

表里如一村（09期）

素萍同学新手村档案集

记者：何三春

向导：沐粒

村长：洪姑娘

观察员：吉祥



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】素萍在发光

【城市】山西大同

【如何结缘必经之路】搜索发现的

【你目前最大的烦恼是】

亲子关系，最近功课时刻觉察自己的状态，以及在孩子生病时看见自己的恐惧，然后放下

【任何你想说的话】

愿我们都能站在自己喜欢的世界闪闪发光

10月17日第1天

(1). 了解必经之路

- 1、必经之路，是一个可以免费结缘抄经纸的公益组织。
- 2、必经之路，是一个倡导大家抄心经的公益组织。
- 3、必经之路，是引导大家在生活中修行、增长智慧的公益组织。

必经之路的三大原则：

- 1、不推销
- 2、不拒绝
- 3、不求名利

(2). 阅读三篇文章谈谈你的感悟一

读完这三篇文章，我昨天看完，今天又微信读书打开七哥的《人生必经之路》，让我很触动。

1、生活总会在你自以为一切都在计划之中时，莫名其妙给你一榔头，这叫无常。

我自己带孩子这六年多，很多次都是计划很好，可是多次被生病打乱，我愤怒过、对孩子发火过，最后孩子很害怕，导致我痛苦，不希望我从小受的伤害再次在她身上发生，开始读书、听书、写感恩日记，情绪日记，在我觉察后的第六年，我开始努力接受这种无常，也就是和不确定性相处了。虽害怕，但是前几年的觉察记录让我对自己有了清晰的认知，我是有能力的，我是值得拥有一切美好东西的。

2、如果你真心想做好一件事，总会在关键时刻，遇到关键的人。这叫天无绝人之路。

记录感恩日记的神奇让我发现当我准备好了要改变，所有的（书籍和课程都会被我发现和发现），而在这探索过程中，我所遇到的人给我很多帮助，借由他们的指引，我又会持续行动。引发好的结果。

只要我足够想要，生活会创造一些事件，看我是真的想要还是假的，如果真想要，那些困难就会被我跨过去。迎接内心的丰盛和满足。

我觉得七哥对于不求名利的态度感染了我，之前我也加入了一个所谓的公益组织，但是每隔几个月，升班都需要推荐别人去上，我很不喜欢这种方式。觉得这不是真正的公益，加上我自己比较细心，看完公

号所有文章和那个创始人的直播，提到由免费公益变现的方法，我便觉察到这大概也是他自己用的，果然不出所料，他的另一家公司就是公益变现的衍生品（研学营、家长国学营。）

我自己也是很喜欢帮助别人，还有之前萌生做短视频的想法，后来因为不想撒谎、抄袭作罢，我在这个过程中看见自己有很高的道德感，曾经我用来要求别人，现在我开始只要求自己，对别人学着保持慈悲。时刻觉察自己，我眼中的问题，是别人的解决方案。

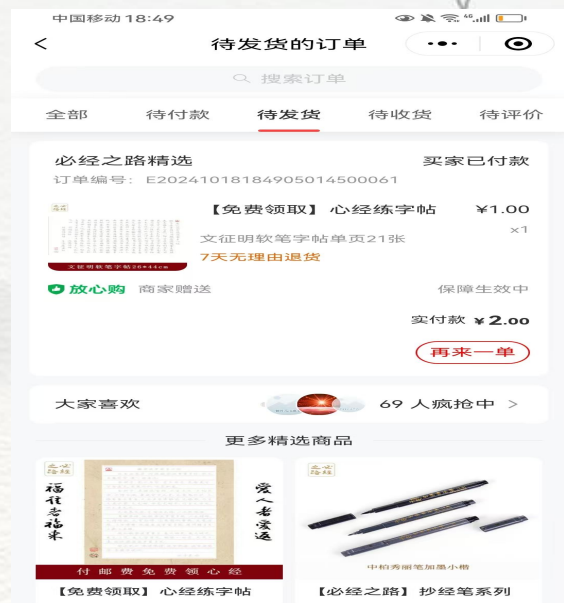
3、有人问，这次行走你最大的收获是什么？其实，这个问题是一个陷阱，好像他知道我最大的收获，自己就能有所收获一样，不是这样的，只有从自己内心长出来的东西，才真正属于自己。

