

原著

注意力在認知歷程的作用—— 佛教與心理學的比較研究

關則富

元智大學通識教學部

桃園，台灣

類似西方心理學所描述的認知歷程也見於佛典中有關心理活動的敘述。這種歷程涉及訊息的處理。心理學討論的「注意力」(attention)是指，從大量訊息當中，主動處理其中的有限訊息的方法。「注意力」的涵義與佛教所談的「作意」(manasikāra)大體相符。心理學家特別留心注意力的四種功能，其中的警戒和選擇性注意力可聯繫到作意在佛教禪修中所扮演的角色。進入相當深的禪定境界時會現起「相」(nimitta)，「相」即成為注意力的焦點。佛教的「相」在很多方面近似於心理學所談的「心像」(imagery)。本文僅是一個初步的研究。對於這兩個學門的上述諸多相似點在多大的程度上可互相類比或等同仍值得進一步的探討。

關鍵詞：認知、注意力、感覺、知覺、作意、心像

壹、前言

最近半個世紀，古老的佛教與現代心理學的對話以及整合研究逐漸蔚為一股潮流。Padmal de Silva (2001:70) 發現，西方心理學的一些觀念和技巧也可見於佛教中，他認為這是因為佛教在基本上也是屬於經驗主義論。學者們體認到，源自印度的佛教與西方的心理學有相當大的對話空間。本文嘗試利用西方心理學的理论來幫助我們了解與釐清佛典對一般心理活動以及特殊宗教體驗的描述，探討的主題是注意力在認知歷

程所發揮的功能，期望對於東西學說的會通與評析提供一點淺見。

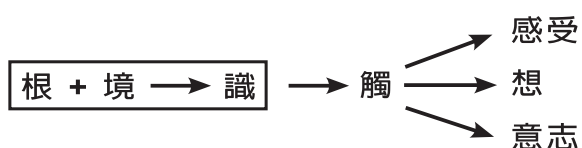
貳、認知歷程概述

《雜阿含經》(如 T 2, 72 c; T 2, 87 c-88 a) 屢次說到：「眼、色緣生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。」(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) 巴利語《相應部》(Sāmyutta Nikāya) 也有同樣的敘述 (如

投稿日期：2009年12月28日；接受日期：2010年1月12日

聯絡人：關則富，元智大學通識教學部

SN IV67-68)：「以眼及色為緣，則生眼識…此三法〔即眼、色、眼識〕共會則稱為眼觸…所觸者〔引發〕感受，所觸者〔引發〕想，所觸者〔引發〕意志。」(註1)此公式總括了佛教對於人類心理活動的分析，涵蓋了構成人格的知、情、意等要素。上述經文可以用下列圖解表示：



本文探討的主題是認知歷程，因此僅涉及上圖中的



筆者認為，這個歷程大致等同於西方心理學討論的從「感覺」到「知覺」的過程。如John W. Santrock (2003:122-123) 所說，「感覺」(sensation) 是從外界環境中接收刺激能量的歷程。「刺激」是由物理能量組成，如：光、聲、熱。刺激是經由感覺器官來接收，包括：眼睛、耳朵、皮膚、鼻子與舌頭。佛教所謂的「根」即是「感覺器官」，「境」則近似於「刺激」。佛教所謂的「識」(viññāṇa)在佛經中不同的文脈表達不同的意思。前引經文談到的「識」，是指在感覺器官接收刺激時引發的「識」，對此，Tilmann Vetter (2000:64) 認為它應該譯為sensation，(註2)即中文的「感覺」。John W. Santrock(2003:124)說，視覺、聽覺、觸覺、嗅覺與味覺是我們最常描述的五種感覺。這五項無異於佛經所說的眼識、耳識、身識、鼻識與舌識。Douglas J. Herrmann et al. (2006:74) 提出了一個

生動的例子來解釋「感覺」(sensation) 與「知覺」(perception)的歷程：有時我們聽到一個聲音，嗅到一個氣味，或看見某個東西，但不確定那是什麼。在這個階段，我們只經驗到「感覺」。如果我們更進一步辨認出那刺激是什麼，我們就可說是「知覺」(perceive，為perception的動詞) 那刺激。

