

融慧班—喜悦

4月30日

【30】喜悦 我看见

- 1.我看到自己想睡懒觉的念头，保持觉察，起床。
- 2.我看到同学的自责、希望自己做得完美、渴望得到认可的模式。
- 3.我看见自己对船员完成作业的期待。
- 4.我看见自己想对船员说教的念头，停下。
- 5.我看见想去关上卫生间门的念头，这是我的习气，希望一切按我的喜好来，停下，不去关门。以后每次看到卫生间门口开着，就当做是提醒自己提起觉察。
- 6.看到群里小谦发的跟老师的合照，我看见了自已的羡慕。
- 7.同学一个上午都没回复信息，我看到自己开始编故事，停，回到当下。
- 8.点评作业时，我看到自己的小心翼翼。
- 9.取餐时，我看到自己的贪心，总想多拿一些，停，每样菜只要一点点。
- 10.我看到了同学的进步，看到了自己的欢喜。

5月1日

【23】喜悦 我看见

- 1.听讲座时，内容都是自己知道的，我看见了自已的傲慢心。
- 2.进融慧班交流群，看到大家的欢迎信息，我无数次看见自己被感动。
- 3.听讲座时，我看见自我跑出来说，好无聊，我笑了。
- 4.吃完饭，看见自己还想吃水果的念头，停下。
- 5.听讲座时，我看到培训讲师试图提高声音压住会场的窃窃私语。
- 6.我看到同学对待学习的用心。
- 7.我看到了同事希望得到认可，像孩子一样，好可爱。
- 8.在讨论问题时，我看见了自已的好为人师，笑了笑，停下。

5月2日

【13】喜悦 我看见

- 1.回复信息时，我看见烦躁的念头，知道，回到当下。

- 2.抄经时，我看见念头纷飞，知道，回到笔尖。
- 3.我看见了同学的进步。我看见了内心的喜悦。
- 4.我看见了同学的模式。
- 5.大拜时，我看到每个动作，有念头出现时，知道，回到动作的感知上来。
- 6.同学没有及时交作业，我看到自己开始编故事，停下。
- 7.腰很痛，我不断看到这个念头，最后痛变成了背景。

5月3日

【31】喜悦 我看见

- 1.我看见，我想把所有事情都完成，都做得完美，知道，做好手上的事就好。
- 2.我看见想屯东西的念头，知道，够用就好。
- 3.我看见对船员的期待，知道，看着就好。
- 4.我看见我想证明自己是对的，停下。
- 5.我看见街上有一群玩 Cosplay 的年轻人，虽然我不知道他们都是些什么角色，但我很喜欢，就如看到春天的花儿迎风绽放。
- 6.老妹跟我分享她的体检报告，各项指标都很正常，我看见自己的羡慕，祝福老妹。
- 7.我看见同学的精进，我因此而心生欢喜。

5月4日

【21】喜悦 我看见

- 1.要起草一份通知，有点麻烦，我看到想放一放的念头，知道，马上开始着手去写。
- 2.我看见希望女儿按我的想法去做的念头，知道，停下。
- 3.我看见窗外绿树成荫，成群的小鸟在树上跳来跳去，鸟鸣啾啾，我只是看着。这就是在画外的感觉吧！什么都不做，只是看着，让一切自然发生。
- 4.我看见午后的阳光照在窗台上，在天花板上折射出五彩的光斑。
- 5.我看到大副和水手的用心。
- 6.我看见同学完成服务后的开心。
- 7.吃完饭还想吃水果，我看到自己的贪念。

5月5日

【11】喜悦 我看见

- 1.停车时，停车位比较多，我看见自己想找个最佳位置的念头，知道，在现在的位置停车。

- 2.排队时，我看见担心别人插队的念头，知道，特意退后一些，如果别人插队就插队好了。
- 3.在医院电梯间，我看见面前的妈妈抱着生病的孩子，我默默做自他交换，吸入孩子的病痛，把我的健康呼出去给孩子。
- 4.我看见自己对体检结果的担心，知道，回到当下。
- 5.晾衣服、收衣服、叠衣服时，我看见所有的动作自然发生，如花朵般自然绽放，我只是看着。
- 6.我看见想抢在绿灯最后三秒过马路的念头，停下，等待下一个绿灯。
7. 我看见想在姐妹群炫耀的念头，停下。

