

念念不忘村第九期

大景同学作业档案集

记者：晨曦

向导：严磊

村长：燕子

观察员：明毫

掌柜：王晶

念念不忘村金句

多看到家人的好
自己的好——大景



海报 郑加加

必 经 之 路

2024 年 09 月

大景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】大景

【城市】烟台

【爱好】运动

【如何结缘必经之路】

看了看，竟是5年前因为心经关注了必经之路公众号，但是关注了以后并没有任何行动，直到前几天偶然看到一篇推文，顺藤摸瓜加入了陌生的新手村。

【你目前最大的烦恼是】

好像也说不清楚，就是觉得啥啥都不对，没有什么能让自己快乐。

【任何你想说的话】

希望这一次能真正的行动起来，不再为自己找理由。

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

一、三句话介绍必经之路

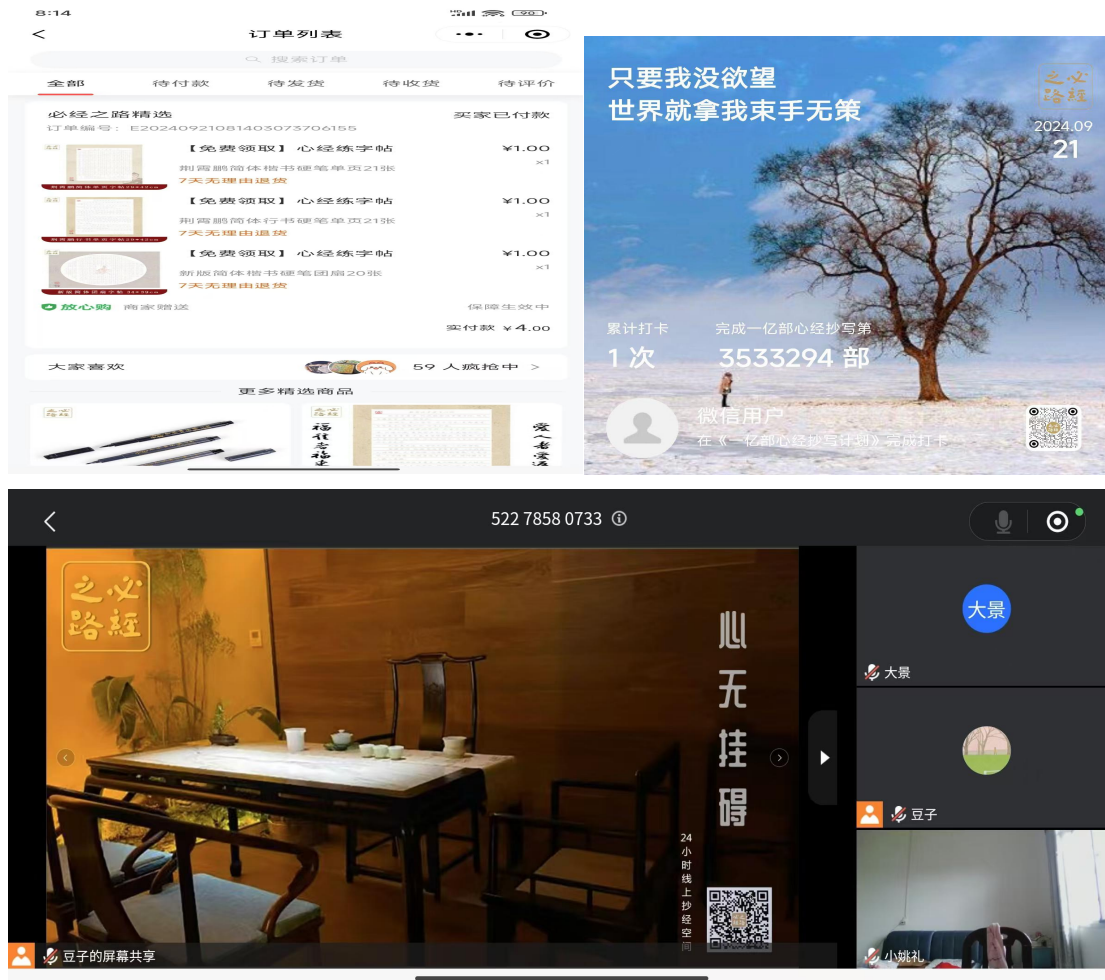
1. 必经之路是一个可以免费领取抄经纸的公益组织。
2. 必经之路是一个倡导大家抄心经的组织。
3. 必经之路是引领大家在生活中修行，提升自己，增长智慧的公益组织。