Robert J. Sternberg (2009:75)參考學者們的意見指出，心理學所說的「知覺」(perception)是一套歷程，我們藉此歷程可以認出、組織與理解我們從環境刺激接收到的感覺(Epstein & Rogers, 1995; Goodale, 2000a, 2000b; Kosslyn & Osherson, 1995)，這相當符合佛典對「想」的解釋。例如，Sue Hamilton (1996:53 ff.)指出，根據《尼柯耶》(Nikāya)(註3)等早期佛經對「想」(saññā)的敘述，當人的感覺器官接收到訊息時，人的「想」具有辨識、認出的功能；在感覺訊息不存在時，人的「想」可以有形成概念的功能。(註4)心理學的「知覺」相當於第一種情況下的「想」。

總結以上所論，佛教與心理學描述的認知歷程有如下的對應關係：

佛教： 根 + 境 → 識 → 觸 → 想
 心理學：感覺器官 + 刺激 → 感覺 → 知覺

Sue Hamilton(1996:51)認為這裡的「觸」(passa)表示有意識的「感官接觸」(sensory contact)。(註5)然而「觸」在這個公式中的含義仍很難釐清，也無法在心理學的領域中找到相對應的觀念。

參、心理學的「注意力」與佛典的「作意」

西方的認知心理學有深入而廣泛地討論到注意力在認知歷程中發揮的

重要功能。Robert J. Sternberg(2009: 124)綜合許多學者的意見(De Weerd, 2003a; Duncan, 1999; Motter, 1999; Posner & Fernandez-Duque, 1999; Rao, 2003), 把「注意力」定義為：「注意力(attention)是我們從大量訊息(information)當中，主動處理其中的有限訊息的方法，此大量訊息得自我們的感官、我們儲存的記憶以及其他的認知歷程(cognitive processes)。」此外，他還如此說明：「注意力是一種方法，藉此方法把心理資源導向某片刻最突出的訊息(information)和認知歷程(cognitive processes)。」(註6)

在佛典中有一個與心理學的「注意力」相當的概念，那就是「作意」(巴利語名詞manasikāra，動詞現在式第三人稱單數manasikaroti)。佛陀通常會在開示前吩咐他的聽眾：「作意！」(manasikarohi命令式第二人稱單數，或manasikarotha命令式第二人稱複數)(註7)。覺音(Buddhaghosa)論師在《清淨道論》(Visuddhimagga, p.466)與《法集論》(Dhammasaṅgaṇī)的註釋書《殊勝義》(Atthasālinī, p.133)中對於「作意」有如下解說：

此中，「調節對象者」被稱為「作意」是因它造作對象於意中。其特點是使相關的心理要素趨向對象；其作用是使相關的心理要素與對象結合；其顯現是面向對象；以對象為近因。它是行蘊所攝。因為能調節對象，所以應被視為相關的心理要素的駕御者。

我們可以發現，佛教學者對「作意」的這番解釋與心理學家對「注意力」的定義若合符節。覺音論師所說的「相關的心理要素」相當於Sternberg

所說的「心理資源」。覺音所說的「趨向」、「結合」、「面向」即是Sternberg所說的「導向」。覺音所說的「對象」相當於Sternberg所說的「訊息」。覺音所說的「調節對象」不啻Sternberg所說的「主動處理大量訊息中的有限訊息」。對象可以有許多，但「作意」能調節對象，只特別處理某些對象，猶如在內心造作出某些特定對象，所以佛典稱之為「作意」。

肆、「注意力」在認知歷程的作用

1. 選擇性注意力

Robert J. Sternberg(2009:141)提到，認知心理學家對於注意力的四種主要功能特別有興趣，這四種功能是分散性注意力、警戒和信號偵測、搜尋、選擇性注意力。心理學家對於注意力在認知歷程中的哪個環節起作用似乎偏重於對選擇性注意力(selective attention)的研究，這也將成為本文討論的重點。

