【微光村声音剧本】  
（背景音乐：缘起）

**‌旁白：‌一本心经，七日觉察，三位同学以笔墨为舟，在生活的波澜中寻得觉知之锚。此刻让我们静听三朵心莲绽放的声音。第一位分享者铭铭‌同学，将为我们解密“觉察”如何成为家庭关系的润滑剂**——

**铭铭**‌**同学：**‌

前天接到慈和向导的月度盛典邀请，当时我心跳得呀，就像…就像第一次参加抄经活动那天！好激动！

那会儿我刚放下笔，就听栈长说'抄经能聚五湖四海'，我摸着未干的墨迹想——这薄薄一张经纸，真的是太有力量了！（停顿）后来报名学习时，朋友还笑我'三分钟热度'……

起初担心自己坚持不下来七天的学习，参与后发现，七天真的好快啊！每天晨读时窗外的麻雀还没醒，抄经时阳光刚爬上砚台；每天都是不同的体验，在生活中觉察，和同学们分享着生活的点滴，不知不觉就毕业了。

这次学习最大的收获，就是在生活中和妈妈相处时，我能在情绪冒头瞬间就觉察到，避免很多矛盾的产生。

前天妈妈要找户口本，翻箱倒柜半天也没有找到，所以很着急，烦恼抱怨的念头拿上就升起来了，心想“以前都是你收起来的”，瞬间我好像看到了说出这句话，我们开始争吵的画面。止。深呼吸调整好状态，开始动手整理家里几个柜子的东西，果然在最里面的小盒子里找到了户口本，回头看，每个柜子都变得整整齐齐的了！

正视自己的负面情绪，在第一时间觉察到，及时扼制，不让负面情绪扩大。

**旁白：当笔尖与宣纸摩挲，照见的不仅是经文，更是心念的轨迹。同样的，有位在迷雾中举灯的巴渝李‌同学即将发声**—

**巴渝李**‌**同学：**

接到海春向导电话时，7天的学习呼啦一下涌上心头，习惯性的想要推辞，立马看见了自己的紧张、逃避的念头，改正，答应下来想去挑战下自己。

一条一条翻看七天前的手机信息，从第一天的见面会到后面的毕业分享，从认识必经之路到了解必经之路，早上起来打卡晨读，每天去完成新手村的游戏挑战、抄经打卡、觉察自己的念头。

回想新手村第一天，诺粒村长视频问我'有什么烦恼'，我就说我没什么烦恼。现在想想，当时就像棵绷紧的枯树，还硬说自己不需要春雨。

在进入必经之路之前，我很迷茫，垫钱做的项目收不钱，有些关系也出现了问题。想到房贷、车贷、公司员工工资，社保，借朋友的钱，融资贷款都还没着落，心里就发慌，最担心的是崩盘，都来找我闹，后面的都不敢想了。心烦意乱，我像被困在迷雾森林里，不知该何去何从！

去年被欠款压得喘不过气时，在朋友的介绍下，第一次在智慧栈抄经，让我尝到了“当下”的滋味，抄经时——笔尖忽然顿住，墨汁在'无挂碍'三个字上晕开……挂碍，挂碍，原来我早把自己挂成了提线木偶。念头跑了，拉回来继续，抄经。

后面每周都去……慢慢的对心经产生了兴趣。因抄经结缘了必经之路，进入新手村学习是想继续寻找与心经相关的修行方法。来了后感觉和心经没啥关系，但在里面找到了觉察之道，我想这就是缘分吧。

“让我看见念头，看见就看见吧。”这句话击中了我。原来生活中的很多知识和道理，通过觉察能想得更明白。以前学了些育儿知识，明白了9岁小孩写作业慢，注意力不集中，拖拉的原因。懂了道理，但在实际生活中看到他作业慢、注意力不集中，依然忍不住要去说他，说完又后悔。现在通过觉察看见了不接受孩子行为的念头，看见了自己烦躁的情绪。通过练习觉察我发现了问题堵点所在，逐渐地心更清明，大脑更清醒了，处理事情也更清晰了。

‌**旁白：**‌**能看见才自由。当厨房油烟化作觉醒的香雾，第三位分享者汪晓燕‌同学，在餐盘里照见了二十五年的月光——请注意听，烟火气中藏着认知重构的密钥。**

**汪晓燕**‌**同学：**‌

我喜欢每天的觉察练习，吃饭觉察，让我感受生活的美好：饭菜的香味，食材的香味，老公的厨艺，老公的爱……

那天中午老公炒生菜，热油冒出几缕青烟，生菜进锅，突然发现…原来炒生菜的味道，这么香甜啊。我看见老公在关火前，向锅里翠绿的生菜点了些生抽，然后起锅装盘。他满面春风的将精心摆盘后的生菜端到桌面，喊道“吃饭了”，非常顺手的将手在围裙上擦了擦。像极了我的老妈，突然幸福极了。原来慢下来生活也可以这样美好，以前自己每天风风火火的生活、工作，全然忽视了身边的美好与幸福。

不抱怨觉察的练习后，当情绪刚要发生，我能及时看见。昨天供应商财务催交工程款电话响起时，我不想接，随着第二声，第三声的响起，我看见，我不想接电话的念头，不想被供应商批评，继而一连串升起了对客户抱怨的情绪。止。想想现在大环境不好，供应商垫资施工，且当下已经施工完毕，确实应该按着合同规定，申请给付进度款。我马上接起电话，语气也温柔了一些，“辛苦您了，我马上与现场责任人核实一下，为您申请付款，走公司的审批流程，大约要半天的时间。”“好的好的，谢谢您。”对方非常客气的寒暄到。我紧绷的心也舒缓了很多。原来不抱怨真的会很开心。他们并没有我想象的那么不堪，美滋滋的过完一天，笑容也多了，心情也好了，周围的气氛也和谐了，美啊！

