

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

## 小张同学新手村档案集

记者：岳静

向导：瑞红

村长：幸福

掌柜：七夕

观察员：小智

2024年11月

小张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

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



## 【1】 自我介绍

我是谁：【昵称】 小张

我来自哪里：长沙

如何结缘必经之路：通过必经之路公众号结缘

你目前最大的烦恼：想早点治好焦虑症，想快点恢复正常工作和生活。

任何你想说的话：希望能在这里学习如何做到时刻察觉，如何应对生活中的挫折，学习怎么去和自己和解，怎么在日常生活中找到内心的安宁，同时希望大家一起有所收获。

## 【2】 领取免费抄经纸



### 一亿部心经打卡

[加入必经之路 >](#)

80375人参与 | 366.9万次打卡



樂

累计打卡1次

[排行榜](#)

日	一	二	三	四	五	六
10	11	12	13	14	15	16



消息



分享

打卡有效时间段：00:00-23:59

打卡圈

我的打卡



打卡



智慧栈



团队



我的



---

### 【3】学会 3 句话介绍必经之路

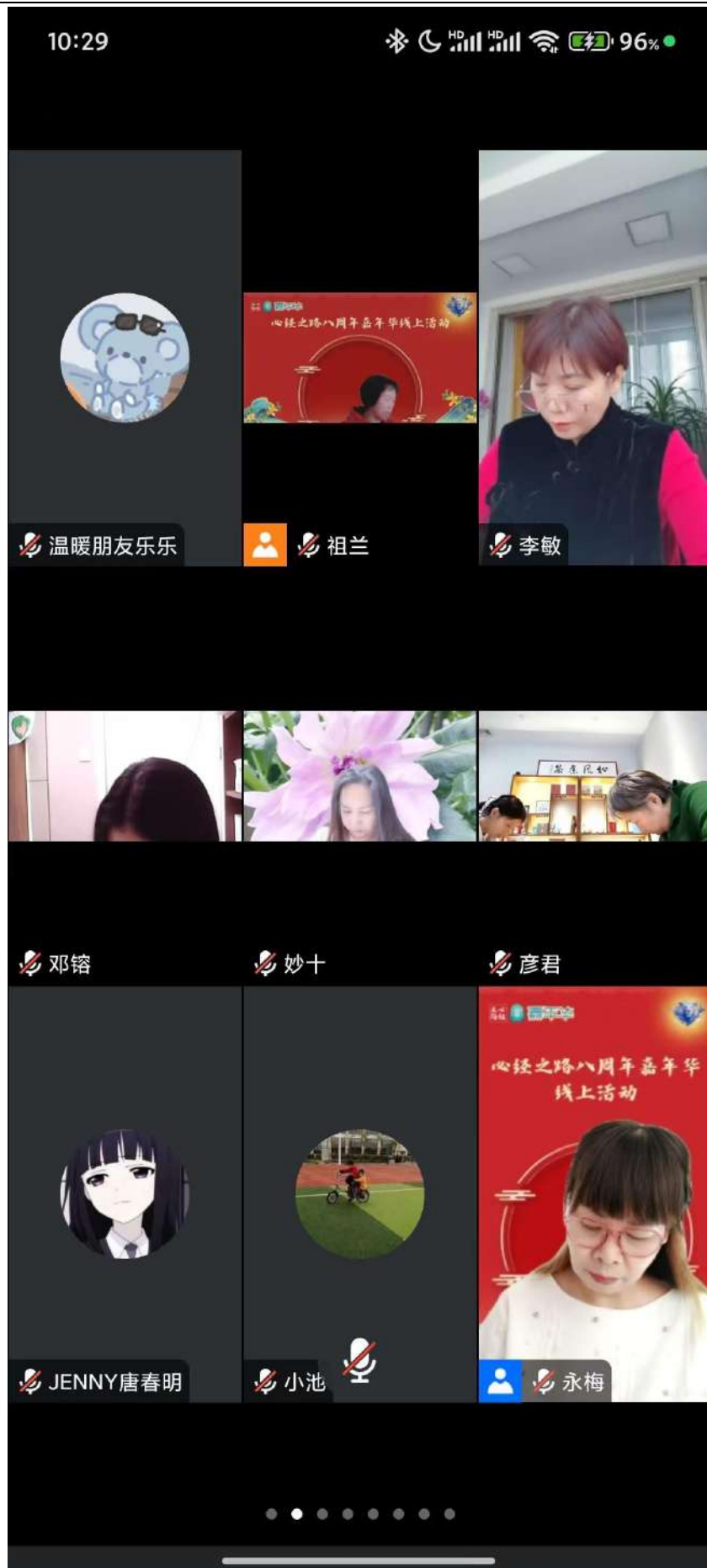
- 1、必经之路是一个可以免费领取抄经纸的地方
- 2、必经之路是一个倡导大家抄心经的组织
- 3、必经之路是一个通过抄写心经引导更多人在生活中觉察修行和增长智慧的公益组织

