

点灯人历练计划



必经行者 必经之路点灯人 闯关成长档案

浅笑（浅予）同学档案集

2024年11月





目录

| | |
|-------------------------|----|
| 一、 个人基本情况 | 3 |
| 二、 闯关完成进度表 | 5 |
| 1. 必经行者历练必修主题 | 5 |
| 2. 必经行者历练选修主题 | 5 |
| 三、 必经行者闯关情况 | 6 |
| 1. 智慧摩天轮（天空训练营） | 6 |
| 2. 黄金屋奇遇（读书会导读员） | 33 |
| 3. 飞天计划（云空间带领员） | 38 |
| 4. 星火嘉年华（小七大本营培训） | 42 |
| 5. 勇闯智慧城（智慧心城值日生） | 47 |
| 6. 学长带飞（带准小七） | 54 |
| 7. 百花齐放（自然村村委） | 55 |
| 8. 觉醒大道（摩鱼班预备营） | 61 |
| 9. 漫步连心桥（智慧栈联络员） | 71 |
| 10. 北斗七星（点灯人考评员） | 74 |

一、个人基本情况



点灯人：浅笑（浅予）

个人信息

学号：BJ2403049

年龄：46

城市：上海

毕业村：乐天村二期

村长：家心

闯关开始日期：2024.5.27

队名队友

心所向·皆可往队：阿甘、小梅、夏、静观、微尘、小青牛

求学经历

会计电算化大专

工作经历

行政财务人事；一直都在小型私企工作，所以啥都要做，都会一点但是都不算特别专业。

与必经之路因缘

因为看到公众号文章，觉得写的特别落地，后来翻了很多文章，看到了新手村介绍，2024年2月过完年，2月底加入必经。

来必经之路感受

刚来新手村很温暖，被关注。后来觉得学习内容特别好，同学们都特别好。

在必经之路经历

新手村毕业后一直村里干活，后来帮村长做事。学长带飞，新手村档案，数据部，后来开始闯关点灯人。

对点灯人的理解

熟悉必经板块，在板块闯关中以事炼心，做好自己，让自己成为微光，点亮更多的人。让更多人了解觉察，在生活中修行。

送给自己一句话

修行是一辈子的事。

您希望收获什么

我希望能学习到更多的善知识，在知见的提升中，在不断的练习中执着慢慢脱落。

请您真诚的发愿

我虔诚发愿，假如我修行精进，对众生更有利，祈请佛陀，诸菩萨加持，让我修行精进。假如我修行不精进，对众生更有利，祈请佛陀，诸菩萨加持，让我修行不精进。

我虔诚发愿，我愿尽我所能，了解觉察，让更多的人能够不受情绪的困扰，在生活中修行。

家庭情况

一家三口，有个现在读高二的
女儿；与公婆同住

背诵心经的感受

以为自己很熟悉了，结果背的时候还会卡壳，当
时觉得有点丢脸。后来自己安静下来，顺利完成。

二、闯关完成进度表

1. 必经行者历练必修主题

| 关卡名称 | 所属板块 | 挑战任务 | 考核评价一 | 考核评价二 |
|---------|--------|----------|-------|-------|
| 《漫步连心桥》 | 智慧栈联络员 | 探栈或活动 | 优秀 | / |
| 《百花齐放》 | 自然村 | 担任村委 2 次 | 通关 | 通关 |
| 《智慧摩天轮》 | 天空训练营 | 学习觉察 | B- | / |
| 《北斗七星》 | 点灯人考评员 | 考评员 2 次 | 优秀 | 优秀 |

2. 必经行者历练选修主题

| 关卡名称 | 所属板块 | 挑战任务 | 考核评价一 | 考核评价二 |
|---------|--------|----------|-------|-------|
| 《黄金屋奇遇》 | 读书会 | 导读员 2 次 | 优秀 | 优秀 |
| 《飞天计划》 | 云空间 | 带领员 2 次 | 优秀 | 优秀 |
| 《星火嘉年华》 | 小七大本营 | 小七培训 2 次 | 优秀 | 优秀 |
| 《勇闯智慧城》 | 智慧心城 | 值日生 4 次 | 优秀 | 优秀 |
| 《学长带飞》 | 带准小七 | 带转正 2 位 | 通关 | 通关 |
| 《智慧面对面》 | 分享嘉宾 | 分享嘉宾 2 次 | / | / |
| 《觉醒大道》 | 摩鱼班预备营 | 学习勇士之道 | 通关 | / |

三、必经行者闯关情况

1. 智慧摩天轮（天空训练营）

| | | | | | |
|--------------|--|------|-------------|------|----|
| 天空营第 几期报名 | 第 13 期 | 开营时间 | 2024. 7. 1 | 船长 | 转转 |
| | | 结营时间 | 2024. 7. 21 | 考核评级 | B- |
| 总体评价 | <p>浅笑同学 21 天能认真完成各项必修和选修作业，态度积极主动，并能在生活中主动实践天空营所学内容。</p> <p>基本掌握觉察基础知识，爱动脑子爱思考，一边思考一边修行。这是优点，同时也是需要提高的点。后期坚持静坐，坚持觉察练习，让大脑慢下来，尽量尽早看见念头。多看视频，提升修行见地。</p> | | | | |

第 13 期天空训练营【同行号学员成长档案】-浅笑

一、基本情况

船队基本情况

船长：转转

大副：王秀红

水手：小静

船员：浅笑/红玉/梳子

航行时间：2024 年 7 月 1 日-2024 年 7 月 21 日

学员基本资料

报名方式：自荐

推荐信&情况说明

1、个人情况介绍

昵称：浅笑

城市：上海

爱好：修行，打乒乓

2、个人必经之路经历

2024年2月底加入乐天村，乐天村二期毕业。

做了村里小记者，实习记者，向导，通关联络员，接待员，数据部个人履历统计测试，学长带飞计划接待员。

3、您为什么想申请加入《天空训练营》？

以前就接触过觉察，但是一直懵懵懂懂，总是不能特别落地。后来看到必经之路，在生活中修行，就是我想要学习的。我也一直觉得自己是懂觉察的，结果毕业考评得c，现在感觉真的是很好的对镜，自己的觉察太表像了。而且很多执着点可能自己看不到挖不出来，太需要有同学老师来提点自己了。

另外就是，需要这么一个环境平台，自己练习觉察，我花了很长时间才会时常一天记得几次，来做了小七，参加了各种活动打卡练习，学习了练习觉察的具体方法，每天觉察的次数，时间多太多了，也很有主动能提起觉察的时刻了。

所以当初来必经之路就是来好好学习如何练习觉察，如何在生活中落地。

4、您进入天空营的承诺

我承诺认真完成天空训练营的作业，认真实践体验每一种方法，也放空自己，空杯的心态来学习，信任老师船长，听从老师同学们的指导。

5、您毕业于那一村

乐天村二期

二、船员作业+点评

第一周

【早静坐观念头】7月1日

今天天气有点闷，呼吸不太顺畅，知道

啥时候能单盘，知道

静坐要领，背要直，知道

啥时候去参加禅修，带妈妈一起，知道

妈妈需要我陪伴，知道

广场舞是不是得跟船长确认下分享哪章还是3章中随意内容呢，知道

现在大概是15分钟了，知道

背直了没，知道

村里大家都上船了，知道

昨天晚上小队会议室聊天好开心呀，知道
腿开始麻了，单盘是不是会好一点，知道
打坐一到后面尾骨疼咋整，啥时候问问老师？知道
我好像一直在观念头来着，那没有念头好像没观到？知道
腿好麻，再多坚持一下，今天难得尾骨不疼，腿麻还是可以坚持
的，知道
25分钟应该有了，差不多了，知道

