

必经之路天空训练营

船长参考手册

版本号: V0.5.0



必经之路出品

目录

第 1 章 提升见地	3
1.1 你还不够苦	4
1.2 利他不一定是修行	6
1.3 狗叫也是一种静心	9
1.4 此刻的你，就是此刻的你	12
1.5 我是谁	13
1.6 成为念头的主人	16
第 2 章 大海航行靠船长	18
2.1 对船长的三大要求	18
2.2 一些建议	20
2.3 关于作业	23
第 3 章 预备周：你准备好了吗？	26
3.1 作业参考：	27
3.2 勇士四大原则	28
第 4 章 第一周：看见念头的表演	33
4.1 作业参考	34
4.2 静坐觉察	35
4.3 闹铃觉察	36
4.4 桔子觉察	37
4.5 起床觉察	40
4.6 吃饭觉察	41
4.7 走路觉察	42
4.8 洗碗觉察	43
4.9 开车觉察	44

4.10 扫地觉察	45
第 5 章 第二周：情绪是最好的修行对境	47
5.1 作业参考	48
5.2 随机静坐觉察	49
5.3 情绪觉察	50
5.4 三种发愿	51
第 6 章 第三周：生活处处是修行	54
6.1 作业参考	55
6.2 即刻觉察	56
6.3 我看见	57
6.4 如果没有明天	58
6.5 善良 24 小时	59
6.6 关爱 24 小时	63
6.7 止语 24 小时	64
第 7 章 点评要点	66
7.1 指导原则	66
7.2 作业指导	67
7.3 经典作业点评案例	70
第 8 章 船长辅导和认证	72

提升见地

能放得下一切，是智慧。
能容得下一切，是慈悲。

— 秋竹疯子

佛法中讲“闻、思、修”，闻思修的结果，是智慧生起。智慧生起会反映在两个方面，一方面是你处理很多事情时更恰当，另一方面，是你的见地提升了。当你见地提升了，很多烦恼不再是烦恼，问题也不再是问题。修行是认识自己的过程，是智慧增长的过程，也是见地提升的过程。

想像一个场景。

为了生活，为了生计，你每天上班下班，社交应酬。

某天深夜，你加完晚班，坐最后一班地铁回家。

出了地铁站，带着疲惫和倦意，你缓步走在空旷的大街上。忽然，天气骤变，电闪雷鸣，风雨交加。

风雨中，你用随身的公文包顶在头上，但狂风夹着雨水，狠狠地打在你身上，很快湿透了你的衣服，你一切的遮挡和努力都显得那么无力。远方有闪电划过，传来轰轰雷声，仿佛怪兽在怒吼。你有点害怕，顾不上难受，在风雨中奔跑起来。雨水打在脸上，模糊了视线，周围的景物也一片朦胧，仿佛世界只剩下你一个人。你继续奔跑，百感交集，孤独、无助、恐惧、沮丧……

经过努力，你终于回到了家。回家的那一刻，仿佛卸去了所有包袱，难受和恐惧，全部不见了。洗了个澡，换了身衣服，泡了一杯热茶，静坐在房里，你看着窗外。风还在刮，雨还在下，大树在风雨中左右摇摆，不时有闪电划过，传来阵阵雷鸣。

此刻的你，只是淡然看着这一切，喃喃道：“世界真安静啊！”

一个很普通的场景，但如果你仔细琢磨一下，又会发现其不普通。

为何在风雨中，你会恐惧，但回到家后，风雨还在，但你却不恐惧了？

为何你看着风雨，听着雷声，还会觉得这个世界很安静？

把这个场景，对应到修行上，会有不一样的发现。

你坐着，看着窗外风雨肆掠，大树摇曳，没有担心，没有难受，没有欣喜，也没有恐惧，只是看着。这像不像观念头？

当你观念头时，你的念头，就是风雨，就是雷电，但你只是“观”，只是“知道”，不判断，不跟随，不被其带走。

当你被念头带走，会有各种烦恼出现，正如你在风雨中奔跑。

当你提起觉察时，那些情绪都会消失，此刻你回到了家中。

1.1 你还不够苦

觉察之道和马步冲拳的共通之处在于，都很简单，入门也容易，但坚持下来不容易。是啊，这个物欲横流、争名夺利的时代，人们看重的是效率，是享受，是舒适，是付出少收获多，是钱多活少离家近，是有名牌包包豪华车子大别墅，有多少人会想到向内求？有多少人能坚持“观念头”这种无聊的练习？它无法让我们变得漂亮一点，无法让我们晋升，更不会让我们有能力换一个大房子。

现代人不只是很难对觉察之道产生兴趣，也很难对修行产生兴趣。很多人一辈子想的就是赚钱、买房、工作、儿女，一谈到修行，觉得这件事和自己没有任何关系，离自己很遥远。嗯，至少我以前是这么想的，这个社会主流思想也是这么认为的。

科学家探索了太空，登上了月球，甚至去了火星，以后还会去更远的地方。人类认识了这个宇宙，但却对自己一无所知。人们每天努力工作，拼命赚钱，一直在奔跑，跑得越来越快，但忘了当初为什么要奔跑。奔跑成了目的，因为大家都在奔跑，你要不跑，就会被指责、排斥。

然而，生活会给我们一个又一个教训，一个又一个苦难，让我们不得不思考，为何人生总有这么多痛苦？如何才能解决这些痛苦？科学可以让人不苦吗？科学可以治病，能让人不痛，但无法让人不苦。金钱能让人不苦吗？我不回答。

每个时代，都有智者一遍一遍说着重复的话，那些话就是解决痛苦的答案。每个时代，都有愚者一遍一遍做着重复的事，与智者说的反过来做。不幸的是，每个时代的愚者占绝大多数。

上士闻道，勤而行之；

中士闻道，若存若亡；

下士闻道，大笑之。

不笑不足以为道。

— 《老子》第四十一章

上士、中士、下士，你属于哪一类？

当一个人身体健康，有工作有朋友，有儿女有长辈，也有很多烦恼与痛苦，有一天，有人告诉他：“要解决痛苦，需要修行，这里有本书《觉察之道》，你来看看吧。”你觉得他有多大可能走上修行之路？一万个人听到这句话，有九千人会不屑一顾，甚至内心嘲讽讥笑；剩下一千人中，其中有九百人会有些疑惑，觉得自己现在太忙没时间，以后再说；剩下一百人会拿起书，其中有九十人只是随便翻翻，看后觉得 Just so so；剩下十人，其中有九人认真看了，觉得还不错有点意思，然后该干嘛继续干嘛去；最后一人认真看了，觉得这个方法不错，真的开始好好练习，从此走上了修行之路。

走上修行之路的这个人，是孤独的，也是幸运的，他会看到不一样的世界。这需要运气，或者说，这需要福报。我一直觉得：这个时代，能对修行产生信心，能遇到觉察这个方法，而且能升起信心，需要莫大的福报。你或许觉得，自己就是不经意间到了这个方法。你以为的“不经意”或许就是很深的缘分。一次，我给几十个同学做关于觉察之道的分享，看见了几位同学的面容，我忽然想起很多事，我等了他们很久了，有一千年吗？当时，我泪流满面。是的，就是这种感觉。上次有个学习了觉察之道的同学说：太不容易了，我用尽了所有运气，才让我遇到了这个方法。

走上修行之路的这个人，是幸运的，也是孤独的，他会面临很多质疑和嘲讽。谁叫他和大众不一样呢？人们总会排斥那些异类。

耶稣是犹太人，他觉醒后，最后被犹太人钉在了十字架上；苏格拉底是智者，他教导人们真理，最后被他的同胞用毒酒毒死；布鲁诺说地心说是错的，地球围绕太阳转，他被判处死刑，活活被烧死。大众之中出了一个智者，这个人会让周围的人显得很愚蠢。但谁会愿意承认自己愚蠢呢？拒绝这个观点的最好方法，就是把那些智者干掉，至少是排斥在外。

因此，那些愚蠢的人总是喜欢听奉承的话，他们参加各种无聊的聚会，毫无逻辑地赞美他人，也听他人对自己的赞美，好像这样自己就不愚蠢了。

当一个人走上修行之路，哪怕他只是在家练习静坐，周围的人会认为他不正常。但如果他每天在家刷视频、打麻将、玩游戏，周围的人会认为这很正常，心想：真好，他和我们一样愚蠢！

在生活中修行，不要试图改变别人，也不要试图教导别人。不要跟他说：你的痛苦来源于自己；不要跟他说：你的抱怨没有意义；不要跟他说：有烦恼是因为你没有智慧；不要跟他说：想要解决痛苦，你就需要向内求需要修行。你说这些，会显得你比他高明，显得他比你愚蠢。谁愿意承认自己愚蠢呢？沉睡的人，总是不愿被打扰，无论什么原因。

他们会莫名其妙发脾气，听不进去任何解释。哪怕是睡了一觉早上醒来，很多人还有起床气，不是吗？

因此，当你开始修行，不要试图改变他人，也不要试图教导别人。对自己严厉，对他人随缘。这是修行方法，也是一种保护，还是一种智慧。

面对身边亲人朋友受苦，就不管不问吗？

当然不是，这需要分几层解释。

首先，你要确定自己有没有这个智慧。我身边有个朋友，父母年纪大了，还是经常吵架。他们一吵架，朋友就会受不了，找各种办法制止他们吵架。最后结果可能吵得更厉害了。因为多了一个人参与吵架，也可能表面上不吵了，但大家都痛苦。这就是没有智慧的表现。我对朋友说：你把一个不稳定因素，放到另外一个不稳定的环境中，只会让那个环境更不稳定。是的，朋友自己就是那个不稳定因素。

其次，你要确定他们有没有这个缘分。有人觉得学佛好，就劝身边人学佛，觉得吃素好，就要求身边人吃素，觉得抄经好，就要求身边人抄经。最后结果呢？让身边受苦的人多了一项苦。必经之路的三原则中的“不推销”，就是避免让人犯这样的错误。修行方法再好，也不要推销。不学就不学好了，没关系的，缘分没到啊。什么时候缘分到了？当他自己真的想学，真的想醒来，缘分就到了。

最后，受苦真的不好吗？这个问题很傻，因为没人愿意受苦。但受苦也有其积极的一面。很多人加入必经之路，走上修行之路，其原因是因为之前受了很多苦，一直没有找到解决方法。有人说，上半辈子受的那些苦难，原来是为了让自己能走上修行之路。在佛法中讲，受苦，是消除业障的一种方法，当业障消除了，福报也就好了，自然也就走上了修行之路。从修行本身讲，顺境安逸，般若无缘。意思就是如果生活太顺了，很难增长智慧。是啊，父母吵架，就让他们吵一会儿，怎么啦？朋友很颓废，就让他颓废一阵，怎么啦？小孩很焦虑学习，就让他焦虑一段时间，也没关系吧？

熟睡的人，都不希望被打扰。

有人对修行还不感兴趣，可能是因为他还不够苦。

1.2 利他不一定是修行

之前提到，利他是放下执著很好的方法，也是在生活中修行很好的方法。但之前也提到，修行，不是为了让你变得更善良。因此，你需要明白利他的原理，明白为什么要利他。否则，利他不一定是修行。

我知道一个慈善家，他过去几十年，做了很多慈善事业，捐款总额以亿计。上次有个朋友去拜访他，他带这位朋友参观了一个自己布置的展厅，展厅内摆满了各种捐赠证书，三千多个。他的办公室，也挂满了和国家重要领导人、明星等重要人物的合影。他

