

## “心”之解脱：惠能的心理保健思想论析

李炳全<sup>1,2</sup>

- 肇庆学院教育科学学院，肇庆；
- 广东省新州六祖惠能文化研究会，云浮

**摘要** | 解脱是从烦恼或心理困扰中解脱，是人们应当具备的核心素养。有了解脱力，就可以消除烦恼，解决心理困扰，获得心灵自由和快乐美好的生活。正因为如此，解脱受到了许多思想家的重视。禅文化的真正创立者惠能把佛教中国化，提出了别具中国文化特色的“心”之解脱论。该解脱论具有突出主体性、强调“心”的中心性和本体性、现实解脱、祛邪与扶正相统一等基本特征，其解脱烦恼的法门是“三无”理念。依据惠能的“心”之解脱论，人们要预防和解决心理问题，提升心境界，满足对美好生活向往的需要，就应当做到以下几个方面：拥有一颗平常心；悦纳自我，自我解脱；无我、无欲、无知；菩提烦恼皆抛。由此看来，该解脱论富含人生智慧，对人们过好现实生活有积极的启迪意义。

**关键词** | 惠能；心；解脱论；烦恼；三无；禅；核心心理素养

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

解脱是从无边无际的烦恼中脱离出来，获得心灵上的自由洒脱，它对当今人们具有极其重要的现实价值。这是因为，随着当代社会的快速发展，在物质财富迅速增长的同时，也给人们带来了社会适应压力、就业创业压力、学习压力、养育子女压力、孤独与精神空虚等问题<sup>[1]</sup>，使人们很容易产生烦恼或心理困扰。在这种情况下，那些不具有解脱力或解脱力低弱的人们，通常无法从多方面重压和烦恼中解脱出来，很容易产生心理问题甚至自杀、报复社会等消极的破坏性行为。而那些解脱力强大的人们，虽然也承受着多方面的重压，承担着巨大的家国和社会责任，但他们却能够从重压和烦恼中解脱出来，甚至变消极为积极，变负为正，如将压力转化为动力，将挫折转化为机会等，增强自己的心灵力量，提高自己的心理境界，实现自我价值和社会价值<sup>[2]</sup>。这说明，解脱是当代人应具有的核心心理素养。惠能

基金项目：本文系教育部人文社会科学规划基金项目“基于文化心理学视角的六祖心学研究”（课题批准号：15YJAZH029）的阶段性成果；广东省重点学科科研项目“基于惠能心学的心理健康教育研究”（项目编号：2019058）的阶段性成果。

作者简介：李炳全，心理学博士，广东省新州六祖惠能文化研究会名誉会长，肇庆学院教育科学学院教授，研究方向：文化心理学。

文章引用：李炳全. “心”之解脱：惠能的心理保健思想论析 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (7): 1242-1250.

<https://doi.org/10.35534/pc.0607139>

心学中蕴含丰富且深邃的解脱力，修炼和培养的思想理念与方法，对当代人修炼和培养解脱力具有借鉴价值或启迪意义。

解脱论是思想家们建构的解脱烦恼的理论或思想学说。从惠能的思想 and “禅”的概念及其方法来看，“心”在其心学体系中具有本体性——佛心摄持即“心中有佛”或“佛在心中”<sup>[3]</sup>，因此，其解脱论以“心”为核心，强调人心的自我解脱在人解脱烦恼或痛苦中的决定性作用。惠能及其所创建的禅宗的核心思想和禅修的终极目的是明心见性<sup>[4]</sup>，而明心见性是为了解脱烦恼，脱离苦海。这说明，助人助己从苦海中解脱是惠能心学的出发点和归宿。它强调当下通过人的心理作用而脱离苦海。苦海实际上是人们所遭受到的各种苦难的集合，即由各种苦难汇聚而成的苦的境遇。由于人苦莫过于心苦，哀莫大于心死，因此可以说，人们所遭遇到的苦难主要是心苦。心苦实际上是人心中的各种各样的烦恼。烦恼中的“烦”的原义是热头痛，引申为烦躁、烦闷<sup>[5]</sup>，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；“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、心乱等之义<sup>[6,7]</sup>，实际上是因人的心理有所苦而不安、烦躁、恼恨。依据这两个概念，可以说烦恼是人心因受到扰乱、搅扰、干扰、妨碍等而生出怨恨、恼怒、苦闷、心乱、抑郁、焦虑等，其实质是当今人们所遭遇到的心理失衡、心理困扰或心理问题。这说明，解脱烦恼实际上就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。质言之，解脱是指从遭受的心理困扰或心理问题中解脱出来<sup>[8]</sup>，其终极目的是使人脱离烦恼，给予人终极人文关怀<sup>[9]</sup>。

