

# 002 单行线村

## 主角同学单行线村档案集

向导：吴迪

村长：乔一

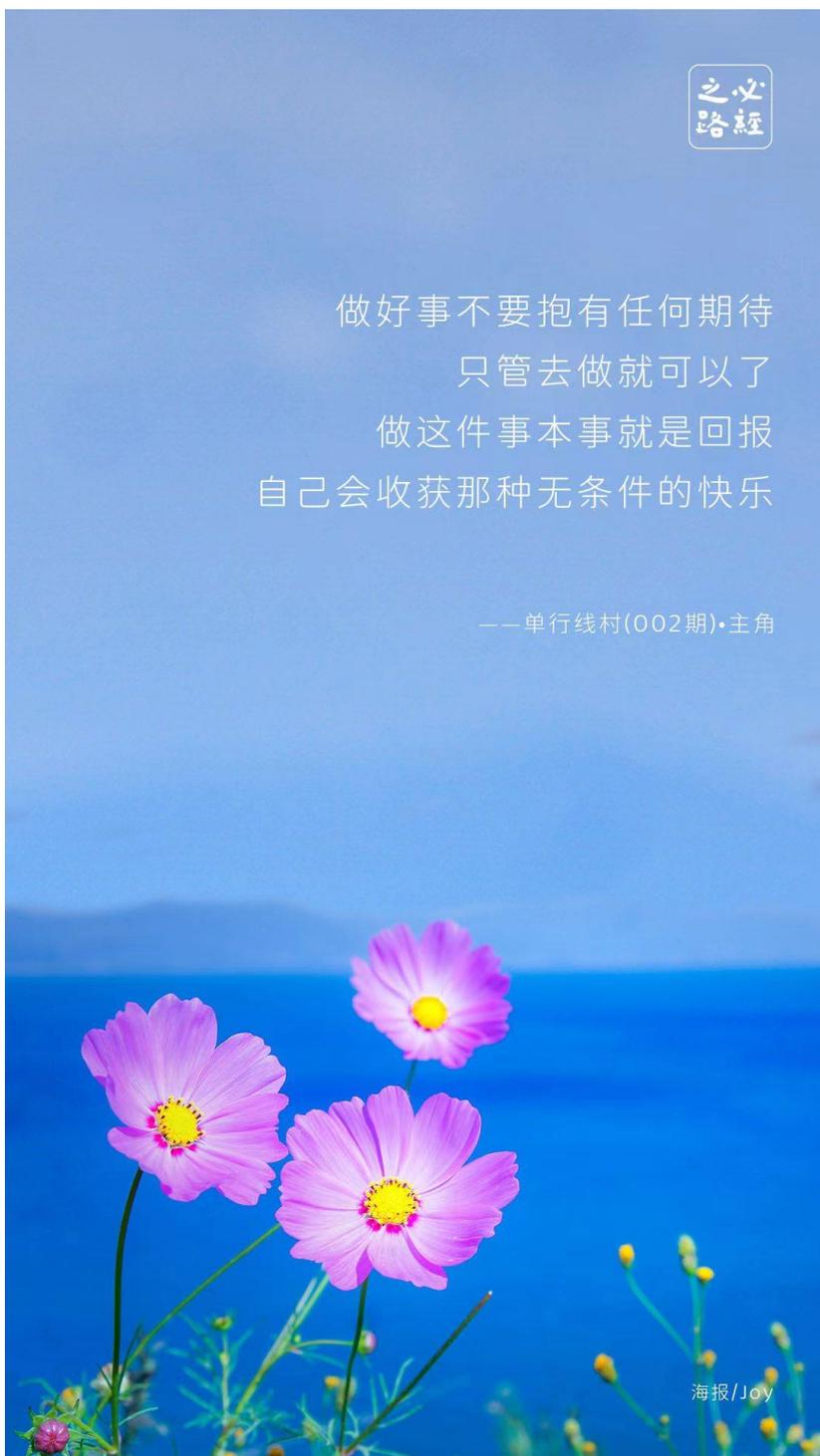
观察员：刘伟

小记者：甜甜

见习记者：敦敏

做好事不要抱有任何期待  
只管去做就可以了  
做这件事本事就是回报  
自己会收获那种无条件的快乐

——单行线村(002期)·主角



必 经 之 路

2024 年 02 月

## 主角单行线村学习主题目录

### 第一阶段：了解必经之路和抄经

- 【1】 阅读三篇文章谈谈你的感悟
- 【2】 介绍必经之路和“三不”原则
- 【3】 了解抄经流程，学会进入云空间抄经和打卡，七天内提交三次打卡记录
- 【4】 学会如何领取抄经纸
- 【5】 如何申请智慧栈及组织抄经
- 【6】 了解抄经典有什么好处【选修】
- 【7】 《在抄心经中修行》感悟【选修】
- 【8】 智慧栈的意义-（一个让人生有意义的方法）【选修】
- 【9】 了解必经之路学习体系
- 【10】 了解点灯人计划
- 【11】 了解智慧豆规则
- 【12】 了解必经之路各个板块

---

## 第二阶段：觉察练习

### 觉察体验

- 【1】 挑战不占便宜
- 【2】 挑战不抱怨
- 【3】 在吃饭中修行
- 【4】 挑战善良 24 小时
- 【5】 情绪觉察
- 【6】 挑战一小时不看手机【选修】
- 【7】 毕业体悟
- 【8】 向导寄语

## (1) 阅读三篇文章谈谈你的感悟

### 1. 在抄经中修行感悟：

以前以为抄经只有出家人才能抄，没想到我们普通人也可以抄经，需要注意的一些事项七哥写的明明白白，打破了我心中的一些疑虑，在抄经的过程中就跟打坐一样，让我们的心静下来，看见各种念头，看清情绪的各种表演，我们就只是抄经，任由情绪的各种表演，我不为所动，让天空是天空，云朵是云朵！

把抄经的这种态度带到生活中，我们可以更加专注做好当下的事，不为外物所动，卷入其中而无能为力！

心经是玄奘法师经过很多艰难困苦来的，今生能接触到是我们多大的福报呀，一定要有恭敬心，仪式感！抄经只是抄经，不要抱有任何期待！

