

# 全然释放村第二期

## 王黎明同学新手村档案集

村 长：飘絮

掌 柜：娟子

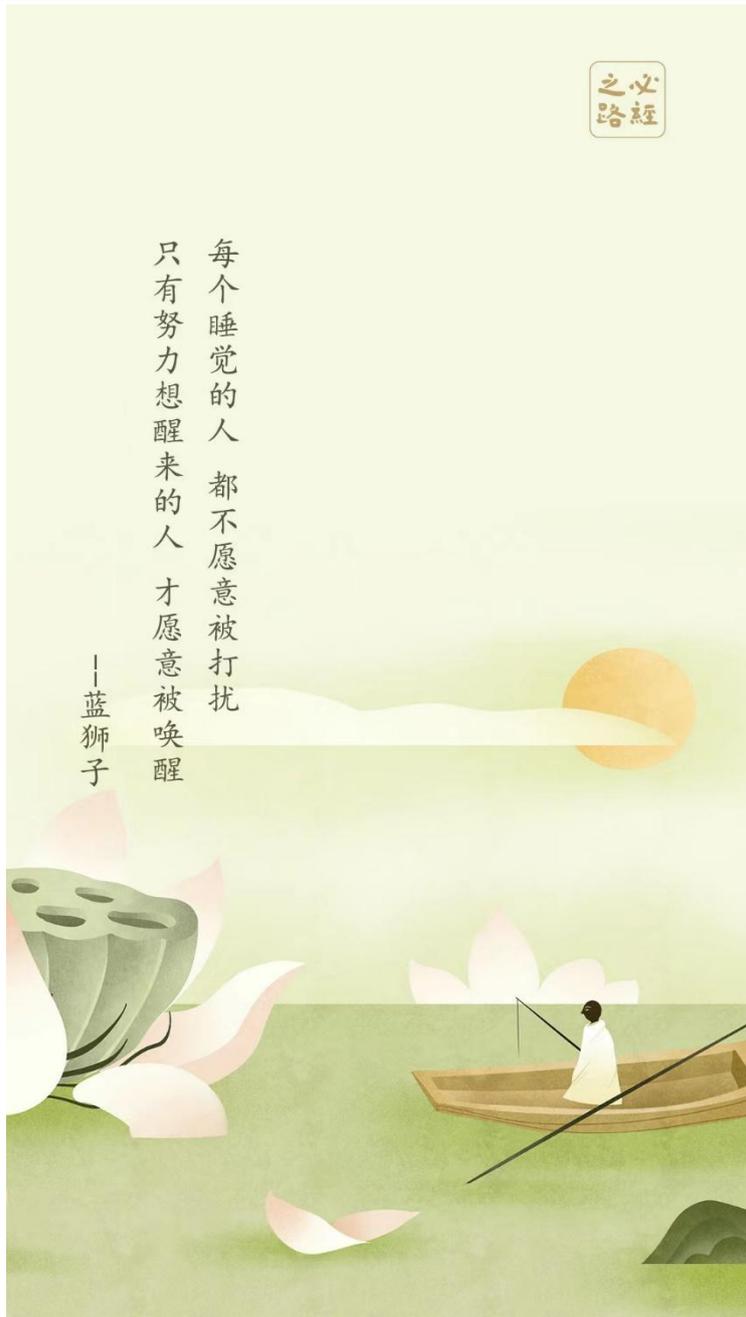
观察员：静默

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

## 王黎明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

黎明—自我介绍

【昵称】黎明

【城市】安徽-合肥

【职业】中医理疗师

【爱好】学习传统文化

【家乡美食】没发现

【如何结缘必经之路】

半个月前看了蓝狮子写的《觉察之道》，非常喜欢里面的内容，因此结缘。

【我的期待】

想学习《觉察之道》

让生命觉醒

【我的愿望】

愿我的到来，能为世间的人解除痛苦！

【其它想说的】

希望自己能全然释放，突破卡点，让生命绽放！

## (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：

一. 是一个可以免费领取抄经纸的公益组织。

二. 是一个倡导大家抄心经的组织。

三. 是一个引导大家借助抄经这样一个手段，让自己增长智慧，引领更多的人在生活中修行的组织。

志愿者三不原则：一. 不推销。二. 不拒绝。三. 不求名利。

### (3) 日行一善

20240908 今早在小区用大米喂养鸽子。

20240909 老婆辛苦了，给她洗头发，吹干。

20240910 教师节去看了自己授业恩师

20240911 喂养鸽子

观察员点评：为爱护小动物的黎明点赞[强]

