



13

《禪的生活》

知與覺

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 138 ~ P. 149	無	0. 前言	0.1 本文的依據與大綱
		1. 知	1.1 無知 1.2 小知 1.3 大知
		2. 覺	2.1 不覺 2.2 小覺 2.3 大覺
		3. 知與覺配合	3.1 知與覺的關係 3.2 修行佛道必須分層次，循序漸進

13 知與覺

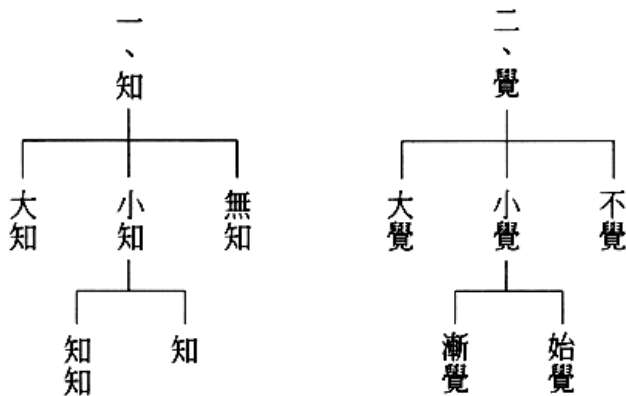
教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 138	無	0. 前言	0.1 本文的依據與大綱

0. 前言

0.1 本文的依據與大綱

0.1.1 依據永嘉大師〈奢摩他頌〉中所論列的「無覺」與「無知」。

0.1.2 大綱列表如下：



教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 138 ~ P. 144	無	1. 知	1.1 無知 1.2 小知 1.3 大知