## 2 基于“心”之解脱论的心理保健的基本特征

基于“心”之解脱论的心理保健的基本特征主要有如下几个方面。

### 2.1 自度是根本

“心”之解脱论强调主体自己在解脱烦恼中的作用，其实质是主体的自我解脱，即自度。无论是解脱烦恼，还是自我心境界的提升，都需要主体的自觉和自信<sup>[10]</sup>。

惠能指出：“心体无滞，即是般若。……心量大事，不行小道。”<sup>[11]</sup>告诉人们，每个人本身都有解脱的智慧，即“自性本自具足”<sup>[11]</sup>，都可以认清并解决自己的问题，且解决自己的问题只能靠自己，就像每个人的吃喝拉撒睡那样别人替代不了。在惠能看来，心即佛，佛即觉，只有明心才能解脱<sup>[12,13]</sup>。既然智慧源自“心”，自心本已自足智慧，“心”是智慧根和体，因此明心要靠“心”。这是因为，烦恼邪恶都是自己的“心”受到外相的困扰所致，用通俗的语言来说就是“庸人自扰”“作茧自缚”“杞人忧天”等。比如，在日常生活中，我们对别人的讥讽、嘲弄或诽谤会产生什么样的反应？该如何应对？这取决于我们自己的心。我们管不住他人的嘴，但却能管住自己的心。即使别人造谣，我们不理他，做好自己的事即可。否则，就会心生无穷烦恼。

既然烦恼或心理问题是自己的“心”生的，那么解决烦恼或心理问题，做好心理保健，当然就需要自己的心来解决，其本质是变消极心理或能量为积极心理或能量。而能否做出改变，取决于主体自己的“心”<sup>[14]</sup>。

## 2.2 “心”是主宰之君

“心”是惠能及其禅心学的核心，对人的存在具有本体意义<sup>[14, 15]</sup>。依据禅心学，“心”生妄念就会有烦恼，“心”悟“心”净则烦恼尽除<sup>[13]</sup>。由于一切烦恼、一切相都由“心”生，而“心”本来就是空的，因此它生出来的东西也是空的。所以彻见了心的“空性”，自然就会解脱烦恼。“心”从自己所生的烦恼中解脱的行动或方法即是自性的妙用，人的般若之行<sup>[16]</sup>。这说明，彻见心性惠能及其所开创的禅宗的根除烦恼的根本途径。

依据惠能的禅心学，人的烦恼的根源是（十）毒（八）邪尤其是贪、嗔、痴意三毒，而贪、嗔、痴是“心”造出来的。倘若“心”不造它们，就会釜底抽薪，烦恼自然就解除了。反之，如果人的心中生出邪念、妄念、痴念、贪念等扰乱人心的东西并执着于它们，就容易滋生贪婪吝啬、莽撞易冲动等不恰当心理活动和行为，进而极有可能给个体造成有害的结果，很容易给个体带来无穷烦恼。这说明，人能否解脱烦恼，关键取决于自己的“心”<sup>[14]</sup>。

