

瑞璞：

尊敬的蓝狮子、和评船长、自度船长，亲爱的同学们：

晚上好，我是瑞璞，坐标杭州，目前是一名程序员。因为想要消除说话口吃的问题，我在从 19 年起的不断寻找和盲修瞎练后，终于遇到了蓝狮子，自此安定下来。我于 24 年 7 月毕业于温泉度假村 09 期，25 年 1 月毕业于自度船长的平凡号。

1 月初，由自度船长引荐，我加入了和评船长组织的百日练剑。下面我分享一下练习 100 天来自己的体会，我的体会分享包括三个部分：一是修行是目的，二是矛头指向自己，三是事上磨练。

一、修行是目的。以前的我，写作业时别有所图，以按时完成任务的心态，希望别人认可我的见地，期待身体反应，期待好的生活状态。现在的我，知道练习的方向，是觉察力的提升，是不跟随不评判，是好的修行状态而不是生活状态。写作业不是目的，修行本身才是目的，其他的别有所图，就算实现了没有什么用。

二、矛头指向自己。以前的我，要求身边的人和自己一样，嫉恶如仇。比如，要求路人守交通规则，要求队友守我的原则，要求队友也来学习修行，要求队友的父母善良。其中发生了一个觉察作业，我队友在没有和我协商的情况下，用我们说好不乱动的金库里的钱买了一只猫，这让我觉得她不遵守我们的原则，后来小芳营长给我的作业点评说，原则是要求自己的，让我豁然开朗。慢慢地，我也发现，每个人的情况都不一样，有的人身处人道，有的人即将往生，有的人将堕入三恶趣，我要求身边的人和我一样，是不敬畏因缘、妄想执着。现在的我，对身边的人的要求少了很多，矛头指向自己，原则只要求自己，在持戒上比以前有了较大的进步，能看见不跟随，让我感受到不被控制的自由。

三、事上磨练。在练习的这段日子里，无事的时候我是小神仙，有事的时候才知道正是修行的要紧处。我遇到了一些生活中的无常，2 月份我的小猫去世了，在别人眼中可能是一个很小的事情，我非常伤心，觉得无能为力；我也想到以前其

他人和我说的难受的事，我也不以为意；而悉达多可以看见别人的痛苦，希望自己能有如此的智慧和慈悲。后来，我也做了一些服务众生的事情，包括云空间服务、智慧心城服务、献血、放生，在服务中让我检查利他的发心，能感受到不考虑自己时内心的开放和柔软。在事情上的磨练，让我知道自己修行不够，也让我能够真正感受到无我的自由。

我的分享就到这里，非常感谢蓝狮子，非常感谢和评船长和自度船长，非常感谢一路上陪伴的同学们，愿以我的修行总结来供养给与会的所有同学，谢谢！

青鸟：

蓝狮子、和评船长好！开始船长提议开展百日打卡挑战，其实当时的内心是有些忐忑的，担心自己做不到。看到大家都在积极参与，给我了也想参与的信心，于是也加入了。开始一个月，感觉还好能跟得上，后面，船长不断加强度，我记得有发愿，刚刚开始发愿时，我是真找不到北，船长说要达到遇见任何东西都可以发愿，对于我就非常得难，当然这也表明我的慈悲心不够。没办法去请教船长，她给我指出一些，我又去把师父 2018 年的十个发愿文全盘照抄，加上我自己的共 15 个，尽量每日发愿。当时还好，但现在我又不行了，经常想不起来。后期，船长又加强度，要求动作觉察达每日至少 10 次以上，开始心里是有点抵触的，还在群里跟船长讨价还价，发现无法改变，就去试着照做，当我做一段时间后，我发现自己能够看见更多细致入微的地方。

以前我也会经常像其他同学一样觉得老师是不是不关注我，是不是忽略我，叭啦叭啦编一大堆，现在只要出现此念，看见，回到当下。现在的我反而笃定些了，我知道我在这条路上，无论多慢，只要不断地向前，老师永远在，就像拍一拍时那句话：我一直在的。我相信老师给我的永远是刚刚好的，就像太阳给万物的。为什么会有这样的转变呢？是因为有一天我突然意识到，遇见蓝狮子原来是我在文殊菩萨面前念了近一年的咒求来的，那一刻我泪流满面。以前每次说起与必经之路的缘分，我总是说起那次无意中的搜索，以为是自己运气好，其实，我细想想，我是 2022 年底加入必经之路的，从 2022 年初起，我就一直在心中不断跪拜

文殊菩萨，念诵文殊菩萨心咒。原来是菩萨看我太难了，派来了他的坐骑来教化我。

有一次和评船长直接指出我怕老公，虽然有点不好意思，但立即看见。换作以前，会觉得很丢人，事实虽然如此，但你不能当面说，看，这脆弱的自我，简直就是皇帝的新装。

通过百日挑战发现了自己许多的模式和按钮，以前觉得自己哪儿哪儿都好，现在才发现，原来自己一身毛病，挺好的，我相信当我看见它们的时候就是在慢慢消散。百日挑战成功，也极大地鼓舞了我修行的信心，以前对修行不够用心，只是当成生活中的一个调剂，现在越来越发现，越精进修行，人真得越来越自在，不会轻易被束缚，所以，我把我的拍一拍改成：像狮子般勇猛精进。希望我能在这条路上一直如此勇猛精进。

安住当下：

尊敬的蓝狮子老师、宗翎老师、和评船长、各位同学大家晚上好：

我是安住当下，坐标山西大同，24年毕业于得月村2期，8月份进入14期天空营，现在在深海班学习。非常幸运能够在和评船长得陪伴下跟同学们一起练习觉察，我有以下几点体悟：

1. 我感受到了发愿的力量，之前我发愿都是过过嘴皮子，这段时间发愿会认真的一个字一个字的观想着去发，记得有一次我对小姑子又起了嗔恨心，然后我就赶紧发愿。发着发着竟然就没有了嗔恨，还有类似的经验就不一一赘述了。

还有和评船长教会了我见人就发愿，慢慢自己有了一点点慈悲心，能看见周围人的苦。比如我公公，以前我对他从来都是嫌弃，但有一次队友嫌公公说话不好听，和公公顶嘴，我竟然看见了公公的苦，我就跟队友说，我说爸一辈子就是这种说话模式，他一辈子就为了你活，不管怎么着你这样，他多难受，队友说是呀你不说我都没想到。

2. 状态好或不好都是正常的状态。

有段时间我静坐就是昏昏欲睡的状态，我问了和评船长，他说那些都是念头，不管什么样的念头，都只是看见，坚持下去，就那样我不在期待状态好，只要坚持练习都是好状态。天空怎么可能只有白云，天气怎么可能只有晴天。所以平时不管状态好还是不好，都只是看见，不会期待状态好。

3. 在一次次对镜中，我总结出来，所有情绪的发生，都是“我”对对镜评判了“我”认为的好与坏，我给他贴了标签，起评判心的原因一定是因为妨碍了“我”的什么，比如欲望、或者“我”害怕的什么、或者我无法控制的什么，等等，一定与我有关。但修行就是不做出评判、不做出反应，只需看着就好，我切切实实的体会到了这一点。

4. 道心的坚定

以前也觉得自己挺坚定，但感觉跟这次的坚定不一样，以前是因为想对治生活的烦恼，但这段时间看了《觉醒的勇气》《西藏生死书》和整个过程的感受，我发现如果只是为了对治生活中的烦恼，就很难一直走下去，因为有的烦恼对治多了就觉得凭什么别人有错，我还要对治自己。

在练习的过程中，我看见了别人的苦，看见了自己好多的模式，还有家人的模式。慢慢的有了出离心，决心要解脱的心，以前没有决心要对治的执着，才下定决心我就是要对治他，和评船长跟我说哪怕情绪在激烈，只要看见就全力以赴的对治，哪怕每次进步一点点，就这样我听话照做，几个大的对镜都有了改善。

随着进入深海班听了宗翎老师的课，更让我的思路清晰，目标坚定，回过头看自己从天空营到现在一步步的对自己的认识，回想自己经历的所有痛苦，如果是为了让我遇见必经之路，遇见老师和同学们，我很坚定的说我愿意，哪怕用一个亿来跟我换来必经之路我也坚定得说我不换。（此刻同学们别笑我，我也问过自己真的给我一个亿，我能真的经受住诱惑，不过我当时就是出现了这么一个念头。）

虽然我有些体悟，但是我也知道自己最大的问题就是不够精进，当状态不好时，基本上原因就是没好好练习。所以就是要坚持不断的练习。

最后我想在此感恩和评船长这段时间，她每次都能给我到需要的，给予我一针见血的指导，和 360 度全方位的剖析，才让笨笨的我，有了些进步。谢谢您和评船长。谢谢蓝狮子老师，谢谢宗翎老师，谢谢同学们一路的陪伴。

我的分享结束，感恩同学们的聆听。

浅予：

尊敬的蓝狮子老师、宗翎老师、绿荷老师，亲爱的同学们，大家晚上好：

我是浅予，坐标上海，毕业于乐天村 2 期，天空营 13 期，目前在深海班学习。

很开心有机会跟大家聊聊我这 100 天打卡练习的感受及改变。

1. 练习并记录

这 100 天刻意的动作练习及详细记录，养成了我现在基本只要是做固定的那些事，刷牙洗脸走路等动作时候基本已经自动反应要动作觉察，让我很受益，既不耽误事，还做了练习。

