

点灯人历练计划



必经行者

必经之路点灯人

闯关成长档案

伊淇同学档案集

2024年9月





目 录

一、 个人基本情况	3
二、 闯关完成进度表	5
1. 必经行者历练必修主题	5
2. 必经行者历练选修主题	5
三、 必经行者闯关情况	6
1. 智慧摩天轮（天空训练营）	6
2. 黄金屋奇遇（读书会导读员）	31
3. 飞天计划（云空间带领员）	34
4. 星火嘉年华（小七大本营培训）	40
5. 勇闯智慧城（智慧心城值日生）	45
6. 学长带飞（带准小七）	54
7. 智慧面对面（分享嘉宾）	55
8. 觉醒大道（摩鱼班预备营）	57
9. 漫步连心桥（智慧栈联络员）	62
10. 北斗七星（点灯人考评员）	64

一、个人基本情况



点灯人：伊淇

个人信息

学号：BJ2303018

年龄：46

城市：湖南永兴

毕业村：030 村 祥和村

村长：祥子

闯关开始日期：2023.11.19

队名队友

洋葱队：珊婷、慧熹、索南、瑞仪、媛、暖风

求学经历

工作经历

家庭情况

与必经之路因缘

听朋友分享，关注必经之路公众号

来必经之路感受

喜悦祥和安宁

在必经之路经历

对点灯人的理解

倡导大家抄心经，引导大家在生活中修行，帮助大家增长智慧减少烦恼！

送给自己一句话

心中无敌，无敌于天下！

您希望收获什么

无惧无畏无怖！

请您真诚的发愿

我愿承担一切苦恼，愿一切众生离苦得乐！

背诵心经的感受

看到群里热闹非凡像过节似的，感觉自己错过了几个亿，爬楼看了聊天记录，大概知道闯关先要背心经，问了同学，去哪里考，天雄同学发了会议室链接给我，我收藏下来，中午下班，吃过午饭赶紧来到会议。会议是很安静，只有一个人自度同学，我以为她也是来背心经的，可是怎么背呢？不对，背给谁听呀？我又返回群里看聊天记录，返回，自度同学还在，我跟她发信息，问她是不是找她背心经，没有回应，瞌睡虫来，倒头就睡着了，应该不是很久，听到有声音，我打开

手机，看到短头发，穿着白衬衫的同学，当时没反应出来，她就是自度同学，她对我说了，不好意思，刚有点事没及时回复我，我说没事的呀，我刚睡了一觉，我说是找你背心经吧？她说，是的，我们就开始了，背心经很流畅，全程没有感觉的紧张。

二、闯关完成进度表

1. 必经行者历练必修主题

关卡名称	所属板块	挑战任务	考核评价一	考核评价二
《漫步连心桥》	智慧栈联络员	探栈或活动	优秀	/
《百花齐放》	自然村	担任村委 2 次	/	/
《智慧摩天轮》	天空训练营	学习觉察	C	/
《北斗七星》	点灯人考评员	考评员 2 次	优秀	优秀

2. 必经行者历练选修主题

关卡名称	所属板块	挑战任务	考核评价一	考核评价二
《黄金屋奇遇》	读书会	导读员 2 次	通过	优秀
《飞天计划》	云空间	带领员 2 次	良好+	优秀
《星火嘉年华》	小七大本营	小七培训 2 次	优秀	良好
《勇闯智慧城》	智慧心城	值日生 4 次	优秀	优秀
《学长带飞》	带准小七	带转正 2 位	通过	通过
《智慧面对面》	分享嘉宾	分享嘉宾 2 次	优秀	/
《觉醒大道》	摩鱼班预备营	学习勇士之道	通过	/

三、必经行者闯关情况

1. 智慧摩天轮（天空训练营）

天空营第 几期报名	第 8 期	开营时间	2023. 10. 12	学长	
		结营时间	2023. 11. 3	考核评级	C
总体评价					

天空训练营第 8 期伊淇考核资料

1、基本信息

姓名：伊淇，年龄：46，所在城市：湖南永兴，职业：教育系统
员工

在必经之路的服务工作经历：8 月毕业于 30 村祥和村，智慧心
城当值日生；云空间抄经带领员和技术支持；读书会书友；万元户群
值日生

家庭情况：老公、女儿，一家三口

2、善良 24H 作业

7：10，在读经群里发感言：感恩超越同学领读《金刚经》，感
恩同学的分享；

8：20，带水果及零食分享给同事；

8：38 路过一家商店看到老板娘带着微笑并问候她，祝她生意兴
隆！

9: 10, 同事有事请假帮同事整理办公室, 泡茶水;

9: 45, 向领导说出这两天请假外出学习的真实原因, 领导很理解!

10: 42, 一位曾经的同事来评职称打分打来电话, 需要我们提供2021年表彰通报, 我找秘书长为他提供优秀证明, 并祝他, 心想事成!

11: 34, 今天中午12点半约了洗发, 客服来了短信, 问我能否推迟到1点, 因为她忙不过来, 我回复她: 可以, 我走慢点!

14: 20, 上班路上碰上一位久未见面的朋友, 夸赞她: 今天真漂亮!

15: 23, 一位捐赠者打电话, 说她多捐了款, 需要退还, 我耐心与她讲解, 为她想办法, 最后她很愉快地接受了, 祝福她心想事成!

18: 02, 在路上看到一个刚会走路的小男孩, 与他问好并温柔地看着他玩耍, 祝愿他无忧无虑茁壮成长!

18: 20, 天黑了, 一位老农的鱼还没卖完, 我买了一条, 愿天下所有老人老有所依, 幸福健康享受晚年!

18: 35分, 煮饭煮菜与女儿一起吃晚餐, 这段时间都是女儿独自一人在家自己做饭, 请菩萨加持我的孩子实现她考上大学的梦想, 让她像鸟儿一样在天空自由翱翔! 愿天下所有莘莘学子2024年高考如愿以偿, 愿所有的家庭幸福圆满!

20: 20分, 发了一个问候的短信给为我们上课的形体礼仪老师, 问她是否已安全到家并感谢她带给我们精彩的授课内容, 祝她一路生花, 桃李满天下。

22: 28, 诵读《心经》七部, 回向给一切愿所有众生离苦得乐, 究竟成佛
23: 30分睡前祝所有人晚安吉祥, 希望自己在梦里也能保持善念。

5: 45分一觉醒来, 对自己说: “今天我做的一切行为, 都是为了利益众生, 绝不伤害任何众生!”

6: 23分, 大拜, 愿天下所有莘莘学子学有所成, 愿我家孩子外出学习平安顺利!

6: 29分诵读《观音菩提普门品》, 念南无观世音菩萨, 愿大慈大悲的观世音菩萨, 救赎受苦受难的众生!

6: 53分读《金刚经》一部, 回向国家繁荣昌盛, 世界和平!

7: 21分分享读经经验, 赞美超越同学

7: 25分抄《心经》一部, 往昔所造诸恶业, 皆由无始贪嗔痴, 从身语意之所生, 一切我今皆忏悔, 愿生西方净土中, 九品莲花为父母, 花开见佛悟无生, 不退菩萨为伴侣。愿将此殊胜功德回向给众生, 愿众生: 离苦得乐, 究竟成佛。

7: 48分发红包给我小妹妹, 愿她生活顺利!

8: 20分与门卫室工作人员微笑并问好!

10: 13分开理事长办公会, 愉快地接受一切安排!

3、最近一周的5个觉察作业

【10.31】

今天礼仪培训, 老师叫我们一个一个的分别上台展示, 看到其它的姐妹好优秀, 心里好害怕, 担心, 焦虑, 想临阵脱逃, 【看】

此刻自己提起觉察，盯住蹦蹦跳的心脏，慢慢地心跳平稳了【盯】

我希望自己是个完美优秀的人；只接受成功，不能接受失败；自己太爱虚荣【挖】

最后我勇敢地上台，不急不缓的展示自己所学的内容。【改】

【11月2日】

下午在登记账目，同事过来啪啪一顿问我上个月的票据开出来了
吗？我提起觉察，平静地说：还没有。接着她又开始教科书式地啪啪啪
的说她怎么做，我顿时紧锁眉头，想要捂住耳朵，心中的讨厌、厌恶、
不屑之情全都涌上来堵在心口【看】

我的头脑开始编故事了

讨厌真讨厌

你觉得简单你做啊，站着说话不腰疼，

天天磨洋工，又特爱表现

欺下怕上，满口胡言乱语，装神弄鬼……

我默默没有作声，继续做我的事情

自评：没有盯住，被情绪带着走了。自我的习气很重：讨厌虚假
的人，不妥协。路漫漫其修远兮吾将而求索

【11月3日】

有几份回单银行工作人员漏打，下午来银行，工作人员不在，我
便找了个位置，安静地坐下看七哥的视频，过了一会儿，工作人员来
了，我向她说明了这个事情，她没有说话，人便离开了柜台，我没在

意，继续看七哥的文章《在嗔恨中修行》、《在嫉妒中修行》，两篇文章看完了，工作人员还不在于。

【看】顿时心生不安、烦躁起来

【盯】着心跳，以及紧绷的肌肉，一会儿放松下来

【挖】王公式心病，怕被人质疑办事效率低

【改】淡然一笑

【自评：能及时看到，及时盯住，挖的深度不够，改的话，我也不知道这样行不行，反正就不生气焦虑了，请学长点评】

【11月3日】

下班走在回家的路上，这期天空营学习就要毕业考核了，

【看】害怕，心慌，懊恼的情绪

【挖】不自信，不敢于接受不优秀的自己

【改】放下念头，继续走路，结果是什么就是什么吧！

【11月4日】

今天是周末，原计划是呆在家里陪陪女儿，搞搞卫生，看看书学习学习，

可是，上午陪妹妹办理验车付购车尾款买保险事宜，下午2点30分院形体礼仪密训复盘，

等我回到家已经6点15分了，想到晚上的读书会，赶紧吃饭，这时女儿笑着对我说：妈，等下陪我散步，

我顿时紧张起来，愧疚之情升起【看】

心碰碰的跳，脸部表情僵住了，眼光闪烁逃蔽【盯】

我自私吗？我自责自己！但我没有办法

我对女儿说：宝贝，晚上7点半我有读书会！然后笑笑，希望她理解！

女儿说：我现在成了留守儿童了。

哈哈，我们俩都笑了，我说我的21天训练营这周就要结束了，女儿说我这个月底就会去外面了。

沉默，她在做她的事情，我在低头写觉察作业！

4、日常作业完成情况

整体总结：作业完成情况良好。走路、吃饭、一日3次闹钟，都完成了7天。早、晚打坐10分钟，每日的情绪觉察练习，以及大群的觉察作业，都按时提交了。4次读书会和初次见面会均按时参加。

