

看见村第三期

诺粒同学新手村档案集

村长：全方楹

掌柜：Rita

向导：精灵

观察员：剑男

小记者：郑浩



必 经 之 路

2024 年 06 月

诺粒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三不原则（选修）
- 【3】 日行一善
- 【4】 我看见打卡
- 【5】 对必经之路的认识（选修）
- 【6】 结缘抄经纸、云空间抄经、抄经打卡
- 【7】 对抄经的认识（选修）

第二阶段：觉察体验练习

- 【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】 在吃饭中觉察（选修）
- 【7】 在走路中觉察（选修）
- 【8】 情绪觉察
- 【9】 学习体系介绍和初识觉察
- 【10】 善良 24 小时
- 【11】 学习总结

【1】自我介绍

【我是谁】诺粒

【我来自】武汉

【我的爱好】读书，写字

【我的家乡美食】热干面，排骨藕汤

【我与必经之路结缘】关注鬼脚七公众号多年，看七哥写的书，很受益，参与抄心经的活动，因缘具足，加入必经之路。

【我的期待】

希望不被情绪所控制，学会看见，让自己活得轻松一些，如有可能，希望能服务他人

【2】三句话介绍必经之路和三不原则（选修）

必经之路是个可以免费结缘心经的公益组织；

必经之路是个倡导抄写心经的公益组织；

必经之路是个通过抄写心经让我们在生活中修行，增长智慧的公益组织。

其原则是不推销，不拒绝，不求名利。

【3】日行一善

2024.6.11 早上起床，没有看见来报道的鸟儿，还是把剩下的米饭放了些在阳台上。因为坚持喂鸟，我的阳台成了鸟儿的觅食地

2024. 6. 12 中午吃饭的时候，我微笑着对厨房的师傅说，辛苦了。

2024. 6. 13 有人送我一箱荔枝，我让办公室的同事分着吃了。

2024. 6. 14 中午把自己的一份荔枝分享给做卫生的大姐，她开心，我比自己吃了更开心。

【4】我看见打卡

2024 年 6 月 10 日

我看见（关于自己的动作、念头情绪和行为）

1. 我看见我妄念纷飞，思绪从东到西，由南自北，脑海中一刻都不得空闲，于是闭上眼睛，静静看着这些妄念，头脑忽然觉得放空了。
2. 我看见我对同事又开启了指责和抱怨的模式，觉得事事不如意，都没有达到我的要求，生气的话脱口而出，觉察后停下来看着自己的愤怒，忽然不想再说话了。
3. 我看见老板对现实的逃避，需要他决定一些事情，对于他不想做或者不知道该怎么做的事情，都会已读不回，从不正面给出意见。
4. 我看见我心里的慈悲和柔软，不由得想好好呵护。

我看见（关于 SEE · 看见村的人、事、物）

1. 我看见一起学习的同学们都认真地完成作业，心里有了紧迫感。
2. 我看见精灵向导耐心地回答我的问题，心里充满了感恩。

2024 年 6 月 11 日

我看见（关于自己的动作、念头情绪和行为）

1. 我看见自己早上5点19分醒来时不困，完全可以起来参加早课的。可是我以睡眠足够很重要为理由一拖再拖，最终没有参加早课。我看见自己的拖的背后是不想改变，贪恋舒适。但又不满足这样的舒适，想要快速改变。于是就陷在这样的内耗中，或者说是习性的轮回中。这底层是不是我耐不住性子，太急躁？凡事都要一个过程，我好像都只求结果！

2. 我看见自己原本打算到办公室就写日记的，却到现在也没按计划，还为打卡“看见”花了差不多70分钟而有点心急。

3. 我看见自己被儿子不学习不上学的表象给牵制了，我有抱怨、生气等情绪升起。突然想到很多老师对我说的：修自己，改变自己。我正走在修自己的路上，给自己一个改变的过程，慢慢来吧。

我看见（关于 SEE · 看见村的人、事、物）

1. 我看见村长、向导的看见、点拨都好有深度啊！

2. 我看见小七们都在认真向内看

3. 我看见 SEE 看见村里洋溢着爱的暖流。

2024年6月12日

我看见（关于自己的动作、念头情绪和行为）

1. 我看见我心底无时不冒出来的悲伤，似乎要将我淹没一样，内心的恐惧又控制了我。

2. 我看见周围的同事又开始相互推卸责任，看着他们争论，做个旁观

者，不参与，不评判。

3. 我看见抄经的时候，眼泪不由自主想流出来的自己，我允许自己脆弱和感动。

我看见（关于 SEE · 看见村的人、事、物）

1. 我看见看见村里小七们忙碌的身影，心里满是感恩。
2. 我看见同学们都在觉察自己，原来每个人都有烦恼。
3. 我看见群里发出来的挑战自己的作业，一大早我就跃跃欲试，充满信心的开始对自己的挑战。

