表里如一村手册（008期）

v0.02

# 行事历

**请点击：[【新手村岗位每天工作流程及内容】](https://kdocs.cn/l/coeTt4QLCVAq)，主要提醒各个角色每天的工作安排和任务**

**注：发布的时间可按照当村实际情况灵活安排**

# 每日日程安排

| **时间** | **必闯关口** | **选闯关口** |
| --- | --- | --- |
| 进群第一天：8月11日 | 群里自我介绍,修改昵称，发布清朗守护微信沟通注意事项。 |  |
| 开村第一天：8月12日 | 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、运作方式等要求：参加开村见面会（不能参加的同学可以看视频）后，把理解和感受发到修行游戏群 | 阅读文章《一条路能走多远》、《写在必经之路六周年》《我愿意-写在必经之路七周年》要求：将你对必经之路的认识和理解发群里 |
| 开村第二天：8月13日 | 1.会领取抄经纸要求：下单截图 | 阅读《抄经有什么好处-上》《抄经有什么好处-下》、《在抄经中修行》三篇文章要求：分享理解与感悟 |
|  2. 抄经打卡要求：（1）将参与云空间抄经图片发至学习群。 （2）抄经吧小程序打卡图片发至学习群。3.了解如何申请智慧栈及组织抄经要求：看完视频后，请总结如何申请智慧栈，以及如何组织抄经活动。4.诵读心经，音频分享至游戏群。 |
| 开村第三天：8月14日 | 挑战一小时不看手机。要求：在一小时内，看见自己想看手机的念头。 | 在吃饭中觉察要求：描述看见念头的过程 |
| 开村第四天：8月15日 | 挑战“不说谎”/“不占便宜”/“不抱怨”/“不思他人过”（后续四天每天一个挑战，结营前选两个挑战即算完成）要求：请分享你是如何看见自己的这些念头，并改变行为的 | 日行一善。 结营前，每天完成一次，共完成三次 |
| 开村第五天：8月16日 | 挑战在行走中修行，要求：写出感知动作的过程。 | 鬼脚七公众号《觉察之道》要求：参加晚上读书会（视频会），共读觉察之道 |
| 开村第六天：8月17日 | 挑战《善良24小时》要求：记录挑战善良24小时记录 | 背诵心经要求：在线背心经 |
| 开村第七天：8月18日 | 写出闯关感悟要求：总结你一周的闯关体会 | 通关面对面（视频会） |
| 开村第八天：8月19日 | 未闯完的同学可以继续闯 |  |

# 文案发布参考

## 新同学进村第一天发布文案参考

### 清朗守护文案+微信沟通9条（**【纯粹发心，守护清朗】必经之路，是一个倡导人们抄写经典，在生活中修行的 ✨公益组织 ✨在生活中修行的重点，是学习觉察我们自己的起心动念，体验纯粹、无我、利他。在这里，不合适的发心包括：想在必经之路扩展业务人脉、获得生活便利、寻找感情机会、展示自我能力、学到更多东西（包括修行知识）等，共同点在于，都是从“我”的利益出发，而非真心为他人考虑。这类出发点在不少互联网社群都很常见，亦无可厚非。但在主张生活中修行的必经之路，则是需要及时醒觉的不合适发心，也容易因此引起不合适的言行。如果您发现自己有不合适的发心，请注意及时修正。如果您发现他人有不合适的行为，欢迎向必经之路“守护清朗”反映。“守护清朗”支持通道（请选择您最方便的方式）1. 反馈给村长；2.微信加慧远号：huiyuan377，注明“守护清朗”3.发送邮件至shouhu@bijing.life，标题注明“守护清朗”必经之路的清朗天空，愿与大家一起共同守护附：《违规微信号黑名单》https://doc.weixin.qq.com/doc/w3\_ASEADwZSADw5ESvhLHRQ5O5xwVykE?scode=ANgA\_QeGAA8d311XVjASEADwZSADw**