20240912 开导妹妹，放下执着。

观察员点评：称职的好哥哥[强]

20240913 今天上午主动和一个老人家打招呼，她来护理头发，我让她坐下来休息一会儿，等一下护理师。

观察员点评：尊老爱幼，向善良的黎明同学学习[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

20240914 今天上午主动给一个老人家调理膝盖疼。

观察员点评：心系他人，纯粹利他[强]

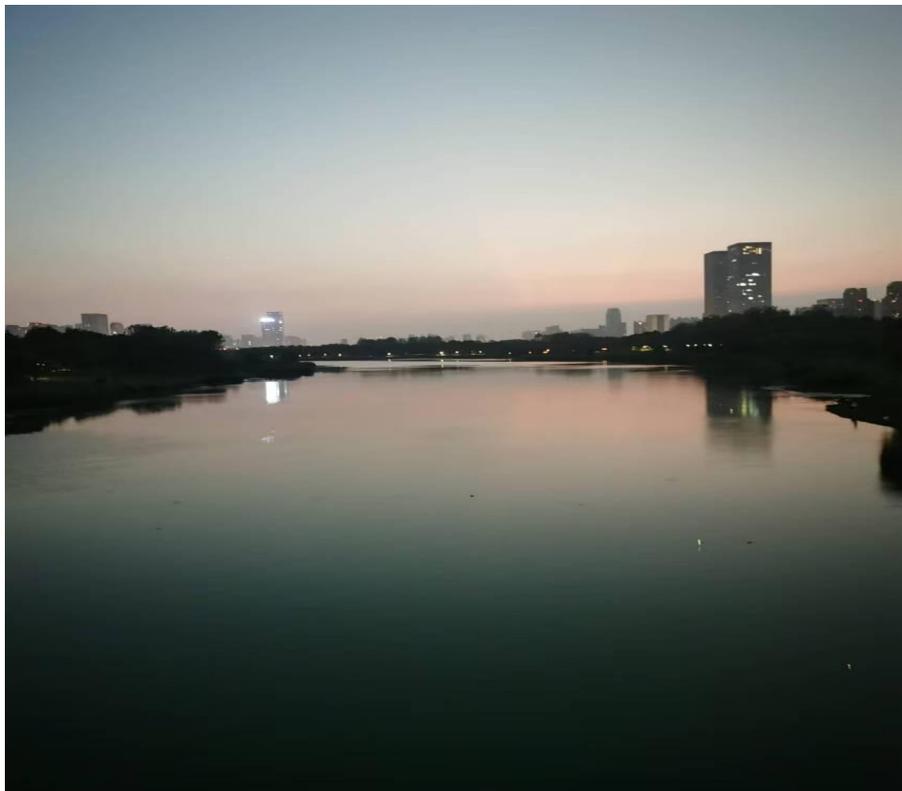
(4) 阅读文章《写在必经之路六周年》和《我愿意——写在必经之路七周年》。

读了这两篇文章，心情非常的感动。必经之路一路走下来，经历了这么多是非常的不容易的。下面这句话我看到后特别的有感触，希望自

已最终也能成为这样的人。“碾碎此生方寸心，愿为彼岸铺路石！”

