

摩鱼班预备营通关资料

一、基本信息

姓名 (在必经之路的昵称)	喜悦	年龄	52	城市	广西北海市	
必经之路学习履历	新手村	毕业于 30 村祥和村		天空营	天空营 10 期毕业	
必经之路服务履历	服务内容					
	向导、总向导、观察员、水手、云空间主持人、小书童、导读员、抄写经典带领员、云空间路考组组长、智慧栈版块联络员管理等					
智慧豆	2385 个		填表时间	例：2024 年 4 月 9 日		
加入预备营时间	例：2024 年 1 月 31 日		考核时间	由荷之同学填写		

二、日常作业完成情况

日期	2.01-2.29	3.01-3.31	4.01-4.8
视频观看情况	三期宣讲员： 01-13	四期宣讲员： 01-07 绿荷老师沟通课《沟通原来如此简单》 01-05	二期宣讲员： 01-08 二期宣讲员结业典礼演讲 特邀嘉宾宗翎老师分享
日行一善	29 善	31 善	8 善
打坐时长	每天 60 分钟	每天 60 分钟	每天 60 分钟
觉察作业	20 个	29 个	8 个

三、视频心得体会及最有感触的一句话

(一) 三期宣讲员视频体会

01. 《宣讲员的 4 个做事原则》

第四点原则：所有的修行都是要求自己的，不能去要求别人

这是很容易犯的。自己懂得了一点点觉察，与人交流之中就有意无意地想用这些来要求别人。比如，自己不抱怨，所以要求女儿也不能抱怨；自己遇事向内求，就要求朋友有烦恼时也要向内求；自己看到了一些习气模式，就要求朋友也要看看自己有什么执著点……

正如蓝狮子老师说的那样，我们就是一个普通人，要像个普通人那样与人交流、交往，真正做到和光同尘。

02. 《不另有所图》

我对“所有我们所做的事，都是为了去掉我执”这一点很有感触。回顾自己做善事时，似乎总是在想着让别人觉得自己有多厉害，这就是在加重我执了。我发愿：我要全心全意地为他人服务，自己是否厉害、是否修行进步、是否智慧增长都没有关系！

03. 《你的角度有多大？》

打开角度，有两种方法：

- 1、看到一个模式，打开一点角度
- 2、回到原点

我目前还处在第一种方式，甚至很多时候都看不到自己的模式。我要

好好利用生活给我的安排，珍惜每一个对境，保持觉察，去对治自己的心，让自己的角度更大一些。

04. 《修行是什么？对治我们的心、情绪、执着和挂碍》

1、有东西挂碍住你的时候，就是对治自己的心最好的时候，执著点就是最好的抓手。

“烦恼即菩提”，这句话常常放在我嘴边，但真正烦恼来的时候，却忘记把觉察拿出来用了！通常会去向外求，找别人的问题，认为是别人使我痛苦……

让烦恼来得更猛烈一点吧！

2、修行不在于行式形式，而要向心上下功夫。

懂得修行的人，怎么做都是对的。我们不能从表面上去评判一个人的修行好坏。

3、对治烦恼和情绪最好、最快、最稳妥的方法就是不为自己，纯粹利他。

今天头痛，我发愿承担全天下所有人的头痛。以前发愿的背后，可能藏着希望自己头痛快点好的小心思，但今天没有。如果我不头痛了，那很好；我继续头痛，也很好，因为我在承担他人的痛苦！体会到了“痛而不苦”。

“越是看不惯的人和事，越是要在这上面去磨”，这一点挺触动我的。以前遇到看不惯的人和事，我就想去纠正别人，如果纠正不了，那就

敬而远之。

其实这些做法的背后，就是没有觉察。首先，我对这些人和事有判断，是对的还是错的，是好的还是坏的，等等，之后就跟随这些判断去做出反应。其次，遇事就认为是别人的问题，没有回到自己身上来找原因，更没有意识到这是修行的入口。

