

如何建立生命的價值觀？ — 聖嚴法師

如果我們缺乏生命的意志，並且對生命價值沒有正確的認識，那我們就會生活在煩惱中，常常覺得不知該何去何從。也許今天向東，明天又變成朝西，沒有一定的目標方向，沒有一定的立足點。

養兒育女、傳宗接代，或是日常吃穿，雖然是我們的基本生活需求，但如果我們僅僅把這些當作生活的主要目標，那就與動物沒有兩樣了。譬如流浪狗、流浪貓找東西吃，吃飽了以後，牠們會生小貓、小狗，這就是牠們繁衍和生存的需求。如果我們做為一個人，只是為了這些而奔走經營，那就跟牠們是一樣的。

假使我們生活得非常富裕，一個月能夠賺得幾十萬或是幾百萬，華屋、美食、華服，樣樣不缺，但這能保證會過得快樂嗎？這種生活是糜爛的，只追求物質的享受和刺激，而忽略了生命的意義與目標。相反的，如果我們生命的意義和生命的價值都非常明確，即使物質生活差一點也沒有什麼問題，我們仍然是一個健康的人。因為，只要心理健康，就能少一些執著煩惱，生命就會多一些智慧而發出光輝，這個就是精神生活勝於物質生活。如果精神生活低於物質生活，那我們就跟動物相同，動物的本能就是男女、飲食，再加上生活環境裡其他的物質享受。

記得曾有一位菩薩招待我吃早餐，只見那桌上的大托盤裡已經擺了三個主菜了，另外還附上花生米、豆腐乳、蘿蔔乾、榨菜等小菜。除此之外，還有一大盤的水果，裡面有蘋果、芒果、柳丁和木瓜。再回過頭看看幾十年前我師父東初老和尚的早餐，他每天都是一塊豆腐乳、一碟花生米；豆腐乳還要把它切成四小塊分四天吃，一小碟花生米也是吃上好幾天。每次都是吃了好幾口粥才夾一顆花生米，然後再吃好幾口粥再夾一點豆腐乳，卻吃得津津有味。他從不覺得自己的生活很清苦，總是自得其樂，活得很高興。我很欣賞他老人家吃得那麼快樂的模樣，而我那時跟著他一起生活，也覺得很快樂。

又譬如，美國在流行嬉皮的年代是非常富裕的，但是過度奢華糜爛，生活反而過得並不快樂。於是有些人開始反社會潮流，放棄了自己的家庭和生活享受，變成嬉皮在街頭流浪。當這個風潮過去以後，有些人因為習慣了嬉皮生活，就跑到像尼泊爾那樣貧窮的國家去居住體驗，雖然過得非常簡樸，但是很快樂。

我曾經在山裡閉關六年，當時物資非常缺乏，連牙刷、牙膏、肥皂都沒有，但是我很能善用當下環境的資源來解決這些問題。譬如用鹽當牙膏，用手指或將青樹枝咬碎當牙刷；將落葉燒成灰用來泡水洗衣服，因為灰是鹼性的，所以可以把衣服洗得乾乾淨淨。即使物資是那樣缺乏，但也沒有對我造成什麼困擾，我依然過得很快樂。

還有，以前我剛到美國時，物質方面也是很困乏，吃的、用的，什麼都沒有。現在回想起來，我很感謝美國的街頭，因為只要傍晚到紐約街頭轉一轉，就有許多別人丟棄的東西可以撿拾。那時我體會到：什麼都沒有的時候，才是擁有最多的時候，也感受到天下之大、天下之好。

所以，貧不等於痛苦，富也不等於快樂。無論我們的生活條件如何，只要我們能建立正確的心態與觀念，勇敢地面對生活，接受它、欣賞它，就容易得到滿足與快樂。

佛經裡常教我們要少欲知足。所謂知足，就是多也足、少也足，有也足、無也足，並不是說完全不要，一切都不要，那就不行了！而是有就要，如果少就少要，完全沒有就不要，因為不要也不一定活不下去，不要有不要的生活方式。

節錄自法鼓文化《帶著禪心去上班》