

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

怡静同学新手村档案集

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



怡静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

点亮自己，照亮他人
感受生命的生生不息

——微光村 怡静



【1】 自我介绍

我是谁：怡静

我来自哪里：浙江台州

如何结缘必经之路：朋友推荐，以前读过鬼脚七的书

你目前最大的烦恼：可能就是比较敏感，容易共振

任何你想说的话：我爱你

【2】 领取免费抄经纸

已学会领取

【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

- 1、不推销
- 2、不拒绝
- 3、不求名利

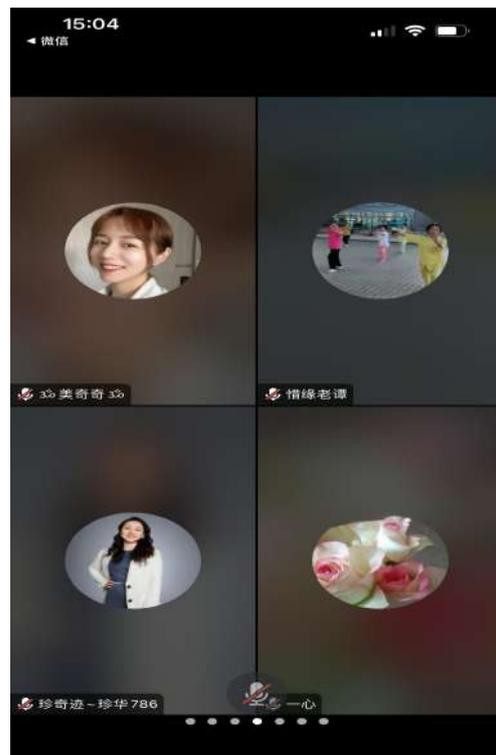
【5】参与云空间并打卡

看见自己的念头和模式
一旦看见
就不会被模式带走
就有选择的自由

之心
路經
2024.11
13

累计打卡 1次
完成一亿部心经抄写第 3677795 部

微信用户
在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



【6】写下申请智慧栈的流程

- 1、申请者首先需要参加自然村学习与栈长培训并通关毕业
- 2、通关后成为<必经之路授权智慧栈>下单领取物料
- 3、了解抄写经典流程
- 4、经审核确认符合要求即可获得必经之路的智慧栈服务并组织抄写经典活动

【7】 必经青铜骑士

欢迎下次参与体验

【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》

一、我阅读时，能感受到自己的慌张和焦急感，还有那不够享受的感觉。在我面对作业布置后的草率浏览中，最有感觉的是其中一篇，《在生活中修行》中的四个字“自净其意”。

爱，是用心的感受对方的需要。我也正在学习和体验的途中……. 特别是当我感受对的时候，身体发热、又有内力的感觉，很多时候，我知道自己也是空心的、低落的、无力

的、失联的……

我觉得“自净其意”这四个字比前面的两个词更有力量。全然的感受自己，看见，觉察。同时，放下，交托，任它们来去，不被牵引或拌住，当然我还没有这个功力，只能老老实实一步步走。

就像今晚的相聚，在关系中和缘分里，也是各种的对镜，和各种不同面相的自己见面，在心里和它们打招呼，我很开心，也很赞叹，当下更多地，我看到了爱和温暖以及包容，还有实打实地交流分享，以及爱的情深意切。

我尊重经典和先人的经验，但我想尝试不设预判也不抱期待，与时俱进，进入一个新的空间，踏入新的阶段。我不确定自己会收获什么，但是我确信一件事情，一切都是刚刚好，我会收获我生命中的那份礼物，这事儿宇宙从不含糊。我曾是那种家庭关系中容易讨好和迁就型的人，我也不太会去表达或拒绝，轻易不哭也不解释。换句话说，就是对自我内心的习惯性麻木，以及期待认可和被看见，但又害怕被关注，以及一些应激。随后触发了身心的失衡，我发现我没有能量去继续了。

念经持咒、义工公益，我都有做过，我做的事情都是没有被家里支持的，甚至是一直被评判，还很压抑，这份压抑也是这两年才慢慢释放，真正的无分别地接纳和流动的时候，

我看到那是一种家庭的内在恐惧的保护模式以及爱的表达方法。我很抱歉在这里，我没办法那么伟大或高能，我也很感谢在这里，让我可以放松、感受、觉察，以及大家的同频共振。不刻意要求自己说什么做什么，只是跟随自己当下做出真实的反应。看见自己更深的部分，让它们出来见光。

