

# 锦鲤村第四期

## 赖赖同学新手村档案集

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

我慢慢的学会了爱自己  
我允许接纳这样的自己  
虽然这样的自己残破 丑陋  
还有很多的 不堪  
但这就是真实的我

--锦鲤村 赖赖

## 赖赖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

【昵称】赖赖

【城市】大理

【如何结缘必经之路】我原来做淘宝的时候，无意中关注到了七师父的公众号，那时候他负责淘宝搜索，然后就会经常推一些电商类的文章，我就会去看，后来就从公众号上看到他辞职了，开始发一些心灵感悟之类的文章，再后来就是他从五台山托钵行走到峨眉山，后来我就关注到了必经之路，三年前，我还跟着抄了一段时间心经，后来就中断了，直到现在又重新回来开始抄。

【最喜欢的书】正念疗法

【你目前最大的烦恼】不能和自己难受的负面的情绪待在一起，会被情绪带走，变成一只攻击力极强的野兽。

【其它爱好】摄影，电影，看书。

### 同学们的暖心互动

**羊毛卷卷掌柜：**赖赖的经历都有点像是在说我，从关注七师傅到鬼脚七公众号，一直兜兜转转，我们终于在必经之路遇见了，很高兴你能来到锦鲤村，我们一起学习体验哦

**海月同学：**和我的经历也像呢，我也是做淘宝，那时候七哥和贾真合作，我还买了一本贾真的书

**赖赖同学：**很高兴我们能在一起学习体验！

是呢，我现在都记得那时候的七哥拿贾真举的一个例子，就是卖

出去的键盘膜太薄了，被顾客差评了，然后贾真就把这个薄关键字加到了标题上，这样一来，反而吸引来更多精准的客户。

## (2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

### 一、了解必经之路

必经之路是一个免费结缘心经纸的公益组织。

必经之路是一个倡导大家抄心经的组织。

必经之路是一个倡导大家在生活中修行，增长智慧的组织。

### 二、三不原则：

必经之路的三不原则：不推销、不拒绝、不求名利。

我是三年前结识的必经之路，并且跟着抄了一段时间心经，然后现在又回来了，首先必经之路让我感觉没有一点儿压力，它不会强迫我去做什么，我感觉脑海中出现七师父创立的这个公益组织的时候，身心是放松的，愉悦的，并且抄心经也让我的心能有一阵子的宁静，我甚至可以“忘恩负义”的把必经之路忘掉，而他却从来没有让我感觉到期待和埋怨，在这里我是随心所欲的，并且每次我领到的抄经纸都是免费的，但是从来没有一个人催过我，让我把心经抄完然后赶紧寄过去，三年前抄好的经还在我的柜子里放着，一直没有寄出去，想到这里，我心里涌现出了一丝丝的惭愧。三年过去了，没想到七师父还在做着必经之路这个事情，并且必经之路已经八周年了，这让我的内心升起了对七师父和这些一路同行的同学们的仰慕，还有对自己的

自责，此刻我的内心是不安的。我感觉，从我第一次遇见七师父，遇见必经之路，到现在重新回来，这段缘分本身就是对我的一种洗礼，这段历程让我增加了智慧，我看见了这种无形世界中非常宝贵的东西，并且对这种宝贵的东西多了一层理解，感恩必经之路。

### (3) 我就是锦鲤

10月9日 我就是锦鲤（分享自拍照一张）



我的老家是在山西，然后我是从网上结识了我现在的媳妇儿，现



在我们定居在了大理，她就是大理本地人，当初我和她刚接触的时候，就从她的身上闻到了一种非常吸引我的味道，她不像我性情激烈，她总是娓娓道来，随着聊天的深入，虽然隔着千山万水，我从她的字里行间也嗅到了她内心其实一点儿都不拘泥，很灵活，并且还有很狂野的一面，并且最最重要的是，隔着屏幕我都能感受到她那纯正的三观，这让我的内心很是踏实。

