



## 摩鱼班预备营每月基础作业汇集（7月）

## 七月份完成了基础作业的同学名单

- |              |            |              |          |
|--------------|------------|--------------|----------|
| 1. 若焉        | 2. 姝娟      | 3. 小笨        | 4. 紫苏    |
| 5. 一滴水       | 6. 花千树     | 7. 全方楹       | 8. 李劲松   |
| 9. 悟莹        | 10. 李明明    | 11. 七夕       | 12. 一睡十年 |
| 13. 知微       | 14. 暖      | 15. Believe  | 16. 一页书  |
| 17. 阿魏       | 18. 浅笑安然   | 19. 泓蓉       | 20. 落泥   |
| 21. 栗子       | 22. 阿利     | 23. 云端       | 24. 雪    |
| 25. 郭俐秋      | 26. 香奈凡    | 27. 贤九       | 28. 金凤   |
| 29. 静默       | 30. 小觉     | 31. 小静 Annie | 32. 觉诚   |
| 33. 晓晓       | 34. 李丽     | 35. 风平       | 36. 薄荷   |
| 37. 健平       | 38. 刘红     | 39. 路石观心     |          |
| 40. 明珠       | 41. 茉莉     | 42. 沐子       | 43. 那样芬芳 |
| 44. 王秀红      | 45. 天一     | 46. 原上草      | 47. 常顺   |
| 48. 小壮       | 49. 莲心本甜   | 50. 江红       | 51. 瑶瑶   |
| 52. 金秋       | 53. 盼盼     | 54. 子非鱼      |          |
| 55. 张敏敏      | 56. Ramboo | 57. 墨寒       | 58. 东那   |
| 59. 张悦       | 60. 正意     | 61. 陈美燕      | 62. 郭菁   |
| 63. 董木木      | 64. 舒婕     | 65. 芬芳       | 66. 郭郭   |
| 67. 郭义刚      | 68. 文君     | 69. 本烁       |          |
| 70. 向前一步. 识己 |            | 71. Rita     | 72. 零零   |
| 73. 常煜       | 74. 智愿     |              |          |

## 1. 若焉

**(云空间)**昨天，在一个村里服务，有一位新同学问：为什么要到云空间抄经？有什么意义和好处？我当时看到这个问题就想：我好像没有思考过这个问题。我就粗浅地分享说：个人觉得，在云空间抄经比较有仪式感，可以和很多人同频共振，还有好听的音乐...但我感觉我这个分享好像也不够。刚好昨天智慧心城的主题，就是云空间抄经分享。有同学分享说，抄经中观察自己有什么念头。对哦，我想起我平时抄经时没有关注到观念头，稀里糊涂的抄，浪费了很多机会啊！

所以，今天在抄写的时候，我就特意在观察自己的念头。比如，我今天开着视频，我的形象怎么样？抄写的时候，感觉到屏幕上在晃动，我看见自己好奇是谁进来了吗？是谁在干什么吗？我又告诉自己，不要看，专心抄写。再比如，我看见自己抄的有点快，我会提醒自己慢下来；抄着抄着又想起工作的事，看见自己的担忧...

包括，抄完之后，祖兰姐姐问：这是弹吉他唱歌的那个若焉同学吗？其实我很怕被人认出来成为焦点。我不是喜欢成为闪耀的星的人。我喜欢默默地躲在后面。我心想：哎呀，我被点名了。我看见自己很想躲起来的念头，想把头埋进沙子里去的念头。我告诉自己，回应一下呗，怎么啦？我就回了祖兰姐姐：是的，祖兰姐姐，就是我~我发现我说出这句话以后，好像也没什么。是就是呗。我觉得我坦然了。

后来祖兰姐姐又问：能不能现场弹唱一曲啊？我又看见了自己想拒绝。我回复她：我自己一个人弹唱比较自在，面对这么多人，还要对着视频，我就不会弹了，我就不给大家出丑了。以往我是一个很在意别人评价和回应的人。我拒绝了祖兰姐姐，按照往常我会觉得对不住她呀，会编很多故事呀。但我今天觉察了一下，拒绝了就拒绝了呗，没有自责或者编其他故事。我感觉这就是一种自由呀。我可以接纳，面对她，回应她；我也可以拒绝她。这不就是自在么。那就分享这些，谢谢大家。

**(智慧心城)**【周二主题:转念】

约了人谈事情，半路下大雨，鞋子全湿了。到了以后对方同事说他接待客户去了，让等一下。一等就等了一个小时还没见到人。看见自己不耐烦的情绪升起。

想想对方因为刚好有事在忙，又或许不知道我已经到了。等待期间我完成了觉察作业，还看了视频学习。发了信息给对方，告知对方如果今天没空可以改日再约。过了一会对方回来约上了。

## 2. 姝娟

**(云空间)**晨起与女儿之间的小不愉快，后面话出口才看到是自己的情绪，以及反应模式后，改变自己的一件事，生活中处处是对境，向自己拔剑。亲子关系中应觉察：生而不有，强大处下。

**(智慧心城)**周四主题【你，怎么会羡慕其他人？】

你总是忘记，

忘记自己是个整体。

整体，

就是无所不有的整体。

你，怎么会羡慕其他人？

感悟：感恩让我羡慕的人，以及生活中值得羡慕的所有对境，因为羡慕，分裂的小我，才得以看到自己进步的空间，去做吧，努力而不执著。

感恩我自己能够看到并对所有美好事物的羡慕，因为羡慕，促使我靠近美好，从而成为美好的自己。

[把生活中的人和所有场景，用来修行自己]

## 3. 小笨

**(云空间)**我以前在单位上班的时候，如果有躯体反应，我就抄经，让自己安静下来。

今天在抄经的时候，自己有很多次都是灵魂出窍了，立马觉察，继续回来抄经，一笔一划间，感受笔和纸之间的接触，感受到自己的呼吸，慢慢地体验内心的祥和。

**(智慧心城)**【周二主题：感恩他人】

感恩 Hanson，我是被他捡起来的小海星，我其实去年就毕业于 27 村静修村，毕业后就在观望，没有深入的了解必经之路，直到今年 2 月份跟 Hanson 一起做小七，才知道有天空训练营这么好的课程，天空训练营毕业后，带着觉察在生活中修行，让自己减少了很多妄念和内耗。

感恩宗翎老师，感恩他多次向我伸出援助之手，我现在状态也越来越好了，由不敢出门，到现在可以一个人去坐地铁，偶尔还可以为家人做一顿晚餐。

感恩蓝狮子老师，感恩您组织了这么好的平台，让我在这里受益匪浅，同时，感谢您在默默的爱着我，而我也会努力去做那一颗春风吹又生的小草。

感恩我的几位闺蜜，总是给予我很多的力量和支持，打通我的任督二脉，不是亲人胜似亲人。

感恩我的队友，这一年多来，你承担了照顾孩子的重任，每天接送孩子上学，开家长会，还负责买菜和做早餐。

感恩我的婆婆，不辞劳苦，给我做午饭，让我每天都有新鲜饭菜。过去可是吃了 18 年的隔夜饭哦，哈哈。

感恩徐来，在您的帮助下，睡眠得到了改善。

感恩我的身体：对不起，请原谅，我有时候也未能好好照顾自己，让你受委屈了，我爱你，谢谢你健康和我在一起。

最后还要感恩豪哥、三岁、如愿，这是可以随时“骚扰”的学长。

#### 4. 紫苏

**(云空间)**抄经 300 多部，之前抄经能看到念头，再回到字上，但心比较急，总盼着抄经结束，抄经后打卡，抄经后回向，不能完全安住在当下。

最近抄经，心能够静下来了，不再期待抄经结束，能够安住当下。感受在写每一个字每一个笔画时都是独一无二的瞬间，当下的这一刻是独有的。

抄经只是抄经。之前只是头脑知道，现在能够感受到了。

抄经，修行，最重要的还是要践行。每个阶段感受到和体会到的都不同，需要时间来慢

慢沉淀，尽管去做，去实践，一切都会自然发生。

**(智慧心城)**在必经有各种觉察练习，在吃饭中觉察，走路中觉察，闹铃觉察，即刻觉察，善良 24 小时，情绪觉察等，对于这些练习时而精进，时而把觉察抛之脑后，后知后觉，甚至无知无觉。

前天闺女上课看手机，看到很失落，惊讶，甚至有点愤怒，然后被念头带走了，第二天不允许她出门带手机。好在后知后觉，跟闺女沟通了如何使用手机的问题。

最近在刻意练习吃饭中觉察，昨天突然看到一个念头，平时的一切练习都是为了看到念头，及时看到念头，特别是那些微小的念头。这些刻意练习，就是为了当考验来时（情绪来时）能够及时看到。有时情绪来得很快很猛烈，没有平时的练习，情绪来了是看不到的。

虽然蓝狮子老师说了 800 遍了，但自己没有悟到，第 801 遍依然会左耳朵进，右耳朵出，入不了心。

“人能常清静，天地悉皆归。”不断练习看见，才能在情绪来时快速出剑，斩断念头的相续，回到当下真实的生活。

很幸运，人生的修行是从必经开始的，生活中修行，是最好的练习场，也是最好的考场。

## 5. 一滴水

**(云空间)**抄经的感受

抄经 300 多部，之前抄经能看到念头，再回到字上，但心比较急，总盼着抄经结束，抄经后打卡，抄经后回向，不能完全安住在当下。

最近抄经，心能够静下来了，不再期待抄经结束，能够安住当下。感受在写每一个字每一个笔画时都是独一无二的瞬间，当下的这一刻是独有的。

抄经只是抄经。之前只是头脑知道，现在能够感受到了。

抄经，修行，最重要的还是要践行。每个阶段感受到和体会到的都不同，需要时间来慢慢沉淀，尽管去做，去实践，一切都会自然发生。

**(智慧心城)**【周日主题：云空间抄经分享】一滴水 03027

上午大家一起抄经，好几天没有写篆书了，心里有期待，打开云空间，拿出抄经纸，听着《向内求》，心渐渐沉下来……

抄写篆书心经，一笔一画由轻到重由上到下，毛毛拉下，听着毛笔和纸的沙沙声有一种摄心的感觉，此时心外无物，只有当下。

## 6. 花千树

**(云空间)**同学们下午好，我是2019年5月加入必经之路开始抄写经典的。

刚开始抄写经典时没什么感觉，只是发现抄经典能静心平复情绪，因为我是一个容易有情绪的人，就坚持抄经典。

在抄经典的过程中我发现回向可以利益他人，令我快乐，我就把抄经典的功德回向给父母，回向给生病的人，愿他们身体健康！回向给受到自然灾害的地区人们，愿他们度过难关，回向给众生愿他们离觉得乐等等。每一次的回向都让抄写经典有了意义，我不再单单只是为了静心抄写，抄经典也可以利益他人。我越来越虔诚有恭敬心，自己也变得越来越快乐，心也被打开了。

还想分享一点：我是在2023年底到云空间抄经典时听到万元户的年终分享，当时就发愿余生抄一万部心经，成为了万元户的一员。有时间就会到云空间与同学们一起同频共振抄写经典，会带着觉察抄写，哪怕有念头起来，被带走，觉察到再回到抄写上。现在抄经典已经成了我生活的一部分，如果哪天没写就感觉今天少些什么没完成。我的分享就到这里。

**(智慧心城)**【周二主题：转念】

1. 中午队友接个电话，是朋友约他下午打牌，听到他答应：心里有点烦，不想让他去。他说：就去玩一会儿。嗯：心想：允许他做自己想做的。说：你们几点开始，我去做饭。
2. 他决定8月份和几个朋友去新疆，说先到克拉玛依开她妹妹的车去玩。我听后想反对他这样安排，但转念一想，他想怎么安排怎么玩都行，我不去，又管他干什么呢？随即对他说：随你高兴，怎么都行。

3. 和队友聊天说起他喝醉骂人的事，他说：我喝多了不知道啊。我说：喝多了就是理由。但心里想：这不就是他一贯的模式吗？和他争论什么？还想他认错吗？停止和他聊这个话题，改说起晚饭吃什么？

今天的主题很好，其实每天都能看见自己很多的念头，也能从这些看见看见自己的模式。平时总认为都是队友的错。今天看见：他就是他不好不坏，一切都是我的念头。念头变了，一切都变了。心随念转，万物皆转。

## 7. 全方位

**(云空间)**我是全方位，43 村清欢村毕业的新手，11 期天空营无生舰船员，我今天想分享的是：电脑就是我的按钮。

只要涉及到用电脑的事情 我就烦躁，拖拉，逃避，每次一用到电脑时，队友就要在旁边一直安抚，舒缓我的焦躁，每次用电脑处理完一件事情，就像打赢了一场战役，循环往复。

为了找到小七工作，小喇叭一喊招豆豆统计员，也没问就报名了，一看竟然是用电脑，Excel 表格，骑虎难下，一个一个输入，粘贴都不会，算是对治了我的耐心，学。好在管理我们的秀秀一眼就知道我是个小白，手把手教我，又减少我的工作量，把复杂的交给了另外的同学，我慢慢上手了。

最近又遇到用写程序的方式写文档，我是一个头两个大，用 Kimi 帮我写，粘帖别人的，能拖就拖能躲就藏，最终是静下心来，一个一个的照着写下来，又学会了一点点本领。也许大家都觉得我这些是小事，但生活就是这样的小事组成的呀。我也没有完全改变，遇到电脑文件的事情，还是会拖拉，但不会焦虑烦躁影响身边人了。

老师说修行就是让我们要打开生命和生活的纬度，我这也算是扩展边界，打开纬度了吧。谢谢大家听我的分享。

**(智慧心城)**周三主题：我看见



1. 我看见我讲话时手势，动作太多，幅度也大，这在云空间看起来有影响，我需要提起觉察。
2. 我看见我会为别人的评价自己的感觉而挂碍，分不清到底怎么样。看见，放下
3. 我看见我看了一下，今天没有思队友的过的念头和行为出现；只有服务家人。

## 8. 李劲松

### (云空间)

#### 一、自我介绍

我是李劲松，是11期天空营的毕业生，现在摩鱼班备营学习。很高兴今天来抄经云空间与大家分享与抄经有关的体会。

#### 二、介绍自己与心经的缘份

- 1、《心经》是自己接触的第一部佛经；
- 2、自己天然亲近喜欢《心经》，喜欢与《心经》有关的一切作品：比如《心经》诵读、《心经》音乐、《心经》书法作品等；
- 3、因为自己的喜欢，也潜移默化影响周边的人，现在我一生固执的老母亲也开始每天早、晚抄写《心经》、我的同事也有去寺院抄写心经；
- 4、可能是《心经》的影响，改变了我与母亲长久以来的紧张关系。
- 5、自己在必经，也加入了抄经万元户，已经抄经打卡过500部。我还是抄经万元户每月的统计员。

#### 三、分享在抄心经中觉察的体会

- 1、动作尽量要慢，将觉察专注放在一笔一划中。
- 2、体验动作，看见身体坐姿（头、肩、背、腰、臀、腿）、看见手握笔的动作、手腕的运动，体验笔与纸的摩擦。
- 3、看见头脑里的念头，这个字好丑，知道。自己写的好慢，知道。今天抄完，就已经多少部了，知道。有人找我，知道。手机会不会有信息没回，知道。等等，这些念头在抄经过程中都会出现，我们需要做到的是知道，不跟随，如果有跟随，尽量回来。

先不要着急，哪怕只有一笔是觉察在线的，这一笔就是活在当下。

**(智慧心城)**什么是生命中的贵人？

是给你生命、辅养你长大的父母吗？

是帮助你学习，传播你知识的老师吗？

是工作中给与你指导，并提携你进步的领导吗？

是并肩奋斗，风雨同舟的队友吗？

是给予你希望，承续你生命的孩子吗？

我想，毫无疑问，他们都是我们的贵人。他们一直在温暖我们、包容我们，相信我们，激励我们，托举我们。

但还有另一类贵人。

他们是背叛你，让你哭泣的朋友；

他们是欺骗你，让你痛苦的恋人；

他们是侮辱你，让你羞耻的领导；

他们是占你便宜，让你损失惨重的合作伙伴。

这样的人，也是我们的贵人，因为他们就是我们的一面镜子，照出我们的愚痴、我们的傲慢、我们的贪欲、我们的嗔恨。因为如果没有自己的缺失与无明，就不会有伤害。

他们用自己的造作让我们看清自己。所以，他们是我们的贵人。

由此而展开来说，一切有情众生，都是我们的贵人。

每一个幸福，都是生命的礼物；

每一个困境，都藏着一个生命的礼物。

当下，此时此刻，每一个的遇见，都是我们的贵人，因为，一旦错过，就不会再来。

## 9. 悟莹

**(云空间)**大家好！我是悟莹，很高兴今天来到云空间和大家一起抄写经典。我目前抄写经典已经有400多部了，自从进了必经之路之后，我保证每天至少抄写1遍，有间断的时候也会在第二天就补上。抄写经典成为了我放松和静心最好的时段。

我的前100部都是一个人在家里抄写的，当时还没有进新手村，发现自己常常会被各种事情给打搅和带走，窗外的声音，家的猫叫，有时候抄着抄着突然想到了什么事，就会

放下笔先去做。这是妥妥被带走了。

后面进入了新手村，学习了觉察，特别是进入了云空间，感受到了这里的能量场，也能体会到在云空间和大家一起抄经的安静和祥和。戴上耳机，看着视频前专注的每一个人，你内心也会生出专注的信心。带着觉察抄写经典的时候，你会关注自己的一笔一划，在念头横飞的时候，也能及时看到，并把自己拉回到当下，继续专注在鼻尖上，这短短的半个小时，会成为自己最享受、最自由的时光。

刚刚有一位亚军同学提问：说第一次参加，感觉跟不上大家的节奏。抄到后面人有些着急，呼吸急促了，不太舒服，手也不听使唤。没静下来，手好累。

这里我也给他做个回复：首先，抄经不是比赛，不用跟着任何人的节奏，有的人抄得快，有的人抄的慢，跟着自己的节奏来就好。

其次，呼吸急促，不舒服了，手累了，没有关系。可以先停下来，深呼吸几次，让自己平静下来，手酸了，可以放下笔，休息休息，揉一揉放松一下，等缓过来了再继续抄写。

云空间是24小时开放的，即便抄经带领的环节结束了，也不用担心，你依然可以继续云空间里抄写未完成的部分。每一个时刻，只要你想要抄写经典了，夜深人静的时候，都可以上来，我们说，遇到有缘的朋友，对，你每次打开云空间，遇到不同的人，就是你的有缘朋友。所以欢迎亚军同学经常来云空间，如果你喜欢这里的氛围，也欢迎你报名云空间的抄写经典带领员。带领待大家一起抄写。

我的分享就到这里结束了，感谢大家今天的陪伴，把麦还给抄经带领员微尘同学。

### **(智慧心城)**【周四主题：好好学习，天天向上】

“我们自己亲手把情绪的开关交给了外界”，我们的情绪随着别人的批评、赞扬、怒骂、不屑，而变化着，这不就是把自己的情绪开关交给了别人，这是“向外求”了啊。

我们每一个举动和行为，都想要获得他人的关注，头脑会编故事，让我们相信照它所说的做，才是最快乐的。但其实，情绪的自由，成为念头的主人，才是无比快乐的时刻。

我们常常被念头、被习气带着跑，当你越来越多的看到被“念头”和强大的习气束缚住的人，你不再会因为TA的那句话或那个行为而生气，看着TA被束缚而不自知，看着TA沉浸在头脑所编织出的美好故事中，得到快乐赞美享受着，此时反而会生出一种慈悲，希望那一刻TA能早早的觉察，早早的看见，早早的醒来。

