

金剛村

芷言同学新手村档案集

记者：小仙

向导：淡水淼淼

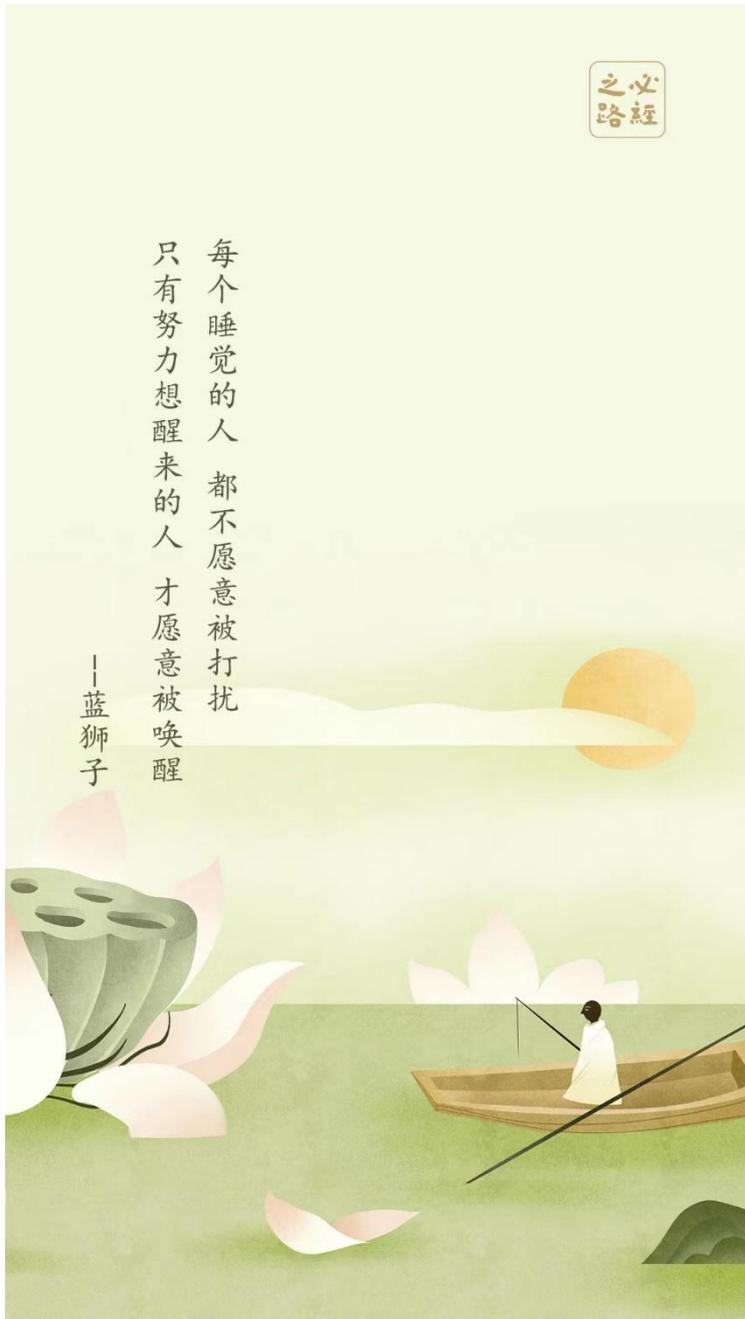
掌柜：安心

村长：一粒沙

观察员：土豆子

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 05 月

芷言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】 阅读文章分享感悟
- 【3】 学会领取抄经纸
- 【4】 了解抄经典的好处和抄经典中修行
- 【5】 日行一善
- 【6】 申请智慧栈及抄经典流程
- 【7】 观看《必经之路学习体系和觉察作业讲解》
- 【8】 挑战一小时不看手机
- 【9】 参加晨颂《金刚经》
- 【10】 抄写经典打卡

第二阶段：觉察练习

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】 在吃饭中觉察
- 【6】 看见情绪
- 【7】 挑战善良 24 小时
- 【10】 毕业体悟
- 【11】 向导寄语

(1) 自我介绍

【昵称】芷言

【城市】天津

【如何结缘必经之路】 参加线下智慧栈抄经活动

【你目前最大的烦恼是】

“我执”

【任何你想说的话】

缘来则应 缘去则送

(2) 阅读文章分享感悟

1. 若身边人问起必经之路是什么，我会介绍必经之路是一个免费领取抄经纸的地方，也是倡导大家一起抄经的公益组织。
2. 必经之路“三不”原则：不推销、不拒绝、不追求名利。

