

【2022 年】

1

一善染心，万劫不朽，
百千旷照，千里通明。
愿你华枝春满，天心月圆
愿你得失从缘，心无增减
愿你走过远方，初心如常。

2

一花一世界，一叶一菩提
一笔一落墨，一念一觉醒
来抄经吧，静心、养性、智慧长

一心一意念，一纸一净土
一光一指引，一禅一定力
来抄经吧，它是这世间最温柔的力量

3

因为他，我们知道了《西藏生死书》，
知道了生和死就在心中，不在别处，
知道了生和死只是不同的旅程，
知道了生死无常、培福善终……

他是郑振煌教授，他是翻译者，也是修行者，更是本次读书会的特邀嘉宾。

4

一个在藏地五色经幡下修行，
一个在宝岛日月潭边忙碌，
台南藏北，四千公里的距离。
是什么因缘把他们联系在一起？
是《西藏生死书》，
一个是作者，
一个是译者。

X月X日，来读书会，听《西藏生死书》的翻译者郑振煌教授讲背后的故事。

5

生如夏花，死如秋叶。
生死是一个宏大的命题，
也是每时每刻都在发生的“无常”
惊鸿短暂，一路春光，
你从远方赶来，
恰好我们也在。

6

生如夏花，灿烂明亮，
不盛不乱，姿态如烟。
阳光一直跟随，
初心安然无恙。
欢迎来到“生如夏花”新手村
我们一路走，一路盛开。

7

生命中总有一些时刻，
被别人的光照亮过，
后来，我们也成为了光。
小雪时分，感恩节至，
让我们用加法爱人，用乘法感恩，
抄一部经回向给带给我们光的人。
11月24日，感恩节抄经活动等你。

8

勤劳不息，厚德载物，
好像都是土土的词，
但清净自在，智慧祥和，
其实也并没有什么别的秘密。

你若懂得养生优厚，病难更多，
你若懂得顺境安逸，般若无缘。
这世间，即便风雪再大，
终究会有草木蔓发、春山可望。

9

我曾经见云是云，
见海是海，
直到我遇到心经，
从此云是我，海是我，
你是我，一切都是我。
云聚云又散，
心安才是安。

10

淌过云水，登上泰山，持得三宝
经过了初心的萌芽、夏花的盛放，
严冬里，迎来了一棵石榴。
她千籽如一，饱满得智慧具足，
她勇敢绽放，内心有无限力量，
此心，既可生烦恼，也可生菩提，
此冬，既能积白雪，也能长石榴

11

夏花谢去，硕果三千。
一畦清露，一村笑脸。
不是所有的结束都意味着分别，
也可能是另一种形式的再见。
就像我们知道，
叶会再绿，花会再开，
严冬过后，
漫山遍野都是春天。

12

临门一脚扳回比分的是勇士，
疫情与火海中逆行的是勇士，
不教胡马度阴山的也是勇士，
我们歌颂波澜壮阔的生命，
也应当注目身边的平凡人，
诚实、勇敢、节约、良善。
他们用这些闪闪发光的品格，
谱写着世界会好、人间值得。

13

生而为人,你且修身,
你且渡人,你且如水,
居深渊而为善,
利万物而不争,
至柔守拙,可纳百川
灵巧多变,不平则鸣
谓之勇士也。

14

每一场云抄经的背后,都凝聚着小七志愿者的辛苦,有技术组的维稳,有带领员的主导,有路考组的把关,有宣传员的推广,有文案组的执笔,还有播放员的气氛……凭一腔热血,奔波于云空间中,生活与志愿齐驱,工作和服务兼顾,值此云空间成立六个月之际,请接受我们诚挚的一声“谢谢!感恩有您!”

兹定于某月某日晚上 19:30 召开云空间首次团队总结大会,大会将以“百人抄经+特邀神秘嘉宾”分享方式来感谢大家的支持,诚邀各位志愿者光临!

愿我们有更多的同学一起见证这个激动人心的时刻!

15

他们胸怀大志,腹有良谋,
却能俯下身子不惧琐碎。
他们逆风而来,日月清朗,
却又倾尽萤光照亮世界。
他们是云是雨是雪是水,
是一切你需要的形态。
勇士如水,水如勇士。

16

日历渐薄,岁月渐厚,
山高路远,石榴来到,
抄一部经吧,
让烦恼渐行渐远,
让心安岁岁年年。

17

北方有佳人,绝世而独立。
一朝因缘起,长驻智慧栈。

修行先修心，渡人先渡己。
心中无挂碍，前路可笃行。
12月10日晚7:30，
来听两位智慧栈长的故事。

18

有些遇见，浅浅的，
浅若三岁眼眸，
有些遇见，暖暖的，
暖如一缕清风。

暖暖与三岁的遇见，叫做-----
与君初相识，犹如故人归。

相似的灵魂，总会相遇，
哪怕千里万里，
无惧车远路遥。

19

与君同舟渡，达岸各自归。
走出村去，迎接告别，
迎接雪地，迎接北风，
也迎接即将发芽的希望。

在这路遥马疾的人间
如果你满心欢喜，请传递给别人，
如果你烦恼依旧，请回必经之路。

再见！

不必词穷致谢，因为来日方长。

20

如果人生是修行，
把轮回在自己这里斩断，
这非常难，
但活着的意义，
就是做难而正确的事。

世界泥沙俱下，
但总有人会坚持正念

21

修行的奔跑，
不在于瞬间的一念，
而在于起程后的坚持。
来吧，加入万元户，
与千万人一起同行，
去修上善若水，
去看四季如歌。

22

初次的问好，结束的告别，
都只在这短短的六天，
时光总是这样，
奔进村与离开村，
都是一样的马不停蹄。

人生天地间
从来远行客
在必经之路，
我们不是过客，
我们都是归人

23

一善染心，万劫不朽，
百千旷照，千里通明。
我们只是人间的拾荒者，
夜以继日地拾捡般若之光。
来抄经吧，
来听智慧破土的声音
又细微又坚定。
来抄经吧，
佛祖把慈悲撒向人间时，

请跟我们一起，
拿开自己头上的伞。

24

从前车马慢，
而今思念长。
若有声声慢，
皆可付笔端。
般若村爱收信的暖暖，
期待收到你的信。
提起笔来，
聊聊别来无恙，
诉说烦恼与衷肠。

25

看见般若，
般若就会路过村庄，
路过纸上时笔静，
路过心上时花开，
路过追随而来的伙伴，
路过这五天的晨昏与月光。

我们与般若同行，
星星指引方向，
云与风铺成大地的模样。
灯火万家长不灭，
愿与你一起行至天光。

26

会者定离，一期一祈，
短暂交错，尾声潮落，
凛冬散尽，星河长明。
用一场结营仪式，
致敬这场遇见
不问曲终谁聚散，
人生随处是南柯。

27

前有烽烟，后有鸿雁，
飞鸽传书，见字如面。
云空间 17 号-暖暖信箱，
承接你的烦恼与喜乐，
请将午夜的千回百转，
四季的浪漫如歌，
还有你经历过的人间烟火，
写成一纸信笺，寄给我。
我的回信也请收下，
愿你一万星辰掬在手，
三千清歌唱不休。
愿你霜尘梦不朽，
白月牵衣袖，春风抚眉头。

28

长空浩渺，流云如练，
乌云压顶，风雨欲来，
心里的天空也有万千景像，
白云乌云，都只是心境和念头。
天空训练营第二期开营
一起探索我们内心的这片天空
作者：夏凡

【2023 年 1-3 月】

1

立春，春意款款，岁月缓缓
春水生，春林盛，春花开
我们在这个春天里抄经，
修行似水，不藏旧愁，一路生花。

2

每逢佳节被吸金，
每逢佳节胖三斤，

每逢佳节被相亲，
每逢佳节很闹心。

新春佳节，正是修行的好入口
来《周六有约》，听听三位同学是如何在春节里修行的。

3

元宵节到，春节至此回。
告别与家人围炉夜话的闲情，
走出门去，看明月别枝
听春潮又起，写年岁画圆
若喜上元灯如昼
提笔抄经最寻常

4

借新春尾声的欢喜，
引春天萌发的生机，
薪火不灭，热情不减，
一枚徽章（一轮圆月）照元宵

5

旧时明月，今时又圆
锣鼓喧，花灯明
天上一轮月，
人间万重春。

6

捡海星的故事，
只有必经之路的人懂。
有人说：这是杯水车薪，
还有人说：没人会在意
但是我们知道，
被捡起来的那颗小海星在意

7

【泉声叮咚】

新手村的同学，
就像一滴滴清澈的山泉水，
伴随着悦耳的叮咚声，

落到了必经之路上，
好奇的眼睛充满了疑问：
这条路，缘起于哪里？
将要走向哪里去？
走在路上的都是一些什么人？
请观看新手村精选视频
了解必经之路的三不原则
学会用三句话介绍必经之路

8

【小溪潺潺】

有一个地方，叫云空间
里面不仅有心经，
还有诗有茶有故事。
它像一条潺潺小溪，
静静流淌，轻吟浅唱，
用满满的能量，
滋养着每一个你我。
新手村三天里，
至少参加云空间抄经一次。

9

【涓滴成河】

李宗盛在《山丘》里唱：
“说不定我一生涓滴意念，
侥幸汇成河”
当你带着对这个世界的敬畏，
和自己力量的谦卑，
一头撞进心经的那一天，
生命便不再是寻常。
爱的涓滴意念，若是不散
终将汇聚成河，奔流不息。
(结缘心经，助印心经)

10

【江天一色】

江天一色无纤尘，

皎皎空中孤月轮。
月光如水，温柔地洒遍人间，
恰似遍布各地的智慧栈，
给人方便，给人温暖，给人希望。
纵使世界泥沙俱下
还有经藏如江天，还有星月可寄望
(如何申请智慧栈及组织抄经)

11

【海纳百川】

知书达礼的修养，
宽以待人的胸襟，
侠骨柔肠的慈悲，
严于律己的习惯，
修行给你的，可能远远不止这些。
从心经起步，开始修行吧
去拥抱上善若水，
去迎接海纳百川。
(抄心经的八大好处)

12

开营：
以一颗无尘之心，
还原生命的本真。
有缘即住无缘去，
一任清风送白云。

陌上花开，风起雨落，
季节更替，不言愁殇。
四方清净方为道，
心中无尘心自安。
欢迎来到无尘坊

13

结营：
君自远方来，又要赴远方，
离别是为了奔向下一场山海

然后跃入生活，各自灿烂。

愿你幸福烦恼皆自由，

帷幕落下，无问西东

14

光阴如水，总是快马加鞭地匆匆向前，回望远山路漫漫，或许，很多人活到中年，生活里，只有哀叹时光匆匆，痛惜前方只有归途。我们这一生，总会有一些希望，被失望一点点占据，总会有一些欢聚，被离去一点点侵蚀。

人生，就是你笑着奔跑，然后累了，苦了，同行的人，一一散去，你擦干眼泪，继续微笑前行。

15

幸福、痛苦、我执、生命，

生活里所有的来日方长，

都有可能成为大梦一场。

不要等到人生垂暮，

才想起俯拾朝花。

你一定要过好当下，

别说什么山高水长

作者：夏凡

1

揽一岁的光明与圆满

披一身月之清辉

无论你在何地

长街花灯万里

万里烟火熠熠

星河人间

蓦然回首

匆匆一瞥

遍胜却人间无数

今日十五

月圆心安人团圆

2

生、老、病、死、怨憎会
爱别离、求不得、五阴炽盛
我们就这样在和虚无的对抗里节节败退
又无能为力

3月18日下午山东烟台观音寺

线下共抄心经
为众生建立一片净土
安放心灵
从此心有归处

3

今日十五
月色光明圆满
无论你在何地
长街灯火万里
人间烟火熠熠
星河人间
蓦然回首
匆匆一瞥
遍胜却人间无数
抄一遍心经祈福
月圆心安人团圆

4

物质无能为力的终点
恰恰是思想有所作为的起点
物质所不能带来的人生幸福
恰恰只有在思想当中才能尘埃落定
有时候我想
这是必经人存在的意义

5

人生不满百
长怀千岁忧
你曾经是否为鸡飞狗跳的生活心力憔悴？

你是不是认为修行就是远离人群
不食人间烟火？
在必经之路有一群人
他们在日常的行走坐卧里修行
戏精？懦弱？家长里短？
是的，你没看错！
就是这么一群人他们在平常里修行
想知道他们的故事吗？
这个周六，不见不散

6

生命，其内在是一种欲望
外在则表现为一种需求
走了太远了路
你还记得自己的初心吗
云抄经
我们与初心的一次邂逅
##日，我在云上等你

7

当你开始感受不到最初
你看到这个世界时

它的绝望与希望
邪恶和良善
黑暗与光明
同时共存的变换和美好时

来抄经吧
你会从经典里找到方向
从心启航

8

抄一段心经
打开愚昧的囚笼
智慧在雪山上招手
在天空呐喊

它说，醒来吧！

醒来吧！

岁月失语

唯智能言

9

世事不断改变，可是我们

还迷失在人事的苍茫里

一直从冬天走到春天去

原谅这世界的遥远

和大概模糊的过往

温暖、拥抱、坦诚、爱和信仰

抄经路上的万元户

在这里

众愿皆归一

10

沉默的时候命运就近身了

起灭的云霓舒开广漠的疆界

宛如暮色里动荡的星辰

日子总是如流水般前行

消退，分离，又失踪

像落花又像疾速的箭矢

平安、光明、温暖...一切美好的事物

众愿皆归一

我们是抄经路上的万元户

今天，我们想要告诉你——

11

我听到满月的长鸣

天空中某个星辰

是刺破誓言的抵达

是为你故步自封的守望

和立地成佛的隐喻

亲爱的

这一生相守可好？

12

【发现你身边的美好】

你有多久没有为
一阵轻风，一场阵雨，一朵花开而感动了？
每一天，睁开眼
温暖的阳光，新鲜的空气
和一切让我们欢喜的存在
都不期而遇
一直都在
说说你身边的美好
让我们因你的分享
而变的不一樣
让世界因你而温暖
来吧

作者：刘雪莲

1

节气的惊蛰，
唤醒沉睡的众生；
思想的惊蛰，
唤醒一个时代的黎明。

春日已来，
睡狮已醒，
心灯渐亮，
只因有人力举那盏盏心光。

让我们一起来聆听智慧栈栈长一点灯的人的故事。

愿你我都能成为
点灯的人、
传灯的人，
去把灯火传给更多人。

3月6日晚8点20分，云抄经空间，不见不散！

2

最艰难的那段时光，
只因有心经的陪伴，
走出人生至暗。

遇到必经之路，
才知道：
抄写心经也是修行。
笔起笔落，字里行间，引我们向内看。

这么多相似的灵魂。
在这里被感动、被陪伴、被温暖，
一转身，我们也成为小七，
成为那个温暖他人的人。

原来，
最大的快乐是让别人快乐。
原来，
生活才是最大的修行。

心灯被点亮，
去做传灯的人，
你愿意吗？
我愿意。

于是，
一而十、十而百、百而千，
900 多家智慧栈星火燎原。

静心安然、烦恼消散、抑郁不见、重返校园……
星光点点的智慧栈，
绚烂了整个人间。
作者：如玉

听闻远方有你
动身跋涉千里
在城市的喧嚣中有这样一片净土
是你卸下盔甲的地方
是你内心平静的归宿

每天心灯都在被点亮
做那个点亮心灯的人
星星灯火可以燎原
作者：慧若

于天空之上，见云明云暗
于自我之间，识正念妄念
心光如月，方不畏尘
无去无来，始见自性
天空训练营，等你来
作者：Vita

1

28 村结营文案：
梦醒时分，悲欣交集
回看来路，电光虚影
醒来
让脚步按在大地，一步一印章
明明白白，看着自己
走向虚影电光
无恐、无惧、不惊、不怖
让我们执觉察之剑
斩破虚妄
自己创造来路的幸运 028 村大运村结营典礼
今晚 19:30 一起分享大运村同学们的“幸”与“运”

2

28 村结营文案：
遇到“觉察”

幸运的翅膀
我终于翱翔，用心凝望
不害怕、不徘徊
我清醒地看见世界，景象缤纷依旧
看见自己，坚定与勇气
见山是山，见水是水
愿我们都能用一颗自由的心
享受（体验）这人生的丰盛
028 新手村大运村毕业典礼
点击链接直接观看

3

29 村文案：
迷失的孩子 遗落在沙滩
在黑暗中
受过的伤，流过的泪
朵朵浪花，潮来潮去
天边，遥遥微光，探出了头
星星点灯，捡起遗落的海星，
繁星满天，照亮你的心
用一点光，携手同行
找到来时的路
天空高远，大海辽阔

029 村星海村结营典礼
今晚 19:30 与同学们一起奔赴星辰大海

4

29 村文案：
你以为，你是大海里的一朵浪花
潮来潮去，徒劳无功
多年以后
一场大雨惊醒沉睡的你
猛然回头，原来
你是星辰，也是大海

点点星光凝火炬
智慧照破烦恼海

029 新手村星海村毕业典礼
点击链接直接观看
作者：瑞丽

【2023年9月-11月】

1

你跋山涉水而来
你披星戴月而来
你穿过无数次黑暗
你走过无数次岔路
为了等一段
清泠泠，彻心扉的初晨梵音
为了听一刻
一念明，无限勇的晚钟颂声
颂音回荡，等你归来。

2

沉默，有时是压抑，有时是绝望，有时是蓄势待发；
孤独，有时是痛苦，有时是逃避，有时是厚积薄发；
执着，有时是喜乐福悦，有时是苦痛灾殃。
唯有光，是燃尽了黑暗的潜滋暗长。
是种子的力，是破壳的生。是你我醒来的第一次相遇。
初见的纪念日。我们不见不散。

3

人生如戏——你是编剧，导演，还是演员？

人生如梦——你是庄周，蝴蝶，还是梦？

人生如雪——

白茫茫之上，雪泥鸿爪，

白茫茫之下，枯骨红颜。

穿透这一切的，又是什么？

.....