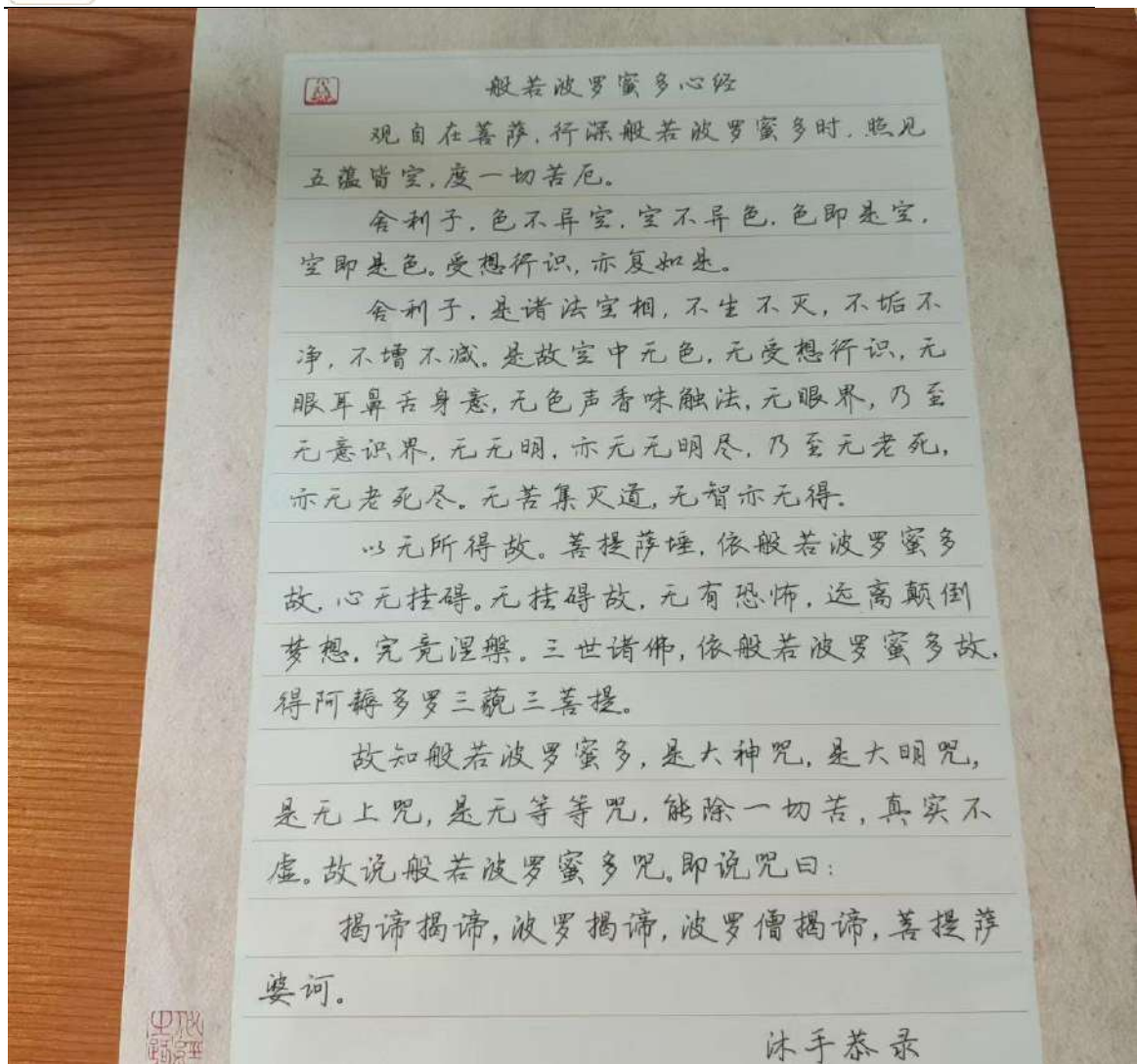
### 【4】理解必经之路三原则

三不原则: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

### 如何申请智慧栈

- 1、取得自然村通关徽章进入栈长培训群
- 2、按照表格提交场地照片或活动申请
- 3、栈长培训审核合格后领取抄经物料
- 4、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

### 如何申请 vip 智慧栈



- 1、满足自然村毕业、栈长培训合格
- 2、组织了两场以上抄经活动的智慧栈

### 【7】 必经青铜骑士



### 【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》

欢迎下次体验阅读及分享

## 2、《什么是觉察》

欢迎下次体验阅读及分享

### 【9】日行一善

- 1、日行一善:把家里快递纸箱给楼下餐馆打工的奶奶
- 2、日行一善:朋友久咳不好，主动给她买中药
- 3、行一善：好友的手机卡出问题了，帮好友咨询客服
- 4、日行一善:因朋友先天原因口齿不清，陪同她去办事并替她翻译
- 5、劝诫亲人戒烟，虽然已经说了很多遍了还是没戒

观察员点评:

谢谢小张同学的善良，有你这样朋友真好[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

瑰]

期待小张以面每天的精彩[太阳][太阳][太阳]

【10】微光时刻

1、朗读《我那微弱的光》

2、照片记录当下的微光时刻



向导瑞红说：大自然的美，让人[色]

### 3、朗读心经



### 4、朗读《用生命影响生命》



### 5、朗读《向内求》



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

