



第 15 期天空训练营

【BJ2409219号学员成长档案】- 苗苗同学



必经之路

2024年12月23日

一、基本情况

✧ 船队基本情况

船长：慧敏

副船长：米粒

副船长：瑛子

大副：忆往昔

大副：一花一世界

大副：小月

水手：识己

水手：子祺

水手：格格

水手：许跃

航行时间：2024年12月28日

✧ 学员基本资料

● 报名方式

● 推荐信&情况说明

亲爱的天空营招募组：

我是小云同学，我为天空营一位学习之心坚定，纯粹付出，敢向自己的心下功夫的同学苗苗同学。

我们一起合作舍得村5期，我是村长，她是向导，虽然她刚毕业2个多月，但是在读书会，智慧心城，抄经带领员，点灯人，新手村小七都能看到她忙碌的身影。在新手村服务期间，积极参加新手村的每一场活动，用爱和温暖陪伴新同学。

真诚的分享她跟儿子的关系从谨小慎微到淡然处之，她是一名真正践行在生活中的勇士。

推荐人：小云 2024.11.19

- 个人情况介绍

家乡河南安阳。求学经历本科。工作经历，口腔医学。家庭情况，夫妻关系一般，亲子关系焦虑。

- 个人必经之路经历

9月15号加入。舍得村三期。三期小记者。一期向导。考取读书导读员云空间带领员。点灯人闯关。智慧新城值日。

- 您为什么想申请加入《天空训练营》

夫妻关系紧张，因为老公的父亲是抑郁症没有的。嗯他给自己的心封闭的比较严，我们属于不交流状态。孩子也有点儿向着他学习。也不太交流，不说心里话，然后医院诊断也是抑郁。现在处于二次休学状态。

更好的修行，稳定现在的来之不易。

- 您进入天空营的承诺

进入天空营后好好练习，觉察先从内求，尽力改善夫妻亲子关系。协调家庭。这是从小我。大的话就是。关爱他人，能为必经之路其他的同学服务。

- 您毕业于那一村

舍得村三期

✧ 问卷调查【修心十问】

一、你最近最快乐的事是什么？

有将近五年没有跟我好好说过话，这两年活在自己世界的儿子过来抱我，那一刻我是最高兴的。

二、如果有一个人，你想要和解，TA 是谁？

这个人是我的妈妈，我爸爸十年前过世，我跟妈妈的关系陷入僵局，这十年来我们维持着表面的和平，但是不亲近。原因是小时候妈妈对我的教育是男女平等，在父母养老这一块也是要相互平等的，所以在我父亲患癌症的时候，药费是我跟弟弟平摊伺候的时候，妈妈说弟弟刚结婚，刚有孩子照顾，不让我弟伺候，我觉得这个无所谓，可以我来，但是当我父亲过世没一个月我母亲就一弟弟做生意失败，需要还款为由，把我父母的房子卖了，全给了弟弟，我的建议是让他留一部分，做她的养老金，因为当时父亲看病，我跟弟弟每人都负担了十几万，经济出现困难。我无力负担她当时的生活。建议她留些钱。她

说我是外嫁女，管的太多了。后来又发生了些事，让我觉得有种受到欺骗的感觉，觉得妈妈不可原谅，所以就一直这么不冷不热的相处着，我会负担她的生活，但不亲近

三、在过往的人生中，你最大的心碎是什么？

儿子两岁半的时候，当时怀着小闺女跟婆婆生气，带着孩子跳河，老公无动于衷，从那时候起，我就告诉自己要为自己活着，要自立自强。

四、你对自己最大的逼迫是什么？

将近18年来，跟老公相敬如冰但因为两年前儿子抑郁症，强迫自己原谅老公，跟他笑脸相迎

五、你对自己最不满意的是什么？

性格太强势，责任心太强，顾这顾那，但是没有想过顾自己

六、这个不满意让你想起了谁对你的评价是这么深刻？

当时我父亲患病以后，弟弟是放弃的状态，因为父亲患病急，当时医生说只有三个月可以生存，我不想就这么放弃，所以抵抗住小家的压力，跟弟弟平分所有的药费，担起独自的照顾，让爸爸活得更久一点，舅舅说如果没有你，你爸爸不会多活十个月，会在最后的生命里过得那么的轻松，无痛。

七、你最期待得到谁的认可？

我这一刻感觉最期待得到老公的认可，但是又不知道为什么

八、你对自己最大的情绪是什么？

懊悔，自责，不平，很混乱

九、你是如何自己陪伴自己？

读书，学习，睡觉

十、你满意自己吗？

不满意

这十个问题回答完之后，此时的心情是什么样的？

很复杂，不知道该怎么说，乱。

二、船员作业+自评

❤️ 预热周

12月26日：《苦从何来？欲望和自我的关系》

一.欲望是在重叠。

最近有点烦，今天尤其是烦。看儿子哪哪都不顺眼。之前还在探索，为什么会出现这种情况？明明我最近做的挺好，但是今天为什么感觉不对？正好看到七师父的这个视频。欲望在重叠。我看到了自己的欲望。之前想着孩子跟我沟通就好。孩子沟通了，我在想着我们的关系更进一步就好，现在关系更进一步了，我在想着孩子能给我撒撒娇就好。现在孩子跟我感觉亲密无间了，我又在想孩子的自觉性，就不能强点吗？今天早起我都叫了三遍了，结果出门的时候他还是没起床。

我就看见我的火气出来了。为什么会出现这种情况？我感觉我的控制欲，期望值又在上升，又在扩大。

二有条件的快乐都不是真正的快乐，只是烦恼没有出现。这句话今天非常认同，因为我感觉的快乐只是表象，看孩子现在的行为一旦涉及到事情没有达到我的期望。感觉自己的情绪就又上来了。这是一种带有条件的，所以就不快乐了。如果我对他不抱期望，顺其自然。他来我欢迎，他没来，我不生气，他做我高兴，他不做我平静接受。我应该就不会这么大的火气了。

三什么是自我，自我是所有的过去经历和记忆的总和。我在思考，为什么我会对孩子有这么强的控制欲，是因为我没有安全感。把自己想的太重要了，万一哪天我没了，孩子还没有生存的能力，该怎么办呢？其实。车到山前必有路，没有谁是离不了谁的，不要把自己想的太重要。就现在的社会，还有会饿死的人吗？我想的太多了。

四修行是要定一个原则的。

我之前做事情的话都会做一个最低标准，今日事今日毕。就像我背英语单词，坚持了将近1200天。然后写读书感悟写了200来天，突然有一天我在想这样的坚持有意义吗？因为这样的自我要求，无形中我会要求我身边的人都这样，虽然知道不对。还是会这样罗嗦别人。所以有一天。我就不再写读书感悟了。我内心觉得这样是不对的。但是。我的另一个心声说，放下一次又能怎么样？结果我就有100来天，没有写

读书感悟了。虽然我的背单词还在坚持。但是。这个事情我一直在纠结。其实觉得没必要。嗯。一个小的事情，我都能纠结无数遍。我都不知道。纠结的意义何在？

五。这是一个欲望组成的世界，习气非常的强。生活中修行时日积月累的习气非常强。要从点滴觉察。学习向内求。今天上午跟儿子交流了一番，发现儿子在观察我的一言一行，当我可能随口说的一件事，没有做到的时候，他会就用他的行动来进行无声的反抗。但是经过我们今天的沟通，我知道了他的想法。进一步告诉他有问题应该提出来，我们只有交流沟通了，才能更好的改变自己。过程没有争吵。结果也没有红脸，非常欣喜的接受对方的改变。

《什么是觉察？》

觉察是我知道此刻的正在发生。不跟随，不评判，不念过去及未来，活在当下，觉察到自己的行为念头和情绪。

听课做总结，我觉得很简单，但是在生活中运用的时候，我觉得就有点儿不太懂了，容易出错。说一个我今天觉察的案例。我感觉好像失败了，我又感觉我进步了。

昨天队友喝了酒。所以今天是我开车带他去上班。在开车途中，队友对我各种评判:刹车刹的猛了。都能看到红灯就不要加油了。一样的一箱油，我开的里程短了，刹车片都是我开车磨损的。各种否定，批判，指责。要是放在学习觉察之道之前，我肯定跟他就吵起来了，一路吵

到单位。但是我感觉现在咱学习了，要表现的好一点。所以我说，你说的都是对的。我比你确实不太行。

所以现在我非常友善的给你提三个建议：

一，你可以下车。

二，你可以闭嘴。

三，你来开。

然后队友就说我态度不好，修行不好。我也没生气啊，我觉得我很平静啊。但是他为什么这样评价我？我是不是被他带跑了过？过度关注他对我的评价。觉得比起以前。我已经不生气了，而且态度也好了很多。

12月27日

【挑战 24 小时不思他人过】

(1)早起七点来钟，因为错失电话，被队友怼了，想为什么要出这种题？这不明摆找事吗？看见念头，停下，这是自己选的时间不好，应选一个事情相对少的时间

(2)店里收拾干净以后，儿子去吃早饭，我让他帮我带一份，他说马上中午了，你那么胖，别吃了。他回吃饭回来的时候真的是两手空空，我问他我的饭呢，他说我不是告诉你别吃了，当时就火了。臭小子，你

有这么说老娘的吗？扭头一看，已经十点半了。算了，该准备午饭了，少吃一点也没事

(3)下午五点钟我跟儿子说:清洗工具，准备打包消毒，他还在那磨磨唧唧的，我跟他说快点，他说知道了，现在我学着接受他，没再催他，结果等我六点半准备下班的时候，他事情才做了一半，要我再等一会儿，看见自己想说他为什么不早点做的念头，算了，赶紧跟他一块做，早点下班吧，不然的话误了晚上的开会。

(4) 今天店里经过了一次抗洪救灾，也检查了原因是对友装水龙头时拧的不太紧，之前给他提过的，他没有当回事，就没有修。

今天发生了爆管事件，在整个过程中，他一直在看着我的脸，我问他我的脸上有花吗？他说没有，

问我，你没有什么想说的吗？

我说没有啊，这有什么可说的？买个新的，换上。把水扫出去擦干净就行了嘛。已经发生了再说没有任何意义了，收拾残局重新检查一下其他地方就行了

慧敏船长点评：

哈哈，我看到了可爱的苗苗，你发现没自我特别会“甩锅”“迁怒”

