**5.17 月度盛典分享会——“悟空星球花果山福地07期”——《觉察初体验》**

杏儿：大家好，我们是“悟空星球花果山福地07期新同学”

今天由我们四位新同学杏儿，燕儿，佛优，简单生活来分享，进村七天学习的收获和改变。

我是杏儿同学，我是一个与抄心经活动结缘已久，却初涉新手村的同学，第一次尝试觉察，第一次尝试与内心对话，感受到带来了一些生活中的小确幸。

（一）杏儿（BJWK2504020）同学：来花果山新手村学习的七天，我收获了礼物，那就是“觉察”。刚练习觉察，我觉得好神奇，从来没有这样看见过自己的念头，好多，好杂，头脑好丰富。

没进村前，我很头疼家务活，好像永远都做不完，好像永远都是我在做，很生气不平。

比如：回到家，当我看到地上脏了不拖，桌子上乱糟糟的不收拾，瞬间就急躁了，思绪繁多，会冒出：“怎么都看不见？不能做点家务吗？”然后念头继续“家务活是我自己的吗？又不是我搞脏的，凭什么总让我来收拾！”、“我也不干了，大家都摆烂吧！” 像这样的一连串，川流不息……学习觉察后，我依然会看到他们的出现，但这次很特别，因为我看到了，所以我平静了。念头也会及时提醒我：学习不抱怨原则，没什么大不了，慢慢来整理呗，干净了，自己也舒服。

所以，当我学着去觉察，就像打开了一个全新的感官，会感受到一种力量，让我想起《小王子》中的话，只有心灵才能洞察一切，最重要的东西，用眼睛是看不见的。内心与自己的纠结和解，不让情绪成为自己的负担，感受到了内心的自由。特别感谢遇见必经之路，感谢新手村的学习！

杏儿同学：我们每一个人，都要经历为人父，为人母。亲子关系是每个家长同学绕不过去的一个修行，燕儿同学携手觉察，于生活中修行，是如何降服内心，有不一样的觉察故事呢？让我们有请燕儿同学。

（二）燕儿（BJWK2504026）同学：曾经我以为修行是修正自己的行为，一个星期的新手村下来，才知道，原来修行，是降服自心，是带着觉察生活，看着自己的念头，从始至终跟自己做战斗……学到这些，我用在生活上真的是太好用了，特别是亲子关系得到了很大的改变。

比如到了周末，中午做好饭，闺女半天没来吃，饭菜都快凉了，还是没来。这要是平时，我会催了又催，赶紧来吃了，等会饭菜就会凉了，催多几次孩子不开心就会怼我，怼我我就更生气……看到自己起了着急的念头，赶紧刹车停下来，然后跟孩子说“我先吃了哈，搞好了你自己来吃，尽量在饭菜凉了之前吃吧！”然后做自己的事情去了，没催她以后，她自己慢悠悠过来，反而吃了很多饭菜，并且吃了把碗筷收洗碗槽里去了。我看到这时孩子轻松快乐的样子，我也很开心，我看到自己尊重孩子周末有自己的节奏，理解孩子，孩子跟我关系反而更好，更亲密了。

学说话2-3年，学闭嘴却要花一辈子，来必经之路的这段时间我更加认识到学会止语的重要性， 看到自己的情绪，刹车，反者道之动，收获不一样的情感，也在生活中少了很多冲突和矛盾，让自己也让身边的人都会生活得更自在更从容。祝福我们每个人都能在生活中修行，跟本质具足智慧的自己早日团聚！

主持人：谢谢燕儿同学的讲述。同时我也发现，我们有些同学是多年义工经历者，对觉察的学习有着不一样的宏观和理解，也通过觉察，发现了最熟悉的爱人和孩子身上的闪光点，并更好的通过觉察去推动关系的改善。一起来倾听她的感悟吧。

（三）佛优（BJWK2504016）同学：分享下自己的几件事情的觉察感受：

来悟空星球花果山福地学习最大的感悟是：

纯粹、纯净、纯善、不推销，不拒绝，不求名利，必经之路就是在践行菩萨道，非常适合我，瞬间找到了归属感，

我在福龍寺做义工多年，也是一家不讨取民财，慈悲为怀，利益众生的寺院，而当今社会能有如此大爱无私奉献的机构，必经之路是我遇见的第二家，

此次来悟空星球学习，我是想申请智慧栈，因为因缘际会成熟，十年磨一剑，我想通过修行的方式，像修行人一样生活，让自己活成一道光，点亮更多人甚至众生……

因为我知道未来中国是一群正知、正念、正能量人的天下。真正的危机，不是金融危机，而是道德与信仰的危机。谁的福报越多，谁的能量越大。与智者为伍，与良善者同行，心怀苍生，大爱无疆。我秉持着这种理念，发心做好智慧栈，带领大家同修一颗清净、平等、正觉、慈悲、无私奉献之心为人民服务。

积极，阳光 向上，做最好的自己，找到自己天赋使命，活成一道光，照亮更多人

在七天的学习当中我慢慢学会了静下来，三思而后行，因为最近在生活当中和爱人总有些小摩擦和不和谐，都是因为我们都看对方的缺点，没有发现对方的闪光灯，没有包容心和心胸狭窄导致的，首先需要改正的是我，因为老婆最近带小孩和工作方面都很辛苦，我也没有完全体谅她，我现在知道自己错了，因为我知道都是因为带小孩和经济压力大导致的，我会改正，并且感恩。

主持人：谢谢佛优同学。其实，觉察的主题一定是离不开念头这个主题，简单生活同学同样是一个温暖的妈妈，在孩子青春期又是升学之际，带着觉察，与念头做功课，也收获了不一样的成长，我们一起来听一听她的修行故事。

（四）简单生活（BJWK2504023）同学：7天的新手村学习在不知不觉中结束了，给我带来最大的体验就在于“觉察”二字，看似两个简单的文字，做起来确是很难，去修心力，任何事物都用平常心看待，觉察知道此刻的正在发生。当自己出现念头的时候，静下来思考问题的本质问题，用时间换取更多空间，让自己平静下来，去修一颗淡定从容的心态，在觉察学习中，做到静水流深，光而不耀，在觉察中学会了止语，学会了放下，学会了在觉察中内观自己。

举个例子: 孩子即将高考，内心的我执就很重，总希望孩子能够按照自己的方式去生活，每天到了晚上十点左右就希望他能按时睡觉，晚上回来不要吃茶点，每次我总说问题，孩子听到的却是情绪，在学习过程中，我意识到自己的行为，觉察到自己的我执，停止用担忧的话语去要求，改变一种方式，去陪伴，去止语，当孩子看到我的变化时，他不再抵触，会平静的与我交流他最近的学习状态和内心的压力。我通过自己的学习来分享自己的学习心得，陪孩子一起去向内求，让内心丰盈起来，就远离焦虑，多去从经典中找到自己内心的平静，用正念，正性，正行中让心力强大而丰盈，创造属于自己的美好人生和生活中修行的大智慧。

杏儿同学：同学们在分享过程中，我一直在想，我们学习觉察，每个人都有着不一样的觉醒；或是与内心和解，或是与世界链接，或是解开已经长大的孩子心灵学步带，或是让内心回归平静。无论是什么，我们都有所悟，有所行，有所得。

“信为道元功德母，长养一切诸善根。”让我们一起，在生活中慢慢修行，共同成长。

谢谢大家聆听！