般若号—沐子

##  船队基本情况

必经之路第11期天空营

船长：慧敏

观摩大副：忆往昔，张苗

水手：米粒，茸茸，暖风，小羊

船员：观心，风平，天才小壮，沐子，暖，薄荷，贺芳，坤，零零

航行时间：2024年3月25日

考核时间：

结营时间：2024年4月14日

考核结果：

##  学员基本资料

* **报名方式：**

**自荐**

* **个人情况介绍**

**我来自福建泉州，四年制护理专业毕业。毕业后在医院工作了三年，获优秀护士称号。结婚后辞去医院工作，帮先生打理店铺生意，二宝出生后全职在家照顾两个孩子的生活学习。大宝目前是当地重点中学的高一学生，小宝小学一年级。**

* **个人必经之路经历**

**2023年10月份参加新手村，毕业于035宝典村。做了两期小记者，一期见习记者，心城值日生，智慧翻译等。**

* **您为什么想申请加入《天空训练营》**

记得新手村学习时，小谦学长的点评里有一句，大概意思是欢迎你进一步加入天空训练营系统学习。当时很是好奇，天空营到底是怎样的，竟让如此智慧的学长推荐。

新手村毕业后，还有些懵懵的我忐忑地加入了天空营等候区。经过小七试炼任务，加入小七大本营，当小七做志愿者。这一路我慢慢地深入地了解了必经之路的各个版块和学习体系。也深深被天空营，摩鱼班磨砺班的同学分享所吸引，心向往之。

最重要的是，这几个月的学习和体验里，我深知了在生活中修行的重要性，也初尝了在生活中运用觉察，觉察在线的快乐与自由。这不仅能解决生活中的烦恼，还可以让亲子关系，各种关系更和谐融洽。我知道，我这只是在门口，我想深入学习、体验。实现自己的情绪自由，如果可以也更想帮助家人其他人实现情绪自由。而天空训练营是深入学习觉察之道的课程，所以我奔着来啦！

* **您进入天空营的承诺**

我承诺进入【天空训练营】一定认真对待，好好学习。

* **您毕业于那一村**

**035宝典村**

##  问卷调查

 填写人： 沐子 时间：3.24

 让我们静下心来，诚实地对待自己，如实的回答下述问题，可以文字，也可以在群里留下语音，任何方式以你适宜为主。

**一、你最近最快乐的事是什么?**

**答：第一反应是孩子有所成就时【包括学习成绩，各个方面都好】**

**后来再一想时是家人都健健康康，平平安安。**

**二、如果有一个人，你想要和解，TA 是谁?**

**答：想了又想，我没有需要和解的人。若非得说一个，那应该是自己。**

**三、在过往的人生中，你最大的心碎是什么?**

**答：刚开始这道题我是没有答案。第三遍再问自己时答案是想起过往和大宝、和爱人争吵的两个画面。**

**四、你对自己最大的逼迫是什么?**

**答：让自己看起来优秀。**

**五、你对自己最不满意的是什么?**

**答：懦弱，没能力没魄力（沟通、做事）**

**六、这个不满意让你想起了谁对你的评价是这么深刻?**

**答：没有人评价，是自己一直这么觉得。**

**七、你最期待得到谁的认可?**

**答：孩子的认可。**

**八、你对自己最大的情绪是什么?**

**答：懊恼，反思。**

**九、你是如何自己陪伴自己?**

**答：以前是听音乐，看公众号文章，看喜欢的博主视频。**

**进入必经之路后，更多的是抄经，大拜，看各种活动的直播回放，小鹅通里老师学长视频。**

**十、你满意自己吗?**

**答：不满意。如果以10分为准，是5分不满意。**

**这十个问题回答完之后，此时的心情是什么样的?**

#### **答：平静里有些感慨。**

#### 【关于天空训练营】

各位同学，请认真对待报名天空训练营这件事。

这次学习可能和你以往上过的任何课程都不一样。最好能有空杯心态。

问问自己真的做好准备了吗？这里，有一种行为叫剥洋葱，可能会让你很难堪。

修行，需要朝心功夫。必经之路的“必”，就是朝心上插一把刀。但这个的前提是，你够

勇敢，你够诚实。对学长城诚实，对老师诚实，对自己诚实。

修行之路，是一条不归路，只有起点，没有终点。

修行，不能让你生活变得更顺利，也不能让你升职发财。

修行，也不会让你学到什么新的东西。

一个真正的修行人，有能力与智慧面对生活中的一切发生。顺境时不得意，逆境时不绝望。

修行，会帮我们去掉那些本来不属于我们的东西。

天空训练营，主要课程是学习觉察。而觉察，是在生活中修行的基础。

但不要对此抱太高的期望。

虽然每个学长都很专业，老师也很想帮助你，但有一句老话说得好：师父领进门，修行在个人。

如果你不够投入，一切都会显得那么无聊。

是啊，大家讨论的不是什么大事，甚至不是有意思的事，而是某个微小念头的变化……

还有比这更无聊的吗？！

56这是以前写给报名宣讲员同学的。以前叫宣讲员共创营，现在进化叫天空训练营。

再啰嗦一句：修行真的不是为了让自己人生变得更幸福，也不一定会变得更幸福……

社会上很多课程，是让大家人生更幸福的（虽然不一定真的能达到）。

如果非要把必经之路和那些课程做个对比：

那些课程是想让你人生过得更幸福，而必经之路是帮你有能力面对不幸。

那些课程是想让你做个美梦，而必经之路是帮你醒来。

是的，醒来。

但醒来，

有时很残酷的。

不如做梦来得舒服。

所以，请每个同学这两天认真想想：我，真的要报名吗？

接下来，要开始玩一个勇敢者的游戏：我，愿意吗？

又看了一遍，讲得真好

总有人在期待，也总有人在失望。

这一期，是新同学最多的一期，不知道会发生什么。

每一期，都是新的一期。

正如每一刻的自己，也都是全新的自己。

每个人都知道这个道理，但从来不会真的相信。

你也不例外。

你总想改变自己的缺点，总想增加自己的优点，

你想要追寻快乐，也想去掉痛苦，

你懊悔过去，又担忧明天。

但你不相信，自己此刻是全新的，

也不相信，此刻的自己是圆满的。

7此刻，就在此刻，怎么会有缺陷？

所有的错误，都在昨天，

所有的问题，都没来到，

有人曾经很努力，

努力工作，

努力生活，

努力利他，

甚至努力修行

但越努力，却越痛苦。

他们用尽一生去追求快乐，却只得到痛苦与不幸。

如果你们留意，几乎身边的人都是这样的，包括自己。

他们不知道，

自己一直在一个圆圈上，

努力奔跑！

他们一直在努力前进，

但永远无法到达目的地。

他们每次都以为，

解决了当下的问题，

自己就会幸福。

但每次当问题解决，

8幸福却从未出现，

出现的是下一个问题。

一阵悲伤.....

聊点实际的吧。

这期新同学里，有不少同学是我认识的，有的认识了好多年。

我知道，有的同学之前上过很多课，甚至上过很贵的课，也见过很多大师，学过很多解决问题的方法。

天空营接下来要引导大家的方法，或者不能叫方法，因为它不是用来解决问题的。

是的，觉察的目的，不是为了解决问题。

社会上有各种课程，能帮助解决有各种问题。亲子关系、亲密关系、企业管理、控制情绪、提升能量.......

有无数的问题，每个问题都对应一个解决方法。不同的人，同一个问题，也有不同的解决方法。

但我们接下来要讲的《觉察之道》，不是为了这解决这些问题的。

每个问题，对应一个解决问题的方法。那是一片叶子。

你们曾经收集了很多叶子。因为，叶子收集得越多，那就意味着，能解决更多的问题。

但问题从来都不会重复！

因为生命是鲜活的，

生命怎么可能重复！？

每一刻都是新的。

这意味着，

你遇到的每个问题，

都是独一无二的。

这也意味着，

你收集再多的叶子，

也解决不了当下的问题。

方法是死的，

知识是死的，

而生命是活的。

问题是死的，

叶子是死的，

但树是活的。

你们上过很多课，收集了很多叶子，也解决了很多问题。

接下来，我不会再给你新的叶子，而是让你成为一棵树。

也不是我让你成为一棵树，

我无法让你成为一棵树，

除了你自己，

没人能让你成为一棵树。

你需要自己成为一棵树，

我们只是负责浇水、培土

当你成为一棵树，你有无数的叶子，每一刻，都有新的叶子产生。

嗯，也只是个比喻吧。

10期待每个同学，都能真正明白什么是修行。

也祝愿每粒种子，都能长成一棵树。今天就到这里吧：）

这些都是叶子。

大家也不用太重视这些，

哪天你成为一棵树，

想要多少叶子就有多少叶子。

要是有人请教你，随手摘一片叶子给他。

要是有人挑衅你，随手甩一把叶子呼他脸上

#### 【关于写遗书】

看了一些同学写的《如果没有明天》的遗书。我想说几点想法：

1 作业让你写一封遗书，有法律效用的遗书，是希望你能认真对待。

2 没人真的对你遗产如何分配感兴趣。

3 你写得简单，也没问题。但你要知道，只是自己想伪装起来而已。你自己不会有多少

深刻的体会，老师也无法给你帮助和点评。

因此，我还是建议每个同学都能认真对待，真正把自己代入进去思考：

如果今晚就要与这个世界离别了，我该如何面对？

如果没有明天，我有什么遗憾吗？

如果没有明天，我挂碍的那些人和事，我要如何处理？

如果没有明天，我该如何评价自己的这一生？

如果没有明天，我希望对身边人对我爱的人说些什么？

如果没有明天，这最后一晚，我又想了些什么？

.......

如果你写得太真实，不想公开发，你可以私下发给船长，或者发给蓝狮子，也可以谁都不发。

但这个问题，希望你能认真对待！

#### 【关于学习态度】

有人视若草芥，也有人视若珍宝。

当你视若珍宝，你获得的就是珍宝。

当你视若草芥，你获得的就是草芥。

对于修行的课，不是学知识，不是考文凭。

当你视若珍宝，你获得的就是珍宝。

当你视若草芥，你获得的就是草芥。

我不需要大家的尊重，也不需要大家的感谢，你们骂我是骗子，我都不在乎。

但如果你想学习修行，你需要对“法”表示尊重，要有恭敬心，有虔诚心。这很重要。

我留着眼泪打下这些字。

12我是为很多人错过，而觉得可惜。

因为，TA 可能会错过一辈子。

“心灵修持之中，困难在开头；世间事务之中，困难在后面。”

