

念念不忘村第九期

圣娟同学作业档案集

记者：晨曦

向导：严磊

村长：燕子

观察员：明毫

掌柜：王晶

之必
路經

之必
路經

念念不忘村金句

我也愿意成为一束光
照亮自己也照亮别人

——圣娟



海报 郑加加

必经之路

2024年09月

圣娟念念不妄村学习主题目录

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】 学会领取抄经纸，并进入云空间抄经和打卡
- 【4】 阅读文章《一条路能走多远》《我愿意——写在必经之路七周年》，分享对必经之路的认识
- 【5】 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
- 【6】 观看两个视频，写下申请智慧栈流程
- 【7】 寻找附近的智慧栈
- 【8】 成为必经青铜骑士
- 【9】 微笑打卡

第二阶段：初识觉察与觉察体验

- 【1】 日行一善（完成3次以上）
- 【2】 我看见（记录5条以上，之后共4次）
- 【3】 挑战不说谎
- 【4】 挑战不占便宜
- 【5】 挑战不抱怨
- 【6】 挑战不思他人过
- 【7】 阅读文章分享你对觉察的认识
- 【8】 在吃饭（或走路）中觉察
- 【9】 分享你最感谢的人
- 【10】 阅读《在吃饭中修行》分享你的感受
- 【11】 阅读文章分享你对在生活中修行的理解
- 【12】 毕业体悟
- 【13】 向导寄语

了解必经之路和抄经——

(1) 自我介绍

【昵称】圣娟

【城市】广州市

【爱好】没特别爱好

【如何结缘必经之路】几年前关注鬼脚七公众号而结缘

【你目前最大的烦恼是】经济压力大，怎么找到一份好工作

【任何你想说的话】很认同七师父文章里的观点，也想为完成一亿部心经这个大愿出一分力！愿与同学们一起学习成长，福慧双增，除了能经营好自己的家庭，也有能量利益众生，让世界因我而更美好！

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

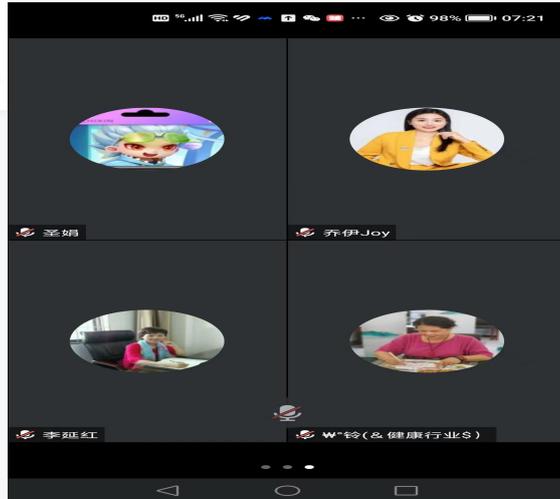
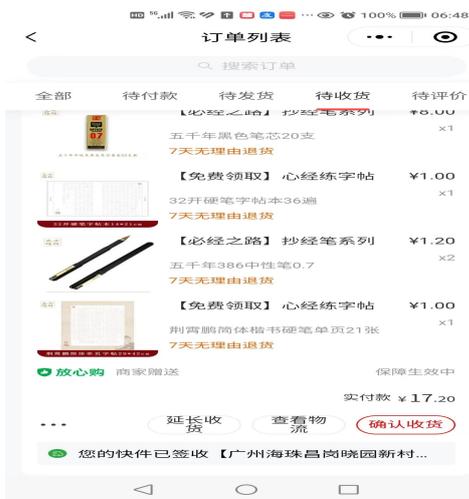
一、1. 必经之路是一个免费领取心经纸的公益组织

2. 必经之路是一个倡导大家抄写心经的公益组织

3. 必经之路是一个引导大家在生活中修行，帮助大家增长智慧，减少烦恼的公益组织

二、必经之路三原则：不推销，不拒绝，不求名利

(3) 学会领取抄经纸，并进入云空间抄经和打卡



(4) 阅读文章《一条路能走多远》《我愿意--写在必经之路七周年》，分享对必经之路的认识

阅读了文章，泪流满面，很感动很震撼！！众生皆苦，在黑暗中看见了一束光，遇到了七师父及必经之路的志愿者们，这是什么样的福报及缘分才能遇见！七师父：我愿意，成为众生解脱之路上的铺路石！这是何等的大悲心大爱大愿，被深深的感动了！我也愿意成为一束光，照亮别人！