此时此地，尊重内心的节奏，对自己抱持一份同理心，在真实的关系的触碰中去撞击自己内在防备和不曾消融的部分。也正是因为如此，我坦诚且深刻的面对自己真实的感受和需求，很感谢大家，在这里扮演各种的角色，我也感谢这个空间和缘分，让我不断的看见自己和打破重组。我是偶然的加入，在恍恍惚惚、懵懵懂懂、跌跌撞撞中，去开启新的盲盒。

我知道，我那个期待被看见被链接的小孩的念头。我的觉知之旅还很长，还有很多滋味没有体验过，我这次愿意去感受，这次我选择了撕下保护膜，里面有点脆弱有点嫩，还有点不安有点害怕紧张痛苦的感觉，我能感受到一种上手术台，被灯光聚焦的赤裸裸的感觉，还有那份不安和凉意，以及对具体结果的未知，也像是跳水潜伏，很恐惧，但我愿意继续尝试体验，跳下去，不过度挣扎，让它自动浮上来……

二、我有个意识念头，有人劝说或者要求的时候容易拖延没动力。这次没在云空间，突发奇想的时刻自动抄写了心

经，抄写的当下好多的念头还有情绪，但最后发现，很享受这个舒适自在的过程。

三、其实编辑完这么些，我的头脑念头又出来，“不要发出去，万一写的不对不好不细致不完美不符合要求”等等等等。好吧，带着这份不安和忐忑发送~接下去，继续体验，继续看见……感恩，大家辛苦了！

向导说：很高兴怡静同学能敞开心扉。

一切都是刚刚好，一切又都是我们必经之路，在这里不用伪装自己，真诚，真实的呈现自己就好。

很高兴遇见你！

2、《什么是觉察》

知道，看见，感受到，但是只是观察，定在这里，允许它流动，不评判，自然而然。

3、《在吃饭中修行》

我也有和其他伙伴同样的感悟，这段时间把很多工作学习的日程都停了下来，去和自己好好在一起，这个过程中可能会有疑惑、会有情绪起伏、会有不确定，但是依然感觉放空放松、做减法也非常重要，其它的就让它顺其自然。总之，好好吃饭、好好睡觉、好好休息，也是修行。

观察员点评：

我们每个人都需要跟自己独处的时光，特别是在尝试觉察的时候，

当我们静下来,会更好地看见自己的念头,情绪以及内心的各种感受。当我们更好的认清自己,好好运用觉察,在生活中好好修行,我们会更好地成为情绪的主人,而不是情绪的奴隶,我们也就自由了,也就真正做到了活在当下。

我们难过,是因为我们活在了过去,我们焦虑,是因为我们活在了未来,而活在当下,就是好好吃饭,好好睡觉,好好休息,好好做好当下此刻的每一件事。

你的感悟真棒!

【9】日行一善

1、看到朋友因为不方便准备乱丢猫屎,我善意提醒,并主动拿去丢掉,方便了朋友,方便了打扫的阿姨,带着小朋友一起丢垃圾,感觉挺充实欢喜。

2、今日,情绪有起伏,很多事情感觉也没有很平和地去做,包括抄经共修的时候,也没有完全很专注,有内在对自己的批评和要求,还有恐惧和不安的情绪升起,当下,选择对自己保留一份善念,非暴力关注和非暴力沟通,并且允许看着此起彼伏的状态。

3、我和妈妈的相处一直都比较被动,今日主动联系她,发信息问候,同时,在交流中保持觉察和同理心。

4、出门的时候,见到扫地阿姨,感恩她每天把门口打

扫地那么干净，我特别开心温暖地抱以微笑还有问候，纯粹的人和人之间的温暖，没有多余的话。

5、我特别喜欢小动物和小朋友，今天散步又遇到两个刚会小跑的小宝宝，都看着我，我们彼此专注对视了好久，一个歪歪扭扭地骑着学步车，一个口水如同水条拉长到扣子上，当我主动对着他们微笑说“你好呀”的时候，他们持续了很久的甜美的笑容，感觉特别幸福温馨。

6、开车半小时跑帮父母家里收拾东西

7、和他人表达感恩，并且真诚交流

8、给猫捡屎，原来经常拉外面，想过要不要去做绝育，但考虑对小动物不太好，最后还是还是选择继续捡屎。

9、有情绪和生活困扰的姐姐和我联系，陪伴倾听。

观察员点评：

随喜怡静同学做善事的功德，善良的人心里想到的总是别人，不错，送花花。

【10】微光时刻

1、朗读《我那微弱的光》

10:11 音频详情

怡静
我爱你

我是那微弱的光 · 怡静朗读 5次播放

0:00 4:26

我是那微弱的光

作者：蓝狮子
编辑：小梅
朗读：怡静

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



这位大爷一直在小区负责冲洗地面，太阳好的时候，社区活动，会在中间的园区为大家公益洗地毯~每当看他冲洗的时候，都很温暖，低着头，不多话，只是持续专注地冲着……偶尔四目相对，点点头，微微一笑，还会有点羞涩的感觉，很真诚温暖，我总能在这个时候感受一份平和安宁，还有阳光的味道~非常感谢~

