

原著

「能知與被知的劃分」在個別心念上的應用

胡祖櫻

仁德醫護管理專科學校醫檢科，苗栗，台灣

「能知與被知的劃分」在明白心性上是非常重要的觀念，因為明瞭心性的過程就是在做能知與被知的劃分，當心明白到哪裡，能知與被知就劃分到哪裡。〈從十二因緣談能知與被知的劃分〉一文，提出能知與被知的劃分理論，本文將此理論應用在個別心念上，探討個別心念細部運作的劃分情形。當注意、觀看、覺知、覺察到某個心念時，這個心念就劃分為被知，「注意、觀看、覺知、覺察」則屬於能知。覺察劃分通常都是從淺層的心念開始，然後「循因」覺察、回頭，一層一層的往裡劃分，最後劃到無可再劃，就回到「本明」了。在尚未回到「本明」之前，能知都是混雜著許多尚未被覺知的心念，而會被推著走，直到所有心念被覺知，並劃為被知後，就完全回到「本明」了。

關鍵字：十二因緣、能知、被知、循因、觀看心念、劃分

壹、前言

能知與被知的劃分在明白心性上是非常重要的觀念，因為明瞭心性的過程就是在做能知與被知的劃分，當心明白到哪裡，能知與被知就劃分到哪裡，心越清楚明白，就劃得越深，最後劃到無可再劃，所有的被知都明白了，就是到了「本明」。

在〈從十二因緣談能知與被知的劃分〉¹一文中，提出能知與被知的劃分理論，本文試圖將此理論應用在個別心念上，針對個別心念細部運作的劃分情形，做觀察與探究。

貳、「能知與被知的劃分」

〈從十二因緣談能知與被知的劃分〉¹這篇文章中指出能知與被知的劃分理論，主要觀念有三，第一是：當「心」可以注意到某個心念時，這個心念屬於十二因緣中的某個層次，則這個層次就是屬於被知的，而

這個層次的更深一層的層次就是屬於能知的，能知與被知的界線就劃在這兩個層次之間。例如，心中想到蛋炒飯的形象，形象屬於「名色」，此時被知在「名色」，能知在比「名色」深一層的「識」，能知和被知的界線就劃在「名色」和「識」之間。第二是：在未回到「本明」之前，能知部分都不是純粹的能知，而是包含有心念，例如，能知和被知的界線劃在「名色」和「識」之間時，能知部份包含「識」、「行」、「無明」、「本明」。「識」、「行」、「無明」都是心念。第三是：當心越來越深入，能知與被知的界線就越往心的深處劃，當能知與被知的界線劃在「無明」和「本明」之間時，因為「本明」是純粹的能知，已無法再更深入的劃，此時就是回到「本明」。

上述第一個觀念所要呈現的是當注意到某個心念時，這個心念就屬於被知，注意這個心念的「注意」則屬於能知，能知在心

投稿日期：2006年12月13日

聯絡人：胡祖櫻

E-mail: tyhu@seed.net.tw

中的層次一定比被知還深，還往內。在此「注意」就是作者在「觀看心念—重要的修行方法」²一文中所指的「觀看」，也就是看、覺察、覺知、覺、觀看、觀。因此當注意到、看到、覺察到、覺知到一個心念時，此心念就是被知的，「注意、看、覺察、覺知」本身則是能知。第二個觀念是說明人的能知在未證道前都是不純粹的，都還混雜有尚未被覺察到的心念，所以這時的能知都是混雜的能知。第三個觀念，能知與被知的劃分越往裡做，心就越來越深入，這個往裡劃分的過程就是心清楚明白的過程，當心深入劃分到最後的「本明」時，就是完成了心清楚明白的過程。因此明瞭心性的過程就是在做能知與被知的劃分。

參、劃分的意義

蓮花生大士曾經說佛與眾生的差異在於「明」與「迷」。³運用這個觀念來談劃分的意義，那麼，能知與被知的劃分，主要是在區分對個別心念的「明」與「迷」，也就是在個別心念出現時，自己對這個心念來說，是處於「明」的狀態還是「迷」的狀態。若能覺知某個心念，則對這個心念來說，自己是處於「明」的狀態；若不能覺知某個心念，則對這個心念來說，自己是處於「迷」的狀態。在劃分上，如果對某個心念來說，自己是處於「明」的狀態，則這個念頭就屬於「被知」；如果對某個心念來說，自己是處於「迷」的狀態，則這個念頭還不屬於「被知」，它還包含在「能知」的範圍中。

