

原著

# 佛教中的「想、受」二蘊與心理學的 「認知」和「情緒」

關則富

元智大學通識教學部

桃園，台灣

關鍵詞：認知、情緒、想、受、五蘊、五陰

## 壹、前言

人類的認知及情緒，與其身心健康和社會適應有高度的關聯性。現代心理學針對這方面的分析與解釋已發展出各派理論，佛教兩千多年來也持續在探索這方面的問題。在佛典中色、受、想、行、識合稱「五蘊」(或譯「五陰」)<sup>1</sup>，是佛教認為人的五類組成要素，其中色是物質的成分，亦即肉體，而受、想、行、識則構成人類心理的層面。本文將探討想及受，並指出佛教對這兩者的闡釋與現代心理學對於認知和情緒的理解有相互交集之處。

## 貳、想與認知

Sue Hamilton(1996:53ff.)指出，根據《尼柯耶》*Nikāya*<sup>2</sup>等早期佛經對「想」(*saññā*)的敘述，當人的感官接受到信息時，人的「想」具有辨識、認出的功能，在感官信息不存在時，人的「想」可以有形成概念的功能。<sup>3</sup>後來的《阿毗達磨》類的佛典，如

《法集論》的註釋書*Atthasālinī*認為「想」可以建構「心相」(*nimitta*)以作為將來再度覺知的條件。Nyanaponika Thera(1998:121)依此敘述推論出「想」包含了「記憶」的作用。綜上所述，佛教所說的「想」與心理學所謂的「認知」(*cognition*)指涉的內涵相當一致。如心理學家 Nicky Hayes(2000:13)說：「『認知』是個概括性的術語，用來指稱諸如記憶、形成概念、使用語言或注意事物等心理活動。」<sup>4</sup>

佛典中有多處暗示束縛與解脫(或迷與悟)的關鍵在於「想」。在《經集》(*Suttanipāta*)的《八頌品》(*Aṭṭhakavagga*)中有一偈頌如下：

「遠離『想』者無束縛。慧解脫者無愚痴。執取『想』與見解者，在世間衝突而輪轉。」<sup>5</sup>又如《中部》(*Majjhima Nikāya*)的《蜜丸經》(*Madhupiṇḍika Sutta*)說到，若一個婆羅門離欲、無疑惑、斷除憂慮、解脫了對於存有與非有的貪愛，則沒有「想」

投稿日期：2008年12月01日；接受日期：2008年12月15日

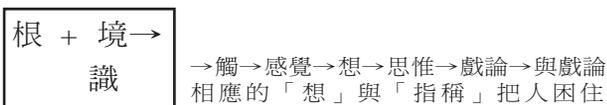
聯絡人：關則富，牛津大學博士，桃園縣中壢市元智大學通識教學部

E-mail: tkuan@saturn.yzu.edu.tw

潛伏在此婆羅門。<sup>6</sup>這裡的婆羅門顯然是指解脫者而言。《長阿含·世記經·龍鳥品》(T1,128b—29a)列舉了不同的沙門、婆羅門持有種種的我見、命見、身見、世間見，佛陀將他們比喻成一群盲人在摸象：「得象鼻者，言象如曲轆；得象牙者，言象如杵；得象耳者，言象如箕……各各共諍，互相是非，此言如是，彼言不爾，云云不已，遂至鬥諍。……象身本一體，異『想』生是非。」因此，世人的偏見和爭執可歸咎於「想」。這些經文批評「想」並非表示覺悟者或解脫者沒有「想」，而是在強調凡夫的「想」往往是錯謬而有害的。在《蜜丸經》中大迦旃延 (Mahā Kaccāna) 代表佛陀為其他弟子們詳細解說了凡夫的認知過程：

以眼及色為緣，則眼識生。三者 (即眼、色、眼識) 共會則有觸。以觸為緣則感覺生。對所感覺 [的事物] 產生想。對所想 [的事物] 進行思惟。對所思惟 [的事物] 形成戲論。由於形成戲論的緣故，與戲論相應的「想」與「指稱」會把人困住。<sup>7</sup>  
(同樣的公式也套用在耳、鼻、舌、身、意等五根及聲、香、味、觸、法等五境)

