

表里如一村第九期

常林同学新手村档案集

记者：盼盼

向导：王云

村长：洪姑娘

观察员：云端

之必
路經

之必
路經

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 10 月

常林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】 阅读文章感受《一条路能走多远》《我愿意——写在必经之路七周年》《写在必经之路六周年》
- 【4】 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡（七天内完成5次）；
- 【5】 阅读文章感受《抄经有什么好处（上/下）》；《在抄经中修行》。
- 【6】 如何申请智慧栈，寻找附近智慧栈
- 【7】 阅读《什么是觉察》感受
- 【8】 分享最想感谢的人
- 【9】 微笑日
- 【10】 阅读《在生活中修行》感受

第二阶段：觉察体验

【1】一小时不看手机

【2】挑战不说谎

【3】挑战不占便宜

【4】挑战不抱怨

【5】挑战不思他人过

【6】我看见

【7】挑战善良 24 小时

【8】毕业体悟

【9】向导寄语

(1) 自我介绍

【昵称】常林

【城市】重庆

【如何结缘必经之路】朋友引荐

【你目前最大的烦恼是】自我事业的问题吧

【任何你想说的话】

相信我可以做到的

最后，祝福大家在村里玩得愉快！

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

常林+了解必经之路

1. 必经之路是什么组织？

必经之路是一个可以免费领取抄经纸，倡导大家抄写心经，共同在生活中修行，帮助大家能更好生活的公益组织。

2. 三不原则：不推销，所谓佛度有缘人，让我们被动一点；不拒绝，

我们的每次奉献，可能给予他们一些光明与力量；不求名利，做人做事纯粹一些，其他的那些不求反而会来，不来也无妨，我心本足以。

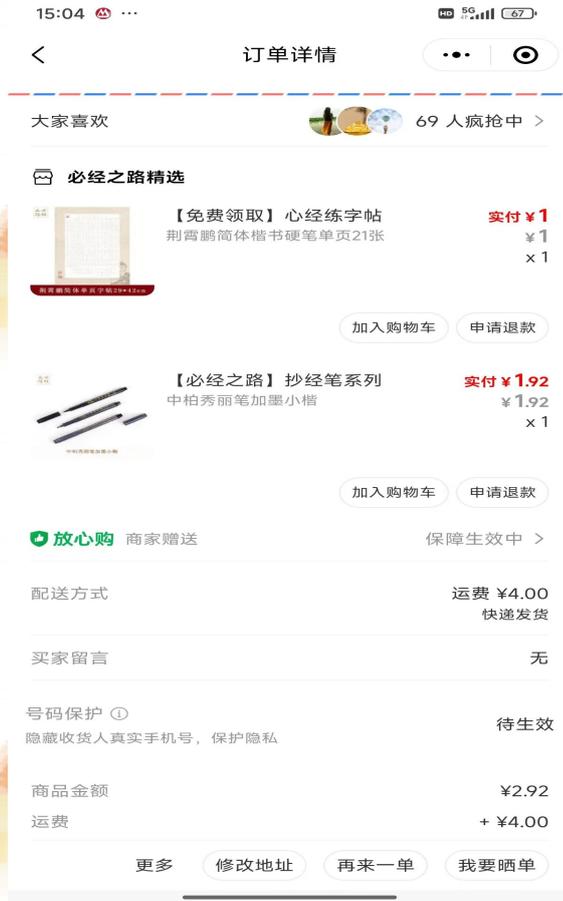
3. 文章没时间读，有空再看！

(3) 阅读文章感受《一条路能走多远》《我愿意——写在必经之路七周年》《写在必经之路六周年》

7. 昨日阅读(我愿意——写在必经之路七周年)

顺成人，逆成仙，全在人间颠倒颠。大众是“以妄为常”，修行人要反其道而行之。

(4) 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡（七天内完成5



次);

