

锦鲤村第四期

果小七同学新手村档案集

记者：鲤鱼

向导：欢畅

村长：草木本心

观察员：落泥

掌柜：羊毛卷卷

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

当接纳和觉察都在
我们就是自己的定海神针

——锦鲤村 果小七





接纳，
才会让一切顺流

！
果小七

果小七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】 我就是锦鲤
- 【4】 阅读文章感受《一条路能走多远》《在生活中修行》
《我愿意——写在必经之路七周年》
- 【5】 学会领取抄经纸，抄经打卡
- 【6】 参与云空间抄经并打卡
- 【7】 参加读书会阅读《觉察之道》第二章《什么是觉察》
- 【8】 观看《初始觉察》感悟
- 【9】 阅读文章《抄经有什么好处上、下》；《在抄经中修行》分享对抄经的认识
- 【10】 阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感想
- 【11】 诵读《心经》
- 【12】 成为必经青铜骑士
- 【13】 查找附近的智慧栈

第二阶段：觉察体验

- 【1】 挑战一小时不看手机
- 【2】 我看见
- 【3】 在吃饭中觉察
- 【4】 挑战不说谎
- 【5】 挑战不占便宜
- 【6】 挑战不抱怨
- 【7】 挑战不思他人过
- 【8】 情绪觉察
- 【9】 毕业体悟
- 【10】 参加结营晚会
- 【11】 向导寄语

(1) 自我介绍

洵靚 . 果小七的自我介绍

【昵称】果小七

【城市】成都

【如何结缘必经之路】在好友小闵欢畅这里结缘到了必经之路

【最喜欢的书】《发现母亲》，《小狗钱钱》，《道德经》等

【你目前最大的烦恼】能量不太稳定

【其它爱好】写作，阅读，书法，旅行，制作美食

同学们的暖心互动

欢畅向导：@洵靚 . 果小七□+新同学+成都哈哈，很高兴我们在这里又一起学习。开始还以为你错过这期了，没想到你来啦

果小七同学：@欢畅~4 期向导~成都有你在这里，我就不会错过，很准时的来了

郭菁总向导：没有比跟好闺蜜一起修行更好的关系了，真赞

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

一、了解必经之路

必经之路是一个可以免费结缘心经纸，并且倡导大家抄写心经，练字，修炼心性，指引大家在生活中修行的公益组织，

二、三不原则：

第一，不推销。

第二，不拒绝。

第三，不求名利。

(3) 我就是锦鲤

10月9日 我就是锦鲤（分享自拍照一张）



同学们的暖心互动

果小七同学：我是锦鲤体质 也很感恩身边每一位自带锦鲤体质的人们

郭菁总向导：太喜欢这个照片风格了！温婉贤淑可人

心缇同学：哈哈哈哈哈哈

我想象中我就应该长这样

郭菁总向导：你就是这样的

10月10日 我就是锦鲤（夸赞孩子）

今天清晨，依然五点二十起床，洗漱，坐下来开始今天的亲子祈福诵读，在为女儿祈福和诵读的过程中，也很有默契的感受到了来自女儿对我的爱与祝福

同学们的暖心互动

郭菁总向导：自律的果小七同学能起这么早给女儿祈福诵读，让我无比敬佩

10月11日 我就是锦鲤（夸赞伴侣、同事）

我是锦鲤爱的传递，夸夸我的同事，昨晚在抄心经的时候，想要咨询她一个问题，一看时间，已经快十一点了，这么晚了，她应该都休息了或者快休息了，这会儿给她发信息，会不会打扰到她呢，可一会儿，小闵就回复了我的信息，真诚的友谊就是，你知道，我就在这里，这份诚挚的信任，爱的赋能，细水长流，一起在生活里修行

