

享受人生，珍惜人生 — 聖嚴法師

許多人認為享受人生就是吃、喝、玩、樂，如果真的是這樣，那麼所有的動物也都會吃、喝、玩、樂，那人不就跟動物一樣了嗎？那不叫做享受「人生」，而是享受「動物的生命」，糟蹋人生。

人的生命過程只有短短幾十年，如果把一天二十四小時分成三等分，每天工作八小時、生活八小時、睡覺八小時，生命之中真正能運用的時間其實是不多的，甚至可以說是太少了。就算活到一百歲，也有一半以上的時間花在睡覺、吃飯上。

吃、喝、玩、樂是動物的本能，雖然人也是動物，但人不僅僅是動物，還有身為人的責任和義務，應該要好好把握和珍惜我們短暫的人生。因此，懂得把握我們所擁有的時間、環境條件，好好的運用它，發揮最高效用，那才是真正懂得享受人生的人。

但是對於一些只顧眼前利益的人，我們又會覺得：「這個人好現實喔！」

對他有利益的事，才會幫忙，對他沒有利益，或跟他沒有關係，他就不參與、不幫忙，那是由於對方過於自私、短視。

如果能把心量放大，觀念轉變一下，以眾人的利益為考量點，把現實轉成「實際」。珍惜現在，珍惜當下的生命，珍惜所有的時間，珍惜自己的環境，為增進社會大眾的福祉而努力，這樣的「現實」是不壞的。

可惜我們很多人是在憂慮、悔恨和驕傲之中過日子；或是活在幻想和回憶之中，沉醉在過去的豐功偉業中，緬懷自己曾經如何如何，做過什麼事，在什麼地方得意過。也有的人將生命的重心完全寄託在孩子身上，期待孩子有成就，以便炫耀自己的孩子怎麼聰明、怎麼伶俐。

人和人之間談論的往往也就是這些。成天和朋友東拉西扯，當面談不夠，還又繼續打電話談，一天的生活往往就這麼過去了。這究竟是享受人生，還是糟蹋人生呢？

我們何不利用這個時間來與人為善、做義工、為社會服務、對人群關懷？那麼，我們不僅盡到做人的責任，也不會把時間浪費掉了。

但是珍惜時間並不等於拚命工作，而是需要完成工作的時候就全力以赴，該用頭腦思考的時候就用心規畫，需要休息的時候還是要休息，該放鬆時就放鬆，恰到好處的安排好。

祝福大家享受您的人生。享受人生就要珍惜人生，珍惜當下，每一秒鐘都不要浪費。因為人生苦短，每一秒鐘都是可貴的。社會整體的資源是由我們每一個人的資源累積出來的，我們每個人掌握現在、珍惜現在，就可以增加很多的資源，無形中也就為社會累積了無數的資源。

（選自法鼓文化《找回自己》）