

# 漫步经典村第六期

## 银杏同学新手村档案集

记者： 嬌子

向导： 伊淇

村长： 永梅

掌柜： 若焉

观察员： 伊淇

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

# 银杏新手村学习主题目录

## 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
- 【4】 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡
- 【5】 分享微笑团圆照
- 【6】 阅读三篇文章，分享你对抄经的认识。《抄经有什么好处》（上）（下）、《在抄经中的修行》
- 【7】 阅读文章感受《在吃饭中修行》
- 【8】 观看视频，写下申请智慧栈流程
- 【9】 观看视频，分享你对必经之路修学体系和觉察的初识



## 第二阶段：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】 挑战一小时不看手机
- 【6】 善良 24 小时
- 【7】 在吃饭中觉察
- 【8】 在走路中觉察
- 【9】 我看见
- 【10】 情绪觉察
- 【11】 毕业总结
- 【12】 向导寄语

## (1) 自我介绍

◆◆ 【昵称】 银杏

◆◆ 【城市】 重庆

◆◆ 【爱好】： 旅游

◆◆ 【家乡美食】： 火锅

◆◆ 【如何结缘必经之路】： 微信公众号

◆◆ 【任何你想说的话】： 学习， 成长

## (2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

介绍必经之路：

- 1.必经之路可以免费领取抄经的组织
- 2.必经之路是倡导大家抄心经的组织
- 3.必经之路可以引领大家在生活中修行， 增长智慧。

必经之路“三不”原则

[Rose]1.不推销

[Rose]2.不拒绝

[Rose]3.不求名利

## (3) 日行一善

2024.9.13.日行一善， 今天教小区留守老人给狗狗洗澡， 老人的狗狗是女儿刚刚给她寄回来的， 由于长时间在路上加上天热的缘故， 狗狗



有皮肤病了，味道很大，因为我自己收养了两只流浪狗五年了，有经验，她求助于我。就带上自己家里的狗狗沐浴露和药帮助她，并协助她在网上购买

2024.9.14.日行一善，买菜买的老奶奶，老爷爷挑来的菜，遛狗时，把自己家狗便便捡了，也顺带把其他狗狗拉在路上的也清理了，路人看了问我香吗？我回答很香[Grin]

2024.9.15.日行一善：关于这个我自己实际有一点不想写，因为我觉得做善事是出于本质，而不是为了完成作业而去作。但是既然我加入必经之路，我就得必须按规则行事。今天值得一提善事，我带着我收养的毛孩子去给桥墩下面的流浪猫投食，记得第一次去投喂它们时，猫猫见我就会躲，现在它们见我就会慢慢靠近。

#### (4) 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡

只有放下了执著  
才能解开束缚  
才能不被“程序和模式”控制  
才能获得自由

之必  
路經  
2024.09  
12

累计打卡 完成一亿部心经抄写第  
3次 3510186部

银杏  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

积善之家  
必有余庆

之必  
路經  
2024.09  
14

累计打卡 完成一亿部心经抄写第  
6次 3514995部

银杏  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



我来人间  
只为体验  
不为别的什么

之必路經  
2024.09  
13

累计打卡 完成一亿部心经抄写第  
4次 3512654部

银杏  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

之所以有时候  
从痛苦中走不出来  
就是因为太希望有快乐

之必路經  
2024.09  
19

累计打卡 完成一亿部心经抄写第  
16次 3528588部

银杏  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

15:45 93%

腾讯会议 27:20 离开


解除静音 开启视频 共享屏幕 成员(31) 更多

## 必经专属权益卡



### 必经青铜骑士V1

象征：诚实 勇敢  
开启你的必经守护之旅

Bonn...lei 买了这些，推荐给你

必经青铜骑士

¥1.00 ¥4.00



本产品由 有赞担保 全程保障



(5) 分享微笑团圆

兄弟姐妹带着孩子和孙子回到爸爸家，大家一起做了一桌菜陪着 87 岁的老父亲过中秋

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

欢迎以后在生活中体验。

(7) 阅读文章感受《在吃饭中修行》

欢迎以后在生活中体验。

(8) 观看视频，写下申请智慧栈流程

欢迎以后在生活中体验。

(9) 观看视频，分享你对必经之路修学体系和觉察的初识

观看了初识觉察视频，重复看了两遍初步了觉察

噗噗同学在视频里具体讲解了今天所需作的作业的一些案例，结合自己做的两个作业，嘴角露出了一丝笑。今天吃饭也吃饭改变了以前一边吃饭一边看手机的习惯，认真品尝自己做的菜肴。我也得改变我在走路时，改掉带上耳机这一习惯。