處於「迷」的狀態時，心會不清楚，並且受此念頭影響，衍生其他念頭，向外攀緣、向外馳求。譬如，自己已經很盡力工作了，還擔心上司會有怎樣的看法，所以又再做一些額外的事。這時自己的心就是被「擔心上司會有怎樣的看法」這個念頭所「迷」，因此又再衍生「再做一些額外的事」。

相對的，處於「明」的狀態時，自己的心會比較清楚，對這個念頭會有種「離」的感覺，會比較不受這個念頭的影響。

以上述同樣的例子而言，自己已經很盡力工作了，還擔心上司會有怎樣的看法，此時覺察到「擔心上司會有怎樣的看法」這個心念，知道這只是一個念頭，就有一點「離」的感覺，就比較不被念頭推著走。此外，處於「明」的狀態時，會有「承擔」的感覺，是一種「承擔」過去生到現在所累積的業，也是一種「接受」現狀的感覺。例如，在公司因為工作壓力大，心中產生怨氣和怒氣，一直壓抑，回到家裡就對弱勢的孩子發脾氣、宣洩。這種情形就是對「怨氣和怒氣」這個心念處「迷」的狀態，就被推著走，對孩子「發脾氣、宣洩」。如果是處於「明」的狀態，那麼自己會一直覺知到這個「怨氣和怒氣」，卻不會向外衍生，不會要「發脾氣、宣洩」，這種情形就是承受「怨氣和怒氣」，這是自己過去生所形成的習氣、個性，需要自己承擔。

整體而言，「明」是一種比較清楚明白，比較有定力的感覺；「迷」則是比較不清楚明白，被念頭推著走，也就是被「業力」拉的狀況。

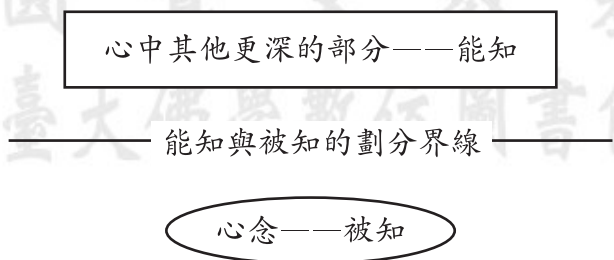
此外，處於「明」的狀態還有一個作用，經常處於「明」的狀態可以增加禪定能力。禪定能力就是心不被念頭「迷」、不被念頭推著走的能力，那麼，處於「明」會有一點「離」的感覺，也就不會被業力拉，所以就是最基本的「定」。因此經常處於「明」的狀態可以增加禪定能力。

「迷」和「明」在佛經中也有其他用語，例如在《金剛經》中，「迷」這種狀況稱之為「住心」，心有所住，住在念頭上；「明」的狀態則是「無住」，不住在任何念頭上。梁乃崇教授的用語有「心在牢籠裡」，這就是指「迷」的狀態；⁴梁教授還說過「回頭」，⁵「回頭」就是脫離牢籠，離「迷」而「明」矣！此外，佛經中也常出現「染著」、「執著」，這也是指「迷」；「覺」則是指「明」。

肆、劃分的方法

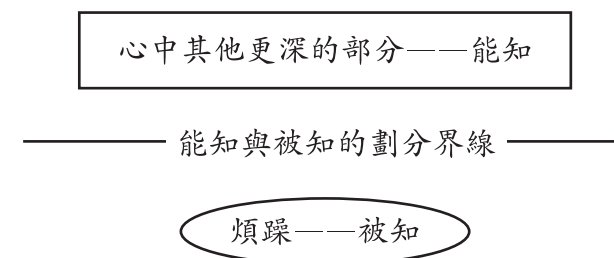
應用「能知與被知的劃分」這個理論，劃分的方法是當一個人在某個情境引發心念（這裡的心念指心中所有的假設、認定、情緒、觀念……，也就是心中任何被知的、有相的部分皆屬之）時，如果能夠覺知、覺察、看到這個心念的話，此時這個「心念」就是「被知」，「覺知、覺察、看」本身就是「能知」，此時能知與被知的劃分就落在「這個心念」和「心中其他更深的部分」之間（如圖一）。「心中其他更深的部分」簡單的說，是指「本明」順著十二因緣往下到「這個心念」之前的部份，這部份包含本來面目以及黏著在其上的尚未被覺知的心念，也就是混雜而不純粹的能知。對大部分人來說，尚未被覺知的心念是一大堆互相攀緣糾葛的假設、認定、情緒、觀念……等等。

