

念念不忘村第九期

长应同学作业档案集

记者：晨曦

向导：严磊

村长：燕子

观察员：明毫

掌柜：王晶

我看到微笑的力量
带给自己喜悦
带给别人欢喜——长应

念念不忘村金句

海报 郑加加

必经之路

2024年09月

长应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

、

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

一、三句话描述必经之路：

1. 必经之路，是一个可以免费领取心经纸的公益组织。
2. 必经之路是倡导大家抄写心经的公益组织。
3. 必经之路是引导大家在生活中修行，专注精神领域成长的公益组织。

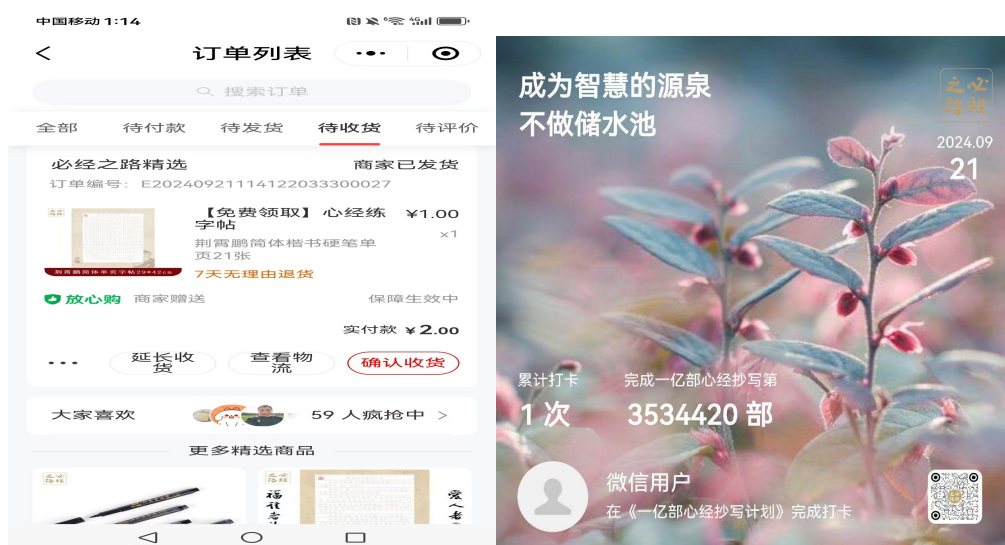
二、必经之路三原则：

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

我愿意！我愿意！我愿意！

(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

一、认真的阅读了文章《在抄经中修行》非常受益！每个字每句话都直击心灵。找到一个精致的本子，用心抄写了文章中所有黑体字部分，一边抄写一边感叹文字中强大的力量！晚上沐浴更衣焚香，以恭敬心有仪式感的抄经，保持觉知在每一笔的当下中，看到了一个一个念头的来来去去，试着接纳，不不分别，原来心平静了念头只是海面的浪花！如文章中所说人生处处是修行，在抄经中修行！从今天起每天坚持抄心经，把自己融入这大愿海里！

(6) 观看两个视频，写下申请智慧栈流程。

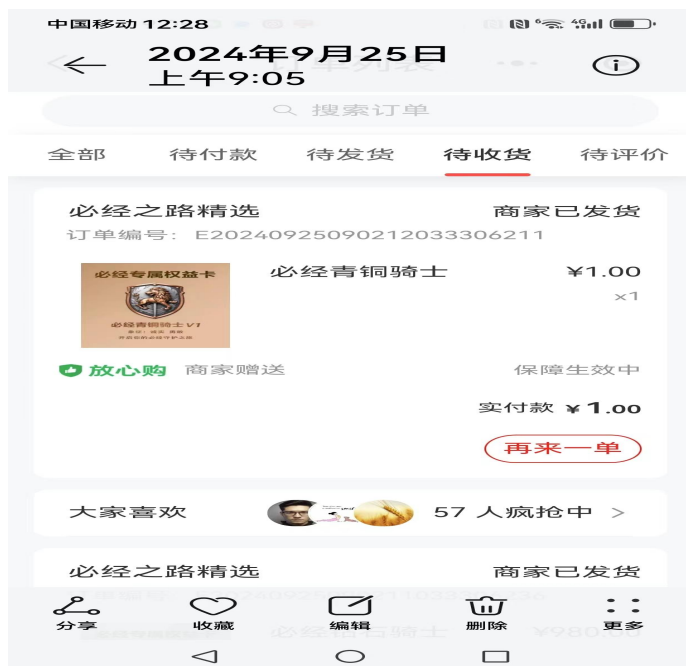
1. 智慧栈申请流程：新手村毕业～扫码申请入栈长培训群～审核合格～领取抄经物料～组织线下抄经活动成为授权智慧栈～进新栈长交流群～符合条件申请VIP智慧栈。