**外加图片（别复制这里）**

**【金山文档】 新同学四慎海报.jpg <https://www.kdocs.cn/l/cnLRE1OZGvWu>**

**【金山文档】 微信沟通方式建议（图片版）.jpg <https://www.kdocs.cn/l/cdPR8C9aQnyc>**

### 昵称和自我介绍文案

**热烈欢迎优秀的村民入驻【表里如一村】🎉🎉🎉

👉请将本群置顶🔝：
精彩内容不错过**

 **👉请修改群昵称格式：**

**🔸 如果有智慧栈，改为:**

**昵称-智慧栈名-城市**

**(例：张山-花开智慧栈-北京)**

**🔸 如果想申请智慧栈，改为：**

**昵称-预备栈长-城市**

**(例：李四-预备栈长-北京)**

**🔸 其他同学：**

**昵称-新手-城市**

**(例：王五-新手-北京)**

 **👉请填写自我介绍模版：
【昵称】
【城市】
【如何结缘必经之路】**

**【你目前最大的烦恼是】**

**【任何你想说的话】**

**最后，祝福大家在村里玩得愉快！**

### 开营见面会文案

**【开营见面会】**

**亲爱的同学们：大家好！咱们村将于明天开营，百聊不如一见，我们见个重要的面吧😊**

**会议流程：**

**①某某同学主持并介绍见面会流程**

**②同学们自我介绍（每人1分钟，让大家记住你）**

**③掌柜某某同学介绍服务团队及岗位分工**

**④村长沧浪之水同学介绍必经之路学习乐园及新手村的学习安排**

**⑤答疑交流**

**开村见面会---���平台：腾讯会议**

**海涛 邀请您参加腾讯会议**

**会议主题：表里如一村第五期开营见面会**

**会议时间：2024/05/17 19:30-22:00 (GMT+08:00) 中国标准时间 - 北京**

**点击链接入会，或添加至会议列表：**

[加入会议](https://meeting.tencent.com/dm/hWOFzaV0A3u0)