我自己的感悟；曾经我特别渴望从别人身上知道他们实践后的好处，因为这会给我信心，让我坚持下去，可发现这个问的过程耗费很多时间。直到看见别的老师评论才恍然大悟。想都是问题，做才有答案。知识易得，智慧难得。想要得到智慧必须身体力行，知行合一。现在的自己会计划，同时也会行动，在行动中生认知。这个过程就是剥洋葱的过程，虽有痛苦，但是经历后的觉醒，豁然开朗，让我更自由。十年前领导送我一本她寺庙师傅送给她的心经，中间经历了体验中医、佛学的书籍，零极限，今年遇见必经之路，和大家一起学习，相信一切都是最好的安排。

10月18日第2天

(1). 学习领取抄经纸、抄经打卡

1. 已领取抄经纸。
2. 手写心经并且云打卡



(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

如何申请智慧栈？

个人或团体组织抄写经典活动，必经之路可以免费提供物料及服务流程安排。

新同学申请智慧栈，取得自然村通关徽章的同学，扫码填写智慧栈申请表，慧远会邀请您进入栈长培训群，按照表格提交场地照片或活动

申请，各种公共场地以及有一张桌子可以供三五个知己，也可以申请智慧栈

4. 如何组织抄经活动？

首先开场提醒大家焚香，沐手，静心，然后主持人自我介绍，接下来为大家准备静心3分钟到环节，可以选择音乐或者现场诵读等引导方式，然后开始正式进入写心经的环节。先诵读—在抄写—抄写完大声诵读心经，诵写完放到回向箱，抄经结束。

抄经的好处：

- 1、净除业障
- 2、积累福德
- 3、摄心安神
- 4、得大智慧
- 5、得大加持
- 6、善神拥护
- 7、怨鬼远离
- 8、来世增上

(4). 阅读《三篇文章》分享对抄经的认识

在抄经中修行：

七哥说：抄经只是抄经，不要给抄经附加多余的东西。期待、骄傲、羡慕、沮丧，这些都是多余的东西。

现在的自己还处于大喜大悲状态，希望通过抄经去觉察自己的状态。



觉察练习——

10月19日第3天

(1). 挑战1小时不看手机

挑战一小时不看手机（一）

因为我是全职妈妈，有很多家务要做，加上想给孩子做榜样，不经常看手机，手机大多数也是静音是。但是念头会无数次升起。

1. 今天缘起：孩子咳嗽没有好，但是中午孩子爸爸在家非要烤鸡里脊肉，我是很反感的，说出你要不今天下午赶紧去公司，别在家待着了。因为我知道现在还没有能力说服孩子爸爸站在我这边，在孩子生病时吃素。他在孩子面前吃，孩子控制不了要吃。我告诉孩子别吃，我们可以看个电视，她不，而且威胁我说：不吃饭了。

我愤怒升起后说：你生病咳嗽不难受，是吗？你吃药不觉得苦，是吗？这是你自己的选择，你决定吧！我能做的就是带你去看医生吃药。

当我觉察到我的恐惧漫步全身，我觉察自己的内心，如果没有何医生说生病要停几天肉蛋奶，咳嗽吃鸡，神仙难医的想法，你会怎么做？我会让孩子开心的吃。索性允许，孩子很开心的吃完鸡肉，吃蔬菜面条。饭后高高兴兴玩自己的玩具。

2. 孩子爸爸下午带孩子出去玩顺便买菜，回来看见孩子嘴里再吃糖，她见我不敢动，我虽有害怕，但是告诉她没事，吃吧！因为西医里也提出咳嗽可以吃糖化痰，她很开心，我现在慢慢学会松弛，我不应该

剥夺她对于零食的快乐。我要做的是解决自己的恐惧以及怕被孩子麻烦的心。

我念起自己刚学会的话：从现在开始我尊重你的选择，理解你的局限，我把你的能量还给你，我把我的力量拿回来。

吃完糖后，我给孩子煮了梨皮白萝卜皮水，下午孩子爸爸看孩子咳嗽难受，不再做肉菜，而我知道他忍不住，单独蒸上从婆婆家带来的熟肉菜。孩子也接受晚上不吃肉，喝光了我煮的水。

