

表里如一村（09期）

春兰同学新手村档案集

记者：何三春

向导：沐粒

村长：洪姑娘

观察员：吉祥



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

表里如一第八期学习主题目录

了解必经之路和抄经

- 【1】 自我介绍
- 【2】 了解必经之路
- 【3】 阅读三篇文章谈谈你的感悟一【选修】
- 【4】 学习领取抄经纸、抄经打卡
- 【5】 阅读三篇文章谈谈你的感悟二【选修】
- 【6】 学会在云空间抄经
- 【7】 了解如何申请智慧栈和组织抄经
- 【8】 阅读三篇文章，分享对抄经的认识【选修】



觉察体验

- 【1】 挑战 1 个小时不看手机
- 【2】 阅读什么是觉察【选修】
- 【3】 挑战不说谎
- 【4】 挑战不占便宜
- 【5】 挑战不抱怨
- 【6】 挑战不思他人过
- 【7】 最想感谢的人【选修】
- 【8】 我看见【选修】
- 【9】 挑战《善良 24 小时》
- 【10】 微笑日【选修】

毕业体会

- 【1】 毕业感悟阅读在生活中修行【选修】

10月16日第0天

(1) 自我介绍

【昵称】春兰

【城市】苏州

【如何结缘必经之路】 通过鬼脚七公众号知道了必经之路，经常会读必经之路的文章，看到同学们的故事，特别喜欢。自己空闲时间也会抄经，后来知道了可以申请智慧栈，想与朋友们一起抄经，所以有了这次新手村的缘分。

【你目前最大的烦恼是】 做事情没有耐心。

【任何你想说的话】 遇见你们真好。

10月17日第1天

(1). 了解必经之路

必经之路和三不原则

必经之路是一个公益组织，在这里可以免费领取抄经纸和笔，倡导大家抄写经典心经，在生活中修行，帮助大家能更好的生活。

三不原则

不推销：不主动要求人加入必经之路。

不拒绝：不要有分别心，有人愿意来抄经我们陪着就好。

不盈利：不以盈利目的来组织活动。

(2). 阅读三篇文章谈谈你的感悟一

三篇文章的感悟：

在这里了解到必经之路的发展路程，一路下来真的不容易，从收费到公益，到这么多的志愿者的倾情付出，到目前顺利的发展，真的特别感谢，让我们普通人能通过这样的一个活动，静心修行，增长智慧。

10月18日第2天

(1). 学习领取抄经纸、抄经打卡



(2). 学会在云空间抄经（打卡截图）

欢迎你在以后的生活中体验...

(3). 了解如何申请智慧栈和组织抄经

欢迎你在以后的生活中体验...

(4). 阅读《三篇文章》分享对抄经的认识

欢迎你在以后的生活中体验...



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

之必
路經

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——

10月19日第3天

(1). 挑战1小时不看手机

挑战成功，陪小朋友做手工桂花灯，先听老师介绍流程，然后开始动手，需要先设计花式，再需要胶带缠绕，还需要粘粘…

全部的注意力都放在课堂上了，1.5小时的课程，全程没有看手机

看到春兰同学的这份作业，特别开心，全部注意力在当下，为你这一场不看手机的独特体验开心送花！

以前是被手机控制的，但今天这一场挑战，居然做到了做当下享受的事情，忘记手机的存在，为你点赞

其实有比“被手机控制”更严重的事情，那就是“被念头控制”。

严格来说，忍不住要看手机，无聊翻看手机，都是被“想看手机”的念头控制了，与其说手机有多吸引人，不如说是“想看手机”的念头过于不由自主。

所以这个挑战的目的，是让我们在一个小时内看见“想看手机”的念头，当电话声响起、当你下意识想拿手机，看见那一刻的念头，然后你选择不看手机，重新回到当下，继续做当下的事情。坚持一个小时，就是挑战成功啦！欢迎在生活中持续挑战这个练习，时间方便的话，也可以继续提交这个作业哦。

(2). 阅读《什么是觉察》分享感受

我理解的觉察，就是知道此时此刻正在发生，我知道我在打字，手指

在动。此刻我想说明白我理解的觉察，要降伏内心智慧才能显现，智慧显现要放下妄想执着，放下妄想执着需要觉察，觉察后智慧可以出现。觉察有4个层次，1层次是看见行为，2层次是看见念头，3层次是看见情绪，4层次是发生。

我看到了我的念头，没有跟随，没有情绪，没有妄念，很平静。

10月20日第4天

(1). 挑战不说谎

欢迎您以后在生活中体验....

