

內觀雜誌第 108 期【2014 年 8 月】

內觀雜誌第 108 期

【本期重點】：解脫之道（3）：戒的訓練。阿含研究教材：心念住的論典解釋；心念住的內心、外心和內外心略探。

第 108 期內容：

解脫之道（3）：戒的訓練 pp.2-4

阿含研究教材：

心念住的論典解釋 pp.5-12

心念住的內心、外心和內外心略探 pp.13-20



解脫之道 (3) :

戒的訓練

泰國帕默禪師著

林崇安編譯

(內觀雜誌，108 期，pp.2-4，2014.08)

1. 訓練戒的目的

戒的訓練是爲了以善的身、語業給正定的發展打好基礎。

2. 戒的種類

戒有許多種，但我們可以簡要地把它分爲如下三類：

(1) 善行戒律：戒律儀；(2) 禪修戒律：根律儀；(3) 聖戒律。

2.1 善行戒律：戒律儀

戒律儀是遠離身、語惡業的戒，如，五戒、八戒、十戒、227 戒。這類善戒是來自決心遠離身、語的惡業。遵守這些戒，將在社會上過著祥和的生活，並遠離散亂。對於禪修者來說，這層次的戒是非常必要的。他們至少要決心遠離五惡：殺害人和動物；傷害和強佔他人的財產；傷害或強佔他人的所愛和有價值的東西，例如他人的配偶和孩子；說謊、誹謗、粗話、無益語；飲酒，這會導致放逸和沒有正念。

2.2 禪修戒律：根律儀

這是根律儀，是善行戒律的進一步發展。它產生於正念，防護心從眼、耳、鼻、舌、身、意和六境接觸時被煩惱主宰。

例如，當一個人看見錢包從一位男士的口袋掉下來，並對錢包生起貪心時，他的正念會隨著知道這貪心，結果，貪心不會主宰他的心，心會保持平靜和穩固的常態，這位有正念的人於是呼叫錢包的主人去

撿起來，結果雙方都快樂。

另外，當一個人被挨罵而生氣，如果他的正念隨著知道生氣，心就不會被生氣激怒，心會保持平靜和穩固的常態，結果不會爭吵，不會互罵或攻擊等。

根律儀是發展正念的一種有效的工具，這不只是道德規條，而且也是在日常生活中經由正念於心識而有助於發展內觀智慧。爲此，它是禪修者在日常生活中應該持守的。

2.3 聖律儀

聖者的律儀是根律儀的進一步發展。它是自動約束的，聖者不需刻意地持守。這是因爲從欲流果到不還果的聖者不需擔心去核計他們一條一條的戒，他們擁有正法，也就是說，有正念、正定、智慧作爲工具維持他們的心在常態。他們不會被粗重的煩惱征服，以致於破壞善行戒律。對於阿羅漢來說，他們的心已從諸漏解脫出來；煩惱無法再主宰他們的心。所以聖者不需要修習任何的法作爲工具，將他們的心從煩惱挽救出來。

3.持戒的方法

一般人經由抑制和約束不善來持守戒律，但是作爲一位禪修者應該以正念和智慧來持戒。當眼睛看到色、耳朵聽到聲、鼻子聞到香、舌頭嘗到味、身體碰到所觸、意覺知到「法所緣」時，如果愉悅感生起，正念應該隨著知道這感覺；如果厭惡感生起，正念應該同樣地隨著知道它；如果是中性的感覺，正念也應該隨著知道它。隨著知道是正念的功能。無論何時有正念，未生起的惡心不會生起，當前生的惡心會消失；未生的善心會生起，已生的善心會更容易生起。

覺知一個現象時如果帶著內觀和正知就會更好：這些愉悅、厭惡或中性的感覺是無常的或外來的，它不時經由心本身生起，是不受控制的。它生起、存在片刻，接著消失。內觀洞見到這種真相，這是智慧的功能。

4.學戒的結果

學戒有如下幾個明顯的結果：

- (1) 一個人能平和地活在社會上，不會傷害自己和他人，並在社會上受人尊敬。
- (2) 心處於常態，不會被粗重的煩惱所征服，並準備好進一步走向正定和智慧的發展。
- (3) 它本身就是一種內觀禪修的練習。
- (4) 心會越來越有力量，而潛在的煩惱習性將漸漸變弱，因為粗重的煩惱是令人不滿意的等等。

