

念念不忘村第九期

长明同学作业档案集

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

必经之路的小七们

用自己的光照亮我们回家的路

—— 长明

海报 郑加加

必 经 之 路

2024 年 09 月

长明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】长明

【城市】吉林长春

【爱好】听禅乐！看书！游泳！爱运动！骑行！学习善知识！

【如何结缘必经之路】

好朋友推荐

【你目前最大的烦恼是】时间不够瑕满！不能很好的系统的学习！

【任何你想说的话】很开心能进村学习！和大家共同成长！感恩相遇！相识！相知！和相伴！

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

一、必经之路是一个什么样的组织？

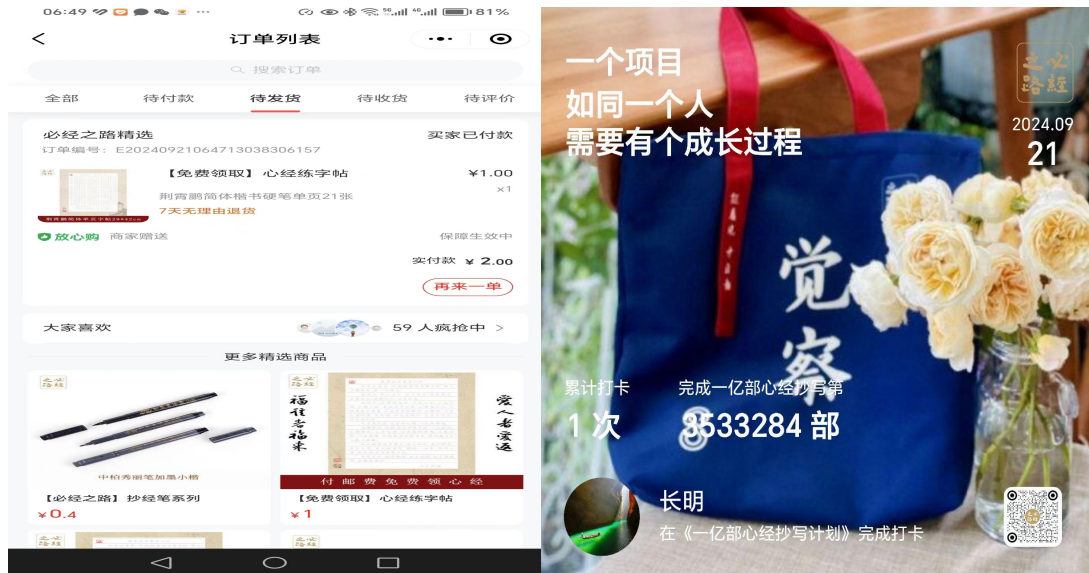
1. 必经之路是一个免费领取心经纸的公益组织。
2. 必经之路是一个倡导大家抄写心经的公益组织。
3. 必经之路是一个引导大家在生活中修行，增长智慧，去除烦恼的公益组织。

二、必经之路的三不原则是什么？

1. 不推销，
2. 不拒绝，

3. 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，很是感动！内心也很震撼！！三界的苦！如若头燃！所有众生在业力的推动下！身不由己！犹如在黑暗中不得光明随业漂流！七师父及必经之路的志愿者们，如灯塔，用自己的光照亮我们回家的路！我非常渴望，也非常愿意成为和他们一样的人！用自己的微光！温暖和照亮那些需要光明的人。

