

十五期天空训练营

平凡号学员成长档案——舒嫻同学



船长：自度

大副：小锦雯

水手：小凡 一万万

2025年12月23日

2024.12.23 【42】舒娴 自我介绍

昵称:舒娴

所在城市:西安

爱好: 看电影看剧，练练琴，看看书

如何结缘必经之路的？

经妹妹的介绍认识

目前对“在生活中修行”的理解是什么？

生活处处是修行，诸善奉行，诸恶莫作，学好觉察之道，用好觉察之剑。

为什么想来上天空营？

增长智慧，学好觉察

你现在生活里遇到的最大烦恼是什么？

- 1.处理生活和工作问题的时候没有智慧
- 2.不能深挖自己生活中的习气和执着点
- 3.对人的一生如何度过感到迷茫困惑

你希望通过天空营的学习自己有哪些具体的改变？

认识自己，破除我执。了解修行是什么，学好觉察之道。

以及其它你想和大家分享的内容。

给自己打个“不打退堂鼓”预防针：发现自己很会找借口，担心参加天空营容易找各种理由没完成作业，容易将“修行”当作生活调剂品放在各种事情后面，在天空营中希望这一情况能得到船长和小七们的“敲打”。

土豆子回复：看见了舒娴同学的对本期天空训练营的重视和认真劲

“不打退堂鼓”是否可以写一个贴起来，时时提醒自己，等到天空训练营结束了看看会发生什么事

2024.12.24【61】舒娴 BJ2408237

《七师父的七个修行忠告》笔记：

1. “修行不是什么？”——厘清什么是修行

2.修行好的特征：

①情绪很快过去

②心无挂碍（事情不放在心上）

③自己发生变化（不是别人发生变化）

3.如何看见习气？

4.修行的七个忠告

①把修行当作最重要的事

②相信的力量：相信老师，相信自己

③保持初心，保持初学者的心

④坚持修行，不退转

⑤从生活细节处实践：不应用于生活等于无用

⑥亲近善知识，远离负面的影响自己的人。

⑦给自己修行定一些原则。

观后感：

这节课七师傅从什么是修行这一问题开始带我们厘清对修行的一些误解，引出对修行初学者的七个忠告。让我印象深刻的是七师父不从理念去谈，而把在生活细节处实践放在忠告中，强调不是修行不是为了自我感觉良好，不是学很多方法和知识，甚至不是为了记住这七条忠告，而是要把它落在实践，切实应用到生活中。这一点我看完感触很大，不管状态好不好，不管自认为了解了哪些知识，首先得把觉察运用起来，踏出第一步，勇于对治自己的习气。

2024.12.26 【 86】舒娴 bJ2408237

1.文章《总得付出些什么吧》读后感

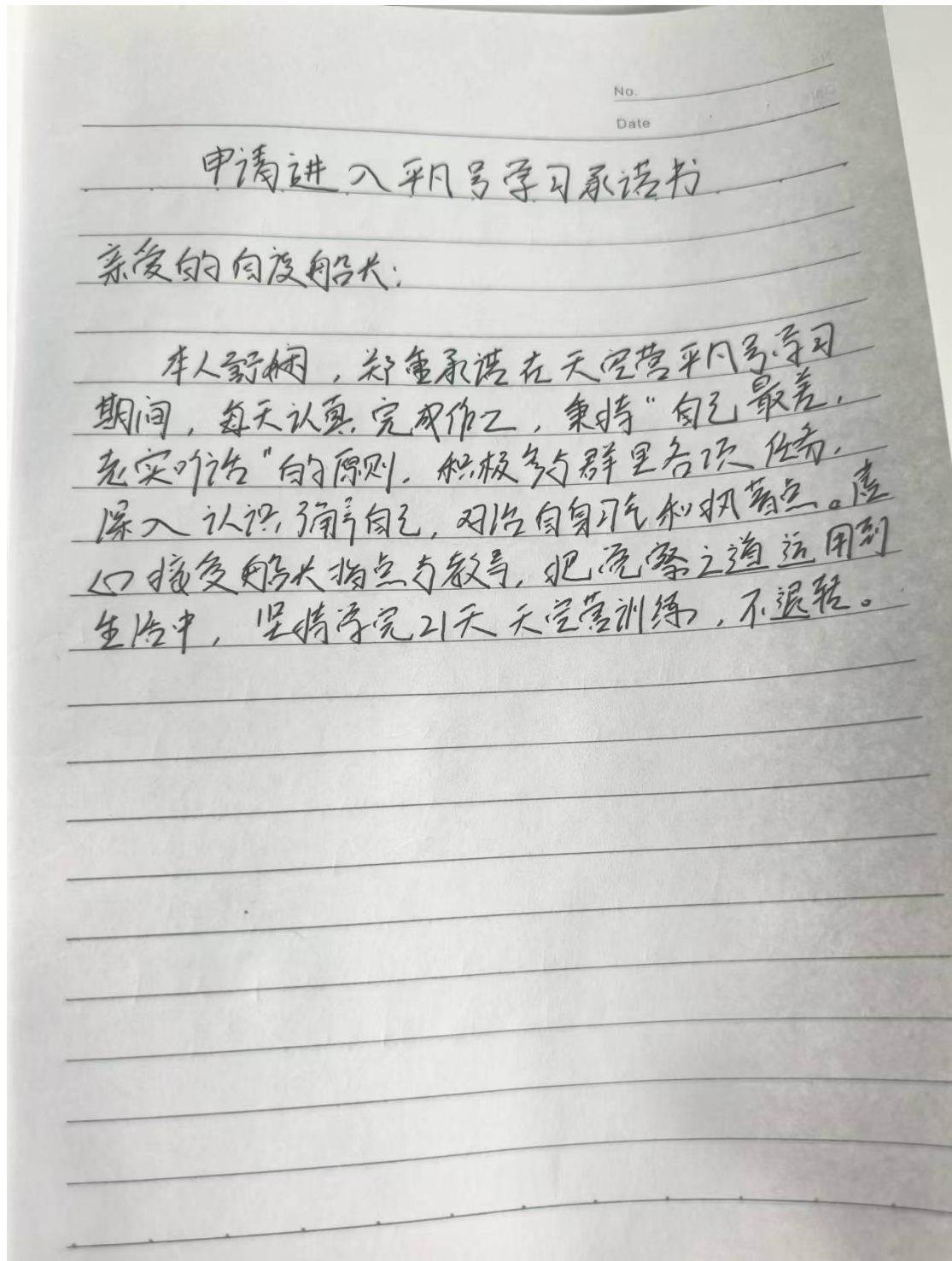
读文章的过程很享受，感觉像在听故事，看完意犹未尽。

看完文章发现，自己从来没想到，求神拜佛或者新年许愿等行为背后，自己要付出什么，要去主动做些什么来“交换”。好像自然而然觉得可以向外索取，不管是不是有个神可以帮忙实现愿望。想了一下自己想学好觉察之道愿意付出什么。首先是全心全意，真诚谦虚的投入和心态，秉持“自己最差，老实听话”的信念去学习。其次，把《觉察之道》再看一遍，在 21 天的学习中提起觉察，把在生活中修行切实进行。

2.《在生活中修行的目的》观后感

听完这节课很有感触。七师父又在帮助我厘清修行是什么。摇醒我还心存追求一个美梦或希望有好的体验的心理。二元世界追求好的必定有坏的跟随，不然好不能称之为好，也就没有好坏之分了。在二元对立的世界里，每个人眼里的世界是不同的，世界的样子也是由个人构造出来。因此，要通过修行看破这个假

象，不管自认为自己状态好还是不好，不被乌云或晴空带走，利用觉察在生活中的实践，让自己回归到本是天空的存在。



舒娴 BJ2408237

一、《苦从何来？欲望和自我的关系》体会

- 1.有条件的快乐和无休止的欲望是一切痛苦的来源。
- 2.对自我的执着是一切烦恼的根源：认同身体和外在的东西是自我。
- 3.认识自己：越认识自己，我执就会变少。
- 5.认定的方法和法门不要质疑，可以保留不理解的部分，不随便评判和下定论。
- 6.因为鸡毛蒜皮的事情而在意烦恼？——没有找到自己的使命，世俗的习惯和嗜好伟大的使命面前会自然成为想扔掉“垃圾”。

二、《什么是觉察？》

- 1.什么都是觉察，觉察无处不在
- 2.不跟随不评判：看见念头，回来，阻断心相续
- 3.不要觉得觉察简单，觉察容易被错过。
- 4.念头容易去往过去或未来，觉察带我们回到当下，安住当下。
- 5.修行是可以接受所有结果，问题是用来超越的。看穿自我的把戏：不停往外抓取信息，最害怕安静下来。

2024.12.27

【10】舒娴 BJ2408237 挑战 3 小时不看手机

挑战时间：上午 9 点—12 点

上午上班前看到今日作业，刚好班级一名老师请假，我去带班，带班期间不看手机。

9 点 10 分，群里报人数，想看看最近小朋友请假情况，摸出手机，看见

自己想看手机的念头，把手机放回去。过 10 分钟，班上老师跟我说今天病转事的孩子，情况了解。

9 点半，户外运动，想拿手机给小朋友拍照，看见念头，知道。加入小朋友的游戏，一起玩。

同事提醒 10 点了，带孩子回班，准备上楼，走在楼梯上想看工作群有什么信息，看见，知道，继续上楼。

回到班上，同事说群里通知每班一名老师去会议室进行年终述职，想看手机，看见，知道。班级现在抽不开人去述职，继续安心带班。

10 点 40，小朋友们吃完水果，同事说年级组群通知拿师德考核表填写，拿起手机想看信息，看见，知道，放下，和同事说我过去把表格取回来。

11 点，想起上午忘记在家庭群里发个信息，想拿手机，看见，知道。

11 点 10 分，小朋友吃午饭，想拿出手机看有没有信息，看见，知道。注意力放回当下，照看幼儿进餐。

11 点 40，我先去吃午饭，离开教室一边走一边随手掏出手机，觉察到想看手机，把屏幕按掉，放回口袋。打了一壶热水，打饭，坐到餐桌旁，拿出手机，刚要划开屏幕，看见自己想刷手机的念头，知道，把手机屏幕倒扣放在桌面上。同事陆续来了，一起吃饭，聊天。

12 点 10 分，同事提醒吃饭时间到了，收拾碗筷拿起手机，挑战结束。

三小时挑战中有 9 次想看手机，每次都摸了口袋里的手机，看见后放回，转移

注意力。

2024.12.27

提醒一下各位同学，

大家来天空营，是为了学习觉察，学习如何在生活中修行，不是来解决你生活中的某个困境。

你把自己的经历和困境，坦诚告诉船长，这很好。有助于船长点评作业时，帮你挖执著点，有助于给你布置一些特定的功课，提出更合适的建议。

但不要期待船长能帮你走出困境。船长没有这个义务和责任，也没有这个能力。蓝狮子也没有。

走入困境的是你，能走出困境的也只能是你。

再次提醒：不要想在天空营期间，让自己走出困境。这不是你来天空营的目的。即使你真的借此走出了困境，但若错过了“学习生活中修行”，那没有任何意义。

只要你活着，你一定会遇到各种烦恼，但无论你面临多大的困境，一定都会过去，而且，还有另一个更大的困境未来一定会出现！烦恼是解决不完的，这就是生活。

学习修行，不是让你生活变得顺利，而是让你有能力面对任何困境。

——蓝狮子

12.27 舒娴 BJ2408237 挑战 3 小时不看手机

挑战时间：上午 9 点—12 点

上午上班前看到今日作业，刚好班级一名老师请假，我去带班，带班期间不看手机。

9 点 10 分，群里报人数，想看看最近小朋友请假情况，摸出手机，看见自己想看手机的念头，把手机放回去。过 10 分钟，班上老师跟我说今天病转事的孩子，情况了解。

9 点半，户外运动，想拿手机给小朋友拍照，看见念头，知道。加入小朋友的游戏，一起玩。

同事提醒 10 点了，带孩子回班，准备上楼，走在楼梯上想看工作群有什么信息，看见，知道，继续上楼。

回到班上，同事说群里通知每班一名老师去会议室进行年终述职，想看手机，看见，知道。班级现在抽不开人去述职，继续安心带班。

10 点 40，小朋友们吃完水果，同事说年级组群通知拿师德考核表填写，拿起手机想看信息，看见，知道，放下，和同事说我过去把表格取回来。

11 点，想起上午忘记在家庭群里发个信息，想拿手机，看见，知道。

11 点 10 分，小朋友吃午饭，想拿出手机看有没有信息，看见，知道。注意力放回当下，照看幼儿进餐。

11 点 40，我先去吃午饭，离开教室一边走一边随手掏出手机，觉察到想看手机，把屏幕按掉，放回口袋。打了一壶热水，打饭，坐到餐桌旁，拿出手机，刚要划开屏幕，看见自己想刷手机的念头，知道，把手机屏幕倒扣放在桌面上。同事陆续来了，一起吃饭，聊天。

12 点 10 分，同事提醒吃饭时间到了，收拾碗筷拿起手机，挑战结束。

三小时挑战中有 9 次想看手机，每次都摸了口袋里的手机，看见后放回，转移注意力。

2024.12.28

舒娴 BJ2408237 挑战四大原则

1.不抱怨

下午在 4S 店办理业务，等半个小时银行人员才来，中间手续繁琐，弄了一个多小时，渐渐不耐烦，内心想怎么这么久，效率这么低吗.....看见自己在抱怨，停下，耐心听工作人员讲解，按程序把事情办完。

2.不思他人过

工作人员把发票给我们，发现发票上面名字打错了，觉得工作人员工作不细心，给了身份证怎么还把名字打错了，要是因为名字的原因之后处理售后有问题怎么办。看见自己在思他人过，停下，跟工作人员说明情况，把发票重新打一份。

舒娴——挑战 24 小时不思他人过

挑战时间：上午 9 点—晚上 11 点

1.想起昨晚述职 PPT 没做，今天同事请假，上午没有时间做 PPT，心里埋怨同事产检这段时间每周都请假，看见，停下念头，中午也可以做 PPT，时间足够完成。

2.昨天临时安排今天述职，每学期述职都匆匆忙忙，领导都不考虑老师们的工作时间吗，一天带班送完孩子还要加班做文案工作.....看见，停下，转念，今天弄完述职工作也挺好，周末事情少一点。

3.家长发信息跟我说孩子今天闹脾气不愿意上学，说因为期末的表演台词背不下来，压力大，上午起床哭闹了一阵。心想这个家长，孩子说啥就真觉得是啥，孩子只要发脾气就束手无策，今天这个理由明天那个理由...觉察到在埋怨家长，把孩子情绪问题推给家长，不想承担责任，不想帮助家长一起面对孩子的问题，停下，梳理好态度和言语，和家长反馈孩子出现上学情绪问题的几方面原因，商量对策，回去班上和孩子谈谈，疏导孩子在背台词上的压力。

4.下午通知班级要进行终末消毒，还要保健医生检查完才可以下班。顿时心里一阵不耐烦升起，觉得事情太多孩子还没放学就开始安排工作，每次保健医生检查总是挑刺儿，陷入回忆，头脑开始编故事，看见，停下。当下先把孩子安顿好放学，再和同事一起分工把消毒工作做完，看见抱怨就把注意力放在消毒的物品和毛巾上，转移注意力。

