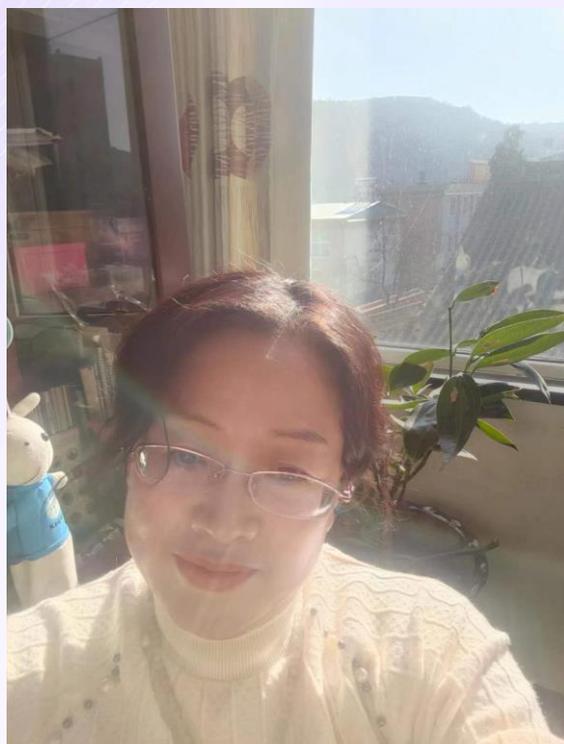


# 【小念七七成长档案】-瑛子



## 学员信息

- **报名情况：**自荐
- **您的个人情况介绍**

来自山西省黄河边的小县城，一直在省内求学，1991年中专毕业体制内工作至今，家庭稳定儿女双全。

- **您在必经之路的经历**

2022年12月8日加入，12期泰山村毕业，做抄经带领员，读书会导读员、编辑，云空间技术支持、培训等志愿服务。

- **您为什么想申请加入《天空训练营》**

继续深入学习无我利他，提升自己纯粹服务众生的能力。

- **学习承诺**

我愿意跟随《天空训练营》学习，不掉队不拖大家后腿，保质保量完成学习任务。

- **双选会情况**

瑛子同学表示不喜欢自己的名字，而且认为自己的一生特别无趣，特别的无聊，特别的不鲜活。一直嫌弃这个名字，怀着这种厌恶的情绪，把自己连同名字一起隐藏起来，一直按部就班的生活。

接下来的后半生，不想如机器一般被动选择。希望自己可以发出玉的光彩，照亮自己的人生和走过的路。希望得到爱和温暖，也愿意传递给他人。

参加新手村后，毫不犹豫加入小七队伍，觉得自己有所进步，感恩必经之路。

希望在天空训练营能够成长自己。

绿荷学长、慧敏学长、多杰学长同时举手。

绿荷学长：听了你讲话之后会特别的心动，因为我跟你有几个很契合的点，第一个就是在我的青春期的时候特别不喜欢我的名字，而且我会擅作主张把名字的这个音也改了，然后也曾经是特别的自卑！第二个点就是咱们瑜字和瑛字都是美食美玉的意思。这是咱们选的名其实都是预示着咱们终有一天会成为那一块玉石，然后第三个点我是留意到了您是自我推荐的，在我看来是一个非常勇敢的。行为我相信。我们同行。在你的余生我认为会越来越好，每一天你都会感受到完全不同的。

慧敏学长：对我而言，你对云空间的陪伴和支持，你说的，你不喜欢你的名字。但是当我们看到瑛子姐姐在，瑛子姐姐每次说我来，你知道。就是那个名字，我在对于我们是多么的温暖和感动。我觉得有你在的地方就是有温暖有光的地方。无论是云空间还是必经之路，还是你的人生本身有你！就很温暖，就很光彩。我能做的在云空间一样。默默的关注你默默的支持你，当你需要我的时候，我在你不需要我的时候，我也一直在，所以我希望未来 21 天的时间里，我们还可以一起相互陪伴。绿荷老师和小杰师兄是非常棒的！

多杰学长：瑛子的分享，让我们看到了一位。心底非常善良的人。又是自荐也非常自信。那么在必经之路，成为了志愿者之后，他自己有了一些。比较正确的改变。这也正是我想和要和你一起探讨的。我们一起能够成长。然后让自己让同学们能够放下烦恼，增长智慧。谢谢。

## ● 双选会觉察作业

激动的心，沉醉在美好里不能自拔……有点像梦一样的感觉：

提前邀请三位同学为我助力，早早的就翻看群里的信息，看有没有最新调整通知，很想去会议室守候，又不想太突出了，万一大家进去发现我早早在场会不会很尴尬，耐着性子再等等，结果进去后发现已经有好多同学都在了，突然就有点慌神了，感觉自己没有在心动时就行动好差劲，说好的真实，说好的知行合一，怎么这么一点情况都不能做到，总想混迹于人群中又渴望被看见，这不就是自己一直别别扭扭的模式吗？那个不自信又不肯认输的，倔强软弱并存的，矫情的连自己都厌恶嫌弃的石头，何时才能如流水般自如的展示、表达自己呢？拐了这么多弯就是不相信自己，也不相信别人吗？不愿意面对失败、面对拒绝，宁愿层层包裹 也不敢真实的去感受可能发生吗？此时头脑里回放出七师父的提示：无论出现什么状况，都是游戏，尽量配合主持人和导演的安排。瞬间放下了评判的心，从顽石变美玉怎么可能不经雕琢和打磨呢，游戏才刚刚开始，随顺是我的强项，我可以的！

主持人播放学长出场音乐时，感觉自己已经“入戏”了，忘了自己咋回事了，抽离到纯观众角色。每一位学长的分享都好像是能量棒击打着我的心，骑着猪也能到达彼岸，穿越迷雾而来的经验，一直都在的坚定，走过山水的笃定，清晰设定、使命必达的感召，哈哈看到自己的花花心思已然启动，闷骚模式惯性开启，忘记了自己还有落选的危险呢，就跟着各位学长神游万里了。这大概也是以我的蠢笨还能活这么久的原因，就是擅长麻痹自己吧。听着学员入场音乐，才被唤醒，哦，我也是要发言做介绍的，而且还是第三个排序，默默的喊自己，收收心收收心，深呼吸和自己的心连接，这是自己选择的道路，为自己的选择踏踏实实的如实表达，情绪出来什么就是什么，不修饰不掩饰，这是我唯一能做的。看到有三位学长愿意支持我，整个人就飘起来的样子，不敢相信又傻又笨的我也有学长愿意接着，反选了绿荷老师，也特别感谢慧敏学长和多杰学长。当下幸福的冒泡泡了，感觉到了自己小尾巴疯狂的翘着摇着……真是幸福感爆棚且持续到现在还没有散去。

腰疼不能坐太久，要不要关视频，纠结了很久，还看了看其他同学发言完也关视频了，才选择躺平。真实好难啊！

聊天区大家都在互动，而我却不敢随便发言参与，担心自己表达不准确让同学们不舒服。我还是不能同时跟很多人交流，感觉自己照顾不过来那么多信息，又不想疏忽任何一个人，索性选择沉默旁观。如果是一对一交流还好一些。

习性和模式如影随形，21天，期待跟随七师父、宗翎老师、绿荷老师以及各位学长和同学们一起学习，明心见性、破迷开悟！

## 学习情况

### ● 七七问卷

- 1、最近最快乐的事就是8月21日收到同学信息入选天空训练营了。
- 2、如果有一个人想要和解的话就是和婆婆和解吧。
- 3、在过往的人生中，最大的心碎是:没有好好陪伴孩子陪伴父母，满脑子都是自己同时丢失了自己，一直处于人在心不在的飘忽状态里，没有一刻踏踏实实在当下。
- 4、对自己最大的逼迫:把自己缩到最小，埋在尘埃里，换取想要的爱和温暖，既不敢大大方方的索取，也没有去努力拼搏的争取。
- 5、对自己最不满意的是:在关系中不会自处，找不到位置，靠对方的态度决定自己的态度，要么隐藏自己，要么消极对抗，没有处理问题达到自己目标的能力。
- 6、这个不满意让我想起了……（老师，这一部分我目前没有确定的答案怎么办？）
- 7、最期待得到所有人的认可，我家孩子曾经问过我一句特别震撼我的话:妈妈你怎么看谁都比你强呢？

