

# 表里如一村第九期

## 冰冰同学新手村档案集

记者：盼盼

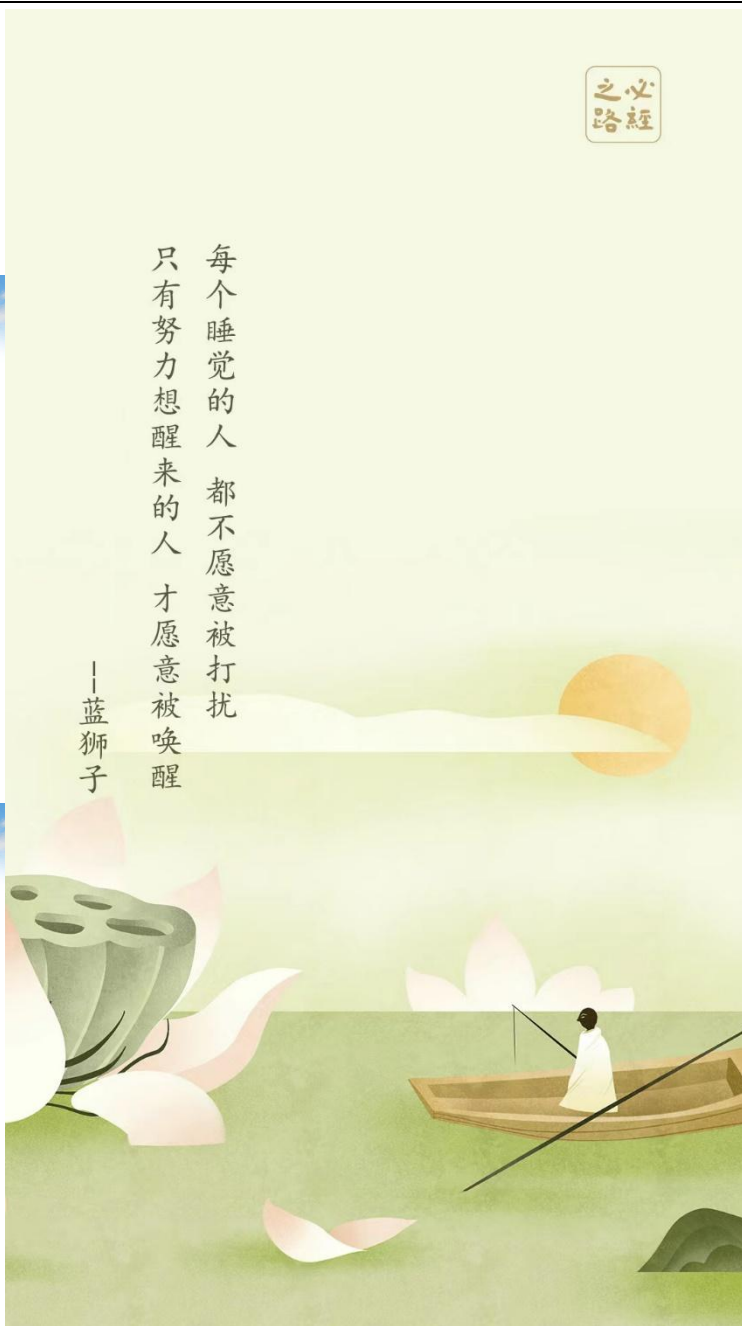
向导：王云

村长：洪姑娘

观察员：云端

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 10 月

# 冰冰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】 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》《写在必经之路六周年》
- 【4】 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡（七天内完成5次）；
- 【5】 阅读文章感受《抄经有什么好处（上/下）》；《在抄经中修行》。
- 【6】 如何申请智慧栈，寻找附近智慧栈
- 【7】 阅读《什么是觉察》感受
- 【8】 分享最想感谢的人
- 【9】 微笑日
- 【10】 阅读《在生活中修行》感受

## 第二阶段：觉察体验

- 【1】 一小时不看手机
- 【2】 挑战不说谎
- 【3】 挑战不占便宜
- 【4】 挑战不抱怨
- 【5】 挑战不思他人过
- 【6】 我看见
- 【7】 挑战善良 24 小时
- 【8】 毕业体悟
- 【9】 向导寄语

## (1) 自我介绍

【昵称】冰冰

【城市】哈尔滨

【如何结缘必经之路】 作家格格朋友圈分享

【你目前最大的烦恼是】 孩子皮肤病总不好

【任何你想说的话】

感觉这里很有趣，很高兴认识大家

## (2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

冰冰+了解必经之路

介绍必经之路：

1. 免费领取抄经纸的公益组织.
2. 倡导大家抄心经的组织.

### 3. 借助抄心经在生活中增长智慧.

三不原则:

1. 不推销: 不以利益吸引别人, 单纯利他.
2. 不拒绝: 保持善良, 用自己的光温暖别人.
3. 不求名利: 发心纯粹, 真诚, 无求, 利他!

