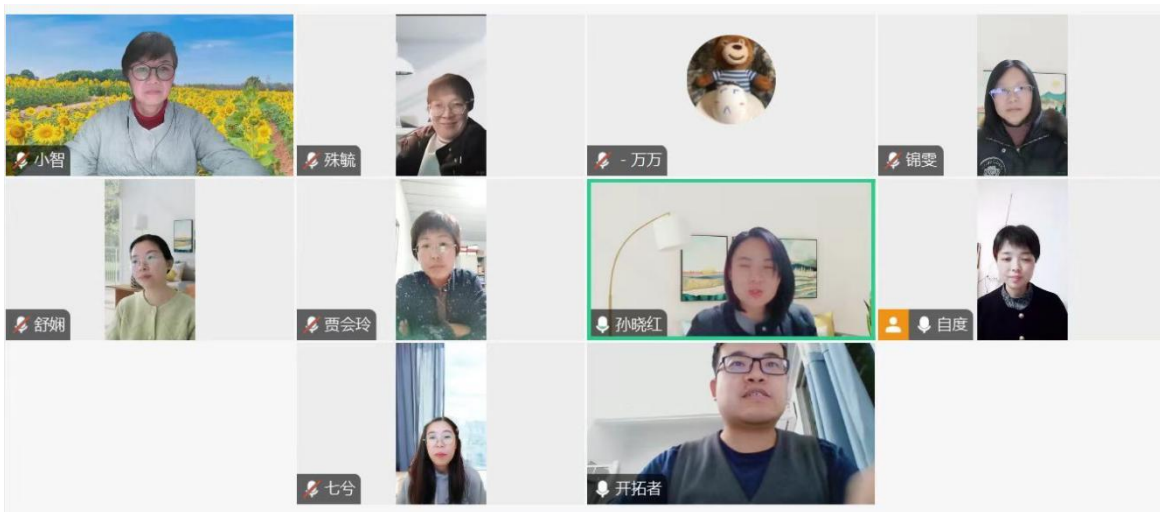




# 第 15 期天空训练营

## 【平凡号学员成长档案】-晓红同学



蓝狮子

大家要清楚：  
咱们是来学习修行的，不只是为了解决某个问题的。  
  
这点很重要！  
  
所以，让情绪发生，看见，体验。  
  
要体会过程，要记录过程。而不是放在是不是解决问题！

必经之路

2025 年1月23 日

## 一、基本情况

### ◇ 船队基本情况

船长：自度

大副：小锦雯

水手：一万万、小智

船员：贾会玲、晓红、殊毓、开拓者、七兮、舒娴

航行时间：2024.12.30-2025.1.19

### ◇ 学员基本资料

- 报名方式
- 推荐信&情况说明

#### 推荐信

尊敬的蓝狮子同学，绿荷同学，各位船长学长同学们好！我是孙晓红同学的推荐人永梅，我毕业于2023年的025村觉察坊，天空训练营第六期，目前融慧班三期学习，主要服务于万元户版块，同时也是一位必经行者。

孙晓红同学是我们漫步经典村006期一位优秀的新同学，作业完成在全村满分毕业，可以说是新同学的榜样，向导观察员对她的作业也是称赞有加，依然记得刚来不敢开视频，一听别人故事自己就哭鼻子，等慢慢熟悉在一次村花有约吐露了自己的心声，漂亮的弱弱的样子让人很是心疼，被生活压的似乎都不敢大声说话，某天聊在深夜从哭泣到

笑脸绽放看见这个姑娘笑起来真好看，没有理由不帮她，还那么年轻，七天她以优异的成绩毕业，看着她从小心翼翼试炼小七，如今判若两人，再见从一开始只穿黑白色衣服，如今开始靓丽起来，粉的像朵桃花。九月毕业到现在不仅做了4期小记者，更是在漫步经典村007期做向导非常优秀，在抄经带领员，书友处处有她活跃的身影。

推荐孙晓红去天空训练营理由：她真诚负责且有爱心，我是看着她慢慢一路成长，从新人毕业在必经多村服务，跟着我在漫步经典村做向导服务新同学的时候，看见晓红同学认真对待每个同学，群里总见她活跃的身影，做事执行力也特别强尤其是在这次做向导期间挑战主持人做的很出彩，每天都看到她热情积极的身影，也非常受同学们的喜欢。所以我愿意推荐晓红去天空训练营更进一步学习。

推荐人：永梅

2024年11月28日

## ● 个人情况介绍

"我的家乡：山西省运城市

求学经历：本科行政管理专业

工作经历：工作单一，做过的工作较少，工作岗位内容有变化，地方一直没有变过。

2010年-2015年汽车4S店 信息员（统计数据、收发邮件、行政工作等方面）

2016年至今 广汽集团旗下子公司 汽车延保相关工作

家庭情况：父母健在，有个姐姐和弟弟都已成家，自己离异目前单身无孩。"

- 个人必经之路经历

"2024年9月10日加入必经之路，毕业于漫步经典村第6期

2024年10月7日-2024年10月14日在浪花村第1期小记者；

2024年11月1日-2024年11月7日在金刚村第11期小记者；

2024年11月2日-2024年11月9日在中医村第6期小记者；

2024年11月23日-2024年11月30日在漫步经典村第7期向导；

2024年11月28日-2024年12月5日在表里如一村第10期小记者；

2024年12月2日-2024年12月8日在金刚村第12期小记者。"

- 您为什么想申请加入《天空训练营》

"因为生活中的烦恼来到了必经之路，在新手村毕业后感悟很深，知道了自身的过于执著，执念很深，一直活在过去的痛苦中，又很担忧未来，又不能好好的过好当下。

通过新手村的学习和这两个月做小七，有了一定的进步，不再那么的执著于过去，遇到不好的事情，能够看见，让自己在不好的情绪时间在缩短，自己的心也逐渐热了起来。

希望通过天空营更加深入的学习，提升自己的修行，更好的在生活中修行，遇见真正的自己，改变自己，做本自具足的自己，同时成为纯粹利他之人。"

您进入天空营的承诺

"我愿意付出我的所有，拯救自己，改变自己，勇敢做自己。

我愿意在必经之路做小七，尽我所能做好服务工作，纯粹利他。"

● 您毕业于那一村

漫步经典村

### 承诺书

本人晓红在 21 天天空训练营里做出如下承诺:

- 1、及时完成当天作业的，今日事今日毕，绝不拖拉；
- 2、听话照做，相信老师，相信方法，相信自己；
- 3、认真积极的态度对待每一项任务练习及会议；
- 4、真实真诚的面对自己，面对船长和各位小七们；
- 5、如未完成，产生的一切后果自负！

承诺人：孙晓红  
2024 年 12 月 26 日

### 热身营记录

12月23日

【51】自我介绍

昵称:晓红

所在城市:山西运城

爱好:读书，旅行

如何结缘必经之路的？

朋友推荐

目前对“在生活中修行”的理解是什么？

向内求，提升自己的内动力，放下执著和期待。

你现在生活里遇到的最大烦恼是什么？

个人问题

你希望通过天空营的学习自己有哪些具体的改变？

从内在改变自己，做好自己爱自己，才能更好的爱他人服务他人。

以及其它你想和大家分享的内容。

感恩必经之路，感恩遇见的每一位同学！愿大家都能学会在生活中修行，福慧双增！遇见真正的自己！

**12月24日**

【22】晓红BJ2409190七个修行忠告观后感

- 1、把修行当成最重要的事情。可以想象成和赚钱一样重要，也可以说比生命更重要。
- 2、要相信，相信老师，相信方法，相信自己。数我最差，老实照做。修行越好的人越觉得别人厉害，没有了自我，别人怎么说都可以。
- 3、保持初学者的心。认真对待，时刻保持，学的好不好状态好不好，

完全在于自己，自己要重视，有意识的提醒自己。

4、坚持。坚持修行的好处短期对治负面情绪，中期生活过的自在，长期得到解脱。坚持下去，无论发生什么事，修行是一辈子的事情，影响生生世世。

5、在生活的细节处实践。要在生活的点点滴滴中，与家人的相处中去实践，检验，慢慢地会发现变化，是一个磨练的过程。

6、多接近善知识，远离恶友。自我有很多方法来抵抗，状态不好的时候，去看视频分享，去接近善知识，来对治情绪和惰性。

7、给自己的修行定原则。通过定原则来对抗情绪，根据自己的实际情况，定对自己修行有帮助的原则，对治自己，防止退转，对抗懈怠。像马步冲拳一样！

## 12月26日

【87】晓红《总得付出点什么吧？》体会

是啊总得付出点什么啊，之前许了愿就坐等愿望实现，真是太可笑了。总是想得到不想付出，不付出怎么能得到呢。

1、先去配付眼镜吧，最近用眼多发现视力差了，总要趴在电脑上看，想要配付眼镜却还想着再凑合凑合，去天空营不能再凑合了。

2、《觉察之道》这本书要拿起来天天看看，反复读，加深记忆。

3、每天按时完成作业，当天作业当天完成，需要当即完成的立即完成，

不拖拉。

4、学会了觉察，定期主动问候关心家人。

【87】晓红《在生活中修行的目的》体会

- 1、把学习的修行变成自己的，融入到生活中；
- 2、不是为了让你变成好人，积极心态的人，快乐幸福的人，是让你超越幸福和痛苦，让你醒来，让你看见真相，增长智慧。
- 3、让你成为天空，因为你本来就是天空。
- 4、觉察是有效对治情绪的好方法，让你跳出情绪，让你随时走出来，瞬间走出来。

