

# 生命是不斷適應的學習

小生命來臨

離開溫暖的身體，學習應對不同光線與聲音

學習了解身體每個部分

以及如何使用這個小身體

跌倒再爬起來

學習什麼地方是安全，什麼是危險

不愉快時體內有大情緒通過

還未明白時也會嚇到自己

小人兒開始學習獨立

離開熟悉的臉孔，展開幼稚園旅程

這需要不少的適應力。

轉眼變成小學生

學習紀律以及長時間與他人共處

遇到困難學習靠自己，同時發現能力比想像中大

成為中學生便需要面對更具挑戰的學業

也要學習在朋友圈中找到自己的位置

加上身心的變化——明明熟悉的身體突然變得陌生

到了大學發現不只努力就可以

整個學習要再次調整

這需要不少的適應力。

出來社會工作則是另外一門學問

有時單憑努力並不足夠

還需要學習不同人際技巧

成家立室時除了學習承擔，自力更生變成新課題

成為父母後彷彿重新認識自己的高與低

調整過去生活方式來配合小家庭的需要

努力做到面面俱全

但可能發現遺忘了自己的需要

這需要不少的適應力。

每個階段都有不少須要適應的地方

每個階段都有須要放下的東西

身心不適應時的确會泛起不同程度的情緒及想法

這是正常不過的

當情緒來襲時

回到呼吸，躺平讓情緒風暴慢慢着陸

你並不是你的情緒，也不是你的念頭

我們只須要學習與一切好好共存就可以

有時無論做得多好，都有盲點與不足

學習接受自己是有身心限制的

努力同時學習欣賞及包容自己

每件事都有兩面，時好時壞，不用太認真

就算盡力，都難免會有無奈的地方

做人有時也需要有被討厭的勇氣

無法滿足所有人的需要，唯有學習設定健康界線

身而為人是學習面對及適應每天的變化

沒有跌倒就不知道有更善巧的選擇

因緣和合事發生，因緣不合事散去

一切並沒有好不好

好好學習隨緣生活，因為勉強真的無幸福

盡力守好身口意、了解自己的初心、盡量利己利人

凡事盡力，遇到挫折，學習調整

遇到無奈，學習忍辱

如觀呼吸一樣，分心了再重新開始

生活亦如是，讓每一刻再重新開始

你已經做得很好了！