

锦鲤村第四期

转身同学新手村档案集

记者：小白

向导：海月

村长：草木本心

观察员：李明明

掌柜：羊毛卷卷



必经之路

2024年10月



转身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】转身

【城市】甘肃

【如何结缘必经之路】是通过学习国学一起做义工的老师，应该是2018年分享了鬼脚七文章，看完果断关注，由于那个时候比较忙，在喜马拉雅听了人生处处是修行，当时记得听这本书很舒缓，很放松，所以每天上下班路上也是必听文章。之后2019年开始在结缘必经之路，抄写心经，参加过一次线下抄写活动，让我很向往那种感觉，一直以来这种念头都在。这次自己终于可以参加新手村这个活动，特别的感恩这个活动，也特别感恩这次学习的家人们，希望能够遇到一个更真实的自己。

【最喜欢的书】《遇见未知的自己》

【你目前最大的烦恼】我是一个二孩妈妈，因孩子爸爸家暴出轨，离婚净身出户，一个人在外打拼，除了家人和闺蜜，从没有人知道我是单身状态，今年已是不惑年龄，外加工作屡次受挫，感觉到很不顺心，工作中总是觉得自己明明很真心真诚，为什么别人不能够理解自己。遇到人事阻碍。下班后经常性也因为生了孩子，没有给他们更好的生活学习条件和陪伴自责而难过。最近我也准备暂时不上班，停下来好好反省自己，向内寻求，放下执念，放过自己，希望有人帮我走出这个心灵枷锁。转身这个网名也是我离开那个家，给自己下的决心。

【其它爱好】学习古筝，目前四级。

同学们的暖心互动

羊毛卷卷掌柜：先抱抱这么勇敢的转身同学，再抱抱这么勇敢的妈妈，还想再抱抱刚好这个想改变自己的节点来到咱们锦鲤村，我们一起学着先接受自己先爱自己，然后再穿越自己去爱他人。

草木本心村长：转身遇见自己，转身对自己说：“你好，很高兴认识你。”

(2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则

① 必经之路是一个什么样的组织：必经之路，是一个可以免费领取心经纸的公益组织；是倡导大家抄写心经的公益组织；是引导大家在生活中修行，专注精神领域成长的公益组织。

② 必经之路三不原则：不推销、不拒绝、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

草木本心村长：看着美美的。

清水无香向导：美女锦鲤。

郭靖总向导：美女一看就是知性优雅。

10月10日 我就是锦鲤（夸赞孩子）

今天电话打通，夸弟弟说话很好听，声音再大点就更好了。哥哥说是学习有进步，夸他都是他用心的结果，很棒，给你点赞。

同学们的暖心互动

李明明观察员：好孩子是夸出来的。

10月11日 我就是锦鲤（夸赞同学）

下午海月给我发信息说是说到了，一起读书写感悟。海月行动力突然给我带来很大的力量。因为小学文化的我感觉自己不会总结，也不会做笔记。也很不好意思参加到其他读书会，虽然我很喜欢一起读书这种活动。海月先订好目标，再说了方法，说我们是书搭子，真好啊，我真的很喜欢有个书搭子，海月圆我梦了。发送了笔记后，这么晚海月给我做了总结，疏导和肯定，并给我教夸自己的方法，我很感谢感谢，也很喜欢海月。

同学们的暖心互动

李明明观察员：一颗心靠近一颗心，一只手牵着一只手……人海茫茫，何其有幸，被你惦念记挂，开心着你的开心，感动着你的感动……看到了海月同学的用心，做小七的乐趣，就是如此吧。看到了

转身同学柔软的心，祝福两位同学。

10月12日我就是锦鲤（夸赞他人）

视频直播间买的毛笔到货，用了后感觉很好，反馈给老师，一是让其他人知道真实反馈，二是也让老师多卖卖货，因为教写字认真，老师也开心。

最近小妹在陪爸妈，夸了小妹自律坚持锻炼身体，我需要学习之外，顺便问问爸妈说是相处的很好，也让小妹夸夸父母现在的相处方式很好（因为从小到现在回娘家听见爸妈争吵，不免烦躁，我也不愿意回娘家）。

同学们的暖心互动

李明明观察员：我们是锦鲤体质，发现美好，传递美好，成为美好转身同学夸赞了老师和小妹，更主要是还动员了小妹夸赞爸爸妈妈，是传递美好的小锦鲤，今天，世界因为你又多了许多美好的发生。