比如，在必经之路，开会时，有同学说个不停，我就嫌人家啰嗦，竟然还想着怎么去告诉对方她有多烦人，完全没觉察到是自己的问题，起码是自己的角度不够大。

所以，“不是必经之路需要我，是我需要必经之路”，我需要在这里借事修心。不止是在必经之路，更要在日常工作生活中时时提起觉察。遇到看不惯的人和事时，不要错过了修心的机会。

06. 《在生活中如何通过觉察“演戏”？》

“世间八法”是人性自然的反应模式，是自我的把戏，要看到这个模式。

被批评、不被关注、失去、痛苦，都是比较容易提起觉察的，但是被表扬、被肯定、得到时、快乐时，反而是容易被带走的。

要持续练习座上修，保持及时看见的能力。好好珍惜学习的机会，珍惜每一个当下，每一次情绪，每一个对境，好好修行。

像水一样无我，去恒顺众生。

07.《真正的“我”是谁？》

我对其中的一句话很有感触：“觉是无处不在的。目光所及，都是自己，念头所达，都是世界。”

所以，“我”就是整个世界，每个人也都是整个世界，我与世人并无差别，跟佛也没有差别。

突然有了这样的感悟：

我爱这个世界的每一个人，我好想让这个世界变得更美好一点，我愿意让这个世界变得美好一点！

08.《修心七要》框架简述

09.《第一要：首修前行》

人身难得，轮回过患，生死无常，因果不虚

人生无常。这句话常常挂在嘴上，但心里从未真正认为无常会来。老师说的，如果这是见家人的最后一面，会对他们各种不满吗？如果这是见父母的最后一面，会对他们的唠叨不耐烦吗？

