

之必
路經

第 14 期 天空训练营

[不二飞船学员成长档案]-安同学



必经之路

2024 年 9 月 15 日

安同学个人信息

您的昵称：安

您的真实姓名：姚红梅

职业 教师

您的性别：女

您的年龄：49

您的推荐人姓名是：妙音

推荐信：

尊敬的蓝狮子和天空营的同学们：

大家好！

我是妙音，毕业于 33 村童心村，11 期天空营毕业，现为摩鱼班预备营的学员。

被推荐人的情况：

安同学毕业于 2024 年 6 月初过午不食村三期，同期被评为了最佳新人奖，毕业后学长带飞时，我是她的学长，安同学非常有利他之心，过午不食村第三期毕业后就参加了第四，五期的小记者工作，服务新同学，从而转正了小七，成为小七后，安同学后来又去了中医村做了一期记者是，在做小记者期，还主动报名主持了两期新手村的结营仪式，安同学还参加了四期的读书会做书友，看的出安同学的好学之心，现在已经报名学习做小书童中。

推荐理由：

安同学深感蓝狮子老师的慈悲发心，心里也明白觉察之道是让普罗众生得到解脱的简单但又不易的接地气的法门。同时越修越觉得自己很无知，希望能得到两位老师进一步的辅导与护持，进而有机会在适当的时候做一些力所能及的事。她渴望上天空训练营，并已经做好了十足的天空营学习的准备。

相信通过 21 天更加深入的了解“觉察”，学会“看见”，了解自己，烦恼减少智慧增长，毕业后能更好帮助更多有缘人。

推荐人：妙音

2024. 8. 15

第一志愿 绿荷-不二飞船

选择船长的理由

第一次看《觉察之道》，绿荷七七推荐序中关于无我相、无人相、无众生相的解读，通透易懂，一下子击中了我；2. 逐步了解后，发现有一些相似的经历，比如素食 15 年，对育儿感兴趣等；3. 凡是有绿荷七七的直播必听，她的慈悲，她的干练，她的自信深深吸引了我，我相信能有机会被其剥洋葱是一件幸运至极的事；4. 绿荷七七关于飞船的解读，说从未来科技的角度，飞船代表的是龙，我的属相是龙，对宇宙也很感兴趣。

第二志愿 转转-同行号

选择船长的理由

转转船长所描述的喜欢控制、遇事想回避、不配得感、深感窝囊、否定他人的习气，感觉说的正是当下的我，也许这也是目前让自己活的用力、不自在的原因，希望同频的转转船长能带我一起突破。

第二志愿 三岁-欢喜号

选择船长的理由

1. 来必经听的第一次直播，看到三岁船长，感觉好可爱，但又透着稳定，当时给我留下深刻的印象；
2. 另外，与数字 3 很有缘，曾经的学号、房号都与 3 有关；
3. 想探寻坚持 700 多天打坐的奥秘

学号 BJ2406054

您的手机号：13921458908

您的家人是否支持您来天空训练营学习：支持

您的个人情况介绍？

1. 家乡：江苏如皋，长寿之乡，一个充满自然气息的宜居小城。
2. 求学经历：南通师范幼师毕业后，自考大专，后通过社会自考拿的南师大学前教育本科。
3. 工作经历：1995 年师范毕业后至 2018 年，一直就职于最基层的农村幼儿园，2 年教师，21 年园长；2018 年至今，在镇教管中心分管学前教育。
4. 家庭情况：典型的一家 5 口，父亲 2018 年做过一次大手术，现在挺好；儿子已大学毕业 2 年，自食其力。