(5) 阅读文章感受《抄经有什么好处(上/下)》;《在抄经中修行》。

5. 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

6. 在抄经中修行

抄经只抄经，放下其他的期待、悲欢、贪嗔痴慢疑等。有了其他也正常，看着它等它消失。不可迷于“指月之手”，抄经就抄经，其他自来。

(6) 如何申请智慧栈，寻找附近智慧栈

3. 如何申请智慧栈？

完成自然村；完成栈长培训；先成为智慧线领取物料后举办活动(3件经文/月，付邮费领取，小程序打卡，进入新栈长交流群)；完成两场活动可申请VIP智慧栈(8份经书、5支笔、免费包邮/月，两个沐手盆勺套装，进入全国栈长群，抄经纸和笔不够可以申请额外物料)；VIP持续抄经三个月，每个月在全国栈长群打卡两次及以上，发实体授权牌和两本书。逐步进入必经之路的学习体系

4. 如何组织抄经活动？

焚香—沐手—静心—主持人自我介绍—3分钟左右静心环节(音乐或诵读等)

诵读开经偈—抄心经—诵读心经—做回向偈

分享抄写感受—合影—小程序打卡—主持人总结感谢大家参与

(7) 阅读《什么是觉察》感受

觉察就是感知当下的一切！

身体、念头、情绪、发生

(8) 分享最想感谢的人

常林+最想感谢的人

其实我人生应该是我奶奶，我爸离了几次婚，她从小拉扯我长大，让我没有太缺爱。即使她已经离世几年了，我依然享受着留下的福利。

我很感谢，很爱她！

(9) 微笑日

(10) 阅读《在生活中修行》感受

之必
路經

之必
路經

围炉煮茶



抄经只抄经

放下其他的期待、悲
欢、贪嗔痴慢疑等

有了其他也正常
看着它等它消失

海报组
本炼

林常

觉察练习

【1】一小时不看手机

常林+挑战一小时不看手机

这个挑战发生在从武汉返回重庆的车上，因为需要处理一些事情，也因为旅途漫长，所以在挑战前手机几乎没有离手，眼睛也不舒服了！于是我设置了计时器后，把手机放在包里，开始了我的挑战！在这期间我上了厕所，就一直在座位上做“眼耳鼻舌齿发面颈”的导引术调理，有很多念头的显现，例如：刚才处理的事情啊，买的快递还不到啊，明天要怎么安排啊，今晚的活动我不在现场怎么样啊，刚才刷到的小红书内容啊。有两种让我想看手机，一是几点了，二是回复信息，我觉得都是为了自我存在的寄托向外了，我在做练习时导致我数数都老错。最后手机闹铃没响，已经过了一个半小时了，挑战成功了，也看到很多自己给自己演的戏，有趣！

观察员点评： @常林-预备栈长-重庆 常林同学，晚上好

哈哈，看您的作业描述的好生动，恭喜常林同学挑战成功

是啊，在练习的过程中，能够看到很多念头的显现，很棒哦，看到念头，不跟随，回到当下，继续练习，正是我们需要挑战的

想看几点了~看见~选择继续练习

想回复信息~看见~选择继续练习

对的，就是这样的，挑战的目的就是看见念头，不跟随，回到当下正在做的事情上来，加油，多练习，多受益哦

【2】挑战不说谎

1. 不说谎。我觉得不说出于本心说出的话，都叫谎话。因为第一我欺骗了自己；第二我用这骗自己的谎话说出来，也是骗别人了。我今天有几处，例如：问我媳妇儿下午的计划，其实我根本不想去逛商场，只因她说可以去看看孩子的润肤乳，结果去了我就很不舒服。

观察员点评：@常林-预备栈长-重庆 早上好，常林同学

常林同学说没有搞懂这个挑战的方式是什么？

在新手村7天的时间，我们所有的挑战题目都是“看见”，一旦看见念头，不继续跟随，不因为以前的思维习惯（习气）而自然反应，这样就打破了反应模式，有了选择的自由。举个例子看下哈：

六点去理发，理发师随口问：“吃饭了吧？”

我很随意的回复了一个“嗯”。马上觉察到不能撒谎，赶紧说：“还没吃呢，剪完头回去吃。”

