

自然村题库（新同学版）

版本：V0.14

时间：2024-2-29

更新内容：“学习体系”改为“学习体系”

必经之路相关

1. 怎样用三句话介绍必经之路？

答：必经之路是一个免费领取抄经纸的公益组织；

是一个倡导大家在生活中抄写心经的公益组织；

是一个引导大家在生活中修行,增长智慧、减少烦恼，专注于精神领域成长的公益组织。

2. 必经之路是哪一年成立的？成立纪念日是哪一天？

答：必经之路成立于2016年10月。最初是由自媒体人鬼脚七和小伙伴发起的抄经活动，发愿抄写一亿部心经，并

注册必经之路品牌。后来逐步发展成纯公益的组织。

每年的 10 月 24 日，被确立为必经之路组织的成立纪念日。1024 是 2 的十次方，10.24 也是国际程序员节，所以必经之路先天自带互联网基因哦！

3.必经之路的使命是什么？

答：抄一亿部心经，引导大家在生活中修行。

4. 必经之路目前的运作模式是怎样的？

答：必经之路是一个纯志愿者团队运营的公益组织，它不拥有任何全职工作人员，但却有分布在全国各地的志愿者（小七）。必经之路也没有固定的线下办公场地，所有志愿者都在线上工作。

截止至 2024 年 1 月，已有超过 400 位志愿者加入必经之路组织的支持服务。他们自愿付出业余时间，共同致力于推进组织的各项活动和理念。组织的主要目标是通过倡导抄心经，引导大家在生活中修行，减少烦恼、增长智慧。

5、什么是必经之路联合发起人？

答：必经之路转型成为纯公益组织后，不再有收费业务。

为了支持组织的正常运营，从 2019 年底开始，招募必经之路联合发起人。

所有认同必经之路理念，愿意支持必经之路发展的社会人士，可以提供一定数额的资金，申请成为必经之路联合发起人。此部分资金，用于支持必经之路每年的发展和运营，软件购买和维护费用、服务器费用、活动组织费用等。

联合发起人是必经之路组织的重要支持者，但并非管理或决策者。

6、如何理解必经之路三不原则？

答：不推销、不拒绝、不求名利，是必经之路的三大原则，最初是对必经之路智慧栈栈长的要求，后来逐步演变为对必经之路整个组织的要求。

不推销：对必经之路的理念和倡导的内容，不主动推销，不刻意营销。

不拒绝：对想要抄经，希望学习在生活中修行的同学，不拒绝。

不求名利：所有工作不为自己的利益，让自己越来越纯粹，服务所有同学。

7.如何理解必经之路志愿者三原则？

答：专业、纯粹、乐趣

纯粹：这一原则强调志愿者的发心应该是纯粹的，即为了利他，为大家服务，而非出于个人的目的。在必经之路，志愿者有机会练习无我付出的纯粹，并将这种力量融入日常生活。一开始不够纯粹也没有关系，可以让自己越来越纯粹。

专业：必经之路有不少专业板块。专业不仅强调志愿者可以在专业领域内提供力所能及的帮助，同时也需要在必经之路的服务中不断提升自己的专业水平。

不迷信专业，是指在没有专业人士加入的情况下，志愿者可以勇于担当；

尊重专业，是指大家应向专业人士虚心学习，专业志愿者也应以开放心态和专业精神为大家服务。

乐趣：这个原则鼓励志愿者在服务中体验乐趣。必经之路期望志愿者在帮助他人的同时，也能感受到乐趣。如果志愿者在服务中感受不到乐趣，可以随时停止。不要让做公益，成为生活中的另外一种压力。

8.在必经之路的微信沟通中，有哪些基本原则？请至少举出3条。

答：1.相互之间称【同学】。请不要叫“家人”、“师兄”、“同修”。

2.不开男女间玩笑、不讲荤段子。

3.不宣传宗教，不转发宗教活动(类似法会、募捐等)。

4.在微信工作群，要认真严肃一点，不开玩笑，不抖机灵。

5.微信尽量发文字消息，不得已才发语音消息。

6.微信和人语音沟通前，请提前发消息确认对方是否方便。

7.微信添加对方为好友，要自我介绍并说明加好友的原因。

8.微信发文字消息时，多加一些空行，看起来更清晰。

9.尽量一次性发完消息，不要每次发几个字，连续发多次。

.....