5月6日

【17】喜悦 我看见

- 1.别人不按我的要求做，我看见不舒服的念头，知道，做当下该做的事。
- 2.昨天的体检结果还不错，今天吃东西时，我看见自己的贪念起来了，果然是：“念身不求无病，身无病则贪欲易生”！
- 3.我看见我好为人师，停下。
- 4.这个月工资少了，我看见自己的一丝不快，看来我对金钱有很深的执著。
- 5.大拜过程中，我看到每一个动作自然发生，有念头出现，知道，回到动作感知上来。
- 6.同事在闲聊，我只是看着，不参与，像看一幅画。

5月7日

【21】喜悦 我看见

- 1.我看见一树的火凤凰花开得正艳，满心欢喜，把它们供养给十方诸佛菩萨。
- 2.收到新请的抄经本，里面附上一张小卡片，一面是抄经礼，另一面是鬼脚七的照片和金句，我看见了自己的感动和设计者小七的用心。
- 3.发了消息到群里，看到想回去看看内容是否完美的念头，停下。
- 4.电脑出现故障，我看到紧张的念头，回到当下，联系工程师处理。
- 5.大拜时，我看见每一个动作自然发生。
- 6.同学没有按时交作业，我看到头脑开始编故事，知道，回到当下。

5月8日

【25】喜悦 我看见

- 1.冲咖啡时，我看见纠结选哪种咖啡的念头，知道自己凡事都想利益最大化的模式又出来了，

取了手边的那种咖啡。

2.我看见路边公园里跳舞的老姐姐们舞姿翩翩，衣裙飘飘，我心生欢喜。

3.做事的过程中不断有信息提示音响起，我看见烦躁的情绪，停下，盯着胸口的堵，直到它消失。安住当下，继续做好手头的事。

4.我看见蓝楹花开满枝头，心生喜悦。

5.我看见走路的动作自然发生，我只是看着。

6.怕对方接受不了我的批评，我发信息时用了好几个表情包试图让气氛轻松一点，我看见自己想做好人的模式。

7. 我看见自己对同学的期待，知道，回到当下。

5月9日

【13】喜悦 我看见

1.我看见自己对于母亲节送礼的纠结，这背后是对于金钱的执著。

2.喝水时，我看见身体自己知道喝多少水，不多也不少，我只是看着，喝水、吞咽、停止，自然发生。

3.我看见十字路口车来车往，就像念头，来来去去，我只是看着，不跟随任何一辆车。

4.我看见满墙的使君子花开得正艳，心生欢喜。

5.送女儿去车站，看着她的背影越走越远，我看见心里的不舍，祝福她一切顺利，祝福天下所有远行的孩子一切顺利！

6.我看见菩提树枝叶繁茂，紫荆花开，鸟儿飞过，白云满天，大地和天空如如不动。

7. 我看见自己为同学的进步而欢喜，热泪盈眶。

5月10日

【18】喜悦 我看见

1.我看见自己很昏沉又想挣扎着做事情念头，知道。

2.抄经典时，我看见笔起笔落，自然发生。

3.读经典时信息声响起，我看见想去看手机的念头，知道，继续读经典。

4.推开门，闻到满屋米饭香，我看见喜悦从心底升起，不由自主地微笑。

5.同学没交作业，我看到自己对她身体状况的担心。询问之后，得知她只是在忙，我看见自己松了一口气。

6.我看见在湛蓝色天空的背景下，凤凰花格外火红。

7.我看见一位残障人士正在一瘸一拐地过马路，我心中升起一阵悲悯。愿把我福德都给他，让

我来承受他的痛苦!

8.我看见同事对孩子不去找工作的担忧,我只能看着,爱莫能助。

9.我看见自己不断想打断别人的话,自我总想表现自己的模式又出来了,知道。

10.我看见大家闲聊的模式,不是回忆过去,就是担心未来,没有一刻是在当下的。

5月11日

【19】喜悦 我看见

1.我看见我对同学交作业的期待。

2.刷牙时,我看见疼痛,只是看着这些念头,不跟随。

3.我看到九妹因为同学受她的影响进入新手村学习而欢欣雀跃。

4.我看见后视镜映照出一幅生动的风景画,我发现,把觉知聚焦在局部时,反而看见得更多。少即是多。

5.我看见树下光影斑驳,每一个都是太阳的投射,正如每一个念头,都是真我的投射。

6.我看见,遇到垃圾车时,身体自己会屏住呼吸,路过玉兰花树时,会深吸一口气,这些动作自然发生,毫不费力。

7.闭着眼睛大拜是,我看见害怕的念头,知道。

5月12日

喜悦 善良 24小时 5月12日 8:15 开始

1.发愿:接下来24小时,愿我所做的绝不伤害任何众生!

