

必经之路-舍得村 4 期

唐千懿同学档案集

记 者：苗苗

向 导：唐春明

掌 柜：余语

村 长：丛莲

观察员：Grace

Photo by yangyanwan

抄经可以练字
但又不止于练字
抄经可以静心
但又不止于静心

——舍得村 千懿

舍得村

第四期

必经之路

2024年10月

唐千懿同学学习主题目录

第1阶段 了解必经之路和抄经

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

了解必经之路和抄经

1. 自我介绍

【昵称】唐千懿

【城市】重庆

【如何结缘必经之路】朋友推荐

【最喜欢做的事】爬山

【分享我的断舍离故事】

以前每个月喜欢购物，现在一年也买不了几次

【生活中的烦恼】不好念头出来，不能及时察觉

【其它爱好】

看书

2. 三句话介绍必经之路、理解“三不”原则

三句话 介绍必经之路，

必经之路是一个免费结缘领取经文，助印经纸的组织，倡导大家抄心经，引导大家在生活中修行，增长智慧并发现觉察能力等。

三不原则：

1. 不推销。不强求，不要用利益方式吸引任何人
- 2 不拒绝。当别人有求于我们的时候不拒绝
3. 不求名利。真正的求名利是不为名利而做一些事

3. 学会在云空间抄经打卡

一个念头刚过去
另一个念头还没起
中间的间隔
就是禅定

之必
路經
2024.10
21

累计打卡
1次

完成一亿部心经抄写第
3612805部

微信用户
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

之必
路經

心无挂碍

24小时线上抄经空间

4. 参加读书会并分享感悟（选修）

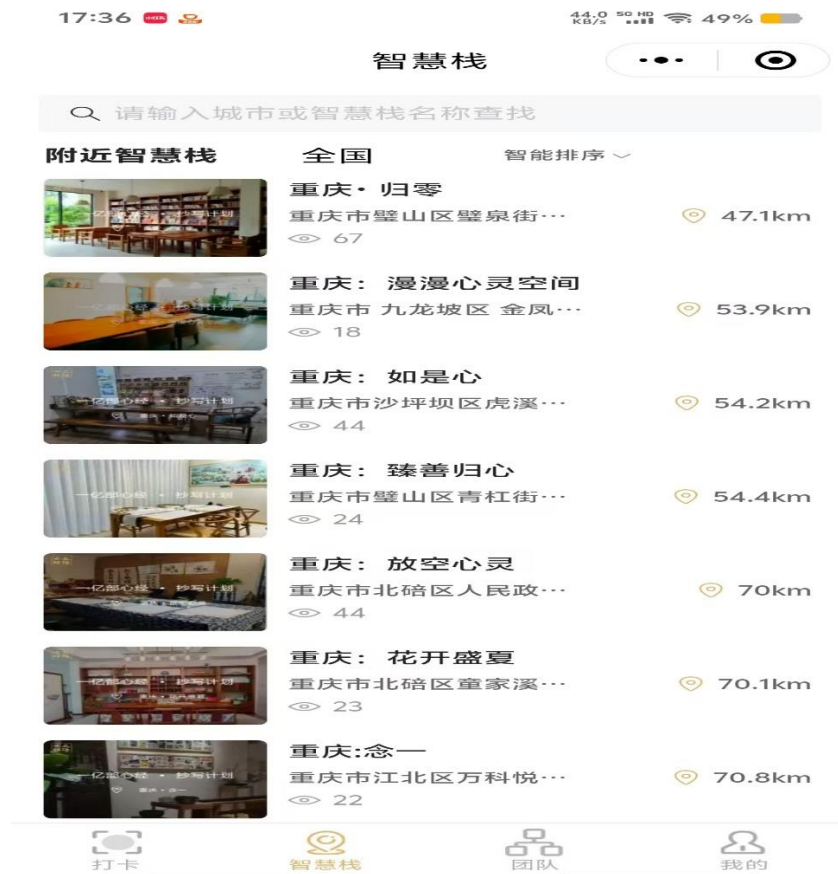
读书会观摩感悟

1. 想要不被情绪控制，需要降服自心，需要降服自心，需要有智慧，需要有智慧，需要放下妄想和执着，想要放下妄想和执着需要“觉察”
2. 什么是觉察：感知每一个动作，看见每一个念头，看见每一