總而言之，守戒能暫時讓心遠離煩惱，但是帶著正念正知來守戒，本身就是內觀禪修的訓練，因為它將導致於未來滅除煩惱。



阿含研究教材：

心念住的論典解釋

林崇安

(內觀雜誌，108期，pp.5-12，2014.08)

一、前言

本文依據南北傳佛教論典的解釋來掌握心念住的觀心內容。心念住所觀察的心，細分為「有貪心」、「無貪心」等16種心到24種心。以下引用北傳的《瑜伽師地論》、《大毗婆沙論》和南傳帕奧禪師的《正念之道》來解說這些心的內容。

二、《瑜伽師地論》心念住 20 種心

北傳《瑜伽師地論》卷28說：

「云何為心？謂1.有貪心、離貪心；2.有瞋心、離瞋心；3.有癡心、離癡心。1.略心、散心；2.下心、舉心；3.掉心、不掉心；4.寂靜心、不寂靜心。1.定心、不定心；2.善修心、不善修心；3.善解脫心、不善解脫心。如是總有二十種心。」

以上共有十對20種心，可區分成前三對、中四對、後三對（定、修、解脫）。《瑜伽師地論》聲聞地卷28的解說：

（一）前三對：行時所起

- 1.有貪心者，謂於可愛所緣境事，貪纏所纏。離貪心者，謂即遠離如是貪纏。
- 2.有瞋心者，謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏。離瞋心者，謂即遠離如是瞋纏。
- 3.有癡心者，謂於可愚所緣境事，癡纏所纏。

離癡心者，謂即遠離如是癡纏。
如是六心，當知皆是「行時」所起三煩惱品，及此三品對治差別。

（二）中四對：住時所起依淨蓋地

- 1.略心者，謂由正行，於內所緣，繫縛其心。
散心者，謂於外五妙欲，隨順流散。
- 2.下心者，謂昏沈、睡眠俱行。
舉心者，謂於淨妙所緣，明了顯現。
- 3.掉心者，謂太舉故掉纏所掉。
不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨。
- 4.寂靜心者，謂從諸蓋，已得解脫。
不寂靜心者，謂從諸蓋，未得解脫。

（三）後三對：住時所起依淨煩惱地

- 1.定心者，謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮。
不定心者，謂未能入。
- 2.善修心者，謂於此定長時串習，得隨所欲、得無艱難、得無梗澀，速能證入。
不善修心者，與此相違，應知其相。
- 3.善解脫心者，謂從一切究竟解脫。
不善解脫心者，謂不從一切〔究竟解脫〕。」

