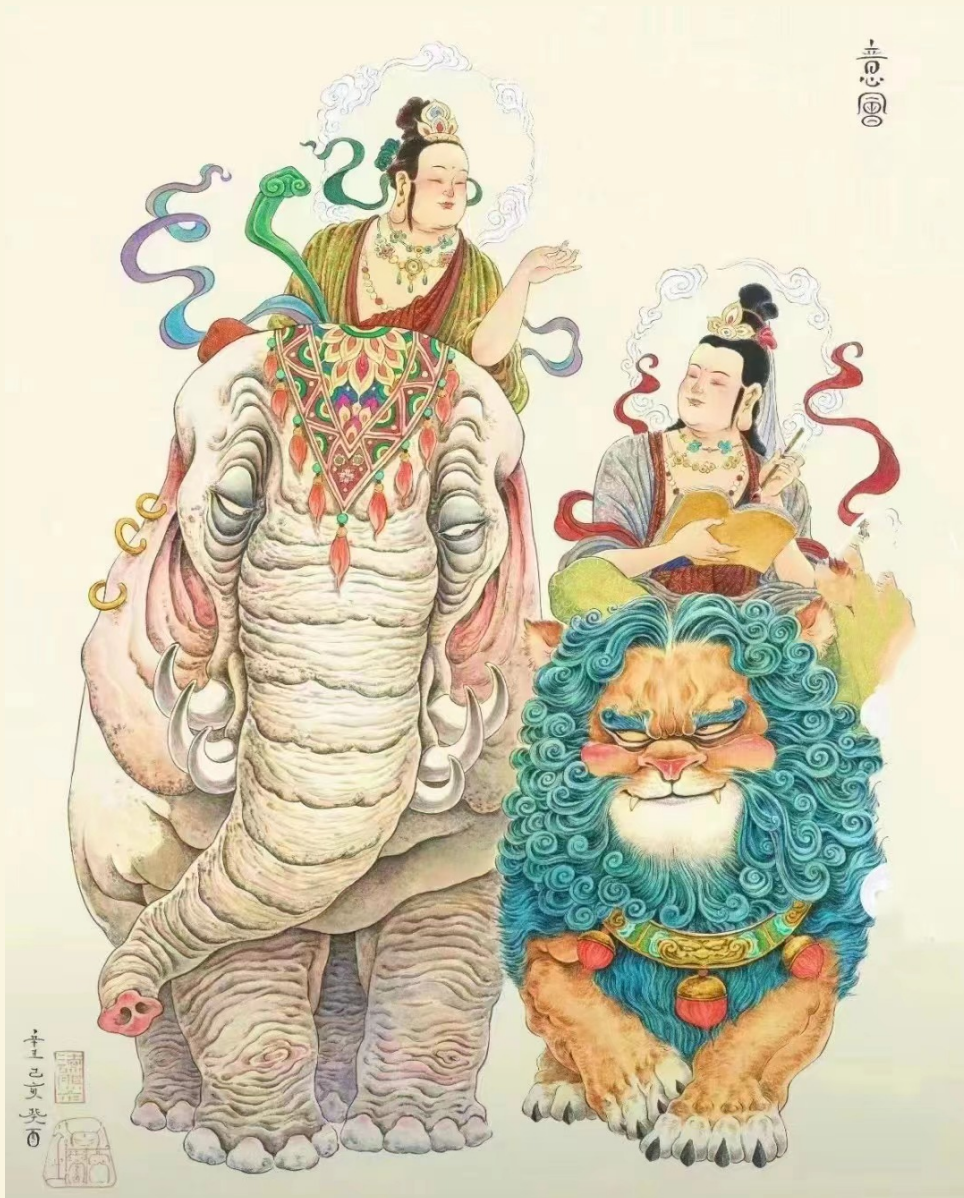

必经之路天空训练营

船长参考手册

版本号: V0.1.2



必经之路出品

目录

第 1 章 大海航行靠船长	2
第 2 章 预备周：你准备好了吗？	5
第 3 章 第一周：觉察，是修行的基础	6
3.1 勇士四大原则	7
3.2 闹铃觉察	11
3.3 桔子觉察	12
第 4 章 第二周：看见念头的表演	13
4.1 静坐觉察	14
4.2 起床觉察	15
4.3 吃饭觉察	16
4.4 走路觉察	17
4.5 洗碗觉察	18
第 5 章 第三周：情绪是最好的修行对境	19
5.1 随机静坐觉察	20
5.2 开车觉察	21
5.3 呼吸觉察	22
第 6 章 第四周：生活处处是修行	24
6.1 扫地觉察	25
6.2 即刻觉察	26
6.3 如果没有明天	27
6.4 善良 24 小时	28
6.5 关爱 24 小时	32
6.6 止语 24 小时	33
第 7 章 点评要点	34

大海航行靠船长

天空训练营，是专门引导新同学在生活中修行的线上课程。以《觉察之道》为基本教材，由修行老师和各位船长等志愿者，带领新同学一起学习觉察，实践在生活中修行。

课程目标

1. 让同学掌握什么是觉察，什么是在生活中修行。
2. 让同学学会用觉察对治情绪
3. 教导一些基本的修行方法

一些建议

以下建议来自蓝狮子的分享。

1. 在天空营，船长是陪伴者、观察者和引导者的角色。每位船长尽可能了解本队学员的原生家庭状态，帮助其更有效地进入觉察。船长需要不断探索如何激发每个同学自己的内生动力，令其意识到觉察对生命的意义。

2. 船长每天要花两个小时以上，了解、关心和帮助小队同学。除了小队群里讨论外，最好是多私下一对一的方式沟通交流。观察清晰每位同学的状态变化、交的每个作业、群里的发言，及时给到鼓励支持及合适的引导建议。

3. 船长现在做的是引导新同学走修行之路，责任很重，一定要重视这件事情。船长引导同学真的学会了觉察，可能会改变他的一生。请多观察、多包容，多一点耐心。

建议船长每天晚上想一想：我今天在这件事上，花的时间够吗？我有没有偷懒？同学需要帮助时，我有没有给到他们足够的帮助？

4. 对船长来说，天空训练营的整个过程都是修行，每天都是考试，会有各种考验。每个学员都是一个不一样的考题。当然也不用太有压力，只要足够重视，尽自己能力去做就好。只要主线是在生活中练习觉察，每位船长可以做出自己的特色。如果遇到任何困难疑问，都可以船长群里提出，随时私信营长，也可以向七师父求助。