第1周：早打坐、吃饭各缺1次，走路缺2次。3个选做作业做了2个。早起打坐从第2天开始一直坚持，进入学习状态快。对觉察动作掌握较好。

第2周：第1周缺的早打坐、吃饭、走路，继续坚持练习共完成了7天。3个选做作业完成了2个，其它作业都完成了。对觉察情绪的四个步骤和作业的格式，以及每一步要点初步掌握。

第3周：5个选做作业完成了3个，其它作业均完成，补交过一次作业。作业质量和学习状态，因有其他事情的干扰(形体学习训练)，与第2周相比，没有学长预期的好。看见的能力也在提升，对觉察情绪的每一步的关键点是清晰的。挖执著点知道要挖自己，但挖的不够

深入，这点需要加强。

5、带组学长评价

优点：对生命的认知、对人生的接纳态度，以及对修行的重要性认识清晰，经历过人生的苦痛，现在知道在生活中修行是一辈子的事。

进步：对觉察情绪的方法已经初步掌握，对觉察的理解有了进一步的认识，情绪出现时，现在能及时提起觉察，看见的能力在提升。

真实的问题：伊淇同学 46 岁，自己经历过生重病（癌）和女儿抑郁的困境，现在基本上走出来了，前半生很匆忙，希望后半生节奏慢下来，对修行很有向往，但是对短期结果的期待也很明显。对衣着等外在的东西比较在意。

建议：给伊淇同学的修行口诀建议是“不要有期待”。

6、学员成绩：C

琳达队-伊淇作业汇总

10月12日

【15】伊淇

1. 看七师父的七个修行忠告视频心得：

1、从今天此刻开始把修行当作生活中最重要的事情，但不是脱离生活，而是在生活中修行，并且把修行融入到生活的细微处；

2、相信相信的力量。相信老师，相信方法，简单听话照做，相信自己一定能超越自我；

3、保持初心。自己为什么来修行？不忘初心，方得始终；

4、坚持修行，忌三天打鱼两天晒网

5、亲近善知识，远离恶友。当觉得自己懈怠了多去做志愿者，多听老师的分享…

6、给自己的修行定原则，我给自己定的原则每天抄经至少一部，诵心经七部，大拜 108，打坐 20 分钟。每天看必经之路公众号文章一篇，多做小七。

2. 《总得付出点什么吧》

我愿意终身承办线下智慧栈，提供抄经修行的场所，引导大家的生活中修行，增长智慧，减少烦恼，离苦得乐！

10月13日

【20 伊淇】

1、我对“能看见，才自由”这句话的理解

能看见就是通过觉察的方法去看到自我，看到自己的情绪、念头，程序和模式，只有看到了自我并且不被带走，就有选择的自由。

2、我希望通过学习在生活中修行降伏自己这颗傲慢的心。

今天周五，女儿 5 点打电话给我：“妈妈，你在干嘛？”我的念头：这个时间我在上班，难道你不知道吗，心里有火了。看到了，然后带着温柔的口气对女儿说：妈妈在上班呢？晚上要考试，不回家吃饭，你要吃什么？我帮你带？女儿回复我，爸爸回家了。我说那就好，

让爸爸煮菜给你吃。

晚上回家，家里没灯，我以为他父女俩出去了，开门，看到孩子他爸在卧室里睡觉，并且穿着衣服袜子直接睡在被窝里，我很生气，想发火了[发怒]，停，打住，辛苦了，就让他睡吧，大不了洗被盖吧！

10月14日

【14】伊淇

1. 挑战1：觉察是知道此刻的正在发生。

包括当下自己所有语言、想法、行为，还包括看场景、听到的声音、接受到的各种感觉等。

例如：

- 1、知道自己在写作业，这是觉察
- 2、知道自己的手指在敲键盘，这是觉察
- 3、知道孩子在洗手间，这是觉察
- 4、听到倒开水的声音，这是觉察
- 5、孩子在问我脸很干痒，要用那个补水，这是觉察
- 6、此刻心情有点烦躁，知道，这是觉察

2. 现在在我生活中最大的三个烦恼：

- 1、爱人脾气不好，不知道怎么沟通？
- 2、孩子曾经自残抑郁，现在孩子要去外地线下训练营参加训练至到明年的高考结束，不知道她能否适应？
- 3、现在家里经济状况不是很好，有压力。

《在生活中修行的目的》视频

我的理解：

在生活中修行不是要让自己佛系，对世事不闻不问，不争不抢，做一个吃亏的傻子，做一个人人都说好的好人。

通过练习觉察，看到自己的念头、情绪，不被念头情绪带走，即使被带走了及时回来，不做一个念头情绪的奴隶，当一切被看到时，才能做自我的主人。

因为每个人本自智慧具足。

12号本周四晚上是我的第一次云空间技术支持。在做技术支持之前有在路考试操练过，但感觉是懵圈。

以前我肯定会自我否定：自己太差劲了、怎么这么没用？这样老是麻烦别人肯定不好，会给负面情绪增加很多的负能量，

现在的我接受了自己的执着点：希望得到表扬，不希望被批评；希望得到关注，不希望被冷落。

晚上技术支持时还是不断出现状况，但已经影响不到我了。

10月15日

伊淇：

【10】10月15日天空训练营双选会觉察作业

下午看到群信息，晚上出场自我介绍按序号依次出场，我看到我是第二位，第一位噗噗同学后面，心情激动，心脏扑通扑通的跳个不停。

噗噗同学双选后，第二位是小贺同学自我介绍，觉得奇怪了，怎么不是轮到我呀？等等再看看，第三位是明净同学，此刻不淡定了，返回微信去看出场顺序，我明明是第二位怎么不按顺序来，心中有点疑惑，难道有同学插队了？，看到同学回复出场顺序，淡定了。

轮到我时，介绍已不按原来预想的走了，有点乱，但也不管它了，想到哪讲到哪，头脑里像暴风雨般的各种念头，已记不清了，最后想到自己来的目的，所有的复杂逐渐变得清晰了，我不怕别人怎么看我，我需要看到真实的自己，我需要重新认识自己，我把自己完全交给学长，从今晚开始，在琳达学长的指导下完全卸下自己层层包裹住的外表。

10月23-24日

【5】伊淇

挑战任务一

1、“看”是看到自己的，看见自己的念头

2、“盯”是盯住自己的情绪

情绪有愤怒的，悲伤的，焦虑的....，盯住它们直到它们彻底消失

3、“挖”情绪背后的执著点，每个情绪背后都有执著点。如果不能看见情绪背后的执著点，第二次遇到类似的场景，可能依然会产生情绪。

4、“改”是改变行为，不改变行为的情绪对治，都算失败。

当我们看见自己以往的习气和模式，不再被其控制，不随其流转，

这就是修行。

改变行为，就是在改变习气。

早上，我正在写作业，女儿起床站在我身旁，面无表情冷冷对我说：今天我去学校高考报名，你把身份证和户口簿拿给我。

我心中不悦：没看到我在写作业吗？你也可以自己去抽屉里拿呀。

（看到自己的不悦的情绪）

我暂时了：“好，等一下拿给你”（这是盯吗？）

我想我是在压抑情绪吧？还是我自己不喜欢被人命令的习气（挖）

做完作业后，我起身抽屉里拿出户口簿放在桌子上，告诉女儿，户口簿已放在桌，然后就出门上班了。（改）

小云点评：

【看】及时看见自己不悦的情绪，不错哦[玫瑰]

【盯】当时不悦的情绪出现，身体有什么感受啊？情绪完全消失，算盯成功[微笑]

看不清，盯不住的话后面就会被情绪带走的

按照方法坚持练习[加油]

为伊淇同学积极的学习态度点赞[玫瑰][强]

大群的觉察作业2天提交一次即可，小群需要每天提交。

【挖】一下为这点小事生气的背后，有没有对“金钱”的执着啊？

10月25-26日

【18】伊淇

在站台等公交车，想起很长一段时间没充电话费了，拿出手机，

直接充了 200 元话费，手机短信随即显示余额 472.43 元，增值业务 40 元。

当时心头燃起一团火，想骂人【看】

意识放在心头燃起的这团火上，几秒钟就没火了【盯】

自己禁不住的笑了，为这点小事生气有必要吗？

直接去营业厅去查询处理就好了【改】

10 月 27-28 日

【28】伊淇觉察作业

上午查账发现一笔多付出去的款未到账，马上打电话给办事员询问这件事，这时我的同事接过电话一顿质问与责备，

【看】心里充斥着焦躁不安与厌恶

【盯】住焦虑不安与厌恶的情绪，

【挖】自己怕麻烦，怕被责备，胆小怕事

【改】马上说，事情已至此，我下午直接去趟财政咨询该怎么解决这个事情。

慧敏点评：

伊淇同学，下次背景稍微交代多一点，可能更能清楚的看到事件。

及时看到情绪，很不错，盯的时候要盯到情绪消失，否则还陷在情绪里的话，后面的行为可能就会有很大影响。

挖的也不错，就是世间八法，害怕被批评。看见情绪，挖到执着点，你就是自由的，当下的选择就是正确的。

整体不错哈，加油！

10月30-31日

【4】伊淇觉察作业 10.31

今天礼仪培训，老师叫我们一个一个的分别上台展示，看到其它的姐妹好优秀，心里好害怕，担心，焦虑，想临阵脱逃，【看】

此刻自己提起觉察，盯住蹦蹦跳的心脏，慢慢地心跳平稳了【盯】

我希望自己是个完美优秀的人；只接受成功，不能接受失败；自己太爱虚荣【挖】

最后我勇敢地上台，不急不缓的展示自己所学的内容。【改】

小云点评：

伊淇同学很棒的一次觉察

希望自己完美优秀，是不是对“面子”的执着呢？

你的“醒来”一直都在

七师父公众好的一篇文章《当有人在说我的坏话》可以看一下

有时候承认自己不优秀也很好啊

就不会执着于“面子”了

个人建议，仅供参考哦

11月1日善良24小时

【5】伊淇

（善良24小时！伊淇于2023年11月1日6:10开始）。

1、7:10，在读经群里发感言：感恩超越同学领读《金刚经》，感恩同学的分享；

- 2、 8: 20, 带水果及零食分享给同事;
- 3、 8: 38 路过一家商店看到老板娘带着微笑并问候她, 祝她生意兴隆!
- 4、 9: 10, 同事有事请假帮同事整理办公室, 泡茶水;
- 5、 9: 45, 向领导说出这两天请假外出学习的真实原因, 领导很理解!
- 6、 10: 42, 一位曾经的同事来评职称打分打来电话, 需要 we 提供 2021 年表彰通报, 我找秘书长为他提供优秀证明, 并祝他, 心想事成!
- 7、 11: 34, 今天中午 12 点半约了洗发, 客服来了短信, 问我能否推迟到 1 点, 因为她忙不过来, 我回复她: 可以, 我走慢点!
- 8、 14: 20, 上班路上碰上一位久未见面的朋友, 夸赞她: 今天真漂亮!

