

心不隨外境所轉

如何安心？最重要的就是不受外在環境影響。如果心不受環境所左右，那就是智者，心中必定自在安定。若心為環境所轉，必生煩惱。例如過於強烈的欲望將因無法滿足而產生忿怒，隨之而來的挫折，又會帶來恐懼與猜疑；又例如人家謗你一句，就暴跳如雷；人家讚你一句，就洋洋得意；被人冤枉，就痛苦懊惱；被人恭維，就趾高氣揚。雖然這些反應都是人之常情，但這都是因為不能自我肯定，才會處處需要別人肯定自己。佛法教我們應該做到心不隨「境風」所動，也就是「八風吹不動」，所謂「八風」是指：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

當然，生活中難免出現逆境，我經常勸勉大家，處理棘手的問題時，應該坦然地面對它、接受它、處理它、放下它；也就是說，遇到任何困難、艱辛、不平的情況，都不逃避，因為逃避不能解決問題，只有用智慧把責任擔負起來，才能真正從困擾的問題中獲得解脫。

為了達到內心的安定，我們應該要接受心靈環保的觀念，就是要少欲知足，知足常樂。雖然，在實際生活上不容易立刻做到，更不容易時時刻刻都做到，但是不妨每天練習著，慢慢一點一滴做著安心的工夫。

實踐心靈環保的方法有三種：

佛教的禪修念佛，能夠讓人心自然安定。

時時生起慚愧心，反省與悔過，就像儒家所說「吾日三省吾身」。其實一天反省三次還是不夠的，應該要時時刻刻知道我的心在做什麼。

經常以感恩心，面對生活環境中的每一個人及每一件事，全心奉獻服務，目的是為了報恩。

用這三種方法落實心靈環保，就可以隨時隨地安定自己的身心，成長自己的人格，也能為社會大眾，帶來安定的力量。

— 法鼓文化 《平安的人間》