8、对自己最大的情绪是恨，恨铁不成钢

9、陪伴自己:以前是读书+听音乐，现在好像只剩下读书了，除了云空间完整的听音乐，好像都没有时间完整的感受一支歌一首曲了。今天看到绿荷老师分享的 love me,听到一半有事要谈暂停了，没听完。

10、我对自己十分不满意。

十个问题回答完了，此时的心情好悲伤，人生短短，此生为何？

## ● 回到当下的闹铃

### 8月28日

(1) 我听到闹铃响起，知道要提起觉察:我知道自己正在办公室里，工作谈话正在进行中，脑子闪过感受自己的念头，又无法停止正在表达的对话，感受到自己的身体是紧张的，脊椎以及整个身体是倾斜向对方的方向，然后刻意调整了坐姿，依然面向对方但有意识的告诉自己放松放松，不动声色的调整了呼吸节奏，谈话依然进行着，看到烦躁升起又落下，和对方无关，是自己想做自己喜欢的觉察练习不想坐无聊的官方谈话，又不得不应酬着。——看到自己总是不能坚定的排除万难做自己，总认为别人和其他的一切都比自己重要，总想委屈求全不敢勇往直前，我可以找个借口中断谈话去感受自己的不是吗？

(2) 此刻身体非常放松，深呼吸，身体平摊，四肢舒展，胃部有满涨感，活动活动腿部，知道自己的姿势很适合放松腰，舒服，关闭闹钟，七师父视频播放继续，第六个忠告，当下美好，告诉自己:我带着初心去觉察未知的自己。

(3) 此刻闹铃响起，我在厨房，手中一只盘子沥水纸巾擦干净，侧身踮脚往架子上放，嘴里哼着小曲，舒缓自己的情绪，儿子总是喜欢洗好碗盘放边上晾着，我喜欢擦干净放架子上，有点闹心呢

### 8月29日

(1) 心脏骤然抽紧了一下下，看一眼手机哦，定格:手握着笔，手腕微酸，脖子梗着，肩膀和身体都端着，含胸塌腰审题前倾，脊椎右倾，双腿缠着，右脚踝压着左脚，脚跟着地，脚掌悬空。深呼吸，调整坐姿到中正，知道自己端着劲儿，同事进来了找笔记本，和我喧闹了几句，和她一起去隔壁办公室完成工作。此刻回到自己办公室完成记录，嗯嗯，一切都很好，我全然接纳这一切的发生。

(2) 躺在床上，整体放松，胳膊屈肘支着上半身，左手握拳，下巴紧贴左手虎口处，右手总食指点击屏幕输入字节，感觉整个身体都在发散能量，走路积聚的能量在往外流动，似乎皮肤感受到了这种对流带来的微风感，此刻，我超越固有的期待和评判，全然接纳当下的自己。

### 8月30日

(1) 爬坡路段，身随车动，眼睛盯着前面的施工车，保持安全距离不敢分心

(2) 我趴在床上，阅读禅定，我是不正常的吗？默念：我全力以赴，但不执着于结果。关闭闹铃，记录。然后继续阅读

### 8月31日

(1) 会议进行中，深呼吸，神思收回，整体放松，脖颈有点想耷拉但撑着劲儿，感觉微酸，身体歪靠右侧，右小臂搭在椅子扶手上，手掌握着扶手，左胳膊肘搭着扶手，手臂下垂，手落在大腿部，指尖和大腿根接触。双腿垂落，双脚互缠着。右脚上勾。调整呼吸，调整姿势但中正，让身体更舒服些，再次呼吸，知道自己想拿手机做记录，知道当下不能动手机需要等会议结束。深呼吸，默念：我觉察自我在关注什么，看着它表演。

(2) 身体站立，上半身前倾，左手抓着桌沿，右手臂伸直向前，手掌半握，马上就要接触目标，吸口气，慢动作完成，身体归正，呼气，同时屈肘收回手臂。再次呼吸，知道自己再练习觉察，继续呼吸，默念：我觉察自我再关注什么，看着他表演。

### 9月1日

正在通话聆听中，身体躺靠着椅背，双腿屈膝抬起抵着桌子，双脚悬空，左手握着手机，贴近耳朵，右手屈肘抱着左手肘，笑容满面，跟着朋友的分享仿佛闻到了海的味道，找个时间我也去看看大海，调整呼吸，放下双腿，脚踏地板，身体中正，继续深呼吸，默念深入聆听，我觉察到超越语言的信息

### 9月2日

1、 躺在床上脊椎顺直，身体舒展放松，沉浸在完成复盘的惬意中。深呼吸晃晃腰，感受被床承托的舒服，在放松舒展一下四肢，默念：专注就能觉察，觉察即是改变。

2、 在听视频《在生活中修行的目的》，当下第一感受有点烦躁，念头：我正在学习呢，不想被打断，不想停下来，感受……

深呼吸，感受到身体有点潮热，微微冒汗，脖颈部分、肘弯部分、胸部都粘湿的很。调整一下，身体让自己更舒服点，继续听。

专注就能觉察，觉察即是改变。

3、 闹铃响起：走路中，身体中心在左边腿脚上，右脚跟离地双臂下垂，双手插兜，风吹起了地上的尘土，鼻子呛呛的，人们都加快了脚步，摩托车也汇合前行，调整呼吸，从裤兜里抽出手，双臂摆动加快脚步，默念：专注就能觉察，觉察即是改变。爱了窗外风声雨声，开的窗北风带上了

### 9月4日

1、 谈话中……调整身体，深呼吸，继续。

我并不需要放下一切，而是要放下对一切的执著。

2、 嘴里吃着桃子，两手操作键盘，明天读书会编辑工作还没完成，着急着呢，深呼吸，继续工作。

我并不需要放下一切，而是要放下对一切的执著。[太阳]

3、正在做读书会海报、招募书友文案，刚发现一个需要修改的点，小欢喜，深呼吸，继续完成

### 9月5日

感受一呼一吸，体会吸气中的挺拔向上，呼气时的放松下沉，念头，坐久了需要放松，看到对面的排排坐的花花，和她们分享我专注的做完一件事情的喜悦心情，来电了……深呼吸，默念:允许一切发生，接纳所有无常

### 9月6日

1. 身体放松，端坐椅子上，闭目，整体下沉，故意平稳舒缓，七师父的声音因闹铃暂停了，知道，深呼吸，调整身体到更舒适的状态，关闭闹铃，继续听。默念:世界美好不可重复，每一个瞬间都是限量版。

### 9月8日

正在查看信息，身体趴着缓解腰部久坐的不适，念头，看见自己的嫉妒之毒旺盛，羞愧。[害羞]深呼吸，调整身体……

默念:觉察一直都在，只要我愿意，我永远不会错过。

### 9月10日

以非常不庄重的姿势坐在电脑前，摩天们观摩中，这期的学员都身怀绝技，各有专长，调整坐姿，继续旁观学习，默念:允许一切发生，接纳所有无常。

### 9月11日

(1) 在做周二读书会招募稿，收到同学们审阅中提出的建议太好了，开心收下及时修正，特别的体验。身体每个细胞都散发着喜悦 调整呼吸和身体，默念:自他不二。

(2) 在小七培训中，摁下了想起身练平甩的念头，调整呼吸继续讲解，默念:自他不二。

## ● 在吃饭中觉察

### 8月25日

一米一世界，认真的吃饭。感恩宇宙馈赠的食物，感恩自己走在修行的路上，能够拥有的已经足够了，适量享受食物然后持续回馈宇宙。

今日午饭:

