

**第 14期天空训练营**

【明净号学员成长档案】-小青牛同学

必经之路

2024 年9月28日

**一、基本情况**

* **船队基本情况**

船长：朱平

大副：建瑛

见习大副：

水手：小代、believe

船员：小青牛、幸福、鸾清、诺粒 、知知 、阿星

航行时间：8.26-9.15

* **学员基本资料**
* 报名方式:浅笑推荐
* 推荐信&情况说明：1、首先，小青牛同学在新手村学习就非常积极主动，对修行有兴趣，有热情，且有想要好好修行的坚定信念，对去天空训练营学习十分向往。2、其次，小青牛同学新手村毕业后积极参加各项小七工作。认真参与必经各个板块的活动，在各项工作活动中能够主动承担，积极互动分享。在几次共同服务中，小青牛同学为人真诚，做事认真，她负责的工作都完成很好，很有责任心。在小七服务中，也通过对境有了更多的觉察。3、小青牛同学在新手村毕业后也积极练习觉察，智慧心诚经常能看到她做主题作业，在我们闯关队小群内发我看见的练习，也经常在群内分享自己最近的觉察体悟。4、能看到小青牛同学因为求好，希望自己可以更好，会有一些内耗与着急，不过也在尝试看见。小青牛同学很优秀，同时向内求、想要修行的心也是非常强烈，所以，我真诚推荐小青牛同学可以加入第14期天空营进行学习，相信通过天空营的学习，小青牛同学会有所收获，认识自己，超越自己。
* 个人情况介绍：1、加入必经及小七服务：小青牛同学是2024年5月加入必经之路的，与她相识于乐天村第7期。作为新同学的她，在新手村学习期间，认真完成作业，积极主动参加新手村的各项活动，并获得了当期“三好学生”的称号。毕业后小青牛同学马上加入了乐天村的小七队伍，参加了第8期的小七服务，担任向导并用心服务新同学们，支持鼓励所服务的5名新同学全部毕业。接着又参加了乐天村第9期的服务，小青牛同学主动挑战掌柜岗位，用心琢磨掌柜工作内容。她发现每日发布的作业文字内容太多，那么多文字新同学看到后可能会觉得麻烦，不想做作业。于是她变更发布方式，把长段文字变为简单描述，简洁且清晰明了列出当日的必修选修作业，作业细节内容则合并转发。这个改动瞬间让同学们觉得特别方便且清晰。同时，小青牛同学与当期的向导观察员同学配合，在小七服务群内彼此支持，在大家共同努力下这期的新同学毕业率超过90%。目前，小青牛同学正在经典漫步村继续参与小七服务，担任向导工作。2、必经其他板块。之后在我的动员邀请下，小青牛同学于6月初参加了点灯人计划，我们同在“心所向•皆可往”小队共同闯关。目前，小青牛同学已完成“勇闯智慧城”的闯关。已经通过了云空间抄经带领员的考试，并将于本月完成首秀。导读员培训已完成，在抢考核名额。同时，小青牛同学在今年6月参加了“万元户俱乐部”，坚持每日抄写心经。
* 个人必经之路经历：乐天村07期毕业，后任08期向导，09期掌柜，参加点灯人计划，已完成一次智慧城值日
* 您为什么想申请加入《天空训练营》：1，已经感觉到了修行带来的变化，心平静了很多，希望进一步蜕变；2，从事的工作接触人比较多，是做思想工作的，很希望自己也能帮助到别人，七师父说要自己先体验，才能说得对，所以我想要先体验。3，我是个急脾气，容易内耗，容易攻击自己，非常重视名誉。我很希望能够摆脱这个控制，获得自由。
* 您进入天空营的承诺：我承诺每天按时完成作业和任务，认真按照船长的要求修行
* 您毕业于那一村：乐天村07期
* **问卷调查【修心十问】**

**二、船员作业+点评**

* **热身周**

8月19日

【52】小青牛 自我介绍

我是小青牛，来自北京，爱好唱歌、健身，看书，写作。今年五月通过搜索“线上抄经”，了解到必经之路，5月下旬毕业于乐天村7期。

对于“在生活中修行”，我认为主要是降伏自心，获得心的自由。打坐、抄经、诵经等都是修心的方式，最终能够做到“诸恶莫作，众善奉行”，能够“恒顺众生”，不被外界的境况所影响和牵引。

想来天空营，是因为希望能有老师指导，通过训练让自己加强觉察的能力。

我生活中目前最大的烦恼是，做事情追求“又快又好”，自己做不到的话就会内耗很严重，别人做不到的话就会很生气，有时候理智上知道不能责怪别人，所以又加强了内耗。长期失眠，靠着吃一些保健品才能保证睡眠质量。

