

# 生活中的靜思

文：小醒

“大學之道在明明德，在親民，在止於至善。知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得”。《大學》教導我們的生活態度，萬古常新，它提醒我們，心定下來才能靜，靜下來才能有明智的抉擇和決定，才能領悟生命的真諦。

要做到心“靜”，需要有專注力的練習、集中力的培養。靜思旨在透過內觀和內省，整治心靈，是修煉和提升個人涵養的好習慣。“思”由心和田組成，代表著人要用心耕耘自己的心田，悉心培育田裡的種子，種子才能落在好地，發芽、滋長、開花、結果；當人心裡正直，心清意潔，心才能想好的事，領悟人生的道理，走正確的道路。

現代人生活緊張，工作繁忙，需要照顧和平衡家庭、工作和經濟等負擔，生活和精神狀態容易受壓。對於壓力，有些人能夠積極面對，放鬆心情，有效規劃個人的生活和時間管理；但並非人人能在忙碌的生


活中自我調適，久而久之，工作和生活變得乏味，若只靠物質滿足生活需要和減低生活壓力，便容易迷失方向，失去生命的意義。

養成靜思習慣的人，一般能處變不驚，他們能以智慧、正直的態度和透徹的見解處事。靜思大致可分為三個層面，包括靜思人與人、人與物和人與社會的關係。靜思人與人的關係，有助人尊重、接納和包容別人，營造良好的人際關係和工作氛圍，與人和諧相處；靜思人與物的關係，有助人懂得惜福，珍惜但不過分追求物質的生活；靜思人與社會的關係，則有助人關心社會，樂於為社會的發展作出貢獻。因此，從整體來說，靜思有助促進個人和社會的健康及和諧發展。

配合科學的分析和研究，現代管理學認為當人身心放鬆，處於心靜和心安的狀態時，工作和思考的能力會處於最佳的狀態，故近年有企業把靜思運用於管理學上，稱為靜思管理，就是透過在工作中靜思，總結和汲取過去的經驗，處理當下面對的問題和規劃未來的發展。著名的企業家、慈善家和軟件工程師比爾·蓋茨（Bill Gates），是著名的靜思管理高手，他把工作設成不同的管理階段，並在每個階段完結時，到森林靜思管理層給他的建議，以準備下一步驟的工作。

生活在澳門這個環境，特別是身





為僱員而非僱主的市民，要像比爾·蓋茨那樣，離開繁囂的都市靜思並不容易。然而，靜思的重點不是外在的靜，而在於內裡的平靜和心安，強調在急速多變的日常生活中，多提醒自己停一停，想一想，多在心境平靜的情況下規劃工作和做決定。同時養成靜思的習慣，把它變成日常生活的一部分，以減少衝動的對話和處世的態度。

佛學有這樣的一個比喻，當人因生活變得浮躁，就如同把大石投進平靜的湖水，泛起一波又一波的漣漪，讓人無法看到景物原來如實的映照。為此，只有定和靜的心，才能生智慧，才能洞悉生命。靜思就是在簡單的生活中靜下來反思，與自己對話，反思生命，脫去舊我，更新自己，如同蛇在嚴冬休眠，冬去春來，脫掉外皮，脫胎換骨，以新的生命和活力迎接新的生命階段。我們也要培養靜思的習慣，讓自己常常保持心境平靜，好能生活在佛家的智慧“心田不長無明草，覺苑常開智慧花”。