



星球联动天空训练营

【了凡号学员成长档案】-夏荷



必经之路

2025年4月6日

一、基本情况

✧ 船队基本情况

船长：小云

副船长：栗子

大副：永梅、浅予、彭志英

水手：洋洋、何三春、丽雄

船员：夏荷、月白、智莲、阿瓜、蔡蔡、攸宁

航行时间：2025年4月14日

✧ 学员基本资料

● 报名方式

学长推荐

● 推荐信&情况说明

尊敬的天空营组：

你们好！我是夏荷同学的带飞学长我愿意推荐夏荷同学进入天空营学习。

夏荷同学是一位努力而认真的会计工作者、喜欢中医，活跃在智慧心城。

在服务心城考评组过程中夏荷同学用自己的爱心和智慧看见服务心城的小七们，真正践行了成为一束光，点亮他人、照见自己。

我愿意推荐夏荷同学加入天空营学习，也希望夏荷同学珍惜天空营学习的机会，等你学成归来，更好的服务自己，服务好家人，更好的服务他人，祝福夏荷同学。

推荐人：吉祥

2025年2月17日

- 个人情况介绍

姓名：褚荣，女，48岁，安徽蚌埠，手机号码13965255832

- 个人必经之路经历

2024年9月20日加入新手村，9月27日如是村二期毕业

小七服务:智慧心城、服务心城考评组

- 您为什么想申请加入《天空训练营》

自卑、敏感、社恐、不喜欢交朋友、不喜欢交际应酬，喜欢一个人安静的独处或看书。要强、倔强、不接受批评，做事认真，一丝不苟，一板一眼，心里放不下事，有事必须做了，不懂得拐弯，不会善巧，用他人的评价就是做人做事有点“拙”！

不会生活，不会享受生活，挣得钱舍不得花，除了学习还是学习，把日子过得苦哈哈的，生活没有乐趣。爱发火，不会控制情绪。好脾气都给了外人，坏脾气都给了最亲近的人

不会管理时间，想学的东西、想看的书很多，要上班要接送孩子，总感觉时间不够用，陷入焦虑。

女儿跟我说：希望妈妈少生气、不要发火，多笑笑！

- 您进入天空营的承诺

听话照做

- 您毕业于那一村

2024年9月27日毕业于如是村二期，必经学号BJ2409228

✧ 蓝狮子寄语：

有人莫名其妙就来到了这里，

有人努力奋斗才来到了这里，有人真的想好好修行，

有人只是想生活过得舒适一点。

这已不重要。

重要的是，你已经在这里了。

你面前是一条路，很不一样的路，少有人走的路。

你曾经贪恋的那些美好，在这条路上，可能都会被丢掉。

没人会强迫你，也没人会引诱你。

只是你自己会发现，曾经紧握着的珠宝，

不过是一块普通不能再普通的石头。

✧ **问卷调查【修心十问】**

一、你最近最快乐的事是什么？

三八节放假和现在处的对象一起带着小女儿出去旅游！

二、如果有一个人，你想要和解，TA 是谁？

小女儿的爸爸（分开后一直互相厌恶、指责）

三、在过往的人生中，你最大的心碎是什么？

一直在努力的生活，但还是把生活过得乱七八糟！

四、你对自己最大的逼迫是什么？

不停的想学东西

五、你对自己最不满意的是什么？

五音不全，不敢唱歌！性格内向！社恐！人多的时候怕表达！

六、这个不满意让你想起了谁对你的评价是这么深刻？

上小学时老师让我站起来唱歌，怵在那半天憋到流泪也没唱一句！老师说：坐下吧，一滴眼泪就当是唱一句歌了！

七、你最期待得到谁的认可？

小女儿的爸爸（他一直在孩子面前和对外人散布我脾气不好，发脾气时像疯子，出口伤人）

八、你对自己最大的情绪是什么？

不自信！路上怕见熟人！希望穿一件隐身衣，走在路上我能看到别人，别人看不到我！

九、你是如何自己陪伴自己？

看书学习或者去室外走走

十、你满意自己吗？

不满意

这十个问题回答完之后，此时的心情是什么样的？

心情：不知道！说不上来！

二、船员作业+点评

✧ 热身周

4月11日作业

早起静坐觉察

听到自己肠子蠕动的声音 知道

听到蓝狮子的声音 脑子里出现他说话的样子 知道

听到隔壁邻居睡觉打呼的声音 知道

脑子里想着昨晚第一次见面会、读书会的情景 知道

又听到自己肚子肠子蠕动的声音 知道

脑子里又想起昨晚第一次读书会小云船长讲话时笑盈盈的样子 知道

听到身旁女儿肚子里肠子蠕动的声音 知道

听到女儿翻身的声音 知道

担心我打坐会不会影响旁边的女儿睡觉 知道

听到女儿翻身声音，想扭头看下旁边的女儿是不是坐起来了 知道（想起昨晚读的觉察知道只是念头 不能扭头）

又听到蓝狮子的声音 脑子浮现他说话时的样子 知道

感觉一大早好热啊！身体都出汗了！想到今天气温一定不低！回头看下天气预报！知道

听到蓝狮子的声音 十分钟静坐时间到了，感觉好快啊！意犹未尽，要不要再坐 10 分啊？算了，刚开始还是按船长的要求来吧！

船长点评：

格式清晰，可以上来写明静坐时间10分钟

这所有听到的声音都只是念头，下次可以试着听到声音只是听到，比如听到蓝狮子的声音，脑子里浮现他说话的样子，其实就是被带跑了，感觉一大早好热呀，身体出汗了，想到今天气温一定不低，回头看下天气预报，这就是明显的被带跑，

在这后面要写上被带跑，证明你是知道被带跑了，

不过没关系啊，刚开始都很正常，能够看见念头就已经很好了，慢慢来

挑战 3小时不看手机

9：00开始挑战

9：24登录电子税务局，需要手机收验证码，想到在挑战3小时不看手机，先做其他工作。

10：21 听到同事说手机退个税的事，我想拿起手机查看信息，看到念头，停下，继续工作。

11：21 想拿起手机记天空营的作业，看到念头，继续工作。

12:00挑战结束

了凡号下午茶小游戏

看见自己（或家人）今日闪光点（至少一个，无上限）

早上送完女儿，回到家给猫咪的毛梳理一下！

我对小动物好有爱啊（其实是担心猫咪掉毛把家里搞的到处都是毛）！

中午要参加直播课，提前打电话给妈妈中午吃饭不用等我了！并问妈妈腹泻好点了没有！我是个懂事孝顺的女儿（其实主要想跟妈妈讲吃饭不要等我了，问腹泻是顺便）

下班时打卡机坏了，同事帮我设置从手机上打卡！

好热心的小伙伴！

下午杜先生帮我接女儿放学并给女儿买了蓝牙耳机！

杜先生是个很有爱很有包容心的男士！

晚上出去吃饭，看到一个人倒在车水马龙的路边，上去问他能听到我说话吗？想帮他联系他的家人！我是个有爱心的人！

晚上拖地看到阳台的花好多天没浇水了！赶紧拿盆接水浇花！植物也是有生命的！我对植物也是有爱心的

船长点评：

你和杜先生多么温暖的一家人

挑战不思他人过

6：29 分 看到女儿在镜子前面梳头梳了好久，想到她就知道臭美，心思不在学习上！看到思他人过，继续洗漱！

8：00 十字路口变灯，有 2 辆汽车横在斑马线，上班高峰期太影响交通了！看到思他人过，从两辆车的缝隙中穿过，继续赶路！

8:05 分 路上看到一个交警执勤时在看手机！想到今天的作业不思他人过，继续骑车！

11:12 看到同事小伙伴把没整理单据递过来，看到思他人过的念头，接过来自己整理。

18:33 给女儿带的烧饼她不愿意吃，非要出去吃烧烤！看到思他人过，随顺她！

18:40 路边躺一个人，我上前想问他家人的电话，被女儿说小心碰瓷，看到女儿着急去吃饭不耐烦的表情，看到思他人过！没吱声！

19：05 女儿找我要手机，我问她为什么！她说我莫名其妙！看到思他人过！闭嘴！

20:35 让女儿把作业写了，她不愿意写！说她会写完的，不用我操心继续玩她的手机！看到思女儿过！继续拖地！

船长点评：

夏荷能看见自己思他人过的念头，改变行为，赞

爱美之心人皆有之何况爱美和学习不搭噶的两件事，做妈妈的头脑会认为自己很有道理

晚静坐 10 分

听到猫叫，知道

听到手机提示音，知道

感觉到小猫跳到了沙发上，知道

听到女儿在旁边窸窣窸窣的声音，知道

女儿向我脸上吹气，知道

女儿的手机里短视频的声音好吵，知道

想让女儿把手机拿远一点，知道

感觉女儿在旁边练劈叉，知道

听到肚子咕噜声，知道

眼睛要微闭，我总是全闭，赶紧睁开一点，知道

纠结大拇指是要对接还是搭接，知道

听到门口邻居的咳嗽声，知道

感觉左侧腰部的肌肉抖动了一下，知道

我问自己我刚才是不是睡着了？ 知道

脑子里突然想到了王菲 知道

闹铃怎么还不响 知道

船长点评：

前期练习静坐找个相对安静的环境，跟女儿打个招呼

眼睛全闭也没问题，重点是练习观念头

4月11日作业

早起静坐 10 分钟

胸腹部起伏，知道

想到自己开始没做三次深呼吸，要不要重新开始，知道

鸟叫，知道

外面的嘈杂声，知道

垃圾车作业声，知道

风声，知道

深长呼吸，知道

想到小云船长昨晚那么晚还在点评作业，跑了，知道

想到昨天中午咏梅学长问我现在静坐的感觉和以往有什么不同，跑了，知道

咽唾沫，知道

两个大拇指不自觉的分开了，赶紧搭上，知道

胳膊和身体之间的空隙是不是不够，知道

肩膀再打开一点，知道

有点热，知道

又深长了一次呼吸，咽唾沫，知道

眼睛全闭了，小云船长说全闭也没关系，知道

大拇指又分开了，知道

闹铃响了，结束

船长点评：看见了夏荷同学的认真

不用太纠结姿势哦，静坐只是静坐本身

了凡号下午茶小游戏：

- 1、一大早杜先生就买了排骨黄瓜洋葱送过来！温暖的杜先生！
- 2、带女儿到公司值班，感谢同事的友好！我的同事咋都这么有爱呢！
- 3、我的电瓶车没电了，下午骑妹妹的车上班！感谢我可爱的妹妹！
- 4、每个周末妈妈都为孩子们做丰富的美食！大爱的母亲！
- 5、带女儿买蛋糕，给妈妈买盒桃酥带回去，见面就问妈妈的腹泻好了吗？妈妈说今天好多了！我是个孝顺的女儿

船长点评：每天先写你自己的闪光灯最低一条

晚上静坐 10 分钟

风吹窗户的声音，知道

女儿的脚步声，知道

热水器的声音，知道

女儿洗澡刷牙的声音，知道

腹部起伏，知道

牙齿紧扣，知道

肚子咕的一声，知道

楼下有人边走边聊天，知道

想到玄奘法师，知道

想到小云船长，知道

想到蓝狮子，知道

想到勇士四大原则的作业还没交，有点挂碍，知道

闹钟响，结束

船长点评：早晚坚持练习

【挑战勇士四大原则之不抱怨】

早上要带女儿去公司值班，可喊了几遍她还是不起床！

已经要迟到了，她以不知穿啥在那墨迹，看到自己的起情绪了，耐着性子跟她好好说话并给她找衣服！

她刷着牙在那逗小猫

着急了情绪没盯住，最后脸色难看的给她 10 分钟！

晚上跟女儿说刮风真讨厌，屋子里都是灰！

说完才觉察到自己在抱怨风！

今天挑战失败

船长点评：记录挑战失败的作业，也是觉察的过程，不着急，慢慢来

4月13日作业

早静坐觉察10分钟：

鸟叫，知道

肚子里的声音，知道

狗叫，知道

摩托车的声音，知道

汽车的声音，知道

冰箱的嗡嗡声，知道

深长了一次呼吸，知道

眼睛又全闭了，知道

想到静坐姿势要求，知道

想到今天同学儿子结婚，知道

想到昨天值班，想到老板，知道

想到自己做事太认真，太较真，知道

想到要记好我听到的声音，担心写作业时记不起来，知道

想胖闹铃不要响，再多坐一会，知道

有个声音没分辨出是啥声音，想一探究竟，知道

手机哒了一下，这是提示闹铃时间快到啦，知道

咽口水，知道

闹铃响，结束！

船长点评：整体挺好的

要注意下，被带跑了，要写出被带跑，让我知道你知道，

眼睛半闭全闭都没关系，也不用太纠结姿势，舒适放松自然的坐着，甚至后期不盘坐坐凳子上都可以的，

不用去分辨声音，不用担心忘记念头，忘记也没关系，只要当下能及时看到就好啦，

另外让自己松弛下来，从身到心放轻松，生活是一场游戏而已，修行也是

比如有个声音没分辨出是啥声音，想一探究竟就是被带跑跟随啦

【勇士四大原则 不抱怨】

电梯里闻到烟味

抱怨念头起

觉察到抱怨

止

船长点评：看见和停止的及时

可以想一下，自己还能作点什么？比如慈悲发愿

中午静坐觉察10分钟：

今天风好大，知道

呼吸，知道

楼下有小孩说话声音，知道

想到该去妈妈那里吃饭了，别让妈妈等着急，跑了，知道

想到女儿去舅妈家玩还没回来，跑了，知道

电话响了，想着是妈妈打的或者女儿打的，跑了，知道

闹铃还不响，着急，知道

想到小云船长的点评，跑了，知道

想到栗子船长的点评，跑了，知道

想到在心城考评群里遇到了三春同学，跑了，知道

闹铃响，结束！

船长点评：被带跑是指我们跟随念头，又产生了新的念头。否则只是说知道就可以。

请教栗子船长：

怎样才能让自己松弛下来？怎样才能从身到心放轻松？怎样才能把生活当成一场游戏？

把生活当成游戏，一直只是知道，做不到！

栗子船长说我是学霸，其实我是不会松弛，不会松弛是我应该对治的习气之一！

做啥事都太认真，心里不能搁事！必须完成了才能心安！

比如今天心城我有任务，早上 5 点多就睡不着了，头天晚睡，因睡眠不足，头脑很胀，今天周日可以睡到自然醒，但还是会早醒，一心想着把任务完成！在生活中也是如此！

感觉自己有强迫症！很累.....

