

必经之路-如是村 2 期

夏荷同学档案集

小 记 者：熊真心

向 导：正念

掌 柜：明 智

村 长：青 榕

观 察 员：刘伟

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

2024年09月

夏荷同学学习主题目录

第一阶段：了解必经之路和抄经

- 【1】 自我介绍
- 【2】 三句话介绍必经之路和理解三不原则。
- 【3】 日行一善（七天内至少完成6次）
- 【4】 阅读三篇文章《一条路能走多远》，《在生活中修行》，《我愿意——写在必经之路七周年》，分享你的认识。
- 【5】 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡，学会抄经打卡吧抄经打卡。（七天内完成5次）；
- 【6】 阅读三篇文章《在抄经中修行》，《抄经有什么好处（上）》，《抄经有什么好处（下）》，分享你的认识。
- 【7】 观看两个视频，写下申请智慧栈的流程。
（必经之路智慧栈宣传片、如何申请智慧栈）
- 【8】 寻找身边的智慧栈。
- 【9】 观看视频《必经之路修学体系与觉察初识》。
- 【10】 必经青铜骑士。

选修：

- 【1】 参加读书会阅读《在生活中修行》，分享感受。
- 【2】 阅读文章《什么是觉察》，分享你对觉察的理解。
- 【3】 任选“今天你最大”游戏的其中一项进行分享。
- 【4】 背诵心经。
- 【5】 阅读文章《在吃饭中修行》，分享你的感受。
- 【6】 阅读文章《在吃屎中修行》，《每个人都渴望被理解》，分享感受。

第二阶段：觉察体验

- 【1】 我看见
- 【2】 挑战不说谎
- 【3】 挑战不占便宜
- 【4】 挑战不抱怨
- 【5】 挑战不思他人过
- 【6】 在吃饭中觉察
- 【7】 在走路中觉察
- 【8】 毕业体悟
- 【9】 向导寄语

(1) 自我介绍

【昵称】夏荷

【城市】安徽蚌埠

【如何结缘必经之路】

在图书馆里看到《人生处处是修行》，继而关注鬼脚七、关注必经之路！

【你目前最大的烦恼】

在外社恐、在内把最坏的情绪都给了最爱我的人

【任何你想说的话】

让自己增长智慧，帮助自己利益他人！

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

《必经之路》是一个公益组织！是一个可以免费领取抄经纸并带领、倡导大家抄写心经的组织！是一个希望通过引导大家抄写心经，在抄经的过程中增长智慧、增加力量，在生活中修行的组织！

必经之路的“三不”原则答：不推销、不拒绝、不求名利

(3) 日行一善（七天内至少完成6次）

9月21日：

1. 小区里的垃圾桶每天都有捡垃圾的老人在垃圾桶里翻找，我平时会特意把家里的生活垃圾和矿泉水瓶、饮料瓶、牛奶盒分开，到楼下扔

垃圾时我把生活垃圾丢在垃圾桶里，把有矿泉水瓶等的袋子放在垃圾桶旁边，让那些拾荒老人不用再去垃圾桶翻找！

2. 每天下班时我把公司门口公共区域走道里的灯随手关掉；上卫生间时只要看见洗拖把间没人在用，就把里面的灯关了！

3. 每天上班高峰点等电梯，即使我乘的不是那部电梯，我会把其他电梯按下来，好减少后面等电梯人的等候时间！

9月21日：

继续每天的垃圾分类，看到孩子把易拉罐扔到了生活垃圾里，我默默的挑出来放到另外的袋子里！

9月22日：

看到老年人行动缓慢过马路，我骑车不再抢道，让老奶奶先过！

9月23日：

1, 上电梯时听到后面有脚步声赶过来，我按着电梯等一会后面的人！

2, 23看到家长群有家长寻求电子版的课程表，赶紧去电脑回收站里找出发给她！

9月24日：

朋友圈看到有水滴筹，尽绵薄之力！

(4) 阅读三篇文章《一条路能走多远》，《在生活中修行》，《我愿意——写在必经之路七周年》，分享你的认识。

关注鬼脚七和必经之路几年了，以前只是在必经之路的

大门口徘徊，不敢推门走近来！可能是因缘和合时机未到吧！这次我因为“我执”的存在再一次用自己的标准伤害了爱我的人！我想要改变自己，我毫不犹豫的报名参加了新手村！开班第一天我就感觉我来晚了。这么一个纯粹而温暖的地方我怎么才来啊！在我们的周围充满着争名夺利，内卷，生活压力，工作压力，就业压力，金钱至上，唯利是图，一切向钱看……必经之路是一方净土，是心灵的家园！让浮躁的心安静下来，你担忧的，你恐惧的，你在意的，好似都没什么大不了！我庆幸自己能与必经之路结缘，我庆幸自己走进了必经之路的大门！

