尊敬的蓝狮子老师、宗翎老师、各位同学，晚上好！

看到前面自然村各位新同学的分享，很触动，现在的新同学都好优秀啊。让我回忆起我在新手村的那7天，被感动，被看见，被启迪的日子。

大家好，我是舒欣，来自北京，毕业于2024年11月喜雨村08期，村长是阿魏，现在在第16期天空训练营般若号学习，船长是慧敏。我分享的主题是《屋檐下的照见》。

5月4日我刚完成了21天的天空营课程学习，现在处于为期20天的毕业设计阶段。虽然还未正式从天空营毕业，但是也算带着最新鲜的体验，最真诚的想法，来和大家交流一下。

如果说自然村是春风和煦的童年，初体验看见的魅力，那么天空营就是震撼心弦的青春，强训练觉察的能力。

天空营的课程体系，来自于必经之路创始人蓝狮子老师亲身训练的体悟，非常严谨缜密。通过学习让大家明白什么是觉察，如何觉察，如何在生活中练习应用，帮助认识真实的自己，减少执著，让智慧更多显现。

天空营设计了多种觉察练习方式，静坐觉察，闹铃觉察，吃橘子觉察，吃饭觉察，走路觉察，起床觉察，洗碗觉察，随机静坐觉察，开车觉察，即刻觉察，扫地觉察，情绪觉察。每一种都是为了训练被尘封的觉知，为了感知动作，看见念头，回到当下，知道此刻的正在发生，用觉察对治情绪。我练习的七荤八素，行走坐卧都有些变形。作业要求远比新手村严格。当我练习不符合要求时，船长就用她的金刚剑帮我拨开乌云；练习成功时，船长就用她的菩萨心鼓励我。照见真正的自我。

除了这些既有意思又反“人类”的刻意训练。当然还有我最最喜欢的蓝狮子老师幽默又苦口婆心的讲课视频，听之如饴甘露，令人内心富足，在屡学屡练中，可以看见的更快一些，可以把格局打的更大一些。

我现在赋闲在家快1年，全力支援儿子今年高考，队友和我都对他的学习有很高的期待。这么多年和孩子斗智斗勇，我处于情绪失控中，脾气想发就发，想打孩子就打，先表达了态度再说。青春期的他，也不太搭理我们，一天到晚没有一句好话。我一直认为自己真心付出，却落得被孩子看不起和抱怨。

在天空营学习期间，有每天作业的提醒，提起觉察，孩子10点放学回到家，敲门进去看见他正在看赛车视频，我看见自己不满的情绪，紧闭着嘴，皱着眉，想到这是练习的最好时机，情绪很快消失，我饶有兴趣的问，这是啥比赛，啥牌子的赛车。儿子看我和平时不一样，就给我扫扫盲。一片母慈子孝的场面。过一会，他说，行了。我说，你懂的真多。那你早点休息，注意保护眼睛。他说，好。

在这一刻我看见情绪，全力以赴，回到当下，只处理当下，不翻旧账，不预测未来，不被对境带走，少了一次鸡飞狗跳，同学们认为我成功了吗？其实只成功了一半，孩子的学习成绩可能还是那样。我还是会失望，怎么办？蓝狮子老师说，生活中的一切烦恼，都来自于执著。我的执著点就是好面子。我对治的方法是，充分信任孩子，给予生活上无微不至的照顾，使用遇事发愿。在觉察和愿力的双重作用下，我逐渐能跳脱出对境，心也更自在了。面对孩子4月月考结果一般，我可以冷静对待，把对应的模拟志愿填报做出来。不传递焦虑给孩子和队友。

和儿子的故事远远没有完，我看见这个小伙子拉开抽屉，打开柜门，永远是不关的，看见自己的念头，不评判，不跟随，允许一切的发生。这次我可以选择把它们关起来。下次我可以等孩子回来，指指它们，娃秒懂。再次，我还可以当没看见。当你看见山，你已在山之外，当你能看见自己的任何情绪，你就已在情绪之外，你就是自己的观察者。

真的是这么简单吗？也不尽然，孩子会识破我不想让他看手机ipad的套路，也会对我空洞的夸奖不屑一顾。我只有持续座上观念头，座下以事炼心，才能升起更多的智慧，在各种情况下，那个最合适的行为才会自己显现。

天空营的学习，照见了我许多固有的习气，其中在和队友相处中，最大的情绪按钮是交流股票和儿子的专业选择。过去只要队友发表意见，和我的不一样，或者一样但是没表达到我心坎里，我就生气，不容反驳，然后开始人身攻击，不欢而散。

比如专业选择，我提出研究一下中国发展卡脖子领域的专业需要，比如芯片制造。队友说需要精简人才，公司少，没资源。还是选电子类。他直接否定我，我听了很气，看见情绪，首先止语，观察自己身体反应，嘴紧闭，皱眉耷拉着脸。情绪消失后，我还没来得及回应他，他已经出门上班了。争吵没有发生。复盘这个事情，我的傲慢嗔心让我根本听不进去队友的话，这个话如果是蓝狮子老师说的，怎么说，怎么对。船长曾经说“心如工画师，能画诸世间”。到今天我才有一些理解，我所感知的一切，皆由心造。我的此刻心是一坨屎，我看见的队友就是猪队友。好在没有发飙把屎丢给他。

对治情绪只是觉察在生活中应用。嗔念来，不随其动，对境来，不随其转，培养清净心。人生才能无挂碍，大自在。

天空营的灵魂人物是船长，她会结合我的状态特点，给我对症开药。我能给必经之路剪辑视频到半夜1点，但是对家人，做了饭坚决不洗碗，计较谁倒垃圾，谁套垃圾袋。船长给我的专项练习，像船上服务员小七一样服务家人。在这21天我，我做了饭，主动说我来洗，没有因为家务再起情绪，也不挂碍队友是否看见我的改变，在洗碗，扫地中觉察，也很有意思呢。

都说一个女人修行好了，利益家里三代人。孩子小的时候我没遇到必经之路，错过，亦错过。还好我有机会做婆婆和奶奶。生活不在别处，就在修行中。

如果新手村毕业的同学，好奇这个天空营是什么样的神存在？我可以说，它有逻辑，有纪律，有手段，有发心，有温柔刀，有大棒喝，有醍醐灌顶的见地，有人生真谛的开示。只要你相信，只要你愿意，觉察之道，智慧之道。

借此机会，特别感谢必经之路，感谢小青牛的邀请，感谢般若号的船长和服务小七，还有同船的同学们。你们如一道光照进了我的生活，黑暗就消失。

谢谢大家的聆听。