另外不断的把自己的执着点写出来，一次又一次的曝光，好像执着也就慢慢被削弱了。从开始的跟随不爽好久，到看见不跟随，到还没出来刚冒头就看见。变化一点点在发生。

2. 慢下来

之前走路是急躁的，做事是急躁的，手上做着这件，脑子里想着下一件；之前抄经也是急躁的，通过不断的练习，现在会更多关注做好手上的这件事，急躁在慢慢褪去。

3. 看到念头

在持续练习的过程中，某些事，某些模式就像前面说的还未开启时就像提前预知那样，行动还没出来，自己就先看到了，我印象最深的一次就是我想去翻袖口，

虽然念头跟行动几乎就是同时发生的，但是我就是知道是先意识到了，先看到了这个念头，再去行动。而不是平时无意识的去行动。类似这样的经历让我更深体会到了到底什么是看到念头。

4. 接受一切状态

我一开始特别执着于我的修行状态，总是问我状态不好怎样才能让自己状态更好。在这个 100 天中，我静坐也好，白天练习也罢，在这种好与不好的状态中反反复复。我只是坚持着每天的练习。到时间了该上座就上座，做家务了就自然而然习惯开始动作觉察。就是在坚持的练习中，好像慢慢的就不执着于自己啥状态了，状态好也这样，状态不好也这样，现在好像终于微微能体会到了蓝狮子老师说的，练习就是最好的状态。

5. 认知的改变

在不断练习的过程中，也在不断看视频，看点评，自己与同学互评，好像自己对有些事认知就跟之前不太一样了。

对待女儿，之前更多的是我是长辈，在管束她，现在我会提醒自己为女儿服务。说一个小案例，女儿背书，我经常会烦躁，觉得女儿没有安排好时间，总那么晚。后来才慢慢发觉，其实是因为我觉得女儿耽误了我做自己的事，还是自我在捣乱。同时也看见我一直在事上纠结女儿的对错，而不是关注到自己的起心动念。所以，向内求听了那么多次，真正的向内求还是要落实在每一件事上。至此，我更多就用服务的心态对待家人，更多也关注在自己的起心动念上。

6. 发愿

我以前比较不重视发愿，觉得发不出来，还有点假。说一个我的案例我以前对我的一位同事有很大的嫉妒心，觉得很不公平，她总是请假不上班，工作量很少还不及时做，老板也不扣工资不说她，还经常为她说好话。所以，每次她不来，或者做工作在那边推延工作影响我后期工作，我就怨气很大。我每次写情绪觉察或者我看见，挖来挖去，总是这么些事与这么个执着点。可是挖了那么多次，我还是心里不舒服，我就有点沮丧。

后来打卡开始针对性练习发愿，我就开始真诚为我这位同事发愿，一碰上同事啥事让我不舒服，我就慈悲发愿。我承担她所有的不好的，给她我所有的福报福德，我的所有好的都给到她，最后再祝福她。一次又一次，慢慢的，某一天，她没来上班，我才发觉我好像少了那种特别不舒服的感觉，接受了所有的状态。

从这个事开始，我就开始每天练习发愿。业力大不过愿力，重视发愿，严肃，真诚用心的练习发愿。

最后，特别感恩和平船长发起的这次活动，感恩同学们彼此陪伴一起完成了这 100 天的打卡。

我也把我这 100 天感受最深的一句话送给大家，练习，唯有不断练习，自己去感受并体证，才能真的有收获。愿更多同学来一起坚持练习，坚持打卡，感恩同学们的聆听与陪伴。

晨曦：

尊敬的老师，亲爱的船长和同学们晚上好，我是毕业于 14.2 期天空营无生舰的晨曦。

去年 12 月份，天空营刚毕业后，进无生舰大群的第一天，就收到和平船长扔过来的“大礼包”——持续练习觉察 100 天的邀请。当时没有犹豫就报名了，没犹豫只是因为，不知道这 100 天意味着什么？

下面我就来分享一下我在这 100 天练习中的感受和收获。

1. 持续 100 天觉察是我天空营毕业之后的一场及时雨场。

都说在天空营的 21 天是状态最好的时期，确实是这样的，天空营刚毕业时，自认为状态那叫一个好，学会觉察了，天空营也毕业了，哇，人生简直达到巅峰了离开天空营没几天，这种所谓好的状态很快就消失了，幸好在这时参加 100 天觉察练习，才把天空营学到的方法慢慢的沉淀了下来，逐渐溶在了生活中。

2. 和大家一起练习受益更多

必经之路的同学都知道一句话，一个人走得快，一群人走得远。这次和无生舰的32位同学一起打卡练习，让我体会到很多和自己练习不一样的感受。每天我自己提交作业，会有同学点评，我也会点评其他同学的作业。看其它同学的作业的同时也照见了自己。我们还轮流值日，每天两名值日生接单双号点评作业。我当值日生时还有一个额外的彩蛋：哈哈，当了一次值日生之后去考观察员，一次就通过了。

有的时候自己有懈怠，不想交作业，哎呀，往群里瞥一眼，“觉”友们已纷纷‘已提交’了练好的武器，瞬间觉得自己那点拖延的小心思就无处藏身了。幸好跟随这个充满魔力的团队，让我在练习觉察的战场上不敢懈怠。

3. 练习觉察带来工作中的变化。

我在公司做财务分析，每到月底，面对各种数据头就大，每次核对支出，收入再加上整理成月报，我基本上都需要做3天时间，后来我每次在电脑前做数据都当成一次动作觉察，看见烦躁的念头，看见想微信的念头，不跟随，看见想吃零食，不跟随，看见想跟同事聊天，也不跟随，继续回到动作中。这个月惊喜的发现，三项工作用了半天时间就完成了。原来不是工作量大，而是经常被各种念头带走而不自知，浪费了很多时间，在觉察中，工作效率明显提高了。

挑战善良24小时，到公司以后我打扫自己的办公室，然后把公共区域也打扫一下，打扫到一个卫生死角时，我看见自己想自动忽略的念头，选择把这里也打扫干净。以上种种细微的变化不是在某一天突然达成的，而是在日日坚持练习觉察中自然发生的。就像是老师说的，觉察很简单，简单到容易错过，就算已经理解和掌握方法，若练习不够也会错过。

100天的练习不是结束，是当下每一次练习的开始，我愿和无生舰的同学们一起持续的练下去，直至醒来。

杨玉娟：

尊敬的蓝狮子老师，船长，同学们晚上好，我叫杨玉娟，毕业于乐天村4期，14.2

期天空营无生舰

当船长发起 100 天打卡时,我挺开心的,可以继续交作业了,刚开始船长要求我们每天把同学的作业和点评要看完,接着让我们每天两位同学给其它同学点评,这个任务可不小啊!看到同学们和船长好晚还在点评,很感动。当我们认真去看作业和点评时,也是对自己的一个提升,可以从中照见自己,看见同学们做的好地方,也会自己默默的运用起来。

每一轮都会有新的挑战,特别是过年时,其中有一项要阅读《觉察之道》,并每天坚持写记录,有时看到同学们写出记录重点,收获真的很大,也就慢慢坚持下来了。接着动作觉察每天要 10 次,每次 5 分钟,打坐每天至少一次 30 分钟,呵呵,为了完成作业,还是要保持一些刻意练习的,也让我们不得不对自己提高要求,但我做的不好,很多时间没有完成,但其间把《西藏生死书》看完了,很是触动,也发现里面有很多内容和觉察之道很像,但蓝狮子讲的更简洁易懂一些。当我们完成一段时间后,再来即刻觉察,又是一项新的挑战,看到同学们那么精进,也每天推动自己要加油练习。

其间从同学们的作业中学到很多,比如觉察的看盯挖改的盯,盯几分钟让情绪消失,让我很受益,杨洋的随时随地的回到觉中,她的点评有时很触动,特别是她说要读 100 遍的觉察之道,看到大家的记善念和恶念多少次,很羡慕,我早上说今天记录抱怨次数,到晚上回来啥也没有记录下来。虽然我和大家差距有点大,但只要慢慢跟上就好。看到同学们这一段时间来的变化和进步,很为他们高兴

我的收获:

1. 看视频的时间少了,虽然有时还会看,但看完后不再是自责难过,而是回到当下,翻篇再来,我发现记录看视频的次数,当你记录完了,就不在点视频了,这个对治看视频还挺有用。
2. 对队友的态度,当看见的时候,不会生气很长时间,对于以前看不惯的事情,会好很多了,不会陷入情绪中特别久
3. 在工作中,船长让我做一个月的服务员,现在是看见的时候就承服,目前情绪波

动不是很大,可能看见能力还不够,偶尔有情绪时,盯住情绪消失后,会有一段时间的清明,感觉很不错。

4. 船长之前要求我们看视频和直播,不能一边听一边做其它的事情,我发现专心听和干别的事情听的感受完全不一样的,专心坐在那里听,我总能从中受益。

很感恩船长发起的 100 天打卡,让我能和这么多同学一起坚持练习,也是我坚持下来的动力,往后还希望和同学这一起同行

一真:

尊敬的蓝狮子老师、ZL 老师、各位同学们,大家晚上好!

