

我是咱们若水号的船长，张苗。很开心再次与大家见面，感谢所有的小七愿意跟着若水号服务，也再次欢迎咱们的霞同学，小满同学，方程同学，苹果同学。

刚才听大家介绍，特别好，我挺感动的

看到大家都打开视频了，对，咱们的每次会议尽量都打开视频，参加过蓝狮子直播的同学肯定有留意，老师一上来经常会说一句方便的同学尽量打开摄像头，一个是可以更好地链接，二也代表了你的投入和专注度。大家以后都记得哈，咱们早上的会议时间比较早，有些同学说我没洗漱，头发有点乱，不好意思开，没关系的，咱们不是来看谁美的，谁造型好看的，就算有口气，大家也闻不到是吧，哈哈，专注在会议内容上就可以了。当你真的不好意思的时候，看见自己的不好意思，然后打开视频，也是一种修行的进步。

我进入必经快三年了，一直在跟着老师学习和做小七服务。从这次进入若水号到现在，我最大的感觉是每个同学都很有爱，另外就是这次带船好像挑战比往期都大，以前带船感觉没啥对境，这次从面试环节就开始了，但是也没关系，修行人不怕对境。这话不敢说，一说，说不定更多的对境就来了。

咱们有个同学因为写承诺书起了情绪，不知道咱们现场的四位同学有没有情绪或相关的念头哈，这位同学说我不信任她，这个背后其实可以看见她的模式，她接受不了不被信任。还有她可能自己也不相信自己可以做到。大家不用猜这位同学没在这里，其实你说船长要你的承

诺书干啥，承诺书写好之后，我就给几个同学说了，这个承诺书其实是写给你自己看的，不是写给我看的，不是船长一定要你怎么样，退一步说，船上又没有 KPI 考核，必须带几个同学，必须优秀毕业几个，是吗？所以承诺书是你自己给自己的承诺。说到这个我就想起霞同学的承诺书，看的我都乐了，慧敏船长是咱们的护航船长，她也笑的不行，霞同学写的是承诺书自签字之日起生效，至天空营学习完成后结束，看起来没啥问题，也很严谨是吗，作为一个财务工作者非常能理解。但其实，天空营结束，也是开始，所以不存在结束时间。天空营主要是教方法，觉察需要更多的持续的练习和体悟。

天空营学习体系：

刚结束这一周是热身周，其实主要的目的就是，确定一下大家的道心，提升一下大家的见地。那接下来的三周就是各种练习，大家的觉察之道基本都看了，那应该对觉察的四个层次有印象，感知每一个动作，看见每一个念头，看见每一次情绪。第四个层次是发生。前三个是可以通过练习掌握的，第四个无法练习，只能自己发生。

那我们的课程基本上也是按照前三个递进式的一个排列。

第一周，我们叫做看见念头的表演。所以第一周的重点自然是看见念头，那里面的第一个就是练习静坐觉察。从今天咱们在这里集体读完第四章，体验一下静坐觉察，我们从明天早上就开始来提交静坐觉察的作业。每天早晚十分钟的静坐，只有一个目的，在减少眼耳鼻舌身

的干扰之后，我们的意识会更加的活跃，我们去看见自己的念头。

其实这两天大家做作业的时候，多少体验了看见自己的念头。如果我们不懂得觉察，不懂得看见念头，我们会跟着过往几十年，甚至几辈子的一个模式，就会被动跟着这么过下去，是浑然不觉的一个状态。我自己，包括在场的服务员们，我们不懂觉察之前都是这么过来的呀，被念头支配着，一路跟随念头而活，像个机器人一样的生活。那我们同学学习和练习之后，每看见一次念头，就回到了真正的自己，做回了一次心的主人。看见的越多，就被自我控制的越少，也会越自由。

所以静坐觉察是所有修行里面，特别是咱们觉察修行里面最基础的，它是最基础也是最重要的，一定要重视，未来大家能不能看见念头，看见的快不快，都取决于我们静坐的质量和练习的时间是否够多。

