

第 13 期天空训练营

【无生舰学员成长档案】-主角（正念）



必经之路

2024 年 7 月 1 日



第 13 期天空训练营-无生舰主角同学成长档案目录

基本情况	5
◇船队基本情况.....	5
◇学员基本资料（见学员报名表）.....	5
开营前热身	8
6月26日.....	8
6月27日.....	8
6月28日.....	10
6月29日.....	11
6月30日.....	15
静坐 21 天	17
7月1日静坐.....	17
7月2日静坐.....	18
7月3日静坐.....	19
7月4日静坐.....	20
7月5日静坐.....	21
7月6日静坐.....	22
7月7日静坐.....	23
7月8日静坐.....	23
7月9日静坐.....	24
7月10日静坐.....	25
7月11日静坐.....	26
7月12日静坐.....	27
7月13日静坐.....	28
7月14日静坐.....	28
7月15日静坐.....	29
7月16日静坐.....	30
7月17日静坐.....	31
7月18日静坐.....	32
7月19日静坐.....	32
7月20日静坐.....	33
7月21日静坐.....	33
闹铃觉察	34
7月1日闹铃觉察.....	34
7月2日闹铃觉察.....	36
7月3日闹铃觉察.....	37
7月4日闹铃觉察.....	38
7月5日闹铃觉察.....	39
7月6日闹铃觉察.....	40
7月7日闹铃觉察.....	41
在吃饭中觉察	42
7月3日吃饭觉察.....	42
7月4日吃饭觉察.....	43



7月4日吃饭觉察.....	45
7月7日吃饭觉察.....	45
吃桔子觉察.....	46
7月3日桔子觉察.....	46
7月6日桔子觉察.....	48
走路觉察.....	48
7月5日走路觉察.....	48
7月7日走路觉察.....	49
起床觉察.....	50
7月5日起床觉察.....	50
7月7日起床觉察.....	51
随机静坐觉察（七天）.....	52
7月8日随机静坐觉察.....	52
7月9日随机静坐觉察.....	54
7月10日随机静坐觉察.....	57
7月11日随机静坐觉察.....	59
7月12日随机静坐觉察.....	60
7月13日随机静坐觉察.....	62
7月14日随机静坐觉察.....	64
7月15日随机静坐觉察.....	66
7月16日随机静坐觉察.....	68
7月17日随机静坐觉察.....	70
情绪觉察.....	72
7月8日情绪觉察.....	72
7月9日情绪觉察.....	74
7月10日情绪觉察.....	75
7月11日情绪觉察.....	75
7月12日情绪觉察.....	76
7月13日情绪觉察.....	77
7月14日情绪觉察.....	79
7月15日情绪觉察.....	80
7月16日情绪觉察.....	81
7月17日情绪觉察.....	84
7月18日情绪觉察.....	84
7月19日情绪觉察.....	85
阅读第5章《用觉察对治情绪》找情绪按钮或反应模式.....	86
看视频《解读世间八法》找出『“熟悉”的某人』至少3个情绪按钮或反应模式。.....	86
三种发愿（3天）.....	87
7月12日发愿.....	87
7月13日发愿.....	87
7月14日发愿.....	87
7月15日发愿.....	88
7月16日发愿.....	88
7月17日发愿.....	88
7月18日发愿.....	88



7月19日发愿.....	89
7月20日发愿.....	89
7月21日发愿.....	89
即刻觉察（2天）.....	90
7月15日即刻觉察.....	90
7月16日即刻觉察.....	90
7月18日即刻觉察.....	91
我看见.....	91
7月15日我看见.....	91
善良24小时（1天）.....	92
关爱24小时.....	92
勇士四原则.....	92
7月6日.....	94
【开车觉察】.....	94
【扫地觉察】.....	95
学习体会.....	96
看视频《对治我们的心、情绪、执著和挂碍》观后感.....	96
看视频《座上修的注意事项》观后感.....	96
看视频《家庭中修行：不抱怨，找按钮，放下期待》.....	97
看视频《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》感悟.....	97
认真阅读文章《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》感悟.....	98
阅读情绪觉察，对看盯挖改的理解！.....	99
看文章《在嗔恨中修行》感悟收获.....	99
看文章《在嫉妒中修行》收获.....	100
看视频《不要有期待》.....	101
《都是我的错》.....	101
看视频《解读世间八法》感悟：.....	101
看视频《在生活中练习和记录觉察的三方面：情绪，看戏，演戏.....	102
精神和物质的执着点：.....	103
文章《在吃屎中修行》分享体会.....	103
观看视频《回到原点的方法》分享体会.....	104
观看视频《在病痛中修行的4个方法(50分钟)》分享体会.....	104
观看视频《诸恶莫作，众善奉行，自净其意》.....	105
目前最执着的三件事.....	106
看《随时准备去死》感悟.....	106
看视频《宗翊老师:关于修行、工作和婚姻》收获.....	106
《如果没有明天》.....	107
观看《真正的“我”是谁》感悟.....	108
【19】7月19日直播感悟.....	108
学习总结.....	108
第一周学习总结.....	108
第二周学习总结.....	109
第三周学习总结.....	110
日常作业完成情况.....	111
船长综合考评 结果汇报.....	111



基本情况

◇船队基本情况

船长：和评

大副：青鸟

水手：一页书、一万、感恩有你

船员：晓莉、小满、青榕、王丹、一真、主角（正念）

航行时间：2024.7.1

◇学员基本资料（见学员报名表）

个人情况介绍

昵称：主角

所在城市:上海

爱好：看书，学习，修行，旅行，听音乐，热爱生活！

如何结缘必经之路的？

2019年在朋友圈看到了七师父的文章，内容特别有智慧，每次看完都可以让我收获满满，就关注了七师父的公众号，后面发现必经之路公众号文章也全是干货，然后果断的关注了必经之路！

目前对“在生活中修行”的理解是什么？

行走坐卧皆是修行，把觉察带到生活中的每个当下，把觉察融入生活，外界是对境，凡事向内求！

为什么想来上天空营？

因为天空训练营专业，有蓝狮子，还有优秀的同学亲带领我们学习，觉察之道我看过几遍，感觉自己还是没有完全弄明白，希望在天空训练营可以更加彻底，究竟的学会觉察，运用觉察，在生活中减少烦恼，变得有智慧。

现在生活里遇到的最大烦恼是什么？

1.经常有情绪方面的困扰，自己在新手村学了一部分觉察，但还不究竟，有很多情绪还是会反反复复出现，我自己也无能为力！

2.自己不太会处理人际关系，和自己的关系也处理不好，我知道是自己的问题，但我找不到突破口！



3.自己缺乏自信，在生活中有时候会感到迷茫，不知所措，自己的状态也是起起落落，不太稳定！

4.感觉有时候还是放不开自己，没有活成自己所期望的样子！

你希望通过天空营的学习自己有哪些具体的改变？

1.学会觉察，让觉察融入生活，做一个情绪稳定的人。

2.变得阳光自信，落落大方。

3.会处理各种人际关系。

4.打开自己，像花一样的绽放自己。

5.知道怎么处理情绪，把情绪化解于无形。

以及其它你想和大家分享的内容。

修者以律制心，觉者由心生律。在接下来天空训练营里，我一定会严格要求自己，认真学习，不辜负志愿者的付出！

感谢我们的志愿者，必经之路，给我们这么好的一个修行之地！

个人必经之路经历

我 2024.2.22 加入单行线村，在单行线村做过两期向导，光明村做过一次向导，剪辑过两次月度视频，吃橘子视频，现在担任视频组组长！

您为什么想申请加入《天空训练营》

情绪方面的困扰，自己找不到好的解决办法，觉察之道自己在看，但没有老师教，自己学的没有那么究竟，特别想加入天空训练营，彻底学会觉察，再做一名勇士！

您进入天空营的承诺

每天肯定会把这个课程放在第一位，每天认真学习，听从安排！

您毕业于那一村

单行线村



开营前热身

6月26日

【46】主角 看文章《总得付出点什么吧？》

在接下来天空训练营，我愿意付出：

- 1.付出时间和精力，专心学习！
- 2.放下自己的一些成见，执着，全然的相信船长，志愿者小七们！
- 3.把一些不太重要的事，往后排，把接下来的21天学习排在第一位！
- 4.严格要求自己，每天按时保质保量的完成作业！
- 5.付出自己的真诚，把真实的自己交出来，做真实的自己！

生活中修行的目的

- 1.让自己醒来，成为天空！

很多人都活在梦里，活在自己的认知里，自己的世界里，自认为的世界里，我们看似生活在一个世界里，确又不在一个世界里，每个人都有自己的成见，看法，不同的经历，阅历，造成了各种分别看法，由此造成了各种梦，各种执着，妄想，心经里面讲的远离颠倒梦想，究竟涅槃，如果我们可以用觉察之剑从这些分别妄想里面走出来，让自己醒来，成为如如不动的天空。

- 2.知道真相，活在真相里，获大自在！

不管来什么情绪，只要我们可以看见，当我们看见山，就已经在山之外，有了觉察就可以超越痛苦，让自己知道自己本来就是天空，乌云白云都可以来，不管状态好还是不好，我们只管看见，去体验！

当我们有痛苦，及时的去体验，变成自己的资粮，可以更好的去理解别人！

6月27日

【56】主角 苦从何来，欲望和自我的关系？观后感：

- 1.苦来自欲望
- 2.欲望来自对自我的执着
- 3.自我是什么

自我是过去的经验和记忆的总和。

欲望满足条件就可以快乐，欲望不断一个接着一个，不断的轮回，是一种虚假的快乐，短暂的快乐。

- 4.修行可以达到无条件的快乐：



自己发生的，无条件的快乐没有反面。

修行就是破除自我。

自我特别狡猾，需要制定一个原则，不管自我怎么狡辩，你都坚持底线原则！

5.破除自我：认识你自己，看见自我的模式，自我的习气，完完全全认识自我就可以达到无我！

内求越多，习气被看到的越多，外求就会越少，不管外界怎么呈现我们都可以接受，做到自在！

什么是觉察 观后感

1.觉察就是知道此刻的正在发生.

安住当下，专注当下事，觉察无刻不在，每个当下都是圆满的。

2.看见山的时候，早已在山之外，时刻保持觉察可以随时从情绪里面跳出来，把觉知放在当下，安住当下，看见各种情绪，念头，回到当下，当我们看见自我的各种模式，习气，就可以超越它们！

【20】看视频《七师父的七个修行忠告》

观后感：

七大忠告：

- 1.把修行看的特别重要。
- 2.相信老师，相信自己,相信方法。
- 3.坚持。
- 4.保持初学者的心。
- 5.应用生活细节处。
- 6.亲近善知识，远离恶友。
- 7.根据自己的情况制定原则。

态度决定一切，什么样的态度就会有怎样的收获，一定要把修行这件事放在心上，当成人生大事来对待！

我一定要珍惜这个机会，把蓝狮子教给我们的七大忠告落实在生活中，知是行之始，行是知之成，修行靠的是自己的日复一日的坚持，还老师的助力，在必经之路有这个条件，有同学，蓝狮子的亲自带领我们修行，不会走偏，这些方法都是蓝狮子亲自验证过的。

百看不如一练，这些方法再好，我们不实践，终究不是自己的，只有去实践了，悟到



了，才是自己的，在接下来天空训练营里面，一定要老实听话，日日精进，苟日新,日日新,又日新，每天都可以看见不一样的自己！

不断坚持练习让修行融入我们的生活，变成我们的一部分，习惯成自然，最终就像吃饭睡觉一样简单。

感恩蓝狮子，给我们分享这七大忠告，对我们认真负责的态度，深受感动，在此表示衷心的感谢！

6月28日

【50】主角 挑战 24 小时不思他人过

8:57: 早上正在睡觉，这室友每天早上闹钟一个接着一个，好吵，闹钟响了也不起来上班，一点都不考虑别人感受，意识到在思他人过，专心的看今天热身群的作业

9:00: 早上起来洗漱，发现 同事每天吃的外卖，还有各种生活垃圾放在过道里，也不扔掉，西瓜皮都变味了，这味道闻到好恶心，这同事太懒了吧，自己弄的垃圾也不扔，一点都不爱护大家的环境！意识到在思他人过，然后专心的刷牙！

9:30 正在看觉察之道，同事在旁边吹头发，吹风机呼呼呼的，好吵，意识到在思他人过，专心的看觉察之道

10:00：我在新手村做向导，然后我在小队里面发布作业，给新同学讲怎么写今天的作业，竟然没有一个同学回复我，这些同学都太不把作业当一回事了吧，我这么用心的，意识到自己在思他人过，把新同学的金句海报发到学习群里！

12:00：整理衣服，发现衣服上有一些洞，是被老鼠咬的，这衣服我都很少穿的，竟然被咬成这样，咬啥不好非要咬我的衣服，意识到在思他人过，专心的整理衣服！

13:00: 在打坐的时候，旁边邻居风扇哒哒哒的声音，影响我打坐，这风扇有问题，吹起来这么吵的，为啥不弄个好一点的风扇，意识到在思他人过，继续专心打坐！

13:00：我的一位朋友，给我发微信语音跟我分享，她的一位朋友跟他抱怨，抱怨生活中大各种不幸，把她当出气筒，这遇到的是什么人呀，负面情绪自己都化解不了么，为难别人，意识到自己在思他人过，然后专心给朋友分析！



21:00：新手村我负责的有几位同学挑战一小时不看手机，没有压力，把手机往那一放调成静音，一小时没有想看手机的念头，挑战成功！这同学作业也太敷衍了吧，真的没有看手机的念头么，下次遇到这种同学给换成七个小时看看，意识到在思他人过，专心跟我们观察员沟通这个问题！

22:00：新手村的同学，有两位同学，说自己生活中没有勇士四大原则的对境，对这些都看开了，放下了，怎么可能没有，是人都会有这些习气的吧，意识到在思他人过，专心的跟同学沟通交流！

6月29日

第二次静坐十分钟

同事在看短视频声音特别大影响我静坐，知道

手臂有点痒 知道

同事手机没声音了 知道

听到自己的呼吸声 知道

结手印大拇指靠的太近了 微微调整一下 知道

脚后跟有点痒 知道

同事在问谁的外卖到了 知道

脊背没有挺直 抬头挺胸 调整一下 知道

闹钟响了 时间到 知道

和境评：挺好的

依然在正确的道路上

坚持练习 坚持打坐观念头。

每次正式上座前，心里默念几遍：一切都是念头，不跟随，不评判，及时看见。

6.29

@和境评 船长这是我今早打坐的记录！

打坐 20 分钟

手臂有点痒 知道

同事在打呼噜 知道



外面有鸟叫声 知道
救护车的声音 知道
同事闹钟响了 知道
有风扇的声音 知道
同事闹钟响了 知道
关门的声音 知道
同事闹钟响了 知道
同事打呼噜的声音 知道
脚有点痒 知道
今天早上这么多闹钟 知道
同学闹钟响了 知道
眼睛有点痒 知道
我的闹钟响了 知道

和境评：哇！不错呢，优秀

作业格式写的也很正确。特别棒

@正念 就这么练习 整体来说是正确的。

细节一些注意，我们且行且体验且交流，慢慢来。

觉察练习，很多时候都是在体验中，本自具足的智慧会带我们越走越好，重在练习。

今早我们吃水蒸蛋，还有大白菜！

打好饭菜

找个位置身体端正坐下来：

右手拿起筷子，夹起米饭，知道

张开嘴 米饭筷子与嘴唇牙齿接触 知道

牙齿咀嚼，米饭软糯还带有一点点甜味！ 知道

眼睛有点痒，揉一下 知道

继续咀嚼，嚼碎了，经过喉咙食道慢慢滑进胃里！

用筷子夹起水蒸蛋，夹碎了，知道

再夹起一小块，张开嘴蒸蛋蛋与牙齿舌头接触，咀嚼，滑嫩，盐味也刚刚好，咀嚼，经过喉咙食道慢慢滑进胃里！



背部有点痒，抓两下

再夹起一块白菜，
看上去怎么脱水了，炒的时间太长了，
张开嘴白菜与口腔牙齿接触，
牙齿咀嚼，一嚼就烂，味道白菜的原味还有一点点淡淡的盐味！
嚼呀嚼，碎了，经过食道食道，咽到胃里！

接着把米饭还有水蒸蛋拌在饭一起！
同事过来了，坐在我旁边 知道

继续夹起米饭和水蒸蛋，张开嘴米饭和水蒸蛋与牙齿舌头接触，咀嚼，米饭硬硬的，水蒸蛋入口即化！米饭现在也有盐味了，嚼呀嚼，依次反复，午饭顺利结束了！

今天下午吃鸡腿，还有大白菜！

右手拿筷子夹起一口米饭，知道
米饭与牙齿接触，咀嚼，米饭软糯香甜，
再夹一块鸡肉，放在牙齿上，知道
右边几个牙齿一张一合的咀嚼，咀嚼了八次，
嚼碎了，经过喉咙食道慢慢咽下去

