

# 表里如一村（09期）

## 格蕾思同学新手村档案集

记者：何三春

向导：沐粒

村长：洪姑娘

观察员：吉祥

我相信

— BELIEVE

梦里能到达的地方  
总有一天脚步也能到达

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
- 【2】 阅读在生活中修行【选修】

## 10月16日第0天

### (1) 自我介绍

【昵称】格蕾思

【城市】惠州

【如何结缘必经之路】鬼脚七公众号看到的

【你目前最大的烦恼是】有时比较执着

【任何你想说的话】希望既能积极又能安住当下

## 10月17日第1天

### (1). 了解必经之路

1. 必经之路是一个公益组织，可以免费领抄经纸，倡导大家通过抄经修行，消罪业，得加持，回向给父母家人师长等。
2. 必经之路三不原则：不推销，不拒绝—不主动拉人，但有人需要就陪伴一起抄经，帮助他人共同度过一些难关；不求名利—必经之路是纯粹的非盈利组织。

### (2). 阅读三篇文章谈谈你的感悟一

抄经就是好好抄经。

10月18日第2天

(1). 学习领取抄经纸、抄经打卡



## (2). 学会在云空间抄经（打卡截图）

欢迎你在以后的生活中体验...

## (3). 了解如何申请智慧栈和组织抄经

### 申请智慧栈流程

一、申请者需要参加自然村学习并通关毕业后，提交活动场地等图片申请栈长培训，

二、培训合格后，领取物料，组织抄经线下抄经活动，成为【必经之路授权智慧栈】，进入新栈长交流群，每月三件经书付邮费领取，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经典。

三、了解抄写经典流程

四、经审核确认，符合要求即可获得必经之路的智慧栈服务支持。

### 抄经活动流程

一、开场、焚香，沐手，静心

二、主持人自我介绍

三、通过音乐或者诵读引导来静心三分钟

四、诵读开经偈，抄写心经，抄完一起诵读心经，做回向偈

五、总结分享感受，合影留念打卡小程序。

六、感恩大家的参与

## (4). 阅读《三篇文章》分享对抄经的认识

欢迎您以后的生活中体验...

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

之必  
路經

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

格蕾思+不看手机一小时

今天的作业是不看手机一小时，刚好昨天还有一个抄经的作业没有写，正好一起完成。

想法挺好的，布置好写字的桌子，点上香薰蜡烛，刚抄到色不异空，想起送来的柜子还要联系师傅来安装，还是忍不住拿起手机联系了一下客服，结果抄完经了来看其实还是没有落实。

感受：不看手机一小时看起来不是一个难完成的项目，但是真正做起来，还是容易轻易打破规则。晚点再尝试一下做别的事一小时吧。

第二次挑战：这次把孩子送去上课，刚好在旁边的书城看书，刚好一小时。特意把手机放在包里，尽量创造好环境。刚开始，旁边有人在看手机，有人在打游戏，有些不能专心，慢慢地就能集中精神看进去了。中间有一次想看看时间，按捺住，没有去看，有些分神，觉察到了，就又把自已拉回来。

思考：平时看书，总会时不时回个消息等，拿起手机又不由自主地刷起来了，这次一小时而已，看了60页左右，效率很高。看来，做一件事，就好好地做一件事，的确是好好珍惜时间利用好时间的不二法

