

锦鲤村第四期

妙音同学新手村档案集

记者：小白

向导：海月

村长：草木本心

观察员：李明明

掌柜：羊毛卷卷



必经之路

2024年10月



妙音新手村学习主题目录

第一阶段：了解必经之路和抄经

- 【1】自我介绍
- 【2】三句话介绍必经之路和理解三不原则
- 【3】我就是锦鲤
- 【4】阅读文章感受《一条路能走多远》《在生活中修行》
《我愿意——写在必经之路七周年》
- 【5】学会领取抄经纸,抄经打卡
- 【6】参与云空间抄经并打卡
- 【7】参加读书会阅读《觉察之道》第二章《什么是觉察》
- 【8】观看《初始觉察》感悟
- 【9】阅读文章《抄经有什么好处上、下》；《在抄经中修行》分享对抄经的认识
- 【10】阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感想
- 【11】诵读《心经》
- 【12】成为必经青铜骑士
- 【13】查找附近的智慧栈

第二阶段：觉察体验

- 【1】挑战一小时不看手机
- 【2】我看见
- 【3】在吃饭中觉察
- 【4】挑战不说谎
- 【5】挑战不占便宜
- 【6】挑战不抱怨
- 【7】挑战不思他人过
- 【8】情绪觉察
- 【9】毕业体悟
- 【10】参加结营晚会
- 【11】向导寄语

(1) 自我介绍

【昵称】：妙音

【城市】：扬州(哈尔滨人)

【如何结缘必经之路】：

通过抖音的视频刷到的，因为自己也有了四五年的抄经经历，所以觉得那就不如助力必经之路的大愿，是两全其美的事。

【最喜欢的书】《解忧杂货铺》

【你目前最大的烦恼】人际关系

【其它爱好】唱歌

同学们的暖心互动

草木本心村长：四五年的抄经经历，必有云空间抄经，可以体验不一样的抄经感受，也可以抄经打卡助力一亿部心经抄写，还有抄经万元户俱乐部等你。在七天的学习里，会和你一起游戏通关，一点点揭秘，先静待一下。

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

①必经之路是一个什么组织：

必经之路是一个公益性的组织，可以帮助到在生活当中一些有情绪的人能够增长智慧，这个组织是有三种定义，第一个就是必经之路是可以免费领抄经纸的地方。第二个必经之路是一个倡导大家抄心经的组织。第三个必经之路是一个引导更多人在生活中修行，通过抄心经获得力量和增长智慧的地方。

②必经之路的三不原则：

第一，不推销。这个在来上课之前，我就曾经随缘跟别人推荐过必经之路，但并没有勉强，别人不感兴趣，我都不会多说一句，都是随缘的。

第二个，不拒绝。不拒绝别人想要抄经的想法。案例：哈尔滨无尘轩茶社的栈长在快下班的时候帮助了一位失恋的女孩子从悲伤当中走出来，小小的一个善举可能就挽救了一个生命，成为光，像那些在黑暗中摸索的人透过你的光走出黑暗。我们始终要伸出手，因为你不知道谁会通过牵你的手走出深渊，所以，勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

第三，不求名利。关于没有人是傻子这一点我还是有切身的体验的，有些人总把别人当傻子这一点真的是非常.....，所以非常赞成七老师的观点，是真正有大智慧的人。真正的不求名利，真正的发心纯粹和有一些自私的想法，无论是哪一种，都希望通过必经之路的学习和合作最终走向真正的纯粹。我能做到不求名利，但是我来的时候想法就是想通过我们这边引流，这是我真实的想法。