观察员点评：

允许一切如其所是

一切都会安排好的

当下即是最好的安排

很高兴遇见你

(5) 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡（七天内完成5次）



(6) 阅读三篇文章《在抄经中修行》,《抄经有什么好处(上)》,《抄经有什么好处(下)》, 分享你的认识。

抄经的八大好处

第一：净除业障！

第二：“增加福德”或者叫“积累福德”。

第三：“摄心安神”。

第四：“得大智慧”。

第五：“得大加持”。

第六点：“善神拥护”。

第七点：“怨鬼远离”。

第八点：“来世增上”。

今天读了三篇文章，并在晚上7点半第一次走进了云空间，对必经之路和心经有了进一步的了解和认识。在云空间听了多位智慧栈栈长的故事，我被各位栈长的故事深深的吸引和感动着。尤其听到了小辉站长的故事听得我热泪盈眶，眼泪哗哗的！好感动！原来我们的身边有那么多纯粹的人。

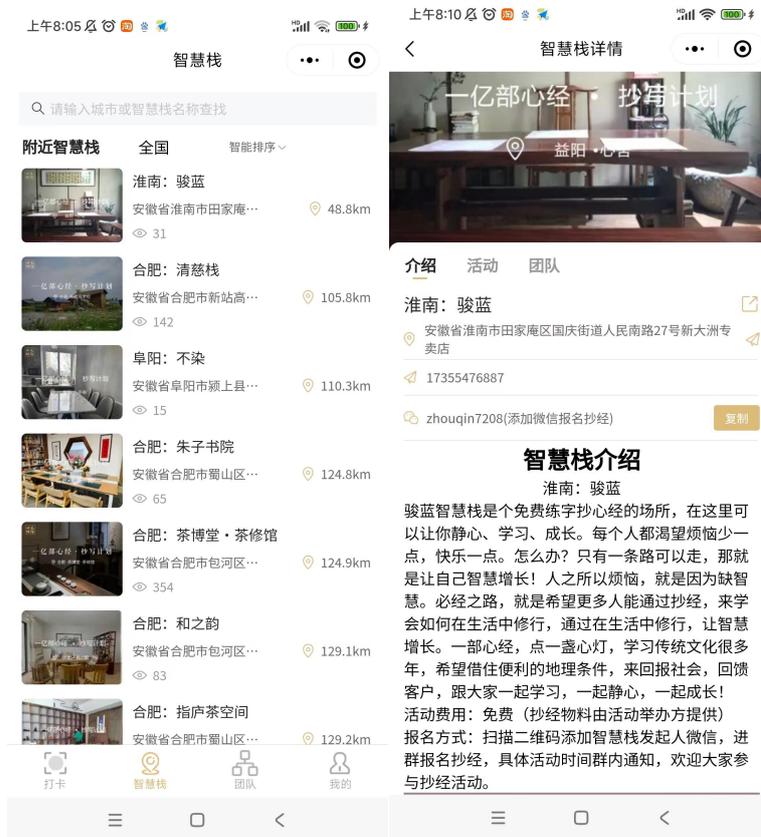
抄一部心经，点一盏心灯。我也想做一束光，哪怕做一个萤火虫，用那么一点点微弱的光在黑夜里闪烁！

(7) 观看两个视频，写下申请智慧栈的流程。

(必经之路智慧栈宣传片、如何申请智慧栈)

- 一，新同学首先需要参加自然村学习取得自然村通关徽章。
- 二，扫码填写申请智慧栈申请表。
- 三，慧远邀请进入栈长培训群，培训合格后，成为【必经之路授权智慧栈】。
- 四，联系慧远上线“抄经吧小程序，作为实时展示。
- 五，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。
- 六，进入新栈长交流群。

(8) 寻找身边的智慧栈。



(9) 观看视频《必经之路修学体系与觉察初识》。

(10) 必经青铜骑士。

选修题

【1】 参加读书会阅读《在生活中修行》，分享感受。

【2】 阅读文章《什么是觉察》，分享你对觉察的理解。

我理解的觉察就是及时看见，及时发现、及时知止。

【3】 任选“今天你最大”游戏的其中一项进行分享。

我想问下我的向导正念同学：

“最让你感动的一件事跟大家分享一下！谢谢”

