



第14期天空训练营

【明净号学员成长档案】-诺粒同学



必经之路

2024年9月15日

一、基本情况

船队基本情况

船长：朱平

大副：建璞、银杏果

水手：小代、Believe

船员：诺粒

航行时间：2024年8月26日—2024年9月15日

学员基本资料

报名方式

李明明同学推荐

推荐信&情况说明

我是李明明，毕业于35期宝典村，目前融慧班学习中。我是过午不食村第5期村长，诺粒同学是同期的向导。我推荐诺粒同学参加天空营学习。

诺粒同学坚定的认可必经之路，她在6月份看见村毕业后，立即投身于小七的服务中，短短两月有余的时间，便攒够智慧豆，争取到了天空营的报名资格，这是她辛苦付出的见证。

过午不食村开村期间，诺粒同学主动承担5位同学的向导，她陪伴的同学不但每天按时提交作业，还积极在群里互动。她用真诚迅速和新同学建立链接，用纯粹的发心走进新同学的内心，让同学敞开交流，这对新同学很受益。

诺粒同学同时担任本期间关考评员，与诺粒同学交谈感受到她处处为小七着想，为村委着想，她把自己放在最低处，用发心，耐心，细心托举其他同学，5人报名闯关，4人顺利通过。

诺粒同学沉稳大方，觉察在线，有良好的个人修养，纯粹的利他之心，坚定的向道之心。我推荐她参加14期的天空营学习，同时，也请诺粒同学协调好工作生活，珍惜学习机会，无论遇到任何对境，都坚信老师，船长和自己。

个人情况介绍

我来自湖北武汉，本科学历，有28年的财务管理和审计经验，家庭成员有二婚的先生和亲生的儿子。

个人必经之路经历

2024年6月加入看见村3村学习并毕业，在看见村4期做见习向导，过午不食村5期做向导，6期做小记者，中医村5期做向导，百花齐放闯关考评员，智慧栈上架组服务。

你为什么想申请加入《天空训练营》

我感觉自己有心理问题，内心总有着很深的黑洞，常常被孤独和恐惧所笼罩，对未来有着莫名的焦虑，一直走在自渡和自我救赎的道路上。

走上必经之路，练习觉察和看见，我发现自己的空洞似乎浅些了，生活变得平静，也不再那么狂躁和焦虑了，人也变得智慧些了，我希望能够更系统地学习和练习，更好地疗愈自己，找到那个本自具足的自己。

我自己受益了，同时我也希望自己能够影响更多的人走上修行之路，减少烦恼，增长智慧。

您进入天空营的承诺

我承诺我一定听话照做；

我承诺我一定认真努力地完成作业；

我承诺我一定在必经之路上面更好地成长和历练。

您毕业于那一村

问卷调查

一、来到天空营的起心动念是什么？

我想进行系统的学习和训练，让自己更好地进行觉察，减少烦恼，增长智慧，让我看着自己的天空云来云去，有云或无云，怎样都好，并且希望自己有更好地利他，为他人服务。

二、你每天比较方便语音电话沟通的时间段是？

我的时间相对比较自由，白天上班时间需要提前确认一下，晚上基本上都可以，天空营学习的二十一天如果不是特别重要的事情不会安排外出。

三、你曾经最想实现的目标是什么？

财务相对自由，有一处带院子的房子，种草养花，和自己喜欢的人在一起，过悠闲放松的日子。

四、你如今面临的最大的困难或者挑战是什么？或者说如今你最想解决的问题是什么？

我目前最想解决的问题是找到本自具足的自己，我感觉自己心里有个黑洞，总是被孤独笼罩，看不到未来的方向，找不到存在的意义，多年来我无数次梦见自己被遗弃，然后在嚎啕大哭中从梦中醒来。

在必经之路上短短两个多月有些改善，找到了方向，我希望治愈自己，希望自己每天都能发自内心的喜悦，逃离梦魇的桎梏。

五、你最近最快乐的事是什么？

我昨天最快乐的事情是跟永梅在村花有约聊了三个小时，收获很多，从别人身上看到了自己，增长了信心，也明白我未来要走的路。

最近最快乐的事情是儿子上班了，明白修行可以改变自己，而自己改变了，亲子关系自然就好了，孩子也就好了。

六、你最执着的是什么？

我最执着的是男女之间的感情，因为内心缺乏安全感，总是外求，想找个依靠，兜兜转转这么多年感觉自己一直都找没找到，所以不甘心放弃寻找。现在已开始慢慢地在放下了。

七、在过往的人生中，你最遗憾的事是什么？

我最遗憾的是不懂父母恩，总是把自己的不幸归责与原生家庭，怨恨和逃避父母很多年，等自己明白想和解，想跟他们好好表达爱的时候，最爱我的父亲却不在

了。

八、你对自己最不满意的是什么？

圣母情结严重，总是把别人放在第一位，处处为别人着想，怕伤害别人，却忽略自己的感受，委屈自己。

九、你身上最容易愤怒的按钮是什么？

说我不好，否定我是我最容易愤怒的按钮。

十、你最大的兴趣爱好是什么？

我没有特别的兴趣爱好，什么都想尝试，但总是半途而废。

十一、截止至目前为止，你读了几遍《觉察之道》？

跟着递午七完整的朗读了一遍《觉察之道》；自己完整地看了一遍书；

需要用某些章节内容时会再去查找和看看。

今天早上已开始计划在周日后再精读一遍。

十二、是否能遵守明净号的如下要求？

(1) 坚持每日2次打坐观念头练习并及时记录，每次至少10分钟

能够遵守，从昨天开始我已经开始打坐观念头，每次15分钟，但没有及时记录。

(2) 完成本期天空营所有作业，包括选做题。

能够遵守，这是必须完成的。

(3) 认真准备案例，参加每一次小组读书会（21天里5-7次，通读《觉察之道》）

可以做到。

(4) 根据同学的不同情况，有针对性地安排定制作业。

可以做到

开营前热身

8月24日

我是诺粒，坐标武汉，爱好读书，因为《人生所有经过的路，都是必经之路》这本书，关注鬼脚七公众号多年，今年无意闯入必经之路，毕业于看见村第三期，毕业后扎根于此。

人多数烦恼都来源于生活，之所以烦恼是因为缺少智慧，而增长智慧的唯一方式就是修行。生活中遇到的一切事情和对境都可以成为修行的入口，所以在生活中修行对现在的我来说是最好的修行方式，