2024年6月13日

我看见（关于自己的动作、念头情绪和行为）

1. 我看见我的偏头痛犯了，左眼眶疼，左后脑勺疼，心里涌起的悲伤，允许自己在这悲伤里待上一会，允许自己脆弱一下。
2. 我看见了我接待客人时的转变，不再用这个人能不能帮我解决问题而决定接待的态度，来者是客，尽好地主之意。
3. 我看见了我的宽容，对待伤害我的人不再睚眦必报，我明白我眼中的对方就是自己，我厌恶的一切都是我自身具备的一切。
4. 我看见了我害怕跟人交流的软弱，尝试着直接跟人表达出自己的看法以及意见，而不是在内心编排着各种戏。



我看见（关于 SEE · 看见村的人、事、物）

1. 我看见看见村的小七们认真服务和点评的身影，不禁为他们点赞，感恩他们的托举。
2. 我看见新同学们努力践行的身影以及他们身上发生的变化，学习真好。
3. 我看见必经之路是条在自己心上下刀的一条路，要想过得幸福，必须要走过一段艰难的路。

2024 年 6 月 14 日

我看见（关于自己的动作、念头情绪和行为）

1. 我看见我鼓鼓的肚子，因为吃多了有些不舒服，我觉察到因为焦虑，
2. 我总喜欢用食物来犒赏自己，似乎食物能够让我获得一点点的安全感。
3. 我看见公司会议上那个自以为是的自己，以前总不喜欢那种夸夸其谈，自以为是的自己，原来我看不惯的别人就是我自己，我也是那样的人。
4. 我看见因为有同事离职自己内心的失落和不舍，我害怕失去和离别，每当这种时候都需要很长时间去调整自己。

我看见（关于 SEE · 看见村的人、事、物）

1. 我看见新手村同学们的分享，心里充满了感动。

2. 我看见看见村的观察员们认真地观察和点评，心里萌发了做小七的心愿

2024年6月15日

我看见（关于自己的动作、念头情绪和行为）

1. 我看见心里对别人还有着期待，还是用固有的模式去交流，结果碰了一鼻子灰，我明白别想着去叫醒一个装睡的人，管好自己。
2. 我看见当我听蓝狮子师傅分享时，同事电话打进来时的不耐烦，按断两次，他依然执着打第三次，我调整下呼吸，接听电话，先帮他解决了问题，才开始继续听分享。
3. 我看见队友给我买回蛋糕说是明天早餐时的不屑，我对他依然有着瞧不上的执念，我内心的一些执念总是控制着我的行为和思想，一定要好好降服自心。

我看见（关于 SEE·看见村的人、事、物）

2024年6月16日

我看见（关于自己的动作、念头情绪和行为）

我看见（关于 SEE·看见村的人、事、物）

【5】对必经之路的认识，阅读文章感受《一条路能走多远》

《我愿意——写在必经之路七周年》（选修）

【6】结缘抄经纸、云空间抄经，抄经打卡

【7】阅读文章感受《抄经有什么好处（上/下）》；《在抄经中修行》。（选修）

觉察练习——

【1】挑战不说谎

【2】挑战不占便宜

【3】挑战不抱怨

我看见合伙群里两个合伙人在讨论新租的办公场地地板很差，很滑，有些钉子，她们嚷嚷着要找房东，让房东来处理。我不由自主的想抱怨，有必要在那里穷讲究么？租的时候要便宜，用的时候讲档次，当这个念头在心里升起，想打字劝说的时候，我停下来，看着自己抱怨的念头，那是别人的事，我管好自己就行了，继续自己的学习。

我看见子公司的负责人电话里喋喋不休地为了他的报销款骚扰同事，影响正常工作时，我忍不住想发火，对他一通抱怨和指责，准备开口时，我停下来，静静地盯着升腾起来的怒火消失，继续手上的事情。

观察员点评：

诺粒同学挑战不抱怨、不思他人过，挑战成功哦

不抱怨挑战，在合伙人讨论办公场地地板很差...嚷嚷着要找房东那儿，跟着跑了一小会儿哦，还好后面您看见了，回到了当下，做着当下正在做的事情，很棒哦。

不思他人过，也是同样的情况，在看见信息的那后面基本被带跑到以前啦，接着产生种种的情绪，要看到自己被这种习气习惯被控制了哩。要及时哦，不然日常生活中您会比较辛苦的呢。

