

六祖惠能的积极心理学思想蕴涵*

李炳全¹, 杨 慧², 张旭东¹

(1. 肇庆学院教育科学学院, 肇庆 526061; 2. 广州大学教育学院, 广州 510006)

摘 要: 六祖惠能的禅宗思想中蕴涵着丰富且深邃的积极心理学思想, 其旨在解脱心灵、远离尘世烦恼的终极目标及其蕴含的生命的智慧与当代积极心理学思想高度契合。其积极心理学思想主要包括积极心理品质、积极认知、积极人生态度、积极自我以及积极关系等方面, 这些思想对当代社会仍具有很大的现实价值。因此, 通过对惠能的积极心理学思想的研究, 可加强传统心理学思想与现代主流心理学的融合, 既继承与发扬中国传统文化, 促使学者关注传统心理学文化; 又推动了积极心理学在中国的发展, 使得当代中国人更好地理解 and 践行积极心理学思想, 从而更好地生活。

关键词: 惠能; 六祖坛经; 积极思想; 积极心理学

中图分类号: B8409

文献标识码: A

文章编号: 1003-5184(2020)01-0014-04

六祖禅的核心思想是“明心见性, 顿悟成佛”, 这一思想直指人的心理健康, 致力于人类心灵的解脱和对幸福生活的追求。这恰恰与 20 世纪末兴起的积极心理学的“增进人的健康、幸福, 促进社会的繁荣”(钟暗华, 2010)的理念十分吻合。这说明, 六祖惠能的思想中蕴涵着丰富的积极心理学思想, 这些思想具有极其重要的现世价值, 能够为当代人谋福祉提供有益的启示。

1 自性即佛与积极心理品质

惠能因听到有人诵读《金刚经》中的“应无所住, 而生其心”, 突然顿悟“一切万法, 不离自性。”(苏树华, 苗春宝, 2005)明确指出心的作用和重要性。所谓自性也就是本心, 人的思想念头、行为举止都来源于它。人如果不能认识到自己的本心, 学习佛法没有任何用处。惠能出山到广州法性寺(今广州光孝寺)弘法遇到风吹幡动的争论时, 留下“不是风动, 不是幡动, 仁者心动”的著名言论, 明确表达出境由心造。他认为, 有了“心”才有了对外界的认识, 进而对外界事物产生喜爱与厌恶、攫取与舍弃等反应和态度。此之谓“一切万法, 不离自性”。用现今心智哲学的话讲, 是将心置于本体性的地位, 把世界视为以“心”为中心或在“心”作用下的存在。

按照六祖的观点, “自性即佛”, 即佛就在每个人自己心中。所谓“成佛”并不是人要摆脱肉体存在而得升天堂, 而是人对自己生存意义的觉醒(黄灿兴, 2003), 明了自身的存在以及生命的意义, 意识到“为什么活”以及“怎样活”。他明确指出, 一个人是否开心、幸福和有意义取决于自身, 而不是他人

或外界的标准。这与积极心理学思想相吻合。积极心理学的核心是人的积极心理品质, 其最为重要的方面是人的生命意义和福祉, 而能否获得生命意义和福祉, 关键是心态, 突出强调了心对幸福人生的重大意义, 个体可以通过调节自身需要和内部标准使自己幸福, 从而对自己的生活感到满意。所以它把积极心态的培养与训练作为中心任务(李炳全, 2016)。这恰恰是六祖所提倡的修心, 即通过对自身内心的洞察和调节, 最终达到心灵解脱, 不为尘世烦恼所困扰的自在境界。

2 顿悟与积极认知

2.1 妄念与认知歪曲

惠能认为, 大众之所以未能成佛, 获得心灵的解脱, 是因为对外界事物产生妄念, 过分执迷于相而无法看清自己本心, 即著境。这极具现实价值。当今中国正处于经济和物质发展的快速时期, 经济和物质发展在一定程度上致使人的追求物化、功利化(向思雅, 杨慧, 郑少丹, 魏绮雯, 李炳全, 2016), 进而导致人的精神追求、理想信念以及自我价值感和生命意义感缺失(向思雅, 魏绮雯, 郑少丹, 杨慧, 李炳全, 2016)。在当代市场经济条件下, 人们的不满足感增强, 追求增多, 容易产生多趋冲突和对外界事物如金钱、名利、荣誉、社会地位等的妄念。这些都是消极影响人的幸福生活和境界提升以及导致诸多心理问题的消极的认知。

