

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

雨轩同学新手村档案集

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



雨轩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

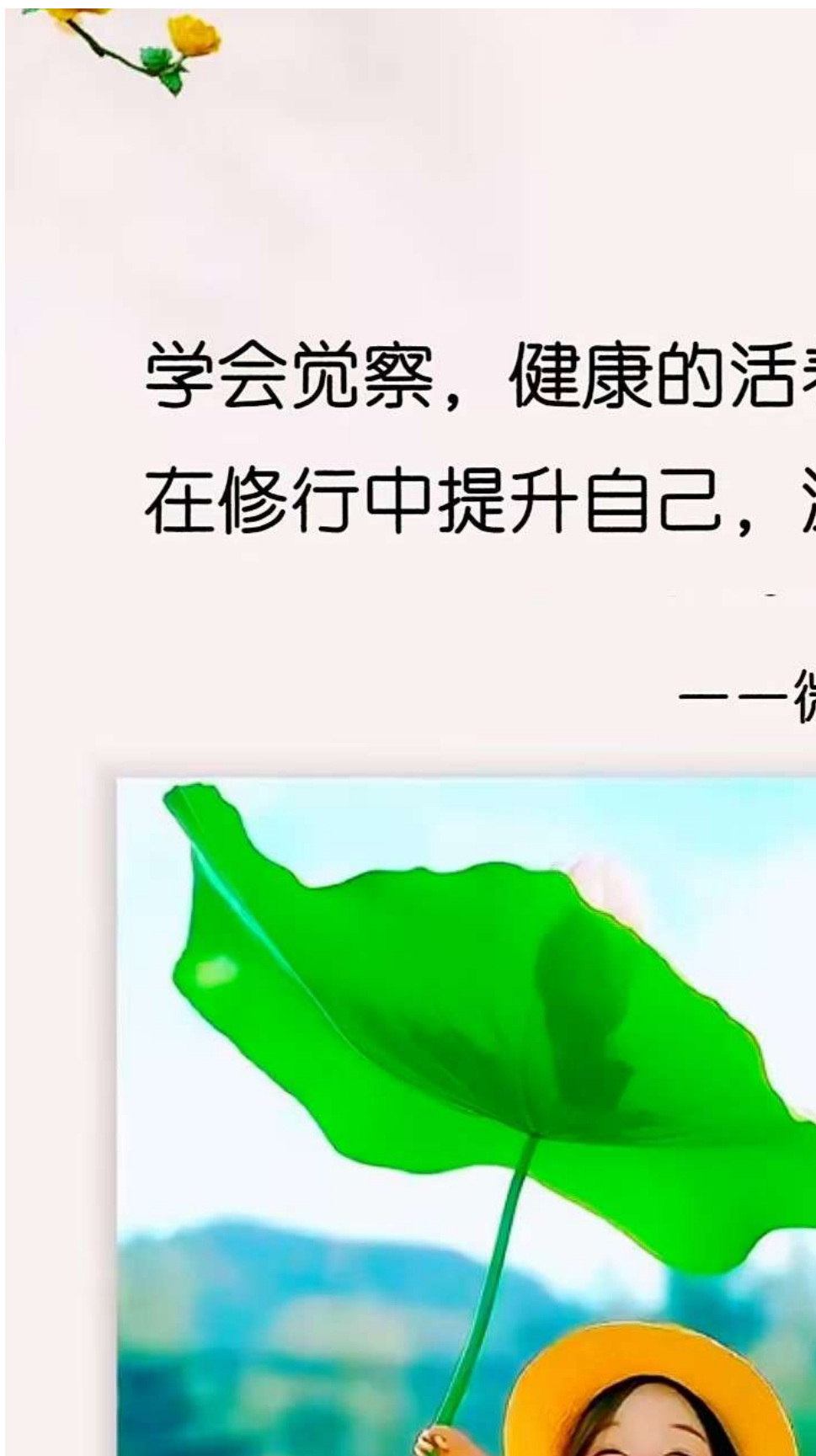
- 【1】 挑战不说谎
- 【2】 挑战不抱怨



-
- 【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

学会觉察，健康的活
在修行中提升自己，

——得



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】 雨轩

【城市】 山东济南

【如何结缘必经之路】 经朋友推荐，报名体验一下

【你目前最大的烦恼是】 没有什么特别大的烦恼 平时容易被情绪，智慧不够。

【任何你想说的话】 学会觉察，健康的活着，在修行中提升自己，温暖他人。

【2】 领取免费抄经纸

12:03



订单列表

🔍 搜索订单

全部

待付款

待发货

待

必经之路精选

订单编号: E20241110120207016700013



【3】 学会 3 句话介绍必经之路

①必经之路是一个免费领抄经纸的地方；②是一个倡导抄经的组织；③引导人们在生活中修行、增长智慧的地方。

【4】 理解必经之路三原则

① 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

通关自然村领取徽章，填写申请表，参加盏长培训，按表格上传场地等所需照片，审核通过后领取抄经物料，组织抄经活动。

【6】 必经青铜骑士



【7】 阅读文章、观看视频分享感悟

1、《一条路能走多远》《在生活中修习》《我愿意—写在必经之路七周年》



在生活中修行的三句话，第一句话叫“诸恶莫作”；第二句叫“众善奉行”；第三句话“自净其意”。“是诸法教”也在修行之列。

勇士之道有四大原则：不说谎；不抱怨；不占别人便宜；不思他人过。都非常适用日常生活中。

他们渡河时，我愿意化着桥梁；

他们生病时，我愿意化为良药；

他们迷路时，我愿意成为灯塔；

他们饥饿时，我愿意成为食物。

这就是修行。

2 《什么是觉察》

1、《什么是觉察》觉察就是知道此刻的正在发生。此刻就是当下这一刻，只是知道，不跟随，不评判，只是知道，知道就好。

【8】 日行一善