船长点评：

看着你的打坐记录，好欢乐

回应下关于读哪一章那个念头，咱先读第四章《座上修》

关于打坐，给您2个建议

- 1、每次先坐10分钟，到10分钟就结束，不用坚持
- 2、今明2天，第四章《座上修》每天看1遍，并做笔记哈

【不抱怨】7月3日

1、女儿要买布兰兔流沙镜，婆婆觉得浪费钱，女儿就被我宠坏了，啥啥啥的，在店门口嘀咕我与女儿。

店员听着，说老人家着急了吧。我和女儿都觉得有点尴尬，心里起了埋怨之心，外面一直说啥，也没几钱。

忽然意识到自己在抱怨，转念，婆婆他们这一辈都这样，节省惯了的，说几句也没啥。

2、队友洗澡开听书，我准备静坐，火上了，冲他吼：洗澡听

啥书，影响我。队友也语气不好，回：你晚点修仙好了，这么急干嘛。

瞬间觉察到自己与他的语气都不对了。

我马上嬉皮笑脸说：我今天还有好多好多功课呢，来不及了呀。

队友也缓和笑着说：晚上时间都是你的。

好吧，避免了鸡飞狗跳

船长点评：

第一个作业，看见抱怨，然后用了转念的方法。也是可以的。

最好是看见抱怨，就停下，不用转念，因为转念有可能是对自己的说服，稍微有点偏离看见抱怨的念头，可以停止抱怨，转向对自己身体感受的觉察，感受抱怨在身体的哪个部位。

第二个，算是带着觉察拌个嘴，有觉察的你，根本吵不起来，会演戏，会示弱，很不错。但不算看见想抱怨的念头。

【吃饭觉察】7月3日

早上吃小馄饨，右手拿起勺子，手腕微动，带着汤舀起一只小馄饨，勺子靠近碗边，微微倾斜，沥掉一些汤水。

抬手，把馄饨往嘴里送，勺子碰到嘴唇，牙齿碰到馄饨，一嘍，小馄饨滑入嘴里。

馄饨皮滑滑的，一咬，qq的，

脑子里想，这个皮子很不错呀，知道，回来

舌头自动将馄饨分开到左右两边，牙齿开始咀嚼，皮先变小，然

后就感觉不太到了，舌头自动将变小变糊的馄饨皮往口腔里面送，自动接着吞咽。

牙齿继续咀嚼，把肉糜继续磨碎，吞咽。

手拿着勺子舀一勺汤，抬起手送到嘴边，嘴唇微撅，吸，一勺汤全送到嘴里，吞咽下去。

脑子里冒出：开始吃之前忘记感恩食物了。知道，回来继续吃下一个。

第一次全程没看手机吃完一小碗馄饨。注意力都放在嘴里，动作上。

船长点评：

觉知放在手的动作上，舌头、口腔感受馄饨，感受吞咽
并看见念头，点赞！

【不说慌】7月3日

早上静坐，可能昨晚睡的晚，闹铃响后，整个静坐有念头，也知道，但是下座后好像基本不记得几个了。

写早静坐的时候，拼命回忆，好像有女儿这个念头，不确定呀，写上。

呀，我这个也算是说谎了吧，还有咱船的原则，真诚。

是咋样就咋样呗，今早静坐是这样就这样写呗。删除女儿那条，直接说明。

船长点评：

四大原则挑战的关键是：及时看见想说谎/想抱怨/想占便宜/想思他人过的念头

浅笑同学的这个作业，算是看见了自己拿不准，不确定的念头，选择停止。

像看见犹豫，也不能说没有看见念头

没有什么可写的呢，可以换个挑战主题，或者是等有了再写作业哈。没关系哒，又或者写一些你看见的脑海中出现的念头

另外，咱们船关于写作业的觉察作业就不提交了哈。总觉得怪怪的。

没事，一定要认真看作业说明，

感觉会了，可是一到细节处，又感觉拿不准，这个是我们经常会出现的情况，其实工作生活中也有类似的事。

以上我们共勉！

【闹铃觉察】7月7日

闹铃响定格

左手端着大碗，右手拿着勺子，双脚分开，身体从左边转向右边，准备把碗里湿垃圾倒了。

脑子里想着马上开始的学长带飞安排。

闹铃响后，念头来了，自责，明明洗碗前自己对自己说好要带着觉察洗，咋又跑了还不知道。

发觉自己又跑了，回来。深呼吸，调整下身体，带着觉察洗碗。

船长点评：

自责，知道。

又跑了，知道。

越多次知道，就越多次证明我们回到当下了。

像老师说过的：踏向彼岸的每一步都是彼岸本身

送给不断练习的你。

看《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》笔记体会 7

月 7 日

不要最好，最好其实就是欲望，看到欲望。然后做该做的，来啥都是缘分。

比如学长带飞，有些新同学没选到心仪的学长，但是不见得就是不好，可能随机的学长更适合新同学的状态，学习到更多。

不求完美，不是别人说好就是好。接受自己的不完美，当掩盖自己的缺陷，心就不定。

我英语很不好，就老是装作英语还好。以前跟朋友聊天时候故意说，之前老板是马来西亚人，邮件都是全英文的，来掩盖我英文很烂的事实，后来某一天忽然就觉得挺累的，没啥意思，谁不知道谁呀，然后就忽然放下了，也没特意说自己英文不好，就是碰到啥了，就顺口说了，我英文老烂了。

其实自己应该还有很多这类问题，一下子也没想起来。

关于不要最好，不求完美，今天在船长的帮助下也发现了自己的

问题。

我发觉自己执着点，在修行上，我总希望能达到最好，做的很完美。

比如说静坐，我一开始期望自己能安住无念的状态。这个是我之前认为的最好，所以我想要达到。

还有比如说对动作觉察的细致度，我就想刨根问题到底动作觉察到怎样的细致度才算好。又想要最好。

修行其实也不是求那个最好，要自己做的最完美。修行贵在坚持，要持续不断的练习。慢一点没事，做不好也问题不大。别偏就行，只要比之前的自己进步就好。

不为自己，利益他人，做该做的事。为自己，就被欲望所控制。心就不安定。

在做小七的时候，不是为了通关率去做向导，是真心希望新同学们能学会觉察，摆脱情绪的困扰而做。

这个时候对于同学的回应，对于新同学交作业的次数等等，就不再是挂碍了。

心定了，自然也就静了，有了智慧，也就不挂碍了。

船长点评：

浅笑同学好棒！

修行贵在坚持。记得觉察之道里一句话：不求证悟，但要一辈子修行。

第二周

【情绪觉察】7月8日

不思他人过

地铁站里，有个女子随地吐了口水还是痰。

好恶心，怎么这么不讲文明，地上那么干净。

看到念头，止

看着她好像身体不太舒服。

念头又来，那也可以吐餐巾纸上呀。

看到止，我做好我该做的，讲文明。

船长点评：

哈哈，恭喜你看见自己的念头

看盯挖改用了治强烈情绪

不强烈，你可以用一下看、改、挖

你先试着描述一下。

看：是看见自己的情绪

盯：是盯自己身体反应

挖：挖自己的执著和模式习惯

改：改变行为（所有不改变行为的改，都不算成功）

【看】好恶心，这人太不文明了

【盯】犯恶心，眉头皱起，嫌弃

【挖】人人都应该是讲文明，不破坏干净的环境。

【改】可以祝福。这个我可以做到。也真心祝福她身体健康。

船长点评：

不错不错，我试着改一下哈

背景：地铁里看见有人吐痰

看：看见自己的嫌弃、评价他人的念头

盯：（情绪不大，可以不盯）

挖：自己习惯性评价他人的行为，不符合自己期待的行为，就是错

改：祝福TA今天一切顺意

没事，遇到这种情况，想想老师讲过的他和宗翎老师同样看到楼道有垃圾的情况。

慢慢角度会大一点。

世界是所有人的世界，各种人都会有，我们看不上他人的行为，也有人同样看不上我们的行为。这太正常了。

但我们可以保证允许所有人的存在，也不难为自己。

【情绪觉察】7月8日

看：怎么一个合同2个编码，工作好敷衍，还经常请假说看病。

盯：有点恼火，烦躁，不过一瞬也没了（其实也没怎么盯）

挖：评判别人，要求别人。王公公主病：我可以，别人不可以。

改：把合同编号告诉她，让她确定一个。祝福她身体康健。

期待伙伴们剥呀剥。~

船长点评：

亲爱的浅笑同学，今明两天，主要练习及时看见念头，做的还不错，及时看见了。

描述上可以再清晰一些。

比如

看：是看见自己的情绪，是您描述的盯的内容，烦躁、恼火

-----您的这个看像是事件的背景

盯：（您说看见就没了，没盯）-----你的盯是没盯住，都思了一下他的过（还经常请假说看病）

挖和改：挖的还行，改的也不错，可以问问自己告诉她合同编号的时候，语气好吗？

【情绪觉察】7月9日

今天发现有发票供应商6月底寄出，我这里没找到，不会是我随手一放，谁用快递袋的时候拿走了吧。

【看】烦躁，羞愧，担心，自责

【盯】

- 1、堵心，闷，胸口无名火，起来，消退。
- 2、想到我好像收到过，怀疑，自责，继续盯，慢慢少了点
- 3、又想起会不会我自己没放好，被谁拿走，自责，继续盯，还是有点堵，但是没有太强烈了。

【挖】

- 1、做事不够仔细，当时对方发了快递信息第二天未核实。

2、不在当下。害怕承担责任，嫌弃麻烦。

【改】

1、想那么多没用，责怪谁没用。不在当下。

2、先联络快递，找快递；再联络代税，说明情况，用复印件替代。

3、打算等快递消息后联络供应商提供复印件。

船长点评：

看：看见了各种情绪一齐出场，

可以再及时一些，（不会是我随手一放，谁用快递袋的时候拿走了）这个猜测就不会出现

而且情绪反复出现，反复盯，反复看见，做的不错

挖的部分，第2条，挖的很对，第1条有点找原因的意思

改：还不错，没有继续烦躁自责，着手行动解决问题。

以上仅供浅笑同学参考哈

顺丰去查了监控，他送错了送到隔壁去了。我松了一口气，一下子很欣喜，知道。

以前好像有好的情绪基本都不太会去注意。

这个发现让我有点开心，继续看见。

嘿嘿~~~分享给大家~~

《情绪，看戏，演戏》笔记及体会 7月10日

不要写感悟，不要写反省。一旦有情绪，一定是自己的错。

任何情绪就是都是生活中修行的入口

情绪产生，没爆发或者刚爆发

- 1、觉察放在身体上，体会身体感受
- 2、爆发过程中，镜子看看自己的发火的样子
- 3、只要有情绪起来，分析执着点，找不出来，往世间八法靠
- 4、当成菩萨或者七师父的考验。遇到一切都是佛性的体现。

看不见的习气，习气本来也是念头。

情绪出来，看戏

看对方的模式，看戏，看戏的原则

- 1、觉察
- 2、看见对方模式
- 3、不要想改变对方

演戏，自己参与进去

演戏的误区：不要觉得自己演戏，但是实际自己已经入戏了。

一旦有情绪，就有执着，不要被自我欺骗

等一切自在了，可以演戏。

演戏原则：

- 1、觉察
- 2、不判断对错
- 3、示弱

练习在生活中错误：

- 1、不是去做完美的人，好人。知道自己有这个现象与习惯

- 2、不做文化流氓，用觉察作为发泄情绪的借口
- 3、反省作为觉察，事后看见，觉察需要当下看见
- 4、感悟当成觉察

体会

我对妈妈有很多的情绪与不满，
她想要改变爸爸。上次听了七师父一个分享，才发现我也在想要改变她。

之前跟她电话，我会跟着她的埋怨，诉苦，咒骂而跑，自己担心，难过，无奈，纠结。

现在会看着她演戏，听她说，看她故意表现出来的受伤，虚弱。

虽然有时还是会被带走，但是有时候就觉得她像孩子，求关注，求支援。又像小女孩，求浪漫，求完美的爱。

我现在陪她演戏还不行，因为有时候还是会有评判，虽然会看到，尽量不被带走。

感觉队友、女儿、爸妈真的就是来渡我的菩萨。

最早因为队友走上寻求内心力量的道路，到女儿想要找到能帮她落地的方法，再到爸妈，最后还是得修自己。感恩我的亲人们。

船长点评：

能看出您对修行的认真！

观看视频也是按视频在讲什么、我的体会是什么、举个例子格式。谢谢您的认真

最后还是得修自己，真相了！

【情绪觉察】7月11日

家人下周做手术，跟老板请假，老板同意后说下半年不要请假出去旅游了。

【看】嗤之以鼻，不爽，不满

【盯】心口紧，闷

【挖】不接受不公平，与人比较，不想吃亏

【改】真心祝福公司，祝福老板

船长点评：

亲爱的浅笑同学，作业格式正确。

老板说下半年不要请假出去旅游了，你的情绪是嗤之以鼻，不爽，不满。

挖出的执着点是不接受不公平，与人比较和不想吃亏。

没看明白，请补充一下事件，发生了什么？

【情绪觉察】7月12日

工商变更文件，其中一位签字签错了地方，又在正确的地方重签了一个，办理的人在群里说，这个地方签三个字啥意思，巴拉巴拉一大堆。我看了这些文字，感觉对方态度极其恶劣。

看：生气，不被尊重，看不起对方。

盯：看到我火气腾的上来，血液上冲，感觉脸大概也红了。

改：我想到了之前说的改要及时彻底，没有打出怼人的话。

我跟她解释情况，然后说假如有不行我们这边就重新准备材料
她又来一句不是她说不行。

盯：我的火气又冒出来了，刚刚熄下去的一点火苗又腾腾起来。

改：（忽然就想到那句，要看到对方的行为模式。我们学过觉察，对方完全不自知呀。）而后冷静下来，打字：有啥问题你就说，我这边会配合办，咱把事做好就行了。

挖：王公心病，按自己的标准，付钱了就应该得到相对应的我认为好的服务。

最后的改也还是带了一丝丝的情绪。

事后再来看她说的话，其实也没太咋样，为何我会对这几句话有这么大的反应呢？我觉得我是客户，就应该是在上的姿态。回头来看这些对话觉得有点傻。按以前的行为模式，我肯定就怼上去，不行就换人家办理呗。今天能忍住且改，有点小开心。