修行，不是知识的学习，把简单的事情重复的做，智慧就会显现。修行，也不需要比聪明、比知识、比理论，听话照做，时刻保持觉察，就能够明白“情绪自由”所带来的真正的畅快。

## 10. 李明明

**(云空间)**我体会到了真正的快乐

七师父说，所有的快乐都是希望别人快乐，所有的痛苦都是希望自己快乐。我体验到了希望别人快乐而带来的快乐。

事情是这样的。

昨天晚上新手村在开营见面会，莺莺同学发来5条语音，看到了没能及时听，等想起来时是第二天早上。睡眼惺忪的听语音，传来莺莺欢喜的声音，“明明，我又来同觉寺做义工了，你猜我遇到了谁？我遇到了新疆的魏姐姐，你还记得她吗？她说要感谢你，是你引导她抄心经，她很开心，现在就在我身边，让魏姐姐自己给你说哈……”

“明明，你还记得我吗？但是我不会忘记你，因为受你的影响，我就开始抄经，从第一次到今天，我已经坚持抄了有40多份了，我特别感激你……”

山东已经连着两天大雨，听到莺莺和魏姐姐在江苏传来的欢快如光般的声音，坐在潮感又低压的房间里，感觉心里充满了阳光，一下子亮堂了。

安顿好早上的事务，坐在办公桌前回复莺莺，“没能及时回复很是抱歉……”。莺莺回复：“魏姐姐一直在同觉寺，你的分享热忱温暖影响挺大，她说一直会记得你。被你，被你们感动，随喜赞叹明明，功德好大。”

这一刻，我感觉到一种法喜（不知道这个词形容的是否准确）。说实话，我也不记得如

何给魏姐姐如何介绍必经之路，如何告诉她抄心经了，只记得我帮她拍了照片，有了链接。她从新疆到江苏，我从山东到江苏，然后又遇到莺莺从上海到江苏，缘分，好奇妙啊。

那一刻，我的人生是有意义的，我是一盏被必经点亮的灯，我发光了，我照亮了一盏灯，我体验到了真正的快乐，和赚钱，和收到礼物不一样的快乐，是种如光、无暇、纯粹的快乐。

把我的这份快乐，分享给云空间的同学们，希望你们也快乐。感恩遇到，感恩必经之路。

### **(智慧心城)**【周一主题 在入伏日修行】

今天 15 号了，告诉妈妈贴三伏贴。“哎呀，天天锻炼，不用贴。”瞬间很扫兴，默默翻了个白眼。看见自己的扫兴，停下穿鞋的动作，定了几秒钟，深呼吸一次，轻轻的说，“好的。”

妈妈说“谁谁妈妈也是光贴这些东西，锻炼着不用弄这些。”

下楼去上班，妈妈的话还在脑子里回荡，还是被情绪带走，就不能说“谁谁妈妈也贴了，你也买了，真好。”认可我一次不行吗，贴不贴的哄哄我不行吗？

还是想得到妈妈的认可，我花钱买了的就是好的，霸王式心病。想来，我怼妈妈时，也是如此吧，就不顺着她说话。发现头脑在编剧，停。

觉察是每一刻，上一刻可能盯住，下一刻很容易跑。当想说“好难啊”时，还是陷在了情绪里面。

就在记录的时候，又看到了自己“翻白眼”的恶念，这可是自己的妈妈啊，习气如此强大。一天刚开始，还没善心善念，就有过一次恶念。没有学习觉察的话，做了恶都不知道，多恐怖。

## **11. 七夕**

**(云空间)**大家好，我是七夕，很高兴与大家一起抄经。

今天是我 39 岁生日，我抄一部心经送给自己。感谢必经之路，感谢七师父，让我在 39

岁这一年醒来，醒来后再看这个世界，这世界的一切都是那么美好。

来云空间抄经是我最喜欢的事。听着美妙的音乐，跟着领读员和大家一起抄经，心是平静的、喜悦的，身体是放松的，我沉浸其中。

现在你要问我什么才能使我快乐？有好多呀！抄经，读经，大拜，在新手村做小七，在天空营做小七，和同学们一起读书，打坐，参与点灯人闯关，让我快乐的事太多了。

最后说说我的修行体会，近期我在13期天空营做服务，看到一些同学被生活中的事烦扰，看到同学心中的焦虑，担心，恐惧，烦躁，我感同身受，曾经的我也是陷在这泥潭中不能自拔，我默默发愿：请七师父加持我，让我承受他们的痛苦。我也更坚定继续服务新同学，走在利他的路上。

### 【智慧心城】【生命中的贵人】

今日主题生命中的贵人，我仔细想了想，那应该是在生命的不同阶段出现的人，并且这个人的出现影响了我，改变了我，使我的生命更有意义的人。

父母带我来到这世上，应该是生命中的贵人。队友给了我一个家，他也是生命中的贵人。而我今天想说的是另一个贵人——蓝狮子，他为我的生命点了一盏明灯。有时候听蓝狮子的课，同样的内容他重复了又重复，耐心的讲了无数遍。刚开始我会问自己，他这样的一个人，图什么呢？

后来我不断的在新手村做小七，现在在天空营做小七，我有点明白了，体会到他的无私的大爱。他是想让更多人醒来，他是想让更多人成为自己的主人，他想让更多人快乐。何其有幸，我在茫茫人海中遇到了他——蓝狮子

## 12. 一睡十年

【云空间】大家好，我是一睡十年，毕业于新手村32号清凉村。

很高兴能与大家一起在云空间抄写经典，我分享一下我抄经典的一些体会。

一天24小时，留给自己的时间有多少呢？

我第一次体验了线下抄写经典是在小青老师的青轩问竹智慧栈。当俊池同学分享时，她说的这句话让我震惊，是吖~我们真正为自己留下的时间有多少呢？我曾经有过用三个

多小时抄写一部心经的经历，也曾只用 20 分钟就完成了一次抄写。在这个快节奏的时代，我们往往被各种事情占据，很难找到属于自己的时间。给自己留出 40 分钟，让心得到休息，静下心来，专注于抄写心经，感受每一笔一划带来的喜悦，我非常喜欢这样的感觉。在这 40 分钟里，我仿佛与外界隔绝，进入了一个宁静独处的空间。这也让我更加珍惜这难得的幸福时刻。

分享一个今天早上的事。婆婆腰疼，一直躺在床上，带头大哥忙前忙后找膏药给婆婆贴上。我看到后说“要不今天中午我来烧饭吧，让妈歇歇。”遭到一致反对。就在这一瞬间，我体会到婆婆这些年来的付出，对她深深的感激。之前我从未有过这样的感受，总是认为家人的付出是理所当然的，这一次有些触动了我……

**(智慧心城)**在女儿刚上初中的时候，我因为担忧她的学习，失去理智骂过她一句很恶毒的话。那时我没有把此事放在心上，直到女儿高中班主任家访时，我才知道她一直耿耿于怀，然而我依旧没当回事。我当时觉得自己生了个白眼狼，我为你付出这么多，你却这个样子……

一直到 2023 年 08 月加入必经之路后，我懂得什么是“生而不有”，想到我骂她的话，她不会不爱我，但是她会变得不爱自己，她后来种种表现——自残和无声的抗议，我终于认识到了事情的严重性。于是在她生日那天，我在亲朋好友面前，诚恳地向女儿道歉。

随着我放下对女儿学习的过度关注，我明白我是爱她的，但是她是自由的，不以爱之名去掌控她的人生，我们的关系变近了，也减少了彼此的痛苦。让女儿走自己的路，做她自己，我尊重她的成长节奏，让她自由绽放。让花成花，让树成树，静待花开。

### 13. 知微

**(云空间)**带领员，各位同学好，我是知微，今天抄写的时候有很多念头，被带走的也能及时回来。我想分享一下我来必经之路的收获：

我是今年二月初来到必经之路的，到现在差不多有半年了，特别感谢七师父和必经之路

的所有同学们的付出，想起我为什么会修行，其实在天空营结束的时候，我的修行目标还是出离轮回，因为我觉得这个世间太苦了，也感受不到意义，那时我不是活在过去，就是活着在未来，从来没有活在当下，经常被念头情绪影响，不想在回来这个世界了。

所以我会想努力修行，超越生死.天空营结束的时候，我参加了必经之路的志愿者，一边服务同学一边继续学习，我觉得在天空营系统的学习《觉察之道》对我的帮助特别大让我时刻保持觉察活在当下，更好地体会生活，去体验情绪的变化，让我不在去追求生活的意义，好好生活就是意义.现在在生活中遇到问题、烦恼可以从容面对，不在那么焦急不安躁动，解决不了的也不会那么挂碍，放一放，慢慢的出离轮回不在是我执着的目标，每天能修行我就很知足了，至于以后会怎么样，我不在关注。

### **(智慧心城)**【周日主题:发现生活中的美好】

清晨5点起床，有点迷糊，走到窗户旁，看出去连绵的山，和楼下的湖，微风轻抚脸庞，听见楼下的鸟叫和蝉鸣声，感受当下再美好不过了。

6:30 开始和同学们一起静坐觉察，坐着，四下安静只能听见蝉鸣的声音和自己的心跳，还有飞速的念头。一种喜悦油然而生。

打坐完和同学一起读书分享，这便是我觉得最美好的事了。

## 14. 暖

**(云空间)**我是暖，11期天空营毕业，现在摩鱼班预备营学习，也加入咱们抄经万元户俱乐部。现在已抄经打卡328部，很开心今天来云空间与大家分享抄经的体会。

在生活中常常焦虑、烦躁、胡思乱想、常常陷入负面情绪不能自拔而导致心慌、失眠。

2023年12月底，来到必经之路领取抄经纸开始悄悄到云空间抄写经典。

刚开始抄经时，手提笔写字，心思都飞到九霄云外，脑子里翻腾着生活中不开心的事，经典有260个字，我抄一部经会被620个念头扯来扯去。怎么也安静不下来。那时我很沮丧很自责。



很幸运云空间有许多同学一起抄经。我给自己定下目标，每天至少抄写一部经典。

不知什么时候，我能定下心来抄写一个字了，能抄写两个字了，当我定下来抄【观自在】三个字时，我不知不觉流泪了。渐渐地，心越来越安静，抄经时，知道有念头再回到抄写中，从妄念纷飞到现在听着笔尖在纸上沙沙的声音，那些焦虑、烦躁因及时看见而越来越减弱。

带着觉察抄经，知道有念头，知道就好，它来它去，不迎不送，回到当下，回到笔尖，继续抄写。

抄经最大的回报，就是抄经本身。就是这么简单，就是这么强大。

### **(智慧心城)**周三主题：聊聊亲子关系

女儿30岁了，也快做妈妈了。前段时间，我在河南老家，亲家陈姐陪她住了一个月，拍了好多女儿笨笨的身子在做孕妇操的小视频发给我看。我看看，挺开心。但没说什么。回到泉州，有天傍晚，女儿在锻炼身体，陈姐在一旁夸奖她，为她做啦啦队，女儿的脸笑成了一朵花。

陈姐悄悄问我：“妹，你为什么不夸夸小晴？”我惊讶：“这还要夸？”陈姐也惊讶：“这难道不该夸？妹呀，怪不得上次我发给你视频，小晴说，妈妈你不要发给我妈妈，她不会夸我的。她和你不一样。”

这次我是震撼住了！突然想起我的成长环境里几乎没有父母的夸奖和鼓励，一路跌跌撞撞自卑又敏感。（这里不是评判我的父母）我和父母对待孩子的模式几乎一模一样的。

那天晚上，我看见了的这个模式，开始由衷的夸奖鼓励女儿。之前她挺着大肚子开车上下班，我会担心，现在我看见女儿的独立，她挺着大肚子给学生们上课，我会不放心，现在我看到女儿的责任……

我会觉察在线，有意识提醒自己看见女儿并毫不犹豫的肯定她，鼓励她，学习她。

而不是像从前那样，我以为她知道我爱她。是的，她也知道我爱她，但我却没让她知道即便她没有什么优点长处我也是爱她，无条件的爱。这也是我来到必经之路收到的礼物之一：无条件的爱孩子，鼓励赞美孩子。

现在，我的女儿脸上笑容越来越多越来越美了

## 15. Believe

**(云空间)**大家好！我是摩鱼班预备营的 Believe，借这个机会分享我进入必经之路的变化进入必经之路的缘起是 50 岁的我无法接受 83 岁母亲的去世，不能平静面对“老病死”而经常以泪洗面。加入新手村后，被小七们温暖，也是自己的全然信任，老实听话，跟紧照做，到天空营在船长的手把手指导下，通过看盯挖改，逐渐感受到内心开始平静。

由看见到自己的不接纳，到开始接纳自己的不接纳。生活中原本一样的事情在我眼里不一样了父亲逐渐痴呆，我嫌他太“作”“摆置人”，让我心疼又可恨。

现在我开始能接受，能看到他的可爱。能看见他行为背后的想被肯定，看见他心底深处对于老、死的恐惧，提起觉察的我现在能够只是陪伴。

以前都是为了自己的责任，觉得自己得孝顺，却让我感到非常无力。在我只是陪伴的时候，父亲和我的笑容越来越多了。

**(智慧心城)**日行一善

看见保安在楼下帮残疾的同事挪车，主动询问是否需要帮忙。

来到必经之路感觉到自己的心柔软了，比以前有爱了，

现在主动和人打招呼成为常态，走路看脚下蚂蚁注意不去踩，礼让行人，给人力所能及的帮助，纸箱子主动放到垃圾箱旁边，不拍死蚊子，超市帮年龄大的人拎东西，等等。

现在感觉到有力量去助人为乐，以前眼里是看不到这些现象的

能帮别人做点啥心里还很欢喜的感觉，很神奇呢

## 16. 一页书

**(云空间)**同学们上午好，我是毕业于 035 宝典村的一页书，很感恩同学们的陪伴，每次来云空间都有一种感觉，就像小时候吃过饭会等着同学来叫我一起去学校，或者我去同学家喊他一起去上学，很简单、很纯粹、很快乐的那种感觉。

我有一个很严重的习气就是做事畏难、爱抱怨、爱编故事，举一个前几天发生的事情，

一场大雨过后，我发现我家屋顶又漏水，心跳加快、有点紧张烦躁，找人修很麻烦的，还要单独去买水泥、沙子，万一备用的瓦片不够，还得去买同一类型的新瓦片，万一和我家同一类型的卖完了，那可怎么办？停，又在怕麻烦、编故事了，回到当下，最坏的情况不就是继续漏水吗？

看到自己的习气以后，给邻居打电话，让他帮我联系包工头，刚好包工头在我们村里，过来看了一下，说能修，刚下过雨有点滑，明天8点多让我过去找他修。

第二天，去我们村东头找他，他在帮我们村里的一家人在盖房子，顺便用了他们家活好的水泥灰，不用单独出去买水泥和沙子了，瓦片只坏了一片，有备用的，也不用再去买了，事情就这么顺利的解决了。其实很多烦恼都是被念头带走了，只要回到当下，该做什么就做什么，一步一步的走，事情总会解决的，不要编故事。

在阳台的时候，我忽然有点想吐，有点晕很难受，不会中暑了吧，回到当下，转身坐下来，盯住身体想吐的感受，一直盯着，几分钟后又恢复了正常，等维修师傅整完了，我们一起下去。

觉察真是太强大了，不仅可以对治我们的负面情绪，习气和模式，还可以回到当下感受身体的需要，所以往后余生一定要好好练习觉察之道。

谢谢同学们的聆听！

## 17. 阿魏

**(云空间)**大家好，我是阿魏，毕竟之路的一名小七。我毕业于29村星海村，11期天空训练营，现在摩鱼班预备营学习。

今天我分享我与心经的一些故事和抄写经典的体验。

第一次抄写心经，是在姐姐的智慧栈，当时正在学习书法，所以对抄写心经更多的感觉是练习写字，我临摹着心经纸上的每一个字，每一笔，每一划，我认真而专注。那时，应该是安住当下的。但后来，笔画熟了，我开始念头纷飞。姐姐告诉我：很正常，看见念头，把意识拉回到笔尖即可。这是我初识觉察。再后来，我去了新手村，甚至天空营还毕业了。这时，我才知道，抄写心经不仅仅可以练习写字，还可以静心，还是训练觉

察能力的一个简单高效的方法。写字过程中，看见自己的念头，不评判不跟随，回到笔尖即可。就算一时被念头带走了，有没有关系，回来就好。至少，那一刻是在当下的。就像刚才小爱妈妈描述场景中的悬崖边上的那一颗甜美的果子，是的，那就是当下。安住当下的那一刻是最美好的！

当然，抄写心经，还有很多好处，心经也是自带能量和智慧的。是它的指引，我来到了必经之路，走上了一条向内求的修行之路。

感恩心经，感恩必经之路，感恩遇见大爱的必经同学们，感恩所有的遇见！谢谢！

**(智慧心城)**挑战一小时不看手机

8点45分，挑战开始。开始洗衣服，平时洗衣服会听蓝狮子老师的视频，看见自己想拿手机，今天挑战不看手机，注意力放在洗衣服的动作上，安住当下。

9点，老家的哥哥过来跟我聊天，我聊起了现在的生活，聊起了必经之路。看见想拿手机给他看些东西，停，不看手机，不推销必经之路。

9点半，刚晒完衣服，妹妹过来玩，陪妹妹聊天。期间想摸手机看看有没有什么重要信息，看见就停，没有动手机。

等再看手机时已经10点半了，都快两个小时没有看手机了。耶，挑战成功！

## 18. 浅笑安然

**(云空间)**心无所依时，还有心经。

**(智慧心城)**周二主题：感恩他人

生命长河中，感恩太多的相遇、相知。

今天早晨，朋友打电话，让我出去拿化妆品，三年前，她得知我是敏感肌肤，就一直托他弟弟买适合的，持续三年了，感恩。

母亲又把茄子、豆角、大葱装好，让我回家拿。父亲自己种的无农药无化肥，吃着放心。感恩。

## 19. 泓蓉

**(云空间)**在云空间抄经更静心。分享最近的案例：最近问心村要开村了，还没有开小七见面会前两天有位观察员临时有事要退出，自己开始编故事，当下看见，停止回到当下。过了一会又要编故事时看见，停止，去观察员群招募。下午有位记者也提出因有事要退出，这次没有编故事，在开小七见会的早上又有记者时间安排不开要退出，中午又有观察员有事要退出，再处理时没有任何情绪和编故事，直接回复好的，再去招募。这都是因为学习了觉察，练习了觉察才会对无常平静对待。要是以前可能几天都在编故事中纠结。

**(智慧心城)**【周三主题：找自己的情绪按钮】

我的情绪按钮有好多，如果多说两句不听的就要开吼，没听到吗？怎么回事？……

在觉得是别人冤枉了我时常常委屈得掉眼泪，有时还要持续一两天。

如果我觉得好的别人要是说不好就不舒服，对这个人都有敌意。

在生活中的一些小事情如果没有按我想要的来就会抱怨。

没来必经之路时都觉得是别人的问题，之所有有情绪是别人不停我的，不按我想的来，不按我的习惯来，来了必经之路，学习了觉察，才知道这些按钮是我自己的问题，是我太自我，希望所有人都要听我，按我的习惯去做，并且还得按我的想法去做，多么可笑。通过练习觉察，慢慢的就改变了，以前抱怨女儿，儿子不早睡早起，刷牙挤牙膏不从上面挤，回家鞋子不放鞋柜，吃完不立马收拾，现在的这些对我来说都不是事，我有时间收拾一下，他们晚睡晚起是他们的生活方式，牙膏怎么挤也无所谓。

