

# 惠能“心量广大”的文化心理学解读\*

李炳全 张旭东

(肇庆学院教育科学学院, 肇庆 526061)

**摘要:**惠能及其开创的禅宗的核心思想“明心见性”是明白“心量广大”。它包括如下几层含义:(1)“本心”中所包含的估量标准或尺度广大;(2)“心”度量、衡量、审度的对象众多,范围广大;(3)“心”的容量广大;(4)人心的耐受程度和转化能力强大;(5)人心的范围广大和创造力强大;(6)人的心态积极强大。“心量广大”具体体现在平常心、包容心或宽容心、认知力、精神力、心理能量等几个方面。“心量广大”具有浓郁的中国文化特色,蕴含着“自强不息,厚德载物”的中国文化精神,“道德自律和躬身自省”的中国文化伦理与价值追求,“以人为本的人道主义和人文情怀”的中国文化核心思想理念。由此来看,惠能的“心量广大”思想在当代社会仍具有积极的现实价值,对当代文化建设,社会道德构建等有积极作用。

**关键词:**惠能;心量广大;文化心理学;文化;自性;本心;禅

**中图分类号:**B8409

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-5184(2021)01-0003-05

惠能及其禅宗思想的核心是明心见性(Li, Du, & Zhang, 2019),其实质是明白“心”或“自性”之广大。惠能指出:“心量广大,犹如虚空。无有边畔,亦无方圆大小,……世人妙性本空,无有一法可得。自性真空,亦复如是。……自性能含万法是大,万法在诸人性中。……心如虚空,名之为大,古曰摩可。”(《坛经·般若品》)(黄栌权,1996, pp. 34-35; 惠能,2019, pp. 15-16; 贾题韬,2011, p. 60)惠能的“心量广大”思想蕴含丰富的文化心理思想,因此,要弄清其内涵,有必要从文化心理学视界对之加以解读。

## 1 “心”、“心量”、“心量广大”释义

### 1.1 “心”之释义

“心量广大”中的“心”,并不是日常生活中人们所具有和表现出来的精神或心理,而是“本心”或“自性”(李炳全,张旭东,2019)。“本心”是人的本体,即佛教所说的清净心,亦即每个人原本就具有的“佛心”或“佛性”。依据“心即佛,佛即空”可推出“心即空”。这就是惠能所说的“心量广大,犹如虚空”之义。“自性”是先天之本性,即人先天所具有的心性,也就是心的本性、实性,可以理解为心本来具有、不可变易的性质、实体,或心未被烦恼妄念遮蔽的本来面目(Li, Zhang, & Ye, 2019)。而“心”的本来面目就是“空”(李炳全,叶枝青,张旭东,2018),这就是惠能所说的“自性真空”“妙性本空”之义。基于上述分析,可以把“心”界定为“广大无边,包容一切的虚空。”

### 1.2 “量”之释义

“量”有动词、量词等词性。

#### 1.2.1 动词词义

(1)用标准化的工具确定事物的大小、长短、轻重、多少、高低等性质;(2)估量、度量;(3)审度、估计、衡量,如量刑、量力而行、量才录用等。

#### 1.2.2 量词词义

(1)能容纳或禁受的限度,如酒量、容量、胆量、气量等;(2)确定、计测东西的多少、长短、高低、深浅、远近等的标准化器具或工具;(3)数量、数目,如重量、降雨量、流量、限量等。

### 1.3 “心量”之释义

依据上述“心”和“量”的概念,可以对“心量”作如下界定:

#### 1.3.1 用心来估量或内心存在的估量标准

“用心估量”是依据心中的标准或尺度评估判定事物、人、思想、方法、知识等。如依据自己的“心”对是非、善恶、轻重、美丑等进行评估或判断。人们平常说的“人人心中都有杆称”,佛教说的“心生起妄想以度量种种外境”等指的就是此义。