第二个重点的话就是我们会做闹铃觉察包括所有的动作觉察的练习，比如起床，走路，吃饭，吃橘子，洗碗，等等。所有的这些的一个练习就是帮助我们去感知自己的动作。看见念头，回到当下。

我们说活在当下，如何活在当下，可以通过感知身体动作来回到当下。比如说，我在此时我的手指是什么样子的，我坐着的时候，我的两条腿是怎么样来放着，我的动作是怎样，我在这个时候我有没有什么样的一个念头？比如说新同学有没有在认真听，我看见我有这个念头，

我继续回到我当前跟大家说话这件事情上，这就是我们所有的动作觉察的核心。

感知身体动作，看见念头，回到当下。所有的动作觉察基本上就是这样。

我们说修行主要是三个方面，闻思修，闻比如说，我们今天晚上大家在一起沟通，我们听蓝狮子的视频。

思是什么，你听完你有哪些收获，你有哪些感想，这是思。

第三个是修，就包括咱们刚才说的静坐，闹铃，吃饭，走路，所有的练习，因为咱们必经之路教授的是在生活中修行，所以我们所有的练习都基于我们的生活，那比如说我们在走路的时候练习走路觉察，在吃饭的时候练习吃饭觉察，在开车的时候练习开车觉察，慢慢你会发现生活中的每一件事情都可以觉察，这就是第一周我们叫做看见念头的表演，它是一个基础的。

那第二周的话，我们叫情绪是最好的对镜，其实对于很多同学。大家来到天空营可能就是想解决自己的情绪问题，比如我很急躁，我容易愤怒，或者我焦虑，内耗，没有耐心等等，那在第二周我们就会学习看盯挖改的方式。去对治我们的负面情绪，但同时希望大家明白的，就是，情绪对治只是觉察的一个应用，它不是学习觉察的目的，并不是说学习完觉察之后我以后自己可以更开心，我以后就没有其他情绪

了，不，这不是我们的目的，它只是觉察的一个应用，解决当下情绪上的一个卡点。如果只是这个目的和作用，那你太小看觉察了。第二周还有个重要的点是发愿，有三种发愿到时候也要专项练习。

第三周的话我们叫做处处是修行，也就是说我们把前两周所有学到的内容，在第三周里面融会贯通，应用到生活中的方方面面。第三周我们会出现有好几个 24 小时，比如说善良 24 小时，比如说关爱 24 小时。

所以我们的练习从点到线到面，从短到中到更长时间保持觉察的一个练习，这是咱们的一个课程的一个构架，整体的这三周我们所有的觉察方法，层层递进，前面在位后面打基础，一定要认真对待。

我在必经有快三年了，快三年的同学也不少，当然咱们这里也有一年多的，快一年的，几个月的，很多同学加入进来之后，一直在这里做小七，跟着大家一起熏习一起练习，喜欢待着这里，因为我们尝到了甜头，一方面见地提升了，另一方面通过觉察的练习可以在生活中，及时看见自己念头，习气，不会轻易被带走，偶尔被带走了，也很快会回到当下，会活的比较自在，面对事情也比较笃定，不会内耗严重，会很坦然。

关于作业要提醒的是：

1 每天的作业尽早完成，用心完成。不明白的地方及时问，就是不懂才来学的，别把累积到晚上赶时间，不要去敷衍。修行最大的敌人的虚伪。完成了一样作业，就立即先交一样，最好在半小时内提交。因为，时间长的话你可能会忘了，而且就算记得，记忆会出现偏差，作业的真实度会有影响。（不是故意写不真实的）