在现实生活中，导致人们生气、烦闷、怨恨、心乱等的刺激或诱因有很多。比如，他人的讽刺嘲笑，外物的干扰、妨碍，上当受骗，金钱美色的诱惑，恶劣的处境，挫折或失败，他人的打压，领导的批评等，诸如此类。在遭遇这些刺激或诱惑时会不会被扰乱心神，不取决于这些外部刺激，而取决于人自己的“心”，看人有没有驭心力、定力。如果有驭心力和定力，就能不受其消极影响，甚至促使他成为转型人，既改变自己，又通过自己的积极改变影响他人的改变<sup>[17, 18]</sup>。

## 2.3 当下解脱

惠能强调当下解脱，他整合儒家的入世和释家的出世思想，强调在家或在人世间修行，重视现在的问题现在解决，当下烦恼当下消除<sup>[14]</sup>。惠能说道：“佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。”<sup>[19, 20]</sup>依据其思想，出世并不是出家当和尚，离开人世间，找一个僻静的地方去修行，而是在日常生活的衣食住行中修行，在人世间能超脱于一切困苦甚至绝境之上，脱离人世间的困扰和诱惑，保有心灵的寂静与空灵，心无挂碍，自由自在。概言之，出世实际上是超脱世人（凡夫俗子）的俗世生活，追求精神上的自由洒脱<sup>[14]</sup>。

一般而言，人的觉悟、智慧、积极心理品质等是在日常生活中经受各种诱惑、干扰、打击等过程中培养出来的，受到的诱惑、干扰、打击等越多越大，对人的积极心理品质的锻造和强化作用就越大。如果一个人在日常生活中尤其是建功立业的过程中能够抵挡常人抵挡不住的诱惑，承受常人难以承受的困苦，抗住常人难以抗住的打击，忍受常人难以忍受的羞辱，那他就一定能修炼出驭心力、定力、挫折承受力、广大的心量、智慧、良好心态等积极心理品质，如此他就会有大成就。这与“自强不息，厚德载物”的中国文化精神<sup>[21, 22]</sup>相一致。就像孟子把苦难视为承担大任的必然经历那样。这就是惠能说的“在世间觉”的根本所在。

## 2.4 祛邪与扶正相统一

如前所述，解脱烦恼实际上就是解决心理困扰和心理问题。这一过程可称为祛邪。由于惠能禅心学的“心”之解脱论是关于解脱烦恼的理论，因此必然具有祛邪功能。除此之外，“心”之解脱论还

强调扶正。扶正是增长智慧，明白事理，培养积极心态等良好心理品质。这说明，惠能的“心”之解脱论把祛邪和扶正相统一。这是惠能及其开创的禅宗对中国传统医学的祛邪和扶正统一的治疗理念的继承和发展<sup>[23]</sup>。

禅心学认为，“烦恼菩提相即”，意思是说烦恼和菩提这两个看起来截然相反的两面是对立统一的。烦恼产生于“心”，解脱烦恼的菩提智慧也产生于“心”，烦恼和菩提并存，谁也离不开谁。由于“心”生出的烦恼使人感到痛苦，为了祛除痛苦，人的“心”才产生出消除烦恼的菩提智慧。这既说明菩提智慧是人在日常生活中想方设法消除自己的烦恼的过程中修炼出来的，也说明烦恼和菩提、正与邪、善与恶等矛盾双方相生相克，祛邪实际上也在扶正，抑恶实际上也是扬善，解脱烦恼导致智慧增长。反过来讲，缺乏正气，就容易滋生邪恶；缺乏善念善行，就容易产生恶念恶行；缺乏觉悟智慧，就容易生出妄念或痴心妄想。这即是“邪来烦恼至，正来烦恼除……净心在妄中”<sup>[11, 19, 20]</sup>之义。