“内心估量标准”是确定或衡量事物、人、思想、方法等优劣、难易、正误等的内心标准或尺度。人心不同,其内心的标准或尺度也不同。有些宽松,有些容严。

这两个概念是统一的。前者的估量是依据内心标准或尺度的估量;后者的标准或尺度是前者估量的标准或尺度。

\* 基金项目:广东省重点学科科研项目(2019058),2020年度广东省质量工程项目之特色专业项目(2020-490)。

### 1.3.2 用“心”来度量、衡量、审度

该意义上的心量是指用“心”对事物和人以及方法、手段、建议、想法等的价值、意义、先后、主次等做出权衡、审度。由于人心不同,对同一事物,不同的人会做出不同的评价或估量,由此会表现出不同的心理和行为取向。如丑化美化、趋避、喜恶、增减等。

### 1.3.3 “心”的容量

该意义上的心量既指“心”所包含的各种心理活动,即各种精神现象的集合;也指包容心或宽容心、胸怀、心胸等,如“宰相肚里能撑船”等指的就是此义。在日常生活中,不同的人,心的容量不同;即使是同一个人,随着其发展变化,其心的容量也会发生变化。达摩指出:心量“宽时遍法界,窄也不容针。”(达摩,2019)就是此义。

### 1.3.4 “心”的耐受以及转化的限度

耐受是指人对压力、挫折、艰难困苦、失败等的耐受程度,如抗挫折心理能力、毅力、压力承受力等。它表现在时间和程度上。在时间上,心量越大,能承受压力等的时间、连续的次数等就越长越多。在程度上,心量越大,所能承受的压力、困难、挫折等就越大。

转化指化功,即把压力转化为动力,把消极转化为积极,把困苦转化为机会等的功夫。概言之,化功是把负性的东西转化为积极的正性的东西的水平或程度。据此可把“心量”界定为人的化功的大小或强弱。压力、挫折等消极事件到底对人起何作用及作用大小,取决于人有无化功和化功的大小。可见,化功对人的成功乃至整个人的存在都非常重要。

### 1.3.5 “心”的范围

该意义上的心量是指“心”能达至的范围限度。如人认识的范围或限度。心量越大,人的眼界就越宽广,境界就越高大,就越容易做出较大的成就。如鸿鹄之志,志当存高远等,说的即是此义。由此可把“心”或“心量”定义为人所认知和生活的世界,人的“心”或“心量”有多大,他所生活于其中的世界就有多大。人的“心”或“心量”的大小不同,其所生活的世界的大小也不同。心有大容量,能容万事,才能有大作为,成大事。

### 1.3.6 心态

该意义上的心量是指看得开、想得开,不计较,不在乎的心态。心量越大,就越看得开、想得开,越不与人计较,对得失、成败、毁誉等都不在乎。其实质是人的平常心。

## 1.4 “心量广大”之释义

依据“心量”概念界定“心量广大”,它具有如下含义。

### 1.4.1 心中所包含的估量标准或尺度广大

其义是说心中包含着众多的衡量或估价标准或尺度,可以对人所接触或认知的所有事物做出估量或评定。

### 1.4.2 “心”度量、衡量、审度的对象众多,范围广大

人心对什么都可以度量、衡量、审度,既包括实体事物,也包括非实体的事物,还包括人的精神和行为等,其度量的范围极其广大。

### 1.4.3 “心”的容量广大

其义首先是指“心”无所不包,无所不容,好坏、善恶、成败、荣辱等等都包含在内,再小的不遗漏,再大的也能包括。这样,无论大小、善恶、成败、得失,只要用心去体会、感悟,都能够领悟到有价值的东西。就如孔子所言:“择其善者而从之,其不善者而改之。”(《论语·述而》)虽然孔子说的是善恶,但放在成败、得失等方面也适用。这是“自性能含万法是大”之义。

其次是指人的包容心或宽容心之广大,是“比天空更宽阔的胸怀”。广大的包容心或宽容心使人对无论多难的事情也能容下,对他人的任何指责、诽谤、讥嘲等都能容下,“于世间善恶好丑,乃至冤之与亲,言语触刺欺争之时,并将为空,不思酬害。”(《六祖坛经·定慧品》)(黄柏权,1996, pp. 74-75; 惠能,2019, p. 27; 贾题韬,2011, p. 117)

