

040-莲花村

智愿同学新手村档案集

向导：真然

村长：自度

观察员：瑞丽

见习观察员：蕾蕾

小记者：暖风

见习记者：小羊

每个睡觉的人 都不愿意被打扰
只有努力想醒来的人 才愿意被唤醒

— 蓝狮子



必经之路

2023年11月14日

智愿新手村学习主题目录

初阶主题

- 【1】 自我介绍
- 【2】 了解抄经感受

高阶主题

- 【1】 《在生活中修行》阅读体会
- 【2】 《什么是觉察》阅读体会
- 【3】 在吃饭中修行
- 【4】 回到当下的闹铃
- 【5】 挑战不说谎
- 【6】 挑战不抱怨
- 【7】 挑战善良 24 小时
- 【8】 情绪觉察
- 【9】 毕业体会
- 【10】 观察员寄语

初阶

【1】 自我介绍

大家晚上好，我叫智愿。从小到大都喜欢和亲近佛教，很巧大学时附近就是一座寺院，某天，内向的我鼓起勇气去了客堂找师父聊天，从此，放生，拜佛这些活动都有参与，我的名字也是大二时，去皈依时，师父取的皈依名。

大一接触&背诵的经书有《道德经》《心经》，这两部也是最喜欢的。因为喜欢，所以格外留意一些注解和解读，很巧大二，某天在朋友圈看到鬼脚七关于道德经的解读，就直接“入坑”了！大道至简，那些高深难懂的道，读完总感觉意犹未尽，受益匪浅。

很感谢必经之路的各位师兄们，感恩你们让我进入这个充满善知识的家庭中～未来这几天，期待期待～

【2】 了解抄经感受

抄经要有保持恭敬心，恭敬心是很重要的，先贤们的智慧结晶，要永远怀着恭敬心去对待；

其次是仪式感，生活是需要仪式感的，它能让我们进入抄经的状态，收起“入世”的念头，进入“出世”的念头中，去

完成抄经的过程，保持“觉察&静气”；
再者是要怀着一颗虔诚&纯粹的初心去抄，做好生活中的修
行；最后，因缘具足，故我在。



高阶

【1】《在生活中修行》阅读感受

随着年纪的增长，我们在生活中会遇到的各种烦恼，出现的各种情绪等也会逐渐增多，因为世俗定义的成功，让我们都心甘情愿套上了追

求的枷锁，枷锁套得越牢靠，相应地我们就越成功。自我的枷锁套得越牢靠越是没有“自我”，少有人能从层层迷雾中走出，或许有些人会在耄耋之年，拄着拐杖之时，才会醒悟过来，当然这些只是我的好奇假设罢了。

造成我们心甘情愿套上枷锁、亦步亦趋的原因，在我的目前的理解上无非是外在和内在，外在原因诸如外部世界对我们人生的定义（价值观取向之类），内在是我们对这些定义从来都是全盘接受、麻木、不自知、不自觉的，就算是暂时的困境，但是依旧无法阻止我们内心的一些想法，由此造成我们追求时的乐此不疲、心甘情愿。

在外部世界和内心世界冲突时，我们就会产生各种各样，无穷无尽的烦恼，这一过程，我的理解是“我执”。“我执”的愈加深入，“自我”就变得更稀缺了。在“我执”的过程中，我们会做出各种各样世俗生活认为正常，但是出世却认为不正常的事情，也就是为了达到目的，

可以不择手段。诸如我做了 xxx，都是为了 xxx，只有 xxx，我才能

xxx，那个 sb，服了 ta，都说了，你为什么不按照这个来等等。所以我喜欢的一句话：“原谅他们，因为他们也不知道自己在做什么。”

面对这些我执时，我们像是行尸走肉，我们像是人云亦云，我们像是条件反射，没有办法察觉到我们干了什么。所以克服的办法很简单，

那就是“觉察”，觉察就是知道自己的念头，知道自己在想什么，及时看见才能拥有自由，才能有摆脱的余地。

【2】《什么是觉察》阅读感受

我们之所以被情绪控制，拥有数不清的烦恼（人生不如意事，十有八九），那是因为我们没有足够的智慧去让自己走出这个“迷雾”。如果说烦恼时一团黑漆漆的迷雾，那么智慧就是灯塔了，其重要性不言而喻。