2 关于点评回馈

不用说谢谢船长呀什么的，从点评中，你领悟到什么，收到了什么内容，最好能有一个回馈。

对于点评如果有不理解的及时找船长问，或者觉得船长误解你了，也直接找船长说，没有关系，不要内耗。

3 看作业和点评，不光要看自己的，也要看其他同学的，不仅是为了看见别人也是为了看见自己，可能别的同学的问题你身上也有，咱们就尽量及时调整。

4. 建议每日的作业，大家最好自己用 wiki 记录整理一下。

时间关系，作业讲解概况：

第一周：看见念头的表演：觉察第一个层次，是基础，也是最难得，需要一直坚持练习的。看见动作，看见念头，是“点”的练习。也是

第二周第三周练习的基础，打好基础，后面才能练习的好。所以要重视。

第二周：情绪是最好的对境：有了第一周的练习，能看见念头和情绪，可能还不够快，但是只要能真正看见，就有了选择的权利。看盯挖改，熟练应用。**看：看见到及时看见的能力；盯：能停下，反复看见的能力；挖：向内求，找自我问题的能力；改：反者道之动，对治自我的能力。**情绪觉察只是觉察的一个应用，不是目的。

第三周：生活处处是修行：修行是实践，是体悟，不是理解的，记住的，不是学知识，而是把前两周所学的应用到生活的每一处，并不是掌握了就不用了，不是的，是需要衣食住行多多应用起来。

所以，我们的练习从点到线到面，从短到中到更长时间保持觉察的一个练习，这是咱们的一个课程的一个构架，整体的这三周我们所有的觉察方法，层层递进，每一个都要认真对待。

4.2 静坐觉察

静能生慧。古人诚不我欺。

详细阅读《觉察之道》座上修部分。

找一个不受干扰的环境，关灯，没有声音，不用点香，手机等电子设备调整成静音。

可选姿势 1：双腿交叉盘坐（双盘、单盘、散盘均可），脊柱自然挺直，两肩向后微张（让双臂和身体有些许空隙），下颚微收，双手结禅定印，舌轻抵上腭，双目微闭。

可选姿势 2：椅子上端身坐正，双脚接触地面，双手自然放在大腿上，不要靠贴椅背，后背自然挺直，舌轻抵上腭，双目微闭。

调整好姿势，身体自然放松，没有不舒服之感。然后注意脑海中出现的念头。念头出现，不评判，不跟随，知道就好。

静坐期间听见的声音、身体感受、看见的画面等，都当成念头，只是知道。

口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

要求：静坐期间，出现任何情况都当成一个念头，行动上不要回应，只是知道。

提醒：

1. 想法是念头，看见就好。一旦看见，那个念头自然会被打断。
2. 听见声音，身体有任何觉受，痒、痛、不舒服，都当成念头，知道就好。
3. 尽量不跟随念头，不被念头带走。发现被念头带走，知道就好，继续观念头。
4. 发现被念头带走了，不用评判，不要懊悔。这种发现本身就是一个成功。
5. 出现幻觉，也当成念头，知道就好。
6. 如果身体出现特殊觉受，感觉身体消失，愉悦感等，都是正常。知道就好。
7. 静坐时不用刻意记录念头，静坐结束能想起来多少就记多少，不用挂碍。
8. 如果一开始坚持不了十分钟，可以从三、五分钟开始，逐步加长时间。不要强迫自己耗时间。
9. 静坐过程中，如果有十分特殊的觉受，自己把握不了，可以和老师私下沟通，不要公开讨论，更不要炫耀。
10. 静坐就是静坐，练习看见念头，不要刻意去找念头，找念头也是念头。
11. 当某类念头很强烈，可以有意识地把觉知放在身体的各个部位，依次感知身体，然后继续观念头。
12. 不是控制念头，不是消灭念头，也不跟随念头，而是看见念头，知道念头，就像天空看着云卷云舒，就像大地看着万物生长。