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

#### 挑战不说谎

下午两点的时候一客户联系我，说他已经来上海，想来重庆我原来工作的公司谈以前购买的设备的问题，当时我的脑子的第一反应是告诉他我不在重庆。这时脑子里又启动了今天的作业挑战不说谎，我明明在重庆呀，沉默了片刻告诉他，我已经辞职离开这个公司两年多了，从离开后，我都没有联系过这个公司任何人，对不起，我帮不到他任何忙。跟他聊了一会儿，他希望我帮助他，解决这个问题，但是我内心不跟这个公司接触，我如实的告诉了他，最后感觉到他的一些失落和失望。

#### 观察员点评：

恭喜银杏同学挑战成功[强]

看见想撒谎的念头，看见不思他人过的念头，银杏同学及时改变了行为，真棒[强]

保持这个觉知，慢慢的想撒谎、思他人过的次数就会越来越少，旧有的模式就会被打破，为你敢于挑战四大勇士原则点赞，做真实的自己

### 【2】挑战不占便宜

欢迎以后在生活中体验。

### 【3】挑战不抱怨

欢迎以后在生活中体验。

### 【4】挑战不思他人过

不思他人过

结束跟这个客户的对话，脑子里出现了原公司老板，想起了当初自己为什么离开，今天的作业有不思他人过啊，于是乎马上停止了这个思绪，赶紧打开云空间抄心经去静心吧。

在云空间抄了两遍心经，每抄完了一遍，都会读三遍，然后上传到必经之路打卡回响给众善众。

观察员点评：

相信银杏同学会越来越好吧[拳头]

### 【5】挑战一小时不看手机

挑战一个小时不看手机，今天吃饭是用心细嚼慢咽的，手机也没有带在身旁，静心抄了两部经。

观察员点评：

挑战一个小时不看手机，今天吃饭是用心细嚼慢咽的，手机也没有带在身旁，静心抄了两部经。

好厉害哟🎉🎉🎉🎉，居然在吃饭时能做到不看手机，安住当下，用心

细嚼慢咽。

回归正题，挑战 1 小时不看手机，有没有过“想看手机”的念头出现呢？作业描述时，把重点放在看见念头的过程就更好了。

挑战结果不是最重要，关键是要看见念头。

欢迎你继续挑战这项作业！

## 【6】善良 24 小时

善良 24 小时

5:30 起床后打生后发愿，今天我做的一切行为都要保持善良，都是为了利益众生，绝不伤害任何众生！

6:50 和两毛 孩子 跑步回家，到家门口有一只小黑猫，旺旺看见了就汪汪的叫，重庆天比较人，这时左右右含有可能还在睡梦中，我怕它的叫声打扰到他们的美梦，叫时它吼了，想制止它叫，可小黑猫也不是一个软弱的猫，它趁旺旺不注意抓了它的脸，这个时候它俩就开始干起来了，这时小黑猫的主人也就是我的邻居出来骂骂咧咧说我家旺的吓着他猫，我盯着他没有说什么话，只是嘴角露出了一丝笑意。把旺旺招呼回家，回到家里，旺旺很委屈用它的爪子抓我腿，我穿的短德，腿上 被它抓出了血印也很疼，心里忽然就想对它动手，这时心里出现了自己的发愿，对一切众生都保持善良，它只是一个毛孩子受了委屈发现一下又怎么办呢？

7:40 菜市场买菜，一老农在卖砂仁，没有多少，正想着自己平时爱煲汤可以放这点，看见他也剩不多就给他说明把全卖了，他说两元一斤我

也没有跟他计价，就让他全称给我，一共 2.4 斤，给他 5 元钱，可这老农民非得说我给他的钱不时，我让他好好算算吧，旁边的人都在说我已经多给了他，可他还说我分的钱不时，我的出发点是不想占他便宜就多给他雨毛，他可纠着这个不时，哎我也没有那零钱去给他。笑一笑不买了。钱也没有问他要了，走了。

