

擺脫心的桎梏

隨觀八組十六種心，應可發現他們也可以被區分為普通的狀態、較高層次的狀態。其中，有貪瞋癡、收縮、散亂、不專一，都是一般的普通狀態的心；無貪瞋癡、廣大、無上、專一、解脫心，則是較高層次狀態的心。心的狀態變化多端，但不論處在任何狀態下的心，修習者都應培育對它們能清楚地了知。然而，更為詳盡的修習，則應對每種品質狀態的心及其組成的成分，一一辨識和明白。

除此之外，心隨觀的過程，僅僅只是持續的覺知和具念就足夠了，不需涉入和干預，允許心呈現當下已然的状态，如此不作任何反應的方式之下，便可杜絕不善心的擴展，也更能聚焦在心本身的生滅現象，藉以直觀無常、苦、無我的本質，發展出對於心的各種狀態不迷惑和不執取的智慧，使修習者獲得和諧、寧靜和自由。