

悟空星球

江江同学新手村档案集

记者：陆陆

向导：花落草长

村长：海涛

观察员：群英

掌柜：杨洋

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

2025 年 02 月

悟空星球第二期&第三期学习主题 目录

了解必经之路和抄经

- 【1】自我介绍
- 【2】开营见面会
- 【3】了解必经之路
- 【4】阅读文章《我愿意-写在必经之路七周年》谈谈你的感悟
- 【5】领取抄经纸
- 【6】学会在云空间抄经
- 【7】了解如何申请智慧栈和组织抄经
- 【8】朗读《心经》
- 【9】阅读文章《抄经的好处上、下集》-分享对抄经的认识
- 【10】读书会《在嗔恨中修行》
- 【11】芭蕉朗读《感知身体的动作》
- 【12】读书会《在生活中修行》
- 【13】悟空连线作业讨论交流答疑

觉察体验

- 【1】 挑战不说谎
- 【2】 挑战不占便宜
- 【3】 挑战不抱怨
- 【4】 挑战不思他人过
- 【5】 在走路中觉察
- 【6】 挑战《善良 24 小时》
- 【7】 我看见

毕业体会

- 【1】 闯关感悟
- 【2】 蟠桃盛会【选修】

【1】自我介绍

【昵称】江江

【城市】合肥

【如何结缘必经之路】朋友分享

【目前最大的烦恼】遇到问题，没法很好的觉察内在

【任何你想说的话】练习在生活中觉察的能力

【2】开营见面会

参加了

【3】了解必经之路

必经之路是一个什么样的组织：必经之路是一个可以免费领取抄经纸，倡导大家抄心经，通过抄心经的方式在生活中练习觉察、增长智慧和力量的组织。

必经之路三不原则：不推销，不拒绝，不求名利。越是带着一颗纯粹的心去做一件事情，往往越是会收到意想不到的结果

【4】阅读文章《我愿意-写在必经之路七周年》谈谈你的感

悟



【5】领取抄经纸

17:23

19



订单列表



搜索订单

全部

待付款

待发货

待收货

待评价

必经之路精选

商家已发货

订单编号: E20250221141944049100027



【免费领取】心经练字帖

¥1.00

x1

16开王洪涛硬笔字帖本36遍

7天无理由退货

16开硬笔字帖本18*26cm

放心购 商家赠送

保障生效中

实付款 ¥2.00

延长收货

查看物流

确认收货

快件离开【合肥蜀山快件处理中心】，正在发...

大家喜欢



46 人疯抢中 >

必经之路精选

商家已发货

订单编号: E20250221141331049106177



【免费领取】心经练字帖

¥1.00

x1

32开硬笔字帖本36遍

7天无理由退货

32开硬笔字帖本14*21cm

放心购 商家赠送

保障生效中



【6】学会在云空间抄经

安住此刻
一念之间



2025.02

22

累计打卡

1次

完成一亿部心经抄写第

3966121部



微信用户

在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



修行不是生活中的点缀
不是可有可无的一杯茶



2025.03

01

累计打卡

7次

完成一亿部心经抄写第

3987369部



微信用户

在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



当我们真正理解别人
是很难升起恨意的



2025.03

02

累计打卡

8 次

完成一亿部心经抄写第

3989624 部



江江

在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



【7】了解如何申请智慧栈和组织抄经

一，申请者需要参加自然村学习与栈长培训，并通关毕业。

二，通关后，成为 [必经之路授权智慧线]，联系慧远可以上线“抄经吧”小程序作为实时展示。 三，了解抄写经典流程 四，经审核确认，符合要求，即可获得必经之路的智慧栈服务支持。

组织一场抄经活动：

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

【8】朗读《心经》

09:32

音频详情

☆ 4.2



江江

般若波罗蜜多心经 · 江江朗读

3次播放

0:00 1:45

播放按钮

分享按钮

般若波罗蜜多心经

作者：古圣

译者：唐三藏法师玄奘译

编辑：杨洋

朗读：江江

观自在菩萨 行深般若波罗蜜多时
照见五蕴皆空 度一切苦厄

舍利子
色不异空 空不异色
色即是空 空即是色
受想行识 亦复如是

更多

分享

0

0

跟读

【9】阅读文章《抄经的好处上、下集》-分享对抄经的认识

[欢迎接下来继续阅读](#)

