

表里如一村（09期）

淑雅同学新手村档案集

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】淑雅

【城市】临沂

【如何结缘必经之路】：朋友介绍

【你目前最大的烦恼是】：

目标不够坚定，做事畏手畏脚，太退缩

【任何你想说的话】：

愿我能温柔而坚定的前行，自己淋过雨，也受过阳光的沐浴，愿我们都有能力给别人打把伞！

10月17日第1天

(1). 了解必经之路

必经之路是公益抄经组织，纯粹的引导大家修行，让大家通过抄心经，看见自己的念头，看见就可以了，回归自己的内心，给心灵一片宁静的空间！更好的在生活中修行！

必经之路有三不原则：

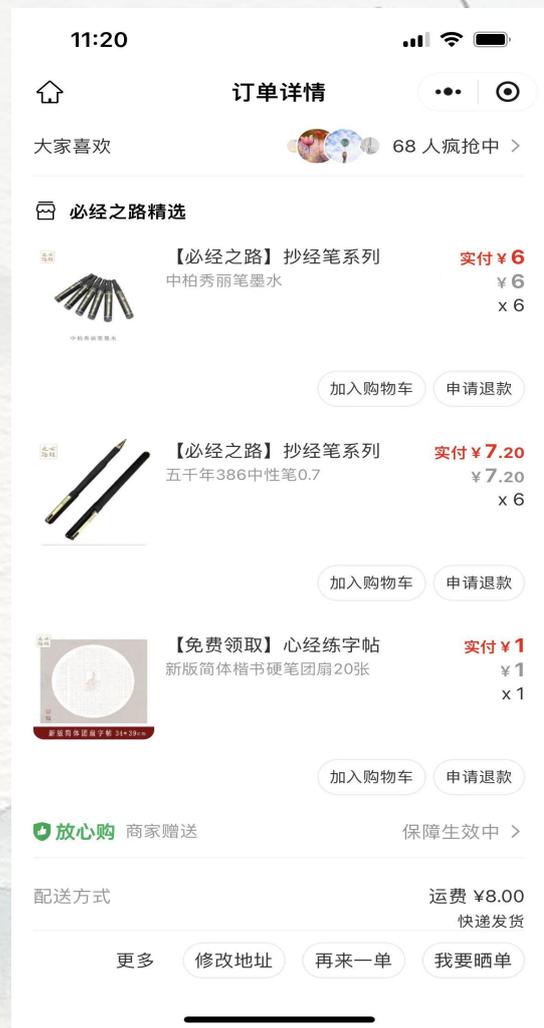
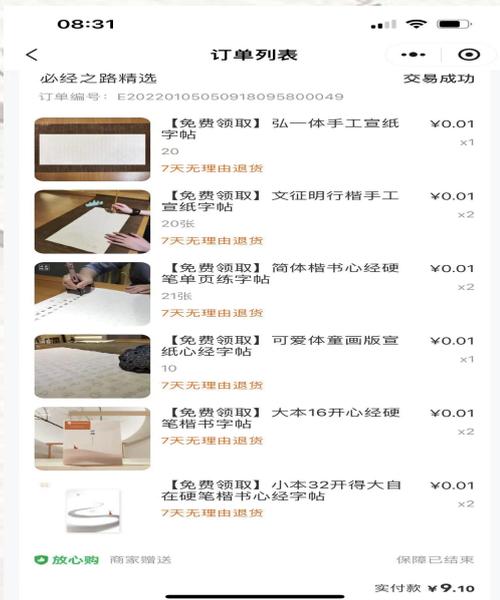
1. 不推销
2. 不拒绝
3. 不求名利