我希望通过训练营的学习，自己能够放下对于“又快又好”的执念，不要为此攻击自己、攻击别人。

感恩！  
绿荷老师点评：可爱的小青牛，对自己的认知，如此通透，太赞啦~！送你

8月20日

【12】小青牛《七师父的七个修行忠告》观后感

七师父给了大家七个修行建议，分享我的感受。

1、要把修行当成最重要的事。

这一点非常震撼，直接解决了很多问题。当其他事情不再重要时，就没有必要在意和挂碍，更没有必要去生气。但实事求是讲，能够真正发自内心认可这一点还是不容易的。

我感觉自己处在边缘摇摆地带，时而能认识到，时而又被世俗的事务所带走。

师父说，能坚信这点是因为“看清楚了”，所以我还是没有真正看清楚。

2、相信老师，相信方法，相信自己。

非常相信！坚定不移！我也对自己很有信心，因为我一直非常“听话”。这段期间我会认真听话，努力做好每项任务。

也曾经阶段性地体会过，比如“发心”和“愿力”的力量，也曾经有几次体验过“觉察”带来的解脱和释然。

很期待这个期间能跟着老师保持练习。

3、保持初学者的心。

很敬畏，也很警惕。回想之前的经验教训，要让自己现在不要太激动，稍微灭灭火，否则“飘风不终朝,骤雨不终日”，很容易虎头蛇尾。

4、修行要持之以恒。

“对峙情绪，生活自在，获得解脱”，这三个阶段的目标，很令人向往。回顾自己的修行路，确实是断断续续的，似乎有一点善根，但总是被习气所打败。在必经之路，我会努力跟上。

5、从生活的细节处实践。

修行不是学知识，而是要实践。近一段实践，在必经之路参加的活动比较多，感觉进入了另一个世界，感觉自己每天在必经之路这个世界和现实世界中来回穿梭。后来有一天突然悟到，其实，哪有不同的世界，都是同一个世界。我开始有意识地将必经之路的沟通方式、思维方式运用到生活中，比如不要“得理不饶人”，比如不要凡是都甩锅。

6、亲近善知识，远离违缘。

自己5月接触必经之路，6月特别精进，一个月就攒够了300智慧豆。结果7月遇到一些事情，也顾不上闯关，也不顾上做小七了，甚至有一个星期都没有抄经。自己也感觉到修行退转很厉害，遇到对境，简直丢盔卸甲了。

