

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

潘婷婷同学新手村

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



潘婷婷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】 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

身边有自己所爱的人，被人关心
都是一种幸福

——婷婷

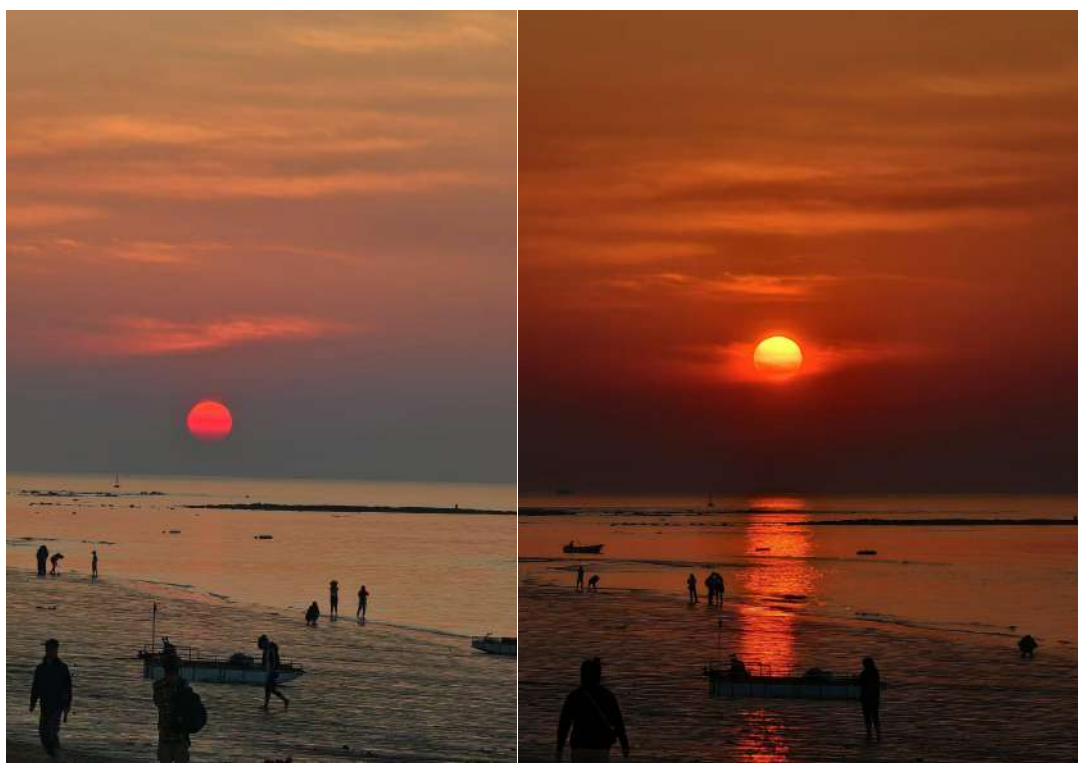


【1】 最美笑容



最美笑容，还得是我妈妈呀。这是上个月给她过的生日，我看到了越活越年轻的妈妈。网络里有句梗：死气沉沉的年轻人，朝气蓬勃的老年人，说的就是这一批退休人员吧。愿天下的父母都身体健康，开开心心过好每一天哟。

【2】 最美风景



无滤镜的落日

过年那会儿和一帮朋友自驾游，来到涠洲岛，这是在海边拍的。也是第一次在海边看见那么美的落日晚霞，分享给大家。

【3】 微光相拥

欢迎您以后在生活中体验

【4】 最美歌声

很喜欢大笑姑婆杨千嬅的歌，我也是粤语歌的忠实粉丝。这首《勇》，是她怀着孕唱的。

仔细去听 MV 版本和这个版本，会有不一样的感觉。年

轻的时候去唱，有一种为爱奔赴的勇往直前。升级为妈妈再去唱，似乎更多的是可以为了孩子，可以面对一切困难，自身内核也更加坚固。

【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



每天早上都会抽一张能量卡牌，

让自己能量满满！

最近温州都在下雨，早上开车出门，看见对面来向的几辆电瓶车缓缓的开着。

突然有一辆车子打滑，那个女孩子重重摔在地上，好在安全帽还戴着，看见几个路人都过去帮忙扶。

希望她没事。

【7】 静心时刻：向内求

11:11 音频详情 ☆4.2

ptt 潘婷婷

《向内求》· ptt 潘婷婷朗读 9次播放

0:00 2:02

《向内求》

作者：蓝狮子
编辑：小梅
朗读：ptt 潘婷婷

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；
当你受到赞扬，向内求，你要知道名誉会带来傲慢，而傲慢就是愚痴的体现；
当你受到诋毁 向内求 你要知道所有的评

