念念不妄村分享：我与我的必经之路

分享者：永佳BJBR2503021、朱丹BJBR2503032、郭敏BJBR2503024 小颜（向导）BJ2405036、薛薇 BJBR2503017

薛薇：桃花开时满山红，一声风雨一场空。看历史，知兴替，世事沧桑。明道理，渡春秋，花开花落。何需处处寻快乐，无事自是小神仙。

各位亲爱的同学们大家好，我是念念不妄村的分会场主持人薛薇，今天本村将有四位同学给大家带来精彩的分享。如果觉得接下来的同学分享的够精彩，请您为他们投上宝贵的一票。谢谢大家！

智者曾说过：除了我们自己，没有人能令我们解脱。愿我们慈心的种子破土发芽，一天天长大，直到温暖和托举更多有缘的生命。

不是房子大小，而是心量大小，不是困难太大，实是智慧太少。

唯智者能破无明，有光才驱黑暗。

我在念念不妄村遇见了奇特的朱丹同学。她在讲述她自己的故事《自卑的我》。她是怎么说的呢？镜头切换到杭州，交给朱丹。

朱丹：

大家好，我是朱丹。

自卑这个词从小到大一直都伴随着我：我出生在一个重男轻女的家庭，家里有什么好吃的好玩的都是弟弟优先，所以家庭教育把我灌输的是要懂得谦让，塑造我的性格是善良随和，可骨子里的倔强有时会迸发出来，把我自己塑造成了双面性格的人。

有时也讨厌自己的性格，该说的话有时不敢说，总怕说错；该做的事有时不敢做，总怕做错；总是小心翼翼的，还在意别人的眼光，在意别人的评价，担心自己做的不够好，时而自卑时而自信，这样的性格给我的生活与工作带来诸多烦恼，我也曾自我判断过，是不是有抑郁倾向了呢？特别遇到伤心难过的事情，无人倾诉，都是自我消化，导致心情郁闷压抑，曾经也试图改变，比如看电影、跑步、瑜伽，似乎好了一些，但当遇到具体问题时还是逃避，担心自己的缺点被发现，害怕与别人比较，深陷苦恼不能自拔。

在一个偶然的机遇，是一位家长说你有时间可以抄写心经，我就听话照做，来到必经之路请来三本抄经纸，每天坚持写，但不知道打卡，直到三本抄写完，我才去打卡，那时发现了新手村的名字，怀着好奇心去瞄了几眼，感觉不错就报了念念不忘村，成了15期新成员，然后开始学习之旅。七天的学习机会，对我的影响很大，每天的游戏很多，在生活中觉察、看见，分享总结等事情，忙并快乐着……

在此学习期间，我收获了很多：

打开自己的心扉，敢于在直播间分享自己的心声，也敢于在读书会栏目大声朗读，这是前所未有的；看似简单的事情，在我这里都是新的开始，我敢于挑战自己了，敢于发声了，也不那么自卑了，尽管有时讲的语无伦次，也受到了村长、观察员等老师的鼓励和点评，我会再接再励取长补短，克服自卑心里，在生活中不断的觉察，看见另一个自己，并与自己和解，当自己吸取更多能量时，再去帮助需要帮助的人，让他们走出困惑与迷茫。

在生活中修行，真是太好了，虽然我的自卑不能完全克服，但我想在生活中一点一滴的觉察，还有那么多老师的耐心引导，加之我的努力，我坚信一定能克服自卑心里。待我条件允许时，我也准备开一家智慧栈，让跟多的人了解必经之路，了解抄写心经带给我们的诸多好处。

希望必经之路越来越好，希望我所遇之人皆为善人。

薛薇：

我们最怕的是未来，因为没有把握。活在当下，看见另一个自己，与自己和解。

心中有灯，世界也就都亮了。

祝福丹丹越来越自信！谢谢她的精彩分享！

看不见的也存在，如 声、香、味、触、法、空气等，

生命真、善、美，是在心中没有计较时自然流露的。

在念念不妄村，我还遇见了有趣、勇敢有积极的她，她叫郭敏，来自运城。她在诉说着她《“看见”第一站》的故事。

郭敏：

我是郭敏。我来了。

新手村，是“我”认识“我”的地方，是“我”看见“我”的第一站。在新手村，我第一次知道四大原则，这一周的练习，可以说是酸甜苦辣咸，一个都不差，在练习中，看到了自己竟然是那么的傲慢、自己的抱怨居然那么多，自己面对情况第一反应是思他人过，看到了自己这颗浮躁的心，看到了自己的粗糙，在中间的一两天，我心情很复杂，我好像不接纳这个自己，和自己以为的完全不同的自己。但整个村子的氛围，是看见就是看见，不评判不跟随，拉回来到当下，给了我非常多的心力，在新手村，很平静很有力量，我自己也一点点柔软下来，被村长、向导、观察员、小记者等等关注者、温暖着，我觉得好神奇的平台啊，怎么能让人这么好啊～

“看见即自由”，是对我影响很大的一句话，以前，我是一个对结果很执着的人，看见了，就觉得应该复盘、应该改变、应该更好、应该怎样怎样，但，看见，即自由，让我看到另一种可能性，一种更大的可能性，一种没有执着的可能性，“我”很重要，“我”不重要。

在生活中修行，增长智慧。是我来新手村想要得到的，这里是一个开端，学识决定所能看到的，学而知不足，不足而之学，当我看见了自己的傲慢心时候，才开始有了敬畏心，我就告诉自己，尽我所能，敬我所不能。我的这颗心，才慢慢开始不慌张，才慢慢有了力量，事情一件没少处理，但自己的生命状态已在悄然改变，完全就在一念之间。当我的观察员问我，最有成就感的事，我认真想了想，说，我想随着心真诚回答，没有，没有一件。我可能还有找到我，所以，我将开启我的漫漫修行路。