1、看见自己的抱怨思他人过，知道，停止。并不是你选的时间不好，一切的事情是自然发生，发生状况处理就好。

2、你是否真的看见自己思孩子过？当时就火了。最后的算了，感觉不是因为看见自己的模式，而是一种转念。

3、和2比较类似，要看见自己想要思过的念头，选择停下。从磨磨唧唧开始，其实已经在思过评判了。看见模式后，知道是自己的问题，就可以不带情绪接下来的处理。

我们要在24小时内，看见自己思他人过的念头，然后停止。

【挑战 3小时不看手机】《读书会》

第一次挑战是七点半开始把手机收起来，静音放在口袋里。我的打算是观想看手机的念头，我不知道是不是方向错了，所以今天发生了一个事故，我没有及时接到电话，直到队友接到电话，我才知道店里的水管爆了，邻居给我打电话一直打不通，才打到他的手机上，把队友快气疯了，朝我凶了一顿，我赶紧拿手机跟邻居一一回复消息，店里抗洪救灾。九点把店里打扫干净以后跟客户打电话联系，让他们都别来了，感觉把事情交代完了。

九点半开始三个小时不看手机，这次我没有再静音，重新开始计时，我开始抄写心经，抄了两部。儿子在旁边看着我一直在挑衅我，妈，

你的小说更新了，你不看吗？我瞄了他一眼，没搭理他，他又说妈你玩的游戏，这会应该满格了，可以玩了，我瞄他一眼，没搭理他，

你这会没看你的微信，你不怕有什么消息漏了吗？又瞄了他一眼，没搭理他，你给妹妹送东西没有用手机跟她班主任留言，妹妹会不会没有拿到东西啊？我又瞄他一眼，告诉他我昨天已经跟妹妹说过了

我觉得这不是看手机的挑战，是他在挑衅我，引诱我看手机的挑战，我嫌他咋呼拿上手机去对，今天帮我收拾店面的邻居表示感谢，他在我后面跟着说，我要看着你，看看你手机了没有？

我告诉他说这是自己观念头，练习觉察，也是对自己的负责，不是你看我的问题，他说我不相信你，我得看着你，我对他的行为很无语我说反正三个小时呢，那你就看着我吧，我去把我的wiki任务去做一下，他又把我的笔记本给抢走了，说你是不是想玩手机不能玩，所以才用电脑啊，你这个得把电脑一块儿不碰才算成功。好家伙，他把我的手机和笔记本都给扣起来了，我都服了，这是我的挑战他，他掺和啥？一共五个小时下来我都不用看见，我想看手机的念头了，就应付儿子的行为了。全程被他带跑了。我告诉儿子，我只是把手机当成我工作生活的一个工具，而不是一个必须离不开的东西。

我觉得可能要在一个脱离儿子的时间加空间里再来一次不看手机三小时。

慧敏船长点评：哈哈，跟着苗苗经历了一天的惊心动魄

其实，儿子很可爱，你是在观自己想看手机的心，孩子其实也在帮助你(可能在你的标签里是挑衅)

可以大大方方谢谢儿子帮你一起完成挑战，请你来监督妈妈，我需要你的帮助。我们怎么做，都是可以的。你只需要不断看见就行。

12月28日【勇士四大原则】

【16】苗苗+不说谎

晚上和闺女坐在一起聊起了昨天的经历，我们说的正嗨的时候，闺女哇的一声哭了，我都一头懵，问闺女咋了？闺女说你们为什么没有早点给我送药，我肚子痛死了，你们到晚上才给我送药，上午你们干什么去了？

我想说，我们上午好忙的，看见了自己想为自己的行为辩驳，说谎，其实我上午好像不忙，在做抄经，在做不看手机三个小时，给闺女送物品送红糖，但就是忘了送止疼药，然后我又不想再去一趟，所以就想晚上送也一样。（上午没送，晚上送的药）

我的确是疏忽大意了。我应该跟他道歉的，但是我死鸭子嘴硬的说我不是最后给你送了吗？看见了自己的习气，看见了自己的死不悔改，

同时也看见了自己的死要面子，闺女气的怕把门给我关了，走人了，我坐在原地反思，确实是我的不对，赶紧道歉。

米粒船长：苗苗的作业看得我跌宕起伏。

看见自己想撒谎了，选择看似没撒谎的方式来为自己辩解，而且抱怨了孩子。

修行最大的敌人，不是欲望，而是虚伪。

错了就认个错，孩子想得到的只是妈妈的安慰而已❤️

苗苗，死鸭子嘴硬、死不悔改、死要面子，这些都是给的标签，下次看见自己要评判自己的时候，也要及时的止哈！

【不思他人过】

给闺女道完歉，去儿子房间看看，顺便聊了聊女儿生气的原因，儿子一脸无所谓的说，她自己的事为什么不安排好，我们给她送已经很好了，还挑挑拣拣的，

我听了很生气，看见念头，停下，我好像又在犯错误，把所有的事都混在一起，每个人都有自己的生活，想法，我用把他们看成一个整体，忽略了他们都有自己的想法。

米粒船长：不思他人过的练习重点是：看见自己想思他人过的念头，选择停止。如果看到的比较晚，已经思过，及时回来，不要懊悔，不要自责。如果自责，懊悔，才是真的带走。

第七天 12月29日【静坐觉察】

【12】+苗苗+静坐觉察

车过了，知道

腰发直，知道

感觉向后仰，知道

脸打皱，知道

后背凉。知道

村长还没发我海报，知道

晚上有没有会，知道

想睡觉，知道

米粒船长：苗苗，静坐的时候，注意保暖，可以盖个小毛毯哈！继续练习。

【勇士四大原则】

【14】苗苗+不思他人过，

中午我弟把队友喊走，去帮他的店走电路，我想说周日我们也很忙吧，看见念头，停下，让队友去了。

下午三点还没看到儿子的身影，想说儿子不心疼我，看见念头，停下，工作

慧敏船长：感觉苗苗开始在变化啦，要提起觉察，刻意练习，觉察力会越来越强的

第2个，感觉你像个孩子，期待孩子的照顾和关注[偷笑]要看见那个求关注，觉得自己重要的自我。

【15】苗苗+不抱怨

今天和同行聊起了现在的口腔环境，同行说没法干了，价格压的太低了，只能回归以前的老方法了，不然的话本都合不住。看见想抱怨的念头，停下，我说只要坚持我们的方法，识货的人照样会认同我们，你不可能让所有的人都认可你，就像金钱也不是所有人都喜欢一样能看见就不一样哈[玫瑰]

慧敏船长：苗苗，交给你个作业，每天关注自己抱怨或思他人过的念头，都记录下来哈。

♥ 蓝狮子有话说

当你为了解决某个问题，或者为了在生活中疗愈和放松，而去修行时，终究会让你失望。看到这个消息，可能很多同学会失望。但这是真的。当你见地不够，你做得所有努力，都会是无用的。只要你活着，烦恼与痛苦永远会出现。这就是苦海无边。

这也是为何，很多“课程”用各种禅修和各种课程来教导人们，效果却十分有限。很多人花了无数的钱财和精力，除了得到短暂的“止痛”外，自我和执着却越来越深重，痛苦也不见减轻丝毫。

见地，动机，引导者你的修行和行为。所有的修行方法，就好比是一把武器，如果拿着武器的人满是贪婪和嗔恨，武器带来的只会是伤害与灾难。反之，如果拿着武器的人，有智慧和慈悲，那武器带来的会是保护与和平。预热周，一直在讲一些看似“无用”的观点，看一些“鸡汤”的视频和文章，就是希望提升大家的见地，希望大家知道修行正确的动机应该是什么。问题，是永远解决不完的。当你见地提升，或许你会发现很多问题不再是问题。当你真正懂了修行，或许你会很高兴遇到这些问题。

什么是见地？举个例子。

上高中的孩子一次考试考砸了，情绪崩溃，哭得很伤心。妈妈就受不了了，非常焦虑和害怕，半夜找蓝狮子求助，问能怎么办？

其实我当时收到消息时，我想告诉她：这对孩子来说，是挺好的一件事。我自己也有孩子，我孩子也有考得不好崩溃的时候，我表面也会安慰一下，但内心其实不担心，而且有点高兴。因为，我知道，通过这件事，这样孩子会成长。而且是个很安全的教训。

这就是见地的不同。见地提升了，问题已经不再是问题。

有时，看着那些父母，一边折磨孩子一边折磨自己，我很无语。

有时，看着那些父母，一步步把健康的孩子折腾出毛病，我很悲伤。

第一周 动作觉察

第一天 12月30日 【闹铃觉察】

【21】 苗苗+闹铃觉察

头有点儿胀，

身体前倾，

后背有点儿沉，

腰疼且直。

左手撑在桌面上，
右手正在用刮刀铲桌面，
身体前倾，腿绷直。
外面震荡机正在响，
队友正在工作，
有车辆驶过

三次深呼吸以后，
身体回到正中
接着收拾桌子

米粒船长：前面扫描身体还不错，还可以更细致一些。从外面震荡机正在响到有车辆驶过，这个是被带跑了。

铃响的那一刻开始，定格，扫描自己的身语意，跟外部环境和其他人无关。第三步继续保持觉察，多留意一下自己的身语意。

【29】苗苗+闹铃觉察（2）

1.14：12 闹铃响起，定格。

身：眼盯着电脑屏幕，脖子是前倾的。双手放在桌子上，撑着头，腰是僵的。身体是前倾的，双腿是放松，交叉放在地上。

语：无

意：

眼是累的，头脑是有点儿迷糊的

2. 深呼吸三次，身体回到中正的位置，身端意正。

3. 继续保持觉察：

继续观看视频

米粒船长：身体扫描不错[强]意：是闹铃响的时候的想法。继续保持觉察时，可以多记录几条哈[玫瑰]

【50】苗苗+闹铃觉察（3）

1.20：30点 闹铃响起，定格。

身：眼看手机屏幕，头垂首，手肘压在腿上，双腿曲放在地上，坐在矮凳子上，身体前倾，腰背绷直。

语：无

意：听蓝狮子的老实，听话，照做，要听话

2. 深呼吸三次，身体回到中正的位置，身端意正。坐直

3. 继续保持觉察：听天空营直播

米粒船长：苗苗，一二步很好，第三步继续保持觉察的时候，可以多记录一下哈。重要的提醒已经两遍了哈。[调皮]

【静坐觉察】

苗苗+静坐觉察

23: 02--23: 12

取暖器在响，知道

补课班的老师讲课，知道

客户的提问，知道

身体有点前倾，知道

心理咨询的费付了，还没做，知道

今天的作业还没做完，知道

自己没别人做的好，知道

薪火相传的同学还没有扶持到位，知道

米粒船长：今天的作业还没做完 自己没别人做的好 这是一个跟随的念头，中间不需要用知道隔开哈。[玫瑰]

