

表里如一村（10期）

清然同学新手村档案集

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

之必
路經



必 经 之 路

2024 年 12 月

清然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】清然

【城市】潍坊

【如何结缘必经之路】 每日《心经》

【你目前最大的烦恼是】心不静、不定！

【任何你想说的话】感恩！感恩！无限的感恩！

(2) 了解必经之路

一、三句话介绍必经之路：

- 1、必经之路是免费领取抄经纸的公益组织。
- 2、必经之路是倡导大家抄经的公益组织。
- 3、必经之路是引导大家在生活中修行，增长智慧的公益组织。

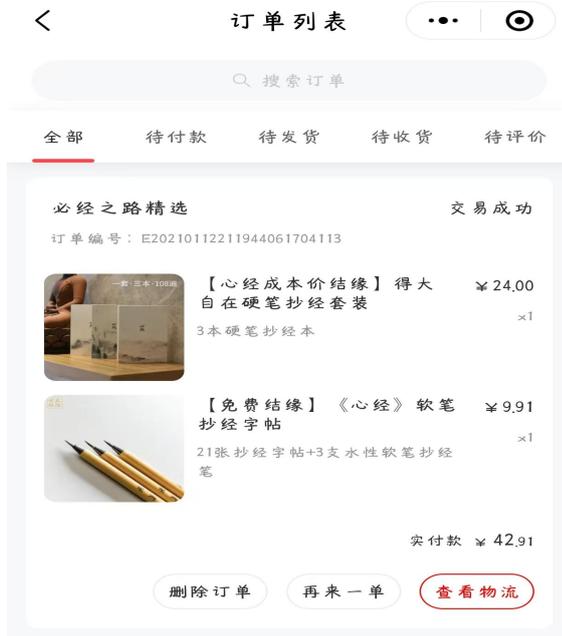
二、必经之路三不原则

- 1、不推销；2、不拒绝；3、不求名利。

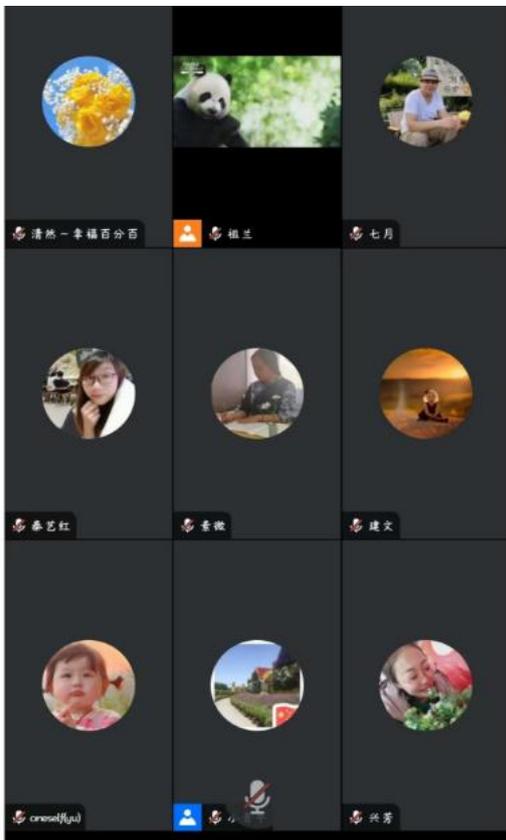
(3) 阅读三篇文章谈谈你的感悟一

- 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

一、申请智慧栈：

1. 参加自然村学习与栈长培训，并毕业；
2. 通关后，联系慧远；
3. 了解抄写经典流程；
4. 去审核确认

二、如何组织抄经活动？

1. 焚香沐手静心
2. 主持人做自我介绍
3. 静心三分钟，可以选择音乐或者现场诵读引导等方式
4. 正式抄写心经
 - a 诵读开经偈；b 抄写心经；c 抄写完后大家一起诵读一遍心经；d 诵读完毕做回向偈。
5. 抄写经典总结
可以邀请大家做一下抄写经典感受分享，分享完毕一起合影留念打卡小程序，最后做总结，感恩各位同学的参与。
6. 结束抄写经典活动

(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

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

这个挑战对今天的自己太容易啦!今天带娃去海底世界游玩,人山人海,不能放开孩子的手,没空看手机!心念就是从进入口就开始找出口,人太多,孩子太小,环境嘈杂闷热,有担忧对孩子不好!但不带孩子进去走一遍,又不甘心!有纠结的情绪在!所以很耗自己!