(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

1. 要有恭敬心。

经文是佛陀所讲之法。

是古圣先贤们历经千辛万苦得来的。

2. 应该有仪式感。

是认真对待生活的表现，不是做给别人看，而是一种态度，一种敬畏，一种虔诚，一种美好，一种精致。

3. 抄经的目的，只是抄经

坐姿端正，沐手焚香，不要太兴奋。

可以当成静心，修行的方式。

4. 抄经，就是在静心

心若是大海，而念头就是海面的浪花。

心若是天空，念头就是空中的云朵。

大海永远是大海，天空永远是天空。

5. 抄经的魅力

静心会产生一种力量，会在我们的生活中发挥激励的作用。

当你静心时，全世界都在静心。

6. 抄经，不要有任何期待

可以静心，但不要期待静心。

可以让修行进步，但不要期待进步。

7. 抄经，不要太精进

其进锐者，其退速。

最大的回报，就是抄经本身。

8. 抄经，不要羡慕别人

修行，从来不需要跟别人比。

抄经，只是抄经，不要给它附加多余的东西。

人生处处是修行。

(6) 观看两个视频，写下申请智慧栈流程。

如何申请智慧栈？

1，申请者首先参加自然村学习与栈长培训并通关毕业

2，成为必经之路授权智慧栈，联系慧远便可上线“抄经吧”小程序作为实时展示

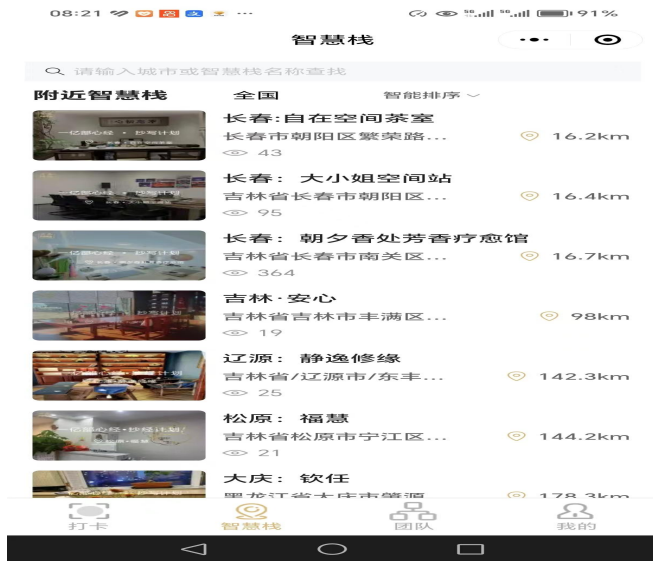
3，了解抄写经典流程：

开场提醒大家焚香、沐手、静心3分钟可用音乐或念引导词。主持人自我介绍，朗读开经偈，抄写心经，朗读一遍心经，完毕做回向偈。总结抄写经典的感受分享！小程序合影留念！感恩大家的陪伴参与。

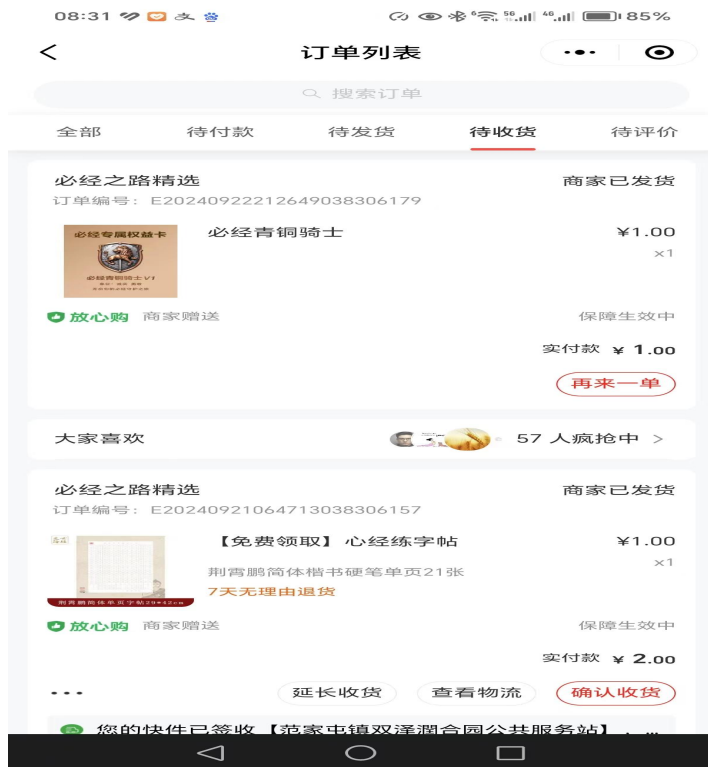
4，经审核确认，符合要求，即可获得必经之路的智慧栈服务支持。

(7) 寻找附近的智慧栈

已找到附近的智慧栈。加了栈长微信，有时间就会过去抄经啦！



(8) 成为必经青铜骑士



(9) 微笑打卡





当你知道自己挑战失败
本身就是进步

— 蓝狮子

初识觉察与觉察体验——

【1】日行一善

【2】我看见

1. 早上我在朗读时！听到刺耳的鸣笛声，看向窗外，发现是文理高中的家长送孩子，堵车了！每个人都想快点过去！不断地鸣笛。很是扰民呀！

（我看见） 就想他们也都不容易！默默的关上窗户！在心上屏蔽了这恼人的吵闹声。

2. 做早课打坐在听劝发菩提心文，家人在门外一直叫我。心里起一念，知道我在静坐！还来打扰我。

（我看见） 收心继续静坐，做完早课在说。结束后从屋里出来看到了她有些内疚的眼神！相视一笑！不用在说什么了。

3. 我收到学长给我发的作业，就想尽快的完成它并且努力的做好。

（我看见） 原来我是这么的争强好胜，心浮气躁，其实结果并不重要，觉察的过程，发现内心最真实的想法才是需要领悟的

4. 女友很抵触我跳广场舞，午饭时突然问了我一句！你啥时候跳广场舞呀！我听了一愣！很惊讶！念头来了，这是不反对了吗！很高兴。

（我看见） 原来她是看到了七师父的文章。里面讲到了“抄经”

