

四念住	對治四顛倒	
身——不淨→淨	事 vastu	
受——苦→樂		
心——無常→常		
法——無我→我		

法念處

- 1、五蘊
- 2、十二處
- 3、四聖諦
- 4、五蓋
- 5、七覺支

四正行／通行

- 1、苦遲：未至定、無色定＋鈍根
- 2、苦速：未至定、無色定＋利根
- 3、樂遲：四根本禪＋鈍根
- 4、樂速：四根本禪＋利根＝佛、舍利弗

定增上學