

全然释放村第二期

瑞丽同学新手村档案集

村 长：飘絮

掌 柜：娟子

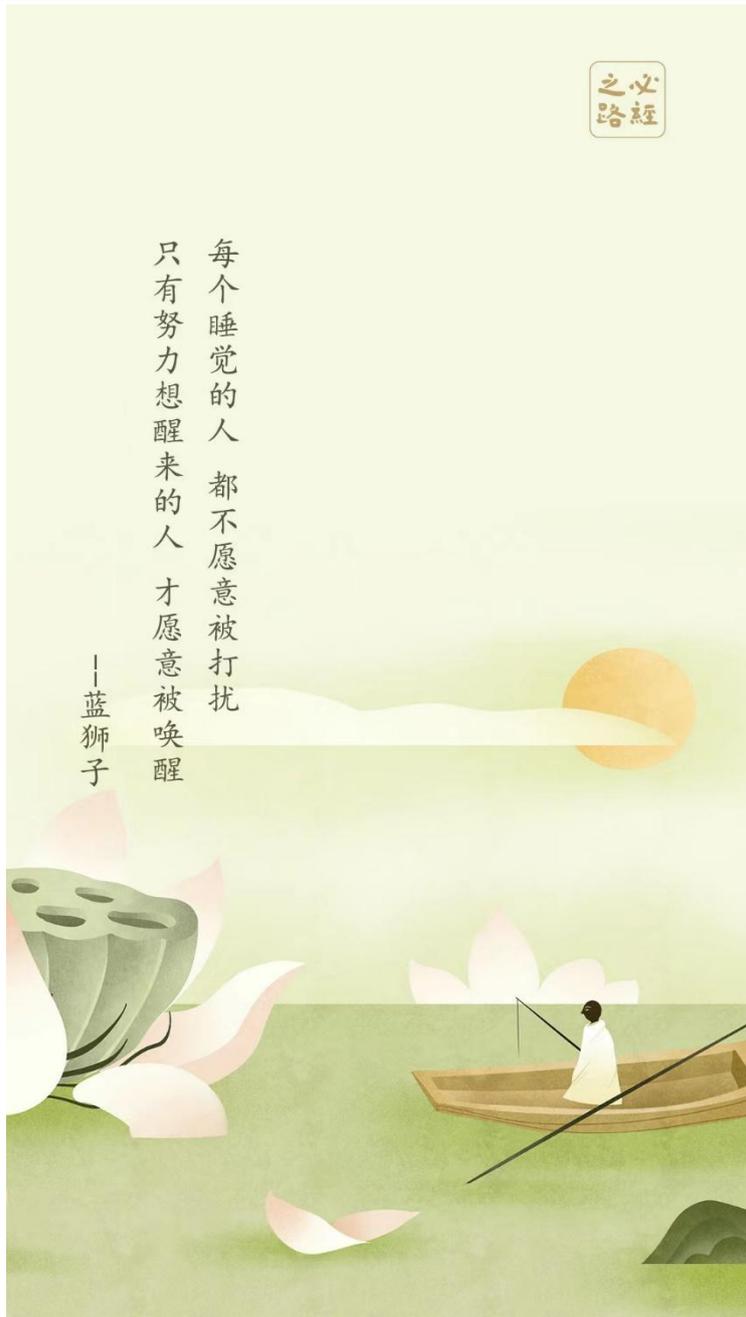
观察员：静默

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

瑞丽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

瑞丽 - 自我介绍

【昵称】瑞丽

【城市】江西-九江

【职业】服装

【爱好】国画

【家乡美食】蒸米粑

【如何结缘必经之路】

朋友介绍

【我的期待】

通过学习看见真正的我

【我的愿望】

通过学习，做到处事不惊，看清事情的本质，放下焦虑，期待，做到安住当下！

【其它想说的】

感恩遇见！

(2) 三句话介绍必经之路和必经之路三不原则。

一，必经之路

1. 免费领取抄经纸的公益组织
2. 倡导大家抄心经的组织借助抄心经增长智慧，找到一些力量

在生活中修行，抄经不是练字，可以静心，练觉察。

3. 是免费结缘的心经组织

二·必经之路“三不原则”