5.晚上爱人去 4S 店和销售谈价格，谈好后我俩都觉得价格挺好。销售把价格和店里的经理汇报，经理有意见，后面又要加买一个售后服务才行。得知这个消息，我内心涌起一股气愤，觉得被人占了便宜，质问爱人为什么答应，埋怨怎么没跟自己商量就决定。觉察到自己正皱着眉头，抱怨的念头一个接一个，停住不再说，深呼吸一口气，停下指责和抱怨的念头，耐心听爱人说售后具体有哪些服务，了解爱人做决定的原因，放下自己想占店家便宜的执着。

2024.12.29

舒娴 挑战四大原则

1.不思他人过

昨天在外和队友一起办理业务的时候，意见不一他说了我几句，当时处理完了。今天上午刷牙时回想起来，觉得他不顾场合让我很丢脸，脾气太急我问两句他就烦，觉察到自己在思他人过，停下念头，继续洗漱，不再想这件事。

2.不抱怨

中午在外吃饭，进来店里人几乎满了，坐在靠门口的位置觉得冷，发现前面好几个人还没上餐，心想店家怎么这么慢，在这个位置吃饭好冷.....觉察到自己在抱怨，停下，安心坐在位置上耐心等待。

舒娴 静坐觉察 10 分钟 记录

坐在床上有点不舒服，下次坐在垫子或椅子上，知道

腿有点麻.....知道

队友在旁边刷视频，知道

明天有个工作找不到时间完成怎么办，知道

七师父说做一件让世间变得更美好一点的事，我能做什么？知道

腰弯下来了，知道，挺直

手是怎么放的.....左手右手哪个在上？知道

时间到了吗.....知道

队友会不会觉得我很奇怪.....知道

要把起床的闹钟再定早一点.....知道

怎么念头这么多，知道

头脑真的可以没有念头吗，知道

闹钟响了，睁开眼睛。

2024.12.30

舒娴 6:40 静坐觉察十分钟记录

脖子有点冷，知道

肚子有点不舒服，知道

肩颈有点酸痛，知道

好困，今晚要早点睡，知道

肚子有点饿了，知道

呼吸有点不顺畅，知道

深呼吸，知道

坐着有点冷，知道

现在几点了，知道

身体没有坐直，知道

还是很困，知道

数呼吸，知道

周围好黑，有点怕，知道

时间到了吗，知道

(中间有些忘了)

12:50 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：正坐着

身：一只手弯曲拿着手机，一只手打开伸出手指在翻页面，身体向前弯曲，脸上

正皱眉，双脚盘腿，左腿压着右腿，小腿有点酸，肚子刚吃完午饭涨涨的。

语：无

意：怎么没找到文件，上次发到哪个群里了

深呼吸三次，放松面部，调整坐姿

着急想找出文件，知道

拿手机，开始记录，知道

3:22 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：站在办公桌前面

身：一只手拿着胶枪，一只手拿插头正用力在插插座，身体站直，两脚分开，左脚在前稍用力，后脚在后，脚跟轻轻抬起。

语：无

意：教室里还有什么新年的装饰品可以挂起来，看来很多都要用胶枪粘起来。

深呼吸三次，把闹钟关掉

中国结要粘在班牌上，知道

拿手机，开始记录，知道

2024.12.30 19:15 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：坐在桌子面前，听直播会

身：身子微微弯腰坐着，一只手拿个手机，一只手用手指点腾讯会议聊天界面，

发送了一朵花。双脚微曲，脚踝交叉，右脚点地。

语：无

意：小默船长的声音很清晰，船长是来培训的吗~刚才倩倩同学的分享非常真诚，说的真好。

忘记深呼吸三次了

想跟队友说句话，知道

小默船长说她有焦虑，知道

拿着手机开始记录，知道

2024.12.30 舒娴 静坐觉察 10 分钟记录

腿有点麻，知道

肩颈有点僵硬，知道

今晚小默船长说每次觉察都可能是最后一次，能不能到死的时候也觉察，这句话好震撼，知道

七师父说 21 天要放下所有现在遇到的困难和问题，用 21 天好好学习觉察，知道

自度船长问我有没有什么压力，我觉得没有，是不是有什么压力是我自己没有觉察到的，知道

我确实对这两天的学习还不够重视，知道

明天一定要再早起一点，知道

我的自我还在隐藏包裹什么呢，知道

时间还没到吗，知道

外面有车子开过，知道

腿有点酸，知道

好想睁开眼睛，知道

明天师德表格记得再去拿来重写一次，知道

(其他忘记了)

#接龙

今日 day1 (30 日) 作业完成情况接龙。

(必做)

1 .早晚静坐觉察各 10 分钟

2 .闹铃觉察

(选做)

3 .看视频《对治我们的心、情绪、执著和挂碍》提交体会

4 .看视频《座上修的注意事项》提交体会

举例：锦雯已完成 1 2 3 4

#接龙

1. 贾会玲-船员-唐山 完成 1 2

2. 晓红-船员-运城 完成 1 2 3 4

3. 殊毓-船员-台州 1 2 3 4

4. 七兮-船员-宁夏 完成 1 2 3

5. 开拓者-船员-佛山 完成 1 2

6. 舒娴—船员—西安 完成 1 2

2024.12.31

18:30 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：在店里坐着

身：一只手拿着外套，把外套往椅子里面挪了挪，一只手扶着桌子，拿起手机，中指点开屏幕看班级微信群。头向前倾，脖子有点酸，眼镜有点重，扶了一下。转另一只手撑在桌面上，右腿压在左腿上，椅子离桌子有点远，感觉到重量压在手上，脚掌有点痛，右脚往里拐着，觉察到有点别扭，摆正双脚平行。

语：(问队友)你要点豆腐吗？

意：刚做好的视频有点长，群里发了好久，不知道发出去了吗？队友喜欢吃油泼老豆腐，我不太想吃。今天上班来回走路，脚好酸。

深呼吸三次，回到身端意正

不知道点什么，知道

服务员说没有鸡肉了，知道

招牌菜都没有了怎么不早说，知道

责怪服务员，知道。

不能接受想点的菜没有，知道。

还是听听队友的建议，吃其他的，知道。

自评：扫描发现自己身体姿势不太舒服，有点扭曲，调整了。觉察慢了，被念头带走了，起了抱怨，对要吃的菜有执着，点菜比较在意自己的想法，下次提起觉察要再早点。

辛苦两位船长点评@自度-平凡号 @必经一号-豪锅

哈哈，舒娴同学好呀，你都学会抢答了，这让船长很难评呀

“觉察慢了，被念头带走了，起了抱怨，对要吃的菜有执着，点菜比较在意自己的想法，下次提起觉察要再早点。” 什么都懂，看你什么时候能做到哈

其余部分，请自度同学补充

@舒娴 BJ2408237

感恩豪锅船长经典点评自度也学到了，没有什么补充的。

舒娴同学也被点醒了，接下来的学习，一起践行！加油哦@舒娴 BJ2408237

2024.12.31 舒娴 静坐觉察 10 分钟记录

后背有点发凉，知道

脚有点痒，知道

想挠脖子，知道

今天还可以更早一点起床，知道

听见队友的闹钟响了，知道

今天两个选修课什么时候听呢，知道

今天搞元旦活动希望能尽快弄完，知道

听到外面风吹的声音，知道

明天试一下盘腿静坐，知道

时间到了吗，知道

脚动了一下，知道

明天静坐记得穿一双袜子，知道

今天的灯光刚好，知道

怎么感觉好像在找念头，知道

(中间有些忘记了)

2024.12.31 13:10 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：在休息室坐着

身：微曲上身往右边的方向微微前倾，眼睛盯着前面的地上看，头微微抬起，听着同事说的话，微微点头。肩膀耸了一下，手扶着脖子揉了揉，双脚向前放，外套盖在腿上。

语：好快啊，2024年就过去了

意：同事今天上完班就要休产假了，她肚子大了好多，真神奇，这么快孩子就要出生了。

深呼吸三次，回到身端意正

想摸摸她的肚子，知道

伸手摸了一下，说好神奇啊，知道

同事分享几号准备生产，知道

身体慢慢靠着墙壁，知道。

静静听她分享心情，知道。

自评：和同事正一起坐着，刚听到闹铃吓了一跳。关掉后提醒自己保持觉察，扫

描身体，关注现在的动作和姿势，没有打断对话，微微点头听同事讲完话，拿起手机进行记录。

2025.1.1

舒娴 静坐觉察 10 分钟记录

颈部有些僵硬，没活动开，知道

腿放的不是很自然，知道

脊柱好像没挺直，知道

听到外面狗叫，知道

想起刚才起床队友问我干嘛，知道

今天就是元旦了，知道

腰好像有点弯了，挺直，知道

手也有点松了，摆好，知道

头有点昏沉，想睡觉，知道

膝盖有点紧张，知道

时间还没到吗，知道

(有些念头忘记了)

#接龙

同学们今日 day2 (31 日) 作业完成情况接龙。

(必做)

1 .早晚静坐觉察各 10 分钟

2 .闹铃觉察

(选做)

3 .看视频《对治我们的心、情绪、执著和挂碍》提交体会

4 . 看视频《座上修的注意事项》提交体会

举

例：锦雯已完成 1 2 3 4

#接龙

1. 七兮-船员-宁夏 已完成 1 2 4

2. 贾会玲-船员-唐山 已完成 1 2

3. 舒娴—船员—西安 已完成 1 2 3 4 (静坐觉察少一次)

4. 殊毓-船员-台州 1 2

5. 晓红-船员-运城 已完成 1 3 4 , 闹铃觉察少一次

12:40 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：正在公园里站着

身：双脚交替站着，脚跟抬起扭动脚踝，身体自然地向左右两边摇摆，双手插在口袋里，耸了一下肩膀，觉得脖子有点冷。头抬起来脸朝太阳，双脚慢慢挪到有阳光的地方，几缕头发吹到眼睛上有点痒，伸出一只手拨开，手指有点僵硬，指尖感觉冷，视线落到公园的水循环介绍板上，浏览了一下内容。

语：无

意：虽然外面有太阳但还是有点冷啊，脖子老进风。这个水资源循环生态公园还

挺好，把废水处理重新利用。队友上厕所还挺久，我要不自己再往前走走。

深呼吸三次，回到身端意正

手指好僵硬，知道

头发被吹的乱七八糟，知道

前面建的一个钟塔待会儿去看看，知道

最近橘子种类挺多的，知道。

拿手机开始记录，知道。

自评：对身体扫描还不够及时，闹钟按掉回想了一会儿。在等待中有抱怨。

舒娴 1.1 挑战四大原则

1.不占便宜

刚收到快递，是一套车垫，安装的时候尺寸不太对，申请退货，到驿站称车垫超重了，要多付几块钱快递费，心里想怎么还要自己补贴钱退货呢，联系商家要把邮费差价补回来，看见自己怕吃亏想找人理赔的念头，停下，先询问商家尺寸的问题，原来是前后排坐垫大小不一样，自己安装错了，取回垫子重新安装。

2.不思他人过

队友在驿站把车垫的快递拆了，包装的箱子他嫌太大，直接给了收垃圾的阿姨。后面发现垫子安装不了，想退货找不到箱子了，觉得是队友太着急把箱子给别人导致的，联想起他每次外出回来都想赶快把快递一拆一拿，不管东西试没试过合不合适，看见自己正在找队友毛病，思他人过，停下，先把垫子拿去驿站看看有没有包装怎么退货。

挺好的

不思他人过

联想...开始回到过去了，不过还好，能觉察到做了改变，很棒！继续练习

16:30 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：正在给水壶接水

身：上身往前倾，一只手打开水壶的盖子，一只手把水壶对准出水口，伸出食指按住出水按钮，重心在前，双脚前后打开，脚掌稍用力。眼睛看着出水口。水接的差不多了，按按钮把水关掉，一只手盖回盖子，把闹铃关掉，按水壶按钮开始烧水。感觉到头发贴到脸上痒痒的，脸有点干燥紧绷。

语：无

意：好像一下午没喝水，有点渴，感觉脸很干燥。指甲长了，盖子划到指甲，待会儿得剪了。水壶有没有对准啊，上次没对准水流到桌子上。

深呼吸三次，回到身端意正

头发有点乱，贴到脸上了，知道

脚趾尖挺用力的，知道

家里有点干燥，知道。

怎么水壶没烧水，知道

原来刚才水壶的按钮没按好，知道。

舒娴 10 分钟静坐觉察第二次

听到外面车的声音，知道
大副说要收一下下颌，知道
身体好像没有挺直，知道
听到队友房间里手机的声音，知道
待会儿晚饭要做吃饭觉察，知道
肩膀有点紧，打开一下，知道
双脚感觉有点凉，知道
时间还没到吗，知道
肚子呼吸有点不顺畅，知道
要不要深呼吸呢，知道
深呼吸了一下，知道，
(其他的忘记了)

舒娴 在吃饭中觉察

(今晚吃虾仁，油麦菜，土豆牛肉和烧排骨)

先喝一口水，喉咙热热的，知道
拿起筷子，想着先吃什么好呢，知道
吃一块土豆，软软的，上面还有孜然和一点辣椒，知道
想到今天只吃了一顿，这会儿有点饿，知道
想多吃一点，嚼得有点快，知道
刻意嚼慢一点，虾仁脆脆的，知道
吃了一口油麦菜，蒜有点多，知道

最近冬天了都没什么青菜可以买了，知道
牛肉有点辣，吃着有点腻，知道
喉咙感觉有点咸，再喝一口水，知道
排骨块头很大，一口咬下去咬太多了，知道
排骨嚼不太仔细，吞下去了，知道
排骨吞下去有点噎，知道
吃一口青菜缓一缓，知道
感受上下牙齿的碰撞，知道
清了清喉咙，知道
咬了一口排骨，看见排骨肉质的纹理，知道
这块肉有点柴，知道
昨天觉察说不吃晚饭，是不是破坏原则了，知道
(中间有些忘了)
把筷子放在碗上面，知道
用餐结束。

舒娴 在吃桔子中觉察

- 1.调整身体姿势，坐端正，深呼吸，感恩大自然的馈赠，让我能在吃桔子中练习觉察。
- 2.观想：一棵桔子树慢慢长大，最终结出果子的过程。树上结满果子，经过采摘包装和运输，在超市里等待售卖，最终被我买了回来。

3.看：桔子枝头还有几片叶子，饱满有光泽，很新鲜。桔子表面有一个个小小的点点，像毛孔一样。这颗桔子中间有一道划痕，像把它一分为二。桔子的形状很美，上面凸起，下面圆圆的。

4.摸：桔子凉凉的，表面粗糙，能摸到凸起的部分，靠近枝头部分的果皮有些硬，中间鼓起的地方软软的，捏一下有弹性，感觉很有水分，应该是汁水饱满的桔子。

5.闻：摸的时候就闻到桔子香味了，凑近放在鼻尖下闻味道更浓了，好馥郁的果香，还带着一点涩涩的树枝的味道，闻的时候感觉桔子也和我一样在呼吸。

6.剥：先从枝头剥起，“啪”的一声枝头连同桔子皮被打开了，果香更重了，沿着打开的地方剥下一片皮，感受到果皮的蓬松和柔软，手指再慢慢的拨下来一片，有的地方果皮和果肉粘的比较紧，拇指和食指稍微用力剥开，把桔子皮一片片剥完。

7.吃：把一瓣桔子放到嘴巴，先触碰到舌头，凉凉的，有一丝酸，感觉到味蕾被刺激起来分泌唾液，把桔子含在嘴里感受了一下，轻轻用牙齿咬开，汁水迸发出来，忍不住快速嚼动，吞下桔子，感觉喉咙凉凉的。再剥一片细细咀嚼，刻意嚼多几下再吞，感觉口腔和喉咙很滋润，甜甜的。一片一片把桔子吃完。