二、必经之路的三“不”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

心中有撼动，真的有无所求的存在吗？

(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

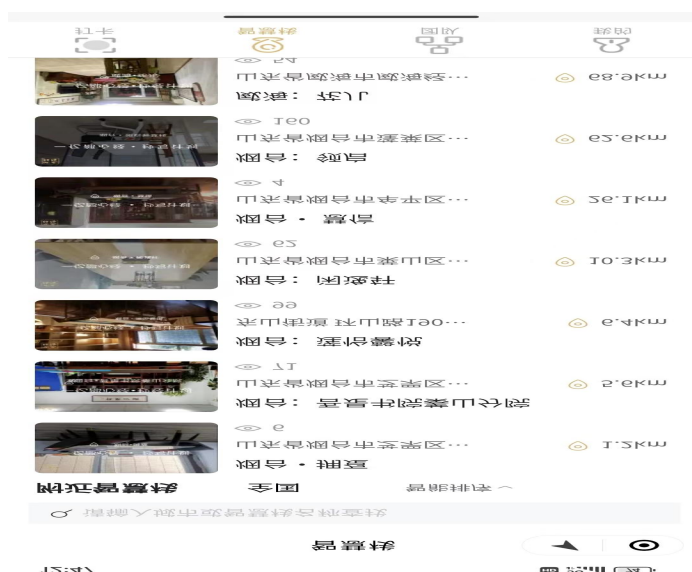
恭敬心，仪式感，不带目的，没有期待，不羡慕别人，不贬低自己，抄经就是抄经，那就从从抄经开始吧。

(6) 观看两个视频，写下申请智慧栈流程。

一、申请智慧栈流程

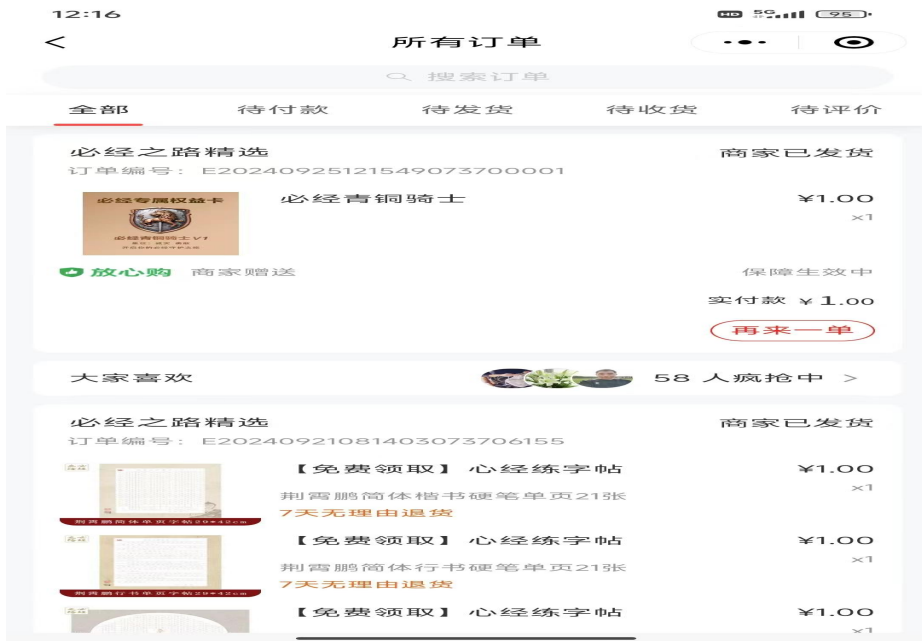
申请者首先参加自然村学习与栈长培训，发送抄经物料链接，在商场下单领取抄经物料，即可组织线下抄写经典活动，成为必经之路授权智慧栈，进入新栈长交流群，每月3件经书，付邮费领取，同时会在必经之路全国智慧栈列表中展示方便更多人参与抄写经典。

