

# 六祖惠能的偈语中的心学思想探究

李炳全<sup>1</sup>, 叶枝青<sup>2</sup>, 张旭东<sup>1</sup>

(1. 肇庆学院教育科学学院, 肇庆 526061; 2. 粤港台禅宗文化研究中心, 佛学研究中心, 肇庆 526061)

**摘要:**六祖的偈语是其禅学思想的肇始和集中体现, 其中蕴含着丰富的心学思想。概括起来, 它所蕴含的心学思想主要表现在以下几个方面: 心的本体性与修心; 心无与心存; 心悟; 静心等。这些思想既是一种哲学思想, 也是一种宗教思想, 同时也是一种人们修心处世之道。它们给予当代人以很大的启迪作用和借鉴价值, 在当今社会仍有重要的现实价值。

**关键词:**六祖惠能; 偈语; 禅; 心; 心学

**中图分类号:**B8409

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-5184(2018)04-0297-05

惠能是中国历史上最有影响的佛教高僧之一, 是中国禅的真正的开山鼻祖, 其《坛经》是禅宗的奠基之作(贾题韬, 2011)。人们普遍把他与老子、孔子一起并列于“东方三圣人”。他确立了禅宗“修持以定慧一体”的鲜明特色, 完成了中国佛教史上的重大改革。其思想可概括为: 心性本净、佛性本有、直指人心、见性成佛。这说明, 其禅宗思想强调心理作用——佛心摄持即“心中有佛”或“佛在心中”、“心即是佛, 佛即是心, 心佛相即”, 因此可以将其思想称为“心学”。该思想集中体现在“菩提本无树, 明镜亦非台, 本来无一物, 何处惹尘埃”之中。该偈语虽短, 但寓意深刻, 包括心修、心无与心存、心静、心悟等几个方面。

## 1 心的本体性与修心

### 1.1 心对于人的本体性

六祖偈语明确指出, 禅修的基本方法是顿悟, 而顿悟是一种心悟, 是修心见性。第一句“菩提本无树”, 借用“树”因佛而得名, 而非人因树而成佛, 指出人成佛与否, 在于其内心, 而不在于外部事物或他人以及身体。

菩提树原名是毕钵罗树, 它之所以被唤作菩提树, 是因为佛祖释迦牟尼在该树下打坐修炼六天六夜后而觉悟成佛, 于是该树就具有了菩提之名。概言之, 菩提树是因释迦牟尼在其树下觉悟成佛而得名。觉悟是醒悟、明白, 在佛教中是领悟佛教的真理, 即开启真智, 不为世间俗事、俗物所困扰迷惑, 看透世间种种现象, 对自性或佛性有透彻的理解或觉察。而要能够觉悟, 需要修心, 即对自己精神活动的

洞观、沉思、冥想或反思。通过修心, 把心从众多俗欲、俗事、俗物等的束缚中解脱出来, 不为它们所困所累, 领悟到原本的心即自性。这就是惠能所说的“以定慧为本, 求助内心, 直指人心”(Opop, 2015)达到“心地无非自性戒, 心地无痴自性慧, 心地无乱自性定”(Opop, 2015)的境界。这就把“心”置于本体地位, 一切随心而动变, 境随心转。心善则行善, 心恶则行恶; 心宽则视野广, 心界狭隘则视野狭隘。

### 1.2 心的本体性决定了要修心

按照惠能的想法, 外界万物皆由心生, 其存在取决于心。外在世界不真实、不实在, 唯有心才是最真实实在的, 因此, 人要想成佛, 获得从凡世红尘中真正解脱, 唯一的途径或方法就是修心, 即向内心寻找, 悟到自性。正如《坛经》所云:“菩提般若之智, 世人本自有之, 只缘心迷不能自悟。须假大善知识, 示导见性。”“此须心行, 不在口念。”“本性是佛, 离性别无佛。”(黄栌权, 1996)他认为, 人世间的痛苦烦恼皆是因为追求外界事物, 忽视对自心的探求或领悟, 一些修行之人之所以未能成佛, 其最为重要的根源就是“迷心外见, 修行觅佛, 未悟自性。”人若能够“识自心见性, 皆成佛道”(黄栌权, 1996), 因此, “性在身心存, 性去身心坏。佛向性中做, 莫向身外求!”(黄栌权, 1996)也就是说, 人要成佛, 就应当从自性中发现真如本性。而这就是要修心。否则, “不识本心, 学法无益”(黄栌权, 1996)。