从8月份起，重新认识到这点，持续跟师父学习，参加活动，亲近善知识，确实收益很多。

7、定一个有助于修行，且你能做到的原则。

（1）每月30部心经不间断，这一生坚持到一万部；

（2）天空营学习期间，加一条过午不食，对治贪欲。  
绿荷老师点评：小青牛：七条感悟，实实在在，送！

关键在“改”，纸上得来终觉浅，才知此事要躬行，有效的行动是王道，您做得较好，加油！

* **第一周**

8月26日

小青牛 静坐觉察 第一次

上午 12:08-12:18

午休时间，找了一个没人的会议室，设置了10分钟倒计时闹钟，调成睡眠模式，手机倒扣。

选择姿势2。

听见屋外的雨声，知道（没动，继续坐着）。

想到我一会儿还能不能记起来自己的念头，知道（没动，继续坐着）。

感受到身体有一点发热，是因为静坐，是因为喝咖啡，还是因为屋里太闷了……知道，被带走了，不继续。

感受到腰有一点酸，知道（没动，继续坐着）。

腰越来越酸了，知道，让自己放松了一点。

想到时间多久了，睡眠模式闹铃如果不响怎么办，没事的，实在不行坚持不到10分钟也没事，但我还想坚持一下……知道，被带走了很远。

想看手机，知道（没动，继续坐着）

闹铃响了，有一点被吓到。

朱平船长点评：能够坐10分钟，棒棒哒

看见念头，看见被带走，回来，就好，

感受到腰有一点酸，知道（没动，继续坐着）。

腰越来越酸了，知道，让自己放松了一点。

——这里两个“知道”，似乎是连续思考啦，有被带走了哦

不过没关系，继续这样练习就好

小青牛 静坐觉察

8月26日 第二次

22:13到22:26

（晚上时间较充裕，且孩子睡了，不设闹钟。选择姿势1）

听见屋外的蛐蛐声，知道（不动，继续坐着）。

听见屋外的摩托声，知道（不动，继续坐着）。

看见眼前好像有一些奇怪的光线在向前一股一股地流走，这是什么，知道（不继续想）。

听见脑海里有一些杂乱的声音，也不是完整的画面，碎片式的，这是什么，知道（不继续想）。

听见肚子叫了，知道（不动，继续坐着）。

想到下午党委书记讲党课，讲得挺好的，知道被带走（不继续想）。

想到有个难缠的女学生，我上班第一天就来为难我，要不是她我可能还没那么多问题……知道被带走很远（停下，回来）。

想到念头从哪里来的，想问问老师，或者再看看觉察之道，知道被带走很远（停下，不继续想，回来）

想到了一些说不清的东西，好像是困了，要不这次先到这儿吧。（拿起手机记录）  
朱平船长：表达清楚，方法正确，继续哦

8月26日小青牛 闹铃觉察

11:30 我正在跟领导当面沟通。闹铃响，知道，挂掉闹铃。回到与领导的沟通，听她布置工作，手拿着笔在记录，脑子里想着可能出现的问题，及时提问。

11:53 我坐在椅子上，看着电脑屏幕，想着12:00前需要报送的一个文件。打开邮箱，拟邮件，发现自己应该切换到另一个邮箱。

想抱怨：为什么要让我用两个邮箱，它们还不能同时登录。知道。

发送邮件发不出去，不知道什么原因，看见自己有点着急。

在11:56邮件发送成功，看到自己身体放松下来，眉头放松了下来。

12:30 点了外卖，我正在坐在椅子上，吃三明治。很想打开手机看电视剧，想到这21天尽量跟自己的习气反着来，就不开了。看着自己想看电视剧的念头。专心吃饭，体会我牙齿在咀嚼面包、黄瓜、肉。

看到微信群里的信息了，想到我还没回复闯关队的信息，知道（回到吃饭）。看到同事拿了个床进来，看到一闪而过的嫉妒“你还有时间睡觉？” 知道（什么也没说，回到吃饭）。

13:00 正在听蓝狮子的讲座，发现自己在走神，身体已经歪了，手在托腮。知道，让自己坐正，手放好，认真听。

13:53 在求助同事帮忙打印文件，遇到设备的问题，挂掉了闹铃，完全忘记了觉察。失败。

疑问：在专心处理事情和体会觉察，目前这二者好像总会出现冲突，尤其是与他人有互动的时候。做不到一边处理事情一边觉察，好像只有在自己静下来的时候，或者至少是自己的时候，才能去体会身语意。

* 8月26日【2】小青牛观看直播学习体会

印象最深的是老师说，随时可以走，如果连这点习气都看不到，还修行什么。说自己没空，一是重视程度不够，二是福报不够。

听到这里，心里升起深深的恐惧。

想到自己之前若干次学习或者修行，开始时也是满满的激情，很精进，但渐渐就坚持不住，看似有各种原因，实则就是：重视不够，福报不够。上天空营是很努力得来的机会，这份努力不仅是我这三个月努力做小七得来的，也许是我前世积赞的善根和福报才换来的，是我家人每天为我祈福才换来的。

我看到自己的害怕，我知道自我很强大，我有点怕打不过她。

但此刻我也提起觉察，我要做勇士，向自己的习气挥剑🗡️

愿得到老师的加持，同学们的鞭策！

蓝狮子：当你真正踏上修行之路，比做别的事更容易放弃。

因为真正的修行，是不断削弱“自我”，消除“我执”的。而自我会自我保护，会反抗。

因此，自我经常会找各种理由让你放弃。

要看见，这也是“自我”的模式，不要上当！

小青牛 吃饭觉察 8月28日

中午在食堂，买了牛肉米线，趁同事的还没端上来，做觉察练习。

把碗放在餐盘里，把餐盘放在桌上。坐直，三次深呼吸。

观察这碗米线，金光色的汤汁，米线很细、白色的，看到青菜、豆芽、午餐肉、牛肉等配料，上面撒了香菜。

右手拿起勺子，拇指和食指夹住勺子把，中指、无名指、小指托着。舀了一勺汤，放在唇边，嘴唇使劲，慢慢吸了一口。有一点咸，有一点辣，汤汁经过口腔，流入喉咙。

右手把勺子递给左手。右手拿起筷子。加起米线，约五六根，放入口中。上牙与下嘴唇接触，把米线咬断，在嘴里慢慢咀嚼，一边咀嚼一边咽下。

船长点评：饭前观察有了，身端意正，三次深呼吸，开始练习，不错

动作感知有

还不够具体，细微。

可以参照【提醒每位同学注意】这一条

这个过程，看见念头出现不？

8月29日

小青牛 橘子觉察 8月29日

（实在没空去买橘子或者橙子，同事送了两个西梅，先拿西梅练手吧）

左右手各拿一个西梅，紫色的，有一个有绿色的把，另一个已经没有了。

西梅身上有霜，握在手里滑滑的，像丝绒一样的感觉。

右手大拇指和食指轻轻捏青梅，不软也不硬，感觉吃起来味道应该可以，嗯，看到念头了。

张嘴，牙齿先接触青梅，先咬破皮，然后接触到了肉，汁水顺着口腔流进来，有一点酸，也有点甜。舌头开始参与搅拌，还是有一点酸。

再咬一口，只在一边上下咀嚼。我发现了，这跟吃烧饼咀嚼的方向不一样，吃烧饼的时候牙齿不是正上正下的咀嚼，但吃西梅的时候是的，是因为酸吗？嗯，看到念头了，也看到被念头带走了。