薛薇：

是的，看见即自由。

欲明得失，观照自己学习的心念，当下就有了分寸。

真切感觉到了敦敏同学的那句：在生活中修行，增长智慧。

再次感谢郭敏同学的分享。谢谢！

君子的志向即是指南，任它天地变，方向自不改。

心灵的解脱当跳出物质以外，总在钱上打转，头怎能不昏？

念念不妄村来了一位来自桃花源所在地常德的同学。他是一位生态环保专家。他叫永佳。

他跟必经之路有着怎么样的缘起？听他亲自说《人生必经之路缘起》。镜头切换给永佳。

永佳：

大家好。我是永佳。

从小就有探索未知世界的勇气，工作30年间不管是工作上还是生活上曾经帮助过很多人，我去到哪，哪里的生意就好，所以一直想着做生意，但是很少得到家人的认可，认为“吃碗安静饭”就行了，很多时候都感觉像一只“孤独的鸵鸟一个人在奔跑”，屡战屡败还是乐此不疲，直到目前负债70多万。

工作期间逐渐爱好上了生态环保和垃圾处理、无人机和自动化、疗愈和养生等领域和项目，感觉毫无联系，大家是否觉得我是一位”杂家”!？具有个人专利和著作版权4项，亲自主持了全国唯一的无人机自动化、自动化工程洗车机和垃圾处理项目。冥冥中总感觉事物之间总存在者某种内在的联系，同时又总是在自己感觉不自信的时候会讲出超出很多人认知的内容，这些事情都每每发生就在2-3年期间。疫情发生后这些年被金钱迷失了方向，总觉得自己这么多好项目一定可以转化，结果只要一遇到困难就放弃，事与愿违。

抄经中觉察和看见自己的念头，虽然在生活中总被念头带着跑，同时至少被看见。就像蓝狮子说的：“专注在当下，不被干扰，是能够让自己静下来的不二方式”、“要想得到幸福快乐的日子或者是人生，首先是要懂得有一颗宁静的心”，这是多么适合我的经典语录啊。勇士的四大原则：“不思他人过”、“不抱怨”、“不说谎”、“不占便宜”，看似简单，做到却不容易，也正是过往自己看不到的。村长和观察员每一次的犀利的点评和鼓励让我再次感受到是深深被爱着的，向导最后的寄语同样是“生活中修为的明灯，一直照耀着前行的方向”。 特别是在新手村结营做主持，看到自己“生怕做不好”、“不如他人”的障碍时，村长、副村长、掌柜、向导的不断看见、包容、鼓励和托举，能够很巧妙、很明确的指导学员以游戏的心态完成学习.....

新手村显然只是人生必经之路的修为的开始，只有不断去精进，去感受人生中的美好，更多的去服务他人，申请做小七，更多的无有看见的感恩、无有看见的爱，用一切发生皆有利于我的心态，放下包袱和恐惧，去迎接本自具足的自己吧......

薛薇：

祝福永佳同学走入必经之路，拔去乌云见明月，明心见智。

很高兴在念念不妄村里遇见三位同学。后来大家都进入了般若星球逍遥剑客部落，在那里练剑、攒灵丹，打工、抄心经。等攒够了灵丹，就可以飞上天空，练习一种叫觉察的剑术，听说练成了可以自在飞翔，傲游太空。

是谁把我们送入逍遥剑客部落的呢？有一群只问耕耘，不问收获，纯粹付出的人，他们有个共同的名字，叫“小七”。小七的代表之一，小颜同学，也是我亲爱的向导。她给我们《递上一盏不会熄灭的灯》。

小颜：

大家好，我是小颜。

做小七的这段日子，是我生命里特别珍贵的一段成长。去年因为生病，我不得不停下所有工作，连日常的觉察练习也搁置了。刚能喘匀气儿的时候，乔一同学突然来敲我窗：“小颜，村里需要你。”就像被人从泥潭里一把捞起来，手掌心还带着温度。

开村头两天和新同学私聊时，手机屏幕都快被我戳烂了——每句话打了删、删了打，生怕哪个表情包用不对。有人没回消息就盯着对话框发呆，把自己活活熬成望夫石。后来进入到“妈感十足”的状态。天天给新同学点赞打气，夸赞鼓励。 自己都笑称变成"小舔狗"。但看到新同学慢慢敞开心扉，特别是结营后发来的那些真挚的留言——原来当小舔狗也能舔出蜂蜜罐子啊～！

在必经之路这段时间，我像是被大伙儿接力抱着的孩子。从前是小七给我温牛奶，现在换我给新同学递热毛巾。这才发现纯粹利他真是个怪东西，你越是使劲往外给，怀里就越暖和～

七天太短，短得刚记住新同学的音容笑貌就要说再见。但我知道，那个总奋战在一线的医生会把她的安心传给患者，那个总忘吃早饭的文员会提醒同事喝热水。而我，就蹲在这儿，守着咱们的必经之路，等下一个迷路的伙伴经过时，递上一盏不会熄灭的灯。

薛薇：

小颜同学真的是我心目中的榜样，绝对是小七中的优秀三好生：好话多说，好事多做，好愿长有！感恩小颜同学的一切付出！

修行只有一件事，那就是回到我的心。不是风动，不是幡动，是因为我的心动。

我的工作，我的事业，我的学习，我的生活。

所有一切发生的事情，都是帮我修行的境界。

让我们历境验心，我是心随境转，妄加攀缘，还是心无所住，如如不动？

整个念念不妄村的分享到此全部完毕，感谢四位同学用心分享，感谢屏幕前各位同学的认真聆听。谢谢大家。

把麦交给主持人。