**我是一只小小鸟（3改）**

尊敬的蓝狮子老师，亲爱的同学们，新年好！

今天，我分享的主题是“我是一只小小鸟”。话说世上有三种鸟：第一种鸟，深知自己愚笨，但努力振翅高飞；第二种鸟，生性慵懒，渴望躺平，对翱翔天际没有追求；第三种鸟，自己不愿展翅，却拼命鞭策孩子奋力飞翔。回首过往，我发现在人生的不同阶段，这三类鸟的影子都在我身上交替出现。

先给大家介绍一下我自己。我是小青，毕业于新手村1村，蓝狮子老师是我的村长，宣讲员2期学员，目前在深海班学习。我家有六口人，公公一个人居住，队友大周一个人居住，我也是一个人居住，儿子和媳妇三口之家，孙女儿9个多月。

或许大家会好奇，为何我和队友都是一个人居住？我和大周是高中同学，未修行之前，我总觉得他是我生活中的“恶境”。每次和他产生矛盾，我都毫无还击之力，说不过他、也写不过他、骂不过他，更打不过他，心里常常气得直骂“混账王八蛋加三级！！！”在没有学习觉察之前，我就是——忍者神龟，将所有的委屈和愤怒深埋心底，结果不堪重负，头晕、耳鸣、关节疼、失眠等纷纷找上门来。退休后，加上更年期，我的情绪彻底爆发，向来好脾气的我离家出走，住进了203。蓝狮子老师曾评价我：“小青同学不是放下了执着，而是放下了一切。”

在203与一只猫一起生活，顺境安逸，般若无缘，很长时间我是第二类鸟。不过，幸好我记住了“没有慧根，但要会跟”。这两年在慧敏、忆往昔等同学的陪伴下，没有掉队。现在我每天的作业情况是：坚持每天静坐和大拜，每天三个半小时的练习，并坚持做小七。终于，在某一天我真切地体会到了“在觉察中生活”所带来的愉悦，一整天都能频繁地保持觉察状态，哪怕是零碎的时间，嘴里也在念着金刚萨埵。我曾和芬芬开玩笑说：“忙得连烦恼的时间都没有。”

然而，生活似乎总爱给人考验，当一个人自认为修行不错时，挑战就会悄然降临。快过年了，媳妇告诉一个让我震惊的消息：儿子又又又一次辞职了，而且已经赋闲在家好几个月。更惊人的是，2月份还有一笔高达30万元的贷款需要偿还。听到这个消息，我的脑袋“嗡”的一声，整个人都懵了。念头蜂拥而来：“这贷款会不会有诈？实际上是儿子自己贷的？那他究竟干了什么？媳妇怎么就轻易帮他贷了这笔款？”各种猜疑和担忧在我的脑海中翻涌，我的心情沉重得像被一块巨石压着，难受极了，没及时看见，也完全盯不住。

我立刻打电话让儿子马上回家。在等待儿子回来的这段时间里，我不停地问自己该怎么办。我在心里向老师寻求指引，想象着老师会给出怎样的建议，一句“能死人吗？”飘然而至。同时还默默在心里念心经，请求经典的加持。渐渐地，我的情绪平静了下来。在这个过程中，我也挖到，自己不接受无常、爱面子，期望儿子能够出人头地，给我长脸。当问题是自己的问题时，怒火消散了大半，原本的兴师问罪变成了与儿子心平气和的交流。

通过交流，得知这30万是为朋友帮忙所贷。随后，我和儿子一起探讨了他几次离职的原因，并分析了这些经历背后的问题。第一次离职，正值疫情肆虐，确实有运气不佳的因素；第二次离职，是面对压力时选择了逃避；第三次离职，则是在面对不公平待遇时缺乏应有的克制和忍耐。在交流过程中，我惊愕地发现，儿子习惯性逃避、意志力缺乏等模式与我如出一辙，仿佛看到轮回在上演。看清了自己的模式之后，我怎么好意思要求儿子飞，我得先把自己的修行搞好，智慧提升了才可以引领着孩子们一起飞啊。

我要衷心感谢觉察之道，感谢蓝狮子老师。在儿子工作这件事上，没有成为“搅屎棍”，也放下了对儿子飞得更高更远的期待。对于大周，我同样心怀感激，他就是我的逆行助缘，大年初五，分享一个差一点擦枪走火的案例。

早上大周煮水饺🥟，看我抱着手机，说“你也好帮帮忙的，像个客人似的”。由于之前一段时间的相安无事，觉察有点松懈，不像往常那样随时提醒自己随顺他。我冲口而出“青山湖我就是个客人啊”我的潜意识里203我是主人，青山湖是他的。再说了“我不是搞卫生洗衣服洗碗了吗，你烧了几个水饺乱死了”，他气急败坏吼我哪里像个修行人的样子。

【看】生气、自己想继续怼他。态度这么差，跟个魔鬼胡安似的。

【盯】胸口堵 ，盯了好一会，慢慢消散。

【挖】被说中修行差恼羞成怒，希望按自己的节奏做事、希望被尊重。

【改】回房间静坐

这个案例虽然看见晚了一点，改得也不算彻底，幸亏及时闭嘴了。中午他开车去我妈家吃饭，顺驴下坡。自己智慧不够，还做不到演戏，路上发消息给小竹老师，今天情况不妙，请她配合演戏，小竹老师果然不负重望。她和妹夫有需要我也及时出演。晚上，咱们姐妹俩准备抄经，看着妹夫在沙发上抱着手机玩游戏，小竹给我使个眼色，我立马邀请妹夫一起抄经，要是你一起参加，今天咱们就算成功组织一场抄经啦。小竹老师也像对待学生那样温柔地“我们等你玩好这一盘，一起抄哈”，妹夫愉快地加入并分享说他大学里就抄过经，还有其他很多兴趣爱好等等。

有了觉察生活很有趣，但也起起伏伏、修行也是起起落落。是的，我还是一只小小鸟，渺小，缺乏智慧，但我可以努力地练飞，不停地飞，努力飞得更高一点，更远一点。我的分享到此结束，谢谢大家的聆听！