我是一真,来自 13 期天空训练营无生舰船上的一名船员,现在在摩鱼班四期深海班学习。

今晚,我将分享我在无生舰百日“觉察练剑”过程中的三次无常。

我的题目是:《修行不止,只为醒来》

第一次无常:

一场说走就走的“无常”。

翻开我的修行打卡日记,2025 年的 1 月 21 日的情绪觉察,是一个让我记忆犹新的体验,距我参加百日打卡近一个月的时间。

背景:

在前日的线下抄经活动后,我与同学们约了一场说走就走的“觉察行走”。

在问及第二天具体的行走计划及出发时间时,领队的回答很简单,且前后又有冲突。要晚上,又说要做张海报。我【看见】一丝抱怨升起。【改】在小群里回复好的。然后,动手做好海报发在了群里。

我看见:

1、我早晨 5:30 就起了床,准备今天的行走体验。我看见了自己想去获得不同的觉察体验的期待。

2、在行走时，我看到了与以前的走路觉察有所不同。 我看到了我原来往往是脚后跟先着地；我看到了有个“好无聊”的念头冒出；我看到了Lw同学能时时发愿和做自他交换。我看到了，我也可以当出现思某个人过时，马上发愿，做自他交换。

3、我看见了自己在体验走路觉察时，感觉其实和抄经时的觉察一样，允许念头来来去去，自己处在一个静中。

4、我看见当我走在河提上，听到了河中各种小动物的叫声时，突然升起的慈悲心，做了发愿：我愿把我行走及所有的功德都回向给它们，愿它们早闻正法，脱离三恶道，早日解脱！

第二次无常：

不接受身体病痛的不无常，实际对生死无常的不接受。

我看见队友怼我说，在医院做了治疗，衣服就一定要用消毒液么？我并没起烦恼。说：嗯，我就是要用消毒液泡泡。

随笔：

昨晚11点左右就睡了。想到遵医嘱“不要熬夜”。近1个多月的皮肤瘙痒问题一直没得到解决。入睡不易。结果还是睡不好，一直在挠。不停被念头带走，还不停编故事。又起身擦药。折腾了许久，突然想起来可以发愿。于是，开始不停地发愿，迷迷糊糊地觉得自己发了一晚上的愿：

祈请菩萨加持，我是一真，我发愿，替天下所有皮肤病患者承受因皮肤瘙痒带来的所有痛苦，愿他们身体健康！

随心记： 今天，立春。想起了2023年的立春。 我看见了一些悲伤的情绪，盯不住，胸口有些堵。

看书、吃零食，看《过年中修行》、做饭～刚有些好转，看到大S去世的信息，那一丝悲伤又起来。看见。知道是一念，知道被带走，知道却还是放不下。

想起读的《觉察之道》第六章的：

“放下执著——了知真相”

“无常，是指，一切都在变化。”

“自我”会让你时而活在过去，时而活在未来，总之从不在当下。

我明白这个自我的模式，但却放不下悲伤的情绪。没放下对生死的执著。

今天立春，让我想起了 2023 年的立春。当时，我满怀期待，以为母亲熬过了立春，就能度过春天。

那知，无常随时在～

第三次无常：

意料之外的分享无常

背景：

船长说把自己一百天觉察练习总结后，大家一起分享下。我理解是各自做个问题梳理总结，然后由船长解答，船内学习。

得知“百日觉察练剑”分享将直播。我有些忐忑，也有些侥幸。忐忑自己分享稿还未完成，只做了个简单的问题梳理。侥幸这两天出门，提前给船长做了说明。突然，我【看见】自己不接受无常，只能按计划来，不接受自己修行太差。这不是惯有的模式么？【改】立刻写分享稿，不论好坏，不论是否有时间参与分享。

记得《觉察之道》序言中，

蓝狮子老师说：修行，如果说修行有目的，那也只有一个目的：醒来。觉察之道，可以导致完满的觉醒，能体证生命的实相。这实相就是无常。

是的，接受无常，看清真相，在一次次地拔剑、练剑中修练。修行不止，只为醒来！这是我这一百日练剑中，最深感悟的。

最后，谢谢大家的聆听和陪伴。

一页书：

同学们晚上好，我是一页书，毕业于 035 宝典村，第十期天空训练营：

看到和评船长发布活动的时候，练习觉察的状态时好时坏，很不稳定，就鼓足勇气报名了，心想：就算一天只练习一次也比不练习好啊，这么多人看着呢，自己做出的承诺必须得坚持，要不然多丢人啊。

坚持练习的收获 1：

成功对治比较懒散的习气，比如记录打卡，为什么一定要记录打卡呢？忙的时候根本没有时间记录，蓝狮子说：只要练习了就好，想不起来可以不记录；这是自我的狡猾，

现实是：刚开始，的确有坚持练习，然后一天少一次，慢慢的变成不练习也是正常的了。

坚持练习的收获 2：

孰能生巧，慢慢的把觉察融入到生活里面，有一个阶段练着练着突然好像不会觉察了，也不会看见，然后就去群里看同学们的作业，幸好有这么多同学陪着；坚持就是胜利。现在还是处在把修行当工具的阶段，我的目标是像和评船长一样，达到生活即修行，修行即生活的状态。

坚持练习的收获 3：

跟着打卡 100 天以后，我感觉自己松弛多了，可以笑着面对镜头了。

坚持练习的收获 4：

勇敢面对自我，举一个清明节发生的例子：

场景 1：我五叔跟我奶奶关系不好，我奶去世下葬的时候也没参加，更别提平时过节会上坟祭司了，也许是他年纪大了，近几年会打电话，问我去给我奶上坟了没有，

念头：自己不回来，只打电话，有什么用？

场景 2：我妈是前年去世的，清明节，我哥也没回来，电话也没打一个，
念头：不回来就算了，电话也不打一个，养孩子有什么用。
其实内心也不想他们回来，回来还得买菜做饭招待他们，太麻烦了。

你看：不打电话不满意，打电话了也不满意，甚至回来也不太愿意，自我很狡猾很强大，别人怎么做都不能让自我满意，像一个圆圈没有起点和终点，无休止的循环，幸好有觉察让我找到回到原点的方法。

学觉察之前根本就看不到自己这个模式，还总认为自己很好，别人都很自私，说出来之后感觉很轻松，是的，只有接纳自己才能找回真我，同学们一起努力。感恩遇到和评船长，感谢同学们的陪伴和引领，谢谢大家的聆听。

静观：

缘起，单位职级晋升，前领导给我打的绩效，按照正常套路，我理应顺理成章直接升级，而且这次晋升应该对我来说还是非常转折的一次机会，因公司下了一个不成文的通知，我被刷了下来，也是唯一一个够条件被刷下来的，刷我的现任领导几年前和我一起共事，关系很好（可能也是我认为的），因为我一直停留在过去的相处模式里，我未让自己常念一切和合事物皆无常，所以这个结果对我来说毫无准备，也把我整的遍体鳞伤，从我不接受的那刻，我就深陷痛苦，他怎么可以这样、别人会怎么说……无数个疑问，我又把自己带入了漩涡，心里充满了嗔恨和愤怒，这个过程持续了好长时间，我也用情绪觉察、用看见让自己努力赶紧走出来，但是功夫太差，很难释怀。就在这个当口，看见浅予同学发来的邀约，和评船长发起的挑战 100 天，我果断的报名加入，所以特别感恩，感恩浅予同学的邀约，也感恩和评船长无我利他的发心。

第一轮的练习，我的看见全是不满、愤怒、抱怨，我记得小满同学给我点评作业，不想失去、不想被忽略、不想被否定，和评船长的点评是不管哪个领域都不想吃亏，那一刻我深深地被触动，我平日觉得自己是个很能吃亏的人，接下来和评船长给我的点评是看见的不及时，也和看不清自我有关，我重新审视了自己的内心，

我能吃亏是源于事情后面的结果，因为我觉得自己付出的后面，都会得到相应的收获，所以我的付出是建立在有条件的基础上，看见后我开始在付出上有所松动。

记得还有队友只要洗碗就磕破盘子的事情，我反复发过好几个看见的作业，船长的点评是是否看见事情的本质，那一刻我又被深深的点醒，我怎么能狭隘的只看到了我喜欢的盘子被他反复磕破，沉溺于自己的视角看着一件事情，却未看见他洗盘子的事情本身，那刻我突然感觉到了幸福。 在这个过程我看见自己逐渐变得松弛了下来，也因一次次的看见，让自己看见的能力和颗粒度在慢慢的发生着变化。

第二轮、第三轮练习中通过阅读后发感悟，又让我个人的认知和修行的角度逐渐打开；也学会了发愿，慈悲发愿从不敢发，到发完后内心瑟瑟发抖，再到后来看见众生就发，也在发愿的过程内心逐渐放下了对现任领导心里的嗔恨，当放下嗔恨的那刻，我已对整个事情释怀，包括他承诺我今年的绩效，我都不再期待和纠结。这个练习过程，一次次的看见、一次次的随心记中，瓦解着一个一个的执著点，虽然对镜随时有，情绪随时起，但是在一次次的历练中，看见了自己内心的力量，也看见了自己对修行的坚定不移。

第四轮作业，单次打坐必须达 30 分钟，动作觉察 15 次，阅读。这个阶段让我体会到了短暂的觉受，那一次体会，让我知道原来本自具足是真的，那天晚上静坐前心情不太好，因为婆婆对女儿的态度，让我内心反复出现了对她的嗔恨，反复出现、反复看见，可能是太专注于这个嗔恨了，就很奇妙的体会到了那种觉受，次日早上静坐，可能因为前天觉受的延续，下座后，走在去单位的路上，阳光洒在身上，久违的那种阳光照进了心里，我感觉自己好像和这个世界融为了一体，和光融为一体。 凡事都是一体两面，因为这次好的体验，让我好长时间静坐都会不由自主的生起期待，虽然不断提醒自己，不要有期待，但是还是会自然生起，后来再到现在也未出现过奇妙的觉受，不过现在我也已回归到了静坐本身。

练习的某天早上也突然让我体悟到你眼中的别人都是你，因为你随着凡夫心不停的千变万化，幻化的对他人的讨厌、嗔恨、欢喜……都是你内心的一个投射，因为这颗躁动不安的心，也映射出无数个形形色色的你，这个体悟让我不再因外境生起的情绪而愤怒，我开始由外向内去探索每一个情绪出现背后的我执，所以现在如果有情绪出现，我会先反观自己。