我已初识觉察，明白了觉察是知道此刻的正在发生，但是因为缺乏练习，常常被自我的小把戏戏耍和带走，我想要在天空营里专人的带领下通过系统的练习，看见自己的情绪，模式和念头时，有不跟随的能力，能够把觉察应用到生活中去。

现在生活中我最大的烦恼是我自己，我常常对自己产生了怀疑，我不知道为什么要来到这个世界，为什么要经历那么多的苦难，为什么生活过得一团糟，我究竟做错了什么。我在现实生活中努力展现自己最光彩的一面，可梦里总是出现自己最脆弱，无助和哭泣，我想弄清楚这是为什么。

我想通过天空营的学习，更好地系统地进行觉察练习，减少烦恼，增长智慧，改变自己原有的生活模式，破除我执，清除内心的魔障，回复那个本自具足的自己，因为淋过雨，所以想做撑伞人，我希望自己能够更好的去利他，追逐光，成为光。

《七师父的七个修行忠告》感悟：

修行的目的是降服自心，我们总是很容易看到别人的问题，却很难看到自己的问题，七师父的七个修行忠告如同一记棒头重喝直接敲醒了我。

1、把修行当成最重要的事情，修行可以让你看清真相并成为真相。

一直走在修行的路上，走走停停断断续续，当有需要时就提上日程，否则就束之高阁，我把修行当成自己治病的药，发病时才会想到，也不管临时抱佛脚有没有用，现在想来真是汗颜，以后我要把修行当成跟赚钱一样重要的事情，改变以前荒诞错误的认知。

2、相信老师，相信方法（觉察）、相信自己。

这点我一直都做得还不错，选定了基本上都会很相信。

3、保持初学者的心态。

我常常走着走着就忘记了当初为什么会出发，初心在哪里，我要改正，谨记。

4、坚持。

这是我最难做到的一点，在前期我会全身心投入，花大量的时间和精力去学习和修行，但当自己学到一定的阶段，就会找各种理由放慢速度，直至最后放弃。别人评价我能做短跑冠军，却不能跑完马拉松全局。所以兜兜转转，已近知天命之年，总感觉到有很多的遗憾，这次我一定要慢慢地，稳稳地走下去，坚持下去，绝不退转。

5、从生活细节处实践，应用到生活中去。

听到这点，我就想到了内心的那个自我，它会找各种理由把自己说服，来跟自己对抗，让自己臣服于它，所以懂了一点点的道理，但在实践的时候常常会翻船，似乎道理可以用来约束别人，但可对自己纵容和无视。以后要拿把戒尺，好好地约束自己，不能被自我降服了。

6、亲近善知识，远离恶友。

既然知道了自己以上的那些问题和不足，根据自己以往的教训，我打算从以下几方面做起：

- A、每天坚持看必经之路上的视频；
- B、少跟修行以外的人谈论修行这件事情；
- C、多在必经之路上做小七，以事炼心。
- D、多跟必经之路上的同学交流。

7、给自己的修行制定一些原则（暂定两个月，随着学习的深入进行修改）：

- A、每天坚持抄心经和诵心经；
- B、坚持静坐觉察（从每天早晚十五分钟做起）；

C、每天坚持朗读《觉察之道》和一些正念的文章

二、看《在生活中修行的目的》感想：

修行的目的不是让自己成为一个高尚的人，一个积极心态的人，一个快乐的人或者一个幸福的人。我们之所以不幸福（快乐）是因为我们一直在追求幸福（快乐），而在追求的过程中一定会伴随着不幸福（不快乐）。

修行的目的是为了让我们醒来，因为我们所看见的世界都是我们自己定义的世界，每个人都生活在自己的梦里。而修行人可以接纳任何人的世界，所以修行可以超越自己，走出自己的世界。修行的状态是为了让自己知道自己本来就是天空，乌云白云来了都可以，万里无云也行。

回想过去的几十年，确实如此，一直都在寻找幸福和快乐，但是从来都没有感受过幸福和快乐，一直都活在自己的世界里，对周围的人吹毛求疵，为什么都不能够按照我的意愿来？为什么我要过这样的人生？原来我一直都活在梦里。

我要从现在起好好体验自己的每一种状态，跳出情绪，因为在体验时，我本身就是天空；好好珍惜每一次经历和感受，因为每一次的经历都是上天给我的礼物。

9月1日 第一周学习总结

我的优点：

一、因为很重视天空营的学习机会，能够认真对待每一天的作业，很多觉察为了作业努力创造条件去体验，没有丝毫怨言。

二、积极认真参加每一次的活动，好久都没有这种积极的态度了。

三、认真对待、体会船长的点评，找到自己的问题和差距，不断改进。

四、从其他同学的案例和作业中吸取教训，借鉴经验，不断地提升自己。

我的收获：

- 一、觉察已经慢慢开始应用到生活中去了，常常会无意识地停下来，查看自己的状态，提醒自己保持觉察；
- 二、自己内耗的时间少了，编的故事也少了，心变得静了很多；
- 三、敢于面对真实的自己，比如告诉周围的人我在修行（以前总是偷偷摸摸的），比如承认自己的缺点和不足，比如接受自己的无能为力，不再刻意强迫自己。
- 四、已经开始不再求关注，顺其自然，咋样都好。

有待提升的地方：

- 一、有些习气太重，总是不由自主地被带走，要多做勇士四原则的挑战；
- 二、情绪按钮太多，还是无法做到按钮被按动时，觉察随时上线；
- 三、母亲是我最大的对镜，还是无法跟她和平相处，以后要寻找突破口。

蓝狮子

恭喜你，诺粒同学！

对境很多，就有了修行的梯子。

21:06



朱平



小代



小青牛



Believe



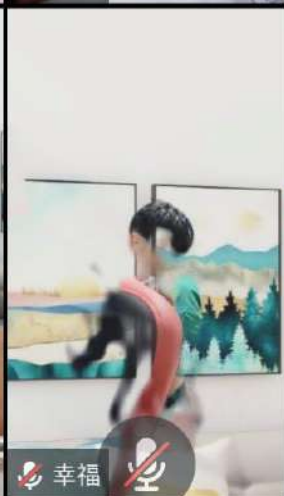
建瑛



诺粒



鸾清



幸福



知知



二、船员作业+点评

第一周

8月28日闹铃觉察口早上7:58

闹铃响，静止，扫描：

屁股靠在书桌上，左腿站立，右腿交叉在左腿上方，左手拿着口服液的瓶子，右手拿着吸管，正准备插进口服液瓶中，眼睛看着对面书架上的觉察相框，心里想着，待会把它带到办公室去。