在小馒头和紫玉米 中选择了紫玉米，拿在手上指尖即被染成了紫色，习惯性的从末尾开始用齿尖轻咬几颗玉米粒，咀嚼……甜度很高，口感微糯，然后顺着豁口啃出一排空档，嘴里咀嚼着已经被香甜的玉米味道陶醉了，是我喜欢的，有惬意有满足。嗯，土豆丝在诱惑着我，嘴里嚼着玉米，眼神已经挂在土豆丝上了，嗯嗯，咀嚼次数已经数乱了，再嚼嚼咽下，尽量优雅的夹起土豆丝，爽脆香，保持觉察，继续咀嚼……，依然数乱了，那就

再来一波……好吧玉米继续……，饱了吗？胃在提醒我，吃不下了，可是蛋白质没吃呢，瞅了瞅鸡蛋，好吧，速战速决，鸡蛋入肚，太干，有点噎着了，小甜瓜一块清清嘴巴，舒服了。

咀嚼次数多了，容易有饱腹感，真实不虚。这还是偷减次数，只是有觉察增加咀嚼，多少有点完成任务的心思，养成习惯后可能会更专注于品味而不是数数。适量就好，不贪，慢慢来。

## 8月28日

觉察到自己的怨气和怒气很重，手脚都在机械的完成着动作，脑子里在想着问卷还没完成，闹铃练习也没及时完成，饭后不午休先做作业，怎么总是滞后呢？怎么总是不能当个圆满呢？无聊的工作占用了太多时间，我在好好学习成长的，时间多宝贵啊，浪费了好心疼。回到当下，晚了，已经机械的把自己喂饱了有点，天空训练营的第一天的作业完成的这么溃败浪费了绿荷老师精心设计和用心陪伴的大爱付出

## 8月30日

甜筒:我的最爱，抬手把甜筒送到嘴边，伸出舌尖舔了舔甜筒尖尖，冰冰凉凉，感觉神经都在传递这个爽爽的信号，微微张嘴啜一小口，奶香奶香绵绵软软，哦，我的身体也要苏掉了，大大的一口，满嘴的冰爽，所有的细胞都被激活了，大脑兴奋起来了，一口接一口，哈哈，我甚至跟着这股凉意从喉咙特别丝滑的一路向下落入腹中，终于等到脆皮部分了，牙齿轻轻一磕，舌头就兴奋的配合着把脆皮送到合适的位置，整个口腔都无比卖力的配合着咀嚼，香香的，停不下来的一口又一口。我全力以赴了

## ● 在走路中觉察

### 8月28日

下班，带着要完成走路觉察的任务念头锁门下楼，发现自己不会走路了差点顺拐，抬腿放下怎么深一脚浅一脚呢？深呼吸，吸气抬脚。呼气放下，节奏搞对，念头升起好在楼道里只有我，知道。继续下楼，渐渐自如。随着大路人前行，感觉自己的迈步不由自主的加快了，嗯，知道。念头升起去小广场再感受脚步吧，反正腰疼医生建议倒退走。小广场贴着边倒退走，抬脚向后脚尖触地，脚掌落下脚跟踩下。每一步都慢慢的一点点推进，身边有人健步走过，有孩子们嬉戏，而我依旧不疾不徐一步步向后，抬头望天空，蓝天白云，走神了，继续感受脚，感受退步越来越稳……

### 8月29日

身体有点僵硬，刻意轻柔的抬腿，腰腿脱节没有连贯的感觉。屈膝，脚没有离开地面很多，蹭着地面挪到后面，鞋头支撑着，脚尖脚掌落下感受到了落地踩实，身体随之后倾，另一条腿屈膝抬起，这一次有意识的脚离地面高一点点，不蹭地面，大腿发力向后，轻柔触地，脚尖脚掌落地，脚后跟踩实地板，重心后移，腰部紧张，调整呼吸，感受腰和腿整

体连贯协调动作，放松不别劲，一步一步，渐渐的整个身体合力手臂自然前后甩动，腰里松劲了些，体感微汗，潮热。呼吸浅而短促，有点提着气的微微憋胀感，我超越固有的期待和评判，全然接纳当下的自己。

## ● 对觉察的理解

宇宙中每一个生命都有自己独一无二的特定的品质，也因此有了不同的发展使命。

作为人类我们区别于其他生命的是我们拥有两种面相的生活：一种以面向外部为中心的生活，依据效率效用衡量有用程度、价值。另一种以内在生活为中心，发展个人品质能力和实现个人潜能为主。

觉察就是帮助我们看到惯有的“机器”模式是如何编程了自己的人生，有觉知的回到自己主人的位置，和自己的使命连接，看到编程中的 bug 及时修正，真正的成为自己而不是成为机器。向内求，答案就在那里。

## ● 放下手机一小时

经过一番纠结挣扎，选择了躺平，其实是想出去走走的，无奈腰疼且下雨。带着这样的“委屈”，定好闹钟，走进了一个小时的旅程：平躺在床上，还好卧室窗户足够大，而且是阴雨天，天空压的非常低仿佛伸手可以抓到，同时也像此刻的念头一样沉重无奈低落，开始一段时间静不下心来，望着窗外，一会儿细密的雨线，望着望着就走神儿了，雨打芭蕉、穿林打叶、脚踩水花的浪漫自在都脑补了一下，回过神来，眼前依然是乐谱一般的电线，远处在建施工的塔吊□，高高稳坐庙梁上的神兽，耳边有叽叽喳喳的鸟叫声时不时的传来，想必是在秋雨里边感慨边躲雨，要是好天气他们曾三三两两在乐谱一般的电线上驻足嬉戏，或是展翅竞技，此刻只闻其声，收心收心……当下此刻没有天空没有乌云也没有白云，那就闭眼听雨吧，越来越丝滑，竟然找到了和雨声同频进退，好像共舞一样，闹铃响起，意犹未尽

## ● 关于修行的七个忠告感悟

一是保持初学者的心，我知道自己有得过且过、差不多就行、蒙混过关的习性，自己欺骗自己非常顺滑。所以这一次我要时时警醒：这是自己后半生最重要的事情，相信跟随老师的引领，实践每个方法，坚持下去，一定会重塑一个自己。初心永不改，听话照做！

另外一个点是为自己的修行定一个原则。这也是自己旧习气中的顽疾，不想给自己约束，不敢有明确的目标计划，总给自己留余地、留后路、随时准备放弃或逃逸。这一次我为自己定原则：不打折扣的完成学习和挑战任务。具体说就是不抱怨，无论发生什么只指自己无关其他。

## ● 视频《修行是什么？对治我们的心、情绪和挂碍》观后感

1、首先关于对治这个词还不是很理解，是控制吗？然后是对从心出发和不依附自己也不是很清晰，心和自己不同吗？心不是自己的心？

个人头脑理解在生活中修行，最重要的是剥去所有的评判标签，纯粹的去利他。

2、看清情绪的本质是什么，而不是被情绪的各种表象（烦恼、执着、挂碍）等“自我”“自己”所绑架。才能获得真自由。倾听到什么才是最重要的。头脑知道了，练习怎么去对治还还有点懵

## ● 《宗萨仁波切：禅定、智慧、证悟、每天禅定两分钟》读后感

1、正常是非常相对的。我们所经历到的每一件事，只要透过自我去体验的就是不正常。一千个人眼中有一千个哈姆雷特，念创造了万物，现在搅动这个泥泞池塘的东西太多了，有意识的无意识的，让池塘清净澄澈，从最简单有效的禅定做起，切断念头的锁链。

2、简单自在的生活:需要从闻思修做起:听闻正确的信息明了事实真相是什么。拥有独立思维的能力，靠自己的见地规范自己而不是靠戒律规定，走出偏执、无明、迷失，获得自由自在。