### 2. 一条路可以走多远

必经之路能有今天，是七哥发愿一亿部心经，一路上有很多志愿者默默的付出和支持，道路曲折但总有办法，现在必经之路完全是公益组织，确实佩服七哥这个运营团队，经过七年的摸爬滚打已经形成了一个完整的体系，我们的队伍现在还在不断的壮大，一部心经，一家人，一件事！这也许就是心经的魅力吧，我相信会有更多的人接触到必经之路，因为必经之路，生活变得更加美好，烦恼更少！每天生活在喜悦之中！

## (2) 介绍必经之路和“三不”原则

介绍必经之路：

- 1、必经之路是一个公益组织，是一个可以免费领取抄经纸的地方。
2. 倡导大家抄写心经的组织。
- 3、抄心经的目的是为了静心，觉察自己的内心和行为，进一步在生活中修行增长智慧和力量！

三不原则：不推销，道不轻传，医不扣门，需要的人自己会找上门，只有自己愿意抄了才会知道心经的力量！

不拒绝，毕竟是公益活动，真正需要的人，才会找到我们，这也是必经之路走这么远的原因

不求名利：名利乃身外之物，发心纯粹，不为名利所动，让我们更好的抄经！

### (3) 了解抄经流程，学会进入云空间抄经和打卡，七天内提交三次打卡记录

## (4) 学会如何领取抄经纸



## (5) 如何申请智慧栈及组织抄经

1. 申请者需要首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。

如果不想参与新手村学习，仅个人自己组织抄经活动。也可以领取抄经物料(数量有限)，活动地址不会在全国智慧栈列表中展示。

## (6) 了解抄经典有什么好处

抄经的好处

第一点：净除业障。

抄经的过程中，会在心中种下一颗种子，心经本身就是智慧，把智慧种到自己心里，以后肯定会开花结果，清除自己心中的无明之火！

第二点：“增加福德”

抄经本身就是福报，很多人都接触不到这高深的智慧，就算接触到了也没有这个缘分，我们抄经等于是在弘扬佛法，其福德不可思量！

第三点：“摄心安神”

抄经的过程中你的注意力就会集中到心经的境界和内容上，以心印心，使自己的各种想法思绪全部停下来，达到收摄心神的效果！

第四点：“得大智慧”

心经的内容就是大智慧，如果我们能够悟到其中的一些思维法义，运用到生活中，这就算得到！

第五点：得大加持

历代高僧大德都在读诵此经，读诵的过程中产生能量场，不可思议！

第六点：“善神拥护”

