

人，為何而活？ — 聖嚴法師

問：如何在生命的逆境中，將受傷、瞋恨的心轉為感恩心，並感恩傷害我們的人？

答：感恩的意思是說，我從對方身上學到了經驗，使得自己更成長、更提昇。受到傷害，是很痛苦的一樁事，被折磨也是很痛苦的，但是往往也是鍛鍊自己意志的時候。在這樣的狀況下，還能一步一步走得穩，跌倒了再站起來，這種人是最堅強的。

我年輕的時候，批評我、打擊我的人很多，當時我覺得不舒服，也真的有一點埋怨。但是他們看不起我的時候，我就想到這是我的業障，如何消業則是我的功課。

譬如當年我要去日本留學的時候，原本已經有一位馬來西亞華僑準備提供我全額的補助，讓我在日本能好好讀書。結果有一位法師跟他說了一些話，說資助我等於害了我，因為到日本留學的出家人幾乎都還俗了，這位華僑因此就不資助我了。那時，我真的感到非常痛苦，後來想一想，為什麼一定需要他的支持？如果他不支持，我就去不成了嗎？

最終我還是去了，我去日本的時候身上沒有什麼錢，只有一張飛機票和三個月的生活費，學費都還沒有著落就去了，心想到了日本以後自然會想出一些辦法的，因此鼓勵自己要堅持下去，後來我還是把書讀完回來了。

我回來以後，第一個想感恩的人，就是當時阻撓我的那位法師。

問：面對社會快速的變遷，強烈的物質誘惑，我們如何在複雜、變動的環境中，建立有意義的生命價值呢？

答：我提倡的「心靈環保」目標，就是讓自己過得健康、平安、幸福、快樂，同時盡力而為，讓周遭的人也能夠過得健康、平安、幸福、快樂。所謂的健康，就是身體沒有病痛，作息正常；心理健康則是不貪得無饜，也不失魂落魄，而是安於本分、盡分盡職，也就是安分守己。

什麼叫作快樂？快樂即是知足常樂，對於得不到的事不打妄想。雖然我曾以「有也好，沒有也好」這句話來勉勵大眾知足常樂，但這並不等於說最好是沒有，什麼都不要；而是說，基於因緣和自己的福報，當機會來的時候不放棄，成名也不放棄，有權也不放棄，可以用此名和權力來奉獻、服務社會。但是，如果是為了一己之私而得到這些，這將會是痛苦的，又會因為不滿足而變得貪得無饜，已經得到的很可能就會失去。

譬如錢財就像流水一樣，很可能今天還掌握在手上，明天就流掉了，地位、名譽也是一樣。古訓有云：「窮則獨善其身，達則兼善天下。」也就是說，自己的機緣很好，不僅是因為個人的條件，還包括了這個時代的環境因素。有機會能夠站出來就兼善天下，使國家因為自己而得到利益；如果自己的條件不夠，或者因緣還沒成熟，沒有輪到自己的機會，至少要保持健康、快樂而不失望，這就是幸福的人生。

「心靈環保」其實就是講這四個心靈指標，如果能夠朝著這些目標來過生活，人生的價值就非常正確。人生價值並不等於說賺多少錢，或是地位有多高。權、利、名、位、勢這五項不能代表人的價值，只能說是暫時擁有。如果我們失去了健康、平安、幸福、快樂，甚至使其他人因為自己也失去了這些，人生價值就是負面的，而不是正面的了。

即使自認一生很有成就，有很多的財富和崇高的地位，但是如果身心失去了健康，經常感到不平安，還有什麼幸福和快樂可言？這是得不償失的，相較之下，知足常樂就很重要了。

問：如果我們把做義工當作人生志業，是不是可以創造出更多有意義的人生價值呢？

答：做義工可以讓自己幸福、快樂，它是沒有條件的付出，也沒有想到要為自己得到什麼回饋或報酬，更沒有要爭名奪利、爭權奪位。因為做義工而使他人感到快樂、獲得利益，社會得到平安、得到救濟，自己也就會很滿足。

人生的價值不在於權、利、名、位、勢，而是在於健康、平安、幸福、快樂。社會的福利事業、非營利事業或是公益事業，常常都需要義工幫忙，因為政府做不到的事，則由非營利事業機構帶動來做。公益團體在即使沒有預算的情況下，也要做事來造福社會，雖然過程辛苦，但能號召義工的支持與投入，共同成就許多善事。

義工精神就是奉獻精神，並且不存分別心，對任何人都是平等的。將所有大眾當成未來的諸佛、現在的菩薩，為他們做服務、奉獻，在奉獻中自我成長，如此，收穫更多、進步更快，這就是「利人便是利己」的道理。透過奉獻，也是在提昇個人的生命價值。

摘錄自法鼓文化《生死皆自在》