就筆者所知，佛典大概並未明確說明「作意」(注意力)在認知歷程中的哪個(些)環節起作用。《清淨道論》(Vism 488-489)提到有「古師」說：

以眼、色、光明、作意為緣生起眼識；以耳、聲、空間、作意為緣生起耳識；以鼻、香、風、作意為緣生起鼻識；以舌、味、水、作意為緣生起舌識；以身、觸、地、作意為緣生起身識；以有分意、法，作意為緣生起意識。

這段敘述表示，「作意」(即注意力)是產生六「識」(即視覺、聽覺等六種「感覺」(sensation))的條件之一。換句話說，《清淨道論》提到的「古師」認為，單有感覺器官和刺激不足以產生感覺，還需有注意力的參與或

協調，才會有感覺形成。這與各派心理學的看法不盡相同。詳如下述。

E. Bruce Goldstein(2005:101)為「選擇性注意力」下了一個簡要的定義——專注於某一訊息而忽略其他訊息的能力。Robert J. Sternberg(2009:154)指出，依據Donald Broadbent(1958)的理論，訊息在感覺的層次上(sensory level)被登錄(registered)後，我們會立即過濾訊息。注意力的過濾器只會容許部分的感覺訊息(sensory information)通過，讓此感覺訊息進入「知覺」(perception)的處理歷程，藉此歷程我們把意義賦予感覺(sensations)。其他的感覺訊息在感覺的層次上就被過濾掉，不會通過注意力的過濾器而到達知覺的層次。Broadbent提出的理論後來又被其他學者修改，如Neville Moray (1959)認為選擇性過濾器在感覺的層次上阻擋了大部份的訊息，只有高度顯著的訊息可以強大到衝破過濾的機制。Anne Treisman(1960)在解釋選擇性注意力時，則是以減弱機制取代過濾器。(註8)總之，這些心理學家的看法是，選擇性注意力是在認知歷程的「感覺」(sensation)階段發揮作用，發生在「知覺」(perception)階段之前。

另一種看法是把注意力的過濾器在認知歷程中往後移，把過濾器放在「感覺分析」(sensory analysis)之後，甚至是在至少一部分的「知覺」(perception)處理歷程之後，例如J. Anthony Deutsch和Diana Deutsch(1963)以及Donald Norman(1968)提出的注意力模式。(註9)

前引《清淨道論》提到的「古師」對「作意」的看法比較接近上述第一類心理學家對「注意力」的看法。

選擇性注意力對於禪修具有基礎性且關鍵性的作用。佛教的禪修大別可分為「止」(samatha)和「觀」(vipassanā)

兩類。如Rupert Gethin (1998:176)所說，我們的心總是不停地尋找新的和不同的感官對象(objects of the senses)，「止」的禪修(calm meditation)正是在對抗這種傾向，要讓我們的心安止於一個察覺的對象，這又稱為「定」(samādhi)。B. Allan Wallace (2006: 5,6,13)在他的《注意力革命》(*The Attention Revolution*)一書中提出了培養注意力的一套架構，這是根據第八世紀印度佛教思想家蓮花戒(Kamalashila)在其經典著作《修習次第》當中記述的十個階段。最終階段與目標是「止」，而第一個階段就是把心安住於自己所選擇的禪修對象。因此，修「止」(定)的基礎便是選擇性注意力，需要從大量訊息中透過注意力的篩選擇取有限的訊息作為心理資源專注的焦點。Henepola Gunaratana(1985:66-68)根據早期佛經，討論到心一境性(ekaggatā)在四種「禪那」(jhāna)的定境中都是不可缺的要素，它就是「定」(samādhi)的同義詞，是它把禪定中的其他幾種心理要素(尋、伺、喜、樂)統合在一起。而「心一境性」是心專注於一境的意思，這其實就是注意力在選取有限的訊息。巴利語《中部》(*Majjhima Nikāya*)的《循次經》(*Anupada Sutta*)分別敘述了初禪、第二禪、第三禪與第四禪的各種心理要素，其中「心一境性」與「作意」在每一禪那都存在(MN III 25-26)，可見注意力是成就禪定境界並令其持續的必要條件。