**12月27日**

【29】晓红《苦从何来，欲望和自我的关系》体会

- 1、苦从何来，苦来自于所有的欲望，欲望是一个欲望接着一个，没有实现会很痛苦，欲望是自我保护，所有的痛苦都来自于对自我的认同，对自我的执著是一切烦恼的根源。自我很强大，很狡猾，用一切来掩饰自己，为自己辩护找理由。
- 2、如何不痛苦，消除欲望，就是要消除自我，消除我执。消除我执就是认识自己，看清生活的本质，认识自己越多，自我就会越弱，直到无我。向内求越多，向外求就越少，当内心丰盈时，对外界世俗的快乐会觉得越来越没意思，会自动脱落。



3、生活的表象是苦的，世界由欲望组成的，是由自我引发的，对治的方法就是消除我执。

### 【29】晓红《什么是觉察》体会

- 1、觉察是知道此刻的正在发生，觉察是无处不在的。
- 2、觉察是让我们了解看见念头，情绪，去体验动作，达到超越阶段。
- 3、自我是通过各种欲望和事情来满足，自我最害怕的事是安静下来没有想法，去看见，静坐不跟随，直到就好，削弱自我。重视觉察动作，觉察念头，重视座上修和座下修。

谨记老师的提醒！

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[合十][合十][合十]

### 12月28日

#### 【27】晓红[挑战24小时不思他人过]

早上起床看到了今天的作业，挑战24小时不思他人过，很喜欢这个作业，因为自己的执著，只要静下来就会想起来过往就开始思他人过，在知道不思他人过的原则后，只要头脑出现就默念不思他人过，这样就会停止。现在的自己已经放下很多。

- 1、或许在写这段话的时候我还是思他过了。

止，允许一切发生，接受发生的一切。

2、上午上班办公室同事说月底差几场直播，说自己好累，完不成还要扣钱，准备和她一起说一个人确实有点忙。

止，说没事加油，你那么厉害肯定能完的！她听了很开心，其实她也就是抱怨一下就没事了。

3、中午在必经广场做放松练习，因在办公室开始用手机，后来转为电脑帮忙截图，发现台式电脑不带摄像头，看见自己想要抱怨电脑都有了十几年了都老到不行了。

止，拿出以前配的摄像头没想到还能用，虽然老但是有。

4、工作中的事，有一单客户一直不交钱没办法结账，下午给销售打电话直接挂了，说他有客户忙。已经说了很多次了，每天都往后退，也不交钱也不退单。

止，回到当下继续做其他工作。

### 【27】晓红[挑战三小时不看手机]

1、今天的工作比较忙，没有办法挑战连续三小时不看手机。规定自己在早上9:00到12:00，拿手机时只做和工作有关的事，尽量都用电脑完成。中途上洗手间时看见自己想打开抖音看关注的博主的更新视频，止，工作做完了再去看。

2、下午17:30下班到19:00之前不看手机，下班回家途中等红绿灯时不

自觉想拿起手机止；回到家赶紧吃点饭，听到手机有微信消息，止先吃饭；读书会开始前担心群里面会发什么通知，船长会不会说什么，万一错过了怎么办，18:50拿起手机，挑战失败。

3、22:00读书会结束，先不看手机，先去完成作业，写作业过程中，想起今天周五朗读还没完成止，先完成作业。

今天没有完整的时间挑战，明天周六继续挑战！

晓红BJ2409190挑战勇士四大原则

#### 【挑战不说谎】

早上十点老妈打电话问元旦放假回不回家，我说今年不调休只放一天就不回去了，接着老妈问早饭吃了没？脱口而出吃了，看见自己说谎了。

对这件事是习惯性说谎，老妈打电话每次最关注的就是我吃饭没，只要时间过了饭点，不管吃没吃，我都回答的是吃了，要是接下来问吃什么，还得编吃了什么。

#### 【挑战不抱怨】

中午和朋友去商场吃饭，商场周末人比较多，车位难找而且车位比较窄，看见有个空位，但因为旁边车没放好，停不进去。看见自己抱怨的念头，车位本来就紧张还不放好，告诉朋友没事再找找，反正咱不着急，最后停车停了将近20多分钟。

#### 【挑战不思他人过】

中午吃饭时，我们坐的位置挨着收银台，一位女士结账时让服务员

给优惠，服务员说她没这个权限，都是系统上面的，那位女士就一直和服务员在说，在你这吃了多少次了怎样。心里嘀咕商场吃饭还搞价呢，看见自己思他人过，回到当下好好吃饭。

**船长自度点评：** 不错呢，能看见自己想抱怨的念头，能看见想看手机的念头，最后是想准备抱怨自己的念头[憨笑]

能看见就是突破[玫瑰][玫瑰][玫瑰]继续加油！

晓红：谢谢船长，看见念头也是看见自己的过程[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

早上看到挑战三小时不看手机，自己给自己定义了今天不能完成，下次不定义了尽量完成，该舍弃就得舍弃。

**船长自度点评：** [强][强][强]这个觉悟很棒[呲牙][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

## 12.29

晓红【挑战三小时不看手机】

早晨8:30-11:30，为了完成挑战，手机放在卧室，在客厅看书。

拿出《觉察之道》温习，

1、刚开始念头纷飞，希望能够看完一遍，不知道能不能看完，回来认真看；

2、看的过程中，微信第一次响，知道继续看；

3、微信第二次响，是谁给我发微信呢，知道继续看；

4、看书过程中，胸口有点堵，盯着感受胸口的堵，感觉自己想站起来

去看手机，盯着它一会儿没有堵的感觉了。继续看

5、微信第三次响，看了下时间十一点了时间就快到了，继续看

6、看的过程中，大概隔半小时就想看一下几点了；看完继续回到书里。

7、十一点四十多手机语音想起，去接了电话，是发微信的人看到我没回，发过来的，一切都刚刚好，三个小时并没有什么事情发生。

8、之前看书最多能看两个小时（叙事小说类的），今天不仅挑战三小时不看手机，也边看书边观了念头。只要去做，是可以做到的。这个体验有成就感！

**船长自度点评：** [强][强][强]很棒哦

晓红【挑战不思他人过】

1、早晨起来，吃完早饭，准备挑战三小时不看手机，开始前挣扎了下，去看下手机是静音模式还是铃声模式，不怕谁打电话就怕姐姐打，没接上她会说我，看见自己思他人过了，止！

2、早上看书过程中，又想起工作上的事，那个销售顾问到底沟通了没有，客户交不交钱，很简单的事为什么这么复杂呢，月底了很着急。止，一会下午给他发信息。

今天宅家的一天，其他的可能没素材，如果晚上有了再写。

**船长自度点评：** 第一个看见就挺好的[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

晓红静坐觉察12.29

这个房间有点冷，知道；

下次换个地方，知道；

坐的不舒服，想买个打坐垫子，知道；

脖子和身体前倾调整，知道

脊柱中间部位有点疼，知道

今天下午墨迹了没完成任务，知道；

怎样才能提高学习效率呢，知道；

嗓子有点痒，知道。

后面的不太记得了。

**船长自度点评：** [玫瑰][玫瑰][玫瑰]很好，继续练习[爱心]

## ◇ 第一周

### **2024年12月30日作业：**

晓红静坐觉察2024.12.30

同学们都来了好厉害，知道；

感觉身体有点僵硬，知道

听见外面的声音，知道

想起星空计划，内心还是伤感，还有好多事情等着天空营毕业了去做。

知道

以后做什么事不要再说等了，知道

脊柱弯曲调整，知道

一会打坐完还睡吗，知道

去干点什么，知道

腿麻没动，知道

**船长自度点评：** @晓红-船员-运城 [玫瑰][玫瑰][玫瑰]挺好，不错，继续练习[爱心]

晓红闹铃觉察9:40

定格

身：双目盯着电脑屏幕，查看邮箱，右手握着鼠标，右食指滚动键盘，左胳膊放在桌面上离手机近，关掉闹钟。身体前倾，臀部坐在椅子的三分之一出，双腿垂直向下，两脚平行支撑，脚尖受力。

语：无

意：想着今天需要做的工作，还有什么没提交的，尽快完成。

深呼吸三次，端身意正

调整坐姿

腰部不舒服

坐好继续今天的工作。

**船长自度点评:** [强][强][强][玫瑰]不错哦, 继续练习

晓红 13:20闹铃觉察 20241230

身: 坐在小板凳上, 两手捧着手机, 胳膊肘放在大腿上, 脊柱弯曲, 双脚挨地, 脚后跟受力, 眼睛盯着屏幕在微笑。

语: 图片真漂亮, 冰雪钢铁王国。

意: 刚刚做完放松练习, 想着中午吃点什么, 打开手机看下消息, 看到朋友发的一张图, 很美回复了下。

深呼吸三下, 端身正意

保持觉察, 不能看手机了, 去吃饭, 休息会, 下午还有工作和完成作业。

**船长自度点评:** [呲牙][愉快]挺好的

晓红 选做题 2024年12月30日

《对治我们的心、情绪、执著和挂碍》体会

修行是降伏其心, 真正的修行是对治我们的心, 从心出发, 在心上下功夫。在生活中修行是为了对治情绪和烦恼, 情绪、烦恼、痛苦来自于“自我”, 考虑自我的时候才会痛苦, 痛苦依附在自我上面。如果我们不考虑自我, 纯粹利他, 那是没有痛苦的, 可能会怜悯但是不会



