

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》

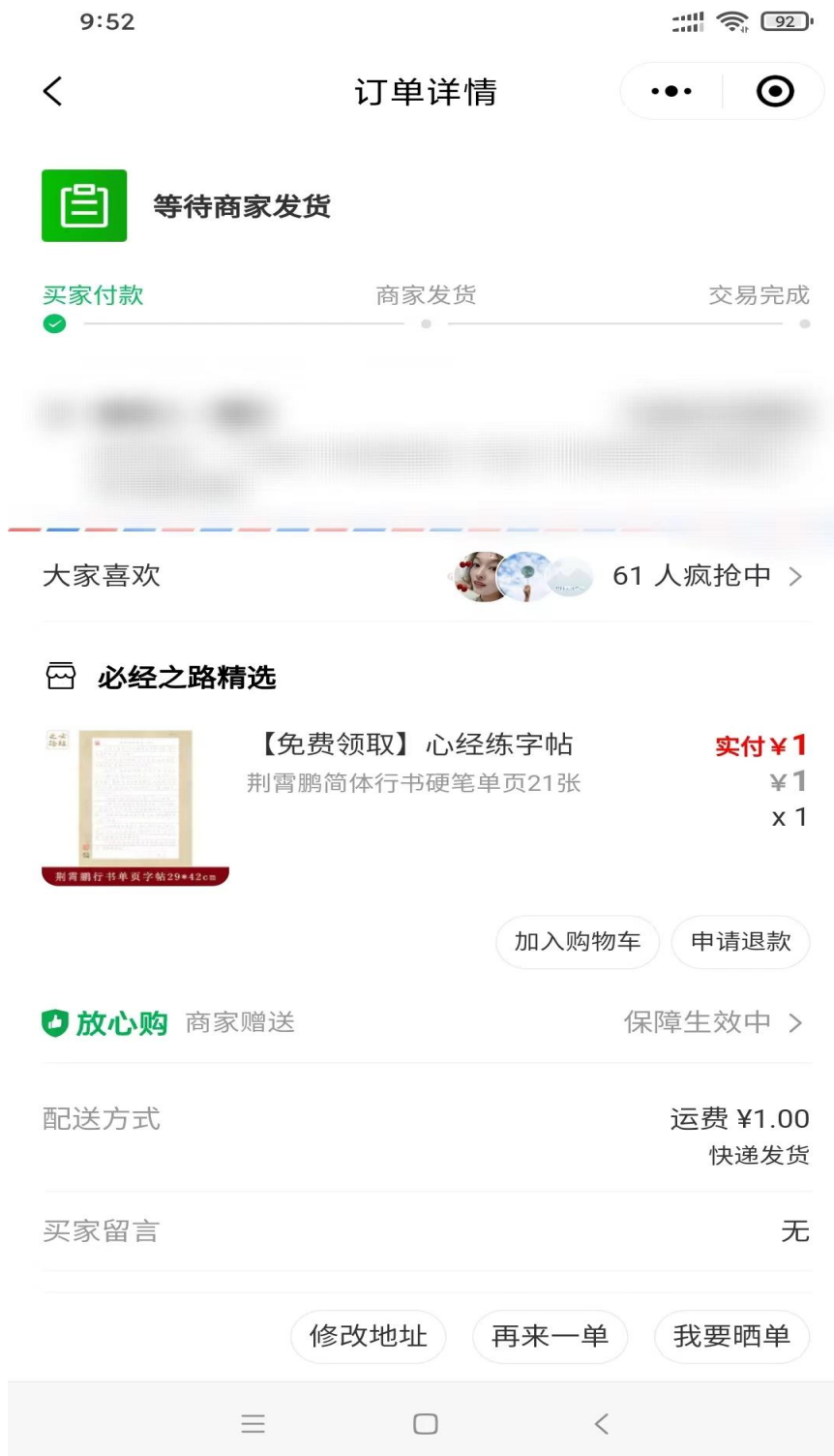
今天看了三篇文章，一开始觉得怎么有点矛盾的？前两篇讲抄经的功德。后面说抄经的目的只是抄经。后来仔细想了一下，里面大有门道！