(7) 寻找附近的智慧栈





(8) 成为必经青铜骑士



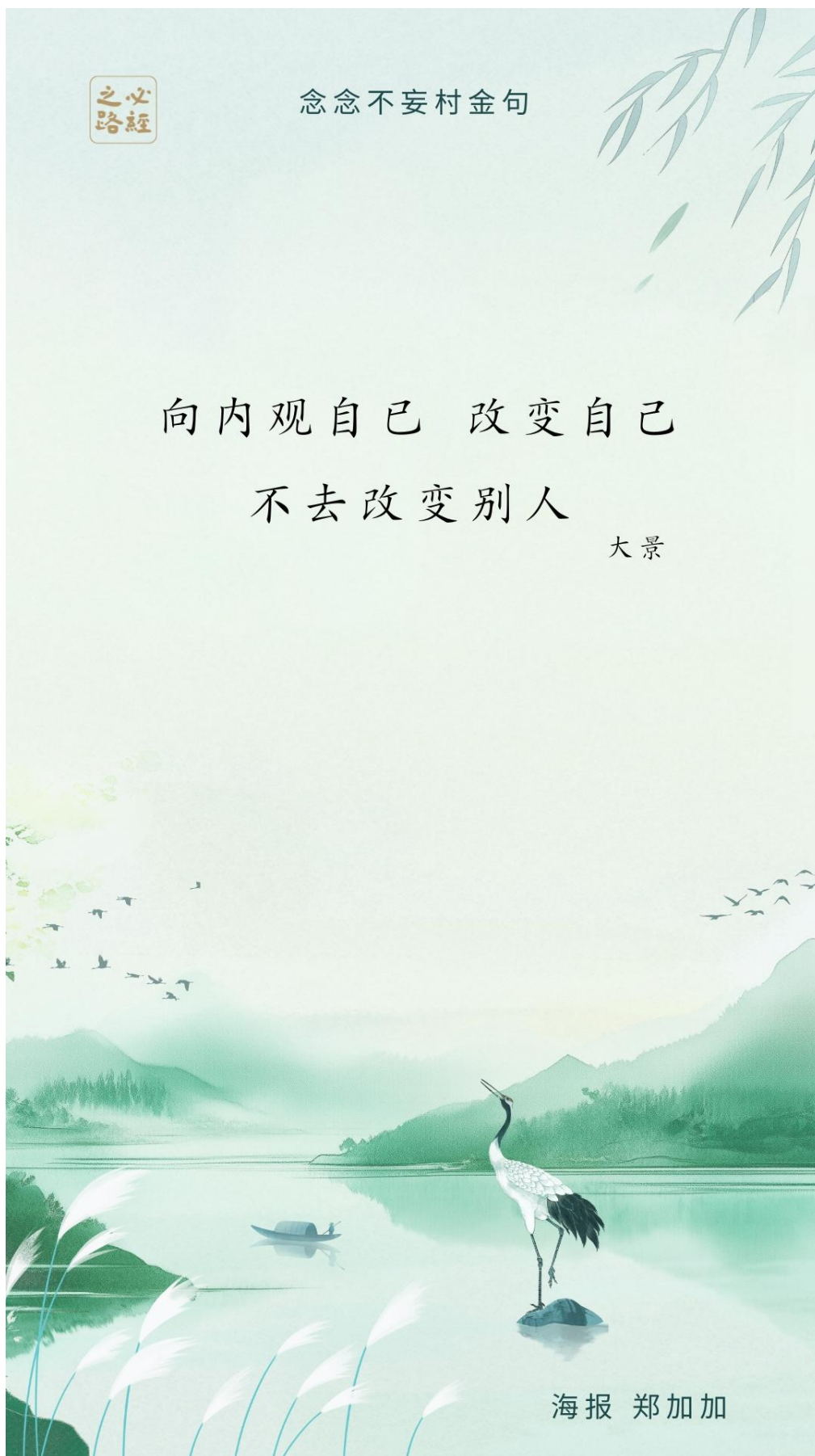
(9) 微笑打卡



念念不忘村金句

向内观自己 改变自己
不去改变别人

大景



海报 郑加加

初识觉察与觉察体验——

【1】日行一善

【2】我看见

我看到自己长久低落的情绪，对什么都提不起兴趣，对老公的抱怨和失望，对孩子和家庭的无能为力。我看到了，却想破罐子破摔随他们去。我在想，是不是我根本就不想让自己快乐，要不然为什么对他们的优点总是忽略不计。我看到自己就像一块又硬又臭的石头，想改变是不是只是欺骗自己的一个假象。

