

# 漫步经典村

## 爱华同学新手村档案集

记者：车昕慧

向导：天一

村长：永梅

掌柜：瑞仪

观察员：海焰明

每个睡觉的人 都不愿意被打扰  
只有努力想醒来的人 才愿意被唤醒

— 蓝狮子



漫步经典村

2024年06月

# 爱华新手村学习主题目录

## 第一阶段：了解必经之路和抄经

- 【1】自我介绍
- 【2】会三句话介绍必经之路，理解必经之路三原则
- 【3】日行一善
- 【4】阅读三篇文章，分享对必经之路的认识
- 【5】学会领取抄经纸
- 【6】云空间抄经截图
- 【7】抄经打卡
- 【8】慢记录

## 第二阶段：觉察练习

- 【1】挑战一小时不看手机
- 【2】在吃饭中觉察
- 【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】阅读三篇文章，分享对抄经的认识
- 【8】情绪觉察
- 【9】参加读书会
- 【10】挑战善良 24 小时
- 【11】背诵心经
- 【12】学习感悟
- 【13】向导寄语

## (1) 自我介绍

大家好，我是爱华

我居住在广州，家乡是湖南常德，我很爱我的家乡。常德有很多美食，但最让我魂牵梦绕的是那碗米粉，常德牛肉米粉，只要回去，先嗦碗粉。

我是个喜静的人，也热爱旅行，年轻时是个独行的背包客，年纪大了少了那份勇敢和活力。平时爱看书，除了心灵鸡汤和销售类，其它各种各样的书都爱看。有时也爱写写钢笔字(从小到大的爱好)。会用瑜伽/八段锦/散步等一些平缓的动作来锻炼身体，偶尔也打打羽毛球。

我很多年前就关注了七哥的公众号，从他托钵行走 81 天到后来去西藏修行，我都知道。但一直只是知道，当个故事在关注，即使我 2018 年底去过江苏同觉寺，我还是没找到我真正与它链接的点，我也曾在家抄过心经，却只当是练字。非常惭愧

2023 年以前我陷在严重抑郁的黑洞里好几年，去年终于靠自己爬了出来，很欣慰！希望通过这个平台找回自己，找到人生的意义，有能力帮助别人！

现在和伴侣及女儿的关系处理得不是很好，期待学习之后，学会放下对他人的执念，对自己的执念！

谢谢大家

## (2) 会三句话介绍必经之路，理解必经之路三原则

一. 对"必经之路"的介绍:

- ①是一个可以免费领取抄经纸的公益组织;
- ②是一个倡导大家抄心经的公益组织;
- ③是一个教大家在生活中修行,获得智慧的公益组织.

二. 三不原则:

- 1. 不推销 2. 不拒绝 3. 不求名利

## (3) 日行一善

给老人小孩或不方便的人按电梯，帮拎东西

6.21 今天刻意练习不打蚊子. 洗菜时胳膊上一只蚊子,本能的想一巴掌拍下去,没拍,吹了一口气,让它飞走了,抄经时也有蚊子飞来飞去人我没用香蚊,只是用手挥一挥,没拍

## (4) 阅读三篇文章，分享对必经之路的认识

看了《一条道路能走多远》，感慨：《必经之路》太不容易，七哥和其他的工作人员太伟大了！我们每个人都希望自己有价值有意义，却因为种种原因或藉口没能去实现。其实不是不能，是没有发心或初心。做一个人做一件事，初心很重要，但我觉得更重要的是①这颗心应该是利他的能帮助别人的②要坚持初心！《必经之路》从开始"让人抄心经"到坚持"让更多的人抄上心经，过上精神自足内心欢喜的生活"这一



## (7) 抄经打卡



## (8) 慢记录

下午我认真补了作业，晚上准备抄经打卡。





之必  
路經

你努力开拓自己的道路时，  
就能够帮助他人，也会得  
到他人的帮助。开拓出自  
己的道路之前，你帮不上  
任何人的忙，也没有任何  
人可以帮得上你的忙。