这意味着，当我们放弃一般的活动，让自己完全精进的修持，可能会遭遇某些外在和内在的障碍。但是越坚持，就会越快乐。

反过来说，世间事务在开始的时候会带来一些短暂和表面的满足，但是终究它的结果总是痛苦的失望。

——顶果老师

#### 【关于觉察失败】

各位同学，学习了觉察，练习了很久，但有时还会在生活中觉察失败，或者忘记觉察，

都是正常的。不用沮丧。

知道就好，明天再来！

最差不过是回到学习觉察之前，但现在学习了觉察，只要成功一次，就比以前好，就是胜利。这难道不值得高兴吗

## 1.静坐21天

### 3月25日

【5】沐子 静坐

早上15分钟

给孩子请假，知道。

豆浆会不会凉了，知道。

鸟叫声，知道。

早晚打卡，知道。

安静的坐着，知道。

跑了个念头，知道。

深呼吸，知道。

时间来不来得及，知道。

孩子的真实想法，知道。

允许，接纳，跟随了，知道。

晚上10分钟

评判，知道。

慈悲，知道。

按要求，知道。

深呼吸，知道。

对话，知道。

一句谚语，知道。

### 3月26日

早上15分钟

鸟叫声，知道。

深呼吸，知道。

吞咽动作，知道。

眉头痒，知道。

听说大拜有利静坐，知道。

吃苹果画面，知道。

清风，知道。

看文章做笔记，知道。

跑了个念头，知道。

诚实，知道。

晚上15分钟

作业，知道。

孩子还没回家，知道。

担忧，跟随了，知道。

发现问题，知道。

标签，评判，知道。

聊天对话，知道。

密码锁声音，孩子回来了，知道。

明天早餐具体安排，知道。

### 3月27日

早上15分钟

摩托车声音，知道。

刺激到…，知道。

同学的表情，知道。

孩子吃早餐，知道。

提醒及时看见，知道。

孩子跳跃画面，知道。

苹果，知道。

水流声，知道。

晃动，知道。

晚上20分钟

忘记回复，知道。

作业检查，跟随了，知道。

想起一句话，知道。

肢体抖动感，知道。

深呼吸，知道。

光束，知道。

吞咽口水，知道。

煎鸡排，知道。

孩子咳嗽声，知道。

晾衣绳，知道。

箱子，知道。

脚麻感，知道。

身体第二次晃动感，知道。

### 3月28日

 早上15分钟

对一个人的评判，知道。

聊天记录，知道。

碗放桌子的声音，知道。

有情绪就是自己的问题，知道。

后颈部有些凉，知道。

午餐做什么，知道。

晃神，知道。

孩子的作业，知道。

 晚上15分钟

没有气场，知道。

没有点评，知道。

笑脸，知道。

不懂互动，知道。

不要期待，知道。

孩子擤鼻涕声，知道。

好多念头，知道。

美好由内而外，知道。

### 3月29日

 早上15分钟

速度，知道。

问卷问题，知道。

谢谢学长，知道。

聊天内容，知道。

翻转的画面，知道。

弯曲，知道。

跨越，知道。

小孩捡鞋子，知道。

躲闪，蛇，知道。

都是念头而已，知道。

### 3月30日

 晚上15分钟

小孩嘻闹声，知道。

群里学长，知道。

混乱的线条，知道。

间隙，知道。

文档，知道。

土豆子学长，知道。

格式错误，知道

声响，知道。

整理，知道。

立牌，知道。

明天篮球课，知道。

### 3月31日

 早上15分钟

鸟叫声，知道。

广播声，知道。

有风，知道。

左上臂酸疼感，知道。

风吹头发，知道。

空白，知道。

打卡，知道。

很美，大自然，知道。

下午去爬山，知道。

别跑太远，及时看见，知道。

深呼吸，知道。

早餐，知道。

圆点光圈，知道。

晚上15分钟

下雨，知道。

小宝还没回来，知道。

汽笛声，知道。

衣服，知道。

蓝狮子的话，知道。

及时看，知道。

闹铃响了，不是时间到，知道。

深呼吸，知道。

闹铃太吵，知道。

混乱，知道。

空白，知道。

读书会，知道。

### 4月1日

 早上15分钟

搅拌机声，知道。

学长，知道。

小作文，知道。

工地，知道。

人生，知道。

悲悯，知道。

深呼吸，知道。

走路练习，知道。

清水，知道。

翻涌，天空，知道。

 晚上15分钟

对比，知道。

同学作业，知道。

闹铃响了，知道。

小宝进来帮关了，知道。

和自己相处，知道。

深呼吸，知道。

吞咽口水，知道。

妙语，知道。

安定，知道。

引导，知道。

不需要，知道。

愉悦，知道。

右大拇指动了一下，知道。

### 4月2日

早上15分钟

昨天，知道。

喝，声音，知道。

开水，知道。

包子，知道

2，知道。

坚硬外壳，知道。

跑远了，知道。

 晚上15分钟

忘性大，知道。

羡慕，知道。

贪心，知道。

回到当下，知道。

伪装，知道。

往深里，知道。

体验，知道。

流动的玫瑰，知道。

长长一串，知道。

签名，知道。

孩子作业，知道

百度，知道。

念头的流淌，知道

享受，知道。

### 4月3日

晚上15分钟

小鸟，知道

笑脸，知道

转移执著，知道。

端正，知道。

向内求，知道。

菩萨，知道。

期待，知道。

晃动，知道。

警觉，知道。

相信自己，知道。

### 4月4日

早上15分钟

枪打出头鸟，知道。

洛江，惠安，知道

海边画面，知道。

定格，知道。

解释，知道。

深呼吸，知道。

提起觉察，知道。

搅拌机，知道。

眉头痒，知道。

盯住，知道。

考卷，知道。

 晚上15分钟

雨，知道。

声响，知道。

学长，知道。

讨论的内容，知道。

念头在哪，知道。

一个念头需要什么答案，知道。

吞咽，知道。

混沌感，知道。

深呼吸，知道。

### 4月5日

 早上静坐15分钟

雨，知道。

体验，知道。

同学的话，跟随了，知道。

研究跟随，知道。

学长点评，跟随了，知道。

感觉身体前倾，知道。

凉风，知道。

拿铅笔指，知道

马路延伸，知道。

大鞭炮，知道。

跑了念头，知道。

女科学家，知道。

心定，知道。

 晚静坐15分钟

大群作业，知道

美好的人，知道。

放松，知道。

旋转，知道。

跑了念头，知道。

小宝读书，知道。

波纹，知道。

下雨，知道。

晒衣服，知道。

读诗，知道。

声响，知道。

晃动感，知道。

### 4月6日

 早静坐15分钟

鸟叫声，知道。

新的一天，知道。

愿因我美好，知道。

一句话，知道。

种子，知道。

学长的话，知道。

时空隧道，知道。

念头，知道。

觉察之剑，慈悲之盾，知道。

晚静坐15分钟

病来如山倒，知道。

发愿，知道。

回复，知道。

全身潮热，知道。

声响，知道。

关灯，知道。

头重，昏沉，知道。

晃动，知道。

深呼吸，知道。

一切都是念头，知道。

### 4月7日

 早静坐15分钟

还在下雨，知道

沟通，知道。

静坐，知道。

雨越下越大，知道。

跑了几个念头，知道。

深呼吸，知道。

错题，知道。

辩解，知道。

帅帅，知道。

晚静坐15分钟

业力，知道。

作业案例，知道。

同学名字，知道。

提醒小宝，知道。

早餐，知道。

吹风机，知道。

小羊例子，知道。

吞咽，知道。

### 4月8日

 早静坐20分钟

学长的话，知道。

碗筷声，知道。

颈部痒，知道。

吞咽，知道。

流水，知道。

第一梯队，第二梯队，知道。

鸟叫声，知道。

试卷，知道。

时间，知道。

钥匙声，知道。

关门，知道。

换水龙头，知道。

 晚静坐20分钟

即刻觉察，知道。

眼皮痒，知道。

回想一天，被带跑了，知道。

小宝打喷嚏，知道。

设想，知道。

走来画面，知道。

击破肥皂泡，知道

作业的力量，知道。

到处开花，知道。

### 4月9日

早静坐20分钟

呼吸，知道。

刚跟随了，知道。

后颈部痒，知道。

咳嗽，知道。

早餐，知道。

大宝走动，知道。

水流，知道。

坛城，知道。

水壶，知道。

晃动感，知道。

信众，知道。

脚麻，知道。

着急的心，知道。

晚静坐20分钟

声响，知道。

小宝在干什么，知道。

整理，知道。

回想白天，知道。

收拾玩具，知道。

晚餐吃了什么，知道。

反者道之动，知道。

要洗澡，知道。

明早来得及吗，知道。

脚麻，知道。

### 4月10日

早静坐20分钟

同学，知道。

不评判不跟随，知道。

小女孩，知道。

没有认真听课，跟随了，知道。

有吃完吗，知道。

大宝走动，知道。

时间漫长，知道。

弄湿地板，知道。

钥匙声音，知道。

（这两天时间稍加长一点，下座后念头也忘得差不多了，能记起的只有零星几个）

 晚静坐20分钟

你安静了世界就安静，知道。

善良24小时，知道。

看见，知道。

场域，知道

及时，知道。

免疫，知道

深呼吸，知道。

清晰，知道。

成绩，知道。

哪来那么多词，知道。

知道自己，知道。

非常好，跟随评判了，知道。

脚麻判断时间，知道

心定，知道。

### 4月11日

早静坐20分钟

呼吸节奏，知道。

喝汤声音，知道

一条线，知道。

深呼吸，知道。

发愿，知道

及时，知道。

鸟鸣，知道。

吞咽，知道。

有痰，知道。

清明，知道。

任云卷云舒，知道。

大宝走进来，知道。

叮嘱，知道。

最好的状态，知道。

晚静坐20分钟

即刻觉察，知道

分析，知道。

音乐，知道。

被打扰，知道。

深呼吸，知道。

学长，知道。

暖姐姐，知道。

吵，知道。

想阻止，跟随了，知道。

正是修行时，知道。

### 4月12日

早静坐20分钟

鸟鸣，知道。

小宝吃什么，知道

声响，知道。

吞咽，知道。

深呼吸，知道。

耳朵痒，知道

身口意，知道。

碰撞，知道。

端正，知道。

净土，知道。

晚静坐10分钟

心平气和，知道。

吹风机，知道。

深呼吸，知道。

小宝说话，知道。

蝉噪林愈静，知道。

具体要求，被带走，知道。

询问谁喝，知道。

主线，知道。

要求，知道。

### 4月13日

早静坐20分钟

鸟鸣，知道。

细嗅蔷薇，知道。

答疑会，跟随了，知道。

午餐，知道。

作业，知道。

太晚了，知道。

情绪觉察，跟随了，知道。

坚持，知道。

反复深入心相续，知道。

阅读，知道。

真实，知道。

跑了念头，知道。

后半段，知道。

坚定，知道。

 晚静坐20分钟

外面声音，知道。

放松，知道。

天空，知道。

新手村，知道。

错过，知道。

虚幻，知道。

真相，知道。

只是词语，知道。

深呼吸，知道。

活力，知道。

扯开袋子，知道。

念头跑丢了，知道。

脚麻，知道。

热，知道。

### 4月14日

早静坐20分钟

我，觉，知道。

考评，知道。

降伏其心，心上下刀，知道。

下一周，知道。

声音，知道。

评判，知道。

我在干嘛，知道。

被带走，知道。

抽丝剥茧，知道。

热，知道。

支持，知道。

回来，知道。

 晚静坐10分钟

光，知道。

毕业答辩，知道。

明天，知道。

跳跃，知道。

深呼吸，知道。

回想，知道。

特派员，知道。

七师父，知道。

跑了个念头，知道。

响动，知道。

清晰确定，知道。

## 吃橘子觉察

### 3月25日

【24】沐子 苹果🍎觉察

身体中正坐在椅子上，桌面上准备了一刚从冰箱里拿出来清洗干净的苹果。

双手郑重拿起苹果，两拇指相对在下，其他手指在上。细细翻转看了一遍。果皮粉红色，上面有粗条纹，细小斑点，还有一处是黄色的，约5毛硬币大小。

拿起苹果往嘴里送，这时竟有些紧张。张开嘴巴，上下牙齿配合，主要是下牙用力一咬，一块苹果掉入嘴里，左边上下磨牙切咬，舌头配合，三四下时，汁水横流，甜，凉，顺着食道而下。继续咀嚼，果肉也慢慢吞下。剩下果皮，继续咀嚼，数了大概有20几下就全部咽下。有明显的粗粝吞咽感。

第二口，同样双手拿起苹果，这次咬得用力，也更大块些，嘴里都塞满了，这次是右边上下磨牙咬切，舌头配合咀嚼。咬切第四下时汁水很多，自然顺流食道而下。咀嚼，数数，能感觉到果肉糜汁慢慢从食管往下，最后的果皮需要反复咀嚼，一共35下才全部吞咽而下。

第三口，第四口，还是双手同样姿势拿苹果，送入嘴里，上下牙配合咬下一口。还是右边磨牙上下咬切，舌头配合搅拌。换到左边上下磨牙配合咬切。果汁，果糜，果皮，30几下全部咽下。

第五口，在咀嚼时，念头起，好像忘记看时间了，眼睛望向桌角一边的手机，知道，没有看。回到咀嚼中，继续。这时闹铃响了，知道，没有受影响，没有关闹铃。专注于口中的苹果咀嚼，吞咽，吃下这五口苹果，有明显的饱腹感。放下手中的苹果，没有继续吃，结束，记录。

忆往昔大副点评：

就是这样，多练习

慧敏船长点评：

这个吃苹果特别棒！动作了了分明，当你提前觉察吃的时候，自然就慢了优雅的。

看到念头，闹铃响等都没有被带走，非常好👍加油

### 3月26日

昨天是苹果觉察，今天换橘子觉察。从桌子上的红色袋子里拿出一个橘子，放在桌面上。

双手拿起橘子，上下左右翻转观察一遍。橘子表面呈橙黄色，靠近蒂部有一小块是黄色。表皮布满小小的坑点。底部可能稍厚，不规则微微隆起，坑坑洼洼感。

双手食指分散开来，两拇指相对在橘子底部，其他手指分开托住橘子。右手拇指发力，指甲向内嵌入稍用力掰开橘子皮，一瓣橘皮随之掀开，没有扯下来。

再次用右手拇指微用力再掰开一瓣橘子皮，也没有扯下来，第三次同样，第四次已经不需用力，橘子皮就轻轻被全部掰下，顶部是相连在一起，完整的一块橘子皮被剥成四瓣，放在桌面。

橘子果肉布满了白色的橘络，一共有十瓣。还是两拇指稍用力对半掰开，一半放在刚才的橘子皮里，右手拇指食指中指配合掰下一瓣，撕去表面的橘络放桌面上，把果肉放进嘴里，上下牙齿配合咬下，切开，汁水四溢，清甜略带一分酸，咀嚼，舌头翻动，有两颗籽，轻轻吐出在手心，放在桌面和橘络一起。很快一瓣就咀嚼完吞咽下。

