

惠能心理化功思想的心理结构与成分分析*

李炳全^{1,3}, 都海欣², 张旭东¹

(1. 肇庆学院教育科学学院, 肇庆 526061; 2. 广西师范大学教育学部, 桂林 541006; 3. 广东新州六祖惠能文化研究会, 云浮 527400)

摘要: 惠能的思想中蕴含丰富的心理化功思想, 其心理化功思想以心为核心, 强调心在化消极为积极中的本体性或核心作用。这种转化作用主要表现在化烦恼为菩提、化恶为善、化邪为正几个方面, 其心理机制包括认知转化、心态转化、信念转化、归因和诠释转化等。这一化功思想对当今人们化解心理困扰, 提升心境界, 激发心理潜能, 满足对美好生活向往的需要, 具有十分重要的现实价值。

关键词: 惠能; 心理化功; 烦恼; 转化

中图分类号: B8409

文献标识码: A

文章编号: 1003-5184(2022)05-0395-06

心理化功是指把消极或负面的因素转化为积极或正面的因素的心理功夫或心理素养(Li, 2021)。其实质是心理的转化或转变, 即由负性和消极的心理转变为正性或积极的心理(Li & Du, 2020; 李炳全, 2021)。惠能的思想中有丰富且深邃的心理化功思想, 该思想对当今人们化解心理困扰, 提升心境界, 激发心理潜能, 满足人们对美好生活向往的需要, 具有十分重要的现实价值。

1 心的本体性或核心作用

惠能的心理化功思想是一种心之转化思想, 即强调心的本体性或核心作用(Li, Du, Zhang, & Ye, 2019)。惠能的思想是心之本体论思想(李炳全, 张旭东, 2019), 该思想认为, “心造人自己所生活的世界”, 烦恼、邪恶由心生, 解脱烦恼要靠心(李炳全, 张旭东, 2021)。心所产生的正邪、善恶等矛盾双方是统一的。有了邪, 就和才需要正去祛邪; 有了恶, 就和才需要善去抑恶; 有了烦恼, 就和才需要菩提智慧去解脱(Li, Du, Zhang, & Du, 2019)。

惠能说: “烦恼暗宅中, 常须生慧日。邪来烦恼至, 正来烦恼除。”(黄栌权, 1996, pp. 45–46; 贾题韬, 2011, pp. 81–82) 其义是说, 解脱烦恼改变邪恶, 要靠心生出解脱烦恼的智慧, 改邪归正, 变恶为善(Li, Du, Zhang, & Du, 2019)。这一转变过程可称为正心过程。正心是指使人的心归向于正即归于正道。既然如此, “心”在什么情况下会变邪而需要归正呢? 《礼记·大学》指出: “身有所忿懣, 则不得其正; 有所恐惧, 则不得其正; 有所好乐, 则不得其正; 有所忧患, 则不得其正。”(戴圣, 2021) 明确指出, 心不正, 是由忿懣、恐惧、好乐、忧患等情绪或思虑所

致。这说明, 正心之道就是避免情绪、思虑尤其是消极情绪、思虑的影响, 其方法或途径是对情绪尤其是不良情绪进行省察或认知、反省, 使被情绪扰动而出现偏差的“心”回归到原初的空灵广大状态。

惠能及其所创立的禅宗的终极目标和核心是人的开悟或觉悟, 人一旦开悟或觉悟, 就具有菩提智慧, 就能明心见性, 回归到空灵平静自心或自性, 即由邪心回归到正心, 洞察生命的本性, 认识生命的价值或意义, 获得心灵的自由, 释放身心正能量(铃木大拙, 弗洛姆, 德马蒂诺, 1998)。惠能的顿悟思想表明, 魔佛在一念间, 倘若心生善念则成佛, 心生恶念则成魔; 倘若心中的恶念变为善念, 则由魔变佛, 正所谓“放下屠刀立地成佛”; 反之, 如果心中的善念变为恶念, 则由佛变为魔。惠能指出: “一切般若智, 皆从自性而生……一念愚即般若绝, 一念智即般若生……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。”(黄栌权, 1996, pp. 35–36; 贾题韬, 2011, pp. 64–68) 明确告诉我们, 人是魔是凡夫、还是佛, 取决于其心念和心之愚慧。禅宗初祖达摩(2021)指出: “心者, 万法之根本。一切诸法, 唯心所生。若能了心, 则万法俱备。……故知一切善恶, 皆由自心。”明确告诉人们, 人之善恶以及由恶转善还是由善转恶皆取决于心。这说明: (1) “心”可大可小, “心”的大小取决于人对“心”的觉悟。(2) “心”即佛, 所以人们应当去参悟自己的心, 参悟透了心, 也就成了佛。(3) “心”是求不来的, 因为心是空的, 只能明心。(4) 人心有宽有窄, 最宽的是人心, 最窄的也是人心。心宽路就宽, 心窄路就窄。由此来看, 心是心理化功的基石, 人的心理化功

