rii1953293456 / May 11, 2011 10:46PM
[金獎] 「靜」的智慧

「靜」的智慧

人因為座右銘，而循規蹈矩，如果想行得正，立得直，就必須有座右銘爲其牽引、引導，當然也還是得身體力行，才是自己的「座右銘」。

有些人、有些事，總因為時間的流水，而改變了長期以來的原則和規範，他們總是爲自己找藉口、找理由，爲他們的「失控」行為合理化，所以人們漸漸失去該有的自制力，因而引發了後續的問題，小至口角爭吵，大至烽火連天，如果能學學最近慈濟大力推廣的「靜思茶道」，
「由定悟禪機，由靜生智慧」或許就能免除一切紛紛擾擾，不是嗎？

泡茶能看一人的個性，你相信嗎？急躁之人，口感粗糙而味道時濃時淡；心細之人，口感溫潤圓滑，口味適中而回甘，就算茶葉等級是最高級的冠軍茶，泡茶技術也屬高超，但是能不能靜下心泡一壺好茶，才是這杯茶的重要關鍵。

聽說最近幾年上班族的下班時光，已不再是震耳樂聲、霓虹燈光的夜生活，而是幾盞日光燈，靜靜的泡茶，細柔的品嚐，學禪定、悟佛法，進而生智慧，暫時拋卻上班時的煩惱與壓力，得到心靈上的解脫，如此一來，就能輕輕鬆鬆迎接更艱難的挑戰，相對的士氣也在無形中漸漸提升。

「由定悟禪機，由靜生智慧」，讓我們定心思考、靜心反省，等到思考過、反省過，那麼答案也就呼之欲出了！然而在未來的遙遠路途，這句座右銘將永遠伴隨我左右，成為亙古不變的思想原則，因為這句座右銘，在我遇上困難時，他能慢慢引導我走出死胡同，不被世俗漩渦捲入無底深淵中，這就是它存在的意義。

最近幾個月，我開始學習靜坐，我並不是要抗議，而是要學習「靜」。剛開始學習靜坐時，腦子裡總會不斷浮出一件又一件的零碎瑣事，越是努力靜下心，越是事與願違，最後只好唸起經文，才得以漸漸定下心；慢慢的一個月、二個月過去，我不再需要經文的輔助，就能輕輕鬆鬆靜下心靜坐，靜坐時間也逐漸加長，曾經聽過一位老和尚說過：「給你睡一整天，還不如你靜坐十分鐘。」這句話我深深體會，因為「靜坐」像是能量的來源，能在無形之中注入能量，也讓我學會放下很多事物，沒有俗事纏身，當然也感覺不到疲憊。

每天藉著半小時至一小時的靜坐，不僅是沉澱自我本身的心靈，也是在學習，學習如何「拿得起，放得下」？如何管控自我的情緒和壓力？如何理得清自己？有時靜下心反而會比急性子得到的更多、更深，因此有時間不妨坐下來靜坐五至十分鐘，甚至更久的時間，沉澱一下情緒，泡壺好茶，透過品茗來回想方才令自己心煩意亂的事物，仔細去分析、去評估、去領悟，並且設法解決處理，這就是佛法常說的「

悟」。

「由定悟禪機，由靜生智慧」，透過「茶道」和「靜坐」，當自己的情緒昇華，再去思考事情時，一切都會變得很簡單！

Edited 2 time(s). Last edit at 06/03/2011 09:47PM by mepoadm.