以上记录整体很棒

另提个小建议：每个事例或大事例中，段落和段落间建议留些空格哦，方便您编辑时思路更清晰，也方便我们看的会更直观哦

以上点评仅供参考，欢迎互相交流学习

【4】挑战不思他人过

我看见手机里某人的短信，心里冷笑一声，做贼心虚，想起他以前对自己的种种行为，不由得气不打一处来，心里产生恨意，有想要把他咒骂一顿的冲动，心都开始抽搐起来。我强迫自己停下来，看着自己怨恨的念头，想象着一团怒火从我眼前腾空而去，我慢慢平静下来，调整好心情，走进办公室准备工作。

我看见自己接到一个朋友电话时的不耐烦，果然她又跟我谈论共同认识的一个人的种种不好，看着她的幸灾乐祸以及各种指责，我应和着，没有像以前一样去回应，参与评判，我发表意见的念头一出来，就对自己说，守住口，不思他人过，各有各的因果。聊天草草

收场，我心里一阵轻松。

观察员点评：

【5】挑战一小时不看手机

9点46分用手机上了个闹钟，然后把手机放在一边开始看书，告诉自己，看书就是看书，盯着眼前的文字，跟随着作者的思路去走。看了十来分钟，眼睛还是不由自主地瞟了几眼手机，因为黑屏，啥也没看到。

正好有客人来访，我把手机放在荷包就下楼去接待客人。跟客人谈事情，手机在荷包里不停震动，我把手机拿出来调成静音放置桌上。

今天的接待因为不能看手机，专心了不少，没有一边聊天一边看手机回信息等动作，也没有因为手机的震动影响自己的情绪和担心（担心有急事找不到我）。

直到闹钟响起，我忽然意识到，一个小时就这么快就过去了？原来离开手机我也可以过得挺好的嘛。

观察员点评：

诺粒同学挑战1小时不看手机成功哦🏆

就是这样，当自己不由自主想看手机的念头被看见，不跟随，那么就摆脱了被手机控制模式（以往的惯性模式就没法控制您哩）

您拥有是全部的当下

若您对觉察感兴趣，建议您后期在做任何事情的时候，可以觉察自己更多的细微念头，及自己此刻与人交流中声音高低，说话内容等。

继续加油[加油]

【6】情绪觉察

提醒儿子，让他跟对方确认一下，为什么三方协议还没有签下来。儿子立马吼叫起来，我把电话给你，你自己去问就行了，天天催天天催，你烦不烦啊。

看着儿子脸上抖动的肥肉，恶狠狠的眼神，我心里的怒火蹭的就上来了，恨不得一耳光甩过去，成天玩游戏什么事情都不上心，混吃等死活着干什么呀。

我意识到自己的动作和心里的念头，盯着自己的愤怒，身体慢慢变得轻松下来，情绪也缓和了一点。

我看到了自己的执着，我希望儿子能够自律一些，能够自己解决自己的问题，而不是每天在家里无所事事，天天玩游戏，有种恨铁不成钢的情绪。提醒自己，各人有各人的命，想改变别人的是神经病，我又不是神经病。

我看了儿子一眼，平静地说了句，随便你吧，转身就走开了，去做自己该做的事情。

观察员点评：

诺粒同学，这份情绪觉察作业厉害哦

遇到对镜，能看到自己的怒火，及呼之欲出的动作，看到情绪及动作的那刻能量已经减弱了不少，后面虽然您平静地走开，我猜测应该还是有情绪的？！目前您只是在用道理说服自己忍下来了，下次出来类似的对镜，您可能就忍不住啦。

情绪没有完全消失，可能源自您多年的习气比较顽固，也就是您自己挖的执著点，希望儿子能长成您所希望的样子。试想一下，儿子一生气（不符合您意），您就跟着对镜跑了（您就生气的模式），一会会被带到过去儿子成天玩游戏...，一会儿评判儿子玩游戏混吃等死...您都没办法完全的改变自己，您怎么能要求您儿子改变呢？想改变别人的是神经病，我又不是神经病。