(3) 学会领取抄经纸



(4) 了解抄经典的好处和在抄经典中修行

之前听说过抄经，也买过抄经纸练过，但是每次一整篇也抄不完，没过多久也就放弃了，偶尔想起来才写写。这次通过必经之路已经进行三次抄经打卡，写完三篇完整的《心经》，这是与以前很大的不同，虽然抄写时纷繁念头仍然停不下来，但看完文章学习到了“念头就像大海上的浪花，越是阻止越是强大”，不如平和地接纳观望。看完文章之后，抄经要有恭敬心要懂敬畏，尊敬先人经历万千为我们留下的瑰宝，带着恭敬心在行动上以仪式感来表现敬畏，而不是仅仅追求“仪式”。

诚实地说，我确实想过通过抄经来获得好处，但是就像文章说的“抄经就只是抄经”，纯粹回归到这件事上，其它的也显得不那么重要，虽然现在无法做到静心，抄经时念头飞起，但好像也知道能观察它们，所以继续感受抄经的魅力，“不设期待、不太精进、不羡慕别人”。

②抄经的八大好处：“净除业障、积累福德、摄心安神、得大智慧、得大加持、善神拥护、怨鬼远离、来世增上”。

(5) 日行一善

上电梯后按“开门”等后面的大人会说小孩；拉了一下地铁上要跌倒的老人；帮同事把汉堡带回来。感受就是要记得这几件事交作业日行一善不刻意，有机会就行没有就不行。

(6) 申请智慧栈及抄经典流程

新同学获得自然村通关徽章扫码申请智慧栈申请表，慧远邀请进

入栈长培训群，按照表格上交场地照片和活动申请，栈长培训合格后，经慧远后台审核通过后领取抄经物料组织抄经活动。

如何组织抄经活动：开场提醒大家焚香、沐手、静心，主持人自我介绍，准备静心三分钟环节，选择音乐或现场诵读等方式，诵读开经偈，诵读完毕开始抄写《心经》，抄写完毕诵读一遍，诵读完毕做回向偈，分享感受拍照打卡留念，最后做总结感恩同学参与。

(7) 观看《必经之路学习体系和觉察作业讲解》

因为在线下智慧栈参加了一次抄经活动，所以想开始试着抄经，至于能坚持多久好像自己心里也没数，但是如果能够抄一份便是一份的修炼吧。

在现在的生活中，必经之路“三不”原则属实是一股清流，好像把颠倒的准则再颠倒回来，追名逐利好像变成很多人活着的目标可是却会因此而烦恼苦闷，连我也不能免俗也不能独善其身。起初听到这个“三不”时还是会怀疑，现在真的还会有纯粹的追求吗？可能因为是刚刚加入还不太了解，或许以后就会知道答案。

(8) 挑战一小时不看手机

实践挑战(时间 13:30~14:30)挑战成功 阅读书籍《觉察之道》，因为工作需要时刻回复微信消息，所以选择一个相对不那么忙的时间进行，手机一直背扣在桌面，响过两次未拿起。开始阅读的时候就想着有个工作事务要在挑战结束后进行，在一小时内一边阅读一边发现

自己产生的和阅读无关的念头并用笔记录下来（包括用笔记录下来也是个念头），脑子里想的包括但不限于“我在挑战不能看手机、想喝水、要看时间、今天回家要记得把生虫的桑葚处理一下、第一章后面的思考题要写下来（这里不赘述了）”在 43、56、59 分钟的时候看了时间，通过阅读和挑战好像对天空训练营和“觉察”感兴趣。

观察员点评：

芷言同学好棒啊

手机响了两次没有拿，看见了两次念头哦。后面除了练习一个小时不看手机，您还观察起自己的念头，特别是这句：用笔记录下来，也是念头。是的，所有都是念头呢，包括我们的想法，动作，语音等等，就是眼耳鼻舌身意，都是念头呢。

继续保持这样的觉察哦，您会其乐无穷滴

最后日行一善，也很自然而然，不刻意。给您手动点赞，善良就在举手投足之间呢

(9) 参加晨颂《金刚经》



(10) 抄写经典打卡

修行不是跟别人比
修行是跟自己比
有问题才是修行的好机会

之必路經
2024.05
30

累计打卡 完成一亿部心经抄写第
13 次 **3254125 部**

正言
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

不设期待、不太精进

不羡慕别人

——金刚村一苙言



海报 / 微尘

金 刚 村

觉察练习——

【1】挑战不说谎

某某.....

