

止 · 觀

1)

()

- 1.
2. 止 · 觀
3. 止 四禪
 - 1) 四無色
 - 2) 四禪
4. 觀 四念處(四念住)
 - 1) 念(sati) ?
 - 2)
5. 止 · 觀 次第
 - 1) 三行
 - 2) 十八界 緣起

止(Samatha) · 觀(Vipassanā)

가

止 觀

, 止觀均等

止觀雙修

止 · 觀

2)

“

가

1)

(), (), (), ()
()

2)

, 「 , 《 》 7 ;

《

.”3)

.”4)

中村 元⁵⁾ 武邑尙邦⁶⁾ 止·觀 가

7)

止·觀 修行

가

天台 止觀

止·觀

가

8)

止·觀

1.

止·觀 가

知見(yathābhūtañāṇa-dassana) 止·觀 가 如實

止·觀

가 ”(方便禪思 內寂其心(已) 如是實知顯現)

가, 如是實如顯現 如實觀察 “ . . . ,

” “ ”(修無量三摩提 精勤繫念已 則如實顯現)

禪 定 止, 觀 如實知見 四禪 四念處 止 四禪 通稱 觀

四念處 通稱 [止]

[觀] 四禪 四念處 總稱 止·觀

》가 「 止·觀」 1 《 》 p.55 < 止·觀> 가 가

3) 《 》 7 《 》 p.6.

4) , pp.17- 18.

5) , p.6 3) 中村 元, 「 止觀」

6) , p.6 4) 武邑尙邦, 「 」

7) , p.6 1) , 『印度佛教 禪思想』

8) , 『 가』 : , 1999 ,

『俱舍論』, 『法蘊足論』, 『衆事分
 阿毘曇論』 四禪 止・觀 가
 9) 가 『俱舍論』 四禪 止觀均等 四無色定 止多
 觀少 四禪 四無色定 止・觀 ,
 .10) 唯識派 가 .11)
 Vipassanā
 , Vipassanā 如實知見
 가 , 止・觀
 如實知見
 가 止・觀
 四禪 四無色定 ,
 가 止・觀
 禪 止・觀 , 止 四
 , 觀 四禪
 止・觀 , 止・觀
 가
 , 止 觀
 止・觀 ,

2. 止・觀

止・觀
 . 正定 正念 四禪 四念處觀
 . 止・觀 가
 .12)

9) , 『印度佛教 禪思想』, , pp.80- 105; p.82 , 『俱舍學』, :
 , 1982, p.343 四禪 四靜慮 止・觀 定慧
 ‘靜 慮

10) , 『俱舍學』, pp.349- 350

11) 太田久紀, 『佛教の 深層心理』東京: 有斐閣, 昭和 58, p.100.

12) (,)

僧院化 가 , 가, 가 止 四念處 觀 가 가 .13)

止 · 觀

*Mahā-Satipaṭṭhāna Suttānta*¹⁴⁾ , 觀(Vipassanā) 가

Satipaṭṭhāna(念處 念住, 念) Vipassanā , Vipassanā 五蘊 , 身 · 受 · 心 · 法

ekāyana magga(一乘道)

定(Sammā-samādhi) 四禪 正念(Sammā-sati) 四念處觀 正 .15) 正念 四念處觀 *Mahā-Satipaṭṭhāna Suttānta* , Satipaṭṭhāna ‘sati (念住)’ 正念 正定 四禪 第 二禪 cetaso ekadibhāva() samādhi가 正念 四念處觀 , 正定 四禪

四禪 四念處觀 止 · 觀 , 四禪 四念處觀

13) 가 (, () , 「 (samādhi) 」 , (1997)

14) *Dīgha Nikāya*. vol. . pp.290-315 ; *Majjhima Nikāya*. vol. . pp. 56-64 가 Nikāya

15) ; Pāli Text Society (dukkha-nirodha-gāminīpaṭipadā ariya-sacca) 正念 四 念處觀 ekāyana magga 四念處觀 正念 Ariyo Aṭṭhaṅgiko Magga (ekāyana magga) 가

正見 正念 正定 正定 正念 正定 止 · 觀

正定 正念 止 · 觀

3. 止 四禪

四禪 四念處觀
 四禪 止 四念處 觀
 , 止 · 觀
 四禪 四念處 , 가 가 次第關係
 , 四禪 가
 止 · 觀 四念處(Cattāro Satipaṭṭhāna)
 觀(Vipassanā) 四念處
 觀法 .16) 가 四禪
 止 samatha 止 四禪 ,
 四禪 .