【勇士四大原则】

不思他人过

(1) 早起上班走的时候，儿子不起床，问他为什么，他说下午要跟妹妹一块，我问他你昨天不是答应我早上走的吗？他说我现在只想跟妹

妹一块走，我想说他，你作为一个男孩，怎么能说话不算话呢？看到思他人过的念头,停下,走人

(2) 今天上午有一位客人是一个多月才来复诊的，我想说你这么久才复诊，给别人造成多大的麻烦呢，又得重新开始，看见思他人过的念头，停下，热情接待，重新开始做

慧敏船长：这两个都还不错哈[玫瑰]1、走人时还有情绪吗？后来还思过了吗？

苗苗：@慧敏-船长 就是个念头，过了就不想了

【57】苗苗+不抱怨

1.开车回来的路上，看见前面好堵，怨红绿灯怎么这么多，看见念头停下，耐心等待安全开车

2.过了一段路，加速超车发现前面堵的原因是一个新手占着快车道，还在跟其他车并行，前面空的一大片，后面堵着一大堆，想抱怨看见念头，停下，走开

慧敏船长：1，看的我笑了，这就像抱怨老天爷下雨一样[偷笑]有一种想抱着苦的感觉。2很棒

【直播感悟】

听话，老实，照做，不跟随，不评判，认真学习，敞心扉，不藏不掖，接受指导，认真实修。马步冲拳，简单有效。

第二天 12月31日

【勇士四大原则】

不思他人过

(1) 休息了一上午，本来我想下午接着休息呢，接到弟弟的电话，要把队友给借走，想好讨厌，止。看见思他人过的念头，答应他，我去上班，好让队友给他帮忙。

(2) 准备去上班的时候接到儿子的电话，催我什么时候到，想催什么催。看见念头，止。回答我20分钟后到

慧敏船长：要是弟弟借你，估计就爆炸了我看见了你在这个家里的绝对霸主地位，享有队友支配权

2，看见思过，止，很棒！看见就会不一样如果可以开玩笑的说，报告少东家，20分钟准备出现，估计儿子会笑的。智慧和幽默是双生胎

【早晚静坐】

【70】 苗苗+静坐觉察 (2)

23: 20--23: 30

队友的呼噜声，知道

儿子玩游戏的吵闹声，知道

眉头皱紧，知道

腰背发直，知道

跟婆婆争吵的画面，知道

呼吸沉重，被带走了，知道

队友批判儿子的画面，知道

全身发紧，被带走了，知道

交通拥堵的画面，知道

铃声响起，知道

米粒船长：苗苗，如果是被带走的念头，中间可以不用用“知道”隔开

哈！[玫瑰]队友批判儿子的画面 全身发紧 被带走了 知道

【看视频《对治我们的心、情绪、执著和挂碍》】

【看视频《座上修的注意事项》】

一周围环境的注意事项：

- 1，阳光不太刺眼的房间。
- 2，相对安静的空间。
- 3，穿相对舒服宽松的衣服

不要吃的太饱，不要吃油，辛辣刺激胃的食物，不要喝酒，

4，最重要的一项，脊背挺直，腿没有太大要求，

5，观念头

二，觉受问题。当成一个念头，不要太过在意。

三，不要把以前的方法和现在的融合在一起，只是做现在的觉察练习。

四，观念头不要被带走，不评判不跟随。看见念头即自由，可以自由选择。

第三天 1月1日

【【桔子觉察】及读《觉察之道》第3章《以事炼心-座下修》】

队友递过来一个橘子，说你买的，你吃完。看见了嫌弃。

拿在手里好大一颗，挨着桔梗的部位微微凸起，摸起来有点发软，攥在手里仔细的看一下，果皮微微有些发皱，用指甲掐一下果皮，不太掐的动，用力掐不太掐的动，果皮有些陷进指甲缝里，难受。背带走了

撕开橘皮，里面的果肉，有点凹陷，掰一片放在嘴巴里，前牙咬了一下，不太能咬得动，舌头卷起来，放到到后牙一力咬，咬断了，里面的籽，好几颗都出来，吐掉。觉察到舌头自己避开了了口腔溃疡的位置。原来，我们的身体会自我保护。

被带走了多咀嚼两下汁水压榨出来，流过口腔，咽下去微微有点发苦，一个念头出来，赶紧全吃掉，不能让队友发现我买的东西不好。又被带走了

在吃橘子的过程中，觉察自己不愿意被别人说自己的缺点，自己的行为会无意识去掩盖自己的缺点，为自己做遮掩

【吃饭觉察】及看文章《在吃饭中觉察》】

今天吃饭用的是不锈钢盆儿。里外非常光滑，呈现金属的光泽，很亮。口儿是呈V字形敞开的。

里面有白菜，白菜是白菜叶儿，没有梗，用手撕成条，有红萝卜丝，切着细细的长条，有蒜苗儿，切成很小的段儿。薄薄的肉片儿，但是炒的很有口劲。汤微有点儿咸。因为是吃面条儿，咸淡适中。

面条是圆面条，口感筋道，拌在一起很清淡。

捞一筷子，放在嘴巴里，轻轻咀嚼。舌头微疼，看见。继续咀嚼，咽下。唾液和着麦香，非常的甜。

旁边有儿子吃饭的声音，知道

门外有车流驶过的声音，知道

米粒船长：吃饭觉察的要点：把觉知放在手上、嘴巴里。感受自己夹菜的每一个动作，感受自己一口一口咀嚼食物，感受食物的味道，感受自己的吞咽动作。如果被念头带走，及时回来，继续回到当下的动作上。1-3段，可以不用描述出来。

比如：拿起筷子时，用哪个手拿起来的，夹起面条时，手臂是怎样的……食物放到嘴巴里，牙齿和食物之间的感知。旁边有儿子吃饭的声

音，知道，然后记得及时回到吃饭的动作上。

闹铃觉察 (3)

23: 35

身：头靠在墙上，上身靠在床靠上，左手在抠脚，右手拿着手机正在打字，身体微曲，双腿盘坐在床上，左腿压着右腿，脚掌朝后，脚趾微曲。

语：无

意：正在写的作业，感觉自己好委屈，付出了好多，得不到认可，亏的慌，看见念头，止

做三个深呼吸后，双腿放直，坐正

继续觉察：学习是为了向内求

学习是为了让自己过的更自在

学习不是为了要求别人

这都是念头，看见就好，不跟随不评判

瑛子船长：我再罗嗦一次[捂脸]闹铃觉察，尽量多的去练习感知身体，可以反复多次扫描[合十]

不抱怨

开车经过一条乡间小道，看到挨着渠帮的路有些塌陷，这些都是那些大车为了绕近路压的，有些抱怨，看见念头，止。祝他们平安

瑛子船长：这个很棒哦，看见想抱怨的念头，不抱怨还送上了祝福[强]

修行不是为了成为高尚的人，但是修行人的善是如此自然的发生[合十]

【《家庭中修行：不抱怨，找按钮，放下期待》】

1.不抱怨，学会看见情绪，不被情绪控制。

在视频中看到七师傅说声音最大的，抱怨最多的，其实是最受委屈的，因为无处发泄，感觉说的就是我，学会看见以后不被情绪带走，自然就不会抱怨了

2学会找情绪的按钮，看见自己的情绪按钮，多加以练习和看见和看见别人的情绪按钮，不要去按。

我发现自己的情绪按钮有很多，最经常被按到的一个按钮是不喜欢自己的付出，被否定。

最经常的一个案例是当我说：哎呀，我的腰好痛的时候，我队友说你那个是坐出来的。生活太清闲了，什么都不干，你要是忙碌点你就不会腰疼了，当他跟我干了同样的工种以后，他腰疼起来的时候我也会说他之前说过的话

我的情绪按钮是不能提起他的，父亲外面所有的人都可以提，唯独我不可以提，我要一提的话，他就会暴走，所以结婚20年，他从没在我面前提起过他的父亲，我提过一次，后来就再也不提了

3.放下期待。学会接受

今天洗澡的时候自己跟自己玩了一个洗澡中觉察，

其中有一个觉察是我对着镜子吹头发的时候看到了脖子上的项链，那是儿子送的

我一直期待队友送我一个礼物，但是结婚20年了，没送过一次，他会说钱都是绑在一起的，送什么送啊，有什么意义呀，不论生活贫富，他可以有钱吸烟，可以有钱喝酒，但是从来不会送我一点东西

在必经学会放下期待，从另一面看事情，他虽然不送我东西，但只要我说想吃什么，想买什么，他都不会反对，既然这样，为什么非得是他自己送呢？我买也是一样的，最起码我们家不会因为买东西而吵架

第四天 1月2日

【早晚静坐】

18:05---18:15

隔壁说话的声音，知道

脑袋有点晕，知道

工作的画面，知道

吃饭觉察的画面，知道

洗澡觉察的画面，知道

今天的功课没有做完，知道

今天买东西不占便宜的画面，知道

儿子交谈的画面，知道

头发落在脸上，知道

耳朵里非常痒，知道

想抓脚，知道

米粒船长：我的天呀，静坐的时候都想抓脚，我以为你就睡觉时想抓脚呢。[呲牙]最近几天抓脚的次数有减少吗？[坏笑]

【【桔子觉察】及读《觉察之道》第3章《以事炼心-座下修》】

拿在手里转一转，摸起来非常光滑，看一看麻麻点点，想是不是打蜡了，被带走了，放在鼻子下闻一闻很清甜。在桔梗的位置，味道更浓郁捏一捏橘子很硬，想是不是没熟透啊？被带走了。用指甲掐一道痕迹，掰橘皮，好硬，剥下来的橘落非常的厚，撕下来粘的手上都是

把一瓣放在嘴里，舌尖舔了舔，没味道舌头卷起来，放在后牙之间，咬一口硬的。咀嚼了两下，有汁水溢出，但不甘甜，再咀嚼，里面的籽好几个吐出来，多次咀嚼之后，仅剩下两层皮，嚼不烂吐掉。在吃橘子的过程中，多次被带走念头好多

米粒船长：苗苗进步很大，不仅可以看见念头，而且看见被带走后，可以及时的回来啦[玫瑰]

【【吃饭觉察】及看文章《在吃饭中觉察》】

中午吃的手擀面，鸡蛋炒的金灿灿的，大块有小块配制西红柿，看起来很有食欲，但西红柿看起来有点生。手擀面是真正的手擀面，有粗有细，有厚有薄，手擀面放在碗底上，面放着西红柿和鸡蛋，最上层撒着一层生菜，丝切的细细的。