3、对专注和执迷清晰了些。能给自己带来喜悦和放松的是专注。集中注意力但不能带给自己喜悦的是执迷。发现自己执迷多于专注，还常常自以为专注。

4、禅定帮助我们沉淀泥沙，自己发现自己的智慧。智慧只能自修，没有谁能给你。

突然感觉读再多，不如踏踏实实真正的体验两分钟[撇嘴]纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行[拳头]我觉察自我在关注什么，看着他表演。我在关注我做的不够、做的不好的地方，又不想落后于人，看到大家都有打坐、读经的基础，自己只会读心经，总有一种赶不上的紧张感觉，什么智慧、证悟、涅槃，与我而言就只是个词语 我知道我评判了继续表演[害羞]

## ● 不思他人过

1、按照乡俗今天是祭拜扫墓的日子，准备了香火、点心、果品、纸钱、衣服等。我们准备出门了，婆婆嘟嘟囔囔说都9点一刻了……剩下的我并没听清楚，马上升起的念头就是:从来什么事都是袖手旁观，还老想着指手画脚，真是烦！看见，默念不思他人过，转念:老人开心就好，就允许她自寻开心吧

2、车行至小区门口，需直角转弯进入，拐弯处有两辆大摩托车应该是门口饭店吃饭的人就近放了，哎，这些人真是自私只顾着自己方便，要是小摩托我自己就挪了，可是这

俩太大搞不动。

想起不抱怨，不思他人过。自己下车，进店询问，问了一遍没人回应，提高音量又问一次，还是没人理，店老板见嘴里说着等一等我给你挪，手里收拾着桌面，哎，眼瞅着自己的车也挡路了，后边跟的车也过不去了，就感觉店老板仿佛故意磨蹭呢，就不能先挪车在收拾吗？真是的。

停，怎么又思他人过了呢？看到了自己不能面对一点点困难，认为不配合我不如我愿就是不对的，转念：人家好意应你一声，你还得寸进尺了？深呼吸，默念：我觉察自我在关注什么，看者它表演。

没等到老板挪车，刚好自家亲戚路过帮忙挪车，回家。看到了本能总是想都是别人的过错。

## ● 共读复盘

### ● 《什么是觉察》

此时此刻，我只想说，带一场读书活动吧，一切发生都是觉察。

#### 一、准备工作：

绿荷老师晨练时安排周六的读书活动由我来带领，具体要求会和我个别沟通，特别开心。

念头：喜欢和大家一起学习探讨，因为知道越分享越明白，否则只是在自己的认知里打转转。

云领航群里看到提醒，之前自己报名的晚班云空间的技术支持就是今晚，和学长分享直播活动冲突了。

念头：要不要请别的同学代班呢？

沟通了解到晚上带领的同学不需要技术支持，只需要做设置转接就好。决定不给别人添麻烦自己来完成，云空间（电脑）、手机（小鹅通），同时进行。

六点半到家，赶紧电脑上线云空间，接班晚间技术支持；赶紧回复绿荷老师确认注意事项和要求，晚上要发编辑版文稿到小群，方便同学们预习。

念头：没问题，我可以很快搞定，既然内容我定，那就借机除除我的迷雾吧，到底什么是觉察，总感觉似懂非懂，雾里看花一样。

以为很快搞定的事情，到8点13分才勉强做好发出。

念头：绿荷老师是能把材料修改30次的，我这么粗糙的样子，突然就羞愧的不行不行的了，忐忑忐忑点击了发送键。

发现直播间学长分享已经飘过一位了，云空间那边也得关注了，需要和带领人无痕对接的，盯着两个带领人顺利对接，回到直播现场，又飘过不少，念头：没关系，漏的部分我看回放可以补上。当下跟上。

虽然好像几件事情都完成了，但都没有全然投入，以后需要学习做取舍，所有的自以为是都是给自己挖坑呢。

## 二、带领环节；

自己预设的是：1、漂亮的开场：一一点名问候，链接确认，拉近和大家的隔屏距离感，自由发挥表达自己的美意。2、一分钟的静坐，收摄心神，身心合一聚焦当下。3、领读顺序再告知一下，免得空档费时间。4、接力朗读。5、分享 6、总结精华萃取，归于主题：一句话回答什么是觉察。

现场：看到三岁学长不在线，觉得自己错了，没有提前跟每位同学联系确认，准备不到位，疏忽了。评判自己真差劲。绿荷老师温柔的呼唤“三岁醒醒，来读书了”，太棒了，原来可以这样自如的生活，我怎么这么僵硬无趣呢？好难过，因为我的僵硬差点要去微信群“揪”三岁学长出来。带着这样的情绪匆匆忙忙开始了读书活动，漂亮的开场成了慌乱的现场，一分钟的静坐也被我临时起意改成了三次深呼吸，领读顺序的告知也变成了一一点名接力。还好优秀的老师和同学们托住了场子，后续的环节顺利进行。

每一个时刻都有发生，每一个发生都是考题，没有标准答案，没有那么多的确定，如我所愿是梦幻，如是发生是真相。

## 三、收获：

1、贝尔同学灿烂的笑脸，她带来的关于如如不动的分享太有深意了，引发了我对于觉察目的思考，向内求，我们就是天空就是大地，如如不动，看一切发生。贝尔说：知道当下，知道就好。我附议。

2、一朵蓝莲同学用形象的比喻把深刻的智慧描述出来，大海和浪头、黑暗房间里的灯光等等都让我看到了光波闪闪，吸引着我也非常期待那一份自在观照。我向往。

3、小菊先生的分享仿佛是我的嘴替，替我表达了我的心声，好想抱抱她，说一声：我也会有这样的时刻呢，我们在一起，我们不孤单，我们一起向光走好不好？我愿意陪着你。

4、三岁学长很耐心给同学们的回应，我也搭车收到，特别是：知道此刻正在发生，不跟随不评判。我收到。

5、小芳学长稳稳地接住同学们的发言，以蓝狮子“我什么都不要，请大家把我交出来”引导我们放下评判。告诉我们：觉察就是看到了念的头，戛然而止，保持在觉中、安住在觉中、就是当下。我收到。

6、皮蛋营长关于自由和纠结的分享，让我看到了无挂碍就在看到念头的那一刻发生，觉察只是感知和看见，不思考，不断超越，回到当下。我收到。

我还是在不觉察的时候会非常自我，不愿意交出“我”，太以“我”为中心，带上觉知的时候，会好一点点，还要多多提起觉察，多聆听，多观察一切的发生。

感恩的心，感恩有你，爱你们！

专注就能觉察，觉察即是改变。

念头：很好奇本场活动大家都收到了什么？毕竟一千个人心中有一千个哈姆雷特！

### ● 视频《什么是觉察》感悟

“自我”通过各种欲望和事情来满足自己，证明自己的存在。焦虑、痛苦源于只能接受一种结果，重视觉察念头，不断超越，朝着希望的结果去努力，但能接受一切结果，受点苦怎么了？念头：不想受苦，逃避受苦，就想躺着，关键是躺着也不那么舒服，真的是一种心无所依的“漂泊”的心苦，无法描述。心不安，看啥都不踏实不满意。不能想，一想就晕乎。深呼吸，专注就能觉察，觉察即是改变。

### ● 视频《在生活中修行的目的》感悟

醒来！任何想要追求一个满意的结果的欲望，都会有不满意的结果随之而来，世界就是这样的矛盾，没有例外。而我们都只是生活在自己的世界里，是自己定义出来的世界（梦），看见真实的世界就是这么丰富多彩，能超越能接纳不一样的梦的存在。我要成为天空，不排斥，去体验。

### ● 视频《苦从何来？欲望和自我的关系》感悟

苦从自我的执着而来，自我从欲望来，而欲望是没有尽头的，他特别会修饰掩饰本来面目，他所承诺的满足后的快乐也从未兑现，这种有条件的快乐不是真正的快乐。可能会快快的乐一下，并不能获得真正的喜悦。认识自己，剥离过去所有经历和记忆形成的对自己的认识，对精神的认同更强，自己会借由欲望的修饰掩饰模糊自己的本来样貌，消除我执就是破除欲望的伪装和把戏，和自己确认人生使命，内心丰盈了，就不会被鸡毛蒜皮所困扰了。