把桔子皮收到手中，扔进垃圾桶里，拿纸巾擦拭干净桌面。

舒娴 10 分钟静坐觉察

盘腿怎么腰好像挺不直，知道

调整一下坐姿，知道

和队友闹矛盾想起自己生气的状态，知道

自己陷入回忆被念头带跑了，知道

腿有点麻，知道

想动一下脚，知道

脚趾动了一下，知道

下颌好像没收，知道

洗衣机转动声音有点大，知道

队友在拖地，知道

突然数起了呼吸，知道

肚子涨涨的，知道

感觉到了心跳，知道

明天有几个工作没做，看看什么时候能做呢...被带跑了，知道

感觉穿着袜子脚有点闷，知道

吞了一下唾液，知道

(中间有些忘记了)

闹钟响起，睁开眼睛。

#接龙

Day3 (1.1) 作业完成接龙

【必做题】

- 1 【桔子觉察】及读《觉察之道》第 3 章《以事炼心-座下修》
- 2 【吃饭觉察】及看文章《在吃饭中觉察》。

【选做题】

- 3 【挑战勇士四大原则】
- 4 看视频《家庭中修行：不抱怨，找按钮，放下期待》
- 5 参加小组读书交流答疑会。共读《觉察之道》第三章、第四章。

举例：锦雯完成 1234

#接龙

1. 七兮-船员-宁夏 完成 1 2 3
2. 晓红-船员-运城 完成 1 2 3 4
3. 开拓者-船员-佛山 1 2
4. 殊毓-船员-台州 1 2 3 4
5. 舒娴—船员—西安 1 2 3

2025.1.2

舒娴 静坐觉察 10 分钟

眼睛感觉涩涩的，知道

身体好像没挺直，知道

脚痒痒的，知道

头脑有点昏沉，知道

期末了，还有一个多星期就放假了，知道

上午上课的时候记得拍照，知道

昨晚选做的视频看到一半，知道

脖子酸酸的，知道

动了一下脚，知道

双脚怎么分开了，知道

下颌收一下，知道

突然头向前沉了一下，有点困，知道

时间到了吗，知道

想睁眼看看，知道

双手姿势松了一下，知道

腰再挺直一下，知道

听到队友在房间的动静，知道

（其他的有些忘了）

12:50 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：正在查阅出勤表

身：双脚打开，身体向前倾，眼睛看着桌面的表格，一只手轻轻捏住表格一角，

一只手在身体侧面自然垂下。头轻轻点着，专注听医生说话，抿了一下嘴唇。

语：(跟保健医生说)那我把表拿上去

意：哎，出勤表要重写。下午还有两个资料要写呢，不知道来不来得及。

深呼吸三次，回到身端意正

回应医生的话，知道

把表格拿在手上，知道

打开保健室的门，知道。

双脚走路，知道。

舒娴 在吃饭中觉察

提醒自己细嚼慢咽，感恩食物，知道

触摸筷子感觉有凉意，知道

今天食堂炖了鸡汤，好喝，但有点烫，知道

放下汤碗，发出不锈钢碰撞桌面的声音，知道

夹一片土豆，软软的，牙齿咬了几下，忍不住吞了，知道

夹一块豆腐，软软的，舌头感觉到辣，辣味传到口腔，咽部，知道

豆腐咬了两下，吞下去，喉咙感觉到辣，知道

豆腐吃少点，挺辣的，知道

夹起一口米饭，感受到牙齿上下碰撞在咬米饭，知道

夹青菜，觉得有点煮老了，知道

咀嚼青菜，软软的，没有嚼劲，刻意嚼多几下，知道

勺子舀起几块豆腐，发出金属碰撞的声音，放在米饭上，知道

舀起豆腐和米饭一起吃进嘴里，知道

嘴巴感觉辣辣的，知道

夹起肉片，这是五花肉吧，知道

放进嘴里，有点咸，知道

马上夹了一口米饭，知道

担心汤放凉了，知道

把碗端起来，感觉到汤滋润嘴巴，舌头和口腔，知道

汤吞下去喉咙和食道暖暖的，知道

连着喝了几口，汤喝完了，知道

不想吃豆腐了，知道

青菜里原来有花椒，知道

青菜吃完了，知道

（后面有些忘了）

拿纸巾擦嘴巴，嘴巴有点干燥的，知道

筷子放在盘子上，拿起盘子和碗，知道

走到餐盘回收处，盘子和碗分开擦起来，知道

筷子勺子放在一起，知道。

过程描述的很详细，这个过程哪些是念头？看见了吗？可以把你认为看见了念

头标出来

19:00 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：正在走路

身：前后脚分开，左脚脚跟着地，右脚脚尖点地，双手自然放松垂摆，眼睛看着前面路地上，头微微低下，一边侧耳倾听队友讲话。脖子有点僵硬，肚子刚吃完涨涨的，双脚有点酸，着地时脚趾不太舒服。

语：无

意：队友说起周末要去一趟商洛，朋友的孩子满月，去祝贺一下，没去过商洛，挺想去的。脚好酸啊，今天上班一直在走来走去，赶紧回家。

深呼吸三次，回到身端意正

队友问我的意见，我说可以，知道

手有点冷，放进口袋里，知道

过马路了，加快步伐，知道。

人行道有电动车迎面过来，避开，知道。

舒娴 挑战四大原则

不抱怨

今天班上缺人，只有我和另一个老师，临近期末，整理档案的同事会查看本学期各班级文案资料格式和内容，带班过程收到催促文案资料整改的消息，心里升起烦躁，觉得班级老师在带孩子呢，怎么去修改文件啊，当老师是三头六臂吗。觉

察到正心生抱怨，停下念头，深呼吸一下，发信息跟同事说明班级人手不够的情况，迟一些再交。

舒娴 十分钟静坐觉察

呼吸好像停留在胸部，有点堵，知道

感觉静下来念头更多，知道

今天上午带班好累，知道

下周也不会有人来班上帮忙吗，知道

突然咳嗽了几声，知道

今天中药还没喝，知道

好像不能吃生冷的水果，明天把桔子蒸一下再吃，知道

明天周五了，知道

念头好多啊，知道

突然又咳嗽了几声，知道

腰重新挺直一下，知道

头发还没干，头皮凉凉的，知道

队友突然唱了两句歌，知道

楼上有脚踏声，知道

小腿有点麻了，知道

想睁开眼睛，知道

腰有点酸，知道

明天直播会要讲什么呢，知道

听到水壶在保温发出的声响，知道

(有些忘记了)

舒娴 观看《在家庭生活中修行的口诀》观后感

这一节课七师父从“不抱怨，找情绪按钮，放下期待”三个口诀来讲解如何在生活中修行。

在观看视频的过程中除了被七师父的幽默逗笑，也反观自身在生活中和队友的相处。我发现原来我没仔细觉察过自己情绪的按钮，容易因为队友一两句批评的话而起情绪，开始维护自我。视频中七师父说对别人期待背后都藏着自己的执着，我反观自己对队友存有的期待，比如希望他用我想要的方式表达对我的体贴和关心，其实背后存在我的执着，觉得只有这样的方式才是关心，希望改变对方的行为满足自己。

在对治情绪，找情绪按钮方面也是我需要下功夫学习的地方，找到情绪按钮才能不被情绪控制。

#接龙

Day4 (1.2) 作业完成接龙

【必做题】

1 【桔子觉察】及读《觉察之道》第 3 章《以事炼心-座下修》

2 【吃饭觉察】及看文章《在吃饭中觉察》。

【选做题】

3 【挑战勇士四大原则】

4 看视频《家庭中修行：不抱怨，找按钮，放下期待》

5 参加小组读书交流答疑会。共读《觉察之道》第三章、第四章。

举例：锦雯完成 1234

#接龙

1. 七兮-船员-宁夏 完成 1234

2. 贾会玲-船员-唐山 完成 12

3. 晓红-船员-运城 完成 1234

4. 开拓者-船员-佛山 1 2 4

5. 殊毓-船员-台州 2 3

6. 舒娴—船员—西安 1 2 3 4

2025.1.3 【31】舒娴 直播会感想

佳佳同学分享自己练习觉察的经历让人感动，说到自己是藏不住尾巴的狗狗，深深共情了，自己在无明的时候不就是一条“乱吠”的狗吗，主打一个无差别攻击。

佳佳同学用两天时间盯情绪，让我感受到鼓舞，再不好的状态都能过去，和情绪共处不是坏事，烦恼即菩提。

大梅船长娓娓道来的语调让人心里很温暖，看到船长处理亲子关系，面对女儿学业失利的智慧，十分赞叹。还有大梅船长分享行走经历说的那句：“关注脚下，上坡路就消失了”，提醒我时刻回到当下，放下对过去未来，身处何地的执着。

大梅船长用鲜花做比喻让我觉得很美妙，原本以为要用外在的仪式，物质的满足来转换心情，直到练习觉察，发现转变自己，就成为美好本身了。

第二次直播，突然觉得七师父像不厌其烦的唐僧，细致的回答大家的问题，反复强调练习觉察不是要解决什么问题，而是要超越问题，是为了对治自心，内心突然觉得很感恩来到必经上天空营，也让我坚定好好在天空营学习的信心。

【3】舒娴 静坐觉察 10 分钟

呼吸有点不自然，知道

把腰挺直，知道

今天中午有个交流会，知道

有点困，知道

腰部有点不舒服，知道

身体挺直一下，知道

喉咙吞咽了一下，知道

想动一下脚，知道

听到一声不知道是猫叫还是婴儿的叫声，知道

昨天队友说单位有只猫中午老找他，知道

头脑感觉昏沉沉的，知道

时间到了吗，知道

眼睛有点酸，知道

(其他有些忘了)

12:50 闹铃觉察 舒娴

闹铃响起

定格：正走进多功能厅

身：双脚分开，左脚在前，脚前端用力，右脚在后，一只手拿板夹，四指合并，拇指用力抓住板夹，另一只手抬起在胸前，眼睛向前看，头左右摆动，寻找空的座位，呼吸有点急促，感觉脖子有点发紧。

语：无

意：好像来的不是很晚，还可以选位置坐。这个会要开多久啊，中午又不能休息了。找到空位置了。

深呼吸三次，回到身端意正

手拉开椅子，知道

右脚往前跨，双脚并拢，坐下，知道

把板夹放在桌面上，知道。

抬头看会议屏幕，知道。

李老师叫我，递给我一份文件，知道。

站起来，左脚往前跨一步，右手伸出去，知道

手触碰到纸张，说了声谢谢，知道

右手收回，左脚退回，双脚微曲，坐下，知道

好赞呀这个很棒，你自己再看看，就是这样的，继续练！

17:20 闹铃觉察 舒娴

闹铃振动

定格：正在开会

身：上身倾斜到右边，左腿架在右腿上，臀部有点僵硬，右手臂倚在扶手上，左手撑在左腿边的椅子上，手掌稍用力。头自然抬起，眼睛看前面的会议屏幕，腿有点酸，又把左腿放下来，伸直一下腰部，脖子有点酸，头再抬起，左右摆一下脖子。

语：无

意：今天下午这场会议好长啊，腿有点酸，想站起来伸伸腰。怎么架起二郎腿了，放下来。今天能按时下班吗，还有一篇教案没写。

深呼吸三次，回到身端意正

肩颈不舒服，知道

前面屏幕部分被挡住了，知道

把头偏一下，看到了，知道。

双手放在桌板上，知道。

右手拿起笔来摆动，知道。

脚踝轻轻转动一下，知道

按掉闹铃振动，拿出手机记录，知道

舒娴 在走路中觉察

下班打卡，走出门口，开始走路觉察。

双腿交替行走，感知地面硬度，感受到地面稍稍的不平整，知道

一阵风吹来，脸上冷冷的，脖子缩起来，知道

下班有点冷啊（念头）

低头看双脚走路，知道

脚后跟先着地，脚底有点吡着地面走，知道

听到鞋子摩擦地面的声音，知道

走的有点快，呼吸慢慢急促，知道

刻意放缓脚步，像盖章一样把脚印在地面上，知道

感觉双脚稳稳当当的行走，把身体支撑着，知道

感恩我的双脚，支持我每天或快步或跑步的移动身体，知道（念头）

眼前一亮，路灯亮起了，知道

现在晚上六点多路灯就会亮，知道（念头）

忘记是七点还是七点半开始直播课了，知道（念头）

想拿出手机翻看通知信息，知道（念头）

眼睛看着路前方，双手指尖很冻，知道

怎么戴着手套手还这么冷呢？知道（念头）

深呼吸，看到鞋子踏到路面一块钢板上，知道

走到路口，双脚自然停下，知道

抬头看红绿灯，知道

绿灯了，得快点走，知道（念头）

哎呀怎么走到一半就倒数了，这红绿灯的时间一向很短，知道（念头）

双脚跑起来了，双臂自然摆动，知道

双脚在路边停下，呼吸急促，知道
慢慢迈开双脚，另一边的马路绿灯亮起，知道
看到对面有车子着急右拐，知道
双脚速度放缓，等车子先拐弯，知道
双手拿出来，自然摆臂，手指暖和一点了，知道
脖子有点酸，转了转头，知道
风吹进脚踝有点冷，知道
右脚上台阶，稍用力，左脚跟上，知道
按电梯，按钮有点凉，知道
楼道好冷啊，风从楼道灌进来了，知道（念头）
站在电梯门中间了，往旁边让一下吧，知道（念头）
双脚交替抬起，挪动到左边，知道
进电梯，按楼层按钮，知道
电梯门开，一股暖气吹来，脸和脖子暖暖的，知道
左手扯下右手手套，右手食指指尖触碰密码锁有点凉，知道
右手稍用力拉开门，右脚踩住左脚鞋跟，交替脱掉鞋子，知道
（走路觉察结束。）

舒娴 阅读文章《禅定，智慧，证悟，每天禅定两分钟》读后感

之前看过一次文章，今天再看，发现比当时看有了更深的理解。文章内容比较多，加之仁波切的说法很幽默，可读性强，之后还要再拿出来读一读。

仁波切首先讲解何谓禅定，简单来说就是“不做任何事”，并且厘清学佛法不是学清规戒律，是为了增长智慧，而禅定能让“水”清澈澄净下来，让我们不搅动水。

其次讲解如何修禅定，仁波切说对于初学者来说，必要的规范是需要的，让我想起我们学习静坐觉察，也提出一些环境和姿势的要求，为了使我们在练习觉察中能更好排除眼耳鼻舌身的影响。但仁波切也指出必要的规范不是为了造成某些限制，比如要在规定的场合，时间才可以修禅定，禅定没有限制，可以在情绪最强烈的时候修。禅定也不是不可以专注在某件事上，而是不被专注的事抓住，也就是不跟随念头。

再而讲解何谓证悟。我曾经也以为证悟是要修行大成者才能达到，是一个境界一个目的地，仁波切的说法点醒了我：不存在一个必须具备某些外在条件或有所谓修行境界才能证悟，证悟其实就是免于执迷，免于偏执妄想。而要免于执迷，就要提起觉察，及时看见念头，发现并对治执着点。

最后回归到修行的态度，虽然说了证悟，但证悟不是修行的目的，修行不是为了达成某个目标，达到某个目的，要把修行看成：“经历一段长途旅行，却不设定任何目标”。刚开始踏入修行的动机是必要的，但修行就像剥洋葱，一层一层剥开，以为这一层就结束了，就是果实（目的）了，过一段时间发现，这还是果皮，直到剥完发现，原来什么都没有（没有目的，可能也没有所谓“修行”这一回事）因此，仁波切点明：佛说的经文千千万，但这庞大的佛法原来只是一个必要的诡