【16】伊淇

(善良 24 小时! 伊淇于 2023 年 11 月 1 日 6:10 开始), 接 11 月 1 日 1-8 项

- 9、 15: 23, 一位捐赠者打电话, 说她多捐了款, 需要退还, 我耐心与她讲解, 为她想办法, 最后她很愉快地接受了, 祝福她心想事成!
- 10、 18: 02, 在路上看到一个刚会走路的小男孩, 与他问好并温柔地看着他玩耍, 祝愿他无忧无虑茁壮成长!
- 11、 18: 20, 天黑了, 一位老农的鱼还没卖完, 我买了一条, 愿

天下所有老人老有所依，幸福健康享受晚年！

12、18：35分，煮饭煮菜与女儿一起吃晚餐，这段时间都是女儿独自一人在家自己做饭，请菩萨加持我的孩子实现她考上大学的梦想，让她像鸟儿一样在天空自由翱翔！愿天下所有莘莘学子2024年高考如愿以偿，愿所有的家庭幸福圆满！

13、20：20分，发了一个问候的短信给为我们上课的形体礼仪老师，问她是否已安全到家并感谢她带给我们精彩的授课内容，祝她一路生花，桃李满天下。

14、22：28，诵读《心经》七部，回向给一切愿所有众生离苦得乐，究竟成佛

15、23：30分睡前祝所有人晚安吉祥，希望自己在梦里也能保持善念。

16、5：45分一觉醒来，对自己说：“今天我做的一切行为，都是为了利益众生，绝不伤害任何众生！”

17、6：23分，大拜，愿天下所有莘莘学子学有所成，愿我家孩子外出学习平安顺利！

18、6：29分诵读《观音菩提普门品》，念南无观世音菩萨，愿大慈大悲的观世音菩萨，救赎受苦受难的众生！

19、6：53分读《金刚经》一部，回向国家繁荣昌盛，世界和平！

20、7：21分分享读经经验，赞美超越同学

21、7：25分抄《心经》一部，往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔，愿生西方净土中，九品莲花为父母，花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。愿将此殊胜功德回向给

众生，愿众生：离苦得乐，究竟成佛。

22、7：48 分发红包给我小妹妹，愿她生活顺利！

23：8：20 分与门卫室工作人员微笑并问好！

24：10：13 分开理事长办公会，愉快地接受一切安排！

11月2日

【32】伊淇觉察作业

下班，在回家路上的一家粉店，吃了一碗米粉。今天的学习作业完成的差不多了，不急着回家，坐下刷手机。手机忽然响了：妈，你快来接我，我脚扭了……女儿急促的求救声，我的心提到嗓子眼上了

【看】

好，在哪？我马上去接你！【改】

可是我怎么去啊？车被老公开去单位了。啊啊啊，我愤怒的抓狂着，怨恨、着急、担心都来了【看】

脑门上的火苗燃了起来，我看着火苗，一会儿火苗熄灭了【盯】

容不得孩子出一丁点差错，患有王公式心病【挖】

打电话给女儿确认具体状况，打摩托车去接她回家处理！【改】

自评：及时看到了，盯住了情绪，挖的不深刻，改是自然的行为，处理的还行吧。

少堂主点评：

@伊淇

很有画面感的作业，让我的心随着你的作业提到了嗓子眼。哈哈被你带跑。

言归正传，确实改的不错，但挖的还可以再深一点，比如自己不太接纳无常等等.....

11月3日

【4】伊淇觉察作业

有几份回单银行工作人员漏打，下午来银行，工作人员不在，我便找了个位置，安静地坐下看七哥的视频，过了一会儿，工作人员来了，我向她说明了这个事情，她没有说话，人便离开了柜台，

我没在意，继续看七哥的文章《在嗔恨中修行》、《在嫉妒中修行》，两篇文章看完了，工作人员还不在

【看】顿时心生不安、烦躁起来

【盯】着心跳，以及紧绷的肌肉，一会儿放松下来

【挖】王公式心病，怕被人质疑办事效率低

【改】淡然一笑

【自评：能及时看到，及时盯住，挖的深度不够，改的话，我也不知道这样行不行，反正就不生气焦虑了，请学长点评】

小默点评：

怕被人质疑工作效率低的背后又是什么呢？

是怕被质疑工作效率低吗？

还是自己逃避上班，摸鱼看视频，怕被抓到了？

还是自己作为客户的虚荣心，傲慢心没有被满足？

还是上次漏打了回单，对银行服务的评判及抱怨一直在心里没有

散去？

蓝狮子分享

10月11日

看见不少新同学是老朋友，无论新老朋友，能相聚一起，定然缘分不浅。

我代表七哥，欢迎你们！

新同学是21位吧？

服务小七有25位。这是VVIP服务啊。

来这里的新同学，到毕业时，可能会有两类感觉：

一种是“不过如此啊”

一种是：重生了！

决定是哪一类，不在老师，不在学长，而在同学自己。

真正懂了修行的人，

生活才开始变得有意义，

生命才开始变得厚重，

世界才开始变得精彩起来！

不要期待有朋友就不孤独。人们总以为两个孤独的人在一起，就不孤独了。

不是的。

孤独是内在的，并非人多就能解决。孤独的人，在人山人海，可能会更孤独。

不孤独的人，也不是因为有交心的朋友才不孤独。

孤独，本质上是自我的把戏。

自我需要证明自己存在，需要时刻证明自己存在。所以，当你无所事事时，就会觉得孤独，必须找人聊天，诉苦，打牌，吃饭、喝酒、看电影.....

当你看见这个把戏，孤独，也就只是个念头。

我以前很多朋友，各类朋友。最近几年，和他们我几乎都不来往了。我没有丝毫孤独感。

我本自具足，怎么会孤独？

是的，我不需要朋友。当我明白自己不需要朋友时，我发现任何人都可以和我成为朋友。

是的，自我需要保护。而且时刻需要保护。

其实，当你修行深入，你会发现，根本不需要对治，它们会自动脱落。一层一层脱落。

那种脱落，有点痛，但也很甜蜜。

你会痛哭流涕，但也很欣喜。

这也是为什么，别人批评你，你就会生气。别人冷落你，你就会难受。别人冤枉你，你就会愤怒.....

那些反应，都很真实，不需要任何思考。过去几十年，都是如此。

我在《勇士之道》的课程里讲过，最强大的保护，是不需要保护。

当你发现“自我”根本不存在，谁需要保护？又需要保护谁？

认识自己，不断地认识自己，就是修行之路。

当你完全认识自己，看清自我的模式，你会发现根本没有自己。

就像一个漂亮的洋葱，你拨开一层又一层的保护，最后发现，最

终什么都没有。

那个没有，就是“无”，也是无处不在的无。

我们的课程，是教大家认识自己的方法。逐步认识自己的方法。

让你看见自己的习气、模式、欲望、执著.....

当你观照得越深入，也就越能认识自己。

你会逐渐明白，自己那些痛苦、烦恼、恐惧、焦虑、愤怒，它们出现的原因，来自哪里，如何对治。

方法也很简单，根本不需要人教，因为你本来就会。

只是因为太简单，所以你一直在错过。

说这些，不只是我自己有过经历。如果只是老师自己的体验，可能是巧合，太难。

我今天说的所有感受和见地，咱们必经之路不少同学都经历过，体验过。

他们就是用“觉察”这个方法，只是听话，照做，练习。发生会自己发生。

此后，他们对这个世界的看法，会完全不一样。

这也是为什么有同学会说：自己重生了。

好啦，今天到此为止。大家晚安。

10月12日

关于剥洋葱的解释，今天文章中好像漏了几句。

剥洋葱，是个很美的词。

每个人都像洋葱，一层又一层，包裹着自己。是保护？是模仿？

是恐惧?还是习惯?不知道。但那一层层的包裹,让自己与这个世界分离。

剥洋葱,不是切洋葱,也不是剁洋葱。后者是暴力,会毁坏一切,前者是个技术活儿。剥洋葱要掌握技巧,只能小心翼翼地剥,只能一层一层剥。

剥洋葱,还需要掌握时机,等待可以剥的时机,否则洋葱会被伤害,还会刺激眼睛。

高明的剥洋葱,洋葱会欢喜,因为她明白那被剥下的一层,本不属于自己,顿感自由。高明的剥洋葱,剥的人也欢喜,因为她看见洋葱更接近了本来的真相,为之高兴。

剥洋葱,需要有会剥的人。不需要知识,不需要情商,但需要智慧。剥洋葱,需要洋葱自己成熟。需要诚实,需要信任,还需要勇气。洋葱需要遇到剥洋葱的人,剥者需要找到成熟的洋葱。

然后,剥洋葱,才开始发生。

一步又一步,洋葱剥下一层又一层。

当最后一层被剥下,洋葱会发现:

自己不再是洋葱,

自己本来就不是洋葱!原来自己一无所有,原来自己无所不有。

原来,自己就是这个世界!

在生活中修行,不是为了不焦虑,不担心,不愤怒,不自私,不小气.....

而是让你看见自己的焦虑,看见担心,看见愤怒,看见自私,看见小气.....

一旦你看见，有些变化会自己发生。

我们感觉很多必经之路的小七们，很纯粹，很善良，很利他。

我们觉得他们很高尚。

其实他们也很普通。

并非说这群人就有多伟大多高尚，反而，他们很普通。和很多人一样，他们常嫉妒、嗔恨、小气、暴躁、焦虑、自私自利，但他们在必经之路平台上，会看见自己的这些特点和习气。一旦看见，变化会自动发生，他们在这里变得越来越纯粹，越来越平和。又会把这种纯粹和平和带到现实生活中。这样，对“自我”的执著，就慢慢减弱了。

明天晚上有《觉察之道》的直播分享，由小云、皮蛋和我一起讲解，大家尽量参加直播。

大家正式上课期间，一直到结束，我应该都在断网，无法参与了。

所以明天的课，应该是我给大家讲的唯一一次直播课。

我昨晚把每个同学的推荐信、自荐信、个人介绍都看了一遍，挺感动的。

托尔斯泰说：幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸。

智者的自由，都是一样的。

凡夫的烦恼，各有各的不相同。

微信沟通方式建议

1. 相互之间称同学。不要叫“家人”、“师兄”、“同修”。
2. 不开男女间玩笑、不讲荤段子。
3. 不宣传宗教，不转发宗教活动(类似法会、募捐等)。
4. 在微信工作群，要认真严肃一点，不开玩笑，不抖机灵。

5. 微信尽量发文字消息，不得已才发语音消息。
6. 微信和人语音沟通前，请提前发消息确认对方是否方便。
7. 微信添加对方为好友，要自我介绍并说明加好友的原因。
8. 微信发文字消息，尽量多加一些空行，看起来更清晰。
9. 尽量一次性发完消息，不要每次发几个字，连续发多次。

