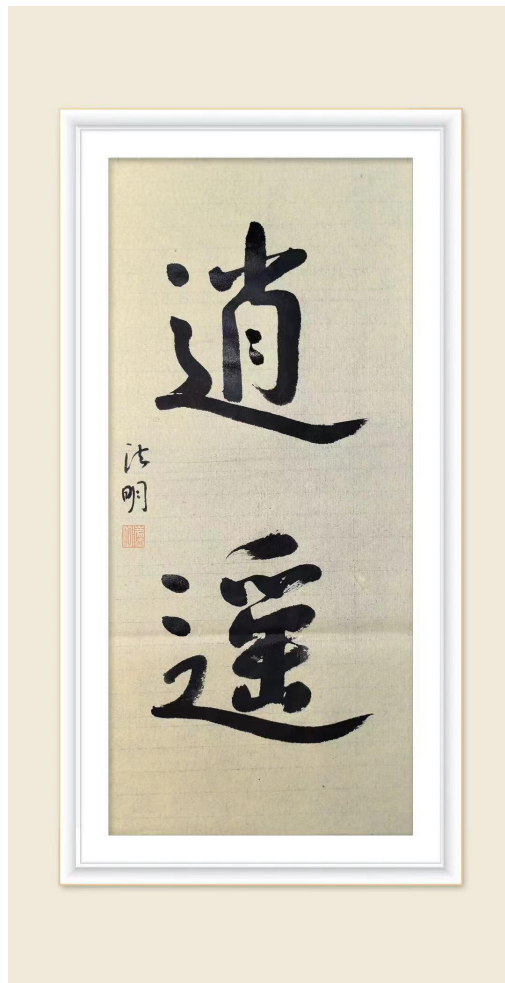




【逍遥号学员成长档案】-智愿



必经之路

2024年4月15日

目录

◇ 船队基本情况	6
◇ 学员基本资料	6
◇ 蓝狮子寄语	7
开营前热身	9
3月15日	9
3月16日	10
3月17日	10
3月18日	11
3月19日	11
3月20日	12
3月23日-【在投票中觉察】	12
2. 静坐21天	13
3月25日	13
3月26日	14
3月27日	15
3月28日早	16
3月29日	17
3月30日	18
3月31日	19
4月1日	19
4月2日	22
4月3日	24
4月4日	25
4月5日	27
4月6日	28
4月7日	29
4月8日	31
4月9日	31
4月10日	32

4月11日	33
4月12日	34
4月13日	35
3. 在吃饭中觉察（7天）	35
3月25日-水果禅	35
3月26日-水果禅	36
3月27日-在吃饭中修行	37
3月28日-在吃饭中修行	37
4. 在走路中觉察（7天）	38
3月30日	38
3月31日	38
5. 当下的闹铃（7天）	38
3月27日	38
3月28日	39
3月30日	40
6. 觉察作业	40
3月25日-四大原则	40
3月26日-四大原则	41
3月30日	41
4月1日	41
4月2日	42
4月3日	43
4月4日	43
4月5日	44
4月6日	45
4月7日	45
4月8日	46
4月9日	50
4月10日	51
4月11日	52
4月12日	53

4月13日	54
关爱24小时	54
7. 学习心得	55
《座上修的注意事项》	55
【在初心中修行】	55
【宗萨仁波切：禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟】	55
《修行是什么？对治我们的心、情绪、执著和挂碍》	56
【线上直播课感悟】	56
【《觉察之道》第五章感悟】	57
《在嗔恨中修行》	57
《在嫉妒中修行》	58
【世间八法】	59
《在生活中练习和记录觉察的三方面》	59
4月5日《在必经之路如何修行？回到原点的方法》	60
4月5日答疑会感悟	60
4月8日	61
目前最执着的三件事	61
善良24小时	63
发愿记录	65
4月5日	65
4月6日	65
4月7日	65
4月8日	65
4月10日	65
4月11日	65
8. 读书会	65
3月26日读书会作业	65
4月2日读书会心得	66
4月7日《在吃屎中修行》	67
《在病痛中修行的4个办法》	68
9. 学习总结	68

第一周学习总结	68
第二周学习总结	68
第三周学习总结	69
10. 船长寄语	69
3月25日	70
3月26日	71
3月27日【关于在吃饭中修行】	72
3月28日【关于觉察】	72
4月1日	73
4月3日【关于看盯挖改】	74
4月7日【关于作业】	76

◇ 船队基本情况

必经之路第 11 期天空营

船长：如意

大副：少堂主 冯琦

见习大副：明月 转转 淼淼

水手：真然 祖兰

船员：慕琼、向前一步. 识记、小祥、筱艾、张悦、智愿

航行时间：2024 年 3 月 25 日-2024 年 4 月 14 日

◇ 学员基本资料

● 报名方式：

自荐

● 推荐信&情况说明

最近半年累计服务积分满 300 分

推 荐 信

尊敬的蓝狮子老师、宗翎老师、绿荷老师好，各位船长大副同学们好：

我是必经之路的志愿者小七瑛子同学，毕业于 012 期泰山村玉皇顶小队，第六期天空训练营小念组 21 天学习，摩鱼班预备营 105 天学习，目前磨砺班学习中，

这次推荐的智愿同学毕业于新手村第 40 期莲花村，信仰 fo 教，智愿是皈依名字，喜欢接触道德经&心经，关注鬼脚七公众号，认真阅读了每一篇文章。

她特别踏实、沉稳，立志立志做一名小七，践行在生活中修行，坚定笃定的向往着天空。自己积极努力种福田、做小七，服务读书会，新手村等多个板块。为上天空营攒豆豆的她，会为了照顾其他同学而让出自己的机会，也会为了新同学的成长进步欢欣鼓舞，从不说自己的辛苦，做了很多但不张扬，她说自己做个默默干事，靠谱的小七就好。

她特别纯粹，服务新手村时，虽然是小记者岗位，却从不拘于整理收集档案，作业分解设置，一对一手拉手陪伴新同学完成学习任务，向导、掌柜、接待员，哪里需要哪里出手，从不计较有没有报酬和好处，分配智慧豆时，一再表示不愿意多得，希望给其他人更多、在全力以赴服务新同学中，有求必应，从不推诿拖沓，只要同学有需求总会积极支持。

她特别自律，旅游、阅读、抄经是她的爱好，我一直想推荐她飞往向往的天空，和这样同频的同学一起悦享必经之旅，遂光而行，太美妙了！

感恩必经之路平台，汇聚有缘的人儿一路前行！

恳请老师船长们支持助力！

推荐人:璵子

2024年3月4日

● 个人情况介绍

家乡在湛江，目前暂住广州，学历本科，目前工作两年多，担任过小公司的文案+项目经理目前也在从事，家里爸妈，还有两个哥哥，一家五口，我是最小的一个

职业：项目经理 27岁

我叫智愿，毕业于40村莲花村。爱好读书、抄经、旅游，现在是一名小七，做过向导，记者和导读员。很愿意长期扎根必经之路，和同学们一起在生活中修行。很开心登上了如意船长的船，希望在这21天的觉察体验中，学会觉察，做情绪的主人，在好好修行！[爱心]【3.23日】

● 个人必经之路经历

2023年12月加入，毕业于40村的莲花村，做过导读员、记者、向导、主持人

● 您为什么想申请加入《天空训练营》

学会在生活中觉察，看到自己的情绪，不被带着走。学会了，想要去帮助受到情绪困扰的任何人，特别是身边的亲朋好友。某一天深夜，一个朋友晚上一个语音过来，和我谈着最近工作，印象中，最深刻的一句话是她说，怎么样才能控制自己的情绪啊，我现在很奔溃，听到这里，我一时间愣住，我不知道怎么去开导她，只是听着她宣泄，沉默不语，她问我为什么不回答她，我说我不知道该怎么开口和你说。因为我知道没有智慧去处理情绪上，没有办法提起觉察的话，她永远都会久处暗处，不见一明。反观回我自己的身上，我虽然有时候可以看见自己的情绪，但是也会有被带着走我渴望有足够多的智慧能让我去克服这些。上士闻道，勤而行之，我想我不是一个聪明的人，但是我想要一个方向去指引我，我也渴望跟着这个方向一起走，这也是想加入天空训练营的原因

● 您进入天空营的承诺

学会觉察，应用觉察到生活中，自度然后度人。

● 您毕业于那一村

40村 莲花村

◇ 蓝狮子寄语

看大家的讨论，说得都很好：老实听话。

实际上都只是嘴上说说。既不老实，也不听话。

学知识要聪明一点，修行要傻一点。

有同学交作业，一看就知道是在敷衍。有的甚至没有参加完直播，也没有看完视频回放，就开始写印象深刻的三点。

有同学交作业，要求认真看文章也不看，理所当然按照自己的理解，然后就交作业。觉得完成任务了就很好。

我想，是大家以前上学，应付老师习惯了.....

不是你每天交了作业，就会明白什么是在生活中修行

不要想着敷衍，不要想着应付，不要想着欺骗船长和老师，船长和老师不怕被欺骗，你需要毕业证书，你需要表扬，你需要考试通过，我们都可以给你。但这没意义，丝毫意义都没有！

你可以不做，但没有必要应付。

再重复第 801 遍：你不是要学知识，是要修行。

所谓的考核、毕业，也都没有意义。

这里没有输和赢，没有高和低，没有高分低分，只有你自己是不是真的明白了

老师提要求，布置任务。你照做就好。

这里不是知识课堂，不需要刨根问底。

有问题可以提问，但在这里，我不接受挑战，不是谁要说服你，老师也没有义务跟你解释。

这也是为什么，一再强调：要相信老师，相信方法，相信自己。

如果和修行老师之间没有信任，根本谈不上修行。

我也能理解大家的心情，因为我一开始也这么走过来的

我出家那天，我师父告诉我：

修行很简单，相信上师就好，上师说什么，你就做什么。

我表示不理解，说：如果万一上师说错了呢？

当我问出这个问题，宗翎老师在边上，都傻眼了。他后来告诉我，当时很鄙视我，还能问出这么傻的问题吗？

我师父当时很自然地回复说：一个合格的上师，就像太阳。太阳给万物的，不会多一点也不会少一点，刚好是它们需要的。

我做不了你们的师父，也不要求：我指着西，说这是东，你们也要相信这是东。

但既然大家过来天空营，就要放下过去所有的成见，放下自己的习气，接下来这一个月，把自己交给船长和老师。不要害怕老师骗你什么。说实在的，你没什么东西值得我骗。而且，能被骗走的，也都不是你的。

也不要担心浪费了这 21 天，就算是浪费了，又如何？你过去都浪费了 21 年，也不怕再多这 21 天。

很多人学修行，特别是那些社会精英，或者学了很多的人，他们总在挑自己认同的老师，认同的方法，才会真的去做。他们遇到任何一个方法，自己会想很久，判断是否合理，是否正确，是否有效，然后才会做。

学知识，做事情可以这样，但修行不行。

如果你能判断方法的好坏，方法的对错，你一定比那个老师更厉害。你根本就不需要跟老师学了。

修行，最关键的是，找到你认可的老师，然后听他的。就这么简单。

这就是为什么分辨老师很重要。

一般要观察很久才能确定。书上要求师徒之间，彼此观察三年。

但一旦确定了师父，你就完全听他的，他让你跳楼，你也要敢跳下去！就这么简单。

咱们这里不是师父和徒弟，我只是老师的身份。但不是教知识的老师，而是带大家学习【生活中修行】的老师。

如果你真的想学习，我不要求你跳楼，不要求你给我所有的钱，不要求你为我做任何事，但我要求你老实听话！就这段时间老实听话！如果没有这个信任，那就以后再聚。聚时欢喜，别时祝福！

开营前热身

3月15日

【26】智愿《七师父的七个修行忠告》观后感

【修行的目的】降伏我们的心

【修行的变化】负面情绪、挂碍都减少了。修行要找老师，我们看不见自己的情绪

7大忠告内容：

【把修行当做是最重要的事情】没有修行，一切的追求都是虚无缥缈的，世间皆苦，看清楚这些不可能，让外在的追求变成一种可有可无的东西；看清真相，成为真相。

【相信老师、方法、自己】认真照做、老实听话

【保持初心，初学者的心】

【坚持】退转 短期对峙情绪；中期没有挂碍，活得自在；长期解脱。

【从生活细节处实践】实修、实践、学以致用

【亲近善知识、远离恶缘】

【给自己的修行定一些原则】打坐 20min；用来对抗惰性

感悟：

七师父的 7 个修行忠告，对于刚刚叩响修行大门的我来说，一切都是刚刚好的存在和缘分。

首先是明白了修行的目的是降伏其心。我们的六识眼耳鼻舌身意，每一分钟都被外界影响，心会随着外界的影响而不断地执着着，而修行能让我们的心按下暂停的键，恢复到一个平静的状态。

其次是修行是一件很重要的事情，要认真重视，且不可得过且过，马马虎虎，随意应付。修行还需要老师的指引，运用被证实的正确方法，相信自己，老实听话照做，去体悟不一样的修行之路。

最后是从生活的每一件事上去修炼，要好好坚持下去，定下一些原则去对峙我们的惰性，坚持！坚持！再坚持！如逆水行舟，不进则退。不想要轮回，想要解脱，想要自由自在。

3月16日

【17】智愿+挑战作业 1：读《总得付出些什么吧？》有感

嗯，爱出者爱返，想要得到什么，总得付出些什么。一个人能否得到什么东西，其实最重要的是你付出了什么东西，这个付出，其实就是一种积累福报的过程，只有当你拥有足够多的福报，真正的“德位相配”时，自然就能得到了。嗯，没有得到就是自己还没有做好准备得到。

为了学会觉察，我愿意付出一切，只要我有，只要 ta 需。好好听话照做，认真践行在生活中修行，做好生活中每一件小事，“踏上彼岸本身就是彼岸”。

挑战 2：《在生活中修行的目的》：

修行不是学习知识，而是要将这些智慧融入到生活的方方面面，真正得运用起来，而不是仅仅停留在“知道”的层次，要知行合一。

我们面对的事情，都是一体的，就像硬币，有正面就一定有负面，不用刻意追求正面的东西，而排斥负面，修行的目的是让自己“醒来”，直接面对，去见识它们，然后超越它们。

3月17日

【43】智愿+“能看见，才自由”的理解：

能看到自己的念头，不被念头衍生的情绪带着走，挖掘到情绪背后的执着点，让自己平静看待，实现情绪自由，而不是让自己成为一具被各种妄念执着控制的“尸体”，没有醒来，也没有真正地活过。

例子：今天是周日，看到还有客户找过来，问我工作上的事情，以往看到的第一念头是：周日休息还要找来，好烦躁，还让人休息吗？看到自己又准备升起带着烦躁的情绪时，及时停下来，同时想起，这只是一场人间游戏，随后回复了他实际的工作情况，然后就不挂碍了，让它怎么样就怎么样，我及时跟进就好。

3月18日

【12】智愿+挑战不思他人过

10点30分钟左右，看到发的内容又被平台删除和屏蔽了，看到自己在抱怨怎么又删掉我的内容、哪里出问题了 and 审核的人、平台到底怎么回事的念头，看到的那一刻，我停住想法，而是积极寻找解决的办法。