分析：

前三對是針對行時所起的三煩惱纏。中四對是針對住時所起的五蓋。後三對是針對住時所起的煩惱。

三、《大毗婆沙論》心念住 24 種心

北傳《大毗婆沙論》說：

- 「1. 有貪心、離貪心、2. 有瞋心、離瞋心、3. 有癡心、離癡心。
1. 染心與不染心、2. 略心與散心、3. 下心與舉心、4. 小心與大心、

5. 掉心與不掉心、6. 不寂靜心與寂靜心。

1. 不定心與定心、2. 不修心與修心、3. 不解脫心與解脫心。」

以上共有十二對 24 種心，可區分成前三對（貪、瞋、癡）、中六對、後三對（定、修、解脫）。依據《大毗婆沙論》的解說：

（一）前三對

1 有貪心、離貪心之定義

此中，貪所繫故名有貪心；貪對治故名離貪心。

如是說者好，謂貪所繫故名有貪心；貪對治故名離貪心。

2 有瞋心、離瞋心之定義

瞋所繫故名有瞋心；瞋對治故名離瞋心，廣說如貪。

3 有癡心、離癡心之定義

癡所繫故名有癡心；癡對治故名離癡心。

如是說者好，謂癡所繫故名有癡心；癡對治故名離癡心。

（二）中六對

1 染心與不染心的定義

「染心」者，謂染污心，煩惱相應故；

「不染心」者，謂善心，煩惱相違故。

有說：「善心、無覆無記心皆名不染心，煩惱不相應故。」

2 略心與散心的定義

「略心」者，謂善心，於所緣略攝故；

「散心」者，謂染污心，於所緣馳散故。

3 下心與舉心的定義

「下心」者，謂染污心，懈怠相應故；

「舉心」者，謂善心，精進相應故。

4 小心與大心的定義

「小心」者，謂染污心，小生所習故；

「大心」者，謂善心，大生所習故。

問：今現見無量有情作惡，少有情習善，云何染心小生所習耶？

答：此中，不以類少名小，但以淨法少故名小。謂若淨法少生之所習

者名小心，淨法多生之所習者名大心，是故遍生死海中唯佛多修善法而名爲大，非一切有情。

- 1 有說：「染污心小價得，故名小；善心大價得，故名大。以染污心因少所爲，便起無量非理作意，令煩惱惡行起如河流；善心不爾，雖捨百千珍寶，或有能起或有不能起者。」
- 2 有說：「染污心少根，故名小；善心多根，故名大。謂染污心，或唯一根，或復至二；善心，一切皆具三根。」
- 3 有說：「染污心少隨轉，故名小；善心多隨轉，故名大。謂染污心唯三蘊隨轉；善心或三蘊或四蘊隨轉。」
- 4 有說：「染污心少眷屬，故名小；善心多眷屬，故名大。謂染污心無未來修故；善心有未來修故。」
- 5 有說：「染污心少對治，故名小；善心多對治，故名大。如一剎那苦法智忍生，能頓永斷欲界見苦所斷十隨眠等，此一力勝非彼一切，如一力士能伏千人，而無一剎那染污心生有此勢力。

復次，染污心中所有上首關於眼足，彼上首者則是無明；如說無明爲上首、爲前因故，生無量種惡不善法，及彼種類無慚、無愧。善心中所有上首具有眼足，彼上首則是明；如說明爲上首、爲前因故，生無量種善法，及彼種類慚、愧。

復次，無始時來所習不善法，暫時習善則令永斷，猶如室中多時積闇，燈明暫照則便除遣；如於多時習無鹽想，暫嘗鹽時彼想便捨。此亦如是，不善斷善，無如是事。復次，善於不善能畢竟伏或畢竟斷。不善於善則不如是。」

由此等緣，染污心名小；善心名大。

5 掉心與不掉心之定義

「掉心」者，謂染污心，掉舉相應故。

「不掉心」者，謂善心，奢摩他相應故。

6 不寂靜心與寂靜心之定義

「不寂靜心」者，謂染污心，恒喧動故。

「寂靜心」者，謂善心，背喧動故。

(三) 後三對

1 不定心與定心之定義

「不定心」者，謂染污心，散亂相應故。

「定心」者，謂善心，背散亂故。

2 不修心與修心之定義

「不修心」者，謂於得修、習修，俱不修心。

「修心」者，謂於得修、習修，或俱或隨一。

3 不解脫心與解脫心之定義

「不解脫心」者，謂於自性解脫、相續解脫，俱不解脫心。

「解脫心」者，謂於自性解脫、相續解脫，或俱或隨一解脫心。

四、南傳《念住經》16種心

南傳《念住經》說：

「1. 比丘了知『有貪欲的心』為有貪欲的心，了知『沒有貪欲的心』為沒有貪欲的心；2. 了知『有瞋恨的心』為有瞋恨的心，了知『沒有瞋恨的心』為沒有瞋恨的心；3. 了知『有愚痴的心』為有愚痴的心，了知『沒有愚痴的心』為沒有愚痴的心；1. 了知『收縮的心』為收縮的心，了知『散亂的心』為散亂的心；2. 了知『廣大的心』為廣大的心，了知『不廣大的心』為不廣大的心；3. 了知『有上的心』為有上的心，了知『無上的心』為無上的心；1. 了知『定的心』為定的心，了知『不定的心』為不定的心；2. 了知『解脫的心』為解脫的心，了知『未解脫的心』為未解脫的心。」

以上共有八對16種心，可區分成前三對（貪、瞋、癡）、中三對、後二對（定、解脫）。依據緬甸帕奧禪師的《正念之道》的解說：

第一對是「有貪欲的心」、「沒有貪欲的心」。

「有貪欲的心」是指與貪欲同時生起的八種欲界不善心。貪欲是一種心所，它與心同時生起、同時壞滅、取同樣的目標、依靠同樣的依處而生起。如此與貪欲緊密結合的心稱為「有貪欲的心」。根據《阿毗達摩藏》，有八種心以貪為根而生起，稱為貪根心，當中有四種與邪見相應，另外四種與邪見不相應。