痛苦。

纯粹利他是对治心的方法和手段，目的是对治生活中烦恼和情绪，生活中有挂碍和执著点是对治心的机会，破除我执后，会放下会没有挂碍，就有了自由的选择，可以选择要与不要，做与不做，见与不见，心无波澜。

纯粹利他不是为了收获什么，目的是帮助他人，增长智慧。利他会让烦恼消失，智慧开启。

晓红《座上修的注意事项》体会

- 1、环境：安静，不被打扰的环境，不要有刺激性的气味
- 2、姿势：单盘，双盘都可以，脊柱自然挺直
- 3、方法（原则）：尽量看见每一个念头，及时看见，不判断，不跟随。
- 4、口诀：知道有念，知道无念，知道就好。
- 5、原理：心经里无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，通过环境姿势的要求，只留下“意”此时念头会很明显，方便看见念头。长期练习锻炼我们及时看见的能力，不被情绪控制。

静坐觉察是很实用的方法，不需要明显觉受，观念头中如遇见兴奋的事，是诱惑是妄念，把诱惑去掉，会更有智慧依然可以选择，兴奋也是念头。静坐觉察是增长智慧的一条捷径，长期坚持。

## 【30】晓红 2024年12月30日直播感悟体会

体会最深的是：一切的一切都只是念头，只要不跟随不评判，就不会被控制，就是自由的；

自我很强大，但是学会看见学习觉察，会有觉察之剑，慈悲之盾。

感触最深的是：你什么都不用去想，跟着去做就好了，有这么好的老师，这么好的方法，还有人手把手的教和陪伴。还想什么呢，先好好把这21天学好。真的听话，真的照做，真的看见，真实展现，完成就好。

## 12月31日

晓红 静坐觉察12.31早

调整身体，总感觉身体不平衡，知道

重力放在了身体右边，跑了，知道

一会要不要洗个头发，知道

公司为什么要大冬天提前半小时上班，知道

我还不知道能上几天，跑了，知道

念头有点多，盯着肚子，脑子里是肚子的画面，知道

一会问下船长，盯着身体算念头吗，知道

脑子是船长画面，好一会，知道

一会吃点什么，昨晚没控制住又吃东西了，知道  
船长说时间到了，没有立即睁开眼，好像还沉浸其中，知道  
听见外面喇叭声，知道  
睁开眼。

盯着身体，就是念头！

座上修，一切都是念头！

晓红 闹铃觉察 20241231 11:08

定格身体

身：头部前倾，眉头紧锁，眼睛直盯手机上图片，双手放在键盘上，  
胳膊压在桌子上，臀部坐在椅子的三分之一出，腰部在使劲，双腿垂  
直并拢，双脚着地，脚后跟受力。

