

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

左卓同学新手村档案集

记者：岳静

向导：瑞红

村长：幸福

掌柜：七夕

观察员：小智

2024年11月

左卓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

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



【1】 自我介绍

我是谁：【昵称】左卓

我来自哪里：【城市】江西 吉安

如何结缘必经之路：朋友圈朋友参加过觉得很好，小期待中。

你目前最大的烦恼：没有特别大的烦恼，本人容易受他人影响，情绪不稳定，敏感多疑。

任何你想说的话：提升自己控制情绪的能力。

【2】 领取免费抄经纸



【3】 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；

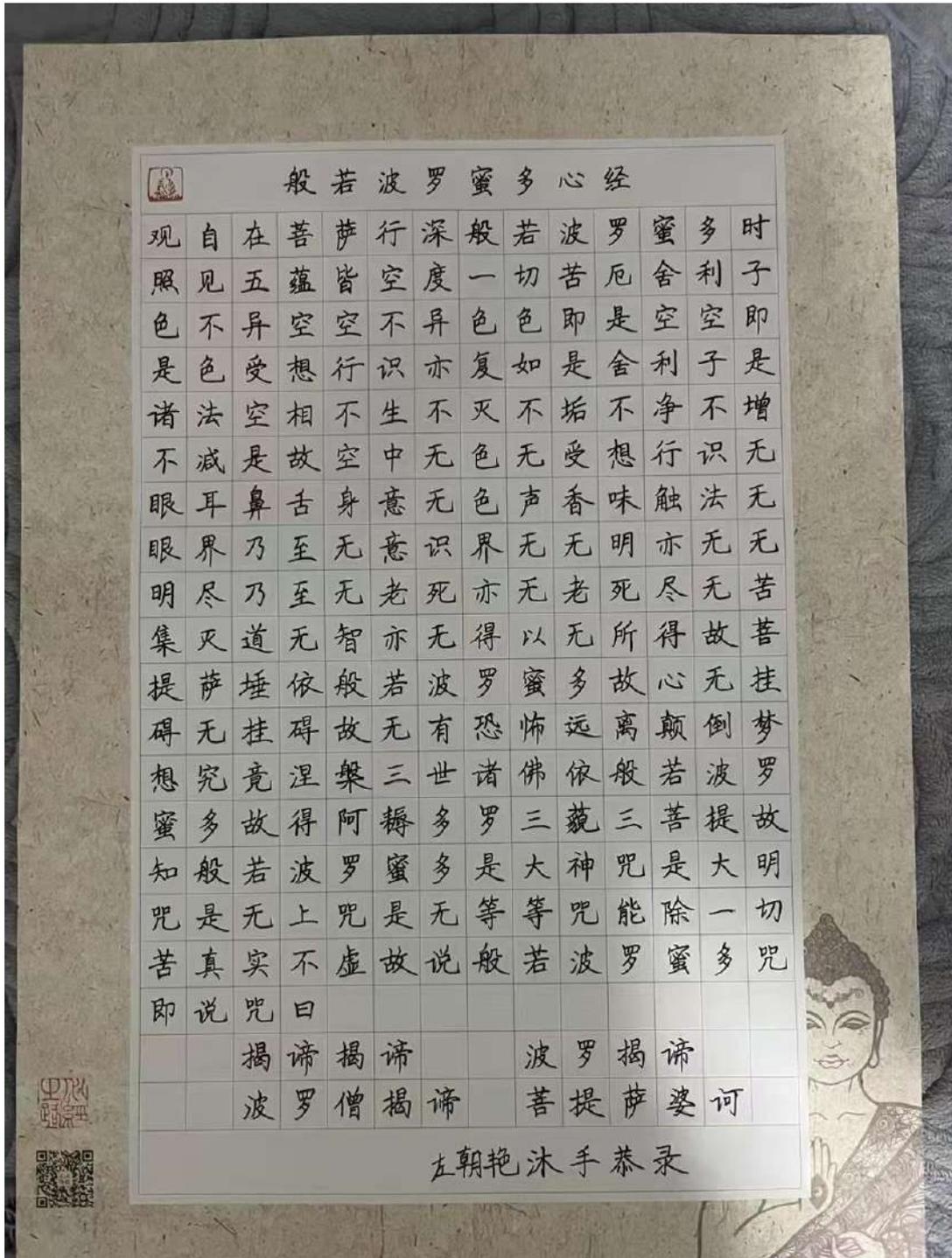
必经之路是一个倡导大家抄心经的组织；

必经之路是一个引导大家在生活中修行增长智慧的组织。

【4】理解必经之路三原则

必经之路“三不”原则：不推销不强求不拒绝（不拒绝他人的有所求，尽可能帮助他人）不求名利

【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

搜索订单

全部 待付款 待发货 待收货 待评价

必经之路精选 商家已发货

订单编号: E20241114224213010300047

 必经青铜骑士 ¥1.00 x1

放心购 商家赠送 保障生效中

实付款 ¥1.00

再来一单

【8】 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》

2、《什么是觉察》

欢迎下次体验阅读及分享

【9】日行一善

1、安慰了合作伙伴

2、让自己静心，稳定的情绪让身边的朋友愿意待在我身边。

3、勿以善小而不为，勿以恶小而为之。今天跟老公沟通，帮助来老公店铺旁边卖菜的老人扫微信收款，没想到他们集体统一把摘下来的败叶子给到老公拿回家给婆婆喂鸡。

观察员点评：感谢左卓同学每天一个小小的善念温暖着这个世界[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【10】微光时刻