更多 分享 0 0 跟读

在生活中
令你不开心，不愉快的
其实都是你修行路上的绊脚石

——
微光村
婷婷

【1】 自我介绍

我是谁：潘婷婷

我来自哪里：浙江温州

我的爱好：户外爬山、探店打卡、拍照、分享美食

我最喜欢的书：蛮多，关于理财和身心灵类型为主

我与必经之路的结缘：被朋友带着去线下抄经活动

我的期待：已经在线下举办固定的抄经活动以及小红书推广，要影响更多的人与佛结缘，让自己与他人都能从中受益，内心平和，遇事不慌。

【2】 领取免费抄经纸



【3】学会 3 句话介绍必经之路

一开始对于“必经之路”的理解只是一个可以买到抄经纸的渠道，并且很便宜就可以买很多，然后写好久，顺便可以打卡，显得有仪式感。

今天听完视频，很多观点与我初心不谋而合。必经之路就是一个引领别人修行修心的平台，在这里的志愿者真的很伟大，没有一个人是全职，却比全职还负责任。真的非常不容易。

我们不推荐，不推销，不强求，不以利益吸引别人。不求名利，利他的背后就是利己。对于每一次刚接触抄经的朋友，我都会叮嘱，这是纯公益，不得有销售性质带入。事实证明，我们这群人发心是纯粹的，最后也是坚持下来的。

对于修行，每个人的理解都不一样。我们不需要有多大的本领，有时候只需要一个微笑，一句谢谢，一声您好，也足以令一个人开心一整天。让我们都可以成为他人生活中的一点点微光。

【4】理解必经之路三原则

不推荐，不推销，不强求，不以利益吸引别人

【5】参与云空间并打卡



【6】写下申请智慧栈的流程

一、如何申请智慧栈

首先我们要取得自然村通关徽章，再扫码填写智慧栈申请表，受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：个人工作室，家里，茶室等）

栈长培训合格后，经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，即可组织线下抄经活动。

成为必经之路授权智慧栈，即可进入新栈长交流群，每月付

邮费领取 3 件经书，抄经物料不够的可额外申请。

二、如何组织抄经活动

首先提醒大家焚香，沐手，静心。

大家可以来自我介绍，并且冥想静心（3-10 分钟均可，音乐可在 QQ 音乐里面寻找）

先读开经谒，再诵读心经，随后开始抄写，最后读回向文。

结尾主持人总结活动，邀请大家谈自己抄经过程的感受并分享在群里，最后一起合影留念打卡。

【7】：阅读文章、观看视频分享感悟

1、《向内求》

刚刚看完这篇文章，看到女生要纸，男生拿出了 A4 纸，被戳中了笑点，真的是钢铁直男没有之一了。

关于相亲，我也是相了地球一圈了，结果对象并不是相亲而来的。在相亲的市场里，大家都会拿着自己已后的条件，去看对方符合不符合自己的要求，所以很多人是很不喜欢相亲的。

听过身边很多人吐槽对象，也有分享好玩的事情。于是在我婚后的日子里，我学会了如何去包容与磨合。我们终究不是完美的人，一开始都是互相吸引的两个人，为何在生活

过程中会磨出那么多“火药”？是否就像文章中写道，我们自己要求高了？认为自己付出多，对方付出少？亦或者奢求想改变对方呢？昨天的朗诵有提到，我们都不可能改变任何人，我们唯有调整自己，调整心态，才能得到舒畅。当你只关注自己内心的想法，并且找到解决方案，你会发现，这条路很简单，只有A到B，并没有A到Z那么的弯曲和复杂。万事多看看自己真正要什么，会少掉很多不必要的烦恼。

2、《生活的真相》

文中有太多经典的话，其中叔本华说：“人生就像摆钟，摇摆于痛苦和无聊之间。”我印象非常深刻，也非常有感触。

我想说每个人的生命里都会有贵人，也会有敌人。所谓的贵人未必是帮助你的那一位才是，所谓的敌人也未必是与你作对的那一位。我能不能这么去理解，贵人，也有可能是那个处处看你不爽，想拉你下水的？因为，他的出现，让你情绪受到波动，可能生活也被影响。让你负能量攀升，让你有了无尽的怨言，你开始变得不像自己，你甚至开始讨厌这样的自己，亦或者是状态。可是，当你去接纳这一切不舒服时，你会发现，你的纬度提升了，你的格局打开了，你会自查内在的不足，你会认为是自己足够优秀，才会引来别人的嫉妒，才会想让人去说你的不是。这是好事呀。人生处处是

