



漫步经典村第六期

晓红同学新手村档案集

村长：永梅

掌柜：若焉

观察员：刘伟

向导：晓晓

记者：紫茵

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



必 经 之 路
2024年09月



晓红同学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】 三句话介绍必经之路和理解三不原则。
- 【3】 日行一善
- 【4】 学会领取抄经纸，抄写心经在小程序打卡并参与云空间打卡
- 【5】 漫读心经(普通或者家乡话)朗读选修文章
- 【6】 分享团圆照
- 【7】 阅读三篇文章，分享你对抄经的认识。
《抄经有什么好处》(上)(下)、《在抄经中的修行》
- 【8】 阅读文章感受《在吃饭中修行》
- 【9】 观看视频，写下申请智慧栈流程
- 【10】 观看视频，分享你对必经之路修学体系和觉察的初识

第二阶段：觉察体验

- 【1】挑战不说谎
- 【2】挑战不占便宜
- 【3】挑战不抱怨
- 【4】挑战不思他人过
- 【5】挑战一小时不看手机
- 【6】善良 24 小时
- 【7】在吃饭中觉察
- 【8】在走路中觉察
- 【9】我看见
- 【10】情绪觉察
- 【11】毕业总结
- 【12】向导寄语



(1) 自我介绍

【昵称】晓红

【城市】山西省运城市

【爱好】看书，旅游

【如何结缘必经之路】朋友推荐

【你目前最大的烦恼和困扰是什么】迷茫，不知何去何从。

【任何你想说的话】通过修行，活好当下。

♥祝愿同学们自在欢喜

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

- 1、必经之路是可以免费领取抄经的公益组织。
- 2、必经之路是倡导大家抄心经的组织。
- 3、必经之路是引导大家在生活中修行，增长智慧的组织。
- 4、必经之路的三不原则：不推销、不拒绝、不求名利。

(3) 日行一善

1. 中午去超市买东西，把货架上倒了的调料瓶扶起摆放好。
2. 直播间同事给我分享他线上客户过来成交一台车，他很高兴，因为平时直播间平时直播间人很少，主要为了完播率时常抱怨播的心累没劲。我说你看这是你的坚持，你的福报。来了他听了非常开心的说是的，是的我也非常开心，这两天必经之路学习的词给用上了，我竟然自然的说出了福报来了，这是平生第1次说这句话。
3. 今天帮一个老人电动车充电，老人手机网速慢，扫码一直没有反应，最后用自己的WiFi热点连接帮他充好电。



【如何结缘必经之路】 朋友推荐

【你目前最大的烦恼和困扰是什么】迷茫，不知何去何从。

【任何你想说的话】通过修行，活好当下。

♥祝愿同学们自在欢喜

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

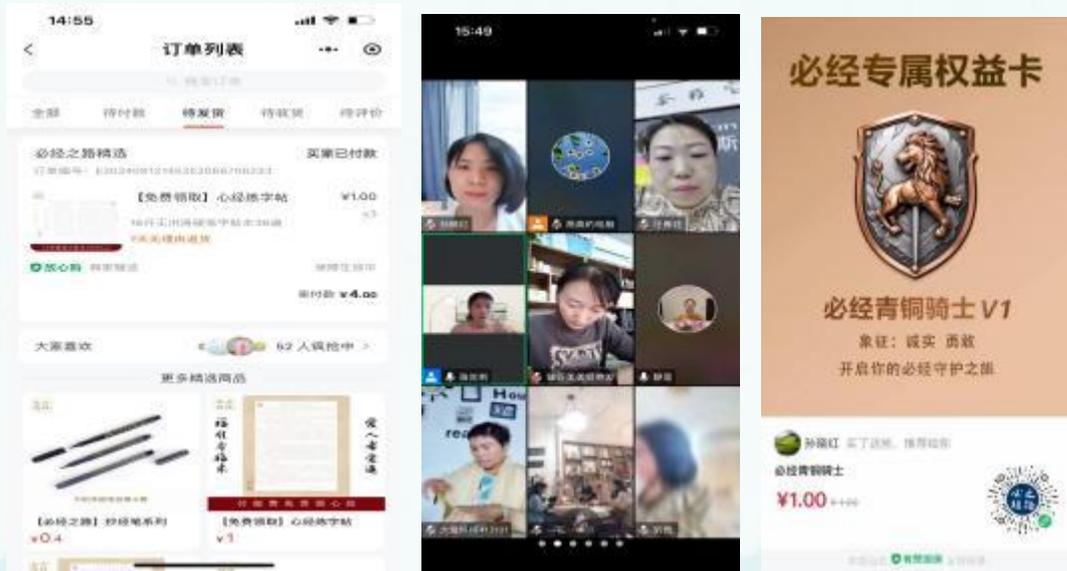
- 1、必经之路是可以免费领取抄经的公益组织。
- 2、必经之路是倡导大家抄心经的组织。
- 3、必经之路是引导大家在生活中修行，增长智慧的组织。
- 4、必经之路的三不原则：不推销、不拒绝、不求名利。

