

必经之路-舍得村 4 期

安小婕同学档案集

记 者：苗苗

向 导：唐春明

掌 柜：余语

村 长：丛莲

观察员：Grace

Photo by yangyanyan



必经之路

2024年10月

安小婕同学学习主题目录

第1阶段 了解必经之路和抄经

1. 自我介绍
2. 三句话介绍必经之路、理解“三不”原则
3. 领取抄经纸截图
4. 阅读三篇文章，分享对必经之路的认识（选修）
5. 学会在云空间抄经打卡截图
6. 参加读书会并分享感悟（选修）
7. 寻找身边的智慧栈/申请智慧栈流程（二选一）（选修）
8. 阅读《在吃饭中或走路中修行》并写感想（选修）
9. 阅读《在生活中修行》并写感想（选修）
10. 必经修学体系及觉察初识（选修）
11. 一周断舍离收获分享（选修）
12. 必经青铜骑士截图（选修）
13. 参加必经之路 8 周年嘉年华线上活动并分享心得（选修）
14. 每日一例断舍离（选修）
15. 日行一善（必修 1 次+选修）
16. 阅读《日然村题库》（新同学）提交感想

第2阶段 觉察练习

1. 挑战勇士四大原则（四选二）
2. 我看见（3条以上）
3. 在吃饭/走路中觉察（2选1）
4. 挑战一小时不看手机或止语一小时
5. 情绪觉察
6. 七天学习毕业体悟
7. 向导寄语

第 1 阶段 了解必经之路和抄经

1. 自我介绍

【昵称】安小婕

【城市】武汉

【如何结缘必经之路】在朋友的推荐下重新看到了鬼脚七的公众
号

【最喜欢做的事】风风火火做自己喜欢的事 or 到山里发呆

【分享我的断舍离故事】时常断舍离，不久又会被新买的东西把空间占满。后来才知道这是一种心病~ 当心没有被温暖、满足的时候就会借助外物来填补。拿回属于自己的功课，好好爱自己。

【生活中的烦恼】想法太多，能落地的不多

【其它爱好】美食、看书

2. 三句话介绍必经之路、理解“三不”原则

必经之路是一个可以免费领取《心经》，一个倡导大家一起抄写《心经》，一个帮助大家在生活里修行，提升觉察与智慧的公益组织。

三不原则：

不推销，不拒绝，不求名利。

不为个人私欲，随缘相聚。

3. 领取抄经纸截图

家里还有几本《心经》没写完，我想快写完了再领。

4. 阅读三篇文章，分享对必经之路的认识（选修）

必经之路是一个很纯粹的公益组织，老同学们充分传递了以人为本的善意，以传、帮、带的形式帮助新同学尽快熟悉新手村。这里没有红尘世界的各种标签，大家都是一类人——愿意接受《心经》智慧的洗礼，在生活里去修行的同路人。

5. 学会在云空间抄经打卡截图

10.21

必修



6. 参加读书会并分享感悟（选修）

有参加

7. 寻找身边的智慧栈/申请智慧栈流程（二选一）（选修）



8. 阅读《在吃饭中或走路中修行》并写感想（选修）

1、以往和小伙伴们一起吃饭，我经常都是吃得最慢的一个，我以为如此我就是细嚼慢咽了，可是，今天看了《在吃饭中修行》才意识到，我可能纯粹只是吃得慢而已，但是并没有在吃饭的过程中认真吃饭。

想起孩子上幼儿园的时候，每次吃饭前老师都会带着他们感谢阳光、感谢风、感谢雨水……让他们珍惜每一颗来之不易的食物。当时只是觉得这样挺好的，现在看来每一口食物，都是自然的恩赐，都值得我们用心去感受。

禅师们常教导人们：好好吃饭，好好睡觉。

其中的好好吃饭就是通过细嚼慢咽，去品味生活的每一份馈赠。这不仅仅是对食物的尊重，也是对生命节奏的一种接纳与把握。通过增加咀嚼的次数，不仅能减少热量的摄入量，利于减肥；还能练习在吃饭的时候保持觉知，让我们减少杂念，增长智慧……这些都是以前没有意识到的。