说自己犯愁的是，展厅建得太小，还有一些捐赠证书，没有摆出来。

你觉得这位慈善家，修行如何？我很赞叹这位慈善家的精神，但他这不是修行。

我想起这么一个故事。

禅宗初祖达摩祖师来到中国。

梁武帝问：“朕一生造寺度僧，布施设斋，有何功德？”

达摩言：“实无功德。”

— 《六祖坛经》疑问品

这两个故事有些类似，都算利他，但都不算修行。

我身边有个朋友，他很想好好修行。他说自己不知道该如何修行，但利他总没错。生活中，他也确实热衷于帮助他人，无论是帮助别人找工作，捐款捐物，还是参与公益慈善等，他都很乐意做。但几年过去，他有些沮丧。因为他师父说他修行还没入门。

我了解情况后，跟他说：你师父说得很对，你是真的没有入门。

朋友问：利他不就是修行吗？我做了这么多事，付出这么多精力，花了这么多钱，为何还不算入门？

我说：只要不朝心上下功夫，都不算是修行。

如果一个人做利他的事，不能足够“纯粹”，而包含了很多其他目的，例如为了让自己有名气，为了得到大家的赞扬，为了让自己企业有更多的客户等，这些都不算修行。

修行，要从心上下功夫。

在必经之路，有人申请在线下开一家智慧栈¹，本意不是真的认为抄经很好，想让更多人过来抄经，而是觉得组织这种活动，可以带来一些客流量，对自己的生意有帮助。这种，表面上是在利他，但内心还是在利己。这就不算修行。然而，当一名智慧栈栈长看见了自己想要利己的“念头”，看见了自己的不纯粹，在后面的活动组织中，绝口不提自己的商品，真心为他人服务。这个变化，又是很好的修行。在他人眼里，什么都没变，栈长还是如往常一样组织活动，但对栈长来说，以前不算修行，后面又算修行。

修行，论心不论迹。

上次提过必经之路同学的作业，再回顾一下：

(1) 去麦当劳，买了套餐未吃完，要了个袋子打包带走，售货员问：“带啥酱不，番茄酱什么的？”我眼一亮，好吃的麦当劳！看见自己想占便宜，说：“不用了，谢谢你。”

¹智慧栈，是免费的线下抄经空间，定期或不定期组织线下抄经活动。

(2) 去和好友买奶茶，用小程序操作可以有优惠，于是用手机操作。结果弄了几次无果，我想直接买单，看到自己好面子，担心别人说我爱占便宜。跟好友讲：“我们坐这再试一下，能优惠些也挺好。”

两个很平常的生活场景。第一个例子中，Y 同学看见自己想占便宜的念头，于是选择了不占便宜。第二个例子中，看见自己好面子的念头，于是选择继续占便宜。这都是生活中修行。不在于是否占便宜，而在于，是否在降伏自心。

再看一个必经之路 G 同学真实的故事：

G 同学是个投资人，以前投过一些公司。有的公司没做起来，投资也就泡汤了；有的公司做起来了，越做越大，那投资就可以赚不少钱。

G 同学之前投资的一家公司发展不错，公司准备进行下一轮融资。因为 G 同学的投资金额不大，所以公司老板想让 G 同学退出，这样对谈下一轮融资更有利。当公司老板提出希望 G 同学退出的时候，G 同学当时情绪就起来了，因为退出意味着无法享受公司以后发展带来的利益。

在这一刻，G 同学看见了自己的情绪，也看到了自己的欲望。

他和公司老板说：“公司现在发展得不错，我是投资人，当然想赚更多的钱。但如果你觉得我的退出，对公司发展更有利，那我答应退出。哪怕是按照原价值退出，也可以的。”

无论最后 G 同学是否退出那个公司，在他看见自己情绪和欲望的这一刻，就是修行。这就是从心上下功夫。

必经之路是引导大家在生活中修行的公益组织，必经之路的“必”字，也很形象，是“心”上一把刀。敢朝自己的心开刀，才是修行。

我曾经给必经之路天空训练营的同学写过一段话：

你想要加入的，
是真正的必经之路，
一定不会是你想象中的模样。

这里不是为了让你做个好人，
不是为了让你变得善良，
更不是为了让你变得高尚。

你需要面对的是一条不归路，
一路荆棘丛生，
道阻且长！

自尊被挑战，
面具被剥落，
保护的外套再也找不到。

前有悬崖，
后有虎豹，
你发现自己无路可逃。

你会听到一个声音：
跳吧！
勇敢地一跃！

一面是危险，
另一面还是危险。
但你必须选择。

你需要跨出那一步，
那未知的一步，
你需要开始那勇敢的一跃。

那一跃，
超越喜悦与痛苦，
超越荆棘与岁月！

这是一条勇士之道。
不要轻易踏上，
因为没有退路。

1.3 狗叫也是一种静心

我们生活几十年，不知不觉养成了许多习惯，形成了许多认知（有的甚至不是这一辈子形成的），这些习惯和认知，会影响每个人对待这个世界。

讲一件我自己的经历。

我一直觉得吵架是不好的，父母一吵架，我就焦虑，希望他们停下来。相信很多人和我一样，家中有一对吵架的父母。也相信很多人和我一样，一遇到父母吵架，自己总会上去劝架，劝不了时，甚至会发脾气，来阻止他们吵架。然而，好像没有什么用，过不了多久，他们会继续吵架，然后我又继续劝架、发脾气。日子就这么过着。

某一天，我忽然明白了一个道理：吵架，是我父母的生活方式。每个人都有适应自己的生活方式，他们选择了自己的生活方式。一个生活方式，有对错吗？当我明白这个道理后，我发现父母的吵架，不再影响我了，反而显得有趣起来。他们吵架，我会看着，偶尔还会演戏，说：“老爸太过分了，老妈你要不和他离婚算了，跟我一起住！”此时，老

妈愣了一下，然后说：“离婚倒不至于。就是有时太气人了！他年轻的时候也这样，如何如何。”

我想起我的外公外婆，他们也是一直吵架，几乎每天都会吵。后来外婆因病去世，不过一年多，外公有点老年痴呆，没多久，外公也去世了。留心观察，身边类似这种夫妻，还不少。

必经之路的 S 同学，是两个小孩的爸爸，有一天他交了个作业：

我在抄写心经，忽然听到外面传来吵闹声，是老大和老二又在争吵。刚才还玩得好好的，也不知发生了什么，又开始吵了起来

我有些生气，看见自己的情绪。是他们影响我抄经了，而且我不喜欢他们吵架。想起蓝狮子说狗叫也是一种静心，我决定不像以往一样去调节，而是继续抄经，让他们吵一会儿。

半个小时，我抄经完了，发现吵闹声早已停止。来到客厅，发现老大和老二在一起快乐地玩托马斯。我好像明白了什么！

S 同学不希望孩子吵架，每次遇到孩子吵架，他都会出来调节制止，实在解决不了，就各自骂一顿。然而，这次他选择了什么都不做。其结果是，孩子的吵架也停止了。这次的结果，比以前还要好。如果父亲大骂儿子一顿来制止吵架，估计儿子和父亲内心都不平静。

两人吵架本身是一个不安定的环境，另一个人，如果也带着情绪，那他也是不安定因素。把一个不安定因素加入到不安定环境中，只会让那个环境更不安定！这也是为什么，有时我们的劝架，不仅解决不了问题，反而让问题更加严重。这就像本来是一杯浑浊的水，再加入一条游动的小鱼，水会越来越浑浊。

来看一个故事：

B 同学和父母住在一起，父母总是吵架。B 同学以前特别在意，后来在必经之路学习在生活中修行，觉得应该接受父母的吵架。菩萨不想改变谁嘛！改变不了就接受他们。她是这么想的。但前几天父母吵架，她实在受不了了。因为妈妈刚手术结束不久，医生说情绪不能激动，但妈妈总是喜欢叨叨老爸，然后两人就会吵起来。

前几天，父母又吵了一架。B 同学提起觉察，没有说话。之后陪妈妈散步，来到湖边，实在忍不住了，就开始教训妈妈：“你都七十来岁了，怎么还因为这么点小事和爸爸吵，还能活多少年，你看你，过去……”

B 同学说了一会儿，妈妈受不了了，情绪很激动地说：“不要说了……”

B 同学后来说：“自己能接受父母吵架，但不能接受让吵架伤害妈妈的身体啊！所以我才提醒妈妈的。”

我听了这个故事，笑了很久。B 同学自己没发现逻辑的荒唐之处：本来吵架没有伤害她妈妈的身体，但 B 同学不许妈妈吵架这件事反而伤害了妈妈的身体！这就是把一个不稳定因素加入到另一个不稳定环境中，导致问题更严重了。

而且，自我是真的狡猾。B 同学内心一直放不下父母吵架，但蓝狮子说了，父母吵架也是他们的静心，于是 B 同学的“自我”就找了一个理由：我可以接受他们吵架，但不能接受他们因为吵架而伤害身体！自我就是这么厉害：我可以接受女儿成绩不好，但不能接受她只靠 59 分。

必经之路的 E 同学有苦恼，因为家人的苦恼。

弟弟成家了，也四十岁了。但过去十几年，一直出各种状况，每次都是 B 同学帮善后，劳心劳力，还要花很多钱。如果 E 同学不处理，妈妈就一哭二闹三上吊，逼迫这个当姐姐的去处理。

E 同学被折磨得不行，自己精疲力竭，又无力改变。

我看后笑了，回复说：

夜晚狗叫，是一种静心，那是狗的静心。
小孩哭闹，是一种静心，那是小孩的静心。
父母吵架，是一种静心，那是父母的静心。
本来世界很正常，
但你认为狗叫不好，
总想让狗不叫。
你总想制止小孩哭闹，
总想让父母停止吵架。
于是，这个世界再也停不下来。

某一天，
当你安静下来，
你发现，
原来狗也不是一直在叫，
小孩也很少哭闹，
父母的吵架早已停下。

回到本章开头，为何你回到家后，风雨交加已经不再影响你了？

因为那一刻你明白，风雨交加，也是一种静心，那是大自然的静心。

当你在静心，全世界都在静心。

1.4 此刻的你，就是此刻的你

有个道理很简单，每个人都认为是对的，却又不能认同。

一台电脑，根本就不是一台电脑，只是由显示器、各种芯片、各种零配件组成，再分细一点，都是各种分子、原子、电子结构。这个道理，上过高中的同学，应该都能理解。同样，一辆汽车，也根本不是一辆汽车，是有轮胎、方向盘、发动机、铁皮等各种零配件组成，同样也是由各种分子、原子、电子组成。所以，我们说一台电脑，一辆汽车，只是一个概念而已。同样，一个人也根本不是一个人，是由脑袋、四肢、内脏、躯干组成，同样也是由各种细胞组成。

这个道理，每个人都认为是对的，但平时还是会说一台电脑，一辆汽车，一个人。而且，在人们的头脑，根本不是把它们分开看，认为它们就是一个整体。所以，每个人又不认同。

不认同没关系，先放一边。

据说在一天 24 小时内，人的身体内会发生约六十四亿九万九千九百八十次的生死起落²，大约每一秒钟有七万次生灭。也就是说，现在这一刻的你，不再是前一刻的你。你当下的每一刻，都是新的。新得不能再新，都已经经历了七万次的生灭。

