

点灯人历练计划



必经行者
必经之路点灯人
闯关成长档案

喜悦同学档案集

2024年7月





目 录

一、 个人基本情况	3
二、 闯关完成进度表	5
1. 必经行者历练必修主题	5
2. 必经行者历练选修主题	5
三、 必经行者闯关情况	6
1. 智慧摩天轮（天空训练营）	6
2. 黄金屋奇遇（读书会导读员）	216
3. 飞天计划（云空间带领员）	220
4. 星火嘉年华（小七大本营培训）	225
5. 勇闯智慧城（智慧心城值日生）	230
6. 学长带飞（带准小七）	238
7. 智慧面对面（分享嘉宾）	239
8. 百花齐放（自然村村委）	243
9. 觉醒大道（摩鱼班预备营）	249
10. 漫步连心桥（智慧栈联络员）	261
11. 北斗七星（点灯人考评员）	263
四、 暖言暖语	269

一、个人基本情况



点灯人：喜悦

个人信息

学号：BJ2303011
年龄：52岁
城市：广西北海市
毕业村：30村祥和村
村长：祥子
闯关开始日期：2023.10.15

队名队友

七七队：小池、阳光、娜娜、
英伦小兔子、喜悦

求学经历

工作经历

与必经之路因缘

与必经之路结缘是因为关注鬼脚七公众号，七师父的文章深刻地影响了我，我在心里一直把七师父当作自己的老师和标杆，希望自己能够成为像他那样的人。今年7月底，我加入了新手村，顺利成为一名小七志愿者。

来必经之路感受

以前，我是一个很会编故事的人，而自己就是里面最惨的受害者。来必经之路以后，我学习了觉察，跟同学们在一起，互相促进，情绪变得越来越稳定，世界也变得越来越简单安静。

在这里，同学们都很纯粹。昨天，我提出暂时无法分身做智慧栈的联络工作时，组长给我回复：“我们的缘分是特殊的，也是珍贵的，我关心你胜过于你可以为其他人和必经之路做什么……”我不但常常这种纯粹利他的精神温暖到，还被同学对于觉察之道的践行、对世界真相的认知震撼到，见贤思齐，我也决心做一个纯粹利他的人。

在必经之路经历

对点灯人的理解

我是觉察之道的受益者，我愿把这个方法传递出去，帮助更多的人。

送给自己一句话

为了能更好地理解 and 践行在生活中修行，要以勇敢和空杯的心态去迎接挑战！

您希望收获什么

更纯粹的利他之心

家庭情况

请您真诚的发愿

为了能更好地理解和践行在生活中修行，要以勇敢和空杯的心态去迎接挑战，让自己更纯粹利他！

二、闯关完成进度表

1. 必经行者历练必修主题

关卡名称	所属板块	挑战任务	考核评价一	考核评价二
《漫步连心桥》	智慧栈联络员	探栈或活动	优秀	/
《百花齐放》	自然村	担任村委 2 次	优秀	优秀
《智慧摩天轮》	天空训练营	学习觉察	通关	/
《北斗七星》	点灯人考评员	考评员 2 次	通过	优秀

2. 必经行者历练选修主题

关卡名称	所属板块	挑战任务	考核评价一	考核评价二
《黄金屋奇遇》	读书会	导读员 2 次	优秀	优秀
《飞天计划》	云空间	带领员 2 次	优秀	优秀
《星火嘉年华》	小七大本营	小七培训 2 次	优秀	优秀
《勇闯智慧城》	智慧心城	值日生 4 次	优秀	优秀
《学长带飞》	带准小七	带转正 2 位	成功	成功
《智慧面对面》	分享嘉宾	分享嘉宾 2 次	优秀	优秀
《觉醒大道》	摩鱼班预备营	学习勇士之道	通过	/

三、必经行者闯关情况

1. 智慧摩天轮（天空训练营）

天空营第 几期报名	十期	开营时间	2024. 1. 3	学长	Joy
		结营时间	2024. 1. 23	考核评级	B
收获体会&做得好的地方		足够重视和投入，保持认真的学习态度			

学员自评：

在 21 天里，把天空训练营的学习当成是最重要的事，除了完成必修题、选修题等作业以外，一有空就看案例分析、看老师视频或文章。每一天都提醒自己时刻保持觉察，在掌握了动作觉察和情绪觉察的方法后，逐步增加早晚打坐的时间，刻意练习更快地看到念头，注意尽量不要被念头带走；在日常生活中刻意练习动作的觉察，除了在吃饭、走路中觉察以外，重点在一些持续时间较短的活动上去练习，比如刷牙、洗碗、大拜、穿衣、上厕所等等；随时练习观念头，特别是有一些小的空余时间时，提醒自己观念头，比如，等红绿灯、等电梯、等水开……珍惜每一次情绪，认真地去看盯挖改。平时基本没有大的情绪波动，因此格外留意起心动念，珍惜每一个对境，认真地去看见自己的模式和执著点。

【待改进的地方】从学长分享的案例中，看到自己跟学长们的巨大差距。在同样的对境中，学长考虑的是：这么做对我的修行有影响吗？而我考虑的是：这么做对我的形象有影响吗？学长们真的是把

修行放在最重要的位置上，而我口口声声说“修行是我余生最重要的事”，不过是在空喊口号，遇到对境时，又被习气带走了…… 21天的学习已经结束了，但我的修行才刚刚开始，我还要继续加强座上修和座下修，同时不断地接近善知识，学习老师和学长们的分享、视频、文章，继续在必经之路为同学们服务，以事炼心。同时也要把觉察运用到日常工作生活中去，从身边人做起，去培植菩提心，让自己有智慧和能力去帮助更多的人。

考评组点评：



两个自己最满意的觉察日记：

【两个自认为较成功的觉察作业】

作业一：

问在外地实习的女儿吃午饭了吗，女儿回复说正在吃，公司饭堂的饭菜很难吃。我说那晚上点个好吃的外卖补偿一下呗。女儿说，这边的外卖都超难吃。听到女儿的抱怨，我起了情绪，想教育她不要抱怨。【看】

看着那个不舒服的念头，过了一会，它消失了。【盯】

用自己的准则来要求别人，我要求自己不抱怨，所以女儿也不能抱怨。【挖】

我真可笑！笑着回复女儿：你真是太难了！竟然没有一个外卖店家懂我女儿的口味！女儿回复了：对啊，然后是一串哈哈哈哈哈的大笑。

【改】

作业二：

跟同学沟通资料的更改事宜，对方不理解我的意思，答非所问，我再次解释，对方还是不太明白。我又气又急。看到情绪。【看】

盯着小腹的闷，直到它完全消失。【盯】

看到自己的模式之一：如果别人不理解自己的意思，就是对方的问题。【挖】

一旦有情绪，就是自己的问题。理了一下思路，用一句话把重点说出来，对方终于明白了，解决了问题。【改】

日行一善记录：

【35】喜悦 善良 24 小时 1 月 18 日 6:30 开始

2024. 1. 18

6:30 愿我今天的所思所想、所行所做，皆有利众生！

6:40 给支付宝公益捐款，并把功德回向给众生，愿众生远离病痛，得大安乐！

7:20 打坐 30 分钟。

7:30 进卫生间前，习惯性地抬手想打开排气扇，想到要节约用电，收回了手。

7:35 给菩萨供水，念诵菩萨圣号。愿三千大千世界的一切众生都能发菩提心，尽此一报身，同生极乐国！

7:40 给蚂蚁森林好友送能量，特别给一位以前我不太喜欢的朋友送能量，希望能给他带来一点快乐！

7:45 准备早餐时，把装过草莓的一次性塑料袋晾起来，以便再次使用；顺手把之前晾干的塑料袋收起来，放了两个到包里，出门买菜或看到路上有垃圾时可以用得上。

7:50 洗完草莓，正准备把水倒掉，想到要节约用水，一会可以用来冲洗碗筷，把水留在盆里。

8:00 吃早餐前，闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都愉快地进食，得到饱足。

8:10 吃早餐时，牛奶沾到嘴角，正想伸手取一张纸巾，想到要节约用纸，停，伸出舌头舔掉嘴角的牛奶。

8:12 吃草莓时，有一两颗不太新鲜了，想抱怨卖家，看见念头，

停止。愿卖家生意兴隆！

8:20 有同学分享了一篇文章给我，本来想告诉对方我看过了，但想到这样做可能会让对方尴尬，我要成全对方的美意！我又认真把文章读了一遍，然后把简单的读后感发给对方，并真诚感谢对方的分享。

8:30 发路考提示给今晚参加抄经带领员路考的同学，祝他们顺利通关；发周六的路考报名接龙；招募考官。希望我所做的，能让同学们在必经之路因服务到更多的人而积下更多福报。

8:35 看到有同学接龙了考官，又撤回了，怕她是因为看到昨天超越说愿意托底，把机会让给其他同学才撤回的，马上私信问她原因，如果她有空来服务，我愿意把自己的机会让给她。

8:40 妹妹寄来的苹果很好吃，装了一袋，拿到办公室给同事们分享。

8:45 桌上的兰花开得正盛，看得我满心欢喜，观想把这些美丽的花儿供养给佛菩萨。

9:10 抄写一遍心经，并念诵一遍，把功德回向给众生，愿众生离苦得乐，尽此一报身，同生极乐国！

9:15 出门前，提醒自己对今天见到的所有人微笑，愿我能带给他们好心情。

9:20 同事发信息说上午有事不能来公司了，我回复:好的。想到我应该为同事做点什么，马上再发了一条信息:如果有什么需要我做的，请随时叫我。

9:25 出小区门口时，朝保安亭方向挥了挥手，不管保安是否看见我，我都要通过这个动作表达对保安帮我开关门的感谢。

9:30 路边有一位中年妇女正在直播，对着手机搔首弄姿，我看到自己评判他人的念头，停！其实她跟幼儿园的小朋友们表演一样可爱，我笑了，祝她直播顺利！

9:40 想到每次在路上遇到救护车，我都会默默祈祷车上的病人没事，如果今天也能遇到，我就可以把它写进善良 24 小时作业里了。看到念头，被这个念头吓了一跳！停！我宁愿下地狱，也不希望有人需要救护车！

9:45 肚子有点痛，愿所有众生的肚子疼都由我来承担！

9:50 乘坐电梯时，默念观世音菩萨圣号。

10:00 准备打开灯时，想到要节约能源，就把椅子搬到了窗边的座位，利用自然光也很好。

10:15 称赞同事泡的茶很顺滑香浓，称赞同事今天穿的新衣服颜色素雅。

10:30 想去加入同事们的闲聊，看到念头，停。要珍惜时光，坐下来工作。

11:00 吃水果时，拿不怎么甜的，把甜的留给同事们。

11:10 同事抱怨养老金不合理，我说，对啊……看到自己想跟她一起抱怨念头，停。

11:30 同事们离开办公室了，只剩下我一个人，我把洗手间一直开着的排气扇关掉，把灯关掉。

11:40 接到移动客服电话，想直接挂掉，但想到这是对方的工作，就耐心听完，回答了问题，最后说谢谢，才挂电话。

12:10 等电梯和乘坐电梯时默念观世音菩萨圣号。

12:15 看到客户群里有人提问，本想按我对这个问题的印象回答，看到念头，停止，这样做可能会误导客户的，等会打开电脑确认过再回复。

12:20 阳光明媚，沐浴在冬日暖阳里，整个人都很舒畅，愿把这份愉悦回向给众生，愿众生都能享受到这样的温暖愉悦！

12:30 买菜时，拿出自带的塑料袋来装菜。

12:35 收银台前挤满了人，我站到一边，让大家先买完单，我才上去。

12:45 捡起地上的垃圾，送到垃圾桶里。

13:00 吃午餐前，闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都愉快地地进食，得到饱足。

13:20 想到智慧栈联络员培训中有一个环节没有人负责，去落实了一下，希望我们走在越来越专业的路上。

14:00 午休醒来，感受到宁静平和，把这份美好回向和众生，愿众生离苦得乐！

14:40 完成 151 大拜，把功德回向给众生，愿众生离苦得乐！

14:55 看到小组同学提交的作业得到学长的点赞，有点羡慕她，希望自己也能得到关注。看到念头。只要同学修行有进步，我是否得到关注不重要！

15:15 路上看到清洁工，想停下来对她笑一笑，说声辛苦了，看见自己的分别心，潜意识里认为清洁工是低等的工作，所以我才会刻意这么做。笑了一下自己，没有刻意这样去做。

15:40 为今天晚上的带领员路考做准备工作，希望能服务好来参加路考的同学。

15:45 给今晚来观摩路考的准考官发学习资料和注意事项，希望他们能尽快掌握技能，早日服务同学，积累福报。

16:00 下午茶时间，同事们凑在一起聊天，想去加入。看到念头，提醒自己珍惜时间。拿出《道德经》默读。

16:20 有同学发信息给我说在云上见到我，发现我面相变得开阔了。看到喜悦的念头。回复同学：愿把这份喜悦回向给你和必经之路所有的同学，是你们成就了今天的我！

16:45 今晚的一位路考考官临时有事要退出，我有点着急。看到念头，回复她：没关系的，你去忙吧！重新招募考官。

17:30 同事们都离开办公室了，我把茶几收拾干净，把垃圾带走。

17:35 把地上的烟头捡起来，送到垃圾桶。

17:50 路上有人骑车逆行，车速还很快，我吓了一跳，车身随着我摇晃了一下。我往路边让了让。希望他平安！

18:00 兼职公司的老板发来一个介绍新开发服务的介绍视频，叫我推销给客户。我有点反感，想回复他我的客户几乎没有这方面的需求。看到念头。如果我是老板，我会希望员工先去做，再说行不行，而不是还没做就直接说不行。回复他：嗯嗯 好的。

18:30 吃晚餐前，闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都愉快地地进食，得到饱足。

18:40 在餐厅吃完东西，把桌面收拾干净，把垃圾送到垃圾桶。带走没用完的纸巾。

18:50 开车到小区门口，照例朝保安亭方向微笑、挥手致意，我在黑暗中，保安应该看不清楚我的表情，但我看到他朝我的方向点头、微笑。愿他能常有这样的快乐！

19:00 进入路考会议室准备暖场时，发现欢喜同学在独自练习，我知道她为了成为带领员已经努力了很长时间了，我决心鼓励她今晚参加路考，就放弃暖场，陪同她练习。

19:30-22:30 带领员路考，整个过程都在朝服务好同学的方向去努力。作为路考主考官，我一边配合两位陪考官给参加路考的同学足够的肯定和鼓励，给出针对性的建议，以帮助同学胜任带领员的工作，一边也关注陪考官和准考官们的提问和点评，让路考考官们走在越来越专业的路上。路考结束之后，我主动承担对路考同学一对一跟进的任务。

23:00 连续坐了三个多小时，有点累了，站起来活动了一下身体，吃了点东西。继续坐下来，认真地写完路考结果报告，希望我们的详细建议能帮助同学们更快地胜任带领员工作。

23:10 结束工作，想先洗澡再打坐，但想到时间不早了，决定先打坐，不然打坐记录发群里的时间太晚了，会影响学长和同学休息。

23:30 打坐了 20 分钟，把记录发到群里。看到学长提醒去大群

看蓝狮子老师的点评，今日事今日毕，把点评认真读了一遍。

23:56 把我今天所有善念善行的功德回向给众生，愿众生离苦得乐，福慧增长！

23:58 愿众生夜梦吉祥！愿我在梦里也能保持善念！

2024. 1. 19

0:30 读了宗翎老师的文章《猪坚强》，赞赏，愿所有被情绪困扰的人们得到良方！

7:20 醒来一看，已经 7:20 了，心中一阵自责，怎样现在才醒！看到念头。快快起床，好好珍惜时间！

愿我今天的所思所想、所行所做，皆有利众生！

7:30 提醒自己保持觉察，洗脸时，知道，走路时，知道，准备早餐时，知道……

7:40 给菩萨供水，念诵菩萨圣号。愿三千大千世界的一切众生都能发菩提心，尽此一报身，同生极乐国！

8:00 吃早餐前，闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都愉快地进食，得到饱足。

8:10 吃到一颗顶部比较硬的草莓，下次不要买长成这样的草莓了。看到念头，挑肥拣瘦的习气又出来了，知道。希望别人都买到好吃的草莓，我的不好吃没关系的！

8:15 给蚂蚁森林的好友赠送能量，愿他们快乐！

8:20 发明天带领员路考的报名接龙。提醒昨晚参加路考的考官做总结自评。愿我的工作能让同学受益！

9:00 打坐 30 分钟。

9:10 听到救护车的声音，愿它去救的人平安无事！

9:15 愿把我参与此次“善良 24 小时”的所有善业回向给众生，
愿众生离苦得乐，福慧增长！

遨游号-喜悦

● 学员基本资料

贵春娣（喜悦），女，51，13807794425，家人支持参加天空训练营

● 个人情况介绍

我来自广西北海市，大学本科毕业，从事志愿填报升学规划方面的工作，目前单身独居。

● 个人必经之路经历

2023年7月28日加入，新手村030祥和村毕业，做过心诚值日生、读书会书友、读书会主编、暖暖信箱朗读者、抄经带领员、带领员培训、云空间技术支持、智慧栈联络员等志愿服务。

● 您为什么想申请加入《天空训练营》

加入必经之路后，我从练习觉察中受益匪浅，从服务他人中感受到了纯粹的快乐，但还觉得远远不够，很希望得到老师和学长的指引，让我能够有能力和智慧去帮助更多的人。

● 您进入天空营的承诺

我愿意以诚恳的态度、空杯的心态，付出足够的时间和努力，向老师和学长们学习，践行觉察之道，在生活中修行。。

● 您毕业于那一村

30村

调查问卷

让我们静下心来，诚实地对待自己，如实的回答下述问题，可以文字，也可以在群里留下语音，任何方式以你适宜为主。

一、你最近最快乐的事是什么？

认真体验吃饭、走路，认真完成天空营的作业……保持觉察的每一个当下，都是很欢喜的。

二、如果有一个人，你想要和解，TA是谁？

那个很在乎自尊、金钱、身体……的我，被业力牵着，流浪生死，我想帮她脱离苦海。

三、在过往的人生中，你最大的心碎是什么？

一段感情走到尽头，爱人离去。

四、你对自己最大的逼迫是什么？

修行。

五、你对自己最不满意的是什么？

像学知识一样修行等模式。

六、这个不满意让你想起了谁对你的评价是这么深刻？

蓝狮子。

七、你最期待得到谁的认可？

没有。

八、你对自己最大的情绪是什么？

自己的观点没有得到别人的认可。

九、你是如何自己陪伴自己的？

做打坐、抄经等功课。

十、你满意自己吗？

满意。

这 10 个问题回答完之后，此时你的心情是什么样的？

没有特别的感觉。

1. 开营前热身

12 月 26 日

自我介绍

【坐标】

广西北海市

【如何结缘必经之路】

从多年前关注“鬼脚七”公众号开始

我就被七师父和宗翎老师的文章和理念深深吸引

被必经之路抄一亿部心经、引导大家在生活中修行的使命感召

今年 7 月底加入了 30 村祥和村

毕业后成为一名小七

学习总结

1 月 6 日

第一周学习总结

【目前对“在生活中修行”的理解】

在行住坐卧中保持觉察，看到自己的起心动念，不判断、不跟随，时刻安住在当下。

【为什么想来上天空营】

希望能得到老师和学长的指导，更好地学习在生活中修行，让自己有智慧和能力去帮助更多的人。

【现在生活里遇到的最大烦恼是什么】

“我执”太重，比如，对金钱、身体、自尊等等“我的”东西很在乎，理论上知道这些只不过是念头，但实际上却放不下这些执著。

【希望通过天空营的学习，自己有哪些具体的改变】

解开固有观念的束缚，放下对“自我”的执著。提高见地，把心量放大，更加纯粹地去利益众生。

Joy 点评：

“在行住坐卧中保持觉察”，确实，修行就是要融入点滴生活细节中。修行不是学知识。

喜悦是无我利他的优秀代表。

来了天空训练营，按部就班地学习，真诚，真实，简单坚持，相信进一步的蜕变会自然产生。（但是不期待）

喜悦 《七师父的七个修行忠告》观后感

【看视频前的一个插曲】

打开视频链接，点击了播放后，发现时长是1小时5分，嗯，有点长，马上去点倍速播放，弹窗提示不能倍速播放！瞬间觉察到自己的一个模式又出来了：做事贪多求快，把修行当成了完成学习任务。知道。调整好坐姿，拿出纸笔，准备认真听，老实做好笔记。

【修行不是什么？】

修行不是让我们成为一个好人，不是让生活更幸福、事业更顺利……

最初我对修行的理解就是让生活更美好，让自己成为更好的自己。现在渐渐知道，所谓的美好、更好的自己，不过是一个标签，一片浮云而已，修行是要超越这些，了知自己就是天空。

【修行是什么？】

降伏自己的心

【修行进步的体现】

1. 负面情绪很容易过去；
2. 挂碍变少，看不惯的人和事变少。

【如何降伏自心？】

在生活中修行很难，想改变自己很难，因为自己很难看见自己的习气，而老师是一面镜子，能照见指出的你问题。

【七个修行忠告】

1. 把修行当成最重要的事

最好把修行当成像生命一样重要，至少也要当成像赚钱一样重要。

我做到了吗？我也常常说这句话：要把修行当成余生最重要的事情。但是很多时候只是流于形式，比如，每天把打坐、抄经、大拜这些自己规定的修行功课放在其他事情之前完成，就觉得自己是把修行当成最重要的事了。当然，形式上是的。但是只把这些当成修行，就是南辕北辙了。修行是在所思所想、所行所做中，在生活中的每一个细微处。如果我真的做到了“生活是为了修行”，那才算是把修行当成最重要的事了。

2. 要相信

相信老师、相信方法、相信自己。

相信老师、相信方法，我是做得到的。关于“相信自己”，其实只要坚定不移地相信老师、相信方法，自己很自然地就升起了信心。

3. 保持初学者的心

慎终如始，则无败事。但保持初心是最难的，稍微有点进步，我可能就会懈怠，可能就会升起傲慢心……

4. 要坚持

想起宗翎老师的偈子：

不畏蜀道难，莫恋云水欢。但持一心去，天涯咫尺间。

蜀道难我不怕，就怕自己觉得状态好了，自在了，生活中没有那么多挂碍了，自己就松懈、停下来了。要坚持，跟住！

5. 从生活细节处实践

打坐、抄经观念头，没问题；但是我常常会忘了，在行住坐卧中、在待人接物里，在所有的起心动念间保持觉察。

6. 多亲近善知识，远离恶友（违缘）

看老师的视频、看《觉察之道》、跟必经之路的同学们一起在服务中修行……

7. 给自己的修行定一些原则

这些原则要对修行有帮助，以对治自己的习气。

我每天要做到：

- 1、打坐半个小时以上；
- 2、抄写心经一遍以上；
- 3、大拜 120 个以上；
- 4、读书半小时以上。

12月27日

【4】喜悦 挑战1《总得付出点什么吧?》读后感

修行是我余生最重要的事情，而觉察是修行的基础，那为了学会觉察，我愿意付出什么？

我愿意花时间和精力，除了每天拿出专门的时间来练习座上修、抄经，学习蓝狮子等老师的文章和视频来深入了解觉察以外，还要在做每一件事时，提醒自己放慢速度，不要追求效率，而要把觉察带到生活的细微处；

我愿意交出“自我”，哪怕这个过程会感觉到自尊受损、哪怕是难堪、痛苦，我都不怕，我都要对自己诚实，对老师诚实，老实听话照做；

我愿意以空杯的心态来学习，受过高等教育、读过很多书，使我常常会以学知识的心态来修行，也常常觉得自己懂了而生出傲慢心，因此，我要提醒自己以空杯心态来学习；

我愿意让自己承担更多，去难做的工作、难处理的人和事……我要在这些事情中去提起觉察，去锻炼慈悲和智慧。

【6】喜悦 挑战2《在生活中修行的目的》观后感

在生活中修行的目的，是远离颠倒梦想，让自己醒来，了知自己就是天空。

过去的大半辈子，我一直以为修行就是为了让生活更美好，成就更优秀的自己等等，甚至进必经之路，也是因为想摆脱逆境。

其实世界是一体的，不可能把它一分为二，想追求快乐，那痛苦

也会跟着来……

修行是了知真相，是超越顺境、逆境，知道自己就是天空。

现在我会很珍惜每一个对境，会认真去观察它、体会它，慢慢地觉得自在了。

12月28日

【2】喜悦 “能看见，才自由”的理解

看见情绪、念头，看见自己的模式，就不会被这些念头带着跑，就不会像机器一样，按固有的程度运行下去而得不到自由。

我从小就不喜欢跟人打交道。记得小时候，如果家里来客人的话，我是躲在房间里不出来的；如果在路上遇到熟人，为了避免打招呼，我会想办法逃开。这种模式一直持续到了现在，只不过是“圆滑”了，外人看不出来，有时甚至连我自己也以为它不存在了。

昨天早上刚出门准备去上班，就听到楼下院子里隔壁奶奶的声音。我有点怕这个奶奶，她很热情，每次见到我，都要笑咪咪地凑上来：“去上班了呀？你妈妈最近身体好吗？楼上装修好吵……”以前我会尽量躲着她。

昨天早上，在听到她的声音的那一刻，我看见了自己想躲开的念头，瞬间就笑了，因为我意识到了，这是我的一个模式！哈哈，原来我怕她耽搁我去上班！我回避跟人打交道，是怕别人影响自己，给自己带来麻烦！原来我把自已看得太重了！

接着的念头是：只要我能跟她带来一点快乐，跟她聊一会也没什

么嘛！好，一会到了楼下，就主动去跟她聊一会。

然后我下了楼，咦，院子里没有人！隔壁奶奶竟然回家了！

不过，我仍然很开心，因为，我看到了这个模式，以后，再遇到这种情况时，要是我不忙，我会跟奶奶聊上一会，让她高兴；我也可以跟奶奶说，今天要赶着上班。无论怎么处理，我都不会再挂碍了，不会再让机器按原来的程序运转了。

【3】喜悦 挑战不思他人过

办公室卫生间的洗手盆里有茶渍，我看到了，心想，清洁工打扫卫生不够细致，从来不清洁这些地方……停，不思他人过！我拿过刷子，把洗手盆刷干净了。

【15】喜悦 挑战不思他人过

我骑车走在非机动车道上，后面传来了汽车喇叭声。心想，这人，走到别人的道上还按喇叭！

不思他人过！

我马上让到一边，让汽车过去。

12月29日

【9】喜悦《苦从何来？欲望和自我的关系》体会

“诸漏皆苦”

生活中的苦和烦恼从来自哪里？来自欲望

这个世界是由一个又一个的欲望组成的

欲望会告诉你：满足了我，你就会得到更大的快乐

但实际上欲望是一个圆圈，永远走不到尽头

所以，构建在欲望上的快乐都不是真正的快乐

对自我的执著是一切烦恼的根源

所有的痛苦都来自于对自我的认同

因此，破除“我执”，才能自在

才能体会到真正的、无条件的快乐

怎么样破除“我执”呢？

去认识自己，认识自己越多，自我越弱

当你完全认识自己时，就是“无我”的状态了

当你向内求得越多，向外要求得就越少

欲望就会自行脱落

我对“有条件的快乐，都不是真正的快乐”这一点很有感触。因为小时候家里很穷，我工作了以后，就想拼命赚钱，买房、买车，然后买更多的房，换更好的车……然后我发现我并没有变得更快乐，反而是感觉很累，因此又想从感情上去寻找寄托，以为找到一个对的人托付终身，就会幸福了。结果经历了结婚、离婚、再找、再结、再离、再找但不结婚了，然后被背叛了

还好，遇到了必经之路，我开始向内求，才发现过去的模式很可笑！自己本来就是圆满的，而我竟然用大半辈子去向外寻找！

现在在物质和精神方面，感觉自己自在多了，比如，平时就开摩托车代步，不觉得没面子；捡同事断舍离的衣服穿，也觉得很好；单身一个人，却感到前所未有的轻松自在……

那天，蓝狮子在直播时讲到：“用多少钱换，你愿意回到从前？”我的回答是：不是用多少钱换的问题，我宁愿死，我也不愿意再回到从前！

【18】喜悦 《什么是觉察？》体会

怎么样破除“我执”？

用觉察

觉察就是知道此刻的正在发生，不跟随，不评判

只要能随时觉察，回到当下

就能跳离情绪，超越烦恼

觉察动作、念头、情绪

越快越好

要通过座上修、座下修，持续不断地练习

我对“回到当下，当下该干什么就干什么”这句话很有感触。刚开始接触觉察时，我常常想：“我觉察了，然后呢？这件事该怎么解决？”我以为觉察会给我一个答案。其实，我只要安住当下，做好当下该做的事就可以了。

比如，每周两次的带领员路考考官招募，每次都很难招到人，以前我会感到苦恼，担心招不到考官怎么办，我是不是没有人缘……其

实这是在编故事，完全被带走了。当次我都还没有去做呢，这些结果当然也都没有发生（这也是蓝狮子讲的，焦虑来自于对未来的担忧）。

那么我当下该做的事，就是多发几次招募信息，还没有人报名，那我就私信多邀请几位同学，大不了就把考官群里的同学都私信一遍，工作量大一点、累一点而已。我这么去做时，完全没有了担忧和评判，即使是被同学拒绝，我也不起一丝丝烦恼。我也能接受所有的结果了。

2. 在吃饭中觉察

1月3日

在餐桌前坐下，挺直脊背。

闭上眼睛，想象食物遍满虚空，所有饥饿的人都得到饱足。

睁开双眼。双手合抱住碗的外延，手心和手指感受到碗的光滑，食物的温度。

抬起右手，拿起调羹，把南瓜仁跟燕麦粥搅合在一起，拇指、食指和中指感受到粥粘稠的压力。

右手的动作放慢。

右手舀一勺燕麦粥，身体前倾，嘴靠近粥，嘟起嘴，朝着粥吹了几口气，感受到胸腔的起伏。

张开嘴，粥碰到嘴唇，然后是舌尖，嘴合拢，把粥从勺子上抵到嘴里。

燕麦粗糙粘稠的感觉充满整个口腔。

上下牙合拢、咀嚼，左边的牙齿和右边的牙齿同时触到南瓜仁，

舌头搅拌，牙齿特意去咬南瓜仁。

三次咀嚼以后，渐渐感觉不到南瓜仁了，继续咀嚼 16 下。粥不断变顺滑。吞下去一部分，继续咀嚼，完全吞下。

鼻子有点痒，抬起左手挠了一下。

右手再舀起一勺燕麦粥……

Joy 学长说最好拍视频，知道。

继续咀嚼，每一口都先感觉到南瓜仁……

佛陀吃橘子，知道。

最后一口粥送到嘴里，想站起来收拾碗筷，知道。

继续咀嚼，直到食物完全吞下。

起身收拾碗筷。

喝咖啡觉察

午饭后，想喝一杯咖啡。

站在橱柜前，上身前倾，伸出右手，拿起杯子，指尖感受到杯子的光滑、冰冷。

把杯子放在台面上。

右手拿出咖啡罐，左手张开，抓住罐身，右手五指握紧盖子，拇指正面和无名指同侧感受到盖子纹路的摩擦，右手往右用力，同时左手往左用力，扭开盖子。

右手取过茶匙，舀出一勺咖啡粉，放进杯子里。

盖好咖啡罐，放回原处。

伸右手去拿热水壶，感受到壶身的重量，右手臂有紧张感。

把壶身倾斜，开水注入杯子，咖啡的香气升起，深吸了一下鼻子。

把水壶放回原处。

左手握住咖啡杯的把手，手心感受到把手圆形的弧度。

右手拇指、食指和中指的指尖捏住茶匙，绕圆圈搅拌几下，放下茶匙。

换右手握住咖啡杯的把手，左手轻托杯身，往上送到脸前。

稍微低下头，鼻子凑近杯口，香味和水蒸汽一起冲到脸上、鼻子里。

眼镜模糊了，左手摘下眼镜，放到桌上。

右手把杯子送到嘴边，同时嘴张开，嘴唇触到杯沿，温暖、光滑。

这杯子的唇感真好，知道。

浅浅地啜一口咖啡，舌头最先有烫的感觉，然后弥漫到整个口腔，感受温度降低。

感受到苦味，舌根部位最强烈。

然后是涩味，遍布舌头、牙齿。

吞下咖啡，感受到热流从喉咙一直延伸到胃部。

张了张嘴，舌头在上颚摩擦了几下，感受到结涩。然后是回甘，口水多了起来。

等会写个觉察作业，知道。

又喝了一口咖啡，让它停留在口腔里，感受它的温度、苦涩味，然后吞下。

喝完了整杯咖啡。

1月4日

在餐桌前坐下，挺直脊背，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都得到饱足。

睁开双眼。双手肘靠在桌沿上。

抬起右手，食指，中指，拇指合拢，捏起一块甜椒送到嘴里。

张开嘴，咬了一大口甜椒。

甜椒形状不规则，卡在口腔里，舌头使劲翻动了三次，才把甜椒调整到合适的位置。

上下牙合拢，甜椒被咬碎，甘甜的汁液充满口腔，舌头搅动甜椒，继续咀嚼，直到甜椒全部变成汁液，吞下。

右手一直举着剩下的甜椒，张开嘴再咬一口时，甜椒碰到鼻尖，继续咬断甜椒，咀嚼，吞下。

双手四指合拢，把牛奶杯抱到面前，停了一会儿，感受牛奶的温度。

双手把杯子捧到嘴边，轻戳了一口，吞下。

用舌头去舔杯面上的牛奶片，鼻尖碰到牛奶片。

放下杯子，左手靠在桌沿上，右手去取了一张纸巾，擦鼻子，擦两边的嘴角，放下纸巾。

右手取过盛玉米的盘子，左手拇指、食指和中指轻轻扶住盘的边缘，右手拇指、食指和中指像拿笔一样拿起调羹，指肚感受到调羹有点凉。

摇起一勺玉米粒，张开嘴，送到嘴里，舌头接触到调羹的凉，还有玉米粒的温热。

合拢上下牙，稍微一用力，玉米的汁液就喷射出来，渐渐充满整个口腔，继续咀嚼，吞下。

玉米皮塞满了牙床和嘴唇之间的空隙，舌头在牙齿内外灵活地舔过，把玉米粒的芯找出来，牙齿继续把这些芯咬碎，吞下。

双手抱起牛奶杯，送到嘴边，喝了一口，牛奶充满整个口腔，鼓起腮帮，用牛奶漱了几下口，分三次吞下。

脚尖有点凉，知道。

继续吃玉米粒。玉米粒有点老了，商贩是不是故意的……被带走了，知道。

继续吃玉米。剩下最后两三口时，想一股脑塞进嘴里，看到这个念头，知道。反着来，一口一口地吃。

吃完玉米。喝完牛奶。收拾碗筷。

JOY 船长点评：

感觉整个世界都安静了。继续这样练习[08]。

1月5日

在餐桌前坐下，调直身体。

闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都得到饱足。

睁开双眼。双手搁在餐桌上。

右手拿起筷子，在牛奶杯里搅了搅，然后把筷子放到嘴里吮吸了

一下。

夹起一块西芹送到嘴里，西芹的形状不规则，用舌头调整了一下，上下牙用力往下咬。听到咔嚓声。西芹的液体布满口腔。继续咀嚼。舌头配合着把西芹送到牙齿中间。继续咀嚼，直到西芹变成很小的一团渣，吞下去。

