

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

## 高玲玲同学新手村

### 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



# 高玲玲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】 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



朋友圈转发的，分享给家人一起欣赏雪后的巴达拉宫太美了。

### 【3】 微光相拥



抱猫咪像是抱个孩子

### 【4】 最美歌声



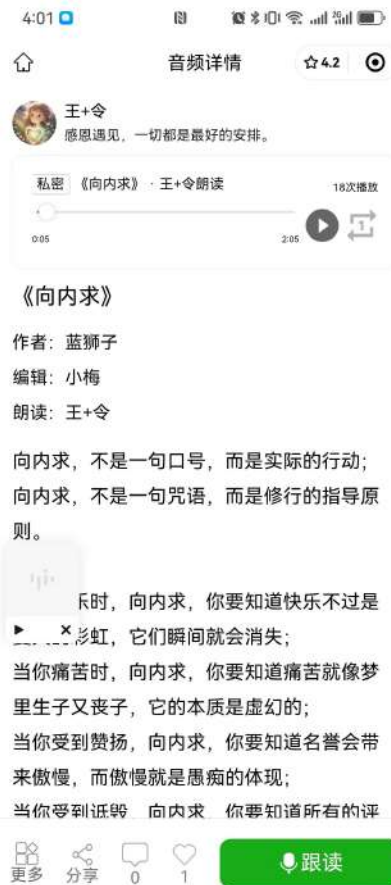
## 【5】 最暖话语

欢迎您以后在生活中体验

## 【6】 最美心灵

善语:服务多少人,就有多少人保护你

## 【7】 静心时刻: 向内求



4:01 音频详情 ☆ 4.2

王+令  
感恩遇见,一切都是最好的安排。

私密 《向内求》·王+令朗读 18次播放

0:05 2:05

《向内求》

作者: 蓝狮子  
编辑: 小梅  
朗读: 王+令

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;  
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 1 跟读



# 改变

改变自己 是神，别人 是神经病

——高玲玲



## 【1】 自我介绍

我是谁：高玲玲

我来自哪里：安徽蚌埠

我的爱好：唱歌

我最喜欢的书：当下的力量

我与必经之路的结缘：

我的期待：让父母自己孩子过上健康内心丰盛富足的生活

## 【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

安住在自己的内心  
秉承着善良的原则  
来指导自己的行为

2024.10  
09

累计打卡 1 次  
完成一亿部心经抄写第 3581906 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

有兴趣以后可以再多多了解

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

欢迎在以后生活中继续体验

### 【2】挑战不抱怨

欢迎在以后生活中继续体验

### 【3】挑战不占便宜

欢迎在以后生活中继续体验

### 【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. 在走路中觉察

这几天一直在外面步履匆匆，今天可以休息一下，就慢慢的移动身体，才发现慢下来很难，慢下来后开始手足无措，将注意力放在呼吸上，慢呼慢吸，一点点的去调整，发现自己的呼吸很浅，身体很僵，静静的和自己待在一起，身体开始放轻松，觉察到自己从来没有倾听过身体的声音和发出的信号。

观察员点评：慢下来走路反而不会走了，这个感觉一开始练习的时候很多人都有。因为觉察，发现了原来没有倾听过身体的声音和发出的信号，很棒。

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。

尽可能的去感知走路的动作，比如脚掌是怎么接触地面，腿部的变化，双手的相互摆动等等。

## 2. 在吃饭中觉察

白菜的味道有多美，一定要放下一切手中的事情、脑中的思绪用心体会一次，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，轻咬下去，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，其实有很多人和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

你中有我，我中有你。

观察员点评：觉察白菜的味道好熟悉，似曾相识哦。

下一次可以继续吃饭中觉察，期待有新的体验。

## 【6】善良 24 小时

- 1、对正在打扫卫生的工作人员说：你们打扫的真干净，非常感谢你们的辛苦付出，您们辛苦啦。
- 2、对我领导对我工作中的指导表示感恩感谢。
- 3、在别的共修群里发正能量的咒语。
- 4、吃过自助餐把桌子的垃圾清理干净。

观察员点评：玲玲同学记录了 4 件善举，给你点个大大的赞！这么晚了，还在积极提交作业，为认真做作业的你送花。

我们的挑战目的，是训练自己长时间看见念头的的能力，发现自己的习气和模式。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，很棒了，继续加油哦。

## 【7】一小时不看手机或止语

欢迎在以后生活中继续体验

## 【8】学习总结

跟紧必经，边学习边总结

## 【9】向导寄语

永远保持谦逊和学习的心态，照顾好自己，接纳自己记得好好爱自己，相信你自己就是最棒的！看好你哦。

向导：鸾清

2024 年 10 月

之必  
路經

之必  
路經

服务多少人，就有多少人保护你

高玲玲

海报/觉若





BJ2410114



高玲玲