还有别人的想法和我不一样也能接受，不再纠结。其实每个人都有很多的情绪按钮，可能我还有些没看到的，还需要好好练习。

## 20. 落泥

**(云空间)**让我再勇敢一点吧，天空营毕业，摩鱼班预备营快两个月了，说实话，除了天空营密集训练让我从兴奋到黑洞再到填充厚重的这么一个过程外，后面预备营我的修行

是否在原地踏步？我多次问自己。

其实我也有在做啊。跟着开村，跟着老师在幸福早早村，一个大咖云集的村子。在经过无数次思想斗争后，我最终决定以不动应万变，缩在角落里悄悄做，说一句话要想半天，就害怕被否定的这么一个角色，完成了任务。真好，七天过，我似乎不在害怕与修行好的学长们同在一个村子了。

第一天早上晨练，老师有事没来。看着等也不是个办法，于是我建议开始呼吸吧？不说还好，一说接过来。其实真的只是个建议而已，其实真的就是好为人师。没有任何心理准备，硬着头皮扛下，引导几句后头脑一片空白。遭了，立即又开始求助，给了学长。看见紧张，看见头脑空白，看见自己的又一次甩锅，无能为力。

后来我想，如果背后没有学长，我就真放弃吗？答：不会。这是我的畏难情绪，没有勇气。我对自己说：请再勇敢一点吧。

去绽放村是自己完全没有想到的，但我确实来了。我担任村里的观察员，开村主持人，安排策划结营晚会。在村长原上草同学的大力支持和帮助下，在新老同学的合力共创下，我们的结营晚会有声有色，个个绽放。我满怀感恩，也突然明白：人生处处是无常，也是惊喜，真的不要给自己设限，也不要去看评判，一切只需要跟随你的心，去认真做就好。给自己点勇气，就好。

我跟随自己的步伐，不断去经历和体验。后来，我明白：我真正的道场在现实中，在自己的家里，在家庭关系中，在与自我的和解和接纳中。

在绽放村村委群里，我说了句自认为很平常的话，谁知被观察员大姐指正了。我突然发现这是自己习气模式下不自觉的说话方式。想到在现实生活中我也时常这样吧。尽管如此，我没有了太多的自责，接纳，放下；并关注学习老师的说话方式，让自己自以为很平常的一句话说出来变得更加谦卑；并在生活中时时处处提醒自己去践行。

是的，修行是一个人的斗争。只有你自己最明白自己。我没有将觉察写下来到处张贴，

但是我将觉察刻进了我的身体。

我坚持着自己的坚持，也明白着自己的明白。只是有时候自我的太强大会不自觉地让我很丝滑的被带走；待再醒来，又继续斗争。

这真是一个好玩的游戏啊。此时，我想起了七师父说：每天至少看半个小时视频，读半小时的书，静坐半小时。

我想，这应该就是我的铠甲吧。那就让我带上铠甲，继续上路吧。每天带上它，终会有纵身一跃的勇敢的。

我会去做。谢谢大家。

**(智慧心城)**尊敬的七师父，宗翎老师，绿荷老师，同学们，大家好。我是落泥，毕业于光明村，现摩鱼班预备营学习。

在必经半年了，我看着自己一步一步走过来，一点一点的在看见自问寻找脱落中，像蜗牛在爬行一样缓慢，有时在问自己：是痛的不够吗？为什么还是没有纵身一跃勇气？要我看戏演戏，好是登蜀道之难呀。

和队友的关系是家庭中我最大的挑战之一。那么多年一路吵闹过来，从来没有变过的模式，从来都是鸡毛蒜皮，直到七师父指出：不要跟随，傻子才去辩解；家才是我的Yoga练场；我突然才有了顿悟。

我放弃了去考教培，队友高兴了，说我们都要好好改变一下。看到他正常了一天，马上又开启熬夜打牌的模式，我笑着对我自己说：不要抱期待，做你自己该做的就好。

因为去峨眉山这件事，终于又一次成功的点燃了战争。他坚决否认我和我的必经之路，还说着各种理由，从国内到国外，还特别强调是为了我好，为了守护这个家。

听着他的那些否定的理由，我没有像以前那样回怼，而是一直看着自己的行为，一直盯着自己愤怒的情绪，冷静的听他说完，然后再做简短的回复。

从始至终，我都没有用情绪对付情绪，而是认真听他说完，我看着我的内心，心生厌恶，看见，过，反感他的话，看见，过。最后他说的差不多了，酒也喝的差不多了。问我，我要选择什么？孩子怎么办？

我其实心凉一地，想说随便他，这是我一贯的做法，然后扬起我骄傲头走开，但是现在我不会了。我看见了这一切，我做不到反者道之动，但是我可以却好好的清楚的告诉他：我学习的目的是想要我更好，我们的家更好，不是更差，你看不到我的努力吗？这是我以前从来说不出口的话。

后来可能是他说累了，也有可能是听到我这么说也就缓和了一下，叫我睡了。很庆幸，睡就睡呗，我很安睡。若是以前，经他这一折腾。怎么可能还睡的着？

第二天起来，我突然想到，其实有可能他和我一样，也是需要被看见和认可，有可能我们是同类的两个人而已。那一刻，我想到了七师父说的对镜，我看见了升起我的柔软。于是，我又一次好好的主动给他说了我的想法。庆幸，同意了。虽然仍是一块硬骨头模样，但是接受了。很好。我庆幸。

感谢七师父，宗翎老师，绿荷老师。我想，接下来，我们还是会有这些不和的吵闹，但是有觉察相伴，我不再迷惑也不再迷茫，我虽然慢，但是知道方向。谢谢，感恩。

## 21. 栗子

**(云空间)**我这次是在老家抄经，好几天没有抄了，有一种久违的熟悉的亲切感。这次还带了几本抄经纸送给家人，希望也能让他们受益。在 2000 多里外抄经，这时候感觉远方的队友，孩子朋友都好像在梦中一样，不真实变得虚幻，感觉只有当下是鲜活真实的。

这使我想起一句话，过去之心不可得，现在之心不可得，未来之心不可得。就是说我们不要活在过去，不要活在未来，要活在当下。为啥当下也是不可得？是因为它是由过去的因形成的，是不可改变的，当你意识到现在，它也成为过去。所以把它送给大家，希望我们都能活在当下，保持觉察，这样才能更好的对治自我习气，才能更好的修行。

**(智慧心城)**【周四主题：好好学习，天天向上】

“你是一粒尘埃中的整个宇宙。”

我们内在的佛性是本具自足圆满的，当你可以全然接受一切，接受自己，接受别人，接受无常，没有分别心，你就是众生，你就是整个世界。

把修行融入到生活中，觉察每一个起心动念，念念分明，不执着有也不执着于无。以前会认为没有念头好，现在知道，不是追求无念，是要时刻保持觉知。



## 22. 阿利

**(云空间)**大家好，我是阿利，毕业于金刚村 001 期，11 期天空训练营。现在摩鱼班预备营学习。今天分享的内容是我这个月的情绪觉察作业。

### 第一、情绪觉察失败

进入必经之路后，我的改变特别大。队友因为我的改变也改变很大。家庭气氛一片鸟语花香，琴瑟和鸣的美好景象。当我放松警惕的时候，考验就来了。

那天要下雨。队友让我把晒在院子里的东西收回屋里。我看到有一个充电艾灸坐垫儿。在地下室放了很久了，已经严重发霉。心里想就算是晒干了，使用起来也会影响健康。随手就把它扔到院子外面的垃圾桶里了。

吃饭时，队友问我。让你把我晒的东西收回来，你怎么把我的坐垫给扔了？连商量也不给我商量一下吗？

我说，忘记给你说了。那个坐垫儿已经发霉了。很大的霉味，即使是晒干了拿回来用。对身体也不好。所以我就把它给扔了。这还用商量吗？身体健康和破垫子，哪个最重要？我这不是为你好吗？回头再给你买个新的不就行了。

老公生气的说。你太浪费东西了。我已经把它捡回来了。把里面发霉的内芯儿掏出来。外面的垫子晒晒，换个内芯还能用。我生气了，东西重要还是人的健康重要？队友怼我一句，都重要，改改还能用，我又不让你用，我自己用。以后不要随便扔我的东西！

我看见了生气的情绪。甚至于愤怒的情绪。看见了但是盯不住。心扑通扑通的跳，满脸通红，心里突然很自责。我为什么不把那个垫子扔的远远的让他看不见？看不见就不会捡回来。我们就不会生气了。还是我太粗心了。我都是为你好，你还来指责我？

我站起来气哼哼的走了。回到卧室越想越生气。完全被自己的情绪带跑了。脑子里都是他的过错。我完全没有错，我都是为他好，还被冤枉被指责。

我看见了我正在发怒。看见了我处在愤怒的情绪里。我看见了我正在向外求。我拿起觉察之道，翻到了第六章《放下执着-向内求》。开始大声的朗读。开始朗读时，我的情绪

渐渐减弱。读完向内求，我的情绪归于平静。脑子回想刚才自己愤怒的场景。笑了，笑自己的可笑。笑自己的愚痴。笑自己的执着。

然后写了一篇觉察失败的作业。

【事件】把发霉的垫子扔了。老公埋怨我没有和他商量，又捡了回来。说掏出内芯，晒一晒自己用。不要我管

【看】生气，愤怒的情绪升起。

【盯】心跳加快，满脸通红。觉察失败，没有盯住情绪。愤怒的离开。情绪持续了十几分钟以后，开始读觉察之道第六章放下执着向内求。渐渐心跳恢复正常。心里归于平静。

【挖】霸王式心病。执着于我是对的，我是为对方好。对方必须接受我的好意。

【改】当时没有改。过了几天才和队友道歉。如果我发现东西有问题，我会用你能接受的方式和你商量。经你同意以后才把垫子扔掉。或者商量一个方法。既不影响身体健康，又不浪费东西。

## 第二，情绪觉察成功

我在必经之路成功的用觉察，治愈了自己的更年期抑郁。和妈妈的关系和解了。妈妈的老年抑郁也不药而愈了。天空营的作业都是和妈妈的沟通场景。蓝狮子老师看了我的作业说你真幸福。妈妈一直在帮你练习觉察力。哈哈。

昨天去看望妈妈。他又给我出了三个题目，我都成功过关。

下边分享我的觉察作业：

1. 【事件】去看妈妈。买了提前问过妈妈，她想要的水果和干果。已经出发在路上了。接到妈妈电话。啥也不用买了。需要的话我自己会买。轻微不耐烦情绪生气。

【看】看到有不耐烦的情绪。

【挖】不接受变化，执着于事情按照我想象的节奏进行。

【改】笑着对妈妈说。已经买好了。送过去的时候你看看，喜欢就留下来。不喜欢，我们自己带回家吃掉。不会浪费的，你不要有任何思想负担啊。妈妈开心的回答说，好的。

2. 【事件】给妈妈买衣服总是说不要，说衣服很多了。今天看望妈妈，给我看她在拼多

多上买了 29 块 9 的衣服。说请身边的年轻朋友帮他操作付款。我轻微生气情绪升起。

【看】有一点生气

【挖】霸王式心病，我是对的。我是为你好。

【改】笑着说：“老妈越来越厉害了，都能自己在网上买衣服了，这么好看，还这么便宜！佩服佩服！老妈得意的笑了。

3. 【事件】中午和队友，妈妈三个人出去吃饭。忘记带遮阳伞了。队友把他的帽子戴到我的头上。老妈带着埋怨的口气说：你戴国强的帽子干嘛？害得国强被太阳晒！我轻微生气情绪升起。

【看】有点生气，

【挖】不希望被批评。

【改】笑着说，还是老妈眼睛厉害呀！看见我有头发可以遮太阳。他那光光头暴露出来，更怕晒呀！说着把帽子戴回到队友头上，拿出一把扇子遮住自己头顶阳光。老妈欣慰的笑了。

觉察不是一件事。觉察是每一件事。

不怕失败。也不留恋于一时的成功。在生活中修行，就是在日常生活中练习降服其心的能力。踏上彼岸的过程就是彼岸本身。我的分享结束了，谢谢大家。

### **(智慧心城)**【周二主题：转念】

1. 某位新同学不按照作业要求和格式提交作业。每次都写很长很长的感悟。群里提醒两次，答应的很好，再次提交作业依然如故。

心里有些生气。转念：对待新同学要有耐心。

加了新同学的微信。再次耐心讲解了作业为什么要有这样的格式和要求。新同学表示感谢。同时愿意按照要求重新做作业。

2. 队友让我和女儿谈心。希望女儿能从上海回郑州。结果是女儿不想回来。队友生气，紧锁眉头，长长叹了口气。我有点烦躁的情绪。看见自己的情绪，

转念：理解队友的心情吧。一个女儿在外地，当老爸的还是不放心。

笑着对队友说：她的几个闺蜜都从外地回来了。到年底的时候，她混不下去，可能也会回来吧。别发愁了，你想吃啥？我给你做点儿好吃的。

## 23. 云端

**(云空间)**同学们晚上好，我是云端，来自山东烟台，新手村毕业于表里如一村一期，在6月于12期天空营毕业，现在在摩鱼班预备营学习，今天我来分享一下，我抄经以及日常修行的一些体会吧。

抄经是非常能够静心的，抄经的过程是一个可以很好的练习觉察的机会，没有加入必经之路的时候，不知道觉察，那时候真的是跟着念头跑了而不自知，感觉抄一部经下来时间很长，心里想着怎么还没抄写完呢？

学习觉察之后，抄经的过程就很享受了，好像在跟念头捉迷藏，很有趣。看见~回到笔下~跟着走了~再回来，就是很享受看见念头的这个过程。

日常觉察也是如此，说一件最近发生的事情吧。公司最近改制，增加了质量部，我调岗到了质量部，我之前的行政工作要全盘交给一个曾经去老板那告我黑状，导致我差点失业的一个人手里，虽然我不喜欢这个人，甚至是讨厌，但是在我翻盘后我没有对她进行打击报复，只是单纯的不喜欢，有必要的工作就沟通，没有的工作交涉话绝不多说一句的那种。

交接工作的时候也是，我要把我的工作都交给她，她就各种忙，不认真接，我就会起烦躁的情绪，好在有觉察，盯住一会就消失了，但是今天我发现，我可以很耐心的跟她说话了，我理解了她，我看见了她的改变以及还没有改变的模式，我突然很能感同身受，接下来我耐心温和的跟她交接，有不懂的跟她解释明白，毫无保留的都交出去。过程中完全放下自我，后来我给自己总结了一下，我的内心是有力量的，内心的力量让我柔软下来，此时脑海中出现一个词“强大处下”，我觉得我理解并体会了这个词的真正意义。

**(智慧心城)**【周四主题：当有人说我的坏话】

“为何我爱听别人说我好话，不爱听别人说我坏话？”

答案很明显：太在意自己在他人眼里的形象，希望自己的形象很好，至少不能比真实的要差。

新的问题，差又怎么了？别人说你的坏话的时候你在意，你要知道那个你并不是真实的你，是你的“小我”在找存在感，“我”受到伤害了，“我”没有面子了，一切都是自我的把戏。看穿“自我”，“自我”就会减弱，没有了自我，自然也就没有了所谓的伤害和面子。

今天看到同学抄经打卡文字：

看见山时，你在山之外；

看见河流时，你在河流之外；

看见问题时，你在问题之外；

文中说：“别人的评价，自己在别人眼中的形象，根本就无关紧要。此时，是真正的超越。”

愿同学们早日超越这个问题本身。

## 24. 雪

**(云空间)**今天云空间带领分享：带领抄经，带着觉察，打开视频，然后开始带领，有一丝紧张，看见，在抄写的过程中，因为要看时间，所以会惦记，看见，再出来在看见，抄写的比平时快一点，知道，楼下有装修声，知道，抄写完成分享环节，感觉自己语速有点快，知道，同学分享时觉察提起，没有念头，认真听同学的分享，结束后才想起来有段话忘记读了。云空间抄经更容易保持觉察，能量场足，觉察在不管做什么都不会跑偏太远。

**(智慧心城)**【周日主题：发现生活中的美好】

学习觉察以来，越开越感觉到了生活的美好

每天醒来，不在是迷糊而是在觉察中醒来，有觉知的穿衣、洗漱，觉知在早上的心也跟着清明起来。

然后静静的看着阳台上的肉肉和花花，感觉和它们一样的安静和舒服。

走路到外面，感受阳光的温暖和风吹来柔顺。

看到大自然里所有的植物都在这个夏天尽情的生长和绽放。每一朵花都用它怒放的态度告诉你，它爱这个世界。

小区里孩子们的欢笑声，以及他们身上的天真浪漫也感染着这个夏天。

天空中出来散步的朵朵白云，悠闲自在的慢慢移动。

此刻我的心是天空，包容着所有，爱着所有～

觉察带来的美好如此美妙！

## 25. 郭俐秋

**(云空间)**分享了当下抄经时和孩子的互动和看见。

### **(智慧心城)**【周三主题:找自己的情绪按钮】

在没有学习觉察前觉得自己是个高尚的人，没太多情绪按钮。

学习觉察后，发现那都是装的，觉察按钮无比的多，各种内耗。最明显的几个情绪按钮，不接受他人的指责，一旦有指责不是怼回去就掉进自我否定的坑里。听不得他人说负能量的话，说别人怎么怎么不好，我一定会找各种案例证明他是错的，尤其婆婆说的每一句话我都排斥，一面讨厌任性的婆婆一面还羡慕人家这么自由无拘无束。

他人指派我做事情，就觉得人家冒犯，他人不按照我的套路我就内心各种不舒服，发现我执养的越来越肥了[捂脸]，还好来了必经，看见原来我是这样的，每当有情绪觉察都时也松软了许多，不写不知道一写吓一跳，还有好多没写出来。

## 26. 香奈凡

**(云空间)**我是香奈凡，12期天空营毕业，目前在摩鱼班预备营。

很高兴今晚能来云空间抄经。我想与大家分享我今晚的抄经体会。

在抄经中练字，静心；

在抄经中觉察，明心；

我是如何通过抄写经典过程来检视我的字，和检视觉察是否在线的。大家可以帮忙看下我是否静下来呢？在今天的抄经过程，根据在得月写字楼学习的笔画练习，一笔一划注意在笔尖，起笔、运笔、收笔，之前的长横老写的不够长，今天好像都到位了。

今天的念头也是了了分明，都有哪些呢？借用心经里的“眼耳鼻舌身意”来梳理下哈

（眼）有想看屏幕的念头，知道，

（耳）听见音乐，好听，是古筝还是钢琴？知道

（鼻）中途女儿飘过，花露水气味，知道

（舌）感受呼吸，咽了咽口水，知道

（身）想翘二郎腿，知道，

（意）信息声，想看手机N次，知道

.....