### 1.3 对当代人的思想启示

按照这一思想, 修行的实质是修心, 求助于佛不如求助于自心。这启示人们: (1) 出资修庙宇、塑佛

像金身等都不是修行,佛心是不需要这样的,因此,对自己成佛无多大益处。(2)修行是为求佛保佑自己也不是真的修行,因为这是私心使然,并未见诸自己的内心自性,对成佛无多大益处。即使是真的做善事,行善行,但若存有功德福报之心,以求有好的福报,那就仍然是“我”心使然,而不能无我、空我或忘我,因此也不能达致修心或成佛的最高境界。(3)善恶行为,都是自己的心所使然,即善恶取决于心,因此培养人或教育人应以塑心为根本。(4)心理健康与否不取决于外部环境或刺激,而取决于人心。换言之,人的心理和行为问题实质上是其心出了问题,因此,心理治疗和行为矫正要从人的心入手。(5)修心实质上就是发现或培养内在的积极心理品质,用积极心理品质充实自己的心灵,不给消极的心理品质留下任何空间,这样,自己的行为始终由积极的心理品质来引领或支配。(6)打坐、诵经、出家、做法事、建庙宇、敬拜佛等都是佛教形式,不是真正的修行(南怀瑾,2009)。修行既不是也不能注重形式,更不能流于形式,而应注重内心的修炼。内心的精神层次即佛心被悟到、发现或提升,才是真正的修行。质言之,修行是要成佛,而成佛在于得道,而得道在于领悟或发现自己的佛心,而发现佛心就是追求或领悟生命的根本,即每个人自己生命中的佛的智慧、佛的功德(南怀瑾,2009)。那些常存善心,积极做事,不考虑个人得失,只在自己内在善心指引下只求问心无愧之人,不会害怕也不会考虑下地狱或上不了天堂,所以天堂、地狱等对他们来说是不存在的。而只有那些心中有鬼,常为难他人甚至伤害别人,指责或归咎他人,心中只有自己之人,才会担心下地狱。

心理学研究表明,人常存在注意偏向、记忆偏向、解释偏向、归因偏向等认知偏向(李炳全,2016a,2016b)。中国人常说的“以小人之心度君子之腹”就是这个意思。常言道:“不做亏心事,不怕鬼敲门。”世上到底有没有鬼?对心中空灵、超然的人而言没有鬼,对那些心怀鬼胎的人而言则有鬼。换言之,心中无鬼则无鬼,心中有鬼则有鬼。即鬼是心鬼,而心鬼则是自己的心造出来的(李炳全,2016a)。

## 2 心无与心存

### 2.1 心无

心无是心中无欲、无念,这是佛教的六根清淨的

基本要求。六祖偈语中的“本来无一物”说的就是心中空无。正如《坛经》所云:“心量广大,犹如虚空……诸佛刹土,尽同虚空。世人妙性本空……自性真空,亦复如此。”(黄栢权,1996)正因为如此,六祖所创立的禅宗立“无念为宗”,强调“无念、无相、无住”。他指出:“若识本心,即本解脱。若得解脱,即是般若三昧,即是无念。何名无念?知见一切法,心不染著……但净本心,使六识,出六门,于六尘中,无染无杂。来去自由,通用无滞。”(黄栢权,1996)“我此法门,从上以来,顿渐皆立无念为宗,无相为体,无住为本。……立无念为宗,世人离见,不起于念,若无有念,无念亦不立。无者无何事,念者念何物?……真如是念之体,念是真如之用。自性起念,虽即见闻觉知,不染万境,而常自在。”(黄栢权,1996)

六祖的“心无”思想实质上是要求把功名利禄等一切念想和嗔痴贪等毒因统统抛弃,在心灵中不给它们留下任何存在空间,保有心灵的寂静纯洁、一尘不染,心灵自然会“生俗世而无扰,出污泥而不染”。正如六祖偈语中所说的“何处惹尘埃”。质言之,人无贪心、私心、名利心、嗔心、痴心等,自然就不会也不用担心受它们的困扰与污染,也不用去“戒”。

倘若能达致“心无”的境界,人就会彻见自性,达致佛性,真正成佛。否则,就会受到私心杂念歪念等的困扰或羁绊而无法见自性或佛性。例如,一些人重于利己而轻于济世,表面上看起来是敬佛,但实质上是佞或逆佛,是为了求佛保佑自己而献媚求欢于佛或僧尼。再如,有些人知识广博深邃,能力强,但若由此骄傲自大,恃能而骄,轻慢他人,那他们就仍然心中有我,无法见自性或佛心。假如能把“我”空去或忘却,便能随着自性,念而无住,不存功德福报之心,反而德和福报会无量无边。