10月12日我就是锦鲤（夸赞父母公婆）

10月13日我就是锦鲤（赞美你讨厌的人）

10月14日我就是锦鲤（夸赞同村新同学）

在我的心里一直非常的感恩引领我结缘必经之路的好朋友加同学的欢畅同学，她平常的禅拍工作事务就已经比较多了，依然坚持走在必经之路上抄写心经，在生活里践行修行□□□

我来到必经之路感觉到是偶然亦是必然，当时在好友欢畅的朋友圈里看到必经之路，我就立刻发信息给欢畅说我要参加，在报名咱们的锦鲤村时，我都没来得及和她说，但是却听到她告诉我，我在锦鲤村，而且还是和她一组，这让我们俩都非常的惊喜，感动，我在加入必经之路前并没有仔细的去了解必经之路，（以往这样的情况我会事先仔细了解才参加的）就按当下内在的感受就加入了，然后进到了锦鲤村，看到了这么多在必经之路抄写心经的同学们，听你们分享心得体会，一起云空间抄写心经，今天还如愿加入了青铜骑士，助印抄经，这一路走过来，打开了一个又一个的必经之路盲盒，惊喜和感动着自己越来越觉察当下的力量，任何念头和情绪起来的时候，都能及时觉察到，并且感到内核的稳定和心的自在

当接纳和觉察都在，我们就是自己的定海神针□□□□

现在我来补一个夸夸新同学

我来夸夸我们的新同学赖赖，每次看到赖赖同学的作业分享，真挚温暖，心思很细腻，热爱生活，对自己有很敏锐的觉察力，祝福赖赖同学和你的家人

同学们的暖心互动

欢畅同学：哇，当接纳和觉察都在，我们就是自己的定海神针又一金句出炉啦

落泥观察员：再次感谢果小七同学让我看到的人间美好，不是你带有锦鲤体质，你本就是锦鲤，祝福你

10月15日 我就是锦鲤（看见自己的闪光点）

对自己的信任，也是一份接纳，在来到必经之路时，我还在想，我真的可以做到每天都抄写心经，完成作业吗？答案是，我可以，还是以一种非常自然，自在，愉悦的状态里完成着，还挑战了一处录视频，我比较擅长文字表达，不太喜欢语言和露脸表达，但在必经之路，我也挑战了一次