在六祖看来, “妄念”是错误认知、不合理信念。他认为, 人性本是清静, 正因为有了妄念才心生烦恼, 遮盖了清静的本性。外界事物本身没有美丑好

* 基金项目: 教育部人文社会科学规划基金项目(15YJAZH029), 广东省重点学科科研项目(201958), 肇庆教育发展研究院重大课题(ZQJYY2019005)。

坏之分,它对人生产生怎么样的影响取决于每个人将其置于何种位置之上。人之所以被烦恼所扰,得不到精神自由和解脱,是因为将外界事物置于不恰当的位置,未赋予其合理的意义或价值。因此,烦恼、困顿或者说心理问题源自于对事物持有不正确、不合理的认知,存在一种不利于生存发展的生活态度倾向。

2.2 顿悟与认知转变

六祖特别强调“悟”的作用,他指出:“不悟,佛是众生;一念悟时,众生是佛。”(黄栢权,1996;贾题韬,2011;李申,2015)“前念迷即凡夫,后念悟即佛;前念著境即烦恼,后念离境即菩提。”(黄栢权,1996;贾题韬,2011;李申,2015)明确指出,佛与众生的差别只是悟与不悟;除顿悟外,别无远离烦恼、消除妄念的它法。

所谓顿悟,是指刹那间的觉醒,是一种非逻辑的直觉思维方式,体会到“原来如此”的奇妙境界并触类旁通,内心一片通明,与外物接触之时尽是愉悦之感。简言之,就是通过自身思考或他人的启示瞬间明白自身的困顿,有一种恍然大悟的感受,从而用一种愉悦的心态待人接物。其实质是心理学上的认知转变。它可以让人远离因认知偏差造成的情绪和行为方面的困扰,解决生活中众多的心理问题。在他看来,只要人的心智开明,打破执着或者根本不去执着,许多问题根本就成不了问题。开悟解脱之后,去掉满腹的牵挂,卸去心头的包袱,如此便能达到内心的和谐。这与积极心理学所强调的积极认知十分一致。

积极心理学认为,获得幸福快乐并不是什么难事,只要转变思维方式,换个角度看问题即可。埃里克·赫勒指出:“你怎么理解这个世界,这个世界就怎样对待你”(刘翔平,2010)。大多数悲观主义者的认知方式都是负性自动思维,遇到事情习惯性地往坏处想,进而产生焦虑、抑郁、压力等负面情绪;与之相反,乐观主义者是积极思维者,他们善于从事物中找到其存在的积极意义,做出积极的反应。六祖的顿悟思想恰恰正是启示人们以一种积极的心态去面对生活,建立积极的认知,在心灵困惑之时,尝试用积极的认知去看待所面临的境遇或事情。

3 “三无”与积极人生态度

3.1 无念为宗与“无念”积极心态

六祖以无念为宗。许多人容易错误地将“无念”理解为一念不生,所以一味地追求内心的虚空境界。然而“无念”并不是指内心空无一念。倘若如此,岂不是痴人或没有任何想法念头的人精神境界最高?若是未曾有念又何谈无念,禅宗常说的“未曾拿起何谈放下”即是此意。事实上,六祖所说的“无念”是置身于万念中,心不会被污染,更不会衍生出妄念邪见。“悟无念法者,万法尽通;悟无念

法者,见诸佛境界;悟无念者,至佛地位。”(苏树华,苗春宝,2005)他认为,能悟到无念之人,便可达到“本来无一物,何处惹尘埃”的超越精神境界。其实质是一种由无念(像新生儿心灵像一张白纸那样还未生任何念想)到有念再到无念(在心理上摆脱念想,不住念著念)的辩证否定式的螺旋上升过程。其中,前后两个无念有很大差异,前者是心灵的空白,而后者则是心灵的领悟或感悟,能够摆脱任何念想的困扰,既有念又不执着于念。比如,既积极去追求创造财富,但又不异化财富,不执着于财富,受财富的困扰,为财富而烦恼,仅把财富看成是实现自我价值,为人类谋福祉,提升自己生活质量的途径或方式。