——铃木俊隆（爱华摘录）

海报/如是

漫 步 经 典 村

## 觉察练习——

### 【1】挑战一小时不看手机

平时上厕所不是手机就是书，必须有一样。今天都没拿。开始几分钟很不习惯，像少了点什么，忍着…一会儿又想，今天的作业是不是布置出来了？今天的新闻还没看呢…手机就在洗手台上，好几次想去拿，没拿，挑战成功。除了吃饭和上厕所，其他时间我是完全可以几小时不看手机的。

### 【2】在吃饭中觉察

#### Day3

昨天吃饭修行时去忆苦思甜了，今天早上重来：一碗豆浆，一块米糕，一个蛋，几片姜，一一摆好，筷子放好，身体端正。先喝口豆浆，没反应过来一口已经下肚，好喝！又喝了一口，没吞，留在喉咙里，感受到喉咙有点压力，慢慢的分了5次吞，能听到每次往下吞时喉咙轻微的吞咽声，能感受到豆浆有渣(没过滤的)；夹了一口块米糕，牙齿每咬一下都能体会到它的弹性，味道很清香，慢慢咀嚼，上下牙很有力的同时运作，有点粘牙，嚼了多少次忘数了，牙齿嚼完喉咙接着往下吞，再来下一口…；夹了一块姜，昨天淹制的，入口好酸哦。刚开始嚼时姜是比较脆的，上下牙不用费劲咬，嚼了几下姜丝出来了，有些卡在牙缝里，念头来了：这姜有点老。回来，继续嚼，舌头搅了几下把卡住的姜丝弄出来了。一片姜嚼了12下，吃完胃里面暖暖的。又开始想：下次换嫩姜吧，不知道女儿合不合适吃呢…赶紧回来，吃

鸡蛋，用筷子一下没夹住，直接上了手。嘴里换成了蛋黄的味道。慢慢咀嚼，蛋黄很干，喉咙往下吞时要分泌点津液，还是干，喝了一豆浆，才吞下去…今天的早餐吃了 35 分钟！不可思议！平时吃饭都是最后两口边走边嚼边吞，今天安安静静坐在餐桌前吃完吞完，肚子饱饱的，才收拾碗筷。

### 观察员点评：

@爱华~新同学~广州 能清晰的看到念头，并回到当下的咀嚼中，给爱华同学点赞

### Day5

今天中午煮了胡萝卜汤，平时吃饭速度有点快，今天特意慢一些。吃胡萝卜时突然发现我这次没削皮，也挺好吃！小时候自家菜园里扯出来的胡萝卜从来不削皮。掐掉叶子，留点缨拎回家，洗洗就连皮做成菜。大自然给予食物足够的养分：阳光雨露风吹日晒。食物再喂养人类。我们能回馈给大自然的，就是好好吃饭吧！

### 观察员点评：

亲爱的@爱华~新同学~广州，特意慢点，很好呢，也可以看看亚婷-观察员-厦门发的视频，一起体会好好吃饭。说实话，这个作业我也是练习了好久才找到重点

### 【3】挑战不说谎

早上有位做友邦保险的朋友将我参加她们公司明天的活动，我明白她是想叫我加入保险经纪人行业。惯性习维和朋友关系，我当时第一反

应就是找个籍口说去不了.想到今天的作业,我说出了我的真实想法:我不适合也不喜欢这个职业,活动我就不参加了,如果我有需要,会再联系你.她很客气地回复了我.

### 观察员点评:

您：“第一反应就是找个籍口说去不了”，及时看见了想说谎的念头，改成真实的表达自己的想法，同学好棒啊

### 【4】挑战不占便宜

中午去市场买菜,买青菜时总价有个几毛钱的零头,刚想占点小便宜,问摊主抹掉零头,想到今天的作业,照实扫码付了款

### 【5】挑战不抱怨

上午去医院,中医师检查时速度非常快,我自诉病情还没说完,他的"望面向切"已经结束,药方已经开好,正在打印,然后就是"下一个"病人,回家后与家人说起时不免抱怨道:现在的中送都成这样了,比西医诊病还快,这些医生越来越没医德...".后来想想,这也不是医生的错,他每天有几十上百个病人要看,确实没办法问许很详细(不过,我还是抱怨了现在的医疗体制和社会现状)

### 观察员点评:

您仔细的记录了当时的心情。遇到事情忍不住抱怨，是我们很多时候在没有觉察下的一种习惯性反应，虽然抱怨了，但同学事后还转念想不是医生的问题，已经是不错了。

## 【6】挑战不思他人过

①早上起床进厨房做早餐,看见昨晚给队友准备好的食物他没吃(晚上特意交待过),他自己乱煮了面条,灶台上弄得乱七八糟,我顿时怒火就要往上冲,忍住了没说,只是告诉他:昨天准备的早餐你明天别忘了吃.