手有点痒，知道，
这桌子上面凉凉的，很舒服，知道
这个大白菜，没有油，看上去干干的

夹起大白菜，放在牙齿上，咀嚼，
没有味道，淡淡的，
再夹起一块米饭，一起咀嚼，知道
旁边同事在看短剧，知道
继续咀嚼，嚼碎了，



经过食道喉咙慢慢滑进胃里去，

同事看了我一眼，我看了他一眼，

继续夹起一块鸡腿，

放在牙齿上，咀嚼，这鸡腿有香菜的味道

继续咀嚼，咀嚼了七次，，嚼碎了经过喉咙慢慢滑进胃里

收拾碗筷，一顿饭结束！

和境评：非常棒

动作中觉察：就是将觉知放在每一个动作中。手中，嘴里，身体坐姿等等。感知每一个动作~ 非常好，加油

“这个白菜没有油 看上去干干的”，类似这种，也都是念头，及时看见，继续回到动作中~

动作中觉察有两个很重要的要领：

及时看见念头

即刻回到当下的动作中

念头多不是问题，也很正常 关键要及时看见~ 看见后要即刻再回到动作中~ 这样反复练习@正念

主角：@和境评 船长，我有个疑问！

以前我吃饭的时候，走路的时候，会跟同事还有朋友聊天，现在专心吃饭，专心走路，跟他们说话的次数都变少了，这个正常么？

和境评：这很正常啊，这是通往准确的道路上了。

以前我们不知道觉察时，一直在念头中，被念头带着到处跑，是不由自主的，所以感觉话好像很多似的。

慢慢懂得觉察以后，心更清净，杂念越来越少，能知道自己在说话，要说的话，心是主人，不会被那些妄念意识所裹挟，自然就是有话就说，没话就不说呗。

这也是修行之后，我们很多人在工作中 生活中，做事效率会提升很多，发现空闲的时间也越来越多，工作没受影响，时间比之前还富余。

以前是事情做的话只需要 1 分钟，头脑琢磨 9 分钟。

学习觉察后：事还是用了 1 分钟，那 9 分钟早已进入下个事情中或者看书去了。@正念



主角：好的，感谢船长，看来是好现象，让自己更加专注，处理事情效率变高！生活质量再上一个台阶！

和境评：是的。

觉察让我们减少无效内耗，让生活，让人变的简单。事本身也很简单，人与人的关系本来也很简单。

复杂的是自我的心，为啥会复杂呢，因为有很多自我的要求 期望 执着 欲望 等等，陷入无限的思考和左右衡量，总想达到最好。殊不知这个复杂的自我过程，已经影响降低了最佳的结果，让人越来越累

6月30日

打坐十分钟

背部有点痒 知道

同事闹钟一直响 知道

今早给新同学，善良二十小时打的样板怎么都没回我！知道

外面有布谷鸟的声音 知道

雨水落下来的声音 知道

今天有个作业是看天空三分钟，下雨的天空都是一样的 知道

外面邻居关门的声音 知道

内在想法是念头，外面世界的呈现也是念头，都是一样的 知道

同事闹钟响了 知道

现在身上怎么不痒了 知道

闹钟响了 知道

这十分钟这么快就过去了 知道

和境评：@正念

挺好的，坚持。

正确理解观念头后，可以试着让自己看见的快一些。练习敏瑞的看见能力。

比如：

雨水落下的声音

雨水一冒出来，就看见



外面邻居关门声音

关门声一出来 就看见，不用再判断 邻居家在关门。

慢慢练习，快速看到念头是打坐的必经之路@正念

看天空！感悟

今天我这边下雨，天空看上去都是灰色的，云也是灰色的，飘来飘去的，下着雨

有时候毛毛细雨

有时候没有雨

有时候又是倾盆大雨

有时候电闪雷鸣

有时候晴空万里

有时候风雨交加

早上有朝霞，晚上有夕阳

都是美好的风景

千变万化

如果跟我们的情绪做一些对比，

我们的情绪可能会有

心花怒放

心平气和

心烦意乱

心灰意冷

悲喜交加

.....

飞机，导弹，鸟儿无拘无束，想怎么飞就怎么飞，云想怎么飘就怎么飘，给你们自由，天空始终如如不动，在那静静的看着这一切自然发生！

愿我们都能找到原本就有自性（天空），包罗万象，无所不容，无所不有！

第二次静坐十分钟

打坐十分钟太短了吧，为了方便记录念头 知道

同事在看电视剧 知道

同事在打呼噜 知道

外面空调外机在响 知道



闹钟响了 知道

其中有些念头，我后面想不起来了，就没有记录！

和境评：嗯

想不起来了没关系

想起来多少记多少

重点是 锻炼 及时看见念头

静坐 21 天

7 月 1 日静坐

7 月 1 日

静坐十分钟

背部有点痒知道

现在记性怎么会这么差，前面的念头完全想不起来 知道

同事的脚步声 知道

想起我的秦老师和吴老师了 知道

关门声 知道

手臂有点紧张，放松一下 知道

我一早上打两坐，写两个作业 知道

晚上还有蓝狮子见面会 知道

今早吃鸡蛋馒头稀饭 知道

闹钟响了 知道

和境评：嗯

不管念头是什么

一切都是念头

看见就好

继续前行@正念



主角：@和境评 船长我有个疑问，闹钟响了，让自己停顿在这里，身体虽然不动，但想法念头还是会自己继续发生，我记录想法话，我记录的是变化的这些想法，还是停顿的那一瞬间的想法！

和境评：一瞬间的，你当时看见了什么就记录什么

看见了动作 如实记录动作

看见了那一刻的想法 念头 如实记录想法 念头

就是当下你觉察到的一些 身语意，有什么记录什么，看见的也不用管，不用记。

打坐十分钟

同事闹钟响了 知道

我刚刚喝的水里面有香水的味道 知道

同事的呼吸声 知道

同事的呼噜声 知道

我飞在天上看到老家的房子还有风景 知道

我外婆最近身体怎么样 我在 21 天训练营呢 知道

今天的作业一个打坐一个闹钟，两个一起写好像不太行！ 知道

闹钟响了 知道

和境评：@正念

锻炼看见的速度快一点

目前会偶尔被念头带着跑一两步，但是看见了，也很好。

加强练习，加油

7月2日静坐

7月2日

静坐十分钟

同事闹钟响了 知道

外面有蝉的叫声 知道

同事呼噜声 知道

昨天一真同学打坐看到光圈 知道

等下这个打坐作业怎么记录 知道



手臂有点痒 知道

震动然后后响铃 我的闹钟响了 知道

时间到

静坐十分钟

有鸟叫声 蝉声 知道

同事闹钟的声音 知道

同事整理垃圾的声音 知道

如果不分别，我们与外界是一体的 知道

现在静坐都会有画面感了 知道

有一股发酵的味道 知道

闹钟响了 知道

【26】十分钟静坐觉察

腿有点痒 知道

空调的声音 知道

和平船长的笑声跟我高中物理老师的笑声一模一样 知道

下次读书会蓝狮子会来 知道

闹钟响了

和境评：和评船长一出现 就看见，这就是及时看见，以原来会快

7月3日静坐

【9】正念 静坐十分钟

呼噜声 知道

闹钟响了 知道

怎么区分活在头脑里和没有活在头脑里，我想提问 知道

下一个念头会是什么 知道

刚刚捏死了一个虫子 知道

闹钟响了



和境评：提升觉察力

只在当下时

一切是自然发生

当下的事也自然会知道怎么做

好好练习@正念

【56】 正念 7.3

打坐十分钟

打嗝 知道

手机声 知道

村长 知道

身子有点歪了 知道

吸气 呼气 呼气 吸气 知道

眼睛有点酸 知道

腰有点酸，知道

被子明天怎么处理 知道

闹钟响了！

7月4日静坐

【5】 正念 7.4

静坐十分钟

有点热，手心发烫 知道

昨天上班的事情 知道

数息 1.2.3. 知道。

闹钟响了

感受：

现在打坐，有时候，一看到念头，自然就断了，念头没有了延续，接着会出现下一个念头！

【42】 正念 7.4

静坐十分钟



同事玩手机的声音 知道

以前上班的同事 知道

疫情期间排队还有那些同事 知道

肩膀有点紧张 知道

头有点疼 知道

闹钟响了

【43】正念 7.4

静坐十分钟

脚有点麻，知道

蓝狮子的分享 知道

腿有点痒 忍不住了 抓两下 知道

这打坐可以想这些事情，平时怎么没有想不到？ 知道

闹钟响了 知道

和境评：@正念

打坐的时候 不要刻意去想事情 去思考，什么都不想。

只是观 自然出来的念头，自然出来的各种反应。

看见被想法带跑了，及时回来观念头~

如果一直在思考停不下来，就把专注力调整到呼吸上，关注一会呼吸，再回来观念头@正念

7月5日静坐

【9】正念 7.5

静坐十分钟

外面有修路的声音 知道

伴随着呼吸身体慢慢放松 知道

时间怎么还没到 知道

上次在家里安装电锤 知道

眼睛有点痒 知道

闹钟响了



【27】正念 7.5

静坐十分钟

蓝狮子直播间同学答疑读觉察之道 知道

船长回我信息没 知道

等下吃什么 知道

手上有点痒 知道

空调声 知道

闹钟响了 知道

7月6日静坐

【8】正念 7.6

静坐十分钟

脚有点痒 知道

同事闹钟声音 知道

腰部有点酸 知道

闹钟响了 知道

和境评：[\[玫瑰\]](#)这个写的也太少了，认真点。继续[强]@正念

{ 37 } 正念 7.6

静坐觉察十分钟

蓝狮子 知道

妹妹外爷的画面 知道

外婆 知道

和平船长 知道

关门声 知道

脚步声 知道

眼前光线变暗了 知道

等下静坐觉察记录什么 知道

万字长文什么时候再看 知道



灯怎么突然变得特别亮知道

闹钟怎么不响 错过了今天，知道

闹钟响了 知道

和境评：稳定前行着，继续观~

只是观，加油[玫瑰][太阳][强]

7月7日静坐

【13】正念 7.7

静坐十分钟，

猫的模式 盯着我 知道

关心朋友 知道

船长的答疑 知道

哥哥家的房子 知道

耳朵有点痒 知道

脊背没有挺直 挺直 知道

我哥他们是经过哪条路回老家的 知道

闹钟响了 知道

【49】正念 7.7

静坐十分钟

明天蓝狮子答疑，我提什么问题好呢 知道

同事打游戏声音好吵 知道

同事打电话声音 知道

水烧开了 知道，

手痒 知道

老家的场景 知道

闹钟响了 知道

7月8日静坐



【7】正念 7.8

静坐十分钟

今天的作业要阅读文章三遍 知道

老家的亲戚 知道

给朋友发微信没回我 知道

同事起床了 知道

脊背挺直 知道

打坐的要领是什么 知道

今天提问的问题蓝狮子会怎么回答 知道

闹钟响了 知道

【53】静坐觉察 10 分钟

头部有点热 知道

腿有点麻

塑料袋的声音，知道

蓝狮子明晚答疑 知道

船长也怕蛇 知道

其它船上同学写的作业什么样的 知道

吸气 呼气 知道

时间快到了吧 知道

冒汗了 知道

闹钟响了 知道

和境评：下次打坐 试着把闹铃去掉，感受一下。静下来，定下来 自然的观~ @正念

7月9日静坐

【8】正念 7.9

静坐觉察

12 分钟

蝉叫声 知道

脊背挺直



蓝狮子答疑 知道

抖音看到多年没见的亲人 知道

有风 知道

老家的画面 知道

没定时间 知道

呼吸顺畅 知道

闹钟响了 知道

昨天的闹钟 知道

【51】正念 7.9

静坐觉察

12 分钟

蓝狮子答疑找到了我的问题 知道

自度同学跟我们船长 知道

同事喝醉了 知道

同事问我睡了么 知道

居委会登记 知道

敲门声 知道

空调开 16 度 知道

时间差不多了吧 知道

7 月 10 日静坐

【12】正念 7.10

静坐觉察

12 分钟

蓝狮子答疑 知道

和评船长和自度同学 知道

选做作业开车中觉察 知道

同事闹钟响了 知道

眼睛有点痒 知道



猫爪的图案 知道

今早吃咸菜 知道

时间到 知道

和境评：挺好的

慢慢修习 观的速度可以快一点@正念

【51】正念 7.10

静坐觉察

15 分钟

雨水声音 知道

同事打游戏声音 知道

同事挪桌子声音 知道

刚刚提交的随机静坐觉察作业 知道

有雨声 知道

船长的点评 知道

还有一个视频看了 44 分钟 知道

7 月 11 日静坐

【9】正念 7.11

静坐觉察

15 分钟

船长发的图片 知道

一个堂哥哥 知道

等下上班把充电器拿着 知道

插线板刚刚冒烟了 修一下 知道

呼吸变得顺畅 知道

脊椎挺直 知道

同事闹钟响了 知道

同事闹钟一直响 知道

和境评：不错的，继续坚持



【33】正念 7.11

静坐觉察

15 分钟

猫头 知道

身体有点僵硬 放松

今晚读书会 知道

脊椎挺直 知道

手机屏幕 亮了 知道

手臂痒 知道

密训的画面 知道

7 月 12 日静坐

【14.】正念 7.12

静坐觉察

20 分钟

有点困了 知道

打嗝了 知道

同事讲话 知道

一真同学晚上分享 知道

包饺子 知道

我妈的电炒锅 知道

刚刚买饺子给我多称了 知道

腿有点麻 知道

【27】正念 7.12

静坐觉察

10 分钟

路上十字路口的画面 知道

红绿灯路口的画面 知道



豪锅船长 知道

和评船长 知道

同事打游戏声音 知道

脊椎挺直 知道

明天找哪个船长点评 知道

打坐身上不痒了 知道

7月13日静坐

【12】正念 7.13

静坐觉察

10分钟

蓝狮子发愿的画面 知道

同事闹钟响了 知道

雨水的声音 知道

同事的呼噜声 知道

脊背没有挺直 知道

上一次密训的画面 知道

【30】正念 7.13

静坐觉察

10分钟

回到原点感悟 知道

船长给我们金刚经 知道

手机声音 知道

今天在大群里交了个作业 知道

明晚读书会 知道

手凉凉的 知道

闹钟响了 知道

7月14日静坐



静坐觉察

12 分钟

关于呵呵的事情 知道

豪哥的画面 知道

在群里提问 知道

微信名字 知道

同事呼噜声 知道

今早打坐容易被带走 知道

船长今早怎么没动静 知道

闹钟响了 知道

【37】正念 7.14

静坐觉察

20 分钟

怎么没有念头 知道

同事打游戏声音 知道

蓝狮子答疑的画面 知道

同事把空调关掉了 知道

脊椎挺直 知道

船长应该回我息了 知道

闹钟响了 知道

7 月 15 日静坐

(9) 正念 7.15

静坐觉察

10 分钟

蝉叫声 知道

昨晚蓝狮子答疑的画面 知道

即刻觉察记录次数 知道

昨天船长给我的点评 知道



今晚读书会文章再看看 知道

闹钟响了 知道

【26】正念 7.15

静坐觉察

10 分钟

今晚读会书的画面 知道

读书会船长答疑的画面 知道

李子的画面 知道

同事咳嗽声 知道

同事叹气声 知道

闹钟响了 知道

7 月 16 日静坐

正念【6】 7.16

静坐觉察

10 分钟

昨晚读书会答画面 知道

今早吃番茄炒蛋的画面 知道

房间里有酒味 知道

外面蝉叫声 知道

同事呼噜声 知道

被带走了 知道

【42】正念 7.16

静坐觉察

12 分钟

看到上次一次密训的画面 知道

看到今天群里互评的场景 知道

同事打游戏声音 知道



刚刚和同事讲的话 知道

身上有点痒 知道

身上不痒了 知道

刚刚抖音里老乡直播的画面 知道

时间到 知道

和境评：1 念头，如果就是个画面，作业就直接写：

画面 知道

互评场景如果是画面也直接写：

互评场景 知道

“今天群里互评的场景”如果是一句话，那就可以锻炼再看见的快一点。@正念

7 月 17 日静坐

【9】正念 7.17

静坐觉察

12 分钟

画面 知道

画面 知道

闹钟声音 知道

画面 知道

呼吸变顺畅了 知道

善良二十四小时 知道

【29】正念 7.17

静坐觉察

15 分钟

画面 知道

画面 知道

画面 知道

打游戏声 知道

同事说话声 知道



深呼吸 知道

画面 知道

闹钟响了 知道

7月18日静坐

【11】正念 7.18

静坐觉察

12 分钟

画面 知道

画面 知道

闹铃声 知道

呼气吸气 知道

打嗝 知道

作业 知道

画面 知道

【35】正念 7.18

静坐觉察

11 分钟

画面 知道

画面知道

怎么放错腿了知道

身上痒 知道

腿麻了 知道

画面 知道

7月19日静坐

【15】正念 7.19

静坐觉察

20 分钟



空调声 知道
蝉叫声 知道
等下洗个头 知道
画面 知道
画面知道
子欲养 知道
脊背挺直 知道

【26】正念 7.19

静坐觉察
10 分钟
同事打游戏说话声 知道
手臂痒 知道
腿痒 知道
画面 知道
今天作业 知道

7 月 20 日静坐

【5】正念 7.20

静坐觉察：
12 分钟
骏驰船长的点评 知道
画面 知道
蝉叫声 知道
画面 知道
今天读书会 知道
闹钟声 知道

7 月 21 日静坐

【7】正念 7.21



静坐觉察

17 分钟

画面 知道

同事闹钟响了知道

脚步声 知道

20 分钟吧 知道

今天的作业 知道

眼睛微闭 知道

画面 知道

【17】正念 7.21

静坐觉察

10 分钟

画面 知道

组建自然村 知道

同事打游戏声音 知道

空调声 知道

同事讲话声 知道

千圣精舍 知道

皮肤过敏 知道

闹铃觉察

7 月 1 日闹铃觉察

第一个闹钟 8:45

调了半个小时的站桩闹钟，一边站桩一边看今天的视频作业，闹钟响了，缓缓放下双手，弯腰，眼睛看着手机，左手拿起手机，右手按一下关掉闹钟的按钮！

想法：修行人修的好不好只有佛陀才能看的出来

这视频看了十几分钟，看了一小半！

热水器呼噜呼噜的烧水声！

船长第一次写这种作业，请多多指教



和境评：挺好的

下一个闹铃响起时，立刻停住，除了呼吸，都停。

有点像小时候玩的，3 2 1 木头人。停了之后了，迅速扫描身体，觉察你身体的姿势是什么，正在做什么，正在想什么，念头是什么，等~ 就是觉察到此次此刻的任何发生 都可以