计，这一见地给了我深深的震撼。文中以法为船做比喻，「当你到达了对岸，你不会仍坐在船上，你会离开船，登上对岸。」

练习觉察、修禅定不是目的，是一艘载人的船。想想突然发笑，呀，原来我现在就在船上，这艘船叫平凡号，还有个船长在带我呢！

#接龙

Ddy5 (1 月 3 日) 完成作业接龙：

【必做题】

- 1 【走路觉察】
- 2 【起床觉察】
- 3 【第一周总结】

【选修题】

- 4 【洗碗觉察】
- 5 阅读文章《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》
- 6 看视频《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》

#接龙

例 锦雯完成 123456

1. 晓红-船员-运城 完成 1.4
2. 舒娴—船员—西安 完成 1.5

2025.1.4

舒娴 起床觉察

早上醒来，揉揉眼睛，知道

左手摸到手机，按开关键，知道

手机显示 10 点，哇睡到这么晚了，知道（念头）

哎，上午把闹钟按掉睡到这么晚，知道（念头）

双手搓热，再揉揉眼，清醒一下，知道

感觉双手干燥，知道

使劲眨眨眼，右手胳膊肘撑床，知道

脖子抬起，眼睛看着被子，上身抬起，知道

膝盖微曲，身体坐直，知道

右手掀开被子，左脚右脚依次伸到地板，知道

双脚套进拖鞋里，知道

身子站起，双手往上举，伸了个懒腰，知道

双脚迈开，走到洗手台边，脚有点冷，知道

左手拿牙刷，右手拿牙膏，左手拇指食指打开牙膏盖子，知道

昨晚睡得有点晚，知道（念头）

按开电动牙刷按钮，舌尖感觉到牙膏的冰凉和辣，知道

右手举起牙刷，挪到口腔左边开始刷牙，知道

想打开手机看船里的信息，知道（念头）

刷快点，不知道有什么信息没看，知道（念头）

眼睛看着洗手台，感受牙齿和牙刷之间的触碰，知道

电动牙刷原来声音挺大的，之前都没发现，知道（念头）

左手打开水龙头，配合右手冲洗牙刷，知道

双手捧起自来水，放进嘴巴，感觉到冰凉，知道

双手接水抬起，放下，连续几次，知道

嘴巴适应了水温，不冷了，知道

捧起水搓了搓脸，知道

额前头发有点湿了，知道

左手触碰到毛巾，软软的，知道

双手捧起毛巾，感觉到脸上水分被擦干，知道

（起床觉察结束）

舒娴 起床觉察

早上醒来，揉揉眼睛，知道

左手摸到手机，按开关键，知道

手机显示 10 点，哇睡到这么晚了，知道（念头）

哎，上午把闹钟按掉睡到这么晚，知道（念头）

双手搓热，再揉揉眼，清醒一下，知道

感觉双手干燥，知道

使劲眨眨眼，右手胳膊肘撑床，知道

脖子抬起，眼睛看着被子，上身抬起，知道

膝盖微曲，身体坐直，知道

右手掀开被子，左脚右脚依次伸到地板，知道

双脚套进拖鞋里，知道

身子站起，双手往上举，伸了个懒腰，知道

双脚迈开，走到洗手台边，脚有点冷，知道

左手拿牙刷，右手拿牙膏，左手拇指食指打开牙膏盖子，知道

昨晚睡得有点晚，知道（念头）

按开电动牙刷按钮，舌尖感觉到牙膏的冰凉和辣，知道

右手举起牙刷，挪到口腔左边开始刷牙，知道

想打开手机看船里的信息，知道（念头）

刷快点，不知道有什么信息没看，知道（念头）

眼睛看着洗手台，感受牙齿和牙刷之间的触碰，知道

电动牙刷原来声音挺大的，之前都没发现，知道（念头）

左手打开水龙头，配合右手冲洗牙刷，知道

双手捧起自来水，放进嘴巴，感觉到冰凉，知道

双手接水抬起，放下，连续几次，知道

嘴巴适应了水温，不冷了，知道

捧起水搓了搓脸，知道

额前头发有点湿了，知道

左手触碰到毛巾，软软的，知道

双手捧起毛巾，感觉到脸上水分被擦干，知道

（起床觉察结束）

舒娴 静坐觉察 10 分钟

拖鞋离的有点远，是不是要坐近一点，知道

在酒店静坐感觉也挺好的，知道

队友能理解我，没有强求让我今晚必须去跟朋友聚会，感恩，知道

能在一个温暖的地方静坐，感恩，知道

这一周的总结要从哪里写起呢，知道

腰没有挺直，知道

把腰立起来，知道

小腿开始有点麻了，知道

见到朋友家满月的孩子，真可爱，知道

生一个孩子真不容易，知道

念头怎么这么多，知道

感觉自己观念头有点迟钝，知道

小腿的麻延伸到脚上了，知道

待会儿先吃点，准备要读书会了，知道

下午在朋友家，队友自己和几个朋友坐在一起，也不考虑我坐在哪里，觉得尴尬，

知道

想着想着，突然睁开眼睛，知道

哎呀，被念头带走了，知道

深呼吸，知道

时间还没到吗，知道

肩颈也有点僵硬，知道

闹铃响了，知道

(中间有些忘记了)

【27】舒娴 天空营学习一周总结

在临近一周的学习后，我发现自己和上周预热时看待天空营有些不一样。

上周还隐隐有些担心自己会不会工作忙不过来，做不了作业，甚至出现第一天闹铃觉察在上班路上争分夺秒马虎完成的情况。现在想来，船长当天晚上的及时“矫正”真的是一针见血，原来是我还不够重视，我还有拿工作当借口的习气。认真对待作业不是为了“应付”船长，或者让船长觉得自己表现如何，而是认真对待自己，正视自己，或者说，“拯救”自己，让自己从一个自以为忙碌充实，但其实完全不知生命真相的幻觉中走出来。我马虎完成作业，其实是在敷衍自己，在阻碍自己，像以往人生中无数次“找借口”一样的延误寻找真相的脚步，现在想来十分惭愧，也升起对船长的敬佩和感恩之心，在此谢谢船长的“一秒看穿和一针见血”，船长比我对待我的修行还上心，并且还是义务免费地上心，十分赞叹，十分感恩。

这周摸索闹铃觉察渐渐有些感觉，是我觉得自己有所提升的地方，静坐觉察感觉自己观念头比较迟钝，其实脑子里闪过很多念头，但只抓住其中几个，有时还会跟随延续了几个念头，静坐觉察还要多练习。作业收到船长鼓励，给了我很多信心。

接下来的两周的学习也希望能全力以赴，不要掉队，也很感谢船上同学们的陪伴，在视频交流中也让我获得学习，感谢锦雯大副和小智水手的辛苦付出。

舒娴 静坐觉察 10 分钟

感恩船长的帮助，让我看到自己的模式和习气。知道

船长刚才说“先说出自己的问题，这样别人就不会说自己的问题，还会得到安慰”，

哇，自我是多么狡猾，知道

想起自己当时和船长约谈，自己雄赳赳地辩驳的时候，真的很可笑，知道

深呼吸，知道

今天的分享真的收获很多，知道

头脑有点兴奋，知道

祝福七兮同学，知道

感恩和同学们遇见，知道

脚有点冷，知道

眼睛有点干燥，知道

刚才自己会不会说的有点多了，知道

腰好像没挺直，知道

听到船长的声音，知道

（中间有些念头忘了）

2025.1.5 舒娴 洗衣服觉察（代替洗碗觉察）

拿起换下的脏衣服，放在洗手台上，知道

看到上面的污渍，知道

哎，今天在酒店，没有洗衣液洗不干净怎么办，知道（念头）

还好有洗手液，加上热水试一下吧，知道（念头）

左手扶着洗手液瓶子，右手着衣服，把衣服伸过去瓶口挤出洗手液，知道

对准污渍挤了一些洗手液，知道

左手打开水龙头，转到热水那一边，知道

感觉到热水的温暖，看见衣服被水打湿，知道

把水龙头关掉，左手右手相互揉搓衣服，知道

看着污渍被慢慢搓淡，知道

哇神奇，洗手液也可以洗干净，知道（念头）

右手打开水龙头，左手把衣服伸过去，再打湿一点，知道

明天还要早起静坐呢，知道（念头）

静坐真不容易，感觉自己总会跟头脑在对话。知道（念头）

呀又想东想西了，衣服还有些地方没搓呢，知道（念头）

右手打开水龙头，双手继续揉搓，感觉到指尖有点冷，把拿着污渍的地方冲一次，

知道

嗯，挺干净的，不错，知道（念头）

把衣服其他地方也搓一搓，看见衣服被打湿，知道

左右手稍微用力，泡沫出来了，越来越多，知道

好久没洗衣服了，知道（念头）

水把衣服上的泡沫冲走了，知道

双手配合把衣服从前往后拧一拧，知道

双手拇指用力，拧衣服。知道

双手抖干，拿出衣架，知道

右手拿衣架，左手穿过衣服，套在衣架上，知道

明天能干吗，知道（念头）

（洗衣服觉察结束）

2025.1.5【7】舒娴 起床觉察

听到队友说酒店早餐九点结束，知道

起床去吃点吧，知道（念头）

拿手机看时间，八点半，知道

上身直起，右手撑在床上，知道

坐了几秒钟，掀开被子，知道

快速把左右脚放进拖鞋里，站起来，知道

一次性拖鞋轻飘飘的，担心甩出去，知道

双脚交替，感觉到地毯软软的，知道

左手触碰按钮，打开洗手间的灯，知道

双脚交替，走到洗手台前面，抬头看镜子，知道

头发好乱啊，先梳头发吧，知道（念头）

转身快步走到外面桌子旁，右手拿起梳子，双脚挪到旁边镜子前，梳头，知道

头皮有点刺痛，觉得梳齿有点尖，知道（念头）

右手力度稍微放轻，知道

放下梳子，知道

双手手指把头发拢起，交叉把头发盘起，拿起发夹，夹住，知道

（起床觉察结束，中间有些念头忘了）

2025.1.5【14】舒娴 静坐觉察 10分钟

深呼吸 知道

头发还没干，知道

头皮有点冷，知道

队友跟我说了一句话，知道

听到开水龙头的声音，知道

七师父新发的公众号文章还没看，知道

念头好多，知道

队友接了个电话，知道

是不是准备要走了，知道

回到呼吸，知道

想起昨晚的读书会，知道

小腿坚持的还不错，知道

早餐吃的挺好的，知道

最近要多吃青菜，知道

时间还没到吗，知道

听到闹钟响，知道

2025.1.5【18】舒娴 洗头觉察（代替洗碗觉察）

右手拿发夹，拇指和食指中指用力打开，感觉到头发松开，知道

右手拿起梳子梳开头发，知道

昨晚没洗头，已经两天没洗了，知道（念头）

右手摸到头发，觉得很油，知道（念头）

翻出自己带的洗发水，走到洗手间，知道

右手打开水龙头，转到最左边，手伸到水龙头底下触碰水，感觉到暖暖的，知道

双脚打开，弯腰低头，双手把头发拢起倒放，对准水龙头，知道。

打开水龙头，右手捧起水淋在发尾上，手热热的，头发变湿了，知道

头顶的头发洗不到，拿个杯子盛水倒在头发上吧，知道（念头）

想起没拿浴室里的洗发水，知道（念头）

喊队友过来帮忙拿，知道（念头）

用手按洗发水瓶，知道

双手搓洗发水，怎么有点搓不开，知道（念头）

再淋点热水吧，知道

感觉到手里有泡沫了，知道

伸手，右手挤出洗发水，知道

直接抹到头发上，淋上热水，知道

泡沫变丰富了，双手接着再搓，感觉头发的油脂洗干净了，头皮舒服了，知道

打开水龙头，用杯子接水，淋头发，知道

重复此动作，知道

腰好酸啊，杯子也太小了，冲好久，知道

放好杯子，双手拧出头发上的水，知道

（洗头觉察结束）

【21】13:20 闹铃觉察 舒娴

闹铃振动

定格：正在朋友家吃完饭

身：坐在餐桌旁，双脚踩在椅子底下横杠上，上身微微弯腰，右手拿着一颗西梅，左右手配合撕开包装，头低下，尝到西梅酸酸的味道，酸甜味快速在口腔蔓延，眼睛眨了一下，感受到上下牙齿碰撞，牙齿发酸，感受到喉咙吞咽，感受到果肉经过喉咙，吞到肚子里。头抬起，双手把包装纸收拾好，身体坐直。

语：无

意：刚才吃饭有点辣，西梅酸酸的刚好缓解一下。西梅有点酸，牙齿不太敢咬。大家都没有吃零食，我一个人拿了吃会不会不太好。

深呼吸三次，回到身端意正

双手放到大腿上，知道

腰挺直，知道

听朋友们讲话，知道。

拿起手机开始记录，知道。

1月6日

【40】舒娴

看《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》视频观后感
今天看完视频课，要收藏起来下次再看一遍，这三句话让我很受启发，句句都在对治习气，要时刻提醒自己。

七师父讲“不要最好”时举了几个例子，其中说到，真正的优秀等于一个更好的学校吗？点出孩子的教育不只是在什么学校，在学校中有什么表现，而是他在生活中，在家庭里，在面对外界逆境时，他表现出的良好的人格品质。不仅是小孩，作为成人的我也是，做什么选择可以“不要最好”，缘分给你的就是最好的，心中少一些比较，脑中少一些逻辑，心就静下来了。

“不求完美”的讲解让我很感动，七师父举了几个例子，包括自己的例子。原来可能很多事情是自己心里有障碍，大方直面自己的障碍，说出来，内心的挂碍消失了，问题便不再是问题，心也不会随着而紧张不安，也就静下来了。对我而言，被别人批评议论，特别是家人批评，是让我内心容易波澜起伏的障碍，我也决定大方面对自己的不足和缺点，接纳自己不完美的地方，面对批评指正虚心接受，就像群里的名称，“训练自己的心”，放下对维护自我“完美”、“不能受任何攻击”的障碍，心就静下来了。

“不为自己”，利他心是七师父常常在直播课里说到的，升起利益别人的心，全心全意去利他时，是最好消除我执的方法。让我想到自己的工作，面对几十个小孩子，能否升起利益孩子的心：少点考虑自己的工作，多点考虑孩子的成长；少点考虑自己的方便，多点考虑孩子的需要；少点考虑自己的烦恼，多点考虑孩子的快乐；少点考虑自己的时间，多点考虑孩子的童年。在不为自己考虑时，心就静下来了。

#接龙

Ddy7 (1 月 5 日) 完成作业接龙 :