觉知每个当下。听一听同学们如何展开蜕变之翼。

4

曾于至暗时仰望星空

曾在泥泞中呼唤希望

哪一刻颠沛无序

哪一刻四望无靠

或许庸常的日子一地鸡毛

或许情绪的牢笼不可自拔

悲欢离合，何时醒来？

自在自由，“看见”即现。

5

历史的烟尘四散，先贤的灵泉未泯

他耀起漫天烁光

他生起遍地绿芒

而焦渴的旅人慌乱无定

找不到沙漠中的一汪

而狐疑者踟蹰不前

看不见暗夜星辰四举

谁在此地徘徊，谁在彼方彷徨

谁于深渊底呐喊，谁于悬崖前挣扎

谁给你这醒来的力——

如醍醐灌顶

6

“我”心好痛，但这不是“我”的错。不是“我”的责任。

“我”心好累，“我”没有力气了。所以让“我”休息一下。

“我”只是在煎熬，谁不是这样过，就这样得过且过吧。

“我”好痛。我看见了。我要穿过它。和它一起面对。
“我”好累。我看见了。我要穿过它。和它一起承担。
“我”不自由。我看见了。我要穿过它。我要醒过来。
从暗夜，到黎明。你，醒来了吗？

7

要怎样的静——你才听得到，内在的声音？
它像幽秘的深海底，冷彻的暗芒
照见不为人知的生之奇迹
要怎样的空——你才看得见，不器的底色？
像虚空中的日月，遍耀的明光
穿透妄念横生的欲望之林
唯解缚从心，聆慧音临耳
唯清净无染，蕴万千大象

【智慧信城&暖暖信箱：周六主题】

8

每一天推开门，冲入新世界。不论元气满满，还是心怀忐忑。
每一天打开门，憩入旧港湾，不论疲惫，失落，还是放松，释然。
这就是我们的一日。日出而作日落而息。
一年三百六十五日。我们带着什么前行呢？
烦恼还是智慧？
痛苦还是希望？
无助还是力量？
无明还是勇气？
提起觉察，日日是好日。
有人想倾诉烦恼，有人想分享喜悦，也有人好奇，来问一个问题。
没关系的，我一直都在的，七师父如是说。暖暖信箱如是说。

9

《念师恩》

师者如光，微以致远。
一朝沐杏雨，一生念师恩。
可能是一句话
可能是一个指点
曾令我们豁然开朗

拿起笔，为曾经被点醒的瞬间，写下你想分享的点滴，暖暖踏云入海，为你送达。

10

《爱的语言》

爱的语言有哪些呢？

“肯定的言辞”？

“精心的时刻”？

“微笑与拥抱”？

爱的课题有哪些呢？

如何表达？

如何陪伴？

如何支持？

爱的烦恼有哪些呢？

.....

写信给暖暖，分享或倾诉。星光暖暖，侧耳倾听。你所有的——喜怒哀乐。

11

《小时候的中秋节》

还记得小时候月饼的味道吗？

还记得中秋时走了哪些亲访了哪些友吗？

还记得中秋的餐桌上有哪几道菜吗？

中秋夜晚上的月亮圆不圆呢？

中秋节家人脸上的笑容是怎样的？

你又曾以怎样的心情盼望着中秋节呢？

家乡的中秋节又有怎样的风俗习惯呢？

写信给暖暖，聊一聊儿时光阴里的中秋吧！

12

《最难忘的中秋节》

人间枯荣，宜雨宜晴。

仲秋圆夜，四海月明。

身在他乡，心盼归宁。

寄语祈福，八方安定。

此时此刻→

有没有一个中秋节，令你印象深刻，最为难忘？

有没有一些话，想对远方的他（她）诉说……

有没有一些话，想对再也听不到的人诉说……

又有没有一些话，想对自己——诉说呢？

13

《相看两不厌》

李白说“相看两不厌，唯有敬亭山”。

生活中庸常琐碎，一地鸡毛。再相爱的伴侣也会“七年之痒”；

发小朋友肝胆相照，义薄云天，遇到名利危险又避而不见；

父母子女，成家后距离才是美，近了就是你觉得和我觉得；

同事上司，不是虚于委蛇就是竞争比较，真诚信任难于登天；

你的人生中，有没有那么一个人，一本书，甚至，一个信念。是

与你相看两不厌的呢？无条件的支持与包容……

可否提笔，诉于暖暖。我的光芒为你而耀。

14

《高光时刻与至暗时刻》

来，聊一聊你的高光时刻

来，聊一聊你的幸福瞬间

有多少美好的刹那

你仍历历在目

有多少美好的人儿

你仍念念不忘

又有哪些时刻辗转反侧，

无法安眠

又是什么令你灰暗无助，

难以自拔

风吹过树叶，檐铃，河流

雨落在稻田，屋瓦，山巅

世界皆有回响

给予你爱和给予你养分的

同样值得感恩

奉上一支笔，来，理一理

这回响中的智慧之光

温馨提醒：

可直接分享在城里也可以写信给暖暖喔。

15

《对什么“说再见”》

有一些美好已过去，谁停在那里日日怀恋
有一些伤害已过去，谁住在那里时时回响
或贪恋爱之永
或沉缅伤之痛
是时候，说再见了，say goodbye
再见了，已逝的青春，时光，爱过的人
再见了，仍隐隐作痛的被伤害的记忆
是时候，说再见了，say goodbye
爱过的痛过的尘埃与碎片
昨日种种譬如昨日死
今日种种譬如今日生
温茶煮酒，来，与暖暖聊一聊那时爱与痛
雪夜围炉，来，与暖暖说一说此刻了与悟

16

《“雪”的记忆》

在北方，雪是浩然无边的浓墨重彩
它将一切覆于其下
美丑垢净，尽皆层染
在南方，雪是琼枝玉珠的银妆仙子
它予一切赤诚如素
旖旎情思，尽付纸笔

儿时的雪，是什么味道？
冰凉又甜沁？藏着怎样的故事？
梦中的雪，是什么颜色？
无色又丰彩？刻着怎样的过往？

冷也好暖也好，痛也好乐也好。若你来信，诉于暖暖。——
如光绽开于遥遥天际
予每一片雪花盈满彩虹般的心芒
当你奔波同芸芸众生

予每一个时刻充满冬阳般的温暖

17

《此刻美好》

做个小游戏吧！同学们！

当你看见这个题目时，

你在做什么？

身体，动作是怎样的？

有什么想法，念头？

有什么情绪吗？

这些问题，不需回答，分享。

“一分钟”的时间觉察一下整个身心状态——暂停所有行为，念头，情绪。

然后，接下来，无论你处于何种状态下，请分享一下：你发现的身边的，美好的人，事，或物……细节描述尽量细致，生动。

小时候玩过“看图说话”吧？

现在，我们一起来玩“看世界说话”或者“看心说话”吧！18

18

《表白墙》

2023 年要挥手告别了，这一年：

泥沙俱下，留下珍贵与宝藏，珍珠般的印迹，串成恒在的力量。

谁一直陪伴，支持你——家人，朋友，合作伙伴？

爱与信任，带来智慧与觉醒，琉璃般的火焰，涅槃初生的澄澈。

谁一直无条件爱你——老师，同学，必经之路，还是你自己？

来，写一下 2023 年的表白墙：

感念的人，感动的事，感受的美，感悟的光。总有一枝神笔属于你。书写着你的奇迹与“看见”，你的爱与“慈悲”。

感谢醒来，感谢一切。感谢——人类语言也无法表达的“来处与归路”。

作者 Vita

1

今晚

智慧跳动着演绎无数的传说
蟋蟀蹲在墙角哼唱小夜曲
夜风和桂花花香随处飘荡
天空与云朵
空性与看见
在秋夜如银的月色里温柔地流淌
谁知道呢
关于生命最终极的，真相

2

关照觉知，是关照时间凋零里的隐喻
没有看见，众生和“自我”都是情绪的起伏与跌宕
而活在尘世的人，不过是一个倒影
世界总是在世界的影子里
万物如尘，穿透秩序的对立
在于我是非我、他我。
崎岖漫长的必经之路就有了尽头

3

一位摩揭陀国那烂陀寺的僧侣
在写满吐火罗文的脸上
说服突厥人
信奉“看见”为毕生愿望
于是，般若波罗蜜与看见和自由在中土生根
耗尽一生的尘海，浩瀚无垠
这一世，在每个必经人心里叩击了
自由之泉

4

玄奘西游天竺和鸠摩罗什东去中土
带来奇幻的东西碰撞
飞天之舞与默默守候的抄经人
在时光的映像里灿若烟火
照亮每一个看见自由的灵魂
相隔万里的这个时刻，我想赠你一把箜篌……

5

生命的幻觉深处

地狱 的裂缝秘密拥抱，迟钝的成长
人类的渴望早已脱缰
记忆将时间漂白
人间只是浮云缥缈
世界的喧嚣，带来莲花的印记
从此正念驻心
一念天堂

6

世世代代的日落日出
散落在宿命的贪婪里
一场春梦和一万种菩提
结果都只有一个
修炼是把隐忍和谦卑种进意识里
万物从来不需要答案
风雨交加和爱恨皆忘
就是一个生命新的觉醒
作者：刘雪莲

1

我们大多喜欢往外看
看众生看天地看外太空
但却鲜有人爱好向内观
吃饭时，你能看见自己判断食物想法的想法吗？
走路时，你能看见自己迈开脚步的幅度吗？
生气时，你能看见自己要爆发的情绪吗？
你说，看不见，又怎样？
我说，能看见，才自由。
没有什么能够阻挡
你对自由的向往
让我们一起踏上通往自由的“必经之路”吧！
在这里，我们陪你一起，
在抄写经典中看见自己。
在这里，我们伴你同行，
在生活的点点滴滴中内观自己。

在这里，我们携手遇见未知的自己，
找到真正的自由。

2

一念起，万水千山；一念灭，沧海桑田。
对境频现，红尘万端，无非如是。
念念判断，念念延伸，念念点燃了烟头，把心烫出了一个又一个的小洞。
若能念念看见，念念无是非，便能切断这星星之火。
这利剑在哪儿？在必经之路。
这利剑叫啥？觉察之剑。
所谓觉察，是看见此时此刻的正在发生……
你若想一探究竟，欢迎报名新手村。
在这里，将是一段竹杖芒鞋般的梦醒之旅。
你说：现在事多，一有空就报名。
七哥说：你来，我等着，我一直都在。
一约既定，便是山水无阻，沧桑一刹那。
等你噢！

3

天上下凡逍遥仙
空蕴智慧待人传
训导有方授宝剑
练习可断万千烦
九九归一致看见
营造清净满人间

4

历经千险
渡尽心魔
微言大义终浮现
感恩相逢
不忘初衷
同心同德同点灯

5

不知常，妄作凶
知常容，容乃公

看那看不见的东西
听那听不到的声音
知那不知的事物
这是一次奇妙的体验
这是一场勇敢者的游戏
你准备好了吗
作者：苏长宏

1

论到囊中羞涩时，你是否怒指乾坤错？
目送幸运女神远去的背影时，你是否悔恨交加？
夜深人静时，你是否依旧
用酒来抚慰着那颗缝缝补补又三年的心？
“黑狗”肆虐时，你是否觉得
梦境中看似真实的疯狂呐喊
醒来后面对的依旧是如梦般的人生？
怎么办呢？
你多方探索，在网海书山中跋涉，在儒家、道家和佛家中漫游……
你是否会觉得，看似收获颇丰，却是“然并卵”？
这是因为：那种七处征心般的空寂感，越来越浓；
那团灵魂最深处的无名之火，越来越炽！
来吧，来必经之路新手村，开启你的重生之旅。
必经之路，是一条“你来了就想留下来”的修心之道；
《觉察之道》，是一本“看见即自由”的行空之书。
百闻不如一见，一见不如一试，期待你的加入！

2

聚似一团火焰
散如满天星
聚散随缘
不强求
如是
善
人生
苦乐参半

俗酒涤红尘
雅趣亦可解忧
若活成祥林嫂似的
除了杯具
剩啥
梦
犹在
觉察剑
如琢如磨
穷变化于毫端
直指灵魂最深处

3

只因，镜花水月梦中梦；
惟愿，照念伏心醒复醒。
恰有，真空妙有经；
发愿，借假修真心。
智慧栈，栈栈智而慧；必经人，人人迷中悟。

4

妙哉，解缚村。
解缚，解缚，行必经之路，解无形之缚。
无论行住坐卧，此心念念觉察，看见即自由。
归元性无二，方便有多门，
若一门深入，六根解缚。
让妙明真心回归本然状态，不偏不倚不执着。
如是如是，善哉善哉

5

世间事，了犹未了，不了了之。
何以解忧？唯有《心经》清凉意。
任万丈红尘漫扬，笔尖下流淌着觉察之念。
道力之限，靠愿力突破，且抄且念且行。
值此感恩节，栈栈连心，微光互照，温暖彼此
作者：风筝

看见一朵花开的精妙次第
看见一片叶子的盈盈转绿
有时看见宇宙瞬息暴风骤雨
有时看见黑暗中并无一颗星辰划破天际
看见美丽
亦看见不美丽
向内看，时刻跟随着自己
看见情绪在无明中跌跌撞撞
起起落落
便允许接纳更多的不同
这是放过了自己的自由
不再蹂躏紧绷的心弦
力量从心底深处升起
自然而然又无可撼动
能看见，便醒来
仿佛心上重生出一丛带血的蔷薇
我可以情绪不稳定
我允许
自己做自己
必经新手村
探寻心灵的自由
融入生命的实相
在嗔喜无常的滚滚红尘中
舞动自由的韵律

2

还是那个梦
但你醒来了
还是那场戏
但你出戏了
嗨，天空，你好！
他们来了
像溪流滋养苍绿，孜孜不息
像飞鸟划过天际，不着痕迹
他们像光，灿灿不灭，你慢慢走吧，光就在前面

他们等苍山泱水，等寒风落叶，等更好的你
做那一株向日葵吧，你向阳而生，他们向你而来
第九期天空训练营双选会
学长们带你在烟尘人间中奔赴星辰大海
你
真的不心动吗？

3

以清净的感恩之姿
温柔雕刻深浅斑驳的生命之影
以灵隼的行云之笔
轻轻凝蕴光阴智慧于荒芜心田
感恩节
相逢于智慧栈
未曾相忘于江湖之际
抄一部心经
点一盏感恩的心灯
且行且忘且随风
且抄且安且惜恩

4

“我”被关在牢笼太久
做了执念的囚徒
过去的谬误，现实的残酷，未来的担忧
似永远无法抵达不思议之彼岸
风随着呼吸
带“我”回鲜活的当下
看见每一个蠢蠢欲动的心念
悦纳每一份不甚完美的碎片
珍视每一瞬轮回流转的因缘
融化了心涧，放下了妄念，迈向了自在
蓦地发现
无一朵自由之花
不是坦然盛放于荆棘上面
万物造作了“我”
“我”亦是这万物

不以物喜，不以境悲
此岸即彼岸
束缚何来，何惧解缚
缚向何去，何须解缚
作者：周 yooo

1

你和爱人争吵，你以为是爱人的原因；
你没有读书，你以为是没时间的原因；
你没被评为优秀，你以为是单位不公平的原因。
你以为的只是你以为，你永远赚不到你认知以外的钱，
就像你永远看不见你以为以外的真相一样。
送你一把“看见”的钥匙，
冲出你以为的藩篱，
开启“自由”的大门，去遇见真相吧。
生而为人，你本可以。
风里雨里，新手村等你。

2

栈栈有栈长，
栈长有故事。
励志或感人，
或不堪回首。
听栈长故事，
品自己修行。
约山东专场，
聚云间之上。
会当凌绝顶，
一览众生醒。

3

解开的是束缚，
拿掉的是执念。
冲破的是藩篱，
去除的是心魔。
我们，

聚是一团火，
散是满天星，
今天，
共享燎原之火，
静待群星闪耀。

作者：李小能

1

您准备好了吗？您真的准备好了吗？对着自己凿下那第一刀？
您真的准备好了，那么我
们一起来陪您，第九期天空营，来偶遇您的守护神

2

栈长山东见：这里有海浪，这里有沙滩，还有一群耿直好爽的老
船长，他们掌舵着一艘
又一艘船，捡起遗落在这世间的一颗又一颗小海星，我们一起云
上云下一起见吧

作者：二姐

1

嗨，同学，你相信吗？
你本自具足。
你想向外抓取的一切东西，
你本身自己就已经拥有。
花从来不努力，
依然到时就开了。
真正促使开花的从来都不是努力，
而是本自具足的本性。
能看见，才自由。
来吧，让我一起学习向内求，
看见那个爱编故事的自己，
做回自由自在，本自具足的自己吧！

