

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

VV 同学新手村档案集

记者：安心小鹿

向导：鸾清

村长：诺粒

掌柜：小青牛

观察员：幸福

2024年10月

VV 微光村学习主题目录

第一阶段:微光村游戏热身环节

- 【1】最美笑容
- 【2】最美风景
- 【3】微光相拥
- 【4】最美歌声
- 【5】最暖话语
- 【6】最美心灵
- 【7】静心时刻：向内求

第二阶段: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】阅读文章、观看视频感悟
- 【8】“微光经历”分享

第三阶段：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】 在吃饭中觉察/在走路中觉察
- 【6】 在情绪中觉察
- 【7】 善良 24 小时
- 【8】 一小时不看手机或止语
- 【8】 学习总结
- 【9】 向导寄语

做一束光，照亮自己，溫暖他人

微光村

微光点点

微光点亮微光

照亮每一个角落

【1】 最美笑容



十三楼的猫 | 2024.09.21 16:06

第一次见到长得这么像人的狗狗，还会笑，你看看，生活就是这么有意思。

【2】 最美风景



闺女拍的，我看到了感触：生命这么灵动，见微知著。

【3】 微光相拥


今天一天没有在家。宝贝女儿在家看乒乓球大满贯看了一晚上，还没等我去拥抱她，她先给我来了个大大的拥抱，因为上高中能给她一整晚的放松时间看她最喜欢的节目太开心了。嘿，有时候就是这样，一切美好的事情就是来的这么自然，这么意料之外，情理之中。我觉得很幸福。

