

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

浅柚同学新手村档案集

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

浅柚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】浅柚

我来自哪里：湖南

如何结缘必经之路：通过鬼脚七公众号结缘

你目前最大的烦恼：如何做到了悟，明心见性体露金风。

任何你想说的话：应无所住而生其心。不知道何时我能言下大悟。

【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

总结如何申请智慧栈：

新同学申请智慧栈，取得自然村通大徽章的同学，扫码填写智慧栈申请表，慧远会邀请进入栈长培训群。



按照表格提交场地照片或活动申请，线下智慧栈场地不限于茶馆、餐厅、酒店、民宿、家装客厅、农场……有一张桌子能供三五知己一起抄经，也可以申请智慧栈。

栈长培训合格后，经慧远后台审核，发送抄经物料领取链接，在商城下单抄经物料，即可组织线下抄写经典活动，成为必经之路授权智慧栈，进入新栈长交流群。

【7】 必经青铜骑士



【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》

很喜欢蓝狮子写的写一段话——

生活为何那么苦？烦恼太多。为何那么多烦恼？缺少智慧。

如何增长智慧？唯有修行。如何修行？降伏自心。修行修行，既要实修还要践行，而不是理论上知道答案。

所有的烦恼，都来自于对“自我”的执著。对“自我”执着越少，烦恼就越少。当一个人“无我”了，也就自在了。连“我”都没有，谁在烦恼呢？为何必经之路很多做法与世俗价值观“相反”？是为了帮助大家减少对“自我”的执着。增长智慧，是每个人脱离轮回游戏的必经之路。碾碎此生方寸心，愿为彼岸铺路石。

2、《什么是觉察》

欢迎下次体验阅读及分享

【9】日行一善

1、安慰心情不好的朋友陪朋友聊天

2、陪妈妈打针时护士姐姐在配药室忙着配药没有听到一位输液的奶奶叫拔针的声音，我去配药室门口叫了护士姐姐帮奶奶拔针。

观察员点评：

浅柚同学棒棒哒，是一位善良有爱心的同学，陪伴朋友，帮助别人

【10】微光时刻

1、朗读《我那微弱的光》



2、照片记录当下的微光时刻



3、朗读心经



浅柚-新手-湖南

朗 芭蕉朗读

浅柚 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》



浅柚-新手-湖南

朗 芭蕉朗读

浅柚 朗读

用生命影响生命

作者：泰戈尔（印度）

把自己活成一道光，

因为你不知道，

谁会借着你的光，

走出了黑暗。

小程序

5、朗读《向内求》



浅柚-新手-湖南

朗 芭蕉朗读

浅柚 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

【2】挑战不抱怨

爸爸把地板踩脏了，我没有抱怨也没有责怪他，赶紧把地板擦干净。

观察员点评：

看见浅柚同学在挑战勇士四大原则时，如按以往模式，可能会抱怨爸爸踩脏了地板，而选择了不抱怨，默默的把地板擦干净，避免了一次家人之间可能会闹得的不愉快，给浅柚同学点赞

[强][强][强]

挑战不抱怨，主要是要看见自己想抱怨的念头，选择停下，回到当下，重点放在看见念头上。

欢迎我们的浅柚同学在生活中继续挑战勇士四原则，从此会发现生活就变得不同[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【3】挑战不占便宜

观察员点评：

【4】挑战不思他人过

观察员点评：

【5】挑战我看见

1. 我看见自己因为睡眠不够又要起床有很大的起床气。
2. 我看见车胎漏气了，骑车去修理店修，感谢了师傅。
3. 我看见街上堵车，有人不遵守交通规则压双黄线超车。
4. 我看见家里乱糟糟的需要收拾，开始收拾。
5. 我看见天气很好，天空蓝蓝的树叶绿绿的，微风拂过整个世界很温柔。

观察员点评：

哇，惊喜，看到浅柚同学的作业了，浅柚这个名字真好听，喜欢浅柚同学辛苦了，给你送花花

我看见浅柚同学虽然很累，睡眠不够，但眼里看见的都是美好，这个世界的温柔，还有是对家里的担当，挺不容易的，抱抱我们的浅柚同学[拥抱][拥抱][拥抱]

这个作业，随心随意，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，浅柚同学做得很好，加油[拳头][拳头][拳头]

【6】情绪觉察

中午煮了很好吃的芋头、红薯、参薯吃，一边吃一边觉得在老家可以吃到秋天从地里收获的粮食真快乐。

观察员点评：

【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

一、吃饭觉察

吃饭觉察

晚上煮了妈妈喜欢吃的橡子豆腐，加了两颗切碎的香菜，吃起来很香。爸爸做的芋头有点咸了，妈妈让我加了点开水在里面，变成了芋头汤。芋头汤很鲜，软糯的芋头入口即化，芋头汤混合煮熟剥皮的参薯一起吃别有一番滋味。饿的时候会控制不住地迅速吞咽食物，细嚼慢咽需要对抗这种习性。

阅读《在吃饭中修行》

感想

吃饭时，认真吃饭，睡觉时，认真睡觉，不要吃饭时千思百虑，睡觉时百虑千思。吃饭时尽量不要干别的，也不要想别的，把觉知放在嘴里，放在牙齿、舌头、口腔壁、饭菜上，正常咀嚼，每口咀嚼30次。

吃饭前做“五观”，会减少贪欲，心生谦卑，感激，而且不会那么执著……吃饭时不杀生，会减少很多贪欲，也会避免很多不好的因果……吃饭时把觉知一直放在吃饭这件事上时，心无杂念，慢慢安静下来，不会跟着念头飘飞，……当人欲望减少，贪欲减少，安静下来，智慧自然升起……

通过觉察还原一粒米的场景，这就是禅饭一味。

观察员点评：

看着浅柚家吃的饭都流口水了[色]，这些我也都喜欢。

就像浅柚在下面 选修作业中写到的那样，吃饭觉察是：吃饭时把觉知放在嘴里，放在牙齿、舌头、口腔壁、饭菜上，正常咀嚼，每口咀嚼 30 次。不看手机，不想事情，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。

欢迎浅柚同学更好的去体验在吃饭中觉察[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【8】学习总结

毕业感悟

感谢新手村的村长、掌柜、向导、观察员们孜孜不倦的耐心指导，感谢同学们的陪伴。开营第二天我就因为坐车回家照顾妈妈而耽误了学习进度，感谢向导和村长耐心温柔的指引，我这才渐渐赶上了进度。在生活中修行并不是容易的事情，一呼一吸之间皆需内观觉察，我发觉自己在睡前和醒来后是最难以觉察的时候，此时潜意识还掌管着身



体，潜意识让我屈从身体本能，睡得好了情绪就开心，睡眠不够情绪就烦躁，我还在练习醒来后及时觉察自己的情绪。漫漫人生路，每一年每一天每一分每一秒都是修行，愿我们都能离苦得乐。

观察员点评：亲爱的浅柚同学，感谢您的不放弃，感谢您给我们大家共同成长的机会[玫瑰]

看浅柚同学短短七天有那么多收获，开始懂得觉察自己的情绪，真棒[强]

我们都是有福气的人，在必经微光村相遇，是生命另一次重生，去认识什么是真正的自己，什么是人生的主线。

毕业是结束，也是开始。

深深地祝福浅柚同学。[玫瑰][玫瑰]

之必
路經

之必
路經

吃饭时，认真吃饭
睡觉时，认真睡觉

微光村 浅柚



海报/觉若

BJ2411195



浅柚

【9】向导寄语



浅柚：勇士般坚定的心，在必经之路上奋勇前进！

(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