

修習念住的成就：成就聖道聖果

佛陀在《念住經》中預告：當一個人如法修習四念住達七年、六年……一個月、半個月乃至七日，都有可能得到阿羅漢果或是第三果。表示此人的修行境界至少已不再轉生到欲界了。如此，修習四念住的成就，至少能斷除感官的欲望及遠離世間的憂惱。這樣的預告時間，雖然給人們莫大的鼓舞，但所謂的如法修行，其實寓意著持續不斷且綿密精進。佛陀及弟子們累積了無量劫的波羅蜜，修習四念住早已成為他們的生活習慣，因此，每個當下都是解脫的機會。

如同佛陀的教示：四念住是一條通往解脫涅槃的直接之道。我們隨時保持正念，便能對外境作智慧的回應，讓煩惱不生起，當下的清淨光明就會讓自己更接近解脫。