你或许能理解，但还是不认同。因为这一刻的我，是上一刻延续啊。

不认同没关系，先放一边。

你捡来一捆树枝，点上火烧了。没多久，柴烧完了，只剩下灰烬。请问：灰烬是树枝吗？当然不是。树枝是树枝，灰烬是灰烬。灰烬和树枝，都是单独的。不是吗？灰烬再也无法变成树枝。我相信这个道理你能理解，也认同。那为什么不能认同这一刻的你和上一刻的你也是单独的呢？

道理讲明白了：每一刻都是全新的你。

明白这个道理，接受这个道理，但不要把这当成鸡汤，虽然鸡汤也没什么不好。我的意思是，你不要只是说一说，而是要在生活中真正活出来。

还记得我之前说的吗？当你提起觉察，当下这一刻，你就是智者。六祖惠能说：一念迷，佛即众生；一念悟，众生即佛。当你提起觉察的这一刻，你就是佛。这么说，也不准确。其实你一直是佛，只是当你没有提起觉察时，你没有活成佛该有的样子。当你开始觉察，就是佛在觉察。

每一刻都是全新的你。明白这个道理，再回想《金刚经》讲的三心不可得³，是不是有了更多的领悟？

²道元禅师说这是某佛经上的记载，我没找到出处。按照现代科学理解，完全有可能，身体由无数细胞组成，所有细胞一天的新陈代谢，有六十四亿次，并不稀奇。嗯，稀奇在于，佛陀在 2500 多年前就知道了？

³《金刚经》第十八品中提到：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。

再举两个小例子。

有个刚当妈妈没多久的同学，婆婆大吵了一次。吵架的原因很简单，就是因为婆婆问了一句：你奶娃了吗？同学受不了了。因为婆婆每隔两三个小时都会问一句：你奶娃了吗？这个同学说自己都快疯了。

如果有人不能理解这种感觉，可以回想一下《大话西游》中的情节，孙悟空为何要打死啰嗦的唐僧。如果同学真的理解，每一刻都是全新的自己，当婆婆问：你奶娃了吗？她会说：嗯，刚喂完了。就这么简单。当下该如何回答就如何回答，而不是想起：过去婆婆总是这样，烦都烦死了，未来若还是这样，我怎么受得了！

必经之路还有个经典的故事，就是朱平家的窗户。朱平同学和先生关系不错，但有一件事只要出现，就会吵架，吵了十多年也没改。这件事也很小，就是先生把充电线从窗户牵出去给电动车充电，充电完后，常不记得关窗户。朱平每次都提醒，但先生还总是忘记。朱平同学做了各种努力，包括把充电线藏起来，甚至剪断，但先生仍然改不了，时不时还会忘记关窗户。到后来，朱平同学放弃了，只要发现窗户没关，就会跟先生吵一架。

关窗户需要几分钟？吵架又需要花几分钟？人看上去是理性的，但有情绪时就是愚蠢的。生活就是这些鸡毛小事，讲清楚了就觉得很无聊。如果朱平同学真的理解，每一刻都是全新的自己，当发现窗户没关，自己上前关了就好。就这么简单。当下该做什么就做什么。每一刻都是全新的自己，每一刻的先生也是全新的先生。

每一刻都是全新的你。此刻的你，就是此刻的你。不是过去，也不是未来。

1.5 我是谁

我们来讨论一个问题。

你每天都在说的，“你伤害了我！”、“我好累！”，“我的工作”，“我的朋友”，这里的“我”，到底是谁？

你以为的“我”，是所有想法的组合，所有见闻的组合，所有习气和模式的组合，所有念头的组合……

美国著名灵性诗人沃尔特·惠特曼，他写过一首诗：

有一个孩子，每天向前走去，

他最初看到，并且以或赞叹、或怜悯、或热爱或恐惧的情感感受到了什么，他就会成为什么。

他的所见成了他生命的一部分，在那一天，或那一天的某些时间，

或者在很多年里，甚至延续终生。

那早开的紫丁香，成了这个孩子的一部分，
那青草，红色的白色的牵牛花和三叶草，以及菲比鸟的歌声，
那三月出生的小羊羔，猪妈妈淡粉色的小宝宝，以及母马的马驹宝宝和牛妈妈的宝宝们，那场院里或泥泞的池塘边吵吵闹闹的小鸡一家……
那深藏在池中、令人好奇的鱼儿，以及那美丽的迷人的湖水……
还有那优雅摇曳的池中的水草，
所有这一切，都成了这个孩子的一部分。……

— 惠特曼《有个孩子每天向前走》

你和这个孩子一样。当你还是个孩子，每天向前走，走着走着，就长大了。这期间，你经历的一切，就组成了你自己。你以为这就是你自己。当你明白这个过程，你会觉得荒唐。你以为的自己，不过是一堆见闻、经验、想法、习惯的组合而已，也就是说，这些都不是真正的自己。

那真正的你是谁？

我听过一个故事。

苏格拉底，是名智者，古希腊伟大的哲学家，和老子、孔子差不多一个时代的人。在其七十岁时，苏格拉底被雅典法庭以“不敬神明”、“信仰新神”、“蛊惑青年”罪名审判，最终被判喝下毒酒。

听说在苏格拉底喝下毒酒后，他的学生们都非常伤心，围在他身边哭泣。此时，苏格拉底说：“你们不要哭，不要打扰我，我正在体验死亡。这个机会太难得了，我必须认真体验。”

“现在我的脚没有了知觉，但我感觉自己还是完整的，说明脚不是真的我。”

“现在我的下半身都没有知觉，但我感觉自己还是完整的，说明下半身不是真的我。”

“我感觉我的内脏在停止工作，痛苦很强烈，但我感觉自己还是完整的，说明这些都不是真的我。”

“接下来要到喉咙了，这个估计是我最后的话语，我的喉咙开始失去知觉，但我感觉自己还是完整的，这说明……”

到这里就结束了。

这是苏格拉底，给他学生上的最后一课。在他死亡的时候，他一直是完整的。他知道那些死去的都不是自己，而自己是那个“不死”的。每个人真正的“自己”都是那个不死的。

当你在观念头，你注意到念头。当上一个念头消失，下一个念头还未出现时，念头与念头之间的间隙产生了。一定是有间隙的，否则，那就成了一个念头了。就像说话声音一样，音和音之间是有间隙的，否则你听不清别人说话。

有念时，知道有念。无念时，知道无念。当念头都没有的时候，什么都没有，那谁在知道？没有主体，没有客体。

是的，真正的你就是那个“知道”，就是那个不生不灭不垢不净的“觉性”。就像苏格拉底临终时教导学生的，死去的那部分并不是自己，知道自己正在死去的那个“知道”才是自己。

这有点难理解，但也好理解，只是你不习惯那种方式。

你家门前有一条河，你从小就知道。你七岁的时候，看着那条河，你知道那是一条河。等你到了七十七岁，你老了，走路也颤颤巍巍时，你看见那条河，你也知道那是一条河。

过了七十年，你从小孩变成了老人，那条河也从清澈变得浑浊，一切都变了。有什么没有变吗？有的，那个“知道”没有变。你小时候的“知道”，和你老年时的“知道”，都是“知道”，它从未变过。

如果你要问“真正的我是谁”？真正的你，就是那个“知道”。真正的你，是那个“知”，也是那个“道”。⁴

回到观念头，真正你就是那个“观”，但你常常会把自己当成“念头”。念头和念头之间，什么都没有，而真正的你，是那个“没有”，但你以为自己是那个“有”。

在你生活中，你习惯听“声音”，但会自动忽略音与音之间的间隙；你习惯看文字，但会自动忽略写着文字的背景。

波浪一直在生灭，但大海一直不生不灭；文字一直在变化，但文字背后的背景，不垢不净；声音一直在变化，但背后的间隙和背景，不增不减；云朵一直在变化，但天空一直如如不动。相对波浪，大海那才是真正的你；相对文字，背景才是真正的你；相对声音，间隙才是真正的你；相对云朵，天空才是真正的你；相对身体，觉性才是真正的你。

这么说，都只是比喻。你知道就好，不用纠结其细节，甚至都不用去理解，更不用记下来。修行不是头脑的理解，不是头脑的逻辑，而是体验，是超越头脑。修行，是要真正看见光，而不是描述光，也不是记住关于光的知识。

当你在座上修时，你认真观念头，当你发现长时间没有念头时，你可以问问自己：我是谁？谁在观？不生不灭的是什么？不是让你真正的问，而是有这样的疑惑出现。这样做会发生什么？我不知道。可能会发生什么，可能什么也都不发生。发生什么挺好，不发生什么也挺好。

⁴还记得练习座上修的口诀吗？知道有念，知道无念，知道就行。此刻，你也知道了，为什么让你在每次都让你看见念头时，就说“知道”。

回到本章开头的场景，当你回到家，看着窗外的风雨，你的焦虑和恐惧都消失了。

是的，当你提起觉察，当你回到“觉性”之中，你的焦虑和恐惧就消失了，因为你回家了。

提起觉察，就是回到觉性之中。

这么说，也不够究竟，毕竟只是言语的描述。再啰嗦一遍，不要纠结这么文字描述，不用记住它们，它们只是指向月亮的手指。不要把注意力放在手指上，哪怕那根手指再漂亮，又或者那根手指很粗糙，都不能代表月亮，手指只是手指，它不是月亮。

1.6 成为念头的主人

不要成为念头的奴隶，要成为念头的主人。

当念头出现，我们不知不觉跟随其流转，由此产生喜怒哀乐，这就是我们的日常生活。修行，成为念头的主人，并非是不能有喜怒哀乐，并非不能跟随念头，而是有不跟随念头的能力。

清晨，你在小区散步，看到一朵漂亮的百合，你想摘下来插到自己家里，你左看右看，发现没人，赶紧折断枝干，快步走回家。等到家后，你长舒一口气。

另一个场景：清晨，你在小区散步，看到一朵漂亮的百合，你想摘下来插到自己家里，你看见了念头，笑了笑，继续散步。

这两个场景对比，并非判断哪个行为是否道德，而是想说明，如何是做念头的主人。前者一直跟随念头，后者及时看见，就停下来了。当然，有人自己道德水准比较高，不学觉察，也会停下来。但这里不是在讨论道德水准，而是在讨论是否看见念头，是否能不被念头带走。

解释念头的奴隶，更典型的例子是，发脾气时想停下来也停不下来，焦虑时想停也停不下来，这就是大家说的：我无法控制自己的情绪。

修行，并非追求只能有好的念头、善的念头、积极的念头，而不能有不好的念头、邪恶的念头、消极的念头。

你在马路上看见某个美女或帅哥，内心升起想要和人家搭讪或交往的念头，看到这个念头，你很自责：我都已经结婚了，怎么还能有这些念头，还是个修行人呢，太不应该了！

你听朋友说那个曾经背后污蔑你的同事，最近工作上犯了大错，可能会被处分。你觉得很开心，心想活该！你看到这个念头，忽然很惭愧：我修行这么久，怎么能幸灾乐祸，一点慈悲心都没有，太不应该了！

总之，你觉得自己是个修行人，不能出现那些“不道德”的念头。

不要有这种期待！

当下会出现什么样的念头，和一个人的经历有关，和当下的环境有关，和他的世界观、人生观、价值观有关。这也是为什么，心理学中讲，人的性格，和原生家庭关系很大。因为有了所谓的“原生家庭”的经历，遇到某个场景，某一类念头就会经常出现。例如讨好型人格，就很害怕拒绝别人。当想要拒绝别人时，恐惧的念头就会出现。

