

表里如一村（10期）

照勇同学新手村档案集

记者：又雯

向导：悠然

村长：郭义刚

观察员：溪涵



必 经 之 路

2024 年 11 月

(1) 自我介绍

【天天向上自我介绍】

同学们好

我是新同学赵子勇

【昵称】赵子勇

【城市】河南郑州

【我最喜欢什么】旅行

【如何结缘必经之路】家人以及鬼脚七公众号

【生活中最大的烦恼】虽然学习了好的知识，依然不能很好的运用，依然会嗔。

【参加新手村的目的】希望能够提升自己，更好的分辨工作知识应用的界限。

【任何你想说的话】人生短短几十年，不要空流了时光，提升自己，对自己负责，对身边的人负责。

相逢既是缘，祝愿大家在新手村玩的愉快。

(2) 了解必经之路

1、三句话介绍必经之路

必经之路是一个公益组织。

必经之路是一个可以提供免费抄心经的组织。

必经之路是一个引导人在生活中修行、增长人智慧生活的公益无私组织。

2、必经之路三不原则

不推销、不拒绝、不求名利。

(3) 阅读三篇文章谈谈你的感悟一

1、必经之路的认识：

通过三篇文章的学习，了解了必经之路的成长历程，正与我们个人成长一样，都会遇到问题或者说是业力，哪有什么一帆风顺，如果所有事情都是一帆风顺，人这一朝，也许不会让你过来历练，也了解了必经之路当下的获得，是所有志愿者还有七哥的发心付出，就纯正发心就好，了解了咱们都是只称呼同学。特别是看了里面的抄经的益处，觉着身上起鸡皮疙瘩了，内心充满了力量，更感恩这一切的相遇，缘

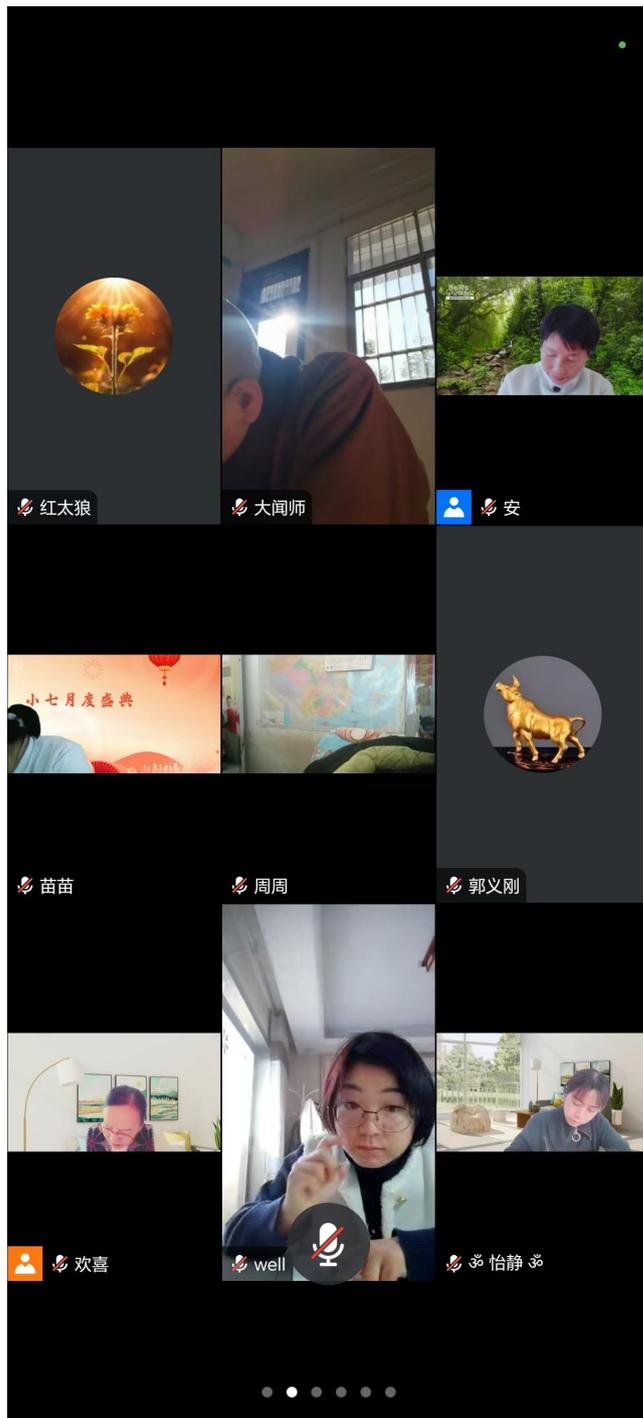
分使然，来到了这里，一定要好好学习。当时作者提出小七为什么是这个名字，其实我就知道是7天一个周期，是有他的缘由，也有三魂七魄，都有七，七七四十九天，看了七哥的解读，理解更深。最后我也想到，今年过年与家里面人一起抄经，刚才在家族群里面，已经号召他们一起抄经，给他们结缘心经。必经之路为所有人敞开，没有门槛，终于找对了山门。

