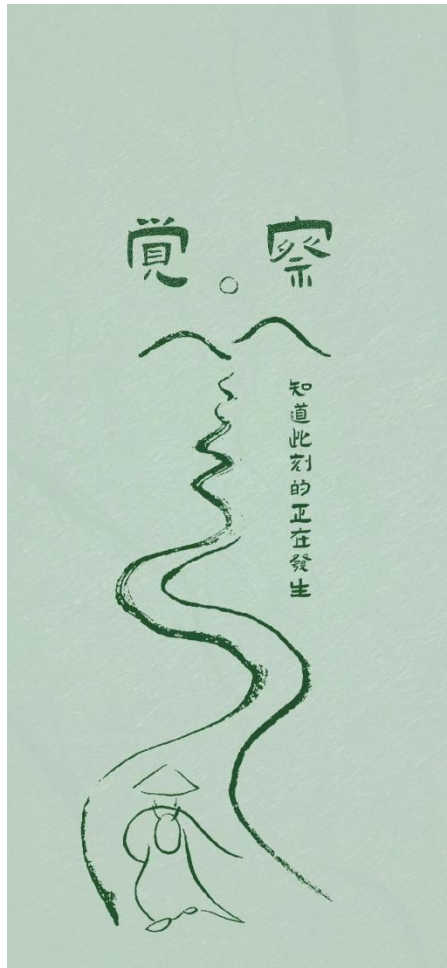




第 13期天空训练营

【同行号学员成长档案】-浅笑



必经之路

2024年07月01日

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 / 栀子

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
- 个人情况介绍

昵称：浅笑

城市：上海

爱好：修行，打乒乓

- 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，数据部个人简历统计测试，学长带飞计划接待员。

- 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，也有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。

- 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。

- 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：你早点修仙好了，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，一嘬，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，嘴唇微撇，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，就顺嘴说了，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：

哈哈哈，恭喜你看见自己的念头

看盯挖改 用了对治强烈情绪

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。感谢您的认真

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；

脑子转得太快了，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。

脑子转得太快了，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。

盯的部分也有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。

梔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。

梔子同学互评：

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
在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-