皮蛋分享

10月31日

@所有人

各位同学，早上好

本周同学们在大群提交觉察练习记录，请带上自评。

自评的意义：自评后再看老师和学长的点评，比只看老师学长的点评，对自己可能没真正掌握的一些点，对觉察，都会有更深的理解。这在之前的很多同学身上都验证过。

自评和互评的基本标准：

辨别只是念头还是情绪？

看盯挖改，是专门对治情绪的。没有情绪不用看盯挖改格式记录。

如果有情绪但不强烈，一看见情绪，情绪就消失了，也不用盯住情绪。

【看盯挖改】

1、看见情绪

自己情绪念头出现的那一瞬间，是否及时看见？有没被情绪念头带跑？

(不是看别人的情绪或某些现象、事物)

2、盯住情绪

如果情绪念头强烈，有没盯住自己的情绪到消失？（并非盯别人或事情的发展，也不是自我反思）

*怎么盯，常用关注身体感受的方法，反复去感受，情绪自然减弱到消失。情绪完全消失代表成功盯住

3、挖执著点

是否向内求，找自己的问题，挖自己情绪背后的执著点？或找到了自己的习惯性的反应模式？

(不是找别人的问题，也不是自责或自我批判)

4、改变行为

看见盯住情绪后，有没有真实行为自然改变？

是否跳出以前的反应和行为模式？

如果是觉察失败案例也可以评，【看】【盯】【挖】都可以看。看看是没及时看见情绪，还是说没盯住？哪一步没掌握到位，再加强刻意练习那一步。

看，是不是尽早及时看见了？

因为一旦有情绪出现，只要没及时看见，错过了，后面就很容易被情绪念头带跑。或者积压在心里，再随便遇到点情况就爆发了。所以需要尽早看见。可以说这点是最关键的。

盯，可以看有没按正确方法来，是否盯住了？还是被带跑了？

挖执著点，可以去看自己的执著点和反应模式，那下次再遇到类似情况，也能更有意识地比之前更快跳出来。

通过分析失败案例，查漏补缺。价值也很大。

（不是反思或表决心）

2. 黄金屋奇遇（读书会导读员）

闯关日期	阅读书籍	考评等级	考评员
2024. 4. 13	在烦恼中修行		
2024. 5. 23	你，怎么会羡慕其他人	优秀	识己、清水无香、一花一世界

第一次导读员闯关评语

导读员自评：

2024. 4. 13 书考复盘

伊淇 BJ2303018

一、放下期待，意外收获

从放寒假除了自己工作外，开启了陪娃学习、训练、饮食起居及心理疏导模式。

但自己也不能闲着呀，我就来探索咱们必经之路未闯关的版块：
黄金屋+星火嘉年华！

这是我的弱项：我胆怯不自信怕表现不好！现在知道这是我的执着点：希望表扬，希望关注！

书友很抢手，几次未抢到后，倒也放下期望了。周五给了我一个

意外的惊喜!

二、感恩书友们的支持和鼓励

我的原因未及时接收哈哈同学的信息，导致下午书考前未能及时联系上鱼儿妈妈和甜甜圈同学，在六月莲同学热心的帮助下联系上书友发送书稿及温馨提示！一切准备就绪。

花千树同学是第一导读员，给了我很大的启示，考官帅建栋同学我们彼此熟悉，同学们很真诚，所以我不怯场，并且觉得很放松！

三、需要完善进步的方面

- 1、腹有诗书气自华，一起读书向内向（背诵 100 遍）
- 2、普通话都练习特别是翘舌与平舌音
- 3、导读前一定熟读书稿！
- 4、多参加读书会学习观摩，做到更好！

考评组点评：

无资料

第二次导读员闯关评语

导读员自评：

伊淇【黄金屋奇遇第一次闯关】自评

一切都是最好的安排，我欣然接受。

本月 30 号的闯关提前到 23 号，周一 20 号俊秀同学跟我换的时候我看到自己有畏难情绪，看见了情绪马上欣然接受，告诉自己做就好了，结果随它去喽！

去群公告了解信息，流程，步骤，导读稿。与小书童取得联系。周三读书会书友接龙后，小书童把书稿，书友名单发给我后，晚上我就一一加书友好友，建了 5.23 读书临时群，发书稿温馨提示，读书会云空间会议室链接，一切准备妥当。

梳理头发整理装束，提前 30 分钟来会议室，打开视频播放音乐迎接同学们的到来，一切都很轻松自然，同学们也如约而至。我们的读书会共读+分享的模式，导读员主打一个爱与陪伴，我提起觉察关注每个同学，聆听她们敞开心扉的分享。我体会到了绿荷老师分享的：花开放了，香味自然释放，它没有任何目的，它不为谁，它只要绽放，因为它满了。

今天的共读文章《你，怎么会羡慕其他人》，篇幅短，字数不到 900 字，分享时间充裕，除了我们的 5 位书友分享还有观摩考评的同学分享，大家分享时，就如绽放的花儿自然的释放花香，这一刻，只知道，很舒服，很欢喜！

需要提升的地方

- 1、普通话不标准，但又想标准点，存在卡顿的现象，
- 2、需要更加熟悉导读稿，尽量不看稿
- 3、需要熟练掌握技术支持，自己独立完成播放！

考评组点评：

尊敬的伊淇同学您好：

十分荣幸参与您《黄金屋奇遇》的闯关考评，感谢您的导读，让更多的同学能够体会到读书的乐趣和收获。

闯关点评：优秀

点评内容：

1. 会议前准备的很好，仪表仪态着装大方得体。

提前三十分钟来到了会议室，放了音乐，还与每一位到来的同学都亲切问好。

2. 语气亲切温柔中带着热情和活泼，给整个读书会带来了安心，开放的氛围。

3. 书友分享时，也特别好的互动回应，很自然，也很有智慧。

后期导读建议：

再放松一些，这样卡壳的就慢慢消失啦。

读书会《黄金屋奇遇》点评组

考评员：识己 清水无香 一花一世界

2024年5月23日

3. 飞天计划（云空间带领员）

闯关时间	评级	带领抄经人数	抄经后几位同学分享	点评团
2024. 1. 28	良好+	22	3	喜悦、吴迪、莺莺
2024. 2. 18	优秀	27	3	立梅、祖兰、喜悦

第一场云空间抄经带领员闯关评语

带领员自评：

伊淇 1 月 28 日【飞天计划】闯关感言：

之前有做过几次带领员，步骤流程还比较熟悉，所以没有太多的挂碍。上午提前来云空间，调试了一下手机摆放的位置，然后就依照抄写经典流程—8.0 朗读了几遍，特别是旧版本抄经，抄心经的几处特别标注出来，朗读了几遍，加深肌肉记忆！在这个过程中，忘记关麦了，感谢喜悦同学的提醒。

9 点 59 分打开视频，查看了云空间状况，10 点准时开始抄经典带领，感谢瑛子同学默契的技术支持，跟着她播放音乐的节奏一步一步带领下来。

分享环节，是我最担心害怕的环节，所以我在带领过程中就留意，看哪位是新面孔，哪位同学开视频了……我看到王燕生同学一直开着视频并且非常的恭敬，我看到我欢雀的心。

等我们分享的时候，王燕生同学关了视频，我看到了我失望担心害怕的情绪，深吸了一口气，我决定先自己分享，无论分享好坏结果如何，我都不管它了。

结果意想不到的是：我的分享与同学产生了共鸣，

1. 王燕生同学分享了他抄写经典的故事，已经有三四年了，抄写 1000 多部，但很少上云空间抄写经典，今天的在云空间抄写的体验感很好，希望自己静心抄写经典，增长智慧帮助更多的人；

2:瘦虎同学毕业于 46 村，已经抄了几十部经典了，他会每天抄

写三部，上班前抄一部，在工作当中开会当中没有以前那么急躁；下午回家抄一部，把稳定的情绪带给家人；晚上睡前抄一部，摄心安神！

哇，这就是心经的加持力吧，今天的分享也触动了我的心，甜甜的，美美的……

我愿意用我微弱的光，照亮点燃更多的灯！

不足之处：话筒未及时打开关上，感谢瑛子同学和喜悦同学的及时提醒！

因为是闯关所以还是难免不紧张，这是自我太看重结果，怕不成功要重新来过怕麻烦的念头。

总结：及时完成自评，不挂碍了！

考评组点评：

尊敬的伊淇同学您好：

十分荣幸参与您《飞天计划》的闯关考评，感谢您的抄写经典带领，让更多的同学能够庄严地抄写经典。

今天抄写经典 22 人，3 人分享。

闯关点评：良好+

点评内容：

1、伊淇同学提前 20 多分钟进入云空间，仪表仪容整洁大方，端庄大气，语速语调适中，整个带领流程完整、流畅。

2、伊淇同学发心纯粹，读经典的过程非常虔诚。

3、伊淇同学纯粹利他，评优秀当之无愧，从鼓励继续成长角度讲，给出评级是良好+。愿伊淇同学继续努力，以后带领越来越好。

后期带领建议：

1、保持云空间安静；遇到问题不要喊麦处理，可以私信或者电话解决；保持平常心。

2、做好准备工作后再打开视频，如需要，可以设置虚拟背景；带领稿放正前方或者面前，避免斜视看稿。

3、注意开关麦，不讲话时及时关麦；同学分享时做好倾听陪伴；读完分享引导词，便于同学理解分享方向；抄经结束后不需宣导大家离场。

云空间《飞天计划》点评组

喜悦 吴迪 莺莺

2024年1月28日

第二场云空间抄经带领员闯关评语

带领员自评：

伊淇 2月18日【飞天计划】闯关感言：

一切都是最好的安排，我接受无常

1、事发突然时间紧，2点41分看到群消息：祥子学长在医院，不能带领，有同学愿意带领吗？一个念头闪过“”快到带领时间了，没人带领如何是好”我马上回应：我来！（其实这时我是准备去上班的）