站立，挺直腰背，深呼吸三次，保持觉察。

船长点评：

闹铃不错呀，继续努力

明天3次闹铃照旧

8月28日在吃饭中觉察

打好饭菜，端着餐盘，找到一个安静的角落端正地坐下来，深呼吸。

眼前的饭菜，草鱼块，莴苣肉丝和青菜，两条鸡柳，一小撮米饭，感恩厨房的师傅们。

左手肘放在餐桌边缘，右手拿起饭勺，感觉到饭勺的温热，调整了一下角度，舀起一块鱼往嘴里送，身体自觉往前，用嘴接住勺子送来的鱼块。

上牙齿和下牙齿熟练的咬住鱼块，舌头自然接住卷入口腔内，用右边的上下牙齿咀嚼，遇到硬物（鱼刺）舌头便巧妙地将其清理出来，推送到两唇之间，上下嘴唇一起蠕动，便将鱼刺吐到餐盘的空格处。“好奇妙，心里感叹，他们怎么配和得这么好？”念头起。

将注意力放回到嘴里，牙齿继续咀嚼，遇到刺便重复上面的动作，直到只剩下鱼肉。感觉到鱼肉像渣子，肉质不新鲜，“肯定是冻过的鱼”，念头又起，回来。

右手舀起一勺饭塞进嘴里，跟鱼肉混在一起在右边的牙齿间咀嚼，直至成糊状，然后用力吞咽一声，咕噜就滚下喉咙。

舀起鸡柳塞入嘴中，有些硬，上下牙齿拼命切割，“炸太老了，时间也放久了，不脆了”，思绪又跑了，回来吃饭。

闭上嘴准备咀嚼30下，上下牙齿运动，舌头偶尔过去帮帮忙，忽然感受到咸味，越来越咸，赶紧舀起一勺饭，囫圇了两下，饭中和了菜的咸味，吞咽下去。

嘴巴在动作期间，右手并没有闲着，在餐盘里扒拉着饭菜，准备着下一口的食物。嘴里一空，立马塞进去，这次是饭青菜和肉丝的混合，一大勺。

嘴里开始发出清脆的咯嘣声，青菜的汁水流出来，跟其他的混合在一起，声音变得闷闷的，忽然突发奇想，嘴里的这些食物不是在玩几重奏吗？各自的声音风格都不一样.....又跑了，回来吃饭。

青菜和肉丝塞满了牙缝，舌头尖灵巧的环游上下牙齿一周将食物清理规整到口腔内，牙齿继续开始上下工作，有时还发出碰撞声。直到食物都变得细碎，混合着嘴里的唾液，用力吞咽，一起滑向肠胃。

一口又一口，想每口都咀嚼30下，但数着数着总会忘记了，安静的吃完了午餐，耗时半个小时，收拾好餐盘，起身，结束午餐。

船长点评

饭前观察，深呼吸三次，开始

半小时吃一顿饭，虽然比平时花时间长，有没有享受到？

动作感知还不错呢

还可以加强，参考【提醒每位同学注意】这条

中间几次看到念头，回来

★记录的内容里，还有哪些是念头呢？可否圈出来

想要咀嚼30下，数着数着就忘了，念头去了哪里？

★建议@诺粒

~1

明天继续保持吃饭觉察练习。

明天需要提交一次“吃3口饭”的详细记录。余下自己练习，群内打卡。

~2

今天后续时间也可以练习吃饭，不用提交详细记录，如果有练习，群里打卡即可。

8月28日挑战勇士四大原则失败次数

- 1、8点40接到银行客户经理的电话，说约时间来公司，我撒谎说最近很忙，下个月再约吧。（撒谎了）
- 2、9点 到办公室跟同事抱怨银行的人，说他们没尽心。（抱怨人了）
- 3、10点，人事的美女找我，两人吧啦了一刻多钟各种人的不是。（思人过了）
- 4、14点，销售同事找会计说发票少开了一分钱，对方不答应，顺着会计的话把对方鄙视了一番。（思人过了）
- 5、15:00 小黄说去办公室，合伙人的杯子都长霉了，我心里暗想，“自己喝了的杯子都不洗，指望谁去洗啊，使唤人使唤惯了”。（思人过了）
- 6、16:40 跟朋友聊天，指责他安于现状，完全不想改变，是一种逃避心态。（抱怨人了）

7、看到同事发来的信息，说贷款的进度，心里埋怨销售完全不尽自己的指责。

(思人过了)