* 基金项目: 国家社会科学基金“十三五”规划 2018 年度教育学一般课题(BBA180078)。

的大小强弱取决于其心的化解作用。

2 惠能心理化功思想的主要内容

惠能的心理化功思想主要表现在如下几个方面。

2.1 变烦恼为菩提

惠能依据中国文化的“二元相即”的辩证思想,提出“烦恼菩提相即”思想,其义是指通过烦恼培养和提升化解烦恼的智慧或心灵力量(Li, Du, Zhang, & Du, 2019)。

烦恼中的“烦”的原义是热头痛,引申为烦躁、烦闷(《古代汉语词典》编写组, 1998, p. 381;《实用汉语字典》编写组, 1985, p. 924),让人心情不舒服、不爽,后衍生出厌烦、烦闷、干扰、搅扰、妨碍、骚扰、动心等义(《古代汉语词典》编写组, 1998, p. 381);“恼”原义是有所恨,本义是恼恨、生气、发怒,后衍生出怨恨、烦闷、苦闷、心乱、忧愁、撩拨、惹等之义(词典网, 2019;《古代汉语词典》编写组, 1998, p. 1107;汉典网, 2019;《实用汉语字典》编写组, 1985, p. 493),实际上是因人的心理有所苦而不安、烦躁、恼恨。二者合起来的烦恼之义是:人心因受到扰乱、搅扰、干扰、妨碍等而生出怨恨、恼怒、苦闷、心乱等。从佛教的角度讲,“烦”即扰,就是搅扰、骚扰;“恼”是乱,即心乱。烦恼之义即是扰乱人的内心平静,使人心烦意乱的见、思、惑。从心理学角度看,烦恼实际上是当今人们所遭遇到的心理失衡、心理困扰或心理问题,包括焦虑、抑郁、恐惧、偏执等各种各样的心理问题,尤其是情绪困扰(艾森克, 基恩, 2004)。这说明,化解烦恼是恢复或重新建立人的心理平衡,消除人的心理困扰或心理问题。

不仅如此,惠能的“烦恼菩提相即”思想还包含,在化解烦恼的同时增长人的智慧,培养和修炼积极心理品质。由于烦恼主要是情绪困扰,因此,“烦恼菩提相即”实际上是通过对待困扰人的情绪的积极理性的认知评估来获得积极认知、积极心态、积极思维、积极归因等,并由此把困扰人的情绪转变为促进或激发人的积极行为的动力。这是一种非常积极的思想,在这一思想指导下,可以培养出人们积极乐观的心态,增强人们克服烦恼、苦难的信心,提升人们化解苦难或烦恼并把它们转化为积极进取的动力和增长智慧的机会的功夫——心理化功。

这一思想解释了为什么一帆风顺的人很难有大智慧的现象。这是因为,人生是由苦变乐或化苦为乐、化烦恼为智慧的过程。这主要表现在:(1)人所遭受到的各种苦难是其获得或提升智慧的充要条件。有了烦恼,人才会有解脱烦恼的动机,想方设法从烦恼中得以解脱,由此菩提之智才会产生并得以

提升,从而解脱系缚,使自己释然(释学诚, 2016)。这是“吃得苦中苦,方为人上人”、“吃一堑,长一智”的中国文化理念和中国文化心态的具体表述。(2)在化解烦恼中培养或增强化苦为乐的人生智慧,即通过对烦恼和苦难做出积极的认知、解释、归因、评估等使人看破放下,形成积极的心态而释然。(3)不要做烦恼和苦难的奴隶,而要做它们的主人,变不利因素为积极因素,变消极情绪为积极动力。这既是一种积极的生活态度和修持方法,更是一种对生命意义或价值的尊重和彰显。在历史上,它对破产者、失意的士大夫和知识分子起到一定的心理慰藉作用,对促进思想文化的发展有积极作用(方立天, 2006, p. 472)。在这一思想影响下的中国古代士大夫、知识分子等,即使遭遇巨大的困厄或灾苦也很少产生严重心理障碍甚至自杀,他们或选择当隐士,或明知不可为而为之,为自己的理想努力奋斗。这一思想已成为富有智慧的中国文化的重要组成部分,与儒、道文化的智慧思想一起,构成了中华智慧文化的有机整体。