第一禪 (paṭham ajjhāna) : (kāma) (vivicca)
 身 · 口 · 意 (akusala dhamma) ,
 (vitakka vicāra)¹⁷⁾ (viveka)
 (pīti) (sukha) 1 .

第二禪 (dutiya ajjhāna) : 가 (vūpasamā),
 (sampasādana) (cetaso ekadibhāva)가
 (avitakka avicāra) , 三昧
 (samādhi) 2 .

第三禪 (tatiya ajjhāna) : (pītiyā ca virāgā)
 念(sati) 正知(sampajana)가
 , ‘ 念 ’ 3

第四禪 (catutthajjhāna) : (pahānā) (pahāna),
 (atthagama) (adukkha)
 .(asukha) ‘ 念 ’ () 4
 .18)

16) 가 가 四念處觀 四念處 四
 念處禪 四念處 禪 , 止

17) 「四禪」
 18) Idha bhikkhave bhikkhu vivicca va kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekaiyaṃ pīti-sukhaṃ paṭhamajjhānaṃ upasampajja viharati.

四禪 止 觀 , 四禪
 第一禪 第四禪 [止]
 禪 身·口·意
 () [止] 第一禪 , 第一禪 vitakka vicāra
 [止] 第二禪 ,
 第一禪 第二禪 가 [止]
 第三禪 , 第四禪 第一禪 第三禪
 가 가 [止]
 四禪 ' (vivicca), ' (viveka), '가
 '(vūpasanā) vitakka vicāra a-
 (virāga)' 止(samatha)
 四禪 次第
 觀
 가
 [止] 四禪 止
 四禪 觀 , Vipassanā
 가 『俱舍論』
 四禪 止 觀 가 第
 三禪 止觀均等 第
 三禪 念 , 念 가 第
 四禪 가 念 第
 四念處
 samādhi가 [正定]
 正念 四念處 , 觀 가 止
 samādhi 語義 , 觀 가
 四念處 四念處禪
 四念處觀

Vitakka-vicārānaṃ vūpasamā ajjhataṃ sampasādanaṃ cetaso ekodi-bhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pīti-sukhaṃ dutiyajjhānaṃ upasampajja viharati.

Pītiyā ca virāgā upekhako viharati sato ca sampajāno, sukhañ ca kāyena patisañvedeti yan taṃ ariyā ācikkhanti : ' upekhako satimā sukha-vihārī ti' tatiya-jjhānaṃ upasampajja viharati.

Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbe va somanassa-domanassānaṃ atthagamā adukkhaṃ asukhaṃ upekha-sati-pārisuddhiṃ catutthajjhānaṃ upasampajja viharati.

復四法謂四禪 於是比丘 除欲惡不善法 有**有**觀離生喜樂 入於初禪 滅有覺觀內信一心 無覺無觀定生喜樂
 入第二禪 離喜捨念 進自知身樂 諸聖所求憶念捨樂 入第三禪 離苦樂行先滅憂喜 不苦不樂捨念清淨
 入第四禪。

刻印 가 , 가
 가 慈悲喜捨 四無量心
 Vipassanā 四無色 四無量心 四禪 가
 Vipassanā
 Vipassanā
 Vipassanā 觀

『俱舍論』 四無色 止·觀 止多觀少²²⁾

2) 四禪

四禪 四禪
 가 次第
 , 第一禪(paṭhamajjhāna), 第二禪
 (dutiyaajjhāna), 第三禪(tatiyaajjhāna) 第四禪(catutthajjhāna)
 次第 四禪 , 第一·二·三禪
 가 第四禪
 四禪 가 , 第四禪 四禪
 가
 第四禪 四禪 正定(sammā-samādhi) (三學 定學
 가). sammā가 ‘[正]
 ‘(perfect) ‘(thoroughly)
 第四禪 . 正定 가
 samādhi가 第四禪
 正定 第四禪 捨念清淨
 (upekha-sati-parisudhi) . 四禪
 四禪
 捨念清淨 가 upekha-sati-parisudhi
 (身·口·意)
 가
 가 (第一禪) 가 (第二禪),
 念(sati) 正知(sampajana :)가 (第三禪)
 “ , ,
 () (第四禪)가 ” 四禪 第四禪
 念 가

22) 『俱舍論』, pp.349-350.

