

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

姍姍同学新手村档案集

记者：安心小鹿

向导：清水无香

村长：幸福

掌柜：七夕

观察员：诺粒

2024年11月



姗姗同学微光村学习主题目录

第一阶段：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】 必经青铜骑士
- 【8】 阅读文章、观看视频感悟
- 【9】 日行一善
- 【10】 微光时刻

第二阶段：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】 挑战我看见
- 【6】 情绪觉察
- 【7】 在吃饭中觉察/在走路中觉察
- 【8】 学习总结
- 【9】 向导寄语





【1】 自我介绍

我是谁：姗姗

我来自哪里：恩施

如何结缘必经之路：朋友介绍

你目前最大的烦恼：天天呆在家里，有点着急

任何你想说的话：风停在窗边嘱咐你要热爱这个世界

【2】 领取免费抄经纸



【3】 学会 3 句话介绍必经之路

- 1、可以免费领取抄经纸的地方
- 2、倡导大家抄心经的组织
- 3、通过抄写心经引导更多人在生活中觉察修行和增长智慧的公益组织

【4】理解必经之路三原则

- 1、不推销
- 2、不拒绝
- 3、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、取得自然村通关徽章同学可扫码填写智慧栈申请表
- 2、进入栈长培训群
- 3、提交场地照片
- 4、培训合格后发送物料领取链接后参加抄经