在佛典中，談到很多種類的業處(kammaṭṭhāna)，即禪修時心要專注的對象，其中很常用的一類便是「出入息」——我們的呼吸。這是把注意力集中在「呼吸」一事，至於如何把注意力集中在呼吸，則有不同的方法。《清淨道

論》(Vism 278ff.)在討論如何以呼吸為禪修對象時，舉出了「作意」(運用注意力)的八個階段，其中包括：數、隨逐、觸、安住等方法，彼此間有先後次第的關係。

首先，初學者需要藉著「數」而作意於呼吸，每呼吸一次便數一個數字，最多可從一數到十，至少從一數到五。這是以數數字連結到禪修對象——出入息，由於數數字的幫助，而使心得以專注於呼吸。「數」只是個輔助的方法，有助於杜絕散亂於外界的雜念，而讓心念安住於呼吸，以呼吸為其對象。直到不用數呼吸也能讓心念安住於呼吸、以呼吸為其對象的時候，就可以停止數呼吸，進入所謂「隨逐」的階段(以上見Vism 278-280)。從這段敘述可知，注意力的目標訊息是呼吸本身，但「數呼吸」被用來當成鎖定目標訊息的輔助工具。到了注意力的訓練較為純熟時，該輔助工具就必須放棄，注意力會更集中在呼吸本身。這是佛教在至少一千六百年前的創見，(註10)筆者不知在西方心理學是否有類似的發現。從平時散亂的心，經由「數」到「隨逐」的次第過程，標示著越來越多的訊息在感覺乃至知覺的層次上被注意力(作意)過濾掉，能進入知覺處理歷程的訊息越來越少。

按《清淨道論》的解說，「隨逐」是心念不斷的跟隨出息(呼氣)、入息(吸氣)，但並非沿著氣息進出身體的路徑而跟隨，這樣的跟隨會導致心的散亂及熱惱。「隨逐」可以配合下一個「作意」階段——觸。「觸」是指氣息與鼻端或上唇的接觸，《清淨道論》有如下的譬喻：

假設有一根樹幹被放在平地上，有人用鋸子去截割它，他只把心念放在接觸到樹木的鋸

齒，不作意於鋸齒的來去，但不是不知那鋸齒的來去 … 同樣地，比丘禪坐時只把心念安置於鼻端或上唇，而不作意於出息、入息的來去，但不是不知出息、入息的來去。(Vism 281-282)

這裡提到一點頗耐人尋味，在進行「觸」的作意時，雖然可以意識到出息、入息的來去，但出息、入息的來去卻不在注意力的作用範圍。這就很像Robert J. Sternberg(2009: 125)所說：「意識包括覺察的感受和覺察的內容，其中有些部分可以成為注意力的焦點。」(註11) 換句話說，意識所覺察到的感受和內容有些並不在注意力的焦點內，就像此處出息、入息的來去。

2. 心像

「觸」之後下一個作意的階段稱為「安住」，此時進入了禪那(jhāna)的甚深定境，這時會現起「相」(nimitta)。

「相」是因人而異的，有的「相」如同棉花的觸覺，有的「相」如星星、珍珠或月輪，各式各樣都有。這是因為不同的人有不同的「想」(saññā)，而由「想」產生「相」。《清淨道論》談到，雖然長部師和中部師對於弟子表示已經驗到「相」時師父應該如何回應有不同的見解，但兩者一致主張師父應該鼓勵弟子繼續不斷地作意於「相」。顯然地，進入了禪那的定境時，注意力必須放在「相」，而「相」是「想」的產物(Vism 282-285)。

如Rupert Gethin(1998:176)指出，進入了禪那的定境時，心即已脫離了「欲界」(kāma-vacara)——心不再受五種感官對象的束縛。早期佛經如巴利語《增支部》(AN V 134-135)和《中阿

