

做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

相比高光时刻，

黑暗中的微光更值得铭刻，

倡导每人每天散发一点微光，

让每一束微光都能在黑暗中

熠熠生辉，

照亮彼此的必经之路。

微光点亮微光

照亮每一个角落



微光村

小简同学新手村档案集

记者：苗苗

向导：知知

村长：幸福

掌柜：七夕

观察员：心境

2024年11月

小简同学微光村学习主题目录

第一阶段：了解必经之路和抄经

- 【1】 自我介绍
- 【2】 领取免费抄经纸
- 【3】 学会 3 句话介绍必经之路
- 【4】 理解必经之路三原则
- 【5】 参与云空间并打卡
- 【6】 写下申请智慧栈的流程
- 【7】 阅读文章、观看视频感悟
- 【8】 每日一善
- 【9】 微光时刻

第二阶段：觉察练习

觉察体验

- 【1】 挑战不说谎
- 【2】 挑战不抱怨
- 【3】 挑战不占便宜
- 【4】 挑战不思他人过
- 【5】 挑战我看见

- 【5】 情绪觉察
- 【6】 在吃饭中觉察/在走路中觉察
- 【7】 学习总结
- 【8】 向导寄语

做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

微光点点

微光点亮微光

照亮每一个角落



第一阶段：了解必经之路和抄经

【1】 自我介绍

【昵称】小简

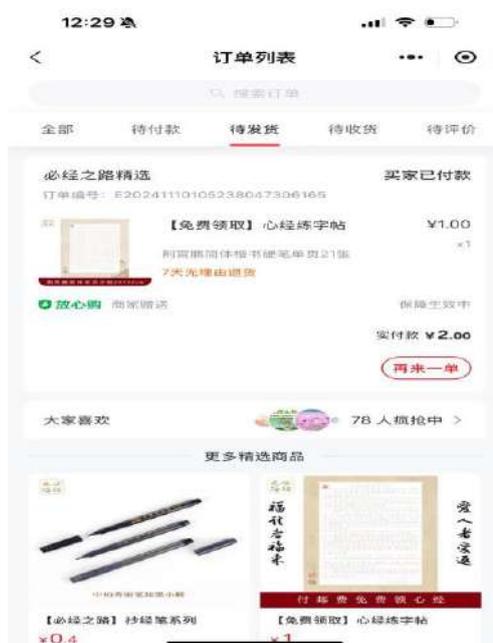
【城市】广东广州

【如何结缘必经之路】同事参加过觉得很好 推荐来体验一下 抱着好奇的心态来亲身感受一下

【你目前最大的烦恼是】好像没有什么烦恼 好好体验生活 感受并享受当下就好了 如果一定要说一个那应该是容易受他人影响

【任何你想说的话】爱自己 爱生活 爱世界

【2】 领取免费抄经纸



【3】学会 3 句话介绍必经之路

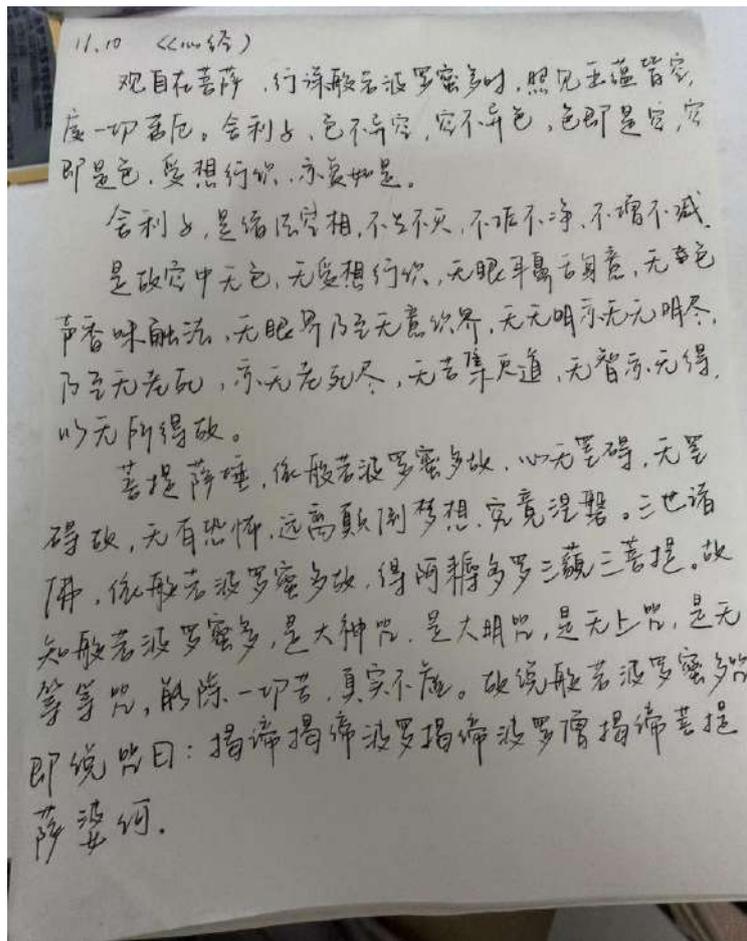
1. 必经之路是可以免费领取抄经纸的地方
2. 必经之路上倡导大家抄心经的组织
3. 必经之路是一个通过抄写心经引导更多人在生活中
觉察修行和增长智慧的公益组织