正念向导回复：

最感动的一件事就是来到必经之路学习。

以前我可能是那种见不到光的人，被负面情绪包裹，不知道怎么处理负面情绪，喜欢编故事，一编就是好几天根本停不下来，沉溺进去形成严重的内耗，自己看过各种心理学方面的书籍，还有各种疗愈的课程，但这些治标不治本，不能从根本上解决问题，管一段时间，过一段时间新的问题又会出现，问题根本解决不完。

到天空营遇到了我们的和评船长，我们的船长特别纯粹，每天把自己的大部分时间都花在我们身上，读书会一开就是三四个小时，不管提什么问题都耐心的回复我们，直到把我们教会，教我们练觉察，教我们打坐，还有发愿……，把自己会的都拿出来教给我们，让我明白了在生活中修行的具体方法，在生活中践行修行，怎么运用觉察，

在生活中做一个不被情绪所困的人。

纯粹利他的船长，我们虽然天空营毕业了，只要我们有问题，船长都会耐心的为我们解答，遇见我们的船长，教我们我们在生活中得以改变，让我特别感动，同学们加油，愿同学们，早日上天空营！

同学回复：

“谢谢正念向导！您说的我记下了——不修行一直苦！我要牢牢记住这句话！给自己加油”

【4】背诵心经。

已完成

【5】阅读文章《在吃饭中修行》，分享你的感受。

【6】阅读文章《在吃屎中修行》，《每个人都渴望被理解》，分享感受。

每个人都渴望被理解，文章的开头那段话太触动了，一直困扰我的就是我和小女儿的关系！我一直拿这个孩子没办法，这个孩子从几岁开始就能把我气得跳脚，无论开始你怎么耐心的和她沟通，她最后不把你气炸毛决不罢休！我说她好起来是天使，闹起来是魔鬼！我一直认为这个孩子是我前世的仇人，我前世一定做了对不起她的事，她今生来找我寻仇来了！我一直想不通，她的姐姐为何那么乖巧听话懂事

孝顺！她怎么就这么难缠！但自己的女儿我无法选择，我依然要爱她！看了今天这篇《每个人都渴望被理解》，我想应该是我一直没有去站在她的角度去理解她！去感知她的需求，去用心听她的心声！我只站在我的角度去评判她！去指责她！这点以后我要注意！

我也意识到这个孩子应该是我的福星，是冥冥之中派她来帮助我改变我身上急躁的坏脾气的！没有她，我哪能这么迫切的要改变，要学习，要提升，要增长智慧呢！

一切都是安排好的！



当你知道自己挑战失败
本身就是进步

— 蓝狮子

觉察练习——

【1】我看见

我看见我害怕遇见熟人

我看见我怕见老板

我看见我工作中怕沟通

我看见我与人沟通时几分紧张，脸会不自觉的红！

我看见我对孩子起了情绪

我看见我的节约

我看见工作中的2个小伙伴对我工作的支持

我看见我喜欢我工作中的2个小伙伴，喜欢和她们一起共事！

我看见自己内心也想被他人认可和关注

我看见自己对孩子有情绪时拒绝和孩子沟通

我看见自己些许的变化，快递员对我说话很不耐烦，我没有回怼，心平气和的和他交流！

我看到自己今日无心工作，只想着如何完成如是村的作业！

我看见我把完成作业当成了任务和负担！

我看见(关于如是村学习群的人、事、物...)

我看见了村长的不辞劳苦

我看见如是村老同学新同学都是那么优秀

我看见 Wendy 同学作业的完整和认真

我看见我一直痛恨又讨厌的某个人身上的行为和缺点，我自己比他也好不到哪去！

我看见我真诚的跟孩子道歉，孩子眼中的感动和惊喜。

我看见我跟孩子道歉后，孩子跟我的话多了起来。

我看见一直以来我给孩子造成的伤害。

我看见了孩子幼小的心灵一直承受了那么多。

我看见大人之间的仇恨，怨恨一直都是由孩子来承担的。

我看见了孩子的不容易

我看见了我也一大早就在看见……

大家早安，感恩遇见必经之路让我看见了这么多。

观察员点评：

优秀！

同学跟住，接下来几天教同学什么是看见，看见即自由！

当我们看见时早已在河之外，但我们看见情绪早已在情绪之外，
看见的力量不可思议！

【2】挑战不说谎

欢迎您以后在生活中体验！

【3】挑战不占便宜

欢迎您以后在生活中体验！

【4】挑战不抱怨

1, 上午上班时银行的人找我对接公司贷款的事情, 让我提供贷款资料。我说可以, 但等了一会儿, 对方都没有把需要提供资料的清单发给我。看她没发过来, 我就主动找她要。对方才把清单发给我。这时我就想跟办公室的同事吐槽抱怨: 让我提供资料也不把清单发给我, 还让我主动找她要! 我正要张嘴时我想到了今天的作业不抱怨, 于是我及时闭了嘴。我想到也许是对方刚才正在忙!