含經》(T1, 561a)皆說：「入初禪者以聲爲刺，入第二禪者以尋伺爲刺…」。

從經文來看，初禪以及更深的定境中是無聲的，第二禪以及更深的定境中沒有尋伺…。後來的阿毗達磨如《論事》(Kathāvatthu XVIII 8, p. 572f.)依據這段經文推論，進入了禪那的定境時，不止耳不聞聲，而是五根(五種感覺器官)都不會接收刺激或訊息，因此沒有眼識、耳識等五識，但只有意識。如前所述，《清淨道論》提到「古師」說：「以眼、色、光明、作意爲緣生起眼識…」。

依此看法，在禪定中，雖人有眼等五根而外界有與五根相應的色、光明等訊息或刺激，由於缺乏「作意」的協調，人不會生起眼等五識；此時，「作意」僅參與了意根的活動。以心理學的理论來講，在禪定中，人沒有五識即等於沒有感覺(sensation)，也就是感覺器官沒有接收刺激，因此不會有感覺訊息(sensory information)。注意力的過濾器功能在於容許部分的感覺訊息通過，既然沒有任何感覺訊息，那麼注意力是否仍在作用？前面談到，西方心理學認爲：「注意力是我們從大量訊息當中，主動處理其中的有限訊息的方法，此大量訊息得自我們的感官、我們儲存的記憶以及其他的認知歷程(cognitive processes)。」由此推論，即使缺乏得自感官的感覺訊息，其他的認知歷程仍可以提供訊息讓注意力進行處理。在此必須強調一點，佛教特別談到五根(五種感覺器官)之外還有另一種感官——意根。從心理學來看，在禪定中感覺是不存在的；但依佛教的理论，「作意」(注意力)仍參與了意根的活動，人在禪定中仍有意識。

如前所述，「知覺」(perception)是一套歷程，我們藉以認出、組織與理

解從環境刺激接收到的感覺。因此，就心理學而言，在禪定中「感覺」既然不存在，「知覺」歷程也會中斷。然而佛教在五種感覺器官之外還提到「意」這樣的感官，因此，就佛教而言，在禪定中仍有某種「知覺」的狀態，這也就是前面談到的「相」(nimitta)。「相」近似於心理學所謂的「心像」(imagery)。如Douglas J. Herrmann *et al.*(2006:75)所說，「心像」與「知覺」一樣遵循了某些的規則，只是「心像」的對象不如直接「知覺」的對象那樣精確。根據Robert J. Sternberg(2009:259)綜合各家的意見，「心像」是指對當下未被感覺器官所感覺到的事物在心中的呈現。以視覺心像爲例，它是「腦袋裡的圖像，要用『心之眼』(mind's eye)來審視」(引自Daniel Reisberg 2007:366)。

Robert J. Sternberg(2009:260)指出，心像可以牽涉到不同的感覺模式，如聽覺、嗅覺、味覺；但多數人對視覺的心像比對其他形式的心像較容易察覺到。當學生們每天記錄他們的心像時，他們記錄的視覺心像遠比聽覺、嗅覺、觸覺或味覺心像還要多(Kosslyn & associates, 1990。禪定時所生的「相」在佛典中似乎也是以視覺的「相」最多。前述《清淨道論》(Vism 285)列舉的「相」有以下十七種：如碰到棉花、木棉或風的細緻觸覺，如星星、如摩尼珠、如珍珠，如碰到木棉種子或心材造的釘子的粗糙觸覺，如長彩帶，如花環，如一縷煙，如伸展的蜘蛛網，如一層雲，如蓮花，如車輪，如月輪，如日輪。這十七種「相」中，有十二種屬於視覺，另五種屬於觸覺。早期佛教的經典，例如巴利語《中部》的《隨惑經》(Upakkilesa Sutta)，談到入禪定時經驗到的「相」有「色相」(rūpa-nimitta)與