船长点评

挺好的，三毒全了

真实无价

咱们平时生活里随时都有类似的念头和行为，一个连一个，

因为有觉察之剑，可以看见，知道每天自己的状态。

等觉察，观念头，变成像呼吸一样的习惯和自然

在【思他人过】【撒谎】【抱怨】等还没有开始，就可以比较及时地看见，

从而实现——看见，即自由

8月29日静坐觉察 时间：7:05—7:20

端正姿势，散盘腿，坐在地板上，深呼吸，闭眼静坐。

楼上有拖动椅子的声音。（知道）

慢慢吃饭和静坐还是有好处的哈，没有刻意做什么，体重有点下降了，便秘似乎也好了。（知道）

记录吃三口饭的作业咋做？待会好好再看看。（知道）

听到厕所有冲水的声音。（知道）

待会早餐吃什么呀，冰箱里都空了，今天不买菜算了，晚上不吃饭了。（知道）

今天有点晚了，说好的早起呢？人真的不能纵容自己啊。（知道）

我应该感恩的，钱多事少离家近，为什么还总是抱怨呢？别每天一副不得了的样子，要用小七的心态去对待工作，对待同事，好惭愧，从今天开始做起。（知道）

今天穿什么衣服呢？哎，每天都为穿衣服发愁，（知道）

今天念头太多了，是洗脸刷牙清醒了的原因？

闹铃响，伸直双腿，关掉闹钟，静坐结束。

船长点评

慢慢吃饭和静坐还是有好处的哈，没有刻意做什么，体重有点下降了，便秘似乎也好了

——这个副作用，爱了爱了口

看见念头多，是正常滴~

你看不见的时候，它们也在，比这还多

8月29日吃桔子觉察

端正坐在椅子上，双脚落地，挺直腰身，双手肘搁在桌子上，深呼吸三次，闭上眼睛。

想象自己走进了一个茂密的山坡，那里一边是一排排整齐的桔子树林，一边是桔子树苗林。

桔子树苗林的桔树还只有几十公分高，树上的枝叶很少，但都随风摇摆，努力向上生长。

桔子树林里的桔树绿绿葱葱，挂满了黄色的桔子，有的树枝虽被压弯了腰，艰难地随风摇曳，但从他们的摇摆中感受到幸福和喜悦。

果树林里有不少脖子上挂着白毛巾正在摘桔子的果农，他们的脸上都挂着笑容，用剪刀从树枝上剪下桔子，弯腰放入地上的筐里。

山脚下的公路上也有人正把一筐筐的桔子往运输车厢里装，码得整整齐齐，司机开着车离开山林，在高速公路上快速行驶，很快到达大城市。

经过若干的周转，这些桔子整齐的摆放在水果店，而我从水果店里买了一些。

睁开眼睛，我眼前的桌子上就放着一个桔子。

右手抬起，大拇指和其他四指分开，用手握住桔子，触摸到了桔子的柔软，大拇指摩挲着桔子表面，感受到了凹凸不平。

抬高右手，这只桔子3/4部位的颜色是绚丽的橙黄色，上面点缀着几个小绿点，但1/4的部位，橙黄色上面涂抹了一层薄薄的绿色的阴影，很有韵味。桔子底部是深黄色，贴了个“orange OK”的小圆标签。

桔子的头部凸出拱起，有剪断的树枝残留，树枝和桔子头部之间有一个五角星的树叶紧紧的贴住桔子头。听说这样的形状应该可以判断出桔子的公母的，这个是公桔子还是母桔子？跑了，回来。把桔子放到鼻子下面闻了闻，没有味道。

左手抬起，托住桔子，右手大拇指插向桔子的头部，右手其余四指自动配合，纹丝不动。深吸一口气，加大力度，手指下去，看到表皮有珠状的液体流出，还是不行，又加大力度，一股液体喷涌而出，溅到手上，弥漫出清香的味道。

有了空隙，右手大拇指灵活地插进果肉团和果皮之间的缝隙间，用力撕扯，其他四指自动接住，配合有序，偶尔听到哧哧撕扯的声音。桔肉团在我的左手，果皮虽被撕开，但底部没有分开，完整的散落在我的右手。

放下果皮，仔细看果肉团，上面裹着一层白衣，有的地方厚有的地方薄，我用右手小心的撕扯着这层白衣，在这个过程中，我发现每个桔瓣上都有一根茎，这根茎一扯掉，白衣也跟着减少，可以看到黄色的桔瓣。这根茎应该就跟我们身体的经络一样，能保证桔子的生长吧。

白衣去除得差不多了，我把果肉团掰成两半，桔子内部每个桔瓣上也有一条粗粗的白色根茎，跟着桔子的形状成弧状合拢汇集到桔子的两端，其中一端就是桔子头部跟树枝相连的部分，树枝是不是就跟人的脐带一样，从大树上输送营养给桔子？

哇，真的是太巧妙，感觉自己明白了桔子的生长原理。又跑了，回来吃桔子。

掰下一瓣桔子，塞入口中，舌头自动接住，将桔瓣扫向右边的牙齿中间（这舌头太重要了，难怪过去有酷刑叫割舍的），轻轻一咬，桔汁液在口腔四溅，甜中带酸，迫不及待地喉头一动就吞下去了。牙齿继续嚼动，感觉到了残渣，嚼不动了，吐出来。

又放入一瓣桔子在嘴里，这次没有上次那么急迫，慢慢地咀嚼着，不急于吞下去，感受桔子汁带来的奇妙感受，嚼了八下，残渣吐出来。

又放入一片桔子在嘴里，闭上眼睛，感受桔子味道的时候，想了解大自然的神奇，一颗种子怎么就变成了一个大树，然后结出果实来滋养我们人类呢？又跑了，回来吃桔子。细细咀嚼，十几下后，居然没有明显的残渣，囫圇一下也吞下去了。前面真是浪费了，桔子皮衣也是可以吃的嘛。

桔子共有十瓣，等吃完这十瓣桔子，我的嘴里，喉咙满是桔子的清香味，甚至感觉到食道胃部都有一股暖流的感觉。

吃完桔子，我拿着桔子皮合成桔子的形状，忽然心里升起了满满的感恩。在阳光雨露的滋养下，大树回馈给人类以果实，而这些果实又滋养了人类。

而我们人类呢？不敢去想。先从自己做起吧，好好爱护环境，好好修行。

船长点评

@诺粒

观想好棒耶，进入了桔子的世界🍊

读到这里有些感动——“睁开眼睛，我眼前的桌子上就放着一个桔子”，——好像忽然间，懵懵懂懂，我的世界就多了一个孩子.....