谢谢栗子船长一眼看出了我的习气！我期待改变

船长点评：认真负责可以说是优点，但凡事太执着太认真甚至困扰自己也可以说是缺点，

无论优点还是缺点，他其实都是长期的一些内在外在的因素，因缘和合而成的习气，

修行人要上善若水，可以成为各种形状，水利万物而不争，

我其实跟你也有一点像比较好强，这样的人，不论对自己还是对别人的要求都很高，

我的体会就是接受，接受自己，接受别人，接受任何的结果，

这需要时间，需要练习觉察，需要见地的提升，觉察之剑+慈悲之盾，对别人慈悲也包括对自己，

后期我们会有情绪觉察，可以专门对峙，慢慢来

了凡号下午茶小游戏

1、药好玩群里有说治痔疮的药！想到前不久妹妹说妹夫的痔疮拖着也不去治疗！

咨询了药的价格 1288 元，我看到了我有点嫌贵的念头！

我想到了，妹夫是一个那么好的人，这些年是帮了我那么多，我应该回报他，又想 1288元，总比他去住院要花费的少！同时也看到了自己对金钱吝啬！

反者道之动！马上转账付钱！

早上给女儿买早餐，我给侄子也带了一份！

昨天给妈妈买的桃酥，妈妈没舍得吃，给她孙子吃，她孙子都给打翻到地上了，我说，重新给她买，她说想吃雪饼，今天给妈妈买了雪饼！

对家人我是很有爱滴

2、 昨晚跟女儿随口一说，我想吃妈妈做的面条了！没想到女儿听后，偷偷的给姥姥发了信息！今早如愿吃到！

女儿还是跟贴心的呦！！

3、妈妈看到女儿的信息，一大早去超市买青菜给我做面条！

妈妈的味道，太幸福啦！

船长点评：善良的你，生活也对你温柔以待

晚静坐10 分钟

呼吸，知道

腹部起伏，知道

猫叫，知道

风声，知道

楼下说话声，知道

汽车声，知道

眼睛睁开一点，知道

咽口水，知道

深长了一次呼吸，知道

想到栗子船长和三春学长对我作业的指导，我要听话照做，带跑了，
拉回来，知道

想到晚上同学儿子结婚，脑子里浮出好多老同学的样子，跑了，回来，
知道

肚子叫了一声，知道

女儿洗好澡出来的声音，知道

女儿跟小猫说话，知道

女儿进来开灯，还大声说话，静坐之前跟她打过招呼了，她还来捣乱，
想开口说她，想到静坐不能半途而废，知道被带跑了拉回来，继续静
坐！

女儿上床开始看手机，知道

想到小云船长，知道

想到明天要早起送女儿去春游，知道

闹铃响，结束！

船长点评：静坐觉察是练习观念头，是不被念头带走，不是不能半途而废

如果孩子进房间一直干扰你，你可以提醒她一下，继续观念头

第一周

4月14日作业：

早上静坐觉察10分钟

呼吸声，知道

猫在扒东西，知道

猫叫，知道

汽车声，知道

手指放松一点，知道

牙齿放松一点，知道

咽口水，知道

深长了一次呼吸，知道

腿有点痒，想挠，老师说不能挠，这只是个念头！这算跑了吧，回来！

眼睛不由自主的全闭了，知道

想到昨晚同学儿子的婚礼，知道

小猫咋没动静了，知道

想把了凡号的每一个人的样子在脑子里过一遍，跑了，知道，回来！

闹铃响了，被惊了一下！

船长点评：腿有点痒，想挠...老师...这个是被带跑了，回来就好，

看见你在试着放着自己，很好呢，

知道放松也是个念头，不错

【勇士四大原则 不思他人过】

夏荷 2025 年 4 月 14 日

妈妈生气的在我面前指责弟弟昨天不带侄子看病，还把侄子给骂哭了！

这次没有升起指责弟弟的念头，反而看到了弟弟的苦，以及他带给他的孩子和母亲的苦！

船长点评：有了觉察，更加慈悲，看问题的角度也会不一样了

第一次闹铃觉察16：00

1. 闹铃响起，定格。

身：眼睛看着电脑、右手在鼠标上，左手在键盘上，身体坐直，两脚平放

语：同事找我说话，我被动回答她的问题

意：正在做闹铃觉察，不想同事找我说话

2. 深呼吸三次，身体回到中正的位置，身端意正。

3. 提醒自己，接下来继续保持觉察：

两个同事说话的声音 知道

同事问我问题，我回答她，知道

我敲打键盘 知道

耳机在耳朵里 知道

牙齿咬着右侧内嘴唇，知道

看到微信闪动，不由自主的点开了，是2段同学发来的语音，没有点开听，拉回来继续回来写作业

船长点评：不错哦，尤其看的出接下来，保持觉察在线

了凡号下午茶小游戏：

1.妈妈数落弟弟的不是，安抚妈妈不要想不愉快的事。以前仗着妈妈爱我，说话不顾妈妈的感受，现在好多了。

2.同事煮的苹果红枣茶分享给我，本部门的2个小伙伴都是很好相处的90后小可爱。

3.上午请假了，担心会耽误了工作，下午上班遇到老板，老板还是那么面带微笑温和说话，我们老板和老板娘都是很好的人！

4.这几天没按往常下班、吃午饭、午睡的规律，妈妈关心我不能午睡了！有妈的孩子像块宝，感恩妈妈！

第 2 次闹铃觉察 21:45

1. 闹铃响起，定格。

身：眼睛看着碗、右手拿着筷子夹起一个鹌鹑蛋，左手拿着一张抽纸放在左侧大腿上，身体前倾，伸头吃饭，屁股坐在塑料板凳上，两脚分开平放

语：和女儿边吃饭边说话

意：女儿看到我的面条有点少，问我够不够！内心很温暖！

2. 深呼吸三次，身体回到中正的位置，身端意正。

3. 提醒自己，接下来继续保持觉察：

女儿边吃饭边看手机，她说过吃饭时不看手机的，想提醒她，知道
小猫趴在沙发上，知道

饭吃了一半，知道

船长点评：第三步，提醒自己尽可能时间长一点保持觉察

在吃饭，可以感知身体的动作，夹菜，咀嚼，味道等（第三天就开始练习动作觉察啦）

夏荷同学今日直播感悟

遇到如此大爱的蓝狮子，遇到必经之路，还有这么多纯粹的船长，小七们真是天大的福报！

看到了蓝狮子老师的大爱和慈悲，看到了他的用心良苦，看到他对新同学殷切期望！一定要好好珍惜！老师看到有同学不珍惜学习机会，多么伤心啊！老师分享完匆匆关了视频，他一定很伤感难过！

听到最后离场的音乐，想到老师慈悲的泪水，我难掩心中的感动与感恩之情，泪水夺眶而出！

感恩！感恩！一定好好学习！希望自己也能越来越纯粹！

船长点评：感恩不是我们学习觉察的目的

像铭渲同学一样老实听话

把慧敏船长讲的练习要点融慧贯通是重点

晚上静坐觉察10分钟：

远处骑车声音，知道

近处汽车的声音，知道

右侧肩部痒，知道

邻居说话声，知道

凳子有点硬，知道

想到今天直播、蓝狮子等，跑了，回来

想到闹铃觉察作业还有一次，有点挂碍，知道

闹铃怎么还不响铃，心里着急写作业，知道

咽口水，知道

呼吸，知道

右侧臀部有块肌肉跳啦一下，知道

外面有大铁盆摩擦地面的声音，知道

闹铃突然响了，吓得我一惊

结束

船长点评：可以尽可能把闹铃觉察的时间，提醒在白天
少一次，明天补也没关系的

4月15日作业

早上静坐觉察10分钟

呼吸知道

腹部起伏，知道

猫叫，知道

汽车声，知道

邻居开门声，知道

女儿呼吸声，知道

女儿翻身，知道

咽喉部动了一下，知道

有口水想吞咽，知道

大拇指动，知道

拖拉机声，知道

今天还要补一次闹钟觉察，知道

发愿小云船长说，发让孩子增长智慧，怎么组织语言？跑了，回来

肚子有感觉，想上厕所，知道

闹铃还不响，知道

女儿醒了，知道

女儿的闹铃响了，知道

女儿喊我，静坐结束

船长点评：觉察在线！

补：2025年4月14日第三次闹铃觉察8：25

1. 闹铃响起，定格。

身：眼睛看着镜子、右手拿着梳子正好梳在后脑上，左手在桌上，身体坐直，两脚平放

语：没有说话

意：正想着闹铃快响了，想到昨天去修的电瓶车

2. 深呼吸三次，身体回到中正的位置，身端意正。

3. 提醒自己，接下来继续保持觉察：

同事在做手膜的声音，知道

一个同事走进办公室边走边说话，知道

两个同事在聊天 知道

一个同事看到我坐着不动，眼睛迷离，问我怎么了，我笑着回答她：
没怎么，尽量恢复正常状态，心想：我要说我在静坐觉察，她们会不会认为我不正常，跑了，知道

隔壁办公室同事说话声，知道

我敲打键盘 知道

两脚分开在抵在两边椅子腿边上

牙齿咬着右侧内嘴唇，知道

看到微信闪动，知道

其他部门的同事进来和我们部门两个小伙伴在聊天，知道

同事在聊天，我没参与，脸上保持微笑，知道

大厅有脚步声，知道

[船长点评：觉察在线](#)

【勇士四大原则 不思他人过】

2025年4月15日 夏荷

其他部门的同事一早来聊天，聊了半小时了，在抱怨她婆婆的种种。

心想怎么还不走？怎么这样说婆婆？

看到自己思他人过！

心想：要是她们能走上修行之路，就不会看到这么多不开心的事了。

船长点评：看见及时，但接下来的对治不够清晰，

可以心里祝福她们能早日走上修行之路

第一次闹铃觉察9：10

1. 闹铃响起，定格。

身：眼睛看着手机上刚交的作业、右手食指在划手机，左手托手机，
身体坐直，腿伸直，左脚搭在右脚上

语：没有说话

意：想把刚交的作业读一遍，看语句通不通顺

2. 深呼吸三次，身体回到中正的位置，身端意正。

3. 提醒自己，接下来继续保持觉察：

两个同事说话的声音 知道

我敲打键盘 知道

同事说：姐，你今天坐得真端正

我笑着应答她，知道

微信闪动，习惯点开看消息，点开才觉察到被带跑了，回复：OK后，
回来继续写作业

看到微信再次闪动，不去管，知道

船长点评：恭喜已掌握闹铃觉察的要点了，坚持练习就好

第二次闹铃觉察9：50

1. 闹铃响起，定格。

身：头微低，眼睛看着书，书放在桌面上，左手在书下面，右手翻书，身体往后靠，腰背没有挺直，双脚平放收回，膝盖弯曲超过脚尖

语：没有说话

意：看到群里智莲的作业中提到读书会，我心中也开始挂碍，把书拿过来翻翻，大致浏览文章有多长？上午上班一直在摸鱼写作业，想到还有工作没有做，看下午能不能抽空把第三章看下，为晚上的读书会做准备。

2.深呼吸三次，身体回到中正的位置，身端意正。

3. 提醒自己，接下来继续保持觉察：

两个同事已进入工作状态 知道

两个同事敲打键盘 知道

老板办公室传来说话 知道

微信闪动，想点开，知道

听到同事拿起了手机，知道

我的左脚大脚趾却了一下，知道

咽喉部吞咽一下，知道

腰背挺直，知道

右手在鼠标上，左手在键盘上，没动，知道

船长点评：给工作忙碌仍坚持练习的你点赞送花

安排好工作，可以在工作中保持觉察哦

第三次闹铃觉察11：00

1. 闹铃响起，定格。

身：眼睛平视电脑，左手压在右侧大腿下面，右手在鼠标上操作，身体往后靠，腰背没有挺直，膝盖弯曲、双脚平放

语：一边工作一边和同事聊天，面部在微笑

意：在工作上

2.深呼吸三次，身体回到中正的位置，身端意正。

3. 提醒自己，接下来继续保持觉察：

两个同事在说话 知道

隔壁办公室有翻纸张的声音 知道

老板办公室传来说话 知道

微信闪动，想点开，知道

楼下叫卖声，知道

眨眼，知道

感觉同事朝我这边看，我定着不动，她会不会认为我不正常，头有意识稍微动一下，知道

腰背挺直，知道

右手在鼠标上，左手在键盘上，没动，知道

眼睛直盯电脑，知道

同事的呼吸声，知道

两同事又开始说话，知道

同事说我：姐今天真专注，也不知道在哪干什么呢！

我笑笑，知道

船长点评：很不错的练习，继续坚持

感觉同事.....被带跑了，知道

看视频《静坐觉察的注意事项》体会：

1.环境安静，刺激少，不要吃有刺激的东西，减少对眼耳鼻舌身的刺激，才能无色声香味触法，不要追求意的发生，关键是修心。

2.如果在修行其他方法，可以先把其他方法先放一放，不要尝试结合。

3.觉察是很实用的方法，是基础，关键的时候能看见，不被带走，有选择的自由。想增长智慧，练习觉察是捷径，但这不是最终追求目的。

觉察观念头观到兴奋点，不要沉浸其中。

船长点评：棒

了凡号下午茶小游戏：

把生活垃圾和废纸盒、饮料瓶分开放，到楼下把生活垃圾仍进垃圾桶，饮料瓶等放在垃圾桶旁边方便拾荒人捡拾。我是有爱心的呦！

老板娘一人给我们分享一瓶蔬果汁。老板娘人很好，性格也好。

妈妈烧好了鸡，装在饭盒里让晚上带给女儿吃。她买的啥，都想让我打包带上！谢谢妈妈！妈在，家就在！妈妈眼里，我就是永远长不大的孩子！

看视频《修行是什么，对治我们的心、情绪、执著和挂碍》体会分享：

修行是对治心的

修行不是成为高尚的人，不是成为善良的人。

什么是对治心？

会不会被情绪控制？会不会暴躁？会不会放不下某件事？有没有被什么挂碍住？有挂碍就是很好的对境和抓手。

对治心，对治情绪，对治挂碍，朝心上下功夫。

没有挂碍才有选择，才是自由的。

对治自己的心，不管别人怎么样，没有统一标准。

学习在生活中对治情绪和烦恼，掌握了方法能对治生活中95%的烦恼，做好了能解决100%的烦恼。

看完视频信心满满！

吃饭觉察

饭菜摆好

左手拿起一个馒头，担心吃不完，掰一半，知道

右手拿筷子知道

两边胳膊肘放在大腿上，知道

张嘴咬馒头，知道

一小块馒头挂在右边下嘴唇上用手指送进嘴里，知道

馒头皮有点硬，知道

开始咀嚼，知道

只吃馒头挺香的，知道

慢不下来，开始数数，知道

第一口有点快，第二口慢下来了，知道

看到豆浆冒出的热气，知道

看到头顶的灯倒影在碗里，知道

右手端起豆浆碗，知道

喝豆浆，温度正好，听到咽豆浆的咕咚声，知道

脖子痒，刚挠了一下，觉察到停下来，知道

手机信息音，知道

下水道水管声，知道

筷子夹起一块排骨，头前倾，知道

吐出骨头，知道

排骨好香，知道

.....