只用左边上下咀嚼，用舌头卷到喉咙口，喉咙使劲，咽下。

船长点评：舌头左右摆动搅拌，后槽牙上下研磨，开始一直是左侧脸。

——这是动作感知

这样会脸歪的，于是换右侧咀嚼。（这算不算被念头带走）

——必须算哦~

但是你看见了，继续咀嚼

★亲爱哒，整个过程只有一个念头么？

【25】小青牛《如何静心？不要最好，不求完美，不为自己》体会

不为自己，心就定了。

我是体会过这样的感觉的。

事实上，每一份工作的开端，我都会怀着一个“不为自己”的心。党员培训中讲到的“站位要高”，“全心全意为人民服务”，我是能体会的。入党宣誓时讲到“随时为党和人民牺牲一切”，我是流泪的，我是真信的。

尤其刚工作的时候就是很基层的秘书工作，贴发票订餐订机票什么的，但当时我会想，我的工作如果能为领导省一点时间，他就有时间去思考更重要的问题，为社会做更重要的事情。

所以我能体会到那种很安定，内心很满足的感觉，哪怕工资也不高，哪怕还总要加班，但我没有什么痛苦的，很开心。

但后来的事实证明，还是出现了痛苦，然后放弃。那，到底是什么导致了我那份安定没有了呢？

可能是随着有了一点成绩，被别人肯定、赞扬，自己开始升起傲慢心，自我开始膨大，越来越看重“我”的体会，然后当晋升、薪资、或者其他各种条件无法满足的时候，就开始升起嗔恨、嫉妒。

所以为什么“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，党的教育说要时时“矫正初心”。

警惕！

朱平船长：其实你已经挺纯粹了

读着你写的文字，能够看到你的赤子之心。

你能够看到自己傲慢，各种欲望，

距离纯粹又近了一步！

8月31日

【12】小青牛 起床觉察 8月31日

听见手机震动，睡眠模式关了，该起床了，知道。

胸口有点闷，头左侧有点疼。侧卧着，左腿在上，右手伸着。

孩子还睡着，知道。

慢慢躺平，把腿伸直，双手举过头顶，手和腿使劲，伸个懒腰，脚跟，小腿，臀部，腰部贴紧床面。

周末了是不是可以多睡一会儿，知道。

今天还得加班，排议程做预算，知道。

慢慢把手放在身体两侧，向左歪一点，右手手掌支撑用力，左手手掌一侧用力辅助，腹部背部发力，右腿蜷起，坐起来，重心转移到臀部。

还是闭着眼，深呼吸。左腿移动到床下，接着右腿，穿上拖鞋，去上厕所。

9月1日

【28】小青牛 第一周总结

8月26日至9月1日

一、关于学习

1、能保持重视程度，认真完成每一份作业，按时完成，不敷衍，真练习；

2、坚持静坐，看到的念头越来越多，现在不觉得10分钟很难熬了；

3、在动作中觉察，开始看不到念头，后来能看到念头了；

4、按照自己的承诺，坚持过午不食7天，掉秤3斤。

二、关于体悟

1、检验自己的发心，加班的时候，加活的时候，不要烦， 想想：无我、利他。

2、遇到问题和无常，学会转念：这是菩萨安排的吧，老天想让我学到什么。

3、试着学会：让问题不再是问题。放下对睡眠的执念，几乎一周没吃酸枣仁和褪黑素，也没想睡觉好不好的事。

而且发现，“放下”没有那么难，也就是一念之间的事。

4、自己眼中的别人才是自己。本周我从别人身上，看到了自己不爱做家务、以自我为中心，也看到了自己的认真和真诚。

三、有待提升

1、有些习气还是比较顽固，比如睡前还是想放电视剧，虽然看的时间短多了，几分钟就困了。再比如吃饭觉察做完了还是想看电视。

很多年都这样，都是看了很多遍的电视，不为了剧情，好像只是看到这样熟悉的剧情场景很舒服。

2、周五有一会儿还是没控制住抱怨的情绪。

1. 觉察和生活没有融入，还是为了作业去觉察。

船长点评：那段时光，非常珍贵，一段难得经历。

束缚来自内心，并非外部。

如今重回职场，和修行挂钩，一切都显得不一样哈——更好的修心道场

9月2日

静坐觉察

【47】小青牛 静坐觉察 9月2日 第二次

23:20-23:31

14年不看电视好可怕，知道。

明天参观，骑电动车去吗，电动车充电了吗，知道。

仄仄平平仄仄平，好聪明的中国人….唱了很久，停不住，想说你别唱了好不好，但还是停不下来，有点慌，今天咋了；我要做“观”，哦，我在唱歌，知道。（终于不唱了）

蛐蛐叫，知道。

臀部与床在接触，知道。

这个动作对不对，没事，4号就集体修了让老师看看，知道。

有热流，知道。

9月3日

【3】小青牛 《在嗔恨中修行》《在嫉妒中修行》体会

去年辞职，还有一个导火索，是因为一个女人，称于女士吧。

因于女士离职，公司启动招聘，我进入公司接替她。后发现我跟她竟然同年同月同日生。

老板也觉得很神奇，跟我聊天时总提到她，说她如何好。同事们也会提到于女士有多么优秀，公司活动非常精彩。在这个时候，我也没有觉得什么，因为我有自信，我一定能比她做的好。