您在必经之路的经历？

2018 年就关注必经之路，领过抄经纸抄经。

2024 年 5 月底，因缘际会，加入过午不食第 3 期新手村，顺利毕业
毕业后，在过午不食第 4、5 期做小记者，接下来尝试做向导。

您为什么想申请加入《天空训练营》？

主要两个原因：

1. 自己的问题。年轻时，经历过事业、婚姻、家庭的涅槃重生，虽然目前一切尚好，但总感觉活得很用力，不自在。生活中不太善于与人沟通，不知道怎么接话，常常几个回合就能把话聊死了；工作做的是行政工作，可总在不知不觉中就把人给得罪了；于是把更多时间用于读书及个人成长，又觉得与这个社会格格不入；加入到一些团队，有公益的、做家庭教育的等等，开始总是全力以赴，当别人开始关注时，又会选择逃离。思考过，但总是不得其解，想上天空营，请老师深入的剥一剥洋葱，找回真正的自在的状态。
2. 想有能力为身边人做点力所能及的事。我目前的工作是负责我们镇的心理健工作，平时我这边没有实质性的事情，但每次统计问题学生数据和材料时，都很难受，深入一点了解后，又感觉自己有心无力；我当前在一个家庭教育机构负责读书会板块，成员大多是市里各校的优秀教师和一些优秀的家长志愿者，看到《觉察之道》后，就想着和大家一起读，一个人哪怕带动一个班的学生也是好的，那样社会上也会少一些有问题的学生，但想着蓝狮子老师说的，在没有上过天空营经过专业的练习觉察，不要随便跟别人推销《觉察之道》，所以我按捺住急切想要与大家共读的心，告诉自己，要耐心等待。

进入《天空训练营》学习，如果您愿意，请您做出承诺，内容不限。

我承诺好好学习，听话照做，真实的袒露自己，再难也要将 21 天坚持下来；

我承诺每天在生活中好好练习觉察，并做好记录；

我承诺只要有机会，我会在必经之路踏踏实实做好小七；

我承诺学有所用，在身边人需要时，做好服务；

我曾经发愿若能让所有的人都能离苦得乐，找回自在，哪怕失去我这条生命也在所不惜，但我知道愿力再大，不一步一步去走也是徒然，所以承诺会安于当下，学习练习，在自利利他中稳步前行

您毕业于哪一村？过午不食第 3 期新手村

微信号 yhm33dd

热身营作业

安个人简历

一、个人介绍

1. 家乡：江苏如皋，长寿之乡，花木盆景之乡，一个充满自然人文气息的宜居小城。
2. 求学经历：南通师范幼师毕业后，自考大专，后通过社会自考拿的南师大学前教育本科。
3. 工作经历：1995年师范毕业后至2018年，一直就职于最基层的农村幼儿园，2年教师，21年园长；2018年至今，在镇教管中心分管学前教育。
4. 家庭情况：一家四口，母亲、队友、儿子；父亲两周前刚去世；儿子已大学毕业2年，自食其力。
5. 个人爱好：读书、泡茶。在家庭教育公益机构负责读书会板块，经常和三两知己一起品茶。
6. 其他：2009年因缘际会看了一本书后开始吃素，直到今天。

二、必经经历

2018年就关注必经之路，领过抄经纸抄经。

2024年5月底与之重逢，加入过午不食第3期新手村，顺利毕业，被评为最佳新人奖。毕业后，在过午不食第4、5期、中医村做小记者，目前在大自在村做记者。另外，尝试小书童等服务工作。

三、申请原因

主要两个原因：

1. 自己的问题。年轻时，经历过事业、婚姻、家庭的涅槃重生，虽然目前一切尚好，但总感觉活得很用力，不自在。生活中不太善于与人沟通，不知道怎么接话，常常几个回合就能把话聊死了；工作做的是行政工作，可总在不知不觉中就把人给得罪了；于是把更多时间用于读书及个人成长，又觉得与这个社会格格不入；加入到一些团队，有公益的、做家庭教育的等等，开始总是全力以赴，当别人开始关注时，又会选择逃离。思考过，但总是不得其解，想上天空营，请老师深入的剥一剥洋葱，找回真正的自在的状态。

2. 想有能力为身边人做点力所能及的事。我目前的工作是负责我们镇的心理健康工作，平时我这边没有实质性的事情，但每次统计问题学生数据和材料时，都很难受，深入一点了解后，又感觉自己有心无力；我当前在一个家庭教育机构负责读书会板块，成员大多是市里各校的优秀老师和一些优秀的家长志愿者，看到《觉察之道》后，就想着和大家一起读，一个人哪怕带动一个班的学生也是好的，那样社会上也会少一些有问题的学生，但想着蓝狮子老师说的，在没有上过天空营经过专业的练习觉察，不要随便跟别人推销《觉察之道》，所以我按捺住急切想要与大家共读的心，告诉自己，要耐心等待。

四、学习承诺

我承诺好好学习，听话照做，真实的袒露自己，再难也要将21天坚持下来；

我承诺每天在生活中好好练习觉察，并做好记录；

我承诺只要有机会，我会在必经之路踏踏实实做好小七；

我承诺学有所用，在身边人需要时，做好服务；

我曾经发愿若能让所有的人都能离苦得乐，找回自在，哪怕失去我这条生命也在所不惜，但我知道愿力再大，不一步一步去走也是徒然，所以承诺会安于当下，学习练习，在自利利他中稳步前行