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。

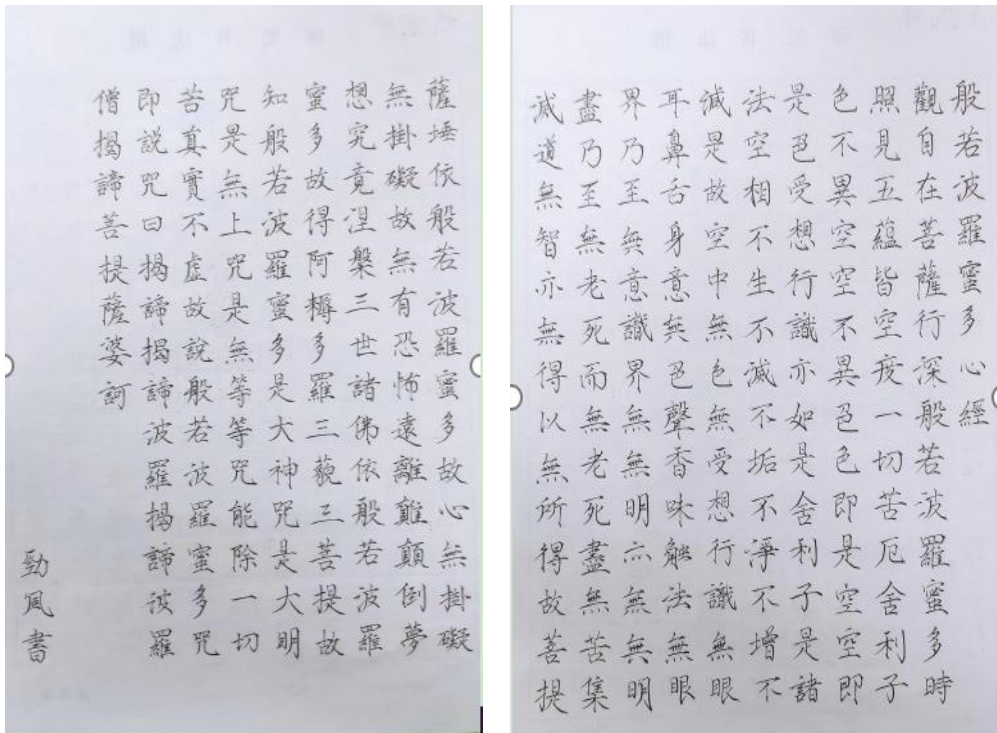
同学们的暖心互动

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

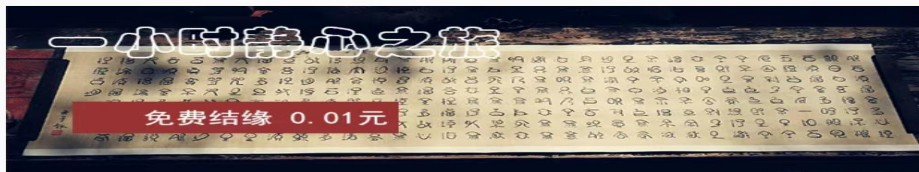


抄一部《心经》，点一盏心灯。
劲风敬礼

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。

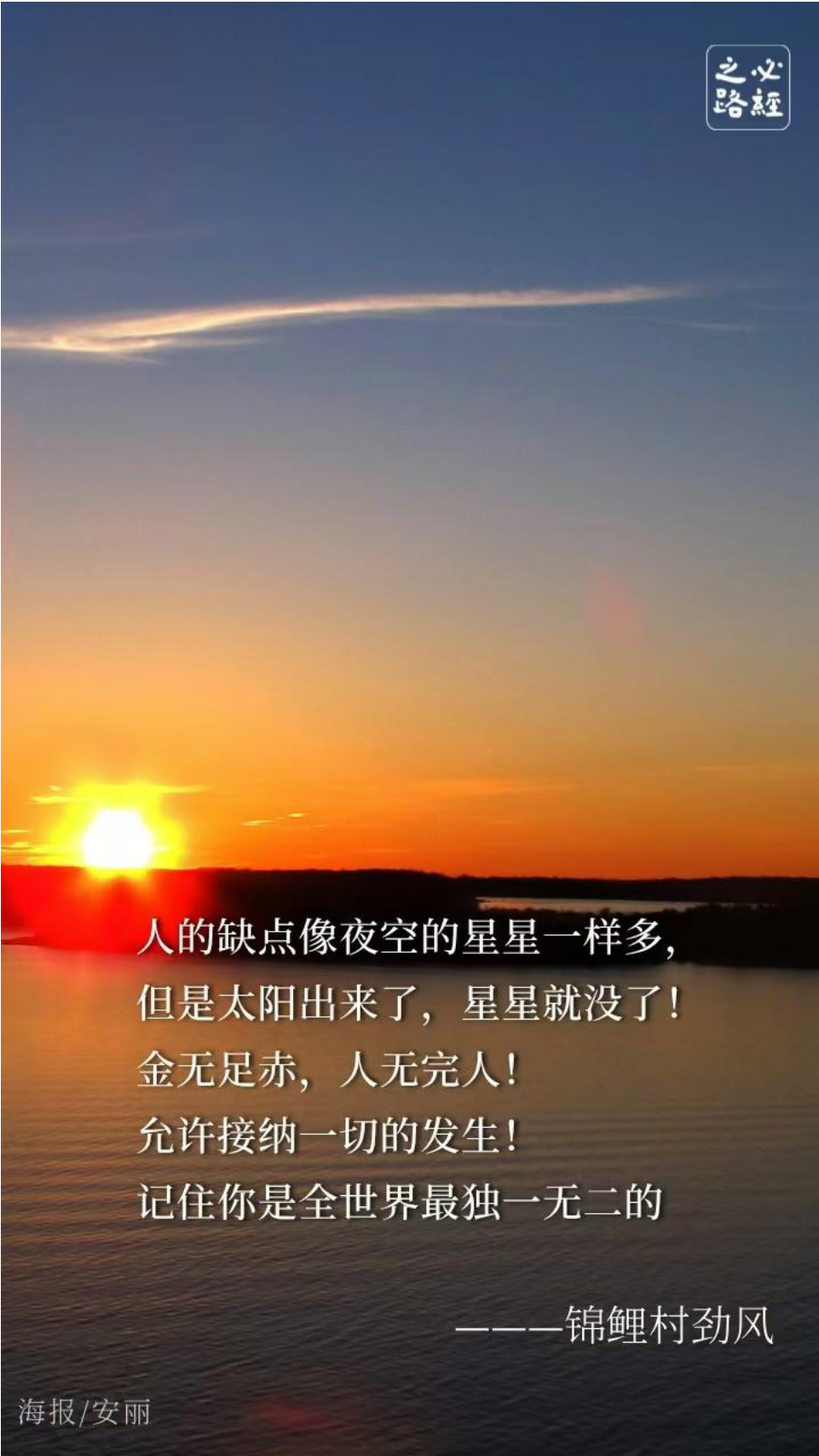
【10】参加结营晚会

【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 and yellow glow across the sky and reflecting on the water. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a dark blue at the top. A thin, horizontal cloud is visible in the upper part of the sky. The text is overlaid in white on the lower half of the image.

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/安丽