2.8:30 诵读《金刚经》一遍,把功德回向给众生,愿众生离苦得乐。

3.8:35 收到女儿的母亲节祝福,心生欢喜。想到众生如母,把我的喜悦回向给如母众生,愿众生得喜乐!

4.9:20 静坐40分钟,把所体验到的祥和安宁都回向给众生,愿众生得解

5.10:00 完成150大拜,把功德回向给众生,愿众生远离病痛。

6.10:30 洗衣服前,怕打一下洗衣机筒,让里面的蚊虫飞走,免受伤害

7.11:00 抄一部《心经》,把功德回向给三千大千世界的一切众生,愿众生悉发菩提心,尽此一报身,同生极乐国。

8.311:05 收拾经书,文件袋上有一只小虫,放轻动作,以免伤害到它。

9.11:10 吃零食,观想食物遍满虚空,供养十方三世诸佛菩萨,供养给所有饥饿的众生,愿他们得到饱足。

10.12:00 准备出门,拿上一个塑料袋,方便捡路上见到的垃圾。在楼下健身器材区,捡起地上

的垃圾，送到垃圾桶里去。

11.闻到一股饭菜香，观想香气遍满虚空，供养十方三世诸佛菩萨。

12.12:10 对所有遇到的人保持微笑，愿我能给他们带去好心情。

13.12:30 一路上看到了漂亮的凤凰花、紫薇花、鸡蛋花、三角梅、黄槐花...心生欢喜，--观想这些鲜花遍满虚空，供养十方三世诸佛菩萨。

14.12:35 准备午餐，观想食物遍满给所有饥饿的众生，愿他们得到饱虚空，供养十方三世诸佛菩萨，供养足。

15.12:50 餐厅人很多，我快速吃完，好把位置给其他人。

16.13:00 有一只小虫在我手上爬，轻轻吹落它，免得它受到伤害。

17.13:15 等红绿灯时，默念观世音菩萨圣号。

18.14:50 看到同学的善良 24 小时作业，很受感动，祝福他修行进步。

19.16:00 抄两部《心经》把功德回向给众生，愿众生离苦得乐，

20.17:00 给母亲打电话，陪她聊天祝她节日快乐。愿天下的母亲都能健康、平安、快乐。

21.17:20 出门买蔬果，自己带袋子，减少一次性塑料袋的使用。

22.19:00 读书会，提醒自己多给同学们鼓励，增强信心。

23.20:40 喝豆浆，观想食物遍满虚空，供养十方三世诸佛菩萨，供养给所有饥饿的众生，愿他们得到饱足。

24.21:00 抄《心经》一遍，把功德回向给法界众生离苦得乐。

25.静坐 20 分钟，把内心的宁静祥和回向给众生，愿众生智慧增长。

26.22:30 愿把我今天善行善念的功德回向给众生，愿众生离苦得乐。

27.22:45 准备睡觉，愿我在梦中也能保持善念

5月13日

【19】喜悦 我看见

1.同学给了建议，我看见自己的不赞成又不愿意拒绝的纠结，背后的执著点是:想做老好人。去拒绝。

2.我看见高三家长的焦虑，对孩子未来的担忧。

3.我看见大家闲聊时，都想证明自己是对的。

4.我看见我又在评判他人了。

5.骑车在路上，突然从路边窜出来一辆车，我急刹车后，我见的念头是祝福对方出行平安。

6.我看见胆部的疼痛，疼痛真的是一个念头，它不知从哪里来，也不知消失于何处。

7.买牛奶时，我看见自我总想要最好的模式又出来了，知道，买手边的那一款。

5月14日

关爱 24 小时 2024.5.14 8:30 开始

家人不在身边，关爱从遇到的每一位
身边人做起~

1.8:30 发愿:从现在开始的 24 小时内，我要全心全意关爱家人、身边的人、遇到的人。

2.8:50 收到一位高三家长发来的模拟考成绩单，跟家长和孩子预期的低很多，本来我只要回复“收到”即可，但我想到今天要关爱身边的人，就给家长表示，我会用心规划孩子的志愿给他们托底，给他们底气，让他们放心

3.9:50 接到一位家长的电话，咨询高考志愿，我认真倾听，耐心细致地给她讲解，解决她的疑惑，让她安心做好孩子的后盾。

4.10:30 清理杂物柜里的空纸箱，看见念头:留下吧，以后可能用得上。知道这是自我的模式，总喜欢假想安排好未来。果断收拾出来，断舍离。5.10:40 门卫大爷平时总在小区里捡术我把涓埠山苯时纸相争大纪他，他很开心地感谢我，我笑着说说不客气的。心里很感谢他给了我这份喜悦。