语：系统又出问题了

意：系统不能识别，需要手动录入，图片信息不是很清。

深呼吸三下，身端意正，继续觉察

闻到了同事吃辣条的气味，知道

调整坐姿，放松腰部，知道

眼睛酸涩，赶紧配副眼镜，知道

还是闻到辣条的气味，知道

继续工作。

自评：扫描时间短，只扫描了上半身，双腿没动，关掉闹钟开始写了。

下次扫描的时间长一点，再集中精力一些。

**船长自度点评：**很棒[玫瑰][玫瑰][玫瑰]专注了很多，继续加油

## 2025.1.1

晓红闹铃觉察18:15

定格，在附体上

身：两手插口袋，站立在扶梯上，身体前倾，低头向下看，眼睛睁大，看的清楚。手机闹铃震动，拿出来关掉。

语：小孩跳的真好

意：去超市买桔子，负一楼的小孩子在跳街舞，好灵动。他们的每个动作，身体每个部位的舞动，也是在感知动作吧，还有老师在边上引导。

走上电梯，走到边上，深呼吸三次，端身正意，

听见下面音乐，知道

先把这次的闹铃觉察写了，知道

边上有人走过，知道

站直身体，知道

想到了小孩跳舞的动作，知道

自评：关闹钟的速度太快了，先定格身体再去关闹钟，觉察的会更好点。

**船长自度点评：**整体还不错，后面保持觉察还可以，再继续练习[玫瑰]

晓红 吃桔子觉察

20250101

深呼吸三下，静坐安心

保持对食物的恭敬心，感恩桔子不远万里从南方来到北方，来到我的身边。

看：颜色是橙色的，形状圆圆的，表皮有一处划痕。

摸：看和摸完全不一样，感受到凹凸，桔子里面一瓣一瓣的形状，中心上下有点硬，外面一圈手感是软的。

闻：右手拿起桔子，放到鼻子跟前，闻了下味道很清淡，有使劲闻了两下，怎么像狗闻的时候一样，跑了知道。

剥：用右手大拇指指甲割开桔子上部的皮，很硬使劲，眉头都皱起来了，没经验以后不能买沃柑了。

继续剥皮

吃：扳下一瓣桔子放到嘴里，先用舌头感受形状，反转几次，有水汁流出，放到牙齿上咬，感受到了爆汁，酸酸甜甜的，喉咙不自觉下咽。

重新吃一瓣，放在舌头感受，放在牙齿部位慢慢咀嚼，想下咽停下咀嚼，感受下咽动作，感受到汁水流进胃里，凉凉的。

想到了在超市买桔子的画面，下次选个别的，回来继续吃和感受，味道不浓不淡。

继续吃。

**船长自度点评：** @晓红-船员-运城 晓红，这个作业里面有几个念头，你知道是念头吗？知道被带跑了吗？你自己把这几句找出来截屏画出来[呲牙]

[强][强][强]不错，使劲闻了两下属于动作，其他的都对！

看见念头，知道，继续回来感知动作！明天接住练习！

## 2025.1.2

晓红静坐觉察

20250102早6：40

深呼吸开始静坐，知道

开拓者说他也是早不起晚不睡，知道

闹钟醒了没起，还好没错过，知道

想起了高中同学，知道

想起那件衣服，知道

还是换了吧，知道

想起船长点评的作业，知道

两个大拇指在使劲有点酸，知道

调整姿势，收下颚，知道

后面念头纷纷，但不记得，船长说时间到了才醒来。

**船长自度点评：** [玫瑰][玫瑰][玫瑰]不错，继续

晓红闹铃觉察

20250102, 14: 00

身：站立状态，左手下垂，右手拿着勺子在搅动炒锅里的菜，眼睛看着菜，闻到扑鼻的香气，听到翻滚冒泡的声音。脸上洋溢着笑容，两腿叉开与肩同宽，两脚着地支撑着身体。

语：无

意：再五分钟就可以吃饭了，做的比较多，还有侄子下午的饭。

深呼吸三下，端身正意

收回双脚，知道

肚子往回收，知道

盖上锅盖继续煮，知道

等待五分钟，知道

离开厨房，知道

**船长自度点评：**挺好的[爱心]

晓红吃饭觉察

20250102

深呼吸，端身正做，感恩大自然的馈赠，吃到美味的饭菜。

端起汤碗，喝了两口汤，比较急，快速下咽了；

再慢慢喝了一口，温度刚好，丝滑地经过食道流进胃里。

放下汤碗，知道

拿起筷子，知道

夹了一口米饭送进嘴里，知道

提醒自己多咀嚼，还没来得及快速下咽了，知道

第二口夹的多了一些，慢慢的搅动，内心数数，发现一数数就往下咽，知道

停下数数，继续慢慢搅动，知道

咀嚼时舌头也一直在动，知道

夹太多了下咽的也快，知道

第三口，比第二口少了些，知道

慢慢咀嚼，知道



提醒不要着急下咽，知道

慢慢咀嚼感受到米饭粘性，知道

上下牙齿慢慢分开，知道

听到上下牙齿咀嚼时米饭粘住的声音。知道

听见隔壁门开的声音，知道

听见外面聊天的声音，知道

品尝到了米饭的香甜味道，知道

三口米饭觉察完，可以吃菜了，知道

夹菜吃，知道

我喜欢吃胡萝卜，侄子喜欢吃土豆，正好跑了，知道

继续夹胡萝卜吃，知道

**船长自度点评：**晓红，记录的很详细，这个过程有念头出现吗？看见了吗？

脑子里面浮现的是大梅船长昨天讲三口米饭觉察的体验描述画面，自己也在想体验到，

只有第三口体验到，有想到体验完就可以吃菜了。

其他念头应该有，没看见。

晓红闹铃觉察

20250102 16:00

定格身体，扫描全身

身：正在洗手，两手刚挤上洗手液，正在揉搓，双手放在水笼头下面，身体前倾，弯腰，保持与台面的距离，两腿叉开，脚掌着地。

继续手指间揉搓洗完，知道

打开水笼头冲掉手上的泡沫，知道

洗完洒了洒手上的水，知道

关掉闹钟，知道

语：无

意：多揉搓两下，把手上残留物洗干净。

深呼吸三下，端身正意

拿着手机，走出洗手间，知道

写闹铃觉察作业，知道

继续走到办公室，知道

给路过的同事打招呼，知道

打开手机写作业，知道

**船长自度点评：**这个不错哦[玫瑰][玫瑰][玫瑰]保持觉察的部分不错

晓红挑战不思他人过

20250102

同事打电话说她那边业务今年怎么怎么不好做，说我这今年肯定可以。

可是我的明明没她的好，为什么要这么说呢。心里有点堵。

继续做自己能做的吧。

**船长自度点评：**比较爱编故事[呲牙]

**2025.1.3**

晓红 静坐觉察

20250103早

看到七兮了，一切安好开心，知道

一会再去看下新闻，知道

昨晚看了姐姐衣服，知道

今天把大灯开启清醒了，知道

想到昨晚做的梦，知道

听见声音，知道

没穿袜子有点凉，知道

调整姿势，下颚微收，知道

一切都很好，知道

想到今天要做的事，知道

好好生活，知道

**船长自度点评：** [愉快][玫瑰][爱心]

晓红 闹铃觉察

20250103 9:30

定格身体

身：站立状态，右胳膊抬起，右手按空调开关，开启空调。左胳膊下垂，左脚在前，全脚掌着地，右脚脚尖点地。面带微笑，看向办公室同事。

语：咱们也开空调吧。

意：刚刚从隔壁办公室回来来的空调很暖和，也开启办公室的空调。今天办公室同事心情不好，坐在位置不怎么说话。

深呼吸三下，端身正意

回到座位上坐下，知道

开始写闹铃作业，知道

希望同事一切顺利，知道

看了下电脑，知道

有人进来，知道

继续写，知道

**船长自度点评：**保持觉察有进步，很棒[玫瑰]

【19】晓红闹铃觉察

20250103 14: 40

定格身体

身：关掉闹钟，坐在椅子上，眼睛看着电脑屏幕回复信息，两小胳膊放在办公桌上，双手放在键盘上，腿部坐在椅子三分之一处，左小腿搭在右小腿上，右前脚掌着地受力，脚后跟垫起。

语：无

意：思考怎么回复信息，要怎么申请呢。先看下之前的文件。

深呼吸三下，身端意正

放平双脚，知道

舒展身体，知道

右手按鼠标找文件，知道

要不要问下同事，先找下再说，知道

**船长自度点评：**[玫瑰][玫瑰][玫瑰]不错，保持觉察部分越来越熟练，继续哦

## 【5】晓红起床觉察

20250103

开始起床觉察

被窝里太暖和了实在不想起，知道

伸展懒腰，两腿蹬直，脚背绷直，抬起胳膊，打了个哈欠，知道

舒服，放下腰部，还是有点不想起，知道

起起起，知道

胳膊肘撑起，两手撑起，慢慢上半身坐起，臀部往后坐，掀起被子，两腿往床边方向挪动，往床边坐，两腿下垂，两脚穿上拖鞋，起身站立，

嗯走，走出卧室，知道

先去洗手间，知道

洗手，知道

刷牙，知道

喝水，知道

开始写起床觉察作业，知道

自评：给了自己要起，写作业，珍惜时间好多暗示，一步步觉察起床，再继续主动体验。

**船长自度点评：**动作感知的很细[玫瑰][玫瑰][玫瑰]就是感觉缺点啥[奸

笑]

没有看见念头[汗][汗]

## 1.4

【4】晓红静坐觉察

20250104 6:50

调整坐姿，开始静坐

自己静坐打卡要坚持，知道

坚持练习，知道

完成未完成的作业，知道

听见声音，知道

腿有点麻，知道

不上班早起是清醒的，知道

工作怎么做呢，知道

时间好快都要一周了，知道

加油，知道

腿麻到不行，还是要动一动在开始，知道

听见闹钟醒，知道

**船长自度点评：** [强][强][强]感觉越来越来不错

## 【8】晓红闹铃觉察

20250104

定格身体，正在打字

身：坐在板凳上，手机放在桌子上，右手打着字，左手撑着脸，放在左腿上，双腿双脚并拢。

语：坚定地走正确的道路

意：复盘老师对我提出的问题的给予，是答疑也是对话，慈悲大爱都不足以表达，无法用语言来形容，用行动去证明吧，好好练习，坚持练习，反复练习。

深呼吸三下，身端意正

喝水，知道

汤凉了，知道

起身热汤，知道

喝完写作业，知道

**船长自度点评：**坚持练习，反复练习[愉快][玫瑰]

1.5

【19】晓红观看视频《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》

体会



怎样把心定下来：

- 1、不要最好，家境不好成就了优秀的孩子；总想要最好的，得到的可能不是最好的。遇到有缘的就好合适就好，不要这山望着那山高。这样心就定下来了。
- 2、不求完美，我们就是不完美，我是聋子，我就是不好，接受不完美，接受自己，心就定下来了，
- 3、不为自己，我们做事情内心的目标不是为了自己的利益，不考虑自己时，心就定下来了。自己不重要，别人最重要，把别人放在前面，没有期待，死在利他的道路上。

反过来说想要最好的，没有机会定下来；想要完美就会遮掩完美；想为自己就会被自我欲望控制，最大的恶莫过于放纵自己的欲望，不是要放下一切，是放下对一切的执著。反者道之动！

## 【20】晓红《一周总结》

这一周主要学习了静坐觉察、闹铃觉察、动作觉察。

1、静坐觉察：每天早晚坚持静坐觉察，静坐时刚开始一直在追求动作，各种不舒服，没做标准，放下执念，不标准时就调整。目前主要是学习观念头，看见念头不跟随不评判，看见念头回来就好，知道就好。慢慢地感受到心静。

2、闹铃觉察：定闹钟，闹钟响起，扫描全身，通过身语意，能够更好的专注于当下，知道当下在做什么。

3、动作觉察：练习了吃饭觉察，吃桔子觉察，走路觉察，起床觉察，洗碗觉察。一系列的觉察都是提升看见念头的的能力。动作觉察专注动作时慢慢静心然后看见念头，心不静时念头纷纷反而看不见，更加烦躁焦虑。一切都是自然发生的。

4、数我最差，老实听话照做，反复练习，坚持练习，会静心，会智慧增长。

**船长自度点评：**总结的挺好，尤其最后一句[愉快][玫瑰]

【15】晓红阅读文章《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》体会

何谓禅定？禅定是什么事都不做，什么事都不做是重要的行为。不只是不做任何事，培养智慧是修禅定的主要原因

何谓智慧？你自心的本性就是所谓的本善，你必须自己去发觉它。智慧是新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。我做的每一件事不正常起源于自我、执著、忌妒、骄傲、嗔恨等