2

生命如同一粒种子，
本自圆 满具足，

种子从不怀疑自己的圆 满，
种子只是尽情的成长、绽放！
它只是在享受生命！
人与种子的不同，
就是不相信自己拥有，
不确定自己本自具足，
以为生命所有的美好，
都来自于外在，
所以从未享受过自己的生命！
能看见，才自由
来吧，让我们一起学习做回种子，
平静坦然的允 许一切的发生吧！
作者：陈国莉

终有一轮月高悬，
清辉拂影伴君眠。
浮云往来遮不住，
阴晴圆缺古难全。
并蒂莲华无有间，
沧海转瞬亦桑田。
不慢不执观自在，
行身历事善护念。
所闻此间皆世界，
众生与我不二缘。
此心安住必经路，
无私利他且直前。
作者：文和

月亮来去，一地寂静
莲花开落，满池清辉
我们曾在的地方，灯火明亮
我们将去的方向，天地苍茫
心开莲花，且将此景寄来日
围炉月亮，不言离别不言伤

作者：夏凡

所谓“牢笼”，是名“牢笼”
若有，若无，若想，若非非想
一切都在一念之间
一念起天涯咫尺
一念灭咫尺天涯

作者：赵言

看见了痛苦，痛苦变成了财富，心自由了。
看见了烦恼，烦恼变成了智慧，心自由了。
看见了执着，执着放下了，心自由了。
心自由了，外面其实什么都没有，
能看见，才自由！
在必经之路，抄一份心经，点一盏心灯！
在必经之路，学习体验在生活中“能看见，才自由”！

作者：默之

齐鲁大地是圣人故里，
人杰地灵致群贤汇集。
方寸之间处，慰人间冷暖，
一起一落时，品般若真言。
11.19日《栈长故事》山东专场，
我来了，只为你来，只等你来！

作者：明月心

久旱逢甘霖
滋润生机
乌云散去的天空
晴空浮现
不期而遇的转身
落在迷茫前路的那束光
照亮着每一个瞬间
第九期天空营双选会

是双向奔赴还是单人旅程？

作者：拾一

【2023 年 12 月—2024 年 1 月】

1

天空何惧风云变，狂风骤雨只等闲
八戒痴迷于梦幻，悟空一眼破万变
学长带领新学员，四人成组共向前
二十一天渡何关，谜底揭晓在今晚

2

万物负阴而抱阳，否极泰来，物极必反
不圆满即是圆满，一阴一阳之谓道
生于忧患，死于安乐，人间有味是清欢
能看见才自由，心自由则看见

3

一枝独放不是春，百花齐放春满园
万众一心必圆满众志成城最欢喜
觉察觉知与觉醒必经路上我和你

4

匆匆忙忙，慌慌张张，生活需要转个场
古琴调心，彩绘冶性，金刚结祝你渐入圆满之境
人生路长，需要导航方向错误，速度越快越惆怅
一部心经，一盏心灯，身处黑夜不迷茫

5

她们，虽天各一方，却心系同一部经典
她们，虽点燃同一盏灯，却照亮了不同的心路
她们，联络着人员，传承着经典，抚慰着心田

6

2023 即将结束，用心经画上一个圆满的句号
冲破过往的愁云惨淡
2024 即将来临，用心经开启一个崭新的起点
拥有识破一切假象的慧眼
站在 2023 与 2024 的交汇点
抄一部心经，多一份坦然

7

我：此岸到彼岸有多险；

船长们：过狂风巨浪如履平地

我：此岸到彼岸有多远；

船长们：一念之间

我惊问：诸位船长究竟身藏多少绝技

船长们微笑而不语，拍了拍我，沉思良久，我悟了

8

一千个人眼里有一千个新手村

一千个村长有同一个发心

难忘的瞬间，觉察的小插曲

早已定格在记忆的相册里，周六有约《村长说》

解答真正的新手村

解读台前幕后的村长们

9

必经之路有二宝库，一曰善若，二曰清净

各方寻宝之人慕名而来

7天的觅宝之旅转瞬即逝

是遭遇卡点踟躅不前，还是突破重围满载而归

让我们拭目以待

10

21天，在船长的陪同下，我们遨游在这片陌生又熟悉的心海

曾经的我们经常无意识的触礁，现在是否已经学会规避

曾经的我们祈祷风平浪静，现在能否任凭风浪侵袭

曾经的我们只关注到冰山一角，现在可否体验到

真正的自己是那深不可识的海底

11

一月一会，一年一聚

写一幅对联，种一个心愿，

编一个喜乐结，好运随身携

特色分享话年俗，致敬经典福慧足

12

一枝独放不是春，百花齐放春满园

万众一心必圆满，众志成城最欢喜

觉察觉知与觉醒，必经路上我和你

13

年会大大小小，风景这边独好

写一幅对联，种一个心愿

编一个喜乐结，好运随身携

特色分享话年俗，致敬经典福慧足

14

路虽远，行则将至，事虽难，做则必成

云水虽欢，念起即觉，不恋不痴

蜀道虽难，觉之即无，天涯咫尺

作者：苏长宏

1

食一碗人间烟火，饮几杯人生起落，

温暖你，照亮我，曾经的岁月蹉跎

当下珍贵别错过，听智慧栈联络员，聊一聊，侃一侃

天南海北的遇见，地域虽远，相逢是缘

前行虽暗，心灯共燃

心同心彼此辉映，肩并肩向光而行

2

登上 16 位船长的飞船，穿梭天际一往无前

觅得觉察明珠一颗，照彻心扉照亮河山

你伸手够到的星辰，是自由在一闪一闪

原来小小一粒尘埃，藏着整个宇宙浩瀚

第十期天空训练营，42 名船员航满上岸

看他们置身烟火人间，如何觉察于念念之间

3

月月一度会云端，智慧点灯千万盏

写对联问冬安，喜乐结迎新年

抄经典种福田，向内求路更宽

趣味年俗纷呈现，又是一年春盎然

4

修行路漫，提起觉知一步步

蜀道虽难，纵使崎岖也坦途

翻越执着险峻，拨开名利雾霭
穿过欲望丛林，斩断声色荆棘
醒于山壑千万，勇敢自在随风起

5

往事堪堪皆因缘，前路漫漫不离
诉衷情一段，听同看共悲欢
聆栈长慧言，心种下半亩花田
物换星移红尘旧，栈长故事真意悠

6

他们，点心中明灯，唤醒一村村，沉睡的旅人
周六“村长说”邀您来，体验新手村别样精彩
且听村长们娓娓道来，良言煦语春常在，亦师亦友伴花开

7

古韵琴音拂月揽星，巧手彩绘悦意寄情
金刚结为探寻本心，一笔一划，一起一落
细腻与辽阔的碰撞，不与岁月争锋
不与繁华竞辉，直到将自己忘却
世界喧嚣变幻，人走不到的地方，心皆能到

8

这是人生新酿的一壶酒，让沉重无明的旧枷锁酣畅醉去，
这是明净空中的一缕风，隐秘角落的伤痕也被轻柔抚平
蒲公英心无羁绊地御风播撒，不问归期去路
仗觉察之剑置身于巍巍天际，漫看云卷云舒，
心藏良辰美景，任它春夏秋冬
纵然萤火微光，自由步履不停
静观缘起缘灭，觉醒焕然重生

9

浮生如梦，一幕幕卑微或夺目
交替着悲欢掠过，随遇而安的土壤
力量与慈悲的种子发芽生长，是硕果累累还是徒劳无功？
命运每一次的馈赠都慷慨珍贵，复归于生命最初的抱朴本真
你瞧，孤身暗巷里，前行中有自由微光熠熠相伴
和光同尘，不染纷华

10

上善若水 涓涓无声， 静观人海浮沉
润泽万物而不争， 清净无为 心地宽广
阅尽世事沧桑， 一路行来自芬芳

11

世间迷离纷乱， 向外攀缘深陷
见地熏习， 清风入心， 真理之光越磨越明
起心动念， 事事践行， 觉察之剑越磨越利
内求之路， 当下心灵的洗礼， 摩鱼智慧 遇见本真的自己

12

岁序更迭 新年伊始,踏歌而行 初心不泯

12.31 让我们,相约跨年云空间

有茶有花抄经典,听风赏月暖人间
在云纸乌字间,觉念念未绝,察心心已明
愿诸般历尽 照亮所有过往
盼千帆过后 前路不再迷惘

13

当你以无畏之心,接住天空营船长递来的橄榄枝
带你行驶在风暴随时席卷的大海上,船长是那不远处始终明亮矗立的
灯塔,松开执意羁绊的船锚,扬起不卑不亢的风帆,去冒险远航到
自己
也不知道的远方,万物如云聚,如云散,心念随潮起,随潮落
倏忽在大海深处,云和光铺展开来
聆听到自由不停叩击甲板的渴望,你不仅拥有整个海洋,你就是那
海洋

作者：周 yooo

1

《起航召集令》

尊敬的勇士们：

欢迎踏上觉察之舟。一起展开心之奇旅的探索。她的目的地是——心中的净土。

在心之业海，有时风平浪静，有时巨浪滔天，我们在其间摇摆不定，随之流转。

需要一个方向，需要一盏明灯。更需要一位如定海神针般的船长。
请带上你的信念，勇气，奉献，毅力与智慧。踏上征程。
我们的船如海洋之心，无限坚定护你左右。请加入勇士之列吧！
——觉察之舟勇士队

2

素琴清虚心，冻笔绘彩锦，金刚结禅定，菩提栈下影。
雅韵幽乐，丹青画工，沉香静室，初闻经声。
XX 智慧栈邀你一起，调素琴，阅金经，绘丹青，结金刚，嘉日
有约~

3

何为圆满？又何生欢喜，月亮的盈缺，潮水的涨落
人生的起伏，它们是一体两面还是互为矛盾？
从来没有什么是非对错，好坏善恶
这圆满的光中，充满一切，从来没有什么是美丑垢净
得失增减，这欢喜的空中，虚无一物
我们是那美，也是那丑，我们是那善，也是那恶
是那荒芜，也是那丰茂，是那光亮，也是那暗色
如我醒来，无二无别，我名圆满，我名欢喜，又有何分别？

4

怎么去看见，你的美，天空告诉我
风，不从任何方向吹，雨，未落于任何地方
是谁，一身幽暗从黑夜转出
怎么去看见，你的美
蝴蝶的翅膀，幽梦中振动它的低语
蔷薇下的猛虎，沉默中松开它的爪牙
是什么，一点万钧从虚无中升起
怎么去看见，你的美，当你的脸，不再为脱落了面具
感到恐惧，当你的心，不再为风云变幻
游移不定，有什么，从你澄澈的眼中迸发出光
天地有大美而不言

5

栈栈灯明
月月光盈
岁岁香凝

声声春醒

2.2 日全国智慧栈联动“话年俗，对对联，祈福瑞”！小年前日，
嘉期有约，邀您共渡！

6

黑暗说

一切都会过去，一切终将过去
连遗憾也留不下

光明说

一切都会过去，一切终将过去
连死亡也留不下

时间说

一切都会过去，一切终将过去
永无开始亦永无结束

.....

蓝狮子说

“我一直都在的”

1.24 日晚，蓝狮子为“摩鱼班预备营”第 20 次分享会智慧点评。
敬请收听。

7

什么在消失？

当尘埃散尽，盔甲剥落

什么在融化？

当业火燃尽，城堡坍塌

什么在生起？

当他带来觉察之剑与慈悲之盾

当他一身幽蓝从天空中显现

1.24 日晚，优雅的蓝狮子为“摩鱼班预备营”第 20 次分享会智
慧点评。敬请收听。

8

岁岁年年，四季更迭

云卷云舒，缘起缘灭

听故事的人入了戏

故事里的人忘了情

被唤醒的
是平安之夜的觉察之剑吗
它悬于巍巍天际
静观似水流年

被温暖的
是十二月圣诞节的烟火吗
它开于寂寂苍穹
诉说人间冷暖

或许，醒来后的你
在故事中即刻出发
自由的步履
沉默又笃定
12.23日，等你来约，不见不散哦~
9

【一座叫暖暖的小岛】

你的手
经由天使的吻 触达笔尖
你来说说，哪一支笔 不在
智慧的海里 理过它沉重又轻逸的发

你的字
真如字间的泪 滴落晴天
你来看看，哪一片云 不在
无住的空中 划过它瞬生瞬灭的影

你的舟
可渡灵魂的泣 走入良夜
你来听听，每一丝暗 都在
潜行的地底 呢喃它忽真忽幻的岸

我的永昼，至此高悬

旃(zhān)檀香弥散，圣殿寂落
嚼口中一点法味
敛此间一身肉骨

有什么 穿过山海呼啸而来
像台风摧枯拉朽
在不毛之地重建真实的堤坝
倏忽远近，大小
同一场想象的白烟
刹那生灭，相似相续

它短暂的憩落在
一座 名叫暖暖的岛
丰饶的红 和葳蕤(wēi ruí)的绿
盈透的光
和燃烧后澄碧的空
它们的岛，沉默的唱着 咏叹调
作者：Vita

1

旷野亘古不息的风，看着过客匆匆
山脉是大地褶皱啊，我是沧海一粟的微尘
梦醒时分，低头不见思绪
回首之时，原来一直在原地，静待种子发芽
抱朴而生，新手村结营典礼等你来

2

季节变迁，岁年轻翻
不经意间岁月轮回又一年
愿人间不寒，岁月常伴
天南地北云端聚，同行同频又一程
24小时云空间，跨新年，抄经典

3

冬是春的序章，年轮奏起了新篇章
守一份温暖和珍重，从繁忙的模式抽离

回望生命的驿站，相聚云端话经典

一起叩响新年的期待

24小时云空间，抄经典，跨新年

4

一站有一站的风景，一村有一村的故事

每一村都是不可复制的存在，脚下的村土有无数人的痕迹

每个人的觉醒是他们的托举，新手村背后有着怎样的故事

是怎样的“神奇”村长？在推动着游戏走向？

人生漫漫，不妨停下看，且来听听“村长说”～

5

看见迷雾中的游子在呼唤，看见航行旅人在探寻方向

听见觉察的号角响彻虚空，沉睡的灵魂，逐渐苏醒

是脱落，是新生，是重塑

6

一天是一生的延续，一刻是生命的点滴，

一个生命的铸就，看到一个世界的缩影。

生命的点滴细化，看到了当下意义的具像化

而你是就是意义本身，由无数个当下的组成的我们与世界

7

穿过了寒冬的航珀，带着来归程的曙光

朵朵的浪花在敲打心声，声声的号角呼唤着游子

当自我的外壳脱落，每一刻都是新的开始

觉性在延续，诉说着从此岸-彼岸的故事，

和每一个自我言和，和每一个当下 say hi

作者：拾一

1

手握船桨泛碧滩，护送来人渡彼岸

一叶扁舟过千山，笑看花开人已安

2

拨云见日，日新月异。

风平浪静，静待花开。

烦恼万般，般若扬帆。

3

二十一天，拨云见日；你发现自己就是那广阔无垠的天空；
二十一天，雾散云开；你明白自己就是那浩瀚深邃的星河；
二十一天，风平浪静；你参透自己就是那波澜壮阔的海洋。

4

蜀道之难，难在自身
贵有恒，无需三更起五更眠
最无益，即是一日曝十日寒

5

蜀道修行之难，可遇觉之光
温水煮蛙之易，难明昏之时
何为难易，蜀道寻之

6

在踏向彼岸的途中，你是那私的摆渡人
在前行的河流中，指引着生命的方向
在手握船舵之时，你是那耐心的摆渡人
在护渡船人周全之时，心生欢喜与宁静
在风雨的洗礼中，你是那勇敢的摆渡人
在一次次黑暗险滩中，百舸争流，破浪 前行
作者：李小能

1

善因善果，缘生缘灭
一悲一喜一枯荣，皆由因缘注定
天空营，务取真经，红尘路，勤修镜心
觉察即是道，道法自然，如来也

2

云帆直挂觅觉性，乘风破浪除魔心。
此岸彼岸方便法，是彼非此乃迷人。
恭喜各位成功上岸，然凡尘即净土，
终点原来是新起点，彼此再接再厉。

3

看盯挖改戒定慧，名利权色贪嗔痴。
伏我利他月月会，口念心行日日喜。
云端相遇，栈下相逢，彼此交心，

能量互传，不亦乐乎？持觉察之剑，
修天道人伦，悟苦乐人生，等你来
作者：风筝

1

又是一年岁末
我们见证过无数自我碎裂的时刻
需要安慰的自我，渴望证明的自我
期待拥抱的自我，热泪长流的自我
卑微懦弱的自我
当我们不再批判，开始接纳
在破碎中生出慈悲
却原来，从来没有别人
同体同心，众生是我