一般而言，人的种种烦恼都产生于对外物外相的执着或欲求。执着或欲求过度会在心中产生贪、嗔、痴等毒邪，而毒邪又会侵害人的心灵，使人心理失衡，产生心理问题甚至严重的心理障碍或疾病<sup>[8]</sup>。那些不明白过分贪求危害和明知道过分贪求危害但却控制不住自己的人，都容易受到自己的心所产生的邪毒的折磨，产生无穷无尽的烦恼。执着或欲求过多过强，容易导致多趋冲突；欲求过大过高，容易给自己造成难以承受的心理压力。这些都极容易导致人的烦恼和心理问题，使人遭受困扰或折磨。

### 3 心理保健的法门

惠能及其禅宗立“无念为宗，无相为体，无住为本”<sup>[11, 19, 20]</sup>。此三无法门是去除烦恼即心理保健的根本途径<sup>[23]</sup>。

#### 3.1 无念为宗

无念为宗指无念是宗旨或根本。无念是不起心动念；如果生念，那就不住念。由于起心即妄，所以解脱烦恼或消除心理问题最直接有效的根本方法就是不起心。起心实际上就是动念，即内心受外相或外界事物的扰动而波动，被各种私心杂念、俗念所缠绕或困扰。而不起心，就是无念，心就不会被外相或外界事物所扰乱。心无乱，自然清净，烦恼自然不生或断除，身心自然健康。当然，无念，并不是没有任何念头产生，而是虽有念头，但不要执着于念就可以了<sup>[14]</sup>。因为作为一个正常人来说，没有任何念产生，根本不可能。若这样修炼，必然会修偏，肯定得不到解脱。

#### 3.2 无相为体

无相为体是说无相是本体。“无相”有如下含义：（1）不要受“心”产生出的各种虚幻的假象或表象所迷惑，对他们产生欲望，追求或执着于它们，否则就会产生贪、嗔、痴等烦恼；（2）“不二”，即把善与恶、美与丑、烦恼与菩提等矛盾双方统一起来，而不要分别见或“二”，执着于它们的对立，明白去其一必去其二，不要为追求某一方而摒弃另一方而烦恼。这实际上是注重过程，尽力去做，而不要顾虑能做多少。概言之，做就是了，尽心就好。倘若能做到“无相”，就能够“体性清净”。

### 3.3 无住为本

无住为本是说无住是开悟去烦恼即心理保健的根本方法或途径。“住”是停留、执着的意思；“无住”就是不停留、不执着，尤其是不停留、不执着于已经过去的错失、伤心事等上，始终让它们来折磨自己。由于人的心本来是空的，无从着落，因此可以说无住是人的本性，即人的原本特性<sup>[14]</sup>，“念”“相”都是由“心”生出来的，执着于它们的也是“心”，“心”对自己还有什么要求呢？即使对自己有要求，那又能要求到什么呢？由于“心”是“空”，“空”这个词只是用来指说它，本来它是没什么指涉的，所以连“空”都不要执着，都要否定，都要抛弃、粉碎。否则，会生出无限烦恼。

### 3.4 三者关系

上述“三无”是一体的<sup>[9]</sup>，“无念”就不会有“相”和“住”。这是因为“相”是由“念”生的，起心动念就会产生“相”；“住”是执着念与相，如果“无念”“无相”，何来的“住”？“住”在何处？由于“心”或“自性”是“空”。既然“空”，也就无所“住”，无所着落，无从执着<sup>[13]</sup>。

“无念”有体与用两层含义。从体上说，无念的体含义是心无任何着染，不执着于任何观念、事物或相。从用上说，无念的功能性含义是保持心的空灵、宁静、自由自在，心因无所着染和执着而不被困扰。依据惠能的禅心学，定是“心地无乱”，即心没被搅乱、扰乱、混乱；慧是“心地无痴”，即心中明朗聪慧，没有痴念、痴求、糊涂、愚笨。仍然在强调“无念”。这明确告诉人们，如果能做到无念、无住、无相，即使是在喧嚣纷扰的现实中也能保持内心清净，拥有菩提智慧，因此就可以解脱烦恼，避免遭受人间痛苦和心理失调。这就是说，解脱烦恼的最好办法是悟到“自性即空”的道理，不去执着于任何解脱的方法与知识，不去刻意寻求并执着于任何解脱烦恼的方法，顺其自然、自由自在就可以了。倘若非要找出某种特定的方法，不仅不能解脱烦恼，而且解脱本身也会成为烦恼之源。换言之，不求解脱，不执着于解脱，本身就是最好的解脱。反之，有了心理问题就纠结于心理问题，为解决它而烦，执着于它，那它就难以解决；不去想它关注它，它反而就解决了。