第二瓣，没有撕去橘络，直接放进嘴里，这次主要是左边上下磨牙工作，舌头配合咀嚼，这一瓣竟然有四颗籽，舌头翻转，推动，吐出来，放桌面上。继续咀嚼，大概13下。

如此往复，第三，第四，第五，第六，第七，第八，第九，第十瓣。一次次细细感受吃下。其中吃第六瓣时，可能是吃到橘络还有咬到细籽，最后是微苦的。橘子的籽粒也都是在2-4颗之间。吃最后一瓣时，汁水从嘴角喷出，溅到左手上，加上左手拿橘子时有汁水粘到，黏黏的。

把一整个橘子吃下，饱腹感很明显。起身，去拿纸巾擦手。记录。

## 在吃饭中觉察（7天）

### 3月27日

1⃣：饭前

看了吃饭觉察的作业要求，中午特意准备饭菜自己一个人吃。坐正，深呼吸。感恩

2️⃣：观察饭菜：白米饭一碗，盘子里装着花菜，白中带青绿色杆，腊肉炒笋，淡黄色笋，墨红色腊肉中带透明油脂，脆炸虾仁。西红柿蛋汤。

3️⃣：吃饭过程

左手扶碗，右手拿筷子，拇指食指中指相互配合夹饭菜，知道。

左边上下磨牙咬切花菜，知道。

石头搅动到右边咀嚼，知道。

感受慢慢咀嚼的动作，知道。

感受饭糜从食道，喉咙，到胃里的感受，知道。

花菜滑落，再次夹起，知道。

牙齿且咬花菜的脆感，知道。

今天的花菜炒得不透，有夹生感，评判了，知道。

小宝过来看我吃饭，知道。

笋块很脆，有的微涉，知道。

腊肉很香，咸，知道。

笋块掉下，重新夹住，知道。

右手放下筷子，左手移动饭碗到一边，知道。

右手左手相互配合移动汤碗，知道。

右手拿起大勺，舀起鸡蛋，西红柿，汤汁，送往嘴里，知道。

感受汤汁的味道，酸甜酸甜，感慨今天的汤竟然感觉甜的更甚，被味道带走，知道。

小宝又过来在旁边，知道。

大宝在跟小宝说话，知道。

念头：小宝还没开始吃饭，知道。

念头：大宝会不会收了小宝的碗筷，知道。

念头：想转过头去看两个孩子吃得怎样，知道。

念头：等下该怎么记录，知道。

看到这几个念头时都提醒自己回到吃饭中。

念头：今天吃得慢，已经饱了，吃不完了，怎么办，知道。

继续吃几口后，确定吃不完了，告诉自己，放着晚上吃，不浪费，知道。

4️⃣：吃饭后

起身，把没吃完的饭菜整理好，收拾碗筷。记录。

### 3月28日

 吃饭觉察

饭前准备：一小碗米饭，一盘菜（包菜+腊肉炒笋），一碗汤（脆骨肉+豆腐+竹笋）

观察：米饭比平时少了，包菜青翠，笋和腊肉和昨天的一样，汤里的笋颜色和炒的不同，是淡黄色。豆腐是长条状。汤汁上有轻微浮油。

吃饭过程：

左手拿起汤碗，手指烫感，知道。

右手手指配合夹起食物的动作，知道。

脆骨肉软烂，香，有些油脂多的，有油腻感，知道。

豆腐清香，软绵，喜欢，知道。

竹笋，脆感、清甜，有的有粗纤维，知道。

咀嚼米饭，清香带甜味，知道。

包菜梗，嘎嘣脆，菜叶子有韧性，知道。

腊肉咸香，共吃了五片，知道。

炒笋有些涩，咸，因汤里也有，没有多吃。知道。

吃饭中几次抬眼看向桌上的花束，知道。

两脚前后移动了两次，知道。

念头：1⃣️小宝还没吃饭，想叫他吃饭。

2⃣️：小宝还在看平板，想提醒他吃饭。

3⃣️：想着怎么记录止语过程。

4⃣️：吃饭和止语一起了，怎么有些混乱感。

因为昨天剩饭，今天特意盛少了，饭，汤都光盘行动。结束，收拾碗筷，记录。

### 3月31日

一碗椰汁（加了一勺糖姜膏）➕一个巧克力小面包

碗内椰汁呈姜黄色，巧克力小面包是透明袋包装，整个布满黑色条纹

先喝椰汁，左手扶着碗，右手拇指食指中指配合拿着汤匙舀起一勺，送往嘴里。温度刚好，暖暖的，醇香，是喜欢的味道，知道。连续喝了三口。

右手拿起小面包，左手配合错开用力，向下撕开包装袋，把面包往前推了推，露出一截。

直接咬了一口，有些许巧克力味，咀嚼，松软却有韧劲。评判念头起，没有想象中的好吃，有点小失望。知道，回到咀嚼中。

第二口直接用右手撕起一小块往嘴里送，咀嚼，搅拌，搭配一勺椰汁，吞咽。就这样，一口面包一口椰汁，吃了好几口，评价念头又来了，也还挺好吃的嘛，后面反而更有味道了，知道。回到咀嚼吞咽动作。

喝到碗底，有些糖姜膏的辅料，花生、黑豆碎等，慢慢嚼，感受花生咬开来的香浓，黑豆的硬度，知道。最后双手捧碗，把最后一口倾倒到嘴里，喝下。

收拾包装袋、碗，记录。

 10:45闹铃觉察

正在看群消息

低头，眼睛看着屏幕，念头是想着消息内容

坐在沙发的一角，右侧肩背部靠在沙发背靠上

左手拿着手机，大拇指悬空在手机上方，其他手指、掌心托住手机

右手向上弯曲托住右侧脸颊，下巴，头向右沉思状，左侧颈部有些紧

右腿搭在左腿上，翘着二郎腿，左脚平踩地面

身体回正，坐直，深呼吸放松，放下二郎腿。记录。提醒保持觉察。

### 4月1日

19:00闹铃觉察

洗碗中

双脚直立站于厨房地面，靠近水槽，整个重心在左脚上

双肘自然弯曲，双手带着手套，扶在水槽边缘，右手拿着洗碗巾

低头，要看水槽

铃响当下没有念头，定住一会儿念头起，快点洗好去做其他事情

右腿有些酸紧

深呼吸，身体回到中正，放松肩部，脊背，大腿。提醒保持觉察。

### 4.3

 7:45闹铃觉察

正吃完一小块苹果

坐在小凳子上，两脚自然弯曲下落，左脚踩在地面，右脚踩在桌子下面

双手自然弯曲，倾放在腿上，手掌交叠，右手在上，左手在下

嘴里还有一小块苹果，正在咀嚼

头微低，扭向右侧，脖颈有些酸

念头是糖包怎么都不吃？

定住停留时小宝和我说话，想回答没出口，念头是时间快到了

深呼吸，回到中正，身体放松，两脚放平。

### 4.4

10:45闹铃觉察

正在拍橘子花

双脚站立于地面，左脚尖点地，右脚脚掌踩地，脚趾有牢牢抓地感，整个重心在右脚上，整个身体稍右倾

左手肘弯曲向上抬，手拿着手机对准花瓣，右手肘弯曲向上抬，食指点击屏幕

 仰头，眼睛盯着屏幕

念头是对焦，拍清晰，找角度拍好看点。

身体回正，记录。

### 4.5

19:45闹铃觉察

正蹲在地上清理面包屑

蹲在客厅的沙发边，右脚在前，左脚在后

左手曲肘放在左膝盖上，拿着纸袋，右手拿着纸巾捡拾

低头眼睛看着地面的细屑

念头是这些真不好弄起来呀

站起，深呼吸，中正放松，记录。

14:20闹铃觉察

正半躺着看手机

身体平躺在床上，头顶后脑勺靠在背靠上，脖子曲着悬空，肩颈部微酸，肩部顶在在枕头上，眼睛看着手机屏幕

双手肘曲着放在胸前，左手拿着手机，右手指弯曲悬空手机右上方

双腿平直，右脚交叠于左脚上

念头是看一下文章，做作业。

定住后脖颈更酸了，赶紧换个姿势。

坐起来，回正身体，放松头部，转动几下，记录。

### 4.6

 12:30闹铃觉察

正在喝最后几口汤

坐在小凳子上，两腿自然弯曲垂落，双脚踩着桌子下沿

左手拿着盘子，右手拿着大汤勺

身体向前倾，头微低，眼睛看向盘子里

念头是赶紧喝完，去睡一觉，困

中正身体，深呼吸，记录。

## 在走路中觉察（7天）

### 3月29日

 走路觉察

送娃上学回家，约十分钟左右的步行路程，刚好练习走路觉察。

慢下来，开始感受身体，四肢动作，知道。

轻抬左脚，膝盖微弯曲，落下，笔直，脚后跟着地，脚掌、脚趾着地，抓地感，知道。

右脚紧跟，脚步小，膝盖弯曲幅度不大，落下，放直，脚掌平铺地面，知道。

左脚刚踩下地面时，重力在脚后跟，当转换右脚时，左脚的着力点在脚掌，脚趾那部分，右脚换左脚时也一样。

走得慢，双手前后摆动幅度也不大，右手拿着手机。跨左脚，右手轻微在前，跨右脚，左手微摆向前。

身体保持笔直，放松。头微低，眼睛看向前下方的路面，有时是平视前方。

最先一小段路有高楼遮挡，没有阳光，微风清冷。

有念头，这样慢下来走路很奇怪，有些不自在。路人会怎么看我？知道，继续。

走了一小段，念头起：后面的人会觉得我奇怪吗，想转过头回看下，知道。继续走路。

阳光下的一段路，感受阳光照在身上的温暖，舒适。抬头会有些刺眼。

念头是，早晨这时侯的阳光真好，不会太热，很舒服。想多晒会。知道，拉回观察自己。

走到楼下，清风，头面，上身微凉。

念头起，去前面小店买些菜，知道。

结束，脚步快了些往前走。

### 3月30日

下楼，到小区走走，顺道取个快递。

出门，拐角处左手带上垃圾袋，右手拿着手机按下电梯键，等待，进电梯，按1楼键，电梯下行，微颤。出电梯门，感受脚下动作，迈步，两脚起落。右手按开关，出单元门。把垃圾放指定位置。

转身，向小区方向走，迈步，抬脚，落下，依次往复。人脸识别，滴声门开，抬右脚跨过设施栏杆，左脚紧跟其后。往前走几步，慢下来，感受身体细微动作，左手弯曲横肘在腰腹部，右手拿着手机自然垂落在右侧。

一步一步，抬脚落下幅度很小，穿过小径，走向对面过道，风大，凉感，头发被吹起。念起，想看下能否晒晒太阳。知道。

没有阳光，被遮挡了，抬眼右看，细竹随风而动，竹子上有一支垂下的炮仗花，知道。回到身体，脚步，手部动作。第一次左手不自觉拿起手机想打开，知道。放下。

继续散步慢走，地上有落叶，左边有个阿姨经过，她好像看了我一眼，只是感觉，没转头看她。

继续向前，再次不自觉拿起手机想看，知道，放下。笑自己，这手机也是考验，验出平时的行为习惯。

一个大叔从左边经过，看了他一眼，怎么穿这么厚的衣服，评判、被带走，知道。

大门处跑来一群孩子，在滑梯处嬉戏玩闹，知道。念起，去取下快递回家吧，知道。

结束。回走。

### 3月31日

送娃上篮球课后，楼下绕一圈练习走路觉察。

有细雨，知道。

左脚轻抬起，膝盖弯曲，放下，脚后跟先着地，脚掌、脚趾受力。盖章。

右脚紧跟其后，抬起，弯曲，落下。脚掌平放地面。盖章。

脚掌，脚趾抓地感，深深印下去，脚后跟离地。

慢走迈步，两脚跨出的幅度并不大，两手前后的摆动也很小，有时并没有摆动。知道。

路过海鲜店，看了一眼，知道。潜意识里是在这家买过，想确认些什么。知道。

经过一家店门口，有烧焦味飘出，念头是好臭呀，快点走，知道。

## 当下的闹铃（7天）

### 3月27日

 10:30闹铃觉察

闹铃响起，停下来观察自己。

在客厅正走向餐桌方向，知道。

右脚在前，落于地面，左脚在后，脚尖点地，知道。

身体略向前倾，双手自然垂落于身体两侧，右手握空拳状态，左手松散些，知道。

头微低，表情略紧锁，眼睛向下，没有聚焦某处。

念头是想到桌子上拿个东西，知道。

观察完毕，深呼吸，记录。

### 3月29日

### 10:30闹铃觉察

正在听视频分享，刚记完一句

双手肘扶在桌面，左手拿着笔帽悬空于笔记本上方，右手拿着笔悬空在笔记本上方，正要把笔帽套在笔后

双脚自然弯曲垂落，左脚脚尖倒扣在椅子下，右脚踩于前方地面

脊背挺直，头微低，眼睛看着笔才好写体会分享

心情平和。

深呼吸三次，放松肩部，告诉自己继续保持觉察，关闹铃，记录。

 晚上15分钟

蓝狮子答疑会，知道。

绿荷老师，知道。

水流声，知道。

大宝还剩饺子，知道。

感觉左手抖动，知道。

深呼吸，知道。

吞咽口水，知道。

作业接龙，知道。

提醒及时，知道。

孩子玩闹声，知道。

### 3月30日

早上15分钟

搅拌机声音，知道。

金鱼，知道。

时间好快，跑了个念头，知道。

放学画面，知道。

河边戏水画面，知道。

总感觉身体晃动，知道。

深呼吸，知道。

面锅，知道。

力大，知道。

### 4月2日

9:30闹铃觉察

正在厨房切豆腐

两腿直立地面，脊背挺直，站在灶台边

右手曲肘拿着刀，左手曲肘拿着豆腐

头微低，眼睛看着手，注意力在手上的刀上

念头是切小块些

定住后停留的念头是切完这，赶紧做处理其他

深呼吸，放松，提醒保持觉察

## 勇士四大原则

### 3月25日

挑战不说谎

早上小宝发现哥哥怎么还没去上学，我回答说哥哥今天请假了。小宝追问，哥哥怎么请假了？心想随便说个理由搪塞过去（怕他一直问哥哥怎么可以随便请假，以前总跟他说不能随便请假，怕他效仿哥哥，让我请假）。

