

锦鲤村第四期

灵格儿啷同学新手村档案 集

记者：DeltaH

向导：丹尼

村长：草木本心

观察员：不空

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

觉察是我们“停下来”的第一步

— 灵格儿浪



灵格儿啾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

【灵格儿浪】

【成都】

【经朋友介绍】

【暂无最喜欢的书】

【思想游移，精神涣散，专注力不够】

【拍视频】

同学们的暖心互动：

欢畅向导：灵格儿啞同学也是成都的呀，太好了，有机会线下相遇。

草木本心村长：成都我感觉都快成了必经的线下大本营了，好多同学都去那儿学中医，学针灸，有机会我也想去看看。就是在成都的街头走走，也是一件美美的事吧。

(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。

2. “三不”原则指的是

“不推销”

“不拒绝”

“不求名利”

同学们的暖心互动：

丹尼向导：灵格儿啞同学这么晚了还能完成作业，好精进呢。

郭菁总向导：好一个狂风骤雨般的自我革命，画面感好强啊！做好准备了吗？期待你的感悟分享。

(3) 我就是锦鲤

10月9日 我就是锦鲤（分享自拍照一张）

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）

我觉得我们同学的态度都很认真坦诚。勇于剖析自己，这是需要勇气的。人要否定自己其实是很难的。尤其是赖赖同学，每次记录都很认真仔细，不仅保持了觉察，也很敏锐。另外妙音同学阅读笔记也非常认真，每次看她的笔记相当于我又复习了一遍阅读作业。

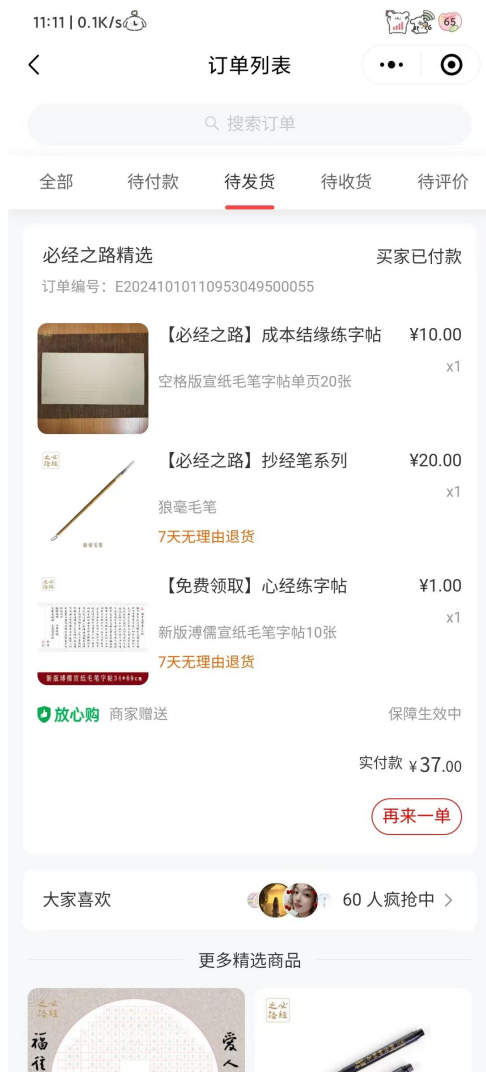
10月15日 我就是锦鲤（看见自己的闪光点）

其实，我现在也很好奇，一贯懒散拖沓的我，为什么在锦里村七天的学习中，搞得还有点认真。凡事就怕认真二字。只有认真我们才会有所收获，只有认真我们才会成长。认真，让我们不会淹没在麻木散乱自我陷阱之中。认真，我们才能真正看见自己。认真，才能让我们觉察到自己“身上”的锁链。所以，认识你们，真好。

(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》

看了七师傅的两篇文章，很受启发，每个要求看似简单，实则很难。我们是一种生下来就自以为是的生物。所以，每个要求都是我们的命门。我个人认为，真要实行，不会仅仅是云淡风轻，春风化雨，而是一场需要经历艰难险阻，狂风骤雨般的自我革命。当然法门众多，这只是我个人目前有限的理解，肯定有失偏颇。还有一些其它感悟，以后有时间跟大家分享。谢谢大家。

(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》

我注意到两个问题：

1.关于情绪升起时，我们如果跟随，冒出跟多念头或者编出很多故事，其实就是在给这棵刚刚冒出的情绪小芽施肥浇灌，让它茁壮成长。这个本质是在给这个念头和情绪持续输入能量，至于后续的念头和编出来的故事，它是语言编织出来的，是我们的大脑在给这种“加油”的行为在语言上寻找合理性。