当我用心和他说谢谢的时候，他回应时的声音不大，但是能够感受到他的心灵回响，美好的时光在此刻停驻。



还有早上出门沿途的熙熙攘攘的人车马龙，还有卖早餐的推车，热气腾腾的烟火气息，还有旁边用刀切饼的声音，新鲜出来的彩色水果，打扫卫生的手推车阿姨，在宽阔的蓝

天下，很平凡很普通，却又显得分外独秀的感觉～还有各种白噪音，成了一串杂而有序的交响曲。

随心分享，如果能感受到美好，那我也很甜蜜，感谢微光的空间。

向导说：感谢怡静同学给我们带来的美好。

3、朗读心经



向导说：非常赞叹怡静同学，三天的学习怡静同学就已经有了改变，棒棒。

4、朗读《用生命影响生命》

11:21 音频详情

怡静 我爱你

用生命影响生命 · 怡静朗读 5次播放

0:00 1:23

用生命影响生命

作者：泰戈尔（印度）
编辑：芭蕉朗读
朗读：怡静

**把自己活成一道光，
因为你不知道，
谁会借着你的光，
走出了黑暗。**

请保持心中的善良，
因为你不知道，
谁会借着你的善良，
走出了绝望。

请保持你心中的信仰

更多 分享 0 1 跟读

5、朗读《向内求》

11:02 音频详情

怡静 我爱你

《向内求》 · 怡静朗读 2次播放

0:00 2:29

《向内求》

作者：蓝狮子
编辑：小梅
朗读：怡静

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

更多 分享 0 0 跟读

6、朗读《做个上等人》

9:24 音频详情



怡静
我爱你

做个上等人 (节选) · 怡静朗读 2次播放

做个上等人 (节选)

作者: 宗颐
编辑: 小青牛
朗读: 怡静

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”

更多 分享 0 1 跟读

7、朗读《当我开始爱自己》

9:44 音频详情



怡静
我爱你

当我开始爱自己 · 怡静朗读 4次播放

当我开始爱自己

作者: 卓别林
译者: 绿荷
编辑: 绿荷
朗读: 怡静

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 1 跟读

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

今日妈妈打电话来问我在做什么，按照以往我在学习的时候会和她说我做别的事情，以前我会很迁就，害怕伤害她，又害怕被她评判和批评以及侦探式的追问，还有愤怒和不耐烦以及怕麻烦怕啰嗦的情绪，特别是对于我感兴趣的学习以及我的感情生活工作情况，这次我看见自己的情绪模式，没有说谎，没有跟随自己的习气，但也没有完全跟随她的远程遥控安排，表达的时候也没有和她硬碰硬地对抗，彼此感受会比较舒服自然，在此我看到自己内在的冲突，曾活在念头里印记里，没有在当下链接和觉察。

观察员点评：

遇到以前会抱怨、愤怒或不耐烦的情况，今天能看见自己的情绪，这是一个好的开始，为你点赞！

我们勇士【四大原则】的挑战，是生活中修行的一个很好的衡量方式，让大家及时看见说谎、思他人过等等的念头。当有了看见的能力，以后各种情绪念头起来时，我们也能及时看见，以前的习惯模式就会被打断。

所以恬静同学方便的话，可以继续练习，尝试能不能看见具体的念头。比如，“妈妈问我在做什么……”这时候是否看见自己有说谎的念头。

【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

继续上面的内容，如果是以前我会抱怨母亲对我过度地关注和追问，还有完全不听我的感受，后来我会觉得自己学了很多，嘴上无力回应不说她，心里也会依然抱怨觉得她是错的，但现在开始觉察，真正去链接和感受，她当下的真实需求其实是她曾今习惯的情感链接方式，我也看见了自己对待女儿的模式之一，我可以看见并放下过去有过的情绪包袱，只需要松弛地和母亲在当下的时空在一起就好了，根本没有绝对好坏的方式，看见背后的真实需求，就不会心生怨怼，会有很多同理心和爱的共振。