9.必经之路的学习体系是怎样的？

答：新手村、天空训练营、摩鱼班，是必经之路学习的三大板块。

必经之路新手村（自然村）是一个让大家了解必经之路，初步体验“看见”和在生活中修行的地方。

天空训练营是一个教大家如何在生活中修行的系统课程，为期 21 天。天空训练营已经举办到第 10 期。

摩鱼班是一个把修行持续融入生活点滴的线上社群，需要从天空营毕业才可申请加入。有三位老师不定期的分享和答疑，有日常的沟通陪伴，通过见地的持续熏习，通过“剥洋葱”，让自我坚固的铠甲一层层脱落。

10.天空训练营是做什么的？为什么取这个名字？

答：天空训练营是一个教大家如何在生活中修行的课程，为期 21 天，以《觉察之道》为教材，让大家明白如何觉察，并在生活中练习运用，锻炼大家“看见”的能力，帮助减少执著，让本自具足的智慧更多显现。

为什么取“天空”这个名字？

烦恼和情绪，痛苦和欢乐，只是乌云与白云，而真正的“我”是本自具足的智慧，好比那无垠的天空，不增不减，不生不灭。

11.参加天空训练营，需要满足什么条件？

答：第一种方法：成为必经之路正式小七，最近半年抄经打卡 30 次以上，志愿者服务智慧豆累积达到 300 豆；

第二种方法：成为必经之路正式小七，有学长愿意消耗自

己的 300 智慧豆推荐，并写推荐信。

第三种方法：成为智慧栈长，最近半年抄经打卡 30 次以上，栈长服务智慧豆累积达到 300 豆，每月组织抄经 2 次及以上，小七写推荐信。

12. 必经之路的课程都是免费的吗？

答：必经之路的课程都是免费的。其中有些课程，有一定的报名条件，例如需要抄经多少次，需要有多少智慧豆等。

13. 什么是智慧豆？

答：智慧豆是必经之路的“硬通货”，用于记录志愿者的服务时长。大致原则是：每服务一小时，10 个智慧豆。

获得方式：在必经之路，有各种岗位提供给志愿者小七，完成岗位工作后，会根据小七付出情况，为小七们计算和积攒智慧豆。

除了小七岗位，还有专门生产智慧豆的福田区，可以领取日常小任务，例如连续抄经 7 天，日行一善等，完成任务后也可以积累智慧豆。

如何使用：参加天空训练营需要达到一定的智慧豆数量；报名学习新课程，可能需要花费智慧豆。

14.必经之路多彩社团有哪些项目？

答：必经之路有许多自发形成的学习社团。

例如：

万元户俱乐部（发愿抄写一万部心经）

读经群（每天诵读金刚经、道德经）

108 拜（每天组织大家 108 大拜）

打坐群（练习觉察之道座上修）

得月写字楼（书法学习群）

读书会（共读探讨《觉察之道》、公众号文章、其他书籍）

15.我想支持必经之路，有哪些方法？

答：支持必经之路有多重途径：

一、助印抄经纸；

二、成为联合发起人；

三、成为智慧栈栈长，组织大家一起抄经。

四、成为志愿者小七，为大家提供志愿服务。

五、学习并应用《觉察之道》，践行“在生活中修行”。

六、“不推销，不拒绝，不求名利”，在生活中践行必经之路倡导的理念。

.....

抄经相关

16. 抄写心经的好处有哪些？至少说出三点；

答：在必经之路公众号，宗翎老师发表过《抄心经有什么好处》（上下两篇），文中详细解释了抄经的八大好处：1 净除业障 2 增长智慧、积累福德 3 摄心安神 4 得大智慧 5 得大加持 6 善神拥护 7 怨鬼远离 8 来世增上。

虽然抄经有着种种好处，但在七师父的公众号文章《在抄经中修行》，亦清晰说明了“放下期待”的正确心态。抄经自有各种好，不求好处，好处自至。

17. 简单介绍一下抄经带领的流程。

答：组织抄经活动的参考流程如下：

(1)沐手；

(2)介绍必经之路；

(3)静心 3 分钟；

- (4)诵读开经偈;
- (5)抄经;
- (6)诵读心经一遍;
- (7)回向;
- (8)合影拍照;
- (9)打卡;
- (10)分享。

18. 你知道有哪些版本的抄经纸？请至少说出三种。

答：必经之路有抄经纸十余种，在必经之路商城可以免费领取（需自付少量邮费），现有版本主要包括：

- (1)荆霄鹏硬笔楷书版、行书版
- (2)王洪涛 16 开硬笔版
- (3)文征明软笔版、宣纸毛笔字版
- (4)可爱版宣纸毛笔版
- (5)噶玛巴隶书宣纸毛笔版
- (6)弘一宣纸毛笔版
- (7)邓石如毛笔篆书版