动作觉察练习到后面，让我感觉到动作好像开始下沉，这种微妙的感觉也让我体会到，动作没有沉下去，也是因为心未沉下去，所以静坐觉察和动作觉察息息相关。

第五轮练习开始后，我可能也进入了自己的另一个模式，觉得只要看见，对治就好，某天练习后，和评船长给予的点评是，看见时，就要全力以赴，让自己像水一样放低姿态，不必证明自己、不必计较、不必努力要被人看见，不必争胜负，我又被挖出一个深深隐藏着的自我习气，也不能说是隐藏，因为我觉得自己和这个习气是融为一体的，以至于我没有发现它是我习气，我在父母跟前努力得证明着自己的孝、在姐姐和弟弟跟前努力的打造着自己好妹妹和好姐姐的形象，在同事面前努力证明着自己过的很好、在领导跟前努力的证明着自己能力不差、在队友跟前努力的证明着自己比别人更符合妻子的形象，在孩子面前努力的扮演者母亲的角色，我以为这就是我，我像刺猬一样把自己包裹着，用一种自身携带的刺保护着自己，而且遇事就条件反射的张开，我一直想让自己变的像水一样随着环境变化而变化，可是我却用自己给自己堆砌的德绑架着自己，我就这么努力的向外证明着、活着，船长的话一语点破，那一刻我觉得自己就想一个气球被针刺破后缓缓的松软了下来。也让我知道我为什么允许别人做别人，我还会这么多的情绪，原来我只允许别人做我眼中的别人。

随着不断的练习和看见，以及同学们互相点评过程的照见，我发现自己的处境也悄然发生了变化，从去年的每天几乎都要加个班，到今年工作上的事情越来越放松了下来，这个变化我反复的和队友描述着，我说：当你内心不再抗拒事情本身时，事情就发生了变化，具体怎么就变了，我不知道，但是现在我很少再加班了，

说到这儿，我一下想起前面无论因为单位的事情来挑战，还是挑战过程中好的觉受，两次事情的缘起都是不好的事，所以也让我想起蓝狮子写的：痛苦的背后是礼物，烦恼的背后是般若，没有狂风暴雨怎么看的见彩虹，这就是一体两面，从接受烦恼和痛苦的那刻，意味着我开始活的不再拧巴，也开始看见了自己的自在，我会继续按照老师要求持续练习，不期待，让发生自然发生，不纠结，让智慧自然显现。

杨洋：

百日蜕变，感恩同行

亲爱的同学们，大家晚上好！我是杨洋，来自天津。新手村毕业于 24 年 6 月的乐天村 9 期，天空营毕业于 25 年 1 月的不二合道营无生舰。由衷的感谢组织了这次百日打卡活动的和评船长，可爱的和评同学，谢谢你。

今天我分享的主题是百日蜕变、感恩同行。

如果说天空营的学习是我人生的一次突破，那么百天打卡无疑是实现了质的飞跃。

必经有个特色，就是分享特别多。当我发现我不喜欢听同学们的分享，觉得罗里吧嗦的家长里短不如老师的分享有价值时，我看见了自己的傲慢，然后就专门卡点儿去云空间听大家的分享并记录下自己的看见：觉得无聊时画一道，走神时画一道，起评判时画一道，想离开时画一道……日子在一道一道中流逝，直到有一天我听完一场分享后发现没有画下啥道道。在一次次的聆听中，我懂得了原来每个普通的故事里，都埋着独特的宝藏，修心不是认知堆砌的高塔，而是在他人的分享里照见自己的限制，不断的圆满自己。

有一回一位同学一天中几次和我语音聊了近 8 个小时，在我欣喜于自己对此举没有评判、以及在听她讲故事的过程中没有不耐烦的同时，我也看见了自己总想给别人一些我认为有用的建议，而且我发现这个东西它不仅出现在我们当天的对话中，还出现在 在看到群里同学们的分享时，经常会有“这儿可以这样……那儿应该那样……”的念头。我意识到自己的好为人师。于是开始了在必经之路默默爬楼的日子，通过各个群的同学们的生活故事，一方面不断的照见自己、圆

满自己，另一方面不断的练习慈悲发愿。有一天，当我看见无生舰群里的一个同学的情绪觉察案例时，发现指指点点的念头没有了，有的是微微的心疼，至此我知道了，每个人的言行只是自己当下状态的呈现，状态只是存在，并没有对错之分，如果我对此有评判，那也只是我此刻有限制、有执着、角度太小，是我在试图用自己的经验去框定别人的生命。但实际上，每个人都是独立的个体，每个生命都是独一无二的存在，每个人都有自己的解题方式，大家需要的不是标准答案，而是被看见的温暖以及由此滋生心的力量。我恍然大悟，原来最好的建议，是帮助对方听见自己内心的声音。

以前，我没有办法描述什么样儿叫“尽了自己最大的努力把事情做到了极致”。通过动作觉察的学习和践行，我理解了，所谓“尽自己最大的努力把事情做到极致”，就是在行动中尽可能长久地保持觉察，感知动作、看见念头、再回到觉知，踏踏实实的把事儿做好。觉察让我将“做事时尽自己最大的努力把事情做到极致，对结果零期待”这一理念具象化了。这不仅提升了我做事情的效率，也使我的心态发生了巨大变化。我们单位最近成立了一个为期八个月专案小组，我主动承担了大量的一线整理工作，每天工作时长六个半小时，而且在这过程中手机需放入屏蔽柜。如果在以前，遇到这样的机会我一定会想方设法的让出去，因为既没有额外报酬，也不如上班那样随意，可以摸摸鱼、请请假，可以有很多自由支配的时间。然而，当得知这次机会时，我欣喜若狂，这不正是老天赐予我一次专注于一件事、练习觉察的良机吗？！这是一个心想事成的世界。想啥来啥。

曾经我以为，听课、功课才是提升自己的王道，如今对我来讲，觉情绪、观念头、觉动作都一样，反正都是觉，觉什么并不重要，保持觉察才重要，同理在必经之路做小七和做一线的一线整理工作没啥不一样。

100天的时间说长不长、说短不短，但它带给我的成长却是翻天覆地的。再次感谢我的船长和必经之路的每一位同学，是你们给了我一次次照见自己、圆满自己的机会！无比的感恩！

愿我们都能在觉察中前行，念念觉察，念念致知。走在觉真相、尽人事、听天命、常快活的路上！

曼妮儿：

各位同学们，尊敬的蓝狮子老师：

大家好！很感恩和评船长发起的这个一百天打卡挑战，也很感恩同学们这一百天的陪伴，接下来，我来分享一下这一百天的对我的改变。

①养成了发愿的习惯

看见小猫小狗就发愿，看见小飞虫也发愿，对着它们念心咒。

前一段时间去找我朋友，当时房间里有一只蟑螂，他们想吓我，但我确实不害怕，还准备去把它捏起来，大家很震惊。朋友问我“你是不是就把它看成一个生命了？”

我说“是的。”

事实上，我们根本就不应该害怕小昆虫，只是世俗的观念里，女生就应该害怕，它们害怕我们才是真的。

看见对别人的评判也会用发愿的方式来停止念头。

②不执着健康

之前有哪不舒服就会担心，现在就不会了，身体不舒服了或是怎样，我就发愿，承担众生病痛

③在金钱上更舍得了

金钱方面是有两个故事让我触动很大，一个是有一位老人临终前去给别人送鸡蛋，没有要对方的钱。确实，如果真的要死了怎么还会在乎钱呢，况且我们都正在走向死亡。

还有一个故事就是有一个乞丐想要佛陀的头，佛陀就给她了。我就觉得我还是舍的不够，还应该再舍的大胆些。

④通过感恩，感知幸福的能力越来越强

我跟我妈一起吃早饭，我妈问你笑啥，我当时还没反应过来，我说，没笑啥啊，就是觉得特别幸福

没有不开心的事情就已经是一件非常值得开心的事情了。

⑤通过转念消除分别心

给孩子们上舞蹈课，我说了两三遍，有的孩子都没反应，看见自己着急的情绪，就赶紧停止。当我接受她这么表现时，有突然觉得她好可爱。没有分别去接受时，之前让我生气的现象变成了让我开心的现象。这也让我觉得觉察是一件非常有趣的事情。

还有就是之前会觉得去除我执是一件很难得事情，但现在就把它当成一个游戏，破除我执时还会有一种成就感

感悟

我知道我为什么会作为人来到这个世界上，因为我有恶业需要消除，不管是落入六道里的哪一道，都是因为有没有了结完的恶业，一下明白了人生的目的，就不会迷茫焦虑了，会特别坚定的去做该做的事，不能浪费这一生。

琴琴：

尊敬的蓝狮子老师，亲爱的同学们，大家晚上好，我是琴琴，在必经之路毕业于温泉村第7期，天空营不二合道营14.2期。现在摩鱼班预备营。

我今天晚上的分享更多的是关于我这100天觉察练习的收获。我分享的主题是：

《100日觉察练习：从“向外求解”到“当下对治”的觉醒之路》

从这几个月中发生的一些事情中来分享。

一，组织线下抄经活动的觉察收获：

曾经组织活动时，人数多少直接牵动我的情绪：满座就得意，冷清就自我怀疑，甚至焦虑地私信“消失”的学员。

现在每周抄经时，看着到场的人，我会对自己说：“数字是相，空坐位都是修行的路口，感恩感恩”。

哪怕只来一人，也完整地铺开宣纸；曾经追问“你为什么不来了”的能量，现在用来写一句“感谢你来过”。

二. 面对关系破裂的清醒

和好友决裂，过去，我会疯狂分析：“是不是我做了什么让她有想法？”

“是不是我能量场影响了她？”这次在情绪翻涌时，我是这样做：把各种情绪波动变成抄经静心，静坐觉察，回到当下。发愿祝福对方。不再攻击评判自己，对自己说：“你可以难过，但不必定罪”把以往的内耗切换到：