后来我们结婚之后，她就成了我生命中的天使，包括她公司的许多人，都知道我们的缘分。结婚之后不久，我和老爸老妈就吵了一架，就是我的岳父岳母，当初他们死活不同意我媳妇和我一起回山西，更是当着我的面打了她，可是这一点都没有改变她的主意，她是一定要跟我回去的，她不吃不喝在那儿堵气，并且还主动联系已经独自一人回到了山西的我，那两天，晚上她和我打开微信视频，聊完天以后，都不准我挂掉视频，她要这样陪着我一起入睡，早上，大清早的就打过来电话，后来她非常开心的像个傻子似的告诉我，老爸老妈同意我们回去了，让我快来接她，当我从山西来到云南的家后，一见面她就泪流满面的抱住了我，让我答应她以后再也不要丢下她一个人，她还告诉我，她晚上做梦了，梦里老爸要开车送她来山西，但是她赌气不让她送，于是她就一个人在路上走，老爸在后面开着车跟着她，当我听到她这样跟我说的时侯，我的心都碎了。

她从来没有提过任何的物质层面的要求，一丁点都没有，回到山西，她吃着山西的饭，感觉特别的好吃，满脸都洋溢着幸福，她说她最喜

欢吃拉面和饺子了，一个云南人来到山西就一片赤诚的爱上了山西的面食，连同周围的人都说，她生来就是山西的媳妇儿，平时只要我和她好好说话，她就总是一片欢乐的傻模样。老爸是公务员，老妈也是政府机关的人，而我爸妈是家民，这些在她看来，根本是想都不值得想的事儿，看到山西的妈妈，她的内心像一朵灿烂的花朵，我妈就是花 10 元给她买几个苹果，买一个发卡啥的，她总是那么的满足，总是那么的满足。

后来我们回到了大理，定居在了这里，以后发生的种种，数不胜数，总有她的加持，可以这么说，是她拯救了我，她是我媳妇，也是我内心小孩的妈妈，也是我的救赎者，更是我的点灯人，没有她就没有现在的我，我可以自豪的说，我是一个有锦鲤体质的人，所以才遇到了现在的她，我的内心万分感恩，不胜感激。

### 同学们的暖心互动

**郭菁总向导：**@赖赖+新同学+大理非常非常感人的幸福故事，欣喜着你们彼此是彼此的引路人，此刻，感受着赖赖同学写出这段感人故事时满满的感恩与幸福回忆，也被你们的故事感染到鼻尖

**安丽方案：**感觉内心好细腻啊，暖男一枚

**草木本心村长：**浪漫爱情，戳到我了

**李明明同学：**好感动啊看到了爱情♥□

祝福赖赖同学

**心缇海报员：**美好的爱情故事

**转身同学：**好感人啊，好羡慕，不相信爱情的我，昨天听着赖赖同学分享我都流泪了，说不上什么原因祝你们幸福相爱到永远

**清水无香向导：**看到你的故事，内心一直被你们感动着，多么美好的爱情，多么幸福的一对儿

### 10月10日 我就是锦鲤（夸赞孩子）

今天早上六点钟起床，起来之后，洗漱完毕，六点半开始读经，等读完经，听老师分享完，我隔着卧室的门听到孩子和老爸老妈已经来到客厅准备上学前的东西，老妈给她梳头发，我出去看见我家萌狗狗装着校服，穿的整整齐齐，然后就习惯性的凑上前去，跟她说，来让爸爸亲一口，让爸爸亲一口，她嘴一嘟，就说，不让，我还是死皮赖脸的地说，亲一口嘛，就亲一口，她还是不让，并且自顾自的往外走了，我心里其实一点失落都没有，以前每次要她亲亲，她都会，现在她慢慢长大了，有了自己的主见，哪怕我有时候会说，你不让亲，爸爸心口疼，她还是会坚持她自己，我心里头特别的欣慰，她是一个有主见的孩子，也是一个善良的孩子，有时候我就觉得，善良真得带着一点锋芒，我的孩子好样的。

### 同学们的暖心互动

**清水无香向导：**赖赖同学眼里都是美好

我看见善良的赖赖同学

## 10月11日 我就是锦鲤（夸赞伴侣、同事）

今天早上，我跟媳妇儿说，你为啥长得这么漂亮呢，这是为啥呢？然后媳妇儿就傻呵呵的笑了，我想到今天的作业是要夸夸伴侣，于是又跟她说，你为啥这么漂亮呢？她就说，你第一次说的时候，能感觉到你在夸我，再这样说的时侯，好像是在骂我，然后她又撒娇的努起了嘴，仰起了头，我就在她嘴上亲了三下，然后脸蛋上左右各亲了一下，最后她还是仰着头不动，我说还有啥，她说额头，于是额头上又一下。

