

修習的成果和利益

繼續以身隨觀為例，當修習進展至隨觀內身、外身、內外身、生法、滅法、生滅法後，修習者會達到如下的境地：

『唯有身』的念，在他心中確立，唯有純粹的知和持續的念，他安住於無所倚賴，不執取世間的任何事物。

這說明了修習至此，修習者持續地具念及覺知的，只是究竟色法而已。若修習受、心、法隨觀，則含括了名、色法，他破除了所緣密集，則一組更為超越的心的素質漸次地被建立起來，此時，修習者深刻的了然世間的任何事物是不能依靠的。若對照後期論書所述，他的怖畏智、過患智、厭離智、欲解脫智、審察智，乃至行捨智，將逐漸成熟，他將不再執取世間的任何事物。接著，他將體證現象的空性本質，朝向聖位和體證涅槃前進。

如此的修習者，最終將成就本經在開始所說的七種利益，也就是涅槃直達車所經過的七處勝地：

這是直接之道——為了眾生的清淨；為了超越憂傷與悲嘆；為了滅除苦與不滿；為了成就正理；為了證悟涅槃——就是四念住。

所有四念住的個別內容和修習，下文將會詳加說明。