



# 心境安定， 看見人生美景

黃忠臣

時值六月，氣溫升高，難免令人煩躁。中醫認為「暑熱傷心」，其實浮躁的情緒也正如一把心火，影響生活的品質，那麼，我們要如何調節，使之心平氣和呢？

先分享一則溫馨的小故事：博文最近比較忙，寫企劃案時，一邊想著要回覆電子郵件、打電話，也很在意下午的會議，不由得心浮氣躁，連帶影響了當天的工作效率。下班後，他趕緊開車去幼兒園接孩子，返家經過某個火車平交道，那閃爍的紅燈，以及警示鳴笛聲，讓工作了一天的博文更感到疲倦、焦慮，他忍不住抱怨：「我已經夠忙了，火車還針對我，每次都擋路！」

坐在安全座椅上的女兒反應卻和博文不同，她看到火車從遠方駛來，開心地說：「我最喜歡爸爸停在這裡了，愈久愈好！這樣我就可以看長長的火車，爸爸幫我，數看看有幾節！」疼愛孩子的博文只好按捺心緒，陪女兒數車箱：「一、二、三、四……」數著數著，他若有所悟，漸漸沒那麼焦躁了，也因為女兒發亮的眼、甜甜的笑，讓原本「麻煩的長龍」，變成了一輛「愛的列車」。當柵欄再次開啟，父女倆同唱〈火車快飛〉，滿載歡笑而歸。

博文因工作繁忙，感到事事不順眼，女兒純真的童言童語讓他轉換念頭，重回「此時此刻」，不再抱怨過去，也不焦慮未來，讓他發現親子共處的時光是如此美好，而孩子能夠平安、快樂，正是他努力打拚的意義。

行天宮平安心語：「保持寧靜平和的心境，才能看見幸福的風景。」現代人腳步匆促，但有時是心理性的忙碌，花了大量時間擔憂自己沒時間，未能專心處理手邊的任務，才導致效率不彰。此時，若能先將心安定下來，審慎思考事情的輕重緩急，且在每做一件事前，緩慢地深呼吸約一分鐘，覺察每次的吸氣、呼氣，專注感受身心的狀況，待平和思緒後，再投入全部身心於眼前的事項，相信更能事半功倍。

生活步調很快，心念也瞬息萬變，不變的是我們都擁有一天二十四小時，應把握當下，學著善用時間，做好每件小事，找回生命的節奏。如此安心生活，珍惜日常，並為此感動與感謝，期盼我們都能成為更好的自己，也為社會創造更多的美善，看見更美的人生風景。