何谓证悟？证悟就是免于执迷，免于偏执妄想。证悟的另外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。

每天禅定两分钟，跟我们觉察之道讲的一样，出现念头，只需要看著，不评判不跟随。念头只需看著，禅定中出现的任何觉受，知道就

好，忽视可以完全忽视。不期待，不执迷，从执迷中解放出来，就是证悟就是涅槃。复杂有其必要性，要有见地，自在戒律，修自己的心。放下自我，智慧就会出现。

**船长自度点评：** [玫瑰][玫瑰][玫瑰]总结的真好

### 【24】晓红洗碗觉察

20250105

念头：手破了还洗不洗碗，不行，还要提交洗碗觉察作业，昨天就没提交。

坐着还是有点不想动，正是修行时，起来懒懒的挪动。

走到厨房，知道

只有三个碗一个炒锅，念头知道

戴上手套，知道

左手轻点不使劲就好，念头知道

拿碗刷挤洗洁精，知道

左手拿起一个碗，右手用洗碗刷刷，刷掉残渣，知道

感受到伤口稍有点疼，知道

左手拿起菜刀，右手擦洗两面，差点就要怪菜刀了，看见，继续洗。

轻轻放下菜刀，知道

洗锅，知道

看着念头，笑了，知道

手一点点疼，没事，知道

最后用清水全部冲洗一遍，知道

全部归位，知道

洗碗结束。

**船长自度点评：**不错呀，有进步[呲牙][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

### 【23】晓红闹铃觉察

20250105 14:00

定格身体，做午饭

身：站立状态，左手按着洋葱，右手拿着菜刀在切菜，两腿20公分的距离，头低着，看着菜。菜刀碰到了左手，切破了点皮，流了一点血。

语：无

意：切大点还是切小点呢，小点熟的快。怎么回切到手呢，我在想什么不知道。

深呼吸三下，身端意正

凉水下面把手冲了一下，接着切菜，知道

打鸡蛋，知道

开火倒油，知道

炒鸡蛋，倒出超好的鸡蛋，知道，

放入菜，知道

哎怎么能切到手呢，当时在想什么，觉察学到哪里去了（看见自己自责抱怨回来）

继续炒菜，一会还想洗衣服能不能洗，回来，知道

菜炒好了吃饭，知道

看见自己的情绪，不开心，看见了自己的习气不喜欢自己身体受伤，因为疤痕体质，长的慢还留疤。回到当下，知道

拿出碘伏擦了伤口，知道

擦了血迹也没多严重，该干啥干啥，知道

拿起手机写觉察作业，知道

自评：有意思的觉察，很小的事，看到自己懊悔过去，担忧未来，最后就是个小小伤口，顶多疼两下就好了。

看见的比较慢，盯着胸口，看着自己念头的变化，此刻写完觉察作业，笑了。

**船长自度点评：**好赞[强][强][强]看见即是自由[玫瑰]

晓红起床觉察

20250105

舒展全身，脚背绷直，知道

张开双眼，眼睛有点干，知道

一会滴点眼药水，知道

头抬起，胳膊肘向后撑着，身体向前，双手向后撑着，双脚往前缩，  
坐起，知道

肚子这两天吃的有点多，知道

两腿往床边挪动，穿上鞋，知道

房间有点乱，一会收拾下，知道

开门，走出卧室，知道

今天的天气挺好的，知道

一会洗衣服打扫，知道

先把作业写了，知道。

**船长自度点评：** [玫瑰][玫瑰][玫瑰]不错哦！是看见念头了？然后知道  
继续回来感知动作？

**【9】晓红静坐觉察20250105**

深呼吸开始静坐觉察

以后要认真听船长的话，不插嘴，知道

听见琴声，知道

开始编工作的故事了，知道

回来深呼吸，知道

胃有点难受，知道

过年衣服没买，知道

衣服没洗，知道

回来呼吸，知道

调整坐姿，知道

**船长自度点评：**送花花[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

**【33】晓红走路觉察**

20250105

穿好衣服出门，知道

外面挺冷的，知道

慢下来开启走路觉察，知道

左脚抬起，脚后跟着地，脚尖着地，右脚后跟跟着抬起，膝盖打弯，  
身体前倾，右脚落地，知道

感恩走路觉察让宅了一天的我出来透气，知道

继续左脚给大地盖章，右脚抬起，知道

看见广场孩子玩耍，知道

继续感知走路，知道

想起了爸爸妈妈，知道

有的慢腿有点抖，知道

今天特意换了运动鞋，轻便点，知道

可能一天没怎么走的缘故，知道

继续右脚向前走，知道

看见光秃秃的树枝，知道

拐弯，知道

今天比昨天提前进入状态，知道

继续感知，知道

晚上比较冷，知道

今天走的比昨天短点，知道

调头往回走，知道

继续给大地盖章，知道

**船长自度点评：** [强][强][强]挺棒的

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]不错哦！是看见念头了？然后知道继续回来感知动作？



@晓红-船员-运城 晓红看看这个[呲牙]

@自度-船长-西安 自己觉得是，知道回来了，请船长明示[害羞][害羞]

**船长自度点评：**那行，这个作业过程中，把你看见念头后知道，继续回来走路，标出来看看[呲牙][调皮]@晓红-船员-运城

晓红静坐觉察

20250107

听见楼上的声音，知道

今天起晚了，知道

今天完成作业，知道

完成该做的工作，知道

当下就是最美好的，知道

又跑了很远，知道

听见楼上声音，知道

收下颚，知道

还有一段跑了，知道

闹铃响了，知道

**船长自度点评：** [玫瑰][玫瑰][玫瑰][强][强][强]棒

## 1.7

### 【14】晓红情绪觉察

20250107

妈妈打电话问要不要买水龙头过滤器，她是在第三方平台看到的，专门吸引老年人。

看：妈妈打电话问要不要买水龙头过滤器，我问在哪看的？她说她优惠群里面，火气马上就到嗓子眼了。

盯：顶住自己想要发火的情绪，（说了很多次不要在那上面买了，要买就买你自己用的。）没有说出口的话

改：深吸一口气，平和下来说，不要了吧，家里也不需要。

挖：无法接受妈妈总是喜欢加那些群，开始先是送点东西，后面就让你买东西，已经好多次了，买回来东西不能用都放在那。还觉得自己占了很大便宜。

不阻止她加群了，买东西的时候告诉我，别冲动，用了再买，不用就别买。

**船长自度点评：**整体不错呢[玫瑰][强]

看：能及时看见自己的火气马上到嗓子眼了。很好[玫瑰]有没有感觉到在你问妈妈在哪儿看的时候火气其实已经浮出来了。

盯：看见火气到嗓子眼，就盯着这个火气，觉知你的嗓子或者身体的其他有感受的部位。不做别的，只是盯也就是反复看着（没有说出口

的话是给情绪加能量，不是盯)

改：也不错，从以往可能会指责，改成了平和。挺好的[玫瑰]

挖：挖偏了！评判还是别人的错。挖是挖自己的执着点，你生气的根源，比如：我是对的你就得听我的。也可能是害怕花钱。如果是邻居家阿姨也是买了一些没用的东西你会生气不？

**船长自度点评：** @晓红-船员-运城 晓红，不知道你能不能看明白，不明白了可以语音交流[玫瑰][愉快]

明白了，船长抛析的明明白白，这件事情是我的情绪按钮，被带跑不自知。看戏演戏，多学习，少被情绪带跑。当下什么也没发生，当下吃饱饭去接近善知识[耶][耶][耶]

**船长自度点评：** 总结的很厉害[玫瑰][强][强][强]

## 【16】《不要有期待》视频观看体会

因上努力，果上随缘。

不要对证悟有期待，但还是要一辈子修行。

不要对小孩有期待，但还是要去帮助他。

不要对队友有期待，但还是要提醒他。

不要对工作有期待，但还是要努力工作。

不要对父母有期待，但还是会提醒。

内心想改变的时候有外界因素出现才想改变自己，不期待就会更加关

注当下，不会活在未来，不会回到过去。期待时其实是向外求。真正想让自己改变，就要向内求。

一切众生，皆具如来智慧德相，只因妄想执著，不能证得。期待本身就是一种执著，放下期待，执著变少，智慧的光芒自然就多了。

### 【21】《都是我的错》视频观看体会

所有的快乐都是源于希望别人快乐，

所有的痛苦都是源于希望自己快乐！

生活中吵架，主动承认是自己的错，发现自己执著和错误，发自内心的承认，对方比自己重要，都是我的错，我哪做的不好，情绪会消失。都是我的错，不去判断对与错，是为了对治自己的烦恼，是减少烦恼，增长智慧的方法。

### 【23】晓红《在嗔恨中修行》读后感

我真觉得愤怒不好，我真觉得嗔恨不好，我想改变，我想向内求，我想修行，希望自己的欲望减少，嗔恨消失，允许一切发生，接受一切结果。向内求，不要去看敌人，而是去看你内心的嗔恨，用慈悲心去化解内心的嗔恨。

此刻还没能明白如何用慈悲心化解内心的嗔恨，向内求也没有做好，可能心打开了一点点，我愿意向内求，用慈悲心去化解内心的嗔恨。

这是我的修行机会！

### 【24】晓红《在嫉妒中修行》读后感

人生处处是修行，看见自己的嫉妒，做到不被嫉妒控制，也不被人嫉妒。这就是在嫉妒中修行！

不被嫉妒控制的方法：让自己多一些快乐，让自己“超级自信”、自足，时刻保持觉察，不抱怨，不挑毛病，祝福对方，别把自己看的太重。

不被人嫉妒的方法：示弱，没有一个人会嫉妒比自己差的人，尽量表示自己比对方更弱更惨更差。

修行是要求自己，不是要求别人。没有说我处处都是我，时刻保持觉察,好好修行。

## 1.8

### 【12】晓红 找出自己的情绪按钮

20250108

- 1.想起过去的事，就生气，会自责无法原谅，有嗔恨在。
- 2.计划好的事情不喜欢改变，提出改变，就生气。
- 3.不喜欢被否定，别人提出意见，指出弱点，是事实，自己也会难受。  
(不自信)

是此刻想到的，不知道挖到没，总之是个爱生气的人。

一不对就不高兴，和别人生气，和自己生气。

嗯，自己再看看，熟悉一下，练习觉察有帮助[呲牙]

#### 【14】晓红《解读世间八法》观后感

20250108

世间八法是：

希望得到赞美，不希望被批评；容易看到不舒服的念头，看见从中跳出来。

希望得到，不希望失去；执著于成功害怕失败，付出太多因没有得到而痛苦。

希望快乐，不希望痛苦；想要快乐却抓住痛苦的因不放。

希望得到关注，不希望被冷落；严以律己，宽以待人。

觉察是最简单而最强大的修行方式，世间八法运用得到生活中，容易看见，掉到陷阱是自己的问题，不是别人的问题，看见后立马消失，发现是别人的问题会容易生气，是自己问题就很容易原谅。