這個過程可以用下列圖解表示：



這個序列的心理活動，從感官 (根) 接觸外境一直到感覺的階段，都是屬於中性的，不能說善或惡，但在「想」的階段，則是產生惡的關鍵所在，上述的序列旨在說明凡夫的認知過程，所以「想」導致戲論 (papañca，或譯「妄想」) 以及隨之而來的謬

誤認知，凡夫因此而無法了悟實相，於是受困而不得解脫。

P.D. Premasiri (1972:12)對於《八頌品》所批判的「想」之性質有精闢的評論：「『想』(saññā) 一詞出現於《八頌品》中大多意指源自感官的概念……『想』代表了純粹的主觀性，而主觀的經驗在用語言表達時，容易被錯誤地描述成各種見解和被提升到客觀真理的地位。」<sup>8</sup>正是這種來自感官的主觀經驗形成了各式各樣的見解與臆想，並造成世間的不斷紛爭。如此由主觀經驗帶來的戲論妄想，其根源乃在於根深蒂固的「自我意識」，正如《八頌品》中佛陀所說：「智者應該完全斷除『我在』〔的想法〕，它是與戲論相應的『指稱』(Saṅkhā) 的根源。」<sup>9</sup>佛教認為覺悟者的認知境界是能夠體證「無我」。心理學家 Seth Robert Segall (2003:2) 指出，當代西方研究較高層次心理歷程性質的理論家所發展出來的心智模式與佛教「無我」的核心教義有驚人的相似處。<sup>10</sup>

## 參、受與情緒

前面提到佛教中的受、想、行、識構成人類的心理層面。「想」已經討論過了，現在要探討「受」的含意。「受」(vedeanā) 是指感受，在經中常常提到樂受、苦受、不苦不樂受。有時把「受」分為樂、苦、喜、憂、捨五類。樂、苦指身體的愉悅感受、不悅感受，喜、憂則是心理的愉悅感受、不悅感受。不苦不樂的感受與不憂不喜的感受，皆可稱為「捨」。<sup>11</sup>《中部》(Majjhima Nikāya) 的《分別六處經》(Saḷāyatanaṅga Sutta) <sup>12</sup>對於喜、憂、捨有詳細解釋，而且聯繫到認知或「想」。本經提到三十六種存有狀態 (sattapada)，這三十六個項目在《相應部》的《受相應》第 22 經也被稱為三十六種感受。這三十六

種感受是指依於世俗生活的六類喜（somanassa）、憂（domanassa）、捨（upekkhā），以及依於離欲的六類喜（somanassa）、憂（domanassa）、捨（upekkhā），六類是按六種感官來分類，其概要如下：

- 一、依於世俗生活的六類喜：獲得了眼所見的與世俗相應的可愛色，認為這是獲得，此時所生的喜；或者，回憶起過去曾經獲得的〔可愛色〕，此時所生的喜。（同樣的公式也套用在耳、鼻、舌、身、意等五根及聲、香、味、觸、法等五境）
- 二、依於離欲的六類喜：由於了知色的無常、變異、滅盡，而能以正智照見過去與現在色皆是無常、苦、變異，此時所生的喜。（同樣的公式也套用在聲、香、味、觸、法等五境）
- 三、依於世俗生活的六類憂：得不到眼所見的與世俗相應的可愛色，認為這是得不到，此時所生的憂；或者，回憶起過去曾經得不到的〔可愛色〕，此時所生的憂。（同樣的公式也套用在耳、鼻、舌、身、意等五根及聲、香、味、觸、法等五境）
- 四、依於離欲的六類憂：照見過去與現在色皆是無常、苦、變異，因而產生對究竟解脫的渴盼：「我何時才能達到聖者所達到的境界？」依此渴盼為緣所生的憂。（同樣的公式也套用在聲、香、味、觸、法等五境）
- 五、依於世俗生活的六類捨：愚蠢的凡夫以眼見色時，不知道其限制與結果，無視於危險，此時所生的捨。（同樣的公式也套用在耳

