

生命何其珍貴！可是，每個人浪費生命的數量卻驚人。年青時，虛擲生命的案例比比皆是，就是醒覺後，浪費生命的情況仍然嚴重，因此，別再在輪隊，貪圖小便宜中度過。

生命的浪費，展現在身、語、意中，我們皆身不由己，跟隨大眾輪隊購物、上餐館、付費等，隨眾做著相同的活動，當然一窩蜂只會帶來勞累、爭奪。佛陀勸人遠離憤鬧，害怕在憤鬧中迷失自我，讚揚清淨，冷靜。言語對生命的浪費也駭人，絮絮不休的人比比皆是，不但沒有內容，沒有建設性，且散播消極情緒，破壞和諧，尤有甚者，搬弄是非，說長道短，使紛爭四起，永無寧日。思想的浪費也使人不安，大部份人的思想不是放在工作上，精益求精，亦遺忘建設夢想。終日胡思亂想，記掛著得失，悔疚中，或是某某人的不是，其他人的過失，只會埋怨，尋找他人過錯。生命中沒有建設，只有浪費，怪責，在意業不清淨下，產生很多精神病例，影響自己，影響社會。

那麼，該如何去珍惜生命？

珍惜生命有二點：一、是不要浪費光陰，浪費於無意義的工作及日常生活中。二、是好好利用時間，做些實質性，有建設性，有意義的工作。最理想是做些有延續性的工作，更要薪火相傳，將事業交棒，延續下去。

表現在身語意中：身不應光為賺錢而過活，無所事事，疏懶享樂度日更不應鼓勵。身體的運動，運作，應審視對人有否利益，如果沒有的話，乾脆讓它休養生息，待將來

拼搏。如果身能利益別人，錢財必定跟著而來，且是淨財，沒有副作用。言語方面，古有明訓：處世戒多言，言多必失。同樣，言必有益大眾才發言，否則應保持沈默，沈默才能使心念集中，保持客觀冷靜。言不及義，閒聊，乃至說長道短，皆是佛陀苛責的。言語是重要溝通工具，表達思想，教導的重要工具，佛陀最偉大之處在以一音演說法，可見言語的重要性。可是，言語的破壞性亦是巨大的，如果不好好利用言語，將會是生命的極大浪費。言語的另一種形式就是文字，文字的功效絕不比言語低。同樣文字可以很建設性，如文以載道，突破時空等；亦可以很大的破壞性，如以盲導盲，或是宣揚錯誤的道理，搬弄是非等。意業對生命亦非常重要，胡思亂想對生命毫無建設性，如果想些消極，某某人不對，某某人不好，某某人如何傷害自己，只會將寶貴的生命扭曲，對健康，人生做成傷害。同樣，我們的思想應集中在計劃未來，解決現實的種種障礙，困難，不應緬懷過去，閒想、妄想，弄至精神出現問題，意業最有意義的地方當然是念佛、思惟經義、計劃度生等。

生命的意義首在止惡，防止身口意在世間遺禍，進而揚善，使一切善法在世間開展，更進而饒益一切有情。如果生命在世間沒有任何侵損、破壞，還能夠利益其他生命，這生命當然意義重大，不枉此生，否則只淪為只知吃喝玩樂的動物狀態，失去意義。生命何其珍貴，浪費，或是活得沒有意義，會是一件多麼遺憾的事。