

心念住的內心、外心和內外心略探

林崇安

（內觀雜誌，108 期，pp.13-20，2014.08）

一、前言

本文比對南傳佛教和北傳佛教經論中的心念住的内容。心念住所觀察的心，分成內心、外心和內外心，並結合「住循心觀」，在這一部份，南傳和北傳的分類都相同，但是論上解釋這些術語的含意時，有多種差異。以下引據（1）北傳《法蘊足論》、（2）北傳《大毗婆沙論》、（3）北傳《瑜伽師地論》以及（4）南傳《智慧之光》的不同解釋。

二、北傳論典所說

（一）《法蘊足論》

《法蘊足論》卷5說：

「內心者，謂自心，若在現相續中，已得不失。外心者，謂自心，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸心。合此二種，名內外心。」

「云何於此內心住循心觀，若具正勤、正知、正念，除世貪、憂？內心者，謂自心，若在現相續中，已得不失。」

「云何於彼外心住循心觀，若具正勤、正知、正念，除世貪、憂？外心者，謂自心，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸心。」

「云何於內外心住循心觀，若具正勤、正知、正念，除世貪、憂？內心者，謂自心，若在現相續中，已得不失。外心者，謂自心，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸心。合此二種，名內外心。」

【分析】

此處指出，內心是自心，在現相續中，已得不失。外心是自心，在現相續中，未得已失，以及其他有情所有的諸心。

（二）《大毗婆沙論》所說分三段

（第一段）問：此中，何者名內身等？何者名外身等？答：自相續所攝色名內身，他相續所攝色及非有情數色名外身；內法、外法說亦爾。自相續所攝受名內受，他相續所攝受名外受；內心、外心說亦爾。有餘師說：「有情數色名內身，非有情數色名外身；內法、外法說亦爾。受、心如前說。」

【分析】

此處對內心、外心的看法：自相續所攝心名內心，他相續所攝受名外心。

（第二段）此中，於內身住循身觀者，住內身自相觀；於外身住循身觀者，住外身自相觀；於內外身住循身觀者，住內外身共相觀；乃至法亦爾。

【分析】

此處對內心、外心和內外心住循心觀的看法：

於內心住循心觀者，住內心自相觀；

於外心住循心觀者，住外心自相觀；

於內外心住循心觀者，住內外心共相觀。

（第三段）有四說

A 有說：「於內身住循身觀者，住內身廣觀；於外身住循身觀者，住外身廣觀；於內外身住循身觀者，住內外身略觀；乃至法亦爾。」

B 有說：「於內身住循身觀者，對治我執；於外身住循身觀者，對治我所執；於內外身住循身觀者，對治我我所執；乃至法亦爾。如我執、我所執；我見、我所見說亦如是。」

C 有說：「於內身住循身觀者，對治五我見；於外身住循身觀者，

對治十五我所見；於內外身住循身觀者，對治二十種薩迦耶見；乃至法亦爾。如我見、我所見；如是我愚、我所愚說亦爾。」

D 有說：「於內身住循身觀者，對治我愛；於外身住循身觀者，對治眾具愛；於內外身住循身觀者，對治俱愛；乃至法亦爾。」

【分析】

此處對內心、外心和內外心住循心觀有四種其他看法：

- A 於內心住循心觀者，住內心廣觀；
於外心住循心觀者，住外心廣觀；
於內外心住循心觀者，住內外心略觀。
- B 於內心住循心觀者，對治我執；
於外心住循心觀者，對治我所執；
於內外心住循心觀者，對治我我所執。
於內心住循心觀者，對治我見；
於外心住循心觀者，對治我所見；
於內外心住循心觀者，對治我我所見。
- C 於內心住循心觀者，對治五我見；
於外心住循心觀者，對治十五我所見；
於內外心住循心觀者，對治二十種薩迦耶見。
- D 於內心住循心觀者，對治我愛；
於外心住循心觀者，對治眾具愛；
於內外心住循心觀者，對治俱愛。

（三）《瑜伽師地論》所說有六種

第一說

謂若緣內自有情數身色為境，住循身觀，是名於內身住循身觀。
若緣外非有情數色為境，住循身觀，是名於外身住循身觀。
若緣外他有情數身色為境，住循身觀，是名於內外身住循身觀。
若緣依內自有情數身色，所生受、心、法為境，住循三觀，是名於內受、心、法住循受、心、法觀。
若緣依外非有情數色，所生受、心、法為境，住循三觀，是名於

外受、心、法住循受、心、法觀。

若緣依外他有情數身色，所生受、心、法為境，住循三觀，是名於內外受、心、法住循受、心、法觀。

【分析】

此處對內心、外心和內外心住循心觀的第一種看法：

若緣依內自有情數身色，所生心為境，住循心觀，是名於內心住循心觀。

若緣依外非有情數色，所生心為境，住循心觀，是名於外心住循心觀。

若緣依外他有情數身色，所生心為境，住循心觀，是名於內外心住循心觀。

第二說

復有差別。謂若緣根所攝、有執有受色為境，是名於內身住循身觀。

若緣非根所攝、無執無受色為境，是名於外身住循身觀。

若緣非根所攝、有執有受色為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色，所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