“我们曾照亮彼此，如今缘分暂尽，感谢你来过我的生命，给我带来修行的礼物”。

三：从时时无明，情绪的内耗，到时常觉察，从拖延不行动，到反者道之动
以前很多想做却一直没做的事情，最近完成的效率很高。现在在学习黄帝内针，突破了我⑩年不敢动针的卡点。老师说痛不是真的痛，是头脑的故事让你感觉很痛，扎了第一针后，我感觉自己完成了人生的一大梦想。

天空营毕业要做主持时我紧张了③天，这次我只纠结了③秒，那些怕丢脸，很紧张，要完美才能做一件事情，都是我头脑编的故事。

这 100 天最珍贵的礼物，是让我在世事无常中触碰到一种，如如不动的温柔，内心时刻有一种力量，我可以有勇气去面对当下发生的事情。

最明显的是，我不再像之前，因为学习了几年心理学，家庭系统排列，一出现问题就开启侦探模式，做个案收投射，或者去问是不是我最近的能量出了问题，用很多的工具和方法去探索我为什么创造这样的现实。看到了自己不能接纳任何无常的变化。

现在，开始觉察，让自己不断的在当下，当下觉，当下创造，停止创造问题，

开始创造解决问题的空间。

当我不再执着于我为什么创造了这样的现实，那些我曾认为不该发生在我人生中的事情，都成了我修行最好的老师。

花不追问为何此处空，光不纠结为何此刻亮，存在本身，已是答案。

以后，继续学习，跟上，再一次感恩老师，感恩船长，感恩同学们

李小满：

觉察：从“着相”到“自在”的修行之路

大家好，我是小满。今天想和大家分享我这 100 天来的觉察练习，以及它如何让我对《金刚经》中“不着相”有了更深的理解。

一、我的“着相”日常

以前的我，生活中处处“着相”——被念头、情绪、外境牵着走，却浑然不觉。

比如：

- 早上公公看电视拉窗帘，屋里一暗，我立刻心里不痛快，抱怨就脱口而出。
- 队友回家躺平玩手机，我就要求他必须戴耳机，不能打扰我学习打坐。
- 妹妹学习时情绪不高兴，我会怀疑自己讲得不好，或者觉得她“应该”更兴奋才行。

这些小事里，我一直在做三件事：评判别人、要求别人、否定自己。我以为“改变别人”就能让自己舒服，但其实越控制，越痛苦。

二、觉察让我看见“相”的虚妄

直到开始练习觉察，我才明白：《金刚经》说的“**凡所有相，皆是虚妄**”，不是否定世界（不是在说这个世界是假的，而是提醒我们-别被自己脑子里那些‘应该怎样’，必须如何’的念头给骗了）。

比如：

1. 公公擤鼻涕的声音让我烦躁——其实不是声音的问题，是我的“厌恶感”在

作祟。当我只是观察这个情绪，不跟着它跑，烦躁自然减弱。

2. 担心妈妈藏东西不给我——后来发现，这只是我过去的“受害故事”。当我放下这个念头，妈妈反而开始主动关心我。

觉察的瞬间，就是“破相”的瞬间——看见念头只是念头，情绪只是情绪，它们来了又会走，不必当真。

三、如何用觉察练习“不着相”？

1. 日常小事练觉察

- 洗碗时，感受水流过手指的温度，但**不评价“水太冷/太热”。
- 骑车时，听见风声，小虫子飞到我眼睛里，但不编故事“这风真讨厌”。小虫真烦人

2. 情绪来时“踩刹车”

- 当你想抱怨家人时，先停一秒，问自己：“是我在着相，还是问题真的存在？”

3. 回归当下

- 《金刚经》说“应无所住而生其心”。不执着好坏对错，只是做好眼前的事：吃饭就吃饭，扫地就扫地。

四、我的改变

现在的我，依然会冒出旧模式，但不同在于：

- 以前抱怨公公，现在会冷静：“哎啊，我又想控制别人了。”
- 以前纠结作业写不好，现在知道“完成比完美重要”。

觉察不是消灭念头，而是学会不被念头绑架，就像天空允许乌云飘过，但天空不属于乌云。

最后送给大家：

《金刚经》的智慧，不在经书里，而在洗碗的水声中、在家人擤鼻涕的声音里、在你此刻的呼吸间。**不着相，不是离开生活，而是更鲜活地活在每一刻。

谢谢船长和同学们的陪伴，愿我们都能在觉察中，活得越来越轻安自在。

菩提花开：

尊敬的蓝狮子及船长，还有在坐的每一位同学大家好：

我叫丹丹，来自温泉度假村四期，毕业于 14 期天空营

当看见船长发起 100 天练剑觉察时，我不敢接龙，没有信心，内心深处想着的是哇 100 天，时间好长。太长远了，怕这怕那的，最后船长给我单独发信息，让我去接龙一起

下面来看看我的这 100 天是怎么过的

我看见我这 100 天，是糊涂的 100 天，是看不清自己及像蓝狮子老师说的一句“机器、行尸走肉”的 100 天

在这里，船长的这个组织也让我及时更早的看见了，和父母、亲戚、周围的所有人际关系是什么样子的，

其实在觉察过程中，我发现我的模式是反复了又反复，意识不停的在跑，一天 24 小时不间断，一复一日，总是抱怨嗔恨最为厉害，

在这里我最大的收获就是看清楚了自己现在在一个什么频率，然后再进一步的去挖掘我拿的什么剧本，怎么演的这场戏，最后完完全全的来接纳自己，成为一个全新的自己，没有任何污垢的自己

童宏林：

感恩蓝狮子老师、感恩船长、感恩必经之路的所有同学们，我是童宏林，毕业于第三期北极星村，坐标广东深圳，我很赞叹同学们的认真练习、认真交作业。我作业交的是稀稀拉拉，是最差的一个，被船长点名批评。

我粗浅地说一下自己对修行、对觉察的一点点理解。

走上修行的道路，就是走进“光”。修行是什么？我学会给自己穿上鞋子。

我知道了外面是怎么样的，我没有被带走，这就是修行。

觉察是什么？当我处在黑暗里，我知道光在哪里，找到光，活在光里。

同学们都应该听过一句成语：“魂不守舍”。

觉察是让我的“魂”能守住“舍”。

我过去的这么多年，一直在追求高效率，我一边在做着事情，大脑在思考着另外一件事情，脑子是停不下来的。经常一边在跟别人聊天，一边思考其他的事情。有时候队友跟我说话或朋友跟我说话，我没有听到的，队友经常说我“灵魂”不知道去了哪里。确实是这样，灵魂不知道在哪里。

我想，我在这个时候跟木头是没有区别的，我只是一具躯壳，没有灵魂的躯壳而已。

所以，觉察，是让我的脑子停下来。

练习觉察就是能让这个“魂”能守住“舍”，按我现在的理解“魂”就是念头，是心，“舍”可理解为心安住的地方，“魂”能安住在“舍”，这就合一了。

它不是说安住在身体的哪一个地方，而是魂和舍在一个点上。我感触比较深的是：比如我诵读心经的时候，我每读的一个字，我语言、念头、脑海中浮现的画面是不是都在这个字上面，这很难保持。

经过 100 天的练习，渐渐地清晰了一些，经常看见我的“意”不在行为动作上，比如走路、吃饭、开车、聊天、抄经等等，经常念头跑很远了才看见，我的“意”是多么的强大呀。

我现在的深刻体会是：我的“意”有多强大，我的执著就有多深，我的习气就有多顽固。

这 100 天的练习因为要交作业，所以需要时刻觉察。比如我在生活中有没有可以

写的素材，在不断觉察中发现了自己很多不良的习气，比如：傲慢、好为人师、固执、抱怨、思他人过、自私、自大等等。原来我是如此的“自我”，如此的愚痴。

也是在觉察中看见了这些“自我”的习气，看见了就停下了，有时候自己觉得都很好笑，我居然是这个样子的，再回顾过去，我都觉得非常羞愧，我原来这么烂，可能现在还是烂。

我在练习觉察的过程中，看见了自己的习气、自己的执著、挂碍，其实就是看见了自己的问题，是自己的问题就能原谅自己了，就像我们自己摔倒了，能原谅自己。下次再发生，也许就不会再犯了。

（补充内容）所以，我觉得我现在的说话柔软了许多、学会主动示弱了、也很少指点别人了、好为人师的习气减弱了许多、也很少申辩了、跟家人朋友及别人生气也没有了、抱怨、思他人过的念头少了，看待事情更全面了，这些都是我的收获。

所以学会觉察，就是学会原谅自己了。“我执”什么时候能破，我不知道，现在我只有老老实实地去练，在生活中去练习觉察，能不能破“我执”没有关系，我不执著于结果。

我觉得，觉察，它是一把钥匙，一把开启智慧的钥匙；觉察，它是一块敲门砖，同时也是墙壁的一部分。始终贯穿于我的生活之中。

这就是我对觉察的粗浅理解，我的分享就这么多。

感恩船长、感恩同学们、特别感恩蓝狮子老师！

夏：

尊敬的蓝狮子老师，亲爱的船长，同学们大家晚上好

首先我要特别感谢浅予同学拉我上船参加这次的无生舰 100 天作业打卡，100 天

坚持下来还是有收获：

一、看见自己的习气模式和执着：

翻看自己写的打卡作业和船长同学们的点评我更清晰看见自己的习气模式和执着：比如说贪恋安逸舒适，遇事喜欢抱怨，思维模式消极，习惯性否定自己或他人，急于求成，缺乏耐心，控制欲强

①执着于队友孩子符合我的期待

②执着于自己计划好的事情要按部就班的进行

③执着于他人对自己的认可

当我看见了自己的习气模式和执着后，生活中当男神开启抱怨模式时，当婆婆不请自来时，当儿子不如我所愿时各种对境出现时……我依然会有情绪，但是那些情绪因为我看见的速度变快了而有减弱的趋势。

