

表里如一村（09期）

智灵同学新手村档案集

记者：小树

向导：田生

村长：洪姑娘

观察员：三岁

修行不是学知识
学知识，要越懂越多才好
而修行，只需要践行一两句话，就会有很大收获。

—蓝狮子



必 经 之 路

2024 年 10 月

智灵新手村学习主题目录

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】 了解如何申请智慧栈及组织抄经
- 【6】 阅读三篇文章谈谈你的感悟二【选修】
- 【7】 阅读《什么是觉察》【选修】
- 【8】 最想感谢的人【选修】
- 【9】 微笑日【选修】
- 【10】 阅读《什么是觉察》【选修】

觉察体验

- 【1】 挑战 1 个小时不看手机
- 【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》

毕业体会

- 【1】 闯关感悟

(1) 自我介绍

【姓名】智灵

【职业】心灵咨询

【来必经之路的原因】深度觉察自己

【如何与必经之路结缘】阅读必经之路公众号

【您希望以什么身份参与新手村?】我想认识和体验什么是在生活中修行

注：以上信息通过报名表整理。

(2) 了解必经之路

1. 必经之路是一个 可以免费领抄经纸的地方，必经之路是倡导大家抄心经的公益组织，必经之路倡导抄写心经的目的是引导大家在生活中修行增长智慧！

2. 必经之路三不原则：

不推销，

不拒绝，

不求名利！

(3) 阅读三篇文章谈谈你的感悟一

感动，真有这样的公益组织，带着大家在生活中练习觉察，教会大家在生活中实修，逐渐减少烦恼与痛苦，在练习中找回真正的自己！

(4) 学习领取抄经纸、抄经打卡



08:10

< 订单列表

🔍 搜索订单

全部 待付款 待发货 待收货 待评价

必经之路精选 买家已付款
订单编号: E20241018080839094600065

【免费领取】心经练字帖 ¥1.00 x1
新版溥儒宣纸毛笔字帖 10张
新版溥儒宣纸毛笔字帖34*69cm **7天无理由退货**

放心购 商家赠送 保障生效中

实付款 ¥2.00

再来一单

大家喜欢 68 人疯抢中 >

没有更多了

更多精选商品

20:42 146 kbps

腾讯会议 **离开**

38:05

智灵

解除静音 开启视频 共享屏... 成员(21) 更多

一切的追求
来自于欲望
得到满足的刹那
新的欲望马上出现

2024.10
19

累计打卡 完成一亿部心经抄写第
2次 **3608116部**

微信用户
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

如果你想珍惜生命
就安住每一刻

2024.10
18

累计打卡 完成一亿部心经抄写第
1次 **3604665部**

微信用户
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

(5) 了解如何申请智慧栈及组织抄经

智慧栈申请流程与抄经活动流程

一、取得自然村通关徽章同学扫码填写智慧栈申请，进入栈长培训群，按表格提交场地照片或活动申请（场地有一张桌子，三五知己，方便抄经）也可申请智慧栈，栈长培训合格后，领取物料，即可组织线下抄经活动，成为智慧栈栈长，进入新栈长交流群，每月3件经书付邮费领取，同时会在必经之路全国智慧栈列表中展示，方便更多人参与抄写心经

二、组织抄经活动流程

- 1.、开场提醒大家：焚香，沐手，静心
- 2、主持人自我介绍
- 3、3分钟静心（音乐或现场引导）
- 4、诵读开经偈，抄写心经，抄完一起诵读心经，做回向偈
- 5、邀请大家抄经总结分享，合影留念打卡小程序。
- 6、结束抄写，感恩大家参与！