## 4 心理保健的途径或措施

综上，禅心学的“心”之解脱论富有现实价值，可以给予当今人们以人生智慧。这主要表现在以下几个方面。

### 4.1 拥有一颗平常心

惠能及其所建立的禅宗的生命智慧是平常心<sup>[8]</sup>。其“无念”的基本含义就是对成败、得失、褒贬、正误等不起心，用平常心看待它们。基于此，马祖道一提出“平常心是道”<sup>[25]</sup>。

如前所述，“无念”并不是不起任何念，没有任何见闻，什么也不想，而是不染境，不执念，是心无滞留的自由自在。换言之，“无念”是对利、衰、誉、毁、称、讥、苦、乐或人生中难免的生死祸福、成败顺逆、恩怨情仇、损益增减、荣辱沉浮、亲疏远近、利害得失、嬉笑怒骂、好恶美丑等都不在意、不上心，对任何有益的事物、观念、言语都不贪求，对任何不喜欢的东西都不刻意摒弃，去留无意、宠辱不惊，尽心尽力做自己该做的，做自己能做的。如果尽心尽力了，也没得到最好结果或自己想

要的结果，甚至是自己不想要的坏结果，那也坦然地接受。概言之，做就是了，尽力就好。这是助人解决烦恼或心理问题的处世哲学，是人们获得美好生活的生命智慧。

## 4.2 悦纳自我，自我解脱

禅心理学的核心是“明心见性”<sup>[26]</sup>。由于每个人自己就是佛，都有佛性或佛心，去除烦恼的根本途径就是发现自己的佛性或佛心，因此，每个人都无须羡慕乃至嫉妒别人成佛，也不要向外求佛，而要悦纳自我，认识到自己的伟大和无量，体悟到自己的佛性，自我解脱内心的烦恼。

综观整个《坛经》，惠能无时无刻不在告诉并鼓励引导世人去认识领悟自己的自性或内心，找到自己心中的净土。他用简单明了、一般人容易掌握的方法解决了佛教徒乃至芸芸众生急切想解决的问题——如何才能解脱烦恼、脱离苦海而获得内心的宁静与快乐？惠能及其禅宗所倡导的方法是通过明心见性发现自己的佛的智慧以了却生死。能否做到这一点，关键取决于人们自己，全由自己做主。这就是说，自度最为关键，即使是他度，最终还要归结于自度，他人只是起到开示引导作用。这启示我们，悦纳自我，增长自己的智慧，既可以治疗自己的心理问题，又可以起到心理保健作用，并提升自己的心理品质尤其是积极心态。这与人本主义心理学家罗杰斯的“来访者（或个人）中心疗法”十分类似。罗杰斯认为，心理失调是心理问题的根源，而心理失调是“个体不再利用机体估价过程来决定其经验究竟是否与其实现趋向一致时所产生的冲突。失调会导致顺应不良，顺应不良会产生焦虑”<sup>[27]</sup>等心理问题。既然如此，那么消除心理问题就要解决心理失调问题，而这最终需要个体自己来解决，治疗师好似激活器和催化剂，只是起到引导作用。

## 4.3 无我、无欲、无知

### (1) 无我

无我既是心理保健和修身养性的必要条件或途径，也是人们充分发挥自己的身心能量做好事情的必要条件。“无我”是指不带主观成见，不固定、拘执自己，不与外物相冲突，不以己为意，在现实世界中藏匿自身以免于网罟之患，且藏身越深越好，一切顺其自然。这是人自己能够做到的消解自我与外部世界矛盾的基本方式甚至唯一方式，凭借这一方式，做到随机应变，发现并利用空隙，为自己求得存身之地，“游刃于有余”。反之，人若“有我”，则在认识世界、为人处世、建功立业等时很容易受自己的认知水平和能力、需要、态度、价值观等的局限，不容易产生智慧。