【4】 最美歌声

3:51   

<



《这世界那么多人》——多幸运 

七宝藏  关注

00:00 倍速 04:40



这世界那么多人，多幸运，我们相遇。是为了一起变成更好的人。看到我们的村名，感慨万分，我们都闪着微光，闪着闪着，我们就变成了光明。好好爱自己，爱身边的人。

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



【1】 自我介绍

我是谁：vv

我来自哪里：山东青岛

我的爱好：撸猫、发呆、整理、练字

我最喜欢的书：挺多的

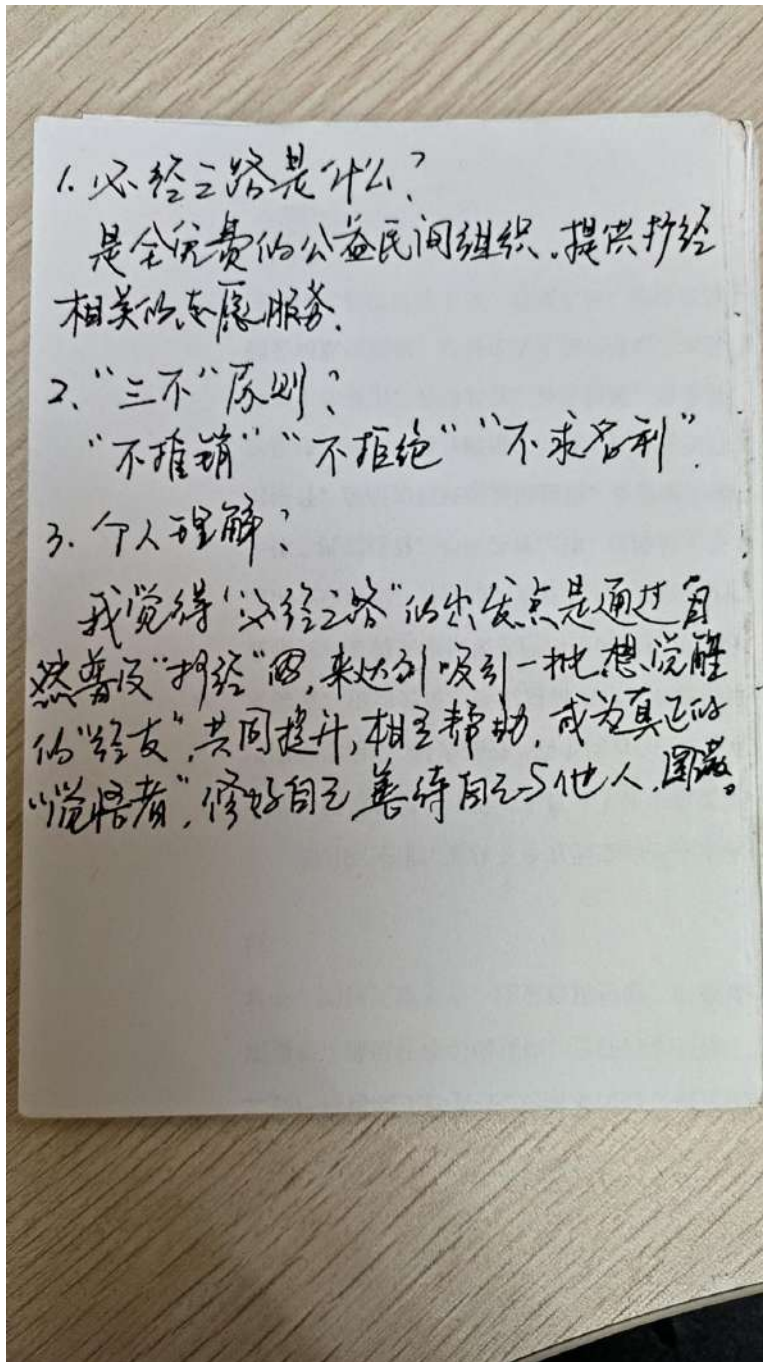
我与必经之路的结缘：朋友聊起

我的期待：改变现状、内心强大、容错率高

【2】 领取免费抄经纸



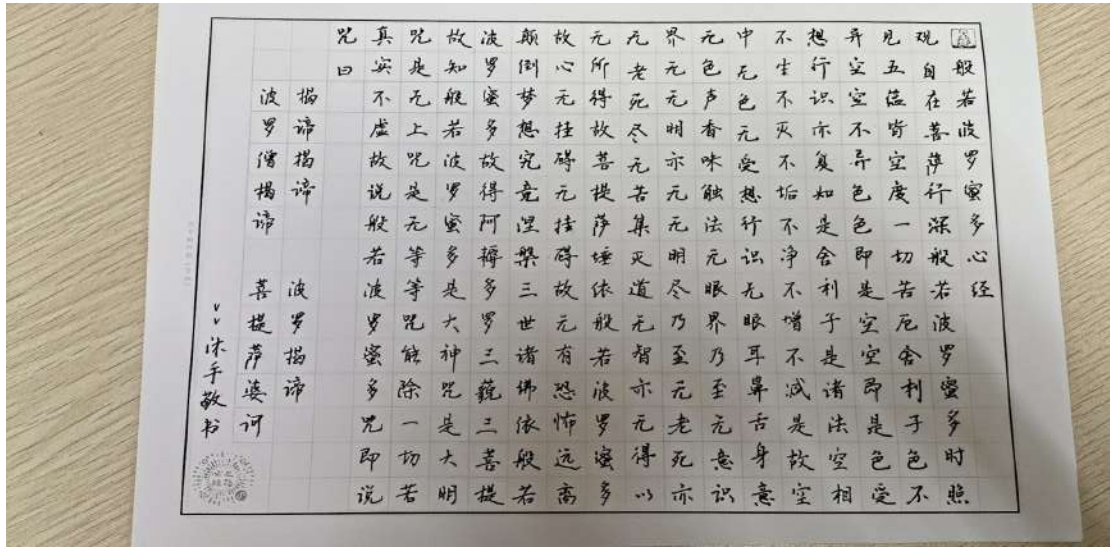
【3】学会 3 句话介绍必经之路



【4】理解必经之路三原则

不推销、不拒绝、不求名利

【5】参与云空间并打卡



时光知味
岁月沉香
身着白衣
心有锦缎

之必
路經

2024.10
11

累计打卡 7次

完成一亿部心经抄写第 3585382 部

微信用户  在《一亿部心经抄写计划》完成打卡



PHILOSOPHY IN DAILY LIFE
禅之想
内装部: Vol.12

【6】写下申请智慧栈的流程

一、申请智慧栈组织抄经

1. 自然村通关徽章
2. 填写智慧栈申请表
3. 步栈长培训
4. 取得栈长培训合格，在商场下单领取抄经物料，组织线下抄写经典活动

二、组织抄经典

1. 开场提醒大家焚香、沐手、静心
2. 主持人自我介绍
3. 静心3分钟
4. 正式抄写心经（先诵读开经偈，再开始抄写，抄写完毕大家可以一起诵读一遍心经，诵读完毕做回向偈）
5. 抄经总结（分享抄写经典感受，一起合影留念打卡小程序，做总结，感恩各位同学的参与）