1、朗读《我那微弱的光》



 **朗** 芭蕉朗读

花爷((左朝艳) 朗读

我是那微弱的光

作者：蓝狮子

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。

 小程序

2、照片记录当下的微光时刻

3、朗读心经



朗 芭蕉朗读

花爷((左朝艳) 朗读

般若波罗蜜多心经

作者：玄奘大师

般若波罗蜜多心经

观自在菩萨

行深般若波罗蜜多时

照见五蕴皆空

度一切苦厄

 小程序

4、朗读《用生命影响生命》



花爷((左朝艳)

用生命影响生命 · 花爷((左朝艳...

1次播放



0:00

1:36



用生命影响生命

作者：泰戈尔（印度）

编辑：芭蕉朗读

朗读：花爷((左朝艳)

bǎ zì jǐ huó chéng yī dào guāng ,
把自己活 成 一 道 光 ，

yīn wèi 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 。

5、朗读《向内求》



朗 芭蕉朗读

花爷((左朝艳) 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夏天的彩虹，它们瞬间就会消失；

[小程序](#)

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



觉察练习——

【1】挑战不说谎

妈妈发现了我衣柜里的新衣服，一直在抱怨我乱花钱，瞒着她偷偷把新衣服藏进衣柜，我大方的告诉妈妈是这几天买的，并打开手机陪妈妈网购。

观察员点评：优秀的左卓同学每一项都挑战了，优秀

[强][强][强]挑战不说谎，本来想对妈妈说谎的，想起挑战，大方地对妈妈说了实话[强]

【2】挑战不抱怨

这个月生意同比去年有下降，和同学聊天报怨大环境不好，想躺平，停止抱怨！自己回到电脑旁做了个生意复盘，找到下降的原因，开源节流。

观察员点评：

挑战不抱怨，看见自己抱怨的念头，停止抱怨，还改变了行为，太厉害[强]

【3】挑战不占便宜

隔壁房东促销酒，店员们都拿了试用装，我也想去拿，但转念一想，自己老板身份不能贪小便宜。



观察员点评：

看见自己想占便宜的念头，选择不占便宜[强]

【4】挑战不思他人过

想着开花店 10 多年，老公从来不管不问的，一点精神上的引领都没有，但转念一想老公自己骑电动车却毫不犹豫的买了辆车给我代步。

观察员点评：

看见自己想思他人过，转念，想想对方的优点[强]每一项原则都是我们修行的入口，对治我们的心，常用能帮助我们经常提起觉察，还能让人增长智慧，让我们善用勇士四大原则，让它成为我们修行路上的助缘[拳头][拳头][拳头]

【5】挑战我看见

1. 我看见店员在聊天看手机，停，我带领他们一起把店里整理整顿。
2. 我看见妈妈对我不停的抱怨，停 我陪着妈妈到楼下小区一起散步。
3. 我看见客户对我们的花艺术品头论足，停。 认可顾客的审美，和顾客一起聊聊天喝喝茶。

观察员点评：

左卓同学这么忙的情况下还在补交作业，太棒了[强][强][强]

左卓同学在我看见同时改变了行为，太厉害了，点赞

[强][强][强]

这个作业，随心所欲，随笔记录。

可以是看见自己的习气、模式、念头、情绪、想法等。也可以是看见周围某些值得记录的人和事，没有对错，只是真实的记录，左卓同学做得很好[666]

【6】情绪觉察

观察员点评：

【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

今天学习了《在吃饭中修行》，我带上女儿，中午吃饭时，放上一段轻音乐，把手机调静音，要求女儿和自己，每口嚼30下再吞下，每注意力放在吃的是什么食物，入口的温度是让自己接受的吗？食物的味道如何，是自己喜欢的吗？这顿饭吃了56分钟，差点让女儿迟到，但女儿说明天还愿意和我一起来一场不一样的吃饭

观察员点评：

真好，优秀的左卓同学带着女儿一起，体验吃饭觉察，特意把手机调成静音，减少干扰，专心体验，每口咀嚼30下，感受饭菜味道口感[强]

吃饭中觉察：是要体验好好吃饭的感觉，吃饭时，只是吃饭，不看手机，不想事情，把觉知放到手上，嘴巴里，感受自己的每一个动作，感受食物的味道。只是感受，不被味道、想法、工作带走。如果被带走了也没关系，赶紧回来，继续感受。

继续带着觉察吃饭走路，体会不一样意义[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【8】学习总结

BJ2411206



左卓

【9】 向导寄语



左卓：长江后浪推前浪，你将在必
经之路上勇往直前！

(提示：最后向导寄语内容是楷体四号，加粗，颜色深色)

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