

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

## 易勇同学新手村档案集

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



# 易勇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
- 【7】阅读文章、观看视频感悟
- 【8】“微光经历”分享

### 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】 善良 24 小时
- 【7】 一小时不看手机或止语
- 【8】 学习总结
- 【9】 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



【2】最美风景





老家！梦开始的地方，远方的都市再繁华，对于我，那也是世界的中心。

### 【3】微光相拥

每天都要抱抱家里二妹，小孩委屈的时，一个简单的抱抱很快就能扭转局面，忙的时候粘着你不停喊，有时候也觉得有点烦人，不免敷衍甚至生气，其实想想都是自己的问题。

家里大的一个小孩上初一了，早就不要抱了，就像朋友说的，趁还让你抱的时候多抱抱，大了都不让你抱了，真是这样！

都说小孩是一面镜子，能照见我们自己的问题。珍惜眼前的美好，陪孩子一天天慢慢长大！

#### 【4】最美歌声



#### 【5】最暖话语

明天回城，之前基本2个月左右回老家看望父母，这次是隔了半年，每次都是千叮咛万嘱咐，这次父亲说的更多，虽然他们也给不了多少意见支持，但是还是希望多跟他们说说话，每一句家常里短，都是温暖。



每个父母对孩子的爱都是真挚的，年轻的时候，在外地跟家人联系不多，觉得正常，因此没少被父母数落，自己有了小孩以后，开始更多地理解了父母。

愿天下所有的父母都健康幸福！少一些担忧，多一些快乐！

## 【6】最美心灵

一位 38 岁的客户朋友，最近转念，考虑到对家人的责任，打算为自己和家人规划未来财务保障，节前完成了储蓄保障的配置，健康保障的问题前几天见面大概聊了一下，一直纠结，主要是想研究比较不同品牌的方案。

今天下午来电话讲，考虑他自己和其夫人要不要配置健康保障的问题。出于对他人负责，我大概讲了健康方面的财务保障对家庭的必要性，让对方重识初心。同时实事求是讲了不同品牌的优势，以及我的处事态度，得到朋友的认同和信任。

我们的很多烦恼来自于患得患失，完全放下自己的得失，站在为他人负责的角度，给予正确的分析和观念引导，引人向善，放大他人心里的爱与责任，给予别人正向的力量，化解纠结，自己也觉得很有价值。

## 【7】 静心时刻：向内求

4:01



音频详情



易勇

《向内求》· 易勇朗读

16次播放



0:00

1:48



### 《向内求》

作者：蓝狮子

编辑：小梅

朗读：易勇

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。

乐时，向内求，你要知道快乐不过是  
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](#)