当下会出现什么样的念头，你无法控制。善良的邪恶的，好的坏的，都只是念头而已，它们出现了，就出现了。修行，无论出现什么念头，你都有能力不被它影响，这就是成为念头的主人。

你想和帅哥美女搭讪，念头出现，及时看见，知道：哦，我还有这样的想法。

同事犯了错你心想“活该”，念头出现，及时看见，知道：哦，我还有这样的想法。

同样，明天的会议很重要，你需要做好计划，你在认真思考，知道，继续思考，继续做计划。

修行，不是让你减少“恶”的念头，增加“善”的念头，而是无论何种念头出现，你都有不跟随的能力。

当你修行进步了，可能的结果会是，“恶”的念头越来越少，“善”的念头越来越多。但这只是结果，而并非为目的。

如何有不跟随念头的能力？这就需要练习，刻意练习，反复练习。

大海航行靠船长

天空训练营，是必经之路教授在生活中修行的线上课程。为期 21 天，以《觉察之道》为基础教材，通过直播讲解、视频学习、作业点评等方法，由修行老师和各位船长，带领新同学一起学习觉察，实践在生活中修行。

课程目标

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

2.1 对船长的三大要求

一、不断提升修行见地

修行见地，不是理论知识，而是对真相的体悟，对自己的认识，对修行的理解。

永远不要觉得自己的见地足够了，每个人都认为自己是对的，但在修行好的人眼里，一眼就能看出问题。

不要用头脑修行，不要靠逻辑分析。例如有同学问：

我看见：无欲无求，觉察在线，该干啥干啥，没有趣，虽然有妄念，有分别，但无所谓真假对错，是不是也像行尸走肉？

这就是典型的用逻辑分析在修行，而且有很多见地上的错误。修行的目标就是无欲无求吗？修行的目标就是没有妄念吗？你做到了无欲无求或没有妄念吗？

这就像在问：

要是天空没有一丝云彩，这样的天空不是太单调了吗？

要是大海没有一丝波浪，这样的大海还有什么意思？

如果能理解欲与求的本质，理解妄念的本质，理解真正的“我”是谁，就不会有这样的问题。

还有同学问船长：

修行的次第：自我 → 真我 → 无我 → 佛

觉察之道就是消弱自我，加强自性真我的过程，那么“无我”是什么境界？“无我”与“真我”又是什么关系区别？

如果你是船长，你该如何回答？

不要回避这些问题，但又不能去记住“知识性”的答案。如果只是记住答案，你还不如回答说我不知道。你需要有自己的体悟和理解，让这些理解成为你自己的见地，而不是某个答案。

二、保持好的修行状态

好的修行状态，并非指好的生活状态。好的生活状态可能是心情不错、家庭和睦、工作顺利等，但好的修行状态，是指你能时常保持觉察。

你可能生活状态很好，各方面顺风顺水，但你内心很傲慢，觉得是自己修行好，觉得那些痛苦的人是因为没智慧。这种状态，是好的生活状态，但不是好的修行状态。

你可能最近生活不顺，孩子不听话，工作被批评，还出了车祸，但你很淡定从容，你能看见自己的情绪起伏，念头起落，焦虑、担心、自责等情绪偶尔会出现，但它们稍纵即逝，对你无法造成任何影响。这种状态，不是好的生活状态，但是好的修行状态。

这种好的修行状态，是结果，是当你修行好了，生活中会体现出的状态。但当你修行不够，就很容易被生活中的对境带走，烦恼痛苦也随之而生。

当我们修行还不够，有没有办法让我们能保持好的修行状态？

有一个很简单的方法：每天坚持做觉察练习。

每天的静坐觉察、随机静坐觉察，每天的动作觉察、即刻觉察等，偶尔看书看老师的分享，每天能有这样的练习，本身就是不错的状态。每天能有这样的练习，哪怕你生活中身处困境，也能保持觉察在线，状态自然不会差到哪里去。当你这么练习久了，修行自然会提升，在生活中也自然会体现出好的修行状态。

船长保持好的修行状态，指导新同学时，智慧也会显现，对船上新同学的帮助会很大。反之，如果没有好的修行状态，船长的指导，只能靠逻辑，只能靠经验和知识，这样对新同学的帮助就会大打折扣。

三、对课程体系有深刻的理解，并能清晰指导新同学

船长在天空训练营的责任，不只是帮同学掌握觉察的某些知识，更重要的是教他如何理解修行，如何在生活点滴中实践修行。

讲清楚觉察的某些知识，很容易，但指导同学在生活中实践觉察，就没那么容易。

这需要船长有三方面的能力：

1. 船长需要了解天空训练营整体的课程设计，需要了解每个阶段的重点和目标，需要理解每个作业以及每个作业的设计目的。

2. 船长需要对新同学有足够的了解，了解他的家庭状况，工作状况，生活习惯，性格特点等。如果一开始不了解，那就尽量多听多问多看，尽量少提建议。

3. 船长需要掌握一些沟通技巧。如何照顾到对方地情绪，如何提问，如何清晰地表达自己地观点，如何选择合适的时机，等等。这一点也需要在沟通过程中保持觉察。

总之，船长是一个要求很高的角色，对修行，对综合能力要求都很高。

每位船长应该保持敬畏心，因为我们是在指导同学修行，这涉及到一个人的“慧命”。我们每一次当船长，都要认真对待。

每位船长应该保持谦卑心，不要觉得，自己修行了很长时间，或者当了好几次船长了，完全可以依据经验来指导新同学。要知道每位同学都不一样，船长自己的修行状态也并非一层不变，而且修行见地也是无止境的。

每位船长应该保持平等心，虽然我们是来指导新同学的，但和新同学也是修行路上的同学。沟通时，要保持平等的心态，提要求和建议，也尽量委婉，不要用高高在上的语气。指出同学问题时，也要注意场合和方式，要考虑同学是否能接受。

2.2 一些建议

以下建议来自蓝狮子的分享：

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

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

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

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

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

5. 船长自己的提升很重要，对于修行和觉察的理解需要不断提升。觉察是可以持

续不断深入的，最基本的是对于情绪念头的看见，看见以后还可以发现它背后的模式，最后，怎么样能够让自己真正在那一刻成为天空，以及保持天空的状态。需要船长对自己的修行提更高的要求。

保持每天至少半小时的静坐觉察（随机静坐觉察），每天至少半小时练习动作觉察、即刻觉察等，每天至少半个小时看直播或相关的视频，和同学们一起学习。保持初学者的心，认真对待每一次学习，常学常新。越练习会越深入。船长修行提升了，整个小队都会受益。

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

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

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

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

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

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

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

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

11. 船长要明白，觉察的核心是在生活中应用，最重要的是，情绪念头起的那一时刻能马上看见。前期尽量不给新同学提过多要求和解释，按照觉察课程的内容方法，听话照做就好。例如有同学问禅定境界和能量之类的，船长可以说我不知道，我们也先不讨论。如果同学有疑问的话，他可以问七师父。

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

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

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

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

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

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

16. **船长的责任是帮助学员学会觉察，而不是解决问题。**很多同学带着问题，或遇到了生活困境，来到天空训练营，期望船长能帮其解决问题。不少船长，也容易过度参与同学的生活细节，花了很多精力去帮助其解决问题，这很不合适。

船长应该了解学员的基本信息、生活状态和困境，这样有助于点评作业，帮助学员挖执著点，并提出适当的建议。但船长不应过度参与到学员的生活细节中。船长的责任是帮助学员学会觉察，而不是决绝问题。而且，船长也没有这个能力。切记不要走偏方向。

如果学员在学习期间，解决了问题，但没有学会觉察，没有学会在生活中修行，那就是最大的失败！人只要活着，烦恼永远会存在，总会遇到各种困境。学会了修行，就有能力面对所有困境。

祝福每一位船长！希望你们能通过天空训练营，和新同学们共同学习成长！

2.3 关于作业

1. 不要收集树叶

大家看视频，看文章，不是为了交作业，不是为了记知识点，是为了提升你的“见地”，是为了让你对照自己的生活、行为、观念和想法，发现偏差，然后做出调整。

所以，反复说：修行，不是学知识。也不要当成学知识。

不要为了交一个完美的作业而交一个完美的作业……这真的没意义

不要成为两脚书橱，不要成为驮经书的骡子……

蓝狮子不是要你每天拿着口袋捡树叶啊，是想帮你成为一棵树啊！

你要成为一棵树，哪怕很小的树，你会长出自己的树叶。

你捡来的树叶，都是别人的，是不变的，是死的。

你自己长出的树叶，哪怕一开始很小，也不多，但那一定很美，它是活的，是有生命的，是最美的树叶！

不是让大家不做笔记，我要求某同学不做笔记，只是针对某同学。

如果你记不住，又觉得讲得很有道理，那可以做笔记。但主要的目的，是为了提醒自己，以后要按照老师讲的去实践，而不是为了交作业。

每个人内在，没有任何东西。

如果有，那都只是知识。

蝴蝶很美，做成了标本，那就是死的。

蝴蝶是智慧，但做成标本的蝴蝶，就是知识。

每片树叶都是蝴蝶，但被你捡起来收藏起来，就成了标本。

智慧没法收藏，没法做成标本。

智慧就像一团火，你怎么能把一团火做成标本？

蓝狮子讲得再好，也好不过佛陀。

如果要收集知识要点，佛经浩如烟海，去背诵佛经，远远比看蓝狮子的视频和文章更好。

但这没意义，这不是修行。

如果这样收集知识要点就是修行，那些大学里研究佛学的博士、教授，早就成佛了。

每个人内在，没有任何东西。

但正是这个没有，又能生出任何东西。

这就是一无所有，又无所不有。这就是本自具足。

2. 看视频该不该做笔记？

蓝狮子不是让大家不做笔记，也不是让大家做笔记。修行，没有必须如何做，或者不能如何做。所有的方法，都是用来对治“我执”的。

就像某同学特别喜欢做笔记，甚至一个字一个字打出来。老师会让她不要做笔记。不是因为对错。

而对某些从来不做笔记的同学，老师可能会让他多做笔记。

有同学特别喜欢打坐，老师可能会让他少打坐，多做其他练习……

这也是为什么修行需要老师指导，而不只是看书学习的原因之一。

3. 该如何交作业？

让同学交作业不是目的，做练习才是目的。有同学如果实在没时间写作业，可以只做练习，不交作业。例如，每天静坐觉察，每天都做，但不一定要交作业。

学员交作业，是为了让船长和老师，评估同学是否掌握了练习的窍诀。关于作业的几点建议：

第一、一定要真实，不要编作业。不要为了作业漂亮，而去编一个作业。或者，根据船长的意见，把之前的作业改成一个合格的作业。这个意义不大。

针对某个作业，船长提出了建议，提出该如何修改作业，学员可以下一次做练习时注意，在再次交作业时修改，而不是要把之前的作业改成船长满意的（这样意义不大）。

第二、可以简化作业。如果船长已经确定同学已经掌握某个练习的关键点，可以让同学简化作业。

例如某同学交了【吃饭觉察】作业，船长觉得他已经完全明白了【吃饭觉察】的关键点，下次就不用交那种写几百字的作业了，只需要写一句：今天做了吃饭觉察，两次。

例如船长确定某同学掌握了【静坐觉察】的关键点，以后同学交作业可以直接写：今天静坐觉察两次，共 30 分钟。

第三、文字作业要及时提交。每次做完练习，及时写作业并提交，尽量在一个小时内完成，不要等到晚上时回忆补交作业。例如，起床觉察作业，要上午交。

晚上回忆白天做练习的情况，再提交的作业，会不够真实，并非说新同学会撒谎，而是记忆会模糊，并不一定是真实发生。如果有同学提交回忆式的作业，水手只是记录就好，船长可以不点评。这种作业点评意义不大。

