

# 锦鲤村第四期

## 劲风同学新手村档案集

记者：小白

向导：林锦海

村长：草木本心

观察员：李明明

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



# 金句语录

之必  
路經

想要智慧，是要向内求，  
而不是向外求的本质。

——  
锦鲤村劲风



海报/安丽

## 劲风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】劲风

【城市】广州

【如何结缘必经之路】

我在朋友圈看到一个朋友发的抄经照片，然后通过她的转发知道“必经之路”，觉得很有意义，七师傅发心很大，所以想参加

【最喜欢的书】《字源》

【你目前最大的烦恼】情绪不好，经常就算独处也会生气

【其它爱好】练字

### 同学们的暖心互动

**草木本心村长：**一个人情绪越稳定，福气越深！来必经，体验觉察，看见情绪，让情绪流经我们，来去自由。

## (2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则

必经之路是一个通过抄写《心经》使得大家互相帮助、增长智慧的一个公益组织。

“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，也是自己对自己要求，但它是要求自己而不是要求别人如何如何。讲究的是“发心”。可以说是没有要求，但又可以说是最高的要求，因为“发心”这种东西其实从外表、语言是很难证实的，所以其实是对自己的要求，所以是很难得。

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。

### 同学们的暖心互动

**总向导郭靖：**不到中午必修作业已经完成了！优秀。

### (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

**林锦海实习向导：**人帅就算了，作业又做得好！又能写一手好字！人才并茂。

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）

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）

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》

今天看了三篇文章，一开始觉得怎么有点矛盾的？前两篇讲抄经的功德。后面说抄经的目的只是抄经。后来仔细想了一下，里面大有门道！

第一、二篇是希望规劝大家来抄经，所以重点在抄经的功德，这是说给那些希望抄经的同学听的，所谓“循循善诱”。第三篇重点是抄经时候的所应该保持的心境。所以第三篇其实和前面一二篇互相补充的。