二、关于发愿

开始练习发愿时我私信船长求助：我遇到想发愿的情况时不知道如何组织语言表达，船长给我发来一段话后问我儿子的名字，说也要每天给他发愿，那一瞬，我的心被她的善良纯粹击中，那份感动无以言表，也许对于船长来说她本就一直那么自然而然的纯粹的利他，而对我却是心灵的撞击，从那以后，我对发愿的理解慢慢发生变化：曾经是为了完成打卡作业，心里数着念了几遍，念了几分钟，后来我发现，发愿不仅是对治我执更是自我净化，是净化自己的念头，当我全心全意真诚发愿的时候，我的心不再心猿意马的狂奔，当我真诚发愿时，所有的焦虑担忧恐惧都飘散了。那段话已经烂熟于心，现在只要想起来就默念或发出声音念，也不再去数念了几遍念了几分钟。

三、互评打卡作业

每天打卡作业可以@群里的同学点评，开始时我看见自己内心有些纠结，船上的大多数同学都没有交集，不熟悉，害怕打扰同学们，各种编故事……后来慢慢的放下了，从纠结到不挂碍。随便点吧。大家的点评不仅是鼓励肯定还有一语中的点出我自己没有看到的层面，从大家的点评中我受益匪浅。有时看看其他同学的作业和点评也像照镜子，学到了很多。

最后，借用小月同学的那首歌《心如工画师》中的独白 结束我的分享：

心如工画师 能画诸世间

五蕴悉丛生 一切唯心造

感恩在降服自心的修行路上有蓝狮子老师和船长们的指引，感恩同学们一路的陪伴。谢谢大家的聆听。

陈美霞：

尊敬的蓝狮子老师，宗翎老师，绿荷七七，亲爱的船长和同学们，大家好！

我是美霞，坐标深圳，因为抄经和公众号结缘必经，去年7月1日毕业于金刚村8期，11.3毕业于和境评船长的无生舰，目前在深海班潜水学习。

天空营毕业后，开始自己修炼，随性的我开始感觉到退转和懈怠，工作忙静坐就少了，觉察也时常掉线，虽然也经常在必经做小七，但修行没有融入到工作生活中，这一切都没逃过和境评船长的火眼金睛，于是12.24船长发起了100觉察作业挑战，开始还有点犹豫，不想写作业，怕坚持不了没面子，觉察到自己的习气，反其道而动，果断报名。接下来通过几个小案例和大家分享这100天练习的一点心得。

练习第一天刚好去银行办事，一会要我发短信一会又下载APP，我看见自己的情绪按钮被按动了，冲工作人员发了火，才意识到没有觉察，看见了自己执著效率，怕浪费时间，怕麻烦的模式依然在，这也是我在家里总是要改变队友和孩子习气的延续，一旦没在我把控的范围就会触动情绪。

知道了自己这个模式，后来在帮女儿办理社保转换的时候，每次去之前提醒自己提起觉察，开始也是不耐烦，觉察不在线，通过练习，看见念头的能力也有了一点点提升，到后面一天跑3个局也没有那么大的情绪了，最后事情也圆满解决了。

元旦一想起年底要把银行贷款还清就压力山大，这也是我目前最大的烦恼，找船长聊天，船长问我：你挂碍是不是要还那么多钱？害怕失去？如果要饭的日子都能过，还有什么日子过不了的，何况还到不了那个情况，安住当下，勇敢面对就好了。船长一番话让我放下了心里的大石头，是的，看见了自己的欲望、无明，这些对境也是来帮助我修行的，蓝狮子有一次直播分享也说到了，还债也可以做为人生的主线，现在除了修行，还债也是人生的主线。

每天看群里同学的作业，也会看见自己，有些跟同学类似的模式和习气自己都没觉察到，在作业互评中，最开始也是很多顾虑，战战兢兢，怕点评不好，其实也是在意自己的面子，同学给我的点评，也打开了我的视角，比如这件事可以发愿，可以自他交换，觉察不在线的时候经常会忘了。有一天静观同学给我的点评，让我看见了自己多年以来自认为的“优良品质”成了我修行的碍，因为有了这些看见，让习气浮出水面，在练习中慢慢脱落。

上个月，因为工作也忙，家里也有一些事，也揽了很多小七的活，看见自己什么都想要，不愿放手，每天匆匆忙忙，停不下来的模式，老师说过：没有智慧，做得越多，错得越多。

所以我把小七工作暂停，给自己放了一个星期假，慢下来，静下心来，专注听视频，在生活中觉察。

上船时，船长说我们就像一杯混浊的水，经过这段时间的练习，混浊的水慢慢清澈下来了，作业不是目的，只是在提醒我们保持觉察。100天的练习结束了，也是新的开始，在必有老师，有船长，有同学们，让我们行走在正确的修行道路上。

虽然我走得很慢，但一直会跟住，不期待证悟，但要一辈子修行。
我的分享结束，感谢大家的聆听。

小梅：

尊敬的蓝狮子、宗翎老师，美丽知性的绿荷七七、慈悲的和评船长、可爱的同学们晚上好。

我叫小梅，来自河南最大的乡，新乡，2024年4月毕业于乐天村，14期天空营，同月12月27日浅予同学和夏同学的邀约加入无生舰100天作业打卡。在这里感谢慈悲利他的浅予同学和夏同学。

为什么要加入无生舰呢，可能太想解决婆媳关系，亲密关系，亲子关系和工作关系的原因。我发现天空营毕业后，自己退转了，婆媳关系比之前还严重了，比之前还苦恼。太想改变婆婆了，按照自己的模式来，计划来，和我一起修行，不被一起控制，太想要结果。

第一段的练习，每天不是婆婆的作业就是孩子或者是工作上的问题，拥有解决不完的苦恼。

一直在问自己，为什么一听到婆婆的声音，心生厌烦，说两句话就敷衍了事，漠不关心。而同学来馆里抄经典，说自己的柴米油盐就能听两个小时。蓝狮子老师总说，修行服务从身边人开始，而自己修行越来越讨厌身边人，看到自己的状态，离初心越来越远，走偏了而不自知。

大梅船长和小芳营长说，婆婆是菩萨来渡你的（此刻眼泪不明原因留下）而我只感到痛苦。谁痛苦？谁痛？谁苦？一切本来都是空的，是头脑的评判和分别。

婆婆心直口快，她一直在改变，一直在求关注，刷存在感，而我漠不关心，事不关己，能不说话，就不说话，说话就让孩子去说。发现自己这个模式，每天慈悲发愿和大拜，大拜时思绪乱飞，嗔恨心起，看到念头回到当下，继续。现在关系还不是很好，出现分歧，自他交换或者顺遂她。慢慢来，慢即快。

对孩子的磨叽和学习心生挂碍，之前女儿自己用菜刀切水果，切到手上，一声不吭，我进去厨房赶忙把手藏起来。心里还说，瞧，不听我话，切到手了吧。想到自己之前的冷漠，这是一个母亲的想法吗？通过无生舰的练习，每天做作业看

见自己的习气和模式，一点一点在减少，看到孩子的优点，表扬他们，聆听他们的想法。他们会在你回家时问你。吃饭了吗？想吃什么，我去给你做，抢着做，不吃都不行，会和你分享学校的事情，主动洗碗，会照顾你的感受。

有一次女儿想分享她的古诗，而我急着写作业，想阻止她，看到了这个想法，停下来，我准备好了，认真聆听，你请开始。背诵后，我和女儿说，妈妈在学习，你指正我身上的缺点，我好好学习，改正。她一直笑，没有说话，我说我有很多缺点，你请说。女儿说，你没有缺点，只有一个缺点，我说，我有很多缺点，她说就一个。我说，什么缺点。女儿说，你能不能每次晚上回来早点陪我。听到这个消息，眼里湿润了，抱抱女儿，答应她。

练习的过程就是看见的过程，每次都让习气弱一点，看见的快一点。

工作上和同事之前的关系，之前很挂碍，现在每次出现，我都会发愿祝福她们越来越好，利他的心去做事。

听蓝狮子老师的老子智慧里面说：

亲子关系：生而不有，为而不恃。亲密关系：强大处下，像水一样善于处下。职场关系：为而不争。

家庭关系有时还会糟，情绪还是会被带跑。现在不挂碍了，我相信只要跟着必经，每天练习，糟的事情还能更糟吗？带跑了，重新回来，失败了。翻篇重来。真正的勇士是不怕受伤害的。

服务众生从身边人开始，从家庭的服务员开始。

谢谢同学们的聆听，再次感谢慈悲和评船长的发心，感谢的话太多，唯有实践，跟住必经，在修行的路上，利他之心服务众生，爱众生，才不会辜负您的良苦用心和慈悲之心。

阿秀：

尊敬的蓝狮子老师好，船长好，同学们好，我是阿秀，来自广东肇庆，毕业于得月村第四期，天空营 14.1 船若营。

通过这 100 天的练习，我觉得我收获了每天都能经常想起觉察的习惯，想起后就尽可能的保持关注在当下的动作上。虽然很多念头还是没能及时看见，但脑子里已刻着觉察两字，很多时候都会想起，然后从头到脚扫一遍，一般情况扫下来是没什么情绪，没什么念头的，然后继续当下的事。养成了每天早上静坐 30 到 40 分钟的习惯。

如果没有 100 天练习，或许不会养成留意“我看见”，留意念头的这个习惯。也不会养成每天打坐的习惯。

总之现在是更坚定了修行的心，希望能像船长那样体悟到空性，随时都能看清事物的本质，能随便的在生活中看戏演戏。

也在 100 天中间进了摩鱼班预备营，进入后才知道当初船长为什么叫我们赶紧提交申请。我觉得摩鱼班预备营的熏习才是醒悟的开始。单单是看视频都足可以让自己更深刻的认识到修行的重要性。更深刻的感受到蓝狮子老师的慈悲大爱，苦口婆心。体会到简单的觉察要坚持做到却不容易。

