**我看见的那些念头**

接到安心向导的邀请，想请我分享一下在新手村的感受，说真的，心里是即开心又紧张，怕自己感悟不够，分享不好，想请DEEPSEEK出手，让AI帮我写。后来，想想惭愧，很不应该，还是要自己静下心来好好的分享一下我在新手村这一个星期的真实感受，说说我的必经之路。

必经之路，七哥，鬼脚七，我以前听都没听过，也不知道有这么一个公众号，这么一个群体，这要源于我的一个客户。2024年年底，我正找她有点事，很久她才回复我，说她自己在上课，她告诉我有这么一个公众号。有个叫七哥的人带着大家一起修行，一起觉察，一起抄经，她说自己受益很多，虽然学的时间还不长，但是感受颇多，告诉我说有个新手村，到时候有开村的时候通知我。叫我要好好看鬼脚七的文章，她说文章很重要，有空多看看，然后给我发了电子书《觉察之道》和《找个菩萨做朋友》。这之后因为比较忙，就没关注。到年底放假，我突然又想起来有这么一个可以修行的群，而且还是免费的。

我就问客户最近有新手村吗？她给我发了二维码，让我自己也关注一下，有开村都会发出来的，还和我说了她自己的很多体验，她的原话：“一秒一秒，我边说边过的，老师教的只有知道此刻，好好吃饭，好好睡觉，简单的字面，谁都知道，但真正做到跟知道还是有段距离的，所以我们要学习觉察之道，在门外真的学不到村里同学们体会到的感受。等你有空，深呼吸，放松。要自己去悟，烦恼即菩提，很多人也是有遇到烦恼，学习后就不一样的，我们是可以改变的。”

听完她说的，我大概感觉就是，哦，人嘛，要活在当下，不要烦恼过去，不要焦虑未来。带着好奇，我加入了新手村。记得那天晚上和苗苗村长连线，要给我介绍一下这个新手村的大概情况，好让我有个基本的认识。那天和苗苗村长聊了好久，说了一大堆生活的烦恼，一大堆的害怕，害怕赚不到钱，害怕给不了孩子好的生活环境，各种担心，苗苗村长说，你这还是活在未来，没发生的事就提前焦虑，她也告诉了我很多她之前的一些焦虑，难受，听完才发现，哦，原来人都是一样的，原来别人也会焦虑，也会担忧，也会害怕，也会愤怒，也会有怨气，原来人是需要修行的，需要有老师的指引，带领我们走上觉察之路，觉察当下的每个念头。进入新手村的第一天。需要做作业，心想有点麻烦，还要作业，转念又一想，写就写吧，来都来了，看看有什么神奇之处。

第一天的作业自我介绍，怎么结缘的必经之路，看完文章，好。知道了，原来必经之路是一个倡导大家抄心经的一个公益组织，用信仰的方式去实践，去践行，去行动，在这个过程中，引导更多人在生活中修行和增长智慧。必经之路的原则是不推销，不拒绝，不求名利。因为自己最近被很多事情困扰，所以正月开始了自己的抄经之路，正好在这里得以延续下来。一直到今天我还坚持住抄经。必经之路是由七哥发心而起，能这么纯粹的发展下来都是很多善心的人发心的结果。抄经真的是可以练字，又不止练字，可以静心又不止静心，可以觉察又不止觉察，抄一部经，一家人，一辈子。

虽然抄经的时候自己还是有很多念头，会想等会要做的事还没做，想孩子衣服还没穿好，想中午吃什么，手在抄经，脑袋里想的都是天马行空的一堆琐事，然后看见念头，回来，继续抄经。一直到今天也还是会很多念头。会被带走，然后猛地惊醒。再回来。再被带走，再回来，如此反复。

阅读文章，修行是为了降伏自心，我们改变不了别人。我们要学着接受就好，看见就好，菩萨也不是要改变谁，她尊重别人的生活方式，使用他们的语言，由他们依照自己的本性转变，而不是让他们成为自己的翻版。所以，我们要在生活中修行。在吃饭中修行，吃饭是吃饭。睡觉是睡觉。要提前觉察，活在当下。告诉我们诸恶莫做，众善奉行。自净其意。

第二天作业需要想队友的三个优点。想了好久，优点，队友有优点吗，还是被我忽略了，脑袋都要想破了，觉得还是善良的，还是勤劳的。还是务实的。想想，是不是自己平时忽略了，怪不得圣人都说要放大别人的优点。学习别人的优点。要想想自己的不足，不能傲慢，不能懈怠。反省一下此刻的自己，是不是平时心里都想着抱怨，怨恨，看不惯对方，看了七哥的文章。觉得自己也要改变，我们改变不了别人。那就改变自己。别人做的、说的。我们看见就好。不带评论和批判。要常思己过。要看见对方的好，对方的优点。要夸夸对方的好。在这里，我学会了要接受别人的各种，学会了看见自己的不足，学会了看见当下的念头，看见就好，虽然大多时候还是会被念头带走，好在后面也慢慢的觉察到被带走，然后回来，然后又被带走。再回来、还是这样如此反复，在这里，让我看见了大家都那么好，那么纯粹。那么善良。因为有这么一群人，所以我也告诉自己。要做纯粹的人。要有纯粹的发心。

这几天在看，《找个菩萨做朋友》一书。书中有些话语很有感触，我们要时刻觉察，我们的欲望之大，要回到当下，不要等到来不及了才想要修行，不要等，就在此时此刻，就在当下，就要好好修行，积德行善。广增福田。要因上努力，果上随缘。

阿斯 BJZZ2501034 3月6日