祖兰姐回应了我并且来一句：伊淇你闯关吗？立梅姐补了一句：支持闯关！

原本是救急代替学长上，这次是闯关，我看到了我想躲避恐惧的

念头，但很快消失了，我果断回复：接受安排；同时艾特莺莺同学：全套技术支持！

此时此刻 14 点 50 分！看了下手机电量不够多，立即充电！

找出抄写经典流程—8.0，坐在桌旁准备熟悉一遍

女儿从卧室里出来，她说这个地方她需要看书听课，好，微笑地答应她挪地方

重新找了个房间，女儿说我没有脱鞋子，好，我的乖乖，我脱掉鞋子穿上拖鞋

摆弄好手机架，抄经纸、笔，手表……，离带领时间只有 2-3 分钟了，祖兰姐发来提醒：早点打开视频！

从这一刻起开启了下午的抄经典带领，我的意念：无论发生什么我都会按流程带领下去，我在抄经典的时候，手一直在颤抖，我看到了，觉得好笑，慢慢的平静下来

莺莺同学的技术支持很流畅，我不知道这是她的第一次技术支持哦，为莺莺同学点赞：稳定、专业！

2、在抄经典带领中修行：做勇士，敢于敞开自己，不害怕被伤害！当自己不怕被伤害了，就没有人能伤害自己！

我一直惧怕分享环节，怕没人分享，担心自己不知怎样带动气氛，担心会冷场……现在知道这都是自我在编故事，这是自我的虚荣心在作怪，希望自己是最好的！

3、感谢学长们的分享，给予了我最大的能量，同时也给了我们必经之路的同学更好的引领与示范作用！

a. 抄写经典出现念头知道就好，重新回到笔尖和字上即可

- b. 打开视频抄写经典能量真的能共振
- c. 抄写经典会让人升起慈悲怜悯之心
- e. 抄写经典能让人静心，产生喜悦之情，恭敬之心
除一切苦厄，真实不虚

4、使别人快乐，自己会更快乐！我今天体验到了。

5、感恩蓝狮子先生，感恩必经之路，感恩所有的遇见。我来了，此生我必定跟定必经之路，因为我走的每一走的都是必经之路！

考评组点评：

尊敬的伊淇同学，您好！

十分荣幸参与您《飞天计划》的闯关考评，感谢您发心带领，让更多的同学能够因抄写经典而受益，也感谢您让参与闯关点评的同学看到自己需要提升的地方。

今天带领抄写经典 27 人，分享 3 人

闯关点评：优秀

点评内容：

1. 您临时代替带领，做真实的自己，镇定自如，稳重大方，选用应景背景图片，喜庆祥和，始终面带微笑，态度虔诚，在没有准备的情况下和技术支持的同学配合丝滑。

2. 使用最新版“抄写经典”流程，整个带领过程完整、流畅，声音清晰柔美，语速适中，念诵心经的仪式感满满，带领的整体感觉非常和悦舒适，庄严平和。

3. 能随时关注屏幕动态，觉察在线，及时关麦，为云空间的同学营造了安静祥和的氛围。时间把控很好。

4. 分享总结环节，互动真诚，最后总结时有重点关注到分享的
同学，非常赞

后期带领建议：

1. 分享环节，总结个人的语言可以再少些。

邀请同学分享可节奏快些，不要等待时间太长，会衔接更自然。

2. 带领中途，尽量不要关视频。

3. 注意“加持”偏宗教类语言的禁用。

再次感谢伊淇同学的带领！

云空间《飞天计划》点评组

立梅 祖兰 喜悦

2024年2月18日

4. 星火嘉年华（小七大本营培训）

培训员时间	培训的人数	考评等级	点评员
2024.4.6	5	优秀	雅欣、立梅
2024.5.25		良好	李明明、红梅、吴迪

第一次小七大本营培训员闯关评语

培训员自评：

2024年4月6日星火嘉年华闯关自评

伊淇 BJ2303018

一切都是自然发生，来了，就上吧！总得要过这一关。

周三在从西安回家的高铁上看到群里有闯关预告，啥都没想就报名了，心中窃喜，好幸运没人跟我抢名额！

定下了的事，一定要做好，这是伊淇做事的准则！

但这次的小七培训，我没有花专门的时间去准备，原本计划下午熟悉稿件，晚上7点半闯关，中午和搭档清水无香同学交流后才知道是下午3点钟闯关，一下子慌张起来了，看到了自己的慌张，笑着继续和清水无香同学确认闯关流程，角色分工。同时也做了最坏的打算：过不了，大不了再来过。

今天临场发挥得益于前天下午立梅姐的培训，明白了培训流程，角色分工，时间把控及应注意的细节。简单听话照做，有温暖有爱的立梅姐在背后支撑，一点都不胆怯，闯关前主动跟立梅姐求助：需要她帮我放音乐和PPT。

谢谢立梅姐，谢谢雅欣抽出宝贵的时间为我们考评给我们提出忠恳的建议，我全部接受并精进完善。

- 1、过渡环节链接需更自然流畅；
- 2、熟悉板块与试练任务，有的放矢，做到更简洁；
- 3、与同学们多做互动，随机应变

同时感谢我的搭档清水无香同学默契配合！

我喜欢真实善良自在的自己，感恩必经之路给予了我这样的服务机会！

必经在，伊淇在！

哪里有需要，伊淇就去哪里，向立梅姐、雅欣同学学习，向必经之路无数默默付出的志愿者学习！

考评组点评：

尊敬的伊淇同学您好：

十分荣幸参与您《星火嘉年华》的小七演练闯关，感谢您的发心，让更多的新同学能够了解“必经之路”及各板块。

闯关评级：优秀

点评内容：

您提前进入会议室，准备好音乐，开视频和新同学打招呼，温暖的声音一下子拉进了彼此之间的心，仪容仪表自然大方。

用清晰明朗的语言引导式讲解板块试炼任务，简洁精炼，谦虚，善良，阳光，真实，听起来很舒服。

培训内容完整，及时提醒试炼板块路径，逻辑清晰，觉察在线，主持风格轻松愉快，控场能力强，应变配合佳。时间把控刚刚好！

后期建议：

1. 多熟悉各板块内容，使讲解更熟练。
2. 做好复盘，早日参加小七培训直播！

再次感谢伊淇同学的精彩培训。

《星火嘉年华》点评组：立梅 雅欣

2024年4月6日

第二次小七大本营培训员闯关评语

培训员自评：

伊淇【星火嘉年华】闯关自评，第二次小七培训演练

关关难过，关关过。本周接受了三场闯关，其中黄金屋奇遇、小七培训都是在无常的状态下欣然接受。我能够生发这样的勇气得益于心经给予我的力量：心无挂碍，无有恐惧！其次是必经之路同学的陪伴与托举。

发心：小七培训第一次是在四月清明节假期与清水无香同学搭配，距离今天快2个月了，稿件流程有些生疏，周四玉亭同学与我联系上并交流了对小七培训的感想，我俩约定先自己构思然后对接沟通。我在周四晚黄金屋闯关后就开如熟悉培训材料，找来同学演播视频观看，琢磨，定稿，周五中午与玉亭同学语言沟通；下午确定角色分工，晚上写好培训稿发送给玉亭同学。周六早上7点收到玉亭同学改过的稿件，约定上午演练，上午10点半我们微信视频演练流程，改稿，约定下午2点会议室来一次完整的演练。下午2点30分同学们陆续进入会议室，我和玉亭同学做好培训的各种准备。

觉察：（1）下午3点培训演练正式开始，我打开稿件结果发现不是最后的定稿，看到自己慌张、紧张的念头升起，屏住呼吸，盯住砰砰的心跳，瞬间静定下来，接受没有稿件的状况，按流程步骤自然地讲解。（2）玉亭同学精彩的自我介绍，流利的普通话，简洁明了的解说，我看见自己的不自信，羡慕之心，哈哈，笑了，我在心里赞叹并祝福。

风格：衣着整洁大方，仪容仪表佳，眼中有光，脸上有笑，心中

有爱，亲切随和。

待提高部分：1、准备充分多多观摩反复磨练；

2、试练任务讲解真实呈现，不带评判

3、不执着结果，放轻松去做

4、熟练掌握 PPT 的播放

2024 年 5 月 25 日

考评组点评：

尊敬的伊淇同学您好：

十分荣幸参与您《星火嘉年华》的小七培训直播，感谢您的发心，让更多的新同学能够了解“必经之路”及各板块。

闯关评级：良好

点评内容：

您准时开视频培训，态度真诚用心，仪容仪表自然大方。

开场轻松愉悦自然，和搭档配合默契，耳目一新请继续保持

专心致志，积极和新同学互动，及时看见每个人在聊天区的文字，时间把控精准，为你点赞！

培训流程流畅完整，发心纯粹，逻辑清晰，语言简练而坚定，觉察在线，无我全情诠释必经之路理念原则，感受到您的爱心和智慧。

后期建议：

1. 自我介绍环节按照流程可以邀请两位同学进行模拟。

2. 讲解试练任务，可以用自己理解幽默风趣的精简的语言方式去传达给同学，对试练任务不评判，只讲解，用自己的风格调动新同学

对试炼任务的兴趣，效果会更好。

3. 更好更充足的准备可以缓解紧张，以更自如的展现给新同学
再次感谢伊淇同学的精彩培训。

《星火嘉年华》点评组：李明明 红梅 吴迪

2024年5月25日

5. 勇闯智慧城（智慧心城值日生）

闯关日期	当天主题	考核评价
2023. 12. 23	此刻美好	优秀
2023. 12. 30	表白墙	优秀
2024. 1. 6	雪中送炭	优秀
2024. 1. 13	心想事成	优秀
2024. 1. 21	云空间抄经并分享	优秀

第一次心城值日生闯关评语

值日生自评：

12.23 伊淇勇闯智慧城自评

今天是个充实难忘且美好的一天，非常感谢我的搭档芬芬同学一直在线！因为今天是奶奶89岁生日，所以我没能随时在线。

5点38分闹钟响起，拿起手机打开微信，来到心城，日签小天使已经上线了，真心赞叹他每天都这么早早的为我们开心城大门，晚

上为我们关心城大门，为他点赞，同时祝福他早日消除业障，离苦得乐。

今天的挑战主题很应景:此刻美好。我们的1、3、5群，热闹非凡且温暖有爱，芬芬同学就是那冬日里暖阳温暖了心城。

我笨笨的傻傻的，觉得自己是多余的，反应慢回复慢，然后今天还要去乡下给奶奶过生日……我私信芬芬同学，我告诉她我的焦虑与不安。

芬芬同学说:你去忙，不用有压力。听到芬芬这么说，我就像吃了定心丸，安定了。没有挂碍地去办理自己的事情了。

在有空的机会就上线与同学们互动回应，我想不如芬芬同学那么智慧回应，咱就承认自己的现状，真诚对待积极回应同学就好!

所以整个一天值日下来，心里也没有多大紧张担心畏惧的情绪，我今天是沾芬芬同学的光了。

同时在此还要感谢三岁、豆豆、刘伟、雷小民等数多位志愿者们，对同学的问题及时专业的回复!

最后总结:自己做的不够好，回到原点，带着恭敬之心，不忘初心，扎根必经之路!

