

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

黄辉同学新手村档案集

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



黄辉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
- 【9】 学习总结
- 【10】 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

盛世华诞 举国同庆



国庆家庆，普天同庆

愿你的生活像彩旗般鲜艳

愿你的日子如礼花般绚丽

祝祖国万岁，愿你我安康

祝你国庆快乐，平安幸福！

【2】 最美风景



我一人从山西开车带

上80岁的母亲内蒙旅游，妈妈开心的笑容让我觉得不虚此行！父母给我带到这个世界上来，我在这个年龄放下所有，陪着她变老，说明我的人生路上还有来处！

【3】 微光相拥

今天为了完成任务，拥抱了外地回来的妹妹，还是儿时在一起拥抱过，没想到40多年了，又一次拥抱，姐妹的亲情由然而生，以后不管多大都会更加呵护妹妹，感谢微光村给我布置的这么有意义的作业！

【4】 最美歌声

这是自己唱的歌，希望活成一颗骆驼草



【5】 最暖话语

今天坐着妹夫的车，陪上父母从太原回运城，在路上给父亲聊他在那个年代，考学考到太原，从农村人到端上铁饭碗干了一辈子，从年轻走入暮年，从缺吃少穿的年代，到现在衣食无忧，感叹岁月的流逝，祝福祖国繁荣昌盛！让我们珍爱生活，活好当下！

【6】 最美心灵

心累，买菜做饭吃饭，先把家人肚子喂饱，准备明天出发太原，感谢同学们的分享，让我感悟到幸福就在身边，明天准备继续和这些有缘找事的去沟通，让我的心回归宁静，继续感受幸福生活！

【7】 静心时刻：向内求

5:28 音频详情 ☆4.2

泡泡糖
人生百年如朝露，活好当下。世间万象皆浮云，乐住心中。

《向内求》· 泡泡糖朗读 15次播放

0:00 2:29

《向内求》

作者：蓝狮子
编辑：小梅
朗读：泡泡糖

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

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；
当你痛苦时，向内求，你要知道痛苦就像梦里生子又丧子，它的本质是虚幻的；

关注Ta，不错过最新作品~ 关注

更多 分享 0 0 跟读

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：黄辉

我来自哪里：山西省运城

我的爱好：旅游、爬山、唱歌、读书

我最喜欢的书：毛泽东诗词

我与必经之路的结缘：通过朋友圈看到了咱们微光村读书学习的图片与必经之路结缘

我的期待：希望在大家的帮助下让我提高自己的学习能力和生活能力，活好当下，希望自己能有更多正能量的东西，为家人和周边的人做自己力所能及的事情！

【2】 领取免费抄经纸



【3】学会 3 句话介绍必经之路

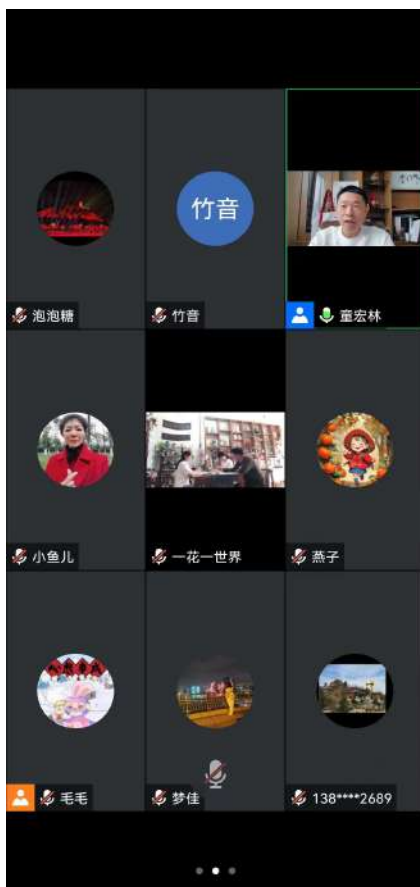
它是一个免费的领取心经纸的公益组织，通过引领大家把抄经心得运用到实际的生活，是一个增长智慧的组织。

必经之路是一个无私帮助别人，自愿在学习过程中用实际行动，帮助每个人活成一颗参天大树，为家人为别人遮风避雨的公益组织，用自己的微光照亮黑暗中前行的人！

【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



【6】写下申请智慧栈的流程

一、如何申请智慧栈

先取得自然村通关徽章，再扫码填写智慧栈申请表。

受邀请进入栈长培训群，按照要求提交场地照片或者活动申请（场地不限），要有一张桌子方便一起抄经。

栈长培训合格后经慧远审核同意后发送抄经物料领取链接，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，即可进入新栈长交流群，每月付邮费领取3件经书，抄经物料不够的可额外申请。

