

# 表里如一村（09期）

## 唤醒同学新手村档案集

记者：何三春

向导：沐 粒

村长：洪姑娘

观察员：吉祥



必 经 之 路

2024 年 10 月

# 表里如一第八期学习主题目录

## 了解必经之路和抄经

- 【1】 自我介绍
- 【2】 了解必经之路
- 【3】 阅读三篇文章谈谈你的感悟一【选修】
- 【4】 学习领取抄经纸、抄经打卡
- 【5】 阅读三篇文章谈谈你的感悟二【选修】
- 【6】 学会在云空间抄经
- 【7】 了解如何申请智慧栈和组织抄经
- 【8】 阅读三篇文章，分享对抄经的认识【选修】



## 觉察体验

- 【1】 挑战 1 个小时不看手机
- 【2】 阅读什么是觉察【选修】
- 【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】 最想感谢的人【选修】
- 【8】 我看见【选修】
- 【9】 挑战《善良 24 小时》
- 【10】 微笑日【选修】

## 毕业体会

- 【1】 毕业感悟阅读在生活中修行【选修】

## 10月16日第0天

### (1) 自我介绍

【昵称】 唤醒

【城市】 浙江杭州

【如何结缘必经之路】 朋友介绍

【你目前最大的烦恼是】 觉察力不够，经常被事物影响自己。

【任何你想说的话】 希望我自己通过修行，增强觉察力，时刻觉察自己，断杂念，在生活修行中帮助更多需要帮助的人

## 10月17日第1天

### (1). 了解必经之路

1. 公益组织

2. 倡导大家抄经组织

3. 通过抄心经引导大家在生活中修行，增长智慧和福德。

心经之路三不原则：

1. 不推销

2 不拒绝

3. 不求名利：

### (2). 阅读三篇文章谈谈你的感悟

阅读文章的感受：

了解到抄经是一件非常有意义的事，不仅可以静心，还可以练字，能

够时常觉察到自己念头，增长智慧，减少烦恼，去除业障。

心经虽然短短的只有 260 字，却包含着无量的智慧和巨大的能量，很感谢七哥创立这个公益组织，我很有幸加入组织。

也能感受到创立一路走来的艰辛，有困难时伙伴们的善举帮助，使得这个组织越来越好，带着大家一起行善积德。我想加入这个组织的同学们都是特别有福气和善良的人。愿必经之路组织越来越好。让更多人受益。

10月18日第2天

(1). 学习领取抄经纸、抄经打卡

让花成花  
让树成树

之必  
路經

2024.10  
18

累计打卡 2次

完成一亿部心经抄写第 3606142 部

唤醒  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

## (2). 学会在云空间抄经（打卡截图）

欢迎您在今后的生活中体验...

## (3). 了解如何申请智慧栈和组织抄经

个人或组织抄经，可以免费提供物料和服务支持

1. 首先取得自然村通关徽章的同学，扫码填写智慧站申请表，进栈长培训群，提交场地照片或者活动申请（线下活动：不限场地（茶馆，餐厅民宿），培训合格后，专属链接在商城下单领取抄经物料，进入新站长交流群，每月三件经书付邮费领取，在必经之路全国智慧站列表中展示，方便更多人参与。

欢迎你在以后的生活中体验...

## (4). 阅读《三篇文章》分享对抄经的认识

1、抄心经有什么好处？

- ①净除业障
- ②积福累德
- ③摄心安神
- ④得大智慧
- ⑤得大加持
- ⑥善神拥护
- ⑦冤鬼远离
- ⑧来世增上

## 2、在抄经中修行：

### 自我感悟：

很喜欢今天的抄经打卡的标签，让花成花，让树成树，抄经就是抄经，在抄经的时候，让我们慢下来，体会一笔一划，感受着当下每个字在我们的笔下孕运而生，让自己静下来。当我们杂念纷飞时，回头看时，总有那么几个字不如意，觉醒察到自己正在干什么。而不是想着别的事情等着我做。在这快节奏时代，生活中的，我们经常无法让慢慢下来，浮躁内心常常使我们变的焦虑。我想抄经正是我们现在最好缓解精神压力的妙药。简单的事情重复做，总会有意想不到的收获……

最后感恩所有的遇见。愿我们都能福慧增长。万事顺遂





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——

10月19日第3天

### (1). 挑战1小时不看手机

下午在家改造搬书房断舍离，近4小时不看手机，由女儿帮忙协助一起弄，刚开始一切很顺利，我们分俩分工很明确，也很专注，但是正在由于在桌椅摆放时起了争执，意见不同，突然我用了很重口气说了女儿，突然女儿一下子什么话也没说，走开了，顿时我觉察到自己的情绪伤害到女儿。

如果以往我是不太会立刻觉察到，一般等到我再次看到她不开心时，我再去跟她说一大堆道理。今天我觉察到我执着自顾情绪而影响到了女儿。我立刻放下手中活，跑到女儿房间解释自己想法，而并非凶她的意思。哄了哄，女儿听后，又很开心和我一起干活了。

感受：如果我们不能时刻觉醒自己情绪。稳定情绪，在外社交时或对待家人时，由于自己各种执念，就会伤害到别人。等到伤害后再回头补救时，往往伤疤已经是存在过。

只有自己不断练习觉察自己，看见自己，才能不会被自己的各种执念带走。

#### 观察员点评：

优秀的燕子同学，看到燕子同学专注于一件事情四个小时，忘记了手机的存在，为你点赞！

我们挑战一个小时不看手机的目的是看到“想看手机”的念头，选择

不跟随这个念头，继续专注于当下的事情

我们平时习惯于被“想看手机”的念头牵着走，不自觉的去看手机，

欢迎您换一个日常环境，继续挑战一小时不看手机

## (2). 阅读《什么是觉察》分享感受

10月20日第4天

### (1). 挑战不说谎

欢迎你在以后的生活中体验...