就好比大妈跳广场舞，不推销，不拒绝，不求名利。原来她是问我什么时候抄经！让我很是惊喜！影响力这么大的嘛！

5. 今晚我上夜班！很想参加读书会，也报名了！念头起来就很担心单位有没有状况！会影响我参加读书会。

（我看见） 信心愿力不够！要相信“一切都是最好的安排”，用虔诚的心祈请发愿呗！

观察员点评：

长明同学，你的看见作业完成得非常好，深得看见的要领：及时看见自己的念头，看见自己的模式，看见即止。

就象严磊同学所说的那样，你把觉察融入到了你的生活点点滴滴当中，做得非常好，非常棒！

继续保持噢！

1. 今天早上去社区饭堂吃早餐，要了一碗小米粥三个包子，一碟小菜，收银的阿姨说给8块钱就行！我看了一眼价格表！少算了5角！刚想付8元。不行，这样不又占便宜了吗。

2. 昨天晚上的读书会很圆满顺利，中途没有受到任何的打扰。（我看见） 祈请发愿的力量真的很神奇。今天我打字的过程中被打断了N多次，恍然今晚没发愿呀！

观察员点评：

第1个看见了占他人便宜的念头，选择不占便宜。第二个看见了

发愿的力量。——非常好，赞！

今天下楼时我看见一楼大厅的电梯井弱电闸箱的门开着，从里面飞出来好多的蚊子，电梯棚顶上一层都是，心里就起念，这谁干的。（要抱怨）。就开始（想他人的过失）。停，结果已经这样了。我骑车就去找物业了，工作人员说可能电工师傅没用完或者忘关了，马上找人来处理。

观察员点评：能看见自己抱怨的念头，非常好，继续练习。

1. 学习了觉察. 觉知的能力（我看见）开车不急不躁了，身边的一切都变的很美好，路况象电脑程序一样井然有序，都在自己的轨迹上。以往想要心急火燎尽快到达目的地，在平心静气的情况下反而提前到达了，还真是欲速则不达呀！

2. 长春的智慧栈有3个。（我看见）自己的念头。有点少哎！内心有些着急，拉住！相信《一切都是最好的安排。时间瑕满我要去探店，

【3】挑战不说谎

期待同学下次挑战

【4】挑战不占便宜

今天早上去社区饭堂吃早餐，要了一碗小米粥三个包子，一碟小

菜，收银的阿姨说给 8 块钱就行！我看了一眼价格表！少算了 5 角！刚想付 8 元。不行，这样不又占便宜了吗。

【5】挑战不抱怨

今天单位开会，通知说过完十一调整工作时间。晚班是 21 点到第二天早上 8 点，不仅延时了，而且是后半夜也根本得不到休息。当时我就不开心了。就想说几句，警觉到这样不好。要起嗔念呀！

观察员点评：

单位开会，起了抱怨的念头马上觉察到了，停止。

这个做得非常好。我们这个作业的目的就是要我们看见自己的念头，不跟随，止。你完成得很好。

【6】挑战不思他人过

今天好几个同事过来找我扫码助力拼多多要得 50 元的现金红包！人走了，我和搭档说，都是财迷！傻子！说完意识到是不对的！不说是非，不跟随，不评判。

观察员点评：

虽然说了他人的不是，但即刻觉察到了，也不错。虽然是事后觉察，慢了一拍。

以后如能及时更早的觉察到，会更好。期待噢！

【7】阅读文章分享你对觉察的认识

1. 什么是觉察？

想要不被情绪控制，需要降服自心。

想要降服自心，需要有智慧。

要有智慧，需放下了执著。

想要放下执著，需要用觉察。

觉察就是知道此刻的。，当下的，正在发生的。

觉察的原则：只是知道，知道就好，不跟随。不做评判，不拒绝。

不跟随正在发生的事，不被正在发生的事带走。

【8】在吃饭（或走路）中觉察

今天的饭堂人有点多，菜牌上写着是两荤两素想着老师说吃饭不杀生直接要了两个素菜，选了个角落坐下心里默默的做了个餐前供养，为了别无他念。又做了两下深呼吸，心里想着要嚼 30 下，开始的时候还很认真的在心里数着，后来又想也不能太执着于它，就感知着食物在嘴里细嚼慢咽，这时念头就来了，哎呀忘了光盘行动打卡拍照了，停，（吃饭就吃饭），咋又起心动念了，拉回来，快吃完时！电话又响了刚想接，停，吃完饭在接。平时吃饭五分钟，今天吃了二十分钟。其它的要紧。没能观起来。