(6) 阅读三篇文章谈谈你的感悟二

心经是东方文化最精华的心性之学，通过专心抄写心经可以静心，可以加持能量，增长智慧

组织操经也是法布施，

人生处处是修行，在抄经中修行！

(7) 阅读《什么是觉察》

作业2. 阅读文章《什么是觉察》分享对觉察的理解。

觉察是知道此刻的自己在哪里。知道自己
在做什么。知道自己的感觉。知道当下自己的
念头。知道当下自己的情绪。知道当下自己的
动作……。觉察是知道此刻的正在发生。
就是知道。只是知道。不跟随。不跟随
正在发生的事。不被正在发生的事带走。
觉察。只是知道。不评判。不跟随。不抗拒
练习觉察。不是为了让自己快乐。不是让自
己越来越幸福。不是为了……为了
练习觉察。可以回归自性。可以觉醒……
每个人都本自具足。只是因妄念丛生。被
幻带走。觉察可以对待妄念。解除幻
境。让自己成为一名真正的智者。
“一个真正的智者。应毫不气馁。全神贯
注地欢迎快乐和痛苦。喜悦和悲伤。”
——《薄伽梵歌》

“接下来。要好好练习觉察” 看见念头。回来。
“作业终于写完了。发到群里。” 心里有喜悦的
感觉。看见回来！

(8) 最想感谢的人

作业：最想感谢的人：

之前写或想到。最想感谢的人是我的女儿。但
今天我想到最想感谢的人是我的爱人。我的
老公。其实之前对他有很多的抱怨。还有些烦他。
嫌他……但这么多年过去。发现自己在学习成长的
路上至今。看见自己爱人身上越来越多优点。包容我
爱家。爱孩子。爱我。有责任心。孝敬父母。对
真诚。有爱心……并且我一路走来。反省自己真的不会
操持家。不管在金钱上还是在家务上。但老公一路
都在包容。支持我。亲爱的老公。感谢你。幸亏
了有你。这个家才这样的越来越幸福。虽然我们
遇到一些困难。走在人生谷底。但是我看见你没有
放弃。一路在想办法。而且你还说。这些不是坏事。
发生了。一定对我们有帮助。只要努力。不放弃。而且
知道我们哪里做的不好。我们修正。很快就会
过去。写到这里我好感动。感谢你。感谢你。
你。亲爱的老公。我们一定会越来越好！
感恩。感谢！❤