2.2 化恶为善,改邪归正

惠能认为,人之所以会有烦恼,其根本原因是人的心中产生了恶与邪,因此,要真正解除烦恼,就要从烦恼的根源上化恶为善、化邪为正,最终实现心地无恶、无邪、无非,不思善而为善,不思正而为正。惠能说:“世尊在舍卫城中,说西方引化经文,分明去此不远。若论相说里数,有十万八千,即身中十恶八邪……使君心地但无不善,西方去此不遥……先除十恶即行十万,后除八邪乃过八千。……邪心是海水,烦恼是波浪,毒害是恶龙,……去邪心,海水竭;烦恼无,波浪灭;毒害除,鱼龙绝。”(黄栌权, 1996, pp. 60 - 62;贾题韬, 2011, pp. 95 - 96)在这里,惠能用打比方的方式,把邪心比作苦海的海水,是苦的根源;烦恼是苦海的波浪,即人的邪心掀起的波浪,搅得人心神不宁,苦不堪言;烦恼之浪是毒害这条恶龙在兴风作浪,翻江倒海。正因为如此,要化解烦恼,就应化恶为善,改邪归正。惠能把化恶为善和改邪归正比作心路历程,而心路要用心去走走,其实质是在心理上做出改变。

2.2.1 化恶为善

惠能上面说的十恶分别是身三恶(杀、盗、淫)、口四恶(妄言、两舌、恶口、绮语)、意三恶(贪、嗔、痴)。身三恶是恶行,口四恶是恶言(语),意三恶是恶念(心)。人一旦有恶,心理就会不平衡,产生心理困扰或心理问题。当今社会的快速发展,激发了人们多方面欲望或需求,在过分的欲望和需求的驱使下,很容易产生恶行、恶言、恶念,由此导致多方面

烦恼,受其困扰或折磨。对这些问题,一些人看不透,看不破;一些人虽然看透看破但却放不下,陷入其中不能自拔。正因为如此,化恶为善在当今社会显得更为重要。

化恶为善是把恶行改变为善行,把恶言转变为善言或良言,把恶念(心)转变为善念(心)。为善实际上是施度。善行是身施,即通过身体力行的行动帮助别人。善言或良言是言施,即说让人开心的话语或对人有帮助的言语或宽慰、激励他人的话语。常言道:“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”。意思是说:善意的关怀、劝诫、鼓励的言语,在数九寒冬,也能让人心生温暖之意;恶劣的谩骂、诋毁、中伤的言语,对人的心灵的伤害,哪怕是在酷热的六月(阴历),都能让人心生寒意。善念或善心是心施,即敞开心扉,诚恳待人,与人真诚相处,以一颗慈悲心对待他人。

2.2.2 改邪归正

依据惠能的思想,随顺因果即是正,若违背此理即是邪、迷、妄(阮氏美仙,2014);邪道可以通过某些方式转化为圣道,使人改邪归正,以消除烦恼。

上述惠能说的八邪分别是邪语、邪见、邪思、邪业、邪命、邪精进(又叫邪方便)、邪念、邪定。与它们相对应的是正语、正见、正思惟、正业、正命、正精进、正念和正定等八正,又被称为“八支圣道”或“八正道”。化邪为正就是把八邪转化为八正。

化邪见和邪思维为正见和正思维属于慧学,即培养、修炼和增长智慧;化邪语、邪业和邪命为正语、正业和正命属于戒学,即培养、修炼和增长抗干扰和诱惑的能力;化邪精进、邪念和邪定为正精进、正念与正定属于定学,即培养、修炼和增长定力。无论修炼抗诱惑和干扰能力,还是修炼智慧和定力,都是修炼和提升心灵力量即育心或正心过程,做到心中无非、无痴、无乱。惠能指出:“心地无非自性戒,心地无痴自性慧,心地无乱自性定”(黄栌权,1996,p.154)。其意是说:人心中不生出恶邪,无任何恶邪之想法,没有作恶的心理倾向,那自然就“戒”了;无“恶”的想法和倾向,自然心里明亮,不会痴迷于任何外物或“相”,不会被它们所困扰,明白自己该和该做什么,能和不能做什么,如此自然就“慧”了;“慧”了,就会坚定地做自己该做的、想做的、能做的事,不会随大流、跟风,受到他人和外物的影响和干扰,这样自然就定了。在他看来,邪念妄念、痴念贪念、烦恼或扰乱人心的东西,都是由心产生的,心不造它们,就自然定慧了(Li, Du, Zhang, & Du, 2019; Li, Du, Zhang, & Ye, 2019)。