观察员点评：

1、毛孩子也是众生啊，毛孩子受了委屈发泄一下，又怎么啦！因你的看见，毛孩子少了一顿毒打[Worship]

2、修行不是让我们做一个好人，一个善良的人。

我们有选择的自由，可以买也可以不买，但我们不能被情绪控制。

觉察是知道此刻的正在发生，不跟随，不评判。

请继续挑战和记录，可以参考我们的作业文档。

尽可能多地看见念头，从而选择善良的行为。

我们的挑战目的，是训练自己长时间看见念头的能力，发现自己的习气和模式。

加油。

### 【7】在吃饭中觉察

吃饭觉察：中午自己一人在家做了一碗青菜小面吃，拿筷子，小面顺滑的进入我的胃，第一口都没有去体会面是啥味道，因为我做小

面只会放一点橄榄油和盐，第二次我用筷子夹起碗中青菜，正准备送进嘴里，这时手机响起了欢呼声，这响声是我国外的客户在呼唤着我，正想拿起手机脑子里浮现了自己昨天在作业里写到要改变吃饭时看手机和接电话的习惯，此时我放下了拿手机的念头，把青菜送进了嘴里咀嚼，青菜的青香，让我体验到了它在重庆今年67天的高温生长，农民伯伯的辛苦。静心吃完这碗面，清理餐具后，联系客服进入工作，心情很愉悦。

观察员点评：

银杏同学能够体验静心吃面的感觉真好[ThumbsUp]

吃饭时，只是吃饭，不要想别的事情，把觉知放在手上，放在嘴里，知道自己在吃饭，感受每一次的咀嚼，感受饭菜和口腔的接触，感受口味的变化。只是感受，不做判断，不被念头带走。

觉察练习时，尽量不被带走，能看到念头或念头被带走也没关系，及时回到当下就好。

加油！优雅自信的银杏同学。

忌妒別人，不會給自己增加任何的好處。  
忌妒別人，也不可能減少別人的成就。  
永遠不要浪費你的一分一秒，  
去想任何你不喜歡的人。

— 银杏

## 【8】在走路中觉察

观察员点评:

## 【9】我看见

2024.9.14.我看见@永梅~ 村长~ 内蒙古乌海 和小七们的无私奉献

我看见@伊淇~向导~BJ2303018 对我不厌其烦的带领

我看见@三春—向导—四川绵阳 鼓励我用家系话去朗读

我看见新同学认真完成作业

我看见我慢慢打开自己的壳

我看见@三春—向导—四川绵阳 @伊淇~向导~BJ2303018 不辞辛苦  
的爬楼关注着每个新同学。

2024.9.15.我看见: 我看见我在群里收看作业时的不认真, 给小七带  
来的麻烦, 造成我在群里看不见作业, 实际是我自己怕吵着自己设置  
了。我看见我自己其实可以把作业完成了, 做成文档发给向导和群里,  
这样就可以减少小七们在群里去爬楼清点的工作。

观察员点评:

## 【10】情绪觉察

情绪觉察: 明天中秋了, 答应了爸爸回他那儿去吃饭, 今天清晨锻炼  
回家就把儿子从睡梦中叫醒, 给他说明天你在家休息了一天, 今天你

提着礼物去爷爷奶奶家陪陪他们，我就自己在家就可以了。儿子在楼上房间没有回应我是去还是不去，我以为他没有听见我说的，又重复说了一次，可他还是没有回应我，心里当时就觉得有一点不爽，就想对他发脾气，此时我发现了自己想发脾气的念头，嘴角露出了笑。走到他房间门口一看，原来他在跟他奶奶通电话，问奶奶在家没有，他要过去他们那儿吃中午饭，还在问他奶奶要不要买菜过去。这时感觉到多好啊克制住了时儿子发脾气，不然儿子要多委屈呀，从这儿我体会任何事在想得到结果时不要过于急躁。

