

如何走出逆境？

金惟純

大 部分人遇到人生逆境，都四處找解方，我也不例外。

但回想起來，自己人生的重大突破，多數發生在從逆境走出後。逆境越大，突破越大。

通常小小的逆境，突破的是見識和能力；從大逆境中突破的，則是心性的轉化。因為大逆境千絲萬縷、糾結交纏，講道理、找方法、用資源，都過不去，最後只能轉化心性，才能過去。而心性轉化，最是難能可貴，也必將受用無窮。

在過去經驗中，能帶我轉化心性、走出逆境的，只有三種「心」：慚愧心，慈悲心和感恩心。因為一切發生，必然因

緣具足，逆境更是如此。「緣」來自外，「因」來自內，當人從外界遍尋法理，仍然走不出時，只有這三種心，能引領來到內在「因地」，找到間隙走出來。

慚愧心讓人反求諸己，看到有所不足，把自己縮小，帶來突破的動力；慈悲心讓人體悟到自己和別人正在一同受苦，幫助人放下對道理和利害的執著，有機會一起從苦中解脫。

這兩種心，都能單獨帶領人走出逆境，但要從逆境中獲益，還需要感恩心。因為沒有感恩，就無法真正得到；只有感恩，才能把逆境變成「逆增上緣」，把帶來逆境的人，變

成「逆行菩薩」！因而從逆境中精進。

有句俗話說：跌倒了，不要隨便站起來，要先看看地上有什麼寶貝，撿起寶貝再起身。人從逆境中能撿到的寶貝，莫過於這三顆心。若能三心齊用，必能離苦得樂。

這三顆心，當然是人間至寶！人生是所大學校，我們都是來做功課的。逆境帶來的苦，只不過是比較難修的功課，修過了，得的學分也比較多。重點是：外境苦，內心不一定要苦！逆境現前，境苦心不苦，就是好學生。

面對苦，有三種境界：心隨境轉、心不隨境轉、心能轉

境。所以做好學生，必須修心。能修出慚愧心或慈悲心，已經可以「心不隨境轉」了；若再加上感恩心，心能轉境，就離心想事成不遠了。豈不善哉？

這三顆心，用大白話來說，就不過是：對不起！我愛你！謝謝你！如此而已。說這三句話，不需要聰明才智，但要願意老實。我年輕時恃才傲物，吃了不少苦，後來靠這三句「咒語」，遇到沒辦法的事、過不去的人，就「老實持咒」，從此離苦越來越遠了。真的很

有用，供大家參考。
(本專欄至本期告一段落，感謝您的支持)