

人的心境，往往會因為受到環境的誘惑、刺激而產生情緒的波動，輕者覺得困擾，重者喪失自主的能力。如果有了心靈環保的措施，遇到狀況發生時，便可淺則保持平靜、穩定，深則自主、自在。

依據心靈環保的原則，每一個人應該具備三個層面的修養，那就是保持身體、心理、精神的平衡與平常，通稱為身、心、靈的健康。然而一般人僅在意自己的身體是否健康，卻忽略了心理是否健康，尤其會疏忽了保持平常心的精神修養。因此，在順境中尚能揮灑自如，似乎沒有不能克服的難題，一旦遇到逆境當前，便哀聲歎氣，不知如何自處了。這必須透過「心靈環保」的修為，才能做到「以平常心」來看待一切順境及逆境。

佛家強調因果觀念，所謂「種瓜得瓜、種豆得豆」；但是如果種瓜、種豆，不得其土，不順其時，不如其法，那麼種瓜未必能得瓜，種豆也未必能得豆。因為，從「因」至「果」的過程中，尚須有其他條件配合，稱之為「緣」。所以，事物的成敗，都必須「因、緣、果」三者具足。

「因果觀」必須配合「因緣論」，才是正確的現象論。從因到果，並沒有一定的必然性，個人主觀的因素固然重要，外在客觀的因緣能否如我們所希望的，也極為重要，不論是自己的因素或外在的因素，都充滿了不確定性，因此，我們只能做最好的努力，也要做最壞的打算。否則，過份樂觀或過份悲觀，都不是成熟健康的心態。

如何培養這種成熟健康的心境呢？有四個步驟：

一、遇事要作正面的評估，避免作負面的預測。人生的旅途總是起起落落，「起」是前進的過程，即使是「落」，那也是人生另一種前進的過程。

二、要能逆向思考，如此才能勝而不驕，敗而不餒。當在成功的顛峰之際，便要有走向下坡的準備；當因為失敗而跌落至谷底時，也要有攀登下個巔峰的願景。

三、凡事應當進退有度、收放自如。古人說：「達則兼善天下，窮則獨善其身」，也就是說如果一展抱負的機會來了，應該當仁不讓；萬一時運不濟，此路不通，就要養精蓄銳、候機待發。

四、不論成敗，都要抽離自我的私利與私欲，都要肩負起奉獻自我、利益眾生的責任。這便是一個有智慧、有慈悲的人了。

然而，如果你只在字面上理解，只知在道理上認同，心靈環保的力量不容易產生，必須輔以方法的練習，才能奏效；禪修就是相當有效的方法之一。剛開始時，可先練習放鬆身心，等到不再心猿意馬時，就可練習體驗身心的覺受；觀照自己呼吸的大小、長短、深淺、涼暖等感覺，這能讓內心平靜、安定、清明，若於此時忘卻身心的負擔，就能夠進入身心統一乃至身心與環境統一的境界了。禪修的最高境界，是超越對立及統一，那便是無我無相而又不離諸相的境界。

在這個境界中，你除了能夠掌控自己的身心，更能包容他人的缺點，尊重他人的優點，同時能夠感受到個人的小我，是不能脫離大環境而獨立存在的，個人是有限的，大環境是無限的。如果能再進一步放下身心，不執著環境，就能達到《金剛經》所說「無相」的境界，如此不但能適應各種狀況，而且只要是對眾生有利益的事，都能盡自己的力量去做，那就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」，也就是心靈環保的最高境界了。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《人間世》