

隨順而行

每個生活難題都是一個讓智慧增長的機會。

上個月小兒連續發燒了七日，當中有四天更是四十度的高燒。那段時間除了帶兒子於不同醫者中穿梭外，也要照顧他因為身體不適的情緒，晚上也定期觀察發燒狀況。這樣日復日地照顧，不久自己也開始發起燒來。

當時距離一連十二日的師資培訓還有一個星期，覺得應該有足夠時間痊癒去教課。怎料幾天後連身體最強壯的傭人姐姐也發燒了。在照顧兒子、照顧自己、準備課程及處理家事中，有點難找到平衡，因此身體的痊癒速度未如理想。

師資課程是其中我最嚮往的教學之一，因為能與學生們連續相處十多天，可以互相有更深的認識與交流，每次都被不同同學的轉化深深感動。話雖如此，連續十多天的講課，每天九個小時，對身體來說絕對是一種挑戰。

這次帶着重病，面對未來的十二天課程，感覺有如準備不足但要攀登珠穆朗瑪峰般。課程開始前一天，感到身體真的無法擔當多天的教學。從身體角度知道延遲課程是最理想的決定，不過有二十多位學生報名，當中有人一年前報名、有人從外地專程到來、有人需要月前跟公司請假，所以要延遲課程絕對有不少需要考量的因素。

十二天的課程延遲一天開始，但到第四天就開始失聲，在沒辦法情況下唯有再次延遲課程。

感恩遇到不同醫者的拔刀相助，休息兩天後聲帶恢復了一點，課程又



繼續了。學生們與我都理解到，身體是不能強逼的，所以大家唯有一天一天，見步行步的繼續上課。到最後，究竟上到幾天、要補課幾天，大家都不再去擔憂，只是各自做好自己本分就夠了。

就這樣帶着病患，最終課程只是耽擱了兩天。感謝科技的發達，國外的同學可以在網上繼續完成課程，不能上課的也可以收看錄影，雖然有點不便，但不至於受到太大影響。

回想以前若果遇到類似狀況，我必定會有很多的自責，這些自責但不可以幫助面對困難，它只會增加身心壓力。以前覺得「見步行步」是一種消極的辦法。感恩修行，讓我明白原來能安心地見步行步，絕對是一種智慧。

若果每一刻都在身心能力範圍內努力，同時學習接納身心的限制，這個練習可以幫助我們安心的見步行步。

安心的見步行步，不就是回到每一個當下嗎？

其實做人能順心、用心、順勢，就很好了。☺