

全然释放村第二期

甜笑同学新手村档案集

村 长：飘絮

掌 柜：娟子

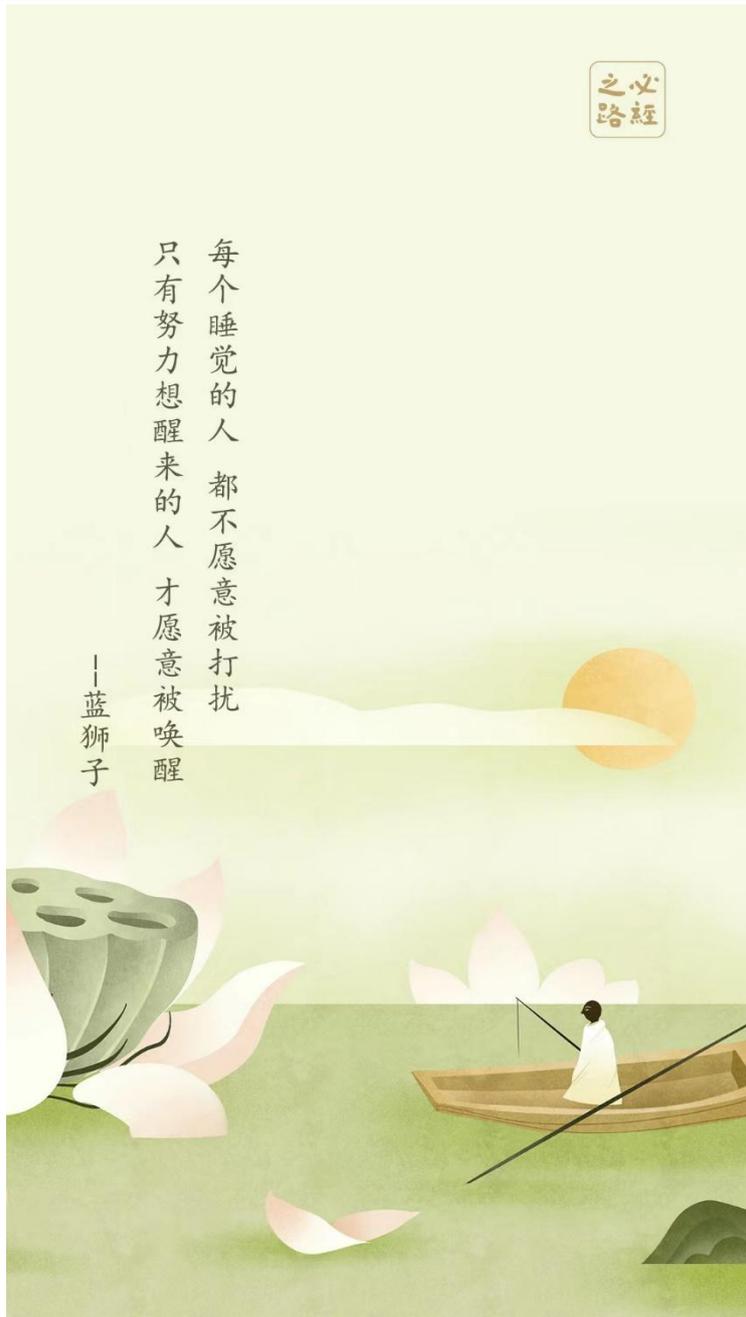
观察员：静默

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

甜笑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

甜笑 - 自我介绍

【昵称】甜笑

【城市】北京-朝阳

【职业】医疗器械

【爱好】哲学 佛学 跳舞 大自然

【家乡美食】不挑

【如何结缘必经之路】

鬼脚七师傅《没事别老思考人生》

了解的必经之路，开始抄经书

【我的期待】

让自己少些焦虑，活在当下，更加自信，正念永恒

【我的愿望】

蜕变成更有勇气，有内核的

【其它想说的】

希望自己能全然释放，看到自己内心深处的问题，链接内在小孩，

祝她成长

(2) 三句话介绍必经之路和必经之路三不原则。

1. 必经之路是一个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. 必经之路引领我们在生活中修行，能让我们静心，觉察，增长智慧，减少烦恼的公益组织

三不原则：不推销，不拒绝，不求名利

(3) 日行一善

20240908 体验学习传统文化 太极☯

20240911 矿泉水瓶给环卫工人

观察员点评：我替环卫工人谢谢善良的甜笑同学[爱心]

20240912 把塑料瓶集中放在袋子里扔下楼，方便环卫工人

观察员点评：内心里想着他人方便，为善良的甜笑同学点赞

(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》。

欢迎您以后在生活中体验

(5) 打卡：分享美景。



(6) 学会领取抄经纸，并参与云空间打卡

欢迎您以后在生活中体验

(7) 阅读文章《抄经有什么好处（上/下）

欢迎您以后在生活中体验

(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。

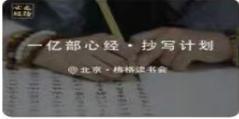
1. 申请者需要首先参加自然村学习与栈长培训并通关毕业
2. 通关后，成为【必经之路授权智慧栈】，联系慧远，便可以上线“抄经吧”小程序，作为实时展示
3. 了解抄写经典流程
4. 经审核确认符合要求，即可获得必经之路的智慧栈服务支持