加一根面条，放在嘴里，细细咀嚼，有点硬，很有口劲，一口鸡蛋，很鲜。加一块西红柿，放在嘴巴里轻轻咀嚼，没味道，一口下去就知道是大棚里的蔬菜被带走了，回来。生菜经过汤汁的浸泡，吃起来非常爽口。把西红柿拨到一边，看见挑食，夹回来继续吃。旁边有其他客人说话的声音，知道

对面有拼桌，客人喝水的声音，知道。刚开始一根一根的吃，到后来忘记觉察大口大口的吃，看见，重新开始一根一根的吃。吃面条要配蒜，咬了一口，想到要面对客人有味道不好，放下。被念头带走了。

米粒船长：苗苗，看见自己被带跑，及时的回来了，很不错[强]感知还可以更细致一些。

吃饭觉察的要点：把觉知放在手上、嘴巴里。感受自己夹菜的每一个动作，感受自己一口一口咀嚼食物，感受食物的味道，感受自己的吞

咽动作。如果被念头带走，及时回来，继续回到当下的动作上。@苗苗-船员

【挑战勇士四大原则】

【37】苗苗+不抱怨

今天中午出去吃饭时，路上遇见好几个老年人，过十字路口就不带看的，直接就横冲直撞，想，现在的风气成什么了，看见念头，止。祝愿他们一直好运。

米粒船长：“祝愿他们一直好运”感觉还是有情绪。[疑问]就像之前一个同学说，有人坐在他的店门口抽烟，他写，我看见了为自己的生气，改，我祝他们身体健康。[偷笑]

♥ 慧敏船长如是说：

相信大家从这几天的作业中，逐渐能了解认识到自己的一些习气，还有他人的一些习气。

对待他人，我们要知道，这个习气可能像山一样巨大，不要试图去改变别人。对待自己，我们要全力以赴，朝心上下刀子，才有可能降服自心。不要一次次看见，一次次放过，一次次错过。

第五天 1月3日

【不抱怨】

队友今天又下单买了太阳能版的夜光灯，说是过新年的时候有气氛，

想到仓库里的五彩斑斓的灯，灯带，灯线，灯笼。我想问他，你还想买什么？没等我问，他又说我又买了一个发光的小灯笼。心底升起一股怨念，看见，止。坐到他旁边说一起看看，再多挑点，顺便给儿子闺女买一些拜年红包，让他们更高兴一点

慧敏船长：看见的很及时啊！不错，霸王苗有了变化了[强]

我开始捏着一把汗，都几十岁的大男人了，连买点气氛装饰灯的权利都没有[偷笑]

【闹铃觉察】

16: 25

身：眼睛微垂看向手机屏幕，头微前倾。双手握着手机，左手握着手机，大拇指按在手机边缘，右手握着手机压在左手四指的外面点向屏目。双臂呈半圆形，身体为弓，坐在椅子上，双腿向后倾，插在椅子下面。脚尖着地，重心在腰上。

语：正在读禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟

意：都读三遍了，还是看不懂啊

深呼吸三次，身体回到中正，脚掌放平坐直

继续觉察：

队友在工作，知道

空调在运作，知道

电脑屏幕亮着，知道

米粒船长：三步很不错，读不懂就读不懂，能读懂多少就写多少，不追求小作业哈。[玫瑰]我上天空营时很多也是读不懂，后来慢慢才懂一些的。

【走路觉察】

左腿髌关节，带动大腿往前伸出去，甩动膝关节，小腿出去，脚跟着地，紧接着脚掌着地，右腿髌关节带动大腿紧跟着甩出去，没有感觉右膝盖弯曲，整个右脚掌着地。在走的过程中，忽然发现自己两条腿走的不一样。被带走了，继续感知走路

右脚有点偏斜。半个脚着地，左脚会无意识地忽略脚趾，步幅有点快。放慢速度，再次走一遍，感觉身体摇晃得特别厉害。有想摔跤的感觉，这是个念头，回来。

继续做走路，左脚踝有点外撇，想起以前受过伤，被带走了

慧敏船长：刚开始会不习惯，没关系，慢慢来。这是我们每天都会做的事，练习的机会会很多。

【洗碗觉察】

今天洗碗本来以为很简单。结果到厨房一看。一个油乎乎的大盆儿，放在洗碗池里。喝粥的碗放在油盆里，里面还用水泡着，都溢出来了。

洗碗前深呼吸3次。这次的呼吸不是为了觉察，而是为了压气怒火。难道就是因为听说我今天要洗碗，给我出难题，看见念头，回来。

打开水龙头，凉的1，多放一会儿，等带热水出来。

挤了好几泵的洗洁精。先把碗用洗洁精里外全都擦一遍。油加上洗洁精，整个碗都是滑腻腻的，被带走了。小心拿碗，别摔了，好不容易洗次碗，再摔破了就丢大脸了。被带走了

用洗洁精把碗和盆挨个擦一遍后，用热水挨个把碗冲洗一遍，

放在晾碗架上，接着洗那个油盆儿。洗洁精再次把盆里外全部又涂一遍。把水池的下水盖住，用洗剩下的水把洗碗池挨着擦洗一遍，打开盖子把水放走。

水放完了，再次把盖子盖上，拿起洗碗布，挨个把碗又重新擦洗一遍。放在另外一边的架子上。挨个洗完以后，重点把油盆再里里外外仔细地擦洗干净。用留下的开水再次把洗碗池仔仔细细的洗干净。

接着在抹布上挤了洗洁精，把厨房台面挨着擦拭一遍，家里的琐碎事太费时间，太费人了，腰好疼，被带走了。继续第二遍的擦拭。最后洗了抹布晾起来，接着拖地，关灯

慧敏船长：哈哈哈，第一段全是念头哈[偷笑]还带有一丝抱怨。第二段，开始编故事[呲牙]。第三四段，也基本都是念头[捂脸]

终于有动作了，虽然比较粗糙的，还好有了，哈哈哈。多做家务，体验家务中的美好[憨笑]

【《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》】

我们需要培养的是智慧，那才是修禅定的主要原因。何为智慧？你自信的本性就是所谓的本善，你必须自己去发掘它。这就是我们说的智慧，智慧是心处于正常状态的顶峰。

我们的身体素质就算只做两分钟，你是去切断念头的连锁，定能生慧。何谓证悟？证悟就是免于执迷，免于偏执妄想。证悟的另一个解释就是，当你不再有任何原则，当你最后能够摆脱所有原则，你就成为一个圣人。

证悟是不管专注在什么东西上不被抓住，就是禅定

【《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》】

1.不要最好，也不能说要更好。意义就是说，够我们用就好，不要无限制的追求最好，尤其在追求过程中损坏我们的信誉和原则。我们都在言传身教当中，将来会给孩子带来不好的影响。我们反过来又指责孩子。没有意识到这是我们自己造成的根源。现实生活中最常见的就是谈对象中看见一个比现在更好的，就会甩掉，美其名曰我们不合适

2.直面自己的缺点，把缺点暴露出来，勇敢的面对就能定下来，不心生焦虑。

以前老觉得自己的脸庞太大了，太胖了，然后就不愿意拍照，也不愿意视频，但是在必经之路克服了自己的第一个难关，就是看视频，如

果自己都不喜欢自己，如何让别人喜欢自己，首先学会爱自己。我胖，我吃你家粮了吗？这样想，我就坦然接受了，好像有点念头转移了[捂脸][捂脸][捂脸]

3.所有的快乐都是希望别人快乐，所有的痛苦都是希望自己快乐[流泪]。
不求完美，接受自己的不完美

之前有一个学历执着的执着，一直在追求自己学历的道路上和强加在队友和孩子追求学历的道路上，看见了自己的执着，看见了自己的不完美，学会接受，慢慢放手

第六天 1月4日

【吃饭觉察】

纯白的瓷碗里铺满米饭，米饭上铺有豆角，香菇丁，火腿儿丁，海带丝、花生碎。

经过搅拌。有一股香味儿扑来。夹起一块火腿放在嘴里。先是一股甜味儿涌进心里，细细咀嚼。香甜的味道更加浓郁。

咀嚼完后再吃一口豆角，很清香，不油腻。在咀嚼时。觉察到，吃饭的时候总是用右边咀嚼，习惯性的避开左边。人的肢体反应保护能力很强，被带走了，继续回到当下。

夹一口米饭，放在嘴里细细咀嚼，有一种清甜的味道。在慢慢吃饭，咀嚼的过程中听到锅碗相碰的声音，抬头一看，儿子正在清理锅。他

把饭全倒他碗里去了。看见。念头：他怎么不问我吃不吃了，回到当下继续咀嚼。

在咀嚼过程中觉察到你巴里的寒梅咽下去有一起另外一块子，准备把嘴巴里送我见念头发下一下，等嘴巴里的咽下去再吃下一口看见儿子碗里的饭快吃完了，不由自主加快速度，因为不想洗碗，看见念头放慢速度

米粒船长：苗苗，作业里更多的描述吃饭的过程，没有看见感知动作。

吃饭的时候，把觉知放在手上、嘴巴里。感受自己夹菜的每一个动作，感受自己一口一口咀嚼食物，感受食物的味道，感受自己的吞咽动作。

比如，吃饭的时候，手握着筷子是如何夹菜，夹菜后是如何把菜送到嘴巴里的，过程中，把觉知放在手和胳膊上。

第七天 1月5日

【不抱怨】

今天又收到一堆快递，我开看了一下，这是队友买的第三个有关鸡的包裹，但目前为止已经收到七只鸡了，我都不知道他准备怎么吃掉这七只鸡，难道什么都不做，就剩下吃鸡了吗？看见了抱怨的念头。止，给他妈送两次去，给我妈送两次去不就少了吗？

慧敏船长：看见了抱怨，就停止，这点不错。后面的其实是在转念.....
允许他人做他人，允许自己做自己。

【第一周总结】

四大勇士之不抱怨和不思他人过，感觉练的不错，但今天发现还是不到位，有时候会混淆两者的含义。便宜两解到位了，但是生活中做的好像很少，一般都是在超市直接扫码。不撒谎，还在总结中。

闹铃觉察和静坐还需要加强练习，感觉做的不够到位，不够仔细。

在吃饭中，修行和在吃橘子中修行，觉得练的很粗糙。尤其需要多加练习。今天的在洗碗中修行和在走路中修行，发现了自己的好多不足，尤其是洗碗，发现家务做的一塌糊涂，走路中修行才发现从没有好好体验过走路念头纷飞，总是被带跑