她的行为模式：工作中不想承担责任，要告知客户没办好不是她的问题。

我的惯性模式：其实这几天的情绪觉察都有这个方面，说明是我比较大的执着，希望被捧着，王公心病。

船长点评：

整体事件跟以往的做法相比肯定是很好的，没有回怼办理人员，
为您今日做法点赞

分析下作业哈

1、第一集，用了看盯改，看的不错，看见了；

盯，也盯了，情绪稍微有所减弱，行为也改了，没有怼对方，还说了会配合对方重新准备材料。改可以再彻底一些，立刻起身去重新准备材料。

通过您的描述，能感觉到情绪还在，只是弱了些。

2、第2集

格式问题，盯改成看，看到火苗再次起来，又生气了

盯：再次盯住自己的身体感受，直至情绪减弱或者消失

改还是和上集一样，看见了情绪，情绪没那么激烈了，选择一个理性的回应；

脑子转的太快了，又出现一个看对方的模式的念头，

挖：有没有对对方提起同理心，他们可能每天要遇到好几个和好几十个各种各样问题的客户，他们的态度虽然没有达到你的期待，但是也不容易，可以理解的。

你挖的是王公式心病，也是对的，就是自己最重要。特别是，在“我给钱了”这样一个念头的强化下，自己就更重要了。

脑子转的太快了，又出现一个看对方的模式的念头，

哈哈，是滴，不过这个让我马上消了很多火，然后立马改了。所以平时还是容易一念接一念。

船长点评：

这个也不错，看透对方的模式，也能帮助我们减弱情绪，从这点上可以。

如果从消除“自我”上，我们还需要先从自己身上下手。

【情绪觉察】7月13日

今天楼栋群发消息，小区物业服务补充协议征求意见投票。之前我们就不太同意换物业，物业费涨了不少，好的服务没见着，现在这个补充协议物业还要收取小区公共收益的一半。感觉是业务会主任与物业都是得利者。不同意或者不投票，让这个补充协议作废

看：生气，不满，不信任，无奈

盯：胸口有点堵，盯了一会就没了，情绪不太激烈。

挖：

1、觉得价格涨了，我对金钱有执着

2、没得到更好的服务，王公式心病

3、物业还要分收益，业务会主任肯定也拿好处，觉得不公平，自己吃亏了

4、缺少同理心，没有看到物业的不容易与困难麻烦。

5、因为之前是不想换物业的，对这个物业有评判心，带着这个认知去看待新的问题。

改：直接投票同意，也祝福物业的生意越来越好

Joy 船长点评：

看见生气，看见念头（不满，不信任，无奈），很好。

盯住身体感受，盯到消失，很好。

挖，可以跳出事情来看，看到：1、编故事的模式（①、之前我们就、、、；②、感觉是、、、得利者）；2、可能是，不愿意接受

已换物业的事实又没有能力改变。3、可能的其它……

（仅供参考哈。挖暂时不准不深没关系。可以看看自己在意什么，害怕什么，想抓住什么。只是看挂碍点在哪，不看事情的对错，不做自我评判、道德评判，避免贴标签、带情绪挖。）

改是描述的当下行为，理解还不错。

前面对物业是抱怨，后面对物业是祝福，这个改变很大，也很不错。值得一提的是，祝福要真诚，发自内心。如果不能真诚，可以暂时不这样改。没关系。

其实你如何投票不是关键的，能承担自己投票的结果，无论怎么投，心无挂碍就好。

对现状，可以改变能改变的，接受不能改变的。

一切安好，福慧双增。

感谢给我一同学习的机会。

第三周

【情绪觉察+自评】7月15日

今天看家里监控，发觉父母又吵架了，看着回放。

看：难受，无奈，又来了，情绪一下子低落下来

盯：胸口堵得慌，叹气，皱眉

挖：不接受父母经常吵架，不想承担后续的麻烦与责任，想他们按我的标准生活。

改：祈愿祝福他们身体健康。抄经回向他们消除业障。

自评：能看到自己的情绪。

盯的部分也一直盯着但是看了几分钟的监控，有时候没盯住，会有念头，然后继续回来盯

挖：挖我觉得挖的挺现实的。想他们按”我”想的来，不想”我”要去处理那么多麻烦，承担后续万一有事的责任。

改：其实想想可以再加一条，调整自己的情绪。

船长点评：

不错，看见情绪，情绪反复出现，反复盯。

挖和改也不错。

每个人来这个世界上都有自己的功课，也许您的功课，就是要接受父母按他们的方式生活。吵架是他们的生活方式，用老师的话，是父母静心的方式。

【即刻觉察】7月15日

9:15 左手拿着牙刷，右手正伸出去拿牙膏，脑子里想到今天的作业。

调整站姿，继续带着觉知刷牙

9:45 左脚迈出去，右脚跟抬起，身体前倾，脑子里想啥忘记了。

保持觉知走路直到地铁站，时而有念头回来。

10:15 坐地铁上，翘着二郎腿，地铁上太冷正在披外套，脑子里想起来要即刻觉察。调整坐姿，深呼吸，开始随机静坐。

10:35 右手拿着手机在出站 NFC 刷卡，身体啥姿势有点忘记了。

深呼吸，带着觉知继续走路。

11:10 坐着，双脚踩在座椅轮子上，右手中指在滚动鼠标滚轮。左手手指搁在键盘上。脑子里在想着手上的工作。深呼吸。这个好像没一会就被工作带走了，日常工作中总是比较难保持觉察。

12:00 左手无名指在按数字 2，右手中指准备按 8，脑子闪出念头，原来我是习惯这么输入密码的呀。调整坐姿，深呼吸。这个也是一会就忘记觉察了

13: :50 双手搁在键盘上，脑子里想着今天的即时觉察。调整坐姿，深呼吸，带着觉知继续打字，念头：我打字还是很快的呀。继续带着觉知做作业。

船长点评：

优秀的浅笑同学。

一想到要觉察，就记录下当时自己的身语意，眼耳鼻舌此刻正在做什么

然后后面的时间，尽可能长时保持觉察。

【我看见，练习】7月15日

我看见父母按自己的惯性模式在争执。

我看见父母吵架的时候自己又情绪低落了。

我看见自己想要表现的好。

我看见我在记挂着卢易同学。

我看见夏一直在鼓励着卢易。

我看见自己工作时只跟随工作信息，很多时候失去觉察

我看见自己很多时候还在编故事

船长点评：

亲爱的浅笑同学，我看见这个练习，再看看老师的作业说明哈，其中关键一步，就是看见，看见模式，习气，甚至是周围对自己有启发的人和事，然后停下来，改变行为是最好。

两个步骤，看，改。

【情绪觉察】7月17日

今天一大早就医院的留观室看奶奶，奶奶95了，躺在床上很多年了，看到她已经不认得我了，吞咽也不好，现在并发症，身体器官都在一点点衰竭，有点难过。医院又让回家，不让住了。

隔壁床是个年轻的小伙子，父母都很年轻，看着跟我差不多大。但是孩子得了白血病，复发在医院。这些消息让我情绪不太好

看：心疼，难受，揪心

盯：胸口堵得慌，鼻头一点点酸

挖：还是不太能接受生命的规律与无常（不想奶奶受苦，那么年轻的生命受苦有点揪心）

改：帮奶奶联系了康养院。

这两天忙，先诵读心经回向给奶奶，等忙完，抄写心经回向给奶奶，愿她不那么痛苦。内心也祝福那个小伙子能舒服一些，不那么痛苦，病情早日稳定。

自评：能看到情绪，盯的时候有点盯不太住，就是情绪不是特别大，但是又是那种弥漫很久，看到就会又有点难受的感觉。看透生死有点难。

船长点评：

笑同学的看盯挖改都很棒的。

上次是哪位分享的盯的时候可以深呼吸，照镜子，看看自己难受时候的样子方便快一点从情绪中先出来。

突然想到这时候是不是可以发愿？

生死是个大课题，在生死面前我也会情绪失常。

好好修行，一起加油。

浅笑同学跑医院辛苦啦，也祝福奶奶。

医院的氛围，容易让人生出伤悲。面对生死，就算是再强大的人，可能也无法做到从容，对我们来说挑战就更大。

不过可以把它作为菩萨对你的考验，悲伤的情绪每次升起，看能不能每次都及时看见。

只是看着它。

梳子同学的发愿的建议也不错。

【情绪觉察】7月18日

办理完住院，婆婆要喝水，去找开水间帮她打水，队友说先开水烫一下杯子，就把盖子还有玻璃吸管都拿了，我说一起烫呀，他说现在不要。

看：不满，烦躁，念头：咋说了不听呢

盯：觉察到的时候也就消散了。

挖：要求别人按我的方式，霸王式心病

改：又想起昨天说了，今天对队友都要说好的。马上对队友说，好的。

等杯子烫了，准备倒掉的时候，队友把盖子，吸管拿过去一起烫了。

自评：看到情绪的时候太慢了，已经说了出一起烫，口气有点不是太好。

改：今天的“好的”要一直记得。

梳子同学互评：

浅笑同学今天陪护婆婆一天辛苦了。觉察到情绪就消失了，赞一个。

不满烦躁的情绪是否不完全是因为队友不一起烫盖子吸管，而是因为辛苦劳累的一种类似迁怒呢？（结合我自己的体验比较累的时候会有借题发挥的情况）

你已经很棒了，仅供参考哈。

船长点评：

亲爱的浅笑同学，这两天在医院辛苦啦，抱抱。

看盯挖改整体不错，

看见了自己习惯性要求他人，要给他人指导的模式，很难得，虽然迟了一点点

总归算是看见了

挖和改也不错，

后面还看见了提醒自己今天要说“好的”

看的出来，是时刻在提醒自己保持觉察

继续练习，状态不错

三、善良 24 小时作业 7 月 17 日

7 月 17 日 8:20 开始

1、8:20 看到作业后发愿：愿我今天做的一切行为，都要保持善良，都是为了利益众生，绝不伤害任何众生！

2、8:30 早上出门，与门卫微笑，并开心打招呼。

3、8:35 外出路上人行道，停了顺丰的货车助动车挡路了，有抱怨的念头，他们霸占了走路的道，看见抱怨，看到他们被汗浸湿的衣服，心里给他们送上祝愿。

4、9:00 到医院，看到那么多人在医院走廊里很同情，愿他们少受些病痛的折磨

5、9:45 出门人行道，有助动车对面过来，路完全堵住，看到抱怨的念头，助动车怎么在上面开。想着这边是医院，对面过不来。我侧身让助动车，还有对面的行人先行。

6、11:00 主动帮同事找问题，解决问题。

7、12:30 主动邀请同事一起吃午饭，后来我点餐买单。

8、12:50 同事发出儿子的录取通知书，主动祝福点赞。

9、15:00 有客户来公司，直接自己开冰箱拿饮料，我看到自己

有抱怨咋不问声自己动手，赶紧祝福他。

10、16:20 同事肚子疼，着急上厕所，我主动帮她完成一件小工作。

11、18:00 到我家大楼下，同幢楼的阿姨下楼倒垃圾，垃圾太多打翻了，拿了几次都没拿起来，平时我肯定就直接过去了。

想到今天良善 24 小时，主动上前帮忙收拾并帮她一起倒了垃圾。

12、21:30 婆婆住院，还怕我陪夜晚上冷，帮我带小被子。心里暖暖的。愿菩萨，七师父加持我，我愿替婆婆造影的痛苦，愿婆婆化验出来没事，早日康复

13、23:00 今天面对队友的抱怨怼他了，当时没觉察到，心里对他说对不起，打算明天一天他说啥都说好的。

14、6:30 愿菩萨七师父加持我，今日所思所想，都是为了利益众生。

15、7:40 医院乘电梯，平时会往里走，今天主动到电梯按钮处开关门。

16、8:10 老母亲在抱怨老儿子住院手续弄不清，平时是不管我事，今天搭了几句话，安慰那位老母亲，让她别着急。

17、8:30 挑战善良 24 小时结束。回向：我参加这个活动的所有善业，回向给我的家人朋友们，以及所有众生，愿他们身体健康，早日了解觉察，智慧增长！也请菩萨，七师父加持我，增长智慧！