手和桔子的连接 这个动作被大多数人忽略

中间几次看见念头，回来，

★还有一些念头，可否再看下，圈出来？

吃完桔子的感想，对这个桔子一生的总结，也是对自己的总结。

27分钟，超值！

这个桔子遇见你，也值了！

吃桔子口练习，也可以吃苹果口，或者其它水果代替，

★但是，有一个不同

吃桔子，有一个美好的缘起

觉察之道，来自2500年前，佛陀在菩提树下证悟后，第一次对一群孩子们开示，所教授的方法

【觉察之道】，这个叫法，2500年前，就已经有了

蓝狮子最初给自己的文章取名【觉察之道】，并不知道佛陀这段，纯属巧合。

冥冥中，又是必然！

大家后面都要留意哈

吃饭，吃桔子，就是对治咱们太急躁，忙乱，导致粗心的习气。

还有对自身动作感知比较弱的毛病。和自身的链接比较弱。

不是没有这个能力，而是被内心各种欲望，情绪，遮障了，带走了，

看大家如此认真，我也多说几句

吃桔子前的观想，不断去做，还可以培养慈悲心。

大梅船长的音频，和文字版，都有观想内容。

一个桔子来到我们面前，真的是历尽千辛万苦。

从一粒种子种下去，到破土，发芽，长成小树，开花，结果，采摘，分装，运输，进入超市，

到你碰巧走进某个超市，碰巧拿起那一个桔子口

这中间，任何一个环节出了茬子，天气，风暴，虫害，.....跟你相遇的，就不是★这一个桔子了。

打农药的话还会搭上一些小生命，也许一只辛勤采蜜的小蜜蜂就这样不明不白死去。

一个桔子这样，人呢？

亲人，怨敌，哪怕街边擦肩而过的陌生人，都很不容易跟我们遇见。

对万物关爱，慢慢心就越来越柔软，没有分别心，接纳一切。

角度就变得越来越大大。

于是敢于敞开自己，无惧伤害。

或者说，没有什么是伤害。不需要被保护。

8月30日 走路觉察

走在小区的青砖路上。

右脚抬起，伸直，脚后跟落地，前脚掌落地，五指张开，膝盖弯曲，右腿站直，感觉小腿肚

绷紧，左脚自动抬起，前伸，脚后跟落地，抬起，前脚掌落地，五指张开，

脚在鞋子里感觉有些紧（知道），回到当下，右脚又抬起。

右手提着笔记本电脑，有些重（知道），回来，看着右脚落下，这次整个脚掌一起落地，

仿佛给大地盖上了一个印章（知道）。

抬起左脚往前整个脚掌落地，又给大地盖上一个印章。（知道）

旁边送外卖的快递小哥从旁边疾驰而过，心里一惊。（知道）

回来，左腿，右腿，一步一步，往前走着。

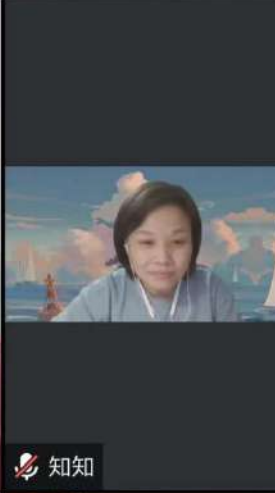
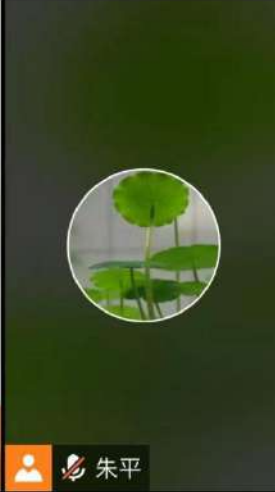
看见地上的落叶，秋天来了。知道

继续走路~~~

00:11

5G 33%

录制中



第二周

9月5日 开车觉察

上车，坐下，

脚踩刹车，按启动键，发动车子，松开刹车。

调整座椅，系上安全带，调整后视镜。

脚踩刹车，调整档位P-D档，松开刹车，脚轻点油门，车子启动前行。

双手握方向盘，右脚在油门跟刹车之间自由切换。（念头）右脚好灵活，左脚好懒，就懒散地放在旁边。

眼睛正视着前方，时不时往左右两边的后视镜瞄上几眼，关注后面车辆状况。

右边有几辆电动车飞驰而过，女的都包裹得严严实实的，只露出两只眼。

前边的车开得很慢，我的右脚自动放在刹车上轻点减速，我一减速，立马有车插入，让你先走吧（念头），后面的车按喇叭，有本事你飞过去呀（念头）。

一摩托车从车边驶过，是穿着绿色工作服的快递员，他的工作服和箱子就是为了做广告吧。（念头）

上长江大桥了，前面的车辆不多，应该没有堵车吧（念头）。

哇，前面有辆小米，跟上去看看。脚不自觉地轻点了油门。绿蓝色的车，踩刹车灯带亮的时候，车屁股就像个笑脸，好有意思。（跑了，回来）

眼睛看向前方，路面很宽阔，顺便瞟了一眼方向盘，车速超过80码了，超速了，减速。

杨泗港长江大桥是吊桥型的造型，那些铁丝能承受住桥的重量么？栏杆的黄色都褪色了，该粉刷了，不过有了这桥方便多了。（回来）

座椅感觉到不舒服啊，有些斜，坐着不舒服啊，腰疼。空调的风吹着好冷，手自动去调整风向。

下桥，一路飞驰，好爽，最喜欢开这种人少的地方啊，以前市内上班6公里得开40分钟，现在20公里也只要25分钟，挺好的。

有人超车，知道。

到公司，知道。

船长点评

记录好详细啊，觉察时间也挺久的

感知动作，

多次看见了念头，

最后两段也有念头哦，看见了不？

9月6日 情绪觉察

一大早刚进办公室，就看到一个同事趴在桌子上睡觉，其他同事都忙得不亦乐乎，月初等着要报表，手头上的事情都很多。

【看】生气，指责以及日常对这位同事工作态度的不满。

【盯】加重的呼吸，以及把包重重放在自己办公桌上的动作。

【挖】我要求别人跟我一样，有事情的时候不要拖延，及时完成工作，而不是有着急事情的事情拖拖拉拉，混日子。

【改】我笑着对她说，你不舒服吗？要是不舒服就回家休息去，放你假。她赶紧坐起来说，也没有太不舒服，就是大姨妈来了。

船长点评

这个体验棒棒哒

四步不错，理解和【改】都不错

当你看见了她的行为（趴在桌子上睡觉），你没有真正看见她。

当你看见了她行为背后的需求和感受（大姨妈，不舒服，也就是心疼自己一会儿，不一定是偷懒），你才真正看见了她

当你真正看见了她，她就放下了自己的行为了她就坐起来了，还说“也没有太不舒服”

这个真的比较奇妙哈，屡试不爽

9月6日 情绪觉察

早上上班停车，停好车准备回个电话再下车，忽然听到“嘭”的一声，转头一看，原来右边停的车开车时撞到我的车门了，看看车，一辆不太熟悉的奔驰车，车上下来一子公司的负责人，他关上车门准备离开，撞了别人的车居然招呼都不打一个。

【看】一股怒火窜上脑门，生气，愤怒，指责。

【盯】胃部灼热，眉头紧皱，眼睛微闭，嘴巴抖动欲言又止。

【挖】我不想被别人无视，小瞧，想得到尊重，要求别人做错事必须要道歉。

【改】摇下车窗，笑着对他说，“X总，对不起，把您的奔驰车门撞坏了吧，太贵了我可赔不起哦”。

他看到我这样说赶紧道歉，我一笑而过，至于车门撞成啥样我都没去看了，随缘吧。@百度 烦请百度船长点评一下

[百度船长点评](#)