6.10:45 在十字路口，有一辆救护车鸣这笛冲过来，我让路给它，并做自他交换:愿帮车上的病人承担病痛把我的功德都给他。

7.10:50 接到银行的营销电话，想直接挂掉，但想到今天要关爱身边的 W/M 斤元，袭示理山口岁,解她工作的不易，但自己确实不需要这项服务，祝她工作顺利，生活愉快。对方笑了，估计是我抢了她经常对客户说的台词

8.11:15 正在做事，同事叫我过去试衣服，我想做完手上的事，想到对身边的人“不拒绝”，马上停下手上的事，跑过同事那边去，按她的要求试衣服。

9.11:30 打电脑维修客服电话，电脑报修一周了，还没人维修，提醒自己全程微笑，客气交流。希望能给客服带去好心情。

10.11:45 我正在做事，同事过来找我闲聊，想应付她，想到今天的“不拒绝”，停下手中的事，站起来，微笑着耐心听同事说话，帮她捧眼。

11.12:30 看到公司卫生间蹲坑里粘有大便，拿马桶刷刷洗干净，这样同事们就不会被恶心到了。

12.13:15 在餐厅吃完午餐，自己收拾干净餐桌，把垃圾送到垃圾桶，把餐盘放到回收处，给服务员减轻一点点工作量。

13.13:30 买水果时，跟摊主愉快地聊天，付款时多付一点取整，摊主很高离开时祝摊主今天好生意

14.13:40 买鲜花时，愉快地请店主帮我挑选，信任他的眼光，买单时，有点小贵，看到想讲价的念头，停止，按店主给的价格付款。不用包装，不用袋子，减轻店主的工作量。

15.15:00 同事在微信上请教问题我正在忙，看到自己的不情愿打字知道，停下手中的事，耐心详细地用文字给她讲解，直到她完全理解为止。

16.16:00 同事过来找我闲聊，我正在忙，看到自己的不愿意，知道，她一过来，我就停下手中的事，陪她聊。如此三四次，我干脆不做自己的事了，专心陪她聊个痛快。

17.17:45 一辆救护车呼啸而过，做自他交换:愿把我的健康给这辆车要去救的人，让我来承受他的病痛。

18.20:00 联系弟媳，询问侄儿备考情况，为他的志愿方案规划做准备。

19.21:00-23:00 认真与三位船员交流作业的问题，确保他们掌握觉察作业要点，并运用到实际生活当中去

5月15日

【15】喜悦 我看见

- 1.我看见，停车，摘下头盔、放好、取下钥匙、拿起包包，背在右肩……一系列的动作自己发生，我只是看着。
- 2.我看见，打开电脑，登上微信，就想去看看群里的消息，然后忘了自己本来打算做的事情。停下，开始工作。
- 3.看视频时，反复看到想快进的念头，知道，不跟随。
- 4.到一个陌生的环境，我看见自己对周围的一切保持好奇，相信自己会找到想去的地方。
- 5.跟闺蜜聊天，我看见她的模式，一旦说起办公室的同事，她就开启吐槽模式。
6. 我看见我的焦虑又起来了，这是念头跑到了未来，回来，安住当下。

7月9日

【12】喜悦 7.9 我看见

- 1.我看见兼职公司老板的模式，他被愤怒控制了，不停在群里发飙。我私信表达了同理之心，然后默默做自他交换。
- 2.加入瘦瘦村，明天开始要过午不食，今天不断看见担忧身体的念头出现。很好，我就要看看过午不食会怎样。
- 3.在被别人当面表扬时，我看见了不自在的念头，嗯，这是山谷里的回音，很快就会消失的。
4. 我看见想要连夜写完闯关自评的念头，知道自己“今日事今日毕”的强迫症模式又跑出来

了，哈哈，那就反者道之动，明天再写吧！

7月19日

【6】7.19 喜悦 我看见

- 1.在等红绿灯时，绿灯亮了，前面的车子不动，我看见想抱怨的念头出现，知道，停下。
- 2.得知方楹同学会与新村长一对一辅导沟通，我看见羡慕，随喜赞叹她的发心和付出。
- 3.早餐后，我看见困意袭来，知道，该干嘛干嘛。
- 4.看书时，我看见念头:去查一下自己有多少智慧豆了，知道，不跟随；过了一会，又看见念头:去看一下周末的车票，知道，不跟随……这是自我的模式，一刻也停不下来，喜欢不断向外找寻刺激。
- 5.午餐时，李子很好吃，我看见想再去取一些的念头，想起饭前五观，好吃不能起贪著心，停，不去取了。