好像真是纠缠于一地鸡毛，迈不开腿。一方面贪图鸡毛的可怜的温暖柔软，哪怕是翻个身就膈应，也不舍得离开。一方面揪扯更多的鸡毛裹着自己，敢于去主动的受点苦走出鸡毛需要动力。

### ● 学长分享感悟

首先感谢纯净甜美的主持人《等你归来》的温暖开场，感恩四位学长给我们展开了座上修、坐下修的五彩画卷，每个案例故事分享都活色生香，生活虽苦，修行即好。三岁学长对情绪的觉察好细微，从最初的愤怒到对愤怒的对抗引起的自责，这功夫了得，我可能仅仅看到第一层，这就是剥洋葱吧，受教了，自己的念头：修行是一辈子的事，不着急慢慢来。小芳学长自由穿越“大海”和“浪花”，即时看见即时点燃即时放下，妙啊！念头：要是我肯定呗拍死在沙滩上。仁青学长因为相信所以看见，一门深入长期熏修，从身边人开始发起菩提心，赞叹！念头：还好我也入了天空之门，阿门阿门。阿骏学长分享安住当下的工作、生

活。念头:原来种种美好都在当下,是自己蹉跎了岁月,珍惜每一刻的发生,不预设结果,心无挂碍。此刻,再次感恩必经之路

## ● 学习总结

### ● 第一周

- 1、做到了:积极跟随,甚至总想牵着老师的衣袖,生怕跑偏走丢;做到了当下可以接受的真实表达,最起码是没有刻意隐瞒隐藏,无觉知的就不知道了。做到了不退缩不放弃,有退缩念头的时候看见并坚守初心去做,从最初的期待好的结果发生到现在的只是去做,是什么就接纳什么。
- 2、需要停止的:放下对自己的评判,放下和别人的比较,从羡慕不辣小姐的敏锐,蓝莲同学的平和宁静,贝尔同学的丰富感受力……中走出来,只是欣赏就好,不再鞭笞自己不够好;也要停止向外抓取,想要更多的贪心妄念。
- 3、需要开始做的:找到自己的生命节奏,做自己的主人。专注于当下自己正在做的事情全力以赴,哪怕只做一件事呢,不要面面俱到事事都要,聚焦自己。

### ● 第二周

放下执著,真正接纳。我就是这样的我,我值得拥有这个世界所有的美好。一周的练习我看到了自己的情绪按钮,也在练习对治情绪,最触动的是读《在嫉妒中修行》赤裸裸的剥去了自己的掩饰和伪装,抱怨、挑毛病、自我贬低“差、弱、惨”,都是自我保护的外衣,实际上就是逃避自己无力无能耍的把戏,宁愿做缩头乌龟当鸵鸟,也不去扎扎实实做好当下的事情,更不用说做到极致了,期待有救世主活菩萨保佑。

接下来自己的行动原则:打坐练习、情绪记录作为必修必练。其他学习任务页跟紧。

总之,只是去做,允许一切发生,接纳所有无常。

## ● 观看绿荷老师直播感悟 (9月3日)

回响至今的是颂钵如涟漪般的声声回荡

植入心扉的是:碾尽此生方寸心,愿作觉岸铺路石。 听到绿荷老师这句总结,不知道为什么会鼻子发酸,血液澎湃,热血沸腾。

触动到的点:

- 1、是谁在呼吸?我们常常忘记了呼吸本身,就让觉察把生命生活还给自己吧。
- 2、觉察的三块基石:不评判、保持初心、接纳。

啊呀呀,我怎么一块基石都没站住呢?我能在每一瞬间都接纳事物本来的样貌吗?我能够接受事物当下的样子吗?此刻就是没有基石的我正在为自己积累每一粒沙,此刻的我已经拥有了觉察的意识,我可以从练习中捡起更多的沙子。我知道生活每时每刻都在发生

着变化，我也会有成长进步的，而且不进步又怎样呢？百转千回初心不改，天空一直在。

3、事实和真实的解读。事实是一部分真实的故事，我们要允许当下此刻他的发生个存在。真实是人、事、物的完整样貌，我们要用心去聆听和看到。一次次入梦一次次醒来，一切都很美好！

关键是这是绿荷老师给我的特辣专享吗？为什么从头到尾她看不到我的回应呢？一直在问在不在？我一直在说我在我在。是什么障碍我的表达呢？着急上火找不到根源，的确辣辣的！

## ● 阅读觉察之道第五章的体会

情绪即人生，没有稳定的情绪，人生也会飘摇不定。还好对治情绪的妙药“看、盯、挖、改”已囫囵吞枣的咽下，只待慢慢咀嚼消化。

看，看见自己怎么了？把念头觉察在萌芽状态，越早越好。

盯，需要花点力气，用全部的身心和当下的情绪感受在一起，承认它、允许它、尊重它，不否认不辩解不掩饰不逃避，不演绎夸大也不打包压抑，去经验它，无论怎样都敞开心胸拥抱他，陪着它。

挖，所有的情绪都是信使，是化了妆的礼物，需要我们耐心的挖呀挖，刨根问底儿，寻找自己的执著点，为什么会这样呢？

改，简单一点，知错就改。善待“礼物”的馈赠。用行为为自己铺路，头脑再好的设计都需要一砖一瓦成就，否则都是海市蜃楼。

事例:集体活动，有两辆车，我的车里后排可以多挤一个人，需要稍后错开点坐，也不知道是不懂啊还是不愿意，上车后自顾自睡觉，根本不照顾其他人怎么样，我就起情绪了，而且我这几天腰正不舒服呢我还尽量照顾着别人都相对舒服些，

看:看到自己的生气愤怒的苗头——感觉自己的呼吸都急促起来了，脑瓜子有点嗡嗡的，似乎要喷涌出点什么

盯:去感受自己急促的呼吸，身体的紧绷，胸口的堵，我知道你生气了，你很愤怒，是的，我知道，我陪着你，反复感受呼吸，不断的告诉自己，我知道，直到呼吸逐渐平稳，身体逐渐放松……

挖:在我的信念里，别人都比我重要，别人是中心，让别人舒服开心是我的天职，否则就是自私自利，遭人唾弃的垃圾，会被人嫌弃被人抛弃的。我可以忽略自己所有的身体的不舒服心理的不舒服，适应讨好他人。

改:我也是需要被好好对待的，我可以照顾别人，但更重要的是首先照顾好自己，明确表达，合理调整。

## ● 觉察事例：看盯挖改

### 【1】

同事难得的串岗来到我的办公室，我赶紧暂停正在播放的视频课，热情的打招呼接待，看到了：自己的勉强和烦躁，

盯：感受到自己的身体勉强的扭转过来面对同事，感觉特别无力沉重，

念头：我的时间多宝贵，不想闲聊，嗯，就当课间休息吧。

挖：冷场是不正常的，自己不能接纳自己如实的样子，其实我也是少言且不擅长应酬的，偏偏这也是一位少言的主，只要你不提话题她就会看着你不说话，这样的场景我会特别难堪和不舒服。我就会觉得人家来到我办公室了，我就应该尽心尽力的去接待，不能冷落了人家，习惯性的积极找话题，假装很好客，嘴里说着不走心的话，心理惦记着未听完了的课，未完成的作业……直到词穷，此刻：看到了自己的傲慢，认为别人需要自己的“拯救和帮助”。

改：为了缓解尴尬，拿出练字笔和纸，边说话边顺手写着，同事不知道是感受到我的心不在焉了还是的确有事，就先走了。

### 【2】

女儿快递给我水果——（新疆恐龙蛋），看：好开心，开心不到几秒钟，同时就感觉悲伤升起。

盯：感觉自己的喉咙部分卡堵的很不舒服，就像噎着了，吐不出咽不下，鼻子也酸酸的，身体是瘫软的，我知道我想孩子了。

挖：1、喜欢被人爱，被人惦记的感觉。女儿从小乖巧懂事，长大后也总是记挂我。

2、也许是小时候物资匮乏的缘故，有了稀罕东西总是家人分享（会按人头均分，然后父母会把自己的那份也给我，说我最小，哥哥姐姐也会把自己的一部分让给我），所以虽然被特别宠爱，但我总有一个信念就是家人最重要，好东西不能独享，要分享。以至于现在，要我一个人吃好吃的就会有愧疚感。

