我看见

大家好！我是雪莲，3月份在念念不妄村第14期毕业，很欢喜自己来到必经之路。感恩大家，感恩一切！

毕业结束的那天，思绪就开始沸腾跳动，有太多感触。但同时又感受到文字的局限性，因为发现不管自己怎么写，似乎都不能完整表达自己的收获和感受。姑且罗列其中与大家分享。

**1.看见，知道此刻的正在发生**

过去，我像一台设定好程序的机器，重复着相似的反应：

我从醒来，大脑就开始编织故事："昨天睡太晚了"、"偶尔赖床一下也没事"，为"立刻起床"和"再眯一会"拉锯时，身体开始起义，辗转反侧翻来覆去，最终是膀胱的压迫感赢得胜利。我的脚先踢开被子，我像一具提线木偶被生理需求拽进卫生间。

电动牙刷在口腔里嗡嗡震动时，突然意识到自己正无意识地更加使劲握紧右手，在齿缝间横冲直撞，牙龈在抗议，电动刷头却像赶进度的工人，右上牙齿传来隐秘的刺痛——那是身体投的反对票，原来这些年，我把自己活成了一个不断快进的短视频，连最基本的身体照料，都要加速播放，在口腔里上演荒诞剧。就连5秒的专注，都成了奢侈品。

牙龈出血不是牙刷太硬，是生活节奏太锋利；
舌苔厚度忠实记录着，身体被忽视的程度；
智齿与时间的共同点，都在看不见的角落，默默积累问题；

当我看见时，此刻我站在洗手台前，像举行某种赎罪仪式。我可以慢一点慢一点的。

**学习看见后，我像旁观者一样，看清了这个循环。
原来，不是事情困住了我，而是我对事情的解读和惯性反应困住了我。**

**2.最难的看见，是对“不看见”的看见**

常常在情绪爆发后，才惊觉：“啊，我又被带跑了！”
当我在专心做事时，孩子找我玩，我表现很不耐烦，去去去一边去。然后后知后觉对这个行为感到愧疚。
当队友忘记重要的日子，我会冷战+挖苦之前类似事件。
当听到队友对我的否定，自动反应：争论→愤怒→发火→后悔
**但看见练习告诉我：能意识到“刚刚没看见”，本身就是进步。
就像学骑车，摔倒的瞬间，正是平衡感开始建立的信号。**

**3.看见不等于解决，而是为了“选择”**

自己悉心维护的整洁生活环境，被婆婆打破的无奈和失落感。温馨整洁的家，基本上没有物归原位的习惯，堆满了各种各样的杂物，各种收纳整理的问题都出来了，其中有因为和老一辈生活习惯的差异，也有不能对长辈发作的无奈，这些都化作了对婆婆的吐槽。实在是让人感到有些无奈。
当我看见自己的执念。而且在婆婆视角里，她肯定觉得没有问题，都很好呀。突然有一天，我看见自己挻羡慕婆婆的，她眼里能容下沙子。我眼里却连一个脚印子都容不下。

 **曾经以为看见是为了“立刻变好”，后来明白，看见愤怒，不意味着要立刻平静。
而是在看见的那一刻，我有了选择的自由——
现在，找到自己的按钮后,我要继续生气，还是试试深呼吸，还是看见就立马采取行动,该拖就拖、该扫就扫、该收拾就收拾、该擦就擦、发现没有那么多分别、计较、评判、执着、弯弯曲曲的心后,效率反而会高很多哟.**

**做,觉察,做,觉察,做,觉察,全身心投入,当下就得到了.**

**4.身体是最诚实的看见入口**

以前我家阳台上各种花草的土壤，硬邦邦，花草也是毫无生机可言。有一天我给它们全部松了土壤，经过几天观察，着实越长越好。今年相比于往年花也开的格外的艳丽，一朵花竟然绽放了1个多月，我很惊叹！是为什么呢？我领悟到，一个字“松” ，但凡植物都需要松，何况我们人呢？

**我观察到自己要发作情绪或者紧张时，我隐隐是有感觉到****腹部那块地紧张，头脑会欺骗自己（“我没事”），但身体永远真实：腹部紧张、皱眉、紧握的拳头、僵硬的肩膀、抓紧的脚指头。实际都是在提醒我该松松，回到当下。**

**5.** **看见让我区分“事实”与“故事”**以前的我，活得像一个被绑架的观众，被迫每天观看大脑自导自演的连续剧——

今天同学怎么没有点评我作业呀？
头脑说：是不是我那里做的不好？结果：是同学没有看到。

朋友怎么一直没回信息 。头脑说：他是不是对我有意见？
结果：她一时忙，忘记回复啦。

体检报告有指标异常，医生让我再做一个检查看看。
头脑说：我是不是要得癌症？我信了，等结果的三天我失眠啦。结果：没那么严重。

老板说让我换个办公室，说那里风水不好，坐在那里办公对我身体不好。
头脑说：会不会老板觉得我影响了她的风水？让我走人呀？哈哈哈
结果：老板是真心为我好。

有次上完厕所后，裙子被掖到内裤里，光着内裤屁屁股走了出来，被男同事提醒叫住，当时那个尬呀！面红耳赤心跳加速哒！
头脑：反复重播尴尬场景结果，仿佛那件事定义了我整个人生。
结果：99%的观众（别人）早就不记得那场戏。

**看见像一盏灯，照亮了那些被我当成事实的想象，世界突然变得宽松了许多。
这些老把戏，我着实也看厌倦了。现在的我依然会看到那些剧集，但终于明白：风暴在脑海里，而我站在岸边。回到身体的锚点，觉察呼吸的流动，感受脚踩地面的踏实，身体永远在当下，是最可靠的。****6.****最深刻的看见往往最简单**
走路时，看见自己念头纷飞，把觉知放在脚下，每走一步像给大地盖章一样。
吃饭时，发现自己在机械吞咽， 开始提醒自己感受每一口。
这条路我走了马上快6年，原来从我家到公司，一共有5个红路灯，我是在“刷手机逃避等待”。还是放下手机，开始扫描身体，呼吸卡在胸口，像被按了暂停键。
当臀部接触椅子，看见自己不自觉地前倾后调整。
整理衣柜，好像身体某个部位悄悄放松了——原来某些紧绷与束缚有关。
白色纯棉裤子顽固的膝盖鼓包，是长期跷二郎腿的抗议。拿起熨斗像在给倔强的老友按摩。当褶皱终于屈服时，突然明白：原来执念和布料一样，只需要温柔的持续向自己的内在，就会慢慢舒展。

**就这些微小的“回到当下”，累积成了生活质感的改变。**

**7.看见的终极礼物：****只需修这颗心

只修这颗心**

**我要珍惜和抓紧时间，仔仔细细、认认真真、恭恭敬敬地培育这颗心。**

在写这篇分享文档时，我一直循环听着“跟着我”-必经之路天空训练营主题曲，无法言说，允许自己此刻沉默存在，泪流满面。

跟着我，何不放下一切，跟着我！
跟着我，抛开名利的枷锁！
跟着我，穿越欲望的沙漠！
跟着我，奔向自由的净土！
跟着我，遇见心中的佛陀！
你无需放下一切，只需放下对一切的执著！
你本是天空，只需静看云起云落。

我要去天空训练营！

感谢每一位小七每一位同学不同角度的陪伴，同学们的真实、敞开、连接，深深地滋养着我，感恩大家共创这个完整的场域！

深深感受到这份善的能量，我为这个善行感到赞叹！

告诉自己静心、学习、服务他人。

祝福大家！

王雪莲

2025.4.7