(3) 我就是锦鲤

10月9日 我就是锦鲤（分享自拍照一张）



OPPO Find X7

HASSELBLAD

● 25mm f/4.5 1/143s ISO50

同学们的暖心互动

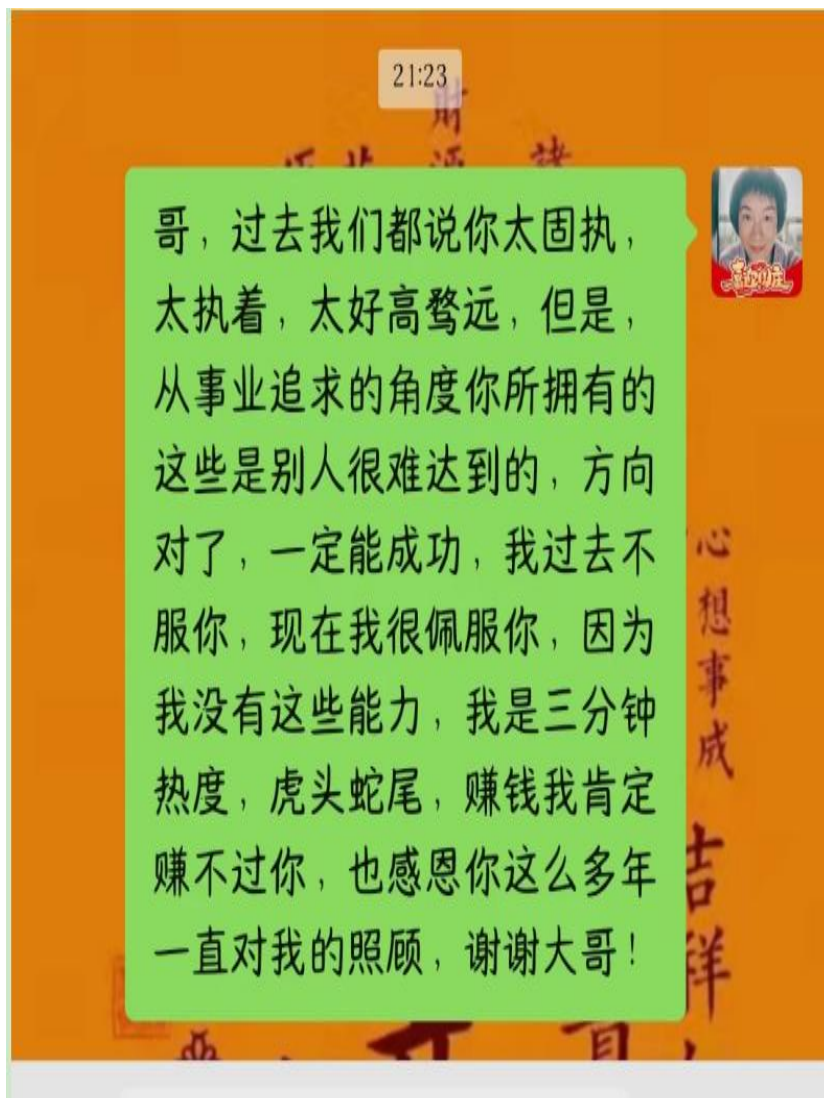
郭靖总向导：想到一个词，慈眉善目。慢慢修，坚持修，就好了。

心缇海报：其实我也看出来，姐姐脸上有修行的痕迹。

10月10日 我就是锦鲤（夸赞孩子）



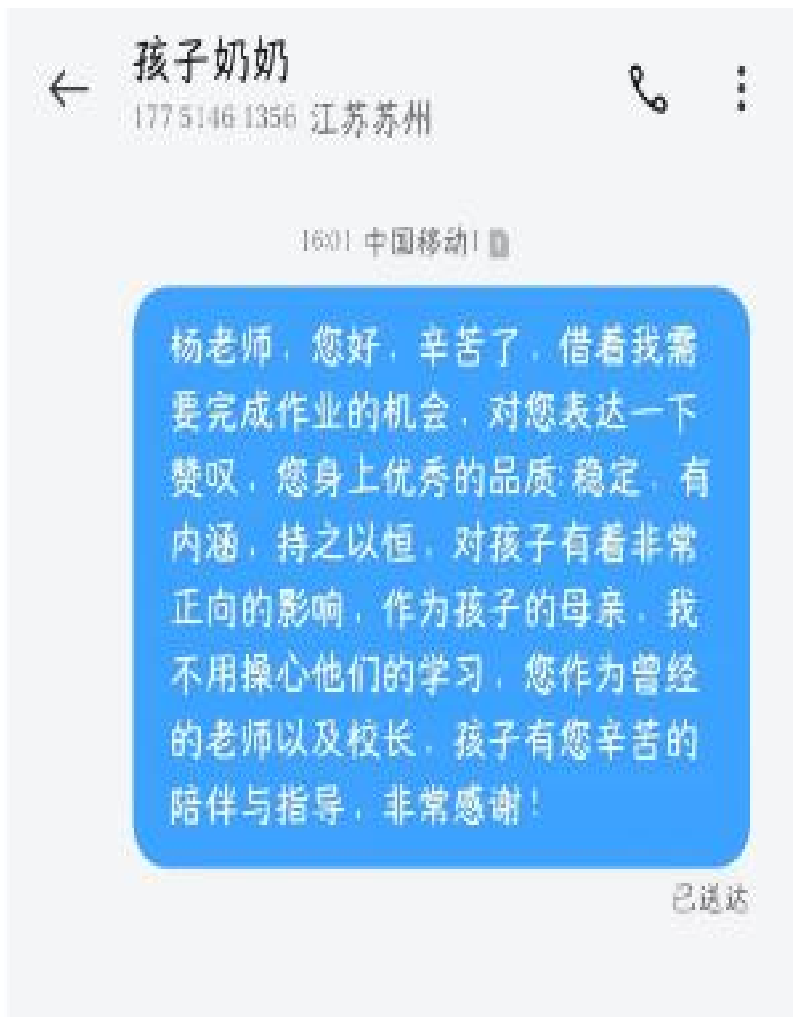
10月11日 我就是锦鲤（夸赞大哥）



同学们的暖心互动

李明明观察员：爱要表达，更要行动！大哥有妙音同学这样的妹妹，好有福气哟。通过夸夸，看到妙音同学心境的转变，因为只有内心认可对方，才能够夸出来。好羡慕妙音同学的哥哥。这里再提个小建议：随着我们觉察练习的深入，给哥哥的夸赞还可以升级一下，只夸当下，不需描述以前种种；还有，夸对方不需踩低自己呢。个人建议，供参考哈。

10月12日我就是锦鲤（夸赞父母公婆）



同学们的暖心互动

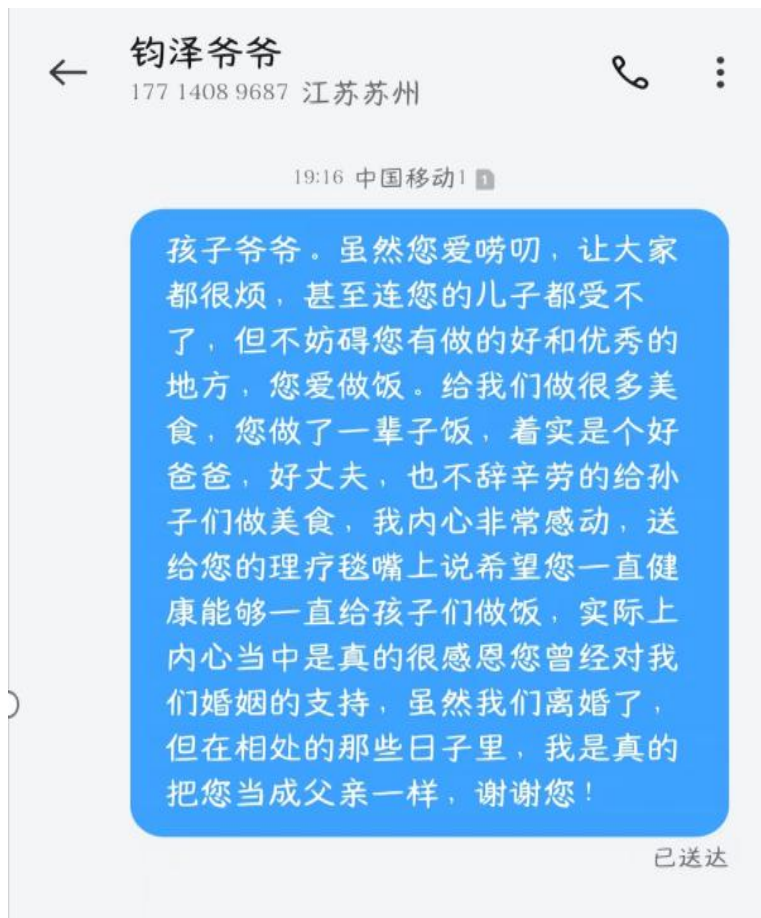
青青新同学：世界上最微妙的关系。

心缙海报：太优秀了，有格局有气量。

草木本心村长：特赞，有时候我连亲妈都不会夸。

李明明观察员：看见妙音同学的真诚，即便是为了完成作业，也如实告知，不造作。从另一角度讲，也是看重老人家，心中有感恩，才会选择夸赞她，同时，也对治了自己的习气。真正的勇士，向你学习。

10月13日我就是锦鲤（赞美你讨厌的人）



同学们的暖心互动

心缇海报：姐姐的作业让人受益。夸赞从前的公婆真的好有格局。

10月14日我就是锦鲤（夸赞同村新同学）

我们的同学都很棒，但这一次我要夸的新同学是转身同学，因为我跟她有一些相似的经历，昨天她在分享的时候，我的眼泪都要下来了，我在离婚之后也遭遇过孩子爷爷奶奶对我的驱赶，不让我住当时我们住的房子（是孩子奶奶家的，当时为了生二宝去住的），但是他们不敢直接撵我，只是语言上说了一下，因为那时候的我情绪非常大，非常容易走极端，我的家人远在东北，我当时是在兰州，没人保护我

的时候，我自己就是自己的“父母”和“亲人”，而我跟孩子爸爸其实现现在的情况还不如转身同学的关系，我们虽然有联系方式，但是属于那种最好老死不相往来的，除了孩子必要的事情之外，完全不想有纠葛，我们当时离婚的时候是我坚持离的，协议离婚说的是不会让孩子管别人叫爸妈，离婚不离家，整体来说孩子爸爸做的是很好的，尤其是在抚养孩子方面！所以转身同学能够从曾经那么糟糕的经历当中走出来，我知道这个过程是不容易的，那些经历曾经给我带来的负面情绪，我是靠一分一秒一点一点熬过来的，她能通过学习转变跟孩子爸爸之间的关系，这一点我的内心当中是抗拒的，而她真的做的很棒，给转身同学点赞，给你爱的抱抱，继续加油！

同学们的暖心互动：

李明明观察员：我看见慈悲善良的妙音同学，给素昧谋面的同学以关爱，您的话语，像大姐姐一样给人力量。每个人都有伤痛，我们能在这里全然的敞开，都是源于真诚被同学们感动着，被同学们感染着，有了觉察，我们有能力对抗那些消极的负面的话语和情绪，减少执着，心得自在。七师父说：修行，是我们这辈子送给自己最奢侈的礼物。

(3) 10月15日 我就是锦鲤（看见自己的闪光点）

第一个要夸自己的就是自己的就是认真。认真读作业里的文章，认真完成作业，已经很多年没有认真的写过这么多文字的感悟了，所以我为这一次的认真点赞。

第二个要夸自己努力，能够来到必经之路的学习营，确定自己是有福报的，而这个福报是通过努力得来的，不停止学习就是一种努力。

（4）阅读文章感受《一条路能走多远》《在生活中修行》 《我愿意——写在必经之路七周年》

嗨，大家好，我是锦鲤四期的学员妙音，首先向能听到我这段录音的所有的可爱的人说一声，上午好。我选择这种方式，主要是因为我的这个感悟比较多。

首先说第一个，就是我们七老师的第一个作业的这篇文章。就是一条路能走多远这篇文章。我的这个感悟，第一个就是他的发心。七老师爱上抄经的这个缘起，我觉得这个是看似偶然，其实是必然。因为每个人的命都有一定的定数。我觉得因为我们学习佛法的过程当中，他就会有一个感悟，说很多我们的在世的一些能够帮助到别人的人，其实是愿生再来的菩萨。我觉得七老师实际上就是这样一个愿生再来的菩萨。

那这边我来说一下我自己的经历，我通过抄经，我实际上是在2010年左右的时候，然后在北京遇到了一个朋友。这个朋友，她是自己怀孕，他家的宝贝就是纯素食宝宝。我们有缘相聚之后，然后她跟我说要去抄经，然后要去念诵经文什么的。我其实记忆都有一点模糊了，但是我是照做的，因为在那个阶段，我是听净空法师的这样的一些线上的一些学习。那我就很认同，也很喜欢。所以我经常去寺院，这个师兄也是当时在寺院认识的。然后我当时为什么会愿意去做这件

事情，那就到了一个非常关键的原因，就是我曾经有过堕胎的经历。

我第一个堕胎的孩子是引产，他已经将近五个月了。这个经历说实话，我不详细说这个情况，就是缘起是我的同事，给我下药，迷奸我了。那我自己是怀孕了四个月都是不知道的，也其实是很无知。我们小的时候，在农村上学的时候是不好意思学习卫生课的，是觉得很不好意思，就是很羞耻。也是因为这个原因，后期我怀孕四个月了，自己都是不知道的，所以这可能是怎么说呢？就是很多的命数，就是叫做我们说生来带来的祸。因为我听曾经一个老师是这样说的，那么后面的堕胎的孩子，从根本来说是在伤害自己，是在惩罚自己。总之是因为这样的罪过，我后期不怀孕了，就是我有男朋友，但我不怀孕。

