

表里如一村（10期）

喜洋洋同学新手村档案集

记者： 又雯

向导： 悠然

村长： 郭义刚

观察员： 溪涵



必 经 之 路

2024 年 11 月

(1) 自我介绍

【昵称】喜洋洋 新同学

【城市】广东 深圳

【如何结缘必经之路】我男朋友关注了鬼脚七的公众号，给我推送了文章，起初是因为我喜欢抄心经，然后关注到有学习的课程，果断报名。

【你目前最大的烦恼是】如何能真正的修好自己的心，最大的问题是不够平静，遇到想不开的事情还是会有情绪问题，虽然知道应该放下我执，但不是真正的从心出发。

【任何你想说的话】任何相遇都是一种缘分，感恩所有的相遇让我们可以一同修行，越来越好。🙏🙏🙏

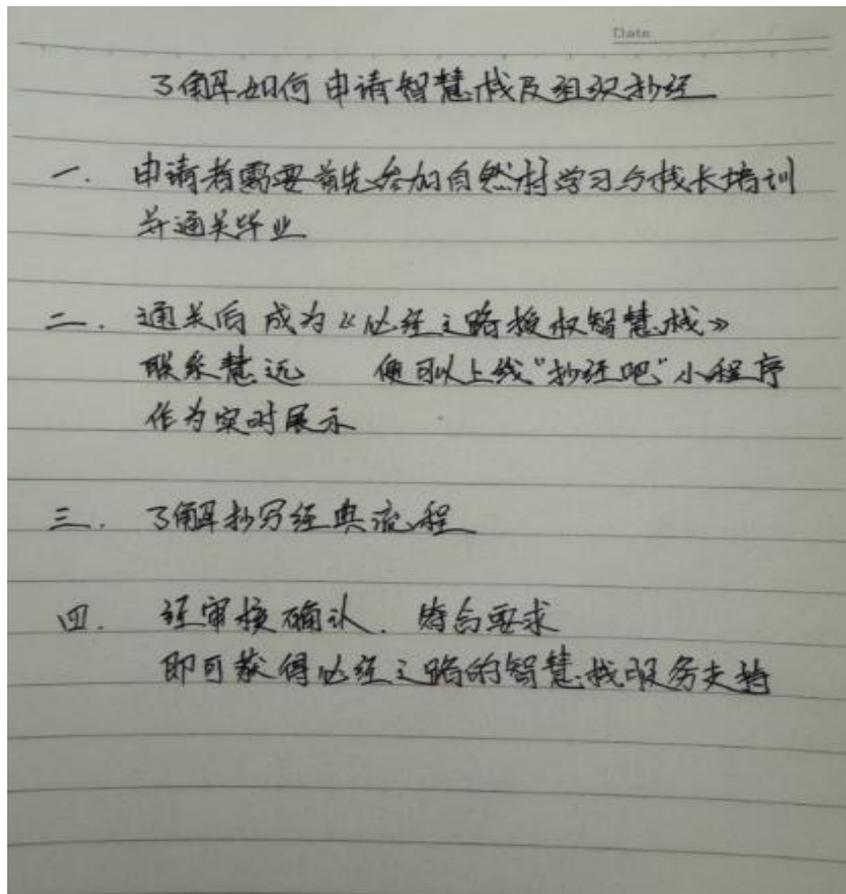
最后，祝福大家在村里玩得愉快！

(2) 了解必经之路

必经之路是一个可以免费结缘抄经纸，倡导大家抄心经，体验静心，增长智慧，引导大家在生活中修行，关注精神领域成长的公益组织。

三不原则

不推销 不拒绝 不求名利



(3) 阅读三篇文章谈谈你的感悟一

(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

(6) 共读《觉察之道》

觉察是知道此刻的正在发生的，是指当下这一刻，包括自己的语言，想法，行为，看到的场景，听到的声音，以及接受到的各种感觉。觉察只是知道，不做评判，不跟随，不拒绝，不看对错，只是知道就好。觉察可以用来对治情绪，可以让你活在当下，可以让你看见所有的念头，也可以用来对治自己的贪婪，傲慢，嫉妒等各种心态。

(7) 背诵《心经》

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1小时不看手机

今天是我学习普拉提解剖课程的第一天，早上九点到十二点，下午两点到六点，晚上七点到九点，下午到晚上的课程是没有看手机的，因为都在学习互动阶段，已经完全忘了手机的存在，所以我觉得今天不应该算主动不看手机，属于被动的，学习结束以后也会每天挑战一小时不看手机。