5. 船长自己的提升很重要，对于修行和觉察的理解需要不断提升。觉察是可以持续不断深入的，最基本的是对于情绪念头的看见，看见以后还可以发现它背后的模式，

最后，怎么样能够让自己真正在那一刻成为天空，以及保持天空的状态。所以需要船长对自己的修行提更高的要求。

例如：每天半小时的静坐，每天觉察身体的动作，看见自己的念头，看相关的视频和资料，交觉察作业，跟同学们一起学习。保持初学者的心，认真对待每一次学习，常学常新。越练习会越深入。船长修行提升了，整个小队都会受益。

6. 船长对《觉察之道》要反复阅读理解和运用，清晰透彻，结合自己的实修，要有自己的理解。对课程大纲的必修内容和选修内容，都需要提前深度学习并熟悉掌握，这样可以根据每位同学不同的情况，给到相对合适的学习内容建议。

7. 教材、视频和作业只是辅助工具，人是关键，船长需要关注每位学员本身的状态。如果船长了解到同学可能有阅读困难，不太会看文字或视频，或者确实因为一些特殊情况，时间没那么多，可以考虑和他多语音聊天，少看点文章视频。学习大纲只是基本的参考，每位船长如果明确同学的实际情况，可以适当调整，不一定要完全按统一要求来。

8. 船长在和同学聊天时，要谦虚善巧地把自己对修行的一些理解见地，特别是自己有感触实践体会过的内容，在小队里多分享，帮助同学提升修行见地。在磨砺班或其它群里老师的修行分享，也可以发小队群。

例如，我理解的修行是什么样子的。书上写的是降伏其心，什么是降伏其心？我理解的修行就是我们能够看见自己的习气，不被习气所带走，能够看见自己的模式，打破和跳出这种模式，超越它们，就是修行。

类似于这种，你觉得对于个人修行特别有影响的一些见地理解，你很有感触的一些文字语句，都可以和小队的学员分享。从某种意义上，这对新同学来说是一种见地的熏习。

9. 船长要看到同学的模式和需要，让大家态度上重视天空训练营的学习。帮同学建立信心：对自己、对修行方法、对必经之路的信心。学习觉察需要一个过程，允许同学比较慢，找到合适自己的节奏，尊重每个人的意愿。船长可以提建议，但不用太期待，允许同学不改变。有些同学可能没那么精进，都是正常的。修行是个人的事情，如果同学自己不重视，外界也很难起作用。不一定所有同学都要毕业。

10. 同学们一开始学习的时候，可能会当成知识去学，但实际上觉察是每个人本身就会的，船长要做的就是慢慢去引导同学，让大家在日常生活习惯中多去实践练习，把这个环境创造出来，只要同学足够认真用心对待，改变会自然发生。

学习第一周后，如果发现同学还没进入状态，可以私下沟通引导，如果沟通后，发现其学习态度还是不认真重视，请及时反馈给营长去和学员沟通，有必要时请七师父帮忙处理。

11. 船长要明白，觉察的核心是在生活中应用，最重要的是，情绪念头起的那一刻能马上看见。前期尽量不给新同学提过多要求和解释，按照觉察课程的内容方法，听话照做就好。例如有同学问禅定境界和能量之类的，船长可以说我不知道，我们也先不讨

论。如果同学有疑问的话，他可以问七师父。

12. 整个过程中，船长可以根据每位同学的基础和对觉察的理解，给不同建议。同时，需要把学习群里比较典型及重要的作业和点评分享到小队群，说明重点，请同学分析理解，尤其是本队同学的作业和点评，可以发到小群讨论。请同学留意看大群其他同学的作业和点评，鼓励同学如有不清楚的点也可以拿到小队群里探讨。

如果发现同学内容或格式有问题，可以找书中的比较好的例子。船长也可以小群里改同学的作业，改一版正确的，这样同学自己也会对比问题去理解，就明白下次可以怎么做了。

13. 对于结果，因上努力，果上随缘。对于过程，需要特别重视，带着爱和真诚，用心看见和陪伴每一位同学，力所能及地提供帮助。如果每位船长自己对于觉察的理解足够，就可以清晰地认识到小组同学的水平是否增长。

14. 船长要及时点评小队群里的学员作业。点评是很好的机会，检验自己对觉察的理解程度。如何知道自己的理解是否足够透彻？如果拿不准，不知道到底该不该说，这说明可能理解得还不够透彻，要及时请教指导老师或者其他同学。**千万不要不懂装懂。**当理解足够透彻的时候，看一眼就会知道作业的问题在哪儿。

15. 整个过程中遇到任何问题和困惑，或是建议想法，都可以在船长群里提出，或私信营长，共同优化船长天空训练营的课程方案。每一小队，营长和指导老师都会入群观察，如果发现有问题会私信船长。

小队里以船长沟通引导学员为主，如果船长不清楚如何回复时，可以艾特 (@) 营长或指导老师，寻求帮助。要学会善用资源。

踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身！

祝福每一位船长！希望你们能通过天空训练营，和新同学们共同学习成长！

预备周：你准备好了吗？

需要让同学理解三点：

1. 相信：相信老师，相信方法，相信自己。
2. 老实听话：听老师和船长的安排，不用问为什么，严格按照作业要求执行。
3. 完全投入：这段时间把练习觉察当成最最重要的事。

让同学认真执行沟通方式：

1. 相互之间称同学。不要叫“家人”、“师兄”、“同修”。
2. 不开男女间玩笑、不讲荤段子。
3. 不宣传宗教，不转发宗教活动（类似法会、募捐等）。
4. 在微信工作群，要认真严肃一点，不开玩笑，不抖机灵。
5. 微信尽量发文字消息，不得已才发语音消息。
6. 微信和人语音沟通前，请提前发消息确认对方是否方便。
7. 微信添加对方为好友，要自我介绍并说明加好友的原因。
8. 微信发文字消息，尽量多加一些空行，看起来更清晰。
9. 尽量一次性发完消息，不要每次发几个字，连续发多次。