(9) 微笑日



(10) 阅读《在生活中修行》

智灵同学，欢迎您以后在生活中阅读！

每个人都本自具足

只是因妄念丛生被幻带走

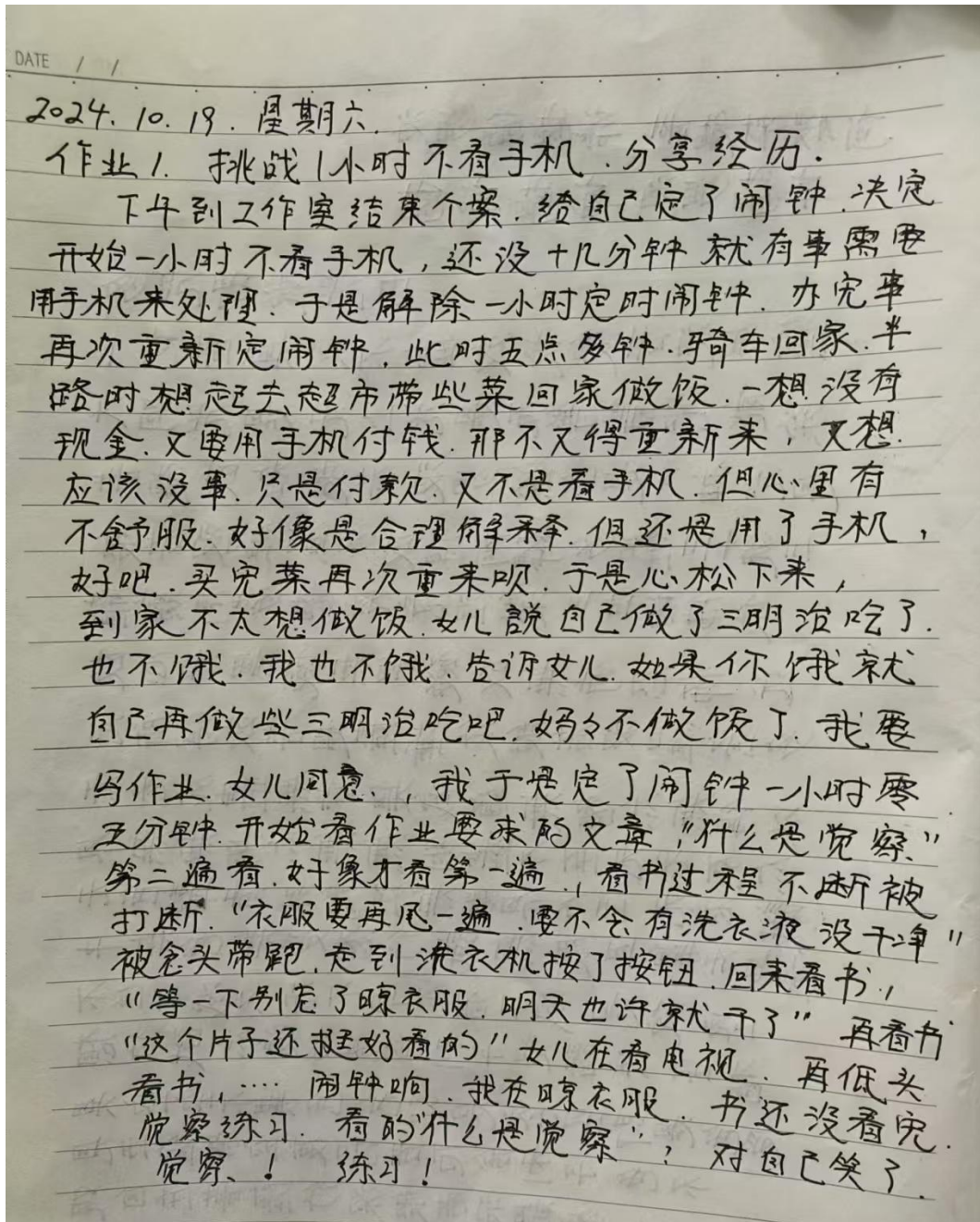
智灵

海报组 本烁



觉察练习

【1】挑战1小时不看手机



观察员点评：哇 好久没收到过手写作业了！

给认真实践的智灵同学点赞！

能够看出来智灵同学的学习态度很诚恳，对自己的要求也很高，这是

很棒的修行品质哦～

刚开始接触觉察，开始体会到被念头打断这种感觉真不错呢！

如果你可以在看见念头时，知道，回到原本正在做的事情当中，不去跟随他，就是一次很棒的觉察。

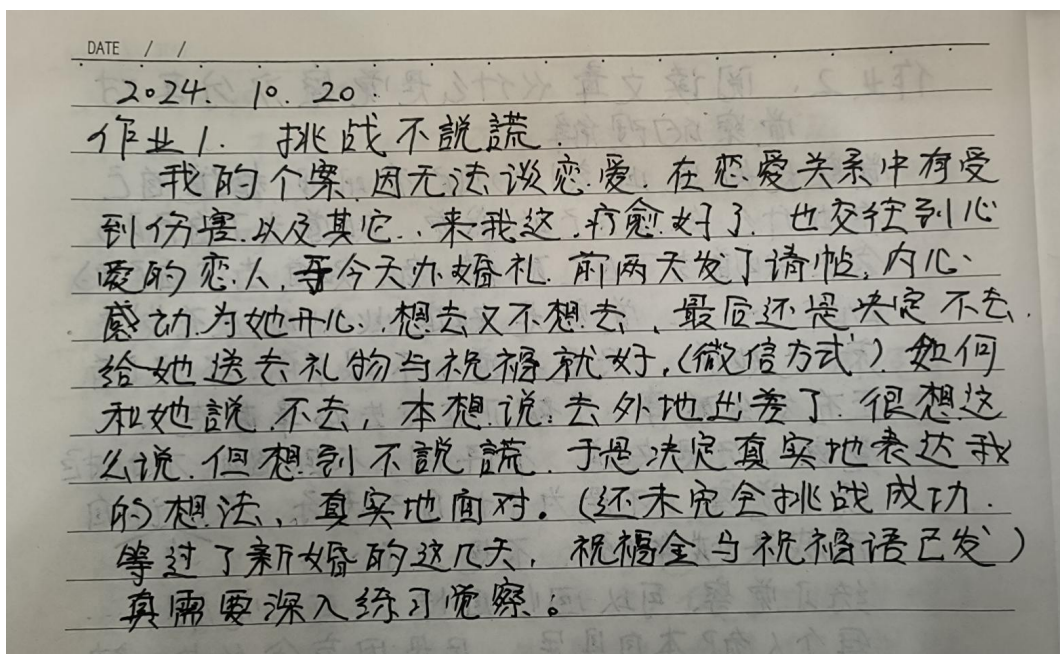