自我介绍

我是安，坐标江苏如皋，毕业于过午不食第3期，平时喜欢读书、泡茶，2018年关注必经之路公众号，2024年5月底与之重逢，开始尝试逐步去了解。

如何理解在生活中修行？

1. 涉及生活的方方面面，点点滴滴，包括吃饭、走路、睡觉、做事都需要提起觉察。
2. 修行是时时刻刻，分分秒秒，是一辈子的事

所以，生活即修行，修行离不开生活，离不开真实的生活，在与自己、与他人、与社会、与家庭、与自然的关系中，不断地参悟生命及宇宙的真相。

为什么想来天空营？

深感蓝狮子老师的慈悲发心，心里也明白觉察之道是让普罗众生得到解脱的、简单但又不易的接地气的法门。同时越修越觉得自己很无知，希望能得到进一步的辅导与护持，进而有机会在适当的时候做一些力所能及的事。

现在生活里遇到的最大烦恼是什么？

主要有两个：

一是自己的问题。年轻时，经历过事业、婚姻、家庭的涅槃重生，虽然目前一切尚好，但总感觉活得很用力，不自在。

二是想有能力为身边人做点力所能及的事。我现在负责我们这边学校心理健康工作，工作中深感自己有心无力；另外，当前在一个家庭教育公益组织负责读书会板块，成员大多是市里各校的优秀老师和一些优秀的家长志愿者，看到《觉察之道》后，就想着和大家一起读，但想着蓝狮子老师说的，在没有上过天空营经过专业的练习觉察，不要随便跟别人推销《觉察之道》，所以我按捺住急切想要与大家一起共读的心，告诉自己，要耐心等待。

你希望通过天空营的学习自己有哪些具体的改变？

1. 能够自信、自在的与人交流；
2. 可以有能力带领大家一起共读《觉察之道》；

感恩遇见，感恩必经之路所有在背后默默付出的小七们

【41】观后感

一、七个忠告

1. 重视：把修行当成最重要的事
2. 相信：相信老师、相信方法、相信自己
3. 初心：保持初学者的心
4. 坚持：无论遇到什么事，都要坚持

5. 细节：从生活细节处去实践
6. 善知识：亲近善知识，远离恶友违缘
7. 订原则：给自己的修行订一些原则

二、思悟

1. 内外兼修

七师父一开始讲到修行的目的，不是让我们变成好人了、生活顺利了、家人健康了，而是为了降伏自心，让自己发生变化。

前者是结果导向，是向外求；

后者是过程导向，是向内求。

其实内外是一体的，“内”和“外”就像是“体”和“用”的关系，当我们向内求，专注于降伏自心，不执着于外在的得到，反而外在的自然会水到渠成。

2. 知行合一

七师父说，七个忠告的前四个是关乎我们修行的态度，要重视、相信、保持初心、坚持，后三个是行动，两者相辅相成，只有认知足够专注、纯粹，行动才可能到位。

总之，七师父语重心长的七个忠告，其实就是为了让我们时刻保持觉察，做到信、愿、行。

细思后反观自己，不管是认知，还是行动都还有很多的欠缺：自尊心强又有点自卑；遇事缺乏前行的勇气，总想回避；想得比较多，行动总是瞻前顾后等等。希望 21 天的天空训练营学习能在老师同学的引导下，不断找回自信、自在的真实自己。

【35】文章体会/观后感

[1] 《总得付出点什么吧？》体会

如果能学会觉察，我愿意：

1. 每天至少抄 3 部心经
2. 每天至少静坐 30 分钟
3. 每天看《觉察之道》的书、或鬼脚七公众号等相关文章、或蓝狮子视频至少 30 分钟
4. 每天写感恩日记，至少 3 件；
5. 每天写 1 篇觉察日记，重在突破自己，哪怕进步一点点。
6. 如果有一天我能灵活运用觉察，并能影响身边更多的人也能学会，那么哪怕用我十年的寿命去换。

准备：

1. 心态上的准备。尽可能做到清静、精进、专注；
2. 时间上的准备。减少不必要的聚会与事务；

3. 空间上的准备。最近一段时间在老家，很喜欢晚上在三楼的简易阳台上仰望星空，提前做好相关简易物资，尽可能保障早晚不被打扰。

[2] 《在生活中修行的目的》体会

从前的我，一直崇尚做事要有问题意识，目标意识，也一直奔走在发现问题、分析问题、解决问题的路上，有时问题解决不了，会认为自己智慧不够，转而去看书，去学习，学了很多，事业上似乎小有成就时，却不想被过度关注，开始尝试退隐。

近几年：

学断舍离，家变干净变美了，朋友圈屏蔽了，饭局几乎不参加了；
学放下，不再为了职称殚精竭虑，不再为了年终的评优去争得头破血流；
学做素食、泡茶、插花，参加读书会，结交了一群自认为志同道合的人，经常一起谈经论道，聊如何转识成智；

.....