가 捨念淸淨 念 捨
 ‘ 念 淸淨 , 念 明記性, 第四禪 가 念
 『俱舍論』 論書 心明記性 , (23) 가
 가 (24)
 가 念 (25) , 四念處
 smṛti(sati) 念 ‘守意’ ‘意止’ 가
 『增一阿含』 漢譯者가 . smṛti 『安般守意經』
 念 念 가
 念
 Buddhaghosa *Visuddhimagga* 念 , ‘ 가 念 , ‘
 sati smṛti 1 語義
 sati PTS Pali-English memory
 recognition consciousness intentness of mind mindfulness
 가 , 四不壞淨 buddhānussati, dhammānussati, saṅghānussati,
 sīlānussati sati , 念 가 念佛, 念法, 念僧, 念戒
 , Vipassanā ,
 念 四禪 第四禪 念 四念處 念 八正道 正念
 『俱舍論』 心明記性
 念佛

23) , 『佛教學 大辭典』 : 弘法院, 1988, p.1075 ; , 『印度佛教 禪思想』, pp.92, 96.

24) , , p.96.

25) (abhilapana ?) 明記

가 가 .
 26) *Visuddhimagga* .172: X .141.

sati mindfulness awareness

四禪 四念處 sati
27)

sati , 念
四禪 四念處
가 , 四禪 가 sati
身 · 口 · 意 가 禪
(vitakka vicāra) (Samādhi)가

가 가 가
가 가 가 가

禪家 寂寂惺惺 가
寂寂惺惺 가 佛性 自性 本來心

念 가
Vipassanā

가 念 가
念

sati (五蘊 · 十二處 · 十八界)

vitakka vicāra

27) Vipassanā 가

身·受·心·法 가
 [生·住·滅] 生·住·滅
 無常 , 苦 無我 ,
 念 ‘ , ‘ , ‘ , ‘ , ‘ , ‘ ,
 ‘ , ‘ , ‘ , ‘ , ‘ , ‘ ,
 譯語
 가 第四禪
 念

2)

四禪 念 , sati
 sati 가 四念處 四念
 住 觀 四念處
 四念住 satipaṭṭhāna 語義 ‘念 確立’ 觀 ,
 Vipassanā 四禪 念 念
 Vipassanā 가 念
 Vipassanā 가 Vipassanā 念 止 觀
 ‘念’ Satipaṭṭhāna Suttānta 四念住

“ , “ , 觀 ”
 가 가 ‘ , ‘
 ,
 ‘ , 觀 가
 가 ‘ , ‘ ,
 ‘ , 觀 가
 가 ‘ , ‘ , ‘ ,
 ‘ , 觀 가
 가 ‘ , ‘ , “_28)

28) *Dīgha Nikāya*, vol. . p.290; *Majjhima Nikāya*, vol. . p.56. etc.; Idha bhikkhava bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ-vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ-citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ-dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā. vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

가 , 行住座臥 語默動靜
 Vipassanā가 가
 (坐法) 가 念

29)
 ‘ . . .
 觀 , kāye kāyānupassī, vedanāsu
 vedanāupassī, citte cittānupassī, dhammesu dhammānupassī . Kāye
 kāyānupassī 가 處所格 ,
 念 觀
 『雜阿含』 身身觀念處(住) 受
 心法觀念處(住) 30) “
 ”31)

『長阿含』 觀外身觀 內外身 精勤不懈 憶念不妄除世貪憂 愛意法觀 亦復如是32)
 “

受 意 法
 ”33) 『中阿含』 觀身如身念處 如是觀覺心法如法念處34) “
 覺
 ”35) 『長阿含』
 受意法觀 意 心 , 『中阿含』 如是觀覺心法如法念處 覺 受
 『雜阿含』 『中阿含』 身身觀念處 觀身如身念處

四禪 四念處
 가 . 加 . 『長阿含』
 憶念不妄 Vipassanā
 contemplating body
 as body contemplating the body in the body ‘ ,

가 . ,
 가 . 身·受·心·法
 가 . 가 .

29) Dīgha Nikāya, vol. .pp.291- 292 ; Majjhima Nikāya, vol. . pp. 56-57

30) 『雜阿含經』 24 .

31) 『雜阿含經』 , : 東國譯經院,1982, [2] pp.181ff. :

32) 『長阿含經』 第二卷 『遊行經』

33) 『長阿含經』 p.60.

34) 『中阿含經』 第二十四卷 『念處經』 .

35) 『中阿含經』 [2] p.83.

