

# 必经之路-乐天村 2 期

## 浅笑同学档案集

记 者：燕萍

大记者：张火

向 导：瘦虎

总向导：松松

村 长：家心

观察员：杏花



必 经 之 路

2024 年 02 月

# 浅笑同学学习主题目录

## 第一阶段：了解必经之路和抄经

- 【1】 自我介绍
- 【2】 阅读三篇文章谈谈你的感悟
- 【3】 学会进入云空间抄经和打卡
- 【4】 了解抄写经典感悟
- 【5】 如何申请智慧栈及组织抄经
- 【6】 了解必经之路学习体系
- 【7】 了解点灯人计划
- 【8】 必经之路各个板块介绍

## 第二阶段：觉察练习

### 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】 在吃饭中觉察
- 【6】 在走路中觉察
- 【7】 挑战善良 24 小时
- 【8】 毕业体悟
- 【9】 向导寄语

## (1) 自我介绍

【昵称】浅笑

【城市】上海

【职业】行政

【如何结缘必经之路】公众号

【最喜欢的书】每个阶段不同

【说说你的烦恼】念头太多

【你的其他爱好】运动，冥想，玩手机游戏，接触新事物

【本次学习的期待】生活中落地觉知，不过也不着急，先好好体验

## (2) 阅读三篇文章谈谈你的感悟

第一个感受就是太不容易了，做公益其实很难，线上更难。

第二个感受就是大众太需要了，就如蓝狮子所说，目前公益组织，很多都是物质上的帮助，而精神关怀的公益好像真的不多，而现在的人，真的太需要精神的关怀引导了。看到太多的人在自己的情绪中认知中走不出来，痛苦却没有方法。大众很需要但是精神成长的公益会更难做。

第三个感受，就是不推销不拒绝不求名利的三大原则。老实说，现在这样一个流量就是王道社会形态，不推销简直不可思议，就是做公益也会要求转发，要求宣传，所以必经之路反而能吸引到我。

第四个感受，生活中修行，也是最吸引我的地方。其实这句话很多地方都在说，但是到底如何落地，并不清晰。我看了觉察之道后，

对必经之路的挖，就是剥洋葱，看了好多个例子之后，就觉得这个就是我要的。对我来说，前期的学习已经可以看到觉察到了，关键点就在挖上面，自己有时候挖不出来，挖不对，所以下次仍旧会习性继续。

有这么个地方，有那么多同学愿意去花时间，帮自己一点点挖，一层层剥，真的是需要有智慧，且需要花费太多的精力，时间了。

所以，真的很认同必经之路的发心，原则，还有修行的方式。

最后，愿能落地生活中的修行，增长智慧。也愿自己修行有感悟后去做一些力所能及的事情，贡献自己的力量。

### (3) 学会进入云空间抄经和打卡

如果一个人影响到你的情绪  
你的焦点应该是放到  
控制自己情绪上  
而不是影响你的那个人

之必  
路經  
2024.02  
25

累计打卡 完成一亿部心经抄写第  
1次 3038466部

微信用户  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

#### (4) 了解抄写经典写感悟

阅读《在抄经中修行》我觉得抄经就是给自己一个跟自己相处的时间很空间，如同冥想一般。给自己一个安静下来的时间，看着念头来去，借助抄经回到指尖笔尖。出去回来，一次又一次，一笔一划，慢慢写，把觉知置于笔尖。

还有一点就是不期待。不期待要静心到何种程度，不期待有何种进步，不期待有何种回报。只是抄而已，只是做而已，如同我拜心经，其实我也不懂那么多宗教的各种，我只是觉得这个很适合我，这个可以让我锻炼到身体，至于到底锻炼了有没有用，其他各种回报不去管也不期待。

最后一点就是不比较了，修行也好，生活也好有时候就是因为爱比较。同一工作我好像上手没她快；同样一起参加活动，我好像没他受欢迎；同样一起学习，哎呀，咋那么多人抄经几十次了，我还没开始。全都是念头，越比较越纠结，越比较越陷入念头编故事中。不管生活工作，甚至于抄经，真没必要跟别人比，都是自己的事。自己做就是了。这个也是体会比较深刻之处。

我觉得我抄经抄一会的第一个感觉就是手酸，后来才发觉是自己太用力了，用力想要写好每一笔，用力想尽快修出个结果摆脱烦恼，用力去觉知，反而有一阵子更心烦心焦。所以慢慢我不刻意去那么用力，意识到自己用力写，就放松一点；意识到自己好像用力修就让自己躺平一阵子；虽然还经常会用力过度，但是慢慢来。

