

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

小花同学新手村档案集

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

小花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】小花

我来自哪里：河南周口

如何结缘必经之路：多年前经由七哥的文章，与之结缘，愿跟随大家一起学习，增长智慧。

你目前最大的烦恼：希望执行力增强，寻找到坚定清晰的生活目标。

任何你想说的话：感恩遇到大家，希望自己不掉队，跟上大家的脚步。

【 2 】 领 取 免 费 抄 经 纸



全部 待付款 待发货 待收货 待评价

必经之路精选

交易成功

订单编号: E20220105111830059600087



水性软笔秀丽笔墨水

¥9.90

x1



【免费领取】大本16开心经硬笔楷书字帖

¥0.01

x6

7天无理由退货



进口水性软笔

¥11.90

x1

放心购 商家赠送

保障已结束

【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) 借助抄经，能够体验静心，能够学会觉察，由此而增长智慧，减少烦恼的公益组织

【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



小花

11月线上补卡已完成，一张张拍完，这个过程虽然很治愈，但还是要养成今日事今日毕，抄写完后及时拍照线上打卡。



1分钟前





腾讯会议

会议详情 | 44:41 | 高格视图

Participants (clockwise from top-left):

- 明星
- 长青-解手-中山
- 七夕
- 怡静
- 小黄牛
- 小花
- 可乐
- 黄群
- 周轩
- 李强
- 晓光
- 张巧贵
- 小简
- 小张
- 李燕妮
- 说点什么...
- 厚德慈物
- 李珊
- 党若
- 清水无香
- 知知

开启实时转写，转录会议成文字，会后可分享

静音 停止视频 共享屏幕 邀请 成员(20) 聊天 录制 回应 AI助手 应用 设置 离开会议



【6】写下申请智慧栈的流程

1. 扫码填写申请表提交照片
2. 参加培训
3. 参加抄经
4. 不限制任何场地
5. 审核通过在商城下单领取物料（每月三份经书付邮费领取）



6. 进入新栈长交流群

会在必经之路全国智慧栈列表展示

申请VIP智慧栈（满足自然村毕业、栈长培训合格，组织两场抄经活动2次可升级VIP智慧栈

【7】 必经青铜骑士

必经专属权益卡



必经青铜骑士 V1

象征：诚实 勇敢

开启你的必经守护之旅



李慧婕 买了这些，推荐给你

【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》

《一条路能走多远》重读后，加强自己每日抄经是要必须完成的事情，抄经可以练字，但又不止于练字；抄经可以静心，但又不止于静心；抄经时，觉察念头的起落，是很好的修行方式啊。

2、

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、早上出门扔垃圾时，看到电梯口有一个垃圾塑料袋，就顺道捡起来，心想就当日行一善了。

2、日行一善：早上坐车后离开，对师傅微笑真心的感谢司机师傅，在心里祝福师傅一路上平平安安。

3、把家里的纸箱和矿泉水瓶子整理好，放在垃圾桶旁边干净处，刚好看到在垃圾桶翻找废品的阿姨，亲手递给她。她很感激，我也很感激她。

4、主动联系朋友解决购买内存卡的售后问题。

5、把孩子不用的试卷和本子整好装在袋子里，递给保洁大姐，她的很感激，同时问我她捡了盒吃剩下的披萨问，我家小猫可以吃吗。

真正感受到对别人的善意总会回转到你这里，爱出者爱返，福往者福来。

6、刚才看着队友吃饭时，眼睛直盯着手机，木讷的扒拉食物进嘴里，我看着想着为了他好，开口提醒一下他吧，温和的说：吃饭时最好别看手机，这时气血应该在胃里帮助消化，影响吸收对身体不好。还没有说完，他直接说别说活。

我此时情绪升起，生气，委屈，愤怒，赌气，看到这些情绪，眼泪出来，我今天想正视这些情绪，看到他们在我体内经过。本来按往常我不会言语的，想着今天我还没有日行一善呢，要不要捐些款来完成，但看到队友刚好在我面前边看手机边吃饭时，我违背自己不过多干涉对方的行为，好心相劝，就当日行一善了，虽然换来了不理解，这我也接受。

7、中午朋友给我打来电话，用温暖的话语与她聊天，真心感谢她给我打电话，给别人带来温暖带来力量的话语也是一善吧。

观察员点评：

小花同学是一个十分有爱的同学呀，看到身边的人事物都是阳光且温暖的，小花同学不仅有双发现美的眼睛还有温暖柔软的心[爱心]