四禪 第四禪 念 가
가 [如實] , 가 ()
가

念處

yāvad eva ñāṇa-mattāya patissati-mattāya

가

觀

가

Satipaṭṭhāna , Vipassanā 가

(diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati), () , (. .)

苦滅 ”³⁶⁾

十二緣起 가

가 苦가 緣起

貪·瞋·痴가

³⁷⁾

Vipassanā

(

36) Udāna, p.8, tasmāt iha te Bāhiya evaṃ sikkhitabbaṃ : diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamatattaṃ bhavissati, mute mutanattam bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissatīti. evañ hi te Bāhiya sikkhitabbaṃ : yato kho te Bāhiya diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati . . . viññāte viññātamattaṃ bhavissati, tato tvaṃ Bāhiya na tattha; yato tvaṃ Bāhiya nev'attha, tato tvaṃ Bāhiya neva idha na huraṃ na ubhayamantarena; esa eva anto dukkhassā iti.; Saṃyutta Nikāya vol. . p.72

37) 『雜阿含經』 13 『鹿相經』

) ... ,
 (), ,
 (如實:yathābhūta)
 가 , ‘ , ‘
 , 如實知見 (yathābhūtañāṇa-dassana)
 念 ‘ , ‘
 sampajañña . Vipassanā Sati-sampajañña .
 Vipassanā memory and wisdom mindfulness and self-possession
 正知 分別 念
 蘊 生·住·滅 , ‘ 五
 , , ‘
 . 十二緣起 가 .
 止·觀 知見 如實 苦
 ‘ , ditthe diṭṭhamattaṃ bhaviṣṣati
 Saṅgīyutta Nikāya³⁸⁾ 『 』 ‘見以見爲量’
³⁹⁾ ‘ , ‘
 .40) 가 ‘ (量)
 四念處 誤譯
 matta mātra가 ‘ (measure) ‘ (only, a mere,
 just) , 가 가
 Mahā-Satīpatthāna Suttānta “
 ”
 . Vipassanā 가
 가

38) Saṅgīyutta Nikāya, vol. . p.72.

39) 『雜阿含經』 第十三卷 『摩羅迦舅經』

40) 『雜阿含經』 [1] p.368

誤譯 , Vipassanā 가
가 .

5. 止 · 觀 次第

身 · 受 · 心 · 法 四念處 五蘊 修行處 . 五蘊
念

가 . 觀 五蘊 行蘊 識蘊
Vipassanā .

, Vipassanā 如實知見

止 · 觀 次

第關係

1) 三行

止 · 觀

止 · 觀

. 止觀均等 定慧均等 止觀合修 止觀雙修

定慧雙修

가 .

止 觀

가

止 觀

(雙輪) 가

止 觀

觀

. , 止 觀

止가

, 가

觀 가

止 觀

止 念

가

, 止 · 觀

가 止가 觀

三行

. 41) 三行 身行(kāya-saṅkhara), 口行(vacā-saṅkhara) 意行
(mano-saṅkhara) . 滅盡定 修行

가 止 · 觀 , 三行 滅

41) *Saṅgīta N ikāya* . 293.; *Majjhima Nikāya* . 301; 『雜阿含經』 第二一券 『伽摩經』

口行 ⇒ 身行 ⇒ 意行

口行 vitakka-vicāra . “vitakka-vicāra가
 . vitakka-vicāra가 口行 .” 身
行 “ 身行” 意行 想

(saññā) 受(vedanā)

滅盡定 口行 ⇒ 身行 ⇒ 意行

止 · 觀 四禪 四念處 次第關係 , 止 觀

三行 가 vitakka-vicāra가 口行

四禪 第二禪 第一禪

滅

vitakka-vicāra 滅

禪家 言語道斷 不立文字

無心, 無念, 無想

가 . (禪家 想受滅

)

身行() 滅

第四禪

四念

處 身念處

.42) ‘() 身行 가

’(Passambhayaṃ kāya-saṃkhāraṃ assasissāmīti)

身念處

四念處

身念

處 觀法修行

가

念處

身念處

(vitakka

vicāra)

口行 滅

身行 滅

身行

가

가

’(Sabbekāyaṃpaṭisamvetai)⁴³⁾

註釋書

’⁴⁴⁾

가

가

가 ‘

’(sati)

(

, sampajañña)

42) *Dīgha Nikāya* vol. . p.293; *Majjhima Nikāya* vol. . p. 301; 『雜阿含經』 第二一卷 『伽摩經』

43) *Ibid*, vol. . 291.

44) Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, Kandy : Buddhist Publication Society, 1981.p.47

念處

身行 滅
'(sati-sampajañña) 意行 滅 滅盡定
意行 滅 四念處 受 心(法)念處
(定) nirodha-samāpatti
) 想受滅定(saññā vedayita-nirodha-samāpatti,
定) , 想(saññā) 受
(vedanā) 意行 四念處 受 心(法)念處 五蘊
想 受 (如實)
(五取蘊) 取가 五蘊
想 受가

止・觀 口行 ⇒ 身行 ⇒ 意行 三行 滅
止・觀 次第關係

口行() : 四禪 第二禪() - 正定 : 止
↓
身行() : 四念處 身念處() - 正念 : 觀
↓
意行() : 四念處 受・心 (法)念處() (想)
- 正念 : 觀

止・觀 三行 止滅 四禪 四念處 가
四禪 四念處
處 止・觀

滅盡定
意行 ⇒ 身行 ⇒ 口行 止・觀
.45) 身・口・意
, 止・觀 身.口・意
如實知見

2) 十八界 緣起

十八界 緣起 止・觀 . 十

八界 六根 六境 / 六識 緣起 . 十二處
 가 . 十二處 十八界
 가 . ()
) 가 가 六六法 苦 가 十二緣起
 . 十八界 緣起 가
 가 , 止·觀

“ (色) 緣 (眼識) , 三事和合觸 觸 覺(受)
 . 覺(受) 想 想 思가 , 思
 가 念 念 分別 .
 () .
 ”46)

漢譯 漢譯語 .
 六根 六境 → 六識 → 六觸 → 六覺(受)) → 六想 →
 六思 → 六念 → 六分別

cakkhu
 rūpa viññāna phassa vedanā saññā vitakka papañca
 papañca- saññā- saṅkhā . 第二禪
 vitakka가 思 . 念/papañca 分別
 /papañca- saññā- saṅkhā . papañca (戲
 論) (虛偽) (妄想) .
 papañca- saññā- saṅkhā (分別) saṅkhā
 ‘papañca saññā saṅkhā’
 ‘papañca saṅkhā가 saññā’ 가
 가

.47)

46) *Majjhima Nikāya*, vol. . pp.111- 112 Cakkhuñ ca āvuso paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññānaṃ, tiṇṇaṃ saṅgati phasso, phassapaccayā vedanā, yaṃ vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi, yaṃ vitakketi taṃ papañceti, yaṃ papañceti tatonidānaṃ purisaṃ papañcasaññāsaṅkha samudācaranti atṭṭānāgatapaccuppannesu cakkhuvīññeyyesu rūpesu. ;

底本

47) 『中阿含』第二十八卷 『蜜丸喻經』 漢譯語 .
 가 妄想, 分別 妄想分別, 分別思
 量 . vikalpa,
 vaikalpa, saṃpradhāya . vitakka vicāra vitarka
 vicāra 妄想, 分別 分別思量 .
 『阿含經』 思量 妄想 cetetī pakappati
 思量 妄想 . (, 『長阿
 含經』第一四卷 『思量經』 *Sarivutta Nikāya Cetanā Sutta*

vitakka
(如實)

()
가
가

止 · 觀

vitakka

papañca

緣起

vitakka ‘ , 가,
, ‘ , , ,
苦

苦

苦

十二緣起

渴愛(taṇha)가

가

苦

papañca

papañca- saññā- saṅkhā

vitakka

止 · 觀

第二禪

三行

口行 止

vitakka

saññā(想)

vedanā(受)

觀 四念處가

受 心(

法)念處

十八界 緣起

(流轉)

’(如實) vitakka

saññā

vedanā

phassa

止 · 觀

vitakka →

saññā →

vedanā

還滅

緣起

止 觀

次第關係가

想受滅(定)

五蘊

12

受

想滅定

saññā-vedayita-nirodha-samāpatti

가

가

止 · 觀

正定

四禪

正念

四念處

念

, 四禪

四禪

가 止·觀 禪定 禪定 總攝
 가 “ ” “ ”
 止·觀 가 가 觀想法
 作意 止·觀 止·觀
 , 大乘 唯識派 止·觀 影像(pratibimba) 觀
 , 淨土 觀想念佛 密教 五相成身觀 가
 如實知見
 無念無想 無心
 觀 看 , Vipassanā
 가 가 Vipassanā