、鼻、舌、身、意等五根及聲、香、味、觸、法等五境）

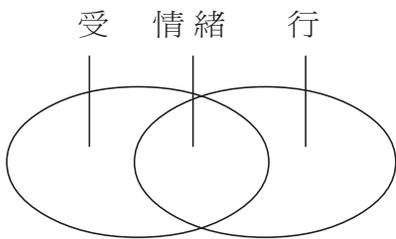
- 六、依於離欲的六類捨：以正智照見過去與現在色皆是無常、苦、變異，此時所生的捨。（同樣的公式也套用在聲、香、味、觸、法等五境）

揆諸上述經文的要旨，不難發現這三十六種感受的生起實為認知的結果。以「依於世俗生活的六類喜」為例，「獲得了眼所見的與世俗相應的可愛色，認為這是獲得」表達了指稱、認出或辨識的作用，而「回憶起過去曾經獲得的」則是記憶的作用。如前已論及，這兩類作用都屬於「想」，可歸於心理學「認知」的範疇。由此可見，人會有這三十六種感受的任何一種，是因為人的「想」或「認知」的作用。

Rune E.A. Johansson (1979:88)注意到佛教對於「受」作了以下兩種區分：一是單純領受到感覺，二是對於感覺的主觀反應。依我看來，《相應部》（*Samyutta Nikāya*）的《受相應》（*Vedanā Samyutta*）第6經有個很好的例證：「當凡夫接觸到苦受時，他憂、悲、哀嘆、捶胸而泣，且變得糊塗。他感受到兩種受：身受與心受」。<sup>13</sup>此經把身受比喻成中了一支箭，心受比喻成中了第二支箭。因此，本經中的身受是指單純領受到感覺，屬於原生的感受；而心受是對此原生感受的主觀反應，可說是次生的感受。本經又說，多聞聖弟子只感到身受，而無心受。這意味著原生的感受決定於感官對象所具的樂或苦的性質，一旦個體的感官接觸到這些對象，相應的感受是無法避免的。然而次生的感受卻是有可能消除的，因為它決定於個體對原生感受的主觀反應，而主觀反應是因人而異的。《分別六處經》所談的三十六種感受也屬於次生的感受，因為這些感受的產生並非取

決於感官對象，而是取決於人對感官經驗的主觀認知。

上述喜、憂、捨等次生的感受似乎可歸類為心理學所討論的「情緒」。雖然心理學家對於情緒的定義眾說紛紜，但根據許多心理學家的界定，情緒大概可涵蓋佛教五蘊中部分的受（vedanā）與行（saṅkhāra），如下圖所示。



Richard Gross (2001:133) 說：「Wundt (1897) 相信，情緒經驗可從三個面向的組合來描述——愉悅／不悅、平靜／激動、放鬆／緊張。」<sup>14</sup> 佛教的喜、憂屬於愉悅／不悅的面向，而「捨」（upekkhā）相當於平靜。<sup>15</sup> P. Ekman、W.V. Friesen與P. Ellsworth 辨認出七種情緒，即訝異、恐懼、厭惡、憤怒、快樂、憂傷、感興趣（Paul Ekman, 1982:42—3）。其中的快樂、憂傷相當於佛教的喜、憂兩受，而憤怒在佛教的五蘊中被歸為「行」。<sup>16</sup> 總而言之，喜、憂、捨等次生的感受可視為心理學所謂的「情緒」。

心理學界有各種理論解釋情緒如何產生等問題。例如 Neil R. Carlson 等（2008: 13-26）指出，有一群心理學家認為，情緒感受是自律神經性的、是受基本制約過程的深刻影響而有的典型反應。另有一些心理學家卻相信，情緒只是認知過程的產物。也有學者認為，情緒是認知加上對生理反應之知覺的產物，如 Schachter 與 Singer (1962) 的研究。他們（1962:380）發現到，當前情境受到過去經驗之詮釋而形成的認知，提供了一個架構，給人理解與標示他