观察员点评:

清然同学每次的作业都很清晰工整、赏心悦目。

这次挑战一小时不看手机,比较容易。下次可以换个时间再挑战,觉察下想看手机的念头。

【2】挑战不说谎

欢迎您以后在生活中体验。

【3】挑战不占便宜

欢迎您以后在生活中体验。

【4】挑战不抱怨

今天选定的是不抱怨,因为这个对自己挑战性最大,自己的日常抱怨最多!但是,对选闯题目触动更大,一整天都在感恩中,感恩过往当下遇到的所有善缘,真的是越感恩越感恩,没捕捉到抱怨!

明天继续吧!

观察员点评:

虽然没有捕捉到抱怨,但一整天都想着作业的事,想着感恩,可见你对学习的重视,这是非常好的状态,欢迎你继续挑战。

被你满满的感恩,感动着,懂得感恩的人,一定是幸福的,也是幸运的。

【5】挑战不思他人过

晚上,未洗漱,大宝开启淘人模式!先是要进卫生间了,到处找不到拖鞋(在家的常态),刚要开口找她爸爸抱怨,看到了!闭嘴,在心里默念“谢谢,谢谢。。。

刷牙后,大宝突然想起要吃巧克力,被拒绝后,闹情绪,不洗脸只洗脚,然后还在不断哼哼唧唧,拖拖拉拉,磨磨唧唧,情绪瞬间被挑起,这孩子时不时闹情绪淘人。。。打住,不思他人过!心里默念“谢谢,谢谢。。。

“回归当下,孩子只是被拒绝后有了不开心,在表达自己的情绪,想被安抚,静静的拥抱孩子,一会儿好了。

观察员点评:

哇塞,特别棒的体验,清然同学带着觉察去生活,特别棒。

两个案例都不错，及时的看见念头，没被念头带走，并且当下改变行为，特别赞！

有时我们好像是没捕捉到，可能是我们没有看见，被带走了而不自知，当我们看见了，我们改变了，生活也改变了。

当我们看见了，会发现生活变的不一樣了，生命变的更厚重了

【6】我看见

一，和一位朋友聊天，他最近送我很多礼物，看到自己的不安、不配得感和刻意讨好！

二，今天中午回去看见婆婆，感觉她好像有些许不开心！我看到自己内心一紧，我是不是回来晚了，检视自己没有碰到她或者做错什么。。。看到即在心中说“谢谢！”

三，午饭时，听到婆婆说她有些许感冒，想了想对她说，那下午我带小宝，你好好休息！婆婆有拒绝的意思，公公在边上提醒婆婆她下午还有事情要办！我看到自己内心慌慌的，是不是公公对我有意见，嫌我带小宝太少。。。看到了，但止不住，就继续看着！看到自己心里堵堵的不开心，看到自己开始升起评判反抗的心

念。。。一边看着一边不断提醒自己，终于一段时间后回到当下！

四，记录这些看见的时候，看到自己的紧张和不安，把这样的看到发出来，会不会让同学对我有评判。。。

五，下午给妈妈电话，邀请她一起去姥姥家，妈妈因为在家等弟弟而

拒绝!那一刻看到自己内心的悲凉及升起的愤怒、委屈、压抑、对抗。。。

观察员点评:

清然同学好:

很高兴收到你的作业

一、看见即自由

二、看到了自己内心一紧，很棒，后面好像在编故事哦，那就继续看见，不评判，不跟随，回到当下，该做啥做啥。

三、反复看见，真的挺棒的，后面上了天空营，会有船长手把手教你练习觉察，教你如何对峙情绪。加油，进天空营。

四、看到了自己的不安和紧张，不错，后面就有点编故事了，刚开始已经非常非常不错了（在这里你是可以放松的，你是被包容的）。

五、看见情绪，不错，天空营会教你，帮你挖下背后的执著点。你也可以试着自己挖下背后的执著点。

慢慢来，不断练习，你会越来越自由。

【7】挑战善良 24 小时

播种善良

1. 上午抄经回向给今天过百日的小侄女，祝愿她和天下所有小朋友健康快乐成长；
2. 中午亲朋共聚一堂，见谁都微笑致意，内心为这份因缘感动着，默

默送上自己的祝福；

3. 用餐时和妹妹坐在一起，畅聊彼此最近的所得和改变，并把必经之路分享给了她；

4. 聚餐结束，向所有自己遇到的离开亲朋道谢，祝福路上小心，一路平安；

5. 路上自己开车，拐弯的时候，不论是汽车还是三轮车两轮车，都停车让其先行，并送上祝福：一路平安！

微笑打卡

微笑曰~你笑起来真好看



观察员点评：

为清然同学的认真和坚持点赞

带着觉察，带着善良的一天，是多么美好的一天。

- 1、不仅祝福小侄女，还祝福全天下的小朋友，很赞。
- 2、你的微笑与祝福，一定也感染着身边的人，点亮了整个聚会。
- 3、种下了一个善良的种子。
- 4、聚时欢喜，别时祝福，很赞。
- 5、世界因你变得更美好了一点。