把碗筷放入水池

船长点评：

夏荷的吃饭觉察记录很真实

看见担心吃不完，就是被念头带跑了，继续回来，感受身体的动作。

只吃馒头挺香的，知道

晚静坐觉察10分钟：

呼吸知道

吞咽了一下，没有口水，知道

汽车声，知道

电瓶车声，知道

手机信息音吓我一跳，知道

身体挺直一点，知道

头痒，不挠，知道

看到我侄子和一群少年找到一个隐秘的篮球场！我刚才是做梦了吧？

知道，回来！

好困，知道

闹铃还不响着急，知道

好似又睡着了，知道

闹铃咋还不响，是我订错了吗？应该没有啊！跑了，知道

让自己再坚持一下，知道

闹铃还不响，拿起手机看，还有一分钟道，感受你咀嚼的动作，牙齿咬馒头，舌头跟馒头碰触的感觉。

4月17日作业

静坐觉察 10 分钟

汽车声，知道

远处有人说话，知道

水池的声音，知道

电瓶车的声音，知道

肚子里声音，知道

有同事的开门声，担心是不是本部门的同事来了，被带走，知道

闹铃还不响，着急，知道

想到昨天晚上写作业好慢，被带走了，知道

在刻意记念头，想着写作业，慧敏船长也讲到这一点，被带走。知道闹铃响，结束！

船长点评：

夏荷同学，挺好的

刚开始打坐着急也是正常的哈，因为自我她追求效率习惯了，凡事都要快快快，一下子静下来什么都不做确实会有着急的时候

没关系的哈，慢慢来，另外念头忘记了就忘记了，提交作业不是目的，练习本身才是

加油啊

第一次闹铃觉察9：10

1. 闹铃响起，定格。
2. 身：身体往后靠，没有坐直，眼睛盯着电脑，右手拿着铅笔放在鼠标上，左手趴在桌沿四个手指按在纸上，边看数据边记录，两腿伸直，左脚搭在右脚上，耳朵里塞着耳机在听直播回放（听到豪哥在分享）

语：没有说话

意：边认真看电脑上的数据，边听豪哥讲的内容

- 2.深呼吸三次，身体回到中正的位置，身端意正

3. 提醒自己，接下来继续保持觉察：

同事翻书声，知道

同事端起杯子喝水，知道

同事喝水的咕咚声，知道

这会很安静，知道

眼睛眨，在尽力倾听声响，知道

有人敲王总的门，知道

这人说话声，不是本公司的人，被带跑，知道

电脑上光标在闪动，知道

手机息屏了，知道

船长点评：夏荷感知动作很细致，也能看见念头，不错哈

自我的特点之一：总想追求效率，追求最优，边工作边听课

勇士四大原则：不思他人过

夏荷2025年4月17日

早上送女儿上学等电梯，有个电梯坏了，只剩一个电梯，

时间紧迫，女儿在不停的按，

我提醒她：不要老是按，按多了也没用，会按坏的，这个再按坏就麻烦了。

女儿不听，手还是不停的按，整个人都很焦躁，我让她安静点，着急也没有。

我说的她听不进去，她说：妈妈你怎么不急？然后又自问自答，反正不是你迟到！

本来对她老是按电梯她不听，我就有点情绪了，

又听到她说的话：我感觉我有不舒服的感觉！

虽没再说什么，但我知道我是有情绪的！

挑战失败。

在写作业的当下：

我反思到：我没有用心体会女儿的感受，因为迟到会被老师罚站到门口。

船长点评：亲爱的夏荷你真棒，看见和反思都很好

过去几十年咱们都看不见自己的问题，现在咱们学习觉察看见了，看见第一次就能看见第二次，第三次...

长时间这么练习，自我只看见自己的标准和要求，看不见别人需求的模式就会慢慢转化

相信老师相信自己，就这么每天坚持去练

吃桔子觉察

跟着大梅船长观想的声音，脑子里出现一幅幅画面。

拿起桔子观看外表，表皮不光滑，颜色上面深下面浅，

有一块疤，想到要是在人身上有这么一块疤，一定很在意（被带走，知道）

表皮有点凉，有点粘手的感觉

竖向有一凸起的长条，这也算是畸形吧（被带走，知道）

下面蒂的部位有褶皱

用右手大拇指划开，有点吃力，要是没有大拇指就麻烦了，大拇指真重要（被带走，知道）

桔瓣放进嘴里，咀嚼后桔子汁不由自主就流进了嗓子里，想在口腔里留一会留不住。控制桔子汁不咽，对我是个挑战，要特意的练（被带走，知道）

吃出了2粒籽，把籽剔到牙齿外面，只留桔子在里面咀嚼。

船长点评：点赞

在吃饭中觉察

把饭菜用微波炉热一下

开吃：

用手掰一小块馒头放进嘴里，好硬，牙齿费力的嚼动，微波炉加热时间长了，吃完吧，不能浪费（跑了，知道）

左手扶着盘子，右手用筷子把咸鸭蛋的蛋黄夹出来，这半黄这么大，鸭蛋切偏了（跑了，知道）

把鸭蛋黄送进嘴里，慢慢嚼动，好香

夹一块咸鸭蛋蛋白放进嘴里，好咸，赶紧吃一口馒头

左手端起碗喝粥，粘稠的粥糊到了上嘴唇上，用舌头舔了一下

右手夹起生菜放进嘴里，有蒜香，有点咸，听到咀嚼的声音

（想起女儿吃的时候讲今天生菜好吃，跑了，知道）

时间晚了，着急吃，知道（心想如果不为了写作业，我就不吃了，跑了）

不收拾了，写了作业再收拾

船长点评：霸气的开吃

4月18日作业

看视频《在家庭生活中修行的口诀：不抱怨、找按钮、放下期待》的体会：

不抱怨：平时对孩子有诸多的不满，抱怨她不爱学习，抱怨她不体谅大人，抱怨她爱玩手机，抱怨她爱打扮，抱怨她懒惰，抱怨她贪吃，抱怨她贪玩.....眼睛只盯着孩子的所谓的不好，忽略她所有的优点。

蓝狮子老师说了：其实每个孩子都很痛苦的。

我为啥就从没想到孩子也会有痛苦呢？要承担学习的压力，要处理和同学的关系，要承受老师的批评，还要承受来自家长的语言的攻击，现在想想我一直是个麻木的妈妈，只关注自己的心情好不好，只一味的指责孩子不听话，我以前还一直编故事，说我的小女儿没有大女儿

乖巧听话，她是我上辈子的仇人，听说有的孩子是来报恩的，有的孩子是来报仇的，我认为大女儿是来报恩的，小女儿是来报仇的，所以在内心一直不太喜欢小女儿，看她全身是缺点。一直以来没少对她进行语言攻击。

如果不学习，不修行，这个观点这个模式会一直持续下去，太可怕了，我对小女儿太残忍了。

找按钮：一直忙忙碌碌，忽略了自己的情绪按钮也忽略了家人的情绪按钮，一直被情绪牵着鼻子走，就是知道有些话说了对方会不愉快，还是会一吐为快，自己痛快了再说，其实当看到对方被自己语言伤害后，自己并没有一吐为快，会后悔、会自责、会痛啊苦，一直在这样的模式中循环往复。

就像蓝狮子老师说的：经常发脾气的人，被情绪控制的人，是可怜的。

放下期待：放下对自己的期待，放下对孩子的期待。我要放下对自己的诸多不满，接受自己。放下对孩子的期待和看到孩子不爱学习和玩手机就不管吗？管和不管，这块的界限我还掌握不好。希望自己通过后面的学习增长智慧，这是不是又是对自己有期待？

船长点评：夏荷开始睁开眼睛了

修行不是让我们不管孩子的学习，修行是说你该怎么辅导还是怎么辅导，但至于能辅导成什么样咱们不期待

对结果不期待，过程该怎么做就怎么做

勇士四大原则 不思他人过

女儿同桌的妈妈昨晚在班级群里发消息：

说我女儿下课老拉着她女儿去玩，她女儿不同意，

我女儿就抢她的作业，非要她女儿陪着一起玩。

我看后在群给她道歉了，

她又在群里发信息说：让我女儿以后下课不要拉她女儿出去玩，她女儿没有资格玩.....？

小云船长跟我说，不应该评判那位妈妈，但我现在修行不够，今天一直在思她的过：

- 1、孩子的事为什么不能私聊
- 2、孩子就怎么没有资格玩了？
- 3、这种沟通方式，让两个孩子以后怎么相处？
- 4、她这是在嫌我家女儿学习不好，给她女儿带坏了（也可能是我在编故事）

我也知道，每个人有每个人的模式，我不应该用我的模式去要求他人，

船长点评：抱抱夏荷，我去打你船长，人家刚开始练习有气怎么能做到不评判嘛

但就是此刻，你成功了啊，以前我们活在不知不觉当中，现在你看见了自己思他人过的念头，你看见了自己要练习的方向，一旦看见，就有选择的机会不是吗？

相信老师相信方法相信自己，

这两天咱们在做所有练习都是帮助我们获得自由，超越问题的能力的
当我们停不下来的时候，尝试启动一个闹铃觉察，反复扫描我们的身体，细致的扫描，打断念头的相续

没有什么不会因为刻意练习而变得简单，包括训练我们的心

没关系的哈，我们保持练习

吃桔子觉察

看着大梅船长的视频，想到今天永梅姐会问什么问题呢？（被带跑，知道。）

大梅船长说表皮是光滑的，说的不对，不是光滑的（被带跑了，知道）
捧着桔子上下端详，左看右看，同事看到，一定会认为我精神有问题了 想笑，跑了赶紧回来

感觉到了桔子皮的凉，桔子皮颜色上深下浅，有块疙瘩凸起。

放在鼻子前闻到桔子淡淡的味道。

尝试用右手的食指去抠开桔子皮，桔子皮不硬

食指在工作时，拇指会不自主去帮忙。

把桔瓣先放在舌头上，再移到牙齿上，
牙齿咀嚼桔子汁流出，控制桔子汁不下咽，
把桔子汁放到了嘴巴的前面，
没控制住下咽的动作，但咽了一个空，
停止咀嚼，咽桔子汁，听到咕咚声

船长点评:

嗯，很有画面感

我也隔空吃了个橘子

走路觉察

在小区里的小公园里练习

放慢速度，把觉知放在脚上，

右脚跟抬起，右脚尖最后离开地面，重心落在左脚上

右脚尖离地后向前迈一步时右脚跟先着地，慢慢落下脚掌，感受给大地盖章的感觉

换重心的那一刻，身体摇晃得厉害，站不稳，有想摔倒的感觉！

右脚掌落地的那一刻，左脚后跟抬起，重心换在右脚上，左脚尖离地，左脚向前抬起，左脚跟先着地，左脚掌慢慢落地！

不远处有个散步的人，担心他看向我，会感觉奇怪，我站着不动（被带跑）

想到洋洋学长给我发的作业记录！（被带跑）

因为走的慢，每一步身体都在摇晃！

因为走得慢，两手摆不起来，自然的放在身体两边！

走到一座木桥上，看到木桥有点破旧，担心会不会塌了（被带跑）

一个人从木桥上与我擦肩而过，感受到了木桥的震动！

有那么一刹那，我糊涂了，迷惑了！

为什么右脚尖离地后，下一步是右脚跟先着地？不应该是左右脚轮换吗？

仔细的慢慢走继续感受，的确是一只脚的脚尖最后离地，下一步仍然是这个脚的脚跟先着地！

船长点评:

不稳，不是因为走得慢，而且因为不稳

可以体会大腿带动小腿，抬起来大感觉

4月19日作业

【勇士四大原则 不思他人过】

女儿写了一天的作业，也没写几个字！

不让她拿手机写作业，她说写作业要用，写不了几分钟拿着手机玩起来！

一会出来吃东西，一会儿玩会猫！

下午又呼呼睡到四点多！

(睡觉总比玩手机强)

一天时间过去了，作业写了个啥！

尽量憋着没敢太说

让自己心平气和的跟她建议：给自己定个原则，写作业时有信息不要点开，点开你就会被带跑了，不怪你，我们大人也这样！妈妈现在学习的就是这个！

她接受了建议！

哎，希望她能讲到做到！我在想她应该就不是学习的料，心思根本不在学习上！

要不就听之任之吧！

但又纠结，不管她是不是我做妈妈的不负责任？！

我这虽然没直接炸毛，心里应该还是在思他人过吧

女儿给的对镜真多，不然还没法交作业呢！走上修行之路，多亏她

船长点评：你再仔细看一下，不思他人过的作业卡片

就像我昨天点评智莲的不抱怨

觉察是知道此刻正在发生，那一刻让你有情绪，就记录当下一刻的情绪和练习，你写了一篇女儿一天不写作业的小作文，

她不是学习群料，被念头带跑了

四大原则的作业下次提交字数控制在50个字以内，否则你自己很容易找不到重点，没有一刻是安在当下的。

走路觉察

来到小花园

想到昨晚觉察作业船长说要体验大腿带动小腿的感受，被带跑，知道
船长说不稳是因为走得慢，那是因为啥？说我心不静吗？被带跑，知道

感受到微风，知道

看到枝条的摆动，知道

有人走过，知道

听到蛙声，知道

汽车声，知道

放慢脚步，感知身体的动作，上身挺直有点僵硬，知道

一左手拿着手机，右手拿着钥匙，胳膊垂在身体两侧，没有摆动，其他同学作业中说胳膊有摆动，我尝试了下，速度这么慢摆不起来呀？
被带跑，回来继续感知走路

在有意识的抬高大腿，找大腿带动小腿的感觉，知道

左大腿抬，膝盖弯，后跟起，脚尖离地向前迈，后跟着地，脚掌着地
给路面盖章，重心在左腿上

右大腿带动小腿抬，膝盖弯，后跟起，脚趾头和脚尖用力，脚尖离地
向前迈，后跟着地，前脚掌和脚趾头着地，重心落在右腿.....