【必做题】

1【走路觉察】

2【起床觉察】

3【第一周总结】

【选修题】

4【洗碗觉察】

5 阅读文章《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》

6 看视频《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》

例 锦雯 123456

1. 晓红-船员-运城 123456

2. 七兮-船员-宁夏 3 6

3. 殊毓-船员-台州 123456

4. 舒娴—船员—西安 1 2 4 6

1 月 6 日 舒娴 静坐觉察 10 分钟

眼睛涩涩的，知道

鼻子里干干的，知道

谢谢殊毓开的会议号，知道

脚有点冷，知道

晚上要早点睡，知道

听到外面马路车子的声音，知道

有点困，知道

刚才自己定的倒计时点开了吗，知道

昨天问人家孩子的名字寓意，朋友说是姥姥起的，有点尴尬，知道

回到呼吸上，知道

腰没有挺直，知道

时间快到了吗，知道

想睁开眼睛，知道

左脚动了一下，知道

听到闹铃声，知道

（有些念头忘记了）

【8】舒娴 2025.01.06 情绪觉察

中午值班打算把下午要交的一个资料做完，突然班级群里发来信息，上周休产假的同事有个文件没完成，她把对接人的信息发到群里，随后又拉我到对接这项文件的群里。

看：看见自己内心升起一丝不悦：工作没有及时完成，把交接信息“甩到”群里就完事了？没有征求我意见就把我拉到群里，意思是让我把这项文件资料做了？

盯：眉头紧锁，正在打字的双手突然打错很多字，呼吸不均匀，脑袋里出现各种

抱怨的念头。

挖：执着于工作中每个人应当自己把工作交接完成，认为他人给自己添麻烦，不想帮助他人。

改：转念：同事待产，不能做工作，她只是提醒我把这项工作做了。行为：点开文件，按照要求把文件资料填完，发送给负责人，在群里给同事回复工作已完成。

整体不错哦！看盯挖改格式用的还不错呢！

看看具体的：

看：“看见自己内心升起一丝不悦”能及时看见心里不悦。很好

（看只是看情绪，后面的描述相当于被情绪带跑了，给不悦这个情绪加强了理由，如果不觉察，就会被带着一直跑）

盯：的很不错，能感受身体的具体部位的变化，确保不会被情绪带跑就可以。

挖：是挖自己，不是别人哦，这个挖是挖别人身上了

我试着给你挖挖：希望得到尊重，被重视，我自己的感受很重要。

改：的很赞，彻底的反转

继续加油！

【14】舒娴 读《在嫉妒中修行》文章记录

这篇文章七师父围绕“五毒”中的“嫉妒”来讲，首先讲嫉妒的几个特点：与生

俱来的，不同性别嫉妒的方面和程度不同，嫉妒往往只发生在同一阶层，嫉妒具有普遍性。

进而讲解嫉妒产生的原因：没有智慧，不自信，不满足。而真正对治嫉妒的方法是“知足”。“一个人容易嫉妒，说明内心还很匮乏。内心富足的人，不会嫉妒他人。”但嫉妒善于伪装，因此要用觉察的方法，及时看见，来进行对治。嫉妒有两种的表现形式，抱怨和挑毛病。当抱怨时及时看见，停止抱怨，还可以更进一步，祝福对方。当自己挑别人毛病时，看见，反观自己是不是嫉妒产生了。

七师父说到，嫉妒的本质是把自己看得太重，一切“坏习惯”都源于我执。看清这一点，有助于我们摆脱嫉妒的控制，明白这都是自我为了维护巩固自己的把戏。文章最后再次提醒我们，所有方法都是用来要求自己，而非别人的。当碰到有人嫉妒自己时，不要好为人师，用“示弱”的方式缓和对方的嫉妒情绪。

舒娴 第三次直播课感想

骆驼刺同学用自己的经验表达觉察要勤练，要坚持练，但要接纳自己状态不好，觉得自己慢甚至感觉“退步”的状态。

慧敏船长针对情绪觉察给了满满的干货，把“看盯挖改”四个步骤中容易出现的问题，以及需要注意的地方依次梳理了一遍，说到“挖”这部分有时候看起来是在挖自己，但其实是别人，想起中午自己的情绪觉察作业，也是挖到别人身上了，字里行间还有在指向他人的描述，还要再挖深一点。另外说到转念是在说服自己，中午的作业里也有这一点，下次直接改行为。

今晚的答疑解惑环节是“佛法与字义讨论”环节，感受到人类语言表达的极限和头脑二元思维的力量，如果从字面上用逻辑去推理，强行赋予意义，容易陷入头脑的把戏。“法尚应舍，何况非法”。听完七师父一圈答疑，让我想起前几天宗萨老师那篇文章真的很好，看完很喜悦，头脑没有疑问，待会儿再去看一次。

【20】舒娴 情绪觉察 2015.01.06

在交流群里接龙发送了接龙序号和直播课感想的短视频，七兮提醒我发错了，赶紧撤回。

看：内心升起尴尬，觉得不好意思

盯：脸迅速升温，点屏幕的右手指尖有点发抖，嘴巴说着：“哎呀我的天”，上身和双脚定住不动，感觉到脚掌用力。

挖：自尊心强，希望自己在他人面前的行为是正确的，在意自己在别人面前的举动和行为。

改：感谢七兮的提醒，把消息撤回，将视频发送在对应的群里。

【24】舒娴 读《在嗔恨中修行》感想

看到七师父说：“觉察到有嗔恨有愤怒，就可以用来修行”，思维马上转变了，原来情绪的出现都是修行的礼物。想起以前有一次情绪不好愤怒的时候，真有种“都毁灭吧”，“人活着太痛苦了吧”的想法，看完文章发现自己这个念头有点可怕。

虽说要学习对治情绪，但反过来，情绪带来了修行的机会。“愤怒的产生是因为有人阻碍了你的欲望。”这句话让我思考了很久，再看看文中的例子，联想自己生活中的生气的场景，究其原因确实是欲望没得到满足，希望以自己为主，觉得自己最重要。

嗔恨的力量很大，自己身处其中痛苦，也让周围的人痛苦，嗔恨也像种子，一旦没有觉察，久而久之嗔恨心会越来越大，那时人活在世间就如自己造了地狱一般，见到什么听到什么都心生嗔恨。

而能斩草除根的人只能是自己，只有自己发自内心地想改变，认识到起嗔恨心完完全全是自己的选择，愤怒和嗔恨不是唯一的解决方式。学会向内求，学会用看戏的心态面对事情，用慈悲心去化解嗔恨。

#接龙

day8 (1月6日) 作业接龙

【必做题】

- 1 【随机静坐觉察】
- 2 【情绪觉察】

【选做题】

3 认真阅读两篇文章《在嗔恨中修行》、《在嫉妒中修行》

4 观看视频《不要有期待》

5 观看视频《都是我的错》

举

例：锦雯已完成：12345

#接龙

1. 贾会玲-船员-唐山 完成 2

2. 七兮-船员-宁夏 完成 123

3. 殊毓-船员-台州 1234

4. 晓红-船员-运城 2

5. 舒娴—船员—西安 1 2 3

1月7日

舒娴 静坐觉察 10 分钟

脖子发紧，知道

上身有点僵硬，知道

现在静坐是不是不用发记录了，知道

深呼吸，知道

船长说要给静坐赋予仪式感，知道

想到工作，知道

听到队友起床，知道

接水的声音，知道

肚子中间有点堵堵的，知道

静坐不困了，知道

下颌有收一下吗，知道

（有些念头忘记了）

【19】舒娴 情绪觉察

几个小朋友参加完楼上的故事会活动，手里拿着礼物很开心地跑回班上，离我有点距离。我对他们说先把礼物放在柜子上，可能是孩子没听到，我突然大声的重复了一遍。

看：看见自己生气了。

盯：感觉到面部发紧，皱眉，听见自己音量提高，嘴巴还没闭上，胸口有点疼，正在拿东西的手僵住了。

挖：觉得自己说的话孩子就要听，希望得到尊重，希望自己的要求能得到满足。

改：深呼吸回到当下，走过去用平和的语气跟孩子们说先把礼物放在柜子上，下午放学方便带走。

【20】舒娴 观看《不要有期待》感悟

1.可以有目标有希望，但要把期待放下。

2.不要对证悟抱有期待，却要一辈子修行。（同理，对待生活中的人事物也是如

此)

- 3.没有期待 (不会活在未来), 会更容易关注当下。
- 4.如何放下对一切的执着 : 放下期待。
- 5.生活中多一个口诀 : 不要有期待。
- 6.期待其实是在向外求。
- 7.期待的时候有些事不一定发生 , 不期待的时候一些该发生的时候自然会发生。
- 8.众生的智慧都是圆满的 , 只因妄想执着而不可得。
- 9.太想要什么 , 反而得不到什么。(太想要快乐 , 反而痛苦。)
- 10.因上努力 , 果上随缘。(不用头脑去理解 , 不真正去做 , 有些道理反而不如不懂。)

舒娴 1月7日 觉察作业

早、晚静坐 : 2

闹铃觉察 : 2

走路觉察 : 1

随机静坐 : 2

【22】舒娴 观看《都是我的错》感悟

- 1.生活中的烦恼让我们相遇。
- 2.得到满足就会开心一点吗? 世俗的快乐不一定是解决问题的办法, 可能还会加深我们的痛苦和烦恼。

3. “天地之所以长而久者，以其不自生，故能长生”

4. 必经倡导的“生活中修行”是什么？是学佛宣讲佛法做公益组织吗？把所学用在生活中点点滴滴，在逆境中不被带走。

5. 承认都是我的错，争执就会消减。

6. 承认自己的错是认同对方比自己更重要。对治自己的烦恼。

7. 所有痛苦都是希望自己快乐，所有的快乐都是希望他人快乐。

8. 想感受纯粹的体验可以在必经之路当小七试试。

1月8日

舒娴 静坐觉察 10 分钟

身体有点下陷，知道

喉咙吞咽了一下，知道

上午同事打电话给我，没接到，待会儿回一下，知道

昨晚船长说自我也是个念头，知道

听到窗外的车声，知道

我不会开车，怎么做开车觉察，知道

上午要做两项资料，知道

身体挺直，知道

腰部有点酸，知道

时间到了吗，知道

铃声响了，知道

(中间有些忘记了)

舒娴 勇士四大原则

不抱怨

上午通知周五家长会小朋友的节目表演时长要增加至 20 分钟，和班级老师商量了一下，发现还要补充很多内容，时间比较紧。

看：内心升起一丝不悦

盯：嘴里发出“哎”的声音，眉头皱起来，手扶着额头，心里生出许多抱怨的念头。

挖：想工作轻松一点，让自己方便一点。只为自己着想。

改：接受工作安排，把要求的内容做完。

舒娴 找到自己身上的情绪按钮

- 1.如果别人把自己不想干的工作让我干，我会生气抱怨。
- 2.如果队友当着别人的面说我，对我态度不好，我会生气。
- 3.如果对一个小朋友说了很多次的事情他不听，行为没有改正，我会生气。
- 4.如果和同事一起完成一项工作，她一定要按她坚持的想法来做，并且要求我也这样做，我会生气。

舒娴 观看《世间八法》感悟

- 1.看清自己的弱点，世间八法：希望被赞美，不希望被批评。希望得到，不希望失去。希望快乐，不希望痛苦。希望被关注，不希望被冷落。

- 2.修行要练，觉察要练，不是心灵鸡汤。
- 3.没有对治情绪的力量就被情绪控制。
- 4.觉察是最简单但最强大的武器。
- 5.把觉察最快地应用到生活中。

舒娴 找出熟悉的某人身上的情绪按钮

- 1.如果我在家没有按时拖地，我妈妈会生气。
 - 2.如果晚上太晚洗澡，导致当天的衣服不能洗，我妈妈会生气。
- 如果我分享自己去吃了一些好吃但在妈妈看来是垃圾食品的食物时，她会开始念叨，加上几句批评。

舒娴 晚静坐觉察 10 分钟

听到洗衣机声音响，知道
明天真不想跟同事说话，知道
真不想承认都是我的错，知道

怎么这么难，知道
朝心上下刀子就是破除自我吗，知道
哎呀被念头带跑了，知道
船长说要交出自我，知道
洗衣机什么时候停的，知道

哎，又想到哪里去了，知道

坚持不住了，想睁开眼睛，知道

深呼吸一下，知道

挺直身体，知道

脖子直起来时发出关节的声音，知道

脚有点麻，知道

(有些念头忘记了)

#接龙

Day10 (1月8日) 作业接龙：

【必做题】

- 1 认真阅读《觉察之道》第五章《用觉察对治情绪》
- 2 认真看视频《解读世间八法》

【选做题】

- 3 【开车觉察】
- 4 看视频《在生活中练习和记录觉察的三方面：情绪，看戏，演戏

#接龙

1. 殊毓-船员-台州 123
2. 七兮-船员-宁夏 12
3. 开拓者-船员-佛山 12
4. 晓红-船员-运城 1234

1月9日

【3】舒娴 情绪觉察 2025.1.9

昨天和同事因为工作意见不一起口角，晚上读书会经过船长开导，我认识到自己对自我必须是正确而且想改变他人的执着很深，船长提出“反者道之动”的方法。

上午同事9点到班级。

看：内心觉得很尴尬，不想低头先开口。

盯：嘴巴抿着，眼睛看着小朋友，肩膀有点紧绷，嘴巴开口（假装）叮嘱几句。

头脑里念头飞起，犹豫不决。眼睛瞟一眼同事正挂外套，就是现在！

改：主动开口跟同事问好，并交代了一下今天上午班级的情况，询问明天家长会的安排。

（同事也态度缓和，和我正常交流，一上午和同事合作交流恢复平常）

送花花盯的挺好的，能感受到身体部位的变化！

是一次挺好的突破

【4】舒娴 《在生活中练习和记录觉察的三方面》观后感

1.事情出现，只处理事情，没有情绪

2.情绪不要忍

- 3.情绪出现停不下来时，把觉察放在身体的感受上。
- 4.情绪出现时，照照镜子，看看自己发火的样子。
- 5.情绪产生首先都是自己的错，情绪背后肯定有某种执着，去找自己的执着点。
- 6.看见自己的反应模式，勇士的行为是能接受赞美，也能接受批评
- 7.面对对镜的时候，测试自己能不能提起觉察。
- 8.我们遇到的一切事情都是佛性的体现，没有例外。如果都是佛性，那情绪从哪里来呢？情绪也是佛性。
- 9.我们看见的所有事情是不是也都是念头？所有东西本身都是念头。
- 10.学会演戏，演戏不入戏。（演戏：觉察，不判断对错，示弱）
- 11.误区：有文化的流氓：看见了情绪，还是要发火。用觉察的针做自我发脾气借口。
- 12.误区：把反省当觉察
- 13.误区：把感悟当作觉察
- 14.觉察就在当下。

【14】舒娴 读《马步，冲拳》有感

- 1.修行不是学知识，是增长智慧。认定了就不要质疑，别想太多。
- 2.修行不是改变别人。“菩萨并不要改变谁，由他们依照自己的本性转变。”
- 3.“找到一个值得信任的师父，然后听他的。”在天空营，自己找了船长，就要完全信任船长，听船长的。
- 4.坚持“马步，冲拳”，好好做老师布置的作业，好好练功。