我以为我在修行（修道），我以为我真的放下了，我以为我找到了心心念念的智慧，但内心却还是感觉不自在，总觉得被一种说不清道不明的东西束缚着，不能自己，于是再次选择逃离。

没想到这一转身，遇到了几年前就关注的必经之路，新手村的时候接触了《觉察之道》这本书，密集性地参加了几场有七师父和绿荷七七的直播活动，我如饮甘露。在那里，看到了分享的小七们笑着笑着哭了，哭着哭着笑了，他（她）们或幽默开朗，或腼腆内敛，或端庄严肃，但每一个人我都能感受到她们发自内心的真诚与喜悦，也深深感受到这份震撼到我的源头：七师父的慈悲与大爱。尤其是参加一期主题为《重逢》的直播活动，我控制不住地泪流满面，此后一段时间内，只要念头一划过“重逢”两个字，我不知道为什么，每次都会忍不住的失声痛哭。但这次我不敢走得太快，一直在各个新手村辗转做着小记者，我不敢挑战向导、村长，因为感觉自己修得不够好，怕带偏了方向。

七师父说：修行的目的不是让你成为一个好人，成为一个幸福快乐，没有负面情绪的人，而是降伏自心，从颠倒梦想中醒来，智慧自然出现。曾经以为智慧，是可以追，可以求的，现在才发现自己是多么地愚昧。其实如同光与黑暗，世上并没有什么黑暗存在，光照进来，一切自然显现。曾经走过的路虽跌跌绊绊，却都是必经之路，因为它，我找到了必经之路。慧能大师曾说过：一灯能破千年暗，一智能灭万年愚。《觉察之道》如一道光，唤醒了沉睡多年的我，虽然现在还是懵懵懂懂，但逐光前行，内心却是宁静而坚定的。

感恩遇见

【24】文章体会/观后感

[1] 《苦从何来？欲望和自我的关系》体会

一、精句摘录

1. 有条件的快乐都不是真的快乐；
2. 苦缘于欲望，欲望缘于对自我的执着，对自我的执着是一切烦恼的根源；
3. 自我是过去所有经历和记忆的组合；
4. 认识自己越多，自我就越少；向内求越多，向外求就越少；
5. 看清生活的本质，表相都是苦的。世界是由欲望组成的，是由自我引发的，而对治它的方法就是消除自我。

二、思悟

今天早上抄经打卡时看到一句话，很好地诠释了自我，它说：

自我的厉害之处，就是能把你学到的一切，都变成自己，包括修行。

我想这也正是困惑很多人的问题答案：“为什么懂得了很多道理？却仍然过不好这一生。”也是理解“为学日益，为道日损”的切入口。

反观自己，看了很多书，也曾经有过多年的管理经验，工作中很多问题能迎刃而解，可这同时也是一把双刃剑，因为曾经知识和经验所积累的所谓专业与成就感，会成为滋养小我的能量，这种能量会自然转化成用来评价和要求别人做到的标准，就像路上的拦路杆一样，当别人达不到我的要求或标准，就会指责、指导，别人不痛快，自己也不痛快，还一直认为自己在付出，为了让别人更好的提升自己。原来自己一直在知识里打转，希望在接下来 21 天，以及更长的时间里，能够真正的转识成智，超越自我。

谢谢有机会能够看见

[2] 《什么是觉察？》体会

一、精句摘录

1. 觉察是知道此刻的正在发生；
2. 觉察无处不在，这是对治自我和情绪最简单也是最强大的方法；
3. 安住当下。不懊悔、自责过去，不焦虑未来；
4. 朝希望的方向努力，但能接受所有的结果；
5. 自我通过欲望和事情来满足，最害怕静下来。

三、思悟

小荷花一直在找夏天，其实它不知道，它就是夏天。

我也一直在找自信、自在，是否我本来就是自信、自在、自足的呢？

如果是，那为什么我有时候感受到的却是自卑与匮乏呢？

是因为强大的“自我”干预吗？

这个积聚了所有过去和经历的躯体和思想（身心），是不是就是所谓的“自我”呢？

这样的“自我”却一直在找寻“真我”，是否有点匪夷所思？

.....