2. 抄经流程：焚香～沐手～主持人自我介绍～净心3分钟～诵开经偈～抄心经～抄完后诵读一遍～回向～分享诵经感受～合影留念～打卡

(7) 寻找附近的智慧栈

已找到并联系附近智慧栈

(8) 成为必经青铜骑士



(9) 微笑打卡



修行 不是为了让人变得善良
但懂修行的人 会自然变得善良

— 蓝狮子



初识觉察与觉察体验——

【1】日行一善

【2】我看见

1. 女儿的书桌还是那么乱，保持觉知，我深呼吸一下，张开嘴巴又闭上，放慢语速说宝贝，整理一下书桌吧！没用之前的话语“你快点儿把书桌整理干净，立刻马上！”看着这文字都感觉到生硬，更何况听者！女儿笑嘻嘻的整理了。我看到要柔软自己的身语意！
 2. 上班时嘴角上扬，微笑，同事们说，今天这么开心啊！我看到微笑的力量，带给自己喜悦，带给别人欢喜！
 3. 进村学习后，每天严磊向导大群里私信里尽心尽力用心的拉拔鼓励，我看到了他真诚的利他之心，也发愿像他一样做一名小七。
 4. 晚5~6点念F，非常期待妈妈能参加，但妈妈每天都会在这个时间擦地，我会强行让妈妈停止擦地去念F，今天只是提了一句妈妈来念F啊，妈妈说你先念吧，我等会儿就去。ok擦地是妈妈的广场舞，擦完就来，我看到自己的强势。
 5. 家人努力付出我不随喜，有一点儿不如己意就纠错讲道理，我看到自己的观过失，好为人师！
- 不怕念起就怕觉迟！保持觉察，好好学习天天向上！

观察员点评：

长应 同学，你的看见作业非常棒！

1. “女儿的书桌还是那么乱，保持觉知，我深呼吸一下，没用之前生硬的话语，女儿笑嘻嘻的整理了。我看到要柔软自己的身语意！”——多好，因为看见，母女俩岁月静好。

2. “上班时嘴角上扬，微笑，同事们说，今天这么开心啊！我看到微笑的力量，带给自己喜悦，带给别人欢喜！”——你看到了微笑的力量，深得“爱出者爱返”的真谛。

3. “自己念F，非常期待妈妈能参加，我看到自己的强势。家人努力付出我不随喜，有一点儿不如己意就纠错讲道理，我看到自己的观过失，好为人师！”——你能及时看到自己的不足，非常好。并且知道这么去纠正：

“不怕念起就怕觉迟！保持觉察，好好学习天天向上！”

真得是太厉害了，给你大大的点赞！

1. 今天很忙，我看见自己习惯性的加快语速，加快步伐。
2. 我想早点完成作业发到群里，让小七们早点看完，能早点休息，但我今天就是忙得没有时间安心做作业。我看见自己没安住在当下。
3. 吃饭时没有细嚼慢咽，还很有道理的接着想，时间是有限的，只能在各个环节提高效率。我看见自己的急躁。
4. 在决定事情的时候头脑风暴，各种想法各种权衡，我看到了自己的求完美，累心！

