

找到生命的價值 — 聖嚴法師

經常有人向我訴苦，說他們自己這一生好像是白活了！不但經常是在胡思亂想之中，體會不到活在當下的自在；更嚴重的是，心裡常有一種悶悶的、被蒙蔽的感覺，每天活得麻木不仁、行尸走肉一般，找不到生命真正的價值！

要活出生命真正的價值，就要看我們怎麼使用生命；生命只要被使用，就會有價值。不過，價值有正面的，也有負面的。

在創造生命的價值，發揮生命的意義之前，先要瞭解構成生命價值的要素，基本有三種現象：第一是思想現象，第二是語言現象，第三是身體的活動現象。佛教將這三種現象稱之為「三業」：身體活動的行為叫做「身」，語言的行為叫做「口」，思想的行為就是「意」。生命的價值是正、是負，就要看我們如何運作這三種現象，怎樣使用這「三意」。

所謂「負面」的生命價值，就是在品德、人格方面成長得不夠，對飲食、男女等生存的物質需求與欲望較強，這是屬於動物本性的、獸性的表現；一旦這部分的欲望比較強，精神層次就不容易提昇。

至於「正面」的生命價值是什麼呢？就是具備且發揮了作為一個人應有的行為，包括：倫理道德、人際相處間的互助與尊重、理性與思想。尤其是第三項，人之所以可貴，就因為人是理性的，會思考，有思想。

老虎吃人，牠只要覺得想吃，就隨時隨地想辦法去吃，並不需要有什麼想法，只要牠想吃，牠是不會去考慮人能不能吃？雞能不能吃？如果人類沒有思想，做出來的事、說出來的話就很容易和動物一樣。

所有的動物裡，只有人有思想，為什麼不好好運用這種優點，讓自己的人生過得有意義呢？加強人之所以為人的部分，生命的正面價值就能夠呈現出來。

不妨靜下來看一看自己：「我的腦中所想的，是道德的，還是不道德的？是合理的，還是不合理的？是有用的，還是沒有用的？是實際的，還是不切實際的？」只要經常反省，便會發現：平常我們腦中所動的念頭，沒有用的比有用的多，不道德的比道德的多，負面的比正面的多。

但是，有些人會把心思用在另一方面，結果變成了心機。例如：明明心裡很生氣，已經在罵人、恨人了，但是嘴巴上不說出來，連臉上表情和行為上也不表現出來；或是原本想講什麼，在頭腦裡過濾後，為了自己利益，反而說出相反的話，讓別人都誤以為他是好人、是君子、是可靠的人，其實他心裡面想什麼，沒有人知道。

如果思想是用在這個方面，那也不好。我們不是要在表面上做個好人，做個君子就夠了，最重要的還是要體察我們的內心，改變我們的內心，才能夠真正發現生命的意義，發揮生命的價值。

摘錄自法鼓文化《找回自己》