修行，这难道不是么？

再说说“敌人”未必是与你作对的那位。我的理解是，她有没有可能是你的父母？將你的生活打理的井井有条，让你有了家的后盾，同时让你有了对他们不耐烦和发脾气的底气。我们会不会对自己父母的唠叨感到不耐烦？对别人却很有耐心？我们会不会在家里发脾气，可是在外头却笑嘻嘻？这都是把最坏的脾气给了最亲的人呀。

所以此处的“敌人”我用了双引号，因为他们不是真正的敌人呀。他们因为爱，所以將我们呵护的很好。我们是否拥有独立成长的能力？是否对他们有耐心？此处我真的是婚后体会到父母真的很不容易，年轻时候是没多大感触的。再说回生活的真相，我认为，允许一切发生，就好了。一件事情的发生，都是有两面性的。危的背后就是机，其实都在于我们如何去看待，如何去处理。事情发生是事实存在的，自己的感受，感知，以及对一件事情的评判，那只是自己所定义的，在不同人的角度，它也不见得是很糟糕的。

结论，允许一切发生，接纳所有，不计较太多，你会发现，拥有的就越多。

观察员点评：婷婷同学太精进了，为你点赞。

你的纬度提升了，你的格局打开了。

人生处处是修行！

最后的结论很棒允许一切发生，接纳所有，不计较太多，你会发现，拥有的就越多。

【8】“微光经历”分享

我是从 2022 年开始抄心经的，最前面的经历讲过。

在国庆这段期间，也是受朋友提醒，弄了小红书，无任何商业性质，只想让更多有缘人一起，可以抄心经，得到静心。意想不到的流量非常大，大到我被小红书禁言了。

在这个过程中，竟然有个乐清的有缘人加了我微信。她说一直都想做，只是不知道流程（因为我发布的文章就是告诉大家抄心经的流程，被很多人收藏点赞以及私信询问，也因此被小红书警告了，我表示好无辜）

不过呢，这位有缘人也就是通过我的文章，知道经书哪里买，怎么抄，哪里打卡，她开始每天抄，我觉得好有意义。真的是那种，你不知道在哪一刻帮助了一个人，非常微妙和渺小，却让自己无比喜悦。

今天又让婆婆抄了一次，她说也是能慢下来一笔一划去临摹。我就鼓励她，写的比很多阿姨都要好，她也好开心。

做一束微光，点亮所需要的人。

之必
路經

之必
路經

做一束微 **光** 点亮所需要的人

——婷婷

海报/觉若

觉察练习——

【1】挑战不说谎

秉着诚信为本，服务至上的原则。在工作上，一直处于一丝不挂，不能去欺骗客户。所以对于说谎这个话题，我想了半天。

思来想去，发现对自己最亲近的人，的确会说一些善意的谎言。比如有时候出去聚会，明明我回家的路很绕，也不好打车，先生会想来接我，而我不想麻烦他，我便会说坐了朋友的车子回的家，让他别担心。这种事情也常有，包括自己的父母，经常会嘘寒问暖，怕你饿着，怕你照顾不好自己。

现在回想下，真的很暖。身边有自己所爱的人，被人关心，都是一种幸福。

观察员点评：善意的谎言让我感受到家人对你的爱，以及你对家人的爱，心里也跟着暖暖的……挑战不说谎的关键点，是要看见自己想撒谎的念头，最后改变行为而选择没有撒谎。

可以认真看看题目，然后慢慢在生活中体验，很有意思的呢。刚开始，已经很棒了，继续加油。

【2】挑战不抱怨

昨天工作日，同事由于闹钟没有调回来，迟到了，让我帮忙

顶替她的岗位，只需要一会儿。我兴然答应。

在会议之前需要将桌子摆起来，于是喊了几个同事一起帮忙。在这个过程中，也有部分同事没有积极参与，我学会了接纳，不会去抱怨为什么会这样。宁愿自己多做一点，把这个事情快速做好就可以了。

最近也在忙于家里的琐事，老公也有一些小抱怨出现。在以前我也会附和着一起，那一刻我意识到如果一起抱怨，这个事情会被扩大，爽了口嗨，实际上也没得到什么帮助。于是我笑了笑，收住了一起附和的举动。