观察员点评：

【2】挑战不说谎

观察员点评：

【3】挑战不占便宜

今天依旧是全天的普拉提课程，我们一个班有30多个学生，老师在示范动作的时候，所有的学生都要围着老师看动作示范，首先肯定是先去占位置的人看的更清楚，学的更快，其实这样也不算是占便宜，大家都有好学的想法是很正常的，但今天挑战的是四大勇士原则，想想还是别去跟别人挤位置了，下课回去看回放视频也行，再不行就下次再来复训一遍就好了。

观察员点评：

喜洋洋同学好，抱歉啊，我昨天漏看信息了。

觉察在线，想到今天的挑战不占便宜，于是改变行为，没去和别人挤。

挑战成功

邀请你继续挑战其它勇士原则，看见“当下”抱怨\思他人过\说谎的念头，于是改变行为。

修行不是为了让我们做个好人，做个善良的人，而是为了对治我们的习气，做习气的主人。

【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】播种善良

1、今天比平时早起了一点，洗漱完毕把行李收拾好，其实可以中午下课回来酒店收拾退房的，想着早点退房其他入住的人就可以早点办理。

2、平时中午是回酒店午饭后要睡一觉的，今天退房了，教室午休地方有限，就没有因为需要午休去占个位置。

3、会主动把别的同学没丢掉的垃圾一起扔进垃圾桶。

4、今天晚课结束后，院长一直对我很关心，问我学习的感受，怕我听不懂，担心我理解不了，感受到了别人对我的善意
5、打车回家，因为提了一个大行李箱司机也没有下来帮我提，下车后，我依然对他说了一句谢谢。



观察员点评：

啧啧啧，喜洋洋同学好优秀啊，

入住的客人因你可以早点歇息了，

环境因你更干净整洁了，

想必院长也深深地被你的努力和付出所感动，

可想而知司机师傅的心暖暖的，

集善良、美丽、和才华于一身的喜洋洋同学，世界因你更美好了呢！

【7】在吃饭中觉察

观察员点评：

【8】在行走中觉察

观察员点评：

【9】挑战善良 24 小时

观察员点评：

【10】分享最想感谢的人

最想感谢的人想要感谢的人很多，但最想感谢的还是父母，感谢父母的生育之恩，养育之恩，我的父母都是工薪阶层，省吃俭用供我上艺术院校，从来没有让我吃过一点生活的苦，年纪小的时候，很多我都不能理解，我觉得跟她们沟通有障碍，思想不在一个频道，我觉得她们总是用为了我好来管束我，现在年纪大了，我深知她们对我的爱，含在嘴里怕化了，捧在手里怕碎了父母的爱永远是最无私的，父母是我们在世的两尊大佛，孝敬父母，理解父母，感恩父母，才是我们最应该做的事情。

观察员点评：

喜洋洋同学的感恩之情都溢出屏幕了，向你学习，做个孝敬母亲，理解父母，感恩父母的好宝宝。

闯关感悟

- 1、昨晚睡觉前，没有收到我男朋友的晚安信息，我看见了自己的疑心。
- 2、今天上课又有同学抢位置，并且毫不在乎别人能不能学习到，我看见了自己对于同学的厌恶情绪。
- 3、老师在给同学调理身体的时候，头上流汗了，而且30多个同学，每个同学都会调理到，我看见老师的负责和敬业精神。
- 4、晚上点外卖，外卖员找不到地址，打了好多电话，我告诉他应该到哪里，然后怎么走，怎么上楼，我看见了自己的耐心。
- 5、下课以后，好多同学还在教室复习动作要领，总结今天所学的知识要点，我看见了好多同学认真学习的态度。

观察员点评：

- 1、看见疑心，是不是就有了选择的自由？可以主动说晚安也可以不说，而不是被“不说晚安就是不爱”的故事带走
- 2、看到对同学的厌恶情绪，看见山说明已在山之外，看见河已在河之外，看见负面情绪，情绪就会消失或减弱，可以尝试改变行为来反复对治
- 3、看见老师的负责和敬业，看见同学认真学习的态度，因为你是负责的，敬业的，认真的。

向导寄语

感恩遇见，感恩同学！短短的七天是快乐的，是结束也是开始，
是我们在必经之路的开始，是自我修行的开始。愿同学在修行的路上
越走越远，收获最完美最具智慧的自己！