跟读

每一句家常里短，都是温暖

——易勇同学



## 【1】自我介绍

我是谁：易勇

我来自哪里：我在重庆，家乡四川阆中，一座有历史底蕴的小城

我的爱好：户外运动、看书

我最喜欢的书：最近在读《了凡四训》《家庭的觉醒》《百岁人生》《对财富说是》

我与必经之路的结缘：一起参加读书会活动的朋友推荐

我的期待：广结善缘，知行合一，照亮他人

## 【2】领取免费抄经纸



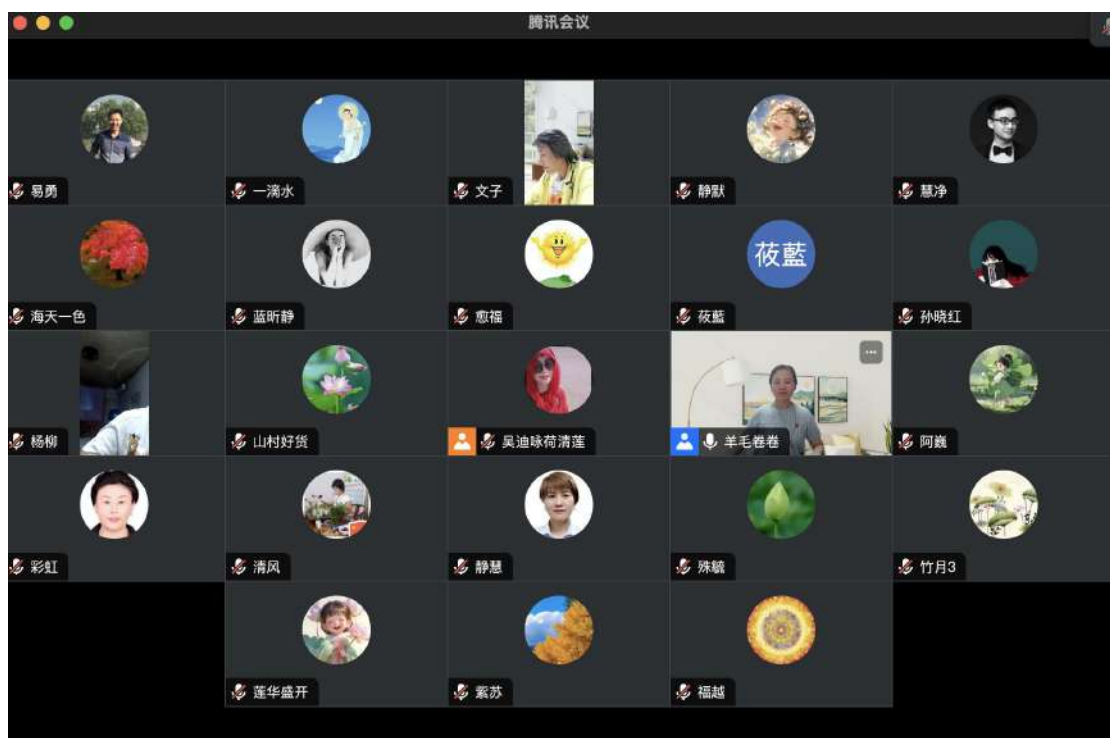
### 【3】学会 3 句话介绍必经之路

必经之路是由一群追求心灵自由的一群人组成的，通过参与组织的各种学习和事务性任务，提高自己的觉察能力，感悟和践行人生的智慧。

### 【4】理解必经之路三原则

不推销、不拒绝、不求名利

### 【5】参与云空间并打卡



### 【6】写下申请智慧栈的流程

1. 扫码填写智慧栈申请表
2. 慧远邀请进入栈长培训群，按照要求提交场地照片或

者活动申请（场地不限于茶馆、餐厅、酒店、民宿、瑜伽馆等等）

3. 栈长培训合格后，慧远审核同意后发送抄经物料领取链接，在商城下单领取抄经物料，即可组织抄经活动，同时进入新栈长交流群，每月付邮费领取3件经书，抄经物料不够的可额外申请。

如何组织抄经活动

1. 开场提醒大家焚香、沐手、静心；

2. 主持人进行自我介绍，接下来为大家准备静心3分钟环节，可以选择音乐，现场诵读，引导环节，先诵读开经，然后开始抄写心经，抄写完可以诵读一遍，最后回向。

3. 抄写完可以做总结活动，邀请大家做感受分享，分享完毕一起合影留念打卡小程序，最后做总结，感恩各位同学参与。

**【7】：阅读文章、观看视频分享感悟**

1、抄《心经》有什么好处

抄经的好处

1. 净除业障

2. 增加福德

3. 积累福德

4. 摄心安神
5. 得大智慧
6. 善神拥护
7. 怨鬼远离
8. 来世增上

在抄经中修行

1. 抄经，需要的是恭敬心。
2. 抄经，还应该仪式感。
3. 抄经的目的，只是抄经
4. 抄经，就是在静心。蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽
5. 抄经的魅力，看着念头。
6. 抄经，不要有任何期待。
7. 抄经，不要太精进
8. 抄经，不要羡慕别人

## 2、《向内求》

我们总是对外界对他人怀有这样那样的期望，对许多事情有这样那样的理解，但是，世事无常，所以我们的感受，我们的喜怒哀乐就在这各种际遇中变化，不得自由。

一位前辈曾说“他人无错”，当初不理解，后来渐渐明白。所有的不如意，不要抱怨他人，不要抱怨环境，那些都

是我们无力改变的，我们能把控的，只有我们自己，所有的抱怨指责都解决不了问题，从自己身上寻找答案，才是最好的选择，就是向内求。

世界的一切皆是因果，人也是环境的产物，一个人的所思所想，善恶之念，都是环境造就。我们不用抱怨世风日下人心不古，人无完人，我们每个人都在各自所经历的环境中染上了尘埃，过去的一切已经造就了现在，过去无法改变，未来如何发展在于当下的选择，我们能决定的只有当下。

我们都希望未来更加美好，自己生活幸福，世界是相互影响相互依存的，只有世界变得美好，世人远离痛苦与不幸，我们自己才能幸福。如何才能实现？就是众人在当下做正确的事情，执善念种善因。

既然人是环境造就，我们就需要改变世人所处的环境，无法改变他人，我们就从自己开始。

做到首先是要知道，自己知道，也让更多人知道，要让更多人懂得因果的道理。

知道与做到是有很大距离的，需要不断的实践和检视，就是向内求，带着觉知去发现，去改变，让自己做到更好，更好的影响他人，影响世界，营造美好的环境，自然会有美好的未来。