【10】读书会《在嗔恨中修行》

欢迎接下来继续阅读

【11】芭蕉朗读《感知身体的动作》



3.1感知身体的动作（1）

作者：蓝狮子

编辑：杨洋

朗读：江江

3.1感知身体的动作

感知身体动作的练习，最是方便，随时随地都可以进行，而且除了你自己，别人根本看得出来，就算有人正和你面对面说话，也不知道你在练习觉察。

觉察的定义是：知道此刻的正在发生。身体的动作，也是正在发生。

从早上起床，你提醒自己觉察身体的动作：坐起来，睁开眼，揉眼睛，伸手穿衣服，扣扣



跟读



音频详情



江江

3.1感知身体的动作（2）· 江江朗...

1次播放



0:00

5:07



3.1感知身体的动作（2）

作者：蓝狮子

编辑：杨洋

朗读：江江

无论是吃饭，还是走路，都把觉知放在身体动作上，感知每一个动作。一旦发现被念头带走，及时回来，继续就好。一开始刻意练习，让自己能全然感知自己的动作，尽量不被念头带走。等掌握了关键点，就可以不用这么刻意，还可以把这种练习放到你日常任何事情中。例如在做饭中练习，在聊天中练习，在写字中练习，在工作中练习.....



更多



分享



0



0

跟读

【12】读书会《在生活中修行》

这篇文章中，对于“当一个人太看重自己的时候，所有的烦恼都是跟自己有关；如果他不那么看重自己的时候，他一定痛苦就会减少，快乐就会增加。”这句话，我有一定的体会，以前我总是看不惯老公爱打游戏不爱锻炼，担心他的身体健康，不给小孩吃甜的零食和看太多电视，也觉得是担心对他们的身体不好，其实我内心充满了恐惧和焦虑，担心如果他们身体不好，需要我的照顾，会耗费我很多的精力，其实归根到底，我还是太看中自己了，不懂得如何爱他们，而当我逐渐放手，给他们想要的，我的内心反而轻松了很多，以前那些让我感到恐惧和焦虑的事也没那么难以接受了。

观察员点评：江江同学对在生活中修行的实践和感悟简直太赞啦，必须给江江同学送上超级大花花

“当一个人太看重自己的时候，所有的烦恼都是跟自己有关；如果他不那么看重自己的时候，痛苦就会减少，快乐就会增加。”

这句话就像是一把神奇的钥匙，是咱们减少烦恼的绝佳法宝。

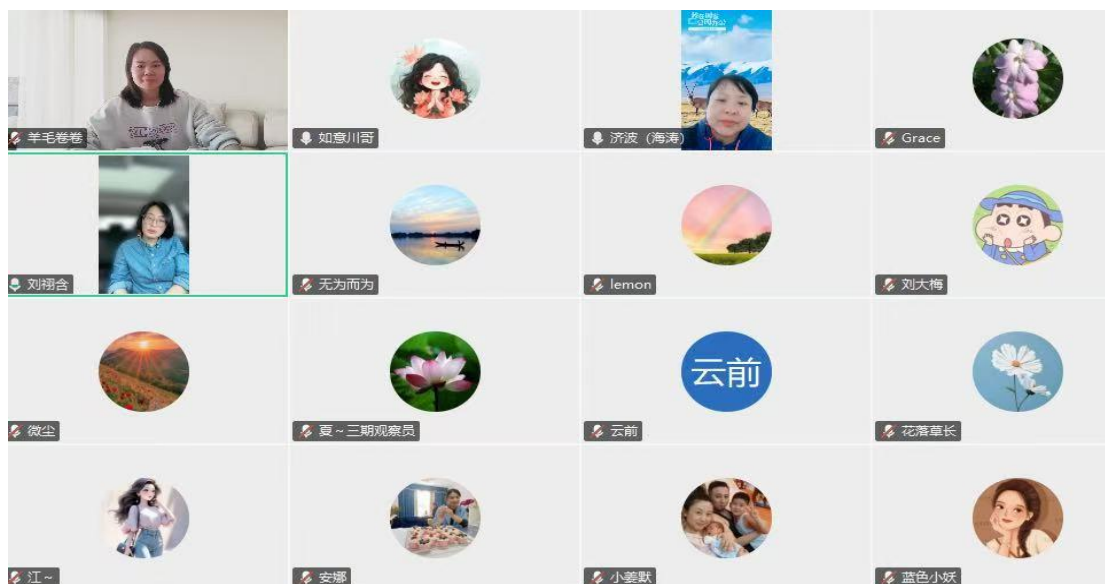
江江同学特别敏锐，发现以前看不惯老公爱打游戏不爱锻炼，担心他的身体健康；不给小孩吃甜的零食、看太多电视，是担心对他们身体不好。而在这背后，是自己内心的恐惧和焦虑，本质上还是太看重自己。