### 1.4.4 人心的耐受程度和转化能力强大

人对困难、挫折、失败、压力等的承受程度强大,强大的心灵可以不畏任何艰难险阻,承受任何重压,同时能够把这些看似不利的因素或情境转化为有益的因素或情境,用它们激励自己,增强自己的拼搏进取精神和能力。

### 1.4.5 人心的范围广大和创造力强大

人心的范围大是指人心所触及的范围大,如可以对广阔无限的宇宙进行无止境的认知。由于人所生活的世界是人所认知或心所建构起来的世界(李炳全,张旭东,2019),因此可以说,心量广大有人所生活的世界广大之义。这就是惠能说的“世界虚空,能含万物色像,……恶人善人,恶法善法,天堂地狱,一切大海,须弥诸山,总在空中,世人性空,亦复如是”之义。

### 1.4.6 人的心态积极强大

它是比淡泊层次还要高的空净,看空一切成败得失、荣辱毁誉、功名利禄。这样,人才能彻底心无挂碍,活得更加自由惬意,不受羁绊地放手去做要做的事情。用《心经》的话说就是“无挂碍,故无有恐怖”。

## 2 “心量广大”的具体诠释

为了对“心量广大”有更深刻的理解,下面从其

几个具体表现进行探讨。

### 2.1 平常心

依据惠能的论述,可以把他所讲的“心”理解为一切皆空的平常心。“空”是包括禅宗在内的整个佛教的一个核心概念,它蕴含着把一切都看空即看得开、想得开、不执著之义。其实质是见到自己的本是空的自性或本心,也就是不要执著于自我和外界的一切事物包括得失、成败、毁誉、顺逆、正邪等,而应以一种自然而然的平常心去看待它们。这种平常心是广大无边的,对什么甚至生命都可看空(Li et al., 2019b)。正因为如此,马祖道一禅师把(禅)道称为平常心(李凯,2016)。这是一种超越念念不息的生灭相而达到了一种如如不动的定相之心(冯学成,2013)。唯有如此,人才能不执我,不以自我为中心,不受到外相及各种刺激的扰乱(Li, Zhang, & Ye, 2019)。

不过,这种平常心仅是潜在的,它只是人具有的可能性,而非人真正能够拥有。人们在现实生活中具不具有平常心,具有的程度,因人而异。不过,这并不否认人都具有“心量广大”的平常心之潜质。这种潜质之所以没有生成成人实际的心理品质,是因为他们“外迷着相,内迷着空……贪爱尘境,外缘内扰,甘受驱驰。”(《六祖坛经·机缘品》)(惠能, 2019, p. 38)因此,要拥有这种潜在的平常心,就需要在日常生活中认真体悟而“明心见性”。在“饥则吃饭,困则打眠,寒则向火,热则乘凉”(《密庵语录》)中体会禅道,从“青青翠竹,郁郁黄花”(《祖堂集》)中发现禅意。

### 2.2 包容心或宽容心

惠能的“自性能含万法”(《六祖坛经·付嘱品》)(惠能,2019, p. 58)中的“含”是包含、包容之义。“法”是“任持自性,轨生物解。”“任持自性”是说每种事物所具有的特定性质和相状,是借以把该事物与其他事物区别开来的性质、特征和存在方式,人们一见到它就知道是什么事物,具有什么性质或特征。“轨生物解”是事物的形成、发展演变、生灭的规则,实际上是运动变化之规律。“万法”实际上是包含人在内的大小不等、善恶不同的一切事物或宇宙万物。惠能把“本心”比喻成包容万事万物的无限大的虚空,其目的是强调无限大的包容心或宽容心。恰如惠能所言:“自性能含万法是大,万法在诸人性中。若见一切人恶之与善,尽皆不取不舍,亦不染着,心如虚空,名之为大。”(《六祖坛经·般若品》)(惠能,2019, p. 16)

不过,这种包容心或宽容心是潜在的,仅为人提供了一种可能性。人在现实生活中实际具有的包容心或宽容心存在个别差异性;同时在个体不同发展

时期、不同的处境等是不同的,它会随着个体的发展变化而改变。

修炼广大的包容心或宽容心的途径是在日常生活中明心正心。如惠能所言:“若能正心,常生智慧,观照自心,止恶行善,是自开佛之知见。……开佛知见,即是出世。”(《六祖坛经·机缘品》)(惠能,2019, p. 38)其实质是对包括自己和他人在内的日常行为的思与反思来正自己的心,以达到明心的目的。

