

常見在己過—修行的起點

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，292期，2006）

【前言】

要認錯是不容易的，因為人們從小就被訓練成只往外看——只看到別人的缺點，而看不到自己的過錯，既然看不到過錯，何來認錯？即使有過錯，也認為是別人所引起的，所以，還是錯在別人。這種錯在別人的觀念若不破除，個人是很難成長的，何況修道？修道的第一步不是在遙遠的深山，而是在眼前的當下：要往內觀察自己的過錯，不要整天去看別人的缺失，所以，在敦煌本《壇經》中，六祖惠能說：

「世間若修道，一切盡不妨，常見在己過，與道即相當。」

因此，想要提昇自己、想要生活得自在、想要修道，第一步就是要時時「常見在己過」。

【不見己過，無從進步】

表面看來，「常見在己過」是老生常談，毫不起眼，六祖何必多費口舌呢？但是大部分的人都看走了眼，不知道「常見在己過」是修行的關鍵所在，試看多少參禪、念佛、修密的修行者，雖然長年修行卻難以突破修行的瓶頸，說穿了，就是不能「常見在己過」。「常見在己過」是修行的起點和基點，起點若錯，後面的努力只是枉費功夫；基點若不穩固，修了再久，自然看不到進步。進一步來看，許多修行法門都一再強調懺悔的重要，但是，如果看不清自己的過失，那麼如何懺悔呢？如果只口頭大聲疾呼：「我是罪人」，但是不知道罪在何處，那麼如何去滅罪呢？所以，惠能說：

「何名懺悔？懺者終身不作，悔著知於前非。」

此處明確指出，對自己的「前非」必須清楚明白，而後終身不作，如此才算是真正的懺悔。因此，惠能所強調的「常見在己過」，是要人們先面對自己，觀察出自己的「前非」，而後痛下決心，不再重蹈覆轍，如此才有可能達到真正的懺悔，才有可能提昇自己。

【那伽的例子】

找別人的毛病，是一種「外觀」的不良習性，《阿姜曼尊者傳》中就有一個很好的實例：泰國著名的禪師阿姜曼尊者，有一次在青道山的一個山洞修行。在那個山洞裡，有個那伽（蛇神）已經住了很久，牠有找碴的怪僻。

尊者阿姜曼在經行時，儘可能自制地走著，使拖鞋的聲音盡量降低，但是那伽說：

「為什麼這個出家人走路像一匹賽馬？難道他不知道拖鞋的噪音就像雷聲，嚴重打擾著我嗎？」

聽到那伽的抱怨，尊者就設法走得更加自制而小聲，但是那伽卻說：

「他在做什麼？他是個正在射擊小鳥的獵人嗎？」

當尊者沿著小徑鋪設一些小石頭時，那伽就發牢騷說：

「為什麼這個出家人總是要搬這搬那的？難道不知道我的頭因為他的噪音都快要裂開了？」

即使在睡覺的時候，那伽照樣找尊者的麻煩，抱怨他的呼吸太重、打鼾和其它。

尊者非常憐憫牠，知道這樣的心態會產生罪惡，所以給牠一個很長的開示：

「…身為活著的生物，我不能不活動，不能不走來走去並改變身體的姿勢；至於自制，我已經盡了最大努力，…從現在起你應該觀察你自己的心理狀況，並試著去瞭解到底它是善還是惡，對還是錯，讓你不被自己的罪惡之火所毀滅。這種惡意的找碴，即使對方真的有這些過錯，找碴者本身還是一種罪惡，造成自己心意的墮落和污染。…所有我的動作是平常的，甚至伴隨著最佳的自制，仍然被嚴厲地責怪。如果你是人類世界中的一員，你會怎樣？我猜想你的情形也是差不多。…你應該記在心裡，並想想看，用惡意來找別人的麻煩有什麼好處？除了給你自己感受無數的痛苦之外並沒有什麼。…你知道痛苦是什麼，你也不想要它，但是你為什麼這麼喜歡去聚集痛苦的原因，就像這種惡意的找碴呢？你還不明白它只會帶給你那些全然不想要的痛苦嗎？…我告訴你這些是為了對你有所幫助。…你已經能體會我所說的真理了嗎？」

那伽說：

「我已經瞭解每一句話，但是我知道，改正自己對我來說會很困難，因為我的心已經長久習慣於這些罪惡的性向。」

尊者說：

「如果你深知它的罪惡並試著去改正你自己，那就夠好了，習慣或衝動的力量會逐漸地被削減。我只能指出方法，我不能幫助任何人改正他自己的過錯，因為那是每一個相信正法而願意奉行它的人應盡的責任。藉著持續的修習和自我訓練，任何罪惡的性向必然都會減弱，然後從心裡除掉。…」

上述這一實例，一方面顯示出挑毛病是很容易的，但是這會造成心意的墮落和污染；一方面顯示要改正這一不良習性唯有從現在開始內觀：往內觀察自己的心理狀況，時時了知它是善、還是惡，是對、還是錯，如此持續地修習就能將這一不良習性逐漸減弱並從心中拔除掉。阿

姜曼尊者的這一個教導是相同於六祖所說的「常見在己過」。

【己過知多少】

人們常常想要改變別人，自己卻不改變，為什麼呢？因為人們只看到別人的過錯，並認為這是問題之癥結，所以對方必須優先改變，即使自己有錯，這是次要的，可以慢點改。雙方都把問題之癥結歸咎於對方，結果變成雙方都不改變，問題永遠不得解決。所以，解決的第一步驟是：各自內觀，常見己過。