3 惠能的心理化功思想的心理成分

惠能认为,境由心造,其论断“不是风动,不是幡动,仁者心动”就是此义。这说明,惠能的心理化功思想重视心理转化,这主要表现在认知、心态、信念、归因与诠释等转化上。

3.1 认知

依据惠能的心之本体论思想,情境、事件对人究竟起何作用,取决于其心,尤其是人对情境、事件的认知、评估。人对情境和事件有积极的认知与评估,它就发挥积极作用;有消极的认知或评估,就发挥消极作用。这即是说,要实现把情境、事件、刺激等对人的消极作用转变为积极作用,那就要进行认知转变,即把对情境、事件、刺激等的消极认知转变为积极认知。例如,人在遭遇的失败与挫折时,如果对失败或挫折产生消极认知,如贬低自己,认为自己笨,那么挫折或失败、困境就容易导致消极情绪,被消极情绪所困扰(李炳全,2016, pp. 81 - 82)。反之,如果对挫折或失败有积极认知,如把它们看作是对自己的锻炼,是增长自己智慧的机会或条件,那就敢于甚或甘于、乐于迎接挫折或失败。对挫折或失败如此,对困境、艰难困苦、巨大压力、他人的讥讽和贬低等同样如此,它们对人的作用是积极还是消极,同样取决于人对它们的认知是否积极。心理学研究表明,压力会压死人,但也会成就人。压力压死的人都是那些认为“压力会压死人”的人;压力成就的人都是那些把压力转化为拼搏进取的动力的人(李炳全,杨威,2019, pp. 58 - 59)。由此可把困境解释为人的自困。换言之,困境并不是境困人,而是心困人,即人心把自己给困住了,是被人对困境的消极认知给困住了。在遇到困境时,如果人们对之产生消极认知,认为自己无力解决或无法走出困境,就会妄自菲薄、退缩、沮丧、畏惧甚至颓废。反之,如果对困境有积极认知,把困境视为对自己的磨练,期盼在困境中增长智慧,那就会迎难而上,愈挫愈勇,积极想办法解决问题。

在日常生活中普遍存在这样的现象,人们对事物的认知常常由于某些原因而存在一定的偏差或缺陷,当人存在某种偏见或者固定的认知时,一般都会按照这个认知和偏见去思考,由此导致认知活动及其结果错误,进而陷入一定困境,形成烦恼或心理困扰。而困境、挫折或失败以及烦恼,又往往使人钻进认知偏差的牛角尖里,陷入循环往复的心理困扰中走不出来。但倘若人们改变这些认知偏差,换个积极角度用正思维去认知或思考问题,就能走出困境,消除烦恼。惠能的“菩提烦恼相即”、“顿悟”等思想明确告诉人们不要钻认知偏差的牛角尖,把负性认

知转变为正性认知,或从消极的认知中领悟到积极的认知。

3.2 心态

惠能的“烦恼菩提相即”、“心即佛,佛即空”和无念、无住、无相等思想指出,要从根本上解脱烦恼,就应当看破、看透成败、得失、毁誉、善恶等,用积极心态对待它们。

惠能把修炼积极心态作为禅修的根本目的和解脱烦恼的重要途径,其实质是修炼积极乐观地看待引起人的烦恼的事情,产生一种发至内心的喜悦。就像高尔基在《海燕》中描绘的海燕那样,以乐观的激情和胜利的信心企盼暴风雨的到来,以必胜的信念迎接暴风雨的到来,以“胜利的预言家”的姿态和斗志深入暴风雨。这种由导致烦恼的事情引起的“乐”即对艰难困苦感受到的“乐”,既是由积极心态所带来的乐,也包含着与人们发现真理,解决难题所产生的成就感式快乐类似的乐,更包含以苦为乐、苦中作乐、变苦为乐、由苦得乐。