1. 不推销

2. 不拒绝

3. 不求名利

(3) 日行一善

20240908 为本地山区孩子捐午餐费

20240910 帮别缝扣子

20240911 帮一位小朋友打电话给联系家长

观察员点评：小小善举，温暖他人

为善良的瑞丽点赞[强]

20240912 帮小朋友修凳子

观察员点评：替小朋友谢谢善良的瑞丽[强][微笑]

20240913 帮别改衣服

观察员点评：积善成德[强]

20240914 帮别人改衣服

观察员点评：举手之劳温暖他人[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》。

1. 纯粹，专业，乐趣，这三个原则好，道出抄经精髓，没有目的，

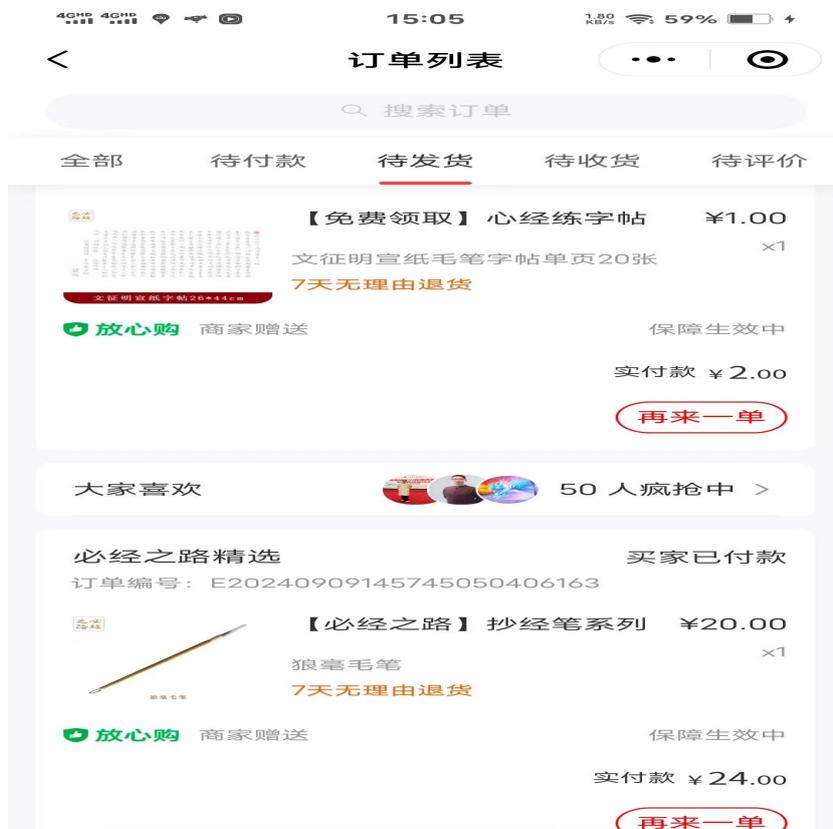
目标，一切都是那么的顺其自然，放松，享受

2. 感觉这是一非常大爱，温暖，有智慧的组织

(5) 打卡：分享美景。



(6) 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡



(7) 阅读文章《抄经有什么好处（上/下）》

1. 净除业障
2. 增加福德(或叫积累福德)
3. 摄心安神
4. 得大智慧
5. 得大加持(得到很大加持)
6. 善神拥护
7. 怨鬼远离
8. 来世增上

(8) 朗读《在抄经中修行》中的一段文字。

欢迎您以后在生活中体验

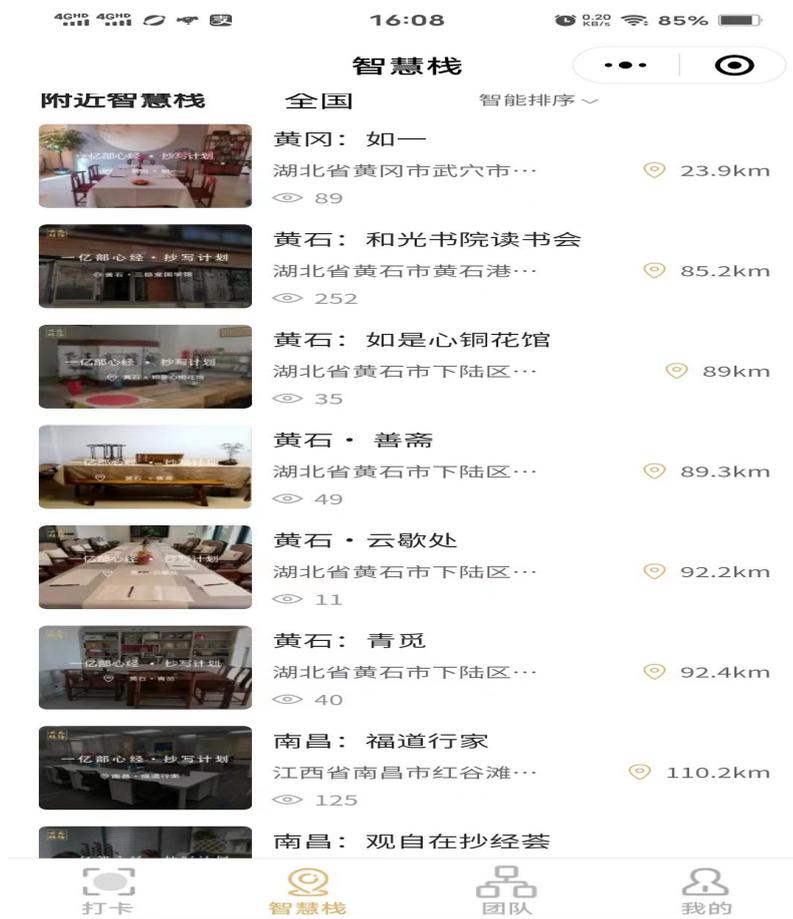
(9) 学习如何申请智慧栈，寻找身边的智慧栈。

1. 观看必经之路智慧客栈宣传片：

已看

2. 如何申请智慧客栈：

进入自然村. 填写智慧栈申请表，(场地照片)，站长培训



(10) 阅读文章《山高人为谷》。

感悟伟人总想征服世界，圣人只想征服自己

(11) 朗读《相信相信的力量》。

已朗读



(12) 打卡：我看见。

- 一·我看见花盆里的菊花叶子上有虫了
- 二·看到天上有乌云，会不会要下雨
- 三·看见刚放学的中学生淋着雨还有说有笑
