

**第 15期天空训练营5**

【彼岸号学员成长档案】- 忻然同学



必经之路

2025 年 1 月 22 日

**一、基本情况**

* **船队基本情况**

船长：济波

大副：清水无香

水手：郭义刚，建宾，雨

船员：桔子，微风，鲤鱼，忻然

航行时间：2024年12月30日-2025年1月19日

* **学员基本资料**
* 报名方式

自荐

* 个人情况介绍

坐标河北保定，河北师范学院，毕业后民政局工作，家庭一家四口，儿女双全，父母健在，身体健康。但是关系紧张。

* 个人必经之路经历

24年3月份加入，和合村毕业，做过云空间带领员，技术支持，点评组，必经生活广场的小七

* 您为什么想申请加入《天空训练营》

想要提升见地，认知，对修行之路更全面的认识和了解并践行，以事炼心，降伏自心，体验在生活中修行的乐趣，让自己更纯粹，更专业。发心也做一盏照亮他人修行路上的明灯。

* 您进入天空营的承诺

认真学习，听话照做，用爱去陪伴，以事去炼心，服务众生

* 您毕业于那一村

和合村

* 开营前热身

12月23日

【13】忻然的自我介绍

昵称:忻然

所在城市:河北保定

爱好:看书，旅行

如何结缘必经之路的？

因缘和合，喜欢抄经又恰遇感情危机，必经之路的同学推荐加入。感恩

目前对“在生活中修行”的理解是什么？

提起觉察，不惧过往不畏将来，感知当下。

为什么想来上天空营？

自从来了必经，慢慢升起利他之心，上天空营是想让自己变得更专业，在提升自己的同时可以更好的服务他人。

你现在生活里遇到的最大烦恼是什么？

情感吧，我想通过提升见地，降伏自心，让这个问题不再是问题。

你希望通过天空营的学习自己有哪些具体的改变？

接受，放下，觉察在线，改变习气

以及其它你想和大家分享的内容。

我哭着说想要出家，苏乾智慧栈的栈长说：红尘是最好的修行道场。这个时候才知道了什么是在生活中修行。

来到了和合村（因缘和合嘛，当时是因为感情出问题，就毅然的选择了和合村）感恩我的村长慧新同学，每次通话都在一小时以上，耐心的安抚，陪伴，鼓励，等候，让我顺利从自然村毕业。

感恩我做小七来的第一站，遇到的祖兰姐姐，是她不厌其烦的教我学会技术，让我有了服务同学们的机会，正是在一次次服务中，体会到了让别人快乐自己才会快乐的利他之美。也让我变得更勇敢，看见了自己的习气，模式，傲慢，不仅生出疑问的肯定：原来我是这样的我。但没有懊悔，只有欣喜，欢喜自己看见。感恩必经，感恩同学们。

12月24日

【14】 忻然BJ2403136 七个修行忠告观后感

1，把修行当成一件最重要的事情。

2，要相信。相信老师，相信方法，相信自己。

3，要保持初学者的心。

4，坚持。

5，要从生活细节处去实践。

6，要接近善知识，远离“恶”友。

7，给自己的修行定个原则。

听了七师父的视频，第一感受：信念更坚定了。相信老师，老实听话照做，练习觉察之法，让太阳光照进来。

第二个感受是：在生活中修行，不是让我们成为一个好人，不是让我们事业有多成功或者家人会发生什么改变，生活会多美好。而是降伏自心。这个“自”是自己，意为改变自己。在生活中认真按方法实践，应用。让自己的负面情绪减少，焦虑变少，挂碍变少。

第三个感觉是：修行不是要你看清真相，而是要成为真相。从有情绪到无挂碍，从自我走向无我，跳脱出来再去感受，问题不再是问题，问题最后有没有答案或者结果已不重要

第四个是要求，给自己的，因为自己比较懈怠，每天对自己说：“来了，就坚持，修行只有开始，没有终点。”每天坚持早晚打坐，抄写经典。认真写作业。老师说了不会催，哈哈。所以提起觉察，“自律”起来。

12月25日

【18】忻然BJ2403136忻然+文章《总要付出点什么吧》体会：看到标题《总要付出点什么吧》心想：要付出什么呢？“总”字表达了是要付出一些东西的。读完以后又去看了姐妹篇《没有更好的办法时，用价格表示自己的诚意》。就像文章里写的爷爷需要孙女的钱吗？不需要。是孙女需要用这个来表达自己的心意，然后爷爷也会通过这个来感受你的心意，语言永远没有行动表达的深意。所以来天空营学习。我也不能只喊喊口号，要确实拿出行动来，投入时间和精力，具体到事情上：1、每天的座上修（今早的打坐10分钟，感觉比昨晚的三分钟时间还短）。2、每天的作业提交以后再去翻看其他同学的作业（我发现先读和后读是有区别的，先读会忘了自己真正想表达的，虽然容易完成作业，也容易不走心。后读在自己的领悟基础上再去观察，会从多角度学习。感受）3、觉察练习吃饭，走路（这个是我的薄弱项，在新手村这两个作业就完成的不好，往往是吃完了才想起来要感受）同事说我走路带风（没有觉察才会这样的，有了觉察就会慢慢走路像盖章一样，又怎么会生风，或者在生风中觉察？）4、抄写心经，加入万元户俱乐部。（我虽然喜欢抄经，但一直没敢加入，我算了一笔账：一天一遍，不间断，一年365部，那也得抄写30年，想想都知道坚持不下来，我每天增加到三部呢，按每月100部，也要抄将近10年才能完成。）这是“自我”，它就是这样来算计我的。今天说总需要付出点什么，那我一定会先拿出这个来表达诚意。只管抄写，不求结果，最后能不能完成在此刻不重要了，重要的是我要开始了。忻然+视频《在生活中修行的目的》1、你看见的世界都是你定义出来的世界。所有人的世界都是他自己世界（我认为公婆是重男轻女不喜欢我女儿的。我公婆认为他们没女儿，且只有一个孙女，怎么会不喜欢呢）两个世界的人对女儿的争夺。他们觉得喜欢，是因为他们已经用他们的方式来表达过爱了，所以她们也觉得委屈。我说他们不喜欢，是因为他们没有按我期盼的表达方式来表达，所以认定他们是不喜欢）这就是老师说的梦吧，我们编造了一个世界，在这个虚幻出来的世界，看不清真相。托尔斯泰说过一句话：“多么伟大的作家，也不过是在书写他个人的片面而已。”那我岂不是更是在我的片面认知里荡气回肠而不自知！2、我们越追求幸福，一定会有不幸，我们越追求快乐，一定会痛苦，当你把世界一分为二，你就会发现，正反两面会一起来。（反过来想是成立的吧。我不想痛苦，那我就不去执着快乐，我不想不幸，那我就不去执着幸福。放下欲望，从名利混沌状态中醒来，戒贪嗔痴得大自在，对吧？）。3、当有情绪的时候，提起觉察，去“体验”这种状态，看看这次来的是“谁”，看看它在玩什么把戏？感恩每一次情绪的到来，那是让我“醒来”的敲门声。