回到当下，继续抄经，感受到笔的温润，笔尖子弹头与纸的摩擦。

因为抄经是止观双运、定慧等持的法门。

安止于当下，眼耳鼻舌身意，不让习气跟随这六识，看见不跟随，不分别，不评判，只是妄想念头，回来即可，抄经就是抄经，提起觉察抄经，心变得清明，会变得单纯，也无需用力摆脱六识的影响，觉在，只看一眼，就会回到当下，在当下间，会滋生一种力量。能除一切苦，真实不虚！

所以应长期的止观双运，践习觉察。

**（智慧心城）【周一主题：在入伏日修行】**

早上一人转到公园散步来着

三伏天寻幽走起

放慢脚步，深呼吸

阳光透亮，炙热无风

蝉鸣雀语、喧嚣躁动  
草木依依、夏花绚烂  
天空晴空万里、湖面波光粼粼  
偶立树荫下、花影斑驳  
静待一盏时光的温柔，足矣

## 27. 贤九

**(云空间)**大家好，我是贤九，来自广东潮州。我是2022年5月份开始抄经的，那会还不了解必经之路，只知道必经之路是可以领抄经纸的，抄了一年多，在去年的10份加入必经之路。

我刚开始抄经的时候，会坐不住，越到后面越着急，这两百多个字怎么就总写不完。在必经之路学习的同学在这个时候，觉察就可以派上用场了，但我那会还不了解，但觉察是一直和我们在一起的，只是我不知道而已。我一开始是为了练字，所以就坚持抄，从坚持到现在持续在抄，从被动到主动，这个过程是很美妙的。

抄经越久，越能体会到这种美妙，就是有些发生自然发生了。比如字写得比前漂亮了，不描，自己写，也很漂亮。发现自己越来越安定了。总之，抄经，去抄就好了，不知在哪一刻，发生就发生了。

我们都知道经典是有能量的，心经有很大的能量，这看不见摸不着的，也只能自个去体会。我是全然地相信心经有强大的能量的。先跟大家分享一个最近看到的视频。一位穿着长衫的出家女师父，在一个垃圾桶里翻找食物，神态淡然。旁边一个女生把自己的食物给她，她拒绝了。她说：我多吃一点苦，这个世界的众生就少受一些罪。那个女生说：我与她素不相识，但她的愿望里有我。看到这里我被那份慈悲深深地感动。你看我们抄经，抄经之后回向，我们的回向里也有众生，我们也在为这个世界变得更美好一点在做一点点的贡献，抄经，真的是非常美好的一件事。像今天我们一起抄经，这能量场多大。一念善可通天地，我们念念善，这个世界也将就变得更回美好。

心经有能量，我们的祝福也有能量，我们是可以为这个世界的美好作出贡献的，抄经，是普通的事，也是伟大的事。



**(云空间)**【周二主题：好好说话】

上午正在和朋友喝茶聊天，电话响起，是陌生号码，接了。

一听，是推销孩子课程的，通常会打断对方，说句“不用了，我家孩子不需要，谢谢”就着急挂电话。想起今天心城的挑战任务，我安静听完，跟对方说：谢谢你的推荐，我家孩子毕业了，目前不需要。

对方听后说：那打扰您了，再见。我回：好的，再见。

心情平和，挂完电话继续泡茶。

**28. 金凤**

**(云空间)**前段时间因为事情比较多，就不会把每天抄写经典当成是个事情，时间不够了就不抄了，一周抄1-2次。但其实我晚上睡觉前反思，这一天当中拿出40分钟时间，是可以有的，比如晚上打坐完准备睡觉了，到真正放下手机睡觉，中间就有一段时间失去觉察，浪费时间。

最近没有在自然村，也没有特别紧急的事情，有点闲，同时我在有点闲的时候就会有焦虑出现，对比去年的这个时候，我已经开始忙起来了，英语老师她们都已经进入暑假了。

昨天下午在抄写经典的时候，焦虑的念头又出现了，而抄经要看见念头，回到当下嘛。当时突然顿悟，诶？这不就是个念头嘛，都说觉察要运用起来，遇到对境的时候要运用觉察，我这不就是个对境吗？还要到处寻找对境吗？

看见这一点的时候有点欣喜，修行，觉察，不是非得要跟人起个冲突啊，遇事紧张啊，害怕做不好啊，这些是对境，但是还有一些习以为常的，小习气，也是修行的好时候。修行是很好的修行抓手。

**29. 静默**

**(云空间)**分享主题：慢下来，才能体会生活的美好

同学们大家好！

我是静默，来自重庆，毕业于新手村 41 村解缚村，12 天空训练营般若号的船员，目前在摩鱼班预备营，我今天分享的主题是：慢下来才能体会到生活的美。

抄一部心经，点一盏心灯，一部经，一家人，来必经之路，我最喜欢做的事就是抄经，每天都要抄一部，有时空我也喜欢在云空间和大家一起抄经，因为云空间气氛好，能量大，还可以听同学的分享受益。

刚刚开始抄经的时候我喜欢抄很快，在云空间可以一次抄三部经，看见打卡的数字不断增长，心里面会有自大自满。

后来我体会到抄经就是抄经，不要带着期待和目的，慢一点，慢才是快，所以我现在每天只抄一部经，去体检慢带给我的好处，在生活中每天让自己慢慢的吃饭。慢慢的走路，慢慢的抄经，慢慢的说话，慢下来，一切都变得生动有趣，我的分享完毕，感谢主持人的带领，您辛苦了！也感谢云空间同学们的聆听！

**(智慧心城)**【周四主题：你怎么会羡慕其他人】

蓝狮子老师说：安住当下，不用羡慕其他人，就对了。

当你的内心很自卑，觉得自己一无所有，任何人都是你羡慕的对象！

当你知道当下的自己无所不有，本自具足，就不会再去羡慕任何人！

这个世界不属于有权人的，也不属于有钱人的，世界永远都是属于有心人的

做一个有心人，永远都不会羡慕任何人！

因为当下的我就是一粒尘埃中的整个宇宙！

当下的我就是一滴水中的整个大海！

### 30. 小觉

**(云空间)**同学们好，我是小觉，先分享我抄经的感受，我记得我第一次去云空间抄经的时候，我是不能听音乐的，我会被音乐带走，满脑子都是音乐，感觉不到自己是在写字，

当时的我赶紧关掉了音乐，然后一直就是自己默默抄经，慢慢的，现在呢，在云空间抄经，音乐貌似是一种觉察闹铃，提醒我，唉，你被念头带走了，回到当下的音乐，回到当下的一笔一划。有了在云空间抄经的享受，和同学们在云空间抄经就像在一个世外桃源的天上云端一起进入一个教室，一起抄经，感觉很神奇。

然后我分享一下我亲子方面的觉察。女儿早上起床有起床气，从起床穿衣服、梳辫子、吃饭一系列，会哭会闹，发脾气，有一点不舒服、难受，她就一直哭。穿哪件衣服、穿衣服松紧不舒服，梳头发疼，没有她想吃的饭，有时不舒服也不明确表达只哭和发脾气，天天如此。以前我有时候有耐心有时候受不了就和女儿发脾气。

学习觉察后，我知道，我不能再做那个伤害女儿的愚蠢的妈妈，这起床气是女儿的模式、女儿的哭声是个念头，我要看见女儿的模式，看见女儿的需求，有时虽然没有智慧解决，就让她哭一会，哭会她自己也会静下来。以前女儿是祖宗，我是仆人，伺候她让我满腹牢骚，现在女儿是菩萨，是来助我修行的，天天早上给女儿众生发愿，晚上自她交换。我修行很差，有时也失败，明显感觉我越来越对女儿的“各种作”能多次提起觉察，感恩蓝狮子老师，感恩必经之路。

### **(智慧心城)**【周三主题:聊聊亲子关系】

看到主题里的“不谈作业母慈子孝，一谈作业鸡飞狗跳”，映照着我的现状。想起孩子没有作业前的快乐时光，我一有时间就带着孩子玩，只要孩子开心就好，快乐着孩子的快乐。

从大班暑假老师留的写数字作业开始，我的女儿就开始为写作业而哭，总是边写边哭，其实想想她是个认真的孩子，她哭是因为有不得不写的无奈和畏难的情绪，而我却在给孩子贴标签，她天生就是个爱哭的孩子。

现在一年级的女儿依然会为了作业哭、发脾气，以前的我应该是“嫌弃”着女儿，这孩子怎么这样。她生气难受哭的时候会说不爱妈妈，妈妈不爱我，以前的我竟然会生气，生气孩子怎么这样说爱你的妈妈，想想自己的心态也是个没长大的孩子，是个愚蠢的妈妈。现在的我比以前更有耐心，提起觉察陪着她写作业，当然也有觉察失败的时候，我

会道歉，反省，接下来保持更长时间的觉察。

老子说生而不有，为而不恃，长而不宰，是对孩子最好的爱，我对孩子还是有要求，有期待，在孩子的前边加了我的，就成了我执，现在在觉察中陪伴孩子爱孩子，对治自己的情绪和挂碍，做一个温柔有智慧的妈妈。

### 31. 小静 Annie

**(云空间)** 大家好，我叫小静，于2022年11月加入必经之路，毕业于014村初心村。

我今天想和大家分享一下：必经之路倡导我们在生活中修行，修行就是修心，就是降伏我们这颗妄想执着的心。抄经可以静心。当你静下来，世界就静下来了。生活就翻不起大浪了。

我以前抄经，抄一会就会起来拿东西。有时我会觉得心烦。念头很多，人在这里，心却飞走了。一会想想这个事，一会想想那个事。虽然外面没多大的动静总觉得外面很吵。抄完自己好像生了一场闷气。

学了觉察后，我知道了，我安静自己的事，别人就会安静的做别人的事。大家都各做各的事。抄经时我就安静抄我的经，一笔一画自己写自己的。孩子要闹腾就让他闹。

然后我感觉和大家一起抄写经典我更专注，看到大家在一起只为简单地抄写经典心里会升起快乐的感觉。

### **(智慧心城)** 【周三主题：聊聊亲子关系】

今天整理电脑上的文档，看到好多之前给孩子整理假期安排表。今天全删了。

一直到今年小孩子小升初没有去理想的学校。一家人都不挂碍唯独我一人耿耿于怀。我体验了，我懂了，没有什么不可以接受，没有什么放不下。

我一直执著小孩子的学习，而且一直在加强。同学们帮我挖我的执著点，挖得都对，我入戏太深，我担忧孩子的将来，我想他比我更好。

我小孩他热情大方，每次回老家路上遇到人都会老远主动打招呼。他总是帮助同学，在路上遇到死掉的小动物会把它埋掉。

遇到被小朋友捞起来的放在岸边的螺蛳贝壳，会捡起来丢进水里。

孩子成绩不好，也不是什么问题，做个心地善良身体健康的人，不好吗？蓝狮子说。

中午回去的时候看他啥作业都没有动，正在看电视。我问他，要不要买会员把海贼王看完。

## 32. 觉诚

**(云空间)** 诸位同学晚上好，我是觉诚，十二期天空营毕业，现在摩鱼班预备营学习，很高兴能在云空间与大家相遇。心经是一部很神奇的经典，虽然只有短短的 260 个字，但是它包含了宇宙人生的真相，能给我们指出一条智慧的修行之路。经文说心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。它能指导我们走出颠倒梦想，到达究竟的彼岸，还能度一切苦厄。所以大家对心经都很喜爱，每天都有人在抄写心经念诵心经。

能在云空间听着音乐和大家一起抄经，感受到能量场的共振，真的是很美妙的一种享受。虽然抄经过程中念头还是很多，经常会被念头带走，觉察到了就好，不要希求抄经时一个念头也没有，那是不可能的，蓝狮子经常跟大家说，你能尽可能的看见自己的每一个念头，看见就行，不要去管念头多少，念头多不要烦恼，念头少了也不要高兴，你起烦恼或生起高兴的念头，是被它带走了，不要去跟随，继续把注意力其中的笔尖上，一笔一画的专注抄经，专注写字就好。管它念头纷飞，我自如如不动。这才是抄经时的正确状态。

希望大家有时间每天都来云空间抄经，心情不好的时候来云空间抄经，心情好的时候更要来云空间抄经，你会有不一样的体会和收获的！为什么？因为心经的加持力量不可思议，大家一起在云空间抄经的能量场不可思议。不要不相信，谁坚持了谁知道！

**(智慧心城)** 【周四主题：好好学习 天天向上】

读《你，怎么会羡慕他人？》感悟

每个人有每个人幸福和苦恼，你羡慕他人的幸福生活的同时，却不知道他人的幸福生活背面也是烦恼重重的，在人世间是没有永恒的幸福，因为这是个二元对立的世界，有白天就有黑夜，有晴天就会有雨天。

你羡慕他人的同时，他人说不定也在羡慕你的生活，只是你自己不知道罢了。所以不要去羡慕他人，安心的活在当下，当下哪会有什么烦恼和焦虑呢？烦恼是过去的事，未来还没来，你焦虑啥？

蓝狮子说，你总是忘记了你是一个整体，如果你知道自己是大海，就不会羡慕海面上的每一个水泡，因为那些水泡都是你，如果你知道自己就是整个宇宙，整个宇宙都是你，你还会羡慕他人吗？

### 33. 晓晓

**(智慧心城)**【周三主题:聊聊亲子关系】

孩子初三毕业，已经选择学习技术，放弃学习这条路了。回想这十多年，从幼儿园各种兴趣班开始，我天天陪着写作业，一对一补课……我付出了全部的时间和财力，孩子学没学明白，玩也没玩着，对于孩子和我来说都是个痛苦的回忆。最终总结一句话：这孩子就不是块学习的材料。卷孩子不如卷自己。

如今自己学习了，孩子也没有学习压力了，以为自己可以完全放下对他成绩的执著，以后再也不会因为成绩跟他发生冲突了。

经过几天假期的相处，我发现我错了，虽然没有成绩的执著，但是转变成对他行为习惯的执著，生活习惯的执著……我一次次看到自己在控制他。

早上起床后要求他马上就得打扫、洗漱；空调不能底于多少度；晚上必须几点到家；手机必须晚上几点前上交……我虽是想培养他好的生活和行为习惯，想着不能成才，但总得成人吧。

但突然想起来，我学习了啊，后知后觉的看到依然在控制孩子！又落入轮回中了！

看到了，就要向内求，要反者道之动。可以引导他，但不能控制他，多关注自己，少关

注他，他有他的必经之路，人生就是一种体验。

**(云空间)**同学们，晚上好，我是毕业于曙光村第三期，十二期天空训练营明净号的晓晓。

加入摩鱼班预备营已经一个月了，总结这一个月学习，还是有些小小的进步。

蓝狮子老师说：“对修行的人来说，好习惯，坏习惯，都是习惯。用修行术语讲，习惯就叫习气。日常生活中，不由自主被习气控制，这就不是好的修行。修行进步的标志之一，是能看见自己的习气，不被习气控制。”

原来一个从小养成的好习惯也是一种习气？大多接触过我的人对我都有一个统一的评价：我特别讲卫生，喜欢整洁。我自认为这是个很好的习惯，家里和自己永远都是干净、整洁的，多少有点儿洁癖，家里乱一点儿，脏一点儿，我都会心烦意乱，就是多累我也愿意收拾，只求心里舒服，其实这是在固化我的习气，我在被习气控制还不自知。

上个周末，同往常一样准备利用周末大扫除。可孩子和队友迟迟不起床，以往我会态度恶劣的叫他们起床，心想别耽误我干活，当然免不了会争吵，吵几句也在所不惜，不达目的不罢休。那天，看到自己又要去叫了，想到孩子放假了，队友也累一周了，利用周末多睡一会儿怎么了？我太自私了。

不能打扫，就抄经吧。在卧室里平时学习的地方准备抄经，为了让我的音乐声和队友的呼噜声互不影响，带上了耳机。最开始很专注的地在抄经，跟平时自己一个人在家一样。不知道什么原因回个头，看到队友一条腿下压个枕头，一只手臂上缠着被，我感觉有一股火苗瞬间冲到头顶，心里像有无数条虫子在爬一样，我迅速把头转过来，闭上眼睛深呼吸，看着火苗一点点变小，感受着心里一点点恢复平静，差不多一两分钟吧，我又进入到专注的抄经状态，中间虽然再没回头看，但心理又出现一次特别烦躁的感觉，还是用同样的方法，通过深呼吸跟心里的不舒服在一起，去感受烦躁，这次比较快，几次呼吸就恢复平静了。就这样不知不觉抄写了两遍心经。他们也都自然醒了。我只不过把学习做家务的时间对调了一下，什么也没别耽，避免了一次争吵，孩子和队友也睡了个好觉。我既然能在没收拾屋的情况下，做其他事情！自己都不敢想像，对治了我的习气，心里窃喜。

我还有个不好的习惯，喜欢跷二郎腿。蓝狮子老师分享过一个他的故事。老师在山上住

的地方隔壁是个公共厕所，只要有人出入，公共厕所的门就会发出响声，起初老师很烦，后来找到一个方法：之后每次门一响就是在提醒他：该好好做功课了！再后来，都听不到门响的声音了。现在只要我一跷二郎腿，马上就会提起觉察，把腿放下来。当然，我看到的还不够快，如果我能在想跷二郎腿的同时就看见，就不会有抬腿的动作了。在生活中，我还要需要加强看见的能力。

最后用蓝狮子老师的常常教导我们的一句话来结束今天的分享：修行，是降伏其心。不被习气控制，就是降伏其心，就是修行。这就是在生活中修行。谢谢大家的聆听。祝同学们身心自在，福慧双增，感恩！

### 34. 李丽

**(云空间)**我最开始抄写心经在 2018 年，那时候不是每天都抄写，只是偶尔抄写，到 2023 年断断续续的也抄写了有 300 部心经。

后面 2023 年 12 月份新手村毕业后就开始每天抄写心经，截止到目前抄写了 220 部心经。最开始抄写心经的时候也没有想过说会有什么好处，就是发现抄写心经的时候有一些自己独处的空间。

最开始抄写的时候完全是被念头带着跑，只是机械化的临摹抄写，后面天空训练营结束后，能看到自己的念头，也知道自己被带跑，知道被带跑再回来，把觉知放在自己的身体和鼻尖上。

现在发现发脾气次数会减少很多，以前是属于像炮仗一样的，一点就着。现在可以看到自己的情绪，不再像以前被情绪带着跑。

**(智慧心城)**【周日主题·挑战一小时不看手机】

看到心城好几个这个主题了，一直想挑战，但是每次周日都挺忙的，今天终于有机会挑战了

20:02 分设置好闹钟，把手机放在一边，开始读经典。

哪天要去买衣服 知道



购物车里的书还没有买 知道

想在淘宝上买短袖 知道

要搜什么关键词 知道

想下次挑战，去拿手机 知道

20:30 分的觉察闹铃响了，关掉闹钟，手指滑动关掉闹钟

然后去洗个澡

平时洗澡的时候老是惦记手机，今天不用看手机，洗澡的时候还做了一个洗澡觉察

洗完澡开始抄写经典

看到很多念头，念头也被带跑，再继续回来，快抄完的时间闹钟响了

平时老是想看手机，担心会错过什么，现在发现不用手机，啥也没有错过，只收获了比平时多很多的时间和平静

**(智慧心城)**【周四主题：好好学习，天天向上】

以前的我也很喜欢羡慕别人，羡慕别人长的好看，羡慕别人工作好挣钱多

除了不羡慕别人的孩子，我羡慕别人的一切

现在的我知道了，“我”是那个本自具足，圆满的，我不需要羡慕任何人

满足于现在所拥有的一切，看到别人好的时候，我由原来的羡慕和嫉妒，

转成了祝福。

## 35. 风平

**(云空间)**今天在云空间抄经，主持人甜美的笑，清脆的声音都如炎热夏季的一捧清泉让

人舒服，感恩主持人大款款。马上来到必经之路一年，抄经恰巧我的向导天一同学也在，

感谢天一同学对我的帮助和引导，感觉必经之路同学们一年中的陪伴。来必经之路前，

我受情绪困扰，生活困顿。也不知道什么是在生活中修行。这一年，通过系统性的学习

和练习，加上平时听课，自己的智慧增长了，情绪问题随之消失。在必经之路做小七，

将领悟到的智慧用到生活中，也极大的改善了家庭氛围，亲子关系和亲密关系越来越好。

我自己也从一个钢铁女侠变得越来越柔和。感恩必经之路，感恩大家。

**(智慧心城)**【周二主题·转念】

以前觉得有些客户不办业务，有个小事还喜欢来咨询。心里就会反感。

现在转念想，他们来咨询是对我的信任，也正是修行的入口，考验我对金钱是否还有很大的挂碍，考验我是否还有很深的我执。他们是来协助我修行的。

无我利他，所有的痛苦都是希望自己的快乐，所有的快乐都是希望他人快乐。

**36. 薄荷**

**(云空间)**接触到必经之路，上天空营，毕业设计和做小七，我才知道我一直以来多么的任性和妄为。

40多年父母一直包容我，我的队友和孩子也一直包容着我，来到必经之路里面的老师，学长和小七们也非常包容我，当我工作不顺心的时候，我同船和不同船的小七们从修行的角度开解我。