七师父说：当一个没有头脑，就成佛了。
看来我成不了佛，是因为当下头脑太活跃了。
反者道之动，
该去静坐了

观视频《修行是什么？对治我们的心、情绪、执著和挂碍》有感

观了蓝狮子关于“修行是什么？”的视频后，有两点感悟：

一、判断一个人是否在真的修行，不能着相，关键在心，是否有挂碍和执着点。

比如说：

一个人即便犯了罪，只要一念开始忏悔，亦是修行；

一个人即便住豪宅，但其对此不挂碍，即使让他去住茅屋吃野菜，依然乐在其中，这是修行；

一个人即便出家，若仍心有挂碍，难以放下某些执念，比如耳熟能详的小和尚背女施主的故事，背的人已经放下，没有背的人依然心心念念，说这是修行，就要打个问号了？

所以说，一个人是否在修行？最清楚的人只有自己。今天的作业，静坐觉察和闹铃觉察，都是在帮我们向内观，感受自己的身语意，带我们走上认识自己的道路。

二、想要对治痛苦和执着，需利他，需纯粹

利他是为了去我执，在必经这段日子听得比较多的一句话是：“所有的快乐，都来源于希望别人快乐。所有的痛苦，都来源于希望自己快乐。”爱因斯坦也曾经说过的一句话：“我评定一个人的真正价值只有一个标准，即看他在多大程度上摆脱了‘自我’。”由此可见，心里若对他人多了一份尊重、欣赏、祝福、慈悲，那自我就会逐渐消融退化，两者，此消彼长。

但有一个问题想请教：我们经常说要“利他”，但也听人说“不要总想去帮助别人，因为当你想帮助别人，你在潜意识中就把自己抬高了，会产生你高我低的分别心。”那如何解读这两种看法呢？

@Joy(乔一)-副船长-广州

观视频《座上修的注意事项》有感

一、注意事项

环境要求：安静、不被打扰的环境，尽可能让眼耳鼻舌身安静，没有刺激，只留下意。

身体要求：重点是脊椎挺直，不纠结姿势。

静坐口诀：知道有念、知道无念、知道就好。

二、感悟

1. 重在观念头，不跟随，不评判，不期待，让其自然发生。

2. 有时，让自己做什么比什么都不做要容易得多，这也是去我执的修行契机。

@Joy(乔一)-副船长-广州

读《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》有感

一、精句摘录

1. 现在这个时代，「不做任何事」是一个非常非常珍贵的力量或能力；
2. 如果没有智慧，所谓的悲心、爱心、慈心和戒律，就成了盲目愚昧的举动。
3. 培养智慧，其中最实际、简易、经济、而且风险最低的方法，就是禅定。
4. 「智慧」：你自心的本性就是所谓的“本善”，你必须自己去发觉它。
5. 智慧是心处于正常状态的顶峰。而正常状态是相对的概念。
6. 我们自认为很自由，可是没有一个人是真正自由的。
7. 我们生命中的痛苦主要来自期望。
8. 当你最后能够摆脱所有原则，你就成为一个圣人。
9. 证悟只是从执迷、偏执妄想当中解放出来。
10. 在佛法里，唯有专注带给你某种喜悦和放松时，那才是专注。

二、感悟

1. “坚持做”与“不做任何事”

文章说，“不做任何事”是一个非常珍贵的力量或能力。如果真的不去做任何事，那为什么来到天空营还布置这么多作业，让我们做好多事？

好多次也听到蓝狮子老师以及同学分享，要坚持练习觉察，要在生活点滴中练习，修行不是某一刻，而是每一刻，是一辈子的事。自从进入天空营的这一周，我们感受到了前所未有的节奏，面对一堆作业手忙脚乱，感觉好长时间没有看过其他公众号文章或短视频了。曾经也问过自己：我在做什么？

因为相信，一直跟随。几天下来，发现作业虽然写得很痛苦，但生活中开始尝到甜头：不仅仅是闹铃响，或吃饭时会觉察，其他时间，比如开关门、上下楼梯、抄经、面对情绪化的同事，以及与家人关系等事情上，也感受到自己正发生着微妙的变化，能看见一些以前看不到的东西，心逐渐柔和下来，即便有情绪了，也能及时看见，若一时无从化解，也能让自己止语，先静坐一会儿。

原来，“做”是为了了解为什么“不做”，为了有一天我们可以体悟“不做任何事”的那种状态。

2. “2分钟”与“10分钟（30分钟）”