晓红情绪觉察20250108

店里人发过来资料，给系统提交一下。资料不全，把缺的给她说了。

她说好，

我这边先把有的上传和填上去，过程中她发过来一项，还差一项。想着她应该在弄了。

看：我把能填的都填了，她还没有把缺的发过来。

盯：皱眉头，想打电话催她，盯着先不让自己打，再等5分钟。5分钟过后还没有，心开始急，盯着再等会或许她在忙。

后来还没等到，我发语音她挂了，直接发微信说：系统长时间不用，就会自动退出，前面提交的就没有了，需要重新弄。

看到自己焦躁不安。最后发过来半小时后了。

挖：不想重新递交，希望她赶紧发过来，发过来弄完我就没事了，只想到自己，按自己的来，自己着急。

改：放下期待，多会发过来都行，系统过期就重新提交，比自己在那生气好，或许等资料全了再弄。

自评：资料没过来之前思他人过了，怎么还不发很简单啊。

**船长自度点评：**收到，谢谢船长，确实没盯住，最后发过来，我才长呼一口气[捂脸]

**船长自度点评：**嗯，慢慢来[玫瑰][玫瑰][玫瑰]多练就熟悉了[呲牙]

【16】晓红《在生活中练习和记录觉察的三方面：情绪，看戏，演戏》  
观后感20250108

觉察练习注意事项：1.不是感悟；2.不是反省；3.一旦有情绪，一定

是自己的错。不是对方没有错，而是自己可以没有情绪去做事，不带情绪处理事情。

暂时消除情绪的方法：

- 1、情绪产生，还没爆发前，体会身体的感受，减弱情绪。
- 2、如果情绪爆发，觉察到发生，看看发火的样子，照镜子拍照片，减弱情绪。
- 3、发火时，找背后的执着点。
- 4、遇到情绪时，当成是菩萨的考验，佛性的体现。看见的都是念头。
- 5、情绪出来时看戏，看戏三原则：觉察，看见他的模式，不要想改变他。
- 6、情绪出来时演戏，演戏三原则：觉察，不判断对错，示弱。

消除情绪方法的6点，就像看盯挖改一样，好好的运用的生活中。没有做到，还是因为没有看见或者被情绪控制。

## 1.9

【18】晓红《善良24小时》

1月8日晚，睡前发愿：“愿我今晚在梦中保持觉察，保持善良！”

1月9日早7:00 愿今天我说做的一切行为利益他人，绝不伤害任何生命。

8:00-8:30



1、出门，遇见楼上的大叔，微笑打招呼。

2、上班途中，礼让人行道逆行的电动车，愿他平安。

8:30-12:30

1、到达公司，给同事微笑打招呼。

2、开始工作，感恩公司赐予我工作，认真工作。

3、同事让看家里的宝宝的视频，祝愿宝宝开心健康成长。

4、主动给财务经理说2024年的账已全部对清，请放心。

5、给同事电话微信交流完都表示谢谢，感恩！

12:00 妈妈打来电话，非常开心大声的叫了句“妈”电话里有点不愉快但控制住了情绪。挂了电话没盯着情绪，思妈妈过了，自己瞎编故事。既然答应了妈妈，就把家里好好收拾一下吧。对不起妈妈，感恩您！

17:00-19:00

给侄子做饭送饭，感恩有机会给他做饭，同时我也好好吃了一顿饭。

碰见弟媳的小侄女，夸她漂亮，头发梳的好看。

20:50-21:40

认认真真抄经，回向给众生，愿众生不被情绪控制，做情绪的主人，做自己的主人！愿众生身体健康，智慧增长！愿佛陀能够加持早日实现愿望！

美好的一天[爱心][爱心][爱心]

## 1.10

晓红情绪觉察

20250110

在办公室，送水的师傅过来，稍等下里面还没完我先接一杯。在接水过程中，师傅就从上面把水桶抽走，此时有水洒出来。

看：看见自己嘴巴想要张开抱怨，急忙闭住嘴巴，继续接水。

盯：没有盯住，还是说了一句：“就是怕把水洒出来”。

挖：执著点背后是不想浪费水，是自己花钱买的。

改：在师傅放好水后，谢谢师傅，您慢点！

**船长自度点评：** [玫瑰][玫瑰][玫瑰]挺好的，用的还不错！刚开始练习，用盯的时候可以时间长一些，只盯着情绪感受身体，确定情绪减弱或者消失就可以。

继续练习哦！加油[爱心]

## 1.11

晓红 挑战不抱怨

20250111

中午正在忙其他的，店里打电话说系统微信不能付款。

自己先上系统试了下确实不能。

先给IT发了微信没回复，然后就直接打电话没接，又在群里发消息问下没人回复。

看：看见自己想要抱怨的情绪止

挖：出了问题就着急，不自己先想办法解决，向外求。

周六对方不回复不接电话很正常，没有第一时间看见着急情绪，就直接拨打电话。

也不应该在群里打扰。

改：直接给店里说了情况，今天周六系统暂时不能修复，看客户能否用支付宝，听到那边客户说可以。

**船长自度点评：** [玫瑰][玫瑰][玫瑰]整体不错

看见抱怨情绪，回到当下，当下能做什么做什么，跳出情绪，解决问题[强][强]

挖：向外求挖的不错哦，也是自我不愿意承担后果的模式，有可能害怕被批评，出了问题想甩锅的习惯。（其实我觉得可能还有一个模式，编故事—担心工作失误会导致裁员）

“周六对方不接电话很正常”这是自我安慰找了一个可以不抱怨的理由，如果是工作日呢？

不应该在群里打扰，这是评判自己，挖执着点只是认识自我的特点和模式，不评判，不跟随。

经船长点评，惊醒梦中人，想甩锅，不愿承担后果，证明不是自己的

问题。

先从自己身上找问题，向内求，直面问题，第一时间看见，先沟通就没有后面的事了。

晓红抄经觉察20250111

人常说字如其人，我却恰恰相反，字写的很不好，有人看到我的字，常常会反问：“这是你写的字？”

1.今天抄了两部经，中间椅子不舒服换位置，笔不顺滑换笔，，调整抓笔姿势，写字总是手腕累，不会胳膊用劲，为什么描红都写不整齐。

2.想起小学，小伙伴们在外面玩，我被关在家里练字。

3.上班后还花钱报班练字，因为其他事情没有坚持下去。

4、现在能在电脑上打字绝不手写，生活中遇到签名，写字，整个人就尴尬想找地缝。

我知道这一切都是念头，但也是自己一个情绪按钮，不能直面自己的字，写字就羞愧难耐，不想让别人知道我的字不好。遇到需要写字就逃避，或让别人写，每次抄经都在纠结怎样能把字写好点。

@自度-船长-西安 求船长剥洋葱，突破羞愧感，不在写字中纠结[抱拳][抱拳][抱拳]

**船长自度点评：**从描述看应该对是否写一手好字没有太大兴趣啊！[捂脸]那么在意别人的评价干嘛！字写的不好怎么啦？有啥问题吗？

## 1.12

晓红《在吃屎中修行》读后感

每日一问：“今天我吃屎了吗？”

宗翎老师用幽默风趣的语言和故事，告诉我们，世上本无屎，庸人自扰之。生活中每天都在吃屎，还吃的很香，现在学习修行了，要谢绝吃屎。

1、谢绝吃屎最好的办法就是成为“贤者”诸恶莫作，众善奉行，自净其意。你想成为贤者的过程就是贤者本身。

2、不要找屎，否则终因消化不良，粪满自溢，成为臭狗屎。觉知放下，依道而行。

3、具体操作部分①、分析，是屎还是药，良药苦口利于病；②、觉知，提起觉察，绝不吃屎；③、拒收，拒收是一个放下的过程，不要搅合，直接拒收。

拒收的几类方式：

智慧式拒收，用一句智慧的话打破他的节奏，击中他的软肋。

糊弄式拒收，不要和傻X争辩。

沉默式拒收，用静定空寂的心态神情强力弹回扔来的屎蛋蛋。

4、真正的修行人，要修心。心合于道不是“忍”而是用道去“化”。心合于道，“屎”根本不存在，不怕念起，只怕觉迟，觉知后必须第一时间坚决拿起自己熟悉的法门去“化”。

## 晓红《回到原点的方法》观后感

- 1.利他从身边的人开始。有过错没关系，不要错过。
- 2.参加必经之路要借事修人。一切都是为了修行，生活为了修行，工作也是为了修行。
- 3.当你总强调自己的个人性格特点的时候就是需要修行时。上善若水，和光同尘，水可以变成任何形状，可以慈眉善目可以金刚怒目，要化开，不要固执以为自己就是什么样子，修行是让自己变得自然，没有自我，什么都可以。
- 4.让自己的角度打开。角度变大，按钮自然就少了，看不惯是自己的角度太小，发现别人的缺点是包容度不够。真正的接纳。
- 5.如何觉察。知道有念，知道无念，知道就好。越诚实，越真实越好。不二：不要去判断，不要去贴标签（贴标签也会看到另外一面）。念头还未形成时就看见，我就是那个观。
- 6.注意言语方面的问题，说一些对修行认识的话，尽量避免说太浅的话。

当有失去一切的勇气，内心就开始滋生力量。

## 晓红《在病痛总修行的4个方法》观后感

- 1、身体到底重不重要？把身体看的太重不是太好的事，身体不是用来伺候的，不要将身体视作主人。

厚福受享，德行降落。

名誉光荣，我慢加等

养生优厚，病难更多

顺境安适，般若无缘

2、生病一定是坏事吗？生病后看待的角度不同，问题不同，还有什么放不下的？失去了才懂得珍惜。

3、运用觉察的方法，练习觉察的时候，会跳出来看，那是身体的痛，不处理只是看着，大脑也会认为他是念头，就会痛而不苦。科学让人不痛，佛法让人不苦。甘水和尸水都是心的作用。

