

照顧好當下

黃忠臣



生命無論長短，都是由無數個瞬間累積而成，想擁有幸福的時光、美好的回憶、無悔的人生，我們該怎麼做呢？

有一天下午，雯雯準備參加一場茶會。她一邊準備午餐，又一邊想著等等要穿什麼衣服，不停穿梭在臥房與廚房之間。眼見時間愈來愈緊迫，她急忙吃了兩口飯，抓了兩隻襪子穿上就出門去了。抵達會場門口，雯雯脫下鞋子擺好，抬頭看見一塊木牌，寫著「腳下照顧」，於是順勢看了自己的腳，这才發現左右腳的襪子竟是不同顏色，瞬間臉頰脹紅。

入座後的雯雯，一下環顧四周，期待活動開始，又一下看著襪子懊悔自己的迷糊，情緒有些焦躁不安。此時主持人開場介紹：「歡迎大家來到這裡，或許有些人來得匆忙，不過那都是過去了，現在就試著將心放在此時此刻……」透過講師一步步的引導，雯雯端起杯子，細看茶器與茶湯顏色，嗅聞味道，接著輕啜一口，甘甜滋味在口腔散溢，當溫熱茶水滑過喉嚨，回甘韻味沁入心脾。整整二個小時，雯雯完全忘卻原本的窘態，沉浸在平和寧靜的氛圍中，深刻體會到身心投入當下竟是這般美好。

「腳下照顧」，腳下指的是「當下」，而照顧則有「關注」、「留意」的意思。提醒世人慎重對待當下，這個「當下」意指著「現在」，不讓心過度在意過去已發生的事，也不讓心幻想著遙不可及的未來，我們最能把握的只有當下這個瞬間，若不能照顧好，常常就會成為令人悔恨的過去。

行天宮平安心語：「踏實守分，把握每個當下。」無論是工作、休閒、行住坐臥，我們都要專注一心，慎重對待當下應該做的事。像是走路時，覺知步伐的大小，注意力集中在腳與地面接觸的感受；進食時，有意識地選擇健康的食物，細細咀嚼每一口，並感恩食物滋養了自己的生命；和人說話溝通時，全然專心傾聽，與對方同在，並適時給予真誠的回應。經常練習身心同在，讓身在哪裡，心就在哪裡，努力活在當下，相信人生的每一步就能更加穩當與厚實。

期盼人人都能存養正知、正念、正行，照顧好每個當下，善待來到面前的人，認真完成來到面前的任務，真心真意把握每個瞬間，相信隨著時間持續累積，大家都能擁有充實而滿足的人生。