观察员点评：



易勇同学棒棒哒！金句频出，说的真好。

1、我们能把控的，只有我们自己。

2、世界的一切皆是因果，人也是环境的产物，一个人的所思所想，善恶之念，都是环境造就。

3、过去无法改变，未来如何发展在于当下的选择，我们能决定的只有当下。

4、无法改变他人，我们就从自己开始。

5、知道与做到是有很大大距离的，需要不断的实践和检视。

### 3、《生活的真相》

生、老、病、死、爱恨离别、得不到、怕失去，确是伴随我们的，都是痛苦的因由，不过同时也伴随快乐，我觉得生活就是痛并快乐着吧！

至于快乐的感觉长久一点，还是痛苦的感觉长久一点，可能每个人感觉不同吧，我觉得我家小孩她一天就快乐的很，玩手机能笑一个小时，如何高高兴兴玩玩具高兴得不亦乐乎，我自己最近多数时间担心这忧心那的。

之前看到一个观点很认同：控制我们的，指引我们的，是我们的想象！

## 【8】“微光经历”分享

印象最深刻的，是在十多岁的时候，同校的同学回家，需要转车的时候，发现身上的钱找不到了，年轻不知道怎么办，急的哭了！

一位邻镇的学姐，其实也不熟，看到我的窘迫，给了我10块，当时特别感激。

后来却没有啥联系了，经常忆起这件事。

现在想来，真的好想找到她表达感谢。

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

之前最多的说谎是对父母，他们每次打电话都会问这问那，有时候怕他们担心啥，总是报喜不报忧，其实慢慢地他们也都知道我这个习惯，所以问的就更多更频繁。后来慢慢也改变了一点，需到不顺的事，不说一切都好，更多地说怎么处理安排的，反而更能让他们放心一些。

观察员点评：易勇同学真是个大孝子，向你学习呢。

给易勇同学认真的写作业的态度点赞！我们练习的目的是觉察到撒谎的念头，最终不撒谎的记录。看见自己想撒谎的念头，最终没有撒谎，在生活中可以多多去体验哦

### 【2】挑战不抱怨

欢迎以后在生活中继续体验。

### 【3】挑战不占便宜

不占别人便宜是我一直比较注重的，前段时间到一个朋友的朋友理发店理发，他那个店比较高级，以女顾客为主，收费不低，我知道很多通过他比较好的朋友介绍去那里消费的，都是抱着品质好还能打折的心理去的。理发结束后付帐时，对方讲付个友情价就行，我还是坚持按他正常价支付，虽然是朋友，大家开店都

有成本，也需要利润支撑，对方很肯定。

观察员点评：不占别人便宜是易勇同学一直比较注重的，大家都抱着打折心理去店里理发，而易勇同学替店家着想，坚持正常价支付，为你的善良点赞。

不占人便宜，关键点，是要看见自己有想占便宜的想法，然后选择不占便宜。

在生活中践行，易勇同学可以多多去体验，继续加油哦。

#### 【4】挑战不思他人过

欢迎以后在生活中继续体验。

#### 【5】在吃饭中觉察/在走路中觉察

##### 1. 在走路中觉察

正常走着，然后把注意力集中到走路上，仔细感受每一次抬腿，跨步，落脚，身体重心的转移，很久没有认真的这么去刻意感受，平时的走路都是自然发生的，我知道在不同的场景下，自己可能会调整走路和姿态，休闲放松的时候，上下班的路上，在工作职场中都会不一样，在办公室，走起来地面会有明显的声响，似乎也在提示注意仪态，毕竟工作场所不能太随意；上下班的路上，更多的时候是在边走边想什么问题或看看这看看那，总是一种比较匆匆忙忙的感觉，其实没有必要那么匆忙，可能是一种习

惯吧，或许应该放慢一点，回归生活自然一点。休闲放松的时候，特别是在熟悉的环境，走路是一种享受的感觉，总是不紧不慢，想怎么走怎么走，想跳就跳一跳，想跑就跑一跑。

据说来回踱步可以平静心神，可以集中思想，找到灵感，当遇到无解的问题，烦心的问题，我也会这样走走，边走边想。

观察员点评：注意力集中到走路上，仔细感受每一次抬腿，跨步，落脚，身体重心的转移，特别好为认真专注的你。

建议下一次走路的时候，尽可能的再感知更细微一些，看见双脚的动作，脚掌的触感，脚掌、脚跟谁先触地？大小腿的动作，双手的摆动等等。

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，继续就好。

你说的“在不同的场景下，自己可能会调整走路和姿态，休闲放松的时候，上下班的路上，……”这些是不是都是念头，看见回到当下，继续感知动作就好。此刻，没有过去，不在未来，唯有当下。

