



隨觀八組十六種心

心是無形、無色、無味，但卻又變化多端的，加以訓練的心，可以處在高品質的狀態中，不加訓練的心則渙散，成為造惡的淵藪，故說造善造惡關乎一心。因此，隨觀於心的修習，是長養心地功夫。

佛陀對心隨觀的修習指示，共有八組十六種心的隨觀：

諸比丘！比丘心貪欲時，了知：心貪欲；心無貪欲時，了知：心無貪欲。

心瞋恨時，了知：心瞋恨；心無瞋恨時，了知：心無瞋恨。

心愚癡時，了知：心愚癡；心無愚癡時，了知：心無愚癡。

心收縮時，了知：心收縮；心散亂時，了知：心散亂。

心廣大時，了知：心廣大；心不廣大時，了知：心不廣大。

心有上時，了知：心有上；心無上時，了知：心無上。

心專一時，了知：心專一；心不專一時，了知：心不專一。

心解脫時，了知：心解脫；心未解脫時，了知：心未解脫。

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