结果，他也就很快不再继续说了。

适当的收嘴，有时候是一种负能量的遏制。

观察员点评：替同事值班，工作中学会了接纳，对不积极参与的同事没有抱怨，特别赞。

因家里的琐事，能够意识到如果一起抱怨，这个事情会被扩大时，停止了抱怨的附和。

【3】挑战不占便宜

我似乎对占便宜没有太感冒，买东西也不会讨价还价，总感觉差不多就得了。因此我是一个网购达人。

前几天买了个手机壳，发现再花一元钱，就可以做一份公益，帮助别人，救助别人。内心不由自主的就勾选了这个

项目。我说不上什么理由，也没理由，总觉得，做，就对了。

结果给我带来的感觉就是，很舒服。

观察员点评：买东西不讨价还价，买手机壳，多花一元钱，做公益，帮助别人，救助别人。太赞了，为善良的你点赞。

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。

【4】挑战不思他人过

欢迎在以后生活中继续体验

【5】在吃饭中觉察/在走路中觉察

1. 在吃饭中觉察

昨天中午吃的是馄饨，今天因为赶动车，去十足买了速食餐，让服务员加热後匆匆离开。直到进站，坐在里面才安心的吃了起来。

这是我最喜欢吃的芝士年糕，只是份量不够多。于是我开始一粒粒慢慢的吃了起来，真的好香好好吃，我想安利给你们。当浓浓的酱进入口中，伴随着年糕和芝士香香的气味，瞬间味蕾打开了。我特地嚼的好慢，这一次不是烫，而是突然好奇这个味道是怎么调的。经过十几分钟，吃完了，胃也得到了满足，心情瞬间愉悦了，坐等回家。

观察员点评：能够在吃饭时一粒粒慢慢的吃，挺不错的。

“真的好香好好吃，我想安利给你们。当浓浓的酱进入口中，伴随着年糕和芝士香香的气味，瞬间味蕾打开了。”是否可以把好好吃的感觉描述的再详细一点呢？

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

“我特地嚼的好慢，这一次不是烫，而是突然好奇这个味道是怎么调的。”是不是被这个念头带走了呢？看见念头，回到当下动作就好。

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。

2. 在走路中觉察

之前在武当山修心的时候体验过走路，大家环成一个大圈，走的很慢很慢很慢。然后我发现自己脚抬起来，迟迟不放下来，会摇摆，然后会被外面的风声雨声，吸引走注意力。

观察员点评：很棒的体验，你可以继续在走路中体验觉察，感觉脚踏实地的感觉。

【6】在情绪中觉察

还记得我在第一天自我介绍说，想影响更多的人加入抄心经，

于是我开始玩小红书。我将日常抄经共修都记录在了里面。因为这两年来逐渐开始有人问我，抄心经要怎么抄？需要准备什么？于是我一时兴起便搜索了抄心经流程等注意事项，并且记录在了小红书里面。我的初心只是想方便日后有人问，我可以直接文章发过去就好。

就这样，这篇文章的诞生，令我意外的是，平台把文章的流量推到了顶峰，截至目前浏览人数超过五千，收藏，点赞，留言均超过一百。我开始喜悦，兴奋，沉浸在了被流量包围的迷失中。

好景不长，可能涉及到了文章的规范性，被系统警告后也不知道如何做修改，因此被禁言了七天。我开始不开心，开始申诉，开始各种捣腾，那又怎么样呢？安安静静的等待解封呗。

时间很快，七天过去了，解禁了。我又开始发布文章了。没想到这篇文章还是没修改好，三天后，我的账号被禁言三十天。这？我开始抱怨，吐槽。那又怎么样呢？

当今天晚上，我开始细细去思考为什么会变成这样。我发现我远离初心了。我一开始不就是想多个地方分享么？我也没想过变现呀？那为何如此愤怒呢？是我太懒寻求便捷，于是文章被雷同到了么？为什么别人都不会有事呢？我陷入一片沉思。

再后来我开始问自己的心，我到底要什么？最后有了答案，是啊，我不就是想影响更多的人抄心经么？那多个流程少个流程的文章又如何？我是不是担心粉丝会取关？平台不再给我推流

量？我的回答，嗯，是的。于是我开始不关注这些细节了，我开始厘清这件事情是我要去做的，只不过当中的方向错了。我为何不写修心的感受呢？就像这几天的作业练习，将这些原创写进去记录就好呀。有缘人自会被吸引，无缘人你升级成大V，也不会被看见呀。

嗯，我开始通畅了，不再纠结了。一切按照自己的本心出发，不求回报，不求名利，不求太多。

观察员点评：用小书记录引领更多的人抄经，发心纯粹，特别的棒。当这篇文章被禁言，婷婷同学看见自己的不开心，开始申诉，最后选择安安静静的等待解封。能看见，才自由，这里的看见。