2、断舍离：

舍掉自己不好的习惯，特别是特忙的时候，有人找，自己心头会呈现不耐烦，看到了自己的习气。

(4) 学习领取抄经纸、抄经打卡





了解如何申请智慧栈及组织抄经

- 1、申请者参加自然村学习与栈长培训，通过毕业。
- 2、通过后成为栈长，联系慧远上线抄经吧小程序。

3、了解抄经的流程，审核后获得必经必经之路的智慧栈栈长。

组织抄经：首先焚香、沐手；然后播放音乐或者向导静心三分钟；诵读开经偈，诵读心经发愿，抄经回向，最后总结。

选修-抄经的认识

抄经让人静心，可以积累福报，可以消除业力，可以与圣贤链接，可以得智慧，可以得到加持，可以善神护佑，可以远离恶鬼，可以增上福德。



(5) 阅读三篇文章谈谈你的感悟二

(6) 共读《觉察之道》

觉察是知道此刻正在发生的事情，不跟随，不评判，不辨别，知道就好。如果能及时觉察到，不被情绪带走，不做情绪的奴隶，如自己要对孩子发火，及时看到，对于公司的安排，不满意，要抱怨，及时看到，调整自己。觉察有点像清洁工人，负责每个城市角落的美丽，我们的内心何尝不需要，我们本是本质具足，因为内心墙壁上面的情绪，欲望，贪婪，不满足，嗔恨，抱怨，失望，嫉妒，太多的诱惑，所以被他们牵着走，只有给心灵大扫除，内心才会越来越强大，修行才是更真实的更进步一步。

(7) 背诵《心经》

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

今天我有 1 个半小时未看手机，在这个时间内，写了一个主持词，中间停歇了一下，想到了生活中哪些场景需要用到手机，又做了一会家务。如果没有工作上的要求，也许一上午不看手机也是可以的，不看手机不也正式生活的一部分吗，生活的最高境界，就是可以安静，也可以热闹，可以不看手机，也可以看手机，就是任何境遇要锻炼自己适应的能力，并不能一味地觉着自己只能安静于某个场所，也许那也算是执着的一个点。手机是当下生活的一个便捷的工具，利用好它，事半功倍，稍有不慎，就会陷入，身边有太多人，吃饭的时候也看手机，也许那样失去了本身，饭菜他独有的滋味所带给我们的味蕾的真实感受。也许没有学习，所以就有沉迷。

观察员点评：

照勇同学对觉察理解深刻，也清晰知道要降伏的那些点。

因为我们习惯性看手机，所以才定了这个游戏题目，看见自己不由自主想拿手机的念头。

这个游戏对照勇同学挑战性不够，大咱换一个？你平时比较依赖哪个工具？那就换成它！

【2】挑战不说谎

观察员点评：

【3】挑战不占便宜

观察员点评：

【4】挑战不抱怨

四大勇士之陷入抱怨：因为出差比较多，涉及到公司报销，这次的报账单又退回来了，可能由于要拆分，公司不理解现场人员的辛苦，说报销多，报销单需要拆分，其实大家在垫付出差，当时自己就不耐烦，说公司的一些不足，最后自己觉察到在抱怨，要及时收回，就和气沟通，按照要求进行修改，自己当时被情绪所主导，做了情绪的奴隶，其实这个就是对境，出现了提升自己的机会，及时止损，不抱怨，及时看见。需要提升的地方还有很多。

