

不二飞船合道营勇士号读书会纪要 (2024.11.18 第 1 次)

乔一船长作业要求一：

要事先阅读作业内容、视频和文章，再去练习
及时记录，事后回忆意义不是太大
真实的记录，不要怕做错，不要不好意思
建议做一个发一个，点评后，下次再练习的时候可能更有方向性
可以用 wiki 记录作业

乔一船长作业要求二：

- 1、静坐觉察一天 2 次，贯穿 21 天不间断
- 2、直播课和读书会都是必须参加的
- 3、作业是当日事当日毕
- 4、每天早上的晨练和晚上的静坐我们尽量一起参加
- 5、通过这些活动，把觉察当天 21 天最重要的事情，跟赚钱一样重要。

学习和修行是一件快乐的事情，希望保持沟通和信任。在学习过程中，有可能会有挫败感，这个要慢慢来。

乔一船长上船要求：

- 1、学习是要自觉自主，绿荷、船长、大副都是可利用的资源
有手拉手的方式，大副跟 3 位船员手拉手
李燕大副：张火
金尘大副：周周、安妮

2、要安排好自己的时间

今天晚上就了解明天的作业，一睁眼就可以练习
看文章、视频、读书会，在生活中实践，大副手拉手，船长可以电话、视频沟通，点评作业

3、希望可以去申请下一阶段在必经之路的学习

4、希望我们在天空营毕业后都可以去继续服务必经之路

读书会时间：每周二次（每周一晚上、周四晚上）

整个课程安排：纵向时间 3 周

第一周：重点是学习静坐、观念头、动作觉察（闹铃、走路、吃饭），动作觉察要点去感知动作
在感知动作的过程中有念头出现，要看见念头，要拉回，继续感知动作
有遇到环境的干扰，路上看到有人在吵架，这些都是知道即可，继续回到感知的动作

第二周：情绪是最好的修行对境（在比较激烈的环境中看见念头）

第三周：在生活中去综合应用看见念头

在 24 小时都去提起觉察，把觉察应用到生活的各个方向

横向的形式有：夜读文章、观看视频、分享体会，直播课一周三次，读书会一共有 7 次

看到作业中的一些问题，需要电话、视频沟通的船长会找新学员沟通，新学员也可以主动找船长沟通。

勇士号的口号是：最好的保护是没有保护

当你能体会到的时候真的是没有什么可以伤害到你的

闹铃响起要领：（重点是第一步和第三步）

第一步：知道此刻的身与意

第二步：停一下，深呼吸三下

第三步：接下来继续保持觉察