观察员点评：

为银杏同学点赞[ThumbsUp],

因为你的及时看见避免了一场误会[ThumbsUp]，为智慧的妈妈送花花💎💎

看见即自由

银杏同学举起觉察之剑斩断抱怨念头，嘴角上扬，轻松处理与儿子的关系，改变正在一点一滴发生，

继续加油，相信一切会越来越好的！

## 【11】 毕业总结

写点感悟吧

一，必经之路的有三块修学体系：1，新手村，是一个了解必经之路

和了解什么是在生活中修行的地方：2. 天空训练营是最主要的学习阶段，是一个系统学习觉察的地方，在生活中修行交流学习的场所，一个为期 21 天的系统的学习觉察：3. 摩鱼班是一个进阶的修行版块，是一个提升见地的地方，学习把修行融入到生活中的点点滴滴，时时刻刻，由蓝狮子老师，宗翎老师，绿荷老师三位老师会在群里不定期的分享和答疑，进行一些日常的沟通聊天，对大家的一个见地的熏洗。

点灯历练计划是通过必经行者，必经行走，天下行走三个等级的闯关。一共 18 关，以事练心，让大家对必经之路的事物有一定的了解，对修行有真正的理解，并且把觉察之道运用在生活中，可以获得之路天下行走称号，代表必经之路行走天下，申请条件只有一条，就是新手村毕业

银杏在 006 期漫步经典村学习总结 202 年 9 月 19 日

星期四重庆晴

一，今天的必修作业是毕业感悟：在写毕业感悟前，还是写时怎么走进漫步经典村和这八天的一个心里路程吧。

爱看书是我从 2015 年生 病后躺在医院 100 多天养成的一个习惯，现在我的 IPAD 掌闲里有 559 本书籍是我读过的，以前很爱买纸制书，喜欢闻印刷墨的香味。带纸制书出门带着不方便，就变成了电子书了。嘿，妞！偏题了。2024 年 9 月 3 日 清晨 5:30 起床打完生，

跑完步，练完瑜伽。吃着早餐，刷着抖音，抖音的推荐一个手机联系人做大拜的视频，她的视频是记录她做大拜的历程，这个视频写到她已经坚持了305天，这盒友只是在我手机联系人里面。这时也不知是什么原因就用私信跟她有一句无一句的聊起来了，也不知是什么契机就聊到了她最近读的书和近况。我问她是什么让她坚持了305天做大拜：她说她读了鬼脚七的“人生处处是修行”这本书，书中四十不惑有一段话：如果想要成为某方面的专家，每天花五小时学习，坚持十年，不成大师也成了行家；如果想要写好书法，每天花五小时练习，坚持十年，不是书法家也一定写得很好；如果想要做品牌，坚持一个理念，一步一步走，坚持做客户积累，坚持十年，品牌自然成为好品牌；如果要做自媒体，每天花五小时阅读和写作，坚持十年，成不了优秀作家，文字也会练得炉火纯青。这一本书里面还有些精句改变了她对生活的一些状况。她现在婚姻家庭很幸福和老公的关系也不错，身体也比以前好，工作也很稳定。在我的印象之中她做的每一份工作都不会超过三个月，光离婚都离了三次，这也是她为什么只存在于我手机联系人的原因。跟她聊完后，就在掌阅里面搜索“人生处处是修行”这本书，我这人是想做什么就会马上行动的。下载完此书就开始阅读，重庆九月的高温我那儿也去不了，正好呆在空调下面静心读这本书，四天时间把这本书读了两遍，读完后静下心来思考着自己这50多年经历的事与人，那一件不是五百年前因果，万千动里轮回呢？我一个初中文化，2003年我怎么会独自一人跑到义乌，2006年，伊拉克战争刚稍缓解一点我怎么会和一群温州老板

