

# 表里如一村（10期）

## 谢秀婷同学新手村档案集

记者：又雯

向导：悠然

村长：郭义刚

观察员：溪涵

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 11 月

## (1) 自我介绍

### 【谢秀婷自我介绍】

同学们好

我是本期的新同学预备栈长——谢秀婷

【昵称】谢秀婷

【城市】瑞安 温州市 浙江省

【我最擅长什么】喝茶，泡茶

【如何结缘必经之路】朋友介绍

【生活中最大的烦恼】不知道在忙什么，感觉什么都做不好

【参加新手村的目的】想在自己的空间开展抄经活动，让更多的人一起安顿身心，感恩遇见，一起学习。

## (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

如何申请智慧栈：

- 1、扫码填写智慧站申请表，进入培训群
- 2、上传场地照片或活动申请
- 3、参加栈长学习培训，合格后，方可领取抄经物料，组织线下抄经活动。

组织抄经流程：

1. 焚香，沐手，静心；
- 2、主持人自我介绍
- 3、静心环节
- 4、诵读开经偈然后抄写心经
- 5、完毕做回向偈
- 6、总结，分享，打卡

### (3) 阅读三篇文章谈谈你的感悟一

抄经：1、需要的是恭敬心，2、可以静心，3、抄经的目的，只是抄经，关注当下。在抄经中修行。

(4) 学习领取抄经纸、抄经打卡

(5) 阅读三篇文章谈谈你的感悟二

(6) 共读《觉察之道》

我理解的觉察就是感受当下，感受觉知，一切都是那么自然，像婴儿一样饿了就哭，饱了就睡，真好，一切都是刚刚好。可是在生活中践行好难，因为有太多的为什么，意义在哪，什么是好，什么是不好，各种执念，好吧，慢慢修行吧。

观察员点评：

对于觉察的理解，真好感受当下，感受觉知，是啊，过去的已经过去，未来的还没到来，唯有当下。

(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

今天刚好在动车上，一小时不看手机，读了本书，睡了回觉，真舒服，没有手机的打扰内心感觉很平静。

观察员点评：

秀婷同学今天应该是忙碌的一天，还能提交作业，辛苦啦，挑战一小时不看手机，目的是让我们在一个小时内看见“想看手机”的念头，比如想看看还有多久到站啊，想给家人或朋友发个信息啊，当你下意识想拿起手机，看见那个念头，然后选择不看手机，重新回到当下，继续做当下的事情。

没有看到关于念头的描述，欢迎继续体验。

### 【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

观察员点评：

### 【5】挑战不思他人过

好几天没去工作室，今天一到茶室，看到员工们都聚在一起闲聊，一股火就冲进来，不好好干活就光混日子，努力告诉自己压着不发火，接下来就各种数乱，我不在的几天你们怎么把工作室弄的乱七八糟，有联系客户了吗，有整理仓库了吗等等，员工被好说的一楞一楞的，哎，不思他人过，最后还是没有放过员工，也没有放过自己，心情一团糟就出去了。现在想想，我没有以身做责，团队带不好都是自己的原因，一定要慢下来，好好找一下原因，再继续努力。

观察员点评：

秀婷同学看到了自己在思他人过，只是念头一个接一个，太快太强烈，被带走是很正常的。

不要自责，不要沮丧，慢慢来，能看见念头就是个飞跃了。

天空营教授如何对治情绪，顺利毕业后去往天空营，看好你哟。

### 【6】播种善良

1、我看见，这两天民宿很忙，阿姨们认真干活，不辞辛苦。谢谢你们，加油。



- 2、我看见，一碗爱心面条，知道厨房在忙，不敢打扰，可是他们已为我煮好点心，不知用什么言语表达谢意。
- 3、我看见，路上有位老人在行走，山上路很长，我顺路载了一程，老人很是感激，而我觉得这是我应该做的。
- 4、我看见，我很想回家陪儿子，老师今天发喜讯说我儿子考了全市第八名，我想给他一个拥抱，可是因为忙我不能回去，加油，忙好回去好好陪儿子。
- 5、我看见，晚上都快凌晨了，我们同事还在加班，虽然我的眼睛都睁不开了，但是我还是默默地陪着他们，谢谢亲们的支持和信任。

观察员点评：

看见了善良的朱婷同学对工作对学习那么精进和负责。

我想上山的老人有你的顺捎可以避免好几天的腿疼吧。

加班的同事也因你的陪伴心里温暖平和了，

仿佛看到忙碌后你和儿子在一起的和谐美好，

最近好辛苦啊，注意休息。

## 【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】选闯 分享最想感谢的人

最想感谢的人当然是我的父母，  
今天是老爸的生日，本来要好好的陪老人家，可因为工作还是去忙了，临时通知了老公和儿子去陪老爸吃饭给自己找了个借口，心里满满的愧疚。老爸老妈谢谢你们的养育之恩，无以回报，请一定要健健康康的，保佑。

观察员点评：

因为工作忙，没能陪老爸吃饭，我想老爸不会埋怨的，只会

心疼姑娘工作别太累了。

而且你还很贴心地安排了老公和儿子陪老爸吃饭，相信老爸很开心啦，祝福老爸生日快乐，健康喜乐。

## 【10】我看见

观察员点评：

### 闯关感悟

- 1、 我看见今天的活动场地很好整理的好，很想埋怨同事，想想算了，还是自己慢慢清理掉。
- 2、 我看见我很累，脚都拖不动了，抱了一下自己，继续干活
- 3、 我看见小孩子们玩的很开心，笑的很灿烂，真好，我也笑了
- 4、 我看见地上有积水，还在想这样孩子会不会孩子摔倒了，怎么办，真的一群孩子过来，滑倒了，于是马上动手清理。

5、 我看见孩子们在认真的采茶，制茶，我解说了一遍又一遍，虽然声音讲不起来，但是内心很欢喜，听那是一片叶子的故事。

观察员点评：

1、 我看见秀婷同学对同事的包容

2、 我看见秀婷同学的勤劳

3、 我看见秀婷同学的童真

4、 我看见秀婷同学的善良

5、 我看见秀婷同学的耐心

又是忙碌且能量满满的一天，辛苦了，早点休息吧。

## 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！