5、发愿是一个好的方式，痛有价值就不会那么苦，发愿越大，效果会不一样。发愿的好处①让痛苦变得有价值；②自己的业障会消得比较快；③痛苦如果转嫁到你身上，证明你是菩萨，你有心想事成的能力。

## 晓红 第二周总结

情绪觉察，觉察情绪，没有波荡起伏的情绪，却时刻被负面情绪包围。

1、第一天早上上班因为工作多，产生情绪，想急速的看盯挖改从情绪中走出来，没想到做了一天情绪奴隶，担忧焦虑自己没有对镜，作业怎么交？焦虑业绩不好，失业怎么办？晚上通过与船长的交流才得以解脱，自我在编故事，没有回到当下，将两者扭在一起，走入修行

误区对修行有期待，希望通过觉察回到好的情绪里，不接受坏的情绪。

2、感恩老妈的两次电话让我有了对镜，接起电话自我就开始编故事开始生气，看到自己平时对妈妈的恶劣态度，看到自己想改变妈妈的习气，希望妈妈听我的，表面担忧父母，实则担忧给自己带来麻烦。真正的爱父母，是纯粹的爱，爱他们的优点也爱他们的缺点。

3、船长说想要剥洋葱，就交出自我。周六抄经觉察斗胆交出自己写字不好的缺点。没想到不仅收获了全体船员的鼓励，还收到了蓝狮子老师的分享和引导，看到他的写字历程备受鼓舞，感受到被看见被关心，激动地不知道要说些什么，只要你愿意敞开，光就会照进来。感恩所有的船员，感恩船长，感恩蓝狮子，让我内心滋生了力量，写字跟修行一样是向内求，是一辈子的事，要坚持练习。

情绪觉察练习的不好，但感受到挖到执著点让情绪自动脱落是多么的美妙；谨记和运用，座上修，勇士四大原则，世间八法等继续练习用觉察对治情绪。

**船长自度点评：**觉察练习没有好不好[玫瑰][玫瑰][玫瑰]只要练习就是好的，在这21天掌握方法是关键，多用，提交作业才能知道会不会用。加油！晓红！

晓红挑战不说谎

中午十一点同学打电话叫出去吃饭，想着今天要写作业想拒绝。

这个理由不是很成立，就说可以，咱们三点钟回来（因为她带小孩，



平时都会陪小孩玩)

同学也欣然答应。

坦然地说出来自己也舒服。

**船长自度点评：**为善良有爱不说谎的晓红同学点赞[强][强][强]

## 1.13

### 【7】晓红【我看见】

我看见内心焦急，工作杂乱一会想起做这个，一会想起做那个，深呼吸回到当下，一件一件做，先做确定的紧急的。

我看见我的不耐烦，想投入工作，同事在说刚刚地震了，我觉得没事，不想讨论。知道，回复没事，继续工作。

不错，能看见，有行动，继续加油！[玫瑰]

### 【7】晓红 即刻觉察记录

11:10 我要觉察

记录：正在手机提交工作日志

刚刚声音是某工厂爆炸了，希望没有人员伤亡，知道

安住当下，回到工作。

**船长自度点评：**[玫瑰][玫瑰][玫瑰]不错，回到当下尽可能的长时间保

持觉察，被带跑，继续回来，继续觉察

晓红情绪觉察20250113

今天外出给店里领导讲产品。

看：看见自己讲产品时很着急，一直在吧啦吧啦的说，脸在笑，心却很急。

盯：盯着自己的心跳，感知自己摇晃，点头的身体，各种小动作，让自己静下来，慢慢呼吸。

挖：与人交流害怕冷场；对方不说话就着急，总想着接下来要说什么，反而听不清对方要说什么，不知道回答到点上没。担心自己讲不清楚（产品知识了解不是很透彻，准备不够充分）；

改：讲完产品，让自己等一下，等对方问问题，静下来听对方说什么。坦然回答问题就好。

自评：看见自己坐在沙发上不安，如坐针毡，不停挪动，好想笑自己，静下来听就好。自信点，做自己就好。

**船长自度点评：**看盯改挺好的[玫瑰]

挖：在意别人的评价，期待自己的表现。

看见所有行为背后的期待，有期待就有挂碍！

船长的执著点总是这么精准，了了分明，自己真的是挖不到点上。谢谢船长[抱拳]

多挖，就会了[呲牙]

## 1.14

晓红《诸恶莫作，诸善奉行，自净其意》观后感

1、诸恶莫作，是断除痛苦的因，制定一些生活中最基本的要求和原则，不刻意骂别人等也是在生活中修行。从背后看是有因果的，你对他人好，他人不一定对你好，你对他人不好，他人很大程度不会对你好。把恶事用原则停掉，萌芽状态是就把它掐掉，因为生活中的抱怨会被放大膨胀成怪物。用四大原则要求自己。

2、诸善奉行，是快乐的因，帮助别人反而会快乐，是大自然的规律，是一个整体相互帮助，整体会好，个人也会好。做善事不要有期待，只做自己想做的事情，不要在乎，期待他人的评价和反馈。做善事种善因，当自我减小时痛苦会减少，帮助别人不是为了自己，造成痛苦的原因都是为了自己，

3、自净其意，时刻审视自己的内心，去挑战自己。修行道路很容易走偏，为别人好要求别人，对别人造成困扰，好老师就像一面镜子挖出背后的执著点和小心思。心，忍，必，从心上下刀子，降伏其心。

晓红情绪觉察20250115

背景：家里人打电话说一个姨给介绍了个对象，大概情况说了下，我问什么原因离婚的？说：没有问，你们联系了可以问下。

看：每次都这样不多了解点实际情况，不行就不用见了呀。看见自己生气，想要抱怨。

盯：眉头紧皱，想要抱怨的话呼之欲出，闭住嘴巴，盯着自己胸口，喉咙，深呼吸，把生气呼出。平复

挖：向外求，对他人依赖，希望他们给问清楚；编故事的习气，不相信自己也不相信别人，怕问到的不真实。怕麻烦，有点抗拒。

改：知道了，那就见了再说。

自评：下次再及时的看见情绪，接受这个事实，没有问就自己问，又不犯法。

七兮点评：晓红棒棒哒。看盯挖改运用的不错呢。点赞啦。[强][强][强]

看：及时看见了自己想要生气，想要抱怨的念头。

盯：盯着自己的胸口，喉咙，情绪慢慢消失，很棒。

挖：挖到了自己向外求，对他人依赖，爱编故事，不相信自己也不相信别人，怕麻烦，通过一次不那么强烈的情绪挖到自己这么多自我的特点和模式，真是厉害。

“怕问到的不真实。”这句话你又陷入编故事的模式当中去了。

挖的时候要不评判，不编故事。

补充一点：你可能对未知充满恐惧，只想接受好的，不想接受坏的。

如果这个相亲对象人不怎么样，你能接受吗？

改：我感觉改得不是很具体，如果见了这个男的不行，你会生家人的气吗？给我介绍的什么对象。

所以在生活中要好好修行，践行觉察，让自己向内求，不编故事，相信自己，你是本自具足的。

怕麻烦和对他人依赖我觉得没什么，不要怕麻烦，有事可以寻求他人的帮助，如果有个可以依赖的人，去依赖又何尝不可呢。

最后是我的唠叨：自评当中你说“下次再及时的看见情绪，接受这个事实，没有问就自己问，又不犯法。”你所谓的接受事实是什么？是没有帮你问清楚对方的状况吗？其实这个事实你可以接受，也可以不接受，你想相亲就相亲，不想相亲直接拒绝就好，不要为了家里人去勉强自己接受自己不想去做的事情。

如果想相亲，可以让家人帮忙向其他人打听一下，毕竟人是善于伪装的。你见一面或者十面都不太可能会看出对方到底是个什么样的人。在我的认知里，离婚的男的有好的，但大部分都是不靠谱的。最后祝福你得遇良人，相伴一生，如果暂无良人，一人也乐得逍遥，千万不要为了结婚而结婚，宁缺毋滥。[玫瑰][玫瑰]

**船长自度点评：**晓红，来看一下作业哈[玫瑰]

看：挺好的能及时的看到情绪。但是从每次开...情绪就起来了，情绪浮出了水面看见了也不错[强][玫瑰]

盯：按我们现在学习的方法应用，盯着情绪盯着身体反应。不做评判，不跟随。

“深呼吸，把生气呼出”这是转念，也可以说是跟着情绪跑，因为排斥所以想要呼出，因为觉得它存在，所以想让它消失。

盯情绪，是让我们感受情绪念头本空，而非有个实质的东西存在。认真盯了，按方法做，会真的体验到，而不是理论上理解。

这次只是抱怨，情绪可能不是很强，觉得好像可以呼出，下一次情绪很强烈，呼不出，该如何？

什么是听话照做？[呲牙]

挖：看到自己编故事的模式很好！可能是自我的“迁怒”模式，对未来有焦虑，害怕承担后果，遇到关于未来的事情就容易起情绪。这次可能没有问离婚的原因，下次也有可能因为没有问长相。