②我这几天吃完中药肚子不舒服,不想吃饭,但晚上还是会花心思做给他们吃,今天中午又如此,我便想到队友对我和女儿的种种不关心,差点开始埋怨,忍住,继续准备食材.

### 观察员点评:

亲爱的爱华同学,能够看见自己的念头(顿时怒火往上冲)这点很不错呢!但由于刚开始练习,用了忍的方式,如果长期这样对身体不好哦。同时,抱抱你的不易,自己用心花心思为家人煮饭,但想到队友对我和女儿的种种不关心,差点开始埋怨,忍住。修行并不是忍,相信您会随着练习,越来越早的看见情绪,安住当下,加油哦!

## 【7】阅读三篇文章,分享对抄经的认识

一.在抄经中修行:

七师傅说,他自己抄经有一些体会和认识

①抄经,需要的是恭敬心 ②抄经,还应该仪式感

③抄经的目的,只是抄经 ④抄经,就是在静心

⑤抄经的魅力:静心 ⑥抄经,不要有任何期待

⑦抄经,不要太精进 ⑧抄经,不要羡慕别人

我自己抄了两份经(昨天的忘了打卡).可能是刚开始,只是想着光抄写熟练.所以抄经前的恭敬心和仪式感都不够.目的,真的只是抄经,害怕抄错,害怕字写得不好看.但过程能让我瞬间安静下来,好像外面的一切自动被我屏蔽了.我只注意到笔间一个一个冒出来的字.我虽然认识也会写每一个字,但写完时,磕磕绊绊的读完,却不甚了了.不过,我突然升起要抄一万份的念头.

二.抄经有什么好处:

宗翎老师总结了抄经的八个好处,尽管远不止如此.

- ①净除业障 ②增加漏报
- ③摄心安神 ④得大智慧
- ⑤得大加持 ⑥善神拥护
- ⑦怨鬼远离 ⑧来世增上.

宗翎老师的文章我认真的读了,虽然有些还不太理解,自己也才开始抄写,说实话,"好处"没多大感悟,但我相信相信的力量,也相信坚持的力量,保持初心,其义会自现,好处会出现!记住了:抄经要读开经偈,回向非常重要.

## 【8】情绪觉察

1. 早上醒来感觉不好的情绪(抑郁)要来,告诉自己接受它,但不能让它控制我.马上拿手机播放自己喜欢的音乐,来到阳台,看看阳光,天空,云朵,楼下的树,还有背着小书包去上学的小孩子们...这就是生活啊,多好啊!顿时情绪稳定了许多

2. 起床时本来情绪已经不好，经过客厅看见队友坐着看手机，厌恶感又准备出来，想了想：管他的，我先去阳台。回来时他已经在洗漱，我的情绪也好了很多。回到房间拿出心经读了一遍
3. 因为长期吃药的副作用，手会有点抖，写字时最明显(之前用手写的作业仔细看我会看到有些笔划是不受控制的)。前几天抄心经前，我都要先在草稿纸上练习写一会儿横/竖，才敢开始在经纸上写，写的很慢手也还是抖。今天上午拿出抄经纸时，想到不能像别人一样顺利的写字，心情有点烦躁。转念想了想：抖就抖，又不是书法比赛。然后念完开经偈，深呼吸，拿起笔直接开始抄，虽然写有些横竖的笔划时会有点紧张，写的时候很多念头在跑，想停一停再写…都没管它们，写完了，挺好的！没想像中那么难！

### 观察员点评：

赞叹亲爱的@爱华~新同学~广州同学，起情绪时，能觉察到，厉害，还能用转移注意力，抄写经典等方式让情绪稳定。诚如您所说抄写经典，让我们静心，安住当下，又不是手法比赛，写完了，挺好的。

