悟非：BJHG2504001

妙侯：BJHG2504002

婉贞：BJHG2504009

一心：BJHG2504010

**觉察的种子**

**大家好， 我们4位都是合谷村03期星空种田的 “觉察”种子。**

**合谷行星上种心田，一灯如豆，觉察微光，专注耕耘，不问收获。**

**从新手村毕业到现在的一个月的时间里，我们开始练习在生活中觉察，耕耘有泥泞，更有耕耘时点亮的光。**

**生活中到底如何觉察呢？就在当下、就在此时此刻，就在生活的细微处。且听我们妙侯同学分享：在生活中一切从心而觅——有请妙侯**

妙侯：

大家好，我是妙侯。从新手村毕业后，我在练习觉察。比如吃饭，以前我就是边吃饭边看电视手机，手机当菜，对于吃进口中的饭菜食而不知其味。

这几天练习吃饭中觉察。吃饭的时候慢慢把食物送入口中，然后慢慢的嚼。

感受嘴巴的每一个动作，牙齿的咀嚼和咬合。手上的筷子也是停在那里，而不像以往那样口中的食物还没有吞下去，筷子上已经夹好了食物准备又送进口中。吃饭就像是为了完成任务而已。现在带着觉察吃饭，就是在感受食物的滋养，也是在让我的心慢下来，不再那么急躁。

何须向外求，珍惜当下拥有的就足够幸福

觉察自己的情绪起伏。前两天在朝拜地藏王菩萨肉身殿时，人非常多，当我看到有人跪拜完了还占着跪垫在那里慢慢摸索钱寻找把钱放哪里时，看见念头：后面那么多人排队呢，你起来到旁边去找放钱的地方呢？我觉察到这想法不对，转念，她应该是很虔诚啊。

那一瞬间，我感觉自己惊出了一身冷汗。如果我没有觉察 ，没有叫停，没有转念，我将造下多大的罪业呀。哎呀，我在评判自己，也要放下，不要执着。

通过练习， 虽然人还是那些人，事还是那些事，但是当我不再那么关注那些人和事，而是回归到自己的内心时，我觉得自己变得更轻松也更快乐了。因为在不知不觉中发现自己对别人没那么多要求了。而修行也变得没那么远不可及了。

修行就在我们生活的点点滴滴里，而且无关外面，一切从心而觅**。**

**是的，我们何须向外求，一切都本自具足。面对生活中出现的各种情绪，该怎么处理呢？欢迎婉贞同学分享在五一假期里的觉察——有请婉贞**

婉贞

大家好，我是婉贞。我先来聊几句来分享的心路历程吧。向导岳雅同学找我分享的时候，脑瓜子里面已经开始编故事了。

加入合谷村一块学习的时候看见同龄人不多，大多数年龄以及阅历都在我之上，大家听我的故事会不会觉得很“幼稚”或者等等……换个角度想或许正是因为我年轻，是张白纸呢，有自己的优势呢。，哈哈~，故事编着编着发现，我自己看见这些念头了，胆怯、紧张，自信都在慢慢消失，坦然接受就好。有意思吧！现在想想这不就是蓝狮子一直说的修行嘛。

五一出去玩我的旅途非常顺利，我也察觉到自己好像生活中已经情不自禁的把觉察能用在生活里一点了，比如

出发的时候时间上可能有点赶了，很担心错过没赶上，各种情绪扑面而来，手心微微冒汗，心速加快，当我下车的时候一路狂奔赶飞机的一瞬间，我感受到自己奔跑的脚步，每一步踏在地上的重量，我在想这是觉察吧，然后就想到前两天的朗读课程，动作觉察，咦！我看见自己又被念头带走了，糟糕！赶紧回来，接着跑，去感受当下的每个动作，不去想……

还有就是在逛大理的时候。我朋友买了一些特产邮回去，第二天去丽江我们又看见了同款零食，价格居然相差好几倍。瞬间各种情绪起来，朋友一直在吐槽抱怨，我也跟着她一起吐，然后我看见了这些抱怨，立马住嘴并安抚朋友的情绪。以往遇上这种事情会搁在心里，时不时想起就很难受，但当我看见的时候，，我发现这事情并没有在脑子里面出现过，继续享受旅程……