11点左右，准备开周会，看到自己思他人过的念头：哎，又要开会，有什么好开？浪费大家时间，看到的时候，大口深呼吸，想到自己又思他人过，这只是领导们想要了解工作进度的常规会议而已，去开就好。

傍晚6点半左右，下班地铁上，看到地铁口站满了人，但是明明里面还有好多位置，念头的第一反应是为什么要站在地铁门口，后面的人没有办法继续进来呀，看到念头后，想起不思他人过的挑战，就没有想了，我就往车厢中间站了。

晚上7点半左右，附近建筑在施工修路，感觉真的好吵，看到自己想要埋怨这么晚了，还施工扰民的，及时停住，转念一想这么晚了还要工作赚钱，养家糊口了，都不容易，平静接纳和理解了。

智愿+318 选修作业

1. 修行不是学知识，而是要学会应用到生活中来，数我最差，老实听话照做，道心坚定，在逆境中修行，别退转。
2. 自我非常狡猾而且很擅长找各种理由，让你不知不觉跟着念头走了，总想要快乐，它却牢拽痛苦。越是拒绝什么，就越容易被什么裹挟。
3. 修行是为了让自己更有智慧、勇气去面对生活中的各种无常，运用好觉察之剑，慈悲之盾。再多点换位思考！

3月19日

【58】智愿+挑战不说谎

11点53分，妈妈发了一个房间白墙壁上发霉的视频给我，然后和我说，睡觉别老是把门窗关的严严实实的，不透气会发霉之类的叮嘱，想着回复说好的，去敷衍她，然后还

是照样关门窗睡觉，想到今天的不说谎，我就没有回她，过了一会回好可怕啊，知道了，我以后睡觉会开着一小点门和窗的。

19点13分，客户让修改一些东西，但是我还要路上买点青菜，等会还要拿快递和煮点青菜吃，整个修改完，可能比较晚了，就去拜托了同事，本来想说我在外面吃饭，没有电脑，这样子就麻烦她修改了，察觉到自己不自觉的说谎念头，就没有继续了，老实和她说我还在路上，怕修改完就有点晚了，会耽误进度之类的，然后她答应了，很感激。

3月20日

【62】智愿+视频体会

《苦从何而来？欲望和自我的关系》

苦海无边，痛苦是没有尽头的，它来源于我们的欲望。欲望被满足时，我们是快乐的，不被满足时，我们是很痛苦的，由此不断地陷入痛苦的轮回中。

真正的快乐是没有条件的，是一种自然发生的喜悦，同时也没有痛苦的反面。而要得到这种喜悦，就需要我们不断地认识自己，不断地向内求。

《什么是觉察》

觉察是看到自己的念头，知道就好，安住当下，当下看见就醒来了。觉察能让我们实现超越，接受所有情况，无论是好的还是坏的。

3月23日-【在投票中觉察】

【56】智愿+投票觉察

看了两天船长们的路演，感觉都非常优秀，所以那时候内心都很想上，到了大梅船长路演完，可能是没有理解到规则，直接宣布了上船船员的名单，那会看到自己紧张的念头，这么快就确定了？我的简历需要在家里的电脑上，什么都没有发送呢，嗯，被带走了很多。

后来到了正式投票的环节，大概7点，那时候我还在“回家的路上，看到好多同学们都好积极，唯恐慢了就投不了票，心仪的船长就pass掉自己了，游戏的规则好像变成了只有快就能被选上，我看到自己紧张和焦急的念头后，笑了笑，还是让自己正常煮菜吃完饭后，才开始吧，期间念头也飘过就算是调剂，也好，什么结果都接受就好

等我正常忙完时，时间来到了八点多，想着持续到明天早上7点，这样子时间好充裕的呢，于是打开电脑，看群里的同学们的信息，想着不知道村里其他同学情况怎么样，记不记得发邮件，同时提醒完后，我才正式开始了选择船长，看了好一会，感觉都很优秀，本来想二票给如意船长，一票给joy船长，可能是更想有诚意，最后三票都给了如意船长，看了如意船长的票数还是好多，看到自己紧张是不是直接慧pass，然后又错过了joy的念头，看到念头后，投票后，发完邮件后，就告诉自己别挂碍，怎么样都是最

好的安排，全然地信赖就好。

如意点评：

一切随缘就好。

2. 静坐 21 天

3 月 25 日

【22】智愿+必修 1：静坐觉察

早十分钟上：

困，看见

眼睛微闭、全闭，看见

楼下邻居，看见

吵闹声，看见

挺直脊背，看见

热，看见

坐姿，看见

晚上十分钟：

邻居开关门，知道

邻居说话，知道

单盘腿微微下压了，知道

蚊子咬，痒，知道

想抓，忍住，知道

时间好长，还没有结束，知道

朋友坦诚，知道

问题，知道

天气，知道

身体发热，知道

同事，知道

工作，知道

客户，知道

我的错误，知道

终于结束了，知道

少堂主：

格式用晚上版就好。

念头如果看到被带跑，可以如实记录，比如同事，工作，客户这里，思绪肯定跑掉了，把想到的事情记录下来即可。跑掉也没关系。

当然如果真的想到即止，那祝贺你，继续保持

有个问题就是静坐时，念头消失后，此刻这一瞬间，念头该怎么办，好像有点感觉一看不住就会又想到其他的念头去了，有点停不下来，或者是停下来了还会有意无意想到其他的念头去了，念头升起前的那一刻，我应该是什么状态？

少堂主：

去继续看《觉察之道》第三章关于座上修的内容。

把座上修的口诀发来并@我

我看完座上修的内容了，静坐的口诀是知道有念，知道无念，知道就好。我太关注有念了，忽视无念了今天认真看了一遍，发现了自己没有留意过的，我以为我看懂了，实际上还远远不够@大副一少堂主

3月26日

早静坐

【3】智愿+静坐 10分钟 07:25开始

隔壁街道施工声，很吵，知道

耳塞有点松，知道

作业点评不占便宜，知道

口诀，知道有念，知道无念，知道就好，知道（作业带跑最多了，下次先回复作业，让自己别挂碍）

毯子没有改好膝盖，想拉，知道

村委早操活动没有参加，知道

还没有到时间，知道

手脚黏糊，额头微微冒汗，知道

如意船长：下次尽量不要带耳塞。开头听声音，知道。这个很好。但后面都是知道之后

的连续思考。让自己放松下来，按照方法进行，再试试。

晚静坐

【22】智愿+静坐觉察，开始于 23 点 25

静坐要点，知道

船长点评，知道

祖兰姐姐拍了拍我，被看见，知道

蚊子嗡嗡声，知道

吞咽口水，知道

水滴不锈钢窗架子上的声音，知道

想挑整坐姿，知道

读书会分享，知道

喜悦，知道

珍惜天空带练，知道

身体发热，知道

邻居说话声，知道

邻居开灯，刺眼，知道

闹铃响了，知道

3 月 27 日

早静坐

【2】智愿+静坐觉察，开始于 7 点 28

邻居吵架声，知道

切割机械声，知道

作业怎么写，知道

困，知道

身体前倾，知道

车流喇叭声，知道

歌声，知道

身体发热，知道

脚有点麻和疼，知道

村委互动，知道

喉咙吞下口水声音，知道

时间还没到，知道

被带走了好多，才拉回来特别是作业都在构思一些了，歌声歌词都想到了，村委和村长互动也走了好久

。

3月27日晚

智愿+静坐觉察，开始于23:07楼下摩的发动声，知道作业，知道坐姿，知道楼下掉东西响，知道楼下有人拖木板声，好吵，知道朋友推荐书，知道蚊子嗡嗡声，知道静坐口诀，知道额头有汗，知道闹钟响了，关闭，知道

如意船长：呵呵 挺好的。下次打坐不要太紧着自己，放松就好。好好享受打坐的过程，看看念头的游戏。都是游戏而已。

3月28日早

【5】智愿+静坐觉察，开始于7点25

微调坐姿，知道

困，知道

吃饭觉察作业，知道

工作供应商拖进度，回来，知道

吞咽口水，知道

调错闹钟，重新调10分钟，知道

楼下说话声，知道

眼睛上下转动，知道

朋友不听劝，回来，知道

闹钟响了，关闹钟，知道

如意船长：很好 还不错，回来的比较及时。

晚静坐

【31】智愿+静坐觉察开始于23点20分

蓝狮子分享，知道

喜悦，知道

愤怒解读，对照现实，回来，知道

身体发热，知道

脚麻，知道

朋友倾诉经常半夜醒来，同情，祝愿，知道

必经人的大爱，感动，知道

眼皮转动，知道

分享觉察会喜悦，知道

回归当下作业，知道

蓝狮子布置作业，知道

闹钟响了，知道

睁开眼，关闹钟，知道

3月29日

早静坐

智愿+静坐觉察，开始于07点22

蓝狮子分享，喜悦，知道

小孩子哭诉，心疼，知道

作业时间分配，抓紧，知道

困，知道

闹铃响，自责，知道

楼上东西掉下来，响，知道

开门声，知道

开电动车声，知道

吞口水，真的

调整舌抵上腭，知道

想关心朋友睡眠质量，知道

闹铃响，知道

关闭，知道

少堂主：

看见念头需及时止住。

看见“蓝狮子分享”的念头，知道。

喜悦是因听分享生出，就不算及时止住。

所以细细体会一下，后面的相续能不能再及时看见

3月30日

【6】智愿+静坐觉察，开始 09 点 20 邻居说话声，知道楼下开门声，知道补作业，知道读书会，知道朋友抑郁，知道脚麻，知道机器切割声，知道今天需要加一点班，知道调整状态，知道静坐加五分钟，知道放轻松，知道闹铃响了，知道深呼吸，知道关闹钟，知道

【28】智愿+静坐觉察开始 23 点 34

机器响，知道

衣服水滴声，知道

直播课，知道

笔记分享，知道

找念头，知道

作业，知道

身体有点发热，知道

脚疼，知道

冯琦：

继续保持哦

有时候我单盘上去的时候，感觉有点疼，然后就放下了，但是有时候又不疼，能坚持到打完，这种情况是我盘腿姿势不对吗？（虽然知道老师书里说不要纠结姿势，脊背挺直就好，但是如果长期静坐的话，感觉还是正确的姿势好一点）

冯琦：

先把当下的坐好及做好先哈

你的以后跑到未来了（带跑）

不急哈

如意：

我们的觉察练习不是练腿子，课程的重点是觉察，看见念头。

假如如果我说“双盘”更好，你会不会就选择双盘，被我说的动作带走了？

怎么样都是好的。如果没有腿的人，难道就不能练习打坐了吗？

不要拘泥于形式，不要被外在带走，但腰背挺直很重要。这点要注意。

如果能单盘自然是好的，如果不能，也没事。

应该关注的是练习的重点，而不是腿子。 祝你进步

3月31日

【11】智愿+静坐觉察，开始 14 点 10 邻居说话声，知道机器切割声，知道朋友来访，知道脚麻，知道下嘴唇边痒，知道洗干净阳台，知道下雨洗鞋，发霉了，带走，知道胃有点疼，知道工作最后完成期限，知道闹钟响了，知道右手关了，知道

如意老师：不错，进步了[玫瑰][强]

【26】智愿+静坐觉察

楼下说话声，知道

不纠结坐姿，知道

飞机响声，知道

水龙头滴水声，知道

工作安排，知道

熬夜带来好多负面情绪，危害带走，回来，知道

刷牙，知道

楼下开门声，知道

半夜被吵醒，知道

时间没到，知道

冯琦：

继续保持哈

如意：

不错有进步哦

4月1日

【3】智愿+静坐觉察，开始 7 点 25

楼下共享单车解锁声，知道
工作处理，结果不满意，回来，知道
困，知道
说话声，知道
吞咽声，知道
胃有点不舒服，知道
楼下开门声，知道
闹铃响了，知道

少堂主：

10 分钟嘛？

继续保持练习哦

【16】智愿+随机静坐觉察

空调响声，知道
同事擦桌子，知道
膝盖有点疼，知道
同事吃饭勺子敲响碗的声音，知道
同事看手机发出笑声，知道
空调有点冷，知道

少堂主：

挺好的，保持

【23】智愿+随机静坐觉察 02

小腿冷，知道
同事键盘打字声音，知道
同事手机放到桌面声音，知道
键盘滚动声音，知道
同事协助，知道
有点困，知道
双脚平稳放着，知道

【27】智愿+随机静坐觉察 03

在共享单车旁边，知道

风吹，知道

阴天，知道

来往电车和行人，知道

下班，知道

回家补作业，知道

肚子饿得响，知道

【29】智愿+随机静坐觉察 04

等地铁，知道

地铁来了，知道

地铁开门，知道

乘客说话声，知道

小孩子哭泣，知道

地铁轰隆隆的声音，知道

乘客打电话，大声，吵，带走了，知道

地铁空调有点凉，知道

想看手机，知道

作业安排，明天读书会，带走，知道

车停住，身体前倾，知道

双脚缓和，知道

少堂主：不错哦[玫瑰]

【44】智愿+随机静坐觉察 05

小孩说话声，知道

责怪同事，知道

大腿有点疼，知道

少堂主点评作业，期待，带走，知道

继续补作业，知道

煮水洗澡，知道

蚊子咬，想打它，带走，知道

【48】智愿+静坐觉察，开始于 23 点 20

飞机声，知道

狗吠声，知道

水滴声，知道

窗未关，知道

作业盯不会，带走，知道

额头冒汗，知道

吞咽口水，知道

脚麻，知道

多练习，知道

没有完成作业，知道

邻居放歌声，知道

明天打算交代工作进度，带走，知道

老师的盯和同学对话，带走，知道

闹铃响了，知道

4月2日

【3】智愿+静坐觉察，开始 07 点 20

楼下关门声，知道

说话声，知道

车按喇叭声，知道

朋友关心，知道

有点困，知道

脚疼，知道

胃有点疼，知道

找念头，知道

身体前倾，知道

水滴声，知道

小孩哭泣声，知道

闹铃响了，知道

【5】智愿+随机静坐 01

在排队等地铁，知道

前面人多，知道

肩膀放松，知道

右手拿着手机，知道

乘客说话声，知道

电梯上下声，知道

车快进站前的声音，知道

车停下，知道

睁开眼，知道

开门，知道

进车，知道

【20】智愿+随机静坐 02

空调声音，知道

同事鼠标滚动声，知道

同事耳机盖盖上声音，知道

复印机打印声音，知道

大腿根疼，知道

同事踹到铁架声，知道

小腿有点冷，知道

有点困，知道

喉咙干，知道

双手垂直摆放桌子上，知道

【26】智愿+随机静坐 03

在坐自动升降扶梯，知道

右手拿着手机，知道

左手垂直下垂，知道

目光向前看，知道

双脚稳稳地踩在梯子上，知道

有人走过，知道

有人静止坐下去，知道

灯光，知道

有人拍照，知道

前面卷发姐姐，知道

有人在等地铁，知道

还有 1 分钟车到了，知道

停下脚步排队等，知道

【33】智愿+静坐，开始 23 点 15

机器响，知道

洗衣机洗衣响，知道

读书会，船长，大副，学长们，这个被带走好远，知道

身体热，知道

邻居下楼碰到钥匙声，知道

开门声，知道

清明假期，做作业，知道

手机亮了，想看什么信息，知道

脚麻了，知道

身体前倾，知道

吞咽口水，知道

有点困，知道

脚太麻了，忍受不了，提前结束，没有 15 分钟，带走，知道

4 月 3 日

【31】智愿+静坐开始 22 点 45，7 分钟今天太困了

加班，困，知道

邻居洗澡水声，知道

补作业，知道

楼下开门声，知道

共享单车关闭的声音，知道

狗叫，知道

打喷嚏，知道

双脚热，乏累，知道

手机卡处理，知道

太困了，知道

朋友安全，知道

小侄子，知道

【31】智愿+静坐开始 22 点 45，7 分钟今天太困了

加班，困，知道

邻居洗澡水声，知道

补作业，知道

楼下开门声，知道

共享单车关闭的声音，知道

狗叫，知道

打喷嚏，知道

双脚热，乏累，知道

手机卡处理，知道

太困了，知道

朋友安全，知道

小侄子，知道

如意船长：最后回来了吗？记得回来

4 月 4 日

【8】智愿+静坐 13 分钟

楼上搅拌声，知道
邻居拿起盆子响声，知道
开门声，知道
不困了，知道
补作业，知道
手有汗，知道
身体热，知道
电饭锅煮好饭跳闸声，知道
想吃枸杞叶，知道
工作进度汇报，知道
清明假期，知道
想念家人，知道
身体前倾，知道
邻居炒菜声，知道
闹铃响了，知道

