

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

## 长青同学新手村档案集

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



# 长青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

一米一世界  
一叶一菩提  
我们要学会节

——微光村



之必  
路經

做一束光，照亮自己

# 微光

微光时刻



## 【1】 自我介绍

【昵称】 长青

【城市】 广东

【如何结缘必经之路】

通过姐妹：妙静明心师姐，结缘了必经之路

【你目前最大的烦恼是】

我现在的烦恼是：想认真学习修行自身

【任何你想说的话】

从小在四川长大，与佛庇佑而结缘，自小也清贫农村孩子，也是在我 30 岁前经历了五六十岁要经历和面对的事，在 18.19 年父亲、爷爷的逝世，作为长女的经历，20 年疫情离异因为：我看得通透了，后来在我看来这都不是人生大事，修心向内求，善念善言做善事，帮助有需要帮助的人，去影响对佛有信仰之人，这是我自愿的使命，尽自己所能做善举，来世上一趟，我觉得我的人生大事是来渡人生劫难，让自己活明白，做想做的事情。

感恩在必经之路遇见每一位同学，感恩遇见愿大家吉祥安康



## 【2】领取免费抄经纸

14:42



## 【2】 学会 3 句话介绍必经之路

必经之路是一个免费领抄经纸的公益组织；

必经之路是一个引导大家共抄心经的公益组织；

必经之路是一个引导大家在生活中看见烦恼，修行自己，增长智慧的组织。





### 【3】 理解必经之路三原则

- (1) 不推销，
- (2) 不拒绝，
- (3) 不求名利

### 【4】 参与云空间并打卡





## 【6】写下申请智慧栈的流程

1. 扫码填写申请表提交照片
2. 参加培训
3. 参加抄经
4. 不限制任何场地
5. 审核通过在商城下单领取物料（每月三份经书付邮费领取）
6. 进入新栈长交流群  
会在必经之路全国智慧栈列表展示  
申请VIP智慧栈（满足自然村毕业、栈长培训合格，组织两场抄经活动2次可升级VIP智慧栈）
7. 进入全国栈长群  
每月8份经书，5支笔，免费包邮  
一套沐手盆勺套装2个  
笔盒纸不够用，可联系联络员申请额外物料  
VIP持续抄写经书三个月，并且每月打卡2次及以上，发实体授权牌我两本书籍
8. 可以提供以下服务自然村学习

## 【7】必经青铜骑士

必经之路精选 交易保障

我买了必经青铜骑士，  
荐给你



## 【8】阅读文章、观看视频分享感悟

《一条路能走多远》重读后感

如果你真心想做好一件事，总会在关键时刻，遇到关键的人必经之路，倡导大家抄心经，并非为了抄经本身，一亿部心经这个数字并不重要。而是希望能借助抄经，能够体验静心，能够学会觉察，由此而增长智慧，减少烦恼。抄经可以练字，但又不止于练字；抄经可以静心，但又不止于静心；抄经时，觉察念头的起落，是很好的修行方式，并非我们有多少智慧，而是让大家能有机会接触到心经，心经有力量。



一部经，一家人，一辈子，可能不止一辈子……

### 《在生活中修行》读后感

如果真心想做好一件事，总会在关键时刻，遇到关键的人必经之路，倡导大家抄心经，并非为了抄经本身，一亿部心经这个数字并不重要。而是希望能借助抄经，能够体验静心，能够学会觉察，由此而增长智慧，减少烦恼。抄经可以练字，但又不止于练字；抄经可以静心，但又不止于静心；抄经时，觉察念头的起落，是很好的修行方式，并非我们有多少智慧，而是让大家能有机会接触到心经，心经有力量。