### 【2】挑战不抱怨

不抱怨又是下午出去吃饭，上菜慢等不及刚准备抱怨，因为焦虑症的原因总是比别人着急，而且容易在特定场景发作，尤其是餐厅，当时我察觉到了自己坏情绪开始了，我标记了自己的坏情绪，想着又是这个老朋友了随它去吧，和朋友聊了聊天，过了一会就烟消云散了

观察员点评：

小张同学太棒了，[强][强][强]看见自己想抱怨的念头，选择不抱怨。

### 【3】挑战不占便宜

观察员点评：

### 【4】挑战不思他人过

今天我妈给我发了两个关于认知觉醒的视频，按照以往我可能

会觉得她很无聊并且对我毫无帮助，但是今天我看完了并且很认同里面的观点，随即回复了她说的真好，理解了她也只是以她的方式在爱自己的孩子

观察员点评：

小张同学看见自己以往对待妈妈的方式，选择另外一种方式来理解妈妈，真好[玫瑰][玫瑰][玫瑰]不思他人过，关键在于要看见自己思他人过的念头。看见自己是思他人过的念头，赶紧停止，回到当下。

## 【5】挑战我看见

我看见

- 1 我看见早上外面太阳很大空气很清新很温暖
- 2 我看见树叶在摇摆，羡慕它们好自由，停，我也是自由的
- 3 我看见家里地上有污渍，心里想着又要打扫了，停，打扫卫生何尝不是一种乐趣
- 4 我看见餐馆人太多上菜太慢，我有点焦急，停，人太多理解一下他们，我只不过就是多等会罢了

观察员点评：我看见小张看见的都是美好，温暖的阳光，清新的空气，摇摆的树叶，真美！

还能看见自己的念头不被带走，太棒了[强][强][强]

谢谢小张同学的善良，有你这样朋友真好[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

期待小张后面几天的精彩[太阳][太阳][太阳]

## 【6】情绪觉察

【情绪觉察】---看见情绪念头，改变行为

接在餐厅吃饭的时候等上菜，我看见了自己有6分着急，5分不耐烦，3分愤怒，随即想到我这样想是不对的，还有2分愧疚，还有2分自责自己老是这样不耐烦，于是我看见了自己所有出现了的情绪，并且脑海里面一一标记，随即情绪减轻，又安住在了等待的当下