2

二元的虚幻，酝酿生的火焰
层层推进，繁衍与生息
冥想和观念在真实与映像里游走
一世悲苦或者一生华丽，都是婆婆的幻影
因为爱和慈悲让我看见，残梦断与人间老，都是爱
不能够的人间烟火，唤醒真我，便是成全了整个流年

3

梦里，听到了雪落的声音
光和雨的堆叠，静止的水滴
奔赴黄昏又抵达液体的迷宫
唯有祈愿的钟声才能穿透与它对望
那些不能消逝的执拗都留在彼岸
秩序与意识终将搁浅
遗憾在美的循环里沦陷
交付恒久的哀伤
爱与慈悲在晨曦里醒来

1.24 日晚，蓝狮子为“摩鱼班预备营”第 20 次分享会智慧点评。
敬请收听。

4（改编）

梦里的雪落
光与雨，静止的水滴
黄昏的迷宫
不能消逝的执拗
搁浅的秩序与意识
沦陷的美与遗憾
恒久的哀伤……
谁令它们止于彼岸？
谁令祈愿的钟声响起？
谁携爱与慈悲穿透迷雾，
在晨曦中醒来？
一位优雅智慧的蓝狮子，与我们隔着云端对望。
1.24 日晚，蓝狮子为“摩鱼班预备营”第 20 次分享会智慧点评。
敬请收听。
作者：雪莲

1

如水的时光，在岁月的年轮里又刻下了一道深深的印记
过往的人生，在妄想执着中徜徉恣肆
直到，你的到来，心门缓缓打开
直到，你的到来
沉睡多年的原本开始苏醒
抄一部心经，点一盏心灯
我愿意！在这纯粹里，漫步于必经之路

2

善，若水，不争，清，净润，无染
七日觉察了悟，大道致简无为
必经之路，醒来之道了然，了然

作者：原上草

天地之间有四时之美，有人间喜乐，也有无尽哀伤
有一种活法，让人知道，经历过的都算数
所有的不尽人意也都不是错过更不是过错
走过的路，再看见，也是风景无限

时间停了下来，凝固在这 21 天，让我变得如此幸运
与你相伴在这样珍贵的时光

作者：不辣

一辈子很长么
绝大多数人用来加固自我
极少数人用来粉碎自己
二十一天有多长
也许只是挨了一刀
要捂住伤口么
看，那束光正在消融你

作者：一粒沙

时过寒冬，年岁将尽，
用什么来恭候这辞旧迎新？
点炉香，煮壶茶，抄部经，
听寒来暑往，观一年风景，
向明天举杯，跟往事致敬
茶烟轻扬，案有墨香
心灯透亮，人间吉祥。

作者：夏凡

【2024 年 2-4 月】

1,

从前有一个村，叫做新手村
这里住着一群精灵们
他（她）们智慧又纯粹
他（她）们手握觉察之剑
打败叫“自我”的假
找到叫“觉我”的真
他（她）们可爱又幽默
他（她）们手持慈悲之盾
融化尖锐的“念”
护佑柔软的“光”

有了精灵勇士
村里的人们从此自在又自由
2.24 日周六有约《村长说》，一起来探勇士之旅……

2,
村里的故事几多
一句暖语，一壶茶
饮尽世间爱与忧
村里的星火闪耀
一点慈悲，一盏灯
融化心中无限愁
2.24 日周六有约《村长说》，一起来听村长们讲故事……

3: (3.15 日新手村通关分享会)

一个人热闹而拥挤的
活在这个世界上
四面八方，喧嚣阵阵
谁在这——
沉默着的，空白着的缝隙里
洒下种子，洒下光和雨露？
那些纷纷脱落的虚壳
那些渐次皴裂的结痂
无声无息生长的
醒来的力量
觉醒，不过是，刹那洞明

4: (3.15 日新手村通关分享会)，

唯有黑暗处生长的种子
知道破土而出
是为了什么
向上，向上
醒来，醒来
探索着的，是光明的信徒
在这坚硬又柔软的大地上
拔节生长，次第花开

5: (3.15 日新手村通关分享会)

梦中有甜蜜的香

五彩的色
梦中有未知的影
失序的空
是谁
贪恋那刹那生欢
是谁
沉迷那长久幻境
只待这一声长鸣
这一瞬之光
永脱无明的泥淖
祝福你，亲爱的朋友
醒来的每一刻

6，

追光的人，也是我们心中的一束光。
向须弥而行者，亦是须弥本身。
在低谷之境，以慈心令我鼓足勇气。
在至暗时刻，以慧行助我撕开夜笼。
看见光，追逐光，成为光。
我辈之信念，我辈之夙愿，我辈践行之方向。
3.17 日摩鱼交流会，让我们一起觉醒自己的“光”，通透自己，
点亮世界！

7，

苦不是苦，是光的入口
甜不是甜，是泪的果实
爱与非爱的界限，在“明”
它是鱼跃过的门
是鲲鹏的翼上之穹
钟声彻遍群山
号角覆响海宇
勇士的征途，几多故事？
3.30 日周六晚，听学长与大副们聊聊那些征途中的“心”滋味~

8，

妈妈说，要做个好梦哦~
老师说，不要白日做梦！

智者说，你要从梦中醒来……

觉者说，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

必经之路说，迈向彼岸的每一步，从觉察开始~

3.30 日周六晚，一起来听，学长与大副们带我们搭起觉醒之桥，
穿越幻梦对境！

9，

反复纠结的、爱恨交织的、忐忑不安的
杂乱无序的思尘……

懊悔的从前、无助的当下、恐惧的未来
此起彼伏的妄念……

谁，不在这欲望的海中浮沉过呢？

当归来的勇士，身披星芒，沐海而出。

迎接他（她）们的，是一轮怎样的觉察之光？

3.30 日周六晚，归来的洗礼，为你而设！

10，

沉默的不是海

是它无名的恐惧

吐不出的满腹泥沙俱下的执着

醒来的不是船

是它出逃的“自我”

空荡荡的摇晃的囚舱中的幻象

觉察的心在海洋之境显现

它巨大的翼，破开风云雷雨

看见晴，看见雨

看见聚时成云，散时成雨

看见船上淡定而出的勇士

踏出这一步一步……

3.30 日晚，等你来归~

11，

花不是花，是风的消息

果不是果，是时间的累积

须弥不是山，是山中的回响

当风带来消息

当时光无常为常

当梵音如雷音洞响

觉察的号角踏开层浪翻涌

勇士们，正磨拳擦掌，接踵而至~3.30日晚，嘉日有约~

12，

失败与痛苦，幸运与不幸

老去与新生，自由与束缚

哪一个，是你觉察之网中的鱼？

哪一个，是漏网之鱼？

3.30日晚，天空营学长与大副，借你一双慧眼，识清这无明之明。

13，

混浊的夜，滋生恶与死亡

杂念的荆棘丛生，我们不认识“自己”

也忘却了“它”的强大

直到觉察降临

——我们放下了“自己”

才学会拥抱自己，拥抱你，拥抱整个世界

3.30日晚，让我们一起觉察，拥有世界

14，

谁身披霞光，迤迤而来

谁胸怀赤诚，一跃而起

谁心锁画牢，四处寻灯

这里是游乐园，这里是修炼场

这里是光明与黑暗分别的桥

新手村，一个清澈的早上

新手村村长，一个勇敢者的名字

4.13日周六有约《村长说》邀您探索勇士之路~！

15，

所有未完成的，未抵达的

残缺的，丑恶的

所有美好的，尽善尽美的

高尚的，成功的

.....

心底的千千万万

奔腾的欲望之河

喧嚣，躁动，永无止境
直到——澄清的天空下
徐徐展开一张张画卷
一个个美妙的小村庄
它们被“觉醒”的光笼罩
它们被“看见”的力量唤起

4.13日周六有约《村长说》为您分享，美妙的村庄美妙的人~！

16，

情绪似决堤的河
烦恼如雪崩的山
不安似集聚的雷云
时刻抑藏着生命的怒吼
活着，还是生活着？
看见，还是被看见？

在沉默中爆发，还是在沉默中灭亡？

新手村——让你在沉默中“看见”，从“迷梦”醒来！

4.13日周六有约《村长说》一起探索觉醒之旅~！

17，

贤者说，人生的礼物有五样：
名誉、爱情、财富、快乐和死亡
你选择哪一个？
你和我也许曾有相似的选择
直到有一天，我们开始醒来
才发现，最好的礼物
是照亮人心的力量，
是看见自己的能力，
是能够活在每个时刻

4.13日周六有约《村长说》，最好的礼物等你来拿~！

18：（11期天空营开营文案）

无风无浪的深海
永踞的岸底
藏着怎样的秘密？

无边无垠的澄空

高悬的圆镜
又包含怎样的慈悲与智慧？

我们灵魂的高蹈
盛极的荣光
在欲望之海起伏沉沦

只待一声号角
船长们一身锐甲，立于巡航的飞船之上
带我们向那深远与高邈处探索
作者：Vita

1

蜀道之难
不在外面
而在心间
自然而为 本无事
执着万千 自扰之
一念痴迷 向外求
困于牢笼 如遇六月飞雪
一念觉察 向内观
挣脱桎梏 顷刻春满人间

2

与智者同行 可增长智慧
与善者同频 可收获善果
经典如智者
抄一遍 对一次话
如沐春风
经典似善者
写一遍 谈一次心
如饮甘露
在抄写经典中修行
日日新 又日新
且听栈长谈谈心

3

任你吐槽千万遍
觉察待你如初恋
你对它视而不见
它永远在你身边
感谢吐槽
让我想起了觉察
感恩觉察
让我看见了吐槽
当吐槽遇到了觉察
没有吐槽 没有觉察 也没有我

4

身 似轮船
心 如舵手
灵 若船长
念起不觉 身心灵分离
无知无明 精疲力竭不合道
念起即觉 身心灵合一
明心见性 随心所欲不逾矩
闯荡如海人生 需要指点迷津
敬请关注 周六有约《船长说》

5

化妆之美在眼里
诗书气质印心上
心上开花相自改
淡妆浓抹总相宜
女神爱书签
在阅读经典中 顿悟真理
迷雾消散 豁然开朗
女神爱修行
在抄写经典中 了知真相
不假外求 本自芬芳

6

生命是一趟从沉睡到醒来的旅程

你随时可以清醒
放下执念的每一刻都是自由自在
人生是一次从此岸到彼岸的航行
你随时可以靠岸
到达彼岸的每一步都是彼岸本身
觉醒之旅 一切就绪
乘风破浪 船长等你

7

小我与大我粉墨以待
你方唱罢我登台
观众入戏太深
喜怒哀乐 随之而起
只有舞台 沉默不语
置身其中 毫无挂碍
置之度外 自由自在

8

必经之路有妙计
化解万般不如意
衍生各式自然村
底蕴相同风采异
在游戏之中学习
在学习之中游戏
认真感悟有惊喜
持续践行出奇迹
你依然是那个你
问题不再是问题

9

放纵妄想是痴迷 求真心切亦偏颇
不思善亦不思恶 本来面目是哪个
透过念头觉本质 证得本质容万念
潮起潮落海不动 天空不空是天空

10

看风浪是看风浪
看风浪非看风浪

看风浪是看风浪
跟随船长去远航
眼前远方都一样
观风浪即赏风景
赏风景即观风浪

11

师父领进门 觉察在个人
求索路漫漫 道永远相伴
持之以恒者 道亦乐得之
若存若亡者 道亦乐得之
摸鱼划水者 道亦乐得之
听他人体会 明自己道心
得老师指点 无畏行路难

12

初识必经之路
在挑战中理解它的意义
初试觉察之剑
在磨练中知晓它的妙用
这是一次独闯 无人能代替
亦是一次共创 小七在身旁
功夫不负有心人
圆满通关必有时
蜕变的喜悦 已经打包
点滴的成长 已经收藏
美好的分享 静待美好的你

13：（新手村分享会）

不执通关
成也通关 败也通关
执于通关
败非通关 成非通关
他没通关吗
你通关了吗
共享此刻 你我皆通关

14：（4月月月慧《茶谢天下》）

吸天地精华 占五行八卦
日晒风雨淋 锅炒开水泡
历尽人间劫 弥漫淡雅香

冲一壶清茶 敬谢天地人
品一杯香茗 先苦后回甘
冲茶如抄经 步步在调心
15

新手村的外貌在变
更加丰富多元 自然而然
新手村的内核不变
用觉察钥匙 打开自由之门

风格迥异的村落 有何特色
用心呵护的村长 有何体验
周六有约 村长说 我们听
作者：苏长宏

1
蜀道难
难以上青天
廿村通亮大天光
春光显
万物复苏了
觉醒之路万里长
一部经
点亮一盏灯
愿你我能成为光

2
冬夜里
一盏灯
一部经
案前，笔下生花
栈里，光耀点点

常常被照亮，也想成为光
于是，静心，伏案
改变，在笔尖跳动中徐徐
发生，在光影跳动中潺潺
温暖你我，照亮世间

3

春水春池满
春时春草生
春人饮春酒
春鸟弄春声
春的新生
提起觉察
让吐槽成为吐槽
让自己成为自己

4

此村非彼村
自然花散叶
此心非彼心
无相法布施
挥起觉察之剑
立起慈悲之盾
在生活中修行
在必经之路里笃行
周六有约，倾听村长说……

5

我心软了
软到
看到视频里的酸楚会感怀
看到生活的甜会开怀大笑
看到世间的苦会泪流满面
看到遭遇的辣会瑟瑟发抖

常常被照亮
也想成为光

那是 2600 年前的一粒种子
种下之后，不断的发芽，开花，结果
循环往复，春去冬来
我，却迟迟，无动于中

直到，您的到来
我感受到了
你就是那粒种子，我也是
现在，开始发芽

一部心经，一盏心灯
觉察，看见
一艘船，如筏喻者
从此，踏向彼岸

必经之路，归家之路
成为光，照亮人
因为，原本，你就是光

6

常常被照亮，总想成为光。
和光同尘时，你我一体间。
觉一切念头，斩一时悲哀。
走一路必经，了一世因缘。
一生一件事，心动即帆动。
看见的花开，放开的自在。

7

茶
也许是一色芽绿
也许是五色浓郁
饱含着大地天空
啖
也许是一味清香
也许是一位回甘
蕴含着欢喜苦悲

请茶一味
禅意绵延
以谢天下

8

人间四月天
这最美春光池水
常常被照亮
是否也想成为光
降伏了自心
自然心之光自明

9

仁者心动
风，来了吗？
不知道，但帆动了
风，来了吗？
不知道，但凉到了
风，来了吗？
嗯！心动了
来与不来，又如何？又咋样？
凉与不凉，又怎么？
动与不动，懂了就懂
迷了照迷，不如看见
其实，你就是大海，能纳万千波涛
其实，你就是天空能融万千景象
其实，本自的具足，何以亿次外
求其实，能生的万法，本自圆融
具足为何不醒来？还在被陈牢禁锢
终究一天，你会明白
万念万觉时，你我不二圆融

10

枝头的芽绿
戏水的小鸭
我们迎来的不止是春天
还有你能看见的自由

我就是你，你也是我，行走在春天里…

11

说什么说

船长从来不说

只做！

当你听友

为你解忧

婆婆嘴，碎碎念，点点滴滴

娃啊！

醒来吧！

人生之路都是必经之路啊！

开眼看见！

觉察领悟！

我们一直在等待，在陪伴！

12

天空

湛蓝湛蓝啊

就在那里

天空

如如不动啊就在这里

乌云遮不住，白云挡不了

轻，你可以飘得很远

重，你就变成了泪滴

彼岸就在此岸

痛，源于外

苦，来自内

遇见、成为、醒来

本是天空

本自具足

13

有这么一群人

千里一线牵

万里不见面

同学而已
却，一心向缘

我是领导，手下万千
我是美女，跪倒一片
我是作家，粉丝无限
我是油子圆滑打点
我是居家，胆怯无言

毛线！
回归之后
卸下容颜
你就是你
我就是我

有这么一群人
因心所向
来了
放下所有
只为见自己的真颜

学着觉察
学会看见
也许真不是道心坚定
也许真不是解脱轮回
只因为，那心里的种子在发生

笑中浮过的旧颜
梦乡不愿的散去
暖光中，好多话讲
这世界上，有那么多人
很幸运
有我们
作者：原上草

1

在每一寸的优雅中
隐藏着曾经刻意的觉察
当你觉察到
无法躲过轮回之海的风暴时
唯有掉头驶入风暴
在看盯挖改的体验中
等待风暴的消失迎来彩虹的微笑
你让一步，我让一步
从量变到质变，抵达念念圆融的彼岸

2

读觉察之道
通任督二脉
织心中经纬
撑半边天地
人生一梦，心中一念
逆念伏心笑一笑
进德修业乐一乐

3

自然海
看似波澜不惊
实则暗流涌动
冰山只是一角
人生海
并非如梦如幻
你我他且行且悟
抛却贪嗔痴的杂念纷扰
迎来进德修业的一念般若
心存一念
念念不忘
必有回响