2, 中午去妈妈家吃饭, 我正准备习惯性的在妈妈面前抱怨孩子爸爸的种种不是。当我正想开口时, 我想到了今天的作业, 不抱怨, 于是我闭了嘴。

观察员点评:

上午上班时银行的人找我对接公司贷款的事情, 让我提供贷款资料。我说可以, 但等了一会儿, 对方都没有把需要提供资料的清单发给我。

“等了一会儿……”

此时此刻已经起情绪了”

看她没发过来, 我就主动找她要。对方才把清单发给我。这时我就想跟办公室的同事吐槽抱怨: 让我提供资料也不把清单发给我, 还让我主动找她要! 我正要张嘴时

“很棒，及时停住脱口而出”

我想到也许是对方才正在忙！

“想到……又是自己多想了。不过没关系。多做作业。”

恭喜挑战成功”

【5】挑战不思他人过

一进门妈妈就说她的微信又没有了。妈妈年龄大了智能手机一直都不太会用。一些基本的功能总是教了又忘，忘了再教，以前我在重复教她时语气上总带着些不耐烦。今天看到妈妈的手机微信又被她无意中退掉了，她自己很紧张，不知道是怎么回事？求助于我！我今天没有带一丝一毫的情绪。平静的跟妈妈说：“我帮你看一下”！我拿起妈妈的手机重新帮她把微信登录上去！告诉妈妈已经搞好了。妈妈很开心，妈妈说：“还能重新登上啊，我以为被我搞没了呢”！

观察员点评：

【作业由来】

一进门妈妈就说她的微信又没有了。

【以往的反思】

妈妈年龄大了智能手机一直都不太会用。一些基本的功能总是教了又忘，忘了再教，以前我在重复教她时语气上总带着些不耐烦。

【作业最大亮点】

今天看到妈妈的手机微信又被她无意中退掉了，
太棒了，夏荷同学看见了“无意中”。

因为您时刻想着作业。所以才能看见妈妈无意中退掉了。

【总结】

她自己很紧张，不知道是怎么回事？求助于我！我今天没有带一丝一毫的情绪。

是的我相信！

【6】在吃饭中觉察

因为中午时间比较紧张，每天都吃得很快，想挤点时间午睡！

妈妈今天做的是千张炒韭菜，红烧鲫鱼，煮玉米，米饭，西红柿蛋汤！今天吃饭时有意识的放慢了速度，以前是狼吐虎咽，今天是细嚼慢咽！主要是今天完全改变了吃饭的模式：以前吃饭都是吃口米饭，习惯性把菜夹到嘴里，饭菜一起嚼，嘴里嚼着，筷子不停歇再去夹另外一种菜放进嘴里！连续不断把各种食物都送进嘴里！

今天首先喝了半碗汤，今天的汤我一口一口喝的，吃到了西红柿的味道，我还吃出了汤里炸的葱的香味！接着正式进入全新的吃饭模式：每次嘴里只放一种食物！比如今天我先吃的是千张炒韭菜，我把菜放进嘴里，慢慢地嚼，心里数着数，一、二、三……大概数了有

20 下吧，数着数着忘记了，哈哈，咽下去吧！

我品味到了千张的豆香和韭菜的香！接着吃了一口米饭，这次只吃米饭，不和菜混一起，慢慢嚼着口里的米饭，还是边吃边数数，嚼着数着，数着嚼着，舌头满是大米的甜味，正在享受这份大米的香甜时，感觉口里的米饭越来越少，嚼成糊糊的米饭不自觉地咽下去啦！一口米饭吃下去后，开始吃鲫鱼，也是只吃鲫鱼，不掺杂其他食物！吃完一口鲫鱼，再去吃口千张炒韭菜！最后吃的是玉米，今天玉米我啃得很慢，以前是囫圇吞玉米，今天必须让自己把玉米嚼碎、嚼碎、再嚼碎……以前都是我先吃完，今天是妈妈先吃完，而且是吃完了，等了好一会儿我才吃结束！