船长点评:

被念头控制了，就容易不稳

如果就是感知动作，回到当下，

你看你后面的练习就稳了

4月20日作业

早起静坐觉察

鸟叫， 知道

汽车声，知道

小猫没叫， 知道

头有点痒，知道

右侧胸部疼了一下，被带跑知道

小云船长说，眼睛看着鼻尖，被带跑，知道

伸长了一次呼吸，知道

女儿在动 这么大了，也不敢一个人睡，被带跑 知道

脖子痒，知道

风声，知道

想到蓝狮子，被带跑，知道

想到宗翎说男女手结定印的方式不一样 被带跑，知道

慧敏船长说，能记几条是几条，被带跑，知道

船长点评:

静坐的时候，女儿也没惹你生气吧？你抱怨她的念头都会出现

及时的看见念的头“女儿”知道，就不会有后面的评判和跟随了

出现被带跑了，很正常，所以我们要刻意练习

【挑战勇士四大原则 不抱怨】

中午洗好碗，刚把手用肥皂洗干净！

一眼看到侄子最后吃好的碗还放在餐桌上

升起抱怨：这孩子吃完也不送到厨房给我洗！

我看到了自己怕麻烦念头：刚洗干净的手，再洗碗，还得重新洗手！

不洗了吧，直接收到水池了算了.....

不行，我不洗我妈还得洗.....

决定去洗

在收碗的时候，用轻松的语气跟侄子说：旭阳，你的碗咋不送给大姑洗哩？

虽然看见了念头，改变了语气，但还是抱怨了

船长点评：念头跟着一个念头，几次看见，碗洗了，还忍不住抱怨侄子了，很好的体验，也看到自我的强大

不就是刷个碗吗？感觉跟要命似的

阅读文章《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》体会：

读到这篇文章，首先更清晰地知道了禅定的重要性！惊讶的是每天仅仅只需禅定两分钟！

文中写到「什么都不做」是一件多么重要的事啊！现在这个时代，「不做任何事」是一个非常非常珍贵的力量或能力！讲得太对了，我就是缺乏这种力量和能力！

过去的日子里每天都很忙，除了吃饭，工作睡觉时间外，恨不得见缝插针，把所有的时间都用在所谓的有用的事情上！一刻也停不下！

我们的心即便一瞬间也不能被冷落，它必须忙碌！我们需要隐藏这个基本的不安全感，我们需要假装它不存在！

看到这段文字，我一直以来所谓的好学，总是想学东西，不论外人还是自己都认为是优点？原来这是我的不安全感！是的，就是不安全的感！我没有安全感，我没有依靠，我必须自己努力！

我决心从此以后每天坚持禅定！

禅定是培养智慧最实际、简易、经济、而且风险最低的方法！

修禅定的主要原因是为了培养智慧。

何谓智慧？自心的本性就是所谓的“本善”，你必须自己去发觉它。

这就是我们所说的「智慧」。智慧是心处于正常状态的顶峰。

我们所经历到的每一件事，只要是透过自我去体验的，就是不正常！
所以要去除我执，消除自我，才能让人恢复正常，恢复了正常才会有智慧！

「此刻，我们就如同泥泞的池塘，满是淤泥。」

那就是我们现在的样子，生焦虑、希望、恐惧、沮丧、愤怒、昏沉，
如同泥泞的池塘。

我们要让自己静下来！静能生慧！

何谓「证悟」？

在佛教里，证悟就是免于执迷、免于偏执妄想。

身为人类，我们有许许多多的原则，证悟的另一种解释就是当你不再
有任何原则。当你最后能够摆脱所有原则，你就成为一个圣人。

我们要自由，就必须摆脱固有的习气和模式！

禅定 智慧 证悟

通过这篇文章清晰了，明了了！

看视频《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》体会：

为什么我们的心总是静不下来，为什么我们总是焦虑不安？

因为我们一直在想要最好的，一直在追求完美，一直在为自己向外不
停的抓取，一直不知道满足，一直被欲望裹挟而不自知！

一直把日子过反了！

不要追求最好的，随缘就好！执着追求最好的路上，你会失去很多！

不追求完美，真心的接纳自己！勇敢的向外人暴露自己的不足！

不要总是想法设法去隐藏自认为不好的地方！没有人那么在意你！

做事情不为自己，不要总是考虑自己的得失，要从自己所做之事的意义去考虑！

当看清楚自己做事情背后的意义，不再只盯住自身利益的得失，你的心是平静喜悦和充满力量的！

不会去衡量付出和回报是不是成正比，不会因为同事奖金比自己多而愤愤不平！不会去计较是否公平！

静心口诀:不要最好 不求完美 不为自己

第二周

4月21日作业

夏荷情绪觉察

【事件】女儿今天一早闹情绪没有去上学，请假一天。下午临上班时看到她在看电视。

【看】看到自己对她看电视的不满，想提醒她写作业

(想到小云船长不让我老是提醒女儿写作业)

【挖】挖到自己对孩子有期待，对孩子的学习有执着

【改】闭口不提作业和学习，跟女儿说妈妈要上班了，互相道别后，
开门下楼

船长点评:

夏荷同学好棒，背景清晰

看，见了不满的情绪

挖，对的，对孩子有期待，执著孩子的学习

改，很赞，反着习气闭口不说孩子该干嘛干嘛

就是这样，越认识自己越对治自己，习气慢慢就脱落了

随机静坐觉察一 (16:04—16:09)

地点:办公室

同事说话声，知道

别的部门同事进来办业务，知道

额头痒不由自主抬手挠了下（张苗船长说痒是念头，被带跑，知道）

外面有说话声音，知道

同事说办公室灯坏了，被带跑，知道

微信闪动习惯性点开，回复后，立马回来

鼻子痒忍住不挠，知道

船长点评:不错哈，继续练习

随着看见能力的提升，后面会看的越来越及时，看见微信闪动，知道不跟随

【 勇士四大原则，不抱怨】

下班路上想发信息，抱怨女儿今天没去上学，害得我上午请假！

看到抱怨情绪

放弃发信息念头

船长点评:虽然一上午没上班，可是女儿感受到了你的爱哦。

随机静坐觉察二

家里坐小板凳上

猫叫，知道

女儿的手机声，知道

心里挂碍没写的作业，被带跑，知道

邻居的声音，知道

看到小猫在扒窗户，知道

又想到了作业，被带跑，知道

听到小猫又在扒柜子，知道

情绪觉察

事件：一看到女儿玩弄小猫为乐，小猫吓得躲，我就来情绪，一方面为小猫，一方面也怕猫抓伤她！每次都是白说！今晚又看到她在玩小猫！

【看】看到情绪，想开口制止她

【挖】期待孩子像大人一样安静、理性！

(之所以玩小猫取乐，是因为她还是孩子)

【改】不说话 继续听直播

船长点评：夏荷同学的作业格式越来越清晰了

看是看见自己什么样的情绪？是自己担心的情绪吗？你的担心就是被带跑了，为没有发生的事情焦虑，起情绪。

盯呢？

挖：有没有感觉女儿跟猫玩，吵到你了。

改：止语这步做的很棒。

随机静坐觉察三

坐在床边

女儿睡着了，知道

女儿的呼吸声，（明天可以正常上学了，被带跑，知道）

肠子蠕动，知道

汽车声，知道

发圈坠的头皮疼，知道

想到作业，被带跑，知道

4月22日作业

随机动作觉察一

等乘电梯：

看到前面有已两个人在等 知道

女的在说话 知道

2 部电梯同时下来 知道

电梯进门打开，走出人，知道

往后退一步让开道 知道

走进电梯 知道

按楼层 知道

听到电梯里的广告声，知道

这个声音是黄晓明的声音吗？被带走 知道

感受到电梯微微的颤动 知道

女的先下了，知道

按关门键 知道

电梯门开了，知道

走出电梯，知道

船长点评：

随机静坐觉察二

办公室：

隔壁办公室声响，知道

同事鼠标声，知道

汽车声音，知道

微信在闪动，想点开，担心被老板艾特 被带走 回来，知道

电梯声音，知道

想到还有闹铃觉察，被带走，知道

船长点评：好棒夏荷，昨天被微信带走，今天看见了回到了当下，点赞

情绪觉察

事件：刚上班，老板在工作群通知要转款，这时来了一个已离职年龄稍大的员工，让我教他手机上操作个税app

【看】不想教他，告诉他可以去税务大厅，心里着急老板安排的事还没做，还着急看视频看文章写作业，希望他赶紧离开去税务大厅。

【盯】心里着急，心口堵得慌

【挖】1、自己怕麻烦 2、想把时间用在所谓的更有意义的事情上的习气

【改】心里虽然还在着急，但语气尽量平静的跟他交流，并善意提醒他把能扣的项目都填上以免多交税，接过他的手机帮他重置密码、收验证码.....

船长点评：好棒啊夏荷，背景描述清晰，格式OK

更棒的是，你成功的对治了自我嫌麻烦的习气，成功的不为自己只为他人来削弱了自我

看盯挖改基本掌握了哈

看，见了着急的负面情绪的念头

盯，住了身体的反应直到情绪减弱

挖，到了自己

改，反着习气来

你走的每一步都算数，加油

情绪觉察

事件：老板发信息让我做一项工作，刚巧我正在电脑上做着呢。

我给老板回复：正在做。

看到老板又发过来：嗯，抓紧做了吧，弄好然后还有某某事情要做。

看到老板最后发过的信息，我情绪立马起来了，

心想：不跟你说了正在做吗？是不相信我吗？立马截图发过去，证明我的确正在做。

【看】在截图发出去的同时，我看到自己的不高兴和编故事。

【盯】胸口堵，呼吸也不一样了

【挖】（没来得及挖）

【改】发完截图，准备怼的话立马改成了汇报工作的语气，并询问了另一项工作的事。

船长点评:

好棒，成功了

看见情绪

盯住身体

改变了行为

也可以事后挖哈

读《在嫉妒中修行》体会

读了这篇文章，对嫉妒有了重新的认识！

在嫉妒中修行，即使你做到了不嫉妒，还不够，因为你不嫉妒他人，却无法让他人不嫉妒你。

如何才能让别人不嫉妒自己？很简单：示弱！

想起了原来在一个公司上班，我和会计主管的职称是一样的，但我还比她多了 2 个建造师证！会计主管表面一团和气，但逮到空就到老板那里进谗言！

老板看我的眼神都怪怪的，我莫名其妙，我想我没做什么呀？

后来怀着对那个会计主管的怨恨从那家公司辞职了！

今天才知道是自己的问题，自己没有示弱，给别人造成了危机感！

修行，所有的方法，都是要求自己的，不是要求别人的。

观看《不要有期待》视频体会：

在生活中不要有期望，但是要有希望！对孩子的成绩抱有希望，但不要有期望！希望孩子学习好，学习不好也不挂碍！该辅导还是辅导，因上努力果上随缘！

期待是向外求！来必经之路有期待，上天空营有期待！期待自己不再做情绪的奴隶！放下期待向内求，自己按着船长的要求努力做就好了！

学习也不只是这 21 天，这 21 天也许只学会了捕鱼的方法，以后每天照着方法坚持练习，踏向彼岸的每一步都是彼岸本身！

对任何事情不抱有期待，不抱有期待就是放下！有期待就是执着，有执着就会遮挡智慧的光芒！每个人都是本自具足的！

观看视频《都是我的错》体会：

所有的快乐是希望别人快乐，所有的痛苦都是希望自己快乐！

生活中遇到任何事认识到对方比自己重要，都是我的错！

向内求！对方快乐了，自己也就快乐了！在无私中成就自私！

了凡号下午茶小游戏：

1、每天下班等电梯时，随手把公共区域的灯关了！把拖把间的灯也关了！

节约公共资源，我是有公德心的呦！

2、这几天忙，老板头天晚上在群里发的资料我没打开看！老板娘很友好的提醒我！

我们老板娘人挺好的！

4月23 日作业

随机觉察一

同事在吸鼻子，知道

另一个同事在边看单据边自言自语，知道

电梯声，知道

外面有说话声，知道

右侧太阳穴有点痒，知道

刚才忘记看下时间了，（被带走，知道）

没睡好，头有点懵（被带走，知道）

情绪觉察（失败）

事件：发工资给一个员工错发了2次，小伙伴发现后跟那个员工沟通，让他退回或者下月给他补差额，他同意了。结果没想到他昨晚直接给老板发信息，把这件事告诉了老板？结果老板一大早就来问是怎么回事？

心中升起对这个员工的抱怨，两个小伙伴也很生气，我们都不明白这个员工为什么要这么做？三人一同抱怨

抱怨一通，才看到自己的抱怨。

【看】当时没看到，抱怨了一通才看到

【盯】看到时胸口还是有堵得慌

【挖】事后挖：出错了怕老板知道

【改】事后改：看到抱怨后，听到小伙伴还在继续抱怨和评判，我笑笑不再说话

船长点评：这个是个失败的觉察案例，但是后面能看到抱怨，止语也不错！

前面没有及时看见，后面豆跟随了，被情绪带跑了

其实在工作中发现自己的错误主动承担，心会更有力量

我在公司的第一单合同就出了点小问题

刚开始我想甩锅，看见自己的模式，我主动跟财务总监说:因为我的疏忽.....

