

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

丽坤同学新手村档案集

记者：垚鑫

向导：阿星

村长：诺粒

掌柜：小青牛

观察员：知知

2024年10月



丽坤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，温暖他人

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

“欢迎您以后在生活中体验”

【2】 最美风景



【3】 微光相拥

“欢迎您以后在生活中体验”

【4】 最美歌声

“欢迎您以后在生活中体验”

【5】 最暖话语

“欢迎您以后在生活中体验”

【6】 最美心灵

“欢迎您以后在生活中体验”

【7】 静心时刻：向内求

“欢迎您以后在生活中体验”

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：丽坤

我来自哪里：江西南昌

我的爱好：读书

我最喜欢的书：安的种子

我与必经之路的结缘：读鬼脚七师傅的书

我的期待：坚持抄经

【2】领取免费抄经纸



【3】学会 3 句话介绍必经之路

1. 它是一个提倡在生活中修行的公益组织。

【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. 申请者需要参加自然村学习与栈长培训，并通关毕业
2. 通关后成为必经之路授权智慧栈，联系慧远便可以上线“抄经吧”小程序作为实时展示

3. 了解抄写经典流程

4. 每月付邮三本经书

【7】： 阅读文章、观看视频分享感悟

1、《我愿意-写在必经之路七周年》

2、《向内求》

3、《生活的真相》

阅读《生活的真相》感受一切发生皆是成长，快乐痛苦都需要接纳，面对，解决，放下。

【8】“微光经历”分享

“欢迎您以后在生活中体验”

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

忘记带孩子喜欢的玩具过来孩子不高兴，如果是以前就会给自己找理由觉察到自己又想瞎编乱造赶紧说对不起宝贝妈妈确实忘记了那妈妈晚一点再回去给你拿好不好孩子原谅了我

观察员点评：

坦诚的力量 丽坤同学及时看见自己想找理由的念头，并及时转念，做的太好了

就是这样，看见，更及时的看见，看见念头，看见习气，能看见才自由

送丽坤同学小花花

【2】挑战不抱怨

“欢迎您以后在生活中体验”

【3】挑战不占便宜

在景区商家一直宣传满减活动，妈妈一直说划算买了几件又想凑单开始我也想买后来我觉察了一下自己的贪心这些物品在家也没有用就拒绝了增加

观察员点评：

很成功的一次挑战！

看到满减优惠活动，买了又想凑单，看见了自己的“贪心”，就拒绝。这虽然是生活中的一件小事，但是每次看到以前的模式或习

惯，就是一件大事啦，继续练习

【4】挑战不思他人过

“欢迎您以后在生活中体验”

【5】在吃饭中觉察/在走路中觉察

吃饭觉察：

吃饭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

走路觉察：

走路觉察，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：

坤儿同学，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哦~

很棒哈，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，真是细致入微~

和吃饭觉察一样，走路觉察练习的目的是让我们感受走路时身体每一个细微动作

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。当我们只是觉知踏出的每一步，感觉如同是给大地盖章。

尽可能地知道自己的每个动作，这有助于我们看见念头，不被念头带走。路上行人、汽车、路口和红绿灯，这些是外部环境。把觉知拉回来，继续觉知动作就好。

愿意的话，请继续练习~

【6】善良 24 小时

“欢迎您以后在生活中体验”

【7】一小时不看手机或止语

10月13日 丽坤 1小时不看手机，我在返程的火车上坐

在窗边观察上上下下的人们，原来我们都是——样，熙熙攘攘，都是为了找到爱，被需要

观察员点评：

坤儿同学的 1 小时不看手机是在火车上完成的

看着风景和上下旅客，有没有时间慢下来的感觉

这中间有没有想要去拿手机的念头呢

1 小时不看手机挑战的目的是让我们练习【看见】念头的能力。

如果愿意，可以再尝试一下，或许有更美妙的体验哦

【8】学习总结

人生无常，生活的本质和底色就是人生不如意十之八九，我记得灵隐寺有一副对联写着人生哪能都如意，万事只求半称心。小的时候上学追求成绩，长大了上班追求业绩，职位升迁，后来结婚追求房子车子，存款，感觉从来没有停下来过。得到了开心下追求更大更好，没得到怨天尤人各种感叹命运不公，直到现在依然不能放下自己的执着，虚荣，也明白这就是一个无限循环，永不满足的过程。这 40 多年来，每天为了追求这些活的战战兢兢，患得患失，我朋友说我们这些草根出身的人，能走到现在都已经拼尽全力，用光了自己所有的幸运和福报。今年，我更多的是练习放下和不执着，很多事情都不是能够强求来的，人生有得有失，从来也没有什么十全十美，之前种种，为难了自己也难为

了别人，晚上孩子说我低气压，总是不高兴，我想想这么多年来我真的没有源自内心的高兴过。其实真相就是永远不可能满意，知足，十全十美，生活的常态就是不可能完美，不可能样样都称心如意，接受了，也就能够渐渐放下。」

观察员点评：

【真相，就是永远不可能满意，知足，十全十美】是啊，欲望和痛苦就像一体两面，当满足时，痛苦短暂消失，但很快我们又会有新的欲望，欲望和痛苦就像车轮，滚滚向前…

秋西同学已经慢慢看到了【苦】的本质和来源，随喜赞叹

【9】向导寄语

丽坤同学，在生活中修行是一辈子的事。我们可以慢一点，但是一定要跟住。

接下来好好在必经之路，去体验什么是在生活中修行吧。加油！

BJ2410117



丽坤