(5) 打卡：分享美景。





## (6) 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡

抄经纸已领。

抄经已打卡。

提醒自己：  
永远保持一颗初学者的心

2024.09  
09

累计打卡 2 次  
完成一亿部心经抄写第 3502086 部

王黎明  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



于道各努力  
千里自同风

2024.09  
10

累计打卡 8 次  
完成一亿部心经抄写第 3505981 部

王黎明  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



头脑很狡猾  
有很多模式来欺骗别人  
也欺骗我们自己

2024.09  
11

累计打卡 完成一亿部心经抄写第  
9次 3507717部

王黎明  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



再颠簸的生活也要闪亮的过

2024.09  
11

累计打卡 完成一亿部心经抄写第  
10次 3508002部

王黎明  
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



非淡泊无以明志  
非宁静无以致远

2024.09  
12

累计打卡 完成一亿部心经抄写第  
12次 3509504部

王黎明  
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）》

抄经的好处： 有以下八个好处：

- 1、净除业障。
- 2、积累福德。
- 3、摄心安神。
- 4、 得大智慧

- 5、 得大加持
- 6、 善神拥护
- 7、 怨鬼远离。
- 8、 来世增上。

感悟：用心的去抄经，非常的用心，带着定力，带着虔诚恭敬，专程专注这样去抄能得到加持，甚至能解脱轮回之苦。

### (8) 朗读《在抄经中修行》中的一段文字。

已朗读分享。



### (9) 学习如何申请智慧栈，寻找身边的智慧栈。

1. 申请者需要首先参加自然村学习与栈长培训并通关毕业。
  2. 通关后，成为【必经之路授权智慧栈】，联系慧远，便可以上线“抄经吧”小程序，作为实时展示
  3. 了解抄写经典流程
  4. 经审核确认符合要求，即可获得必经之路的智慧栈服务支持。
- 已找到身边智慧栈。



介绍 活动 团队

合肥：澄心堂茶行.268茶空间



安徽省合肥市包河区长沙路观湖苑南门



13865931439

cxt76878(添加微信报名抄经)

复制

### 智慧栈介绍

合肥·澄心堂茶行.268茶空间

调整身心  
心无旁骛  
在落笔中澄净心怀  
在提笔时法喜充满  
抄经 品茶 修心  
共走一段必经路

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



合肥：澄心堂茶行.268茶...

安徽省合肥市包河区...

0.4km

132



合肥：志道

安徽省合肥市滨湖新...

1.5km

264



合肥：金谋子学堂智慧栈

安徽省合肥市包河区...

1.6km

27



合肥·九金学堂

安徽省合肥市滨湖新...

3.5km

75



合肥:莹美育

安徽合肥包河区豪门...

4.2km

78



合肥：和之韵

安徽省合肥市包河区...

8.2km

82



合肥：炁聚堂

安徽省合肥市蜀山区...

9.2km

3



打卡



智慧栈



团队



我的

离我不远就有一家智慧栈[强][强][强]

(10) 阅读文章《山高人为谷》。

阅读《山高人为谷》有感，最喜欢文章这段话：

往后余生，多感恩，多利他，愿自己能帮助更多的人。

## (11) 朗读《相信相信的力量》。

已朗读



## (12) 打卡：我看见。

看见：

今天下雨，气温下降，我还穿了两件衣服，同事来到办公室，说好热，就打开了空调。这一刻，我看到内心起了不满的情绪，看到，不管她，随她开去吧！

观察员点评：看见自己不满的情绪

看见

不管她

随她开去吧

一旦看见，情绪就会消失，没有接下来的发生，这就是觉察！

@黎明-新手-合肥 同学好棒，一学就会了，为您点赞[强]

我能表达自己的不满吗？

观察员点评：只要您心里面没有情绪，您就是自由的

可以告诉她您的不满，只要不是带着不满的情绪

### 【看见】

1. 中午吃饭，念头出来：还要交 5 个知道的 作业呢，看见念头，回来继续吃饭。
2. 吃饭时，念头出来，想到远方家人现在在吃什么？知道念头，回来继续吃饭。
3. 开冰箱拿辣椒酱，手碰到玻璃瓶，哪一种冰凉的感觉，知道。
4. 吃完饭，感觉没吃饱，拿了一个月饼过来，知道在拿月饼。
5. 吃月饼的时候，发现很甜，好吃，知道，继续