**#腾讯会议：402-709-862**

**复制该信息，打开手机腾讯会议即可参与**

## 开村第一天

#### 游戏预告

同学们早上好，今天咱们开营啦，先提前预告一下所有题目目录，方便大家安排好自己时间

**（发课程安排海报）**

#### **题目文案（不同颜色代表分开发）**

**亲爱的同学们上午好

从今天开始，我们进入为期7天的游戏啦

所有的志愿者都将和大家一起学习，作为掌柜，每天上午我都会发布当天的游戏题目。

这些游戏题目不会占用大家太多时间，有些题目还挺好玩的

我们还会有向导来支持和帮助你完成游戏哦

006期表里如一村，我们为16位新同学配备了14位服务小七

请大家跟上节奏即可

有任何问题都可以第一时间找到对接你的服务小七（晚一点我们会发布对接人名单）

我们一直都在，就像必经之路与你一直同在❤**

**【金山文档】 表里如一村题目完成记录表 <https://kdocs.cn/l/cgoW0mN1Jz2b>**

**各位小可爱早上好！提醒大家今晚有开村见面会，请尽量来参加哈！**

**会议主题：表里如一村第六期开营见面会**

**会议时间：2024/06/09 19:30-22:00 (GMT+08:00) 中国标准时间 - 北京**

**点击链接入会，或添加至会议列表：**

**https://meeting.tencent.com/dm/1FxY2YTyj3SK**

**#腾讯会议：415-573-046**

**复制该信息，打开手机腾讯会议即可参与**

**【第1天游戏】6.9作业**

**【必闯】**

**今天的题目，我们首先从【了解必经之路】和【了解抄写经典】开始~**

**1、学会三句话介绍必经之路和理解“三不”原则（10分）**

**观看2个视频：**

**01.《必经之路是一个什么样的组织？（11分钟）》https://vsx.xet.tech/s/3Utg7Q**

**02.《必经之路的“三不”原则（21分钟）》https://vsx.xet.tech/s/wpV8H**

**🌹 【作业要求】**

**观看完上述视频后，分享自己的理解，当身边有人问起，必经之路是做什么的，您会如何介绍？（形式不限，文字、三分钟内语音、手写后拍照均可） 字数不限，真诚真实即可。**

**————我是题目分割线————**

**【选闯】**

**阅读三篇文章，分享你对必经之路的认识：（10 分**

**1. 《一条路能走多远》 https://mp.weixin.qq.com/s/yZGm8qjuXfYXT0AcGCd0rA**

**2.《写在必经之路六周年》 https://mp.weixin.qq.com/s/Y5EDHRRfj2jAoO88LjMTOg**

**3. 《我愿意——写在必经之路七周年》 https://mp.weixin.qq.com/s/gv2qlgCrbs6onDB4PmXOeA**

**要求：分享你对必经之路的认识。**

**❤ 今天一共2道题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 + 了解必经之路 / 阅读三篇文章分享**

**你的题目正文**

## **第二天 6.10**

**【第2天游戏】**

**各位小可爱早上好！今天我们来一起抄经吧~**

**【必闯】**

**一、学会领取抄经纸（5分）**

**关注公众号【必经之路】，进入后点击底部【抄心经】，点击【领取抄经纸】，选择心仪的抄经纸下单即可。**

**完成后请将订单截图发游戏群。（如果以前领取过，直接发原来的订单截图就好）**

 **————我是题目分割线————**

**二、参与云空间抄经并打卡（5分）**

**进入【必经之路】公众号，进入后点击底部【抄心经】-【抄经打卡】**

**完成后**

**1、将参与云空间抄经图片发至学习群。**

**2、抄经吧小程序打卡图片发至学习群。**

 **————我是题目分割线————**

**三、了解如何申请智慧栈及组织抄经(5分)**

**看4分钟视频**

**链接:https://vsx.xet.tech/s/JB70s**

**看完视频后，请总结如何申请智慧栈，以及如何组织抄经活动。**

**文字/手写拍照都可以，分享至游戏群。**

**四、诵读心经，音频分享至游戏群。(5分)**

**【选闯部分】**

**二、阅读三篇文章，分享对抄经的认识：（10分）**

**1. 抄经有什么好处（上）**

**https://mp.weixin.qq.com/s/a-2R6Kczx5QNAAgnRUE2kQ**

**2. 抄经有什么好处（下）**

**https://mp.weixin.qq.com/s/NQovmHO6LBxogm1NLb-Wzw**

**3. 在抄经中修行https://mp.weixin.qq.com/s/ODcTidUBBfJZ5bt7Zrwhew**

**要求：，以文字分享至游戏群。**

**❤ 今天一共1道必闯题目1道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导 和 观察员 哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 + 领取抄经纸 / 抄经打卡/阅读三篇文章**

**你的题目正文**

## **第三天6.11**

## **【第3天游戏】**

**同学们早上好 !今日我们正式进入觉察的内容~**

**【必闯部分】**

1. **挑战一小时不看手机。（10分）**

**吃饭时，看手机……**

**走路时，看手机……**

**蹲厕所，看手机……**

**开车还想着手机……**

**今天，邀请您挑战【一小时不看手机】。**

**在这一小时内，若发现自己有想看手机的念头，及时看见，不要被带走。**

**🔔 作业要求:**

**简单记录这一小时都做了什么，分享你成功/失败的经历。**

**————我是题目分割线————**

**【选闯】**

**二、体验在吃饭中觉察（10分）**

**请认真阅读文章《在吃饭中修行》https://mp.weixin.qq.com/s/ev9Hy1Fjy15kuAeAmcs1Yg**

**体验好好吃饭的感觉，吃饭时，只是吃饭，不要看手机，不要想别的事情，把觉知放到手上，嘴巴里。**

**感受自己夹菜的每一个动作，感受自己一口一口咀嚼食物，感受食物的味道，感受自己的吞咽动作。只是这么感受。**

**不要被味道带走，不要被想法带走，不要焦虑要处理的工作。**

**当然，被带走了也没关系，赶紧回来，继续觉察就好。**

**要求：文字形式记录你在吃饭时，感知动作，看见念头的过程**

**❤ 今天一共1道必闯题目1道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导 和 观察员 哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 + 挑战一个小时不看手机/在吃饭中觉察**