## (5) 如何申请智慧栈及组织抄经

1、资格：需获得新手村通关徽章，需要有可容纳4人以前的抄经场所

2、领取申请表：添加慧远或小咚或三岁的微信领取

3、了解抄经的流程（组织抄经）抄经可以作为静心的一个环节，再附加上其他读书等活动。

4、通过审核，可申请必经之路的抄经物料和智慧栈授权

关于智慧栈的意义我觉得需要这么一个地方，让大家小憩，放松下心情，静下心，然后如知己般聊聊生活，聊聊碰到的问题。然后也更期待线下的生活中修行的课程。

问题：

1、线上组织抄经的话要求如上么？

2、有看到蓝狮子说发展公益的线下实修学习，很期待这个，现在有具体路径么？

## (6) 了解必经之路学习体系

1、新朋友先进入新手村，初步了解必经之路，了解什么是在生活中修行。

2、新手村毕业后可以成为小七志愿者及栈长，服务新朋友。

3、想要继续学习觉察运用于生活中可以进入天空训练营，进行21天的练习。

4、之后有意愿可以继续进阶到摩鱼班，把修行融入生活点滴的



地方。

### **(7) 了解点灯人计划**

通过必经行者，必经行走，天下行走3个等级，18关，以事练心，了解必经之路所有事务，对修行真正理解并运用在生活中。

### **(8) 必经之路各个板块介绍**

我最有兴趣的就是点灯人历练计划了，特别希望可以把觉察之道带到线下，有那么个经常可以交流的场所，在线下的生活中觉察练习，分享给更多想要改变却不知道方法的人。

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



## 觉察练习——

### 【1】挑战不说谎

今天之前一位 AI 教学老师密我，问我是不是继续跟着 2 期内测，我拒绝了。

他问起了原因，问是不是工作太忙了还是什么原因，之前就是说工作太忙了。

习惯性又回复：“嗯呢，是的，工作生活都很忙所以没啥时间”。打字都打在聊天框里了。额，好像说谎了，我工作其实不算太忙呢。

聊天框里删除，改成了照顾女儿，还有自己学习其他课程比较忙。

观察员点评：

不错哦，在内容发出去之前就看见了自己的模式，改变行为挺及时的。持续练习会更加及时的看见念头。参考你在走路中觉察的方法，提醒自己觉察。

### 【2】挑战不占便宜

今天一个群管理员发了一个红包，红包作用是邀请大家中午参加一个新读书会的宣传分享。我习惯性想要去点红包，而且已经点开了，突然就冒出不占人便宜的挑战，一想我中午基本没时间参加，所以就立即停止了要点领取的手的动作。嗯这个挑战很完美。

观察员点评：

就是这样，看见自己的“习惯性”，看见想要领红包的念头，做出不一样的选择，恭喜挑战成功！

今天下地铁，人很多，大家排队等着上自动扶梯。很多人是从电梯前方过来，自动拍起队。

我是从电梯后方过来，很多从后方过来的乘客并没有走到前方那边的队伍排队，直接就转弯上了电梯。

平时我也会跟随人流就直接上电梯了，今天觉察不占便宜，感觉这个也算是一种占便宜吧，于是走到正前方队伍后面排队上电梯。

今天的选修发生的都是小事，而且念头也都是在刹之间，原有的惯性就停止了。应该还有更多的未见需要慢慢练习看见。

**观察员点评：**

无论这算不算占便宜，重要的是，你发现了自己的惯性模式，并且及时改变了行为。

最不容易被看见的就是惯性模式，你做到了，棒棒哒！

### 【3】挑战不抱怨

今天在我做完所有核算的时候，同事把新做的合同给我帮她看看。

念头马上起来了，做个合同还要我看干嘛，我今天已经很忙了，帮她看合同耽误我时间嘛。心里也有点不舒服，觉得烦躁。

然后又忽然就想起来了今天有挑战不抱怨。嗯，没啥好抱怨的，手上的事快忙完了，看一看很快的。然后没一会就看起了合同。

本来事情结束了，结果出现了反转。

一看合同，发觉这个合同的核算方式与我前面已经做完的核算的

计算条款不一致，有一条需要核算的细节没跟我说，现在导致了之前做的全部需要推翻重做。

火气一下子腾腾就上来了，搞啥呀，你们去谈好都不跟我说细节，全部都要重算。挑战不抱怨又冒了出来，但是这次虽然看到了挑战不抱怨，我仍旧忍不住抱怨同事，你怎么这个细节没跟我说呀，我全部要重算，而且今天就要做完要结算的。

