

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

## 青黛同学新手村档案集

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



# 青黛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



【2】 最美风景



【3】 微光相拥



#### 【4】 最美歌声



#### 【5】 最暖话语

下午午睡时我从梦中惊醒。因为在梦里，就我醒来的前

一刻，我站在街上打着电话，歇斯底里地怒斥着对方……醒来后，人有点懵，一直反问自己：我怎么骂人了？？今天不是更应该说温暖的话语吗？？我怎么反其道而行之了？！我一直以为已经放下的怨气，难道一直没有放下吗？？

晚上去参加读书会，今天要读的是第十一、十二章。翻开目录，我看到十一章的标题是：静察已过，勿论人非

若能反己，方见自己有许多未尽处，奚暇责人。

其实我发现，学习群里这几天的活动，让我变得更认真的生活了，认真的去觉知生活中的一一点一滴，学会真正的“看见”。

晚上读书会上，老师穿了一件大红裙子，我看到她时，我说：“你今天穿大红裙子真好看！”老师笑开了花，我想这也是今天温暖人的话语吧😊

## 【6】 最美心灵

我从没做过什么大善事、发过大善心，有点惭愧🙏

目前在做的，是坚持投喂小区里的几只流浪猫，动物是很有灵性的，有时我都不用出声，它们就知道我来了😊

我家先生，也是善良之人，可能他更理性些吧，有时就会成为我行善路上的绊脚石。

我投喂流浪猫，他也很支持，但如果被他看到我拿猫罐头等贵一点的食物时，他要阻止我的。小区里有只橘猫手掌



被轧了，我带去宠物医院住了一个月的院，还有一只白猫子宫蓄脓、胃部大肿瘤，我都带去做了手术…做这些都是偷偷的瞒着我先生的，后来被他知道了，他告诉我：猫各有命，应该让它们自生自灭，顺其自然…🙏

因为有这样的先生，我经常会被教育

有时候我觉得自己明明做的是件好事，可到了他这里就不一样了

好多年前，我们驱车去一个山上的古村玩，下山的半路上，看到有个老人家徒步下山，我就赶忙让先生停车，载了老人家一程。

老人下车后，我家先生就警告我下次不可如此冲动，万一遇上的是坏人呢，车里还有孩子呢…我不得不觉得他说的也很有道理😏

以前在路上遇上打工人，说自己工作没找到，能否给点钱让他买个包子什么的，我就会给他们。但我不会把这些事告诉先生，我知道他会说什么😂有次，看到一个小青年，挨个店铺推销卖水笔，我走过去了又折回来，买了2盒。平时遇上过桥拉货的，我也会很自然的搭一把手。现在朋友圈里如果看到有人发“水滴筹”，不管认不认识，我都会捐一点……

做这些事，我从来没觉得是在为他人做善事，反而觉得

是在为自己，为了让自己的心舒服，为了让自己的夜里躺下好睡觉

【7】 静心时刻：向内求

 朗蕉朗读

青黛 朗读

《向内求》

作者：蓝狮子

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；

 小程序

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：陈眉眉。

我来自哪里：温州苍南。

我的爱好：种花、养猫、看风景、发呆。

我最喜欢的书：目前是《南怀瑾选集》。

我与必经之路的结缘：2018年，朋友推荐了鬼脚七公众号，我将里面的文章通读了一遍，知道了七哥的“一亿部心经”。

我的期待：有能力举办“智慧盏”抄经活动，让更多的人能趋向于内心的平衡，获得幸福、圆融感。

## 【2】 领取免费抄经纸



### 【3】学会 3 句话介绍必经之路

它是一个可以免费领取心经纸的公益组织；

它是倡导大家抄写心经的公益组织；

它是引导大家在生活中修行，专注精神领域成长的公益组织。

### 【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



第一步，取得自然村通关徽章

第二步，扫码填写智慧栈申请表

第三步，进入栈长培训群，按照表格要求提交场地照片  
或活动申请

第四步，取得栈长培训合格，经慧远后台审核通过，可  
收到抄经物料领取链接

第五步，通过链接，在商场下单领取抄经物料，组织线  
下抄写经典活动，成为“必经之路授权智慧栈”

**【7】：** 阅读文章、观看视频分享感悟

1、《觉察知道》第一章

“欢迎您以后在生活中观看”

**【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

课堂上，学生突然问：“老师，你什么时候给我们讲作文呀？明天就月考了！”

我们当老师的，其实有一种本领，就是用一堆冠冕堂皇的说辞来忽悠学生……

想到今天的挑战作业——不说谎

我就直接回答学生：“我讲不动，不讲了。”

因为我是真感觉讲不动，不想讲。两个多月来身体一直不好，昨天给另一个班讲完作文，感觉又伤到了元气，虚脱了。

最后拜托学生：“这段时间，要靠你们自己了，明天的月考不用紧张，用真实的水平去考就可以了👍！”

观察员点评：

认真又负责的青黛老师，眼里心里都是学生，能看出同学们对您的喜爱和信任。

这一次，允许自己展露真实，因为是老师也是自己。爱自己，是为了更好的爱大家。

给优秀的你点赞

### 【2】挑战不抱怨

“欢迎您以后在生活中体验”

### 【3】挑战不占便宜



开车去接家里的两只大猫，它们寄养在宠物医院十天了。路上我还特意告知自己，院长开口要收多少费用我就给多少，不要谈价!!!