继续夹起一块西芹送到嘴里，抵着嘴唇，用力咀嚼。

咀嚼的动作牵动到鼻子，鼻根有点痒，知道。

左手捏起一个鸡蛋，送到嘴边，张开嘴，咬了一大口，蛋黄和蛋白塞满了整个口腔，有点转不过来。

牙齿合拢，咀嚼，舌头翻动，蛋黄在口腔里有点干。

双手抱起牛奶杯，送到嘴边。杯沿压着下嘴唇，上嘴唇往下合拢，喝了一大口牛奶，吞下。

等会要做记录，今天作业很多，有点着急，知道。

继续吃完食物。起身收拾碗筷。

1月6日

站在橱柜前，双手十指交叉，放在小腹前，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进餐，得到饱足。

睁开双眼。

伸出左手，拇指、食指、中指捏起一大块甜椒，右手放在左手下面，双手一起捧着甜椒，送到嘴里。

咬下一大口甜椒，左边的上下牙开始咀嚼，舌头翻动甜椒，甜椒

变成了液体，继续咀嚼，吞下。

双手再把剩下的甜椒送到嘴里，一大口咬下去，闭上眼睛，感受牙齿咀嚼甜椒的动作，听到咔嚓咔嚓声。

麦片快要热好了，知道。

继续咀嚼。

左手拿起鸡蛋送到嘴里，嘴唇跟蛋白接触，很柔软。轻轻咬一下蛋白，咀嚼，吞下。

双手把蛋白剥开，把整个蛋黄送到嘴里，合拢嘴唇，舌头轻轻的抵开蛋黄，蛋黄很干，充满整个口腔，舌头搅动，蛋黄湿润了。

想喝一口牛奶，知道。

把剩下的蛋白送到嘴里，咀嚼以后吞下去。

转身走到微波炉前，打开门，双手捧出盛麦片和牛奶的碗，放到桌上。

用调羹搅拌麦片，一片热气升腾上来，眼睛蒙住了，右手脱下眼镜，放在桌子上。

右手拿调羹舀起一勺麦片，放到嘴边，吹了吹，轻轻地送到嘴里，嘴唇和舌头感受到调羹的温热和麦片的粗糙感。

把麦片送到嘴里，轻轻地吸了几口凉气，慢慢咀嚼，吞下。

要定闹钟，知道。

继续把注意力放在手拿调羹和嘴配合着吃麦片的动作上。

中午吃什么，知道。

继续吃完麦片。收拾碗筷。

1月7日

在餐桌前坐下，挺着脊背，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

双手合拢，抱住燕麦碗，停下来，感受碗的光滑和温度。

右手拿起调羹搅拌燕麦。

舀起一勺燕麦送到嘴里，合拢嘴唇，感受牙齿咀嚼到燕麦的粗糙带着软糯的感觉。

此时左手扶这碗沿，右手举着空调羹，停在离嘴不远的空中。

想起不辣小姐，知道。

继续吃燕麦粥。

背有点痒，知道。

吃草莓。左手拇指、食指和中指捏起一颗草莓，送到嘴里，合拢嘴唇，牙齿轻轻地咬下草莓，草莓微酸的液体弥漫在口腔里。

牙齿碰到草莓籽，有咔嚓声。继续咀嚼，吞下。

再拿起一颗草莓，送到嘴里，用另外一边牙齿来咀嚼。草莓有点凉，微酸，吞下。

吃完早餐，收拾碗筷。

1月8日

在餐桌前坐下，挺着脊背，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有

饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

双手合拢，抱住燕麦碗移动到自己面前，停下来，感受碗的光滑和温度，低头感受牛奶升腾起来的热气，眼镜被蒙住了。

抬起右手把眼镜摘下来放在桌上。

右手拿起调羹搅拌燕麦和牛奶。

舀起一勺燕麦送到嘴边，长长地、轻轻地朝着燕麦吹气。张开嘴，一点点地吃燕麦，一边吃，一边吸气。

感受牙齿咀嚼到燕麦的粗糙带着软糯的感觉。

此时左手扶这碗沿，右手举着空调羹，停在离嘴不远的空中。

想起身去看一下鸡蛋蒸好了吗，知道。

继续吃燕麦粥。

接着吃草莓。左手拇指、食指和中指捏起一颗草莓，送到嘴边，对着草莓吹气。

草莓是冰的，我为啥吹气，我笑了。

把草莓放进嘴里，合拢嘴唇，牙齿轻轻地咬下草莓，草莓的冰凉从牙齿传递到牙龈，整个面部皱了皱。

微酸的草莓液体弥漫在口腔里。

牙齿碰到草莓籽，有咔嚓声。继续咀嚼，吞下。

再拿起一颗草莓，送到嘴里，用另外一边牙齿来咀嚼。草莓凉，微酸，吞下。

吃鸡蛋。双手掰开蛋白。右手把蛋白送到嘴边，咬下小小的一口，

一边吃一边吸凉气。

把整个蛋黄送到嘴里，抵开，咀嚼，蛋黄有点干，喝了一勺牛奶，一起吞下。

吃完早餐，收拾碗筷。

1月9日

在餐桌前坐下，挺着脊背，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

右手拿起调羹，搅拌燕麦和南瓜仁和牛奶，热气腾腾，左边整个手掌去抱着碗沿。

舀起一小勺燕麦送到嘴边，长长地、轻轻地朝着燕麦吹气。张开嘴，吃了一小口燕麦，先抵了一口，把牛奶吞下去，再咀嚼，感受到燕麦里南瓜仁的硬度，牙齿和舌头会主动先把南瓜仁嚼碎，然后才感受到燕麦的粗糙带着软糯的感觉。

此时左手扶这碗沿，右手举着空调羹，停在离嘴不远的空中。

吃了一半燕麦后，接着吃甜椒。

左手拇指、食指和中指捏起一块甜椒，送到嘴边，咬下一大块，咀嚼，甜椒的汁液充口腔，吞下。

嘴边有甜椒的汁，右手取过一张纸巾，擦掉。

继续吃完早餐，收拾碗筷。

1月10日

在餐桌前坐下，挺着脊背，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

左手拿过一张纸巾，擦了擦桌上的水。

右手捏起一块甜椒，送到嘴里，咬下一大口。

甜椒的形状不规则，用舌头调整了几次，牙齿咬下甜椒，甜椒甘甜多汁。咀嚼，吞下。

甜椒的皮粘在牙齿上，用舌头去拨弄它。

右手用调羹舀起一块紫薯送到嘴里。紫薯软糯，合拢嘴去抵它，有点干，舀起一调羹牛奶送到嘴里，跟紫薯一起吞下。

感受紫薯从喉咙通过食管慢慢下到胃里。

此时左手放在大腿上，右手举着空调羹，停在离嘴不远的空中。

等会要招募考官，知道。

吃鸡蛋。双手掰开蛋白。右手把蛋白送到嘴边，咀嚼，吞下。

再把蛋黄送到嘴里，合拢嘴，抵开，蛋黄有点干，舀起一调羹牛奶送到嘴里，蛋黄变成糊糊，一起吞下。

吃完早餐，收拾碗筷。

1月11日

在餐桌前坐下，挺着脊背，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

左手放在牛奶碗边上，感受牛奶的热度。右手捏起一块甜椒送到嘴里，咬了一大口。

甜椒的形状不规则，舌头去调整它，牙齿配合着一下一下地咀嚼，甜椒变成了甘甜的汁液，充满口腔，吞下。

甜椒的皮粘在牙齿上，用舌头去挑它。

吃完一块甜椒，手指有点湿，拿过一块纸巾，把指头擦干。

左手把牛奶碗移到正中，搅拌牛奶里的燕麦和南瓜仁。

舀起一勺燕麦送到嘴里，闭上嘴唇。抿了一口，把牛奶喝下去。

咀嚼燕麦和南瓜仁，舌头会先去找南瓜仁，牙齿配合着咬碎。感受到燕麦的粗糙。

继续咀嚼，燕麦粘在牙齿上，喝一口牛奶，吞下。

推开牛奶碗，把鸡蛋拿过来。

双手把鸡蛋剥开。鸡蛋很热，一边剥一边朝着它吹气。

把蛋白掰成几个小块儿放在盘子里。拿起一小块蛋白送到嘴里。一下一下地用牙齿切开蛋白，慢慢咀嚼，吞下。

再拿起蛋黄送到嘴里，蛋黄很干，合拢嘴抵了几下，牙齿和舌头配合着搅拌、咀嚼，喝了一口牛奶，吞下。

今天晚上要主持，知道。

继续吃完早餐，收拾碗筷。

1月12日

在餐桌前坐下，挺着脊背，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

双手把盛牛奶燕麦的碗移动到面前。

左手扶碗，右手舀起一块苹果，送到嘴里，用门牙咬下一小块苹果，舌头配合着送到大牙的位置，咀嚼。

听到咔嚓声，苹果的汁液在口腔里弥漫开，很甜。

继续咀嚼，苹果变成了很小的渣，吞下。

把剩下的苹果送到嘴里。苹果的形状不规则，舌头配合着牙齿的动作，咀嚼苹果。苹果迅速的被咬成了渣，把苹果的汁液吞下。

舀了一大勺燕麦和牛奶，送到嘴里，抵一下嘴，把牛奶吞下去。咀嚼燕麦，燕麦很粘稠，还有一些粗糙的感觉，继续咀嚼，吞下。

把鸡蛋从蒸蛋器里拿出来，用蒸蛋器的盖子盛了水，把鸡蛋放在里面凉着。

左手捞出鸡蛋，在水池边上磕了两下，双手把蛋壳剥开，再把蛋白掰开放在小盘子里。

拿起半个蛋白送到嘴里，咀嚼，吞下。

再把蛋黄送到嘴里，抵开，喝了一口牛奶，跟蛋黄一起喝下。

等一下要收拾东西，一会儿要出差，知道。

继续吃完早餐，收拾碗筷。

1月13日

坐在桌前，举起右手，拿筷子夹了一小块青椒放在嘴里，咀嚼。青椒的肉不多，很快只剩下一张皮了，辣味在口腔里面弥漫开，吞下。

夹起一块牛肉放进嘴里，用右边的牙齿咀嚼。牛肉有一些孜然味。牙齿咬下去时感觉到牛肉的Q弹。慢慢咀嚼，吞下。

夹起一块鸭肉送到嘴里，先吮吸了一下鸭肉上的汁，酸的，有一点姜的辣味。

放下筷子，用右手食指和拇指捏住鸭肉的骨头，把肉啃根啃干净，咀嚼，吞下。

舀了一大勺青菜汤，放到碗里。把青菜捞出来，吃掉。

同桌的人在聊天，知道。

继续吃完午饭。

1月14日

等车的间隙，在咖啡店点了一杯咖啡，在桌前坐下来。

从包里拿出一个橘子，再拿出一个鸡蛋，放在桌上。

掏出钥匙，左手拿着橘子，右手拿钥匙，把橘子划开。

橘子皮的汁液喷在脸上、手上，有一股带着刺激的清香味，知道。

汁液在手上黏黏的，知道。

放下钥匙，双手把橘子皮剥开。

右手拿着橘子肉，旋转了一下，拿到手上，掰开，送一片橘子到嘴里。

牙齿一咬下去，橘子的汁液便充满了整个口腔，有点凉，很甜，

知道。

有一粒果籽和在汁液里，舌头来不及把它挑出来，一起吞了下去。

继续把橘子一片一片吃完。

右手拿起鸡蛋，在桌面上敲了几下，蛋壳碎了，双手把蛋壳剥下来。

右手把鸡蛋送到嘴边，张开嘴，咬了一半蛋白，咀嚼。蛋白有点凉，细细咀嚼，左手拿起咖啡喝了一口，吞下。

右手再把蛋黄送到嘴里，喝一口咖啡，一起吞下。

双手把咖啡杯端起来，深深地吸了一口咖啡的香味，把咖啡送到嘴边，喝了一大口，有点甜，甜里带着苦味，知道。

咖啡在口中停留了一会，分成几口吞下。

店里有音乐声，知道。

咖啡好香，知道。

继续把咖啡喝完。

1月15日

站在桌前，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

左手端起盘子，右手用调羹把西芹舀起，送到嘴里，西芹点硬，牙齿咬下去，发出卡兹卡兹的声音。

有点苦，很粗糙，知道。

继续咀嚼，西芹变成了一团渣，吞下。

放下盘子。

左手从水里捞出煮鸡蛋，在水池边缘磕了几下，双手把蛋壳剥开，再把蛋白掰下一小块儿送到嘴里，咀嚼，吞下。

把蛋黄送到嘴里，蛋黄很干，嚼了几下，很费力地吞下。

左手拿起盛牛奶燕麦的碗，右手用调羹舀了一勺牛奶，送到嘴里，吞下。

右手舀了一大勺燕麦来，送到嘴里，咀嚼。燕麦充满了口腔，粗糙，知道。继续咀嚼，吞下。

今天早上还要做其他的事情，知道。

有鸟叫声，知道。

把注意力拉回到早餐上。继续舀起燕麦，送到嘴里，咀嚼，吞下。

吃完早餐，收拾碗筷。

1月16日

在餐桌前坐下，挺着脊背，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

左手拿起一块甜椒送到嘴里，牙齿合拢，咬下甜椒，在左边的牙齿咀嚼，舌头配合着搅拌，甜椒变成了汁液，充满口腔，吞下。

左手再把剩余的甜椒送到嘴里，咀嚼，吞下。

左手从水池里捞出煮鸡蛋，在水池边缘磕了几下，右手配合着把

蛋壳剥下，右手把蛋壳丢到垃圾桶。

双手把鸡蛋蛋白剥下来，送到嘴里，闭上眼睛慢慢咀嚼，直到变成碎末，吞下。

右手再剥下一小块蛋白，送到嘴里，咀嚼，吞下。

最后左手把整个蛋黄送到嘴里，蛋黄很干，舌头用力搅拌。

右手端起牛奶，送到嘴里，喝了一大口，跟蛋黄和在一起，吞下。

右手用调羹舀起一块芋头，送到嘴里。芋头很干，舌头用力搅拌。

端起牛奶杯，喝了一大口牛奶，吞下。

鸟叫声，知道。

继续吃完早餐，收拾碗筷。

1月17日

站在桌前，双手合十，闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

右手拿起装牛奶燕麦的碗，放在左手手心上捧着，右手拿调羹搅拌燕麦和南瓜仁。

舀起一大勺燕麦送到嘴里。燕麦塞满口腔，合拢嘴唇，咀嚼。舌头去寻找南瓜仁，送到牙齿边上，咀嚼。

南瓜仁有油香味，跟燕麦和在一起，吞下。

嚼燕麦的时候，眼睛是闭着的，左手端着碗举在胸前，右手拿着空调羹停留在碗的上方。

睁开眼睛，再舀起一勺燕麦，送到嘴里。闭上眼睛，细细咀嚼，吞下。

用右手用调羹摇起鸡蛋，张开嘴，咬了一口鸡蛋，蛋白和蛋黄在嘴里混合在一起，咀嚼。舌头灵活地配合牙齿的动作。

再把鸡蛋送到嘴边，咬了一大口。咀嚼蛋白和蛋黄，混合在一起，嚼碎，吞下。

继续把燕麦奶吃完。最后一口燕麦送到嘴里时，想把碗放到水池里面去泡着，看到念头，停下，回到咀嚼的动作上，直到所有的燕麦都吞下去，才睁开眼睛。

把碗和调羹放到水池里，打开水龙头，让碗里装满水泡着。

右手拇指、食指、中指捏起一块甜椒，左手托在右手的下面，送到嘴里。

咬了一口甜椒，甜椒有点凉，形状不规则，舌头灵活地搅拌着它，随着咀嚼，甜椒的汁液充满整个口腔，吞下。

桌上的兰花很漂亮，知道。回到咀嚼的动作上来。

吃完甜椒，洗碗。

1月18日

下午茶时间，同事磨了咖啡。

我蹲在茶几前，伸出右手，拇指、食指和中指捏住咖啡杯的把手，把咖啡杯拿到胸前，左手拇指、食指和中指扶着杯子的下端，无名指和小指呈兰花状翘起。

两手把咖啡杯端到鼻子下，闭上眼睛，低下头，轻轻地、短短地吸气，咖啡香浓的水蒸气扑在脸上，钻进鼻子。

深深地吸气，停留，感受咖啡香味。

双手把咖啡杯送到嘴边，张开嘴，一边用嘴吸气、呼气，一边浅浅地啜了一小口咖啡，合上嘴唇，感受咖啡滑过舌头，浸入牙缝，充满整个口腔。

让咖啡在口腔里停留了一会，吞下，感受到吞咽的动作，和咖啡滑过食道，一直进入胃部的动作。

感受了一下后调。然后睁开眼睛，跟同事说：先是甜味，然后是微苦，稍微有点酸味和涩，花香味，回甘……

又闭上眼睛，双手把咖啡杯举到嘴边，又喝了一口，合上嘴，整个口腔是静止的，感受咖啡的味道，吞下。

喝完咖啡，右手把咖啡杯放到茶几上。

站起身，弯下腰，伸出左手，拇指和食指捏起一颗巧克力，右手拇指和食指配合着，用力，撕开了一个角，双手把开口凑进鼻子，深深地吸了一口气，闻到巧克力的香甜味。

所有身体的动作在香甜味里暂停了一会。

双手的拇指和食指配合着继续用力，把包装的开口撕大一些。

再把开口处送到嘴边，张开嘴，用门牙把巧克力轻轻咬着，取出来，合上嘴唇，把整颗巧克力含在嘴里。

巧克力是果仁的形状。舌头和上颚配合着去抵巧克力。巧克力的外表是干的。唾液渐渐地充满了口腔，巧克力变滑了。

舌头不断地在巧克力的表面滑动、搅拌。巧克力混合在唾液里，充满整个口腔，吞下。

随着舌头搅动，巧克力不断溶解、变小。

最后舌头触到果仁粗糙的表面。

应该是一颗杏仁，知道。

舌头把杏仁送到左边的大牙中间，大牙上下合拢、用力，把杏仁切碎，慢慢咀嚼。杏仁变成了糊状，吞下。

有一些残渣粘在牙齿上，舌头去撩拨，吞下。

弯下腰，右手拿起水壶，往咖啡杯里倒了半杯水。放下水壶，右手拇指、食指和中指握住咖啡杯的把手，送到嘴边，喝了一大口水，漱了漱口，吞下。

收拾杯子。

1月19日

坐在桌前，挺直上身，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

左手握着红茶杯，右手五指抓住杯盖，小心翼翼地把杯盖打开，朝上放在餐盘里。

右手拇指和食指捏住茶包的绳子，提起茶包，再进到茶水里，反复提起、放下几次，把茶包拎出来放在盖子上。

双手抱着茶杯，举到鼻子面前，低下头，闭上眼睛，深深地吸气，

去感受茶的香味。

睁开眼睛，把茶杯放到桌子上，左手拿起汉堡包，右手配合着把包装纸揭开一小角，双手捧着汉堡包，开口凑近鼻子，闭上眼睛，深深地吸气，汉堡的香味进入到鼻腔，让香味停留在鼻腔里。

睁开眼睛。右手把包装纸再打开大一些，露出小半个汉堡。

双手捏着汉堡的下半部分，举到嘴边，闭上眼睛，张开嘴，咬了一大口汉堡。

合上嘴唇，轻轻地、慢慢地咬下去。舌头配合着搅拌汉堡，感受到面包、牛肉饼还有芝士的不同口感，一边嚼一边用舌头把它们混合在一起。

牛肉粒特别突出，舌头把它送到牙齿中间，慢慢地一下一下地咀嚼，嚼碎，吞下。

再把汉堡举到嘴边，张大嘴，咬下第二口。继续闭上眼睛，感受食物的味道。

此时双手举着汉堡，停留在胸口的前方，知道。

继续吃汉堡。最后一口汉堡送到嘴里。咀嚼，吞下。

双手把包装纸揉成一团，左手拿着包装纸，轻轻地放在餐盘上。

双手合拢，抱起红茶杯，深深地吸了一口气。

把杯子靠近嘴边，杯沿压着下嘴唇，双手稍微倾斜茶杯，喝了一大口红茶。

合上嘴唇，感受红茶停在口腔里，口腔鼓动了几下，一口一口吞下红茶。

舌头摩擦着上颚和牙齿，感受红茶的涩味。

继续喝完红茶。双手把空茶杯放在餐盘上，右手拿起红茶包放进去，再拿起揉成团的包装纸，放进去，右手盖上盖子。

收拾餐盘。

1月20日

坐在桌前，挺直上身，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

右手拿起调羹，把碗里的坚果和燕麦搅拌在一起。

双手捧起碗，左手放在碗的底部，把碗托着，右手拿起调羹，舀了一大勺燕麦送到嘴边，张开嘴，闭上眼睛，把燕麦送到嘴里，合上嘴唇，把燕麦里的牛奶吞下去。

开始咀嚼燕麦，舌头把坚果送到牙齿中间，牙齿一下一下地咀嚼，坚果慢慢地变成糊状，跟燕麦混合在一起，吞下。

睁开眼睛。右手用调羹舀了一大勺燕麦，送到嘴里，闭上眼睛，感受咀嚼的动作和食物的味道。

此时左手端着燕麦碗，举在胸前，右手拿着空调羹，举在碗的上方，知道。

继续吃完燕麦，放下碗。

右手从水池里捞出煮好的鸡蛋。在水池边缘磕了几下，左手配合着右手把鸡蛋拿到垃圾桶的上方，双手合力把敲碎的蛋壳捏开，剥掉。

把鸡蛋捏开成两半，放在盘子里面，右手先把蛋白送到嘴里。

闭上眼睛，牙齿一下一下地切碎蛋白，舌头配合着搅拌，把蛋白嚼碎，吞下。

左手拿起剩下的鸡蛋，举到嘴边，张开嘴，把溏心的鸡蛋黄吸到嘴里。用舌头搅拌了一下，咀嚼、吞下。

再把剩下的蛋白和蛋黄送到嘴里，闭上眼睛，牙齿一下一下地咀嚼，舌头把蛋白和蛋黄搅拌在一起，嚼碎，吞下。

最后一点食物在嘴里的时候，睁开了眼睛，双手去拿空碗，想放到水池里泡着，知道。停下动作，闭上眼睛，继续咀嚼嘴里剩下的食物，直到所有的食物都吞下去为止。

睁开眼睛，收拾碗筷。

1月21日

站在桌前，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

左手扶着盘子的边缘，右手拿调羹，舀起一颗西兰花，张开嘴，放到嘴里。

闭上眼睛。

下颚用力，牙齿咬断西兰花的梗，一下一下地咀嚼，吞下。

此时左手扶着碗的边缘，右手拿着空调羹，举在胸口的位置。

睁开眼，再舀起一颗西兰花，送到嘴里。西兰花的形状不规则，

舌头配合着牙齿，调整西兰花的位置，把西兰花的梗送到牙齿中间，下颚用力，切断西兰花，一下一下咀嚼，直到西兰花变成碎末，吞下。

右手用调羹舀起一块牛肉，送到嘴里。舌头把它送到右边的牙齿中间，下颚用力，上颚配合着用力，咀嚼牛肉。

脸部的肌肉比较紧张，太阳穴的位置被牵动着，有微微的痛，知道。

把牛肉嚼碎，吞下。睁开眼睛。

用调羹舀起一大勺燕麦饭，送到嘴里。舌头搅拌燕麦饭，把其中的红豆送到牙齿中间，咀嚼。红豆变成了碎末，跟燕麦混合在一起。

牙齿用力咀嚼燕麦，燕麦很q弹，知道。

一下一下地咀嚼，继续把食物吃完。

最后一口食物送到嘴里时，想站起身去收拾碗筷，知道。

回到咀嚼的动作上来，直到最后一口食物吞下肚，才睁开眼睛，去收拾碗筷。

1月22日

站在桌前，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

左手扶着盘子，右手用筷子夹起一根芥菜，低下头，张开嘴，用牙齿咬住芥菜，送进嘴里。一段一段的咬碎。

把舌头把芥菜送到牙齿中间，咀嚼，芥菜变成了一团渣，吞下。

右手用筷子夹起一根芥菜梗，送到嘴里，用门牙咬断芥菜，咀嚼。

此时左手扶着盘子，右手拿筷子夹着剩下的一节芥菜梗，举在胸前。眼睛闭着。

继续咀嚼嘴里的芥菜梗，嚼成碎末，吞下。把剩下的芥菜梗送到嘴里，咀嚼，吞下。

放下筷子。左手拿起一个鸡腿儿，右手用筷子把皮剥下来，丢进垃圾桶。两只手端着鸡腿，送到嘴里，用门牙咬下一块肉，咀嚼。

鸡肉有些韧，嚼的时候，下颚的动作扯动脸部的肌肉，扯到太阳穴，有轻微的痛，知道。

继续啃鸡腿。吃完鸡腿，把骨头扔到垃圾桶。

右手拿起洗洁精的瓶子，挤了一点洗洁精在左手里，右手打开水龙头，双手在水龙头下搓洗干净。右手拿过一张餐巾纸，把手上的水渍擦干，放下纸巾。

左手端起盘子，右手拿起调羹，舀了一勺燕麦饭，张开嘴，放到嘴里。舌头配合着把饭粒送到大牙中间，咀嚼。吞下。

继续吃完食物。最后一口食物在嘴里时，想睁开眼睛去收拾碗筷，看到念头，知道。

继续咀嚼。嘴里的食物全部吞下。睁开眼睛，收拾碗筷。

1月23日

站在桌前，闭上双眼，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生愉快地进食，得到饱足。

睁开双眼。

左手扶着盘子的边缘，右手拿起筷子夹住一根菜梗，送到嘴边，张开嘴，用门牙咬下一节菜梗。

闭上嘴，闭上眼睛，感受下颚一下一下用力咀嚼的动作。菜梗被嚼成了一小团渣，吞下。

睁开眼睛，右手拿筷子再夹了一根菜梗，送到嘴里，继续咀嚼。

此时右手举着筷子，停在半空中，左手扶着盘子的边缘，知道。

吞下菜梗，右手夹起一块鸡肉，左手抓住鸡肉的骨头，右手放下筷子，把鸡肉的皮扯下来，放到一边。

双手捧着鸡肉送到嘴里，张开嘴，用门牙咬下一块鸡肉，闭上嘴，闭上眼，咀嚼，鸡肉慢慢的变小，吞下。

左手拿起另一块鸡肉，右手撕下鸡皮，放到一边，双手捧着鸡肉，继续啃鸡肉。

吃完鸡肉。左手拿调羹，右手拿筷子，用筷子把盘里的饭拢到调羹上，左手举起调羹，把饭送到嘴里。

闭上眼睛，感受舌头搅拌饭粒和牙齿咀嚼的动作。

继续吃米饭。最后一口米饭送到嘴里以后，想睁开眼睛，收拾碗筷，知道。

继续咀嚼。把嘴里的食物全部吞下肚，睁开眼睛，收拾碗筷。

3. 在走路中觉察

1月3日

右脚先迈出去，脚跟先着地，然后是脚掌、脚趾。

左脚跟上。

左脚落地的同时，右脚脚跟抬起，前脚掌撑地、抬起，继续往前走。

听到鞋底接触地面的噗噗声，知道。

下台阶，弯曲左膝，右脚往前下方探，脚掌触到防滑条，小脚趾挤压在鞋子上，有一点痛。脚跟落地。

抬左脚，跟上。

这样下台阶有点慢，知道。

继续一步一步往下走。

周围没有人，知道。

下完台阶，继续往前走，右边的外侧跟鞋子有挤压感，左脚没有，知道。

双手自然摆动。

手机响了，知道。

注意力回到双腿上，感受脚底接触地面的力量从脚后跟传递到前脚掌、脚趾。

JOY 船长点评：

看喜悦走路真喜悦^[OBJ]，真棒。加上坚持练习，就很好了。^[OBJ]

