

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

晓光同学新手村档案集

记者：苗苗

向导：知知

村长：幸福

掌柜：七夕

观察员：心境

2024年11月



晓光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】 每日一善
- 【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

微光点点

微光点亮微光

照亮每一个角落



第一阶段：了解必经之路和抄经

【1】 自我介绍

【昵称】 晓光

【城市】 苏州

【如何结缘必经之路】

南山寺抄经时结缘

【你目前最大的烦恼是】

【任何你想说的话】 认真学习，影响更多人

【2】 领取免费抄经纸



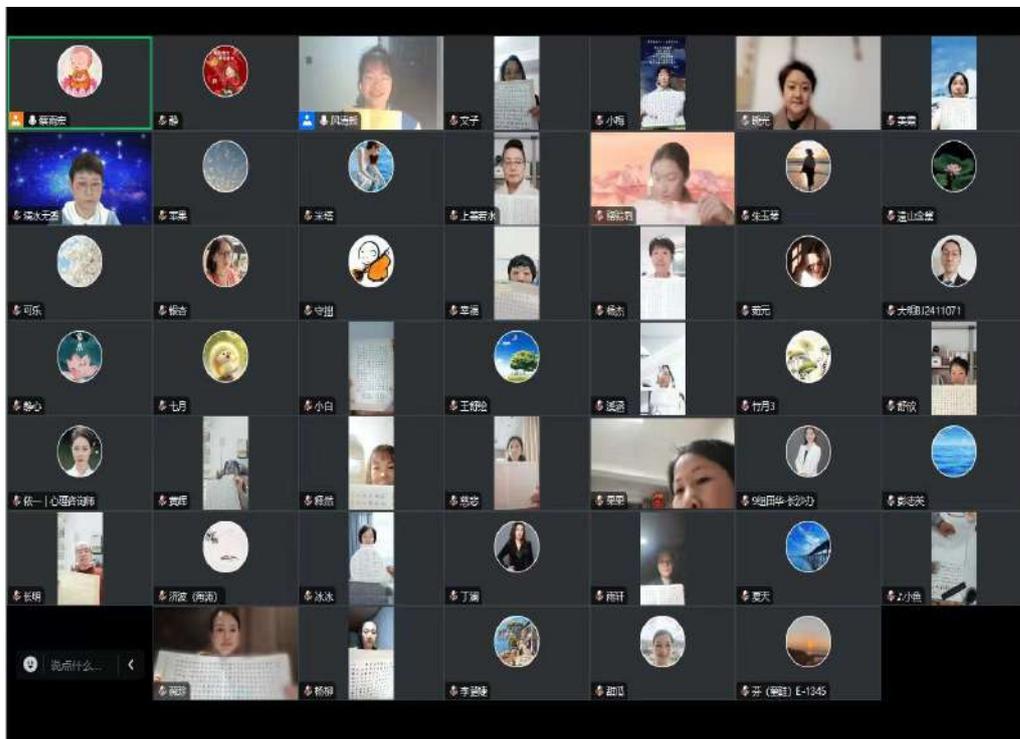
【3】学会 3 句话介绍必经之路

- (1) 可以免费领取抄经纸的地方
- (2) 倡导大家抄心经的组织
- (3) 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

【4】理解必经之路三原则

- (1) 不推销，
- (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

新同学申请智慧栈：取得自然村通关徽章的同学，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。栈长培训合格后，经慧远后台审核，发送抄经物料领取链接，在商城下单领取抄经物料，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。每月3件经书付邮费领取。同时会在必经之路全国智慧栈列表中展示，方便更多人参与抄写经典。