请输入城市或智慧栈名称查找

附近智慧栈

全国

智能排序

- | | | |
|---|---|--------------|
|  | <p>北京：奉善斋
北京市/朝阳区/将台...
142</p> | <p>1.2km</p> |
|  | <p>北京：梵若拉
北京市 北京市 朝阳...
448</p> | <p>1.9km</p> |
|  | <p>北京：格格读书会
北京朝阳区三元桥地...
1067</p> | <p>2.4km</p> |
|  | <p>北京：竹音清韵苑
北京市朝阳区北苑路...
65</p> | <p>5km</p> |
|  | <p>北京：非凡丝艺工作室
北京市朝阳区麦子店...
160</p> | <p>5.1km</p> |
|  | <p>北京：问名成长社
北京市朝阳区大屯街...
800</p> | <p>5.8km</p> |
|  | <p>北京·素与简
北京市东城区东直门...
我的</p> | <p>5.9km</p> |



打卡



智慧栈



团队



我的

(10) 阅读文章《山高人为谷》。

能登上神山是山神的恩赐，能有食物、空气和水是天地的恩赐，能有幸福和快乐是他人的恩赐。不懂得敬畏和感恩的人，最终一定会受到惩罚！”

往后余生，我不祈求爬得更高，只希望成为肯为众生牺牲的人；

往后余生，我不祈求拥有更多，只希望成为乐于分享布施的人；

往后余生，我不祈求获得成功，只希望报答那些于我有恩的人；

往后余生，我不祈求成为明星，只希望在黑暗中为人点亮光明；

往后余生，愿我成为山谷中的泉水，把清凉和安乐带给这世上所有痛苦的人。

(11) 朗读《相信相信的力量》。

欢迎您以后在生活中体验

(12) 打卡：我看见。

1. 我看见 休假一年的我今天要去医院工作，心生抵触，我选择放下
2. 我看见带我的老师真诚善良，我的防备心少了下来
3. 我看见 我害怕因为以后单独跑医院做销售应付不来而忐忑不安的心，我选择顺其自然
4. 我看见 地铁上疲惫不堪的人群心生怜悯 觉得自己也挺幸福
5. 我看见 朋友微信上对我的关心 我的内心充满暖意

观察员点评：每一个我看见都很有深度

看见了自己的每一个念头

看见了自己每一个情绪

看见不同的人事物

也看见自己不同的感受

这5个看见千金难买，第一天的觉察初体验我看见甜笑同学已经在生活中如此轻松自如的运用，为甜笑同学点赞[强]

(13) 阅读文章《什么是觉察》。

欢迎您以后在生活中体验

(14) 打卡：我不行怎么了。

欢迎您以后在生活中体验

之必
路經

每日的日行一善让我会发现身边的点滴小事不以善小而不为。

—
甜笑



【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

20240912 新找的工作 面试时没说要开发新客户,入职后发现要推销,有些苦恼,但及时打住抱怨的话语,烦恼困难来了再说。

观察员点评:看见自己有抱怨的念头,及时打住,回到当下,很棒,恭喜甜笑同学挑战成功[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【18】挑战不思他人过

20240912 上家公司直属领导,总是 pua 我们,贬低责骂,即便已经离职,不经意反复回忆,厌恶她,今天我想放过自己,头顶三尺有神明。

观察员点评:看见头顶三尺有神明这句话,我感觉好可爱的甜笑同学[呲牙]想起领导的责骂,放过自己,看见了自己的厌恶她的念头,很不错,恭喜甜笑同学挑战成功[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【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】

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》

欢迎您以后在生活中体验

【22】 打卡：夸自己

我要夸夸我自己，有爱心，助人为乐乃快乐之本，有责任心可以信赖，正直勇敢。

观察员点评：为自信优秀的甜笑同学点赞

【23】 阅读文章：《在吃饭中修行》

欢迎您以后在生活中体验

【24】 打卡：夸家人

欢迎您以后在生活中体验

【25】 毕业体悟

通过7天的学习 了解了必经之路 了解了我们的村长 向导小七们，大家都很温暖。

七天的学习让我了解了 抄经的好处 觉察的用处 让我不再总是处在恐惧中，察觉自己的念头 任由它的来与去

每日的日行一善 让我会发现身边

的点滴小事 不以善小而不为。

修行的路 还很长 希望在后面忙碌的工作中 生活中 可以抽出时间 跟大家学习分享

观察员点评：7天学习感受到温暖，同我们也被您们温暖到[爱心]

了解了抄经的好处，觉察的好处，时刻觉察念头，让这个世界少一个

被情绪控制的人！

甜笑同学很棒，看到您的做获，特别的为您开心[微笑]

勿以善小而不为，勿以恶小而为之

我们可以从身边的小事做起，让这个世界变得更美好[爱心]

【26】 阅读文章：《在生活中修行》

欢迎您以后在生活中体验

【27】 向导寄语

甜笑同学 向导在这里只想祝福你 快乐 修行你了解了很多 觉察 你会不一样的感受 觉察 的力量 会融入你的生活和工作 愿它给你 自由 让你的生活 变得自洽 舒服 不再被种种束缚住 期待你走向天空 营 走向更远 祝福甜笑 [玫瑰]

BJ2409148



甜笑