向内求才发现，欲望是填不满的，自己又多么的任性妄为，结果在单位处处碰壁！我在必经之路得到很多，身边的家人给予了我很多，除了好好修行，我又能做什么呢？

**(智慧心城)**挑战一小时不看手机

晚5点~6点，做家务半小时，中间几次想看手机，没有看。休息一会，打坐，一直到手机铃声想起来，一个小时结束。

**37. 健平**

**(云空间)**主题：报名抄经万元户俱乐部的心路历程

同学们好，我是健平，今天想分享一下我报名抄经万元户的心路历程。

我是2024年1月4日加入的新手村。从那时开始，我就爱上了必经之路，爱上了抄经，体会到抄经给我带来的静心和能量。后来得知，我们必经之路有个万元户俱乐部，我即羡慕又好奇，自己算了算，每天抄写一部心经的情况下，我需要抄写30年才能完成一万部心经的抄写，我哪里有活30年的机会??！

随着不断学习，我的认知也发生了改变。我们人生唯一确定的事实就是无常。我们每天都不知道明天会发生什么，会怎样？不是因为我是癌症患者，就时日无多，而是每个人都会面临无常。所以计算这些天数变得毫无意义。

踏向彼岸的每一步，都是彼岸。

想通了这个道理，我勇敢地申请了抄经万元户俱乐部，郑重地手写了一份承诺书：我承诺抄写一万部心经。

每天早晨醒来，静坐 15 分钟，内心发愿：愿诸菩萨加持我今天的所做所为、所思所想都利于众生。

每天上午吃完早饭，收拾妥当后，我就会坐到桌前开始抄经，每天的抄经也是我练习觉察的一项内容，抄经时关注笔尖和字上，看见念头，回到当下。

今天我完成抄经打卡的次数是 205 次，距离一万部好像遥遥无期，这些都不重要，重要的是，我没有间断，每天最少抄写一部心经，安住当下，过好每一天才是最重要的，在生活中修行，就是要我们练习安住在每一刻，从在生活中修行，逐步提升到在觉察中生活，我每天都在必经之路上。

**(智慧心城)**在走路中觉察

天气闷热，下午遛狗时，选择了在林荫路走，没有太阳，但是闷热感越来越重。

走在刚刚修剪过的草地上，抬脚比平时高了一些，高高抬起，轻轻落下，怕踩重了刚刚修建的嫩枝丫，不时有清新的青草味道传来。

太热了，感觉脸上的汗顺着脸颊流下来了，知道。

高抬头，脖子和脊柱挺直成一条线，脸上带着汗珠，双臂左右交替摆动，衣服被汗浸湿，贴在了后背上，太热了，赶紧回去吧，知道

右腿抬起，大腿带动小腿，稍微离地，随后落下，右脚踩在地面，脚跟先着地，然后是脚掌着地，左腿跟着节奏向前，抬起，大腿带动小腿，然后落下，感受左脚脚跟、脚掌着地。

今天能够走太多，会中暑的，知道  
添加新同学的微信申请，不知道通过没有？知道

今天的挑战需要做记录，知道

回到走路的身体感知，继续向前

### 38. 刘红

(云空间)修行，是一场与自己的对抗，

每次分享时，脑子里一片空白不知道说什么，这次也是同样。

今天读到以下这段话：

与时间赛跑这种态度非常重要

特别是在修持上

经验告诉我

当我答应自己

下周我即将开始修持

多少就确定了我永远不会去做

而我猜很多人都跟我一样

所以当你理解佛法修持

不只是正式的静坐禅修

而是不停地

与自己的懦弱与我执对抗

以及学习如何接受各种改变

你就会即刻开始修行

—— 宗萨钦哲仁波切

忽然地想起，我与自己抑郁抗争的过程。

我现在不大愿意说起自己的过去，倒并不是觉得不好意思，是觉得没趣。

我，三岁丧母，被外婆接走。外公是个世外独人，住的小院远离人家，周围是高大漆黑的仓库和一片荒地，荒地里有几只狐狸。外公基本不和我说话也不正眼看我，我后来才明白他心里是恨极我父亲的，但我知道他心里是爱我的，否则也不会同意把我接到身边养着。除了外公外婆，其他的亲戚都讨厌我，十岁时外公去世，再后来几位亲戚没事就来骂骂我要赶我走，这样过了一些年，骂到我

二十岁准备投江自杀时被一熟人发现我有异常拦下，外婆发火赶走了亲戚才结束被骂。高中毕业后在一小工厂打工，被车撞了，头部受伤昏迷了很久，第二天一位远房舅爷爷送我去市里检查，路经家门口时离家只有十多米远，外婆不在家，舅舅说没空看我。住院八天后回家就干活（舅舅开糖食作坊），舅舅舅妈没问一句。外婆悄悄地说要忍着，不然他们会生气。当时觉得一条狗死了估计还会有人感叹一声，我死了就象个屁一样的放了，还是个没有气味的闷屁。

再后来，谈恋爱被人家家长嫌弃，说我没妈不好。生孩子刚满月是被我婆婆甩了两耳光赶出来的，因为我生的个女孩。上班被老板以送资料的方式喊到家里，差点被那个啥，回来和队友哭着说，他翻个身就睡着了~~~我在公司被罚洗厕所、罚站、被孤立~~~没人教我应该怎么面对，后来我也变得很具有攻击性，很敏感，但这些并没能保护我，我经常被辞退或者自己辞职。

还有很多：亲子关系里：孩子写日记说恨死我了~~被医院检查出恶性细胞什么的（你们都懂的是什么）~~~抑郁了十几年~~~离婚~~~复婚~~借了很多钱给别人想帮助结果人都不见了~~~还有很多不大好公开说的经历。

每一件事拿出来都是一个狗血，而我像是泡在狗血里，还混合着狗屎。

以前觉得自己的这些经历很苦，我特喜欢报怨、特想得到别人的关注和爱护，特具有攻击性，当然，我也特情商低、自闭、没心眼，别人说我是一根肠子从嘴到屁眼都没一点拐弯的。以前认为这是我失败的问题，喜欢和祥林嫂一样和人诉我的痛苦和悲伤，希望

得到肯定。

现在觉得这是我非常珍贵的特性之一：我居然在这纷杂的世间和丰富的经历里，还能保持着一颗天然的心。

我抑郁十来年时，一开始不知道自己是抑郁，就象现在学习的觉察，一开始看不到自己的念头和情绪，后来过了很多年，手机和电脑智能化能很方便的得到很多信息时，我才意识到我这是病吧？是抑郁吧？看到了就知道了，看见即自由，而且我其实也是有求生的本能意识，虽然每次心底的那个恶魔总让我去死，死了一切都解脱了，但清醒的时候我不想死的。那时候豆豆出去读书不在家了，没人看着我，那我更要看好自己。每次抑郁来临时，我整个人是瘫软蜷在地板上，或者沙发里一动不动，但体内是一场激烈的斗争，一个要把我拉回来的我和另一个让我去死掉吧的我在拼死相杀，往往一场下来有五六十个小时，我整个人虚脱到极致也是有力了。因为我又赢了一次，抑郁就会更弱一些，我就是用这种方法治好了我的抑郁，现在知道这就是觉察的力量。

现在我在继续用觉察继续对抗自己的期待心、求关注心、怨恨心、各种评判心、分别心。我要和我自己对抗、到底。

这是我在必经之路第一次说我自己这么多的事，大概率也是最后一次。

因为，过去种种，已经过去，和我无关。

感谢所有的经历，成为我踏上修行之路的助力。

未来，还很漫长，我，不再恐惧。

### 39. 路石观心

**(智慧心城)**我没有信仰，觉得抄《心经》毫无意义，但对《觉察之道》又非常认可。所以，我犹豫了半年多，才于今年年初参加了新手村。

新手村学习给我印象深刻，一帮老同学围着我一个新同学开读书会，她们都开视频，弄得我都不好意思不开摄像头。因为看过觉察之道，有些基础，于是就直接保送天空营了。

新手村让我彻底认可了必经之路，觉得找到了世外桃源、找到了精神家园。于是马不停蹄的做小七，小记者1次、向导3次、观察员3次、水手1次。

因为上天空营太快了，我的修行根基很差，对修行的方向仅限于学习觉察、对治情绪。对天空营的机会也不珍惜，头一次读书会就请假。一方面是单位确实有点事，另一方面，觉得读书会太浪费时间，没效率。结果，慧敏船长直接告诉我：如果工作太忙，可以帮你申请学下期。吓得我赶紧老老实实参加读书会，也开始安心学习。

在慧敏船长的帮助下，我在天空营认清了“无我利他”的修行方向，并完成了放下自我的“纵身一跃”。

**(云空间)**来必经半年多了，第一次参加云抄经，还是为了完成任务来的。

以前，在我心中，抄经就是抄经，和练字差不多，都是集中注意力写字，看见念头、不评判、不跟随、回到当下继续写字。在抄经中修行与在走路中修行、在扫地中修行、在刷完中修行一样，只是一种练习觉察的方法。对于宗翎老师说的那些业力、愿力、轮回、回向等等，一概不以为然……

在我心中，修行是为了成佛，成佛是为了利益众生。要成佛，就要无我，要无我就要“悲空双运”，“悲”是慈悲心，“空”是空性。修空性，我们是通过练觉察。而修慈悲心，七师父说，只有一个方法，就是发愿。修慈悲心，非常重要，是消除我执的有效方法。所以，发愿就特别重要，发愿，有力与修慈悲心，慈悲心有助于消除“我执”，达到“无我”，能更好的利他。

而发愿，就要相信诸佛、菩萨，就要相信轮回果报，因此，也要相信《心经》的神奇力量。

简单说，相信诸佛菩萨、相信《心经》，对无我利他非常有帮助，有助于利益众生，那我就要去相信。

## 40. 明珠

**(智慧心城)**【不吃冰、冷饮挑战】

刚看到今天的主题，一开始看见自己的念头：这个主题不用挑战了，我今天都没吃。

后面我发现，今天中午我吃了一个刚从冰箱拿出来的桃子。

当时削桃子的时候，念头：不知道桃子甜不甜？看见。立马回到削皮这事上，左手拿着桃子，冰冰凉凉的，有点绒毛感，右手拿着刀，刀轻轻地放在桃子上，轻轻一滑，桃子皮就被削了一层，我顺着切口，一刀一刀地把桃子皮去点，右手摸到桃子肉，水水的，看见红血丝般桃子肉，稳不到桃子的香味，削了5分钟，桃子削好了，拿着冰凉的桃子，走到客厅，用水果刀切了一块，送进房间，给队友吃，又削了一块给儿子。

接着开始吃桃子，桃子碰到嘴巴，凉凉的，上下门牙一起咬了一口桃子，汁水足，不是很甜，一开始用右边牙齿咀嚼，牙齿有点刺激，换左边咀嚼，仔细地咀嚼，尝到桃子的汁水，清甜，不涩，慢慢咀嚼，桃子变成了桃糜，慢慢地从口腔吞到喉咙，顺着食道慢慢下到胃里。

过程十分优雅，细嚼慢咽地品一个桃子，带着一颗感恩的心，特别美好！

这次挑战。虽然失败了，但也是一个完成的过程！

## 41. 茉莉

**(云空间)**同学们好，我是茉莉。

我分享一下最近一周的抄经变化，这周想要给家人祈愿，每天抄七遍心经，客厅没有空调，很热，坐着屁股疼，有时候坐不住，但从来没想过放弃说，今天就算了吧。

每天七遍心经刚开始是为了回向给去世的亲人，却让我更加坚定的想要练习好觉察，对觉察有了更深的理解，之前整个人都是飘着的，不是在懊悔过去，就是对未来未知的变化恐慌。现在每天无数次提醒着自己回到当下，提起觉察！

对“我”是谁有了更多的体悟，也给我更多的信心，这个意外收获让我很惊喜。

谢谢大家！

**(智慧心城)**周二主题：感恩他人

感恩小朋友，教会我成长，教会我什么是爱！

感恩母亲给予我生命，时刻记挂着我的安全！



感恩小狗的陪伴，给予的无限温柔。

感恩所有生命中遇到的一切！

## 42. 沐子

**【智慧心城】**【周日主题：挑战一小时不看手机】

早上看到心城的挑战主题，心想是有好些时间没有练习了，正合我意哈。。

买菜回来准备午餐，就从这个时间开始吧，看了一眼手机屏幕上的时间：11:04。

洗菜备菜，即刻觉察练习起来。拿腐竹时，手机就在旁边桌上，一念起想顺手拿起手机看一下。知道，回到手头上的动作。

备好菜，时间尚早。若是往常肯定拿起手机刷会视频，或是点开微信。今天挑战不看手机，那就看会书吧。看书过程中，念头纷飞，想着等下记录，想着挑战时间还要多久。看见，回到当下继续看书。

看了会书，起身准备炒菜去。有念头想去拿手机看下时间。看见，没有拿手机，转头问了孩子时间。

准备好饭菜，吃饭时间。告诉自己来个在吃饭中觉察。看到大宝边吃边看视频，有念想开口劝说，止。之前已经劝说过，孩子并没有改变，这是孩子的模式，允许孩子做自己。回到吃饭动作上。

小宝吃饭慢，在等他吃完收拾饭桌的空档时间，百无聊赖，又想起拿手机看会，知道，止。

收拾好碗筷、厨房，知道时间肯定超过一个小时。可以看手机了，这时倒是对手机没有强烈的需求，就继续做其他事。

做完手边的事，停下来，有念起看会手机，休息下吧。知道，止。还是顺道把地板拖下。拖完地板，没啥事情了。这时拿起桌上的手机，屏幕显示 14:08。挑战结束。

整个过程，虽然是比较忙碌的时段，依然有几次想看手机的念头。所以拉长了时间线，若是在闲暇时段，我想会有更多念头出现。还好，都有及时看见念头，挑战成功。以后

还是得挑战不同的时间段，多多练习起来。

### 43. 那样芬芳

**(云空间)**抄经是一件看似很普通，但是又不普通的事。

在云空间和大家一起抄经，更能保持恭敬心，感觉能量场更强大。

抄经带给我最大的收获，是我比以前变的勇敢了，抄经让我变的更有力量！以前挂碍我的问题，现在减少了很多，有的已经不再是挂碍。

每次来云空间都很亲切，虽然每次都是不同的面孔，有新同学，也有老同学。

每次听同学分享都很受益。

最后想对同学们说：当我们心无所依的时候，记得来云空间，记得还有心经的加持。

当我们困顿，迷茫的时候，要记得还有修行这条路。

感恩大家的聆听！

**(智慧心城)**【挑战一小时不看手机】

上午出去买菜回来，手机充上电。

把中午要吃的菜清洗，准备好，冲个凉。有点儿热，空调打开，沙发上坐下来。

看见想看手机的念头。

想起今天心诚的主题，抬头看一眼挂钟差一刻钟12点。

拿起扫把，轻轻把地又打扫一遍，其实早上打扫过了。

12点多一点儿，队友把午饭做好了，看见他从厨房出来一头汗。赶紧帮忙去拿碗筷。一家人好好吃饭。

12点半，吃饱了，坐沙发上，看见念头，如果是往常就会刷一下手机，今天不看，只是坐着，感受安静。

12点40，坐阳台看队友带狗狗去楼下小花园。大中午几乎没有人，他把狗狗的牵引绳解开。看狗狗兴奋的跑来跑去，撒花儿。

看见念头，我们又何尝不是常常被贪、嗔、痴等等欲望的绳索牵引，不能自由……苦不

堪言。嗯，知道！

该去洗碗了，顺便体验了在洗碗中觉察，手擦干净，看了一眼挂钟，1点半了，挑战1小时不看手机结束。

感谢今天心诚的主题挑战。

#### 44. 王秀红

**(云空间)**我先说一下今天抄经的一个感受吧。今天刚开始抄经的时候心里是不静的，心里想着新手村的工作，多次被念头带跑，我今天不是临摹而是自己默写，写错行都没有发现。而且是多次写错。因为有时间，我又抄了第二遍，第二遍抄写就带着觉察，念头来了，看见回来把觉知继续关注在鼻尖和字上，今天的抄经我更深的体会到了，没有觉察做事就是容易出错，哪怕是写字这种小事，相反带着觉察去抄经效果就比较好。就没有出错。

我今天再说说抄经带给我的一些变化吧，我是2022年12月，到智慧栈抄经，当时抄经呢也总是断断续续的，偶尔才会去智慧栈来到必经之路之后呢，抄经就已经成了我生活的一部分，每天都会坚持抄经。

因抄经的因缘，我去年12月份走进新手村，才发现抄经背后还有另外精彩的一个天地，尤其是做了小区志愿者之后，看见同学们纯粹无我利他，每每都被深深感动着，听同学们讲她们的故事，体悟着自己的人生，也让我明白了在生活中除了赚钱，还有更值得去做的事情，也让我重新找到了生活的目标。

在必经之路，忙碌的每一天都让我变得更加充实，也有了价值感。很好的渡过了从职场回到家庭后的那段的迷茫期。

每次在云空间和同学们同频共振，享受当下抄经带来的那份平和安静，也成了我每天感到很幸福的一件事，谢谢同学们。

**(智慧心城)**【周六主题挑战：晒晒我的必经证书】分享

挑战今天的主题，我找出在必经的证书，新手村毕业证，智慧栈联络员证，天空营毕业证，其他的闯关完成证和云空间带领员好像都没有证书呢，心里还有了一点小失落。看着证书，回顾来到必经之路半年多自己走过的路程，才知道自己在这半年的时间里竟收获满满。

新手村毕业自己还是懵懵懂懂，毕业后留在新手村服务，去云空间带领，读书会作书友，智慧栈做联络员，去心诚，云空间闯关，每一次的以事炼心，都让我觉得喜悦和充实。也切身感受到了自己余生的价值所在，让自己每一天的生活变得更加有意义。

非常感恩七师父搭建的这个平台，是必经之路让我明白了生命的意义，丢弃了以往的执著。也深刻体会了“不是必经需要你，是你需要必经”，现在每天如果不在必经做点事，心里都会空落落的，必经在，我在，愿余生与必经永远相伴。

**45. 天一**

**(云空间)**回顾去年三月初入必经之路时，首次参与云空间考核那时因摄像头调试不了未能如愿，一度让我心生退意。非常感谢点灯人闯关活动，让我有机会重拾并成功跨越了云空间考核的门槛。

在此特别要感谢的是超越同学的无私帮助与欢喜同学的陪伴预练，是你们让我重拾信心，最终顺利通过了考核。

上午十点，准时进入云空间观摩了大歌歌同学的精彩带领，整个过程流畅自然，令人赞叹不已。

然后，我利用中午时间反复熟悉带领稿，并静心诵读《在抄经中修行》，同时与技术支持的祖兰姐沟通，确保一切准备就绪。

当看到云空间一个一个熟悉名字同学的陆续加入，一股暖流涌上心头，特别感动。

在带领过程中，努力保持专注与投入，特别是在抄经环节，体验到了前所未有的宁静与欢喜。

同学们的分享让我感受到了满满的真诚与智慧，海涛、李平、小涛、小默学长以及大梅姐的发言，无一不闪耀着智慧的火花，让人受益匪浅。

特别是超越同学即兴创作的歌曲，为整个分享环节画上了完美的句号，欢声笑语中分享结束。

这次抄经带领让我深刻体会到，唯有亲身经历，方能获得独一无二的感悟与成长。

站在旁观者的角度，或许能捕捉到一些片段，但那份深刻与真实，唯有参与者方能完全领略。真诚感谢每一位同学的陪伴与支持。

### **(智慧心城)**挑战 1 小时不看手机

非常感谢心城将挑战 1 小时手机放在周日，因为工作关系习惯了手机不离身，信息没有特殊情况秒回，这次挑战成为了一次刚刚好的自我觉察机会。

设置 1 小时闹钟将手机放置一边充电，先给阳台的植物进行浇水，看到桂花枯萎了，看到思队友过的念头，笑了。

在接水、浇花的过程中，看到无数念头纷飞，反复回到当下手头上的每一个动作中。

队友跑步回家，开始吃饭，看到他左手一直没有放下过手机，想提醒他专心吃饭，看到念头，想到“菩萨不想改变任何人，他尊重他人的生活方式，使用他们的语言，让他们依照自己的本性转变，而不是让他们成为自己的翻版”，继续拖地。