每一天的作业，都文思泉涌，有好多自创的金句涌现出来，就像我的笔名：果小七，我就是本七□

很开心在必经之路遇见每一位可爱的你们□□□

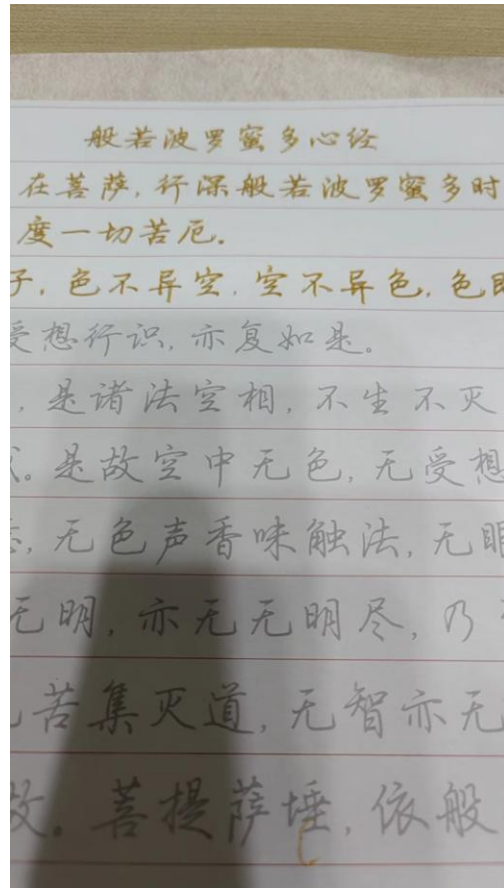
同学们的暖心互动

欢畅同学：你就是本七新手村毕业后也留下来做小七啦

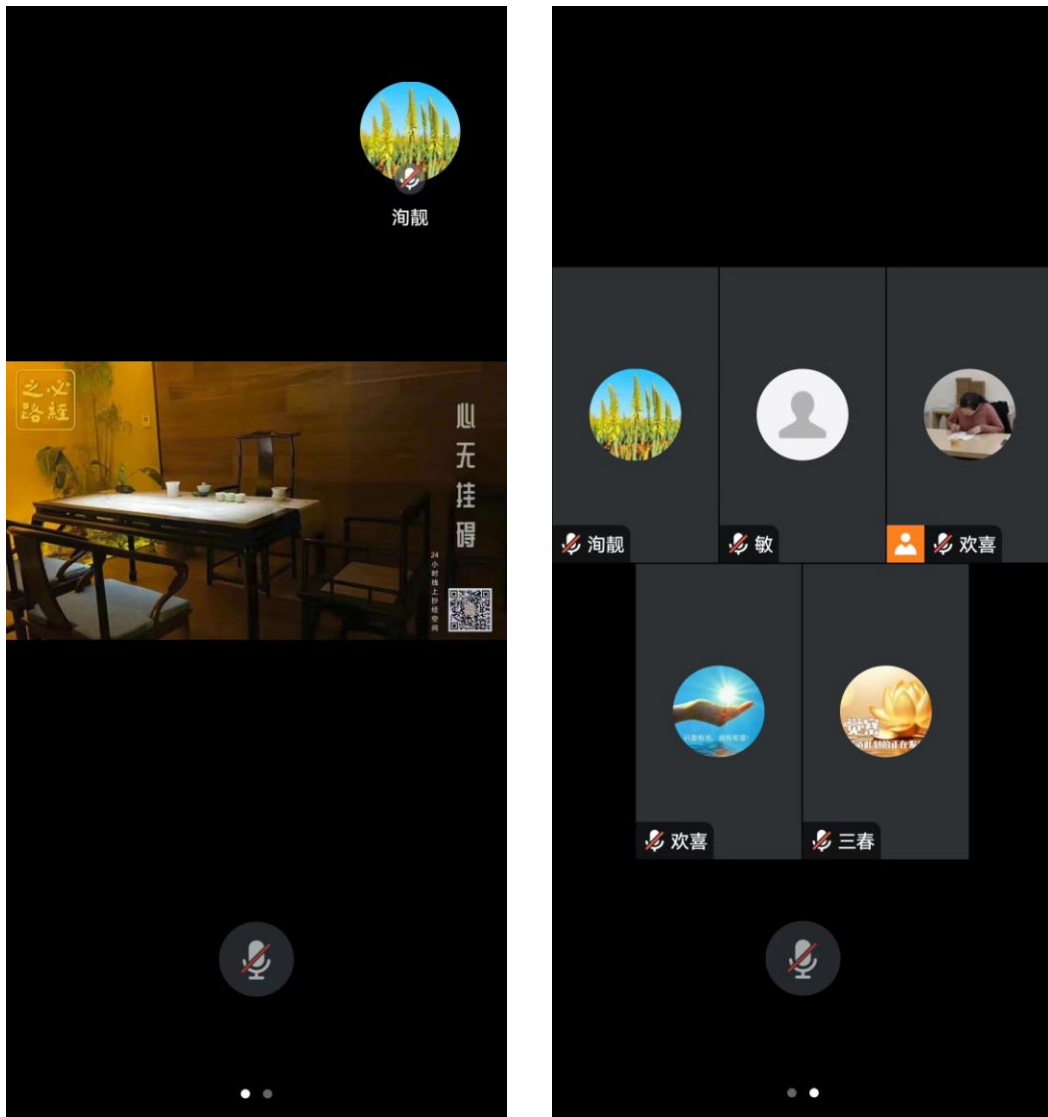
果小七同学：哈哈，那就太好啦□

(4) 阅读文章感受《一条路能走多远》《在生活中修行》《我愿意——写在必经之路七周年》

(5) 学会领取抄经纸，抄经打卡。



(6) 参与云空间抄经并打卡



同学们的暖心互动

羊毛卷卷掌柜：我是锦鲤体质 也很感恩身边每一位自带锦鲤体质

(7) 参加读书会阅读《觉察之道》第二章《什么是觉察》

(8) 观看《初始觉察》视频感悟

接纳，才会让一切顺流

当我们对身边的人事物坦然接纳的时候，一切就有一种超然物外的顺畅，做事要心怀一颗利他之心，因为最好的利己就是利他，

珍惜为我们所用的每一个物品，惜物就是惜福

允许一切的事情自然而然的发生，让花成花，让树成树

(9) 阅读文章《抄经有什么好处上、下》；《在抄经中修行》分享对抄经的认识

(10) 阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感想

(11) 诵读《心经》

已完成

(12) 成为必经青铜骑士



非常感恩

我已经成为了青铜骑士

一起助印必经之路心经

(13) 查找附近的智慧栈

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



觉察体验——

【1】挑战一个小时不看手机

今天中午做饭的时候放下手机，直到吃完饭也没有看手机，放下手机那刻开始，就不再去挂念手机，和自己好好相处一会儿，不让手机和外界的事务来打扰自己，

落泥观察员点评：静 * 慧，是果小七同学文字和照片给我的深刻印象，谢谢你的美好，自带锦鲤体质，让我也感受到了美好

“放下手机的那一刻，就不再挂念”，好有能量的一句话呀，不过可以问问自己，这期间，有没有过想看手机的念头，如果有，有没有看见过这个念头？