其实说到这里，还有一点就是关于我们说婚前同居这个话题。我们80后说句实话，就是我79年的，我其实是接近于80后。从我们这一代开始就没有传统文化了。虽然家里人会有一些老的规矩，但是后期上学出来走到社会之后，对于婚前同居这样的一个问题，就是好像就已经变得很正常了。而我在这样的一个阶段，后期造成了很多的一些伤害性的结果。我觉得因为这样的一些行为，导致我后期就不能怀孕了。在我不能怀孕的情况下，认识了这位师兄。就因为在这个阶段，我也有了一个想法，就是想我将来不结婚的情况下，我想拥有一个孩子，就是我在工作上在做培训行业，在认识他的时候，应该是在2010年左右，过去了这么多年，我也是工作了很久之后，就是有了

职业倦怠期。然后我就有了想要一个孩子的想法。其实说实话，也是定数，就是因为我堕过胎的这样的一个经历，当你想求一个孩子的时候，实际上就是你求来的孩子是来讨债的，就先不多说了。

总之就是说抄经的这样一个经历，实际上是2010年就有了这样的缘分。我就通过她教我的方法，抄经，抄互助陀罗尼童子经什么的，是通过抄经的方式，然后又去寺院做义工，然后还经常放生什么的。通过这样一些情况，后期我真的是认识我家孩子爸爸，然后就意外怀孕了。然后我说实在话，我觉得这个孩子真的就是通过这种方式求来的。抄经的这个经历，也是给我带来了好处，说真实其实就是带来了好处。后期怀孕，我家孩子出生之后，抄经这件事情就断了，就不做了。再后来就是到了四五年前的时候，那个时候就是又想抄经了。但是当时是觉得抄经的过程中又可以练字，又可以静心。这个就跟咱们的七老师当时上面文章说的实际上是一样的。那么抄经的经历是这样一个情况，我自己的一个经历。

再说关于心经的缘分，我是2007年还是08年的时候，我们哈尔滨有一个叫大庆的城市，大家都应该知道大庆，然后它有一个寺院开光大典，那一年就是全国的高僧都过来了，非常多的人，很多的高僧，我当时正好参加完这个开光大典之后，我是坐火车往苏州去。这时候在火车上，我的卧铺旁边的一个格格，在旁边一个格格，就是住着一位四川佛学院的高僧。他真的是高僧，就是他晚上的睡觉，只有打坐和金刚卧这两种方式。然后他身边当时带了将近二十几个在家居士。

可能是有缘分，总之当时就是想，我想有缘分在一个车上，我们的火车当时到苏州上海要三十多个小时，所以我就问这个师傅，但是旁边的居士过来答话，说有什么事情。我说是我是怎么能跟这个师傅学习，然后当时居士给我拿过来，师傅也是示意他，让他给我拿来一个因果论。

这是我第一次看因果论，我觉得特别受益，特别好。后来看完之后，我跟居士说，我说已经看完了，我说很好。我就问他，我说怎么才能继续跟他学习，这时候师傅就开口说话，说让我把心经背下来，我说心经多少？完了他给我拿来一看，说这个不是很多。其实年轻的时候记忆力确实是好一点，然后我就开始背，他说你背下来之后，然后我就可以给你，我都忘了当时怎么说的，但是后期，我就背一直背到凌晨一点多钟，然后就差一句。最后全背下来了，然后这时候师傅就给我起了一个法名，就是我现在的这个微信的名字叫妙音。他说当时在火车上没办法给我做皈依。后来就说你有缘分的时候，你就在寺院做皈依就好了。后来就跟这个师傅的缘分就断了。其实这件事情在我的心里一直有点遗憾，我就想，就后期看看能不能有机会去四川佛学院看看这个师傅还是否在世什么的，那就也随缘吧，反正别人也是这么开导我的，总之就是跟心经的缘分是这样的。就是后期当时背下来之后，就是持续了很多很多年心经，我不用去特意记它，只要我想背，我就能背下来，就别的东西，我可能后期可能年龄稍微大一点之后，可能就会忘。但是心经这个我就是想背，基本上都能背下来。现

在有的时候还是可能会有一点，错什么的，但是基本上也都差不多。总之这是我跟心经的缘分。我大约有四五年的抄经经历了。这个抄经过程，后期也是抄心经比较多，然后再加上有缘分学习一些，就是能够有缘分，或者说也叫做是消业消的好一点之后，福报上来了，就有机会能学能听懂佛家的经典。就以前是经典摆在我的面前，我是没有办法能听懂的。后来就是通过认识一些师兄，然后就是有机会跟他们去学习，然后就能学习楞严经，还有法华经，暂时现在暂停了，也是发生了一些生活当中实际的一些困难。然后现在暂停了，暂停之后，就是当这些困难的事情也告了一个段落之后，然后就开始有缘分，就是来到咱们的必经之路来想要申请智慧栈。

昨天在同学开村的这个仪式上，我也跟大家分享过了这个过程，这些就不赘述了。总之就是在这个过程当中，就是跟我们的必经之路和我们的这个心经的缘分也是不浅。这是我自己的一个经历，来到咱们智慧栈，其实也跟七老师一样，一开始也是有一点私心，就是想要通过咱们的智慧栈，然后去帮助跟我合作的这个酒店的老板，然后把他的地方，其实我当时就想，那我们抄经，因为他大堂就摆着抄经，对吧？就可以免费抄经。我说那天天他那边其实没有多少人去抄经，就闲在那里。那我想那要不然通过智慧栈，发布活动，让大家来抄经，然后同时也能帮他引流。是这样的，也有一点私心。这是咱们的文章的第一个点。然后我这边分享的比较多。

第二个阐述的观点，就叫生活当中的无常。说必经之路的团队难

以维持的情况下，然后走到了线下，开始招募这个智慧栈。我在这边也非常感恩，最早能够为必经之路辛苦付出的所有小伙伴们，是他们的坚持，能够让必经之路一直走下来，这个真的非常感恩。

第三点，就是必经之路，迎来了非常重要的贵人。杨峰老师也进行了革命性的这样的一个模式的改革。然后这次改革，真正让必经之路开启了越来越好的一个方向，这个也就体现了，一个人在做一些正能量的事情，对别人有帮助的事情，这个时候就会有天助你，那么天助你就是把这个贵人推到了你的面前，这个是吸引来的。到这里我来说一下招募联合发起人。到这里的时候，我就解答了我昨天晚上开始有的一个疑问，因为参加咱们的开村仪式之后，我有一个疑问，一家纯粹的公益组织，不赚钱的情况下怎么运营下去。因为我以前做企业管理培训行业，我们经常会接触一些说企业的模式，什么创建模式，还是说升级模式，反正就会接触一些东西，我们就会去思考，他背后是如何能够维持运营下去。那纯粹的公益组织怎么能够运营下去，对吧？我昨天晚上有这样一个疑问，到了咱们联合发起人这个地方，我的疑问也就解答了，这个是我的一个感悟之一。

第四点，就是迎来了很多的公益组织经营不下去，最终结束的，普遍的一个原因产生的一个阶段。到这个阶段了，就是团队人员的收入问题。就是说因为你是公益组织，你不盈利，那团队的人员怎么活，对吧？所以到这个时候又开始了改革。然后改革成为没有员工的，只有志愿者的这样的一个决策的阶段。那么我在这里也非常感恩，初初

期在改革之后，愿意为必经之路做志愿者的所有老师们，向你们致敬，真的很感恩，因为所有的付出者，让我们今天有机会来到这个组织，非常感恩。

第五点，就是必经之路，引导大家在生活中修行的必要性，其实就是实修，这个其实真的非常重要。如果没有实修的话，光懂很多东西是没有用的，这是我自己个人的一些人生经历。

第六点，就是七老师由原来的不纯粹到最终的纯粹，收获到的是越来越好，越走越坚定，我也希望通过七老师的经历，和所有的志愿者们纯粹的付出，然后未来我也能做一个真正的非常纯粹的人，感恩。第七点，就是我的生命当中有两个对我的成长非常有帮助的人。都是在七号认识的。所以其实这个数字对我来说其实也非常有意义。好，必经之路，有缘相聚。未来。我希望尽己所能，然后也能帮助到更多的人。通过抄经，通过我们的必经之路获得力量和增长智慧。这是我这个第一篇文章的一些感悟，辛苦老师们去倾听了，谢谢，阿弥陀佛。