4. 如何布置作业？

虽然我们希望每个新同学能全力投入，做更多的练习，但还是需要因人而异，不要给新同学造成太大的压力。以前每次天空营毕业典礼时，都会有同学说每天做作业压力非常大。

一开始不要一刀切的让新同学完成所有必修和选修题。一开始可以要求松一点，了解情况后，找到合适的沟通方式，要求更严格。

类似动作觉察作业，有很多，不一定都要做。关键是让新同学了解动作觉察的关键点，如果懂了关键点，哪怕只反复练习一个动作觉察，也挺好的。

预备周：你准备好了吗？

课程目标：

1. 了解课程安排、交作业方式、沟通方式，理解课程的目标。
2. 要真正准备好：心准备好，时间准备好！
3. 对生活中修行，有正确的理解。
4. 通过练习，能看见某些特定的念头。

预热周，很重要，帮助同学准备好，**船长自己也要准备好**。船长调整好自己的修行状态，每天保持足够的觉察练习。如果船长自己状态比较好，对新同学会有很大的帮助。

见地要求

1. 相信：相信老师，相信方法，相信自己。
2. 老实听话：听老师和船长的安排，不用问为什么，严格按照作业要求执行。
3. 全力以赴：这段时间把练习觉察当成最最重要的事。
4. 真正的修行，不是得到好的，拒绝坏的，而是成为天空。
5. 随着修行进步，有些问题会不再是问题。
6. 修行，是降伏自心。修行要朝心上下功夫。
7. 在日常生活中看见习气，能不被习气控制，就是在生活中修行。
8. 觉察是知道此刻的正在发生。
9. 觉察的关键：不跟随，不评判。

沟通方式 9 条：

1. 相互之间称同学。不要叫“家人”、“师兄”、“同修”。
2. 不开男女间玩笑、不讲荤段子。
3. 不宣传宗教，不转发宗教活动（类似法会、募捐等）。
4. 在微信工作群，要认真严肃一点，不开玩笑，不抖机灵。

5. 微信尽量发文字消息，不得已才发语音消息。
6. 微信和人语音沟通前，请提前发消息确认对方是否方便。
7. 微信添加对方为好友，要自我介绍并说明加好友的原因。
8. 微信发文字消息，尽量多加一些空行，看起来更清晰。
9. 尽量一次性发完消息，不要每次发几个字，连续发多次。

3.1 作业参考：

1. 第一天：自我介绍。
2. 第二天：看视频《修行的七个忠告》（65 分钟）。
3. 第三天：看视频《在生活中修行的目的》（32 分钟）。
4. 第四天：看视频《苦从何来？欲望和自我的关系》（36 分钟）、视频《什么是觉察？》（24 分钟）。
5. 第五天：【挑战 24 小时不思他人过】
6. 七天内认真阅读一遍《觉察之道》

3.2 勇士四大原则

何为勇士？

不再害怕被伤害！

修行最大的敌人，不是欲望，而是虚伪。

【挑战不说谎】

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

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

提醒：

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

为什么人会不由自主地抱怨？

因为这样可以掩饰自己的无能。

【挑战不抱怨】

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

要求：看见自己想抱怨的念头，选择停下，回到当下。

提醒：

1. 关键在于要及时看见自己想抱怨的念头，发现自己正在抱怨。
2. 不要分享关于不抱怨的经验体会。
3. 不抱怨和不思他人过的区别：不抱怨，抱怨对象通常指他人、生活、环境、公司、社会、国家等，会说出来或正想说出来类似的话；不思他人过，“思过”的对象是人，指在心理想，出现了想起他人缺点、过错的念头。
4. 作业描述时，把重点放在看见念头上。
5. 挑战结果不是最重要的，关键是要看见念头。

你是真的在意那几块钱吗？

不！你要看见，这只是自我的习气。

【挑战不占便宜】

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

要求：看见自己想占便宜的念头，选择不占便宜。

提醒：

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

子曰：君子慎独。

师父说：群居守口，独处守心。

俗话说：静坐常思己过，闲谈莫论人非。

【挑战不思他人过】

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

要求：看见自己在思他人过的念头，赶紧停止，回到当下。

提醒：

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

第一周：看见念头的表演

基本要求：

1. 掌握静坐觉察的方法。
2. 能持续感知动作。
3. 掌握基本修行方法。

见地：

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

4.1 作业参考

第 1/2 天：观念头。

【必做】

(1) 静坐觉察，每天早晚两次，每次 10 分钟，持续 21 天。一开始提交详细文字内容，掌握窍诀后，不用提交具体文字内容。

(2) 闹铃觉察，持续一周。

【选做】

(1) 看视频《对治我们的心、情绪、执著和挂碍》（31 分钟）。

(2) 看视频《座上修的注意事项》（18 分钟）。

第 3/4 天：感知动作，看见念头。

【必做】

(1) 桔子觉察，吃零食、水果时亦可练习。只需交一次作业。

(2) 吃饭觉察，每次吃饭都可以练习。只需交一次作业。

【选做】

(1) 挑战勇士四大原则，每天可以练习。只需交一次作业。

(2) 看视频《家庭中修行：不抱怨，找按钮，放下期待》（27 分钟）。

第 5/6/7 天：感知动作，看见念头。

【必做】

(1) 走路觉察，每天可以练习，只需交一次作业。

(2) 起床觉察，每天可以练习，只需交一次作业。

(3) 第一周总结体会。

【选做】

(1) 洗碗觉察，每天可以练习，只需交一次作业。

(2) 认真阅读文章《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》，写出体会。

(3) 看视频《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》（48 分钟）。

说明：以上的觉察练习，一开始需交详细作业，掌握窍诀后，可不用写详细作业。1000 字以内，不要当成练习小作文。这一点船长一定要提醒同学。

4.2 静坐觉察

静能生慧。古人诚不我欺。

详细阅读《觉察之道》座上修部分。

找一个不受干扰的**环境**，关灯，没有声音，不用点香，手机等电子设备调整成静音。

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

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

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

静坐期间听见的声音、身体感受、看见的画面等，都**当成念头**，只是知道。

口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

要求：静坐期间，出现任何情况都当成一个念头，行动上不要回应，只是知道。

提醒：

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

4.3 闹铃觉察¹

闹铃：“什么？我也需要觉察了吗？”

蓝狮子：“是的。你需要按时提醒同学保持觉察。”

看了这段对话，桔子表示压力很大。

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

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

提醒：

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

¹闹铃觉察，这个觉察练习来源于天空训练营不二飞船的作业：【回到当下的闹铃】，不二飞船的船长是绿荷老师。

4.4 桔子觉察

佛陀在成道后，第一次教小朋友们吃桔子。

吃桔子时，知道自己在吃桔子。

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

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

要求：动作尽量慢一点，看见念头，感知动作，并记录整个过程。

提醒：

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

桔子觉察的引导²

1、在开始练习之前，寻找一个宁静且舒适的坐姿。挺直脊背，放松肩膀，让身体自然舒展。接下来，请闭上眼睛，开始将注意力集中在呼吸上。重复三次深呼吸，每一次都更加专注和深沉。

现在开始深入去探索桔子的世界。想象自己走进了一片绿意盎然的森林，那是桔子的故乡，是它们生命的起点。在这片森林里，一颗微小的种子正悄然破土而出，随着时间的推移，种子在雨水的滋养和微风的吹拂下，慢慢地长成了一棵小树苗，长成了一棵大树，枝繁叶茂，果实累累。再经过农民的采摘，包装、运输，桔子才能到达我们餐桌。带着虔诚、敬畏、殷重专注吃桔子，安住当下。

2、现在请我们带着这样的心境，开始吃桔子。用拇指和其它四指指拿起一个桔子。感受它光滑而微凉的表皮。请将注意力转向观看，去观察自己手中的桔子，用眼睛去探索它，全心全意、认真细致地去观察它。在这期间有可能会冒出很多念头，回到当下就好。

也可以留意光线如何照射到桔子上。在它表面有没有阴影，突起、或者凹陷。留意暗淡的部分，有光泽的部分。允许自己用目光去充分的观察它。也可以用手轻轻地转动。从不同的角度来观察它。有什么新的发现？

在这样观察的时候。脑海中冒出一些想法。比如，这样做显得好奇怪？或者。这样做有什么意义？看见这些念头，只需回到观察桔子的当下就可以了。

3、现在将注意力转到桔子的触觉上去，去感受桔子，觉察桔子的硬度、光滑度。也可以用拇指和食指轻轻地转动它，留意哪些部位是柔软的，有弹性的。在这期如果出现念头，回到当下就好。

4、现在准备好以后。将桔子带到鼻子下面。停在那里，吸…气，看看能觉察到什么？留意是否有什么气味？去觉察它。如果没有发现什么气味？就去觉察没有气味的状态。如果自己的体验随着时间发生变化。也对此保持觉察。在这期间如有念头出现，继续回到当下就好。

5、现在慢慢的开始剥桔子，觉察手剥桔子皮移动时所产生的感觉变化。感受手指与桔子皮之间的摩擦和滑动，以及桔子的重量和形态，随着剥桔子皮动作持续发生，留意是否有什么声音出现桔子被剥开时散发出的香气，请对此保持觉察，期间不要走神，如果有念头出现，回到剥桔子的当下就好。

6、准备将一瓣桔子放入口中。觉察胳膊移动时所产生的感觉变化。觉察手和胳膊是如何精确的将桔子送入口中。如果愿意的话，也可以闭上眼睛去体会。将桔子放入口中，留意到舌头伸出并触碰到桔子。在这期间如有念头出现，回到当下就好。

现在去探索桔子放在舌头上的感觉。用舌头移动桔子，去探索它的表面，感受它的

²此引导来自于大梅同学

柔软和凹凸不平。在这期间如有念头出现，不要跟随，回到当下就好。

慢慢将桔子移到牙齿中间，轻轻地咬一口，留意嘴里的变化然后慢慢的开始咀嚼。留意口中的感觉变化，体会咀嚼带来的味觉的变化。请注意，要知道自己在咀嚼，知道每一次咀嚼，感知每一次咀嚼，而不是任咀嚼自动发生。期间如果有念头出现，只需回到当下就好。

不必着急，给自己时间去体会。觉察桔子所发生的变化。感受果汁充斥整个口腔的感觉以及果渣的粗糙感。期间有念头出现，回到当下就好。

7、然后当你准备吞咽时，请首先留意到心里想去吞咽的意图，停止咀嚼。然后再继续去吞咽它。感受桔子汁向下进入消化道直到滑落到胃部的感觉。体会桔子在嘴里遗留的任何感觉。继续掰下一瓣桔子，重复感知。

