

锦鲤村第四期

倩倩同学新手村档案集

记者：鲤鱼

向导：清水无香

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

未来我们都会很厉害 允许一切自然的发生

--锦鲤村 倩倩



倩倩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

倩倩的自我介绍

【昵称】倩倩

【城市】深圳

【如何结缘必经之路】

我的朋友抄心经，然后通过她的转发知道“必经之路”，她让我练习觉察，给我看了七哥托钵行走，整个过程非常的受益，很感动，行走觉得很有意义，七师傅发心很大，所以想参加。

【最喜欢的书】心是幸福的关键

【你目前最大的烦恼】心不安

【其它爱好】练字，学习中医

同学们的暖心互动

草木本心村长：很高兴在必经相遇，祝你和新同学顺利完成必经七天的学习，拿到学号，任你必经行走@倩倩-新同学-深圳

倩倩同学：谢谢

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

一、了解必经之路

1. 必经之路 1. 必经之路是 1. 一个可以免费领抄经纸的地方
2. 必经之路是一个引领大家抄心经的地方
3. 必经之路是一个通过抄心经增长智慧，离苦得乐的地方。

二、三不原则：

“三不”原则指的是“不推销”“不拒绝”“不求名利”，我觉得这个三不原则除了是对于“必经之路”里面的栈长、志愿者、同学的要求，也是对自己要求。讲究的是“发心”。在这个过程中不求名也不求利，什么都不求。爱出者爱返，福往者福来，施者比受者受益更大。助人为乐，乐在其中。

如果有人问我“必经之路”是什么样的组织，我会说这是一个纯粹的、不讲利益的、互相帮助的、以抄《心经》为主要操作的组织。

(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

倩倩同学：我是锦鲤体质，正在走一条觉醒之路。

清水无香向导：眼里有光，笑里有爱

倩倩同学：每天进步

10月10日 我就是锦鲤（夸赞孩子）

10月11日 我就是锦鲤（夸赞伴侣、同事）

今天先生说要吃什么早餐，我说自己做吧，先生做的西红柿鸡蛋面，我尝了一口，夸先生说你做的西红柿鸡蛋面太好吃了，外面的大厨都不如你。因为先生的面里面带有爱先生听了很开心，然后问我明天要吃什么早餐再给我做。

同学们的暖心互动

清水无香向导：倩倩同学的作业棒棒哒

先生也好有爱哦，一看就是幸福家庭

10月12日我就是锦鲤（夸赞父母公婆）

我今天给母亲打电话，母亲喜欢发抖音视频，跳舞，唱歌，我对妈妈说你现在跳的那个动作非常的灵活，每个节奏拍子都踩的很到位，歌词竟然一个都没有错，真的好厉害，抖音达人，妈妈被我夸的笑的合不拢嘴。她的笑声感染到了我

同学们的暖心互动

心缇海报员：口吐莲花

羊毛卷卷掌柜：天啊，你这个夸夸可以当做范例了，太赞了，能夸到这么多细节，妈妈肯定特别欢喜

清水无香向导：这个夸夸夸正中妈妈心怀，太棒了

郭菁总向导：倩倩同学妈妈有你这位会夸夸夸的女儿，好有福气妈妈非常开心，是因为你夸都夸在了点上，每一个细节上，这是最为真诚的看见和赞美

10月13日我就是锦鲤（赞美你讨厌的人）

想了一个小时，终于想到讨厌的人，下地铁之后碰到一个对我动手动脚的陌生人，最后我还亲自把他送到了派出所，现在我选择原谅他，他也是可怜的人，也是累生累世的业力造成的，放过他人也放过自己。

10月14日我就是锦鲤（夸赞同村新同学）

观察了一下，在深圳的只有我一个人，其他的都来自五湖四海的同学，很高兴认识大家，我们同组的赖赖同学，在他身上我看到了男士感性的一面，男士不全部都是理性的，同学们学习很热情，很积极，我看到的同学们有一颗想要变好和觉醒的心

同学们的暖心互动

清水无香向导：给认真学习，坚持作业的倩倩同学点赞

落泥观察员：你看到的别人就是你自己。”倩倩同学的优秀和觉醒也是一道光，照亮了我们锦鲤小池塘，让我们看到一群锦鲤跃龙门的美好。

倩倩同学：感恩陪伴

10月15日 我就是锦鲤（看见自己的闪光点）

(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。



同学们的暖心互动

羊毛卷卷掌柜：@倩倩-新同学-深圳 超级棒棒哒，今天我们是棒棒锦鲤

行》分享对抄经的认识

抄心经的八大好处:净除业障,增加福德,摄心安神,得大智慧,善神拥护,怨鬼远离,来世增上。

在抄经中修行

1. 抄经,需要的是恭敬心
2. 抄经,应该有仪式感
3. 抄经的目的,只是抄经
4. 抄经,就是静心
5. 抄经的魅力
6. 抄经不要有任何期待
7. 抄经不要太精进
8. 抄经不要羡慕别人

(10) 阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感想

送我两句话:

未来我们都会很厉害

允许一切自然的发生

(11) 诵读《心经》

已完成



同学们的暖心互动

倩倩同学：好近，1.2公里

羊毛卷卷掌柜：这么近，有机会也可以参加线下智慧栈抄经，氛围很好

倩倩同学：好的

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

今天去爬山了，回到家之后发现手机的电不是很多了，发完朋友圈之后，准备挑战1小时不看手机，然后手机开始充电。我看了一下手机，是下午5:18，由于爬了山我就准备洗头洗澡，洗完头洗完澡之后，我发现才5:30，这个时候手机叮咚叮咚的响，我想可能是有人给我发信息了，但是要忍住不能看，这时我觉察到我为什么洗头洗澡这么快？我发了朋友圈，是不是有人给我点赞了？我觉察到我需要被关注，时间还早，我就洗了一下内衣，完了以后我发现也才6:45，想想今天的心经还没有抄，平时抄心经的时候都是听轻音乐，想想不能看手机还是忍住了，我开始抄经，为了让自己的心静下来，我把每一个念头都放在一横一竖，一撇一捺，弯钩。这个时候蚊子又来捣乱了，深圳的天气还是很热，穿短袖这个时候的蚊子特别多，我就开着风扇对着我的脚吹，一切准备就绪，继续静下心来抄心经。等我抄完一遍心经，早就过了一个多小时了。这个游戏还真有趣，让我觉察到自己的起心动念。

落泥观察员点评：好棒的作业呀，不但看见了自己想看手机的念头，还看见了自己念头背后隐藏的习气

在第二个念头出现时，看见，选择不看，静心抄经。赞□□□

恭喜倩倩同学，继续练习，深入练习，去看见，去觉察自己的起心动念，开启认识自己的大门。

【2】我看见

倩倩+我看见

我看见我的失落，没有机会发言

我看见了我不耐烦的情绪，猫咪老是跳到桌子上

我看见了吃早餐时的愉悦心情

我看见儿子的独立身心愉悦

同学们的暖心互动

郭菁总向导：我看见

看见了四次不同类型情绪，有负面的也有积极开心的，非常赞，不断的看见，不断提高看见的速度，就能时刻安住当下了，保持住

吃饭中觉察

可以再多多体验吃饭中觉察，这就是在生活中修行，最最常见也最容易错过的修行机会，可以再细微去感知身体动作，不评判，只是觉每一个细微的动作，手指，牙齿，和食物咀嚼的过程，舌头，饭菜的颜色味道等等

保持住，坚持练习，棒棒哒

【3】在吃饭中觉察

我是锦鲤体质/在吃饭中觉察/

我中午吃饭时有人跟我讲话，我应了一声，继续把自己拉回来，慢慢咀嚼嘴里的食物，感受着食物被我的牙齿一刀一刀的切断，咀嚼吞咽，直到把所有的饭和菜吃完，静下心来吃饭，发现胃很舒服。

同学们的暖心互动

郭菁总向导：吃饭中觉察

可以再多多体验吃饭中觉察，这就是在生活中修行，最最常见也最容易错过的修行机会，可以再细微去感知身体动作，不评判，只是觉每一个细微的动作，手指，牙齿，和食物咀嚼的过程，舌头，饭菜的颜色味道等等

保持住，坚持练习，棒棒哒

【4】挑战不说谎

欢迎以后在生活中体验……

【5】挑战不占便宜

不贪小便宜，今天下班了，买水果买了三块7毛钱的桃子，买了7块8毛钱的枣，一共11块5毛钱，习惯性的让老板给我少5毛钱零头，可以想到不能贪小便宜，这种念头就打住了，就给老板扫了11块5毛钱。

落泥观察员点评：完美作业，给倩倩同学送，祝福倩倩同学。

为倩倩同学的原谅点赞

【6】挑战不抱怨

每天定好的闹钟，5:55 起床练 8 段锦，昨天晚上把手机放在客厅充电，时间到了，先生就把我闹钟关掉了，导致了我错过了和大家一起练 8 段锦的时间，当我发现错过时间之后，我起了抱怨的念头，抱怨先生把我的闹钟关掉了。当我起这个念头的时候，我告诉自己要打住。

落泥观察员点评：完美作业，给倩倩同学送，祝福倩倩同学。

为倩倩同学的原谅点赞

【7】挑战不思他人过

欢迎以后在生活中体验……

【8】情绪觉察

今天先生蒸糯米糍糕，没有拿一个碟子蒸，弄得整个蒸笼到处都是，还放到桌子上，桌子上也是黏糊糊的，我正想指责他，看见念头打住。

先生做早餐感恩

弄脏了洗一洗，又没有什么损失

落泥观察员点评：倩倩同学是天选的修行人吗，“正想指责，看见念

头，打住。”

感动于倩倩同学当下那一刻升起的感恩之心。

【9】毕业体悟

【10】参加结营晚会

【11】向导寄语

倩倩同学：

悟性很高，作业也完成的好！观察员同学说从你的作业中能看见倩倩同学看见念头的的能力很强，非常不错呢！希望在必经之路经常看到你的身影，紧跟住，不掉队，相信你很快会迎来在必经之路的下一站-天空训练营。

---向导清水无香