(3) 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》《写在必经之路六周年》

### (4) 学会领取抄经纸, 并参与云空间打卡 (七天内完成 5



次);

(5) 阅读文章感受《抄经有什么好处（上/下）》；《在抄经中修行》。

(6) 如何申请智慧栈，寻找附近智慧栈

(7) 阅读《什么是觉察》感受

冰冰+什么是觉察？

觉察就是时时关照自己的身体，念头，情绪，看到他们，如是的观察，不需要做什么，让他们自然的来，自然的去，不要跟着他们跑。这样就可以得到心灵的自由。

(8) 分享最想感谢的人

冰冰+最想感谢的人

最想感谢我的父母，感谢他们给我生命，让我平安健康的长大，正因为有了这生命，才有了我的一切，父母的恩情永远报答不完。

(9) 微笑日



(10) 阅读《在生活中修行》感受



之必  
路經

之必  
路經



觉察就是时时关照自己的身体  
念头 情绪 看到他们  
如是的观察 不需要做什么

冰冰

海报组 本际

## 觉察练习——

### 【1】一小时不看手机

冰冰+挑战一个小时不看手机

对我来说好像不算挑战

因为我有很多家务要做孩子有点感冒，我煮了五虎汤，给孩子皮肤做护理，给乌龟换水，收拾花草，准备午饭。

观察员点评：

我来啦

赞叹我们的冰冰同学没有手机束缚的烦恼，给你点赞哦

我们设置挑战一小时不看手机的题目，是否挑战成功不是目的，设置这道题的初衷是能够在挑战中看见念头，不跟随，回到当下。

比如：在煮汤、做护理、做饭的时候有没有想看手机有没有来电话或信息的念头？看到这个念头后，继续回到煮汤上来。

同理，在煮汤的过程中，有没有想“孩子要不要加衣服？等一下要不要做个护理？煮完汤我要去做什么？怎么做？”等等，这些都是念头，我们能够看见念头，不跟随，回到当下在做的事情就是挑战成功哦

冰冰同学如果时间允许的话，欢迎你重新挑战“一小时不看手机”的题目，相信优秀的你一定可以做到看见念头并回到当下的

## 【2】挑战不说谎

观察员点评：

## 【3】挑战不占便宜

观察员点评：

## 【4】挑战不抱怨

观察员点评：

## 【5】挑战不思他人过

观察员点评：

## 【6】我看见

冰冰 我看见

1. 晚上陪孩子散步，他一直给我讲学校好玩的事，我看到孩子积极乐观，我很开心
2. 在散步的过程中，我看见我时常会走神，天马行空的想一些事情，

有时候就跑远了才想起来回来，有时候马上看到了回来。要时时打开觉察。

观察员点评：棒棒冰冰同学，看见很美好

看到孩子乐观积极，看见自己的开心，随喜你的开心

第二个很赞，散步的时候能够看见念头，并且能够马上回来，太好了

对的，就是这样的练习，只有多多练习，才能在有情绪的时候，及时的看见自己的念头，回到当下来，加油哦

## 【7】挑战善良 24 小时

冰冰+24 小时善良

早上老公说让我帮他擦擦皮鞋，我刚想说你自己没长爪呀？但是马上对自己说，我劝你善良，我回答说好的，高高兴兴的帮老公擦了皮鞋，他很开心，顺便把我自己的也擦了。

观察员点评：[@冰冰-新手-哈尔滨](#)

哈哈，冰冰同学很可爱哦，送花花

对的，就是这样的，看见我们以往的模式，想到要善良，从而改变行

为，在这一天中都保持觉察，提醒自己善良，才能够形成“24小时善良”这个题目

欢迎冰冰同学在今天剩余的时间里，多多看见自己善和不善的念头，多记录，多收益哦

## 【8】毕业体悟

冰冰 毕业感悟

来到新手村是在公众号上看了一篇文章，就觉得这个活动挺有意思的，想来看看，我最大的感受是大家的自在，在这里没有非要怎样，不管你做什么都只是被看见和加持，我感受到了一种慈悲的力量。

很喜欢这里的氛围

对于修行的理解，是时时打开觉察，看到自己的每一个念头，知道那些念头就像海浪，不是真实的，不被念头带走，如如不动。这就需要经常练习。

感恩群里每一位同学的护持

观察员点评：哈哈，是的，冰冰同学，在这里的每一个人都被理解、接纳、允许和看见，我也是因为喜欢这里的氛围，到现在已经在必经之路服务8个多月了，我想很多的小七跟我们一样的感受。

冰冰同学对觉察的理解也很棒哦，我们是大海，念头就是浪花，只要

不跟随念头，大海自如如不动，加油，多多练习哦

## 【9】向导寄语

冰冰同学 优秀的你一定要跟住哦！