爱吃的孩子，学会克制吃，漫漫长路需要走，道理都懂，但是知道与得到之间还有做到。

3. 昨晚孩子咳嗽，蹬被子露肚子，我在不想被麻烦的睡不着觉以及焦虑中大声呵斥让她盖好被子，孩子哭泣，我随后觉察到自己恐惧跟孩子道歉，告诉她这是我的恐惧，我应该允许你的，尊重你热的感受，我自己要学会处理情绪，开始唱祝你平安，祝你平安，让所有快乐围绕在你的身边，让自己平静下来，孩子慢慢不在哭泣，安静睡着。

知识易得，智慧难得，需身体力行，让我在觉察中思考，思考中前行吧！

挑战一小时不看手机（二）

昨天晚上陪孩子睡觉，我知道如果我不闭上眼睛，温柔哄孩子睡，她会很快睡着。我就有时间看会手机。

可当觉察这个念头后，心情会急躁，每一分钟都感觉很长。希望孩子快点睡。可是越急孩子越会抓着不放手。最后我只能慢下来，陪孩子

一起睡。

观察员点评：

我看到优秀的素萍同学遇到事情从自己身上找原因，这就是向内求，很棒，很赞叹素萍同学平时不喜欢看手机，全职妈妈很累的，赞叹素萍同学这么晚还在参加挑战，注意好好休息。

挑战一小时不看手机，是看到我们“想看手机的念头”，不去跟随这个念头，专注于当下的事情，欢迎素萍同学继续挑战一小时不看手机，记录自己想看手机的念头，看见念头，我们就有了选择的自由，我们就可以选择不跟随念头，加油

(2). 阅读《什么是觉察》分享感受

觉察，知道此刻发生的事，看见自己出现新的想法、新的念头，不做评判、不跟随，不拒绝，不看对错，只是知道，知道就好。

从昨天开始，尝试投入自己正在做的事情中，不在着急的计划很多事情，只是看见自己的害怕，然后与它待一会，抱一抱她。

中午吃饭时，只是学着觉察吃饭时的念头，然后闭上眼睛慢慢咀嚼食物。把注意力放回到吃饭这件事上。

观察员点评：

是的，觉察就是知道此刻正在发生，看见念头，不跟随，不评判，安住当下，吃饭时吃饭，睡觉时睡觉欢迎一起练习觉察，加油素萍同学

素萍在发光+觉察

1. 孩子今天生病好像又变重了，给老公打电话说我几天照顾孩子很累，说明情况，提到明天要跟老师继续请假，以及要去中医那儿看看是否需要改药方。而我听到他在宿舍打游戏的键盘声音，问他他承认后，我心里有了怨气，当我觉察到自己的情绪后，不由笑起来，他离家挺远，工作时间外没事干，总得找点事干吧！就静静看着念头，慢慢平复了心情。

2. 看见孩子生病，今天我尝试带着觉察，只是看见念头却不跟随，没有用任意意念提醒自己不要想，只是看见念头里有害怕，然后与它呆了一会儿，慢慢平静下来后做别的事情了。

观察员点评：

觉察就是这样，看见念头，不去跟随，不评判，安住当下，日常生活鸡零狗碎，我们保持觉察，就会变得从容一些。

祝福宝贝早日好起来，这几天素萍同学照顾孩子辛苦了，加油！

10月20日第4天

(1). 挑战不说谎、不思他人过

不说谎：

这两天在辅导孩子作业时，诚实的告诉孩子有些问题我不会，还没有她懂得多，以及我上学时学习不好等等，孩子安慰我说：没关系。然后我陪着她一起找视频学习解决。

其次一直有在准备自己十年文章的素材，本想只挑一部分有所保留写，

后来发现这样并不好，因为改变肯定不是一两件事改变的，我问自己做这件事的目的是什么？回答是：被了解而不是被认可，这九个字其实好难。还好几个月后终于理解意义了。

不思他人过：

之前生病，我总是会自责自己给孩子吃啥，或者责怪老公给孩子吃什么导致病情加重，这次我尝试不去思索自己和他人过，只是遇到问题解决问题。

观察员点评：

给素萍同学不撒谎和不思他人过点赞！

不撒谎本质是让我们看到我们想撒谎的念头，下次试试先看到这个念头，看到念头之后，后面的发生会更自然。

不思他人过一样，我们去看看我们想思他人过的念头，很神奇看到这个念头，念头就会变弱，欢迎在生活中继续尝试哦

(2). 挑战不占便宜

昨天给孩子买鞋，听到收银员一直强调衣服也在打折，要不买一件吧！要是去年冬天很贵，今天半价。我心里是想占便宜的，直到导购去拿新衣服，我才反应过来，这样的衣服虽然便宜，买回去孩子也不会爱穿，赶紧跟营业员说我不要了。然后走开。（以往每次看见打折都会心痒痒，总想买点东西。现在出来就是带着目标买商品，就不那么容易陷入诱惑里。）