19.在哪里可以下载必经之路的电子版《心经》抄经纸？

答：下载地址：必经之路公众号→抄心经→电子版心经字帖（A4版），下载后可自行打印。也可以询问必经之路志愿者。

20.抄经过程中，感觉自己有很多念头，怎么办？

答：出现很多念头，很正常，说明你此刻安静下来了。安静下来，才能看见念头。我们平时也有很多念头，只是没有留意到。

念头出现，不要跟随，看见就好。把注意力放在笔尖上，念头再出现，再循环。

21.抄经过程中，有哪些注意事项？

答：严格来说，并没有什么必须要注意的，最重要的是：保持恭敬心。

22.抄好的经书，如何保存？

答：抄好的经书应保持洁净平整，可以放在家里的高处，例如书架的顶层。有佛台的也可以放置在佛台上。积攒到

一定数量时，可寄回必经之路仓库，我们会统一供奉到寺院。

23.可以教小孩背诵心经吗？

答：教小孩背诵心经，是非常好的方式。帮助小朋友熟悉经典，还能开启智慧，早早种下一颗菩提种子。

24.小朋友抄经，抄一半或者只抄几个字，也可以吗？

答：如果是已经学会写字的小朋友，可以尽量引导完整抄写，养成坚持和有始有终的良好品质。如果是条件受限或者是写字还比较困难的小朋友，抄一半或者抄几个字也没什么关系，保持洁净，可以下次接着抄。

完整抄一份心经挺好的，若抄不完整，也比不抄要好，哪怕抄一两个字，也是好的。

如果家有小朋友喜欢抄经，向大家推荐可爱版心经，每个字都像有表情的小精灵，写字就像画画，不妨体验一下哟！

25.不小心把抄经纸弄脏了，该怎么处理？

答：对抄经纸要保持恭敬心，尽量保持洁净。若实在不小心弄脏了，如果是小面积的，不影响继续抄经，那就继续

用。如果是大面积的比如墨水泼上去了，或者因其他原因弄得很脏了，不适合再抄写，也没有关系，作为废纸正常处理就好，不用挂碍。

26.抄经时，有人在边上吵闹，该怎么办？

答：抄经前尽量找个清静的环境，安顿好家人宠物，将外界的影响降至最低。

如果无法避免，可以试着在吵闹中抄经，这也是一种练习静心的方法。实在不行，另选时间再抄也可以，尽量不要因为自己要抄经，而责怪他人吵闹。

27.我该如何劝导家人抄经？

答：并不需要劝导，必经之路以不推销为原则。自己若真的通过抄经改变了，自然会潜移默化地影响身边的人。如果家人反对，也请不要因此而起争执，尽量在不影响家人的情况下抄经。

28.我抄经用的抄经纸，不是必经之路的，可以打卡吗？

答：可以的，只要是抄写心经，都欢迎。

29.我抄经用的抄经纸，不是必经之路的，可以回寄给必经之路吗？

答：可以的，只要是抄写心经，都欢迎。由于仓库条件有限，请勿回寄除抄经纸以外的其他物品。

30.在必经之路，抄心经必须打卡吗？不打卡可不可以？

答：全凭自愿，并不强求，但也很欢迎大家打卡。每次打卡的数字变化，都会让大家知道离一亿部心经的弘愿又近了一小步。

智慧栈相关

31. 描述一下申请智慧栈的流程。

答：

- (1) 申请者需要首先报名参与新手村学习，并通关毕业；
- (2) 成功组织两次抄经活动；
- (3) 联系慧远成为【必经之路授权智慧栈】；
- (4) 智慧栈信息会在必经之路全国智慧栈列表中展示，方便更多人参与抄经。