圖一、覺察心念時的能知與被知的劃分



以實際情形來說明，譬如，情境中出現主管一下子要求完成許多事，心裡就出現「煩躁」的心念，此時如果覺知、覺察、看到「煩躁」，則能知與被知的界線就劃分在「煩躁」和「心中其他更深的部分」之間（如圖二）。

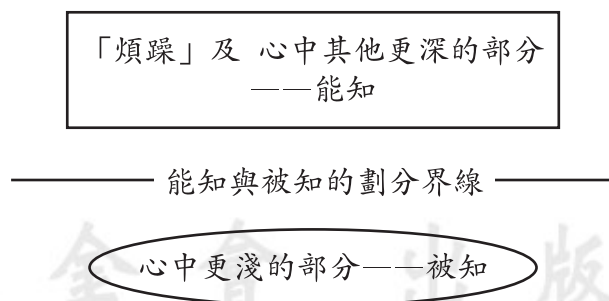
圖二、覺察煩躁時的能知與被知的劃分



此時「煩躁」已是被知，已經不再黏著於包含「本明」的能知之上，所以心不會被「煩躁」推著走。

如果沒有察覺到這個「煩躁」，則「煩躁」這個心念就不是被知，就會包含在能知當中，能知與被知的界線就劃分在「煩躁及心中更深的部分」和「心中更淺的部分」之間（如圖三）。此時心會被「煩躁」推著走。

圖三、無法覺察「煩躁」時的能知與被知的劃分

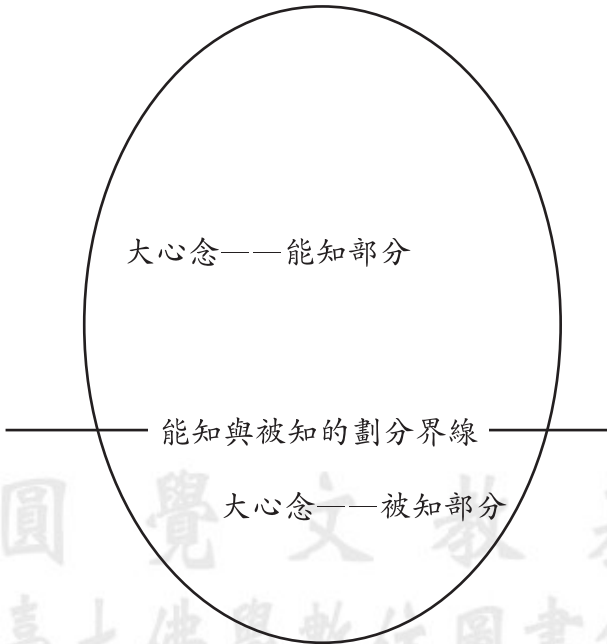


伍、大心念的能知與被知的劃分

心念有大有小，有些人生氣，一下就消了；有些人一生氣就好大、好久，怎麼消都難消下來。前者生氣的心念比較小，後者則很大。大心念是過去生中，某個心念經由長久以來一再強化、累積而成，因此推力、拉力也大。如果是小的心念，覺知到這個心念後，很快就不再受其影響；如果是大的心念，覺知到這個心念後，通常還是很容易被推著走。覺察大的心念的情形，可以圖四表示。覺察到大心念時，大心念的大部分還在能知的部份，只有一小部分在被知的部份，所以心還很容易被推著走，但是已經有一小部份處在被知的部份，因此會削弱一點大心念的業力。同一個大心念，第二次覺察到時，已經比前一次弱一些了，第二次覺察又再削弱一點，第三次覺察到時，同樣又再削弱一點……。每次覺察，就削弱一點業力，持續的一再覺察，就會削弱得越來越多，終至削弱到不具影響力，甚至到完全消失。因此，大心念雖然推力大，只要花較長的時間，

每次大心念出現時，就覺察它，經過長時間耐心的一再覺察，這個大心念的業力終究會被消除。

圖四、覺察「大心念」時的能知與被知的劃分



陸、能知—心中其他更深的部分

圖一和圖二中，能知是「心中其他更深的部分」，這部份是指什麼？也就是在還沒有達到純粹的能知之前，被劃為能知的部份，到底包含什麼？這時候的能知，包含純粹的能知和尚未被覺知、覺察到的心念，也就是不純粹的能知，在〈從十二因緣談能知與被知的劃分〉一文中，則是以「能知被知混合區」一詞來描述這部份。¹

尚未被覺知、覺察到的心念是從過去到現在累積、包覆在「本明」上的一切念頭，也就是從現在起往回到這一世的出生、以及過去生累世所種下、或沾染上的念頭，這些念頭互相糾結、衍生、影響，在「本明」外面形成了「無明殼」。