**你的题目正文**

## 第四天 6.12

**【第4天游戏】**

**同学们早上好！今天游戏内容是：**

**【必闯部分】**

**一、勇士的四大原则**

**以下挑战不是道德绑架，而是希望大家能够看见自己的念头，不被欲望和习气控制，让我们一起来挑战勇士的【四大原则】吧！**

**毕业前完成其中两个挑战即算完成！（20分）**

**不说谎 / 不抱怨 / 不占便宜 / 不思他人过**

**PS:挑战前请您先仔细阅读PDF文档 (https://kdocs.cn/l/cqjjp1wjeuNp), 以便更好理解游戏要求哟！**

**要求：请分享你是如何看见自己的这些念头，并改变行为的（300字以内）**

**————我是题目分割线————**

**【选闯部分】**

1. **日行一善。**

**具体善行可参考以下资料：**

**【金山文档 | WPS云文档】 新手村•善良手册**

**https://kdocs.cn/l/cnSYD5SBE0jM**

**要求：结营前，每天完成一次，共完成三次即挑战成功。**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 + 挑战不说谎/ 不抱怨 / 不占便宜/ 不思他人过/日行一善**

**你的题目正文**

## 第五天6.13

**【第5天游戏】**

**同学们早上好！今天游戏内容是：**

**【必闯部分】**

**一、体验在行走中修行（10分）**

**把觉知放在双脚上，知道自己在走路，感受脚掌和地面的接触，感受每走一步，像是双脚给大地盖章，不被周围人和事带走，不被念头带走，如果被带跑，及时回到走路上来。**

**要求，文字形式记录你在走路时，感知动作的过程**

**————我是题目分割线————**

**【选闯部分】**

**二、鬼脚七公众号《觉察之道》（10分）**

**文章链接：<https://mp.weixin.qq.com/s/BG9FKFdbyDrJda0l-zrrJQ>**

**会议主题：表里如一村读书会**

**会议时间：2024/06/13 19:30-21:30 (GMT+08:00) 中国标准时间 - 北京**

**点击链接入会，或添加至会议列表：**

**https://meeting.tencent.com/dm/RCyv6fR0qM4R**

**#腾讯会议：144-251-537**

**复制该信息，打开手机腾讯会议即可参与**

 **要求：参加晚上读书会，共读觉察之道，参与线上分享。**

**❤ 今天一道必闯题目，一道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导 和 观察员 哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 + 走路中修行**

**你的题目正文**

## 第六天

**【第6天游戏】**

**同学们早上好，今天游戏内容来啦！**

**【必闯】**

**一、挑战《善良24小时》(20分）**

**敢不敢挑战一次，让自己善良24小时？没有理由，也不是道德绑架，只是这24小时，提醒自己要善良。24小时，保持善良是什么样的体验？**

**请开始完成游戏前一定先详细阅读以下资料哦：**

**https://mp.weixin.qq.com/s/\_UbZEjgWkv9XwFYy4djIxg**

**要求，把一天的记录发到游戏群（可每3～4个小时发一次）**

**————我是题目分割线————**

**【选闯】**

**二、背诵心经（5分）**

**要求：与你的向导连线，背诵心经**

**❤ 今天一道必闯题目，一道选闯题目，相信你肯定可以完成的！请提交到游戏群，并别忘了@你的向导 和 观察员 哦！**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 +善良24小时**

**你的题目正文**

## 第七天

**【第7天游戏】**

**同学们早上好，今天游戏内容来啦！**

**【必闯部分】**

**一、毕业感悟（10分）**

**我们即将迎来结营，这一周对每一位认真参与的同学，都是难忘的经历。无论是已经顺利通关，还是因为忙碌或者其他原因暂时未能完成挑战的同学，相信大家都有自己的一些感受。**

**比如：**

**新手村带给了你什么样的体验，让你印象最深刻的是什么？**

**对于在生活中修行，你又有怎样新的理解和体会等等？**

**请文字总结你一周的学习体会，字数不限，真实就好**

**————我是题目分割线————**

**【选闯部分】**

1. **通关面对面：与村长或者资深观察员谈谈自己对必经之路的认识和在生活中修行的理解，并就几天来的题目提出问题（10分）**

**会议主题：通关面对面**

**会议时间：2024/06/15 20:00-22:30 (GMT+08:00) 中国标准时间 - 北京**

**点击链接入会，或添加至会议列表：**

**https://meeting.tencent.com/dm/b413UZ1czUG8**

**#腾讯会议：247-800-415**

**【提交格式】 名字+题目**

**如：张三 +毕业体悟**

**你的题目正文**

## 第八天

**@所有人**

**亲爱的同学们，早上好！**

**经过7天的闯关游戏，大家都有自己真切而深刻的体悟，为大家感到开心。**

**同时也一定有不少疑惑，请大家以接龙形式提出你学修期间的疑问，我们的向导和观察员看到会给予解答。**

**未完成题目的同学，可以继续补题目；已经完成题目的同学，欢迎继续提交题目，机会难得哦，题目提交截止至今天下午3点，同学们加油~**

**一切都在一念之间**

**观“念”即觉，有自由**

**@所有人 各位亲爱的同学： 晚上好呀[月亮]**

**眨眼间，我们已经完成了新手村必修闯关的内容。 接下来，村委们会就大家这几天的闯关情况进行汇总并报送大村委，一般情况下，必修闯关内容完成，就会拿到毕业证书哈[胜利] 之后你便可以自由游走在必经之路的任何一个地方。**

**为了这段期间，大家可以保持一个在生活中修行的状态。**

**每天，大家可以把抄经打卡发到群里，可以把看到的蓝狮子老师的文章的金句发到群里，可以把你的情绪觉察发到群里，需要点评请@海涛村长或者你的观察员。**

**愿大家多实操，最终越来越自由，降伏自心！**

**我们会及时发送必经之路的一些直播和分享栏目通告，欢迎大家参加。**