1. 给流浪狗捐款 100 元，帮助狗子们过冬。
2. 日行一善 给婆婆梳头量血压，用关心舒缓紧张难受。



- 3 捡拾楼下花园里的树枝杂草，争取每天弄一点；把喇叭花种子撒在小区花园里；主动跟小区不熟悉的邻居打招呼。
4. 聚会时买了红酒和蛋糕与朋友分享
5. 下午探视病号同事。他一直推脱不用看望，但去了他特别高兴。
6. 帮朋友制作小视频。

【9】 微光时刻

1、阅读《我那微弱的光》

 朗蕉朗读

雨轩朗读：我是那微弱的光

 雨轩
一切福田不离方寸

我是那微弱的光 · 雨轩朗读

0:00

我是那微弱的光



2、照片记录





3、朗读心经

朗 芭蕉朗读

雨轩朗读：般若波罗



4、朗读《做个上等人》

朗 芭蕉朗读

雨轩 朗读

做个上等人（节选）

作者：宗翎

那年我去巴西旅游，参观完举苏大瀑布，听说附近有个华人分好奇，就顺路参拜了一下。



5. 朗读《当我开始爱自己》

1队雨轩

 芭蕉朗读

雨轩 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
苦和情感折磨，都只是提醒我：
违背自己的本心。

今天，我明白了，这叫做“真实

6. 朗读《向内求》

 芭蕉朗读

雨轩 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。

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

不抱怨，大姑姐送来山楂坏了一半，不埋怨，只想着有那些好的也不错。

观察员点评：

看到“山楂坏了一半”。咦？有没有一丝丝想抱怨的念头呢但选择了不埋怨，并且这个转念也很棒，觉得有一半好的也不错

所谓“好”和“不好”，只不过是我們用自己的眼睛和念头，给事情贴上的标签而已□□

【3】 挑战不占便宜

欢迎您以后在生活中体验

观察员点评：



【4】 挑战不思他人过

不思他人过，队友开我车后从不调回座椅，每次用车我都会陷进去，有时吓一跳。过去都会郁闷的骂几句，现在想人家腿长也不是坏事，自己多注意调回来就是了。呵呵

观察员点评：

不思他人过的案例，我被“腿长”这俩字带走了一两秒哈哈，开个玩笑

雨轩同学的一念之转，这次与大长腿队友之间，就避免了一次小小的摩擦

【5】 挑战我看见

- 1 我看见向导布置给我的作业，至少 5 条以上，之后每天练习；
- 2 我看见闺蜜发来聚会邀请；
- 3 我看见抄经时笔在本子上划过；
- 4 我看见队友胡子长了；
- 5 我看见保姆把新鲜的芹菜叶扔了；
- 6 我看见 请朋友分享下熨烫衣物心得，她回复：讲究人才熨烫。



