

如何運用生命的低潮 — 聖嚴法師

有很多人因為不知道生活的意義與生命的價值，所以總把人生過程中的高潮與低潮、得意與不得意，當作好壞的標準。得意順利的時候就慶幸自己交好運；不得意不順利的時候，就哀歎倒楣。如果真的瞭解人生的意義和價值，就沒有所謂得意與不得意的問題，也不會有所謂低潮和高潮的問題了。逆境當前未必不好，順境當前也未必真好，但看我們如何面對、如何運用而定。

以我個人而言，一生經歷走得比一般人辛苦。小時候，同年齡的孩子們可以上學，我卻沒有這樣的機會，這算是低潮。之後，我就讀佛學院，沒多久爆發國共戰爭，寺院遭受破壞，許多同學還俗去做工，而我為了日後能夠繼續出家，只好選擇暫時離開寺廟去從軍；那段時間，和我同年齡的人在讀高中、大學、研究所，而我必須在軍中當兵，這可說是我人生的另一個低潮。

當我再度出家後，終於有了進修的機會，我到日本留學，留學期間卻沒有經濟支援，日子依舊苦悶。取得學位後我到了美國，時運不濟，我便在美國街頭流浪，這也算是人生過程中的又一個低潮。但是我就在低潮之中，運用那些低潮時期，不斷地學習、大量地閱讀，從見識、學問、心性的成長來充實自己，雖然一無所有，可是並沒有浪費生命。

在我十多歲時，因為環境的關係，而學會運用生命的低潮期來充實自己，從那時起我開始摸索著寫文章投稿，二十多歲時便有作品發表；為了寫作，我必須自修看書，因此雖然際遇顛沛動盪，但我並沒有讓生命留白。即使在軍中，我也把握自我成長的機會，除了完成長官交代的任務，也隨時利用時間看書、寫作、禮佛。當我退役之後再度出家，有機會到山中掩關修行，雖然沒有信眾供養布施，我卻一住就是六年，真是人不堪其憂，而我仍能樂在其中。那段日子，竟是我第一個佛學著述的盛產期。

尤其當我在日本留學的那段日子，雖然沒有人接濟我，卻是我生命中自我成長的黃金歲月。即使在美國街頭流浪，每天仍然忙得不亦樂乎，從不感到徬徨、空虛與無奈。因為我已經習慣了面對逆境，如此一來，縱然有點挫折感，卻不會覺得是倒楣。

對於這些低潮的經驗，我把它視為我生命過程中的必然。我現在也活到晚年了，已有許多的經歷，也成立了一個國際性的團體；從旁人的眼中看來，可以算是我生命中的最高點了，但我還是把它當作只是一個過程，並沒有什麼高點或低點。因為每個人的生命過程總是起起落落，

只要自己沒有糟蹋浪費，每一個段落都是有其價值的。如果我們的心情會被起伏的遭遇所左右，將會活得缺乏意義，生命也無價值；如果生命只要高峰而不能善用低潮，人生的可觀處大概就只有一點點了。

摘錄自法鼓文化《人間世》