### 2.3 认知力

“心量广大”有“人的认知力无限”之义。“无限性”表现在宽度、深度和高度三个方面。在宽度上,人的认识的范围或空间是无边界的,人可以不断拓展或延伸自己的认知范围或空间。在深度上,人对事物的本质和规律的认识是无穷尽的,可以不断接近真谛,由此人通过认知建构起来的知识或理论思想不断地深化发展。在高度上,人的认知高度有无限提升的可能性,人的认识能力有无限发展的可能性。随着认知高度的提升,人的眼界就会扩展,人对世界、问题就会有更为宽广的认识和理解。从这一角度讲,人可以且应当不断地发展或挖掘自己的认知潜能,不断地拓展自己的认知空间,不断地延伸自己的认识深度。

不过,这种无限的认知力是潜在的,并不是人在现实生活中所表现出的实际认知力。实际认知力是对无限的认知潜力的挖掘和发挥,只是认知潜力的一部分,且这一部分随着人与世界的相互作用而不断变化。由于每个人对认知潜力的挖掘与发挥不同,因此人实际具有的认知力存在个别差异。由于随着个体的发展和经验的变化,每个人所发展或挖掘出的认知潜力不同,所以每个人的实际认知力会随其发展而变化。

### 2.4 精神力

依据惠能的思想,可以把“心”界定为精神力。精神力是心理力量的统称,包括定力、毅力、抗挫折力、意志力、影响力、拼搏进取力、抗干扰力等各种心理力量,可简称为心力。在这一意义上,心量广大指的是心力广大无边。

不过,这种强大的精神力只是人的潜力。个体在现实生活中实际表现出的精神力通常是有限的。它存在个别差异,即不同的人所表现出的实际精神力的程度、方式、作用等各不相同。其原因主要是每个人的“明心”程度不同,以至于对他们各自潜在的精神力觉悟和挖掘发挥的程度不同。它具有可塑性,随着人的成长发展会发生变化。

修炼强大精神力的途径或方法首先是明心见性,即认识或觉悟到自己的无限精神力。其次,需要

个体自己在日常实践中不断地发现并积极挖掘自己的精神力。这一过程需要自己去完成,他人无法替代。他人的作用只是给予引导启示,促进其觉悟,但并不能给予他精神力。这就是“佛者觉也”之义。

### 2.5 心理能量

依据惠能的思想,可以把“心”理解为一种能量体,可称为心能。“心量广大”是说人的心能强大。人的心能本身是中性的,没有积极与消极、正与负之分;但人实际表现出的心能则有积极与消极、正与负之分。倘若把它用在做善事上,它表现出正能量,其作用是积极或建设性的;倘若把它用在做恶事上,那它就表现出负能量,其作用即是消极或破坏性的。到底它发挥什么作用,在于人对它的认识和使用。中性的能量是体,积极与消极或正负的不同性质和大小的能量是用,即能量所表现或发挥的作用。二者的关系是体用关系。

人的潜在的心能是无限的,但个体实际使用的心能是有限的。人们究竟能够真正拥有并使用多大的心能,取决于人们对“心量广大”之心能的认知和挖掘。

中性的心能不具有个别差异,但是,人实际拥有和使用的心能及其作用的性质、大小等则呈显著的个别差异。这种差异是由人们的价值观、思想观念、对“本心”或“自性”的认知等不同导致的。就如同惠能说的“众生是佛”,但并非人人都能成佛。成佛与否,取决于人自己的觉悟。

## 3 “心量广大”中的中国文化心理品性

惠能的“心量广大”思想蕴含着丰富的中国文化心理品性。现从中国传统优秀文化的核心思想理念、中华传统美德、中华人文精神三大方面(中共中央办公厅,国务院办公厅,2017)进行论述。