当再一次被禁言，看见自己开始抱怨，吐槽，到现在有了答案。可能被情绪搅扰了很长一段时间，看见即改变，随着学习，这种看见的能力会越来越早，越来越快。

问自己，问内心，慢慢清晰自己的初心。不再纠结了。一切按照自己的本心出发，不求回报，不求名利，不求太多。好棒的感悟，你就是一束光我都被感动了

情绪觉察练习的关键点：及时看见自己当下的情绪念头，当负面情绪出现时，能及时看见并做出改变。当我们能看见自己的情绪时，就自由了。

【7】善良 24 小时

1. 昨天在十足吃完中饭，将自己的垃圾主动收掉，并且把旁边别人没扔掉的垃圾，一并收拾了，最后和十足的店员说了一句再见。

2. 坐在动车上，寻找座位时，前面那个女孩抬着重重的行李往上放，我主动搭了把手，她对了说了句谢谢，我微笑了一下走了。

3. 车子到站，将自己的垃圾袋主动带走。

4. 排队买东西，看见别人很急，主动让她先购买。

观察员点评：婷婷同学记录了 4 件善举，为你的善良点个大大的赞。

善良 24 小时不仅让我们持续善良，更重要的也是觉察 24 小时，尽可能多的看见念头，从而选择善良的行为。

相信你已经体会到一些觉察的作用与意义，平时自己也可以多加运用 继续加油。

修行就在一念之间、在生活的细微之处。

【8】一小时不看手机或止语

手机对我来说，就是联络的工具。当休息日，都会将时间给予自己。

昨天晚上住在了自己妹妹家，她在杭州工作，所以常年一个

人居住。早上她还要上班，起来给我也做了早餐，那一刻内心就真的很暖。我和她差9岁，她却像我姐姐。

吃完早餐她去工作，我便开始洗碗，帮忙收拾垃圾等。在这个过程中，我意识到一个女孩子在外地打拼真的很不容易，今天如果不是我在做，平时都是她自己在做这么多繁琐的家务事。而我平时比较像大小姐，是不需要做家务的，这一切都是由婆婆来做，每天有忙不完的家务事，难怪平时念叨的也都是这些琐事，我瞬间感受到那种念叨背后的原因。

时间很快过去了，已经超过一小时了，在这个过程中既享受，又有点累。如果在上面加上时间，一个月，两个月，一年，两年，瞬间感应到干净整洁的背后，都是需要有人花时间去打理的。结尾，真的需要多爱家人，对他们说一句：辛苦了。

观察员点评：手机对婷婷来说，就是联络的工具，休息日的时间都给予自己，棒棒哒！婷婷同学觉察很在线，对手机把控了了分明。

婷婷同学在干家务中没看手机（或者止语），很棒但好像没看见有想看手机或者想说话的念头，大多被别的念头带走了。

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，别挂碍哦，关键是看见念头

已经很棒了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哦。

【9】学习总结

时间飞速，小半个月过去了。在这个过程中，有期待，有急躁，有不耐烦，有抱怨，有释怀，有感恩。

正好在这段时间，经历了一些不愉快的事情，当中有想过放弃，因为自己的事情一团糟，这边还要写作业，被情绪控制住了的我变得很懈怠。鸾清同学每天会提醒作业的完成度，我没有及时回复，会电话，会反复提醒。真的非常 nice，事后我去复盘自己那几天的情绪，似乎也有一点点释放到她那边，可是她没有不耐烦，依旧很平静。

在这个过程中，我也有质疑，修行到底有没有用？为何那么痛苦？可是我这倔驴性格，又让自己不轻易放弃。想着都已经开始了，为何要放弃？于是开始猛补作业，在这个过程中，我似乎被作业的内容治愈了，我开始想通了一些事情，开始不再我执。我开始积极的完成作业，开始去梳理情绪，开始去悟一次次作业背后的含义。

到最后我总结，在生活中令你不开心，不愉快的，其实都是你修行路上的绊脚石。而指引我没有放弃，一路到毕业的这一刻，



真的非常感谢群里的各位同学。还有我的鸾清同学，真的非常负责任。

感恩遇见大家！

【10】向导寄语

结业不是终点，而是新起点，愿你扬帆起航，驶向必经之路，智慧又自在！

向导：鸾清

2024年10月17日

允许一切发生
接纳 所有不计较太多

你会发现，拥有的就越多

——微光村 婷婷

BJ2410109



潘婷婷