(2). 阅读三篇文章谈谈你的感悟

抄经可以练字，但又不止于练字；抄经可以静心，但又不止于静心；抄经时，觉察念头的起落，是很好的修行方式，凝神静气中体会心经的智慧！

10月18日第2天

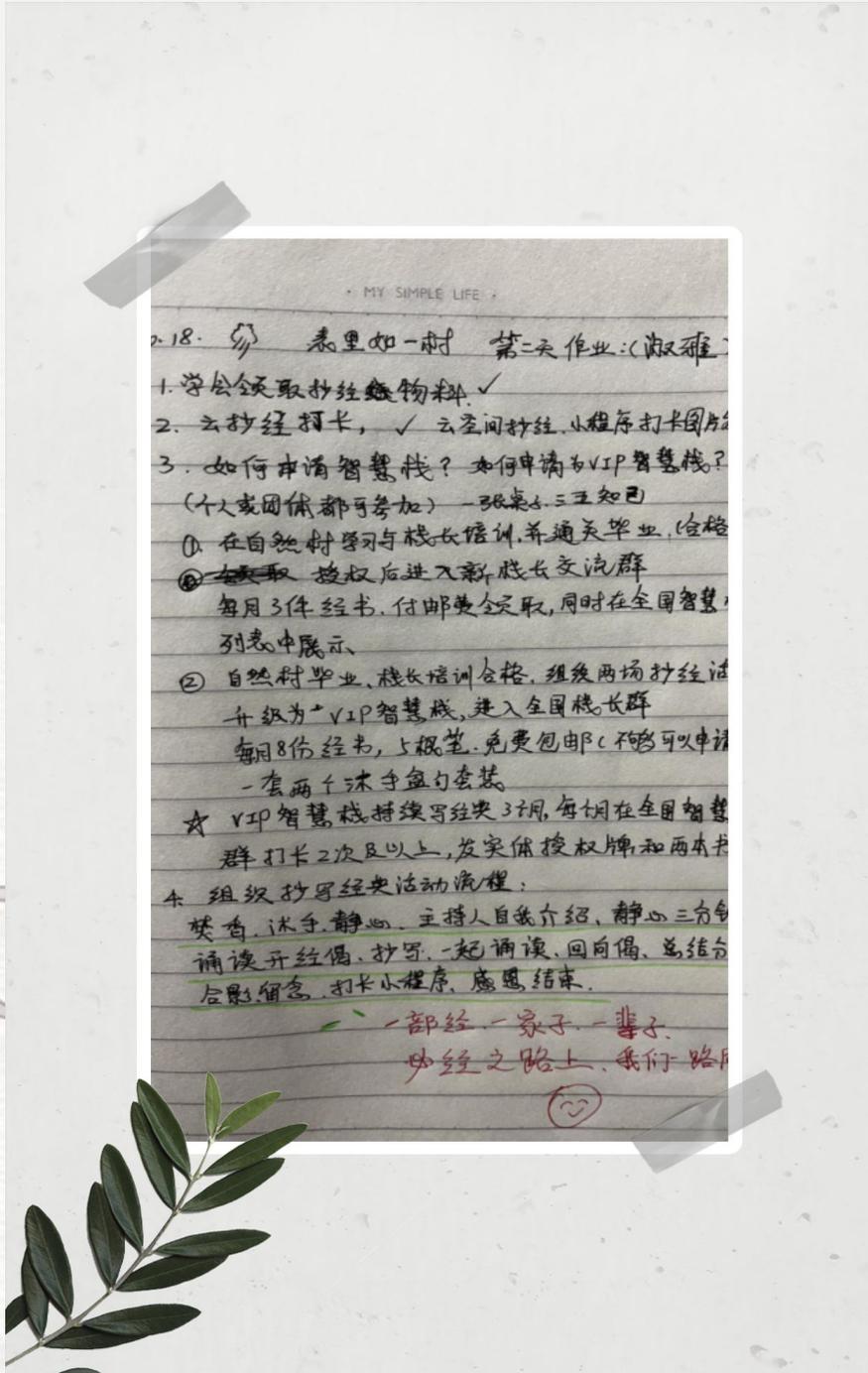
(1). 学习领取抄经纸、抄经打卡



(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



(4). 阅读《三篇文章》分享对抄经的认识

1、抄心经有什么好处？

净除业障、积福累德、摄心安神、得大智慧、得大加持、善神拥护、冤鬼远离、来世增上

2、在抄经中修行：

抄经，需要恭敬心、仪式感。

抄经的目的，只是抄经，只在静心。

不要有期待，不要太精进、不要羡慕别人。

一切都只是游戏，修行也不例外，

抄经只是件普通的事，有快乐挺好，没有快乐也无所谓，抄经就好。

抄经最大的回报，就是抄经本身。

不给抄经附加多余的东西。若有，也把它们当成一朵朵浪花就好，它们确实只是一朵朵浪花，而你是整个大海！人生处处是修行，在抄经中修行！

感悟：接触抄经有几年了，只有最近才体会到抄经的用处，是看似无用的大用，在遇到一些棘手的问题时，在着急而又毫无办法解决时，无意识的、不定时的就念出了心经里的话，然后就平静下来，事情也没那么难解决了！发现原来一切由心造啊！

