

# 单行线-双喜临门村

## 杨丹同学新手村档案集

记者：小岚、阿宝

向导：主角

村长：小胖纸

掌柜：婉如初雪

观察员：慧心

降伏其心  
能看见自己的各种习气和模式



单行线-双喜临门村

2024年04月



# 杨丹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
- 【3】 会领取抄经纸
- 【4】 进入云空间抄经打卡
- 【5】 了解抄写经典
- 【6】 了解如何申请智慧栈及组织抄经

## 第二阶段：体验觉察

---

### 觉察体验

- 【1】 阅读《什么是觉察》 分享感受
- 【2】 在吃饭中觉察
- 【3】 在走路中觉察
- 【4】 挑战不占便宜
- 【5】 挑战不抱怨
- 【6】 挑战不思他人过
- 【7】 挑战不撒谎
- 【8】 挑战《善良 24 小时》
- 【9】 回到当下的闹铃
- 【10】 毕业感悟
- 【11】 向导寄语

## (1) 自我介绍

我是杨丹，单行线~双喜临门村的新手。

我来自湖南岳阳，两个孩子的妈妈。

家乡美食：烤乳鸽，兰花萝卜……

家乡美景：岳阳楼，大云山，张谷英

大概在2015年看了鬼脚七出的第一本出《人生处处是修行》很喜欢，就买了纸质书关注了鬼脚七公众号，从而结缘心经。一直想加入新手村跟大家一起学习和修行，有些胆怯又怕没时间，这次终于鼓起勇气跨出这一步。

这次很荣幸跟大家一起在双喜临门村修行。希望通过这次修行我能更好的觉察到自己的情绪，不会轻易被我家先生的话语爆雷或产生反感厌恶的情绪。

## (2) 三句话介绍必经之路

必经之路是一个可以免费领取心经纸的公益组织，是一个倡导大家抄写心经的公益组织，是一个引导大家在生活中修行，帮助大家增长智慧，减少烦恼的公益组织。

必经之路的组织的三大原则是：不推销，不拒绝，不求名利。

### (3) 会领取抄经纸



### (4) 进入云空间抄经打卡

抄经流程：

- 1) 沐手
- 2) 静心 3 分钟
- 3) 诵读开经偈
- 4) 抄经
- 5) 诵读心经一遍
- 6) 回向
- 7) 打卡



## (5) 了解抄经

抄经的好处：

- 1) 净除业障
- 2) 增长智慧, 积累福德
- 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.

保持恭敬心，出现念头，很正常，念头出现，不要跟随，看见就好。把注意力放在笔尖上，念头再现，再循环。

## (6) 了解如何申请智慧栈及组织抄经

申请智慧栈的流程：

- 1). 申请者需要先报名参与新手村学习, 并通关毕业;
- 2). 成功组织两次抄经活动;
- 3). 联系慧远成为【必经之路授权智慧栈】;
- 4). 智慧栈信息会在必经之路全国智慧栈列表中展示, 方便更多人参与抄经。

不需要任何费用，一旦你开始组织抄经，必经之路还会免费提供一些物料给栈长，帮助其组织抄经活动。



双喜临门村

## 觉察体验——

### 【1】阅读《什么是觉察》分享感受

觉察是知道此刻的正在发生，在干什么，只是知道，不跟随。

觉察有四个层次：

第一个层次，觉察每一个动作。

晚上被人打电话喊出去拿东西，我开始内心还有些抵触，干嘛要我跑到那边去，你就不能送到我楼底下来吗？走着走着，想着想着，脸袋里有个声音说“要觉察”我现在正在走路，想象着自己在给大地盖印章。当我觉察时，感觉自己走路都好踏实，整个人都好轻松地走在路上，心情也好了。是的，觉察的体验真好，太神奇了。

第二个层次，觉察每一个念头

刚才闭着眼睛观了三分钟的念头，当我认真观的时候，似乎也没有什么乱七八糟的念头。只是十分钟，让我有些没耐心。我觉得观念头比觉察动作要难。

第三个层次，看见每一次情绪

我能看见情绪，但总是被情绪带着走，知道要喊停，但情绪还在那，似乎一定要发泄出来才舒服。

第四个层次，发生

我的理解是，只要把前三个层次做好，其它的就顺其自然。

观察员点评：

蓝狮子回复：作者手动给你点赞

## 【2】在吃饭中觉察

用筷子夹起一个饺子，放入嘴里，牙齿咬到筷子，筷子拿出来，饺子在右边咀嚼. 1, 2, 3, 4, 5... 发呆， 11, 12, 13， 放到左边牙齿再咬 1， 2， 3， 4 我怎么吃到最后一个了，才想起觉察吃东西呀！吞掉，在吃饭中觉察真挺难的.....