车开到，看到两只猫猫，我很高兴，把它们抱回车里，安顿好后我去找院长结算费用。

院长结算十天费用，说要 1000。

我还是脱口而出：“能不能便宜点？”这话一出口，我就懊悔了

不过，院长马上说：“给你打个七五折”！

我按七五折交了费用！我这可算是前功尽弃吧😂

我觉得这个“不贪小便宜”，真不是那么容易做到的，尤其涉及的数额大那么一点点，太考验人了😏

观察员点评：

青黛同学很棒，出发前就提醒自己不要谈价

虽然最后没有没有成功，但第一次挑战的难度确实有点高了。

可以继续体验，从小一点的事开始哈

#### 【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

认真走路，把觉知放在双脚上。觉知到最主要的发力是来自于臀部肌肉，腰部也在配合。每一步都把脚掌大大打开，平

压在地面上，觉知到外脚掌更有力，内足弓无力，于是刻意地把力量平衡到整个脚掌面，甚至连每个脚趾头也开始抓地。

这时念头升起：中午 12 点零 5 分要开会，又没得午休了，下午培优班还有 2 节课

知道，觉知放回到走路上

一步一步认真迈出去，调整脚掌力量面，走的并不优雅，反而很机械

念头又升起：后天要月考了，明天的课是拿来讲课呢还是让学生自习

知道，觉知放回到走路上，认真走路，关注当下。

观察员点评：

在青黛同学的文字中体验了一次超级认真的走路！

走路中觉察，是训练自己感知当下身体每一个动作的能力。这点青黛同学做的很好，比如在走路中觉知到了脚掌打开、平压在地面上、脚趾头抓地等等。

可以再尽可能感知双脚的每一个细微的动作，脚掌是怎么接触地面，腿部的变化，双手的相互摆动等等。这有助于我们看见念头，不被念头带走。看见念头，把觉知拉回来，继续觉知动作。

青黛同学的第一次练习就把要点掌握的了了分明，非常棒，欢迎继续练习哦！

## 【6】善良 24 小时

早上 6:00，儿子和队友起床，儿子又是找不到衣物，跑来说问我新的校服裤子和衣服在哪，正常情况下我会随口责备他“为什么永远找不到东西”！

但是，昨天的作业——不抱怨，我还一直记在心里，所以，早上没有一句抱怨，找出衣服裤子给儿子。后来看了今天的作业，发现这也是一种善良。

早上 7:20，叫醒女儿。从穿衣洗漱到最后出门，我没有一句催促，好像是我们俩心情最好的一天。

出门时，我装了袋猫粮带下去，不是因为今天的作业，这个行为已经成习惯了。楼下小区里我放了三个猫碗，一个碗用来装水，两个用来装食物，每天投喂两三回。看到小区流浪猫被我喂肥了，我就很开心 😊



观察员点评：

随喜赞叹青黛同学用“不抱怨”开启了善良 24 小时

起床、出门、喂流浪猫，看似一切如旧，因为不抱怨、不催促，收获了心情最好的早上

祝福青黛同学

实名羡慕两大只被喂肥的喵🐱

17:20 婆婆在念叨我儿子的学习状态让我好好管管…吧啦啊啦一堆输出…我的烦躁情绪就被勾起了 看见了我保持沉默，默念：奶奶这是替孙子着急。然后嘴上就顺着婆婆答应了

21:35 我上好晚自习课到家，看到儿子靠在床上，手里玩着平板，想到他这次的月考成绩，瞬间火就蹭上来了！脸色应该是很难看的，厉声道：还玩平板！同时没收了平板！自己在洗澡时，一直复盘刚才的一幕好像对现在的我来说，是无解。虽然平时我也奉行宽松的教育方式但身边好多人替我着急，我也就会被感染。