抄经是一种态度、敬畏、虔诚、美好和精致。感恩遇见，感恩必经之路的所有人员！

在表里如一村的7天，
不只是7天，
这只是一个新的开始，
一个新的起航！
一个新的蜕变自之旅！

——淑雅



觉察练习——

10月19日第3天

(1). 挑战1小时不看手机

赵淑雅+ 挑战一个小时不看手机（失败）

刚开始还是完全可以放下的，也不想摸手机，但过了20分钟左右看了下手机，就没能放下。

不看手机时，坐在车里外面狂风呼啸、内心确是很安静、看着路上行人匆匆赶路，抬头看看天空，云彩朵朵飘来飘去，深秋景色很怡人，绚丽多彩，虽然有些冷，但心里是暖暖的。

我们活在这么安全的国家里，国泰民安，看看国际局势，那么多国家在战火纷飞，多少人失去亲人和家园，知足、感恩、同时又有幸遇到一群志同道合的人，走在为人民服务的路上，幸福喜悦！

后来随手把手机拿了一下，但马上意识到了，才发现脑子又跑到手机上了，赶紧拉回来，只是觉察自己，和自己一起。但没过一会又拿起来了。明天继续练习！

观察员点评：

淑雅同学很棒，看到了自己想看手机的念头，拉回到当下，这就是一个小小的进步，送花！

看到自己“想看手机”的念头，念头就会减弱，我们慢慢练习。挑战一小时不看手机，就是这么简单，看到自己“想看手机”的念头，选择不跟随，不去看手机，专注于当下的事情，欢迎您继续挑战！

(2). 阅读《什么是觉察》 分享感受

觉察的四个层次：

1. 看见行为
2. 看见念头。
3. 看见情绪。
4. 发生。

觉察吃饭，以前吃饭时，不是在想问题，就是走神了，今天刻意觉察，看见南瓜粥，哦，它是黄颜色的，里面还有花生碎，熬的很粘稠，就想喝到，喝的时候，就只是喝粥，不再想其他的事，把粥盛到碗里，喝到嘴里，品尝着美食的味道，就是体会粥到身体里的感觉，很美妙，很享受，很知足！

10月20日第4天

(1). 挑战不说谎

今天早早去亲戚家喝喜酒，路上开车2个多小时，没吃早餐，到了地方，别人问我吃饭了吗？我刚要顺口说吃过了，但马上意识到不能说谎，然后停了下，说还没吃，便和大家一起吃饭，边吃边想，幸好说了实话，不然在以前宁愿饿着肚子，也不愿给别人添麻烦，有一点不合适的地方，就会心里感到挺委屈，以为掩饰得挺好，但别人也能看得出来自己不开心！

观察员点评：

优秀的淑雅同学，首先为你的认真送花

挑战不撒谎，做的很棒，看见了撒谎的念头，停下，不跟随，这就是成功的看见

(2). 挑战不占便宜

晚上买衣服，几百块钱，店员连几块都不让，马上就不想买了，因为不给我面子了，但转念一想，不就几块钱嘛？干嘛非要赚这点小便宜呢？然后会心一笑，付款、走人，路上很开心！

观察员点评：

不占便宜，做的如此丝滑，点赞！

(3). 挑战不抱怨

可能是学过心理学，越来越少抱怨了，抱怨别人，就是对现状的不满意，无能为力，没有智慧去解决，升起了防御心，才去抱怨别人，现在会转念了，让自己停一停，换位思考了！挺好的

观察员点评：

不抱怨做的特别好，但是这里挑战的不抱怨不是转念，是看见自己想抱怨的念头，不跟随这个念头，安住当下，下次我们可以在生活中试着挑战一下，看见就是这么神奇，看见抱怨的念头，抱怨就消失了。

(4). 挑战不思他人过

今天下午去理发店，见到一位 05 后的姑娘，边抽烟边满口脏话，当时对她马上有了评判，她爸妈怎么管教的？要是我孩子这样，绝对不能放过……但马上转念，未经他人苦，莫劝别人善，她有她的人生，有她的经历，众生皆苦，何况是这么年轻的女孩子，姑娘祝福你越来越

