

表里如一村（10期）

全立同学新手村档案集

村 长：郭义刚

掌 柜：本硕

总向导：济波（海涛）

向 导：苗苗

观察员：坤

小记者：晓红



必 经 之 路

2024 年 12 月

全立同学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】 参加线上云抄经
- 【6】 学会申请智慧栈
- 【7】 阅读三篇文章谈谈你的感悟二【选修】
- 【8】 共读《觉察之道》【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》
- 【8】 分享你对觉察的理解【选修】
- 【9】 分享最想感谢的人【选修】
- 【10】 阅读《在生活中修行》【选修】
- 【11】 毕业感悟
- 【12】 向导寄语

(1) 自我介绍

【昵称】全立

【城市】北京

【如何结缘必经之路】鬼脚七公众号

【你目前最大的烦恼是】如何处理工作中的人际关系

【任何你想说的话】修炼觉察之道，破除心中迷茫

(2) 了解必经之路

一、三句话介绍必经之路：

- 1、必经之路是一个可以领取免费抄心经的组织。
- 2、必经之路是一个倡导抄心经的组织
- 3、必经之路是一个引导人们在生活中修行、增长智慧的组织

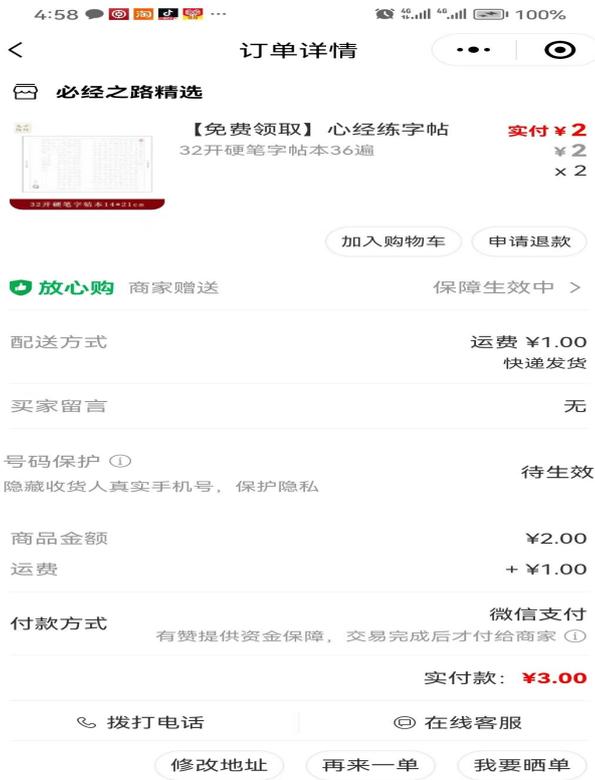
二、必经之路三不原则

- 1、不推销；2、不拒绝；3、不求名利。

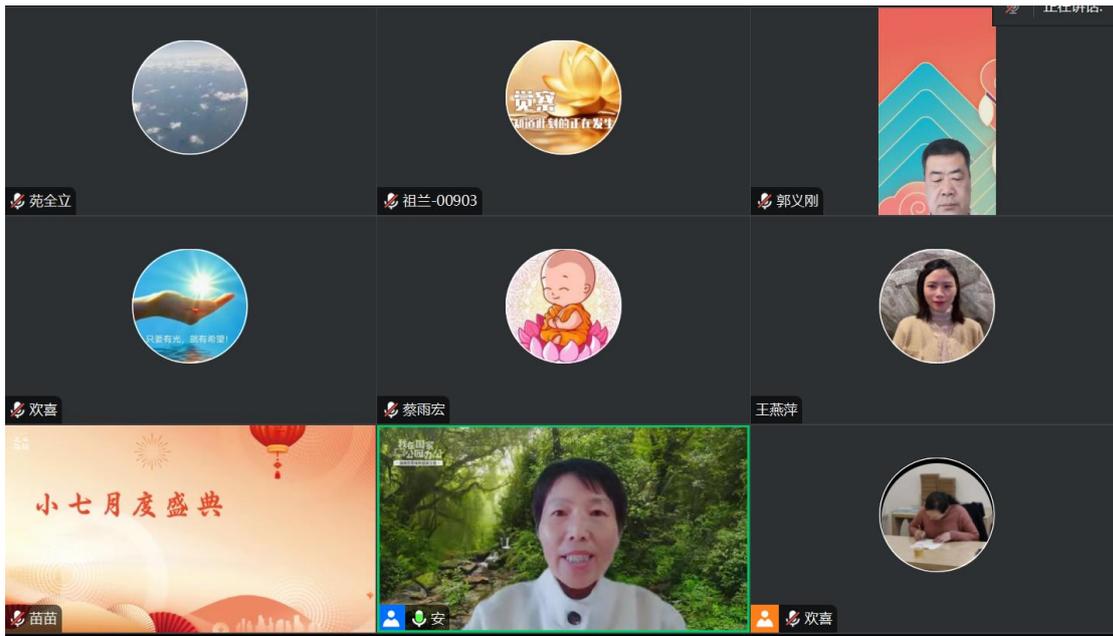
(3) 阅读三篇文章谈谈你的感悟一

- 1、一条路能走多远
- 2、写在必经之路六周年
- 3、我愿意——写在必经之路七周年

(4) 学习领取抄经纸、抄经打卡

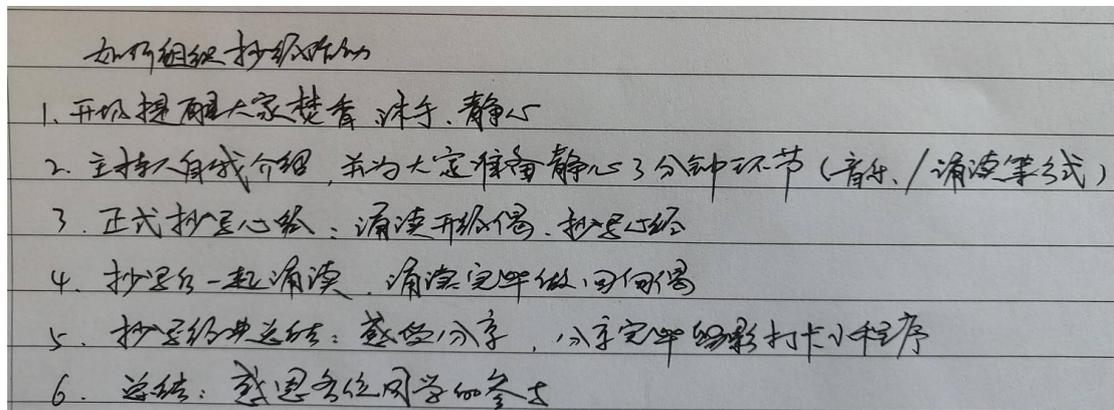


(5) 参加云空间抄经打卡





(6) 了解如何申请智慧栈及组织抄经



(7) 阅读三篇文章谈谈你的感悟二

- 1、抄经有什么好处（上）
- 2、抄经有什么好处（下）
- 3、在抄经中修行

欢迎您以后在生活中体验。

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