10月13日我就是锦鲤（赞美你讨厌的人）

今天破天荒用发信息的方式夸了前夫，并感谢一个人上班又带孩子，辛苦他了，他是个好爸爸一类，有机会，我们一起带孩子出去看看大自然，一起吃饭，费用我承担。因为昨天打了很多电话不接，也没有回电话。孩子爸爸以前会很拒绝回信息，或者来三个字和感叹号，没时间！，像只刺猬，今天他用温和的语气回复：没事，我最近也比较忙，单位一堆事，把我整的一点时间都没有，你有空多陪陪孩子，小儿子老师说太乖了，我一直带出去，可不知道为何，他话越来越少！

10月14日我就是锦鲤（夸赞同村新同学）

依然夸夸我的向导海月同学，发给我的每一段文字都那么温暖和充满力量，能感觉到她的笑容和谈吐时刻能感染到我，如一起读书做笔记，不管多晚，读书做笔记都很有力量感，舍不得放下的那种。有你真好；继续夸夸我的观察员明明同学，每次对我们的作业都观察的那么既认真又细心感觉能洞察到我内心一样，也是我需要学习的地方；夸夸海缙同学，博学多才又用心，给大家做了精美的海报；夸夸妙音同学，永远充满快乐的力量；夸夸村长同学，有种是一家之主气度和风范；夸夸羊毛卷卷，只要开视频，都让人有耳目一新，笑容好有感染力；夸夸郭菁同学，那天回答同学们的问题时，让我对她和心理学都感兴趣了。

同学们的暖心互动

李明明观察员：谢谢，收到夸夸很开心。

心缙同学：我感觉海缙是我。

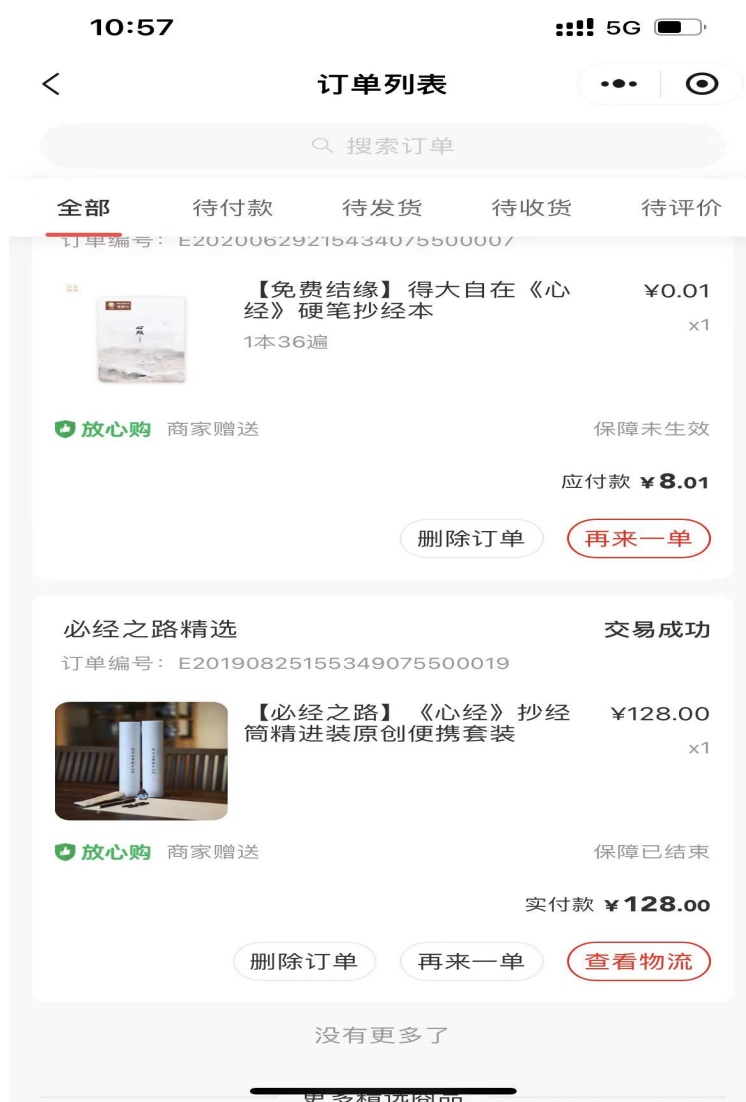
10月15日 我就是锦鲤（看见自己的闪光点）

（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》

早晨睁眼第一时间看了锦鲤社群，哇，发现大家竟然都起好早。听了村长分享的音乐，看了蓝狮子视频和文章，感觉美好的一天又开始了。刚刚查了自己结缘的心经也到货了，一切都是刚刚好。看完文章做了简单的笔记，其实不会做读书笔记，就是摘抄了自己喜欢的文