以前一直觉得静坐时间越长修行越好，看到有人能做到“不倒单”，当时好羡慕，所以曾经因为这份动力，自己练过双盘，这次让静坐，心里还窃喜，我可以双盘半小时以上呢。但在练习中发现，不是时间越长越好，关键练习时，你的心在哪里？有没有跟着念头跑了？

当看到这篇文章中，讲随时随地可禅定2分钟，突然感觉好智慧，正如文中所说：这是最实际、简易、经济、而且风险最低的培养智慧的方法。别小看这2分钟，也许我们能真正处于“知道”状态的只有几秒，从小处着手，积跬步以至千里，老老实实地做好每一分每一秒的觉察。

3. “期望”与“允许”

文中说：我们生命中的痛苦主要来自期望，近两天深有同感。

昨天一位同事打电话给我近一个小时，完全是情绪的小宇宙爆炸的节奏，开始我看见了她的要面子与不可理喻，后来看见了她因为期待别人关注肯定，期待自己的要求都能得

到满足，最终被情绪折磨的歇斯底里的痛苦，我看见了她的用力与不甘心，我也看见了我自己，我看见了自己尝试讲身边人的故事，期望让她放下，不要这么痛苦。

原以为，我没有跟随，情绪稳定，后来发现，我也有期待。也许每一段走过的路，都是必经之路，不痛不通，痛苦才是觉醒的良药，再次想到上不二飞船的第一次会议上，绿荷老师所讲：允许一切如其所是，也允许一切事与愿违。

9.2 直播感悟分享

安：9.2 直播感悟分享

印象最深的有：

1. 不怕你停滞不前，就怕你说要放弃。记得蓝狮子老师曾说过：“一个人觉醒了就是对这个世界最大的贡献。”他呼吁大家向内求，感动于背后的那份对有情众生的悲悯之心，余生唯有好好修行，才不辜负。
2. 不怕念起，就怕觉迟。这一段时间各种觉察练习，观念头，不管白云黑云还是彩云，看它云卷云舒即可！一直被念头牵着走了半生，现在才开始认识它，看到上一期天空营的静念师父，明白现在遇到就是最好的时机。
3. 让我们余生被愿力照耀。“业力不抵愿力”，这句话听好多人分享好，但一直没有真正体验过，今天听到毛毛同学和朱平船长的分享，内心的愿力也更坚定。
4. 今天的状态好，不代表明天状态好。今天的状态不好，不代表明天状态不好。每一步都算数。

今天的作业提交晚了，带领老师帮助我发现了我想法多，喜欢分析，大脑太强的习气，真的很感恩，有人愿意真诚地帮助我认识自己，我也发现自己居然能全然接纳，完全没有以前的对抗与逃避，这是蜕变了吗？以后的路还很长，告诫自己：慢一点，稳一点，实一点，听话一点。

观看文章《在吃屎中修行》（9月6日）

【3】安：观看文章《在吃屎中修行》

正如文中所说：愚者把佛经当狗屎，智者却从屎尿中悟道。同样面对这篇文章，千人千心，有心者，时时处处皆可悟道，其实我们所经历的一切人事物境，都是来帮助我们修行的。只是话说容易，事难面对，心更难安住。唯有时时保持觉察，刻刻降伏其心，方能自在圆融。

观视频《情绪，看戏，演戏》有感（9月4日）

【8】安：观视频《情绪，看戏，演戏》有感

一、要点摘录

A、对峙情绪的三个方法：

1. 感受身体
2. 挖执着点
3. 都是菩萨的考验

B、看戏三原则：

1. 保持觉察

2. 分析对方模式

3. 不想改变对方

C、演戏三原则：

1. 保持觉察

2. 不判断对错

3. 处下示弱

二、思悟

1. 知道不等于做到。

这一段时间练习觉察，有些时候能提前提起觉察，也就能及时看见，一般都能平稳度过；但有时道理懂了，还得在生活中去体验，去历练。比如今天下午刚看了七师父的视频，心里也都明白，但晚上吃饭时，一看到我妈把剩菜放在粥下面吃，顿时火苗就上来，忍不住又说了一通，觉察失败了。好强大的自我，习气的惯性在熟悉的环境下会诱发下意识的反应，让人措手不及。