3、想要大团圆大圆满的状态，不想分离。眼瞅着和女儿可能在今后只能以这种隔空传爱的方式互动了，就绷不住了。我就是远嫁他乡没有为父母好好尽孝，女儿如今也是这样的情况，甜甜的恐龙蛋瞬间夹杂了酸味。

改：拍照发给女儿表达了自己的开心，说我回好好享受这份美味。

### 【3】

挑战任务要求发一篇成功的情绪觉察作业，

看：焦虑，慌了，惯用的躲躲闪闪伎俩露头了，甚至各种理由借口都准备好了。

嫉妒了，别人怎么就能抓住觉察点呢？

你看蓝狮子在点评了，多好的学习机会。

盯:不就是这两天平绪觉察有点卡，不顺畅，有难度了想逃避吗？看你能逃过你的心，这不，无论你在干什么那个声音都会说，快去找情绪

好的，我知道了

挖:遇到困难总想迂回不想直面。

别人做的好了，就感觉自己更加卑微渺小了，委屈+不服气。

想要被看见，我也是好孩子。

改:

不再绕圈圈了（有点时间抓着文章读三遍，去做周二才用的文稿海报编辑），

回到自己直面自己的慌，选择踏踏实实做作业。

#### 【4】

觉察失败案例:单位紧急会议通知要求严格请销假制度，按时上下班。

看:愤怒

盯:上头，呼吸急促了，大脑接近膨胀空白，

挖:不喜欢被控制被要求。自己就快退休了，想被特殊照顾特别对待，

改:没改好，掉入惯有模式里了，化“愤怒”为牢骚满腹，抱怨不断

#### 【5】

觉察成功的案例:

买街边农民自家种的土特产，问过价格虽然小贵，可是想到农民变现不容易就没讲价，但是在放东西的时候，我眼瞅着他把一些残次品混进去，

看:有点不高兴了，别人都压价，我不压价，你还不把坏掉的拣出来，是觉得我傻吗？而且我一开口你就和我讲本地普通话是几个意思？觉得我是外地人，排外是吧？哼真是农民意识。

盯:委屈，还要我怎样？

挖:说不了本地话是我嘴笨，嫁到这里 30 年学不会当地话这是事实啊，人家也是配合我呢，选择不压价是你想显示你的风格品格人家有没有要你这样做，人家只是按自己的习惯出卖东西而已，肯定是怎么卖出去都没问题。愿买愿卖没毛病

改:欢喜付款，

默念:自他不二

#### 【6】

在从负面情绪解脱出来的日子里，完成了假如没有明天的作业，依然是自己把自己感动到一把鼻涕一把泪，但是我知道那真的不是悲伤的流泪，反倒是有一种解脱的隐隐的喜悦在里面。看到我口口声声爱着的宝宝们，其实是自己的化身，我大概除了爱自己根本也不爱他们吧，可能我所有的放不下也只是放不下自己而不是放不下其他。自己真的好冷漠无情啊

## 【7】

事件:往年的见习生政策宽松,走个手续就能套取政府补助,偏偏今年紧张了,各种证明材料还恰逢之前说好的领导换人了,更是各种刁难。

看:生气,愤怒,鄙视、厌恶

盯:血一浪一浪的往上涌,心脏也狂跳不止,呼吸短而急促,整个身体都在暴走的感觉,我知道自己“受伤了”

挖:贪便宜,别人得到了自己也想要。

自以为是都是小圈圈里的不至于不给面子吧,结果打脸啊,错估了人性。

既鄙视厌恶势利小人,又想钻营一点利益,自取其辱,本质上就不是一路人还想着同行。

改:真相就是自己贪念起了想占便宜,放下即可,尊重别人做事情的自由选择,照顾是情分,不管是本分。没毛病。想要利益还是得自己创造。

## 【8】

事件:外出请假需要一周时间,单位领导原则上只有三天权限。假条交给领导时,领导甚至读了一遍起止日期。

看:烦躁、生气、愤怒

盯:喉咙卡堵、心跳加快

屁股坐不住

挖:对虚伪的嘴脸和双标的原则积怨已久,其实还是自己不是利益既得者,

羡慕(嫉妒):被特殊照顾的人

恨(自己适应不了社会规则)

改:做当下自己能做的事情,我已经克制了自己的私心,没给别人出难题添麻烦,其他的顺其自然吧

## 【9】

事件:早起赶动车,一边戴着耳机听共读,一边跟着家人行动吃早点,好不容易打到车,走了一会儿,听到老公说手机落下了要返回

看:不耐烦、嫌弃情绪

盯:瞟了一个眼神,嗓子眼里“哎呀”,“哼”差点就冲出来了

挖:不允许自己或者别人(出错)制造麻烦,出错就特别遭人嫌弃,不被爱了

改:回头给老公一个微笑,示意了一下我耳朵上的耳机表示不方便和他互动,在返回找手机的过程中配合打电话让他听着声音找。

## ● 看视频《在生活中练习和记录觉察的三个方面:情绪、看戏、演戏》体会

看到自己毫无悬念的掉到坑里了[撇嘴]没有完成作业的昨天漏掉了觉察的入口，觉察中要么是表达自以为是的感悟，要么是无情批判反省自己的错误，大多时候美滋滋的“入戏”而不自知。

看戏三原则:觉察；看到对方的模式；不想改变对方。

演戏的三原则:觉察；不判断对错；示弱。

记录格式:场景、情绪、应对

觉察就是当下的发生，不是为了觉察而编一个出来。

目前发力点是觉察力的练习，其他还谈不上。

## ● 找出自己至少 3 个情绪按钮或反应模式

- 1、不能提到有关孝顺父母的话题。
- 2、不能看到孩子抽烟
- 3、不能接受自己的求助被拒绝。我轻易不开口，开口就要被满足。

## ● 他人的三个情绪按钮和行为模式

- 1、不允许他充分表达时。
- 2、感受到被威胁时。
- 3、不重视他的感受时。

## ● 读《觉察之道-第六章 放下执著》体会

这大概是我读书读的最烦躁的部分，无数次感觉读不下去了，每一个段落都反复读几遍还是觉得懵，

第一困惑就是此执著和常用的执着是一回事儿不？是啊，人活在世上，怎会不执着，怎能不执着？只要还想“活”着，钱色食誉就是我们的生存装备啊，没有哪个都容易挂机，抽丝剥茧，要想放下执著，就得离尘出家。

做好当下每一件事，把每一件事都做到极致，和让事情自己发生又怎么回事儿呢？开悟、证悟怎么那么遥不可及呢？

我胃里一定也有很多的苍蝇，可是活佛会帮我吗？

真相就在觉察之中。

觉察一直都在，只要我愿意，我永远不会错过。

## ● 读《在嗔恨中修行》体会

愤怒是因为有人阻碍了欲望，而自己不想接受某个结果。人愤怒时其实很痛苦，对周围的所有事物都很不耐烦，如在地狱中生活。六道轮回不是只有死后才有，想改变现状需要从内在升起好奇心，把心打开，嗯嗯，满肚子的抱怨委屈嗔恨[流泪]

受点委屈又如何？你可以做任何事。哪怕做一些抗争。但内心没有必要嗔恨。

看到自己目前在抗争阶段，还做不到怜悯慈悲。

我知道七师父说不要做复读机，但允许自己暂时复读模式，

默念:觉察一直都在，只要我愿意，我永远不会错过。

## ● 读《在嫉妒中修行》体会

这篇是专门为我打造的吗？我“五毒”俱全，嫉妒最胜:莫名就会觉得内心不舒服，郁郁寡欢，不由自主的抱怨，甚至诅咒，目前还没极端行为。好在伪装的比较扎实:示弱。此刻脸红心跳太难为情了，原来我是这样的我:用自己的差、弱、惨，掩饰自己的不自信，不知足，惯用羡慕这个词表达，比较后的评判，也会不由自主挑别人的小毛病，还假装宽容大度的说，没关系小瑕疵而已。以前从没意识到抱怨的根源是嫉妒，这篇好扎心，句句如刀我不想继续伪装了，

