

# 必经之路-乐天村 7 期

## 小青牛同学档案集

小 记 者： 祎      甜

实 习 记 者： 笑      云

向      导： 瘦      虎

总 向 导： 观 心 自 在

掌      柜： 丛      莲

村      长： 家      心

观 察 员： 清 水 无 香



必 经 之 路

2024 年 05 月

# 小青牛同学学习主题目录

## 第一阶段：了解必经之路和抄经

【1】 自我介绍

【2】 了解必经之路+三不原则

【3】 领取抄经纸

【4】 日行一善

【5】 阅读必经之路文章感悟（选修）

《一条路可以走多远》

《写在必经之路六周年》

《我愿意——写在必经之路七周年》

【6】 抄经打卡

## 第二阶段：觉察练习

- 【1】 挑战勇士四大原则：不说谎
- 【2】 挑战勇士四大原则：不抱怨
- 【3】 挑战勇士四大原则：不思他人过
- 【4】 挑战勇士四大原则：不占他人便宜
- 【5】 挑战 1 小时不看手机
- 【6】 在吃饭中觉察，曾经最感动你的事情是什么（选修）
- 【7】 情绪觉察：看见情绪念头，改变行为
- 【8】 善良 24 小时
- 【9】 毕业体悟
- 【10】 向导寄语

## (1) 自我介绍

【昵称】小青牛

【城市】北京市

【如何结缘必经之路】微信搜索网上抄经活动，找到必经之路

【最喜欢的书】三体

【生活中的烦恼】性子太急

【其它爱好】唱歌

## (2) 了解必经之路+三不原则

必经之路是一个免费结缘心经的组织，是一个倡导大家抄心经的组织，是一个引导大家在生活中修心、增长智慧的组织。

“三不”原则：不推销，不拒绝，不求名利。

## (3) 领取抄经纸



#### (4) 日行一善

- 1、我有一个公众号，每个工作日发布正能量疗愈文字。
- 2、与一位许久未见的朋友见面，聊了很久。聊的时候放下“助人”的念头，认真倾听，认真共情。
- 3，早起真心地赞美孩子。
- 4，路边等车，女儿吃小饼干掉了一块，怕我批评她，我说正好给蚂蚁吃吧，过一会儿看到三只蚂蚁过来了，我引导她说再给另一边的蚂蚁一点吧，孩子看到蚂蚁来吃饼干也很开心。

#### 观察员点评：

爱心的教导才是给孩子的最大财富，小青牛同学真是太优秀了，相信你的女儿以后一定也会青出于蓝而胜于蓝的！

#### (5) 阅读必经之路文章感悟（选修）

之前看过七哥的文章，就很感动，观看了游戏视频后，更加心生敬意。“你不知道你的光可以照亮黑暗中的哪个人，我们要做的就是一直保持灯在亮”，这句话特别戳人。

必经之路很有组织性纪律性，又很有包容性，让人会好好坚持，又不至于很有压力，希望能跟大家一起开始新的旅程，不断精进！

## (6) 抄经打卡



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】挑战勇士四大原则——不说谎

欢迎您以后在生活中体验

### 【2】挑战勇士四大原则——不抱怨

1，不抱怨：中午做美容，上次被一个推销人员搞得很不愉快，本想跟美容小妹吐槽，觉察到这个想法，于是闭上了嘴。

2，开始觉察后，发现抱怨的念头还是挺多的。“这个蚊子咬了姑娘一口，怎么这么讨厌”，这句话没过脑子就脱口而出了，说出来之后意识到了，女儿也跟着说，然后我就说，“唉，应该是你太可爱了，蚊子喜欢你吧”，再比如“车怎么这么慢还不来”，“老公就不能随手把碗刷了”，等等，但后来这些都意识到了，没有说出口。