12月26日

【2】忻然BJ2403136《苦从何来？欲望和自我的关系》观后感：1、欲望是在不断地叠加，一个欲望还会产生另一个欲望，它每次都会承诺我们：你满足我了，你就会快乐。（生活中的矛盾，常来自于对他人的要求。比如对队友：你回家多做一些家务，周末多带孩子出去玩，我才会开心。对公婆：你们要是不偏心，我会对你们更好更孝顺。你看，真的是把自己的快乐建立在条件上。你们怎么样我才会快乐，我不快乐都是你们造成的。）2、认识自我，看见自我对欲望的模式，认识自己越多，自我就越弱，等到完全认识自己，就无我了。（知道了，自我本身就是虚假的，脱离它的控制，让自己从梦中醒来。好好看他演戏。看它慢慢脱落）3、一旦选定就坚定。（记得有位船长说：如果信请深信！如果来请坚定）老实听话照做。师父领进门，就要踏实修行。《什么是觉察？》觉察是知道此刻的正在发生。1、觉察，不是逃避，是让我们回到当下。不担忧未来也不懊悔过去只安住当下，当下在做什么就做什么，念头就不会带飞，情绪就不会升起。情绪升起的时候不跟随念头，就观察身体的感受，体会身体的每一部分的变化，等它慢慢的安静下来，“自我”就会消失。2、因上努力果上随缘。朝希望的方向去努力接受所有的结果。修行就是要超越自我，接受所有的不安全。3、定一个原则：坚持座上修和座下修，不被自我带走，自我说休息一会儿吧，晚交一天作业吧……就反者道之动。

12月28日

忻然挑战3小时不看手机。16:00下班回到家，准备洗澡，想拿起手机搜个视频边洗边看，知道16:30洗完澡敷上面膜，想拿起手机看看群消息。知道看了四页觉察之道，想拿起手机订个外卖，知道手机信息声音不断，想拿起来看，知道17:15，看书困了，闭上眼打坐，想到一会要赶火车，想拿起手机规划一下行程。知道继续打坐，想起要不要给队友打个电话，告诉他我今晚也要去山东。知道不知不觉睡着了，被手机吵醒，接了电话，约好了出发的时间。知道马上六点了，拿起手机点了外卖，知道，放下接到骑手的电话，知道，放下，晾晒衣服，吃饭，收拾行李忻然挑战《24小时不思他人过》8:10，想到昨晚队友没有接到孩子电话，就想骂他，知道，止8:25，看到走廊没有打扫干净，心想：今天谁值日？知道，不思他人过。8:50，接到同事电话，催促交表，语气很急，想怼他一句，知道，马上拿下去10:20，月底了各种表格统计，感觉流于形式，收上去也是当废纸卖，有什么用？知道，老实填表。11:00，有学生来请假，不戴口罩，怕被传染，说在外面等着。知道。签字盖章并嘱咐穿暖和些多喝水。11:45，接到通知下午2:00在食堂包饺子迎元旦，通知写“有惊喜”，心里说什么惊喜又是两包卫生纸吧，知道，回复收到12:25，感冒两周了不见好，一直流鼻涕，都是队友传上的，让他早点吃药不吃，知道，他不吃我吃13:10，看手机又有新群，怎么这么多啊？怪不得同学们都笑称容易晕群，知道2:00，周五下午没有工作安排，也要死等着下班时间，就不让人们早走一会儿，今天还得包饺子，又要晚走还得被迫社交，知道2:40，挑战3小时不看手机，这个怎么完成啊？要了老命了，从新手村的1小时挑战到现在的3小时挑战，难。知道18:00，被闺蜜的电话吵醒，不知道我晚上要开夜车吗？知道。22:30去往火车站的途中，闺蜜说起她同学的诈骗案，自己想随声附和，知道，止，转移话题

**二、船员作业+点评**

* **第一周**

12月30日作业

【3】忻然+10分钟静坐觉察

全身放松，知道

禅定印，知道

调整呼吸，知道

想起静心音乐里说的身体是通达的管道，知道

咽唾液，知道

挺直脊背，知道

挑眉，知道

脸颊痒，知道

观察痒，不挠，知道

听见楼道里有声音，知道

今天还没摇晃，知道

深呼吸，知道

不是腹式呼吸，知道

调整呼吸，知道

右胸疼，知道

观察疼，知道

想起今天要接儿子，知道

找念头，知道

屋里🈶响声，知道

眼睛闭着，但感觉眼前有东西晃，像电视调频一样快速的闪过，知道

闹铃响，知道。结束

**船长点评：**

**脸颊痒，观察痒**

**右胸疼，观察疼**

**被身体受觉带走一丢丢后回来**

**深呼吸，不是腹式呼吸，调整呼吸，从感受到呼吸引发了后续的念头**

**总体不错，继续**

【7】忻然：闹铃觉察16:30，18:55，21:0016:30:正在观战儿子打游戏。知道。身体斜靠在沙发上。知道双腿是盘着的，知道嘴巴是微笑的，知道。听到游戏打斗的声音，知道。客厅里也有水流的声音，知道看了看墙上的钟表，知道胳膊肘是抵在靠背上，左肩高右肩低，身体向儿子一边倾斜。有点累和麻。知道深呼吸，调整坐姿听到儿子说赢了，知道和孩子说，咱俩打两局排位啊。知道。左手去够手机，脚蹬在脚踏上，知道眼睛扫一眼儿子的界面，知道心想：先陪儿子打两局放松一下，知道。18:55，背靠在沙发上，知道。两腿弯曲，胳膊搭在膝盖上，知道眼睛闭着，知道。耳朵里传来儿子打游戏的声音，知道蓝狮子的直播课要开始啦，知道把腿放下，穿鞋，去另一个房间。知道听见脚步声是快速的，想起觉察走路，放慢，知道右手按住开关键，打开电脑，按住鼠标，移动到会议室，知道左手打开手机，查看会议室房间号，眼睛看着手机和电脑，右手从键盘上输入，知道听见音乐声，看见聊天记录里有一条消息。知道21:00身体前倾，头往前探着，知道眼睛看着屏幕，右手滑动鼠标，知道二郎腿又翘起来了。知道听蓝狮子的答疑，知道看到狗狗的问题，如如不动，看到开视频的同学也都乐了，知道听到外面刷视频的声音，知道站起来，腿有些酸，肩膀也有些酸痛，知道伸个懒腰，还有最后一个闹铃的作业，抓紧记录，知道