把羡慕嫉妒恨转化为随喜祝福爱，时时觉察“我执”的把戏！

复读机:让自己多一些快乐。让自己超级自信、知足，时刻保持觉察，不抱怨，不挑毛病，祝福对方，认清嫉妒的本质。

默念:觉察一直都在，只要我愿意，我永远不会错过。

## ● 自己目前最执着的三件事

1、放松，身+心。觉察到自己一段时间以来总是会肩背紧缩内扣，如果不去刻意舒展开，就连睡觉时都会这样。所以特别想舒展一些。刚好绿荷老师给我们有动态养身练习。幸运的我啊

2、找到自己的人生使命。迷迷糊糊的半生已过，余生真的想醒来，时不我待。

3、全面提升自己的能力。助己助人都需要实力支撑，只靠好理念好想法太虚了，落地才能留痕。

## ● 观看绿荷老师直播感悟（9月9日）

已经种草的是:存在模式。

收获到的:

1、练习觉察永无止境，不评判，保持初心，接纳。感恩遇到了蓝狮子、绿荷老师[合十]真的是我们自己都未必能做到像老师对我们那样的不遗余力地帮助我们，掏心掏肺地对待我们。何其有幸 遇到唤醒自己灵魂的人。

2、执着是接纳的反面。所有的事物都在无时无刻在经历着变化。

3、新鲜活着，要想鲜活，每天打坐。念头和念头之间的空隙，声音之下和声音之间那个寂静在哪里，觉察，其实觉察并没有一件需要我们去做的事情，也没有我们要去的地方，觉察只跟存在有关，厉害的不是做什么，而是什么都不做，把自己托付给当下。愿大家在轻松有趣的状态下修行，万法是活泼泼的，圆融的。能真实感受到自己的存在。

4、做自己这件事情，没有任何人能替代。一吃力就背道而驰了，越放松越容易。当你开始让自己坐下来，坐的久一点。生命从无别处，当下已是全部。

当下才属于我们，不预设困难 极致而为。

5、存在模式 or 行为模式。

一个心所发生，一个是头脑发生。有什么是值得信任的？不知道。只有“不知道”本身才值得我们信任。

6、觉察第四块基石：信任不知道

第五块基石：放下，不执着于结果

放下不等于疏远、淡漠等退缩虚无主义的对抗防御，而是以新的方式去拥抱事实。

放下越多，幸福感越强。放下跟疏远、漠然不相关。

麻木冷漠≠不喜不悲

贪:巨大的匮乏感，永不满足的瀑布

嗔:贪的另一面，不要或得不到——伤肺

痴:没有如实呈现事情的本然状态，无明，执幻为真

总是处在觉中，智慧状态中。

允许自己目前处于复读机模式。因为暂时不敢去理解，担心想歪了。心已然被种草，自我在一点点清晰剥离，我要重塑存在模式的自己。

## ● 读觉察之道第七章《衡量标准》和《常见问题》体会

不期待证悟，但要一辈子修行。这句话好适合我啊，知道自己理解偏了，可是我就是这样一个“不求精进”只想简单照做一直走下去的思想状态，曾经还被“不想当将军的士兵不是好士兵”暴击惨败，看到这句话瞬间觉得“我可以”[破涕为笑]。

修行是一条漫长的路，没有尽头。知道。

一切都是念头，知道。

目前行动起来且坚决持续落地的:打坐练习、记录情绪（特别是内心抱怨、贪婪、傲慢、嫉妒等）习气会被习以为常的忽略，发脾气等外显行为容易看到。

不贪多不求快，只是去做自己当下能做的。

放不下的期待:像七师父和绿荷老师一样，带给大家如沐春风，和光同尘的温暖指引，知道有念[害羞]

## ● 观看《在病痛中修行》体会

看的自己抑制不住的心跳，我不敢发愿[撇嘴]，从来不敢，一直都不敢给自己设定目标，发愿更是从不曾有，好担心好害怕[发抖]，看到自己的“我执”有多严重，我不受苦难受苦，

此刻发愿:愿天下所有人的腰痛的痛苦都由我来承担吧!

## ● 假如没有明天

亲爱的宝宝们，我要回家了，回到梦中的故乡，那里有我亲爱的爸爸妈妈，不知道天堂的他们有没有再次牵手，合力打造了温暖有爱的家，等着我的到来，毕竟他们爱过我，尘世中没有给到我的，天堂会补给我吧，我曾经也是个宝宝啊，万分的爱着自己的爸爸妈妈，就像你们爱我一样，所以宝宝们不要担心妈妈，妈妈会很好的。而且妈妈也会在天堂继续爱着你们，祝福你们!

此时此刻，大宝二宝我的两个宝宝，今生今世妈妈对自己做的不到的地方对你们说声抱歉，我知道自己不是合格的妈妈，没有很好的呵护和照顾到你们，就像你们常说的能好好长这么大很不容易呢？妈妈为你们骄傲，为你们点赞，你们是妈妈的天使，妈妈粗枝大叶，软弱退缩，没有给你们留下经验，只是提供了反面教材的教训，却享受了宝宝们天使般的包容和爱，谢谢宝宝，感恩今生今世有你们作伴!

没有妈妈的岁月里，我相信宝宝们可以好好照顾自己，记得不要委屈自己哦，做自己想做的事，爱自己想爱的人，成为自己，成就自己！妈妈相信你们一定可以乘风破浪，高歌前行，妈妈会一直为你们祈祷

一时间我竟不知道该怎么和这个宝宝说话了，是啊，你的身份角色太多了，是我和孩

子们坚实的靠山，是家里的顶梁柱，合格的父亲、合格的丈夫，虽然我总是把你也喊做宝宝，可是你徒有宝宝虚名，没得到应有呵护，今生今世谢谢亲爱的一路相伴，而且看到这份遗书你应该不惊讶吧，因为上次遗书中我还各种托付你要照顾好孩子们，现在我要托付你的是照顾好你自己，怎么开心怎么来，你的辛苦付出我都看在眼里，记在心里，相信孩子们也都深深懂得，亲爱的没有我的日子里，你要更加珍惜自己！我是有福报的，先走一步，感谢你照顾我一生，而我此前没有好好照顾到你，此后也不能陪伴你余生，算我欠你的，来世再还可好？

好了，就这样吧，我走了，回到梦中的故乡，那里没有痛苦，那里充满爱和温暖，所以放心吧，我会很好的。

最后说一句：

亲爱的宝宝们爱你们哦！

### ● 读《三句话教你在生活中修行》体会

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸法教。好像在大的“善”“恶”面前还有辨别，在小的利益面前反倒是容易松懈掉线，其实哪有什么大小区分，保持初心，坚定而有力量的一以贯之，让自己越来越纯粹，越来越善良，不断的否定自己，不断的挑战自己：不说谎，不抱怨，不贪别人便宜，不思他人过。因上努力果上随缘。

### ● 读《在保持初心中修行》体会

和旧习气作斗争，大多时候好像知道要去的方向，就是在迈步的时候偏离角度了。仿佛心和行动有点脱节，不受控制，被旧习气带走带偏无比丝滑。像初学者一样处处小心时时留意，做事时，不急不躁，不敷衍不应付，不骄傲不自负，不自以为是，不理所当然，保持好奇，保持认真，保持敬畏。觉察一直都在。