【7】：阅读文章、观看视频分享感悟

1、《抄写心经的好处》

我抄经有两个多月了。缘起是因为我每天工作很忙，我又是个急脾气，越急越忙。我就有一天突然想，这样不对劲，这一辈子到底有什么意思？我的禅拍老师是咱们抄经站的

站长，我偶遇了一次抄经，就体验了一下。未成想，把我几十年浮躁的心给暂时静下来来。我记得我那天抄完经后啥都没干 就是静静的喝茶、放空。突然感觉很美好，眼前的一个茶杯，一只笔，抬头的一副字，甚至垃圾桶的颜色都变得好看了。

以前我是小暴脾气，路怒症，瞅见开车不规矩的就上火。年轻的时候有一次遇见一大哥逆行，冲我就来，我连刹车都不踩，一脚就停他前面，熄火，就在车上忙乎工作了。谁劝都不带动的。

昨儿晚开车遇上堵车，一年轻小伙占了单行道不动弹，我在他后面走不了。刚想发火，突然不知咋滴就转念了，倒倒车，掉头撤了。

我自己想想都觉得不可思议。

观察员点评：与抄经太有缘分了，偶遇抄经，浮躁的心平静下来，感觉都很美好，给你点赞。

2、《向内求》

这个男生的故事其实挺普遍的，不光男生，女生也有这样的。其实对别人的不认可就是对自己的不认可。一切皆像，唯有释放自己，饶了自己，才能看见自己。这是他的功课。我们也都有自己的功课，唯有试错，跌倒，才能爬起，继续

前行。

观察员点评：对《向内求》的感受，把我都感动了。

金句一：对别人的不认可就是对自己的不认可。

金句二：一切皆像，唯有释放自己，饶了自己，才能看见自己。

金句三：唯有试错，跌倒，才能爬起，继续前行。

太棒了太优秀了！

3、《生活的真相》

笔者说生活皆苦，我觉得，真的苦，是心苦。我认识一个老阿姨，就在我们小区里捡一些矿泉水瓶啊，快递纸壳啊，见到我们就客气的微笑。有一次我跟她聊了两句，她儿女都走在她前面，老伴瘫了，出不了门，她也干不了体力劳动，也不能走远。你说苦不苦？可是老太太每天把自己收拾得干干净净，利利索索，一看就是个热爱生活的人。只要心不苦，活着就有意义。只要我们心中有光，活着就不那么苦。

观察员点评：只要心不苦，活着就有意义。只要我们心中有光，活着就不那么苦。

【8】“微光经历”分享

不怕大家笑话，我一直觉得我就是光，还是强光，走到哪里都放光芒

同事朋友有不开心，我从她身边经过，一两句玩笑，她就忘了为啥生气了，我不是光是什么？

我就是光，还是强光，走到哪里都放光芒

——VV同学



觉察练习——

【1】挑战不说谎

昨天中午离开公司的时候，把休息室的钥匙带走了，同事进不去打电话给我问，想说谎说不知道，念头一转，实话实说，不好意思，不小心带走了，抱歉抱歉但是现在赶不回去了……

感受：以前不管什么原因的说谎，事后都有点慌，怕被人揭穿。不说谎，事情就到此为止，不再纠结。下午抽空去配了备用钥匙，今天送给同事。皆大欢喜。

观察员点评：想说谎说不知道，看见想撒谎的念头，念头一转，选择实话实说，很棒的觉察，给你点赞。还去给同事专门配了备用钥匙，想的真周到，因为你的改变一切都美好起来，有你这么一位同事肯定很幸福我也想成为你的同事。