后面协调特别顺利。

@夏荷-新船员-蚌埠

随机静坐觉察

办公室：

同事的鼠标声，知道

隔壁同事的清嗓子，知道

外面有人跑，地板有轻微震动感，知道

嗓子痒，吞咽一下，知道

咳嗽，知道

有同事敲门进来，知道

同事走出去，知道

船长点评：夏荷，不错，记录一下时长会更好

找自己的三个情绪按钮

- 1、看到女儿玩手机
- 2、被别人指责或指出不足
- 3、女儿让我给她买东西

了凡号下午茶小游戏：

- 1、早上让女儿帮忙接杯水，女儿接好后端给我，并告诉我是温的！

女儿挺温心的！

2、 下午上班到公司，早到几分钟，担心打扰同事午休，在大厅坐一会，听到里面有动静了再进去！

我是有爱心的！

随机觉察三 16：23-16：27

办公室：

两同事在聊天，被她俩的聊天带走，知道

大厅有说话声音，知道

头痒，知道

后脖子痒，知道

勇士四大原则 不抱怨

两同事在聊天，聊天声音好大，

我在正练觉察，感觉好吵，

看到抱怨，继续练觉察

船长点评：所有的声音都是念头，同事的声音也是念头，用知道来切断就好

找他人的三个情绪按钮

女儿：

1、不能说她有任何的不好

2、说她玩手机

3、想买的东西必须给她买，不买就不高兴，尤其是吃的

船长点评：女儿：谁愿意被人说不好呢？

随机觉察四（忘记看时间）

地点：华莱士

扫码付款，站在旁边等叫号

好多小朋友，知道

音乐声和广告声混在一起，知道

收银员在忙碌，知道

一个妈妈在手机上下单，知道

我站着不动，这个妈妈看我一眼，知道

叫号声响起，看一眼我的付款单，不是我的号，被带跑，知道

感觉好热，知道

骑车觉察

右手拿钥匙插进钥匙孔 向右拧

左手扶把，右手拽着后边的保险杠 脚撑地同时用力 把车从大支架上推下

坐上电瓶车 把头盔面罩拉下 知道

挡风被往身上拽一拽，知道

右手加油门 缓慢行驶到红绿灯 变灯穿过马路左转，知道

一辆辆电瓶车从我身边穿过 我骑得好慢呀！我没用快档（被带走，知道）

左转头看向夕阳，知道

看到前面一个长发美女坐在电瓶车后面抽烟 起评判心（被带走 知道）

一辆辆汽车从身边穿梭而过 知道

公交车从身边穿过 知道

下坡减速 知道

我反超了公交车 心想有时汽车是没有电瓶车快的（被带走，知道）

商贩的叫卖声 知道

人多 时而加油门，时而减速，知道

风吹的胸口有点冷 知道

挡风被塌下去了 知道

等红绿灯，看到前面一女的坐在电瓶车上，左脚尖点地在抖腿（被带跑，知道）

路上颠簸 知道

.....

情绪觉察（失败）

事件：说好每天只在睡前看半小时手机，但一到家还是第一时间摸手机，吃过饭嘴上说着写作业，躺在床上拿着手机舍不得放下！

【看】看到自己的情绪，怎么还不写作业？说好的做不到！

又一想女儿还是有变化的，能感觉到她也在想改！

尽量注意自己说话的语气，还是催了 2 次 写作业，还是被情绪带跑了！

【盯】感觉到心里不舒服

【挖】（事后挖：还是对孩子学习有执着）

【改】没改！

把小云船长说的，不让催作业，忘的一干二净

船长点评：这个作业一直被念头

看，看见自己烦躁或者抱怨的情绪

主要练习【看】【盯】

看视频《在生活中练习和记录觉察的三方面：情绪，看戏，演戏》体会：

一旦有情绪，一定是自己的错，是自己智慧不够，不够包容，一定看见自己的问题！

有情绪时关注自己身体的感受，可以照镜子或者拍照片，看一看自己发火的样子！

有负面情绪背后一定有执着点，如果找不到，可以往四间八法上归类，找自己情绪背后的执着点，要认识到，惹你生气的人是帮助你修行的，找到执着点，在事上磨！

要重视找执着点的重要性，不找，下次再遇到同样的事，你仍然还会有情绪！情绪来时，把它当成是菩萨对自己的考验！

情绪出来时，可以抱着看戏的心态，带着觉察看见对方的模式，不要想着去改变别人！

会看戏，还要会演戏！演戏时带着觉察，不判断对错，要学会示弱和处下！

在生活中觉察不是让自己做完美的人！知道自己在干什么，觉察是知道此刻的正在发生，不要把反省当觉察，把事后感悟当觉察！

4月24日作业

情绪觉察：

事件：正常应该小伙伴自己打印电子回单，平时为了节省她们的时间，我审核后会顺手帮她们打出来，

今天刚转过一笔，我忘记打，

同事提醒我回单打出来。

心头掠过一丝不悦：就一张自己不能打吗？

【看】听到同事提醒我打回单，看到心中掠过一丝不悦

【盯】（念头一闪而过，没有盯）

【挖】（事后挖）：我主动自愿做的可以，别人使唤我做事，我就不乐意

【改】口中说：好！打印出递过去。（说明：我一直的行为模式是：既使不悦，也会去做，不好意思说“不”）

船长点评：看和改挺好的

自我都不喜欢被控制，被安排

情绪觉察

事件：从下午一上班，小伙伴就对我做的报表各种问，我知道她是爱学，

想把每个数据搞清楚怎么来的？

但我想摸鱼写作业，心里好着急啊。

心想又不难不都在账里吗？

【看】看到自己的着急，又怕被发现在摸鱼

【盯】胸口发紧，内心一点不静

【挖】对没完成的事情很执着，对待生活中的人和事缺少游戏态度。同时也有傲慢心。

【改】耐心帮助同事也是在修行啊？不能做那位念佛的老太太。

把我做报表的草表拿给她看，并告诉她数据来源于账上的哪些科目。

船长点评：看见自己的着急，很好，后面担心发现在摸鱼，就是被念头带跑了，发现你在摸鱼又怎么样呢？

盯的时候可以再扫描的细一点

挖和改都不错@夏荷-新船员-蚌埠

4月21日天空营第三场直播感悟

一、从定心同学身上学到了：

1、在工作时对领导要经常说：你说的是对的，马上改，马上做。

2、发现自己说错话了：我自己嘴贱，都是我的错

3、用服务心态对待家人，

看见他人就是对他人最好的尊重。

二、俊池船长分享：

第二周情绪觉察是天空营最重要的学习阶段，要注重情绪觉察的学习。

天空营教的是捕鱼的方法，练好马步冲拳，不要交经过美颜的作业。

天空营是勇士的练兵场，不是弱者的避风港。

三，蓝狮子老师分享：

情绪觉察失败是正常的，不要恐惧，看到情绪全力以赴。

要重视发愿的力量，智慧和慈悲不是从外界来的，人是本自具足的，

真正的智慧和慈悲一直都在，只是被执着和欲望阻挡了，

自我消失，智慧和慈悲就会出现，做事发心很重要，

修行论心，发心好就可以去做，并不是有结果才去做，
不追求证悟，但要一直修行，
修行首先要相信，相信是很关键的，
修行需要有人带领，选对修行的方法和老师，学习要听话，让做什么做什么。

4月25日作业

随机静坐觉察一 （6:01—6:04）

阳台：

风吹衣架的声音 知道

衣服在摆动 知道

风吹到腿上好凉 知道

汽车声，知道

看到楼下的出租车，知道

想上厕所 知道

想到衣服还没洗，被带走知道

想到攸宁，被带走，知道

小鸟的叫声 知道

船长点评:早晨和晚上的静坐觉察需要专门练习的，不要用随机静坐代替

你的随机觉察可以上班期间完成

有的同学可以在公交车或者地铁上练习

《在生活中练习和记录觉察的三方面：情绪，看戏，演戏》观后感
反复看了两遍，感觉觉察好难啊。

看盯挖改的步骤是知道，写个作业及格估计问题不大。

但修行不是做作业。

我的问题是看不到，或者不能及时看到。

所以，看戏，演戏这些，等过了及时看见这道关再说。

没有情绪看念头还勉强，但念头太多，几乎大部分时间都会被带跑。

善于联想原来是我的优势，对于修行就成了障碍。

看到念头不被带跑才是觉察，

看到念头被带跑了，回来，就是反思、感悟了。

这个时候，只能靠多练习。

从早上8:00到晚上10:00，半小时一个闹铃觉察，

先从这一点开始做。

船长点评：

4月25日作业

事件：女儿每天早上梳头都花费好长时间，今天我正在忙，女儿用手摸着头后面问我：妈妈，帮我看下后面平不平？

梳完了，还要用手去摸摸哪里不平！

哦，天！

【看】看到自己的不耐烦和对她行为的不认可！

【盯】略

【挖】（事后挖）：我以前会说她，不要这么在意细节，谁在意你啊！
学生应该把时间用在学习上！

我一直想把我的认知强加给孩子，认为自己是对的，想让她把时间尽可能多用在在学习上，是在为她好！

我这是对孩子的学习还有执着，这是想改变他人的习气！

【改】张口回答她时声音是生硬的，自己看到后，改变了说话的语气！
后面在帮她夹发夹和用直板夹夹头发时已没有了情绪，并夸蓝色发圈
配上蓝色的发夹真好看！

船长点评：中午我们讨论过这个作业了

女儿一梳头时间长，你就有情绪

你可以记录一下，专门对治自己的这个习气，习气会慢慢减弱。

了凡号下午茶小游戏

1、早上校门口送孩子的人很多，一位家长电瓶车蹭到了另一个家长，连忙表示歉意，另一个家长笑着说：没事没事，都是为了送孩子，先把孩子送进去.....感受到了陌生之间的相互理解和包容，真美好。

2、一大早，大宝在睡觉，小宝听到天猫精灵在唱歌，小宝边洗脸边说：妈妈你快去把天猫精灵关了。我看到了小宝对姐姐的爱。

3、送完小宝上学，回来给大宝买了早饭放到锅里，再去上班。对孩子我还是很用心的。

船长点评：从看见美好开启元气满满的一天

4月26日作业

读《在吃屎中修行》体会：

这篇文章是走进必经之路后读后印象最深的一篇，在新手村时看到后就立马分享给女儿和家人、同事！文中的智慧对生活太有指导意义了！

女儿也读懂了这篇文章，到学校还分享给同学！有时女儿放学回来说同学对她怎么怎么了？

我会说：她端的屎，你为啥要吃呢？

女儿有时说我：妈妈你又吃屎了.....

什么是屎？嗔恨是屎，辱骂是屎，负面情绪也是屎。人的一生，常在粪坑走，哪能不吃屎！

要想过好这一生，既不要被动“吃屎”，更不能主动“找屎”，否则“必屎无疑”

每天睡觉前，你反省一下：“今天我吃屎了吗？”

自己不吃屎，也不要端屎给别人吃！

在吃屎中修行，太棒了！

船长点评：智慧的女儿

想不吃屎，要有觉察才行

情绪觉察

从昨晚就想：要是 21 天毕业了，天天不用交作业了！会不会就回到解放前！今早又想到这个事！

【看】看到自己对天空营毕业后，没有了船长的叮咛和作业的压力，自己会偷懒松懈，会回到过去的担心！

【盯】略

【挖】看到了自己总为没到来的事情焦虑的习气！

【改】告诉自己回到放下！21 天后还没来，现在担心个啥？

船长点评：过去已经过去，未来还没到来，把心安住在当下就好

看到担心情绪，挖到有焦虑未来的习气，改回到当下的动作，认真交作业作练习

21天后还会有摩鱼班预备营陪伴大家，不过修行之路最终还是要靠自己

随机静坐觉察一（9:33—9:38）

坐在床上：

猫叫，知道

骑车声，知道

小宝的手机声，知道

想到闹铃觉察还没定闹钟，被带跑，知道

大宝去上厕所，知道

想到智莲，被带跑，知道

想到交到作业大群里作业，被带跑，知道

小猫在用脖子蹭门，知道

小猫去了阳台，知道

想拿手机看时间，知道

船长点评:

@夏荷-新船员-蚌埠

随机静坐的时候，你是睁着眼睛还是闭着眼睛的？

如果周围干扰比较多，方便的话建议闭上眼睛

随机静坐觉察三（17:13-17:18）

（饭店）

后堂嘈杂声音，知道

汽车声，知道

服务员的声音，知道

打电话的声音，知道

计算器语音，知道

时间好慢啊，看了眼手机，才 2 分钟，被带走，知道

服务员看到我静坐，会不会感觉奇怪，被带走，知道

第一次在公共场合静坐觉察，心一点不静

船长点评:

@夏荷-新船员-蚌埠

随机静坐没有时间限制，不是必须5分钟的

30秒一分钟也可以的，不过建议是三五分钟或以上，因为太少了，可能还没进入状态

勇士四大原则 不抱怨

女儿明天期中考试，今天一天基本没复习，上午推下午，下午推晚上！晚上说她要躺平了！

几次想提醒她复习，想到小云船长说不让我催孩子写作业！

想到栗子船长说：女儿有自己的节奏，不用挂碍，允许她有成长的空间！

好吧！管住自己的嘴！

船长点评:

不让你催，是让你不带着情绪去催，不带着抱怨和指责去催。

孩子的学习动力不是催出来的，从小学催到初中，证明原来的方法不好用

情绪觉察

事件：采购部新来一男同事，来我们财务室和小伙伴聊天！从聊天内容得知：他干会计十几年了，现在不想干了，他是老板的熟人！（他们聊天，我没参与，只静静的听着）

【看】内心咯噔一下，他是老板储备的财务人才吗？看到自己在编故事！看到自己的担心！

【盯】胸口有点堵，内心不爽！

【挖】爱编故事的习气！小气，心胸狭窄！希望得到，不希望失去！

【改】感觉自己好可笑啊！人家新来的招你惹你啦？继续干活！

续：

事件：这个男同事又来和小伙伴聊天，得知：他不光做过会计，还考了一个二建证！

我听到心想：你一个二建证，我有三个呢！

（一直是旁听者，没参与聊天）

【看】看到自己内心的复杂，把这个男同事当成了敌人，当成了攀比对象！内心对他很排斥！

【盯】心里不爽！同时沾沾自喜！

【挖】攀比心，嫉妒心，嗔恨心，不自信

【改】一直感觉自己挺善良的，能随喜他人！

原来我的随喜是别人没有超越我时，超过我应该就是嫉妒了！

通过这个男同事看到自己内心的阴暗！

船长点评：夏荷同学上午好呀

整个作业很清晰，背景交代清楚，看盯挖改格式应用也不错

看见自己的担心，其实还有不爽，前面是念头

盯，除了胸口堵，还可以多扫描几次身体其他部位的反应，直到减弱或消失。这个内心不爽，其实也是情绪

挖，编故事是对的，小气心胸狭窄，就是对自己的评判了。可能内心是害怕别人来抢工作

改，不错，看到念头就知道自我的把戏了，继续干活。不过此时应该还有一些情绪和念头。

续

看到讨厌，排斥对的情绪

盯，和上面的情况

挖，其实还是有编故事，嫉妒，嫉妒确实来自不自信。

改，当下做什么了吗？随喜祝福了吗？

可爱的夏荷同学很真诚，就是这样看见我们的起心动念，我们才能更好的认识自己。其实对方什么都没做，可能在别人看来你也什么都没做，但是其实我们的内心早已经万马奔腾了，如果没有觉察，可能故事都编到九霄云外了。

我希望你好，不过不希望你比我好这也是自我对的把戏

这个故事让我想到了两点啊：

- 1、猫头鹰护住的死老鼠；
- 2、世界是我们心的产物。我们要为自己看到的世界负责。

整体很不错哈，继续保持练习，加油！

4月27 日作业

勇士四大原则 不抱怨

早上赶时间上班，看到绿灯想抢过去，但被前面的人挡住了路，看到跳了黄灯，心升抱怨

看到 止 继续赶路

船长点评：看见的那一刻，你是自由的，就不会被情绪所控制

第二周学习总结

两周时间，觉察训练环环相扣，循序渐进！逐渐把觉察融入到生活的点滴之中，锻炼我们时刻保持觉察！

在锻炼与交作业的过程中，自身悄悄的发生着变化：

对孩子讲话的方式变，能看到自身对孩子的种种不满，在想指责孩子时能被及时看到！

骑车时能看到自己对路人的不满！

上班时能看到自己对同事的情绪.....

第二周快结束时看到自己担心21天后，没有交作业的压力和船长的督促，自己会回到解放前！

船 长 说：21天后还会有摩鱼班预备营陪伴大家，顿时放心了！

习气真的很难改，知道不一定做到，做到不一定心到！

唯有多练习，加油！

感恩来到必经之路，感恩蓝狮子，感恩所有的船长和小七！

最近常常想到那个在海边拣海星的小男孩的故事.....

船长点评：看见夏荷同学自我在慢慢蜕壳新生，恭喜呀

修心之路不能停

《回到原点的方法》 观后感

以下几点感触较深：

1、利他从身边的人做起

我经常犯的错误 是对外人很包容和善，对家人挑剔，苛刻。把最好的脾气都给了外人，把最坏的脾气都给了最爱自己的人，来到必经之路深受小七们纯粹利他的大爱影响，心中也向往自己能成为利益众生的

人，就目前情况看我这是好高骛远，我连对身边的人都还没做到纯粹无私，多付出一点就心生抱怨，计算得失，斤斤计较。

非得陌生人才是众生吗？身边的人也是众生啊，家人也是众生啊！

2、总是强调自己性格特点的时候，就是自己该修行的时候

我就是经常强调我是个做事认真的人，我是个内向的人，我是个不喜欢见领导的人，我是个说话很直的人.....，总是忽略自己口无遮拦给别人带来的伤害，而强调自己是因为说话直，给自己找理由，还那么理直气壮，振振有词。

现在才知道这些都是自己要对治的习气。

3、让自己的角度打开，看到别人的问题，是自己角度没打开

我一直对那些爱在老板面前玩花花肠子的人很讨厌，对那些两面三刀的人、面八玲珑的人很是看不习惯，还有弄虚作假的人.....这些都是自己角度太小，格局太小。

对上善若水这个词才开始有些理解。

4、回到原点：不用去判断，不用去贴标签，真正的接纳

接纳一切的好与不好，也不存在所谓的好与不好。

比如对孩子的爱要无条件，每个孩子都是独一无二的，她就是最好的。

希望自己通过学习能从知道到做到，不光做到，心也要到。

船长点评：很不错的感悟

不给任何人贴标签，因为你眼中的别人也是自己，

不给自己贴标签，因为你本是智慧具足的，

接受一切，如其所是

情绪觉察

事件：明天考试，女儿今天不是不想学，是学不进去，心无法安静！
整个人都很焦躁！

【看】看到女儿的焦躁，我想让她安静去复习，即使有再多的不会，
学多少是多少！

但她就是焦虑的坐立不安！我几次看到自己差点被她的焦躁带跑偏！

【盯】心里着急！苦于自己没有智慧安抚女儿的焦躁，给她力量和帮助！

【挖】对孩子的学习还是有执着！

【改】抱抱女儿！跟她说：你考 0 分，妈妈都爱你！

妈妈知道你不是不想学，你是被手机控制了！不怪你！

我们大人也常常被手机控制，别说你们孩子了！

现在有人给我一千万，交换我女儿，我都不换！

女儿说：真的？假的？

我说：真的，一千万又不会剥虾仁放进我嘴里！

女儿听后开心了，说后面要好好学习！

(蓝狮子正在分享，给她讲蓝狮子的大爱，她动情的说：我们都要谢谢蓝狮子，要不是蓝狮子，今晚你肯定会被气得跑到外面去了！说完安静的睡着了)

船长点评：夏荷的改做的特别好

看：不是看见女儿的焦躁，而是看见自己的情绪，情绪是大脑的第一开关，孩子在焦虑的时候大脑是封闭的，学也学不进去的，我们让她的大脑放松才是最重要的。当然首先妈妈要情绪稳定哦

盯：不是盯着自己的着急，而是盯住自己着急的时候身体的感受，像闹铃觉察一样扫描自己的身体。

挖：对孩子的学习的执着，十几年了，那是那么容易放下的？不着急，慢慢来。

女儿好棒@夏荷-新船员-蚌埠

✧ 第三周

4月28日作业：

勇士四大原则，不抱怨

同事牙痛，去楼下的XX咖啡要块冰块，被拒绝，同事说：我买，可以吗？也不卖！

听后：我感到胸口升起一团气。我看到了自己的评判和报怨

回到当下 继续干活

船长点评：

@夏荷-新船员-蚌埠

看见抱怨，回到当下，点赞

抱怨什么呢？抱怨咖啡厅不卖冰块吗？人总是喜欢站在自己的立场上看问题，

咖啡厅冰块是用来放咖啡里的，不卖也很正常啊，就像你能找修鞋子的人买钉子吗？

情绪觉察

事件：同事说，姐那个汇票的回单还没打吧？

听后，我心中闪过一丝不悦。稍带情绪的说：没有啊！

心想：你自己的事，你问我干嘛？打没打你自己不知道吗？

【看】看到自己心中的闪过一丝不悦，同事也就是随口一问，自己头脑就编故事：是怪我没帮你打吗？

【盯】略（念头一闪而过，没有盯）

【挖】头脑爱编故事的习气

【改】听到同事在打印的同时自言自语的说：这个日期是什么时候呢？

我立马主动查看手边的单据，告诉她日期。

船长点评：

看挖改自评都不错

能够挖到是自己头脑编故事，改能用行动来对治，已经很赞啦

自评：【看】：第一时间看到了心中闪过的一丝不悦，

【盯】一丝不悦，情绪不强烈

【挖】挖出自己头脑爱编故事

【改】改的不迅速，第一时间只感受到了自己的不悦，没有立刻去改，同事自己打印时才想着去补救。

观看《在病痛中修行的4个方法》体会：

1、身体不是用来伺候的

人的身体不要过于重视，身体就像被宠坏的孩子，想要智慧增长不要太看重身体，人的力量是通过磨难生出来的。不看重身体不是要去糟蹋身体。

2、病痛也有好的一面

生病才会体会到健康的重要，失去才懂得珍惜，生大病的人，看到死亡离自己很近的时候，才会认识到以前在意的东西其实没那么重要。看待事情的角度就不一样了。

病痛还有个好处是可以给他人警示，记得当年我爸查出重病后，我妹夫立马把烟给戒了。

3、觉察可以减轻病痛的痛苦，可以痛而不苦

痛是个念头，痛是痛，苦是苦，学会觉察，让自己痛而不苦，看着痛的念头，是很好的练习觉察的时候，只是看着，不跟随，转移注意力，不去跟随痛。

4、学会发愿

要真诚的发愿，让病痛有意义，替亲人发愿，替父亲发愿，替天下所有人发愿，让天下所有人的这种病痛都由自己来承担。发愿可以破除我执，不用担心，如果愿望真能实现，就有了心想事成的能力。

我看见

我看见水池里大宝中午的碗没洗，升起的抱怨情绪，想到现在的孩子都这样，再大还是个孩子，我赶紧洗了再做饭！

我看见我对小宝的不耐烦，尽量让自己随顺她！

我看见还有几项作业没写心里着急，小宝捣乱我静坐，瞬间急躁了！
(没改，被带跑了)

船长点评：作业第二天交也没关系，静坐是为了练习觉察，小宝就是来考验你觉察的

4月29日作业

天空营第四次直播课感悟：

噗噗同学分享

如果你不知道当下该做什么？就把当下的事情做到极致！如果你想引导大家成为什么样的人，你自己先变成什么样的人！

噗噗同学说刚进必经之路时淡淡的迷茫期，觉得自己的工作索然无味，必经之路小七们所做的才是有意义的！这个迷茫我也有，在有一次听到宗翎老师分享说：假设你的生命只剩下三个月或三年，你目前做的事，你还会继续吗？

在今年春节前后有段时间就特别想辞职，感觉自己的工作不是自己生命的主线，想辞职学中医去利益更多的人。。。。。。这个困惑困扰了我一些日子，后来有一天我在骑车时突然想到：我用自己的专业知识给老板排忧解难，不也是利益他人，不也是工作的意义吗？为啥脑子里可笑的认为去利益陌生人才是利益众生，身边的孩子、家人，同事，老板好像就不是众生！没有真正去认识到什么是在生活中修行，在工作中修行。

小默营长分享

修行之路没有尽头，每当我们觉得学得不错的时候，感觉不过如此的时候，也是最危险的时候，上一秒还感觉良好，下一秒就会在生活的琐事中现出原形。

晚饭时还在和孩子们分享觉察练习的种种好，意思是妈妈经过练习是有改变的。结果到晚上我要完成静坐10分钟的觉察作业，跟女儿说给妈妈10分钟时间，麻烦把门关上，我刚坐好，小女儿就进来大声的说话，并喊我给她找衣服，还往我脸上吹气，顿时我就烦躁了.....带着怒气放弃了打坐，带着怒气说：等你睡着了，我再练习！带着情绪去给女儿找衣服。小女儿笑着手指着我说：妈妈起情绪了.....我仍在生气中，

拉着脸！听到大女儿对妹妹说：允许妈妈有情绪！小女儿说：妈妈不会被憋死.....我想到了我就是那个念经的老太太。

大梅船长分享

大梅船长分享对女儿的行为的暴力和语言的暴力！我一直对小女儿都有语言的暴力和行为的暴力，我从心里不太喜欢她，我认为她事多矫情，身上的缺点都随她爸，把对孩子爸爸的讨厌迁怒到孩子身上，每当我被气歇斯底里的时候，当着孩子面说：你是我上辈子的仇人，你这辈子找我寻仇来的。女儿每次向我索要抱抱，我内心都很抗拒，表现得很冷漠和敷衍。用蓝狮子老师的话说，我自己没有智慧，做着情绪的奴隶，还甩锅到上辈子去了。

上天空营之前，看到她每天早上在梳头上花费很多时间，我就指责她太在意外表，臭美，不把心思用在学习上。一直认为自己是个善良的人，对自己的女儿都是如此残忍，还说自己善良？

看到能量如此之大的大梅学长修行得这么好，也给我增加了信心！

老实听话，数我最差，跟着老师好好练习。

三、蓝狮子老师分享

原来蓝狮子曾经对孩子的成绩也是有期待的。自己的孩子无论怎么样都要爱她，没有愚蠢的孩子，只有愚蠢的父母。

蓝狮子的慈悲让人动容，他的心是那么柔软，他对每一个孩子都那么心疼，他也心疼我们这些愚蠢的父母，一步步毁掉自己的幸福而不自知。听到“一步步毁掉自己的幸福而不自知”，我默默的想到门外我

