

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

乘风破浪同学新手村

档案集

记者：安心小鹿

向导：鸾清

村长：诺粒

掌柜：小青牛

观察员：幸福

2024年10月



乘风破浪微光村学习主题目录

第一阶段：微光村游戏热身环节

- 【1】最美笑容
- 【2】最美风景
- 【3】微光相拥
- 【4】最美歌声
- 【5】最暖话语
- 【6】最美心灵
- 【7】静心时刻：向内求

第二阶段：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

第三阶段：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】 在吃饭中觉察/在走路中觉察
- 【6】 在情绪中觉察
- 【7】 善良 24 小时
- 【8】 一小时不看手机或止语
- 【9】 学习总结
- 【10】 向导寄语

做一束光，照亮自己，溫暖他人

微光村

微光点点

微光点亮微光

照亮每一个角落

【1】 最美笑容

因为工作原因，每天起早贪黑，已有两周没有见到小外甥了。今天10月1日，为了完成小外甥的作业，特地找了一面大大的国旗拍照打卡。他那开心又黏人的样子，他的每一个动作，每一个表情，都能驱散我生活中所有的阴霾，让我感受到无尽的温暖与爱意，也让我看到生命的活力与希望。

【2】 最美风景



喜欢安静抄经，静心

向导说：你认真的样子就是一道最美的风景！

【3】 微光相拥

欢迎以后生活中继续体验

【4】 最美歌声



每次听这首曲子，就像经历一场心灵的洗礼，他能让我在忙碌的生活中得到片刻的安宁与祥和。

【5】 最暖话语

今天要带着自己父母去周边景区一日游，那边有一座寺庙，预订好了去参观，用膳等。

小时候会黏着妈妈，当到了二十几岁，就喜欢旅行一个

人出去，到哪儿也不喜欢带着他们。然后现在嫁人了，愈发开始珍惜与父母相处的时光。

他们老了，我们也越来越成熟稳重了。他们开始喜欢黏着我们了。这大概也是一种幸福吧。陪伴是最暖的语言。

愿天下所有的父母都健康快乐，平安喜乐。

【6】 最美心灵

中午准备出门开车去办事情，当我走向自己的车子时，不经意看到距离自己不远处，有一位看起来像是新手的司机，正试图停车，我停下了自己的脚步，决定去帮助她。我走到她的车旁，跟她打招呼问她是否需要帮忙，司机很客气的说谢谢，你帮我看着就行。我耐心的指导她调整车辆的位置，并告诉她如何正确的判断车距和角度。在我的帮助下，她成功的将车停在了合适的位置。这件小小的善举，虽然花了我一点时间。却给那位新手司机带来了极大的帮助，也让这个平凡的中午变得格外温暖。

【7】 静心时刻：向内求

11:24

📶 5G 📶 2G 🔋



音频详情

☆ 4.2



乘风破浪

《向内求》· 乘风破浪朗读

5次播放



0:00

2:09



《向内求》

作者：蓝狮子

编辑：小梅

朗读：乘风破浪

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；
当你痛苦时，向内求，你要知道痛苦就像梦里生子又丧子，它的本质是虚幻的；

关注Ta，不错过最新作品~ [关注](#) ✕

拼音开关在这里 ✕



跟读

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



【1】 自我介绍

我是谁：乘风破浪

我来自哪里：河南郑州

我的爱好：读书，跑步，听音乐

我与必经之路的结缘：男朋友推荐

我的期待：修心，修性，真正本自具足

【2】 领取免费抄经纸



【3】学会 3 句话介绍必经之路

欢迎下次再继续体验

【4】理解必经之路三原则

欢迎下次再继续体验

【5】参与云空间并打卡

如果抑郁可能活在过去
如果焦虑可能活在未来
如果平静说明活在当下

之必
路經

2024.10
13

累计打卡 1次
完成一亿部心经抄写第 3592850 部

微信用户
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡

【6】写下申请智慧栈的流程

欢迎到所在城市的线下智慧栈体验抄经

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

觉察练习——

【1】挑战不说谎

欢迎下次再继续体验

【2】挑战不抱怨

欢迎下次再继续体验

【3】挑战不占便宜

欢迎下次再继续体验

【4】挑战不思他人过

欢迎下次再继续体验

【5】在吃饭中觉察/在走路中觉察

1. 在吃饭中觉察

中午跟客户一起吃饭，翻看菜单两遍都不知道吃什么，有时会发现自己对某些食物特别有食欲，而对另一些食物兴致缺缺。比如在炎热的夏天可能更想吃清爽的凉拌菜，而现在则渴望热汤热饭。更多是喜欢妈妈做的家常便饭，比如清炒小白菜，白菜只需要放盐和少许米醋，即可出锅，配上一碗温热的小米粥，美味的体验开始了。

白菜帮是脆的，咬下去，水份充足、鲜美多汁，叶子嫩嫩的像柔软的花瓣，香甜的口感让人感觉置身于云端。

认真咀嚼似乎能够感受它的一生，叶子发芽时的力量，在风中的抗争、雨中的隐忍和阳光下的绽放，现在它全身心的奉献自

己，给予我们满满的能量和爱，在我们不知道的时候，其实有很多人 and 物在悄悄的爱着我们，一花一世界，一叶一菩提，感恩生命中所有的一切来唤醒我们让我们正确成长、进步，寻找并奉献爱和慈悲。