1月4日

右边膝盖弯曲，提起右脚脚跟，带动小腿，往前伸出，脚跟先着

地，身体前倾，力量移到前脚掌上，感受到鞋底硬度。

左脚膝盖弯曲，脚跟先离地，带动整条腿往前伸，脚跟落地，重心前移，力量传到前脚掌。

交叉移动双脚，到了电梯间，站定，伸出右手去按按钮。此时身体是前倾的，重心在右脚上，与左脚稍微呈外八字。

电梯门开了，抬起右脚跨进电梯里，走到面向着按键的地方，伸出右手，按楼层键。

此时双脚呈外八字站立，重心落在脚后跟上。

右脚抬腿往后退，脚尖先着地，然后是脚跟。再提左脚往后退，脚尖先落地，力量依次传递到脚跟。

大约两三步，退到电梯最里面，站定。此时，双脚是外八字的。

电梯开始上行，感受到身体的重量全部压在脚板上。

JOY 船长点评：

真修行

此时喜悦就在我身边。

1月5日

从椅子上站起身，双手扶持背，把椅子推回座位。

抬起右脚往前伸，脚跟落地，踩稳，重心往前。

提起左脚跟上，脚跟落地，力量移到前掌，重心前移。

双腿交叉往前走。

鞋底很硬，知道。

头低着，双手摆动幅度很小，全部注意力都放在双脚上。

继续往前走，每一次抬脚，感受到膝盖的弯曲，脚跟落地时的触感，力量从脚跟传递到前脚感，脚趾跟脚前侧的挤压感。

来到茶水间，站定，伸出右手，握住门把手，扭开，往里推，跨进门，回身关好门，走到洗手台前，双脚外八字站定。上身前倾，伸出右手，打开水龙头，洗手。

1月6日

出门买菜。

开门，右脚先跨过门槛，左脚跟上，反身带上门。

下楼梯，右脚往前伸，前脚掌先着地，踩在防滑条上，跟脚着地，左脚跟上，前脚掌着地，然后是跟脚着地。

一步一个台阶往下走。

楼道口有风，知道。

来到路上，右脚、左脚交替迈步，脚跟着地，然后是脚掌。

膝盖和小腿摆中摩擦到裤管。

小区门口坐着保安，微笑。

买什么菜呢，知道。

继续走路。

1月7日

双腿交叉，往前迈步。

每一次都是脚跟先着地，力量传递到前脚掌。

脚面跟地板贴合，又抬起。

双手自然摆动，右脚往前，左手往后，交替进行。

身体自动以最合适的姿势走动，知道。

JOY 船长点评：

熟练地感受走路的每一个小细节的配合。知道当下身体的每一个动作。

1月8日

双腿交叉，往前迈步。

每一次都是脚跟先着地，力量传递到前脚掌。

鞋子很硬，脚面跟地面撞击有哒哒声。

脚跟落地后，脚面弯曲的过程中，鞋面压着脚面。

脚面跟地板贴合，又抬起。

每走一步，大衣的下摆就轻碰一下大腿，知道。

双腿交替，身体每一艘船，往前航行。

1月9日

双腿交替，往前迈步。

双手自然地前后小幅度摆。

每一步出去，都是脚跟先着地，然后前脚掌。

丝袜与鞋底接触，有点滑。

脚趾前方触到丝袜的边。

鞋底很软，每一步落地都很轻。

左转弯时，重心落在左脚上，右脚迈的步子比较大。

眼睛看着前下方的地面。

继续前行。

1月10日

双腿交叉往前迈步。

每一步都是脚跟先着地，然后力量再传递到前脚掌。

右脚着地时重心稍微偏外侧，脚面外侧挤压到鞋子。

鞋子很硬，拇趾顶到鞋子，微痛。

左脚落地时，重心在整个脚板。

左手拎着包包，摆动的幅度不大，右手拿着钥匙，随着脚步自然摆动。

左脚、右脚交替迈步，鞋子与地面接触发出哒哒声。

身体平稳往前移动，眼睛看着前方的地面。

1月11日

双脚交替往前迈步，脚跟先触到地板，然后是脚掌。

脚尖有点凉，知道。

双手插在裤兜里。

意识到双手插在裤兜里时，把双手拿出来，随着脚步前后摆动。

左脚伸直、往前落地，右脚抬起，跟上。

右转弯时，重心落在右脚外沿上。左脚的幅度更大一些。

没有念头，继续走路。

脚底跟地面切贴合，鞋底很软，有轻微的噗噗声。

身体有些出汗，知道。

继续往前走。

1月12日

双脚交替迈步往前走。

每一步都是脚跟先落地，脚跟踩在鞋底上，很软和的感觉。

脚趾接触到袜子。脚尖有点凉，知道。

右转弯时，右边脚掌的外侧稍稍在用力，左脚大踏步跟上。

左手拿着手机，小臂上搭着衣服，有一些重量感。右手随着脚步轻微地前后摆动。

空气是湿润冰凉的，刚下过雨，知道。

继续往前走，脚底踩在跟地面贴合，发出轻微的噗噗声，知道。

身体平稳地向前移动。继续走路。

1月13日

走在草地中间的小路上。脚步踩在石板上，脚底感受到石板的凹凸不平。

右脚大踏步向前，微微地跳起来，踩在前面的石板上，左脚跟上。

再跳跃着往前走。

下坡时，脚掌去抓地，脚趾顶到鞋子，有点痛。

双手随着脚步前后摆动。

下着微微小雨，雨点打在脸上，有点凉，知道。

地面有点滑，小心翼翼地探出每一步。

1月14日

走在有青苔的石板路上，双脚交替往前迈步。

每一步都是脚跟先着地，力量传递到前脚掌。

脚底跟地面贴合，有一点滑滑的感觉，知道。

脚底踩到一些小小的果实，脚底感受到果实的硬度。

果实被踩烂，发出扑扑的声音，知道。

双手自然摆动。

微风吹在脸上，有点潮湿，知道。

双脚继续往前迈步。

空气很清新，知道。

继续往前走。

1月15日

抬起右脚，往前踏步，脚跟先落地，脚跟踩在拖鞋的后跟上，感受到鞋帮的硬度。

脚底跟地面贴合，发出轻微的哒哒声。

双手自然摆动，眼睛盯着前方的路面。

双腿交替，往前迈步，身体平稳地向前移动。

水流声，知道。

鸟叫声，知道。

微风吹在脸上，知道。

继续往前走。抬右脚，膝盖弯曲，再往前伸直，落地。左脚跟上。

再抬右脚。全身的关节灵活地配合着，往前迈步。

1月16日

双腿交替往前迈步。

右脚向前，脚跟先落地，高跟鞋踏在地面上，发出踏踏声。

脚跟跟鞋底接触，感觉很硬。重心落在脚跟上。

双脚起落，依次跟地面贴合、提起。

双手随着脚步自然地前后摆动，身体平稳地向前移动。

有微风吹到脸上，知道。

眼睛盯着前方的路面。

地面有些坑洼，脚落地时跳过坑洼，脚掌先落地。

继续往前走。

1月17日

抬左脚，脚跟着地，力量传递到前掌。

右脚跟上，脚跟着地，重心移动，身体往前行进。

双手随着脚步自然摆动，眼睛盯着前方的路面。

有微风吹在脸上、小腿上，凉凉的，知道。

左转弯，重心压在左脚偏外侧的地方。右腿迈出的步子比左腿更大一些，身体微微的向左倾斜。

调整身体，继续往前走。

太阳照在脸上、脖子上，暖暖的，知道。

继续交替抬脚，往前走。

脚底与路面贴和、离开，发出轻微的噗噗声。

每走一步，裙摆就轻轻地打在小腿上。

感受每一步的起落，像在给大地盖章。

继续往前走。

1月18日

伸出右腿，脚跟落地，接着是脚掌落地，重心移到右脚上。

左脚抬腿，跟上，脚跟落地，力量再传递到脚掌。

每一次抬腿，膝盖轻微弯曲，然后小腿伸直，落地、抬起。另外一条腿自然地跟上。

双腿交替往前迈步，脚底跟地面贴合，又抬起，像在给大地盖章。

每一步落地时，脚面挤压到鞋子，感受到鞋子内部的粗糙。

脚跟接触地面时，发出轻微的哒声，脚掌落地时没有声音。

双手随着脚步轻微地前后摆动。

微风吹在脸上、脖子上、小腿上，有一点凉，知道。

继续往前走。

1月19日

抬脚往前走，脚跟落地，力量传递到前脚掌。左脚落地后，右脚抬起、跟上。

这是一段上坡路。每跨出一步，感受到整条腿都在用力。

脚掌支撑着小腿，小腿带动着膝盖，肌肉的紧张感一直传递到臀部和腰部。

左脚伸出，着地，用力支撑一下，迈出右脚，用力地往前走。

身体微微地向前倾斜。

右肩上背着背包，右手扶在包上，左手随着脚步前后摆动着。

风吹在脸上，知道。

把注意力回到脚步的动作上来，每踩一步，都在用力，像在给大地盖上很深的印章。

继续往坡上走。微微喘气，知道。

走到坡顶，来到门口。伸出左手，五指张开，压在门上，身体稍稍往前倾，用力推开门。

右脚向前伸出，落地，左脚跟上。走进门，放开左手，身体回正，继续往前走去。

1月20日

双腿交替，往前迈步。右边大腿提起，膝盖弯曲，小腿伸直，脚

跟落地，力量传递到前脚掌，重心前移。

左脚脚跟抬起，脚掌抬起，膝盖弯曲，伸直小腿，脚跟落地，力量传递到前脚掌，重心移到左脚。

再抬起右脚跟，跟上。

双腿交替，往前迈步。双手随着脚步前后摆动。

眼睛盯着前方的路面。路面有些不平，脚底与地面接触时，感受到路面的坑洼不平。

有微风吹在脸上，发丝贴在脸上，痒痒的，知道。

太阳晒在后背和脖子上，暖暖的，知道。

把注意力收回到脚步上。每一步的重心都落在脚掌偏外侧的地方，身体随着脚步轻轻地左右摇晃。

每一步都在给大地盖章。

继续往前走。

1月21日

抬左腿，小腿伸直，脚跟落地，重心渐渐移到前脚掌，同时右脚跟提起，膝盖弯曲，向前伸直小腿，脚跟落地，重心传递到前脚掌，左后脚跟抬起，膝盖弯曲，往前落步……

双脚交替，往前迈步。

双手随着脚步自然地前后摆动。

脚底与地面接触时发出咔咔的声音。

有微风吹在脸上，凉凉的，知道。

把注意力放到脚步的起落上。

脚底往下贴合时，像在给大地盖章，一个印章，再一个印章，稳稳地往前移动。

眼睛注视着前方的路面。

感受着脚步起落的动作。

继续往前走。

1月22日

从椅子上站起身，迈出左腿，小腿往前伸直，脚跟落地，力量传递到前脚掌，重心前移。

后右后脚跟提起，膝盖弯曲，小腿往前伸直，脚跟落地，重心移到前脚掌。再提起右后脚跟……往前迈步。

双手随着脚步前后摆动，身体平稳地前进。

外面下雨了，知道。

把注意力放在双脚的动作上。脚底与地面接触，发出哒哒的声音。

脚底与地面贴合，每一步都像在给大地盖章。

继续往前走。

1月23日

昨晚听到有同学分享，端着水练习走路觉察，刚才我试了一下。

弯下腰，伸出右手，握住茶杯的把手，把茶杯端起来。站直身体。

提起右脚，往前迈步，左脚跟上。

右手拿着茶杯，小心翼翼地举在胸前，里面的水在晃荡，想更小心一点，知道。

把注意力放在脚步的动作上。

脚跟先着地，重心前移。脚底与地面接触时，发出噗噗声。

脚底与地面贴合，又抬起，像在给大地盖章。身体平衡地往前移动。

瞟了一眼杯子里的水，水面有微微晃动。

原来真的不用管水，认真走路就好。

继续往前迈步。

4. 当下的闹铃

1月5日

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 5 10:30

闹铃响起时，我正在打字。停下来，转身，伸出右手，拿过手机，关掉闹铃，放下手机。

头部在正中的位置，脖子伸直，肩膀左边低，右边高，右边肌肉稍微有点紧张。

颈椎稍向前倾，胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔有点紧张，胃部是紧张的，双腿分开，自然地踩在地板上。

身体是舒适的，没有情绪。

前后晃动，活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势。

闭上眼睛，三次深呼吸，我坐在凳子上，知道。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续打字。

J0Y 船长点评：

有时看喜悦的作业，有想哭的感觉。[玫瑰]

(自然地看见这个感觉，没有泛出泪花)

2024. 1. 5

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 5 15:30

闹铃响起时，我正在看屏幕，右边从鼠标上抬起，食指点击手机，关闭闹铃。

闭上双眼，从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部稍往前倾，脖子和肩膀有点酸，肩膀后部和上臂的肌肉是紧张的。

颈椎却倾，胸椎、腰椎在中正的位置，自然微微弯曲，尾椎跟椅子成直角，屁股感受到上半身的压力。

胸腔有点紧，胃部也是紧张的，感觉缩成一团。

双腿自然下垂，脚踩在地板上，双脚掌呈内八字。

没有念头，知道。

睁开双眼，回正身体，挺直脊柱，双手轻轻放在大腿上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，微笑自然地在脸上绽放。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，继续工作。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 5 19:00

闹铃响起时，我正在开摩托车，把车开到路边，右手握紧刹车，
停车。右手从包里取出手机，放到左手上，右手食指点击手机，关闭
闹铃。

闭上双眼，从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部被头盔包围着，稍往前倾，脖子和肩膀有点酸，肩膀后部和
上臂的肌肉是紧张的。

双手握在车把上。

颈椎稍微往前倾斜，胸椎、腰椎微微弯曲，尾椎跟椅子成斜角，
屁股感受座椅凸起的形状。

胸腔和胃部没有感觉，腹部有点鼓起，胸腹部随着呼吸起伏。

双腿分开，撑在车两边的路面上，脚尖 45° 朝外。

没有念头，知道。

睁开双眼，回正身体，双手把车头摆正，挺直脊柱，双手仍然握

住车把。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，拿出手机，记录这一刻。

1月6日

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 6 9:30

闹铃响起时，我正在打坐，睁开眼，抬起右手，食指点击手机，关闭闹铃。

闭上双眼，从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部在正中的位置，后颈有一点酸，肩膀很放松。

双手轻轻放在双膝上。

颈椎、胸椎、腰椎在中正的位置，脊柱挺直，尾椎跟垫子成直角。

胸腔和胃部是放松的。

双腿交叉放在垫子上。

没有念头，知道。

睁开双眼，前后晃了一下上身，屁股挪动一下，回正身体，挺直脊柱，双手轻轻放在膝盖上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，微笑自然地在脸上绽放。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，下座。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 6 10:30

闹铃响起时，我正站在桌前看电脑，抬起左手，食指点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部在正中的位置，低着，眼睛 45 度俯视屏幕，后颈有一点酸，肩膀紧张。

左手张开撑在桌面上，右手放在鼠标上。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是弯着的，腰部肌肉紧张。

胸腔和胃部是紧缩的。

双腿站在地上，重心落在右脚上。

没有念头，知道。

收回双手，在身体两侧自然地下垂，挺直脊柱，双腿与肩同宽站定。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松髋部、大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，坐下来写记录。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 6 12: 00

闹铃响起时，我正打字，抬起左手，食指点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部在正中的位置，稍低着，眼睛平视屏幕，后颈有一点酸，肩膀稍微有点紧张。

双手手指放在键盘上。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是自然挺直的，右边腰部肌肉有点酸胀。

胸腔和胃部稍稍有点紧张。

双脚交叉叠放在椅子腿上。

没有念头，知道。

活动一下身体，把双脚放到大腿上，挺直脊柱，双脚分开，踩在地面上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部肌肉。

放松胸腔、胃部。

放松髋部、大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，开始写记录。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 6 15: 30

闹铃响起时，我正在看手机，手机在左手上，右手食指点击手机，关闭闹铃，把手机放下。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部低着，后颈有一点酸，肩膀紧张。

双手放在桌子上。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是弯曲的，坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

胸腔和胃部稍稍有点紧张。

双脚打开，放在地板上。

没有念头，知道。

活动一下身体，把双手放到大腿上，挺直脊柱，双脚分开，踩在地面上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部和臀部的肌肉。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、膝盖、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 6 19:30

闹铃响起时，我正在快走，右脚在前，左脚跟上来，双脚站定。左手抓着手机，右手拿着钥匙。伸出右手食指点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头部和脖子中正，右后肩膀有点酸。

双手垂在身体两侧。

颈椎稍微往前倾斜，胸椎、腰椎、尾椎自然直立。

呼吸急促，胸腔里心跳很快，胃部和腹部有点紧张，胸腹部随着呼吸起伏。

双腿分八字站立在路面上。

没有念头，知道。

移动到路边，挺直身体。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、膝盖、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，打开手机，记录这一刻。

1月7日

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 7 9: 30

闹铃响起时，我正在看电脑，左手在键盘上，右手食指压在鼠标上。抬起左手关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部往前倾着，后颈有一点酸，肩膀紧张。

双手放在桌子上。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是弯曲的，坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

胸腔和胃部稍稍有点紧张。

双脚交叉，膝盖弯曲，放在地板上。

没有念头，知道。

活动一下身体，把双手放到大腿上，挺直脊柱，双脚分开，踩在地面上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、肩膀、双手、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部和臀部的肌肉。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 7 10: 30

闹铃响起时，我正在看手机，左手拿手机，右手食指点屏幕，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部低着，有点痛，后颈有一点酸，肩膀紧张。

双手举着手机。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是稍微弯曲的，胸腔和胃部有点紧张，缩着。

双脚站立在地板上。

没有念头，知道。

放下手机，活动一下身体，挺直脊柱，双手放在身体两侧，双脚分开，踩在地面上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、肩膀、双手、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 7 12: 00

闹铃响起时，我正在电脑上打字，左手在键盘上，右手握着鼠标。

抬起左手关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部往前倾着，后颈有一点酸，肩膀紧张。

双手放在桌子上。

身体稍稍靠在桌子上，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是弯曲的，坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

胸腔和胃部稍稍有点紧张，缩在一起的感觉。

双脚交叉，膝盖弯曲，放在地板上。

没有念头，知道。

活动一下身体，把双手放到大腿上，挺直脊柱，双脚分开，踩在地面上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、肩膀、双手、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部和臀部的肌肉。

放松胸腔、胃部、腹部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 7 14: 30

闹铃响起时，我正在手机上回复信息，手机在左手上，右手食指

点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部低着，眼睛盯着手机，后颈有一点酸，肩膀紧张，双手捧着手机。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是弯曲的，腰部肌肉酸胀。

胸腔和胃部稍稍有点紧张。

双脚打开，放在地板上。

没有念头，知道。

把手机放在桌子上，活动一下身体，双手在大腿两侧自然下垂，挺直脊柱，双脚分开，踩在地面上。

闭上双眼，深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松肩颈、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部和臀部的肌肉。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 7 19: 30

闹铃响起时，我正在洗东西，双手甩掉水珠，停在半空中。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部低着，后颈部有一点酸，肩膀紧张。

双手举在胸前。

身体往前倾着，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是稍微弯曲的，胸腔和胃部有点紧张，缩着。

双脚站立在地板上，左脚在左前方，重心在右脚上。

没有念头，知道。

活动一下身体，挺直脊柱，站直，双手放在身体两侧，双脚分开，踩在地面上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、肩膀、双手、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

1月8日

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 8 10:00

闹铃响起时，我正坐在桌前看电脑，双手在键盘上，抬起右手，食指点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部在正中的位置，低着，眼睛平视屏幕，后颈有一点酸，肩膀紧张。

左手放在键盘上，右手放在鼠标上。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是稍微弯着的，坐在椅子上，臀部肌肉有压迫感。

胸腔和胃部稍微紧缩。

双腿分开，平放在地面上。

等会要写记录，要不要做一个标准格式，知道。

收回双手，放在大腿上，挺直脊柱，坐直身体。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松髋部、大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，坐下来写记录。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 8 11:00

闹铃响起时，我正坐在桌前看电脑，打字，双手在键盘上，抬起右手，食指点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部在正中的位置，眼睛平视屏幕，后颈有一点酸，肩膀稍微紧张。

左手放在键盘上，右手放在鼠标上。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是直着的，坐在椅子上，臀部肌肉有压迫感。

胸腔和胃部稍微紧缩。

双腿分开，平放在地面上。

没有念头，知道。

活动了一下身体，把双手放在大腿上，挺直脊柱，坐直身体。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松髋部、大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 8 12:00

闹铃响起时，我正坐在桌前看电脑，抬起右手，食指点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部在正中的位置，眼睛平视屏幕，后颈有一点酸，肩膀稍微紧张。

左手握拳放在椅子上，大腿中间，右手放在鼠标上。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是微曲着的，坐在椅子上，臀部肌肉有压迫感。

胸腔和胃部稍微缩着。

双腿分开，平放在地面上。

没有念头，知道。

活动了一下身体，把双手放在大腿上，挺直脊柱，坐直身体。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松髋部、大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 8 14: 30

闹铃响起时，我正在看手机，手机在左手上，右手食指点击手机，关闭闹铃，把手机放下。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部低着，后颈有一点酸，肩膀紧张。

左手拿手机，举在胸前，右手食指在手机上方。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的。

胸腔和胃部稍稍有点紧张。

双脚分开，站在地板上。

没有念头，知道。

放下手机，活动一下身体，双手自然下垂在大腿外侧，挺直脊柱，双脚分开，踩在地面上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部和臀部的肌肉。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 8 16: 30

闹铃响起时，我正在看手机，手机在左手上，右手食指点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部低着，眼睛俯视屏幕，后颈有一点酸，肩膀紧张。

左手拿手机，两个手臂搁在桌沿上。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是微曲的，坐在椅子上

胸腔和胃部稍稍有点紧张。

双脚分开，放在地板上，脚板有点微麻。

没有念头，知道。

放下手机，活动一下身体，双手放大腿上，挺直脊柱，双脚分开，放在地面上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部的肌肉。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 8 19: 30

闹铃响起时，我正在回复手机信息，手机在左手上，双手肘搁在桌沿上。右手食指点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部低着，左边后颈有一点酸，肩膀紧张。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是弯曲的，坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

胸腔和胃部稍稍有点紧张。

双脚打开，放在地板上。

没有念头，知道。

放下手机，活动一下身体，把双手放到大腿上，挺直脊柱，双脚分开，踩在地面上。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部的肌肉。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、膝盖、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

JOY 船长点评：

给自己加了个餐。

闹铃响起，定住感知身体，步骤做完后又从头感知了一遍身体。

回到当下挺好的吧。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 8 21:30

闹铃响起时，我正在打字。停下来，伸出左手，关掉闹铃。

头部在正中的位置，脖子前倾，肩膀肌肉稍微有点紧张。

颈椎稍向前倾，胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔有点紧张，胃部是紧张的，双腿分开，踩在地板上。

身体是舒适的，没有念头。

前后晃动，活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部的肌肉。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸，我坐在凳子上，知道。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续打字。

1月9日

【回到当下的闹铃】 2024.1.9 7:00

闹铃响起时，我正在看手机，手机在左手上，右手食指点击手机，关闭闹铃。

从头到脚感知身体的每一个部位。

头部低着，眼睛俯视屏幕，右侧后颈有一点点酸，肩膀稍微有点紧张。

左手拿手机，右手停在手机上方，双手停在胸口前方的空中。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是直的，

胸腔和胃部稍有点紧张。

双脚分开，放在地板上，重心在脚跟上。

没有念头，知道。

放下手机，活动一下身体，双手放到桌面上，挺直脊柱，双脚分开站立。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎，放松腰部的肌肉。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 9 10:50

闹铃响起时，我正在坐在桌前听同事讲话。停下来，伸出右手，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，脸上带着微笑，双手放在桌上，肩膀肌肉是放松的。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部是放松的，双腿分开，踩在地板上。

身体是舒适的，没有念头。

前后晃动，活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸，我坐在椅子上，同事正在讲话，知道。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续听同事说话。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 9 14:30

闹铃响起时，我正坐在桌前一边看电脑，一边回复手机信息。停下来，伸出左手，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置。

左手放在手机，右手在鼠标上。

肩膀肌肉是放松的，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部是放松的，坐在椅子上，双腿分开，踩在地板上。

要赶资料，有点急，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续工作。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 9 16:30

闹铃响起时，我正坐在电脑前工作，左手在键盘上，右手在鼠标上。停下来，伸出左手，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置。

左手放在手机，右手在鼠标上。

肩膀肌肉稍稍紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部紧张，胸口靠着桌沿，坐在椅子上，双腿交叉，放在椅座下。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续工作。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 9 19:30

闹铃响起时，我正坐在电脑前打字，双手在键盘上。停下来，伸出左手，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置。

双手在键盘上。

脖子后侧和肩膀的肌肉稍稍紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部有点紧张，胸口靠着桌沿，坐在椅子上，双腿分开，放在椅座前方。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续工作。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 9 20:30

闹铃响起时，我正坐在电脑前打字，左手在键盘上，右手握住鼠标。停下来，伸出左手，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，脖子后侧和肩膀的肌肉稍稍紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微紧缩着，胸口靠着桌沿，坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双腿交叉，膝盖往回收，双脚搁在椅座下方，脚掌撑着地。

听到水流声，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续工作。

JOY 船长点评：

学习群里，其他同学的作业和学长的点评，有时间都去阅读。

明天没有看文章和视频的任务，能完成自己作业的前提下，把大群今天的消息全部看完，然后再考虑选修视频。

那些都是生动的案例、难得的学习资料。不要错过。（没有大片时间情况下，碎片时间每次看几个都挺好）

明天记得记录自己用“看盯挖改”对治情绪的例子。

1月10日

【回到当下的闹铃】 2024.1.10 9:00

闹铃响起时，我正准备开摩托车，左手拿出手机，伸出右手食指点击手机，关闭闹铃，放回手机。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头上戴着头盔，头部和脖子中正。

左手扶着车把，右手放在车垫上。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎往前倾斜。

胸腔里心跳有点快，胃部和腹部有点紧张，胸腹部随着呼吸起伏。

左腿朝前，右腿在后，侧着站在车旁。

有微风吹过，知道。

站直身体。两手放在大腿外侧。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，拿出手机，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 10 10:30

闹铃响起时，我正坐在电脑前，左手在大腿上，右手握住鼠标。
停下来，伸出左手，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，左手微握拳，放在大腿上，右放在鼠标上。

脖子后侧和肩膀的肌肉稍稍紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微紧缩着，胸口靠着桌沿，坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚放在椅座前方，脚掌着地。

同事在讲话，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续工作。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 10 12:00

闹铃响起时，我正在看电脑，左手在键盘上，右手握住鼠标。停下来，伸出左手，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，左手放在键盘上，右手放在鼠标上。

脖子后侧和肩膀的肌肉稍稍紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微缩着。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚放在椅座前方，脚掌着地。

有微信信息声，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续看电脑。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 10 14:30

闹铃响起时，我正在大拜，额头触到垫子上，双手合十，举在后脑勺上。

身体整个贴在垫子上，双脚伸直，脚心向上。

感受到心跳的砰砰声。

双手拜到地上，分开，撑起上半身，站起来。

走到桌子边，左手脱下右手的手套，把手机拿过来，关闭闹铃，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 10 17:00

闹铃响起时，我正在看电脑，左手握拳，右手握住鼠标。停下来，伸出左手，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，左手放在桌上，右手放在鼠标上。

脖子后侧和肩膀的肌肉稍稍紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微缩着。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚放在椅座下方，脚掌着地。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续看电脑。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 10 18:30

闹铃响起时，我正在手机上点餐。停下来，伸出右手食指手，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，手机在左手上，右手放左手下方。

脖子后侧和肩膀的肌肉稍稍紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微缩着。

站着，双腿分开，直立。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手依然抱着手机。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，继续看电脑。

1月11日

【回到当下的闹铃】2024.1.11 8:00

闹铃响起时，我正弯着腰往抽屉里面放东西。手机在左边的衣服口袋里。用两只手配合着拉开拉链，拿出手机。关掉闹铃。

站直身体。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头部、脖子、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎在正中的位置，身体自然挺直。

胃部和腹部放松，胸腹部随着呼吸起伏。

双腿与肩同宽站立。

没有念头，知道。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，拿出手机，记录这一刻

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 11 10:30

闹铃响起时，我正在看手机，左手拿手机，右手在手机上方。停下来，伸出右手食指，关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，嘴张着，头向前倾斜，双手小臂搁在桌沿上。

脖子后侧和肩膀的肌肉稍稍紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微缩着。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚放在椅座下方，脚掌着地。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，打开电脑，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 11 14:30

闹铃响起时，我正在打字。停下来，伸出左手，用食指关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，头向前倾斜，双手在键盘上。

脖子后侧和肩膀的肌肉比较紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微紧张。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚交叉放在椅座下方，脚掌着地。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，记录这一刻。

1月12日

【回到当下的闹铃】 2024.1.12 10:30

闹铃响起时，我正在写字。停下来，伸出左手，用食指关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，头低着，双手在桌子上。

脖子右侧和右边肩膀的肌肉比较紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是弯曲的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微缩着。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚交叉放在椅座右下方，脚掌撑着椅座。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】 2024.1.12 12:00

闹铃响起时，我正在打字。停下来，伸出左手，用食指关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，左手在键盘上，右手在鼠标上。

脖子右侧和右边肩膀的肌肉比较紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是直立的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微缩着。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚交叉放在椅座前方，外侧脚掌着地。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】2024. 1. 12 14:00

闹铃响起时，我正在走路，停下，拉开背包的拉链，左手拿出手机，右手食指关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头部、脖子、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎在正中的位置，身体自然

挺直。

胃部和腹部放松，胸腹部随着呼吸起伏。

双腿与肩同宽站立。

风很大，把头发吹到脸上，知道。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，拿出手机，记录这一刻

1月13日

【回到当下的闹铃】2024.1.13 11:00

闹铃响起时，我正在回复微信信息，停下，关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头部低着，脖子承受着头的重量，右后脖子和肩膀有点酸、胸椎、腰椎、尾椎在正中的位置，上身是直的。

左手拿手机，右手在手机上方。

双脚分开，与肩同宽站立。

胃部和腹部放松，胸腹部随着呼吸起伏。

没有念头，知道。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】2024.1.16 :00

闹铃响起时，培训中场休息，我坐在桌前，关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头部抬着，在正中间的位置，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎在正中的位置，上身是直的。

胃部和腹部放松，胸腹部随着呼吸起伏。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚分开，放在桌子下面。

会议室里一片喧哗，知道。

闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】2024.1.13 18:00

闹铃响起时，培训进行中，我坐在桌前，关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头耷拉着，整个上身蜷缩在椅子上。

胃部和腹部放松，胸腹部随着呼吸起伏。

双脚交叉，放在椅子下面，左脚前端着地。

大家正在讨论，我很困，知道。

坐直身体，闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，拿起手机，记录这一刻。

1月14日

【回到当下的闹铃】2024.1.14 10:30

闹铃响起时，我坐在桌前，关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头微微低着，脖子、脊柱是挺直的，坐在凳子上。

双手十指交叉，放在桌上。

胃部和腹部放松，胸腹部随着呼吸起伏。

双脚分开，放在桌子下面，脚掌前端着地。

店里放着音乐，知道。

坐直身体，闭上双眼。深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，拿起手机，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】2024.1.14 12:00

闹铃响起时，我坐在车上，伸手拿出手机，放在左手上，右手食指关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头部和脖子在正中的位置，脊柱是挺直的，坐在椅子上。

双手放在大腿上。

胃部和腹部放松，胸腹部随着呼吸起伏。

双脚分开，放在椅子前方，脚踩在地上。

有人在说话，知道。

调整一下身体，闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，拿起手机，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 12 12:00

闹铃响起时，我正在打字。停下来，伸出左手，用食指关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，左手在键盘上，右手在鼠标上。

脖子右侧和右边肩膀的肌肉比较紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是直立的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微缩着。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚交叉放在椅座前方，外侧脚掌着地。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

1月15日

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 15 11:30

闹铃响起时，我正在打字。停下来，伸出左手，用食指关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，双手放在键盘上。

脖子右侧和右边肩膀的肌肉比较紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是直立的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微缩着。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚分开，放在椅子前方，脚掌着地。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

【回到当下的闹铃】2024.1.15 14:30

闹铃响时我正在抄经，停下来，抬起左手，关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头低着，头部和脖子歪向左边。脊柱弯曲的，坐在椅子上。

左扶着本子，右手握着笔。

右侧的肩膀和脖子的肌肉很紧张，握笔的右手整条手臂都很紧张，有点酸痛。

胃部和腹部放松，胸腹部随着呼吸起伏。

双脚分开，放在椅子前方，脚踩在地上。

没有念头，知道。

继续抄经。

【回到当下的闹铃】2024.1.15 18:30

闹铃响起时，我站着看手机，右手食指关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头低着，眼睛盯着手机。脖子和肩膀有点酸，右肩上背着背包。

双手端着手机放在胸前。

胃部和腹部有点紧张，胸腹部随着呼吸起伏。

双脚分开站立。

有人在说话，知道。

调整一下身体，闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，记录这一刻。

1月16日

【回到当下的闹铃】 2024.1.16 10:00

闹铃响起时，我正在用鼠标操作电脑。停下来，伸出左手，用食指关掉闹铃。

头部和脖子在正中的位置，左手扶在键盘外侧，右手放在鼠标上。

脖子右侧和右边肩膀的肌肉比较紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是直立的，脊椎是中正的，胸腔和胃部微微缩着。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚分开，放在椅子前方，脚掌着地。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

【回到当下的闹铃】 2024.1.16 14:30

闹铃响起时，我正在打字。停下来，伸出左手，用食指关掉闹铃。

头稍往前倾，眼睛盯着屏幕。左手在键盘上，右手放在鼠标上。

脖子右侧和右边肩膀的肌肉比较紧张，颈椎、胸椎、腰椎、尾椎稍往前倾。胸口靠在桌沿上。

胸腔和胃部微微缩着。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力，双脚分开，放在椅子前方，脚掌着地。

没有念头，知道。

前后活动了一下身体，调整到中正轻松的姿势，双手放到大腿上。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

闭上眼睛，三次深呼吸。

随着呼气，感受到获得大自然美好的滋养。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 16 18:30

闹铃响起时，我正在走路。停下来，左手拿出手机，右手食指关掉闹铃。

从头到脚感受在身体的一个部位。

身体直立，头、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎都在中正的位置。

双手自然下垂，放在大腿外侧。

双脚分开，站在地面上。

全身都比较放松。

没有念头，知道。

闭上眼睛，三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

1月17日

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 17 10:30

闹铃响起时，我正在看视频。停下来，伸出右手食指关掉闹铃。

从头到脚感受在身体的一个部位。

头、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎都在中正的位置。

眼睛盯着屏幕。

双手放在桌上，左手手指张开，压在纸上，右手握笔。

右边的脖子和肩膀、右手小手臂有些紧张、酸痛。

胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚分开，内八字，放在在地面上。

没有念头，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，把耳机取下来，把双手放到大腿上。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

【回到当下的闹铃】2024. 1. 17 14:30

闹铃响时，我正在大拜。

双手撑在地板上，往前滑，身体整个扑在垫子上，额头触地，双手合掌，举过头顶，往下拜，双手分开，撑起身体，站直身体。

走出垫子，左手把右手的手套扯下来，右手抓过手机，关闭闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头低着，眼睛盯着手机。脖子和肩膀有点酸。

双手端着手机放在胸前。

胃部和腹部有点紧张，心跳很快，胸腹部随着呼吸剧烈地起伏。

双脚分开站立。

有点热，知道。

调整一下身体，闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】2024. 1. 17 18:30

闹铃响起时，我正坐着看手机，右手食指关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头低着，眼睛盯着手机。脖子和肩膀有点酸。

上身挺直，坐在凳子上。

双手肘部搁在桌沿上，左手拿手机，右手放在手机上方。

胃部和腹部有点紧张，胸腹部随着呼吸起伏。

双脚分开，放在桌子下方。

有人在说话，知道。

调整一下身体，闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，在手机上记录这一刻。

1月18日

【回到当下的闹铃】 2024.1.18 10:30

闹铃响起时，我正在回复手机信息。停下来，伸出右手食指关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎都在中正的位置，上身挺直。

眼睛看着手机。

双手搁在桌上，左手手心向上，拿着手机，右手放在手机上。

右边的脖子和肩膀有些紧张、酸痛。

胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

翘着二郎腿，右腿搭在左大腿上，左脚踩在地上，脚板承受着两

条腿的重量。

没有念头，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，右腿放回地上，把双手放到大腿上。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

【回到当下的闹铃】2024. 1. 18 15:00

闹铃响起时，我正站着回复手机信息，右手食指关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头低着，眼睛盯着手机。脖子、两边肩膀、上臂都有点酸。

左手端着手机，举在胸前，右手在手机上方，五指自然弯曲，食指伸出。

上身是挺直的，胃部和腹部有点紧张，胸腹部随着呼吸起伏。

双脚分开，呈外八字站立。

水流声，知道。

调整一下身体，把双手自然下垂，放到大腿外侧。

闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，举起手机，记录这一刻。

JOY 船长点评：

光看喜悦的作业都能回到当下

【回到当下的闹铃】2024.1.18 18:30

闹铃响起时，我正坐在桌前回复手机信息，右手食指关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头低着，眼睛盯着手机屏幕。脖子承受着头部的重量，脖子和肩膀有点酸。

双手大臂夹在身体两侧，左手端着手机，举在胸前，右手在手机上方，五指自然弯曲，食指伸出。

上身是挺直的，腰部两边肌肉紧张。

胃部和腹部微微缩着，胸腹部随着呼吸起伏。

臀部承受着上身的重量。

大腿上放着包包，大腿肌肉有压迫感，

双脚分开，放在桌子下。

周围人声嘈杂，知道。

把手机放到桌上。调整一下身体，把双手放到大腿上。

闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，抓起起手机，记录这一刻。

1月19日

【回到当下的闹铃】 2024.1.19 10:30

闹铃响起时，我正在打字。停下来，抬起左手，食指点击手机屏幕，关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部和脖子在中正的位置，眼睛盯着电脑屏幕。颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是自然弯曲的。

双手手肘搁在桌上，手指自然打开，放在键盘上。

右边的脖子和肩膀有些紧张。

胸口轻轻地靠着桌沿，胸部和腹部比较放松。

腰部顶着椅子靠背。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚交叉，放在有椅座下方。右脚搭在左脚脚面上，右脚外侧着地，左脚踩在地面上，承受着两只脚的重量。