被您这句智慧的话语逗笑了，对的，修行是要求自己的，向内看，我们要降服的是自己的心哦

另外夸夸您超强的学习能力，天空营接触到东西，感觉您提前学习了

【7】学习体系介绍和初识觉察

观察员点评：

【8】善良 24 小时

10:00 看到群里的作业，正式开始善良 24 小时的行动。

10:00-11:00 早起爬山回来累了，让自己躺着休息一会，结果睡着

了。

11:00-12:00 醒来懵懵懂懂地看看四周，发现自己原来在家里，今天是休息日。

看看时间，该做饭了，打开冰箱，发现有些菜都坏掉了，决定今天不买菜，把存货处理完，不浪费粮食。把坏的扔掉，能吃的就将就着吃，将中午和晚上吃的东西都分别整理好。

中午炒了豆角和苦瓜，煮了稀米荳，给儿子做了牛肉鸡蛋炒河粉（河粉有点少，又加了两个鸡蛋）。

做完看看冰箱，有种成就感，原来不花钱也可以过一天。

12:00-13:30 天太热了，做完饭满头大汗，发现自己好像并不饿，习惯性认为到吃饭的时间了，该吃饭了，我允许自己饿了再吃，而不是强塞进肚子里。

坐在电脑前开始编辑格物日志（这几天忙差点都忘记了），有点敷衍，觉得他们写的东西都太差了，不知道想表达什么意思，不知道这种文章怎么能够上公众号。

当有这种念头的时候，我停下来看见自己的念头，对自己说，“揭亚容，你要善良”。于是静下心来认真修改和编辑，看懂了每篇日记背后的真实意思表达，修改起来就很顺畅了。

期间我的脑海中总会不由自主地想起一个人，总想知道他此刻在干什么，为什么不跟我联系，“揭亚容，你要善良”这句话不由自主地浮现出来，甩甩头专注自己手上的事情。

天很热，据说今天四十度高温，吹电扇又觉得不舒服，不吹又汗流浹背，还是坚持不开空调，节约能源。

13:30-14:00 午餐，吃儿子没有吃完的炒粉，不能浪费粮食。

吃饭的时候没有觉察，脑海中忽然闪现出“心静自然凉”这句话，我想起了我的父亲，明天就是父亲节了，而父亲却不在了，对父亲有很多的歉意，以前条件不好，在父亲得糖尿病期间没有给他提供适合他的饮食，不禁泪如雨下。

儿子突然过来找我要指甲剪，我擦了一下眼泪，说“我眼睛疼”，我意识到我说谎了。平复情绪，继续吃饭。

14:00-15:30 洗手，点香，在云空间抄经。

期间有很多的念头，但都刻意拉回来，这段时间没有看手机，也没有关注微信，甚至目不斜视，注意力尽量集中在写字的一横一竖，一撇一捺中。感觉很棒！

观察员点评：

【9】学习总结

七天的新手村学习结束了，这个阶段的学习让我学到了如何在生活中修行，通过这几天的学习，我有了很多的变化：

1、我的心变清净了。以前我是个内耗很重的人，心里经常导演着各种各样的苦情戏，让我每天抱怨连连，焦虑，烦躁和不安。而通过看见和觉察，我心里的戏少了很多，甚至开始放下以前很执着的一些东西。

2、我变得专注一些了。因为心里总有着各种各样的焦虑，人总是静不下来，一心多用，处于一种毛躁的状态，通过走路觉察，吃饭觉察，我的注意力开始集中了，吃饭就是吃饭，走路就是走路，抄经就是抄经，虽然还不能做到全然的专注，但是有了很大的进步。

3、我明白活在当下的意义。昨天的太阳晒不干今天的衣服，今天的焦虑解决不了未来的问题，通过看见和觉察，各种纷飞的念头会自然消失，时刻提醒自己把注意力放在当下，过好此刻，注意此刻的发生，才能够获得快乐。

4、我又重新找到了慈悲的意义。慈悲是发自内心的一种体验，我一直认为自己是个善良的人，但是生活中的对镜让我常常怀疑慈悲的意义，你的仁慈或许正是你的软肋，所以我慢慢的用铠甲包裹了自己的慈悲，但是通过日行一善的几天坚持，我又发现自己内心的柔软，当我带着慈悲去看待这个世界，发现身边的一切都让我感到幸福和满足。坚持做自己，善良就好。

我是个喜欢半途而废的人，但因为有了新手村小七们每天的陪伴和督促，我才坚持了下来，也才有了这些收获和变化，我知道如果想要真正实现“看见即自由”，必须要有长时间的努力和坚持，只有当你把看见和觉察变成自己下意识的一种习惯，才能够算得上真正成功。这是一条漫长和艰难的路，但因为有了必经之路，有了这么多热心的同学们，我的心里充满了信心。

感恩相遇，感恩一路有你们，感恩一切！

观察员点评：

【10】向导寄语

亲爱的诺粒同学，感谢你选择了 SEE·看见村，感谢你我的相遇。

我看见你的坚韧与优雅，

我看见你的智慧与善良，

我看见你的认真与付出，

我看见你的勇敢，

我看见你的决心，

深深被你打动。

祝福你，亲爱的诺粒，

祝福你所得皆所愿，

在必经之路遇见自由的自己。