诵经也好，修一些法，他身上会放出一种光明。那么这个善神看到，他知道这是个修法的人，他会去拥护。

第七点：“怨鬼远离”

抄完以后回向给那些冤亲债主，把怨结化解掉，他们跟你的因缘慢慢就断了！

第八点：“来世增上”

下辈子，会过得更好一些，甚至解脱！

让一个人有意义的方法

做必经之路，这件事不为自己考虑，都是想去帮助别人，蓝狮子的境界，修为，传播弘扬佛法，让我们更多的人接触到心经，增长智慧，打心底里感谢！

而且蓝狮子还是个低调谦虚的一位修行者，不自称老师，都让

大家以同学相称！佩服佩服！

## (7) 《在抄心经中修行》感悟

三句话教你在生活中修行

第一句话呢，叫“诸恶莫作”；

福来者福往，爱出者爱返原句是：爱出者爱返，福往者福来。意思是：用爱对待别人，别人也会回之以爱；把福报送给别人，也会收获福报，你对外界付出什么你就会收获什么，如果对外界做一些坏事，自己良心也过不去，每天过得惶恐不安，有这么一句话，不做亏心事不怕鬼敲门，只要我们内心坦荡，光明，还怕什么呢！

第二句话叫“众善奉行”；

我们生活的这个世界是个整体，如果你对外界做一些好事，我相信都会回到我们自身，广种福田，广结善缘，我们的福田越大我们的福报就会越大，为什么很多人事业做的特别大，因为他的福田大，对大家都特别有利，我以前送过外卖，有时候找不到地方就会问一些路人，还有小区的保安，他们还真的给我指路，真的发现还是好人多，做什么事都会感觉特别顺利，如果换位思考一下，别人找我问路我告诉他了，我也会很开心，今天帮助了一个人，这也许就是此刻生命的意义和价值吧！

做好事不要抱有任何期待，只管去做就可以了，做这件事本事就是回报，自己会收获那种无条件的快乐！

第三句话叫“自净其意”。

时刻观照自己的起心动念，所言所行是否达到自己所设立的目标，检讨自己，吾日三省吾身，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃！经

常擦拭自己的心灵，各种执念贪求，让我们做善事更加的纯粹，有力量！

## (8) 智慧栈的意义- (一个让人生有意义的方法)

做必经之路，这件事不为自己考虑，都是想去帮助别人，蓝狮子的境界，修为，传播弘扬佛法，让我们更多的人接触到心经，增长智慧，打心底里感谢！

而且蓝狮子还是个低调谦虚的一位修行者，不自称老师，都让大家以同学相称！佩服佩服！

## (9) 了解必经之路学习体系

新手村、天空训练营、摩鱼班，是必经之路修学的三大板块。

必经之路新手村(自然村)是一个大家了解必经之路，初步体验“看见”和在生活中修行的地方。

天空训练营是一个教大家如何在生活中修行的系统课程，为期21天。天空训练营已经举办到第10期。

摩鱼班是一个把修行持续融入生活点滴的线上社群，需要从天空营毕业才可申请加入。有三位老师不定期的分享和答疑，有日常的沟通陪伴，通过见地的持续熏习，通过“剥洋葱”，让自我坚固的铠甲一层层脱落。

## (10) 了解点灯人计划

点灯人需历经三个阶段的历练：“必经行者”、“必经行走”至“天下行走”。在规定的期限内，完成包括但不限于十八项挑战任务，每项任务都对应着对必经之路不同层面的认知与实修能力的锻炼。从了解事务运作到深入生活修行，层层递进，最终实现全方位的成长。这个计划非常棒，让我们在帮助别人的同时，可以认识一些不同层次认知的同学，从而提高自己的认知，让自己的认知更加圆融，圆满，这就是修行！

**(11) 了解智慧豆规则**

**(12) 了解必经之路各个板块**

生活中没有觉察  
很容易被一些习气给带偏  
自己却不知道

单行线村(002期)·主角



海报 / 晓风轻风

## 觉察练习——

### 【1】挑战不占便宜

今天刚好收电费了，我们一人 27.06 元，不如让他们给我 28 元好了，意识到自己在占便宜，就让同事们给我转 27.1 好了！

观察员点评：

不占便宜这段描述中

“不如让他们给我 28 元好了”这个念头被意识到了。

意识到即看见念头。即知道。

### 【2】挑战不抱怨

今天骑车走在回家的路上，走在十字路口我正要直行，这人怎么闯红灯呢，好气人，直接刹车减速，今天挑战不抱怨，这人肯定是有急事吧，赶时间，看上去很着急的，争分夺秒的，可以理解，不过安全第一！