4

想探寻彼岸的人

都能抵达彼岸吗？
想回归此岸的人
都能安全着陆吗？
雨伞挡不住的心雨
船长们用能量盾防护了吗？
风雪敲不开的心门
船长们用觉察剑扣动了么？
一切问题的答案
不妨在《船长说》中寻寻觅觅，渐行渐悟

5

不是：春蚕丝，蜡炬泪，风风雨雨苦
而是：言传师，身教范，朝朝暮暮乐
其实：天高海阔路路通，云淡浪平念念空
寻寻觅觅觉察剑，寒寒暖暖能量盾，花花叶叶圆融念

6

七处征心觅佛性，天涯踏破除魔执。
沧海阅遍须空手，巫山看尽再无云。
佛魔从来非游戏，笑骂始终是迷人。
今日红尘定慧学，明日太虚道真心。

7

行者无疆心之力，知士有觉星之火。
苦中寻乐迷津渡，终而复始摩天轮。

8

人生涩苦，觉察特酷
加入必经之路给心灵除尘
让改变真的发生于此时此刻
看山看水看虚实
似梦似醒似规则
一偏一倚一意必
无心无念无藏经
所知所行所悟之
有舍有得有通路

9

一味茗茶，几许微风，心清凉

苦中回甘，甜中藏涩，念起伏
拿起放下，闲斟慢品，觉浮生
心境如禅，不烦不恼，察圆融

10

心中有光，脚下生风
你的三番转念
可构建自身的常逍遥
心中有光，眼角微笑
你的些许善意
会成为他人的一道光
惟愿：

此心光明，赤诚善良

11

你的树洞
因爱之心，引你同行
即便全世界都认为你是错的
在我这里，你也是对的
我愿成为你情绪的宣泄口
我愿成为你开心的催化剂
我懂你，懂懂懂

12

尘中尘，戏中戏，杯酒释心结。
进窄门，见微光，盏茶沁清凉。
一杯浊酒涤红尘，半盏清茶洗凡心。
茶百道，酒千寻
一片冰心与一瓢弱水，欲言又止。

13

纵前路漫漫
谁怕
我有觉察
醉乐梦游 有心觉
行云流水 无意察
从有心到无意
乃修行之功

因为觉察
必经的五蕴中
会绽放清凉的心花
14：11期天空营开营文案
云朵时乌时白，
天空就在那里，
不离不弃

波浪亦起亦伏，
大海就在那里，
不悲不喜

心念一浮一沉，
觉察就在那里，
不迎不拒

弱水三千，一瓢觉察，
心向大海，春暖花开！
作者：风筝

1
狭路相逢的世间
归人和虚名都越来越瘦
泥泞与纠葛在二元里肆意的生长
密集的谎言和虚幻的万像
母亲隔着千里仍然固执的螺旋
凌晨两点，我看见空无一物的苍白和
火焰，永生的痛苦和奔涌的昏暗
当风从云山吹来，野花照亮前程
春天带着大地的密码
敲响每一个深睡的灵魂

2
勘破心性皆是念，行住坐卧大道真。
人世无常修有觉，他山之石可为玉。

二元从来是游戏，芒鞋踏破觅无痕。
今生幸得闻正法，摩尼至宝不外寻。

3

春分至，春意浓
盛春的美好与喜悦纷至沓来
与春天和你共赴一场明媚的约会
不负春光，不负梦想
一路前行

4

春天已逝，夏日尚陌生，我尚单枪匹马
风雨飘摇的午后，我写下这个季节的最后一个句号
号角声歇，我独自来到这最漆黑的一页
俗世没有尽头，写下的诗行在大雨中静静地炸裂

...

以爱为名的哀伤之境，从内部分崩离析
在头顶上寂静流泻的冰冷之焰
和永夜的荒凉之烛
因为，我们同在
每一个“自我”都殊途同归

5

时间的薄暮扣响共同的命曲
我们互为知己
招摇的寂寥在焦灼的暗处
打开墨色的歌喉
海棠依旧，而觉知未眠
守望与尘烟，在灰烬中重塑烛火
于断弦处再造极乐的山水
没有一帆风顺的醒来
命运与业力无垠的叠加
这个永远在反转的世间
爱与慈悲因你，而由远及近

6

往事是往事，剧本，是现在的事。
是一个悬置已久的梦

触摸念头，像抚摸更久远的岁月
剧本反复修改后，谁能看清哪个自我？
尘世的特效，是另一种捕风捉影
所有的冲突，都是为了让入尽快入戏
远方的远方隐身到幻想深处
都脱胎于充满苦难的生命
人间万相，终成一念

7

万物寂静，星辰四散
江湖已远，卷缩的内心和夙愿依然成形
你和觉察之剑
等一场风暴翻开人心墨绿的经卷
等大雨滂沱劈开雾中的花蕾和火焰
每一个执念，比尘埃更低
比墨色更浓，你说
闭上眼睛，打开心灵之眼
你本身就是爱，在荒芜的人间
顺着风或者逆着风
你本身就是，不用寻找

8

时间统治世界，把万物带入分离
无序和虚空
如同你面对世界时的无能为力
而生命是一次远航
完整的日子，很少
独坐的时候，可能都在撕裂
沉默的时候，可能都在告别
然而总有些亘古不变的事物
配得上你的勇气
跟着你的船长，乘风破浪
触摸流逝的生命
顺从生命，反抗时间

9

短暂失联的岁月

是一片幽暗漫长的时光
你是守在天边最近的那颗星星
远远的照亮，人群中同一类遥望的眼睛
你恒久而坚定的存在
给予希望，心跳，以及充满寓示的光明
拥抱起我们
像最后一次，也像第一次
一种漫长坚定的爱就开始了
一生持久的考验，也随之
开始滚动，我只要跟随
是的，跟随你，成为你

10

速度越快，时间越慢
弹指的刹那，一百零八个念头
在意识里定格
空间开始松动，时间开始变形
无数次的看见和练习，如大梦初醒
只有人间，继续生长

11

我们迷恋的“自我”是业力的外现
如寸草不生的荒凉，一碎再碎
那些幽暗古老的哀愁
重新袒露
仿佛没有穿上情绪外衣之前
除了无法给予的爱，什么都没有
生而不有，为而不持
才能在浓稠的生命里“看见”实相
作者：刘雪莲

1

天初暖，日方长
春雨润万物
枝芽吐新绿
从旧梦中醒来

相会于季节明朗
随缘随心亦自然
行走天下红尘路
孰悲孰喜
何得何失
万千起落胸中过
丰盈了岁月的平平仄仄
铺设好本真的心灵底色
走着走着
花就开了

2

觉察焕发变化与新生
在历经沉淀之后
人与事都像剥笋一般
破开层层叠叠的僵硬
露出最新鲜的样子
那些要发生的事
正在以另一种方式
慢慢向我们走来
觉察在心
世事都在窗外

3

吹风 听雨 看雪
一程程的风景
心烦 心累 心碎
生活小小插曲
抄的是经 修的是心
觉察开启 内观自省
踏上改变之旅
一切但从心觅
行动书写故事
生命自有深意
栈外已近昏昏
栈内依旧明灯

4

蜀道之难在险峻难攀
山川绮丽终见
自然之贵在生生不息
沉睡一冬复苏
花谢了再开
冬去了春来
万物轮回不辍
兴衰往复未停
观无常亘古不变
觉当下呼吸念念
醒来，看春光斑斓
醒来，携释怀坦然
醒来，向心之彼岸

5

开船啦
船，它摇摇晃晃
触礁的伤都化为破茧的动力
从容而行
流光掠影中学着涤尘静心
狂风暴雨里欣赏晚霞落日
开船啦，船长
引领你如水归海
无垠大海也一直是你
从未离去

6

老板太抠工作太累
队友太懒不懂体恤
长辈话多孩子闹腾
吐槽……一切
自以为是的鸡飞狗跳
觉察起，吐槽止
自如演戏随时出戏
不畏将来不念过去

专注当下即是全部
平凡之处有清欢
喜怒哀乐亦安然

7

乘上通往自由的船
浮沉中承载平常心
随天地万物而行
谁说后退不是向前？
船长扬起觉察的帆
路过风和日丽
穿越狂风骤雨
把你我轻轻地送回当下
船长来了
引领着去探索
生命之海的无限深度和广度

8

禅茶一味谢天下
浓时不骄
淡时余味
返璞归真于当下
心是红尘
亦是净土
静静听 听悠悠岁月如歌
细细品 品茶般人生滋味

9

航行在人生之海
惊涛骇浪有时
风平浪静有时
静观潮涨潮落
笑对跌宕起伏
觉察是永不熄灭的灯塔
浪花浮沉中
循着它的光亮
就不会迷路

天空营自由渡船人
对船员们爱得深沉
周六有约，来听《船长说》
作者：周 yooo

1

明明人间可以是天堂，
礼物却是那些崩败的瞬间。
很多个瞬间，一念便掉进了地狱。
多珍贵我有你，那个在至暗时刻，
用和言善语轻抚滴血的心灵。
安抚住在我身体里的恶魔，
滋养我的本真。
还好我跟住了，你不断将我带回天空。

2

人生海海飘啊飘，
去向哪里不知道。
来者何人不重要，
航向定好船长到。

3

踏上未知的旅程，
去开启无限可能的生命
你对自己一无所知
而你以为紧握着的“自己”可以依靠
这是一次冒险，踏上旅程打破那个笼牢
它将无法再框住无所不能的你。
来一场奇遇记
遇见那个本来自由的，灵性的，圆满的，你。
开船了，跟上。

4

船长来了，
你别跑。
跑来跑去原地转，
还得船长牵你手。

重复日子缠缠绕，
智慧在你知不道。

作者：不辣

1

有人开口即吐槽
是只想着自己
有人时刻在觉察
是思考着真相
吐槽一时爽
行尸走肉般
觉察有力量
涅槃重生时

2

当吐槽没遇见觉察
吐槽是你的主人
当吐槽遇见觉察
你是吐槽的主人
可以觉察着吐槽
可以觉察着停下吐槽
吐与不吐
你的自由

作者：李小能

1

蜀道难登，行则将至，
四季更迭，立春已来。
念念觉察，菩提种正发芽，
闻风启程，去往寒尽春华。
向内求，门外无他
向前走，一路生花

2

一豆灯火的温馨，
灯明如昼的坦荡，

灯光葳蕤的成长，
以灯传灯的守护，
都来自于点灯人。
星河一道，灯火万家，
因为有你，四季光明。

作者：夏凡

船长说
穿越荒漠的无垠
达到了辽阔的大海
乘着微风 迎来了清晨的阳光
枕着浪涛 送走 21 天的好梦
这一程 有欢乐亦有眼泪
这一船 有清辉 也有风雨
过站不停 当下不念
月光下 我有故事
讲给你听

作者：赵言

纷扰尘世的一隅，
渴望如风一般的无拘。
这世间的喧嚣与繁芜，
无法触及那片宁静的天空。
在颠倒的梦境里，
何处才是心灵的彼岸与归宿。
潮起潮落，涌动不息，
乘风破浪，扬帆起航，
在生命的律动中，
自由的力量，源自内心的觉醒。

作者：小竹

总有一些遇见，
隔着茫茫人海，
带着温柔而来。

我们终将上岸，
阳光万里，
只因热爱，光芒万丈。

作者：明月心

【2024年5月】

一，【5·2日月月慧—《慧吃会健康》】

1，

好好吃饭
味蕾绽放觉醒
窗外的花开得正好
热气腾腾的饭菜已上桌

用心抄经
感受自我沉淀
在天地一新的时节
一笔一划书写生命的气象

柴米油盐酱醋茶
珍惜平凡一粥一饭
茶酒香花诗书画
觉知常存心心念念
作者：周 yooo

2，

会吃
那是觉察在线

觉察
那是智慧现身

病从口入
因为你看不见

业从口出
因为你忘觉察

原本的简单
无需的复杂

如如不动
自在自然

作者：原上草

二，【5·6日新手村“村晚”】

1，
相遇，
在时间的流转中。
是命运的指引，
是前世的链接，
是又一次的重逢。

内观静守，
自我探索的旅途中，
发现最真实的，
本自具足的自己。

点亮自己，
照亮别人。
感受心与心的交融。
醒来，
是最好的利他。

作者：小竹

2，
遇见
也许是千百次的回眸

遇见

也许是三生三世的不舍

熟悉的陌生

陌生的熟悉

今生有缘

一条路，一直走

作者：原上草

3，

世间苦啊！

撕心裂肺难自己，流转漩涡里

世间甜啊！

百千万劫难遭遇，还是遇见了

为什么我的眼中常饱含泪水？

心疼自己，怜悯众生

看见光

成为光

我的毕经之路

作者：原上草

4，

这是久别重逢

奇妙的山水一程

天遇见地

不负永恒

你遇见我

灵魂辉映

清风吹着云

蜻蜓点着水
揭开遮蔽心灵的尘埃
让智慧之芒照亮前行

一切外在世界
是自我生命的倒影
所有不期而遇
不过是遇见了自己
作者：周 yooo

三，【5·14 日摩鱼班预备营 31 次分享会暨新同学入营】

1，
山有顶峰，湖有彼岸
唯有母爱无际无边
少需求学，老来沉淀
常与成长一路相随
母爱如水入大地，河海皆存
涓滴意念汇摩鱼，智慧扬帆
作者：夏凡

2，
春去秋来
无论得失成败
母爱不增不减
寒来暑往
不管顺逆悲喜
母爱永恒不灭

这一次
又来到了新的路口

母亲说
大胆往前走
我一直在你身后

作者：苏长宏

3,
我是被您放飞的风筝
线的那头被牢牢牵系
四季流转
绵绵无尽

我是您精心培育的土地
一直用爱深情耕耘
开不开花结不结果
从不在意

生命的足迹啊
又要越走越远
这盏守候的灯
伴随风雨前行
作者：周 yooo

4,
别气你妈，比啥都强！
常气你妈，其实也香！

她是这世间最爱最爱你的人
她是那一世不忍放弃你的人

东方，一轮喷薄欲出的红日
怀里，一个惺忪欲醒的婴儿

新的启航，心的出发
在母亲的呵护下，幸福的笑……
作者：原上草

5,

生命里的每一次低头，都是母亲独有的献祭
时间的河流带走了她所有的芳华
如褪了色的老照片
愿意或者被迫背负的命运
那些不为人知的艰难和孤独
最终都默然无声
她所有的奉献都为了一个小生命的从新启航
想叫一声妈妈
如她般，温柔了岁月
缱绻了世间
作者：刘雪莲

6，
母亲的河
容悲怀蓄慈心
悲伤与欢乐
都托你如阳

母亲的岸
万物生四季青
至暗与高光
都待你如初

那一山一水一草一木
皆在那眼中一丝一缕
皆在那手中一针一线
皆在那心中一牵一挂

7，
天空一如母亲
她说，乌云来，白云去
生命新生如初

大地一如母亲
她说，暗与光，垢与净

万物无二无别

艳阳一如母亲

她说，短暂与永恒，得到与失去
无常即是常

摩天之门洞开

如母众生一列静候
鲸落如重生的大地

光明种下它赤诚的婴孩

一跃而起
跃过那道勇士之门

慈悲无声的大河

稳稳接住这光明之子
奔向醒来的彼岸

作者：Vita

8，

也许你既是妈妈的孩子
也是孩子的妈妈
祝你节日快乐！

作为妈妈的孩子

即便是世人眼中的边角料
也会是妈妈心中的小骄傲
别管妈妈的口是心非
愿你好好爱母亲

作为孩子的妈妈

也许你曾像一块橡皮
在理想和现实之间反复摩擦
差点擦掉了真正的自己

愿你好好爱自己

作者：风筝

四，【5·29日周六有约·供经分享】

1，

经中自有解语花

经中自有定心丸

经中自有千般趣

一经在手，烦忧隐

一经相聚，欢乐显

一经通透，人生喜

渡河筏，标月指，皆是幻，不可执着

般若经，如来语，即便真，必须放下

假作真时，真亦假

无为有处，有还无

活在当下

拥抱阴阳

进德修业

便是真中真

作者：风筝

2，

四天三夜

万千经文，心力体力助行

晨钟暮鼓，绕佛静坐观心

观堂过斋，佛力加持共修

慢下脚步

稳稳落下，坚定修行步履

智慧开启，熏习正知正见

一体同觉，欢喜和解自己

解脱之旅

穿越暗夜，扫尽荡荡无明
微风拂面，送来片片清凉
解我迷惘，显现蓝蓝天空

喃喃在耳边：归来，归来！

你在，早就在！

我在，一直在！

我们一同在……

作者：原上草

3，

这是一段 心灵之路
一步一步 走向宁静

这是一场 智慧之雨
刹那之间 尘尽光生

这是一次 久别重逢
相视一笑 心照不宣

供一部心经

守一盏心灯

传一份光明

作者：苏长宏

4，

这只是一个梦。只是去体验
黑夜甜静如蜜，秒针走得有条不紊。
光阴弥足珍贵。我们也许一无所知
层层叠叠的洞见在彼此的眼里
不眠不休。灰烬煅烧的愿望

分蘖出许多星星。长久的分离
在我们心里结出了相同的果实
是遥远而明澈的天空，见证
轮回和往事

作者：刘雪莲

5,
梦与现实都蜷缩于沉默里
或者，正与寂寞对坐
因为信仰，心田变得无比辽阔
念头在世界的尽头东张西望
那里的黑暗没有呼吸
那些并肩的故事不止是故事
有讲述者，有参加者
就像许多的孤独拥挤在一起
把一切的一切交给岁月
所有的黑暗，都从明亮里挣脱
开始飞翔