要回归无我状态，就必须摒弃我的欲望、认知、经验等各种与“我”有关或以我为中心的东西。否则，就会受种种“我”的因素，如我的看法、想法、做法、态度、价值观等的影响而产生偏差。如把自己喜欢的都认知为好的，进而想得到它们；把自己厌恶的都视为不好的，拒斥或避开它们。但实际上喜欢和厌恶等矛盾双方是相辅相成的，它们在原初状态是没有分离的，人只有回到这种原初心理状态，才能实现对事物或事情的真正彻底的认识，进而把事情做好。只有回归到人的自性或本心，才能免受“我”的看法、想法、做法等各种因素的影响，真正体认“自性”的本来面目，实现自己独特的生命意义和人生价值。正因为如此，应把“我”虚无化或空性化。

### (2) 无欲

无欲是没有欲望。欲容易扰乱人的心神，激发人的私心杂念，使人欲壑难平，进而影响人的心理

健康。得不到的光想得到，羡慕、嫉妒那些得到之人；得到的还想得到更多、更好、更高，贪心越来越重越大，为获得更大、更好、更高的东西而焦虑，甚至不惜为满足自己的难平的欲壑做出伤害他人、社会、民族甚至伤天害理之事，导致社会的不安定和谐。概言之，无论得到得不到，都会产生焦虑、怨恨、烦恼等众多影响身心健康的心理问题，破坏社会和谐安宁。

其实，欲的对象即外物是维系人生存和发展的，是“末”或手段，而不是生存和发展的“本”或目的，不能本末倒置，舍本求末。欲心非常容易导致人本末倒置，外物异化，使本该为人服务的外物成为奴役人的工具。正因为如此，惠能强调摒弃物欲的诱惑而保持安定知足的生活方式，以使自己知足常乐，身心健康。唯有如此，才会面对竞争和名利，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，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，情绪不因外界事物的得失而大喜大悲；顺应自然、为所当为、随性而活。心像镜子一样，对于外物不送不迎，映照万物但却去留无意，来者即照去者不留，应合事物从无所隐藏，真实地反映外物又不费心劳神<sup>[28]</sup>。

### (3) 无知

无知是没有以自我为中心的认识即“小知”之心。这种“小知”容易导致二分并执二和人我之分与我执<sup>[28]</sup>。

“二分”是指基于人对事物及其属性的认识而把它们分为正负、善恶、美丑、是非、好坏、成败、得失等二元对立的两个方面，在心中形成善恶、美丑、是非、好坏等对立的二元观念。在“二分”的基础上，人通常都会追求或想要获得自己所认为的正、善、美、是、好、成、得等一面，而回避或摒弃自己所认为的负、恶、丑、非、坏、败、失等一面，由此形成“执二”。“二分”和“执二”会导致人的相信、希望、爱恨、趋避、好恶、喜厌等心理活动或心理状态，并在此基础上形成丑化、美化等心理倾向。这些心理活动或心理状态、心理倾向性会导致人的贪求、情欲、认知偏差等心理，进而干扰、污染或遮蔽人的空灵的自性或本心。所以，要心理保健，就应超越二元对立，消除“执二”，进而内心宁静、静若止水，对外物外相不动心，不会因外物的作用而心理躁动，由此就能使心停下来，不产生妄念或认知偏差，使心处于专一、不动、无烦恼、安宁的状态。这就是惠能的“三十六对”的本意所在。

