

悟空星球

(花果山福地第4期)

菜籽该子 同学新手村 档案集

悟
空

WU
KONG

村 长：夏天

掌 柜：盛唐一梦

副掌柜：慧熹

向 导：慧熹

观察员：夏天

记 者：苏苏

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
2025年03月



莱籽孩子悟空星球第四期学习 主题目录

了解必经之路和抄经

【1】自我介绍

【2】开营见面会

【3】了解必经之路

【4】阅读文章《我愿意-写在必经之路七周年》谈谈你的感悟

【5】领取抄经纸

【6】学会在云空间抄经

【7】了解如何申请智栈和组织抄经

【8】朗读《心经》

【9】阅读文章《抄经的好处上、下集》-分享对抄经的认识

【10】读书会《像修行人一样的生活》

【11】芭蕉朗读《感知身体的动作》

【12】查找线下智慧栈



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】 在走路中觉察
- 【6】 在吃饭中觉察
- 【7】 挑战《善良8小时》
- 【8】 挑战半小时不看手机
- 【9】 我看见

毕业体会

- 【1】 闯关感悟
- 【2】 蟠桃盛会 【选修】



【1】自我介绍

【2】开营见面会

【3】了解必经之路

01 《必经之路是一个什么样的组织？》

必经之路，是一个可以免费领取心经纸抄写心经的公益组织；

必经之路，是倡导大家抄写心经的公益组织；

必经之路，是引导大家在生活中修行，增长智慧，专注精神领域成长的公益组织。

02. 《必经之路的“三不”原则》

不推销 顺其自然 结缘随心

不拒绝 有求必应 有应必回

不求名利 遵照本心 问心无愧

【4】阅读文章《我愿意-写在必经之路七周年》谈谈你的感悟

【5】领取抄经纸

【6】学会在云空间抄经

【7】了解如何申请智慧栈和组织抄经

（一）、申请智慧栈流程：

1. 新同学须参加自然村学习并获得毕业证
2. 扫码填写智慧栈申请表
3. 按照表格提交活动场地照片或者活动申请（场地不限，只要有有一张桌子能供三五人抄经即可）
4. 栈长培训合格后，经后台审核申请材料通过，在商场下单领取抄经物料后即可组织线下抄经活动。
5. 进入新栈长交流群，在全国智慧栈列表里展示
6. 每月三件经书付邮费领取。
7. 升级成VIP智慧栈条件：自然村毕业，组织至少两次线下抄经活动。



8. VIP智慧栈连续运营三个月，并且每个月在全国智慧栈长群打卡两次及以上，可发实体授权牌及两本书籍。

（二）组织抄写经典活动的流程

1. 提醒大家沐手、焚香、静音
2. 主持人自我介绍
3. 静心三分钟（可音乐、现场诵读引导等方式）
4. 诵读开经偈
5. 抄写心经
6. 抄写完毕后一起诵读一遍心经
7. 做回向偈
8. 总结分享心得
9. 合影留念打卡小程序
10. 主持人总结并感恩每个人的参与

【8】朗读《心经》

【9】 阅读文章《抄经的好处上、下集》-分享对抄经的认识

【10】 读书会《像修行人一样的生活》

【11】 芭蕉朗读《感知身体的动作》

【12】 查找线下智慧栈

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

欢迎在以后的生活中继续挑战！

【2】挑战不占便宜

欢迎在以后的生活中继续挑战！

【3】挑战不抱怨

欢迎在以后的生活中继续挑战！

【4】挑战不思他人过

挑战不思他人过

昨天和母亲通电话 母亲说别人生病了 比我还严重 让我想想他 对比他就显得我好些了 我和母亲说 不要思别人的过 时时刻刻关照提醒自己 因为每个人都有自己的困难和苦衷 我们要去祝福和感恩。