参考资料：

1. 视频《修行的七个忠告》
2. 文章《总得付出点什么吧》
3. 视频《在生活中修行的目的》（32 分钟）

第一周：觉察，是修行的基础

基本要求：

1. 对在生活中修行有基本的认识。
2. 对觉察有基本的认识。
3. 能偶尔看见念头，并能不被带走。

见地：

1. 修行，是降伏自心。
2. 修行要朝心上下功夫。
3. 觉察是知道此刻的正在发生。
4. 觉察的关键：不跟随，不评判。
5. 在日常生活中看见习气，能不被习气控制，就是在生活中修行。
6. 修行会让问题不再成为问题。

作业：

1. 阅读《觉察之道》第一、二章。
2. 挑战[勇士四大原则](#)。持续一周。
3. [闹铃觉察](#)。持续一周。
4. [桔子觉察](#)。建议两次。

3.1 勇士四大原则

何为勇士？

不再害怕别伤害！

修行最大的敌人，不是欲望，而是虚伪。

【挑战不说谎】

我们在生活中，会习惯性敷衍应付，有时习惯性不说真话。在接下来的 24 小时里，要注意自己的语言和念头，一旦发现自己想要说谎，就赶紧停下来，换一种方式表达。

要求：看见自己想说谎的念头，最终选择不说谎，哪怕善意的谎言也不说。真话不全说，假话绝不说。

提醒：

1. 关键在于要及时见自己想说谎的念头。
2. 不要分享关于说谎还是不说谎的经验体会。
3. 作业描述时，把重点放在看见念头上。
4. 挑战结果不是最重要的，关键是要看见念头。

为什么人会不由自主地抱怨？

因为这样可以掩饰自己的无能。

【挑战不抱怨】

我们在生活中，会习惯性抱怨，有时喜欢抱怨人，有时习惯抱怨公司，有时习惯抱怨这个社会，抱怨世道不公等。在接下来的24小时里，要注意自己的语言和念头，一旦发现自己想要抱怨，就赶紧停下来，回到当下，该干嘛干嘛。

要求：看见自己想抱怨的念头，选择停下，回到当下。

提醒：

1. 关键在于要及时看见自己想抱怨的念头，发现自己正在抱怨。
2. 不要分享关于不抱怨的经验体会。
3. 不抱怨，抱怨的对象是生活、环境、公司、社会、国家等。不思他人过，“思过”的对象是人。
4. 作业描述时，把重点放在看见念头上。
5. 挑战结果不是最重要的，关键是要看见念头。

你是真的在意那几块钱吗？

不！你要看见，这只是自我的习气。

【挑战不占便宜】

我们在生活中，自我总是担心吃亏，习惯性占点便宜，这是自我的特点：总是为了自己好。在接下来的 24 小时里，要注意自己念头，一旦发现自己想要占便宜，就赶紧停下来。如果可以，就反过来，让自己吃点亏。

要求：看见自己想占便宜的念头，选择不占便宜。

提醒：

1. 关键在于要及时看见自己想占便宜的念头，停下来。
2. 不占便宜，也对等于，愿意自己吃亏。
3. 不要在是否占便宜上执著，关键是看见想占便宜的念头。
4. 不要分享关于自己从不占便宜的经验体会，不是讨论道德。
5. 重点放在看见自己的习惯上，例如习惯让商家抹零，挑东西总想挑最好的，把不好的留给别人。
6. 作业描述时，把重点放在看见念头上。
7. 挑战结果不是最重要的，关键是要看见念头。

子曰：君子慎独。

师父说：群居守口，独处守心。

俗话说：静坐常思己过，闲谈莫论人非。

【挑战不思他人过】

我们在生活中，会习惯性地想起某人的过错，想起人家对自己的种种不好，心生嗔恨和怨念，久久不能平静。在接下来的24小时里，要注意自己的语言和念头，一旦发现自己正在想他人的过失，就赶紧停下来，回到当下，该做什么做什么。

要求：看见自己在思他人过的念头，赶紧停止，回到当下。

提醒：

1. 关键在于要及时看见自己思他人过的念头。
2. 思他人过，主要指自己独处、或者和人聊天时的想法。
3. 背后说人是非时，能看见，也是不思他人过。
4. 作业描述时，把重点放在看见念头上。
5. 挑战结果不是最重要的，关键是要看见念头。

3.2 闹铃觉察

闹铃：“什么？我也需要觉察了吗？”

蓝狮子：“是的。你需要按时提醒同学保持觉察。”

看了这段对话，桔子表示压力很大。

设置几个闹铃，每次闹铃响，留意自己此刻的身体姿势和感觉，正在想什么、说什么、做什么，做三次深呼吸，回到身端意正。记录此刻的状态。然后继续做当下正在做的事情，并尽可能地保持觉察。

要求：一开始设置3个闹铃，以后可以逐步增多。闹铃响的那一刻，记录当下的状态，包括身、语、意，尽可能地详细记录。

提醒：

1. 记录状态，是让你能看见念头，感知动作。
2. 闹铃响，就是提醒你保持觉察。这是被动的，就像老师提醒你保持觉察一样。
3. 尽可能及时记录当下状态。不要事后回忆。
4. 闹铃响了之后，尽可能长时间保持觉察：知道自己的动作、想法、说话内容。
5. 保持觉察的时间越长，对境能引起你烦恼的机会就越小，烦恼也会越少。
6. 你还可以打印“觉察”二字，贴在办公桌或者家里某个地方。看见这两个字，就相当于闹铃响了一次。

3.3 桔子觉察

佛陀在成道后，第一次教小朋友们吃桔子。吃桔子时，知道自己在吃桔子。

坐在椅子上，双脚平放在地上。找一个桔子，放在面前。桔子大小无所谓，方便用手剥就好。然后开始练习：

1. 慢慢伸出手，拿起桔子，仔细观察其颜色，纹路。感知桔子的温度，感知桔子与手掌接触的感觉。只需知道就好，不要好奇。
2. 轻轻用手开始剥桔子。感知手指与桔子的接触，感知桔子皮剥开后散发的香味。慢慢把桔子皮放到桌面上，然后收回手，继续剥桔子皮。
3. 看着剥好的桔子，观察桔子表面，观察其颜色，感知其温度。
4. 用手掰开桔子，分成两半，感知手与桔子的接触，感知桔子的柔软。
5. 掰开一瓣桔子，感知嘴里唾液的分泌。慢慢把一瓣桔子送入口中。感知桔子与舌头口腔的接触。
6. 开始咀嚼。感知桔子汁与口腔的接触，感受其味道，感知牙齿的上下咀嚼。可以多咀嚼几次，让桔子完全嚼碎。
7. 吞咽下桔子。感知喉咙的动作，感知汁液慢慢吞咽的过程。
8. 继续掰下一瓣桔子，重复感知，直到最后整个桔子被吃完。