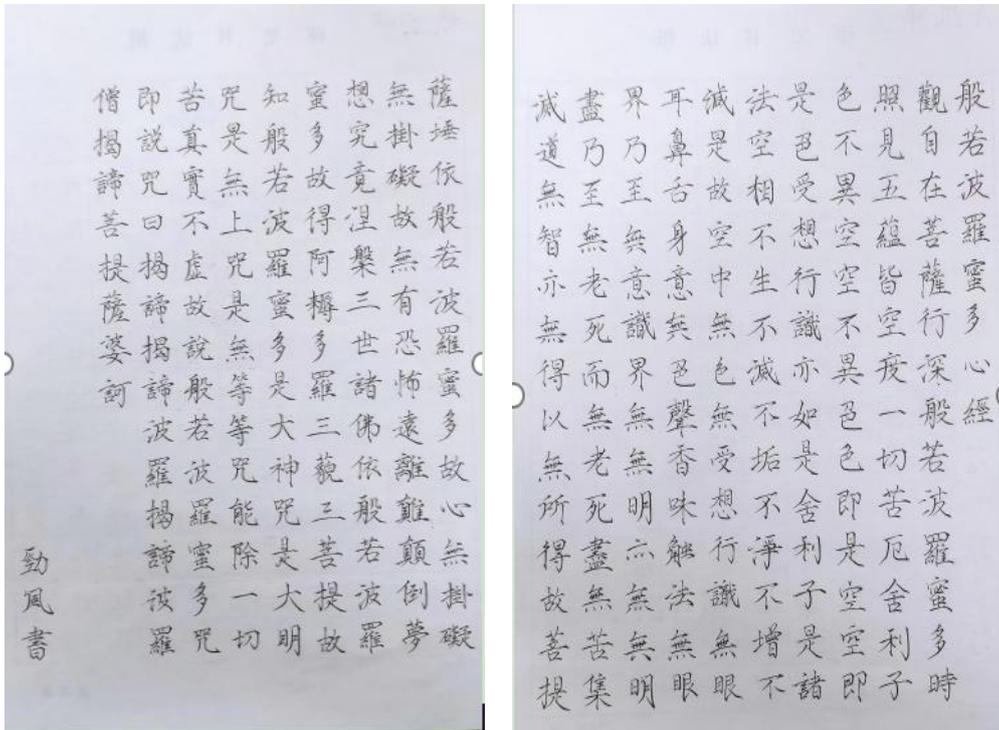
#### 同学们的暖心互动

**草木本心村长：**我看见一个爱思考的劲风同学，我看见一个觉察在线，能及时停止抱怨的劲松同学。

### (5) 学会领取抄经纸，抄经打卡



## (6) 参与云空间抄经并打卡



17:47

4G 75%



打卡

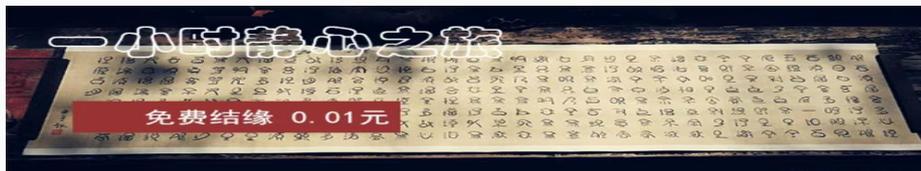


抄一部《心经》，点一盏心灯。  
劲风敬礼

18/1000



打卡要求：图片不得少于一张,最多三张



取消

确定打卡

## (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

看了同学《初识觉察》的视频，认为“觉察”和“发心”很接近，都是要靠自己的“心”有意识的、主动的去操作，才能实现，但是这种操作它是自主的、独立进行的、发起时间很短的、通过反复“练习”可以长时间保持的、无法向他人证明的，但是又是确实有效的。其实“觉察”是一个非常厉害的修行方法，我赞叹里面视频的同学可以用非常通俗易懂的语言来表达，因为就我本身的工作来说，我深知，“让他人理解并且执行”，极不容易。再者，我惊叹于大脑居然可以“自己观察自己”，从这个角度来说，这是人类当中最神奇的器官，因为其他器官并不具备这个功能。再引申一下，人的大脑是如此的发达，发达到可以“自己观察自己”，其他动物的大脑可能是没有这样的条件的，所以这一辈子作为“人类”，属实不易。经上说：人身难得，如盲龟穿木。所以我们应该好好珍惜。

应用：今天有一节课，有两个学生是非常活泼的，活泼到跑来跑去的地步，我按住这个那个又跑起来，我按住那个这个又跑来跑去，正是怒不可遏之际，我突然觉察到我在愤怒，就没有狠狠的骂他们，但是也是很尴尬，毕竟还有教学任务的。幸好后面好了一些，其中一个写完先走了，我可以一对一压住另外一个。总算扛过去了，今天他们父母尚算满意。

### 同学们的暖心互动

**李明明观察员：**劲风同学初尝到觉察甜滋味。觉察，真的是很好，对生活的帮助很大，好到体验过就不愿放下。只是有时习气太强大，觉察之剑拎起来的速度慢了点。所以，我们要练习“挥剑”的速度，用“能看见”的能力去练习。这样的话，怒不可遏之前，刚刚生气的时候，拎起觉察之剑，会斩断很多坏情绪。至于后面的尴尬，或教学任务的进度，就让它顺其自然好了，相信一切都是最好的安排。

### **(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**

今天看了三篇文章，一开始觉得怎么有点矛盾的？前两篇讲抄经的功德。后面说抄经的目的只是抄经。

后来仔细想了一下，里面大有门道！第一、二篇是希望规劝大家来抄经，所以重点在抄经的功德，这是说给那些希望抄经的同学听的，所谓“循循善诱”。第三篇重点是抄经时候的所应该保持的心境。所以第三篇其实和前面一二篇互相补充的。