观察员点评：

同学在感知吃饭咀嚼的动作，12345 发呆 111213，次第花开同学看见发呆念头，又及时回到吃饭当下，特别棒，就是这样，被念头带走很正常，只要我们看见念头再回来就好了。

## 【3】在走路中觉察

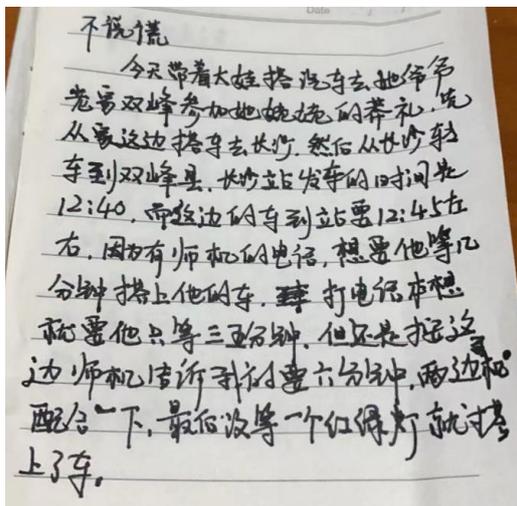
走在回办公室的走廊上，走着走着，想要完成今天的作业，放慢脚步。慢慢吸气，抬右脚，大腿肌肉绷紧，膝盖跟着往上，慢慢呼气，小腿往前，先脚跟着地，右胯骨头响了一下，手背到后面，再慢一点，吸气慢慢地左脚跟、脚掌、脚尖离地，左大腿，膝盖往上，身体有些摇动，没人出来吧！怎么脚就到地上了，我还没感觉到呀！再来..... 练了十来回，越来越没耐心，专注不了。

观察员点评:

@次第花开哎呀呀，真不敢相信次第花开同学是第一次练习在走路中觉察，感知走路动作那部分好棒

期间有一些念头出现又被念头带走，这也是很正常的，看见念头，再来既而又回到走路当下就好了，很棒

#### 【4】挑战不撒谎



今天带着大娃搭汽车去她爷爷老家双峰参加她姥姥的葬礼。先从家这边搭车去长沙，然后从长沙转车到双峰县，长沙站发车的时间是12:40，而这边的车到站要12:45左右，因为有师机的电话，想要他等几分钟搭上他的车。打电话本想就要他只等三五分钟，但还是按这边师机告诉我的要六分钟，两边司机配合一下，最后没等一个红绿灯就搭上了车。

观察员点评:非常棒看见了想说谎的念头，并且在行为上做出了改变，为您点赞!

## 【5】挑战不占便宜

今天搭汽车，汽车上有一半的位置都是空的。有的小孩子不需买票，我的脑袋里不经意冒出了一个念头，是不是我家大娃也不需买票？马上意识到自己想占便宜的想法，主动给小孩买了个半票，司机还蛮满意的。

观察员点评：

@次第花开优秀如您！

看见想占便宜的念头，看见想抱怨的念头，并且及时做出了行为改变，这个世界因为多了一个懂觉察的人又变得美好了许多。为同学点赞

## 【6】挑战不抱怨

今天坐车，本来是两三个小时可以到达的，但是司机到处弯着接人，就搞了一个小时，坐了三个多小时，终于到双峰县了，那司机慢慢悠悠地跟旁边的人扯谈，我坐车坐得好心急，也好烦了，看见自己对司机不满的情绪，又对自己说，慢点就慢点吧！安全第一，司机跑长途也不容易。

## 【7】挑战不思他人过

今天带着大娃赶了一天的车，娃她爸和她爷说我们俩是最后一个来的，别的早就都到了，我本能地升起反感的心理，我为这事破例请了三天假。坐了一天的车，还在抱怨我没早点来。看到这种不爽的情绪后，就宽慰了一下对自己说：是她爸和她爷在他们乡里习俗环境下才会这样说两句的，没事。他说他的，我心里坦荡就好。

## 【8】挑战《善良 24 小时》

上午婶婶的小孙子，突然牙痛。他爸妈没在，所以小孩子就围着他奶奶哭，看着婶婶也很烦躁。我就帮他刷了个牙，然后就带着他和其他三个小孩一起去后山上玩。在玩的过程中他也忘了牙疼，还挖了几个笋做中饭菜。虽然带着四个小孩两三个小时很辛苦，但看到她们都玩得很开心，牙疼也好了，挺好的。

中午带着二娃睡午觉，有两只蚊子。一直在脑袋上飞，好想起来把两个蚊子打掉。想起要善良，就一直在边上赶蚊子。到最后，二娃的额头上还是咬了一个坨。

下午婆婆 TA 一些行为和时不时地抱怨几句：怪我没把二娃带好，“就你一来，就晚睡”“你带着，就尿床”听到她说这些话，看到自己心里有一种不爽，一看着这个难受，慢慢也就没那么难受，特别是想到今天的做业，要保持善良，她本就是很喜欢说人的，不去计较她的话。

观察员点评：

次第花开同学太棒了，真没想到都学会 盯情绪（看着这个难受）这一步了，并且还能发现别人的行为模式（婆婆本就很喜欢说人）。

点赞。蚊子万万没想到呀，因为有人在善良二十四小时，从而捡了一条小命。看见念头，选择善良，改变了想拍死他的行为。

因为你的善良，这个世界又变得美好的一些

## 【9】挑战回到当下的闹铃

欢迎您以后在生活中体验

## 【10】毕业感悟

通过这七天的学习和作业，最大的感悟是自己的心越来越平静了，没那么容易起情绪。觉察的训练，让我在无意识的状态下，脑袋里会莫名的升出一个念头，“要觉察此时我正在干什么。”那种回到当下的感觉真好，内心也变得充盈，非常感恩遇到的每一个人，也很珍惜这次双喜临门村的学习。感恩！

观察员点评：

感恩同学给了自己一个机会，  
也给必经之路一个机会。

## 【11】向导寄语

同学的字写的特别漂亮，很赞，而且每天的作业都会认认真真的把作业写到本子上，发到我们群里，很优秀，主动注册了必经之路企业微信，太赞了，这是想提前成为我们的小七嘛，这样的发心很赞，愿你以后前途一片光明，道路越走越宽广！