要求：动作尽量慢一点，感知并记录整个过程。

提醒：

1. 关注眼、鼻、舌、身、意的变化，记录颜色、形状、温度、触觉、味道、动作、念头。
2. 不要走神，期间如果出现别的念头，回到当下吃桔子的动作。
3. 期间不要被别的念头带走，例如想起看时间，不要理会，回到当下。
4. 如果没有桔子，吃苹果也是类似的过程和要求。
5. 刻意练习时，可以正式一点，要求严格一点。以后熟练了，不用刻意练习，而是在正常吃桔子或者吃苹果时，感知自己的动作、味道、念头等。

参考资料：

1. 《觉察之道》最新版
2. 视频《苦从何来？欲望和自我的关系》
3. 视频《什么是觉察？》

第二周：看见念头的表演

基本要求：

1. 掌握静坐练习的方法。
2. 能持续感知动作。
3. 掌握基本修行方法。

见地：

1. 修行是每一刻。
2. 头脑在过去和未来，修行是在当下。当下，没有问题。
3. 静坐时：一切都只是念头。
4. 你每一刻都是新的。
5. 修行人，要像水一样，不要被模式固定。

作业：

1. 每天坚持两次[静坐觉察](#)，每次 10 分钟。
2. [起床觉察](#)，持续一周。
3. [吃饭觉察](#)，至少三次。
4. [走路觉察](#)，至少三次。
5. [洗碗觉察](#)，至少两次。
6. 发现他人和自己的按钮。

参考资料：

1. 阅读《觉察之道》第三章和第四章。
2. 视频《座上修的注意事项》（18 分钟）
3. 文章《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》
4. 视频《对治我们的心、情绪、执著和挂碍》（31 分钟）

4.1 静坐觉察

静能生慧。古人诚不我欺。

详细阅读《觉察之道》座上修部分。

找一个不受干扰的环境，关灯，没有声音，不用点香，手机等电子设备调整成静音。

可选姿势 1：双腿交叉盘坐（双盘、单盘、散盘均可），脊柱自然挺直，两肩向后微张（让双臂和身体有些许空隙），下颚微收，双手结禅定印，舌轻抵上腭，双目微闭。

可选姿势 2：椅子上端身坐正，双脚接触地面，双手自然放在大腿上，不要靠贴椅背，后背自然挺直，舌轻抵上腭，双目微闭。

调整好姿势，身体自然放松，没有不舒服之感。然后注意脑海中出现的念头。念头出现，不评判，不跟随，知道就好。

口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

要求：静坐期间，出现任何情况都当成一个念头，行动上不要回应，只是知道。

提醒：

1. 想法是念头，看见就好。一旦看见，那个念头自然会被打断。
2. 听见声音，身体有任何觉受，痒、痛、不舒服，都当成念头，知道就好。
3. 尽量不跟随念头，不被念头带走。发现被念头带走，知道就好，继续观念头。
4. 发现被念头带走了，不用评判，不要懊悔。这种发现本身就是一个成功。
5. 出现幻觉，也当成念头，知道就好。
6. 如果身体出现特殊觉受，感觉身体消失，愉悦感等，都是正常。知道就好。
7. 静坐时不用刻意记录念头，静坐结束能想起来多少就记多少，不用挂碍。
8. 如果一开始坚持不了十分钟，可以从三、五分钟开始，逐步加长时间。不要强迫自己耗时间。
9. 静坐过程中，如果有十分特殊的觉受，自己把握不了，可以和老师私下沟通，不要公开讨论，更不要炫耀。
10. 静坐就是静坐，练习看见念头，不要刻意去找念头，找念头也是念头。
11. 当某类念头很强烈，可以有意识把觉知放在身体的各个部位，依次感知身体，然后继续观念头。
12. 不是控制念头，不是消灭念头，也不跟随念头，而是看见念头，知道念头，就像天空看着云卷云舒，就像大地看着万物生长。

4.2 起床觉察

穿衣吃饭，日常之事。以此入道，正契时也。

醒来的第一件事，提醒自己提起觉察，练习觉察。

早上醒来，即可开始练习起床觉察。

看见自己想继续睡懒觉的念头，感知自己当下身体睡觉的姿势，四肢的位置，被子的温度。

开始起床，穿衣。感知自己的每一个小动作，看见脑海中的念头，不要被想起的某事带走，念头出现，知道。感知自己穿衣服时，身体的自然动作，那种不需要指挥而相互配合的发生。

穿好衣服、鞋子，不要匆忙，知道一切都在发生。去卫生间，上厕所。感知身体的动作，感受。不用刻意控制，只是知道。

看看镜子里的自己，微笑。开始洗脸、刷牙。每一个动作的发生，都很熟练、自然，只是知道。不要焦虑今日的工作，不用担心孩子，爱人，只是做好当下的事。

要求：整个起床、穿衣、洗漱的过程中，要尽可能看见自己的念头，感知每个动作，不要被念头带走。

提醒：

1. 一开始需要刻意练习，动作可以稍慢一点。
2. 如果发现被念头带走了，知道，回到当下继续练习就好。不用觉得沮丧，也不要自责。
3. 不用担心浪费时间。总共就是十来分钟的时间，不会浪费。过去那么多年，你起床时胡思乱想，就不算浪费？就算不算浪费，但生活不也是如此么？
4. 出现焦虑，出现担心，或者想起要去叫小孩起床，这些都只是念头，只是知道，不用去跟随，回到当下，晚几分钟再做无所谓的。

4.3 吃饭觉察

人活着，每天都要吃饭。这是个不错的修行入口。

准备好饭菜，端身坐正，做三次深呼吸，然后开始练习。

仔细观看饭菜，看其颜色，形状，知道自己在观看。观看时，注意不要被念头带走。慢慢拿起碗筷，感知自己的每一个动作，感知手和碗筷的接触，感知其温度。开始吃饭。

夹菜，吃饭，感知动作，把觉知放在口腔内，慢慢咀嚼食物，感知食物的味道。只是感知，知道自己在吃饭，不用刻意控制。而是所有动作发生时，自己知道。

要求：吃饭时，只是吃饭。不要看手机、听小说，尽量感知每一个发生的动作。记录下来。

提醒：

1. 一开始需要刻意练习，最好是自己单独吃饭时做此练习，还可以考虑用手机拍摄下自己练习吃饭觉察的过程。
2. 吃饭期间，如果想起别的事情，知道，不跟随，回到当下就好。
3. 不用刻意控制自己的动作、控制念头，只是任其发生，自己只是知道，回到当下。
4. 尽量让自己能在吃饭期间，一直保持觉察，感知每个动作，看见每个念头。
5. 等练习娴熟了，以后吃饭时，可以不用这么刻意。哪怕一边吃饭一边与人谈话，也可以做此练习。