### 3.1 “心量广大”包含着中国文化精神

文化精神是文化的根和魂(肖群忠,2020),是文化心理的核心,通常被称为文化基因或原始—古代积淀层。中国文化精神是自强不息和厚德载物,张岱年先生称之为中华民族精神(张岱年,1986,1991,1998)。自强不息包含着自我超越、刚毅坚卓、发愤图强、拼搏进取、勇于克服艰难困苦、迎难而上等文化心理特征;厚德载物包含着宽厚、仁爱、承受力、忍耐性、宽容心和包容性等文化心理特征。这些心理特征在上述惠能的“心量广大”中都有所包含。

“心量广大”强调“自修自悟”,其实质是对自己的潜力的挖掘和提升,在日常磨难中不断超越自我,提升自己的心境界。这是中国文化的人本思想和人道思想的根本体现,是与西方的外控思想明显不同的自控思想。西方文化把上帝确立为不可置疑、不可否定的“形而上”的神,要求人要把自己交给上

帝,人的心理和行为受自身之外的上帝的控制,其动力或原因应归结为对上帝的信仰(Li et al.,2019a)。

### 3.2 “心量广大”蕴含有中国文化的价值追求

习近平总书记在2014年2月24日中共中央政治局第十三次集体学习时指出:“培育和弘扬社会主义核心价值观必须立足中华优秀传统文化。……博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长,积淀着中华民族最深层的精神追求,代表着中华民族独特的精神标识,为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。”(习近平,2014)2019年我国颁布的《新时代公民道德建设实施纲要》开篇指出:“中华文明源远流长,孕育了中华民族的宝贵精神品格,培育了中国人民的崇高价值追求。”(中共中央国务院,2019)惠能的“心量广大”思想中包含有中华优秀传统文化中的美德或积极的价值追求。如其思想中的“众生是佛”、“自性含万法”、“心即佛”或“自性是佛”、“渡人渡己”等都蕴含有积极的道德观和价值追求。

“心量广大”思想把道德价值、力量和判断准绳置于人的内心,要求人相信自己的力量,注重人对自己的内在素养的挖掘与提升,体现出人内在的价值追求。这是中国文化的一大特色,与西方的道德观迥异。西方的道德基于对上帝的信仰,来自于上帝的意志和判准,上帝是道德的前提设定(Li et al.,2019a)。惠能的思想则不然,“自心是佛”“心即佛”强调人的道德自觉和自我修养的提升。惠能指出:“吾之所见,常见自心过愆,不见他人是非好恶……汝若心悟,即自见性,依法修行。”(《六祖坛经·顿渐品》)(惠能,2019,p.55)这实际上是中国文化的道德自律和躬身自省思想的体现。

### 3.3 “心量广大”中的中国文化核心理念

中国文化核心理念是“中华民族和中国人民在修齐治平、遵时守位、知常达变、开物成务、建功立业过程中培育和形成的基本思想理念”(中共中央办公厅,国务院办公厅,2017)。惠能所开创的禅宗作为中国传统文化的重要组成部分也蕴含着中国文化核心理念。例如,“心量广大”的表现之一包容心或宽容心是中国传统文化的一大特色。《易经》说的“地势坤,君子以厚德载物”主要讲的就是宽容心或包容心。《易经》以大地作类比,实际上是说这种宽容心或包容心像大地一样宽广。孔子的“恕”之道说的也是包容心或宽容心;人们常说的“海纳百川,有容乃大”,说的也是人的宽容心或包容心。惠能把包容心或宽容心推到一个新高度,把之置于人之存在的本体位置,用无穷大的宇宙来类比,强调人原本具有的包容心的无所不包性。由此