没有念头，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，双手放到大腿上，右脚放正，双脚自然分开，放在椅子前方。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

【回到当下的闹铃】2024. 1. 19 14:30

闹铃响时，我正在大拜。

身体整个扑在垫子上，额头触地，双手合掌，举过头顶，往下拜，双手分开，滑到身体两侧，立起手肘，双手五指张开，撑地，腰部、臀部、大腿一起发力，拉起身体，站直。

走出垫子，左手把右手的手套扯下来，右手抓过手机，放在左手，伸出右手食指，点击屏幕，关闭闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头低着，眼睛盯着手机。脖子和肩膀有点酸。

双手捧着手机举在胸前。

胃部和腹部有点紧张，心跳很快，胸腹部随着呼吸剧烈地起伏。

双脚分开站立。

很热，知道。

调整一下身体，闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，举起手机，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】2024. 1. 19 18:30

闹铃响起时，我做坐在桌前，用手机编写信息，右手食指关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头低着，眼睛盯着手机屏幕。脖子承受着头部的重量，脖子和肩膀有点酸。

左手端着手机，举在胸前，右手在手机上方，五指自然弯曲，食指伸出。

上身是挺直的，腰部两边肌肉紧张。

胃部和腹部微微缩着，胸腹部随着呼吸起伏。

臀部承受着上身的重量。

双脚分开，呈内八字，放在桌子下。

周围人声嘈杂，知道。

把手机放到桌上。调整一下身体，把双手放到大腿上，双脚自然地踩在地面上。

闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，拿起手机，记录这一刻。

1月20日

【回到当下的闹铃】 2024.1.20 10:30

闹铃响起时，我正在打字。停下来，抬起左手，食指点击手机屏幕，关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部和脖子在中正的位置，眼睛盯着电脑屏幕。颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的。

双手放在桌上，手指自然打开，放在键盘上。

右边的脖子和肩膀有些紧张。

胸口轻轻地靠着桌沿，胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚交叉，放在椅子前方。右脚搭在左脚脚面上，右脚外侧着地，左脚踩在地面上，承受着两只脚的重量。

没有念头，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，双手放到大腿上，右脚放正，双脚自然分开，放在椅子前方。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 20 16:30

闹铃响起时，我正在抄经。停下来，抬起左手，食指点击手机屏幕，关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部低着，脖子承受着头部的重量，眼睛注视着纸面。颈椎、胸椎、腰椎、尾椎自然弯曲。

双手放在桌上，左手手指自然打开，压在纸面上，右手握笔，放在本子上。

右边的脖子和肩膀有些紧张，右手整条手臂是紧张的，手指紧紧地握住笔杆。

胸口轻轻地靠着桌沿，胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚分开，放在椅子前方。

没有念头，知道。

把笔放下，闭上眼睛，活动了一下身体，双手放到大腿上，双脚自然分开，放在椅子前方。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 20 18:30

闹铃响起时，我正在电脑上看资料。停下来，抬起左手，食指点击手机屏幕，关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部和脖子在正中的位置，眼睛平视着屏幕。颈椎、胸椎、腰椎、尾椎自然弯曲，弓着腰。

左手微微握拳，放在大腿中间的椅面上，右手握着鼠标，放在桌子上。

右边的脖子和肩膀、右手整条手臂稍微紧张。

胸口轻轻地靠着桌沿，胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部和大腿承受着上身的压力。

双脚分开，伸直，搭在前方椅子的横梁上。

没有念头，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，大腿收回，双脚自然分开，放在椅子前方，脚踩地面，双手放到大腿上。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

1月21日

【回到当下的闹铃】2024.1.21 10:30

闹铃响起时，我正站着用手机编写信息，右手食指关掉闹铃。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头低着，眼睛盯着手机屏幕。脖子承受着头部的重量，脖子和肩

膀有点酸。

两只手臂轻轻地夹在身体两侧，手肘搁在椅子背上。

左手端着手机，举在胸前，右手在手机上方，五指自然弯曲，食指伸出。

上身是挺直的，肚子靠在椅子背上。

胃部和腹部微微缩着，胸腹部随着呼吸起伏。

双脚分开站立。

没有念头，知道。

把手机放到桌上。调整一下身体，双手自然下垂在大腿外侧，双脚自然地踩在地面上。

闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松肩膀、双臂、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼，拿起手机，记录这一刻。

【回到当下的闹铃】2024.1.21 18:30

闹铃响起时，我正往手上擦护手霜。

从头到脚感觉身体的每一个部位的状态。

头部和脖子在正中的位置，眼睛看着双手。脖子承受着头部的重量，脖子和肩膀有点酸。

两只手臂轻轻地夹在身体两侧，双手举在胸前，右手手指握住左手的拇指旋转，让护手霜均匀地涂在手指上。

上身是挺直的。

胃部和腹部微微紧张，胸腹部随着呼吸起伏。

双脚分开站立。

手机闹铃在响，知道。

调整一下身体，双手自然下垂在大腿外侧，双脚自然地踩在地面上。

闭上双眼。

深呼吸三次。再从头到脚扫描身体的每一个部位。

头部放松，面部放松，脸上有微笑。

依次放松肩膀、双臂、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开双眼。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 21 20:00

闹铃响起时，我正在抄经。停下来，抬起右手，食指点击手机屏幕，关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部低着，脖子承受着头部的重量，眼睛看着纸面。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎自然弯曲。

双手放在桌上，左手五指自然张开，压在纸上，右手握笔，放在纸的上方。

右边的脖子和肩膀、右手整条手臂稍微紧张。

胸口轻轻地靠着桌沿，胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚交叉，搭在椅座上，左脚的左侧、右脚的右侧着地。

直播正在进行，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，双脚自然分开，放在椅子前方，脚踩地面，双手放到大腿上。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

1月22日

【回到当下的闹铃】 2024.1.22 10:30

闹铃响起时，我正在抄经。停下来，抬起右手，食指点击手机屏幕，关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部歪着、低着，脖子承受着头部的重量，眼睛看着纸面。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎自然弯曲，整个上身微微向左倾斜。

双手放在桌上，左手五指自然张开，压在纸上，右手握笔，放在纸的上方。

右边的脖子和肩膀、右手整条手臂稍微紧张。

胸口轻轻地靠着桌沿，胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚分开，平放在桌子下方。

同事们正在聊天，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，放下笔，双手放到大腿上。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 22 14:30

闹铃响起时，我正在看电脑。停下来，抬起右手，食指点击手机屏幕，关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部和脖子在正中的位置，眼睛盯着屏幕。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎自然弯曲，腰部靠着椅背。

右手放在桌上，握着鼠标，左手微微握拳，放在左边大腿上。

右边的脖子和肩膀、右手整条手臂稍微紧张。

胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚分开，平放在桌子下方。

没有念头，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，双手放到大腿上。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 22 16:30

闹铃响起时，我正在电脑上查看资料。停下来，抬起右手，食指点击手机屏幕，关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部和脖子在正中的位置，眼睛盯着屏幕。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎自然弯曲，腰部向后弓着。

右手放在桌上，握着鼠标，左手五指微微张开，放在键盘上。

右边的脖子和肩膀、右手整条手臂稍微紧张。

胸部和腹部比较放松，胸口轻轻靠着桌沿。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚交叉，搭在椅座上，右脚踩在椅座的横梁上，左脚外侧搭在一旁。

没有念头，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，双脚平放到地上，双手放到大腿上。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

1月23日

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 23 10:30

闹铃响起时，我正站在窗边，端着茶杯，欣赏窗台上的绿植。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部低着，眼睛注视着绿植，脖子承受着头部的重量。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是挺直的。

右边的脖子和肩膀稍微紧张。双手臂夹在身体两侧，右手握着茶杯的把手，左手五指微微张开，托在茶杯底部。

胸部和腹部比较放松。

双脚分开站立。

没有念头，知道。

闭上眼睛，三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 23 14:30

闹铃响起时，我正坐在桌前构思分享稿。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部和脖子在正中的位置，眼睛注视着前方的虚空。

右边的脖子和肩膀稍微紧张。

双手手肘撑在桌面上，左手微握拳，拳心朝下，放在桌面上，右手半握拳，伸出食指，放在鼻子下方。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎是自然弯曲的。

胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

膝盖弯曲，双脚交叉，放在椅座下方，双脚前脚掌着地，支撑着腿部的重量。

没有念头，知道。

闭上眼睛，活动一下身体，把双脚放平，双手放到大腿上。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

【回到当下的闹铃】 2024. 1. 23 18:30

闹铃响起时，我正在电脑上打字。停下来，抬起左手，食指点击手机屏幕，关掉闹铃。

从头到脚感受身体的每一个部位。

头部和脖子在正中的位置，眼睛盯着屏幕。

颈椎、胸椎、腰椎、尾椎自然弯曲，腰部向后弓着。

右手放在桌上，握着鼠标，左手五指微微张开，放在键盘上。

右边的脖子和肩膀、右手整条手臂稍微紧张。

胸部和腹部比较放松。

坐在椅子上，臀部承受着上身的压力。

双脚交叉，搭在椅座前方，左脚踩在地上，右脚搭在左脚面上。

没有念头，知道。

闭上眼睛，活动了一下身体，双脚平放到地上，双手放到大腿上。

三次深呼吸。

头部放松，面部放松，自然微笑。

依次放松脖子、两侧肩膀、双手、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎。

放松胸腔、胃部。

放松臀部、大腿、小腿、脚掌。

随着吸气，感受到获得大自然美好的滋养。

随着呼气，把体内的浊气都交给大自然处理。

感受的当下这一刻，美妙的一刻。

睁开眼睛。

5. 觉察作业

1月8日

学习群 喜悦 理解【看盯挖改】

以今天早上我的一个觉察过程来讲我对“看盯挖改”的理解。

我开车在上班的路上时，接到同事的电话，她正陪家人在医院看病，没有特别的事，只是想跟我聊聊天。今天是星期一，我事情很多，感觉有点不耐烦。【看】

不舒服的感觉在卡在喉咙，盯着它，很快，它消失了。【盯】

认为自己的事情比同事的压力重要，自己比他人重要。【挖】

把车停在路边，耐心听同事的倾诉，安慰她。最后跟她说，如果

有需要我做的事，请随时叫我。【改】

我对“看盯挖改”的理解：

【看】看见情绪，要尽量早，一旦有情绪出现就能及时看见。接到电话，不耐烦的感觉出现时，要马上看见。注意：不要被带到未来（比如去想今天我还有很多事要做，她这个电话要占用我多少时间，等等），也不要被带到过去（比如想同事以前打电话过来总要聊上半天，等等），如果出现这些过去如何如何，以后如何如何，就是被带走了。如果觉察到被带走了，也要及时看见。

一旦看见，要全力以赴，不要放过每一次情绪觉察，不要妥协！

【盯】盯住身体的感受。不舒服的感觉在卡在喉咙，盯着它，一直盯到它消失。有时可能它不会完全消失，但它一定会减弱。要记住原则：先处理情绪，再处理事情。再紧急的情况，都必须要先盯住自己的情绪，之后才能去处理事情。

【挖】是挖自己的执著点，是找自己的问题，不是找别人的问题。哪怕找得不够准也没关系，至少是在向内求了。比如，我不能找同事的问题：她不知道这个时间我要赶着去上班吗……

【改】改要有实际的行为改变，而不是表决心。以前我经常 would 想，好的，我知道执著点在哪了，以后改正。这不是真正的改！比如我上面的觉察例子中，我要把车停在路边，耐心倾听同事电话，而不是说，嗯，我知道他人比自己重要，等我有空了，我再跟她聊天。

小琴学长点评：

及时看见情绪，盯住直到消失，最后改的也很丝滑，优秀[玫瑰]

觉察作业

正在写作业，看到微信信息在闪动，不知道又有么事情要处理，有点着急，想去点开信息。【看】

盯住着急的念头，它瞬间消失了。【盯】

想把所有的事情都处理得高效又完美。为什么要处理得高效又完美呢？想要得到所有人的认可。【挖】

回到当下，做好现在该做的就可以了。不去看微信，继续把作业写完。【改】

觉察作业

完成了今天要交到大群的作业，发现自己是第二个交作业的，觉得可能会被蓝狮子老师看到，有点期待，想去看群信息。【看】

盯着期待的念头，它马上消失了。【盯】

希望被看见，希望得到认可。【挖】

回到当下，继续做手头的事，不去看群信息。【改】

JOY 船长点评：

[玫瑰]跟你今天在小群发的第一个例子类似。

如果想体验“盯”，比较大的情绪来了，仔细体验下。

如果你一直这么优秀下去，还可以挑战平时觉得难沟通的人、难做的事。看自己是怎么反应的。

那些让我们起反应的人和事可以帮助我们认识自己。

(可能对你要求有点高, 你随意)

JOY 船长点评:

这个格式很清晰, 描述也简洁。[强]

关于觉察的过程:

1. 有点着急, 【看】见着急。很及时。[玫瑰]

是的, 情绪出现, 立马识别, 看见。

2. 【挖】的方向也很对——就是朝自己, 向内求; 而且是朝心上下功夫, 不是找对错。所以你挖到了自己追求完美、希望得到认可。

3. 【改】就自然发生了, 原本想点开信息而没点开, 这就是变化, 打断了习气对自己的控制。

(“回到当下”是个很好的口诀, 可以多用用。)

4. 有个疑问, 跟你确认下: 这个急的情绪强不强烈?

如果不强烈, 看见就消失了, 就不用【盯】住情绪。

比较强烈的情绪, 通过看, 消失不了, 就需要盯。

总之, 这个案例里, 你看得及时, 挖得正确, 改得彻底。[玫瑰]

蓝狮子点评:

刚才把三位新同学所有的作业和发言都看了一遍。大家态度都挺认真的, Joy 船长点评也很棒, 能看见同学们的进步!

挺好的, 继续加油啊! [玫瑰][玫瑰][玫瑰]

觉察作业

我要跟进一位同学正式带领前的模拟带领练习，约了今天要演练的，她一直没有联系我，正好我事情也多，不联系就不联系吧，我省事了。【看】

想省事，想偷懒。【挖】

我笑了笑，找到这位同学的微信，问她今天什么时候有空练习。

【改】

JOY 船长点评：

【看】见很及时。

【挖】到了自己想偷懒的习气。

立刻**【改】**行动。

喜悦是一天 24 小时沉浸式觉察学习和练习，随时都作业交。一天怎么能做那么多事情的，还乐在其中[呲牙]

1 月 9 日

觉察作业

早上要把头一天的作业和学长的点评整理出来发给水手，刚才在整理时，群信息往上拉了很多，还没到头，还有些内容是在手机上发的，电脑无法显示。这工作有必要吗，有点不耐烦。【看】

盯着这个情绪，它很快消失了。【盯】

怕麻烦，想偷懒，自我又出来给自己编理由了。【挖】

这也是修行呀，我笑了，认真地把内容整理出来，发给水手。【改】

JOY 船长点评:

那我要重新点评一下了。

以你的觉察能力，应该【看】一下就消失了吧。

正因为你真正看见了，所以后面【改】得很好。

后面【挖】可以再想想。大群类似例子可以参考一下。

觉察作业

早上看到几位邻居跟往常一样，聚在小区门口，嘻嘻哈哈地闲聊。我心想这么无聊吗，不会去做点有意义的事吗……我意识到自己站在“高处”评判他人了。【看】

认为自己活得有意义，别人活得没有意义，有傲慢心了！【挖】

对邻居们笑了笑，打了个招呼。同时提醒自己：保持觉察，修行是去我执，要警惕修出我慢来！【改】

觉察作业

中午开了智慧栈栈长培训推进会，让我负责推进栈长的培训路考跟联络员的培训路考合并，听到这个消息，我脑袋嗡的一下，因为这是一个全新任务，我不知道该从哪里下手；还有最近天空营的学习，加上原本负责的志愿者工作，时间已经安排得很满了。我本能地想逃避，感觉到身体紧张，心跳加快。【看】

我盯着胸口的紧张感，感受心的怦怦跳动，过了一会儿，身体慢慢松弛了下来。【盯】

怕辛苦，怕面对新的挑战。【挖】

我答应下来。接着定下目标，分解任务，安排工作。【改】

JOY 船长点评：

看和盯很好。挖可以再深入。

1月10日

觉察作业

今天早上从起床到现在，不论做什么，都被一个念头带走：明天晚上的答疑会我要提什么问题，怎么样表述才比较好……看到了自己追求完美的模式。【看】

为什么要追求完美？想被看见，想得到认可。【挖】

我本自具足，本来就是完美的呀，一个完美的有一小缺陷的人不需要向外去求得认可。我笑了：好吧，明天的答疑会我有疑问就提，没有疑问就不提，怎么表达都没关系，只要大家能听懂就行，听不懂也没关系，我就是表达得不好又怎么啦，不行吗！【改】

【找出自己至少3个情绪按钮或反应模式】

1、喜欢别人赞同自己的观点，不喜欢反对意见。听到反对意见时，心里会不舒服。

2、喜欢被表扬，不喜欢被批评。如果有人指出自己的不足之处，心里会不舒服。

3、好为人师，喜欢说教别人。

4、见到别人修行比自己好，会妒忌。

5、很看重金钱，花钱时总要犹豫半天，不是因为钱不够，而是不舍得花。

6、很看重外表容貌和年龄，生怕别人看出自己已经五十多岁了。

7、不是活在未来（一旦有什么事情，就想把它规划清楚，不然心就不定），就是活在过去（想起以前别人对自己的总总不好，等等），很容易被带走。

8、总想按自己的方式行事，包括修行，总想用学知识的方法来做，总想刨根问底。

9、很在意身体，稍微有点不舒服，就会想很多。

10、身体比较累时，很容易起情绪。

JOY 船长点评：

大家可以先理解一下什么是按钮。

找按钮跟找执着点不同。看着书里面的阐释，我理解按钮是一个事件。（按钮后面当然是藏着执着点的）

可以看这个句式：

一看见小孩玩电子游戏，就会生气，

一听到爱人唠叨，就会心烦；

一提起婆婆就会抱怨半个小时。

.....

总结：外界一.....，你就.....

这里的“小孩玩游戏”、“爱人唠叨”、“提起婆婆”，就是按钮

【自己熟悉的某人（我同事）的3个情绪按钮】

- 1、只要一提到她婆婆，她就开始连续剧式吐槽……
- 2、只要物品没按她规定的位置摆放，她就会受不了，比如放笔时笔尖没有朝向自己的方向，她就要马上过去摆正，或者会开始唠叨。
- 3、只要是她认为不完美的东西，她就要把它搞到完美，比如，新裤子的两条裤腿如果没有等长（精确到厘米），她就要改到完全一样长。

【找出自己至少3个情绪按钮或反应模式】

反应模式1：喜欢别人赞同自己的观点，不喜欢反对意见。听到反对意见时，心里会不舒服。

（按钮1：只要听到反对意见，我就会心里会不舒服。）

反应模式2：喜欢被表扬，不喜欢被批评。如果有人指出自己的不足之处，心里会不舒服。

（按钮2：如果有人指出我做得不好的地方，我就会心里会不舒服。）

反应模式3：好为人师，喜欢说教别人。

（按钮3：只要遇到自以为懂一点的事情，我就会恨不得发表一篇演讲。）

反应模式4：见到别人修行比自己好，会嫉妒。

（按钮4：只要见到别人修行比自己好，我就会嫉妒。）

反应模式5：很看重金钱，花钱时总要犹豫半天，不是因为钱不

够，而是不舍得花。

（按钮 5：只要是要花钱，我就会犹豫算计半天）

反应模式 6：很看重外表容貌和年龄，生怕别人看出自己已经五十多岁了。

（按钮 6：只要一说到容貌和年龄方面的话题，我就很在意别人的眼光，如果说我年轻、漂亮，我就开心，如果别人看出我已经 50 多岁了，我会不高兴。）

反应模式 7：不是活在未来（一旦有什么事情，就想把它规划清楚，不然心就不定），就是活在过去（想起以前别人对自己的总总不好，等等），很容易被带走。

（按钮：一遇到事情，就开始想过去如何如何，以后如何如何。）

反应模式 8：总想按自己的方式行事，包括修行，总想用学知识的方法来做，总想刨根问底。

（按钮 8：一遇到不明白的事，就想马上得到答案。）

反应模式 9：很在意身体，稍微有点不舒服，就会想很多。

（按钮 9：一旦身体有一点不舒服，就会想很多。）

反应模式 10：身体比较累时，很容易起情绪。

（按钮 10：身体比较累时，很容易起情绪。）

JOY 船长点评：

能找出来这些是很好的。增加了对自己的认识。

总感觉比较笼统，不够具体。

这样找的话，不利于你在遇到时立马识别。越能立马准确地识别，

别人就越按不动，你就越自由。

【找出自己的至少三个按钮】

按钮 1：别人说我不对，我就难受。

按钮 2：别人说我做得不好，我就不舒服。

按钮 3：只要别人让我说说看法，我就会停不下来。

按钮 4：只要别人问到我的年龄，我就紧张。

按钮 5：一遇到不明白的事，就想马上得到答案。

按钮 6：只要身体不舒服，就开始编故事。

学习群喜悦 觉察作业

公司的清洁工搞卫生常留下死角，我跟她沟通了几次，但过后一切如故。想换掉她，又觉得她家庭经济条件不好，可能很需要这份收入。所以我就说服自己，没事，她做得不好的地方，我来帮她做就行了。但每次看到脏乱，我还是有些不快。今天看到办公桌上一层灰，心里又掠过一丝不悦。【看】

1、有傲慢心，别人必须按照自己的要求做，特别当对方是一位清洁工时。

2、想让别人赞美自己，认为自己不换掉她，是在帮助她，她必须要感恩戴德。【挖】

1、拿抹布把桌子擦干净。如果以后再有抱怨的念头，就按自己

的标准搞一次卫生。

2、在支付宝公益捐出 10 元。如果以后自认为做了好事，有想让别人知道的念头，就去捐 10 元或做一个小时的志愿服务。【改】

JOY 船长点评：

一丝不悦，看见，消失没，也表达完整一下^[OBJ]

挖得挺不错。希望自己的标准要求被满足；希望自己做的被看见被感恩。

蓝狮子点评：

整个作业把多件事混在了一起，逻辑有些混乱的。

自己再好好看看，只讲一件事。修改后，交到小群吧。

喜悦 觉察作业（修改 1）

公司的清洁工搞卫生常留下死角，我跟她沟通了几次，但过后一切如故。今天看到办公桌上一层灰，心里掠过一丝不悦，看见了这个念头，它马上消失了。【看】

有傲慢心，别人必须按照自己的要求做，特别当对方是一位清洁工时。【挖】

拿抹布把桌子擦干净。如果以后再有抱怨的念头，就按自己的标准搞一次卫生。【改】

喜悦 觉察作业（修改 2）

公司的清洁工搞卫生不符合要求，考虑到她家庭经济条件不好，可能很需要这份收入。所以我就说服自己，没事，她做得不好的地方，我来帮她做就行了。但她并没有为此感激我，工作也没有做得更好。今天看到办公桌上一层灰，心里掠过一丝不悦，看见了这个念头，它马上消失了。【看】

想让别人赞美自己，认为自己不换掉她，是在帮助她，她必须要感恩戴德。【挖】

在支付宝公益捐出 10 元。如果以后自认为做了好事，有想让别人知道的念头，就去捐 10 元或做一个小时的志愿服务。【改】

JOY 船长点评：

简洁很多。

【挖】有傲慢心还看不大出来。真正的执着可能是自己的要求需要被满足。

【改】拿抹布把桌子擦干净。很好。是当下行为的改变。

后一句是表决心，说未来，不属于改。对“改”的部分，还可以再看下第 5 章相关内容，理解一下。

喜悦 觉察作业（修改 1）再次修改

公司的清洁工搞卫生常留下死角，我跟她沟通了几次，但过后一切如故。今天看到办公桌上一层灰，心里掠过一丝不悦，看见了这个念头，它马上消失了。【看】

自己的要求需要被满足。【挖】

拿抹布把桌子擦干净。【改】

1月11日

觉察作业

同事切了水果请大家吃，我拿的第一片橙子挺好吃的，第二片不好吃，伸手去拿第三片时，想拿好吃的那种，看见这个念头。【看】

希望自己想得到好处。【挖】

去拿不好吃的那种橙子，把好吃的留给其他人。【改】

1月12日

觉察作业

正在抄经时，肚子有点饿，手在发抖，身上在出汗，估计是血糖低了，想停下来，去吃点东西，看到这个念头。【看】

在意自己的身体。【挖】

如果在抄经时被饿死了，那是多好的死法啊！我笑了，继续把关注力放在笔尖上。【改】

JOY 船长点评：

厉害了。及时看见，挖到在意身体。回到当下。

觉察作业

排队进站，我排在队尾，眼睛东张西望，想对比一下哪个队伍最短，看到念头。【看】

总想要得到最好的。【挖】

我笑了，排个队而已，多排一会队怎么啦，会死人吗？收回目光，安静地排在现在的队伍后面。【改】

【自己目前最执著的三件事】

1. 执著于身体健康，一点不舒服，或者体检指标有一点异常，就会惶惶不可终日。

2. 执著于金钱，总想存钱，不愿意花钱。

3. 执著于他人对自己的看法，特别是权威人士对自己的看法。

1月13日

学习群喜悦 觉察作业

交代同事做一套文件，过了两天，我发现她没理解我的意思，做的方向完全错了，于是我重新跟她说了一遍。刚才看到她发过来的东西还是不对，我火气顿时上来了，看见情绪。【看】

一股气在胸口堵着，盯着它，它慢慢减弱了。【盯】

希望自己的要求都得到满足。【挖】

跟同事道歉说：“不好意思，是我没说清楚，让你折腾这么久，压力一定很大吧？放轻松一点哈。我们的具体做法是……你试着再做一遍。”【改】

一点感悟：

这是菩萨在考验我！发完信息，我竟然还有点希望今天同事做出

来的文件还是不符合我的想法，到时我看看我会有什么反应……

蓝狮子点评：

这个很好呢，哈哈。

蓝狮子有时点评同学的作业也是这样的。

我会说：不好意思，是我没说清楚^[OBJ]

在这句话之前，内心的抱怨是：kao，说了八百遍还不明白吗？

觉察作业

参加培训，觉得有点无聊，有点烦躁。看到情绪，情绪立马消失了。【看】

希望自己得快乐，头脑不喜欢无聊。【挖】

拿出抄经本，一边听培训一边抄写，心静了下来。【改】

后续：

主讲人宣布中场休息一会时，我的念头：别啊，我还没抄完一遍呢

觉察作业

我对烟味特别敏感，有人在会议室外抽烟，我闻到了烟味，皱起了眉头，回头朝门口看，心想谁这么……看见想抱怨的念头，停。【看】

自我又跑出来想把全世界的荆棘和石头都清理干净了。【挖】

我笑了，烟味是菩萨在提醒我提起觉察。好的，提起觉察！【改】

这么想了以后，竟然希望多闻到点烟味呢

1月14日

觉察作业

在动车上，准备去卫生间，想把放随身物品的包包放在座位上，如果有人想拿就拿走吧。看到念头。【看】

“不见可欲”，我这样做可能会让人生出贪念。背上包，去卫生间。【改】

以前我坐车去卫生间时，都是随手把包放座位上的，今天第一次生出不一样的念头，行为也不一样了

JOY 船长点评：

这个是改变行为习惯吧。

“可能会让人生出贪念”是不是编故事。

你起心动念没有故意显摆。

跟别人无关。

请@蓝狮子帮忙点评一下。【OBJ】

蓝狮子点评：

我觉得能看见当下的念头就挺好呢。

看见“随愿意拿走就拿走”。这是看见。所以，就放那里，没有挂碍。

看见“不现可欲”，于是自己带走，也没有挂碍

都没关系。你知道自己当下在做什么，看见当下的念头，怎么做

都行，没有挂碍。

觉察作业

我在主持分享会的过程中，有同学分享超时了，我开麦提醒了一下。看到微信在闪动，原来是有同学建议我不要打断同学分享，我回复，好的。对方又发信息，让我不用挂碍时间等等，我又回复，好的。对方继续发信息过来，我感到有些不耐烦了，不知道我正在主持吗！看到情绪。【看】

盯着胸口的闷，过了一会，它消失了。【盯】

自己是对的，有傲慢心。【挖】

回复同学：好的，谢谢您！我要专心听同学分享了哈。他说得也对，超时就超时呗，有什么关系嘛！之后分享超时的同学我就没有再去提醒了。【改】

【11】喜悦 蓝狮子老师答疑会体会最深的几点：

1. 只要有求，就是向外求
2. 只要不在过去和未来，就是当下
3. 地狱是一个清除业障的地方，地狱也是净土，所以受点苦也不是坏事
4. 集中注意力是看住，而觉察是看见
5. 每个人都时日无多
6. 当你嗔恨一个人时，其实是嗔恨他的习气

7. 感觉痛，就是跟随了痛，分散注意力也是一种跟随，只有变成背景，才是在痛苦之外

1月15日

前段时间我买了一些绿植放办公室，其中有一盆是郁金香。今天早上，郁金香花期过了，花枝倒折，有同事看到后说：“买花不能买这种花的，花期这么短……”我听到后，心里有点不舒服。【看】

坐下来，盯着胸口的不舒服，直到它完全消失。【盯】

很在乎别人对自己的看法。【挖】

我的看法？“我”在哪？我笑了。跟同事说，我这不是给你找逛街的机会嘛，中午花鸟市场约起（同事很喜欢逛街）。

JOY 船长点评：

格式简洁清晰。

看见及时。盯得很好。

挖在挖自己。

改就换了一个心境了。

挖更准确一点是不希望被批评。

【看盯挖改自评】

①及时看见情绪了，没有被带走。

②盯住情绪直到完全消失了，期间没有去评判对错，只是盯着情绪。

③挖执著点时看到自己的问题和模式：很在乎自己的看法，“自我”又跑出来维护自己了。

④改变行为了，如果是以前，我可能会怼回去，但现在是顺势给了同事一个逛街的机会。

JOY 船长点评：

自评的思路是对的，条理清晰。

对挖的理解很好。

如果再提高一点要求，就是可以挖得更清晰。因为已经是回过头来看自己的挖了。

JOY 船长点评：

【看盯挖改】自评互评要点参考：

①看见情绪

自己情绪念头出现的那一瞬间，是否及时看见？具体是什么情绪？有没被情绪念头带跑？

（不是看别人的情绪或某些现象、事物）

②盯住情绪

如果情绪念头强烈，有没盯住自己的情绪到消失？（并非盯别人或事情的发展，也不是自我反思）。

如何盯住情绪：常用感受身体感受的方法，反复去盯，情绪自然减弱到消失。不被情绪带走（想过去和担心未来都是被带走）。

情绪完全消失代表成功盯住。

③挖执著点

是否向内求，找自己的问题，挖自己情绪背后的执著点？或找到了自己的习惯性的反应模式？

（不是找别人的问题，也不是自责或自我批判）

④改变行为

看见盯住情绪后，有没有真实行为自然改变？

是否跳出以前的反应和行为模式？

（不是反思或表决心）

1月16日

跟同学沟通资料的更改事宜，对方不理解我的意思，答非所问，我再次解释，对方还是不太明白。我又气又急。看到情绪。【看】

盯着小腹的闷，直到它完全消失。【盯】

看到自己的模式之一：如果别人不理解自己的意思，就是对方的问题。【挖】

一旦有情绪，就是自己的问题。理了一下思路，用一句话把重点说出来，对方终于明白了，解决了问题。【改】

【作业自评】：

能及时看到情绪，并且盯住直到消失，挖到自己的一个模式：有问题时，第一反应是别人的问题。改时用了“反者道之动”，回到自己身上来找问题。

Joy 船长点评：

看和盯很好。最后改也转变过来了。

自我的小心思：你没理解我的意思。

把“你理解了吗？”改成“我表达清楚了吗？”，世界就安静了。

当发现问题在自己这方，是自己掌控的，就不会起情绪。

当找别人的问题，想改变别人，事情不受自己掌控，就起了情绪。

蓝狮子点评：

我也经常遇到别人不理解，而不耐烦。每次，看见，然后说：可能是我没表达清楚，我再试着再描述一下……

1月17日

问在外地实习的女儿吃午饭了吗，女儿回复说正在吃，公司饭堂的饭菜很难吃。我说那晚上点个好吃的外卖补偿一下呗，女儿说，这边的外卖都超难吃。听到女儿的抱怨，我起了情绪。【看】

看着那个不舒服的念头，过了一会，它消失了。【盯】

用自己的准则来要求别人，我要求自己不抱怨，所以女儿也不能抱怨。【挖】

我真可笑！笑着回复女儿：你真是太难了！竟然没有一家外卖店家懂我女儿的口味……

女儿回复了：对啊，然后是一串哈哈哈哈哈的大笑。【改】

【自评】

能及时看见情绪，并盯住情绪直到消失，挖到自己对女儿“霸王式心病”的模式，改变了以往说教女儿的做法。

1月18日

同事们正在吐槽养老金设计得不合理，我说，对啊……话刚出口，看到自己想加入抱怨话题的念头。【看】

看见自己跟同事、朋友聊天的模式，不是抱怨社会，就是吐槽家人、朋友。【挖】

我笑了笑，安静地听同事说完，然后拿着水杯回到自己的位置上，继续工作。【改】

【自评】

在话出口的时候，看到了想抱怨的念头，没有继续跟随，看得见还算及时；

挖到自己的一个模式；随之改变了做法。

JOY 船长点评：

挺不错的。看见了“想抱怨”。这个“看见”及时停止了自己的机器模式。

1月19日

同事邀请一起去一家新开的店吃午饭，上菜后发现完全不合我的口味，有些不悦。看到念头。【看】

盯着胸口的一点闷，它很快消失了。【盯】

头脑的逻辑是:同事的邀请导致我吃不到合口味的饭菜,遇事习惯去找别人的问题,这是我的模式之一。【挖】

明明是我自己接受了邀请呀,怎么能去怪别人呢!我笑了笑,对自己的选择负责,用心品尝每一口饭菜。【改】

【自评】

及时看见情绪,盯住直到消失,并挖出了反应模式:遇事喜欢找别人的问题。

“改”这个地方,从表面上是看不出来的,但我知道自己的心态已经不同了,以前是被动接受选择的结果,现在是主动接受结果。

JOY 船长点评:

挺好的,在生活细微处看见念头。

“吃到不合口味的菜,都是你的错。”

还好同事不知道,要是看了这个作业:我只是邀请你一起吃个饭啊

自评也挺好的。

1月20日

炒菜的油快用完了,想着闺蜜最近领到了不少食用油,回头让她送我一瓶得了,反正她也吃不完,放久了可不好……看到念头,停。

【看】

想占便宜,头脑还编了一堆理由来证明这事的合理性。【挖】

我笑了笑,下单买了油。【改】

【自评】

看到念头时不够及时，不过在头脑开始找理由时看到了，还算不错，看到了，挖和改就自然发生了。

感悟：念头就像瀑布，连续不断，而且很快，一瞬间已经去到了十万八千里了。提醒自己：随时保持觉察！

学习群【25】 喜悦 觉察练习

我负责路考考官的招募，同时自己也是考官。今天上午要把考官定下来时，还差一位考官，如果我私信邀请其他同学，一定能找到考官的，但此时我看到了自己想得到这个机会、又有点纠结的念头。【看】

想保持自己只考虑同学、不考虑自己的“高大”形象。【挖】

对，我就是想得到这个机会！怎么啦，不可以吗？我很开心地在考官的位置填上了自己的名字。【改】

【自评】及时看见念头，挖到了喜欢“装”的执著点，看穿了自我的小把戏，做出“改”的行为时是很开心的。以前遇到这种情况时，不管是去邀请其他同学，还是自己上，我都会有点不太舒服，被情绪束缚住了的感觉。现在是放下了执著，很自在！

少堂主学长点评：

哇哦，看见自我的模式，它就无处遁形了。

能看见，得自由

1月21日

看到 A 同学报名了我负责一个点评小组，他肯定又要提出一堆建议让我去改进，有点烦他……看到头脑在编故事了。【看】

头脑真是最强大的编剧，一条信息而已，居然扯出 A 同学从前的种种，编出未来如何如何……【挖】

它发生了吗？我笑了一下自己，回到当下，做该做的事。【改】

【自评】

看到还算及时，虽然是在头脑开始编故事时才看见[OB]

但看到头脑编故事，才能挖到自己的模式：喜欢编故事[OB]

改（觉得自己好笑）是自然发生的

JOY 船长点评：

及时看见编故事，很好呢。

1 月 22 日

同事跟我聊到我们共同的朋友 A 的小气，我看到同事的模式，也看到自己想加入吐槽的念头。【看】

我跟同事、朋友闲聊的模式：吐槽、评论别人的是非。【挖】

同时我也看到同事的模式：希望自己的观点得到别人的认同。我微笑着回应同事，嗯，是啊，是啊，你说得对，A 怎么能这样呢！同事很满意地离开了。【改】

【自评】

及时看到念头，马上挖到自己的模式，改的时候跳出了以往加入

吐槽的模式，站在一边看戏、演戏。

JOY 船长点评：

及时看见模式，就不会被模式束缚了。

【失败的觉察案例+自评】

我买菜时通常尽量少用一次性塑料袋。中午买完菜后，店员拿了一个大塑料袋，准备帮我把几个小袋子归拢进去，我说不用，但店员很热情，要继续帮我多装一个塑料袋，我有点反感，看到念头。**【看】**

我拿着菜离开，一边走一边盯着胸口的一点不舒服，直到它消失。

【盯】

执著于自己的标准，傲慢心又跑出来了，忘了他人比自己重要了。

【挖】

店员的热情得到回应，比一只塑料袋重要多了！以后遇到这种情况，我会愉快地成全店员的好意的。**【改】**

【自评】 看到念头了，但是没能当场盯到情绪消失，挖得也不错，但是因为对境已经消失，没法再回去改了。不过这一次失败的觉察，也很有价值，它让我看了自己的模式，看到了傲慢心。

JOY 船长点评：

对，要更加及时地看见，就不会错过“改”的时间了。

你后面的“改”是你的反思，这个反思挺好的呢。

找到自己的执着了，下次遇到这种情况可能就不会有反感情绪了，或者会变弱会更及时看见。

1月23日

几天没回办公室，同事没有按我的要求把兰花放到窗台上，今天看到花蕾变黄了，我有点不高兴，看到情绪，情绪很快消失了。【看】

不按我的要求做，就是对我的否定。【挖】

真可笑！这是什么逻辑嘛！我笑着对同事说：“都怪你！你看花苞都黄了！”【改】

【自评】及时看到情绪，挖到自我的模式，改是嗔怪同事（如果是以前，我会心里抱怨她）

Joy 船长点评：

看见得很及时。

挖到兰花没按你的要求摆放就不高兴了。

后面的“改”，你是心里抱怨改成嘴上抱怨了么？没太看懂。意思是不是，我有觉察，我是自由的，所以我选择了把抱怨说出来？

看上去还是对花变黄有挂碍。

6. 学习心得

1月3日

《在保持初心中修行》读后感

读这篇文章时，有一个感受：这是专门为我准备的功课。

我加入必经之路，也不过五个月而已，已经自以为学到很多东西，什么都懂了。来到天空营，口口声声说，要保持空杯心态，可是，昨

晚第一次小组见面会，Joy 学长要求每天打坐 10 分钟，我非要坚持自己原来的每次 30 分钟，潜意识里就是觉得自己已经很厉害了。看了 3 遍《觉察之道》，就认为觉察很简单，我都会了，实际上连“念头”是什么都没搞清楚，看到夕阳，怔住了，竟然纠结了两天“我在哪里”，“觉察”在哪里。

还好，蓝狮子老师及时指出了我的模式。还有今天看这的篇文章，都在提醒我：要时刻提起觉察，保持初学者的心！

为了提醒自己，今天早上，我改口称 Joy 为学长，发愿要虚心向她和各位学长、老师学习。要认真地看每一篇文章、每一个视频，认真地做每一次作业。特别是，在日常生活中，要像第一次练习觉察时那样，认真地去感受每一个动作、看见每一个念头和情绪。

1 月 4 日

《我是谁？念头是什么？》观后感

我们打坐观念头时，如果所有的一切都是念头，连身体也是念头，那是谁在观？我在哪里？

我是天空、是大海，是那个“不生不灭、不垢不净、不增不减”。但我们平时会把白云、乌云，把浪花……把念头当成是“我”，被妄念裹挟着不断地向外追求，就如果蓝狮子的《向内求》里写的：“你原本就具足智慧，只是被世俗的欲望蒙上了厚厚的尘埃。”看不到自己就是天空。

当我们通过打坐、保持觉察，去体验到“无我”时，很多原先的

执著会自动脱落。

我曾经对感情十分执著，经历了无数的痛苦。加入必经之路后，在一次打坐的过程中，突然明白了，那都是一些虚幻的念头，而我竟然用了大半辈子来苦苦追求！那一瞬间眼流满面！

以前，我觉得没有伴侣活不下去，看到年龄差不多的男性，脑子里会有这样的反应：“他合适跟我度过下半辈子吗？”经历过那一次体验以后，这种反应模式消失了！有一次分享时，我提到来必经之路之前自己的生活状态，有同学问，那现在呢？我才意识到，加入必经之路后，我完全没有考虑过自己过得好不好，状态怎么样，更多的是在想着怎么把服务做好，让同学受益。

加入必经之路五个月来，每天坚持打坐、观念头，虽然没有体验到“发生”，但起码理论上知道所有的一切都是念头，在不知不觉间感受到其他的一些执著点也在慢慢脱落。

比如，最近，同事继承了一大笔财产，如果是以前，我肯定会嫉妒到牙痒痒，而现在我不但不羡慕，竟然还觉得那就是一堆麻烦嘛！

以前我对吃的、穿的、用的，很讲究，现在每天吃最简单的饭菜、穿同事断舍离的衣服、出行就一辆摩托车……

以前会想怎么样轻松地赚到客户的钱，现在会想着自己怎么样才能付出多一点，服务好客户，对得起他们付出的报酬……

这个视频的最后，蓝狮子提到两点：一、以后讨论问题不要停留在鸡汤层面，因为对我们增长智慧无益；二、要警惕“自己收获很大”之类想法，要对这些想法感到惭愧，因为我们修行的目的是增长智慧。

觉察是窄道，利他是宽道。帮助别人，是减弱自我、彻底增长智慧的方法。

觉察+利他，就是我以后修行的方向。

JOY 船长点评：

觉察+利他，勇士的两大武器。

很高兴你有了自己内心的体会。

《真正的“我”是谁？》观后感

这个视频讲了认识真正的“我”的七步：

1. 知道什么是念头；
2. 认出念头；
3. 尽量快速地认出念头，念头一出现就看见，认出“念”的头，比如，听见妈妈进了佛堂，更快一点的就是“听见脚步声”；
4. 观念头到一定程度时，念头会有减少的趋势，如果最后只剩下一个念头；
5. 一切都是念头，“我”也是个念头，那是谁在“观”？
6. 真正我就是那个“观”，就是那个“觉”，就是那个“知”，就是那个“道”，就是那个不生不灭、不垢不净、不增不减，明白了这些，就会远离颠倒梦想；
7. 要达到什么状态呢？要能轻轻松松地看见所有念头起落。你本身就是“觉”，就像电影放影机后面的光源，光源不在乎电影里的悲欢离合，她只是看见；就像天空，对所有的白云、乌云，只是看见，

不判断。

我对其中的一句话很有感触：“觉是无处不在的。目光所及，都是自己，念头所达，都是世界。”

所以，“我”就是整个世界，每个人也都是整个世界，我与世人并无差别，跟佛也没有差别。

突然有了这样的感悟：

我爱这个世界的每一个人，我好想让这个世界变得更美好一点，我愿意让这个世界变得美好一点！

1月5日

视频《修行是什么？对治我们的心、情绪、执著和挂碍》观后感
修行，就是降伏其心，是对治我们的心，具体来说，就是对治生活中的情绪和烦恼。

怎么对治？最好、最快、最稳妥的方法就是不为自己，纯粹利他。因为所有的痛苦都来自于希望自己快乐，所有的痛苦都以“自我”为依附点，不为自己，痛苦就没有了依附点。

我也有同样的体会。加入必经之路以后，一开始我服务的目的性很强，就是想攒智慧豆上天空营，看到老小七很纯粹的付出，我甚至会不理解。但是当我自己也试着那样去做时，那种快乐远远不是获得智慧豆的那一点小高兴所能比拟的，会上瘾，会把这种做小七的纯粹带到日常工作和生活中去。

当不考虑自己的时候，原来工作和生活中遇到的一些烦恼，自己

就消失了。比如，原先我怕麻烦、怕苦怕累，常常想把工作推给同事，现在我主动承担难做的工作，反而觉得很开心；原先我会抱怨这个环境、这个社会的不好，现在我会想，我能做些什么，才能让这个世界变得更美好一点……

《宗萨仁波切：禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》读后感

为什么要禅定？

因为我们的心如同一滩泥水，你就只要不搅动它，它就会变得澄净。智慧就会显现。

何谓「证悟」？

证悟就是免于执迷、免于偏执妄想。证悟的另一种解释就是当你不再有任何原则，你会回到原点，就如七师父所说的，你的角度会放得很大，会接纳所有的发生。

我在这篇演讲里，感受到了宗萨仁波切所表达的一些意思，跟《道德经》有异曲同工之妙。比如，他说：“究竟而言，我们使用的任何语言都不真正正确，可是我们总得要沟通。这就是为什么我们说「不做任何事」是自相矛盾，因为「不做」任何事其实就是最大的「做」。这就是《道德经》里的“道可道，非常道”“无为而无不为”。

宗萨仁波切在演讲开头说到：“禅定就是什么都不做。”这非常简单，但实际做起却不容易。因为头脑（自我）总是要不停地做一些事（造作）来证明自己的存在。比如，吃饭时想着工作，工作时又想着吃什么……

能回到当下，该吃饭时，吃饭，该工作时，工作，就是禅定了。

【天空营直播课】观后感

听完四位学长的分享，发现她们有一个共同点：保持初心，持续在生活中练习觉察。这也是我最有感触的地方。

我来天空营前，看了三遍《觉察之道》，坚持打坐、抄经等等，就觉得自己很厉害了，对学长布置的每次打坐 10 分钟不以为然，非要按照自己的每次 30 分钟来，幸亏被老师及时指出了这个模式，才惊觉自己有多傲慢！然后调整心态，老老实实按要求看文章、看视频、刻意练习动作觉察，虽然目前只做了三天，但已经体会到：你有多认真对待，就有多深的领悟。希望今后的每一天，都能保持这种初学者的心态，持续地在生活中练习觉察。

四位学长还有一个共同点，就是做到真正的向内求。杏花学长对待父子俩吵架的觉察案例、和评学长搬家的案例、小青老师家老周和大周的案例，他们都没有想着去改变别人，而是往自己心上下刀子。还初止学长整理 2000 多份文档的案例，面对这么繁重且不是自己分内的工作时，她没有把事情往外推，而是从中看到自己的各种模式，与这些模式死磕，最终超越了这些模式。

跟这些学长们相比，我的修行差得太远了。我遇事还常常找别人的毛病。之前参加一个会议时，觉得发言的人好啰嗦，好烦，当时我竟然还想找个机会提醒他，他说话有多啰嗦，完全没有觉察到这是我的念头，是我自己的问题！

和评学长说：天空营对我来说是人生的转折点，很珍贵，意义远

超我想象。蓝狮子老师说：和评同学改变的不是那 21 天，而是 21 天之后的 210 天。

希望我不但珍惜这珍贵的 21 天，也同样珍惜余生的每一个 21 天。

最后用今天 Joy 学长分享的第五世多智钦·土登龙洋仁增加措的诗来勉励自己：

精进不是一种刻意，
不是一种勉强，
而是内心里的一种欢喜。

真正精进修行的人

他懂得把修行融入到自己的生活的每一细小环节，
不会让任何的一分一秒无意义的空过。

1 月 6 日

《随时准备去死》读后感

我从小就很怕死，怕得要命，丧事、墓地，甚至医院的急救室，都是我最害怕的地方。

前两天经历了一次地震，过程中感受到了恐慌，虽然及时提起觉察，恐慌很快消失了，但事后深挖，知道恐慌情绪背后就是我一直害怕的死亡。

当时想起了蓝狮子说过的话：如果要死，让我死在利他的路上。

我马上打开电脑，去完成原打算第二天才做的志愿者工作。

那一刻，内心无比清净，对死亡的恐惧烟消云散！

所以，走在利他的路上，就会心无挂碍，变得无畏！

视频《宗翎老师答疑：关于家人、工作和学习》观后感

问：遇到欠钱不还该怎么办？

答：凡是碰到这类问题，有一个大框架的原则：要么解决烦恼，要么解决问题。要么就两个都解决，当然是最好的。

我的感悟：遇到这类对境时，首先用觉察对治自己的情绪，然后事情该怎么处理就怎么处理。

我遇到过不少这样的事，有两次我认为是处理得比较成功的。

一次是客户应付公司的服务费，无论我怎么催收，对方就是找各种借口，拖了几年。最后我们起诉了对方，对方收到法院通知后，立即就结清了欠款。

还有一次是朋友欠我的钱，几年不还。我也是想了各种办法去要，对方就是不给。直到去年过年前，我再也不想为这件事情起烦恼了，就发愿：如果对方不还就算了，如果还钱了，那我就把钱捐出去。

结果，对方第二天就把钱全部打到我账户上了！然后，我如数把钱都捐了出去，并且是以对方的名义捐的，功德也回向给对方。做完这些事之后，我感觉一身轻松！

问：母亲对父亲不好，自己很难接纳母亲，如何转念？

答：修行是修自己。

多生多劫以来的因缘都是错综复杂的，你的母亲和父亲之间宿生有什么样的业力，你并不清楚，你也不用去介入。你只要对你母亲好，

了了你和你母亲的这段因缘，结了一个善缘，没有造恶业，还积了一点福报，就可以了。

我的感悟：我常常用自己的一套所谓的标准，站在道德的制高点去评判他人。比如我认为家人酗酒不好、抽烟不好，认为朋友的老公对她不好，她就应该离婚……

我从未想过每个人都有宿生的业力，人和人的因缘错综复杂。

其实我要做的是修自己，看看自己对这些事情的态度后面的执著点是什么。跟家人和朋友，只需要处理我与他们的关系，与他们结下善缘，如果能积一点福报，就更可以了，而不应该去介入处理他们与别人的关系。

1月7日

视频《宗翎老师答疑：关于家人、工作和学习》观后感（后半部分）

问：谈判时总处于下风，怎么办？为了得到业务，说一些夸大的话，算不算妄语？怎样发展自己？

答：关于谈判，术的层面，有很多关于谈判技巧方面的书，不详述了。

作为佛弟子，最重要的是积累福德智慧。

为了得到业务，说一些夸大的话，当然算妄语。诚信的人长远来说是业务做得更好的。

关于发展自己，不需要发展自己，自己本来就是圆满的。要依道

而行。

我的感悟：宗翎老师的回答，充满智慧，从根本上解决我们平时在工作中遇到的烦恼。

比如，在业务中，我总想得到更多利益，以前会夸大自己，说假话，会不择手段，现在知道，这是在造恶业。

以前，我工作的目的是为了挣钱。现在，我把工作当成修行。

问：怎样提高专注力？

答：从根上解决业障和福报的问题。气脉也有关系，修磕大头可以提升气脉。多修加持，向佛菩萨、向上师求加持。发心也很重要，要发出离心和菩提心。

我的感悟：我就是因为之前看了宗翎老师的分享，才决定开始磕大头的，目前大约完成了一万个左右，整个身体状态是得到了明显提升的。当然，磕大头不是为了锻炼身体，是为求依止三宝，为求利益众生，每次开始前，我都会这样发愿，内心就会升起力量。

问：孩子没有学习动力，怎么办？担心他上不了高中。

答：首先，每个人有自己的业力，他能不能成功，跟他的福报有很大关系。

众生畏果，菩萨畏因。孩子以后怎么样，99%是由他的业力决定的，你能做的，是不停给他种下好的因。

比如，引导孩子建立正确的世界观，世界的真相是什么，有没有因果、轮回？

正确的价值观，什么是善，什么是恶，什么是对，什么是错？

正确的人生观，我是要去利益众生，还是一个做一个自私自利的人？

我的感悟：我在工作中常常接触高三的家长和孩子，这可以说是最容易产生焦虑情绪的人群了。每次跟他们见面前，我都会发愿帮他们承受焦虑。跟他们在交流中，一方面，我展示自身的专业水平，让他们觉得可以依靠，能放下一些焦虑；另一方面，我建议父母和孩子们回到当下，专注做好当下该做的事，只要现在不断种下好的因，结果怎么样，都没有关系的。这就是因上努力，果上不纠结。

视频《陈坤：觉察只是看见，不评判》观后感

这个视频我之前看过，这一次再看时，我能明显地判断出，从哪里开始是被带走了。就是当他看到别人比自己好时，在嫉妒的那一刻，在道德方面开始谴责自己，从谴责开始，他已经被带走了，就是蓝狮子说的，在头上安头了。

正确的做法是：看到嫉妒，不评判，不跟随。

当然，看别人是很容易的，当情绪出现在自己身上时，我也能这么及时看见、不评判、不跟随吗？不一定。所以，我要持续不断地练习才行。

视频《情绪禅修》观后感

如何做情绪禅修？

只是去感受情绪，不用做任何特别的事，不用控制情绪、不制造

好的情绪、不用阻挡情绪，只是看着。

觉知比念头（情绪）广大，觉知就如天空，白云、乌云，哪怕是黑夜，都不会改变天空的清静、真实。

当我们看见河流，我们就在河流之外；

当我们看见情绪，我们就在情绪之外。

当然，一开始我们没法处理强烈的情绪，可以从小的情绪做起。

我的感悟：

再次看这个视频，又加深了对看见情绪的理解：只是看见，不评判、不跟随。

阅读理解：《小鸡过马路》

阅读文章，结合觉察，写分享。

“一只小鸡站在马路边东张西望，显然，它要到马路那边去。可是，鸡为什么要过马路？于是引来众人评论……”

我没有看完整篇文章。一开始，我还饶有兴趣地仔细阅读，但看到一半，觉得谁怎么评论，没有任何意义，于是我直接拉到了文章最后……

感悟之一，我看到自己的一个模式：

做事情带着目的，要考虑是否对自己有益，是否有意义……总在算计：怎么做才是最有效率的，或者是对自己最有利的。

我生活中很多纠结情绪的背后都是这种模式，比如，买一颗青菜要挑半天都拿不定主意，去某个地方前要纠结要走哪条路才最快捷，

去超市买个牛奶都要花上半个小时对比、计算……

目前我的对治方法是：不求完美，不要最好。买青菜，就拿我手最方便够到的，菜不好就不好了，怎么啦，不行吗！去某个地方，偏不走最佳路径。

感悟之二，“小鸡过马路”只是一个念头。

“一只小鸡站在马路边东张西望”是看见念头。

“显然，它要到马路那边去。可是，鸡为什么要过马路？于是引来众人评论……”这是被带走了。

后面众人的评论是编故事，看似都很有道理，但那都不是真相。

真相是“小鸡过马路”这个念头背后的那个“看见”。

1月8日

视频《解读世间八法》观后感

【世间八法，即八个陷阱】

希望得到赞美，不希望受到批评；

希望得到（成功），不希望失去（失败）；

希望快乐，不希望痛苦；

希望声名远播（得到关注），不希望默默无闻（被冷落）。

【怎么应对】

觉察是最简单而且最强大的修行方式。要在日常生活中保持觉察。

【我的感悟】

今天的作业要求找自己的反应模式或按钮，我发现我的反应模式几乎都是跟“世间八法”有关的。

因此，提醒自己：

首先，多打坐观念头，了知真相，知道真实的自己本自具足，不需要向外求得赞美、关注，不会因为别人说自己好，自己就更好了，别人说自己差，自己就更差了。

其次，要把觉察应用到日常工作生活中去，随时提起觉察，避免掉到这八大陷阱中去。

《在嗔恨中修行》读后感

有四点感触：

一、在嗔恨中没法修行。在所有的习气中，嗔恨，是最妨碍修行的。“嗔是心中火，能烧功德林”。但觉察到自己有嗔恨有愤怒，就可以来修行。

今天看了《觉察之道》第五章，记住了一个原则：先处理情绪，再处理事情。

以往我常常被情绪控制而不自知。女儿成绩不好、生活习惯不好，等等，都会让我暴跳如雷，结果女儿肯定是不好受了，我也会懊恼很长时间。

学习了觉察之后，运用“看盯挖改”来对治，跟女儿的关系变好了很多。

二、愤怒是因为有人阻碍了你的欲望。欲望没有好坏，想要做善事和想要杀人都是欲望。

我常遇到这样的对境，在原计划要去做志愿服务的时间，如果有其他人来影响我，我会生气。这是我要警惕的地方。以后遇到这些情况，我应该会很开心，因为修行的机会又来了！

三、修行越好的人，能接受的角度范围越大。当他回归到原点，能接受所有的角度，也就是说他愿意接受一切的发生，所有的可能。那就是很好的修行。

我对这段话的理解是：放下了所有的执著点，就是回归到了原点，就能接受所有的发生。比如，我不再执著于孩子的成绩、生活习惯，那我就能接受孩子本来的样子，成绩好也可以，不好也可以；她收拾房间，很好，不收拾房间，也很好。

四、遇到所有的情绪，都要向内求，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。

很多人被情绪控制了而不自知，在嗔恨中过了一辈子，不断地埋怨社会、埋怨他人……当我意识到这一点时，对过去“伤害”（用引号，是因为我现在知道这只不过是一个念头）过我的人，生起了深深的怜悯。希望我能承担他们被负面情绪折磨的痛苦，希望他们能离苦得乐！

《在嫉妒中修行》读后感

【有感触的内容】

嫉妒的本质，是把自己看得太重，即“我执”太重。

对治方法：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，认清嫉妒的本质，这些都算在嫉妒中修行。

如何不让别人嫉妒自己？示弱。

【我的感悟】

以前我会嫉妒别人有钱，就如文章中说到的那样，嫉妒身边有钱的同事、朋友。但从看鬼脚七公众号的文章、开始学习觉察之后，慢慢地找到了人生的目标：增长智慧，利益众生。

为了这个目标，修行成了我人生最重要的事情，而不是追求金钱。在不知不觉间，我发现对金钱的执著已经减少了很多。上个月底，同事继承了一大笔财产，如果是从前遇到这种事，我会嫉妒到牙痒痒，但现在，我内心没有一点波澜，反而会觉得，太多的钱会带来一堆烦恼。所以，我也祝福同事，希望这些钱能给她带来快乐。

这篇文章的最后，是不让别人嫉妒自己的方法：示弱。这篇文章之前我读过三遍以上，一直不明白蓝狮子写这部分内容的用意。这次再读，似乎有些懂了：

不让别人生起嫉妒自己的情绪，是一种慈悲！

对自己而言，修行是让我们降伏自己的心，让“我执”脱落，而不是强化“自我”，让别人嫉妒自己！

1月12日

视频【在生活中练习和记录觉察的三方面：情绪，看戏，演戏】

观后感

在生活中练习和记录觉察主要集中在三个方面：

一、情绪

原则：一旦有情绪，一定是自己的错

暂时消除情绪的方法：

- 1、体会身体的感受；
- 2、看看自己发火的样子；
- 3、试着分析背后的执著点（可往“世间八法”上靠）；
- 4、遇到对境时，当成是菩萨在考验自己。

二、看戏

原则：

- 1、保持觉察；
- 2、看见对方的模式；
- 3、不想改变对方。

三、演戏

原则：

- 1、保持觉察；
- 2、不判断对错；
- 3、处下，示弱。

几种典型错误：

- 1、不是要自己做一个好人（觉察是知道当下自己在干什么）；

- 2、不要做“有文化的小流氓”，不要把觉察当成了自我的借口；
- 3、把反省当成觉察；
- 4、把感悟当成觉察。

作业提交格式

场景→情绪或身体的感受等等→后续发生了什么

【我的感悟】

我对“一旦有情绪，一定是自己的错”这个原则有感触。一旦有情绪，至少是自己不够包容、智慧不够、执著点多……

遇到对境时，我习惯性想别人的问题，比如，因为清洁工没有把桌子擦干净，所以才有情绪的，因为他很啰嗦，所以才烦他的……

对我来说，最有效的对治方法之一，是把对境当成是蓝狮子在考验自己。

按记录格式要求提交一个作业：

今天要看的视频比较长，我在看的过程中，老想去点“倍速”播放，看到念头。

停下来，感受了一下身体，有点紧绷，看到以后，身体自然松弛下来。知道自己做事喜欢追求效率的模式又出来了。

我笑了，继续按正常倍速看视频。

视频《学会看戏》观后感

【有感触的点】

- 1、蓝狮子：如果志愿者不好，那是因为我没定好规则；如果他

们做得很好，那是他们真的很棒。

2、看戏时会处于不败之地，比如别人有缺点，以看戏的心态来处理，就像看小孩子玩游戏。以看戏的心态生活，会发现生活很有意思，会比较自在。

3、自我的套路是“常有理”。

4、看戏的心态：放开它，跳离它。

《伟大的爱》

我应该如何去帮助这个世界？

去了解它。

我应该如何去了解它？

放开它，跳离它。

5、上善若水，像水一样去随顺外境。看到别人的问题时，不要想着去改变别人。

【总结看戏的原则】

- 1、保持觉察；
- 2、看见对方的模式；
- 3、不想改变对方。

【我的感悟】

在觉察力还不够强时，看戏是比较难的，很容易入戏，而且想成为戏里的主角。

有一次，同事说，只有孩子考上好大学，父母的教育才是成功的。我一开始还能以看戏的心态对待，说：“嗯，有道理！”但聊着聊着，

同事开始扯到我对孩子的教育上来了，我马上入了戏，开始为自己辩护……

1月13日

1月14日

1月15日

【遗书】

亲爱的爸爸妈妈、各位家人、各位亲戚朋友，当你们看到这封信时，我已经离开了这个世界，请你们不要伤心，来人间走了一场，所有想体验的、想经历的，我都已经得到了满足，没有任何遗憾。

我得到过财富，享受过好吃好玩的；得到过名利，被人捧得很高……这些都是过往云烟。这辈子我认为最值的事是，在人生的最后阶段，我找到了自己，找到了人生的目标：利益众生，并一直走在这条路上，直到生命结束。

我的积蓄，给爸爸妈妈养老。房产已经转给了小弟和女儿。保险按受益人分配就行了。

我的离开，是无常，是必然的，跟你们任何一个人都没有关系，请你们不要自责、内疚。如果想到我，请为我去做一件让世界变得美好的事情，比如，微笑一下；比如，不抱怨；比如，做点善事……

我爱你们，永远……

喜悦

2024. 1. 15

视频《在病痛中修行的4个方法》观后感

在病痛中修行，有三种情况：

- 1、自己遇到病痛时怎么办？
- 2、周围的人遇到病痛时怎么办？
- 3、朋友得了绝症，我们应该怎么办？

这三种情况处理的原理和方法是一样的。

【在病痛中修行的4个方法】

- 1、身体不是用来侍候的
- 2、生病不一定是坏事
- 3、觉察可以做到痛而不苦
- 4、发愿承担他人的病痛，能破除对身体的执著

【我的感悟】

对身体的执著是我很明显的一个执著点，稍微有一点不舒服，我就会想很多。比如，要出差，我就会担心饿到自己、路上生病了怎么办，要准备上足够的食物、药品和衣物……

其实，身体不是用来侍候的，视频里提到的截肢的师兄、年迈的四爷爷对待身体的态度，很触动我，身体就是用来使用的，不用太过在意它！

生病不一定是坏事，这点我也有感触。有时，我吃得太多了，胆囊会很痛，这时候就会警醒：贪欲太重了！然后会在很长的一段时间里，保持吃东西的合适分量。但如果胆痛很久都没有发作，我可能又会“好了伤疤忘了痛”，胡吃海喝，把自己折腾生病……

“觉察可以做到痛而不苦”。在今天头痛时，我去体验了一下，告诉头脑，“痛”是一个念头，看着这个念头，没多久，竟然就不痛了！

“发愿承担他人的病痛，能破除对身体的执著”。我试过发愿，承担母亲和女儿的病痛，她们很快好了起来。当然，也有可能是巧合。但是，发愿时，自己是无所畏惧的。

天下众生，皆曾是我的父母和孩子，我愿承担他们的病痛！

1月16日

【视频《都是我的错》观后感】

【要点】

“都是我的错”，是在生活中修行的一个简单且有用的口诀。

这句话隐含的前提是：对方比自己重要。

其背后的深刻原理是：所有的痛苦都是把自己看得太高了（所有的痛苦都来自于希望自己快乐）。

【我的感悟】

目前引起我情绪波动的对境，大多是在与人交流、沟通过程中出现的，比如对方不理解我的意思、对方不赞同我的观点，等等。而我

的反应模式是：一旦有问题，就是对方的问题。这确实是把自已看得太高了，自我的小把戏是：我讲得多清楚呀，你怎么就理解不了呢？我讲得多有道理呀，你不赞成那就是你三观不正……

如果用上了“都是我的错”这个口诀，把对方看得比自己重要，那就不会起烦恼了。

最近两次起情绪时，我回到自己身上来找工作，对方不理解我所说的，那就是我的错，是我没有说清楚，然后会很自然地找到更清晰的表达方式，把问题解决。事情过后，自己也会觉得特别愉快。

【视频《不要有期待》观后感】

【要点】

“不要有期待”，是在日常生活中修行的口诀之一。

这句话深层次的意思：

- 1、当你不对未来抱有期待时，就会更关注当下。
- 2、当你抱有期待时，就是向外求了，而修行是要“向内求”。
- 3、修行是为了增长智慧，而期待会障碍智慧的显现。

“不要有期待”，不是无欲无求，而是要“因上努力，果上随缘”。

金句：“不要对证悟的抱有期待，但要一辈子修行。”

【我的感悟】

我有一个模式：希望所有事情都做得很完美。所以在做事情的时候，就会花很多时间去计划、考虑后果，瞻前顾后，在这个过程中，心是不安的。

如果我能放下期待，回到当下，心就会安定下来。比如抄经，我在一年前就结缘了抄经纸，但一直没有动笔抄写。为什么？因为希望自己写得好。然后就打开视频看第一个字——“般”怎么写才写得好，看了以后，觉得有点难，我一下子很难写好，所以就不敢下笔了……

直到五个月前，出现了很大的情绪困扰，进了新手村，为了要完成作业，我才开始抄经了。抄经时，只关注当下的一笔一划，出现念头时，只是去看见。放下了对“写得好”的期待，反而心定了，喜欢上了抄经。

【视频《在生活中修行：诸恶莫作，众善奉行，自净其意》观后感】

【要点】

在生活中修行的三句话：

1、诸恶莫作，是断除痛苦的因

怎么做？定一些原则（如勇士四大原则：不说谎、不抱怨、不占便宜、不思他人过）

2、众善奉行，是种下快乐的因

这句话背后的原理是：这是大自然的规律，大自然是一个整体，当其间的各个因素互相帮助时，整体是会变得更好的。

从心法上讲，所有的痛苦都是因为把自己看得太重了，而做善事是不为自己、去我执。

做善事两个原则：不要有期待，去做就行了；不要认为做善事有多了不起，它只在生活中修行的一个方式而已。

3、自净其意，要时刻去觉察自己的起心动念，时刻去审视自己的内心。

这一点是最难的。修行到一定程度时，自我会出来欺骗自己，因此，修行需要一位老师。

【我的感悟】

我对“不要认为做善事有多了不起，它只在生活中修行的一个方式而已”“修行需要一位老师”这两句话很有感触。

在加入必经之路以前，我在做了善事之后，总想让别人知道，想让别人觉得自己有多了不起。现在回头来看，那是走偏了而不自知。本来做善事是为了利他，而我却把它变成了“我执”的加强。幸亏在必经之路得到老师和学长的指导，不断熏习，才得以走到觉察+利他的这条修行大道上来。