如果不想参与新手村学习，仅个人自己组织抄经活动。也可以领取抄经物料（数量有限），活动地址不会在全国智慧栈列表中展示。

32. 申请智慧栈需要缴费吗？

答：不需要任何费用。一旦你开始组织抄经，必经之路还会免费提供一些物料给栈长，帮助其组织抄经活动。

33. 什么是智慧栈联络员？

答：智慧栈联络员由小七志愿者担任，通过服务智慧栈，联络必经之路、智慧栈和抄经爱好者，让更多人与心经结缘，知道有“抄写经典静心”的生活方式，学会在生活中修行。

TA 们是智慧栈与必经之路的桥梁，传达必经之路理念，为智慧栈提供支持服务（可以通过线下走访智慧栈，线上数据统计、收集，等多种方式来工作。走访智慧栈非常重要），并掌握必经之路智慧栈的实际运营状况。

联络员需要经过培训持证上岗。是点灯人计划的必闯关项。

34. 必经之路对智慧栈可以提供哪些支持？

答：

- (1)服务支持。有专属联络员跟进服务，及时转达必经之路的福利、政策以及趣味活动，比如线下联谊会，线上才艺展示等；
- (2)修行支持。引导栈长在智慧栈活动中修行。栈长组织抄经活动、推荐新手村和建立智慧栈，种福田打卡，都会获得相应的智慧豆。智慧豆可用于加入必经之路学习体系（例如天空训练营、摩鱼班学习）、换购课程（例如蓝狮子《老子智慧》系列课程等）或其他权益等；
- (3)物料支持。栈长将得到以下支持：
 - a. 普通智慧栈：智慧栈申请成功后，每月3件经书付邮领取。
 - b. VIP 智慧栈：满足新手村毕业、抄经两次、栈长培训合格的智慧栈，可以升级为VIP智慧栈，每月8份经书5根笔，免费包邮；另外还有一套两个沐手盆；抄经纸和笔不够用的智慧栈，联系联络员申请额外物料。
 - c. VIP 智慧栈持续抄经三个月、并且每个月在全国智慧栈长群打卡两次及以上，发实体授权牌和2本书籍。
 - d. 活动与宣传支持。可参与必经之路智慧栈各种线上线下活动，以及公众号、视频号的宣传推广。
 - e. 培训支持。有针对栈长的专门培训，方便栈长们理解必经之路理念，更好地服务抄经爱好者们。

