

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

可乐同学新手村档案集

记者：厚德载物

向导：阿星

村长：幸福

掌柜：七夕

观察员：青

2024年11月



可乐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】 必经青铜骑士
- 【8】 阅读文章、观看视频感悟
- 【9】 日行一善
- 【10】 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
- 【6】 情绪觉察
- 【7】 在吃饭中觉察/在走路中觉察
- 【8】 学习总结
- 【9】 向导寄语

之必
路經

之必
路經

雾天里的太阳有些许的温暖

——微光村 可乐

海报/觉若



之必
路經

之必
路經

做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

微光时刻

微光点亮微光

照亮每一个角落

【1】 自我介绍

【昵称】 可乐

【城市】 河北 保定

【如何结缘必经之路】 朋友推荐

【你目前最大的烦恼是】 烦恼随时有，脚步放慢烦恼也就渐渐变小了

【任何你想说的话】 每一个遇到的人都是因为有缘

【2】 领取免费抄经纸



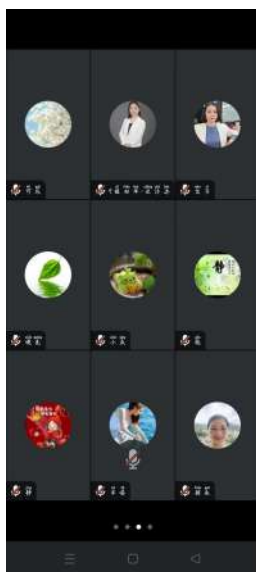
【3】 学会 3 句话介绍必经之路

- (1) 必经之路是一个可以免费领抄心纸的地方
- (2) 必经之路是一个倡导大家抄心经的组织
- (3) 必经之路是引导更多人在生活中增长智慧从生活中得到觉察修行使我们人生得到更多成长

【4】 理解必经之路三原则

- (1) 不推销不强求
- (2) 不拒绝保持内心那份善良
- (3) 不求名利发自内心的纯粹些

【5】 参与云空间并打卡



【6】 写下申请智慧栈的流程

一、如何申请智慧栈

- (1) 申请者首先需要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>下单领取物料
- (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并组织抄写经典活动

【7】 必经青铜骑士



【8】 阅读文章、观看视频分享感悟

《在生活中修行》读后感；

缩小化生活中的口角矛盾及抱怨，放大化身边事物的优善美。他人善恶莫要强求，给自身定一原则不去触犯。

《一条路能走多远》读后感；

一条路我们走下去时发心越纯粹路就会越宽，名利越淡薄内心越充实

【8】 日行一善

1. 车速减慢不鸣笛催促前方慢行的老人
2. 路上帮丢失鞋的宝宝找回鞋子
3. 看到楼下超市里的小姐姐在搬货，过去帮她一起搬
- 4 今天把家里的快递箱子给了打扫卫生的阿姨
5. 楼下团购店小姐姐因为要出去换零钱店里就她一个人，就

帮小姐姐盯了会儿店

孩子放学时有一个抱孩子的家长接放学的孩子不小心把一辆电动车给撞到了，她一个人抱着孩子没法再去把倒了的电车给扶起来，我看到后帮忙给扶起

【9】 微光时刻

1、阅读《我那微弱的光》

朗 芭蕉朗读

可乐 朗读

wǒ shì nà wēi ruò de guāng
我 是 那 微 弱 的 光

zuò zhě : lán shī zǐ
作 者 : 蓝 狮 子

2600 nián qián , nǐ lái dào zhè ge shì jiè , dài lái yì lì zǒng zǐ 。
2600 年 前 ， 你 来 到 这 个 世 界 ， 带 来 一 粒 种 子 。

zhǒng zǐ fā yǎ , kāi huā , jié guǒ , yòu chǎn shēng xīn de zhǒng zǐ , piāo sǎn
种 子 发 芽 ， 开 花 ， 结 果 ， 又 产 生 新 的 种 子 ， 飘 散

sì miàn bā fāng 。 xún huán wǎng fù , chūn qù qiū lái 。
四 面 八 方 。 循 环 往 复 ， 春 去 秋 来 。

2600 nián hòu , wǒ shōu dào yì lì zǒng zǐ , wǒ bǎ tā zhòng zài xīn
2600 年 后 ， 我 收 到 一 粒 种 子 ， 我 把 她 种 在 了 心

lǐ 。 zhǒng zǐ fā yǎ , kāi huā , sǎn fā chū wēi ruò de guāng 。
里 。 种 子 发 芽 ， 开 花 ， 散 发 出 微 弱 的 光 。