当江江同学有了这样深刻的觉察后，就学会了更好地去爱家人，也懂得了爱自己。

江江同学在生活中修行的这份体悟，真的是即深刻又动人，给我们做出了特别好的榜样呢

【13】悟空连线作业讨论交流答疑

2月26日参加



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】挑战不说谎

欢迎接下来继续体验

【2】挑战不占便宜

欢迎接下来继续体验

【3】挑战不抱怨

周末安排去听一场线下课，带女儿去那边准备交给统一安排的老师照看，但是女儿看见不认识的大哥哥姐姐，害怕的躲在我身后不愿意出来，看到女儿这样怯生，刚想说“怎么胆子这么小呢”，立刻觉察到这样的念头，看到女儿害怕到快要哭出来的样子，就把她抱在怀里。

观察员点评：江江同学好，从江江同学的挑战不抱怨/不思他人过的作业中我看见了江江同学带两个小宝贝的辛苦和智慧的生发。

挑战不抱怨作业中，江江同学能看见女儿的对陌生人的怯生，能觉察到“怎么胆子这么小呢”的念头，并看到女儿害怕到快要哭出来的样子，没有去怪责，而是去把女儿抱在怀里，安抚女儿。江江同学做的太棒啦。因为有觉察，为江江女儿感到欣慰，有一个这样智慧的妈妈呢。

【4】挑战不思他人过

女儿五岁去上绘画课,已经到下课时间了,儿子两岁半在家睡觉,根据以往经验,差不多快醒了,老公在女儿上课的机构附近打牌,发信息跟他说明情况,让他去接一下女儿,信息一发儿子就哭着醒了,看他回复说“你去接,就一会,应该没事”,心中顿时恼火,刚开始想他的种种不是,觉察到这样的念头,看到老公平时上班的辛苦,也想要放松一下,就把儿子醒来没看到妈妈就哭闹不肯起床的视频发给他,一会老公就回复说“那我去接”。

观察员点评:挑战不思他人过作业中:我看见江江同学动了描述着一家四口的生活场景:女儿上课需要接送,儿子小需要陪伴,老公需要工作和娱乐,江江同学有时会觉得分身无术,无法兼顾。

当再次遇到这样的场景中,在刚开始想老公的种种不是,就能觉察到不思他人过的念头,还能看见老公平时上班的辛苦,这真的很厉害呢。这时没有直接要求老公去接女儿,只是把儿子醒来没看到妈妈就哭闹不肯起床的视频发给老公,而达成了自己希望的结果。为江江同学的巧妙处理点赞。

【5】在走路中觉擦

欢迎接下来继续体验

【6】挑战善良 24 小时

欢迎接下来继续体验

【7】我看见

老公平时上班忙，经常加班，我就找时间中午到他公司附近跟他一起吃个饭，问他吃什么，他说了一家连锁快餐店，我问要不要换一家可以点菜的（跟上周同一家），我还带了点自己做的粉蒸肉，他说不用，随便吃点，我内心有种被忽视的感觉，我看见自己想要被老公重视的需要

观察员点评：江江同学好细致呀。从江江同学的“我看见”中，我看见了江江同学对老公的关爱和体贴

特别棒的是江江同学能敏锐的觉察到内心的感受，看见了“自己想要被老公重视的需要”