一部经，一家人，一辈子，可能不止一辈子呢……

在生活中修行

诸恶莫作：第一个，不说谎。

第二个，不抱怨。

第三个，不占别人便宜。

第四个，不思他人过。

众善奉行：对于任何事物不要抱有期待

自净其意：不推销、不拒绝、不求名利

### 《在吃饭中修行》感悟

1. 好好吃饭，好好睡觉，也是一种修行
2. 我们尽量不要杀生



### 3. 一米一世界，一叶一菩提

#### 【8】 日行一善

1. 接纳世间万物，身边的人和事，发现师傅店里音响坏了，于是我把自己闲置的影响（只是物件乃身外之物），物品送到店里，帮助别人需要帮助的，力所能及的事儿。

2. 每天一个小小的善念温暖着这个世界：

很久不见我师姐妙静明心，今日下午约在她智慧栈相见，从深圳带的菠萝蜜，给她送过去，特别愉悦，并且一起抄写经书

3. 今天在跑步途中，队友的矿泉水盖子，掉在了地上两次，我帮她捡起来了，她很开心的微笑□和我说谢谢，我也特别的开心

4. 进电梯帮老爷爷按电梯关门. 赞美别人善待自己

5. 在街上看见一位老爷爷骑着单车，提醒他打起撑地怕他不安全摔倒，老人家微笑□的跟我说了一句谢谢，我也用微笑回应着一句不客气，我也很开心

车到达站点，我和师傅道别，祝愿师傅平安吉祥，师傅很开心的笑□着说再见

到家饿坏了，快递小哥哥送的外卖到了，我很感动，和他说



了谢谢你这么晚了还帮我送外卖，辛苦了，快递小哥哥微笑□着说不客气，我也很开心

## 【9】 微光时刻

1、发现美：看见天空，发现天空白云未见到太阳公公□这样的天气舒适很适合出行□、看见大海，发现波澜壮阔一望无际的大海，飘着几艘轮船，海天一线风景甚是治愈，见自己，内心要像大海□一样宽阔、看见壮观的深中通道，一条神奇的海上高速通道，从海底通过到深圳，设计师敢想，人类敢于创造，为设计桥梁师致敬□。

2、发现美：看见挂满树杆的菠萝蜜，一眼看去丰收的季节到了，亲自动手摘果实（拿在手上隔着皮都闻到了果肉的香味）+爬树的喜悦感，摘了一箩筐满满的丰收喜悦感！哇喔我数了一下摘了 8 个呢哈哈□，我太棒了给自己鼓励□，拨开果皮果肉熟透了，享用果实简直太甜超好吃□满足了我的幸福感和味蕾。

3、今天打视频给我小女儿，她是一个内心充满阳光懂事的丫头，在学校老师和同学都喜欢和她相处，就是隔着屏幕的这种感觉□，她分享了老家的猫咪□和狗狗□，我今天最大的幸福来自她感染了我。



## 1、阅读《我那微弱的光》

朗 芭蕉朗读

# 长青朗读：我是那微弱

 长青

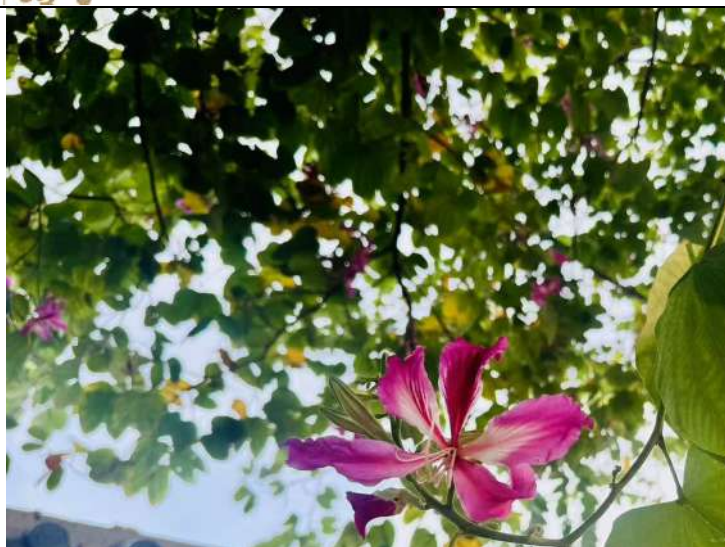
我是那微弱的光 · 长青朗读

0:00

### 我是那微弱的光

## 2、照片记录





### 3、朗读心经

**朗** 芭蕉朗读

长青朗读：般若波罗蜜







#### 4、朗读《用生命影响生命》

 芭蕉朗读

### 长青朗读：用生命影



长青

用生命影响生命 · 长青朗读



0:06

用生命影响生命

#### 5、朗读《向内求》

 芭蕉朗读

### 长青 朗读

#### 《向内求》

作者：蓝狮子

向内求，不是一句口号，而是

向内求，不是一句咒语，而是  
则。



## 6. 朗读《做个上等人》

**朗** 芭蕉朗读

### 长青朗读：做个上等人 (选)

 长青

做个上等人 (节选) · 长青朗读

0:00

做个上等人 (节选)