后跟老板慢慢熟悉了，有一次他喝多了又提起于女士，并问我是不是跟老公关系不好，说是于女士告诉他的。当时我一下子就火了，非常愤怒，我跟你从未谋面，你已经离职的人，凭什么跟我的老板背后说我，还是完全不实的话，这种涉及男女关系的话，无聊的话。

从那以后，老板还偶尔会提起于女士，我表面云淡风轻，但内心已经无法淡定了，这是个“背后诋毁我的恶毒女人”。

然后去年10月二十几号，就是赶上我汇报方案失败正在失眠焦虑的时候，我得知，于女士又回公司了。

一万点暴击！疯狂编故事…此处省略一百万字…

而大家都知道我俩生日相同曾经岗位相同，我那个时候觉得谁都在看我笑话。

身处地狱的感觉，我是真实体会了，浑身灼烧，无时无刻。虽然她不跟我一个部门，但依然总会相见。虽然我级别薪资以及两年累计的地位（她之前只工作了不到一年）都高于她，但依然会觉得“她是个离职了都会让老板念念不忘的人”。

念金刚经，读难南怀瑾老师讲金刚经，就是从那时开始，我实在太难受了。

故事的结尾看似很神奇，我念了一个月的金刚经，情绪平复了很多。而于女士两周后离职了，老板同事对她“两进两出”（尤其第二次才不到两个月）评价极低，她物理性的从我的生活消失了。

但我后来的结局，大家也知道了，一个月后，也离开了公司。

我想，我跟她，这种相遇，很难讲是什么缘分。我们彼此都是嫉妒对方的，这种嫉妒让我们互相伤害也自我伤害。

现在我是非常感谢她，让我遇到金刚经，进而有福报遇到必经之路，走上修行路。

一体两面，她就是我，我就是她。

提笔时回忆起当时情景还有些情绪，写到这里，很想流泪，也没办法再回到过去对她真心友好一点了，唯有深深祝福🙏也祝福我，此刻似乎真的放下了。

抱歉字数太多，打扰大家

朱平船长：有故事的人

你编故事的水平也有些厉害👍

要不是她，我怎么会认识小青牛呢，

一切早就安排好了，

一切很伟大

小青牛分享喜欢的歌曲：  
各位同学，明天早起哦，大家今天早点睡吧

今年特别喜欢《小美满》这首歌，“没什么大愿望，没有什么事要赶”，想想是多么充满智慧的状态

明早见哦

9月4日

【9】小青牛 自己的情绪按钮

1、迟到：自己也不能迟到，别人也不能迟到。

自己为了不迟到，能提前很久到，如果迟到了会道歉半天，心里也很难受。上大学时，因为男朋友约会迟到，能发好大的火。小时候有一次上课外班快迟到了，催我爸快点快点，然后那天晚上我爸犯了心脏病。

现在没那么生气，但还是会不高兴。

2.说我错了。别人也不能说，自己也不能说。

3.说某事不是我的功劳。比如我上半年觉得我花了很多功夫在女儿身上，她改善很多，跟老公聊，他说这是孩子自己变好的，跟你有啥关系。我一下子就急了

【17】小青牛 《在生活中练习和记录觉察的三方面》体会

一、老师说拍一下自己生气的样子。忍不住笑了。

记得女儿有时候会说，妈妈你为什么要对我这么严厉的说话，妈妈你为什么要皱眉头。

女儿就是我的相机啊。我最近会说，谢谢你，妈妈不皱眉头了。我的川字纹真的挺重，太爱皱眉头了。

二、放下一个执着，角度就会打开一点，烦恼就会减少一点。

朱平船长说“这21天，哪怕家里乱一点，但心没有挂碍了，也是收获”。昨天晚上答疑前，有一个小时，我去做了家务，收拾到姥爷屋（也是孩子玩耍的地方）的时候，我居然笑得不行。

之前我每收拾一次，就发一次脾气。昨天我觉得“委屈你们了，因为我没时间收拾，让你们在垃圾堆里住了好几天。你们都不挂碍这个事，也没怪我，感谢。”