(3) 日行一善

1. 中午去超市买东西，把货架上倒了的调料瓶扶起摆放好。
2. 直播间同事给我分享他线上客户过来成交一台车，他很高兴，因为平时直播间平时直播间人很少，主要为了完播率时常抱怨播的心累没劲。我说你看这是你的坚持，你的福报。来了他听了非常开心的说 是的，是的我也非常开心，这两天必经之路学习的词给用上了，我竟然自然的说出了福报来了，这是平生第1次说这句话。
3. 今天帮一个老人电动车充电，老人手机网速慢，扫码一直没有反应，最后用自己的WiFi 热点连接帮他充好电。



(4) 学会领取抄经纸，抄写心经在小程序打卡并参与云空间打卡，领取青铜骑士卡。



积善之家
必有余庆

2024.09
14

累计打卡
3次

完成一亿部心经抄写第
3515187部

晓红
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



慈悲济世
众生平等
利他无我
勇猛精进

2024.09
15

累计打卡
4次

完成一亿部心经抄写第
3517948部

晓红
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



两个孤单的人在一起
并不会让孤单消失
就像两个盲人在一起
也看不见太阳

2024.09
16

累计打卡
5次

完成一亿部心经抄写第
3519075部

晓红
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



子女来到这个世界
让父母有机会
重新经历童年和青春

2024.09
17

累计打卡
6次

完成一亿部心经抄写第
3522028部

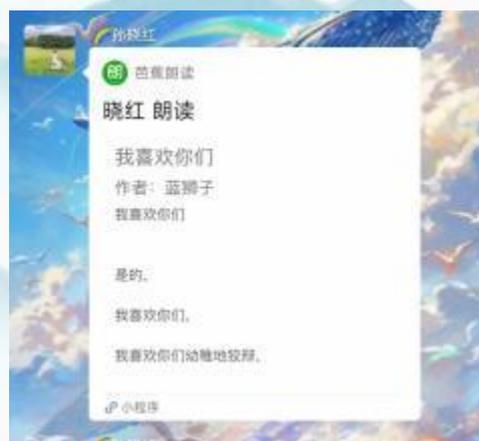
晓红
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡





(5) 读心经及选修文章





(6) 中秋团圆照



(7) 阅读三篇文章，分享你对抄经的认识。《抄经有什么好处》（上）（下）、《在抄经中修行》

对抄经的认识

抄经的八大好处:1、净除业障，2、增加福德，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。

在抄经中修行

- 1、抄经需要的是恭敬心；
- 2、抄经应该有仪式感；一种态度，一种敬畏，一种虔诚，一种美好。
- 3、抄经的目的只是抄经；坐姿端正，沐手焚香，并非要获得某种特殊状态。
- 4、抄经就是在静心；蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽。
- 5、抄经的魅力，当你在静心时，全世界都在静心，这是静心的魅力也是抄经的魅力。
- 6、抄经不要有任何期待；抄经可以静心，但不要期待静心。
- 7、抄经不要太精进；其进锐者，其退速。
- 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，不要给抄经附加多余的东西，期待，骄傲，羡慕，沮丧这些都是多余的东西。如有这些的产生把他们当成一朵朵浪花就好，他们确实只是一朵朵浪花，而你是整个大海。

(8) 阅读文章感受《在吃饭中修行》

因果轮回，世界上没有一件事是无缘无故发生的。

终于知道自己为什么喝口凉水都会胖，吃饭时咀嚼较少吃的很快，特别碰到好吃的让自己吃到撑，这样摄取的热量会更多。学习到了好方法，以后吃饭时尽量不干别的、也不想别的，把自己的觉知放在嘴里，放在牙齿、舌头、口腔壁、饭菜上，正常咀嚼，每口咀嚼30次。不



仅可以减肥，还可以有助睡眠，有助改善脾气。

还有一个不好的习惯，心情低落不好的时候喜欢暴饮暴食，让自己吃到撑吃到胃痛，觉得将心痛转移到胃痛就不痛，事实并非如此，而是痛上加痛，最后还得喝胃药。如果我做到吃饭前做“五观”，我的贪欲就会减少，会谦卑，会心生感激，而且不会那么执着，这样我的心情会好转，不在妄想执着，不用再暴饮暴食，那样不仅折磨自己的身体，还浪费粮食。

当你的欲望减少，贪欲减少，安静下来，智慧自然升起.....