(5) 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

已阅读文章《在抄经中修行》我今天抄经时几次看见自己念头纷飞，看了文章，知道看见念头也是一种静心。念头就是浪花就是云朵，而我是大海是天空。抄经就是抄经，不要有目的，保持觉察。生活处处是修行。

(6) 观看两个视频，写下申请智慧栈流程。

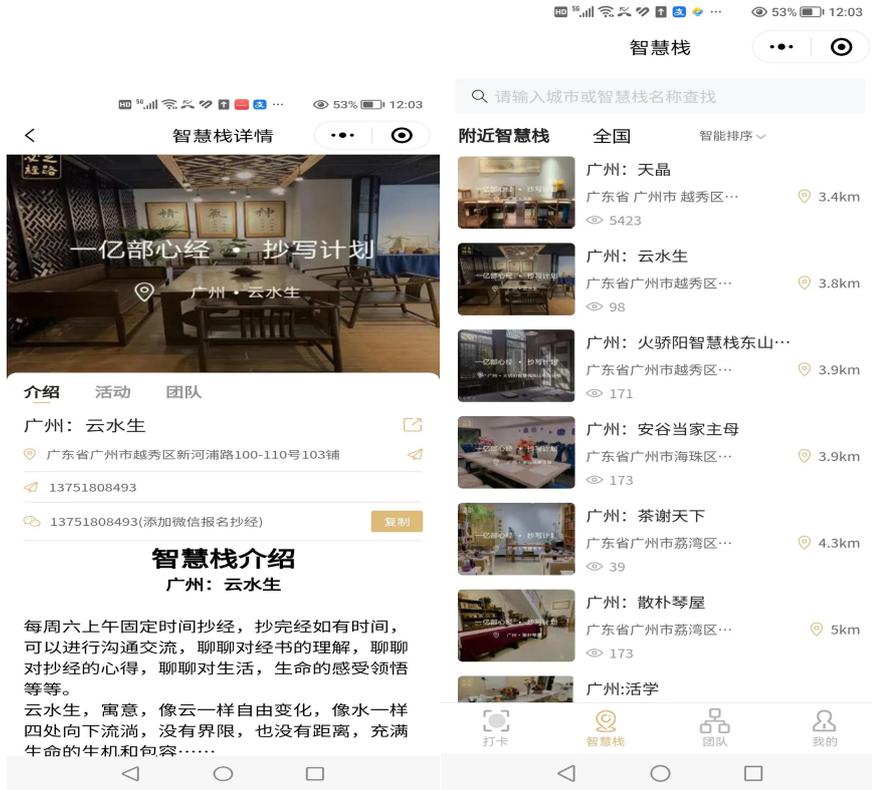
已观看 2 个视频

1. 智慧栈申请流程：新手村通关毕业，扫码申请进入栈长培训群，审核合格后领取抄经物料，即可组织线下抄经活动。成为授权智慧栈，进入新栈长交流群，同时会在必经之路全国智慧栈列表中展示，方便更多人参与。符合条件的，可以申请VIP智慧栈。

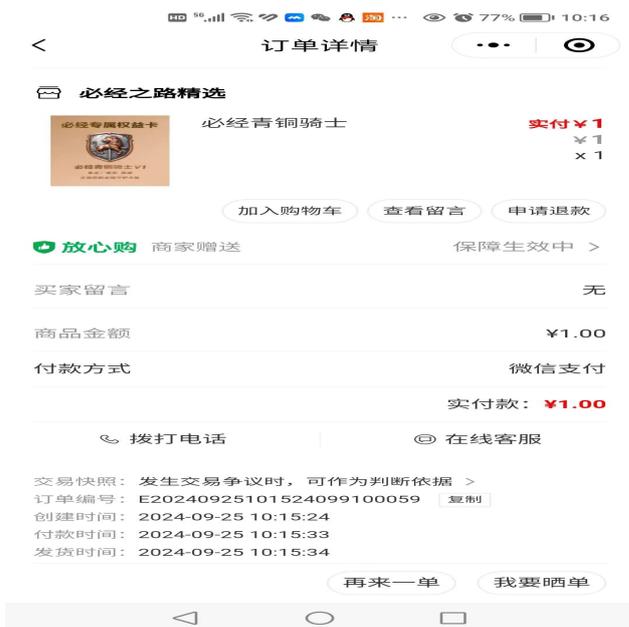
2. 抄经活动流程：焚香、沐手、主持人自我介绍，净心3分钟，诵开经偈，正式抄心经，抄完后大家诵读一遍心经并回向。大家分享感受、合影留念、打卡。最后总结、感恩大家参与。