那么，语言和逻辑上合理了，我们就会放松警惕持续给这辆情绪的跑车踩油门。因为，我们的所有头脑的思维都是通过语言。这其实是个“骗局”。

2.否定和抵触情绪也是在给它赋能。这个也很重要。

最后一个问题是：为什么情绪和念头如此强大，如此具有欺骗性？它将我们指向何处？

同学们的暖心互动：

郭菁总向导：非常赞的感悟，看到了灵格儿啞同学认真阅读和思考了，真棒。你的提问是个好问题，欢迎接下来继续学习，希望你找到答案。

心缙同学：看到你的作业，我引起了反思，谢谢同学。

丹尼向导：想起了一句话，“我们犯了最大的错误是：认同我们的大脑，并认为大脑就是我们。”

(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

看了文章，有很多想法，有一个比较突出：抄经也许是加入了某种能量场，并被赋能，这样修行就可以不单靠自己的力量解脱业力束缚了。

(10) 阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感想

文章谈到修行与金钱的关系，这个其实很重要，首先金钱和我们的修行不矛盾，是一种辩证关系，也是一种修行的试炼。取决于我们如何看待金钱，它是一个剧本，是一种能量，能够去测试你的修行，而不只是一个贪婪的符号。不要去给事物贴标签，好与坏，其实就是升起了分别心，就是允许一切自然发生。这句话很好，让我想到了臣服实验。当我们开放接受一切的自然发生，不去对抗，不去评判，就像一条河，没有堤坝，没有钩子，没有河底的大石头，那么河水就会平静的穿越而去，不会有漩涡和浪涛，不会钩住河面的杂草和垃圾，也不会有淤积的烂泥。当一切穿过我们时，剩下的空间，就可以盛装智慧。

(11) 诵读《心经》

(12) 成为必经青铜骑士

订单二维码: E20241014231343049506169



为保障您的权益,未消费前请不要将二维码条形码提供给商家

大家喜欢 66人疯抢中 >

必径之路精选

必径青钢骑士 实付 ¥1
¥1
x 1

(13) 查找附近的智慧栈

18:59 | 3.4K/s



智慧栈



请输入城市或智慧栈名称查找

附近智慧栈

全国

智能排序

- 成都·有元
金牛区营门口辅西商... 3.6km
38
- 成都：观心
四川省成都市青羊区... 4.3km
3
- 成都：何时茶舍
四川省成都市青羊区... 4.7km
486
- 成都：水喜宝
四川省成都市金牛区... 6.8km
54
- 成都：舒心堂茶美学
四川省成都市武侯区... 8.6km
71
- 成都：慕茶
四川省成都市武侯区... 9km
463
- 成都：美知知生活美学
四川省成都市锦江区... 12.4km
11



打卡



智慧栈



团队



我的

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

挑战一小时不看手机——在游戏中去觉察无常

今天中午关掉手机，进行了一个小时的游戏，以下是记录自己在游戏中的觉察：

- 1、突然被不明方向的敌人击中出现的慌乱和惶恐
- 2、我总是将自己的坦克开往熟悉的路线
- 3、被敌人干掉时候总在骂人。XXX
- 4、第 16 分钟想看手机
- 5、第 27 分钟想看手机
- 6、每局游戏结束时总在抱怨得分太少
- 7、第 51 分钟想看手机
- 8、在想是否需要记录一个觉察的念头。

一个小时的关机时间，我只记录了以上 8 条觉察，可见，在没有记录的时候，我大部分时间是去跟随念头了。有时候甚至在想是否需要记录。

不空观察员点评：灵格儿啱同学，看到你名字，就欢乐噠。恭喜你挑战成功了，可以做一个不被手机奴役的自由人。多少次的看见念头，就有多少次的自由，期待你接下来的挑战。

【2】我看见

今天我用白纸抄经，以下是抄经时的看见：

- 1、我不断为一个字的结构或者笔画写的好不好做评判。（论断）
- 2、我发现经常在写有的笔画时感到有点紧张，好像不知道如何处理才更好。（焦虑）
- 3、我在想有些音译词的意思。（头脑思考）
- 4、我不时担心一页纸抄不完。（焦虑未来）
- 5、我不时在想是用白纸抄经会不会比用模板更能看出抄经的心境。（想象）
- 6、我不时在想我的字跟别的同学比应该不算太差的吧。（比较）
- 7、我不时在想用毛笔照字帖写会不会把字练得更好。（想象）

不空观察员点评：又见灵格儿啾同学，早安呀。我看见，一个个论断、一个个焦虑、一个个想象、一个个比较，一次次的念头，都被你看见了，看见即自由。生活的美好，就在一次次的看见中，加油呀

【3】在吃饭中觉察

欢迎在以后的生活中体验.....