没想到在我们看来平常无奇的吃饭，不仅是填饱肚子，同时也是一种修行的方式。太妙了！

9. 阅读《在生活中修行》并写感想（选修）

生活处处是修行，就看你是不是有心人了。学以致用，花香碟自来~

10. 必经修学体系及觉察初识（选修）

知道了必经之路原来有那么多个不同种类的村，好有趣。还知道了接下来的学习路径，很期待后面的继续学习~ 在生活中去练习觉察。

11. 一周断舍离收获分享（选修）

上周末在家进行了衣服的断舍离，今天进行了床上用品的断舍离。很清爽，很开心。希望我能慢慢把这个“小”家断舍离成一个宽敞舒适的“大”家。哈哈哈哈哈！

断舍离修行的这一周，让我知道生活的真谛从来都不在别处，就在日常的一点一滴里。

12. 必经青铜骑士截图（选修）



13. 参加必经之路 8 周年嘉年华线上活动并分享心得（选修）

印象深刻的是杭州杭州分会场的直播，豪哥？人好多好热闹，武汉有这么热闹的智慧栈么？@唐春明 向导 湖南邵阳

14. 每日一例断舍离（选修）

10月20日

今天趁着周末有空边听公众号的文章，边把衣服清了下，夏天的不想再穿了的衣服清了一大堆，衣柜顿时清爽了不少。



10月21日



10月22日

今天有新疆的朋友带了好多精品和田玉来武汉，邀请我去看看，任意买一件都送一个和田玉的小挂珠。本来很心动的，但是想着自己戴得少，也没啥特别想要的，就回绝了。舍了买买买和占便宜的心。

观察员点评：

断舍离这个直接选择不去买不需要的东西，这个“断”干脆利落！并且同时舍了占便宜的心——可见小婕心里装着四大勇士原则呢

10月23日

昨晚出去吃饭，好多好吃的。我吃饱后看到喜欢吃的还想再吃一些，可是想到最近在做断舍离的练习就放下了食物。舍掉了些许好吃的贪欲。

观察员点评：

舍掉了吃美食的贪欲。赞

10月24日

午休时间刷抖音找东西，可是又很困。于是选择了先眯一会，起来有空再来找。断了沉迷于找东西的欲望。

观察员点评：

通过小睡暂时断一下沉迷于找东西的欲望也是好的

10月25日

舍了些旧物件和旧习惯，获得更清爽的外在和内在空间。

驿站的老板昨天还在问，双11我怎么没有什么快递啊？哈哈，以前一天好多个快递，现在好多天都没有一个快递，这感觉也挺好

15. 日行一善（必修1次+选修）

10月21日

有个小伙伴看我做了些小甜点说也要学做点，我把自己用着简单有好吃的方子分享给了她

10月22日

早上把家里的纸盒放在了电梯间，给做卫生的阿姨。

10月23日

今天上班路上，前面一个老人车上掉下来一包菜，我见老人腿脚有点不方便，停下车来把菜捡起来穿过马路递给了老人。并建议她把装菜的袋子系在框子上，以免再次掉落了。

观察员点评：

停下车来把菜捡起来穿过马路递给了老人——您的善意让世界充满温暖

10月24日

给同事带了午餐

观察员点评：

给同事带了午餐——做你的同事好幸福啊

10月25日

出门的时候给一个推婴儿车的老人搭了把手，让她能更顺利的进来

观察员点评：

这已经是在生活中修行了啊

10月26日

把家里清出来不要的瓶子，纸盒给阿姨

16. 阅读《日然村题库》（新同学）提交感想

好系统的学习路径，期待毕业后进入后面的学习，体验，觉察之路。

每一口食物都是自然的
恩賜，都值得我們用心
去感受。

舍得村-安小婕

舍得村

第四期



好好吃饭，就是通过细嚼慢咽，去品味生活中的每一份馈赠，这不仅是对食物的尊重，也是对生命节奏的接纳与把握。

舍得村 安小婕

舍得村

第四期

第2阶段 觉察练习

1. 挑战勇士四大原则（四选二）

● 挑战勇士四大原则——不抱怨

早上到一个常去的早餐店过早，有个婆婆进来买个早餐弄了十来分钟。婆婆走后，老板说这个婆婆蛮裹经，经常早上最忙的时候，她要在店里点餐这要求那要求搞半个小时，不点餐的时候她就站在门口把路都堵着了。我老婆是脾气好，你看我刚才跟她说，她就不敢坚持了……我说：她肯定是太寂寞了，平时没人跟她说话，所以在这想跟你老婆讲话。老板因此也转变了话题，不再报怨那个婆婆了。

观察员点评：

不抱怨作业您看到了早餐店老板的抱怨，自己没有跟着抱怨，反倒宽慰了老板，我看见了您的善意不过，“不抱怨”作业的核心是看见自己（不是看别人）想抱怨的念头，及时打住。不知道您等待婆婆的过程中有没有出现抱怨的念头呢？就是出现的话，意识到也是好的——这就是觉察的开始。

● 挑战勇士四大原则——不思他人过

因为我们公司不打卡，早上我经常是最早到办公室的，处理各种事情。过了好久同事才来，以前经常会想，她们这班上得比我舒服好多，每天那么晚来，走的时间也跟我差不多。事比我少，工资比我多，时常愤愤不平。