少堂主：细分一下

盆子声响，知道（这肯定是我们第一时间听到的声音，然后判断了是盆子响）

然后再去判断是邻居拿起盆子制造的声响。

看看我们的念头，是否是一连串的丝滑。

有时候自我的出场，也是如此。所以更早更及时的看见，就是我们练习的目的。

【21】智愿+静坐觉察 15 分钟

飞机响声，知道
小孩吵闹声，知道
楼上挪桌子声音，知道
对话声，知道
猫叫声，知道
脊背挺直，知道
弯着的膝盖下滑了一下，知道

电动车响铃声音，知道

水滴声，知道

寻找念头，知道

静坐口诀，知道

读书会，激动，回来，知道

手机振动，知道

闹铃响，知道

少堂主：声音很多

2 种情况：

有可能在主动寻找声音，

也有可能确实很多声音

听见记得回来哈

哈哈

这个隔音不太好，可能时间有点早，声音有点多，然后我也在找，好，我再改改

少堂主：知道就好

牢记口诀

顺其自然

4 月 5 日

【12】智愿+静坐 10 分钟

雨滴声，知道

有点困，知道

天气温度舒适，知道

水龙头开水声，知道

投诉工作，进度不顺利，回来，知道

邻居说话声，知道

口渴，知道

微调姿势，知道

鞭炮声，惊吓，带走，知道

补作业，知道

看书，知道

闹铃响了，知道

冯琦：打坐静坐都要坚持，再忙都要观念头。

【29】智愿+静坐 15 分钟

水滴声，一直滴滴的，烦躁，带走，回来，知道

车流声，知道

蚊子声，知道

小腿痒，知道

时间好快，快要毕业了，回来，知道

开门声，知道

右眉毛痒，知道

下巴有水，知道

吞口水，知道

寂天菩萨名言，带走，回来，知道

胃有点不舒服，知道

闹铃响了，知道

如意：

还好，下次早点睡，别太熬了。

4月6日

【24】智愿+静坐觉察 12 分钟

小腿疼，知道

补作业，知道

今晚答疑会，时间安排，回来，知道

吞口水，知道

拖凳子声音，知道

水滴声，知道

肚脐右边痒，想挠，知道

朋友抑郁，不知道怎么帮她，回来，知道

肩膀放松，知道

电车发动声，知道

脚麻，知道

如意：

打坐觉察练习基本可以，生活中的觉察，需要加强啦。加油哈

【27】智愿+静坐 15 分钟

狗吠声，知道

分享会内容带走，回来，知道

车流声，知道

假期结束，明天上班，早餐吃啥，回来，知道

情绪作业好难找，带走，知道

脚麻，知道

水滴声，知道

洗衣机洗衣声，知道

困，知道

闹铃响，知道

4月7日

【27】智愿+静坐 15 分钟

狗吠声，知道

分享会内容带走，回来，知道

车流声，知道

假期结束，明天上班，早餐吃啥，回来，知道

情绪作业好难找，带走，知道

脚麻，知道

水滴声，知道

洗衣机洗衣声，知道

困，知道

闹铃响，知道

【5】智愿+静坐 10 分钟

鸟叫声，知道

打扫声，知道

东西掉下来，知道

直播答疑会，回想内容，回来，知道

敲击声，知道

下雨天，雨伞，回来，知道

吞咽口水，知道

肩膀痒，知道

有点困，知道

闹铃响，知道

【46】智愿+静坐 15 分钟

东西撞击声，知道

吹风筒声，知道

水响声，知道

对话声，知道

车流声，知道

身体前倾，知道

工作投诉反馈内容，仍需跟进，回来，知道

遗书作业未写，带走，知道

双肩自然垂下，知道

找念头，知道

胃有点不舒服，知道

闹铃响，知道

如意：

不错，很好

4月8日

【4】智愿+静坐 10 分钟

东西响，知道

下楼梯声，知道

补作业，知道

右眉毛痒，知道

有点困，半夜醒，回来，知道

鸟叫声，知道

肚子叫，知道

吞口水，知道

对话声，知道

电车开动声，知道

【48】智愿+静坐 10 分钟

水声，知道

对话声，知道

作业的情绪觉察，带走很多，回来，知道

小孩哭声，知道

点香的香味，回来，知道

洗衣机搅动声，知道

电车喇叭响，知道

被朋友说，回来，知道

吞口水声音，知道

眉毛痒，知道

放屁声，知道

震动声，知道

闹铃响了，知道

4月9日

【32】智愿+静坐 10 分钟

楼上吵，附近吵，想搬家，回来，知道

读书会内容，带走，知道

肚子有点不舒服，知道

对话声，知道

工作投诉，继续，回来，知道

蚊子嗡嗡叫，知道

朋友坦诚，带走，知道

闹铃响了，知道

4月10日

【4】智愿+静坐 10 分钟

有点困，知道

读书会内容，知道

昨天下午和朋友争吵，带走，知道

吹风机声，知道

对话声，知道

周五安排，带走，知道

口干，知道

脖子痒，知道

微调坐姿，知道

【27】智愿+静坐 10 分钟

水声，知道

洗衣机声音，知道

老师分享内容，浪花和大海，乌云和天空，带走很多，知道

善良作业，知道

飞机声，知道

香薰味道，知道

忏悔，带走，知道

发愿，知道

口诀，知道

吵架声音，知道

闹铃响了，知道

4月11日

【6】智愿+静坐 10 分钟

周五时间安排，怕影响读书会，带走，知道

状态调整，知道

老板不回信息，知道

有点困，知道

对话声，知道

惭愧作业量少，带走，知道

车流声，知道

楼上响声，知道

晚上补作业，知道

善良作业，知道

闹铃响了，知道

【36】智愿+静坐 10 分钟

有点晚，下次早点静坐，回来，知道

楼上响，知道

冯琦学长分享和教诲，回来，知道

对话，知道

关门声，知道

蚊子嗡嗡，知道

朋友圈有人说心经看不下去，想说，回来，知道

善良 24 小时，知道

猫咪，知道

五一回家找妈妈，小侄子，开心，带走了好一会，回来，知道

脑袋喜悦，知道

找念头，知道

闹铃响，时间好快，知道

4月12日

【5】智愿+静坐 10 分钟

少堂主点评，感动，回来，知道

鸟叫声，知道

带身份证，下午调休办证，回来，知道

善良二十四小时作业，知道

车流声，知道

想买个小推车好搬家，_搬家累，带走，回来，知道

梦见天空毕业，知道

工作安排，知道

楼上响，知道

今晚读书会，知道

闹铃响了，知道

【21】智愿+静坐 10 分钟

身体累，困，被带走，知道

车流声，知道

明天要早起帮忙二嫂晒被子，带走，知道

耳朵疼，知道

蓝狮子答疑，兴奋，被带走，回来，知道

蚊香味道大，知道

时间还没有到，知道

找午觉不睡，所以下午都困乏，回来，知道

微调坐姿，知道

二嫂爱控制人的反应模式，“和光同尘”相处，带走有点远，回来，知道

闹铃响，知道

4月13日

【20】智愿+静坐 10 分钟

车流声，知道

有点热，知道

想家人，五一回家，回来，知道

朋友抱怨工作，回来，知道

熬夜长痘痘，带走，知道

想泡茶，知道

微风，知道

情绪作业，知道

鹦鹉叫，知道

闹铃响，知道

【32】智愿+静坐 10 分钟

水声，知道

蚊香味道，知道

鹦鹉叫，知道

读书分享会，坚持练习！回来，知道

车流声，知道

明天听周六村长回放，回来，知道

应该埋了蟑螂，明天看看有没有机会，带走，回来，知道

对镜的情绪作业有点少，带走，知道

对话声，担心被敲门，担心静坐被打扰，回来，知道

背包脏，知道

开门声，知道

闹铃响了，知道

3. 在吃饭中觉察（7天）

3月25日-水果禅

【19】智愿+必修 2：桔子觉察

1. 拿起桌面的桔子，挑了一个最大的，拿在手上，观察了一下它的颜色，桔子头的部分，有一颗叶子在上面，叶子下面有一圈圈看着很深的纹路，整个摸起来是很粗糙的，颜色是橘黄色的，闻起来没有特别好闻的桔子味道，可能不是当季的水果吧，但是还是有淡淡的桔子味道

2. 看了，摸了，闻了一会，我就开始剥橘子，大拇指首先按下去，力度太大了，它破皮的同时，我也按破了一瓣桔子，沿着破皮的地方撕开，撕下了桔子的一块皮，桔子皮散发出了特有的桔子味道，然后继续撕开，撕的橘子皮有大有小，我把它们都叠放着，尽量少占桌面的位置，然后叠着一小山似的形状，因为也喜欢吃白色的一丝丝的，就没有撕得很干净，撕到尾巴这里，有点凹陷，所以比较难撕开，我就用力撕开它了。

3. 撕完后，掰开桔子，掰开算是 46 分了，看到中间的白丝好多，就一起撕下来了，放在桌面上，拿起一瓣桔子，放进嘴巴里，一咬，就能感受到桔子的清甜，又掰下一块桔子，继续嚼着，两边的牙齿一起咀嚼，甘甜的汁水充满我的嘴里，吃到最后，把籽和白色的一点残渣，慢慢地吐出到手里，然后我的手接过有点温热的残渣，放在了桔子皮的上面，接着就是继续吃了，吃的时候，又看到了作业的要求，看了几个字又回到吃桔子中来，吃到一半时，感觉手捧着残渣不方便，又用嘴直接慢慢吐出来，吐在桔子皮上，不知不觉我就吃完了

少堂主：

前面记录的很详细，看出对待作业很认真，点赞。中间出现的一些惯性动作不知道自己有没有觉察到。

最后结束有点仓促，还是再看看作业要求，包括蓝狮子老师强调的部分。

3月26日-水果禅

【21】智愿+桔子觉察

用手轻轻拿起桌面上的桔子，放在双手握住它，看到它的表皮不是很光滑，摸起来有皱皱的粗糙感，带着三处比较大的纹理，闻起来味道有一丝丝桔子特有香味，不算特别香。

左边的4个手指并拢，托住桔子，左大拇指往上按着和右边的四个手指配合，右边的大拇指向下撕开桔子皮，撕破的一瞬间，闻到桔子皮的清香味道，然后继续剥，用大拇指一小块一小块的剥下去，听到剥开橘子皮的声音，“丝丝”的，剥下的皮形状大小不一，都是用大拇指去控制，慢慢剥开，一小块一小块剥好叠着放在桌面。整个桔子皮一起，散发更多桔子的香味了。

剥完看着桔子肉一瓣一瓣的，手掂量着重量，有点重，然后把它一分为二，剥下一块，听到丝的声音，然后用大拇指、食指和中指护送进入口里。

左边的牙齿首先咬下来，整个口腔都是桔子甜甜的味道和清香，咬下后，分成两半左右牙齿一起去咀嚼，甜甜的汁水顺着喉咙留了下去，喉咙感觉很顺滑，凉凉的，不用怎么

吞，一下子流到胃里的感觉，有籽就慢慢弯下腰，往桌面的橘子皮上吐出来，吐出来后继续咀嚼剩下的残渣，然后吞咽下去。继续拿起第二块，重复着咀嚼，还是同样的先尝到了甜甜的汁水味道，就吞咽了下去，吃了一半后，听到肚子发出咕噜咕噜的声音，没有理会，继续吃，最后吃完后，用湿巾擦好了手，拿橘子皮扔到垃圾袋中，擦干净桌面。

3月27日-在吃饭中修行

【17】智愿+吃饭觉察

中午打包好饭回来后，放在桌面，端端正正坐好后，双手打开塑料袋，然后按到打包盒边缘，不影响打包盒打开的样子，然后用右手轻轻捏平打包盒，打包饭菜，闻到一股米粉和青菜的清香的味道，看了一下点的生菜、胡萝卜丝、绿豆芽、豆腐和饭，生菜绿油油的，切成了一小块一小块的，绿豆芽一条一条的，很好看，胡萝卜也是一丝丝的，颜色很红，豆腐也是块状的，和饭一起蒸出来，加了酱油上去，酱油色不太均匀的撒在这些蔬菜上和饭上，隔着打包盒，摸上去还是好烫。

左手和右手一起撕开筷子的包装后，右手拿起来筷子，大拇指、食指、中指一起配合握住细小的筷子，在饭盒里面，将菜叠在一边，露出饭，右手加起一块豆腐加了米饭，颗粒状的米饭太小了，有点难夹起来，就把它们夹进豆腐中，一起夹起来，一整个送到口里。

接触到口中时，就开始咀嚼，酱油有点咸，继续咀嚼，想到自己吃饭至少要半小时，好慢，想到作业，告诉自己回到吃饭觉察中来，咀嚼到能吞咽的程度，我就吞了下去，接下来夹起绿豆芽，一天条条的，咀嚼起来好爽口，想起工作上，老板的投标，抱怨不按实际情况走，意识到走了好远，回来继续吃饭，慢慢吞下去，感觉胃一点点被填饱。继续夹起米饭吃，吃了好久啊，怎么还这么多，想到要光盘，不可以浪费食物，继续吃，好咸，继续吃，吃着吃着就吃完了

冯琦：下次可以把吃饭哪个过程好好觉察，缓慢一些去看见，再记录

3月28日-在吃饭中修行

【14】智愿+吃饭觉察

中午打包了玉米肠粉和一碗菜干粥，回到座位上，做好后，双手配合打开肠粉，看到肠粉里面有葱，糟糕，忘记和老板说不要加葱了，回来，用筷子夹走葱花，但是肠粉太黏了，夹不了，夹了几颗，放弃了，用左手按住调料包，右手打开，将调料放进去，倒了一大半，剩下的留在袋子里，放到打包盒一侧，撕开筷子，开始吃肠粉。

第一口咬下去，肠粉好软，好咸，两边牙齿一上一下很快嚼烂吞下去，然后用筷子将调料调均到肠粉里，应该不会咸了。夹起第二口，软软的，玉米甜甜的，嚼起来有玉米的甜味，肠粉散发的大米味道，嚼完咽下去，第三口时，同事热完饭看到我吃肠粉，说

