

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

巧灵同学新手村档案集

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



巧灵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】 结营诗《我是谁》
- 【10】 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：巧灵

我来自哪里：中山

如何结缘必经之路：2015 年鬼脚七公众号

你目前最大的烦恼：无法抉择工作与生活，焦虑未来，不舍过去

任何你想说的话：静静地听着线上音乐，抄写心经，与众位同学一起，真好

【2】 领取免费抄经纸



【3】学会 3 句话介绍必经之路

必经之路是一个免费领抄经纸的公益组织；

必经之路是一个引导大家共抄心经的公益组织；

必经之路是一个引导大家在生活中看见烦恼，修行自己，增长智慧的组织。

【4】理解必经之路三原则

不推销（你不问我不说，少发圈）

不拒绝（不拒绝抄经，或陪同或协助）

不求名利（发心做一个纯粹的人，不以追名夺利的方式做事做人）

【5】参与云空间并打卡



【6】写下申请智慧栈的流程

通关自然村领取徽章，填写申请表，参加栈长培训，按表格上传场地等所需照片，审核通过后领取抄经物料，组织抄经活动！

【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、线上抄写心经时，有只蚊子飞来趴着，我满怀开心的看着蚊子听音乐，感受到了陪伴的乐趣！音乐动人，蚊子可爱，经书有力量！没有打死蚊子，看着它飞走了。

2、有个微信好友以三岁娃在医院看病缺少钱拿药为由借200，虽疑惑但是仍借给她！不求还，骗我也无所谓！心里希望所有幼童健康快乐。

3、帮一个感冒的男性同事聊了会天，帮他给他暗恋的女同事送了神秘礼物，关心了女同事的身体亚健康，并提供了艾灸的相关知识。

4、和一个马上要演讲却很紧张的朋友聊天，放松她的心情和思维，得到了好的反馈。

5、小学今天运动会，我做了一下午义工，看见了男孩女孩玩耍的各个场面的形态和笑脸！放学时对同样做义工的家长问好告别，感谢家长的辛苦！义工家长也对我表达了同样的问好！

观察员点评：

从巧灵同学的日行一善可以看出你也是个善良的人呢，同事关系一定很不错。

继续发光，因为你不知道谁会借着你的光走出黑暗。

6、给朋友做头疗，她很享受，要求多做一会，于是重

新又给她做了一遍。

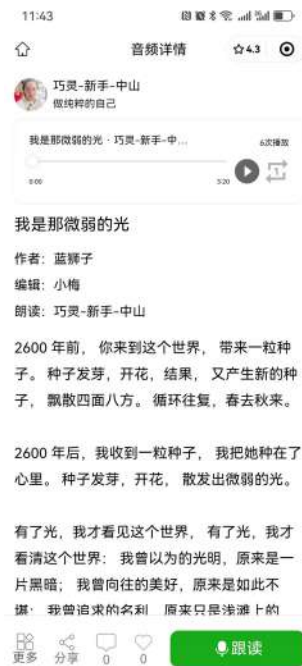
观察员点评：

我也好想有你这样的好友哦，居然还会帮做头疗。

7、虽然别人把我的事情搁置了，但是我没有产生不满，反而静心的电话咨询原委，沟通，得到了一个不错的互动结果！也算善念得善果。

【10】微光时刻

1、朗读《我那微弱的光》



11:43 静音 冬空 4G 54% 100%

音频详情 4.3

巧灵-新手-中山
做纯粹的自己

我是那微弱的光 · 巧灵-新手-中... 6次播放

0:00 3:20

我是那微弱的光

作者：蓝胖子
编辑：小梅
朗读：巧灵-新手-中山

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，原来只是沙滩上的

更多 分享 0 0 跟读

2、照片记录当下的微光时刻



正抄经，飞来一只蚊子，听着音乐，不飞走了。

向导说：蚊子也在修行。



棉花糖的天空

3、朗读心经



4、朗读《用生命影响生命》

已朗读《用生命影响生命》。抄写心经完成晚读，并在儿子吵闹时觉察到了他的情绪，让自己盘腿封闭五感，一小会后儿子过激情绪念头过去，我陪他玩游戏，他很开心。

5、朗读《向内求》



6、朗读《做个上等人》

4:42 朗读 音频详情 4.3

巧灵-新手-中山
做纯粹的自己

做个上等人 (节选) · 巧灵-新手... 3次播放

0:00 5:33

做个上等人 (节选)

