

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

梓芸同学新手村档案集

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



梓芸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】 写下申请智慧栈的流程
- 【6】 必经青铜骑士
- 【7】 阅读文章、观看视频感悟
- 【8】 日行一善
- 【9】 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】 在吃饭中觉察/在走路中觉察

【7】 学习总结

【8】 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】 芸芸众生

【城市】 广州

【如何结缘必经之路】 朋友介绍，通过抄经读书会结缘
必经之路。

【你目前最大的烦恼是】 和家人的关系

【任何你想说的话】 渡人渡己

【2】 领取免费抄经纸

欢迎在以后的生活中体验

【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

不拒绝

不求名利

【5】 写下申请智慧栈的流程

新同学申请智慧栈：

(1) 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。

(2) 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。

(3) 每月3件经书付邮费领取。

(4) 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。

【6】 必经青铜骑士

芸芸众生

11-



我买了必经青铜骑士，必须推荐给你

小程序

【7】 阅读文章、观看视频分享感悟

1、 《我愿意-写在必经之路七周年》

1 必经之路是一个智慧的公益组织，每个人都自发善心，不求名利，服务大家。必经之路倡导大家抄心经，并非为了

抄经本身，而是希望每个人能借助抄经，能够体验静心，能够学会觉察，由此而增长智慧，减少烦恼。

2 引导大家在“在生活中修行”。不只是做一件公益的事，还要把这件事当成修行的道场。

3 人生处处是修行。种善因，得善果。利他就是利己。

【8】日行一善

11月9日

参加了易经和五字鉴的学习，认识新朋友，结善缘。

11月10日

今早到楼下，迎面走来2位中年女性，其中一位衣着艳丽。我对着她们真心微笑，她们也对我微笑。我很开心

11月11日

(1) 在朋友圈看到儿童防性侵的公益课程筹款，捐了50元。

(2) 在抄经活动中与一位妈妈交谈，她为女儿最近的异常行为担忧。我感觉自己的分析和谈话在某种程度上可以帮助她。当然在场的两位小伙子也给予了我帮助，因为我也在为青春期的儿子而烦照顾好自己，感觉累了就休息，不要强撑。

11月13日

帮人开门，让别人先进去

11月14日

赞美别人

11月15日

照顾好自己，感觉累了就休息，不要强撑。

【9】微光时刻

11月9日

朗读《我是那微弱的光》已完成

9:47 音频详情

芸芸众生
渡人渡己

我是那微弱的光 · 芸芸众生... 11次播放

0:00 3:41

我是那微弱的光

作者：蓝狮子
编辑：小梅
朗读：芸芸众生

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

关注Ta，不错过最新作品~ 关注

更多 分享 0 1 跟读

11月10日

家乡的美景 水为财



11月11日

周六学习地点在天河公园旁，最近喜欢去公园，免费的





11月12日

朗读《用生命影响生命》已完成

10:36

4G 5G 57%



音频详情



芸芸众生
渡人渡己

用生命影响生命 · 芸芸众生...

5次播放



0:00

1:05



用生命影响生命

作者：泰戈尔（印度）

编辑：芭蕉朗读

朗读：芸芸众生

**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，



跟读



11月13日

朗读《向内求》已完成

10:34

4G 5G 57%



音频详情

☆ 4.3



芸芸众生
渡人渡己

《向内求》· 芸芸众生朗读

12次播放



0:00

2:19



《向内求》

作者：蓝狮子

编辑：小梅

朗读：芸芸众生

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



1

跟读



11月14日

阅读《做个上等人》已完成

9:41

4G 5G 42%



音频详情



芸芸众生
渡人渡己

做个上等人（节选） · 芸芸...

8次播放



0:00

5:17



做个上等人（节选）

作者：宗翎

编辑：小青牛

朗读：芸芸众生

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

关注Ta，不错过最新作品~ [关注](#) ×

信息内容。与作者合作了很多次...