这不是早餐吃的吗？吃这么少，不饿吗？我说还好，不饿，我还打包了粥，说完，又陷入了她上次也是这么问我的情况，我也这么回答了。回来回来！我在吃饭！就接着吃肠粉了。吃着吃着飘到了作业上，回来，继续吃。

吃完肠粉后，喝粥，第一口，好冷，想起哎，我喜欢吃温热的食物，这么冷。回来，继续喝粥，基本不用这么嚼，煮得很烂，喝到一半，我感觉好饱了，不想喝，但是不想浪费，继续喝了，拿着勺子，一口接着一口喝，饱，回来，继续喝，最后喝完了，收拾一下桌面，结束吃饭

如意船长：还好。吃饭觉察的要点有三个 1、回到当下 2、时刻带着觉察 3、觉察动作和念头。反复练习中，体会每次带着觉察和不带觉察的不同。有意识的做和习惯下意识做的不同。

4. 在走路中觉察（7天）

3月30日

【19】智愿+在走路中觉察

下去楼下散步，迈开右脚，脚后跟先着地，到脚掌，最后是脚尖，完全放下后，脚趾很放松，穿着拖鞋，很轻盈，接着是左脚重复，先是脚后跟，脚掌，到脚尖，一步一步走，左手自然垂放着，配合着小幅度前后摆动，右手拿着手机，也是前后摆动，维持着身体的平衡。微风，有点凉，继续走，看到一只小黑猫，好可爱，被带走，回来继续走，快下雨了，回家

3月31日

【21】智愿+在走路中觉察下楼散步，迈开右腿，脚跟着地，脚尖随后，平稳踩下脚后，左脚紧随其后，雨天有点湿哒哒，拖鞋走好点不方便，继续走路，我的肩膀自然垂直放下来，一前一后摆动着，走着走着，踩在落叶上，有沙沙的响声。继续走，拖鞋的脚进了一点沙子，不疼，步伐很轻快，看到一对吵架的情侣，继续走，踩在水上，知道，继续走，想到刚好去拿个快递，就走向快递站的方向了。

如意船长：还不错[强]

5. 当下的闹铃（7天）

3月27日

【8】智愿+回归当下的闹钟 10:30

闹钟响了，停下手中的工作，感知到自己的背部有点驼，左手停在键盘上，右停在鼠标上，眼睛看着电脑屏幕，好多工作需要处理，同事抱怨的声音，双脚有点弯曲，深呼吸，停止了背部，把双脚放直，双手开始活动，打字

【26】智愿+觉察闹钟 15:44

用手关了闹钟，停止手上的工作，感受到自己驼背了，身体有点热，双脚平整放在地板上，看到正在工作创建的表格，还有好多工作要搞，想要赶紧搞完，不加班，回去做作业，就深呼吸三口，脑袋清醒了一点，就开始工作了。

冯琦：用手关了闹钟，

停止手上的工作，

感受到自己驼背了，

身体有点热，

双脚平整放在地板上，

看到正在工作创建的表格

记住这种感觉，类似这样多练习

【36】智愿+回归当下的闹钟 20:10

闹钟响起，举起右手去关了，开始觉察，左右手放在电脑上，眼睛看着朋友发来的短信，想要回复，电脑另外一边看到是打开的作业要求，腰有点弯，双脚放在凳子的斜杆上，有点累，肩膀自然的摆放着。想到要完成作业，就深呼吸了三次，摆正肩膀，端坐着，结束觉察。

冯琦：

很好继续

3月28日

【10】智愿+回归当下的闹铃 10:30

闹钟响起来，声音有点大，知道

伸手立马去关了，知道

回归身体的感觉，发现腰部弯着，左手在键盘上立着手指静止不动，右手在鼠标上，双脚一前一后平放着

脑袋想着工作进度，知道

深呼吸，端正背部和双脚，结束当下的觉察

如意船长：下次加入念头的觉察。

【22】智愿+回归当下的闹铃 15:30

闹钟响起的时候，脑袋是嗡嗡地处理工作，察觉到自己的念头是好多的工作量啊，怎么能交给我这么多工作任务，感觉有点烦躁了，响铃的那一刻，感觉我是没有回到觉察的状态中来，继续在想，在处理工作，算是一个失败的觉察体验了

如意船长：失败也很好，就是知道了自己的失败。以前，没有觉察前，是不知道的。

【32】智愿+回到当下的闹铃 11 点 45

闹铃响起，右手关了，躺着玩手机，双手举着手机，手臂有点累，双腿自然搭在被子上，感觉热。

看着聊天框同学们完成蓝狮子布置的作业，知道，朋友发来的 2 条未读信息，想回，知道，兴奋，知道，深呼吸，转身侧躺，结束

3 月 30 日

【15】智愿+回归当下的闹钟 14 点

闹铃响了，知道

用右手去关，知道

楼下邻居闲聊，有点吵，知道

有点困，知道

双手叉腰，知道

双脚一前一后搭在凳脚上，知道

看书，知道

深呼吸，继续完成昨天交代的看三遍书任务

6. 觉察作业

3 月 25 日-四大原则

【15】智愿+选修 1:挑战勇士四原则

不思他人过:

今天早上 9 点多看到供应商问我合不合作（前提是让别人同步找渠道，并提交过来发到老板那边了），想到老板总是让我去问一些没有后续的工作项目，但是却要供应商忙碌且无结果的事情，看到想要思老板过的念头，被带走了，就停止想了，正常回复供应商不说谎:

今天 7 点多，刚刚好从超市里买了桔子，准备扫码骑单车回宿舍，客户一个电话打过来，看了一眼电话号码，知道是找我干什么的，脑袋闪过不想接，明天再回复了吧。想到今天的不说谎，我立马就接了，没有不耐烦的语气，交代进度就挂了

不抱怨:

今天看到同事交代过来的任务，感觉需要好多时间，而且我这边还有更紧急的工作需要

处理，心理产生想抱怨工作量太多了，看到自己的念头，便停止下来，去回复好的。

不占便宜：

同事需要帮忙的事情多，本来想要不就简单搞搞，让她自己再完善多点，想到这是占了别人的便宜，然后耐心争取尽可能地详细去搞了。

少堂主：

四大原则很全面，但最后一个没太看明白。哈哈

一定不要为了交作业而苦思冥想哦。

3月26日-四大原则

【7】智愿+不抱怨

今天客户发来的照片很模糊，让他重新发了，然后又是很模糊，看到第二次照片还是很模糊，就有点恼火，这么简单的事情哎，还要发第三次，都和他说了用高清的压缩再发过来了，想起今天的不抱怨，停住了念头。回答了他还是不清楚，看看哪里出现问题了

如意船长：不错

3月30

【7】智愿+挑战不说谎

朋友昨天下午5点多找，我没有回，09点34又找，本来想回她我刚刚起床，应付一下为什么不回她，意识到说谎了，想到不说谎，我就回她，我起床好久了，做作业，没有看手机。

冯琦：赞[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

4月1日

【43】智愿+情绪觉察

今天运营的同事开会了，客户催着我要最终的结果，但是需要运营同事的配合，于是我问了一下运营同事，让我找y，我找了y，和y交代了需求，但是一个小时过去了，还没有得到成果，然后我看到了自己的生气，担心自己又会被客户骂【前提：这个客户算是我的情绪按钮，我回不回都会骂我的类型】【看】

我盯住自己的生气的念头，感觉血一下子涌上我的脑袋里，觉得自己失控了【盯】

然后催着y，学着客户的语气说快一点嘛，不就是一个转发吗？至于这么慢吗？【之前有我就这样被骂过】

就一直催y，最后完成后，又没有链接，我检查了一篇，说没有链接，此时看到她不会处理，我还这么说她，有点后悔了。

我害怕被客户骂，没有交付任务，就发脾气给 y 【盯】

以后再面对客户时，我要实事求是，运营同事没有空，要和她交代一下，对于不会的同事，多一点耐心，而不是我自私担心被骂转移这个注意点 【改】

少堂主：

整件事描述很清晰，虽然挖的部分写成了盯，但我能看明白。哈哈

盯的部分，一定要注意蓝狮子老师强调的部分。

改是当下对这个情绪做出的反应。至于以后会怎样，管他呢，出现了再说吧。哈哈

建议再重读一遍“看盯挖改”部分哦

4月2日

【29】智愿+情绪觉察

【看】今天下班在地铁上，收到同事发来催客户确定的消息，我看到自己生气的情绪：天天都在催，客户确定了，自然会和我说，我再转达，为什么要干扰别人的进度。

【盯】地铁上，摇摇晃晃，一直盯着自己的生气，等我冷静了一下，就转念想到最辛苦的还是她，因为一直要完全确定了，才能停下工作，而且我已经下班了，她还没能下班

【挖】我觉得下班时间了，就不能打扰自己，是我个人的时间和空间，要求别人尊重我

【改】转念之后，我就拍了拍客户，提醒了，直到1个多小时后才确定好。内心还是想着快点确定下来，让我的同事可以下班，一直等着确定才能走的话，好辛苦啊。

冯琦：

看：看见了生气抱怨的情绪

盯：那时你的身体反应是怎样的，情绪太快了带跑了吗？

挖：你看到你需要尊重，其实是在乎自己（掉入八法）

改：如意船长今天教了，还不清晰时，平和的采用反者道之用

把八法看看

看盯挖改也要看看

这些天多提及作业，你会越来越熟练

践行，践行，践行

是，太快了，我没有盯住，好

盯的那块，你在看看你的作业，我是用你在头脑编戏合适一些，还是带跑合适一些

4月3日

【13】智愿+情绪觉察

【看】号码拨通不了电话，去查询了一下，说是官网判定我的号码存在风险，就让我的号码处于停机状态，如果没有拨打不了，会影响我的银行卡使用，于是我拨通了客服的电话，她那边转达了如果要恢复，需要身份证原件去营业厅办理恢复，我听到之后，生气的念头就直接升上来了，首先是凭啥要私自给我办理停机业务？停了还要我（现在广州）跑去当地营业厅（深圳）才能办理？

【盯】察觉到自己的血液都往头脑流的感觉，然后折断了路边的一个树枝，听到她的解决办法之后，生完气后，我平复了一下心情。

然后和她解释了不方便，还有能不能尽快恢复的诉求，最后她说可以答应试试。

【挖】害怕影响我的银行卡的使用情况，就是妨碍了我生活的便利。

【改】看看后续的处理结果反馈，是不是真的要跑去那边办理，如果要，那就选择合适的时间去办吧

如意船长：还好。

【世间八法+情绪按钮】

【30】智愿+世间八法+情绪按钮

希望得到赞美、得到、快乐、关注

不喜得到批评、失去、痛苦、冷落

【自己】

- 1、问了我的意见，又不采纳，特别是我妈问我什么，我说了一大堆，她不相信。
- 2、工作上，难缠的客户、不知道执行难度的老板
- 3、催婚，基本家里现在没有提过，因为一提我就跑去别人的地方，最怕的场景是睡前，爸妈语重心长的劝导。

【妈妈】

- 1、我哥吸烟喝酒，一点就炸
- 2、奶奶故意背后说她，就让她的女儿和儿子（6个）们感觉我妈对她不好，实际上不是【或者中立，我的理解是很好的】，这也是好心疼我妈的一点。
- 3、小侄子【全家人吧】的身体健康，一有什么情况就非常紧张，各种求医/偏方。

4月4日

【13】智愿+情绪觉察

和朋友分享了老师的文章，我觉得特别好看，感悟挺大的，可以好好地作为自己的行为指挥棒，但是发给朋友后，她几乎是秒回，说不感兴趣，不想了解，也看不懂。

【看】我看到自己升起生气的念头，我靠，写得这么好，看不懂??

【盯】持续盯住对话框，看到脑袋立马想要反驳，盯着，想到三不原则，冷静了一下回她好的，没关系，想看再看呗。

【挖】我感觉很好的，就想让别人也要赞同我，并有所表示，我还有一点傲慢的情绪在，觉得修行才是正道，别人不懂就好可惜，也好蠢。

【改】允许别人做别人，别人怎么样都可以，大家都是普通人，凭啥怎么去想别人，有点愚蠢的自我。

【14】智愿+情绪觉察

今天加班处理了一些事情，平时放假期间，我是很抵触加班的，差不多每次要加，都会很烦躁。

但是今天好像没有太多情绪，加班而已，也没有生气，反而庆幸，现在完成了，今天还要好多时间可以忙其他的了

少堂主：不错滴，该干啥干啥 自由了很多呢

4月5日

【13】智愿+情绪觉察

昨天晚上 22 点 44 分，本来躺在床上听选修作业的视频，然后领导在群上突然艾特我，要投诉一个对客户影响挺多的淘宝视频。

【看】打开群聊，知道消息的那一刻，我看到自己的抱怨，这么晚了哎，还找我

【盯】看到念头后，我深吸一口气，几乎同时我就去找资料，去投诉了，没有让抱怨持续多久

【挖】我认为自己的休息时间很重要，希望任何工作上的事情都别出现，打扰到我比较好，我比任何人都重要。

【改】工作也是修行，越不乐意，我就越要积极回应。

后续是我投诉完，截个图发群里，领导回复好的，那一刻，我看到也好开心。

冯琦：看：看到抱怨

盯：我深吸一口气（就停止了会很不错了哦，也可以多细微关注自己的身体反应）

挖：可以的

改：我就去找资料，去投诉了，没有让抱怨持续多久

(你看这样改会好一点吗? 自己思维一下)

4月6日

【26】【】智愿+情绪觉察

朋友来我这边看西医，她说早上看完时间还挺早了，等会看完来找我玩，聊聊天

【看】我看到自己不太开心的念头瞬间升起，被带着走了一会，因为假期想看看作业，自己待着玩，不想被打扰

【盯】看到念头后，笑了笑，冷静过后，就回复她，好的，没关系，什么时候过来我去接一下你就好。

【挖】我在为找作业找借口，其实本质上我就是懒惰，不精进。

【改】下次如果还有朋友来找或者什么事情来打扰，就恒顺，专注当下，该发生啥就是啥就好

4月7日

【26】【】智愿+情绪觉察

朋友来我这边看西医，她说早上看完时间还挺早了，等会看完来找我玩，聊聊天

【看】我看到自己不太开心的念头瞬间升起，被带着走了一会，因为假期想看看作业，自己待着玩，不想被打扰

【盯】看到念头后，笑了笑，冷静过后，就回复她，好的，没关系，什么时候过来我去接一下你就好。

【挖】我在为找作业找借口，其实本质上我就是懒惰，不精进。

【改】下次如果还有朋友来找或者什么事情来打扰，就恒顺，专注当下，该发生啥就是啥就好

如意：

承希同学好，这里的盯不是盯，盯主要是情绪消失，身体觉受的一个变化。你这里的盯，更像是改。大群里看是个同学和船长的点评作业，学习盯的部分。你的生活觉察作业交的不够，尽量补上并且多交哈。我比较挂念你的作业。