在这一周里，发现喜欢跟自己贴标签，挖掘背后的原因，感觉是不喜欢被人说，所以自己先贴个标签，以抵抗别人的语言

发现自己的情绪按钮，不喜欢被人否定，尤其是不喜欢自己感觉付出了被人否定，更加会暴怒起来。

跟儿子的关系的话，感觉儿子比我看的更通透，在我感觉自己很有耐心，在跟他说话的时候，其实已经带了情绪，只是我没有觉察到，可是儿子会在第一时间看到，并且跟我说，但是自我会习惯性的否定

这两天在觉察过程中，又看见了我好像在跟队友比较。尤其是感觉在儿子面前我有一种争宠的感觉，这次在天空营尽力往前赶着提交作业，但是内心的纠结还是会不由自主的往后拖延。虽然语音已经在手机上存好了，但是还是会不由自主的想拖拉，

第二周

第八天 1月6日

【静坐觉察】

7: 30--17: 40

空调吹过身上的感觉，知道

儿子手机外放的声音，知道

队友从身后走过，知道

下午闹铃觉察的画面，知道

苗苗：@慧敏-船长 我想问一下，最近两天静坐觉察时，明明有念头，但是停下来写作业的时候忘了，

慧敏：没关系，只要上座的时候确定看见了就行，下座忘了没关系。

【起床觉察】

迷迷糊糊听见闹钟在响，知道

望向窗外，天还有点黑，知道

伸手开灯，伸到一半，想起昨天断电了。

被带走了先叫队友起床，知道。打开他的手机手电筒。

穿衣下床。来到儿子房间叫他起床。

点上蜡烛，准备洗碗。

米粒船长：苗苗，起床觉察的要领是，在整个起床、穿衣、洗漱的过程中，尽可能看见自己的念头，感知每一个动作，被念头带跑后，及时回到动作上。作业中，没有看见有感知动作。[玫瑰]

【洗碗觉察】

今天饭直接在不锈钢盆里做了，就着盆吃。

洗盆时挤点洗洁精，用钢丝球球从里到外反复擦洗，当擦到盆底在火上炖过的印记时，心里涌过烦躁，看见念头，盯着，消失了。

打开水龙头冲洗，用抹布里外擦洗干净后，再用厨房纸擦干，放起来

米粒船长：苗苗，还是没有看见感知动作，比如，当我们用钢丝球反复擦洗的时候 我们的手和胳膊是怎么样的动作 是如何打开水龙头的。继续练习[玫瑰]

【情绪觉察】

刚才在看直播，就对儿子说，你帮我把泡脚桶添满水插上吧？儿子说我不想做。

我说今天中午那么远，你让我帮你送东西，我都去送了。我的情绪里带了明显的不高兴。儿子说上次爸爸没拿东西，你让我送，我不也一样送了吗？然后感觉不高兴，又在增加，有点想生气了

我说你要这样说的话，现在我还能动，你还花着我的钱呢，你就不听使唤，我为我的老年生活担忧啊，你这个不孝子。然后儿子说你这个又在贴标签了，听你的直播课去吧

一瞬间我就像扎破的气球，瘪了也没情绪了，自己笑了笑，然后我跟儿子说，哎呀，我又活到未来去了。我儿子的意思是现在你能动，你就自己动吧，不能动的时候我肯定会帮你的，是不是儿子？我儿子说知道就好，看你的课吧

【看】看到了自己不高兴甚至生气

【盯】身体发紧，心口堵的慌

【挖】把自己看的太重。期待孩子照着自己的思想走

【改】问队友洗不洗？让他先洗一会，我用他的水洗脚

【不要有期待观后感】

放下期待，因上努力，果上随缘。自己改变，是因为自己向内求想改变，不要因此妄图让别人改变，因为别人没有需求

因为我有内心需求，所以在必经之路寻求改变，但是队友觉得现在挺好的，他不需要改变，那就不改变好了，之前一直也想让他跟我一起改变。想法错了期待的事情不一定会发生，你放松以后该发生的自然会发生。

之前一直期待孩子好好学习，早日回归学校，因为执念太重，反而离学校越来越远，现在放下想法了，虽然孩子还没回学校，但是最起码他对这个社会越来越有欲望了。另外就是对女儿一直保持着健康就好，快乐就好，她好我就好的期待，没有过分要求学习，她反而自己对她的未来规划的很好，甚至暑假说我要去学做饭，这样的话我到哪儿我都饿不着，有一项手艺多一条出路

这是她自己的想法，也是之前我对儿子的期望。却出现在了女儿的身上当我们的执着放下以后智慧自然增长了。

在必经之路这段时间，尤其是这七天的觉察练习，感觉学会看见了好多自己的情绪，所以当事情再次发生的时候，没有让情绪闹自己，而是先处理情绪，再处理事情，和平了很多嗯，事情的双方也都舒服了好多，不像以前那么别扭了。

第九天 1月7日

【情绪觉察】

我出去走路练习觉察，想到儿子平常总让我跟他出去走，没去。趁此机会修复一下关系，我去叫他，结果他就直勾勾的瞪着我，一句话不说

【看】 让他直勾勾看着我的时候，我觉得我的笑脸有点僵了

【盯】 我感觉拳头有点握紧，身体有点发僵，喉头有点堵

【改】 那我自己出去溜达吧，会儿给你带好吃的回来

慧敏船长：苗苗啊，你好可爱啊（你可以问问米粒船长，可爱在哪[吡牙]）这次终于是在情绪的当下看见了，船长要激动哭了

看，我们是说要看见负面情绪，不是一个事情的反展，此时你应该有点尴尬

盯，还不错，有没有盯到情绪消失或减弱；

改，很好，不错哈事后可以挖一下执着点哈

背景：晚上下班看到不锈钢盆里有半碗菜。就问队友要把它拿回家吗？队友说家里盆多，不用。

【看】 看到自己有点生气，不知道队友说的是正话还是反话。

【盯】 肌肉有点紧张，身体有点发抖。看着。自己的。情绪。直到没有

【挖】 在意别人对自己说话的语气。认为所有人给自己说话都应该平心静气，心平气和。体谅一下他人的情绪。

【改】那家里的那一摞十几个同型号的不锈钢盆，放下了盆

慧敏船长：苗苗总是那么可爱悄悄告诉你一个秘密：我们眼里的他人才是我们自己[偷笑]你想想，你是不是常常正话反说[呲牙]是不是经常不平心静气，是不是不体谅他人？

看，盯都很不错哈

挖，可能是希望被尊重，被重视，还有自己最大[呲牙]

改，还可以哈苗苗还是上道了哈，加油！

【在嗔恨中修行】

所有的习气中，嗔恨是最妨碍修行的。我感觉嗔恨最主要的表现是愤怒的。愤怒是因为有人阻碍了欲望。当愤怒身体时，先不要埋怨对方有哪些不对，而是要看看自己内心是什么欲望阻碍了。

到愤怒的根源，看见自己的欲望才可能减少愤怒。当愤怒生气时，看见自己的愤怒，然后看见自己的欲望，此刻愤怒就消失了。跟队友结婚20年来。愤怒升起时，80%的原因是因为他的哥哥又来要钱了。而他要给。

我说他自己有手有脚，不能自己挣钱吗？就天天在家睡大觉，逛大街。队友说长兄如父。所以他要养着。因此前16年，我们一直处于工友状态。当时我的欲望应该是要关爱要呵护。后来愤怒越来越少应该是失望。

修行越好的人，能接受的角度范围越大。这句话让我想起了队友的姨妈。他永远说的一句话是，只要进了我的门，有我吃的就有你们吃的，有我花的就有你们花的。很少看见她生气，发怒，不高兴。永远看见她乐呵呵的。对一个真正修行人来说，愤怒产生应该感到高兴。修行的机会又来了。让我们平心静气，面对每一天，不要再焦虑和恐惧。

愤怒时其实很痛苦。因为他的气场会辐射到周边。一切都在地狱之中。愤怒是短暂的，嗔恨是长期的，当嗔恨长成一棵大树，你会把一切错误都归咎于外界。归结与某些人或某段经历。

以前我会记得嗔恨。现在我会学会忘记嗔恨。

向内求，人生本来就是一场戏，当学会看戏的时候，就真的长大了。如果内心没有嗔恨，那敌人也就消失了，天下的敌人都消失了。也就做到了心中无敌，无敌于天下。

在嫉妒中修行

这篇文章让我看到了，这两天我一直闷闷不乐的原因。儿子这段时间跟队友的关系，看起来好多了。当儿子听他爸爸的话，不听我的话时。我会嫉妒。当我跟他爸爸之间有冲突的时候，他向着队友的时候我嫉妒。

当我对他笑脸相迎，他怼我。队友对他不冷不淡，他反而笑脸相迎。我嫉妒。我感觉我对他付出是最多的。我看到他肆无忌惮伤害的最多的人是我。我嫉妒。

在很多的嫉妒当中，我看到了我迷失的自己。

我之前希望的是什么？父慈子孝。儿子被关爱。现在发现一切都是我想的。而不是他要的。学会放下嫉妒，快乐自己。快乐别人。学会知足。

一个容易嫉妒别人的人，说明内心是匮乏的。内心富足的人不会嫉妒他人。修行让精神层面拥有的越来越多。对别人的要求就会越来越少。

嫉妒的本质是把自己看的太重。也就是我执。让自己多一些快乐，让自己超级自信，知足，时刻保持觉察，不抱怨，不讨毛病。祝福对方认清嫉妒的本质。你不嫉妒他人，却无法让他人不嫉妒你。如何才能做到？让别人不嫉妒自己。学会示弱。

要人会去嫉妒一个不如自己的人，只会去怜悯他。

第十天 1月8日

【情绪按钮】

1.你难受腰疼都是因为你不动

2队友说：你们家（说的娘家）怎么样（你弟.....你妈.....）

3你儿子这样都是你弄的

米粒船长：看见自己是第一步，接下来第二步让这些按钮失灵，多加练习[玫瑰]本来我觉得自己挺好的，看见大家的按钮，我怎么感觉都是我的[偷笑]

【家人的情绪按钮】

队友的，不能提他的父亲，那是要爆的，整人冒烟，

不能说他妈妈不好。他的口头话是天下没有不是的父母，对是对的，不对也是对的

儿子现在是不让人问怎么不上学，尤其是半熟不熟的人，一旦问了就躲起来不见人了。闺女是不能说不爱她，不然立马哭

♥ 蓝狮子如是说：

当一个人没有智慧，生活中会出现无数的问题。

就算本来没有问题，他也会制造出新的问题。

尼采说：“愚昧无知，是一切痛苦的之源。”