第二篇文章的感悟如下：首先这个文章是讲在生活当中修行，第一个说的是什么是修行？文章里说的是修行，就是降伏其心，对治情绪向内求，然后觉察。总结的三句话就是诸恶莫作，众善奉行，自净其意。我对修行这三句话的一个理解。诸恶莫作就是我自身的一个经历，就是我过去做的最大的恶，就是除了第一个上面第一个篇文章我提到的堕胎这件事情以外，关于这个我来做个补充说明。过去有将近20年的时间，就是我是走了三个阶段的，就是关于这个被伤害。

第一个阶段就是经常哭，悲观。只要一提起这件事情，眼泪就会哗哗淌。第二个阶段，就是不会说控制不了，然后也会悲伤来去讲起这件事情。第三个阶段就是我现在这个阶段，就是我在提起这件事情，我基本上已经没有什么悲伤的情绪了。是要经过这三个阶段，然后我才到了今天可以轻松的跟大家去分享这件事情。我希望，就是听到我录音的朋友同学们，就是说如果你过去经历过一些被伤害的事情，那么给自己一点时间，然后去走过这三个阶段。或者有的人可能不需要三个阶段，可能是第二个阶段，就走过两个阶段就可以达到我这个境界了。总之就是说我想说给自己一点时间，然后慢慢来，总会好的。

那就说回我这个作业的诸恶莫作，我还有一个最大的恶，就是我过去会因为情绪情绪伤害到别人。当人有了情绪之后，要么伤害自己，要么伤害别人，也是可以这样说，就是要么攻击自己，要攻击别人。还有一点就是要么自杀，要么杀人。所以情绪就是我们的文章里讲到了，最开始说我们伤害到自己，到最后变成了怪物。就是成为怪物之后就开始控制我们，控制我们之后就到了伤害别人的程度。过去我就是发火，达到了最严重的程度是什么呢？就是我说话不超过第三句，我就会已经开始发火了。我到现在没有考驾照，原因就是因为我过去脾气不好，然后我可能会跟别人去硬吵架，就很严重，那么我就没有考驾照，就是因为我害怕自己情绪上来的时候，可能会汽车，就是不顾自己的，哪怕命都不要。我要跟别人去怎么样拼什么的，所以我没有考驾照，因为我自己知道自已的问题。然后到了我家孩子出生之后，

本来也是要买车的，也是当时发生了摔孩子事件，我相信有人是知道的，就是一个母亲推着婴儿车，然后跟旁边有一个车的车主，然后他们两个起了冲突，然后结果那个车主把他的孩子直接硬生生摔死，当时就发生在我家孩子出生之后，当时准备考驾照，要买车。

那个时候我就害怕，我说如果将来我要万一，因为我的问题孩子受到了伤害可怎么办？然后我就没有考，那么没有考的情况下，后期就有了滴滴，有了就开始网约车了，就也方便，所以我就到现在也没有考驾照。虽然我已经从去年开始，我的脾气就已经开始，不会说就轻易发火了。然后我也能控制，就是我的心可以做到不动。就是说因为我们说在人在愤怒的时候，他分两种情况，一种是真愤怒，一种是假愤怒。什么意思？就是说当一个人不受控制的发火愤怒的时候，这时候的心也是跟着愤怒的那种，有的时候我们发火，严重的情况下达到了什么程度呢？就是整个人就会发完火之后，整个人就像瘫下来了，然后你就会发觉后边腰部两个肾的位置都会很不舒服，很疼。怎么形容，我忘了我当时那个经历。就是我身体有曾经有过那个经历，但我没办法用语言去形容，总之那是真发怒或者是真发火。然后等后期就是当你真正做到了不受控制，在不被控制的情况下，然后说你要表达一件事情，说我不满，我不高兴，这件事情我不高兴，我要让他知道，让他通过我的愤怒来去知道我不高兴。或者你伤害我了，或者是你对我这个行为是不对的。我的心不动的情况下，我可以用愤怒的语言或者是表情这种表达方式，然后让他知道他错了，那就是这两种，所以

我这边要表达的意思就是什么呢？就是我说我过去最大的恶除了堕胎，就是情绪上给别人带来的伤害。

我有幸在去年的时候，就在9月19的时候，我在佛家受了五戒了。在受五戒之前，其实我就是已经能做到了。比如说不喝酒、不吃肉，然后不说谎，不妄语，这一点我做的还是不好的，不够的。那么邪淫也是OK的，后期也已经做到了。但是受五戒之后，在我去年4月份，就是这几点就能做到的情况下，然后是9月19日受的五戒那在这个受五戒之后，我还是依然做的不太好的。其实是关于妄语这一点，就是我们的语言，有的时候还是会时不时的犯戒。

不吃肉这一点，是完全吃不下去了。因为以前有过一个阶段是什么时候呢？就是在我生我儿子，就是我说抄经求孩子那个阶段，后期就是在接近于两年的时间学净空法师的时候，然后我就有接近于吃全素的经历，就是吃锅边菜，然后还有一个就是有的时候是也会吃肉，等后期这一次去年4月份开始，我学的那个传统文化，然后当时之后就再吃不下去肉了，也不会想就不会想。那么以前有过，比如说不吃肉，但是我会想的阶段。但是现在后期从去年4月份开始就彻底达到了不想的阶段，不吃也不想的阶段。所以就这一点做到了。

妄语这一点做的不好，我后期离婚了。然后昨天其实有同学分享了，我实际上是担心我的时间太长了，然后导致很多人听不下去或者什么的。总之就是昨天没有提这件事情，但是我现在要提一下这个离婚了。因为我过去说句实话，就是这种堕胎的业力，就是业报，是不

会让你老老实实婚姻幸福的。这个我相信很多人都是知道的，那么我离婚了，后期就是我很多年也没有男朋友，其实是心如死灰，或者是很绝望吧。就在这方面也就没有什么想法，就是我说的比较直接，希望污染了你们的耳朵，好吧。总之这五戒，就是受到现在，还是有不好的地方，还是有犯戒的地方。那么就慢慢来，我参加过一个叫内观的课程，他就是讲说要保持平等心，就是有很高兴的事情，你也不用过度开心，然后有做的不好的地方，也不要过度否定自己，或者不要过度的去说去看自己做的不好的地方，保持平等心就好，那这是我自己一个自身的经历。

咱们这个文章里讲到的第四个就是不思他人过，这个我也做的不是特别好，也是会有有的时候还是会看别人做的不好的地方。下一个就是说我们说众善奉行。这一方面就是关于做善事，说会让你开心快乐。然后有两个原因，第一个就是你积累了福报，第二个深层次的原因是无我。我们先说第一个，我从小到大是一个我自认为比较正义的人，就是我看不得别人受欺负，然后比较爱管闲事，然后就会愿意去帮助一些被别人欺负的人。这个后来在学习佛法的过程当中讲到的，就是我其实是属于在干扰别人的因果。所以这个看情况吧，这个暂时不好定义。

还有一个就是经常做义工，我这个从小到大就是帮助别人不求回报这一点，反正我也是有在做，就一直是我的习惯。再有一个提议下，就是我最想着重来去跟大家分享的，就是关于家人这方面，在学习的

过程当中，曾经学到过一个说法，他说一个人的业障大，体现在家里。跟家里面有一个人永远搞不定的关系，不和谐的这么一个情况的发生，就是最亲的人，要么是你的丈夫，要么是你的孩子，要么是你的父母，要么是你的兄弟姐妹。总之就是在最亲的关系当中，有一个永远搞不定，怎么都不和谐。这属于业障大的表现，那么业障小的人是在外边，说你这个除了这些最亲近的人以外的这些人，那这些人其实你是可以躲的。

这个观点我不知道大家能不能理解，就是这样外面的这个关系，为什么说叫业障小，属于业障小。然后遇到一些可能给你带来困难的、伤害的或者什么样的人，你可以不接触，你可以不用长期接触的。但是最亲的人，你是一直要接触的，你是必须要接触的。当然也有人可以选择跟最亲的人分开，对吧？那是这一点，我们说要在重善奉行的情况下，讲到了我上面说的这一点。那我们就说其实修行是先要对家人做到这一点，反正我是这样理解的。然后写到这里之后，看到最后资金提议的时候，我们的七老师也讲到了这一点。就是不要学修行，不要走偏，正确的其实是，首先要把家人像菩萨一样对待，去相处，重点是还有一点就是我们说修行要从几方面的。其实从最基本的吃喝拉撒睡、喘气加心跳。待人接物，其实就是从这些小小的一些点上去去做。