我看见可以看见自己的习气，模式，念头，情绪，想法等。

我看见也可以是看见周围某些值得记录的人和事，一两句话，几十个字，记录某个瞬间。

当我们书写我的动作、我的行为、我的情绪和我的念头，就是觉察。

小花同学做的很棒[强][强][强]，持续练习，继续加油[加油][加油][加油]

【10】微光时刻

1、朗读《我那微弱的光》

朗 芭蕉朗读

小花 朗读

我是那微弱的光

作者：蓝狮子

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。

小程序

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

朗 芭蕉朗读

小花 朗读

般若波罗蜜多心经

作者：玄奘大师

般若波罗蜜多心经

观自在菩萨

行深般若波罗蜜多时

照见五蕴皆空

度一切苦厄

小程序



4、朗读《用生命影响生命》

朗 芭蕉朗读

小花 朗读：用生命影响生命

小花
四月的小花

用生命影响生命 · 小花朗读 0次播放

0:30 1:08

用生命影响生命

作者：泰戈尔（印度）

编辑：芭蕉朗读

朗读：小花

小程序



5、朗读《向内求》

朗 芭蕉朗读



小花 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

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

下午姐姐打电话聊起孩子升学的问题，一直听她讲当下孩子的各种问题，我意识到不能跟着她的思绪走，也就没有顺着抱怨自己家孩子。

观察员点评：

为小花同学点赞，看见自己想抱怨孩子的念头，停止抱怨

[强][强][强]

【3】挑战不占便宜

观察员点评：

【4】挑战不思他人过

上午队友说我今早炒的菜还是有些咸，我当时在忙别的事情，当时意识没有跟着起来各种情绪。

但当静下来时，想起这件事情，才想到我当时应该回几句给他，我今早已经特意少放盐了，我和孩子都没有感觉到，你为何总感觉咸，我本来味觉也很淡的呀，是不是你味觉出了问题。

心中起来这个念头时，当下也止住了，突然感觉口腔内也蛮咸的，吃盐多了对身体不好，也许他在提醒我注意身体感受。可能并不是他的问题，确实是我对身体觉察不够。

观察员点评：

小花同学好早呀，谢谢小花同学的善良，世界因此变得更美好一点

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【5】挑战我看见

1. 我看见小院菜园里播撒的青菜种子发芽🌱了，驻足很久，嫩绿色的小芽穿过土壤，感受到大自然母亲孕育的神奇和强大的承载力。
2. 我看见路旁的树，各个季节呈现出不一样的美，虽然她叶子掉光了，但反而给枝干展现出灵动优美的线条美。
3. 我看见家里小猫的安静和温柔，我抄经时她在我背后椅子上与我相依，从身后传来毛茸茸的暖意，好治愈。
4. 我看见队友对家庭的付出和爱，拎一兜菜回家直接到厨房，让我陪孩子打球，他做晚饭。

5. 我看见女儿最近的学习进步，今晚拿回一张奖状，看到她的努力和对自己学习清晰的规划。

6. 我看见书柜上那一大盆绿萝，生长的自由而又茂盛，长长的藤蔓给家里带来生机。

观察员点评：

小花同学是一个十分有爱的同学呀，看到身边的人事物都是阳光且温暖的，小花同学不仅有双发现美的眼睛还有温暖柔软的心[爱心]

我看见可以看见自己的习气，模式，念头，情绪，想法等。

我看见也可以是看见周围某些值得记录的人和事，一两句话，几十个字，记录某个瞬间。

当我们书写我的动作、我的行为、我的情绪和我的念头，就是觉察。

小花同学做的很棒[强][强][强]，持续练习，继续加油[加油][加油][加油]

【6】情绪觉察

刚才收到姐姐发的信息，觉察我有些沮丧的情绪，感受到自己好像很无用，觉察到当下情绪的低落，接着就看到思绪被飘了很远，升起很多念头。想着是不是她知道我近日的窘困，想到是不是发小把我找她帮忙的事情告诉了另一个发小，所以另一

个发小才给我姐打电话聊了那么久，还说了一句让我姐很不舒服的话。

姐姐又不好明说，但又想帮助我，所以发了一则招聘工作的信息，让我看看。

我看到后想直接拒绝，用最近准备做的事情拒绝她。看到情绪起来后突然软下来，轻轻打出几个字，好的，姐，我看看。

观察员点评：

抱抱小花同学[拥抱][拥抱][拥抱]很能理解您的心情，能觉察到自己情绪低落，挺好的。

觉察是不跟随不评判，小花同学看到沮丧的情绪后，一直在跟随头脑的念头跑。

提起觉察回到当下，这样回复姐姐已经很棒啦，继续回到当下，不给负面情绪增加能量，让小花同学内心的力量慢慢滋长[爱心]