### 同学们的暖心互动

**草木本心村长：**看着看着，不自禁地嘴角上扬，难道这就是传说中的卿卿我我，神仙眷侣

喜欢你和爱人的情意浓浓，更喜欢你如此热烈的表达@赖赖+新同学+大理

**落泥观察员：**不愧是锦鲤赖赖同学，夸媳妇都是那么的有水平，不但夸到位，还立马行动起来，谢谢你让我看到了幸福的模样，祝福你们

## 10月12日我就是锦鲤（夸赞父母公婆）

孩子脚骨折有一个多月了，基本她得差不多了，可是老爸老妈还是不放心，每天要用轮椅把她推进学校，要让她多养几天，生怕落下什么后遗症，今天也是老妈早上就跟着去了学校，在学校陪着她，中

午的时候，我打电话给老妈说，我去接替你一下，你回来睡一觉，好好休息一下，然后她如往常一般，非常急切的说，不用不用，你不要来，不要添乱，我在就行，其实打电话之前，我就知道是这个结果，听她这么说，我就说，那你辛苦了，她连忙说，不辛苦，不辛苦，好了，拜拜，于是挂了电话。其实我知道，她是需要休息一下的，以前，老爸去替她，她一回来就躺沙发上睡着了，但是，每次她从来不主动表达自己的需求，她有时候甚至觉察不到自己的需求，只会一味的做着什么，吃完午饭，老爸让我把他送过来，然后我就载着老妈回家了，回来她好好的睡着了。

### 同学们的暖心互动

**郭菁总向导：**看了这个作业明白了赖赖同学是从父母那里继承了做父母的责任与担当，妈妈用自己的言传身教赖赖同学也耳濡目染，看到了代代相承的爱的传递，非常赞叹

### 10月13日我就是锦鲤（赞美你讨厌的人）

在我的生命中，有一个人和我产生过很多的纠缠，也是触动我情绪最多的非亲人，非身边人，记得她当时说过这样的话，“你能给我什么？你除了×××，还能为别人做什么？你又没有给我什么，我为什么要听你的？”，面对诸如此类的理所应当，充满绑架勒索的没有边界的索取姿态，我是非常非常的愤怒的，同时静下来的时候，也能感受到深深的悲哀，为什么一个快活了半个世纪的女人，居然能有这

样的思想，说出这样的话，深深的依赖，又吃干榨静般的索取，我感受不到任何作为一个人，一个充满感情的人，流露出来的情感，我感觉就像被吸了血一样。但是这是这种痛，让我看到了自己身上的习气，傲慢，我深刻的理解了我慢的愚蠢，我慢背后我的自卑，我慢背后，价值感的严重缺失，带着这样的疼痛，我选择回头看向自己的时候，心如刀绞，又气又恨又心有不甘，有时候我会痛的失去理智，但是当我一次又一次摸爬滚打着穿越过当下的难受之后，我对自己的理解更深了一层，我更加清晰的看见了自己，我慢慢的学会了爱自己，我允许接纳这样的自己，虽然这样的自己残破、丑陋，还有很多的不堪，但这就是真实的我，比起活在梦幻泡影中，我更愿意拥抱这样的我，我要对自己说，我拥有锦鲤体质，我还想说，烦恼即菩提。

跳出自以为是的画地为牢，我也看到了对方的坚忍不拔，看到了对方顽强的生命力，后来我跟她说，你是那个一直在水里拼命往出游的人，而我是岸上观看的人，我以前对你太苛责了，我也要跳进生活的游泳池里去扑腾。

### 10月14日我就是锦鲤（夸赞同村新同学）

我很荣幸自己阴差阳错能来到必经之路，参加大家组织的抄经，参加大家组织的诵读，能和大家一起做这些，我很开心，感恩。没想到，现在还参加了七天训练营，这是我以前根本没有想到的，并且这个训练营组织的很认真，很负责，我感受到了大家的用心。我要特地

感谢一下羊毛卷卷同学，在她的身上，我不仅感受到了热心，负责任，还有一种我非常非常渴望自己也能体验的生命状态，就是一种谦逊的做人姿态，卷卷身上的这一点，特别特别的吸引我，就像黑暗中，我看到了一盏明亮的路灯一样，为了照亮了往前走的路。