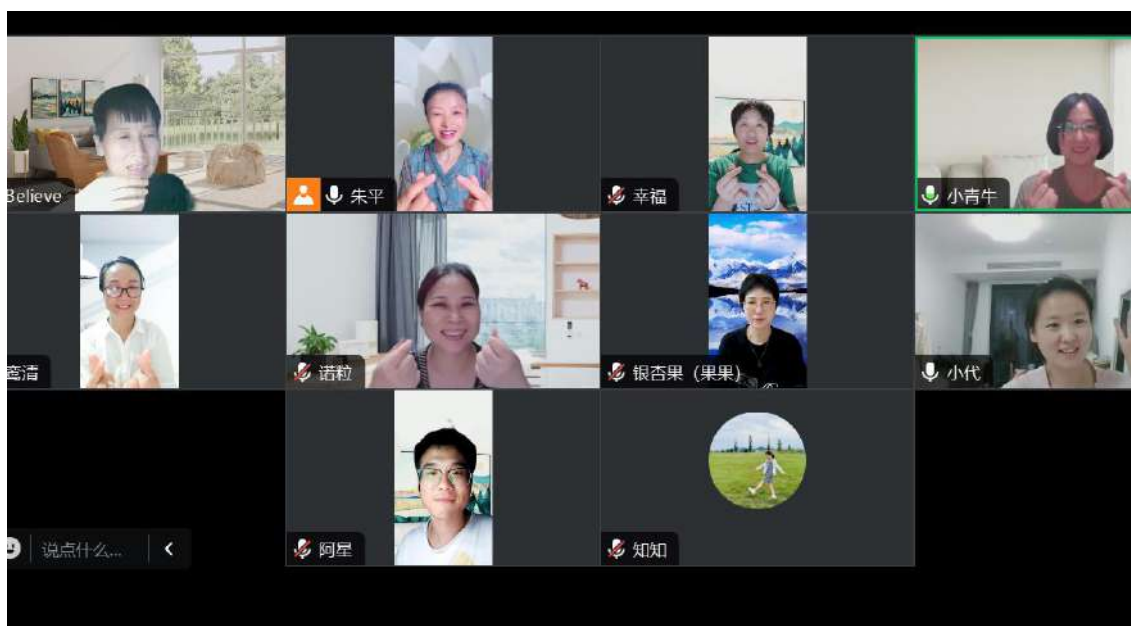
@诺粒-BJ2406123-武汉 同学，很抱歉，才看到您的这个@这个信息回的有点晚，请诺粒同学原谅谢谢诺粒的邀请