作者：刘雪莲

6,
我曾以为
那是你的故事
尘埃落尽
却惊觉
原来
每一个你中
都是万千个我

心在低语
若吟唱
且高歌
与君共飧

盼相知
亦难忘
急切切
寻觅觅
终归于
语默半晌
照亮彼此前方
作者：青榕

7,
远梦在近巷
枝叶披离，光影跃动
是游子归来？
是百川入海？

倏忽而至
你睽违千年的笑颜
纷至沓来
你悸动万载的泪水

它们苏醒在晨露中
一如幼芽
于无底的黑中
伸出慈悲的手

你空空的
香甜净美的空空
无限充满的空空
无量无边的空空
重逢这一刻。是光降临。
作者：Vita

8,
向外看

人生黑暗
跌跌撞撞看不到边

向内求
深耕寻常
磨砺种种都是奇迹

四天三夜
岁月与经典相随
暖意与神圣交融

光穿古刹
与觉同在
佛与你同在
作者：周 yooo~

【2024 年 6 月】

【6 月 7 日 《月月慧》端午节插花 】

1,
天下万物皆有灵性
一花一叶间
体会天人合一
寄情花木之风
感受自然之美
凡材必有意
给人间带来吉祥和美好
枝情花韵之间
展现花品花格之韵味
作者：金尘

2,
【如梦令.插花】
佳节端阳来到，粽叶裹携艾草。
枝叶总关情，复现龙舟赛道。
绝妙，绝妙，纤手插花多少。

作者：小竹

3,

听风入夏

端午艾香

抬头赏花

低头观心

移入瓶中的花枝草叶

是曾见过的山川日月

灵魂从喧嚣回归本心

插花的静谧蕴含生机

花开花落

荣枯成败

喜乐悲辛

最美绽放

作者：周 yooo

【5月新手村月度盛典】

1,

夏日浓烈，韶光易逝

转眼迎来了毕业之时

经师易寻，人师难遇

愿新手村的学习是一颗种子

在你的生活里开花结果

必经仍在，不言离殇

山水有来路，早晚复相逢

作者：夏凡

2,

于茫茫人海中

你向我走来

过去种种

如繁花掠影

历尽千帆

始见杳杳归霁
欲海浮沉
终觅你我欢聚
漫漫前路
涌现点点微光
我知道
你就是我
我们
都是那星火之光
汇在一起
照亮彼此之路
作者：青榕

3,
聚首又分离
演了一出人间的戏
我在演也在看
你在戏里来了走了
谢了幕，你领取了新的角色
这一次，请按自己的意思重新活
我一直都在，为你
作者：不辣小姐

4,
你曾对我说
思念是生命的火
咱们相遇，是奇迹，陌生又熟悉
我曾对你说
重逢是春天的风
彼此寻觅，是千年，熟悉又陌生
很高兴，再次，遇见你
不论世事沧桑
不问归期万里
轻轻，捧起你的脸
看看，彼此欢喜的泪滴
你我，永不分离

作者：原上草

5,

遇见必经之路
犹如久旱逢甘霖
遇见必经之人
恰如他乡遇知音
世间所有的相遇
皆是久别重逢的缘分
踏破铁鞋蓦然回首的相遇
寻寻觅觅兜兜转转的重逢
照亮了黑暗
繁华了荒芜
慰藉了彼此

作者：风筝

6,

这世间一切别离
荡悠悠一如幻梦
如晨光乍落，如沉夕微醺
光与光交接的两处
是谁，醒来了？

如山绕着水水绕着山
如月追着云云追着月
梦中归途。禅音回响。
四野八荒。波光粼粼。
是你，归来了。

作者：Vita

【天空营 12 期结营】

假如念头 欺骗了你
不要悲伤 不要自责
及时止损 跳出圈套

假如念头 迎合了你

不要欣喜 不要骄傲
挂钩饵料 看清为好

白云就是乌云
乌云就是白云
一切都是念头
天空也不例外
作者：苏长宏

【天空营 13 期开营】

已入年华日暮，沉沦不知归途。
幸遇彼岸舟，境入繁花深处。
争渡，争渡，又现一团锦簇。
作者：原上草

【摩鱼班预备营第 32 次分享会：父亲节】

1,
您不是无所不能
而是倾尽所能
若说岁月静好
只因有您一路披荆斩棘

父爱陈酿
一朝初醒才知味
滴滴暖心头
1 天的父亲节中
藏着 365 天的守护
以前跌跌撞撞
你总盼着我长大成人
现在磕磕绊绊
你总盼着我电话归来
父爱如山
曾经有你陪我快快长大
子孝回响

未来有我陪你慢慢变老
所幸时光还好
我已不惑
你亦未老
祝父亲节快乐
愿您如如不动
岁岁平安耶
作者：风筝

2,
每一声问候，每一次归家
谁时时承托你心安的归处？
四时流转，一程程风雪酷暑
谁默默陪伴护佑你身旁？
父爱
如山海磅礴
如清风无言
当他雪落双肩
当他步履蹒跚
你悄然惊觉
岁月啊，它偷去了谁的青春？
唯有点一盏觉慧的灯
为他照亮此后的行程
唯有燃一团醒来的火
为他灼尽余生的苦寒
作者：Vita

3,
缘起，今生遇到您
让我沉浸在这喜乐的光明里！
念念不忘……
人须事上磨，方能立得住
这是您的念
即使严厉，即使苛刻，即使不苟言笑！

是那茫茫大洋中等来的灯塔
是那传道受业解惑的师尊
如灯，如树，如山
荫佑家园
好吧！当下！
接受您的布施、馈赠和爱
漫过我的昼夜，漫过我的旅程
慢慢，我就是你……
作者：原上草

4,
当你长成挺拔的树
或盛开的花
父亲的脊背
已弯成门前的老树
父亲终会远行
但父爱
是祥和悠远的风
追随你
前往心灵的归宿
爱与离别并存
美与苦难无分别
生命用无止境的生死轮回
无止境地唤醒你
身处有情而拾起觉悟的心
你，还不醒来？
作者：周 yooo

5,
父亲如天 自强不息
父爱无言 一往无前

一代代父辈的延续
造就了今天的自己

一代代父辈的托举
终有幸来到了摩鱼

摸鱼划水 有违父志
烈日炎炎 心拔凉
磨玉成器 不改父道
纵使酷暑 心清凉
作者：苏长宏

【6.27 日自然村同愿同行小七分享会】

1,
同一个必经之路
同一个道
因为同一个发心
因为同一个愿望
所以才有了自然村这一个修行试炼场
感恩每一位小七的付出

一千万个读者
就有一千万个哈姆雷特
每一个岗位的角度不同
看待的视角也会有所不同

我们诚恳的邀请您
来分享您在自然村岗位中的收获和体悟

小记者/向导/掌柜/观察员/村长
各司其职，各有温度

大家可以利用一个月一次的【交流会】一起畅所欲言
欢迎扫码填表报名
作者：锦雯

2,

时间的信使踏过，夜色弥漫的人间
我们曾千百度的找寻遗落在灯火阑珊处的彼此
隔着时光遥遥相望
共同期盼夏夜街头里迷失的约定
滚动的业火如星云般堆砌丘壑
我们终将会再见，以另外一种形态
在时间里共同描摹岁月，点亮灵魂
回归万物之中

3，

光阴的灰烬撒下一片
业火
无常在时间里窃笑
生命的状态隐伏，迷失在古老的轮回里
时光羁押未知，宿命守口如瓶
某一天，佛陀说，该醒来了
弥散而磅礴的禁锢终于有了一丝裂缝
“看见”的边界延伸如潮水
这一刻，握你的手
我们共同完成一次蜕变和飞翔
即使相隔万里

4，

以不同的角色相见，是我们的前世之约
这一别，就是无数个流年
一弹指，人生过半
半生沉默，半生追寻
献祭余生的贪婪、痛苦和自我
在经历过苦难的淬洗之后
我们再次相遇，再次相见
仿佛第一次轮回，纤尘不染
作者：刘雪莲

5，

雨淅淅沥沥的
天阴沉沉的

来吧
沐浴一下必经乐趣专业的阳光
晒一晒湿漉漉的心
暖一暖冷灰灰的意
即便失望涌来
别介
无价的希望在悄然中酝酿生长
纵然冷水泼来
勿躁
笃行的种子终将会绽放五彩的鲜花
聚吧
月月慧
虚席以待
给彼此的情绪除尘
让 21 克的灵魂变得纯粹而清爽
作者：风筝

6,
我和你 心连心
千载难逢在必经

同道路 同梦想
共筑自然修炼场

人心齐 泰山移
感恩每一位小七

千人千岗千角度
各司其职有温度
诚心恳切邀约您
畅所欲言聊感悟

one road one dream
同一条道路 同一个梦想

作者：苏长宏

【7.2 日第 13 期天空营答疑会】

1,

天空是什么？

飞鸟，云朵，自由的风？

天空在哪里？

眼前，心底，意识的海？

我从身语意

师言法报化

你谓苦中修

师言解脱境

淤塞的心河

需要一把觉察的剑

以疏导无明的煎熬

不安的灵魂

需要一面慈悲的盾

以生起无边的勇气

师言：我一直都在的。

7.2 日《13 期天空营答疑会》，我们同在。等你来归。

作者：Vita

2,

把我的心说给你听

请原谅我这颗

忐忑又雀跃的心

孩子一般天真

总是不由自主地

想要把

所有

一路上捡拾的宝藏
都小心翼翼地
捧到你的眼前
和你分享

哪怕渺小
哪怕微弱
我也还是想要
和你
和你们
在一起
尽情去爱，倾我所有
只为照亮，只为滋养
你我心田
作者：青榕

3，
自由之路诚可期
路标路况要明晰

同学们帮你避坑
船长们为你解疑
蓝狮子扫荡盲区

多方加持及助力
遥遥彼岸现眼前
作者：苏长宏

4，
夜色明月高悬
梦里依稀归人

沉默的依旧沉默
醒来的坚持醒来

号角声响船锚起
飓风远洋
谁在船头升起
慈悲的光芒？
作者：Vita

【6.18 读书会：在生活中修行】

1，
二元的虚幻
酝酿生的火焰
层层推进，繁衍与生息
冥想和观念在真实与映像里游走
一世悲苦或者一生华丽
都是婆娑的幻影
因为爱和慈悲让我看见
残梦断与人间老
都是爱，不能够的人间烟火
唤醒真我，便是成全了整个流年

2，
从稚嫩到成熟
从无知到圆满
四季在时间里中轮转
蝉用十七年追逐生的秘密
觉者用一生去探寻禅的真谛

3，
关照觉知，是关照时间凋零里的隐喻
没有看见，众生和“自我”都是情绪的起伏与跌宕
而活在尘世的人，不过是一个倒影
世界总是在世界的影子里
万物如尘，穿透秩序的对立
在于我是非我、他我。
崎岖漫长的必经之路就有了尽头
作者：刘雪莲

【写给老师们的诗】

1,

时间的薄暮扣响共同的命曲
我们互为知己
招摇的寂寥在焦灼的暗处
打开墨色的歌喉
海棠依旧，而觉知未眠
守望与尘烟，在灰烬中重塑烛火
于断弦处再造极乐的山水
没有一帆风顺的醒来
命运与业力无垠的叠加
这个永远在反转的世间
爱与慈悲因你，而由远及近

2,

通过文字、诗、神山和普贤行愿品，这样的只言片语认识你
我们敬爱的宗翎老师
人类种类繁多的痛苦和纠葛
如流光一般，在声嘶力竭之后
无需再申辩。期待在跋涉之中追随你
自我弱小卑微，而你是我们心中的优昙花
因着你的智慧与慈悲，我们劈开了心念里料峭的险峰
山长水远，神山和你始终静默守护
众生沉浮，婆娑忽明忽暗
你是面目如飞蓬的苦行僧
在相对短暂，而又无限循环的红尘路口
一片赤诚，指引彼岸
远山不远，而人世太远
当冬天奔向雪山，佛陀拈花一笑的刹那
我们必定会在极乐的途中相遇
宗翎老师，我们爱你
就像，你爱我们那样
就像你和岁月长谈之后的洒脱与不羁
不经意间，在某些时刻

照亮那些焦渴的灵魂
让他们在黑暗里了悟生命的实相
从此遇见光，遇见你，遇见佛陀
他们从此成为光，成为你，成为佛陀

3，

尘世的留白

是你亲手写下的注解

神山的寺院里，经卷层层堆悠长的木鱼敲打了谁的清梦？

往昔如常送走最后一点月色颠倒的人生如火如荼奔赴又一场深渊

我们死去又复活，一遍又一遍一千年太长，一千年太短

生命是一次又一次的“看见”-一次又一次的接纳和泪流满面

作者：刘雪莲

【北斗七星周六有约分享会】

1，

你站在夜路上点一手灯

也许，只想为在漆黑中赶路的人照亮

光耀，不仅仅映在那路上

也打在了你的身上

灯光装饰了你的伟岸身躯

你照醒了路人的方向

作者：原上草

2，

海有灯塔，指引方向

必经有北斗七星保驾护航

每颗星星都以智慧的光芒

让前行的方向不偏不倚

让点灯的速度不徐不急

不惧微小，闪闪发亮

不啻微芒，造炬成阳

作者：夏凡

3，

上升为烟，下沉为水，他们无处不在。

他们无处不在，他们无所在。

我问，为何你无所不能，

他们说，我只是如此存在。

作者：不辣小姐

4，

夜空闪耀七颗星

守护一方点灯人

默默服务于后方

源源不断去赋能

待到光明满天下

不忘北斗七星人

作者：苏长宏

5，

夜空的北斗七星，引领迷路者穿越迷雾，找到远方的路

必经的北斗七星，引领修行者勇敢前行，找到自己

北斗七星组为点灯人保驾护航

北斗七星组秉持着纯粹利他的发心

为“一灯亮灯灯明”无私奉献

听听他们的故事

让我们一起哭一起笑

作者：小静

6，

不止是灯

是点燃灯的火把

不止是光

是永恒燃烧的星辰

她们的青春高高扬起

旗帜般烈烈作响

不止是先驱

是亘古不灭的灯塔

不止是勇士

是无畏无惧的守护者

聚，是一团火

散，是满天星

作者：Vita

【2024年7月】

6月月度盛典《绽放》

1,
废墟里的花它会自己开,
开好的花朵它不会等待赏花的人,
赶路的人看不见路边的花,
停下来赏花花朵的人,花了赶路的时间
她浪费了一些时间在看见美好上
你只管开花,不用期待谁来欣赏
作者：不辣

2,
浮于天空的白云虽美
因有风雅
才能千变万化
四处游荡隐于云中的风筝虽高
因有线牵
才能恣意翱翔不失方向
附于草尖的露珠虽润
因有光照
才能璀璨夺目晶莹透亮
一切美好的事物
皆因正确的相遇
才能意义非凡无与伦常
今天优秀的你如花
来到必经之路
这里有老师的细心呵护、同学的鼎力相助
正如有阳光、土壤和雨露
请尽情吸收和享受
只要紧跟不弃
必将让你内心觉察利他的花如期绽放
作者：道可

3,

笼鸟舒展双翼
困兽挣脱枷锁
眠蝉探出深土
勇士跨过深壑
怎样的绽放
抵得上清音洞开
天地俱寂的澄光初现？
海潮层层推开它的波澜壮阔
泥沙沥沥沉入它的海底
螺声响彻碧空环宇
怎样的绽放
抵得上身魂如一
妙明自性的觉醒之力？
作者：Vita