停顿一分钟左右，保持觉察，然后深呼吸三次，让身体再恢复正常（解除木头人）

然后迅速的把刚才觉察到到 如实记录下来就好。@正念

12:00 闹钟 响了

觉察到：

坐在凳子上，

左手正在抓膝盖，

戴着耳机听音乐，

发现新的音乐

想法 真好听，

要不要分享给别人听！

深呼吸三次，身体回到中正位置

继续欣赏音乐！

10:08 闹钟

记录

身体前倾，坐在椅子上，双脚着地，

右手拿馒头左手手拿筷子，捞稀饭里面的米粒，

嘴巴咀嚼着馒头，馒头带有一点点甜味

有空调的声音，

想法：旁边同事在说，吃鸡蛋馒头！

记录完毕：

继续回来吃饭

14:25 闹铃觉察

在听蓝狮子打坐的答疑，



身体端坐，左腿放在右腿上，手上拿着手机，记录蓝狮子讲的要点！

戴着耳机听！

心中想的：可以继续，可以不继续，你是自由的！

深呼吸三次，放松，继续听蓝狮子答疑！

7月2日闹铃觉察

闹铃觉察 1

9:45

身体肩颈有点紧绷，头部前倾，手有点痒，右手的中指食指正在抓左手的中指，腰部有点弯曲往前倾，坐在床上！

双脚交叉左脚脚腕放在右脚脚腕上。

眼睛看着鞋子上的白点！

想法：怎么会有白点？

三个深呼吸，身体自然放松，回到中正的状态！

和境评：很不错的

继续保持

正念 闹铃觉察

12.07

坐在凳子上，双脚外八字踩在地上，有点紧绷，手臂放松放在大腿上，右手拿着南瓜子放在牙齿上！

听着音乐，身体前倾，低着头，

听见同事说又来个小龙虾。

深呼吸三次，身体保持中正，肩膀放松，身体自然端坐！

【18】正念 15:35（闹铃觉察）

身体端坐，左手胳膊肘放在桌子上，手部放在额头上面，右手拿着手机！

身体微微前倾，

双腿左腿放在右腿上

想法：晚上新手村举行面对面，



有位新同学感冒了，
不能参加，这该怎么办？
做个深呼吸，伸个懒腰，身体恢复中正的状态！

【19】正念 16:55（闹铃觉察）

当下的闹铃

右手食指中指大拇指捏着抄经笔，左手按着抄经纸。

身体有点紧绷，上半身微微前倾，呼吸特别慢，气息均匀，眼睛盯着笔尖，

念头：烫青菜，心中默念，净，

深呼吸三次，身体自然放松，回到中正状态，继续抄经！

7月3日闹铃觉察

【16】正念 7.3 闹钟觉察

12:30

此刻我站立着，中心在左脚脚后跟，双脚着地，抬头挺胸，右手拿着水杯，左手自然下垂！

正在喝水，水刚好在我前几天补的牙齿那个位置

念头：这个牙齿不自然，卡个东西在牙齿上一样！

【28】正念 7.3

当下的闹铃

14:25

端坐在椅子上，双腿交叉，脚侧面跟地面接触，腰部弯曲前倾！

双手交叉放在桌子上，头侧着趴手臂上，闭着眼睛，耳朵戴着耳机听音乐！

闹钟一响把握给惊醒了

，念头：闹钟响的时候什么念头？

【32】正念 7.3

当下闹铃：



16:50

坐在凳子上，双脚自然着地，身体前倾，头靠在桌子上面，双手拿着手机，听着老师读书讲解！

在购物软件里面，看有什么好物没！

念头：这橘子是绿色的，肯定很酸吧。

深呼吸三次，身体放松，回到中正！

和境评：记得吃橘子觉察

吃的时候慢一点

感受每一个动作@正念

【55】正念 7.3 当下的闹铃

22:37

此刻的我躺在床上，一只脚踩在床上，一只脚穿着拖鞋，头部靠在墙上，右手和右手拿着手机，两个大拇指在打字，眼睛盯着屏幕。

念头：勇士四大原则，还差哪个没有完成。

和境评：@正念

四大原则是选修

用心体验练习就好，看见了哪个就如实记录就好。

不需要让自己安排太紧，允许一切自然发生。

7月4日闹铃觉察

【15】

当下的闹铃！

13:43

身体端坐在凳子上，前半身微微前倾！

左手手臂和右手手臂，分别放在大腿上！

右手在抓左手的死皮，

耳朵在听音乐，

心中在想法：刚刚给一位群友回复的信息，他生气了？

和境评：觉察到想法“难道他生气了”，看见即止。

这种是编故事 小心后续被带跑。@正念



【17】

正念 7.4

当下的闹铃

14:25

侧躺着，头放在右手的手臂上，左手在打字，左腿弯曲压在右腿上，戴着耳机在听音乐。

我在回复一位同修的微信。

想法：我们互相点亮 互相照见

你眼中的别人就是你自己。这句话会给他！

把这个觉知继续延续三分钟，欣赏音乐！

【23】正念 7.4

当下闹钟

16:50

双腿交叉站立在地上，

腰部靠在桌子上，

双手拿着手机

头部有点汗水，风扇吹着。

有点点风，挺凉快的！

嘴上说扔掉吗，

我在看和平船长的回复

心里没想什么。

7月5日闹铃觉察

【12】正念 7.5

当下的闹铃

12:13

此刻我，正准备躺下，

腰部弯曲，头部前倾，



左腿直放，右腿脚腕放在左腿的脚腕上面。

旁边有烧水的声音

左手手臂弯曲，右手手臂也是弯曲的，食指还有手掌拿着手机！

念头：怎么会有虫子。

把觉知延续两分钟

和境评：嗯 尽全力保持觉察

还要持续练习@正念

练习着练习着，觉察就和你越来越合一。

练习着练习着，你在不知不觉中已经和以前不一样了。

练习就是了~

【24】正念 7.5

觉察闹铃

此刻盘着腿，坐在垫子上，

右腿成 90 度压在左脚上面，放在左脚上面！

左腿弯曲放在，右腿下面！

身体前倾，左手手臂悬空，弯曲拿着手机大拇指在打字，右手手臂放在腿上，拿着手机大拇指在打字！

念头：有同学接视频任务了

有空调的声音，

还有白色灯光

【34】正念 7.5

当下的闹铃

此刻我坐在江边的凳子上，左脚踩在凳子上，右脚放在地上，身体前倾，左手食指和中指在抓腿，右手拿着手机。

有微风吹过，感觉很凉快。

想法：我们。村长要开个减肥村，特别有创意，我想给他帮忙邀人。

7月6日闹铃觉察



【13】正念 7.6

当下的闹铃

身体端坐在凳子上，双脚成 90 度着地，手臂分别放在两个大腿上，手掌握在一块。

上半身前倾

耳朵在专心的听音乐，

风扇吹着有微风！

念头：刚刚写了吃饭觉察的作业

深呼吸三次，身体恢复中正！

把这个觉知延续三分钟！

【19】正念 7.6

16:50

当下的闹铃

此刻的我，

端坐在凳子上，

身体前倾，两只脚平行踩在地上，双手拿着手机

有风机的声音

头顶有风吹过，凉凉的！

念头：不要最好

深呼吸三次，身体调整到中正，放松，把觉知延续三分钟！

7 月 7 日闹铃觉察

【14】正念 7.7

8:57

当下闹铃

双手抱圆，

身体前倾

双脚内扣，双腿笔直。

眼睛目视前方

感觉凉凉的



念头：同事刚刚走了，怎么又回来了，

和境评：每次闹铃觉察后尽最大努力在接下来的几分钟继续保持觉察，
可以把时间拉的越来越长~

【31】正念 7.7

当下闹铃

躺在椅子上，

左腿踩在桌子腿上，

右腿弯曲，侧着平放在椅子上，背部弯曲，颈椎弯曲，头部前倾靠在墙上

眼睛在看视频

手臂弯曲拿着手机

念头：长醉西亭日暮

身体坐直，深呼吸三次，回到中正，把觉知带到接下来三分钟！

【36】

正念 7.7

当下闹铃，

身体端坐，左脚在后，右脚在前，两只腿呈 90 度，脚趾头有点紧绷，

身体前倾，手臂放在膝盖上

肩膀有点僵硬

想法：青花瓷这首歌怎么这么好听！

深呼吸三次，身体保持中正，放松！

把觉知延续到接下来三分钟！

在吃饭中觉察

7 月 3 日吃饭觉察

【24】正念 7.3

在吃饭中觉察！

今早我自己做了一个泡饭！

身体端坐在凳子上，双脚着地，左手端着碗，放在膝盖上面，右手拿筷子用筷子夹起一个



酸豆角，张开嘴，放在牙齿上咀嚼，酸豆角脆脆的，的咬的时候发出咯吱咯吱的声音，带有一点点酸味，嚼碎了，经过食道喉咙，慢慢咽下去流进胃里！同事刚刚烧菜了，知道再夹起米饭还有青菜，放在牙齿上咀嚼，米饭和青菜一咬就碎，咀嚼，有风机的声音知道，

继续咀嚼，有一点点咸味，带有一点点盐味，嚼碎了，经过喉咙食道慢慢滑进胃里。

有牛肉粒，左手拿着筷子一夹，挑出去放在马斗里，再用筷子夹起米饭还有豆角青菜，有汤汁流出来了，抿一下嘴，汤汁被我吸进来了，等下这个碗怎么收知道，继续咀嚼！嚼碎了，伴随着汤汁经过喉咙食道，慢慢滑进胃里！

手上拿着筷子，在水池里搓搓，洗干净了！

一顿饭结束！

和境评：挺好的

不管吃什么 吃的时候提起觉察 不断练习。

看一下群里我发的

吃饭觉察的重点。@正念

7月4日吃饭觉察

【12】正念 7.4

吃饭中觉察

今天中午吃冬瓜煮咸肉

端坐在凳子上，右手拿着筷子，左手拿着碗

先夹起一口米饭，放在牙齿上，咀嚼，这米饭有点硬，米饭是凉的，像沙子一样一粒一米的，淡淡的没什么味道。继续咀嚼嚼碎了，经过食道喉咙，慢慢滑进胃里！

再夹起一块冬瓜，放在牙齿上，软糯，一咬就碎，没什么味道淡淡的，还有汤汁流出来，吞咽，经过食道喉咙慢慢滑进胃里！

旁边同事看了我一眼，知道

继续夹起一个小米椒，牙齿咬一口，有点辣，咀嚼，崽夹起一块米饭，放进牙齿上，伴随着小米椒，一起咀嚼，米饭也有了辣味，咀嚼，辣椒有点辣，旁边同事在聊天知道，继续咀嚼，牙齿一张一合的咀嚼，嚼碎了，经过喉咙食道，慢慢滑进胃里，感觉胃里凉凉的！

一顿饭结束！



和境评：@正念 继续体验

阅读一下，继续练习

吃饭的时候 觉知动作，再细致一点。

比如：觉知右手伸手-手握着筷子的力度-去夹菜。夹到菜，送进口腔。咀嚼中，觉知咀嚼的动作，也可以慢一点。

尽全力做到 每一个动作都去觉知，这样有助于我们安定，有助于提升觉察力，这个期间依然是 念头起来落，看着就好，不停的回到动作中。

体验时抓重点（觉知动作本身，看见念头） 减少描述@正念

【22】正念 7.4

吃饭中修行，

身体端坐在椅子上，

右手夹起一块米饭，张开嘴，放在牙齿上，米饭好干，难以下咽，这么干，

嚼呀嚼，喝口绿豆汤，带有一点点温度，汤汁随着食道喉咙慢慢滑进胃里。

还有绿豆米饭在口腔里，继续咀嚼，米饭没那么干了，同事爬起来了，知道，继续咀嚼，嚼碎了，经过喉咙食道慢慢滑进胃里！

夹起两根缸豆，放在牙齿上，软软的，有缸豆的香味，还有一点点盐味，汤汁留到口腔溃瘍的地方，有点点疼，右边槽牙一张一合的继续咀嚼，刚刚群里一位老师发了句什么，知道

继续咀嚼，嚼碎了，经过喉咙食道慢慢滑进胃里！

.....

一顿饭结束！

【41】正念，7.4

在吃饭中觉察，

好久没吃泡面了，今晚买了一桶老坛酸菜牛肉面，还是熟悉的味道！

左手拿着盒子，右手拿着筷子，加起泡面，放在嘴里，有点烫，咀嚼，旁边同事在翻了个身，看我吃泡面，知道，继续咀嚼，嚼碎了，经过喉咙食道，滑进胃里！

左手夹起泡面，嘴巴吸气，用力吹一下，不烫了，放到牙齿上，一咬，泡面咬断了咀嚼，有酸菜的味，酸酸的，桌子旁边有个塑料袋，知道，嚼碎了，经过喉咙食道慢慢滑进胃里！



左手拿起碗，张开嘴，往嘴巴里面一倒，汤到嘴里了酸酸的，熟悉的味道！腿上有点痒，抓一下，继续吞咽，从嘴巴一直经过食道喉咙，热热的汤水流进胃里，暖暖的！

一碗泡面结束了！

7月4日吃饭觉察

【12】正念 7.6

吃饭中觉察

右手拿着筷子，左手大拇指捏着碗边缘，其它四个手指捏着碗底部，右手大拇指食指中指捏着筷子，夹起一块米饭，放在牙齿上，这米饭软糯，同事把青菜拿给我 知道

继续咀嚼嚼碎了经过食道喉咙滑进胃里-

继续右手拿着筷子夹起一根咸菜，放在牙齿上，这咸菜好硬，咬不动，张开嘴，舌头一顶，咸菜掉落在餐巾纸上了。

继续夹起米饭咀嚼，同事在讲话知道

继续咀嚼，牙齿一张一合，左手往下移动，松手，往前一伸，捏住水杯，有点烫手，知道张开嘴，往嘴里一倒，烫，知道

吞咽，水经过食道喉咙，慢慢滑进胃里！

依次反复，一顿饭结束！

和境评：[强]不错呢，挺安定的。

觉知动作~看见念头，很不错[玫瑰]

7月7日吃饭觉察

【23】正念 7.7

吃饭中觉察

手端起碗放在桌子上，

夹起一筷子面条，有点烫，知道

同事在煎鸡蛋，知道

有点热知道

站起来身体向左倾斜，手臂伸直，捏住风扇开关一推，

感觉凉凉的，身体缓缓坐下！

右手拿筷子再夹起面条，嘴巴用力一吹，把面条放在牙齿上，同事怎么把青菜拿来了，问



他烫多少？知道

继续咀嚼，右边牙齿咬着酸豆角，吱吱声，知道，

经过食道喉咙，慢慢滑进胃里！

再用筷子再夹起面条，牙齿一咬，咀嚼，同事怎么一直站在那边？知道

继续咀嚼，旁边同事吃蛋炒饭好干，知道

再夹起面条，放在牙齿上，轻轻一咬，咀嚼，盐味刚刚好知道

【34】正念 7.7

吃饭中觉察

今天吃藕片，看着不太好吃 知道

身体端坐，手拿起筷子，碗放在桌子上！

夹起一片藕，放在牙齿上，咀嚼，这藕片好涩，不好吃，知道

想看手机，知道

继续咀嚼，嚼碎了，经过食道喉咙慢慢滑进胃里

继续夹起油麦菜

放在牙齿上，咀嚼，水分蛮多的知道

旁边同事在看手机，知道

继续咀嚼，崽夹起米饭，放在牙齿上咀嚼，

上次教同事炒藕片，没炒熟，知道

再夹起藕片，放在牙齿上，蛮脆的，咬上去咔咔的声音 知道，

剪辑视频选哪个素材好看呢 知道

继续咀嚼，嚼碎了，经过食道喉咙，慢慢滑进胃里！

和境评：吃的不错@正念

觉知当下吃的过程中所有的动作，看见念头也很及时，又能即刻回到动作中~

吃桔子觉察

7月3日桔子觉察

【26】正念 7.3

吃橘子觉察

暂时没有橘子，我有花生

观想：一粒花生经过人工，放在土里，慢慢生根发芽，长出花生苗，开花儿，经过风吹雨打，经历太阳暴晒，大概历经四五个月生长成熟，枝叶枯萎，人工再把它挖出来，再摘下来，经过清洗，晾晒，再卖给那些商贩，再转手卖给卖家，商家再把花生放在沙子里面高温烘炒，完毕之后，打包发货，汽车的运输，快递员派件，再送到我的手里！

拿起一颗花生，观察表皮黄色的，有很多纹路，有些地方凹凸不平的，来菜了，这花生摸上去硬硬的，食指和大拇指用力捏，发出滋滋滋的声音，身上有点痒，剥花生，三粒花生，红皮的。用食指和大拇指一撮，皮掉了，拿起花生，张开嘴放在牙齿上，舌头一挑花生移动到右边槽牙上，牙齿一张一合，咀嚼，有花生的香味，咀嚼，碎了，然后伴随着唾液一起，经过喉咙食道慢慢吞咽下去，