的两个女儿，两段婚姻两个女儿，两个女儿都在残缺的家庭中长大，
我感觉自己很对不起她们。

早点遇到必经之路我的命运会不会改变，我女儿的命运会不会改变。。

。。。。

观看视频《诸恶莫作，众善奉行，自净其意》体会：

用诸恶莫作，众善奉行，自净其意给在生活中修行定个好理解的遵行
原则

1、诸恶莫作

做事是有因果的，断除痛苦的因，脱离痛苦。

在生活中定些原则：比如不偷别人东西、不说谎、不占便宜、不说别人坏话、不抱怨等。

不做不好的事，不说不好的话，不想不好的事，不被负面情绪带走。

2、众善奉行

在生活中多做善事，做力所能及的善事，帮助别人快乐自己。

做善事不是成为品德高尚的人。

做善事不要有期待。

3、自净其意

在生活中自己时刻去觉察自己的起心动念。自己清楚自己的发心是否
够纯粹。

时刻审视自己的内心。

即刻觉察

启动按钮：我要觉察

启动闹铃觉察：定格，扫描全身

身、语、意！

深呼吸三次

启动其他觉察：

同事递单据给我，知道

找银行盾插入，知道

右手点击鼠标，左手敲键盘，知道

输入密码，知道

听到键盘声，知道

同事放下手机，知道

打印，知道

船长点评：

@夏荷-新船员-蚌埠

三步清晰了解，扫描身体也详细写一下吧

每天写一个详细的即刻觉察，剩下的只写次数就可以

情绪觉察

姐姐收走了小宝的手机，小宝拿我当撒气筒！跟我讲话的语气很不尊重！

【看】看到心中的慢慢升起的火，压下去，起来了，再压，再起！感觉她在挑战我的底线！真想甩开手狠狠打过去，以解心头之火！

【盯】盯住心头一浪高过一浪的怒火！面部表情开始有变化！

【挖】不接受孩子对我出言不逊（我知道自己一直的习气是：听不得重话，看不得脸色，玻璃心）

【改】心中只有一个念头，不能炸！一忍再忍！让自己耐着性子跟她说话！并平静的告诉她：你说话的语气妈妈听着不舒服！

船长点评：反复的看见，反复的盯，看见自己想打过去的念头，继续看见，为夏荷点赞

挖和改没问题

自评的也不错

能看见自己的情绪，也看见了孩子的情绪，妈妈用语言表达自己的不舒服，平静的沟通，先解决情绪，再解决事情。稳了@夏荷-新船员-蚌埠

自评：

【看】能看到自己的情绪

【盯】一盯再盯着自己的愤怒，总算没爆

【挖】应该挖到了自己的习气

【改】虽然心里余怒未消，但还是让自己耐着性子好好说话！

我看见

- 1、 我看见同事倒完水没有再烧一壶，起了抱怨！心想：你自己加过水了，其他人还没有啊？情绪一闪而过，我来烧！
- 2、 我看见一大早自己的着急，因为直播感悟作业还没交，告诉自己抽空再看一遍再写！
- 3、 我看到我想随着小伙伴的抱怨而抱怨，我选择闭嘴 笑笑
- 4、 我看到了小宝的歇斯底里，我没有被她带跑
- 5、 我看到了自己很着急，因为天然气忽然没气了，没热水用了！我和孩子都没洗漱呢！大晚上的，事已至此，平静接受吧！

船长点评：看见后的对治，很棒

4月30日作业

情绪觉察+自评

事件：正在电梯门口洗拖把，看到两个男同事在等电梯，心里有点不舒服，因为就这两个人不用参与打扫卫生，同是部门负责人，心升不满 感觉公司排班人员区别对待

【看】看到自己内心的不舒服，内心不平衡，认为不公平，
心想这两个人看到我累得跟狗一样给老板打扫卫生，

会不会感觉我这个人很窝囊？

避开他们的目光，低头继续洗拖把。

【盯】胸口不舒服

【挖】头脑爱编故事 不自信 在意别人的眼光

【改】继续干活，告诉自己：做好自己，不管别人

船长点评：看到不舒服的情绪，心想...后面就是被带跑喽，

盯是要盯到情绪减弱或消失，反复看见

改的还不错，继续干活专注在动作觉察上自评不错

自评：

看：能第一时间看到自己的情绪，

盯：盯的不及时不彻底，应该是没盯住，

挖：挖到了自己的习气

改：改得不好，算是被动的改，当时内心的感觉没有完全消除

情绪觉察+自评

事件：早上时间女儿几乎全部用在梳头上，她执着把头发梳的光滑，
一丝不乱，

昨晚刚洗的头不好梳，自己扎好松了，松了再扎.....自己也烦躁了。

我一直忙自己的事，冷眼旁观她的烦躁，

最后连吃早饭时间都没有了，还剩5分钟，

她让我用直板夹帮她夹刘海，我开始起情绪。

【看】看到自己想发火，想指责，想说教

【盯】胸口堵，深吸一口气

【挖】（事后挖）对孩子有期待 想让孩子按着我的想法去做 没有用心体谅孩子的感受，表现的很冷漠 对她的行为反感、不认可，对孩子缺乏同理心

【改】用心给女儿夹头发，边夹边平静的跟她说：早上时间很紧张，梳头发时可以在梳子上沾点水，头发就容易梳平了。女儿说：好。

船长评价：改的挺好的

不要太苛责评判自己，觉察能力也是循序渐进的过程呢

自评：

基本上做到了看盯挖改，挖是在做作业的过程中才更看清了自己对孩子的冷漠。

改是基于当时控制自己不要发火，没有慈悲心。

扫地觉察

右手拿扫把，左手拿簸箕，右手握着扫把的手柄手感很柔软

扫把头有点重 听到扫把和地板的摩擦声 扫把和家具的碰撞声

扫把接触到地面的弹性，扫把抬起来的抖动 扫了几下没看到大的垃圾，来到沙发边，顺着缝隙一扫，很脏！

弯腰 左手扶着沙发边上，右手握着扫把柄几乎和地面平行，去掏沙发下面，扫出纸张、头发、抽纸、扑克牌等，发现了卫生死角！

把沙发下面挨个掏一遍，扫出一堆垃圾！不被人看到的地方垃圾真多，就像人的内心，表现在外的都是积极阳光的，内心也有阴暗布满垃圾的一面！人心也要经常打扫打扫！（被带跑，知道）

掏完沙发下面，又掏茶几下面，掏了茶几下面，又掏电视柜下面！看到了人的欲望，吃到了甜头，会一直追寻！（被带跑）

楼下的说话声 知道

把垃圾聚集一起，蹲下用手把大的纸张等抓到垃圾桶里，剩下细小的，站起身来用扫把扫到簸箕里后倒进垃圾桶，用扫把头磕簸箕的背面，把里面的灰倒彻底！

看到扫把头上缠绕了好多头发，用左手去扯下来，放进垃圾桶里！

5月1日作业

情绪觉察

事件:看到小宝一睁眼就在玩手机，心中产生不快，想说她！想到船长说的：要以我开头！就说：妈妈看到你一大早玩手机，心里有点感觉！
小宝：皱着眉头 不耐烦 说:不是放假了吗？

【看】看到自己心里产生的不悦，想提醒、想说教、想指责！

【盯】盯住心口的堵，看着心里的不舒服

【挖】对孩子玩手机还是放不下！道理都知道，对镜一出现还是做不到！

【改】看到小宝的不耐烦，闭嘴，转身到另一个房间收拾东西！

船长点评：看见自己的情绪

盯，反复看见，扫描一下自己的感受，

（如果你边练习动作觉察，边盯着自己的不痛快，就是被情绪一直带着走，动作觉察的三要素）

对孩子看手机的执着不是一天两天就能放下的，

你记得船长说的用“我信息”

开头，咋不记得船长说过“止语”呢

你每天用我看见做记录，练习看见先止语，

孩子玩手机的背后是什么原因，已经重复很多遍了。

教育的前提是亲子关系，良好的亲子关系需要智慧的妈妈，智慧的妈妈需要练习觉察

先把觉察基本功练习好吧

自评：

【看】能看到自己起情绪，看到对孩子的不满，看到自己想指责

【盯】盯着心口的堵，边干事边看着自己的不痛快

【挖】挖到自己对孩子玩手机还很在意

【改】改变了行为，但也只是控制了自己的言行，还没能力控制自己的心去完全接受！

勇士四大原则，不占便宜

早饭扫码付钱，已打开微信扫码

又看到墙上贴的支付宝扫码红包

想退出微信扫码界面

用支付宝扫个红包 再用支付宝付款

看到念头 止 继续用微信扫码付款

船长点评:

@夏荷-新船员-蚌埠

对治及时

习气该开始要刻意对治，等到不受其控制时，那怎么作都是对的

读《随时准备去死》体会：

随时准备去死，就会少很多挂碍

工作将不再那么重要

买东西时也不会这也舍不得，那也舍不得

每天下班办公桌上不会那么杂乱

也不再看到推荐的书就想买，

买了留着等有时间再看，等退休再看！

去看看好久没见面的同学

多陪陪妈妈和孩子

也不会再囤任何东西

不再指责啰嗦孩子

不会再因没时间听我买的那些课而焦虑

以前重要的事都不重要了

5月2日作业

情绪觉察

事件：带女儿看病，想请教下怎么绑定医保共济账户，先问收费处，再问导医台，都说不会，还被导医台一女的怼一顿！我拉起女儿就走，女儿看我脸色不好，问：妈妈你没事吧？刚才那人说话不好听！我说：没事！

【看】看到自己的抱怨情绪和愤怒，导医台一点服务意识都没有！

【盯】心口堵，生气！女儿问我话时，我知道自己在情绪中！盯着自己的情绪！

【挖】希望有求必应！不接受被拒绝！

【改】带着女儿继续看病！又求助于一个男护士，他没有拒绝帮助我，但他太忙了，没时间帮我操作手机！我很感激他，不好意思打扰他，决定用微信付款！

船长点评:

你的情绪觉察，对照这个标准

把看盯挖改的四部曲分开点评，看看自己那部没有做到

自评:

改的不彻底，应该给怼我的那人送上祝福！

补：5 月 1 日 夏荷 扫地觉察

右手把扫把从簸箕上取下来

四指并拢 大拇指朝下握着扫把

眼睛看着地面 拐角的地方把扫把翘起来扫

看到扫出的 头发和抽纸和灰尘

弯腰把小凳子挪一下，继续扫地

听到扫把和地面的摩擦音

扫把碰到家具的声音

扫把放下，弯腰去整理沙发垫，被带跑，知道

想去收拾茶几，看到念头，继续扫地

听到猫叫，知道

小宝说她被蚊子咬了，知道

听到洗衣机声音，

听到热水器声音，想去关热水器，知道

看到茶几旁的一只拖鞋，去找另一只，知道

扫到门口，把聚集到一块的垃圾扫到簸箕里！

船长点评:

作业今天明天补都可以，不用这么晚

能看见自己很多的念头，万回到感知动作上来

感知左手右手，腿，胳膊的姿势

@夏荷-新船员-蚌埠

5月3日作业

情绪觉察+自评

事件：看到妈妈想让弟媳过来包饺子，又不愿主动打电话！小宝给舅妈发了信息，妈妈又抱怨：发了信息咋还不来呢？想来自己就来了.....

听到妈妈的抱怨，好不耐烦的说：小事情，别编故事，来就来，不来就不来，有啥大不了的啊！别放心上.....

话一出口，还想继续说下去，看到自己的不耐烦和烦躁！

闭嘴 低头看手机

【看】看到自己不耐烦的情绪，说话的语气带着抱怨和指责

【盯】眼睛看着手机，其实内心在盯着自己胸口不耐烦和怒气，在慢慢减弱.....

续：又听到妈妈相信抖音里那些八卦消息，刚稍平复的情绪，又升起抱怨，想跟妈妈说： 不要相信这些人整天胡说八道！

【看】看到自己又想抱怨和说教妈妈

【盯】盯住自己新一轮的不耐烦情绪

【挖】平时对妈妈、对孩子没有耐心，认为妈妈年龄大了，用自己的认知去说教她！用自己的标准要求妈妈、要求孩子、要求他人！不懂得顺遂！

【改】及时止语，让自己正常语气回答妈妈的问话！平静的跟妈妈交流！

自评：

【看】两次及时看到了自己的情绪，没有被情绪带着走

【盯】看着自己的不耐烦和想说教，盯着胸口的那股怨气，直到慢慢减弱

【挖】挖到自己自大式心理！平时把最坏的一面都给了最爱自己的人！不懂得随顺他们！

【改】改变了原来的行为模式，以前肯定会滔滔不绝说教一番，认为自己的是对的，想让他人接受自己的观点！

船长点评：

@夏荷 夏荷同学好，谢谢你的信任哈。先加个戏哈。

俊池说：夏荷，你妈爱说就说，不耐烦就不耐烦，有啥大不了的啊！别放心上.....怎么样，句型学得像不？

虽然情绪看见晚了，抱怨已经出口了，不过还是要为夏荷同学点赞，看得出后面一直有觉察。

家庭环境中修行本来就挺难得，目前能做到这个程度已经很好了，下次看得再快一点就行。

看盯挖改和自评都基本掌握了，我就不多说了。说点别的。

1、从案例里看，你有点嫌弃你母亲，多发愿，多回向，把你增长的智慧福德都给你母亲，可以减弱这种嫌弃。对任何人有评判，都可以用这个方法对治试试看；

2、你没有看出母亲真正的需求是什么？是需要人手帮忙？是想让你弟弟家一起吃饺子？是对你弟媳有期待？等等，如果你能看出她真正的需求，就知道该如何配合她演戏了。

蓝狮子点评我4月17日作业时说：

世人需要夸赞，就给他夸赞

世人需要安慰，就给他安慰

世人需要关注，就给他关注.....

想看蓝狮子点评我那份作业的始末，可以看我4月17日作业记录。

第三周学习总结

最大的感觉就是自己每天都在赶的过程中：

早起赶紧静坐10分钟

赶紧见缝插针做晨起发愿

赶请吃几口早餐 赶紧送女儿上学

赶紧赶去上班 工作之余赶紧摸鱼写作业

12点了，赶紧打卡

下班高峰点，赶紧等电梯

骑上电动车，赶紧往家赶

三步两步上了楼 赶紧进入会议室

赶紧分享完 赶紧吃几口午饭

快 2 点了 赶紧汽车去上班打卡.....