**船长点评：**

**从作业看，闹铃响完，提起了觉察**

**不过，在闹铃响的那一个时点上，觉察了吗？**

**作业设计就是要求在响的那个时点，以觉知身体的方式回到当下**

**然后深呼吸三次（这个点的设计是闹铃响的时候，多是会被惊到，用深呼吸摄心，相对安静下来再保持觉察）**

**作业的设计都是有用意的**

**明天开始，咱们按照闹铃觉察的格式**

**此点评也请@微风-船员-福州 @鲤鱼-船员-温州 @桔子-船员-湖南郴州 关注下**

12月31日作业

【17】忻然+修行是什么

修行是为了对治我们的心，情绪，执著和挂碍。我们不是为了变得高尚而去纯粹利他，纯粹利他也是为了在生活中修行，对治我们的情绪和烦恼。蓝狮子老师在视频里举的例子让我想起了我遇到的：我公婆有两个儿子，我们是老二，大儿子离婚，家有一个男孩，去年订婚，需要彩礼28.8万。大儿子和孩子说，你去找你叔和婶，就说你爹死了。我也不见亲家，让你叔和婶去。孩子是爷爷奶奶从小看大的，就去找了爷爷，爷爷和我们说，这钱得你们出，你们不出孩子接不了婚。我对钱没概念，队友怕我生气，一直解释要支持的理由，我说你不用和我说这些，我相信咱们给他一个28万八，咱们还能挣回两个28万8。订婚的时候，也是我和队友去张罗的各家亲戚，然后一起去山东订的婚。我挂碍的点是：自从订了婚，这孩子过年过节也回来过很多次，愣生生没来我们家转转，而且他回来，我还都是从旁人那里听说的回来了。我觉得他太不懂事，让我很寒心。两位老人也是让我生气的一个点，要钱的时候知道找我们，孙子回来了也不嘱咐过来拜个年？而且老两口是被大儿子打骂出来的，遇到事还是向着大儿子，让我觉得很委屈。

对治情绪和烦恼。先要看见情绪（愤怒），但就想去理论（依然是被情绪带走），冷静观身体感受（之前是想起一次就吵一次，手抖，心跳加速，想窜起来干一仗。今天好一些没那么激烈，有想去找队友理论的念头，看见了，没去，我还坐在这里写感受）。

心里会觉得不平衡，那就修我的心。老师说：从心出发，在心上下功夫！当修的到了那种感觉问题不再是问题的时候，就是真正放下的时候。修的如同听别人的故事一样的时候，那就没有挂碍了。

为什么受委屈的是我，我反而要修呢？对啊，谁痛苦谁改变啊。我勒个去

想起新手村毕业答疑的时候，我问了一个问题：不思他人过不抱怨会不会变成PUA自己啊，蓝狮子老师说：忻然，不要太压抑自己，当时就泪目了。那时候的我，正处在情绪的水深火热之中，我就想，没有见过面的人怎么可以通过一句话就看穿我？看得我的情绪呢？

**船长点评：**

**很好**

**看到这件事引发的念头**

**来来去去**

**知道就好**

**再看见**

**知道就好**

**不断知道**

**知道会带你的心回家**

1月1日作业

【5】忻然+吃好丽友觉察

坐在椅子上，双脚平放在地面，拿一个昨晚学生给的零食放在眼前。

拿起它，包装是红色的，很喜庆。上面写着“时刻陪伴，一起成长”的字样，旁边还有一家幸福四口的配图。

用左手沿开口处虚线的指引，慢慢撕开包装，没有撕开、再次用力一些，开了，一直撕到底部。轻轻地用左手拿出蛋芯饼，粘粘的感觉，慢慢的把包装纸放到桌面上。蛋芯饼圆圆的，外层裹了一层巧克力，表面不那么光滑，周边有凹陷，可以看出是两层。

轻轻地举起左手，把它送到嘴边，这时咽了一口唾液，慢慢的咬上一小口，开始咀嚼，有点微苦，牙齿上下咀嚼，想咽下，继续咀嚼，数数到21，慢慢吞咽。继续再咬一口，中间的蛋液有微微的劲道，像芝士的牵拉，咀嚼多次，有点点甜，这里面放了多少糖和添加剂呢？今天只吃玉米的计划被打乱了。继续再咬一口，甜丝丝软腻腻的，食物挂在牙齿上，用舌头卷起，继续咀嚼，真的很腻，粘牙，糖分肯定多，想喝水，冲掉这种感觉。很久不吃零食了。感觉嗓子也被粘住了。

端起水杯，喝一大口水，咕咚咕咚咽下去，想尽快把巧克力味冲散掉。

慢慢放下水杯，清理包装纸，擦一擦桌面，站起身扔掉垃圾桶里。回来继续坐好，开始记录。

1月2日作业

【8】忻然+在吃饭中觉察刚刚吃的饺子，荠菜馅的，我的特意调了酸汤汁，盛了饺子放在桌上。入座，端身正坐，深呼吸三次，知道看着热气腾腾的一碗，珍珠白的的饺子，上面撒着红红的辣椒面和绿绿的葱花，还有芝麻和蒜末，慢慢拿起筷子，顺时针轻轻的搅动，让汤汁和筷子融合在一起。，夹起一个饺子，圆圆鼓鼓的，上面沾了几粒芝麻和葱蒜末，慢慢移动到嘴边，小心的咬上一小口，有点烫，酸辣还带点甜味，慢慢咀嚼，荠菜的香味裹着肉香，和着酸辣甜一起充满口腔，舌头配合着牙齿，一上一下的咀嚼，等上下牙齿张开的时候，舌头会卷起食物送入上下牙齿之间，牙齿就像一个工作的机器，瞬间开始下一轮咀嚼，直到吞咽。再咬一口，左边的牙齿咀嚼了一下，馅有些烫，舌头快速的把食物裹卷到右侧牙齿，感受到每咀嚼一下，连带着右耳也在一起动。尝试着再用左侧咀嚼，左耳的牵扯力就变的比右侧明显。放下筷子，拿起小勺，撇一勺汤，汤色是浅棕色的，慢慢凑到唇边，聞一下醋的酸味扑鼻，小心的吸溜一口，酸辣爽，再盛上一勺，大口喝，辣味入喉，感觉头热热的，浑身暖和了。

**船长点评：**

**我也去点个饺子去**

1月3日作业

【10 】忻然+走路觉察

准备好，起步。左脚迈出，身子向后仰，重心移到右侧，向右后方倒去。用力踩在左脚上，右腿拉动右脚迅速跟上，定格，观察一下姿势。左脚迈出，脚跟着地，脚掌慢慢落下，右脚跟也跟着慢慢抬起，保持这个姿势，左脚塌着地面，右脚脚掌抵着地面，脚跟抬起，左腿有些抖，右胯有牵扯，继续，右脚抬起向前，右脚跟着地，右脚掌落地，盖个章，左脚抬起脚跟，左脚掌弯曲，大腿内侧有拉扯感，右胯有被顶出去的感觉，继续跟上左脚，左腿有些抖，右侧轻松，继续，想起形体课讲的提跨要求，调整姿势，左胯先提起，左腿弯曲抬起，看向前方，甩出左脚，脚跟着地，接着脚掌着地的同时，抬右胯伸右腿，有力有节奏的放下。感觉臀部，腰都在扭动，摇摇晃晃，感觉不会走路了

