

# 全然释放村第二期

## 小敏同学新手村档案集

村 长：飘絮

掌 柜：娟子

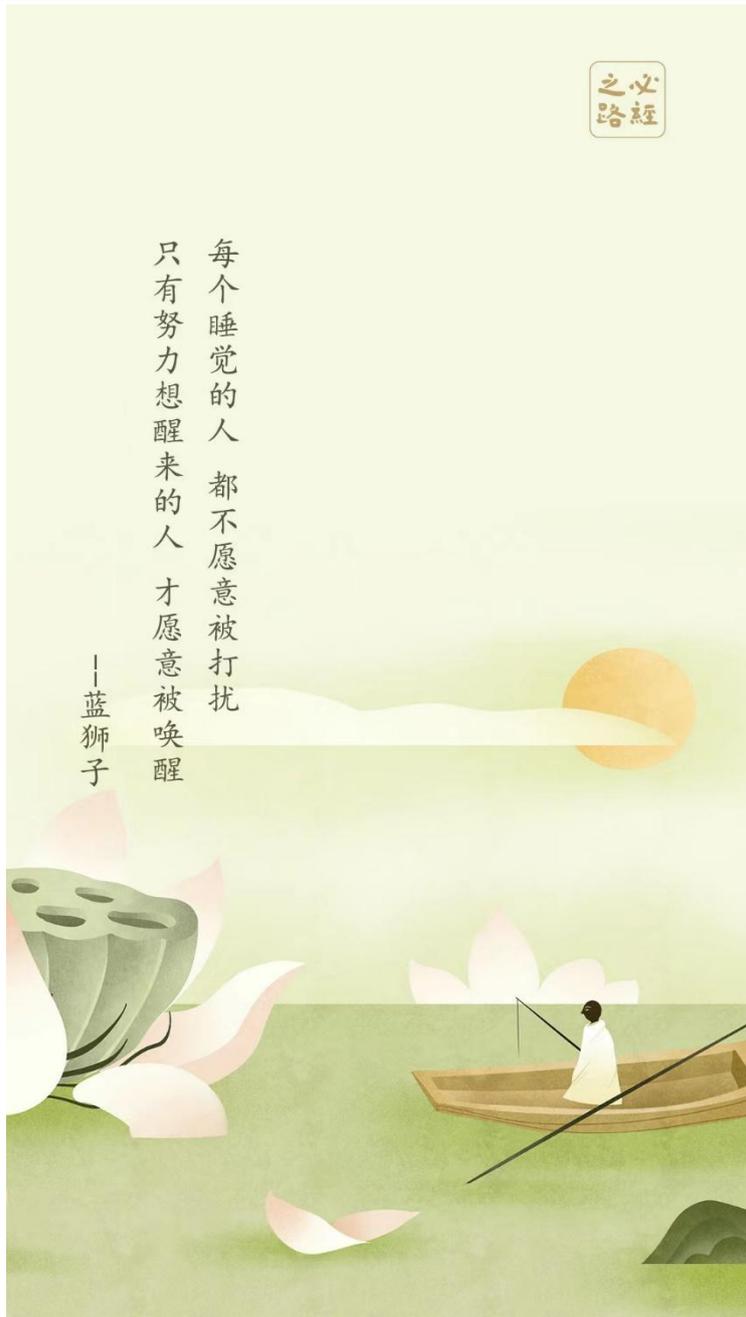
观察员：静默

向 导：李小满

记 者：开心

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09月

## 小敏新手村学习主题目录

### 开营前一天

【1】 自我介绍

### 第一天

【1】 必修题：1) 三句话介绍必经之路和必经之路三不原则。2) 日行一善

【2】 选修题：阅读文章《写在必经之路六周年》和《我愿意——写在必经之路七周年》。

【3】 特色作业：分享美景。

### 第二天

【1】 必修题：会免费领取抄经纸和参与云空间抄经打卡。

【2】 选修题：阅读《抄经有什么好处》（上）（下）

【3】 特色作业：朗读《在抄经中修行》中的一段文字。

### 第三天

【1】 必修题：学习如何申请智慧栈，寻找身边的智慧栈

【2】 选修题：阅读文章《山高人为谷》。

【3】 特色作业：朗读《相信相信的力量》。

### 第四天

【1】 必修题：我看见

【2】 选修题：阅读文章《什么是觉察》。

【3】 特色作业：我不行怎么了！

### 第五天

【1】 必修题：挑战四大原则。不说谎/不占便宜/不抱怨  
/不思他人过

【2】 选修题：1) 观看视频 2) 阅读文章《在抄经中修行》

【3】 特色作业：夸自己。

### 第六天

【1】 必修题：在走路中觉察/在吃饭中觉察。任选一项  
或二项完成。

【2】 选修题：阅读文章《在吃饭中修行》。

【3】 特色作业：夸家人。

### 第七天

【1】 必修题：7天学习总结。