看见了自己想说谎的念头，犹豫了一下，还是跟小宝撒谎说哥哥早上有事要去办（其实不是）。小宝果真继续追问要办什么事情，这时我有些慌，因为本就不愿意说谎，但已经选择说谎了，还是得继续圆谎，说哥哥要去办考试证件。

这应该算是一次失败的挑战，虽然看到了说谎的念头，但依然选择了说谎，觉察到是自己怕麻烦，怕哥哥给小宝起不好的示范。说到底还是自己的问题。

挑战不抱怨、不思他人过

大宝昨天很晚给我微信留言说他状态不好，让我早上给他请假。

早上看到他那长长的一大段留言，有些心慌。没想好怎么回复他，在7点多就在微信上给他班主任留言请了假。

若是平常，我会想着这孩子怎么又让我请假，怎么回事，抱怨他又怎么怎么了。今天没有想孩子的过错，也没有抱怨，而是理解他，给他请了假。这里面有个点，不知道是不是因为孩子留言的内容让我担心了没有去抱怨思他的过错，还是我真的放下做到了

### 3月26日

 挑战1小时不看手机

看了下时间，9:42分开始，准备再看一遍今天晚上读书会的觉察之道第3章。

看到第32页时，念头起，想起原本手机设置的10:25的闹铃，怎么办，要不要打开手机去关一下？知道。

没事，响就响，不去看。知道。继续看书。

看到34页时，念头又起：手机闹钟会什么时候响起呢？知道。

看到第36页时，念头是：手机微信里会不会有人找我，发信息给我？看到了，笑了。

看到第37页时，念头起：手机闹铃应该快响起了。知道。

手机闹铃响起，知道。没关系，就让他响。没去拿手机关闹铃。

看第39页时，手机闹铃再次响起（因为手机是设置反复提醒），知道。我在看书，做笔记，知道。

过了一会，念头又起：想看手机确认一下时间，怕耽误接娃放学时间，看到了，知道。继续看书。

手机闹铃又再次响起，心下一惊，这次是接娃的闹铃吗？要不要看一下？不看，应该不是。

看完第三章，合上书本。走到大宝房间，想起大宝的一些事，走到桌子边，顺手拿起大宝的手机正要打开，猛然一惊，觉察我在挑战1个小时不看手机，即使不是我的手机，也不能看，赶紧放下。

手机闹钟再次响起，看了桌子上的时钟，知道这是11点的接娃闹铃，赶紧去拿起手机，按掉闹铃。

结束挑战1小时不看手机，接娃去，回来，记录。这个原本设置却意外的闹铃简直就是来考验我的。

挑战不占便宜

中午接娃回家的路上，看到有两位小姐姐拿着很多小手提袋在路边分发广告赠品，看着很是精美。一念起，要不也去找她们领一份。看到了这个念头，没停下脚步，径直往前走，回家。

### 3月27日

 挑战不抱怨

接娃回家的楼下，小宝几次故意走在我前面，挡住我。心里想，又玩这游戏，烦不烦啊。看见了自己的想抱怨，没有说出口，平静地跟他说，你不要这样，等下会被我踩到绊倒了。

### 3月28日

挑战不占便宜

送娃上学回来的路上，看见一个摊位在卖花生，想买一些，问了价格，摊主很热情递过来两颗花生让我试吃，我顺手接过来，两颗！！嗯，看见了，不占他人便宜，试吃只要一颗就够了，剥开，尝试，味道不错，把另一颗花生放回摊主袋子里，买了一斤。

 挑战不抱怨

中午小宝把沙发上的所有靠枕全部搬到地上玩，没有收拾。我记录完作业，一边收拾一边自个念叨，真是个讨厌鬼呀，停！看到了自己正在抱怨，止语，继续收拾整理好。

### 3月29日

挑战不思他人过

陪小宝玩枕头打架游戏，他趁我在放东西时，用力甩打两个枕头导致旁边一块小石头甩到我的手碗关节处，一下子很疼也肿了个包，瞬间生气朝他喊：你搞什么呀，打到我了，疼死我了。

坐下沙发，看到了自己的失态，责备，思他人过。缓下来，小宝也不是故意的，跟他说清楚玩游戏时该注意的就可以。

### 3月30日

 挑战不抱怨

小宝吃寿司，碎渣渣掉落满地。我起身拿纸巾擦，脱口而出：你怎么吃得……话到一半，看到自己要抱怨，止语，继续收拾地面。

### 3月31日

挑战不抱怨

出门前，小宝找不到自己的钥匙🔑，在沙发上翻找。我站门口看着他，想说：你老是……话还未出口，觉察到了自己是要抱怨他每次东西都不放好。收住了。转而跟他说，等会我去接你，或是你让保安叔叔给你开门。

### 4月1日

### 挑战不占便宜

送娃上学回来的路上，路边阿婆在卖青菜，看着挺不错想你买些，在往袋子装时想着挑捡些小个嫩些的，看到了自己的小心思，遂随手抓一把放到袋子里让阿婆称。付钱后竟有种轻松感。

挑战不占便宜

送娃上学回来的路上，路边阿婆在卖青菜，看着挺不错想你买些，在往袋子装时想着挑捡些小个嫩些的，看到了自己的小心思，遂随手抓一把放到袋子里让阿婆称。付钱后竟有种轻松感。

### 4月2日

不思他人过

看到小宝把积木到处放，念头起怎么每次都这样……停，不思他人过。顺手的事，收拾放回原处去。

### 4月3日

 挑战不说谎

妈妈打来电话，闲聊家常，我在编辑作业。不能集中注意力回应，有想撒谎应付的念头，看见了，和妈妈继续聊了几句，如实跟妈妈说我在做作业。

挖：还是自己最重要，不想被别人打扰。

改没有反者道之动，没有彻底，还是觉得要先完成作业重要

### 4月4日

 不思他人过

小宝白天不做作业，晚上11

点多了作业还没完成，责怪他贪玩的念头起，看到，平息了即将升起抱怨怒气，做自己的事去。

挖：执著孩子的学习，要有好习惯。

### 4月5日

不思他人过

看到小宝脚上只穿一只袜子，另外一只又不知所踪。念头起又把袜子乱脱乱丢，看见了想数落的话要出口，赶紧改成：你去把另一只袜子找来，放一起，下次才好一起穿。

挖：执著孩子有好习惯，期待孩子得听话照做。怕麻烦，怕浪费时间，怕花钱再买。

## 止语一小时

### 3月28日

11:30-12:30 挑战止语1小时

止语前有和小宝提前说了挑战内容，小宝表示不配合。给他平板上叫叫课。

念头1⃣️：炒菜过程中有念起等下做好了饭怎么提醒小宝吃饭？

盛好饭菜，用手拍拍他的肩膀示意让他吃饭。

念头2⃣️：吃饭过程中小宝还没吃，有念想叫他吃饭。

念头3⃣️：小宝在看叫叫，想提醒他快点吃饭。

大宝回家了，跟我说话，在嘴边给他比了个的禁语手势。

念头4⃣️：大宝在一旁取笑我的行为，有想向他解释怎么回事的念头。

念头5⃣️：洗碗过程中反复出现两次要怎么跟大宝解释清楚的念头。

念头6⃣️：有念起想等下微信询问关于文档整理的问题。

在晒衣服，小宝一直过来和我说话，问问题，没有受干扰，微笑面对他。

小宝提醒有闹钟，知道时间到了，止语结束。

止语过程中，炒菜做饭，吃饭，做家务。有种刻意练习的压迫感，也有种自己和自己对话的意思。

### 3月30日

早餐觉察

 一杯豆浆（加了一勺糖姜膏）➕ 一个青团

杯内豆浆呈深黄色，青团外有一层透明的保鲜膜，深绿色，手感软弹。

左手握住杯耳，右手拿着汤汤匙，轻舀起一勺豆浆往嘴里送。

豆浆微甜，丁点姜味，微涩口感。连续喝了三口，在口腔停留时间短，直接顺滑食管而下。第三口有花生碎，稍咀嚼了几下。

右手拿起桌面上的青团，在杯子上方左手接过，右手拆开保鲜膜。

轻咬了一口，表面Q弹软糯，有嚼劲，最后有一点粘住牙齿，用舌头去顶、剔除。第二口豆沙占多，甜，细腻，混合糯米团比第一口口感好。第三口吞咽时有点要噎住，搭配豆浆一起吃下，一个青团五口吃完。