再说说挑战一小时不看手机设置的意图：

因为我们现在太过依赖手机了，基本上机不离手，很多人会浪费大把时间在社交、刷视频上。

这个挑战，是希望同学试着在这么一个小时内，看见自己想要看手机的念头，不去跟随这个念头（也就是不去看手机），最终达到不被念头控制的效果。而不是单单追求一个小时不看手机的结果哦。

今天周末，欢迎智灵同学可以试着多去练习，加油哦！

【2】挑战不说谎



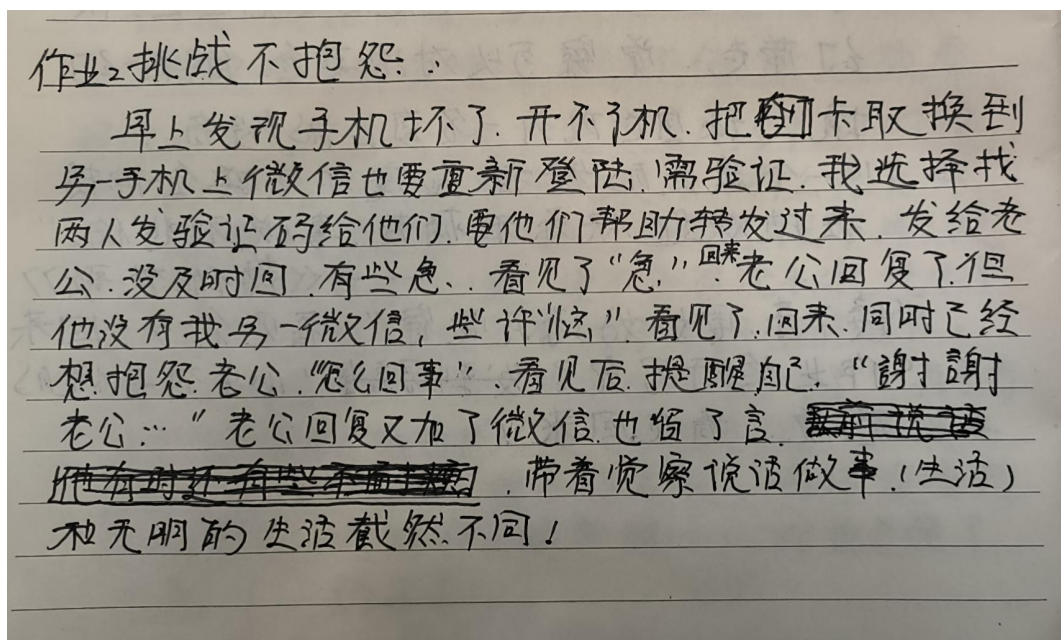
观察员点评：哇哦！智灵同学很棒哇，送花花

其实我觉得已经是挑战成功了，你能够看见自己想要说谎的念头，马上反应过来，哦，我要挑战不说慌，于是打算真实说出自己的想法～
这已经突破了自己的习气和念头，真了不起！