【2】 选修题：阅读文章《在生活中修行》。

### 向导寄语

## (1) 自我介绍

小敏 - 自我介绍

【昵称】小敏

【城市】福建—福州

【职业】口腔、茶馆

【爱好】大自然 潜水

【家乡美食】李干、柿子、葱饼

【如何结缘必经之路】

认识旭升老师，自己的姑姑曾经也是必经之路的一员，开了茶馆后有听说，就来了

【我的期待】

让自己活的更加轻松自在一些，放下过去，减少焦虑

【我的愿望】

保持活在当下的能力。接受当下所发生的及已经发生的，不再纠结，带给身边人轻松愉悦感

【其它想说的】

和同学们一起开启全新的旅程，共同进步

## (2) 三句话介绍必经之路和必经之路三不原则。

必经之路是一个什么样的组织：

1. 必经之路是可以免费领取抄经纸的公益组织

2. 必经之路是倡导大家抄心经的公益组织

3. 必经之路是可以引领我们在生活中修行，增长智慧公益组织

三不原则：不推销、不拒绝、不求名利

### (3) 日行一善

20240908 为福建小白的病房教室捐赠 20 元

20240909 帮忙小伙伴准备材料去拍照

20240910 帮陌生人朋友圈集点赞

20240911 耐心的接听快递小哥的电话

观察员点评：理解别人，替别人着想也是善，替快递小哥谢谢您[爱心]

20240912 向身边的朋友分享自己最近参与的必经之路感受并推荐觉察段落给好几个朋友

观察员点评：感恩小敏同学的分享[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

20240913 给一直蹲在脚边的狗狗投喂食物

观察员点评：幸运的狗狗[爱心][微笑]

20240914 路边买了商贩的水果

观察员点评：小敏的善念让这个世界又变得美好了一点[强]