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%

起床觉察完成率：100%

我看见完成率：100%

五、船长综合考评结果汇报

船长点评：

浅笑同学 21 天能认真完成各项必修和选修作业，态度积极主动，并能生活中主动实践天空营所学内容。

基本掌握觉察基础知识，爱动脑子爱思考，一边思考一边修行。这是优点，同时也是需要提高的点。后期坚持静坐，坚持觉察练习，让大脑慢下来，尽量尽早看见念头。多看视频，提升修行见地。

船员评级：B-

2. 黄金屋奇遇（读书会导读员）

| 闯关日期 | 阅读书籍 | 考评等级 | 考评员 |
|------------|----------------|------|-----------------|
| 2024/11/15 | 《共读文章：我就是药神》 | 优秀 | 让雄康卓、蝴蝶 观心自在 |
| 2024/11/15 | 《这种病毒比“新冠”还可怕》 | 优秀 | 丛莲、夏、静观 |

第一次导读员闯关评语

导读员自评：

【黄金屋奇遇】第一次自助闯关自评

闯关人：浅予 BJ2403049

闯关时间：11月15日早上9:00-10:30

共读文章：我就是药神

做的好的地方：

1、自己先邀约三位点评官，并且自己担任小书童，制作海报，编辑书稿，并发布招募信息招募书友，建群发温馨提示。

2、提前20分钟会议室，准备导读稿，书稿及音乐等候同学进入，提前15分钟发会议室地址到点评小群，提前5分钟发到书友群，并自己做技术支持，播放书稿，发送书友顺序等。

3、端身正坐，全程保持微笑，流程完整顺畅，语速和节奏适中，开场与同学热情招呼，并在书友分享完毕后积极回应互动。

提升的点

1、播放音乐书稿操作需要更熟练一些。

2、提高自己的见地，给予同学更多支持。

最后，感谢考评官观心自在、让雄康卓、蝴蝶三位同学全程的相伴，给到了很多的鼓励。感恩您们爱的陪伴和托举，同时也感恩所有书友及同学们真诚，敞开的分享，特别的感动！

考评组点评：

尊敬的浅予同学，您好

十分荣幸参与您《黄金屋奇遇》读书会导读员闯关考评，感谢您的发心，让更多的同学因读书而相识相知，“向内求，心受益”。

【闯关时间】：2024、11、15 上好 9:00

【闯关板块】：黄金屋奇遇-导读员

【当日共读文章】：《我就是药神》

【最多人数】：12 人

【闯关评级】：优秀

【闯关评语】

1、发心：发心纯粹，提前建群，及时发送温馨提示。提前进入会议室做准备，全程开视频，用心看见每一位同学。

2、风格：整场导读精神饱满，面带微笑，端身正坐，语调温柔，语速适中，给读书会营造了轻松舒适的氛围。

3、专业：自己做技术支持，自己还播放书稿。带领流程完整、流畅，每位书友分享完毕及时给予回应，分享环节丝滑，细节到位。

4、觉察：觉察在线，应变能力强，智慧引导，保护必经之路，聊天区互动简洁有力。

【后期提升建议】

需要进一步熟练读书会会议室操作流程。

再次感谢浅予同学的精彩导读

欢迎您常来读书会，期待您的执灯守护，共享一本好书。

《北斗七星》考核组：让雄康卓、蝴蝶、观心自在

2024 年 11 月 15 日

第二次导读员闯关评语

导读员自评：

【黄金屋奇遇】第二次自助闯关自评

闯关人：浅予 BJ2403049

闯关时间：11月15日晚上19:00-20:30

共读文章：这种病毒比“新冠”还可怕

做的好的地方：

- 1、邀约三位点评官，邀请笑云同学做小书童，建群发温馨提示。
- 2、提前20分钟会议室，准备导读稿，书稿及音乐等候同学进入，提前15分钟发会议室地址到点评小群，提前5分钟发到书友群，并自己做技术支持，播放书稿，发送书友顺序等。
- 3、端身正坐，全程保持微笑，流程完整顺畅，语速和节奏适中，开场与同学热情招呼，在书友分享完毕后积极回应互动。
- 4、觉察在线，及时关闭有影响的麦，提醒同学退出屏幕共享。

提升的点

- 1、画面需要更居中明亮
- 2、静心音乐播放声音适当调高

最后，感谢考评官丛莲、夏、静观三位同学全程爱的陪伴和托举，同时也感恩所有书友及同学们真诚，敞开的分享。

考评组点评：

尊敬的浅予同学，您好！

【闯关时间】：2024、11、15PM7:00-8:30

【闯关板块】：黄金屋奇遇-导读员

【最多人数】：14人

【闯关点评】：优秀

理由：

1、发心：浅予同学发心纯粹，提前至少20分钟以上到场做准备，书稿书友准备好，自行播放音乐，书友也按时到场。

全场开视频，端身正坐，着装大方，精神饱满，保持微笑，形象亲切，语速适中，过程都很流畅。

2、沟通：提前建好书友群，和小书童确定流程，给书友发送读书会信息。

读书会现场全程互动，在聊天区及时发布书友的分享内容，让大家感觉到被看见。

分享环节给到很好的回应，共情能力很强，带动全场。

3、专业：很专业的态度，遇到书友状况（书友在坐车途中和中途共享屏幕），现场及时救场，能做到淡定从容，对现场的掌控很及时，保证了整个流程顺畅进行。操作熟练，整个过程行云流水。

建议：

1、提前调整好镜头距离，确保画面居中和明亮。

2、静心音乐播放声音适当调高，确保静心效果。

感谢浅予同学带来的精彩导读，欢迎常来带领读书会。

《北斗七星》考核组：丛莲、夏、静观

2024年11月15日

3. 飞天计划（云空间带领员）

| 闯关时间 | 评级 | 带领抄经人数 | 抄经后几位同学分享 | 点评团 |
|------------|----|--------|-----------|-----------|
| 2024/11/11 | 优秀 | 44 | 5 | 丛莲、欧阳、静观 |
| 2014/11/14 | 优秀 | 41 | 5 | 欧阳、福越、一粒沙 |

第一场云空间抄经带领员闯关评语

带领员自评：

【飞天计划】第一次闯关自评

闯关人：浅予 BJ2403049

闯关时间：11月11日 19:30-20:45

今日抄写经典带领最高在线人数：44人，5人分享。

做的好的地方：

1、提前25分钟进入云空间，静心、抄经，准备好开场；提前与技术支持吴迪同学做好沟通做全面技术支持，同时获取联席主持人资格。

2、端身正坐，仪容整洁大方，全程保持微笑带领，流程完整顺畅，语速和节奏适中。

3、觉察在线，及时给自己及同学开闭麦，分享环节及时互动回应，评论区也互动及时。

提升的点

- 1、把稿件置于电脑正前方，避免斜视。
- 2、分享环节可以及时邀请同学进行分享。

最后，感谢考评官丛莲、静观、欧阳同学全程的相伴，特别是得到了很多的鼓励。感恩您们爱的陪伴和托举，同时也感谢丛莲与静观同学及同学们的分享，感恩所有陪伴的小七和同学！

考评组点评：

亲爱的浅予同学，您好！

十分荣幸参与您飞天计划的闯关考评，感谢您发心带领，让更多的同学能够因抄写经典而受益。

今日抄写经典带领最高在线人数：44人5人分享

闯关点评：优秀

点评内容：

1、发心纯粹，准备充足。提前25分钟就进入会议室，打开视频，做好准备工作，端身正坐，仪容整洁大方，全程保持微笑，眼神交流很好。

2、整场带领语速适中，声音甜美，流程顺畅完整，让在场的同学都感觉到平和的能量场，松弛感很好。

3、分享环节互动轻松自然，主动带动大家分享，也给分享同学及时的看见，回应和鼓励，评论区的互动及时。

4、现场氛围的把控较好，具有很好的亲和力、沉稳有力。

5、觉察在线，注意到同学发言后及时给关麦，保证了整个空间的氛围。

后期带领建议：

为了保证视频效果，可以讲稿件置于正前方，或尽量脱稿主持。

再次感谢浅予同学在云空间的带领，为你的发心和助力点赞，欢迎你有空常来云空间带领大家抄经。

云空间《飞天计划》点评组：丛莲、欧阳、静观

2024年11月11日晚上场

第二场云空间抄经带领员闯关评语

带领员自评：

【飞天计划】第二次闯关自评

闯关人：浅予 BJ2403049

闯关时间：11月14日 19:30-20:45

今日抄写经典带领最高在线人数：41人，5人分享。

做的好的地方：

1、提前25分钟进入云空间，静心、抄经，准备好开场；提前与技术支持妙音同学做好沟通做全面技术支持，同时获取联席主持人资格。

2、仪容整洁大方，端身正坐，全程保持微笑带领，流程完整顺畅，语速和节奏适中。

3、觉察在线，调整上次带领斜视的问题，同时及时给自己及同学开闭麦，分享环节时认真倾听，及时互动回应，评论区也互动及时。

提升的点

- 1、在主持情况下，有不合适行为可直接语言提醒，
- 2、提前邀请同学确认自己是不是在屏幕正中
- 3、静心环节自己同步带领

最后，感谢考评官欧阳、福越、一粒沙同学全程的相伴，给到了很多的鼓励与支持。感恩您们爱的陪伴和托举，也特别感恩欧阳，一粒沙，妙音，冰冰同学们的分享，感恩所有陪伴的小七和同学！

