

表里如一村（09期）

麦子同学新手村档案集

记者：小树

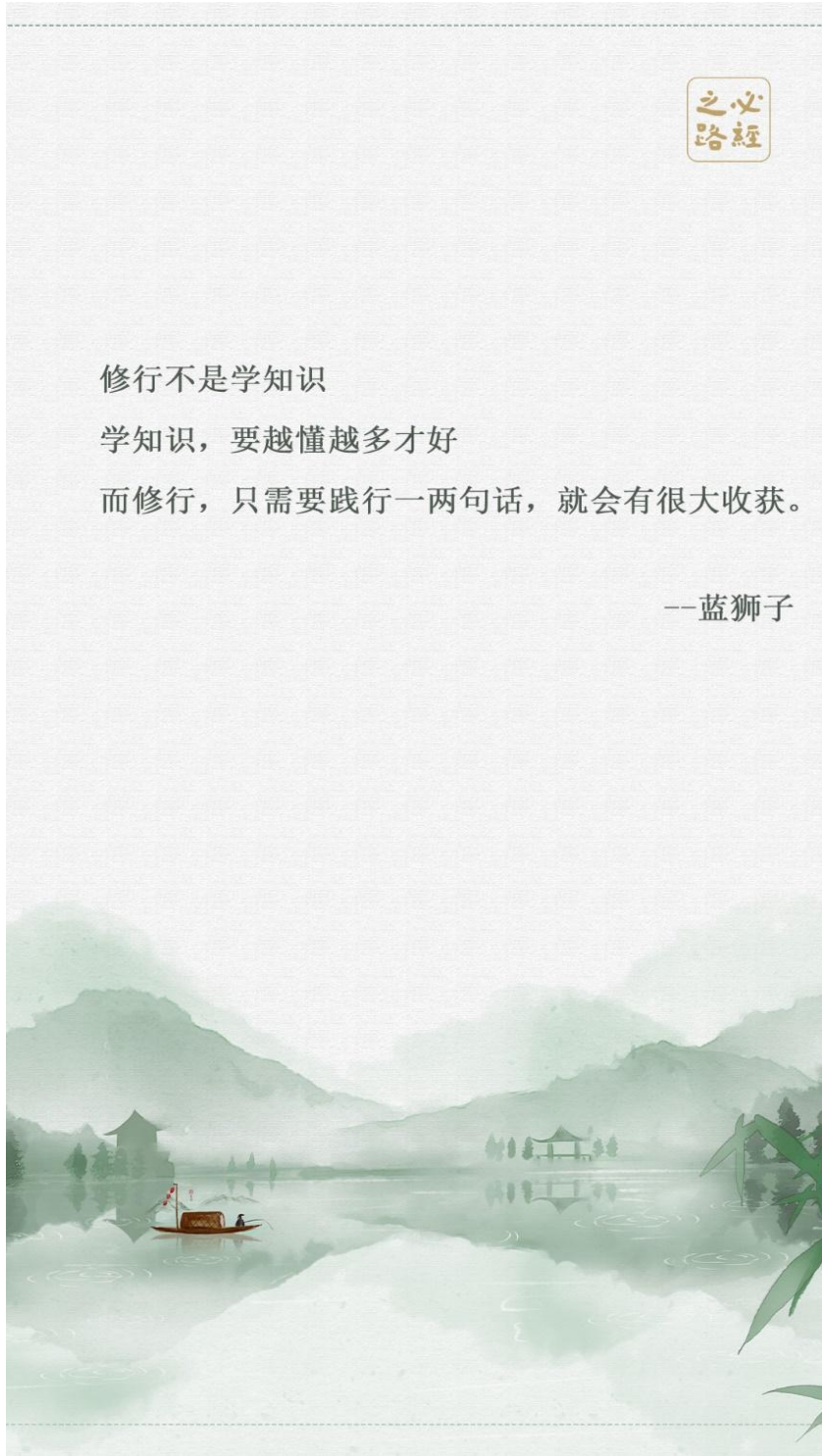
向导：田生

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

麦子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《在生活中修行》【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