#### 观察员点评：

不抱怨也非常好，好棒啊！

就是这样：看见想抱怨的念头停止抱怨；看见思他人过的念头停止思他人过，此刻的你就是全新的！

日行一善也不错，心存美好，生活也阳光！

小青牛同学太棒了！加油，我看好你哦！

### 【3】挑战勇士四大原则——不思他人过

1、看到家里又乱了，很烦恼，觉得总是一人打扫俩人霍霍，觉察到这样的想法，就想什么也不能保持无时无刻的清静，这也是生活的气息吧！

2、女儿在科技馆，因为别人抢设备，又生气了，开始各种发脾气。我没有像往常那样跟着着急，觉得她不会处理问题，而是“看着”她发完脾气，抱了抱她，说出了她难过的原因，说理解她，如果想回家也可以。但孩子释放了情绪好像好多了，喝了一口饮料又玩别的了。

**观察员点评：**

不思他人过，我理解是没有思女儿的过，是吗？也不错！

#### **【4】挑战勇士四大原则——不占他人便宜**

欢迎您以后在生活中体验

#### **【5】挑战 1 小时不看手机分享体会**

选择上午 10-11 点，带孩子去科技馆了，想着就算有人找没看手机也有理由，也备好了手表，防止自己为了看时间而看手机。

但过程中还是不容易的，好几次听到手机振动，然后看见孩子玩一些项目特别想拿出手机拍照，但想到今天的任务，都忍住了，挑战成功。

**观察员点评：**

小青牛同学太牛了！

首先给你坚持完成作业点赞，然后给你的慈悲心点赞。

的确非常棒，看到想看手机的念头但没看，挑战成功！

## 【6】在吃饭中觉察，曾经最感动你的事情是什么（选修）

【6-1】还是会被味道带走，能感觉到喜欢吃番茄味的，不喜欢油太大的，等等。发现后回归吃饭动作本身。然后发现这么吃饭其实不用摄入那么多量，没吃多少就饱了。

观察员点评：

哈哈，虽然没有动作的描写，但知道念头跑了再回来也是非常棒的，加油！

【6-2】今天早饭继续进行觉察练习，能感受到红薯、鸡蛋、青菜在嘴里被慢慢咀嚼，感受粥进入食道和胃的热度。能发现自己时刻紧绷，连脚都是踮着的，觉察后把脚放平。过一会儿发现自己的脚又踮起来了，一共有三次。

期间听到了隔壁桌大爷抱怨的声音，忍不住听了内容。也脑子里转过念头，今天文章点击率如何啊？觉察到后再把念头放回饭上。

观察员点评：

能感受到食物在嘴里咀嚼，还感受到胃里的热度，期间身体动作也都感知到，很好！

吃饭期间还被隔壁桌的说话带走又回来，被自己的念头带走又回到吃饭上，这些都是不错的体验！

如果吃饭时能把觉知更多的放在动作上，如牙齿咀嚼的动作，手

拿筷子夹菜等等这些动作上会更有助于念头不被带走，安住在吃饭上呢！

## 【7】情绪觉察：看见情绪念头，改变行为

我觉察到了自己的成就感。年前选择全职陪伴孩子，近一周以来，她入园焦虑的问题，经过我多日努力，得到了重大改善。今天早上她又一次顺利入园后，心里升起一股得意，认为是自己的成果。但觉察到之后，意识到不应执着在这一念，于是继续干别的事了。

其实正面情绪的影响也还有很多，我回想上周三自己的公众号文章突然得到平台推荐，阅读量猛增，当天本来是安排很多别的事情，但当天太激动了就会看一看数据，导致很多安排延后。

对于正面情绪如“成就感、自豪感、满足感”，也要时时关照，不让这种贪心和我执影响自己。

### 观察员点评：

哈哈，隔着屏幕都能感受到小青牛同学的得意，能看见自己的得意情绪然后回到当下继续干别的事情，很好！

而且小青牛同学还知道每个情绪背后都有我执就更不错了！

不过呢，日常我们说情绪大都指负面情绪，小青牛同学也可以尝试觉察自己的负面情绪，看到后改变行为，不被情绪控制而是成为情绪的主人。

## 【8】善良 24 小时

2024 年 5 月 14 日 9:13 开始挑战善良 24 小时

9:30, 想新办一个手机号, 服务员联系提供很多套餐, 我选了两个, 办理的时候才知道都过期了, 还要重新选。有一丝丝不快, 觉得有点不专业, 但想到要善良, 于是没说别的, 说那就换一个套餐好了。