### DAY5 情绪觉察

1. 早餐完，队友扔下碗筷就出门了。(我自己已经吃完洗好)看看水池里的一堆东西，想立即语音质问他为什么不自己洗(之前已经商量过他自己洗早餐的碗筷，觉察到自己开始埋怨的情绪停了一下，把碗洗了，然后发了微信给他：你今早的碗筷我已经洗了。
2. 晚多做了个白糖冰镇番茄，刚做好准备放到冰箱去冰镇好尊女儿放

学回来吃,队友见到马上夹了两块吃了.刚想说他转了个念,问你还吃吗?口不吃我就放冰箱冰镇去了,更好吃一些".

3.晚上抄经时念头多得像演戏,一出接一出.刚写几个字,"嗯,现在真的不怕手抖了哦,这个字写得不错"打住,继续抄;不几分钟,又想起自己想做"万元户"的念头,一边抄一边心算,按每月50份,一万份要多少年,天哪,这么多年呀..又打住,想到该专心抄经,继续;没过一会儿,什么快递没取/女儿的房间要让她自己收拾了.等等,甚至,还能剖析自己前两个情绪产生的原因.抄完后,还会自省,哈哈哈.

### 观察员点评:

亲爱的@爱华~新同学~广州,看了您的情绪觉察,也看到了您的疑问:何为忍?为何忍?我不是很了解您生活中发生的具体事情,只从您的作业里,我们来看看

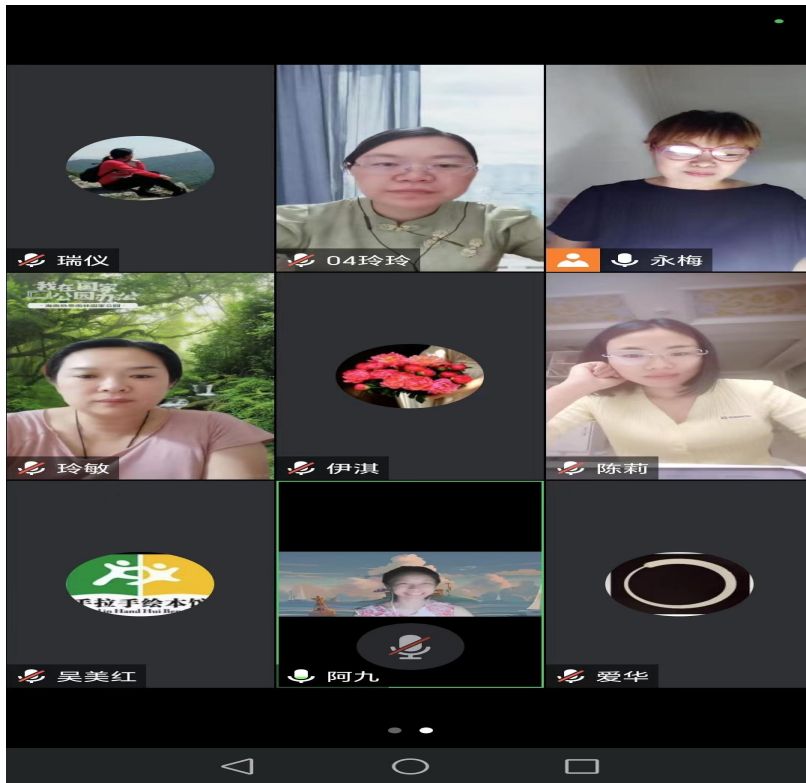
1: 队友扔下了碗筷出门了,想立即语音责问他,觉察到了,停了一下,把碗洗了。从这里可以看出同学已经看见了情绪,选择了洗碗,很不错啊!然后又发了微信给他:你今天的碗我洗了。请原谅我忍不住笑了,同学会觉得自已忍,那就还是有情绪在,每个情绪的产生,背后都有不被满足的期待,也就是还有念头您没有看见哟!

2: 从描述看,队友吃了番茄,想说又没说,还有情绪吗?

