

不要想改变别人

尊敬的蓝师子老师，亲爱的同学们，大家好

我是微尘，52岁，学历初中，来自河北衡水的一个小县城。

我是通过《鬼脚七》公众号结缘必经之路。32村清凉村，12期天空营毕业，现在深海班潜水学习。

我修行很差，没有做到老实听话，是在天空营毕业设计中认识了文君同学，被她拉着一步步走到深海班。有时候觉得自己从没学过觉察，有时又发现自己在一点点改变。

女儿今年研究生毕业，放假前语音沟通，她说：妈妈，因为出去调研错过了校招和申博，明年我如果没有工作，没有学上在家待一年可以吗？我没有思考就回复说：可以，妈养得起你，女儿说：那我就放心了。通话结束后，我看见自己挣脱了多年对女儿期待的束缚，感觉无比轻松。从女儿回到家的表现，我知道和女儿之间的感情更深了。

儿子和女儿过年在家，和他们聊天时我表示希望在上海工作的儿子回家考公成家，儿子情绪一下子就起来了，举出各种不可能的理由，我没有看见跟随儿子情绪让自己失控，反而女儿过来劝导：妈，你的觉察呢，你和担心孩子成绩的父母有什么区别？当下我和哥哥都好好的，你担心什么呢？此时我才看见自己想对儿子的改变，焦虑，编故事，回到当下，给孩子道歉并表示相信他们。

我在天空营和摩鱼班的觉察作业，素材大部分是队友提供的，写着写着，我看见无论是怎样的对境，原因多是他冲我发脾气了，他冲我吼了，学习了觉察以后，我知道爱发火是队友的习气，他一发火我就有情绪是我的按钮，当队友再发火，我能看见了，不跟随，所以现在发生矛盾的次数比以前少了许多，虽然也有来不及看见的时候，但不会像以前一样，在情绪里很久不出来。

下面是我的《在过年中修行》

我非常非常讨厌过年，因为过年需要准备很多很多东西，要干很多很多活，还有一家人在一起不可预知的矛盾。除夕这天是我的生日，而这一天是我最碌的，需要从早忙到晚，每年的除夕多是在委屈、抱怨、自责中度过。

去年过年我虽然拿到宗瓴老师七个的锦囊，那会儿还没有进天空营，在初一早上因为队友的一句话，把我的委屈和抱怨转化成愤怒，引得一家人都不愉快，过后又懊悔的不行。锦囊对我完全没起作用。

今年1月21号开始我的《在过年中修行》，因为我的婆婆在这一天来到我家，而我最大的对境也来自婆婆。

下面分享在过年期间 我看到的作业：

1. 我看见婆婆打电话今天下午就来我家过年了，心里有抵触（比往年回来的早），看见，正是修行时。
2. 我看见 正在洗碗，婆婆说：你这样一直开着水龙头太浪费水了，我都是先在盆里洗一遍再用水冲一遍，心里想反驳，看见，没说话，把水龙头关上。

3.我看见婆婆说：这盆绿植在这挡住光线，我说：我就是为了挡光线，没看见话已出口。过后又反省，把绿植挪到墙边。

4. 我看见婆婆看到孙子孙女早上不起床，唠叨：都是你惯的，从小没养成好习惯，心里有不悦情绪，看见，告诉自己这是考验我呢。

5. 我看见婆婆说从来都不买垃圾袋，看见你们浪费就生气，每个年代的生活方式不同，我不可能按你的方式生活，怄完才看见。

5. 我看见婆婆说我家温度太高了，住着不舒服，她要回去，我看见心里的一丝窃喜。看见，告诫自己要接纳婆婆。

7 我看见 除夕早上按照习俗我在厨房忙碌准备各种供品时，婆婆躺在沙发上刷手机，看见心里对婆婆的抱怨，想起早上的发愿：祈请菩萨加持，愿我今天无限的包容家人，只要家人开心，我怎样都可以。抱怨消失了。

8. 除夕中午，平时孝顺懂事的小叔子因喝了酒，控制不住情绪，边哭边把对母亲的不满情绪尽情发泄。我看见小叔子的行为，在心里对婆婆说：看见了吧，就是你不对，你让我们都伤心了。此时觉察完全不在线。

在一次次看见与反省中，我看见了自己在对婆婆的偏见与不接纳。

婆婆 77 岁，她性格外向而跳脱，爱跳爱唱，她不喜欢也不会做饭，不拘小节，不内耗，我行我素。在公公去世不久开始相亲，很快就从家里离开。自此很少在一起，按习俗过年要把祖先请回家，一家人聚在一起，总会因婆婆产生各种不愉快。

婆婆并没有做错什么，是我们对婆婆没有爱，考虑的都是自己，在意的是外人的眼光，自己的得失，想改变她，期待她如我们希望的一样。也许还有对她幸福的嫉妒。

公公是个普通工人，老实不善言辞，几乎没见过他们吵架。公公去世后婆婆很快从痛苦中走出来开始了她的下一段幸福生活。

第二个曾是高中语文老师，婆婆跟她学诗词，学下棋，对方生病她毫无怨言照顾，还接到我在农村的院子里生活。把生活过得如诗般美好。

第三个是村里的，婆婆和他住在租住的平房里，婆婆把她的生活环境拍视频发给我，说感觉生活在天堂。

开始我不理解，这么简陋的环境怎么会是天堂呢？

现在我明白了，天堂不在外面，在婆婆那颗安住当下纯粹的心。

虽然今年过年期间也出现了很多对境和情绪，因我的看见而变得与往年不同。看见抱怨，抱怨就消失了，看见情绪，情绪就消失了。

最后用邱阳创巴仁波切的一段话结束我的分享：

菩萨并不要改变谁，他尊重别人的生活方式，
使用他们的语言，由他们依照自己的本性转变，
而不是让他们成为自己的翻版。

我的分享到此结束，谢谢大家的聆听。