4,

冰封之蝶
摇落一身星光
于梦河洄渡而来
夜色招摇云影重重
血色蔷薇为将
踏层层碎甲为阶
归人
你一身晶莹
沐雪而出

这蛻然而生的绽放
盛如倾世华章
天地同辉
作者：Vita

【7月·月月慧抄经典】

《书法之美》

《墨香书韵》

《笔下乾坤》

《字里春秋》

1,

一字一世界

一笔一乾坤

万般回首化尘埃

经典流传永不改

恭敬写一遍

清净照万念

问慧何时可涌现

尽在一笔一划间

作者：苏长宏

2,

青轩问竹，

墨里挑灯看剑。

手起，笔落。

那是与经典的重逢与对话。

念起，念落。

那是天空里的云卷与云舒。

允许一切的发生，

学会勇敢地接受。

书写的是文字，

亦是内心的觉与知。

作者：小竹

3,

笔如游龙字若花，

一撇一捺承文化。

横平竖直必经路，

学海无涯惟利他。

作者：道可

4,

沉香笔凝

素手游龙

纸上乾坤字里明

墨色天地心底光

蕴万千形藏无穷慧

掬一捧灵泉水

撷一朵菩提瓣

书一身清净意

化一叶般若舟

渡烦恼因结澄澈果

作者：Vita

5,

书法艺术，是宣纸上的舞蹈

行笔之轻重缓急是舞曲的旋律

浓墨重彩或清新写意

全凭当下一念

不可重来

亦无遗憾

一写，舒畅

作者：不辣

6,

水与墨的碰撞，是废墟在荒凉里重塑时间

再坚固的对峙落在笔尖

都会唤醒一个世界

落笔，召回一段祈祷与经文

就有慈悲，如愿落进泥土里

长出新的骨血

抚慰人世的悲欢与圆缺

作者：刘雪莲

7,

纵然内心是万丈红尘
笔尖下流淌着觉察之念
横竖撇捺
虽笔笔皆天意
然笔笔有规矩
横斜竖弯是实相
横向右上倾斜，灵动积极
竖有粗细变化，弯而不倒
撇开捺住乃般若
“若”不撇开，便是“苦”
“各”自捺住，即成“名”
作者：风筝

《缘起发生》

滴墨入水，泛起一池青花
红霞扑面，揽携静谧归家
悠悠风来，送不走那满世界的光霞
袈裟在身，收不住那满眼框的泪花

浮生一片，风月鱼虫花鸟
尘缘如梦，人海感叹纷扰
依稀闻到，风中飘来的淡淡胭脂味
一江水冷，月光满怀汪洋余波未了

我在凡尘，熬等渐生华发
而君却驻江头，咱家江之北榻
轮回过患苦海，怎能随意忘下
嫩色清茶，一盏沁入心芽

墨已入水，青花一池春华
红霞满面，静谧庭院在家
风来悠悠，霞满世界的光滑
身着袈裟，眼框尽是的莲花

作者：原上草

【7.15 日昆山抄经之路分享会】

1,

抄写经典，分享智慧。

每一段温馨的文字，

每一句暖心的话语，

都是一粒善的种子，

播撒在他人的心田。

生根，发芽，开出理解，慈爱的花朵。

爱的传递，

是春风化雨的温柔，

是一棵树撼动另一棵树，

是一颗心唤醒另一颗心。

彼此链接，让树成林，让心连成网。

世界因此而美好！

作者：小竹

2,

一段经，写了一遍又一遍

写即是归，归即是圆满

时间拉锯肉身，暂时得以平衡

墨水是思念，笔触是思念

而我是被命运在虚无里背刺的游人

伊梦散尽，群念环伺

念落。一落千年，千年太短

借经而还，我已失声

人间与圆满相隔有多远？

落笔，隔着时间的残念，灯盏明灭

我愿做引导你们前行的行者

作者：雪莲

3,

书写心经，就是穿越时间
用文字和菩萨同频
笔这么锋利，纸这么薄，会不会被写破？
浮云悬空，夏天讳莫如深
透过古老的咒语，窥见众生被禁锢的秘密
时间具有腐蚀性
秘密不断消失重现
寻找反反复复
叫我如何告诉你，这天地的玄机？
作者：雪莲

4，
旃檀香弥散
明镜高悬
化笔为剑
一字一字融魂入骨

似来路又似归途
似荒漠又似绿野
笔下生花
一句一句慧至心灵

一字一句
是咏是叹是歌是诵
写不尽亘古之心泉
沸涌如太初归一
作者：Vita

【13期天空营毕业设计直播会】

1，
灯火阑珊，星河摇曳
今夜月色似无边无垠的兰芷清香
晴雨无常，虹桥初现
此时天空如无悲无喜的玉宇澄光

2,

尘花已尽，玉色盈袖。

当空见明，向水觉岸。

天空训练营，此时明月此时岸。

毕业设计会，手中圆镜心底光。

3,

“衲衣凝夜禅，香散深林月。

曲径穿丛密，香清为客来。”

你的天空你的营，当风拂面。

你的毕设你的路，清极空明。

(以下通用)

7.27 日晚 19:30，13 期《天空营毕业设计》说明直播会，与您嘉日有约，不见不散！

蓝狮子携手各版主，为大家带来一场专业、有趣、令人难忘的→
《天空营毕业设计》时尚发布会！机会难得，名额有限，彩蛋不断，前排 VIP 等你来抢！

【7 月小七盛典】

1,

我们是自然村

一个自然地融入美好的地方

我们是自然村的小七

一群让智慧自然地发生的人

自然村小七之会

一场星辰与星辰相互辉映的时光之约

来吧，一起醒来，看见，共同坚持；

一起分享，觉察，彼此深爱。

7.25 日，嘉日有约，不见不散！

2,

檐下雨滴，心上香凝。

你来时，气淑风和，冷暖皆宜。

你来时，光与尘共，明暗无别。

你来时，天与地同，晴雨不迎。

你是我，我也是你。

我们是自然村的小七，

是天地之间的小七。

是醒来的自然之子。

7.25 日，醒来之约，邀您共赴！

3,

有一个名字叫小七

有一条路叫必经之路

把你的名字念了 108 遍

沉默或呐喊

彼岸的石或般若的舟

念念不忘或心无挂碍

把与你的相约念了 108 遍

7.25 日小七风云际会，鲲鹏展翼，扶摇而上！

作者：Vita

【2024 年 8 月】

【8 月 13 期天空营结营】文案

1、

走进幽谷，才看见生命在沸腾

回到人间，在喧嚣中捕捉清凉

从闹市中来，

在天空看见生命之真

回到人间烟火

学生活

打开一扇门

你来去自由

作者：金尘

2、

人世间生灭故事

情感的起起落落

与自然界荣枯
原本息息相通

在心中
觉察深植
携自性
渐修渐悟
在天空
来去自如

来的尽管来
去的尽管去
当下无法重来
无常只是寻常
作者：周 yooo

3、

当你的灵魂开始醒来
世事和人间皆是梦幻与历练
就没有哪种现实和遭遇
不可以忍受
作者：刘雪莲

4、

失散的，是退却的沙
流浪的甲衣
留住的，是金子的心
无香的真水

闻道渡尘
心怀旷野
眼观万千

勇士，你沐一身夜色
携半生尘劳
披坚执锐，重生而来

愿一生一世
为修岸渡桥
愿一草一木
皆归盈其芳
作者：Vita

【8月小七盛典】文案

- 1,
一村花开，一城月明，一梦初醒
自然村携智慧心城共襄“小七雅集”
行必经之路，修觉察之道
修行人的禅乐，觉醒者的甘露
8.22日“小七雅集”，邀您共赏！
- 2,
谁曾尘沙覆面，桎梏加身？
谁曾狼奔四顾，不得安宁？
谁又止戈沉戟，放下我执？
自然村的光，智慧心城的灯
小七们心中的力量，从何而来？
8.22日，听小七们诉说他她们的秘密！
- 3,
从前，有一个自然村
这里活跃着一群可爱的精灵
他她们自称为觉醒者

从前有一座城，叫智慧心城
这里活跃着一群忙碌的蜜蜂
他她们自称为修行人
经过同一条路，必经之路
走进同一个道，觉察之道
人们叫他她们：小七
8.22日，人间酿蜜者——小七们来了！
- 4,

当自然村如蒲公英般撒满天下
当智慧心城成为修行人的修炼秘境
小七们在哪里呢？
他她们在必经之路中
他她们在觉察之道上
他她们种下每一颗星……
8.22 日，听小七们如何种星星！
作者：Vita

【8 月小七直播培训】文案

1，
小七是谁？
是纯粹无我的点灯人
是充满乐趣的修行人
是专业精进的觉察者

他她们说——
我曾：尘劳妄念，熔岩加身
我愿：慈悲无我，慧眼明心

我们的小七我们的觉
我们的彼岸我们的舟
你，愿做那一叶渡人的般若舟吗？

2，
帆循着风走，花随着光摇
专业认真的小七，追逐光靠近光

云落在海上，雪融于大地
纯粹无我的小七，成为光散发光

您是否愿望，加入我们
做充满乐趣的小七，点燃智慧的灯？
作者：Vita

【8月摩鱼班预备营毕业证】文案

1,

预备结束 即是开始
圆的终点 亦是起点

没有结束 没有开始
时刻准备着

没有终点 没有起点
永远循环着

跳出来 或 陷进去
预备… 开始!

作者：苏长宏

2,

不必等待
转化与疗愈的开始
回归当下
使用爱语与谛听

花朵投入大地
春泥蕴育种子
星星之火，燃遍摩鱼
我们在这里等你

3,

蚁群越过山海
鸟冀划向天宇
逐光者
撕开幻界之门
觉醒者
迈向真理之梯

4,

卑鄙是卑鄙者的通行证

高尚是高尚者的墓志铭
黑暗是光明的影子
我们是光明的使者

5,

静流缓沉谷底
清泉跃入山涧
明月别了青枝
星辰奔向澄空
勇士，归于摩鱼

6,

一本书翻到最后一页
一列车开到最后一站
一段路到了终点
才发现——
我们从未离开，亦从未到达

一朵花凋落最后一瓣
一片叶枯黄最后一脉
一个生命到了终点
才发现——
我们不曾得到，亦不曾失去
我们一直在路上，结伴前行。

7,

有人问我必经究竟是哪好
也许是令烦恼的叶自然地脱落掉
有人问我摩鱼究竟是哪好
也许是令迷雾中人清彻地看见它
月光无色又动人
大地无言又丰饶
摩鱼班的人儿，不问收获

作者：Vita

【8月摩鱼班预备营新同学入营欢迎会】文案

1,
星辰大海，等你来航。
一苇渡江，碧空远影？
还是一群人，一起走？
明确方向，一起探索，提升见地。
今晚的星光，将会见证集结，照亮前行。

作者：小竹

2,
一开始，你有你的路，我有我的路。
我们各有自己的“必经之路”。
而现在，你有你的道，我有我的道。
我们拥有共同的“觉察之道”。

百川入海，倦鸟归林
不安的灵魂投入醒来的光里

狂心骤歇，觉察初现
无常的生命安于喜悦的空中

3,
小学，中学，大学……
求学的路，是知识，是追求，是生存

新手村，天空营，摩鱼班
求道的路，是智慧，是醒来，是放下

4,
你拥有你的梦，我拥有我的梦
颠倒梦想，人生苦乐无常
此刻你仍拥有你的梦
同时你也拥有我们的爱
全然地无条件的爱与陪伴
愿：觉察为灯，慈悲同行
作者：Vita

【9月自然村盛典】文案

1,

《华严经》里说：

如菩萨初心，不与后心俱

《老子》说：

保持初心，则无败事

从新手村到摩鱼，
我们一路汲取、满城繁花，
当初的战战兢兢还在吗？
发愿时的精进诚恳还在吗？
往前走，也回头看，
涉智慧的海，持自心如初
作者：夏凡

2,

初心易得

而始终难求

老猿挂印回首望

你的觉察之心还在吗？

自新手村至摩鱼班
你是稳扎缓进一步一擂台
还是蜻蜓点水悟空到此一游？

觉察之路

如人饮水冷暖自知

今晚请听一听 Ta 们的心路旅程

作者：风筝

3,

《如初》

初心之始

恍若初见

恰似初恋

你的初心为何？
无声的誓言，
你可曾记得？
是转个身
抛诸脑后
满染尘垢
亦或转个圈
蓦然回首
初心依旧
奔向原点的路上
一切都是最美的邂逅
作者：青榕

4，
外间喧扰，此心静定
似清风拂面如初
毁誉无常，道心恒持
似旭日辉耀如初
初心如镜如舵，初心似火似歌
初心是梦里醒来的种子
种下它吧，就在此刻！

5，
如切如磋，如琢如磨
君子初心不改
无常无住，无相无我
觉者志心不二
与同道人，行所愿事
今云济于此，候次第花开
作者：Vita

【2024年9月】

【9月小七盛典】文案

1，
云上有约，村旁有树，栈里有光，城中有爱

必经之路的篝火旁，有一群光明的使者
他她们是活泼灵动的小七
他她们是澄澈智慧的小七
赤子般真率坦荡
勇士般无畏无惧
今晚，小七的殿堂，星光熠熠！

2，

以为自己是光
风雨来时却摇摆游离不定
是谁，为我护佑这微弱火种？
以为自己醒着
梦想却甜美诱人无法割舍
是谁，为我点破这虚幻泡影？
觉察小七，守候在旁！

作者：Vita

你我皆凡人
一朝爱恨来又去
一时贪欲拾又弃
一念善恶灭又生
一世悲欢落又起

你我皆凡人
愿彼此慰藉
穿越风雨路
迎接彩虹天
惟愿不会
一句忠言听不进
一场大梦叫不醒
一两黄金放不下
一地鸡毛拿不起
今晚，听听小七们如何穿越重重迷障！

作者：风筝

【9.15 日福建小七共创/联络员招募会文案】

嗨，亲爱的 XX 同学您好呀！

我是必经之路小七——YY 同学。诚邀您加入【福建小七共创】
行动计划↓

现成立福建地区小七交流群，拟提供如下在线内容：

- 1，选拔发心利他、乐于服务的智慧栈联络员
 - 2，组织大型联合抄经活动
 - 3，组织《生活中修行》系列读书会
 - 4，组织《觉察之道》研修会
 - 5，共创在线交流分享活动形式
- ……（您能想到的一切实践“在生活中修行”的活动）
欢迎大家一起来探讨，集思广益，共创共修！

