

知慚愧才能更上進 — 聖嚴法師

「慚愧」是佛教的專有名詞，在佛教傳入中國之前，並沒有「慚」、「愧」二字連稱的詞彙，而這兩個字都是一種修行的方法與觀念。其中「慚」指的是對不起自己，也就是「自慚形穢」；「愧」指的是對不起他人，所以說「愧對於人」。其實一個對不起他人的人，往往也會對不起自己，譬如做錯事傷害到別人時，至少對自己的品德就已經造成損害，所以也是對不起自己。

而當我們對不起自己的時候，往往也就減少了對人能夠更好一些的機會，所以對不起自己通常也就對不起他人。譬如父母都希望兒女能為家族爭光，兒女如果沒有做到，那是對不起自己，也對不起父母，讓他們失望了。

雖然並沒有做壞事，但是因為不夠用心努力，浪費了時間、生命，辜負了家人、家族的期待。因此，慚、愧二字連起來用，就有對不起自己又對不起他人的意思了。

所以，我們對於老師、朋友，乃至於全體眾生，都應該經常懷著慚愧心，這也是印光大師自號為「常慚愧僧」的原因。一位人人都認為缺點很少，足以為模範的高僧，仍然覺得自己經常犯錯而感到慚愧，這不僅是謙虛的一種品德，而且是比謙虛更進一步的修行。

謙虛是自知有所不能、有所欠缺，所以對人很謙虛。可是慚愧是非常積極的，自己知道錯了應該改過、自己知道不行應該努力，自己知道做得已經不錯，但是還不夠好，應該更努力改進，這就是常常有慚愧心、菩提心的人。我們學佛就是要學習有智慧、有慈悲，自利利人的菩提心、菩薩心，並且要一直到成佛才算圓滿；在尚未成佛以前，都應該隨時提起慚、愧這兩字。

如果能夠常把「慚愧」兩個字放在心頭，則會有三大好處：第一是不敢懈怠，會非常精進、努力。第二則是非常謙虛，不但見到任何人都會尊敬，並且會無條件地幫助人。第三是能夠忍辱負重，因為懂得慚愧，所以難行能行、難忍能忍、難捨能捨，這就是菩薩精神。

因此我們不要誤會，認為有慚愧心就表示是有缺點，承認有缺點就表示做人很差勁，事實上是恰好相反的。因為知慚愧，所以才能缺點很少，常常改進；因為知慚愧，所以保持努力，精進不懈。

本文摘錄自法鼓文化出版《放下的幸福》