(2). 挑战不占便宜

不占便宜/今天第一次去盒马鲜生超市，买了几样东西，结账排队时发现都是机器自助结账，看到机器旁边有购物袋，结账时看到袋子需要有偿使用，但是周边没有工作人员，顺手拿只装东西也不会有人发现的，突然发现自己这个想占便宜的念头，笑笑，算了，手里原本就有一个包的，可以装的下，为啥要去占这个2毛钱的便宜呢。

观察员点评：

我们看到了想占便宜的念头，特别棒。看到这个念头，我们就有了选择的自由！

(3). 挑战不抱怨

不抱怨/早上6点，正在熟睡中，老二突然闯进了我的房间，顺势爬上床抱住了我，当时我脑海中就是出现了指责他的念头，但是还没有说出口时，老二就说妈妈你昨天晚上答应我的，早上可以陪我睡一会

儿，听到这个抱怨的念头立马就消失了，当下就觉得我的老二好可爱。

观察员点评：

首先给春兰同学没有抱怨小孩和保护环境减少购物袋的使用点赞

勇士四大原则挑战不抱怨/不占便宜是让我们看到日常生活中我们

“想抱怨”和“想占便宜”的念头，不被念头带走的能力，我们看到了想要指责孩子的念头，已经很棒了，送花，看到这个念头，想指责的情绪就会减弱。后面听到孩子的话，没有指责，属于转念。

下次我们可以试着看到想指责的念头，停下来，不跟随，笑一笑我看见想抱怨，就是不跟随，这时候不管发生什么，我们都不会抱怨。

欢迎春兰同学在生活中继续挑战勇士原则，勇士原则看起来很简单，真正践行需要我们不断的看见，加油！

欢迎您以后在生活中体验....

(5). 最想感谢的人：

我最想感谢的人其实是我家老二，他是个调皮捣蛋的小男孩，虽然学习上不怎么用心，但是他特别会夸赞，无论我换个发型或者穿件新衣服，他都会夸赞我，那种由衷的夸赞，让我觉得我是值得被爱的，也让我有了自信。我的内在小孩特别自卑的，平常也不怎么自信，自从老二来到了我的生活，我越来越自信越来越开心了。感谢上帝给我这么好的一个儿子，感恩他能选择我做他的妈妈。

10月21日第5天

【我看见】

下午1点，小伙伴说有个课题需要大家在小区共商下，但是我在办公室，这时需要找个理由离开，就想着要不说婆婆有事，我需要回家一趟，哦，看到自己想撒谎的念头，笑了笑。

和小伙伴共商，小红书的账户怎么写自我介绍；L说她有内观咨询师，心理咨询师等证，可以上传认证；Z说她有心理咨询师，职业规划师证；我怎么什么也没有呢？此刻，我看到了自己内心升起了自卑的念头，笑了。

先生今天回来的早，吃完饭后，就陪着小儿子一起吃。零食，桌子上有水果，他们不吃，却选择吃油炸红薯条，我看到我内心升起了想指责的念头，算了，不说啥了，剥好柚子放到了先生嘴里。

儿子喝完奶，又把空盒子扔到了书桌上，我看到自己又想指责他了，顿了下，自己随手扔了，什么也没有说。

今天看知乎账号时，看到了几年前的文章，写的挺励志，突然就想夸赞几年前的自己，还挺有冲劲。这个应该也是念头，夸自己的念头

观察员点评：

恭喜春兰同学，这就是看见，能看见自己的起心动念，就有了选择的自由，就能做出适合当下的选择，赞！

下次可以试着用“我看见”开头哦

例如：我看见有个小伙伴说要在楼下共商，我想撒谎说我在办公室，笑笑，去参加共商。

10月22日第6天

【觉察善良 24 小时】

今天挑战 24 小时善良，文章说遇到滴水筹要伸出援助之手，恰巧今天刷朋友圈，看到一个人正好在水滴筹，于是捐了款

观察员点评：

小举动，暖人心

给春兰同学点赞

挑战善良 24 小时目的是练习我们提起觉察，保持觉察的善良，连续

记录 24 个小时内提起觉察的事情

欢迎春兰同学继续挑战 24 小时善良，继续记录加油

10 月 23 日第 7 天

毕业感悟

时间过得挺快，转眼就 7 天了。

当初是想借助这里的免费资源来组织抄经活动，也未曾有过图利益的念头，本着想做抄经活动这样的一件事来的。

这 7 天的作业很好，从认识必经之路开始，到练习觉察认识修行，循序渐进，意识到抄经不仅仅是抄经，也可以在这个活动学会修行，让我们生活的更好，个人好了，小家庭会慢慢变好，我们的大社会也会慢慢变好，功德无量。

感谢这 7 天村长，向导，观察员等的付出，感恩与同学相遇，希望我们都能心想事成，安全通过新手村。

村长点评：



也可以在这个活动学会修行，让我们生活的更好，个人好了，小家庭会慢慢变好，我们的大社会也会慢慢变好，功德无量。

这段话说的真好，先修其身，在修其家，最后修其国。一段话就道破了《大学》里的含义！你咋这么优秀呐！棒棒哒！

(5). 阅读《在生活中修行》分享感悟

这个关于修行，我理解的还不够深。

通过这篇文章，似乎有点知道怎么在生活中修行了，首先是诸恶莫作，之前我理解的恶基本都是偷盗抢劫等，恶离我很远，但看到蓝狮子的诸恶莫作，才明白说谎，抱怨，占便宜，思他人过，也是一种恶。

因果不虚，给内心设戒挺好的，可以去除恶的因。

其次是众善奉行，遵循自然的规律，相互支持和帮助，不要有期待，去做即可，这是种了善的因。

最后是自净其意，时常要反观自己的心，是否做到了处处修行。我还在第一层次上修行，诸恶莫作，继续努力

向导寄语

春兰同学，你进入表里如一村一直在默默的完成着作业

话说做你的向导好省心呢，很开心能一起走过7天的新手村之旅~

希望有一天可以到你的智慧栈去抄经哦