### (2). 挑战不占便宜

欢迎你在以后的生活中体验...

### (3). 挑战不抱怨

刚刚发生事件，吃过晚饭刚上楼，我女儿就跟我说妈妈，我的上学期语文书找不到了，明天要用，我说，你仔细找了吗？再找找，女儿说，我已经都找过了，就是没有啦，怎么办，我明天要用，我想就帮孩子找找，也没有找到，女儿一直着急催着我，怎么办，怎么办，妈妈你是不是给我的书卖了呀，想说她，突然想意识到，抱怨孩子无任何意义，（以往把我催急了，我就会指责，报怨她，这么大的人，自己的书也管不好.....），这次我没有生气，很平静就跟他说妈妈帮你找邻居同学借一下，看看别人能不能找到，能找到，我明天就带你去拿。

观察员点评：

看到燕子同学的文字忍不住点赞！

为女儿有你这么智慧的妈妈而骄傲！

看见就是这么简单，看到抱怨的情绪，不跟随，安住当下，遇到问题解决问题，燕子同学觉察力杠杠滴，送花！

觉察让生活更美好，欢迎燕子同学在生活中一直践行勇士原则

#### (4). 挑战不思他人过

欢迎你在以后的生活中体验...

#### (5). 最想感谢的人：

分享长这么大，最想感谢的人是谁？为什么？分享出来，文字描述，让我们一起认识TA吧！

一听到这话，觉得要感谢的人很多，但最想感谢的是我妈，俗话说：养儿才知父母恩，特别是家有青春期孩子，每次孩子对抗时，就满心的愧疚，年幼无知时，自己也曾无数次惹父母生气，妈妈的爱是最伟大，好像妈妈是无所不能的，是最能包容的！此刻已泪流满面！感恩妈妈给的一切，有生之年好好尽孝

观察员点评：

10月21日第5天

#### 【我看见】

1. 我看见，上班时同事跟我抱怨另一个部门的设计方案不好，我看见内心想跟抱怨，实际没有跟随
2. 我看见自己抄经时脑子都是杂念。无法定下心来
3. 我看见我读经时，自己有念头。

4. 我看见刷牙时，没有认真，没有感受刷牙磨擦感

5. 我看见自己在买东西，有试吃品，忍不住各各都想尝一口，看见贪吃。

观察员点评：

给燕子同学点赞

看见就是这么简单，看见念头不去跟随，只是看见，给燕子同学的看见送花，不要着急，我们慢慢练习，！加油

10月22日第6天

### 【觉察善良 24 小时】

1. 早上一到公司。就看见同事帮我桌子擦的干干净净，很暖心。表示感谢。自己并把同事的杯子洗干净。水壶装满水。感受：善良是可以互相传递。一直下去。

2. 上班途中：在十字路口，有一个车转弯打着灯，但是直行道上车一直开，没有让，到我，我停下来让他先过，当他和交汇时，他摇下窗户，给我点了个赞。感受：善良其实很简单。一个不经意动作。让自己感觉特别开心。

3. 今天看到仓库的有两个小伙子，领导要叫包 300 多件衣服要包。平时我不会帮助，感觉不是我的事，我不管，想着自己要保持善良。去帮助他们一起。

观察员点评：

给善良的燕子同学传递了善良送花，让我们在生活中一直践行善良一

起为世界的美好付诸行动。

10月23日第7天

## 毕业感悟

总说人在幸福和快乐的时候，过日子过的最快。

7天新手村就在今天就要画上句号了。一次不一样的人生体验，遇到一群满满正能量同学们。首先非常感谢群里的洪村长，记者，掌柜，向导们，感谢你们为大家的用心付出。

其实结识心经这部甚深经典早在好几年之前了，当时听到心经是佛教看一部非常博大精深，让人增长智慧的经典。

带着好奇的我也开始跟着读诵，背诵，后来也买来抄写。但是当时确实经典的晦涩难懂的文字，让我自己无法明白，我读了这个真的好吗？心中会有疑惑，也加上自己无任何修行之意，家庭因素，渐渐的也就松懈下来，也就读经抄经不了了之了。

也许缘分到了，经朋友介绍加入这个必经之路组织。让自己看见很多以前不会自己实时察觉的念头。时刻保持善良，身上的习气很重，有时候真的挺难改变的。

特别是做作业，有时候自己就被懒惰习气，看到群里的小伙伴都非常精进，自己也继续努力。

对为什么抄心经也有了很深的了解，明白在抄写时觉察念头其实是用心经力量来加持，让自己慢慢练习觉察念头。

这几天下来，心态放好也不会再为一点点小事起心动念，升起嗔恨心。

觉察念头，不说谎，不占便宜，不思他人过，不抱怨，学会感恩，养成一颗慈悲之心，突然想起来一句话：一念天堂，一念地狱。

你的心是什么样子，人生就是什么样子，是呀，只要修炼好我们的心，啥都变好。

最后希望自己和同学们一直能在修行道路上一直走下去。愿必经之路组织越来越好。愿群里小伙伴们都平安幸福。最后再次感谢我们小组的@吉祥~观察员~北京@沐粒~向导~常州@何三春—小记者—绵阳耐心教导和服务

观察员点评：

给善良的燕子同学传递了善良送花，让我们在生活中一直践行善良一起为世界的美好付诸行动，加油

### (5). 阅读《在生活中修行》分享感悟

欢迎您以后在生活中体验.....

向导寄语

唤醒同学，很开心能陪你一起走过7天的新手村之旅~

你忙碌之余认真的完成每一项作业。

能相聚在必经之路是一个难得的缘分，既然来了那就一起走下去，跟住，别掉队好吗？