改：的不错[玫瑰]当下做什么就做什么！

关于自评：觉察不是反省，也不是觉得自己没做好就懊悔。即使懊悔的念头出来了也没关系，看见，知道，不跟随，不评判，回到当下。

修行是对治习气。懊悔、想下一次怎么样也是习气。@晓红-船员-运城

## 1.16

晓红《随时准备去死》读后感

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！

感恩老师的警醒！

随时准备去死和想死天壤之别，很想去死，活得没有意义没有价值；  
又不敢去死，为贪恋这个世界找借口，就那样死了父母会伤心，家人  
会难过，我还没有尽孝，我死了的意义又何在。

准备好去死，才会死的有价值有意义。如果没有明天，做好今天我要  
做的，即便我没有找到活着的价值，如果我活一天就做一天善事，活  
一天就利他一天，我想这样就是有价值的。

放下执著，做好当下，随时准备去死！

## 1.18

晓红《真正的“我”是谁》观后感

20250118

第一步：观念头，所思所想，声音，动作都是念头。

第二步：认出念头，认出不跟着走，认出知道就好，没有然后，回来  
就好。念头强烈时观三次的呼吸或者转移到身体的某个部位。

第三步：快速认出念头，还没到一定程度就认出来，看见念的“头”，  
及时，快。

第四步：念头有减少趋势，知道有念，知道无念，知道就好。女儿是  
念头，最关心的人是念头，最讨厌的人也是念头，发现执著也是念头，  
才会泪流满面。要好好练习。

第五步：一切都是念头，我是谁，谁在观，我在观，我在哪，我就是

那个观。真正的我就是那个观，那个知，那个觉。什么是真正的我，正在发生的是我，是时刻觉察，是觉察告诉你，是知告诉你，有觉才有我。觉就是无处不在的！目光所及之处是自己，念头所达之处是世界。

本身就是空性的，用空性对治。学会了所有的情绪都容易对治了，破除95%的执著。

第六步：我就是念头，我就是那个观，知，觉，一切回到了原点。

第七步：达到轻轻松松看见念头起落。你是光源(灯泡)，胶片是背后自我，影片是念头。光源就是那个觉，只负责显现出来，时刻停留的觉里就是高人。真正的我就是觉是知，无我就是那个道。坚持练习观念头，发愿不在恐惧，我是从来不怕被伤害的，是富足的。

**船长自度点评：**总结的真好[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

晓红《关爱家人24小时》

20250118

早起发愿：现在开始24小时内，我要全心全意关爱家人

在看到这个作业后，决定回一趟家里看父母。

12:00 和弟弟买东西给父母带回去，要拿一桶食用油，弟弟说把我公司发的福利拿上就行，当时自己的小心思自己也要用，不想拿。事后很自责，看见自己占便宜的习气，自己随后买也可以啊。



13:30 回来把家里的东西装到车上，把车停在楼宇门口，出来的时候后面有车，挡住了后面的车，车主抱怨把车停在门口干啥，给他说，不好意思马上走。祝福他，希望他开心。

20250119

早起发愿：现在开始24小时内，我要全心全意关爱家人

10:00回到家，妈妈特意给我留了饭，感恩妈妈！

10:30 吃完饭把车上的东西卸下来，让妈妈拿轻的，她非要拿重的，看见想说：“说什么都不听”，止，不废话自己赶紧把重的快点搬了。

11:30 妈妈开始给我展示她的战利品，很想说，看见止，嗯你想买就买吧，你买下你就享受用，然后妈妈说，以后再也不买了，不用的就不买了。

12:00 爸爸又在外面的各种小店折腾身体，想说不相信我们，止尊重他。

13:00 给爸妈做了午饭，红烧排骨，一起吃的很开心。

14:00 把洗手间的卫生全部打扫一遍。

16:00 准备走，答应爸妈过年早点回来。

**晓红【第三周学习总结】**

这一周挑战【善良24小时】，【关爱24小时】体验感非常好，保持善念，保持觉察，这个世界都是美好的，做利他的事使自己快乐；关爱

父母家人，我不在恐惧电话响起及家人的交流，带着觉察和他们好好交流，快哉！自己可以接纳一切的发生，并积极去面对发生的事情。

先是《随时准备去死》，再是《如果没有明天》并写一封遗书，是在扎心但又在唤醒我，两个作业我都写的非常悲观，又一次清楚地看到自己痛苦过去，焦虑未来，所思所想这些似乎看不到生命的意义，想去死。但是当下又让我看清楚了这一切，看到了生的希望，看到了光明，那就是修行，更加坚定了要修行，修行是此生最重要的事情。

待改进的地方：情绪觉察和我看见这周做的比较少，越不写越不知道写什么。越不练习越看不见情绪，更别谈看盯挖改了。要自觉坚持练习，哪怕小的情绪看见了，也就烟消云散了。

真正的我是谁？是那个觉，是那个知，修行要精进，时刻保持觉察！

晓红 情绪觉察

20250119

回家听到爸爸在正骨按摩店按腿，还有电疗什么的。他腿疼已经在大医院检查拍片看了，没有大问题。医生说正常老化，主要靠养，保暖。

看：听到后来气，看见想要说爸爸的念头，正规医院都看了，为什么总要折腾身体，关键也不是按摩能够解决的。

盯：感受到胸口的堵，眉头紧皱想要说教，舒展眉头，盯住胸口，让气消失。

挖：希望爸爸听我们的，相信自己家人，希望他能调整心态向内求，希望改变他，对爸爸有期待，希望他好不让自己担忧，为自我在考虑。

改：止自己想说的，尊重他，那你试试吧，看顶事不顶事。

**船长自度点评：**盯：的时候是气自然消失，并非让气消失，开始练习可以多盯一会儿。

其他的挺好的！继续加油！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

### 【30】晓红 2024年12月30日直播感悟体会

体会最深的是：一切的一切都只是念头，只要不跟随不评判，就不会被控制，就是自由的；

自我很强大，但是学会看见学习觉察，会有觉察之剑，慈悲之盾。

感触最深的是：你什么都不用去想，跟着去做就好了，有这么好的老师，这么好的方法，还有人手把手的教和陪伴。还想什么呢，先好好把这21天学好。真的听话，真的照做，真的看见，真实展现，完成就好。

晓红同学 挑战善良24小时

1月16日

7:00，接下来24小时，愿我所做的一切都是为了利益他人，利益众生，绝不伤害任何众生！

8:00, 上班途中, 正在直行, 一辆车在前面直接打方向掉头, 想抱怨, 看见, 闭嘴。

8:30, 给办公室的人微笑问好。

9:00, 同事聊天, 说她婆婆的不是, 安静的听, 不评判。

10:00, 公司调整绩效考核, 又要降工资了。看见, 知道。

11:00, 因公司对账人员更换, 有些问题需要重新沟通, 给同事发邮件, 耐心对账。

12:00, 在必经广场放松练习, 鼓励同学慢慢来, 会越来越来。

16:30, 开会开了两个半小时, 想要抱怨, 看见, 知道。

16:50, 姐姐约我周六去温泉, 感恩!

17:30, 做好吃的, 给姐姐和弟弟送过去。

18:00, 见到侄子, 没有开口叫我。心里有点失落, 看见, 做自己想做的事, 不期待。

19:00, 读书会感恩并祝福船长和每一位同学, 自在修行, 得以解脱。

23:00, 愿我今晚在梦里保持觉察, 在梦里也能利益众生。

回向: 愿把这次善良24小时的所有善业, 回向给父母及家人, 希望他们身体健康; 回向给所有众生, 希望他们增长智慧, 减少烦恼。

**栗子船长点评:** 万千烦恼, 只是一眼看见[强]便消失了

@晓红+BJ2409190

谢谢栗子船长[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

万千烦恼，看见便消失！感恩[爱心][爱心][爱心]

晓红 情绪觉察

20250119

回家听到爸爸在正骨按摩店按腿，还有电疗什么的。他腿疼在大医院检查拍片看了，医生说正常老化，主要靠养，保暖。爸爸比较执著认为一定有原因。

看：听到后来气，看见想要说爸爸的念头，正规医院都看了，为什么总要折腾身体，关键也不是按摩能够解决的。

盯：感受到胸口的堵，眉头紧皱想要说教，舒展眉头，盯住胸口，让气消失。

挖：希望爸爸听我们的，相信自己家人，希望他能调整心态向内求，希望改变他，对爸爸有期待，希望他好不让自己担忧，为自我在考虑。

改：止自己想说的，尊重他，那你试试吧，看顶事不顶事。@小云~  
了凡号船长 感恩小云船长，请您帮我点评，感谢[合十]

#### **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%

闹铃觉察 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%

随机静坐 完成率:100%

善良 24 小时 完成率:100%

## **五、船长综合考评 结果汇报**

船长评语:

船员评级(A/B/C/D):



晓红 🌹

外表柔弱内心刚毅，身处红尘，而又不甘世俗，终究你我在少有人走的路上再次相遇。感恩前生无数次的积累，今世以暇满人生探寻真理，除了感恩就是珍惜。人生一场游戏，借助游戏成就真正的自己。让胆怯、犹豫、徘徊成为修行路上的助力，持觉察之剑，住慈悲之盾，看清自我本虚幻，以慈悲利益更多生命，回归圆满本自具足的你。

深海班等你！

平凡号：自度