### 2.2 心存

当然,“心无”不是什么都不存有,而是有一定的“心存”。心存是指心中存有佛心、佛念等。心无与心存看起来矛盾但实际上不矛盾。心无是无私心杂念和嗔痴贪等意向;心存是存公心善念、助人利他之意向。二者是统一的。“无的”与“存的”相反,越“无”才能越“存”。反之亦然。倘若心灵被公心善念、助人为乐所充实,私心杂念等也就在心灵中无立身之地。在惠能看来,佛不用向外求,而应求诸于内心,实际上就是发现或培植自己内心中的善性或佛

性。心中有了善性或佛性,自然就会表现出善行或佛行。而经常表现出善行或佛行,就会使自己逐渐成佛。质言之,佛在心中,求佛只能到自己的心中求。其偈语中的“明镜亦非台”说的就是这个意思。其义是,心不是像镜子那样对善恶美丑的观照,也不是像人们通过照镜子来正衣冠那样来观照自己,告诫自己不要做出过错,而是心本身是善的,不需要观照,按照心之善性或佛性去做便可。概言之,要对自己内心观照或用心导行、行由心生。

### 2.3 思想启示

这一思想蕴含如下哲理:(1)心存积极。心理积极即具有积极心理品质了,行为自然积极。反之,心理消极,自然会表现出消极行为。所以,做人做事,以修心为上。(2)心理和行为问题是由个体自己内心消极的心理所致,因此心理或行为问题的治疗与矫正,应当以积极心理品质的培养为重,通过积极心理品质的培养,来消除或抑制消极的心理品质。这体现出中国传统医学的“扶正”思想(李炳全,2007,2008),与当代积极心理学思想相一致。(3)重视自我培养、自我治疗的作用,即积极心理品质培养和心理或行为问题的消除,需要个体自己,以个体自己的领悟和对自己内在积极心理品质的发现和培养为主。(4)在教育和管理上,应注重个体对自己潜能的发现和挖掘。只有自己对内心的审视,在对自己彻底领悟之后,才能发现自己到底有多大本事,并根据自己的优势和特长明确地确定自己的位置、理想和发展道路。(5)内心充实了,就不会有痛苦了。一个人的内心充实,他就会感到生活充实,内心就会充满希望、信念、愿景,并向实现它们去努力,这样他会觉得自己的生活有意义,不会感到生命空寂。与之相反,倘若一个人内心消极,心怀不满、怨恨或者因不幸的遭遇而痛苦不堪,那他所思所想所做都会在这样的内心世界暗示下向消极方面发展,以证实自己消极的内心世界的合理性、正确性。因此,应不断充实完善内心,做最好的自己。据此可以说,地狱和天堂只是一念之差,当人心怀不满、怨恨或者因不幸的遭遇而痛苦不堪时,就会陷入地狱;反之,若有积极心态,乐观地看待挫折或不幸,那他就升入天堂(admin,2015)。

## 3 心悟

禅宗又被称为佛心宗,是因为它以彻见心性的

本源为主旨,其目的是领悟自己的佛心。这说明,禅宗强调内心领悟,概称心悟。禅的本意就是证悟到本性的一种状态。

### 3.1 心悟即觉悟、领悟

惠能的核心思想为:“不立文字,教外别传;直指人心,见性成佛”,意指透过自身实践,从日常生活中直接掌握真理,最后达到真正认识自我。其实质是通过人对自身的思考或反思,对世间的事情尤其是生死能有真正觉悟或领悟,并由此心中的郁结得以解释或解脱,心中释然,把一切事情看得透彻。

惠能之所以不立文字,主要是着眼于让人明白,而不是滔滔不绝、长篇大论、成套成套的让人摸不着边际尤其是一般人不容易理解甚至晕乎的说教或说辞。对于讲的人而言,讲佛法是要使人领悟或明白;对于学佛或参禅的人而言,重要的是要心里明白或领悟。这就是心悟。六祖的思想之所以能够广为流传,影响深远,其重要原因就是它接地气,很容易使人尤其是普通老百姓领悟或明白,进而觉得佛法接近生活,成佛并不困难。