考评组点评：

祝贺浅予同学完成“飞天计划”闯关任务

【闯关板块】飞天计划

【闯关时间】2024年11月14日

【闯关评级】优秀

【闯关评语】

尊敬的浅予同学您好：

十分荣幸参与您《飞天计划》的闯关，感谢您的发心，让更多的新同学能够了解“必经之路”及各板块。

今日抄写经典带领最高在线人数：约38人，4人分享

点评内容：

- 1、发心纯粹，为了好好陪伴，也专门做了很多调整。
- 2、专业：提前30分钟来到会议室，提前和技术支持同学沟通好细节。

着装大方，仪容仪表气质佳，声音亲切，让人感觉很稳。

流程很熟练，足以看出你准备很充分。

3、觉察在线，带领过程中会看屏幕和聊天区，分享环节时主动分享且无人分享时也很自如，对于分享的提炼精简总结。

4、沟通：在整场过程中你都面带微笑，沟通方式非常舒服，声音温和，语速适中，整体沉稳、流畅、自然。

面对同学们，认真倾听，非常真诚的回应同学们。

5、风格：甜美的笑容亲切又有力量，让大家如沐春风，很殊胜的一场带领

后期建议：

1、对于来不及操作的情况下，可以及时语言提醒一下

2、静心等环节可以和大家同步多一些，屏幕适当调整一丢丢

3、欢迎多来云空间带领，点亮更多心灯

再次感谢浅予同学在云空间带领！

《北斗七星》点评组：欧阳、福越、一粒沙

2024年11月14日

4. 星火嘉年华（小七大本营培训）

| 培训员时间 | 培训的人数 | 考评等级 | 点评员 |
|-----------|-------|------|-----------|
| 2024/11/2 | / | 优秀 | 妙音、王红梅、郭菁 |
| 2024/11/7 | / | 优秀 | 小青、骆驼刺、燕斋 |

第一次小七大本营培训员闯关评语

培训员自评：

浅予星火嘉年华闯关自评：

时间：24、11、2 下午 15:30-16:30

学号：BJ2403049

搭档：丛莲

做的好的地方：

1、我们很重视这次闯关，提早一周修改初稿，提前 3 天与搭档共同修改稿件，提前 2 天开始对稿，对稿 3 次并每次修改细节。

2、闯关前提早 20 分钟进入会议室，与搭档互相检查彼此的仪容仪表等，同时放歌等待点评官进入会场，同学进入会议室后主动打招呼。

3、整场还算完整流畅，穿插对话形式，并彼此互补在聊天区发送讲解相关内容。

需要提升的点：

1、灯光，视频背景及衣服都比较暗，画面不够明亮

2、播放 PPT 还不够及时，PPT 模式也可以再调整

3、整体稿件可以再精简一些，中间部分更多些互动，试炼讲解部分可以说一些新同学关心的内容。

这次闯关特别感谢郭菁同学给到的帮助与指导，还没开始前教了播放 PPT 的一些小技巧，闯关后又给到更多的介绍与指导。

妙音与红梅两位点评员也给到了很多的实用的建议，都是我们没

有注意到或者是经验不够忽略的地方。

非常感谢三位同学的托举与陪伴。

考评组点评：

尊敬的【浅予】同学您好：

十分荣幸参与您《星火嘉年华》的小七演练闯关，感谢您的发心，为让更多的新同学能够了解“必经之路”及各板块，成为志愿者小七付出的努力。

【闯关时间】2024年11月2日15:30-16:30

【闯关板块】星火嘉年华--浅予（搭档：丛莲）

【闯关评级】优秀

【闯关评语】

1、浅予同学提前和搭档对接，积极充分准备，多次修改培训稿细节部分，多次模拟演示，在没有做过PPT播放情况下，勇于接受挑战充分准备，准备就是专业；

2、培训过程中觉察在线，始终面带微笑，在发现个别PPT播放没有同步时马上看见调整，优秀。

3、培训内容讲解详细，条理清晰，通俗易懂。演练培训时与搭档之间一问一答增加了趣味性，让培训变得生动有趣吸引同学专注，非常赞

【后期建议】

1、下次提前进会议室观察一下视频画面明亮一点效果更好；

2、可以尝试更多脱稿讲解，让培训更自然有趣。

再次感谢浅予同学的精彩培训，愿我们的准小七也像你一样做一个快乐的志愿者。

《星火嘉年华》点评组：妙音、王红梅、郭菁

2024年11月2日

第二次小七大本营培训员闯关评语

培训员自评：

浅予星火嘉年华直播闯关自评（第二次）：

时间：2024年11月7日下午19:30-21:00

学号：BJ2403049

搭档：丛莲

做的好的地方：

1、发心：在第一次闯关前就对改稿了3次，第一次演练闯关后又根据点评官给到的建议进行了筛减文稿及增加活动环节。

2、专业沟通：闯关前提早20分钟进入会议室，与搭档互相检查彼此的仪容仪表等，测试PPT，音乐等；整个流程较完整流程，一问一答使培训没那么枯燥，时间控制比较好，和搭档穿插与同学们语音文字互动。

3、觉察：模拟演练中提出的问题，此次直播培训改进，全程保持觉察，关麦及时，聊天区互动及时。

需要提升的点：

1、提前与搭档沟通关麦，防止重叠。

2、注意身体不要倾斜。

3、PPT 播放更及时。

这次闯关特别感谢郭菁同学给到的全程陪伴与托举，赋予我们很多信心与能量。给到了很多指导与支持，受益匪浅，感恩郭菁同学。

感恩小青学长，骆驼刺与燕斋同学的整场陪伴守护，给予了我们很多的看见与鼓励，也给了非常有用中肯的点评，感恩三位同学的陪伴，看见，托举。

也非常感恩昨天一直耐心听我们叨叨的同学们，特别的配合，也有 70 位同学从头陪伴到结束，非常感恩大家用心的参与，陪伴，支持。

我的搭档不用说了，完全补上了我的短板，严谨的风格给予我很多提醒与帮助，感恩。

考评组点评：

尊敬的浅予同学您好：

十分荣幸参与您《星火嘉年华》的小七培训闯关，感谢您的发心，让更多的新同学能够了解“必经之路”及各板块。

闯关评级：优秀+

点评内容：

1、发心：您提前半小时进入会议室，着装大方，笑容灿烂，声音好听、互动温暖，特别亲和。

2、信任+沟通+专业：和搭档丛莲同学做了近 2 个月的准备，两人至少对稿演练 5 次，彼此信任，配合默契。在公屏区相互穿插互动，衔接流畅。试炼培训内容讲解详细，通俗易懂，轻松自如。

3、觉察:觉察在线，及时注意开关麦。模拟演练提出的改进意见此次特别重视改进，非常赞。

4、整体培训过程时间分配及全程时间控制的很好。

后期建议:

1、关麦防止重叠，提前和搭档沟通会更出色。

2、ppt 播放更及时一点点

再次感谢浅予同学的精彩培训。

《星火嘉年华》点评组：小青、骆驼刺、燕斋

2024年11月7日

5. 勇闯智慧城（智慧心城值日生）

| 闯关日期 | 当天主题 | 考核评价 |
|-----------|-----------|------|
| 2024/7/24 | 《我看见》 | 优秀 |
| 2024/7/30 | 《感恩他人》 | 优秀 |
| 2024/8/6 | 《夸夸夸》 | 优秀 |
| 2024/8/12 | 《发现身边的小确》 | 优秀 |

第一次心城值日生闯关评语

值日生自评:

【勇闯智慧城】第一次闯关自评

浅笑 BJ2403049

这是我第一次参加闯关，早上特意早起，先静心抄完心经打卡。

在当天任务发布后我向心城的同学们问好并自我介绍是今天的值日生。

心城内同学开始完成当日主题后，我认真阅读每一份我看见，也用心回复每一份我看见。

到下午一两点，看到2个心城内互动完成作业的同学不太多，我发出了自己的主题作业，并邀请大家来看见，几位同学非常配合支持的给了回复。

在一开始担心互动不够的心情中，慢慢变成了用心陪伴，陪伴着每一位同学。

感恩每位同学的互动支持，感恩同学们的陪伴，让我度过了不一样的一天。

考评组点评：

恭喜浅笑同学完成【勇闯智慧城】闯关任务

【当日主题】：我看见

【考核评级】优秀

评语：浅笑同学高标准完成今日心城值日生挑战任务

浅笑同学来到智慧心城，首先向同学们问早上好，自我介绍是今天的值日生浅笑。然后祝愿：让我们今天带着看见，给予自己及他人更多的善意与爱，开启新的一天。

浅笑同学真是阳光灿烂小天使呢。

浅笑同学带着一颗灵动心，和值日搭档默契配合，真诚用心地与

同学们互动，引导同学们的每一次看见，自然妥帖，如邀同学树下小坐，清茶浅酌，纯粹而有力。

挑战主题：我看见

浅笑同学的主题作业：我看见一位白发的老爷爷在地铁站等着，一位老奶奶看到他挥手，忽然就觉得很温暖，内心祝福他们幸福健康。

我们从浅笑同学的“看见”里，看见了人与人之间的质朴、和谐、温馨与美好。

这里，为温暖美好的你送花，为忙碌中来值日的你，且又用心陪伴心城的你，送上我们深深的感激。

抄一部心经，点一盏心灯，你抄经典累计完成了41部，41次的静心，41次增长智慧与力量。

感恩浅笑同学给心城的同学带来的智慧与陪伴，感恩你的纯粹利他之心，心城有你更精彩

智慧心城考评组

2024年7月24日

第二次心城值日生闯关评语

值日生自评：

【勇闯智慧城】第二次闯关自评

浅笑 BJ2403049

这是我第二次参加闯关了，在当天任务发布后我带着感恩，学习的心向心城的同学们问好并自我介绍是今天的值日生。

心城内同学开始完成当日主题后，我认真阅读每一份感恩，感动着每位同学的感动，也用心给到我的感恩。与搭档互相配合，彼此支持互动。

到下午，我完成了抄经及这天的主题挑战。

做得还不够的地方：有时还是不能够特别圆融的给到同学们支持。

感恩每位同学的互动支持，感恩同学们的陪伴。

考评组点评：

恭喜浅笑同学完成【勇闯智慧城】闯关任务

【当日主题】：感恩他人

【考核评级】优秀

评语：浅笑同学高标准完成今日心城值日生挑战任务

清晨浅笑怀揣一颗感恩之心来到智慧心城，开启一天的心城值日，长达 15 个小时才结束今天与心城的陪伴。

浅笑同学与值日搭档默契配合，以自己的看见，智慧地与分享主题及挑战勇士四原则的同学互动、肯定、鼓励与赞美，智慧之光频频闪现。

挑战主题：感恩他人

浅笑同学今天主题挑战分享了对修行之旅引领自己的老师及给过自己对镜、帮助、温暖、感动、托举的同学感恩之情，同时表达了怀揣这份感恩，跟住修行之路的愿力。随喜赞叹浅笑同学的感恩与愿力。