**船长点评：**

**被你的认真感动**

**不过认真的有点过于用力哈**

**平时怎么走路就怎么走**

**现在只是稍微慢点**

**把觉知放到身体上**

**如此而已哈**

【 17】忻然看《如何静心》体会

安住当下。心定自然心静。

1.不要最好

一切都是最好的安排，

不是说不追求上进，而是对结果不执着。

家境不好虽然给不了孩子物质上的满足，却让孩子更多的懂得了感恩，变得更独立，更优秀。

2.不求完美

例如婚姻，和谁结婚，都会有这样或那样的问题，婚姻中不追求完美，我们只做到理解，包容，不思过，不抱怨。等做到这些，和谁结婚都是完美的。安住当下，让自己心定，心静。

3.不为自己

快乐是来源于让别人快乐，痛苦是来自于让自己快乐。还是拿婚姻举例，我回到家，看到满水池的碗没有洗，抱怨升起，就等着我一个人干活呢！我上班累一天还得回来伺候你们，….然后越想越气，看谁都不顺眼，可能最后还发生一系列争吵。这就是为自己，如果回家了都很干净，而且还有人嘘寒问暖甚至端来果盘，那你肯定不生气对吧。那我们如果从利他角度去想呢？即使没人收拾，自己收拾了又能怎么样呢，我们常发愿为众生怎么样怎么样，家人也是众生啊，为他们服务应该开心啊对吧。这可能是小利他，但是一个家庭，再加一个家庭，都慢慢和谐，那社会整体还怎么可能不和谐呢。

**船长点评：**

**修行最现成的对境**

**就是家人和同事**

1月4日作业

【1 】忻然+起床觉察

醒来，双手食指揉眼睛，知道

想起要写起床的作业，知道

手，胳膊贴着床移动，拿到手机，知道

时间是7:14，想起支持组的同学是不是已经来了，知道

打开微信，看群，还没有，放心了，知道

平躺在床上，双脚交叉，两手交叉放于头顶，知道

想起身，想感知动作，突然不会了，不知道先做哪个动作，知道

深呼吸，不去想作业，再躺会儿知道

左腿弯曲，，以左脚为支点，向右侧转动身体，双手平放在胸前，左肘撑在床上向上用力，左手顺势撩开被子，并支撑在胸前，同时用力，坐起。双腿向右慢慢转动，向下耽在床沿，双手掌撑在身体后方，向前用力，臀部向床沿移动，双脚找鞋，穿好，找手机去厕所，想起做什么就只做什么，上厕所不拿手机，回头看一下手机，不拿，转身去洗漱。

**船长点评：**

**棒棒哒**

**已经掌握动作中觉察的要领了**

**下次可以少写点**

**简化写短语就可以哈**

1月5日作业

【7 】忻然读《禅定》第一遍体会

今天通读过程，是越来越欢喜的一个状态，一直会想到蓝狮子，这里说的是蓝狮子的静坐，这里又是蓝狮子说的不跟随，呀这里说的是蓝狮子的第四层吧，这里说得是对静坐的环境要求吧，这里又说的是蓝狮子的提升见地吧，这里说的就是我即刻觉察吧，这里讲的是看见念头，只是看着….这里又是说的老实听话照做，这里是告诉我们不期待解决问题，跳脱出来，让问题不是问题。这里还告诉我们，看见即自由……..这里说的利他吧，这里说的是妄念，一切都是虚幻的。我现在是在评判吗？我觉得不是，我是佩服蓝狮子是多么智慧才把繁杂的事情说的那么通俗易懂的（拍个彩虹屁）真的是很欣喜。我是累积了多少福报才让我遇见必经之路呢？！（念头：这样算的话，我还要感谢队友吧，如果不是他的背叛，我又怎么会找寻解脱的办法呢？）让我们在生活中觉察，照见自己的习气。这就是我们的觉察呀，它是斩断我们习气的剑，也是载我们到彼岸的船，貌似简单，却不简单，需要持之以恒。修行只有开始没有尽头…..

我的理解是，痛苦是陷入了我执，和她生生世世在一起的执念。然后他为了不让彼此痛苦，选择放手，自己去地狱普渡众生，众生也是她，看似分离，实则是成全，不是拥有，哪怕不再相见，所以是最深的爱。

**船长点评：**

**最深的爱**

**不是拥有**

【 12】忻然+第一周学习总结这一周感觉还没开始就悄悄的过去了。第一天写下自己定的原则：信任坚持跟随老实听话照做。然后认识了“自我是对自己过去的经历和记忆的组合，欲望是来自于对自我的执着。”认识了什么是觉察？觉察是知道此刻的正在发生。首先要“知道”。知道什么？知道此刻！也就是看见当下。知道此刻什么？就是看见当下的“身”“语”“意”。只是看见，仅此而已，没有其它。不评判，不跟随。看见念头，知道就好！知道它只是一个念头，它能有什么坏心眼儿？就像是天空里飞来了一只小鸟。它会飞来，也会飞走。不评判是让我们不要用固有的习气模式去束缚，不跟随则是要我们不要被杂念随意牵引，带走。“看见即自由”选择以平和、自在的态度面对生活种种，收获成长与智慧。这一周看文章，看视频，参加读书会…..写作业，做练习，还有工作，还参加路考，做技术支持。忙到没有时间看他的手机，查他的定位。电话都几乎都没打给他。甚至很少想：他在干什么，而是更多关注了自己在干什么，作业有没有完成？文章读懂了吗？没懂就再读一遍。给了他自由，变的是我，我自由了。昨晚上他买菜回来，本想把菜递给我，结果递过来的是手机，我开玩笑说：这两天没查你，你是不是还不习惯啦。他说：随便查！我说：以后不会了。想起在新手村的时候问的许多傻问题，村长说：“慢慢学，不着急，答案在后边。你会看见的。”后来和村长说：我想离婚，村长又说：别冲动，好好学，上了天空营再决定。就这样一步一步被带领着学着。新手村毕业了，我却没敢来天空营，怕被剥洋葱，怕别人看见自己，也怕自己看见。我就找了一个安逸窝：云空间。把自己藏了起来。安静的抄写心经，听分享，感受暖暖的氛围，看见同学们的纯粹，发心。看见魔鱼班同学们的智慧。在某一天，我抑制不住想来天空营的心情，勇敢且坚定。（好像跑偏了，是写这一周的学习体会）还学习了座上修和座下修。座上修是观念头：静坐之时对念头的观照。“观”“念”和“头”。当我们静坐，各种念头会如潮水般涌来，或杂乱、或执着。我们只是看见，不评判不跟随。座上修帮助我们看见念头。梳理内心。座下修是“以事炼心”，是在日常生活中觉察。吃饭，走路，洗碗，每一个起心动念都是炼心的契机。我们只要知道每一个动作的正在发生。座下修是座上修在生活的践行。不要最好，不求完美，不为自己

