

# 锦鲤村第四期

## Anna 同学新手村档案集

记者：DeltaH

向导：欢畅

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



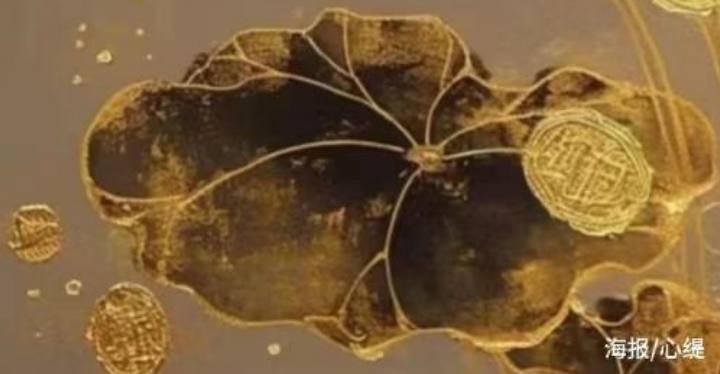
看到自己的胆怯

看到自己的退缩

看到自己不愿意坚持的软弱

这是一个看见自我的过程

——锦鲤村Anna



# Anna 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】 Anna

【城市】 成都

【如何结缘必经之路】

朋友推荐，但其实很多很多年前就关注鬼脚七的公号，但也是今天才知道咱们的必经之路和鬼脚七的渊源。

【最喜欢的书】

《巨婴国》《你不知道的自己》《活着》

【你目前最大的烦恼】

赚钱太少

【其它爱好】

搏击，游泳，旅行，音乐

**同学们的暖心互动：**

**欢畅向导：**有些种子是早早就种下了，得等到因缘具足时才发芽开花。

我们在必经之路的相遇相识相伴就是因缘具足了开的花。

**林锦海向导：**搏击，很酷的爱好。

## (2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

1.必经之路是一个倡导大家抄心经的公益组织，通过抄写心经去内观自己，在生活中去觉察，增长我们的智慧。

2.三不原则：

1.不推销 不强求

2.不拒绝

3.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:

心缇—海报: 头像很好看。

欢畅向导: 这样就很好呢。

郭菁总向导: 我也喜欢这个自拍照呢。很有质感。

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)

我们成都的同学还是蛮多的，大家都很积极，乐观，有爱，被这样的正向的氛围包围，让我这个一向喜欢隐没在人群里的人也被感染到，非常有幸与大家结缘，也特别感谢灵格儿浪同学的推荐。

不空观察员点评：这个夸夸，也是一种突破呀，非常好的表达，后面可以继续。你就是那个锦鲤哟。

10月15日 我就是锦鲤（看见自己的闪光点）

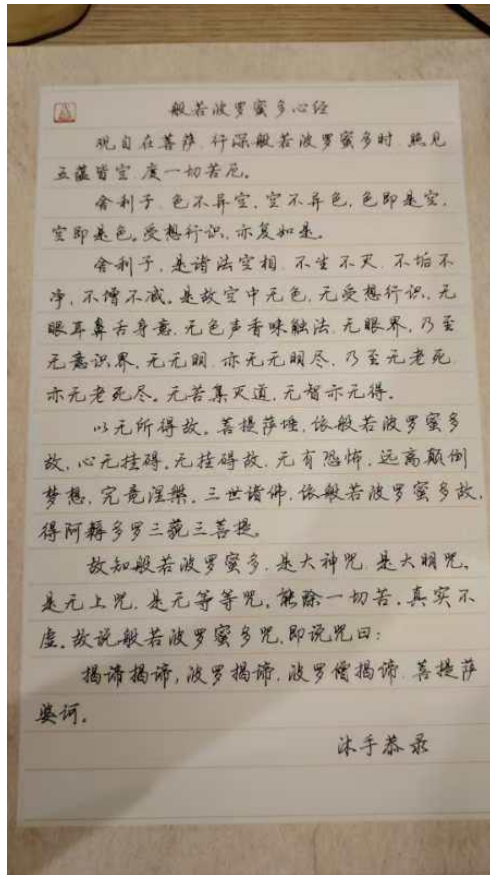
(4) 阅读文章感受《一条路能走多远》《在生活中修行》《我愿意--写在必经之路七周年》

(5) 学会领取抄经纸，抄经打卡。



(6) 参与云空间抄经并打卡





- (7) 參加讀書會閱讀《覺察之道》第二章《什麼是覺察》
- (8) 觀看《初始覺察》視頻感悟
- (9) 閱讀文章《抄經有什麼好處上、下》；《在抄經中修行》  
分享對抄經的認識
- (10) 閱讀綠荷老師文章《能量、人、劇本》寫三句話感想
- (11) 誦讀《心經》
- (12) 成為必經青銅騎士