直到最后整个桔子吃完。在这期间看见念头，只要回到当下就好。之前闭着眼睛，现在请睁开眼睛，重新回到现在所处的环境中。

最后，带着觉察收拾好果皮垃圾，并清洗果碟。整个过程中请感知当下身体的每一个动作。

[点击查看音频引导文件桔子觉察.mp3 \(13 分钟\)](#)

4.5 起床觉察

穿衣吃饭，日常之事。以此入道，正契时也。

醒来的第一件事，提醒自己提起觉察，练习觉察。

早上醒来，即可开始练习起床觉察。

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

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

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

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

要求：整个起床、穿衣、洗漱的过程中，可以选择其中一个过程重点练习（如只是觉察穿衣动作，或者只是觉察洗漱的动作）。要尽可能看见自己的念头，感知每个动作，不要被念头带走。

提醒：

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

4.6 吃饭觉察

人活着，每天都要吃饭。这是个不错的修行入口。

准备好饭菜，端身坐正，做三次深呼吸，然后开始练习。

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

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

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

提醒：

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

4.7 走路觉察

吃饭时吃饭，走路时走路，就这么简单。

选择独自散步时练习走路觉察。

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

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

要求：整个过程，尽量把觉知放到身体的动作上，看见念头，回到当下。

提醒：

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

4.8 洗碗觉察

吃完饭，你可以主动去洗碗，顺便练习觉察。

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

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

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

观察灶台上的水渍，用抹布轻轻擦干净。洗手，把手擦干。知道自己的每一个动作。

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

提醒：

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

4.9 开车觉察

开车时，知道自己在开车。

这不是废话吗？如果你能做到，这就是修行。

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

眼睛看见路况，只是知道，该如何处理就如何处理。看见堵车，若有焦急念头出现，看见念头，知道；看见有人加塞，若有抱怨念头升起，看见念头，知道；看见某个特殊车牌，若有好奇或联想的念头出现，看见念头，知道；看见路边行人、车辆、路旁景色，只是知道，不跟随。耳朵听到的车鸣、马达声，都只是知道，不跟随。

感知手握方向盘上的感觉，感知脚踩油门和刹车的感觉，感知臀部和座椅接触，感知背部和头部，感知自己的呼吸。如果发现有人在想其他事，回到当下，继续感知。

要求：整个过程，不被外界环境带走，只是做当下该做的事。

提醒：

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

4.10 扫地觉察

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

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

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

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

扫地时只是扫地，整个世界都只有扫地。

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

提醒：

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

第二周：情绪是最好的修行对境

基本要求：

1. 掌握对治情绪的四步法。
2. 掌握随机静坐觉察的方法。
3. 掌握发愿的方法。

见地：

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

5.1 作业参考

第 8/9 天：情绪觉察。

【必做】

- (1) 随机静坐觉察，每天练习至少 3 次，不用提交具体文字内容。
- (2) 情绪觉察，一周至少交五次情绪觉察作业。

【选做】

- (1) 看两篇文章 文章《在嗔恨中修行》、文章《在嫉妒中修行》。
- (2) 看视频《不要有期待》（30 分钟）。
- (3) 看视频《都是我的错》（36 分钟）。

第 10/11 天：找情绪按钮。

【必做】

- (1) 阅读觉察之道第五章，找出自己三个情绪按钮。
- (2) 看视频《解读世间八法》（34 分钟），找出熟人的三个情绪按钮。

【选做】

- (1) 开车觉察。只需练习，不用提交文字作业。
- (2) 看视频《情绪，看戏，演戏》（1 小时）。

第 12/13/14 天：学会发愿。

【必做】

- (1) 交一次情绪觉察作业到大群，请某位船长为你点评。
- (2) 学会三种发愿，每天可以练习。
- (3) 第二周总结体会。

【选做】

- (1) 阅读文章《在吃屎中修行》。
- (2) 看视频《在病痛中修行》（50 分钟）。
- (3) 看视频《回到原点的方法》（90 分钟）。

说明：以上的觉察练习，重点是练习，掌握窍诀后，可不用写详细文字作业。

5.2 随机静坐觉察

有了这个方法，只要你想，当下就是修行最好的时机。

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

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

要求：尽量不被外界环境影响，把所有的影响都当成念头，知道就好。

口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

提醒：

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

5.3 情绪觉察

情绪是你的朋友，当她出现，要感到高兴。

情绪就是念头，一个接一个的念头。

仔细阅读《觉察之道》第五章。是的，我说的仔细阅读，是至少认真阅读三遍以上。并非要背下来，而是要理解【看】【盯】【挖】【改】，以及每个步骤的要点。日常生活中，“看见”每一次情绪的出现。情绪出现，就是练习觉察的机会。尽量及早看见，不要等到情绪爆发了才意识到。

看见情绪的苗头，如果情绪比较强烈，要“盯住”情绪。感知情绪下身体的反应，最后重点感知反应最强烈的部位，感知其变化，直到明白自己不会被此情绪带走。“挖掘”情绪背后的执著点。情绪的出现，都有源头，追溯源头，才可能放下执着，彻底破除情绪。主要不要挖到别人身上，是从自身找问题所在。

“改变”一贯的行为。针对自己平时遇到情绪而出现行为，反其道而行之，以此让自己加深印象，也能有助于破除执著。

要求：出现情绪，一旦看见，全力以赴。认真记录四步过程。

提醒：

1. 此练习主要针对稍强烈的负面情绪（愤怒、焦虑、恐惧等），如果一些轻微情绪（如抱怨、尴尬等），不一定严格需要【看盯挖改】四个步骤，可能只需要【看改】就可以。
2. “挖掘”情绪的执著点，是当下一瞬间的事，也可以事后继续挖掘。可能是看见了自己或他人的模式，也可能是自己对某件事某个人放不下。
3. 最后一定要“改变”行为，不用找理由，这就是原则。不改变行为的练习，都算失败。
4. 一开始需要刻意练习，严格按照四步来分析记录。等熟练了，这四个步骤会是一瞬间的事情。
5. “挖掘”执著点，是可以反复挖掘的。随着你的修行越好，也会越挖越深。有时可以请老师或其他同学帮你挖掘。

5.4 三种发愿

神通抵不过智慧，智慧抵不过业力，业力抵不过愿力。

真诚发愿，是一种很实用的方法，可以让“自我”无所作为，还可以培养慈悲心。而当慈悲心生起，自我就会减弱，烦恼也自然会减少。

这里介绍三种发愿方式：

1. 早起发愿。例如：愿上帝（或者是菩萨、佛陀、真主、祖先、师父）加持我，今天所做、所想、所说，都是为了利益一切众生！

这种发愿，一方面是说出自己愿望，也是表明决心，一方面是祈请加持，让自己更有力量。

2. 遇事发愿。例如：如果某事成功，对众生更有利，请上帝加持我成功。如果某事不成功，对众生更有利，请上帝加持我不成功。

当你遇到某件事很纠结、紧张、焦虑时，你可以选择这种发愿方式，做好当下的事，把选择权交给上帝。

3. 慈悲发愿。例如：愿上帝加持我，我愿替妈妈承受牙疼带来的所有痛苦，愿她能早日康复。

这里是以妈妈为对象，以牙疼为例子，但可以扩展到发愿替众生承受疾病带来的所有痛苦。这种发愿，很适合在自己病痛时使用。这样也能让自己的病痛变得有意义。

要求：发愿要真诚，勇敢。

提醒：

1. 阅读文章：[在病痛中修行](#)。
2. 发愿，是愿望，也是誓言，要认真对待。如果不够真诚就不要发愿，不要做表面功夫，这没有意义。
3. 发愿的方法不涉及宗教，就像我们生日许愿一样。
4. 慈悲发愿，如果一开始不敢发大愿，可以从身边人开始逐步扩大范围，父母、子女、朋友、同事、社会所有人、众生。虽然这种愿望不一定真能实现，但你要做好愿望实现的准备。
5. 不要自己害怕被“发大愿”伤害，它能伤害的只是“对自我的执著”。

第二周的重点¹

 天空训练营第二周	
 随机静坐觉察	<p>随机静坐觉察是静坐觉察的一个补充，相比较静坐觉察受到环境和姿势的要求，随机觉察可随时随地练习。</p>
	<p>随机静坐觉察要求：建议同学们在熟练掌握静坐觉察方法后再去练习。</p>
	<p>💖船长建议：结合同学实际情况，（如同学打坐环境或时间安排不够理想），船长可随机调整静坐练习方案提供给同学练习。</p>
 情绪觉察	<p>情绪的本质是念头，一个接一个念头。也是容易被跟随的一种念头。</p>
	<p>用觉察可以对治情绪，同时情绪觉察只是觉察的一个应用。</p>
	<p>初学者对治情绪的四步格式：“看盯挖改”，其中看和改两个步骤基本是不变的。</p>
	<p>💖船长建议： 成功的情绪觉察可帮助同学建立对修行的信心。</p>
	<p>船长尽可能的多去留意和观察同学情况，结合对方实际情况给到对应辅导。 船长带船过程中，看见自己想要和新同学炫耀的习气和模式并及时止住。</p>
 三种发愿	<p>发愿的目的不是希望同学们成为一个好人，发愿是弱化我执的一个方法，更是修行的目标。</p>
	<p>💖三种发愿方式： 早起发愿：提醒自己在接下来的一天中保持觉察。 慈悲发愿：可弱化对身体的执著。 遇事发愿：放下对结果的期待，相信一切的发生都是最好的安排。</p>
	<p>发愿态度：真诚，勇敢。</p>
	<p>发愿意义：发愿是削弱“我执”最有效的方法。</p>
 动作觉察	<p>开车觉察、扫地觉察。</p>

¹此图来自大梅同学

第三周：生活处处是修行

基本要求：

1. 懂得如何把觉察融入到生活的点滴之中。

见地：

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

6.1 作业参考

第 15/16 天：即刻觉察。

【必做】

- (1) 情绪觉察，坚持五天，带上自评。
- (2) 即刻觉察，坚持两天。

【选做】

- (1) 我看见，练习。
- (2) 看视频《诸恶莫作，众善奉行，自净其意》（32 分钟）。

第 17/18 天：善良 24 小时。

【必做】

- (1) 情绪觉察，开始互评。
- (2) 善良 24 小时，至少 1 次。

【选做】

- (1) 扫地觉察。只需练习，不需要提交文字作业。
- (2) 看文章《随时准备去死》。
- (3) 看视频《宗翎老师：关于修行、工作和婚姻》（69 分钟）。

第 19/20/21 天：关爱 24 小时。

【必做】

- (1) 交一次“成功”的情绪觉察作业，请其他船长点评。
- (2) 关爱 24 小时。
- (3) 第三周总结体会。

【选做】

- (1) 如果没有明天，认真写一封遗书。
- (2) 看视频《真正的“我”是谁？》（62 分钟）。

6.2 即刻觉察

即刻觉察¹是个检验自己觉察水平的练习，别错过。

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

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

统计一天主动提起觉察的次数，大概评估标准是：

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

要求：认真记录一天主动想起觉察的次数，想起“要觉察”之后的几分钟内，尽量保持觉察。

提醒：

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

¹ “即刻觉察”是由必经之路天空训练营小芳营长命名

6.3 我看见²

当你只注意一个人的行为，
你没有看见他；
当你关注一个人的行为背后的意图，
你开始看他；
当你关心一个人意图后面的需要和感受，
你看见他了。

——伯特·海灵格《看见》

这个作业，随心所欲，随笔记录。

我看见，可以是看见自己的习气、模式、念头、情绪、想法等。

我看见，也可以是看见周围某些值得记录的人和事，一两句话，几十个字，记录某个瞬间。看见之后，尽量有个动作来对治。

看见自己的习气，就是在削弱习气本身。

要求：没有对错，只是真实记录，可以只有一条，也可以有多条。

举例：

1. 我看见老公的旧有模式开始了，我看戏，演戏，真好！
2. 我看见村里的小伙伴们工作都很积极，作业也及时提交，各有特点，值得我学习。
3. 我看见我贪心了，想要得更多。停下来，不要了。
4. 我看见观察员测评挺不容易的，做了大半天，出了一身汗。
5. 我看见我对队友的抱怨，停下。
6. 我看见会议时想要说教的冲动，止语。
7. 面对领导的询问，我看见自己想说谎的念头，如实汇报。
8. 我看见 Rita 主持很棒，衔接应变能力强，看见了 Rita 同学的自信、自在、闪闪发光的样子。
9. 我看见儿子和奶奶像两个娃娃一样在吵架，我觉得好玩。我在一旁看戏。
10. 我看见面对女儿的狐臭不再是嫌弃，而是反过来靠近她。
11. 我看见我的负面念头，但我在念头之外，我是自由的。