【12】智愿+不抱怨

今天买了一份炒粉当早餐，吃着吃着感觉好难吃，看到自己抱怨难吃又贵的念头，觉察迟了，跟着抱怨后，回来，不想吃了

【14】智愿+情绪觉察

今天结束清明假期，看了放假前，留下了好多工作需要落实，我就开始有点烦躁了，感

觉状态还没有回来，然后同事还在催我进度。

【看】看到自己烦躁、不耐烦的情绪升上来，急啥，我做好肯定第一时间发你的呀

【盯】一直盯着自己的烦躁，感觉太阳穴有点紧紧的，看到就消失了好多

【挖】自我的懒惰，没有体验到别人的进度也好急，总是想着自己

【改】遇到事情不耽误，及时做好并且回复。

如意船长：很好

【17】智愿+不思他人过

今天同事出去投标，回来的路上和我说，老板靠着比成本高一点点的价格拿下项目了，然后说老是那些这些钱少事多的项目来折腾我们，我看到她的抱怨后，想到不思他人过，就没有说啥，就回了挺正常的。

【28】智愿+情绪觉察

今天处理投诉的内容，看到领导问进度，我如实反馈了，结果是处理不了，然后问到：还有没有其他的途径？然后我截了图，发短视频的没有留下很多联系的途径，然后她圈出一个公司的账号，和我说应该是这个

【看】我看到自己的生气了，因为我按照名字搜了一下，找不到联系方式，内心想我试过了呀，不然我早就联系了，我会傻到等着你的提醒去办事

【盯】看着她的回话和我生气的念头，感觉脑袋思维被带着快速飞奔，血液流得很快，情绪起伏没有那么大之后，我就正常回她了，提出了另外的解决办法

【挖】我自己的傲慢心，感觉这么简单的事情，不用提醒我，我知道的。

【改】下次面对领导的提醒，我要说谢谢

如意船长：哈哈，终于看到智愿同学的智慧之光了。太好了。加油哈多做看盯挖改的作业，你会受益无穷的。

好的，我尽量跟上来，工作对镜会比较多点，生活上，因为独居有点少我打算多找找我妈找对镜

如意船长：很好，亲人之间的对镜是最练功夫的。

没事的，慢慢来，修行是一辈子的事，只要基础扎实了，不怕不怕哦。

4月8日

【7】智愿+即刻觉察 01

出地铁口换乘站，知道

来来往往的人群，知道

赶地铁的人，知道

我在走路，知道

好多人走路中玩手机，知道

下楼梯，知道

排队，知道

地铁快到了，知道

【8】智愿+即刻觉察 02

地铁关门声，知道

下地铁，知道

走路，知道

扶梯好多人，知道

坐扶梯，知道

走路，知道

拿起交通卡，知道

出地铁，知道

【9】智愿+即刻觉察 03

扫码开共享单车，知道

成功开锁提醒，知道

绿灯，知道

有人闯红灯，知道

汽车在前面开，知道

有人从汽车上下来，知道

刹车，知道

手握单车把手，知道

转头，知道

修路，知道

作业，知道

天气阴沉，知道

微风吹来，知道

到了，知道

关车，知道

走路，知道

【13】智愿+情绪觉察

今天看了客户的需求，要五一、五四和母亲节的海报，时间有点远，本来是不用着急要的，不知道为何要提前这么多制作，来来回回，反反复复让设计修改

【看】我看到了自己的不耐烦和抱怨，这么着急干嘛，之前的海报也是这样子，提前制作，修改就算了，最后还发不了的

【盯】看着我的不耐烦和抱怨的念头，感觉脑袋慢慢冷静下来，喝了一口水，盯着聊天框。然后手指慢慢按着好的去回复她

【挖】我担心到时候设计的同事又会怨恨我，承接这么多需求，交付难度这么大，都不考虑的吗？

【改】以后面对这个客户，不能老是迁就着了，回复好的之后，要说明一下，按照时间和紧急的先出。

自评：看到情绪了，盯没有怎么盯住，挖到别人身上去了，改好像也没有怎么改，自评下来，我感觉就只有两个字差劲了

【31】智愿+即刻觉察 04

依靠在椅子上，有点累，知道

今晚作业说明会，知道

正在处理的工作，知道

双脚一前一后搭着，知道

阿姨打扫卫生，知道

蚊子咬过的大腿，痒，知道

聊天框跳动，知道

潇洒：今天觉察很在线啊，觉察好几次了给你点赞 继续觉察，自己没有什么觉察不敢乱点评

【42】智愿+即刻觉察 05:20 点 34

刚喝了一瓶牛奶，肚子感觉好饱。

双脚平放着，双手摆放在大腿上。

眼睛看着桌子，手机支架

作业还没有自评

隔壁吹风机有点吵

作业分享会的注意要点

天气连续下了好多天的雨

【43】智愿+情绪觉察

平时睡觉都是戴着耳塞，因为楼下的邻居夫妻，上的是夜班，之前没有耳塞，总是早上四五点就被吵醒，和房东反馈了，两天打回原形。

刚刚听到他们的声音，虽然不是睡觉时间，但是我也感觉到好生气。想要下去干一架的，让他们不要老是晚上打扰我。

【看】我看到自己好生气的念头

【盯】感觉自己的心脏跳得好快，血液都往心脏和脑袋流的感觉，脸蛋有点红，生气持续了好久（打下这些字的时候，感觉又生气了一次）

【挖】我的睡眠很重要，睡不好会严重影响到我的生活和工作

【改】改变不了环境，那就改变自己，我每天晚上戴好耳塞就好，放假去朋友或者哥哥家好了

智愿：@卢小祥 19967583657 有空点评

潇洒：开始情绪有点彪悍啊，想干架了。所以情绪一上头，人就不理性了。

很真实的心理变化。你后面变得就很有爱心慈悲心就出来了。

少堂主：点评作业，不是评价同学的这个事情如何。分析同学的“看盯挖改”，再试一下。点评标准也有专门的文档发到了群里，请仔细阅读。

书读几遍了？还有6天就结束学习了了。

这个世界，你对待它是如何的态度，它就反馈你如何的态度。

@卢小祥 19967583657

自评：看到情绪了，也盯到一点点的，挖到还是很看重自己，好自私。啊啊啊啊，别人夜班肯定也不愿意啊，生活所迫，为什么要怪别人啊

再有下次换成带给熬夜怎么恢复的药品，写个纸条关爱他们才对啊

我好自私啊。。。

是啊，谁愿意昼夜颠倒去工作，养家糊口我感觉我太离谱了

少堂主：把自己的作业当做别人的作业去点评，是个很好的视角哦，但要注意，不要轻易去评判。（比如说自己自私，说自己懒惰，或者自己怎么能嫉妒。。。等等）

不评判，不跟随，看见即止，知道就好。@智愿

【45】智愿+情绪觉察

刚刚交完生气的情绪念头，回头自评时，好像这一刻才有点理解什么叫自我的反应模式，什么叫自爱自己，感觉我好惭愧啊，感觉很抱歉。

【看】看到惭愧、抱歉的念头

【盯】血液流到头脑上了，看到少堂主的不评判，不跟随的提醒，让我冷静下来了

【挖】我只有我，应该是首位

【改】不评判，不跟随，跳出来看看

4月9日

【7】智愿+即刻觉察 08点47

乘客说话声，很多人在看手机，我在看公众号

一部分人站着，一部分人坐着，我也站着，双手垂直，左手拿着雨伞，右手拿着手机，温度刚刚好，地铁在开，停下，下车，走路

【26】智愿+情绪觉察

今天又一次处理上次的投诉内容，明明就是侵犯客户的商誉权了，我投诉举证很清晰了，处理的结果显示短视频违规，但是就是死活不删除，不删除又会影响到，我又追着要结果，就是没有办法解决

【看】我很生气

【盯】血液都涌现头脑了，太阳穴很紧，身体在发热，盯了好一会，冷静下来，再一字一字寻找解决办法

【挖】我一定要解决这个问题，给老板和客户一个答复，不允许自己完不成

【改】想想，删不掉又怎么样，会s去吗？下次遇到，解决不了就看开，完不成，老板解决我也无所谓

自评：看和盯都能稍微完成了，挖还不够好，改的话，下次试试不生气

@卢小祥 19967583657 有空点评一下 and 你记得交作业

卢小祥：

【挖】 这里是不是也有对完成不了怕给老板留下不好印象，怕挨批评的担忧。

冯琦：

看：

盯：

挖：是想要自己完美

4月10日

【24】 智愿+情绪觉察和朋友聊天，聊着聊着，她说我工资这么低，为什么不换行，不求上进，然后我说我就是个普通的人，我的能力有限，她说你有限个鬼，你没有勇气改变，习惯在舒适圈了。我说我也想改呀，但是我觉得可能缘分不够吧，可能还是能力有限，我不行。她说那你去啊，你直接去学啊。

【看】 看到自己的生气

【盯】 感觉我的心脏扑通扑通跳得更快了，脸有点红，看着镜子，生气的样子有点吓人，继续盯着，情绪持续了好久

【挖】 我害怕被别人批评，喜欢被夸，不愿意承认自己在舒适圈

【改】 虚心接受她的观点，改进一下自己@卢小祥 19967583657 有空看看

潇洒：觉察很及时，做的比我好[强][玫瑰]

自评：看到了生气的念头，也稍微盯住了，挖也好一点了，再写练习练习

今天善良二十四小时，我看到抱怨，生气的念头，感觉好快过去了，没有爆发[捂脸]感觉情绪作业更难写了

低落、焦虑等没有那么强烈的负面情绪出现时，这是不是已经被带走了？

这是不是“乌云”？好像冷静下来问问自己时，到底为什么情绪低落，不开心，也说不出什么原因，这是不是被带走了而不自知？是不是只要有情绪出现（不管是强烈还是不强烈），自己都已经被带走了？如果发现自己被带走了，那我们该怎么办？还是继续看盯挖改吗？（因为不自知，所以我感觉好难）

自我好强大啊[苦涩]它总有理由说服我，乌云来的时候，好容易觉得怎么会有阴天？从而好抗拒啊

如意船长：亲爱的承希同学，觉察是什么？觉察就是知道此刻的正在发生。情绪，尤其是负面情绪，是很容易产生觉受，

从而很容易看到。每一天的念头，每一天的喜怒哀乐，每时每刻的念头，都一直在。只是你暂时还没发现而已。

不要着急，你已经进步很快了。智慧是在放松的时候才会出现的。如果太紧张了，或者太在意了，反而不容易看到。

4月11日

【14】智愿+情绪觉察

今天问了供应商，客户品牌的资料为什么还没有显示认证，然后她让我打了客户品牌的全称，我按照操作，有显示认证了，但是不是我想要的效果，要达到我想要的效果，还需要付额外的费用，问需要在原基础上付费多少，她说需要额外买其他的两个套餐，我就恼火了，我靠，吃相真难看

【看】恼火、生气的念头

【盯】感觉身体有点燥热，特别是胸口部分，太阳穴跳得很快，情绪没有持续太久

【挖】结果不是我想要的，阻挡了我想要完成的欲望

【改】不想买，和老板反馈一下，那去买

少堂主：

哈哈，很真实的情绪，魔挡杀魔的气势跃然而出

这个执着点你看到了某些阻止你想要的结果的因素，但你想要的结果就那么重要吗？为什么一定要达成你想要的效果呢？看到这里能挖到点什么不

不过是收点费用就能得到，是不是还有对金钱的执着呢？@智愿

有一个事情压着我，我不太知道怎么处理，在我工作交接之前，供应商多给了差不多2万，交接的同事是最近才告诉我，然后我感觉内心是有点负担的，我是想着怎么不还回去，感觉现在每次对接，我看到了念头，虽然没有被带着走很久，但是老看着别人吃亏，我觉得有点内疚

少堂主：

可以看一下自己纠结的背后有什么？

“在每一件事情上，当我们面对选择的时候，一定是去选择更有利于自己的。”

所以，如果这件事是同事的事情，你会如何做呢？有什么担心的地方，担心的背后藏着什么？

当然怎么做是你的自由，看见即自由

试试看

如果是我同事，我知道的话，可能会替客户不值得，会在背后思老板的过（为什么这么贪心）

如果是我得到这算是“不义之财”，我会还给客户；

又有一个假设是，如果金额很大，那我还会还给客户吗？

想了一下，我现在的答案是会（条件限定是现在，是因为我有点不确定自己是否经得起考验）。我坚定地认定解脱是我这辈子追求的，所以还是会遵从道义。

我到底为什么会纠结，我看到的原因是不想看到任何人被占便宜，因为我给自己定的原则也是不占任何人的便宜。但是又深挖，应该还是又回到了对金钱的执着点了

少堂主：丫头，你是有原则的，知道自己不占便宜，也不希望别人吃亏，挺好的。关于执着点，我试着挖一下，看看自己看明白后能不能知道怎么做：同事跟你讲了这件事，没有选择第一时间与客户沟通，这里有点不关己事的侥幸心理，因为你强调了交完工作后过了一段时间，其实自己内心不想承担这个事。其次你老板让你改核对数据，你也只能服从。说明自己惧怕权威，因为不想因此失去工作，也不想与老板正面冲突，说老板做的不对。虽然内心很纠结，但也是选择了听话照做。（这里的选择，就是我说的人在面对选择时做的一定是有利于自己的决定。）还有自己挖出的对金钱的执着，大家都会对金钱有执着，这很正常。知道就好。最后就是你对未来不确定的恐惧。以上分析的也不一定对，仅供你参考哦，“未经他人苦，莫劝他人善”。说这么多，我想表达的是：咱们学习觉察，是为了看见，不管做什么，自己都有力承担，而不是我想往西走，又不得不往东。这样就违背了自己学习的初衷。学习觉察后，不管往西还是往东，自己都坦然不纠结。因为事情本身没有对错。老板贪财，他自己也有自己所谓的原则，你也可以跟他沟通你的理由。对于你，如何做都可以。无力改变，就顺从，有力改变，就去争取。后果自己承担就好。纵然大家给你一万个方法，最后还是要自己选择一个自己的。你已经很棒啦！这个事不足以困扰你[拥抱]讲那么多也最终仅仅是2个结果，客户发现，你背锅；客户没发现，老板得利。仅此。因果自担。@智愿

4月12日

【19】智愿+情绪觉察

今天办完证件后，时间有点早，就在公园里玩了一会，然后就打车去哥哥那边玩，定位在某地铁口附近，但是司机说前面很堵，问我能不能自己走路过来，我说可以，但是我不认识xx广场，继续聊了六分钟，感觉司机还是没有表述清楚，这时候我觉察到自己生气的情绪了，内心想，按照我的定位来找我不就好了吗？盯着一会，情绪没有持续太久。

【看】不耐烦、生气

【盯】说话的声音变大了，心跳有点加速，慢慢平复下来，情绪没有持续太久

【挖】我觉得我应该是最重要的，我给车费了，凭什么让我还要去找一个不知道哪里地方？

【改】如果下次再遇到问题，体谅司机，走多一些路是没事的，没把自己看得太重
自评，能及时看到，没有被带着走，盯了一会就消失了，继续保持。挖到我看中自我，
很自私，改，好好改

冯琦：

看盯挖，都很不错。

看和盯有点细微了，很好继续保持练习

4月13日

【30】智愿+情绪觉察晚上9点25分开始和二嫂在一楼的大厅下面打羽毛球，打了一会，
一只蟑螂过来了，她从距离两米多的地方，大声喊着蟑螂，然后脚踩了几脚，踩死了，
我看到后，好生气[发怒]是蟑螂也是生命啊，它走它的路，你凭啥踩死，没有说什么，
继续打球，哎，那个蟑螂的尸体，就持续到我们打完为止。【看】生气【盯】盯住，脸
由打球时的微笑一下子变得阴沉了，情绪消失挺快的。【挖】自己不杀s，也看不得别人
s，不管别人定义的好还是坏虫，没有尊重别人的做法【改】别人看见之前，我要先赶
走，不给别人看到并s害了

