



必经之路-乐天村9期

段宛辰同学档案集

记 者：花落草长

向 导：微 尘

总 向 导：朱松松

掌 柜：小青牛

村 长：家 心

观 察 员：暖



一切都只是游戏
修行也不例外

——乐天村 段宛辰



必经之路

2024年06月

段宛辰同学学习主题目录

第一阶段：了解必经之路和抄经

- 【1】 自我介绍
- 【2】 了解必经之路+三不原则
- 【3】 领取抄经纸
- 【4】 阅读必经之路文章感悟（选修）
《我愿意——写在必经之路七周年》
- 【5】 抄经打卡
- 【6】 每日主题（选修）
- 【7】 学习体系，简单介绍什么是看见（选修）
- 【8】 村内读书会感悟 《觉察之道》 （选修）
- 【9】 阅读抄经文章感悟（选修）
《七师父：在抄经中修行》
- 【10】 三句话介绍必经之路（选修）

第二阶段：觉察练习

- 【1】 挑战勇士四大原则：不说谎
- 【2】 挑战勇士四大原则：不抱怨
- 【3】 挑战勇士四大原则：不思他人过
- 【4】 挑战勇士四大原则：不占他人便宜
- 【5】 挑战 1 小时不看手机或者 1 小时不说话（二选一）
- 【6】 情绪觉察：看见情绪念头，改变行为
- 【7】 在吃饭中或走路中觉察（选修）
- 【8】 善良 24 小时
- 【9】 毕业体悟
- 【10】 向导寄语

第一阶段：了解必经之路和抄经

（1）自我介绍

【昵称】段宛辰

【城市】山西长治

【如何结缘必经之路】曾有朋友送我必经之路的本子抄写；在朋友圈看到了有人在必经之路的打卡

【最喜欢的书】《小狗钱钱》

【生活中的烦恼】暂无

【其它爱好】读书分享；催眠疗愈；财富管理

（2）了解必经之路+三不原则

1、用三句话介绍必经之路：

必经之路是一个结缘心经抄心经的公益组织；

必经之路是一个倡导抄心经的公益组织；

必经之路是一个引导大家通过抄心经增长智慧在生活中修行的公益组织。

2、介绍必经之路“三不”原则：

不推销：不向外强求推销必经之路

不拒绝：持续的发光，不拒绝他人的好意和帮助，不拒绝想要走进必经之路的伙伴

不求名利：纯粹的发心获取最大的利益

(3) 领取抄经纸

09:55

淘

HD

5G

5G

36

<

订单详情

...