## 2. 在吃饭中觉察

中午楼下吃的自助餐，跟同事一路的，菜品比较丰富，味道也不错，平时比较匆忙，这次特意留了心，品尝每一种菜的味道，米饭清香，荤菜浓郁，素菜淡雅，汤品鲜美，想到尽量不要浪费

食物，因为我们的每一份获取，都会增加杀生的可能。需爱惜物命，上帝好生，物皆恋命，杀彼养己，岂能自安？

观察员点评：“想到尽量不要浪费食物……需爱惜物命……”为善良的易勇同学点赞。

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。

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。

## 【6】善良 24 小时

1. 今天是周六，正常上班，但是闹钟没有响，晚起了一会，匆匆忙忙的，打算让小孩外婆送小孩到幼儿园，小孩却哭着要我送，我明白她这几天内心安全感不足，抱了抱她，然后好点，其实孩子外婆是想送的，又觉得小孩跟他不亲心里不好受，小孩子哭哭闹闹，有时候的确是撒娇，但有时候，真的是内心的某种缺失。随着这几天有意识地关注自己的状态，感觉更能体会他人的感受和内心的真实。

上午工作小组开会讨论问题的时候，组员又一次提示我插话打断了别人，其实，这是我正在努力改变的一个不良习惯，就是比较自我，急于表达，以至于有时候会不在乎他人感受。下午与

客户及伙伴多方交流过程中，特意留了心，这方面表现好多了，效果也不错。

2. 刚上初中的孩子最近玩平板电脑毫无节制，老师说她上课都没有精神，打瞌睡。周一给她收了。今天回家就问我要平板玩，没有同意，她脾气很大，委屈的哭了，我想我还是要把这个恶人做下去的。

善行并不是要一味迁就，事事顺遂，而是要坚持需要坚持的原则。

观察员点评：善良 24 小时是训练自己长时间看见念头的能力，发现自己的习气和模式。小孩却哭着要我送，她这几天内心安全感不足，抱了抱她。易勇看见孩子安全感不足，这里的看见很棒其实孩子外婆是想送的……真的是内心的某种缺失。看见外婆、看见孩子。

随着这几天有意识地关注自己的状态，感觉更能体会他人的感受和内心的真实。看见自己插话的模式，并在见客户时留意，做了改变，这里看见太棒了觉察能力杠杠滴。

看见孩子委屈哭了，选择做恶人，坚持自己的原则。无论对错，当下做的有利于亲子关系和谐的就是好的。

善良 24 小时是训练自己长时间看见念头的能力，发现自己的习气和模式。

看见即自由，方便的话请继续挑战和记录，尽可能多的看见



念头，从而选择善良的行为。

### 【7】一小时不看手机或止语

17:30 放下手机，今天准备晚餐的任务是我的，比较慢，择菜洗菜，招呼家人一起吃晚饭。挑战成功。

观察员点评：今天的作业挑战，易勇同学在准备晚饭中放下手机，为你没看手机点赞。

这个挑战的目的，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，关键是看见念头。欢迎在生活中继续挑战这个练习，时间方便的话，也可以继续提交这个作业。

### 【8】学习总结

几天的跟随学习，感觉很不错。虽然最近几天有点忙，作业提交的比较慢，基本还是用心完成了的，这些作业的设计也很有智慧，各位志愿者很用心，很有耐心，非常感谢大家的陪伴！

通过这种作业的形式来，来让自己保持觉察，对快速提高自己的觉察力，很有帮助，比如去想自己得到过哪些人微光照耀，关注自己的情绪反应，关注自己在走路，吃饭过程中当下的体验，如果没有这些刻意的行为，平时不会有太多机会去做这样的一个人



注意力聚焦的动作。

抄经的体验也很好，第一次认认真真的去查阅理解了心经的意思。

在未来的日子里，希望跟大家在必经之路共同前行！

### 【9】向导寄语

易勇同学，结业快乐！感谢这段日子的磨砺，让你我成长。未来必经之路上让我们循序渐进，以事练心，提起觉察，增长智慧，做心的主人！

向导：鸾清

2024年10月17日

过去无法改变  
未来如何发展  
在于当下的选择  
我们能决定的只有

当下

——微光村 易勇

BJ2410108



易勇