## 7. 朗读《当我开始爱自己》

**朗** 芭蕉朗读

### 长青朗读：当我开始爱自己



遇見  
最好的自己

*Meet the best of yourself*

**DREAM**

发现世间万物的  
接触美，感知



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

欢迎您以后在生活中体验

观察员点评：

### 【2】 挑战不抱怨

今天和我师弟聊天，聊昨天师傅未给我留新茶杯，聊上头了有一些情绪，我立马更换频繁，我说师傅也是个凡人，利益面前人都一样，有些事也不想认真，控制了自己的心念，换了一种方式，也换了一种情绪

观察员点评：

再说说勇士四大原则，能觉察到自己想抱怨，不思他人过，就很棒啦！

并且长青同学还改变了行为，来对治自己的情绪，太赞了！

就是这样，持续练习我们并不是要做一个高尚的人，而且要做一个“自由”的人，看见情绪，看见念头，我们就有了更多选择

加油哦，继续练习



## 【2】 挑战不占便宜

欢迎您以后在生活中体验。

观察员点评：

## 【3】 挑战不思他人过

今天发现自己，以及身边的事物，看见 感知 通透 明白 自由 不评判，顺其自然”白天我还在和自己做思想斗争，还在想昨天的事情，除了早安语言，不想在师徒群里聊天，感觉有点儿像冷战，还是说自己固执，在 23:55 分时我师傅居然在群里发了今天刚拿回来的新茶杯，特意@了我：师傅帮你选好了杯子，帮你奉养着，缘分到了就领回家。帮我选了一款更喜欢的般若菠萝蜜多心经、荷塘月色 2 个杯（我们是按成本价拿），我瞬间眼眶就湿润了，我好感动，师傅对我们徒弟真是细心，师傅总能知我心中意，还错怪了师傅偏心，而且向师傅道歉☐♀☐

观察员点评：

再说说勇士四大原则，能觉察到自己想抱怨，不思他人过，就很棒啦！

并且长青同学还改变了行为，来对治自己的情绪，太赞了！



就是这样，持续练习我们并不是要做一个高尚的人，而且要做一个“自由”的人，看见情绪，看见念头，我们就有了更多选择

加油哦，继续练习

## 【5】挑战我看见

### 一、我看见

1. 我看见我自己，由于受姐妹情绪感染，我内心起了烦恼（长见识了，不至于烦恼）
2. 我看见我由于途中同座大声喧哗，内心浮躁起了烦恼（不当真，可以转换频道）
3. 我看见我师傅给师姐留了新茶杯，我喜欢的没留着，有了攀比心，（通过现状看本质，不认真便好）
4. 我看见我最亲近的人对我忽冷忽热，因为心细特别敏感，有负面情绪（每个人都需要空间，亲人 爱人 朋友都是需要相互尊重对方，做一个认知更通透的人）
5. 我看见我读书会时由于忙碌不够专注，总结不够理想
6. 我看见孩子奶奶微信我说大女儿学校开家长会，孩子爸爸没空回去陪伴，问我有没有时间回老家，心里感觉挺累的（缓一下，明早回复）
7. 我看见我自己，今天有欲望心，收到一部 15 PRO max 生日礼物，



可能由于自己喜欢 16 ，所以不知道如何处理

8. 我看见，我今晚忙完工作，才交作业不积极并且拖延了，（虽然可以第二天交作业，习惯今日事今日毕，明天也有工作和事情安排）

观察员点评：

长青同学数次看到自己的内心，特别棒哦

长青同学看见那些烦恼，看见自己的“攀比心”、“欲望”，超赞！就像咱们读书会读到的，它们都只不过是乌云哦，而我们自己却是天空呢天空对于乌云，不评判，都接纳无论乌云白云，都不影响天空的如如不动

## 【6】情绪觉察

【情绪觉察】---看见情绪念头，改变行为

自我检讨：看见自己今天没有负面情绪念头，有正面情绪上头的激动，反省自己太活跃的时候，应该情绪稳定今天想把生活中的美好和正能量分享给大家♥□希望大家也被治愈和快乐，所以发了很多图在学习群，可能会影响到同学们做作业了☹□在这里请同学们原谅我的纯粹，我下不为例□