依据惠能教导弟子的三十六对法,苦与乐、恶与善、舍与得等矛盾双方相互依存、相互转化。由于矛盾双方都由心生,取决于心之感受,而感受如何及其怎样变化取决于心态。心态积极,再苦的境遇也会因积极看待而感受到快乐。反之,心态消极,再好的事情也会因消极看待而只体验到苦。积极心态是一种看得透破、放得下的空灵自由的心态,是保持自然放松洒脱的心态。有了这种心态,就能够以智慧化苦为乐,并超越苦乐。印光禅师(2017,523)指出:“苦乐祸福,本无一定。善用心者,即可以苦为乐,以祸为福。不善用心者,固多由乐得苦,由福得祸。”这即是说,善于保持良好心态的人,就可以变苦为乐,变祸为福;而不善于控制自己的心,无法保持良好心态的人,则很容易从乐事中体验到苦,把本来的好事变成祸事。由此可见,心在祸福相互转化中的作用。正因为如此,马祖道一禅师把平常心概括为道(李凯,2016)。

3.3 信念

惠能非常强调信念尤其是正念的作用。依据其思想,人的信念是否积极,是正是邪,对人的行为及其结果影响很大。如果信念积极,就会拥有巨大的精神力量(李炳全,张旭东,2021),激励自己战胜艰难险阻;反之,若信念消极,那就会成为行为的障碍,无谓耗费自己的能量,甚至把正能量变为负能量。正因为如此,惠能强调由消极的信念向积极的信念的转化。

在惠能强调的正念中,对自己的信念极为重要。惠能认为,众生是佛。由于包括惠能所创立的禅宗

在内的整个佛教都认为佛的法力无边(李炳全,张旭东,2021),因此人应该相信自己的力量,对自己充满信心。如果有这样的正念,就会在遇到任何艰难困境时都着眼于分析并解决问题,充分激发正能量,积极地解决或战胜任何艰难险阻或困境。反之,倘若具有与这一正念相反的消极信念或邪念,就会把自身所具有的能量变成负能量,成为困扰或折磨自己的东西。换言之,对任何人来说,世上有没有难事,取决于他是否相信自己的内心强大。如果坚信自己强大,那就没有什么事情能够难倒他,他就会坚信方法总比困难多,不管遇到多么困难的事,他都不会被吓倒,而是积极的探寻战胜困难的方法,想方设法解决困难。反之,如果缺乏战胜困难的信念,对自己没有信心,那就很容易被困难击倒。这即是说,在人生道路上,人们能否战胜一个个障碍或困境,缺的永远都不是有无战胜它们的方法,而是战胜它们的信念。信念坚定、强烈、持久,人就能坚持寻找并最终找到解决问题的方法;信念减弱乃至丧失,人就会动摇、犹豫、退缩直至放弃。概言之,心中有信念,才会有出路;心中生希望,才会有希望,不相信自己,缺乏正念,求谁都无用。

3.4 归因与诠释

如何实现由负向正的转化,惠能强调归因和诠释的作用。依据其思想,人们产生烦恼的根本原因是对刺激或情境特别是困境做出消极的归因和诠释。如果能够把消极的归因和诠释转变为积极的归因和诠释,不仅自然消除烦恼,同时还能增长智慧,培养积极乐观的心态。依据惠能的“烦恼菩提相即”的思想,归因和诠释主要体现在对刺激或情境尤其是看似消极的刺激或情境的归因与诠释和对烦恼的原因的归因与诠释两个方面。

就前者而言,惠能的思想把挫折或失败、困境、恶人恶事等归因和诠释为对人的磨练,是人增长智慧和心灵力量的充要条件。通常,人有了困惑或疑虑,就会激发出消除困惑或疑虑的动机;只有激发出解决或战胜它们的动机或斗志,才会积极努力地战胜它们,进而在战胜它们的过程中不断增长自己的智慧、抗挫折心理能力、心理韧性、不服输不言弃的心理品质。《菜根谭》指出:“迷则乐境成苦海,如水凝为冰;悟则苦海为乐境,犹冰涣作水。可见苦乐无二境,迷悟非两心,只在一转念间耳。”(洪应明,1995,p.109)这说明,同样境遇,因人们对它的归因和解释不同,会产生不同的心境或感受。倘若对之进行积极的归因或解释,则会产生积极乐观的心情和感受,这样即使是苦境也会变成乐境,由此使人安于乃至乐于经受清贫困苦的考验或历练。反之,如