去了 伊拉克巴 格达, 以及后面我独自一人去创中东和非洲那么多国家, 人生 处处是修行打水记一段写到世间很多事, 貌似不合情理, 殊不知都有因果。9月9日, 工作不是很忙, 就关照了 鬼脚七微信公众号, 读了 他里面很多的文章, 很喜欢他写文章的风格。这个公众号有两个版块, 一个看文章, 另一个想抄径。抄径是这些年我一直在断断续续干的一件事, 当自己遇事时, 都会抄写心径, 于是乎就点开想抄径, 就这样无意间, 敲开必径之路的门, 关注必径之路, 加了慧远小咚的微信, 9月11日通过慧远小咚踏进漫步径典村, 晚上向导伊淇加了我的微信, 跟我通了一个电话简单的交流了关于新手村7天的游戏内容。在通话中她说到了一本蓝狮子的书党察之道。于是手我去网上搜, 并没有搜到这本书在卖, 跟她联系, 她告诉我, 把收货信息给她, 她会寄一本给我的作为相识礼物。收件信息给后, 我给她留言说到清寄件到付, 当收到书时, 并不是寄件到付。说实话我心里有一点占人便宜的感觉。我估计这个寄件费大概在20元左右, 我以另一种方式把它捐给了需要的人。9月12日作业只是漫不经心的做了交了, 也没怎么用心去体会, 9月13日抄完径, 做完作业发到群里, 三春向导的赞美, 拉近我与她之间的距离。她看我当天的抄径打卡有四次就建议我去参加万元户抄径俱乐部, 就这样半似不认真, 却是认真的进入了万元户俱乐部。同时加了村长的微信, 她告诉我晚上上腾讯会议, 可以偶遇蓝狮子。晚上7点半我就搬着小板凳生着等待会议开始, 会议开始了, 我就满会议室里找寻蓝狮子, 终于看见了与2009年阿里那一面变化很大, 看到他后我只是把会议

用手机挂在那儿，去做我自己想做的其他事了，在会议中途我还时不时的跑进看看，每次我只想看他还在吗？但是每次都看见他在，并且在静听着和手上写着什么，最后的时候他的总结震撼了我那份不安定的心。我看到了自己的自以为是。那一晚我失眠了。背心径也不能入睡。直到早晨4点也没有进入睡梦中，我就从床上起来去练打生。直到早上5点手机开机闹铃响起，带着毛孩子出门跑步，6点回家拿起手机看微信，向导伊淇发在小群里作业统计有误，就给她留言说自己的作业有做，说实话当时的留言带有一点小情绪，这个念头一出现，就被自己格杀掉了。这也是自己没有去考虑她工作的辛苦，能怨她吗？后面我就把自己所做的作业做成文档发到群里，这样就减少她在群里爬楼的辛苦和清点减少的误差。于别人方便就是给自己方便。我也好时时的打开这些文档查看自己的成长。

16日这天又出状况了，我把群设置了免打扰，也不知怎么把作业的置顶取消掉了，到了下午空时做作业，找不到作业，就跑到群里去找村长和向导，这时我看见了自己依赖坏习。其实我在群里爬一下楼也能轻松的找到啊，当时的念头就是他们该给我做的服务啊，当村长，掌柜还有伊淇把作业发我时，我发觉了自己这个念头，这时我笑了，笑自己的贪和嗔。从这天起，当若焉掌柜把作业发出来时，我都会做收藏，这样就方便自己在有时间的时候查找做作业。

III

漫步经典村的八天新手村的学习，让我看到了村长元私的付出和大爱，看到了我的向导伊淇给我的鼓励中发现了我自己的不足，学习结束了

该去向何方，是我自己的修行，我想上天空营，那就得去挣立豆。努力吧，妞。天空营的天很蓝。想看那边蓝天就得看自己怎么去争取，如果想从别人那儿取巧去看，看见的天空也不是你想看的天空。二，选修 1：用方言或普通话慢诵《心径》，已读发到学习群三，选修 2：朗读《我喜欢你们》，已读发到学习群了。给自己的一句话：人心本无染，心静自然清。

观察员点评：

所有的一切都是最好的安排，欢迎您银杏同学。最优秀执行力最强的同学，向你学习！[玫瑰]

## 【12】向导寄语

银杏同学，

你是最棒的，你经历了传奇色彩的前半生，一场病痛让你慢下来思考人生，因缘合和来到了必经之路。感谢你的选择和相信。

你是最自律执行力最强的学习标兵，每天都会用心的把作业归结成一个文档，感谢你的善良！

NO: BJ2409198



银杏