二、如何组织抄经活动

首先提醒大家焚香，沐手，静心。接着主持人做自我介绍，继续为大家准备静心3分钟环节，放音乐，诵读，先读开经谒，然后开始抄写心经，抄写完大家一起背颂一遍，主持人总结活动，邀请大家谈自己抄经过程的感受并分享在群里，最后一起合影留念打卡。

【7】阅读文章、观看视频分享感悟

1、《向内求》

直男阿俊，出生虽然家境贫寒，可是有一个充满爱的家庭和知道读书能改变人命运的父母双亲。只是阿俊不善言语表达，加上来自农村自卑心作碎，以至成婚晚些。他认为通

过知识让自己口袋丰盈后，对待婚姻看法不一样了，开始要求另一半年轻貌美，窈窕淑女，君子好逑。在谈婚论嫁时遇到来自自己内心的梗阻，最终求助于必经之路书籍的点拨，为了追求解惑，付出行动去寻找答案，通过必经之路的修行。向内求打开了心结，走出困惑，走向幸福的婚姻生活。

总结：生活中无论遇到什么问题，首先向内求，只有自己心结打开了，你才能满血复活迈开大步前行，开心快乐的过好每一天！

【8】“微光经历”分享

相逢就是缘：抄心经是想让这么多年忙碌的自己的心，变得安静下来！在必经之路上向大家学习的过程中发现好多人通过抄心经都在改变自己，专心抄经，分享生活中的感悟，学会觉察，让自己在学习中变得智慧，学他人之长，补自己之短，希望自己在这条路上能跟上大家脚步，让自己能发出微光！

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

觉察练习——

【1】挑战不说谎

欢迎在以后生活中体验

【2】挑战不抱怨

欢迎在以后生活中体验

【3】挑战不占便宜

昨天遇到一个卖红薯的，在吆喝附近熟悉的人买，但必须整箱买才可以，我因为人少给大姐说要不了整箱只能少买点，大姐人挺好，让我在旁边等着，还有一位也在等着。在给别人上称时，我看她一个人一箱箱搬吃力，就主动上前帮她抬上称，举手之劳，随后在分箱时我让另一个人先拿，我随后拿，大姐竟主动帮我挑起来，上称后直接把零头都抹掉，我没吭声直接把零头加上给她扫了过去，想着农民种些红薯不容易，咱不能沾这便宜，没想到换来质朴大姐温暖的一句话：妹子有缘再见！

观察员点评：抱抱善良的黄辉同学

大姐直接把零头抹掉，黄辉同学察觉到农民种红薯不容易，觉察到不占便宜的念头，直接把零头加上扫码支付，还帮着干活，太棒了。

你的善意带给了大姐一天的美好，向你学习给黄辉同学点一个大大的赞！

【4】挑战不思他人过

欢迎在以后生活中体验

【5】在吃饭中觉察/在走路中觉察

在吃饭中觉察

1. 往常吃饭经常是边吃边和家人聊天，快速吃完，吃饱离桌子，今天为了完成任务，放慢速度，吃着碗中的饭和菜，感慨万千，觉得一碗饭真的来之不易，一粒种子从种植到丰收，要经历长达8个月的风吹雨打的成长，到颗粒归仓，到走入寻常百姓家，经过多少双辛苦的劳动才能上桌，多么不易，突然有一种莫名内疚，一定要珍惜每一粒粮食，从自己做起不要浪费来之不易的粮食！

观察员点评：为了完成今天的学习任务，能够在吃饭时提起觉察，让自己放慢速度，给你点一个大大的赞。

吃着碗中的饭和菜，想象一粒种子从种植到丰收，经历风吹雨打，非常不易，到自己感悟到一定要珍惜每一粒粮食。刚开始练习吃饭觉察就有这么棒的感悟，必须为你送花花。

吃饭觉察练习的目的，主要让我们感知吃饭的动作，比如：感知饭菜送入口中手和筷子的配合，口中咀嚼的变化，牙齿和舌头的配合等等，感知吃饭动作时，能否看见念头的出现？能看见才自由，欢迎您多多体验。