其实看与不看手机不是我们游戏设置的目的，游戏的目的是你是否看见了自己想看手机的念头，观自己的念头。“看见，就有了选择看或不看的自由。”

谢谢你的美好

同学们的暖心互动

欢畅向导：看到果小七同学放下手机就不再挂碍了，轻松完成挑战真是很赞呢。我今天几次起念说我也来挑战一下不看手机吧。结果几次都还是看了，有一次是看了一会儿才想起来的

觉察就是这么一个好玩的事儿，偶尔在线，时时掉线~~~掉了，也看到

明明同学：@洵靛 . 果小七□+新同学+成都

为认真完成作业的同学点赞，态度是走向优秀的第一步，辛苦了！

【2】我看见

今天，妹妹过来吃午饭，接近中午，我一个人在厨房，妈妈因为前年不小心摔倒后，就再也没有让她做任何的事情，生活起居都是由我来照顾妈妈，中午妹妹来了后在沙发上坐下看电视，我洗了一个水果让妹妹吃，说到，你就坐着吃水果，陪妈妈看会儿电视，不用做什么事情，其实妹妹每次过来吃饭，都是这样的，但是之前在我一个人在厨房里忙来忙去的做饭炒菜时，看到坐着看电视的妹妹，心里会想，怎么也不过来帮着搭把手，现在我不再会有这样的想法，而是全然的接纳，理解妹妹在家里要照顾两个侄女的生活学习，也很是辛苦，到了我家里，就要像回娘家一样，好好坐下来吃东西，休息，做饭的事全全交给我来就好，随着我又仔细感受了自己当下真实的感受，依然是接纳和欢喜

午饭做得又快又好吃

同学们的暖心互动

郭菁总向导：赞叹果小七同学对妈妈和妹妹的毫无怨言的爱，尤其是会定在感受上去看里面真实的东西，发现只有接纳和欢喜，无怨

无悔，这个看见真的很好

自律的果小七同学能起这么早给女儿祈福诵读，让我无比敬佩

【3】在吃饭中觉察

欢迎以后在生活中体验……

【4】挑战不说谎

欢迎以后在生活中体验……

【5】挑战不占便宜

欢迎以后在生活中体验……

【6】挑战不抱怨

今天上午，我在给家里的佩奇狗狗煮上南瓜肉粒汤，我就去做别的事情了，就忘了锅里的东西，过了一阵，感觉闻到一股糊糊的味道，急忙跑到厨房一看，哎呀，给佩奇煮的南瓜肉粒汤糊了，我一看，妈妈坐在沙发上看电视，也没有去厨房看，我有些气急的说，妈妈，你怎么也不去帮我看看，正想在说什么，忽然觉察到，我不应该抱怨妈妈没有去看着锅里的东西，因为我之前也并没有给她说过锅里煮了什么的，事情已经这样了，没有必要抱怨，抱怨也解决不了问题，我立刻把糊的锅里泡上水，重新给佩奇狗狗做了吃的