我经常跟同学说，当一个人没有智慧，怎么做都是错的。

虽然听上去有点极端，但很多时候真是如此。

可能遇到问题，什么都不做，或许比做什么，往往结果会更好。

类似孩子的教育，就是这样。只是接受孩子的毛病，比要求孩子一定要改掉某个毛病，效果更好。

当一个人没有智慧，怎么做都是错的。

当一个人没有智慧的时候，最好什么都别做。

但能做到什么都别做，这本身需要有智慧。

这里的专家回复，看上去很有道理，但其本质就不对，因为父母内心认为这些习惯是问题，他们无论表面如何伪装，内心都会焦虑，他们表扬孩子的优点，也是在期待孩子改变缺点。

但粗心、马虎、不爱写作业，这些习惯对一年级的孩子来说，根本不是问题啊！谁 刚开始上学，不是这样的？

现在成年人一大堆问题，平时刷视频，玩游戏，打麻将，游手好闲，酗酒抽烟，自己问题不解决，却努力逼那些孩子……

鲁迅说：“勇者愤怒，抽刃向更强者；怯者愤怒，却抽刃向更弱者”

【情绪觉察】

今天下午跟队友一块出去逛街，在商场试衣服。两件款式相近的。问他哪件好？他说就你这身材，都一样。他从中间指了一件。我一看。他指的那件我有一件非常非常相似的，相似度达95%以上的。

【看】我很生气。哪有同着外人这样说自己媳妇的。那就是。没看到我另外已有的一件衣服，跟这个非常非常相似吗？

【盯】呼吸有些粗重。看着，慢慢下去了。

【挖】感觉伤了面子。伤了自尊。不关心我。不注意我。

【改】没改成，自己挑了另外一件买了。

米粒船长：苗苗，作业整体很不错[玫瑰]

看，看见了自己的生气。

盯，也盯了，慢慢下去了。

挖：也挖对了，好面子、希望被关爱。

改：还行。当下那一刻的看见后，接下来的选择你是自由的。给你手动点赞[强][强][强]

船长之前跟我们说的：一分恭敬，一分受益，十分恭敬，十分受益。你从最开始看不见念头和不会感知动作，到现在作业呈现出来的状态，真棒！

[爱心]从你天天发给我的动作觉察视频中，看到了你的认真和努力，咱们走的每一步都算数，这就是最好的证明。加油，继续练习[拳头]

第十一天 1月9日

【起床觉察】

脑袋醒了，眼睛没睁，知道，趴在床上，头发盖着脸，知道。

身体成大字形趴着知道。移动身体做几个蛙泳动作。知道。

深呼吸三次。知道。翻身，左手撑起身体，坐直知道。

搓搓手，敷在脸上，知道。披上睡衣，左手按着床，翻身下床，知道。

穿上拖鞋走到厨房，知道。

打开水龙头，往锅里接水，知道。

给锅接上水，放在炉子上，知道。先烧水，知。接着洗漱自己知道。

米粒船长：方法基本掌握，下次可以把动作感知更细微一些，还可以选择穿衣或者洗刷的其中一个过程重点练习。[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【不思他人过】

今天一个客户不疼了就来要求补上。我看了一下病历。顺根管根充都还没做呢。但是客户说，我就到此为止，不用你退钱。我想这不是退钱的问题，而是以后你有问题了，关乎我的名声的问题。有毛病啊，哪有这样办事的。看见了思他人过的念头。止。仔细了解客户的恐惧点在哪里？详细讲解。

慧敏船长：不错哈，看见思过，停止。但其实里面还隐含一个原因，你担心自己的利益（名声）受损。当我们不考虑自己的时候，会滋生出无限力量。

【在生活中呢练习觉察 视频】

1在记录过程中，不要写感悟

2觉查练习不要反省。一旦有情绪，一定是自己的错，遇到事情先解决情绪。后处理问题。

情绪爆4种处理方法。

1你会身体的感受。顶住身体的感受。慢慢消失。

2拿个镜子看自己发火的样子，或者是拍下自己发火时的样子。

3有负面情绪就一定有执着点，找不到执着点，就往世间八法归类。如果找不到执着点，下次遇见同样的问题，还会再犯

4情绪来了，暂时放在一边，当成菩萨的考验。其实遇到一切都是佛性的体现。

看戏：看对方的模式，情绪自然就转移了，

看戏的三原则是，觉察，分析对方模式。不想改变别人。

演戏：可以顺着来，别入戏，别演生气。

演戏的三原则是觉察，不判断对错。处下（学会示弱）。

第十二天 1月10日

【情绪觉察】

儿子给我打电话，说姥姥今天跟他去逛街的路上闯了四个红灯，还拍了照片过来

【看】 我很生气，也很愤怒，也很恐惧

【盯】 身体发抖，嗓子堵的慌

【挖】 对亲人的担心,对破坏规则的愤怒。对生死的恐惧

【改】 回家面对面教安全教育，强调对妈妈的担心，和交通规则普及
瑛子船长：被情绪带走就是这样恐怖，明明家人都平平安安在眼前，还要演绎一些故事来折磨自己[拥抱]看盯挖改步骤完整[玫瑰]

对情绪看的很全面，盯可以觉察一下有没有盯到比较放松呢？

挖，只能挖自己的问题（担心），不能挖别人的问题（破坏规则）

改：改的不是很彻底，还是跟随了念头，按惯有模式进行”普及教育“了。

慧敏船长：苗苗的这个作业，看盯挖改格式还不错。看见了自己生气和恐惧的情绪。盯，有没有盯到情绪减弱或消失？

挖，破坏规则为什么会愤怒？就是因为害怕无常的发生，担心出事，但是现在没有事情呢，所以要看到自己被恐惧带走，编故事的模式。

改，你看这个改压根没有反者道之动，都是随着自己的习气来的。

如果是我，我可能先感谢儿子，儿子需要鼓励有成就感，幸好有你陪着姥姥，我放心多啦。然后开玩笑说，等我回去教育姥姥哈。

其实你想老人那么大年纪了，交通规则不懂么，或者真的要就是这个习惯也不是说了就能改的。但是你要看见自己在这件事情上的模式。

【不思他人过】

今天在总结欠款，队友给朋友的亲戚家打了八折还嫌便宜的少，气的我想说把你送出去算了，看见念头，止。我对他说，按最低的价格，用最好的材料，还要打八折，你对得起你的良心就好，不可能讨好了所有的人。

慧敏船长：[偷笑][偷笑][偷笑]你品，你细品

第十三天 1月11日

【发愿】

我是苗苗，我虔诚发愿愿佛陀加持我，我愿替妈妈承受腿疼带来的所有痛苦。愿她能早日康复。

慧敏船长：苗苗，可以尝试一下不仅替妈妈承担，也愿意为天下所有腿疼的人来承担。发大愿，我执才更容易脱落。否则，其实还是在“我的”里面。

【情绪觉察】

从放学到现在一直看手机周二期末考试，现在快十一点了还在看

【看】我生气了

【盯】眉头紧锁，皱在一起，看着，慢慢松开

【挖】对成绩的期待，对健康的担心，

【改】询问闺女要不要跟我睡。

瑛子船长：还真是磨人的小可爱，谢谢小天使不断地唤醒你[合十]

四个步骤很清晰，特别点赞盯到慢慢松开[强]

挖的部分，可以回到自己身上找找问题，是面子还是投射了自己的不安全感？

成绩、健康都是孩子的问题哦

改的部分的确很跳脱，就是不知道您表达的语气语调怎样[调皮]

第十四天 1月12日

【在吃屎中修行】

生活处处是修行，而真正的修行是要消除分别心，可以从生活中的点点滴滴修行。而不是执念于一种方式。

生活中不如意事十之八九，学会看见和处理，不让这些影响到我们的正常生活，才是最好的修行。只要我们活在世上，总会遇见各种是非，各种埋怨，各种委屈，各种误解，我们要学会拒绝，而不是每每想起，每每反刍一遍。

在面对事情的时候，我们只要坚持诸恶莫作，众善奉行，自净其意。就是对自己最好的修行。想要过好这一生，我们需要。一分析二觉知。三拒收。拒收分为智慧拒收，糊弄式拒收和沉默式拒收

以上是书面表达，

看了这一篇文章，对我最大的感悟是，跟队友，因为生活中的一些事，反复提及了将近20年，始终在心里放不下。自从第一次看到这篇文章。我就觉得。自己真的是在吃屎。而且是在反反复复长期的吃屎。不仅恶心自己，也拿出来恶心别人。但仔细想想，真正恶心的就是自己。为什么会这样？之前没有觉察，觉得这是在报复别人。其实真正受伤的只是自己。所以在我第一次看到这一篇文章的时候。我就决定放下了。活在现在。不要回头看过去。

【情绪觉察】

下班时队友找不到车钥匙了。问我放哪儿了？我说我没看见。他说除

了你就不会有人动那个。我说我真的没见。他说就你那脑袋迷糊的，除了你还有谁？

【看】我生气了。也很愤怒。他遇见事情总是把他的责任先撇一边，

【盯】我的脚抬起来了。看着。看着慢慢放下。（因为我想踹他。）

【挖】不喜欢被冤枉。不想承担责任。

【改】告诉队友，把监控调出来，不就知道了吗？

米粒船长：好惊险，脚都抬起来了[偷笑]建议队友要给必经送锦旗，因为苗苗学了觉察，让他逃过了一脚。[调皮]

看：看的及时，脚是不会抬起的。

盯：除了脚抬起，还有其他的身体反应吗？

挖：挖的对。

改：还是想自证清白呀。[呲牙]要谢谢队友天天陪练[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【情绪觉察】

今天中午工作到两点。吃了饭有点睁不开眼，准备去睡会儿，队友拽着我说，碗还没洗呢。有一瞬间上头想怼他。

【看】我很生气，碗等会洗，它会飞了呀。

【盯】呼吸有点粗。看着看着减弱了，没有了

【挖】感觉自己最重要。都得知道我的想法。宠着我。

【改】跟队友说，一会儿我起来了洗。

朱平船长：苗苗同学早呀！[玫瑰]

实在抱歉看漏了现在才回复[抱拳]

@苗苗BJ2409219

四步理解到位，表达清晰，作业不错哦[强]不会飞的碗，度咱们修行[偷笑]看见了“自我”的小把戏，不仅看到了情绪，还看到了情绪背后的念头，赞一个[强]

看，盯，挖，都很好。

改，也不错呢[强]没有跟着情绪跑，没有怼他。

修行，就是为了对治自己的习气——“感觉自己最重要，都得知道我的想法，宠着我”