（小区分：智慧和知识是有区别的，在这里的，目前我的理解是智慧是允许一切发生，不管是好的还是坏的，而知识是确实简单的知识积累过程。

那么重点来了，我们应该如何增长智慧呢？这里七老师给的建议是减少妄想执着，我是很赞同这个观点的，因为一切痛苦的根源在于“我执”。道德经中的“吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”也是同样的解释，在这里，我想补充的一个点是，放下“我执”，并不是意味放下所有的一切，我们生活在世俗生活中，当然这些也是不可能完全放下的，这里注意一个形容词就是“妄想”，所以某种程度上，保持“因上努力，果上随缘”的追求，如此便好。

最后是怎样才能减少妄想执着呢？在这里，文章就引出了我们最最最重要的概念：觉察。觉察，一句话概括就是“只是知道，不跟随”。最简单的道理，也是最难践行的真理。因为我们总是“心猿意马”“念头纷繁复杂”“朝三暮四”等等等。文章对觉察有四个层次的定义：一是觉察每一个动作，看见每一个念头，看见每一次情绪，最后是发生。道理真的很简单，实践真的挺难的。

整体的逻辑连贯在一起，就是我执-放下-智慧-觉察

【3】在吃饭中修行

今天中午回完最后一条信息后，就让电脑休眠，把手机放下了。打开打包好的午餐，开始吃饭。

吃饭时，听到了自己咀嚼的声音，还算挺大的，绿豆芽挺嫩的，很好（一～一）嚼！嚼着嚼着，念头转到了刚刚回复别人的话中去了，然后

又恍惚想起我在吃饭！注意力又回到我咀嚼的绿豆芽和白米饭中来了。这时候其他的同事说话的声音又吸引了我的注意力，但是我在吃饭！然后及时又转回来了。

然后是吃酸菜鱼，鱼肉没有特别腥，吃着吃着又想起以前吃鱼时，但凡有一点点腥味就不会吃第二口了，又想到我在吃饭！然后就继续关注自己吃的白米饭和鱼了。

接下来是吃鸡肉，鸡肉有股腥味，吃完第一口就不太想吃了。想到自己很挑食的坏习惯，接着是同事边吃饭边看手机的笑

声有点打扰到我，我就又有点想看手机了，最后转念又想想我在吃饭！然后就没有看手机的冲动了，老老实实吃完饭了，比平时快了很多。

观察员点评：

跑了能回来就好！咱们练习觉察不是要无念，而是知道有念，知道就好。多多练习！更快回来！

【4】回到当下的闹铃

10点半：因为有意识到将要有闹铃响的动作，所以提前关注着手机，铃声响的那一刻，就关了，然后停止手上的动作，这一刻的观点是让自己停下，别想任何东西，然后从头到尾关注了一下自己当前的状态，发现腰是有点弯曲的，然后下意识挺直了腰，肩膀是有点紧绷的，就试着放轻松，然后深呼吸三下后，感觉又很有活力了。

3:30分，闹铃响了，自然地关了，看着我还要弄的工作，告诉自己回到当下，什么都不要想了，然后我的左手在键盘上，右手在鼠标上，还是会习惯地动一下，这次腰是挺直的，但是我还是会想起以前和家人聊天的事情，感觉还是很温馨的，但是想了好久的感觉，又突然想起要回到当下，就没有继续想下去了，深呼吸三次，然后我就继续工作了。

19点30分，闹铃响了，我还在地铁上，然后关上闹铃后，和自己说现在都别想，关注自己的念头，车上挺多人，看到地铁门开，会想到还没有到站，然后意识到念头又飘了，就又提醒自己关注自己的念头，然后深呼吸，感觉整个人是轻松的

观察员点评：

很好的作业！给你点赞！特别好！

蓝狮子说：觉察不难，听话照做就好。你的作业体现了认真审题，按照题目要求照做。就是这个态度，继续保持！接下来几天照此练习

【5】挑战不说谎

今天来到二哥家，中午一个人在家，他关心我中午吃什么，我内心闪过的念头的自己炒点杂菜煲就好，然后又想起家人一直说我老吃素菜，没有营养，本来是想回复说谎道我去买了点鸡翅回来煎，加个青菜了。察觉到自己说谎还是很习以为常了，准备回复的时候想起了今天接受的挑战是不说谎！最后我和他们说了自己去冰箱找到腊肠，还有加个杂菜煲，回复过后，我就捣鼓了这两个菜，然后想到昨天的在吃饭中修行，就认认真真吃饭了！