宝。

观察员点评：

给认真挑战两次的格蕾思同学送花

这个挑战的目的就是让我们看到“想看手机”的念头，不被念头带着走，看到自己想看手机时间的念头，选择不看手机，回来安住当下，这就是一次成功不跟随念头，点赞。

下次我们可以试试不特意把手机藏起来，这样会更具有挑战性哦

## (2). 阅读《什么是觉察》分享感受

格蕾思+读觉察

“觉察”，就是修行中最简单且最强大的方法，也是最适合在生活中的放下妄想执著的方法。1. 想要不被情绪控制，需要降伏自心；

2. 想要降伏自心，需要有智慧；

3. 想要有智慧，需要放下妄想执著；

4. 想要放下妄想执著，需要用“觉察”。

觉察有四个层次，每个层次要求不一样。

第一个层次，觉察每一个动作。

觉察的第二个层次，看见每一个念头。

觉察的第三个层次，看见每一次情绪。

觉察的第四个层次：发生。

思考：前三个层次，是不是对应着身，心，意？第四个层次：就像有一个我在旁观，看到自己在做什么，在想什么，引发了什么情绪，不

仅看自己，也看别人，更容易为人着想，少发怒，更加平静，此为修心，离大智慧更进一步。

## 10月20日第4天

### (1). 挑战不说谎

挑战不说谎：朋友说你家孩子成绩很好的，我很想就这么应声，但是觉得不能撒谎，于是诚实地说，没有很好，就中上水平。

观察员点评：

挑战不撒谎，我们看到了想撒谎的念头，选择不跟随，诚实的回答，挑战成功！

### (2). 挑战不占便宜

挑战不占便宜：昨天点果切，老板把石榴搞成了番石榴，说给50元就行，我想想还是没占这个便宜，按原价给的。

观察员点评：

挑战不占便宜，看到了自己想占便宜的小心思，选择不占便宜，这就是看见

### (3). 挑战不抱怨

挑战不抱怨：周日早上，四点半，八点半，婆婆又很大嗓门地说话，两次都把想补充睡眠又觉浅的我吵醒了，四点半又睡着了，八点半想想就起床了，很想抱怨几句，想想醒都醒了，就算了。

观察员点评：

挑战不抱怨，让我们看到了我们想抱怨婆婆的念头，我们选择不跟随，

从而成功化解了婆媳间的一个小插曲，很赞哦！

勇士四大原则就是这么简单，但是做到需要我们刻意的练习，在生活中练习勇士四大原则，可以减少很多不必要的烦恼

每个人都会不自觉的出现想抱怨、思他人过、想占便宜、想撒谎的念头，勇士四大原则就是践行在生活中看见念头，不跟随念头，不被念头牵着走，生活会更自由

欢迎格蕾思同学在生活中践行勇士原则！

#### (4). 挑战不思他人过

挑战不思他人过：婆婆经常买了菜又不做来吃放到坏，桌上又没菜吃，我觉得老公应该去说她，毕竟不是什么大不了的事，但他只是偶尔说，我以前觉得是他的错，现在想想，那是他亲妈，而且习惯不是一天养成的，完全改变也不大可能，还是不要怪老公了吧。

观察员点评：

挑战不思他人过，我们看到了我们思老公过的念头，我们看到了老公背后的难处，给贴心的格蕾思点赞

#### (5). 最想感谢的人：

最感谢的人肯定是妈妈了。她是一个勤劳又节俭的人，但是从小到大在学习上，生活大事上，需要帮助的时候，她一直是我的强大后盾。孩子小的时候，她还来帮我带娃，让我无后顾之忧地忙我的事。上个月回去看她们，她还是一样辛苦地一边开店一边给我们做好吃的，我

让她这么辛苦就不要开店了，她说闲下来无所事事也不舒服，还是坚持开店。

## 10月21日第5天

### 【我看见】

格蕾思+看见

今天婆婆说有个超市开业活动，蒜啊油麦菜啊都很便宜，我看见她感觉买便宜了，为我们省钱了，很开心。也夸了买的油麦菜好吃。

我看见群里的向导，村长和观察员，每次都认真给新手们点评，帮助我们成为更好的自己，感谢大家

观察员点评：

这个记录你已经看见了，欢迎您试着用“我看见”开头，加油格蕾思同学。

## 10月22日第6天

### 【觉察善良24小时】

早上七点，妹夫在小群里发信息说妹妹喊要和他离婚，本不想理，但是又想帮帮她们小夫妻，做和事佬聊了一小时，帮助她们看见对方，比如妹夫没有看到妹妹工作又带娃的辛苦，妹妹没有看到妹夫回去帮助父母也是孝行，刚好看到今天的作业是善良24小时。

到公司听到同事咳嗽还没有好，把之前收藏的咳嗽食疗的帖子分享给同事了。

观察员点评：

给善良的格蕾思同学点赞，欢迎格蕾思同学继续记录 24 小时善良。

记录 24 小时内保持觉察的善良！加油

10 月 23 日第 7 天

## 毕业感悟

不知不觉就结营了，为了抄经走近组织，培训中读了修行修心的文章，帮助自己解了不少疑惑，感觉自己都被净化了，更透明更纯净了。种种原因，这期间才抄了一遍经，等笔到了要多补几遍。

虽然结营了，但会继续把学到的东西在实际生活中践行的，感谢各位志愿者。

## (5). 阅读《在生活中修行》分享感悟

格蕾思+在生活中修行

总结起来就是诸恶莫作，众善奉行，自净其意。大白话就是不做坏事，多做好事，不期待回报。本质上来说，就是提高对自己的要求，不撒谎不抱怨不思他人过不占便宜，帮助他人不求回报，降伏自己的凡心，养一颗慈悲心。

观察员点评：

加油，在生活中一起践行！

## 向导寄语

格蕾思同学，谢谢你的到来让我们有了服务新同学的机会，很开心能陪你一起走过7天的新手村之旅~

你用心体验着游戏挑战，默默的完成每一项作业，为你点赞

7天的新手村虽然结束了，我们修行的路才刚刚开始呢

后面还有很多有趣的游戏等你挑战呢，记得来哦！