(4) 阅读文章《写在必经之路六周年》和《我愿意——写在必经之路七周年》。

读《写在必经之路六周年》

必经之路六周年，能够感召这么多的伙伴加入，是什么样的能量

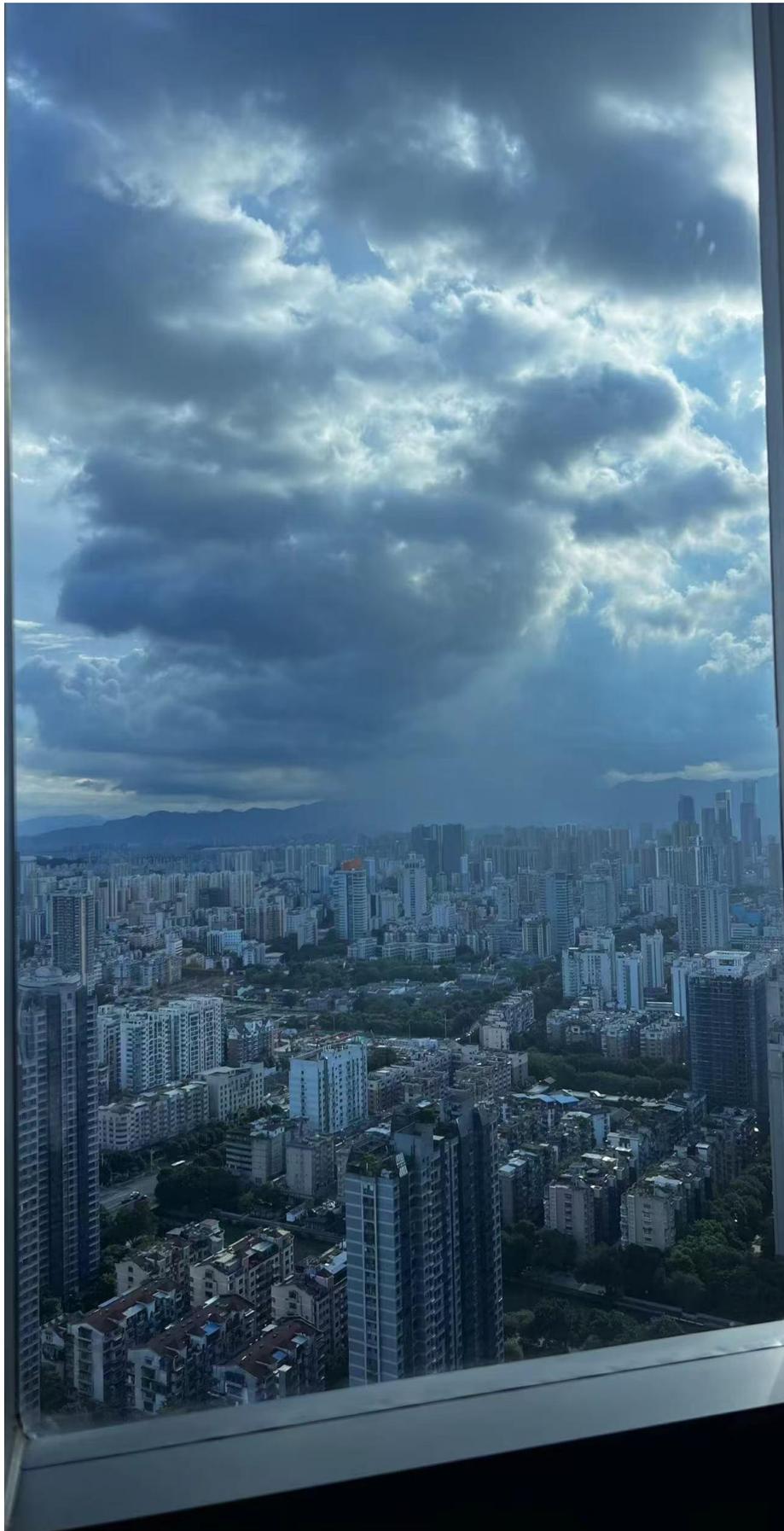
让大家聚在此，我带着自己的一份好奇也想成为其中一员

读《写在必经之路七周年》

被文章中的故事感动到，纯粹的发心，正念，在必经之路这条路上能与大家一起修心太幸福了，把自己做好，一起都会好起来

**(5) 打卡：分享美景。**

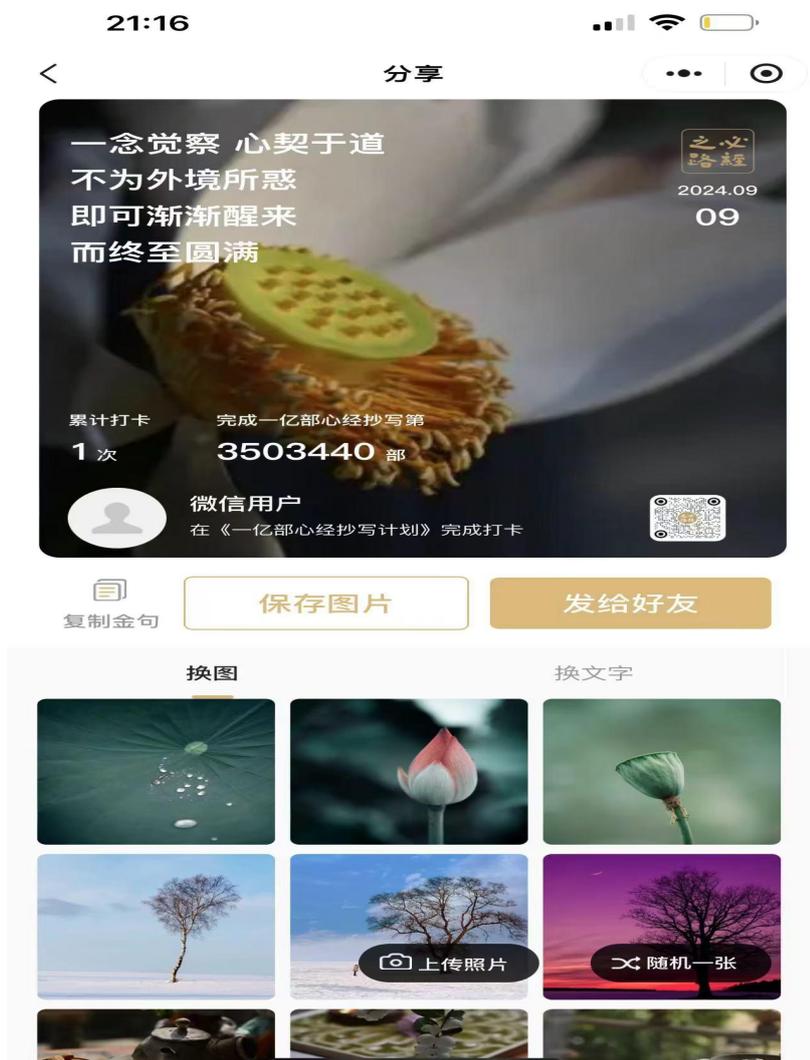




有一片乌云在下雨，我们这边是晴天

## (6) 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡

- 1) 已领取免费的抄经纸
- 2) 已参与云空间抄心经



无论你正承受什么痛苦  
不要太绝望  
因为一切都会过去

累计打卡 完成一亿部心经抄写第  
**2 次** **3520092 部**



微信用户

在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



## (7) 阅读文章《抄经有什么好处（上/下）

### 1) . 抄经有什么好处

净除业障

增加福德

摄心安神

得大智慧

### 2) . 抄经有什么好处

得大加持

善神拥护

怨鬼远离

来世增上

(8) 朗读《在抄经中修行》中的一段文字。

完成打卡