3: 抄经时念头多,能看见,回来,被带走,再回来,就是这样子的,不怕念头多,能回来,安住当下,就这样练习。



## 【9】参加读书会



## 【10】挑战善良 24 小时

1. 早上九点多同学发信息过来聊天，我急着去市场，还有那么多作业…便想回复她晚一点再聊。转念想到：她肯定是心里有事。于是坐下来陪她聊了大半个小时，见她心情好些了才结束聊天
2. 中午去市场买菜，买青菜时总价有个几毛钱的零头，刚想占点小便宜，问摊主抹掉零头，想到今天的作业，照实扫码付了款
3. 今天朋友休息，发信息给我，我告诉她我在抄经。她给了个"大拇指"，我顺势告诉她可以在必经之路免费领取抄经纸，她可能会去抄
4. 过红灯路口时，有个阿姨动作很慢，周围的电车/外卖车都在不耐烦的嘟嘟，我站到她旁边陪她一起走过了马路
5. 因为广州这段时间潮湿，厨房储存的一些米长了很多米虫，爬了

出来。前段时间我是见到一个消灭一个，今天没有(但怎么消除还是一个问题)

### 观察员点评：

1：急着去市场，看见了念头，却改变了行为，等同学心情好了才结束聊天

2：看见想占便宜的念头，又一次改变了行为，照实付款。

3、4、5，看到您记录的这几件事，为您的善意善行点赞

### 【11】背诵心经

欢迎您以后在生活中体验

### 【12】学习感悟

因为一次不经意的公众号阅读，看到“必经之路”的一则招募消息，懵懵懂懂的报名进村。到一天一天跟着学习锻炼，一转眼，十几天过去了，而七天的新手村学习也结业了，真如白驹过膝一般。当初进村的目的是缘于想找到摆脱痛苦的方法，余生想做个有价值的人。自己也曾寻找过类似的组织，失望过，因为不纯绎！报名这个村时我也是有些疑虑和不安的。可当我看到村里那么多无私付出的人，听到那么多温暖感人的故事，狮子老师写过的那么多文章。还有同学们那样纯体的关心与帮助，我坚定了我的选择。也相信了我选择的正确。在这七天里，我由惧怕写字到每天按时打卡抄写心经，这一困扰了我好几年的心里魔咒被打破了。我渐渐爱上了抄经。虽

然自己还做不到静心气,但每抄完一部经,能明显感觉自己离进村的初心又近了一点点,勇气又增多了一些些.这是抄写心经带给我的最深刻的体验.这几天的觉亲练习,让我明白了我痛苦的根源在于执着,放不下.整天陷在对过去的回忆中,对未来又充满恐惧.而当下,却无情的内耗着本已不够的能量.同学们的温暖陪伴,让我明白:好好爱自己才是根本,才有可能有余力去帮助别人,实现自己的初心.而爱自己,首先是要从生活中最细微处着手,学会看见自己的各种念头,情绪.我以前有情绪爱"忍"忍完自己会难受.会委屈.通过这两天的学习,我开始慢慢改变之前的思维模式,虽然还不究竟,但我相信,只要跟着坚持学习修行,我可以用不忍"的方式来解决矛盾和问题..生活处处是修行,以前听到这句话,觉得只是一句心灵鸡汤,这几天的实修才知道,此话不假.吃饭1走路,最简单不过的事情,修行的契机就藏在里面,修行不是遥不可及或者高深莫测的玄学,修行就是生活,就是吃喝拉撒!感恩我能有这次机会,感恩这次村里的各位志愿者小七们,你们的大爱与慈悲,让我感受到温暖,不孤单了!希望必经之路一直走下去,越走越远!

### 观察员点评:

海焰明@爱华: 修行就是生活, 就是吃喝拉撒! 希望在必经一起走!

天一@爱华: 吃饭走路, 最简单不过的事, 修行的契机就藏在里面, 修

行不是遥不可及或者高深莫测的玄学，修行就是生活，然是吃喝拉撒。

爱华同学一眼看到在生活中修行真谛。

### 【13】 向导寄语

短短几天的相处，我深深感受到了你的坚持与努力。愿你在接下来的日子里，继续深化对五蕴的觉察，学会放下内心的执着，让心灵回归宁静与平和。生活中的每一个细微瞬间，都蕴藏着修行的契机。愿你用心去感受这些瞬间，以爱为指引去实践，不断在修行的道路上勇敢前行。