考评组点评:

恭喜伊淇同学完成【勇闯智慧城】闯关任务[烟花]

【当日主题】此刻美好

【考核评级】 优秀

评语:伊淇同学高质量的完成心城值日生闯关任务。

[爱心]您早上6点就来到心城和同学们热情问候，开启美好的一

天。[玫瑰]

[爱心]一日之计在于晨，您一早完成静坐，读经，抄经，用自己的实际行动在诠释精进的力量，传播积极的正能量。[玫瑰]

[爱心]您今天的主题分享和奶奶同框的画面太温馨了，奶奶的笑容太治愈了，隔着屏幕都能感受到此刻的美好，祝福奶奶健康长寿。[玫瑰]

[爱心]您今天回家看望奶奶，还心系心城同学们，及时回答同学们的提问，积极真诚互动，被您的这份发心所感动，感恩心城有您！[玫瑰]

智慧心城考评组

2023年12月23日

第二次心城值日生闯关评语

值日生自评：

考评组点评：

恭喜伊淇同学完成【勇闯智慧城】闯关任务[烟花]

【当日主题】 表白墙

【考核评级】 优秀

评语：伊淇同学优质地完成了心城值日生闯关任务。

[爱心]今天是元旦小长假的第一天。在这个本是放松休息的日子，伊淇同学却一整天在心城陪着同学们。一会儿给这个同学及时的看见，一会儿给那个同学由衷地赞叹，还时不时地提醒大家抄经打卡，种福田。若没有这份纯粹利他之心，你怎么能做到？

[爱心]看到你勇敢地公开自己和女儿的对境，为你的勇气点赞。虽然觉察来得有些迟，但有觉察总比没有好觉察强。而且，你的这个例子也能时时提醒大家需要觉察在线，也是非常棒的！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

[爱心]在五群你的互动已达五十多条，几乎看见和回应了每一位同学，真真切切的践行着爱与陪伴，只想给您点个大大的赞。[强]

[爱心]哇，你今天抄了3部经典！虽然你来必经之路没有多久，但看到你抄经打卡已176部，向精进的你学习。[玫瑰]

[爱心]真想和你说一声：值日辛苦了！心城谢谢你，必经之路的所有同学感恩有你！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

智慧心城考评组

2023年12月30日

第三次心城值日生闯关评语

值日生自评：

1月6日【勇闯智慧心城】第三次闯关感受

早上被5点38闹钟响起，本想再眯一会儿，突然想起来今天智慧心城值日，不敢再睡了，来到心城，看到日签小果子已经发布日签了，赞叹小果子每天都如此的早！☀

今天的值日与前二次不一样，因为没有芬芬同学的陪伴，自己要独立完成，看到自己有一丝恐慌，担心自己不能很好完成值日生使命的念头，盯了一会儿，念头消失了；只能接受完美的自己！

值日当天是小满节气，就从发布了一个节气的视频开始了

心城陆陆续续有同学们分享抄经打卡，我都一一回复，有好的金句我会记下来，然后分享给同学们

挑战主题是雪中送炭，同学们分享的不是很多，既是分享了，我也不知道如何更好的回复，来必经也有几个月了，感觉自己最差了，但不想放弃，我会继续跟着老师和同学们，因为修行是一辈子的事情。

昨天按照闯关要求，马马虎虎的按闯关要求完成了使命，自评是合格。

感谢考评组同学辛苦你们的看见，

感谢您们给我的肯定，

感谢和我值日的娟子同学，我不在线的时候她及时看到同学们的分享并与她们互动！

考评组点评：

恭喜伊淇同学完成【勇闯智慧城】闯关任务[烟花]

【当日主题】雪中送炭

【考核评级】 优秀

评语：伊淇同学高质量地完成心城值日生闯关任务。

[爱心]精进的伊淇同学一早就抄了一部经典，并以打卡的金句送给同学们，开启了心城美好的一天。

[爱心]昨天是周末，来心城互动的同学比较少。你以身作则，挑战主题分享，践行勇士四原则，并引导同学们种福田，在生活中修行。对同学们的分享，你也给予温暖智慧的看见和鼓励。谢谢你放弃周末的休息来心城陪着同学们！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

[爱心]看了你的主题分享【雪中送炭】，真的好想抱抱你。亲爱的伊淇，苦难都已经成为过去，他们也是来成就你的礼物。你看，通过苦难，你获得了那么多的爱。现在你来到了必经之路，也正付出很多的爱。你正被爱包围着呢！相信一切都会安排好的。[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

[爱心]真想对你说一声：谢谢你，辛苦你啦！心城有你更美丽！
[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

智慧心城考评组

2024年1月6日

第四次心城值日生闯关评语

值日生自评：

1月13日伊淇【勇闯智慧心城】闯关感受

今天是第四次勇闯智慧心城，推掉了所有的活动，计划今日全心全意做值日！

如往常一样早上闹钟响起，来心城先问候同学们，时间早又是周末回应的同学不是很多，那就做自己的功课吧，大拜诵经典抄经，每做完一项功课就来看一下心城，同学们还是不是很多。

看到自己怀疑自己的念头，是不是因为今天是我值日，是不是同学们不喜欢我啊，被一串的念头带跑了……，原来自己太在意别人的评价，希望自己是个完美的人；哈哈自己本自具足智慧，接受现在的自己，用心陪伴看见回复就好！

一整天下来很是比较自在，由开始的期盼自己值日群气氛热热闹闹，到后来坦然接受这种平平淡淡的氛围，下午约了瑜伽课去上了一个多小时的课，感谢我的搭档娟子同学一直在线陪伴同学们；感谢同学们的分享与回应。

修行不是一件事，是每件事；

修行不是一时，而是一辈子；

踏向彼岸的每一步都是彼岸本身

愿自己跟随了不掉队！

考评组点评：

恭喜伊淇同学完成【勇闯智慧城】闯关任务[烟花]

【当日主题】心想事成

【考核评级】 优秀

评语：伊淇同学高质量完成心城值日生闯关任务。

[爱心]伊淇同学早上[太阳]5:42 问候同学，开启城门，晚上[月亮]10:52 与同学道晚安，关城门。用 17+小时浸泡在心城，知心朋友般得陪伴着同学们，每条回复都很用心，与每一位同学的互动都给予充分的鼓励和温暖。为你的纯粹利他点赞[强]

[爱心]主题分享，伊淇同学以女儿的愿望为切入点，与女儿的微信聊天充分体现了你是一位温和智慧的好妈妈。为你和女儿融洽的关系点赞[强]祝伊淇同学和女儿都心想事成。

[爱心]抄写心经 195 次啦，为你的精进点赞。[强]伊淇同学能够积极引导同学们参与主题挑战、种福田、参加云空间活动，相信很多

人会因为而你而受益。

最后想说：感恩有你，伊淇同学，你就像一束光，照亮了走过的人。谢谢你全天全情的陪伴，谢谢你给心城带来爱与温暖，心城因你更精彩。[烟花][烟花][烟花]

智慧心城考评组

2024年1月13日

第五次心城值日生闯关评语

值日生自评：

1月21日伊淇闯智慧心城自评

无常无时不在。

第一次醒来是5点58分的闹钟，想着今天不是闯关，不用这么早，关了闹钟又睡了，一觉醒来7点45分，慌了，赶紧来心城问候同学们，周末心城比较安静些，心里窃喜，今天打打酱油就过了。

看到群里发布今日闯关名单上有我的名字，我看到慌乱、疑惑的念头，我马上在群里表达了我的疑惑，然后找到明润同学微信，查看了微信记录，有4次闯关他评，心瞬间安定下来，发了微信告诉明润同学：今天我是闯关啊[破涕为笑]，我有点懵[捂脸][捂脸]，我已闯了4次智慧心城，这是第五次，难不成是给我加试[憨笑][憨笑][憨笑]！

接受无常，安住下来去心城值日，尽量看到且回复每个同学，坦

然接受真实的自己，快乐地真诚陪伴同学！

感谢我的搭档朱迪同学，下半场基本上是她群里互动，为她的睿智点赞！

感谢同学们的分享，不是同学需要我，而是我需要同学！

感谢考评组学长为我第五次闯关点评！

感谢山鸟同学满足了我的愿望，做了一个长长的视频！

感恩，晚安！

2024年1月22日

考评组点评：

恭喜伊淇同学完成【勇闯智慧城】闯关任务

【当日主题】云空间抄经并分享

【考核评级】优秀

评语：伊淇同学高质量完成今日心城值日生挑战任务

[玫瑰]伊淇同学好优秀啊，一天的时间积极活跃在心城的每个角落。同时我感受到你的亲切和真实，非常有亲和力。我想心城很多同学都被你温暖着快乐着。

[玫瑰]伊淇同学，你邀约同学一起申请自然村。我感受到你做小七的快乐，非常赞叹你的发心。

[玫瑰]抄经 204 部，看到你的主题分享说你每天早上都会起来抄一部经典，感受你很喜欢那个抄经典的时刻。但今天因为节奏打乱了，你依然可以接纳慌张，做真实的自己，该干嘛干嘛。那一刻很让人感动。

[玫瑰]你真实的快乐，感染着我们，让修行落实于生活。非常感谢伊淇同学，心城感谢有你！

智慧心城考评组

2024年1月21日

6. 学长带飞（带准小七）

组名	洋葱队	队友	珊婷、媛、暖风、索南、伊淇			准小七	麦田
组长	珊婷	小白	试炼任务	大本营·实习小七接待员	小七去向	转正	
成功时间	2024. 2. 28						

组名	洋葱队	队友	珊婷、媛、暖风、索南、伊淇、闻思、不想世界			准小七	觉雯
组长	珊婷	小白	试炼任务	新手村（小记者，向导等）	小七去向	转正	
成功时间	2024. 8. 30						

7. 智慧面对面（分享嘉宾）

分享日期	栏目组	分享主题	评级
2024. 8. 10	周六有约	《躬身入局，才能破局》	优秀

第一次线上分享闯关评语

分享嘉宾自评：

8月10日《智慧面对面》第一次闯关自评

北斗七星闯关分享：伊淇

踏上彼岸的每一步，就是彼岸本身。

非常感谢必经小七清水无香同学把我推上《周六有约》北斗七星版块故事分享，同时闯关智慧面对面。

这次闯关缘起于一个月前7月13日要做分享的，但借自己没准备好推脱了。

8月1日峨眉之行，清水无香同学见我又鼓励我做分享闯关。当时看见了自己畏难、怕麻烦的念头，但很快答应了。3日晚拟定了分享题目：躬身入局，定能破局。6号花了一整天时间捋清自己北斗七星闯关历程，开始写稿，7号交稿。8号收到审稿组反馈三个建议：基本需要重写。看见自己气愤的情绪：这都是自己的真实感悟，怎么会不行呢？审稿人水平差！我不想重写了，我就拿这稿分享……幸好学习了觉察之道，先处理情绪再解决问题。晚上跟永梅同学留言说了自己的状态和困惑请求她的帮助。

9号上午永梅同学跟我语音，解读审稿建议，对照分析我的分享稿，她说我听同时做笔记，差不多花了2个小时，特别感谢永梅同学花费宝贵时间辅导我写稿。我根据建议重新写稿，周六10号上午，我再次交稿。下午在等待的过程中有些坐立不安，于是联系上妙笔生花的不辣小姐，必经的小七太好了：有求必应。不辣小姐直接动刀，把稿件整的简洁明了。

