

表里如一村第九期

海涵同学新手村档案集

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

海涵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】海~涵

【城市】吉安

【如何结缘必经之路】学习觉察之道这本书，后因学员介绍而结缘必经之路。

【你目前最大的烦恼是】知道自己有很多创伤，却不知道如何疗愈，执念态深

【任何你想说的话】希望活出开心绽放的自己

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

海~涵 + 了解必经之路 / 阅读三篇文章分享

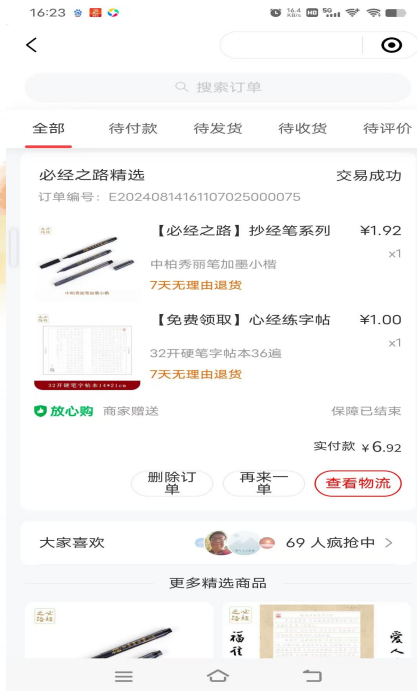
1. 必经之路是一个公益组织，免费领取抄经纸的组织 是倡导大家抄心经的组织。抄经不是目的，是增长智慧过河的船，抄心经真正的目的是引导大家在生活中修行增长智慧。

2. 必经之路三不原则：不推销，不拒绝—不主动拉人，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。

(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》。

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。

(6) 如何申请智慧栈，寻找附近智慧栈

3. 如何申请智慧栈？

申请者首先参加自然村学习与栈长培训，发送抄经物料链接，在商场下单领取抄经物料，即可组织线下抄写经典活动，成为必经之路授权智慧栈，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经典。

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

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

(8) 分享最想感谢的人

. 我最感谢的人：我最感谢的人是我的女儿。一个对我不离不弃的孩子，宁愿牺牲自己，来帮助我成长。虽然现在她没有力量去上学，但她心里想的是陪伴我。感恩我的女儿

(9) 微笑日

(10) 阅读《在生活中修行》感受

之必
路經

之必
路經

抄经不是目的
是增长智慧过河的船

— 海~涵



海报组 本组

觉察练习——

【1】一小时不看手机

海~涵+挑战一个小时不看手机

下午去新房搞卫生，近2个小时不看手机，觉察自己能很认真的做一件事情，把地板擦的很干净。

2. 情绪觉察

今天上午在电脑上找图斑，在全国地图中找到村里的一户村民的房子，如果定位不准一户村民反复找几次，一上午也只做了十几户，自己没有烦躁，而且很耐心的做完了。

观察员点评：@海~涵-新手-吉安 同学晚上好呀

很认真的专注在搞卫生这件事上将近2个小时，点赞

那这两个小时有没有想看手机呢？比如想看几点了？想看有没有电话或信息需要回复呢？或者专注搞卫生的时候，想到“今天做什么饭？工作中不顺利的事.....”的时候是否看见这些念头呢？

我们这个题目，挑战成功与否不重要哦，重点是有没有看见自己的念

头，能够看见念头，不跟随，不评判，回到当下，专注你打扫卫生的动作，才是挑战成功呢

如果海~涵同学时间允许的话，邀请你重新进行这个题目的挑战，体验看见即自由

【2】挑战不说谎

观察员点评：

【3】挑战不占便宜

观察员点评：

【4】挑战不抱怨

今天下午在新房陪师傅安装浴室内拉门，近四个小时，没有喝一点水，也没吃晚饭，晚上七点多回到家看见中午女儿煮的火鸡面的碗也没洗，桌子上全是面的袋子，喝完牛奶的盒子；一进厨房，炒锅、电饭锅、碗都没有洗；看到这一切，没有抱怨女儿，自己收拾干净。走进卫生间，看到女儿换洗的衣服丢盆里也没洗，继续洗干净。