4.4 走路觉察

吃饭时吃饭，走路时走路，就这么简单。

选择独自散步时练习走路觉察。

走路时，只是走路，不思考任何事情。放慢脚步，感受脚掌和地面的接触，感受身体的动作，踏出每一步，都知道，也只是知道。踏出每一步，都很正式，像给大地盖上自己的印章。

走路时看见景物，看见花花草草，知道就好，继续走路。头脑中出现念头，及时看见，不跟随，知道就好，继续走路。只需稍微放慢速度，不用刻意控制动作，知道所有动作的发生。

要求：整个过程，尽量把觉知放到身体的动作上，看见念头，回到当下。

提醒：

1. 这个练习关键点在于不被念头带走，不被环境带走，只是走路。
2. 可以感知脚趾、脚掌、小腿、大腿、身体、手臂、双手等身体部位的动作。只是把觉知放在这些部位就好。
3. 如果有微风吹过，感知皮肤，知道就好。如果遇到花草，眼睛看过，知道就好。如果想起某件事，看见念头，知道就好。
4. 一开始需要刻意练习，可能会有些别扭。等以后熟练了，正常走路时，也可以练习。随时走路都能练习。

4.5 洗碗觉察

吃完饭，你可以主动去洗碗，顺便练习觉察。

如果你不想洗碗，看见自己的“不想”。这种不想洗碗，也是一种习气。当你看见池子里又有碗没有洗，内心想埋怨某某，看见这个“埋怨”。嗯，好好开始洗碗。观察碗筷在池子里的位置，以及摆放的样子，观察碗上的油渍。看见脑海中升起的念头。

整理好衣衫，放好冷水热水，听见水的声音，感受水的温度。知道自己的每一个动作。

开始洗碗。感受手与碗的接触，感受油腻污渍，感受身体的姿势，看见油渍被洗干净，把洗好的碗轻轻放到一边，知道自己的每一个动作。洗完一个碗，接着下一个碗。洗碗，也可以变得很优雅。脑海中不要想熊猫。如果脑海中出现了熊猫，继续回到当下，继续洗碗。

观察灶台上的水渍，用抹布轻轻擦干净。洗手，把手擦干。知道自己的每一个动作。

要求：整个过程，要知道自己的每个动作，要看见脑海中生出的念头，及时回到当下。

提醒：

1. 以后主动可以多洗碗，每一次洗碗，都是一次练习觉察的机会，而且还能促进家庭和谐。
2. 过程比结果更重要。是否洗了碗不是目的，整个洗碗的过程才是重点。
3. 眼耳鼻舌身意，每一种感觉，都当成念头。不要跟随，知道就好。
4. 洗碗觉察容易产生抱怨、嫌弃等情绪，还容易升起想快速洗碗的念头，这些都要及时看见，回到当下。
5. 洗碗可以如此，洗菜、洗水果、甚至洗澡，也可以用类似的方式练习觉察。

第三周：情绪是最好的修行对境

基本要求：

1. 掌握非正式座上修的方法。
2. 掌握对治情绪的四步法。
3. 掌握发愿的方法。

见地：

1. 情绪，本质只是一连串的念头。
2. 利他，是消除自我的手段。
3. 逆境，正是修行时。
4. 智慧，是本自具足的。
5. 自我，是烦恼的根源。
6. 做念头的主人，而不是做念头的奴隶。

作业：

1. 每天两次静坐觉察，每次至少 10 分钟，可视情况增加时间。
2. 每天 7 次随机静坐觉察。
3. 练习用觉察对治情绪。
4. 在病痛中修行。
5. 开车觉察。
6. 呼吸觉察。

5.1 随机静坐觉察

有个这个方法，只要你想，当下就是修行最好的时机。

随时随地，只要有时间，都可以练习随机静坐觉察。可以在车上，可以在办公室，可以站立在路边，可以在草坪上，都不是问题。如果条件允许，保持后背自然挺直，让自己自然放松就好。然后开始练习。

无论感受到什么，听见什么，看见什么，想到什么，都当成念头。知道就好。不用刻意要求时间，几十秒，几分钟，都可以。

要求：尽量不被外界环境影响，把所有的影响都当成念头，知道就好。

口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

提醒：

1. 练习随机静坐觉察，需要对静坐觉察的方法掌握娴熟。
2. 听见声音，身体有任何觉受，痒、痛、不舒服，都当成念头，知道就好。
3. 尽量不跟随念头，不被念头带走。发现被念头带走，知道就好，继续观念头。
4. 发现被念头带走了，不用评判，不要懊悔。这种发现本身就是一个成功。
5. 如果外部环境干扰太大，可以有意识把觉知放在身体的各个部位，依次感知身体，然后继续观念头。
6. 不是控制念头，不是消灭念头，也不跟随念头，而是看见念头，知道念头，就像天空看着云卷云舒，就像大地看着万物生长。

5.2 开车觉察

开车时，知道自己在开车。

这是废话吗？如果你能做到，这就是修行。

开车觉察，可以长时间练习自己的觉察能力，眼睛看到的、耳朵听到的、身体感受到的，以及脑海中的念头，都是需要感知的对象。开车时，关闭收音机或者车内音响，只专心开车。

眼睛看见路况，只是知道，该如何处理如何处理。看见堵车，若有焦急念头出现，看见念头，知道；看见有人加塞，若有抱怨念头升起，看见念头，知道；看见某个特殊车牌，若有好奇或联想的念头出现，看见念头，知道；看见路边行人、车辆、路旁景色，只是知道，不跟随。耳朵听到的车鸣、马达声，都只是知道，不跟随。感知手握方向盘上的感觉，感知脚踩油门和刹车的感觉，感知臀部和座椅接触，感知背部和头部，感知自己的呼吸。如果发现有在想其他事，回到当下，继续感知。