7 我看见水果萝卜很新鲜，还带着泥土

8 我看见队友把我的坐垫和靠背拿下放地板上。

【6】情绪觉察

分享一次情绪觉察的挑战。

昨晚读书会，看到海报写着晚7点开始，扒拉几口饭后，对家人说：请不要大声喧哗，请不要进我房间，请不要打扰我，然后怀着激动忐忑的心情提前进入会议室。十分钟后依然没有动静。焦虑、担心情绪出现了，对着手机仔细检查，掉线了？会议号码错了？确认群通知！再次确认海报！在群内咨询，答复7:30分。愤怒、不满情绪瞬间涌出，1，老师咋搞的？2，为了读书会饭本来吃的就着急，这会儿心更堵了。觉察到负面情绪后，立刻止住。让心量打开，想到村长，向导，观察员，小记者们的辛苦和耐心，想到同学们都没看错时间，问题主要在我自己没有看清楚，做了两个深呼吸，放下偏见向内寻求，情绪慢慢化解了。

观察员点评：

首先看到雨轩同学这么认真地准备读书会，太感动了



看到自己的激动、忐忑、焦虑、担心、不满、愤怒…“看见山，已在山之外”，看见的这一刻，我们就可以不被情绪所控制。

凡有情绪，就有执着。等日后深入学习，也可以试着挖一挖，自己是不是对“守时”有执着？背后更深的执着是什么？（悄悄告诉你，我曾经就是，比你反应还大呢）

不过还是很抱歉呀，我们的失误，给您带来了一个小小对境

【6】 在吃饭中觉察/在走路中觉察

吃萝卜觉察：带着泥土的水果萝卜洗净切成片状，吡出的汁水和淡淡的清香随之飘出，立刻觉察到这是从菜地到餐桌无缝连接。用前门牙轻咬萝卜皮，有些辣，大口咬一块萝卜芯，却翠翠的甜嘻嘻的，每一次咀嚼都发出咯吱咯吱嘎嘣脆的声音，微微辣与微微甜混合在一起让你欲罢不能，非常满足。

随之念头一个接一个起来了，1 冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方。2 不管白萝卜青萝卜红萝卜胡萝卜，只要是萝卜，都推荐给大家。哈哈，回来回来，继续专心吃萝卜。



观察员点评：

@雨轩-新手-山东吼吼，阿星同学也发现了，雨轩同学很喜欢萝卜呢上次的“我看见”还历历在目

觉察能力太赞了□简直是天选修行人

从看见外观，到感知触觉，感知细微的动作，听见嘎吱嘎吱的声音，还能看到念头

念头被带走很正常哦，看见、回到当下，就好了，做得特别棒！

继续练习，继续加油□有空的话，也期待分享一下走路中觉察哦

【10】 学习总结

将日行一善坚持下去，我们的贪欲占据内心，觉得很正常，甚至理所当然。凡所有相皆是虚妄。认清真相，从我看见开始，从放下我执开始，从日行一善开始。脚踏实地时时觉察，能看见才自由，能觉察才幸福，转识为智得自在。



我是谁

作者：雨轩

我是 生命的主人

我好奇 我从哪里来，到哪里去

我看见 我正努力的寻找答案

我愿 人人都是生命的主人

我假装 到了生命的终点

我感动 无限欢喜

我遇到 观音菩萨文殊菩萨向我走来

我担心 他们稍纵即逝

我哭泣～

我是大海里的一粒沙

我理解 不管微风细浪还是狂风巨浪，大海永远是大海

我说 我爱你 我爱你们 爱家人朋友

我梦想 插上翅膀

我试图 用尽全力

我希望 飞向天空。因为我知道天空永远是天空。

我是生命的主人，独一无二的自己。



【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。



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