观察员点评：

【2】挑战不占便宜

今天突然想买个研磨机，在网上看了看一直在犹豫，在和一位客服聊的时候，因为一直犹豫，商家说会便宜 10 元还会送一组刀片，说实话是有点心动，但是突然发现这是不是在“占便宜”，所以最后就没买。但是为什么说“不说谎”失败，因为在过程中我确实有点想买说“那我先试试 不好用可以退么”，但是最后也没买，我不知道这样不算说谎，言行不一致也算说谎的一种吧。

观察员点评：

芷言同学“不占便宜”，突然的那一个念头看见的很及时，挑战成功啦

“那我先试试，不好用可以退么”，土豆子觉得当您说这句话时的那一刻，如果是真实的想法，就不算说谎。个人看法供参考哦。

挑战不抱怨，不思他人过。芷言同学能看见自己在抱怨，已经很不错

了，以前可能完全没有意识到呢，虽然停不下来，但土豆子觉得您已经是很大的进步了

想改变行为的话，欢迎您新手村毕业，攒智慧豆参加天空训练营系统学习觉察哦，可能会有惊喜等着您

【3】挑战不抱怨

今天上午在和同事讨论工作的时候，在抱怨现在工作中各种问题与不合理的地方，而且还情绪激动地说另一个同事工作风格很不友善很死板态度恶劣（不具体展开描述了），其实在说的时候就已经发现在抱怨在找别人的毛病，但是我没有想办法停下来，又添油加醋回应了几点，所以说这两点挑战失败。

观察员点评：

不抱怨挑战的很好啊，第一个例子不仅看见了念头，还改变了行为呢？

后面两个例子也很棒，没有被带走。看见后，你的选择是自由的。给你五朵金花

【4】挑战不思他人过

感受到这个挑战的难度，好像一些习以为常的念头、事情、情绪都是

“抱怨”、“说谎”、“思他人过”、“占便宜”，但我现在觉察不出来，只能零星的找到这几点，目前还不会找到办法改变行为。

观察员点评：

不抱怨挑战的很好啊，第一个例子不仅看见了念头，还改变了行为呢？

后面两个例子也很棒，没有被带走。看见后，你的选择是自由的。给你五朵金花

【5】在吃饭中觉察

在吃饭中修行：今天在准备吃饭的时候心里就想这个饭肯定不好吃，但是在吃第一口的时候觉得好像还可以，观察自己如何吃饭，注意力主要都放在嘴里咀嚼的状态，但是无关当下吃饭的念头一直在出现，回想上午的工作不止三次，想到自己在做作业两次，还有想到背《心经》里的“无色声香味触法”不止两次，但是每次意识到有这些念头的时候就开始数数数这一口菜这一口饭咀嚼了多少下，当无关的念头又来了就又重新数，到最后观察到加快咀嚼速度或减慢咀嚼速度的区别，而且感觉在吃饭只能观察到如何夹菜如何咀嚼至于食物咽下之后如何却不知道。还有手机背扣响了两次未拿起。

观察员点评：

芷言同学，在吃饭中修行，看见念头的次数很多啊。好棒啊

“当我们在知道的这一刻，你就已经回来了，你有多少次被带走，你就有多少次回来”。

【6】看见情绪

今天一直在提醒自己“不要抱怨”（每次三遍），早上在洗手池看见水池又堵了没法刷杯子了，如果按照以前我心里会想“又是谁这么没有素质茶叶倒到水池里也不通，清理的人怎么还不来清理一下”，但是今天我找了一根不用的筷子把水漏通了通，水就下去了，刷完杯子又通了通。

上午在和同事讨论某个考核指标的时候，同事说这样的要求会怎样怎样~会不合理等等，要是按照以前我会跟着吐槽抱怨（以前也确实这样说过）“这么定考核没有道理。。。这让我们怎么干活凭什么只扣我们的分又不是我们的原因。。。 ”但是今天没有这样说只是表达了一下这样定考核会发生的结果对我们或者整体的影响会是怎样的。

在同事跟我吐槽另一位同事 A 工作如何不靠谱等等（不是昨天的同事是另一位），以往我会顺着她说下去再说点什么一起吐槽，但是今天我简单的“嗯”一下没再说吐槽的话，只是说我会在工作上如何与这个同事 A 配合，在什么时间节点上提醒、什么时候追踪这个同事 A 工作进度，没有再跟她一起吐槽。

所以说“不抱怨”挑战成功，也渐渐的能观察到自己的行为 and 情绪。

观察员点评：

芷言同学，在吃饭中修行，看见念头的次数很多啊。好棒啊

“当我们在知道的这一刻，你就已经回来了，你有多少次被带走，你就有多少次回来”。

不抱怨挑战的很好啊，第一个例子不仅看见了念头，还改变了行为呢

后面两个例子也很棒，没有被带走。看见后，你的选择是自由的。给你五朵金花

【7】挑战善良 24 小时

25 号上午，在整理泡茶的干货的时候发现生了虫，好像是上次桑葚生虫而来的，按照以前做法我肯定会拍死，但是这回没有这样做，想起挑战作业，忍着难受恐惧（因为是像毛毛虫那种肉虫，感觉非常恶心害怕）把它们拣出来包纸里扔掉。