【视频《宗翎老师答疑：关于修行、工作和婚姻》观后感】

问：在家人如何在生活中修行？

答：

首先，一定要依止一个善知识。

其次，要注重修心。用觉察之道对治。

第三，修行很重要的落脚点，就是要“止恶修善”。止恶，要给自己定一些原则（戒律）；修善也很重要，就是你得去干一点积累福报的事情，人这一生本来生命就很短暂，你得把它用来做一些有意义的事情。

第四，要重视座上修。

问：公益团体内部发生矛盾时怎么处理？

答：我们来必经之路想实现的目的无非就是两个：一个是我们通过这个平台积累福报，修行增上；另外又可以通过这个平台利益很多其他的众生。因此，碰到问题的时候：

首先，我们得有一点点慈悲，就是从对方的角度来为他考虑，让他把福报积了。

其次，我们得有一点点智慧，在坚持原则的基础上，“恒顺众生”，见人下菜。智慧里还有一层是，不要太执着自己对这件事情的预测（因上努力，果上随缘）。

第三，得有一点面对问题的勇气，“处世不求无难”，“谋事不求易成”，“于人不求顺适”。

问：婚姻是否是注定的？怎么样找寻人生最佳伴侣？择偶的标准是什么？

答：大部分的婚姻是业力是决定的。

对于择偶的标准，有一个思维大框架：先想清楚人生的大方向（主线），再在这个框架下去考虑择偶的标准（旁支的因缘）。

【我的感悟】

我对宗翎老师的“先定人生主线”的思维大框架很感触。以前，我不知道我的人生大方向时，确实就在“颠倒梦想”里沉浮而不自知。我曾经以为找一份爱情托付终身就是人生目标，在追求所谓的感情里蹉跎了大半辈子；也曾经以为有钱就是人生目标，陷入永不满足的欲

望泥潭里不能自拔。

直到来到必经之路，找到了真正的自己，我才发现人生最重要的事情是修行，是醒来。所以，现在在做一些大方向的选择时，自然就会把修行放在最重要的位置了：以前想要找到一个爱自己的人，现在希望去爱全天下的人；以前工作是为了赚钱，现在工作是为了修行……

JOY 船长点评：

《十不求行》

- 一、念身不求无病。身无病则贪欲乃生。
- 二、处世不求无难。世无难则骄奢必起。
- 三、究心不求无障。心无障则所学躐[liè]等。
- 四、立行不求无魔。行无魔则誓愿不坚。
- 五、谋事不求易成。事易成则志存轻慢。
- 六、交情不求益我。情益我则亏失道义。
- 七、于人不求顺适。人顺适则内必自矜。
- 八、施德不求望报。德望报则意有所图。
- 九、见利不求沾分。利沾分则痴心必动。
- 十、被抑不求申明。抑申明则人我未忘。

给自己的修行定原则。这个原则可以是《十不求行》。

用《十不求行》来帮助自己提起觉察。

1月17日

【视频《在必经之路如何修行？回到原点的方法》观后感】

【要点】

1、利他，要从身边的人做起

问自己：在做必经之路服务时，遇到看不惯的人时，自己有没有“我不为刁民服务”的心态？

越是看不惯的人和事，越是要在这上面去磨炼。

2、必经之路确实存在很多问题，要借事修人

必经之路，包括所有利他的行为，就是“母亲救小孩的梦”，都是修行的工具。

3、当你总强调自己的性格类型时，就是修行的入口

4、修行的目标是回到原点，角度会变大

如果总是看到问题，那就是自己的角度太小了。

5、怎样回到原点？通过练习觉察

打坐要重点关注不被带走，不跟随，不评判。

打坐到一定程度以后，要尽量念头一出现就看见。

6、不要说一些修行认识上太浅的话

【我的感悟】

“越是看不惯的人和事，越是要在这上面去磨”，这一点挺触动我的。以前遇到看不惯的人和事，我就想去纠正别人，如果纠正不了，那就敬而远之。

其实这些做法的背后，就是没有觉察。首先，我对这些人和事有判断，是对的还是错的，是好的还是坏的？等等，之后就跟随这些判

断去做出反应。其次，遇事就认为是别人的问题，没有回到自己身上来找原因，更没有意识到这是修行的入口。

比如，在必经之路，开会时，有同学说个不停，我就嫌人家啰嗦，竟然还想着怎么去告诉对方她有多烦人，完全没觉察到是自己的问题，起码是自己的角度不够大。

所以，“不是必经之路需要我，是我需要必经之路”，我需要在這裡借事修心。不止是在必经之路，更要在日常工作生活中时时提起觉察。遇到看不惯的人和事时，不要错过了修心的机会。

【视频《如何静心？不要最好，不求完美，不为自己》观后感】

【要点】

如何静心？

1、不要最好

通过两个故事（孩子升学时，家长总想要最好的学校，结果带坏了孩子；家庭条件不好，孩子反而很优秀）的对比，说明世俗所谓的“最好的”的标准并不一定真的是最好的。同样，谈恋爱、工作……都不要去追求最好的，而要去珍惜当下的，心就能定下来了。

2、不求完美

承认自己的不完美，并主动说出来，心就会安住当下了。

3、不为自己

如果工作是为了挣更多钱，为了晋升，就会被欲望控制，心会不安定。如果把目标定在把工作做好，此时心是静的。

在必经之路也一样，如果只是考虑把事情做好，不去想要把它做得多大，有多少影响力，那么必经之路就会按它自己的方式发展。“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生”“以其无私，帮能成其私”“后其身而身先，外其身而身存”。

【我的感悟】

我对“不要最好”这一点有感触。以前，凡事我都想要最好的。大到婚姻，想要找个最好的人，结了离，离了结，折腾了大半辈子；小到买菜，总想要挑出性价比最高的，对比来对比去，买一把青菜能耗上半个小时。结果，心一直是不安宁的，“最好的”就像主人挂在驴嘴前永远够不着青草，引着驴一直在拉磨。

现在，我试着让自己不要最好。买菜，就拿顺手能够到的；开车，就走想到的那条路，而不是去搜索最佳路线；早上穿衣服，就穿衣柜最外边的，而不是像以前那样一定要试半天，直到挑出最合适的一套才出门……这么做了以后，就不纠结了，心一直是定的。

【视频《在家庭生活中修行的口诀：不抱怨，找按钮，放下期待》观后感】

【要点】

家庭是在生活中修行的最好的道场，在家庭中修行有三个口诀（组合拳）：

1、不抱怨（也包括不思他人过）

初二孩子跳楼的悲剧，不是偶然的。我们这个社会变成这个样子，

总得要有人去做点什么吧！不是我们，又是谁呢？

很多人被情绪控制，得不到自由。如果我们能停止抱怨，就有可能改变世界。

2、找按钮

无论是看见自己的按钮，还是看见别人的按钮，自己都是自由的。

3、放下期待

生活中的很多痛苦，都来自于希望改变他人。如果我们接受现状，放下期待，放下对自己的期待、放下对别人的期待，我们就会自在了。

提醒：这三个口诀是用来要求自己的，不能用来要求家人。

【我的感悟】

我对“放下期待”比较有感触。以前，我期待自己在公开场合的主持、演讲等等都表现完美，导致我在每一次遇到这样的情况时，都会提前几天睡不好觉，整个人处在一个对不完美的担心之中。

来到必经之路以后，看了蓝狮子老师的视频，也看到了很多小七比较松弛的状态，我才渐渐地放下了这个期待，安住当下，结果反而是比较完美的。

1月18日

【视频《这个世界的真相》观后感】

【要点】

七师父从托钵行走 2000 公里不花一分钱的经历，说到如果这个

世界没有钱会怎样。其实，钱的概念是被虚构出来的，这个世界真的可以没有钱，必经之路就是一个没有钱的世界。

必经之路的所有活动，例如抄经、善良 24 小时等等，都是为了引导大家在生活中修行。而在生活中修行的目的，是为了降伏自心，增长智慧，减少烦恼。哪怕我们只是做到“三不原则”（不推销、不拒绝、不求名利），也算是在生活中修行。

如果我们能把在必经之路服务的“纯粹利他”的精神用到日常的工作生活中，放下钱的概念，不考虑自己，只想着去服务他人时，反而是能增长智慧的。

【我的感悟】

我“对不考虑钱、只想着去服务他人”这一点有感触。以前，我总想着怎么样轻松地赚到客户的钱，能少干一点就少干一点，还经常明示暗示客户帮我做转介绍。

现在，我会想着怎么做才能服务好客户，生怕对不起客户付出的报酬。这么做了以后，虽然工作量要比以前大很多，但是在这个过程中我很愉快，不用我说，客户都不断介绍新的业务给我，我甚至要反过来跟客户说不用介绍业务给我的。

【35】喜悦善良 24 小时 1 月 18 日 6:30 开始

2024. 1. 18

6:30 愿我今天的所思所想、所行所做，皆有利众生！

6:40 给支付宝公益捐款，并把功德回向给众生，愿众生远离病

痛，得大安乐！

7:20 打坐 30 分钟。

7:30 进卫生间前，习惯性地抬手想打开排气扇，想到要节约用电，收回了手。

7:35 给菩萨供水，念诵菩萨圣号。愿三千大千世界的一切众生都能发菩提心，尽此一报身，同生极乐国！

7:40 给蚂蚁森林好友送能量，特别给一位以前我不太喜欢的朋友送能量，希望能给他带来一点快乐！

7:45 准备早餐时，把装过草莓的一次性塑料袋晾起来，以便再次使用；顺手把之前晾干的塑料袋收起来，放了两个到包里，出门买菜或看到路上有垃圾时可以用得上。

7:50 洗完草莓，正准备把水倒掉，想到要节约用水，一会可以用来冲洗碗筷，把水留在盆里。

8:00 吃早餐前，闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都愉快地进食，得到饱足。

8:10 吃早餐时，牛奶沾到嘴角，正想伸手取一张纸巾，想到要节约用纸，停，伸出舌头舔掉嘴角的牛奶。

8:12 吃草莓时，有一两颗不太新鲜了，想抱怨卖家，看见念头，停止。愿卖家生意兴隆！

8:20 有同学分享了一篇文章给我，本来想告诉对方我看过了，但想到这样做可能会让对方尴尬，我要成全对方的美意！我又认真把文章读了一遍，然后把简单的读后感发给对方，并真诚感谢对方的分

享。

8:30 发路考提示给今晚参加抄经带领员路考的同学，祝他们顺利通关；发周六的路考报名接龙；招募考官。希望我所做的，能让同学们在必经之路因服务到更多的人而积下更多福报。

8:35 看到有同学接龙了考官，又撤回了，怕她是因为看到昨天超越说愿意托底，把机会让给其他同学才撤回的，马上私信问她原因，如果她有空来服务，我愿意把自己的机会让给她。

8:40 妹妹寄来的苹果很好吃，装了一袋，拿到办公室给同事们分享。

8:45 桌上的兰花开得正盛，看得我满心欢喜，观想把这些美丽的花儿供养给佛菩萨。

9:10 抄写一遍心经，并念诵一遍，把功德回向给众生，愿众生离苦得乐，尽此一报身，同生极乐国！

9:15 出门前，提醒自己今天见到的所有人微笑，愿我能带给他们好心情。

9:20 同事发信息说上午有事不能来公司了，我回复：好的。想到我应该为同事做点什么，马上再发了一条信息：如果有什么需要我做的，请随时叫我。

9:25 出小区门口时，朝保安亭方向挥了挥手，不管保安是否看见我，我都要通过这个动作表达对保安帮我开关门的感谢。

9:30 路边有一位中年妇女正在直播，对着手机搔首弄姿，我看到自己评判他人的念头，停！其实她跟幼儿园的小朋友们表演一样可

爱，我笑了，祝她直播顺利！

9:40 想到每次在路上遇到救护车，我都会默默祈祷车上的病人没事，如果今天也能遇到，我就可以把它写进善良 24 小时作业里了。看到念头，被这个念头吓了一跳！停！我宁愿下地狱，也不希望有人需要救护车！

9:45 肚子有点痛，愿所有众生的肚子疼都由我来承担！

9:50 乘坐电梯时，默念观世音菩萨圣号。

10:00 准备打开灯时，想到要节约能源，就把椅子搬到了窗边的座位，利用自然光也很好。

10:15 称赞同事泡的茶很顺滑香浓，称赞同事今天穿的新衣服颜色素雅。

10:30 想去加入同事们的闲聊，看到念头，停。要珍惜时光，坐下来工作。

11:00 吃水果时，拿不怎么甜的，把甜的留给同事们。

11:10 同事抱怨养老金不合理，我说，对啊……看到自己想跟她一起抱怨念头，停。

11:30 同事们离开办公室了，只剩下我一个人，我把洗手间一直开着的排气扇关掉，把灯关掉。

11:40 接到移动客服电话，想直接挂掉，但想到这是对方的工作，就耐心听完，回答了问题，最后说谢谢，才挂电话。

12:10 等电梯和乘坐电梯时默念观世音菩萨圣号。

12:15 看到客户群里有人提问，本想按我对这个问题的印象回答，

看到念头，停止，这样做可能会误导客户的，等会打开电脑确认过再回复。

12:20 阳光明媚，沐浴在冬日暖阳里，整个人都很舒畅，愿把这份愉悦回向给众生，愿众生都能享受到这样的温暖愉悦！

12:30 买菜时，拿出自带的塑料袋来装菜。

12:35 收银台前挤满了人，我站到一边，让大家先买完单，我才上去。

12:45 捡起地上的垃圾，送到垃圾桶里。

13:00 吃午餐前，闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都愉快地地进食，得到饱足。

13:20 想到智慧栈联络员培训中有一个环节没有人负责，去落实了一下，希望我们走在越来越专业的路上。

14:00 午休醒来，感受到宁静平和，把这份美好回向和众生，愿众生离苦得乐！

14:40 完成 151 大拜，把功德回向给众生，愿众生离苦得乐！

14:55 看到小组同学提交的作业得到学长的点赞，有点羡慕她，希望自己也能得到关注。看到念头。只要同学修行有进步，我是否得到关注不重要！

15:15 路上看到清洁工，想停下来对她笑一笑，说声辛苦了，看见自己的分别心，潜意识里认为清洁工是低等的工作，所以我才会刻意这么做。笑了一下自己，没有刻意这样去做。

15:40 为今天晚上的带领员路考做准备工作，希望能服务好来参

加路考的同学。

15:45 给今晚来观摩路考的准考官发学习资料和注意事项，希望他们能尽快掌握技能，早日服务同学，积累福报。

16:00 下午茶时间，同事们凑在一起聊天，想去加入。看到念头，提醒自己珍惜时间。拿出《道德经》默读。

16:20 有同学发信息给我说在云上见到我，发现我面相变得开阔了。看到喜悦的念头。回复同学：愿把这份喜悦回向给你和必经之路所有的同学，是你们成就了今天的我！

16:45 今晚的一位路考考官临时有事要退出，我有点着急。看到念头，回复她：没关系的，你去忙吧！重新招募考官。

17:30 同事们都离开办公室了，我把茶几收拾干净，把垃圾带走。

17:35 把地上的烟头捡起来，送到垃圾桶。

17:50 路上有人骑车逆行，车速还很快，我吓了一跳，车身随着我摇晃了一下。我往路边让了让。希望他平安！

18:00 兼职公司的老板发来一个介绍新开发服务的介绍视频，叫我推销给客户。我有点反感，想回复他我的客户几乎没有这方面的需求。看到念头。如果我是老板，我会希望员工先去做，再说行不行，而不是还没做就直接说不行。回复他：嗯嗯好的。

18:30 吃晚餐前，闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都愉快地地进食，得到饱足。

18:40 在餐厅吃完东西，把桌面收拾干净，把垃圾送到垃圾桶。带走没用完的纸巾。

18:50 开车到小区门口，照例朝保安亭方向微笑、挥手致意，我在黑暗中，保安应该看不清楚我的表情，但我看到他朝我的方向点头、微笑。愿他能常有这样的快乐！

19:00 进入路考会议室准备暖场时，发现欢喜同学在独自练习，我知道她为了成为带领员已经努力了很长时间了，我决心鼓励她今晚参加路考，就放弃暖场，陪同她练习。

19:30-22:30 带领员路考，整个过程都在朝服务好同学的方向去努力。作为路考主考官，我一边配合两位陪考官给参加路考的同学足够的肯定和鼓励，给出针对性的建议，以帮助同学胜任带领员的工作，一边也关注陪考官和准考官们的提问和点评，让路考考官们走在越来越专业的路上。路考结束之后，我主动承担对路考同学一对一跟进的任务。

23:00 连续坐了三个多小时，有点累了，站起来活动了一下身体，吃了点东西。继续坐下来，认真地写完路考结果报告，希望我们的详细建议能帮助同学们更快地胜任带领员工作。

23:10 结束工作，想先洗澡再打坐，但想到时间不早了，决定先打坐，不然打坐记录发群里的时间太晚了，会影响学长和同学休息。

23:30 打坐了 20 分钟，把记录发到群里。看到学长提醒去大群看蓝狮子老师的点评，今日事今日毕，把点评认真读了一遍。

23:56 把我今天所有善念善行的功德回向给众生，愿众生离苦得乐，福慧增长！

23:58 愿众生夜梦吉祥！愿我在梦里也能保持善念！

2024. 1. 19

0:30 读了宗翎老师的文章《猪坚强》，赞赏，愿所有被情绪困扰的人们得到良方！

7:20 醒来一看，已经 7:20 了，心中一阵自责，怎样现在才醒！看到念头。快快起床，好好珍惜时间！

愿我今天的所思所想、所行所做，皆有利众生！

7:30 提醒自己保持觉察，洗脸时，知道，走路时，知道，准备早餐时，知道……

7:40 给菩萨供水，念诵菩萨圣号。愿三千大千世界的一切众生都能发菩提心，尽此一报身，同生极乐国！

8:00 吃早餐前，闭上眼睛，观想食物遍满虚空，所有饥饿的众生都愉快地进食，得到饱足。

8:10 吃到一颗顶部比较硬的草莓，下次不要买长成这样的草莓了。看到念头，挑肥拣瘦的习气又出来了，知道。希望别人都买到好吃的草莓，我的不好吃没关系的！

8:15 给蚂蚁森林的好友赠送能量，愿他们快乐！

8:20 发明天带领员路考的报名接龙。提醒昨晚参加路考的考官做总结自评。愿我的工作能让同学受益！

9:00 打坐 30 分钟。

9:10 听到救护车的声音，愿它去救的人平安无事！

9:15 愿把我参与此次“善良 24 小时”的所有善业回向给众生，

愿众生离苦得乐，福慧增长！

1月19日

【《宗萨仁波切：当你们完成一百小时，或者三百小时，我会教你们一些东西》读后感】

【要点】

最简单且强大的修持方法：修观，即打坐观念头

打坐时，无论出现什么念头，都只是看见，不跟随（原理：不跟随就不会给无明充电，轮回就会暂停）

只管这么去做，试着做完至少一百小时，如果可能的话，三百小时。

两个规则：

- 1、每次五分钟以上；
- 2、持续性很重要，量不重要，要在一到两年内完成100小时，而不是三个月完成。

【金句】

佛陀说：只要有虔敬心，我就在那里。佛从来没说，我只待在佛堂里。所以只要有虔敬心，只要有慈爱、悲心、祥和时，无论我们身处何处，那就是我们的佛堂，那就是我们的精神空间或时刻。

【我的感悟】

宗萨仁波切不断地强调：不要问为什么，持续去做就行了，我对这一点挺有感触的。我在打坐的初期，总想问为什么，其实这就是头

脑的小把戏，是无明派来的间谍。打坐时，把一切都当成念头，知道就好。

慢慢地，这样的练习被带到了日常工作生活中，开车时、等红绿灯时、等电梯时……随时都可以去观念头。在这些观的过程中，发现了不少自己的习气模式，行为也随之改变了。

1月20日

【2024.1.19 绿荷老师直播课观后感】

【印象深刻的点】

1、尊重自己的本性，做本来的自己，忠实于自己。做真实的自己，不是做更好的自己。

2、握紧拳头时，我们的手是空的；只有松开拳头，才能拥抱世界。只有自己全然开放时，才能接收到爱和慈悲。

3、只要我们的脚在地上，就不要看轻自己；只要我们还在地球上，就不要把自己看得太大。

4、欣赏对方，赞美对方时，自己的内在也在发生变化。

5、五句话表达真诚的赞美：

表达正面鼓励：我相信你，没问题的，试一试，成不成功都没关系，多做几次会越来越好的。

表达尊重对方的选择：你既然想好了，我支持你，我尊重你的选择。

表达感同身受：我知道你的感觉，我也经历过，别憋着，哭一会

吧！

表达某件事对方决定就好：这件事你决定就好，无论你选择什么，我坚决支持你的任何选择。

表达中上肯的建议：我很爱你，但不喜欢你这么做，如果你再耐心一点，相信结果会更好。

【我的感触】

绿荷老师提了一个问题：“你是否为了获得对方的肯定和关注而否定自己？”虽然这个问题是针对女性处理家庭关系而言的，但同样警醒了我。

我在人际关系中，经常为了获得对方的肯定和关注而掩饰自己的真实想法，有时甚至是否定自己来迎合对方。前几天，有同学联系我说，我在直播时放的音乐很好听，希望我能分享一下歌单。其实我不懂音乐，平时也不听歌，歌单里只有几首歌，但为了显得自己很厉害，跟同学很有共同语言，我赶紧打开音乐软件，找了一堆歌曲放进歌单里发给同学。

我还经常遇到不想去应酬，但又想显得自己很合群而委曲自己迎合朋友的情况。

绿荷老师现身说法，她吃素、不应酬、不喝酒，坚持自己的原则，一样可以在职场上如鱼得水，因为她知道，她本自具足，不会受到外界的标准、评价的影响。

绿荷老师是一面镜子，让我看到自己的问题所在。我要更多地练习觉察，认识真正的自己，做真实的自己。

JOY 船长点评:

太好了。@喜悦 的感触结合了自己的实例。

还发现了自己的模式、执着。这个课听得太有价值了。

我昨天也听课了，现在从喜悦的观后感又 get 一遍要点。

1 月 22 日

【视频《蜈蚣的故事》观后感】

【要点】

蜈蚣在要不要穿鞋、先出左脚还是右脚中纠结，它看到了这些纠结的念头，但仍被这些念头带走，一直到 100 多双脚都搞定……它认为这就是觉察。

【我的感悟】

觉察不是在细枝末节上下功夫。如果蜈蚣的觉察再厉害一点，它就会在看到这些念头时，知道，停止编故事。

我在一天中的大多数时间里，都处于蜈蚣的状态。一件很简单的事情，就能让我编出 800 集连续剧。

比如，看到一条信息，我就开始蜈蚣模式：我要不要回复呀，如果不回复，同学会不会觉得我漠不关心呀，如果回复的话，会不会有人觉得我是显眼包呀……

其实，觉察很简单：知道当下的正在发生，不跟随，不评判。

看到信息，知道。该回复就回复，不回复就不回复，都不用挂碍。

1月23日

【2024.1.22 摩鱼班预备营分享会感悟】

【印象深刻的点】

1. 不要等对境来了才想起觉察，而要主动拿起觉察在可能引起自己情绪的对境中去试炼。

2. 痛苦可以让人深刻。

3. 所有过去经历的都是我们的助缘。

4. 越是生活乱的时候，越是要修行的时候。

5. 当你在觉性中时，一切都会是刚刚好的；当你把关注力放外在的东西时，就会鸡飞狗跳。

【我的感悟】

“不要等对境来了才想起觉察，而要主动拿起觉察在可能引起自己情绪的对境中去试炼”，这一点让我眼前一亮！这段时间觉察失败时，我总觉得是自己觉察能力不行，提醒自己要时时提起觉察，但实际上很难做到“时时”……

今天早上出门前，提醒自己，昨天觉察失败的对境，今天再去试试。想到这里，我已经笑了，带着觉察去，怎么可能还会觉察失败呢！照此类推，很多引起我小情绪的对境，以后都将是我的觉察游戏的试炼场，太好玩了！瞬间觉得世界变得可爱起来了，哈哈

7. 学习总结

1月6日

第一周学习总结

【天空训练营第一周学习总结】

本周的学习重点：掌握静坐方法、觉察动作。

学习方法：觉察身体的每一个动作，从日常行为入手，走路和吃饭中觉察。觉知自己当下的姿势，时常提起觉察，看见念头，回到当下。

学习内容：静坐练习、在吃饭、走路中修行练习、回到当下的闹铃

【收获体会&做得好的地方】

1. 要以空杯心态来学习

第一天的小组见面会，我自以为是，对静坐只要求 10 分钟很不屑，想坚持自己原先的做法，每次 30 分钟，幸亏蓝狮子老师及时指出了我的模式。我老实听话照做，每次打坐 10 分钟，看见念头的速度比之前要及时。

2. 要老实听话照做

之前，我用学知识的方法来修行而不自知，对念头刨根问底，同样多亏老师和学长指出来。之后在学习觉察动作的过程中，我老实听话照做，认真体验，刻意练习，总算走到正确的道路上了。

3. 基本掌握了静坐方法、觉察动作的方法

静坐时尽量看见每一个念头，尽快看到念头。

座下修，主要是把觉察放在“当下正在做的事”这个主线上。比如，走路，双腿的动作是主线，吃饭，手和嘴的动作是主线。其他的

念头，知道就好，再回到主线上即可。

【待改进的地方】

1. 在日常生活中随时练习

作业只是为了学习到正确的方法，更重要的是在日常生活中去随时练习，行、住、坐、卧，无时无处不是练习的好时机、好地方。在等红绿灯时、在烧水时、在刷牙时、在等电脑开机时……都要提醒自己去练习觉察动作，观念头。

2. 要坚持练习

从学长分享中，深刻地体会到，天空营的 21 天只是开始，真正的变化会发生在之后的无数个 21 天的坚持练习中。

1 月 12 日

第二周学习总结

本周的学习重点：

- 1、及时看见，懂得什么是看见、盯住、挖执著点、改变行为。
- 2、看见自己的模式和习气，同时要跳出事情本身的是非对错，自己不被带走。
- 3、有及时“看见”，懂得“盯住”，“会挖”。
- 4、找不到对境时，多关注念头，看哪些是值得去看和做的，就可以提交作业。

【收获体会&做得好的地方】

1. 时常提起觉察，从起心动念中去看见自己的模式和习气

我在日常工作生活中没有太多的情绪起伏，所以我要时常去看到念头，从中去发现自己的一些行为模式。比如，从买东西时的纠结的念头，挖到自己对于金钱的执著、凡事都想要最好的执著；从看视频时总想快进的念头，看到自己习惯追求效率的模式，等等。

2. 遇到对境时，基本上能及时“看见”，懂得“盯住”，掌握了“挖”的方向

情绪出现时，哪怕是不太明显，也能看见，并且能立刻盯住，直到情绪消失。挖执著点时，不一定够准、够深，但是朝自己挖这个方向是掌握了的。

【待改进的地方】

1. 坚持座上修和座下修

如果说座上修是练兵，那么座下修就是上阵杀敌。平时没事时，总觉得自己修行还可以，但一遇到事情时，觉察就抛到了九霄云外了。所以，以事炼心是最好的练习。

2. 多与学长、同学交流

学长、同学就像一面镜子，能照出自己看不见的习气和模式。上一次读书会，Joy 学长、忆往昔学长和白开水同学拿我提交的觉察作业进行分析，我才看到自己在遇到事情时，自以为已经回到当下处理事情，但其实已经编了很多故事、被带走了很远还不自知。

1 月 20 日

第三周学习总结

觉察每一次情绪，练习用觉察对治情绪。

【收获体会&做得好的地方】

1、巩固前两周所学内容。

(1)增加了早晚打坐的时间，刻意练习更快地看到念头，注意尽量不要被念头带走；

(2)在日常生活中刻意练习动作的觉察，除了在吃饭、走路中觉察以外，重点在一些持续时间较短的活动中去练习，比如刷牙、洗碗、大拜、穿衣、上厕所等等；

(3)随时练习观念头，特别是有一些小的空余时间时，提醒自己观念头，比如，等红绿灯、等电梯、等水开……

2、珍惜每一次情绪，认真地去看待挖改

平时基本没有大的情绪波动，因此格外留意起心动念，珍惜每一个对境，认真地去看待自己的模式和执著点。

3、保持认真的学习态度

除了完成作业以外，一有空就看案例分析、看老师视频或文章。

【待改进的地方】

从学长分享的案例中，看到自己跟学长们的巨大差距。在同样的对境中，学长考虑的是：这么做对我的修行有影响吗？而我考虑的是：这么做对我的形象有影响吗？学长们真的是把修行放在最重要的位置上，而我口口声声说“修行是我余生最重要的事”，不过是在空喊口号，遇到对境时，又被习气带走了……

因此，接下来，我还要继续加强座上修和座下修，同时不断地接

近善知识，学习老师和学长们的分享、视频、文章，继续在必经之路为同学服务，以事炼心。同时也要把觉察运用到日常工作生活中去，从身边人做起，去培植菩提心，让自己有智慧和能力去帮助更多的人。

【遨游号】喜悦 考核评价

整体总结：学习积极、投入，理解吸收能力很好，时间安排优先级很高，一整天都在提起觉察，通过动作觉察、念头和情绪觉察，把觉察的学习和练习时时融入到生活、工作中。

具体每周观察到的学习状态、每类作业的完成率和完成质量：

第1周

学习状态：学习积极，兴趣很高，信心很足。见面会上的分享很真诚，也让人心疼，直面自己人生最大的挫败。完成作业很积极，超量完成，质量很高；读书会上主动要求安排视频和文章给她学习。

作业情况：

- (1) 打坐全部完成，时间安排很妥当，质量还可以，方法理解。
- (2) 走路觉察和吃饭觉察全部及时完成，质量高，对动作感知非常细致，看了让人很感动。练习完就立即记录，及时提交。
- (3) 回到当下的闹铃，全部按时完成，质量高，感知细致，认真按流程练习。
- (4) 看视频和文章作业，全部完成，质量高，调理清晰，结合自己的实例。

第 2 周

学习状态：学习积极，投入很高。基本理解看盯挖改四个步骤，看和盯运用比较好，挖的方向对，准确度多练习即可；对当下行为的改变理解了。对按钮的理解从混乱到清晰。通过案例讨论，体会到了头脑编故事的过程。

作业情况：

(1) 打坐积极完成，质量提高，时间加长到每次 20 分钟（每天 2 次）。

(2) 走路觉察和吃饭觉察，依然每天提交记录，质量非常高，认真细致。

(3) 回到当下的闹铃增加到 7 个，高质量完成。

(4) 【看盯挖改】觉察作业每天按时超额完成，每天不止提交 1 个。质量尚可，格式清晰。对看盯挖改的整体理解和运用还是不错的。有些小瑕疵：没有足够理解“改”是自然发生；会为了符合作业格式，不用“盯”的情况也会写上“盯”。通过交流后，在有意识地调整，有行动力。有点刻意表现自己的积极学习，很快就自己调整过来了。

(5) 必做和选做的视频、文章作业积极完成，感悟写的很用心。选修视频安排的和没安排的都主动完成了。

第 3 周

学习状态：学习积极，心态比以往更加平稳。

作业情况：各类作业都按时保质保量完成。动作觉察依然非常优秀，记录每天都提交。选修视频全部看完并认真分享感悟。对“看盯挖改”觉察方法的运用更加熟练，能看见细微的情绪和念头。越来越多地发现自己的习气和模式。

船长评价：

优点、进步、当下的困惑和问题、建议。

优点：修行精进、利他心强、真诚敞开、生活的苦难成了修行的礼物、理解能力强、学习方法独到。

进步：（1）对“看盯挖改”的运用从有点生硬到越来越灵活；（2）对觉察的学习从一开始的讲逻辑、问问题，很快调整到理解方法就去做，更加注重实修和实践；（3）对按钮、找执着点、发现习气和模式的理解和运用更加清晰了。

建议：（1）在摩鱼班预备营学习修心口诀、勇士之道、绿荷老师的沟通课和演讲课，这些尤其适合喜悦同学目前阶段来学习，她准备好了；（2）继续练习把觉察融入到生活细节中。

考官建议：

非常好，无建议。

学员评价：B

2. 黄金屋奇遇（读书会导读员）

线上读书直播日期	2023. 10. 30	书籍	《觉察之道》
线上读书直播日期	2023. 11. 21	书籍	《觉醒的勇气》

第一次导读员闯关评语（朗读《觉察之道》）

导读员自评：

10月30日晚上，我在天空营预备群读书会做导读员，这是我第一次做导读员，加上要闯关，所以刚开始接下这个任务的时候，心里是没底的。然后我就发愿，我要保持察觉，要“看见”每一位同学的分享，给他们全心全意的陪伴。发完愿之后，感觉不那么紧张了，我想，只要同学们在读书和分享中受益了，我表现得怎么样，没那么重要了。

这段时间特别忙，但我还是把导读的准备工作放在最重要的位置。主编荷之同学也特别给力，提前几天跟我电话沟通过，提前三天编辑好书稿，提前两天招募好书友，其间还反复跟我确认准备工作的进展情况我提前两天建好书友群，把书稿和读书会的流程、做法发给书友。