分享之前洗漱，换好衣服，整理好自己，打开视频，满心欢喜的分享，开始的时候还是有一点点紧张，担心说错，但觉察到了没有被念头带走。整个过程还是比较流畅的。

不足之处：

1、太在意，就会有执着，让自己心生烦恼。未分享之前一直在改稿读稿，在语言上表达上，想要更完美。

2、分享仅是自己的闯关真实历程，希望能升华到一个更高点。自己不重要，重要的是能给到同学们更多的帮助。

考评组点评：

尊敬的伊淇同学，您好！

十分荣幸参与您智慧面对面的闯关点评，感谢您分享。

您的闯关结果是：优秀

您分享的主题是《躬身入局，才能破局》，在分享中，我们看到

1、您发心纯粹，敢于敞开自己，相信同学。

2、您准备充分，分享的内容细腻、清晰、有条理、有影响力，会让听到的同学内心滋生力量，愿意像您一样敞开自己、服务他人。

形象优美端正，让人印象深刻。

3、在分享的内容中处处体现出您是如何在生活中运用觉察的，高兴您在修行上的持续练习，也给我们起到了很好的示范作用。

提升方向：

1、点评同学一致认为分享的挺完美的，暂时我们没有看到特别需要提升的地方。您提到说，觉得自己的分享如果能再结合瑛子同学分享的特点会更好一些，在此帮您记录一下：)

点评组：健平、安心、张燕 敬上

2024年8月10日 周六有约

8. 觉醒大道（摩鱼班预备营）

一、基本信息

姓名	伊淇	年龄	47	城市	湖南永 兴	
必经之路 学习履历	新手村	30 村祥和村		天空营	第 8 期	
必经之路 服务履历	记者、接待员、云空间主持人、技术支持、心城值日生、书友、数据分析、万元户值日生					
智慧豆	515 个		填表时间	2024. 3. 18		
加入预备 营时间	2023. 12. 1		考核时间	2024. 3. 26		

二、日常作业完成情况

日期	第一个半月 12. 1-12. 15	第二半月 12. 16-12. 31	第三个半月 1. 1-1. 15	第四个半月 1. 16-1. 31
视频 观看 情况	《宣三》 01-06	《宣三》07-012 《老子智慧》 《遇见自己与你同在》1-2	《宣三》 01-10	绿荷老师《沟通如此简单》01-03 绿荷老师直播课《鲜到眉毛跳舞的素食生活》、《宣三》01、03、07
日行 一善	一周完成 7 善	一周完成 7 善	一周完成 7 善	一周完成 7 善
打坐 时长	每天至少 20 分钟	每天至少 20 分钟	每天至少 20 分钟	每天至少 20 分钟
觉察 作业	8 个	7 个	8 个	9 个
日期	第五个半月 2. 1-2. 15	第六个半月 2. 16-2. 29	第七个半月 3. 1-3. 15	第八个半月 3. 16-至今
视频 观看 情况	如何申请智慧栈 《宣三》013	《宣四》01-07、《宣二》01-03、06-09、 《老子智慧》《慧眼看人生》2	《宣三》 08-013	《宣四》01-05
日行 一善	一周完成 7 善	一周完成 7 善	一周完成 7 善	一周完成 7 善
打坐 时长	每天至少 30 分钟	每天至少 30 分钟	每天至少 30 分钟	每天至少 30 分钟
觉察 作业	2 个	7 个	8 个	3 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

观看了《修行七要》2遍，翻读了2次《心如野马》、《觉醒的勇气》，看的懵懵懂懂，好深奥啊，但让我明白：自己有副身体可以修行，世事无常，现在修行为时不晚。

59句修行口诀：能明白并能使用的有：1、不另有所图；2、不思他过；3、众咎皆归一；4、思众皆有恩；5、问心无愧；6、不言是非；7、恒持欢喜心；8、不言是非；9、众善奉行；10、诸恶莫作；11、随喜赞叹，这样的修行口诀需要我用今生一辈子的时间来领悟并在实践中体悟，请让我跟住老师慢慢修行，我相信老师相信方法也相信自己可以！

遇到的修善提心的法门：施受法和置他交换，还很陌生没有能及时使用，这也是我未升起慈悲心的原故吧？！

能遇到必经之路，能遇到宗翎老师，七师父、绿荷老师是我的幸运，我愿意跟住并做有利于众生的事情！

（二）四期宣讲员视频体会

宣四《勇士之道》是继《觉察之道》之后更高层次的修行之道，饱含了七师父，绿荷老师的心血，字字珠肌，看了让人醍醐灌顶。它点化了我：我也可以做一名勇士，去帮助这个世界，为这个社会尽点责任。

自己生而有翼却匍匐前行，是因为自己害怕被伤害。未来必经之前我不愿随波逐流，所以我与世格格不入，苦苦挣扎痛苦万分。自我告诉我能力这么弱，只要经营好自己的一亩三分地，和家人快快乐乐地过好这一辈子无病无灾就是最美好的事情了。但有时我还是会茫然，不知道自己的这一叶小舟会飘向何方，为自己忙忙碌碌而无为的人生惆怅。

现在好了，有老师的引领，手握觉察之剑、慈悲之盾，能够成

为一名谦卑又自信的勇士，不再畏惧、不再逃避，勇敢面对不害怕被伤害，解脱了敷在身上的茧，自在自由了很多。

亲近老师接近善知识提升自己的见地为这个世界的美好做一些事情，我非常有信心！

四、提交自己最满意的3份觉察作业

觉察作业1：

上午在上班时，孩子打电话过来：训练场的门打不开。

我的第一念：怎么办？

看到自己着急的念头，笑了，回复说：哈哈，宝贝，这是老天爷给你的考验呢！你再试试，不行就先休息下……嘿嘿，还有一个办法就是妈妈帮你念几句助你神力？（我们俩都哈哈大笑起来）

觉察作业2：

背景：今天是周末外面下着雨，孩子准备系统填报志愿；孩子奶奶生病住院，爷爷在医院照顾。

我在做功课，孩子她爸走过来对我说：我和某**他们去龙华山庄徒步。我看到自己想要怼他的反应模式，瞬间没了，说道：可以啊，祝你们玩的开心！

觉察作业3：

上午开办公会，看到工作安排，看到自己想抱怨的念头，瞬间笑了，干就好了，服从安排并且还要主动去承担份外的事，我就是众生，

我是服务众生的！

五、预备营学习期间体会最深的感受

利他自利

3月17日摩鱼班预备营第25次分享会，是我们C组的学员分享，我是本期分享会的主持人，这是我第一次当主持人，我想我能主动报名主持人应该得益于走在必经之路接近善知识这些都给予我勇气，当时念头：不怕有错，就怕错过。

分享会还算顺利，在结束时，我去找音乐，等我返回会议室时，发现会议结束，看到自己的惊慌，但很快消失了，我重新进入会议室，看到还有同学在，我就安心地做着主持人复盘。这时李七芬同学跟我语言，想跟我聊聊，我感受到她的焦虑与迫切想要得到帮助的心情，我答应了她并且把我的电话号发给了她。我们通话时长有2个半小时，在这过程中我始终保持着觉察，主要是聆听为主，当她困惑需要解答时，我能善巧的引导她向内求。我自己觉得好惊叹，我说的话都是七师父平常经常对我们说的，渐渐的她的情绪平复下来并且很开心有人为她解答了她的困惑。最后真诚的希望她来必经做小七体险纯粹利他同时赚智慧豆去上天空营，如果需要我的智慧豆更快上天空营，我愿意。

通过这件事情，我首先感受到帮助别人的乐趣；其次增加了自信，我能为这世界做些事情，为这个社会承担一些责任；等女儿高考后，我就正式申报线下智慧栈，为大家提供一个免费抄写经典的场所，和大家一起读书向内求，引导大家在生活中修行，增长智慧，减少烦恼。

最后跟住老师，接近善知识，提升自己的见地，增长智慧，让自己更专业、更纯粹的服务众生。

六、新手村观察员实践记录

无

七、考评组点评

修行是向心上下功夫，不是浅尝辄止。有天你发现自己原来不过如此，你就真的进步了。

考核通过，恭喜伊淇同学晋级。

9. 漫步连心桥（智慧栈联络员）

	考核等级	通关结论	通关时间
第一阶段：联络员学习	A	优秀	2024. 6. 4
第二阶段：栈长培训	A		

闯关人自评：

漫步联心桥闯关修行感悟

去年7月偶然的机缘听到七师父，心经、志愿者小七，智慧栈。心中向往并萌生开一家智慧栈的心愿：抄经、岁月静好、安然度日！

从此关注必经之路公众号，走过自然村、天空训练营、来到摩鱼班。没有慧根就跟紧着老师、同学们。

必经之路同学们的纯粹无我利他感染着我，原来我的眼界是如此

的狭小：我只要种好自己的一亩三分田就很了不起。

来了必经之路后自己才恍然醒来，我可以为这个无常的社会做点自己力所能及的事情：分享必经之路理念：1、必经之路是一个免费领取抄经纸的公益组织；2、必经之路是一个倡导大家抄写心经的公益组织；3，必经之路是引导大家在生活中修行，增长智慧，减少烦恼的公益组织。

线下智慧栈秉承三不原则：不推销、不拒绝、不求名利！

志愿者三原则：纯粹、专业、乐趣！

我一定坚守并传递这份理念和原则，帮助到需要帮助的人。

抄一部心经，点一盏心灯。以一灯传诸灯，终至万灯皆明。

悦馨轩智慧栈栈长、联络员：伊淇同学

2024年6月4日写

考评组点评：

恭喜伊淇同学完成【漫步连心桥】闯关任务

【考核评级】优秀

评语：

伊淇同学高质量完成了本次联络员闯关任务：

伊淇同学是云空间抄经典带领员、读书会导读员，同时还是一位优秀栈长，熟练掌握在线下智慧栈组织开展抄经典及读书会等活动的技能；

伊淇同学完成了联络员培训及路考，完成了联络员培训手册的学

习和笔试，成绩优秀；

在栈长培训阶段，伊淇同学全程参与，积极与预备栈长们互动，引导新栈长在组织抄写经典活动中修行；

伊淇同学是一位栈长，同时也是一位联络员，希望你多参与探栈活动，与智慧栈建立深度链接，身体力行推动线下智慧栈的发展。

伊淇同学真诚分享了此次闯关的修行感受，影响和照亮更多的联络员。

联络员是必经之路与线下智慧栈的桥梁，是必经之路的代言人，希望伊淇同学继续通过服务智慧栈，让更多人与心经结缘，在生活中修行。

漫步连心桥考评组

2024年6月5日

10. 北斗七星（点灯人考评员）

培训时间	路考时间	路考板块	路考是否通过	路考点评员
2024. 5. 11	2024. 5. 21	《飞天计划》	是	Joy
点评板块	对应点灯板块是否通关	闯关时间	闯关结果	点评员
黄金屋奇遇	是	2024. 5. 28	优秀	豆子
飞天计划	是	2024. 6. 1	优秀	妙音