作者: 宗耀
编辑: 小青牛
朗读: 巧灵-新手-中山

那年我去巴西旅游, 参观完举世闻名的伊瓜苏大瀑布, 听说附近有个华人佛教寺院, 十分好奇, 就顺路参拜了一下。

寺院大门上用大大的中文写着“巴西承天寺”——在异国他乡看到中国字真是倍感亲切。寺院里种植了很多漂亮的热带植物, 一些中国传统风格的建筑分布其间, 还有几个华人僧侣缓缓地走着, 静谧安详。

我到大殿拜了佛, 然后四处闲逛, 在一个小

更多 分享 0 1 眼读

之必
路經

之必
路經

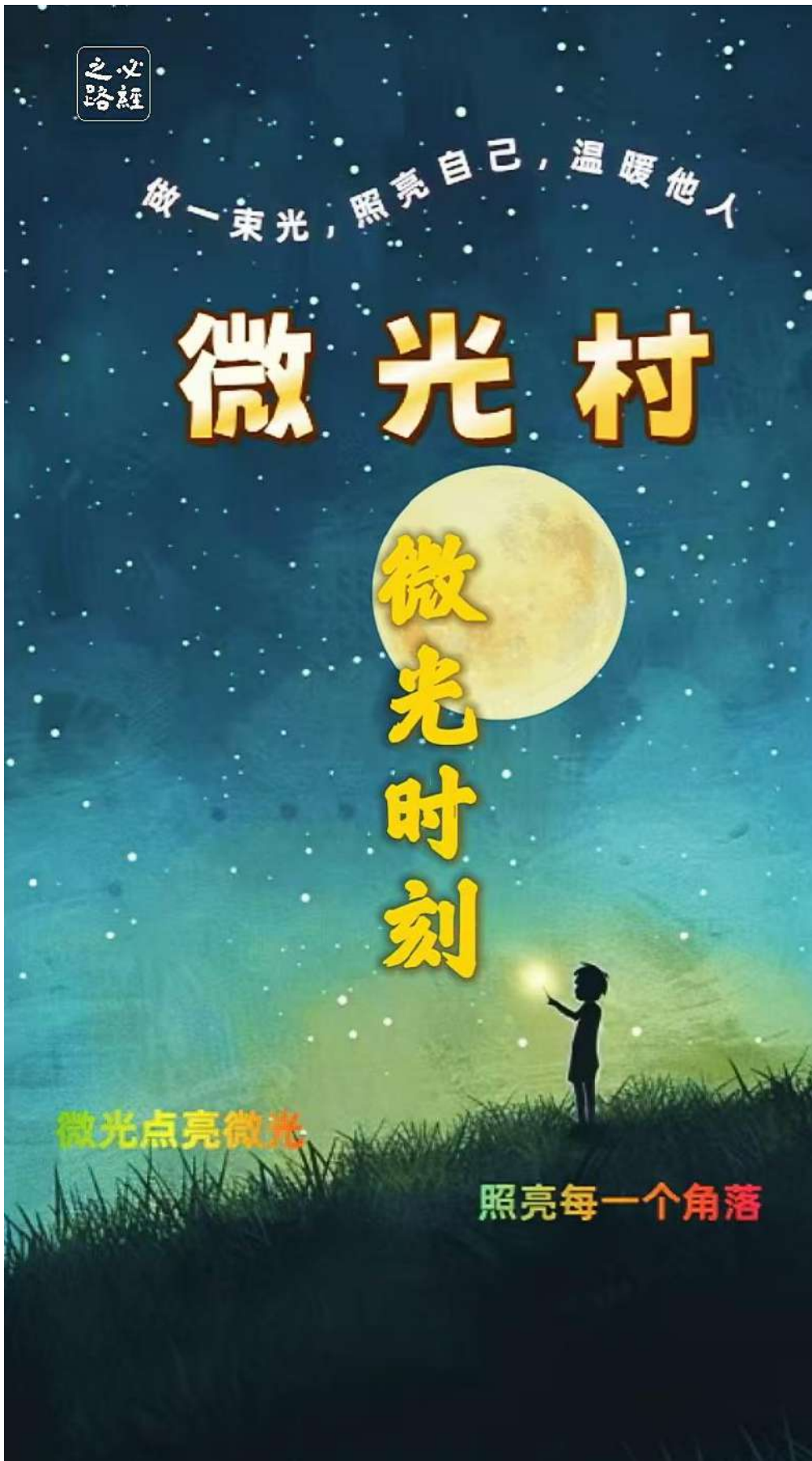
做一束光，照亮自己，温暖他人

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

上午 A 公司行政打电话来面试，问及辞职原因和工作内容及薪酬规划！我摒弃了抬高的念头，把实际情况整合后描述了上份工作起始的成果对比、人员架构变化及工作内容的结构变化及年薪体系等，也提出了自己的整体规划及分层步骤！有可能会因为真实而被压薪资，但是我的发心是希望双赢！若失去，便是命中不该有，若属于我，好的结果依然会走向我！

观察员点评：恭喜巧灵同学不说谎挑战成功！

当你看见自己想说谎的念头后，还是根据实际情况表达了自己，没有说谎，做得真棒！送花花。

在生活中修行，并非要每个人不说谎，而是当想说谎的念头出来时，能及时觉察看见，就有选择的自由。

以后继续多加练习！

【2】挑战不抱怨

欢迎在生活中继续体验

【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

儿子放学回家就要玩手机游戏，我以先练字后奖励玩手机的