### 3.2 心悟是一种顿悟

惠能强调“顿悟”,即直接进入内心世界,直入“一切唯心造”的佛法深理。他并不以静坐敛心才算是禅,而是在任何时候的行住坐卧动作中,都可体会禅的境界。他强调“先立无念为宗”。所谓无念,意指虽有见闻觉知,而心常空寂之意。他指出:“佛法在世间,不离世间觉。”意思是说:佛法存在于俗世之中,因此觉悟也应该是在世俗的生活中觉悟,是在现实生活中通过对自性或心的认识而一下子豁然开朗式突然觉醒,而不应是通过坐禅等脱离现实生活的特定形式而领悟。“放下屠刀,立地成佛”说的就是这个意思。“禅来自于生活,是长期对生活积累的顿悟,禅不受知识的约束。”(Opop,2015)

### 3.3 心悟是对自性或自身佛性的领悟

心悟是要明白心的实质或作用,实际上是对自性或自己的佛性及其作用的认识、理解。通过“悟”,明白佛在心,因此要成佛,须到自己的内心去寻找,即“佛主心中留”“只要心中有佛”即可。要明白“人人都有佛根”“一切众生都完全具足或充满佛性”。一般人之所以不能成佛,体认不到自己的佛根,“只因妄想执著,不能证得”(南怀瑾,2009)。

所以,心悟就是要领会或明白如何去除自己的妄想执著,见诸自己的佛性或自性。

除此之外,心悟还要使自己明白:行为都是心作用的结果,受心左右。坏的行为是心魔使然,好的行为是心佛使然。有定力,心理安定的人,能够抵御诱惑,大无畏。正如苏洵在《心术》中所写:“泰山崩于前而不变色,麋鹿兴于左而目不瞬。”(苏洵,2014)而要做到这一点,就要“先治心”。对人而言,心是本体,只有心才是自己的主人和生命的主宰。心有畏惧,才会害怕恐惧;心有名利,才会追名逐利;心有悲伤,才会伤心欲绝。所以,心悟就是要悟到心的本体性,无需崇拜或敬拜自身以外的人或物,无需在身外确立一个偶像或主子。“有个偶像就是着相。”(南怀瑾,2009)

#### 3.4 心悟就是要明白心即理,理即事

心要明白道理,明白了道理后就要付诸行动。否则,就是“为德不固”,即明代思想家王阳明所说的“知而不行”。比如,一个人说自己很有善心,但就是没见过他做善事,那他是否真的具有善心,就无从考量。

#### 4 静心

禅的本意就是静虑即静心,使心灵寂静而不受外物的扰动。禅定就是让自己的大脑和全部身心细胞处于高度安静的状态。禅宗的修持核心是修心以明心见性,所以心的清静与纯度是整个修持的非常关键部分甚或说核心。惠能偈语中的“本来无一物”,就蕴含着这样的心里空灵寂静之意,其实质是静心。心静下来了,人的思维和意识就会变得十分强大,由此大幅度提升自己的认识能力,对道或真理有更深刻的认识。不仅如此,这种静心,对维护和提升身心健康十分有益。

静心的根本内涵是心情平静,它的一个重要方面是清心寡欲,其目的是要人们摒弃杂念尤其是对生理或物质的贪求,在物欲横流的社会保持心神宁静(李炳全,2007,2016c)。这与《黄帝内经》所说的“修心或养心就是‘恬憺虚无’。”老子所说的“见素抱朴,少私寡欲。”(老聃,2015)庄子所说的“平易恬淡”(庄子,2016)和孟子所说的“养心莫善于寡欲”(孟子,2016)的思想相一致。

静心的基本要求和重要表现之一是精神专注、形神合一。要心静,就应清除各种欲念妄想,心生安

宁。只有心态好了,积极了,人才会健康,表现出良好行为(李炳全,2008)。这与上述的“心无”和“心存”思想是一致的,或者说是由它们衍生出来的。这就是说,静或沉下心来做事就好,而不要在乎事情是否做好对自己的影响。这样,不考虑后果,静下心来一心一意做事,反而常常能把事情做得更好。

精神专注还指注重和享受所做的事情和做事过程,而不要去想结果。否则,“以结果为导向,首先会使人的行为与名利挂钩,而非自我欣赏或注重内修,最终迷失在结果之中,受结果折磨;其次,过于注重结果,会使人只看到他人的成就而贬低自己,妄自菲薄、悲哀沮丧甚至自暴自弃,认识不到自己的长处,自己限制自己的发展;第三,过分看重结果还会使人产生嫉妒心,害人害己。”(李炳全,2016c)