观察员点评：1.2. 吃饭看见念头，拉回来继续吃饭

看见及时，黎明同学已经在体验吃饭中觉察很棒[强]

3. 感知自己的感觉

4. 知道自己在拿月饼

5. 发现月饼很甜，很好吃，知道

觉察，就是知道此刻的正在发生，黎明同学时刻回到当下，这也是觉察，很棒[强]

黎明同学我把这 3 个觉察

改一下您参考一下哈

3. 开冰箱拿辣椒酱，我看见透明的玻璃瓶里装着红色的辣椒酱。看见我很喜欢吃辣椒酱。

4. 吃完饭感觉没吃饱，我看见我拿了一个月饼接着吃，知道

5. 吃月饼的时候，我看见月饼是花生芝麻馅的，很甜，知道。

黎明同学的觉察很细致，很棒！我只是看见这三个作业里面没有我看见这三个字，所以我加了我看见在里面，建议黎明同学继续在生活中去体验我看见哦[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][微笑]

### (13) 阅读文章《什么是觉察》。

知道此刻的正在发生，只是知道，不跟随，不跟随正在发生的事情，不被发生的事情带走！

观察员点评：黎明同学应该读过《觉察之道》这本书

对觉察的理解很到位[强]

不要评判自己不行，黎明同学已经很优秀了哈[强]

我在新手村毕业后都不知道什么是觉察呢[微笑]

### (14) 打卡：我不行怎么了。

我不行怎么啦？我尽力了，不行就不行吧，接纳自己，接纳一切，不评判对错，让一切如是如是发生，我只是体验这个过程！

念头，如同大海上的波涛波浪一样，而我们就是大海的本身，静看潮起潮落

——黎明



### 【15】挑战不说谎

欢迎您以后在生活中体验

### 【16】挑战不占便宜

欢迎您以后在生活中体验

### 【17】挑战不抱怨

休息时，同事在看视频，音量很大，内心觉察到了一丝不悦。看到，回到隔壁房间，关上门休息，不抱怨，不随念走。

观察员点评：看见自己的不悦，选择不抱怨，恭喜黎明同学挑战成功

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

### 【18】挑战不思他人过

妹妹与老爸起了一点矛盾，各说各有理，我只是如是如是的听着妹妹诉说，站在一个中立的立场，不评判任何一个人的对与错。

观察员点评：只是听着老爸和妹妹的诉说，不评判，不跟随念头，觉察力在线，很棒[强]

但是作业中没有看见有思他人过的念头

例如：老爸和妹妹起了矛盾，各说各有理，我心里想：老爸纪大了，妹妹为什么就不能让一下老爸呢？真是不懂事！看见自己思妹妹过，想到今天的作业，停下来，认真听，不评判，不跟随念头

建议黎明同学再多看两遍模板的作业，欢迎您再挑战一次哦[微笑]

### 【19】在吃饭中觉察【选修】

今天中午吃饭，放下手上的手机，专心去吃饭，感受手拿起筷子的感

觉，轻轻地夹起菜，放到嘴巴里面，一口一口的去咀嚼，感受菜饭菜在嘴巴里与牙齿摩擦的感觉。念头不自觉的就冒出来了，但是没有去理会，继续吃饭。发现带着觉知去吃饭是特别的慢。以前吃饭感觉特别的快，嚼几下就吞下去了，今天吃饭每口咀嚼 20~30 下就变得比较慢。期间看着念头来来去去，感觉是非常有意思的一件事情。

观察员点评：放下手机，专注吃饭

感知吃饭时的每一个动作

感知牙齿的咀嚼

有念头起落不理睬，专心慢慢的吃饭

好棒啊，好有画面感，我仿佛看见黎明同学很绅士很优雅的用步过程，每天吃饭都可以体验一下，刚开始动作放慢，刻意练习，给黎明同学点赞[强]