【4】理解必经之路三原则

三不原则:1. 不推销 2. 不拒绝, 3. 不求名利

【5】参与云空间并打卡





【6】写下申请智慧栈的流程

取得自然村通关徽章的同学-扫码填写智慧栈申请表-
 进入栈长培训群-提交场地照片或活动申请-下单领取抄经
 物料-组织抄写经典活动

【7】阅读文章、观看视频分享感悟

1、《我愿意-写在必经之路七周年》

必经之路是一个智慧的公益组织，每个人都自发善心，
 不求名利，服务大家。必经之路倡导大家抄心经，并非为了
 抄经本身，而是希望每个人能借助抄经，能够体验静心，能

够学会觉察，由此而增长智慧，减少烦恼。

2、《生活的真相》

引导大家在“在生活中修行”。不只是做一件公益的事，还要把这件事当成修行的道场。借事修人借假修真。在生活中觉察，在觉察中生活

【8】每日一善

11月10日

这几天侄子来我家，两岁多的侄子总喜欢故意把东西丢地上，让我捡上来，又重复🔄这个动作。或者故意假装人要摔地上叫我去扶他，我陪他玩了一会。小孩子的世界很奇妙，跟他说扔东西多行为是不对的，他总以为我跟他在玩笑。闹腾

11月11日

闺蜜妹妹上学要买电脑 叫我帮推荐对比哪个适合她 咨询了好朋友又上网查了后已经推荐给她了

11月12日

帮同事下楼拿奶茶

11月13日

帮朋友剪辑小视频

11月14日

帮同事分担工作

11月15日

鼓励我的朋友主动去追求，而不是等了五个月还在纠结

【9】微光时刻

11月9日

阅读《我是那微弱的光》已完成



我是那微弱的光

作者：蓝狮子

编辑：小梅

朗读：小简

2600年前，你来到这个世界，带来一粒种子。种子发芽，开花，结果，又产生新的种子，飘散四面八方。循环往复，春去秋来。

2600年后，我收到一粒种子，我把她种在了心里。种子发芽，开花，散发出微弱的光。



更多



分享



0



0

跟读

11月10日

一不留意仔子玩化妝品去了



11月11日

阅读《心经》已完成

3:03 3G 4G 5G 38%



音频详情



小简

般若波罗蜜多心经 · 小简朗读

11次播放



0:00

2:08



般若波罗蜜多心经

作者：玄奘大师

编辑：小梅

朗读：小简



跟读

11月12日

朗读《用生命影响生命》已完成

3:01   36 



音频详情



小简

用生命影响生命 · 小简朗读

5次播放



0:00

1:01



用生命影响生命

作者：泰戈尔（印度）

编辑：芭蕉朗读

朗读：小简

把自己活成一道光，

因为你不知道，

谁会借着你的光，

走出了黑暗。

请保持心中的善良，

因为你不知道，

谁会借着你的善良，



更多



分享



0



1

 跟读

11月13日

朗读《向内求》已完成

2:57 2:57 4G 5G 28



音频详情

☆ 4.3



小简

《向内求》· 小简朗读

3次播放

0:00

2:06



《向内求》

作者：蓝狮子

编辑：小梅

朗读：小简

向内求，不是一句口号，而是实际的行动；

向内求，不是一句咒语，而是修行的指导原则。

当你快乐时，向内求，你要知道快乐不过是夏天的彩虹，它们瞬间就会消失；



跟读

11月14日

朗读《做个上等人》已完成

3:00   33 



音频详情



小简

做个上等人（节选） · 小简...