第二次看中年大汉马步冲拳的故事，依然很感动，也给了我信心坚持练习觉察，好好听船长的话，跟住天空营的学习。

舒娴 静坐觉察

20:23-20:33

#1 月 9 日作业接龙

舒娴 1 月 9 日 觉察练习

早静坐：无

晚静坐：8:23-8:33

11:25-11:35

闹铃觉察：2

走路觉察：1

洗头觉察：1

随机静坐：2

情绪觉察：1

1 月 10 日

【2】舒娴 静坐觉察

时间：7:00-7:10

舒娴 勇士四大原则

不抱怨

中午收到通知，下午开完家长会要加班收拾教室和楼道的挂饰等。

看：内心升起一丝不悦

盯：突然屏住呼吸，抿着嘴巴，不想看手机，
右手把手机放下，呼出一大口气。

挖：不想多做工作，只为自己着想。

改：停下念头，先休息，下午把工作做完。

七师父的回答和教导让我看到慈悲心如何生发，从何而生。问了一下自己这个问题，觉得自己也是同样的模式——“总有刁民想害朕”惭愧惭愧，还要多学习
谢谢船长的分享

我是舒娴，我发愿：

祈请老师加持我，我愿替妈妈承受头痛带来的所有痛苦，希望妈妈早日康复

舒娴 静坐觉察

时间：22:57-23:10

【12】舒娴 情绪觉察 2025.1.10

上午分组叫小朋友去美工架子上拿自己这学期的作品袋，再把作品袋放到餐包里。

小朋友都拿完了之后，我去看了一下，有个女孩子没放。

看：内心升起一丝不悦和抱怨

盯：头脑念头不断（居然在思小朋友的过），右手使劲翻着其他餐包，身体突然转身，想批评该幼儿。

挖：控制欲强，想让所有孩子都听自己的话，并按自己要求必须做到。不想花费时间跟个别孩子单独讲，只为自己着想，贪图工作方便。

改：轻轻叫该幼儿，问她为什么没放，了解原因（原来是其他小朋友误拿了。该幼儿去架子上查看剩下的袋子后，马上判断出是谁拿错了，表扬该幼儿，提醒拿错的幼儿互相交换回来。）

（还好及时觉察，不然不仅伤害了孩子，还错过了发现该幼儿敏锐的观察力和耐心解决问题的优点）

辛苦土豆子船长帮我点评指正@土豆子 “若朴”号船长

好险啊，差点批评错了孩子

还好觉察伴身，智慧处理，温暖随行

作业整体流畅，很不错哦

看：看的非常及时，一丝不悦和思他人过都被你捕捉到了，好棒呀

盯：如果情绪不强烈，看见就平息了，也可以不用盯哈，可直接看挖改哦。另外，

盯里面的这部分内容可以放在背景部分呢

挖：挖得很棒，正是因为自我想图方便，不想麻烦，控制欲强，才会起情绪呢，挖出了执着点，以后“不悦”兄、“抱怨”弟，估计联合出来显摆的机会就少了呢

改：改得很温柔又温暖，让土豆子感受到了春天般的温暖呢

谢谢舒娴同学给土豆子一个点评的机会，供参考哈

舒娴 1月10日 觉察练习

早静坐：1

晚静坐：1

闹铃觉察：2

走路觉察：1

随机静坐：2

情绪觉察：2

发愿练习：1

1月11日

舒娴 2025.1.11 发愿

祈请老师加持

愿我今天所说、所想、所做，都是为了利益一切众生。

我愿替妈妈承受头痛带来的所有痛苦，希望妈妈早日康复。

【9】舒娴 静坐觉察

时间：10:56-11:06

舒娴 勇士四大原则挑战

不思他人过

想起昨天开完家长会几个家长把教室的柜子和物品都帮忙收拾好了，本来还头疼怎么收拾，心里涌起一阵感恩和喜悦。又想到有些家长开完会就离开了，没有帮忙。

看：内心评判家长的行为，升起不悦。

挖：觉得自己最重要，别人都应该给自己帮忙。

改：停下念头，感恩所有家长这学期对我们工作的支持和理解。

昨天在当下发生的时候看见了吗？跟着回忆跑岂不是此刻的当下错过了

舒娴 阅读《在吃屎中修行》有感

这是第三次看宗翎老师的这篇文章，每次都被老师的幽默表述和慈悲心打动。看之前想想自己最近是不是吃屎而不自知，甚至大快朵颐还觉得津津有味。想来在出现对镜的时候，往往是自己烹制很多“屎”，急不可耐地吃下。

1.宗翎老师说，谢绝吃屎最好的办法是成为“贤者”。如何成为贤者：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”而“想成为贤者的过程，就是贤者本身。”

2.不要找屎的诀窍：“觉知放下，依道而行”。

3.具体步骤：分析，觉知，拒收（智慧式拒收，糊弄式拒收，沉默式拒收）。

4.但真正的修行人，是要修心：心合于道。

5.合道法门众多，但必须建立在随时保持觉知的基础上，觉知后，用道去“化”。

想到今天上午就队友开车路怒迁怒到我时，顿时念头不断，不停喂养各种“思人过”的屎给自己，越喂越上瘾，觉知掉线，反怼了一句，真是“不怕念起，就怕觉迟”啊。后面情绪还没停，继续盯着情绪：上身僵硬，双眼直直看着前面，嘴巴闭着，呼吸变粗。待稍微平复，觉察到自己不停在反刍头脑给的“屎”，才终于停下，和队友承认自己的错误，自己在开路上说话打扰到他了，终止情绪的延续。

舒娴 静坐觉察

时间：10:13-10:25

舒娴 1月11日 觉察练习

早静坐：1

晚静坐：1

闹铃觉察：2

走路觉察：1

坐车觉察：1

扫地觉察：1

随机静坐：1

情绪觉察：1

发愿练习：1

1月12日

舒娴 2025.1.12 发愿

祈请老师加持

愿我今天所说、所想、所做，都是为了利益一切众生。

我愿替所有遭受头痛的人承受痛楚，希望病友早日康复，喜乐相伴。

舒娴 静坐觉察

时间：7:47-7:59

舒娴 天空营第二周学习总结

时间好快，在天空营第二周的学习转眼到了周末。情绪觉察的学习对我来说非常重要，特别是在工作中，我发现自己情绪起的速度觉察还跟不上，有时情绪来了没有盯住，被念头带跑了，过了好一会儿回来，才发现自己因为某件事在烦恼（抱怨，不高兴等等），又会哭笑不得，顺带出现几个反省的念头。

周三和同事起矛盾这件事对我来说真的是及时的礼物。

我隐隐感觉到在期末这一周我从周一开始就憋着一股劲儿想赶快把期末还未收尾的文件资料做完，好像脑袋里把事情安排的满满当当，不允许有突发的事打断（并未觉察，只想自己方便，希望工作轻松）。

周三来了一个通知，我的内心升起抵触，在头脑里说服自己接受之后，我把更大的期待、焦虑、控制欲放在和同事的“沟通”上，我执着在“这件事做可以，但必须按我说的我想的那样去做”，我不接受自己的想法被驳回，维护自我正确性的执着很深。我看到我对同事的不满和无能为力产生的痛苦，而这痛苦来自于自己——就像船长发的这段宗萨仁波切大师的话：“如果你不明白你的敌人是你自己，你会把所有的时间用来埋怨他人或改造他人...你最后会找到“无明”那里，一切都是从它开始。”

我一个下午对同事冷漠不语，我不是对她冷漠，我是对自己内心的觉知冷漠。我用一个下午甚至打算加一个晚上和头脑玩“都是她的错，她太过分了，我必须这样怼回去”的游戏，来掩盖内心深处升起的“没有用好觉察，还怪觉察没用”的惭愧，并企图逃避破除我执的习气，任由念头做主。

船长前一天临时安排的周三的读书会又是及时的礼物！我在读书会开始前十分钟还在保持“维护自我正当性”的姿态。静坐三分钟后，我发现我静坐不了，我被念头彻底控制，我无意识认同头脑里不断给我重播的垃圾画面，于是我决定，要在读书会向船长“求救”！

船长又救了我一命，而且在我又羞愧又激动的讲完这个“故事”后，船长第一句话是肯定（好像还有点表扬）我：能把这件事讲出来（看来还有得救）。

船长的一番话萦绕在我耳边：“烦恼即菩提、不想赢的时候，就不是失败者、还有个陪练，活的，同事是来助我修行的、“反者道之动”，明天主动向她问好，主动解决这项工作、天空营的学习什么都不要，只要你交出自我。”——内心仿佛很坚定，头脑开始喊口号。

第二天依旧很艰难。哎，交出自我可真难啊，不想主动跟她说话，快放假了，凑合两天不理她就好，凭什么我先开口，她.....呀，自我可真强大！——我能不能试着放下一“自我”，又不会缺胳膊断腿，而且受到船长的点拨，同学们的帮助，总得交点学费吧（可真会找借口）

就这样，一个主动，一句问好，好像敲开了一点点自我的把戏，让我窥见自己痛苦的原因——我执。

这件事情对我而言是莫大的感恩，所谓的问题在破掉“自我”这个敌人后自然得到解决，原来外面没有问题，一切都没有问题，是“我”有问题。不当搅屎棍，世界真平静啊。

经此一役（请允许我夸张地描述），我感悟到修行是一条很多人一起走的路，但

在自己面前的，只有自己的路。只有你愿意迈出脚步，他人的同行和帮助才有用。

最后再次感谢船长，不知道为什么，感觉船长的点拨和指导总是最合适的，想起七师父说的那句“不要最好的，要最合适的”。船长就是这样做的。最合适就是最好，由衷感谢。以及与平凡号同学们的相知相识相互进步，锦雯大副、一万万水手和小智水手的辛苦付出，感恩。

舒娴的总结好静心内心深处的流露

“我感悟到修行是一条很多人一起走的路，但在自己面前的，只有自己的路。只有你愿意迈出脚步，他人的同行和帮助才有用。”

这一段发出来

舒娴 情绪觉察

和队友回家拿点东西，有个东西比较沉，两个人一起抬，抬到一半，队友说我使不上劲，步伐又小。

看：内心升起不悦，好想怼回去啊。

盯：紧紧闭着嘴巴，抱怨念头闪过，眼睛看着别处，深呼吸。

挖：自尊心强，觉得自我受到攻击，维护自我。

改：(语气轻松)说道：“确实我劲儿太小了，你和我配合起来很费劲，我又怕走太大步你在前面不好抬，辛苦你啦~还有几步路就到啦~”

舒娴 静坐觉察

时间：17:43-17:56

舒娴 学习《在病痛修行的4个方法》感想

- 1.身体到底重不重要？太过看重身体，就会变成障碍。
- 2.一个人的心力和外表完全不相关。心力的力量可以超越身体的残疾。
- 3.厚福受享 德性堕落
名誉光荣 我慢加等
养生优厚 病难更多
顺境安适 般若无缘
- 4.人的力量从磨难而来。“身体不是用来伺候的”。不要将身体视作主人。
- 5.生病一定是坏事吗？什么是健康？（哪儿都不疼，哪儿都没有病才算健康，身体健康难得，失去时才懂得珍惜）
- 6.生病会让我们用另一个角度去看待世界。问问自己：有什么是自己放不下的？事情都有好坏两面，不管多严重的情况。
- 7.有什么办法？觉察。在痛时觉察，观念头：“痛从哪儿来？”身体和意识分开，痛而不苦。痛也是念头，看着痛的念头过来。
- 8.“怎么杀死头脑？”头脑不希望停下来，它会不停向外抓取，因此，不处理念头，不跟随，头脑的循环停止。
- 9.告诉头脑：痛只是个念头。累和困也是念头。
- 10.发愿：愿为他人承担同样的痛苦。给痛以意义，让人不苦。发愿的角度越大，效果会不一样。
- 11.念经回向：回向给众生。众生皆父母。“怎么能因为一个父母而放弃天下那

么多父母亲（众生）”

发愿承担痛苦，也是消除自己的业障。发愿唯一能伤害到的，是我执。发愿也是破除自我的方法。

舒娴 学习《在必经之路如何修行？回到原点的方法》感悟

在没看视频之前，以为回到原点是指不忘初心。原来七师父讲的是修炼自己的角度，将看待人事物的角度变大，变成一个 360 度的圆。

这节课讲的内容很多，有些听一次不够，之后还要再拿出来听一听。印象深刻的几点是：七师父讲到在必经之路服务不是追求这个组织没有问题，没有问题才是最大的问题，有问题出现，对志愿者来说才是最好的锻炼。那如果很难怎么办——“再难也是个梦”，借事修心，“就算是梦，也要去做”。还有一点是讲到怎么觉察。觉察不是留住白云，赶走乌云，或者把乌云抓住搞个清楚。秉持口诀：知道有念，知道无念，知道就好。觉察练到念头一起就知道的程度，能最及时看见念头，停止接下来的所有延续。同时强调座上修的重要性，观一切都是念头，那是谁在观？我又是谁？（这个要结合自己的实践，光听听放在脑子里没用）

以下对本节课进行简单笔记：

- 1.利他从身边的人开始，找看不惯的人修对镜。觉察自己是否有“我为人民服务，但我不为刁民服务”的心态。
- 2.必经之路存在问题很正常，但要借事修人。“有过错没关系，但不要错过。”
- 3.当自己在强调个人性格特点的时候，就代表还要好好修行。不同的人格都要脱

离，而不是强化他。“正面的习气也是习气，和光同尘”。

4.人的角度打开。看不惯别人，是自己的角度太小。

5.回到原点的方法：修行是把复杂的事情变简单。接纳一切，不二，不排斥任何，不评判，不跟随。越真诚越诚实越好。

注意自己的言语和表达，不说浅层的见解。

舒娴 1月12日 (day14) 觉察练习

早静坐：1

晚静坐：2

闹铃觉察：2

坐车觉察：1

扫地觉察：1

擦家具觉察：1

随机静坐：2

情绪觉察：1

发愿练习：1

1月13日

【5】1.13 舒娴 即刻觉察记录

10:30 我要觉察

记录：正搜索图片和音频，准备制作课件。

【6】舒娴 我看见

- 1.我看见自己有点焦急，跟着念头走了，回来，把手头的工作捋一捋。
- 2 我看见自己头脑在编故事，旧模式又开启了，知道，投入眼前的工作。

【12】舒娴 即刻觉察

记录：正在食堂舀饭，左手拿盘子，右手拿饭勺，舀起一勺米饭，米饭黏黏的香香的，想吃多一点，看见自己的贪心，把饭勺放下。双手端起盘子，抬起时向左歪了一下，感觉到盘子有些重，念头想到要去哪个位置坐，停下，双手端稳盘子，感受双脚交替走，眼睛看见同年级同事，放下盘子，拉开椅子自然坐下，与同事交谈。