13:29 订单详情

商家已发货  
还剩13天23时自动确认完成

买家付款 商家发货 交易完成

订单二维码: E20241014132908003406193



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 64 人疯抢中 >

必经之路精选

必经专属权益卡 必经青铜骑士 实付 ¥1  
¥1  
x 1

再来一单 我要晒单

## (13) 查找附近的智慧栈

15:03 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  
金牛区营门口锦西商务... 1.6km  
37
  - 成都: 观心  
四川省成都市青羊区府... 2.7km  
3
  - 成都: 水喜宝  
四川省成都市金牛区荷... 3km  
54
  - 成都: 何时茶舍  
四川省成都市青羊区光... 3.4km  
486
  - 成都: 慕茶  
四川省成都市武侯区丽... 6.5km  
463
  - 成都: 舒心堂茶美学  
四川省成都市武侯区簇... 6.9km  
71
  - 成都: 美知知生活美学  
四川省成都市锦江区沙... 8.4km  
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

下班回家，洗头洗澡，洗头的时候一直在思考一个问题：“我为什么要群里说我实在不好意思发自拍”？虽然向导私信我昨天的自拍没发，但是没人知道向导私信我，我并不需要在群里说这句话，我的真实动机是什么？好像有些多此一“句”，但没有无缘无故的废话，我的潜意识好像在故意引诱别人来助力我发出这张自拍。不过还真的引诱成功，@心缙-海报-宿州 你在我潜意识的引诱之下，我们合谋发出了这张自拍。自我之矛盾可见一斑。

不空观察员点评：Anna 同学，你好呀。很诚恳的看到了自己的念头，故事也比较连续哈，结果确实发出了照片。此题目为挑战一小时不看手机，如果能把这一小时里，去观看手机的念头，那就比较扣题了哦，有时间的话，可以再战。

### 【2】我看见

欢迎在以后的生活中体验.....

### 【3】在吃饭中觉察

欢迎在以后的生活中体验.....

### 【4】挑战不说谎

欢迎在以后的生活中体验.....

## 【5】挑战不占便宜

欢迎在以后的生活中体验.....

## 【6】挑战不抱怨

欢迎在以后的生活中体验.....

## 【7】挑战不思他人过

欢迎在以后的生活中体验.....

## 【8】情绪觉察

此时的我正在工作，但心里一直惦记着我们的作业，（一直都在惦记，但并未很好的完成）这个让我有点烦躁，工作的事也要处理，感觉好像一直乱忙一气，突然有一个念头冒出来，我不想做，我想摆烂，意识到这是自己的心没有定下来，烦躁的情绪又起来了，当下立刻深呼吸让自己平静了下来，也顺便记录下此刻对自己的情绪觉察。

不空观察员点评：Anna 同学，很开心看到你的游戏挑战呀。看到情绪了，很好呀。如果能从看到的那一刻，就知道是情绪，那该有多美好。就不会有“一直”这个词出现，你也就能自在处理情绪了。试试看，下次挑战情绪，不跟随，知道此刻的正在发生；发现情绪以后，用一个知道，来决定戏要不要延续。

## 【9】毕业体悟

经朋友推荐来到必经之路，七天时间没想到这么快就结束了，向导每天都会把简版的作业转给我，但尽管如此，我的作业也没有很好的完成，有点不好意思，不过每天看到那么多同学认真的完成作业，

对我也是一种激励和收获。在这个完成作业的过程中，我也看到自己的胆怯，看到自己的退缩，看到自己不愿坚持的软弱。这是一个看见自我的过程！希望未来能勇敢一点，坚定一点。

不空观察员点评：Anna 同学，大胆、美好的总结。看见了胆怯、看见了退缩、看见了软弱；看见了也就消失了。此刻的你，真正的勇士、一往无前、而且做到了七天的坚持。天空训练营欢迎你哟。

### 【10】参加结营晚会

### 【11】向导寄语

Anna 同学：

七天的学习匆匆而过，是不是感觉自己这几天里时有忙乱，顾此失彼啊？哈哈哈哈哈，没关系 ~ ~ ~ 是结束也是开始，修行不是一事，是事事；修行不是一时，是时时。你没有错过任何，在忙乱中，我们依然觉察了，成长了，为你点赞。也非常感谢您在百忙之中每次也是积极的回应我，愿我们一起在必经之路，在修行路上一直走下去。

—— 向导欢畅寄语