#### **同学们的暖心互动**

**草木本心村长：**我看见一个爱思考的劲风同学，我看见一个觉察在线，能及时停止抱怨的劲风同学。

**(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**

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

一个小时过去了，由于我在电脑工作，取巧完成了“一个小时不看手机”的作业，“取巧”是不可取的，请勿学习。

### 【2】我看见

今天刚进分校教室，一眼看到桌子很乱，虽然教室只有我一个人，下意识就想抱怨，刚想开口说，突然意识到自己想抱怨，就收住了。

### 【3】在吃饭中觉察

欢迎您在以后得生活中体验。

### 【4】挑战不说谎

由于我这个职业关系，我经常要说话，导致很多时候自己下意识的说了慌而没有觉察。我今天早班晚上还有兼职，现在是中午，我记得好像有说过慌但是没有印象了

李明明观察员点评：“我记得好像有说过慌但是没有印象了”这是事后反思，如果当时看见自己要说谎的念头，哪怕不记录，也是勇士。

### 【5】挑战不占便宜

这个挑战对于我，比较简单，因为我这个人比较刚，对于我来说不是贪不贪便宜的问题，我虽然也很穷，但是在我的世界观里面，我有点不屑贪小便宜，要贪就贪大便宜。我虽然也是无产阶级，但是我不屑从其他无产阶级那里巧取豪夺，都是基层何苦为难基层呢？所以

由于性格原因，这个挑战对于我本身不难。（但是这种性格也不是很好的，以上仅仅是自我反省，请勿学习。

## 【6】挑战不抱怨

挑战不抱怨作业。其实我是一个比较喜欢思考的人，但是很多时候一思考就很容易抱怨，例如为什么这个学生家里条件极好但是他极度皮，这个学生虽然皮，但是为什么他要咬铅笔和橡皮，为什么他父母不管教他。

中午和同事一起吃饭聊天就会不自觉的抱怨起来。挑战失败。由于我这个职业关系，我经常要说话，导致很多时候自己下意识的说了慌而没有觉察。我今天早班晚上还有兼职，现在是中午，我记得好像有说过慌但是没有印象了。

李明明观察员点评：恭喜你，勇士劲风新同学，挑战不抱怨成功，下意识的想抱怨是我们的习气，及时看见，反者道之动，不抱怨，对治了习气，就是勇士，点赞。抄经的好处，的确是宗翎老师在“循循善诱”我们呢，和蓝狮子老师一样，他们都怕我们错过修行这条路，正如《勇气》的歌词里唱的，“最怕你忽然说要放弃”。两位老师的文章都很有趣，有时间可以延伸看看。

“中午和同事一起吃饭聊天就会不自觉的抱怨起来。”当看见自己要抱怨的念头时，停，换个话题。既练习了觉察力，挥剑够快，又对治了习气，积累了福报。经常从生活的点滴事物锻炼觉察力，当有猛烈的坏情绪扑来时，我们才有对抗它的能力，才不会被它带走，事

后后悔。加油哦，接下来的几天我们继续挑战，记得带上觉察之剑哈。

### 【7】挑战不思他人过

挑战失败，原因在不抱怨作业里面说过了。

李明明观察员：挑战四大勇士的作业设计，是让同学们看见自己念头，能看见才能做挑战嘛。挑战一次就对治了习气一次，挑战的过程就是对治的过程。“抱怨，撒谎，思他人过，贪便宜”是我们生活中再普通平常的事情。在生活中修行，就是拿生活中普普通通点点滴滴的事情去做。挑战失败没关系，重要的是看见念头，就当下那一刻，看见了，停，改变行为。流程是这样，既简单也不简单。

### 【8】情绪觉察

很投入的打游戏，然后打平了，不过心态挺好，没有抱怨。因为本身这个游戏就很难，操作也有失误，赛后跟队友道歉，幸好队友都是好人。没有骂我。然后今晚和朋友吃饭，聊天也很多抱怨，抱怨这个那个，然后有一个瞬间觉察自己在抱怨，但是好像没有停止下来。