可见,惠能的“心量广大”是极富人道主义和人文情怀的思想,能够给予人们以信心和人文关怀。

### 参考文献

- 达摩. (2019). 血脉论. from <http://www.360doc.com/showweb/0/0/822182488.aspx>
- 冯学成. (2013). 禅说庄子:逍遥游 德充符. 北京:东方出版社.
- 黄栢权. (1996). 六祖坛经注译. 广州:广东高等教育出版社.
- 惠能. (2019). 六祖坛经. 云浮:广东新州六祖惠能文化研究会.
- 贾题韬. (2011). 贾题韬讲坛经. 上海:上海古籍出版社.
- 李炳全,叶枝青,张旭东. (2018). 六祖惠能偈语中的心学思想探究. 心理学探新, 38(4), 240-244.
- 李炳全,张旭东. (2019). 惠能的“心”之本体论思想及其心理学理论价值. 南京师大学报(社会科学版), (3), 70-79.
- 李凯. (2016). 马祖道一禅师的心性解脱思想及其“庄学”特色. 上饶师范学院学报, 36(1), 18-21.
- 习近平. (2014). 培育和弘扬社会主义核心价值观必须立足中华优秀传统文化. from [http://www.fjnet.com/whys/whysnr/201402/t20140226\\_217962.htm](http://www.fjnet.com/whys/whysnr/201402/t20140226_217962.htm).
- 肖群忠. (2020). 民族文化自信与传统美德传承. 道德与文明, (1), 28-30.
- 张岱年. (1986). 中国传统文化的分析. 理论月刊, (7), 34-39.
- 张岱年. (1991). 《周易》与传统文化. 周易研究, (1), 5-7.
- 张岱年. (1998). 中国传统文化之我见. 人民论坛, (6), 50.
- 中共中央国务院. (2019). 新时代公民道德建设实施纲要. from [http://www.gov.cn/zhengce/2019-10/27/content\\_5445556.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2019-10/27/content_5445556.htm).
- 中共中央办公厅, 国务院办公厅. (2017). 关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见. from [http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content\\_5163472.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content_5163472.htm).
- Li, B. - Q., Du, H. - X., & Zhang, X. - D. (2019). On Huineng's ontology that regards xin as the origin. *International Journal of Philosophy*, 7(2), 82-86.
- Li, B. - Q., Du, H. - X., Zhang, X. - D., & Du, Sh. - J. (2019a). Comparison between Huineng and martin luther's religious psychological thought. *Britain International of Humanities and Social Sciences Journal*, 1(2), 40-49.
- Li, B. - Q., Du, H. - X., Zhang, X. - D., & Du, Sh. - J. (2019b). The thoughts of huineng's Ch'an about wisdom. *SSRG International Journal of Humanities and Social Science*, 6(4), 65-75.
- Li, B. - Q., Zhang, X. - D., & Ye, Zh. - Q. (2019). On Huineng's xinxue of Ch'an and its realistic value. *Humanities and Social Sciences*, 7(1), 14-20.

## Interpreting Huineng's Thought of "The Vast and Great Capacity of The Mind" by Cultural Psychology

Li Bingquan Zhang Xudong

(Education Science School, Zhaoqing University, Zhaoqing 526061)

**Abstract:** "Understanding one's mind and seeing one's nature" is the core thought of Huineng and his Chan(Zen) School, which essence is to understand "the vast and great capacity of Xin(heart or mind)". "The vast and great capacity of Xin(heart or mind)" includes the following meanings. (1) The standard or scale of measuring or scaling that "the original Xin(heart or mind)" contains is large and broad; (2) The objects measured or estimated or evaluated by people's "Xin(heart or mind)" are numerous and the scopes is wide; (3) The capacity of "Xin(heart or mind)" is vast and great. (4) The tolerance and transformation ability of "Xin(heart or mind)" is strong; (5) The "Xin(heart or mind)" has a wide scope and strong creativity; (6) Human mentality is active and strong. "The vast and great capacity of the Xin(heart or mind)" is embodied in usual mind, generosity or tolerance, cognitive power, spiritual power, psychological energy and other aspects. Huineng's thought of "The vast and great capacity of the Xin(heart or mind)" has strong Chinese cultural characteristics, which contains the Chinese cultural spirit of "self-improvement, self-discipline and social commitment", the Chinese cultural ethics and value pursuit of "moral self-discipline and self-examination", and the Chinese cultural core ideology of "humanism and humanistic feelings of people first". From this point of view, Huineng's thought of "The vast and great capacity of the mind" has a positive realistic value in contemporary society, and is able to have a positive effect on contemporary cultural development and social moral construction, etc.

**Key words:** Huineng; the vast and great capacity of the mind; cultural psychology; culture; self-nature; original mind; Chan(Zen)