我们做这个练习的目的，不是让大家不说谎，而是希望能及时“看见”自己的念头，这样以后有情绪念头时，能及时看见，改变习惯模式。

【2】挑战不抱怨

我老公是个能叨叨的人，我是个话少喜静的。他叨叨的时候，我真的忍不住就心烦，说他你能不能少说几句，看不顺眼自个去做不就行了。他也上火，说我说少了你不听，说多了你就烦，还能不能过了？这时候，我，转念了。。。！厉害不厉害！我说我还能，你怎么样？

观察员点评：虽然老公发火了，但由于你的及时转念，成功避免了一场夫妻之间的争吵。你确实很厉害

作业描述时，可以把重点放在看见念头上，比如：老公叨叨的时候，看见自己向老公抱怨的念头，想到了今天的挑战，念头止，老公是不是就不会发火了呢？

练习的关键是看见想抱怨的念头而选择不抱怨。生活中的点点滴滴都是练习的好机会。提起觉察，多多练习。

【3】挑战不占便宜

我们公司食堂特别好，自助餐，烧的又特别好吃，所以每次都会很好多。胃不好跟这个也有很大关系。这几天吃饭的时候，我就想，这是不是也算占公司的便宜了，于是我决定按需所取，把吃简化，早饭只吃简单的粥和小菜，午饭一荤两素一汤。吃得简单，肠胃也舒服很多，没有一到下午就胀疼的感觉了。不占小便宜，对自己也有福报，我的胃就是最简单最直白的反馈。我会坚持下去，加油

观察员点评：觉察到因食堂饭菜好吃，自己吃的比较多，给肠胃带来负担。你看见占了公司便宜的念头，看见即改变，选择按需所取，把吃简化，肠胃也舒服了。做的很棒哦

就是这样，要看见自己有想占便宜的想法，然后选择不占便宜。

在生活中践行，继续加油！

【4】挑战不思他人过

欢迎在生活中体验哦

【5】在吃饭中觉察/在走路中觉察

1. 吃饭察觉

这几天胃病犯了，胃口不好，吃得简单。早上就是一碗白粥和咸菜。（以前吃饭的时候慌慌张张，赶着把肚子填满，手里还得看着手机，翻着各种工作资料。）细细咀嚼，稀粥是先酸后甜，三两口就饱了。第一次感觉吃饭也能静下来，挺神的。而且不想吃就真的不再提筷子了，想想之前那都不叫吃饭，叫填饱肚子多可怕。我还会继续体味在吃饭中修行。

观察员点评：先抱抱胃口不太好的你

很棒哦！你说的很对，以前吃饭的时候慌慌张张，赶着把肚子填满，手里还得看着手机，翻着各种工作资料。

今天带着觉察吃饭，开始细细咀嚼，感受到稀粥是先酸后甜，第一次感觉吃饭能静下来，第一次吃饭觉察就有这么深的感悟，真的是超赞呢

觉察是此刻的正在发生！下次吃饭的时候，试着把觉知放在嘴里，放在牙齿、舌头、饭菜上，正常咀嚼，每口咀嚼30下。

不着急呢，这个过程需要慢慢来！我们一起学习。

2. 在走路中觉察

今天天气有点好，带着任务出去走路修行，小风一吹老舒服了。

注意力集中在身体上，感受肌肉发力，重心移动，脚踩在鞋底的每一个微动作，马路上车的噪音都降贝了。这还真是个提升专注力的好办法。

观察员点评：今天走路中觉察的作业，很用心，带着任务特意去体验，棒棒哒。

注意力集中在身体上，感受肌肉发力，重心移动，脚踩在鞋底的每一个微动作，特别好为认真专注的你送花花。

“马路上车的噪音都降贝了”这是不是个念头呢，感知动作，看见念头，回到当下，就是这样，棒棒哒。

自己感悟到这还真是个提升专注力好办法，这感悟力杠杠的。下一次走路的时候，尽可能的感知更细微一些，看见双脚的动作，双脚掌触地的触感，大小腿的动作，双手的摆动等等。

在走路中觉察，主要练习的是觉知每个动作和念头，一旦发现被念头带走，及时回来，继续感知动作。

【6】在情绪中觉察

上高中的孩子昨天只放一天假，想着放松放松，我也努力做好“总经理助理”的工作，陪着打球、爬山，一直到下午5点，

孩子还没有想写作业的前兆，我就有点着急了，问她打算几点开始？青春期的孩子立马不乐意了，我一瞅，得，负面情绪来了，立马改口，说不行就吃完晚饭在开始？多歇会呗。小怼王也放下警惕心了，装模做样弹了会琴就去写作业了。察觉真的是柔和解决问题最重要的一步，我之前也接触过这一类的心理学理论，具体实践了以后才能体会到精妙之处，实在厉害。