刚才看了您的作业，挺棒的看盯挖改掌握的很棒呢，看的及时，盯的很棒，尤其最后那句嘴巴抖动欲言又止，说明一直在盯。

挖：的也很好，可以尝试更具体一些：比如：不愿意接受损失？不过目前只要注意不挖别人就行。

改：这里应该情绪未尽？和我们以往的反应模式相不相同？如果有我们可以就反着来。

不过你的反应应该已经很淡定了，继续加油！诺粒同学



第三周

9月9日情绪觉察作业

周一早高峰，自然堵得水泄不通，我走的路左拐弯方向是往市区去的，直行的方向畅通无阻，不少的人想快点，就在直行道上行驶，然后找个地方加塞进来。一

路上我的前面总有加塞的车辆。开始保持觉察，后来加塞的车辆多了，就有情绪了。

【看】对这些人的不屑和反感，生气

【盯】嘴唇紧闭，脚踩油门加速，别住他不让他走的动作

【挖】我心里有被别人欺负的感觉，我不能忍受别人来欺负我

小芳营长点评

没盯住，想一个下次能让你盯住的办法偷偷告诉我呗？

【挖】是不是怕吃亏哩、怕别人妨碍你，你就跳起来~

下次挖，可以用“一旦.....我就.....”造句。

9月10日情绪觉察

走在路上，短信提醒了一下，看手机，是一朋友三人群里@我。念头起，又约我明天，我明天的事多了去了，哪有时间跟你约。

【看】不耐烦，反感和烦躁。

【盯】微微上扬绷紧的嘴角，脑海中的念头，不看手机的克制。

【挖】朋友给我示现我的霸道，从不顾及别人的感受，一切必须要以我的安排为先。同时，我也看到了我的懦弱和不敢拒绝。

【改】拿起手机，准备如实回复明天有事，点开一看，说是明天另外一人有事，节前再约，有些哭笑不得。

自评：完全是自己导演的戏，看见情绪，盯了很久才平静下来，编剧的水平太高，自己把自己干倒了。

小芳营长点评

盯：“脑海中的念头”跑啦，继续回到紧绷的嘴角，肌肉有些僵硬、牙齿紧扣...
盯到情绪稳定，再做下一步。

当你没有情绪的时候，当下的改就是对的，真实回复。

先把看和盯做到位哈，蹲稳马步，情绪减弱或消失后，可以看见改是自然而然发生滴哈~

9月11日情绪觉察

临时接到通知，明天要去项目验收答辩，前期全程未参与，根本不知道数据来源，当问了几个当事人都说不知道，你推我我推你。

【看】愤怒，指责和叹气

【盯】头疼，胃部涨，想骂人的嘴巴在抖动，盯了好久，情绪才慢慢消失。

【挖】一旦别人想推脱责任，我就想发飙和指责。

【改】深呼吸，拿起资料仔细研究，找几个人一起探讨解决方案。

自评：看见情绪，但是差一点都盯不住了，这是我的一种模式，习气难改。

小芳营长点评

看盯不错哟，为你盯了很久鼓掌。

大情绪确实不好盯住，真正的向自我挥刀子，迈出了第一步

挖：看见自己习惯指责别人的模式，经常以自我为中心。

内心期待才会指责他人，多去练习，会慢慢放下期待。

9月13日情绪觉察

老家一个兄弟，问我在不在家，说他正好在楼下，上来看看，以为他有神事情，我让他上来了，打开门，看他拎着月饼和蜂蜜，我心生不悦。

【看】不高兴、烦躁

【盯】强颜欢笑的脸

【挖】我不喜欢别人不经过我同意就给我送东西，送的东西如果用不上只有浪费了，我是一个很自我的人，喜欢按照自己的方式生活。

我用我的模式去要求别人，太不应该了。

【改】换上笑脸，让他进门坐，给他倒上水。

小芳营长点评

【盯】如何盯哩？还记得嘛？

盯是感知身体最不舒服的一个位置，反复盯，直到盯到情绪减弱、消失。

强颜欢笑的脸，是强忍着哈。改也是跟着强忍着。下次再过节不经过你同意送你礼物，你就会跳起来拍桌子啦。

整体被自我带跑啦哈~

【挖】小霸王模式上线，必须要按照你的要求来。

反省“太不应该了”，但咱们挖不评判哈。要不容易又把自己带到失落的情绪里哈。

9月15日情绪觉察

下午必须要付一笔款，早跟老板打好招呼了，其他同事也提醒了，万事俱备就等老板把资金打过来时，我发微信提醒他要付款了让他把款打过来，一直没有回，心里忐忑，看见，提前觉察，让自己不抱怨。一个多小时后，他回复说，“你付呗”。（付你个头啊，拿啥付？）

【看】狂怒

【盯】一股血涌上头顶，心口被气胀满，嘴巴发颤。我靠墙站立，盯着自己的胸口，慢慢地人才平静下来了。

【挖】我对结果过于执着，只能接受好的结果，害怕承担如果不按规定付款对公司造成的后果。

【改】自己想办法凑齐资金解决了问题。

自评：

【看】【盯】我觉得还不错

【挖】感觉有点没挖好，应该有更深的执着点。

【改】我觉得也没做好，反者道之动，我应该就不管的，即使是坏结果又怎么样呢？正好可以对治一下我执。

@冯琦-回归号-船长 麻烦请点评一下，谢谢

[冯琦船长 点评](#)

[谢谢邀请](#)

看了你的背景介绍，你老板把你看的门清呀，他知道你能搞定。很是相信你哦

修行的核心你应该知道吧，降伏自心，朝自己心上下功夫，跳出以往自己惯有的模式与习气（核心要点）

[看盯这块确实不错的](#)

[挖嘛](#)

[你喜欢做好人的人设（有吗）](#)

[希望得到其他人的赞扬（有吗）](#)

[英雄主义情结（有吗）](#)

