

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。

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。

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。

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。

7. 全方楹

(云空间)我是全方楹，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，我看见了自已的这个模式，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，现在我看到女儿的负责任……

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。

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。

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气的。

我会去做。谢谢大家。

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的款。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，差又怎么了呢？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。

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

(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

(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喜欢妈妈，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

(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

(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；空调不能低于多少度；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。

34. 李丽

(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. mint

(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. 泓蓉

(云空间)在云空间抄心经和自己抄经不一样。云空间能量更大。并且通过抄经能看到念头，通过抄经静心，并且抄经的改变可以在生活的点滴中。昨天同学聚会，刚到一个同学家，有两位男同学其中一位就说让我座到他们俩中间。刚想说不就看见了，立马转变

说好啊！大方的走过去坐下，还笑着说：这就是那个C位吧，真好，今天还座了个C位。

(云空间)抄经能静心，能增加能量。并且看见念头更快。在新手村做小七，经常能看见自己对其他同学的抱怨，还有埋怨，都能及时看见而转念。能包容和容忍其他同学的所有，哪怕是有失误。

38. 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。

39. 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。

我现在不太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。

40. 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。

41. 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！

42. 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，但从来没想到放弃说，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！

43. 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。

44. 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。

45. 山水之间

（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。

46. 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！

47. 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歆歆同学的精彩带领，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～

48. 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。

49. 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。

50. 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。

51. 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。

52. 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！