- 四·看见一位女子一手打伞，一手骑电瓶车
- 五·我看见草地上的草是那么的绿，那么的生机勃勃

观察员点评：瑞丽同学看见了身边的人事物，看见了大自然的美，很不错[强]

(13) 阅读文章《什么是觉察》。

分享对觉察的理解，觉察是对正在发生或经历的现象或事情，做到只知道不跟随，觉察有四个层次

第一，觉察每一个动作第二，看见每一个念头第三，看见每一个情绪

第四，发生

要做到只知道，不做评判，不跟随，不拒绝，不看对错，只是知道就可以

观察员点评：基本上已经掌握了觉察的要领

看见每一个念头

看见每一个情绪

只是知道，不做评判

不跟随

不看对错

只是知道就可以

这段话很重要，这是觉察的基本要领，可以每天去生活中体验一下我

看见的能力

尽量去看见自己的每一个情绪和每一个念头，瑞丽[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

继续保持[强]

(14) 打卡：我不行怎么了。

欢迎您以后在生活中体验

感悟伟人总想征服世界，
圣人只想征服自己

——瑞丽



【15】挑战不说谎

欢迎您以后在生活中体验

【16】挑战不占便宜

20240912 去菜市场买菜，卖菜阿姨说可 1.7 元给 1.5，付了 1.7 跟卖菜阿姨说是多少就多少，不能点便宜。

观察员点评：买菜不抹零头，很棒，恭喜瑞丽同学挑战成功[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【17】挑战不抱怨

20240912 早上起来一堆的事情等着做，洗衣服，做早餐，买菜，送孩子上学，忙的像个陀螺没有抱怨，生活就是如此，忙中偷闲，也很自在！

观察员点评：瑞丽同学很优秀，家里忙的像个陀螺也没抱怨，很难得[强]

我们设置挑战不抱怨这个作业的目的，不是让我们委屈求全做个好人，而是让我们看见自己要抱怨的念头和情绪

如果瑞丽同学平时没有抱怨的习惯，可以挑战其他的不撒谎，不思他人过，挑战的目的是训练我们看见的能力，欢迎瑞丽同学有时间继续挑战哦[微笑]