【3】挑战不占便宜

智灵同学，欢迎您以后在生活中挑战！

【4】挑战不抱怨



观察员点评：我们智灵同学一下子不仅仅挑战了不抱怨，还一直在看见自己的不同情绪，学习能力超强。

看见自己“急”，在看见的那一刻，就能做到没那么急。

看见自己“恼”，拉回来，解决事情就好～

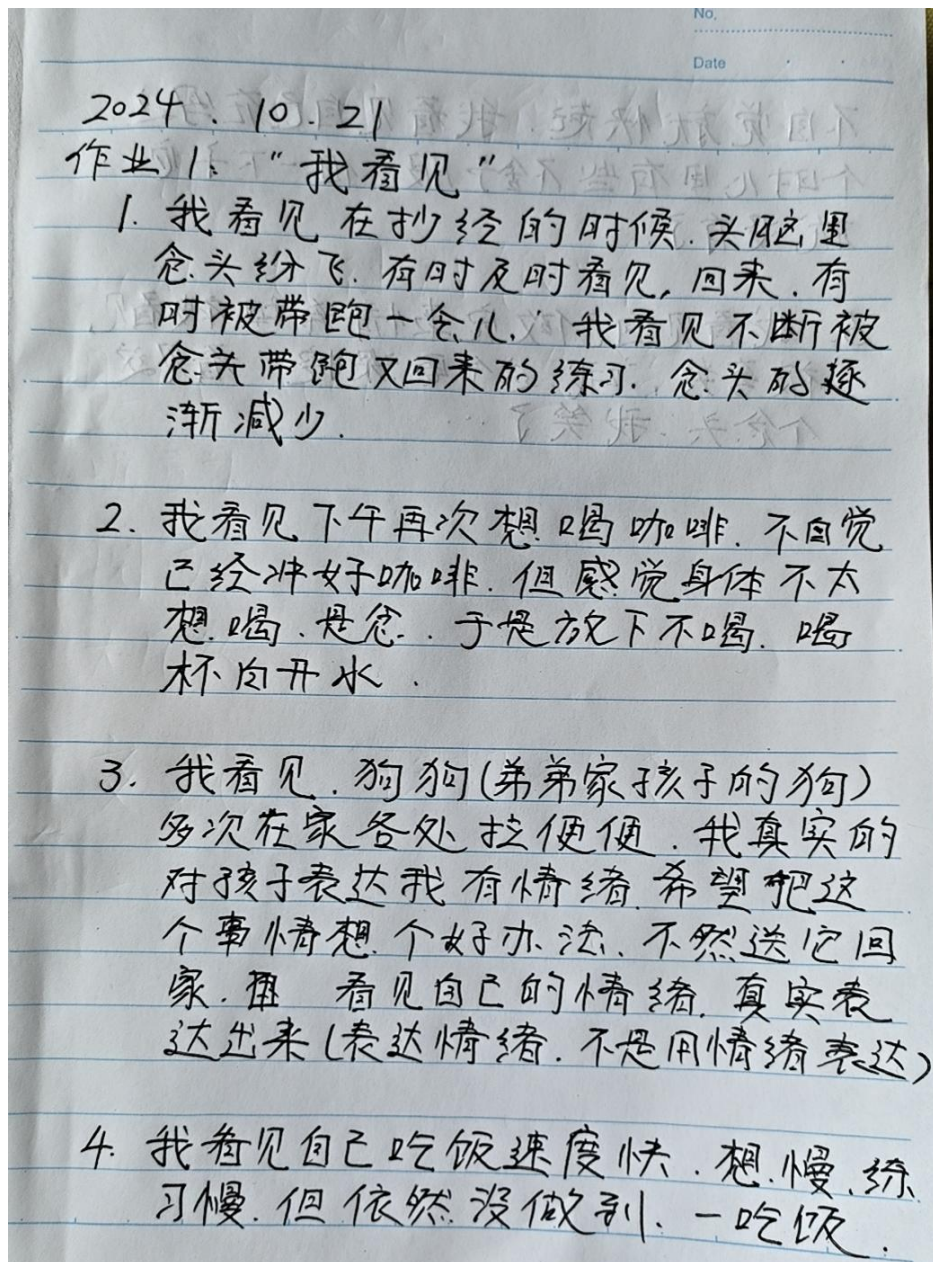
看见自己想“抱怨”，那就把抱怨变成感谢。

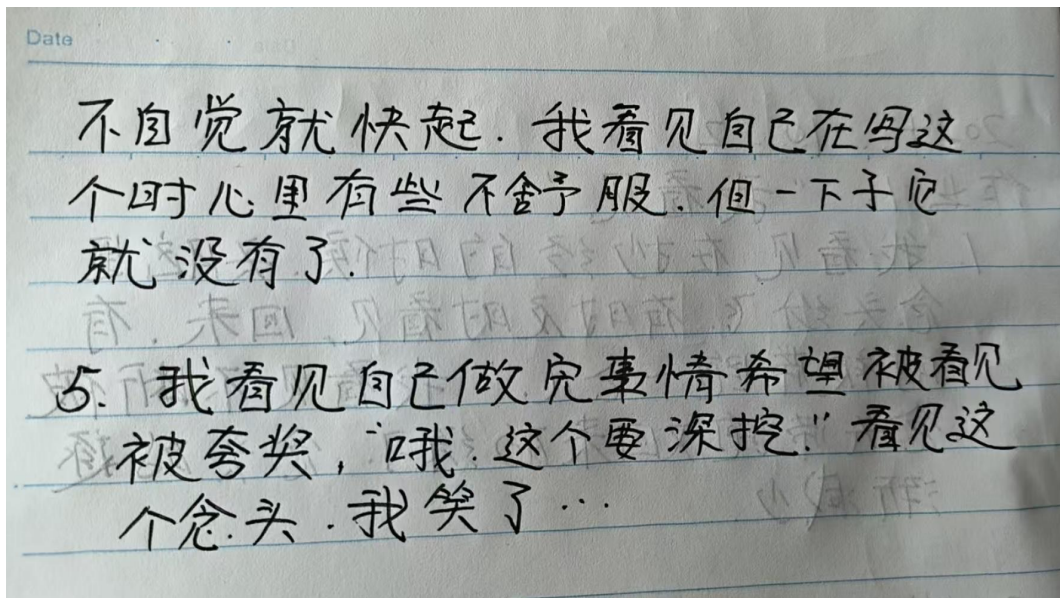
智灵同学我都怀疑你偷偷看了《觉察之道》很多遍，掌握得真好！

【5】挑战不思他人过

智灵同学，欢迎您以后在生活中挑战！

【6】我看见





观察员点评：哈哈哈哈 感觉智慧的智灵同学一直在看见！

看见的身体的需求

看见自己的情绪，但不用情绪表达自己的想法

看见抄写经典的念头纷飞，把自己拉回来，

可以看见自己希望别人夸奖，这是很赞的发现呢！

是阿，这是我们很多人都存在的习气

因为，我总想证明自己存在

作业做得很棒哦！继续练习

【7】挑战《善良 24 小时》

☀️ ☁️ ☔

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Memo No. _____