「光明相」(obhāsa-nimitta)，(註12)此二者都與視覺有關。

如前所述，《清淨道論》說「相」是由「想(saññā)產生的，由不同的「想」而現起種種的「相」。這種說法可以在早期佛經找到依據。前引的巴利語《隨惑經》有如下經文：「我們『想』光明與諸色之見。」(MN III 157: obhāsañ c'eva saññānaṃ dassanañ ca rūpānaṃ.)此處的saññānaṃ(想)是動詞現在式第一人稱複數，與五蘊中的saññā(名詞，也譯作「想」)有相同的字源(sam√jñā)及語意，這表示「光明相」和「色相」是入定者的「想」(saññā)造出來的。前面談到，根據早期佛經對「想」(saññā)的敘述，當人的感覺器官接收到訊息時，人的「想」具有辨識、認出的功能；在感覺訊息不存在時，人的「想」可以有形成概念的功能。心理學的「知覺」相當於第一種情況下的「想」，「心像」則可歸類為第二種情況下的「想」。禪定的「相」是在感覺訊息不存在，而「知覺」歷程中斷時，由「想」所形成的表徵。這相當近似心理學對「心像」的看法。但是心理學研究的是一般人的心理狀態，筆者尚未見到心理學家探討入定者的「相」，因此很難斷言入定者的「相」在多大的程度上可類比於心理學所討論的「心像」。

巴利語《中部》(Dīgha Nikāya)的《大般涅槃經》(Mahāparinibbāna Sutta)有如下一段記載。一次劇烈暴風雨中有兩個農夫和四頭牛被雷電打死了，現場聚集了大批群眾。佛陀正好住在附近。當佛陀到戶外走動時，有人過去見佛，佛問他為何有人群聚集，他據實以報，並問佛陀當時在哪裡。佛陀說：「我一直都在這裡。」那人問：「你看見了什麼？」佛陀答：「我什麼也沒看

見。」那人又問：「你聽到了什麼？」佛陀答：「我什麼也沒聽到。」「你那時在睡覺嗎？」「我那時沒有睡覺。」「你那時『有想』(saññī)嗎？」「有的。」(以上引自DN II 132)從這段有趣而費解的對話，我們大概可以推測，在狂風暴雨、雷電交加時，佛陀正好在禪定中，因此他的感覺器官停止接收感覺訊息，心理學所謂的「感覺」和「知覺」歷程在那時中斷了，但以佛教的理論來說，他仍然「有想」(saññī，「想」saññā的形容詞單數主格)。按照前引《清淨道論》的論述，進入了禪那的定境時，注意力必須放在「想」所形成的「相」，因此那時佛陀的注意力大概是集中在「相」——類似心理學所說的「心像」。

3. 警覺

前已論及，認知心理學家特別探討了注意力的四種主要功能，其中之一是警戒(vigilance)。Sternberg(2009:142)說，警戒是指長時間注意一個範圍內刺激的能力，在此期間他設法偵測特定目標刺激的出現。這個理論是建立在視覺的實驗中，此處所謂的「刺激」是指視覺的訊息。筆者認為，類似的理論可擴大應用到視覺以外的訊息，包括佛教眼根以外的其他五根所感覺的五種對象。

在佛典中有多處對「作意」的定義也談到警覺，如《阿毘達磨順正理論》說：「引心、心所，令於所緣有所警覺。說名作意。」(T 29,384b)換句話說，引導各種心理資源，使它們警覺到對象(所緣)的出現，就叫「作意」。《入阿毘達磨論》說：「作意謂能令心警覺，即是引心趣境為義。」(T 28,982a)，意即「作意」能使心警覺，引導心趨向特定對象(境)。

佛教的禪修有一些預備條件，其中之一即是晝夜警覺。做法是，在白天、初夜及後夜，無論行走或坐著，都要警覺到內心是否有障礙法出現，若有就須即刻清除掉。在中夜躺臥時，則必須「作意」(manasikaritvā)於起身的概念(saññā，想)。這相當於心理學所說的長時間注意一個範圍內的刺激，但此「刺激」非指如視覺的訊息那樣的外界刺激，而是內心的起伏波動的刺激，在任何清醒的時刻都必須警覺到刺激的出現。「在中夜躺臥時」是指睡眠時，睡眠時如何能夠把注意力(作意)放在起身的概念？