和境评：@正念 非常不错哦

交作业时，记得分段，方便阅读，也是觉察哦。

【51】正念 7.3

吃橘子觉察

观想一下橘子，在一颗树上风吹日晒，由一颗花儿，蜜蜂来授粉，长成小橘子，再由小橘子绿色渐渐成熟，人工用剪刀从树上剪下来，运输，再到我今天去买的商贩手里！

拿起一个橘子看表皮凹凸不平，还有一个虫眼，橘子根部有剪刀剪过的痕迹，手摸上去凉凉的。

左手拿着橘子，右手大拇指用力剥，橘子发出滋的声音，手上也有橘子表皮蹦出来的汁水，空气中散发着橘子的香味，

继续剥，滋滋的声音手上伴随着橘子的汁水，橘子皮被我完整的剥下来了！放在旁边！

双手大拇指用力一剥橘子被我分成两半，同事在看电视剧，有汁水弄到手上了，抽两个纸巾擦一下手，腿有点痒。

剥下一瓣橘子，大拇指和食指捏住橘子，张开嘴放在牙齿上，用力一咬好甜，汁水蛮多的吞咽，继续咀嚼，嚼碎了，吞咽，经过食道喉咙慢慢滑进胃里。

再来一瓣，右手拿起橘子放在牙齿上，好甜，吞咽，咬了一口，有籽，嘴巴张开吐出来，用纸巾接住籽。

接着左手大拇指和食指用力一掰，发出滋滋的声音，放在牙齿上，咬一下，好甜，有三个籽，同事看剧在笑

知道，手上拿着纸巾吐出来，继续咀嚼，口腔里全是甜味，吞咽，甜味慢慢经过食道喉



咙，慢慢就没了。

继续咀嚼，汁水都出来了，咀嚼碎了，经过食道喉咙，咽下去，打嗝了，收拾残渣，往垃圾桶一丢！结束了！

和境评：挺好的，看的我也想吃橘子了。@正念

7月6日桔子觉察

【31】正念 7.6

吃橘子觉察

右手用力一拉打开冰箱门，有灯光，知道

我的橘子呢 知道

眼睛上下看了一下 知道

右手伸直，手掌捏住橘子，凉凉的，知道

右手拿着，这个橘子表面是光滑的，同事在玩手机给我看 知道

右手大拇指用力一剥，撕掉一块橘子皮，撕嘶的声音，知道，

皮全部剥掉了，同事开门声，知道

右手拿起橘子，张开嘴，放在牙齿上，咀嚼，凉凉的，知道 有籽知道

张开嘴舌头一顶，籽出来了，手上拿着纸巾接住，

蓝狮子答疑 知道

继续咀嚼，吞咽，经过食道喉咙，凉凉的滑进胃里

再来一瓣，咀嚼，同事拿出手臂给我问我壮不壮，知道

继续咀嚼，牙齿好冰，知道，有籽，吐出来，右手捏着纸巾，接住！

右手抽出纸巾，擦一下左手，捏一下，知道

把残渣收拾一下，垃圾桶一丢！结束！

和境评：[强][玫瑰]@正念 很不错呢，觉知在动作中，念头出入，看见，能即刻回来。很不错，加油，继续磨剑~

走路觉察

7月5日走路觉察

【13】正念 7.5

走路中觉察



在寝室里练习走路觉察！

迈出左脚，踩在地上软软的，有烧水的声音，知道

大腿再动小腿，脚掌落地脚底软软的，还有啪，啪的声音！身体的重心也会落到左脚上面，手臂也会随着向前摆动。手臂有点痒 知道

迈开右脚，大腿带动小腿，脚掌落地，脚后跟先着地，然后脚掌落地，伴随着啪的声音，眼睛看着地面，有虫子么， 知道

继续迈开左脚，再走慢一点，感觉不到，大腿带动小腿，然后脚掌落地，鞋子软软的，地面有点滑，右手往前摆动，左手往后摆动！

和境评：整体挺好的，继续练习。

掌握动作觉察重点：

脚步动作~念头~回动作中~

动作觉察~更多的觉知动作，只是觉知，不评判，少一些描述，只在动作和看见念头中，来回磨练。

【32】正念 7.5

走路走中觉察！

迈开左脚，大腿带动小腿，

脚后跟着地，然后脚掌着地

手臂摆动向前摆动，有香水的味道 知道

继续 迈开右脚，大腿带动小腿，脚后跟着地，然后脚掌着地，身体前倾，有人说话 知道。

迈开右脚 大腿带动小腿，然后脚后跟着地，脚尖着地，

船的声音 继续左脚着地右脚着地，背部有点痒，左手抓右手，继续，左脚盖印章，右脚盖印章，旁边牵着小狗向我扑来，有点咬我怎么办，知道

迈开左脚，大腿带动小腿，脚后跟儿找你，然后脚尖着地，小朋友说讲点开心事 知道

和境评：不错的 继续磨练

觉知动作 ~看见念头~继续回来觉知动作

就这样不停的练习@正念

越亮越快的剑，都是磨出来的。加油

7月7日走路觉察

【44】正念 7.7



走路觉察

下班坐在电梯里，看到有位中年男士喝酒脸蛋红红的，知道

抬起左脚，大腿带动小腿，看到同事的背影，他们怎么都走那边？知道

继续抬起右脚，大腿带动小腿，脚掌落地，发出啪的声音，眼睛看了一下四周，还有一位同事呢，知道

继续抬起右脚，右脚着地，抬起左脚着地，前面一位美女，大长腿，皮肤很白，知道

迈出左脚，右脚，一位女士在打电话，话中带到有情绪，知道

继续迈出右脚，着地，左脚

着地，

同事今晚去打麻将了？知道

继续抬起右脚，带动大腿小腿，脚后跟着地，脚掌着地！

【45】正念 7.7

洗碗觉察

左手拿着碗，放在洗洁精水里滑滑的，右手拿着抹布，先搓里面，再搓外面，同事说话声音 知道

我这洗碗太快了吧，知道

右手拿着碗，放在接满水的池子里，再拿出来，右手一撮发出咯咯声，手摸上去不滑了，知道

把碗往柜子里一放，结束！

起床觉察

7月5日起床觉察

【36】正念 7.5

起床觉察，

右手弯曲捏着被子，往右边一拉，掀开被子，左手手掌展开按在床上，渐渐伸直，手腕弯曲，然后腰部前倾用力，头部前倾，坐在床上，有点凉，知道

左手往前一伸，大拇指一抓，大拇指和食指捏住衣服，右手捏住衣服，低头，左手和右手捏着衣服，抬手，头部前倾，左右手往回一伸，套在脖子上，感觉凉凉的，右手往前伸直，伸进右侧的袖子里，左手一伸，伸进袖子里，左手弯曲捏住短袖下半部分一拉，右手



弯曲捏住短袖下半部分，用力伸直手臂，衣服拉直了。

左手四个手指和大拇指和右手捏住裤子，手往右边移动，收手臂，收左腿往前一伸，右边腿部弯曲，伸直，脚一伸，穿上拖鞋，身体站立起来，右手捏住裤子，手臂往上收，左手弯曲大拇指食指捏住裤子，手臂往上一收，手臂自然放直，面有蝉叫声 知道，

左手大拇指和食指捏着杯子，手臂弯曲，伸直，水杯放在水龙头下面，右手捏住水龙头开关，往外一掰，有水流动出来了，知道

左手拿着牙膏，右手大拇指食指捏住牙膏盖向右旋转，伸直手臂，把牙膏盖放在桌子上，右手弯曲，大拇指和食指拿起牙刷，牙膏左手大拇指食指用力一捏，牙膏出来了，知道，

左手往上抬，张开嘴，牙刷在牙齿上，手臂左右移动，有泡面，茶叶的香味 知道

右手转动牙刷方向，手臂左右来回移动，左手拿起杯子，张开嘴，水放在口腔里凉凉的，知道

嘴巴肌肉用力，内外张和，水在嘴巴里翻动，知道

张开嘴，水流出来了，左手捏着水杯，向上移动，嘴唇和牙齿张开，水放在口腔里，牙齿和嘴唇闭合，嘴巴肌肉用力，内外张和，水在嘴巴里翻动，张开嘴，水流了出来！

右手大拇指和食指捏住牙刷，手臂往前伸，水有点凉，右手捏住水龙头把手，往左边一掰。

双手打开，往前一伸，水是凉的，弯腰身体前倾，手掌与脸部接触，凉凉的，手掌上下搓脸部皮肤蛮光滑的，知道，再把手放下来，伸出手掌，水凉凉的，搓搓手，再把手伸起来，放在脸上，搓额头，脸蛋，鼻子，耳朵。

右手拿起毛巾，干的，知道

屏住呼吸，双手手掌拿着，在脸上来回擦！右手拿着毛巾的一个角毛，挂在衣架上！。

身体站直，左手伸出去，捏住水龙头，往左侧一掰，水关掉了

结束！

和境评：@正念 不用写那么长，保持觉察练习就好。

7月7日起床觉察

【11】正念 7.7

起床觉察

左手用力一向床上用力支撑，我坐起来了 知道

右手拿起衣服，左手一伸右手一伸，短袖，外套穿好了，同事怎么还不起床？ 知道



拿起裤子分辨出正反面，双腿往前一伸，裤子穿好了！有空调的声音，知道
腰部前倾，右手拿起水壶，右手再端起水杯，水是温的 知道
空调对着我吹 知道
张开嘴，水倒进口腔，吞咽 水从喉咙食道慢慢滑进胃里，
走到洗漱池旁边，左手拿起水杯，放在水龙头下面，右手捏住把手往外一掰，
这水里有杂质 知道
左手拿牙刷右手拿牙膏
刷完上面牙齿，刷下面牙齿。
今早还有功课没完成，快一点 知道
右手拿起洗面奶，在手上搓，身体前倾，再往脸上涂，上下搓，同事玩手机声音知道
左手和右手手掌，拿起毛巾擦一下，有没有擦干净 知道！

和境评：很不错呢

动作和念头之间很自如，不错的，就这样继续练习，@正念

随机静坐觉察（七天）

7月8日随机静坐觉察

【12】正念 7.8

两分钟

随机静坐觉察（1）次

同事拿走毛巾 知道

敲击声 刺耳 知道

同事站在旁边 知道

刚刚没定闹钟 知道

我想看随机静坐觉察作业的描述 知道

手有点热 知道

后背凉凉的 知道

同事在看我 知道

和境评：只要想到了静坐觉察，随时随地都可以。

不管站着还是坐着，背尽量挺直，微闭双眼，观就好了~



一切都是念头，知道就好@正念

【54】正念 7.8

随机静坐觉察 第 2 次

一分钟

教有点麻 知道

同事腿动了一下 知道

耳机充电的灯光一闪一闪的 知道

同事说话声 知道

手有点热 知道

随机静坐（3）

打嗝了 知道

手动了一下 知道

同事打游戏声音 知道

空调声音 知道

打火机的声音 知道

中午吃牛肉 知道

随机静坐觉察（4）

有风 知道

同事说有鸡么 知道

手有点痒 抓一下手 知道

看到桌子上洒落的调味料 知道

同事在说苹果手机不经用 知道

水流声 知道！

随机静坐觉察（5）

风扇的声音 知道

同事玩手机的声音 知道



身体有点热 知道

背有点痒 知道

还要阅读文章感觉时间今晚不多了 知道

随机静坐觉察（6）

外卖单子 知道

静坐觉察至少要写七个 知道

同事在捏被子 知道

空调的声音 知道

那位同事怎么睡那么早 知道

还有一个同事打麻将去了吧 知道

脚有点痒 知道

对面那栋楼有灯光 知道

随机静坐觉察（7）

身上凉凉的 知道

我买的这个药效果挺好的 知道

还有一个快递明天就到了吧，

还有文章感悟怎么写呢 知道

空调声 知道

呼噜声 知道

和境评：随机静坐觉察

可以把时间段稍微分开长一点，或者真的是随机时间。

不要安排集中一个时间段，有意提醒自己要完成 7 次。

@正念

7 月 9 日随机静坐觉察

【52】正念 7.9

随机静坐觉察（1）

呼噜声 知道



蝉叫声 知道

昨天跟我爸聊天他是不是生气了 知道

看到橘子 知道

头部有点痒用手抓两下 知道

随机静坐觉察（2）

呼噜声 知道

风吹到手上凉凉的 知道

敲门声 知道

鸟叫声 知道

修路声 知道

汽滴声 知道

同事说居委会找我们 知道

发愿文还没读 知道

随机静坐觉察（3）

同事在讲话 知道

想听音乐 知道

菜刀 知道

纹身 知道

轰轰声 知道

地址电话号码身份证 知道

同事说另外一个同事字写的真好看 知道

知道地址晚上去敲同事家的门 知道

随机静坐觉察（4）

看到鱼 知道

下午吃花菜 知道

我去买点面条吃吧 知道

同事回来了 知道



心口有点痛，知道
同事不好好烧菜，在混日子 知道
他还过来，看一下，知道
我想人同事帮我倒杯水 知道
我说水还没烧开 知道
同事在切山药 知道

随机静坐觉察（5）

脚步声 脚底黏黏的 知道
外面有个车子 知道
前面有个员工 知道
音乐声 知道
新的餐具 知道
照镜子头发有点乱 知道

随机静坐觉察（6）

同事说鳝筒 知道
水烧开的声音 知道
那同事怎么记性不好 知道
想看手机 知道
来外卖了 知道
旁边年龄大的同事，
一直在这里上班挺舒服的 知道
木鱼花 知道
马斗的声音 知道