【4】挑战不说谎

这个觉得这个问题可能有点严重，今天居然没有觉察到自己说谎。

不空观察员点评：能明白自己说谎了，非常好，接下来发现更及时一些哦。

【5】挑战不占便宜

我把拼多多删掉了，这个APP就是一个占便宜的黑洞。

不空观察员点评：不占便宜，哈哈，这个行动比较彻底，不给自己占便宜的机会。

【6】挑战不抱怨

我发觉我抱怨最多的时候，就是去接孩子的时候，看着路边乱停的车，就会骂这些自私自利的傻X，而不断升起烦躁和抱怨，而当我觉察到这些情绪时候，这些情绪立刻像飘在空中的泡泡一样，一个个噗噗的爆掉了。。

不空观察员点评：能发现自己有这个念头的时候，自然就可以选择了，看见即自由。

【7】挑战不思他人过

这个已经是思过他人过了，然后今天做一个觉察。就是理解他人，比如我们老板，他小时候因为大环境的问题，没有机会好好学习，父母又无暇管教，缺乏家庭温暖，少年时期到农村瞎混。后来工作了，也没机会好好锻炼自己的工作能力。后来突然接手家族生意，虽然没把公司搞好，但是他有担当，没有退缩，有一竿子插到底的精神，如果是我肯定就躺平了。

不空观察员点评：立刻就进入思的过程了，能及时看见，自己思过的念头，然后做出转念，非常棒，下次转的话，可以更及时，连续剧就没有了哈。

【8】情绪觉察

今天送孩子去学校不久，就接到孩子学校打来的电话，说是语文书忘了拿，让还在家的妈妈拿到学校。我就给老婆打电话，让她拿书到校门口门卫室。完了还怕没听清，就在微信留言，说放到门口门卫室。过了半小时左右，孩子又打电话来，问书拿过来没有，我说你妈拿过来了，孩子说没有。我又打电话给老婆，才知道她是拿到小区门卫，以为我去取。我说当时不是叫你拿到学校门卫吗？然后电话那边就是各种指责，我烦躁情绪一下就上来了，明明说的是学校门口啊，然后各种不爽，这时候，我立刻察觉了自己的这种情绪，因为比较强烈，它没有马上消失，但我没有去回应我老婆，保持沉默，一秒，两秒，我感觉情绪不断升起，不断冲顶翻滚，我继续保持觉察，继续保持沉默，接着它开始减弱，很快，就消散了。等了一会儿，我什么也没说，回家取了书拿到了学校。如果这事放在平时，少不了争执一番。大家搞的气呼呼，浪费不少时间和精力。感谢觉察给我了一个全新的角度审视自己的情绪。

不空观察员点评：灵格儿啷同学，你咋这么优秀呢。领悟的太好了，修行就是向内求；去遇见真正的你。看到你升起了清净的信心；信为道源功德母，长养一切诸善根。信解行证，是修行的次第；也看到你理解、并且每时每刻都应该在路上，去看见。加油哦，天空训练营等着你。

【9】毕业体悟

因为各种机缘，让我有幸参加了这次必经之路锦鲤村的学习，其

实我很惊讶必经之路这样一个松散的公益组织，学习流程能做到这么好，村长，观察员，向导等志愿者分工明确，大家各司其职，尽职尽责，衔接顺滑。同学们也认认真真，一丝不苟，这种氛围其实影响到了我，我本来是一个懒散拖沓的人，但这七天的学习中，我也每次都认真完成了作业，尽量做到知行合一，让知见在行动中验证。七天在锦鲤村的学习，是我的一次升维。

七天即将结束，但我相信是我们一个崭新而饱满的生命开启。它不需要“挥刀自宫”，它是如此简单，只需要我们：看见自己。

不空观察员点评：灵格儿啞同学，见字如面。看见了村长、观察员、向导；也看见了自己的懒散，自我升维也是一种自己的选择。看见就自由啦。恭喜你可以获得自在的人生。

【10】参加结营晚会

【11】向导寄语

灵格儿啞同学：

虽然新手村七天的旅程即将结束，但你的觉察之路才刚刚开始。愿你将这段旅程中获得的“锦鲤体质”融入未来的每一天，让觉察成为你生活的常态，让内在的力量成为你前行的动力。无论未来的路有多么漫长与未知，只要你保持觉察，勇敢前行，就一定能遇见更加美好的自己。祝你在今后的道路上，锦鲤相伴，好运连连，心灵自由，人生精彩。

——向导丹尼寄语