抄一部心经，点一盏心灯，抄经典累计完成了 44 部，虽然你被

抄经上千次的同学震撼到，相信你 44 次与经典的深度链接，会让你带着一份虔诚坚持下去，终有一天你会成为千位数字或万位数字的抄经人，再次被自己震撼到。

感恩你今天的爱与陪伴，浅笑同学辛苦了！期待你常来，心城欢迎你！

智慧心城考评组

2024 年 7 月 30 日

第三次心城值日生闯关评语

值日生自评：

【勇闯智慧城】第三次闯关自评

浅笑 BJ2403049

这是我第三次参加闯关了，在当天任务发布后我学习的心向心城的同学们问好并自我介绍是今天的值日生。

当天因为早上工作比较繁忙，同学的信息没有特别及时的回复。忙完工作一条条认真阅读回复。到下午，我完成了抄经及这天的主题挑战。

感恩每位同学的互动支持，感恩同学们的陪伴。

考评组点评：

恭喜浅笑同学完成【勇闯智慧城】闯关任务

【当日主题】：夸夸夸

【考核评级】优秀

评语：浅笑同学高标准完成今日心城值日生挑战任务

清晨浅笑带着一颗善于发现的眼与流淌着爱的心，开启今天夸夸夸的一天心城值日。

浅笑同学以自己的看见，智慧地与分享主题，挑战勇士四原则及日行一善的同学互动，肯定、鼓励与赞美，夸夸夸似流水般丝滑。

今天主题挑战分享了老板所行之善，透过文字诠释了一个心装员工，真心付出，不计较个人利益，犹如家人般贴心，温暖员工，全然利他的老板，为你的老板点赞

更为懂得欣赏别人，善于发现别人闪光的浅笑同学点赞

懂得欣赏别人，是一种本领，拥有这种本领的人，在给别人送去温暖的同时，自己一定是一个内心有光的人。

经典累计打卡 52 次，每次经典的抄写不仅仅是对经典的简单复制，更是感知经典的启迪，与经典智慧的深入链接，愿经典的智慧伴随你每一天。

感恩你今天的爱与陪伴，感恩你的纯粹利他之心！期待你常来，心城欢迎你！

智慧心城考评组

2024 年 8 月 6 日

第四次心城值日生闯关评语

值日生自评：

【勇闯智慧城】第四次闯关自评

浅笑 BJ2403049

这是我第四次参加闯关了，在当天任务发布后我感恩的心向心城的同学们问好并自我介绍是今天的值日生。

因为当天的主题是发现身边的小确幸，看到同学们发出来都是感恩，爱与满足，也在滋养着我，今天我的搭档是豪锅，豪锅一来，特别幸运，也学习豪锅的幽默风趣与让人如沐春风的夸赞，群里气氛带动起来。

感恩每位同学的给予的互动支持，感恩同学们的陪伴。

考评组点评：

恭喜浅笑同学完成【勇闯智慧城】闯关任务

【当日主题】发现身边的小确幸——用“虽然……但是……造句

【考核评级】优秀

评语：浅笑同学高质量完成今日心城值日生挑战任务

浅笑同学早上8:07来到心城和大家问好，充满昂扬的笑容，带着犹如太阳一般的光和热问候同学们，并邀请大家一起参与心城当日挑战主题。

今天的主题分享，发现身边的小确幸，你看到的都是满眼的爱与知足，有家人的陪伴，做小七志愿者很开心，看见紧张，享受这个过程，能看见即自由，看见你在自由的天空翱翔，随喜赞叹！

你抄写经典已累计59部，59次静心，59次照见自己，体验59次新的自己，“珍惜每一个独一无二的当下是最积极的活法”，59次被智慧光芒照耀。

你今天在4群和6群的互动，积极而热情，真诚又温暖，及时的看见，善巧的夸赞，回复同学的每句话都那么精彩而又充满乐趣，如

此聪颖又可爱的你，让群里充满欢乐，给你点赞

有心才能同行，有爱才能共鸣。感恩你今天给予心城同学们爱的陪伴，辛苦啦，心城的大门永远为你敞开，欢迎常来哦

智慧心城考评组

2024年8月11日

6. 学长带飞（带准小七）

| | | | | | | | |
|------|-------------|-----------|--------------------------|-------------------------|----------|-----------|----|
| 组名 | 心所向。 皆可往 | 队友 | 阿甘、静观、小梅、小 青牛、夏、微尘、浅笑 | | | 准小七 | 嬌子 |
| 组长 | 浅予 | 小白 | 试炼 任务 | 新手村 (小记 者、向 导) | 小七 去向 | 小七大本 营 | |
| 成功时间 | | 2024年8月7日 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|-------------|------------|--------------------------|------------------|----------|-----------|-----|
| 组名 | 心所向。 皆可往 | 队友 | 阿甘、静观、小梅、小 青牛、夏、微尘、浅笑 | | | 准小七 | 董小姐 |
| 组长 | 浅予 | 小白 | 试炼 任务 | 视频 组·视 频剪辑 | 小七 去向 | 小七大本 营 | |
| 成功时间 | | 2024年9月28日 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|-------------|-------------|--------------------------|----------|-----------------|----------|-----------|
| 组名 | 心所向。 皆可往 | 队友 | 阿甘、静观、小梅、小 青牛、夏、微尘、浅笑 | | | 准小七 | 聪聪 |
| 组长 | 浅予 | 小白 | | 试炼 任务 | 读书 会·导 读员 | 小七 去向 | 小七大本 营 |
| 成功时间 | | 2024年10月17日 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|-------------|-------------|--------------------------|----------|-----------------|----------|-----------|
| 组名 | 心所向。 皆可往 | 队友 | 阿甘、静观、小梅、小 青牛、夏、微尘、浅笑 | | | 准小七 | 微风 |
| 组长 | 浅予 | 小白 | | 试炼 任务 | 读书 会·导 读员 | 小七 去向 | 小七大本 营 |
| 成功时间 | | 2024年10月17日 | | | | | |

7.百花齐放（自然村村委）

第一次村委闯关评语

闯关人自评：

【百花齐放】漫步经典村5期

闯关自评浅笑 BJ2403049

在7天的服务中，我担任的是掌柜的工作。因前期因家里有事，村长及闯关队友给予了很多帮助与支持，把掌柜前期的一些工作都帮

忙都理顺了。

在后面的7天中，做的比较好的：

1、是主动早晚安语+音乐，发送每日课程也沿用了之前的简单作业+合并作业说明的发送方式，让新同学更好查看作业。日常工作，计分表制作与计分提醒统计等等也认真完成。

2、安排好各个活动，开结营，读书会，给予活动支持。

3、主动帮助向导同学一起联系新同学，引导新同学打开心扉

做的不够的地方：

1、一开始没想到在小七群内没有把日常经常需要用的计分表及新同学信息放入公告，让小七同学们不太方便，后来经同学提醒才放入。

2、计分表没有一项一项仔细审核，开营及自我介绍计分放一起，导致完成其中一项的新同学，向导没有办法计分，经过向导同学提醒后更改。另外就是计分里面的选项没仔细审核，有一项下拉菜单的计分与实际应计分值不匹配。后更改。

3、在最后几天，有几位新同学仍旧都没有回应，合格率达不到。有些愤愤不平，因为感觉向导们都非常认真努力与用心了。然后看到，释然，对闯关结果也没有那么在意了。

非常感恩村长及所有小七们的同行与支持，自己也在事中练心，收获良多。

考评组点评：

致漫步经典村5期的闯关勇士精进小七：

浅笑--掌柜--BJ2403049

夏--向导--BJ2404091

小青牛-向导--BJ2405070

小梅--向导--BJ2404093

你们在漫步经典村第5期服务期间，让我深受感动和鼓舞。

每位同学都在服务过程中，纯粹付出，无我利他，借假修真，以事炼心，在当小七的过程中，增长智慧。

浅笑：发心纯粹，认真负责，沉稳内敛！

夏同学：耐心细致，觉察在线，积极互动！

小青牛同学：细心陪伴、发心纯粹，做事干练！

小梅同学：真诚用心、细致周到，倾情陪伴！

整体带村的过程特别赞叹，新人在7天里有乐趣、有感动，既学会了必经之路5会，又体验了觉察。

闯关结果：全部通过

服务新同学：12位，毕业9位

最终毕业率：75%

新同学评分：4、88分

作业完成情况：100%

漫步经典村是很有特色和能量的村子：

每天慢读经典或文章，让新同学们从繁忙的日常生活中尝试慢下来，体会到了不一样的乐趣！

村花有约让愿意敞开自己的新同学和小七们有了心灵栖息之地。

最后一天跟新同学们之间真诚坦诚的交流，了解到新同学们的真实想法和感受值得借鉴。

希望继续保持！

点灯人《百花齐放》考评组：诺粒

2024年8月26日

第二次村委闯关评语

闯关人自评：

百花齐放第二次闯关自评

闯关人：浅予（浅笑）BJ2403049

自然村：舍得村3期

服务岗位：村长

开村感受：

第一次做村长有些忐忑，所以特地邀请了我的村长家心来帮忙担任总向导，还有张火同学来帮忙担任大记者，最后还帮忙兜底。然后又有天一学长，大梅学长的鼎力相助，分别还帮忙带了一位实习向导。

另外还邀请了明月心，姝娟，剑男，松松，丛莲作为观察员来对新同学的点评引导。

在开村期间，充分体会到以事炼心。日常事务性工作对我来说不难。总说知道无常，可是真的去体会无常又是另一番滋味。

开村前确认好的掌柜身体抱恙，赶紧联系其他人。第二天就要开村了，新掌柜家里人反对，跟我打招呼可能不能继续。那时候我看到

了自己的着急，一边联络其他同学，发动关系不错的同学推荐，最后想，实在没人自己上呗。瞬间，心安定下来，新掌柜第二天表示能协调好家里。

开村中也是各种小问题不断，新同学的不回应，小记者的不熟悉等等。我看见自己想要推脱的心，然后主动去联系处理。结果不见得都尽人意，但是看到了自己的模式，问题。

结营会，本来安排总向导讲解新同学去向，结果因为加班没办法参加。看到自己的烦躁，最后自己做了简单的 PPT，自己上。

这次闯关最大的收获我想就是更加深刻体验到无常才是正常的，也看到了自己很多的模式。

虽然在开村前发心想要服务好小七、新同学们，但是在最后复盘才发觉还是有太多太多的地方我没有注意到，有些小七我没有认真去关注交流，这些都是我今后需要去注意改进的点。

感恩 3 期的小七团队，感恩你们的纯粹，真诚，用心。从掌柜的细致提醒，到向导们的鼓励引导新同学，向导之间的经验交流，带领新向导。然后还有观察员们的用心点评引导新同学看见。配合向导在小群鼓励引导新同学，看了真的特别的感动感恩，真正体会到无我利他，特别感恩大家的付出。