【7】 必经青铜骑士

欢迎下次在生活中体验

【8】 阅读文章、观看视频分享感悟

1、《一条路能走多远》《在生活中修习》《我愿意—写在必经之路七周年》

生活中要时刻觉察自己的起心动念，学会调整自身状态，用积极正能量的态度迎接每一天。

向导说：生活中要时刻觉察自己的起心动念，不错的体悟。

2、《什么是觉察》

欢迎下次体验阅读及分享

3、《在吃饭中修行》

吃饭时不要三心二意，不要去做一些别的事（比如：刷手机）把你的觉知放在嘴里，感受饭菜的香味，细心的品尝每个菜的味道，专注于吃饭。享受美食。

观察员点评：

在吃饭中觉察的感悟很对，“吃饭时把觉知放在嘴里，感受饭菜的香味，专注于吃饭”，下次可以尝试一下带着觉察吃饭跟我们平时吃饭有什么不同哈

相信你一定会跟我一样有着完全不一样的体验，甚至会爱上带着觉察吃饭哦。

【9】日行一善

1、邻居婶婶不会发图片，帮她发出，并教会她怎么用微信发图片。

2、晚饭后散步，看到路中间有一块石头，随手移动到路边了，过往车辆会更好走。

3、帮隔壁 70 多岁的爷爷关了煤气灶（他孙女在煮肉，然后自己上街去了）

4、中午有只喵咪来我家（被遗弃的）给喵咪拿了吃的。

5、给了 70 岁的三奶奶一包生菜种子，我们村到街上还是有点远。

观察员点评：

三奶奶种下的生菜一定很美味吧，因为这里面有你的善心哦。

6、今天中午去邻居大姐姐家串门，帮忙把晒的柿子饼移到院子里。

【10】微光时刻

1、朗读《我那微弱的光》

1:10 音频详情 ☆4.3

我是那微弱的光 · 璩 - 朗读 5次播放

我是那微弱的光

作者：蓝狮子
编辑：小梅
朗读：璩~

2600年前，你来到这个世界，带来一粒种子。种子发芽，开花，结果，又产生新的种子，飘散四面八方。循环往复，春去秋来。

2600年后，我收到一粒种子，我把她种在了心里。种子发芽，开花，散发出微弱的光。

有了光，我才看见这个世界，有了光，我才看清这个世界：我曾以为的光明，原来是一片黑暗；我曾向往的美好，原来是如此不堪；我曾追求的名利，原来只是浅滩上的

更多 分享 0 0 跟读

2、照片记录当下的微光时刻



3、朗读心经



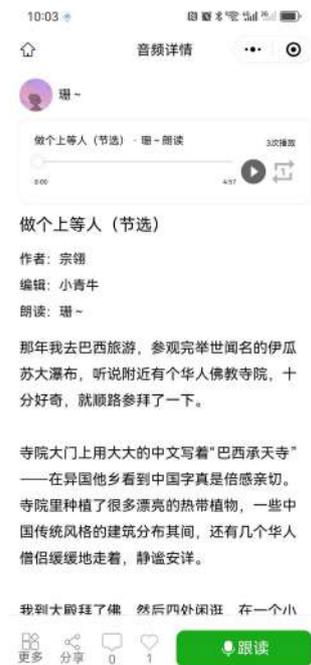
4、朗读《用生命影响生命》



5、朗读《向内求》



6、朗读《做个上等人》



7、朗读《当我开始爱自己》

10:04 4G

音频详情



播~

当我开始爱自己 - 播~ 朗读 3次播放

8:00 3:47

当我开始爱自己

作者: 卓别林
译者: 绿荷
编辑: 绿荷
朗读: 播~

当我开始爱自己, 我意识到, 我所遭受的痛苦和情感折磨, 都只是提醒我: 活着, 不要违背自己的本心。
今天, 我明白了, 这叫做“真实”。

更多 分享 0 0 眼读

之必
路經

之必
路經

做一束光，照亮自己，温暖他人

微光村

微光时刻

微光点亮微光

照亮每一个角落



觉察练习——

【1】挑战不说谎

今天玩游戏，姐发信息问我在干嘛，我直接说在玩游戏，以前会说谎，主要是怕她数落我，多大的人还玩游戏。

观察员点评：

祝贺珊珊同学成功完成两项勇士挑战！

玩游戏时直接告诉姐姐自己在玩游戏，改变以前怕姐姐数落而撒谎的习气，不错。

【2】挑战不抱怨

妈妈坐在床上摔了一跤，右边脸瞬间肿了。我也是瞬间就想着抱怨怎么那么不小心，心疼加抱怨，立马转念头老年人本来就是半自理状态，真的是很不该有这种抱怨的情绪。

观察员点评：

母亲从床上摔下来，看见自己想抱怨的念头，立马转念，也挺棒！勇士四原则的挑战是为了对治我们的一些习气，当看到想说谎，抱怨或占便宜，思他人过的念头时，停止，并改变行为。

练习多了，你慢慢会发现，这些挑战并不是让我们成为多么“高尚”的人，但可以让我们成为自由的人。

看得出来珊珊是个孝顺，善良的人，照顾生病的老妈一年多，真的是太不容易了。

【3】挑战不占便宜

欢迎在生活中继续体验

【4】挑战不思他人过

欢迎在生活中继续体验

【5】挑战我看见

- 1、我看见楼梯间有蜘蛛网，停，想打扫就去做。
- 2、我看见妈妈不穿袜子，停，相信她冷就会穿的。
- 3、我看见小狗的饭没有吃停，可能它还不饿。
- 4、我看见我菜地长了好多小草。
- 5、我看见闺蜜发来的美食。

观察员点评：珊珊同学的“我看见”做得真棒。

看见楼梯间有蜘蛛网，看见妈妈没穿袜子，看见小狗没吃饭，心里一定有念头出现吧（虽然你没记录出来），但你的一个“停”字，就已经很明显了。后面伴随着的转念，说明你基本上实现“看见即自由”呢，非常不错。

你看见菜地里长了好多小草，观察得真仔细，只是看见小草的时候，心里有念头么？看见闺蜜发来的美食，有没有想吃的想法呢？以后再做我看见练习的时候，试着挑战一下哦。

加油，后面一定会更棒！

【6】情绪觉察

在家照顾老妈一年了，很多时候都是一个焦躁的状态，负面的情绪，很容易发脾气。最近都在有调整状态，这个过程很是愉快了，主要是自己的心态发生变化，由负面转向正面，凡事发生都要积极的去面对，那么所谓的问题也不是问题。

观察员点评：

你从以前的焦躁，负面的情绪中慢慢调整转变，是一个非常好的现象呢，这种转变发生的原因是什么呢？觉察么

用觉察来对治情绪，是当我们看见自己的情绪时，不跟随，不评判，让一切自然发生。

【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

晚饭后走路锻炼，听着音乐，着普通鞋子，鞋底很软，走路很舒服，音乐是很有节奏的那种，我感觉到每一步都能踩在节拍上，很有韵律感，感觉到自己完全专注在走路上，也很享受走路的状态。这就是专注当下的魅力。

观察员点评：

珊珊同学走路时感受到了鞋子的软，跟着有节奏的音乐，走路都像踩在节拍上，这样的走路想想都觉得是一种享受啊。走路觉察练习是让我们感知走路的动作，看见念头，回到当下，跟我们有节奏的带着韵律感走路有些不一样呢。

我们经常行色匆匆，很少去关注我们是怎么在走路的，比如怎么抬脚，脚跟地面接触的感觉，走动时膝盖的弯曲，左右脚是怎么协调的等等，我们走路觉察是要把注意力放在走路的动作上。

可以再尝试一下走路中觉察哦

【8】学习总结

时间过的挺快，感谢各位同学的陪伴，通过7天学习和一些小练习，让我认识到生活中的烦恼都是自己造成的。没有任何人能让你生气，除非是你自己允许。“我”是一切的根源，在生活中要不断学习、自我觉察、自我改变，学会掌控自己的情绪，让自己变得越来越好！最后祝福同学们做最好的自己！

【9】向导寄语

我能深深体会到你的心情，弟子规里言：首孝悌；你做到了。我要给你点上大大的赞！

七天虽短，但一切都是最好的安排，唤醒内在本已充实的自己，就会允许一切发生。

欢迎来必经之路一起做小七，一起将这份光传递下去。

向导：清水无香

2024年11月17日

凡事发生的都要积极去面对
那么所谓的问题也不是问题

——微光村 珊珊



BJ2411196



珊珊