🔍

📖 必经之路精选



【免费领取】心经练字帖

溥儒宣纸毛笔字帖单页10张

实付 ¥1

¥1

x 1

加入购物车

申请退款



【免费领取】心经练字帖

荆霄鹏简体楷书硬笔团扇10张

实付 ¥1

¥1

x 1

加入购物车

申请退款

🛡️ 放心购

商家赠送

保障生效中 >

配送方式

运费 ¥1.00

快递发货

买家留言

无

号码保护 ①

待生效

隐藏收货人真实手机号，保护隐私

商品金额

¥2.00

更多

修改地址

再来一单

我要晒单

(4) 阅读文章感悟（选修）

《我愿意——写在必经之路七周年》

《我愿意——写在必经之路七周年》读后感

我很喜欢 7。看完写在必经之路 7 周年的《我愿意》，我也想
说：这条路，我愿意。

2014 年，我有缘抄起了《心经》。再后来，断断续续，跌跌撞撞，原想皈依又放弃，又想皈依，跟学的师父像人间蒸发一样，但还是决定修心。

2022 年，我抄写了 108 遍《心经》并开始读经，朋友送给我一本必经之路的抄写本。

2023 年，我去了西藏，慢慢寻找自己的必经之路。

2024 年，我放下很多，也开始沉淀 10 年的经历，开始更深入的修习冥想和心理学，想做一名疗愈师。

6 月 18 日，我发心做 108 个公益个案。也是这一天英伦小兔子的朋友圈发了两本书，我很想读，进而又看见了她分享的必经之路打卡，于是我打开公众号，申请加入。

6 月 19 日，我完成了第 10 个公益个案，也真正体会到用生命影响生命。晚上，乐天村开营了。没有刻意的去选择哪个村，或许，这也是我的必经之路。

“一切都只是游戏，修行也不例外。”很开心能在这里和伙伴们相遇。

(5) 每日主题：好好说话（选修）

今天刚好有件事，上级只是说了个概念，我经过一番问询得到了详细的信息后传达给了下级。当我从下级那里得知一些情况和一些困惑的反馈，想要从上级那里得到一些方法后，却得来上级的一句：“你交待清楚了？想想自己的问题！”

[illegible]



(7) 村内读书会感悟《醒来》(选修)

(8) 每日主题：打卡微笑日 (选修)



(9) 阅读文章感悟《在抄经中修行》(选修)

《在抄经中修行》读后感

抄经，就只是抄经。

原本有人说过我，经最好还是要读的。但现在意识到，似乎形式并没那么重要。

抄经，是一种生活方式。它需要恭敬心，可以让自己回归自己，可以让自己安住下来，可以让自己欢喜愉悦。

不过，

抄经，就只是抄经。

(10) 每日主题：好好学习天天向上(选修)

在生活中修行

诸恶莫作：不说谎、不抱怨、不占别人便宜、不思他人过。从念头到行动，都要觉察。

众善奉行：自己做的好事，不要抱有期待。就像小时候妈妈说“我都是对你好”，而自己却很不乐意一样，如果我们以我为对方做好事的心态做事，往往会给对方很大的压力，反而适得其反。