(3). 挑战不抱怨

我租的房子单元门，住户们自己出钱修锁，前天忘记带钥匙，但着急送孩子就拿石头放在门旁边压住，谁知道我送完孩子回来，门关上了。我也没拿手机，我在外面喊了四五声没人答应，我很气愤就朝门跺脚，被一楼邻居听到，很不高兴说我干嘛弄门，他们好不容易凑钱花了800修的锁，我说干啥弄锁 开门那么麻烦，京东快递每次来，我还需要开门，他说换锁安全。

今天剪头发着急又忘记了带钥匙，回家看见昨天的大爷，我实话告诉他我没带钥匙，能否帮我开门。他语气很不好地边说让我去配门禁卡，边帮忙开，我只是接受，然后说今天孩子生病了在家，我明天去配。最后回家，没有抱怨他语气怎么怎么不好。

观察员点评：

为素萍同学看到自己想占便宜和没有抱怨看门大爷送花！

这就是我们生活的常态，生活一地稀碎，让我们试着慢下来，慢慢的练习去看见自己想抱怨的念头想占便宜的念头，只是看见念头，不去跟随这个念头。这就是觉察，知道此时此刻正在发生，只是知道就好，接下来的事情慢慢处理，平时我们可以去抄抄经，在抄经中体会心静的感觉，有时候心安静了，世界就安静了加油，我们一起继续练习欢迎素萍同学试着去记录一次自己看见自己想要抱怨的念头，只是看见，不去跟随的体验。

(4). 最想感谢的人：

我最想感谢的是我的孩子，这一路走来，孩子在我遇到困难时是给我

加油，让我从她眼神里看见她无比坚定的相信她妈妈是很棒的人。所以让我更有动力前行。

借由孩子，我将童年重演一遍，拾起被遗忘的幸福，补全残缺的灵魂，呕心沥血的教养孩子，最后发现，一起成长的还有我自己。所谓父母子女一场，不过是相互滋养。我原以为为孩子付出了一切，到最后才发现，成全的，原来是我自己。

10月21日第5天

【我看见】

1. 今天跟孩子因为电饭煲上面放蒸屉蒸南瓜，发生争执，我生气他为什么不按照正常的规则走，对他吼叫，她害怕哭泣。接着去看医生的路上见她不听我的劝走在马路两边，我火冒三丈，斥责她生病不能上学，给我添麻烦这些，当时我觉察到了，但依然不想住口，一直说。直到孩子让我不说为止。

看医生时孩子情绪稳定了，让我抱，配合医生看病。回去路上我抱着孩子走，跟孩子道歉，我做错的地方。以及我当时吼叫的感受，孩子紧紧抱着我说没关系。

2. 感恩贝贝今天做馒头、帮我炒菜，给我吃，甚至告诉我下次我想吃，还给我做。我真的很开心。

3. 我去剪头发，让孩子在家看平板。中途打微信电话没接，回到家看到她帮我把要蒸的红糖馒头蒸熟了。我对孩子表达感谢，谢谢她帮我蒸馒头。

观察员点评：

抱抱素萍同学，我看到了忙碌的素萍同学，看到了贴心的孩子，看到自己生气的念头很棒，下次看到生气的念头，我们可以试着停下来，什么都不做就看着生气的念头。

看到生气的念头，试着盯住生气的念头，就是这么神奇，只要我们看着情绪，情绪就会减弱，我们可以试着在生活中多记录我看见

建议以“我看见”开头记录

例如：

如果是我，我会这么记录，仅供参考

我看见孩子在电饭煲里蒸南瓜，我看见懂事的孩子

我看见我生气了，我真厉害，我盯着生气的情绪，这次爆发的没有那么厉害，给自己点赞

看到素萍同学的作业，建议素萍同学可以试着让自己慢下来，遇到事情可以先做三个深呼吸，先看看自己的情绪，试着盯住情绪，等情绪消失了，再去处理事情，加油！

10月22日第6天

【觉察善良 24 小时】

1. 昨天早上送孩子上学，看见有人逆行，而且还不知道避让，内心生出不满，骂了一句，后来认识到不对，要善良，转而向内说：既然无法改变规则，那就适应规则。他不让，我绕着走就行。