次情绪

3. 觉察原则：只是知道，苦跟随，不跟随正在发生的事，不被正在发生的事带走

5. 寻找身边的智慧栈/申请智慧栈流程（二选一）（选修）



6. 阅读《在吃饭中或走路中修行》并写感想（选修）

阅读吃饭感想：饭前五观，减少贪欲，食物来之不易应珍惜，不要因为做得不好吃就浪费。也不要为了口腹之欲贪食，杀生，吃饭也是修行，把觉知放在嘴里，牙齿，舌头，饭菜上。

观察员点评：

吃饭修行，就是把觉知放在嘴里，牙齿，舌头，饭菜上

7. 阅读《在生活中修行》并写感想（选修）

在生活中修行感想，我们修行是要去降服其心，我们要去对治情绪，我们要去向内求，我们要去觉察……”，还有就是诸恶莫作，比如说，不偷别人东西，不刻意去骂别人，不占别人便宜，不说别人坏话……，做一些利益众生，选择做善事就应不要求回报，不要期待别人对自己的反馈和评价。随时觉察自己的起心动念，时刻审视自的内心。

8. 必经修学体系及觉察初识（选修）

观看视频的感想：毕经选修主要三个板块：新手村，天空训练营，摩鱼班。

新手村是了解必经之路和在生活中怎么修行的地方

天空训练营是为期 21 天的系统学习觉察之道，在生活中学习交流的场所。

摩鱼班是进阶的修行板块，提升见地的地方

新手村毕业之后可申请点灯人计划，点灯人计划三个等级，18 关，主要以事练心。噗噗同学分享了很多觉察之道的例子，听别人的故事，悟自己的人生。有几个案例是被情绪和感受带偏的，通过这样得分享更能知道自己觉察的注意点，此刻到底是觉察，还是感受，还是情绪。有了毕经之路共修平台和默默付出的同学们，见到真正的自己，接下我会跟随着自己的节奏继续在毕经之路学习

观察员点评：

希望后边能在天空营和各个闯关板块遇见你噢

9. 必经青铜骑士截图（选修）

问豕

大家喜欢



67 人疯抢中 >

必经之路精选



必经青铜骑士

实付¥1

¥1

x 1

再来一单

我要晒单

10. 参加必经之路 8 周年嘉年华线上活动并分享心得（选修）

八周年心得：有几个环节太感人了，忍不住泪目了。听同学分享的时候，也在对照自己，有一个同学她亲人弄了一桌美食（有荤）叫她回去吃饭，她说不要杀生哦，蓝狮子点醒了她，我们修行只能要求自己，不能要求别人，看到这个分享自己何尝不是呐，只有自己好了，自然会感染身边人

11. 每日一例断舍离（选修）

10月20日

不合身的衣服

10月22日

舍弃一个坏的手柄小风扇

10月23日

断观他人过

观察员点评：

断观他人过是思想上的断舍离，赞

10月24日

舍掉拖延，今天闹钟一响就起床

观察员点评：

舍掉拖延

10月25日

烦恼

12. 日行一善（必修1次+选修）

10月22日

今天坐公交车直接站着，把位置让给有需要的人

10月23日

今天有人问经文，已推荐给她，并说明必经之路主要是倡导大家生活中修行，抄写经文

观察员点评：

向有需要的人推荐必经之路哇！这么快就有人问你了，好神奇啊

10月24日

小推车卖水果经过店门口，照顾了一下(不是为了完成作业而买)