### 同学们的暖心互动

**落泥观察员：**赖赖同学如此真诚的夸赞，卷卷同学是不是乐开了花

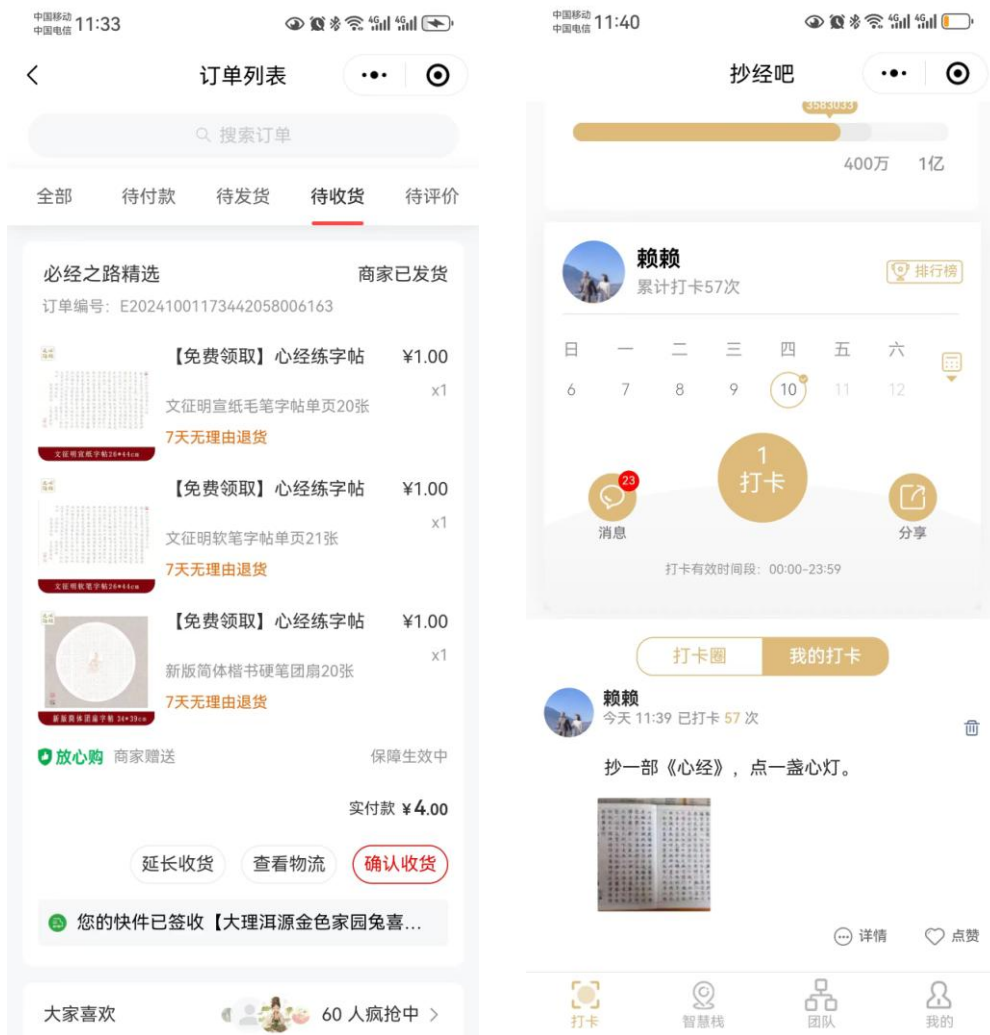
**羊毛卷卷掌柜：**@赖赖+新同学+大理我的天呢，就感觉哇哇哇哇，开心，有点受宠若惊，也有点惶恐，我就是做了一点点服务工作，被这么点名表扬实在是有点不知道该怎么回复了，只能说感谢赖赖同学的看见，我今天接收到了你传递给我们的能量了，真是爆棚了，期待着我们互相托举，互相滋养着一起在必经之路上走下去，感恩感谢你

### 10月15日 我就是锦鲤（看见自己的闪光点）

在锦鲤村的七天当中，我每天都六点起床，然后诵读，抄经，早起的我，一天当中更加的充满能量，我遇到了一起同行的大家，看到听到了不少和我不一样的故事，我觉得和大家一同行走七天的这个历程也是照亮我的一面镜子，在这七天当中，我每天去完成作业，感恩大家，感恩必经之路，这都是我生命当中的宝藏，我就是锦鲤体质，所以我的生命中，能有这样的因缘际会。