感恩您心中的光，也曾点燃一方暗隅。

愿这世界因您的爱，美好只须一点点！

——福建小七共创组

【18 篇八周年文案合采】

1，

必经 8 周年

共赴嘉年华

这是梦醒的盛宴

情绪的漩涡

噩梦的缠绕

终将烟消云散

必经 8 周年

你我再相聚

这是心灵的奇旅

借着彼此的光

激荡内心的法喜
穿越人生的坎坷

赴约啊
必经8周年
在人海中传灯
于内心里亮灯

作者：风筝 1

2,
八年来
风雨兼程
饱经雪霜
依然昂首阔步
因有无我利他的信念

八年来
从无到有
从少到多
现今日臻完善
因有万众一心的力量

八年来
改革创新
日新月异
健康茁壮成长
因有如如不动的智慧

赴约吧
必经八周年
属于我们共同的庆典
有幸见证
共享荣光

作者：道可 1

3,

心上画一个圆

觉察本自圆满的自已

心外画一个圆

缺憾的世界亦是圆满

跌跌撞撞

笑中带泪

走过曲曲折折的两个圆

走过必经之路的 8 周年

生命沸腾不息

从沉睡到醒来

微光虽渺渺

热爱却流淌

照亮必经之路上

行走的人来人往

作者：周悦 1

4,

感恩有您一路同行

网上栈下齐欢聚

印证觉察之妙道

忆往昔，八年风雨路

惜今朝，八岁嘉年华

醒未来，八方微光照

八载必经之路，不忘初衷

八载终而复始，难得坚持
八载慈海互助，愿燃丹心

作者：风筝 2

5，
有了鬼脚七
有了八周年
有了小七们
有了八只脚

过往七上八下的日常
现在七手八脚的利他
过往七师八洋葱
现在七儿八不得

从无到有
再有归无
终究，七七八八
终究，九九归一

作者：原上草 1

6，
《终究要绽放》

受了伤，别让泪珠湿花蕊
说心碎，别问自己对不对
看见伤悲，看见心碎
心有爱，就是美

八年了，常常被照亮
八年了，也想成为光
别害怕，她在你身旁

别犯傻，错过就没了

觉一切念头，斩一时悲恸
行一路必经，了一世因缘
一生一件事，心动即帆动
看见的花开，绽放的自在

是的！

即使告别了春光，你依然要开放
是的！
即使剪去了长发，你自然要飒爽

108 遍的久久为功
801 遍的碎碎念叨
感觉到了吗？
海角、天涯，哪里不是家？

花儿朵朵，别落泪
所有花儿，你最美
受了伤，别伤悲
你应该知道你是那样的美

泪珠带不走伤
微笑掩不了啥
也许，只是彷徨，只是挣扎
和光同尘，你我一体，在必经之路上

作者：原上草 2

7，
《必经之爱》

一开始，离离崩崩
紧接着，万马奔腾

再然后，不舍不弃

有吗？爱吗？谁是谁的谁？
走过？匆匆？留下了什么？
我就是你，你就是我，不然呢？

八年，飘渺无垠的天际
八年，荡气回肠的山峦
八年，聊尽乃近的空性

何以故？
天攘攘、地框框、人茫茫
如此如此，无失亦无得

如风有愿
大艺不失去德
老实，听话

如风所愿
跨越荒漠干涸
爱如，艳阳

凡所有相皆虚妄
业力轮回狂搅拌
慈悲为怀成大道

此乃，
自净其意、和光同尘
必经之爱，整整八载

作者：原上草 3

8，
《看见花开》

能让人生灿烂的不只有阳光
还有看见
看见花开

能让人生必经的不只是苦难
还有看见
看见虚幻

过者许负风月来者未见河山
看不见了
岁序轮回

心中有花开，人生春常在
看见花开
看见自在

蓝狮子、黄胖儿、绿荷七
从七至八
小七八年

生活明朗华章日新万物可爱
人间值得
可期遇见

人世间最美好的安排
就在必经
看见花开

作者：原上草 4

9,
必经八周年啦
我那个必经七周年的包

作为文案奖状来到我身边
却一直闲置在衣柜中

今年是重阳节
妻子挎着它去湄洲岛上香啦
我心内甚喜
因为这是一个转折的信号
不是吗？

加入必经之路一年多
原先自我的贪嗔痴有所收敛
夫妻之间的剑拔弩张感松弛下来啦
孩子们的安全感螺旋式上升啦

你我皆凡人难免有杂念
虽然经常被习气缠绕
但觉察在悄然成长中
这不是鸡汤而是事实

感谢七哥
感谢宗翎
感谢绿荷
感恩必经之路
有您真好！

作者：风筝 3

10，
必经八周年啦
你卸下坚硬的盔甲了吗
你传递必经人的微光了吗
你治愈灵魂最深处的伤口了吗

必经八周年啦

我放下了名利权色的执念吗
我淡化了贪嗔痴慢疑的习气吗我提升了觉察之功转念之力吗

必经八周年啦
他真的醒来了吗
他真的开怀了吗
他真的否极泰来了吗

来吧来吧
相约嘉年华吧
这里是正能量的场域
这里是巧转念的舞台
这里是妙觉察的盛宴

作者：风筝4

11，
绿荷
淬炼了能量之盾
防御了必经的五蕴之苦
她说：碾碎方寸菩提心，
甘做彼岸铺路石

宗翎
融合了德业之念
化解了空寂的佛老弊端
他说：唯将慧灯供世眼，
他日天外盼逢君

七哥
铸造了觉察之剑
划破了贪嗔痴的无明长空
他说：知道有念，知道无念，知道就好
他还说：有生有灭因缘起，

无来无去是行空

作者：风筝 5

12，

数字 8

像极了两个圆

一个是外在的团圆

一个是内在的圆融

外在的团圆

它是机缘巧合

缺憾是不可避免的存在

唯有内在的圆融

一旦拥有

就终身相伴

人生路漫漫

谁怕？

手握觉察剑

心怀圆融念

一蓑烟雨任平生

必经 8 周岁

让咱们一起嗨

听一听你的故事

说一说我的心事

读一读他的琐事

写一写咱的美事

作者：风筝 6

13，

你我来自五湖四海

有幸结缘三位导师
两眼相对以心传心
千里相聚同一部经

世间多烦忧
恰有真空妙有经
可以借假修真心

经中自有解语花
经中自有定心丸
经中自有千般趣

一经在手，烦忧隐
一经相聚，欢乐显
一经通透，人生喜

经，只是渡河筏
经，只是标月指
如来语：
假作真时，真亦假
无为有处，有还无

心中涌起清凉意
奔赴人间烟火气
进德修业两不误
这便是真中真！

作者：风筝 7

14，
《给小七们》
——写在必经之路八周年

我曾经质疑一切

包括我自己
认定所有人必有瑕疵
没有人，可以全然地相爱

我曾经迷恋一切
包括痛苦
坚信人类必然不安
恐惧才是进步的动力

因为懒惰，因为安全
我选择随波逐流
为了被关注，为了被认同
我学会人云亦云

是非好坏的念头纷至沓来
喜乐悲忧的情绪此起彼伏
我身上充满巨大的风暴
它们，一刻不得休止

经年累月
身处艳阳晴好，心居风霜雨雪
一个声音喊——
你，还不醒来吗？

如当头棒喝
如醍醐灌顶
一刹那天边暗云四散
清泠泠梵钟入梦震魂

无边颠倒中
荡悠悠一场大梦醒
蓝色的狮子高踞云端
慈悲的芦笛响彻天空

这是，我的必经之路
这是，你的必经之路
这是，我们的必经之路
TA 今天，八岁了

当一只蓝色的狮子
在大地上婉转地吹着芦笛
当一枚棕色的翎羽
笔笔生花，点石成金
当一朵绿色的清荷
玉立在她明澈的觉岸

我看见无数的小七，欢呼着向我们走来……
我看见无数的点灯人，义无反顾地向前去……

我听到无数深夜痛哭的声音
在至暗处拔节生长
长出盾，长出剑
长出慈悲之盾，长出觉察之剑

我闭上眼睛，我关上耳朵
心却在他她们靠近时
不断颤栗，泪如泉涌
我知道了，有一种爱叫——纯粹，无我

我相信了，人们是可以全然地相爱的。

亲爱的小七，最可爱的一群人
愿我们——不仅是必经之路的小七
也是生活中的小七
更是这个天下的小七！

作者：Vita

15,

从呱呱落地到光芒万丈
从嗷嗷待哺到普度众生
从咿呀学语到言传身教
从蹒跚挪步到健步如飞
从一无所有到羽翼渐丰

今天迎来了你的八周岁
一路上你有哭过也笑过
一路上你有摔倒又爬起
一路上你有彷徨却坚定
一路上皆是你的汗水和泪水

八年辛勤付出不求回报
你用觉察启动修行之门
你用慈悲化解万恶之源
你用话语浇灌干涸心田
你用行动见证无我利他

喜迎必经八周年
感动此生遇见你
庆幸此生加入你
坚定此生成为你
往后余生皆是你

作者：道可2

16,

必经之路
终于等到你
可知一群人需要你

必经之路
终于遇到你

可知千万年在寻你

必经之路

终于加入你

可知不经意错过你

必经之路

想要成为你

可知无我利他皆因你

八周年

祝贺你

发心纯粹初心不忘全是你

作者：道可3

17，

您如明镜

照鉴我们所有之念

您如木船

承载我们通往彼岸

您如大河

灌溉我们干涸心田

您如火种

点燃我们修行之火

您如石级

引领我们智慧巅峰

感恩有您

引领我们一路向前

八周年
是您的八周年
更是我们每一个人的千万年

作者：道可4

18，
命运的一波三折
念头的九曲回肠
容颜的沧海桑田
怎一个愁字了得？

问世间贪为何物？
直教人永不止步
问世间嗔为何物？
直教人情不自禁
问世间痴为何物？
直教人魂不守舍

问人生意义在何处？
在进德，在修业，在凡间
问孔颜之乐在何处？
一簞食，一瓢饮，在心中
问解脱之道在何处？
圆融念，觉察剑，在必经

是谁挡住你的心雨？
是必经，是绿荷
是谁扣开你的心扉？
是必经，是七哥
是谁解下你的心结？
是必经，是宗翎

物物，而不物于物

念念，而不念于念
心灯，会一盏一盏亮起来
贪嗔，会一点一点灭下去

预祝必经之路嘉年华 Happy!

作者：风筝 8

【10月自然村月度盛典】

1

既不思虑
也不彷徨
既不回顾
也不忧伤

是秋日的蝶
随着风从容舞
一再蜕变
是海里的舟
穿梭丰盈缺憾
满载星辰

细碎尘埃
起落安然

作者：周悦

2

金秋十月举国同庆
丹桂飘香硕果累枝
月度恰逢必经盛典
群星闪现光芒璀璨
进入必经之路相聚一步步走来只因坚定的信念
从初懂看见到在生活中修行皆因觉察魅力使然

愿我们在觉察中如高空如如不动
愿我们在觉察中如深海静谧深邃
愿我们在觉察中如秋雨淅沥连绵
愿我们在觉察中如秋风横扫残叶
愿我们在生活中修行用好觉察之剑

作者：道可

【11月自然村月度盛典】

1

问题不成烦恼
存在即是喜悦
不必困在情绪的漩涡
无所畏惧恐惧的到来

繁华冉冉落尽
沉淀悲喜起伏
向内求方静定
心灯明再延续

多苦少乐人生路
化苦为乐智慧行

作者：周 yooo

2

声色光影婉转交织
繁华故事次第上演
静定之隅，止水不惊
万般皆沉，澄澈如初
谧林涓露，生生不息
星火相延，厚积薄发

作者：Vita

3

冬月里

天空那么的湛蓝

繁华落尽的沉淀

秋风中

湖水那么的透彻

静定之后的延续

苦乐路

看见随之的明了

心灯点起的光亮

作者：原上草

【11月小七培训直播文案】

1、

怎样看见？

看见念头、习气、模式？

小七说：不编故事，回到当下

什么是纯粹、专业、乐趣？

小七说：以新手的心态，做利他的事情

如何减少烦恼，增长智慧？

小七说：因上努力，果上随缘

资深小七告诉你，小七的快乐秘诀。

作者：Vita

2

小七的志愿中

散发出仁义的光芒
播撒着希望的种子
丰富了人生的意义

志在心，愿在手，口念心行
觉于念，察于行，渐修顿悟
修中悟，悟中修，知行合一

在小我中，提炼纯粹，先予后取
在业余中，萃取专业，先博后专
在纠结中，寻找乐趣，先苦后甘

作者：风筝

【12月自然村月度盛典】

1

北风索然，看雪舞得灵动
烟火盛处，听雪落的声音

花开有时，不为花落苦
月明有时，不为月亏哭

在冬的素笺上
捻一缕阳光的暖
带着灵魂赴一场心静之旅
从来霜雪无阻

作者：周悦

2

你来了，飞舞着。
召唤？使命？
柔柔的，
带着冬的温暖。

安然，宁静。
全然的接受，
每一刻都不抗拒。
正如那炽热的火焰，
化作这温热眼眸。

作者：一粒沙

3
鸿飞千里远，冰封一片寒。
围一炉火，煮一壶茶，
聊聊村里的寒来暑往
期待下一轮再次出发。
雪舞抖落三分月
心静能察三千觉

作者：夏凡

【15期天空营直播大会文案】

1
轻轻的它走了
正如它轻轻的来

喜怒哀乐 由之起
言行举止 随之至

它 神秘莫测
无所从来 亦无所去

它 有迹可循
特定情境 特定显现

它是谁

从哪里来
到哪里去

作者：苏长宏

2

岁至冬至，数九寒天。
阴阳交会，否极泰来。
左手拈花，右手指月。
学会看见，此消彼长。
消除我执，智慧增长。

作者：小竹

3

生命如四季，烈焰或是冰雪
念念似深流，澎湃或者沉淀
负重而行的人
默默作茧，等待一声裂鸣

似古钟彻响，令岩融冰消
如时鹿投林，若孤鲸向海
破壳而出的人
扶摇直上，涅槃一曲冲霄

作者：Vita

【2025年1月】

【1.4日点灯人周六有约文案】

1

生而为人，起落聚散，尘劳无常
时丰岁长，无明恐惧，周而复始
孤坐夜中一隅静舍
仰望世间一方星河

诉说，分享，流动的微光
启动，绽放，灼透的觉心
今夜，让我们轻轻擦亮——《点灯人之约》

作者：Vita

2

爱可以给你温暖
梦让你充满希望
疲惫时，谁给你力量

风可以吹遍大地
灯可以照亮世界
迷茫时，谁给你方向

不只是爱或者信念
它是觉醒与智慧
它是长明的灯盏
于人世风雨中它岿然不动

今夜，让我们轻轻点燃——《点灯人之约》

作者：Vita

3

人心荒芜杂念
时间瞬息而过
焦虑的人们
燃烧着喜怒哀乐

点起灯，一朵光华
点起灯，一方刹明
点起灯，一心灼透

大地吹响号角
河流汹涌向前
觉岸的人们
倾听着你的歌谣

今夜，让我们轻轻唱起——《点灯人之约》

作者：Vita

【1.15 日绿荷老师素食文化分享】

1

《素食素心间》

素食素心间，稻麦黍菽香逸飘。
荤腥扰心田，燥热如火染清园。

得意人间山水，半盘素食，洗清愁肠子。
世间繁华如梦，红尘善缘，仁心在舌尖。

作者：原上草

2

素食
或许是一种信仰
知万物皆通灵

素食
或许是一种敬畏
食半斤还八两

素食
或许是一种愿力
护众生已先行

素食

或许是一种目的
降脂减肥美身

洗耳恭听
“素食”文化分享
揭秘食素的种种美

作者：道可

3
素食之道，慈悲为怀
一口馈赠，滋养身心
小则一体为善，心神俱清
大则天下为济，和气生发

陈春杳杳，来岁昭昭
红尘修行，不染因果

进则煮酒英雄，论剑天下
聊一聊 2025 的社会经济文化风向标
退宜反求诸己，觉行合一
谈一谈 2024 的事业家庭精神未来景

作者：Vita

素食之道，慈悲为怀
一口馈赠，滋养身心
小则一体为善，心神俱清
大则天下为济，和气生发

陈春杳杳，来岁昭昭
红尘修行，不染因果

进则素心观潮，聊一聊灵蛇巳巳社会经济文化风向；

退宜反求诸己，谈一谈喜见升卿当下事业家庭精神。
(绿荷老师改编)

4

食素味
品禅茶
肠清气爽面如花

萝卜青菜
豆腐馒头
人间至味是清欢

素食为缘
养好生之德
共赴必经之旅

作者：风筝

5

人间的善，是懂得因果。
愿我清静，温柔，一尘不染。

素食的美，
是质朴的食材，静逸的环境，恬淡的心情，
是生活的仪式，也是自我的热爱。

薄荷 采编

6

在绿叶的轻舞中苏醒
于晨曦微光里聆听
自然的馈赠丰盛且纯净

豆类与谷物交织的旋律
五彩蔬菜谱写的乐曲

蘑菇和水果分享着阳光的记忆

没有哀号，无须恐惧
生命尊重在此凝聚
慈悲为怀，健康相依
和谐共生，地球轻快地呼吸

从古老的传统到现代的智慧
素食之路，我们携手前行
每餐都是对大地的感恩
每一口都是对生命的礼赞

远离喧嚣，寻觅内心的平和
在素食的世界里找到自我
这不仅是饮食的选择
更是一场灵魂深处的革命

夏凡 改编

【1.17 日自然村月度盛典】

1

步履轻盈，
踏过四季更迭，
晨钟敲响，
迎来春天气象。

小七一年，一事一炼，
在利他中聆听智慧低语，
时时观照内心的光芒，
如明月洒落一地清凉。

星球萌芽，新的方向，
在浩瀚宇宙中自由遨游。
远离自我烦恼的罗网，

再续写菩提下的新章。

作者：夏凡

2

嫩芽破土，春蚕破茧，万物复苏
生命孕育着希望
舒展着无限可能
创新的讯息，正如六个星球计划实施一般……
天晴、风好、水碧、草绿、花香……
春已到！

作者：原上草

3

新.愿

新年伊始，新必经、新变革、新计划、新走向、新游戏、新玩法，
万象更新。

愿力无限，愿更好、愿顺遂、愿完美、愿成功、愿精彩、愿利他，
皆能如愿。

作者：道可

4

春之序曲，温柔笔触
点吻自然之种，蕴万物生发
感新芽滋萌~

春之魔法，舞步蹁跹
热拥寒夜之光，观星球觉醒
念旧愿恒持~

元月十七，首秀启动。
自然村盛典，因您而发

作者：Vita

5

新·愿

冬去，驱走阴霾 义无反顾
春来，随风化雨 如光共沐

当万物 无声复苏
一切皆如本初
所念 让春风 沁润泥土
所盼 让荒原 开出花途

列星随旋，日月递炤
长夜不颠覆 心中有灯烛
新必经·新游戏
一起玩转星球

元月十七，星球之旅，正式开启

作者：香奈凡

【幸福早早村第九期招募文案】

1

您过的好吗？亲爱滴
您有烦恼吗？我的亲
您想快乐吗？废话了

如这世间有三千大千世界
如这每一世界三千大千烦恼
如我只有一法化解

你来吗？
推开幸福早早村的大门，来瞟一眼？
这里有“幸福早早，早早幸福”的钥匙

作者：原上草

2

您过的好吗？亲爱的陌生人
钱难挣屎难吃的工作辛苦吗？
孩子鸡飞狗跳的作业写完了吗？
同一屋檐下的长辈队友给力吗？

.....

不如意事常八九
可与言者无二三。
如果，
世界上的三千个烦恼
只需要一个方法就能让它消失不见
您有兴趣吗？
来幸福早早村里看看吧
幸福早早 早早幸福

作者：夏凡

【2.1 日点灯人周六有约】

1

台阶格外明亮，
脚步分明轻快，
亲爱的客人，
记不记得屋外寒风？

如豆灯火，
如戏人生，
穿透迷雾的眼啊，

哪里来的光芒？

作者：一粒沙

2

念头，开端于
心猿意马的方寸一点
而止于平日寻常的烟火人间
这样的变换，停停顿顿，明明灭灭
宛如不息的四季轮转
落进点灯人的眉眼心田
出口向内，回向万物
肆意蓬勃的苦旅，穿透永无休止的三维
似无处抵达，但终将抵达
极乐。

作者：刘雪莲

3

出生，有人接
蹒跚，有人扶
灯亮，有人点
一个神奇的遇见
一个莫名的节点
一个必然的重现
它，能，还能，更能…
点亮，你本自具足的光亮
照耀，你本自向阳的太阳
作者：原上草