落泥观察员点评：“正想在说什么，忽然觉察到”为这一句献

果小七同学还可以再看见的早一些“气急败坏的说”时，就看见，挑战不抱怨就是完美作业了。生活处处是修行，因为觉察，糊糊的南瓜肉粒汤也变得有意义了。

【7】挑战不思他人过

那天，在楼道上，不知是那位邻居在提垃圾时，洒了一地的水，这水还非常的臭，那天的天气还比较热，弄得整个楼道都有一股很难闻的味，若是以前我定会让物管去找到是哪一家邻居弄的，可是那天，我想也许这个邻居工作忙，打倒了没来得及收拾，那我去扔垃圾的时候就，找了一块不要的布，拿上家里拖地用的清洁剂，来到楼道口，把这一大块水渍抹得干干净净，弄好后，楼道里随风就闻到一阵阵橘子香，空气清新了起来，这样多好

我是锦鲤体质，感恩每一个让我不开心痛苦的人，你们都是为成就我而来，谢谢你们

落泥观察员点评：邻居因你的善行而受益，你就是锦鲤，自带美好

果小七同学可以问一下自己：闻到臭味的那一瞬间，有没有起过思他人过的念头？用不要的布擦地的时候有没有思他人过的念头？

设置作业的目的是让我们看见这个念头，然后不评判，不跟随。

谢谢你带来的美好，欢迎继续挑战哦

【8】情绪觉察

今天早上，接到圆通快递员打过来的电话，在电话里，这个快递员说到我昨天反映的快递没有取到的情况，他当时情绪很激动的说，他调了我们小区丰巢快递的监控，显示这个快递我已经取了，我听了有些生气的说，这个快递我是的确没有取到，正在这时我发现自己在升起情绪了，立刻放下语气，说到：你看这样好不好，你也不要激动，你还要开车送其它小区的快递，生气会影响开车安全，这个快递就算我已经取走了，和你没有任何责任，谢谢你，很感谢自己及时的觉察到升起的情绪，转念，并及时的平复对方的情绪

落泥观察员点评：果小七同学的作业总是有着满满的美好和善意，谢谢你带给我的感动。

“发现自己升起了生气的情绪，然后放低语气……”看见情绪，改变行为。快递员因你的看见而得到了尊重。

“这个快递就算我已经取走了”。果小七同学的善良让事实不再是事实，这样可是你内心最真实的意愿？

其实，看见情绪，去看见你的生气就好，知道，止于知道，不评判不跟随就好。修行不是让我们一定要做一个高尚的人。遵从自己的内心，做最真实的自己才是修行的前提。

【9】毕业体悟

念念不忘必有回响，感恩自己的心念缘成，来到了必经之路，还非常巧合的第一次参加新手村，就来到了咱们的锦鲤村，和大家一起共度这七天相互陪伴，彼此分享看见和成长的过程，每天晚上，当我忙完一天的事务，坐下来，开始在云空间里抄写心经的时候，听着舒缓轻柔的背景音乐，看到空间里正在抄经的同学的头像图片，我的心里是暖暖的稳稳的幸福感，在一笔一划中觉察，在一言一行中践行，真实的观自在，行自在，得自在

【10】参加结营晚会

【11】向导寄语

果小七同学

似乎缘分一直在安排我们的相遇相识相伴。看到您的认真积极努力向上，觉察转念的功夫也在越来越及时，相信您会越来越棒，您一直都是棒棒哒！

——向导欢畅寄语