觉察练习——

【1】挑战 1 小时不看手机

今天上午做了顿午饭，从准备到做成花了一个多小时，也算凑巧完成了今天的作业。

但是平常工作日要靠手机处理工作，下了班又想刷刷短视频放松一下，若想在工作日做到一个小时不看手机会有些难

观察员点评：

挑战一小时不看手机，挑战期间有没有看见想看手机的念头呢，比如想看下有没有重要信息，想用手机处理些什么事情等念头。作业 1 主要是让我们体验看见想看手机的念头，体验看见念头的的能力，然后不跟随，回到当下的事情上。

【2】挑战不说谎

刚刚在群里看到今天的作业是四大勇士原则挑战（不说谎/不抱怨/不占便宜/不思他人过），于是回忆了今天白天所做的事情，好像今天没有哪些事情能够契合这四个挑战，于是又想到把之前的经历，而不是今天的经历拿出来描述一下来完成作业，当这个念头出现时，我把这个念头停顿了一下，当时隐隐感到哪里有些不对，原来是：这样做是可以完成作业，但是违背了第一个原则“不说谎”。于是我没有选择描述以前的经历来完成作业，而是把对这个念头的觉察过程老

老老实实记录了下来，避免了说谎，也算完成了今天的挑战。从这个挑战过程中，我感到这四大勇士原则看似简单，其实践行起来真是不易！

观察员点评：

全力同学好，挺机灵的啊，开玩笑哈

也不错，特别是这个

“于是又想到把之前的经历，而不是今天的经历拿出来描述一下来完成作业，当这个念头出现时，我把这个念头停顿了一下”。

你看到了这个念头，这是由0到1的一个质变，你知道吗，这是一个很好的体验，恭喜你啊！你体验到了看见念头。太棒了！

【3】挑战不占便宜

欢迎您以后在生活中体验。

【4】挑战不抱怨

欢迎您以后在生活中体验。

【5】挑战不思他人过

欢迎您以后在生活中体验。

【6】我看见

1. 中午吃饭时，我看见自己的念头，想在吃饭时刷刷手机短视频，马上想到大师的告诫“吃饭时吃饭，睡觉时睡觉”，于是放下了看手机视频的念头。

2. 晚上回到家，我看见妻子立刻打着了燃气灶烧水，我知道她准备给我煮爱吃的面条，妻子做的饭我百吃不厌，这次又有口福了。
3. 晚上吃完饭和孩子聊天，孩子说再有一个月就要期末考试了，我知道她最近作业比较多，可能压力有些大，于是跟她说：没关系，小考小玩，大考大玩，期末考试之后就是愉快的寒假假期了。