「沒有貪欲的心」可分為三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。「沒有貪欲的心」一詞是用來表達與「有貪欲的心」相對照的意思，而不是相反的意思。在我們了解這個法門之後，就會清楚地知道這一點。這個法門必須觀照三界中的法以培育無常、苦、無我的

觀智。就世間心而言，不可能已經滅除潛伏性的貪欲，因此「沒有貪欲的心」只是指貪欲暫時不生起的心理狀態而已。

第二對是「有瞋恨的心」與「沒有瞋恨的心」。

「有瞋恨的心」是指以瞋為根而與憂受相伴生起的主動與被動的心，這是兩種瞋根心。例如你對一個人生氣之後，再度見到他時，有時你會立刻生起瞋恨，這是主動的瞋根心；有時你不會立刻生起瞋恨，但是經過別人慫恿之後才生起瞋恨，這是被動的瞋根心。

「沒有瞋恨的心」可分為三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。什麼是世間善心呢？當你恭敬佛法僧三寶時，心中生起的是欲界善心；當你布施、持戒、修行止禪達到安止定之前的階段時，心中生起的也都是欲界善心；當你修行止禪達到禪那時，心中生起的是色界或無色界善心。什麼是世間果報心呢？結生心、有分心與死亡心都是世間果報心。在眼門心路過程中，眼識、領受心、推度心、彼所緣心也都是世間果報心。其他四根門心路過程中的世間果報心可以同理類推。什麼是世間唯作心呢？在眼門心路過程中，五門轉向心與確定心都是世間唯作心。其他四根門心路過程中的世間唯作心可以同理類推。

下一對心是「有愚痴的心」與「沒有愚痴的心」。

「有愚痴的心」是指以痴為根而與疑相應的心及以痴為根而與掉舉相應的心。

「沒有愚痴的心」有三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。

兩種瞋根心與二種痴根心不牽涉在有貪欲或沒有貪欲的心這種分類法當中。八種貪根心及二種痴根心不牽涉在有瞋恨或沒有瞋恨的心這種分類法當中。

然而，由於所有的不善心中都有愚痴，所以有愚痴的心也包括八種貪根心及二種瞋根心在內。因此所有十二種不善心都包含在有愚痴或沒有愚痴的心這種分類法當中。

當你修行心念處時，這十二種不善心都必須觀照；在你心中生起的所有世間善心、世間果報心及世間唯作心也都必須觀照。

第四對心是「收縮的心」與「散亂的心」。

「收縮的心」是指落入昏沉與睡眠的心：由於對目標缺乏興趣以及或多或少的不樂意，所以心變得鬆懈、退縮，因此稱為「收縮的心」；這是指欲界五種被動的不善心。例如你可能對一雙舊鞋沒有興趣。但

是因爲別人一再推薦你買，所以你將它們買了下來。儘管如此，你對它們的執著不強，這種心稱爲被動的貪根心。有時你的瞋心並不是主動生起的，而是由於他人慫恿才生起，這種心稱爲被動的瞋根心。被動的不善心總共有五種，它們稱爲「收縮的心」。

「散亂的心」是指與掉舉同時生起的心，因爲它透過胡思亂想而在應當注意的目標之外四處遊蕩，所以稱爲「散亂的心」。例如在修行安般念時，如果你的心不能安住於呼吸，而到處攀緣其他目標，那就是散亂的心。一切的不善心都與掉舉相伴而生。

第五對心是「廣大的心」與「不廣大的心」。

「廣大的心」是指色界心與無色界心。如果有系統地修行安般念，你就可能證得初禪、第二禪、第三禪乃至第四禪，這四種禪心稱爲色界心。然後你能以安般念爲基礎而轉修三十二身分，再以三十二身分爲基礎而轉修棕、黃、紅、白這四種色遍，達到第四禪，它們的初禪到第四禪的禪心也都是色界心。如果你以色遍第四禪爲基礎，照見遍相裡的空間，你就能修行空無邊處定乃至有系統地修行到非想非非想處定，這四種無色界定中的心稱爲無色界心。色界心與無色界心都稱爲廣大的心。爲什麼稱它們爲「廣大的心」呢？因爲它們能降伏煩惱、產生大的果報及具有廣大的認知範圍，或者由於它們有崇高的投生意願等，所以稱它們爲「廣大的心」。由於在世間當中，沒有比色界心與無色界心更高的心，所以註釋者以世間裡最上等的這兩種心來解釋「廣大的心」。如果你安住於任何一種禪那中一小時，則在那一小時裡你都能降伏煩惱，不使它們在心中生起。如果在臨死時還能維持禪那不退失，那麼該禪那能使你投生於色界天或無色界天，所以說它們能降伏煩惱及產生大的果報，因此禪那的心稱爲廣大心。