观察员点评：感谢乘风破浪同学积极补交作业啦

吃饭觉察练习的目的主要就是让我们在感知吃饭的动作时，能够看见念头的出现，再次回到感知动作，回到当下。

感觉在回忆妈妈做的菜，白菜帮是脆的，咬下去，水份充足、鲜美多汁，叶子嫩嫩的像柔软的花瓣，香甜的口感让人感觉置身于云端。写的好清晰，这哪是菜，全是妈妈的爱。

一花一世界，一叶一菩提，感恩生命中所有的一切来唤醒我们，让我们正确成长、进步，寻找并奉献爱和慈悲。感悟棒棒哒

吃饭中觉察更多是把觉知放在动作上，咀嚼、牙齿与舌头的感知，吞咽，你捧碗、夹饭菜的动作，食物的口感等等，都可以成为觉知的对象。

欢迎继续体验。

2. 在走路中觉察

白天的繁忙喧嚣和深夜的静谧，我更喜欢夜深的独处，一个人高速行驶，一个人房间里听音乐，一个人楼下转悠。

在生活的匆匆脚步中，我们常常忽略了走路这个再平常不过的行为。然而，当我们静下心来，仔细察觉走路的过程，便会发

现其中蕴含着许多意想不到的美妙之处。

走路更是一种心灵的旅程。在这个过程中，可以放下烦恼，抛开杂念，让心灵得到片刻的宁静。可以回忆过去的美好时光，也可以憧憬未来的无限可能。走路也能更有时间与自己对话，了解自己的内心需求，找到真正的自我。

走路，不仅仅是一种移动方式，更是一种生活态度。让我们在走路中，察觉世界的美好，感受生命的奇迹。

观察员点评：谢谢乘风破浪同学认真做作业的态度，积极补交作业，棒棒哒。

在走路中觉察，主要练习的是觉知每个动作和念头，一旦发现被念头带走，及时回来，继续感知动作。

这次作业没看出乘风破浪同学是在走路中觉察呢，只是写了自己的感受。下一次走路的时候，尽可能去感知双脚的动作，双脚掌触地的触感，大小腿的动作，双手的摆动等等。

继续加油哦。

【6】在情绪中觉察

下午，在超市排队结账时，一个人突然插队到我前面。由于自己时间紧张，本就内心焦急，所以感到非常愤怒，眉头紧皱，心里想着这个人怎么这么没素质……但我很快察觉到了自己情绪的变化，我深吸一口气，告诉自己不要被愤怒冲昏头脑。我尝

试换位思考，也许这个人跟我一样也有急事呢？这么一想，我的愤怒渐渐消退，取而代之的是理解。这次经历让我明白，及时察觉自己的情绪变化，并加以调整，可以让我们更好地应对生活中的各种情况，避免不必要的冲突。

观察员点评：祝贺乘风破浪同学挑战成功。

看见有人插队到前面感到非常愤怒，很快察觉到自己情绪，这里的觉察很棒，必须为你点赞。

“我尝试换位思考……愤怒渐渐消退，取而代之的是理解。”乘风破浪同学看见自己的情绪，及时选择理解。因为你的及时觉察，避免不必要的冲突。太棒了！

情绪觉察练习的关键点掌握的很好，当我们能看见自己的情绪时，就自由了。

继续多体验，体验越多收获越多，改变越来越快哦。

【7】善良 24 小时

欢迎下次再继续体验

【8】一小时不看手机或止语

开车，是我每天雷打不动例行的事，每次开车也都会有各种各样的电话，这个时候你会发现就连开车都需要戴着耳机，怎一个累字形容。由于上午事情较多，手机很快又没电了，下午回郑

路上，索性把手机静音了，天大的事还有个高的顶着呢，是放空一下自己的时候了！发现还是你会感受到一种专注和轻松。没有了手机的干扰，忽然发现自己竟然感受到另一种专注和轻松，注意力也能完全集中在道路上，更能够敏锐地观察周围的交通状况、路况变化和其他车辆的动态了；没有了手机的打扰，也能更好地欣赏沿途的风景。无论是城市的街景还是郊外的自然风光，都能尽收眼底。让我更好的放松身心、享受当下的时光！

观察员点评：看见自己以前开车戴耳机接电话的模式，这个看见很棒哦。这次直接选择手机静音，感受到自己的专注和轻松，让自己能更好的放松身心、享受当下的时光。

今天作业挑战的目的，是让我们在一个小时内看见“想看手机”的念头，当电话声响起或者当你下意识想拿手机，看见那一刻的念头。然后你选择不看手机，重新回到当下，继续做当下的事情。

挑战成功是否不重要，别挂碍哦，关键是看见念头。

【9】学习总结

时间过的真快，一眨眼来新手村就要毕业了。非常感谢新手村同学的监督与督促，如家人一样温暖亲切。由于个人原因，一直没能及时提交作业，也很感谢同学的包容与谅解。在这里学习，慢慢的我有了更多的平和心态应对生活中的多样化。也更加懂得



关爱家人，遇到事情，也能更好的减少矛盾和冲突了。

感恩遇见，继续修行！

【10】向导寄语

结业是智慧的累积，更是梦想的起航。愿我们乘风破浪，直挂云帆，我们并肩漫步必经之路！相信自己，做情绪的主人！你是最棒的。

向导：鸾清

2024年10月17日

BJ2410115



乘风破浪