(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》视频感悟

(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

看完这篇文章，我非常非常的认同作者传达出来的理念，我非常非常的折服这里面散发出来的觉醒的智慧，我非常非常的内心充满愉悦，充满希望，充满力量，以前我不相信什么谈经论道，我有时候内心还会反驳，可是现在我深深的相信，相信看不见的力量，相信起心动念散发出来的磁场，相信我其实是被无形的看不见的东西左右着，我五体投地相信，什么样的起心动念招什么样的人，遇什么样的事，结什么样的果。此刻，我感觉自己和这篇文章的磁场同频共振，谢谢作者，感恩！

(11) 诵读《心经》

(12) 成为必经青铜骑士



中国移动 08:30  
中国电信



全部账单



必经之路精选

-1.00

当前状态 支付成功  
支付时间 2024年10月14日 08:30:20  
商品 必经青铜骑士  
商户全称 杭州应舍文化艺术发展有限公司  
收单机构 北京高汇通商业管理有限公司  
由中国银联股份有限公司提供收款清算服务  
支付方式 零钱  
交易单号 4200002450202410147967184843  
商户单号 2410140830150019540315

商家订单详情



1款商品 >

账单服务

对订单有疑惑 发起群收款  
 在此商户的交易

## (13) 查找附近的智慧栈

中国移动 14:44 中国电信

智慧栈

请输入城市或智慧栈名称查找

附近智慧栈 全国 距离最近

-  大理：见山智慧栈  
云南省大理白族自治... 39.4km  
53
-  大理：净心雅苑  
云南省大理白族自治... 53.3km  
99
-  大理：念念知见  
云南省大理白族自治... 64.7km  
9
-  丽江：瓷言莲语智慧栈  
云南省丽江市玉龙纳... 96km  
104
-  丽江：真善美心  
云南省丽江市玉龙纳... 102.1km  
65
-  攀枝花：梓萱  
四川省攀枝花市仁和... 180.6km  
74
-  攀枝花：珍宝阁  
四川省攀枝花市东区... 181.6km  
26

打卡 智慧栈 团队 我的

中国移动 14:44 中国电信

智慧栈详情



一亿部心经 · 抄写计划

大理·见山智慧栈

介绍 活动 团队

大理：见山智慧栈

云南省大理白族自治州大理市挖色镇康廊村4社419号南

13368205211

13368205211(添加微信报名抄经) 复制

### 智慧栈介绍

大理：见山智慧栈

苍山洱海间草坪营地1185亩，驻立天地间，迎四海宾朋。经营以户外营地活动、宴会露营、下午茶为主项目内容，倡导亲近自然，回归自然的生活方式，应许一片内心清凉之地，让友人体悟美好圆融、清净自在的生活状态。

活动费用：免费（抄经物料由活动主办方提供）

报名方式：扫描二维码添加智慧栈发起人微信，进群报名抄经，具体活动时间群内通知，欢迎大家参与抄经活动。



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

今天早上送完孩子上学，我就和老爸开车回到了村里，回去看奶奶，到二婶家的时候，她正在收拾院子里的干四季豆，我想到了早上这个挑战一小时不看手机的游戏，于是上了一下卫生间，就出来和二婶坐在一起聊天，顺便帮她剥豆子，那些豆子绝大部分已经被晒得非常干了，拿在手里嘎嘣脆，用大拇指的指甲沿着豆子生长的中间那根茎一劈就顺力分成了两半，里面的豆子就像孙悟空从五指山下蹦出来一样，噼哩啪啦落在了地上，然后我左手顺势一丢，就把小秸秆丢在了另一边，就这样不停的剥，一边剥一边拉着家常，二婶很健谈，中间谈起了各自家里的一些情况，中间二婶还把煮好的栗子和核桃拿了过来，我就剥了几具栗子吃，二婶说，今天是九月初九重阳节，这儿的习俗是吃栗子和核桃，你多吃几个，我说好，在我们聊天的间隙，我还想起了到底到了一个小时没有，准备拿手机看一下，又没有拿出来，又剥了一阵子，二婶就去做饭，做我喜欢吃的炒土豆还有油炸花生米，另外还有两个肉菜，当我起身上二楼去躺一会儿的时候，就看了一下手机上的时间，一个小时多一点，在和二婶剥豆子聊天的过程中，我能感受到自己的手接触到干豆角的触觉，干豆角的茎杆很硬，又很脆，尤其是干豆角的两端特别的尖，然后豆子出来以后，拿在手