关爱24小时

【8】智愿 关爱24小时

早上发愿：现在开始24小时内，我要全心全意关爱家人

【17】智愿 关爱24小时

早上8点05，拖着装有二哥二嫂的棉被和衣服的大麻袋，抢到楼顶晒，得亏去的时间还
早，刚刚好有点位置够晒。

打开麻袋，看到不仅仅是棉被，还有衣服，想起昨天晚上二嫂说帮忙晒棉被，停下，笑
了笑，想抱怨？入门修行，就这个让我原形毕露，没有想什么，晾好四个棉被后，我下
去拿七个衣架上来，去晾晒好就回去了。

早餐是昨天包的粽子，吃了一个，感谢二嫂的付出，粽子很好吃。吃早餐和家里的妈妈、
大嫂（坐月子）、大小侄子视频，问好，聊聊家常

吃完早餐，聊了一会，挂断后，去晾晒家里的衣服，大哥，二哥二嫂，还有我的。

都去上班了，家里就我和鸚鵡“多多”，嘿嘿，好惬意然后太困了，睡到11点半了

【24】智愿 关爱24小时

15点49 主动打扫和拖地

去拿拖把，看到拖把，联想和我那把一样，停住没有继续想。

拿了拖把去厕所，扭开水龙头，手龙头三个开光，怕开错了，试了两次，才开对，水流出来后，把拖把放在水下，用手上下滑动，洗干净拖把后，开始拖地。

去二哥房间，化妆柜先移开椅子，开始拖，头发好多，知道；右手拿着拖把头，左手拿住，右手控制方向，往前后上下左右得拖，没有好多灰尘，还可以，知道，继续拖，拖完一个房间，接着拖第二个，第三个，阳台，客厅，玄关，厨房，厕所。

拖完后，顺便都开了窗户，看着干干净净的，心情也愉悦不少。

16点15二嫂说想吃螺蛳粉，想到今天我吃了，太辣也不太喜欢想吃，想拒绝，想到关爱24小时，没关系，对吃的也不讲究，何况想吃陪着就好。

7. 学习心得

《座上修的注意事项》

【24】智愿+看视频《座上修的注意事项》感悟：

静坐选择一个安静的地方，减少对眼耳鼻舌身的刺激，最后留下一个意，我们觉察的也是这个意，当我们能觉察到意时，让意自然地发生，当下那一刻就能感受到什么是“无色声香味触法”。坚持练习打坐，能提升我们的智慧。

【在初心中修行】

【16】智愿+选修作业2：《在保持初心中修行》

对待日常生活中一些习以为常的人/事情，大多因为太熟悉了，无形中就有了很多的懈怠和不耐烦，以至于有时候我们都不知道自己是在干什么，还会错过很多该有的体验，初心就这样被我们抛诸脑后。要克服这个心态，就要我们提起觉察，或者时刻提醒自己保持初心，认真对待，保持敬畏，在初心中修行。

【宗萨仁波切：禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟】

【41】智愿+选修1：《宗萨仁波切：禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》感悟：

当我们禅定时，我们能达到“正常”的状态，能窥见事物的真相、本来面目。然而我们很少有人能有“正常”的状态，因为我们的时时刻刻在追求者什么东西，根本“停不下来”的感觉，而正是由于我们“根本停不下来”，所以我们与禅定的状态背道而驰，越走越远，但是我们却浑然不知，我们孜孜不倦地追求着、甘之如始着、满目自大着、自以为是着。

何为“正常”？每个人都有对正常有着自己的理解和感悟，定义中正常，都是相对的，大部份人认为的正常，应该是我们世俗生活中追求的一切名、利、权、色，当我们背道而驰，不追求时，这时候，你就是异类，就是不正常了。我们害怕自己被孤立，害怕变成异类，所以我们选择了世俗界定的“正常”的道路，还美其言“我选择的，我愿意”，

殊不知，可能到死都没有能“醒过来”。挺悲哀的，但是也挺正常的。

如何拥有智慧？看清楚事物的本质、真相和本来面目呢？那就需要通过禅定（静坐）去达到一个正常了。静坐很简单，就是看见念头，切断反应的锁链。但是最简单的，往往最复杂，因为我们的头脑喜欢复杂、讲逻辑，往往让我们很容易看不见，所以要坚持每天静坐练习，答案尽在这里面。

如意船长：特别棒，找到精髓了

《修行是什么？对治我们的心、情绪、执著和挂碍》

【9】智愿+《修行是什么？对治我们的心、情绪、执著和挂碍》感悟：

修行的目的是为了对治我们的心、情绪、挂碍。通过纯粹、利他的形式去实现。

当我们感到生活欺骗了我，为何所有的不幸、痛苦都是我独自承受？这时候你应该警惕了，因为这所有背后的源头都是我执。我执越深，痛苦越深，“所有的痛苦都来源于希望自己快乐”。

而修行能让我们降伏其心，对质所以这些情绪，让自己不被情绪奴役，拥有更多的自由的选择。纯粹地利他能把我们从我执带来的痛苦深渊中涅槃重生，当你越不考虑自己时，你就越能得到一些意想不到的礼物。通往慈悲、喜悦、叩响智慧的门，唯有利他。利他之道，即是解脱之道。

【线上直播课感悟】

【23】智愿+线上直播课感悟：

听了好多优秀学长的分享，看到觉察带给学长们人生轨迹的浓墨重彩，我感到很惊喜，同时也很随喜。之前上天空，我是很期待，但是现在来看，我觉得去做就好，结果会自然而然发生。尽人事，听天命。老实听话照做，珍惜珍惜再珍惜，全身心地投入投入再投入。

印象最深刻的老师说的一、世界上有两种人，一种是不断向外抓取名、利、权、财等，以填满自己内心的空虚，一种是不断向内求，不断地探索，修行。

二、真正的吃亏是自己付出得太少了，原来得到不一定是最好的结果，钱只是一种工具，不是目的。

冯琦：

很用心的在听啊

冯琦：核心找的很棒哦[強]

践行、践行

好好按你写的去实践[玫瑰]

【《觉察之道》第五章感悟】

【42】智愿+阅读《觉察之道》第五章感悟

【看】：念头是自己此刻所思所想所感，情绪是念头接着念头而形成的。所以及时看见自己的念头，这是最重要的开始，如果一开始没有看见自己的念头，那自然就是直接被情绪控制了。

【盯】：盯住自己的念头，能及时让自己不被念头带跑，情绪的爆发往往是集中在我们身体的某个部分（胸、脑等），安住自己的觉知在我们的这些部分，而不是盯着事情的发展。

【挖】：挖掘背后的执着点，每一个情绪背后都有我们的执着点，挖到它，在下次遇到同样的对境时，就不会有被情绪带着走了。注意是要对自己的内心入手挖掘，而不是别人。

【改】：不是表达决心，而是自己内心的真实感受。

想要不被情绪控制，要持续坚持练习觉察。

【举例】

今天下地铁后，扫了共享单车在路上骑着，这里修路了，路变得很窄，所以我慢慢靠边骑车，并肩的是另外一部共享单车，正好出现了一点距离，可能刚好另外一辆车可以过，一个“摩的佬”（摩托车搭客的称呼，非贬义）就乘着空缝，一直按喇叭，飞快地开过去，我感觉自己起了愤怒的情绪，心想：这么窄的路了，不知道啊，还一直按喇叭，差一点就碰到我了。【看】

看着他飞快走后，我的念头还没有回来，虽然没有碰到我，但是我还是很不舒服【盯】深挖自己的想法，原来是他让我有了急刹，差点摔跤，强调秩序，自己先走的，不允许别人破坏我认定的秩序【挖】

养家糊口不容易，上班的高峰期，时间就是金钱，希望他平平安安的。【改】

少堂主：

整体不错呢，大群里有蓝狮子老师关于盯的部分的强调，可以着重看一下再体会体会。

看盯挖改真的掌握了，会很丝滑

慢慢来哦

《在嗔恨中修行》

【47】智愿+《在嗔恨中修行》感悟：

当我们产生嗔恨/愤怒的情绪时，一定要觉察到自己的情绪，然后向内求，看看我们的

哪些欲望被阻碍了。看到嗔恨/愤怒的念头后，嗔恨/愤怒就自然而然消失了。

对于修行人来说，每一次的嗔恨/愤怒，都是礼物，区别就是能否觉察到并接住。而对于一般人来说，确是如深处“地狱般”难受。所以还是选择当一名好好的修行人，不被境转，包容一切

回归到现实生活中，我还是没有能做到“防微杜渐”，没有在苗头出现时，及时看见，越来越懂的静坐观念头的重要性了。

少堂主：

如何看见如果都如说说那样简单，我们就不用学习啦。

所以多多练习，慢慢积累，先允许，再改变。

先看见，再自由。

蓝狮子：

对于修行人来说，每一次的嗔恨/愤怒，都是礼物

是的呢。每一次情绪，每一次逆境，都是礼物。

其实，每一刻，每一个当下，都是礼物。当你明白这一点，你会听见，整个世界都在歌唱。

《在嫉妒中修行》

【25】智愿+《在嫉妒中修行》感悟：

嫉妒是我们从小到大都会有的情绪，很容易产生，也容易把我们控制住，对治的方法是智慧、超级自信、知足；但是我们大部分的人没有办法对治，常常是被控制了而不自知，这时候，就需要我们觉察了，因为看见了，嫉妒的情绪也就消失了。

嫉妒往往隐藏在我们的内心中，很难去觉察，而“不抱怨”的挑战就能让我们及时察觉到，从而转化为“随喜祝福爱”。它还会让我们到处挑刺，想到一句话“自己是个锤子，去到哪里都想捶几下”。而且在和他人的比较下，我们分分钟会嫉妒控制着。

所以需要我们保持时刻的觉察，做到不比较，不抱怨，认清嫉妒的本质。“木秀于林风必摧之”，所以还学会示弱，做到自己不嫉妒别人，也不要招人嫉妒。

冯琦：

哈哈

自己就是个 到哪都想捶几下

嫉妒来源于比较，

前几天，天空营老师的分享，有对嫉妒这块，单独拿出来讲了。有空可以多听听。

【世间八法】

【30】智愿+世间八法+情绪按钮

希望得到赞美、得到、快乐、关注

不喜得到批评、失去、痛苦、冷落

【自己】

- 1、问了我的意见，又不采纳，特别是我妈问我什么，我说了一大堆，她不相信。
- 2、工作上，难缠的客户、不知道执行难度的老板
- 3、催婚，基本家里现在没有提过，因为一提我就跑去别人的地方，最怕的场景是睡前，爸妈语重心长的劝导。

【妈妈】

- 1、我哥吸烟喝酒，一点就炸
- 2、奶奶故意背后说她，就让她的女儿和儿子（6个）们感觉我妈对她不好，实际上不是【或者中立，我的理解是很好的】，这也是好心疼我妈的一点。

3、小侄子【全家人吧】的身体健康，一有什么情况就非常紧张，各种求医/偏方。

如意船长：随着觉察的提升，当催婚成为一个乐趣，不催都不行。[玫瑰]慢慢来吧。

都是一场游戏而已。就是在游戏中看戏，入局但不迷局，看着就好。

让别人开心，让自己快乐，这是一种能力。慢慢来，已经练起来啦。[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

《在生活中练习和记录觉察的三方面》

【12】智愿+《在生活中练习和记录觉察的三方面》感悟：

原则：一旦有情绪，一定是自己的错。

在接触觉察之前，每次出现情绪，都会习惯性地去想别人的问题，比如怎么简单的事情，还要我强调多少次？到底有没有看到我的备注？又犯了，说过多少错了？还犯？这些都是“我没有错，都是别人的错”的解决之道，所以经常是骂骂咧咧的。现在逐渐学会向内求，世间八法，心病等，虽然现在还是会生气，但是运用觉察之后，情况真的有在往好的一面发展，知道觉察到念头后，我就停止指责别人了，最大的怒火可以变得小一点点了。

情绪起来的对治办法：感受身体的感觉；自拍看看你生气的样子；分析执着点；菩萨的考验。

下去情绪再起来时，学会及时看见，运用好看盯挖改。

看戏的原则：觉察、看到别人的模式，别试图改变别人

演戏的原则：觉察、判断对错、学会“处下”。

不管是自己还是别人情绪出现时，提醒自己要记住这些原则，好好体验。

少堂主：争取理论变实践哦

4月5日《在必经之路如何修行？回到原点的方法》

【11】智愿+《在必经之路如何修行？回到原点的方法》感悟：

一、利他从身边的人开始。

对待身边的人，不要有太多的分别心，越来看不顺眼的人，越要试着去利他，ta是我们修行路上很好的一个对镜

二、借事修人

生活和工作是为了修行，所有的问题都是我们修行的入口，“不怕过错，就怕错过。”它们不是我们退缩的理由，去做就好。

三、总是强调性格的时候，就是修行的入口

不要给自己贴上标签，也不要执着于标签，更不要倚赖着自己的标签，从而习惯拒绝某事。

四、打开你的角度

如果看对方不顺眼，往往是自己的修行不够，包容度不高，要让自己学会接纳一切，回到原点，“上善若水，水可以是任何别人需要的形状”。“不二”别去判断，知道就好，看见就好，不跟随。

五、如何觉察

及时看见念头，争取念头形成前，看见。

六、对修行认识的话，不要说得太浅了

冯琦：嗯，总结很好

记得提起觉察去践行，按老师教的，用到生活中去

4月5日答疑会感悟

【39】智愿+答疑会感悟

一、自我驱动力要强，好好跟住。

二、觉察一直都在，而知不知道却是天壤之别的体会，如果我们还不知道，那就要通过刻意练习，达到“知道”。同时保持觉察，将觉察融入生活的方方面面。

三、“觉察是一个人对社会最大的回报。醒来让我们能看见真相，体验真相，成为天空，最重要的是这个世界会因为你的“醒来”而变得美好。

4月8日

【44】智愿+《不要有期待》感悟：

不要有期待，当你有了期待，就相当于有了目标，当达不到时，一定会产生很多的负面情绪。

怎么样放下？放下就是不要有期待，当你有期待，就是在向外求了。

当你期待时，越想要它发生，就越不会发生（只是可能），当你不期待时，该发生的会发生的，一切都是礼物、惊喜。

因上努力，果上随缘。

目前最执着的三件事

【32】智愿+目前自己最执着的三件事和如何放下：

一、父母的身体健康。

身体不舒服的时候，很害怕他们又听一些“偏方”，去尝试。比如妈妈抵抗力一直不好，不知道哪个庸医给开了“转基因分子”的药，我听到的那一刻，没有爆发出来，就是气得头脑血液往上涌，很晕，真的气晕，压抑着怒火，柔和地说，要不去看看中医吧，比较可靠，西医只是表面疗效，嗯，意料之内地否定我。她吃了好多，不知道有没有见效，吃完了还让我买，我还亲自下单买了，因为我不买，她一定会找别人继续买，就去京东买了。我很心疼，但是劝不动，更恨那些庸医了。