考评组点评：

团队闯关点评：

致敬舍得村 003 期间关勇士精进小七：

浅笑-村长-BJ2403049

大梅-向导-BJ2200101

天一-向导-BJ2201074

安妮-向导-BJ2408049

誉馨-向导-BJ2403010

梳子-向导-BJ2402082

你们在服务村服务期间，让我深受感动和鼓舞。

每位同学都在服务过程中，纯粹付出，无我利他，借假修真，以事炼心，力行小七的七个忠告和修行七问。

浅笑同学：真诚用心、发心纯粹，善于引导！

大梅同学：发心纯粹，积极认真，沉稳内敛！

天一同学：细心陪伴、积极好学，发心真诚！

安妮同学：陪伴真诚，互动积极，用心服务。

誉馨同学：觉察在线，温暖有爱，认真负责！

梳子同学：以事炼心，不断看见，倾情陪伴！

整体带村的过程特别赞叹，新人在7天里有乐趣、有感动，既学会了觉察，又体验了看见。

闯关结果：浅笑同学、大梅同学、天一同学、安妮同学、誉馨同学、梳子同学通关

服务新同学：19位，毕业16位

最终毕业率：84%

新同学评分：4、78分

闯关作业完成情况：100%

舍得村三期是很有特色的村子：

断虚妄之念舍无用之物离执念之心

很好的践行了必经之路智慧增长，烦恼减少，快乐生活的原则。

值得借鉴，希望继续多多带领新同学！

点灯人《百花齐放》考评组：彩虹

2024年9月28日

8. 觉醒大道（摩鱼班预备营）

一、基本信息

| | | | | | | |
|--------------|--|---------|------|--------------|----|---|
| 姓名 | 浅予 | 年龄 | 46 | 城市 | 上海 |  |
| 必经之路 学习履历 | 新手村 | 乐天村 2 期 | 天空营 | 第 13 期 | | |
| 必经之路 服务履历 | 村长、总向导、向导、掌柜、记者、观察员、抄经带领员、读书会导读员、翻译员、大村委新手村档案整理、学长带飞组长 | | | | | |
| 智慧豆 | 1815 | | 填表时间 | 2024. 11. 15 | | |
| 加入预备营时间 | 2024. 8. 25 | | 考核时间 | 2024. 11. 22 | | |

二、日常作业完成情况

| 视频观看情况 | | | |
|------------------------|--|-----------------|---------------|
| 三期、四期宣讲员（必修） | 全部看完一遍，小部分重复看了 | 绿荷老师演讲课、沟通课（选修） | 绿荷老师沟通课，看完第三期 |
| 日常练习情况 | | | |
| 打坐时长 | 每天 30 分钟以上 | 觉察作业 | 每周约 1-2 个 |
| 走路觉察 | 每周约 5-6 次 | 起床洗碗觉察 | 每周约各 1 次 |
| 闹铃觉察 | 前两周每周约 30 | 发愿抄经 | 10 月中开始每天 |
| 叠衣服觉察 | 每周约 1 次 | 我看见 | 每周约 6-7 次 |
| 毕业设计（二选一） | | | |
| 建了一个智慧栈组织了三次线下抄经和读书会活动 | 无 | | |
| 点灯人闯过三关或以上 | 已过关卡：黄金屋奇遇，飞天计划 星火嘉年华，勇闯智慧城，学长带飞 百花齐放，智慧摩天轮，漫步连心桥 正在过关卡：北斗七星（11.19/21 闯关） | | |
| 每月基础作业完成情况 | | | |
| 云空间分享 | 11 月 11 日完成 | 心城分享 | 9 月 25 日完成 |
| 云空间分享 | 11 月 14 日完成 | 心城分享 | 11 月 19 日完成 |
| 云空间分享 | 11 月 21 日完成 | 心城分享 | 11 月 20 日完成 |

三、视频心得体会及最有感触的一句话

(一) 三期宣讲员视频体会

- 1、修行是要求自己，与人沟通和光同尘。
- 2、修行是为了破除我执，越有自我，我执越重
- 3、回到原点角度最大
- 4、做个纯粹，利他的人，是对治心的一种方法。
- 5、服务利益所有人，而不是你看得惯的人
- 6、当强调个人性格特点的时候，就是你该修行的时候
- 7、牺牲自己利益，做别人不愿意做的事，成为水，别人需要我是什么样我就能是什么样，恒顺众生

8、演戏为了满足私欲，是虚伪；为了别人更快乐，就是慈悲。
关键看发心

9、自己好好修行就是最好的回报

10、太阳给万物的，不会多也不会少，正正好是你需要的，给到你的都是你能承受的。上师是觉性的显现，他给你的就是刚刚好的。让你遇见的，肯定是可以过得去的。

11、人可以体验六道，又可以跳出六道来看；人为何修行，为了脱离六道，要去多多练习觉察；人身难得，佛法难闻；人生无常，恒常无常颠倒，只做好当下的事，所执着的一切都有可能发生变化的。

天道：快乐，骄傲

人道：爱欲，复杂

阿修罗道：嫉妒，征服

地狱道：痛苦，嗔恨

饿鬼道：永不满足，无法满足

畜牲道：愚痴，如意

12、疾病消除业障，疾病仅仅是自己分别念出来的影像，当分别念消失，疾病也会消融。再也没有比疾病更好的可以燃尽恶业的材料了。不要对疾病心存悲伤和升起邪见，而应将其视作消减自己恶业的迹象而心生欢喜。

13、嗔恨也是觉，乌云也是天空，浪花也是大海，只是表现出来形式不一样。任何一念都是觉性的体现。

14、每个人的生活方式不一样，不改变别人的生活方式

15、只有空性既能被定义为美，又能被定义为丑。美丑只是自己的定义出来的。

多练习觉察，空性有无限可能。整个世界都是自己定义出来

16、做不到是做了一半停下来叫做做不到，做都没做就是不肯做。

17、只要太阳在那，万物自然就会找过去

18、我们的习气很重。不可能一下子就消失。要持续做，否则就可能就会退转

19、觉察既能止又能观，止观属于窄道（小乘，南传上座部），发大愿、自他交换为宽道（大乘）。

20、空性是不需要保护，不需要保护就是最好的保护

21、让修行成为一种生活方式，持之以恒修行

(二) 四期宣讲员视频体会

1、修行要有信心，我们的问题是重视不够，应该认识到法比生命更重要

2、当你要选择的时候，其实已经不存粹了，不用选择，只有唯一

3、不期待是接受所有的结果

4、见地提升：熏习，禅修

5、寻求本身就是动，海浪是宁静的一部分

6、慈悲是没有自己，最好的保护是不需要保护

7、觉察，什么都不做，不反应，只是看着，不判断

8、整个世界是我们心的幻化，世界是个整体，整体某个环境发生变化，世界也发生变化

9、负面情绪也是需要能量的，无论正负面情绪，都没有关系，你是天空。超越恐惧，恐惧只是是念头

10、禅修没有目的，静坐只是静坐。静坐，所有事都是念头，一直知道，头脑会觉得无聊，就会忽略。

11、如何培养慈悲心：

发愿，让我们承受别人痛苦，真正的加持，不一定是顺境
发愿要真诚。

(1) 病痛中发愿，疼痛有意义

(2) 消除业障，累积福报

(3) 身体感受不一样

(4) 破除我执

12、你可以说真话，但是不能说空话，绝不能说假话

13、情绪的执着点，所有负面情绪一定有执着点

怒：欲望没得到满足。反过来放下自己欲望。

哀：失去，没得到。反过来知道不愿意失去。悲而不伤。

惧：不接受结果（害怕死亡，检查身体）生活接受最坏的结果如何应对

14、学习善知识，那就完全相信，不要去评判，知道自己哪里理解，哪里不理解就好

15、真正大的修行者，一秒钟后的事也不会去做规划。安住当下

16、挑别人的毛病潜意识是证明自己的优越性，觉得自己比人家强。是自我的满足，自我的傲慢

17、真正的占便宜是拿自己不需要的东西，有贪念，而不是说不能接受免费的东西。

18、修行方面的老师不用接触太多，只需学好一个法门，大道至简，开启智慧后，一通百通

19、勇士的日常工作：演戏与看戏

20、4大原则

(1) 不能轻视，

(2) 不要在形式上下功夫（对原则理解不够深的时候会注重形式）

(3) 越容易犯越要严格。

(4) 不要跟别人比，要跟自己比

(5) 不要欺骗老师

注：4大勇士都项目放在一起记录，可以看出变化

21、打坐练习错误：

- (1) 不要加其他东西
- (2) 不要期待体悟，打坐就是为了习惯觉察
- (3) 不够坚持
- (4) 没有信心
- (5) 认真，初心

(三) 最有感触的一句话

嗔恨，乌云，浪花都只是表现形式的不同，任何一念都是觉性的体现。

只有空性能被我们认知定义，但是其实空性是有无限可能的。

我原来只认同那些我认为好的，排斥那些我认为不好。听了课，才好像有点了解了，任何的好，不好都是这些多年或者累生累世的认识及阿赖耶识里的种子，使我不断的加强我执，加强判断。其实当知道在嗔恨的时候，本身就已经是觉，没有什么好或者不好，只是一种经历，就如同静坐时的要领，静看就好，感受就好。不评判不跟随，跟其他我们认为好的情绪一样，只是经历。而当我们能如如不动的时候，本身就是觉，就是空性。在空性中，没有最好，没有期待，所以那些期待，最好也就自然不再执着，慢慢脱落。

比如情绪，你不知何时为何就忽然心情不好，本来自己认为天气不好，心情不好。可是天气好不好跟心情又有啥必然联系呢。某天天

气很好，一样也可能会低落。等睡一觉可能不好的情绪都好了，看啥啥都顺眼。情绪从虚空中来，又回到虚空中去，所以保持觉察，不跟随，知道就好。以前觉得口诀简单，现在觉得口诀特别不简单，只是知道，有点难，需要不断练习……

不过现在更多的是好像懂了那么一点点，还需要在生活中体悟改变。

四、提交自己最满意的3份觉察作业

觉察作业1

背景：发通知请向导确定毕业证上新同学昵称并更新进入计分表，有位向导私聊我更改后的昵称，我顺口说要更新入计分表昵称中，她继续引用截图表示已经发给我了

【看】无奈，无语。念头：咋听不懂呢。

【盯】没盯

【挖】别人都应该按照我要求的来。（事后再挖）自己把工作中习气带出来了，别人应该怎样怎样，达到某个我的标准。

【改】我是服务大家来的，马上微信回复：我来更新上去吧，然后计分表上更新。

觉察作业2

背景：在抄经中，队友在看小视频，然后举着手机喊我看，我一看，又是那种撞车，被砸这类事故吓人的视频，不看不看，他还一直让我看，情绪一下子上来了。

【看】烦躁，讨厌，排斥

【盯】一下子就过去

然后直接比较大声且不耐烦回他：不看不看呀，说了不要看这种视频。

【挖】不太愿意接收这类信息，内心还是不接受无常

【改】等说出来才意思到自己起情绪了，马上调整语气跟他扯了件其他事。

自评：这个改也不确定够不够，是不是还是要去接受看那类视频，然后再抄经回向

觉察作业 3

背景：昨晚小七会议，根据想到提议临时决定增加面对面环节。

【看】烦躁，不满

【盯】没盯

【挖】不接受无常，对事情有评判，不接受我评判觉得无用的事

【改】一开始还是跟着跑了，抱怨了一大通。后来止住，然后商量流程，安排相关事宜

自评：在这个当中，我发觉了自己一个一直没发现的问题，我会判断利弊，作出我觉得有用的选择。也就是更多是利益，而非慈悲之心。比如面对面，我觉得花费太多精力又没有太大成效，于是我评判为无用功。而在小七服务中，我也继续按这个惯性来，自己也没发觉。用心服务，怎么又会有无用之行为呢。