(7) 寻找附近的智慧栈

已找到附近的智慧栈，上周六去参加过一次线下抄经活动。



(8) 成为必经青铜骑士



(9) 微笑打卡



顺境安逸，般若无缘

- 蓝狮子



初识觉察与觉察体验——

【1】日行一善

【2】我看见

一、每天早上最欣慰的是大儿子闹钟一向，马上起床洗漱吃早餐去上学，我看见了孩子的自律，很棒！

二、小儿子学校很近，明明调闹钟 6:40 分，马上起床，7 点出门就行了，但他偏就天天调 6:20 分，反复按停又睡，平常都会数落他，为什么不能睡多 20 分钟，直接调 6:40 分马上起床，那么傻，今天我看见他又赖床的习惯了，闭嘴，找机会再好好沟通吧。

三、小儿子洗漱完，主动供香供水，出门时背上一个书包，手上提一袋书，我叫他带 3 袋垃圾下去丢，有点多，虽不大乐意，但还是帮忙拿去丢了。我看见了其实孩子也很乖很棒，也有很多优点。

四、晨起，看到向导严磊同学发来的问候及作业信息，我看见了他在真诚无私的用心帮助新同学，我也看见了自己升起了感恩赞叹他的心。

五、早餐，在吃先生做的芝麻鸡蛋饼，我看见了先生任劳任怨的为家人做饭，看见了他的爱、他的付出。

六、下午，我正在微信跟招聘的人谈工作，先生说：‘你听我的，跟我配合好，找份稳定的工作后再跟他兼职做好安利，短视频、直

播……"我一下就火了，我为什么要听你的，就怼了他几句，过后马上意识到，被情绪带走了，觉察没提起来。保持时刻觉察真不容易。

七、我看见自己诵经、抄经时念头纷飞，看见了，马上回来。

观察员点评：

圣娟同学，你的看见作业做得非常出色，首先给你大大的赞！

你看见了大儿子的自律，小儿子的有些不自觉，看见了先生的爱和付出。还看见了严磊向导的真心付出。一一真得做得非常好：看见别人就是看见自己，说明你也是一个好有爱心的人。这就是看见的力量。

后面在抄经的过程中，你看见自己念头很多，并且能做到看见即止。一一说明你已经初步掌握了觉察的要领：看见即可，不跟随，不评判。

你做得非常好，再次给你点赞！

1. 早上刷牙时，看见念头跑到昨晚的读书会了，马上回来，感受牙刷在口腔里上下左右里外刷、漱口，结束。
2. 早上打坐诵完经，感受到右膝关节疼痛，知道是上一份工作的职业病，马上发愿：让全天下有关节痛的人，他们的苦我代替他们承受。
3. 我发现诵经时，闭上眼睛，认真听自己的声音，专注在经文上，杂念很少。

观察员点评：

你看到自己膝盖痛时，发愿承担世人相同的痛苦，让你来承受。

你有一颗菩萨心。为你大大的点赞！

1. 回到家看到地上几双鞋子很乱，要是平时我就会抱怨骂儿子，叫他赶紧收拾好。但是这几天学习觉察了，要么接受，要么温和的提醒儿子收拾，选择了后者。我看见了自已遇事易抱怨焦急上火的模式。
2. 今天下午在云空间抄经，到了分享环节，看见安雅同学很纯粹，很善良，长得漂亮，声音甜美，心生欢喜。接触美好，自己也会变得美好。
3. 今天跟先生沟通，他想做多一个副业，我看到了先生勇于承担的勇气，对家庭巨大的责任感。
4. 今天跟母亲、妹妹通电话，我感受到我伟大的母亲比山高、比海深的母爱，我看见妹妹全然的信任我、全力以赴的支持帮助我，那一颗纯粹真心。我很幸福很感动！
4. 好朋友告诉我，她父亲确诊了胃癌，看到她伤心欲绝无助的样子，我也跟着哭了，不知怎么帮他？我看见了生命的无常。