看到他此刻，也看到了自己以前的样子，我们遇到的每个都是自己的一面镜子，被念头成功带跑。事情马上又有了反转，还差点挑战不成功，队友说我刚给你挑了款梳子下单了，你看下？刚要去拿，想到正在挑战，回“我正在挑战 1 小时不看手机，晚点来看哈”。

放下手机，与队友的交流变得更加自然流畅，没有了手机的干扰，我们的对话更加深入，彼此的理解与默契也在无形中加深。在刷鞋子、洗衣服、拖地中觉察，看到 N 个念头（中间也有想看手机的念头）再反复回到当下的动作中。

这次挑战让我体会到，“修行”并非遥不可及的概念，它就在我们的日常生活中，每一刻都在发生。正如觉察之道中所讲：“练习觉察”自己在发生。就像你不用特地呼吸，但呼吸一直在发生。

修行，不是某一刻；修行，是每一刻。

愿我们在觉察中生活，心静则世界静～

## 46. 原上草

**(云空间)**同学们好！我是原上草，2016年开始关注鬼脚七公众号，2023年年底毕业于新手村。今年5月毕业于第11期天空训练营。在做小七的过程中，纯粹、专业、乐趣深深吸引我，以事炼心找到了道场。每次进入“必经之路”24小时云空间，感受清静有力的磁场，和同学们一起抄经，练习觉察，体悟看见。我下面分享一下在必经之路上的一些感受。

（一）你苦吗？回答：太苦啦，众生皆苦啊！人身可贵，生死无常。

一是人身的可贵。而且能活在听闻到觉察之道这个环境中，又是特别幸运（自己能是个正常人，能在此生辗转波折找到此处）；二是生死的无常。明天和意外，我们不知道哪个现行到来，而死亡毫无预警，忽然来临（一个朋友的女儿高考后刚出了成绩，出了交通意外离世）；三是众生的皆苦。苦是如此的强烈不可避免（想想人世间的人生有八苦：生、老、病、死、爱离别、怨憎会、求不得、放不下。一地鸡毛的日常）

（二）你信吗？回答：要有信心，相信老师，相信自己，相信方法。

一方面，要对老师有信心。你要知道这个老师一定会带你走上一条正道，只要你努力，他就不会放弃；第二个，要对自己有信心。《老子道德经》第四十八章：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。”老师常常说，修行跟学知识不一样，修行要笨一点，那样你就会认为：反正都是笨的，老师怎么说就怎么做，老师听话，反而这些人容易进步得快。往往聪明人，总会去在只言片语中找老师的漏洞，还会找各种理由说服自己其实也就那么回事，按照自己的理解我行我素，永远在原地“打转转”；第三个，要对方法有信心。这个方法就是觉察，是自古就有，多少修行人检验过的方法。如果大家看过鬼脚七公众号的文章就会觉得，字里行间能写到你心尖尖上。这也是基于他练习觉察体验从而产生智慧而得来的。老师很谦虚的说，学习觉察可以解决生活中

90%的烦恼。要我说是可以100%。而且必经之路这么多小七都体验过，真实不虚！

（三）你真吗？回答：要真诚，角度全开，无我强大。

咱们新手村七天的作业要求高吗？很耗费时间和精力吗？如果是我，上下班路上听听是视频，工作中摸两次鱼，也就差不多了。而且150分的作业，90分就能合格，要求高吗？同学们啊！这个必修作业，是老师亲自设置的，每一天的安排都是精心安排的，一起都是为了让同学们体验到什么是觉察，什么是看见，为走好下一步的修行路打下基础。而我们做作业，也都是为了自己做。

每一位交了作业的同学，都会得到非常好的反馈，我相信这个反馈一定会给你带来一些启迪。以真实和真诚心来做，这很重要！因为，修行，觉察，就是降伏自心，就是需要大家把“自我”交出来，对峙那颗执着的心。我时常在想，如果我20几岁的就能够碰到这样一位老师，他能够引导我，帮我把“自我”交出来，我现在应该会更智慧、更通透、更幸福。不要在自己眼里修别人，更不要在别人眼里修自己。无法肯定自己时，也无法肯定别人。

一念嗔恨起，火烧功德林。修行，就是能看得惯一切，修行，就是回归自己做减法。

同学们，我们感召而来，要不辜负天意，不亏欠自己，一切都是因果而来，请顺其自然，接纳，跟上！

### **（智慧心城）【挑战一小时不看手机】**

昨天在村里做观察员，正好在点评“挑战一小时不看手机”。看着新同学写成了一个个体体会过认识，我笑了。因为我看见了曾经的自己。

正好，今天心城的主题也是，我当然要再好好挑战一下。

中午时间，调好闹钟，取来新版《觉察之道》，把手机故意放在手可触及处，开始了1小时。其实原本想一个人什么也不做，就是专门挑战一下的，但还是看看书，而且选择自己愿意看且容易专注入神的书（自我很狡猾，觉得这样比较容易做到）

一会儿，信息声响了，知道，继续看书；一会儿，这书写得太好了，知道，继续看书；

一会儿，想现在几点了？知道，继续看书；一会儿，感觉有点热，知道，继续看书；一会儿，闹钟怎么还不响？知道，继续看书……

看见，不跟随。看见自己想看手机的念头。有念头看见，拉回来，继续当下事。

最后不知不觉中，闹钟响起！一小时，其实也挺快的，看了5章书，练习了觉察。

## 47. 常顺

**(智慧心城)**【周三主题：我看见】

1. 我看见今天心城主题挑战前两个例子是我之前毕业设计“看见村”我的作业，很开心。
2. 我看见今天日本客户很重视环保安全。
3. 我看见同事在抱怨。
4. 我看见天空营作业统计表有漏填。

**(云空间)**心经对我的影响

今天分享一下心经对我的影响吧。不记得是什么时候接触心经，也不记得什么时候会背心经，只记得2012年和儿子参加寂静法师主办的自然恩典夏令营活动一起上台表演背心经。当时寂静法师还讲了爱敬老师的故事，就是一个小女孩，每天在上课前背心经21遍，从一个学习一般的小女孩到后来上北大的故事。我当时还请了一张心经挂在儿子的房间。反正儿子从小到大读书我不用操心。我想心经会让我们增长智慧。

心经是观音菩萨心咒，是般若经类中字数最少的一部经典，共268个字，我喜欢默念心经，可能和它比较短的原因吧，它能让人心安，我分享两个我自己念心经的事例。第一是6月17日在急诊做核磁脑部检查时，我清楚地默念了一遍心经，心里并不害怕，而且在检查过程中我觉察到我左手左脚肢体恢复正常了。第二，就是我的睡眠质量不太好，入睡较困难，听了七师父分享，知道念心经可以帮助睡觉，我现在睡觉前会心里默念心经，发现确实有点效果。心经能让人平静和心安，我想这是心经对我的影响。

## 48. 小壮

**(云空间)**放下评判 如其所是



我有时会用评判来检验自己这段时间的修行状态。

举个例子：

如果别人插队，我会不由自主的评判她，真是没有道德，为什么不排队。在我的认知里，插队是错的，排队是对的。我是对的，你是错的，但现实情况却是，错的被奖励。这个时候。内心就会产生很强烈的冲突。看到了，也送祝福了。但是因为这个因未改变，所以下次相同的事件相同的内心还是会浮现。

如果这段时间修行好呢。

看到别人插队，嗯，没有对错，没有评判，她插队是她的行为，可能这背后有一系列的因，但我既不了解也与我无关。我只要做好我的事，我还是排我的队，如果修行再精进一步，还会升起慈悲心，给她送个祝福。

结果都是送一个祝福，但这个因又不一样了。

当我们心中只有我时，很容易进入评判，当我们角度打开以后，不仅是看到自己，还会看到别人，不再升起评判，如其所是。

### **(智慧心城)**【周三主题：找自己的情绪按钮】

1. 不能接受队友对我本人的批评，或者说不认可。

例子：我做了A，队友说你这样做不对，应该B。或者我正在做某事，队友会打断，要按照他的方式来。

2. 一旦没有达到内心的标准，就会狠狠的批评自己

知道应该做A 如果没有做到，或者没有做，就会在心里狠狠的批评自己，不能接纳真实的自己。

3. 不接受别人对我的质疑和误解

如果别人误解了我的意思，或者有质疑我，我就会情绪非常激动，一定要和别人辩个输赢，忘了自己是个修行人。

## 49. 莲心本甜

**(云空间)**同学们，上午好！我是莲心本甜，来自湖南益阳。31 村青果村，11 期天空营无生舰船员，摩鱼班预备营学员。谢谢大家给机会分享。我是 2018 年接缘的必经之路，结缘《心经》，开始抄经，根本抄不下去，一部经分好几次才能抄完，后来就没有抄经了，直到 2023 年 8 月份，公众号文章里加上慧远小咚微信进来云空间抄经。十分欢喜，后来进入新手村学习，申请智慧栈，组织抄经。开始连续组织抄经 80 多场，之后一抄经就哭，不停的流泪，连续好几天之后，就抄不下去了。这时想到求助，去找到组织，申请上天空营学习。偶尔也抄经，每月组织抄经三四场吧！平常自己一个人也抄经。

因为时间上的关系，很少在云空间有带领员带领的时间段来抄，经常一个人进入云空间抄完就下了，有时自己放音乐，没有进开云空间。前几天，特意选了有带领员带领的时间段抄经，发现很大的不一样，场能很大，恭敬心由然而然生起，一种肃然起敬之感。被带领员所感动。决定往后调整时间尽量多的在这三个时段来抄经。给大家分享我个人抄经的感受和生活中的变化。感受：感受抄经可以看见很多平常看不见的念头，让自己在混沌状态下变得清明有序，不再杂乱无章。生活中的影响：比较有规律的作习，每天要有自己的抄经时间，就得安排日常，打理好家务，还有店务，需要足够多的时间来完成，于是，就有了早起习惯，不磨叽，不拖沓，专注在当下，该干嘛干嘛！抄经让心静清明，生活中少了很多的烦恼，情绪生起时，比较快的看见和转换或消失。

**(智慧心城)**【周二主题：】感恩她人

你是一个感恩的人吗？

今天突然被问住了，闪过一个念头，“我是吗？”发现胸口堵，至喉部僵硬，呼吸变得不顺畅。

我不算是个感恩的人。

原来心里一直要心怀感恩生活，我觉得我是个知恩图报的人。其实，不然，我只是在脑海里在心里要成为这样的人，可并没有真正落实在每处，在每一人每一件事中，我只是落实在我想感恩的人和事，而不是予我有恩的所有。

有两位姐姐，在我落难时主动帮助过我，后来，因为一些误会，就没有发生来往了，我心里渐渐生出了嫌隙，也不主动联系她们了。一位四年没主动联系，一位将近两年没有联系。当下，心里生发出难受之感，复杂难耐的情绪涌上心头，咳嗽，呼吸困难。

我盯住情绪和身体一会，然后静坐内观，委屈，怨恨的情境出现在眼前，眼眶开始湿润，呼吸变得粗大。

我看见了自我的不接受。

看见了自己委屈怨恨下的惭愧与自责。

看见了自己每天挂在嘴边的“感恩”是如此的虚伪。

看见了强大狡猾的自我，拽着坚固不摧的“我执”不放手。

看见了身体强大的反应。咳嗽不断，头痛欲裂，呼吸困难。

过了好一阵，挣扎渐渐平稳，调整好情绪，我拿起了手机找到这两位姐姐，分别发去问候信息，并表达自己对她们的惦记之心，感恩之心！

虽然还没有看到她们的回复，愿她们能收到我反省之后的深深歉意！

此刻，我内心有种被救赎之感。

感恩心城今日之主题，感恩蓝狮子，感恩必经之路的每一位同学！

## 50. 江红

**(云空间)**大家下午好，我是来自安徽安庆的江红，很高兴与大家相遇在云空间，一起来感受共同抄写经典的能量场。

我与《心经》的结缘早在2016年，正处于低估的我，某天偶然的的机会在喜马拉雅上听到鬼脚七的《行走》，文中提到《心经》，我便对心经充满了好奇。开始给不清楚发音的字一一注音，大概花了一个小时左右的时间背会了《心经》，于是便有了现在背诵《心经》时“无需刻意想起，每个字每句话它就在那里”。

后面开始抄写《心经》，懵懂的自己其实并不懂得这部大般若经的智慧所在，只是抄写，断断续续几年下来，智慧未见增长多少，但是字迹的确是变得比以前好看多了，哈哈

如今我已经是咱们万元户中的一员。当初也是通过咱们云空间加入的万元户，选择加入时并没有什么特别的想法，仅仅只是觉得反正我每天都是要抄写《心经》的，还有个“万元户”这么好听的头衔，何乐而不为呢？

加入必经之路学习后，才开始真正练习在抄经中觉察。从前常常会因为抄经时的妄念纷飞，会自责自己怎么可以这么没有恭敬心，无限循环陷入内耗中；而现在，即便抄经时念头如瀑布，也觉得了了分明，不跟随不评判，继续回到笔尖就好。我相信体验过的同学们都明白，这，就是“看见”的力量。

说起“看见”，我想起最近的一趟旅程，分享给大家。

前些天，我独自去成都求医一周时间，由于家人的各种担忧和孩子们的催促，一结束我便定了最早一班的火车票。

一早来到进站口准备进站，被告知这列火车今天停运，看见自己想抱怨怎么没有提前通知的念头，立即去窗口退票改签。顺便咨询了一下是什么原因没有提前收到通知，方才得知，自己是从微信后台的小程序里买的票，是收不到通知的。哈哈，原来都是自己的错。窗口售票员告知今天的车次仅有一趟无座，问我是否购买。看见自己的担忧，将近20多个小时啊……随即，我连连点头，“嗯嗯，买！”此时内心无比感恩还有一趟能回去的车。

因为无座，上车前询问列车员是否能补到卧铺，列车员说可以先帮我登记一下，有就通知我。看见自己想告诉对方我的身体情况，微笑着对列车员道谢。心中默念：如果有卧铺，请给到更加需要的人。

在拥挤的车厢里，我的内心无比平静。大概一个小时左右听见列车广播在喊我的名字，竟然真的补到票了，意外又惊喜，内心充满感恩。

我相信，无论最终有没有补到票，我的内心都是平静的。也正是因为“看见”，让这段平凡的旅程充满宁静与感恩。

好了，我的分享就到这里，感谢大家的聆听！

## 51. 瑶瑶

**(云空间)**大家好，我是瑶瑶同学，现在在摩鱼班预备营学习，接下来分享一下我在生活中的修行体会，抄心经也成为了我现在生活的一部分，只要有时间，我每天都要完成一部心经抄写，在抄经的过程中也能看见念头的纷飞，而我们的心是整个天空。

也更加庆幸天空营毕业之后，申请了摩鱼班预备营，在摩鱼班预备营里面，继续保持练习觉察。这期间也感受到了自我的强大，如果天空营毕业之后，不再往前一步，我想我会认为觉察不过如此，预备营的学长帮助挖出了执着点后，明白了，原来我的执着点在这里，我烦恼痛苦的根源在这里，我们总是去认为都是外界的问题，一切都归咎于别人。真正伤害我们的其实是我们自己。蓝狮子也说过一句话，只要你不愿意，任何人也伤害不了你。

最大的对境是和队友，因为和队友是同事的关系，我安排货物，队友负责运输，队友稍不满意就给我打电话，宣泄着情绪，我看见了自己的愤怒和委屈，没上天空营学习觉察之前，队友一旦跟我不满意的时候，我就生气和他争吵，闹得整个部门都知道。这样做的后果是，促使我们俩矛盾的加剧。

觉察知道此刻的正在发生，当看见念头的那一刻，我看见了我的愤怒和想发怒的冲动，开始盯着身体的反应，使劲盯着直至减弱。挖出自己的执着点，然后开始安抚他的情绪，并且再跟他说明这样安排货物的原因。这对于我来说是改变得最大的一步，如果没有学习觉察，我想我会跟着以往的模式，任由情绪带走，头脑编着故事和委屈。

经过这一段时间的学习及练习，也更加明白了我们是天空的含义，所有的念头情绪都如虚空中的风，空无一物，看着就好。

### **(智慧心城)**【周三主题：找自己的情绪按钮】

1. 工作中，一旦运输师傅们不听从我的安排，情绪就开始起来，并且开始生气，后来发现是执着别人一定要听自己的，不懂变通，自我为中心。

2. 如果别人一旦跟我说话语气不好，我会非常不开心，觉得没有受到尊重，然后夹枪带

棒地还回去。太看重自己。

3. 婆婆唠叨的时候，满脑子就想开始怼她，包容心不够。

## 52. 金秋

**(云空间)** 哈喽，各位同学晚上好呀！

我是毕业于 032 期清凉村的金秋

关于今日的主题在去年刚进心城时就一次没做过，头脑想的是“独自一人在他乡工作，没有亲人在身边”

昨天带着两个女儿上班，去到一位很熟的客户哪儿，在闲聊中，他说到我这大半年确实变化很大，暑假女儿也带到身边来，我回想起来确实是这样的（两个女儿都是在四川老家上小学，因为离异又独自一人在泉州工作）以前只要想到把两个女儿接到身边就会有各种的念头出现，也就是各种的理由和借口去否定而在去年学习了觉察，并持续在生活中实践大半年后，当暑假要来临前，一个念头升起要把两个女儿接到身边，就只剩下去做，而不在像以前那样跟随着“自我”的念头去找理由和借口。

**(智慧心城)** 今天看到主题，我可以拥抱着可爱的女儿，是的拥抱着她们，感受到的不仅是爱吧，更多的是陪伴，她们需要我的陪伴，而我同样更需要她们的陪伴，感恩一切遇见。

也是因为学习觉察，才能更好的拥抱当下。

结缘心经是在人生最迷茫时期，16 年的时候，记得那时七师父的说过接触心经后，会在心里种下一个菩提心的种子，那时我不懂菩提心是什么，因为以前小说看得多就觉得菩提心很牛逼，其实现在我也不懂，以前我是偶尔背诵，抄写，直到去年进入新手村学习觉察后，就几乎每天都有抄写心经，目前打卡有 400 多部，而后面的每次抄写，我都作为是给我心里那个菩提心种子的灌溉、施肥，它也在不断生根发芽成长吧。

说到这儿，很多人都会说我福报好，以前我还会沾沾自喜，直到在最近的学习中听到师

父讲有人说你福报好时，你要知道目前在好的状态也是以前积累的福报得来的，而现在的拥有，也就是在消以前积累的福报，如果想持续保持也就必须要更精进的去修行，去行善积德，不然福报总会有消耗完的一天。

而关于抄经，也有朋友会说我真能坚持，每天都抄，其实我对抄经没有什么坚持不坚持的概念，它就像我每天都要吃饭睡觉一样正常，也就是生活的一部分吧，如果靠所谓的坚持、毅力，那就是你内心一定还没有完全的去接纳！