2. 看戏、演戏，都是一场游戏。

今天看了视频后，才发现只有内心自在的人才玩得了看戏、演戏的游戏。

从小到大，一直是个听话的好孩子。小学时，老师让写作业 100 遍，写到半夜我也写完才睡着。这次看到有位船长的招募广告，讲到太认真不要上他的船，我是心有戚戚。

来不二飞船 11 天了，虽然感受到每天都在蜕变，但我明白，我身上的壳还很硬，也很厚，修行是一辈子的事，相信有一天我也能自在的玩游戏。

@Joy (乔一)-副船长-广州

9 月 6 日直播感悟

【7】安：直播感悟

一、李新同学的发言很落地，从她的现身说法中，让人看到希望，找到信心。我一直以来也认为自己修得不是很好，自我很强大，情绪来得快，也去得快，但很快又会卷土重来。还是要多练习，为自己有那种天空营结束了好好休息一下的想法而惭愧。

二、和境评船长的分享，我听到了最让我感动的点：真诚、无我。

她说，曾经发愿时也害怕，不敢去做；她说打坐时昏沉过，会主动去找念头；她说情绪觉察经常失败，这时，我相信每个人都从她身上看到了自己。

她说：她抱着利他的原则，遇见每一个人事物境，都会发愿，发愿把自己认为珍贵的好的一面拿出来给他人，将别人的不好的都给自己，哪怕是小花小草，小猫小狗，长此以往，正如她所说：装着别人的东西越来越多，自我的东西也就不值一提了。

三、蓝狮子的解疑答惑。他面对纠结别人好多年问题时的淡定，他解读什么是真正的勇敢和血性时的坚定，他说，真正的勇士有两个特点，一是不再害怕被伤害；二是勇敢地肩负起改善这个社会的责任。这让我对慈悲有了新的认识，以前我一直认为慈悲是柔和的，忍辱负重的，但我今天感受到了慈悲的力量，那种从心底里生长出来的力量。

每一次学习都是一次心灵的震撼与洗礼，感恩所有让我有机会遇见

9.9 直播感悟

【9】安：9.9 直播感悟

最有感触的是一句话：

七师父说：不懂修行时，对自我的关注太多，太看重自我。

今天再次听到，深有感触。以前总认为自己是付出最多的，看到他人有困难，总是想办法去帮助。

现在在做作业时，才发现自我有多么强大，几乎每一条作业中都能看到他们的身影，如影随形，自己还未察觉，而牵手导师的火眼金睛一下子就能识破他们。

听若焉同学和俊秀船长的故事，让我看到让自我消退的信心，也再次理解了逆境好修行的道理。

若焉是白领精英时，有面子，有名利，自我被一个个标签贴的严严实实，很少笑，随之而来的是紧张和恐惧；

若焉是服务员时，看似薄了面子，少了名利，却因觉察的加持，自我逐渐退却，变得柔美，和光同尘。

俊秀船长聊起过往，像观念头一样，表面风清云淡，而背后，听者却感受到惊涛骇浪。工作的陡然落差，亲人吸毒后无法自控的情绪，帮自己办一场活人的葬礼等等，这需要经历怎样的心路历程？需要穿越怎样险峻的高山悬崖？那是与自我的决绝，她放下了自我的负累，收获了内心的丰盛与充实。

正如其所说：生命是一条河，因为汇入而不再渺小。

我们都是一条河。

@Joy(乔一)-副船长-广州

观视频“宗翎老师答疑：关于修行、工作和婚姻”有感

【6】安：观视频“宗翎老师答疑：关于修行、工作和婚姻”有感最触动我的有三点：

1. 座上修要坚持。座上修行的好不好与座上修息息相关。
2. 修行要善巧方便。行善亦需智慧，方能和光同尘。
3. 格局要大。不管做什么事，可以将人生的问题想清楚了，在这个大框架下，将人生主线确定了，再去做决定。只是，有多少人能想清楚呢？这也许也需要累世福报和功德的积累吧，所以还是要好好修。

归根到底，不管在家修行也好，还是工作、婚姻的问题，外需亲近善知识，内观发心，踏踏实实历练。

@Joy(乔一)-副船长-广州

阅读文章《随时准备去死》体会

【4】安：阅读文章《随时准备去死》体会

“随时准备去死”，听七师父直播时讲过，每晚喝完茶，都会把茶杯洗干净，物品收拾好，因为自己做好随时离开的准备。通透干净！

因为家里亲戚多，从小到大亲历了太多的死亡，也曾读过《相约星期二》，莫里老人乐观的生死观深深影响了我，也曾想过：我真的能随时从容面对死亡吗？

还记得十多年前，我们这边有个算命的说队友四十岁那年有个生死关，与队友已过世母亲留下的遗言不谋而合，记得当时我很恐惧，大哭了一场。后来与队友达成共识：“每个人都会死，把每一天过得没有遗憾即可！”后两人的婚姻从跌跌撞撞到惺惺相惜。