由此可见,六祖的无念是指置身于物欲横流和充满诱惑的社会之中依旧能安然处之,保持内心的清净、一尘不染,从而实现生命的超越和精神的自由。无念即清净心,也就是“平常心”或泰然的生活态度(秦化森,2008),是“不劳寻觅,一泯平怀;不需造作,应物随缘;不起分别,了然妙现;不住万念,生本无生”(秦化森,2008)的精神境界;是“面对竞争和名利,不急功近利;面对成功,不骄不躁;面对挫折和失败,一笑而过;面对得失,一切随缘,不过分强求”的人生修养;是“在对现实的清醒认识下,追求宁静、自然的生活;以超然的心态看待人生,以平和的心境迎接一切挑战;生活不随外物大起大落,情绪不因外界影响而大喜大悲;顺应自然、为所当为、随性而活”的宁静而积极的处世态度。

3.2 无相为体与活好自己

六祖主张无相为体。无相并非要求人们远离万事万物,而是一种既可置身其中,亦可抽离而去的境界。除此之外,无相还具有更深层的含义——透过诸相证悟到自心从而通达万法。

六祖禅宗的精髓在于对宇宙、人生的认识和把握,“真”也就是事物的本来面目。正是基于此,他强调人要过实在的真正的生活,心意要一致、身心合一。但现代人在生活中接人待物之时习惯隐藏和伪装自己,担心本真的自我与社会规范、他人期许不尽相符,害怕以真实面目示人。长此以往,容易造成内心冲突和不良的情绪体验。倘若现代人能领悟到六祖思想中“外物为虚,自心为真”的深层内涵,遵从自己的内心,做最真实的自己,便可摆脱迷茫、困顿状态,使得身心获得真正的健康。亦即,人的健康和谐,在于对自我价值和存在意义的认同,对自己能力等方面的信任即自我效能感和自我价值感。一个人只有对自我进行肯定才能体会到自身的价值和存在的意义,进而悦纳自我。

当下社会存在两种“无我”的生活状态。一种是缺乏理想信念的活法,觉得迷茫,似乎失去了人生的价值和生活的意义。另一种则是按照主流、随大

众的活法,迎合外界的要求,难免使人功利化、市场化甚至异化(杨慧,郑少丹,魏绮雯,向思雅,李炳全,2017)。这两种人没有遵从自己内心真正的想法和意愿生活,以至于迷失自我,不知道自己是谁,应做什么,能做什么,只是为别人而活,随外界之波逐他人之流(李炳全,2016)。而惠能的“自心为真”思想恰恰有助于这一问题解决,它告诉人们应抛开外物去思考自我的内心世界,意识到自己是什么样的人,为什么活及想要过什么样的生活。唯有明了自身内在的追求和自我价值,才不会在大千世界中迷失自己。在惠能看来,人们之所以不识自心,不能成佛,其主要原因就是为外相所迷,即沉迷于外相,受外相的困扰。因此,只有离相,才能更好地真正地拨云见日,将自身抽离出所处境遇便能更容易看清事物的真正内涵,从而领悟到现象背后更深层的含义。此外,六祖的本真观还体现在“活在当下”的生活态度上,不为过去后悔懊恼,不为未来担心忧虑,注重此时此刻的感受。这启示人们要专注于眼前的真实的生活。

3.3 无住为本与包容洒脱

“无住者,人之本性。于世间善恶好丑,乃至冤之于亲,言语触刺,欺争之时,并将为空,不思酬害。”(苏树华,苗春宝,2005)质言之,“无住”是自性美德,它要求人们不执著于善恶两端,无分别心,将世间的美丑善恶甚至是自己与人争执或受到他人攻击等等诸如此类的事情都看空、看开,既不亲近也不会记恨他人。这体现了六祖的包容思想和洒脱的生活态度,不斤斤计较。他人做出一些违反道德、人性并以此牟取自身利益的事,自己不做;与人交往之时,他人对自身的攻击、侮辱、谩骂、轻视,不必生气也不必理会;遇到挫折、困难,具备足够的心理能量和心理资本去应对,不因此郁闷成疾;即使发生诸多的负性生活事件,也会不放在心上,甚至还会从积极方面去看待。