现在我会特意送完娃早点来办公室，公事做完了可以有时间做点自己想做的事情，一个人安静，也挺好的~

观察员点评：

不思他人过，您分享的是以前思他人过，现在不再这么想的案例——就是这样的不过，如果是今天发生的、意识到自己思他人过了，或者想思他人过，但想到今天的作业，于是觉察到、停止了——这样的话就完美啦

2. 我看见（3条以上）

当你只注意一个人的行为，你没有看见他；

当你关注一个人的行为背后的意图，你开始看他；

当你关心一个人意图后面的需要和感受，你看见他了。

——伯特·海灵格《看见》中

1、我看见我贪心了，想要更多好东西，没买。

2、我看见我想占小便宜了，没有要。

3、我看见我思他人过了，有怨念。转念一想，放过自己和他人。

观察员点评：

三个“我看见”很好呢我想，如果能把这里面的 不占便宜，不思他人过写成四大勇士挑战是不是会更好啊

3. 在吃饭/走路中觉察（2选1）

● 在吃饭中觉察

吃早餐的时候习惯性搞点什么看或者听，今天就是正在看行走觉察的视频，可是看了今天的作业，于是觉察到我又在一心二用了，没有好好吃饭，于是关掉了视频一心吃饭。

今天做的三明治，刚关掉视频吃的时候我觉察到吃得有点快，只是机械的嚼和吞。于是放慢了咀嚼的速度，感受到了各种食材在口腔里碰撞的美味。

观察员点评：

“在吃饭中觉察”意识到了自己以前的习惯：一心二用，没有专注吃饭，于是今天关掉视频，专注吃饭——这确实是吃饭觉察的第一步。如果能在接下来吃的过程中仔细觉察自己的手、嘴巴、舌头、牙齿的动作、觉察自己的念头，有没有被念头（比如食物的美味）带走？带走以后有没有回到吃饭的觉察上？这才是在吃饭中保持了觉察。下次可以尝试一下。

4. 挑战一小时不看手机或止语一小时

止语一小时，期间有想讲话的时候，想到今天的作业，按耐住了，觉得现在不讲也没关系。继续止语，挑战成功！

观察员点评：

止语一小时，恭喜挑战成功哈哈哈，我看到你从想讲话，按捺住，发展到不讲也没关系了——可见习惯是可以改变的。

5. 情绪觉察

早上孩子起来赶作业，导致上学快迟到了。对他有些不满的情绪，觉得他晚上少玩一下就不会至此。但是没有对他发火，他已经在为自己的行为负责了——早上提前上了闹钟，起来洗漱后吃了点东西就开始赶作业，虽然上学时间没有平时那么充裕，但至少还在他的可控范围内。今晚跟他聊聊，听听他对于自己这样的安排是什么感受，我们可以一起做点什么来调整下这种状态。

观察员点评：

小婕同学早上看到了自己对孩子的不满情绪，于是选择去体谅孩子、看到事情好的一面——也在孩子的可控范围内，并且决定另择更合适的时间跟孩子交流一下。赞一次简单的情绪觉察避免了一场发火、也避免了更多的负面情绪发生——这就是情绪觉察的效力

6. 七天学习毕业体悟

时光飞逝，转眼间一周的新手村的学习就要告一段落了。巧的是今天正好是必经之路八周年的生日大 party，让这个原本有淡淡离别味道的时间节点变得异常的热闹非凡。

通过这几天的学习。让我更切实的把觉察放在了生活中，即便有的时候还做不到，但是至少我觉察到了做不到那也是我的选择。而不是像以前一样，只是如一个机器人般执行既定的程序。

上周末在家进行了衣服的断舍离，今天进行了床上用品的断舍离。

很清爽，很开心。希望我能慢慢把这个“小”家断舍离成一个宽敞舒适的“大”家。哈哈哈哈！

断舍离修行的这一周，让我知道生活的真谛从来都不在别处，就在日常的一点一滴里。

必经之路我会继续走下去，《心经》我也会继续抄下去。

感谢我们这一组的春明向导、苗苗小记者，grace 观察员和同组的小伙伴们，是你们的陪伴，让我的这一次的新手村学习有了不一样的体验。感谢浅予总向导、丛莲村长和幕后的各位同学，是你们的付出，才让我们收获了这样更美好的自己。还要感谢我自己，做了这样一个选择，真是有慧眼。哈哈哈，期待不久后，我们的再次相见！

观察员点评：

期待咱们必经之路随时见

7. 向导寄语

安婕同学，感恩舍得村，让我们有缘相遇，让我看到一个生活上积极向上，学习上主动好学的你，新手村的每一项作业，你都会第一时间关注，认真完成，坚持做到今日事今日毕。欣赏你刻在骨子里的善良，喜欢你的干净利落，关注你的每一次看见，看到了你在生活中修行的毅力和决心。我相信你就是一束光，能照亮身边人，给更多人带来光明和力量！期待必经之路再与你重逢。

BJ2410235



安婕