不过因为之前想到了不抱怨，对她说话相对语气还算好。

哎，这次一波三折，小问题可以不抱怨，一笑而过，相对大一些的问题，意识到了不抱怨仍旧忍不住继续抱怨了。

观察员点评：

浅笑同学的作业赏心悦目，给你送花花

虽然一波三折，但可喜的是看见了自己的在大问题上忍不住抱怨的模式，能意识到在哪些事情上容易被念头带走，还是值得点赞。

我们挑战勇士四大原则，就是要看见抱怨的念头，不跟随，该和同事协商还是可以协商，该处理的问题还是要处理。

所不同的是，现在我们可以带着觉察去做这些事情，而不是被抱怨的念头带着走。

接下来两天试着提醒自己，及时看见念头，提起觉察哦。

题外话——不自责

回家路上，想到今天因为工作繁多且返工又出错了好几次，虽然后来自己发现了，但是还是错了几次，觉得自己练习了这么觉知仍旧

无法安住在当下的事情上，事一多就着急忙慌。

自责的念头开始且继续，又想到了今天的四大挑战，仔细想了下，好像哪个也不靠边，那就自己编一个，不自责吧。

事多且杂乱没做好刚好可以说明我平时工作量不太大，今天刚好是个锻炼的机会，虽然完成的一般，以后再有就可以提醒自己忙碌也安定完成手上事情，一个一个来。

今天应该给自己个赞。嗯，瞬间情绪好转，动力加满。

观察员点评：

哈哈，这里是被念头带走喽，还好你已经意识到了。

蓝狮子老师说过，修行没有胜利者，没有失败者，只有践行者。

对于刚启程的自己来说，在路上，就对了。生活中修行就是这样，重视练习本身就对啦！

棒棒哒，继续加油哦

同事吃饭时候抱怨延迟退休到 65 岁，刚好刚才那口是在觉察中吃饭，觉察继续，虽然我也有自己的看法，挑战不抱怨，闭嘴微笑。

观察员点评：

好棒啊！三个选修作业完成得都很好，觉察在线

习惯性的接了一句，虽然慢了一步，但觉察还是在的。

改变的种子已经种下了，持续练习必定结出硕果！

#### 【4】挑战不思他人过

老板跟我吐槽某同事一些行为，觉得他没有教养，吧啦吧啦一大堆，觉察在。

前面老板说了几句，我微笑听着。他又说了几件关于某同事的事，我很习惯性的接了一句，马上觉察到，闭嘴，继续听着。

观察员点评：

好棒啊！三个选修作业完成得都很好，觉察在线

习惯性的接了一句，虽然慢了一步，但觉察还是在的。

改变的种子已经种下了，持续练习必定结出硕果！

#### 【5】在吃饭中觉察

提起觉察，手伸出，握住杯子把手，拿起，递到嘴边，靠近嘴唇，手腕微微抬起带动杯子微倾，啜一口水，同时手腕回正，举着杯子。

口腔前部被滋润，自动吞咽动作，水蔓延到整个口腔，包括两边的口腔壁，整个口腔都被滋润，继续自动吞咽，一小口水流入喉咙，吞咽，流入，一口水分了3口吞咽完毕。

观察员点评：

好棒啊！三个选修作业完成得都很好，觉察在线

习惯性的接了一句，虽然慢了一步，但觉察还是在的。

改变的种子已经种下了，持续练习必定结出硕果！

## 【6】在走路中觉察

一早看到今天的挑战，出门前就想好今天上班路上好好练习走路觉察。

出门，下楼梯走出小区，才反应过来今天要在走路中觉察的呀。

立马把注意力放在走路上，知道自己的脚在走路，觉知自己的步伐，左脚微微抬起，左脚脚跟落地，左脚脚底板整个接触到地面，踏踏实实踩在地上，身体重心微微向前，带动右脚脚跟离地，左脚脚跟离地，左脚微微抬起，重复。

一步两步，今天要把昨天的冥想课回听下，那个资料要发给XX客户。三步四步，不对，我在练习走路觉察，回来，继续。

平时走路也就甩开膀子冲锋一样，在觉察中走路，不由自主就放慢了脚步(不放慢不行呀，脑子跟不上，哈哈)。

知道要做作业，提前让自己提起觉察，这个方式很好。

就是因为有了这个提醒，所以相对来说更容易保持觉察。以后可以多运用，甚至可以考虑把“觉察”二字打印出来，贴在本子上，或者电脑上，就能时刻提醒自己啦。

### 观察员点评：

今天的练习做得挺好的，觉知动作，看见念头，回到当下，继续走路。以后多练习，可以觉知得更微细一些。

另外不需要在走路时数数，只是专注走路就好。看见念头的速度还需要更及时一些。



## 【7】挑战善良 24 小时

9:00 一醒来看到觉察挑战，想到昨天说的先提醒自己保持一天的觉察。

9:20 洗漱，觉察到自己洗漱的动作，手是如何动的。

9:50 出门，觉察下楼，走路。

10:00 今天下雨，平时雨伞收起来手里拿着，今天想到良善一天，特意拿个塑料袋装伞，保持地铁路上干爽，在地铁上也不会湿的伞碰到别人。

10:30 接收到客户付款的信息，结果没有按照对应的账户付款，这个客户之前还跟我有过争执，情绪一下子就上来，觉得对方故意给我添麻烦，觉察到自己在编故事了，立马对自己说停。几番拉扯，不算特别成功。

