

表里如一村（10期）

耀阳同学新手村档案集

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

耀阳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】耀阳

【城市】北京

【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，静心

【任何你想说的话】 很荣幸能加入必经之路，和大家共同学习，共同分享，一起修行！感恩遇见

(2) 了解必经之路

一、三句话介绍必经之路：

1. 必经之路 是一个倡导大家抄心经的公益组织。
2. 必经之路是一个可以免费结缘抄经纸的组织。
3. 必经之路是一个让大家借助抄心经，从而让更多的人在生活中增长智慧，走出生活中的困惑。

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

欢迎您以后在生活中体验。

(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

一、如何申请智慧栈：

1. 按要求填写申请表格，提交场地照片，活动申请
2. 参加新手村学习培训，通过毕业，经过审核
3. 领取抄经物料，组织线下抄经活动
4. 组织 2 场线下抄经活动，学习满足条件可申请 VIP 智慧栈

二、组织抄经流程：

1. 提醒大家，焚香，沐手，静心；
2. 诵读开经偈
3. 抄写心经
4. 一起诵读一遍心经
5. 回向偈
6. 分享，打卡

(7) 阅读三篇文章谈谈你的感悟二

一、抄经有什么好处（上）

二、抄经有什么好处（下）

1. 帮助我们消除业障
2. 让我们静心，增加智慧
3. 得善神用户，远离负面不好的磁场

三、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

今天一个小时抄经，半个小时冥想，都没有动手机。

一小时不看手机，我觉得对我来说不是很难。每天抄经1个小时，基本都是不看手机的。但抄经的过程中，会有各种念头飘过，然后会提醒自己，专注在每一笔画上。

今天周日，孩子在家，看到我抄经，好要自己也抄经。虽然被孩子打扰到，但孩子也开始学毛笔字，去抄经，我觉得很欣慰。

观察员点评：

挑战一小时不看手机的目的是因为现在很多人都习惯离不开手机，挑战期间练习看见想看手机的念头，练习看见念头的能力。

是的呢，抄经时也可以很好的练习觉察，看见念头，回到笔尖、字上即可，回到当下

孩子跟着你学毛笔字，抄经，很温馨的画面

【2】挑战不说谎

前几天太忙了，今天给自己放了一天假，早上把孩子送走后，就睡觉，中午吃过饭也是睡觉。

对自己也没有过多的评判，我就是需要修行了，今天让自己放松一天。

观察员点评：

很高兴看到你的作业，看到了你的认真和真诚，特别棒！

【3】挑战不占便宜

今天有个老师向我推课，有点心动，看到价格，马上想问下有没有优惠，后来想到要“不占便宜“，就停止了自己想优惠的念头。

观察员点评：

挑战不占便宜，特别棒，就是这样看见想占便宜的念头，及时停止，不跟随念头，回到当下，干脆利落。

【4】挑战不抱怨

今天下午接了两个朋友的电话，对方都是在跟我抱怨。我就静静的听着，听的多了，自己心中也难免会心生抱怨，然后提醒自己，并给予比较中立的建议。

观察员点评：

挑战不抱怨，看到了想抱怨的念头（没有被念头带走），厉害！

并给予比较中立的建议（直接改变了行为）更厉害！

【5】挑战不思他人过

欢迎您以后在生活中体验。

【6】我看见

1. 今早逼我老公和柠檬汁和芹菜汁，我看到自己内心深处的恐惧。
2. 我看见自己的懒惰和逃避
3. 我看到了自己的拖延
4. 我看到苗苗向导的大爱和包容
5. 我看到村里各位志愿者的无私和善良

观察员点评：

耀阳同学好：

2和3看见了自己的一些习气（不错哦），然后可以试着去对峙下，那就更棒了！

后面的学习中可以把觉察融入到日常生活中，多提高、体验看见念头的的能力。加油哦！

【7】挑战善良 24 小时

1. 出门微笑着问候保安，辛苦了。
2. 今天朋友带妈妈去医院，刚才特意打电话问候了下。
3. 下午问候了好久没联系的朋友，电话聊了很久，互相吐槽也挺开心。
4. 今天晚上小区停水了，孩子们只能简单刷了牙，没洗脸也没洗脚的就睡觉了。我微信着说，没关系，今天效能提高了。

5. 晚上交代老公，周末记得带孩子去补牙，我有事去不了。我老公说他一个人不行，我说你没问题的，我可以你也可以，辛苦啦！以往我可能就直接火了。

观察员点评：

微笑的一天，欢喜的一天

- 1、新的一天从微笑开始。
- 2、关怀与感恩。
- 3、开心传递。
- 4、心情好了，挂碍也少了。
- 5、这个很棒，改变了行为，对峙了习气。

忙碌的一天，还坚持学习，坚持交作业，真的很棒继续加油哦

【8】分享你对觉察的理解

觉察可以让我们变成自己的观察者。看见我们当下每个起心动念。看见每个看见，感受我们的每个感受。觉察可以很好的帮助我们当当局中跳出来，用第三视角来观察自己，不做评判，不跟随，只是看到了，让能量正常的流动。看见即疗愈，觉察就是自我改变的开始。

观察员点评：

你对觉察的理解、体悟很深，也很棒，继续努力哦，

加油，我就知道你会跟上的！

【9】分享最想感谢的人

因为我从小就是在打压的环境中长大的，长大后极其自卑，曾经的我对父母会有很多的抱怨，觉得自己有个不幸的童年，需要用一生去疗愈。而我现在明白，正是曾经的那些经历，才成就了今天的我。我的父母也是第一次做父母，也没有学过心理学，他们已经尽自己的能力给到我最好的生活。而且在他们那个年代，能活下来就很不错了，他们内心也有也很多的恐惧和痛苦。而且我的父母，现在还帮我带孩子，我非常的感恩我的父母，他们用他们的方式给予了我无尽的支持。

观察员点评：

你已经走在了看见的路上，相信不断练习，觉察会越来越厉害，加油

【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

这么快就毕业了，时间真的飞逝！特别感恩苗苗向导和新手村的观察员们，同学们都特别有爱，耐心又贴心的帮助我们成长，去协调问题。

记得第一天进群，要面对面沟通，我跟苗苗说，那个时间比较尴尬我有事情。苗苗很贴心的把我安排再会议最后一位，我在开车中完成了自我介绍。

中间学习过程中，因为我个人没弄清除规则，导致有些情绪和不理解，苗苗也特别耐心的从头跟我梳理，帮我去解决我的疑问，让我觉察到自己的问题。

在新手村，每天看各位同学的分享，也是种学习和自我成长。这短短7天收获很大。今后要持续保持这几天的精髓，保持微笑，每天坚持做善事。持续的抄经消业，跟新手村的同学们持续学习增长智慧。

今天因为比较忙，遗憾错过了毕业典礼，但我的感恩尽在不言中，感恩与大家的相遇！

观察员点评：

耀阳同学好：

是啊，时间过的很快，真的很高兴也很荣幸度过这段一起学习的时间。

你有修行基础，也对修行非常感兴趣，体悟也很深，一定要进天空营哦，那里有老师和船长更系统、更深入的教学。会对你很有帮助。

感谢你的认真与坚持，感谢你的真诚，我们必经之路随时见！

【12】向导寄语

耀阳感恩遇见，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!!!

BJ2412063



耀阳

