

慚愧能遠離障礙

在百法的「心所有法」中，提到善法有十一種：信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害。因為這十一個善心所能利益現在、未來，所以名之為善。而善心所中，「慚」與「愧」是修道的基礎。

「慚」心所，在《成唯識論》的解釋為：「云何為慚？依自法力，崇重賢善為性，對治無慚，止息惡行為業。」由於本身的自尊自重，自我反省的力量，對不適當的行為，心生慚意；加以尊崇賢善，感到羞恥不好意思，可以對治「無慚」，止息惡行。

「愧」心所，《成唯識論》的解釋為：「云何為愧？依世間力，輕

拒暴惡為性，對治無愧，止息惡行為業。」我們畏於外在的輿論、責罰及後果，因而遠離「無愧」。

在《慈悲三昧水懺》中云：「眾生垢重，何人無罪？何者無愆？」；「兩種白法，能為眾生滅除眾障：一者慚，二者愧。」

藉由反省、懺悔，我們產生「慚」與「愧」的善法，遠離修道的障礙，朝向解脫。