观察员点评：

“这人怎么闯红灯呢”这是个念头。后面的“生气”也是个念头儿。一个接一个。

情绪的本质是念头儿。

不过没关系，你只要按照第一个作业把不看手机与打坐结合。坚持早晚一个小时练习看念头。

后面转念很棒。但最后一句

“不过安全第一”还是被情绪“生气”念头带跑了，影响继续着。不过没关系。

总结：继续挑战，写7个8个作业。让这种练习状态持续。

恭喜今天

1：挑战手机 优秀[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

2：不占便宜 优秀[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

3：不抱怨继续挑战 良好[爱心]

### 【3】在吃饭中觉察

在吃饭中修行，

今天中午我们吃的是酸菜牛肉

自己打了一份酸菜牛肉，还有一万碗米饭，

放在桌子上，拿起筷子，夹起一块酸菜放进嘴里，用牙齿慢慢的嚼呀嚼，酸酸的，咽了，再夹一口米饭放进嘴里，米饭软糯香甜，再来一块牛肉，牛肉酥而不烂，轻轻一咬就烂了，嚼呀嚼，咽了，手机放在旁边放着，响了一声，一看是我喜欢的老师直播了，知道，我现在在吃饭，好好吃饭吧，把注意力拉回来继续吃饭！吃着吃着就感觉饱了！

收拾碗筷，一丢，结束了！

观察员点评：主角同学[愉快]

您把这个用在吃饭中

例如

在吃饭中修行，

1: 放在桌子上，拿起筷子，夹起一块酸菜放进嘴里，用牙齿慢慢的嚼呀嚼，（牙齿与菜接触时有没有想法，感受）酸酸的，（酸，知道）继续回到吃饭。

咽了，再夹一口米饭放进嘴里，米饭软糯香甜，（软糯知道，香甜，知道）回到继续觉知在口腔，在嘴里牙齿，在吃饭一件事上。

再来一块牛肉，牛肉酥而不烂，（酥，知道）（烂，知道）

轻轻一咬就烂了（知道），嚼呀嚼，咽了，

手机放在旁边放着，响了一声，（知道）

一看是我喜欢的老师直播了，知道，（这个“知道”很重要。给您点赞[爱心][握手][玫瑰][玫瑰][玫瑰]）

我现在在吃饭，好好吃饭吧，把注意力拉回来继续吃饭！（对的，非常重要，就是知道后，又回来了吃饭这件事）

吃着吃着就感觉饱了！（嘿嘿，的确是，所以吃饭中觉察练习，还可以减肥，欲望减少）@主角-新手-上海

收拾碗筷，一丢，结束了！（很干脆利落，）

觉察：知道一切的正在发生。

[愉快]继续保持练习，一直坚持这样练习，会让您有不一样的体验。

什么体验

不知道，需要您自个儿去探索。这个过程就是答案

#### 【4】挑战善良 24 小时

善良二十四小时，

早上八点多醒来，发愿利益一切众生，做善事，广结善缘！

8:30，今天要去办健康证，还要带身份证拿去复印，原本我打算可以自己休息了去的，没想到领导让我预约今天中午的，今天要善良，还是按照领导说的，今天去好了！

9:00：我在一个群里看到了一位群友，自己也在训练觉察力，好厉害哦，每天自己一个人在群里分享一些自己的所思所想，今天要善良，让他接触一下我们觉察之道，看他有没有兴趣，有兴趣让他也加入我们，一起学习一起进步！

9:10 在朋友圈看到了我的一个哥哥带她母亲一起去上班地方，跟她待在一块，今天要善良，为他点赞，真孝顺！

9:20 在朋友圈看到了一个朋友发了一条朋友圈，他家人生病了住院，今天要善良，找他聊天，关心一下，发愿：愿他们家人，早日脱离病痛的折磨，身体健康，长命百岁！

9:36：读诵两遍心经，回向给那些受苦受难的众生，愿他们早日脱离苦海！

10:30：今天早上来上班，员工餐一看是番茄炒蛋，结果烧的番茄是番茄，鸡蛋是鸡蛋，而且鸡蛋还没熟，味道还给弄咸了，真难吃，今天要善良，就这样吧，菜少吃一点，多吃点饭，出来打工都不容易，