PS：听老师讲了朱平船长家的八卦

朱平船长：女儿就是你的镜子，感谢镜子给予真实反馈

家人的反应，是我们修行状态的写照。

在家里，才是真实的自己

朱平家糗事一大箩筐

【38】小青牛 静坐觉察 9月4日 第二次

22:28-22:40

集体静坐时干扰太多了，孩子在听故事，一会儿拉我手，一会儿要喝水，一会儿踢我一下。

朱平船长：嗯嗯，静坐时，全身的循环很快的，不亚于跑步

热流源源不断——是个念头

你越没有评判，不跟随，

循环越畅通

9月6日

【2】小青牛 挑战1小时不看手机

9月5日 23:00至24:00

准备洗漱，站在洗漱台边，就很想打开手机放电视剧，或者放音乐。

洗完澡护肤，吹头发，洗衣服，之前习惯了都是放着剧，一时间有点不习惯，想去拿手机。

结束后大概11:40，很想拿起手机看一下微信。

直接去睡觉了。

【22】小青牛 慈悲发愿

听到爸打电话，又亮高腔了。

我愿将我所有的平静、快乐、平和、见地、智慧…都给爸爸。他所有的不满、怨恨、不平，都由我来承担。

朱平船长：慈悲发愿挺好的

不要忘了祈请佛菩萨加持哦，

或者你非常信任的大德，上师，都可以呢

小青牛 情绪觉察 9月6日

去学校一个部门询问事情，涉及学生学籍异动，我不是很明白，想请问几句，老师有点不耐烦了，说得很快，涉及好几个时间点，越说我越懵，然后她说“您就算算啊，加法会吗？”

【看】有点生气，说事就说事，怎么开始侮辱人了。我要明白了还需要问你么。

【盯】眉头皱起来了，一股气升到胸口，就要往脑门冲了。

【挖】不接受别人批评，尤其是说我“不聪明”的批评。

【改】松口气，微笑，卖萌、示弱，“老师，我刚来的，确实没太听懂，真不好意思。就跟您确认下，现在可以这么XXX做是吧”