【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】

欢迎您以后在生活中体验

【20】在走路中觉察【选修】

走路时只是走路，不思考任何事情，脚步放慢感受脚掌和地面接触，感受身体的动作，踏出每一步都知道，也是也只是知道，踏出每一步都很正式，像给大地盖上自己的印章。

走路时看见景物，看见花花草草，知道就好，继续走路，头脑中出现念头，及时看见，不跟随，知道就好，继续走路，只稍微放慢速度，不用刻意控制动作知道所有动作的发生。

观察员点评：走路只是走路，脚步放慢，头脑出现念头，及时看见[强]

可以把觉知放在身体动作上，再细致一点就完美了

很棒的体验[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【21】观看视频或阅读文章《在抄经中修行》

读《在抄经中文章感悟》文章中有触动的话

有以下几点

一，抄经需要恭敬心

二，抄经需要仪式感三，抄经的目的只是抄经

四，抄经就是在静心

五，抄经的魅力

六，抄经不要有任何的期待期

七，抄经不要有任何的期待

八，抄经不要羡慕别人

观察员点评：抄经的归纳非常的全面，为瑞丽的认真细致点赞[强]

欢迎瑞丽同学有空多去云空间体验抄经[微笑]

【22】打卡：夸自己

我觉得自己还是蛮有毅力的，经历了一些事情后并没有消沉，而是选择不断的学习，锻炼身体，例如站桩已经坚持四年了，我已每天早上不管刮风下雨都坚持去，为自己的坚持点赞！

观察员点评：接纳自己，肯定自己，爱自己

【23】阅读文章：《在吃饭中修行》

文章中触动的话

五官堂是哪五官？

1. 想想自己有多少功德，而这些饭菜粒米维艰，来处不易啊！
2. 想想自己有多少缺点，修行够不够好？对得起这些饭菜吗？
3. 提醒自己.好吃的不要去贪欲，不好吃的不要去烦恼。
4. 提醒自己所有的饭菜.当成疗养身体良药.为维持身体而吃。
5. 提醒自己.是为了修成道而吃饭，不能贪多，不能过量，吃了要精进修行。

观察员点评：概括的很全面，很细心[强]

【24】打卡：夸家人

女儿 昨天晚上作业完成后，没有背书，今天早上，闹钟响了之后早早就起来背书，我起床后就表扬女儿认真，有责任心，自己的事情安排的很好，给宝贝点赞！

观察员点评：看见女儿的优点，及时点赞表扬[强][强][强]

【25】毕业体悟

这七天的课程，每一天的课程都能给到我能量，最重要的是其中两天的课程，拍照片，分享美好的当下，觉察的课程，在未学之前从未好好觉察吃饭，走路的感觉，学习了觉察，吃饭走路原来是那么美妙的感觉，而且还要身体各个方面去协调，还有日行一善，虽然之前也有行善，但并未做到日行一善，这几天的课程让我学到时刻保持觉察，善行，还有不抱怨，不说谎，希望能一直跟着走下去，修炼自己。

观察员点评：学习觉察后感受到吃饭走路原来是那么美妙

学会时刻保持觉察和善行

保持不抱怨，不说谎，瑞丽同学也是收获满满，为您点赞[强]

一群人走得远，跟住必经之路，我们一起把自己活成一束光，去照亮更多的人[爱心]

【26】阅读文章：《在生活中修行》

分享文章中有感触的话

第一句：诸恶莫作

第二句：众善奉行

第三句：自净其意

观察员点评：诸恶莫作

众善奉行

自净其意

了解其中的深意，我们去生活中践行[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

瑞丽同学此刻还在补作业，很感动，谢谢您的坚定信心[爱心][爱心][爱心]

加油！

【27】向导寄语

瑞丽同学 毕业了 原来 您是一位非常有品味的女性 期待看见您在
必经之路 发扬您 的长板 用您的特长 让更多人受益 瑞丽同学修行
之路刚刚开始 也祝福您 通过学会觉察 面对世间一切事 到那时 您
也会和自己说 一切事都不是事 祝福您

BJ2409146



瑞丽