果归因和解释消极,就会产生悲观失望的心情和感受,这样即使是乐境也会被人视为困境、苦境。

就后者而言,主要包括两方面。(1)对引起烦恼的事情的性质的归因与诠释。一般而言,导致人烦恼的事情通常被归结为恶事即消极事情,既然做出这样的归因和解释,那就告诫并坚定自己不做这样的事情。正如惠能所说的“他非我不非,我非自有过。但自却非心,打除烦恼破。”(黄栌权,1996, pp. 45-46;贾题韬,2011, pp. 81-82)如此,就既可使入解脱烦恼,又使人明白为人处世处事之道,进而进一步预防烦恼的产生。(2)对烦恼的心理根源的归因与诠释。依据惠能的思想,把烦心事、忧愁或痛苦的根源可归结于心,由此,解脱烦恼也要依靠心。其方法或途径是对成败、逆顺、苦乐、悲欢等不放在心上,泰然处之,心无邪念,无外相,无所住。在惠能看来,导致人的烦恼的根源是毒邪,尤其是贪嗔痴,倘若祛除心中的毒邪,自然也就没有烦恼。要祛除心中的毒邪,就要“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。”(黄栌权,1996, p. 74;贾题韬,2011, pp. 116-117)对生死祸福、成败顺逆、恩怨情仇、损益增减、荣辱沉浮、利害得失、好恶美丑等都不在意、不上心,对任何喜好的东西不贪求,对任何不喜欢的东西不刻意摒弃,对什么都能拿得起,放得下,心量广大(李炳全,张旭东,2021)。这样,人就不会纠结于苦难和生老病死,不计较是是非非,既放下挂碍尤其是对生的挂碍,心无焦虑和抑郁尤其是对困苦、死亡的焦虑和恐惧,拥有快乐的人生,又向死而生,积极创造精彩人生。

4 结语

从上述对惠能心理化功思想的研究中可以得到一些积极启示。

4.1 惠能所创建的禅文化中蕴含丰富的积极心理思想

综上所述,惠能的心理化功思想与积极心理学相契合,是祛邪和扶正相统一。它(1)并不把重点和根本目标放在心理问题或心理障碍的治疗上,而是放在人的积极心理品质的培养和提升上,着眼于人的发展的可能性和潜力,尽可能充分挖掘、发展人的潜能,培养和强化人内在的积极心理力量;(2)强调人的自愈心理能力或自我心理修复能力,注重个体自身的心理免疫力的增强;(3)以人的自我救治为中心,强调个体自己在心理问题治疗、预防和健心(心理保健)养心中的主体性作用;(4)重视消极事件特别是心理问题或疾患的积极价值,强调以积极的视界看待消极事件和心理问题或疾患,鼓励个体

对消极事件和心理问题或疾患进行积极审视、归因、解释和评价,充分利用它们培养或强化人的积极心理素养。这表明,惠能禅文化思想中蕴含丰富且深邃的积极心理思想,如果积极对之进行挖掘、继承和发展,能够对当今处于充满压力的社会的人们的养心、健心、修心发挥十分积极的作用。

4.2 惠能的心理化功思想是中国的养心智慧

惠能的心理化功思想与儒文化的“生于忧患死于安乐”思想、道文化的“阴阳相即”、“福祸相依”思想等一样,都强调把消极因素转化为积极因素。例如,中国文化中的“失败是成功之母”强调将失败视为成功集聚经验和磨练心理素养;“不吃苦中苦,难为人上人”是将所经历的苦难看作磨练自己的意志,使自身得到成长,获取成功的因素。道家的死亡焦虑管理将死亡转化为“向死而生”的积极生活态度和生命意义;儒家的死亡焦虑管理将死亡焦虑升华为积极拼搏,自强不息以实现三不朽即立德、立功、立言的内在动机。所有这些都表明,惠能的心理化功思想是中国养心智慧的重要组成部分。这一智慧在历史上曾对中华民族战胜各种艰难困苦、内忧外患发挥十分积极的作用,对现今的人们化解困境仍具有积极的现实价值。因此,要对之进行继承和发展,与当今的社会实际和人们遭遇的各种压力或困境相结合实现其时代化。