越好！

观察员点评：

不思他人过，这个简直是不能在厉害了，看到思他人过的念头后，不但没有跟随，还用送祝福这种方式对治了一下思他人过的习气，很难想象这是一位新同学的作业，送花！

欢迎淑雅同学继续在生活中践行勇士四大原则

(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

10月21日第5天

【我看见】

我看见：开车在路上，我看见有人超车，不管司机出于任何原因，我让他过去，只是看着他过去，看着他走远，挺好！

我看见：打卡群里那么多人打卡的次数，心生敬仰，向大家学习，抄经给自己带来的影响和收获，跟大家一起好好学习好好修炼。

我看见：表里如一村的所有为新人服务的同修们，每天为新人做出得

贡献和付出，值得我好好学习，将来有机会成为其中一员

观察员点评：

对，这就是看见，看见之后不跟随，有没有感觉很自由？欢迎继续记录我看见，加油！

10月22日第6天

【觉察善良 24 小时】

24 小时，保持善良是什么样的体验？

看到这个话题时，觉得很简单，不就是 24 小时嘛，但一天带着觉察下来，可没那么容易哦！

体验 1.

早上出门扔垃圾，有个纸箱掉在了垃圾桶外面，管他呢，离垃圾桶又不是很远，走了几步后，想起来了，不是要保持善良 24 小时嘛！

马上转身后去把纸箱扔进垃圾桶。

体验 2：

路上看到有人闯红灯，心里马上对那个人有了评判，然后觉察到了要善良 24 小时，停下评判，我看见你了，祝你平安！

体验 3：

晚上在小区出去，有辆车停在出口，我在后面按喇叭，车上竟然没人，我马上不耐烦了，什么人啊，把车停路中间，但又想起来要善良 24 小时，然后想山不转水转，你不转我转，又不是多大个事嘛！祝福你车上的司机！

现在写作业的时候，突然明白了，24小时，不仅仅只是这24小时保持善良，而是时刻保持善良，不是那一天的看见，而是时刻看见……在表里如一村的7天，不只是7天，这只是一个新的开始，一个新的起航！一个新的蜕变自之旅！加油吧

观察员点评：

加油，期待淑雅同学在生活中践行善良24小时，保持时刻看见

10月23日第7天

毕业感悟

时间很快，转眼一周了，在这一周里，收获颇丰，从刚开始看到表里如一这个名字开始，就产生了好奇之心，我们平时都在表达这句话，但从来没有真正的去看见、去体会、去挑战、去觉察

在这几天里，真正的体验到了，必经之路的大爱，循序渐进的学习，善良无时不在，保持善良从点滴小事开始，而且无论发生什么，只需要看见、停下来，定能生慧，发自内心的微笑能治愈所有不开心！

感恩遇见，感恩所有的朋友！

(5). 阅读《在生活中修行》分享感悟

当一个抱怨和一个烦恼膨胀成为一个怪物以后，它就控制你了；而当它还是一个小萌芽，你把它掐掉了以后，你就降服它了！

“诸恶莫作、众善奉行”

“大树要生长，种子要发芽，它们只是做了自己该做的事情。”老天

爷它要下雨，它也不是为了一定要去灌溉文和家的庄稼，也不是为了去淹没文德家的田地。它只是做它想做的事情。

我们去做善事也是的。

我们想要去放生，就去放生；我们想要去帮助别人，就去帮助别人；我们想要去捡垃圾，就去捡垃圾；我们想要去做志愿者，去做志愿者……

不要去期待别人对你的反馈和评价。有人因为这个受益了，挺好的；有人因为这个不理解，他就不理解好了。

“诸恶莫作”是在断除恶的因，“众善奉行”是种了善的因。在生活中修行，本身是一个快乐的因，“众善奉行”是种了个快乐的种子，只是去做就好了，

不要认为自己真的在这个方面有多么的高尚。别人可以认为我们很高尚，但是我们自己不能这么认为。

就像我们可以说小草绿化了这个世界，但是小草自己不能这么认为；我们可以说鲜花让世界更美丽，但是鲜花自己不能这么认为；我们可以说这些志愿者做了一件非常了不起的事情，但是我们这些志愿者不能这么认为。为什么？因为志愿者只是做了他们想做的事情。

向导寄语

优秀的淑雅同学，一次不落的完成了新手村的作业，为你点赞
很开心能跟你在新手村相遇

每次看到你的作业，都会感叹，这可是一名新同学呢，悟性好高
呀

我们从看见念头到看见习气再到时刻看见，每一步你都能高质量的
完成。当我看到您善良 24 小时的作业时，想到了蓝狮子老师
的一句话：哪怕是一个人因为新手村改变了，那我们的付出就是
值得的

相信在不久的将来我们能在天空训练营，在摩鱼班，在必经之路
的各个板块，再相逢！