字。希望自己能够借助抄经，能够静心，学会觉察，减少烦恼，增长智慧，以后也能够能够在精神层面影响到需要帮助的人。生活中牢记并践行三句话和勇士四大原则，不期待，时刻觉察自己的起心动念，希望在未来的学习路上，做一个纯粹的人，越来越纯粹。看别人的故事修自己的人生，在工作中，遇到巴结领导，阿谀奉承，阴奉阳违的人，内心去接受，看淡，看开，不介入他人因果。

(5) 学会领取抄经纸，抄经打卡。



同学们的暖心互动

草木本心村长：现在开始打卡助力线上抄经一亿部，完成新手村作业，毕业后还可以打卡挣智慧豆。

(7) 参加读书会阅读《觉察之道》第二章《什么是觉察》

已参加读书会的阅读和感悟分享。

(8) 观看《初始觉察》视频感悟

练琴的两个小时中，脑海里不由自主的就走神，会刻意提醒自己，我现在练手指在琴弦上的准确度，要把1用什么指法，2用什么指法，把音准弹准确。有这么几次，杂念生起的那一刻，觉察到自己在练琴，标准是边唱谱尽量不要错。到最后，我今天的准备度和效率是最好的，有些不用看谱也能弹下去。这就是觉察的力量吧！

同学们的暖心互动

李明明观察员：转身同学观看《初识觉察》后，就开始运用觉察，看见念头，刻意练习，觉知动作，回到当下。为你体验到觉察的力量感到开心期待接下来的学习中，我们在生活中尽情体验。

(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

阅读三篇文章观后感，知道抄经有八大好处。①净除业障。②增加福德。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。

虽然断断续续很多年，觉察到自己对抄经的恭敬心不够纯粹，首

先起身把经书放在书架的最高处，立志以后不管在生活中还是工作中，时刻觉察，事事修行，掌握语言语气，修行在当下的点点滴滴里。

记得在二宝月子期间，我每天放心经，宝宝那时候睡的很好，吃和拉都很有规律，让我休息的也特别好，也不知道是什么原因，在生他的前一天，我全身除了脸和手，都起满了湿疹，很痒，大夫说是胎毒，不能吃发的东西。整个月子坐出来，我没有吃过一次荤食，用了孩子爷爷从中医药店买的中药膏，月子出来，我也好了。

还有第一次去兰州安宁区的智慧栈要去参加抄心经，因为内心向往了很久，上班很累，路程比较远，我订了很早的闹铃，第二天闹铃响了后，疲惫的身躯，起不了床，又好像睡着了，迷迷糊糊中有位佛，给我额头点了一滴水，说让我快点起来去抄心经，别迟到，瞬间我感觉自己超级清醒，精力也很充沛，到智慧栈我也分享了自己做的这个梦。

同学们的暖心互动

李明明观察员：转身同学的作业好棒。转身同学分享的自己的抄经体验，就在《心经》原文里，“能除一切苦，真实不虚”，随喜赞叹。

(10) 阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感

“能量没有办法去承载更多财富的时候，首先要做的一件事情就是提升自己的能量。”以后自己一定要时刻提升自己的能量，这几天明显要比前几天好多，前几天刷短视频，不爱写字，不爱弹琴，不爱开窗帘，更不爱出门，这都是消耗自己能量的事情，以后不会这样了，

我知道自己要克服很多困难，我一定会想办法走来，打败内心消极的小人。“一句是，未来我们都会很厉害；一句是，请允许一切自然发生。”允许身边出现不同的人，允许他们不喜欢，允许他们排挤，只要自己有正心正念，沉浸式做自己，不要东张西望，该看孩子就看孩子，不要怕谁不愿意，陪孩子也是我的责任，不用顾及谁说不说什么。

(11) 诵读《心经》

和海月视频诵读完心经，聊天不知不觉超过一个小时。

(12) 成为必经青铜骑士



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 08:14:00
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	4200002399202410141777142709
商户单号	2410140813552621840520

