《人間世》

0305

如何運用生命的低潮

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.116～118	無	**1 生活的意義和生命的價值**	1.1 很多人不瞭解人生的意義和價值 1.2 真的瞭解人生的意義和價值，就沒有所謂低潮和高潮的問題 1.3 聖嚴師父的例子
		2 生命起起落落，每一個段落都有其價值	2.1 低潮的經驗，為生命過程中的必然

0305 如何運用生命的低潮

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.116～118	無	1 生活的意義和生命的價值	1.1 很多人不瞭解人生的意義和價值 1.2 真的瞭解人生的意義和價值，就沒有所謂低潮和高潮的問題 1.3 聖嚴師父的例子

1 生活的意義和生命的價值

1.1 很多人不瞭解人生的意義和價值

1.1.1 把人生中的高潮、低潮，得意、不得意，當做好壞的標準。

1.1.2 因此不順利的時候就唉聲嘆氣了。

1.2 真的瞭解人生的意義和價值，就沒有所謂低潮和高潮的問題

1.2.1 沒有所謂得意與不得意，沒有所謂好與壞

1.2.2 逆境未必不好，順境也未必真好，但看如何面對、運用

1.3 聖嚴師父的例子

1.3.1 生命中的數個低潮期

1.3.1.1 小時候，同年齡的孩子們可以上學，聖嚴師父卻沒有這樣的機會

1.3.1.2 就讀佛學院沒多久，爆發國共戰爭，只好暫時離開寺廟去從軍

1.3.1.3 再度出家後到日本留學，留學期間卻沒有經濟支援，日子依舊苦悶

1.3.1.4 取得學位後到美國，時運不濟，在美國街頭流浪

1.3.2 運用生命的低潮期充實自己，沒有浪費生命

1.3.2.1 十多歲起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，必須自修看書，雖然際遇顛沛動盪，生命並沒有留白

1.3.2.2 在軍中，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

1.3.2.3 退役之後再度出家，有機會到山中掩關修行，樂在其中。那段日子，是聖嚴師父第一個佛學著述的盛產期

1.3.2.4 在日本留學，雖然沒有人接濟，卻是生命中自我成長的黃金歲月

1.3.2.5 在美國街頭流浪，每天忙得不亦樂乎，從不感到徬徨、空虛與無奈

1.3.2.6 已經習慣面對逆境，縱然有點挫折感，卻不會覺得是倒楣

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.116～118	無	2 生命起起落落，每一個段落都有其價值	2.1 低潮的經驗，為生命過程中的必然

2 生命起起落落，每一個段落都有其價值

2.1 低潮的經驗，為生命過程中的必然

2.1.1 生命過程總是起起落落，只要自己沒有糟蹋浪費，每一個段落都有其價值。

2.1.2 如果心情會被起伏的遭遇左右，將活得缺乏意義，生命也無價值

2.1.3 如果生命只要高峰而不能善用低潮，人生的可觀處大概很有限

討論題目

1. 聖嚴師父的一生，曾經歷那些低潮？
2. 聖嚴師父又是如何運用生命的低潮期充實自己？
3. 您認為人生的意義和價值是甚麼？
4. 如果身處逆境低潮期，您會如何面對？又會如何運用？