当天早上打开电脑的第一件事情，就是把先把主持稿过一遍，在每个环节之间加上转承接合的句子，细节也全部抠过，保证稿子读起来比较顺畅。

然后做技术支持方面的准备，挑暖场音乐、静心音乐、散场音乐。想到没有暖场图片，那就自己做一个吧，又折腾了半天才完成

所有的资料都准备好了之后，自己模拟主持一遍，记录下每部分

要用的时长，预估一下总时长，这样就对各个环节的时间把控做到心里有数了。

开场前半小时，我进入会议室，调试好音乐和视频，然后等待书友们入场。到了开场前10分钟，发现还有几位书友没有出现，赶紧去微信呼叫。直到开场前一分钟，还有一位书友没来，我打了微信电话，才知道他走错了会场。还好，一阵小小的忙乱之后，读书会按时开始了。

进入流程之后，把注意力放在同学身上，心反而安定下来了。看到同学们一个个都是有备而来，带着恭敬、真诚之心来朗读和分享，我心生喜悦。在分享环节，前面的几位书友，我的互动多了一些，到了后面几位书友分享时，我有点担心会超时，希望书友快点结束分享。然后我看到了这个焦急的情绪，盯了一会，它消失了。哈，读书会是否准时结束不重要，重要的是同学们在读书和分享中受益。同学分享得多，那我点评总结时少说一点就可以了嘛！

结果，刚好21:00结束，太奇妙了！

这一次闯关的过程中，能比较多地提起觉察，如我所愿的那样，看见了每位同学的分享，全身心地陪伴他们。感觉特别喜悦

考评组点评：

尊敬的喜悦同学您好：

十分荣幸参与您《黄金屋奇遇》的闯关考评，感谢您的导读，让更多的同学能够体会到读书的乐趣和收获。

闯关点评：优秀

点评内容：

会议前准备的很好，仪表仪态着装都很得体，语音语速适当且清晰，导读流程完整流畅，与同学互动良好。

后期导读建议：

1. 增强对同学状态的关注，比如同学是否在场，话筒的开关状态。
2. 关注自己话筒的状态，自己不说话的时候尽量关麦。
3. 同学分享时，保持倾听关注的状态，非必要不做笔记。
4. 天空营读书会的结束环节可以再完善一下。

读书会《黄金屋奇遇》点评组

考评员：阿莉 瑛子 张燕

2023年10月30日天空预报营读书会专场

第二次导读员闯关评语（朗读《觉察的勇气》）

导读员自评：

这是我作为导读员第二次闯关，对该准备的事项以及流程都很熟悉了，因此比之前少了一些紧张，多了一份从容，但不变的是认真对待、做一个好的聆听者和陪伴者的发心。

昨天主编家心同学已经把书稿和招募好的书友名单给了我，书友当中有几位是新同学。我想这次读书会要更多地关注和引导好新同学，让他们了解读书会并从中受益。

因此昨晚就建好书友群，在群里详细说明了读书会的模式和注意事项。因为这一次的书稿比较长，且内容也偏深奥，我特意提醒书友

们，最好提前写出分享的内容，这样才能共同成就高效且有益于同学的读书会。

书友们都非常认真地去做了准备，因此在整个读书的过程当中都非常顺畅。每位书友的分享都很有深度，特别是新同学，他们对于所读内容的理解，以及对觉察之道的领悟和践行的能力，让我很受感动。他们的分享，或很有感染力，或颇具深度，或风趣幽默……原本我希望能够给他们爱与陪伴，而实际上是我从他们的分享当中收获了很多温暖、愉悦和感动。

因为书友们前期的充分准备，整个读书会的时长控制得非常好。这一次闯关，我也特意吸收总结了上一次的一些经验，在结束时，对整场读书会进行了总结和主题的升华。

不足的地方是，遇到不能及时开关麦等一些意外情况时，还是有一点慌乱。以后还是要多多练习觉察，遇事能时时保持觉察，回到当下，更专注地服务好同学。

考评组点评：

尊敬的喜悦同学您好：

十分荣幸参与您云空间读书会导读员闯关考评，感谢您的发心，让更多的同学提高觉察力，“向内求，心受益”因读书而相识相知！

闯关点评：优秀

点评内容：

1、发心：喜悦同学提前进入了会议室，仪容仪表大方得体，坐

姿端庄，给人带来知性优雅安静的感觉

2、技能：主持风格欢喜安静流畅自然，亦如其名“喜悦”；各环节衔接流畅，与书友分享互动干脆，见解到位。

3、觉察力：全程觉察在线，努力呼叫最后一位书友也是大爱的一种体现。

整体读书会丝滑有内涵，体现了读书会“向内求”的精神，书友和观摩同学收益良多。最多人数：71人

后期建议：

及时复盘，完善资料。分享感受。

必经之路云空间读书会·点灯人点评组

点评员：帅建栋、转转

2023年11月21日

3. 飞天计划（云空间带领员）

培训几次	1	路考几次	1	观摩几次	1
第一次带领抄经时间	2023.10.25	带领抄经人数	24	抄经后几位同学分享	4
第二次带领抄经时间	2023.12.13	带领抄经人数	36	抄经后几位同学分享	3

第一场云空间抄经带领员闯关评语

带领员自评：

10月25日上午十点带领抄经自评，昨晚看到有同学转让今天上

午的抄经带领名额，点灯人闯关的机会就这样突然来到了我面前！我犹豫了一下，因为之前已经安排了其他志愿服务工作了，但同时我也看到了自己害怕挑战的念头。好，反者道之动，我决定上！

说干就干，昨晚完成当天工作以后，已经快23点了，但我还是把抄经带领的流程再熟悉了一遍，专门为这次带领做了一个文档，用明显的字体提示自己以往容易出错的地方。

早上起来的第一件事，是跟今天的技术支持豆子同学联系，详细提出我需要的支持事项。得知今天是豆子同学第一次技术支持实操，我又做了一个Plan B，把技术支持所须的资料都放在电脑桌面，确保带领流程万无一失。

然后又再模拟了一遍带领。感觉万事俱备，只等开场了。我提前20分钟进入了云空间，这个时候，考验来了！小区楼下响起了刺耳的电锯声！原来是工人在砍树，看样子一时半会是没法完工了。我关了所有门窗，再插上耳机，尽量把噪音降到最低。还好，后来这个噪音没有影响带领，离10:00还有5分钟时，我打开了视频。瞬间听到心怦怦直跳，呼吸也急促了起来，一股紧张感蔓延到全身。我闭上眼睛，看着它，它并没有消失，我想，那就紧张好了。

带领开始后，我尽量放松，面带微笑，随时留意屏幕，流程顺利进行。到了心经念诵的环节，我按平时的语速念诵，感受着心经的力量(带领结束后，点评官同学们提示我心经念诵的速度稍微快了一些，我才反应过来，这是我的模式，一旦激动，语速不自觉地就加快了，以后要注意这一点)，抄经的环节，我依然感受到紧张，拿笔的手在

微微发抖，看到我很在乎别人对自己的看法，知道。

到了总结分享环节，一开始很担心没有人分享，就提了一个互动建议，问大家今天是必经之路的什么重要日子。然后看到小羊同学在聊天区发出了“七周年”的答案，我顺势邀请她分享并送上祝福，之后又邀请了两三位同学分享，中间为了避免冷场，我主动分享了抄经给自己带来的一些改变，因为以前我分享时总喜欢说一大堆自己的感受，所以这次提起觉察：云空间是同学们的，不是表现自己的舞台，自己分享的目的是抛砖引玉。总结分享环节控制在十多分钟，11:00 整个带领流程结束。

自评本次带领基本流畅，今后带领时还需保持觉察，特别是心经读诵部分，让心经的力量更好地传递给大家。

考评组点评：

尊敬的喜悦同学您好：

十分荣幸参与您《飞天计划》的闯关考评，感谢您的抄经带领，让更多的同学能够庄严抄经。

闯关点评：优秀

点评内容：您提前进入云空间，熟悉带领流程，仪容仪表整洁大方，整体的带领庄严、殊胜，整体控场环节流畅。分享环节提出今天是必经之路成立七周年的话题，引导同学们来祝福及分享，与同学互动亦很好。

建议：以后读心经的语速可以再慢些，体会心经带给我们的能量。

云空间《飞天计划》点评组

考评员：祖兰、齐齐、安心

2023年10月25日上午

第二场云空间抄经带领员闯关评语

带领员自评：

因为原定今天上午闯关的慧敏同学生病了，所以我意外得到了这个闯关的机会。希望这一次带领抄经典能为慧敏同学和所有感冒生病的众生祈福，愿他们早日康复！

在云空间带领已经很多次了，所以我找不到一点点紧张的感觉。今天早上，特意提醒自己：要保持初心，要认真对待，同时也给自己提高要求，自己做技术支持。

提前一个小时打开电脑，把所有资料准备好，然后自己演练了一遍。

进入云空间以后，还是感到了一丝紧张，定下来，看着紧张的情绪。马上意识到，这一次带领是要为生病的同学祈福，顿时就觉得没有挂碍了。

整个流程进行得还比较顺畅。到分享环节时，有三位新同学早早开了麦主动分享，分享得都非常棒。有同学通过在云空间抄经看到了执着点，改变了行为；有同学突破了不敢开视频分享的障碍；还有同学主动要求加入万元户！

他们分享的过程中，有提到一些敏感词汇，我看到了，但为了不

影响整个分享的流畅和同学们分享的热情，我并没有去提醒和打断他们，因为新同学在这里体会到“看见”，得到成长，突破自己固有的模式，得到鼓励，得到爱与陪伴，能继续愉快地在抄经典中修行，比什么都重要！这也是云空间存在的意义之一吧！

考评组点评：

尊敬的喜悦同学您好：

十分荣幸参与您《飞天计划》的闯关考评，感谢您发心带领，让更多的同学能够因抄写经典而受益[玫瑰]

今天带领抄写经典 36 人，分享 3 人

闯关点评：优秀

点评内容：

1. 喜悦同学的形象气质让同学们一看到就亲切，着装、背景让人耳目一新。提前进入云空间，提前与技术同学有很好的沟通，准备充分。
2. 整个带领环节完整流畅，态度淡定从容，语音语速适中。让参与的同学都很有触动，有点评同学说有种大海般宁静的感觉。
3. 自己承担技术支持的工作，每个环节都流畅得当。

后期带领建议：

带领员的典范，点评同学一致认为没有改进建议，继续加油。

再次感谢喜悦同学的带领[爱心]

云空间《飞天计划》点评组

4. 星火嘉年华（小七大本营培训）

培训员时间	2023. 11. 11	培训的人数	演练观摩加考官 8 人
培训员时间	2023. 11. 30	培训的人数	57 人

第一次小七大本营培训员闯关评语

培训员自评：

小七培训员这个关口是我等待已久的，因为我已从新手村毕业了以后，深入了解必经之路和小七的工作，就是从接受小七培训开始的。

因此，前几天在看到群里发出报名接龙的时候，我非常激动，立刻打电话给永梅同学，邀请她跟我一起来挑战。

接着，我就着手做准备。首先发愿，愿我的培训能够让新同学受益，让他们能充分了解必经之路和小七的工作。

之后把培训相关资料下载下来，认真查看。特别是自己主讲的那一部分内容，把讲稿从头到尾细看了一遍，再按自己的思路加上了一些转承接合的句子，让流程更加顺畅。

讲小七的案例时，我决定结合自身的经历来讲，因为只有感动自己的故事，才能让新同学对志愿者小七有更深入的认识。

在闯关前一天，为了保证流程进行得更加顺畅，我决定让雅欣来帮我播放 PPT。同时做好了预案，万一她没有空时，我也能自己操

作。

感觉准备得很充分了，只等着演练开始。

我提前 20 分钟进入了演练会议室。主考官立梅同学告诉我，演练时，两个主持人要互换角色，也就是说每个人都要熟悉并主持完整个流程。

这个突发的状况，让我有一点点紧张。看到紧张，它堵在胸口，看着它，它很快消失了。

虽然原先以为是永梅同学主持的那个部分我没有准备，但是我还是决定挑战一下自己。虽然觉得没有准备好，是对主考官还有观摩的同学的不负责任，但这何尝不是一个考验呢？既然它来了，那么就全力以赴应对吧！

因此在永梅同学主持的过程中，我认真去观察并记录下来。角色互换开始时，我又感到四肢紧张，胸口有一点发紧。看着它，它很快消失了。

开始主持，开头部分还算顺畅，但是到了向新同学介绍各个试炼板块时，内容还是有一些技术含量的，因为自己没有事先准备，因此这个部分只能照着稿子去念，连我自己都觉得，新同学会听得云里雾里的。

这时，心里面涌上一丝的愧疚，看见。暗暗下决心：回头要把这部分好好地消化一下，等下次真正上场直播时，一定要把它讲清楚！

到了点评的环节，虚心接受并记录下三位考官的建议，打算对这次演练进行认真复盘。

总之，在整个闯关的过程当中，我能够比较好地提起觉察，但是因为没有进行足够充分的准备和预案，显得不够专业，下一次直播中要去改进。只有足够用心的准备了，才有可能让自己朝着越来越专业的方向前进。

考评组点评：

尊敬的喜悦同学您好：

十分荣幸参与您《星火嘉年华》的演练闯关（15:00-18:00）考评，感谢您的发心，让更多的同学能够了解“必经之路”及各板块。

演练闯关：优秀

点评内容：

喜悦同学主持风格轻松大方，亲和力好，控场能力强，培训内容完整，很好的和新同学互动。

提前 20 分钟入场，对培训内容熟悉并理解、认同，不是读稿。

始终微笑，眼神交流真诚热情，语速适中，吐字清晰。

后期建议：

1、建议“讲师”、“讲解”可用“志愿者小七，共同了解”等词语，让彼此关系更近。

2、请喜悦同学加深了解各板块服务内容。为同学们提供丰富的指导。

3、熟悉 ppt，和技术支持同学同步会更好。

再次感谢喜悦同学的用心参与[愉快]

必经之路《星火嘉年华》点评组

第二次小七大本营培训师闯关评语

培训师自评：

小七培训，虽然之前已经过了演练，但是这一次是直播，我希望能让新同学通过培训，很好地了解必经之路以及小七，了解试炼任务，所以我还是提前了两天来做准备。

昨天先自己把稿子过了一遍，然后跟永梅同学电话交流各个环节可能遇到的问题，最后建了一个小群，把负责小七培训的雅欣同学也拉进来，开了一个腾讯会议，把我们想到的问题都提前沟通清楚，把需要的资料全部提前准备好。

接下来，我把自己主讲的那部分内容，以及需要配合永梅同学的事项，例如播放 PPT、把试炼项目的版块负责人的联系方式发到评论区等等，全部演练了三遍，做到时间把控、和永梅同学的配合等方面都尽可能顺畅。

直播 19:30 开始，我和永梅同学 18:30 就进入了会议室，再次把整个流程演练了一遍。

接下来在整个直播的过程当中，永梅同学的主持起到了关键的作用，我也按照演练时所做的那样，跟她做了很好的配合。

整个闯关的过程当中，雅欣同学在背后做了大量的工作，并且全程参与，给了我们很大的支持。

这次闯关，我没有太多的紧张，因为有两位非常给力的队友，大家前期都做了充足的准备，一起努力，互相促进。感谢永梅同学和雅欣同学给了我这一次非常愉快的闯关经历[愉快][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

考评组点评：

尊敬的喜悦同学您好：

十分荣幸参与您本次《小七之旅、向光而行》直播培训的考评工作，感谢您的发心，让更多的同学能够了解“必经之路”的理念、价值观及关于小七需要知道的那些事。

演练闯关：优秀

点评内容：

喜悦同学对本次直播的准备工作非常的用心、充分，培训内容完整，流畅、专业，在培训过程中能够经常与同学们互动交流。

整个培训环节时间把控的好、在介绍小七案例时精选感动自己的故事相信也感动了在场的同学们。

喜悦同学整场培训始终微笑，眼神交流真诚热情，语速适中，吐字清晰。

喜悦同学与主持人紧密配合、无缝衔接，并与同学们互动、护持整个直播场域，充分体现做事的整体性与一体性原则，非常赞叹！

小建议：

1、在讲完第一、二部分，ppt可以先暂停播放，这样主持人邀请新同学自我介绍时可以看到直播现场，等讲解第三部分时再打开

ppt。

再次感谢喜悦同学的用心参与[愉快]

必经之路《星火嘉年华》点评组

考评员：王晶 雅欣 超越

2023年11月30日

5.勇闯智慧城（智慧心城值日生）

值日生日期	2023.10.15	当天主题	《好好说话》
值日生日期	2023.10.25	当天主题	《亲子关系》
值日生日期	2023.11.6	当天主题	《不抱怨》
值日生日期	2023.11.13	当天主题	《爱要大声说出来》

第一次心城值日生闯关评语

值日生自评：

10月份每周三是我在智慧心城1、3群值日，10月18日要开始第一次挑战点灯人历练计划，心诚负责人王豆豆和梁三岁同学提前两天分别跟我联系，讲解和提醒闯关标准。两位同学的认真、对同学的关爱，让我在闯关之前就已经感受到了力量。17日晚上睡觉前，我特意把闯关要求图再看了一遍，要求自己高质量地完成任务。18日早上醒来的第一件事，就是知道今天要闯关，发愿要看到群里每一位发言的同学，给他们回应，给予陪伴和鼓励。然后马上给心城两个群发早安问候，给已经在群里发消息的同学回复。之后首先完成值日生的两大固定任务：抄经打卡和分享当天的修行挑战。【好好说话】老

妈有糖尿病，每次她血糖异常波动时，我就会埋怨、唠叨她不注意身体，被数落的老妈总是不敢出声[撇嘴]前天跟老妈通电话，得知她血糖又高了，当时我感到又气又急，埋怨的话涌到了嘴边，这时我觉察到了情绪，定了定，说：“没关系哈，咱们控制好饮食，认真用药，很快就会好的！”说完以后，我很开心，能感觉到老妈也很放松，因为她又跟我聊了很多家常[愉快]然后我又深挖背后的执著点：怕家人给自己添麻烦。我的分享得到了同学的回应，也有同学分享了类似的事例。能够抛砖引玉让同学“看见”固有的模式，我觉得很开心。上午，心城值日生群发出来心城4群需要值日生助力的消息，4群不是我的职责范围，看到消息的一瞬间，有点怕麻烦，我看到了这个念头，立即回消息说：“请把我拉进4群。”值日的过程中，看到有同学有情绪，发消息说人生没有意义，不想活了。我不知道该怎么回应，只能@同学抱抱，我想帮不了同学什么，但起码可以让他知道，有人在关注着他。同时我也留意看其他同学是怎么来回应的，我发现，大家会本着对同学的爱的发心来回复。这一点让我很受益。还有宗教语言的问题，有同学老是提相关的话题，我想@他再提醒一下，看到念头，没有去做。后来有同学发了消息，意思是为什么我们一定要纠结于让同学不说宗教词语呢，大不了就是群被关闭，那就再开嘛！这次那位老提宗教语言的同学似乎意识到了什么，表示好几位心城负责人和学长都私聊过他，他发愿，如果他说这方面的词是有利众生的话，他就继续说，否则就不再说了。三岁同学也回应，虽然约谈过这位同学，但一直不忍心把他抱出群。这件事情，再一次让我感受到了小七对同

学纯粹的爱。还有一个收获，就是被心城负责人三岁和豆豆的认真负责震撼到了。我只是每周值日一天，感觉已经花了很多时间在这上面，而两位负责人是全年无休！特别是知道她们会看完所有同学的发言，确保心城的氛围没有偏离在生活中修行等主题时，那得多大的愿力啊！总之，一天的值日，提醒我更多地保持觉察，发心更纯粹，自己有爱、有光，才能更好地服务他人。

考评组点评：

恭喜喜悦同学完成心城值日生闯关任务[烟花]

【考核评级】优秀

评语：

喜悦同学按标准完成三项任务，在同学们分享不多的情况下，认真积极的参与互动。

每条互动都以鼓励温暖为主，能够让人感受到她的喜悦和纯粹。

优秀[强]

智慧心城

2023年10月18日

第二次心城值日生闯关评语

值日生自评：

今天是我在心城闯关的第二个值日，虽然值日工作已经算是轻车熟路了，但是，今天我同时要做好几项志愿服务，其中还包括一项比较重要的带领员闯关，所以早上闹钟一响，我马上跳起来，以最快速

度进入战斗状态[加油]首先，给我负责的心城1、3群发了早安问候，给已经在群里发了消息的同学回应。然后在心里发愿：我要看到今天每一位同学的分享，给他们适当的回应和鼓励，引导同学们在生活中修行。上午要把明天路考的报名接龙搞定，还要完成带领员闯关，只能见缝插针地看群、与同学互动。偏偏路考报名和抄经带领的准备工作都出了一些小状况，还得处理，心里一边提醒自己保持觉察，一边快速地解决问题，然后尽量沉下心来看看群里同学们的分享，思考如何回复。上午11:00，抄经带领结束，终于可以抽身出来，完成心城值日生必做的工作之一：写今天的挑战主题分享——亲子关系。我分享了因为觉察之道，我与孩子的关系从敌对到融洽的转变。然后再跟同学们互动，时间很快来到了13:00，而我竟然还没得空坐下来吃饭！午休之后，我看了一下今天与同学互动的数量，还没有达到闯关要求，那就再写一份觉察作业分享到群里吧！晚上参加全国智慧栈交流会，心里还挂着心城值日生的工作，时不时地看看群，拍一拍分享抄经打卡的同学。这一天很忙，但也认真地完成了值日工作。给自己点个赞[强][呲牙]

考评组点评：

恭喜喜悦同学完成心城值日生闯关任务[烟花]

【考核评级】优秀

评语：

喜悦同学高质量完成三项任务，认真阅读每一位同学的分享并积极地参与互动，带动群里气氛。

每条回复都以鼓励温暖为主，看到了你的用心，还分享了一个觉察记录，引导更多同学在生活中修行，很棒！

心城考评组

2023年10月25日

第三次心城值日生闯关评语

值日生自评：

因为9月、10月都在智慧心城做值日生，我对这个工作已经比较熟悉了，但这次值日闯关正好遇到最忙的周一，还是有些担心会应付不过来。早上醒来的第一件事，发愿：今天要提起觉察，看到每一位同学的分享，给他们适当的回应和鼓励。然后抓过手机，把我负责值日的2、4群置顶，打开信息提示音，在群里发早安信息。抄经、打卡。今天群里特别活跃，一边思考一边回复信息。信息很多，有点着急。看到“着急”，盯着它，等它变弱，回到当下。可能是为了考验我，期间有老同学在群里发佛像、发宗教用语，我的反应是：他们肯定知道这样做不妥当呀！发错地方了吗？正在犹豫要不要提醒一下时，豆豆同学私信提示了我一下，我瞬间明白了，群里有新同学，要让大家知道在群里发言要注意什么。以往遇到这种情况，我们都是很委婉善巧地提示，但这次是老同学发的，清晰直接地讲更好，所以我就请他们不要这样做。同时，其他同学也发出了群规图片和提醒。刚处理完这个小插曲，很快又迎来了第二个考验：有同学在群里问必经之路各个版块参与方式，甚至还问到了抄经笔的推荐！还好，这些版

块我都服务过，这些问题都不是问题中间也遇到确实不知道该怎么回复的信息：有同学分享了觉察作业，想请大家指出问题所在。我自知没有点评觉察作业的能力，还好三岁同学及时出来给那位同学进行了点评分析。这是我的弱项，后面要多练习座上修、座下修，提升觉察能力。今天的闯关，也算是一次“以事炼心”吧！多数时候能看到情绪，回到当下，但觉察能力还很弱，以后要多练习

考评组点评：

【考核评级】优秀

喜悦同学高质量完成四项任务：

- ♥ 一早就完成抄经打卡，让《心经》引领新的一天；
- ♥ “今日挑战主题”高水准完成，做到了“看盯挖改”；
- ♥ 认真阅读每位同学的分享，积极互动，每条回复都以温暖和鼓励为主，并及时回应同学的需要，带动了群里的气氛。
- ♥ 对于不遵守群规的现象，每次都能及时发现，并进行了温和而有效的提醒。

另外，喜悦同学不仅仅用言语包容、鼓励着同学们，也用自己的身体力行激励着大家，体现了小七纯粹、专业和乐趣的特质，很优秀！

[强]

智慧心城考评组

2023年11月6日

第四次心城值日生闯关评语

值日生自评：

又一次心诚值日，碰到了忙碌的星期一。早上打开手机，竟然有一个念头：希望今天在心城互动的同学少一些，这样我不用那么辛苦。

看到这个念头以后，我吓了一跳！跟同学互动就是值日生的工作呀，我怎么能还没开始工作，就想着自己要怎么样舒服一点呢！赶紧发愿：愿今天有多一点同学在心城互动吧！今天我要看见每一个同学的分享，给他们适当的回应和鼓励。今天我要全心全意地陪伴心城的同学们。

果然，今天在心城互动的同学特别多，信息有些应接不暇。提醒自己：没关系，认真看，用心回应就好。

今天的主题是“爱要大声说出来”。同学们纷纷在群里表达了对必经之路的同学和老师的爱，对家人、朋友的爱，让人感动，气氛很热烈。

我也分享了对同学的爱，在回应同学的时候，会特意加上一句：爱你哟！

但我觉得今天的挑战主题的意义远不止是在群里面、在网络上去说我爱你，而更应该是对自己身边的家人朋友说我爱你。

但想到这一点我就有一些犹豫了，因为对群里的同学们表达爱很容易，可是对身边的亲人朋友表达爱，对我来说却有点难为情……

那要不，跟邻居说句我爱你？可是邻居不在家……

那就跟在外地读书的女儿说一句我爱你吧，她长大以后，我还从未这样直接地对她表达爱呢！说完了以后，有点紧张。然后她说，我

也爱你哦！

很开心！不止是因为听到这句话，更是因为我突破了内心固有的观念！

然后继续值日的工作，感受着同学们之间那种爱的能量流动。同学们付出爱，又得到更多的爱。爱出者爱返，真实不虚。

智慧心城4群有好多新同学。之前听说其他值日生连打卡图都回应，我还觉得挺好笑的，今天我总算明白了他们的良苦用心。因为新同学抄经打卡的次数并不多，但他们来分享打卡图时，如果值日生能给他们一点回应，让他们感受到“被看见”，也许他们就有了更多坚持下去的力量。

深夜，小姚礼同学在群里分享了《最后一片叶子》，结尾的一段对话深深地感动了我：

“豆豆，你为什么读书？”

“为了解脱众生的苦！”

“你怕辛苦吗？”

“不怕。辛苦总会过去，而美丽会留下来。”

我只值日了一天，并不辛苦，但像三岁、豆豆等等同学，一直在心城值守，他们的辛苦，换来了必经之路这片美丽的净土！我爱你们，默默守护心城的同学们！

考评组点评：

【考核评级】优秀

喜悦高质量完成本次心城值日任务：

[爱心] 一早就完成抄经打卡任务，非常精进；并对于抄经打卡的同学们给予了充分的看见、肯定与鼓励，太厉害啦！

[爱心] 多次完成主题挑战任务，从回复中处处表达对同学们的爱，让我看到了您的真诚与善良，太赞啦！

[爱心] 能够给予同学们充分的看见与回应，我看到了您每次对同学们温暖的陪伴与智慧的肯定，很感动，真心值得学习！

智慧心城考评组

2023年11月13日

6. 学长带飞（带准小七）

组名	七七队	队友	阳光、英伦小兔、娜娜、小池			准小七	小确幸 空明
组长	小池	小白	蕾蕾	试炼任务	抄经带领员	小七去向	抄经带领员
成功时间	第一期带飞的是小确幸同学，11月2日通过路考，11月10日首秀；第二期带飞的是空明同学，11月11日通过路考，11月15日首秀；两位同学试炼任务都是云空间抄经带领员。						

学长带飞感受：

【为什么来闯关】

因为不知道这是一个闯关项目！昨天学长带飞对接人在小队群里公告闯关结果时，我才反应过来！

【有什么体验】

没有任何压力：当初新同学来到队里，为了让他们更快地找到合适的岗位和乐趣，队长带头，大家做自我介绍。我发现新同学都报名了云空间抄经带领员试炼，这正好是我服务的块版，于是陪着新同学做路考准备练习，关注一下路考情况，提醒他们接下来可以做哪些事情。新同学都很用心，小队里的老同学也很热情，一路过来，感觉特别轻松。

对通关结果感到愧疚：因为从头到尾我都没意识到这是一个闯关项目，所以甚至在最后填写《学长带飞计划》的表格时，我还想着不要让队长操心，带飞学长全部填上了自己的名字！其实队里的学长们也付出了很多，给新同学鼓励，为他们答疑解惑，陪伴新同学首秀……可是功劳全是我的，实在是愧疚！我发愿：以后队里的带飞任务，我会一如既往地陪伴新同学，如果有一点点功德，都回向给队里的学长们[愉快]

考评组点评：

7. 智慧面对面（分享嘉宾）

分享日期	2023. 12. 6	栏目组	云空间	分享主题	《在背叛中修行》
分享日期	2023. 12. 9	栏目组	周六有约	分享主题	《在积豆中修行》

第一次线上分享闯关评语

分享嘉宾自评：

报名《智慧面对面》嘉宾分享的时候，我抱着凑热闹的心来围观的，结果小默学长真的组了一个闯关群，然后我就成为一名闯关者了。

这一期的分享主题是《在逆境中修行》，其实加入必经之路以后，逆境、顺境对我来说已经不是太大的问题了，“苦乐皆为道用”，都是修行的入口。

如果非要说逆境，那就要分享我来必经之路的一个契机了——遭遇了背叛。可是我个人的经历如何才能让听者受益呢？我想应该就是穿越无常、获得新生的那种力量吧。

我提前七天按照这个思路写出了初稿。小默学长和俊池学长给我提出了修改建议，其中一点提到：我在分享稿的前面部分提到，加入必经之路之前的生活是平淡而幸福的，那么加入必经之路以后呢？

这是一个有意思的问题，因为，加入必经之路以后，我从来没有想过这个问题！

这让我无意间发现了自己加入必经之路以后最大的变化：就是不再关心自己的生活过得怎么样，幸不幸福，而更在乎的是，我的所思所想，所行所做，是不能让别人更幸福一点、让世界更美好一点。

希望从今往后，跟老师和同学们一起，在这条人生的必经之路上，继续精进修行，利益众生！

考评组点评：

恭喜喜悦同学完成【智慧面对面】闯关任务

1、闯关者名称：喜悦

- 2、闯关者学号：BJ2303011
- 3、栏目：云空间
- 4、闯关时间：12月6日
- 5、分享题目：《在被背叛中修行》

【得分】 4.1分

【考核评级】优秀

【点评】

1. 自己思考背叛的觉醒部分；
2. 真实性强、情感充沛、静心准备；
3. . 形象气质佳，语速适中，准备充分；
4. . 分享纯粹，无我，利他；
5. 敢于直面自己的勇士，特别赞。

【建议】

1. 把自己融入自己的故事里，而不是讲的像诉说别人的故事，能引起共鸣不仅是故事本身，还有讲故事的人；
2. 觉察更深入理解些，建议多分享，影响更多人。

第二次线上分享闯关评语

分享嘉宾自评：

这一次的闯关机会是天雄同学强行帮我接的龙。为什么不是主动接龙呢？因为担心自己的分享不能让同学受益。

天雄同学帮我接了龙以后，我第一反应是很抗拒。然后我觉察了

一下，看到了自己怕写稿、怕在同学们面前分享的畏难情绪，我决定“反者道之动”，迎难而上，分享一下自己最近收到的一个大礼物。

我从加入必经之路以后，就一心想尽快积够智慧豆上天空营，可就在我努力挣够积分以后，第九期天空营却没有我的份！这个意外让我反思整个积豆过程中自己的思想变化，然后发现智慧豆是一个很好的修行工具，它能够让我去审视自己的发心，从最初的为积豆而积豆，到后面受同学无我利他的精神感染，感觉自己也越来越纯粹，就在傲慢心生起时，来了一份不能按时进天空营的大礼，让我看到自己的不够纯粹，从而希望今后能超越智慧豆，做到真正的“不求名利、无我利他”。

就在刚刚，看到11月份的智慧豆可以查询了，我很好奇，进去看了一下，我的智慧豆够上几次天空训练营的了，但我早已没有了当初的那份兴奋，希望这些豆豆不要再成为我的执著点，希望它们以后能够帮助到其他的同学。

考评组点评：

恭喜喜悦同学完成【智慧面对面】闯关任务[烟花]

- 1、闯关者名称：喜悦
- 2、闯关者学号：BJ2303011
- 3、栏目：周六有约
- 4、闯关时间：12月9日
- 5、分享题目：《在积豆中修行》

【得分】 4.4分

【考核评级】优秀

【点评】

1. 喜悦同学的分享非常真诚，分享了自己从不那么纯粹，逐渐变得纯粹的过程，对同学们有一定的启发性。

2. 有觉察案例，有修行的体验，精神饱满，状态不错；

3. 分享内容扣主题，很正向传播，整体不错。

【建议】

1. 可以更加深入，多加觉察的内容，更好引导同学在做小七中修行。

2. 下次可以在修行部分深入分享，给同学们更多感悟

8. 百花齐放（自然村村委）

第一次村委闯关评语

向导自评：

【为什么来闯关】

我加入必经之路，最先建立深度链接的人，就是我的向导建璞同学，她在我心目中就是必经之路地代言人。我也一直希望有机会能像她那样，引领新同学走进必经之路的大门。终于在10月31日如愿以偿成为39村5队的向导。我发愿：要全程全心全意陪伴新同学，看见他们，适时地给他们回应和鼓励。

【有什么体验和收获】

从害怕挑战到享受过程：第一次做向导，心里完全没底。参加新

手村培训交流会时，村长反复说，第一次做没关系，我们是一个团队，这让我稍微放下心来。大村长的话更让我一下子就不焦虑了：“如果一切都顺顺利利的，那我们来做新手村志愿者的意义在哪里？”整个新手村期间，碰上了我工作最忙的时候，有时还不能看手机。随时提醒自己：忙，正是提起觉察时。两周下来，才发现最初的恐惧不过是一个念头，觉察让我回到当下，提高了做事的效率，很享受这个过程。

从患得患失到因上努力，果上随缘：虽然毕业率并不是衡量向导工作好差的标准，但我还是担心，因为自己工作不到位，导致新同学不能升上高阶、不能毕业。初阶时，果然有一位同学迟迟不交作业，我看到自己瞻前顾后、患得患失的心理，然后转念，按照自己的发心，给新同学鼓励和足够的耐心。虽然最后这位同学还是没有升上高阶，但我也知道，我已经做到所有该做的了，因此，很平静地接受了这样的结果。

从关注自己到关心同学和团队的成长：为新手村服务的志愿者们带给我深深的感动。观察员学长们常常工作到凌晨，点评同学们的作业，给每一份作业做出详细的分析、指点，给予鼓励；村长看见每一位同学的分享；总向导总能适时地给队员们提点和鼓励；掌柜每天按时发布作业，提醒、跟进志愿者的每一项事务；小记者们在背后默默地记录着同学们的点滴成长；向导们之间的互相鼓励、互相学习……在这样的氛围下，我也会自觉地去关注自己队里的同学，看他们是否在新手村有所收获。当他们出现在小七培训会上、向我咨询必经之路的服务版块，即将成为必经之小七的一员时，我比自己毕业了还要高

兴!