忽然发觉后自己觉得好开心呀~~，之后就开始认真学习与练习发愿。

五、预备营学习期间体会最深的感受

我们在世为人，其实一直也都是在经历着六道轮回而不自知。

在地狱道：

爸妈没两天又吵架了，我就特别嗔恨妈妈，觉得好好日子不过，觉得她啥啥都不对。

在畜生道：

没有智慧，不知道该怎么面对妈妈，然后被妈妈情绪牵走，就会跟她起争执。

我自己之前每天一有空闲就是刷小时，玩微信小游戏，然后一天7-8个小时就那么刷没了而不自知。

在人道：

平时妈妈总是很细心，很关心我，关注我，感受到被照顾，温暖。

在阿修罗道：

特别想拿我学到修行的内容去说服妈妈，去改变她。

同事比我更受老板优待，或者必经的同学很优秀我有些嫉妒羡慕。

在饿鬼道：

女儿不及格，到及格，到成绩一般，然后到某门前几名。我总觉得她不够好还是不够好。

工资总觉得不够多，工作总觉得太多太忙，加了工资还是觉得比

同事少，等比同事都多了，又觉得比人家公司的同岗位的人少。

其实就会发觉我们很多时候都是在六道中不断轮回不自知，而且像轮子转动一样不断一圈又一圈的加强我执。所以真的需要多练习觉察，在生活中来修行，才能跳出轮回，跳出惯性模式与习性。才能真正自由。

六、新手村观察员实践记录

无

七、考评组点评

小云学长、小青学长：

浅予：

辅导结果：优秀

融慧班和觉醒大道都可通过✓

向道之心强烈，学习精进，对于施受法和三种发愿掌握得都好。后期建议：动作觉察和随机静坐觉察增加。保持状态，看见更快。

9. 漫步连心桥（智慧栈联络员）

| | 考核等级 | 通关结论 | 通关时间 |
|------------|------|------|--------------|
| 第一阶段：联络员学习 | A | 优秀 | 2024. 10. 16 |
| 第二阶段：栈长培训 | A | | |

闯关人自评：

漫步连心桥闯关自评(10月12日-13日)

闯关人：浅予（浅笑）BJ2403049

闯关感悟：

一开始总觉得漫步连心桥闯关应该特别麻烦，所以总不想去，这次想着其他几关都没抢到名额，总得闯的，然后就联系了姝娟，姝娟同学一步一步引导我完成任务。

等学习完联络员工作手册，考核完，然后进入第二步探栈或者线上分享，我刚好打算去探栈，于是顺利完成。

等完成以上两步，我以为只需要参加栈长研习班培训就可以了，没想到是需要再培训的过程中我们来承担部分小七任务，服务这些准栈长们，看到了同学们的用心，一方面为了让我们更加熟悉智慧栈的运营，一方面也是从这里就开始来体验服务栈长们，

在这个过程中，我一开始报名了介绍栈长权益，后来看到这次报名闯关的同学比较少，自己就想偷懒，跟噗噗同学说想改成主持人，应该会更简单一些。噗噗同学很爽快就同意了，等拿到主持稿，才发觉内容好多呀。哈哈，然后还想着换回去，看到自己的习性，赶紧好好熟悉主持稿，做好准备。

在主持的过程中，感受到了大歆歆同学导读时候的用心，温暖，托举。在准栈长分享过程中，感受到了准栈长们的发心，愿力。真的特别特别的感动，也希望自己未来能够更多的支持到栈长们开展活动。

最后感恩姝娟、噗噗、喜悦，大歆歆；同学们的引领支持，托举

才有了这么一场闯关与培训。也感恩发心纯粹的栈长们。必经随时见。

考评组点评：

恭喜浅笑同学完成【漫步连心桥】闯关任务

【考核评级】优秀

评语：

浅笑同学高质量完成了本次联络员闯关任务。

浅笑同学是云空间抄经典带领员、读书会导读员，熟练掌握在线下智慧栈组织开展抄经典及读书会等活动的技能。

浅笑同学完成了联络员培训手册的学习和笔试，成绩优秀。

在栈长培训阶段，浅笑同学在栈长培训期间，身份栈长权益讲解员，落落大方堪为形象代言人。并且全程与栈长积极互动，服务栈长们，期间影响更多的栈长们积极参与认识必经之路。

浅笑同学参与了线下智慧栈探栈抄经活动，并深有感悟，体验了与智慧栈的链接。感恩浅笑同学的参与，世界因您而更美好。

浅笑同学真诚用心分享了此次闯关的修行感受，影响和照亮更多的联络员。

联络员是必经之路与线下智慧栈的桥梁，是必经之路的代言人，希望浅笑同学继续通过服务智慧栈，让更多人与心经结缘，在生活中修行。

漫步连心桥考评组

2024年10月16日

10. 北斗七星（点灯人考评员）

| 点评板块 | 对应点灯板块是否通关 | 闯关时间 | 闯关结果 | 点评员 |
|-------|------------|--------------|------|------|
| 黄金屋奇遇 | 是 | 2024. 11. 19 | 优秀 | 超越 |
| 飞天计划 | 是 | 2024. 11. 21 | 优秀 | 清水无香 |

【北斗七星】第一次闯关评语

闯关人自评：

【北斗七星】第一次闯关自评

【闯关】浅予 BJ2403049

【点评板块】黄金屋奇遇

【闯关时间】2024 年 11 月 19 日 20:20

【做的好的点】

- 1、仔细阅读北斗七星闯关相关资料。
- 2、建立临时点评群，发布温馨提示及相关资料，开始前一个小时再次提示注意事项及会议室。
- 2、提前 30 分钟进会议室，全程开视频，并关注闯关同学的整场表现。
- 3、导读结束后，再次发布 10 分钟面对面会议室，并按照面对面流程完成点评，过程中给予闯关同学看见及鼓励。
- 4、汇总编辑点评语，讨论后发给闯关同学，并提醒闯关同学发他评自评到闯关群

【待提升部分】

- 1、需要提醒闯关同学与点评员按七维度进行自评他评
- 2、这次点评也是以事炼心，要看到自己的念头，敢于指出同学不足之处，发心是希望同学更好就行。

考评组点评：

祝贺浅予（浅笑）同学完成“北斗七星”第一次闯关任务

【点评板块】浅予（浅笑）同学[黄金屋奇遇]主点评

【闯关时间】2024年11月19日晚

【闯关评级】优秀

【闯关评语】十分荣幸参与您《北斗七星》的闯关考评，感谢您发心托举并记录同学的付出与精进，帮助同学成长，成为他们的守护者。

1、您在做主点评官过程中，全程按《北斗七星》的工作流程完成：

*提前发温馨提示

*提前20分钟左右进入会议室

*全程开视频，详细记录

依据“考核七维度”为标准点评

*培训结束后“10分钟面对面沟通”

上都完成的非常好！

点赞送花

2、导读全程参与，全程能保持认真投入，倾听陪伴导读员和书友分享，用爱陪伴同学们，觉察在线。

3、在“10分钟面对面沟通”环节，遵照流程，以托举同学为主要目的，开场后先邀请闯关员自评，其次友情提醒辅考员点评完毕询问闯关同学对于点评官的点评提出一些建议，表达感受。大家在会议室真诚交流，一起进步，一起同学。

【后期建议】：

1、流程准备上可在完善一点对北斗考核员的文字提醒补充及注意事项，面对面交流环节可以友情提示闯关人员和点评员语言精炼，结合七纬度和三高一提总结。

2、欢迎优秀的浅予（浅笑）同学同学有时间多来北斗七星做点评员，让闯关同学能够更好的提升，更好的助力同学。

再次感谢浅予（浅笑）同学同学在《北斗七星》担任主点评官，用心有爱服务同学们，托举同学更进一步！

北斗七星考评组：超越

2024年11月19日

【北斗七星】第二次闯关评语

闯关人自评：

【北斗七星】第二次闯关自评

【闯关】浅予 BJ2403049

【点评板块】飞天计划-誉馨

【闯关时间】2024年11月21日 19:30

【做的好的点】

- 1、仔细阅读北斗七星闯关相关资料。
- 2、建立临时点评群，发布温馨提示及相关资料，提示注意事项及会议室。
- 3、提前 20 分钟进会议室，全程开视频，并关注闯关同学的整场表现。
- 4、誉馨同学带领结束后，再次发布 10 分钟面对面会议室，并按照面对面流程完成点评，过程中给予闯关同学看见及支持。
- 5、汇总编辑点评语，与辅点评确认后发给闯关同学，并提醒闯关同学发他评自评到闯关群。

【待提升部分】

- 1、需把控好时间，需要提醒闯关同学们按七维度进行自评他评并精简点评语言。
- 2、每次点评都是以事炼心，对于评分的纠结，看到自己的念头。

考评组点评：

祝贺“浅予”同学完成“北斗七星”第二次闯关任

【点评板块】飞天计划-誉馨

【闯关时间】2024 年 11 月 21 日 19: 30

【闯关评级】优秀

【闯关评语】

十分荣幸参与您《北斗七星》的闯关考评，感谢您发心托举与记录同学的付出与精进。助力点灯人同学闯关，帮助同学成长，成为他们的守护者。

- 1、您在做主点评官过程中，全程按《北斗七星》的工作流程完

成：

- (1) 提前建小群，发温馨提示；
- (2) 提前 20 分钟以上进入会议室；
- (3) 仪表端庄，全程打开视频，对闯关同学的带领过程观察仔细；
- (4) 依据“考核七维度”为标准点评；
- (5) 闯关同学带领结束后建会议室组织点评官进行“10分钟面对面沟通”；

以上都完成得非常好！

2、您对《北斗七星》考核员工作的每一个流程、环节都认真、用心，发心纯粹，提前建小群、七维度表、以及同学的学号；

3、面对面点评环节，能够及时提起觉察，点评时不但自己运用“考核七维度”予以点评，同时提醒其他考评员给与按“考核七维度”及三高一提的建议，与同学沟通始终保持真诚、谦虚、鼓励，真正起到托举同学的作用。请继续保持。

4、最高在线人数 40 人。

【后期建议】

我们共同用更精炼的语言完成 10 分钟面对面，践行“三高一提”点评，更好的服务助力同学。

再次感谢浅予同学在《飞天计划》担任主点评官，为同学们服务，托举同学更进一步！

北斗七星考评组：清水无香

2024 年 11 月 21 日

点灯人·历练计划

想让自己
全方面得到提升，
就得有一个计划。

历练即磨练，
在挫折中磨练，
在事情中锻炼。

点灯人
点亮自己，
照亮他人，
你就是点灯人。