【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

一、吃饭觉察

读完《在吃饭中修行》这篇文章后，中午和俩小朋友一起做了饭前冥想，根据文章里吸收的内容，讲在我们面前的食物，是经过阳光雨露，大地孕育，农民伯伯辛勤播种灌溉，再经过很多人的手来到我们家里，这时一个小朋友说还有爸爸，是爸爸带到我们家的，我说是的，是爸爸从超市买回来，经由妈妈的

手做了出来。

我们待会儿吃饭时，要感受下食物在我们口腔内翻转，经由牙齿的切断，慢慢的咀嚼30下，触碰舌头后经由我们的喉咙，食道到达胃部。

这种仪式感给这顿午饭带来了与以往不同的感受。

我就看着自己用筷子夹起面前的胡萝卜🥕丝，放进嘴里，咀嚼几下后，又想夹一筷子，前面几次都是在咀嚼几下后想直接下咽，中间时后，能咀嚼十几下，慢慢的安静下来进入了状态，青咬一口馒头，夹起一块菜，20下，30下，40下，还想继续咀嚼，咀嚼到40多下后感受到嘴里的食物慢慢融化没了。

家里的小朋友说，妈妈，为啥我咀嚼十几下后会自动下咽了哈。她也在认真的对待这顿吃饭。

19年时看过七哥这篇文章，所以我平时吃饭时很少看电视，不刷手机，没有电子榨菜，在上班时看着同事一边往嘴里扒拉着食物，一边盯着手机追剧，我在一堆人中显着很格格不入，我有时在想我是不是也要改变下，融入进去，但是根深蒂固在自己的意识里，不想像机器人一样没有感情的把食物扒拉到嘴里，自己的神识却在剧中情节。

最近自己有些松动，想着小朋友时间紧，可以利用中午吃饭时间，来看会英语动画片，这种行为有一个星期左右，自己纠结彷徨，感觉还是不好，也不差吃饭这个时间学习，吃饭时就好



好的关注在吃饭上，所以今天吃饭时就明确告诉小朋友，咱们吃饭时不看动画片了，她们俩也很听话，我们仨就安住在这顿饭上了。

观察员点评：

小花同学太棒了，带着两个孩子一起在吃饭中觉察，有这样在生活中带着觉察的妈妈，真是太幸福了[太阳][太阳][太阳]
可以看出小花同学学习也特别的认真，特别去认真学习了资料，并且在吃饭中去实践觉察，细嚼慢咽，感受细微动作，感受饭菜味道口感，觉察练习的很不错[强][强][强]

赞叹小花同学平时就养成了那么好的吃饭习惯，通过学习，更加坚定带着孩子一起在吃饭中觉察的重要性[强][强][强]

吃饭中觉察：是要体验好好吃饭的感觉，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。

欢迎小花继续体验这两项觉察作业(。·ω·。)つ 

【8】学习总结

一、毕业感悟

新手村的耐心和慈爱的陪伴，每天的作业都是在慢慢的给予我智慧的加持，很感恩，真心的感恩和感动，感谢小七们的付出。有你们的陪伴我好像找到了自己了。

让我印象最深刻的是：每天的微光时刻，让我感觉很温暖，日行一善让我每天都在想今天做善事了吗，感谢给予我机会做善事的人。

对于在生活中修行，新的理解和体验是 吃行坐卧都是修行，时刻觉察自己的起心动念，在念头起来的那一刻，能看到它，不被它带飘。

观察员点评：为日日精进的小花同学点赞，随喜小花同学在新手村七天的收获，和每日一善和发出的善意，谢谢您每日让世界多了一份美好[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我是谁

作者：小花

我是小花吗？我是李会杰吗？

我好奇我从哪里来，要到哪里去？

我听见似远又近的呼唤，

我看到”我”在等”我”苏醒。

我愿用一生找到自己，等”我”醒来。

我假装我什么都懂一点，

我感到我的恐惧，怕别人看轻我。

我遇到自己被卷入人潮时，会习惯选择逃避。

我担心自己将再次迷失在人群中。

我哭泣我何时能醒来。

我是多么想早点醒悟。

我理解人性趋利避害的性质。

我说那就选择难一点的路走吧。

我梦想我能走完这一趟路。

我试图找到路径或引路人。

我希望我的引路人已经来到我身旁。

我是多么幸运和有福报的人。

BJ2411202



小花

【9】向导寄语



小花：阳光照耀下的花朵，必将在必经之路上绽放异彩！

(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