

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



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