

# 锦鲤村第四期

## 爱的传递 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

感恩每一个让我不舒服  
或者痛苦的人  
让我心的宽容度不断扩大  
——爱的传递



## 爱的传递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

自我介绍

【昵称】 爱的传递

【城市】 常州

【如何结缘必经之路】

经同学云游推荐来的，同学她通过几天学习收获很多，看到我有困惑了，感恩同学云游姐姐爱的关怀分享给我。

【最喜欢的书】

《王凤仪的医圣言行录》

【你目前最大的烦恼】

生活中突然内耗了，有时候有罪纠感，匮乏感

【其它爱好】

喜欢做点心，好热心肠做事

**同学们的暖心互动：**

**欢畅向导：**就像您的微信名“爱的传递”一样，云游姐姐把爱的关怀分享传递给了你，相信你也会把它传递下去的。一份爱一传递就变成了两份多份，越来越多的爱充满了我们的生活，就会疗愈我们的罪咎，消散我们的匮乏。

## (2) 三句话介绍必经之路和理解三不原则。

1.必经之路，是可以免费领抄经纸的组织；倡导大家抄心经，引导更多的人在生活中修行增长智慧，抄经可以练字、练心、觉察，但它又

不止是练字、练心，可以提高觉察。

2.三不原则不推销，不拒绝，不求名利，对我不对他人要求的。

同学们的暖心互动：

不空观察员：理解到位，爱的传递同学，大自然里的锦鲤体。

### (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：

李明明观察员：神清气爽。

心缙—海报：好像在山里刚跑完步的感觉。

安丽—文案：风景真好，心情也好。

10月10日 我就是锦鲤（夸赞孩子）

欢迎在以后的生活中体验.....

10月11日 我就是锦鲤（夸赞伴侣、同事）

早上给刚认识的朋友发去问候信息，她特别会说话说这会儿正好有事想找我。昨天听课忏悔的时候有想吐，还吐了一起发甜的泡泡，

我说她悟性真高，才听一天的课就能排毒，她很开心跟我说她还分享给先生和生病的邻居都来听，我们都达成共识了，嘻嘻。

不空观察员点评：锦鲤锦鲤爱的传递同学，夸夸同事做的很好呀，还真的做到了爱的传递，相互夸夸了。

### 10月12日我就是锦鲤（夸赞父母公婆）

欢迎在以后的生活中体验.....

### 10月13日我就是锦鲤（赞美你讨厌的人）

最讨厌人的闪光点：最不喜欢目前的老师她总说负能量的话，听着不舒服，可我还没胆量和她说话。感恩每一个让我不舒服或者痛苦的人，让我心的宽容度不断扩大。

### 10月14日我就是锦鲤（夸赞同村新同学）

很感恩云游姐姐带来到《必经之路》参加游戏活动，这里的同学待人特别真诚，特别是我的辅导员欢畅同学，早早晚晚的专程过来提醒我，还有不空观察员在不定时的巡查我们的作业情况，有是凌晨了还在辅导我们的作业，在腾讯会上学长们都是大咖云集，给了我很多的爱，帮我收到一个大礼物，这个七七大家庭太温暖了，太有爱了。感恩所有付出的观察员，辅导员，昨晚腾讯会议上羊毛卷卷掌柜，郭菁学长，妙音同学还有很多同学我叫不出名字，能认识您们好幸福哦！好荣幸哦！

### 10月15日我就是锦鲤（看见自己的闪光点）

学习期间虽然工作很忙，但是我还是认真的态度来对待作业，通

过7天的学习自己觉察力，宽容度还有很大的提升空间。感觉自己也挺勇敢的，敢于面对自己的不是，向优秀的同学们学习。

### 同学们的暖心互动：

**欢畅向导：** 欢迎爱的传递同学毕业后留下来做小七，我们一起一直学习，不分开。

(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》

欢迎在以后的生活中体验.....

### (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》视频感悟

这个觉察要用心抓住了，否则就会变成述说，一定要好好学习，还想进——21天训练营。

不空观察员点评：《初识觉察》的体验也很好呀，跟住每天节奏，我们在天空训练营等你。

(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

抄经时可以安安静静地一心一意的抄书，安静去业障；可以积累福德；能消除一切苦；能得大智慧。

(10) 阅读绿荷老师文章《能量、人、剧本》写三句话感想

如果没有对所有的人、事、物接纳，那财富就会收到影响的。日

常生活中要让别人赚到钱，一，要有利他的心。二，我要去对任何人的便宜拿不该拿的东西。三，不要天天抱怨。四，不要浪费。吃饭要光盘，生活中，要节约用水，珍惜每一个物品。五，平时多和能量高的人打交道。六，允许一切自然的发生，不要的任何事情进行干扰。

### 同学们的暖心互动:

**欢畅向导:** 爱的传递同学每天都是如此认真的做作业，就跟您在工作中一样，认认真真，踏踏实实，爱感力也超强。我也很荣幸这期能陪伴您一起学习。

## (11) 诵读《心经》



## (12) 成为必经青铜骑士



5:36 📶 🔋

< 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: E20241014173618006800023