@转转-同行号 可以邀请转转船长点评吗

转转船长：@小青牛+BJ2405070+北京 亲爱的小青牛同学晚上好啊

感谢您的邀请，

看盯挖改，四步清晰，赞叹您认真的态度哈。

对四步的核心内容理解也正确。

看见生气，还算及时，可以再及时一点哈。或者说在去咨询之前就提起觉察，做好对方有可能态度不会太好的准备。

盯，挖，改，都不错呢，特别是能示弱，这点太赞了

如果向您提出更高的要求，改的行动还可以有其他选择，比如：

今天学的发愿，愿我来吸收那位老师的不耐烦，把我平和的情绪送给他。

又或者，理解他每天可能接待很多咨询，同样的问题，他也许已经回答了很多遍了。

我们也许就不生气了。

以上仅供小青牛同学参考哈

9月9日

【7】小青牛 情绪觉察 第三周 第一次

跟领导汇报工作，然后领导说有一个事怎么还没做，要抓紧。

【看】有一丝不快。看到念头，我刚不是跟你说了吗这两天有别的紧急事项的节点。我闲着了吗？

【盯】眼睛瞪着，眉头有一点紧缩。

【挖】每件事情都要说明“我没错”，然后又编故事了，领导提醒你一下不对么？

【改】舒口气，露出笑容，说“好的老师，我办完XX事就处理”。（然后领导也笑了，说好的）

自评：周一早上一般対境比较多，今天早上有意提示自己提前提起觉察。看盯挖改确实是一瞬间完成，没有编故事，给自己点个赞！

【9】小青牛 9月9日

1、晨起发愿 打卡

2、遇事发愿

学生学籍异动的事情办理，如果顺利完成有利于众生，请佛菩萨加持我帮助他们顺利完成；如果办理不顺利更有利于众生，请佛菩萨加持我办理不顺利

【16】小青牛 我看见 9月9日

1、我看见今天至少有5次鄙视别人的念头，然后“改”，内心升起尊重和理解，好好跟人家说话。

2、我看见至少有5次，同事抱怨时，我很想跟着抱怨的冲动。

3、我看见自己至少有3次怕麻烦的念头，不想看信息，后还是认真阅读、回复。

4、我看见自己怕求助别人，因为怕别人拒绝或者嘲笑我。

5、我看见A同事今天叹气少了。

6、我看见B同事因为报账的事情很焦虑，看见她害怕得到别人的否定。

7、我看见C同事耐心地回复我每一件事，我看见我的敬佩，她是真正无我利他。

8、我看见群里同学还在认真交作业。

9、我看见爸爸今天又给我准备了好吃的外带早餐，他在尽自己的努力表达对我的爱。

10、我看见进家门时女儿的欢喜，看见她对我无条件的爱。

11、我看见爱人给我准备的打印机，看见他对我的用心。

12、我看见妈妈回复的信息中，对我的鼓励和鞭策。

1. 我看见这个世界满满的爱，也看到了我的惭愧。

【34】小青牛 情绪觉察 9月9日

第三周 第二次（失败）

孩子有点嗓子不舒服，一直清嗓子，老公听见了进屋，要给她吃一个润喉糖。

我本觉得不妥，不过想着不是大事，表达了一下，但没争辩。

结果女儿还是不好。老公再次进屋，他有点着急了，然后我一下没控制住说了他两句，他更不高兴了。

【看】烦，抱怨，本来她都要睡着了你非过来让她吃糖，吃了更不好，还坏牙。

还想再看个视频写作业，结果连洗漱都很紧张了。

【挖】还是在意自己的时间，以自我为中心，认为耽误了我的时间。

认为他不听我的就不对。

自评：第二次互动时，一点都没有看见念头，抱怨的话一瞬间就脱口而出，根本没有任何觉察。

近期两个失败案例都是对老公的，在他面前常常没有觉察，都是带着惯性生活，习惯性地觉得他就是要听我的，顺着我来。

看来明天起，要提醒自己了，尤其在他面前。

9月10日

【9】小青牛 情绪觉察 9月10日

第三周 第三次

早上很早到了办公室，过了一会儿有个同事来了问，拿到花了吗？我说没啊，她说楼下都有啊。我想着我怎么没有，应该是比发花的同事来得早，所以没领到。

【看】有点不高兴，来早了反而倒拿不到花了。傲慢，我之前做这种活动从来都是提前半小时就位。贪心，我想要那个花。嗔恨，凭什么大家都有我没有。

【挖】不想被冷落，傲慢心，贪心。

【改】欢欢喜喜在群里祝贺各位老师节日快乐！

自评：一瞬间看到自己那么多的小念头，快要笑死了。还好确实是一瞬间，还没顾上走“心”呢就88了。就一朵花，也能影响心情？我真的太好玩了。

小芳营长：方法掌握了，很不错了，稍后可以多练习随机静坐觉察，它可以帮你迅速看见你想要的超级无敌快！

9月11日

【7】小青牛 9月11日 遇事发愿

如果我精神困顿更有利于众生，请佛菩萨加持我精神困顿；如果我头脑清醒更有利于众生，请佛菩萨加持我头脑清醒。

@小青牛 BJ2405070 北京

小芳营长：噢对啦，小青牛单独给你一个作业，每天晚上睡觉前，背诵默念1遍心经，一个字一个字的带着觉察背诵，坚持30天。

【11】小青牛 情绪觉察 第三周 第四次

跟同事约好了，一起沟通一位学生的培养方案。到了时间，学生也来了，但同事开始接电话，一接就是20分钟。

【看】有点着急。

【盯】胸口有点发闷，心跳有点快，叹了口气，眉头有些紧锁。

【挖】怕学生怪我没有把时间约好。

【改】笑着跟学生说：抱歉久等啊，我们再耐心等待一下，W老师确实很忙，在处理一个紧急事情。（学生表示理解）

自评：看得还算及时，没有编故事。能提起同理心，同事看着我们就坐在面前，她心里其实更着急的。

小芳营长：哈哈，不错哟，小青牛

真正的看见、盯住，改就是这么自然而然的恰到好处的发生~

挖：恩，怕被责怪，做事要求尽完美

幸福同学：【看】看见着急的情绪，能及时看见，给你点个大大的赞👍

【盯】盯得也很彻底

【挖】挖的背后是怕学生误解，你是不是经常有其他的事也会按到你害怕别人误解的按钮呢

【改】从看盯到改，着急情绪及时按暂停键，很棒哦！没情绪的时候，自然而然就回到当下，做该做的事，大家都舒服。

9月11日

【12】小青牛 情绪觉察 9月11日

第三周 第五次

接上述剧情。花了一个半小时，沟通完之后，已经12:30了。我还没吃饭，也还有很多事情处理，但我看到同事的眼神，有点泪光，看到了她的委屈和无助。于是我放下包，跟她聊了半小时。

【看】跟着她的诉说，要被带跑了，觉得我们好委屈。

【盯】眉头紧锁，眼睛瞪着，委屈感涌到胸口，发紧。

【挖】我认为高校行政工作就应该是模式化的，朝九晚五的，分工应该是明确的，给我或她安排那么多事情是不合理的，不符合我的标准或期待就是不对的。

【改】松开眉头，认真倾听，予以回应，给她赞赏，关心她要注意吃饭。听的过程中，有发愿，愿我承担她所有的烦恼、疲累、委屈，愿把我所有的自在、快乐都给她。

自评：被她说的话带走，提起觉察，回来，我能察觉到的有3次。中间跟着她抱怨过一两次，但我觉得当时如果不跟着抱怨是不是太没有同理心了，能看到和知道，但我觉得应该做，又觉得跟“不抱怨”的修行标准不符，请指导！

9月12日

【6】小青牛 《随时准备去死》体会 9月12日

普通人应该都很怕死吧。什么事情做不好的时候，说一句“又怎样，会死吗？”就会放松很多。

我试着想想，如果连死都不怕了，还有什么放不下的呢。

昨天建瑛同学说，发愿是把自己的身体供养出去。很震撼。

朱平船长说，这个世界的资源是为众生所用的，当你全心为众生付出时，所有的资源都会流向你，不用挂碍自己的身体。

这个世界，苦海无边，没什么值得留恋的。但如果能把我的身体供养给众生，能让世界更美好一点，我愿意。

【17】小青牛 关爱 24小时

从9月13日 12:00开始

1、12:00 与同事一同吃饭，给予赞美和感谢。当她抱怨时，看见自己的不屑，也看见自己的嫉妒，没有跟随，没有给出评判（智慧不够，不知道怎么更好地回应）。

2、15:30 关心、询问爸爸的出发情况。后爸爸说自己倒地铁去了火车站，看到了一闪而过的念头“不是让你打车吗，又不在乎这点钱”，但看见比较及时，回复“爸爸你好厉害，要倒两趟地铁你居然都搞定了”。