### 53. 盼盼（小茹）

**(云空间)**首先感谢同学的带领，今天抄经非常的开心，我想分享的是，享受抄经的时刻，我在抄经的时候就是专注的抄经，享受抄经时的一笔一划，就像我在分享，也享受分享的时刻一样。安住当下，享受独属于我的时间。

**(智慧心城)**周四主题 好好学习 天天向上

今日女儿来找我，问妈妈想要什么？我刚开始很困惑，不理解女儿为什么这么问，我：不需要什么，

女儿：你说嘛！需要什么？

我：拿杯水给我嘛！

女儿：可我不会画水

我：还以为要替我办事，原来是给我画饼[憨笑]

女儿：我想把你想要的都画给你

随后女儿给我画了漂亮衣服、火箭 还给我画了皇冠 ，她说妈妈我希望你开心

其实每天我都会被她感动，她不知道什么是画饼，但却把脑袋里最好的东西，都画给我！这让我也在她身上学到了，真诚的爱人。

### 54. 子非鱼

**(云空间)**一个怕黑者的自述

我是一个怕黑的人，在加入天空营学习后，有一个很困扰我的问题就是晚上打坐观念头

会很害怕，会有一些恐怖的画面。可能是以前看的恐怖片比较多，另一方面，我又很喜欢听别人讲灵异事件，明知道晚上肯定要害怕，还是想听，又菜又爱听。

为此在11期天空营的时候请教了蓝狮子老师，蓝狮子老师说，可以把这个当做修行的入口。终于，在最近一段时间有了一点点突破。有一次晚上打坐时，如往常一样，会有恐怖的画面，这时，突然冒出来一个念头，就让它伤害我吧。这个念头出来后，就变得很安静，此后也不会再像之前那样害怕了。

前几天，有些往事困扰我，我知道这是念头，可是还是被其缠绕，这时也是想起就让它来伤害我吧，这些念头再出现时，就很快消失了。

座上修时，一切都是念头，一切都只是心的幻化。恐惧是念头，伤害也是。当我们如如不动，只当成一个念头，它们也都只是个念头。就像大海如如不动，只是看着朵朵浪花。浪花有什么值得害怕的？再大的浪花也不会伤害大海。

“如果你自己不愿意，没人能伤害你。”这句话一直不能理解，我怎么会愿意被伤害呢？现在觉得，伤害也只是我给念头加的标签罢了，我认为它是一种伤害，所以它才会一直伤害我。就像我认为别人对我的批评责怪是一种伤害，这也是我单方面的定义而已。

**(智慧心城)**背景:晒一晒证书

我以为找不到了，前段时间翻出来的。

那时候还叫飞飞，毕业后做小记者跑路了，接着潜水了很长时间。再后来捡海星去了翻译组，大概从那个时候昵称变成了希言，我也不知道怎么变的。在翻译组待了很长时间，偶尔会有任务。那个时候记得智慧心城中午有背诵心经的活动，想参加，还是放弃了。

后来在七哥公众号看见了《觉察之道》这篇文章。电子文稿也看过，想参加，可是感觉好麻烦，搁置了。23年一年感冒了六次，打破记录，年底那次最严重，三个星期才转好。那个时候什么都提不起兴致，想起《觉察之道》增加了语音版，就下载来听。

就是这次听过以后决定参加，在翻译组找到申请表(之前看到过)，进入天空营等候区，



抄心经，做任务，攒豆豆。

## 55. 张敏敏

**(云空间)**前一段时间有几天没有打坐，我每天都在算欠了多少分钟的打坐，我发现我把觉察当作了一把剑，但这把剑不光是用来对治负面情绪，还用来武装自己，让自己看起来强大，不怕家人给我的考验。

当打坐不够时，我就开始担心自己变弱了，开始很容易情绪暴躁，靠吼来镇孩子，靠凶狠的眼神来让他知道这里谁说了算。

后来打坐又坐起来，那种自我良好也回来了，凶孩子少了一点，但是孩子有时对我拳打脚踢、或者是当我无心弄疼他时，他很不高兴的责怪我时，我还会想“我是不是该给他点颜色”。直到昨天看到燕金同学朋友圈分享的七师父旧文《别做一个稻草人》，纪伯伦的诗句“能使他人恐惧是一种深沉持久的快乐，对此我永远不感厌倦。”

七师父文中写道“你担心别人小看你，于是你装着很强大。装着很强大，并不能使你强大，反而会让你觉得自己更懦弱。”这里特别戳中我，因为我在生活中就是经常觉得别人在伤害我，自己很弱小无助，需要保护。我还把这归因于我从小没有爸爸，没人保护我。我一下子联系到前几天读的“勇士之道”，真正的勇士，不害怕被伤害。我这时才理解了这句话，不害怕被伤害，就不会去使别人恐惧。

这两天我在跟孩子和队友说话的时就会格外注意，我有没有让他们恐惧了，开车的时候，我在超车变道时，或者有人别我时，我都会留意自己这方面的情绪，心态也平稳了很多。这就是我今天想要分享的内容，谢谢大家的聆听。

## 56. Ramboo

**(云空间)**修行真的不能停。

从天空营毕业后。七师父叮嘱过的每天三个三十分钟的基础功课就越来越懈怠了。人变得越来越浮躁，感知越来越木讷，能量越来越小。自己能感觉到状态一天不如一天。

抄经的过程中也能感觉到自己的注意力更加不容易集中，经常被念头带走。

前面的同学都分享的特别好，也有刺激到我，一定不能拉下，掉的太远。修行是自己的大事，最重要的事，必须认真的做起来。

### **(智慧心城)**【周三主题：找自己的情绪按钮】

1. 当别人说话，我认为很啰嗦或者无逻辑但又必须要听他讲时，我会生出烦躁感。
2. 当看见自己在坚持坏习气(抽烟、喝酒)时会生出鄙视的念头。
3. 当看见自己在找理由不好好坚持功课时会生出否定自己的念头。

## 57 墨寒

**(云空间)**大家好！我是墨寒！在今年的三月份和必经之路结缘。新手村毕业于念念不忘村，天空营毕业于扬帆号。

我平时喜欢自己抄经，因为我周围的环境很安静。这是我第三次在云空间跟随大家一起抄写经典。接下来分享一下我在刚刚抄经时的觉察。在超进之前，我看到一个朋友发了一条信息。他说想把孩子放在我这里托管几天，因为我是做培训的，但是我不喜欢做托管。按照规矩我应该拒绝他。但是作为朋友，我觉得我应该帮助他。因为不到万不得已他不会找我托管。接下来开始进入了抄经的时间，我停止了胡思乱想，让自己回到当下，感受笔尖与纸的摩擦，让自己的笔迹与经书上本来的印子尽量去高度融合在一起。感受在抄写时手腕上淡淡的酸痛。每当脑子里出现刚刚的想法时告诉自己，回到当下，把自己的注意力放在抄写经典上。在此刻，没有任何问题可以困扰我。抄完经之后跟大家一起诵读经典。每次诵读都有不同的感受。不禁让我想到了一句话。诵持万遍，妙理自明！

我的分享到此结束，谢谢大家！

**(智慧心城)**迈动步伐，知道自己在走路，觉察到走路速度快，放慢速度，觉察到平时熟悉的走路变的很机械，知道。

慢慢抬起左腿，左脚跟落地，向前送，前脚掌落地，脚趾尖落地同时，右脚跟落地，向

前送，右脚掌落地，脚趾尖落地，左右腿交叉走路，细细体会这种感觉，迈了几步之后发现双腿走路的步子大小不一，左右脚的落地着力点细节也不尽相同。右脚掌落地是感觉到整个身体重心向右侧偏移更加明显一些。

左脚迈起时，左腿的经络绷直，左脚跟落地，脚掌向前自然踏出时，膝盖弯曲，前脚掌登地，右脚跟落地。感觉到左脚外侧用力明显。

当注意力集中在双腿双脚上的时候手臂尚能自然摆动，但当注意力放在双臂上时感觉原本自然摆动的手臂也变的极其不自然起来。知道，注意力回到双脚上。

慢慢加快速度，手臂的摆动和双脚的落地感觉自然了很多。

以上是本次走路觉察，发现和平时自己写字觉察的感觉很类似。当放慢速度，把所有的注意力集中在字上时，能清晰的体会到每个笔触的急缓和运律，但是抬头看着整个字，有熟悉又陌生，仿佛不认识这个字了。

## 58. 东那

**(云空间)**修行不是一件事，是每一件事。通过在生活中修行才体悟到这句话的深刻涵义。

我们不是遇到问题才想起来，哦，我在修行，我应该怎样。而是无时无刻都在修行。

修行如逆流而上，不进则退。如何跟住呢？第一是多熏习，多在老师的带领下打破固有认知，建立新的思维模式。沿着这只月亮的手去寻找月亮，不至于迷路，不至于偏航。第二是勤练习。平日有练习的意识，持续性增强，尽量不被念头带走。第三是善总结。作为初学者每日三省吾身非常有必要通过总结能够看到自己的不足之处，能够根据状态来进行调整。

修行是一生的必修之课。唯有修行真正能够做到让自己快乐，真正值得追求。人活一世，每个人都在不同的阶段有不同的欲望和要求。满足了欲望和要求，又有不断的烦恼出现。唯有修行能够找到自己人生的主线，开出智慧的花朵。

**(智慧心城)**【周一主题：在走路中觉察】

双脚平行站立，感受地面硬度。身体重心向左，身体倾斜向左，把力度都压在左腿上，左腿肌肉紧绷，左脚踩实地面，脚掌脚趾用力。右腿弯曲，向前迈出，脚跟着地，从脚

跟过渡到脚尖，同时，重心移到右腿，左腿随之弯曲，脚尖点地，绷紧大腿肌肉向前迈出，如此循环往复。

修行不是一件事，修行是每一件事。在生活中，吃饭，走路，说话，甚至睡觉都是修行的入口。

我们用觉察降伏情绪降伏我心，是自我修行的不二方法。没有任何的捷径，就是简单的事情重复做，能知道此刻的正在发生。但是因为它太简单，反而不那么容易成功，很有可能上一秒知道我在此打字，知道手指触及键盘的感觉，下一秒就完全感受不到，思绪轻舞飞扬。所以坚持座上修，平时在生活中尽可能多的快的看见念头

慈悲之盾是用于削弱“我执”，最后祛除痛苦，保护别人的方式。所有的痛苦都是希望自己快乐，即使自己在那一刻那一段是快乐的，但最终总会消逝，烦恼又会如影随形。唯保持慈悲心利他心，真正的快乐是使别人快乐。

## 59. 张悦

**(云空间)**各位同学，大家上午好！很高兴能和大家分享。

我相信大家都听过女娲造人的故事。女娲娘娘捏泥人，对着泥人吹一口气，然后人类就诞生了。但是一个一个的捏泥人，太慢了，于是，女娲娘娘想出来一个办法，用藤条，沾上泥浆，一甩，泥点也能变成了人类。

我从这个故事得到的启发就是：那些伟人，高人，都是女娲娘娘用手一个个捏出来的，而我是女娲娘娘用泥点甩出来的人，来人间充数的。没有修行，没有觉察之前，这是我给我自己贴的标签，“一个泥点”。

没有修行之前我也常做帮助他人的事情，比如我看到有坐轮椅的老人上坡，我会推一把，但是内心会有一点儿排斥。前两天，我看到有一个老人上坡，我脱口而出，我来推。我说完我有一点儿吃惊，我不再排斥，也不再权衡，当下需要我去做我就去做。

突然发现我下意识说的话，特别的有智慧。

我知道这种智慧是修行带给我的。

还有前几天我还看到了我的另一个模式，我家孩子喜欢吃零食，喜欢折腾，其实内心是特别嫌麻烦，嫌他烦。每次孩子动，想吃零食我就说不可以，不可以。突然有一天孩子问：妈妈可以么？我想说不可以的时候，我觉察到了我在否定我孩子，其实也没有什么大不了的事儿，为什么不可以。

我想到了我妈，我小时候我也经常被我妈拒绝，被我妈否定。这种稍微提一点儿需求就被否定的感觉，其实挺难受的，我不喜欢这种感觉。更可怕的是，我，正在对我的孩子做这样的事儿！幸亏有觉察，让我看到了我的模式。

通过这一段时间的修行，我慢慢的感受到了我内心的充盈，看到了我能摆脱我习气的希望，我能变得更好的希望，我能够让我生活有价值有意义的希望，慢慢的我给我自己扯下这“一个泥点”的标签。

通过“一个泥点”的标签，也让我想到了一句诗“苔花如米小，也学牡丹开”，而我想说的是：“苔花如米小，也如牡丹开”。虽然自己是一朵小小的花，但是，我也要好好的安住当下，好好的修行，摆脱自己的习气，传递给下一代一个更温暖更包容更美好的环境。我也可以找到我自己的人生意义，并付诸实践，我相信我也可以活出精彩的人生。最后希望大家都能活出自己精彩的人生。

我的分享结束，感谢大家的聆听，下面把麦交给主持人。

**(智慧心城)**【挑战四大勇士之不思他人过】 今天我来分享对治思他人过的经历。回想以前，没有学觉察之前，哪怕是学了觉察以后，内心特别爱思他人过，而且容易被带走。比如：看到屋子乱糟糟，心里来气，我婆婆怎么不知道收拾收拾卫生呢，就知道看手机，因为看手机耽误过什么什么事儿，等等，一系列的思他人过，念头刹不住的往回倒。情绪起来以后，生气、想发脾气，和队友吐槽，或者时不时的点我婆婆两句，家里虽然到不了鸡飞狗跳，但是也不得安宁。

后来学习了觉察，看到了思他人过的念头，如果念头不是特别强烈，可以回到当下，如果念头特别强烈，还是容易被带走。我发现念头强烈的时候，抄写经典，或者诵读经典，内心就会逐渐恢复平和，安宁。当内心有思他人过的念头时，看到就好，回到当下。一遍一遍的用老师教的方法对治，按照老师说的去做。现在的我感受到了我的变化，内心

清净，做事的效率变高，心情变得愉悦，平和。以上是我对治不思他人过的一点儿经验，希望能和大家互相交流。

## 60. 正意

**(云空间)**抄写经典云空间分享在生活中修行：

分享修行最大的对境——身边的家人。以前总想改变他们，后来听七师父的，就不去改变他们了，后来实在不忍看到他们被情绪控制。决心，还是要身体力行，用行动和所学，去影响他们，但是此时的发心和心境已经转变。在每一次的家人的对境中去提起觉察，不断看见自己的念头情绪（练习看盯挖改）。渐渐地家人的情绪慢慢变得缓和，对必经之路有了更多的了解，对于正意平常的做法慢慢理解，态度上也开始慢慢转变……

**(智慧心城)**同学们好，我是正意来自湖南娄底的一座小县城里，毕业于四十期新手村，

11期天空训练营。现在摩鱼班预备营学习。

对在生活中修行的理解：发现做任何事情，都是心念的问题，而不是事情本身。发现所有的练习都是为了在生活工作，行住坐卧中服务的。

修行就是降伏自心，朝心上下功夫。以事炼心，做的根本不是事，是练习我们看见念头正念头的的能力。就是修正行为，就是看见每个念头，只是去观，仅此而已。

从去年11月份进入必经之路至今的变化：进必经之路前的我，一直被各种杂念、情绪、欲望、习气、执着控制，时常躁动不安，被自我拿捏地死死地，折腾地苦不堪言。报过很多课，学习了好几年，但依然不得其法。直到进入必经之路，特别是天空训练营后，在一次又一次不断训练觉察、薰习中自我一步一步瓦解、脱落。

现在还是会有情绪还是很多念头，可是已经不受它们的控制，情绪停留的时间越来越短。慢慢的心越来越沉静，喜欢一个人独处，不再那么在意他人的看法，内心越来越坚定。触摸到更深邃的内在，更细微的感知，世界还是那个世界，我已经不是原来那个我。

原来我就是那如如不动，不生不灭不增不减，的自性本来。不管外境如何变动，只要我

们的心念不动，这就是如如不动。

## 61. 陈美燕

### (云空间)情绪按钮

天空营毕业后最喜欢别人按到自己的情绪按钮。

12期的天空营毕业设计是自然村，刚好开村的期间妹妹家人来做客。我已为自己在天空营学到的觉察应该妹妹按不到自己的按钮，但跟我想的不一样。头两天我情绪就是一按就崩。比如我在做菜妹妹会说你要放这个那个还有奶油要放在盒子里面，要不然看了不舒服。我听到了心里就很不耐烦，你不舒服跟我什么事。像这样小小的事情很多她都会很认真的要求，但她对自己也这样的。当时没有及时看到这是她的一种状态，在晚上回想白天的事情为什么这么容易内爆了？原来才知道自己的状态一直都是这样的。两天过后我会特意去觉察自己的情绪当妹妹说话的时候，发现这是她自己的一种模式。后面几天她按我一下就觉得很舒服，因为我可以看到自己更多的模式跟她的模式。我跟她相处也自在了很多。她快回去的时候跟她说机票改一下多呆几天。当时我看见自己的情绪按钮快失灵了很开心。

还有一位是我妈妈也特别容易按到我情绪。当时去纽约看她，带妈妈出去玩。当时我把车停好跟她说我们坐地铁去曼哈顿。妈妈就开始说要是知道坐地铁就不去了一直说到地铁站。我看到自己有点情绪，自己该买票做自己该做的事情。她说以为坐车兜一圈就回来。我跟她说曼哈顿地方都是堵车而且很难停车的。我跟妈妈在一起的时候我会特别去觉察自己的情绪。我们到了曼哈顿玩了几个地方，她一路说纽约没什么好玩的。我看见自己有点情绪，但一直盯着自己的情绪直到消失。

最后一站是自由女神要坐船过去岛上，妈妈不让我买船票把我从处票窗口推开。我生气了说大老远过来到了门口不让我买票你，下次都不知道什么时候才有空陪你过来。我们就这样回去了。回去跟闺蜜说起这件事情、闺蜜说你妈妈应该只想坐你的奔驰车兜一圈回来跟朋友说女儿开车带她出去玩。我也是无语了，当我被情绪带走的时候根本没有办法看见他人的情绪。这次跟妈妈的接触让我更加了解她的模式。每次被按到不同的键我都可以看到然后消失。

【保持正念】以前妈妈讲父亲我比较反感，但自己跟现男友看到跟妈妈一样的模式。

这么多年也希望自己讲话可以让他人听起来舒服正能量，一直都没有很大的变化，直到我听到在宣讲员里面听到绿荷77的分享大概意思是这样的说“我们的思维要保持善意，不思他人过和不讲他人坏话，因为我们讲他人坏话和抱怨的时候其实我们已经把对方的行为做了一次”自从听完以后我的讲话方式，不抱怨和不思他人过有很大的改变。每次看见自己不小心抱怨了，但在第二次会及时看见念头就不讲出来，就这样一直练习看见及改变。很感恩。

### (智慧心城)周二【感恩他人】

今天看到主题念头就出现很多要感恩的人。

1. 感恩方楹带我入必经之路学到了怎么觉察。
2. 感恩蓝狮子让我增长智慧按住当下不被情绪束缚。我时刻都保持觉知的状态（烹饪吃饭 运动 走路 讲话 动作 睡觉和梳洗等等）。日常生活的觉察练习让我看见念头跟他人相处的讲话模式。看见各种情绪的波动，情绪大一点的我会想到以前亚婷同学说过的一句话“慢一拍”。现在这句话也是我现实中经常用的。最近这段时间不喜欢讲话，但在学习在不讲话的过程中学习看见念头。它也是一种当下的力量。
3. 感恩孩子们给我的快乐和美好。
4. 感恩家人和朋友在生活中给予与帮助。
5. 感恩必经之路最美的小七们。