一、静坐觉察目的

1 屏蔽眼耳鼻舌的干扰，观念头，练习看见念头的能力；

2 静能生慧，一杯浑浊的水如何才能澄清，不搅拌，静下来。

3 静坐本身就是一种美好，是一种回归，是生命的一部分。它是一个连接，和存在的连接，它是一座桥梁，通向真理的桥梁。

4 能有机会体悟到空性，目前的体验是：念头无所从来，亦无所去，念头就是空。

二、静坐觉察练习要领

1 关于环境：前期尽可能减少眼耳鼻舌身的刺激，意就很活跃，在干扰少的情况下练习看念头的的能力。

2 关于姿势：只需要保持脊背挺直就可以，脊背挺直气脉通畅，减少妄念。

静坐原则：尽量看见所有的念头，及时看见，不跟随，不评判。

静坐口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

座上修时，一切都是念头。

3 不要期待：静坐的目的就是静坐本身。不要追求念头少，不要追求觉受，甚至不要追求进步，只是去观念头。

三、练习常见问题及应对

1 环境要求不要太高，尽可能适合即可，不要限制到只能某时某地打坐。要练习到随时随地都可以。

2 念头很多：前期念头很多，都是正常的，像洪水，像瀑布，像河流，像小溪，像雨滴，这是一个过程，但是也不绝对。

3 记不住念头：没有关系，不用刻意去记住，只要确保静坐时能看见即可。不用静坐时拼命重复记住，也不用事后反复回忆，记住多少是多少。

4 其它方法：**我们静坐只观念头，放下学习的其它任何方法，包括但不限于：观呼吸，持咒，内观等。**

5 时长长短：前期 10 分钟，如果觉得太长实在坐不住，可以缩短，**重在静坐的质量：及时看见念头，不跟随，不评判。**习惯以后可以不断延长时间，但是，也不过去为了什么目的而延长，时刻留心自己的起心动念。

6 关于觉受：座上修时一切都是念头，不追求觉受，有也好，没有也好，只是去做。觉受就是路边的风景，不要停留，看见知道就好。

7 关于昏沉：如果是真的困了，可以等睡醒精神时打坐；也可以睁开眼睛静坐。不要太晚身体困乏时静坐。静坐有助于缓解疲劳，是一种休息。体会过几次，很舒服。比如子午坐。有同学会说闹铃响的时候都不知道自己是不是睡着了，这还是练习太少了，加强练习就行。

8 不要懊悔：如果这次静坐效果不好，没有关系，不要懊悔，下次再来。不追求每次都好，也不追求越来越好，不要期待。看见被带走很远，没有关系，看见就已经回来了。懊悔又是新的带走啦。

9 有些同学可能不会看念头或者很容易带跑，建议同学找专门的 10 分钟，环境适合，拿出纸笔，记录这个过程中看见的念头。

10 我在开船期间一般会全程要求提交静坐的文字，培养大家的习惯，新同学不熟悉，很容易放松。

想给同学们分享的是今天蓝狮子在摩鱼班分享内容：

功德，看上去是有些“宗教”意思，甚至有人会觉得有点“玄乎”或者“迷信”。

如果解开形式和迷雾，深入到本质：功德，就是修行，是朝心上下功夫。

六祖坛经里面有句话：不离自性是功，应用不染是德。

能时刻保持觉察，就是功。

在保持觉察中，处理日常事情，不挂碍，事来则应，事去不留，就是德。

这么看，若在生活中，练习觉察，本身就是积累“功德”。

蓝狮子的一首完整的诗：

我们都是普通人，离不开这滚滚红尘，但不妨碍我们在红尘中修行，在生活中修行。

修行并不是为了快乐，但修行好好的人普遍很快乐；

修行并不是为了幸福，但修行好的人普遍很幸福；

修行不是为了让我们的生活变得顺利，而是让我们有勇气有智慧去面

对生活中发生的一切。

人的一生，若不修行其实就是一场场的经历，既然是经历，就无所谓好与坏，苦与乐，顺还是利。

每个人的经历不一样才精彩，有各种痛苦和欢乐也很正常。当我们明白这点，可能也会淡然很多。

但是人若开始修行，这一场场经历，还有具备额外的意义。

每一次经历都会帮助我们认识自己，
每一次经历都会帮助我们认知这个世界，
每一次经历都会带着我们走向觉醒。

觉察之道就是觉醒之道，通过觉察，你会推开一扇门，走向一个新的世界。

你准备好了吗？

---藍獅子

心海共鸣：我们都打开自己的心，彼此接纳，彼此信任，彼此同频

第一周：观水流动 其实就是看见念头

第二周：入水智慧 运用觉察，变得有智慧起来

第三周：融水世界 把觉察应用在生活的方方面面