

**新版课程大纲（村委版）v1.1 **

版本号：v1.1

发布日期：2024.1.29

新手村学习目的

在新手村阶段，学习的核心任务是全面地“了解必经之路”。

了解必经之路并非为了宣传必经之路，而是为了让大家都通过了解必经之路的缘起、发展、理念，进而对我们所倡导的“在生活中修行”产生兴趣或认同，愿意在修行的路上继续走下去。

同时，通过对必经之路运营模式、学习体系、各版块介绍等各方面内容的了解，也可以帮助新同更好地规划与安排自己后续的学习。

学习觉察，在新手村阶段只是初步体验，不涉及“看盯挖改”，天空训练营才是开始带大家正式学习和运用觉察，践行在生活中修行的阶段。

以下内容，只是培养新同学的教学大纲，并非所有内容都需要100%掌握。

知识类任务，会提供一个知识题库，可以自学。考试也会从题库中选题，不要求所有题都回答准确无误。

实践类任务，必须要指导新同学练习，不要求都做得很到位。例如打卡只有3次，也不是不能毕业。

选修类任务，是为那些愿意投入更多时间练习的同学，提供努力的方向。不做没关系，完成了可以加分。

A. 知识类：

1. 了解必经之路。包括必经之路缘起、历史、组织架构、修学体系、运作方式等。
2. 了解抄写经典的相关知识。包括如何组织抄经、抄经的好处、抄经常识等。
3. 了解必经之路智慧栈。包括申请流程，三不原则，必经之路提供的支持等。
4. 了解什么是生活中修行。知道概念就好。

B. 实践类：

1. 会领取抄经纸。会自己操作，至少一次。
2. 抄经打卡。会自己操作，建议7次及以上。
3. 参加线上云抄经。至少一次。
4. 挑战勇士四大原则。选两项挑战即达到要求。
5. 挑战《善良24小时》

C. 选修类：

1. 背诵心经。至少能背诵大部分吧。
2. 在吃饭中修行。练习感知动作，知道要领。
3. 在走路中修行。练习感知动作，知道要领。

4. 看见情绪的挑战。要求理解什么是“看见”。
5. 挑战一小时不看手机。在一小时内，看见自己想看手机的念头。
6. 做一次线上的分享。毕业分享，或别的分享都可。
7. 带领一次线上抄经。可以组织带领自己村里的同学线上抄经。
8. 连续七天记录日行一善。