真正的众善奉行，这是我理解的。文章上写到不抱有期待，你只是去做就好了。所有的快乐都是希望别人快乐。这一点就是我很多年

前开始就会对陌生人喜欢说赞美的语言。这一点实际上是从我们培训课程当中去学过，学过之后，后来慢慢的就会形成了一些习惯，我特别喜欢说夸陌生人，然后就是我们东北人可能是搭话能力比较强，自来熟的能力比较强，就是可能很容易让别人愿意跟我聊几句的。所以这一点我说一下，就是我说来到咱们这边，最开始的时候写了一个自己的困惑，我其实写错了，我当时上面写的是人际关系，实际上是不对的，我现在最大的困惑是亲密关系。我最大的问题是亲密关系，不是人际关系。如果说人际关系的话，我要想处理好，或者是想去的很好的话，是可以做到的。就是看我愿不愿意了。

我最大的问题是亲密关系，我们当时的课程当中训练，我们要跟陌生人去沟通，去学习怎么样的。总之我比较喜欢看到这个陌生人，因为我的赞美，然后他很开心的笑容，就会让我的内心当中有一种很暖的感觉，我也会有很开心的感觉。所以文章上说我们可以去做，但我们自己不能认为我们做了很了不起的事，就是我们可以去做志愿者，我们可以去做义工，我们也可以去做不求回报的付出。但是我们自己不能这样去认为这个很重要。

众善奉行还有一个就是第二个深层次的原因，就是要无我。文章里写的不是无我，但我是总结，是无我。无我的话就是不要太看重自己的意思，那么痛苦和烦恼就会减少。这是众善奉行的，然后最后就是自尽其意这一点，是时刻觉察自己的起心动念，这一点就是我在上边，关于家人已经给大家赘述了很多了，这个就不赘述了。时时审视

自己的内心，否定自己，挑战自己。第一次看到这个观点，就是心上一把刀的话，是忍，这个我听过，但是朝我们自己的心下刀是必，这个是第一次听到这个。我觉得特别受益，特别好，这个必也是我们说必经的路。其实就是向内看很关键。这就是我这个第二篇文章的一些感悟，也是比较啰嗦，就是大家可以选择性收听，好吧？最后就是感恩七老师的智慧，给我带来帮助，也感恩这篇文章里贡献案例的同学们以及所有的志愿者，谢谢。

第三篇文章感悟如下： 必经之路和社会上的很多组织都是相反的，说实话，就是有一种不谋而合的感觉。因为我后期是跟社会上的很多人已经没办法相处了，只愿意跟一些学习佛法的修行人或者传统文化的师兄们在一起接触。由于过去的职业原因，需要去做推销，就会认识很多人，平时也要去维护这些关系，从去年开始，基本停止这种社交了。工作上只是做，一开始我做的那个生意是我哥哥做的，然后我来给他做服务，那就相对简单一些，然后就开始拒绝推销产品，拒绝做社，拒绝社交，是因为我过去经历了将近 20 年做培训、做推广、做销售的经历。我后期就是了解到了一个关于这个社会上的一些真正的现实。我以前是一个天马行空的，或者是比较不切实际的理想化的这么一个人，就是爱做梦，爱幻想，总之就不实际，就是活的不现实，活的比较天真，然后等后来停止社交之后，我觉得特别好，特别自在，特别舒服。过去的我认为我做到的事情，我就希望别人也做到，或者我要求别人做到，其实这个也不好，对吧？但是后期就是我

可以不要别人，但是我能做到。

我们学的第一个作业，讲到的就是纯粹这一点。当然我现在绝对不是完全纯粹，但这是我过去的一个追求，是我希望我做到纯粹的时候，我要求别人，这是我的一个向往的方向。在看到咱们这个文章三的作业，讲到跟其他组织相反，我们以前做的培训公司，例如教一些企业，就像咱们文章上面说的，这个公司要表彰啊什么的，就很多这些东西。我们以前的培训公司就是能做到的，然后也要去教企业去做。但是咱们这边说相反的情况下，就是这边讲到的是帮助剥洋葱什么的。

这个我觉得是正确的方向，是我们该走的修行之路的方向。但是作为一个自身还是会有一些问题的人来说，我还是会有一些小小的抗拒也好，还是如果面临别人给我剥洋葱，我比较冲的时候，可能还会有一些习性，导致我一开始会不会不接受，或者一开始会不会去找理由，找借口，然后去给自己开脱。就是习性的思维，对吧？但它是必经之路，就是我们要选择走的方向，我们就是要往这个方向去走，所以我们才会来到必经之路，或者说我们采取往佛法的方向去修行。然后关于文章上提到的莲花，在上学的时候学过课文爱莲说之后，我就很喜欢莲花，经常会把爱莲说里边的出淤泥而不染，濯清涟而不妖……作为我的座右铭。后期在实修之后，就明白没有污泥哪来的莲花？正如烦恼即菩提，没有烦恼，哪来的菩提，是必须要共存的。我们要努力的方向，是成为真正的莲花，这是我的认知。

文章后面提到的看见就会发生变化，就是当我们在这里被看见了，

或者我们在生活当中看见别人了，这种看见不是单纯的视觉上的看见。我们慢慢的把真正的纯粹活出来，把平和带到我们现实生活当中，让自我的执着越来越弱，越来越少，然后就会越来越好吧，后面提到必经之路在生活当中修行，形成了一个修学体系。由我现在开始学习的新手村，慢慢进入到中阶的天空训练营，魔芋班，然后也被叫做摸鱼班。

关于剥洋葱的例子，这个感觉特别好，其实不剥洋葱的话，很多问题是解决不了的。太多人因为做必经之路的志愿者而受益，也非常开心，就说明毕竟之路功德无量，我们的七老师功德无量，还有所有为必经之路付出的可爱的人们也功德无量。最后看到必经之路志愿者的宣言也很感动，很庆幸自己能够遇到必经之路，在这边学习，也希望以后能够有机会通过必经之路，或者通过自己的修行帮助到更多人。然后前期目标很清晰，先成为一个优秀的栈长，志愿者这方面不敢现在擅自的去做承诺，等学习完再说。

这是我非常真实的三个作业的感悟。通过录音的方式是希望不要字数太多。然后我们的审核老师们看着太费劲，当然听的话也是需要时间的，就辛苦你们了。然后我会把这个录音到时候做一个快速的处理，时间尽量缩短，声音可能会有变化，那请大家不要介意，谢谢。最后感恩所有。

(5) 学会领取抄经纸，抄经打卡。

18:43 🔔 📶 HD 5G 5G 96

< 订单列表 ⋮ 🔍

🔍 搜索订单

全部 待付款 待发货 待收货 待评价

必经之路精选 买家已付款

订单编号：E20241010184153044900075

 **【免费领取】心经练字帖** ¥1.00
新版简体楷书硬笔团扇20张 x1
7天无理由退货

 新版简体团扇字帖 34*39cm

 放心购 商家赠送 保障生效中

实付款 **¥2.00**

再来一单

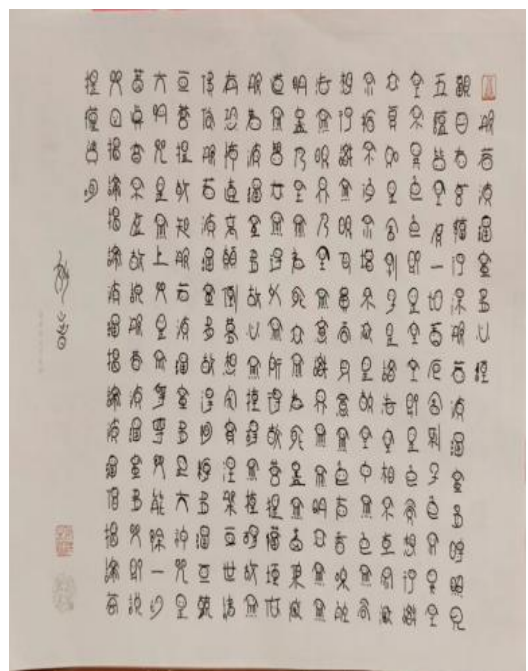
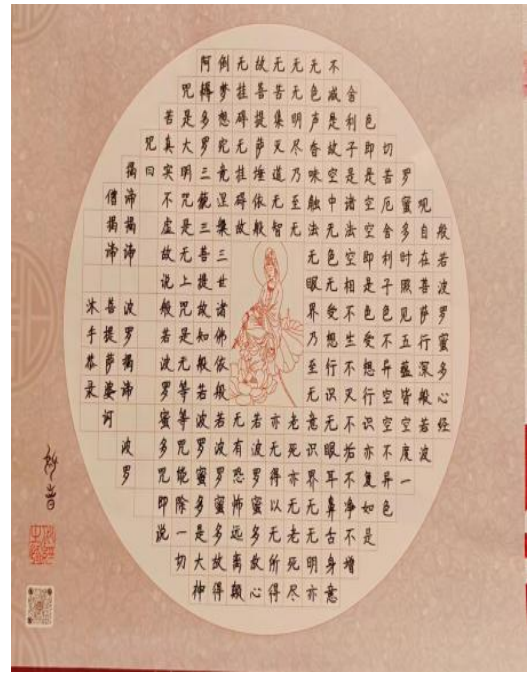
大家喜欢  60人疯抢中 >