## 【20】在走路中觉察【选修】

欢迎您以后在生活中体验

## 【21】观看视频或阅读文章《在抄经中修行》

抄经，抄经本身就是修行的过程。抄经的目的就在就是抄经本身，觉察自己的念头，起起落落，念头，如同大海上的波涛波浪一样，而我们就是大海的本身，静看潮起潮落

观察员点评：抄经本身就是个修行的过程，欢迎黎明同学有时间可以去云空间多体验。

## 【22】打卡：夸自己

现在自己能开导别人，还能引导别人去静心，能站在事件之外，能看到事件的本质。我觉得这应该夸一夸自己，这是自己一个很大的进步。

观察员点评：很客观的夸自己的优点和进步

## 【23】阅读文章：《在吃饭中修行》

以前没觉得这也是修行，现在看到这篇文章才体会到什么叫“禅饭一味”，只要你认认真真的去吃每一口饭，保持觉察，这就是在修行。

同时要保持食存五观，感恩每一粒粮食来之不易！

观察员点评：好好吃饭就是修行[强]

## 【24】打卡：夸家人

今天特别想夸一夸我们全员释放村里面的小七们，是你们的无私奉献，是你们的无我大爱，是你们的慈悲善良，让我在这几天里一次一次的收获，一次一次的成长。非常非常感恩你们，谢谢你们的陪伴。[爱心][爱心][爱心]

观察员点评：谢谢黎明同学，因为有您们的到来，才有这个释放村，感谢您们给小七们服务的机会[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

## 【25】毕业体悟

7天的学习，这是一个新的开始，也是心的开始。没有来新手村之前，我是抱着看一看的态度，心里面想就是来玩呗。但7天下来，我现在发现是来对了，这里面每一个人都是如此的谦卑、善良、和气、耐心。在此，真心的感谢村长、向导、掌柜、观察员、接待员等等各个岗位

上的小七们，你们辛苦了！

同时，我也感谢自己，感谢自己的认真对待，让我认识了什么是觉察，初步学会了看见念头，看见情绪，看见自己的动作，更加明白了生活就是修行，修行离不开生活。我想这才是无价之宝，我必须好好的去珍惜！

观察员点评：7天的学习，是一个新的开始，也是心的开始。

总结得多好啊，随口都可以做金句海报，向优秀的黎明同学学习[强]  
感谢黎明同学，我们看见您们新同学的同时，也时刻被您们滋养和唤醒[强]

蓝狮子老师说过：修行不是为了生活，而生活是为了修行。修行就是在生活的点滴中。

恭喜黎明同学收获满满[强][强][强]

在修行的路上，我们一起共勉！

## 【26】阅读文章：《在生活中修行》

读了在生活中修行这一篇文章里面说的诸恶莫作，众善奉行，自净其意，我想这样的文章要反复阅读。让我明白了诸恶莫作就是断除恶的因，众善奉行就是我们种下了善的因，自净其意就是自己时刻的去觉察自己的一些起心动念，时刻去审视自己的内心，去否定自己，去挑战自己，生活中处处都是修行，修行的目的就是降伏我们的心。降伏心的过程，就是修行本身。

观察员点评：

诸恶莫作

众善奉行

自净其意

修行的目的就是降伏我们的心

老师说过：踏向彼岸的每一步都是彼岸本身！

以后可以多关注必经之路的公众号文章和鬼脚七公众号里的文章，相信黎明同学一定会有更多的收获[微笑]

### 【27】向导寄语

黎明同学 七天下来 你向上的状态 给了我 很大的正发聩 想修行的人 是 积极主动的 就像你说你读了觉察之道过程中的兴奋 来到了必经之路 你成为了自己的园丁 十年以后 原来 已经做上感兴趣的事 修行有乐趣 黎明同学慢慢去感受 谢谢你 谢谢你来到了修行的路上 变成一束光 照亮黑暗中受苦的人

7天的学习，这是一个新的开始，  
也是心的开始。

——黎明



BJ2409149



王黎明