1. 知

1.1 無知

1.1.1 層次一：沒有學習能力的動物，乃至新生的嬰兒，或雖有學習能力而對尚未學習的事物，也是一無所知。

1.1.2 層次二：對於自己的生前和死後不知道，對自己究竟是個什麼樣的人不知道。

1.1.2.1 照片的像、鏡中的影，都不是你。

1.1.2.2 我們不能深切的瞭解自己頭腦中儲藏的東西，不能說瞭解自己，不能不承認對自己的無知。

1.1.3 死後去哪裡 - 知與無知的例子：

1.1.3.1 無知：

1.1.3.1.1 你可以說：「我願到西方極樂世界去。」

1.1.3.1.2 你願意去，但以你的福德智慧及你的信心，是不是去得成？是不知道的。

1.1.3.2 知：

1.1.3.2.1 唐朝南泉普願禪師將圓寂時，弟子問他：「你死了以後到哪裡去？」他說「山下做一頭水牯牛去！」

1.1.3.2.2 死後到牛腹中去，對那位禪師來講，並不可怕。

1.1.3.2.3 他知道要去的地方，去了以後，結束了就離開，沒什麼好怕的。

1.1.3.2.4 也或許他的意思是說，到牛腹中投胎跟到人間去投胎，跟到西方極樂世界去沒有什麼不同。

1.2 小知

有限度、有範圍的知道。又可分為「知」和「知知」。

1.2.1 知：

1.2.1.1 知的意思：

1.2.1.1.1 知識和經驗的累積 - 從家庭、學校、社會、自然界，所學習到的一切。

1.2.1.1.2 對一般人來說，教育的目的和功能，只能使他達到知的程度。

1.2.1.2 以學習打坐為例：

1.2.1.2.1 教的方法是知，講的開示是知。聽懂了，便是知。

1.2.1.2.2 但是如果目的僅止於知，看書、聽演講也可以。

1.2.1.3 來學習打坐，應該要更進一步，達到「知知」的目的。

1.2.2 知知：

1.2.2.1 知知的意思：

1.2.2.1.1 是以我們既有的知識來發現尚未被發現的道理。

1.2.2.1.2 是發揮出明察秋毫、舉一反三、見理窮源的潛能。

1.2.2.2 是活用知識、學問，而發現新的原理、原則。

1.2.2.2.1 如一些世界性的宗教家、哲學家、藝術家、教育家、科學家等。

1.2.2.2.2 如牛頓發現萬有引力、愛迪生發明電燈、愛因斯坦發現相對論等。

1.2.2.3 孔子所說生而知之，即是「知知」的範圍。

1.2.2.3.1 孔子《論語·季氏章》說：「生而知之者上也，學而知之者次也，困而學之又其次也。」

1.2.2.3.2 學而知之、困而學之，則僅是「知」。

1.2.2.4 這也是學習禪修的目的：

1.2.2.4.1 生下來就是天才的人極少，因此宜用坐禪的方法來鍛鍊我們的頭腦。



1.2.2.4.2 禪修能使我們從紊亂散漫變成有條理，從含混籠統變成清明，從不穩的、情緒化的心態，變成穩定的、理性化的心智。

1.2.2.4.3 如此就能達到知知的目的。

1.2.2.5 達到了「知知」的人，並不等於成了佛。

1.2.2.5.1 他能從已有的知識，獲取了更高的知識，卻還沒有親自實證到知識背後的實相。

1.3 大知

小知知局部，大知知一切。

1.3.1 大知與小知的差別：

1.3.1.1 大知若無知，小知則多喜雀噪。

1.3.1.1.1 大知者能深藏不露，沈默寡言，雖胸羅萬卷，猶虛懷若谷。

1.3.1.1.2 小知者唯恐他人不知，時時表露知識，賣弄才華，往往言多而不中肯。

1.3.1.2 大知如「閑」字：

1.3.1.2.1 好像門裡面有樹木擋住，門不能開。

1.3.1.2.2 外邊的人不能進去，無法從外邊看到裡面。

1.3.1.2.3 裡面的不讓出來，高深莫測，無法窺其堂奧

1.3.1.3 小知如「閒」字：

1.3.1.3.1 好像門裡有月亮，從外面可以清清楚楚地看到門內的一切。

1.3.1.4 又如莊子的〈齊物論〉所說：「大知閑閑，小知閒閒。」

1.3.1.4.1 原意應是「大知無分別，小知有取捨。」

1.3.2 大知與知知的差別

1.3.2.1 大知是知知的更高層次

1.3.2.1.1 知知是舉一反三，聞一而知百，是起自頭腦的思惟。

1.3.2.1.2 大知不是發自頭腦的邏輯思慮，不需用學習到的知識來引導，而是自發的實際體驗。

1.3.2.2 大知要靠修行佛法的戒、定、慧三無漏學而得。

1.3.3 知與智：

1.3.3.1 智慧有大有小，小智慧便可稱為大知。

1.3.3.2 禪修者的大知：

1.3.3.2.1 能夠忘卻身心的自我中心之時，體會到「無限」是什麼，約略領略到「解脫」的味道。

1.3.3.2.2 這樣親證的體驗，所得到的成果，即是大知。

1.3.4 禪修者忘卻身心的體驗

1.3.4.1 用功修行，到達忘掉身、心和所處的世界，脫離身心所帶來的負擔。

1.3.4.2 這便是不執著身心世界為我及我所有的。

- 1.3.4.3 身、心、世界照樣存在，只是不受它所動搖、所困擾、所累贅。
- 1.3.4.4 這種情況無法形容，無從標示，一定要親自體驗。
- 1.3.5 這樣的情況，已嚐到了一點解脫的味道，卻不是從此以後沒有煩惱了。**
- 1.3.5.1 若不繼續修行而至大徹大悟，那種境界仍會退失。
- 1.3.5.2 當定力退失、禪境退失，還是普通人。
- 1.3.5.3 但已嚐到過一點解脫的味道，已和以前不同。
- 1.3.6 這種程度還談不上得大解脫，稱之為大知。**

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.144 ~ P.147	無	2. 覺	2.1 不覺 2.2 小覺 2.3 大覺