3月11日，晨光微熹，我朗读着《我是那微弱的光》'光虽微弱，仍可照亮心房'，这句话烫得我眼泪直掉……

每天的朗读，都带给了我莫名力量和新的认知。《向内求》《我允许》，他们是开启力量的源泉，给了我寻找力量的方法和工具。《我看见》娓娓道来，我看见生活中的点点滴滴，挖出“没有被看见”是我们执念，朗读中感受终于被看见，幸福传遍周身。《醒来》让我看见自己客观的当下，重新定义她与自己的关系，她就是我啊，不羡慕、不嫌弃，默默陪着自己的每个念头。

回首25年，对金钱的执念一直跟随着我，我上班赚钱，寻找自己认为的安全感。孤单、小心翼翼的活着、忽略了生活中的点点滴滴的活着。浪费了25年，太可笑，也太遗憾了。在必经之路觉察的诸多实践中，我的认知系统被冲击了。

直到帮邻居收了快递那天，小姑娘感谢的笑脸把我二十五年铸的铜墙铁壁，融成了月光。我才发现原来自己也可以这么优秀的！

二十五年来第一次发现，钱买不到的安全感，其实藏在先生切菜的韵律里、藏在日行一善的善意中。

负面情绪慢慢离开我，让自己重拾信心，生活/工作的难题也能解决了。快哉！

**允许自己慢下来，感受生活的点点滴滴，享受生活带来的温馨；及时提起觉察，将不值得一提的矛盾、抱怨等随即化解；大胆的帮助她人，突破自我设置的囚笼，释放了心中集聚的各种不爽，让自己的心情一天比一天高兴，我不知道还有这种活法。谢谢各位同学、小记者、向导、村长，谢谢你们一路陪伴、引领~~感恩。**

**旁白：当我们把觉知之光照向生活——必经之路上，处处是彼岸。有请艾释同学**：

大家好，我叫艾释，我来自内蒙古，工作在北京，是一名有着十年工作经验的软件测试工程师。很开心能够遇见"必经之路"这个平台。这次新手村的学习，不仅让我收获了宝贵的成长经验，更重要的是帮助我突破了**三大人生卡点**，对我的工作和生活都产生了深远的影响。

**第一个突破是关于人际关系中的边界感。**长久以来，我发现自己有个根深蒂固的习性：当别人向我提出请求，或是熟人推销时，我总担心拒绝会伤害关系。

通过这次的勇士挑战，我获得了颠覆性的认知：真正健康的关系是能够坦然说"不"的。我开始觉察到，那些犹豫不决的背后，隐藏着三种心理：一是我们心有所求，执着于对方可能带来的好处；二是担心失去某种利益或关系；三是给自己设定了"必须做个好人"的框架，要求自己永远被人喜欢。这种讨好型人格的背后，其实是深深的恐惧与自卑。

当然，我也清楚地知道，目前只是看到了这个问题，要彻底战胜背后的恐惧与自卑，还需要持续的修炼。

**第二个是关于初心的明确。**我和丈夫最近计划开设一家"如是心"的线下店，提供公益性质的免费熏蒸服务。这个想法源自我们一年前的一次九华山朝圣之旅，当时被如是心小陈总的愿心所感动，我们发愿要用自己的所长利益他人。但家人出于关心，常常提出各种担忧：“这样做能维持吗？”"会不会被人利用？"有时候这些声音确实会动摇我的决心。

朱平同学的一句话点醒了我："判断一件事该不该做，首先要看自己的发心。"那晚，我和丈夫进行了一次深度对话。我们列出了三个核心问题：为什么要做这家店？在什么情况下会持续经营？什么情况下会选择关门？经过四个小时的深入探讨，我们清晰地认识到：我们的发心是希望通过传统养生方法帮助更多人获得健康，只要这个初心不变，只要还有一个人需要，我们就会继续；而当我们发现自己开始计较得失、背离初心时，就是该停下的时候。

想明白这些后，第二天我们就果断盘下了一个店面。现在店铺正在装修中，预计下个月就能开业。

**第三个是关于觉察力的提升。**其实在接触"必经之路"之前，我家中就悬挂着一个大大的"觉"字书法作品，那是我三年前开始修习正念冥想时请人题写的。但参加完微光村的学习后，我对这个字的理解达到了新的高度。

最近的几个小故事让我特别欣喜。一位朋友因为跟老公的观点冲突而焦虑不已，我引导他觉察焦虑背后的真实恐惧；另一位朋友与婆婆的关系异常紧张，我帮助她看到情绪与事情发展的关联。当他们从沮丧抱怨转变为眼里有光时，我感受到了前所未有的喜悦。这让我想起微光村的含义：“每个人都可以成为他人的微光，而微光聚集，就能照亮整个世界。”

现在，我慢慢的养成了一个自我觉察的新习惯：每天设置三个"觉察闹钟"，提醒自己停下来观察当下的情绪和念头。在工作中，这个练习帮助我发现了很多我原来忽略的细节；在生活中，它让我与家人的沟通更加顺畅。最让我感动的是，丈夫说最近家里的氛围变得温暖，这应是觉察带来的改变。

最后，我想说，人生就像软件测试，需要不断调试和完善自己。感恩"必经之路"给了我这次调试的机会，让我在工作与生活中找到更好的平衡。期待未来能与各位有更多交流，让我们一起在觉察中成长，在服务中圆满。谢谢大家！

**旁白：七次日出日落，七次心灵破茧。七天的旅程已经结束，但这并非终点，而是觉醒的起点，必经之路我们随时见。**