这位兄弟今天休息还来给我们烧员工餐，不容易呀，自己炒个饭吃吧！

11:18:抄一部心经

13:00:今天去体检没想到打车过去，过去的时候同事主动叫了一个车，回来的时候下雨了，打第一个车只能坐三个人，坐不下，今天要善良，我主动给重新打了一个车，大家一起回来了！

16:00:我原本礼拜五休息的，明天老板要来吃饭，同事要跟我换休，我犹豫了一下，今天要善良，后面我同意了，跟他换休！

16:30:抄一部心经

21:20今天下班了回到宿舍看到同事咳嗽感冒，今天要善良，关心一下！

21:26:今天抄经的一个海报里面的一段字写的蛮好的，我分享到朋友圈让更多的人看到！

21:30:原本作业我打算十二点交的，太晚了会影响观察员休息，并且人家还感冒了，还这么认知的看大家作业，今天要善良，早点交吧！

观察员点评：

1: 09: 00 这条记录中，不用刻意的。[偷笑][愉快]

2: 10: 30 员工餐“一看”

是否在一瞬间捕捉到情绪呢。[偷笑]后面被带跑了。

瞎猜一下。蕃茄炒鸡蛋是不是不喜欢这个菜呢

3: 16: 00 记录中，犹豫了一下此时此刻有没有感受到例如“不悦”念头呢

[愉快]感冒已经快好了，不过被感动到了。[流泪]

### 【5】情绪觉察

今天上班我旁边一个同事休息了，把原本属于他的菜拿过来给我烧，心中有点不满，为什么是我给烧，而不是其他同事，看到了自己的不满，烧吧，没事，上班来不就是干活的嘛！

观察员点评：

哈哈好一个不就是干活嘛。

心中不满看见就好。

后面的是又一个念头

好棒的作业。

送你打卡海报一张

### 【6】挑战 1 小时不看手机【选修】

定好一个小时的闹钟，把手机往旁边一丢，不管了，然后盘腿一坐，准备打坐一个小时，打坐期间产生了个念头，刚刚给一个人发了微信应该回复我了吧，知道，我在打坐不能看手机，继续打坐吧，过一会儿又在想刚刚新手村直播的内容很精彩呐，看看有没有回放，知道这个念头，现在在打坐继续打坐吧，过了一会儿又着急了，时间怎

么还没到，知道，现在在打坐，继续打坐吧！后面闹钟一响，一个小时不看手机挑战结束了！

观察员点评：

主角同学早安：很棒 3 个念头及时看见。

及时回来，回到打坐这件事上。作业让人欣慰。

## 【7】毕业体悟

自然村带给你什么样的体验？

感觉同学们，都特别热情，认真负责，社群体系特别完整，分工明确，同学们都默默的付出，太有爱了，遇见这些同学是多少年修来的福分！感恩遇见！

每天都会安排一些作业让我们更好的学习觉察，了解觉察，运用在生活中，觉察不离开生活，生活离不开觉察，觉察念头，觉察情绪，让我们不沉溺，不驻足，不停留，更加自由，不被各种习性所束缚！回顾学习经历写感悟，分享个人的生活修行计划。

以自己很容易情绪化，但自己知道情绪化没有办法，在生活中找各种方式方法，但是呢，方法只是方法，起不到效果，自己怎么做也没有老师教，迷茫，现在好了有觉察之道，还有一帮经验丰富的同学，而且还有完备的体系，有任何疑虑都可以问学长，自己不再迷茫，接下来的道路更加清晰，就像登山一样，一步一步的往上走，有人指引，有人指导！好幸福呐！

在日常生活中，不管做什么事都时刻觉察自己的起心动念，每天坚持完成自然村的课程，早日进入天空训练营，彻底学会这个觉察，让自己在生活中游刃有余！进而帮助更多的人学会觉察！

### 【8】向导寄语

能够感受到你在新手村学的好，聊的欢，作业很认真，悟性也是相当高！

相当适合必经之路！希望之后能够在必经之路更多地方（包括小七群、智慧心城、天空营等等）

最后祝你早日告别单行线，遇到适合自己的另一半！