观察员点评：

再比如，脑子里想母亲不是的时候，是否能看见具体的思他人过体验的念头，及时停止，改变应对的方式。

怡静同学有一定的基础，所以才说这么多，在一次次练习看见的过程中，你一定会越来越体会到觉察的妙处，加油！

【5】挑战我看见

- 1、我看见我自己没有好好睡觉，我心起了烦恼。
- 2、我看见孩子在学校打视频找我，我心起了涟漪，但之后我看见和她交流时候的喜悦。
- 3、我看见我读书会时对自己的评判。
- 4、我看见我的妈妈在我忙的时候一直打给我，打开留言的提出的要求，我心生烦恼，之后我看到她用她的方式对我传递的关注。
- 5、我看见我在集体中的一些浮躁波动敏感情绪。
- 6、我看见，我遇到的每一个人每一件事都是对镜。
- 7、我看见，我今天交作业是有点不积极并且拖延的。

观察员点评：

怡静同学的“我看见”作业真的非常非常棒！

作业里你看见了自己的情绪，念头，模式和习气等，可见你是非常用心，相信你一定会体会到看见了心就自由了的感觉。

期待你以后更精彩的分享……

【6】情绪觉察

当时的自己就不想接，对于说谎这件事情，我本身很抗拒，道德评判我又不能说谎，孝道又让我不能不孝顺长辈，我就只有不接，接了我也开始回避她的眼神，因为我没办法真实回应她，

而且我心里就开始再骂人，还有压抑，而且我非常的愤怒和憎恨，我感觉我的身体都开始有反应，这种“母慈子孝”的表面真的让人撑着又很消耗的感觉。

我看见那个潜意识深处的自己，我看见自己的冷眼旁观，还有麻木……我看见我妈就不是真心爱我而生下我的，我也看见我内心的心魔，母女之间的雌竞追杀，我绝对不能输给她，我要赢，我还要不断去证明我是对的，而且我要在她希望让她满足或者充满期待的领域先给她点甜头和希望，然后再给狠狠摔下来或者毁了，突然就给她一次打击，并且把我真实的想法喜好都很好掩盖住，”在我和她较劲折磨的过程中，我看到我自己也很“暗爽”，就不想让她如愿开心的节奏状态，同时这时候我妈妈才会关注我。另外我也压抑，听到最多的就是你要乖，你要听话，你要优秀，你要坚强，越是这样，我就越是摆烂，这是我和我妈的关系模式～

我的习气也在互相滋养着我妈的那个部分，另外我还看见一个信念，我不负责，你说了算，以及我的不安全感不信任感，还有恐惧，我看见她也是被这样陪伴教育长大的～我们互相控制，对着干，回避，拖着，让对方失望，傲慢，享受折磨的存在感，这就是我们“爱的相处方式”以及与自己的关系。

关于母亲这里开始，思他人过，现在我更多的就是照镜子，真正能看见“自己不舒服的情绪和身体状态本身”的时候，对它笑一声，打个招呼～或者有人的时候在心里表达，没有人的时候

直接看见自己开口或者用身体去表达情绪……

轮回之痛，止于觉知，“妈妈也好，孩子也好，或者任何关系”，包括身体的各种反应，其实都是各个面相的我自己，比如“不配得、毁灭、压抑、憎恨、丑陋……”等等，这一切都是来提醒我去看见我需要觉察并且值得感恩的部分。

其实听到的感受到的以及自己表达的，终究都是说给自己听的～见见光～感恩这个空间～谢谢。

向导说：抱抱怡静同学

从你的文字里面看得出来出来你是个善良的人，能把和母亲的纠结写出来，其实你就已经现在这个情绪之外了，现在的你只要看着这个念头的升起和降落。

比如我，有时候看见先生的烟灰到处都是，这时候会有两个我：一个大我，一个小我，小我说：真讨厌，又乱弹烟灰，害得我搞卫生。大我说：哎呀，不就是点烟灰吗？擦了就是。

其实都是念头，大我战胜小我，顺手擦了，大家都好。小我战胜大我，免不了又是一场唇枪舌战，大家不高兴。你看一件很小的事情，太执著就会起情绪，不执著大家都好。

【7】在吃饭中觉察/在走路中觉察

1、吃饭中觉察

中午的时候吃饭觉察，没有和家人提前打招呼，心里感到有

点不安，但依然尝试着这样去做，拿起筷子，再将米饭一口喂进嘴里，有一种说不出的滋味，就像是和弦的感觉，并不是单调的滋味。它不会很甜，温温的有点松软软的，再吃进去有点清香，我有点感动，这个有大地爱的味道，还有庄稼人的心血。吃到一半家里人想给我夹肉，我给制止了，我感受到自己对吃肉的不适和抗拒的感觉。我从小喜欢素食，对于肉类就是会有天然的不想进食的感觉，这个时候我的感受是难过的。完了，继续吃完，每当有念头的时候，就本能又回到了吃饭这件事情，每一个动作，心流，总得来说，专注在吃饭上，能够让大脑放松很多，思绪轻盈很多。