虽然说每天都知道要提起觉察，但可能只在知道的层面上，还未真正领悟觉察的妙用。因为我觉得在看见的能力上还是不够及时，

例子 1，静坐的例子，静坐的时候，会忘记说知道，看见念头，直接回到呼吸上，回到呼吸上再看看有没有其他念头。我总依赖有个回来的地方，比如呼吸，如果不回到呼吸上，我总觉得很飘，有念头没念头都分不清了。

例子 2：我跟儿子说好，听到我说抱怨的话，不好听的话时，就指出来，我有奖励给他。

上星期一个晚上，我说了：“今晚又没有读书”、“谁谁谁每天晚上都有读”、“今晚又到十一点才睡”，“蛋黄都不吃，真是的”，儿子说：“妈妈，你刚才说的是抱怨的话了”。我还反驳：“没有吧？”后来想想承认应该是抱怨的话。从这天后我知道抱怨并不是说很大的情绪才是抱怨，情绪不大，只是一个念头，随口说出的几个字也是抱怨，所以那天晚上后我才更注意自己说的话合不合别人听。希望以后能多点发现这样的小细节。

感恩老师，感恩船长，感恩同学们，我的分享结束。

正念：

尊敬的蓝狮子，亲爱的同学晚上好。

我是正念，来自陕西安康，目前在上海，是一名厨师。

24年三月份加入新手村单行线村二期，去年七月份加入十三期天空训练营，目前在深海班学习。

以前情绪这一关一直是我的关卡很难突破，被困在情绪里的人，是看不见光的，因为他的世界是灰色的，自从加入必经之路就像一束光照进来。

加入百日打卡，我们刚开始互评，轮流点评作业，一位同学需要点评十五位同学的觉察作业，感觉压力特别大，深深的体会到船长的不容易，从早上点评到晚上，这样做我感觉收获特别大，可以看见同学的优点，同学也给中肯的建议，相互学习。

相互挖执着点，还有就是写觉察作业的时候一定要记录念头，每个情绪背后的念头，详细记录下来，越仔细越好，下次类似的情绪出现可以更加及时的看见念头和情绪。

一个人可以走的很轻松，一群人可以走的更远，每天相互监督，打卡，看谁没有写作业船长就会提醒我们，如果三天没有完成就算自动退出，每天都会很自觉的提起觉察，生怕错过没有作业可交。

举几个生活中的例子吧：

上班需要相互合作，上需要然同事给帮忙拿东西，正需要的时候，同事就慢悠悠的，有时候呢，直接不理我，此刻自己就产生了抱怨，指责，我看见自己的期望（希望同事按照我的要求来，接受不了那种慢悠悠不搭理我的态度），哦，原来我在执着这个，情绪自然就消退了。

还有就是有个同事上班总喜欢偷懒，正忙的时候他人突然就不见了，我看不惯，抱怨（这人怎么这样，老老实实好好上班不好么，非要这样），我看见自己对同事的要求，还有对工作自己追求平等的执着，主动把菜拿过来给我烧，心中的不满也就没了

比如之前上班，刚上去烧菜，有一个菜没有烧好，菜里有锅黑，领导就说，（眼瞎呀，这都看不到），感觉像天塌下来了一样，根本接受不了，先是掉眼泪，然后自责，责怪自己当时为什么会犯错，这么不小心

上班看到领导，（就像老鼠遇见猫一样小心翼翼的），不允许自己犯错，生怕自己再犯错再挨骂，身体紧绷，呼吸困难，严格要求自己不犯错，感觉自己特别压抑，又很无奈，根本没办法处理这些情绪，这些感受特别真实，真实的让你晚上睡不好，满脑子里都是恐惧与自责，还有领导的话语在脑海里不停的盘旋。

现在上班领导批评，我就说好的，知道了，下次改进，就完事了

不会说像以前那么脆弱，领导批评的那一刻，我看见此刻产生的念头，知道就好，不评判，不跟随，感知身体的动作，看见此刻的念头，回到此刻做的事情上就好。

各种自责内耗没有了，有事情就处理事情，没有事情做就好好的享受当下。

接下来到时间里，我还是一样每天坚持打坐，写觉察日记，觉察作业，认真看老师的直播课程，提升见地和训练自己的觉察力，就像吃饭睡觉一样变成自己

不可或缺的一部分。时间宽裕，我就会在自然村做志愿者，让更多的新同学学会觉察，摆脱情绪的困扰。

最后感谢蓝狮子老师给我们提供一个强大的修行平台，完整的修学体系，一帮纯粹利他的同学，让我们在一块相互学习，共同进步，还有我们的和评船长，正因为你的督促才让我们一直每天坚持练习觉察，真正的把修行融入生活，让我们受益。

谢谢大家，我的分享结束。

勿我：

同学们，晚上好，我是勿我，来自山东济宁，毕业与如是村第 1 期。

尊敬的蓝狮子老师、宗翎老师敬爱的绿荷七七

群内发起 100 天打卡挑战，

看见后其实内心是拒绝的、做不到、100 天，随手我就关掉聊天框，

立即看见自己退缩的念头，想起我们和评船长说的

未来还没有来，过去的已经过去，此刻你在担心什么？在害怕什么？

此刻反者道之动，先接龙。

其实中间打卡交作业会有那么几次有敷衍，被船问到，是不是有什么事情，遇到了什么问题。

我们的船长无时无刻的在关心着我们。而我感到自己的羞愧。

在经历过这 100 天打卡时，这些事情的过程中，慢慢发生了转变。

也让让我更深的理解了

想改变别人 如同搬山

想改变自己 一念之间

自己以往总是习惯要求外界顺应自己，

却忽略了改变应该从自身开始。

看见了自己的很多以往的习气与模式，虽然有些还是会被带走，但是不再向以往被带走而不自知。

慢慢的放下了对孩子学习的挂碍、对公司的焦虑和放下了想改变家人的想法。

感谢我们一起打卡的同学们

我们觉察；也感谢绿荷老师的帮助，以及最敬爱的和评船长的引领。谢谢大家！

定心：

尊敬的蓝狮子，船长，和可爱的小七们，大家晚上好，我是定心。

下边我来做这 100 天的练习总结。

动作觉察：在这 100 天里，为了保证动作觉察维持 5 分钟，或者 5 分钟内多次提起觉察，确实花了些心思。从这一次的动作觉察练习，发现了自己根本不能心体合一，比如我明明在走路，我的心放在走路和眼睛看到的前方，但我脑子里还有无明在，是啥我也整不清楚，就是没有完全合一，刚开始我还挺挂碍的，后来，不合一就不合一吧，可能我看见念头能力还不行吧。

情绪觉察这一块，我失败了很多次，因为我自己的力道不到，加上静坐效果不好，总是失败，后来加上读经觉察和中午静坐，发愿，，然后有颗想要自己动作觉察超过别人的心，好歹也让一些执着点减弱了一些，同时也第一次真正的学会盯，印象最深的一次，我同事因为我工资比她高，她很生气，然后开始各种我觉得的孤立和排斥，心里很难受，这人咋这样，我又没得罪你，当时是向外求，所以超级难受，盯，下去了又起来，再盯，又一次下去了再起来，这时候，我觉得不可以边思别人过边排斥情绪边盯，那样只能让自己多次被这个情绪缠绕。于是我决定看看这个情绪对身体产生的反应。它果然来了，我迎接它，它开始作用于我的胸口，喉咙，脸，眼睛，脸红想哭，看见就好，想哭就让它哭，也不阻止。这个过程持续了大概几分钟之后，突然它走了，我全身都感觉轻了，眼前也更清明了。那一刻我才知道，我之前可能根本没学会盯。

失败的情绪觉察给我最大的启发就是，我所有的爆点根本就不是爆点，爆炸时是多个情绪叠加的效果，比如我在公司的情绪我没处理完，儿子再添点情绪的油，公公再加点情绪的醋，队友一句话没说好，他就会成为引爆炸弹的那个受害者，所以每次情绪出现，必须翻篇掉是我下个阶段需要练习的。

对于触动最深的还是听视频，因为没有时间可以看，所以只能听，每次听，都能让心静一会儿，记得有一次在地铁，听回到原点的视频，突然一阵伤心涌上来，有一念，我这 30 多年一直在追随念头啊，那一刻的难受是一种言说不出的难受。从那次开始，看到的自己便不一样了，越发觉得自己不是刚开始想的只要这几个执着脱落了就好了，而是无数的习气执着等着我。

在看西藏生死书时，我理解到了我之外的他人，就是一个完整的世界，无论他是谁，他地位如何。

最后，我想说：今天为了即刻觉察次数，读了下地藏经，惭愧了又扎心了，更加觉得要好好练习，用力对治自我，在今天之前，还会觉得放松一下没事，就有点吊儿郎当，惭愧。

觉察：

嘿嘿，船长说这个百日打卡因我而起，且听我来说说是怎么个事，天空营结束毕业了，我就在群里吐槽说，一毕业我就忘记什么是觉察了，我不会觉察了。

我笑嘻嘻的在群里说，船长就严厉的批评我，说修行是个严肃的事，你这样说是想表达什么呢？嗯，是的，那时那样表达是希望求的关注吧。

后面进了无生舰的大群，船长就开始组织百日打卡活动，我在犹豫要不要参加，船长直接就帮我接龙了，她说因为看到我这还是吊儿郎当的样子，给你来个百日打卡，后面就来了一批卡友，我们就走在打卡的路上啦。

百日打卡最惊险的是过年的时候，差点就断更了，还好在那几天就很随便用一句话完成了打卡。哈哈哈（大笑几声，不能笑）船长待会又说我了。

过年后开始慢慢恢复练习状态，但整个打坐状态其实不是十分的好。

其中遇到在找工作中修行，焦虑找工作，找着找着变成生病中修行，这两个考验，逼着我不断去练习回到当下。

也因百日打卡，二月份的时候我戒掉了刷视频这个习惯，2月份我有心力有力量能不被刷视频控制了。当然偶尔也会刷个没完没了。

因为百日打卡的原因，我养成了去练习的习惯，我会习惯打坐，有时打的多，有时打的少

因为百日打卡，即刻觉察也能去练习，有时练习的多，有时练习少

百日打卡分享，我拒绝船长两次，船长说你错过了，哼，哼，哼……生气。

是吧，现在工作，我把工作当成最重要的事，必经参与的比较少，面对现在的工作我感觉我的心力不足，遇到一点事我就想着跑路，殊不知这也是给我的考验呢。

我一遇事就逃避的模式，时不时就会出现担忧焦虑的模式，每个模式的出现，不断的去看见，不断的去练习，不评判、不跟随，当下发生了什么就去做什么。

好好练习吧~!