Sternberg(2003: 67)說，心理學家們(Shear, 1997; Tye 1995)承認，有某種主動的注意力，當它在處理感覺訊息、被記憶的訊息以及認知訊息時，是在我們沒有意識覺察(conscious awareness)的情況下進行的。佛典中所謂的「作意於起身的概念」或許正是在睡眠時無意識覺察的狀態中仍可發揮某種主動的注意力處理「起身」的被記憶訊息或認知訊息。

心理學認為，由於疲憊的限制，警戒是難以長久持續，經常的休息才能提升信號的偵測(Robert J. Sternberg 2009: 143)。B. Allan Wallace(2006: 16, 33)在他對佛教禪修的研究中指出，在禪修練習中必須不斷注意三項要領：放鬆、寧靜、警覺。他認為，一般而言，越能放鬆則越能使注意力穩定，但放鬆必須與警覺平衡，否則會陷入懈怠和遲滯。佛陀也曾以彈琴為譬喻說明鬆緊適度才能獲致禪修的最佳成果。

佛告二十億耳：「我今問汝，隨意答我。二十億耳，汝在俗時善彈琴不？」答言：「如是，世尊。」復問：「於意云

何？汝彈琴時若急其絃，得作微妙和雅音不？」答言：「不也，世尊。」復問：「云何若緩其絃，寧發微妙和雅音不？」答言：「不也，世尊。」復問：「云何善調琴絃，不緩不急，然後發妙和雅音不？」答言：「如是，世尊。」佛告二十億耳：「精進太急，增其掉悔。精進太緩，令人懈怠。是故汝當平等修習攝受，莫著、莫放逸、莫取相。」．．．時尊者二十億耳常念世尊說彈琴譬，獨靜禪思，如上所說。乃至漏盡心得解脫，成阿羅漢。(註13)

就像彈琴，無論琴弦太緊或太鬆，都無法彈出美妙的音色，禪修也是一樣，不能太過精進，過度警覺，這會令人煩躁(掉悔)；也不能太過鬆緩，這會令人缺乏警覺而懈怠。有效地進行「禪思」，需要「平等修習」，讓注意力處於放鬆與警覺的平衡狀態。

五、結語

早在兩千年前，佛學已涵涉當代心理學描述的認知歷程，包括感覺和知覺的歷程。對於注意力在認知歷程中扮演的角色，兩種學門也有一些共通的看法，包括警覺以及選擇性注意力。佛教對心理活動的理解與西方心理學有許多不謀而合之處，但佛教典籍有一些獨特的描述是當代心理學無法解釋的，例如佛經中所言根、境、識三事和合所生的「觸」(passa)在心理學找不到對應的概念，它似乎是介於心理學所說的「感覺」(sensation)與「知覺」(perception)間的過渡階段。此外，禪定等特殊的宗教經驗乃超出一般心理學研究的範

疇，是值得我們進一步探索的。例如禪定中出現的「相」(nimitta)在多大的程度上可類比於心理學所談的「心像」(imagery)應該還有相當大的討論空間。

註釋

1. Cakkhuñ ca paṭicca rūpe uppajjati cakkhuvīññāṇaṃ ...Yā ... imesaṃ tiṇṇaṃ dhammānaṃ sangati ... ayaṃ vuccati ... cakkhusamphasso. ...Phuṭṭho ... vedeti, phuttho sañjānāti, phuṭṭho ceteti.
2. Vetter 參考 *Webster's New Dictionary of Synonyms* (Springfield, 1984), In. 34 內的解釋而如此判斷。
3. *Nikāya* 也譯為「部」，相當於漢譯《阿含經》。
4. Alex Wayman (1976: 326–332) 也有類似的看法。
5. *Passa* ... most commonly it refers to the conscious sensory ... contact
6. Robert J. Sternberg (2009: 125, Figure 4.1 文字說明): “Attention acts as a means of directing mental resources toward the information and cognitive processes that are most salient at a given moment.”
7. e.g. DN I 124, 157; II 2, 76.
8. 以上引自 Sternberg 2009: 155。
9. 以上引自 Sternberg 2009: 156。
10. 《清淨道論》的作者覺音 (Buddhaghosa) 活動的年代距今約一千六百年。
11. **Consciousness** includes both the feeling of awareness and the content of awareness, some of which may be under the focus of attention.
12. 見 MN III 161。本經相當於漢譯《中阿含》的《長壽王本起經》，相關的經文見 T 1, 539a。