包在「本明」外經由累世所形成的「無明殼」又是怎樣的情形呢？它是由許多心念所形成。心念和心念之間、心念和情境之間會形成固定的因果連結模式，也就是某

個心念固定會被某個情境所引發，或者某個心念會習慣性衍生另某心念，然後又再衍生另一心念，一直衍生……，形成一連串的習性連結。舉例來說，有些人聽到別人讚美她，她會引發出「這人很會說話」，然後衍生「這人不真誠」，然後又衍生「要注意」的心念（如例一）。

例一、習性連結

聽到別人讚美→覺得「這人很會說話」
→這人不真誠→要注意……

有些人聽到別人反應自己某些行為引起他人困擾，會引發「自責造成別人困擾」，「自責」的心念會衍生出「自憐」，「自憐」又再衍生「希望別人同情、關懷的需求」，這個需求又再衍生一直向周圍的人抱怨的動作以博得同情……（如例二）。

例二、習性連結

聽到別人反應自己某些行為引起他人困擾→
自責造成別人困擾→自憐→
希望別人同情、關懷→
一直向周圍的人抱怨……

每個人心中都已存在許多大大小小的心念，這些心念相互聯結成「固定的習性連結模式」，因為心中存在這些「固定模式」，同樣的事情、結果就會一再重複出現，所以常看到有人老是犯同樣的錯誤，有人談了幾次戀愛，總是一樣的結局。

「固定模式」就是人的個性、習性、習慣，而某種個性又導致某種人生。歸根究底，人生就是人心中已存在的心念在主導。因為只要心中已存在的心念還尚未被覺知到，還混在能知的部分裡面，「本明」就會被這些心念遮蔽，那麼，人生就被「無明殼」主導，而陷在娑婆世界中輪迴不已。

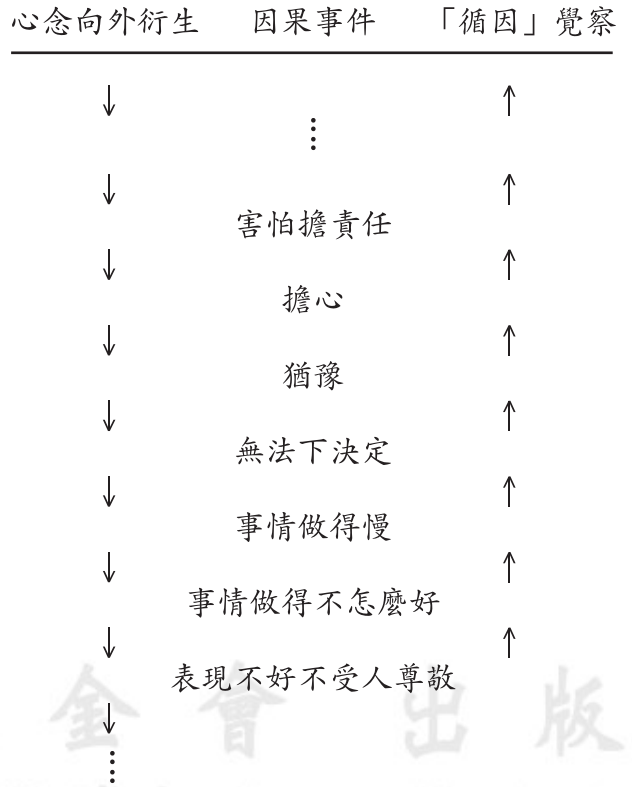
柒、以「循因」的方式劃分心念

劃分心念可以用「循因」的方式來做。一個心念會衍生出另一個心念，以因果的角度來看是一個「因」會衍生一個「果」。通常可以覺知到的心念都是外層的，這些心念的產生是由裡面尚未被覺知到的心念所衍生，也就是由這個心念的「因」所衍生。最外層的念頭被覺察到而劃分為「被知」之後，可以再繼續往裡覺察，或者問為什麼；之後，覺察到外層念頭的「因」，這個「因」就被劃分為「被知」；然後再繼續往裡面覺察，再繼續將心中更深的「因」劃為被知。一層一層的覺察劃分下去，最後到達無可再劃，就是回到本來面目。