11:20 同事把做了一半的合同让我帮忙填写内容，可能是一早提醒了自己保持一天的良善，很奇怪没有任何其他情绪，直接很正常的接过填写了。

13:00 老板跟我说起了另外一个同事平时比较让人不喜欢的行为，今天脑子里一直记得要觉察，马上跳出不言他人过，只是微笑听着。

13:20 跟同事一起吃饭，大家一直在聊天，记得要觉察，整顿饭只进行了一次夹菜跟咀嚼的觉察，然后就被聊天与手机带走。

13:30 同事聊起延迟退休，开始抱怨，指责，不忿，觉察在，微笑不语。

14:30 工作写单子，集中在写字上，但是脑子一个接一个念头，知道回来又出去。效果很一般。

15:20 平时这个时间已经空闲开始抄经，今天还在忙，有点着急，作业也还没做呢。停，回来当下工作。

17:15 上车有座位，边上座位有水，有人来坐，记得挑战，我提醒了下。那人走开，我有餐巾纸，擦一下，方便其他人坐，前后边上都是人，有点尴尬，傻，人家要坐人家会擦。停，挑战良善，直接做就好，拿出餐巾纸，擦干凳子，脏的餐巾纸一直拿在手上，下车了丢垃圾桶。

17:30 车子很堵，后排一位小伙开始抱怨说口头禅，他几句一说，本来没啥的我也烦躁起来，忽然想起来了今天挑战的介绍，祝福别人也是一种方式，心里开始祝福他别急躁，慢慢拥有好心情，一次又一次。后来后面没声了，车也动了，或许也是我的祝福起效了呢。

20:00 写心经，有点烦躁作业也没做，忽然就意识到自己对于必须完美完成作业的执着，想要完美，想要按时完成所有作业。作业是实践后的复盘而已，主要在于实践，实践就行了呗，作业能做多少做多少。瞬间很开心，一个执着点被自己发现了，结果发现自己又想多了，回到写心经。

写完有点惊讶，今天还是有多个觉察的，不管能不能改变，至少已经在看到了。

**观察员点评：**

看了浅笑同学的善良 24 小时，很想把蓝狮子老师的话发给你：

“踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。

体会到了这一点，不会有担心，不会有自责，不会有焦虑。

有执著，有贪婪，有情绪，有各种习气，有各种不好，又怎么样？

今天出现，我觉察到了，看见了，它没能影响我，那今天，它们都不存在了！

至于明天？明天永远也不会到来，也不用担心。

只需要关注今天，关注当下。”

正如你所说，善良 24 小时的目的是为了让我们尽量保持觉察，尽量看见自己的念头，改变自己的固有行为模式。

只要你坚持做了，本身就是一个改变的过程。

## 【8】毕业体悟

偶遇必经之路

年后决定加入

惊讶还有路演

一眼选中乐天

乐天果然欢乐

一来村长就念

作业别着急做

后面慢慢补垫

欢乐觉察生活

大家放松体验

首先了解必经

历程原则理念

后续每日焦点

练习时时看见

觉察生活实践

小七常常在线

挖掘新人亮点

各种鼓励美言

就为让你体验

村长统筹调度

总导安排实务

向导一一服务

记者默默记录

观察员细致点评

还有许多幕后

默默支持给付

同学心声袒露

笑声外加泪目

你问是何缘故

快来乐天处处

安住感动被渡

转眼就要闭幕

其实只是踏入

后面更加精彩

各种板块丰富

新手即将结束

学号还未编入

过半报名服务

未来成为小七

沿着路径学习

服务新人努力

点亮更多心灯

#### 观察员点评：

为浅笑同学的文采点赞押着韵把一周的学习感受分享得淋漓尽致，没有一点觉察工夫是做不到^^

看到你报名服务，点亮更多心灯，很是欣喜。在以事炼心的过程中，首先点亮的就是我们自己的心灯，以灯传灯，相信你会做得很优

秀。

我们是承担者，也是受益者。感谢你，在你美妙的作业分享中，给予我们机会一起“共渡”。

## 【9】向导寄语

相遇乐天村，快乐每一天！

爱与真诚，永在心间传递。

感恩浅笑同学，相伴一起度过了温暖的七天修行体验旅程，你的开朗融合、灵动虔诚温暖着我们每一个人。

未来，愿你以清净心看世界，以平常心生情味，以柔软心除挂碍，以空心融万事。

来过乐天村，你就已经是那片快乐的天空！

七天是开始，人生是一条永无止境的修行，愿修行路上一起同行，我们一直在。

——向导瘦虎