【20】舒娴 即刻觉察

13:45 我要觉察

记录：

走在路上，双脚交替走，双手插在外套口袋里，知道

路边有人烧东西，知道

右拐，等红绿灯，知道

变成绿灯了，知道

双脚走快了一些，呼吸有点急促，知道

快到人行道上了，知道

脚步开始放慢，知道

前面有一个妈妈带着孩子，知道

双脚继续向前走，路不太平，知道

【23】舒娴 即刻觉察

14:36 我要觉察

记录：

在等电梯，知道

电梯声音响，知道

电梯门打开，有一个人，知道

按电梯关门按钮，知道

现在下午人很少，知道

看了一下时间，知道

电梯门打开，知道

右脚迈出电梯门，知道

【25】舒娴 即刻觉察

15:33 我要觉察

记录：双脚脚跟抵在椅腿上，脚尖点地，右手拿笔，左手拿笔记本，抬头向前看，
倾听会议内容。

【29】1.13 舒娴 即刻觉察

17:13 我要觉察

记录：

双脚平放在地面，右脚脚尖轻轻抬起，知道

抬头看前面的大屏幕，知道

领导总结的真好，知道

身体不自觉挺直，知道

会议室有点闷，知道

想喝水，知道

双手放在桌板上，知道

【30】舒娴 我看见

我看见对获得师德标兵荣誉的老师的羡慕，一旦羡慕，就祝福。

我看见自己着急完成手写资料的抄写，看见着急就停下，把笔放下歇一歇，平复呼吸。

我看见同事进行师德分享时突然忘词停顿，自己内心也跟着紧张，眼睛不敢看同事。看见别人的难处，内心默默为她加油。

【31】1.13 舒娴 即刻觉察

18:02 我要觉察

记录：

双手穿外套，拉上拉链，知道

拿起袋子，和同事说假期愉快，知道

双脚交替走，知道

下楼梯，知道

打开门，知道

和一名同事一起走，知道

【32】舒娴 即刻觉察

18:53 我要觉察

记录：

正在店里点餐，告知存的余额用完了，心里有一丝质疑，想开口询问店员，知道

调整一下呼吸，平和地问之前是用的账单情况，知道

确认上一次余额已使用完，和店员道谢，知道

扫码付费，知道

看见有个双人桌，坐下，知道

自己一个人坐了双人桌，好像占用了多的位置，知道，起身坐到单人桌上。

舒娴 第四场直播会感想

今天直播会最大的感触是蓝狮子老师的讲授和答疑。被老师的慈悲心深深感动。

最后老师拿自己做例子，我赞叹老师的谦卑和包容，我从没以这个角度去看待出

现在自己身边的人。是啊，自己身上还有一堆贪嗔痴慢疑，有什么理由说别人呢，

还是傲慢心太强，惭愧惭愧，向老师多学习。

今天蓝狮子老师再次说到言语的表达与自身见地的关系。我觉得可能也是想说明不要被文字逻辑绕进去，提出一个似是而非的问题，这也是头脑的游戏。

老师回答什么是修忍辱。修忍辱不是忍，是不执着，没有嗔恨。说到“戒定慧”的两个见地让我一下豁然，不是非要做什么去得到所谓的“戒定慧”，而是本自具足，不增不减。可能理解还不太透彻，但心里很震撼，非常感恩老师的指点。同理，也没有所谓“功德圆满”可以去追求，“圆满”的定义代表还有“不圆满”，这也是世俗里的欲望，在二元世界里产生的定义和概念本就是对立而来，因此不要用任何概念去定义修行，也不需要定义。

最后还是只剩感动。老师反复说无所谓好坏，我们看到的“坏”人是因为他生活在黑暗中。我记得之前我也在老师的抄写语录中看过这句话，当时没有像今天这样涌起一股热泪，心里好像被击中。我深深为自己是如何看待他人，是如何没有包容与慈悲心的而感到羞愧，看来自己连修行门的一步都还没跨进去，感谢老师的帮助。

【37】舒娴 情绪觉察

刚放下手机，起身去房间看看队友，他晚上拿了一沓考试的书去学习。打开门，他快速把书盖在手机上。

看：内心有一丝波动，出现被欺骗的念头。

挖：我对队友学习考试有期待，希望他像我想象中那样认真在学习。

改：(笑着)说：“是不是太累啦，在房间这么久了，真是不好意思我看直播课一个人把客厅用了，谢谢你腾出位置让我安静学习。”

自评：这次念头看的比较快，可能是刚看完直播课的原因吧内心对队友的期待可能还存在在其他方面，还要再多挖挖。

【42】舒娴 静坐觉察

时间：23:10-23:22

舒娴 1月13日 觉察练习

早静坐：0

晚静坐：1

闹铃觉察：3

走路觉察：1

洗碗觉察：1

随机静坐：2

情绪觉察：1

发愿练习：0

我看见：2

即刻觉察：8

1月14日

【2】舒娴 静坐觉察

时间：8:02-8:15

【4】舒娴 2025.1.14 发愿

祈请老师加持

愿我今天所说、所想、所做，都是为了利益一切众生。

我愿替妹妹承受头晕头痛的痛楚，希望妹妹身体早日恢复。

舒娴 我看见 10:35

主任发信息跟我说昨天发送的证件照格式调整有误。

我看见内心有一丝紧张，念头冒出，知道，不跟随，打开电脑，重新把照片修改一次，发送过去。

我看见对自己的评判，知道，停下念头，不跟随。

看：是被欺骗的念头吗？会不会有失落没看见？

挖：期待队友的考试，这是向外求吧？队友考的好与不好就能满足自我的什么呢？

希望他像我一样认真学习。还是认为是别人的问题，自己是最好的。

给自己贴了一个标签“我很棒”给队友贴了一个标签“还很一般，需要努力”

这是自我的傲慢吧！

改：的不错哦

我的第一念是：队友这么大人了，学个习还需要像小孩子一样被监督感觉还有点心疼，可以反观一下有没有经常要求对方，指导对方，以我为中心的模式。@舒娴—船员—西安

嗯嗯确实是，船长点出了我没挖出来的实质，原来期待的根本是在向外求，并且内心还有将自己和队友进行比较，突出自己比他人好的傲慢心。

反观的内容也很感谢船长指出，对队友的要求和指导是我没深挖的部分，还是太以自我为中心了

谢谢船长的细致点评

舒娴 静坐觉察

时间：14:10-14:23

舒娴 情绪觉察 1.14

看到关注的公众号推送了之前比赛的结果，看完名单自己没有获奖。

看：心里涌起失落，出现评判自己的念头。

盯：屏了一下呼吸，右手手指来回刷名单。

挖：向外求，对比赛结果有执着，只能接受得奖的结果，自尊心强。

改：停下念头，不跟随。继续做手头上的事。

舒娴 我看见 1.14

我看见自己对队友临时说外出聚餐有抱怨，知道，停下，祝他用餐愉快。

我看见自己不好意思跟队友说自己的比赛结果，知道，转发名单给他，自嘲自己的比赛结果。

我看见自己不想去门口搬新的饮用水桶，知道，打开门，把水桶放平，推进家里放好。

我看见自己不想跟队友安装家具，走过去，帮忙把每个地方的螺丝准备好。

我看见自己埋怨队友回家不分享一天工作的情况，知道，停下念头，给队友好好休息的时间。

舒娴 1月14日 觉察练习

早静坐：1

晚静坐：1

闹铃觉察：2

随机静坐：2

情绪觉察：1

发愿练习：1

我看见：5

即刻觉察：5

1月15日

【1】舒娴 静坐觉察

时间：8:57-9:10

【3】舒娴 情绪觉察 1.15

背景：

健康证到期了要去重新体检，最近有备孕计划，体检拍胸片有辐射三个月不能备孕。打电话问医院，提供孕检证明可以不用拍胸片。孕检需要男女双方都去。发信息问队友明天去可以吗，节后时间来不及，准备要上班了。队友先说可以我先去孕检吗，接着说节前不好请假，问我能不能直接去拍胸片体检。

看：内心升起不悦。

盯：突然停下手上动作，皱眉瘪着嘴，腰微微弯着，手肘抵在膝盖上，头脑埋怨的念头不断，胸口闷闷的，呼吸短促，有一团气在胸口中间，好像吸进去的气在胸口堵住了。

挖：维护自我，觉得自己的决定是正确且唯一的办法；控制欲强，不允许别人反驳；执着结果，只能接受对方答应的结果，不接受其他结果。

改：停下念头。回复队友：“没事，我这个想法太仓促也太绝对了，你节前请假不好请，咱们年后去孕检也可以，你觉得呢。”

辛苦开拓者同学帮我点评指正，感谢@开拓者-船员-佛山

内心升起不悦，可能是两个原因导致的，

一是年后上班，时间不多，这个占比较小

二是队友让你先去体检，这个占比较大

通过你的行为，我猜测你的需求是

你希望队友陪着你一起去体检，而不是让你一个人先去，即使队友不能和你同一

天体检，你也希望他陪着你一起去，

根据以上需求，我猜测你的执着是

你认为孕检是很重要的事，你很重视，

所以希望你队友也应该很重视才对，队友说的让你先去这句话，可能让你升起不

被重视的念头。

一个小小的建议：

你在备孕的时候，就开始每天诵一部心经，直到小孩出身，最好中间不要间断。

这个事你自己做，不要期待或者要求队友和你一起做，这种事是看觉悟的

@舒娴—船员—西安

哇哦~谢谢开拓者—剑刺中我希望得到重视的“心病”。原来我的执着还是向外

求，队友不能同行心里就起了情绪。

嗯嗯，诵心经这个建议太好了，我今天就诵读起来

感谢开拓者的细致点评，受益受益，太棒啦

舒娴（献丑）点评殊毓同学作业：

看完殊毓的作业赞叹实在太棒啦，一下就看见情绪挖出执着点，作为文字（废话）

一不小心就超标的我来说，这个背景介绍真是典范，学习榜样！

接下来我斗胆把自己还没练好的觉察之剑在殊毓的作业上面舞一舞，误伤误打的话请见谅，毕竟天空营还没毕业，写的不好大家也知道船长是谁，找她哈（文字

又超标了）接下来请看我舞剑嚯嚯：

大女儿打电话给我，让我给她充生活费

【看】瞬间烦恼发火

（觉察及时，“瞬间”看见了，棒）

【盯】感受身体难受在胸口，继续盯，左腹部有疼一下，继续盯到喉咙，有个小疙瘩大的堵堵感...到黄豆大小...

（盯的很细致呢，定位身体的难受在具体哪个部位，从胸口、左腹部、喉咙，感觉喉咙像被堵住，堵住的异物感满满变大。）

【挖】执着于金钱，突然问我要钱，我就烦躁，执着于得到，不希望失去

（挖的部分找到自己钱财的执着，对金钱的控制欲，“只能接受获得，不能接受给出”，赞叹孩子们有殊毓这样的妈妈真是太幸运了吧~向殊毓学习！

有个小小的想法：是不是也可以从亲子关系入手，挖一挖自己对女儿的爱能再纯粹一点吗，挖一下想改变女儿，对女儿评判的背后有什么向外求的地方吗~）

【改】好，等下方便就给你充钱

（改的真好！马上对孩子的需求做出回应 这里是不是也可以再进一步关心：最近钱不够用是遇到什么问题吗~学期末考试不要给自己太大压力哦~吃穿够用吗等等~我个还没当妈的，只能从希望有这样的妈妈代入来提出建议了，见笑见笑了）

【自评】我给她充好了放假之前的饭钱，评判她乱花钱，没有从她的角度考虑，都是从我的角度考虑，所以痛苦来了。

（嗯嗯，找到痛苦的原因是为了满足自我，把金钱视为自我的一部分；还发现自己对女儿的控制和评判，希望改变他人让自己舒服开心。也让我看到自己对家人的模式——希望家人改变某个习惯让我不烦恼不起情绪，原来只要向内看，不搅和，天下太平啊）

舒娴同学点评的不错哦

看盯挖改都点到掌握方法的重点

在这基础简单做个补充：

盯：的部分要注意情绪是否减弱或者消失，这是衡量是否会盯的重要标准。

挖：只点评是否挖的自己，而非他人，其他的可以不用做判断。

其他很好，继续加油！

舒娴 静坐觉察

时间：13:32-13:45

舒娴 学习《在生活中修行：诸恶莫作，诸善奉行，自净其意》感想

修行三句话：诸恶莫作，众善奉行，自净其意

一、诸恶莫作：断除恶的因。所有的恶事都不要做。不是外界的环境给自己带来的苦，而是有因果。自己的生活定一些原则，就是在生活中修行。

1. “不对别人不好，别人很大程度也不会对你不好”。

2. 不做恶事，可以让心静下来。不让内心的抱怨，憎恨生长。四戒：不说谎，不抱怨，不占便宜，不思他人过。

二、众善奉行：做善事的快乐是没有理由的。帮助别人自己觉得快乐是大自然的规律。

1.做善事不要抱有期待。不期待别人的反馈和评价，只做自己该做的事情就好。

2.做善事是种善因。不要为做善事给自己赋予任何意义，如品德高尚等。

3.为他人做善事时，会体会到当自我减弱，考虑自己越少的时候，就会感到快乐。

三、自净其意：是最重要的，也是最难的。时刻觉察自己的起心动念。在修行时出现走偏的情况，如觉得别人打扰自己修行，对别人责骂闹矛盾等，要自净其意，进行纠偏。不推销，不拒绝，不求名利。

不欺骗自己，问问自己：“这么做真正的意图是什么？”时刻审视自己的内心，挑战自己。一个好老师会适当对你的进行“剥洋葱”，把一些自己的小心思，难堪的地方点出来。

要留意的情況：可能自己觉得自己变化了，但在身边人眼里可能不一定。

舒娴 1月15日 觉察练习

静坐次数：2

闹铃觉察：2

走路觉察：1

做饭觉察：1

随机静坐：2

情绪觉察：1

作业互评：1

发愿练习：1

即刻觉察：3

1月16日

舒娴 情绪觉察 1.16

上午点了个汤粉外卖，送到时盖子没盖好，汤洒了一袋子。

看：内心升起一丝不悦

盯：抿着嘴巴，呼吸变得有点沉重，唉的叹了一口气，抱怨念头闪过，肚子有点疼痛，停下念头，盯着肚子，疼痛慢慢减轻，呼吸调整正常。。

挖：认为买的东西是自我的一部分，感觉自我受损。执着于结果，只能接受外卖无损的结果，不能接受其他结果。

改：提醒商家注意盖子容易脱落，建议出餐时检查一下，给商家和外卖五星好评。

感恩食物的馈赠，打开外卖把食物吃完。

辛苦开拓者同学帮助点评指正@开拓者-船员-佛山

@舒娴—船员—西安 舒娴 情绪觉察 1.16

上午点了个汤粉外卖，送到时盖子没盖好，汤洒了一袋子。

看：内心升起一丝不悦

这个不悦能否更细致一点，比如抱怨，思他人过。

盯：抿着嘴巴，呼吸变得有点沉重，唉的叹了一口气，抱怨念头闪过，肚子有点疼痛，停下念头，盯着肚子，疼痛慢慢减轻，呼吸调整正常。

从嘴巴，到呼吸，到叹气等等，我感觉你没盯住，

感知情绪下身体的反应，重点是感知反应最强烈的部位的变化，不是感知每个部位，

挖：认为买的东西是自我的一部分，感觉自我受损。执着于结果，只能接受外卖无损的结果，不能接受其他结果。

你的执着点是因为外卖撒了，有点抱怨，有点思他人过，抱怨商家，怎么打包的，抱怨外卖小哥，怎么送的，不会小心一点吗

改：提醒商家注意盖子容易脱落，建议出餐时检查一下，给商家和外卖五星好评。感恩食物的馈赠，打开外卖把食物吃完。

给商家和外卖五星好评。感恩食物的馈赠，打开外卖把食物吃完。这个非常好，

这一句“提醒商家注意盖子容易脱落，建议出餐时检查一下，”当时脑子闪过这句话的时候，是带着情绪说的，还是纯粹给商家建议，你再体会一下，

舒娴 学习《随时准备去死》感想

1.爱和恨是成对出现的，赞美和批评也是。这样的平衡也在生和死之间，有生就有死。

2.两个口诀：如果没有明天、随时准备去死。

3.对自己的要求：“我愿意随时去死，也做好了准备，但我希望自己能死在利他的路上！”

七师父的这篇文章真是灵魂拷问：你愿意随时去死吗？如果没有明天，你还有什么放不下吗？

看完文章想了一想，如果没有明天，心里对家人还有不舍，自己目前为止度过的生命，似乎没有给到他人帮助，反而自己受过很多帮助，顿时十分感动。

原来自己每天能平安健康，甚至开心快乐的活着，是受到许多或有形或无形，或直接或间接的帮助而来的，心中涌出感恩，也涌出惭愧，自己在生活中，在工作中，利他的又有多少呢。

随时准备去死，我觉得重要的不是“去死”，而是前面四个字——“随时准备”，退一步说，即使不是去死，我能随时准备的有什么？——能随时准备把自己的钱给需要的人吗？能随时准备没有工作吗？能随时准备受到指责辱骂吗？能随时准备把自己有的给别人吗，能随时准备碰到需要帮助的人给予帮助吗？