### 62. 郭菁

(云空间)大家好，我叫郭菁，我看到这个聊天区，然后我的那个牵手小同学青见同学也要分享，和我真的是心有灵犀啊。我今天下午来云空间是应我们早早村的小同学青见同学邀请我来云空间一起抄经。感谢她的邀请。

我今天我想分享一下我跟必经之路结缘是在2020年，在那之前偶然机会看到了鬼脚七的自媒体的公众号，因为他也是大厂出来的所以对他的经历非常的感兴趣，震惊到我，然后就关注了公众号，知道他也在组织抄写心经，当时有点不是特别以为然，在2020年底的时候，11月份我印象非常清楚，因为那个是疫情第一年，然后我们公司在5月份



的时候，因为经济效益不好又大裁员，裁员了几十名员工，我是作为人力资源部的员工，要去处理这样的问题，非常的头疼。

因为我也是员工，我还要去处理这些员工投诉，不能及时发放他们的离职补偿金等等一系列问题。在那个时候公司也几个月没有发出来工资，非常艰难，又赶上疫情，所有人都不知道疫情什么时候会结束，经常就是居家办公，又没有工资发放，就一直提心吊胆，导致我血压特别高。这个时候我想怎么办呢？噯，又看见了鬼脚七的微信发那个抄写心经结缘免费，我心想是不是抄写心经试一试呢？反正也就这样了，那就看看能不能有什么帮助，就是这样的因缘巧合之下在 2020 年底开始抄写心经，抄写心经没多长时间，一个月左右我正好要去河南去上一个课，我是一个拖延症的晚期患者，极度的拖延，经常的会在赶高铁赶时迟到，非常频繁 10 次差不多有 8 次左右，那一天毫无意外的，我又迟到了，我给自己说等我儿子或者上课的同学问我是不是坐上高铁了什么的我就跟他们说我没迟到，这个时候我忽然就升起了一个念头，我都开始抄写心经了，我就说要去改改变了，我不能够撒谎，就如实的说。为这种没有任何伤害他人的事情去撒谎，实在是不值得。

所以就特别的神奇，就是抄写心经之后有非常多的变化，然后我即使是出差或者是出门在外，我也都带着心经，即使没有，我也会在我的笔记本上去写一遍心经，就是这样一路走来，然后在去年 11 月份，又加入了新手村然后一路就是让我看见了这么多的同学在做志愿者，也都是由公众号或者是抄写心经开始与必经之路结缘，能够见证到这么多同学，就真的是完完全全无我利他的在做志愿者再去支持帮助到任何需要的同学让我非常的震动和感动，也毅然加入了必经之路，确实在这个里面自己也有非常大的变化，就不断的去对治自己的情绪，希望帮助越来越多的人从痛苦中走出来。

### **(智慧心城)**【周二主题：感恩他人】

感恩我的领导 Sunny，她是个大美女，比我小 10 岁，感恩她对我一直以来的帮助和照顾。虽然我们有过分歧，矛盾，我对她也产生过非常不满的想法，在心里抱怨过她不知感恩，甚至想离开公司，冷静下来，其实她给予我的帮助是更大的。

在我退休后，其实也是可以不再返聘的，她就多次说过，我们部门另一位同事，明年到年龄就不再聘用了。而且，也经常给我出些建议关于儿子的职业发展，人际关系，曾经儿子的工作就是她给推荐的。她现在45岁刚刚怀上了二胎，每天我俩都聊她怀二胎的尴尬和各种孕期感受，祝愿她如愿能有个健康如她般漂亮的女宝宝。

### 63. 董木木

**(智慧心城)**【周三主题:找自己的情绪按钮】

情绪按钮有好几个，在学会觉察后慢慢好了一点。

以前妈妈一跟我视频，就会向我抱怨爸爸懒惰，脾气暴躁，跟她吵架等等，我的情绪按钮就被打开了。每次视频完，我就会失眠，生气。现在好多了，我知道那是老妈的习惯性抱怨而已，而且他们夫妻的相处方式实在不是我能介入的。每当老妈抱怨的时候，我就提起觉察，往往可以关闭这个情绪按钮。

现在偶尔还会关不住的情绪按钮，一个是有时候还是没有耐心去反复讲一件事情，如果讲了两遍对方还是不理解，就会烦躁。

第二个是有时候烦家人的控制，总是让我不能怎样，要怎样。很多时候知道是为我好，但是有时候控制不住的时候，会觉得烦躁。

### 64. 舒婕

**(云空间)**同学们好，我是舒婕，新手村毕业于41村解缚村，12期天空训练营利心号毕业，现在在摩鱼班预备营学习，今天来跟大家分享一下，最近在治病中修行的经历。

首先是一段对我来说比较神奇的经历。

我在天空营的时候头晕的症状比较严重，因为实在太影响生活了就去医院检查和治疗，查出颈椎侧弯，但是治疗也不见好。我就想着算了，就这样吧不管了。于是去了幸福早早村做小七，结果遇到了在深圳的小七小慧可同学，邀请我去智慧栈抄经，这一去呢，刚好说到了脊柱侧弯的话题，也不是我提起的话头，但是我就顺嘴说起我这个病，结果就刚好碰到智慧栈就有个治疗颈椎和抑郁症，同时也修行佛法的师兄，像是专门为我准备的那样，就开始了治疗。

后来小慧可同学也有帮我针灸治疗，也非常谢谢她。这一连串巧合，有太多要感谢的了，我也不知道要感谢哪位了。我现在也在治疗中，在整个治疗前中后的过程中，我都感受到了觉察的重要性。我就举一个我比较印象深刻的例子。治疗前师兄一般会跟我聊一下症状，她我说其实我已经有些轻度抑郁症了，我察觉到了自己心里咯噔一下，会顺着她的思路去总结自己的行为，然后给自己下一个定义，然后再想要去找个办法激励自己走出来。很清楚，很好玩。都快把自己想哭了。察觉到了之后我会觉得很好玩，像是一个人给自己挖了个坑跳进去，然后说哦！我加油要从坑里出来。会看见这样的挖坑-跳坑-出坑的模式。看见就好。

然后是在治疗的过程中，要正骨加针灸，我是很怕疼，一开始就是大喊大叫，真的跟杀猪一样，在针灸完留针的时候也是痛不欲生，我眉中间有根针，师兄说你别皱眉，针都立起来了。我就这么难受。后来我当然也有发愿，发愿能让我勇敢面对，英勇就义的感觉。这个成语用得不对但是差不多懂我的意思就好。再来就是留针的过程我手脚很冷，针扎的地方也疼。我就想起蓝狮子那方法，念诵心经，中间如果被念头带走就从头开始念。四十分钟我念不到五遍。

最后是在治疗后，我会察觉到自己有期待症状赶快好过来的念头，就放下这种期待。治疗后症状也还是会有，就在每次头晕的时候，当做是一次闹铃觉察，扫描身体，顺便还可以把脊柱挺直，把二郎腿放下，活动一下肩颈。多好。

大家也不要躺床上看手机，保持正确坐姿站姿，多起来活动活动。

最后还有个感谢，前两周我在预备营里提交了一个作业，小云学长来点评的，她跟我说作业格式要怎么改一下，让我再去看看觉察之道情绪觉察那一章，我才知道自己对待作业随便了，态度不认真，以往写个作业，我会写得比较久，本来也不太会写东西。那天写得很快，就是潦草了，在这里谢谢小云学长直接的准确的提醒！是真的很感谢，一般这种自己不太会知道，别人看到了其实也不会去多说，所以我都很感谢直言对我提出建议的人，我知道了自己的马虎应付的心态，及时改正。就分享到这里，谢谢同学们。

**(智慧心城)**周三主题 【找自己的情绪按钮】

1. 领导让整理一个我重复做过很多次的工作时会很不耐烦，开始反感，抗拒。
2. 有人催促做什么会更加不想做，抗拒。
3. 工作中别人没有说谢谢或者沟通比较冷淡，心里会不太舒服。

都是关于工作的情绪按钮，虽然我也还有别的不足，但是在工作中修行确实对我目前来说是很大的挑战，非常多的情绪和模式。

早起发愿和即刻觉察都可以使我看见，做反者道之动，也有很多时候看见了但仍然不舒服，会有用些口诀，类似“多大点事呢”“这也会过去”等去对治情绪。也有更多时候直接被带走，后知后觉。

如果能把自己放在观察者的角度，不管是什么念头还是情绪，来什么体验什么，做个观察员，这个是我目前觉得最好用的，不需要对治，根本无为。

其实把这个拿来用其实也不对，本来是，何须用。

做个观察者也让我知道了，还得多练习打坐，才能真观，不然时不时就带走百八十里。所以还是回归座上修。还得继续加油练习！！

## 65. 芬芳

**(云空间)**我分享一下最近的感受，我最近一段时间心情有些低落，所以什么都跟的不好。经常觉得委屈，也对别人缺少包容，觉察不在线，或者情绪来了存在我就不想觉察的心理。

昨天，和儿子一起回我妈我姐家，打出租车去火车站的时候，我在车里直冒汗，好像晕车的感觉，整个人都难受。下来火车，打出租车回来，快到家的时候我给出租车司机指了一条路，因为遇到了两次那种栏杆，其实都能刷脸过来，他以为过不拉，各种埋怨我嫌弃我不认路。我突然火很大，与他争吵起来。以至于儿子嘲笑我怎么来必经之路那么久了。也没点修行的样子。

我自己又尴尬又无奈。回到家，喝上妈妈为我泡的茶，喝着喝着各种难受不见了。

今天早起来和姐姐打了八段锦，心里的结不见了，整个人心里安定了下来。

今天遇到了好几次对境，也都觉察在线，轻轻化解了。心静的感觉真好，心里的力量回来了。

所以状态不好时，回到一个环境，一个你确认都深切爱着你的环境里，状态会很快转变。怨不行，怒不行，只有爱能化解心里的苦。

成为光，成为爱的本身，让别人借着你的光走出心中的黑暗，是最好的修行的样子，我还没修炼到如此地步，遇到。遇到对境很容易打回原形。

所以我们要跟着这条路不掉队，抄经，听课，去做小七，退退进进，反反复复，让一颗心在这熏习，在红尘里历练。

**(智慧心城)**周三挑战主题 找自己情绪按钮

我发现情绪进入到一个谷底的时候，很多事情都会成为一个按钮，那时候心里有种受害人思维，完全提不起觉察，心里大部分装的是委屈和刺。

我前几天被按了很多按钮，心里就有一种任性的想怎样就怎样的心态。

被出租车司机的不耐烦埋怨带走，开始吵架。

不尊重老板，觉得她不对的地方，开始怼她。

发生了很多我这会就不觉察的心态。真的很不像样。

今天回到妈和姐姐这儿，可能有了爱的滋养，恢复了很多。遇到了好几件能起情绪的事，都被觉察化解了。

烦不行，怒不行，唯有爱能化解一切苦。

**66. 郭郭**

**(云空间)**大家好，带领员好。我是郭郭，毕业于40村莲花村与11期天空训练营，现在在魔鱼班预备营学习。

加入必经之路将近一年，可以明显的感觉到自己情绪的稳定与大脑的清晰。就像之前我一个人呆着的时候就经常想起他人的不好，拿不起也放不下。因为一点小事就会起很大的情绪，内心波涛汹涌。

自从抄经与学习觉察以来，内心多了一份平和与稳定。大脑多了一些理性，少了一些感性。之前想不通的东西渐渐明朗起来，是一个很神奇的体验。

所以，如果你在生活中有烦恼，那就来抄经吧。抄经可以增长智慧增加福报，让我们一起在生活中修行。

### **(智慧心城)**【周三主题：找自己的情绪按钮】

1. 当觉得自己被批评与否定的时候，会感到很紧张。为了不被伤害可能会有讨好或者攻击的言行出现。当我看见自己的恐惧，我会先让自己暂停一下，不会立即作出反应，盯住自己的紧张，慢慢会感到周围环境与人的安全与平和。
2. 当事情太多没有头绪可以立即解决时，会感到焦虑烦躁，会畏难与否定自己。看到自己的烦躁。回到当下，去行动。

## 67. 郭义刚

**(云空间)**我体验到了纯粹力量

### **(智慧心城)**【周三主题：找自己的情绪按钮】

1. 中午吃饭和孩子谈论关于道的运用例子，看到队友嘴里嘟囔了一句话，带着冷笑的表情。嘴里一下没有了话，起了情绪。

情绪按钮：有人对我的观点不认可…嘲笑

2. 昨天一个同事说起我的工作现状，起了情绪。

情绪按钮：听到有人议论我，起了情绪

3. 和岳父岳母去农田干活，回家队友一直关心问候她父母，问我是否多干了活，起情绪。

情绪按钮：没有得到认可，表扬。

## 68. 文君

同学们好，我是文君，毕业 39 村月亮村，12 期天空营毕业，现在魔鱼班预备营学习。

很高兴与同学们相聚，借这次机会，和同学们分享近期学习觉察的一点点体会。

主题是：从心出发，问心而行。

以前不知道觉察方法，没有智慧，每天生活在嗔恨中，眼里看到的，都是别人的错，我怎么这么命苦，心是痛苦的，那种苦只有自己知道，一直在寻找解脱之方法。

23 年 11 月通过公众号来到必经之路新手村学习至今，收获和改变很多，因为自知愚钝，所以简单听话照做。现在每天在生活中练习觉察，欢喜多了，嗔恨少了。

分享两个日常生活和工作中觉察的小案例：

### 1. 事件背景：

早上专注洗碗，扭头看到队友站在旁边的冰箱前喝水，悄无声息突然的出现，吓得我心砰砰狂跳。

看：惊吓，想迁怒抱怨。

盯：盯着心跳，渐渐平息。

挖：自我最重要，迁怒模式。

改：看到自己的模式，笑了，专注洗碗，觉察动作。

### 2. 事件背景：

客户昨天晚上付款，今天早上看到收款，回复客户消息，收到了谢谢，客户语音说：“你这脑回路还怪长的，昨天转钱给你，今天才看见……”

看：听到客户说话语气和方式，有点生气，想解释。

盯：身体还没有反应，看到情绪念头，消失。

挖：希望得到理解和尊重。

改：换位理解客户，礼貌回复，客户的语气也缓缓改变，说话平和了。

这些是我们日常生活中再平常不过的事情，以前经常被情绪带跑，怼回去，生气。

现在能看见，及时对治做出改变，我有一个口诀特别好用，发心利他，遇事问自己，发心善吗？出发点是为自己谋利益？还是为了利益他人？咱这颗心啊，自己最清楚，当看

到私心杂念，纠结取舍和痛苦便自动瓦解了。

用一句话结束今天的分享：

修行是从心上下功夫

心若善，行为恶也是善法。

心若恶，行为善也是恶业。

## 69. 本烁

**(智慧心城)**【周三主题：找自己的情绪按钮】

1. 孩子在我跟前撒娇，就很烦，不希望被打扰，太重视自己。
2. 看到队友掉脸，就很恐惧，怕队友凶我，有不安全的感觉，在乎自己的面子，但是最好不惹他，你好我好大家好。

## 70. 向前一步. 识己

**(智慧心城)**【周三主题：找自己的情绪按钮】

### 儿子的游戏

以前很多情绪按钮，经过在必经一直熏陶加练习，很多按钮慢慢减弱直至可以直接面对儿子游戏这个按钮是最严重的。

在今天之前，我以为对儿子的游戏放下了。在中午回家时，看见他拿着手机玩游戏，就刹那自己火起，没及时看见就问了他爸爸给你的手机了，说完才突然意识到自己上头了，及时止住，才没让火气继续……

儿子继续安心玩他的有机游戏，我去处理我的情绪做我该做的事。

## 71. Rita

**(云空间)**学习觉察半年以来，与女儿关系有较大的转变，两人都会看到情绪相继选择闭嘴，似乎孩子的觉察更强更快闭嘴，少了很多不必要的摩擦。

近期遇到大的对境，与女儿关系变得空前的亲密，能一起睡一起聊聊心事，互相能被看



见和理解，心更近一些。

## 72. 零零

**(云空间)**因和孩子分开旅行，心有牵挂恐惧，路上用诵读心经静心，在云空间抄写时，感受一笔一划，看见贪念想另一个会议，安住当下，事情也是一件一件来。

## 73. 常煜

**(云空间)**大家好，我分享一下我的抄经感受，在没有抄经之前，我是一个小心眼，爱生气，特别喜欢生闷气的一个人。在别人的眼中，我是一个女强人，说话快，走路快，吃饭快，干活快，我好像永远在争取快效率，直到最后把自己的身体透支了过去，过敏性鼻炎特别的严重影响了工作，然后就是自己还有一点福气，遇到了必经之路，走进来抄经，虽然我抄经的天数还不多，直到今天我坚持144天，但是在这144天坚持后，今天的我和之前的我相比，好像是一台电脑重新装了一个系统一样，我的生活和工作以及身体发生了很大的变化。

第一个变化是情绪的管理，不再被情绪控制，可以看见自己要生气发脾气，各种情绪当我看见了，我就不再做奴隶，虽然有时候看见的还不那么及时，但今天与144天相比，一个月愤怒的次数，还有当时一天中多呢。

第二个变化，家庭变祥和了，没有了争吵，有的是欢乐，队友也加入了阅读觉察之道之中，多了对道的讨论，对经典的向往与坚持。

第三个变化，自己更平静了，没有了恐惧，在144天前，我会恐惧我失业了，怎么办？现在学会了活在当下，过好每一个当下，未来还没有发生呢。

第四个变化，身体变化了，鼻炎在及时的好转，不在影响工作及睡眠。

第五个变化，说话变慢了，不在是机关枪。

我是必经之路最大的受益者，非常感谢必经之路背后默默付出的小七，是你们把一个掉进深渊中的人，拉了上岸。此生跟紧必经之路不掉队。

## 74. 智愿

**(云空间)** 各位同学下午好，我叫智愿，很开心和大家一起在云空间抄经。在预备营报名了下午的分享，借助这个机会就来和大家分享一下两点。第一是我觉得抄经的过程，某种程度上感觉就是我们运用觉察慢慢去修行的过程。在这里过程中，我们会有各种各样的念头，提起觉察，知道就好，继续抄下去。我们几十年积累的习气和模式、情绪、雨天晴天等，都会一一地显现在我们生活道路上，如果没有觉察，大概率会跟随着，愚蠢且不自知，甚至生活也会随着停滞不前，盲目执着于各种自我制造的幻象。

当我们提起觉察时，抄经时，我们就能知道自己念头的起起落落，知道落笔、行笔的每一个动作，知道就好，继续抄就好。同样的当我们提起觉察时，能瞬间斩断我们的万千烦恼。所以抄经时一个很好的练习觉察的过程。第二是要继续静坐练习，至少要坚持每天20分钟。为什么要强调这一点呢，其实天空训练营毕业后，我有一段时间是没有坚持的，因为身体不舒服这个非常充沛的理由，自我一直在诱导着我，所以没有继续很好坚持了，一停就是大半个月，大本个月，我的心情是非常糟糕的，一直被各种情绪带着走，挺可悲的。后来意识到自己不能这么下去，就慢慢修复过来，给自己定下这个原则。好了，我的分享结束了，谢谢大家。

### **(智慧心城)**

1. 家人不听我的话，通常是解释了很多，然后0采纳，妈妈还会问你说呀，你怎么想？怎么看？

有点情绪了

2. 妈妈喜欢听信“偏方”，说了也不听，总认为西医激素什么的，吃下去立马见效，好得快，我看见我的鄙夷。

3. 和别人解释，三次不理解就开始烦躁了。