观察员点评：

很开心看到照勇同学的作业。

正在说公司的不足，看见自己在抱怨，停止，和气沟通——多么棒的

觉察体验，挑战不抱怨成功

邀请你继续体验勇士的另外三原则。

【5】挑战不思他人过

观察员点评：

【6】播种善良

1、我看见，因为租了一个车，昨天给开门师傅说了一下，他每天看到我到了，就赶紧开门，很感谢他，那么朴实。

2、我看见，因为项目上面的事情，需要一些铅笔作为使用，其他标段的人都过来帮忙，他们说大家都是一体的，是的，就像共同体。

3、我看见，一个客户请假生病了，我问她身体怎么样了，好点没。

4、我看见，今天面对清洁工阿姨，她也很辛苦，给她一个微笑，辛苦了，打扫大楼场所。

5、我看见，今天吃饭，与对面一个老人拼桌，他的饭上来了，我说筷子在这，主动递给他，他说谢谢兄弟，走的时候又很客气，对他微笑，一起开心。

观察员点评：

即使你没描述，我也能感受到你对开门师傅的尊重

因为你的担当和付出，其他标段的人可都看在眼里呢。

客户、清洁工阿姨，还有老人，他们不仅面露微笑，心里一定也是微笑着的。出差在外的照勇同学，温暖着异乡的伙伴们，记得也要照顾好自己哟。

【7】在吃饭中觉察

观察员点评：

【8】在行走中觉察

观察员点评：

【9】挑战善良 24 小时

观察员点评：

【10】分享最想感谢的人

最感谢的人：是父母，他们不辞疲倦的养育之恩，几生来报，

所有的困难他们都抗下了，不说一声，默默承受，而当下最想感谢的人是妻子，善解人意，总是十分理解人，不惹事，也是默默付出，不考虑她自己，实有愧疚，也许几世的缘分，才能修的当下的美好。珍惜身边的人，为他们承担，只有付出，没有私心，才是大德，反者道之动，弱者道之用，天下万物生于有，有生于无。

观察员点评：

我看见照勇同学对父母对妻子的感恩之心，相信你在生活中是位好儿子，好丈夫，为你点赞。

我看见照勇同学坚定的向道之心，欢迎以后有空来必经生活广场领读《道德经》

闯关感悟

- 1、我看见自己又想说公司太过苛刻，设置很多条件，也许有他的理由，及时转变思路，公司是个平台，包容了自己，让自己施展拳脚，应该感恩。
- 2、我看见早上同事吃饭时，用了很多餐具，其实应该只用一套，不浪费资源，及时止损，原来我是在看别人的一些过失，也许他们不懂。
- 3、我看见，一个同事受不了客户的督促，说也不接电话，扛不住了，

我心想就这点承受力，如何做负责人，突然及时看到，他是刚起步，已经很不错了，应该鼓励他。

4、我看见一个客户的电话，因为她总是喋喋不休，不想与她沟通，因为她总是说不完的话，不停催促完成某项工作，不准备接，有点抵触，但是想到生活不就是历练，硬着头皮，笑着接起电话，先好好沟通，没有逃避。

5、今天打车时，因为天气冷，师傅说距离有些远，师父想加钱，我觉着不应该，就与他讨论，最后想到每个人都不容易，应该给他，他生活也许很拮据，就按照他的想法给他，看到了自己斤斤计较的模式，及时拉回，生活有各种模式，需要感悟。

观察员点评：

“我看见”融合了不抱怨，不思他人过。

照勇同学不光看见了念头，还改变了行为，特别棒。

相信你已体验到了“能看见，才自由”，你已是名勇士，继续在生活中体验觉察的美妙吧。

向导寄语

感恩遇见，感恩同学！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。愿同学在修行的路上越走越远，收获最完美最具智慧的自己！