杯底豆浆不好舀起，直接左手拿起杯子，嘴巴贴住呗子倾倒喝下。

其间念头：1⃣️在喝第二口豆浆时就想起刚和大宝的对话，不想让他继续用手机。知道，回到早餐上。

2⃣️一会儿，念头又起。还是和大宝的对话，想怼他。知道。

3⃣️转头看了小宝一眼，他还没开始吃，想让他快点吃。知道。

吃完，左手拿起保鲜膜，卷成小团状，杯子放好。提醒继续保持觉察。记录。

## 真诚发愿

### 4月5日

愿诸佛菩萨加持我日日精进！

愿一切众生分享我所有善业的功德！

### 4月6

愿我今天所思所想所做的一切，利益众生，给所有孩子们种下一颗菩提心日

### 4月7日

愿所有父母对孩子的学习焦虑由我来承担，愿我所言所行能给孩子们种下一颗菩提种子！

愿雨天里所有人出入平安！

### 4月8日

愿所有父母对孩子学习、生活惯的焦虑由我来承担，愿我所言所行能给孩子们种下一颗菩提种子！

### 4月9日

愿今天所言所行皆利益众生，给孩子们种下一颗菩提种子！

### 4月10日

愿保持善良，增长智慧，利益一切众生。

愿所言所行给孩子们种下菩提种子。

### 4月11日

愿我保持善言善行，利益众生！

愿菩萨加持，给孩子们种下菩提种子，增长智慧！

### 4月12日

愿我保持善良，利益众生！

愿菩萨加持，给孩子们种下菩提种子，增长智慧！

### 4月13日

愿保持善良，利益众生！

请菩萨加持，给孩子们种下菩提种子，增长智慧！

## 即刻觉察

### 3月27日

9:00闹铃觉察

正打开微信浮窗要看文章

坐在小凳子上，腰部位置抵住背靠

双腿弯曲自然平踩于桌子下面

双手臂弯曲置于腿上，手掌在膝盖部，左手托住手机，右手大拇指悬空，其他四指紧贴手机侧面

脊背微前倾，头稍倾向左侧，眼睛看向前下的手机

念头是把刚才没看完文章看完

心情平和

记录，调整头部，身姿，中正放松。

16:20闹铃觉察

正要到柜台擦洗，知道。

右手拿着紫色抹布，正按住在柜台面的一角，左手拿着垃圾桶，悬空状态，知道。

右脚在前踩地面，左脚正离开地面，脚尖朝下，重心完全在右侧脚上，知道。

头微低，颈椎略紧，眼睛看向手里的垃圾桶方向，知道。

念头是要擦扫早上掉落在柜台面的茶叶渣，知道。

心情平和，知道。

观察完，忘了中正身体深呼吸，立马擦扫柜台面。记录。

19:00闹铃觉察

正打开微信浮窗要看文章

坐在小凳子上，腰部位置抵住背靠

双腿弯曲自然平踩于桌子下面

双手臂弯曲置于腿上，手掌在膝盖部，左手托住手机，右手大拇指悬空，其他四指紧贴手机侧面

脊背微前倾，头稍倾向左侧，眼睛看向前下的手机

念头是把刚才没看完文章看完

心情平和

记录，调整头部，身姿，中正放松。

### 3月28日

 10:30闹铃觉察

正在整理文档边接听妈妈的电话中

右手掌根部撑在桌面上，手指在鼠标上方悬空

左手肘撑在桌面上，手掌托着左侧脸颊

坐在椅子的前1/3，脊背挺直

头部微向左倾，眼睛看着电脑屏幕

闹铃响起那刻，念头是什么声音，怎么有这个声音？（因在通话中，闹铃声不是原来的铃声）

心里有一点点着急

深呼吸，放松肢体，再次回到中正，有念提醒接下来保持觉察，和妈妈说挂断电话，记录。

 17:15闹铃觉察

正在看觉察之道第5章。

头低着，眼睛看着书本下方。

坐在沙发边缘，整个身体侧向左边，左手肘撑在沙发扶手上。

左手掌搭在书本的左上角，拇指在书页面上，其他四指头扶在书边缘。

右手握着笔，正要画横线。

两腿交叉自然垂落于地面。

念头是画线，做好标注。

闹铃是接娃时间，有点着急。

（定住后面还想着等下保持觉察，但一转身就着急起身接娃去了，被带走了）

19:30闹铃觉察

正坐在椅子上听语音留言。

头正，目视前下方，看着手机屏幕。

双手肘置于桌面上，拿着手机，左手大拇指悬空手机上方，其他四指托着手机。

右手食指紧贴住手机右侧边缘，其他指头弯曲在手机下方，大拇指悬空在手机上方。

两脚自然弯曲向后倒扣，脚尖抵住椅子下方。

念头是确认清楚信息好整理文档。

回到中正，放松，记录。准备听答疑会。

### 3月29日

看视频觉察（接闹铃觉察后继续保持觉察）

记录完闹铃觉察后，点开小群，回复了一条信息，回完后，意识到自己已被群消息带走，赶紧返回继续看视频，提醒觉察。

听视频，做笔记，手部动作，知道。

念头闪出，我可以写个视频觉察作业，知道。怎么写呢？被带走了，知道。

发现绿荷老师有个可爱的小动作，知道。专心听。

边看视频边记笔记时，没办法听清楚内容，知道。暂停，记下再听。

临近接娃时间，会不时去瞄时间，有些心不在焉，知道，回到视频。

确认接娃时间到，暂停视频浮窗模式方便后面继续，起身准备接娃。

 20:30闹铃觉察

正在用手机回复信息

坐在椅子前1/3部，脊背挺直

双手扶在桌面上，左手拿着手机，大拇指在手机上悬空，其他四指在手机下面

右手悬空，食指伸直点击屏幕，其他指头弯曲

双腿自然弯曲垂落，两脚交叉，左脚在上，右脚在下踩地面

念头是快点回完做事去

记录，深呼吸放松，继续保持觉察

### 3月30日

11:22闹铃觉察

正在拖阳台的地面

双腿直立，低头看地面，弯腰近90度，重心在右脚

双手拿住拖把柄，左手在上，右手在下，右手用力

念头是又这么赃，快拖好。（这个念头有些模糊，分不清是一开始还是闹铃拿一刻的）

放好拖把，深呼吸，中正身体，记录。

15:25闹铃觉察

在睡觉，有些懵

身体平躺于床上，身上盖着被子，头枕于枕头上

双手置于胸前，上下搭着，左手在上，右手在下，

双腿双脚伸直放平

头脑有些昏沉，念头是闹铃响了，观察自己记录。

躺了一小会，理一下自己，拿起手机，右侧身，记录。

随机静坐5分钟

小鱼，知道。

小宝说话，知道。

下一个念头会是什么，知道。

期待，跟随了，知道。

端坐，知道。

大宝还没回家，知道。

群消息，知道。

### 3月31日

 17:25闹铃觉察

正在阳台洗裤子

站立姿势，弯腰，低着头，倾向左侧，眼睛看着在洗刷的裤子

左手压住裤子一端，右手拿着刷子，手上沾满泡沫，来回刷

念头是这也太难洗干净了，用力刷看能不能去掉

这次定住观察后，没有先停下来，继续洗刷，完毕，记录。

### 4月1日

9:30闹铃觉察

正在看【在嗔恨恨中修行】的文章

坐在椅子的前1/3处，双腿交叠，双脚自然弯曲落于地面，左脚在下，右脚在上悬空。

上半身略微前倾，双手肘扶在桌面，右手拿笔停在笔记本上方，左手微握空心拳，食指和拇指上下贴在嘴唇上下方。

低头，向左侧歪着，眼睛看着手机屏幕。

念头是闹钟这就响啦？真快！

心情略急。

记录，坐直回到中正，放下放平腿脚，深呼吸，提醒继续保持觉察。

随机静坐5分钟

风吹，知道

鸟叫声，知道

各种噪音，知道

深呼吸，知道

胸口有些堵，知道。

呼吸，胸廓上下起伏感，知道。

同学信息内容，知道。

放松，知道。

群消息，知道。

4.1

 随机静坐2分钟

嘈杂声，知道。

我这样会不会很奇怪，知道。

看自己，知道。

小宝什么时间出来，知道。

随机静坐5分钟

甜味，知道。

工地操作声音，知道。

统计表，知道。

找不到，知道。

晃动，知道。

深呼吸，知道。

想买不想买，知道。

 随机静坐5分钟2⃣️

饱，知道

声响，知道

抽纸声音，知道。

呼吸一上一下，知道。

小宝还没吃完，知道。

大宝回来怎么看，知道。

深呼吸，知道。

风吹来，知道。

### 4月3日

随机静坐5分钟3⃣️

肩部不舒服，知道。

头重，知道。

成绩，知道。

孩子同桌，跟随了，知道。

旋转的衣服，知道。

扭转打结，知道。

读书，知道。

### 4月4日

随机静坐5分钟4

小宝凑过来，知道。

作业，知道。

大群，知道。

声响，知道。

怎么五分钟都会困，知道。

保持觉察，知道。

模糊画面，知道。

 起床觉察

闹铃响，到点了，知道。

没有睁开眼，感受身体的姿势，平躺，两脚平放。双手交叉放在胸前。头枕于枕头上，舒服。

被子盖在下胸腹部以下，右脚露出一小部分。

念头是：困，不想起来，再躺会。

迷糊间有两个念头闪过，记不起了。

睁眼，左手从胸前自然移到身体左侧，向左侧了下身，看了眼小宝，睡得真甜，等会再叫他。拉回，继续关注身体。

双手握空拳向上拉伸，双腿绷紧用力蹬，伸了伸懒腰。用脚撸了两下被子，左手掀开被角，左手肘撑在床，翻转起身。

坐在床沿，两脚放下，右脚穿拖鞋再是左脚。站立，感受两腿稍凉，念头，赶紧穿衣服。

走到床尾，拿起裙子，抖动，看了看转另一边，俯身，曲左腿，左脚放进裙子，接着曲右腿右脚，双手配合往上拉裙子，整理。

念头起，先去弄豆浆吧。跟随念头，走向厨房去倒豆浆再洗漱。

### 4月5日

随机静坐5分钟

小宝在玩，知道。

讨论的话题，知道。

同学，知道。

答疑会，知道。

回复，知道。

拍的花，知道。

春天，知道。

 随机静坐5分钟

轰鸣声，知道。

说话声，知道。

同学的话，知道。

妈妈电话，知道。

清明，知道。

歌声，知道。

颠簸感，知道。

多打会坐，知道。

### 4月6日

 随机静坐

头重，知道。

还下雨，知道。

不要感冒，知道。

小宝下楼，跟随了，知道。

深呼吸，知道。

关注身体，知道。

耿耿于怀，知道

### 4月7日

 随机静坐

头重，知道。

还下雨，知道。

不要感冒，知道。

小宝下楼，跟随了，知道。

深呼吸，知道。

关注身体，知道。

耿耿于怀，知道

### 4月8日

 随机静坐5分钟

中规中矩，知道。

膨出，知道。

在秀衣服，知道。

你眼中的别人是你自己，跟随了，知道。

笔记，知道。

【33】沐子 随机静坐5分钟

刚才的来电，知道。

遗书，知道。

跟随了，知道。

对话，知道。

回想，知道。

隔层，知道。

优越，知道。

随机静坐5分钟

提示音，知道。

楼上声响，知道。

答疑会，知道。

放学时间，知道。

宗翎老师，知道。

跟住，知道。

空，知道。

 即刻觉察记录

10:30

拖地，感受手部动作，脚步移动，弯腰，下蹲，冲洗拖把，刮水每一个动作。

念头：①才一天没拖就这么脏。②这么潮湿什么时候才会干。

11:00

插上电饭煲插头，按下煮饭按钮，确认指示灯闪烁。没有念头。

11:10

接娃路上，感受跨出的脚步，落下，踩在地上，身体轻微摆动…知道。

遇到卖枇杷的阿婆，念头起：想买，但那么小个，不知道会不会很酸？还是算了，不买了。被带走了，知道。

继续回到走路上。

左脚突然酸疼感，知道。

念头是：①这样走很慢，有点奇怪，知道。

②脚怎么突然这样子呢？

走了一小段，酸疼感消失，知道。

11:59

摆好饭菜，准备吃饭。自觉启动吃饭觉察，观察饭菜，夹菜，咀嚼，知道。感受米饭，肉，汤不同的口感，知道。

其间念头：①小宝吃得太慢了，提醒他了，被带走了。知道。

②大宝几点才回来呢？知道。

14:10

送娃上学路上，走了一半突然想起觉察。带着觉察可能持续不过一分多钟，过马路时就忘记脚步动作了。

没有看见念头。

14:30

大宝的手机闹铃声响起，起身拿起他的手机，提起觉察，关掉闹铃，知道自己在做什么，想什么。

17:00

接娃的路上，还是走到一半才想起即刻觉察。开始观察自己的一举一动。

小巷路段很拥挤，停下等待时，心急模式又启动，知道。

18:15

洗花蛤时，哦，提起觉察。

站立在水池边，弯腰低头，左手拿着盆子的手柄，右手抓洗盆里的花蛤，水龙头的水冲洗流动，知道。念头是：小宝爱吃花蛤，不然真不想买。

20:16

抄经中，想起即刻觉察，注意力集中在一笔一划间，可没一会儿，念头就起，想起刚才蓝狮子说不要刚学会拿锤子，就满世界找钉子，不禁笑出声。知道，回到笔尖。

### 4月9日

 随机静坐5分钟

发愿，知道。

衣服，跟随了，知道。

深呼吸，知道。

工地机器，知道。

同学，知道。

在意，知道。

 随机静坐5分钟

呼吸起伏，知道

小宝声音，知道

计数，知道。

生命，知道。

深呼吸，知道。

拼尽全力，知道。

没看见，知道。

敏锐，知道。

 洗碗觉察

吃完饭，收拾碗筷放到洗碗池，双手带上丁腈手套，站立水池边，右手拿着洗碗海绵。

弯腰，身体微前倾，左手按压洗洁精，右手用海绵接住。左手拿起水池里的碗，右手用海绵沿着碗边逆时针擦洗起泡，左手配合转圈手中的碗，一遍两遍，把碗里的油脂，食物残渣清理掉，放到另一边水池里。

在洗第一个碗时，念头就起：下午打电话时不能跟队友那么说话，他也是为我们考虑才买那么大容量的热水器。到这才恍然看到念头，知道。

洗第二个碗时，意识到自己一边哼着歌，知道，停下，关注手中动作。继续擦洗池中碗筷，汤匙，锅具。

用海绵洗洁精清理完第一遍。右手打开水龙头，换了一块洗碗巾，在流动的水中冲洗碗筷，里里外外，上上下下冲洗个遍，其间念头起：开热水吧，正好试试下午刚装好的热水器。

嗯，跟随念头，转动水龙头方向，打开热水，几秒间，手上就感受到热水的温度，热水更易把碗筷上的油渍洗净。洗净一个碗就侧身把碗放到滤水篮中。又一次哼起歌儿，知道。

清洗完所有碗筷、锅具，用抹布擦干水池边的水。还有灶台周围也擦洗一遍，双手搓洗抹布，拧干，挂在架子上。右手拿起水池里过滤网的食物残渣，放到垃圾袋里。打开水龙头冲下右手，甩了甩，取下手套，归位。