观察员点评：

买水果照顾一下对方生意，我看见您的善意和善行

10月25日

绿灯只剩几秒放慢脚步，站在来车的那一面陪老年人过马路

观察员点评：

我看见了您的善良和对老年人的体贴，感动

10月26日

给小区保安主动打招呼

13. 阅读《自然村题库》（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。

之必
路經

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



第1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

不抱怨。由于我晚婚母亲会经常催早点生小孩，今天妈妈又提起这个问题，妈妈说“不生小孩，以后老了很孤单的……”还举了邻居的例子。当时很不耐烦的口气说“每个人都有自己的生活，不要把你们那一代的思想强加于我们，我目前还没做好要小孩的准备，不要老是催了”说完之后没有意识到自己很过份，过了很久才意识到我的问题之后跟妈妈好好聊了会“我会过好自己的生活，你不要操心，我现在很快乐，幸福，不要操心我的事情，小孩有缘自会来”

观察员点评：

不抱怨虽然是过了很久才意识到，但觉察就是这样，有多少次失败就意味着有多少次成功—更可贵的是，您意识到自己对妈妈的抱怨以后就又去宽慰妈妈，我看见您的柔软和对妈妈的爱

● 挑战勇士四大原则——不占他人便宜

不占便宜。今天出门买东西看见一家卖板栗，先品尝在买，顺手拿了一颗，吃完之后闪过一个念头，不要占便宜，买了之后顺便还了一颗给老板

观察员点评：

千懿同学的不占便宜作业中念头看见的很及时，并且立即采取行

动进行了解决，随喜赞叹

2. 我看见（3条以上）

我看见抄经时的念头很多

我看见了怨气

我看见了他人过

观察员点评：

非常棒

3. 在吃饭/走路中觉察（2选1）

● 在走路中觉察

在走路觉察(十分钟的走路过程，前两分钟注意力在脚上面，感受脚踩在地上的感觉，之后就有好多念头跑出，也很容易被旁边的说话声音干扰，用数数的方式注意力又回到脚上时间长一些，还需多加练习)

观察员点评：

在走路觉察：前两分钟注意力在脚上面，非常好之后好多念头，被说话声干扰，这些只要能看见，然后拉回到走路觉察上，就是成功需要留意的是，数数的时候会不会对动作觉察造成干扰？下次可以留意再体会一下

4. 挑战一小时不看手机或止语一小时

挑战一小时不看手机：今天下午一点开始挑战，放下手机开始工作，手里事情忙完，打算看几点了，念头出来了，今天在任务呐，还算及时，还需努力

观察员点评：

挑战一小时不看手机：打算看几点时及时想起今天的任务，于是没有去看手机，这就是成功的一次觉察啊不过千懿同学没有说是否做到了一个小时内不看手机，其实这个作业的目的是看见自己想看手机的念头，看见了念头，止念；再看见念头，再止；就是成功

5. 情绪觉察

情绪觉察。今天早上地上有点脏，拿拖把拖地发现拖把坏了，修的时候左手食指手被夹了，第一反应就是右手把食指用力握着，当时痛感上来，心里叨叨着这什么拖把，有情绪的，继续右手握左手食指觉察到情绪的念头时，手的痛感减轻了，觉察就是这么奇妙

观察员点评：

阅读千懿同学的分享我被感动到了情绪觉察完全掌握了精髓看见情绪，然后跟这个情绪在一起，然后痛感减轻了

6. 七天学习毕业体悟

七天来的感悟：进入新手村在毕经平台莫名点进来，本来这一期人员已经满了，有个同学来不了，很幸运和同学们在这一期毕经相遇，

感谢默默付出的小七们。这七天学会了用觉察之道运用在生活中，虽然不能时刻觉察到念头，有了感受和情绪之后能及时看见觉察，有了觉察避免了后续发生的一系列的问题，当有了觉察的能力，烦恼减少了，自在了。以前看别人都是问题，现在看来都是自己问题，一切唯心造。

观察员点评：

感恩遇见

7. 向导寄语

唐千懿同学，一切都是最好的安排，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，你都要忙里偷闲，认真完成，坚持做到今日事今日毕。欣赏你小小年纪就能把修行落地到生活的每个角落，关注你的每一次看见，欣赏你的美丽善良，我相信，越努力越幸福，希望你追寻光，成为光，散发光，期待必经之路再与你重逢。