更多精选商品

 **【必经之路】成本结缘练字**

 **【必经之路】抄经笔系列**

(6) 参与云空间抄经并打卡



(7) 参加读书会阅读《觉察之道》第二章《什么是觉察》

今天听了读书会的同学读了觉察之道的文章，当时有一句话非常触动我，那就是：花儿到开的时候就开了……，以前也总是会想到让花成为花，让树成为树，也知道要慢慢来，要给孩子时间，但是跟孩子在一起的过程当中，就还是会有急躁的时候，比如我儿子前两天问我还能不能去玩游戏？（因为国庆假期已经让他玩了两次），我当时就被过去的习性带走了，很急躁说了各种不能去的理由，最后孩子一句话把我攻破了，他说奶奶管的太严了，于是我跟他约定，说玩多长时间就多长时间结束，孩子也遵守了，这个过程又让我看到了自己不能再偷懒了，其实觉察这个功课我已经做了很久了，跟自己的过去比较我的进步很大，但还是需要继续努力。感恩所有的志愿者老师和同学们！

(8) 观看《初始觉察》视频感悟

修学体系有三个版块，①新手村：温泉村印象深刻；②天空营：在生活中修行的交流学习的场所，为期21天的系统的学习觉察；③摩鱼班：是让修行融入到生活中时时刻刻觉察的地方，会有老师在群里不定期的给学员们答疑解惑。也是一个提升见地的地方。

必经之路志愿者成长体系：

点灯人历练计划：通过必经行者、必经行走、天下行走三个方面18关。历事练心，把觉察运用到生活当中。获得必经之路天下行走称号。代表必经之路行走天下。条件新手村毕业即可！

天选之人噗噗同学的分享:此刻的正在发生即是觉察,平时会因为出现一个想法,跟随一个想法,出现一个念头,跟随一个念头。出现新的念头,又跟随新的念头。

第一原则不说谎:我今天上午发生了一件让我情绪非常大的事情,当时也被情绪带走了,情绪起来的时候跟着就有恐惧升起!第二原则不占便宜。第三原则不抱怨:第四原则不思他人过:在吃饭中如何觉察?在走路中如何觉察?善良 24 小时。选修作业情绪觉察。

李明明观察员点评:接下来几天,我们会一起一一体验,请妙音勇士准备好迎接挑战。

(9) 阅读文章《抄经有什么好处上、下》;《在抄经中修行》分享对抄经的认识

抄经的好处一,净除业障,这个我在之前的作业当中曾经详细的分享过,就是我儿子的到来跟我抄经有一定的关系。

抄经的好处二,积累福德,修行佛法不会落空,最低也会有人天福报,经常组织人抄经,组织活动,法布施的福报更大,抄经福报感应的例子有很多。

经的好处三,摄心安神,这个也是我非常喜欢超精的其中一个原因,我自身脾气很急,经常因为急然后会做很多错事,所以抄经的时候就会让我能够静下心来。虽然不能完全静心,这也是我能坚持下来四五年的原因之一。

抄经的好处四,得大智慧,关于这一点呢我自身的感悟就是当我

们有业障挡着的时候，智慧就没办法进来，当业障减少之后，智慧能进来的时候，我们也能听懂佛法经典了，这也是后来我能够有机会学习《楞严经》和《法华经》的原因之一，总之坚持抄经吧，好处大大的。

抄经的好处五，得大加持，我之前学习《金刚经》视频的时候，里面讲到《金刚经》是大乘经典的总的最高的智慧总结，空海上人在日本建议抄心经然后去除瘟疫的公案震撼到我了，第一次听说这样的抄经方式。过去自己抄经真的是太随意了。忏悔，以后一定要恭敬心做到最好。

抄经的好处六，善神拥护，这一点我自身有很大的感应，就是总是会有化险为夷的时候。也是总会有很幸运的时候，这跟我的前半生某些固定的阶段总是很倒霉有非常大的区别，当然我觉得应该不只是我抄经，还应该有诵经和平时在寺院做义工以及放生或者平时以善小而为之都有一些关系，同时也跟我在佛家受五戒有一些关系，感恩我的护法神。

抄经的好处七，怨鬼远离，这一点当中包含了前面几点结合在一起，着重阐述回向可以帮助那些我们曾经欠下的解冤仇，真诚的是希望他们好，然后转世投胎得生善道，脱离苦海 往生极乐，而不是害怕他们对我们不好，让他们远离，这是化解的真正意义。

抄经的好处八，来世增上，抄经让我们最起码不堕三恶道，因为修行和积福的最好的就是娑婆世界的人道，三恶道几乎没机会积福，

所以抄完经一定要做一个非常好的回响，非常重要，还有就是发愿，配合念佛等等，其实就是实修。

最后抄经的好处说了 8 点，不止可以抄心经，也可以抄别的经，但为什么非得抄心经呢？我上面的感悟力也收到了，它是中国的传统文化以及心性之学的最浓缩最精华的智慧，关于心经的心字解说的含义我第一次学习到这个解释，心要精华，一切诸佛之母。

佛教有很多经典讲的是不了义之法，而心经把这些不了义之法没有讲到的全部讲透了，心经是显密共尊的(这个知识点之前是不知道的)，心经有很多的版本，我只看过玄奘法师翻译的这一个版本，而为什么玄奘法师的流传这么久，一方面有龙天护法护持，我个人有一个理解就是简单才容易复制和持久，玄奘法是因为念梵文版我心经获得护持的故事我就不赘述了，所以心经观世音菩萨本尊开示的，有大加持力，所以我们有机会抄心经真的是大福报，学习佛法经典的时候讲到，现在是 500 年的末法时代，很多魔王什么子魔孙都散布在佛教里面。以出家人的身份来做坏事，破坏人们对佛法的印象，而真正的愿身再来的菩萨和大的修行人都被赶到家里修行，就是在家居士，所以，我们必经之路这个公益组织真的是积了大功德了，能够如此多的去让更多人认识佛法经典的智慧，感恩满满。

(10) 阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感想

关于剧本这个词曾经在上心灵课程当中学习过。我们这一次来到人间，是自己事先选好了剧本来的，接下来就认真拜读绿荷老师的关

于剧本的文章。首先绿荷老师为什么要把关键词定在剧本这两个字，而不是财富或者金钱，绿荷老师想通过剧本让大家知道财富只是其中一个故事而已。你知道自己的人生剧本吗？无论你遇到什么，都是你的起心动念内在能量投射到生活当中来的，生活当中我想不好的事情就会实现，而且会接二连三，看到幸运的时候也会连续！你的财富卡点在哪里？一个富足的人才能更好的利他。财富基本的卡点在于我们对所有人、事、物的不接纳。财富频率和爱的频率是一样的，财富由爱而生，往爱的地方流动。

第一，与自己合：古人说的和气生财的和就是与自己合，阴阳能量平衡，很多富翁亦是如此。第二，与他人合。第三，与万物合。这3点都做到了，财富的卡点也就没有了，有些人跟外面的万物和跟他人和，就是跟自己不合，跟自己很拧巴，有很多常年处在病痛当中的人就是内在不够调和，不够爱自己，而钱呢是追着人跑的，人追钱是追不到的，所以财富是吸引来的。

增强财富有秘诀吗？第一，让别人赚到钱，要利他，只有让别人赚到钱了我们才能赚到钱。第二，不要占任何人的便宜，拿不该拿的东西，包括精神上的索取。如果你占的是公家的便宜，那因果罪业很重，当别人占我们便宜的时候，大大方方送给他好了，两全其美。第三、不要天天抱怨，这一点我曾经带过不抱怨手环，对我也蛮有帮助的，当你消极的时候，财富也会变得消极，富翁是没有时间消极抱怨的。第四，不要浪费。

这一点我坚持的还挺好的，从去年学完传统文化之后就再也不浪费东西，自己用不上的东西，不穿的衣服物品统统送人和捐出去！第五，多和高能量的人在一起。高能量的人，思维方式，为人处事方方面面都比我们高。该赚的钱赚，该收的钱收，这是你的价值所在。成为锦鲤体质财运会非常好。怎样成为锦鲤体质而不是招黑体质？增强自己正向的思维意识，有了幸运的事情，然后不断的肯定自己的幸运，持续下去就会越来越幸运，有福之人不用忙，无福之人跑断肠，这句话我深有体会，在我离婚之后的5年时间内，无论如何努力财富都进不来，那时候是我人生最低谷的阶段，整天哭，悲观，把贪，嗔，痴，慢，疑，怨恨，恼怒，烦体现的淋漓尽致。千万不要被钱反噬。