小程序

2、照片记录



3、朗读心经

朗 芭蕉朗读

可乐 朗读

bān ruò bō luó mì duō xīn jīng
般 若 波 罗 蜜 多 心 经

zuò zhě xuán zàng dà shī
作 者：玄 奘 大 师

bān ruò bō luó mì duō xīn jīng
般 若 波 罗 蜜 多 心 经

guān zì zài zhe fú
观 自 在 著 佛

xíng shēn pān ruò bō luó mì duō shí
行 深 般 若 波 罗 蜜 多 时

zhào jiàn wǔ cǎn jiē kōng
照 见 五 蕴 皆 空

dù yī xiū chéng fù
度 一 切 成 佛

小程序

4、朗读《用生命影响生命》

朗 芭蕉朗读

可乐 朗读

yòng shēng mìng yǐng xiǎng shēng mìng
用 生 命 影 响 生 命

zuò zhě tài ěr ěr (ìn dù)
作 者：泰 戈 尔 (印 度)

bǎ zì jǐ huó chéng yī dào guāng,
把 自 己 活 成 一 道 光，

yīn wéi nǐ bù zhī dào,
因 为 你 不 知 道，

shuí huì jiè zhe nǐ de guāng,
谁 会 借 着 你 的 光，

zǒu chū le hēi àn。
走 出 了 黑 暗。

小程序

5、朗读《向内求》

朗 芭蕉朗读

可乐 朗读

《向内求》

作者：蓝狮子

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复

天的彩虹，它们瞬间就会消失；

当你难过时，向内求，你要知道难过只是心灵的

小程序

6. 朗读《当我开始爱自己》

朗 芭蕉朗读

可乐 朗读

《当我开始爱自己》

作者：卓别林

当我开始爱自己，我意识到，我所遭受的痛苦
和情感折磨，都只是提醒我：活着，不要违背自
己的本心。

今天，我明白了，这叫做“真实”。

当我开始爱自己，我才懂得，将自己的渴望强
加于别人，是多么冒犯的行为，尽管我知道时
间并不长，但我已经明白，我必须学会爱自己。

小程序

7. 《做个上等人》

朗 芭蕉朗读

可乐 朗读

zuò gè shàng děng rén (jié xuǎn)
做个上等人(节选)

zuò zhě: zōng líng
作者: 宗翎

nà nián wǒ qù bā xī lǚ yóu, cān guān wán jù shì wén míng de yī guā sū
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。

si yuan da men shang yong da da de zhong wen xie zhuo "ba xi cheng tian si"
寺院大门上用大大的中文写着“巴西承天寺”
一 zai wai guo ta xiang kan dao zhong guo zi zhen shi bei gan qi qie. si yuan
在异国他乡看到中国字真是倍感亲切。寺院
li zhong zhi le hen duo漂 liang de re dai zhi wu, yi xie zhong guo chuan tong
里种植了很多漂亮的热带植物,一些中国传统
feng ge de ci jian ren bu qi jian hai you ji ta huó ren seng si huan huan
风格的水泥建筑让人不气间还有其它活人僧寺环环

小程序



做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

每个睡觉的人 都不愿意被打扰

只有愿意醒来的人 才愿意被唤醒

——蓝狮子

微光点亮微光

照亮每一个角落

觉察练习——

【1】 挑战不说谎

这些天一直有件事瞒着朋友不想让朋友知道事情发生的真相，今天把瞒着他的事情讲了出来

观察员点评：

不过嘞，悄悄告诉你，练习不怕多，分不分享不重要，关键是自己去练习书写和分享的过程，也是一个觉察的过程，期待你多多分享

【2】 挑战不抱怨

有个朋友总喜欢跟着自己学，穿衣风格学、戴饰品跟着学、车里的装饰跟着学、甚至用水杯也跟着学……真的让人头大，想给人倾诉一下，想到了这两天的课程，如果给他人倾诉会导致自己的思绪不受控制于是把想要抱怨的念头打消了

观察员点评：

本想“抱怨”朋友，“想到”这两天的课程，这个“想到”，真美妙

【3】 挑战不占便宜

这个题已经习惯了不占便宜如果写了就等同于撒谎了)

观察员点评:

可乐同学好可爱啊，做作业就在践行“不占便宜”看得出，你很把作业要求放在心上，很重视，特别感动

【4】 挑战不思他人过

欢迎您以后在生活中体验

观察员点评:

【5】 挑战我看见

(1) 我看见三岁的娃要扣玉米粒，觉得他会弄的乱七八糟哪儿哪儿都是……算了给他一根玉米让他自己弄吧 小小的娃也想做做大人做的事，不给他自己亲身体会他怎么会做

(2) 我看见被孩子弄乱的房间想狠狠的教训他一顿 ……算了吧，弄乱了就叫着孩子一起收拾干净他慢慢也会习惯把东西归整好

(3) 我看见今天的大雾天气瞬间有头晕目眩的感觉，觉得送孩

子上学有些难度，调整心态车速减慢如果孩子迟到就给老师打个报告吧，最终结果是孩子没迟到一路也很平稳

(3) 我看见联系甚少的同学发来信息套路推荐产品，想把自己的产品发给她推销一下子，内心觉得没必要，看到这样的信息就当没有看到吧

观察员点评：

哎呀，可乐同学这么精彩的“我看见”，我竟然刚刚“看见”看见得太晚了

我看见了一个智慧的妈妈看见的那一刻，不编故事，不被情绪带走，只是在当下，告诉孩子怎么做就好了是不是会乱七八糟，是不是会迟到，那些都与“当下”无关

对文章和视频的要点掌握也非常准确，学霸一枚啊点赞！

【6】 情绪觉察

今天天气雾霾严重还下着下雨送孩子上学路上车特别多，还有拥堵路段，有的车就往里面加塞，当时真的暴脾气上来就想出口成章了，这时我看见了自己想爆粗口的念头，于是停止了，想都在着急上班或送孩子上学，慢慢走呗。



观察员点评：

可乐同学，情绪觉察棒棒哒

看见自己想爆粗口的念头，然后停！继而转念“都在着急上班或送孩子上学”，然后回到当下，“慢慢走呗”。太美妙了

情绪就是一个念头接着一个念头的叠加，爆了粗口，看似爽了，却只是让情绪继续加重。但看见的那一刻，我们中止和改变了这种模式。谁规定的：堵车就一定要生气呢？有人加塞就一定要生气呢？

持续练习下去，会发现，特别有意思每一次的“看见”，都会让我们的模式和习气脱落一点点，慢慢我们会越来越自由。

期待可乐同学继续分享@可乐-新手-河北

【7】 在吃饭中觉察/在走路中觉察

端起碗拿起筷子挑起几根细细的面条慢慢送进口中，感受到细细的面条软软的滑滑的慢慢咀嚼感受到根根面条被锋利的牙齿咬碎慢慢咀嚼成细腻的糊轻轻的通过喉咙咽下去感受着食物慢慢



进入食道。就这样每一口都慢慢咀嚼细细感受每一口食物和每一个动作，这顿饭吃完感觉比往日吃完饭舒服很多

观察员点评：

@可乐-新手-河北 可乐同学的作业，一条一条清晰明了，赞

在吃饭中觉察，对动作的感知很细腻，能感知到手、嘴、牙齿、喉咙等等好几个部位

吃完“感觉比平时舒服得多”，也看见了自己的念头。厉害了啊

就是这样，回到当下，让吃饭只是吃饭。修行不是一定要找个什么时间，做特定的事，我们每天的一日三餐，都可以成为修行本身哦

之后也可以试试，观察一下餐具、食物的颜色、形状、味道等等，还可以试试能不能看到更多的念头

棒棒哒可乐同学，看好你哦

【8】学习总结

新手村七天学习说长不长说短不短的七天让我倍感亲切和温暖，感恩村长、掌柜、向导、观察员、小记者这七天的辛苦付出，感谢你们用微光照亮了我前行的道路。

印象深刻的是在情绪觉察中学着让自己不被影响所影响而是让自己的情绪得到自己更平稳的一个提升。再一个是吃饭觉察让自己感受每一口饭菜的变换，一顿饭下来会让自己感觉这顿饭吃的很舒服……

日行一善让我们原本善良的自己更加善良一些。

我是谁

作者:可乐

我是天空里的一片云

我好奇天空的宽广

我听见风对我轻柔的吹拂

我看到耀眼的阳光

我愿做阳光下的那片云

我假装自己永远不会逝去

我感到世间的温暖

我遇到万变的天气

我担心我会化作雨点落入地面

我哭泣我不能永久存在

我理解世间万物的变迁

我说我可以接受一切的一切

我梦想自己可以永存

我试图变得更加强大

我希望自己可以温暖这个世界

我是一片云，一片梦想强大的云

【9】 向导寄语

每日一善的作业，不仅是对自己的一种锻炼，更是对他人的一种关爱。愿你们在修行的道路上，不忘初心，坚持每日一善，让善良成为你们生活的一部分。

BJ2411201



可乐



做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

要想得到幸福快乐的日子

或者是人生

首先要懂得有一颗宁静的心

——蓝狮子

微光点亮微光

照亮每一个角落