要让习气脱落更彻底，做修行勇士，还可以反着道之动，直接把碗洗了，就更好了。不在于洗不洗碗，而在于每一次“看见”，全力以赴去改。我们拼尽全身力气，才能把自己摇醒！

加油💪苗苗

【第二周总结】

第十五天 1月13日

【在生活中修行 视频感悟】

1. 诸恶莫作，斩断恶的因。在必经之路，多去做四大勇士挑战。觉察自己的习气，改变自己的方式。
2. 众善奉行。去种善的因，快乐的因。我们会因为帮助了别人而快乐，这是因为我们不带期待。我们痛苦和烦恼都是因为我们自己才产生的，因为我们有期盼，有需求。
3. 自净其意。自己要时刻净化做事的出发点，时刻觉察自己的起心动念。第一次参加天空营静坐的时候，有客户来了。没搭理，引起队友的反感。后来想自己太自私了，解除他人的痛苦才是善，这一刻我是没有善的

【情绪觉察】

队友12：20---15：00去旁边的洗浴中心洗澡

我14：40打电话，语气很冲问他睡醒了吗？

【看】我很生气，

【盯】眉头紧锁，身体很绷，声音很冲，盯着看，减弱了，没有消失

【挖】太自我，对别人要求严。

【改】放松语调，说洗好了回来

自评：

- 1, 看, 觉察的慢了, 已经生气了
- 2, 盯, 最后没完全消失, 还要继续练习
- 3, 挖, 以自我感觉, 自我表现为准, 霸道
- 4, 改, 改的不彻底, 还带走情绪

米粒船长: 苗苗, 自评中能看出, 你已经看到了自己看见的慢了, 盯也没有盯到消失, 挖的还行, 队友要按照自己的要求来, 改, 还是要队友按照自己的要求来了。没事, 今日翻篇, 明日再战[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

【不思他人过】

回家途中开除老远了。队友说帮人带的东西忘拿了, 拐回去
我想说你闲了一下午都不知道放车里, 看见念头, 止, 掉头。

慧敏船长: [偷笑]想服务众生一样服务队友, 假想坐在你车上的事蓝狮子, 你会怎么想?

第十六天 1月14日

【我看见】

上午弟弟来了, 想要儿子跟他一块去他的门市。儿子不愿意去, 然后我内心有点不高兴。看见自己又想掌控孩子。告诉自己, 随他心意吧。

米粒船长: 哈哈, 告诉自己随他心意吧, 好像还是在说服自己呀! [玫瑰]继续磨, 有一天把这个点磨下去了, 那个对儿子当下合适的回应就

出现了。[拳头]

【情绪觉察】

下午三点店里很忙，儿子还在睡觉。我去叫他。他瞟了我一眼。转过身又去睡了。过了一会儿，他起来后。队友让他去洗碗。他问我，你让我来干什么来了？我说我也不知道你来干什么了。（双方语气都不好）

【看】我看到自己很生气，不满，愤怒。

【盯】全身的肌肉都很僵硬。呼吸有点急促，心情很烦躁，眉头很紧。盯到情绪减退，但没有完全消失。

【挖】希望孩子听我的话。对孩子还是有很强的控制欲。对孩子的期待很大。

【改】深呼吸，专注当下的工作。工作结束以后自己去洗碗。

自评：

看：觉察提起的速度还是慢了。不然话就不会跟儿子呛起来。

盯：盯的力度不高，情绪没有完全消失。

挖：挖的不深，因为不知道朝哪个方向挖

改：打的一般。不彻底。还是记挂心里。

米粒船长：苗苗，看盯挖改还不错哈[玫瑰]

如果看见的更及时一点，在第一次去喊儿子的时候，已经有情绪了，店里很忙，儿子还在睡觉？[坏笑]而且情绪一直都在。

后来儿子第二次来，让你逮到机会爆发了。[破涕为笑]

这个执著点很顽固，确实不容易放下，下次遇到类似事情，及时的看见，我又期待孩子按照我的要求来了。你想想孩子生病和几天不吃饭的时候，你的担心，那个时候是不是只希望他能吃顿饭，能健康就好。他现在健康，吃饭，你又想他做事，你想想，这是谁的问题呢？[拥抱]

第十七天 1月15日

【49】苗苗+情绪觉察（补1月17日）

背景：晚上下班跟女儿开车回家。把车开出停车位时，有一位行人提着一大袋东西走在机动车道上。我说，天这么黑，这个人怎么一点都不注意安全，走在这里。

女儿说，这里更宽敞。我说，你这是反讽吗？

女儿说，你说呢？我说，我觉得是。

女儿说，那就是吧。我说。你这是跟我学的吧？

女儿说，你咋知道呢？

【看】这一刻我有点生气。

【盯】音量有些提高。看见。消失。

【挖】想保持自己的完美人生。我不存在有缺点。

【改】我们船长说你看见别人是什么样，其实你就是什么样。我看到原来我是这样的，我以后慢慢改。你要监督我呀。

自评：看，盯，改还可以，挖，觉得不太准确。

乘月：

看，不错看到了的情绪。

盯，对话的过程中，是声音每句逐渐增高的吗？还是每句话都降低？

挖，我看到的是你挑起来的事情，女儿第一句回答你，这里很宽敞。为什么你会觉得是反讽呢？往这个点挖，是不是更好一点。再试一试看。

改，让女儿做监督官，非常好。但是没有做到针对这个具体的问题进行改。如果按照上面挖的点来再想一想，能有对应的改吗？

苗苗：看到自己，潜意识想让孩子说自己想听的话

【我看见】

1 下午四点，儿子说骑电车走，后来又回来了。然后又说走。中间我都没出声。看见了我的倔强和稚气。还有小心眼

2 后来儿子又回来了，一直坐在前台玩笔记本。玩了一个多小时，我去找他要笔记本。跟小孩吵架的模式一样。看见了自己的斤斤计较和不愿意低头，好面子，

3 下午自己内心一直在演戏编故事。看哪都不爽，看见自己的纠结。看见自己的矛盾。

米粒船长：可爱的苗苗，3总结了你的1和2，一旦有情绪，就是我的错。包括后面的不思他人过和抱怨，都是希望事情按照自己的要求来，一直都是自己想把水搅浑。[玫瑰]

【随时准备去死 感悟】

1. 自从第一次读了这篇文章，改掉了囤货的习惯，买东西的欲望减低了。能不买东西都不买了，买之前会想真的是我需要的吗？然后就不买了，省了好多钱。

2. 学会活在当下，世事无常，当下是最好的，珍惜现在的身边人，珍惜时间，珍惜自己的人生。努力过好每一天。

3. 从读了这篇文章，连吵架的欲望都降低了很多。佛系了很多。

4如果有一死，也想是在利他的路上，跟家人讨论过捐献的事，他们持反对态度

【善良24小时】

8点半：发愿24小时在。愿我所做的一切都是为了利益他人。决不伤害众生

9：00：80多岁的老人来看牙，看到是口腔溃疡，他误以为是假牙引起的，耐心解释，回去过两天就好了，可以涂点药，

9：30外出看诊路上，看到有人闯红灯过去了，愿他平安

9：45到敬老院，看到老人，愿他们身体康健

10：20离开时感谢院长的配合和帮助

11：00客户诉苦儿子不听话，倾听，陪伴

12：00准备吃饭，队友做饭没按开始键。停一会儿也很好

14：40儿子班主任寻求帮助，尽力去帮

16：00一位客户尽来就要求拔牙，细细检查，建议保留并告诉他方法

16：30闺女放假见到我就说考的不好，给她一个拥抱，不用挂碍

17：50出门看见几张卫生纸在隔壁门口，不好看，捡起来，扔我店里的垃圾桶

18：30关门，给隔壁女店主说拜拜

21：30教闺女准备明天用的材料

22: 30队友有点拉肚子，给他按压大鱼际

第十八天 1月16日

【善良24小时】

8点半---第二天八点半

8点半发愿

我发愿：接下来24小时，愿我所

做的一切都是为了利益他人。决不伤害众生

9: 00: 80多岁的老人来看牙，看到是口腔溃疡，他误以为是假牙引起的，耐心解释，回去过两天就好了，可以涂点药，

9: 30外出看诊路上，看到有人闯红灯过去了，愿他平安

9: 45到敬老院，看到老人，愿他们身体康健

10: 20离开时感谢院长的配合和帮助

11: 00客户诉苦儿子不听话，倾听，陪伴

12: 00准备吃饭，队友做饭没按开始键。停一会儿也很好

14: 40儿子班主任寻求帮助，尽力去帮

16: 00一位客户尽来就要求拔牙，细细检查，建议保留并告诉他方法

16: 30闺女放假见到我就说考的不好，给她一个拥抱，不用挂碍

17: 50出门看见几张卫生纸在隔壁门口，不好看，捡起来，扔我店里的垃圾桶

18: 30关门，给隔壁女店主说拜拜

21: 30教闺女准备明天用的材料

22: 30队友有点拉肚子，给他按压大鱼际

00: 30 18岁的儿子饿了，给他找根香肠

1: 00提醒女儿睡觉。

7: 30做晨起发愿+遇事发愿+慈悲发愿

8: 10抄经打卡

8: 30我参与这个活动的所有善业回向给家人和朋友，希望他们身体健康，也回乡给所有众生。愿他们能早日智慧增长。

【情绪觉察】

今天上午做牙齿矫正，队友跟我配台，耳耳朵上。带着蓝牙耳机在听小说。需要的物品都没有准备齐全。要我一样一样说。重点是他有时候还没听见。

【看】 我看见自己怨念很重，很生气。

【盯】 身体紧绷，说话音量高。手有点僵。盯着，盯着。情绪消退下去。

【挖】 要求太高，所有人都得按我的标准来。

【改】 降低音量，把要求再说一遍。

自评：

看，觉得没有完全看到位。

盯，感觉稍微。还差一点。

挖，没有挖全

改，改的不到位，将将就就。

@乘月 船员 请点评

乘月点评：

背景交代清晰及时看到了自己的情绪，

盯的也不错，看着身体，直到情绪消退。

挖的再深入一些，是不是有甩锅的嫌疑？如果矫正之前自己全部都准备好了呢，或者帮队友检查一遍呢？改，当时也有调整语调，很不错。

再深入一点的话，下次能不能提前检查呀？

第十九天 1月17日

【看见队友】

1. 这两天才知道队友去参加的这个朋友家的婚礼，其实他这个朋友已经过世十多年了，

他说平时避嫌，就过节会去看望叔叔阿姨，今天他的孩子结婚，不能让孩子觉得没有爸爸就没人管了，他邀请之前的所有好友都去帮忙，上礼。

还说这是对朋友的念想，不要想着等我们家儿子结婚时他家回礼，孩子的生活能过就是好事，看到了队友的义气和善良

苗苗+我看见儿子

这几天儿子玩游戏上瘾的很，奶奶让他陪着去饭店，虽然还是想玩手机，不想动，但还是陪奶奶去了看见儿子的善良和关爱老人

苗苗+我看见女儿

今天从八点二十忙到晚上七点半，腰疼背疼的，闺女在做作业期间看到我这里忙的不可开交时会来给我递下东西。收拾一下桌面。提醒我喝点水，吃点东西。

终于结束了，闺女问我作业写了没，我说没有。闺女说要不今天就不回家，在这里将就一下的了，看到闺女把我的事看得重于她自己，我说不用，你跟了我一天也没有好好吃饭，先带你去吃饭，闺女很高兴。