3、18:00 老公说来不及打扫卫生了，孩子把床弄湿了，只能交给你了。看到自己没有升起厌烦，而是愉快地说“放心吧，没事的，我来收拾”。

3、23:20 看到同事在八点多发来的需求，本想着这么晚了，到明天再说吧不理她了。看到自己怕麻烦的念头，打开系统，处理，回复。

9月13日

【11】小青牛 情绪觉察 9月13日

中午静下来，突然想到自己这几天观到的念头，觉得自己挺不堪的。

【看】很羞愧，很难过。

【盯】一股又一股的气涌在横膈膜的位置，眼泪想涌出来，鼻子发酸，嘴部的肌肉已经开始用力了。持续了一分钟，盯住这几个位置。

【挖】我只能接受自己好，不能接受自己不好。另外“自我”又想通过哭一场来证明自己存在了，哭完了忏悔完了就算自己变好了。

【改】我为什么不能“不堪”呢，这也是我啊，这就是我啊。专心去做工作。

可以邀请海的誓言船长点评指导吗，谢谢您！@海的誓言—两生花船长

海的誓言—两生花船长 ：

@小青牛+BJ2405070+北京

谢谢小青牛同学给海的誓言点评的机会作业棒极了👍👍👍

首先我要恭喜小青牛要脱胎换骨了，你不仅看到了自己的羞愧、难过，还看到自己“不堪”这个模式，从此，这个模式将从今天发生改变

盯：你这个情绪比较强烈，你盯住身体反应强烈的部位，完全正确👍

挖：很到位，还挖出了一个习惯通过哭来逃避的模式

改：非常棒，接纳自己的不堪，并在行动上改变，不再哭鼻子，而是专心去做工作

蓝狮子说：不堪怎么啦接纳自己的不堪，允许自己做自己

祝福小青牛会越来越牛，比我们小青老师还牛，加油

9月14日

4、7:30 给奶奶发红包。

5、8:30 孩子班主任来电话，说怎么昨天家长会没来。有点慌，翻了下群里记录，发现孩子爸爸回复了接龙，但他也没参加，也没跟我沟通。顿时想生气：“你怎么也不跟我说一下”。看见比较及时，跟老公平和地沟通，没有抱怨和发脾气。（爸爸好歹还回复了，我连看都没看，还怨别人啊？）跟老师表示歉意，约一个单独沟通的时间。

6、11:30 主动向老公表示感谢，最近他承担了很多家务。

9月15日

【9】小青牛

1.晨起发愿

2.慈悲发愿：愿我替学生承担紧张和焦虑，把我的轻松自在都给他们。

（今天上午在监考，过程中发愿，发卷子的时候默默祝福每个人。再录音已经不是当时的状态了，今天就不发录音了。

另练习了两个10分钟的随机静坐觉察）

【15】小青牛 第三周 学习总结 9月15日

一、做的好的

1、能依然保持初心，高度重视，努力完成每一份作业，参加每一次活动，跟住。感恩佛菩萨加持，让我坚持下来了，外界没有太多的违缘。

2、14天不看电视做到了。

3、挑战不抱怨，本周一直在有意识练习，但确实后来没时间记录了。总体是一天好一天不好的节奏。

4、剥洋葱、写遗书很有收获，剥到了一个隐藏的执着点。

5、有点悟到了“一切都是修行”，所以加班啥的不再抱怨，而且很欢喜。

6、对于“我”是谁，认知更加坚定了，有了很细微的一点感觉。

二、需要提升

1、有那么一念，我觉得很开心，觉得完成了一个项目，有点想大吃一顿再喝点酒庆祝一下，也觉得我是不是可以看电视剧了。

然后意识到，我在干嘛？我做这些是为了给谁看吗？还要发个朋友圈求赞吗？

修行才刚刚开始好吗？

2、过午不食没坚持好，不是每天。疲劳的时候还是被疲劳的念头带走了，有点没控制住。

3、状态不好的时候还是会被自责带走。

**参考内容：**

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%  
其余作业等等

**五、船长综合考评 结果汇报（找船长写，此处需要填写，同时需要填写在线表格，以便作为考核参考）**

**说明内容：**总体评价，优点，进步，真实问题/困惑，需要努力的方向，建议等

作业完成度，学习态度，觉察理解掌握程度等，请船长根据船员表现给出客观船员评级ABCD

船长评语：

船员评级(A/B/C/D)：