这篇文章受益于我，学会在吃饭中修行，我相信吃饭真的能减肥，吃饭真的能增长智慧。

(9) 观看视频，写下申请智慧站的流程

二、如何申请智慧栈？

- 1、申请前需要首先参加自然村学习与栈长培训并通关毕业。
- 2、通关后扫码填写智慧栈申请表，慧远会邀请进入栈长培训群，按照表给提交场地照片或活动申请，成为【必经之路授权智慧栈】，联系慧远便可以上线“抄经吧”小程序作为实时展示。
- 3、了解抄写经典流程。
 - ①首先开场提醒大家焚香、沐手、精心，然后主持人做自我介绍，为大家准备静心三分钟的环节，可以选择音乐、现场诵经等；
 - ②正式抄经的环节第一步先诵读开经偈，然后开始抄经，抄写完大家一起诵读一遍心经，诵读完毕做回向偈；
 - ③抄写经典总结环节，邀请大家一起分享抄写经典感受，分享完毕一起合影留念打卡小程序。
- 4、经审核确认，符合要求即可获得必经之路智慧栈的服务支持。



(10) 观看视频，分享你对必经之路修学体系和觉察的初识

看完视频后的觉悟

知道了觉察的概念和重要性，觉察就是知道此刻的正在发生。觉察就是指当下所发生的所有语言、想法、行为、看到场景、听到的声音等各种感觉。通过平日的吃饭，走路，情绪等感知，看到念头，回到当下，不跟随，不评判。通过感受、看到真正的自己，培养我们回到当下的能力，做最符合当下行为的改变，一切回到自然发生。

要想得到幸福快乐的日子，或者是人生
首先要懂得有一颗宁静的心。

--蓝狮子





觉察练习——

【1】挑战不说谎

欢迎您以后在生活中体验。

【2】挑战不占便宜

欢迎您以后在生活中体验。

【3】挑战不抱怨

今天回老家，本来计划下午回去，妈妈早上打电话说面粉不太够，中午要让我早点回来，当即我就有些不高兴，准备抱怨说怎么不早说，我看见了自己想抱怨时当即让停下，我说好，早回晚回都是回。况且妈妈还是给我们做好吃的。

观察员点评：况且妈妈是做给我们吃的。

幸福的晓红同学。真棒

【4】挑战不思他人过

今天在回家的路上想起昨天公司下发了更改绩效方案，不由得在心里嘀咕公司领导，绩效是早就定好的，做为领导想改就改。想着不思他人过，算了也改变不了什么。



观察员点评：很好。看见了思老板的过。而停下来了。

【5】挑战一小时不看手机

早上醒来看到群里发的作业，挑战一小时不看手机，决定即刻放下手机起床。上午7:30-8:30不看手机，洗漱、吃早餐。

先给自己做了简单早餐放在那凉着，然后去洗漱护肤，看还有时间化了个简单的妆。之后还坐在那悠闲的吃了个早餐，吃早餐时候想去拿手机看，控制了让自己不能看。最后今天提前20分钟到公司。

说来惭愧平时起床上厕所要看手机，洗漱要让手机放着文章，边洗边听(其实听文章的效果并不好，有的地方会没听见)，时间紧张，早餐就囫圇吞枣的吃下。有时间了就边看边吃。通过实践，应该用多出的20分钟专心去看，收获会更多。

下午3:00-4:00 不看手机抄心经

下午5:00-6:00 不看手机给侄子做晚餐。

观察员点评：

很欣慰

很棒

我看见的是你通过作业

体会到的这一切



你认真做作业的这个过程

就是挑战成功

【6】善良24小时

家里亲戚生病，昨天和今天认认真真抄经并做回向，希望她能快乐，远离病痛折磨。

早上上班主动向同事问好，点头微笑。上班将需要做的工作一一列出，认真工作把一件一直拖着觉得繁琐需要沟通的工作给解决了，不去抱怨，主动沟通解决。

今天下班帮同事出单。

观察员点评：

很欣慰

很棒

我看见的是你通过作业

体会到的这一切

你认真做作业的这个过程

就是挑战成功

@晓红-新同学-山西运城



【7】在吃饭中觉察

今天吃的猪肉大葱拌面菜(又名蒸菜)，一道地道的家乡美食，通过蒸制而熟。菜端上来香味扑鼻，我先用筷子夹了一块肉，软糯可口，夹了一块葱香甜美味，之后我再蘸上蒜辣子，慢慢地咀嚼，慢慢地肉和菜融合咽下。