### 4月10日

随机静坐10分钟

安静，知道。

毕业设计，知道。

声音，知道。

不去分辨，跟随了，知道。

吞咽口水，知道。

传奇，知道。

瀑布流水，知道。

鱼儿，知道

停下来，知道。

走神，知道。

深呼吸，端正，知道。

### 4月11日

随机静坐8分钟

观自在，知道。

问问题，跟随了，知道。

修改，知道。

同学，知道。

深呼吸，知道。

一个人，知道。

还是会着急，知道。

出差，知道。

谁上课，跟随了，知道。

### 4月12日

【14】沐子 随机静坐8分钟

呼吸起伏，知道。

嗳气，知道。

吞口水，知道。

做什么，被带跑，知道。

作业，知道。

时间，知道。

如果没有明天，被带走，知道。

深呼吸，知道。

随机静坐7分钟

风，知道。

请菩萨加持，知道。

关爱24小时，跟随了，知道。

我中有你，知道。

觉察作业，跟随了，知道。

缴费，知道

评价，知道。

省事，知道。

### 4月13日

 随机静坐6分钟

手臂电流感，知道。

如来智慧，知道。

学长，知道。

即刻觉察，知道。

傲慢，知道。

天空，知道。

 随机静坐6分钟

声音，知道。

打蛋，知道。

吞咽，知道。

小宝说话，知道。

深呼吸，知道。

老师说了什么，知道。

头上安头，跟随了，知道。

判断，跟随了，知道。

反者道之动，知道。

## 扫地觉察

### 4月8日

身前倾，右手拿起扫把，左手拿起畚斗，感受手握扫把畚斗的力度，扫把轻，畚斗重些，知道。

转身走了几步到客厅一角，微弯腰，低头，右手移动扫把，一下一下，来回把地上的橡皮屑、细碎聚拢一起，念头是：这真不好扫呢，总有漏网之鱼，知道。

蹲下，左手捡起一小块橡皮擦，知道。

左手拉出椅子，右手扫，扫完，左脚配合左手用力推动椅子向桌子下方推进。知道。

左手拿畚斗贴近垃圾，右手扫动，把垃圾往畚斗里扫，知道。

边移动扫把边走动，下蹲，扫把伸进沙发下面，横向移动扫把，带出毛绒尘埃，知道。

扫把头上粘了好多掉发，右手横起扫把，弯腰，左手把头发扯下来，卷一起，放垃圾桶。知道。念头：哎…全是我的头发，掉这么多！

扫到门口时，小宝玩具车下有一滩水，有抱怨的念头升起，知道。没有说出口，等会拿拖把拖干净。

扫完，左手倒扣畚斗，把垃圾倒到垃圾桶里。把扫把畚斗归位。知道。

### 右手向上打开水龙头，左手右手交叉，来回搓洗，右手向下关水龙头。完毕，知道。

## 善良24小时

沐子善良24小时 79

4月10日08:00开始

发愿:愿今天所言所行皆利益众生，给孩子们种下一颗菩提种子!

08:12

买完菜微信付款后分分捐-为乡村儿童送鸡蛋。

08:15

过马路，遇交警叔叔执勤，点头致意，心里默默祝福平安顺利!

08:20

楼下遇保洁阿姨，微笑打招呼，感恩付出。

08:30

整理家务，保持干净整洁，给家人舒适的环境。

09:50

准备营养饭菜，给孩子提供健康饮食。

10:07

接听客服电话时，善良24小时提醒，没有因其过失而为难责怪对方，平和回复，确定时间。

11:05

接娃路上，拥挤路段，着急赶路，善良24小时提醒自己，让摩托车先行也无妨，礼让行人。

11:22

买东西时，摊主没有按要求称时，即刻觉察，微笑以对，随顺付款。

12:30

孩子午饭没吃完，剩了一些，看见想责备，抱怨的念头，止语，收拾放好。晚上自己再吃，不浪费粮食。

14:03

安装师傅打来电话，说大约10分钟后到，看见想抱怨不是约好时间，怎么提前了。觉察回复，好的，没事，我送娃快去快回应该赶得上。

14:10

赶路快走，提醒自己守时守信，准时到家等候安装师傅上门。

15:00

安装期间，安装师傅说完全可以投诉工单超时，追究没及时派单责任，保持善良24小时，微笑回复，表示理解错落，不会投诉。

15:41

安装完毕，有个评价反馈，安装师傅自己点点点好评提交。有丝不悦，看见，理解其工作不易，善意成全。

17:25

接娃回家路上，志愿者在马路边维持秩序，感恩祝福他!

17:45

孩子把刚洗的地板弄得乱七八糟，看见想抱怨责骂，及时止语。善良24小时提醒对孩子多耐心多包容。

18:20

吃完孩子中午的剩饭，同时提醒孩子珍惜粮食不浪费。

18:45

收拾洗碗时，念起队友买太大的热水器导致安装麻烦，看见抱怨，停住，感恩他为家人考虑付出。

22:00

抄写心经，回向众生离苦得乐!

05:30晨起大拜忏，把善业功德回向给众生。

07:00

发愿:保持善良，增长智慧，利益一切众生。

愿所言所行给孩子们种下菩提种子。

07:58

送娃上学路上，走在清晨的阳光里，感恩万物滋养!

08:10

买土豆，阿伯说买多可以便宜。不占便宜，按需购买微信付款并分分捐-为乡村学校装净水器。

08:30

愿我参与24小时善良活动的所有善业回向给众生!

## 假如没有明天—写一封遗书

如果没有明天，以前在看完某部电影，电视剧，或是见过一些无常时，也偶尔代入，想过这个问题，但似乎只停留在想想而已，不敢深入，也就是感慨一番。

今天，我认真想了又想，给你们留言如下(此留言当遗嘱，具有法律效力):

致孩子:

如果我不在了，你们不要伤心，好好面对接下来没有我参与的生活。

或许你们会更自在了，终于没有人管你们啦。但还是想叮嘱你们，好好学习天天向上，毕竟现在你们还是学生阶段。以后呢，做个善良，坚强，勇敢，优秀且自由自在的人。其实这些也都不重要，我只是希望而已。人生是你们自己的，去体验去创造去感受，妈妈相信你们的。

私心里，妈妈其实希望你们有一天能走上修行之路，越早越好。

还有再啰嗦一下，长大了要好好孝顺爸爸，你爸爸这一辈子不辞辛劳为你们付出，老了，请一定给他幸福的晚年。也请记得一路上对你们照顾有加的长辈、亲戚朋友，懂感恩予回报!

致爱人:首先要说声，对不起，不能相伴到老啦!一路磕磕绊绊走来，谢谢你为我们这个家的付出。以后也多为自己而活吧!

附:我账上的所有存款(我会列详细清单)，请你务必平均分为三份，一份你自己留着，一份给两个孩子(平均存到两个孩子的账号，你不可挪为他用)，一份给我的父母。

致父母:

爸爸妈妈，我爱你们!

原谅我的无能为力，没能给你们一个幸福无忧的晚年。

留下的那些钱，算是我的一份小小孝心，希望能让你们相对安心自在一些吧!

千言万语，要交代的就上面那些。你们都要好好的哦!

接下来，是我自己的独白，借助这几个问题，我也理一理我这大半生。

没有明天，我有什么遗憾吗?

答:都没有明天了，就不遗憾了。如果还有明天，倒是有一些小遗憾，遗憾自己当年轻易丢下职业。遗憾自己没能给予父母更多物质条件。

如果没有明天，我挂碍的那些人和事，我要如何处理?

答:挂碍的孩子，父母，上面都交待了。还请爱人替我多多照顾好孩子，父母

其实还想对两个闺蜜说:感谢遇见，我的生活曾因你们而多彩，愿你们未来一切都好!希望你们偶尔会想起我哈。

如果没有明天，我该如何评价自己的这一生?

答:这一生，平凡而又渺小了，再见，再也不见!

希望对身边人对我爱的人说些什么?答:我爱你们!

如果没有明天，这最后一晚，我又想了些什么?

答:安排好所有事宜，平静等待。

这一生，是我想要的一生吗?答:不是。

这一生，我最骄傲的事情是什么?答:①有能力回馈父母。

②孩子优秀时刻。

这一生，我最后悔的事情是什么?

答:做错了一些事一些选择，没能再改变。

没有多读书，让自己更有能力去担当。

没有早修行让自己更有智慧面对生活烦恼。

人生的意义，我真的明白了吗?

答:没有真正明白，但来必经之路似乎让我明白了许多。

如果人生再来一次，我还会如此过一生吗?

答:不会。

我会做哪些改变?

答:多读书，早修行!

如果还有明天，余生我最重要的事情是什么?

答:照顾好家人，在生活中修行，寻找人生的使命!

留言人:沐子2024年4月12日

### 觉察作业

### 3月30日

 觉察药方记录

叮嘱大宝自己收碗筷他没收。

看：看到自己不悦。

（一下就过了）

改：不思他人过，自己去收拾。

让小宝把湿雨伞☔放指定位置，他不放，放到地板上，湿哒哒。对他没好口气说话。

看：看到自己的不悦，还有惯有模式（孩子一不听话，就提高音量说话，嫌弃语气）

改：止语。（后面孩子自己拿过去放好。）

下午上学出门前，小宝又磨蹭，我想先到电梯口按电梯等他，他不让还发脾气。看：看到自己的着急，抱怨

挖：急性子惯有模式，担心迟到老师点名，怕麻烦。不想打破规则，想要保持完美。（事后挖）

失败！不惯着他，还是先去了电梯口。

### 3月31日

 觉察作业

路上小轿车里，小宝和堂妹一路玩闹，喧哗，说不文明的话。我忍不住说教小宝，而小叔子老婆却一直没开口制止，偶尔还附和配和孩子玩。

看：看到自己有些酸葡萄心里，还有些羡慕嫉妒（小叔子老婆没修行就可以做到不为所动，而自己就是忍不住爱说教）

盯：盯住自己的心思（没找到具体的锚点）

挖：希望自己比他人优秀，爱比较，其实是自卑心理。

改：笑了笑自己。不做评判转移注意力做其他事。

### 4月1日

 情绪觉察

群里同学们们的作业提交得很快，一会没看就好多信息

看：看到自己有些着急、焦躁。

深呼吸了几下，平稳气息。（好像没有盯，就直接这样做）

挖：爱比较心里理做祟，不想落后，希望得到肯定。

改：刚好写个觉察作业，按自己的节奏来，当下该干嘛就干嘛。

### 4月2日

 觉察作业

钉钉群里老师发来这一周表扬同学的合照，找了一圈，没有看到小宝的身影。

看：看到自己有些失落，还有一丝抱怨、思他人过的念头。

盯：看到了，对自己摇了摇头，念头就没有了。（不确定这是不是盯）

挖：对孩子有期待，希望孩子优秀受到表扬（自己也沾光似的），背后还是自己，我执。

改：祝福其他孩子。小宝放学回来不追问责问。

### 4月3日

孩子比较晚才回来吃饭，我吃完正拿着手机写记录。他放下书包，洗了手，竟然坐在靠椅上等我盛饭。

看：看到自己的不悦，想抱怨。

盯：感受自己表情紧，眉头锁，喉咙处堵，一会儿慢慢放松下来。

挖：自己最重要，在做事时不想有人打扰，怕麻烦。（事后挖的）

改：放下手机，盛饭去。同时平静告诉孩子，你已经长大了，下次可以自己盛饭，不用等妈妈来。

### 4月4日

觉察作业

下着大雨，小宝跑出去玩，淋雨，把外衣弄湿了，一番劝说还一直要往外跑去玩水。

看：生气，想发脾气。

盯：盯住自己，感受呼吸，胸口有些堵。

渐渐平息，减弱。

挖：想要听话的孩子，担心淋雨感冒，给自己带来麻烦。

改：止语，自己走开，到屋里眼不见心不烦。（是不是有些逃避行为呀）

### 4月5日

觉察作业

送小宝去上篮球课，看他穿着一件有些旧又不起眼的衣服，其他小伙伴穿的衣服都比他得体。懊恼自己没给他换件好衣服

看：看见自己的懊恼，自责，还有自卑心理

盯：盯着自己的懊恼、不好意思，很快散去

挖：爱面子，虚荣心作祟，底子里还是自卑。

改：看见了，情绪很快散去，反问自己不就一件衣服，至于吗？！下次还让小宝穿这件衣服，看自己有什么反应。

### 4月6日

今天晨起大拜，原想坚持到500就好，一没注意就到了504，念头起不要“4”这个数字，忌讳。马上又继续一个，字数停留在505，想着收工吧。这时看见自己的模式，每次遇到“4”时，都本能的想跳过，略过，避开。（群里提交作业也经常在意序号，反者道之动对治了好几次，还总是会跳出来。）