(9) 学习如何申请智慧栈，寻找身边的智慧栈。

完成

1. 首先进入自然村的学习和栈长培训
2. 通关后成为必经之路授权智慧栈

联系慧远，上超经吧小程序

3. 了解抄写经典的流程
4. 审核确认，符合要求可获得智慧栈的支持



介绍 活动 团队

福州：六和空间



福建省/福州市/仓山区/建新镇 阳光天地G2栋1401室



18359175797

18359175797(添加微信报名抄经)

复制

### 智慧栈介绍

福州：六和空间

抛开焦虑和烦恼，回归平和，一切就尽在一笔一划之间领悟！

六和，六合，愿所有来到这个小空间的同学，都能收获满满，福慧双升！

活动费用：免费（抄经物料由活动举办方提供）

报名方式：扫描二维码添加智慧栈发起人微信，进群报名抄经，具体活动时间群内通知，欢迎大家参与抄经活动。

18960755888 蔡琼

请输入城市或智慧栈名称查找

附近智慧栈

全国

智能排序



福州：六和空间

福建省/福州市/仓山...

8km

94



福州• 信逸佛艺

福建省福州市仓山区...

10.9km

20



福州：初止禅舍

福建省福州市台江区...

12.2km

489



福州• 鼎源广盛

宁化街道福州市台江...

12.7km

37



福州：三生鹤经络艾灸调...

福建省福州市台江区...

12.8km

315



福州市：抄经共修荟

福建省福州市仓山区...

15km

20



福州：指月慧舍

福建省 福州市 鼓楼区...