时间的方法激励他！但是他坚持了两轮练字后，就撒泼食言！我察觉到想打骂他的念头，停下来和他玩起了游戏，他同意了继续练字！

观察员点评：巧灵同学觉察到自己想打骂孩子的念头后，换了一种与孩子相处的方式，避免了一场鸡飞狗跳的打骂，真棒。

思他人过的习气是指我们可能常会想起某人的过错，甚至还会总结他的各种缺点……巧灵同学在看到孩子食言后，有没有想到孩子的过错呢？发现自己有想孩子过错的念头，停止或者转念，这才是一次成功的挑战。

欢迎下次继续挑战！

【5】挑战我看见

1、我看见宝宝早晨睁不开的眼睛，亲了他的脸，抱一抱，他开心的起了床。

2、我看见队友睡觉很累打呼噜，于是多煮了面条加了酱料，叫他起来吃，结果他饭量加餐，我少吃了！

3、我看见家里有灰尘，动手清理了，洗洗刷刷。

4、我看见儿子堆得积木模型五颜六色很好看。

5、我看见门前绿草坪很干净，风很舒服。

观察员点评：我看见的巧灵是温柔的妈妈，体贴的妻子，贤惠的女主人。

眼里看到的都是美好，五颜六色的积木模型，干净的草坪……心情一定不错吧？看见了就好，继续加油～

【6】情绪觉察

熟人阿兰发微信感知我，她今天零售业绩过三千，我问及她的零售经过和零售内容，她微信只回复“做零售的动作，卖出的是产品”！我看到信息内容后，下意识就想骂人！我看见了想骂人的念头，觉察到自己的愤怒、嫉妒、不认同及价值观的分歧！于是冷静下来，做其他事情！然后认识到，她应该只是和我分享喜悦，并希望我也能多行动，少空想，务实一点！也感知到她的边界感比较强，简单，不喜欢长篇大论！于是改正我自己的念头，回信息夸她执行力强，目标感强，零售产品能力棒！她回我希望我也能多赚钱，我回复会的，静待我的爆发！事后很开心，觉得自己没有在误解别人的同时维护了自己的本心！