²我看见，来自自然村【SEE·看见村】的创意，发起村长全方楹同学。看见村的口号是：SEE，看见即自由！蓝狮子根据这个创意，形成了这个作业。

6.4 如果没有明天

如果还有明天，你将如何装扮你的脸？

如果没有明天，你要如何说再见！

明天和意外，哪一个先来？

每个人都会死，但每个人都不能确定自己什么时候死去。如果没有明天，你还有哪些事情放不下？当你认真思考这个问题，或许你能发现隐藏很深的执著点，或许你能看清现在的生活。

建议你认真对待，真正把自己代入到这个场景思考：

如果今晚就要与这个世界告别了，我该如何面对？

如果没有明天，我有什么遗憾吗？

如果没有明天，我挂碍的那些人和事，我要如何处理？

如果没有明天，我该如何评价自己的这一生？

如果没有明天，我希望对身边人对我爱的人说些什么？

如果没有明天，这最后一晚，我又想了些什么？

这一生，是我想要的一生吗？

这一生，我最骄傲的事情是什么？

这一生，我最后悔的事情是什么？

人生的意义，我真的明白了吗？

如果人生再来一次，我还会如此过一生吗？我会做哪些改变？

如果还有明天，余生我最重要的事情是什么？

.....

要求：写一封有法律效用的遗书，要认真对待。

提醒：

1. 无论你以前是否写过遗书，请再次认真思考，再写一封遗书。
2. 不只是一封遗书，还要思考隐藏在死亡背后的问题。
3. 老师和同学并非对你遗产如何分配感兴趣。
4. 若你写得很简单，也没问题。但你要知道，这只是自己想伪装而已。你不会有多少深刻体会，老师也无法给你帮助和点评。
5. 如果你写得太真实，不想公开，你可以私下发给船长或者老师，也可以谁都不发。

6.5 善良 24 小时

同学，你本善良！

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

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

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

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

睡觉前，可以回顾一天的行为，看看哪些行为做得不够好，明天可以继续补救。

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

提醒：

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

善良参考手册

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

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

看看某同学的作业：

小明同学挑战善良 24 小时

06:50，我发愿：接下来 24 小时，愿我做的一切都是为利益他人，绝不伤害众生。

07:10，他家天天养一堆狗，看见，不抱怨，善良 24 小时。

08:15，今天没给孩子回执签字，忘记了，想找个理由说没看到……算了，直接道歉~

08:24，下地铁被雨伞碰了一下，内心 OS：谁，有病？看见，直接走开，没瞪她。

08:54，同事们讨论延迟退休，说社会畸形……想参与抱怨，看见，闭嘴。

11:45，和同事去吃饭，前同事发来他们中秋的活动，哼，嫉妒，知道，继续吃饭。

12:13，坐电梯，从-2 到-1，我又想翻白眼，突然想到前几天还写过这事儿，默默自己笑了一下。

13:16，想起来之前参加会议，我和集团领导聊天，突然大区的一个领导窜出来打断我……不思他人过呢，善良 24 小时，回来继续工作。

14:33，领导屋来人聊天，但是不关门，我十分想过去给她关上，看见自己有些强迫，知道，继续做目前的工作。

17:10，同事要下班，问我你非要等快递来吗，我不想回答，她又说明天是不是也可以……我有点抱怨，看到了，回复，你先撤退吧。

18:20，回家看到奶奶躺在我们床上，有些抱怨，看见，问一句“妈不舒服？”但还是介意（这是一个情绪按钮）。

18:30，奶奶说孩子老师和她说体育课不认真，我问“详细怎么说的？”奶奶说不清楚，奶奶表达不清，我多少有点情绪上头，看到，转头自己去外屋冷静一下（又是一个情绪按钮奶奶表达不清楚我就上头）。

18:40，孩子听小度影响我给他提交表格，把小度关了，孩子说，妈妈可是我在听，看见，那你听吧，小度继续。

19:00，吃饭，奶奶说事情又不清楚了，嘿，刚才记录的情绪按钮，一笑。

19:05，看到桌下孩子扔的鞋还没收，想发火，看见，想自己拿就拿，不想拿在那也不碍事。

19:15，和奶奶讨论老师说孩子体育不好的事，看见，即刻说“孩子跑挺快的，和同学一起玩的时候跑的最快，今天只是没表现好而已，下次肯定没问题”（其实他从小大运动就稍微差点意思，未来帮助他进步）。

……

21:59，睡觉前：愿我今晚在梦中保持觉察，在梦里也能利益众生。

回向：把这次善良 24 小时的所有的善业，回向给父母，希望他们身体健康；回向给所有众生，希望他们增长智慧，减少烦恼。

6.6 关爱 24 小时

修行，不是为了让生活变得更好，但若修行好了，生活自然也会变得更好。

以关爱家人为主题，践行在生活中修行，检验自己运用觉察的能力，提升自己面对问题、解决问题的能力与智慧。在陪伴家人的所有活动中，你能否长时间看见想法、念头？你能否及时看见情绪、处理情绪？能否看见自己和他人的模式？来，让我们开始吧！

活动方式：用图片 / 文字 / 视频等方式，记录最温馨的、最挑战的体验。记录自己如何运用觉察，如何时时提起觉察，如何用觉察解决问题的。

参考内容：

1. 早起发愿：现在开始 24 小时内，我要全心全意关爱家人。
2. 亲手为家人做爱心餐（暂时不会做的，陪家人一起做打下手，并承诺何时给家人做）。提示：做爱心餐时，感知每一个动作，当念头离开，回到当下。
3. 专注地与家人共处，有质地陪伴家人聊天 / 散步，陪伴孩子玩耍。提示：陪伴时，不看手机，不想工作，不责怪孩子，顺便观察家人的习气模式或情绪按钮。
4. 断舍离。舍弃家里不需要的东西，让家干净整洁明亮。提示：看见在处理物品时出现的想法，挖掘背后的执著点。
5. 为父母做两件以上让他们开心的事。提示：看见自己的念头，感知动作。
6. 带家人一起郊游，投入大自然的怀抱。提示：看见自己的情绪，不要被情绪带走。
7. 对家人做到“七不”：不抱怨，不撒谎，不嫉妒，不拒绝，不期待，不索取，不发脾气。提示：类似[勇士四大原则](#)一样，及时看到念头。

提醒：

1. 若无家人在身边，可以关爱身边的人。
2. 先认真看参考内容，要理解，特别是最后一条“七不”的内容。
3. 活动参考内容，是提供参考，也是原则。老实听话，能做到的尽量做，若有新的想法，也可以加入进去。
4. 主题是关爱家人，这是原则，不要妥协：我从没进过厨房，爱心餐这一条就不做了。这就是自我妥协。
5. 尽可能提醒自己提起觉察，这不只是关爱家人，还是觉察练习。以事炼心。

6.7 止语 24 小时

老子说：多言数穷，不如守中。

选择一个周末，和家人商量好，说今天要练习止语一天。准备好一个纸质笔记本，一支笔。让我们开始吧！

关闭手机、电脑、平板、电视等电子设备。接下来 24 小时，远离这些设备。内心会时不时想要看手机，或者担心有朋友或领导找自己有事，都不要理会。要看见这些念头、看见这些担心。

坚决不说话。如果家里有人，可以做简单的沟通，可以打手势，写字条，也坚决不要说话。对，你就是个哑巴，这一天失去了语言能力。

全天，可以做类似吃饭觉察、走路觉察、静坐觉察、即刻觉察等练习。可以做家务，可以正常做其他工作，过程中，若有什么想法和感触，可以用笔记本写下来。结束后，可以和必经之路的同学或老师，分享自己的止语感受。

要求：保持两个原则：1. 远离电子设备；2. 不说话。

提醒：

1. 这个练习，去掉了“身语意”中的“语”，所以，要重点留意“身”和“意”，也就是感知动作，看见念头。
2. 不要停留在形式上的止语，要尽量长时间保持觉察，看见自己的念头，感知身体动作。
3. 两大原则要严格执行，绝不妥协。
4. 这个练习可以帮助你体验有语言障碍者的生活。
5. 不用担心一天不和外界联系会有什么损失。要看见这种担心。不用在朋友圈提前通知自己要止语一天的事情。和家人商量好就足够了。
6. 止语，能看见自己想说话的念头，能看见那些完全没有必要说的废话！
7. 读诵经典、持咒，不算说话，可以正常进行。
8. 前几次练习，可以尽量多用笔记录一些感触和感悟。
9. 不用和非必经之路的同学分享感受，如果不懂觉察，不练习觉察，止语练习的意义会大打折扣。

点评要点

7.1 指导原则

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

几点提醒

1. 要确定同学是否掌握作业练习的要领，而不是文字描述是否准确。不要鼓励那些文字写很长的作业。
2. 多了解同学的背景，更多地关注人本身，然后再给他点评，有人需要鼓励，有人需要严格要求。
3. 点评时可以借助《觉察之道》的内容，把相关的一段截图发出来，再加上自己的理解。要结合自己的体会和理解，不要在字眼上扣细节。
4. 在作业点评时，尽量一次性说细致一点，把想要表达的内容要点说清楚。少用互动的方​​式，这样自己能说明白，同时也能够让学员清晰理解意思。
5. 需要对比同学以前的作业，是否出现同样的问题，看情况公开或私下提醒，或是有哪些进步也先一起点出来。指出好的进步点，再指出需要改进的地方，对方会更乐意接纳和调整。在点评互动中建立信任，同时加强同学对学习觉察的信心。
6. 要分辨出“装扮的作业”。指那些并非真实练习，而按照作业要求编出的一份完美作业。作业一定要“真实”。

7. 不要追求作业的文字细腻，而要追求真实性，判断同学是否掌握方法和要领。不要对那些文笔好的作业大加表扬，而要推崇那些真实的作业，哪怕小作文写得不太好。
8. 如果发现同学已经掌握了某个练习的要领，可以让其简化作业。让同学重视做作业（练习），而不是花太多时间在写作业（交小作文）。
9. 不要有显摆心理，不要有大篇说教模式。针对作业，指出问题即可，不要借此讲许多修行的其他话题。
10. 作业点评，尽量用词正式一点，不要开玩笑抖机灵。