例如，有的人對父母有敵意，可能是來自小時父母不當之管教所引起，父母當時也許是求好心切，但是卻得到相反的後果。而今父母不要一味抱怨、責備，要先認出自己當時之執著，導致不當之管教。今日起應將力氣移到看清自己內心的執著，檢束自己的言行，不再犯類似的錯誤，這樣才是真正的懺悔，不用一味的抱怨，應積極走向正面的內觀，如此才有可能出現和諧的未來。孩子方面也應反省，例如：當時父母對自己之要求，其實也是在合理的範圍，只是自己把合理的要求視為「約束」，甚至故意違抗。這些例子，顯示出人們的心中潛藏著：只想別人順從己意的心理。

夫妻之間，常有一方抱怨：「他不了解我」。朋友之間，則常聽到：「我最了解他了！」然而，先不要涉及他人，先反省一下自己：「我了解自己嗎？我曾經仔細地觀察自己的內心世界嗎？」如果一個人從來不往內觀察自己，那麼，他如何了解自己呢？猶如不觀察天氣，如何了解天氣呢？所以，一個人最不了解的其實是他自己，就好像燈下是最暗的地方，人們最不了解的是他自己，因為他從來未觀察過自己。對自己都不了解，那麼如何要求別人「了解我」呢？對自己都不了解，那麼又如何能了解他人呢？如何能說：「我最了解他了」？

每人往內觀察自己，那麼，會發現自己有多少過失呢？這要依據不同的人生目標、不同的標準來算。一般的人，只要奉公守法，就不會有大的過失，但是對修道者而言，就要依據不同的層次來算，例如，有的修道者嚴守戒律，不說人是非，但是未能禪定，依據佛教的標準，他仍要內觀，看出自己缺少禪定是一過失。有的修道者禪定修得很好，但是對禪定之樂有所貪著，依據佛教的標準，他仍要內觀，看出自己貪著於

禪定是一過失。有的修道者思考銳利，但是執著邊見，不能符合佛陀的四大法印，依據佛教的標準，他仍要內觀，看出自己見解上的過失。所以，在修道的路上，唯有「常見已過」才能看到進步的空間，使自己不斷提昇。

【回歸內觀】

如果看不出自己的「是非之心」，如何將之熄滅呢？
如何看出自己的「是非之心」呢？
如何觀察自己的過失呢？
如何看清潛藏在自我內部的不良情結呢？
如果這些都看不清楚，那要如何修道呢？
如何可能提昇呢？

在修道的實踐過程上，「常見已過」的深一層意義，就是時時內觀——在日常生活中，隨時關照自己當下的這一顆心：只要一生起貪染之心，就立刻察覺，並知其非而放下；只要一生起瞋恨之心，就立刻察覺，並知其非而放下；只要一生起愚癡之心，就立刻察覺，並知其非而放下。這種訓練也就是佛陀所說的「根律儀」：在日常生活中，訓練自己眼見色時、耳聞聲時、鼻嗅香時、舌嘗味時、身覺觸時、意了法時，都不要生起貪瞋之心、不要生起是非之心。

但是內觀不是只在靜坐時才觀察自己，而是貫穿到生活之中。有的人在靜坐時保持長時間的身體不動，六祖惠能認為這不算真工夫，因為如果一到生活中，開口就說別人的是是非非，內心浮動，不能關照自己，那就與道完全相違背了，所以，惠能說：

若修不動者，不見一切人過患，是性不動。
迷人自身不動，開口即說人是非，與道違背。

唯有穩住自己，時時往內觀察自己的心，不往外批評，不說人是非，如此才是「修不動者」。能夠處在順逆的環境下，內心清楚而不為外界所動，才算真工夫，所以，惠能說：

若真修道人，不見世間過，若見世間非，自非卻是左。

為什麼不見世間過？為什麼不說人是非？因為人人大都養成以自我為中心，各有習性與執著，各戴上不同的有色眼鏡來看外界，對生活中不重要的芝麻小事就意見紛紜，何況是有利害關係的事件！「清官難斷家務事」便是活生生的實例。雖然真相只有一個，但是人們常以自己的偏好來論斷是非，而且常是加油添醋，越描越黑，結果各自表述，製造出更多的是非。所以，斧底抽薪的根本辦法便是「不見世間過」、「不說是非」，要先將自己「雞蛋裡挑骨頭」的不良習性先熄滅掉。

【結語】

要將佛法落實到當下這一刻：每當「貪瞋之心」一生起，就立刻「能見已過」；每當「是非之心」一生起，就立刻「能見已過」，這樣才算走在修行的道上。然而「不說是非」並不同於「不明是非」，一般世間共同認知的善惡、是非，有相對客觀的一把尺，要明白其尺度，不可以不知。最後，以大愛電視台所製作的《印順導師傳紀錄片》（2002年）中，印順導師的一段訪問作結：

問：常覺得煩惱是別人造成的。

印順導師答：一般人都注意別人的毛病、說別人怎麼樣；其實這些「怎麼樣」自己全部都有！只是某部分重一點，某部分輕一點。所以學佛的人如果不反省自己、不改善自己，那是不成的。學佛的人第一要「反省自己」，不要都說別人不好，要明白——問題是在自己。