**从“心”开始，从头再来**

小花生，BJWK2505032

同学们好！我是花果山福地10期的小花生，非常感恩必经之路这样的纯公益平台，非常感恩我闺蜜的引荐，把我带进必经之路 ，让我有了成长的机会。

在参加新手村的7天有了一些感悟，分享一下我写的一部分的作业“我看见”，让我能够在生活中练习看见自己的念头原来这么多，还有错过的念头。

1. 今天儿子一起床，看我没有做可乐鸡翅就抱怨，在那哭，我昨天答应他的，今天下雨没有去买可乐，我回了一句没有做哭啥，看到自己不承认自己答应了没有做到，不承认错误，赶紧道歉，对不起我的错，过两天补上，儿子开心去吃饭了。

2，一个伙伴跟我说客户被抢了，看着她委屈，我很愤怒去评判那个抢客户的伙伴，看到自己嗔恨心起没有停止，跟着念头跑到九霄云外去。

3，早上抄经快抄完的时候，女儿起床了，一直在闹我，我有点烦躁，想把经抄完，看到自己的执着，不顾孩子感受，停止抄经去安抚好女儿后继续抄完。

4，肚子总是胀气不舒服，有点烦躁，想抱怨，想着生病可以减少很多欲望，也让我对生命有了敬畏，我愿意替众生承受肚子不舒服带来的痛苦，继续干活做饭。

写作业过程中，让我知道觉察看着简单，其实也不简单，需要坚持练习，很容易错过又被带走，

以前一直以为自己花了几十万在身心灵的学习中已经不错了 ，来到新手村被扎的很痛，真的向心里开刀，看到自己这么多的自以为是，傲慢，愤怒等等，原来自己那么的无明无知，真的是个愚蠢的凡夫，同时让我看到了必经之路大爱无私奉献，怎么做到这么纯粹利他，这样的大爱让我很感动，我自己是个把自己看得太重的人，挺自私的一个人，来到必经之路才敢勇于承认自己是这样的人，看到新手村陪伴我们的村长，观察员，猪八戒对我们的陪伴是那么的用心，没有任何的利益，只为我们好，让我很温暖，感觉自己灵魂有了家，读了觉察之道让我真正理解了愿力大于业力 ，蓝狮子的发愿也激发了我，内心突然有股力量我也敢发愿了，还有腾讯会议一起抄心经，抄着就哭了，以前一直做啥事都要带有功利心，现在觉得抄经的本身就是幸福还有什么可求的，我是那么的幸运能有这样的福报来抄经典，有天晚上听到蓝狮子答疑我非常的有收获 。

1，老师说回到当下，委屈就不在了，当下最有力量，当我们智慧还不够的时候，以为是照亮别人，可能是把别人拉进黑暗，让我豁然开朗，我就是经常活在过去，未来，曾经自己好为人师不知道造了多少孽，给人多少误导，好好忏悔，重新好好做个人。

2，有同学在照顾病床上的母亲，每天很身心疲惫，老师建议她抄经，分享了一个案例说一个同学老公要植物人了，她每天抄经居然老公醒了，看到心经的力量让我很感动，让我在一次的对抄经更坚定了，抄经中修行，不期待，只去抄经。

3，还有同学就是孩子问题答疑共振到我了，看到自己也是种种的问题，一直在用习气伤害孩子，我就是那个搅屎棍，智慧太少继续努力。

4，老师讲到有个国外的老师，她发愿要死在利他路上，我感动的呀，这个愿力让我很忏愧，我一直活在自私自利的路上，庆幸的是我来到必经之路我还能重头再来一遍，好好做个纯粹的人，没有智慧的时候真的给人带去黑暗，人的习气和执着真的需要看见，不然太痛苦了。

继续练习觉察，运用到生活中，觉察看起来容易，难在每时每刻都在觉察，还经常跟着念头走，自我经常出来演戏 ，唯有继续精进修行，虽然新手村顺利毕业，我知道这只是开始，因为修行没有尽头，好好去践行，顺境不安逸，逆境不放弃，带着觉察继续前行，看到蓝狮子发愿抄一亿部心经，我也发愿抄一万部 ，趁活着余生做点有意义的事，感恩同学们的陪伴和聆听。