13. T 2, 62c。參 AN III 374–375; T 1, 612a–b。

縮略語

AN *Aṅguttara Nikāya* 《增支部》

DN *Dīgha Nikāya* 《長部》

MN *Majjhima Nikāya* 《中部》

T 《大正新脩大藏經》(引自《CBETA 電子佛典集成》Version 2008)

Vism *Visuddhimagga* 《清淨道論》

參考文獻

- de Silva, Padmal (2001) 'A Psychological Analysis of the *Vitakkasaṅṭhāna Sutta*', *Buddhist Studies Review* 18/1, pp. 65–72.
- Gethin, Rupert (1998) *The Foundations of Buddhism*, Oxford: Oxford University Press.
- Goldstein, E. Bruce (2005) *Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research, and Everyday Experience*, Belmont: Thomson Wadsworth.
- Gunaratana, Henepola (1985) *The Path of Serenity and Insight: An Explanation of the Buddhist Jhānas*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- Hamilton, Sue (1996) *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, London: Luzac Oriental.
- Herrmann, Douglas J., et al. (2006) *Applied Cognitive Psychology: A Textbook*, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Reisberg Daniel (2007) *Cognition: Exploring the Science of the Mind*, 3rd media edition, New York, London: W.

- W. Norton & Company.
- Santrock, John W. (2003) *Psychology Essentials*, 2nd edition, Boston: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sternberg, Robert J. (2009) *Cognitive Psychology*, 5th edition, Belmont: Wadsworth Cengage learning.
- Vetter, Tilmann (2000) *The 'Khandha Passages' in the Vinayapitaka and the Four Main Nikāyas*, Wien: Österreichischen Akademie der Wissenschaften.
- Wallace, B. Allan (2006) *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*, Boston: Wisdom Publications.
- Wayman, Alex (1976) 'Regarding the Translation of the Buddhist Terms *Saññā/samjñā, Viññāna/vijñāna*', *Malalasekera Commemoration Volume*, ed. O.H. de A. Wijesekera, Colombo: The Malalasekera Commemoration Volume Editorial Committee, pp. 325–335.

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 Functions of Attention in Cognitive Processes : A Comparative Study of Buddhism and Psychology

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

Cognitive processes as described in psychology bear similarities to mental activities stated in Buddhist scriptures. The correspondence between the two can be summed up as follows:

Buddhism: *indriya* + *visaya* → *viññāṇa* → *phassa* → *saññā*

Psychology: sense organs + stimulus → sensation → perception

Such processes involve information processing. In the field of psychology, 'attention' is regarded as the means by which we actively process a limited amount of information from the enormous amount of information available through our senses, our stored memories, and our other cognitive processes. Attention in this sense is largely coterminous with the idea of "*manasikāra*" in Buddhism. Among the four main functions of attention that psychologists are particularly interested in, selective attention and vigilance are closely related to the role *manasikāra* plays in Buddhist meditative practices. Certain types of mental image called *nimitta* may appear to those who enter deep meditative states, and *nimitta* becomes the focus of attention. *Nimitta* in Buddhism resembles what psychologists call "imagery" in many ways. This paper is a preliminary study. It deserves further investigation on the extent to which the above parallels in the two disciplines can be compared or identified.

Keywords : cognition, attention, sensation, perception, manasikāra, imagery