「不廣大的心」是指欲界心。在觀照究竟名法時，你必須觀照六門心路過程。其中的前五門心路過程只有欲界心而已；意門心路過程中禪那意門心路過程則含有色界心或無色界心（廣大的心），除此之外的其他意門心路過程心都是欲界心（不廣大的心）。

第六對心是「有上的心」與「無上的心」。

「有上的心」是指欲界心，意思是還沒有達到世間最高層境界的心，或者還能夠再提昇的心。

「無上的心」是指色界或無色界心，它們是已達到世間最高或最妙境界的心。

第七對心是「專一的心」與「不專一的心」。

「專一的心」是指具有近行定或安止定者的心。

「不專一的心」是指沒有近行定與安止定者的心。

最後一對心是「解脫的心」與「未解脫的心」。

「解脫的心」是指透過如理作意而從煩惱中暫時解脫或在安止定中透過降伏煩惱而暫時解脫的心。如果你能安住於禪那中一或二小時，我們可以說在那一或二小時裡你的心暫時解脫煩惱。入定以外的時間裡，有時會遇到能促使煩惱生起的情況，那時如果你一直保持如理作意，就不會生起煩惱，那也是使心暫時解脫煩惱。

「未解脫的心」是指沒有上述那兩種暫時解脫的心。

五、結語

以上列出南北傳論典中心念住的觀心內容和意義。由於傳承的不同，所觀察的心，雖有 16 種心到 24 種心的差異，但是可以相互補充。



阿含研究教材：

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內容。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、法爲境，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，所生心爲境，住循心觀，是名於內心住循心觀。

若緣依外非有情數色，所生心爲境，住循心觀，是名於外心住循心觀。

若緣依外他有情數身色，所生心爲境，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、有執有受色爲境，是名於內身住循身觀。

若緣非根所攝、無執無受色爲境，是名於外身住循身觀。

若緣非根所攝、有執有受色爲境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色，所生受、心、法爲境，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，所生心爲境，是名於內心住循心觀。

若緣非根所攝、無執無受色，所生心爲境，是名於外心住循心觀。

若緣非根所攝、有執有受色，所生心爲境，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爲境，是名於內身住循身觀。

若緣自內不定地羸重俱行色爲境，是名於外身住循身觀。

若緣他輕安俱行、羸重俱行色爲境，是名於內外身住循身觀。
如是若緣依前三色，所生受、心、法爲境，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，所生心爲境，是名於內心住循心觀。
若緣自內不定地羸重俱行色，所生心爲境，是名於外心住循心觀。
若緣他輕安俱行、羸重俱行色，所生心爲境，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爲境，是名於內身住循身觀。
若緣外能造大種色爲境，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爲境，是名於內外身住循身觀。
如是若緣依前三色，所生受、心、法爲境，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，所生心爲境，是名於內心住循心觀。
若緣外能造大種色，所生心爲境，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，所生心爲境，是名於內外心住循心觀。

第五說

復有差別。謂若緣有識身內色爲境，是名於內身住循身觀。
若緣無識身有情數青瘀等位色爲境，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、平等法性爲境，是名於內外身住循身觀。
如是若緣依前三色，所生受、心、法爲境，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，所生心爲境，是名於內心住循心觀。

若緣無識身有情數青瘀等位色，所生心爲境，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，所生心爲境，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、齒等相爲境，是名於內身住循身觀。

若緣他中身髮、毛、爪、齒等相爲境，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、平等法性爲境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色，所生受、心、法爲境，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，所生心爲境，是名於內心住循心觀。

若緣他中身髮、毛、爪、齒等相，所生心爲境，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，所生心爲境，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爲心、安住於觀照外在的心爲心、或安住於觀照內在與外在的心爲心。』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。爲了強調這一點，《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)爲無常、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(此時並不分他們爲男人、女人、有情、人類、天神等)及非有情(無執取行)的時節生色，因爲它們都是一樣的，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。



《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>