小朋友的微笑特别漂亮，特别治愈！

谢谢清然同学的作业，谢谢清然同学的分享，向你学习！

【8】分享你对觉察的理解

觉察就是对当下发生的看见，包括当下这一刻的躯体动作，头脑念头，及出现的情绪！例如，刚才孩子画了一幅画递过来送给我！动作，我有伸胳膊用手接这幅画；情绪，心有感动；主导心念，大宝真贴心！

“发生”：今天违章停车，停下的时候知道是违章停，有从众心理，有怕麻烦，有赌的成分！就那么停了！入馆的时候，人太多，被迫和老公分开一人带一娃！再汇合时，他对我说的第一句话，停车被贴罚单了！那一刻，愤怒情绪立马起来！你知道就好了，你为什么告诉我？你凭什么告诉我？你说了除了让我情绪不好又有什么用？你就是自己

心里堵了也让我堵？

看到自己的愤怒，问自己，我的情绪为什么会被影响？因为我情绪的的选择权和决定权交到了外在，他为什么告诉我这件事是他的事情，而我怎么反应，当愤怒情绪升起的那一刻由我自己选择！停车被贴罚单的事情是已经发生过的，对过去事情如何反应选择权在我！

看到情绪，不陷在过去，不恐惧未来，不被念头带跑，安在当下！
是对“发生”所得！

观察员点评：

能够看见自己的情绪，看见自己的动作，看见自己的念头，很棒哦！

可以试着提高下要求，更及时的看见情绪，看见念头，然后不评判，不跟随，回到当下，该做啥做啥，成为情绪的主人，而不是情绪的奴隶，加油！

【9】分享最想感谢的人

看到这个题目，好多的人事物在脑海浮现，发现生命中想感谢的人很多很多，都是非常非常感恩的，没有最，因为有他们，才有了我丰富的人生，现在的自己！他们有我的师长，有我的同学，有我的朋友，有我的亲人，有我的父母，有我的伴侣，有我的孩子，有未曾得见的有缘人或偶然相遇的陌路人。。。桩桩件件人人皆是善缘（细回想，

生命中还没遇到过恶缘)!

若从中非要找出一个 ta 感谢,那就是自己吧!毕竟没有我,这一切都无从谈起!感谢自己的善良、勇敢、坚持,将生命中所有的发生皆转为滋养我生命的养料!

观察员点评:

特别喜欢你的这句“将生命中所有的发生皆转为滋养我生命的养料”是啊,有这样的意识,生活、生命一定是精彩的、丰富的。

【10】阅读《在生活中修行》

在生活中修行

一, 诸恶莫作

二, 众善奉行

三, 自净其意

我理解的修行很简单,就是不断的修正自己的念头思想和行为!
修正的前提是看见,是接纳,是明理,知道自己偏了。。

修行,不是把自己高高挂起,而是安在生活,看自己生活,知自己生活。。该干嘛干嘛,但知道自己在干嘛!看到最真实的自己,接纳改变!觉知疗愈!走向圆满解脱!

【11】毕业感悟

这就毕业了?感觉这是我上过的最轻松的课程!对啊,游戏嘛,松下来,享受就好!这是自己第一个收获,学习以游戏心对待,不是不重视,是不紧绷!知觉知,很久了!当时朋友告诉我,觉知是需要24小时习练的,包括睡眠的时候!但如此细化的去看念头、练觉知,是第一次!就感觉好像突然在日常生活有了一个明确方向!

勇士四大原则、看见、播撒善意。。。是需要我一直持续下去的!感恩在此给指明方向!

第三个收获是坤坤同学给的,非常非常感谢坤坤同学!其实现在对群里的人员任务还是懵懵的状态!但是,那天被坤同学点到了,“编故事”!初看第一眼,炸毛!静下来,非常非常感恩,可不就编故事嘛!一语惊醒梦中人!感恩!感恩!无限的感恩!

最后,也在此感谢苗苗向导和所有同学的付出与陪伴!谢谢你们,我爱你们!

观察员点评:

清然同学好:很抱歉回复的有点晚!

1、你的那种即松弛又认真的游戏心态是很好的状态,而且你的真诚(对自己真诚,对外界真诚)更是珍贵。

2、新手村主要是引导大家体验看见,学会看见,再深一点,尝试不判断、不跟随,回到当下,再深一点对峙自己的习气。

去做小七,攒智慧豆,去天空营,那里有船长、有老师更系统的、更

深入的教觉察。

修行是此生送给自己最珍贵的礼物，没有之一。

3、感谢你们给我们服务的机会和一起相互学习的机会，必经之路我们随时见！

【12】向导寄语

清然同学，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。这七天里看到了你的不容易，看到了你的坚持修行，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!!!

BJ2412060



清然