5. 有个学习的群，我认为很好，就很急切的拉学长进群，我看到了自己没有设身处地考虑别人的时间是否暇满，就强加给别人。

6. 我看到自己知道的多能做到的少。

观察员点评：

你看见自己没安住在当下，吃饭时看见自己的急躁，在决定事情的时候看到了自己的求完美，我看到了自己没有设身处地考虑别人的时间是否暇满，就强加给别人。我看到自己知道的多能做到的少……非常好！能看见自己的念头和各种习性。

长应同学，你非常优秀，你的看见作业深得看见的要领，堪称完美。

1. 今天定好的出差因需要参加会议，临时取消了，我看见了无常。
2. 刚刚决定好的事情不到五分钟接到电话又变化了，我看到刹那生灭。
3. 在准备安排中的规划有变动，我看到一切都不是恒常不变的，活在当下，保持觉察，尽心尽力不贪不求，都是对境练心。

【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

去车库开车接娃儿，车库门口不当不正的停了一辆车，赶快冲到那辆车前看看有没有电话号码，看到自己抱怨停车不当的念头升起，考题来了，解决问题是关键，不抱怨！

观察员点评：

这个作业的目的就是要求我的尽快的看见念头，然后不跟随一一止。你做得非常好。

【6】挑战不思他人过

接娃儿上车，她习惯性的斜着身子把脚踢在干净的座椅背上，要说她的过错，停下来，平静的说了句宝贝下车后把座椅擦一下。

观察员点评：这个也完成得很好，赞！

【7】阅读文章分享你对觉察的认识

什么是觉察：觉察就是只是知道，不做评判，不跟随，不拒绝。不迎不拒，知道此刻正在发生，知道就好，知道就了！

观察员点评：

【8】在吃饭（或走路）中觉察

下班步行从单位走到家，过马路时只看左右来往的车辆，心无他

念，觉察自己的脚抬起放下，像在地上盖印章一样，进入公园，继续保持觉察，看见一条狗，在拉屎，闻到臭味儿，叫停，不跟随；眼睛大概和地面保持四十五度，感受脚与地面的踩踏，一抬一落，再次听到狗叫，拉回来（没回头找声音跟随）继续觉知脚抬起落下。过道处迎面走来一路人，因自己眼低垂，看到了一双漂亮的女鞋，叫停，把念头拉回来没上下打量穿漂亮鞋的女人。继续行走觉察脚下，不去左顾右盼，只是行走着感知脚与地面，作业该写什么？知道念头来了，拉回来。上楼梯，晚上回家做啥？知道看见念头，拉回来！~~~十分钟的路程，无数个念头看见了拉回来看见了再拉回来，保持这样的练习真是太好了！不去觉察都不知道自己每时每刻都妄念纷飞，天天梦幻之旅，都无实意，身心不得清净安宁！感 en 遇见，感 en 七师，感 en 小七们！

观察员点评：

长应同学，看到你走路中觉察的作业，好有画面感。

由于第一次做这方面作业，刻意练习走路，才发现原来自己走路中妄念纷飞，天天梦幻之旅。

不过，今天你已经做得很好了，看到念头能刻意拉回来回到走路上。这说明你已经领会了这个作业的要领，赞！

相信你只要继续练习会做得越来越好的。

【9】分享你最感谢的人

自从学习在生活中修行，最感谢的是一位同修 dao 友，他总能给我带来各种对境照见我自己。貌似在拉拔别人，实际是在成就自己。看到他的精进和进步培养了自己随喜赞叹的心。看到他的一些问题时，发现了自己强大的观过失能力，好为人师。自己慈悲心不够，在计较这个计较那个。你眼中的你不是你，别人眼中的你不是你，你眼中的别人才是你，dao 友让我看到了自己的习气和起心动念，向内观自己，改变自己，不去改变别人。