2. 中午双手端起饭碗，感觉到碗中冒着热气，也许是饿了，一股米香扑鼻而来，夹口米饭送入口中感觉糯糯的，未咽下直接夹一口盘中菜放入口中，就着米饭囫圇吞枣吃下去，突然感觉到为什么不认真地饭一口口的嚼下去，于是把速度放慢下来，才体会到米的香味，和几盘菜中的酸甜辣味。这不是和咱们生活一样五味杂陈吗？

观察员点评：体验到吃饭的感觉很不错呢！给你点赞。

“中午双手端起饭碗，感觉到碗中冒着热气……夹口米饭送入口中感觉糯糯的”对，就是这样，吃饭时，只是吃饭，把觉知放到手上，嘴巴里。第一次吃饭觉察，速度就放慢下来，体会到米的香味，和几盘菜中的酸甜辣味。这也太棒了。下一次，试着尽可能的感受自己一口一口咀嚼食物，感受自己的吞咽动作，只是这么感受，不跟随，不判断。

不着急呢，慢慢来，我们一起学习。

【6】在情绪中觉察

牙疼好几天了，今天早早去医院就诊，当我拿上医生让拍的照片，返回门诊时，诊室外已经等了好几个人了，于是我准备把片子给医生，可门口有位大姐非要说她先来，把我拦住，我捂着疼痛的嘴给她说我进去送片子，是医生让我去拍片去了，才让我进去。医生很快叫我名字进去就诊，可这位大姐进去和医生去理

论，医生也告诉她我是第一个到的，她非要说她要先看，看到外面等着就诊的人，我面对医生说，你先给她看吧，看完我再看，等到我躺到医疗床时，这位看完病的大姐，走到我跟前，一直给我说，谢谢你！通过这几天必经之路的学习，我发现自己遇到事，能坦然面对了。

观察员点评：先抱抱黄辉同学牙疼当中还在积极交作业，太赞了在牙疼痛的情况下，让给大姐先看病，做出了改变，为你的善良点赞。看到大姐找医生理论的行为，有没有看见自己想要发火（或者愤怒）的情绪呢，然后做出改变（选择让给大姐或者不让给，你都是自由的）。

总之结局是温暖的，你的收获也很大，通过这几天必经之路的学习，你发现自己遇到事，能坦然面对了。

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。当你能看见自己的情绪时，就自由了。

【7】善良 24 小时

1. 早晨迎着第一缕阳光，做好简单而不失营养的早餐，开启家人用餐后，出门工作的好心情，让他们身体健康是我小小的心愿！

2. 出门去超市买菜，结帐时和服务员聊两句，说声谢谢你！

让她在工作中也许多一些微笑。

3. 下午通过网络分享给 30 多年，上有老下有小，人到中年的同学群里发些开心的事，给他们的生活中带些些许快乐！

观察员点评：记录了 3 件善举，给你点个大大的赞。方便的话请继续挑战和记录，尽可能多的看见念头，从而选择善良的行为。我们的挑战目的，是训练自己长时间看见念头的能力，发现自己的习气和模式。

【8】一小时不看手机或止语

今天挑战一小时不看手机或止语：我选择看了一个小时的书而完成作业。

观察员点评：在读书中忘记手机的存在或者止语，为你点赞。

这个挑战的目的，是让我们在一个小时内看见“想看手机”的念头（或者想说话的念头），当电话声响起或者当你下意识想拿手机，看见那一刻的念头。然后你选择不看手机，重新回到当下，继续做当下的事情。

坚持一个小时，就是挑战成功啦！

欢迎在生活中持续挑战这个练习，时间方便的话，也可以继续提交这个作业哦。

【9】学习总结

首先感谢必经之路给予我这次微光村七天学习的机会，让我有缘和大家结识！

通过这几天村长及几位老师的引导下，让我认识到必经之路的修行并不是简单抄抄经书这么简单的事，而是让一个人通过入门学习，首先认识必经之路是一条慢长的有目标的修行之路。

把一个对佛经不了解的人通过聆听，朗读，共同抄经，共同读书，共同交流，写出感悟，觉察中体验生活，让我们学会在以后生活中修行，做一个善良而充满智慧的人，寻求人生真谛，领悟人生哲理。

【10】向导寄语

结业之时，愿你怀揣梦想，脚踏实地，开创属于自己的辉煌篇章。
你是最善良又低调，重要最积极配合主动交作业的优秀学员，最爱的就是你。

愿你今后在必经之路上开心充实又自在！

向导：鸾清

2024年10月17日

几盘菜中的酸甜辣味
这不是和咱们生活一样五味杂陈吗

——黄辉



在吃饭中觉察



BJ2410110



黄辉