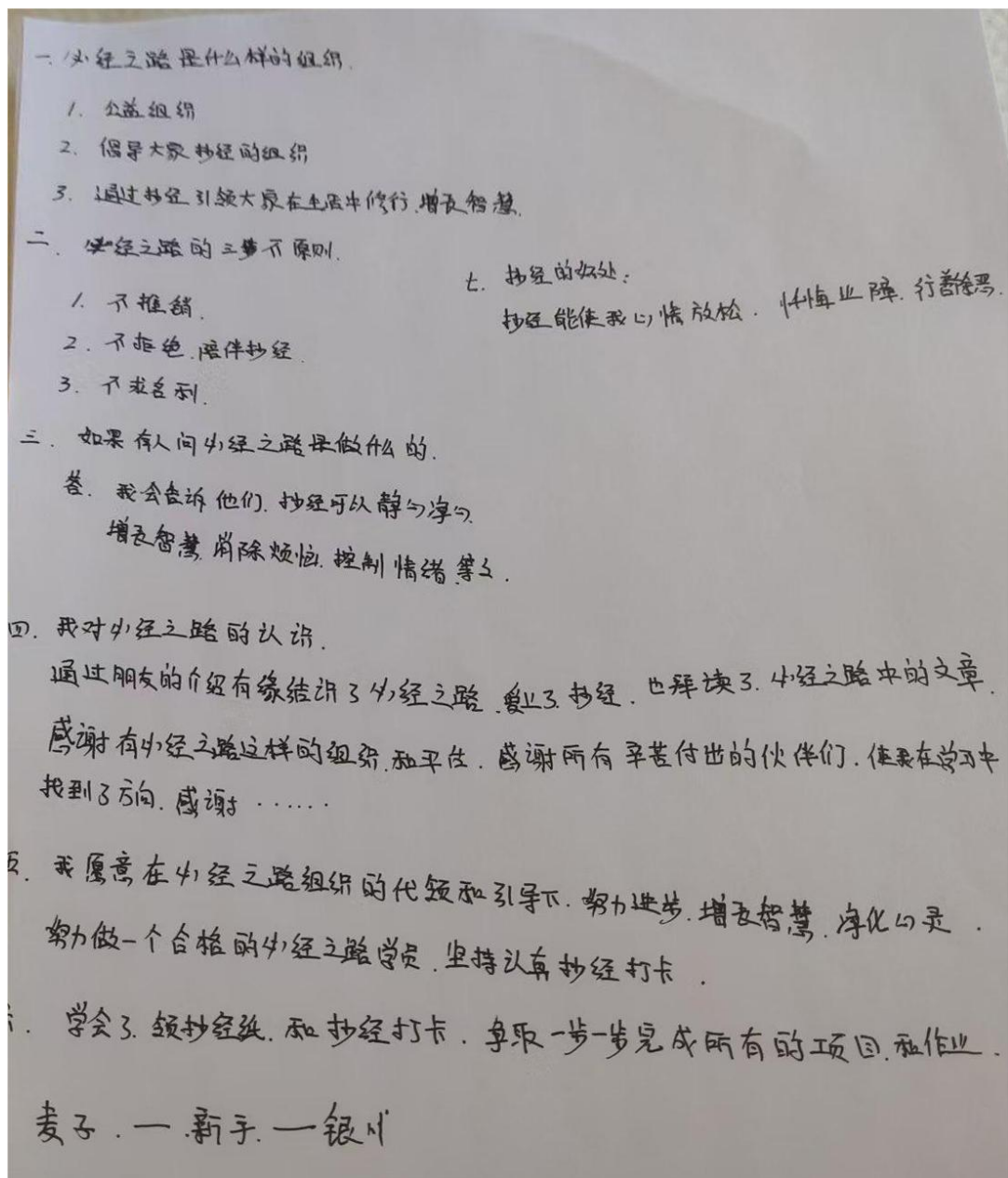
【昵称】麦子

【城市】银川

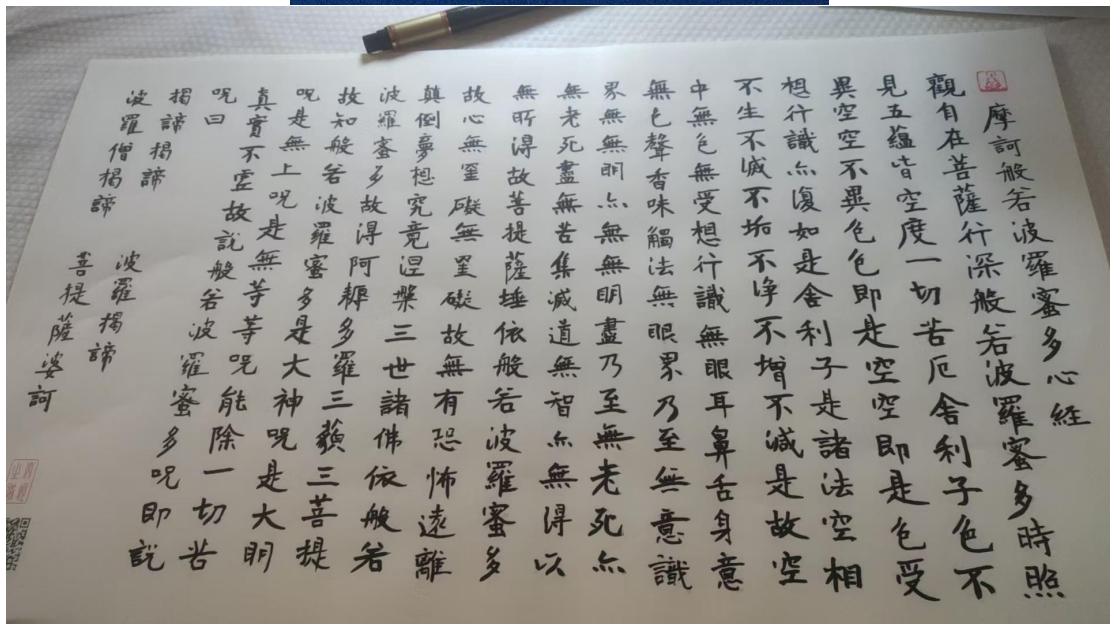
是朋友介绍结识必经之路，有缘与大家相识希望共同学习进步

(2) 了解必经之路

(3) 阅读三篇文章谈谈你的感悟一



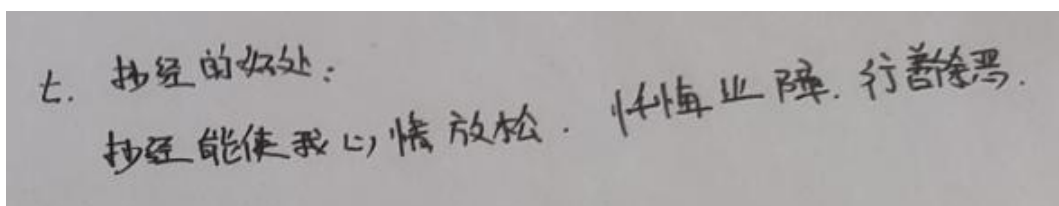
(4) 学习领取抄经纸、抄经打卡



(5) 了解如何申请智慧栈及组织抄经

已完成!

(6) 阅读三篇文章谈谈你的感悟二



(7) 阅读《什么是觉察》

二. 什么是觉察.

我理解的觉察,就是自己的观察力,感知力,和认知度,以及理解能力.

(8) 最想感谢的人

最想感谢的人是我的家人,尤其是我二哥和小妹. 二哥在我生病时和平时生活中对我无微不至,小妹带我学习佛法,和结缘《心经》之路.

(9) 微笑日



(10) 阅读《在生活中修行》

欢迎麦子同学在生活中继续阅读!