【7】 必经青铜骑士

 必经之路精选



必经青铜骑士

实付 ¥1

¥1

x 1

加入购物车

查看留言

申请退款

 放心购 商家赠送

保障生效中 >

买家留言

无

商品金额

¥1.00

付款方式

微信支付

实付款：¥1.00

 拨打电话

 在线客服

交易快照：发生交易争议时，可作为判断依据 >

订单编号：E20241114223846006800025

创建时间：2024-11-14 22:38:46

付款时间：2024-11-14 22:38:54

发货时间：2024-11-14 22:38:55

联系放心购客服

【8】 每日一善

11月9日

今天在苏州皇罗禅寺义诊一天，虽然非常繁忙，但内心愉悦，有能力情况下帮助周围人，自己会感到开心充实，生命会感到越来越有有意了。

11月10日

今日下午在昆山南山寺义诊

11月11日

今天旁边小区有位阿姨头疼难忍，有缘碰到顺手帮她免费调理了一下，非常开心，说下次能不能帮她老伴看看。

11月13日

今天下午抄经活动中，有两人想回家也能经常抄经，我就把从寺院请的经文和笔结缘给他们，并鼓励他们回家多抄，抄好带回来我一起送到寺院，他们很开心。

11月14日

下午社区收拾卫生的阿姨来帮忙收拾快递纸箱，她平时念佛的也很想抄经，又不好意思进来，我便送了她一些让她回家抄，抄好了再送过来。

11月15日

今天晚上邀请一位目前工作中遇到困境的朋友来工作室，想陪伴帮助她走过这段特殊时期，吃饭聊天儿后，她心情大好，也重新找到了方向，我心理也很高兴。

【9】微光时刻用照片

11月9日

朗读《我是那微弱的光》已完成



11月10日

记录当下的微光时刻。所有义诊的老师，就是最美的风景。大家平时工作生活很忙碌，还是利用周末的时间来利益很多人，希望能帮助有缘人去除身苦，由内而外散发着美好和光芒。



11月11日

朗读《心经》已完成

11:07   4G  5G  43 

 音频详情  



 晓光

般若波罗蜜多心经 · 晓光朗读 9次播放

0:00 1:48  

般若波罗蜜多心经

作者：玄奘大师
编辑：小梅
朗读：晓光

 更多  分享  0  2  跟读

11月12日

朗读《用生命影响生命》已完成

11:11 52%

音频详情

晓光

用生命影响生命 · 晓光朗读 6次播放

0:00 0:59

用生命影响生命

作者：泰戈尔（印度）

编辑：芭蕉朗读

朗读：晓光

**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。**

请保持心中的善良，
因为你不知道，
谁会借着你的善良，

更多

分享

0

1

跟读

11月13日

朗读《向内求》已完成

11:13    

 音频详情  

 晓光

《向内求》· 晓光朗读 4次播放

0:00 2:03  

《向内求》

作者：蓝狮子
编辑：小梅
朗读：晓光

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；

 更多  分享  0  0 跟读

11月14日

朗读《做个上等人》已完成

11:14      58 

 音频详情  

 晓光

做个上等人（节选） · 晓光... 2次播放

0:00 4:48  

做个上等人（节选）

作者：宗翎

编辑：小青牛

朗读：晓光

那年我去巴西旅游，参观完举世闻名的伊瓜苏大瀑布，听说附近有个华人佛教寺院，十分好奇，就顺路参拜了一下。

寺院大门上用大大的中文写着“巴西承天寺”——在异国他乡看到中国字真是倍感亲切。寺院里种植了很多漂亮的



更多



分享



0



0

 跟读

11月15日

朗读《当我开始爱自己》已完成

11:14 58%

音频详情



晓光

当我开始爱自己 · 晓光朗读 2次播放

0:00 3:31

当我开始爱自己

作者：卓别林
译者：绿荷
编辑：绿荷
朗读：晓光

当我开始爱自己，我意识到，我所遭受的痛苦和情感折磨，都只是提醒

更多 分享 0 0 跟读

之必
路經

之必
路經

从理解好好吃饭 到理解好好人生

——微光村 晓光

海报/觉若

觉察练习——

【1】挑战不说谎

欢迎在生活中继续体验

【2】挑战不抱怨

今天看到妈妈有个碗没有刷干净，本能的想告诉她，想到今天的功课，我闭上嘴巴，想想妈妈岁数大了，眼睛也不太好，家务收拾不干净很正常，力所能及就好。

观察员点评：

恭喜挑战不抱怨成功，在看到妈妈有个碗没有刷干净，随即就能转念，真的很棒呢，看见山就已经在山之外，看见念头就已经成功了

【3】挑战不占便宜

欢迎在生活中继续体验

【4】挑战不思他人过

平时跟孩子对话中经常有些自认为的方便妄语，心理觉得是为了他好，今天就特意对峙了一下，实话实说，不再找借口了。

观察员点评：

在与孩子的相处中，能看见自己的旧有模式，从而对自己对改

变，进步很大呢继续在生活中保持觉察，时刻看见，加油

【5】情绪觉察

昨天跟朋友聊了很多关于亲子关系的问题 一直聊了很晚。今天下班又过来找我，并重复了昨天的问题，当时我发现她修学中的不认真，并用很多分别念去处理事情，心理生起了不耐烦。我当时很快觉察到了这样的情绪，试着想想她的不容易，和修学时间还较短等等原因，这样一想，我的情绪就渐渐放下了，劝她回家多精进闻思，才能究竟解决问题，她答应回家马上做功课。

观察员点评：

朋友连着两天同样的吐槽，晓光同学看到了自己的不耐烦，但随即又能从朋友的角度和立场去考虑，转念很好呢，继续加油，保持练习

【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

今日吃饭中尽量减少谈话，专注在咀嚼食物的感受上，发现心比较安定，对食物本身的味道不是太在意，身体对食物真正的需求变得清晰。有时候会不自觉的想到一些事情，但很快可以觉察到，吃饭时间比较短，身心感觉很轻松开心。

观察员点评：

在吃饭中觉察，是感受细嚼慢咽，感受细微动作，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，不被念头带走，关注当下，如果被带走了也没关系，及时回来，继续感受。

欢迎晓光同学在后续的生活中再次体验

【8】学习总结

一周的学习即将结束了，自己在这一周还是挺忙的，但每天晚上做功课的时候，心理还是挺舒服安定的。觉察是个非常有效的方法，督促自己时时保持觉知，如果训练的时间更长些，会更有收益。朗诵的方式也非常好，很多内容看了和读了的感受还是有很大差别的，朗读时更专注，更容易融入感情，更容易理解意义，希望自己保持这样的状态在生活中，一直不断。

【9】向导寄语

晓光同学：晓光同学的作业总是那么的无可挑剔，无论是对于作业的理解、日常练习和记录，都非常准确、到位，是天选修行人。您坚持的义诊等志愿工作，是践行利他的最好见证，您是我学习的榜样，感恩有您，很高兴认



识您，祝福您的智慧栈顺利开栈

我是谁

作者：晓光

我是 一个平凡人 平凡的女儿 平凡的妈妈
我好奇 生命的脆弱又强大
我听见 很多人痛苦悲伤的声音
我看到 很多人幸福快乐的笑脸
我愿 自己可以常感受到他们

我假装 可以时常强大
我感到 有时候非常渺小
我遇到 悲伤痛苦的人
我担心 他们迷失找不到走出来的路
我哭泣 很多人因为不肯醒来而痛苦不已
我是 平凡的桥梁

我理解 生命的独来独往
我说 不要再颠倒妄想
我梦想 一切人都能离苦得乐
我试图 努力去帮助身边每位有缘人找到究竟的路
我希望 随顺生命之流 不负此生
我是 看见了出路的平凡人

BJ2411197



晓光



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