要求：整个过程，不被外界环境带走，只是做当下该做的事。

提醒：

1. 开车觉察，有不可预料的外界环境干扰，难度会有点大。一开始练习，可以是独自开车时练习，等熟练掌握之后，只要是开车，也可以随时练习。
2. 不用担心开车觉察会带来危险，平时开车遇到紧急情况，都是身体自动反应。开车觉察会让你不会走神，回到当下，反而会更安全。
3. 练习的难点，在于外界环境会很容易导致情绪出现：抱怨、焦虑、愤怒等，要及时看见这些念头的出现。
4. 被外境带走，或者被念头带走，没关系，回到当下继续感知就好。
5. 整个过程中，提醒自己回到当下的那一刻，就把感知放在双手上。

5.3 呼吸觉察

一呼一吸，就是整个世界。

有不少修行方法是和呼吸相关，呼吸觉察是比较简洁的呼吸禅修方法。此方法和[随机静坐觉察](#)有类似，不挑环境，不挑时间，随时随地都可以进行。

找一个舒服的姿势，端身正坐，双脚自然放在地面，双眼微闭，双手虎口交叉，轻放在腹部。

把觉知放在头顶，自然放松，然后从头顶开始，扩展到耳朵、额头、面部、颈部、双肩、双臂、双手、背部、腰部、臀部、大腿、小腿、脚掌、脚趾等，逐步放松。你只是知道这种感觉，知道这种状态。

开始感知自己的呼吸。吸气，感知清新气流从鼻孔进入，进入咽喉，进入肺部，感知腹部轻微的起伏；呼气，感知腹部的起伏，感知气体从鼻孔呼出体内，感知身体轻微的愉悦。不用刻意控制，让呼吸自然发生，你只是感知，知道这一切的发生。

可能会有各种念头出现，只是看见，类似[静坐觉察](#)的方法。一旦看见念头，继续把觉知放在呼吸上。就这么简单，不用出现类似自责、懊悔、好奇等情绪。一旦出现这些情绪，也只是看见，继续把觉知放到呼吸上。

时间稍长，你会习惯这种方式，可以越来越细微的体会呼吸时的觉知，体会“呼”与“吸”之间的停顿。

要求：只是感知自己的呼吸，当被念头带走，继续回到呼吸。

提醒：

1. 只是简单照做，不用去数呼吸的次数。
2. 一开始对身体的感知，是前期的准备，重点放在感知呼吸上。
3. 如果条件允许，可以逐步加长时间练习。3分钟、5分钟、8分钟、15分钟。
4. 当你只是感知呼吸，练习时间长一些，其他所有的影响都会被忽略。整个世界就只剩下呼与吸。而你就是呼吸本身。
5. 念头出现，不要跟随，知道就好，回到呼吸。这本身就是练习耐心的好方法。
6. “自我”会不喜欢单调，不喜欢重复，当内心有厌烦之心，这就是“自我”的习气。看见，知道就好，回到呼吸。

参考资料：

1. 文章《在嗔恨中修行》
2. 文章《在嫉妒中修行》
3. 文章《在吃屎中修行》

4. 视频《解读世间八法》（34 分钟）
5. 视频《情绪，看戏，演戏（1 小时）》
6. 视频《在病痛中修行（50 分钟）》
7. 视频《不要有期待》
8. 视频《回到原点的方法》

第四周：生活处处是修行

基本要求：

1. 懂得如何把觉察融入到生活的点滴之中。

见地：

1. 生活处处是修行，到处都是修行的入口。
2. 练习觉察，就是练习觉察的目的。踏向彼岸的每一步都是彼岸本身。
3. 提起觉察，就是最好的状态。
4. 不期待改变他人，也不期待他人改变。
5. 真正的我，就是那个无所不在的觉性，也是这一切。

作业：

1. 扫地觉察，至少两次。
2. 即刻觉察，至少一天。
3. 用心写一封遗书：如果没有明天。
4. 善良 24 小时。
5. 关爱 24 小时。
6. 止语 24 小时。

6.1 扫地觉察

最早的扫地僧是佛陀的弟子，周梨盘陀迦。他很愚笨，一句偈子都记不住。佛陀让他每天扫地，他最后证得阿罗汉果。

扫地时能一心扫地吗？不胡思乱想，不怨天尤人，看见念头出现，知道，回到当下，安心扫地。

观察扫帚的形状，观察待打扫的地面。感知自己此时的姿势，感知自己脚掌和地面的接触，知道自己在感知。如果此刻有念头升起，看见。

拿起扫把，感知手掌和扫帚的接触，感知扫帚的重量，开始扫地。感知身体的姿势，感知身体的每一个动作，听见扫帚扫地的声音，看见垃圾的滚动、聚拢，知道就好。若有念头出现，回到当下，继续扫地。不用刻意控制扫地的动作，只是自然扫地，然后感知发生的一切。

扫地时只是扫地，整个世界都只有扫地。

要求：整个过程，要知道自己的每个动作，要看见脑海中生出的念头，及时回到当下。

提醒：

1. 扫地，是很好的隐喻。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。
2. 有时不愿扫地，觉得这是小事，繁琐之事。这也是一种习气，看见这种想法。以后可以主动扫地，扫地也是修行的入口。
3. 扫地是个全身运动，感知身体的动作，看见念头的出现，都只是知道，不跟随。如果思绪飘飞，看见就好，回到当下，继续扫地。
4. 每一次知道自己被念头带走，就是回到了当下。这是好事，这也是进步。
5. 妈妈再也不担心你不做家务了！

6.2 即刻觉察

即刻觉察¹是个检验自己觉察水平的练习，别错过。

闹铃觉察是让闹铃提醒我们要提起觉察，是被动的。即刻觉察，则是记录自己想起来我要提起觉察的次数，是主动的。

一旦想起“我要觉察”的念头，留意自己此刻的身体姿势和感觉，正在想什么、说什么、做什么，做三次深呼吸，回到身端意正。继续做当下的事情，接下来几分钟内，并尽可能地保持觉察：感知自己的动作，看见念头，知道此刻的正在发生。记录此刻时间，这算一次。如果五分钟之内想起第二、或多次，只记录一次。