【10】阅读《在吃饭中修行》分享你的感受

认真阅读完《在吃饭中修行》非常受益！如七师父教授的方法去吃饭能减肥能提升智慧！吃饭前观想到 F 陀的慈悲平等心是+持，再“五观想”吃饭就是吃饭，别无他念！禅饭一味！请让我打会儿妄想，这境界多妙不可言！这饭吃的多喜悦！吃了半辈子饭都吃错了呀！虽然我不能立刻做到，但我已经知道了方法，下定决心保持觉察的去力行，一切都是最好的安排最好的呈现！深信因果轮回，种瓜得瓜种豆得豆，世界上没有一件事是无缘无故发生的，身心是警觉的自然就不会吃如母有情众生的肉！

吃只是为了满足自己的感受，试想把一块儿切好的生牛排放在眼前，还带着些血水，有什么好喜欢贪爱的呢？加上各种佐料再烹制，吃到嘴里是贪那种吃的感觉，只是满足从舌头到咽喉那几厘米的味道，

对胃来说肉和屎 是一样的！自己吃素是自然而然的，不是强压着说因为不能吃所以不吃，当真正明理，身心清净，自然就不想吃了！读七师父的文章字里行间流淌着智慧幽默平等与慈爱！真好

【11】 阅读文章分享你对在生活中修行的理解

【12】 毕业体悟

时间过得真快，转眼间新手村的第七天学习结束了！挺多感慨与收获！必经之路满满的爱与正能量！学到了觉察，就是在生活中落地的实修，行住坐卧中保持觉察，看到自己一个又一个的念头，不迎不拒，只是知道，不跟随。看见是有粘着，会跟随，继续浮想联翩。我收获到了七师每一篇能量满满的文章，小七们真诚友爱的付出奉献，对每次作业的用心点评随喜拉拔与陪伴！七天的时间坚持抄心经读心经，让自己有了从此以后每天坚持读抄心经的愿力，一直坚持下去不间断，也要做一名小七，毕业后再接着参加下期 21 天课程。七天的时间只是初体验，还不能每个当下保持觉察，有作业的觉察吃饭走路，会刻意练习，没有作业就随着自己习气的念头跑了。

再次无限感 en 七师，感 en 每一位小七感 en 专属向导！感 en 遇见！

观察员点评：

长应同学，七天的学习很快就结束了，你在毕业体悟中说，有很

多收获，学会了觉察，。真的为你高兴。

你还发心去做小七，还想去天空营学习。太好了，热烈欢迎你加入志愿者小七的队伍，我们的必经大家庭中又多了一位有愿力的小七，让我们一起在“纯粹专业乐趣”小七路上共同学习，共同成长，一起走下去。

《我是谁》

我是：来自另一个世界的蓝精灵

我好奇：地球村里的人们是什么样子的

我听见：笑声、哭声、风声、雨声、海浪声、鸡鸣鸟叫声、孩童们嬉戏声～～～

我看到：阖家团圆其乐融融、妻离子散颠沛流离、和平鸽在飞翔、硝烟战火不断蔓延～～～

我愿：世界和平、国泰民安、风调雨顺、和谐遍人间！

我假装：无所不知、无所不能、无所不晓！

我感到：觉察的力量无比强大，能提升智慧，断除烦恼、不做情绪的奴隶！

我遇到：一切该遇到的人事物，感恩遇见！都是最好的安排！

我担心：不够精进、随着习气打失正念！

我哭泣：轮回中只有苦没有真正的安乐！

我是：清净自在喜乐的！

我理解：发 利他才是最究竟的解脱！

我说：醒来吧，不要再梦幻之旅！

我梦想：我们都能去往净土！

我试图：摧毁假我！

我希望：能成为蓝狮子一样的成就者！

我是：长应，愿与师长相应！

【13】向导寄语

长应同学，恭喜你顺利毕业了！在这七天的相处中，我看到了一个善良的、有爱的、凡事都很认真的你。即使当天很晚了，都尽量抽出时间来完成作业，看到了一个精进的长应同学，特别的赞叹。

七师傅说：真正的人生本来就是圆满的，没有增多无法减少，真正的道就是求道本身，无论是怎样的人生，一旦有了觉察，就是精彩的人生！

祝愿长应同学拥有一个精彩的人生，必经之路常常见，也希望一起加入小七的行列，一起共修前行。

向导：严磊

毕业徽章

BJ2409249



长应