4次播放



0:00

4:47



做个上等人（节选）

作者：宗翎

编辑：小青牛

朗读：小简

那年我去巴西旅游，参观完举世闻名的伊瓜苏大瀑布，听说附近有个华人佛教寺院，十分好奇，就顺路参拜了一下。

寺院大门上用大大的中文写着“巴西承天寺”——在异国他乡看到中国字真是倍感亲切。寺院里种植了很多漂亮的



 跟读

更多

分享

0

1

11月15日

朗读《当我开始爱自己》已完成

2:58 4G 5G 31



音频详情



小简

当我开始爱自己 · 小简朗读

4次播放



0:00

3:15



当我开始爱自己

作者：卓别林

译者：绿荷

编辑：绿荷

朗读：小简

当我开始爱自己，我意识到，我所遭受的痛苦和情感折磨，都只是提醒



跟读

观点没有对错
只不过角度不同

微光村
小简



觉察练习——

【1】挑战不说谎

欢迎在以后的生活中体验

【2】挑战不抱怨

晚上回家发现我的杯子吸管不见了，本来想去质问我姐是不是又乱骂我的东西，意识到我抱怨的念头，停下来止住了发消息的冲动，结果转眼就看见在桌子的另一个角落

观察员点评：

小简同学在看到水杯里的吸管不见，想要质问姐姐的时候，能够及时转念，恭喜你挑战不抱怨成功。下次可以试着看到念头时，先向内求，在念头刚出来的时候，就能看见，看见即自由。

【3】挑战不占便宜

欢迎在以后的生活中体验

【4】挑战不思他人过

今天和好朋友聊天 刚好聊到娱乐圈的明星，我表达了我的观点说我喜欢 xx，因为她们是思想超前的女性、很敢说。朋友很惊讶说我竟然喜欢她俩，敢说不是口无遮拦。我下意识想反驳，但我知道

肯定会因为观点不同而争辩太多，不想继续就顺着她的观点引到其他话题上。平时我俩也经常因为观点不同而争论，因为站在各自的视角上看待问题，没有对错，只不过角度不同

观察员点评：

在和同事谈及喜欢的明星时，因个人喜好、观念不同而有分歧，及时停止思他人过，很好呢！不过呢，下次可以试着反者道之动一下

【5】挑战我看见

1. 我看见清晨环卫工人躬这身姿，步伐缓慢地拖着满满的垃圾桶

2. 我看见拥挤的地铁里形形色色、低着头玩手机的男女老幼

3. 我看见通往写字楼的路上行色匆匆的打工人

4. 我看见因为不被对方重视，陷入被动，讨好的自己

5. 姐姐把我钥匙拿走了，早上我找不到就先出门了，结果下班回来，她早又把我忘了出门去了，我看见联系不到她愤怒的自己，停

6. 我看见吃到泡芙而开心 满足的自己

观察员点评：

小简的每一次看见都是那么温馨，清晨的环卫工，地铁里的男女老幼，形色匆匆的上班族等

【6】情绪觉察

欢迎在以后的生活中体验

【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

吃饭总是很快，一般十分钟左右就吃好了，今天也不例外，习惯性的吃得快了，但突然想起来今天的觉察作业，就把动作放慢了，夹起西洋菜仔细地咀嚼平时起来，电视机依然在放着某个电视剧，我尝试把脑子放空，发呆，不去理会外界的声音，把注意力放在嘴里的菜上，不知道嚼了多少下，我想可能有二三十次，就是好像发现原来一口菜可以吃这么久。

观察员点评：

小简同学在吃饭时，想到了觉察作业，看得出很认真呢没有被电视的节目带走，关注在吃饭的当下，感受牙齿的咀嚼，吃饭就只是吃饭，对，就是这样，做的很好啊

下次也可以在心里数着，左边咀嚼三十下，右边再咀嚼三十下，如果期间有念头出现，知道就好，不被带走，知道被带走也没有关系，知道了多少次，就成功了多少次

【8】学习总结

很感谢各位的陪伴与鼓励，特别是我的向导知知同学，很用心

每一次都会督促鼓励我完成作业。这七天的觉察小训练，感受最大的是我才是自己的生命的主人，我可以觉察、控制我的情绪，而不是老是被情绪左右我的心情。当然现在的我依然会受外界的声音所影响，这需要日积月累的积累，学习，反复觉察。我想在日常生活中多有意意识地锻炼自己，提高自己的觉知能力，智慧也会随之增长。烦恼少了，心情就愉悦了，人也跟着幸福了

观察员点评：

很开心看到小简同学通过这七天的学习，日渐精进的感悟，是的，我们要做情绪的主人，而不是被情绪所控制也很感谢你给了我们服务的机会，七天并没有结束，它只是你修行的开始，感恩遇见

【9】向导寄语

小简同学学习的主观能动性非常棒，对于作业的理解力和实践也非常到位，初步体验了觉察的妙处，希望您能继续深入学习如何在生活中修行，进一步开启智慧、知行合一、拥有自在人生。
我在必经等你哦，祝福您

BJ2411199



小简