人分七个层次，由下往上走，可以想象成一个金字塔型。最底层的是无望者，第二层是渴求者，渴求就是一直以来向外去索取的人，第三层是独立者，第四层是辩证者，第五层是开创者，第六层是仁爱者，第七层是觉醒者。金钱的反噬力很大，如果德不配位的话必有余殃，底下三层是很难扛得住大财富的，而我本人就是第三层的独立者。底下三层这些人钱稍微一多立马迷失自我。被钱反噬之后就会无视规则、尊重、礼仪等等，能够成为常胜将军的一定是心态和内在能量的富足。

允许一切发生。只有允许一切发生，我们才能够越来越自在，到了该改变的时候自然改变，聚时欢喜，别时祝福，允许自己做自己，允许别人做别人。愿每个人都能得到究竟的自在和快乐！

(11) 誦讀《心經》

找海月向導誦讀心經。



(12) 成为必经青铜骑士



妙音 买了这些，推荐给你

必经青铜骑士

¥1.00 ~~¥1.00~~



本商品由  有赞担保 全程保障

同学们的暖心互动

李明明观察员：感恩有你。


(13) 查找附近的智慧栈

16:19 📶 5G 91%

智慧栈

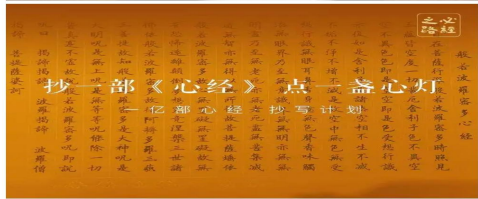
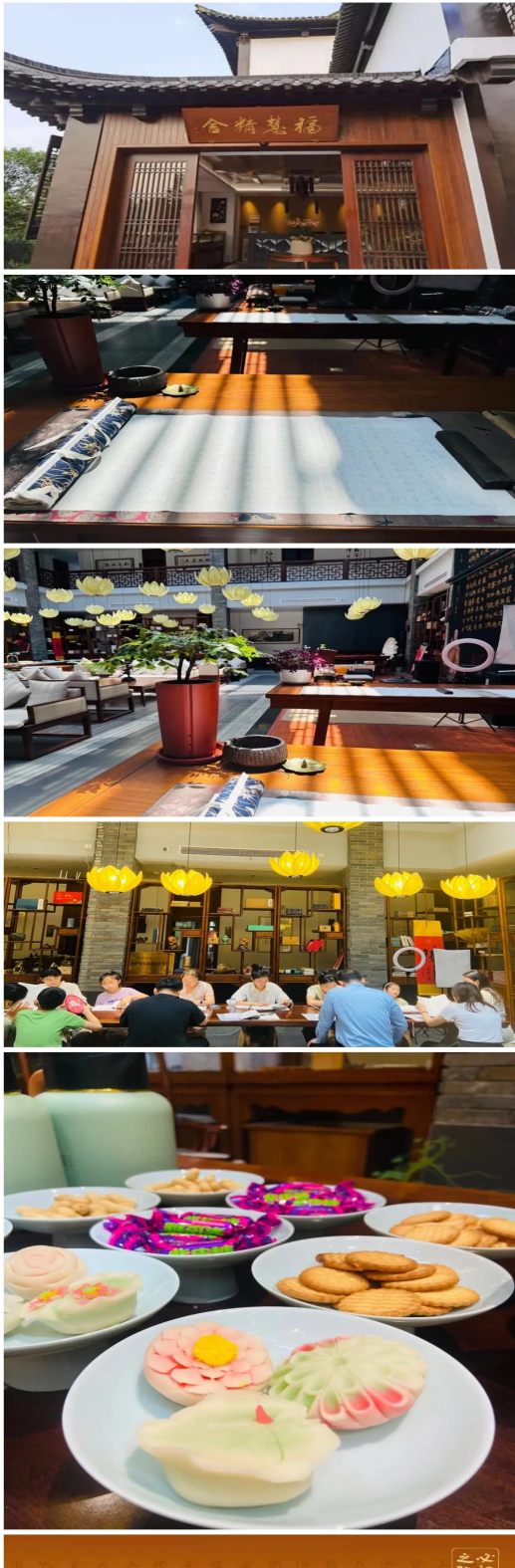
🔍 请输入城市或智慧栈名称查找

附近智慧栈 全国 智能排序 ▾

-  **扬州：福慧精舍**
江苏省扬州市邗江区... 📍 1.8km
👁️ 64
-  **镇江：本初身心成长空间**
江苏省镇江市京口区... 📍 26.5km
👁️ 19
-  **镇江：鸣遥心斋**
江苏省镇江市句容市... 📍 50km
👁️ 37
-  **南京：流云阁**
江苏省南京市栖霞区... 📍 60.5km
👁️ 119
-  **南京：五蕴茶客厅**
江苏省/南京市/栖霞... 📍 64.7km
👁️ 40
-  **南京：佰筱堂**
江苏省南京市玄武区... 📍 72.5km
👁️ 54
-  **南京：文德轩**
江苏省南京市秦淮区... 📍 73.6km

扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。



缘起

2015年12月29日，自媒体人鬼脚七在五台山落发出家，开始了九九八十天的行走之旅。一路上的寒冷、饥饿、恐惧、疲惫、孤独等考验，他通过短短260个字的《心经》来克服。



初心

行走归来的鬼脚七创立了品牌【必经之路】，并发愿“抄一亿部心经”公益计划。抄写一亿部《心经》是必经之路的愿景，希望以抄《心经》的方式，让繁忙的都市人找到自己的内心，学会“向内求”。

为了让更多的人与《心经》结缘，必经之路联合全国500多家线下智慧栈（抄经站点），在100多个城市，已举办4000多场线下抄经活动。



祈福

从2016年10月至今，总计完成100多万部《心经》的抄写，已全部供奉佛塔祈福。

大家抄写好的《心经》可联系慧远微信：huiyuan477 邮寄给我们为大家供奉寺院祈福。



要想得到幸福快乐的日子，或者是人生
首先要懂得有一颗宁静的心。

--蓝狮子



觉察体验——

【1】挑战一个小时不看手机

开始做作业之后，因为中午没吃饭，于是就把提前准备好吃的卷饼开始吃，边吃饭就在那里边看路过的人们，因为今天是九九重阳节，慢慢的就开始关注到那些路过的老人，心里感慨的是我的父母因为是在农村，劳累了一辈子，身体很不好，可是在他们身体好的时候我没有去带他们出去旅游，那个时候我的眼里只有我的小家和孩子。心里涌起一种懊悔的情绪，然后在内心当中就希望这些能出来旅游的老人们在还能够出来走的情况下就多出去走走，然后看见旁边有卖巧克力的，就想拿起手机，才想起来手机在关机，后来又看见有一对母女，坐在我的斜对面，女儿手里拿了个拍立得，然后给妈妈拍了一张照片，妈妈很开心，然后女儿就很有耐心给妈妈讲拍立得照片的原理，当时就在想自己的不孝，后来我就征求女孩的意见，我说能不能帮她们拍一张合影，然后我也想体验一下拍立得拍照的感觉，她们同意，然后我给她们拍完，照片好了以后，她的妈妈还过来特意跟我说拍的很好，那一刻内心好温暖，好幸福，后来到了一个小时之后，我就去买了那个巧克力，还买了两杯鲜榨橙汁。其中一杯一开始想给坐在我斜对面的另外两个母女(我的父母不在身边)，其中的老人已经全都是银发，因为我一直很喜欢看银发老人，结果橙汁做好之后她们都走了，于是我把橙汁给到旁边摆摊儿的女孩儿了，因为我问她时间来着，一直以来非常喜欢给别人的善意惊喜的回馈，因为这一刻我的内心也很甜蜜。

李明明观察员点评：晚上好，妙音同学。这个名字好亲切，如同见到老友，因为必经有位非常爱笑的妙音同学。跟随妙音同学的文字，感受到了一个惬意的午后时光，真好啊。看到妙音同学3点时说开始准备挑战一小时不看手机，把手机关机了。可惜我看群信息有点晚，不然可以提醒你，关机和不开机都是形式，重要的是看见念头，并且不跟随念头去行动，就是成功。当然，前期需要刻意练习，不然很容易被念头带走从而挑战失败。妙音同学为了完成挑战，决心关机一小时，可见对作业的重视程度，谢谢你的认真参与。“看见旁边有卖巧克力的，就想拿起手机，才想起来手机在关机”，这个地方就是看见了自己的念头后面，问旁边女孩时间时，想到过看手机吗？这中间有多少次想看手机时间？有几次想到手机关机了不能看？我们作业设计的目的重在学会“看见”，所以有个小小的建议，下次可以尝试不做物理隔离，相信能够大大提升练习看见的能力。最后，我看见妙音同学的善良，我看见妙音同学的小确幸，我看见妙音同学看见的岁月静好，祝福你。