故事先分享这些，修行还是比较浅薄，希望自己能坚定修行，早日醒来，不做情绪的奴隶。

**去看见念头，只是看见就好，不被念头带走，这时候，自己是自由的，是喜乐的，让我们听听一心同学的故事，她如何坚定的走在了修行的路上？——有请一心**

大家好，我是一心。

从有记忆以来，我的亲生父亲永远是醉醺醺的，之后就是和母亲一直在争吵、打闹，从来没有间断过，家里面没有完整的家具和锅碗瓢盆，

终于……，在我三岁的时候，这个在风雨中飘揺行走的家庭溃散了。

小时候妈妈对我的爱是出于母亲责任感的爱；同时她在无助时也会对我恶语相向：“早知道把你掐死，何必让你活到现在”。“都怪你，要不是因为你，我也不会找你现在的继父一起过日子”……

这些冰冷的语言和幽怨的眼神一度是我记忆以来的噩梦，那时虽然不懂母亲所说的含义，但却深深地刺痛着我童年那颗懵懂的心，只觉得很冷……冷到骨子里、冷到血液里。

无助、迷茫、痛苦、淡漠充斥着我。

同时我也在自我怀疑，真的是我的存在才会让妈妈这么痛苦吗？

后来长大了，各种机缘巧合我走上了修行的路，想把自己从苦海从解脱出来。

在不断的善知识的熏习下，见地的提升，慢慢的我明了了！看到了父母的身体里也有一个没有长大的小孩，他们的内在小孩迷茫、困顿、不知所措，所以只能将这一切不幸加持在弱小者身上。

在给我暴力的同时他们也在困顿和痛苦。

我只是看到……，看到这一切的发生。我便只是我，我觉察自在，我即是自在。

现在妈妈有时候也会向我抱怨其他事情或者对我恶语相向，但此时的我只是笑一笑，然后在心底真诚地祝福她，真挚地爱她和她的内在小孩；内心无比安宁和幸福。

此时的我安于当下，体验修行的乐趣。

智慧的种子一直在我们的灵魂深处，只要你能觉察并看见它。

原来，看见当下的起心动念即是修行。

**觉察的目的是安住当下，不起执着心。不执着于我时，慈悲心就起。三位同学都分享的很真诚，对我也很有启发。我也分享一下我和队友的同修之路。**

悟非

各位同学好，我是悟非。我队友在我前一期新手村毕业，放心，各位，不是她逼着我来的哈，我自愿的。我更早知道必经之路的存在，但我没有行动，在她的引领下我才终于走进新手村的。之前我和她的相处方式其实还是存在很多问题的，比如对于她一些我看不惯的点，我是出于忍的心态面对。以前还以为这就是修忍辱波罗蜜。因为忍耐，会导致我有一种压抑的情绪。这种压抑会日积月累，平时可能只是小吵小闹，但积累到一定程度，可能就会因为一件极小极小的事情，引起一场大的吵闹。

学习了觉察我才知道我认为的忍辱，是在逃避情绪，或者主动忽略情绪。而且有时候随心所欲的就让情绪爆发，做了情绪的奴隶，不是在真正的修行。觉察，要去看见情绪。我们虽然追求快乐，但不可能只有快乐的情绪，气愤、悲伤等等也是我生命呈现的一种状态。我不能去逃避这些情绪，更不能主观的就认为这是坏情绪，那是好情绪，这会让二元对立充斥我的内心。正是因为主观的“评判”“评论”，才让我们有分别心有对立，有矛盾。

比如以前做饭做菜的时候，我感觉她在应付，懒。我心里就会生气，会唠叨几句。但现在我可以看见生气的情绪，这时候我是自由的，我可以选择生气演戏，也能好好沟通，

还有以前有时候给孩子辅导作业的愤怒，常常会在发怒后而自觉后悔。学习觉察后，有时候能在情绪升起前看见这些念头，就能掌控自己，不会被绪控制。

现在我和队友、家人的相处更有默契。当出现分歧有情绪的念头时，我们双方都会有意识提起觉察，事后相互微微一笑，都懂对方心里怎么想的。

觉察很好，我还不能保持常态，继续深入练习吧，走在生活中修行，修行即生活的实修之道吧。

**我们的分享就到这里，希望我们也能散播更多“觉察”的种子，发出自己的微光去照亮他人。祝福我们、祝福必经之路的同学，福慧双修，谢谢。**