李明明观察员点评：情绪觉察，是让我们及时看见负面的情绪。不跟随，不评判，一旦看见，全力以赴，最后改变行为。劲风同学在打游戏中把不抱怨，不思他人过综合运用起来了，点赞吃饭时抱怨了起来，很正常，习气和自我都很强大，需要我们不断的练习，才能及时刹车，下次勇敢的挑战下刹车。

草木本心村长：能看见自己的抱怨，你已经很棒了！

### 【9】毕业体悟

感悟一：首先非常感谢向导和各位工作人员，您们辛苦了。通过了一周的学习，我知道了，想要智慧，是要向内求，而不是向外求的本质。这说明，大家自身都是有智慧的，但是不知道怎么寻找。通过这一周的学习，我也发现了自己非常多不好的习气，通过觉察自己，意识到了自己很多的问题，但是一下子很难纠正，但是我希望能够一步一步的改好。然后我心经还是没能很顺畅的背诵下来经常卡壳。还是要努力呀！

感悟二：我一开始觉得“觉察”这个方法有点不解，因为一般情况下，做事都要求“全身心投入”，即“身体和注意力全部投入到做事里面”，如果抽取一部分注意力做“觉察”，就会跟“全身心投入”矛盾。真的是这样吗？不是的，上面就陷入了纯思考的陷阱了，实际情况，不是这样的。有句话叫做“实践是检验真理的唯一标准”，实践起来就知道上面是不对的。因为如果不觉察，“心”会一下子就会飞出各种念头。例如，在吃饭的时候想看看视频，看视频娱乐的时候会担心手头的工作还没完成，做工作的时候会想着 KPI 没完成，然后又和旁边的同事聊聊公司八卦。如果在打坐，这种“心冒出各种念头、想法”的情况，叫做“散乱”。正因如此，所以“觉察”反而可以把心稳住，使其不散乱！很神奇，有些东西，就是矛盾而统一的！就很哲学。就是你跳出来看着心，它反而就不会乱跑了！所以“觉察”是非常必要的！以上抛砖引玉，感谢各位同学、向导、村长指点。

**草木本心村长：觉察就是知道此刻的正在发生，它是最简单最有**

效，最究竟的方法，而且立竿见影。有机会多听听蓝狮子老师与同学的交流，马上就八周年庆典了，多参加多聆听，一定会收获多多。跳出来看心，它反而就不会乱跑了。

李明明观察员：每次看到劲风同学冒泡，都好欢喜，因为你的头像那么可爱，给人柔软又带有安全感，新手村的学习，是教给我们“看见”，因为“能看见，才自由”；是初尝觉察甜滋味。修行是不断的熏习，是一条路，只要一直在路上，总会收获自己需要的……修行不是一朝一夕，觉察是每时每刻，习气也常常伴随。就像日月，就像黑白，就是阴阳。找到平衡点，才得自在。有习气是好事，有了习气才能够有觉察。觉察不是为了打败习气，是让我们安住当下，不焦虑，不内耗，只是经历一个个当下。