4.3 对包含惠能所创立的禅文化在内的中国文化的积极思想守正创新

守正是恪守正道,正道是正确的道路或事物运行和发展的规律。惠能的心理化功思想之所以在当代社会仍具有生命力,在当代人养心中仍能发挥积极作用,是因为它合道,具有超越性,不受时空局限。对于这些合道的、具有超越性的思想,应该守正。创新是指勇于开拓,善于创造,懂得变通,不断推陈出新。《易经》说:“形而上者谓之道,形而下者谓之器”。虽然形而上的“道”具有超越性,但作为其载体或者表现形态的“器”则是千变万化的。由于当今时代的社会状况及人们遭遇的心理压力,易产生的心理问题,与惠能建构禅文化思想时有很大差异,且仍在随社会发展在演变,因此,对于包括惠能的心理化功思想在内的积极心理思想乃至整个中国文化中的积极心理思想应结合当代社会实际和社会发展趋势不断创新。唯有如此,才能真正发挥其在当代社会的积极作用。

参考文献

- 艾森克,基恩.(2004).《认知心理学(第四版)》(pp. 756-759).上海:华东师范大学出版社.

- 词典网. (2019). 恼. 取自 <https://www.cidianwang.com/zd/nao/nao12534.htm>
- 达摩. (2021-06-12). 破相论. 取自 <https://www.dizang.org/bk/cz/015.htm>
- 戴圣. (2021-07-10). 礼记·大学. 取自 https://so.gushiwen.cn/guwen/bookv_3178.aspx
- 方立天. (2006). 隋唐佛教. 北京: 中国人民大学出版社.
- 《古代汉语词典》编写组. (1998). 古代汉语词典. 北京: 商务印书馆.
- 汉典网. (2019). 恼. 取自 <https://www.zdic.net/hans/%E6%81%BC>
- 洪应明. (1995). 菜根谭 (韩希明 评注). 北京: 中华书局.
- 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.
- 李炳全. (2016). 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, 杨威. (2019). 大学生逆商培养理论与实践研究 (pp. 203-204). 北京: 中国书籍出版社.
- 李炳全. (2021). 大学生成功就业创业之道 (pp. 203-204). 北京: 企业管理出版社.
- 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.
- 李炳全, 张旭东. (2021). 惠能的“心量广大”的文化心理学解读. 心理学探新, 41(1), 3-7.
- 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.
- 铃木大拙, 弗洛姆, 德马蒂诺. (1998). 禅宗与精神分析. 贵阳: 贵州人民出版社.
- 阮氏美仙. (2014). 《坛经》心理道路研究 (硕士学位论文). 华中师范大学, 武汉.
- 释学诚. (2016). 《六祖坛经》与佛教中国化. 法音, (12), 4-12.
- 《实用汉语词典》编写组. (1985). 实用汉语词典. 上海: 上海辞书出版社.
- 印光. (2017). 印光法师文钞·五·三编上. 苏州: 弘化社.
- Li, B. - q. (2021). What to teach: The content of preschool education in the horizon of the cultivation of craftsman's psyches. *International Journal of Arts, Humanities and Social Studies*, 3(1), 12-18.
- Li, B. - q., & Du, H. - x. (2021). The roots of chinese cultural psychology that China cope with COVID-19 disease. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(7), 872-881.
- Li, B. - q., Du, H. - x., Zhang, X. - d., & Du, Sh. - j. (2019). The thoughts of Huineng's Ch'an about wisdom. *SSRG International Journal of Humanities and Social Science*, 6(4), 65-75.
- Li, B. - q., Du, H. - x., 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.

On Huineng's Thought of Psychological Hua Gong

Li Bingquan^{1,3}, Du Haixin², Zhang Xudong¹

(1. School of Educational Science, Zhaoqing University, Zhaoqing 526061;

2. Department of Education, Guangxi Normal University, Guilin 541006;

3. The Cultural Research Association of Sixth Patriarch - Huineng of Guangdong Xinzhou, Yunfu 527400)

Abstract: Huineng's thought contains rich thought of psychological HuaGong, which takes Xin as the core and emphasizes the ontological or core role of Xin in changing the negative into the positive. This transformation effect is mainly reflected in the aspects of turning afflictions into Bodhi, evil into good, and devil into positive. Its psychological mechanism includes cognitive change, mentality change, belief change, attribution and interpretation change. Huineng's thought of HuaGong has very important practical value for people today to resolve their psychological distress, improve their mental realm, stimulate their psychological potential and meet the needs of yearning for a better life.

Key words: Huineng; Psychological Hua Gong; affliction; change