10:10, 收拾东西时, 发现一个杯子里落了一只小飞虫, 已经死了, 给它念了观音心咒。

11:30, 请朋友吃饭, 之前发愿不吃天上飞的动物, 想到今天要善良, 也加一条不吃水里游的, 确实选择性很少, 但还是坚持了。

13:00, 结账时, 本来都掏出手机要付了, 朋友问有没有打折券, 大众点评收藏了是不是还可以送奶酪。当时就忘了要善良这个事, 觉得能打折送东西挺好的。但其实后来觉察到了, 本来也不应该吃甜品, 不应该要这个东西, 就是习惯性的贪念。

14:50, 工作中需要编辑照片, 很多有肖像权没法商用, 找了好半天, 真的好累想放弃, 想要不就直接下载一张 P 一下好了。想到了要善良, 还是忍住了没有用有版权的照片, 继续找有授权的。

20:30, 晚上收拾家, 感觉有点疲惫, 看到孩子玩具又一大堆并且她没有一点要收拾的意思, 又没忍住大声批评了她。之后觉察到了, 好好说也是可以解决问题的, 但当时疲惫的感觉压倒性地战胜了理智, 还是“嗔”的习气太重了。

### 观察员点评:

小青牛同学善良 24 小时格式很棒! 为你的善良点赞, 虽然晚上

8: 30 的念头被带走，但事后能反省也是不错的！

我们这几天【四大原则】、【走路、吃饭中觉察】和【善良 24 小时】作业就是练习觉察，持续练习，你会发现你不会再为孩子不收拾玩具而发脾气，生活会更有意思呢！

## 【9】毕业体悟

数次热泪盈眶：有时出于感恩遇到心经，有大智慧的指引；几次是因为参加会议听到同学们的分享，感受到真诚的发心；几次是因为羞愧，觉得安顿身心实在是一件很不容易的事情。

多次随喜赞叹：妈妈是一位居士，我跟她多次分享了学习体会，赞叹我们这样一个线上的公益组织，可以做得这么有组织性，这么专业，这么快乐。之前在高压的组织下待过，也在松散的公益组织待过，尤其在现在大环境处处受限的情况下，觉得能这样组织起来很不容易。

心生欢喜期待：每天坚持抄经，让自己静下来 10 分钟，每天都有不同的体会。每天在指引下完成作业，刚开始确实是为了完成作业而完成，但慢慢会感受到快乐。因为作业不是为了得分，是真的自己有收获，每一篇作业都被学长们“看见”，也让我慢慢学会“看见”自己。

很期待能跟大家继续未来的旅程！

**观察员点评：**

很欢喜小青牛同学在慢慢学会“看见”，也随喜赞叹你愿意继续接下来的游戏，我在志愿者小七大本营等着你的到来哦！

## 【10】向导寄语

相遇乐天村，快乐每一天！

亲爱的同学，首先要感谢你的到来，让我有机会成为一名向导，陪伴您在新手村的学习是我莫大的荣幸，您的到来，让我有机会能够做点什么。

七天的觉察之路，虽有艰难坎坷，学习期间您也常有好奇、疑惑，也会有抱怨、懊恼、生气，而内心坚定和坚持的一个全新的你，正在被觉察唤醒，我们看到了你的积极、热情、爱心、善良在时刻感动着所有人。在觉察之剑和慈悲之盾的守护下，你的每一次努力如夜空中的星辰在温暖着身边的每一个人。

七天只是个开始，愿您能够持觉察之剑，时时觉察，事事觉察，持续修行，增长智慧！遇见更好的自己，回归本源，成为一道光，点亮自己温暖他人！

BJ2405070



小青牛

---