观察员点评：

你的看见作业也同样优秀。请继续保持住这种状态。

晚上十点半，我切好一盘梨子给晚自习回来的大儿子，小儿子本来应该十点睡觉的，他过来拿起一块吃，我就说刚叫你早点削梨子吃

的你不削，磨磨蹭蹭的还没睡，看见自己又被抱怨的习气控制了，马上闭嘴。

今天谈起一位朋友，40多岁，事业成功，有房有车，孩子优秀，家庭幸福，但是去年十月因乳腺癌去世了，令人唏嘘。我看见了无常，提醒自己不要执着、念恋世间的一切，要有出离心。

提起吃素十六年了，朋友说坚持两天都难，有点优越感。我看见了自己的傲慢心，愚痴没有智慧。这是很平常的一件事，又不是很高尚，也不是真正的修行。

【3】挑战不说谎

欢迎同学下次体验

【4】挑战不占便宜

去买青菜，挑了2把好的，付完款后马上意识到挑战勇士原则不占便宜失败了。告诉自己提起觉察，去另一档买鸡蛋，不挑，直接叫老板打包一板30个鸡蛋。

观察员点评：

挑战不占他人便宜，第一次意识到自己失败了，马上接下来刻意去挑战自己。为你的刻意点赞！

这个作业的目的就是训练我们看见念头的的能力，你做到了，做得很好。

【5】挑战不抱怨

今天抄经前更换笔芯，打开前几天订的抄经物料，订的 20 支黑笔芯全部发错了金色的，正想抱怨，停住，转念一想，金色也可以抄经，发错也可以理解的，需要黑色再重新下单就好。

观察员点评：

挑战不抱怨，你不但看见了，还能转念。这一点非常难能可贵。

【6】挑战不思他人过

欢迎同学下次体验

【7】阅读文章分享你对觉察的认识

1. 觉察是知道此刻的正在发生。
2. 觉察的原则：只是知道，不跟随。
3. 明白了什么是觉察，但保持觉察却很难。
4. 修行四个层次：①只是生活，从不修行或不懂又或者根本不信。
②修行为了更好的生活。
③生活是为了修行。
④修行即生活，生活即修行。修行是每一件事是每一刻。

【8】在吃饭（或走路）中觉察

一、吃饭觉察

1. 拿起馒头，掰开，涂上沙拉酱。轻轻咬一口，慢慢咀嚼，有点甜。馒头嚼成了细糊，慢慢咽下，有点口干，喝一口水缓慢咽下。再咬一口馒头，继续咀嚼。听到猫咪挠座垫的声音，想起身阻止它。知道，感知拉回到咀嚼动作上。慢慢的吃，偶尔喝一口水，又看见念头起：这样细嚼慢咽对消化好，狼吞虎咽，对胃不好。停，不跟随，注意力回到口腔里。吃完喝口水，拿纸巾擦嘴，收拾桌面，结束早餐。

二、走路觉察

走路去银行，左脚抬起，踩下去，右脚抬起，踩下去，像是在地面上盖印章。感受脚掌与地面接触的感受，往前走，路过水果摊，听到：十元十个火龙果，心想真划算，打住，觉知回到走路上。左盖个印章，右盖个印章，慢慢走，想起学校食堂的事，停，觉知回到脚上。继续走，又想起网约车的事，知道，注意力马上回到走路上，走一段路念头纷飞，时刻保持觉察很难。

观察员点评：

圣娟同学，看了你的作业，已经看到你已经完全的进入状态了一一修行的状态了。

你的吃饭中觉察、走路中觉察的作业，都深得这二个作业的要领一一仔细感知吃饭的动作、走路的动作，中间如有念头出现回到感知动作中来即可。所有的一切你都做得非常好，堪称完美。给你大大的赞！

【9】分享你最感谢的人

我最想感谢的人是我母亲和妹妹。感谢她们无条件的爱我、关心鼓励我，百分百的信任我，在精神、金钱各方面全力帮助我。在人生低谷时，母亲与妹妹永远是那一束温暖的光，是我面对困境时的底气、靠山！！