商家订单详情

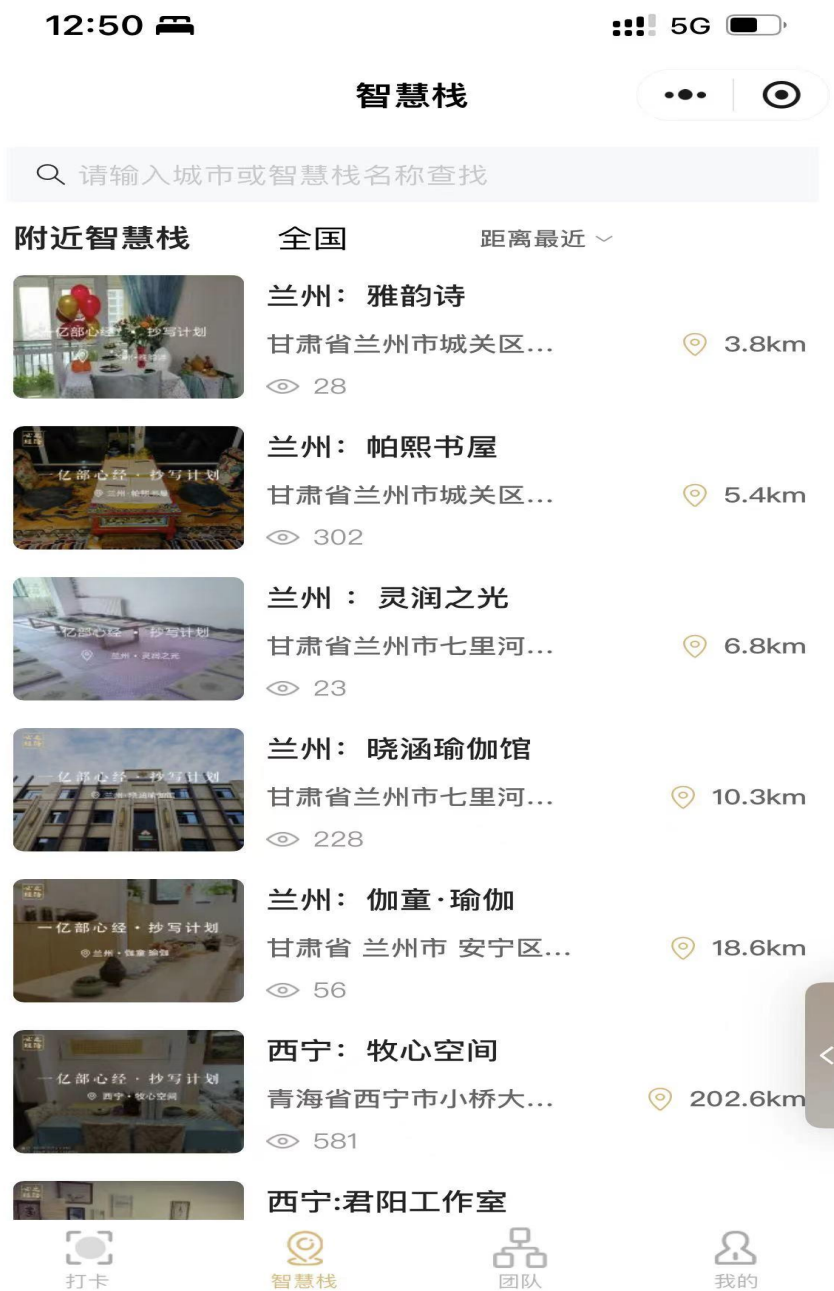
 1款商品 >

同学们的暖心互动

羊毛卷卷掌柜：哇哦，看见了转身同学一大早的爱心和行动力，感恩有你。

欢畅向导：转身同学的神速度。

(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

早晨出门忙完回来抓紧洗完计划要洗的衣服快五点，喝了点水，回复完向导海月同学消息。开始练琴，平时不上班我手机本就是静音，这种状态已经坚持一年了，感觉整个世界清静很多。但是手机奴症很严重，平时弹一首就会看看手机，回回消息，又看看老师视频，浪费在手机上的时间远远超过在琴上认真的时间。所以今天这个作业对我来说真的太欣喜，刻意强制自己一下，把手机放远点充电。下午五点半到七点半，刚好两个小时，期间喝了三次水，想动手机也有三次，因为屁股从凳子上起来的那一刻，直接走到手机跟前，看着手机，准备伸手，反应过来自己只是喝口水，又去喝水，第二次又情不自禁走到手机跟前，不知道自己要做什么，觉察到不看手机一小时，又去喝了水。第三次起身时，直接去了水杯前，喝下水的那一刻，感觉很欣慰，很轻松，没有平时练琴那么累了。