观察员点评：

长青同学就是一个正能量小天使□能在必经之路认识美丽、可爱、温柔又积极向上的你，非常幸运

我们这个阶段讲的情绪，会重点在负面情绪哈

通过你的眼睛□和分享分享，我们都被鼓舞到了，生活的美好就是这样被一点一滴挖掘出来的

## 【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

吃饭中觉察

今天食用中餐和晚餐，感觉和以往不同，没有像以往一样看手机看电视或者边吃饭边聊天，又或者吃饭时静不下心思绪飘到了接下来要做的事上面，今天吃饭的速度放慢了很多，细嚼慢咽细细品味，我夹起一块肉细嚼慢咽，想起了我在云南大理机诏庵寺愿意排队一个小时，才能吃上一碗 10 块钱的斋饭，也很怀念带着好友一起去附近吃斋饭，因为人类为了满足满腹之欲频繁的杀生，所以，我们尽量不要杀生。我吃着碗里的五常大米，在想想小时



候吃的玉米馍馍，想想自己父母农民伯伯长出来的粮食多么的辛苦，现在的生活水平提高了，大家都不缺吃不缺穿，很多时候我们会浪费食物，所以一米一世界，一叶一菩提，我们要学会节俭。慢慢地品味每一口食物，晚餐后我睡得比较早，因为吃饱了就很困倦，强制性让自己睡觉，果然睡得很安稳，吃饭和睡觉原来也是一种休息，别无他念。

观察员点评：

@长青-新手-广东长青同学在吃饭中感知“细嚼慢咽”，“细细品味”，很不错□

想到要珍惜食物为善良的你点赞！

在吃饭中觉察这个练习的要点，是让我们能够感知吃饭的动作，看见在过程中的念头。如果念头被带跑也没关系，很正常。看见，再回到当下就好

今天可以继续尝试，期待分享哦



## 【10】 学习总结

感恩有缘遇见同学们，时间飞逝，一周的学习结束了，这段时间让我倍感亲切和温暖，感谢同学们用微光照亮了我前行的道路。一开始被师姐的修行所吸引，结缘了毕竟之路，一开始是个小白，这短短的一周让我改变了，甚至是一生。

这一周自己几乎都在路上，有时候忙完工作才交作业，每一天学习 朗读 觉察 感悟 做功课内心是很安静很舒适的，感觉上学那会儿都没有现在这么专注，非常感谢各位同学的陪伴，感恩遇见每一位同学，特别感恩村长、掌柜、向导、观察员、小记者这七天的辛苦付，阿星同学每天善意的提醒作业。

觉察是个非常有效的方法，督促自己时时保持觉知，朗诵的方式也非常好，让自己的语气变得柔和眼睛看用语言感情表达出来学习效果挺好，朗读时更专注，希望自己保持这样的状态，开始懂得觉察自己的情绪，包括身边的事物，去认识什么是真正的自己，做一个利他的践行者，将日行一善坚持下去，认清真相，从我看见开始，从放下我执开始，脚踏实地时时觉察，能看见才自由，能觉察才幸福，学会了在运动 吃饭 睡觉 在生活中修行自己，学会了控制自己的情绪和内心，生活才会如意，学会了向内求，一切顺其自然，让心得到宁静，才会让自己以及带给别人幸福感。我觉得静怡同学，总结的非常到位：

看见傲慢与偏见



看见剧情，看见幻境

看见背后的真爱的需求

爱不在外面，爱在心里

所有的信仰都离不开向内

菩萨在心里，就好好回归内在

好好敬爱父母，善待每一位有缘人

活在此时此刻

种瓜得瓜，种豆得豆

学会转念，为自己的心种下美好的种子

放下控制，放下期待，不再抱怨，不再迷失

轮回之痛，止于觉知，不怕念起，就怕觉迟

## 我是谁

作者：长青

在时间的长河中，我是一座孤独的岛屿，

独自面对着波涛汹涌的海洋。

我是一颗璀璨的星辰，在无边的夜空中闪烁，

照亮自己，也照亮他人。

我不是一片树叶，随风飘摇，无所依靠；



我是一棵参天大树，扎根于土地，坚韧不拔。

我不是一朵浮云，漂浮不定，无依无靠；

我是一片蓝天，广阔无限，包容万物。

我是我自己，独一无二的存在，

不需要模仿，不需要依赖。

我是自我，独立自主的生命，

不需要迎合，不需要妥协。

我有我的思想，犹如璀璨的星辰，

照亮前行的道路。

我有我的梦想，如同燃烧的火种，

点燃生命的激外情。

我是我自己，价值的体现，

在这个世界上独一无二。

我是我自己，生命的奇迹，

在宇宙中闪耀着光芒。

### 【11】 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。

BJ2411204



长青



做一束光，照亮自己，

# 微光

要想得到幸福快乐

或者是人生

首先要懂得有一颗宁

——蓝