人生无常，也是对治我执的良方。当你全然活在当下，其实是无我的；不能安住当下，是对未来的焦虑、担忧，这些念头会带着自己去向外抓取各种名利。要多多提起觉察。

10.《第二要：修正行-发菩提心》

11-1《第三要：转恶缘成菩提道》

对治看不惯他人：

最简单的方法：这是他的生活方式。每个人都有自己的生活方式，每个人不一样，修行人不能要求别人改变生活方式。

最究竟的方法：问题是空性的。觉察“看不惯的人”“看不惯的事”都是一个念头，都是你的判断，是你的问题，不是别人的问题。世界是空性的，世界是你定义出来的。

施、受二法交换修

施与受是非常重要的菩萨道修法，它是开展世俗菩提心的主要修法。

施受法的原理：

要像爱护自己一样去爱护别人

要像轻视别人一样轻视自己

修法：吸气和呼气

刻意练习：在打坐时练习，可以早上观念头，晚上修施受法

施受法已经传了一千多年了，很多高僧大德越修越厉害

随时可以做施受法，这就是在做善事

11-2 《第四要：修持的大力》

12. 《第五要：对治自我的修行》

13. 《第六要：修心诫》《第七要：恒受修心教法》

这里的口诀要在生活中去应用，而且要多用；

如果只是知道，而不去实践，还不如不知道，因为这些知识会成为“所

知障”。

(二) 四期宣讲员视频体会

什么是勇士？

勇士敢于去敞开自己，不害怕被伤害，敢于去承担改善社会的责任，愿意去为这个世界做一些事情，让世界变得更美好一些。

勇士的特点是谦卑又自信。

勇士的两大武器

觉察之剑和慈悲之盾。

觉察是所有的基础。

真正的慈悲，是没有什么需要保护，就是最好的保护，这也是成为勇士一个很关键的点，是破除自我，削弱我执的一个关键的点。

勇士的首要目标

拿情绪来练习，用觉察，及时看见情绪，找出执著点，破除我执。

勇士四大原则

四大原则——不占便宜、不说谎、不抱怨、不思他人过
需要持续练习。

勇士的日常工作

看戏和演戏

看戏的原则：

- 1、保持觉察；
- 2、看见对方的模式；
- 3、不要去改变对方。

演戏的原则：

- 1、保持觉察；
- 2、不判断对错；
- 3、示弱，处下。

勇士的修行口诀

最基本的一个口诀：反者道之动

修心七要里的 59 句口诀都是建立在这个基础上的，我常用的是：

都是我的错

勇士的障碍和标准和衡量标准

障碍

- 1、傲慢
- 2、散漫
- 3、所知障
- 4、好为人师
- 5、更加严重、更加敏感的，就是自我的欺骗

怎么办？

- 1、需要一个老师

2、定原则，比如，不说谎，哪怕是善意的谎言也不说。

自我会去逐渐地用你修行的方法来欺骗你，这是一种它常用的方法。

衡量修行进步的标准：

二证取上首

负面情绪出现的次数

梦中的一些表现

（三）最有感触的一句话

止和观（觉察）是一条窄道，慈悲（发愿、自他交换）是宽道。

修行之路是一条勇士之路，向自己的心上下功夫，平时要练兵，多练习觉察和自他交换（包括发愿）。

四、提交自己最满意的 3 份觉察作业

温馨提示：3 个觉察作业将做为考评的主要内容，请注意交代清楚对境的背景，按照【看】【盯】【挖】【改】的格式。（如果不是强烈的情绪，没有【盯】的过程，可以根据实际情况呈现即可）

格式：

觉察作业 1：

身体不舒服。

【看】看到自怜的情绪出现。

【盯】盯着情绪，直到它消失。

【挖】这是自我的模式，想被关注，被照顾。

【改】发愿承担全天下所有人的病痛。然后吃药、睡觉。

觉察作业 2:

背景：去餐厅吃饭，要先刷卡，服务台的姑娘每次都要问：“是一个人吗？”我每次都回答是的，然后告诉她，我都是一个人。但是下一次她又会再问：“是一个人吗？”

【看】我有点恼火，看到念头。

【挖】有傲慢心。觉得她是服务员，我是客户，我都来了八百次了，你不该记住我了吗！

【改】刷卡，问“是一个人吗”，这是她的工作模式。我笑了，一边输密码，一边帮她说“是一个人吗？是的。”她也笑了。

觉察作业 3:

准备参加考试。

【看】有点紧张。

【盯】盯住胸口的紧张感，直到它消失。

【挖】在意自己的表现，有得失心。

【改】发愿：请菩萨加持，如果考试通过对众生有利，请加持我考试通过；如果考试不通过对众生有利，请加持我考试不通过。

五、预备营学习期间体会最深的感受

七师父说的一句话：我们宣讲员，如果在必经之路一段时间之后，

觉得自己收获很大，我们要对这种想法感到惭愧！我们应该想，我为同学的修行进步做了什么？

这句话让我感到非常震撼，有醍醐灌顶的感觉！我修行很差，觉察也常常不在线，那我能为同学们的修行进步做些什么呢？

我决定成为联合发起人，为必经之路平台的运行助微薄之力。

我决心今后要为了成为同学修行进步的垫脚石。比如，当我手上服务着好几个版块，需要交接一些出去时，如果是以前，我会想交哪些出去我更轻松，而现在我的标准是哪些版块更能让新同学得到历练。

六、新手村观察员实践记录

觉察作业 1：

接到一个新任务，不知如何去开展工作。

【看】看到畏难情绪。

【盯】盯着胸口的堵，直到它完全消失。

【挖】害怕走出舒适圈，这是自我的模式。

【改】这个任务可能会帮助同学成长，不是我去做，又是谁呢！着手开始准备工作。

觉察作业 2：

要做的事情很多，还不停有电话进来。

【看】看到烦躁的念头。

【盯】盯着胸口和小腹的堵，直到它消失。

【挖】怕麻烦，这是自我的习气模式。

【改】我就是要为众生服务的嘛！愉快地接电话，一件一件把事情处理完。

七、考评组点评

温馨提示：同学们只需要把上面六题填完发给荷之同学就好。



荷之同学的微信。