例如，有個人在公司表現不好，不受人尊敬。如果此人觀察自己「表現不好不受人尊敬」背後的「因」，或回頭問為什麼會「表現不好不受人尊敬」時，他注意到是因為自己有「事情做得不怎麼好」的現象，注意到「事情做得不怎麼好」時，「事情做得不怎麼好」就已劃為被知；他再繼續觀察為何事情做不好，他發現自己「事情做得慢」，此時「事情做得慢」已劃為被知；他再繼續覺察背後的「因」，發現「事情做得慢」是因為「無法下決定」，覺察到「無法下決定」，則「無法下決定」就被劃為「被知」；繼續覺察下去，發現「無法下決定」是因為「猶豫」的個性，此時「猶豫」又再被劃為「被知」；再問下去，發現「猶豫」是「擔心」使然，此時「擔心」又再被劃為「被知」；再往心裡看下去，找到「擔心」是源於「害怕擔責任」，那麼「害怕擔責任」又再被劃為「被知」（如圖五）。

覺察到淺的心念將它劃為被知後，以「循因」的方式，回頭找「因」，找到並劃為被知後，再繼續找更深的因，如此一層一層深入，一層一層脫開，最後回到「本明」。

圖七、「循因」覺察



捌、結論

諾那上師曾言：「念頭來時，不壓迫他，亦不跟他去，如《金剛經》所說過去、現在、未來心皆不可得。如此用功，並持之以恆，自能增長菩提心；無量劫來包住菩提心之業障，自能如筍殼一層一層脫落，待筍殼完全脫落，自然發現筍肉，菩提心自然這句話中「念頭來時，不壓迫他，亦不跟他去」即是用「觀看心念」的方法，覺知、覺察、看念頭，如蓮花生大士所說：「任何念起，知而勿隨……不加修整……惟澄心諦觀」⁸，也就是用「觀看心念」的方法將黏著在「能知」上的心念，劃分成「被知」。包括過去心、現在心、未來心都是做「知而勿隨」，「不壓迫他，亦不跟他去」。如此一再覺察心念、一再觀看心念，用功努力，「自能增長菩提心」，「定力」、「禪定能力」自然加深。「無量劫來包住菩提心之業障」，也就是包在「本明」上的無明殼，「自能如筍殼一層一

層脫落」，即以「循因」的方式，從表層的心念覺察、劃分，一直「循因」往裡回頭，最後所有心念都被覺知、覺察、看見，都被劃分成「被知」，已經沒有心念可以再被劃分，「自然發現筍肉，菩提心自然現前矣！」就回到「本明」了。

玖、誌謝

感謝梁乃崇教授以及方學薇小姐對本文的幫助。由於他們的幫助，這篇文章才得以完成。

參考文獻

1. 梁乃崇、胡祖櫻。從十二因緣談能知與被知的劃分。*佛學與科學*。2003; 1: 5-12
2. 胡祖櫻。觀看心念 重要的修行方法。*佛學與科學*。2006; 1: 25-33
3. *蓮花生大士應化史略*。台北：佛教出版社。1988年，頁29
4. 梁乃崇。金剛經與四相真意。*探究真心找回真我*。台北：圓覺文教基金會。2000年，頁141-148
5. 梁乃崇。真心要義。*探究真心找回真我*。台北：圓覺文教基金會。2000年，頁19-39
6. 胡祖櫻。出離因果、幫因、與循因。*佛學與科學*。2005; 2: 88-96
7. *諾那活佛紀念專輯*。新竹：新竹明星諾那精舍。1998年，頁120
8. 同3。頁47

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

The application of ‘setting the boundary between “ the knower” and “the known”” to individual thoughts

Tzu-Ying Hu

Department of Medical Technology, Jen-Teh Junior College of Medicine,
Nursing and Management, Miao-Li, Taiwan

‘Setting the boundary between “ the knower” and “the known”” is a very important concept in realizing the nature of mind, since the process of realizing the nature of mind is the process of setting the boundary between “ the knower” and “the known”. The purpose of this paper is to apply the theory ‘setting the boundary between “ the knower” and “the known”” to individual thoughts. The term ‘to know’ a thought in this paper means the same as ‘to observe’, ‘ to be aware of’ , ‘to see’, and ‘to pay attention to’ a thought. When observing or being aware of a thought, the content of the thought belongs to ‘the known’, and the observing or the awareness belongs to ‘the knower’. At the very moment of observing, then,, the boundary between ‘the knower’ and ‘the known’ will be set between the thought and the observing or the observer. The observation of a thought or the boundary-setting between ‘the knower’ and ‘the known’ will always begin from the thoughts in the more shallow layers of mind. With the method of backtracking the causes, people keep observing the thoughts in the deeper layers of mind. At last, when all the thoughts are observed and are set to belong to ‘the knower’, the pure self-brightness or self-nature will emerge.

Keywords :Twelve dependent originations, the knower, the known, backtracking the cause, observing the thought in the mind, setting the boundary