统计一天主动提起觉察的次数，大概评估标准是：

觉察等级	记录次数
入门	< 10 次
小成	10 ~ 30 次
大成	30 ~ 60 次
圆满	60 ~ 100 次
完美	> 100 次

要求：认真记录一天主动想起觉察的次数，想起之后的几分钟，尽量保持觉察。

提醒：

1. 重要的不是记录次数，而在能主动想起来要练习觉察。更重要的是，每次想起要提起觉察后，接下来的时间，尽量保持觉察。
2. 提起觉察后的几分钟，很关键。可以结合之前学习过的觉察方法练习，例如：**随机静坐觉察**
3. 不要总想去追求等级。修行不是和别人比，而是降伏自心。要看见追求更高等级的欲望，不要被其控制。
4. 修行是当下的事。如果你昨天达到了完美级，只能说明你昨天状态很好，并不能说明当下的状态。永远保持初学者的心。
5. 要诚实记录，如果一天次数很多，看见自己想要炫耀的心思。非必要不用公开，可以私下告诉老师。

¹ “即刻觉察”是由必经之路天空训练营小芳营长命名

6.3 如果没有明天

如果还有明天，你将如何装扮你的脸？

如果没有明天，你要如何说再见！

嗯，用心写一封遗书

6.4 善良 24 小时

同学，你本善良！

善良 24 小时，是借助善良主题，让大家练习长时间保持觉察、看见念头，把修行融入到生活的点滴之中。先详细阅读下面的《善良参考手册》，然后开始练习。

从早上起床开始，发愿善良 24 小时。结合之前的觉察方法，可以练习起床觉察、吃饭觉察、走路觉察等，让自己践行勇士四大原则：不说谎，不抱怨，不占便宜，不思他人过。

每一个“不善”的念头出现，及时看见，不跟随。要诚实，不自我欺骗，要看见自我编故事。例如：我之所以骂邻居，是为了帮助他提升品德，帮他养成讲卫生的习惯。我这是做了一件好事。

尽量时刻提醒自己，今天要保持善良，每次遇到事情，想想如何能保持善念。例如：有人不小心踩了自己一脚，本来要责骂几句，看见，微笑表示不用介意，内心祝福对方。

睡觉前，可以回顾一天的行为，看看哪些行为做得不够好，明天可以继续补救。

要求：尽可能多的看见自己的念头，全身心投入本次挑战，至少在 24 小时之内，努力利他，做一个善良的人。

提醒：

1. 此练习，无关宗教。每个人都本自具足，每个人都具备善良的本性。
2. 要关注内心的念头，不要忘记这是修行作业。保持善良是挑战，更是练习觉察的方法。
3. 要看见自己的发心，是真心想利他吗？不要只是形式上利他，内心却是想利己。
4. 此作业，不是道德绑架，而是作业。不是要求你做个善良的人，而是让你体验能否善良 24 小时。如果安全，这个作业也能设计成《邪恶 24 小时》，那样这个作业虽然也能练习觉察，但对个人和社会都有害。
5. 善良不仅仅是对人的友善和慈悲，还包括对环境、动物和地球的爱护。
6. 善良不应该只存在于特定的活动或一天中，而应该是一种持续的行为，甚至梦里也可以。
7. 善良是要求自己的，不是要求别人的。

善良参考手册

1. 最开始要发愿。在心中对自己说：接下来 24 小时，愿我所做的一切都是为了利益他人，利益众生，绝不伤害任何众生！
2. 坚决不说任何人的坏话，当面不说，背后更不说人坏话，内心也不去想人家的不好。
3. 遇到不知道该如何处理的事情，内心提醒自己：某某某（自己的名字），你要善良！
4. 不埋怨公司，不埋怨社会，不埋怨政府。嘴上不说，心里也不要想。若有此类念头出现，提醒自己：你要善良！
5. 不说谎话，若遇到不适合说真话的场合，就笑一笑保持沉默。也不挑拨是非，荤段子也不说。
6. 可以节欲一天，不和异性发生男女之事。更不要搞婚外恋什么的，哪怕是肖战或迪丽热巴主动跟你表白，也要拒绝！嗯，过了 24 小时再说。当自己心猿意马时，提醒自己：某某某，你要善良！
7. 不看色情图片文字视频等，爱情动作片更不用看。
8. 不占别人任何便宜，如买东西不要商家抹零头；如马路边停车，就算别人忘钱，也要主动交钱。更不能未经人允许拿人东西。当自己有歪心思时，提醒自己：某某某，你要善良！
9. 坚决不杀生，连蚊子也不拍死。聚餐时不点活物，买菜时，不买活鸡活鱼。条件合适的，可以做点放生的事。如顺道买来几条鱼，带回来放到沟渠之中。
10. 坚决不发脾气，一旦想要发脾气了，内心念我要善良。
11. 认认真真抄一份《心经》，若没有时间，至少念一遍《心经》。
12. 在朋友圈看到任何公益项目，都参与支持，不在费用多少。
13. 在朋友圈看到有人心情不好，主动留言表示安慰关心。
14. 对你遇到的每个人，报以微笑。
15. 要跟别人谈话时，要提醒自己：我接下来说的所有话，只为他人考虑，不要考虑自己。
16. 在走路时，捡起自己遇到的垃圾，送到垃圾桶。
17. 遇到乞丐或流浪汉，主动给他们一些钱，不在乎多少，也不要分别人家是真还是假。
18. 遇到环卫工人，点头致意，他若也看向你，说声：您辛苦啦！
19. 看见一些可怜的人或动物，如身体残疾的，衣衫褴褛的，又或者那些愁眉苦脸的路人，你内心要想：“希望他们能快乐起来，远离痛苦。”
20. 开车时遵守交通规则，并礼让每个过马路的人，无论他是否守交规。

21. 遇到了同事或朋友，主动微笑，并夸赞几句。若不方便，内心也要给他们祝福：真心希望你能快乐幸福！
22. 主动关心身边那些生病的，遇到困难的，情绪低落的朋友或同事，哪怕只是发个消息问候一句：你还好吗？
23. 开始工作时，你要想：“我一定要好好做，多吃点苦没关系，我希望为公司和客户带来更多利益，我希望让同事们轻松一点，他们可以少加点班。”
24. 开会分配工作时，自己主动多承担一些。
25. 若跟客户谈合作，在你可以做主的范围内，主动让利一部分。
26. 若你是学生，可以做几件主动帮助同学的事。
27. 若你是老师，主动关心那些特别需要关心的学生。
28. 遇到跟自己有过过节的人，或者想起自己仇恨的人，或者想起自己伤害过的人，想办法跟他道歉，当面道歉，电话都可以。若实在做不到，内心要说：“对不起，我以前做得不对，希望你能原谅，也希望你能快乐！”
29. 睡觉前，默默发愿：“愿我今晚在梦中保持觉察，保持善良！”
30. 一觉醒来，对自己说：“愿今天我做的一切行为，都是为了利益他人，绝不伤害任何生命！”
31. 活动结束后，你可以在心里默念：我参与这个活动的所有善业，回向给家人朋友，希望他们身体健康，也回向给所有众生，愿他们能早日智慧增长！希望佛陀能加持自己早日实现愿望。（具体内容可以自由发挥！）