我看到同学在群里分享的图片上的话：我来人间，只为体验，不为别的什么。在心里默默的重复了几遍。

看到我的向导每天早晚给我发信息，提醒、肯定与给予，感恩，也觉得麻烦了别人，现在的自己一句多余的话也不想多说，心里有些愧疚。

下班的时候看到落日的天空，太美了，可惜被高楼挡住了，好想到去到一个空旷的地方，好好享受这人间美景。

观察员点评：

大景同学，你的看见作业完成得非常好，给你点赞！

《觉察之道》有一句话，看见即自由！你看见了自己的情绪，就是改变自己的第一步。

必经之路还有一句话：所有的快乐都来自于希望他人快乐，所有的痛苦都来自于希望自己快乐。

请尝试着：

1，每日做一件善事。

2，每日早晚洗漱刷牙时对着镜子笑一笑（我每天都是这样做的）。

对自己笑是给自己的奖励。是对自己做善事。

3，到野外去运动，看看花，看看草，听听鸟鸣，呼吸新鲜空气，接收大自然的能量。

这些是我自己的一些小巧门，希望能对你有所帮助。

又早早的醒了，躺在床上随便做了会儿瑜伽，乱七八糟各种各样的念头轮流在脑子里转，拉回来，拉回来。太平静了，行尸走肉一般。我看见了自己的坚持和努力，有在锻炼，有在学习，还加入了新手村。我看到自己并不是真的想放弃。

我看到孩子的可爱，天真，小小的两只，多好呀。我听到他们在说话，声音多好听呀。我爱他们，同时也烦他们，更觉得对不起他们。他们缺爱，可是我给不起爱，我看到自己又开始责怪自己。

我看到群里温暖的同学们纷纷向我伸出橄榄枝，感动，感恩。我看到他们说，大景就是美景，对自己微笑，对自己做善事，放下一切执着。秋高气爽的天气，中午还去海边遛了一小会。我看到大海沉默不语，却容纳了所有。我们是多么渺小，别那么在意。海鸥起起落落，水里

的鱼儿争抢食物游得正欢。阳光晒得我睁不开眼，好困呀。

我看到自己其实很想和老公好好聊一聊，很想解决问题，但我知道没有用的，因为他根本不觉得有什么问题，可能这才是问题所在。我看到自己写日记一样又写了这么多可能是不合格的作业，我看到心中升起一丝担心，担心别人的评判，我看到了那个想被关注又怕被关注的自己。

观察员点评：

大景同学，你的看见作业做得很好。

你看到了自己的坚持和努力，看到了孩子的可爱，看到了同学的温暖和爱，看到了大海的包容和美好：海鸥起起落落，鱼儿游得正欢。是啊，生活有苦但更多的应该是快乐美好。

这一切实际上都是我们自己心的投射。

希望我们在必经之路上学会更多技能，放下更多的苦。

我看到了自己情绪的反复，我感受到自己僵硬的脸庞和紧咬的牙关，我费力地朝镜中的自己笑笑，挺好看嘛。

早晨送孩子上学，老大下车了，老二还没下来，我扶着车门，突然老公发动车子往前开，吓得我大喊两声，骂了句“神经病”。我看到自己的紧张和害怕，除此之外还有对老公积攒的不满情绪，同时觉得特别丢脸，快速逃离了校门口，好一阵才平静下来。