15.3km



打卡



智慧栈



团队



我的

### (10) 阅读文章《山高人为谷》。

人要保持敬畏之心，感恩身边发生所发生的一切。凡事发生必有利于我，时刻保持谦卑心

## (11) 朗读《相信相信的力量》。

已朗读



## (12) 打卡：我看见。

20240911

1. 我看见她在处理问题方面真的很灵活，所以做的好是有原因的
2. 我看见一支香快点完了，就想着马上续上一根
3. 我看见自己着急今天的作业没有完成，这会在加急写
4. 我看见客人写了一半的经书都在那，有点强迫症想把它写完
5. 我看见这个时间点的司机还在为生计奔波，自己已经到家可以收拾完马上休息了感觉到幸福

观察员点评：小敏同学早上好[玫瑰]

那么晚还在完成作业，辛苦啦[爱心]

我看见

看见身边的人事物

看见不一样的别人和自己

这也是一种看见[强]

尽量可以看见再深一点,去看见自己的情绪,看见自己的每一个小念头,

看见自己的生气,看见自己的抱怨等等,在生活中多加练习[微笑]

20240912

我看见动车过隧道的时间,想到的全是过去和同伴出差的场景

我看见朋友给客人做指甲搓痛她的时候,跟她聊起了觉察和活在当下

这个话题

我看见理发店的老板是个腿脚不太便利的人,但他依然在努力,客人

对他剪的头发特别满意

我看见有个搭子群聊天的话题都不是我想看到的,我觉得很无聊,我

决定不理,不说任何一句话

我看见五点的天还是黑的,想起自己已经很久很久没有早起过了。

观察员点评:小敏同学对身边人观察的越来越仔细了,也看见自己的一些

一些念头情绪,很棒[强]

### (13) 阅读文章《什么是觉察》。

觉察,太适合现阶段的我了,觉察到了自己的焦虑,而后又跟着一大

堆的念想,一旦联想起来,思绪就被带偏,结果就在黑洞当中无法自

拔。也难怪焦虑了。经常一心多用,越用越容易发脾气,接下来去练

习觉察,只关注当下[跳跳]

观察员点评：觉察只是关注当下

小敏同学理解了觉察[强]

建议有空可以再去多读几遍文章，您会发现觉察很简单，一学就会

**(14) 打卡：我不行怎么了。**

我不行怎么啦！

今天的每个追求完美的念头之后都+了这一句：我不行怎么啦，感觉真舒服，好治愈[憨笑]

观察员点评：对的，每一个念头后面加一句我不行怎么啦，就会感觉轻松了不少，好治愈，我看见俏皮可爱的小敏同学[微笑]

在必经之路这条路上能与大家  
一起修心太幸福了，把自己做  
好，一起都会好起来

——小敏



### 【15】挑战不说谎

都是些善意的谎言，只是为了当下的对方听了心里舒服，善意的谎言未必对自己好，偶尔也会有不好的感觉藏在心里

### 【16】挑战不占便宜

今天工差，在报销车费上本想着就算个整数吧，也就多个几十元，晚上到家上报差旅时按照实际数报销了。

观察员点评：挑战成功[强]

### 【17】挑战不抱怨

在姐妹群里抱怨了一句最近的状态，结果接二连三的人都出来你一句我一句的抱怨，赶快停止住抱怨的语言，劝导他们积极正能量[笑脸]  
当我在抱怨的时候，是真的很想抱怨一下，这时候不管对错，只是心里不舒服需要释放，以抱怨的方式在诉说，结果好像没有很好[捂脸]

观察员点评：看见自己抱怨

也看见姐妹抱怨

挑战成功[强]

### 【18】挑战不思他人过

欢迎您以后在生活中体验

### 【19】在吃饭中觉察【选修】

夹起一片椒盐南瓜，闻味道很香，送进嘴里，舌头先碰到南瓜表面尝到了椒盐味，嚼了两三下就吞下去了。好像吃太快了，再咬一口咀嚼了十来下，感觉到牙齿咬在糯糯的南瓜片上，往下吞的时候经过了喉