【2】我看见

抄心经写到观自在“菩”字的时候，我看见念头想起灵格浪同学的话。写到行深般若“若”字的时候，我看见念头想起刚才放包在酒店前台的过程。写到波若波罗蜜多“时”字的时候，我看见念头想起了昨天朋友拒绝收我红包的这个过程。写到度一切“切”字的时候，我看见念头想起了我今天要预约的课程还没成功的事情。写到色“即”字

的时候，我看见自己的念头想起一会儿要去大雄宝殿拜佛（我在寺院里）。写到舍利“子”的时候，我看见自己看手机来了信息，然后打开看了咱们群里的消息。写到不生不“灭”字的时候，念头想起了今天退的衣服不适合自己的过程。写到是故空中“无”字的时候，我看见念头想起一会儿中午要吃什么。写到无“眼”字的时候，我看见念头想起我所在的智慧栈酒店如何在抖音宣传的事情。写到乃至无意“识”字的时候，我看见我的念头又想起了昨天朋友没收红包的事情。写到亦“无”的时候，我看见我的念头想起在哈尔滨寺院做义工的时候。写到亦无劳“死”字的时候。我看见我直接拿起电话开始操作预约明天听课的事情。写到以无所得“故”字的时候，我看见我的念头又想起来中午要吃什么饭。写到远离颠“倒”字的时候，我看见我的念头想起昨天九月九给父母办理功德的事情，刚要写字，有个女孩儿过来问路，走了之后我看见我的念头开始想旁边这么多人为什么只问我？又给我增加了一次积德的机会。写到三“世”字的时候，我看见我的念头因为一阵风吹来觉得冷，然后又把外套穿上了。写到依波若波“罗”字的时候，我看见我的念头又想起来下午要去剪头发。写到波罗蜜多是“大”字的时候我看见我的念头想看手机了，然后回了个信息。写到能除一切“苦”字的时候，我看见我的念头，想起刚才回信息的时候说喝水的事情。我的杯子放在了酒店前台包里，没有带出来。写到波罗蜜多“咒”字的时候，我看见我的念头，想起我记录的过程，把自己记录笑了。写到波罗揭“谛”字的时候，我看见我的念

头又想起中午吃饭想去的地方不知道有没有麻辣烫。写到菩提“萨”字的时候，我看见我的念头又想起经快抄完了，好像有些念头是一闪而过，没记下来。

李明明观察员点评：妙音同学很用心的在看见，其实这个“我看见”，就是在练习觉察力。抄一篇《心经》，每个字都那么“思绪飞扬”，还好我们能看见，拉自己回当下这是妥妥的一次抄经觉察。抄经的好处，是宗翎老师的文章，妙音同学结合自己修行的经历心领神会了精髓。七师父说，必经之路不是为了多一个皈依的佛教徒，而是这世间少一个被情绪控制的奴隶。最好的修行方法是降伏自心，而降伏自心就需要觉察。我们一起加油，练习看见的能力，在觉察中生活。

欢畅向导点评：我一直好佩服能随时看到自己的念头，还能把它们一个个记录下来。

【3】在吃饭中觉察

午饭：因为早晨没吃饭，所以刚才饭做好了，盛上来之后饿的有点心慌，然后着急忙慌就吃完了忘了觉察了，吃完才想起来。晚饭：吃到一半想起来了，然后没到2分钟又忘了，所以在吃饭中去觉察失败了。

李明明观察员点评：那么，我们吃饭觉察时。也可以从夹每一口菜开始，颜色，口感，软硬度，干湿度等等。因为对经书的恭敬，会自然而然的有仪式感。那么我们吃饭时，也带着恭敬心和仪式感去吃，感恩食物，感恩身体，就容易提起觉察了，未来的几次吃饭，可以继

续体验哦。妙音同学，能看见挑战失败本身就是一个看见，没关系，只要生活在继续，我们尽管去体验“看见”就好。蓝狮子老师每天也在做勇士四大挑战。

【4】挑战不说谎

欢迎在以后的生活中体验……

【5】挑战不占便宜

欢迎在以后的生活中体验……

【6】挑战不抱怨

挑战失败如下：早上在家里没出门的时候，心里抱怨外面下雨了一定很冷，一直担心没有带厚衣服会被冻死，到了外面发现是闷热的；到了吃饭的时候抱怨店家卖的素菜太少。

以下挑战成功：参加扬州讲坛的讲座，演讲者放视频的时候，声音放不出来，如果是一年前我会抱怨，这么大的会议不提前测试设备么？这一次没有，我就平静的等在那里！

【7】挑战不思他人过

先不思自己过，这一点其实是对我最难的，今天没有怪自己曾经没做好的事情，一直有觉察。不思他人过，今天跟哥哥沟通的过程当中和结束后，没有想哥哥之前做过的错事或者做的不好的地方，我大哥是小的时候打过我的人。

李明明观察员点评：和哥哥的沟通中，改掉以往对哥哥做过的错事的评判，是很大的进步，对治了自己的习气。四大勇士的练习，看

似在利益对方，其实最终受益的是我们自己，对治的过程是减少我执的过程。

草木本心村长：能和哥哥心平气和地聊天，时时保持觉察，这个天聊得不一般。

【8】情绪觉察

今天早晨看到作业后，忙着出门的时候，我开始又有懊悔的情绪升起，然后就在想，如果有些事情不那样做的话，就不会有现在一些不好的结果，然后这个时候立刻看见自己的情绪，开始停止，然后就有了想要休息、想要摆烂的感觉，于是就坐在寺院的院子里晒太阳，晒完太阳之后就去吃饭，吃完饭之后不知道做什么，后来想好久没看电影了，就去看电影，看电影过程当中很开心，整个休息的过程没怎么看手机，没有过去那种因为情绪而焦虑的情况发生，赞叹自己

李明明观察员点评：赞叹妙音同学，看见情绪，及时停止，随顺当下，跟随心的召唤，做喜欢的事情。寺院里晒太阳，多么惬意的时光。

【9】毕业体悟

新手村给我带来了什么样的体验？

第一个体验就是付出与爱，村长、观察员、向导为我们新同学学习营造了一个充满着爱与温暖的“场”，让我们新同学明白了，必经之路是做什么的？如何做？最终走向哪里？通过他们的付出让我们感受到了必经之路的宝贵之处，体验到了幸福。

让我印象最深刻的是什么？

在这个信任很匮乏的时代，同学们都愿意敞开心扉说出过去自己在这里以外最隐私的经历，让我印象最深刻的是青青同学在腾讯会议第二次的分享明显比第一次绽放，这是在这里感受到了安全，同时又能被看见，又有正向和温暖的回应，才会越来越敞开，让同学们在这里得以疗愈，这真的是必经之路的成功之处，赞叹！

来这里目的是要成为一名栈长，想要能够组织更多人通过抄经受益，帮助已经是智慧栈的智慧栈发挥它真正的价值，帮助自己及更多人成为情绪稳定的人！

最后感恩鬼脚七老师和所有背后付出的志愿者义工们，感恩本心村长、卷卷掌柜每天辛苦的引领，感恩欢畅的主持与付出，感恩明明观察员不辞辛苦的为我的作业点评鼓励与支持，感恩海月向导，真正做到了向导的角色，我犯迷糊的时候都是她在帮我，谢谢我的东北老乡，感恩小记者辛苦的整理我们的作业，感恩所有的同学们，你们的正能量，你们的善良、慈悲深深影响着我，有你们的关爱，我很幸福，我会带着这份幸福做一个合格的栈长，谢谢你们的爱与付出！

草木本心村长：等你的智慧栈运行起来，我有机会去探栈。有机会一定去见见你这位充满爱与智慧的栈长，听你讲长长的故事。

李明明观察员：“相逢是首歌，同行是你和我，心儿是年轻的太阳，真诚也活泼……”很高兴遇见你，妙音同学，我也是栈长，是联络员，我们是必经之路散落在人间的星星，新手村毕业不是结束，是新的开

始，因为我们相遇了。

【10】参加结营晚会

妙音同学已参加经营晚会并做了新同学的分享。

【11】向导寄语

妙音同学：

感恩相遇。我看到了认认真真的用心过这七天的你。你善于表达，乐于助人，又很真诚。美好的祝福送给你，余生在你的智慧栈里照亮更多人。

—向导海月寄语