里的滑溜和干的外壳是两种截然不同的质感，并且剥了一会儿，我的右手大拇指就磨的发热，微微发疼，上面的皮肤也磨的有些粗糙，此时打字的时候，还能感觉到一点火辣，二婶时不时抬头和我说话的过程中，我能近距离清楚的看到她脸上的笑容，感受到她的气息。

落泥观察员点评：细腻的文字，浓烈的情感，我好像在看电影……谢谢你呈现给我们和谐温馨的生活场景。

挑战一个小时不看手机的真正目的其实是在这一个小时中，你是否看见了自己想看手机的念头，看见这个想看手机的念头后选择了没有看手机。

“准备拿手机看一下，又没有拿出来”为这一句点赞。看见了。

## 【2】我看见

前天晚上，女儿突然用电话手表给我发语音过来，她问我，爸爸，你睡不着的时候想什么呢？反正我是想手机，还有今天下午吃的烧饵块，我不知道爸爸你想什么呢？听到她这么说，我心里暖流涌动，我看见，孩子躺上床上还睡不着的时候，非常渴望和我交流心声的渴望，我还看到了，这种渴望背后的纯真，更看到了这个渴望背后有一丝丝的自责和羞愧，我马上回复她说，爸爸睡不着的时候也非常喜欢看手机，爸爸喜欢看吃鸡，人家打的很好，非常的厉害，爸爸有时候还听大师讲佛经，有时候就接着听没有听完的蒋勋讲红楼梦，说完，我的眼睛湿润了。

## 同学们的暖心互动

**郭菁总向导：**看见女儿没有说出来的内心需求太赞了！那么深的需求都能马上看到，非常有功力，而且马上分享解决方法，非常能安慰到孩子，有智慧的能帮助到孩子的父亲是孩子的福气

### 【3】在吃饭中觉察

今天中午，老爸做饭，照旧做了四菜一场，我吃着碗里的米饭，心里还想着回复朋友的微信，吃了几口，能感觉到米饭淡淡的香味，嚼到嘴里，有软软糯糯的感觉，吃腊肉，感觉到一种坚韧，还有一些咸的味道，一边吃着，又不由得去看手机，回复了几句话，整个过程能回到吃饭本身上的正念时刻很少。

## 同学们的暖心互动

**郭菁总向导：**能看到赖赖同学已经发现了，看见念头的次数不多，感悟感受比较多，可以定一个小目标，告诉自己，每次一开始吃饭就提起觉察，试试

状态很好，保持住

### 【4】挑战不说谎

欢迎以后在生活中体验……

### 【5】挑战不占便宜

## 【6】挑战不抱怨

今天下午，带着一家人出去的时候，突然在常走的一条国道上的对面十字路口窜出来一辆红色的小轿车，我当时心头一紧，赶紧点了刹车，然后老妈也提心吊胆的说了一句，这些车真危险，这时候孩子开口了，不要骂，不要骂，千万不要骂，听到孩子这样说，我心里顿感温馨和自责，因为在几天前，也在这条路上，突然有一个人骑着电动摩托车也是从十字路口鬼探头，当时气得我把他别在了一边，还骂了他，最后还是不解气，下车手指头指着他，连他妈也骂了，回到家后，还是气得我不行，我当时心里还想着，这法律是怎么规定的，像这种人根本用不着保护，用不着同情，死有余辜，但是，今天当我听到孩子这样说的时候，我并没有愤怒，还有些眼泪要涌出来的感觉，我一句话也没有说，然后放慢速度跟在了那辆红色轿车后面，到了下一个红绿灯的时候，我们并排在两条车道上，我看了一眼，心里没有一丝的抱怨，想起上次电动摩托车的事，心情一片宁静，我能做的就是注意观察，十字路口随时避让。

## 【7】挑战不思他人过

下午给孩子包完最后一次药，然后准备办理一些手续，去报保险，这个时候那个女医生给我把发票开了出来，我一看，少了一些呀，上次我就跟她说，丢了一些单据，好说最后一天包完药之后一起开，可