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 >

📁 必经之路精选

必经青铜骑士 实付 ¥9  
¥9  
¥9

再来一单 我要晒单

## (13) 查找附近的智慧栈

11:46 📶 🔋

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

- 常州: 如是愿·智慧栈  
江苏省常州市新北区... 📍 1.2km  
👁️ 89
- 常州: 了易  
江苏省常州市钟楼区... 📍 5.7km  
👁️ 366
- 常州: 胜王·瑜伽  
江苏省常州市天宁区... 📍 6.5km  
👁️ 382
- 常州: 随喜·茶文化  
常州市武进区湖塘万... 📍 10.7km  
👁️ 81
- 常州: 多米阳光地板  
江苏省常州市武进区... 📍 16.5km  
👁️ 147
- 江阴: 哆馥芳疗生活馆  
江苏省无锡市江阴市... 📍 26.5km  
👁️ 109

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

中午 12 点至 1:30 没看手机，中途有听到手机响，想看，想到自己挑战一小时没看，吃完饭就眯一会 20 分钟。

不空观察员点评：爱的传递同学，早安呀。恭喜你挑战一小时不看手机成功，不被手机奴役的一小时，很惬意吧。

### 【2】我看见

欢迎在以后的生活中体验……

### 【3】在吃饭中觉察

吃饭时冒出来三次想着下午将要干活的场面，拉回来继续吃，还有一次念着过去工作的人，觉到了拉回，每口饭菜最少要咀嚼 7 下，最多咀嚼 22 下。

### 【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

早上 6:30 给姑妈打电话好久都没有人来接听，没过几分钟，而且发现姑父拍了姑妈照片出来，此时是在他们家房子外面。难怪老人家

没有接电话，本想再打电话过去的让姑妈进的直播间听道德经。后来还是忍住了，因为我想让姑妈来听这个节目，也好几次了，也许姑妈不喜欢呢，我可不能强人所难呀，个人因果个人了。心中有想抱怨姑妈不回话的念头立马打住了，这也是在训练我的心灵的一次机会啊！

不空观察员点评：不抱怨，做的非常好，发现抱怨的念头，停止这个念头，就是你的打住。

### 【7】挑战不思他人过

今天暑假的一天，给婆婆过生日，因为在乡下请客，要把所有的亲戚的请上到家里来，谁知二姐夫和大姑子曾经为小事生气，把我们全家人的微信都给删除了，我就劝大姑子夫妻俩别为一点小事和姐夫生气了，我们常年在外地，家里老人家有身体上不舒服都是他们夫妻俩在县城里照顾的，每次都是这样的，你们要多看看他们的好处啊！我特地为这件事发信息给大姑子，她也没有多说什么了。

不空观察员点评：不思他人过，这样事件最好是当天出炉的，不需要刻意去回顾，有及时性会更好，只要用心去感受，我们每天可能都会有这样的念头。欢迎再来挑战

### 【8】情绪觉察

上午一边打扫嗨两个小女孩的两个的浴室间，看到地面上有很多长头发，念头出来这丫头咋不会打扫头发呢？将来成家怎么办？觉察到念头这是活在未来中吗？拉回来继续打扫客厅地面上有很多头发，念头是脚从卫生间带出来的，拉回继续打扫没有怨言直到完毕。

下午比较忙，去主家保洁做饭，女主人不在家，我直接乘电梯上一楼，小狗皮皮也跟过来了，我们一起上电梯，念头是老板娘是不是让小狗来监督我的，觉到拉回来，做自己该做的事，先把碗放进洗碗机，接着拖地，念头想着老板娘咋还没回来。我还不知道做啥菜呢？觉到念头，先把卫生搞好！一会儿再做菜，看见老板娘有信息发我的手机上了，想看不行，先打扫卫生事情一件一件清。继续做菜，嘻嘻就这么游戏了一下午。

不空观察员点评：爱的传递同学，又看到你的游戏挑战了。一个上午的扫地，看见了多少次念头，很棒，看的及时；转念也快；下午的看见，也非常及时，没有跟随；多少次看见，就有多少次的自由；希望接下来在觉中生活、工作。加油！

## 【9】毕业体悟

寸金难买寸光阴，时间与流水，我感觉到来锦鲤学习昨天才开始，怎么今天就要结束了？真的舍不得分开，看到新同学个个都在认真打卡分享自己的体会，村长，观察员，掌柜，向导们总是不厌其烦给我们新人鼓励，看到新同学赖赖，果小七作业等好多新同学都做非常好。都是我学习的榜样，锦鲤村就是一群为人民服务的，光芒四射的太阳照亮着身边的每一位人。我也想成为一名为人民服务的人员。

不空观察员点评：爱的传递同学，看到你的毕业感悟。我也忽然发觉，时间过得好快呀，一晃眼7天游戏时间就结束了；看到别的同学、看到村长、看到观察员、看到向导；一次次的看见，看见多么的美好；

我们要长随看见；看见即自由呀。夸夸自己，也是看到了自己，希望7天结束，只是一个开始，开始每天去看见。我们也在天空训练营等你哦。

### 【10】参加结营晚会

### 【11】向导寄语

爱的传递同学：

人如其名，您就是来传递爱的锦鲤本鲤。感动于您每次对学习和作业的认真，相信您在工作和生活中也是如此，是我学习的榜样。祝福您，在修行路上，与爱同行，与觉同行。

——向导欢畅寄语