2. 覺

是向解脫的路上走，乃至到達究竟解脫。

2.1 不覺 - 即是凡夫

2.1.1 不覺 - 從未修行過佛法，或剛剛開始修行佛法的初學者。

2.1.1.1 層次一：

沒有學佛、不信佛法、不信三寶，他們不相信，也不需要「覺」這樣東西。

2.1.1.2 層次二：

2.1.1.2.1 已經開始信佛，努力修行，但還沒達到覺的程度。

2.1.1.2.2 雖然已經皈依三寶，但尚未親自體驗到有一個「覺」的佛性在心裡。

2.2 小覺

2.2.1 始覺：初見佛性

2.2.1.1 第一次見到了自己的本性，體驗到自己的本性跟其他人的本性是完全一樣的。

2.2.1.1.1 體驗到自己的本性，就體驗到法界一切眾生的本性

2.2.1.1.2 體驗到法界一切眾生的本性，也體驗到法界一切法的本性。

2.2.1.2 體驗到任何一法同於一切法，一切法等同於一法。

2.2.1.2.1 本性是無礙清淨的，無垢無染的，但是不離垢染，不離世間法。

2.2.1.2.2 六祖惠能說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」

2.2.1.2.3 這是說，出世法就在世間法中。

2.2.1.3 禪宗稱此為見性，或明自本心，就是此處所講的始覺。

2.2.1.4 修行者到此始見到無始以來的本來面目，但尚未得自在解脫，仍待努力修行，重重突破。



2.2.2 漸覺：

- 2.2.2.1 不論是什麼宗派，禪觀是共通的修行方法。
- 2.2.2.2 不論用哪一種禪觀方法，在入門或證悟之後，一定尚有更遠的修證路程要走。
- 2.2.2.3 無一禪師不在悟後進修：
 - 2.2.2.3.1 有說悟前如喪考妣，悟後更喪考妣。
 - 2.2.2.3.2 有說見性之後，始夠資格住山修行。
 - 2.2.2.3.3 有說具備道眼之後，才有能力行腳參方。
 - 2.2.2.3.4 即使六祖惠能在受五祖印可並傳法之後，還在獵人隊中隱身。
- 2.2.2.4 這就是說，修證均有層次，每一個層次代表一個階段。
 - 2.2.2.4.1 據《華嚴經》及《瓔珞經》，佛道的修證，有五十二個階段。
 - 2.2.2.4.2 從初發菩提心，經十信、十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺。
- 2.2.2.5 通常所謂親證法身，是指天台教判通教的初地菩薩－但禪宗不採用這個觀念。
 - 2.2.2.5.1 初地菩薩開始見性，見性後所見的那個性，永遠不會退失。
 - 2.2.2.5.2 禪宗所說見性之後，可能還會退到牛胎馬腹中去受報。
 - 2.2.2.5.3 見性以後如不繼續努力，仍如「逆水行舟，不進則退」。
- 2.2.2.6 禪宗所說的頓悟成佛，成的是一念之間的佛。
 - 2.2.2.6.1 過了這一念或過了這一段時間，依然是眾生，仍然有煩惱。
- 2.2.2.7 故須漸進漸修，修了再修，悟了再悟。一層一層往上提昇，故稱之為漸覺。

2.3 大覺

修行佛法的最高境界

- 2.3.1 圓滿究竟的佛，稱為大覺世尊，也唯有一切諸佛才能稱大覺。
- 2.3.2 大覺又稱妙覺，大覺涵蓋盡了一切菩薩、聲聞、人天等所有的程度。
- 2.3.3 如何達到大覺的目的：
 - 2.3.3.1 不但要發終生修行願，而且還要發盡未來際願。
 - 2.3.3.2 也就是發無上正等正覺願，盡未來際學佛所學，行佛所行。
 - 2.3.3.3 未來的生生世世都要修行佛法，直到成佛為止，永不退心。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 148 ～ P. 149	無	3. 知與覺配合	3.1 知與覺的關係 3.2 修行佛道必須分層次，循序漸進

3. 知與覺配合

3.1 知與覺的關係



- 3.1.1 無知與小知不在覺的範圍，大知跟小覺裡的始覺有共同點。
 - 3.1.2 由知知可能進入始覺 - 但是具備知知能力的人，未必能達成始覺。
 - 3.1.3 大知可能相當於始覺 - 具有大知經驗的人，不一定是見性。
 - 3.1.4 但可能有一些具有大知程度或能力的人，已到了小覺中始覺的層次。
 - 3.1.5 各種身心感受乃至禪定的體驗屬於大知的層次，卻不等於小覺裡的始覺境界。
 - 3.1.6 漸覺及大覺，非知的程度所能窺見。
- 3.2 修行佛道必須分層次，循序漸進
- 3.2.1 修道不懂層次，不懂方法，就像盲人騎瞎馬，不知道騎到哪裡去。
 - 3.2.2 道有善道與惡道、白道與黑道、佛道與魔道。
 - 3.2.2.1 普通的道無非小道，甚至是邪道，那是短路，甚至是絕路、死路。
 - 3.2.2.2 佛法，會把每一種道的程度說明，告訴我們，現在正走在哪一個位置的階段，並且指示我們一程又一程的繼續前進。
 - 3.2.3 聖嚴師父的勸勉：
不要由於求道心切而誤入歧途。



討論題目

1. 請以「死後去哪裡？」為例，說明所謂知與無知的差異？
2. 「小知」又分「知」與「知知」，請分別說明？
3. 「大知」與「小知」的差別？
4. 「大知」與「知知」的差別？
5. 「小覺」又分「始覺」與「漸覺」，請分別說明？
6. 禪修者忘卻身心的體驗屬於哪一個層次？
7. 禪宗的見性屬於知與覺中哪一個層次？
8. 「大覺」是什麼樣的境界？

