

表里如一村（10期）

玉环同学新手村档案集

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

每个睡觉的人都不愿意被打扰
只有努力想醒来的人才愿意被唤醒

— 蓝狮子



必经之路

2024年12月

玉环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】吴玉环

【城市】武汉

【如何结缘必经之路】朋友推荐

【你目前最大的烦恼是】想更好的修心

【任何你想说的话】很高兴能和同学们一起学习，希望以后能遇见更好的自己，身体力行影响身边的人修身修心

(2) 了解必经之路

一、三句话介绍必经之路：

必经之路 是一个倡导大家抄心经的公益组织。

必经之路是一个可以免费结缘抄经纸的公益组织。

必经之路是一个让大家借助抄心经共修，从而让更多的人在生活中增长智慧，走出自己的困局。

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

欢迎您以后在生活中体验。

(6) 了解如何申请智慧栈及组织抄经

1. 新同学申请智慧栈取得自然村通关徽章的同学扫码填写智慧栈申请表。
2. 慧远会邀请您进入战场培训群。
3. 按照表格提供场地照片或活动申请。

温馨提示：场地不限于茶馆、餐厅、酒店、民宿、瑜伽馆、国学馆、服装店或企业会议室。家中客厅或工地，农场等有一张桌子能供三五知己方便一起抄经也可以申请智慧栈。

(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

抄经是很好的，可以帮助自己静心的一种方式。放到日常生活当中，不需要很刻意，就像吃饭走路一样，把它融入为自己的日常，变成一种习惯。比如自己，嗯，想要和某人起争执的时候，可以。转一下念头，去抄经，先把所思所想放到超经上面去关注和觉察自己。

(8) 共读《觉察之道》

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

这个时间我给自己安排了一场电影，中间有感觉手机振动，没有随着念头去看手机，而是安静的把电影看完

观察员点评：

玉环同学好啊：

期待着你的作业，我的小伙伴，开玩笑哈

不错哦，期间有看到念头，并且没有跟随，很赞哦！

【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

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. 我看见，我想快点把心经抄完，字体开始潦草，然后对自己说，如果是应付不如先放下，等等再抄。
2. 我看见，我想再买一份手抓饼，但其实我吃不完，然后就走开了。
3. 我看见，我想晚一会儿再回家，没有机会这个念头，开始收拾东西准备回去。
4. 我看见，想要随便抓取一些念头完成作业拉到，没有理他。
5. 我看见，想要拖到明天再完成读书笔记，没有理它，用五分钟时间完成了读书笔记。

观察员点评：

玉环同学好，很高兴看到你的作业

太棒了吧，领悟加实践能力都超强

这几个看见都特别棒，不仅清晰的看到了自己的念头，没有跟随，回到当下，成为念头的主人，还对峙了自己的习气。

“没有给念头机会”干脆利落，就是这种感觉，不理睬念头，不给念头充电，太棒了

就是这样，你已经在看见的路上，在修行的路上，不断练习，你会越来越熟练，你会觉得越来越好玩。加油！

【7】挑战善良 24 小时

1. 接到电话让挪车，说我一个车占两个位子，心里疑惑，自己每次停车都会把车停的很好，不会是他说的那样，然后回复：“你好，我十分钟后去挪车，但是我没有占两个位置。”然后对方变得客气说“好的。”见面挪车，对方很客气说：“我们等下要在这里卸车……”
2. 去朋友工作室，说了之前工作的事情，然后用正向的语言做了回顾。
3. 吃晚饭的时候，把碗筷分类放到清洗池。
4. 筷子掉了，放完餐盘，回来把筷子捡起来。
5. 朋友说我做的饭不好吃，我回应，你看一下是不是比之前好很多，鸡蛋是完整的【以往没有被肯定会不开心】。

观察员点评：

看到了一个平静、自在的玉环同学！

为玉环同学的认真学习、投入点赞，

这几条作业都很不错，特别是 1、5 看见即改变，（看见念头，不跟随，当下改变行为，对峙习气，真的特别棒）玉环同学的领悟加践行能力真的超棒！

这几条作业就像作业要求中说的那样，

“你的善良的行为不仅能给他人带来快乐和希望，也会让自己收获内心的宁静和满足。”优秀！

【8】分享你对觉察的理解

时刻觉察自己的念头不随着念动轻易发射

观察员点评：

也不错，有自己的理解（总结下就是看见念头，不轻易跟随，回到当下）。继续加油！

【9】分享最想感谢的人

欢迎您以后在生活中体验。

【10】阅读《在生活中修行》

更喜欢这种不被框架结构的生活中的修行，时刻警醒自己的念头把自己拉回当下。

【11】毕业感悟

感觉整个过程很系统，每个环节都有趣味性，比较适合入门。

观察员点评：

从你的作业中，看到了你的平静与自在，你的悟性和践行能力都很棒哦！

你的必经之路的趣味性、觉察的趣味性也是很珍贵的体会，不能只停留在入门哦，要做小七，攒豆豆，进天空营哦。

【12】向导寄语

玉环同学，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!!!

BJ2412061



玉环