考评组点评:

喜悦同学好[玫瑰]

以下是您闯关星海奇航通知单

总评级:【优秀】

恭喜您顺利通关[玫瑰][庆祝][太阳]

村长和评点评语:

犹如喜悦的名字,服务中感受到了不热不冷刚刚好的喜悦之感,让人舒服。能感同同学们的内心,沟通节奏把握的很是准确,继续加油,感恩。

欢迎喜悦同学继续挑战[玫瑰][庆祝][太阳][烟花]新手村欢迎你!

第二次村委闯关复盘总结

【今天的工作情况】

作为总向导,我职责之一是把控行事历上是否还有什么要做但没做的,进行提醒。

今天是开村第一天,早上第一件事情,首先确定各个岗位上的同学都按行事历的计划推进工作。

然后请向导提醒昨天没有提交自我介绍的同学补上,同时请向导把今天的作业私发给同学。

白天抽空在学习群里互动,主要是向村长、掌柜学习,如何鼓励

和回应新同学。

晚上 21:00，提醒闯关的同学写总结复盘；接龙汇总向导今天的工作进度。

【收获和启发】

三岁村长、珊婷掌柜事无巨细，只要是需要她们的地方，她们都及时回应，认真服务，她们也不停地提醒我该做的事情，三岁村长特别细致，连加新同学微信的话术都帮我们编辑好；还有向导和记者同学们都很用心服务新同学，我感觉自己是被大家拖着走的，特别省心省力。希望自己也能像大家一样，更用心一些。

3月14喜悦 工作复盘总结

今天上午照例首先确定各个岗位上的同学都按行事历的计划推进工作。

然后请向导把今天的作业转发给新同学，并给新同学适当的鼓励。

白天抽空在学习群里互动，及时看见和回应新同学。

晚上参加觉察答疑会，留意新同学是否到场。

村长、掌柜和向导、记者各司其职，又齐心协力服务新同学，一整天都被大家感动着。

3月15喜悦 工作复盘总结

今天早上照例先确定各个岗位上的同学都按行事历的计划推进

工作。

然后把作业简单提炼了一下，请向导把作业转发给新同学，并提醒一下新同学第二条视频很重要。

请向导把昨天的觉察答疑会的录频转发给新同学。

白天抽空在学习群里跟同学们互动。

做得不好的地方：

白天关注新同学的时间比较少；

晚上参加新同学通关分享会，会议结束的时间比较晚了，导致快32:00了，才提醒向导汇总工作进度、提醒大家写闯关复盘总结。

好在有三岁村长、珊婷掌柜，还有各位向导一直关注跟进新同学的动态，我的经常不在线，不至于给大家带来太大影响，感动

3月16喜悦 工作复盘总结

今天早上照例先确定各个岗位上的同学都按行事历的计划推进工作。

接着把作业简单提炼了一下，请向导提醒一下同学作业的重点。

请向导把昨天新同学通关分享会的录频转发给新同学，并提醒新同学注意保护必经之路，不要向外转发。

白天抽空在学习群里跟同学们互动。

今天特别感动的地方来自健平向导。健平向导说，她带的两位新同学作业进度有些慢，下一步不知如何去跟进。我看到她发给新同学的聊天记录，每一条充满爱和温暖，尽心尽力，但她仍然担心自己做

得不够好，生怕新同学掉队。健平向导让我看到了宝贵的初心。如果我也能保持这样初心，那我会更为同学们着想……

我们的新同学也很棒，作业写得都比较到位，向导们一定都做了很多沟通和努力。村长和掌柜也一直在非常用心地回应新同学。感恩村里每一位小七的付出！

3月17 喜悦 工作复盘总结

今天早上照例先确定各个岗位上的同学都按行事历的计划推进工作。

接着把作业简单提炼了一下，请向导提醒一下同学作业的重点。

提醒作业重点时，想当然地用了其他自然村的图片，后来经村长和掌柜提醒，才发现有标准版的作业讲解，以后遇到类似情况，还是要多跟村长和掌柜沟通。

白天抽空在学习群里跟同学们互动。

今天特别感动的地方来自小默向导，当旺旺同学请假时，小默向导能多问一句，从而了解到新同学是因为不理解题意时，善巧地引新同学学会“看见”。这需要自身保持觉察，还要有慈悲之心才能做得到。希望我也能有这样的智慧和能力去帮助新同学！

3月18 喜悦工作复盘总结

今天早上照例先确定各个岗位上的同学都按行事历的计划推进工作。

接着请向导提醒一下同学尽量早上看一下作业要求，因为“善良24小时”作业的目的是希望同学们全天都能保持觉察。

白天抽空在学习群里跟同学们互动。

今天最感动的是向导们的付出：在健平向导的努力下，蝴蝶同学和芄草同学都提交了作业；洪姑娘和盼盼向导带的冰世界同学、潜心修行同学也有惊艳表现；吉祥和小默向导对新同学很上心，有她们在，我很安心

3月19喜悦工作复盘总结

今天早上照例先确定各个岗位上的同学都按行事历的计划推进工作。

接着查看计分表，对每位同学必修题完成的情况做到心中有数，请向导继续鼓励新同学完成最后一天作业。

提醒向导给新同学写毕业寄语。

白天抽空在学习群里跟同学们互动。

今天最感动的是村长三岁带给我的。她想到新同学结束新手村课程以后，离考试还有一段时间，她计划把智慧心城的作业搬过来，帮助大家保持状态，如果观察员没时间点评，她就自己来点评。为她的纯粹付出感动！

9. 觉醒大道（摩鱼班预备营）

一、基本信息

姓名	喜悦	年龄	52岁	城市	广西 北海市	
必经之路 学习履历	新手村	30村 祥和村		天空营	第10期	
必经之路 服务履历	向导、总向导、观察员、水手、云空间主持人、小书童、 导读员、抄写经典带领员、云空间路考组组长、智慧栈版 块联络员管理等					
智慧豆	2385个		填表时间	2024年4月9日		
加入预备 营时间	2024年1月31日		考核时间	2024年4月23日		

二、日常作业完成情况

日期	2.01-2.29	3.01-3.31	4.01-4.8
视频 观看 情况	三期宣讲员： 01-13	四期宣讲员：01-07 绿荷老师沟通课 《沟通原来如此简 单》01-05	二期宣讲员：01-08 二期宣讲员结业典礼演讲 特邀嘉宾宗翎老师分享
日行 一善	29善	31善	8善
打坐 时长	每天60分钟	每天60分钟	每天60分钟
觉察 作业	20个	29个	8个

三、视频心得体会及最有感触的一句话

(一) 三期宣讲员视频体会

01. 《宣讲员的4个做事原则》

第四点原则：所有的修行都是要求自己的，不能去要求别人

这是我很容易犯的。自己懂得了一点点觉察，与人交流之中就有意无意地想用这些来要求别人。比如，自己不抱怨，所以要求女儿也不能抱怨；自己遇事向内求，就要求朋友有烦恼时也要向内求；自己看到了一些习气模式，就要求朋友也要看看自己有什么执著点……

正如蓝狮子老师说的那样，我们就是一个普通人，要像个普通人那样与人交流、交往，真正做到和光同尘。

02. 《不另有所图》

我对“所有我们所做的事，都是为了去掉我执”这一点很有感触。回顾自己做善事时，似乎总是在想着让别人觉得自己有多厉害，这就是在加重我执了。我发愿：我要全心全意地为他人服务，自己是否厉害、是否修行进步、是否智慧增长都没有关系！

03. 《你的角度有多大？》

打开角度，有两种方法：

- 1) 看到一个模式，打开一点角度
- 2) 回到原点

我目前还处在第一种方式，甚至很多时候都看不到自己的模式。我要好好利用生活给我的安排，珍惜每一个对境，保持觉察，去对治自己的心，让自己的角度更大一些。

04. 《修行是什么？对治我们的心、情绪、执着和挂碍》

1) 有东西挂碍住你的时候，就是对治自己的心最好的时候，执著点就是最好的抓手。

“烦恼即菩提”，这句话常常放在我嘴边，但真正烦恼来的时候，却忘记把觉察拿出来用了！通常会去向外求，找别人的问题，认为是别人使我痛苦……

让烦恼来得更猛烈一点吧！

2) 修行不在于行式，而要向心上下功夫。

懂得修行的人，怎么做都是对的。我们不能从表面上去评判一个人的修行好坏。

3) 对治烦恼和情绪最好、最快、最稳妥的方法就是不为自己，纯粹利他。

今天头痛，我发愿承担全天下所有人的头痛。以前发愿的背后，可能藏着希望自己头痛快点好的小心思，但今天没有。如果我不头痛了，那很好；我继续头痛，也很好，因为我在承担他人的痛苦！体会到了“痛而不苦”。

“越是看不惯的人和事，越是要在这上面去磨”，这一点挺触动我的。以前遇到看不惯的人和事，我就想去纠正别人，如果纠正不了，那就敬而远之。

其实这些做法的背后，就是没有觉察。首先，我对这些人和事有判断，是对的还是错的，是好的还是坏的，等等，之后就跟随这些判

断去做出反应。其次，遇事就认为是别人的问题，没有回到自己身上来找原因，更没有意识到这是修行的入口。

比如，在必经之路，开会时，有同学说个不停，我就嫌人家啰嗦，竟然还想着怎么去告诉对方她有多烦人，完全没觉察到是自己的问题，起码是自己的角度不够大。

所以，“不是必经之路需要我，是我需要必经之路”，我需要在這裡借事修心。不止是在必经之路，更要在日常工作生活中时时提起觉察。遇到看不惯的人和事时，不要错过了修心的机会。

06. 《在生活中如何通过觉察“演戏”？》

“世间八法”是人性自然的反应模式，是自我的把戏，要看到这个模式。

被批评、不被关注、失去、痛苦，都是比较容易提起觉察的，但是被表扬、被肯定、得到时、快乐时，反而是容易被带走的。

要持续练习座上修，保持及时看见的能力。好好珍惜学习的机会，珍惜每一个当下，每一次情绪，每一个对境，好好修行。

像水一样无我，去恒顺众生。

07. 《真正的“我”是谁？》

我对其中的一句话很有感触：“觉是无处不在的。目光所及，都是自己，念头所达，都是世界。”

所以，“我”就是整个世界，每个人也都是整个世界，我与世人

并无差别，跟佛也没有差别。

突然有了这样的感悟：

我爱这个世界的每一个人，我好想让这个世界变得更美好一点，我愿意让这个世界变得美好一点！

08. 《修心七要》框架简述

09. 《第一要：首修前行》

人身难得，轮回过患，生死无常，因果不虚

人生无常。这句话常常挂在嘴上，但心里从未真正认为无常会来。老师说，如果这是见家人的最后一面，会对他们各种不满吗？如果这是见父母的最后一面，会对他们的唠叨不耐烦吗？

人生无常，也是对治我执的良方。当你全然活在当下，其实是无我的；不能安住当下，是对未来的焦虑、担忧，这些念头会带着自己去向外抓取各种名利。要多多提起觉察。

10. 《第二要：修正行-发菩提心》

11-1 《第三要：转恶缘成菩提道》

对治看不惯他人：

最简单的方法：这是他的生活方式。每个人都有自己的生活方式，每个人不一样，修行人不能要求别人改变生活方式。

最究竟的方法：问题是空性的。觉察“看不惯的人”“看不惯的事”都是一个念头，都是你的判断，是你的问题，不是别人的问题。世界是空性的，世界是你定义出来的。

施、受二法交换修

施与受是非常重要的菩萨道修法，它是开展世俗菩提心的主要修法。

施受法的原理：

要像爱护自己一样去爱护别人

要像轻视别人一样轻视自己

修法：吸气和呼气

刻意练习：在打坐时练习，可以早上观念头，晚上修施受法

施受法已经传了一千多年了，很多高僧大德越修越厉害

随时可以做施受法，这就是在做善事

11-2 《第四要：修持的大力》

12. 《第五要：对治自我的修行》

13. 《第六要：修心诫》 《第七要：恒受修心教法》

这里面的口诀要在生活中去应用，而且要多用；

如果只是知道，而不去实践，还不如不知道，因为这些知识会成

为“所知障”。

（二）四期宣讲员视频体会

什么是勇士？

勇士敢于去敞开自己，不害怕被伤害，敢于去承担改善社会的责任，愿意去为这个世界做一些事情，让世界变得更美好一些。

勇士的特点是谦卑又自信。

勇士的两大武器

觉察之剑和慈悲之盾。

觉察是所有的基础。

真正的慈悲，是没有什么需要保护，就是最好的保护，这也是成为勇士一个很关键的点，是破除自我，削弱我执的一个关键的点。

勇士的首要目标

拿情绪来练习，用觉察，及时看见情绪，找出执著点，破除我执。

勇士四大原则

四大原则——不占便宜、不说谎、不抱怨、不思他人过需要持续练习。

勇士的日常工作

看戏和演戏

看戏的原则：

- 1) 保持觉察；
- 2) 看见对方的模式；
- 3) 不要去改变对方。

演戏的原则：

- 1) 保持觉察；
- 2) 不判断对错；
- 3) 示弱，处下。

勇士的修行口诀

最基本的一个口诀：反者道之动

修心七要里的 59 句口诀都是建立在这个基础上的，我常用的是：

都是我的错

勇士的障碍和标准和衡量标准

障碍

1. 傲慢
2. 散漫
3. 所知障
4. 好为人师
5. 更加严重、更加敏感的，就是自我的欺骗怎么办？

1) 需要一个老师

定原则，比如，不说谎，哪怕是善意的谎言也不说。

2) 自我会去逐渐地用你修行的方法来欺骗你，这是一种它常用的方法。

衡量修行进步的标准：

二证取上首

负面情绪出现的次数

梦中的一些表现

(三) 最有感触的一句话

止和观（觉察）是一条窄道，慈悲（发愿、自他交换）是宽道。

修行之路是一条勇士之路，向自己的心上下功夫，平时要练兵，多练习觉察和自他交换（包括发愿）。

四、提交自己最满意的 3 份觉察作业

觉察作业 1：

身体不舒服。

【看】看到自怜的情绪出现。

【盯】盯着情绪，直到它消失。

【挖】这是自我的模式，想被关注，被照顾。

【改】发愿承担全天下所有人的病痛。然后吃药、睡觉。

觉察作业 2:

背景：去餐厅吃饭，要先刷卡，服务台的姑娘每次都要问：“是一个人吗？”我每次都回答是的，然后告诉她，我都是一个人。但是下一次她又会再问：“是一个人吗？”

【看】我有点恼火，看到念头。

【挖】有傲慢心。觉得她是服务员，我是客户，我都来了八百次了，你不该记住我了吗！

【改】刷卡，问“是一个人吗”，这是她的工作模式。我笑了，一边输密码，一边帮她说“是一个人吗？是的。”她也笑了。

觉察作业 3:

准备参加考试。

【看】有点紧张。

【盯】盯住胸口的紧张感，直到它消失。

【挖】在意自己的表现，有得失心。

【改】发愿：请菩萨加持，如果考试通过对众生有利，请加持我考试通过；如果考试不通过对众生有利，请加持我考试不通过。

五、预备营学习期间体会最深的感受

七师父说的一句话：我们宣讲员，如果在必经之路一段时间之后，觉得自己收获很大，我们要对这种想法感到惭愧！我们应该想，我为

同学的修行进步做了什么？

这句话让我感到非常震撼，有醍醐灌顶的感觉！我修行很差，觉察也常常不在线，那我能为同学们的修行进步做些什么呢？

我决定成为联合发起人，为必经之路平台的运行助微薄之力。

我决心今后要为了成为同学修行进步的垫脚石。比如，当我手上服务着好几个版块，需要交接一些出去时，如果是以前，我会想交哪些出去我更轻松，而现在我的标准是哪些版块更能让新同学得到历练。

六、新手村观察员实践记录

觉察作业 1:

接到一个新任务，不知如何去开展工作。

【看】看到畏难情绪。

【盯】盯着胸口的堵，直到它完全消失。

【挖】害怕走出舒适圈，这是自我的模式。

【改】这个任务可能会帮助同学成长，不是我去做，又是谁呢！

着手开始准备工作。

觉察作业 2:

要做的事情很多，还不停有电话进来。

【看】看到烦躁的念头。

【盯】盯着胸口和小腹的堵，直到它消失。

【挖】怕麻烦，这是自我的习气模式。

【改】我就是要为众生服务的嘛！愉快地接电话，一件一件把事情处理完。

七、考评组点评

朱平学长的建议：很不错，愿力照亮余生。去天空营做船长，从不同视角熏习。

考核通过，恭喜喜悦同学晋级。

10. 漫步连心桥（智慧栈联络员）

闯关人自评：

作为【漫步连心桥】的共创者，在设计这一关时，让我跳出了一个单纯的闯关者的视角，去考虑如何才能增强闯关的体验感，如何才能服务好闯关者……这对我是一个挑战，它的意义远胜于闯关本身。

在接到这个任务的最初，我有畏难情绪，不知道从何处下手。反者道之动，只要对同学有利，不是我去做，又是谁呢！

在做的过程中，面对闯关同学提出的建议，我内心有抵触情绪，老实用“看、盯、挖、改”对治，认真对待，把每一次对境当作修行的入口……

一路走来，很感谢每一位来闯关的联络员，给我们提出了宝贵的建议，让我们不断地去完善和提升；

很感谢【漫步连心桥】的对接人姝娟，她用最耐心细致的服务，一对一跟进，指引每一位闯关者，让大家能顺利通关；

栈长培训环节，是【漫步连心桥】的重头戏，噗噗的无限创意和付出，给了我们莫大的力量和支持……

在这次闯关的过程中，我以预备栈长展示交流会点评嘉宾等身份参与，在预备栈长们的纯粹发心和大爱付出面前，我自惭形秽，没有智慧和能力给到预备栈长们更好的建议和指引。唯有希望今后服务更纯粹一些，更专业一些！

考评组点评：

恭喜喜悦同学完成【漫步连心桥】闯关任务

【考核评级】优秀

评语：

喜悦同学高质量完成了本次联络员闯关任务：

喜悦同学是云空间抄经典带领员、读书会导读员，熟练掌握在线下智慧栈组织开展抄经典及读书会等活动的技能；

喜悦同学自学了联络员手册，笔试通关；

在栈长培训阶段，喜悦同学以预备栈长展示交流会点评嘉宾的身份全程参与，积极与预备栈长们互动，引导新栈长在组织活动中修行；

喜悦同学参与了线上月月慧活动互动，体验与智慧栈的连接；

喜悦同学真诚分享了此次闯关的修行感受，影响和照亮更多的联络员。

联络员是必经之路与线下智慧栈的桥梁，是必经之路的代言人，希望喜悦同学继续通过服务智慧栈，让更多人与心经结缘，在生活中

修行。

漫步连心桥考评组

2024年4月18日

11. 北斗七星（点灯人考评员）

【北斗七星】第一次闯关评语

闯关人自评：

2024年4月18日晚，我作为“北斗七星”考核员参与了“飞天计划”Joy同学的闯关点评。

【前期准备】

我参加“北斗七星”培训，认真学习了培训内容，对整个北斗七星”的缘起、宗旨、定位、意义、点灯人闯关考核标准，以及考核员的工作流程及职责有了初步的了解。

当天下午，我联系Joy同学，了解她的基本情况，把考核的标准（七维度表）发给她，提醒她作想应准备。

【点评过程】

我提前20分钟进入云空间并打开视频，同时查看Joy同学，以及“飞天计划”点评组的另外两位点评官安心同学、慧晋同学是否按时到场；

全程打开视频，参与整个流程；

Joy同学带领结束后，我邀请安心同学、慧晋同学及“北斗七星”考核组的立梅同学、郭菁同学一起讨论点评结论，并在立梅同学、郭

菁同学的建议下，请 Joy 同学过来，由“飞天计划”点评组的两位点评员和我按照“三高一提”的标准，对 Joy 同学的闯关进行了面对面的交流点评。最后，告知 Joy 同学两天内会出闯关结论。

点评结束后，“飞天计划”点评组的两位点评员和我讨论了 Joy 同学的闯关结论，并由我撰写评语，当晚发给了 Joy 同学。

同时，我填写提交了闯关点评表。

【闯关感悟】

在点评的过程中，我看到自己的各种念头，比如，Joy 同学是我天空营的船长，我给她点评，自己的能力够不够？看到念头，回到当下，按照点评的流程和规范去做即可。

面对面的交流点评时，怎么表达，才能既鼓励到同学，又能真正帮助同学提升呢？看到自己的纠结，问问自己纠结背后的原因是什么，其实就是执著于面子！挖出了执著点，回归点评的初心：托举同学的付出与精进，自己表现如何，已经不重要了。

“北斗七星”是一个全新的关口，所有参与共创的同学都特别纯粹付出，只为服务好来闯关的同学，这是我闯关过程中最深的感受，谢谢@所有人，爱你们

考评组点评：

恭喜（喜悦）同学完成【北斗七星】路考任务

【路考板块】“飞天计划”

【路考结果】：通过

【评语】：喜悦同学准备充分，提前 20 分钟进入云空间；了解考核流程；与闯关同学沟通，分享考核“七维度”标准，让同学有充分的准备，体现了发心、专业；

点评过程中照顾同学的感受，真诚表达对同学的鼓励赞扬，同时也从同学表现细节行为上指出同学的待更好提升的部分，同学愉快认可接受是最好的助力，体现了沟通技能，专业，耐心细致的风格；

点评中，闯关同学第一个分享抄经感受打破冷场，喜悦同学点评的一句“抛砖引玉”让我顿时眼前一亮，有见地，看到了同学的闪光点。

在自评部分，喜悦同学分享了考评中的觉察，看到了自己对熟悉的同学融入了个人的感情，这也是希望喜悦同学下次要提升的部分，正常流程去点评就好。

感谢喜悦同学在点评过程中充分“看见并托举”，是同学的守护者，托举者，推动着“点灯人计划”闯关同学的前进步伐。

感恩您的保驾护航！

“北斗七星”考评组

2024 年 4 月 18 日

【北斗七星】第二次闯关评语

闯关人自评：

【点评板块】黄金屋奇遇_金凤

【闯关时间】2024年7月9日

因为工作的原因，前段时间暂停了必经之路的服务。工作告一段落后，我马上重返小七岗位，第一站就是参与【北斗七星】点评。

为了熟悉整个工作流程，我先参与了其他同学闯关的点评，然后再把所有【北斗七星】相关文件下载下来，重新学习了一遍，确定自己准备好了之后，才开始【北斗七星】第二次闯关。

7月9日，我作为主考核员点评金凤同学的【黄金屋奇遇】读书会导读员闯关。我提前两天建了闯关临时群，把闯关的流程、相关的资料、可能用到的链接，全部发到群里，提醒每位同学注意的事项。

对于版块闯关者金凤同学，我特别私下了解了一下她准备的情况，提醒她与小书童和技术支持提前沟通好相关细节，希望能助力她顺利通关。

9日下午，我再次提醒点评组成员和金凤同学，提前各就各位。

读书会开始前半小时，我提前进入会议室，确认点评组成员和金凤同学到位。读书会开始后，认真观察和记录，以七维度考量闯关同学的表现。在这个过程中，看到各种意外出现，例如，有书友未按时到场、有小朋友出镜，有书会网络卡顿等，看到想下场帮忙的念头，然后提醒自己保持觉察，相信金凤同学。而实际上，每一次金凤同学都从容地顺利解决了问题。

读书会结束后，进入了“10分钟面对面”点评交流环节。之前在参与其他点评时，这个环节通常会超过半个小时，今天我尝试一下，自己是否能把它控制在10分钟之内。因此，开始之前，我特意提醒

大家以简练的语言，依据“考核七维度”为标准“三高一提”方式点评，时间控制在每人三分钟以内。但实际时长仍然超过了15分钟。

我看见自我在辩解说：才超时5分钟而已嘛！

之后进入了【北斗七星】考核组郭菁同学对我的点评。郭菁同学给了我很多的鼓励，我看到惭愧的念头，希望今后能多做一些，服务好同学们。

感谢同学们的托举！

考评组点评：

祝贺“喜悦”同学完成“北斗七星”第二次闯关任务

【点评板块】黄金屋_金凤

【闯关时间】2024年7月9日

【闯关评级】优秀

【闯关评语】十分荣幸参与你《北斗七星》的闯关考评，感谢喜悦同学发心托举与记录同学的付出与精进。助力点灯人闯关，帮助同学成长，成为他们的守护者。

1. 喜悦同学在做主点评官过程中，完全按《北斗七星》的工作流程完成：

- 提前一天建临时群，发温馨提示
- 提前10分钟以上进入会议室
- 全程开视频，详细记录
- 依据“考核七维度”为标准“三高一提”方式点评

● 培训结束后“10分钟面对面沟通”

以上都完成的非常好！点赞！

2. 提前学习并且跟闯关同学认真沟通交流闯关流程，为点评工作做充分准备，为你的极致用心点赞；

3. 面对面点评环节细致，时间提醒到位，点评中语言简练温暖，对同学提升建议非常具体，充分体现了沟通要素，做到了有温度。

【后期建议】：闯关同学们需要你多多参与点评，给刚闯关同学们做榜样，托举同学们综合素养更上一层楼。

再次感谢喜悦同学在《北斗七星》担任主点评官，为同学们服务，托举同学更进一步！

北斗七星考评组

2024. 7. 10

四、暖言暖语

文案：Vita、陈国莉、明月心 编辑：眉山

我们心中的喜悦

她来自于美丽的“珠城”——北海，毕业于30村祥和村。

她人如其名，声音柔和，笑容慈悲，让人一见便心生愉悦，她心里装满众生，一切美好都想与众生分享，一切事务出发点都以利益众生为前提。

她是必经之路勤劳的“小蜜蜂”，云空间技术组，培训组，路考组，智慧栈，新手村，数不胜数，到处都有她的身影。

她稳坐点灯人计划闯关榜榜首，她的精进可想而知，她的专业，她的慈悲，你会以为她是跟随必经之路很多年的老小七，不，她也不过是今年7月才加入的新手村。在她身上你会看到小七的纯粹，专业，乐趣。。。。

今天的暖言暖语送给让人心生喜悦的——喜悦同学

陈国莉同学说：

初见喜悦就觉得人如其名，后来再见的每一次，都让我心生愉悦，在她身上我看到了小七的纯粹，专业，乐趣，看到了她把修行看成了最重要的事，必经之路各个板块都有她的身影，她慈悲，她谦逊，听

她说话就觉得很温暖，向你致敬

张燕同学说：

说起喜悦，必须点赞了！是真佩服呀，我觉得她真是一心一意为同学服务，路考组，智慧栈，还有其他，处处可见她，她承担的可多了，我做不到，但我佩服她。再次点赞！

清水无香同学说：

喜悦同学是我七七队带飞的学长，还记得我要路考云空间带领员的时候，喜悦同学主动给我指导，带着我走流程，增加了我路考的信心。看着喜悦同学的笑脸就觉得喜悦！

小青同学说：

喜悦喜悦，人如其名，与喜悦的交集是搭建智慧栈培训路考组。当时喜悦负责云空间的路考组，二话不说，直接干上了，感谢与喜悦短暂的搭档。向你学习认真、负责、兢兢业业的作风~~~

蕾蕾同学说：

落落大方精进又优秀的喜悦同学，不仅积极闯关也担任多个板块，对工作认真负责，谦虚好学，真的是楷模学习的榜样

祖兰同学说：

她说得少做得多，无私有担当，默默的承担很多工作，对同学们耐心友爱，必经之路一般是老带新，但也有例外，我这老同学常常被喜悦同学带着勤奋起来。

雅欣同学说：

喜悦同学总是热情洋溢，温暖大方哪哪都能看到她专业敬业付出的身影，最出色的是每次看她主持都惊叹完美，用超越的话说：喜悦是天选主持人。

芬芬同学说：

喜悦同学给我第一印象就是淡定从容，希望你在必经之路越来越好。

花点时间同学说：

看到她每次闯关都是第一名，一旦羡慕我就祝福。必经之路到处都是她纯粹利他的身影！

小琳达同学说：

喜悦是那么稳重，那么温柔，那么喜悦，那么无我利他。有她在总觉得满满的安全感，祝福亲爱的喜悦，认识你真好

一路繁花同学说：

不论什么时候看到喜悦同学，都是那样微笑的看着你，总能在你需要的时候，给予温柔的鼓励。喜悦同学发心纯粹，无我利他，各大版块都有她的身影，她是第一个没有上过天空训练营而闯关通关的人，听说到现在都无人能及，喜悦同学是我学习的榜样，能在必经相遇，真好！

永梅同学说：

相逢在必经之路，同频到像好久的老朋友，听她的故事潸然落泪，温柔且坚强，就想抱抱她，和她在一起两个字，温暖。

瑞仪同学说：

喜悦同学像她的名字一样令人喜悦，有着纯粹利他的心 做培训员总有她的提醒特别安心 瑞仪把花花送你。

瑛子同学说：

精进的喜悦是前进的标杆，勇往直前的勇士，能够一路同行，感恩相遇！

桃李不言同学说：

人如其名，每次看到喜悦在心城的分享和互动都感觉快乐的能量在流动。后来看到了真人，听到她在智慧面对面的分享，喜悦把自己打碎再重塑的勇气，值1万个赞和敬仰。祝福喜悦，越来越好❤️

小美同学说：

最爱喜悦那温暖人心发自内心的充满喜悦的微笑，
从云空间到读书会，再到智慧栈，她犹如一颗珍珠闪闪发光~她
是我见过的最纯粹的小七之一，
向你学习，亲爱的喜悦~愿你欢喜一生。

Vita 同学说：

膜拜一下点灯人首榜状元。镇定自若淡然无畏。你也太勇了，这
么短时间闯这么多关，感觉毫不费力，其实我知道你做了许多努力。
这就是传说中的点灯人的勇士之道。祝福我们的喜悦一路繁花，处处
慧生，灵泉涌现，慈悲加护。正如你的名字，让人一见生欢喜，么么
哒~

伊淇同学说：

听到见到喜悦心情倍感喜悦，
我们是同一村毕业的，但她已是资深小七了，
专业、纯粹、利他，为她点赞，
她是我的榜样，向她学习！

陈天雄同学说：

第一次见喜悦，他去考抄经带领员，我是考官。考核完，所有考

官一致认为，表现完美，小美姐当场挖人要带去读书会。

后来，读书会，万元户，智慧栈，新手村，路考组负责人，去每个板块都能看到他，她都是我的考官。

再后来，点等人开始，读书会不好招点评官，喜悦给了我很多的支持，谢谢。

杨杨同学说：

第一次见喜悦，是抄经带领员培训，笑容治愈了我的胆怯，看到你无我利他的决心，非常赞叹你的勇气和一颗利他的心，在联络员组的再次相遇，感受到你的温暖和鼓励，是我学习的榜样。

帅建栋同学说：

点灯人榜首能说明好多事情，膜拜你

梁三岁同学说：

喜悦同学做什么都很认真，超级赞！

无尘同学说：

没太多交集，但是当我们需要扩大队伍时，小伙伴赶紧推荐优秀的喜悦同学，得知她已经负责了很多板块后，不好意思挖墙角。

超越同学说：

喜悦同学最初在云空间相识，人如其名，让同学们见到就心生喜悦。云空间培训组踏实认真，想邀请她做培训组组长，被张燕同学同日邀请到路考组组长，可见喜悦同学是多么的优秀。老子智慧第二讲直播，她无私付出在云空间路考会议室，老子智慧第三讲直播，她会一如既往纯粹无私有大爱为同学，送花

朝远同学说：

温文尔雅，冻龄女神

馬慧同学说：

第一次见喜悦同学在小七培训闯关，好认真啊，很专业，很用心的准备。也很温柔，之后特别注意了一下，在哪里都能看到她。

明月心同学说：

第一次见喜悦同学，是云空间带领，从容淡定，让人心生欢喜；再次被喜悦同学吸引，是闯关榜的连续霸榜，让人心生敬意。祝福喜悦同学闯关成功，也期盼喜悦同学天空营涅槃，从此走向你喜欢的人生。

妙音同学说：

从来必经之路就有几次见过喜悦，因为没有交集，只是看见，从我报名抄经带领员开始，我们就有了交集，第一次路考没过，但是喜

悦一直估计我，然后带我模拟考试，每次都是有求必应，回信息也很快，因为有她的指点，我的路考终于过了，很开心，很感恩，因为有你，我会做的更好！感恩有你！感恩遇见！

暖言暖语栏目组

2024.01.01

点灯人·历练计划

想让自己
全方面得到提升，
就得有一个计划。

历练即磨练，
在挫折中磨练，
在事情中锻炼。

点灯人
点亮自己，
照亮他人，
你就是点灯人。