观察员点评：巧灵同学在情绪起来时，都能觉察到，这是非常厉害的，很多人都做不到呢。

你在觉察到自己的情绪后能够很快冷静下来，去做其他的事情，这就是回到当下，挺不错。但是觉察是知道此刻的正在发生，不跟随，不评判，巧灵同学可以想想，自己是不是被念头带走了一会呢？还好，念头游走一会就又回来了，回复信息，再次回到当下。

成功的觉察体验，巧灵同学的开心我都感受到了，看见即自由，以后多练习自己看清情绪的能力，一起加油！

【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

穿着运动鞋走路，抬脚脚底很舒服，脚指头被包在一起，脚

后跟软软的。落地很实在！走路的步频差不多，走路时候一直默念，我在走路，周围的声音、风总让我想抬头四周张望…赶紧低头，我在走路！穿夹趾拖鞋走路，脚指头都是散开的，脚后跟跟着鞋底，踢踏踢踏，大脑的念头一个接一个，好奇腿和脚和鞋子，为啥就肯一起动！赶紧低头，继续念叨我在走路！

观察员点评：

巧灵同学的走路觉察做得很仔细哦，能觉察到穿运动鞋走路和夹趾拖鞋走路的不同，不错。

走路觉察时我们的注意力主要放在脚上，感知脚的动作，比如抬右腿，前脚掌落地，脚趾张开紧贴地面，后脚跟落地，象给大地盖上印章。

走路的时候，肯定有很多念头，比如你记录的，风吹过我想抬头张望，腿脚鞋是怎么配合的等等念头，看见了就行了，不去跟随，回到当下，继续走路。据说带着觉察走路，人的姿势会变得优雅，多练习练习。

【8】学习总结

1. 新手村很温暖，每一天的学习内容都很吸引我！
2. 读音频让我全神贯注，看见让我开始不带情绪的描述经历，觉察让我体验到看念头的奇妙！
3. 最神奇的就是觉察，虽然我很难做到觉察每一次情绪的起点，但一天能觉察到一两个念头，就很神奇了！
4. 修行最简单的居然是从吃饭和走路和观看念头开始，但是

做起来还是有难度，念头升起的频率太高了！情绪也像暴风雨，还没觉察到，变已经发生！这是一种神奇的训练。

5. 抄经也让我很舒服，能够安静的看着一笔一划也很阳光。

【9】结营诗《我是谁》

我是谁

作者:张巧灵

我是火堆里的凤凰，
我好奇我何时能涅槃，
我听见周身火焰炸裂的声音，
我看到自己的羽毛被大火吞噬，
我愿早日化为灰烬！

我假装火烧的不疼，
我感到时间流逝的很慢，
我遇到清风和明月，
我担心自己撑不到重生！
我哭泣自己的心念太弱，
我是一心赴死的凤凰！

我理解涅槃是必经之路，
我说我要撑下去，
我梦想重生飞上天际！
我试图封闭五感，
我希望能量合于一处，
我是正浴火重生的凤凰！

【9】向导寄语

很奇妙的一次相遇，你人如名字一样巧妙灵动。不管生活如何待你，你依然爱它如初；这就是我心目中的你！

曾经有位智者说：这个世界上不管有什么样的喜悦，完全来自希望他人快乐；这个世界上不管有什么样的痛苦，完全来自希望自己快乐。

来吧，必经之路你值得拥有！

向导：清水无香

2024年11月17日

若失去
便是命中不该有
若属于我
好的结果依然会走向我

——微光村 巧灵



BJ2411193



巧灵