的感覺。認知決定了是否某生理刺激的狀態會被標示為「憤怒」、「喜悅」、「恐懼」等等。他們的發現極類似前述《受相應》（*Vedanā Saṃyutta*）第6經闡釋的道理，那就是，次生的感受，亦即情緒，來自人對他的原生感受所作的主觀反應。這個主觀反應就是認知的標示作用，關聯到過去經驗以及記憶。《分別六處經》所談的三十六種感受——情緒——正是透過認知的標示作用與回憶而形成的。要轉化這些情緒的方法就是改造認知的方式。針對如何調整或改造認知和情緒，佛教提倡培養「正念」（*sati/smṛti*，或譯為「念」）的心理狀態。正念經常被當作禪修的要領或方式。它的本質是一種覺察力，有助於發展正確、有益的認知，避免戲論妄想的產生，並且有利於消除負面情緒以及提升心靈的平靜、喜悅。經中最常見的以四禪為中心的修道次第，正是藉由正念來淨化認知與情緒以達到解脫的過程。

## 肆、結語

佛教五蘊中的「想」有辨識、形成概念、記憶等功能，而心理學所討論的「認知」也涵蓋這些心理活動。佛教五蘊中的「受」可分為原生的感受和次生的感受，喜、憂、捨（平靜）等次生的感受可歸類為心理學所討論的「情緒」。喜悅與平靜是佛教修行者和其他許多人追求的心靈境界，這似乎屬於心理學所談「情緒」的領域，但有心理學家也注意到此心理狀態牽涉到「認知」的層面，有些甚至認為情緒只是認知過程的產物。在佛教看來，達到終極的喜悅與平靜，關鍵在於以正念導正「想」，在認知上體證「無我」，這也就是轉迷成悟。

## 注釋

1. 「蘊」、「陰」譯自 *khandha* /*skandha* (巴利文/梵文)，意思是「集合體」。
2. *Nikāya*也譯為「部」，相當於漢譯《阿含經》。
3. Alex Wayman (1976:326—32) 也有類似的看法。
4. “Cognition” is the general term which we give to mental activities, such as remembering, forming concepts, using language or attending to things.
5. Sn 847: *saññāvirattassa na santi ganthā, paññāvimuttassa na santi moha. saññāñca diṭṭhinñca ye aggahesum te ghaṭṭayantā vicaranti loke ti.*
6. MNI108: *kāmehi viṣaṃyuttaṃ viharantaṃ brāhmaṇaṃ akathakathim chinnakukkucṃ bhavabhavā vitataṇhaṃ saññā nānuseti*, 參《中阿含·蜜丸喻經》：修習離欲清淨梵志，捨離諂曲、除悔、不著有、非有、亦無「想」。(T1, 603c)
7. MNI111-112: *cakkhuñ c’āvuso paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññānaṃ, tinnaṃ saṃgati phasso, phassapaccayā vedanā, yaṃ vedeti taṃ sañjānāti, ya sañjānāti ta vitakket, yaṃ vitakketi taṃ pāpānceti, yaṃ papañceti tatonidānaṃ purisaṃ papañca-saññā-saṅkhā samudācaranti.* 參《中阿含·蜜丸喻經》：緣眼及色，生眼識。三事共會，便有更觸。緣更觸便有所覺。若所覺便想。若所想便思。若所思便念。若所念便分別。(T1,604b)
8. The word *saññā* occurs in the *Aṭṭhakavagga* mostly in the sense of ideas of sensory origin ...*saññā* stands for the purely subjective, and subjective experiences can easily be erroneously described, when they are verbally formulated, as views and elevated to the position of objective truths。
9. Sn 916: *mulāṃ papañcasamkhāyā ti bhagavā mantā asmi ti sabbam uparundhe.*
10. There is a dramatic parallel between the models of mind being developed by contemporary Western theorists who are studying the nature of higher mental processes and the Buddhist core doctrine of *anatta*, or nonself.
11. 如 SN IV 209, MNIII250, DNII306。
12. 相當於《中阿含·分別六處經》(T1, 692b-694b)。
13. SN IV208: *puṭṭhujano dukkhayā vedānaya phutṭho samāno socati kilamati paridevati urattālīkandati sammoham āpajjati. so dve vedana vedāyati: kayikañ ca, cetasikañ ca.*
14. Wundt(1897)...believed that emotional experience can be described in terms of combinations of three dimensions pleasantness/unpleasantness, calm/excitement, and relaxation/tension.
15. 許多現代的學者都把 *upekkhā* 翻為 equanimity (平靜)，如 Bodhi (2000)、Aronson (1979)、Guenther (1974:124)。
16. 如《法集論》(*Dhammasaṅgaṇi*) 398, 420，另參 Vetter (2000:38)。