观察员点评：挺好的

【6】挑战不抱怨

今天和老妈子聊天，她问我某个药，网上多少钱，然后我就去查了，查好了告诉她，结果她说药店卖的这么贵，线上这么便宜，我可不放心吃，然后我感觉到自己很生气，就说不是，一样的药品，厂家也一

样，线下店考虑到租金，人工成本的，贵不是很正常吗？我一通解释后，感觉到自己的念头是生气，然后接着抱怨老妈子为啥老是感觉我在网上选的东西，她都感觉是假货，等我抱怨完后，返回聊天框，记起今天的不抱怨挑战后，我冷静了一下，回想了一下刚刚的生气和抱怨，确实是有点不应该，然后回复了让她自己做主考虑看看，怎么样都可以。

观察员点评：被带跑了好远。下次试试能不能在老妈说线下贵的时候就看见

【7】挑战善良 24 小时

开始于 2023 年 11 月 12 日

11 点 40 分，鸚鵡跳到我的脸上，抓了我的鼻子，抓下来后，鼻子有点疼，疼的一瞬间伴随我生气的念头，意识到自己生气后，感觉自己挺搞笑的，这个小家伙什么都不懂，带给我的快乐这么多，我还生它的气，然后气消了，立马和它玩起来了。

14 点 10 分，和朋友出去玩，主动买了瓶水给她，她挺开心的，但是我更开心

15点36分，鸚鵡咬碎了紙巾，害怕它吞下去，就感覺抓住它的嘴巴，挖出紙巾后，我整個人放輕鬆下來了，不知道它疼不疼，希望它不疼。

15点46分，鸚鵡不肯在我的手里睡覺，老是要窩在我的肩膀上睡覺，我就保持了同樣的姿勢，让它靜靜地睡覺。

16点32分，看到前面有人拍照，第一念頭是別擋住別人拍照，然后和朋友說我們繞到拍照人后面去，別擋住別人了。然后走后，聽到一句謝謝，感覺很滿足的～

18点左右，回家的路上，看到那种很靠近路边的房子，又没有围栏，加上看到小孩子，内心萌发了这样的房子有点危险哎，希望小孩子多多注意！平平安安，健健康康长大。

19点半左右，赶公交，司机本来关车门了，看到我气喘吁吁跑来，他就又开门了，进来后，很大声和司机说了一句发自肺腑的谢谢！看到他嘴角微微上扬，我也超开心的～

观察员点评：

很好，念头都看见了！

欸，鸚鵡师兄不听话呀！

我仿佛看到蓝狮子清理猫屎的故事

【8】情绪觉察

今天感觉工作有点不顺利，看着还不能解决时，烦躁的情绪持续了好一会，但是想着迟早都要面对的，如果不早一点解决这个问题，可能我还是会陷入烦躁的情绪当中，想通了，就收拾好烦躁的情绪，去一

步一步解决，理清楚重要且紧急的优先去处理，真的开始处理时，感觉还好，就继续坚持下去，去做就好。

观察员点评：

是哒就是这样看见情绪和念头，就不会被情绪左右，自然会有正确的

选择让自己安在当下

给智愿小可爱送花花

【9】毕业体会

经过这几天的学习，从认识什么到觉察、在吃饭中修行、闹铃回归当下、“四不”、善良二十四小时到情绪-行动，更进一步认识到了什么觉察，学会在生活中体会捕捉自己念头的过程，不得不说，这些都是以往没有体验过的，让我受益匪浅！以往都会顺着念头走，真的有很多“浑然不自知”的诧异感，现在自己飘着飘着，猛然会有“我在想什么”的察觉情绪的想法，也在尝试不被念头产生的“业力”带着走，觉察会有时，难的说时时刻刻。希望保持警戒，继续努力学习觉察之道～

让我感觉神奇、惊叹、感恩的是必经之路这条路，真的有“星星之火可以燎原”之势！这让我感觉如果有机会的话，我会继续跟着学习，学有所成时，也会希望“烽火相传”～

最后想说感恩村长、掌柜、观察员、向导、小七的辛苦、无私奉献!!!
和各位同学相遇是种缘分，感恩所有

观察员点评：感觉很对！欢迎您加入小七的队伍！希望在天空训练营见到你

【10】观察员寄语

智愿同学是少数对在生活中修行和觉察有比较清楚认知的同学，觉察之道前两章阅读体会比较深刻，所以后期作业整体特别好。

多读觉察之道。欢迎智愿同学加入小七志愿者，期待在天空训练营看到智愿同学。