观察员点评：

为了别无他念，又做了两下深呼吸，但在吃饭中还是念头很多，

因为要做吃饭作业，出现念头时能及时拉回来回到吃饭中，平时吃饭五分钟，今天吃了二十分钟。——你这个作业完成得很标准。我们有念头不怕，只要记得及时回到感知吃饭的动作上来即可。长明同学你做到了，非常好。

下次做吃饭练习时，如能更细微的感知吃饭中的每个动作以及食物的各种味道等等，会更好。期待噢！

【9】分享你最感谢的人

最想感谢的是我的道友，是她引领我走上了修行的路，让我得遇恩师听闻正法。亲近善知识！一路走来不抛弃不放弃一直拉拔着我砥砺前行，感恩遇见，感恩相识，感恩相知，感恩相守。感恩拉我上得大愿船！向着彼岸！嘿！吼！嘿！众人划桨开大船。

【10】阅读《在吃饭中修行》分享你的感受

以前从来没觉得吃饭还有这么多学问，今天看了七师父的文章，茅塞顿开了。《金刚经》的第一品，五观堂的五观想，因果轮回不杀生。吃饭时把觉知放在嘴里，每口咀嚼 30 次。保持觉知，心无杂念的吃饭，通过觉察还原一粒米的场景，体悟一米一世界，一叶一菩提的禅饭一味的境界。这些知识点。可都是干货来着。照见自己做的差远去了。先从保持觉知，每一口都咀嚼 30 下开始吧！

【11】 阅读文章分享你对在生活中修行的理解

期待同学下次挑战

【12】 毕业体悟

非常感谢，感恩七师父搭建了这样的一个平台让我们每一个来到这里的人都能走上属于自己的人生《必经之路》。也特别感谢严磊学长及所有志愿者们的精心呵护。陪伴我们成长。《山不在高，有仙则名，水不在深，有龙则灵》有这么多优秀的纯粹的无私大爱的老师，学长们引领我们。是多么的幸福。在这里学习能自利利他，无我利他，学会了在生活中修行，让我不在害怕困难，不在让念头主宰自己的行为，而后成为习惯，周而复始。《觉察》能让我《活在当下》，就看着那念头，不跟随，不评判。让一切自然发生，如其所是。我本是天空，无畏白云乌云，我本是大海，又何惧惊涛骇浪。通过这七天的学习开阔了视野，打开了心境，也非常愿意向学长们那样，去感召和利益更多的人。在《修行中生活》，在《生活中修行》。

观察员点评：

长明同学，你的毕业体悟收到。严磊同学的话也是我想对你说的话。非常感谢你提供了让我们服务你的机会。希望接下来我们在必经之路上共同学习，共同成长，一起前行！

《我是谁》

我是：长明！智慧明达，喻如灯火。燃如是真正觉灯，照破一切无明痴暗，以此，转相开示，即是一灯燃百千灯，以灯续燃，然灯无尽，故号长明。师恩赐！怎可懈怠！

我很好奇：为什么必经之路的同学们，总是能量满满。

我听见：大家的分享喜笑开颜，感动心间。

我看到：团队的凝聚力把大家抱成一团，相互温暖。

我愿：点亮心灯！薪火相传永不断。

我假装：不在意，其实我很在意。

我感到：只要坚定信念。跟对了团队。梦想就能实现。我当猪八戒。

跟对了团队照样上西天。

我遇到：困难不孤单！必经之路找答案。

我担心：自己傻.白.甜。比不上村里的女学员。

我哭泣：是因感动，分享环节心触动。

我就是：春风吹又生的那颗小草。也是你路过时道边的那颗大树。

我理解：《活在当下》的妙处，时时《觉察》才能把根留住。

我说：女多男少不是定数，男学员们努力学习，加油早日走上必经之路！

我梦想：成为七师父那样的人。能为有情点灯，引路。

我试图：打破模式，走上这条美丽的，光明之路。

我希望：和大家永远同船共渡。向着彼岸前进！迈步！



我是我，我又不是我。

感恩，感谢大家的用心聆听！我是长明，天空营不见不散。

【13】向导寄语

长明同学，恭喜你在念念不妄村第九期顺利毕业。在这七天里，总是可以看到你能准时完成作业，用心的做完每一个学习体验，分享也非常的完整及细致，为大家树立了一个非常好的学习榜样。

就像你说的，所有众生在业力的推动下！身不由己！犹如在黑暗中不得光明随业漂流！七师父及必经之路的志愿者们，如灯塔，用自己的光照亮我们回家的路！

新手村的毕业只是一个开始，愿我们一起结伴而行，一起成为一道光，照亮自己，也照亮别人。

向导：严磊

毕业徽章

BJ2409244



长明