二、对修行有执着。感觉自己好笨，总是被带走了才回过头来，觉迟觉迟；然后又好懒惰、又不精进，总是想着玩微博，玩一些娱乐至死的奶头乐，又爱睡懒觉（周末带着耳塞，真的能睡到早上10点多）

三、对金钱有执着。害怕某天养活不了自己，更害怕父母万一有啥，都攒不到钱。。。并没有太多的执着在享受这方面，我是很知足常乐的人（比如早餐固定两篇面包，午餐三个素菜，晚餐打算不吃，想试试过午不食）；我觉得钱代表能力，只有有能力了，才能更好地帮助别人（有一件事情就是我资助贫穷学生，就是因为好穷啊，选择了最少钱的那一档，哎）。

如何放下：

一、对于父母的健康，我不太知道怎么放下，如果下次遇到他们再乱吃药，我没有学会运用觉察的话，可能会和他们开干，但是这样子会让事情变得更麻烦了

二、提高自己的见地，给自己定一些力所能及，能坚持下去的修行原则；努力寻找自己

的人生真谛。

三、对金钱的执着，感觉也没有那么容易放下，我现在暂时也还没有找到答案

冯琦：@智愿

可爱的承希，看了你的文字，忍不住想回你。

一、父母的健康：

我父母 62 岁左右，依然工作着赚着钱，在农村，今天妈妈来看我，有点看不过去我嫌弃我肩不能挑，手不能提，要是以前在农村我是嫁不出去的，要我好好赚钱，说我太爱睡懒觉了。

（总结：我发现当我无用时，我家里的人都比我有用了，爸爸积极工作着，妈妈工作着，弟弟戒烟戒酒赚零花钱给他姐花，孩子觉得他妈妈赚钱太不行了，照顾好自己为上，为自己打算着）

以前我和你一样，为所有人操着心，结果庸人自扰之

二、修行我个人一直抱着一颗不好高骛远的心，练习着老师教我的，我知道自己走的慢，又懒，还不愿意读心咒。

唉……

（我没放弃的，不急不忙做好我能做好的，老师说，练习即可觉察，我每天坚持练习，心咒不会读，那就每一天听一点，按着自己的节奏能力去做我能做好的。

这样我很是轻松快乐无束缚学习着，只要不放弃，只是走的慢一点吗，有何关系呢，就当慢慢的走，慢慢欣赏沿路的风景，我懒我就这样想的）

三、金钱的执着，这个确实对好多人好困难哦。

需要经历吧，才会放下不执着。

嗯我父母健康都还工作着，弟弟工作着，孩子不用我太操心了，我自己工作着。我挺知足的。

（我没想未来会怎样，依然是做好我当下能做好的事情，其它不是我能控制的）

假如我现在一无所有了，没地方住，没吃的，我也没有恐惧，也许你不相信。

以前的我会把自己原有安定还算不愁没钱花的生活，放下了，去找想要的生活，唉不说了，就是瞎折腾。

（我所有经历选择我都不后悔哦都是经历体验而已）

现在很高兴遇见老师，遇见必经之路，开启了我别样的旅程，欣赏起别样的风景，遇见了好多纯粹的同学

善良 24 小时

【7】智愿+善良二十四小时 开始于 1 月 10 日 08 点 25

- 1 08:31 发愿利益众生
- 2 08:40 地铁排队，被别人插队，没有生别人的气，让他先进
- 3 08:52 红灯在等，变绿灯后，前面一个大姐在看手机不知道，我按了共享单车的喇叭提醒她，然后她抬头过去了，我也跟在后面
- 4 09:55 同事抽完烟回来，临近我的座位，马上闻到很臭的烟味，内心有点想抱怨，想起善良挑战，停止对同事的抱怨。
- 5 09:58 问同事是否要吃陈皮黑醋姜，吃的话，让她拿这一盒回家。
- 6 11:30 核算写手稿费，发现写手发给我的，少算了 50，我算好后，发给她，提醒了她一下
- 7 12:06 在排队等待打包，一个男同事在我后面，拍了一下我的肩膀，有点不开心，不喜欢别人拍我的肩膀和头，想到不生气，看到想要生气的念头，及时停住
- 8 14:50 同事看到群里老板让我处理处理不了的事情，和我抱怨总是让我们去做无用功，我看到了自己想要抱怨，也想附和的念头，及时停住，笑了笑，没有说什么，去做就好，问心无愧就好
- 9 15:25 找客服投诉想要结果，看到自己想要生气的念头，没有持续很久，想到要善良二十四小时，也没有为难客服，处理不了就算了。
16:04 同事来问有没有办卡，内心想，行政不是交代清楚了吗？还问？想起善良挑战，就没有不耐烦，耐心和他说了下
- 十一、16:36 同事没有保存文件，我发她一份
- 十二、18:09 路上看到一个姐姐帮一个大姐捡到包了，随喜赞叹，世界又美好一点，真好
- 十三、22:49 朋友心情不好，安慰朋友
- 十四、23:06 老板微信艾特问我，供应商有没有付尾款，意识到有一点抱怨的情绪起来，及时看到了，不跟随，只回我知道的
- 十五、 回向

少堂主：

哇，有了善良的觉察，自己还少了很多生气的机会哦，做的很不错，愿继续善良下去，带着觉察

@智愿

【6】智愿+善良二十四小时 开始于 4 月 11 日 07 点 45

- 1 07:45 发愿利益众生
- 2 08:40 地铁排队，后面的人进来时踩到我的鞋子了，没有生气。
- 3 08:51 出地铁口，走步梯，看到插队的人走不进来，轮到我时，我留了个位置给她，走进来
- 4 10:05 和行政请了明天的假期，去办理港澳通行证，刚好她说她朋友也想办理，我就教她去哪里预约，然后让她按照指示来，提醒记得带上身份证
- 5 10:30 帮忙填写调查问卷
- 6 13:38 和同事们点奶茶，减去红包的优惠后，又少收了同事的钱
- 7 16:08 朋友想租房，我告诉她一下常见的“坑”和攻略，希望她能找到合适的
- 8 16:23 同事看到五一的调休，实际上只放一天假，感慨 gj 真的是很压榨人民群众，我看到了自己也想抱怨的念头，想到善良挑战，就没有跟随，想办法绕话题（感觉一直都有冒出善良和要觉察，情绪稳定了好多）
- 9 16:35 老板问投诉后续，看到自己抱怨的念头，几秒就切断念头了，停止抱怨，如实解答处理不了
- 17:14 看到供应商不想改内容，觉察+善念相伴，没有生气，我改好了发给客户
- 十一、18:09 同事催我去问客户能推文能发布了么?看到同事和客户的反应模式，适度协调，没有不耐烦和生气
- 十二、22:53 朋友回复心经的朋友圈读不下去，惋惜之余，我回复曾经和她一样，也看不下去，鼓励她好好念
- 十三、23:45 分，翻看船长、大副们的评价，真心祝福我们同期的同学能好好地学会觉醒，老师学长们的纯粹利他，让我好感动，好感恩谢谢遇到老师们
- 十四、00:10 此刻还有点噪声，不同的是，挖过了，觉察之剑 没有生气愿菩萨加持，希望所有的人都能不受到噪声干扰，所有的噪声我来承担（戴好耳塞，准备睡觉）
- 十五、 发愿回向

冯琦:

赞

看到你提起觉察，平和，稳定且知道要保持善良的一天

发愿记录

4月5日

【7】智愿+发愿记录

愿 pusa 加持我，我愿意承担所有众生的胃疼，让众生可以不再经历

4月6日

【25】愿菩萨加持我，我愿替妈妈承受一直以来的偏头疼，愿她早日不再受到偏头疼的痛苦

4月7日

【6】智愿+发愿

愿菩萨加持我，今天我所做，所说，所想，都是为了利益一切众生

如意：

从修行角度来看，你这个发愿很好，一般都是先发大愿再发小愿。发的愿最好和解脱有所联系更好。

当然，所有利他的愿都是好的。只是角度不同而已。

4月8日

【18】智愿 发愿

愿菩萨加持我，我愿意承担所有人因为胃疼带来的痛苦，愿所有人不再受到胃疼的苦

4月10日

【7】智愿 发愿

接下来的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。

4月11日

【8】智愿 发愿

接下来的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。

8. 读书会

3月26日读书会作业

【42】26号读书会作业：

一、目前最大的三大烦恼：

①、有职业焦虑，想往更大的平台发展，感觉自己能力不足

②、被家人催婚，工作离家远，虽然隔三差五视频，但是都不提，一提就自动转话题或者挂掉，因为我没有这个想法

③、性格犹豫寡断，考虑到别人的难处，一般都会选择“委屈”自己，有时候不知道是忍还是什么感觉，不知道这么去形容。

二、为了解决我的三大烦恼，我愿意付出什么？

时间。恒心、耐心等美好的品质，一辈子致力于利他的事情中，只要 ta 需要，我拥有的话，都可以给 ta。

三、最感恩的人

①父母和家人。感恩他们生下我，给了我一个健康的身体，平安成长到成年。

②遇到的善知识和带我走上修行的老师们。这个好重要，当初决定进入新手村，部分原因是看到蓝狮子写的汉地皈依后，一般是没有师父的指导的，这个好重要啊，因为我大二那年皈依，虽然一直都好想走上修行，但是修行是什么？我跟着师父们 fs，参加 fh，遇到问题，会解答一下，但是我向往更高的层次修行，所以因缘成熟，就遇到必经之路了，我和自己说，缘分到了，会到的。我来了，希望能跟住。另外一部分是加了一个老师，但是请教问题要收费，囊中羞涩吧，就没有这么请教了。

如意船长：一定会越来越好，继续保持哈

4月2日读书会心得

【30】智愿+0402 逍遥号读书会笔记：

如意船长：**【看】**看到自己的念头，如实记录下来，主动回来，及时发现，而不是让闹铃来提醒自己被动回来。吃橘子，知道这个动作，及时回来就好。

【盯】盯住自己的情绪，身体，让身体稳定下来，心情平和，然后再进行挖。“情绪也是念头，看见就会消失”

【挖】向内求，从自己身上找执着点，而不是别人。

【改】“反者道之动，弱者道之用”，“撕纸法”，“体验而已”。

【为什么会产生情绪】

因为我们的自我欲望没有被满足，被自我掌控者。

“所有的情绪都来自于认知的提升”，当你的内在有力量时，这些问题都不是问题。

【凡所发生，皆有利于我】不管好的坏的，都是很好。我们是天空。

礼物 烦恼即菩提。

不要和负能量过多纠缠。

【少堂主】知道和做到之前，隔着巨大的鸿沟，要发现，跨越，做到。

《觉察之道》是万宗之本，至少读五遍。

【转转】我们不可能改变我们看不到的东西

【42】智愿+阅读《觉察之道》第五章感悟

【看】：念头是自己此刻所思所想所感，情绪是念头接着念头而形成的。所以及时看见自己的念头，这是最重要的开始，如果一开始没有看见自己的念头，那自然就是直接被情绪控制了。

【盯】：盯住自己的念头，能及时让自己不被念头带跑，情绪的爆发往往是集中在我们身体的某个部分（胸、脑等），安住自己的觉知在我们的这些部分，而不是盯着事情的发展。

【挖】：挖掘背后的执着点，每一个情绪背后都有我们的执着点，挖到它，在下次遇到同样的对境时，就不会有被情绪带着走了。注意是要对自己的内心入手挖掘，而不是别人。

【改】：不是表达决心，而是自己内心的真实感受。

想要不被情绪控制，要持续坚持练习觉察。

【举例】

今天下地铁后，扫了共享单车在路上骑着，这里修路了，路变得很窄，所以我慢慢靠边骑车，并肩的是另外一部共享单车，正好出现了一点距离，可能刚好另外一辆车可以过，一个“摩的佬”（摩托车搭客的称呼，非贬义）就乘着空缝，一直按喇叭，飞快地开过去，我感觉自己起了愤怒的情绪，心想：这么窄的路了，不知道啊，还一直按喇叭，差一点就碰到我了。【看】

看着他飞快走后，我的念头还没有回来，虽然没有碰到我，但是我还是很不舒服【盯】深挖自己的想法，原来是他让我有了急刹，差点摔跤，强调秩序，自己先走的，不允许别人破坏我认定的秩序【挖】

养家糊口不容易，上班的高峰期，时间就是金钱，希望他平平安安的。【改】

4月7日《在吃屎中修行》

【44】智愿+《在吃屎中修行》感悟：

生活端过来“嗔恨、辱骂、负面情绪”的“屎”们，你可千万要注意别和屎纠缠太久，凝望屎太久了，你有可能也同化成为屎了。

不懂修行前，我们在生活中经常吃屎，偶尔还会和牛一样反刍，哎，还是时不时恶心一下自己，就像祥林嫂那样到处诉说着这有味道的屎。

“别和屎纠缠太久，更别继续给屎提供这么多源源不断的养分了！”成为一名贤者/修行人，那你就不会自寻屎吃了！“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”；

具体的行动指南：分析-觉知-拒收（智慧、糊弄、沉默）；合于道，如此，甚可，如此，甚可。

《在病痛中修行的 4 个办法》

【45】智愿+《在病痛中修行的 4 个办法》感悟

一、身体不是用来伺候的，不要太看重身体。

“厚福受享， 德情堕落。名誉光荣， 我慢加等。养生优厚， 病难更多，顺境安适， 般若无缘。”

二、凡事都有两面性，生病不一定是坏事，它能让我们破除对身体的执着。

三、觉察能让我们痛而不苦，跳出来，换一个角度看待自己，痛只是一个念头。

四、学会发愿。

9. 学习总结

第一周学习总结

【22】智愿+本周总结本周更进一步理解了什么是觉察，体验了几个觉察动作的作业，总体上，我感觉自己得 d。座上修的静坐觉察，没有掌握到口诀的应用，有时候又会想着时间怎么还不到，会习惯性跟着念头跑了挺远才回来，甚至状态不好时，还不做作业。改进：以后告诉自己要慢慢来，静下来，就像老师提示的，这只是一场游戏，去体验就好，早晚的静坐 10 分钟作为一个非要达到的原则，不给自己这么多的借口。座下修的桔子觉察、吃饭觉察、闹铃觉察、勇士四挑战、走路觉察：在练习的时候，感觉自己并不能感知到身体的动作，很习惯性去忽视，以至于写的作业其实不知道是啥的感觉。第二个是状态不好时，基本上没有考虑到作业了。特别是吃饭和走路觉察，我感觉好难，每次想好好觉察，发现我总是会被带走，或者给自己找理由，下次再试试，然后下次不知道是什么时候了。改进：认认真真去践行，别给自己找这么多借口（特别是忙、没时间、不在状态）

冯琦：

践行，践行，践行

如意：

发现问题就好调整了，你有一双善于发现的眼睛，继续保持

第二周学习总结

【43】智愿+第二周总结：

本周的作业，初步体验了觉察最重要的【看盯挖改】，我还是没有能很好掌握，生活中的觉察作业也好少啊。还不能随时提起觉察，错过好多次觉察的机会。

改进：继续坚持多写！多改进！多提起觉察！

flag:

学会了发愿，发愿挺重要的！每天记得发愿；

继续坚持静坐练习；

刻意练习，坚持在生活中觉察；

第三周学习总结

10. 船长寄语

月华青睐于逍遥，愿不负此生辉映；

烟波浩渺君择渡，携手赴锦瑟年华；

丹心照影誓无悔，同心同德谱华章。

欢迎大家登陆逍遥号，我是船长如意。

【提醒】

修行的初级目的是为了提升智慧，减少烦恼，而不是为了增长知识。菩萨心肠，金刚手段都会根据每个人的不同情况而变化。大家多理解就好。

每个人请及时提交作业，跟上进度。中间如果觉得不合适自己，可以选择下船。

连续三次不交作业的同学，会轻轻抱出群，反思一下。

头脑最喜欢的事情就是思考，优秀的人在世间的生活都是喜欢思考的。

但从修行角度而言，思考越多，跑的就越远，智慧就不会增长，思考越少，及时看见自己的思考，出来的越早，这个时间越短越好。

我们这几天会开见面会。具体请关注群消息。

作业请先提交到本群，也可以发送到大群，我和少堂主，冯琦都会在本群给大家及时点评的。

祝大家学习进步。

假如天天思考怎么办？当然我们也不怕思考，我有“葵花宝典”会对治大家的思考病，尤其是打坐时的思考。

只是思考太多了，跟随太多了，会影响自己进步的速度，所以，越少思考越少。这个比较微妙，打坐多了，就会发现了。

一杯摇晃的水是不会清楚地发现杯底里的水垢，不要着急，跟上节奏就好。所谓静能生慧，知道就好。

觉察就是知道此刻的正在发生，知道就好，仅此而已。

我们逍遥号的各位大副，水手，都是特别优秀的学长，我们更多的是关注大家的作业，以及进步和成长，不怎么会嘘寒问暖，更不会给诸多安慰。如果是寻求安慰，不是以修行提升为目的的同学，真的不适合这里。

我们这里更多的是训练，是刻意练习，是帮助每个人找到自己的智慧，尽可能地解决问题。

逍遥游：就是每一个同学：寻找自己，发现自己，成为自己的过程。

我们每个人的时间都很珍贵，有效的合理安排，高效运作是我们的目标。

祝大家越来越好！@所有人

3月25日

@所有人

【D1】同学们好：欢迎大家登陆逍遥号。我们本群为逍遥号学习群，也是作业群。所有作业请在本群按照要求提交哦。

通过昨天和每个同学的一对一情况及反馈来看，整体的了解来看，大家对于觉察的认识都比较粗浅，了解不深，大部分都是停留在理论层面，真正在生活中运用还需要踏踏实实放下心来，认真学习和实践，并进行刻意练习。

作业和实践是非常重要的手段。觉察之道这本书请各位同学打印出来，提前准备好，这是我们的基础教程。

基础题是必做题，有余力也建议多吃一些挑战题。

本次航程我们时间是21天，主要围绕课程大纲进行，个别地方会根据每个人情况微调。

本周会进行见面会和读书会的活动。请大家务必安排好时间，准时参加，具体时间以群内通知为准。考虑大部分同学白天工作时间都比较忙，我们基本会安排在工作日的晚上和周末的时间进行培训和复盘。

最后，请同学们以空杯心态面对本次航程。

祝福每一个同学，愿爱与智慧相伴。

【水果禅】

水果禅是一个很好的修行体验方式。我在十期的时候，就推荐用过，大家都觉得很有意思。

边吃边体验，就像一个游戏。认真参与，但也不要太紧张哈。

放松心情，保持松弛感，好好体验一下你最喜欢吃的一个水果的味道就好。

有橘子

总而言之，选择一个你最喜欢的水果，慢慢品尝，按照方法，看看有什么不一样体验呢？

把这个过程记录下来，分享到群里来即可。（如意船长）

3月26日

【作业提醒】

【D2】@所有人

同学们好，昨天看到每个同学都交了作业，我们少堂主也进行了特别用心和细致的点评，每个同学有优点也有不足，整体是开始踏上修行的旅程。重点强调几个问题。

1、审题，明白题目的意思。看明白作业的内容和含义比较重要。作业的必做题，不是扫一眼就可以了，或者扫一眼就开始做了。

每一个必做题都是精挑细选出来的。审题，明白题目的要求和方法。看明白题目的意思后，然后在开始做。

是做题不是思考题。是注重做的过程，是关注过程中的念头，不是在做题中继续自己的思考。

2、必做题是每个人都必须要做的。这个是基础很重要。

3、自己做题时，看看大群里同学或者学长发的信息和提醒，以及重要需要注意的地方。

4、小祥同学至少需要先看三遍觉察之道，再开始写作业。

写作业之前，增加体能训练

最好跑跑步，或者平板支撑5—10分钟。这个是增加的作业，锻炼形式可以自选，然后再开始写作业。这样会高效一些。

你的问题在于：想的太多。忽视了关注别人作业的格式和问题的重点。其次：同样的错误不需要别人提醒

一般说来，你解释的时候，就是为自己找借口的时候。这个就不是修行了。

【关于打坐】

提醒

不思他人过，是指自己反思修正，自己对自己。不是对别人哈。

今日份作业暂时到这里，大家都有所进步哈，继续加油哦。后面交的作业，明天点评哈。

3月27日【关于在吃饭中修行】

大道至简，请大家明白吃饭练习的目的以及背后的逻辑是什么。

不是需要你长的多好看，你只是需要感知而已。

作业不需要拍视频。不要被视频带走哈。因为你拍视频的时候，作为新人，你根本不可能好好练习觉察，觉察那么微妙。

只需要记住：时刻在当下的生活中觉察行为，念头。

比如：好好吃一顿饭，就OK。

【第一次读书会-见面会】

1、问题一：请记录下来你现在最大的三个烦恼是什么？简略概括一下就行。

2、请问迄今为止，你最感恩的人是谁？为什么？

1、为了解决你的是三大烦恼，你愿意付出什么？

3月28日【关于觉察】

【D4】亲爱的同学们，看了同学们这几天的作业，总体而言，基本开始陆续找到正确的方法，并且提起了初步的觉察。有的同学进步很大，有的同学开始从思考中寻找出路，还有的同学一开始还好，但经常会不知不觉就有点偏方向。

大家交完自己的作业后，也可以回看一下其他同学的作业，结合学长同学的点评，看看自己的觉察可以在哪里，做的更好。

看到同学们关注孩子也好，喜欢宠物这很好，也很有爱心。但特别提醒大家注意：

1、觉察是对自己的，不是对孩子的。是对自己行为，情绪，念头的觉察。不是睁大眼睛看孩子的不是，自己家里猫的不是。这点切记。

2、觉察会带来自己行为或者念头的改变，也是对自己的。都是向内看，看自己，不是看别人。更不是看猫。

3、猫咪很好，很无辜，经常躺着中枪。先等自己学会了觉察哈。
来不及交作业的可以晚点交或者明天一早交，明天晚上进行点评。
今天晚上的答疑比较重要哦。

【关于孩子玩游戏觉察】

不要玩游戏如洪水猛兽，就像手机一样，手机没有坏的，只是使用它的人不同而已，以及如何使用而已。

金钱也是如此。没有好坏之分。

慢慢来吧，想要帮助别人，得先自己强大起来。

筱艾：老师 我老公陪我儿打游戏 我就不管是吗？

答：具体情况具体对待。

如果是增进父子感情，你为什么要管，你也可以加入。如果是放松时间，你也没必要管吧。

如果是学习时间，提醒一下也是对的。

有了觉察能力后，这些问题自然会迎刃而解。先好好学习吧。@筱艾

每一个被游戏搞崩溃的父母背后，都需要一颗持续不断学习成长的心。

父母改变了，自己改变了，孩子自然而然就好了。

能把游戏打得很哇塞的孩子，都是很聪明的孩子。

@慕琼 没事没事，钱只是用来解决问题的，不是增加烦恼的。钱没错，你没错，锁没错。
哈哈哈

4月1日

【第一周】各位同学们好，在第一周的练习中，看到了每位同学的进步，也看到了每位同学的努力。

筱爱基本是每天第一个早早发静坐的作业。小祥同学开始提交正确格式的作业了，也想的没那么多了，承希很努力，慕琼进步越来越大，悦悦也找到了自己的节奏，识己也发现了自己的不足。大家都开始对觉察有了初步的感觉，越来越好。

但同时，我也看到同学们的状态不够稳定，时好时坏，需要持续练习，增加次数，让状态稳定下来。

打坐的时候，先沉一沉，然后开始打坐，静能生慧，当自己身心安定后，很容易发现念头。

这个周的读书会依旧是：周二，周五，晚上。本周的读书会非常重要，请大家安排好时间参加。

预祝每位同学本周继续保持进步！加油

4月3日【关于看盯挖改】

【关于觉察作业】

各位亲爱的同学们，学习本来是一件非常轻松愉快的事情，这件事情就像挖宝一样，你不断发现自己之前没有意识或者特别担心的事情都在慢慢发生变化。不断地提升或者完善自己，与过去的自己和解或者开始更新。一场好玩的游戏就这样耍起来了。

如果依然觉得很难，那或许是自己的功夫没有用到，学习是需要花时间的，成年人的学习，尤其需要自觉和自律。

如果不看书，没有把觉察之道打印出来，多读几遍，就靠我们上课的时候的讲解和沟通，是远远不够的。

在生活中觉察或者学习修行，是有意思的事情。

修行是很难的事情，如果你还没有准备好。

修行也是很简单的事情，如果你准备全力以赴。

没有想法，没有情绪，恰恰说明你的妄念或者纠结太多了，已经看不到自己的想法或者念头了。就像乌云笼罩的天空一样。需要自己动手去拨开云雾，看见曙光。

@卢小祥 19967583657 小祥同学，你真的想解决你的烦恼吗？为什么我看见的是：你一方面抱着烦恼不放，紧紧抓住。你们谁也不要过来，不要逼我。

一方面大声喊着：我要解决烦恼。我想解决烦恼。

解决烦恼是靠自己付出行动的，你的书读了几遍了呢？你打印出来了吗？早晚打了几次座呢？作业自己满意吗？

你是想法特别多的人，如果沉沉心，好好安静下来，你的看盯挖改都可以出书的。

上船的时候我告诉过你：逍遥号不会安慰人，不会提供情绪价值，如果你真的很想改变，就要靠自己。

你现在的的生活，就像麻团，已经让你找不到线头了。你需要静下心来，好好想想自己到底要什么？然后怎么做。

说个笑话：蚂蚁森林里的蚂蚁，经常会为美女，情感，孩子，地盘，米粒儿打架。

当你站在一个更高的角度去看蚂蚁打架，你会觉得：

哇，情感怎么办？

哇，孩子怎么办？

哇，地盘怎么办？

哇，邻居的蚂蚁抢了我家的米粒儿怎么办？

哇哇哇，你还会这么觉得吗？

哇，没有编制怎么办？

哇，上学迟到怎么办？

哇哇哇，你该怎么办？

就这些蚂蚁打架的故事，让你整天不开心，让你生气发火，甚至焦虑，值得吗？

更何况，到最后，你也许会发现蚂蚁打架就是一个电影。

哈哈哈，竟然还沉浸其中。

哈哈哈，是的，我们现在就是开始玩儿点刺激的啦。遇到漩涡

多看书，多打坐，多练习，智慧有了，自然就“醒”过来了。把基础搞牢固一些，以后会受益无穷的。同学们，加油吧。@所有人

学长优秀作业推荐：

1、中午老板打电话问四年级有位同学怎么改午托了

马上去找带班老师

问他什么情况

带班老师不耐烦的大声说：1号就没来了，我怎么知道

念头：家长没说，学生没接回来，都不说还有理了，还敢吼我

被吼不爽 小火苗升起

【看】 着小火苗和胸口那团气

【盯】 住 一会儿消失

【挖】 傲慢 希望被尊重

【改】 事后向带班老师道歉（是自己工作没有做到位，1号没落实学生变动状态）

【2】

1、想去楼下的鞋店买双鞋，又关门。“这生意还做得好吗？”祝福店家。

2、在医院看到婆婆被痰噎住，脸憋得通红，喘不过气来。担心害怕。

【看】 看着害怕

【盯】胸口闷，脑袋紧，慢慢缓解。

【挖】怕婆婆去了，执着色身。

【改】念咒语，愿婆婆蒙佛祖保佑，少受痛苦

3. 觉察作业

1. 从别的科新调过来的同事，听说我喜欢站桩，就问站桩的一些事谊。偶尔站一站的另外的一个同事大赞说“站桩确实很好”。我看到了自己想怼她“好你咋不坚持”？看到了，笑笑，继续聊。

2 下班开车，拥堵，车内的雷达滴个不停，后面的喇叭也不停地按着。我没有慌，仍然不慌不忙的试着往前开。

还是开车，有车加塞到我前面。当时没觉得有什么。结果前面红灯他也停下来了，心里居然很惬意，让你跑的快呀！看到了自己的小心思，乐了。

【4】觉察作业

上午有个朋友打电话给我，她在海南买了房子，平时半年在海南半年在杭州。今天和我说，准备把海南的房子租了去云南住半年，后面就这样一个一个地方住过来，开始旅居生活！

【看】看到自己羡慕心升起，这也是我一直向往的生活。

【盯】看到，停下。

【挖】王公式心病，好的东西都想要！

【改】一旦羡慕我就祝福，按自己喜欢的方式去生活，真好！

以上四个作业，都是很不错的学长作业，大家可以学习借鉴一下。

@所有人：看盯挖改没有那么难哈。自己挖自己，下手要狠一点哈，不要轻飘飘的就过去了。

当然，看见了自己的情绪，情绪消失或者减轻，也是进步哈。

对大家要求高一些，收获也会不一样哈。

@大副一少堂主：优秀的觉察作业，可以推荐几个过来，让同学们学习一下哈。

4月7日【关于作业】

@所有人 各位同学，大家好。从目前的作业情况来看，筱爱同学，智愿同学，小祥同学，慕琼同学，都初步掌握了看盯挖改的作业，其中筱爱同学和智愿同学已经进入了状态，需要继续练习，坚持下去。

识己同学本周进步很大，就是偶尔还有些不稳定，主要是家里的儿子，就是她最大的对镜。但已经越来越好了。

悦悦同学的作业，可以多交，从前面的作业看，也基本掌握了看盯挖改的情况。

明天开始，大家按照分好的小组来进行互相点评。如果需要帮助可以随时@少堂主。

各位同学，从这个周末开始，我们对大家的作业会看的更加细致起来，经过前期的磨合和准备，对心理上逐步成熟起来的同学，会陆续建议挖的深一些，这样可以更好地帮大家发现自我的把戏。

觉察中的看盯挖改是受用一生的方法，如果每次都是浅尝辄止，就会进步很慢，停留在表面上，但如果每次挖狠了，大家状态不好的时候，也会很挂碍。

所以这个度，需要根据大家的觉察作业情况进行。

我们尽可能结合大家的状态进行。

每个船长的方法都不一样，有的船长以鼓励表扬为主，我们船还是以觉察修行，实战使用为主。

有时候，大家可能会觉得我们船要求多一些，严格一点，每个船长的方法不同，但大家都会尽心尽力。

同学们的大群觉察作业，也可以@一下其他船长，多学习一点。

课本是学习基础。

等同学们真正掌握方法了，才能真正逍遥起来。

如果现在作业就逍遥了，可能后面就逍遥不起来了。

祝每个同学都进步！越来越好！