随机静坐觉察（7）

蓝狮子今晚答疑指出了我的问题 知道
身上腿上痒 知道
水流声 知道



同事找东西 知道

今晚还差一坐 知道

空调声 知道

明天吃什么 知道

7 月 10 日随机静坐觉察

【43】

随机静坐觉察 （1）

蝉叫声

呼吸声

腿有点痒

外面鸟儿在飞

想起我爸 知道

宗萨老师 知道

同事开门声 脚步声 知道

随机静坐觉察（2）

藤椒油不是花椒油 （知道）

可乐 知道

同事在讲话 知道

风机的声音 知道

有风吹过来 很凉快 知道

月度盛典视频剪辑好了 知道

同事在撕保鲜膜 知道

随机静坐觉察（3.）

还有一个长视频还没看呢 知道

还有点紧绷 知道

水里有柠檬的味道 知道

马斗的声音



随机静坐觉察（4）

同事的咸菜挺好吃的 知道

同事在讲话 知道

菠萝蜜 知道

风机的声音 知道

有位同学还没回我信息 知道

随机静坐觉察（5）

打印机响了 知道

来菜了还等叫 知道

今晚蓝狮子答疑 知道

同事在讲话 知道

开始打扫卫生了 知道

和境评：分开时间段练习的吗？@正念

【52】正念 7.10

随机静坐觉察（6）

同事在铺床 知道

打游戏声 知道

空调声 知道

雨水声 知道

皮蛋船长答疑 知道

蓝狮子答疑 知道

随机静坐觉察（7）

请求集合 知道

手臂有点痒 知道

有点困了 知道

同事在讲家乡话 知道



7 月 11 日随机静坐觉察

【36】正念 7.11

随机静坐觉察（1）

今晚有读书会 知道

同事在弄新菜品 知道

调味料 知道

同事在讲话 知道

有风吹着我 知道

随机静坐觉察（2）

同事在熬制糖色 知道

有点烤 知道

同事在烧锅 知道

领导怎么还没来 知道

今天生意怎么这么差 知道

随机静坐觉察（3）

桌子凉凉的 知道

同事在斗地主 知道

刚刚那位同事看了我一眼 知道

有点困了 知道

空调声音 知道

同事看手机的声音 知道

随机静坐觉察（4）

筷子声 知道

勺子声音 知道

打火机声音 知道

视频感悟还没写 知道



晚上还有读书会 准备一下 知道

月度盛典视频 知道

外面出太阳了 知道

随机静坐觉察（5）

明天休息怎么安排 知道

没有对境作业不好写 知道

请求集合 知道

同事在抽烟 知道

发个视频怎么这么卡呢 知道

随机静坐觉察（6）

有点热 知道

空调声 知道

同事打游戏声音 知道

有点出汗了 知道

手臂有点痒 知道

有点困了 知道

随机静坐觉察（7）

脚有点痒 知道

没有念头 知道

汽车声 知道

有点困了 知道

同事在玩王者 知道

7月12日随机静坐觉察

【28】正念 7.12

随机静坐觉察（1）

同事在玩手机 知道



同事说打仗了 知道

空调声 知道

布谷鸟声 知道

怕打声 知道

随机静坐觉察【2】

小孩说话声 知道

篮球声 知道

脚有点痒 知道

灯光好刺眼 知道

小孩摔倒了 知道

豪哥怎么还没给我点评 知道

随机静坐觉察（3）

有位同事让我去他那上班 知道

蝉叫声 知道

地面有点凉 知道

对面摆摊卖奶茶的吧 知道

小朋友玩的好开心 知道

随机静坐觉察（4）

有风挺凉快的 知道

狗叫声 知道

船的声音 知道

浪花儿 知道

月亮 知道

热风 知道

随机静坐觉察（5）

对面站个保安 知道



手痒 知道

腿部有点紧绷 知道

对面的咖啡车有空调 知道

前几天有个朋友也在这边玩 自己的
狗叫声 知道

随机静坐觉察（6）

刚刚有个人找我说话 知道

船的声音 知道

绿荷老师的分享 知道

轮船的声音 知道

随机静坐觉察（7）

手有点痒 知道

想起以前的朋友 知道

呼吸声 知道

打游戏声音 知道

同事骂人声音 知道

和境评：挺好的 坚持练习

7月13日随机静坐觉察

【35】正念 7.14（7.13）

随机静坐觉察（1）

阿姨说菜没有了 知道

空调声 知道

同事在拌饭 知道

腿有点紧绷 知道

青蓉同学的发愿 知道

开档 知道



随机静坐觉察（2）

吡吡油炸的声音 知道

腿有点痒 知道

蓝狮子的发愿文 知道

同事把油给我 知道

发完愿感觉更有力量了 知道

随机静坐觉察（3）

今天这边休息同事挺多的 知道

同事在打游戏 知道

那个灯挺漂亮的 知道

闹钟响了 知道

还有一个视频没记笔记 知道

随机静坐觉察（4）

同事从旁边经过 知道

手有点脱皮 知道

今天情绪觉察作业 知道

空调声 知道

手有点痒 知道

随机静坐觉察（5）

有点冷 知道

同事看视频的声音 知道

手臂有点痒 知道

同事在睡觉 知道

老家的画面 知道

随机静坐觉察（6）

同事在放歌 知道



同事在烧丝瓜 知道

如意船长的点评 知道

有点热 知道

风机的声音 知道

明晚读书会 知道

随机静坐觉察（7）

风机声 知道

水烧开的声音 知道

同事在干活 知道

对讲机讲话的声音 知道

又来菜了 知道

香水味 知道

7月14日随机静坐觉察

【30】正念 7.14

随机静坐觉察（1.）

水流声 知道

音乐声 知道

同事脚步声 知道

蝉叫声 知道

空调声 知道

腿有点痒 知道

随机静坐觉察（2）

有个弟弟生病了 知道

蝉叫声 知道

同事把空调关了 知道

闹钟响了 知道

呼吸变得顺畅了 知道



有小孩讲话声 知道

随机静坐觉察（3）

手有点痒 知道

刚刚同学问了我个问题 知道

空调声 知道

闹钟响了 知道

感悟还没写完 知道

随机静坐觉察（4）

有个同事戴着眼镜 知道

同事在抽烟 知道

晚上有直播 知道

脚步声 知道

筷子勺子碰撞声 知道

随机静坐觉察（5）

时间过得真快 知道

灰指甲 知道

桌子凉凉的 知道

有位同事在拿手机自拍 知道

有点困了 知道

随机静坐觉察（6）

空调声 知道

同事打游戏声音 知道

绿荷老师点评 知道

脚步声 知道

开门声 知道

手有点痒 知道



灯光变暗了 知道

随机静坐觉察（7）

调空调声 知道

风扇声音 知道

想吃个苹果 知道

同事好吵，打游戏讲话 知道

等下打一坐 知道

蓝狮子今晚答疑 知道

今天作业 知道

7月15日随机静坐觉察

【29】正念 7.15

随机静坐觉察（1）

蝉叫声 知道

水流声 知道

还有发愿 知道

脊背没有挺直 知道

手有点痒 知道

随机静坐觉察（2）

风机声 知道

同事在切员工餐 知道

即刻觉察 知道

天气有点热 知道

同事拿着高压锅 知道

船长答疑 知道

随机静坐觉察（3）

出汗了 知道



现在不忙 知道

同事在抽烟 知道

等下大扫除 知道

提起觉察 知道

随机静坐觉察（4）

跟老乡聊天浪费了好多时间 知道

中午睡会儿 知道

空调声 知道

讨论结婚的话题 知道

同事在讲话 知道

随机静坐觉察（5）

到饭点了 知道

今天吃什么 知道

同事在讲话 知道

上火了 知道

菜太清淡了，嘴巴没味道 知道

随机静坐觉察（6）

想起以往和同事讲话的画面 知道

有点热 知道

风扇打开_ 知道

今天作业 知道

风机声音 知道

同事讲话声 知道

朋友结婚的画面 知道

随机静坐觉察（7）

空调声 知道



同事在打游戏 知道

手有点痒 知道

该打坐了 知道

今天有点晚 知道

和境评：挺好的。

即刻觉察就是当你提起觉察那一刻起，接下来尽最大能力保持觉察。

这个期间，就是觉察的本身：知道此时此刻正发生～

1.知道：就是看见就是觉知就是只是知道，不跟随不评判。

2.此时此刻就是当下这一刻，不念过去，不想未来，看见了念头，即刻回到当下就行。

3.正发生：身 语 意 一切正在当下的发生。

123 就是此时此刻正发生，即刻觉察，就这么练习就好。@正念

7 月 16 日随机静坐觉察

【45】正念 7.16

随机静坐觉察（1）

电梯在上下滑动 知道

旁边有个人 知道

我想回头看一下后面的人 知道

走路觉察 知道

音乐声 知道

随机静坐觉察（2）

一位同事在切黄瓜 知道

一位同事在拿蒜子 知道

一位同事在切鱼 知道

高压锅在响 知道

手痒 知道 风机声音 知道

同事咳嗽 知道

随机静坐觉察（3）



空调声 知道

刚刚同事在群里收电费 知道

腿麻了 知道

同事在打游戏 知道

身上有点痒 知道

情绪觉察作业 知道

随机静坐觉察（4）

敲锅的声音 知道

舌头有点疼 知道

即刻觉察 知道

呼噜声 知道

同事在抽烟 知道

随机静坐觉察（5）

同事刷手串 知道

自己上火了 知道

空调声 知道

同事在抽烟 知道

刚刚我在刷抖音 知道

同事在看菜单 知道

随机静坐觉察（6）

同事在讲话 知道

敲击声 知道

腿痒 知道

同事杀虫怎么样了 知道

中午来客人了 知道

随机静坐觉察（7）



风机声 知道
外面修路声，知道
蝉叫声 知道
脖子有点痒 知道
外面有修路声 知道
今天有点晚 知道

7 月 17 日随机静坐觉察

【39】正念 7.17

随机静坐觉察（1）

风机的声音 知道
同事都出去了 知道
同事讲话声 知道
刚刚同事受到惊吓 知道

随机静坐觉察（2）

炒菜的声音 知道
高压锅的声音 知道
刚刚有位同学特别敷衍我 知道
同事在讲话 知道
空调声 知道
有点困了 知道

随机静坐觉察（3）

洗餐具的声音 知道
同事玩手机的声音 知道
舌头有点疼 知道
感觉有点热 知道
作业互评 知道



随机静坐觉察（4）

我在纠结 知道

同事在看电视 知道

耳朵有点痒 知道

视频还没看 知道

作业挺多的 知道

随机静坐觉察（5）

马上下班来客人了 知道

同事在收档 知道

有点热 知道

今天下班要晚点了 知道

音乐声 知道

脚步声 知道

随机静坐觉察（6）

外面好热 知道

出汗了 知道

车流声 知道

扫地觉察 知道

等红绿灯 知道

有车子转弯 知道

随机静坐觉察（7）

过去一个货车 知道

公交车 知道

同事出去唱歌 知道

同事叹气声 知道

吹风机声音 知道

情绪觉察

7月8日情绪觉察

【29】正念 7.8

情绪觉察

有位男同事，说喜欢我，当着很多人面说喜欢我，我不喜欢他这样，男人怎么弄的跟娘们一样，心中生起了不满

看：一个男的怎么可以喜欢我？

盯：呼吸加速，心口有点堵的慌，皱眉，撇嘴，嫌弃，

挖：男人不能娘娘腔，娘娘腔也就算了，还当着那么多人面前说喜欢我！

改：他喜欢就喜欢呗，是他的自由！

和境评：【看】看见的是指情绪，如：看见自己心生不满~~等等

【盯】盯的挺对的，心口堵，就盯堵的那块，盯一个部位，感受堵，不评判，只是感受。直到情绪消失。

【挖】挖自己升起情绪背后的原因，不是评判。比如：不能接受男人很娘娘腔，男人应该是什么样~，被一个男人说喜欢，觉得自己很丢人？~就是挖自己内心为什么会不满！

【改】改是当下行为，实际行动，不是意识表态，也不是说服。- 你的改也不错，就是回到当下发生中~自己该干嘛干嘛，心无挂碍。或者 演戏（用行为来对治内心的执着点）~

整体很好的，继续练习~@正念

【30】正念 7.8

情绪觉察

旁边同事每天上班拉着脸，我不想理他，不想多看他一眼，凶巴巴的，把自己的姿态放的特别高，一点都不喜欢，

看：同事怎么整天拉着脸，一看就不是什么好人！

盯住：感觉到自己压抑，不自在，

挖：在一起上班应该和和气气的，说话也是客客气气的，

改：不和气又怎么了？上班为了干活而不是为了看脸色！

和境评：@正念

【看见】“每天拉着脸”这里开始已经编故事了，自己的评判，及时看见这个模式~



【盯】盯的不对，盯身体反应部位，如果没有很明显的部位也可以扫描全身~ 只是觉知身体。

【挖】应该觉得怎么样是评判。自己的执着：不喜欢这种上班的氛围？自己没被尊重或者看见？自卑？希望和气，希望被重视等~

【改】是情绪产生时，看见情绪后，当下行为的实际改变。

你这里是说服和意识表态。

比如：回到当下工作中，心无挂碍。或者和同事主动打招呼，问候等。@正念

【31】正念 7.8

情绪觉察

今早上班，我们一起来的，大扫除卫生我都弄干净了，锅也烧了，还烧了几个菜，旁边同事踩开始！慢悠悠的弄，这家伙是来混日子的嘛？

看：同事干活太墨迹了！

盯：心跳加速，眼睛不看他，

挖：上班就应该积极，干活有效率，不是这样磨洋工！

改：不再要求同事了，他上班有他自己的节奏，就按照他自己的节奏来吧！

和境评：【31】正念 7.8

情绪觉察

今早上班，我们一起来的，大扫除卫生我都弄干净了，锅也烧了，还烧了几个菜，旁边同事踩开始！慢悠悠的弄。

【看见】这家伙是来混日子的嘛？干活太墨迹了，看见自己的抱怨情绪~

盯：心跳加速，眼睛不看他，

挖：上班就应该积极，干活有效率，不是这样磨洋工！

改：不再要求同事了，他上班有他自己的节奏，就按照他自己的节奏来吧！

和境评：【看见】自己在干活那里开始，已经有情绪了~ 及时看见，你的看见也很好，看见就好

【盯】心跳加速 感受心跳就好，只是我感受，直到情绪消失。

【挖】挖自己升起情绪背后的原因。~自己重新挖一下

【改】当下行为，自己该干嘛干嘛，回到当下工作中。或者自己再多干点活。（改变当下行为，一般情况都是反者道之动，不是教我们做个好人，而是对自我治模式为主）@正念



【37】正念 7.8

情绪觉察

今天中午到饭点了，以前经常吃土豆烧牛肉，每天吃，换着花样吃，吃腻了，看到盆里装的土豆烧牛肉，一下没有了食欲！

看：又是土豆烧牛肉

盯：喉咙有点干，腹部感觉饱了，喝点水润润喉咙！

挖：牛肉味道不行，牛膻味特别重，经常吃吃腻了！

改：不好吃少吃一点吧，土豆牛肉稍微打几块一点，自己再弄点泡面煮煮，再煎个鸡蛋，弄点青菜也不错！

和境评：情绪觉察 主要指负面情绪，看盯挖改 也主要针对负面情绪。

你这个负面情绪比较弱，只是一些不喜欢的念头。不用在意这些，修行到一定程度，这种生活小细节就像小朋友玩的玩具，你自然不会感兴趣，自然也不会让你有所挂碍。

将军赶路，不追小兔。@正念

7月9日情绪觉察

【31】正念 7.9

情绪觉察：

凌晨十二点多，我爸给我发微信让我给买车票，说自己有高血压，然后自己回家一段时间休息休息，我给他讲可以通过站桩，有效的治疗高血压，他说我在说鬼话。

看：这么好的方法分享给你，竟然说我在胡说，看到自己生起不满！

盯：胸口有点闷，呼吸加快

挖：应该按照我分享的这个方法去练习，应该听我的，我的是对的

改：然后回复他，方法分享给你，愿不愿意学，在于你！

和境评：@正念 不错不错

【看见】情绪起来，看见挺及时，看见了就很好~

【盯】的也挺对的，胸口闷就盯住胸口那里，或者盯住呼吸，只是去感知就好。

【挖】挖的也不错哦，自己认为好的，他人也得认可。儿女最期待父母健康永存，不要生病，这样自己也安心

【改】改的挺好，稍微还是有情绪在哦！下次反者道而动 再彻底一点加油，很不错的，比昨天作业直接来了个大反转@正念

7月10日情绪觉察

【15】正念 7.10

觉察情绪

昨晚在寝室，看到在我旁边经过拉着脸的同同事，他不跟我讲话，我也不跟她讲话，看到他感觉心里不舒服。

看：感觉自己特别压抑，感觉他对我有意见，看不起我。

盯：心中压抑的感觉，还有呼吸变快，手臂，脚趾头紧绷。

挖：要求同事尊重我，对我态度好，重视我。

改：主动关心他，问他今晚喝了多少酒！

和境评：【看见】看见的很好哦，能看见这样的情绪很难的。（从这个看见上，再看一层，你很容易编故事。）

【盯】盯的时候最好盯一处反应部位就好了，呼吸或者手臂，哪里最强烈，盯哪里！直到情绪消失。

【挖】挖的很好呢，还有可能很在意别人对自己的态度。

挖这里 要看到自己编故事的模式，如果没有编故事，这些执着点也就没有了。“他拉着脸，你觉得他不和你讲话，好像对你有意见，所以你不和他讲话”这个本身就是编故事，被编故事带跑了，才有了后面的情绪

可能他真没你想的那个意思，他只是没说话而已，他什么想法都没有。

要看见编故事是源头。

【改】改的非常好，直接和编故事模式对治的方法，就是主动和对方打招呼，关心等等。

@正念

7月11日情绪觉察

【11】正念 7.11

情绪觉察

今早员工餐不太好吃，然后我自己炒个饭吃，旁边同事说等下领导来了，知道了会说我。

看：看到自己的焦虑和担忧。

盯：胸口呼吸缓慢，有点紧绷！

挖：怕领导批评我。

改：我跟同事说：想那么多干啥，等领导说我了再说，自己还是该干啥干啥。

和境评：【看见】看见的很好呢，挺细微的一些担忧念头。看见能力见长@正念



【盯】的也很好，盯的时候要注意一点就是：确保情绪几乎没有了或者消失。

【挖】挖的也不错呢，害怕领导批评，害怕自己在领导面前形象受损，害怕领导说你利用职务之便占便宜，挖的很好呢，不错

【改】改的不错，该吃就吃，哈哈，回到当下。没准还可以开个玩笑：要不等领导快来了，我再吃。

【12】正念 7.11

情绪觉察

昨天晚上下雨我把雨衣放在晾衣架上，有一点点水滴在地上，同事看到了说让我把雨衣收起来！

看：看到心中的怒火，管这么多。

盯：胸口有一团气，呼吸加快！

挖：不希望被同事管教

改：好的，我等下收起来，这雨衣很快就干了！

和境评：【看见】看的很及时哦，不错的。@正念

【盯】盯的也很好，比如就盯住胸口的部位，直到情绪彻底消失。

【挖】挖的也不错，很在意他人的态度。这个还有一些编故事，要看见。

比如同事只是说把雨衣收一下，没准他是觉得差不多快干了。没有抱怨雨衣滴的水哦。可能是你理解成了他在说你。从而引发了你的情绪。

【改】改的挺好的，不错呢。如果再彻底一点就是：马上行动，收起雨衣，就听同事的。

@正念

7月12日情绪觉察

情绪觉察：

背景：

看到寝室的垃圾桶里面垃圾装满了，同事也不管，只往里面丢垃圾，从来不扔，上面还有小飞虫飞来飞去的，还伴随着霉味。

看：看到自己的抱怨，还有指责！

盯：呼吸缓慢，皱眉，喉咙有点恶心

挖：我不想帮他们处理垃圾，垃圾应该他们及时的处理掉。



改：把垃圾拿去丢掉！

请豪锅船长点评！

豪锅：哈哈，能给咱们 13 期天空营的主角点评作业，太太太荣幸啦

【看】到自己的抱怨和指责，不错哟！

【盯】着眉头、喉咙和呼吸，等情绪下去，也很棒！

【挖】得不是很准确，有点思他人过的味道，嘿嘿~ 自我的利益受到侵犯了，吃不得亏

【改】改得算合格，因为采取了行动。

今天刚好学习发愿，【改】的方面，你可以试试发愿：

如果让我丢垃圾，对众生更有利，请蓝狮子加持，让我多丢几次垃圾；

如果不让我丢垃圾，对众生更有利，请蓝狮子加持，让我少丢寄次垃圾。

这样一来，丢不丢垃圾，都是对众生有利，对你修行有利，岂不是完美

@主角 BJ2403034

7 月 13 日情绪觉察

【22】正念 7.13

情绪觉察

今天上班期间倒油不小心倒在油缸外面，同事说：好好倒，怎么倒外面了。

看：看见自己想怼他，心中的不满。

盯：胸口有点堵，呼吸加速。

挖：我不喜欢被使唤，被人指使，被指责。

改：当时没理他，接下来在倒油的时候小心翼翼的，尽量不倒在外面。

和境评：【看盯挖改】整体都不错。

【挖】挖的方向对，都差不多。不想被他人批评。还有你自己对自己也起了批评之念，觉得这么不小心。被别人说出来后，你更加觉得好像做错了，但自我不承认，所以就立刻把矛头指向了对方。和对方说的话没关系，都是自我编故事，起了评判。

