

妄見生習

韓承敏

習慣是一種逐漸適應，長期養成，而一時不容易改變的思維與行為的模式。習慣內含自我的特質，所以自我意識與慣性的生成密不可分。人類從出生開始就持續在塑造以自我為中心的情境，它所營造出來的是一種以自我為主體的環境。所以，我們在這樣的生活環境裡所建構的概念，通常都會是讓我們培養有利於自我的習慣。

習慣是我們先天的生活模式，他屬於生活的部份。一般來說，生活就是習慣，習慣就是生活。在生活中養成習慣，也在習慣中改變生活。如此說來，自我隨順於舊的習慣，也不斷養成新的習慣。習慣一旦養成也就形成習氣，習氣是習慣的成果，它縱容自我，呵護自我。久而久之，習氣自成瀑流，會將我們推進一個吊詭的漩渦。《地藏經》云：「……一切衆生未解脫者，性識無定，惡習結業，善習結果。為善為惡，逐境而生。輪轉五道，暫無休息，動經塵劫，迷惑障礙。如魚游網。將是長流，脫入暫出，又復遭網。」

發現習慣

因此，我們自己的習慣是什麼？為什麼我們會養成習慣呢？為什麼我們總是活在習慣當中呢？這些問題都是我們生活上需要關注的問題。《楞嚴經》云：「一切衆生實本真淨。因彼妄見，有妄習生。」。故有「造十習因」之說：「姪習、貪習、慢習、瞋習、詐習、誑習、怨習、見習、枉習、訟習。」

所以，為什麼我們總是因小事而生氣？為什麼我們總是見他人的美好而心生忌妒？為什麼我們總是因小利而起貪的念頭？為什麼我們總是無緣無故而道人是非？為什麼我們總是依循同樣的路徑？為什麼我們面對抉擇總是優柔寡斷？為什麼我們總是對事情產生同樣的態度？為什麼我們總愛取笑他人？為什麼我們總是受到讚美而喜悅？為什麼我們總是受到指責而憤怒？為什麼我們總是歪著坐？為什麼我們總是斜著站立？為什麼我們總是運用右手？為什麼我們上樓梯總是用右腳踏第一階

？為什麼我們穿鞋總是先穿左腳的鞋？為什麼我們又把一些習慣當作規律的生活呢？……。總而言之，皆因習慣所致。

生活的一切似乎是一種謎樣的運轉，我們常不經思索，隨波逐流，讓生活上一切的思想或行為，成為一種自我意識下的常規，習以為常，樂在其中，然而卻又常常苦在其中。

總的來說，這些都是生活的習慣性反應。究其原因，這是一種以自我中心所養成的各種習慣，這些習慣一直在牽動、影響我們的言行舉止，讓我們生活在習慣所賦予的規範之中。而思想的分析、歸納、辨別、認定等所產生的道理或見解，又會促使我們對於自我的習慣的給予認同。我們是否能夠發現習慣總是習慣地在創造習慣呢？我們是否能夠發現習以為常往往是一個陷阱呢？

認識習慣的生成

我們的習慣養成，隨著時間的增長，在經驗中累積習慣的經驗，也在習慣的經驗中創造習慣。累積堆疊成思想習慣與行為習慣，逐漸醞釀成內在的慣性思維，或行之於外的習慣動作。而習慣是依附於自我的，是一種

符合自我欲望需求的思維模式與行為模式。生活的習慣往往隨著外在的因素而養成或變化，習慣的生成可以概分為四個方面來認識：

一、習慣是依於自我不自覺的形成

養成習慣也是一種學習經驗，這種經驗屬於生活中一切有利於自我的部份。我們在成長之中養成自我的習慣，也在習慣的生活模式中逐漸成長。不自覺的形成則是盲目的符合，符合於自我欲望的需求，且隨心所欲在貪念中滋長。如個人飲食偏好、興趣、嗜好等。然而，這種習慣的生成多半屬於不自覺的現象。

二、習慣是能夠刻意的養成或改變

自我所養成的習慣是順應自我的生活模式，刻意的養成或改變一個習慣，多半係由不好的習慣變為好的習慣，是違背自我的生活模式。一個能夠刻意養成或改變習慣的人，需要高度的覺性，發現自己言行中的習慣。這是一項了不起的作為，也是一種令人佩服的自我約束的能力。