**船长点评：**

**恭喜忻然同学新手村一路走来的变化**

**“给了他自由，变的是我，我自由了”**

**念头在哪里，自己就在哪里**

**回到当下**

**那里是心的家**

* **第二周**

1月6日作业

【8】忻然+情绪觉察

早上，队友没有给我留鱼吃，还剩了一堆残渣没有收拾。【看】

生气，拿起电话想质问他。【盯】

不喜欢他人不守信用，说到不做到，我的模式是要么说了就做，要么别说【挖】

提醒自己，早饭是人家起早给买回来的，就别计较一条鱼了，想打电话再让队友买一条。【改】

**船长点评：**

**早上，队友没有给我留鱼吃，还剩了一堆残渣没有收拾。【看】**

**以上是背景，可以标识为背景**

**生气，拿起电话想质问他。【盯】**

**这是看到了生气的情绪以及这个情绪引起的念头（生气引起了念头，实际是被情绪带跑），盯是这个情绪引起了身体的感觉，盯着身体的感觉。以后生气时候把觉知放到身体上试试**

**不喜欢他人不守信用，说到不做到，我的模式是要么说了就做，要么别说【挖】**

**亲，这是挖别人，不是挖自己，找自己的问题，提到我的模式，我的模式都自带我很有理的味道，哈哈，还记得八种心病吗，你分析自己的**

**提醒自己，早饭是人家起早给买回来的，就别计较一条鱼了，想打电话再让队友买一条。【改】**

**打电话，谢谢队友专门给自己买来早饭，辛苦了--如果是这样的话，-这个改更彻底，而不是给队友再安排任务哈**

1月7日作业

【8】忻然+情绪觉察

队友计划去山东，让我协调好时间。同事还欠我一个值班，我心想让她替我上了最后一个班正好。和同事说起替班的事，她转移话题，我继续说，她还是没接这话茬。【背景】

装什么傻呢？你让我替你的时候我二话没说，现在让你替你装听不见手机往桌子上一扔，气鼓鼓的坐下【看】

一团火感觉窜上来，闷在胸口，心里默念：停停停，观观观。看见情绪就在情绪之外，可我还是想把垃圾桶踢倒！火苗飞到了嘴边：什么人？看见，止语。【盯】

我的预期没有达到，就会生气，我希望别人按我的想法做事情。【挖】

最后一个班事情会很多，她不想替可以理解。谁都想早早放假回家的，祝福她有个开心的假期。给队友打电话，再迟一天去。【改】

**船长点评：**

**很棒，很清晰**

**盯的感觉就是这样，就是盯着身体的感受。不过盯的时候念头全部放到身体上，当你心里默念停停停的时候，那个念就不再身体上了，而是回到了之前的事情上，念头从身体的感觉中跑了，情绪还是在的，没盯住。**

**注意情绪不能用强制和回避去应对，只是盯着身体的感受，体会情绪随着身体的感受逐渐削弱，消失**

**挖和改都不错，有进步呢，加油！**

1月8日作业

【 5】忻然+《都是我的错》

都是我的错？我哪错了？即使我错了，也是你的错。我为什么会这样，还不是因为你…….而且还拿着心灵鸡汤的视频给队友看，媳妇错了也是你的不对。这是今天以前的我

“当你承认是自己错的时候，前提一定是对方比自己重要，才愿意承认是自己的错”

原来是这样啊！那意思是队友认为我比他重要，因为每次吵架先低头认错的是他，不管错在谁。

原来他一直在包容，我的无理取闹。这样想…..是我一次次把他推远了。

原来都是我的错

谢谢蓝狮子让我看情自己这一点，突然觉得想哭。为自己以前的愚笨，不对，这是回到过去了，关注当下，知道自己错了。知道。

**船长点评：**

**抱抱**

1月9日作业

【5 】忻然+情绪觉察

又是和队友出门，提醒自己提起觉察：旁边坐的是队友。他在车上会让我束手束脚，开不爽。今天估计又得被他说【背景】

果然在一个下坡路段，车速刚过130，队友就瞟了一眼仪表盘，身体挪正，然后扭过头去，并抬起双臂拉着扶手，“就不能开慢点！说了多少次了”“至于吗？还没到140呢！”看见自己也起情绪，想怼回去【看】

看见自己的抱怨情绪，还夹带着嫌弃的表情。翻了个白眼给他，撇撇嘴。想起老师说的照镜子，乐了我想现在我的脸肯定很难看。哈哈【盯】

想让他夸我车技好，不但不夸，还老打击。（这是犯了八大法中的希望被赞美不喜欢被批评）

可能还有一层心理，就像小孩子做坏事，故意捣乱，是为了求得关注。

还有一个傲慢心，觉得自己开车好，就无视交规【挖】

队友说：不拿生命当回事。我说：“对，都是我的错。哈哈哈，好的，你说的对，都听你的…..”

脚下松油门，慢踩刹车，速度调到正常【改】

**船长点评：**

**看到抱怨的情绪，能够打住，最终承认是自己的错，比进到必经之路前进步好多了吧**

**队友话说完，抱怨立刻起来，此时没有看到，话随口说出后，看到了，熊咱们目前阶段来讲，这样就可以，继续努力，相信下次会更及时**

**翻白眼，撇嘴时候能知道自己的表情，这个挺好哈**

**挖的不错，还挖出了三个点**

1月10日作业

【5 】忻然+情绪觉察

在山东利用空闲时间去做了个头发【背景】

今天吃饭，问队友，你发现我和去山东之前有哪里不一样吗？队友扫一眼，说不知道。看见自己心里开始抱怨：这都没看出来，果然是不关心。【看】

胸口顿时憋闷，想怼又知道不能说，一推碗，说：不吃了，起身做到沙发上。【盯】

我的执着点是希望被看到，被关注，不希望被忽视。美是取悦自己的，不是为了别人，所以不需要从别人身上找答案，我做了新头发，心情也美丽了，这就好了。他看不看到都一样。【挖】