## 略語

- DN *Dīgha Nikāya* 《長部》  
 MN *Majjhima Nikāya* 《中部》  
 Sn *Sutta-nipāta* 《經集》  
 SN *Samyutta Nikāya* 《相應部》  
 T 《大正新脩大藏經》

## 參考文獻

1. Aronson, Harvey B. (1979) ‘Equanimity (*Upekkhā*) in Theravada Buddhism’, *Studies in Pali and Buddhism: A Memorial Volume*

- in Honor of Bhikkhu Jagdish Kashyap*, ed. H. Bechert, *et al.*, Delhi: B.R. Publishing Corporation, pp. 1-18.
2. Bodhi, Bhikkhu (2000) (tr.) *The Connected Discourses of the Buddha*, Oxford: Pali Text Society.
  3. Carlson, Neil R., C. Donald Heth, Harold Miller, John W. Donahoe, William Buskist & Neil Martin, *Psychology: The Science of Behavior*, 危正芬、顏綵思、陳舜文、王紀涵、陳昭伶 合譯 (2008) 《心理學》，台北：華騰文化。
  4. Ekman, Paul (ed.) (1982) *Emotion in the Human Face*, 2nd edition, Cambridge: Cambridge University Press
  5. Gross, Richard (2001) *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*, London: Hodder and Stoughton.
  6. Guenther, Herbert V. (1974) *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, Berkeley: Shambhala Publications.
  7. Hamilton, Sue (1996) *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental.
  8. Nyanaponika, Thera (1998) *Abhidhamma Studies*, 4th edition, revised and enlarged, Kandy: Buddhist Publication Society. (1st edition 1949, Colombo: Frewin & Co. Ltd.)
  9. Hayes, Nicky (2000) *Foundations of Psychology*, 3rd edition, London: Thomson Learning. (First published 1994 by Routledge)
  10. Johansson, Rune E.A. (1979) *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, Oxford: Curzon Press.
  11. Premasiri, P. D. (1972) *The Philosophy of the Aṭṭhakavagga*, Kandy: Buddhist Publication Society.
  12. Schachter, Stanley and Singer, Jerome E. (1962) 'Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State', *Psychological Review*, 69/5, pp.379-399.
  13. Segall, Seth Robert (2003) (ed.) *Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings*, Albany: State University of New York Press.
  14. Vetter, Tilmann (2000) *The 'Khandha Passages' in the Vinayaṭṭaka and the Four Main Nikayas*, Wien: Osterreichischen Akademie der Wissenschaften.
  15. Wayman, Alex (1976) 'Regarding the Translation of the Buddhist Terms Saññā/samjñā. Viññāṇa/vijñāna', *Malalasekera Commemoration Volume*, ed. O.H. de A. Wijesekera, Colombo: The Malalasekera Commemoration Volume Editorial Committee, pp. 325-335.

## ***Saññā* and *Vedanā* in Buddhism in Comparison with Cognition and Emotion in Psychology**

Tse-fu Kuan  
College of General Studies,  
Yuan Ze University,  
Taoyuan, Taiwan

Buddhism analyzes the human being into five aggregates (*khandhas*), among which *saññā* (apperception/conception) and *vedanā* (feeling) are investigated in this paper. *Saññā* involves identification, forming concepts, and remembering. It is roughly coterminous with what is referred to as ‘cognition’ in psychology. According to some Buddhist texts, an ordinary person’s *saññā* usually goes astray to conceptual proliferation (*papañca*), and represents the purely subjective experiences that stem from a deep-rooted sense of ego. With regard to *vedanā* (feeling), Buddhism makes a distinction between the mere reception of sensation and the subjective reaction to it. The secondary feeling as a subjective reaction to the mere reception of sensation can fall under the category of ‘emotion’ in psychology. A Buddhist text implies that the secondary feelings are conditioned by identification and remembering, which belong to *saññā*. This idea coincides with the cognitive theories of emotion proposed by some psychologists.

**Keywords :** cognition, emotion, sanna, vedana, five aggregates