我看到自己对时间的焦虑，总是怕浪费，浪费有形之物与无形之物。

我看到因工作太多而产生抱怨，又翻出以前，又想到以后。

【3】挑战不说谎

欢迎同学下次体验

【4】挑战不占便宜

欢迎同学下次体验

【5】挑战不抱怨

最近工作饱和，还要加班，和大家一起说抱怨的话，说完了，看见了。

【6】挑战不思他人过

上班忙碌的间隙也会想到和老公相处的种种，看见了，停下

观察员点评：

大景同学，你今天挑战不抱怨不思他人故的作业收到，是的就是这样的，看到想抱怨、想思他人故的念头和想法，停止，不去抱怨、不去思他人故。你做到了。给你点赞！

【7】阅读文章分享你对觉察的认识

觉察是知道此刻的正在发生，只是知道，不跟随。

【8】在吃饭（或走路）中觉察

走路觉察：右脚大拇指外翻，最近刚好在练脚，重新学习走路，脚后跟先着地，然后到脚尖，同时另一只脚尖蹬地，感受脚趾蹬地的力量。喜欢变好的过程。

观察员点评：

走路觉察就是要仔细感知走路的动作，如有念头起落拉回来回到走路中来即可。是训练我的觉察动作的能力。这个作业你完成得很好。

吃饭觉察：这个对我来说有些难度，咀嚼 30 下很难做到，着急，坚持几秒钟念头就飞了，一会想我得好好完成觉察作业，一会想上午看的文章评论里有人说杀生的事情，一会想这个菜味道怪怪的。回来，中午的米饭有些硬，感受它们在牙齿上被切断磨碎。发现我吃饭真是慌乱，胡乱塞一通，吃完也不舒服，只是填饱了肚子而已。

观察员点评：

“这个对我来说有些难度，咀嚼 30 下很难做到，着急，坚持几秒钟念头就飞了，回来，中午的米饭有些硬，感受它们在牙齿上被切断磨碎。”

大景同学，吃饭中念头很多，但你知道回来。这点就已经很不错了。我刚开始的时候也是一样的，吃饭中念头很多。慢慢的来，多练习，静下心来，就会体会到吃饭的美好。

让我们一起加油！

【9】分享你最感谢的人

想感谢我的孩子，是他们促使我去寻找意义，去觉知，去认识自己。想和他们说：跟着我受苦了，我正在努力，让你们不后悔选择了
我。

【10】阅读《在吃饭中修行》分享你的感受

吃饭时好好吃饭，睡觉时好好睡觉，生活的每时每刻，带着觉知
觉察。

【11】阅读文章分享你对在生活中修行的理解

欢迎同学下次体验

【12】毕业体悟

7天过得很快，我终于知道了必经之路和新手村是一种怎样的存在。知道了七师父是谁。或许冥冥之中都是指引。

村长、向导、观察员们带领着我去看见，去觉察，进一步去体悟，去修行。想特别感谢我的向导，不知道我是不是一个有些差劲的同学，费心了。还有村长，看到了我的挣扎。我收藏了你们对我的看见、引导与鼓励，它们对我真的很有用。谢谢你们。向你们学习。

领取了抄经纸，成为了青铜骑士，开始朗读、抄写心经，虽然还是没有背下来，也没有很好的进入状态。慢慢来。

粗浅的理解一下看见和觉察，就好像灵魂出窍，我在看着你，你的一举一动、起心动念，每一个小动作都逃不过我的眼睛。

观察员点评：

大景同学，你在毕业体悟中说到：我终于知道必经之路是这样一个组织，新手村是怎么一回事。

是啊，必经之路就是一个有爱的大家庭，在这里同学们都非常纯粹，互相付出爱、收获爱，在这里大家都践行“所有的快乐都来自于希望别人快乐，所有的痛苦都来自于希望自己快乐。”这里就是我们这个喧闹社会中的一片净土。

非常希望大景同学继续在必经之路上待下去，接下来能够去做一名志愿者小七，在服务他人中来剥落自己的烦恼和痛苦，见证自己的成长。

《我是谁》

我是一棵刚探出头的小草

我好奇土地之上的世界

我听见风声雨声，哭声笑声

我看到蓝天白云，月亮星星

我愿大地无恙

我假装自己是绿树或花朵

我感到高大又渺小

我担心被察觉

我哭泣因为孤独

我是一棵不服输的小草

我遇到阳光和雨露

我享受晴天和雨季

我试图告诉大地

我梦想一年四季

我希望一切如是

我还是那棵小草

我已不是那颗小草

【13】向导寄语

大景同学，恭喜你顺利走完新手村七天的体验之旅。看见你从不想说话，到内心慢慢打开，从被动到主动分享自己的生活，我看到了一道美丽的风景，正在冉冉升起，那就是渴望自由飞翔的大景同学。

七师傅说：为什么一个人的生活那么难？那一定是你太看重结果。



如果不想生活得那么痛苦，那就多关注过程，多体验过程，在因上努力。这个过程就是生活的本身，这个过程也是结果。

祝愿你在以后的日子里，过的不那么苦！

向导：严磊

毕业徽章