哎，这么问下来，都不用去死，上面这几个“随时准备”，我都挺难受的，就这样都虽生犹死了，发现自己挂碍还挺多的。

随时准备去死，就是命都没了，上面这些挂碍算什么。发现“死”不可怕，死的时候还一堆挂碍的，挺可笑的。而且这挂碍都是“自我”，感觉更可笑了。

为了不让自己临死前嘲笑自己，我想我应该给自己一句“随时利他”来警醒自己。破除自我，哪儿来“去死”一说，死的是谁？我是谁？

自我死了，而“我”永远都在。

（头脑真会跟我玩文字游戏，做到了再说吧）

舒娴 我看见 1.16

我看见外卖有撒漏，有点生气，出现抱怨念头，知道，给商家和外卖员好评，把外卖吃完。

我看见和队友就一件事情意见不一致，想反驳，停下，跟队友说：“嗯，你说得对”。

我看见自己不想吃韭黄，跟队友说自己不会做，提起觉察，反者道之动，搜索制作视频，洗菜备菜。

我看见自己抱怨老妈寄东西没有提早说，知道，跟老妈说好的没问题，我知道了，感谢老妈的心意。

我看见队友被临时约出去心里有不悦，想阻止，知道，跟他说路上小心，注意时间。

我看见队友说还得一会儿才回来，内心有抱怨，停下，说好的，年底聚餐多，回来注意安全。

【22】舒娴 善良 24 小时挑战 1.15

8:30:我发愿接下来 24 小时，愿我做的一切都是为利益他人，绝不伤害众生。

9:30：升起一丝埋怨队友早上出门没跟我说，停下，向内观。

9:50：看见保健医生发来信息提醒去体检，想推脱不拍胸片，看见，跟医生回复：好的收到。

9:55:不知道如何处理拍胸片的事，跟自己说：你要善良。

10:00：打电话给医院咨询之前，跟自己说，真诚与人沟通，感谢工作人员的服务。

10:20：对队友的回复出现生气的情绪，停下，向内观。

10:30：外出扔垃圾，对物业收拾垃圾的工作人员点头致意，说一句“谢谢，辛

苦了”。

11:00：餐厅店员说代金券不能用，内心升起不悦，看见，说好的，按价格扫码付费。

13:30:出现思他人过的念头，知道，停下，在心里向对方送上祝福。

13:40:观念头出现评判他人的念头，停下，不跟随，心里默默祝福。

14:00：念诵心经三遍，回向给在病痛中的人。

17:30:做饭出现抱怨的念头，知道，继续安住在做饭中。

18:00：队友责怪我厨房灰尘大没收拾，知道，跟他说吃完饭收拾，感谢他提出来。

20:20：队友对给我取快递有点抵触，知道，说我明天自己再去拿。

22:20:睡前发愿：愿睡梦中所思所想，所说所做的一切，都是为了利益众生。

8:00:晨起发愿：愿今日所思所想，所说所做的一切，都是为了利益众生。

8:30：上午身体不舒服，发愿为所有遭受疼痛的人承受痛楚。

回向:把这次善良 24 小时的所有的善业，回向给所有父母，希望他们身体健康;

回向给所有众生，希望他们智慧增长，减少烦恼。

舒娴 1月16日 觉察练习

静坐次数：2

洗菜觉察：1

吃饭觉察：1

扫地觉察：1

起床觉察：1

随机静坐：2

情绪觉察：1

作业互评：1

发愿练习：1

我看见：6

即刻觉察：3

善良 24 小时：1

1月17日

舒娴 学习《真正的“我”是谁》感想

看到这节课的题目，我先念了几遍心经，求菩萨加持我能好好理解，但是看的过

程太阳穴还是突突的跳，停下好几次倒回去听，自己还是太愚钝，座上修的积累还太少。但听完只想顶礼七师父，感恩七师父把这么好的善知识带到自己面前，虽然还要多多结合静坐去体悟，但内心十分喜悦，十分感恩。

我想起最开始在辨别什么是念头时，船长有一次在读书会时说到“自我也是个念头”，当时我很震撼，但是心里很疑惑，不敢相信。在动作觉察的过程中，我会到回到当下可以依止在动作中，我有一点点感悟是：“会不会我的生活就是这一个个念头组成的？当我没有觉察，我的全部生活都是一连串念头连起来的，而这些连贯的动作，是不是因为我的起心动念而随之发生的？”当时这个想法出现的时候，我突然有些恐惧，不敢再想。

今天的视频课一开始，七师父再次帮助我辨别什么是念头，原来连自己的想，自己的恨，讨厌，伤心等等，都是念头。这么想来，自己的情绪都是为了一个念头在难受，确实很好笑。

一切在打坐中都是念头。那如果一切都是念头，那我是谁？谁在观？谁在知道？——“我就是那个观，那个知道，那个觉。”

此刻，太阳穴还是突突地跳，七师父说最后还有个大礼。听到“放映机”这个比喻，我感觉以前在哪儿听过，可是这不重要，我在此刻有些明白了。原来自己是自己世界的导演，编剧加演员，经常活在屏幕里，随着剧情（念头）的演绎而喜怒哀乐，有时活在想改变剧情的编剧角色里，拿着胶片（各种身心灵理论）意图

篡改屏幕内容，甚至把觉察也当胶片，想着换上胶片期待屏幕里的剧情有所改变（改变看不惯的人，生活变好，变有钱，事业顺利，身体健康等等）。可是，原来真正的我是让这一切“存在”的光，是那个知，那个觉。光源投放出这一切，没有任何评判，没有善恶，没有好坏。

有一次读书会船长解答了大家的问题，我们说船长好有智慧，船长说：“因为我们的心都是一样的”。现在我好像有点明白了，这个心就是“觉”，就是“观”，就是“道”。我们背后的那个“觉”，都是一样的，都是一体的。

【20】舒娴 情绪觉察 1.17

明天要和队友的妹妹和表妹一起吃饭 和队友商量吃饭的地点和时间 他说：“你现在订这么快干什么，明天说不定你们女孩子磨磨唧唧的，不一定能准时到”

看：内心升起一丝不悦、委屈和抱怨。

盯：捧着手机的双手停下，喉咙干干的，有一团气堵住了，想回怼的念头不断。

把手机放一边，盯着这团气，吞咽了一下口水，堵住的感觉慢慢减弱，消失。

挖：控制欲强，自尊心强，不能接受队友不同的想法和意见。维护自我，觉得自己的决定是对的，觉得自我受到攻击。

改：（表情放松）说：嗯你说的也是，现在说好的时间我们可能不一定能准时碰

面，那咱们就先商量是吃午饭还是晚饭，这样可以吗？

辛苦风平船长帮我点评和指正，感谢@风平-不东号

舒娴同学我来啦...抱歉，刚忙完。

舒娴同学的情绪觉察背景交代清晰，看盯挖改格式正确

及时看到不悦的情绪，并能盯住身体反应，直到身体反应的减弱。

挖：控制欲和自尊心强，也就是自大式心病，还有一点点杀人式心病。后面的不能接受的内容是挖到队友了。

舒娴同学的改很棒，积极询问队友的建议。也可以交给队友来安排，甘做那个听话照做的人。

舒娴同学的情绪觉察已经基本掌握，相信多多练习，一定会将觉察之剑越磨越亮

舒娴 1月17日 觉察练习

静坐次数：2

闹铃觉察：2

吃饭觉察：1

做饭觉察：1

洗碗觉察：1

随机静坐：2

情绪觉察：1

发愿练习：1

即刻觉察：3

1月18日

舒娴 关爱家人 24小时 1.17—1.18

9:00 早起发愿：现在开始 24 小时，我要全心全意关爱家人。

9:10 早上烧一壶水，给队友喝一杯温水。

9:30 把队友放在沙发上的衣服叠整齐，收拾好。

11:30 妈妈问中午吃饭了吗，看见撒谎的念头，知道，回复有点不舒服刚去睡了，现在感觉好多了。问候妈妈中午吃了吗。

16:00 下午队友开完会出去吃饭，祝福他和同事聚餐愉快。

16:30 在家把卧室收拾干净，给家里的植物施肥浇水。

17:00 问妈妈需不需要寄些年货或水果。

17:30 把队友放在洗衣机的衣服洗干净晾起来，把收下来的衣服折叠好放进衣柜。

18:30 把厨房灶台油污擦洗干净，把队友的茶杯里残留的茶叶倒掉，洗干净。

22:00 问候队友聚餐怎么样，回家注意安全

23:30 睡前在保温杯给队友倒一杯温水放在床头柜，方便他半夜口渴喝水。

12:30：睡前发愿：愿睡梦中所思所想，所说所做的一切，能利益家人朋友。

9:00:念诵心经，回向给家人朋友。

10:00:叠好被子，收拾床铺，把卧室收拾干净。

10:30：烧一壶热水，给队友冲茶。

11:00：问队友中午想吃什么，按照队友想吃的就餐。

11:30：中午接表妹和队友妹妹出去玩，把选好的礼物带上。再到三舅家拜年，表达对三舅一家的祝福。

舒娴 1月18日 觉察练习

静坐次数：1

闹铃觉察：2

坐车觉察：2

起床觉察：1

发愿练习：1

即刻觉察：3

舒娴 2025/1/18 作业完成

必做题 1 2

选修题 2

1月19日

舒娴 关爱家人 24小时 1.18-1.19

13:34：队友停车，找不到停车位，有些焦急，觉察到自己有一丝情绪升起，知

道，笑着宽慰他。

14:14：主动问队友妹妹和表妹想喝点什么，下单买。

17:30：到了饭点，表妹提出吃鱼，我不太想吃，觉察到，顺着表妹的想法选择餐馆和点餐。

18:00：队友说起表妹的男朋友，表妹不是很想聊，觉察到自己八卦的心，主动转移话题。

19:30：吃完饭，觉得太晚了，不太想去三舅家，觉察到自己有一丝抱怨，停下，带表妹坐上车，载回她家拜访三舅。

20:00：路上一段路没有路灯，队友在抱怨，觉察到自己的不耐烦，笑了，陪他演戏，说：“嗯，没路灯开夜车太危险了。”

20:30：到表妹家了，打开后备箱，拿出一袋今天夹的娃娃，对其中一个娃娃升起不舍的念头，知道，让表妹挑自己想要的。

21:15：回去路上开错路了，队友有点焦急，说我说话影响他开错路了，内心升起抱怨，想回怼，知道，说嗯，我下次注意，开车时尽量不聊天。

22:34:停车场停车剐蹭了一点车漆，队友在懊恼和自责，宽慰他说：“没事的，一点点 看不太出来。这个地方本来就on不好停车，你倒了很多次，停的挺好的了。”

23:30：看队友还没去洗澡，看见想催队友的想法，停下，继续做自己的事。

24:00:睡前发愿：愿睡梦中所思所想，所说所做的一切，能利益家人朋友。

9:00：看到自己不想收拾垃圾桶的想法，主动把垃圾桶垃圾收拾打包。

10:00：看见自己不想做午饭的想法，主动和队友说今天中午我来做饭。把冰箱里的食材拿出来解冻。

11:00：把卧室被子叠好，卧室整理好。

12:00：给队友泡一杯热茶，端到他面前。

12:30：淘米煮饭，准备午饭。

舒娴的遗书

舒娴，女，身份证 XXXXXXXXX，立遗嘱如下：

1.本人所有劳动所得归父母所有。

2.本人自愿捐赠遗体作医学研究或器官移植。

3.本人个人物品悉数捐赠给需要的人。

立遗嘱人：舒娴

2025年1月19日

（假如今天是人生的最后一天，似乎没有太大的遗憾，但想到自己只能做到以上三点，对家人和他人给予的帮助很少，觉得很惭愧。

自己离开了，对留下的人可能才比较残酷，但可能也是一个礼物，一个用生命送出的礼物。

我回顾自己的一生，觉得遗憾的是，自己的利他心和感恩心太少，自己为他人做的，远远没有这一生受到他人的帮助多。自己没有为他人做过什么，却受到许许多多的人的帮助和陪伴，在困境中总有人来拉一把。命运让我的妹妹来做我的亲人，提醒我生命中还有“修行”这条路，还遇到善知识，遇到必经之路，能在必经之路跟着这么多老师，同学修行，能得以学习觉察，运用觉察，学习在生活中修行，这是无比感恩的事。

但自己又做了什么来“报答”这些生命中的礼物呢？

我想，“向死而生”是这封遗书写下来的意义，在写遗书的过程也是体会走向死

亡的过程，这时突然发现自己生命中那么多感恩和美好的事情，而自己平日却熟视无睹，还常常升起许多抱怨、不满。真的由衷想说出一句：“罪过罪过啊~”

希望以此遗书，明确自己这一生的目的，提醒自己：还在抱怨，在思他人过吗？还在念头中打转和生活吗？有没有做到每天对家人的关爱呢？与他人相处时能否提起觉察，升起利他心呢？工作的目的是利他还是利己？我随时准备好去死了吗？随时准备好把一切都给别人吗？我真的认识“我”是谁吗？

写下这封遗书时，我也慢慢摸清自己的人生主线，希望跟住必经之路，跟住善知识，把学到的方法用在生活中，不退转。)

舒娴 天空营学习第三周总结

没想到天空营的学习在今天已到了最后一天。这一周我的学期工作也结束了，这几天的假期生活好像和以前一样，又有些不一样了。

以前假期我会做很多计划，想去这里，想去那里，哪些工作在假期里要完成，每次刚放假都在做各种安排。在天空营学习的最后一周里，发现自己没有去计划什么，在家待的大部分时间里反而能静下心来跟自己待在一起，在处理事情时，虽然大部分时候不能做到及时，但总有个声音在提醒自己提起觉察。

我发现人在闲着的时候念头也不闲着，还更加蠢蠢欲动，一会儿希望去做个这，

一会儿想去做个那，当我知道它们只是念头，没有跟随念头产生对应的行动时，我发现了自我的把戏。也只有在与自己独处时，才发现自己念头动的多厉害，我好像体会到七师父和船长说的“游戏”是什么意思了，看着念头来来去去，真的就像跟头脑玩游戏一样。

在上船之前，我告诉自己天空营的学习是 21 天，但学习觉察，在生活中修行并不是 21 天学会。就好像看了一本书，学习了一些知识，但是知识有没有用，不是在看书的过程能知道的，而是要在实际中应用才能知道。

在这周学习“真正的我是谁”这节课对我触动很大，非常感恩七师父的视频课，每一节都在帮助我“纠偏”，提醒我觉察是什么，修行的目的是什么，真正的我是什么。

刚刚生活广场中七师父说新年和家人朋友团聚是一年一度很好的觉察练习的机会和考验，我们这一期天空营毕业刚好赶上过年，真是很幸运很吉祥的事，带着觉察之剑和慈悲之盾这两个新年礼物回家，看看自我在这欢喜的春节还有什么好戏要上演。~(。! U ! ..)~

舒娴🔍

长着一双美丽飒爽的丹凤眼，看似迷茫又遮掩不住从内而发出来的光，你不知道那是你的智慧之光，她要出来让你看清真相。回望过去，我们经历的那些无知和迷茫，岁月变迁但内心有个声音不变。记得那次读书会你两眼明亮，喜悦难挡，很高兴你正在穿梭黑暗，看到一丝光芒。几千年重复让你我今生再相遇了平凡号，愿我们共持觉察宝剑，并肩同行，在吃喝住行中利益众生回归本性。

深海班等你！

平凡号：自度