三、習慣受外在環境的影響而生成

我們自小就受到家庭與社會環境的薰染而養成習慣，這種習慣多屬外在環境的影響。譬如，不同的國家，不同的人種，其人文、風俗、語言等各有不同風格。又如，在不同的家庭背景的成长，所養成的習慣也各不相同。所以，習慣受外在環境甚巨。

四、習慣的生成是形塑命運的定數

習慣的思維模式與行為模式在生命的軌跡中，依於因果的關係會逐漸形成命運的定數。一個個性暴躁的人，他的習慣必然傾向於暴力，隨外境的緣而產生暴力行為，這樣的後果會是他可能的定數。一個本性貪得無厭的人，在他習慣性貪得的推波助瀾下，隨外境的緣，很容易就會產生偷盜的行為，被發現的後果會是他可能的定數。這種因習慣而造成的行為，我們往往沒有掙脫的能力，只有臣服於這樣的命運。這種臣服於命運的生活，將導致是一種隨慣性生活的危機。

正因為絕大部分的習慣在不知不覺中生成。所以，也就誤導了我們去認同宿命，而相信命運在冥冥中已被安排。這樣的認同會將我們推上這一世注定的迷途。

如何改變一個習慣？

慣性不容易被察覺，往往即使被察覺也只會是一時的清醒。這種不被察覺是一種放任還是不自主呢？面對這個問題，我們通常不願選擇清醒，心甘情願地接受思想習慣與行為習慣的束縛。藏匿在根性中的積習，雖然不易被察覺，但是要運用方法，以求改善。《楞嚴經》云：「佛告阿難。汝今已得須陀洹果。已滅三界衆生世間見所斷惑。然猶未知根中積生無始虛習。彼習要因修所斷得。」

如何改變習慣呢？建議採取下列三個的方式：

一、將不良的習慣設定為被發現的目標

爲了改變一個習慣，提高覺性，發現習慣，是一項首要的步驟。因爲，必須先發現習慣才能改變這個習慣，如果沒有習慣的發現，就沒有目標，也就沒有所謂的改變了。發現習慣的生成主要的目的就是要覺察思維與行動的習慣反應，發現自己不好的習慣，了解自己的習慣，藉以改變自己的習慣。

發現習慣的生成是改變習慣的關鍵。在我們的生

活內容當中，我們應該刻意養成一種察覺習慣的習慣，察覺習慣的動作、習慣的思維模式、習慣的反應等。學習覺察自己所養成的不良的習慣，這種覺察過程將會帶給我們對於不良習慣的正向質變。這種覺察能力的培養對於不良的習慣將會有效地改善。事實上，覺察能力的本身就是最有力於改善的能量，這是一種生活品質的提升。所以，簡單的說，我們可以將希望改變的習慣設定為目標，發現它的出現，這就是一種改善的具體行動了。

二、在希望改變的習慣上建立新的習慣

選定一個希望改變習慣的目標，說服自己認同或接受這個想要被改變的習慣。並且對這個希望改變的習慣，建立正確的認識與正確的觀念。先認清這個習慣的缺點，並認同正確的觀念。

與其說改變一個習慣，不如說建立一個良好的習慣。事實上，在原有的習慣上建立新習慣就是改變舊習慣。「建立」總是一個具正面積極意義的象徵，多為人所接受。雖然是刻意的作為，也不失為一有效的方法。

三、依循緩和、漸進、持續三步驟改變

習慣是一種逐漸適應的並且長期養成的行為，也可以說，是一種放任自我的模式。所以，改變習慣不適合採取強迫改變的方式，這樣會讓自我產生對抗排斥的現象。對於自我的衝突性越強就越容易放棄初衷，打消原先希望改變習慣的念頭，而說服自我回復到原有的習慣，因為那是一種自我長期養成的適應感。故：

- (一)、因為舊習慣是長期自我放任，所以要緩和。
- (二)、因為新習慣會造成自我衝突，所以要漸進。
- (三)、因為新習慣很容易自我放棄，所以要持續。

綜上所述，我們不難發現習慣的生成，隱藏在我們思想見解的根部，而思想的見解多由無明而起，故說妄見。如果想要改變習慣，去蕪存菁，就應該由此妄見下手了。認識習慣的養成，發現自己的習慣。這樣才能在認識與發現中產生作用，久而久之，自然化解不良的習慣。

事實上，習慣沒有優劣好壞，不是相對性的存在。就化解習慣而言，化解的本身也只是一種假說，一種刻意的手段。其最終目的只是不著於習慣，隨順而不為習慣所繫縛而已。