“嗯”这个回答就是我们下意识的自然反应，也是我们以往的习气和模式，其实回答“嗯”也没啥大问题，问题在于我们不知道自己在做什么，只是跟随我们的习气走了。这里一旦“看见”，就能回到当下，此时回答“嗯”还是“没吃呢”你是自由的，你也是知道的。

常林同学作业里提到的，都是我们以往的习气呢，这里就是要学习“看见”，看见后就有选择的自由，是选择继续抱怨、占便宜还是选择不抱怨、不占便宜，那你是自由的。

不知我是否明白有说明白？时间允许的话，欢迎你继续挑战勇士四大原则

【3】挑战不占便宜

3. 不占便宜。这个我以为我没发生，但我一想还真有。我爸买了个移动硬盘，我说没用让他退了，结果卖家是既给他退了款，又给他送了东西。我就跟我爸说“那挺好，东西就留着呗，占便宜了”。

观察员点评：欢迎您在生活中继续挑战

【4】挑战不抱怨

. 不抱怨。这个也很难！例如：我抱怨自己浪费了时间、抱怨了路上开车的司机胡乱行驶耽误了我的时间、抱怨了孩子他太淘气、抱怨了她妈不在把孩子让我带等等……

观察员点评：欢迎再一次挑战

【5】挑战不思他人过

不思他人过。这是我一直的毛病，现在还好点了，但也容易有。今天中午就我媳妇儿给孩子买的保温水壶，我说了她，说这杯子不实用、设计不合理等等，我媳妇儿很是委屈。

观察员点评：欢迎再一次挑战

【6】我看见

常林+我看见

1. 看见了儿子初次回老家，但他并不陌生，自如的状态
2. 看到了他奶奶第一次看见孩子，打心眼里的那种喜欢，让我也可开心。
3. 我也看到我今天虽然领到了一笔钱，解决了经济亏损的问题，但我心中并没有非常的喜悦，说明经济并不是影响我的主要原因。

观察员点评：看到了常林同学的看见哦

看见了孩子自如的状态，心生欢喜

看见了老人对孩子的喜爱，感受到爱的流淌，而心生欢喜，祝福送给常林同学及家人

看见了情绪还在。一个情绪背后一定有一个执着点，期待开动你敏锐的“眼睛”，来挖掘出来这个执着点哦

【7】挑战善良 24 小时

常林+善良 24 小时

1. 逛商场时有一件衣服掉在了地上，我看到了，第一念头是转身离开，心想不管自己的事儿。但想到善良，不以善小而不为，所以去把它挂在了展架上。

2. 带家里人吃了一家黎巴嫩餐厅，借着吃饭，还是说了一下对我同母异父弟弟的未来提了些建议。这个话题我已经说了很多次，我知道改变不了什么，而且跟我也没太大关系，但我还是没有放不下这个内心的善良。

3. 因为孩子感冒老需要擦鼻涕，所以有很多用完的手纸，在外面攒了很多我都放在了兜里，这个跟平时还是有区别。

观察员点评：@常林-预备栈长-重庆 上午好，不好意思，我来晚啦

善良 24 小时太棒了

1. 看见衣服掉了，念头是转身离开~看见念头~改变行为（回来挂上），点赞

2. 知道~还是要给到建议~这里知道就好，给不给建议是自由的，但是因为我们常林同学的善良，还是给到建议，太棒了

3. 常林同学能够察觉随地扔纸是不文明的行为，而选择放在自己兜里，特别棒的看见~改变

我们新手村所有的练习都是围绕“看见”来的，看见其实很简单，但是需要持久的练习，祝愿常林同学多练习，多受益，加油

【8】毕业体悟

常林+毕业总结

之前对于《必经之路》的认知，只停留于可以免费提供抄经纸和提倡大家抄心经的公益组织。但经过了这七天新手村的学习体验，提升到了共同在生活中修行，帮助大家能更好生活的公益组织了。

观察员点评：必经之路还有很多好玩的版块等你来发掘，很多栈长和小七都在其中，必经之路带领大家在生活中修行，在工作中修行，在做小七中修行，欢迎常林同学多来体验嘞

【9】向导寄语

常林同学 优秀的你一定要跟住哦！