4 自性自渡与积极自我

《坛经》指出自性靠自渡,若想悟得佛法,必须通过自己的努力,识得本心,除此之外别无他途。佛并不能保佑任何人,靠求神拜佛去求得福报、好运,是行不通的。六祖指出,识得自性要靠自修自渡,但却并不反对请教他人指点迷津。然而,即使是他人指点,最终也是自己要自己顿悟,他人指点的最终作用是使自己领悟。若是自身执迷、没有正确的见解,那么即使有善知识教授指点也无用。概言之,自身的作用才是首要。

自性自悟体现了对自己能力的信任,相信自己的力量和价值。这与积极心理学所强调的自我肯定相一致。积极心理学充分肯定每个人都有其存在的价值和意义。诸多研究表明,积极心理品质和幸福

感是个人自身固有的。人们要想身心健康,生命具有价值,就需要认识到自身的积极潜能,学会动员自身的积极力量去解决问题、适应生活(李炳全,2016)。反之,倘若人们总看到自己的缺点,否定自我,便会产生自卑的心理,降低自我效能感和生活的幸福感,不利于其身心健康发展(李炳全,张丽玲,2017)。

5 “人人皆可成佛”的积极人性观

六祖认为人人皆可成佛,一切众生皆有佛性并且众生的佛性并无二致。在应对五祖的“汝是岭南人,又是獠獠,若为堪作佛?”诘难时,惠能答道:“人虽有南北,佛性本无南北,獠獠身与和尚不同,佛性有何差别?”(黄栢权,1996;贾题韬,2011;李申,2015)在面对他人嘲讽“汝亦作偈,其事稀有”时,他反驳说:“欲学无上菩提,不可轻于初学,下下人有上上智,上上人有没意智。若轻人,即有无量无边罪。”“菩提般若之智,世人本自有之。”(黄栢权,1996;贾题韬,2011;李申,2015)这说明,惠能提倡众生皆平等,不分等级、不论贫富,既不要看轻自己,亦不可轻视他人,这与积极心理学不谋而合。积极心理学认为,(1)良好的人际关系建立在彼此相互尊重和平等地位之上:你尊重他人,他人也会尊重你。若把他人看的太重,便会自卑、拘谨、甚至迎合;若把自己看得太重,把别人看得太轻,往往以自我为中心、逐渐变得独断、傲慢、看不到他人的优点。(2)人人都具有积极的力量或积极潜能,如积极体验、积极人格特质、积极反应、积极认知,人们能否发挥自己的积极力量或积极潜能,关键取决于自我认知和自我挖掘。

5.1 相互尊重与良好人际关系建立

古往今来,社会中存在以貌取人、嫌贫爱富等不良现象,一些人习惯于以诸多的外在条件作为衡量和评价一个人的标准,造成一些不应有的歧视现象发生。针对这一问题,惠能提倡“人人平等”的思想,以此作为人与人交往的信念准则。这一思想,可促进人与人之间的和谐相处。因为平等,所以在与他人的交往之时无需自卑,也不必狂傲;不以贫富论成败,有利于淡化功利主义和拜金主义,提高人的精神境界;不以自我为中心,有助于削弱或消除自私自利的意识,继而塑造善良、正直、宽容乐观与豁达等优秀品质。

5.2 基于众生平等的行善爱人的积极思想

人人都有佛性的众生平等思想蕴含着人都有怜悯之心、慈善之心等积极品质,它要求每个人都应行善爱人。这与“积极是人固有的本性”的积极心理学思想相一致。

六祖指出:人只要行善、行直便离成佛不远矣。他认为,善恶皆在人的一念之间。“思惟一切恶事,

即行于恶行;思量一切善事,便修于善行。”(李福兰,2004)若自己内心充满邪恶的想法,自然就会做一些坏事。所以善恶的选择,在于人自身。这启示人们在日常生活中要有意识的观察和监督自我的思想和行为,常对自己的内心进行反思和调整。不仅如此,他进一步指出不求福报的本性善,也就是发自内心的善心、善念和善行。这告诉人们,若是为了附带的名利才去做善事不是真正的做善事。六祖所说的善和爱其实还是一种奉献精神,为国家、社会、集体或他人无私、无偿的付出。