Date / /

2024. 10. 22.

作业：善良 24 小时！

1. 上班途中遇到熟与不熟的同事，主动微笑打招呼“早上好！”
2. 今天公益给一之前在我这咨询的
孩子妈妈耐心回复了她，~~详细~~详细答
复了她的生活困惑。
3. ~~带了一个苹果~~带了一个苹果自己吃，洗好切好，主
动给在隔壁的伙伴留下一半。
4. 今天中午在食堂吃饭，想着我来的
稍早，还有同事没来到，少盛点
~~饭菜~~饭菜，以防后来的人不够。
5. 路遇老人、身体不方便之人，内心
祝福他们身体健康，生活美满。
祝福！同时把祝福放大，给每个人！

观察员点评：好善良的智灵同学，这世界有你更美好啦！

但需要提醒一下的是：

我们这个挑战其实是希望我们可以提起觉察。

比如，我看到楼下灯没关，本来打算走过就算了。

但是想起我要善良，走过去把灯关了，节约用电。

比如街上突然有人撞了我一下，好痛。

本来想要骂他，想起，我今天要善良。

就不骂了。

这就是提起觉察的善良也是我们设置题目的初衷。

闯关感悟

相信7天的学习就是智灵同学最大的礼物！

向导寄语

山高水长，怕什么来不及，慌什么到不了，天顺其然，地顺其性，人
顺其变，一切都是刚刚好。