还有一件事，没有具体的时间点，国庆期间整理了全家人的换季衣物，淘汰出的旧衣物有两大袋，一直堆放在客厅。

平时家里淘汰的书籍呀衣物呀，我都是等遇到回收旧物的人，让他来家里拿走，免费给，不用称斤给钱。

后来得知，小区里做卫生的阿公也收旧物，就常留给他。

昨天交代物业通知阿公今早可来拿，物业当时问我，已经放楼下了还是在家里。我说还在家里，阿公按门铃就可以了。

今天阿公没来，我晚上到家，两袋衣物还在客厅。

白天的时候，我一直在琢磨。我原先自以为的善良，其实并不是真正的善良。我免费给他们的旧物，但都是需要他们自己爬上五楼来拿的，归根结底，我自己其实是不想费力气搬重物下楼。

当我认识到这一点时，我决定这次自己把旧衣物搬下楼，放楼下给阿公。我都叫他阿公了，他搬重物应该比我更吃力。

明天努力劝说我的队友帮帮我😊

观察员点评：

青黛同学的作业总是那么认真，对善良 24 小时挑战的目的也理解的非常准确。

善良 24 小时是借助善良主题，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。

【看见婆婆在念叨我儿子的学习状态，我的烦躁情绪就被勾起了，默念：奶奶这是替孙子着急】-看见别人

【看见儿子月考没考好还玩平板，瞬间火就蹭上来了】-看见情绪

【免费送旧衣，看见自己不想费力气搬重物送下楼】-看见

## 习气

以上这些，青黛同学做的非常好。“能看见，才自由”，能看见，也是觉察中最重要的一步。

如果有哪些行为做得不够好，明天可以继续补救。不用挂碍过去，每天都是闪亮的一天！

### 【7】一小时不看手机或止语

早上 9:20 开始 儿子看书我改卷，没一会就听到儿子的鼻子一吸一吸，想叫他拿餐巾纸去洗下鼻子。当时念头一起，马上察觉了，忍住，管自己改卷。后来这念头又起，我也马上察觉，我知道我这会儿是改卷不专心了，又被儿子带走了😓，只能再调整，专注于自己手中的事。整个过程中，我看见，其实只要足够专注，是可以屏蔽掉外界任何干扰的。

至于手机，期间有好几条信息进来，当时有出现想去看的念头，但不强，也就一瞬而逝。能如此，是因为平时也常有不看手机的习惯（我认为用信息发送的常不会是什么急迫事件，着急的话会直接打电话了）。

挑战结果：失败。最后儿子起来，拿我手机看，又跟我说一小时到了。我接过手机，那时 10:05，他误导了我😓

### 观察员点评：

青黛同学每一次的念头都看见的那么了了分明，并且在看见了之后，就改变了原先想要【说话和看手机】的行为，觉察

力越来越强啦。

最后【儿子拿我手机看，又跟我说一小时到了，再到接过手机】，在这短暂的时刻里，有没有产生念头呢？当然，这个过程非常短，忽视也是非常非常正常的。就像平日里我们会产生无数个念头，如果不练习觉察，我们根本意识不到念头的存在。

对于刚学习的同学来说，能做到这样已经非常好啦，悟性极高。

这次的挑战也没有失败呢，练习的目的就是看见念头，棒棒哒。

## 【8】学习总结

进入微光村学习群已半月，回首，如白驹过隙，忽然而已。

无任何交集的我们，因必经之路而相逢。生命的缘分有时就是这样的神奇，就像这一束微光不知何时就照亮了某个在黑暗中前行的人一样。

进入微光村的第一感触是，有感于每一位“小七”的用心。我不停的问：为什么他们可以做到如此真挚又热情地去赞美鼓励每一个人，而且还不厌其烦！其实，一开始，面对这样热情洋溢的言语，我是有点不适应的。因为我一直是一个不喜欢也不善于去夸赞表扬别人的人，平时也不在朋友圈点赞。可事实上，夸赞肯定却真的能给人带来力量，所以，这是我要向“小七”们学习

的地方👉让我看到了世界上，真的有那么一群人，他们汇聚在一起，成了一道耀眼的亮光🌟

7天的学习，让我踏上了“觉察”“看见”之路。此路漫漫，吾将上下求索，修其远。

7天的学习，我开始学着去觉察去看见念头，内心也会趋于平衡。但同时也产生了很多困惑，会生出新的问题，只是现在的我，不会去着急了……相信，在生活中修行，抄心经，必经之路会给我增长智慧吧，到时候问题自然会有答案吧…我是这样想的。

最后，非常感恩于这场遇见🍀都说教师是太阳底下最光辉的职业，在我看来，必经之路的志愿者们亦是🌟

### 【9】向导寄语

善良的青黛同学，期待你智慧栈-乐葺空间，早日成立。通过抄经，去点亮更多人。

希望你在生活中，继续保持看见念头，时刻提起觉察。未来必经之路，我们再见。



BJ2410112



青黛

---