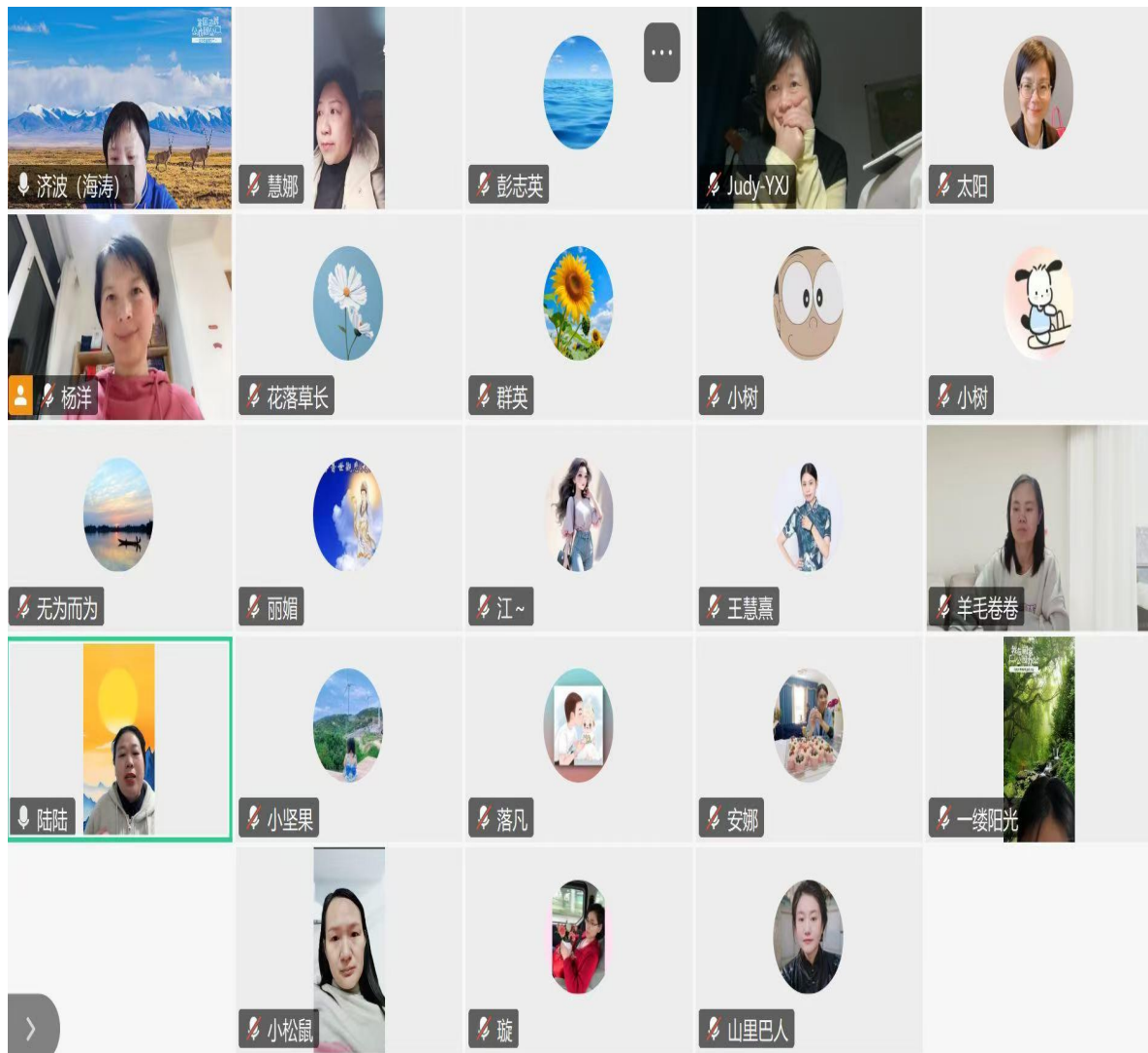
我记得在必经之路上绿荷七七分享过，每个人都希望被看见。有时候当我们能够去看见“自己需要被看见”时，慢慢就会去找到自己需要被看见背后的原因，好像这个被看见就会释然一些

闯关感悟

欢迎接下来继续体悟

蟠桃盛会

已经参加





向导寄语

亲爱的江江好：

有缘在必经在悟空星球相遇，很是开心。

看到你认真的觉察练习，看到你已经熟练运用觉察来对治生活的烦恼，
真心为你高兴。

你在照顾年幼的宝宝中高质量地做了觉察体验闯关游戏，希望你继续

以清净心去学习，在生活中去实践，心中开出觉悟之花，生活更幸福。

您的向导花落草长

日期 2025 年 3 月 1 日

毕业证书

BJWK2502025

江 江



悟空星球
花果山福地