

一個人活著到底是爲了什麼？

聖嚴法師

一般人大多是爲了自己而活，希望擁有自己的一片天地，發展自己的抱負，追求自己的理想，或是希望自己成爲怎樣的人，期盼能對自己、對家人有所交代。大多數人從小到大就有這樣的期待，也養成這樣的習慣。結果，自我的期許、希望擁有的生活，未必能夠盡如人意；想要做到的事、想要達成的目標，不一定能做得得到，反而走上自己料想不到的人生旅程。

這是因爲生命之中，有太多無法預料的變數。原因之一是來自於主觀的自我，在成長過程中，不同的階段有不同的身心狀態；其次是客觀的條件中，不同的時代有不同的環境，便會有不同的遭遇，因而產生各種不同的因緣。因緣際會，時候到了，要做什麼就會做什麼，不必太強求。如果因緣不能配合，表示時機尚未成熟，應該繼續努力，不必因此而失望。

以我自己爲例，我並沒有什麼非做不可的事，而是以利人而利己爲目標。我只是把我自己的心力、時間、智慧奉獻給他人，自己學習的目的、成長的目的，都是爲了奉獻給大家。一個真正能夠做到「利人就是利己」的人，必定是個快樂的人。因爲隨時隨地都在利益、幫助別人，都在爲他人著想，別人跟你在一起不會吃虧，所以你的同事、朋友、家人都會喜歡你，都會願意和你在一起，也願意提供你機會。

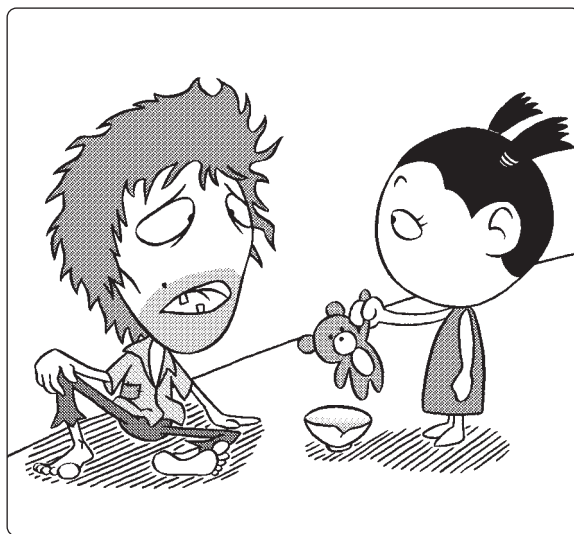
儘管在奉獻、利他的過程中，會面對很多的批評與指責。想要讓所有的人都讚美你、肯定你，那是不可能的。一個人的價值也不是寄託在他人所給予的讚美或批評上，只要盡心盡力做就好；至於其他人如何的批評、如何的期許，就不必太在意。

雖然不用太在意，但是在面對期許時要心存感謝，面對批評時要

心存感恩。因為對方之所以會批評我，是因為看得起我、關心我；因為他需要我，才會對我有期許。

事實上，一個人是不可能讓所有人都對你滿意，即使已經盡心盡力在做了，還是會有讓別人不滿意的地方。如果所有的人都對你滿意，表示你這個人必定有問題。因為如果做了壞事，好人會罵你，做好事，壞人會罵你。至於自己是否有他們所想的那麼壞或那麼好，只有自己知道。因此，最重要的是要對自己的良心、對自己的努力奉獻負責；別人對你的批評、要求，那都是其次了。

— 節選自法鼓文化，《聖嚴法師與馬英九市長對談》—



小朋友你在開叔叔玩笑嗎？我不覺得這隻玩具熊對我有什麼幫助耶……

蕭言中工作室

與你談心

你是否會因眾人對你的稱讚就感到志得意滿，對你的責罵就感到害怕懊惱，容易受他人影響呢？一個人活著，要為自己活，也要為他人活。為自己而活，就是做事要對得起自己的良心、盡自己的責任，至於別人的笑罵，一切隨他，不必被牽著鼻子走。為他人而活，是說奉獻自己的心力去關懷別人、幫助別人，這樣的生命才會豐富。

太在意別人的批評，會覺得懊惱、無奈，對你或是對事情都會有不好的影響。如果太在乎別人的讚美，會變得驕傲、得意；

學習單

一、為誰而活？

你有沒有仔細地想過，你的人生到底是為誰而活？這個問題可能會有兩種回答，那就是「為別人而活」、與「為自己而活」。而每個人的答案中唯一的差異，只有上述兩者之間所佔的比重不同罷了。

1. 讓我們來回顧，你曾經做了什麼事是「為別人而活」的？（這裡的別人可能是指父母親的期望、老師、爺爺奶奶、和同學的關係等等），請舉出三個例子吧！

A. _____

B. _____

C. _____

2. 讓我們反省自己做了什麼事是「為自己而活」的？也請舉出的三個例子！（例如渴了的時候，可以喝自己想要的飲料）

A. _____

B. _____

C. _____



二、活著，真好

1. 探討了上述「為誰而活」之後，請再檢視看看你活著的目的（目標），及那會令你現在有特別想要去做的事嗎？（Yes/No） _____

2. 根據以往的經驗，每件你想去做的事，都可以確實地完成嗎？（Yes/No）
_____（若答「是」，請看A題；若答「不是」，請看B題）

A. Yes（是）——恭喜你！你為自己而活的比率較高，而且你也可以認真的完成自己的心願，你的人生，應是很有意義的人生！這樣的人生，你打

太在意別人的批評，會覺得懊惱、無奈，對你或是對事情都會有不好的影響。
如果太在乎別人的讚美，會變得驕傲、得意；

算如何在「為他人而活」上盡點心力呢？請你用50字以內的話，寫在C題上。

B. No（不是）——好可惜！世上的事不是盡如你意，沒有辦法想做什麼，就真的可以去做什麼。若是因外在因素的限制，那表示時機尚未成熟或是自己努力不夠，你先別氣餒，可重新計劃再接再勵。不然，人生除了完成自己的理想之外，也可以奉獻自己的心力關懷別人，這樣的人生，同樣是可圈可點、值得喝采的喔！接下來，請用50字以內的話，在C題寫上你要如何藉由「為他人而活」的行動，來讓「為自己而活」得以實現。

C. _____

家長的話

請與孩子分享，唯有懂得對周遭的人「愛」與「奉獻」，才能活出自己的一片天地！

老師的鼓勵

太在意別人的批評，會覺得懊惱、無奈，對你或是對事情都會有不好的影響。如果太在乎別人的讚美，會變得驕傲、得意；