## 4.4 烦恼菩提全抛

“菩提烦恼相即”告诉我们：（1）菩提是用来解脱烦恼的，有了烦恼，才需要菩提之智来解脱；没有烦恼，当然也就无需菩提之智。（2）菩提与烦恼是“一”而不是“二”，不能“执二”把它们分开来对待。（3）烦恼要解脱，菩提也不能“执”或“住”，否则，非要获得菩提之智不可，那也会给自己带来烦恼。就如同世人都想要健康，但把健康太当回事，过分执着于追求健康，生怕自己不健康，就会给自己带来无穷烦恼，反而有损于自己的健康。（4）烦恼是生出和提升菩提之智的根本条件、动力和原因，有了烦恼，人们才会有解脱烦恼的动机，想方设法从烦恼中得以解脱，由此菩提之智才会得以产生并提升。这就告诉人们，要在解脱烦恼中培养自己的菩提之智，在烦恼中断烦恼，证得菩提，解脱系缚，使自己释然<sup>[29]</sup>。由此来看，消除心理问题和维护并增进心理健康以及提升心理境界的有效方法，是对自己的心理活动进行“止观”、体悟，通过止观、体悟明白心灵的空寂特性。

这就告诉人们：（1）既不要过分担心自己会有心理问题，也不要太过于害怕自己不具有优秀的心理品质，而应顺其自然，量己之能，尽己之力地做好自己。不过，做好做不好，都不要在意，尽力就好。（2）在烦恼中修炼智慧。在自己有了烦闷、恼怒、怨恨、痛心等之时，要保持冷静，对这些心理进行止观和体悟，以发现问题的根源，增长智慧，提升心境界。如果看到、听到他人心中烦闷、恼怒、怨恨、痛心等时，既要尽己之力帮助他人——度人，也要把之作为自己修炼的机会，思考和反省自己该怎么解决它们——度己。（3）既不要怀疑或担心自己会出现问题，也不要像那些追求完美者那样对自己要求过高而给自己太大压力，只注重过程，不追求结果，尤其不要把结果绝对化。

## 参考文献

- [1] 杨威, 李馥荫, 李炳全. 大学生抗挫折心理能力、核心素养、应对方式对学业挫折感的影响 [J]. 高教探索, 2021 (3): 124-128.
- [2] 李炳全, 杨威. 大学生逆商培养理论与实践研究 [M]. 北京: 中国书籍出版社, 2019: 6-7
- [3] 李炳全, 张旭东. 惠能“心量广大”的文化心理学解读 [J]. 心理学探新, 2021, 41 (1): 3-7.
- [4] Li B q, Du H x, Zhang X d. On Hui-neng's Ontology That Regards Xin as the Origin [J]. International Journal of Philosophy, 2019, 7 (2): 82-86.
- [5] 《古代汉语词典》编写组. 古代汉语词典 [K]. 北京: 商务印书馆, 1998: 381.
- [6] 词典网. 恼 [EB/OL]. [2024-07-07]. <https://www.cidianwang.com/zd/nao/nao12534.htm>.
- [7] 汉典网. 恼 [EB/OL]. [2024-07-07]. <https://www.zdic.net/hans/%E6%81%BC>.
- [8] 龙文茂. 论禅宗的生存智慧 [J]. 世界宗教研究, 1998 (3): 65-69.
- [9] 王冬. 《坛经》的般若中道思想及其禅法特色 [J]. 中华文化论坛, 2014 (1): 89-43.
- [10] 戢斗勇. 论岭南心学的主体性特征 [J]. 佛山科学技术学院学报 (社会科学版), 2016, 34 (5): 1-6.
- [11] 惠能. 六祖坛经 [D]. 云浮: 广东新州六祖惠能文化研究会, 2019: 10-27.
- [12] 李炳全, 杨慧, 张旭东. 六祖惠能的积极心理学思想蕴涵 [J]. 心理学探新, 2020, 40 (1): 14-17.
- [13] 李炳全, 叶枝青, 张旭东. 六祖惠能偈语中的心学思想探究 [J]. 心理学探新, 2018, 38 (4): 297-301.
- [14] 李炳全, 张旭东. 惠能的“心”之本体论思想及其心理学理论价值 [J]. 南京师大学报 (社会科学版), 2019 (3): 70-79.
- [15] 李炳全, 张旭东, 叶枝青. “心”的本体性、根本性与前在性 [J]. 苏州大学学报 (教育科学版), 2018, 6 (2): 95-102.
- [16] 刘慧妹. 试论《坛经》世出世法的不二 [J]. 世界宗教研究, 2015 (5): 68-72.
- [17] 李炳全, 张笑春, 张旭东. 培养匠心的学前教育模式 [M]. 长春: 吉林大学出版社, 2021: 61-62.
- [18] 李炳全. 儒文化心理学 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2023: 87-88.
- [19] 黄栢权. 六祖坛经注译 [M]. 广州: 广东高等教育出版社, 1996: 46-74.
- [20] 贾题韬. 贾题韬讲坛经 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 2011: 82-116.
- [21] Li Bing-Quan. The Roots of Chinese Cultural Psychology that China Cope With COVID-19 Disease [J]. Advances in Social Sciences Research Journal, 2020 (7): 872-881.

