

降伏了“心”  
就成了“心”的主人  
成为了情绪的主人  
自然就不会再被其困扰  
——蓝狮子

# 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

## 6. 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

【27】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，只不过是较“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！原来我把自己看得太重了！

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，把粥从勺子上抿到嘴里。

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。**

## 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，抿着嘴唇，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，抿开，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，先抿了一口，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，合拢嘴去抿它，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，抿开，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，合拢嘴抿了几下，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，抿一下嘴，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，抿开，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，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抿巧克力。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，真棒。加上坚持练习，就很好了。

#### 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，感受到鞋底的硬度。

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，双手扶椅背，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。  
右脚跟上前，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。

## 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。

## JOY 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，在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，放在左手上，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，臀部和双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。以前我经常在想，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

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。今天看到办公桌上的一层灰，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

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。

### 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

但看到头脑编故事，才能挖到自己的模式:喜欢编故事  
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：和评同学改变的并不是那 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《宗翊老师答疑：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二的家长和孩子，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，所以我

才有情绪的，因为他很啰嗦，所以我才烦他的……

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。这确实是自己看得太高了，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问题，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”，我需要在这里借事修心。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，故能成其私”“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些什么，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，提醒自己要珍惜时间。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，但同样警醒了我单身独居的我。

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，无时无刻不是练习的好时机、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。

### 【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。