2. 吉祥观察员评论我的觉察课题，我带着新的思考又去搜索别的老师

讲解的视频，希望更好的知道，发现一个很不错的博主，看到她的另一个视频很符合我认识的一个书友现状，赶紧发给她。（她与我分享我困扰的问题，最后的最后回馈我，我有时候发给她一些老师的视频她是不屑看的，可是当遇到事情去看时，很受益）

观察员点评：

为素萍同学向内求点赞，我们可以试着不去评判他人，尝试去理解他人，吉祥送小朋友上学也会遇到很多逆行的人，以前是看不惯，现在更多的是关心他们，逆行真的太危险了，内心祝福他们平平安安我们善良 24 小时是为了让我们看到我们善或者不善的念头，选择善良！欢迎素萍同学继续在生活中练习善良 24 小时

10 月 23 日第 7 天

毕业感悟

来必经之路七天了，感觉好快。

赶上孩子生病，没有太多时间抄经和打卡，甚至带娃太累陪睡睡着，我在第二天的在抄经中修行文章中，根据文章指引看了在赚钱中修行、在生活中修行，联系到生活。

这次学习我开始真正接纳我养育了一个体弱的孩子，我能做的就是尽我所能配合她成长，看见她体弱背后带来的人格礼物，提早和孩子重视自己的身心灵健康。

剪掉了长发，变成了类似男士的短发。虽不好看，但我很喜欢，方便运动和洗头，这像是在像过去告别一样，曾经都是在意别人的看法，

现在只想在意自己的看法。想到每件事都有三种解决方案，列下自己困惑的事情，以及解决办法。

捐掉了一些当时听朋友家人建议买了很贵的，且一年只穿一两次的衣服；把没用几次的包送给清洁工阿姨，给家里的物品做了分类，给想做的事做了精简。

七天的最大收获：觉察、看见，不抱怨、不思他人过，我曾经都知道概念，可是这次有了观察员和向导，我好像理解的更深一些了。

感恩遇见大家，感恩群里各位同学的作业，让我也有收获，期待未来可以继续做同学。

(5). 阅读《在生活中修行》分享感悟

七哥在《生活中修行》文章中提到一个妈妈做志愿者，照顾别人却忽视自己的孩子，美名其曰在修行，七哥说这是本末倒置。

这个说的就是曾经的我呀！

为了一点外在的价值感不惜熬夜写回复，被老公说不重视自己的身体健康，我回击他：你管我干嘛！我就觉得他给不了我价值感，那我就出去找。

可是找到自我价值感了，孩子却被伤害了。再一次孩子受伤害的后遗症爆发后，我退掉了所有的群。而必经之路是除了孩子班级群以外最近才主动加的唯一群。

今天观察员提到觉察，我又看了曾经看过的书《正念的奇迹》以及其

他心灵书籍，发现自己知识掌握的并不牢靠，借着七哥的生活修行文章，再次打开正念的奇迹书籍在看，竟有一丝感动，我现在正在学着活在当下。

书中提到一个案例：我和他一起做作业，感受他的存在，并且想办法让自己对我们在那段时间里做的事感兴趣。我和苏在一起也是如此。”

“结果，不可思议的是，现在我有了无限的时间给自己。”

孩子生病请假，我在家辅导作业，她不会写，我帮着写一遍，她描一遍然后写剩下的两遍，她的畏难情绪没有了。加上我开始全身心的投入到陪伴中，给她读我给她买的喜欢的绘本书、学习怎么辅导作业，孩子跟我沟通数学老师上课用手指着她头，很疼，我跟她商量解决方案。做心理疏导，她慢慢放下。最后作业写完陪着一起睡觉。半夜醒来，头脑告诉我要写感恩日记，身体告诉我太困，身体承受不了，索性听从声音的指引躺下。其他事情放一放。

向导寄语

素萍同学，很开心认识认真生活，积极向上的你

连续一千多天的感恩日记，自学烘焙，摄影，书法，整理收纳……

还有教育出那么优秀的女儿，真的是在闪闪发光！

7天的新手村虽然结束了，希望素萍同学能继续走下去，学习觉察，这样贝贝不仅是个优秀的小天使，还会是个更幸福的小女孩在天空营等你哦。