

尊敬的蓝狮子，黄胖儿，亲爱的同学们，过年呀！

我是小云，坐标：山东威海，因为家里姐妹四个，父母商量让我早点工作帮扶家里，中考分流的时候数学丢掉了几十分，才上了一个中专。曾经我一度认为没有上过大学是我毕生的遗憾，《觉察之道》中讲到那个放下学历执着的主人公就是我。我是因为机缘巧合在深圳的某看守所看到了一本改变我余生信念的书《人生所有的路都是必经之路》，2022年5月参加了新手村4村，我的村长是必经之路最美村花大梅村长，员3期的学习。

我记得当时在新手村毕业后，觉得自己不够优秀，一直不敢加蓝狮子微信，直到有一天我跟当时上幼儿园大班的小儿子吵架，小儿子觉得我偏心哥哥，又哭又闹说：我要打妈妈，妈妈坏。我觉得队友不管儿子，把儿子惯得无法无天，觉得自己这日子没法过了，我要离家出走。从下午5点多，哭到半夜，哭到队友和儿子都睡觉了，不理我。我自己还在想我离家出走要带什么，正好看到蓝狮子在群里回复大家的消息，看不到出路的我，就加了蓝狮子微信，发了长长的一篇小作文，结果蓝狮子回复我：你去跟队友道歉，说对不起，都是你的错。我当时想，凭什么，我都这么痛苦了，还是我的错。但是心里不服，行动上还是得听话啊，就把睡得迷迷糊糊的队友叫了起来，假惺惺的抱了抱，说对不起，都是我的错。队友面无表情的看着我，倒头又睡了。

这就是曾经的我，就是那个没有智慧，怎么教育孩子都是错的的妈妈。我记得申请4期宣讲员的时候，我的情绪还是很不稳定，状态比较差，对孩子经常是竭力嘶吼的状态，蓝狮子说：你4期宣讲员再不好好学习，以后你不要跟别人说你跟我学习过。

这就是曾经的我，一个被情绪控制的奴隶。2024年9月船长认证的时候，蓝狮子第一句话就是问我：小云，你现在还打不打孩子了啊？

现在我终于可以跟老师和同学们汇报不打孩子了。我记得一年前，我家大儿子跟弟弟聊天说：你看妈妈整天忙着必经之路和抄经，都没时间好好陪你玩。我家小儿子说：哥，你是不是傻？如果咱妈不参加必经之路，我俩得挨多少揍啊？

当时在深海班接龙过年中修行的任务接龙时，其实我就想对治一下我的“懒”病，为什么这么说呢？我家从小在农村，一到农忙的季节，能不干活我就不干活，看见到地里干活就头大。冬天能在炕上（北方都是火炕）躺着，绝对不坐着。给自己找的理由是我怕冷，20多岁手上还长冻疮，现在想来自我对自己从来都是宽容的，不想做的事情，会给自己找很多看似很合理的理由。我姑姑跟我妈说：不用管她，懒人有懒福。结果真让我姑妈说中了，结婚后，婆婆特别好，队友勤快能干，更让我有了不干活的理由。往年年过年回去基本都是吃现成的，过年看见刷碗，我能躲就躲，都是我的嫂子刷碗。

今年过年也是给我的挑战，小年前后我不小心重感冒，发烧咳嗽小刀拉嗓子。好了以后，快过年的时候，两个手背不知道咋回事，肿了起来，而且痒起来闹心。就这样腊月二十九上午我们回到了婆婆家，为了对治我的“懒”病，我先跟婆婆声明，今年您什么都不用做，就在炕上坐着，刚开始老太太坐不住，我就让大儿子看着奶奶，不让奶奶下炕。看见老太太家里的卫生，脑海里两个小人在打架：反正不差这一天了，不收拾，也能过年。另一个小人：你不是要在过年中修行，能多干点就多干点。所以，就拿起抹布，帮奶奶家里的客厅擦了一遍，把厨房所有的锅，锅盖擦的干干净净的。这好像是我结婚20年，不一定是第一次，但也是

次数不多的帮奶奶收拾卫生。

当天中午的午餐，刷碗，收拾厨房，晚上跟嫂子一起炒菜，我又抢着把碗刷了。

初一我回娘家，下午我带着二妹和小儿子走亲戚，分享一个 10 岁的小儿子给我提供的觉察对境，走了两家亲戚，他就上车开始抱怨，我把强行带出来了，不尊重他，他要回姥姥家跟哥哥们玩。只要一上车他就开始抱怨，刚开始，我还能提起觉察，跟他好好聊天，下午我们走了 6 家亲戚，只要一上车他就开始抱怨，到最后一家的时候天都快黑了，他又开启他的抱怨模式，我的小火苗终于爆发了，我说：在我们回姥姥家之前，你不要跟我说话，我生气了。他就气鼓鼓的坐在副驾驶，他二姨坐在后面说：这个小孩一下午都被抱怨的小地鼠占满了脑袋，（我的两个儿子暑假的时候新手村小顽童村毕业，知道觉察是抓小地鼠）。然后儿子转头看了看我说：妈妈都觉察失败了，还管我呢？我说：我怎么觉察失败了？他说：你都生我气了。呃，我回复：好的，妈妈的觉察还需要好好练习。看，我如果偷懒不好好练习觉察，随时被拍在沙滩上了。

看吧，觉察练习一时不能停，也不能懒。我是不想回到那个被情绪控制的时候了，我经常讲：一时不练习觉察基本功，一日回到解放前。人不是被劝醒的，而是被痛醒的。觉察失败是正常的，没什么大不了，总比不练习要强啊。

感恩所有的新手村的新同学，和天空营的新船员，感谢你们给我不停的练习觉察之剑的机会。感恩必经之路的每位同学的陪伴，感恩两位智慧的老师在关键时刻对我的当头棒喝。

在生活中少做点家务活我可以偷懒，在天空营做船长，做村长，我一时一刻不允许偷懒。只要我有时间，每一期都不想错过，有一天我在参加天空营的读书会，看着在一边的小儿子，突然有个念头：儿子有个学习修行的妈妈，至少不会抑郁，不会焦虑了。可是还有很多被焦虑折磨的妈妈和孩子在等着我，不是我又是谁呢？

最后，新的一年，祝愿老师和同学们，修行精进，福慧双增。感恩大家的聆听。