- [22] Li Bing-quan, Du Hai-xin. On the value of Chinese cultural stories in preschool cultural education [J]. SSRG International Journal of Humanities and Social Science, 2020, 7 (5) : 55-60.
- [23] 李炳全. 中医学传统心理治疗思想与理念探析 [J]. 医学与哲学 (人文社会医学版), 2008 (6) : 47-48, 53.
- [24] 李满. 禅宗悟道秘境终极解密 [J]. 南昌师范学院学报 (社会科学), 2016, 37 (4) : 31-34, 86.
- [25] 秦化森. 禅宗“平常心是道”解析 [J]. 天府新论, 2008 (S1) : 45-46.
- [26] Li B q, Du H x, Zhang X d, et al. Comparison between Huin-eng and Martin Luther's Religious Psychological Thought [J]. Britain International of Humanities and Social Sciences (BIOHS) Journal, 2019, 1 (2) : 40-49.
- [27] 李炳全. 西方心理学史 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2017: 244.
- [28] 李炳全. 道文化心理学的基本内涵与特征 [J]. 南京师大学报 (社会科学版), 2024 (3) : 62-71.
- [29] 释学诚. 《六祖坛经》与佛教中国化 [J]. 法音, 2016 (12) : 4-12.

## Xin's Liberation: Huineng's Ideas of Psychological Health Care

Li Bingquan<sup>1,2</sup>

1. Zhaoqing University, Zhaoqing;

2. Guangdong Xinzhou Liuzu Huineng Cultural Research Association, Yunfu

**Abstract:** Liberation (Moksha) is to be free from afflictions or psychological distress, which is the core competence that people should have. With the ability of liberation, one would eliminate afflictions, solve psychological distress, and obtain spiritual freedom and a happy and beautiful life. Because of this, liberation has been valued by many thinkers. Hui-neng, the real founder of Chan (Zen), made Buddhism Chinese and put forward the theory of mental liberation (Moksha) with Chinese characteristics, which has the basic characteristics such as highlighting the subjectivity, emphasizing the centrality and noumenon of Xin, realistic liberation, the unity of dispelling evils and strengthening goods, etc., which means to cast out afflictions is the concept of “three noes”. According to Hui-neng's theory of mental liberation, to prevent and solve psychological problems, improve mental outlook, and meet the needs of yearning for a better life, people should do the following: having a normal mind; accepting themselves pleasurably and liberating by themselves; selflessness (anatman), no-desire, Wuzhi (ignorance); both of affliction and Bodhi being discarded, etc. From this reason, Hui-neng's theory of liberation is rich in life wisdom, and has positive enlightenment significance for people to live a good real life.

**Key words:** Hui-neng; Xin (mind or heart); The theory of liberation (Moksha); Affliction; Three noes; Chan (Zen); Core psychological competence