是今天她又说开不了了，我当时心里有些生气，想叫住她理论一下，怎么是一次一个样呢，上次说了，最后一天一起整理出来，现在怎么又说办不了呢，这个时候，老爸老妈也说，算了吧，反正也不多，可是我心里还是有些气，但是又觉得因为这个去纠缠也不太好，所以就扭头走了出来，回到家，我就想着今天的作业还没有完成，就坐在电脑跟前写作业，此时此刻，我觉得当时我潜意识做出来的举动特别的好，没有去责怪人家，没有去和人家理论，这反而成了我完成今天作业的一个契机，我不由得咧开嘴笑了，心里的气顿时烟消云散。

落泥观察员点评：赖赖同学请看：“我心里顿感温馨和自责”，“温馨”来自于谁呢？从文字表述中，“自责”是不是回到了过去？我很好奇：当下那一刻的赖赖起了什么样的念头呀？有思他人过吗？有抱怨吗？

试着回到当下，去看见自己头脑里产生的念头，看见这些念头，你就有了选择的自由：他不遵守规则，我抱怨一句还不行？

“我当时心里有些生气”，这个生气的情绪是不是有了抱怨或者思他人过的念头从而产生的这个情绪呢？赖赖同学可以思考一下哦。

其实在生活中修行不是让我们一定要成为一个好人，而是要我们去看见自己有思他人过的念头，或者有抱怨的念头，当我们看见这些念头后，自然而然就选择了不抱怨或者不思他人过了；当然，你看见了那个念头后，依然选择抱怨，思他人过也算挑战过关哦。真实是修行的必要前提，接纳自己，即使不完美，站在山之外，你就

能看到山。看到赖赖同学如此认真的作业，真好

## 【8】情绪觉察

今天早上听到手机闹钟响了的时候，依然是六点钟，我按这个时间点起床有十五天了，然后今天睁开眼的时候，隐隐的感觉到一种畏难情绪，同时还有一种六神无主的恐惧，我想躺在床上，然后在被窝里听大家诵读，然后就这样待了两分钟，一直在起床还是不起床之间犹豫，最后还是起了，然后穿衣服洗漱完毕，我现在回想这个过程，其实我能起来不是因为我的意志力，而是一种惯性，这样起了十五天形成的惯性，这里面有我的完美执念，就是如果今天断了，不按照六点起了，就好像自己的这个诵读不完美了，隐藏更深的是，这里面有我深深的执念，执念的背后是对丧失深深的恐惧，虽然我看见了自己赖床的念头，还有没有赖床最后起来的行为，但是这不是我真正由心而发，充满愿力去做的，这是现在真实的我。

落泥观察员点评：“隐隐的感觉到一种畏难情绪，同时还有一种六神无主的恐惧……最后还是起床了。”给赖赖勇士点赞。看见情绪，改变行为，就这么简单

也欢迎赖赖同学在修行的路上跟紧，不掉队，去天空营再仔细的挖一挖背后的执着点哦。

## 【9】毕业体悟

不知不觉来到锦锂村就已经七天了，这七天过得好快，我都没有

怎么觉察到时间的流逝，七天的时间，我对一些同学也有了进一步的认识，在这个过程中，我能感觉到和大家的距离在一步步拉近，当进入关系之后，我的内心比起第一天，会浮现出更多的情绪和念头，这些情绪和念头有时候会使我去觉察自己，感恩和大家的相遇，我对关系的理解更加的进了一步，我自己觉得，在关系中修行，在关系中疗愈，在关系中看见自己，无论是和人的关系也好，和外界其它的什么关系也好，离开了关系，我就会迷失自己，我是我与所有一切连接其中的一个小小微尘。

### 同学们的暖心互动

**清水无香向导：**早起的赖赖同学是一束光，每天都带给我们惊喜，特别是赖赖同学愿意做小七，将这份光传递下去，很棒哦

**落泥观察员：**“在关系中修行，在关系中疗愈，在关系中看见自己”

“我是我与所有一切连接其中的一个小小微尘。”

7天虽短，却连接了我们，也连接了我们与必经，这个连接，是我们送给自己最好的礼物。祝福赖赖同学在修行的路上大步往前

## 【10】参加结营晚会

## 【11】向导寄语

赖赖同学：

缘分相遇，久别重逢，你的真诚深深的打动了着我，谢谢必经之路架起了重逢的桥梁。七天虽短，但一切都是最好的安排，做回自己，唤醒内在本已充实的自己，就会允许一切发生。欢迎来必经之路一起做小七，一起将这份光传递下去。

-----向导清水无香