【分析】

此處對內心、外心和內外心住循心觀的第二種看法：

若緣根所攝、有執有受色，所生心為境，是名於內心住循心觀。

若緣非根所攝、無執無受色，所生心為境，是名於外心住循心觀。

若緣非根所攝、有執有受色，所生心為境，是名於內外心住循心觀。

第三說

復有差別。謂若緣自內定地輕安俱行色為境，是名於內身住循身觀。

若緣自內不定地羶重俱行色為境，是名於外身住循身觀。

若緣他輕安俱行、麤重俱行色為境，是名於內外身住循身觀。
如是若緣依前三色，所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

【分析】

此處對內心、外心和內外心住循心觀的第三種看法：

若緣自內定地輕安俱行色，所生心為境，是名於內心住循心觀。

若緣自內不定地麤重俱行色，所生心為境，是名於外心住循心觀。

若緣他輕安俱行、麤重俱行色，所生心為境，是名於內外心住循心觀。

第四說

復有差別。謂若緣內能造大種色為境，是名於內身住循身觀。

若緣外能造大種色為境，是名於外身住循身觀。

若緣依能造大種色所生根境所攝造色為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色，所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

【分析】

此處對內心、外心和內外心住循心觀的第四種看法：

若緣內能造大種色，所生心為境，是名於內心住循心觀。

若緣外能造大種色，所生心為境，是名於外心住循心觀。

若緣依能造大種色所生根境所攝造色，所生心為境，是名於內外心住循心觀。

第五說

復有差別。謂若緣有識身內色為境，是名於內身住循身觀。

若緣無識身有情數青瘀等位色為境，是名於外身住循身觀。

若緣無識身色於過去時有識性，有識身色於未來時無識性，相似法性、平等法性為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色，所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是

住循三觀。

【分析】

此處對內心、外心和內外心住循心觀的第五種看法：

若緣有識身內色，所生心為境，是名於內心住循心觀。

若緣無識身有情數青瘀等位色，所生心為境，是名於外心住循心觀。

若緣無識身色於過去時有識性，有識身色於未來時無識性，相似法性、平等法性，所生心為境，是名於內外心住循心觀。

第六說

復有差別。謂若緣自中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於內身住循身觀。

若緣他中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於外身住循身觀。

若緣內表身變異、不變異青瘀等相，及緣外表身變異、不變異青瘀等相，相似法性、平等法性為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色，所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

【分析】

此處對內心、外心和內外心住循心觀的第六種看法：

若緣自中身髮、毛、爪、齒等相，所生心為境，是名於內心住循心觀。

若緣他中身髮、毛、爪、齒等相，所生心為境，是名於外心住循心觀。

若緣內表身變異、不變異青瘀等相，及緣外表身變異、不變異青瘀等相，相似法性、平等法性，所生心為境，是名於內外心住循心觀。

三、南傳所說

《中部·念處經》說：

「如是，於內心隨觀心，於外心隨觀心，於內外心隨觀心而住。」

緬甸帕奧禪師的《正念之道》說：

「『如此，他安住於觀照內在的心為心、安住於觀照外在的心為心、或安住於觀照內在與外在的心為心。』在這個階段你必須依以下這四個步驟來修行：（1）觀照內在與外在的色法、（2）觀照內在與外在的名法、（3）觀照內在與外在的名色法、（四）分辨內在與外在的名色法沒有人、我、眾生。」

帕奧禪師的《智慧之光》說：

「佛陀教導應以內觀、外觀、內外觀三種方式辨識身、受、心、法，亦即辨識五蘊。為了強調這一點，《清淨道論》及《殊勝義註》詳盡地解釋：「由於只觀內五蘊不可能證得『至出起觀智』（「至出起觀智」是導致道智出現的觀智，它包括了道心路過程本身，以及在道心路過程之前的兩三個心路過程。）與道智，所以必須也觀外五蘊。因此，他觀照其他（有情）的五蘊，及『無執取行』（即，非有情）為無常、苦及無我。」

「《中部·各別經》的疏鈔裡提到：根據上述疏鈔的教示，聲聞弟子的波羅蜜智在觀外時，應整體辨識有情的五蘊（此時並不分他們為男人、女人、有情、人類、天神等）及非有情（無執取行）的時節生色，因為它們都是一樣的，不需各別地辨識它們。」

「然而，若先辨識內五蘊的禪修者只是採用內五蘊來修觀禪，他是不可能證悟道智的，所以必須也辨識外五蘊與非執取行。同樣地，若先辨識外五蘊的禪修者只是採用外五蘊來修觀禪，他也是不可能證悟道智的，所以必須也辨識內五蘊。」

《智慧之光》中強調，辨識內外的（1）色法及（2）名法之後，再對內與對外：（3）分別名色法及（4）差別名色法。此書譯者說明：「分別名色」是指分別色是色，而依靠依處色生起及能識知所緣的是名。「差別名色」是指以智差別它們，直到能夠知見這些名色法是無人、無有情及無我的，而只是一組名法與色法罷了。

四、結語

上引據北傳《法蘊足論》、《大毗婆沙論》、《瑜伽師地論》以及南

傳《智慧之光》對內心、外心和內外心，以及「住循心觀」的不同解釋。玄奘所譯的「於內心住循心觀」，南傳的今譯為「於內心隨觀心而住」，意思是說禪修者內心生起了某種心，要隨著觀照或知道「內心生起了某種心」，這是心念住的內觀要點。而南北傳對外心和內外心的解釋則差異多，這是來自南北的傳承不同，可以參考比較。