我发现吃饭的速度慢下来了，吃饭时和妈妈聊天时说话的速度好似也慢下来了，聊到某个话题观点也更客观中正了！

上面是我心中有作业的状态

但是晚上我彻底把今天的作业抛到了九霄云外，

因为我的怒火被孩子点燃！情绪失控了，歇斯底里对孩子咆哮！我又一次做了情绪的奴隶……

观察员点评：

今天的记录本身就是已经在状态了。接下来继续专心保持状态没关系的，很多同学包括我自己，经常被点燃怒火。

如果没有这些事。我们就没有作业可写啦。也就不去学习啦

恭喜作业完成

【7】在走路中觉察

欢迎您以后在生活中体验！

【8】毕业体悟

清晨看到村长在群里说期待大家的毕业感悟！哦！这么快就要毕业了吗？感觉自己才刚刚入学！第一天怯生生的入群，像一个懵懂无知的孩子进入到一个全新的世界！充满了好奇期待和憧憬！

这里的人来自天南海北，距离那么遥远，但感觉上大家离得好近好近，就在咫尺，不管是白天还是黑夜彼此就在身边！哪怕半夜睡不着，可以去抄经云空间，那里有一盏永远为你点亮的灯，不论你何时归来，它一直都在等你！

这些天每天早上睡醒从看新手村的消息开始，晚上临睡前看完新手村的消息结束！

我感动村长的辛苦和付出，每天花那么多时间和精力在新手村！

我感谢我的向导正念同学！他再三叮嘱我们：“同学跟住！同学跟上啊”！他像一位良苦用心的老者，生怕我们掉队，怕我们半途而废！正念向导您跟我说的：不修行一直苦，坚持修行一时苦。我牢牢记下了，当我懈怠时，我就会想起这句话！谢谢您！

感谢我的观察员刘伟同学，感动他夜那么深了给我们批改作业！

批改得那么用心那么细致，没有因为是深夜有一点的马虎和敷衍，他对每个同学都那么用心那么有爱！感谢您的鼓励，感谢您对我作业的认可！

进入新手村这些天，我最大的突破就是我把我的朗诵公开发在群里分享了，第一天我只是偷偷的读，不敢分享！

这几天我每天上班都不太专心，一心只想完成新手村的作业，上班摸鱼看视频，读文章，写作业。刘伟观察员也说，我的作业做的很认真。这是我的优点也是我的缺点，我做事太认真、太刻板、太教条，不懂得灵活变通！同时也胆小怕事不逾矩，只要是领导交办的事情，一定会立刻马上保质保量的完成，不然坐立不安！心里不能存事！而且做事不允许自己马虎，不然过不了自己内心这一关！生活中执着固执刻板的我，自己累，他人也累！

我感觉我对不起村长、向导、观察员对我的付出，也对不起每天认真学习的自己！因为在生活中遇到实际问题，我还是没有智慧！作业只是纸上谈兵，生活中遇到实际问题才是实战、是考试，是真正检验我学的如何？遗憾的是我感觉我交了白卷！情绪来时我还和以前一样，在孩子面前就像一个疯子，摔东西咆哮，情绪就像一匹脱缰的野马，伤害了孩子，也伤害着自己！

暴风雨过后我很颓废，也很怀疑自己！我像一个平时很乖很爱学习的孩子，听老师的话认真做作业。但是我考试还是不及格，我很伤心……

我就是人们口中常说的：懂得很多道理，却依然过不好这一生！

我这样的学生哪能毕业，我不合格！我的修行之路还很漫长！

向导点评：

夏荷同学，新手村只是入门哦，同学在这七天的学习可以看到情绪，已经很厉害了呢。

我们的情绪是我们多年积累的习气所产生的，如果有人跟你说学习几天就可以改变自己的习气，你肯定不信。

同学现在可以意识到自己的问题，在必经之路也找到了方法，同学只要跟住，把新手村学习的觉察，每天坚持练习，由量变产生质变，我相信夏荷同学的生活状态一定会如你所愿！

【9】向导寄语

夏荷同学：

新手村只是入门哦，同学在这七天的学习可以看到情绪，已经很厉害了呢。同学已经学会了基本的看见，算是入门了呢，只需在生活中加以练习，有觉察之剑在手，万千烦恼，我有一剑，使烦恼化于无形，做心的主人。

我以前也是特别容易内耗，我们现在有强大的武器，觉察之剑，万千烦恼我瞄他一眼，立马消失，觉察之剑就是这么牛，我现在每天也是练觉察，练剑，同学加油，我们一起练剑，还有必经的同学陪伴同学一起练剑，修行的路上我们不再孤单，感恩遇见，我们一起同修

共进!

您的专属向导：正念

2024. 9. 28

BJ2409228



夏荷