【改】改的也挺好 但也不彻底。如果彻底就是大方承认，即刻表扬对方，说得对。你接下来一定小心。@正念

所以再看的那里，你发现油撒出来时，可能已经有点隐约的情绪了，同事过来说的话，只是让给前面的情绪加了能量，它变的明显。

如果在刚倒出来看见了隐约的情绪，后面你同事即使说，你也不会在意，你会很自在的回应他，谢谢他



【23】正念 7.13

情绪觉察

今天去菜市场买菜，发现水饺是现包的，我打算称两斤，结果给我多称了二两！

看：看见自己的不满情绪，怎么多称了。

盯：胸口有点堵，呼吸不顺畅

挖：不想多买，两斤就两斤

改：多二两就多二两吧，把钱付了。

和境评：【看盯挖改】 都不错的，不错呢。

【挖】的上面，看见自己的模式，1 是 1，2 是 2 的模式。打破固定思维。

【改】的不错，不就二两，有什么呢？是吧。万一二斤不够吃，这二两刚好帮忙了。
打破固有思维的模式，去看看，没有你设定的程序。

【24】正念 7.13

情绪觉察

我今天休息，都已经十点了，发现有两位同事，还在睡觉，没有起来上班。

看：看到自己的焦虑和担忧

盯：呼吸加快，胸口有点堵！

挖：上班应该准时准点，不能这么迟到。

改：叫醒他们去上班！

和境评：【看见】 的很好

【盯的】也不错

【挖】的有点不太准：你认为上班应该准点，不要迟到，再往下看～同事迟到了会怎么样？会连累你吗？往自己身上去看。

其次要看见

自己编故事模式

和买饺子模式相近？

【改】被念头带跑了，害怕他们迟到，还是叫醒他们。彻底的改是：允许别人做别人，你啥也不做，回到当下。@正念



情绪觉察

今天下午吃饭的时候，我们今天吃的花菜，还有大白菜，味道很不行，难以下咽，看到领导还有其他同事自己开小灶，大鱼大肉吃的不亦乐乎！

看：看到心中的不满，还有嫉妒！

盯：呼吸变得缓慢，想逃避，想换个地方上班。

挖：看到自己对食物执着，对工作待遇的执着。

改：自己打一碗饭和菜，在觉察中吃饭。

祝福他们身体健康，万事如意！

@如意 Cathy 请如意船长点评！

如意：哈哈，主角就是主角，看到的也和别人不一样呢。

坦白说，如果没有学习觉察，之前任谁都会和你一样：不满，妒忌，主要也会觉得不公平。

看盯挖改都还好，基本的点都掌握了，但挖可以深一点，结合七大自我模式，所有的烦恼背后都是我执。找到自己的模式，深挖一下。

改，如果带着觉察，找到自我的模式之后，不跟随，不挂碍。愉快的享用当下的饭菜，顺便练习一下吃饭觉察，多好呀。

此处祝福是亮点，有主角光环的感觉。

烦恼因比较产生，不能接受就尝试改变，接受就包容，不要挂碍就好哦，珍惜当下自己所拥有的。

祝我们的主角开心，胃口好

7月14日情绪觉察

情绪觉察：

主角 BJ2403034

背景：

昨晚大半年我已经睡着了，同事喝酒回来把灯打开了，还大声讲话，灯光特别刺眼，然后我醒了。

看：看见不耐烦，自己抱怨，不满

盯：呼吸变快，胸口有点堵，脑袋变清醒了。

挖：

1.晚上睡觉不能被打扰。

2.晚上睡觉太吵太亮我睡不着！



3.每天要保证充足的睡眠！

改：1.提起觉察，看见念头，不被念头带走！

2.闭上眼睛让自己背着灯光睡觉！

@玉亭 请玉亭船长点评，感谢！

玉亭：主角同学下午好，很开心跟你沟通交流

作业格式清晰流畅，继续保持，看，盯，不错哦

看，能及时看见自己的情绪

盯，用感受身体的方式来打断情绪的链条，不被当下的情绪带走

挖，“太吵太亮，我睡不着”这是挖别人去啦，仔细瞅瞅，是不是还有抱怨呢？

改，还可以呢，想到了“不听不听，王八念经”

从挖和改倒推回去，其实自己是不是还处于抱怨情绪之中呢？

我们可以从对方的角度思考问题，提起同理心，就比较容易化解情绪

就此来讲，喝酒，大声说话，同事可能遇到某些事情，想求关注

为了对治我们的习气，可以换一种方式，比如去回应他，照顾一下

利他是消除自我的手段，打开角度，你可以做到滴

加油哦，主角同学，愿你的觉察之剑，拔的越来越快，智慧增长@主角 BJ2403034

7月15日情绪觉察

【16】情绪觉察，

背景：今早同事打菜没有给我多打，后面这位同事在弄新菜品，让我拿调料，我假装没有听到，专心的干自己的活，心里还想这过几天重新找工作！

看：看见自己的嫉妒，还有不满，委屈。

盯：心跳加快，不自在，身体紧张。

挖：1.见不得别人比自己优秀

2.希望得到重视。

改：对她态度好一点。

祝福他身体健康，事业上步步高升。

【正念自评】

自评：

一开始就被带走了，后面编故事，让念头带走了，一直带走了，看的不及时。



看：看见情绪

盯：盯住自己的身体反应

挖：自己的习性，还可以，但不具体，可以再挖深一点！

改：看见嫉妒就祝福，改的不太及时。

总体还可以，看的不及时，觉察力不够敏锐！

和境评：【看见】看见情绪~什么情绪，或者看见自己内心什么反应，可以具体一些，有助于你看见执着点。

【盯】只是去感受心跳加快就好了，只是感受。不去描述和评判（比如不自在，不舒服是评判）

【挖】前面没帮你打饭，到后来这个事。如果有前后关联的话，怎么会有嫉妒？打饭说明比你优秀？（背景可能不清楚，我没看出来）

希望被重视，可以针对这个事再细致一些。

【改】改不是表决心，表态。从行动上表达出来，比如：主动帮她拿东西，并表达关心对方需要帮助时可以随时和你说，等~ 实际行动出来@正念

7月16日情绪觉察

【19】

情绪觉察

今天早上，来菜了，旁边同事一直坐着玩手机，我烧完了一个，后面又来菜了他还坐着玩手机。

看：看见自己的不满，抱怨，还有指责。

盯：呼吸变快，胸口有点堵。

挖：1.自己不想多干活

2.对工作上和同事之间应该尽职尽责。

3.我在给要求他人，按照自己的要求来。

改：1.把后面来的菜，都拿来自己烧。

和境评：【看见】看见的很不错的，也知道是什么情绪。

【盯】是对的

【挖】挖的也不错，2.3 是一个执着点。你有个尽职尽责的标准，要求他人也和你一样。不想多干活，再看看，是不是对自己的付出和回报有衡量比较。

【改】改的非常棒呢，这就是实际行动的对治。赞@正念



【24】正念 7.16

情绪觉察

今天早上我们厨师长，拿来一个新菜过来给我烧，我从来没烧过，就看旁边同事烧过几次，我问他这个要多高的油温，他跟我说你平时都不好好看？

看：看见自己的不满，还有想怼他念头！

盯：呼吸变快，胸口有点堵

挖：1.认为自己是正确的，新菜品我烧过，不是自己的问题！

2.自己接受不了批评！

改：就按照领导说的来，多向他请教。

青榕互评：看，盯，改都挺好。

挖，大体是也挺好的。

只不过我存在一点困惑，

上述背景中说从来没烧过，只是见同事烧过。

后面挖里面又说烧过。

这是不是在强调些什么？

你很介意被人怀疑能力，

碰到这个点就容易炸毛，

想要拼命去证明自己。

这或许是你的某个模式。

仅供参考。

改上能不能再彻底一点？

总觉得还有几分勉强的意味(不知道是不是我的错觉)

试着跟厨师长真诚表示感谢，

多亏他给你机会让你再学习一次。这次又有不少新收获，差点就错过一次提升自己的好机会了。

晓莉互评：互评 @正念

【看】的很及时

【盯】的还可以

【挖】的还有一个方面，你再仔细挖一下...

1.不能接受自己不知道烧多少油温的事实，因为这样让自己很没面子。



2.自己接受不了批评！

【改】的不彻底，直接笑着说，我真的忘了烧多少油温了，教教我呗...以后一定不会再忘了...

加油，继续努力...

和境评：【看见】的很及时哦，不错的。

【盯】盯也是对的，就这样盯就好，直到情绪消失。

【挖】挖的也不错呢，可能还有一丝傲慢在哦。

【改】青榕和晓莉的点评也不错哦，可以让自己很谦卑的请教，承认自己真的不清楚，感谢感恩对方等~ @正念

【25】正念 7.16

情绪觉察

今天中午我们一般两点就休息了，结果有桌客人加了一个菜，其它同事都在休息，领导把我叫进去了，这个菜还要现烧，很费时间。

看：看见自己的不满，抱怨，怕麻烦

盯：呼吸变快，胸口闷

挖：1.看见自己想偷懒，不想付出。

2.怕自己吃亏。

改：耐心的把菜品烧好，没有抱怨同事，领导。

青榕互评：看，盯，挖，改大体都挺好的。

挖，此处有一个，在工作上是否存在喜欢和同事比较的模式？比能力，比做多做少.....

此外，是否存在一个不接受例外发生的模式？

明明已经下班了，是我的休息时间了。

改，或许可以更彻底。

始终想着利他。

带着愉悦和感激的心情去完成这道菜。很开心给我提供修行的入口，很开心我可以有机会为他人提供服务，希望他们好好享受这一道菜带给他们身心的愉悦。

和境评：【看 盯】都很好@正念

【挖】和今天第一个作业的模式相似，主要对 付出和回报有自己定义“两者你觉得要成正比”。



【改】改的不错的，实际行动，回到当下，就是好好烧菜就好了。

7月17日情绪觉察

【19】正念 7.17

情绪觉察

昨晚下班宿舍很热，我把空调打开后，同事把窗户完全打开着，空调一边吹，冷气就一边跑了，空调效果就没那么好了，我就去把窗户关起来，他说：不用关，窗户开着空调还是有效果的。

看：看见自己的不耐烦，抱怨。

盯：呼吸变快，胸口有点堵，盯着这些感觉直到这种感觉消失。

挖：1.以前上班地方开空调没关窗户老板骂过我，开空调窗户一定要关起来。

2.希望同事听我的，我的是对的。

改：1.去问他为啥要一直开着窗户，房间闷，有虫子，把窗户开着通通风。

窗户开着就开着呗，我该干啥干啥。

和境评：【看见】同事开窗户时，已经有情绪了，及时看见哦。

【盯】可以的

【挖】第1个不是执着点，是事件的评判。但是这个背后反过来就是执着点：你害怕被领导批评，害怕自己在领导面前形象受影响？

其他的挺好的

【改】1. 有没有想改变他人的想法？继续说服他？要看见这里的行动

改：回到当下，如第2个，该干嘛干嘛。@正念

7月18日情绪觉察

【39】正念

情绪觉察

今早我在练功，旁边同事闹铃响了，响了很久一直没关。

看：看见自己的焦虑，不安。

盯：呼吸变快，胸口有点堵

挖：

1.我希望同事应该照顾我的感受。



2.我希望得到尊重。

3.我期望有个安静的环境。

改：及时去把闹铃给关掉了，接着练。

青榕互评：互评：

我居然啥也说不出

只能说优秀！

有一个不确定：

挖里面，有没有容易对身边人抱有期待的模式？

尤其是他人的行为会影响到你的时候。

和境评：觉察作业

【看盯挖改】都不错

想着今晚给你的建议，不断练习，加油@正念

一真互评：我觉得“看、盯、挖、改”每一步都很到位，学习了

7月19日情绪觉察

情绪觉察作业

背景：

今天在饿了么上面叫了个外卖，在导航上看到离我160米了，过一会儿看，竟然变距我200米远了，越送越远了，送过来还给超时了！

看：看见自己的抱怨，指责

盯：胸口有点闷。

挖：1.希望自己得到重视。

2.希望别人可以及时满足自己的需求。

3.希望别人守时，讲信用。

改：1.专心的看今天的视频作业，避免编故事被带走。

2.收到外卖时，感谢外卖小哥。

@俊池-2200034 请骏驰船长点评！感谢

俊池：主角同学早安。

【看】能看到自己的抱怨和指责很棒哦。

【盯】不是很强烈的情绪，可以不用盯哈。

【挖】挖得很细呢，点赞。

【改】得也不错，看视频（提升见地），感谢小哥（不跟随习气）。

当然，如果主角同学想更上一层楼。那么挖到希望得到重视，别人要完全满足我的需求。对治可以给与小哥更多尊重和重视。如果这是七师父派来考试的外卖小哥，你会如何说“谢谢”？

愿意使用“反者道之动”，打赏小哥不？别小看这两三块钱的打赏，既破金钱执着，又破了“自己最重要”的执着。

仅供主角同学参考哈。

阅读第 5 章《用觉察对治情绪》找情绪按钮或反应模式

【24】正念 7.10

找情绪按钮！

自己的情绪按钮：

- 1.有人自己找我借钱，我会很反感。
- 2.每次下班的时间点，来客人点菜，我会心烦！
- 3.给别人发消息没有及时回复我，我会很着急！
- 4.不管是谁不能说骂我，如果骂了我，我也会很生气！
- 5.我原本会做的事，有人再教我，我会生气！
- 6.跟我一起上班的同事，如果上班偷懒，我会生气！

看视频《解读世间八法》找出『“熟悉”的某人』至少 3 个情绪按钮或反应模式。

找别人的情绪按钮：

- 1，有位朋友给她发微信消息，不能撤回，撤回她就会生气。
- 2.做错事了，领导说话不能直接顶嘴，顶嘴他就会生气！
- 3.正在烧菜的时候，不能把灯关掉，把灯关了，同事会生气，然后骂人！
- 4.一位同事不能接受指责，说他的不对，她会生气！



我爸妈给我提什么要求，必须要按照她的来，不听他们的，他们会生气！

和境评：不错呢，都是修行的入口

三种发愿（3天）

7月12日发愿

【15】正念 7.12

发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！
- 2.如果我学习觉察成功，对众生有利，愿菩萨加持我成功！
- 3.愿同事所欠的债务带来的痛苦由我承担，愿他早日摆脱债务的危机！

7月13日发愿

【14】正念 7.12

发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！

我愿意把自己的福报，供养给那些贫穷饥饿的众生，他们的贫苦由我承担，愿他们早日摆脱贫苦，幸福安康！

菩萨加持我，今天下雨被淋的人，他们的痛苦由我承担，愿他们身体健康！

7月14日发愿

【8】正念 7.14

发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！
- 2.请菩萨加持我，我外婆还有我爸妈他们身体的不舒服由我承担，把我的福报供养给她们，愿他们身体健康，每天幸福！
- 3.愿菩萨加持我，那些受苦受难的众生的苦由我承担，我愿意把自己的健康供养给他们，愿他们离苦得乐！



7月15日发愿

【10】正念 7.14 (7.15)

发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！
- 2.请菩萨加持我，我愿意把过去现在未来的福报，全部给予高僧大德，让更多的众生听闻佛法，摆脱生活中的困苦！
3. 请菩萨加持我，全天下因睡眠不好带来的痛苦，由我承担，我愿意把自己好的状态给予所有人，愿他们吃嘛嘛香，身体倍儿棒！

7月16日发愿

【8】正念 7.12

发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！
- 2.请菩萨加持，我愿意把自己过去现在未来的福报给予那些受苦受难的众生，愿他们早日脱离苦海，过上幸福的生活！
3. 愿菩萨加持我，我同事手机坏了带来的痛苦由我承担，我愿意把自己的快乐送给他，愿他每天开开心心，智慧满满！

7月17日发愿

【12】正念 7.12

发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！
- 2.请菩萨加持，我愿意把自己过去现在未来的福报给予那些高僧大德，愿他们法体安康，度化更多的众生，听闻佛法，摆脱轮回之苦！
- 3.愿菩萨加持我，我同事被虫子螨虫咬带来的痛苦由我承担，我愿意把自己的健康送给他，愿他每天身体健康，事事顺心，智慧满满！

7月18日发愿

【12】正念 7.18



发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！
- 2.请菩萨加持，我愿意把自己过去现在未来的福报给予那些受苦受难的众生，愿他们早日摆脱苦难，过上幸福美满的生活！
- 3.愿菩萨加持我，全天下因为睡眠不好带来的痛苦由我承担，我愿意把自己的健康送给他们，愿他们每天身体健康，事事顺心，智慧满满！

7月19日发愿

【9】正念 7.19

发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！
- 2.请菩萨加持，我愿意把自己过去现在未来的福报给予那些受苦受难的众生，愿他们早日摆脱苦难，过上幸福美满的生活！
- 3.愿菩萨加持我，全天下因为牙疼口腔溃疡带来的痛苦由我承担，我愿意把自己的健康送给他们，愿他们每天身体健康，事事顺心，智慧满满！

7月20日发愿

【6】正念 7.19

发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！
- 2.请菩萨加持，我愿意把自己过去现在未来的福报给予那些高僧大德，愿他们度化更多的众生，摆脱烦恼，早日接触佛法，过上幸福美满的生活！
- 3.愿菩萨加持我，全天下因为工作上的问题而受到领导批评带来的痛苦由我承担，我愿意把自己的快乐送给他们，愿他们每天开开心心，，智慧满满！

