



栽培慚愧：留隻眼睛看自己

慚愧是斷惡的指標，沒慚愧心，惡法就容易出現。培養慚愧心，就是培養斷惡的力量。慚愧也是很好的調心工具，只要慚愧心一生，心就柔軟，因為善法跟著生起。

如何培養慚愧心？周處，是慚愧自省的典範。他從小性情暴躁，為所欲為，從不把別人放在眼裡。村民都討厭他，把他跟猛虎、蛟龍合稱為「三害」。當他為村人除去猛虎、蛟龍時，村民以為周處與蛟龍同歸於盡，猛放鞭炮，大肆慶祝。周處此時才知自己也是一害，「被人看成跟猛虎、蛟龍一樣，還有什麼臉面！」於是痛下決心，改過自新，成為愛護人民的清官。

聽到別人在背後說我是三害之一，依凡夫的習性反應，會是：「你們竟敢在我背後說我壞話，要你們好看！」報復的行動於此展開。而周處不是，他產生很大的內省：「我被看成是害人的大壞蛋，帶給別人這麼大的傷害，我竟不知！」他留隻眼睛看自己，看到自己的過錯之後，不是否認、自責，而是接受錯誤、承擔錯誤，引導自己的心向著善法，改變個性，成為仁慈忠厚的人。

留隻眼睛看自己，是培養慚愧心的方法，也是轉變生命的秘訣。若兩隻眼睛只向外看別人，就會覺得別人很不應該；留隻眼睛看自己，就會看到自己帶給別人困擾了，願意調整向善。