录个视频留给自己，继续吃饭【改】

**船长点评：**

**忻然同学有一颗年轻的心呢！**

**问队友时候有看到自己想引起关注的心了嘛？**

**想怼没说，这个刹车刹的及时**

**挖和改也都不错了**

**当我们不再向外获取爱、认可和安全感的时候，才是拥抱了自由**

**加油**

是的，希望被关注，希望被看见，希望看见了再赞美一下，那就更完美了，都是对他人的期待，自己内心力量小，才会向外求。看见就停止，先说一句都是我的错

**船长点评：**

**挖目前这样就可以了，不要自责**

**挖之前需要情绪彻底消失，这样的挖才是不带评判的**

**情绪每消失，挖的有比较用力，那是忍着，是委屈**

**目前，咱们盯的过程中还是有念头和情绪，看到要继续回到身体感受的盯上，确保情绪完全消失，再挖**

**这个很重要哈**

火眼晶晶今天是有忍的委屈在

**船长点评：**

**有成为一种习惯的风险哦**

**先解决情绪，才不会把挖和改搞成自我批评**

**基础练习走起来**

**蓝狮子老师点评：**

**大半夜，我都看笑了。**

**天下本无事，庸人自扰之。**

**原来这个“庸人”指的是我们所有人。**

**一不小心就被习气带走，闹情绪，连饭都不吃了。**

@蓝狮子

在觉得不关心后面还有念头：甚至又想到了离婚。我没好意思写，这几天总在写离婚。

坐到沙发上还期待人家哄哄呢，结果人家只说了一句吃来啊！怎么不吃了？

自己想明白了回去了，不期待他做什么改变，期待了这么多年也没改变啊，期待是没用的。还是改变自己，也放过人家。

后来和朋友聊起，我俩也乐了

**蓝狮子老师点评：**

**离婚？xsgr**

**这个游泳池不会游泳，你换一个游泳池就会游了吗？**

这个好像真的醍醐灌顶

在这先学会喽，然后换哪个都会游了

**蓝狮子老师点评：**

**只有那些不会游泳的人，会责怪游泳池，然后总想要不要换个游泳池。**

**会游泳的人，才不会想要不要换游泳池的。**

我有这个想法是因为年初的时候发现他出轨了，然后村长说，等进了天空营再做决定。

这一年来，我也看见自己的不少问题，他也比以前改变很多，我们都在努力，但是我还是会期待更多，觉得不被关注，会有很多连锁念头

**船长点评：**

**很多连锁念头停不下来，一来是觉察力还需要提高**

**需要更多觉察去看见自己的念头，看见不跟随**

**盯一遍不行就再盯，一次又一次，回到身体，静坐如果总是跑，也是回到身体**

**二来还没有真正放下**

**放下了就会很少再想起来，或者根本想不起来是嘛，平时多看蓝狮子老师的文章，但不要在有情绪的情况下来，别挖成自我批评**

**三是着急改变**

**踏上彼岸的每一步就是彼岸本身，每一次看见念头，你就在念头之外，当下做到了，以后就能做到，反之以后也做不到，所以不要去期待，回到当下**

**蓝狮子老师点评：**

**（开个玩笑啊）**

**我看到这个消息，我的念头就是：**

**如果我有这样一个有事没事就编故事，动不动莫名其妙生气还不吃饭的队友，估计我会不出轨，直接出家了**

**（果然，我出家是必然的）**

是这是我的一个模式，我看到了，前两天的作业里有写，越学习越觉得自己不是人

最近觉得之所以他会这样，一大部分原因是我逼的

**蓝狮子老师点评：**

**不要pua自己，看见自己的习气就好。**

**咱们学习觉察学习修行，不是为了找谁的毛病分别对错，而是看见自己的习气模式，然后能不被其控制**

1月11日作业

【9】1.11忻然+《在必经之路如何修行？回到原点的方法》“不存在问题是很难的”婚姻也是如此。不期待完美无瑕疵的婚姻，问题来了就解决它，有过错是好事，不错过修行的机会。当作这是我的一个修行的入口，去觉察，看见自己的习气，不评判对方，也不评判自己，知道就好。修行是降服自心，对治情绪，坚持静坐，观念头。问题，障碍，执着都是修行的入口，回到原点，让自己看问题角度变大，包容度就会越大，心就会越自在。接纳，好的习气，坏的习气，都是习气。不要只接受好的一面，不接受坏的一面，因为你只要觉觉到什么是好的，那就一定还有觉的什么是坏的。不去判断，没有好坏，只是念头而已。当你接纳了坏的时候，那问题就不是问题了，同理，当我们有失去一切的勇气时，内心就会滋生力量。大肚能容，容天下难容之事开口便笑，笑世上可笑之人

1月12日作业

【 15】忻然+吃桔子觉察

深呼吸三次

左手拇指和其他四指托起桔子，桔子微凉，深橙色。转动桔子，一半颜色浅，另一半颜色深。有塌陷的地方，有饱满弹力的地方。饱满的这边应该很甜吧。用右手轻轻的剥桔子，听到次啦啦的剥桔子声，随着剥开外皮，桔子的清香味溢出来，剥落一颗桔子瓣，半圆的，想起了小时候吃的桔子瓣糖果，慢慢的把桔子放到嘴巴，用舌头把桔子送到牙齿中间，开始咀嚼，有一点桔子汁流出来，顺着牙齿流到口腔，用力再次咀嚼，桔子汁充斥了半个口腔，想吞咽，停止，继续咀嚼，到桔子的小小颗粒，嚼碎它，当口腔填满桔子汁，开始大口咽下，满口的桔子汁一起到了粗大的喉咙口，又沿着细长的食道流进胃里，感受桔子经过清凉的管道。继续咀嚼，粗糙的果渣在没有了桔子汁的相伴，变的没有味道，像一台快要废弃的车。

**船长点评：**

**这个是听着音乐引导吃嘛？**

**我说咋这么细致，用引导体会几次后，可以不用引导看看能不能体会那个感觉**

**另外不用引导估计其他念头会多，可以关注念头的来去**

【 15】1.12忻然+第二周总结

这一周感觉好慢，作业不知道如何写，动作不知道如何觉知，情绪不知道如何盯，作业每天交了又仿佛没交。感觉学到了一点什么，又想不起是什么，没有章法。只知道醒了，要观察起床洗漱动作和念头，接着静坐，每天三次闹钟提醒的随机觉察。闹钟会多定上10秒，给自己调整姿势的时间。看视频，读文章，看着看着跟着念头跑走了，这一段没看仔细，刚刚师父说了什么？返回去再看，好像懂了，一写体会又傻眼了，所以体会的作业会是最晚交的生活处处是修行，每一个起心动念都是我们修行的入口，嗔恨，嫉妒，病痛，吃屎……我看见了自己的习气，希望被赞美，不希望被批评；希望得到，不希望失去；希望快乐，不希望痛苦；希望被关注，不希望被冷漠。觉察是什么？我的理解是觉知和观察。觉知自己的动作和念头。观察是盯住自己的身体，情绪，追察自己的执着点。如何用觉察对治情绪？通过“看”“盯”“挖”“改”四不原则，看一定要“及时”，否则慢了就追悔莫及。盯要死盯到情绪由强变弱直到消失，挖一定要深要准，挖自己的执着点，不是挖别人的问题。然后反者道之动，改变以往的行为模式。觉察很容易，就是一句话：此刻的正在发生。一句话的事写出了几十万字，所以又很难。难在看见，难在盯住，难在坚持。保持初心，坚持练习，让自己的角度越来越大，当回到原点，就是接纳了一切，还会有什么烦恼呀。练习觉察就是坚持座上修和座下修的练习，这是一辈子的事。觉察之前，每件事都是烦恼。觉察之后，每件事都是阶梯，我发愿：如果我修行进步对众生更有利，请佛陀加持我修行进步。如果我修行不进步对众生更有利，请佛陀加持我修行不进步。

