

隨觀內、外、內外

掌握了心的運作，接著要探討在隨觀所緣時，從身心再擴及更廣視野的範疇，一是隨觀內、外、內外；另一是隨觀生、滅、生滅。

以隨觀身為例，本經說明如下：

如是，他安住於身，隨觀內身；或安住於身，隨觀外身；或安住於身，隨觀內、外身。

在此，隨觀於內身，指的是修習者只隨觀自己的身體。隨觀於外身，指的是隨觀修習者以外之他人的身體。隨觀於內外身，是在修習時，一時隨觀自己；一時隨觀他人，二者交替。

這個修習順序，闡述了先以隨觀自己作為基礎；再擴及他人；之後在自他之間反覆修習。以能深刻地如實了知，甚至穿透人我、內外的界限，達到僅僅只是隨觀所緣純然的究竟真實。

上述以隨觀於身為例，當知受、心、法也是這樣的過程。