f. 如果需要，以上几点之外的其它扶持。

35.满足什么条件，智慧栈可以上架到必经之路小程序中？

答：申请到智慧栈，并新手村毕业即可上架必经之路小程序中。

36.线下组织抄经，可以收茶位费吗？

答：不收费是我们的底线。

不能捆绑在抄经活动中收茶位费哦，可以分开，抄经活动免费，如果有人需要茶点，可以另外付费。

37.组织抄经，来的人太少怎么办？

答：

人多不是目的。能够为大家提供价值，让来到智慧栈的人通过抄经有所收获，才是智慧栈存在的意义。

做好该做的的，不期待结果。这正是一个很好的修行入口哦。

必经之路的三原则中：不推销，不拒绝。这两个原则很佛系，你来或不来，我都在这里。

我们心存美好——希望更多人一起抄经。但我们不推销，让一切自然发生。

每次活动的分享引导氛围很重要。感觉形式单调可以加上读书会。

38.智慧栈可以参加必经之路的哪些线上、线下活动？

答：（暂定）

1、线上活动：云空间抄经、抄经+读书、抄经+手工、抄经+插花、抄经+冥想、抄经+茶道，栈长可以根据自己的喜好来组织活动；

2、线上活动：栈长故事、全国栈长会议；

3、线下活动：栈长雅集，联络员、栈长和抄经爱好者之间的联谊会；

39. 我们公司想给所有客户送抄经纸作为伴手礼，可以吗？

答：可以。建议在必经之路商城，用成本价购买抄经纸。

咱们的抄经纸也是由八方爱心人士助印而来，如果从必经之路领取的抄经纸不是用于自己抄经，不是组织抄经活动，而是作为送礼等商业用途，可以按成本价从必经之路领取，

可请联络员帮忙申请。

40.我们组织抄经时，不提必经之路品牌可以吗？

答：可以的。

你组织抄经活动，影响更多的人抄经，就是最大的贡献。必经之路愿意为大家提供各种支持和服务。

必经之路三原则之一——不追求名利。必经之路的存在，并不是为了扬名，更不是为了利益，而是接引更多人通过抄经静心，从而走上一条正确的生活里修行之路。

能够组织抄经活动，影响更多的人抄经，这本身就是对社会最大的贡献。

我们看重的是，抄经这件事带给大众的启发和心理感受，谁发起的谁组织的，都没关系。必经之路愿意为大家提供各种支持和服务。

41.我可以在抄经活动过程中，介绍自己的业务吗？

答：不合适。

必经之路智慧栈秉持“三不原则”：不推销、不拒绝、不求名利。其中的“不求名利”是指，我们不要意图通过抄经来为自己求名利，所以，抄经环节只是抄经，介绍自己的业

务请不要放在抄经流程当中。

如确有需要，抄经结束之后，可以再介绍自己的业务，但不能硬性要求抄经者参加。关键是，这样做的效果显然也不会太好。

42.抄完的经书，大家可以带回家吗？还是必须寄回给必经之路？

答：可以带回家自己收藏，也可以寄回必经之路。

抄经完毕，抄好的心经放置在家里的高处。

累积到一定量后，也可以邮寄至必经之路仓储部，仓储部收到后会集中供奉至寺院祈福。

地址：山东省寿光市羊口镇进港路东侧。

【收件人】：慧远同学 13793627713

生活中修行相关

43. 你认为的在生活中修行是什么？

答：必经之路引导大家在生活中修行。在生活中修行，就是能在日常生活中，及时看见自己的各种习气、模式和情

绪等，能不被其控制。也可以简单概括为：诸恶莫做、众善奉行、自净其意。

可以阅读鬼脚七公众号中，在生活中修行的系列文章，进一步了解如何在生活中修行。

44. 什么是降伏自心？

答：能不被烦恼、焦虑、担心等各种情绪控制，就是降伏自心。有不跟随念头的的能力，就是降伏自心。

很多经典告诉我们一个真相，我们的心念就像脱了缰的野马，放荡不羁、野性难驯。一匹野马纵然资质极佳也是无用，就像一颗心纵然本自具足，被欲望蒙蔽，被情绪控制，被烦恼淹没，一样出不来圆满智慧，所以我们需要降伏这颗心。

而我们修行就是为了降伏这颗心，修行的过程也是降伏心的过程。因为野马只有被驯服了，才能成为千里马。“心”只有被降伏了，本自具足的智慧才能显现。

而必经之路《觉察之道》这本书讲的觉察方法，也是教我们如何降伏自心的方法，在生活中修行的方法。

45. 什么是觉察？

答：用一句话来概括就是：觉察是知道此刻的正在发生。

我们时刻知道自己在做什么，就是觉察。

很多时候，我们的动作是无意识的，开心、生气、嫉妒等情绪都是自然发生，我们只是跟随，而不自知。正是因为不自知，导致我们被情绪控制，成为情绪的奴隶。如果能时刻知道自己在做什么，就是觉察。有了觉察，就可以随时停下来。

如果想深入了解，可以深入阅读《觉察之道》。

46. 什么是看见？

答：看见，是觉察更形象的一种描述。比如看见情绪，看见念头等等，是指知道自己当下的情绪、当下的念头。平时我们从来不会注意这些，导致被各种情绪和念头带走。如果能及时看见念头的出现，就可以随时停下来。

例如，看见自己想抱怨的念头，看见自己想占便宜的念头，看见自己想要说谎的念头，看见自己想要玩手机的念头等，看见这些念头，才是生活中修行的第一步。

《觉察之道》中，有专门练习觉察，练习“及时看见”的方法。

47. 勇士四大原则是什么？

答：勇士四大原则是：不抱怨、不撒谎、不占便宜，不思

他人过。

48. 我每天做善事，是不是修行？

答：并不一定。修行，是要对治自己的心。如果不能对治自己的心，就不是修行。例如，若你捐款修路，只是为了获得更大的名声，是为了让大家知道自己做了好事，这就不是修行。

同样，不用做善事，也可以修行。例如，你开车时有人并道加塞，你习惯性想要骂人，但你看见自己想要骂人的念头，停止了骂人，并真心祝福对方一切顺利。这就是在对治自己的心，也是修行。

49. 修行是为了成为一个善良的好人吗？

答：并不是。修行的目的，是为了降伏自心，让自己能不被习气、情绪控制，而并非让自己成为一个好人。

一个好人，并不一定修行就好。但修行好的人，通常是个好人；修行不是为了成为善良的人，但修行好的人，通常都会很善良。