看：看见念头，看见第一念错过被带走，继续看见自己的对“4”的敏感，还有惯有反应模式。

挖：忌讳不吉利，只想美好，害怕未知。（事后挖）

改：继续做，让数字停在514。看着数字，多看几遍，群里打卡。以后每天尾数都可以停留在“4”。

### 4月7日

小宝鼻炎引起的眼睛痒给他滴了眼药水，嘱咐他别再去揉了，没一小会，他边揉边说还痒想揉。瞬间没好口气和他说，那你就继续揉继续揉呗。

看：话一出口，看到了自己的生硬、不耐烦、想抱怨的情绪。

盯：表情紧，胸口有股气流，有一点堵。一会就缓和下来

挖：只想要听话照做的孩子，不信任孩子，怕给自己添麻烦。

改：用柔和口气跟他确认，真的还很痒吗，拿来之前医生开的眼药膏涂上，嘱咐他闭一会眼睛，安抚不要揉。

（这是早上和慧敏船长说的昨晚的那个案例，自己觉得对治算是成功吧。就是类似问题会以不同方式反复出现在生活里，有时成功，经常性失败）

### 4月8日

觉察药方记录

晚上小宝做作业，看着时间已晚，他的进度慢，又脱口朝他大声说了一句半。

看：看见自己的着急烦躁（话说一半时，觉察到了）

改：马上止语。

事后挖：老毛病，执著孩子学习习惯，有期待。

（口诀刚新鲜出炉，明天一定把口诀用起来）

（PS：今天不知道是因即刻觉察的缘故，只记录一例）

【42】 沐子 觉察作业

午睡时间，躺在床上，小宝趴着在折他手中的魔尺。提醒他快点睡，他不为所动。

看：看见自己有点急想责备，还有抱怨的念头要来了。

盯：没有用到盯，看见时就没有情绪了。（看见时，一下就笑自己，可不能像昨天的那样重演，这次终于及时看见了）

挖：执著孩子的生活习惯，期待孩子听话，不想自己被打扰。

改：柔和口气跟他说休息时间到了，把魔尺放好，顺势把他揽到怀里，盖好被子，抱着他睡。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

自评：

看：今天终于及时看见一回了。就在念头刚起时就抓住了，没有情绪蔓延。

盯：因为念头欲起未起就看见，所以盯这步就没用到，情绪已消失。

挖：不知道挖得够不够，感觉自己的执著点就那两个，只是每次以不同的方式不同的事件出现。

改：这次也蛮自然就做到。

### 4月9日

小宝爬到高高的凳子上，准备进到旁边一个又深又高的大箱子里去玩，但下不去，叫着我去抱他下去玩。箱子旁边散落着从里面倒出来的一地泡沫块，袋子，绳子等杂物……

看：看到自己升起的不耐烦，嫌弃，抱怨，甚至有点小生气

盯：感觉胸口，喉咙处有气有话要冲出口。盯住一小会，笑了笑自己，就缓下来了。

挖：对孩子不够耐心，宽容，期待孩子省心省事，怕给自己添麻烦。

改：止语，没有叨叨他。在他的请求下，笑着走过去抱起他，把他放进大箱子里。心里想，玩一玩也是挺不错的体验，等下让他和我一起收拾地上杂物，晚上再洗澡洗衣服。

自评：看见的还算及时，没有像以前直接叨叨出口，大声阻止。盯也感受到身体具体反应，虽然只是一小会。挖，感觉还不够，但不知道往哪里挖了。改，是在自然状态中的发生，有些小惊喜。

### 4月10日

背景：小宝成绩不理想有些烦恼➕看了群里同学的作业很有深度，对比自己有些自卑➕最近和闺蜜没交流有些隔阂感到失落

看：看见情绪交织一起的失落，自卑，沮丧

盯：感受心里的无力感，身体不想动，不想说话，叹息。看着它们就看着，稍有缓解

挖：希望得到，不希望失去。对孩子，对他人，对自己有期待。深藏心底的自卑不时出来做怪。

改：提起精神，回到当下该做的事，吃饭洗碗转移注意力。参加读书会，后来找到答案了，豁然开朗

自评：情绪之所以交织，是每一小件事的念头情绪看见还不够及时，已经被带跑了才会出现后续的。

盯这次做到，但没有完全缓解，只是暂时转移了注意力。

### 4月11日

小宝还落下一页作业没做，跟他说明天要交，让他去补上。他一听，百般不愿意，好不容易拿上作业了，又跑来让我帮他做前几道题，我在听毕业设计说明会，果断拒绝他的无理要求，结果他竟发脾气，还哭上了…

看：看到自己生气，想出去教训一下他的念头

盯：胸口有闷气，脸部表情耷拉下来，盯了一下，觉得这好气又好笑，一会就松解下来

挖：不想被打扰，对孩子有期待，只接受爱学习听话的孩子

改：本不想理他，专心听直播。后面意识到完全可以配合他演个戏，跟他说我闭上眼睛，点兵点将，点到那个答案就是哪个，他一下也配合起来，还把我原本点错的选项都自己改过来

自评：这次看见比较及时，盯的身体也感受也消失。

改也有了突破，想到配合他演了个戏，结果还不错。

### 4月12日

背景：一些鸡零狗碎的事没办法解决，束手无策

看：看见自己的失落，失望、沮丧

盯：身体无力感，叹息，深呼吸几次，暂时缓解

挖：不能接纳自己的无能，想要有智慧的自己

改：回到当下，看着自己，告诉自己，试着接纳那个无能为力的自己。写个觉察作业，梳理一下。提醒正是修行时，转移注意力做其他事。

## 学习心得

3月25日【在保持初心中修行】

【28】 沐子 【在保持初心中修行】体会

【笔记：初心，是初学者的心。保持初心，是让我们在生活中保持一颗初学者的心。】

对这句话深有感触，在新手村学习时，小谦学长就让我牢记当时的感受和心境，保持这颗初学者的心。我时常找出来那作业点评温故而知新，提醒自己，对修行保持赤诚而热烈的那颗心。

【笔记：觉察力，是一种时刻能觉知自己思想和行为的能力，也就是觉察的能力。】

正是因为生活里总是习惯性被惯性思维，被原有模式，被情绪带走跑远而不自知。所以必须刻意练习觉察力，让自己知道自己当下在做什么。即我们般若号的主题“活在当下”。

【笔记：在你做事时，提醒自己保持一颗初学者的心，不急不躁，不敷衍不应付，不骄傲不自负，不自以为是不理所当然，提醒自己保持好奇，保持认真，保持敬畏。这样，你自然而然会改变之前的习气，也就降伏了那颗“老手”的心。】

说易行难，就如明明提醒自己保持认真全力以赴，却也在不知不觉中自以为是记录真实自己，显然已经没有做到重视作业了。

又反观到自己一个例子，小宝上一年级，刚入学时非常上心、重视他的学习习惯，作业等，孩子每项作业完成后必定亲自检查完成情况，签字。才到下学期，我就时常忘了孩子的作业签字，有时即使记得，看到他有写了就算过关不签名也行。初心，不敷衍的初心在哪了？类似这种情况，自己在修行中一定也很容易犯，提醒自己，时读时新，保持觉察，降伏“老手”心

 读文章：宗萨仁波切《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》有感

这篇文章之前读过，但实在太长看不下去，云里雾里，只读了一大半就放下。今天确定要认真仔细去读完，刚开始还是有些浮躁，没有沉下心来。觉察到，提醒自己，安住当下，慢慢的就真的安静下来，看得进去也看得明朗，有点小惊喜。

摘录几个有体会的句子：【如果没有智慧，所谓的悲心、爱心、慈心和戒律，就成了盲目愚昧的举动。】

这句我想到是蓝狮子老师曾说过的，大致意思是发心很重要，如果发心不对，做什么怎么做都不对。

【当我们身体坐直，就算只坐二分钟，你是去切断念头的锁链。

如果能够持续每天做二分钟，你的执迷、困扰、顾忌会越来越少。

不管什么念头生起，只要看著它，其他的事都不做，不要观想，什么事都别做。不管心理生起什么念头，就只是看著，然后忽视。】

这就是我们练习静坐的目的方法，和昨晚读的座上修有着异曲同工之妙。

【当期待产生时，你就只需要看着它。只要看着，看着，很神奇的，念头就像蛇一样，它会盘卷起来，又会自己松解开。念头最棒的一件事，就是它无法持久。】

以前生活里常常有期待，而期待往往随之带来失望，继而引发一系列情绪。这句话以后要好好用起来，就是看着，看着，让念头自然松解，让情绪自然消解。

【证悟真的就只是从执迷、偏执妄想当中解放出来。】

以前理解的证悟可不只是这些，总还觉得应该还要有神奇的神秘的超能力。这句话让我有种恍然大悟的感觉哈。

【复杂有其必要性，我喜欢复杂，纵使我渴望简单，没办法，复杂是必要的。】

生活也总崇尚简单，不想要那些繁琐繁文缛节、复杂的仪式。看了也才明白复杂的必要性，复杂其实也是通往简单的必经之路。

【经历一段长途旅行，却不设定任何目标。

然后有一天，你突然领悟到，其实什么都没有，那时你就自由了。】

之前静坐一小段时间后，也总期待能达到什么目标，能有怎么样怎么样的结果。觉得自己没有什么进步时也会疑惑？现在终于明白过程即是结果，也就是觉察之道里的那一句：“你踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身”。

看视频《修行是什么？对治我们的心、情绪、执著和挂碍》体会

修行就是对治我们的这颗心。在生活里修行，对治的就是我们生活里的情绪和烦恼。

生活里，只有考虑自己才会痛苦。当不考虑自己时，痛苦就不存在了。想想确实如此，大部分自己烦恼痛苦的人和事，背后往往隐藏的是这些人和事影响到自己的利益、期待，自己才会烦恼痛苦。如果没有了这个“自己”“自我”，那些执着、挂碍就无所依存，不攻自破。

用纯粹、利他来对治我们这颗心。提倡大家纯粹、利他，是一种方法手段，其实也是目的。当你真的很纯粹时，智慧会升起。现在再去读老子的这句“以其无私故能成其私”，终于有些明白了。

只要我们愿意，并坚持去做，从心出发，对治我们在生活中的情绪和烦恼。那么就能增长智慧，即老师说的真正的成佛，觉醒。

【看盯挖改】理解及举例

【看】：看见自己的念头情绪，尽可能及时的看见。

【盯】：盯住情绪，可以盯住自己身体的具体感受，不被情绪带跑。

【挖】：找出自己情绪背后的执著点，尽可能往深处探究。这个一定提醒自己不是找别人的问题。

【改】：改变行为，具体做了什么，反者道之动用起来。不是类似决心保证之类。

例子：

整个小区从昨晚就停电了，不知道什么时间才能来。中午电还是没来，看着手机只剩下一格电量，支撑不了多久。

焦虑的情绪慢慢升腾起来。【看】

盯着心里的焦躁，各种想法，直到渐渐散去。【盯】

太依赖手机，害怕错过时间，错过信息，影响作业，影响计划，影响自己在他人心目中的形象。【挖】

放下手机，好好午休，安住当下。【改】

【在嗔恨中修行】感悟

以前总觉得自己嗔恨心不重，没什么可恨之人，这与我无关。可说起“愤怒”，这在日常生活里却不时上演。特别是小宝上学后，陪写作业时更是随时原地爆发。控制不住自己，被情绪控制，无法摆脱，有时真觉得自己愤怒发脾气时就像个大魔王

老师文章里说，发脾气，是因为愤怒，愤怒是因为有人阻碍了你的欲望。当愤怒升起时，先不要埋怨对方有哪些不对，而是看看自己内心是什么欲望被阻碍了。

找到愤怒的根源，看见自己的欲望，才可能减少愤怒。这才是脾气变好的唯一办法。

当愤怒升起，看见自己的愤怒，然后看见自己的欲望，此刻愤怒就消失了。持续的看见，就是觉察，就是修行。也就是我们现在所学所做之事。

老师还说，对一个真正修行人来说，愤怒产生，应该感到高兴：哈，修行的机会又来了！

当修行越好的人，能接受的角度范围越大。

向内求，学会看戏演戏。用慈悲心化解内心的嗔恨。我好好学，慢慢悟。

【在嫉妒中修行】感悟

“嫉妒”是五毒之一。

一个人容易嫉妒，说明内心还很匮乏。内心富足的人，不会嫉妒他人。在物质层面拥有得越多的人，对别人要求越多；在精神层面拥有得越多的人，会对别人要求越少。

“嫉妒”很有隐蔽性，善于伪装。嫉妒的两个典型的表现形式，就是内心抱怨和挑毛病。其本质是把自己看得太重。此处扪心自省，平时有多少这些嫉妒行为呢，捋一捋，有则改之无则加勉。

真正对治“嫉妒”的方法，是知足。羡慕嫉妒恨的反义词是：随喜祝福爱！

让自己多一些快乐，让自己“超级自信”、自足，时刻保持觉察（此处是重点），不抱怨，不挑毛病，祝福对方，认清嫉妒的本质，看见自己的嫉妒，做到不被嫉妒控制，也不被人嫉妒。保持谦逊低调，示弱。在生活中修行，多亲近善知识，就如此刻我在看“在嫉妒中修行”