**船长点评：**

**引发情绪的内在模式不是短时间形成**

**情绪觉察作业中及时看见念头，盯住情绪并不容易，正常的**

**另外，每天静坐注意质量**

**静坐的时候关注念头跑了能不能及时回来，关注是否很长时间都昏昏欲睡**

**这样的静坐，对练习观念头，提升觉察力效果不大**

**最后，真正消除自己的烦恼靠自己**

**天空营结束后也能做到真正把觉察融入生活**

**靠自己对自己的心下刀子**

**看到情绪有逆习气而上的勇气**

* **第三周**

1月13日作业

【 5】1.13 忻然+我看见我看见我不想写情绪觉察，给自己找借口没有情绪，念头的背后有可能是情绪，为什么我看不见我看见了自己的自以为是，对别人的作业想要指点。安下心来挖自己的，老师说过在你修行不够的时候不要去误导他人。我看见了冷云同学的分享，真厉害，那才是真的看见我看见了我想贪便宜的念头，放下，安心离开我看见自己想要评判同学关于给孩子择校的态度。停止，尽力帮忙我看见自己的好为人师，想对同学让他儿子必须上奥数班这个想法做出指正。停止，好为人师恰恰是认知不够，认知不够怎么有资格去指正别人呢我看见自己的嫉妒，看到朋友发过来的雪景，不想回复他，反着道之动，回复真美，开车注意安全。感谢鲤鱼让我看见我的情绪模式：感受到一点不舒服，问的语气不对都可能是我爆发的导火索。不喜欢被指责，不按我的要求做，都是我的执着点

**船长点评：**

**能看见很多自己的动心起念，很好**

**越是念头多，越要像以上我看见一样看到，不跟随**

**你做到了，继续加油哈**

1月14日作业

【5】1.14忻然+情绪觉察上午接到妈妈电话，说感觉不好，问我能回家吗？妈妈从来没有因为生病要我回家过，知道弟弟偷偷告诉我以后还会训弟弟：我没事，别叫你姐回来，要么就是说路远，让她在路上着急，开车不安全【背景】这次估计是很严重，我想。于是联系队友说了情况，队友嘱咐了说：“开车慢点，别慌，到了打电话。”生气问他：“你不和我一起回吗”他回说：今天实在不行！看见还想抱怨，指责。停止。【看】我看见了我的慌张，看见了我的期待，看见了害怕，也看见了想找依靠。这些都是自我在演戏收拾行李，换洗衣服，充电宝，数据线，抄经纸，还有笔。迅速的思考需要带哪些东西。我发现我安静了【盯】我遇到事情首先想到的是找依靠。希望别人替我解决，承担。假如别人解决不好，我就可以批评指责，甩锅。不是自己做的，自己就没错的心理。还有一点是希望对方无条件陪伴，按着我的步伐走。【挖】临出门，队友回来了。说已经转到我卡上一些钱，不够再说，别怕花钱。和他说了谢谢，他说一定开慢点，点点头说：遵命！上前抱一抱，88【改】

**船长点评：**

**1.14忻然+情绪觉察**

**看到抱怨指责停止了**

**之后继续有相关的念头出来**

**“我看见了我的慌张，看见了我的期待，看见了害怕，也看见了想找依靠。这些都是自我在演戏”（这个部分还是要放到看的部分。），这些念头出来，都能看到，不错**

**念头不断出来，不断看见，能够回到当下：收拾行李，换洗衣服，充电宝，数据线，抄经纸，还有笔。迅速的思考需要带哪些东西。我发现我安静了**

**因为看的及时，没有引发更大情绪，没有身体感受，此时不需要盯，如本作业，回到当下就好，回到当下一切就都安静了，这就是当下的改了**

**我遇到事情首先想到的是找依靠。希望别人替我解决，承担。假如别人解决不好，我就可以批评指责，甩锅。不是自己做的，自己就没错的心理。还有一点是希望对方无条件陪伴，按着我的步伐走。【挖】**

**挖的很具体，比较深入，且没有自我评判，恭喜进步了。**

**临出门，队友回来了。说已经转到我卡上一些钱，不够再说，别怕花钱。和他说了谢谢，他说一定开慢点，点点头说：遵命！上前抱一抱，88【改】**

**这个对于那个电话已经过去好久了吧，是另一个事了哈。**

**我把作业段落按照上面点评重新安排如下：**

**上午接到妈妈电话，说感觉不好，问我能回家吗？妈妈从来没有因为生病要我回家过，知道弟弟偷偷告诉我以后还会训弟弟：我没事，别叫你姐回来，要么就是说路远，让她在路上着急，开车不安全【背景】**

**这次估计是很严重，我想。于是联系队友说了情况，队友嘱咐了说：“开车慢点，别慌，到了打电话。”生气问他：“你不和我一起回吗”他回说：今天实在不行！看见还想抱怨，指责。停止。之后，我看见了我的慌张，看见了我的期待，看见了害怕，也看见了想找依靠。这些都是自我在演戏【看】**

**收拾行李，换洗衣服，充电宝，数据线，抄经纸，还有笔。迅速的思考需要带哪些东西。我发现我安静了【改】**

**我遇到事情首先想到的是找依靠。希望别人替我解决，承担。假如别人解决不好，我就可以批评指责，甩锅。不是自己做的，自己就没错的心理。还有一点是希望对方无条件陪伴，按着我的步伐走。【挖】**

1月15日作业

【2】忻然+《随时准备去死》“如果没有明天”“随时准备去死”以前的我和大多数人一样，欢喜生又恐惧死。常害怕死以后见到鬼的恐惧。文章里写到一个公案，有个大师，每天睡觉前，都把自己的茶杯反扣着，随时准备好去死，还想到死时不麻烦他人。很久以前好像看过的一本西藏生死书也有一个类似的故事，当是读到的时候，心里好像被什么戳到了，原来死还可以这样从容淡定呢，从那以后说到死时就平静了很多。后来在看过摆渡人以后，对死亡的恐惧彻底消失了，甚至还特别期望在我轮回的路上，遇见我的崔斯坦。瞧，我对伴侣是一直充满幻想和浪漫主义色彩的，这也许是我现实生活中对队友百般挑剔的原因之一呢随时准备去死，是做好了当下，没有遗憾，没有执着，没有挂碍了，才会随时准备启程。所以说最好的修行是在当下，珍惜当下，安住当下，不为过去懊悔，不为将来焦虑，我们面对生死面对无常才会安然对待。如果你想知道你的过去世，看一看你现在的情况，如果你想知道你的未来世，看看你目前的行为。所以知道怎么做了吗

1月17日作业

【2】忻然+如果没有明天想起了假如给我三天光明。假如没有明天，我会还还未还的债，了未了的情。假如没有明天，我要去和他们开撕，痛痛快快干一仗。假如没有明天，我会把所有没说的话说出来，管他们爱听不爱听。假如没有明天，我还和他们纠结什么，难道还要来世和他们瓜葛不清吗？假如没有明天，斩断今世一切的恩怨。假如没有明天，我会去看看爸爸妈妈，给他们做一顿好吃的假如没有明天，我会去看看女儿和儿子，嘱咐他们爱自己假如没有明天，以上都不会做了，最后一面没有意义，我只是我自己，不牵挂任何人，也希望不被任何人挂念。假如没有明天，我会一个人开着车，带上我的猫，一路南下。假如没有明天，我哪也不去了，省的他们还要花时间找我假如没有明天，就剩这24小时，我要发愿，抄经，诵经，回向，静坐，祈福。回向给我爱的人，和爱我的人回向给我恨的人，不喜欢的人回向给世人，愿他们修身正道，除恶扬善假如没有明天，只有修行，仅此而已，唯愿和平，安康！是的，这是我要做的是我今生最后一天，也是我来生开始的一天。所以说，祝福你们，做真实的自己。希望你们也会为我开心，终于活成了自己。