观察员点评：

“我看见了自己有6分着急，5分不耐烦，3分愤怒”，太棒了，看到情绪，就很厉害了。[强]

“随即想到我这样想是不对的，还有2分愧疚，还有2分自责自己老是这样不耐烦，于是我看见了自己所有出现了的情绪，”能不被情绪带走，真棒！[强]

“随即情绪减轻，又安住在了等待的当下”，成功的情绪觉察[强]

情绪也是念头的一种；继续按照方法练习就好，多练习，觉察

力提升，以后会越来越早看见那些念头。[加油]

## 【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

### 一、吃饭觉察

中午我把菜端到桌上，开始坐下拿筷子吃饭，夹起一小坨晶莹剔透的米饭，香喷喷的米饭，碰到嘴巴那一刻感觉到了柔软，鼻腔感受到了热呼呼的饭香，咀嚼后感受到了微甜和软糯的口感，米饭也是如此美味，心情很愉悦，然后准备夹白菜的时候看到白菜梗上有一些小黑点，想着是不是长的时候施肥太多导致的，随即夹起一块咀嚼起来，嗯，脆嫩多汁，还带着甜味，汁水充满了口腔，好吃极了，咀嚼了一会后吞了下去，感受到汁水顺着喉咙到了胃里，吃着吃着刚准备拿起手机看看消息，又察觉到我正准备看手机，随即放下手机回到吃饭，过了一会又想到还有个东西没买，又准备打开手机，察觉到了要看手机的冲动，随即放下手机继续吃饭，吃饭的过程中又产生了很多其他的念头，随即察觉到又拉回到吃饭上。

观察员点评：

抱歉抱歉，居然把这么优秀的小张同学的作业漏评了[捂脸]

细嚼慢咽，感受细微动作，感受饭菜味道口感，看见想看手机念头，看见自己被思绪带走了，又回来专注吃饭，就是这样

[强][强][强]

就是这样，吃饭时，只是吃饭，不看手机，不想事情，把觉知放到手上，嘴巴里，感受自己的每一个动作，感受食物的味道。只是感受，不被味道、想法、工作带走。如果被带走了也没关系，赶紧回来，继续感受。

小张同学已经深得吃饭觉察的要领，继续在吃饭中觉察训练和走路中觉察训练，吃饭走路就有了不一样的意义。

## 【8】学习总结

### 一、毕业感悟

新手村的所有人都是微光，照耀着我，温暖着我，真的很感谢感恩大家，也很幸运与大家结缘，相识是一种缘分。

新手村每天的作业都在指引着我们走向更好的自己，发现我执，更好的破除我执。

印象最深刻的是察觉和抄心经，吃饭察觉，走路察觉，情绪察觉，虽然现在还做不到时时觉察，但是经常练习肯定是能做到的，生活中真的处处是修行，修行无止境。

每天在云平台上和大家一起抄经，就感觉这个世界很奇妙，来自五湖四海的大家都奔赴着同一个目标在前进，坚定不移。

观察员点评：感谢同学们，因为有你们才有我们服务的机会，才有照见彼此，照见自己的机会，才有彼此共同成长的机会。



小张同学日日精进，积极体验觉察已经很棒了[强][强][强]，觉察中生活，生活中觉察，修行乐趣多，我们一起努力[拳头][拳头][拳头]

我是谁

作者:小张

我是我自己

我好奇世界是不是还有另外一个空间

我看见世界的苦难

我愿世界和平

我假装世界与我无关

我感到坚定

我遇到了温暖的人

我担心家人的离开

我哭泣在痛苦中挣扎

我是我自己

我理解苦才是人生

我说都会好起来的

我梦想自由

我试图改变自己

我希望众生脱离苦海

我是我自己

BJ2411203



小张



**【9】向导寄语**

小张：你是天空中自由飞翔的雄鹰，  
在必经之路上自由翱翔！

(提示：最后向导寄语内容是楷体四号，加粗，颜色深色)



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