7月21日发愿

【8】正念 7.21

发愿：

- 1.愿菩萨加持我，今天的所言所行，都是为了利益一切众生！



2.请菩萨加持，我愿意把自己过去现在未来的福报给予那些高僧大德，愿他们度化更多的众生，摆脱烦恼，早日听闻佛法，了知真相。

1.愿菩萨加持我，全天下因为工作离职带来的痛苦由我承担，我愿意把自己的快乐送给他们，愿他们福慧增长，财源滚滚！

即刻觉察（2天）

7月15日即刻觉察

【27】正念 7.15

即刻觉察共 11 次

我在骑车 1 次

听直播答疑 2 次

我在接水 1 次

中午休息 1 次

走路 2 次

我在看觉察之道 1 次

烧菜 1 次

晚上读书会 2 次

7月16日即刻觉察

【43】正念 7.16

即刻觉察 10 次

早上醒来，我在躺着 1 次

上班路上，走路 1 次

中午休息刷抖音 1 次

晚上听船长答疑 1 次

坐着休息 1 次

我在骑车 1 次

（一只脚在踏板上，还有一只脚在地上）

我在洗李子 1 次



（手捏着李子，还有水流声）

我在看蓝狮子答疑 1 次

我在打坐 1 次

我在看直播 1 次

和境评：每一次即刻觉察开始起，尽最大努力接下来一直保持觉察～

不管在当下做什么，全力以赴保持觉察

7 月 18 日即刻觉察

【38】正念 7.16 (7.18)

即刻觉察 10 次

我在站桩 1 次

打坐 1 次

坐着休息 1 次

中午休息 1 次

躺着休息 1 次

读书会 2 次

下班骑车 1 次

洗澡 1 次

躺着休息 1 次

我看见

7 月 15 日我看见

【30】正念 7.15

我看见：

1. 我看见自己看到今天的作业有点焦虑和担忧！
2. 我看见今天早上因为一些小事，情绪起了情绪！
3. 我看见自己下班时候的着急。

和境评：提起觉察，多去看见@正念



善良 24 小时（1 天）

主角 BJ2403034 7.17

善良二十四小时：

9:45 早上打坐起床发愿，愿今天的所言所行都是为了利益一切众生。

9:50 看到寝室走道的灯没关，及时关掉。

9:52 刷牙的时候及时把水关掉，不浪费水

9:55 看到寝室室友放了很多垃圾，我给带走一起扔掉。

10:50 抄一部心经 回向给众生，愿他们平安幸福。

11:00 读诵一遍金刚经回向给受苦受难的众生，愿他们早日听闻佛法，远离烦恼。

11:30 同事买了个新手机，我夸他这个手机很先进，他有眼光。

11:50 我发现同事昨晚没睡好，今早烧菜不是很积极，我主动烧了几个菜，让他好好休息。

15:40 吃饭的时候看到同事都在着急打饭，我让他们先打饭

20:50 同事烧菜，我提醒他下班了不要忘了盖调料盖

21:00 有位同事在外面住着，来我们寝室洗澡，我先让他洗澡！

21:30 看到寝室地上有烟头不太干净，我给打扫一下！

23:00 看同事晚上睡的比较早，关心一下！看他明天有什么安排没！

关爱 24 小时

【21】正念 7.21

关爱 24 小时

9:30 早上起来发愿，请菩萨加持我，自己的所言所行都是利益众生的！

给弟弟还有爸妈，他们一人发个微信问候了一下，关心一下最近的情况，然后在网上给她们买了一点水果。

12:00 有位同事干活不是很利索，同事经常说他有点嫌弃的感觉，我就安慰这位同事，耐心引导他怎么干活，给他提供思路。

勇士四原则

7 月 3 日勇士四大原则



【13】正念 7.3 勇士四大原则

不思他人过

这个月我在天空训练营，今天同学给我发视频过来问视频合适不合适，这段时间我在忙，不适合接任务，怎么不考虑我的时间呢？意识到在思他人过，专心的看同学发来的视频！

【50】正念 7.3

勇士四大原则

不抱怨

今天上班下午开档，平时不属于我干的活，然后拿给我了，旁边同事找不到人了，心中想到这同事怎么回事，咋这么懒的，什么活都给我干，自己在那玩，意识到自己在抱怨，然后专心的把酱汁给熬出来！

和境评：@正念

看见的及时 既当下改变了行为，很好呢

抱怨 思过等情绪，为当下的事情起不到任何实际的价值，最终都要回到事情本身上去完成事本身。抱怨能让我们可以不做事，而达到想要的事情结果？不能，所以所有的情绪，念头是最无能的。

看见既自由，不被情绪控制，是真的自由。加油

【52】正念 7.3

勇士四大原则

不占便宜

到饭点了，看到同事自己买的菜，想过去夹一点，意识到不占便宜，在心中打消了这个念头，专心的拿碗筷去打饭，打菜！

【53】正念 7.3

勇士四大原则

不说谎

今天在直播间答疑，有位同学在问我怎么没看到我进直播间，我说进去啦，原本不打算告诉她，我在腾讯会议名字，后面意识到自己在说谎，后面给她发了张腾讯会议的截图给他！



7月6日

【18】正念 7.6

勇士四大原则

不思他人过

今天吃饭的时候，想起同事今早反复把水弄到我身上，心里就有点不开心，怀疑他是故意的，后面跟他讲了一下，但他还狡辩，意识到在思他人过，然后专心的吃饭！

和境评：觉察都是当下行为。

如：当水洒到你身上时那个当下，去看见情绪，当下改变行为。

事后想起越来越升起情绪时，也及时看见，回到当下。

“反复把水弄到你身上”~越想越不开心，被念头带跑了，怀疑对方故意的是自己在编故事，这里要及时看见。如果看不见就会跟随念头（他是故意的）找对方说一下，觉得对方狡辩，也是自我的评判（始终坚信对方是故意的）这些都是自我证明自己对的，要及时看见。

类似这种事再次出现，第一时间看见情绪，改变行为。就不会有后续~

事情发生了，后面看见也挺好，每次看见，看见自己的模式。（下周开始学习情绪觉察，像这种可以找一下背后的执着点）。@正念

【开车觉察】

【42】正念 7.10

骑车觉察

迈开右脚，右脚，衣服快湿完了，右手拿着钥匙，找准钥匙孔向右一拧，拿出雨衣，先拿外套知道，头发湿了知道 戴头盔 知道

找到电瓶车钥匙，右手向左一拧，右手捏住按钮往左一推，灯亮了知道 路上好多水，知道

前面有人，减速 知道

有左转电动车过来，先停一下让他们先过去，知道

地上全是水，抬起右脚放在踏板上。 知道

鞋子湿了，地上全是水，知道

踩台阶上吧 知道



灯红绿灯，知道

左边绿灯亮了 知道

地上好多水走中间 知道

耳机会不会进水？知道

蓝狮子答疑听不清了 知道

到家了 知道

和境评：@正念 第二段“灯亮了开始~”一直看见的是念头，这个期间，看见念头 即刻回到动作中来~你骑车的动作上。

1. 觉知骑车的每一个动作

2. 念头出现看见念头

3. 即刻再回到动作中~在 123 中来回练习，觉知落点是动作~@正念

【扫地觉察】

【26】正念 7.17

扫地觉察

右手拿着扫把，左手拿着扫把

弯腰，眼睛看着地面

这有个烟头，知道

把簸箕往地上一放，右手拿着扫把扫地，

刷刷刷的声音 知道

烟头扫不掉 知道

多扫几下知道

迈开右脚，迈开右脚，

脚底硬硬的，知道

同事看着我，知道

我说给扫一下地面 知道

洗澡间有头发，还有烟头 知道

同事洗澡的时候抽烟 知道

左手拿着簸箕，

右手拿着用力往簸箕的方向用力扫



地面看上去很干净，知道
结束。

和境评：重点就是：动作觉察的重点。不断练习@正念

学习体会

看视频《对治我们的心、情绪、执著和挂碍》观后感

清静经里面讲的，烦恼妄想，忧苦身心。

修行就是对治我们的心，降服我们的妄想之心，执着之心，每挖一个执着点，我们离那个原点就更接近，通过不断的觉察，挖掘，最终让我们的拥有一颗自由自在的心，无拘无束，获大自在！

2.烦恼起源于我们的欲望，欲望来自于自我，如果没有了自我，哪儿来的烦恼，修行的过程就是不断铲除自我，去除自我的各种习气的一个过程！

3.为什么做志愿者会特别开心，因为没有考虑自己，纯粹利他，没有了自我，所以我们很快乐！

普度众生，最大的自私就是无私，纯粹利他，是一个宽道，做小七是一个很好的体验，把这种体验延伸到生活中，我相信我们一定会收获一个圆满的人生！

看视频《座上修的注意事项》观后感。

1.打坐环境 要求找个安静刺激性少的地方去打坐，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法！让眼睛没有光线刺激，耳朵没有特别的声音，鼻子没有刺激气味，不吃刺激性的食物，身体也不要刺激，避免有干扰，意就是我们的念头，念头出现立刻觉察念头，打坐就是只留下意来观念头，念头后面可能会断掉，什么也没有了，只剩下观！

2.不管是怎么盘腿，脊背一定要自然挺直让气脉通畅。

3 把所有发生都当成念头看待，我们只是看着，不评判，不跟随，产生念头，知道有念，知道无念，知道就好，让它自然发生。

4.以前老师教的，可以先放一放，用蓝狮子现在所教的方法去打坐！

5.掌握了觉察是一个基础，在生活中病痛中修行，吃饭中修行，走路中修行，.....各个方面都可以去做！



6.心极静则智慧生，蓝狮子写文章不用过度思考，加可以自然的写出那么有深度文章，这是智慧的显现，达到发生的层次，需要解决问题的时候，答案都可以信手拈来！

静坐会出现生活中比较重要的事情，比如自己打坐的时候会出现每天写的作业，自己会去思虑，然后找到答案，原来这些都是妄念，诱惑，把这些都当成念头对待，把诱惑去掉，你会有更好的方案！

看视频《家庭中修行：不抱怨，找按钮，放下期待》

看视频《家庭中修行：不抱怨，找按钮，放下期待》

观看在家庭中修行感悟，

三个口诀，

1.不抱怨 2.找按钮 3.放下期待

看见抱怨及时的转念，多看看对方好的一面，抱怨只会让自己看什么都不顺眼，心生不满，没办法跟自己相处别人相处，如果我们懂得觉察，可以及时从抱怨里面走出来，做一个自由的人！

2.找自己的自己的情绪按钮，也可以找到别人的按钮，执着点，及时的看见这个按钮，挖掘这个这个执着点，每次被带走的时候，及时看见，回到当下！

3.修行只修自己，不改变别人，对外界没有了期待，每个人都有自己的习性，我们立马要求对方改变是很困难的，如果改变等于跟一个人，好几十年的习性进行抗衡，不改变任何人。

七师父的口令：怎么了，不行吗？

不管怎么样都可以，接受当下的发生，任何情况！

和境评：只在当下时

一切发生都自然的

只在当下时

你会自然的允许一切发生

只在当下时

你也会有勇气面对一切发生

只在当下时

一切的发生会刚刚好

看视频《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》感

悟

【38】正念 7.6

观看视频感悟

三句话静心

1.不要最好. 2.不求完美 3.不为自己

一， 不要最好，其实现在社会很多人都在追求最好的，就像我们做的菜品一样，有一点点瑕疵都不行，严格，苛刻，老板还有追求利益最大化，对食材方面选择低价的，对员工也不是很好，跟其他地方老板比较，这边上班自由，时间比较宽裕，上班事情少，还可以用闲时间来学习，比上不足比下有余，比较适合我！

二， 不求完美，蓝狮子举的例子特别好，自己有结巴主动讲出来，承认自己的结巴，是做一个完美的结巴！有缺点也是一种完美，与其遮遮掩掩，不如承认，这种担忧没有了，自己也就放开了，心自然就定下来了，

三， 不为自己，蓝狮子的一句话，让我深受感动，让自己死在利他的路上，佩服，这么纯粹利他，把自己的智慧拿出来给予我们这些志愿者小七，让我们在生活中修行，增长智慧，减少烦恼，我什么时候可以像蓝狮子这么纯粹就好了，以后不管做什么事标准定在利他的方向上，永远不会错，内心光明坦荡，无所无惧！

和境评：[玫瑰][爱心]很感动 真实 真诚

你正在滋生自己内心真正的力量，无所畏惧。[强]加油

认真阅读文章《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》感

悟

【47】正念 7.7

宗萨仁波切 禅定 智慧 证悟 读后感

禅定是培养智慧的最好方法，而心的习性就是喜欢忙碌，害怕冷落，禅定与心的习性相反，反者道之动，什么事也不做，静坐可以及时切断念头的锁链，把这些习性比喻成水里的杂质，我们静坐就是，让这些杂质自然沉淀下来，什么也不用做，习气与自我渐渐的自然脱落，杂质是杂质，与本真的我自然脱落，心自然变得澄净清澈，这颗心会变得如明镜一样，可自照亦可照人。

我们所做的事如果透过自我去体验，是没有智慧的体现，自我是习气，欲望，的延续，一刻也停不下来是，在我们不经意间被带到天南地北却不自知.当自我产生了好的觉受不好的觉受，我们都不需要去理它，只是做一个旁观者静静的看着它表演，完全忽视它，任由它



自生自灭！

何为证悟，六道轮回没有在外界，都是我们心中的状态，就在我们心中，愚痴、欲望、和嗔恨，都是由自我带出来的，也就拥有恶鬼道、地狱道、畜生道，如果可以及时看见自我的这些把戏，不再执着于自我，就可以获得解脱，收获自在的人生！

修行不要设定任何目标，只管去做认真的去执行，设立目标可能会成为自己的障碍形成领悟一种执着，金刚经说的，凡所有相，皆为虚妄，目标也是一个念头，安住当下没有念头，没有分别，只有觉知！

这篇文章值得反复阅读，让我们对修行有了更加细致的了解和认识，感谢蓝狮子！

和境评：[@正念 总结的特别好 好好修行吧 这是唯一的正路](#)

阅读情绪觉察，对看盯挖改的理解！

看盯挖改的四个步骤

【21】正念 7.8

阅读情绪觉察

对看盯挖改的理解！

看盯挖改的四个步骤：

一、情绪出现，及时看到“情绪的念头”

这个就跟打坐时候观念头差不多，及时看见念头！

二、盯住情绪，盯住产生情绪时候产生的感受，身体的反应，直到情绪消失；

三、挖掘情绪背后的执着点，执着点，自认为应该的点，事情应该什么样，自己的的标准，要求！

四、改变行为。

改变旧有行为模式，不再拘泥于一种行为反应，怎么样都可以！

和境评：[@正念 理解的非常棒](#)

[改那里还有个重点就是（改是当下发生，当下的行动）](#)

[也就是【看】【盯】【改】都是当下行为。](#)

[【挖】可以是事后，也可以是当下，都行。@正念](#)

看文章《在嗔恨中修行》感悟收获

【53】正念 7.9

阅读文章在嗔恨中修行 感悟

我们心中有嗔恨，看什么都不顺心，都没有按照自己的预期发展，看这不顺心那也不顺心。心中没有嗔恨，就没有敌人，如果我们懂得觉察，嗔恨情绪一出现里面看见，斩断嗔恨的反应链条，通过看盯挖改，找到自己的执着点，及时的放下，可以做到不被嗔恨控制！

自己以前也有这种嗔恨情绪，可能是一个阶段的经历，那段时间感觉身边人都得围着自己转，都要满足我，都要对我态度温和，做什么都要照顾我的感受，处处围绕着我，生活在地狱中一样，看到任何人都是不满，你们怎么可以这样？没有按照我的要求来？你为啥那么自私的，有期望就会有失望，自己不断的向外抓取，可处处让你失望至极，现在想想是多么的可笑！

觉得别人应该对自己负责，幸亏走上了修行之路，一切向内求，找自己问题，才是从根本上解决问题！

看文章《在嫉妒中修行》收获

【54】正念 7.9

阅读文章在嫉妒中修行感悟

总结：

为什么嫉妒：

- 1.与他人攀比，然后心里产生落差，觉得自己不够好，别人也不能比自己好
- 2.是对自己不够自信，对自己所拥有的不知足。

遇到嫉妒自己的人处理方法：

- 1.懂得示弱，比对方尽量表示自己比对方更“惨”、更“弱”、更“差”就好了。没有人会嫉妒一个比自己差的人。

觉察到自己在嫉妒别人处理方法：

用反着道之动，祝福对方！

感悟：

嫉妒情绪，记得之前上班就有看到一位来的比我晚，年龄比我小的同事，得到晋升，老板给加工资，自己心里不爽，凭什么是他，我每天上班这么努力的，比他懂得还多，为什么好处都给她了，心中升起各种不满，后面自己辞职了，这地方没办法干下去了！很正常啦，这种情绪，以前无能为力，不知道怎么处理，现在不一样了！

现在学习觉察，可以及时运用觉察之剑，及时看见自己的嫉妒情绪，综合上面的方

式方法及时的处理，让自己不被嫉妒，自己不再嫉妒别人！

看视频《不要有期待》

【55】正念 7.9

看视频不要有期望感悟

1.，现实中事情的发展，会受各种无常因缘和合的影响，不可控，当我们有期望的时候必然会产生失望，如果没有期望，产生任何一种结果都将会是惊喜！

2.放下期待，但我们还是得努力，该干嘛还是干嘛，这就是所谓的因上努力，果上随缘，在努力的过程中专注当下，把当下的事做做好，安住当下，享受做事的这个过程，收获经验，感知每个当下的美好，何尝不是一种收获？

结果已经不再那么重要了，整个过程就是结果的显化！

《都是我的错》

【56】正念 7.9

观看视频都是我的错 感悟

天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。天地为了自然万物的生长，动物植物，需要雨水就会下雨，需要阳光就会照耀地，.....巧妙的让整个地球运转起来，动物植物一代有一代，天地自己却可以周而复始，长长的生存下来，天地的这种无我精神，值得学习！