2、走路觉察

走路的时间不长，细雨天，有点湿答答的，空气也是，当感受走路的时候，我的脚步就不自觉放慢了，一起一落，感受身体，还有双脚落下的感觉，虽然穿着鞋子，也能感受脚心和大地链接和碰触感，人会暖起来。中途有路人，自己也有点分神的感觉，心里有个念头，别人看我这样走路有点尴尬，看见就好了，接着继续走了一会儿。

观察员点评：

1、怡静的吃饭觉察做得不错，吃出米饭的松软，清香的味道，而且还看见了自己的感动，感受到大地爱的味道，庄稼人的心血，真的是好感性有爱的怡静。

你真的太有福报了，自小就喜欢素食，抗拒肉食，真的好羡慕！看见自己拒绝家里人好意的难过，继续回到吃饭上面，做得挺好的呢，时刻保持觉察，回到当下，为你点赞。

下次吃饭觉察的时候可以把动作感知得更为仔细一些，比如吃饭时拿筷子的动作，饭菜送入口中舌头的动作，牙齿的咀嚼，饭菜落入食道吞咽的动作.....这些动作会让我们慢下来，同时去看见一些念头，相信这餐饭一定会吃出不一样的感觉。

这种感觉只有靠自己去体会，去练习，可以试试哦！

2、怡静同学的走路觉察做得非常好，不仅脚步放慢了，感受身体，感受到脚掌与大地的链接与触碰感，同时还能够看见自己怕尴尬的念头，回到继续走路上。

这些说明你做到了感知动作，看见念头，回到当下，继续多练习

【8】学习总结

首先表达感恩，对这里每一位伙伴的感谢。都说有缘千里来相会，我晚上一直在耳边循环“百年修得同船渡”的旋律。刚报名的时候恍恍惚惚，懵懵懂懂，心里还想着去适应什么规则，结果当自己这样想的时候就已经进入了评判和期待。刚开始参与的时候，我还是有点不适应的，因为这两年接触的比较多的西方的一些东西，可总是有一种找不到根的感觉。

我最近呆的最多的就是云空间，今日起来还是有些许不舒服，直接打开云空间，和大家一起抄写，直接抄写哭了，自然的流露，之后又回到了笔尖，心中升起的是更多的爱与慈悲还有感恩。无论过去如何，我都可以做出当下的选择。

当时抄写的时候，还特别感恩我的父母，脑海中都浮现了很多时候去拜菩萨，家里就是现成的我应该磕头的活菩萨。还有特别感恩这个空间，很真实很温暖，同时让我感觉，生活中即使有坎坷也可以顺其自然，让心回归安宁。

看见傲慢与偏见

看见剧情，看见幻境

看见背后的真爱的需求

爱不在外面，爱在心里

所有的信仰都离不开向内

菩萨在心里，就好好回归内在

好好敬爱父母，善待每一位有缘人

活在此时此刻

种瓜得瓜，种豆得豆

学会转念，为自己的心种下美好的种子

放下控制，放下期待，不再抱怨，不再迷失

轮回之痛，止于觉知，不怕念起，就怕觉迟

【9】结营诗《我是谁》

我是谁？

我是宇宙的孩子
我好奇我来自于哪里
我听见心灵的呼唤
我看到爱的奉行
我愿点亮微光与自己的真心在一起

我假装生命中的境遇都是一场游戏
我感到我和所有人一样，烦恼的背后都是爱的礼物
我遇到的每一个人、一花一木，原来都那么可爱
我担心我会被世界抛弃
我哭泣人间是否会没有真情
我是自寻忧苦、自己加戏了呀。

我理解“爱出者爱返，福往者福来”
我说我也想成为一个带着美好与福气的人
我梦想我触碰到的每一个有缘人都能感到幸福
我试图一点一滴地在生活中练习觉察
我希望我可以成为这个世界的礼物
我真是天地之间自然生长的存在

谢天谢地 感恩父母 感恩大家所有人 我爱你们“❤️”

2024. 11. 16 怡静

【10】向导寄语

每天听着怡静同学的朗诵，心里都是暖暖的，有一种温柔在心中涌动，很好听哦！

每一次的善行都让我看见闪闪发光的你，爱你哟！希望和你一直在必经之路同行，体验无我利他的快乐！

向导：清水无香

2024年11月17日

之必
路經

之必
路經

回
归

本自具足

让我们自然生长

——
微光村 怡静

海报/觉若

BJ2411194



怡靜