【第七章衡量标准，感悟】

不期待证悟，但要一辈子修行，

在当今这个时代，坚持马步冲拳。练习觉察本身就是修行。座上修，座下修都是。

练习觉察的状态就是练习觉察的目的。我们调伏心的过程，就是我们要调伏心的结果。踏向彼岸的每一步都是彼岸本身。

修行需要融入到生活的点滴中，在生活的细微处看见自己的习气和念头，一旦看见改变自然会发生。

有些习气和模式是隐藏的，他根本不会给你带来明显的情绪，只是悄悄影响着你的行为，觉察不够细微，根本发现不了。但只要觉察力足够强，它也会无处遁形。

修行可以让你认识自己。修行可以让我们决定如何面对生活。练习觉察有没有进步，可以从三个方面进行衡量。

1. 情绪指标 自己每天情绪爆发的次数是不是少了？或者情绪影响自己的时间是不是短了？最近这段时间情绪平淡了好多，练习情绪作业时还需要细细觉察。不然话一不留神就抓不到了。

2. 执着减少 看看自己执着的事情，是不是越来越少了？最近看到儿子天天玩手机。心没有以前烦了，脾气也没有以前燥了。接受度越来越高了。

3、他人的评价、周围的人对你的评价是很重要的检验指标。最好不是主动问，而是让对方自己感觉。

刚开始接触必经之路，学习几天以后就到处逮着家人问我变好了吗？我变好了吗？家人爱搭不理，心里很失落。最近在天空营学习，看见了家人虽然没说什么，但是看见了他们变得和善，友好。这说明我也变了。

修行口诀

一，自己最差，老实听话。二，别想太多，听话照做就好。

第

三，给自己一个小目标，坚持练习100天。

四，所有的修行都是用来要求自己的，而不是来要求别人的。

五。觉察之后要改变行动。

六学习觉察以后，会看淡一些事情。

七 对治挑毛病的习气，可以用自己都这么差了，还好意思挑剔别人的毛病。

八所有的一切都是福报的呈现。

【情绪觉察】

从表哥饭店回到家已经九点半了，看到儿子在玩手机，跟他说话，头都不回一下，想到刚才哥说的他家儿子也不想去学校了，

【看】：有点生气，

【盯】：嗓子有逐渐提高，看见，止

【控】：控制欲又上来了。攀比心也来了

【改】：问儿子吃完饭了没

自评，这次看得快，盯得及时，挖的感觉还好，改的也利索，觉得还行

乘月同学：不错不错，苗苗看的很及时，也盯住了，挖的很很好，最重要的是，在事情的当下管住了嘴巴[强][强][强]，没有再脱口而出以前的话，改成了关心儿子的话语。太棒啦，加油。

第二十天 1月18日

【如果没有明天】

如果还有明天，你将如何装扮你的脸？
洗干净。

如果没有明天，你要如何说再见？
就让它悄悄过去

如果今晚就要与这个世界告别了，要如何面对？
穿身儿干净的衣服，洗个澡，
如果没有明天，我有什么遗憾吗？
没有遗憾

如果没有明天，我关爱的那些人和事，我要如何处理？
不处理，

如果没有明天，我该如何评价自己的一生，
不评价。

如果没有明天，我希望对身边的人，对我爱的人说些什么
过好自己的日子。

如果没有明天，这是最后一晚，我又想了些什么呢？
吃些好吃的，

这一生是我想要的一生吗？
不是，
这一生我最骄傲的事情是什么？
好好儿学习，

这一生我最后悔的事情是什么？
没有好好儿学习，
人生的意义我真的明白了吗？不明白

如果，人生再来一次，我还会如此过一生吗？
不会，
我会做哪些改变？
好好儿学习。
如果还有明天余生，我最重要的事情是什么？
好好儿学习。

亲爱的家人们，如果明天我不再醒来，我觉得没有任何可留恋的。请你们忘了我。顾好自己。

慧敏船长：苗苗这是有问有答，快问快答？

苗苗：这个是有点快问快答，但是我后来看了好几遍，发现这也确实是我想回答的，同时我看到了我的两个执着点，

一个是把自己的脸面。自尊看的比什么都重要，另外一个是在学习上的。执着我感觉都快超越生死了，这是我必须要改变的两点。我觉得在生活中必须学会示弱，还有就是学会接受平庸。

【不思他人过】

今天下午跟队友商量，他工作，我补作业。然后遭到闺女的嘲笑，妈妈竟然有补作业的一天。我抬头看她准备说她，止。改为，很高兴妈妈娱乐了你。

慧敏船长：如果更加自然，可能会示弱，对哦，妈妈好差哦，数我最差，老实听话，我会努力补完作业的

【即刻觉察】

苗苗+即刻觉察（1）

9: 30---9: 40

9: 30定格

身：左手放在桌子上，右手拿着抹布放在桌子上，身体微前倾。站直双腿分开直立，站在地上。

语：问队友闺女怎么没进来？

意：累，不想上班，又不得不过来。

三次深呼吸以后，身体回到中正站直

擦桌子，知道。

闺女还在车上，知道。

队友在拔牙，知道

有客人进来，知道

我想罢工，继续做牛马，被带走了

慧敏船长：苗苗，你是老板呢，还如此身不由己，为什么呢？你挖挖[偷笑]还有如果我们能真正的明白工作的收获就是工作本身时，你的体验可能会不一样。

苗苗：年关有好多疑难杂症回来了，外地贵，回家便宜。主要好多是我的关系，不见我不来。平常的话不是非我不可的。重要的一点应该是我对金钱比较看重，想挣钱。

第二十一天 1月19日

【第三周总结】

这最后一周的情绪觉察和即刻觉察，让我有了更多的看见。尤其是看清了自己的情绪。有好多的以前的看不到。

其中善良24小时和关爱24小时更是让我看到了自己的我执。在做这两个24小时。感觉自己要时刻提起觉察，不然的话就破功。

在三种发愿时，第一种晨起发愿，感觉最开始的时候就是一句话，没有太多的感触。因为不太触及自身的利益，但遇事发愿和慈悲发愿，我感觉到了我执，只怕说了真话，会对自己造成伤害，对自己利益的保护。

但随着每一天遇事发愿和慈悲发愿，看见的事情多了，再改变遇事发愿。感觉自己的心没有那么执着了，同时感觉心变敞亮了。

静坐坚持了21天了，在这21天里，最大的改变是最开始时念头像瀑布一样。到后来学会了看见念头，同时也看见了自己的遗忘。静坐完以后，念头有几个？也忘的差不多了，就剩下最近的几个。

船长跟我布置的看见家人的优点，在这个看见过程中需要时刻提起觉察，因为在你看到都是毛病的人身上去找优点，最开始的时候很痛苦，但是随着慢慢的看见，其实好多优点就在眼前。只是我们。愿不愿意看见而已。

在这段时间的学习里，我感觉自己最大的执念是我执，同时还有对学习的执念，不管是自己学习的执念，还是对孩子要求学习的执念，多看见，慢慢突破。

慧敏船长：坚持练习哈，会越来越不一样的。[玫瑰]因为你会不断认识真正的自己。

【我看见专属作业】

1队友

中午吃午饭的时候，我跟闺女说咱们还没去逛街买衣服，准备过年呢。那咱晚上不去逛逛，女儿说可以，向来不怎么搭话的队友说我可以陪着你们，给你们拎东西。原来他也是会体谅人的，只是之前没注意到。

2女儿

中午放下碗没多久，闺女说，我又饿了，我要吃烧烤，我要吃肉，我要吃鱼。我说你看你脸都方了。还吃呢？闺女说。方脸难看，我要继

续吃，把脸吃圆，这样才好看，显得你们疼我。咱家有肉吃，原来我女儿可以这么的幽默，给自己圆回来。

3儿子：晚上下班回家后，儿子专门在家等着问我洗浴的东西放哪了，要去洗澡。

之前洗个澡跟杀人一样，死活不好叫。现在会自己主动去洗澡了，我看见他专门等在家里等我，应该是想让我看见他的改变。

儿子也在逐渐改变自己，希望我夸夸他。

我去给他把换洗的衣服找出来又给他准备好了洗浴用品。虽然队友说我照顾的太细致。可是我觉得现在儿子需要的可能就是这份细致。

【情绪觉察】

今天到诊所的时候就有一人等在门口。问我洗牙多少钱？我告诉他100，他说这么贵。别的地方才20来块钱。我说我不反对别人多少钱，但是我的就这些钱。他说你们心太黑了。就是光说挣钱。我一个朋友去洗牙。结果后来乙肝了。我说所以我100呀，我不20啊。

【看】生气。

【盯】语气有些冲，声音有些硬。盯着，减弱了。没了。

【挖】自我需要肯定。遇到否定就炸锅了。

【改】邀请顾客跟我一块儿体验洗牙

自评：看，盯可以挖觉得不到位，改的一般

三、日常作业完成情况

早晚坐上修 完成率：100%

在吃饭中觉察 完成率：100%

在走路中觉察 完成率：100%

勇士四大原则 完成率：100%

闹铃觉察：100%

情绪觉察 完成率：100 %

视频熏习 完成率：100%

四、船长综合考评 结果汇报

总体评价：学习态度端正，对作业和练习比较重视，静坐、情绪觉察基本掌握了，动作觉察需要加强练习。

优点：真诚真实敞开，学习态度很积极。

进步情况：能看见自己的一些念头和情绪，进步比较大，生活有了一些变化。

真实问题/困惑：掌握的不够扎实，所以练习起来有时候会比较混乱。

需要努力的方向建议：坚持静坐和动作觉察练习，每天3个30分钟，我看见，特项练习找家人的优点。

船员评级(A/B/C/D)：C