观察员点评：

也还不错哦，特别是看见 1

看见了想刷手机的念头，（看见了念头就是很不错的体验），

然后选择放下手机专心吃饭（对峙了自己的习气）更赞，

后面的学习中，可以把作业、把觉察，融入到一天的生活中，在生活中去体验看见念头的的能力，加油哦！

【7】挑战善良 24 小时

1. 早上 7 点到超市买菜，我微笑着对服务员说“大姐帮着称一下”，大姐原本略显疲惫的面容也有了笑意，微笑着把菜秤完递给我。
2. 上午开车在路口看到一个快递员闯红灯，我放慢车速，微笑着让他先过。
3. 中午吃饭出来看到一辆车违章停车挡住了我的车，造成我在停车位上无法正常驶出车位，刚想打电话把这个车主说一顿，转念一想别人也可能有急事，于是就稍等了一会儿，车主很快回来了，连说“不

好意思”，我微笑着摆摆手说“没事”。

4. 下午同事交过来的整改资料还是不满足要求，我没有批评他，微笑着又跟他讲了一遍整改要求，请他再改一下，明天提交。

5. 晚上孩子说想吃三明治，我微笑着告诉她“没问题”，于是买些肉切成薄片腌制起来，计划明天早上给她做“独家三明治”。

观察员点评：

感觉跟着全力同学走了一圈，

1、你的微笑，感染了别人，给周围的人带来了好心情，特别棒，你的微笑特别好看。

2、你的善良让世界变的更美好了一点，感受得到生活中你本身就非常的善良。

3、这个特别棒，看见念头，改变了行为，方便了别人，也给自己带来了平静和喜悦。

4、感谢你的善良与耐心，传递着这份美好。

5、暖心、爱心。

特别是全力同学把作业、把觉察融入到了生活中，很大的进步哦，继续加油！

【8】分享你对觉察的理解

独处时的觉察就是察觉/感受自己的起心动念，允许一切念头发

生，只是知道而不跟随；

和别人互动时的觉察不光察觉/感受自己的起心动念，同时也察觉/感受别人的起心动念，以防止情绪和智慧的此长彼消。

此处存有疑问：常言道知行合一，如果觉察是只知道不跟随，那么行从何来？行的依据在哪？希望能在以后的学习中解决此疑问。

观察员点评：

是知道此刻的正在发生，包括觉察动作，觉察念头，觉察情绪等，觉察正在发生的一切，看见，成为主人，而不是被动的、无意识的跟随，看见后你可以选择继续，也可以选择停止。建议阅读下觉察之道第二章。

疑问：

觉察是知道此刻的正在发生，你该做什么，做什么，看见念头，回到当下，跟知行合一并不冲突，好像跟知行合一讨论的也不是一回事哈，（个人浅显的理解）

【9】分享最想感谢的人

最想感谢的人首先是父母，生养之恩永不敢忘。小时候没多大感觉，对父母所做的总觉得司空见惯，接受起来也受之泰然，但是越大越感觉生活不易，对于父母的艰辛也越能感同身受。

观察员点评：

看了你最想感谢的人，莫名的感动！

【10】阅读《在生活中修行》

欢迎您以后在生活中体验。

【11】毕业感悟

在新手村短短的一周，收获颇丰，从锻炼觉察自己的念头开始，到把觉察的能力应用到日常生活，播种善良，带给别人微笑，一步一步提高了自己看见念头控制念头的的能力。另外，虽然和各位只是短暂的相处，我能感受到群里每个人身上的那道光，特别是我们组的观察员坤同学，不遗余力地指导我们感悟和提升，还有向导苗苗同学，每天花不少时间帮助我们每个人。

感恩第10期表里如一村的所有人

观察员点评：

全力同学好：你本身就自带光芒，温暖，善良，阳光。你的光也照亮着我们。

这几天的学习也感受到了你的进步。

一定要进天空营哦！你会体验更深，照亮更多的人。

感谢必经之路吧，我们也是这样一路被呵护的、被温暖的，有过

之而无不及。

遇到了，且行且珍惜，共勉！

【12】向导寄语

全立感恩遇见，短短的七天是快乐的，是结束也是开始，是我们在必经之路的开始，是自我修行的开始。在这短短的七天里，看到了你的精进和努力，愿你在修行的路上越走越远，收获最完美最具智慧的自己！

恭喜您通关了!!!

BJ2412062



全立