慧熹观察员点评：

感恩您愿意提交作业，参与学习，每天进步一点点不知不觉就会有很大进步啦

需要注意一下我们要把关注点放在自己身上，看见自己想要思别人过的念头，就停止不思他人过。

嗯，包括其他题也是，修行只看自己。

【5】在走路中觉察

今天在河边散步 感觉到脚踩在大地上的坚定 沐浴在阳光下 感觉到周围的花花草草欣欣向荣在发展

自己在散步的过程中觉察到自己应该努力打消脑海里的限制性信念 对自己少些批判和否定

有些人能跑马拉松 有些人跛脚只能走一百米 但是都是勇敢的活着的人

只管去做 从一滴滴的生活动态中找到的进步与价值



夏天观察员点评：

夏天来点评一下你的走路觉察哈

前半程描述得挺好，能找脚踩大地的坚定，到后面是被自我给带跑了。

（觉察到自己应该努力打消脑海里的限制性信念 对自己少些批判和否定）

这是此刻的念头，看见它，不评判，不跟随。

走路时尽量只关注我们的脚和身体的动作。（感动动作）

当然你现在可能还不能达到及时看见念头的的能力。关系不大。

不过假如你有在后面的练习中，又出现这个念头，

自己及时觉察，知道 是这是念头，继续找脚踩大地的感觉，继续找脚趾是怎么动的？脚后跟是如何着地的？

当你都丝丝明了时，此刻你就是活在当下。没有过去，没有未来，只是当下。

欢迎继续体验。继续练习。

【6】在吃饭中觉察

欢迎在以后的生活中继续挑战！

【7】挑战《善良8小时》

欢迎在以后的生活中继续挑战！

【8】挑战半小时不看手机

欢迎在以后的生活中继续挑战！

【9】我看见

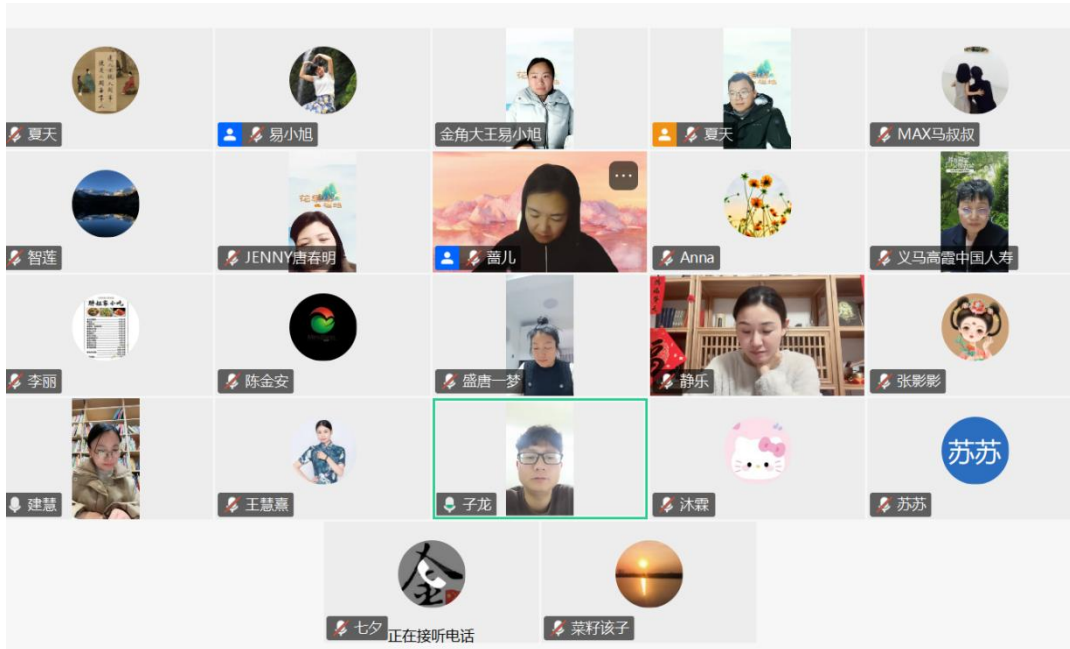
欢迎在以后的生活中继续挑战！

闯关感悟

欢迎在以后的生活中继续挑战！



蟠桃盛会



向导寄语：

你好菜籽孩子同学，很开心你通过自己的努力

我们每个人的使命都不一样。否定自己也没啥不好的，只要知道我在否定自己，看见这是自我的模式，不跟随它，它就会慢慢消失。

生命中的每件事 都在逼着我们面对人生的不完美

如果你把自己的快乐系缚在别人对你的态度上，恐怕 你永远也得不到安宁。