百日打卡，你说我有没有变化，有把，让我养成了习惯去练习觉察。我不知道啊，反正就是去练习吧，在练习上还是要更精进点。最大的体会就是，好好练习觉察，回到当下，不跟随不评判。提醒自己，不评判是禅，不跟随为定，觉知当下，练习练习不断练习。总之：一切都是念头，一切都自有安排，一切都是最好的安排

王丹：

尊敬的蓝狮子老师，亲爱的和评船长，会议室的勇士们，大家晚上好。

我是王丹，毕业于新手村 46 村，13 期天空营无生舰。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；最是一年花好处，我们见证拔剑的速度。

百日打卡我有断更，春节期间玩的不亦乐乎。没有觉察真可怕，角度根本变不大。感谢船长的允许和接纳。我在百日觉察里的体验与感悟有以下几点。

1 在日复日的练习觉察中，我发现自己的生活习惯和生活节奏有了调整。吃饭慢下来了，吃的少了；走路机会多了，走路慢下来了；听别人说的机会多了；开车的速度变慢了；习惯了开车觉察不再喜欢听音乐。习惯了每日抄经，晨起发愿诵读。对觉察是知道此刻的正在发生。有了新的领悟。只有慢下来才会知道此刻的正在发生。

2 体验了在病痛中修行。痛是身体的感受，苦是心里的感受。在生病的时候既痛又苦，还有被恐惧和害怕带跑的念头。在痛苦、恐惧、害怕相交的那一刻，我想起用觉察来对治自己的痛苦。拉回跑了很远的念头，立刻诚心发愿：我愿用自己的健康替天下所有人承受急性发炎带来的痛苦和恐惧。把他们的痛苦全部给我来承担。那一刻，我真的有了不一样的感受。我的痛苦有了价值。我面对我的痛苦，我面对我的身体。

那一刻，我热泪盈眶，不是因为身体的痛苦，而是内心的感恩与慈悲。深深的感恩必经之路的所有人。

3 我组织智慧栈抄经活动每周一期，我发现了最近不在期待人数，不再期待每个人的感受，不再期待每个人感恩必经之路，而是用心认真的对待每一期抄经的活动。无论人多人少，感恩与否，必经之路一直都在。

我从心里真正的可以做到了，你来随心欢喜，你不来满心祝福。我之前真的修行很差，心里真的做不到。在百日觉察中不断的对治自己的模式，现在可以做道了，感谢我的船长。

4 在家庭中反复的练剑，拔剑，背着口诀，去自我闯荡。不抱怨，找按钮，不期待。时刻看见自己的念头…太神奇了…看见的那一刻，自己真的是自由的，家里的每个人都是自由的。

分享永无止境，留些感悟给下次，感恩感谢大家的聆听。

青榕：

放下快了一点点

亲爱的蓝狮子，船长，同学们，我是青榕。

感恩船长和给力的同学们一路拉扯，让我跟下来没掉队。

构思分享内容时，突然“放下”这个词来到了脑海，下面我分三方面来说说。

1. 对于时间和事情的取舍上能放下了一些。

记得天空营时船长常说我脑海里妄念横飞，停都停不下来，这些全都是在向外抓取，要看见。是的，我想要的太多。智慧不够，容易被风景迷了眼。

过去报的种种课，还没到期。之前心里老觉得得听了才算浪费钱，会记挂着。现在这件事觉得不看也不会怎样，这些并不重要。到底什么是最重要的？内心常常会思考这个问题。

日常想做的事情太多了，自然村，公众号，文案组，家里琐事，陪娃等等。很长一段时间都想要，很累，现在能感受到很多东西越来越可以放下，心里轻松了很多。

比如的发文，我当时正在给孩子读绘本，看到同学消息希望看一下稿件。然后我决定继续读绘本，没有非常挂碍后续种种。等我读好，再看群里，大家已经在互相帮助完成了。

事情太多，时间有限，只能在那个当下选出最重要最紧急的。事情是做不完的，重要的是选择后心里对其余事情的放下。

2. 对身体和健康的挂碍，能放下一些了。

我一直有容易熬夜的毛病，还非常挂碍身体和健康。既在意自己的，也在意

其他家人的。开心的是，这段时间我终于攻克了一点熬夜的毛病，调整了自己的作息。

周三的时候，我的手被热水烫伤了，泡在冰水里三四个小时以后依然灼烧感明显。看见当时脑海里“冒出会不会留疤痕？是不是伤到手指筋了？”等念头，然后意识到自己编故事。一边发愿，一边想到就算真的是这样了，又会怎样呢？想到必经那么多同学的病痛经历，瞬间给了我力量。我就在厨房坐着泡冰水，单手完成了揉面，等烫伤的手好些再去做包子，内心很平静。

我之前想学中医，总觉得家里必须得有一个人懂医，而其他人对此都不感兴趣，那只有是我。今日却忽然看见，如果学中医的背后是对死亡的恐惧和逃避，是对生活的控制和抓取，那就是偏了。

中医可以学，大医精诚，为天下苍生和为自己，原来差别就在这里。

3. 对自己的评判攻击翻篇放下快了一些。

喜欢攻击评判自己，容易自责内耗是我一直有的情况。现在我依然有，但是翻篇的速度快了很多。

上周日回老家因为公公的事情和姐姐吵了一架，因为受不了姐姐说我每次回老家是专门为了气死公公的。当时恨不得立刻收拾东西走人，但是瞬间脑子里想到“自我”喜欢做点什么，要是真走了不就中圈套了。刚好公众号文章点醒了我，就这样一个小时不到我放下了，以往都会拉扯至少几个小时。我意识到原来我没有去看姐姐的模式，被她完全带跑了。经此一事，也对“把家人当众生，把众生当家人”有了新的理解和体会。

放下是自由，我的放下之路还要继续修炼。愿同学们都越来越心无挂碍，身心自在。有请下一位李小满同学。

晓莉：

感恩尊敬的蓝狮子，
感恩亲爱的和评船长，
感恩可爱的同学们，

我是晓莉，毕业于乐天村三期，100 天过得太快了，现在才发现，2025 年船长送给了我们一个大礼，我竟然不知道，也正是在这种不知不觉，有知有觉的过程中我好像发现了我和我周围的变化，翻看记录我们是从去年 12 月 25 日开始挑战的，我在想这 100 天留下的痕迹原来还挺多的。

首先老实听话照做，现在当我用心去感受时，我自问，自己有没有老老实实听话照做，我做到了 60%？70%？不敢去想，总之没有百分百。

再看自己的作业，还真是包罗万象有我和家人之间的家庭生活，家庭关系，也有工作的记录，和同事 领导之间的等等，我能写出看见这些起心动念，了了分明，这是多么神奇的一件事情，后来我也挺喜欢我写的作业的。当然也有那么几天没交作业，写不出来，其实是啥也没看见或者没有及时记录，又活在了无明中了。

先来说一下在家庭生活中修行吧，以前和现在家里是一地鸡毛，鸡飞狗跳，在这 100 天里随着持续不断的练习，看见的更加细微了，我慢慢懂了一些随顺众生，看戏 演戏也可以正向表达了。比如有一天，我看戏了两，次演戏一次，正向表达两次，能更多的看见自己，也能看见别人了，可能那一天的状态比较好。

我衷心的希望我的家人平安健康快乐，我愿意做家里的服务员从各个方面照顾好他们。

从作业记录显示还有一部分是在工作中修行，也有一些看见念头的记录，我们还需要不断的在当下的时间做好当下的事，在家里好好做好家里的服务员在工作中做好公司的服务员。我觉得我至少懂了人与人之间的平等对话，我们在灵魂层面是平等的。我们不要陷入是非评判中，就算被带跑了也要马上觉察，马上回来，这三千世界芸芸众生其实都是我们自己。

我们家里来了一只猫，开始时我根本不想铲屎，看见自己的嫌弃 懒惰 依赖队友铲屎，从日行一善作业开始，我开始铲屎，到现在不嫌弃给猫铲屎了，呵呵，照顾猫咪，也是我这个家里的服务员该做的。

再说一下需要改进的地方吧，老实听话照做能不能做到 100%全力以赴，能不能真的相信老师，相信方法，相信自己，我需要这种信心和力量。

再一个就是我的时间管理比较差，也许这是一个假象，在当下分不清轻重缓急其实是并没有安住在当下。我现在感觉自己一瓶不满，半瓶子晃荡，并没有全

心投入，学了并没有太致用个人，贪嗔痴慢疑一个都没少，五毒俱全。有句话说分秒觉察，分秒精进，分秒回归，分秒超越，挺有感触的，要好好练习觉察之剑，不断精进，安住觉中。

最后愿更多人醒来，学会觉察，愿世界更美好。正心正念 正知正见，正行，希望我们好好练习，千万不要再错过了，做好即刻觉察记录哦！