咙，就没感觉了[嘿哈]

观察员点评：吃南瓜之前先闻味道，舌头感受，慢慢的咀嚼，很有仪式感，小敏吃南瓜体验到吃饭原来可以这么美妙吧

看见小敏说往下吞的时候经过了喉咙，就没感觉了，我忍不住都笑了[偷笑]

### 【20】在走路中觉察【选修】

把脚踩在榻榻米的垫子上。能感受到后脚跟，脚掌，脚趾头重重的压在地毯上。没想到会疼，继续走第二圈，感觉到整体重重的压在两脚掌上。

观察员点评：觉知放在脚掌，脚后跟，脚趾头，很不错[强]

无论是吃饭，还是走路，都把觉知放在身体动作上，感知每一个动作，一旦发现被念头带走，及时回来就好！平时吃饭走路多练习[爱心]

### 【21】观看视频或阅读文章《在抄经中修行》

经只是抄经，不要有任何期待。就像我们习惯做任何事情前想先看到结果，却不知道只有把该做的事情做好了才会有好的结果。

观察员点评：抄经只是抄经，不要有任何期待

有空多读几遍，多了解抄经的好处，以后有机会小敏同学可以去尝试做云空间抄经带领员[微笑]

### 【22】打卡：夸自己

自己的整体状态还不错，自己的头发很顺畅，自己打扮得体，微笑起来的时候很好看。爱学习、爱分享。

观察员点评：看见自信优雅，乐观上进的小敏同学[强]

### 【23】 阅读文章：《在吃饭中修行》

五观堂是哪五观？

- 一、想想自己有多少功德，而这些饭菜粒米维艰，来处不易啊！
- 二、想想自己有多少缺点，修行够不够好？对得起这些饭菜吗？
- 三、提醒自己，好吃的不要起贪欲，不好吃的不要起烦恼。
- 四、提醒自己，所有的饭菜，当成疗养身体的良药。为维持身体而吃。
- 五、提醒自己，是为了修行成道而吃饭菜，不能贪多不能过量，吃了要精进修行。

观察员点评：感悟特别棒[强]

### 【24】 打卡：夸家人

孩子很配合医生抽血检查，夸了她勇敢，同事拍照夸她拍照技术好。

观察员点评：夸孩子，孩子越来越自信

夸同事，同事越来越喜欢您

### 【25】 毕业体悟

首先感谢大家的陪伴，在这七天的学习让我了解了必经之路是一个什么样的组织以及三不原则和如何申请智慧栈。抄心经的好处、安住当下，焦虑时告诉自己我不行怎么啦。所有的念头都可以被看见，特别是体验了觉察、给我的感觉非常棒，让我了解了什么才是真正的吃饭和睡觉。只管做好当下眼前的事，非常开心加入这样一个大家庭，感谢观察员不辞辛苦的回应，感谢小满同学，感谢飘絮同学给了我及时

解除焦虑的小秘方。

观察员点评：小敏好棒啊

7天的学习

了解了必经之路，了解了申请智慧栈，了解了觉察，知道安住当下

7天学习居然收获了这么多，祝福小敏[爱心][微笑]

## 【26】阅读文章：《在生活中修行》

又重温了一遍四原则

第一个，不说谎。

第二个，不抱怨。

第三个，不占别人便宜。

第四个，不思他人过。

在生活中修行，做自己想做的事，不要有任何期待

观察员点评：重温四原则

把挑战四原则融入到生活中

这就是修行

## 【27】向导寄语

小敏同学 美丽的小敏 毕业了 毕业了 每次交作业都是深夜 我心疼 你 想起我的孩子也是总加班 想想人活着都在内卷 和压迫里 没了自由 真幸运 小敏 走上修行的路上 自在离你越来越近了 觉察 会给你带来力量 工作不再那么辛苦 每天看见的每一张脸 你都会用 觉察看见了他们 愿你 生活幸福快乐 修行进步

BJ2409147



小敏