静心还表现在要求人们潜心静修,不要有功利心,追名逐利。亦即除却心中的功名利禄之心,只注重自己内在自我修养的提升。这实际上是上述的“心无”与“心存”的体现。它要求除却心中的自我,不考虑个人的得失、荣辱、成败、生死,一心向佛,只发成佛之心,只想做佛之事。另外,心静了,没有任何为自己考虑了,就不会被世俗的东西所引诱或诱使,也不怕别人来骗、抢、吞并。“无欲则刚”就是这个道理。因为,“本来无一物”,即无所谓对世俗东西的追求,没有把这些世俗的东西放在心上,当然心也就不会为它们所动。反之亦然。就像人怕自己所挣来的财富失去,想把它藏在隐秘的地方,但哪里隐秘能让人放心呢?注重财富的人藏在哪儿都不放心。一些人过分看重生命,总是担心死亡或受到伤害,结果担心反而使自己的生命遭受伤害。概言之,人们若在乎某种东西,它就会成为人的负担,受到它的羁绊。无论是财富、名声,还是生命、健康、情感,包括想要成佛本身,所有的一切皆是如此。只有那些只一心向佛,做佛事,而不去考虑能否成佛——无佛,才能真正成佛。这是非常辩证的。比如,一些人光想长命百岁,想方设法使自己健康,生怕不能健康长寿而担忧焦虑,这样就会为健康长寿所困所累,健康长寿成为其负担。

#### 参考文献

黄栢权. (1996). 六祖坛经注译. 广州: 广东高等教育出版社.

- 贾题韬. (2011). 贾题韬讲坛经. 上海: 上海古籍出版社.
- 老聃. (2015-09-04). 道德经·十九章. Retrieved from <http://www.liuxue86.com/a/2564188.html>
- 李炳全. (2007). 中西方心理治疗思想之比较. 医学与哲学 (人文社会医学版), 28(8), 58-59.
- 李炳全. (2008). 中医学传统心理治疗思想与理念探析. 医学与哲学 (人文社会医学版), 29(6), 47-53.
- 李炳全. (2016a). 积极心理学——打开幸福与成功之门的金钥匙. 北京: 科学出版社.
- 李炳全. (2016b). 认知心理学. 武汉: 武汉大学出版社.
- 李炳全. (2016c). 太极拳中的养心心理学思想探析. 肇庆学院学报, 37(1), 90-94.
- 孟子. (2016-09-13). 孟子·尽心下. Retrieved from <http://book.guqu.net/zhuiziyulei/5626.html>
- 南怀瑾. (2009). 禅与生命的认知. 北京: 东方出版社.
- 苏洵. (2014-03-01). 心术. Retrieved from <http://www.gkstk.com/article/1393661639.htm>
- 庄子. (2016-08-25). 庄子·外篇·刻意. Retrieved from [http://www.gushiwen.org/GuShiWen\\_dfb1d5f87a.aspx](http://www.gushiwen.org/GuShiWen_dfb1d5f87a.aspx)
- admin. (2015-12-02). 小故事大道理2: 禅理小故事. Retrieved from <http://www.6w8.cn/news/1754.html>
- Opop. (2015-04-26). 禅宗. Retrieved from <http://baike.so.com/doc/3486814-3668268.html>

## On the Ideas of Xinxue (the Philosophy of the Mind) Embedded in the Jiyu (Buddhist verse) of the Sixth Ancestor of Zen – Hui Neng

Li Bingquan<sup>1</sup>, Ye Zhiqing<sup>2</sup>, Zhang Xudong<sup>1</sup>

(1. Education Science School, Zhaoqing University, Zhaoqing 526061;

2. Research Center of Zen Culture in Guangdong & HongKong & Taiwan, Center for Buddhist Studies, Zhaoqing 526061)

**Abstract:** The Jiyu (Buddhist verse) of sixth ancestor of Zen is the beginning and concentrated reflection of his Zen's ideas, which contains affluent ideas of Xinxue (the philosophy of the mind), which can be generalized the following aspects: the noumenon of the heart and Xiuxin (cultivating one's mind), XinWu (without anything) and Xincun (contain something), XinWu (Heart enlightenment), JingXin (Meditation or ataraxia), etc. These ideas is not only a philosophy, but also a kind of religious thought, also the ways to XiuXin and philosophy of life for people. They are able to pay a lot of enlightenment and reference value to modern people, which shows they has still important practical value in today's society.

**Key words:** The sixth ancestor Hui-neng; Idealism; heart or mind; self-nature