自净其意：外界是我们的镜子，我们也是外界的镜子。彼此看见，修证，彼此照亮才可能越来越好。

(11) 每日主题：特别感恩的人或事（选修）

今天特别感恩检查的同事，检查的同时不是在批评指责，而是在教我如何检查。

(12) 每日主题：今天属你最温暖（选修）

今天给家里大扫除。大扫除的时候，老公有些怨言，说我弄的不对，觉察到自己想扔下不干的念头，继续完成了，窗户台瞬间干净很多，很开心。

(13) 每日主题：安住在一首歌里（选修）

《种太阳》从小唱到大，或许我们每个人都是太阳，我们每个人也都是播种者，让周围充满阳光和安详。

(14) 三句话介绍必经之路（选修）

必经之路是一个结缘心经抄心经的公益组织；

必经之路是一个倡导抄心经的公益组织；

必经之路是一个引导大家通过抄心经而增长智慧在生活中修行的公益组织。

我们每个人
都是太阳
也都是播种者
让周围
充满阳光和安详

——乐天村 段宛辰



第二阶段：觉察练习

【1】挑战勇士四大原则——不说谎

今天撒了一个谎，是在圆之前的一个谎，看见了，有些觉得不该，终于要结束了。

观察员点评：

今天撒谎是因为圆之前的谎。撒谎前看见了这个念头，觉得不该，但又不得不选择继续撒谎。

看见这个念头就好。

我们在这里不评判事情本身的对错，仅仅是通过练习觉察，看见自己的念头，看见自己的习气和模式，看见即自由。

我们知道当下自己说什么做什么，就是活在当下。

很棒！继续加油哦！挑战作业可以多多练习，多练习收获越多！

【2】挑战勇士四大原则——不抱怨

（1）不抱怨：今天外出，本是周末，单位需要加班，因为外出无法现场，不过还是及时对接工作情况，感受到了自己的进步。

观察员点评：

单位需要加班，同学外出，仍及时对接工作，为对工作认真负责的宛辰同学点赞。

邀请宛辰同学再阅读一下作业提示，咱们的作业主要目的是练习觉察，体验看见念头。

例如：单位通知周末加班时，在外地听到消息的你，当时的念头？

既然我们挑战不抱怨，宛辰同学是否看见抱怨或不抱怨的念头呢？

(2) 不抱怨：今天身在外地，但要开会，我请伙伴替我参加。要领荣誉证书时沟通才发现她已经离开了，有想要抱怨的念头，但意识到自己不能抱怨，便说非常感谢！

观察员点评：

好赞！觉察力很强！一念之间，此刻的你就是全新的，自在的！很棒！

【3】挑战勇士四大原则——不思他人过

欢迎您以后在生活中体验

【4】挑战勇士四大原则——不占他人便宜

今天有伙伴说她没孩子，要把桌子上的关于孩子的书给我，走的时候原本很想要，觉察到自己有占别人便宜的念头，但她是没有给我的举动的，所以就没有再和她提这件事。

观察员点评：

就是这样，提起觉察，看见占别人便宜的念头。看见即自由，知道自己在做什么，念头就无法控制你。

继续加油！

【5】挑战1小时不看手机或者1小时不说话（二选一）

自己这一小时是在高铁上度过的，感觉还好，原本想看书，但大部分时间睡着了。有一次想看手机的念头。

因为我的手机一般没有铃声，外界没有声音会打扰我，但自己会想去看信息，今天有些还有待完成的事情想看一下反馈。后来还是先放下了。

观察员点评：

恭喜宛辰同学 1 小时不看手机挑战成功！

出现想看手机的念头，不跟随念头，很棒！送花！

【6】情绪觉察：看见情绪念头，改变行为

今天总部来单位检查，听到检查的同学叫我，我很紧张，觉察出自己恐惧担心的念头，后来想想，自己也没什么，如果有疏漏的地方有则加冕无则改之，很坦然的面对这次检查。

观察员点评：

宛辰同学好棒！

看见了紧张、恐惧、担心的念头，它们就不再束缚你！最佳！

【7】在吃饭中或走路中觉察（选修）

今天在吃饭中觉察，细嚼慢咽，品尝食物的味道。原本吃饭比较快，吃一口嚼两下就会有想吃下一口的念头。回到吃饭，继续嚼，吃出不同的味道，会更甜了。

观察员点评：

宛辰同学原本吃饭比较快，今天在吃饭中觉察，细嚼慢咽，挺好！

优秀如你，还可以再慢些，把觉知放在拿筷子的手上，感受夹菜的动

作，感受怎样把食物放在嘴巴里，感受自己一口一口咀嚼食物，感受自己的吞咽动作……只是感受，不跟随，即便念头跑了，比如今天的菜好香啊，看见这个念头，继续回到当下吃饭上。

宛辰已经很棒啦！加油！

【8】善良 24 小时

今天 13:19 在公号发布了评论。

下午同事请求自己协助时，觉察到自己不再以没时间为由拒绝，而是尽可能做了我能做的，瞬间感受到同事对我说话的语气都不一样了。

观察员点评：

宛辰同学咱们的善良 24 小时，是请同学们练习在 24 小时都能保持觉察，锻炼看见自己善良的念头，能看见不善的念头。

欢迎宛辰同学明天再仔细看链接作业内容，在生活中练习。

【9】毕业体悟（必修）

七天学习总结

有人指导的感觉真好！

过去的自己感觉在低着头修行，或许某个课程能给自己一些引导，但生活中的修行却很少被看见，被指导。自己还是会想当然的理解一些内容，幸好有人看见并告知，让我更好的在生活中实修。非常感谢观察员的看见和向导的提醒。

观察员点评：

宛辰同学，我来必经之路之前活得像个盲人，是新手村的向导、观察员捡起我这个搁浅沙滩的小海星，是蓝狮子老师的觉察之道让我睁开眼睛，我看见了一个全新的世界。

宛辰同学也要在必经之路一直一直往前走啊，我们一起。你更能清楚的看见全新的你。

【10】向导寄语

非常感恩和你结缘在这七天的学习修行，非常荣幸能成为你的向导，非常高兴看到你在新手村的收获，感动你在忙碌的工作依然完成每天的任务。学会觉察是修行的开始，无论一生还有多少旅途，每一步都得亲自走，恭喜你在新手村圆满毕业，走上自己的必经之路！恭祝你福慧双增，降伏自心！

向导——微尘

2024年6月29日

NO: BJ2406261



段宛辰