1月18日作业

【3】忻然+关爱24小时晨起发愿：愿我今天所思所言所行的一切，都利益一切众生8:30， 告别爸妈，答应他们慢慢开车9:30衡水高速口，和执勤的小妹妹微笑打招呼：辛苦啦9:40，和门卫友好地说谢谢10:00，请物业经理姐姐帮我重新设置密码。临走送一小包茶叶。感恩11:27，加油站加油，挂断手机11:45，高速上，让行，减少变道12:40，志臻，把车顺向停好，不妨碍他人出行13:00，进校，不乱挤，随人流走。进教室，找到孩子，安静等待会议开始14:30，和奥赛班的老师沟通假期集训的事情，带给老师和留校孩子们一些水果15:00，上高速，堵车，不急，让他们先走。15:40，一起事故，为他们祈福愿他们平安16:25到家，600多条消息，回复回复回复17:00，问了队友想吃啥，去买菜做饭。17:20，和超市小老板娘说，你家的玉米特别好吃17:30，打电话给朋友，买了甘蔗，有你一半，过来拿。20:00，倾听朋友讲她的烦心事。鼓励、安慰6:40，队友做早饭，和他说谢谢啦7:45，给队友打电话，谢谢他让我多睡了一个小时9:00，打电话给妈妈，询问按摩的事情，并叮嘱她把我放在她枕头底下的钱拿了

**船长点评：**

**24小时都是善念善行，看不到曾经的抱怨，思过？**

【4】忻然+如果没有明天如果没有明天，这个世界对我太不公平，我还没有报复他们呢。我如此的重情重义，为什么还要背叛我。曾经设想过无数次白头偕老牵手共黄昏，儿孙绕膝满堂的场景被全部毁灭，世界观崩塌，感觉到无力，深陷泥沼不能自拔真的想离开这个世界，却又有那么多的让我牵挂的人，年迈的父母和尚未成年的孩子，怎么忍心因为我的冲动去影响他们。我是自私的，容易嫉妒。我追求完美，总想索取，我卑劣，甚至还有些邪恶。我用最厉害的语言诅咒他，我看见了真实的自己。开始鄙视自己。老师说最深的爱，不是生生世世长相依是但愿来生，后会无期。生老病死苦，贪嗔痴慢疑。这一路的悲喜，该如何忘记？我想对你说，我开始接纳自己，也试着接纳你，理解你。感恩你让我看清我的执念。爱只是一个我想控制你的工具。是我以爱的名义，给你画地为牢。在这个爱的牢笼里，你做着我允许才做的事。突然觉得你好可怜啊！我原来是个女控制狂呀，对你原来这么残忍。也看到了你的纠结，一次次想逃离，一次次又自己回到笼子里。在最后的这一刻。我想对你说：对不起，辛苦你了，从明天开始，你自由了，自由的去飞吧，祝福你能找到你的幸福！

**船长点评：**

**在与队友的关系里**

**是否看到了自己这次又在编织队友对你有怨恨的故事**

**24小时都是善念善行，看不到曾经的抱怨，思过？**

**你写了两版哈**

**第一次这个不错，有着放下一切的勇气**

**人是不是挺可笑？**

**一会儿这样，隔会儿就那样？就像你两次写这篇文章**

**别当真，别较真，在死亡面前什么都带不走**

**唯一能带走的是记忆**

**留下什么在记忆里**

**这取决于我们自己**

**你的念头在哪里**

**你的记忆就在哪里**

1月19日作业

【13】忻然+第三周总结本周是21天的天空营的最后一周，在这周有两个24小时的觉察作业。一个是关爱24小时，一个是善良24小时。关爱让我看见了我和他人相处的习气，看见了对方的需求和感受，看见了自己以往的忽视和冷漠。善良让我提起觉察，所思所言所行利益众生。不抱怨，不说谎，不占便宜，不思他人过。让善自见。还有两个作业是随时准备死去和如果没有明天。随时准备死去让我看见了从容，坦然，接纳与无畏。活在当下，没有遗憾，不期待明天，只安住当下的一份淡定。假如没有明天教会我去思考当下最应该做的事，把我拉回当下，珍惜当下，去修行，去利他，我看见了更纯粹的自己。带着这个觉察，才会有随时准备死去的从容。才无惧生死，心才会安，宁，静。船长这周让我们互评，这个方法真的很棒，从同学的作业里也看见了自己的执着点和习气。会反思如果是自己，会怎么做？在点评同学作业的时候也更深刻的体会了如何看盯挖改。从挑别人毛病，再去看自己的毛病就容易很多。静坐觉察中我的念头还是很多，虽然天空营马上结营了，但是练习还是要继续。师父领进门，修行在个人。自己不睁开眼，师父牵着手也不知道往哪里走。醒来！觉察，继续练起来，修行之路，才刚刚开始！

**船长点评：**

**是的**

**修行之路，才刚刚开始！**

**祝你总有一天能找回自己**

**三、善良24小时作业**

【9】忻然+善良24小时早上，醒来，看到队友发了我六条微信，说他找到了我丢失的车钥匙的一连串过程。回电话夸夸他并感谢他。8:00，给妈妈按摩，热敷，愿她早日康复，我愿替她承受痛苦。8:14，我发愿，愿我今天所思所言所行的一切都是为了利益一切众生。9:00，在妈妈家收拾家务，迎接新年。10:00，给妈妈做一碗热乎面汤10:07，止语，不评判他人的好坏11:57，爸爸抢着洗碗，随他，谢谢爸爸的宠爱。13:11，帮爸爸清理电脑，帮妈妈下载了游戏和修复手机铃声14:20，妈妈非要爸爸陪我去银行，说我要不来对联。想怼她，止语。14:30，等环卫大爷扫完离开我在停车，不催促。15:20，尊重他们，聆听他们，不反驳，不说教。18:00，吃饭，妈妈给夹菜，不想吃，要善良不拒绝，享受妈妈的爱19:27，妈妈细数家常，想评判，停止，静静的听8:30，晨起发愿，愿我今天所思所言所行的一切，都有利于一切众生。9:20，爸爸喜欢网购，给他微信转帐

**四、日常作业完成情况**

早晚座上修 完成率：100%  
在吃饭中觉察 完成率：100%

在走路中觉察 完成率：100%

吃桔子觉察 完成率：100%

起床觉察 完成率：100%  
看盯挖改 完成率：100%  
随机静坐觉察 等 完成率：100%

