

## 以慈悲心自利利人，用慚愧心懺悔奉獻 — 聖嚴法師

我們經常說一個修行的人要有慈悲心。「慈悲心」的意思是感恩他人，而且希望能夠幫助他人。有人願意讓我們服務，我們很感恩，因為這能讓我增長福報與經驗，所以要感謝；如果有人對我們不禮貌，或者是給我們阻礙，也要感恩他們使我們更堅強、意志更堅固，沒有他們的阻撓，就沒有辦法顯現出我們的意志是否堅固，這是一種訓練，所以非常感恩他們。

感恩對方，實際上是慈悲對方，也慈悲自己。因為慈悲對方，你不會再反過來傷害他或報復他；慈悲自己，你不會讓自己痛苦、煩惱或生氣。其實，生氣時對方可能會受傷害，但傷害最深的還是自己，這對自己而言也是不慈悲的，也是傷害的，那是愚蠢、沒有智慧。

所以，修行菩薩道的人，是自利利人的：自利，是自己不要懲罰自己，也不要被他人刺激了以後，就受到傷害。有智慧的人，受到別人的刺激、誘惑和阻礙，這是別人的事，心不要受到影響。如何才能不受影響？除了觀念的調整之外，一定還要有修行的方法。

在觀念的調整上，你可以告訴自己：「我不必生氣，對方之所以生氣，一定有他的原因，他要阻礙我，也有他的原因，或許是他的知識、認知，或其他什麼原因造成的。我不需要生氣，如果我有智慧，那就處理，如果我的智慧不夠，至少也不要被傷得太深。」

不被傷害是保護自己，是自利，而你不反擊、報復對方，就是利人。自利是智慧，利人是慈悲。否則的話，彼此之間你攻擊我、我反擊你，是永遠沒有辦法解決問題的，總要停下來好好思考一下，究竟該怎麼處理？處理問題很重要，而不是生氣，或是反抗、反擊，這樣問題是無法解決的。

人不可能完全不犯錯。所謂「錯誤」，是傷害自己、傷害他人，或者是應該做的事情沒有做、應該做得更好，但是沒有做得那麼好、不應該做得那麼差，卻做得那麼差，這些通通都是錯誤。這往往是由於自己的體能，乃至知識、技術、心力的不足，或者是環境的因素，讓我們犯錯。犯了錯怎麼辦？如果自己發現了，或者是別人發現了告訴你，要用慚愧心來懺悔。

「慚愧」的意思，是覺得對不起自己，也對不起他人，然後懺悔：「但願佛菩薩能夠給我力量，從此以後不再犯錯，以前犯錯的責任，我願意承擔，也願意想辦法盡量彌補。」

犯了錯誤要去改善，不但以後希望不要再錯，以前錯了的部分，自己也願意負責，並且用奉獻來彌補，這即是慚愧和懺悔。如果能夠做到的話，我們的性格會一天一天地改善，我們的人品，也會一天一天地提昇。

—法鼓文化《聖嚴法師教話頭禪》