从积极心理学的视角来看,善良、友爱、宽厚待人、热心助人都是积极美好的心理品质。而这些正是六祖所强调的。

5.3 人人都具有积极的力量

“人人皆可成佛,人人都有佛性”是一种积极心理思想的最直接表达,从这一思想可以推导出“人人都有积极潜能、积极品质”这一积极心理学的核心观点。积极心理学认为,“积极是人固有的本性”“每个人都具有积极力量”(李炳全,2016;任俊,2006),因此,对于个体而言,要使自己充分发展,就必须挖掘、调动、发挥自己的积极力量,发展自己的积极品质,对任何事情都要有积极的体验,做出积极解释。对于社会而言,应注意对个体的充分发展进行恰当引导并提供好的条件。对教育来说,要明白人都有发展的潜能和积极动力,教育应引导个体自我发展,教育者仅是助产士或催化剂,人的发展都具有自我发动性,只有人自己想发展,要发展,教育才是最有效的。

总之,六祖的积极心理思想适合现今中国的时候

代精神和国人心理特性(李炳全,2006),对当代人解决现实的存在问题有很大裨益,因此有必要对其进行积极挖掘研究,以充分发挥其现实作用。

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.
黄灿兴.(2003).禅宗六祖惠能.香港:香港银河出版社.
贾题韬.(2011).贾题韬讲坛经.上海:上海古籍出版社.
李炳全.(2006).文化心理学与本土心理学的辨析.肇庆学院学报,27(6),23-27.
李炳全.(2016).积极心理学——打开成功与幸福之门的金钥匙.北京:科学出版社.
李炳全,张丽玲.(2017).人际关系心理学.北京:科学出版社.
李福兰.(2004).从《六祖坛经》看慧能的善恶伦理观.娄底师专学报,(S1),9-10.
李申.(2015).六祖坛经.北京:东方出版社.
刘翔平.(2010).当代积极心理学.北京:中国轻工业出版社.
秦化森.(2008).禅宗“平常心是道”解析.天府新论,27(6),45-46.
任俊.(2006).积极心理学.上海:上海教育出版社.
苏树华,苗春宝.(2005).大话六祖坛经.济南:齐鲁书社.
向思雅,魏绮雯,郑少丹,杨慧,李炳全.(2016).大学生社会性无聊感、生命意义感与自杀意念.中国健康心理学杂志,24(4),522-526.
向思雅,杨慧,郑少丹,魏绮雯,李炳全.(2016).消除当代社会性无聊感的对策探析.劳动保障世界,(20),79-81.
杨慧,郑少丹,魏绮雯,向思雅,李炳全.(2017).大学生社会性无聊感量表的编制.中国健康心理学杂志,25(4),555-560.
钟暗华.(2010).积极心理学的意义及发展趋势.徐州师范大学学报(哲学社会科学版),36(5),134-137.

On the Ideas of Positive Psychology Included in the Thought of the Sixth Patriarch Huineng

Li Bingquan¹, Yang Hui², Zhang Xudong¹

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

2. School of Education, Guangzhou University, Guangzhou 510006)

Abstract: The thought of Hui-neng, the sixth ancestors of 'Zen' contains rich and deep ideas of positive psychology. Its ultimate goals of releasing the heart and getting away from the earthly worries and its great wisdom of life contained in it agree with the thoughts of contemporary positive psychology. His positive psychological ideas mainly includes positive psychological quality, positive cognition, positive attitudes to life, positive self-concept and positive relationship and so on, which still has great practical value on contemporary society development. Therefore, the greater integration between traditional and modern psychological thoughts that will be promoted by the study of Huineng's ideas is of great importance for further studies. As is known, Huineng's ideas not only inherits and carries forward Chinese traditional culture for prompting loads of scholars to pay more attentions on traditional cultural psychology, but also further promotes the development of positive psychology in our country for better understanding the knowledge of positive psychology in human life and more positively practicing better human life.

Key words: Huineng; The Sixth Patriarch's Platform Sutra; positive ideas; positive psychology