



開悟（明心見性）：破除自我的執著

——《聖嚴法師教話頭禪》的意旨

康雲山

通識中心人文藝術組專任教師

人人都有自我意識，認為自我為一個個別自我（individual self）、實體性的自我（substantial self），這樣的自我意識，心理學叫做自我概念（self concept），其實自我心理學說「自我」乃是個人在與外在環境的互動中，逐漸的將個人對自己的理念、情感與態度等各種知覺統合起來後所形成的概念形完形（conceptual gestalt）——一個有組織的、協調一致的概念形完形。

綜合許多心理學與社會學專家的看法，自我概念是綜合個人對自己各方面的知覺、個人對他人對自己看法的知覺所形成的。所以，自我概念是相當主觀的，後天形成的，會不斷的改變。然而，一般人卻認為自我有如靈魂，具有常住不變的實體性，牢牢的執取它，佛教稱這樣的自我意識為「我執」，就是無明、罣礙、束縛，是生起苦痛煩惱的根源，亦即造業輪迴的根本。依佛教的觀點，修行就是在破除虛妄的「我執」，所謂修戒定慧、行八正道、六度行…等行持，都有破除「我執」的意義。若破除了自我的執著，或叫無礙（華嚴宗）、轉識成智（唯識學），或曰涅槃、解脫輪迴、成就阿羅漢果位，在禪宗則說是開悟（明心見性）。以下略述《聖嚴法師教話頭禪》一書，有關參話頭破除我執而開悟（明心見性）的教法。

參話頭是一種禪修的方式，起源於臨濟宗下的大慧宗杲禪師（宋, 1089~1163），目的是要化解自我而明心見性。所謂「話頭」，虛雲禪師解釋為「在尚未有這一句話之前是什麼？」參禪者常參的話頭有：「念佛的是誰？」、「未出娘胎前的本來面目是誰？」、「拖著死屍走的是誰？」、「什麼是無？」四種。由於話頭是不可思——無法思考、揣摩；不可議——無法以文字表達，參話頭是要知道不可思議的（尚未有文字可以表達之前的）是什麼？

參禪者從初發心、剛開始參禪時就用的話頭，而且一直參著的話頭，稱為「本參話頭」。本參話頭無論是自己發現的，或是師父給的，這句話頭一定是觸動了參禪者的道心，觸動了參禪者的警覺心，讓參禪者警覺到原來有自己不知道、不清楚的重要大事，所以，一定要知道這件大事究竟如何，於是對話頭產生了疑情。當疑情形成疑團後，自己就像被關在悶葫蘆裏和葫蘆一起成長，不曾從葫蘆裏頭出來過，不知道葫蘆外的情形究竟是什麼。當突然間疑團破了，就叫做「本參破」、「破



本參」或「破初參」。「本參破」便能見到自己的本性，叫做明心見性，也就是開悟。「明心」是智慧心現前，「見性」是見到空性（或佛性）。明心——智慧心現前的瞬間，自我中心的煩惱、分別都中斷了、脫落了，也就是已經知道了離開了自我中心或自我執著的情況，所以能見到空性。

當疑團破，明心見性時，就如葫蘆從藤上掉落，摔裂一條縫時，會從縫中見到了一些亮光（譬喻佛性或空性），但是不久這條裂縫又密合了，參禪者仍是在葫蘆裏沒有出來。雖然如此，但是已經見到葫蘆外的光，知道葫蘆之外有光。所以，破本參明心見性時，離開自我執著的時間不長久之後就又回來了，但從此以後，修行的信心會非常堅固，對修行不會起退心，並且對於何謂「煩惱」、何謂「自我」認識得更深。

依聖嚴法師的說法，參話頭開悟分成三個階段（也就是「自我」化除經歷三個階段）。第一階段是散心的時候，分別心非常清楚，妄想、雜念、執著都還很重。虛妄心執著自我，分別自我、非自我，執著萬物都有自體、自性，這個階段可以用「看山是山，看水是水」加以形容，這時執著山、執著水，什麼都執著。

第二階段是只有話頭、只有疑團，虛妄心停止作用，不起分別、執著的作用，此時一樣可以見到山、見到水，但卻沒有分別這是山、那是水，因為他的生命就是話頭，話頭就是整個宇宙，實際上這是處於內外統一的狀態，而這時已經非常深入話頭了，叫做「見山不是山，見水不是水」，仍然是有山有水，只是不再去分別它、執著它，或是跟它對立，這是參話頭產生疑團的階段。

第三階段是疑團強烈到發生大爆炸，這時又是「見山是山，見水是水」，雖然有山有水，但是虛妄心消失了，智慧心現前，沒有我、沒有自我中心的執著。自我中心的分別心、自我中心的煩惱、自我中心的種種障礙沒有了，一切都是那麼的自然——用智慧處理事，用慈悲對待人。雖然有山、有水、有人、有好、有壞，但是跟自己沒什麼關係，然而眾生還在，所以要度眾生，這時要發願心。事實上，沒有了自私心的時候，慈悲心自然一定會發生。

參話頭開悟（明心見性）之後，雖然有智慧心現前，見到空性的經驗，因為自我習氣和煩惱的根尚未斷除，仍然需要繼續用話頭，所以就會進入看話頭的層次。

在看話頭的層次，一句話頭一直參下去，看住話頭，保持開悟時明心見性的狀態，不斷的保持它、保養它和增長它，如同種下一盆花之後，需要每日照顧，為它澆水、施肥及給予日照。悟後需要持續看話頭的保任功夫，即是為了照顧明心見性後的心性，不再被煩惱所困擾與污染¹。

¹以上三～九段乃將《聖嚴法師教話頭禪》的內容整理而成。



人類的思想方式，是一種自性（svabhava）思惟方式，自性意指——自足、自立、自存之實體（entity），同時意味著這個自足的實體是獨立的、決定的，及不可分的。自性思惟方式使人類把「事」誤認作為「物」，把心理現象與行動認作是實體。由於思惟必假藉語言或符號，所以，語言符號的背後都有個自性（自我）存在。在佛教來說，早期佛教說「諸法無我」，表示人格的我無有實體——人我空。後來般若或中觀的空性義，說一切法皆由互依的緣起法所生，無單獨之自足、獨立及不可分之個體，實際只是某種相對關係的結構而已。所以，蘊含自性成份在內的語言符號並不是趨入空性的最佳媒介。參話頭所用的話頭，因為是語言文字所無法思議，因此參禪者起大疑情，將妄想雜念統統逼進死巷子裏，然後一網打盡，終然虛妄心停止作用，消除自我的執著，智慧心現前，照見空性²。

明心見性是現量的境界，非語言文字所及，個中滋味，如人飲水，冷暖自知。聖嚴法師的《聖嚴法師教話頭禪》一書為其禪修開示錄，將開悟（明心見性）的意涵講得簡要易懂，頗有助於一般人了解參禪的概況，是值得讀的書。

²本段乃摘引整理張澄基《佛學今詮》上冊第五章附論〈空性哲學〉及聖嚴法師《禪的體驗》之說法而成。