灵格儿啾：觉察，就是与以前的自己相遇。

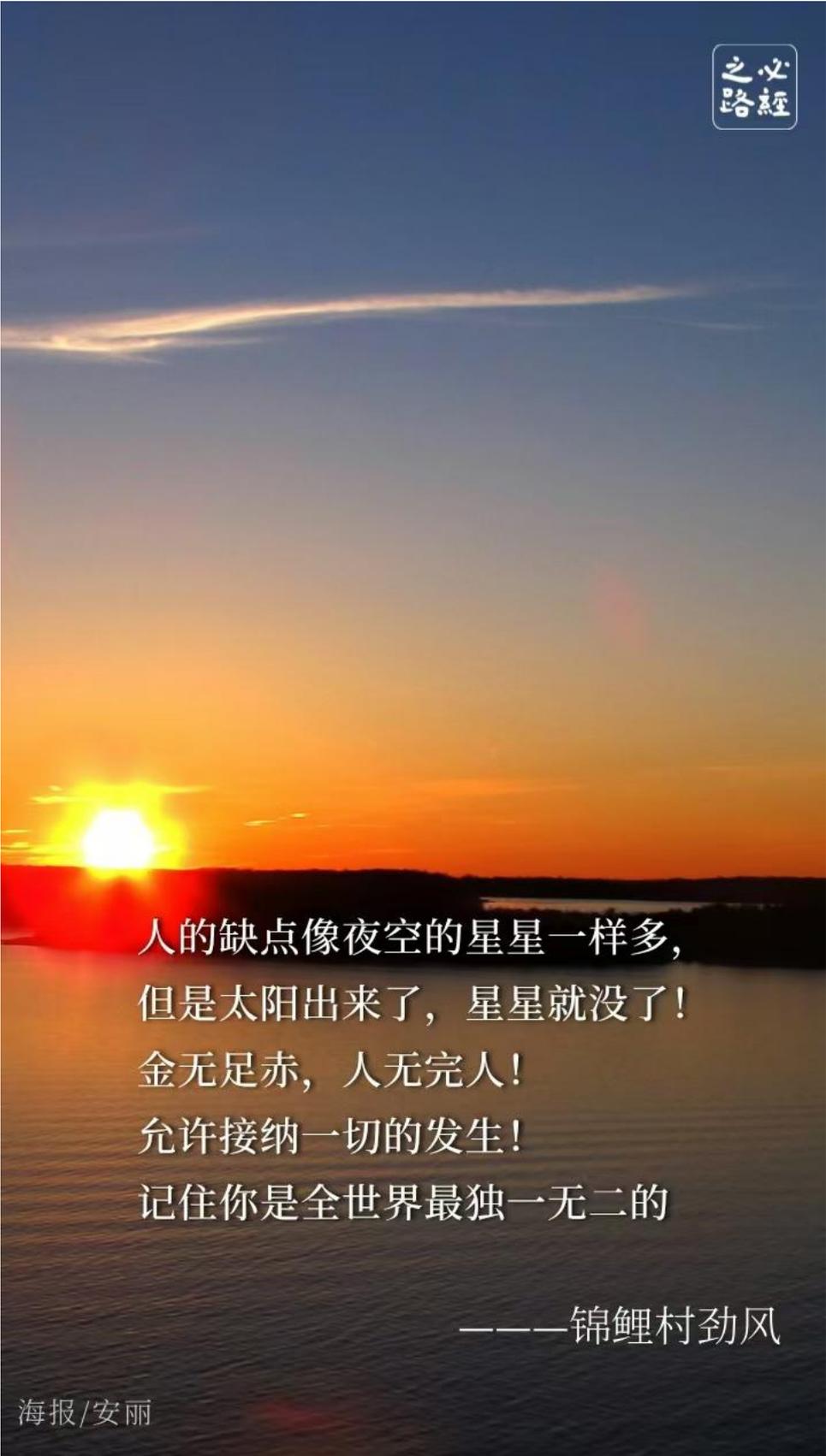
## 【10】参加结营晚会

## 【11】向导寄语

劲风同学：

人的缺点像夜空的星星一样多，但是太阳出来了星星就没了！  
金无足赤，人无完人！允许接纳一切的发生！记住你是全世界最独一无二的。

一向导林锦海寄语

A vertical poster featuring a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, casting a bright orange glow across the sky and reflecting on the water. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange near the horizon. The water is dark with some ripples. The quote is centered in white text.

人的缺点像夜空的星星一样多，  
但是太阳出来了，星星就没了！  
金无足赤，人无完人！  
允许接纳一切的发生！  
记住你是全世界最独一无二的

———锦鲤村劲风

海报/安雨