我愿意在必经之路引领和引导下

努力进步 增长智慧 净化心灵

麦子

觉察练习

【1】挑战 1 小时不看手机

【2】挑战不说谎

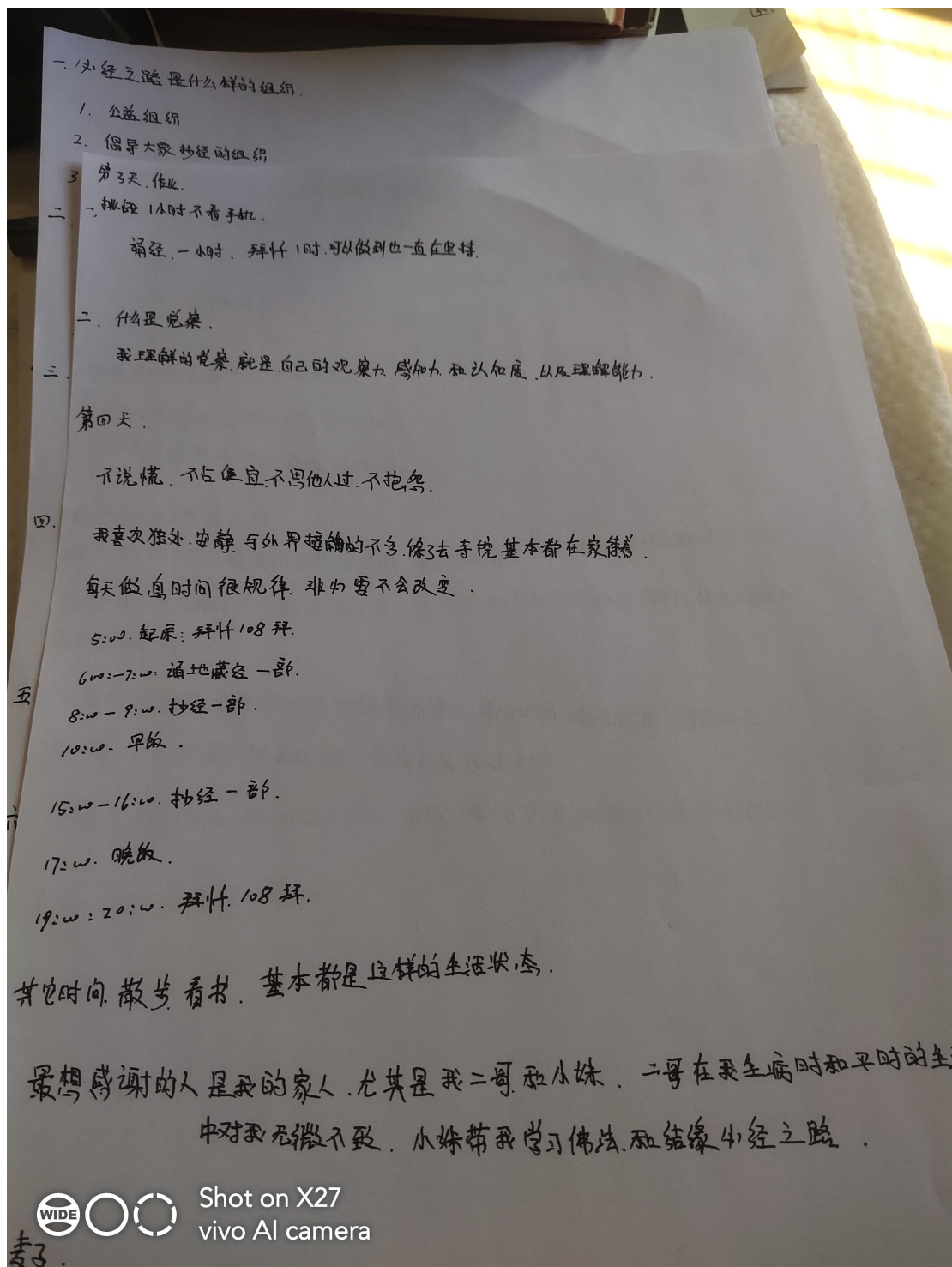
【3】挑战不占便宜

【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》



24小时保持善良，这是我生活中必须要保持的习惯，无论与到任何的事情发生我都会感觉那是一个正常的结果，容许一切发生随缘就好，没事就好，习惯了就好。

观察员点评：亲爱的麦子同学，很开心收到你的作业。

能够看出来，你是一个非常自律的人，这是修行一个特别好的品质哦！

但这里需要提醒的是：

即使独处，也是能够出现很多对境的，例如做着做着饭，突然想起某人对我不好，这时，我看见自己在思他人过，停止，继续把注意力放在做饭上。

这就是很成功的挑战了不思他人过。

欢迎麦子同学平时试着看见念头哦！

因为看见了，我们才有选择的权利！

闯关感悟

相信7天的学习就是麦子同学的礼物！

向导寄语

在修行中悟到一切皆空虚，明白人生短暂，也才更能珍惜每一个当下，并用全新的眼光审视世界。