生而为人，应该向天地学习这种品质，无私，处处想着别人，成就别人来成全自己，都是自己的错，说明我们把别人看的比自己重要，也可以破除自己的习气，烦恼来源于我执，反者道之动，自我会变得越来越弱，智慧也会自然显现出来，可以接纳各种人，容纳各种人，无所不容，无所不包，人际关系也会变得越来越顺利，海纳百川，有容乃大，找到那个如如不动的真我！

和境评：真棒哦 很有格局

看视频《解读世间八法》感悟：

【38】正念 7.11

看视频《解读世间八法》感悟：

世间八法感悟：

1:希望得到赞美，不希望受批评。



2:希望得到，不希望失去。

3:希望快乐，不希望痛苦。

4:希望关注，不希望被冷落。

看到世间八法，自己确实有这些习性，这就是人性本然，只希望得到好的一面，不愿意接受事情的反面，如果没有觉察，只能陷入这些性里面不自知，情绪各个方面也会起起落落，受这些执着的影响。

接下来好好训练觉察，把觉察融入到生活中，时刻觉察自己的起心动念，有情绪产生及时的挖掘执着点，往世间八法上靠，每减少一个执着点，离原点就近一步，不期待以后得到什么结果，愿自己可以走好脚下的每一步！

看视频《在生活中练习和记录觉察的三方面：情绪，看戏，演戏

【39】正念 7.11

看视频《在生活中练习和记录觉察的三方面：情绪，看戏，演戏（1小时）》感悟总结：

1.觉察情绪： 觉察负面情绪

把情绪当成是修行的入口。

有情绪一定是自己的错，找自己的原因。

情绪强烈的处理方法：

1.体会身体感受，情绪被身体代替。

2.照镜子，观察自己的面部表情。

3.找执着点，把情绪背后的执着点找出来，自己的角度会变大，会变得更加包容，接纳。如果不找到执着点下次遇到类似场景还会产生情绪。

4.把遇到的场景当成是菩萨的考验，或者蓝狮子的考验，可以抑制住情绪。

5.把一切当成念头，看见自己的模式反应，及时切断念头的链条反应，每次看见都会减弱情绪的能量。

看戏三原则：1.觉察 2.分析对方模式，看到对方模式 3.不想改变别人。

演戏三原则：1.觉察 2.不判断对错 3.示弱。

觉察是发生在当下此时此刻。

感悟：



对治情绪的方法那么多，我感觉还是觉察挖执着点效果最好，可以除根，从根本上解决情绪问题，效果明显，看盯挖改，这个方法非常好，处理情绪的万全之策，从身体感受到自己的执着点，从心上下功夫，向内求，找自己的问题，去执着获得自在！

一定要好好学习，运用这个方法，融入到生活中的每个当下！

最近通过天空营的学习，感觉自己更加平和了，没有像之前那么毛毛糙糙，散乱，可以更好的安住当下，没有被各种念头想法拉着到处跑，即使带跑了也要及时看见拉回来，安住当下！

和境评：定生慧 慧本就定

越来越好，加油

精神和物质的执着点：

【21】正念 7.12

精神和物质的执着点：

精神世界执着点：

- 1.不喜欢喜欢浑浑噩噩，昏沉的状态。
- 2.喜欢安静，不喜欢被打扰。
- 3.希望自己有智慧，理性。
- 4.听喜欢的音乐。

物质世界的执着：

- 1.金钱
- 2.自己还有亲人的身体健康
- 3.生活必需品

文章《在吃屎中修行》 分享体会

【38】正念 7.14

阅读文章在吃屎中修行

感悟：

用吃屎来比喻身边人的负面情绪，负能量，批评之类的一些行为。

面对外界的一些评论，看法，主要还是在于自己，当时是否有觉知，觉察是否在线，考验自己定力时候，看能否被外界的一些事物带走，这个一般人不容易做到，我通常会



选择远离负能量的人，抱怨的人，如果觉察在线可以陪他们演戏，敷衍敷衍也许就过去了，尽量不要被带进去就好。

随时保持觉知的基础上，所谓“不怕念起，只怕觉迟”，这得多强的觉察力才行，我们天空营现在学习的课程真的太实用了，感觉要让我们行住坐卧都来觉察，觉察方法强大，重在实修训练，磨剑，练剑，用剑，让剑成为自己的一部分，自然发生，烦恼来了自然觉察，自己了断，自己处理，就像一个独立的系统一样，可以自如的运行，形成自己的一道屏障保护自己，这何尝不是一件幸事！

观看视频《回到原点的方法》分享体会

【40】正念 7.14

观看视频，回到原点感悟

蓝狮子老师由一个故事引出了，一个人的执着自己的某个习惯，不去服务那些自己看不惯的人，自己的角度由此受到了限制，做为修行人应该没有角度，外界需要什么我们给什么，像水一样，上善若水，可以变成任何形状，不被定义成任何一种形式，外界不管如何都可以去适应，这也许就是空中万有，空中妙有，无所不有。

每一个执着的背后都是自己的一个软肋，自己的一个障碍，自我的把戏，每破除一个执着自我的角度就变大一次，让自己变如同大海一般的心胸，做到无所不容，无所不包，极强的适应能力，接纳能力，生活这这个世界所向无敌！

回到原点:

对当下产生的念头不分别，不评判，一评判就被带走了，产生二念，没有第二念就一直安住当下，没有编故事，没有各种情绪，念头，只剩下知道，觉察，本身就是天空，不管乌云还是白云，还是彩虹，我就只是看着，不评判，自己始终是那个如如不动的天空，看着一切自然发生，安住当下，体验当下。

观看视频《在病痛中修行的 4 个方法(50 分钟)》分享体会

【39】正念 7.14

观看视频病痛中修行

感悟和总结：

总结：

1.不要把身体看的太重要，把身体是拿来用的，而不是用来享受，不要把身体当成是自己的主人！

- 2.生病并非坏事，生病会让我们懂得更加珍惜健康。
- 3.可以借病痛可以训练我们的觉察力，出离心，痛也只是一个念头，做到痛而不苦。
- 4.发愿，天下所有人的病痛由自己承担，让病痛变得更有价值，减少我执，减少对身体的执着。

蓝狮子的这个在病痛中修行，让我不再惧怕生病，原来生病有这么多好处，还可以这么多方法化解，做为修行人，把生活中不管顺境还是逆境，都拿来当成修行的助缘，何尝不是一大幸事！

每个人对身体的执着，很正常，有时候往往会成为一大障碍，会让我们整天围绕着身体的各种需求转，我们应该有更高的追求，不止满足身体的各种需求，欲望，比如修行，找到真我，醒来，我觉得这很重要。

接下来一定会好好训练觉察，破除自我的各种习气，收获自在！

观看视频《诸恶莫作，众善奉行，自净其意》

【46】正念 7.16

看视频：三句话在生活中修行 感悟

三句话教你在生活中修行

“诸恶莫作”

通过觉察及时看见自己的恶念，抱怨还有负面情绪，在起心动处就切断，防止发展到不可遏制的地步，从心上下功夫，这是习气的起点，也是习气的终点！

第二句话叫“众善奉行”；

做善事，每个人都希望自己变得更好，利他是去我执最好的方法，我们看似帮助别人，实际上是在去除自己的执着。

菩萨畏因，众生畏果，我们在帮助别人的时候，种善因，利他，不期待结果如何，纯粹利他，不理解，不支持，也没关系，我们记得自己的初衷，初心，就够了，帮助别人本身就是回报！

第三句话叫“自净其意”。

时刻观照自己的起心动念，检讨自己，吾日三省吾身，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃！

通过外界的对境，看到自身情绪反应，还有各种习气，不断净化自己，以至于达到无我的境地，与万物合一。

尽量让自己时刻处于觉察状态，向内求，做心的主人，而不是被念头牵着到处溜达，自己还不知道怎么回事，让觉察成为日常。

目前最执着的三件事

【24】正念 7.18

目前最执着的三件事：

- 1.赚钱，这个阶段，事业上平平淡淡，可以维持生活，但现在的收入不足以给以后的生活带来保障。
- 2.学习修行，把修行融入到生活中，让自己摆脱情绪方面的困扰，做情绪的主人。
- 3.婚姻方面，在这个年龄基本上都结婚了，自己还没找到合适的另一半，说顺其自然其实也挺着急的。

计划如何放下：

- 1.赚钱方面：好好上班吧，努力提升自己的技能，做的当下事
- 2.修行方面，按照方法执行，要求自己每天练剑。
- 3.好好生活，随缘了。

看《随时准备去死》感悟

【26】正念 7.18

随时准备死 读后感：

人生无常，外部环境可能随时发生变化，就像之前的疫情，地震，还有某某国之间的战争，这些危险一直存在我们身边，人类在大环境面前显得特别无力渺小，那又如何？

但这些丝毫不影响我们的继续修行，自己该干嘛干嘛，察之剑在手，斩断妄念，安住当下，让自己更加安定，更加慈悲，在生活中修行，历事练心，让自己更加有智慧。

回头看，以前的亲人，朋友，同事，还有一些愉快不愉快的事，或许会有遗憾，不甘心，经过时间的变迁，早已成为过往，再看未来看，充满了未知，充满想象，唯有当下，可以把控。

随时准备死，是一种人生态度，在工作上尽职尽责，在待人方面问心无愧，在生活上面认真生活，珍惜当下的每一刻，让每一个念头，每个行为都是利他的，生活会过更加有意义，即使现在死去，也没有什么可牵挂，可遗憾的，此生足矣，夫复何求！

看视频《宗翎老师:关于修行、工作和婚姻》收获



【25】正念 7.18

《宗翎老师：关于修行，工作和婚姻》观后感：

总结：

在生活中修行：

- 1.一定要有善知识指引，防止走偏。
- 2.时刻观照自己的起心动念，防止陷入无明之中不自知！
- 3.自己的发心很重要，大方向不能错，自净其意，内在的起心动念要向善，对外部环境的诱惑又能知止。
- 4.座上修，观念头，增加定力，在坐下修才能游刃有余。

在工作中修行：

- 1.慈悲，从他的角度对他好，
- 2.坚持原则和沟通。

对外界，可以放宽标准，对方标准高我也好高，标准低我也标准低，见人下菜，恒顺众生。

婚姻与择偶

- 1.确定人生的主线方向，大方向，找的对象是否与大方向有冲突。
- 2.看人品，仁义礼智信。

可以参考看他对待身边人，还有父母怎么样。

感悟：

在生活中修行，在这天空训练营里面学习的这些方法不就是让我们在生活中怎么修行么，善知识不就是觉察之道教的方法么，时刻观照自己的起心动念，就是觉察呀。利他之心，不就是慈悲之盾么，还有座上修，一定会坚持下去的，让它成为日常，吃饭睡觉一样，智慧的蓝狮子让我们再一次加深了对修行的巩固！

工作中修行，在工作中，以利他之心为方向，如果遇到问题，及时沟通，做到包容他人，放大自己的角度，适应外界的所有人！

婚姻方面：宗翎老师这么一说，我更加清晰了，自己接下来的路该怎么走了，在选择另一半更加明确，有了大致方向。

感谢宗翎老师，感谢蓝狮子！

《如果没有明天》

【23】正念 7.21

如果没有明天



我会好好的安住当下，把当下的事拼尽全力的去做，放下对过去的各种悔恨和怨恨，伤害过我的人，还有那些看不起我的人，我觉得这些都不再重要，发自己的光，按照自己的本心去生活，不留遗憾就好。

关于遗书，我现在也没什么遗产，自己没成家，也没小孩，说牵挂的就是我的父母还有一些亲人，对我的养育之恩，感觉无以回报。

就算哪天发生了意外，我感觉任凭他们怎么处理都可以，我没什么可挂碍的。

观看《真正的“我”是谁》感悟

【20】正念 7.21

观看《我是谁》，视频感悟：

通过打坐座上修，一切都是念头，蔓延至坐下修，生活中一切都是念头，找到自己，原来我就是那个知，就是那个观，那个觉，不生不灭，不增不减，如如不动的我。

业力是我们过去的各种习气，以前没有觉察，任由业力各种习气思维模式，念头，牵着到处跑，现在有觉察，我们只是看着这些习气来来去去，让它来了走，走了再来，我的本性觉知，觉性，看着这一切自然的发生，没有好坏没有评判，我就安住在当下，觉知当下，让一切自然发生，我就看着，如如不动！

【19】7月19日直播感悟

主角直播感悟分享

感悟：

- 1.修行很重要，就像生命一样的重要，把天空训练营这段时间学习的内容始终如一的运用到生活的方法面面，让觉察成为自己的日常。
- 2.活到老学到老，看到净念师父的分享，太感动了，到了这个岁数还在学习，我们还有什么理由不去坚持呢，始终保持一颗学习到心。
- 3.我看到了蓝狮子，还有志愿者小七的用心，发心纯粹，无我利他，是你们让我学会磨剑，用剑，把觉察之剑融入到生活中，感谢你们，你们就是我的菩萨！

感恩遇见

学习总结

第一周学习总结



【32】正念 7.6

第一周总结体会：

1.对打坐观念头有了更深的认识，把打坐产生的一些觉受，还有念头通通当成念头看待，不评判，不跟随，只是观，在那看着！

2.在生活中修行，走路中觉察，当下的闹铃，吃饭中觉察，吃橘子觉察，这些，重点是关注动作和念头，产生念头和想法，被带走也没关系，及时回到动作上，关注动作就是回到当下！

3，觉察就是知道此刻的正在发生，当下此刻，不止你所做的事情，还有自己的念头，情绪，身体的动作，身边的环境都在当下此刻同时发生的！

4.经过这几天的练习，感觉念头是自己的附庸，经常给自己添麻烦，把自己带到散乱之中，而不自知，幸好有觉察之剑在手，时刻觉察，让自我的念头无处遁形！

和境评：[玫瑰][强]总结很棒呢

让自我无处遁形~

无挂碍 只在当下

第二周学习总结

【42】正念 7.14

本周总结：

本周学习的主要内容是看盯挖改和发愿！

1.看盯挖改的四个步骤：

一，看，情绪出现，及时看到“情绪的念头”，看到当下产生的情绪，这属于意识层面，重要的是及时看见，不被带走，我发现自己很容易编故事，这一点需要注意。

二、盯住情绪，盯住产生情绪时候产生的感受，身体的反应，直到情绪消失；觉知动作！让身体来代替情绪的反应，感知身体，不舒服的感受，还有产生情绪时候身体的变化，直到身体的反应自己消失，情绪也就随之消失。

三、挖掘情绪背后的执着点，有情绪就有执着点，自己的习气，自己的衡量标准，认知，身边人，各种环境，给灌输的观点，都会成为自己的执着点！

四、改变行为。

改变当下的行为反应，也可以发愿，祝福。

发愿是对治我执的最好方法，慈悲之盾：

三种发愿方式：



1.早起发愿

2.遇事发愿

3.慈悲发愿

觉察回到原点：时刻觉察，不评判，只是看见，只是觉察，不被念头带走，就一直在原点，一评判就被带走了，不管天空白云还是乌云，还是彩虹，只是看着，我就是如如不动的天空！

这几天学习看盯挖改，挺有意思的，可以看见情绪背后自我的各种执着，有时候感觉可笑又无奈，无奈是自己以前根本不知道自我会这么狡猾，把自己带进沟里都不知道，还信以为真，看到自我的模式又觉得好搞笑，自己一次又一次的在这种模式里，就像小朋友一样，被耍的团团转，竟然是一种模式！

情绪这个关卡，原来都是自我的把戏，自找的，还得多在自己身上下功夫，挖执着点，做情绪的主人！

和境评：【改】是看见情绪后，当下要实际行动出来的行为，以对治我执或者模式为主要目的。

第三周学习总结

【24.】正念 7.21

第三周总结

这一周我们练习看盯挖改，从自评到互评逐渐加深认识。通过同学，还有船长的不同角度看到自己的执着点，了解自己认识自己。

还有就是回到原点，我是谁，这两个视频对我的感触特别大，一直以为自己是各种想法，各种自我的总和是自己，没想到我们竟然是哪个觉察，觉知，知道，本自清静，本自具足，何须外求？

这些都需要实修实证验证出来才行，老师教的是理论知识，方法，纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。如果把这些变成自己经验，还得亲身体验，验证出来，这段时间的学习，让我明白了觉察可以在日常生活中的方方面面，都可以运用，时时刻刻都可以觉察，让觉察成为自己的日常，成为生活的一部分！

看这 21 天就快结束了，船长对我们特别负责，纯粹，在此表示衷心的感谢，遇见我们的船长是我今生最大的福报！



日常作业完成情况

早晚坐上修 完成率：100%

在吃饭中觉察 完成率：100%

在走路中觉察 完成率：100%

吃桔子觉察 完成率：100%

起床觉察 完成率：100%

情绪觉察 完成率：100%

即刻觉察 完成率：100%

随机静坐觉察 完成率：100%

回到当下的闹铃：100%

善良 24 小时 完成率：100%

关爱 24 小时 完成率：100%

学习总结 完成率：100%

船长综合考评 结果汇报

正念：年轻有为的正念同学 特别的真诚纯粹，道心坚定，智慧之光开始照耀，世界花花绿绿，形形色色，看上去好像都差别不同，但实际上都是一样的。都是如此平凡，如此平常，每个人都一样。如果有不同，唯一的差别只有：修行和不修行。因此走上修行的人都是幸运的，反之那些还没有缘分开始修行的人，是多么的可怜值得怜悯同情。每当这样去看待时，身边的那些形形色色的人和事，可能就开始理解并给予我们最真诚的祝福。以利他为托底，以正念为托底，提起觉察之剑，你会越来越自在，智慧，勇敢。加油！