观察员点评：看见孩子没有想写作业的前兆，自己有点着急。这里看见自己的着急很棒哦。

“青春期的孩子立马不乐意了，我一瞅，得，负面情绪来了”这里及时看见孩子的负面情绪，很好；“立马改口，说不行就吃完晚饭在开始？多歇会呗。”看见即改变，因为你的觉察避免一场母女之间的不愉快。你能体会到觉察的精妙之处，我也觉得你实在厉害。

看见即改变，随着学习，这种看见的能力会越来越早，越来越快。情绪觉察练习的关键点：及时看见自己当下的情绪念头，当负面情绪出现时，能及时看见并做出改变。

当我们能看见自己的情绪时，就自由了。

【7】善良 24 小时

这个题目我这几天一直在有意识的去做。比如开车的时候让每一个插号的，比如给小区保安善意的招呼，给跟在后面的陌

生人留着门，给小区里小流浪猫喂猫条，给朋友分享遇到好笑的故事，鼓励孩子去帮助同学，给帮办公室的同事洗水果.....我真的挺善良的。

观察员点评：记录了7件善举，你就是一束光，给周围的人带来了温暖和幸福。

做了这么多好事，这期间有没有看见善良或者不善的念头升起呢？善良24小时是训练自己长时间看见念头的的能力，发现自己的习气和模式。善良24小时不仅让我们持续善良，更重要的也是觉察24小时，尽可能多的看见念头，从而选择善良的行为。

【8】一小时不看手机或止语

说到这里，我跟一直追着赶着我要作业的鸾青向导道个歉。因为这个功课我在半年前就开始了，不管晚上有工作还是其他事情，7点以后我是不刷手机的。事实证明，真有急事会打电话的。说说我的体会吧。我是去年开始年纪轻轻就花眼的，因为我不近视，所以一花眼看看手机就特别不得劲。近半年，尽管白天我还要用电脑，用手机，但是晚上不用手机的好处已经非常明显了，首先就是视力好很多，基本又恢复到火眼金睛的状态了，然后就是晚上没有工作的时候，会静下心来怎么打发时间，然后就会去散步，去打球，做做揉腹，和老公聊聊天，收拾收拾家务，日子过得悠闲且舒心。开心的时候越来越多，焦虑的时候越来越少。

观察员点评：不看手机的挑战半年前就开始了，而且是晚上7点以后就不看手机了，真有先见之明，太赞了。

感受到不看手机的好处，视力又恢复到火眼金睛的状态，还给自己带来了休闲松弛的生活看的我都羡慕了呢！

一旦羡慕我就祝福。

1小时不看手机挑战的目的是让我们练习【看见】念头的能力。如果愿意，可以试着再去体验一下，可能会有新的收获。

【9】学习总结

7天的学习时间，说长不长说短不短。我不是个听话的学生，任性得喜欢按照自己的节奏去体悟。所以给向导带来的不便说句抱歉。

必经之路是我偶遇的，因为我之前也抄经，学了一点佛教知识的皮毛，也希望加入这么一个组织给我带了一些新的体验。总的来说，还是不错的。慢慢的走，慢慢的体验，慢慢的提升。看群里同学们的故事和分享，也是一件妙事。当然我最喜欢的还是村里提供的朗读的那些小文本，开始读的时候还没有感觉，后面读起来就很动心了，有时候读完会再回头看一遍。

最后，感谢村长、观察员、向导，各位同学。



【10】向导寄语

结业不是学习的终点，而是终身学习的起点，愿你保持好奇，持续精进，早日实现心里的目标，加油哦！多攒豆！

向导：鸾清

2024年10月17日

之必
路經

之必
路經

一切皆像，唯有释放自己

饶了自己，才能
看见
自己

——vv同学

海报/觉若

BJ2410111



VV

