



#寧靜多一點

陳松根老師：談寧靜 花園訪談整理

文 / 026期玉慧 2012-03-29

[下載mp3: 2012.01.05愛的花園專訪\(54\): 愛你一辈子起草人陳松根~寧靜](#)

『寧』一個人在房子裡安心地吃飯

寧靜是什麼？寧是物質上的安定及人的傳承，靜是指心的安定。人需學習大海有寬濶的心胸與眼界，才能獲得寧靜，自然會自我療癒。古人說定靜安慮得。靜觀止得。

寧靜的方法，正確，流暢，典雅。

住的方面：房屋內的物品應正確到位才能安全，才能有健康，動線流暢，才能有安全感，而典雅是指花香不在多，即物質需求有就好，而非與他人評比高低。

飲食方面：吃到飽的飲食文化是「貪」的文化，讓人無法得到寧靜，惟能知止才能獲得寧靜。若每個人能感恩所得之過程之辛苦，擇量飲食。僅取所需，才能貨暢其流，而無人匱乏。典雅是指將每次烹飪，皆以藝術去創作看待。即加入愛心去烹飪，食物自然美味。

心要靜須要理解每個生命都是不同的。世界是白天與黑夜同時存在，善惡併存的。因光明與黑暗同時存在，若把光明放大（或只看光明面），黑暗自然變小（或被忽略）了。因為光明放大則能包容小小的黑暗。了解自己的渺小，才能知足感恩，隨時獲得寧靜。

心要能柔軟包容，並看懂世界真實相，即可隨遇而安。

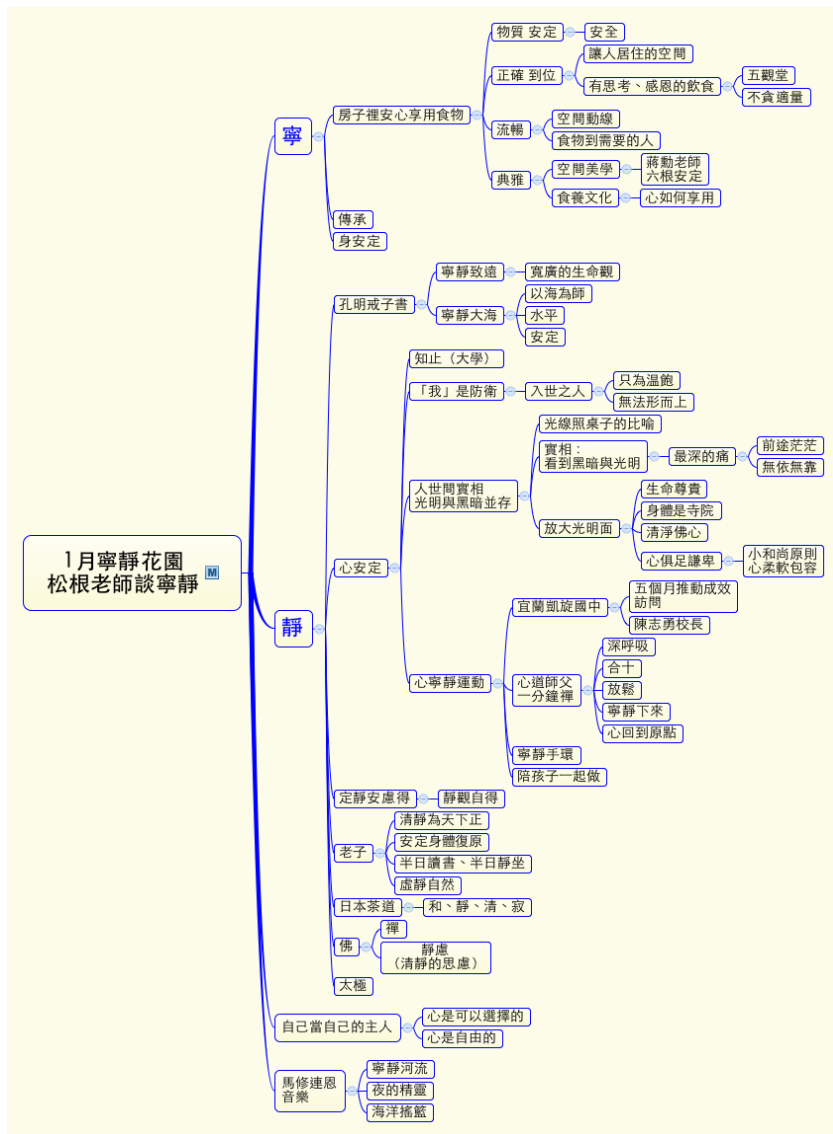
有人說：身體最深的痛是想像的痛，生命最深的痛則是無依無靠、前途茫茫。

宜蘭的凱旋國中陳志勇校長正推行心寧靜一分鐘，教導孩子寧靜。在短短五個月，孩子已習得上課一分鐘後能安靜下來。

珮帶紅白雙色寧靜手環－提醒自己及他人，當手環顏色是白色時，代表處於寧靜中，可以給予他人關懷，當手環顏色是紅色時，代表處於不寧靜，需要他人關懷與陪伴。

讓我們一起雙手合十，配合口訣「深呼吸→合掌→放鬆→寧靜下來、寧靜下來、寧靜下來→我們的心回到原點。」，一起身體力行寧靜一分鐘，期許達到老子所說「清靜天下正」。

心智圖整理(032期Dora): [下載圖檔](#) / [下載Xmind心智圖檔](#) / [下載Xmind免費心智圖軟體](#)



相關資訊：

■ 心寧靜一分鐘的禪法

http://hsintao.typepad.com/my_weblog/2009/05/%E4%B8%80%E5%88%86%E9%90%98%E5%AF%A7%E9%9D%9C%E4

[%B8%8B%E4%BE%86%E7%9A%84%E6%96%B9%E6%B3%95.html](#)

- 全球寧靜運動簡介+心寧靜一分鐘

<https://www.youtube.com/watch?v=flAflPtTrHA>

- 寧靜一分鐘～凱旋國中體驗分享

<http://www.youtube.com/watch?v=r4JXXN30ANw>

部落格：

<http://tw.myblog.yahoo.com/a80116051/article?mid=19505&prev=19506&next=19504>