0



1

跟读

吃饭时专注当下

一次只做一件事

— 微光村 芸芸众生

觉察练习——

【1】 挑战不说谎

生活当中尽量不说谎。诚信最重要。

. 如果迟到了，我会告知我现在在哪里，还有多久到。

销售产品时加强优点，弱化缺点。不会无中生有，黑白颠倒

从儿子9岁起，我就告知家中经济情况，他的童年结束了。对孩子要诚实，告知真实和分析问题，好过隐瞒和欺骗。现在他得到了磨练，成长很快。

观察员点评：

挑战不说谎也是一样哈，看见自己想要说谎的念头，然后停住，你就成功了。相信你是最棒哒

【2】 挑战不抱怨

但我爱抱怨，总觉得自己付出了很多，家人不够关心我，我对他们不太满意，受伤抱怨是没有活在当下。

当我抱怨一次，我就捏一下手，觉知了就好很多。净化呼吸也可以令我心平气和，止语。。

观察员点评：

芸芸同学下午好，挑战不抱怨，是在自己想要抱怨的时候，看

见想抱怨的念头，及时止住，而不抱怨

比如，我看到队友在家抽烟，想要抱怨几句，看见自己抱怨的念头，及时停住，然后默默把空气净化器打开。如果芸芸同学愿意的话，可以试着在生活、工作中挑战一下哦，加油

【3】 挑战不占便宜

不占便宜是我最大的优点，心中富有。

工作时不拿单位和客户的任何东西，一张纸和笔都不拿。4. 不会主动要求别人买东西送东西。

【4】 挑战不思他人过

容易原谅他人。

【5】 挑战我看见

- 1 我看见文化公园大树上挂着很多灯笼；
- 2 我看见公园内有四人乐队演唱演奏，很动听；
- 3 我看见公园内很多园林设计作品，很花心思，很有特色。
- 4 我看见一个表皮很皱很丑的红柚，打开很多水分很香甜可口

观察员点评：

从“我看见”的作业中，我看见了芸芸众生同学的善良，你每一次的“我看见”都是那么的美好，心善、阳光的人，看到的都是

美的事物，继续加油，在生活中保持觉察

【6】 在吃饭中觉察/在走路中觉察

1. 想想自己有多少功德，而这些饭菜粒米维艰，来之不易。每当家人倒掉剩饭剩菜，我都很心疼，认为是浪费。从我幼儿园起，每天吃饭前集体朗读“浪费粮食是极大的犯罪”，已成为潜意识。

2. 想想自己有多少缺点，修行够不够好？对得起这些饭菜吗？老实说我很少考虑自己的缺点，总认为优点多，配得世上美好的饭菜。

3. 提醒自己好吃的不要起贪欲。适可而止，少吃多滋味。

4. 药食同源，要吃新鲜有营养的食物，只吃7分饱。

5. 尽量不要杀生，只吃三净肉，近来越来越喜欢素食。

6. 吃饭时专注当下，一次只做一件事。食不言寝不语。

观察员点评：

可以挑战一下在吃饭中觉察，参考上面七夕掌柜发的案例，去感知手的动作，碗的温度，以及上下牙齿的咀嚼等等将自己的注意力集中在吃饭时的所有动作中，看见念头，知道就行，回到当下，继续关注吃饭即可

期待你的分享哦

【7】学习总结

新手村的小伙伴很温暖，尤其是是向导知知，萍水相逢，她很关心我，提醒我如何做好作业，非常真诚，感恩。

新手村每天的作业都在指引着我走向更好的自己，发现我执，更好的破除我执。抱歉因为最近比较忙，对作业不够仔细看。但我尽力完成，在生活中践行。人生就是修行，吃饭、走路、待人接物，起心动念和觉察最重要。生活中处处是修行，修行无止境。

我喜欢抄经给我带来的静心和专注。

观察员点评：

感谢芸芸众生同学给我服务的机会，在相处的过程中让我照见了自己的内心，我也同样被您的信任和理解滋养着，感恩遇见，在必经之路要常见哦

【8】向导寄语

感谢您在面对生命坎坷的焦虑与无措时，仍如此信任与投入7天的学习。生命总是充满变数，就像我们在必经的相遇，可能就是人生新的机会与可能。希望芸芸同学能继续深入学习如何在生活中修行，进一步看见、觉察，点亮我们每一个人本自具足的智慧，从而收获逆风翻盘的人生。加油，在必经等你。

BJ2411198



芸芸众生