【10】阅读《在吃饭中修行》分享你的感受

如何通过吃饭，减少自己的妄想执着，增长智慧？

1. 吃饭前想一想，《金刚》经第一品。

2. 每次吃饭前做五观想。

3. 吃饭时尽量不杀生，有因果轮回。我大儿子六个月的时候得了重病，我发愿吃素至今16年半，儿子今年上二，身体健康。

4. 吃饭时把觉知放在嘴里，多咀嚼几次，最好每一口咀嚼30次。吃饭不干别的：聊天、看手机，想一些乱七八糟的事情……心思没有放在吃饭上。这也是我自己吃饭常有的状态，以后要提醒自己保持觉察，在吃饭中也要修行。

【11】阅读文章分享你对在生活中修行的理解

【12】毕业体悟

一、毕业体悟

我接触佛法、吃素 16 年，偶尔念经做一下功课，但是痛苦烦恼还是不断。正如七师父说的：用一颗散乱的心，磕头拜佛，念经吃素，可能也不算是修行。为什么有痛苦烦恼，是因为没有智慧，想增长智慧，就要修行。修行就是降伏其心，要在那颗“心”上下功夫。

觉察是修行的基础。觉察是知道此刻的正在发生。看见念头，就是知道此刻的正在发生。只是知道，有不评判、不跟随的能力，知道就好。

像修行人一样生活：

1. 向内求：生活中遇到事情不抱怨，向内求。世界荆棘满布，要世界地面都铺上地毯，就是向外求，自己穿上鞋就是向内求。

2. 守原则（持戒）：如不杀生，勇士回大原则（不抱怨、不说谎、不占便宜、不思他人过）

3. 修行日课：自己制订修行日课，如抄经、读经、行善，练习觉察：如静坐觉察、情绪觉察、动作觉察、在吃饭、走路、工作、生活中修行。

4. 安住当下：不回到过去，也不去到未来。前者让你痛苦，后者让你焦虑。

5. 看见念头：这是最重要的，难在能及时看见，时刻看见。念头就是那颗上窜下跳的心，当你能看见念头，能做到只是“看见”，你就在降伏那颗心了。这是修行人终生要做的事。

必经之路为想修行的人提供一个完整的修学成长系统，从修行入门到证悟解脱，每个阶段都有小七、老师、师父的陪伴、引领与指导。感恩能遇见必经之路！

加入新手村7天，我初步知道了觉察，并在走路中、吃饭中、与家人相处中，慢慢能觉察，看见念头。这一周基本跟俩孩子没冲突，能平和相处。以前的常态是吼孩子，鸡飞狗跳，焦头烂额的。与先生的相处也少了抱怨，尽量不思他的过。以后要把老子的强大处下、柔弱胜刚强应用起来，不要那么强势。十多天前，我痛苦迷茫心慌焦虑，失业、巨大的经济压力，还有孩子的学习，先生的工作……正因为苦，在七师父公众号看文章，才决定加入必经之路的。学习一周后，我心安定了。不焦虑未来，既然看不清远方的路，做好自己当下该做的能做的就好。应该十月份会选定一份工作去上班了。

未来在生活中，在每一件事、每一处、每一刻中修行。提起觉察，看见念头，不要陷入对境中，不要被情绪控制，安住当下。会练习静坐觉察，想继续在必经之路学习觉察，有能力也想成为小七。将来有机会也想办智慧栈。还想成为万元户。

观察员点评：

圣娟同学，看到你的毕业体悟了。

我看完后觉得你实际上已经是一个很久的修行人了，理论上什么都明白、都懂，碰到对境时还是一地鸡毛。我看到的是你实际上欠缺的是“行”，需要去落地、去践行。这一周的效果很好，也是践行的

结果，另外还有同学的能量的加持。

所以希望圣娟同学继续在必经之路上深造，能进入天空营学习，加入点灯人计划。我们一同前行。

【13】向导寄语

圣娟同学，恭喜你！完成新手村七天的学习体验，顺利毕业。从刚开始见到你，紧皱着眉头，很有压力的样子，到心慢慢打开，脸上有了笑容，和群里的同学可以很好的互动，作为你的向导，看到你的进步和提升，真是太开心了。

相信这几天的学习你已经掌握了觉察的基本要领，当我们真正懂得如何在生活中修行的时候，你或许能懂得如何从痛苦中获得能量，懂得如何从苦难中增长智慧，当你从苦难中走出来时，苦难就变成了财富和前行的资粮。

祝福圣娟同学，能在接下来的生活和工作中发愤图强，重启开启精彩的人生。

向导：严磊

毕业徽章

BJ2409250



圣娟