### ● 读《宗萨仁波切：当你们完成 100 小时或 300 小时，我会教你们一些东西》体会

我得承认，乍一看到这个标题，我的关注点就集中在了“我会教你们一些东西”，阅读中对 100 个小时或 300 个小时升起敬畏，是啊，每个小时都由分秒累积而成，在每一个分秒都有极大可能偏离方向，保持虔敬心，打造属于自己的精神空间或神圣时刻用我们的慈爱、悲心、祥和，无论我们身处何处，都是我们的佛堂。满心向往须从分分秒秒开始累积。它很简单并不遥远却又咫尺天涯，觉察，止观长路漫漫！

### ● 善良 24 小时

2023 年 9 月 13 日，8:00 开始

8:00 在心中对自己说，接下来饿 24 小时，我所做的一切都是为了利益他人，利益终生，绝不伤害任何众生。

8:06——上班途中，遇到认识的人。主动打招呼问好，且发自内心的面带笑容。之前我在别人不表达时，我也装作没看见，或者刻意讨好式的笑着去打招呼。

8:37——给别人打电话，未接听，因为之前也有微信留言过要沟通的内容，没有回复。当下提醒自己，不抱怨，你要善良！

9:54——接听朋友来电，表达不能按时赴约的歉意，赶紧安抚她安心处理自己的事情，我这边没关系的，心无挂碍。

10:20——朋友家办喜事，逢省委巡视组巡视中，朋友联系说不敢去参加宴会了，我说咱们是正常的人情往来，不是大操大办超标浪费，不喝酒影响到下午工作应该没事儿吧，谁家办事不想热热闹闹呢？约定一起去。

10:32——看到刚才未接电话的人在 9:52 给我微信回复了沟通内容，马上给予反馈回应。

11:31——饭桌上大家对巡视工作各种议论，提醒自己，你要善良！

12:01——主动和宴会中遇到的少见的人微笑示意，真心祝福她们快乐幸福。

12:26——还没开席，念头闪过怎么还不开席，提醒自己，你要善良！

13:20——午休前拿起手机，想要刷视频放松放松，想到善良行动，娱乐无止尽，还是听绿荷老师视频、七师父视频吧。

15:00——会议安排常态化值班工作，真心愿意多承担一些，希望大家都能够有更多的相对自主自由时间，工作生活兼顾好。

18:30——抄经回向给一切生灵

22:05——念嗡班匝儿萨埵吽 忏悔今日的疏漏，现学现用

23:30:打坐，你要善良

9 月 14 日

6:00——晨起和一杯温水，善待自己

诵心经+打坐

6:30——晨练平甩功，看到自己的迎合

7:00——分享自己练习的困惑和问题，得到同学的回应，互动快乐。

7:55——对自己说，今天我做的行为，都是为了利益众生，绝不伤害人格众生

8:00——喝燕麦片，感恩万物也善待自己。告诉自己，你要善良！

8:35——去人社局沟通，办公室门开着就直接走进去了，才反应过来没敲门，赶紧说抱歉啊。

9:20——回到单位整理资料才发觉没电，想起昨天就通知了今天停电检修，要善良不抱怨。

9:47——办公室人员通知有个宣传活动需要拍照 配合一下，很无聊但提示自己要善良。

10:18——选择练习写字静心，善待自己，

11:56——回家。不想吃饭，先吃美味桃子 感恩自然万物孕育丰富物产。

12:30——午休选择听七师父视频，学习善知识。

15:17——去卫健局沟通，始终面带笑容，倾听，提醒自己，你要善良

17:20——回到单位，此刻记录善良片刻，祝福终生皆能宁静平和顺遂！

17:30——诵心经+抄经

回向给一切生灵

## ● 看视频《在必经之路如何修行？回到原点的方法》体会

- 1、利他从身边人开始。我需要练习当下“我”的部分，之前装了太多的“我”，现在需要一点点放下，纯粹再纯粹一些，目前的利他还是保留的。
- 2、把事情做好，打破固有的“我就是……”框框，打开角度，走出舒适圈，借事练心，要实实在在做的过程中才能真正活出来，不然都是空想空谈。
- 3、坚持修习觉察之道。这是唯一法门。
- 4、不妄语，刚刚还自以为是的给读书伙伴分享了一些，现在感觉汗颜。以后多多注意。

## ● 结营分享

### 《漫步人生路之在与不在》

尊敬的七师傅、绿荷老师、宗翎老师，各位学长同学们，晚上好！

我是毕业于012期泰山村的志愿者小七瑛子，也是天空训练营小念组学员、大家口中的瑛子姐姐，我终于在听到这个名字时不再抗拒和排斥，反而感受到无比亲切和温暖，感恩绿荷老师和学长、同学们的支持陪伴，谢谢大家！

走过了前半生的不知南北，来到了后半生的无问西东，无论世事沧桑中的种种在与不在，我都会自信而笃定的走在属于自己的必经之路上，全心全意的追随绿荷老师和七师傅穿过天空，融入天空，成为天空。尘随风舞，虽不知飘向何方，但愿能常在风中漫步舞动！

21天的天空训练营，每一天都在老师的温情陪伴和引导中确认着自己的在与不在，同时不由自主的朝向越来越纯粹的在的方向走去。从最初的带着初心觉察未知的自己启航出发，到一步步放下固有的期待和评判，一点点剥去自己有意无意的伪装和面具，一次次的在闹铃响起时，回到自己，回到当下此刻正在发生的生命现场，确认自己，了解自己，接纳自己，原来我是这样的存在着，习惯性的蜷缩在屋檐下为了活下去苟且着，偶尔会倔强的挺立在天地间，想要活出来绽放着。其实关于未知的自己还有很多面相需要持续不断去探索，不断被看见，这一颗好奇的初心一直在呢，我会全力以赴但不执著于结果，觉察没有尽头，一直同在。

面对觉察功课:从感知觉知身体、呼吸、动作、念头、情绪到找回鲜活的自己, 21 天的身心同在、身心同养, 我不疾不徐的漫步人生路, 路虽远未疲倦, 纵崎岖亦不怕受磨练, 只要醒来, 再想装睡好难, 我相信只要决心向前, 每天都有新发现! 关于这一部分, 我最大的感受是这虽然是自己的功课, 但又必须借助老师的指引和依托集体的修炼, 不然分分钟会打回原形, 迷失或是执着而不自知。这几天小组活动暂停, 我需要在每一个觉察的瞬间, 不断的默念, 提醒自己:你要善良! 知道就好! 这两个咒语, 堪比天灵灵地灵灵, 其中妙处, 谁念谁知道! 原谅此刻的我除了《心经》, 还不懂其他的经典咒语, 感恩同学们精彩分享照见了, 我知道踏向彼岸的每一步都是彼岸本身。

眼看着小念组小伙伴都已经合格通关, 而我还在备考中, 本来约好的考核场次因为我网络不稳定, 被暂停, 看到自己的接纳和淡定, 也看到了自己在表演一种紧张焦虑感:头天晚上被叫暂停后还悠闲的逛了成都宽窄巷子, 第二天才给绿荷老师反馈情况, 同时联系皮蛋营长确认新的考核时间, 借此掩饰自己的真实状态, 担心自己太淡定了, 会让老师和营长认为自己不重视、不在意考核。21 天的天空训练营使我在一言一行的起心动念中看见了自己积习深重, 我知道长路漫漫, 我知道我在路上, 知道就好! 天空训练营今晚考核, 我很珍惜每一次能和老师对话学习的机会, 这扇大门已然打开, 外面的新世界有我存在, 漫步其中靠近老师, 尽管给我考验吧! 无论考核通不通过, 我会一直与必经之路同在! 本来想着考核结束后再写总结, 想想考核也是学习的一种形式, 反正我心已定, 学习觉察没有尽头, 此刻总结也是一样的。

再次感恩老师们同学们 21 天的陪伴支持, 祝福我们都越来越自如越来越自在, 点灯传灯我们在路上了, 无问西东, 漫步人生, 我会在必经之路, 觉察之道上一直走下去, 21 天于我而言是全新的起点, 点亮自己照亮他人, 让自己变得更美好一点点, 让世界变得更美好一些, 余生如是!