观察员点评：

晓红同学您是作家吧，或者是写过小说的

这个吃饭作业，把我吸引的想立刻吃拌面……

文字功底太厉害了。

恭喜挑战成功

在吃饭中觉察

【作业来由】

今天中午妈妈做了家乡美食，逢年过节家家都会吃的猪肉大葱拌面菜(又名蒸菜)，通过蒸制而熟。

【看见念头】

沉浸在美味中。沉浸就是看见正在吃饭这一件事

【念头记录】

肉肥而不腻吃起来软糯无比，吃出了肉香，吃出了大葱的香甜。

为认真作业的晓红同学点赞

1：肉肥，看见



2: 软糯，看见

3: 肉香，看见

4: 甜，看见

【继续看见】

再来点蒜辣子绝美，这就是妈妈的味道。

看见这个再来点蒜辣子……（念头）

马上想起“妈妈”

【被带跑啦】

想起了我的吃货向导们快要流口水了吧，哈哈继续慢慢品味，妈妈爱你
哟！

看见想起……

然后记得回来继续吃完饭哈

【8】在走路中觉察

欢迎您以后在生活中体验。

【9】我看见

欢迎您以后在生活中体验。

【10】情绪觉察



写下今日随心所欲，不知道是不是情绪觉察。

今天去给姑姑和姨姨送节，过去的几年送节我都是躲在姐姐后面，只是礼貌性微笑打招呼，希望自己是小透明不要被他们看见。今天没有刻意的去躲和逃避，正常打招呼，问我就答，最近挺好的没事，内心多少有点起伏，但能平静对待。

观察员点评：

晓红同学，我把重要的事说三遍

写下随心所欲，就是看见情绪。

写下随心所欲，就是看见情绪。

写下随心所欲，就是看见情绪。

太棒了。

就是这样提交作业

恭喜挑战成功！

【11】毕业总结

相约漫步经典

2024年9月11日怀着满心得期待和美好开启了我的必经之路之旅。

回忆总是美好短暂的，漫步经典村七天的学习马上就要告一段落了，翻看了自己七天的学习内容和群作业，坚持的每天打卡抄经，经历了



许多人生的第一次，第一次接触修行，第一次听到觉察，第一次读心经抄心经，第一次参加读书会做分享，第一次云分享自己的故事，太多的第一次让我心动，想去探索，想去学习。

在没有遇到必经之路之前，每天皮笑肉不笑，痛苦挣扎，焦虑烦躁，脑子里面各种想，全身却无力去做，躺不平起不来，每天煎熬着煎熬着，不知道人生何去何从。促使我想要走入必经之路，是朋友推荐了《像修行人一样生活》这篇文章，天呐，这不就是活生生的我，每天在痛苦过去焦虑未来，也做不好当下，追求的原是没有黑夜的白天，没有雨天的晴天，所有的不快乐和不幸福是自己所追求的却不自知。这一切直击我的内心，痛苦不堪的状态在这一刻具象化了，不仅让我明白了自己为何是这样的状态，还教给了我方法，向内求，守原则，修行日课，安住当下，看见念头。方法知道了，具体该怎么做呢，单靠自己是不可能的，于是我决定加入新手村。

进入必经之路加入新手村，确切地说是我自己非常需要，抱着想要解决问题，改变自己的心态进来，刚开始的几天大量的阅读文章，认真完成作业，觉得这样做就能给我想要的答案，然而不是。直到有一天在我们漫步经典村特有的经典节目——村花有约，我讲述了自己的故事，永梅村长，三春向导，娇子记者非常耐心的听我讲完，并给我做了分析，三个人一直陪我到深夜两点，从笑聊到哭，从哭聊到笑。没有大道理，只管去做，做着做着你就明白了，相信相信的力量，当你



对自己的爱满时不需要别人的爱，去醒来，去觉察，去看见，人生没有答案，唯有修行，像修行人一样生活，在生活中修行。

在漫步经典碰到爱心的永梅村长，暖心的晓晓向导，用心的刘伟观察员，贴心的小记者。短短的七天与永梅村长相约要留在漫步经典村任职做小七，与刘伟观察员相约做抄经带领员，与晓晓向导相约必经之路随时见，冥冥中已结下不解之缘，我想我看到了自己的期待和美好，看见即自由，让我们相约漫步经典，相约必经之路吧！

观察员点评：

送小红同学一首歌：相约必经之路

【12】向导寄语

亲爱的晓红同学：

恭喜您圆满通关啦！感恩在必经之路相遇，我们相隔千里、素未谋面却心有灵犀，相互温暖。在这七天的学习体验中，我看到您全情的投入，看到您快速的蜕变。在必经之路上，愿我们一起学习，一起前行。更期待您通过觉察，把修行运用到生活当中去；带着觉察，把更多的爱与智慧带给身边的人。愿你能有更多美好的体验，遇见更好的自己！

您的向导：晓晓