比较好强，表现的要很厉害，很棒，什么事你都能搞定办妥（有吗）

（以上表述都是普遍“自我”的把戏哈）

改嘛：

如类似这样的事件，时常发生，且你的行为模式都大同小异。

那就要跳出来看看了，不被它控制了。

如果以前类似事件，是漠不关心的。

那你这次试着去凑资解决问题

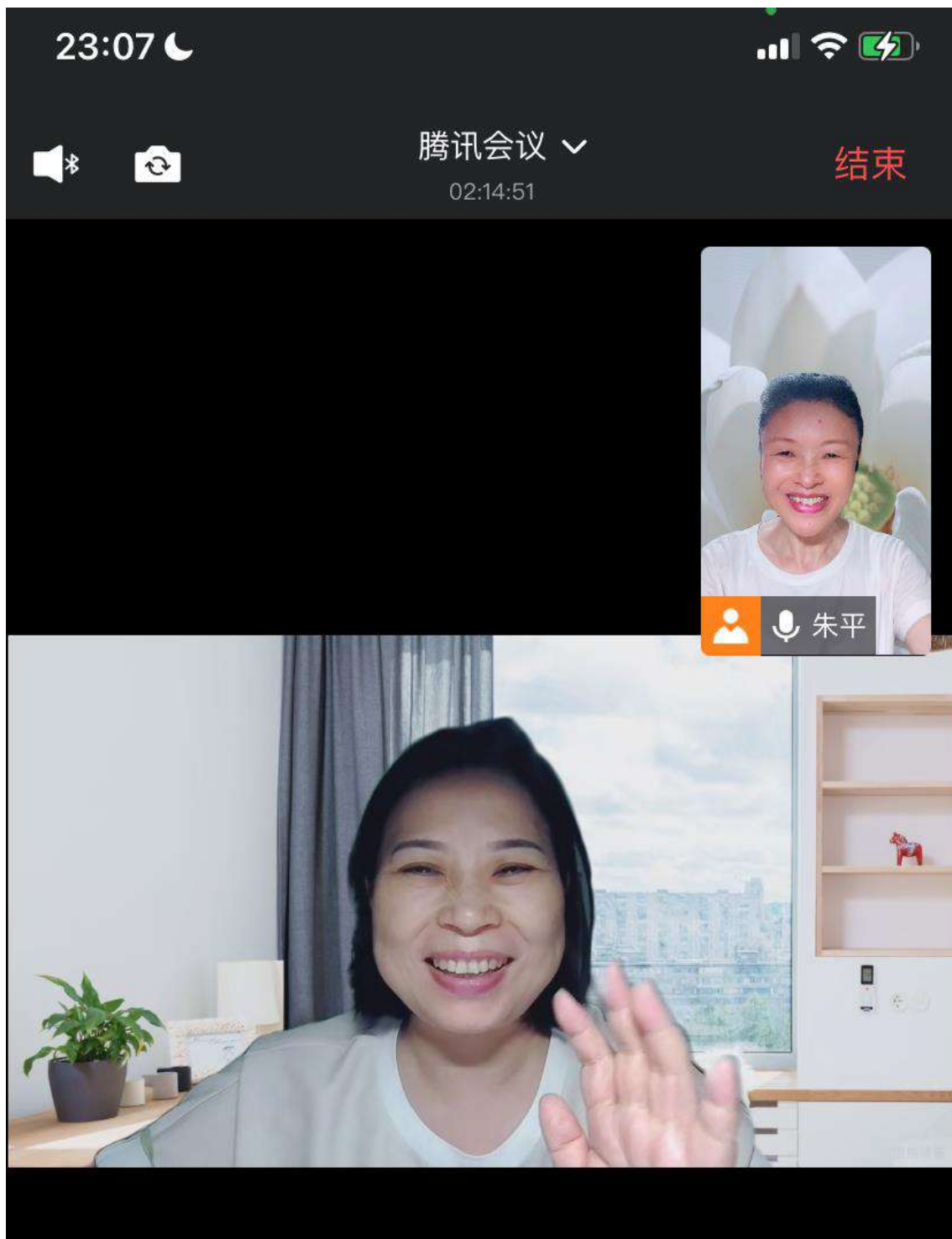
就是跳出以往惯有模式

这会是挺棒的体验

哎可看你表述到最后事情处理了，问题解决了，可你的情绪还在（要继续看见呀）

话说这公司是你家亲戚的，还是你有分红的呀

仅供参考



9月16日 扫地觉察

我有执念，一直认为用扫帚条做成的扫把扫地才叫扫地，否则只是掸掸灰而已。

回到老家，终于摸到了心心念念的扫帚，扫大门口的空场地。

右手拿着扫帚，手感很粗糙（念头），左手插在腰部，方便用力（念头）。

腰部微微弯曲，眼睛盯着扫帚条接触的地面，

用力握着扫帚柄往左移动，扫帚底部的扫帚条带着垃圾往左移动，

地面有些粗糙（念头），有些纸屑没有全扫过去，

右手拿着扫帚回到原位，重新一遍动作，终于扫过去了。

我以前因为扫地还跟大哥打过架，跑了，回来，

双脚往左移动，扫把跟着往左挪动，我要把垃圾集中到左边去。

地面是什么脏东西，怎么扫不干净？（念头）

右手一起帮忙握住扫帚柄，反复揉搓，还是弄不掉，蹲下去一看，口香糖。

“谁……”看见，回到地面，放弃，待会找东西来铲，继续扫地。

“你拿个扫帚在耍猴戏吗？那么慢？”母亲的声音，知道。

扫帚与地面摩擦发出沙沙的声音（念头），一次又一次，

零散的树叶，随着扫帚的挥动，慢慢聚拢在一起，

扫地，扫地，扫心地，歌声在脑海中响起，回来，继续扫地。

都过这么多天了，扫地作业还要写吗？回来，继续扫地。

感受扫帚与地面的接触，手与扫把柄的摩擦，左手与右手的配合，双脚的挪动。

扫完了，感觉腰部有些酸痛。（念头）

三、善良24小时作业

9月11日善良24小时

1、5:50明净号静坐共修，晨起发愿：我是诺粒，愿佛菩萨加持我，愿我今天所行，所想，所说的一切，都是为了利益一切众生。

- 2、6:20 抄写心经两部，并回向。
- 3、7:30 清衣物去洗，看到队友窝在沙发上的衣服，不想管他的，想起我要善良的作业，提醒自己要善良，帮他把荷包的东西搜出来一起放洗衣机了。
- 4、8:20 开车出门，遇到收集垃圾的环卫车堵住前面的路，心里默默感谢他们，倒行100米到另一路口换路走。出小区门，跟别人会车，想倒车让路发现距离太远，犹豫间对方主动倒车，挥手表示感谢。
- 5、9:20一部门负责人来跟我说她部门的一位员工要辞职，她觉得太可惜了，想挽留，让我帮忙描绘一下公司的蓝图挽留一下，本来想吐槽公司的，想着要善良，笑笑说，我不负责绘蓝图，而且我确实不知道。
- 6、9:45业主群里又开始骂起来了，骂政府骂官员骂自己为啥要买这个烂尾楼，心里默默慈悲发愿。
- 7、10:20找销售总监去问回款的事情，在门口深呼吸，提醒自己保持觉察，说话声音低了几度，沟通很顺利，他居然答应主动帮我解决暂时的问题，没有以前鸡飞狗跳的抱怨。
- 8、12:05吃饭取餐，每样取点，不挑挑拣拣，看到有位同事又剩下饭菜，想指责，提醒自己要善良，话咽回肚子里。
- 9、12:20吃完饭下楼碰到自己不喜欢的一个人，想绕开走，提醒自己要善良，对他笑笑，迎面走过去，他居然发现我换了发型。
- 10、13:15午休起来，看到一个凳子上面一层白灰，拿来个湿抹布擦干净了，顺手把乱七八糟的纸盒子堆起来，储物间看起来宽敞很多。
- 11、15:30 早上就看到公司有个胖女孩，陌生面孔，一直寻思是不是新来的前台，提醒自己要善良就没问，刚又看见了，没忍住，评判了一下，笑别人胖，没有保持善良。

- 12、16:30开会，明天参加项目验收答辩，资料都搞好了，现在才搞内部评审，问题一大堆，做资料的人连项目都说不清楚，会上老板让我跟他一起去参加答辩，本来想拒绝的，因为从头到尾都没有参与过，想着要善良，能做就多做点呗，爽快地答应了。
- 13、18:00人事来问我些事情，聊到要辞职的同事直接请假二十天，把所有的假都休完就不来了，心里有些鄙夷，提醒自己要善良，改为祝福他们。
- 14、19:40下楼拿快递，把拆下的纸盒子给旁边捡盒子的人。
- 15、21:20母亲打来视频，接听前深呼吸，提醒自己觉察，跟她进行了一场平和的聊天，没有吼她，看着她演戏。
- 16、22:00终于等到了贷款审批通过的消息，兴奋，提醒自己善良，保持平常心。
- 17、22:30反馈了一下公司工商信息上有诉讼信息，董秘来电说没有查到，然后聊了很久，不停抱怨，我提醒自己要善良，演着戏，示弱。
- 18、23:00 工作小组群里对于项目验收问题的答复也有了一致意见，感恩一直都在帮忙解决问题的同事们，想起在宗翎老师说的在工作中修行需要有慈悲心，原谅了做项目验收资料的同事们。
- 19、23:55做完作业，上床睡觉。



和境评

时

🌹 看见诺粒同学的作业，一直在点赞👍

基本上每一条记录都能及时看见念头，太棒啦。觉察力在线❤️

继续加油练习，你会越来越自在的😊@诺粒-
BJ2406123-武汉

四、日常作业完成情况（查阅学员作业统计表）

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%

看盯挖改 完成率：100%

五、船长综合考评 结果汇报

船长评语：

对四步理解到位，能够看到自己和他人的模式。生活里可以熟练运用觉察和发愿。非常重视修行。

建议

在家庭和小七队伍里修行，不同的对境。给自己主动找对境。继续不断各项熏习，人生主线自然显现。

还有一些空白等着你自己去慢慢看见。

船员评级(A/B/C/D):