看世间八法 +找按钮

再复习一遍，时时提醒，别轻易掉陷阱：

希望得到 ，不希望失去；

希望快乐， 不希望痛苦；

希望得到表扬 , 不希望得到批评；

希望获得关注 ,不希望受到冷落。

自己的按钮：

1⃣️孩子成绩不好时，容易揪着不放，叨叨叨，严重时发脾气。

2⃣️陪孩子做作业，看到不认真，磨蹭等坏习惯时，容易炸。

3⃣️一有情绪，容易迁怒他人。

小宝按钮：

1⃣️只要批评他，保准掉眼泪。

2⃣️在家里若是不满足他的要求，就会气嘟嘟，说别人小气。

3⃣️喜欢被表扬，一表扬就美滋滋找不着北。

【47】 沐子 【觉察的三方面】体会

在生活中练习觉察，我们集中在三方面。

情绪：所有负面情绪用觉察来对治。以此为觉察练习入口。

看戏：不参与，只是配合嗯，啊，哦，好的，不错……

演戏：要参与进去，过程保持觉察。

一、【有个原则：一旦有情绪，就是自己的错。】

捋了一下自己过往案例，这个点常犯，总把自己的情绪怪罪于对方，是对方的错才引起自己的情绪。现在一定切记向内求，向内求向内求！

暂时消除情绪的方法：

1.情绪还没爆发，刚爆发时，觉察，体会身体的感受。

2.情绪已经爆发了，拍照或其他方式，看一看自己的样子。

3.找背后的执著点。参照世间八法。

4.当情绪来的时候，当成菩萨的考验。

对照了一下，也就是我们现在学习觉察之道【看、盯、挖、改】的具体做法。及时看见，盯住念头情绪，挖执著点，改变行为。

二、看戏三原则：觉察，看对方的模式，不改变他人

三、演戏三原则：觉察，不判断对错，处下、示弱

典型的错误：

1、练习觉察不是要做一个好人，做个完美的人，不是勉强自己。而是清楚自己的缺点。不是判断事情对错，而是知道自己在干什么，知道自己的有这么一个现象，习惯。

2、有文化的流氓，看见了情绪还要发火，这是自我发脾气的借口。

这一点也常犯，提醒自己：一旦看见，全力以赴。

3.、把反省当觉察，事后才看见自己，事后才知道自己哪错了。

4、把感悟当觉察。

觉察就是在当下，看见情绪的当下，看见自己去演戏，去看戏。

目前就是努力练习，尽量做到及时去看见，看戏演戏还不能自如进入，在以后生活中慢慢学习实践。

4.4【在必经之路如何修行？回到原点的方法】体会

1⃣️利他，从身边的人做起。

2⃣️存在问题，借事修人，以事炼心。

3⃣️当你在强调个人问题时，就是提醒自己要去修行，提醒修行还不好。尽量做到上善若水，和光同尘。

4⃣️角度问题：当你有看不惯的人或事，是你的角度太小，包容度不够。所有的障碍，都是修行的入口。

5⃣️如何觉察

看见的能力，及时看见。

座上修

1.我们听了很多，只是理论上大概明白。

2.座上修可以加固理解，一切都是念头。

3.最后要做到念头还没出来就看见。

这样可以帮我们破掉以前的认知，打破以前的思维模式。

6⃣️言语上 尽量说一些我们对修行上认识的话，有见地的。

4.5

【 在吃屎中修行】

生活里有“肉”，更多是“屎”。

什么是屎？嗔恨是屎，辱骂是屎，负面情绪也是屎。

那怎么谢绝吃屎呢？

1.谢绝吃屎最好的办法是成为“贤者”。诸恶莫作，众善奉行，自净其意。

2.不要找屎

要想过好这一生，既不要被动“吃屎”，更不能主动“找屎”。

真正的窍诀是：觉知放下，依道而行。

1⃣️分析：区别屎和药，良药苦口别错过。

2⃣️觉知：及时看见，不要中了自己烦恼的圈套，必须下定决心：绝不吃屎。

3⃣️拒收：拒收是一个放下的过程。

①智慧式拒收：用一句智慧的话打破他的节奏，击中对方的软肋。要相当的定力和极高的智慧，一般人往往难以掌握。

②糊弄式拒收：可用“是的，你是对的。”这一句式。

③沉默式拒收：不跟随对方的节奏应答，默然无争，回弹给对方。

真正的修行人，要修心。

让心合于道。不是“忍”，而是用道去“化”。方法很多，最基础是要随时保持觉知。以心转境，心净则国土净。

4.5【在病痛中修行】

在病痛中修行，大概有以下三类情况：

①我们自己遇到了病痛怎么办？

②我们周围的人遇到了病痛，我们怎么办？我们怎么去引导修行？

③朋友，周围的亲人得了绝症，我们可以做什么？

虽然面向的对象不同，但都值得我们好好去思考！

具体方法：

1⃣️身体不是用来伺候的

如果过于重视，反而不是一件好事。对于修行人来讲，不要太看重身体，但也不要糟蹋，身体是拿来用的。

2⃣️生病也有好的一面

生病，不一定是坏事。生病了有各种体验，看待事情的角度不一样。

3⃣️觉察可以减轻痛苦

在病痛中觉察，跳出来看自己，是很好练习觉察的过程。

4⃣️学会发愿

发愿可以让痛苦更有价值。

虽然现在的自己还是小心翼翼的，不敢轻易随意发愿，就如今天的发愿，只在自己能力范围内诚实发愿，但我会学着试着放开角度，真心勇敢大胆去发愿

4.8

【不要有期待】体会

听了视频课，感受最深的就是老师说的：你可以有希望，但不要有期待。

比如说你可以希望小孩成绩好，优秀，习惯好。但不要去期待，要知道很多希望基本上是不可能实现的。但你仍然要去帮助孩子教导孩子。而辅导孩子时鸡飞狗跳，就是因为你的期望没有得到满足，从而产生各种情绪，抱怨，不满，生气，愤怒等等，这说的不都是我吗？

以后陪孩子写作业的口诀就是：希望，但不期待。

还有一句：因上努力 果上随缘。

4.9

目前最执著的三件事

1⃣️执著孩子的生活习惯

多多熏习善知识，提升见地，增长智慧。提高觉察力，坚持练习觉察（座上修和座下修）。继续深入体验练习天空营期间的各种场景觉察，把修行融入到生活的点滴中。在生活的细微处，看见自己的念头和习气。

附上警句，时刻提醒自己：菩萨并不要改变谁,他尊重别人的生活方式,使用他们的语言,由他们依照自己的本性转变,而不是让他们成为自己的翻版!

2⃣️执著孩子的学习优秀

除了第一条上面☝️那些，给自己定个日常陪娃口诀：可以希望，但不要有期待。

因上努力，果上随缘。

信任孩子，和孩子站在一起。

3⃣️执著自我价值的体现

接纳自己的所有，特别是不足的方面，也保持开放进取心态，多去学习，多去尝试，多去体验，提升自身的能力。精进修行，在生活里践行无我利他，寻找人生的使命。

4.11

【善良24小时】感触

善良24小时的一天，比想象中平静的一天，是细水流长，微起波澜的一天。

更多的感触是这个作业让自己看到了一些“不善”的念头，看见、中止，有了选择自由权。真好！而不是像从前一样完全在无明之中，浑然不自知。

同时，也感受到了当自己真心付出时，那种喜悦中的平静。虽然都是些很微小的事情，却是无比滋养心灵。

以后的日子里，我很愿意继续保持善良，去付出，去爱。

看着蓝狮子老师群里的留言，忽然间想起一首老歌【爱的奉献】，不禁哼了起来：只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间……

学习总结

### 第一周学习总结

一周的学习，主要是通过各种场景练习“看见”的能力，看见自己的动作，念头，情绪…

对于动作，现在能比较清晰的看见，感知。

对于“念头”，刻意提起觉察时能相对清晰的看见，比如在吃饭中觉察，走路中觉察，闹铃觉察练习时，基本上能及时看见。

没有刻意，偶而觉察时比如挑战四大勇士，有时能及时看见，有时就不能及时看见，特别是思他人过，抱怨时，经常就没能及时看见，等到情绪出来，被惯有模式带走了，觉察已晚矣。。。

这个我得加强练习，有点抓不住，知道要及时看见和做到及时看见，这个跨越好难的感觉。

对于文章，视频的见地熏习，其实都是看了好多遍，听时也有感触，回到日常生活里时却时常用不出来。

就是蓝狮子说的典型反面教材：【不要在顺境的时候变成修行人，对境出现变回普通人】

还有就是忘性很大，体悟不深，输出难

周二读书会有个特别的收获，是慧敏学长点评时指出的一个点，【如果你自己不想发火，爆发情绪，别人再怎么刺激都没用的】。仿佛突然被震了一下，是啊，如果我能及时看见自己的起心动念，知道自己当下在做什么，回到当下，那关他人什么事呢！常说的向内求向内求，而不是向外抓取，责怪他人。自我果然很狡猾，把自己的问题归罪于他人的行为刺激引起。日常和娃相处时，我必须时刻提醒自己这点。

大概就是这么多，非常感谢学长们的点评与适时指导，感谢船上所有小七的付出，感恩一路有你们

### 第二周学习总结

第二周的学习，主要围绕着“情绪觉察”展开，学会对治情绪的“看、盯、挖、改”四步骤。

才发现原来我们第一周的静坐观念头，就是来训练我们有【及时看见】的能力。

闹铃觉察对应的就是【盯】这部分。盯住自己的念头情绪，在身体上的具体反应感受。

【挖】则是通过生活里的觉察案例来找到自己身上隐藏的执著点，发现自己的问题所在。在学长的点评下，更深层次的去探究根源，观照自己。从而让【改】自然发生。

而【改】这一步里，特别提醒自己：“一旦看见，全力以赴”。现在初学阶段最好用“反者道之动”来做。

三篇文章《在嗔恨中修行》

、《在嫉妒中修行》、《在吃屎中修行》➕几个视频的学习，不仅让我们熏习了见地，还从中学到具体的方式方法，要常读常看，反复熏习。

目前有待提升的是：

1.还不能很及时看见，得加强座上修，训练自己及时看见的能力，不跟随。

2.盯有时比较模糊，情绪不大时会直接略过。要多感知身体。

3.目前挖的方向基本上对，就是还要继续深入，剥开真相。

4.改还在浅层，不够妥帖，缺乏幽默智慧。

还有非常重要的一点，老师学长说，觉察是窄道，利他是宽道。每天学着去发愿，勇敢大胆去发愿，发大愿，培养自己的慈悲心

感恩学长们爱的付出，感恩同学们，我们互相照见，携手同行

### 第三周学习总结

这周继续练习应用【看、盯、挖、改】四步骤来对治生活中的负面情绪，通过写情绪觉察作业来记录梳理过程，附加自评则让我们更清晰四步骤的关键点，深入体会其中精髓，深层次挖掘自己的执著点。同时也可反观、判断我们是否真正理解到位。

而通过即刻觉察，善良24小时，关爱24小时的作业练习，让我们经常性提起觉察，相对长时间保持觉察。以此练习提升自己的觉察力。让看见念头更为及时，从而改变原有行为模式。

通过这几天的练习，提起觉察，保持觉察，发现很多对镜不再是对镜，体验了“万千烦恼，只需一眼，便可消失不见。”的惊喜与喜悦。当然还有很多执著深种的案例依然每天上演，不过，已然有信心去面对，坚信只要勤加练习，多多熏习善知识，总有一天皆可破。

没上天空营之前会有害怕，害怕自己这也不行那也不行，前期也是紧张以待。慢慢的，通过练习，通过学长的指导、鼓励，同学们的相互打气，发现自己其实也是可以的，也能做好。这是自己的自卑模式在作祟，觉察，抓住自我的狡猾逃避，勇敢面对。感谢般若号的所有船员，爱你们

时间太快，转眼三周已到，天空营之旅也即将结束。真有些感慨，自己从最开始的紧张害怕读书会，害怕分享担心出丑。到前天晚上最后一次读书会我竟然有些依依不舍，不想结束。我想，这就是天空营的魅力所在，我来了，并深深爱上这片天空。

## 船长寄语

沐子同学，21天天空营的学习，让我看到了一个低调，踏实，稳定，耐心，充满韧性的你。每一个作业你都很认真的完成，不叫苦也不抱怨，这是一个非常优秀的品质。

孩子只是借由我们而来，是属于他自己的，他们又是帮助我们走上修行之路的最大助缘，像菩萨一样。家是最好的修行道场，是生活中修行最好的基地，践行起来哈。给你的药方，直到痊愈之前，一直吃起来哈，什么时候好，你会有感觉的。

天空营只是一个开始，这条路很长，跟住哈！我相信，你一定会走的很好的！