李明明观察员点评：转身同学太棒了。几次看到想要看手机的念头，都没有跟随念头，没有去拿去摸去看手机，而且，能够感知当下在做什么，意识到当下的动作，太棒了。手机奴症，好贴切的词，我也有这个病症呢我经常说，手机是现代人的体外外挂器官。手机不管是放在远处充电也好，关机也好，锁橱子里也好，都阻止不了我们想它我们练习好“看见念头”的能力，就会更好的安住当下，会减少很多心在过去或在未来的烦恼。

【2】我看见

我看见明明和不空观察员昨晚那么晚在用心评论作业，很感恩，有你们真好。我看见妙音同学那么忙还那么积极的用心总结，感恩有你，遇见你也真的很好。我看见自己给孩子和他爸爸打电话，不接电话，有些伤心和生气，告诉自己等脸好了，去看看他们，他们是孩子，可能因为好久没去看，用这种方式对抗。

李明明观察员点评：谢谢转身同学的看见感谢新同学的到来，给我们能够服务的机会。

【3】在吃饭中觉察

今天吃牛肉粉时，准备边看手机边吃，觉察到，吃饭就是吃饭，立刻放下手机，用心品尝牛肉粉的劲道，里面的酸菜，酸度和软硬适中，嚼在嘴里很香，很开胃。里面的牛肉，色泽和软烂程度也是刚好，有肉香味，再喝一口汤，口感还是两年前吃的味道。撕一口干面饼，面香味扑鼻，迫不及待放进嘴里，回味无穷，我好像已经好久没有这么有感觉的吃一次饭，没有品尝过这么美的味道，每次不管吃什么饭，都是习惯性的左手手机，右手筷子，囫圇吞枣，不知滋味。

李明明观察员点评：“我好像已经好久没有这么有感觉的吃一次饭”，是啊，我们吃饭时总想兼做其他事情，这何尝不是“吃着碗里的看着锅里的”，是另一个角度的“贪”呢。当有了觉察，安住在一碗一筷，一菜一汤中，这种安住的感觉，会很饱满的充实我们的心房，是最实在的“得”，得到的得。恭喜转身同学充实的获得感。

【4】挑战不说谎

欢迎您在以后的生活中体验。

【5】挑战不占便宜

要去海底捞做个免费手膜，觉得这是贪小便宜，立刻制止自己，等下次老妈和小妹来了一起去，吃完海底捞，顺便享受一下，这样也算是有偿服务吧，因为老妈也很喜欢去海底捞的服务。

【6】挑战不抱怨

由于前几个月老板没有发工资，人也找不到，店也关了，接到劳动监察大队电话说是已经移交公安部，让我给大家说说，和前同事一一沟通，这次没有抱怨，没有骂老板，提醒大家，不要在网络上找律师，以免再次上当，因为我已经替大家试过，这次我没有抱怨碰到律师公司。接受被骗的事实，允许一切自然发生，同事问我，明明之前不让他们相信网络，为什么自己还去，我说就当花钱买教训，愿赌服输吧！

【7】挑战不思他人过

欢迎您在以后的生活中体验。

【8】情绪觉察

今天一切都好像很平静，都没有情绪，孩子不接电话没情绪，邻居关门声吓人没情绪，和两年多没见面的范老师聊聊家常，一直以来都是被这位八十多的老人开导，今天我却开导了这位在我看来可怜的，不易又坚强的老人，分别时，他说今天就他讲了，我没讲，改天听我

讲。我笑笑说，我一切都很好，不要挂念，是的，至少在那一刻觉得是真的很好。

李明明观察员点评：真好啊，祝福转身同学。

【9】毕业体悟

【10】参加结营晚会

【11】向导寄语

转身同学：

感恩相遇。你的潜力无限，余生很长，好好的享受爱自己的过程吧。一个华丽的转身，从此开启美丽智慧人生吧。

—向导海月寄语