25 号晚上，很想点外卖，但是外面下雨了，想着外卖雨天路滑对外卖员反而不方便，虽然他们以此赚钱但若是发生意外可能代价比赚这一单还要大，所以忍着没有叫外卖。

「芷言」今日作业：

1、再次挑战《善良 24 小时》

①昨天在共享会上问了个问题：“如果去市场买鱼再放生会不会是刻意善良”，学姐回答“是这个挑战其实是让我们能觉察到自己的念头。”

讲实话，我却一直挂念着这个事情，上午去菜市场的时候顺便买了两条鲫鱼，不能说“顺便”因为在去的路上一直想着这个事情，好几次发现了这个念想也没拽回来其实去菜市场是准备下周口粮但是心中一直想“不刻意买鱼不刻意买鱼” _ 然后好像就变成主要买鱼放生顺便买菜。

在回来的路上还一直想着“两条鱼要坚持住马上到河边千万挺住别挂”，然后到河边之后还要看看四周有没有人，“别让别人看见会觉得我怪怪的”的念头又来了，最后放了两条鱼拍了视频，念头“这鱼回到河里能活么。。。会不会有钓鱼的又把它们钓走。。。会不会好心办坏事”又起来了，通过这一系列操作，好像能观察到自己的念头层出不穷但好像也看见了我执著着这件事导致一直挂碍着这件事。

②今天等电梯的时候，看见电梯里面的邻居准备把自行车一起推出来，我很自然地按着电梯按钮等人和车全部出来，因为这个电梯是老电梯没有自动感应，到时间就关门，如果不按着就会夹到人。相比上面那个“刻意”放生的事情，我好像更倾向这个行为，很自然自然就按了，做了这个事情也没什么挂碍，做了就做了，应该的。

现在再理解这个挑战，不仅是为了做善事当好人，更应该关注自己的行为和念头意识，更真实地了解自己，不是那种“喜欢吃什么玩什么”的那种了解好像是平常本应关注但从没关注过、本应觉察但没觉察过的那部分。

观察员点评：

芷言同学一念之间拯救了很多小生命呢，为您的善良点赞

完成了两件善良的事，好棒啊，这两天如果方便可以继续挑战哦

第一个例子，芷言同学，不仅完成了作业，还看见了自己不断起伏的念头，好事做了，觉察观念头也练习了呢

第二个例子，自然而然，很丝滑啊，请继续保持善良哦，保持觉察的状态

【10】毕业体悟

昨天在“通关面对面”的时候，观察员问“现在让你再回答”

必经之路'是什么样的组织，和第一次回答有什么不同”。

我回答的答案也算是结营感言的一部分：经过这一周在金刚村的学习和挑战，让我觉得'必经之路'不仅只是一个倡导抄经的公益组织，是能帮助到每个人的地方，或许你有烦恼需要解决，或许你没烦恼但有别的方面有待解决的问题，在这里能找到缺失的那部分“答案”；在这里能明显看到自己的变化，能更了解自己，这个了解不是那种“喜欢吃什么、玩什么”的那种了解，而是在行动、感受、情绪、念头、习气中观察了解真实的自己，纵使目前观察能力还不强、不敏锐，但已经开始观察、觉察。

以前的我曾饱受情绪、思绪混乱困扰，尝试过各种办法：读书、锻炼、放松、视频课等等，但终究不得法门。通过“必经之路”的新手入门和阅读《觉察之道》，通过在完成作业和挑战中真实体悟，能感觉到自己明显的变化，好像找到那个解开混乱的钥匙。

通过每日抄经让我体会“静心”与“念头”纷飞，通过早晨诵经让我解决早起之困，通过读书会交流分享让“觉察”更会被“察觉”。这些变化都不是僵硬、强制的，而是自然而然就这样了，这才是让我更为欣喜的地方。

最后要感谢村长、掌柜、每一位小七志愿者、向导、观察员、小记者的辛勤付出和引导，感恩遇见大家，感恩在这里遇见的每一位同学，共同修行便是缘，结营并不是结束而是新的开始，拿起“钥匙”开启大门，继续探索，遇见更好的自己。

观察员点评：感谢芷言同学，让我们有服务的机会

【11】向导寄语

芷言同学，
如你的精进积极，
给了我莫大的“安全感”，
完全不用担心你的作业，
优秀出色的作业如优秀出色的你。

你的向导：淡定森森

2024年5月28日