看看某同学的作业：

小明同学挑战善良 24 小时

1. 小明善良 24 小时 1 月 18 日 6:30 开始
2. 6:30 起床后发愿：愿我今天做的一切行为，都要保持善良，都是为了利益众生，绝不伤害任何众生！
3. 7:00 早上要送孩子上学，孩子吃饭一直墨迹，本来想生气吼孩子，想起今天的善良作业，耐心等待孩子吃完饭出门。
4. 8:00 开车去上班，有段路特别堵，着急担心迟到，看见想抱怨的念头起来，放松笑了。内心祝福每个上班的朋友。
5. 8:30 上班时候，看到大堂的灯没有关，顺手把灯关了。
6. 9:30 同事说明天要开会，问我能否帮忙准备，我自己工作也很忙，正想拒绝，想起今天要善良 24 小时，就答应了，也就是多花半个小时的事。
7. 11:00 和领导汇报工作，本来想告状说某个同学的问题，提醒自己：小明同学，你要善良！于是，换了一种说法，只是陈述事实，避免说同事的问题。
8. 12:00 同事 A 很忙，没空去拿外卖，主动跟同事 A 说，我来帮你拿外卖吧。同事很开心，我也很开心。
9. 12:30 走在路上看见一个毛毛虫，瞬间被吓到，想立刻踩死，想起早上的发愿：我要善良。拿出卫生纸把它包住，轻轻放到草丛边。
10.
11. 17:10 工作做完了，想摸鱼。提醒自己：小明，你要善良。于是，检查现有的工作，继续完善。
12. 18:00 下班坐地铁，走了一天的路脚很累，好不容易有个位置，坐下的那一刻，看到隔壁有个阿姨拿着很重的东西，想到今天要善良 24 小时，于是把位置让给阿姨坐。
13.
14. 1 月 19 日 6:30 挑战 24 小时善良结束，回向：我参与这个活动的所有善业，回向给我的爸爸妈妈，愿他们身体健康，也回向给所有众生，愿他们能增长智慧！

6.5 关爱 24 小时

这一天，关爱家人，活在当下。

关爱永远不止 24 小时。

6.6 止语 24 小时

不说话，打死也不说。

参考资料：

1. 文章《随时准备去死》
2. 视频《诸恶莫作，众善奉行，自净其意》
3. 文章《在保持初心中修行》

点评要点

指导原则

1. **尽量及时点评。**可以将小队群置顶。
2. **要注意用词。**特别是一开始，要以鼓励为主，发现做得好的地方，指出来表扬。
3. **列出重点。**如果发现同学作业问题比较多，不用一次性都提出，按照步骤，重点讲其中一项，让其练习，避免让同学受挫。
4. **不做是非判断。**点评时，要跳出事情的对与错，只是点评其觉察作业是否到位，看同学是否掌握方法。关于事情该如何处理，如何解决问题，尽量不提，特别是在信任没有建立之前。

几点提醒

1. 多了解同学的背景，更多地关注人本身，然后再给他点评，有人需要鼓励，有人需要严格要求。
2. 点评时可以借助《觉察之道》的内容，把相关的一段截图发出来，再加上自己的理解。要结合自己的体会和理解，不要在字眼上扣细节。
3. 在作业点评时，尽量一次性说细致一点，把想要表达的内容要点说清楚。少用互动的方式，这样自己能说明白，同时也能够让学员清晰理解意思。
4. 需要对比同学以前的作业，是否出现同样的问题，看情况公开或私下提醒，或是有哪些进步也先一起点出来。指出好的进步点，再指出需要改进的地方，对方会更乐意接纳和调整。在点评互动中建立信任，同时加强同学对学习觉察的信心。

静坐觉察

同学学习期间每天需要交作业，早晚各 10 分钟练习，时间也可以根据每个同学的实际情况调整，需要提醒同学 in 比较清醒的状态练习，避免疲劳昏沉时去做练习。

点评要点

1. 不用纠结某个记录算不算带走。就算都当成被带走，只要能看见，回来继续就好。

2. 静坐觉察，不用太抠细节。这个作业，需要的是按觉察之道的办法多练习，长期练习，而不是某个细节是不是被带走。被带走，知道，回来就好，就算没被带走，也知道，回来就好。都不算问题。只要没有发现明显的问题，静坐记录的作业，不用过多点评。鼓励同学坚持，尽量看见念头。等同学练习多了，自己开始有体会，要么自然会走到正路上，要么问题会暴露得明显。
3. 在静坐时，出现一直在思考某个问题，或者中途看手机，或者停下来记录某个想法，或者一连串同一件事的念头中间加了几个知道，这类问题，就需要指出来。
4. 一般作业记录六七条就可以了。记录不是目的，只是让船长帮助发现其是否存在问题。

觉察身体动作

学员第一周每天需要把觉察记录发小队群。掌握方法后第二、三周坚持自行练习，不一定要此项觉察作业。

让大家刻意练习去感知每个动作，要尽量不被带走，能看到念头，回到当下。只要能把觉知放在自己的动作和行为上的时候，动作自然会变得优雅，速度会变慢。

吃饭觉察的练习，可以提醒学员：在吃饭前，好好提醒自己练习觉察，甚至可以跟家人打个招呼，说今天这顿饭要做个作业，请大家支持一下，尽量不要跟自己说话。

点评不用抠细节，抓两个关键点：一是否把觉知放在了动作上，另一个是看见念头，或知道被念头带跑了，能否及时回到当下，继续感知动作。

开始每个作业都需要点评，明确学员已掌握方法没问题后，可以不用每个都评。

情绪觉察作业

点评要点：主要是判断同学是否有及时看见，是否懂得什么是看见、盯住、挖执著点、改变行为。可以指出他的模式和习气，同时要跳出事情本身的是非对错，自己不被带走。

（未完待续）