观察员点评：@海~涵-新手-吉安 同学很棒哦

你的场景让我想到我自己的作业，跟你这个场景一样，下班回来，厨房一片狼藉，我的火气蹭蹭的，但是能够看到我升起的情绪，盯住起伏的胸口，看见了，就不会被情绪所掌控，选择回到当下，继续收拾厨房和洗衣服。太赞了

【5】挑战不思他人过

装门的师傅说，我的厨房拉门关门时缝隙比较大，还有周围也没打玻璃胶，中间的隔条要先把镙丝装里面，这样才美关，听到这些，我也没声气，也没抱怨那个师傅不好，而且请这个师傅帮忙做好。我来出工时费，反而这个师傅给我调好了，不收我钱，但玻璃胶他说请上一个师傅打，没必要我浪费这个钱。

观察员点评：第二个也特别棒哦，一般遇到这种情况都会生气发火抱怨，海~涵同学能够觉察，并选择解决事情，并得到了妥善的结果，这正是我们学习的看见，也就是觉察力哦

海~涵同学真的非常优秀呦，完美完成“不思他人过”和“不抱怨”的挑战

【6】我看见

海涵~我看见

1. 今天好友来看我，中午吃完饭，我要买单，他抢着给我买单；去新房把女儿小时候的书送给好友的女儿看，好友说今年他爸爸刚去世，我要搬新家了，不方便进我的新房，我看见这样一个好朋友，处处替我着想，觉得自己很幸福，能拥有一个这样的朋友。

2. 今天的肚子微痛了一天，我看见了自已的担心了，是的，工作之余要关心自己的身体。

3. 晚上回家看见女儿把自己吃饭的碗洗了，孩子还是在慢慢改变的，加油！

观察员点评：海~涵同学晚上好

我看见了你的看见，特别棒哦

看到了朋友处处为自己着想，并有一颗感恩的心

看到了身体发出的信号，需要好好关爱自己

第三个看见最棒，看到了孩子的改变及进步，点赞

多多练习看见，用心发现身边的小美好，减少执着，烦恼就会少一点

加油

【7】挑战善良 24 小时

海涵~善良 24 小时

1. 上班路上骑电动车为老人让路。
2. 认真完成工作，帮忙赶工作进度。
3. 去拿快递，把标码灯带出来了，主动送回去。
4. 去朋友店里订餐，为勤劳的夫妻带动客源。
5. 晚上与朋友聊天，她说儿子希望他回家多陪伴，不要在乡下守店。告诉她多回去陪伴孩子，孩子的高中三年比挣钱重要，可以在家附近找份工作。

观察员点评：@海~涵-新手-吉安

善良 24 小时，为你点赞，能够在 24 小时中，时刻提醒自己保持善良，世界因为你的善良更多一分美好，加油

【8】毕业体悟

海涵-毕业总结

这是第二次来必经之路新人班了，这七天有认真的去完成每天的作业，很享受这个过程，在生活中觉察自己，放下不好的念头，看见、放下，

看似简单，对于我还是需要多加修行；还观察员每天无私的帮助自己分析作业，让我感受到了来自五湖四海的爱，一种有家的感觉。

以前认为自己不做坏事，不害人就是善良的人。现在才知道，不抱怨、不思他人过，才是在断除恶的因，让自己内心种了个快乐的种子。要让自己有能力成为一个有爱的人，好好的爱自己、爱家人、爱别人

观察员点评：是的，恭喜海~涵同学，在新手村的7天收获满满

看见~放下，看似简单，对于我们所有人都是，要多加练习才能在有情绪的时候及时的看见

起初我们寻光而来，最终我们自己成为一束光，照亮自己和身边的人、朋友。

【9】向导寄语

海涵同学 优秀的你一定要跟住哦！