做的不足之处是：

每天一心想着赶紧完成作业，用心体会的时间太少，连去阅读其他同学的作业的时间几乎都没有，对船长的点评用心体会的也不深！

没有抓住事情的重点，只想着完成作业，没想到完成作业是为啥？我还停留在小学生的状态，就是为了完成老师布置的作业任务！

看到其他同学在认真完成自己作业的同时，还能用心阅读体会其他同学的作业，进步收获都很大！

收获：

经过这些天的强化练习，自己还是有变化的，能看到自己的情绪，虽然有时还控制不了！感受到自己变化了，孩子也是有变化的！

感恩船长和各位小七门的用心陪伴和付出！脑子里常常浮现咱船上的每一张笑脸！感恩所有的遇见和缘分！好好跟着必经之路，好好学习，去遇见不一样的自己，去体会不一样的人生！

船长点评:

天空营有许多要记录的作业，确实辛苦些

后期只需觉察练习会好些，练习就是生活本身，不会增加额外负担的

如果没有明天 作业

遗嘱：

我希望我走后，我的两个孩子也能有福报走上修行之路！

如果没有明天，我现在最放不下的是小宝！这个我以前最不喜欢的孩子，现在感觉她好可怜！身边所有人都不喜欢她，唯有妈妈经过学习，才刚想睁开眼睛，如果妈妈不在了！这个孩子将怎么独自面对所有人的不喜欢和对她的种种指责！

如果没有明天，我还放不下我的妈妈！虽然还有妹妹和弟弟！但白发人送黑发人，让妈妈怎么承受得了！

想对妈妈说：我走了不要难过，每个人都有每个人的宿命！这就是我的命！让妈妈保重身体，家里这么多孩子都还需要奶奶和姥姥的爱！

想对大宝我说：妈妈不在了，照顾好妹妹！多包容她！把学业完成，找一份自己喜欢的工作，自食其力，平凡快乐过一生！

想对小宝说：不要再玩手机了，好好学习！不要难过，妈妈会在天上保护你的！

对弟弟说：找份工作好好上班，爱惜身体，不要再让妈妈操心！

对妹妹和妹夫说：我的房子和省吃俭用给孩子攒的钱，先帮我保管，等孩子们大了再给她们！

遗憾：

没有好好的爱自己！不会好好的享受生活！不懂得什么是休闲！

总想趁着妈妈还硬朗，带妈妈出去走走，但总是上班上班而没有时间！

买的好多书都没来得及看！

没有学会中医！

如果老天再给我一年的生命：放下所有工作和学习，每天用心的陪陪妈妈，陪陪孩子！看看书，公园里散散步，享受一下慢生活！

这一生不是我想要的一生！

这一生最骄傲的事：在自己的专业外，考取三个二建证书，得到她人的称赞，增加了自信！

这一生最后悔的事，太任性，家庭破裂，让两个孩子都在残缺的家庭里成长！

人生的意义还是没有太明白！即使明白了，应该还是做不到！

如果人生再来一次，要好好修行，好好经营家庭！再也不让孩子在残缺的家庭里成长！

让自己变柔软，要包容！

不要在工作和学习上花费太多精力！

学会爱自己，爱家人，陪伴家人！

如果还有明天余生最重要的事：带妈妈出去旅游！

船长点评：好在这只是假设，好在你还有明天，
那就作当下想作的事吧

情绪觉察+自评

事件:很晚了，在着急补作业！小宝让我看她的脚趾头，说脚趾头疼！
心里好烦啊！咋这么多事啊！（手伤了不能沾水），晚上才给她洗过头，马上还要给她洗澡！又说脚疼！

真烦人，耽误我写作业.....小宝看到自己打断妈妈写作业，妈妈想烦躁，
于是说:我先去刷牙，刷好牙，你再给我洗！

【看】看到不耐烦的情绪，有点烦躁，想抱怨

【盯】失败：没盯住

【挖】对孩子没有耐心！嫌麻烦！把工作学习看的比孩子重要！

【改】失败:被情绪带跑了，开始抱怨小宝老是玩小猫才会受伤！受伤了自己不能洗头洗澡！习气太重！

感觉到自己被带跑了，但就是停不下来！

(有点自责，还没毕业就回到解放前了！在生活中修行又跑偏了)

过了几分钟，过去抱抱小宝，跟她道歉说:刚才妈妈觉察没在线，起抱怨情绪了！

小宝安慰我说:没事，你已经做得很好了，你们船长还有翻船的时候呢！

(孩子对妈妈的爱远远超过妈妈对孩子的爱，孩子的爱是无条件的，妈妈的爱是有条件的)

自评：

【看】看到了

【盯】没盯住

【挖】挖到自己一贯的习气！对孩子没耐心！注意力都放在自己的工作学习上！对孩子缺少慈悲心！

【改】被情绪带走，没有及时改！

事后给孩子道歉了！也算是亡羊补牢吧！

月白点评：感谢夏荷同学提供的点评机会，让话痨的我可以借机说几句。

首先，自我就是那么强大，不学觉察根本意识不到。

我看到夏荷翻牌的时候，第一反应居然是，写那么长，我点评也不能太短，这又要花我时间...

意识到自己习惯性抱怨又来了。

没有起情绪，看到直接改。

所以我写长一点，只是为了针对自己的习气（也可能是借口）。

作业本身是一个失败的觉察案例，这个你的自评也写了。

【看】你说看到了。我不太清楚当时的状况，你试着再回忆一下。

是情绪起来一会儿后再看到吗？如果是，那就是没有能及时看到。

不过我有点觉得你当时可能没有看到：

“晚上才刚给她洗过头”，是去了过去。

“马上还要给她洗澡”，是去了未来。

直到小宝觉察到妈妈很烦躁，自己跑开了。

小孩子很敏感，都害怕地跑开了，可能当时你散发的气场有些强大呢。

也许是等小宝跑开了，你才看到你的情绪。

我只是瞎猜，不一定准确，你自己判断，我的想法不一定对。

【盯】看到太晚，没盯住。看是重点，看得太晚就会盯不住。

盯是盯住身体的反应，呼吸啦、心跳啦、胸闷啦、脸红啦、发抖啦，

身体反应可能比情绪来得更快（所以动作觉察才很重要），

盯要一直盯到身体反应平复，也意味着情绪基本已经平静，

老师说，盯是为了反复看到情绪。

(我是借机会自己复习一遍，相信这些你都知道的)

【挖】对孩子没耐心，工作学习比孩子重要，这些都挖得很好的。

也许可以更深入一些，为什么认为工作学习比孩子重要？

会不会因为经济问题将有一个工作看得很重？

会不会潜意识里需要通过工作和学习来证明自己始终是一个努力的人？

那执着点可能会略有不同。

我不知道情况，纯属瞎猜，

建议你可以自己再挖一下，暂时挖不出来也不用挂碍。

我们只要跟着赖着，智慧会慢慢增长的，总会挖出来的。

另外，我看到你挖出来自己缺少慈悲心，

特别提醒，只是个情绪作业，可以挖习气，

但千万不要贴标签，千万不要否定自己。

你当然有慈悲心，一点都不少，只是有时候被习气遮住了没有表现出来。

【改】非常好！成年人能给孩子道歉是非常难得的。

即使是不成功的案例，当时没有及时看到，亡羊补牢也是一种进步。

几十年的习气，没那么快改变的，不要急，慢慢来。

想象一下，如果当时能及时看到，你会怎么和小宝说，
在脑子里过几遍，这样类似的场景出现以后就能应对了。

我不提啥建议了，我确实也不知道怎么和孩子交流。

真诚就好，不要糊弄孩子，他们脆弱而敏感，有时候比大人更洞察人心。

还有，不要自责，不要自责。这是又去了过去。

继续练吧，坚持练就好。

我再啰嗦几句，天空营最后一天，请原谅。

我看到你去和小宝道歉的时候，小宝反过来在安慰你。

多好的孩子，多善良的孩子，多善解人意的孩子。

我的眼眶都有一点点湿润了。

为什么你之前不喜欢他呢？为什么你觉得别人也不喜欢他呢？

也许是他的许多表现和大人们自认为的好孩子的标准不一样？

试着从他的角度去观察，去思考，也许...

优秀的孩子总是与众不同，而许多乖巧的孩子成年后淹没在人群之中。

我不了解具体情况，我只是建议。

（我只是想到当初自己怎么对待自己女儿的，而她现在比我当初认为的优秀多了。）

我的点评结束。

觉察，练就是了。

5月5日作业

补：夏荷看视频，《真正的我是“谁”》体会：

前几天都没能静下心来好好看这个视频！今天看了两遍懵懵的感觉：

第一点：知道什么是念头；

第二点：认出念头，打坐的时候认出念头就好，可以三次观呼吸、觉察动作，转移的注意力来对治自己的念头。

第三点：快速的尽快的认出念，认出念的头！

这三点老师讲的能听懂，虽然目前阶段做得还不好！

从第四点开始，老师说：一切都是念头，你关爱的人，你憎恨的人，一切都是个念头！我就开始蒙圈了！闭着眼睛尽量让自己去体会关爱孩子，我憎恨某人是个念头！感觉脑子混沌得很！

老师后面说的关键点：

一切都是念头！念头就是观！观就是念头！我就是那个观！观一直都在，知一直都在！

所有的念头都是知告诉你的！有觉才有我！

我就是观！我就是知！我就是觉！

感觉自己晕晕的，恍惚的很.....

船长点评：

不急哈，坚持练习，相信有一天你会体会到的

三、善良24小时作业

4 月 30 日 善良 24 小时

开始时间 4 月 30 日中午 12:00

12:05 在电梯里，看到一个人把很重的东西往外拖，我顺手帮忙抬一下

12:55 看到小云船长为了赶时间给我们上课，在大口大口的吃包子，也没喝稀的，我想提醒她:慢点吃，不着急！

13:30 妈妈在生气的抱怨舅妈，怕她气坏身体，就用在毕经之路学到智慧开导她，不要看不惯其他人，每个人都有每个人的模式，气坏身体自己买单！

13:50 上班路上看到一辆倒地的电动车，旁边站一个警察，一定是出车祸了，心中祈祷伤者平安，默念《心经》回向给他（她）！

13:54 公司楼下等电梯，顺手把另外一部按下来，减少后面人等候时间！

14:05 看到同事精神不太好，问她中午休息的好吗？因为早上听她说昨晚 牙疼一夜没睡好！

14:11 把船长分享的文章《不要过度提醒孩子》分享给家人和同事！

15:39 给妹夫在药好玩买的痔疮药到了，明天放假送给他！他问我多少钱！我没告诉他！妹夫人特别好，忠厚老实，仁义，吃苦耐劳！真心不想要他的钱！

16:21 同事说自己：我这两天都跟失忆的，还能是吃止痛药吃的吗？我说:你牙痛这么厉害，能坚持上班就很棒啦！

16:47 给大宝找的学驾照的地方她不去，她明天要去看她自己从网上找的！我本想建议她去看看我找的那家，看到自己的念头，给大宝发去一个大大的赞，夸她棒棒哒，长大了

18:08 5 点半下班时，明天放假，老板让把很多工作必须完成！不抱怨，安心加班！

18:19 下班时，随手关闭公共走道的灯！

船长点评：世界因为你变得更美好了些

尤其是大宝学驾照的事，让人感动，相信这样下去，母子关系会越来越好的

5 月 1 日善良 24 小时

开始时间中午 12:00

12:30 船长点评智莲同学的作业，一提到儿子看到智莲有些伤感，在心里给他儿子送上祝福！愿她儿子一切安好！

12:43 会议室里看到永梅姐姐的衣服好漂亮，真好看！由衷的赞一个！

15:00 把痔疮药送给妹夫，并把使用说明发给他，和他一起研究使用说明，叮嘱他一定按说明书去操作！

15:15 主动跟女儿说，不是让妈妈陪你看电视的吗？妈妈现在陪你看，晚上妈妈还有直播课！

16:00 猫咪哪里都找不到，担心是孩子没关好门，跑出去了！后来在衣柜里找到了！心放下了！

16:40 小宝被猫咪抓伤，很细心帮她处理伤口！劝她不要再玩小猫！不要再总喜欢把小猫抱在怀里亲！！

17:20 把收集的牛奶盒和快递盒放到楼下大垃圾桶旁边，方便拾荒人捡拾！

17:30 想让孩子们放下手机，主动带她们去买零食！

17:42 路窄，遇到一个推着宝宝的宝妈，我后腿，让她和宝宝先走！

18:00 跟孩子们说，今天买零食可以任意买，妈妈只说：好的！孩子们眨着欢快的小眼睛，不敢相信自己的耳朵！

18:05 给孩子买零食，记得给妈妈带几块桃酥！

18:15 买菠萝时，卖水果的老板着急找他的水果刀给另一个顾客分香蕉，我帮他找到并递给他！

19:05 侄子问我：大姑这些日子没见我，看我是不是壮一些了？我连忙说：是的是的，看到你大臂上的肌肉了！

19:20 吃完饭，帮妈妈把碗和灶台都刷洗干净！

22:30 小宝闹脾气，我没有起情绪，拿起手机拍她生气的样子，她过来抢我手机！看着她闹一会，就没事了！

23:00 给孩子们定好去动物园的门票！

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%

开车觉察 完成率：100%

扫地觉察 完成率：100%

看盯挖改 完成率：100%

即刻觉察 完成率：100%

三种发愿 完成率：100%

挑战四大原则 完成率：100%

下午茶小游戏 完成率：100%

五、船长综合考评 结果汇报

船长点评：

总体评价：沉稳话不多，生活很焦虑，执着于外在的技能，而忽略孩子的需要她的陪伴

优点：老实听话。认真学习

进步：为修行愿意付出自己的时间，把觉察用在生活中还有点生硬

真实问题/困惑：长期的情绪内耗破除需要过程

努力的方向：头脑编故事厉害，很容易被情绪带走，基本练习要坚持。

合理安排自己的时间做小七