路考复盘：

伊淇【北斗七星飞天计划自助路考复盘】

一、路考内容：

路考人：伊淇

路考板块：云空间抄经典带领员点评官

路考时间：2024年5月21日19:30~20:30

带领同学：泓瑾

人数最多：35人 分享：0人（因云空间读书会抄经分享取消）

二、路考流程：

1、提前一天在“北斗七星·闯关预备群”做路考报备，并@豆子同学

【2】**北斗七星** 自助路考报备

路考人：伊淇

路考板块：云空间抄经带领员

路考时间：2024.05.21 晚上场

2、路考中需要参与完整流程

(1) 路考过程中全程开视频，保持专注、恭敬；

(2) 详细记录带领细节，从中看见同学的闪光点，以及需要提高的具体细节；

(3) 时刻提起觉察，以“考核七维度”标准要求自己，以及考核同学是否符合标准。

3、北斗七星闯关群提交复盘

(1) “北斗七星”考核员闯关流程文字复述以及自评

(2) 给参加的带领员同学写一份“点评语”（如给带领员；导读、小七培训员），只发在“北斗七星”闯关群；

（温馨提示）如路考时段是同学闯关任务，可由@豆子同学与板块点评同学联系，做为观摩人员参加他们的点评学习（或者自己联系板块点评同学参加）

4、提交上述文档后，等待值班考评员联系做“10分钟面对面沟通”；

5、等待路考结果。路考结果，每周四周六在闯关群公布一次。

三、北斗七星考核员闯关流程文字复述

1、闯关前1天建群，将相关同学拉入群内，发布温馨提示：路考时间、地点、云空间带领流程、读书会导读流程或小七培训的参考资料、七维度表、点灯人闯关表、以及面对面沟通的会议室链接，并@闯关同学+点评员，并确保每位同学能够收到信息并回复。

2、提前做好，全程参与，在开始前再次熟悉七维度表，并提前再次温馨提示所有点评员和闯关同学，看是否全部到位。

3、归正发心利益同学，提前10分钟进入会议室，全程开启视频，保持专注；同学带领（导读、小七培训）闯关中，全程以“考核七维度”视角认真观看，看见并记录同学的“三高一提”闪光点 and 细节；

4、带领（或导读、小七培训）结束后，进入“北斗七星”会议室进行“10分钟面对面”沟通，完成当场点评（可邀请板块闯关同学一起参与）；板块闯关同学自评；北斗七星闯关同学及其他考评员

点评，以考核七维度方式做“三高一提”他评和总结；板块闯关同学离场，“北斗七星”组考评员点评；北斗七星闯关同学离场，“北斗七星”考评组现场讨论闯关结果；

5、闯关结果及后续

①“北斗七星”主考核员撰写考核语及结果，发给闯关同学及闯关群

②闯关同学将自评他评发至点灯人历练群和自己的专属小白

③2次闯关后，“北斗七星”发放“通关证”

④闯关失败同学，考核组指定人员一对一辅导

四、路考自评

1、自主路考前参加了两场北斗小七闯关培训，全程观摩了泽碧同学北斗七星闯关过程，多次阅读“北斗七星”考核员闯关说明，不明白的地方主动寻求同学的帮助。

2、提前进入云空间，全程开启视频，一直保持专注，恭敬之心。在抄写经典过程中提起觉察，时不时留意观察闯关者的带领状态、及时记录带领员的闪光点及可提升的细节。

3、带领结束后及时进入点评会议室，认真聆听并记录闯关带领员自评，及主、辅点评员的分享。

五、点评语：

尊敬的鸿瑾同学，您好！

十分荣幸参与您飞天计划的闯关考评，感谢您发心带领，让更多的同学能够因抄写经典而受益。

本场带领抄写经典最高在线人数 35 人，因云空间读书会抄经分享取消

闯关点评：优秀

点评内容：

1、发心纯粹提前进入云空间开启视频着装简洁素雅大方，笑容可掬亲和力强，带领过程语音语速语调适中平稳，让人感受庄严、恭敬之心

2、觉察在线带领过程中能及开关麦，在无常出现时能镇定自如处理突发情况

3、见地好，不动声色处理突发无常，只要不影响同学就好。

后期带领建议：

1、熟悉带领稿，领读心经时建议准备心经稿可照着心经诵读

2、抄经带领前将手机调成静音免打扰模式

3、欢迎您常来云空间带领

再次感谢鸿瑾同学的带领。

云空间《飞天计划》点评组

伊淇模拟点评

2024 年 5 月 21 日 晚场

路考点评：

恭喜@伊淇-BJ2303018 同学。

北斗七星自助路考：通过。

理由：

1. 清晰考评前中后的总体流程，明确知道考评的过程中需要做
的事；
2. 自助路考时提前上线，完整参与考评全程，主动参与观摩“10
分钟面对面沟通”；
3. 了解考评的七维度内容，对内容理解，能用自己的语言描述；
4. 明白“三高一提”和托举同学的意义。

建议：

1. 理解考评前期准备阶段发送“温馨提示”的意义，在实践中
多体会，形成自己的风格。
2. 熟悉“10分钟面对面沟通”阶段的流程细节方面，在实践中
丰富自己的经验。

恭喜您《北斗七星》自助路考合格，获得考核员证书。证书制作
后将尽快发出。

北斗七星路考组 Joy

2024. 5. 22

【北斗七星】第一次闯关评语

闯关人自评：

【北斗七星】

伊淇第一次闯关自评

时间：2024年5月28日 20:20

板块：建瑛同学黄金屋奇遇闯关

【值得保持的地方】：

1、提前复习了北斗七星闯关事宜，提前建了闯关临时群，邀请闯关同学，所有的点评同学们进了群；

2、在临时群发温馨提示：所有闯关信息，书稿、北闯关点评参考、七维度表说明，点灯人评分表以及会议室信息等。

3、提前 30 多分进入读书会，全程打开视频，准备好纸笔记录；观察并记录建瑛同学带领过程中的各个表现，觉察在线；

4、读书会结束前发“10 分钟面对面沟通”会议室链接，邀请大家进来交流；

5、主持面对面沟通会，按照“10 分钟面对面沟通”流程，和考核七维度标准，依次完成闯关同学自评、点评员“三高一提”点评。

【需要提升的地方】：

1、更自信、更专业，简明扼要的语言表达自己的想法

2、道心坚定，紧跟老师持续不断熏习提升见地

感谢考核组豆子同学的真诚建议，

感谢哈哈同学、云水禅心同学对我的启发，

闯关的过程让我非常受益，

处处感受到同学们的闪光点：信任、爱、专业

考评组点评：

【点评板块】黄金屋奇遇_伊淇

【闯关时间】2024 年 5 月 28 号 20:20

【闯关评级】优秀

【闯关评语】

十分荣幸参与您《北斗七星》的闯关考评，感谢您发心托举与记录同学的付出与精进。助力点灯人同学闯关，帮助同学成长，成为他们的守护者。

1. 您在做主点评的过程中，《北斗七星》的工作流程完成：

- (1) 提前两天建临时群，发温馨提示
- (2) 提前 30 分钟进入会议室
- (3) 全程打开视频，详细记录
- (4) “10 分钟面对面沟通”时长把控精准

2. 当辅点评临时有事来不了，积极安排新同学，助力更多的同学体验点评

3. 对北斗七星的每一个流程环节都非常用心，准备充分；在小群内多次细致提醒同学注意事项和流程

4. 点评过程中带着觉察，依据“七维度表”为点评标准，做到“三高一提”；和同学的沟通真诚，温暖，体现了对同学的爱与陪伴

5. 最高在线人数 28 人

【后期建议】：

点评的过程中可以放轻松一些，享受和同学共同成长的过程

再次感谢伊淇同学在《北斗七星》担任主点评官，为同学们服务，托举同学更进一步！

北斗七星考评组 豆子

2024. 5. 28

【北斗七星】第二次闯关评语

闯关人自评：

【北斗七星】

伊淇第二次闯关自评

时间：2024年6月1日19:30-20:30

板块：张明豪同学飞天计划闯关

【值得保持的地方】：

- 1、这是我第二次北斗七星闯关，保持初心发心纯粹准备充分。提前加闯关人及点评员微信，建了闯关临时群，邀请闯关同学，点评同学们进了群；
- 2、在临时群发温馨提示：所有闯关信息，带领员流程，七维度说明，点灯人评分表以及会议室信息等。
- 3、提前半小时进入云空间，全程打开视频，准备好纸笔记录；在临时群发会议室及时间提醒同学们入场；同步抄写经典，观察并记录张明豪同学带领过程中的各个表现，觉察在线；
- 4、结束前发“10分钟面对面沟通”会议室链接，邀请大家进来交流；
- 5、主持面对面沟通会，按照“10分钟面对面沟通”流程，和考核七维度标准，依次完成两轮闯关同学自评、点评员“三高一提”点评。

【需要提升的地方】：

1、做考核员应时刻关注记录看到的闪光点和待提升的地方，并善巧反馈给闯关同学，起到更好的托举同学。

2、考评结束后需再次口头提醒闯关同学将自评和他评发飞天计划闯关群，点灯人闯关群及自己的专属小白。

3、闯关他评写好后，提请辅点评员给出意见，无意见再发闯关同学。

感谢考核组妙音同学的真诚建议，

感谢清水无香同学、浅笑安然同学对我的帮助和支持，

闯关的过程让我受益非浅，照见了自己，感受到强大的力量，使自己更自信、更勇敢。

处处感受到同学们的热情、专业、纯粹！

考评组点评：

祝贺“伊淇”同学完成“北斗七星”第一次闯关任务

【点评板块】飞天计划_张明豪

【闯关时间】2024年6月1日19:30

【闯关评级】优秀

【闯关评语】

十分荣幸参与您《北斗七星》的闯关考评，感谢您发心托举与记录同学的付出与精进。助力点灯人同学闯关，帮助同学成长，成为他们的守护者。

1. 您在做主点评官过程中，全程按《北斗七星》的工作流程完成：
提前发温馨提示

提前 10 分钟以上进入会议室

全程开视频，详细记录

依据“考核七维度”为标准点评

培训结束后“10 分钟面对面沟通”

以上都完成的非常好！点赞

2. 您对《北斗七星》考核员工作的每一个流程、环节都认真、用心，发心纯粹，能够及时提起觉察，点评时很好运用“考核七维度”予以点评，请继续保持；

3. 面对面点评环节细致精准做到“三高一提”，与同学沟通始终保持真诚、谦虚、鼓励，与同学就提升的部分达成一致，助力了同学。

【后期建议】：

更多的去“看见”，“发现”闯关同学的优点，让更多同学在点评中看见真正的自己，传递托举同学的爱与陪伴。

再次感谢伊淇同学在《北斗七星》担任主点评官，为同学们服务，托举同学更进一步！

北斗七星考评组：妙音

2024. 6. 1

点灯人·历练计划

想让自己
全方面得到提升，
就得有一个计划。

历练即磨练，
在挫折中磨练，
在事情中锻炼。

点灯人
点亮自己，
照亮他人，
你就是点灯人。