7.2 作业指导

静坐觉察

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

点评要点

1. 如果确定这个同学已经掌握了静坐觉察的方法，静坐作业基本不用点评。鼓励一下就好。
2. 不用纠结某个记录算不算带走。就算都当成被带走，只要能看见，回来继续就好。
3. 静坐觉察，不用太抠细节。这个作业，需要的是按觉察之道的的方法多练习，长期练习，而不是某个细节是不是被带走。被带走，知道，回来就好，就算没被带走，也知道，回来就好。都不算问题。只要没有发现明显的问题，静坐记录的作业，不用过多点评。鼓励同学坚持，尽量看见念头。等同学练习多了，自己开始有体会，要么自然会走到正路上，要么问题会暴露得明显。
4. 在静坐时，出现一直在思考某个问题，或者中途看手机，或者停下来记录某个想法，或者一连串同一件事的念头中间加了几个知道，这类问题，就需要指出来。
5. 一般作业记录六七条就可以了。记录不是目的，只是让船长帮助发现其是否存在问题。
6. 如果某个感受，一直影响我们练习观念头，那就处理一下。继续观。例如：痒了，知道。如果一直痒，就挠一下。被带走一次两次，没关系的。被带走，回来就好。

觉察身体动作

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

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

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

点评不用抠细节，抓两个关键点：一、是否把觉知放在了动作上；二、是否能看见念头，或是否知道被念头带跑了，能否及时回到当下，继续感知动作。

开始每个作业都需要点评，明确学员已掌握方法没问题后，可以不用每个都评。

情绪觉察作业

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

点评要点

1. 要确定：同学是否掌握了四个步骤的概念？关键点不能模糊。基础非常重要。
2. 基础没有掌握之前，不要提更深的内容。例如，一开始点评作业，不要提这里可以演戏、看戏等。
3. “及时看见”情绪，最为关键。一开始，如果同学及时看见情绪，可以给其表扬和鼓励。
4. 看见情绪越早，越不容易被情绪带走。
5. 当情绪出现后，如果情绪强烈，需要盯住情绪。具体做法，是把觉知放在身体上，扫描身体，感知此时身体的特殊觉受，如胸部、喉咙等，逐步让这个部位放松。这么做的目的是让自己不被情绪带走。
6. 一些小的情绪，不需要盯。如一些抱怨、不悦等。
7. 盯住情绪，不一定非要情绪全部消失（有时很难），只要确定自己不会被情绪带走，就算盯得成功，可以开始挖掘执著点。
8. 【挖】执著点，是挖自己的问题。一开始挖得不够深，没关系，只要不是挖别人的问题即可，不要在初期总是挑同学【挖】的问题。
9. 也可以事后挖执著点。执著点并非有固定的标准。点评时，不要说得太肯定。只能是供参考。
10. 【改】的指导原则是“反者道之动”。这不是道德标准，而是修行方法。不是说反过来做就是对，之前做法就是错，而是用来破除自己的执著。改，尽量要有行动，而不只是念头变化。
11. 四个步骤，一开始要刻意练习。是遇到情绪时，想起这几个步骤，真实练习，而不是事后分解步骤。这样没有意义。
12. 四个步骤，说起来复杂，熟练以后，这四个步骤就是一瞬间的事情，也不用那么刻意了。
13. 一天可能情绪比较少，但念头不可能少。如果有人说自己念头也很少，那一定是他还没有明白如何看见念头。
14. 看一个情绪觉察是否成功，有一个标准，看【改】得是否彻底。
15. 某同学有明显按钮（例如有人和自己妈妈一说话就会吵架），这对修行来说，是好事。因为同学可以拿这个按钮来反复练习。只要成功一次，就是成功！

7.3 经典作业点评案例

1. 孩子早上刷牙完后，洗手时间又很长，并且衣服袖子又弄湿了，棉毛衫的袖口，毛衣袖口都湿了。（说牙膏弄到袖口上所以用水去冲洗掉）。

上学快要迟到了来不及换衣服，就把孩子衣服的袖口卷起来。

看见起情绪

盯：来不及盯，（上学要迟到了）

挖：不接受孩子这样洁癖，牙膏沫弄到衣服上就觉得脏，就用水去洗掉。

改：看见起情绪没有指责（这里没有指责好像也不对，指责估计有，但时间原因也没时间指责。）马上送孩子去学校。

【点评】我做个简单的点评【1】：

1. 遇到情绪，要想起运用看盯挖改，而不是情绪过后回忆一下其过程。
2. 看见情绪，看见的那一刻，可以把自己的情绪定义得更具体一点。那一刻，你的定义，本身会减弱情绪。
3. 盯。可能是一瞬间的事，只要在那一刻，感受一下身体，情绪就会减弱。可能不需要一秒钟。盯的原理，是在转移注意力。
4. 【挖】，要挖自己的问题。而不是挖孩子的洁癖。就像你不能挖，我接受不了老天爷总是下雨。你挖孩子的洁癖，就是在指责老天爷总是下雨。
5. 【改】，整个过程，你的情绪一直都在，根本就没改。

所以，如果第二天，类似的情景又出现，你的情绪还是会出现，甚至会更强烈，这也是为什么，过了这么多年，你孩子洗手时间长，这件事一直挂碍着你。

点评【2】

这个案例，可以如何挖？挖，没有标准答案。

我看见的问题：

1. 你这两百个字，提到了三次上学迟到。在你心里，孩子上学迟到，就是你的执著点。上小学也好，初中也罢，孩子迟到，真的那么重要吗？

是孩子偶尔迟到一次，多大点事？比孩子心理健康重要？或者比母子关系更重要？

2. 你孩子过去几年，经常洗手时间比较长，应该一直是你的情绪按钮。这么多年了，就这么点事，你还不能接受？

就像朱平家的窗户，她先生不关窗户，一次两次，她确实应该生气。但过去十几年，朱平还因为这这件事生气，那就是朱平自己的问题。

这么多年，你还接受不了孩子洗手时间长的问题，你不觉得是自己的问题吗？

点评【3】

可以如何【改】？

改也没有标准答案。

你的情绪一直都在，说明你一直被情绪控制，此刻，你无法改。只有当你情绪减弱或者消失，你才可能改。

举个例子：

此刻，你孩子一定知道妈妈生气了，妈妈嫌弃自己，妈妈着急了，可能要迟到了……孩子内心不担心吗？孩子一定是忐忑的，紧张的，甚至是自卑的（因为觉得自己总是做不好，总是犯错）。

妈妈可以做什么？最好的方式【改】，是安抚孩子，如：

没事，就这么点水，妈妈帮你卷起来。要是迟到了也没事，妈妈打电话和老师解释一下就好的。下次咱们早一点准备，一起上学去吧。

点评【4】：

按照同学作业的描述，孩子上午上学，应该是紧张的，沮丧的。

如果同学真的按照【看盯挖改】做了处理，孩子当天应该是安心的，温暖的。

虽然是生活中很小的一件事，但这种事情积累多了，孩子和妈妈的关系，肯定不会太好。

但妈妈不会觉得是自己的问题，还会觉得是孩子各种不好。

并非说孩子没问题，而是，一个智慧的妈妈，会改变很多事。

点评【5】

如果妈妈正确地按照【看盯挖改】来做了，而且真的挖到了自己的执著点，看见了自己的问题，等到下一次孩子洗手时间又很长，妈妈生气嫌弃的情绪又出现了。

此刻，及时看见，瞬间会想到：哦，我居然又被这个情绪按钮控制了，还没放下呢。

此刻，我相信妈妈不会带着情绪和孩子说话了，因为看见了自己的问题。

用觉察对治情绪的方法，如果你认真去练习，是真的很有有效的，至少可以觉得很多现实的情绪问题。

但很多同学对这个理解得太浅，平时练习也很少。我看很多同学，现在很少写【看盯挖改】情绪作业。

船长辅导和认证

对船长的要求有三点。

第一，要求船长有一定的修行见地。理解修行的真谛，能在生活中，熟练运用觉察，面对生活中的烦恼，能以修行人的心态面对；

第二，能保持不错的修行状态（每天都做足够多的觉察练习）；

第三，对天空训练营的课程体系、作业等，有深刻的理解，并能清晰指导新同学。

以下是辅导认证时可能会问的一些问题：

一般性问题：

1. 船长的职责是什么？
2. 船长的要求是什么？
3. 觉察之道的课程和别的身心灵课程有什么不同？
4. 在生活中修行，最关键的是什么？
5. 什么是在生活中修行？
6. 如何知道自己修行有没有进步？
7. 我自己看书练习觉察，可以吗？
8. 我该如何向家人介绍觉察方法？
9. 为什么不建议和身边人分享觉察的方法？
10. 忍住情绪和用觉察对治情绪，有什么不同？
11. 有同学说：情绪看见了消失了，但很快又出现了，持续半天，怎么回事？
12. 我练习觉察，不惹事，但队友总是惹事啊，总是凶我，怎么办？
13. 如何用觉察的方法，让小孩子不玩电子游戏？
14. 练习觉察，就是不能有情绪吗？
15. 向内求，找自己的问题，我本来就很自卑，岂不是越来越自卑？
16. 看盯挖改，挖是挖自己的问题，岂不是又要自责懊悔？
17. 放下执著和不求上进有什么区别？

18. 练习觉察可以让我更专注吗?
19. 念佛号和练习觉察, 有冲突吗?
20. 观呼吸和观念头的区别在哪里?
21. 我是否可以在座上修时直接观呼吸吗?
22. 什么是回到当下? 如何才能回到当下?
23. 如何才能走出情绪的低谷?
24. 如何才能保持好的状态?

关于觉察作业的问题

1. 描述一下整个课程体系。
2. 静坐觉察有哪些要点, 点评的时候要注意什么?
3. 随机静坐觉察, 该如何练习? 点评时要注意什么?
4. 起床觉察, 该如何练习? 点评时要注意什么?
5. 桔子觉察, 该如何练习? 点评时要注意什么?
6. 扫地觉察, 该如何练习? 点评时要注意什么?
7. 走路觉察, 该如何练习? 点评时要注意什么?
8. 动作觉察有哪些要点, 点评时要注意什么?
9. 情绪觉察有哪些要点, 点评时要注意什么?
10. 如何点评《善良 24 小时》的作业?
11. 如何点评《勇士四大原则》的作业?
12. 即刻觉察, 该如何做?
13. 我看见, 练习该如何做? 为何有用?
14. 如果没有明天, 为何会设计这个作业?
15. 发愿, 主要有哪几种, 发愿有什么用?
16. < 关爱 24 小时 > 作业, 该如何练习, 点评时要注意什么?

特殊情况的应对:

1. 有同学交作业不积极, 该怎么办?
2. 有同学作业很敷衍, 该怎么办?
3. 有同学的作业错误很多, 该怎么办?
4. 有同学的作业明显是编出来的, 该怎么办?
5. 有同学实在太忙了, 作业和练习来不及做, 怎么办?
6. 有同学总是问很多理论性的问题, 该怎么办?
7. 有同学对船长的点评不信任, 该怎么办?

8. 有同学对练习方法提出质疑，该怎么办？
9. 有同学说平时没有情绪，无法交作业，该怎么办？
10. 有同学对自己没有信心，该怎么办？
11. 船长自己对同学起烦恼了，该怎么办？
12. 有同学问你问题，但你不知该如何回答，该怎么办？