最近，我爸突然去世，虽然曾经和爸讨论过这些话题，但还是经常会心痛，时时会想，若我爸在的话，会如何？直至去帮我爸注销户口，我才切实感到我爸已从这个世界上永远消失了。

后来一次直播，七师父说：“亲人留给后辈最后的、最珍贵的礼是死亡”，我痛哭一场后，然后释怀。

我和父亲之间应该缘分不浅：

第一次，学业上，我考取了师范，我爸却经历了一次事业上大的磨难；

第二次，事业上，我调离了工作二十多年的单位，我爸却经历了身体上一次大的磨难（在上海住了一个月的院）

这一次，我爸去世了，这段时间，我遇见了必经之路，我不知道背后意味着什么，但我明白我不会辜负我爸给我的这份礼物。

做好自己，带着觉察过好每一天，尝试去了知和探索生命与宇宙的真相，不管有没有明天，也许都没有太多遗憾。

观看视频《回到原点的方法》体会（9月8日）

【4】安：观看视频《回到原点的方法》体会

1. 联想到：当外面乱石满地，荆棘丛生，我们不是去把所有路上都铺上地毯，而是只要穿一双鞋即可；
2. 微小的改变可能会影响我们生活的方方面面。如同静坐、觉察。

观看视频《在病痛中修行》体会（9月8日）

【3】安：观看视频《在病痛中修行》体会

一、要点摘录

（一）身体重不重要？

身体不是用来侍候的，是用来用的。

（二）生病就一定是坏事吗？

不一定，生病，会让自己看问题的角度不一样，会放下一些从前认为很珍惜的东西，反而会活得更淡定从容。

（三）病痛时，有什么方法可以缓解？

一是觉察。科学让人不痛，佛法让人不苦。

二是发愿。发愿，唯一能伤害的，是我执。

二、体悟：

1. 一切为心造。僧人蚊地喝水的故事，同样的水，前一刻是甘露，后秒就变成尸水，一切皆是心的幻化。这个世界是虚幻的，意义也都是自己赋予的。

2. 何为得失？视频中讲到“厚福受享，德性堕落； 名誉光荣，我慢加等； 养生优厚，病难更多； 顺境安适，般若无缘。”许多人认为病痛是坏事，是失去健康，感受到的

更多是苦，当用心体悟，得失本是一体，病痛亦是不二法门，大磨难成就大菩萨，只有经历了，才能懂得。

观视频《真正的“我”是谁？》有感

看了视频，感觉要想理解清楚这个问题好难，讲清楚更难，因为这是困扰了古今中外多少人的三个哲学问题之一，这里用观念头的方式尝试让我们理解，只是当我们用大脑去思考这个问题时，发现“我”成了四不像，这让我想到了七师父曾经讲过的故事：

说有一个水手乘船，在海上感慨：“哇，大海好大，好神奇啊。”

有一条鱼听到了，想：“大海在哪里？怎么神奇了？”

于是，就去问其他鱼，都说不知道。最后，这些鱼还组建了一个小分队去寻找。

再后来它们又去问一只生活了千年的乌龟，乌龟说：“我也不知道，听祖先说，经典上有记载，说大海很大。”

我们都知道鱼在大海里寻找大海，感觉很可笑。

其实，我们也一样……

【67】挑战不思他人过

8月23日

7:52 早起出了一身汗，于是将最外面一件衣服泡上，另外又准备了一盆清水用来过一下，没想到拿着换好的衣服出来时，一只浑身是泥的南瓜躺在清水盆：“没看到一旁我泡的衣服吗？”打住，在思我妈的过了，于是重新再准备了一盆清水。

8:43 今天是暑期后第一天上上班，总账会计看到我，说：“不好意思，那个单位慰问金还未打过去。”这说的是我爸过世的慰问金，不提还好，一提虽然嘴上说着没关系，心里却开始思其过，又编起了故事，感到委屈时，看见自己被带到了情绪的沼泽地（失败）

11:55 中午去看望脚扭伤的亲戚，队友在开着空调的封闭餐厅抽烟，看见了瞬间跳出的想数落队友的念头，转而轻轻对他说：“暂时不要抽烟，可以吗？”队友很快掐灭了烟头。

15:45 下午开办公会，因同事A退二线，他的工作转而分到了我和同事B身上，看着分管工作清单上比上学年多出了7项工作，对比同事B，“怎么不事先与我们沟通一下？是因为……”不对，看见自己在思领导的过，又开始在编故事了，于是拿出抄经本开始抄经。

18:56 今天回来比较晚，晚上读书会我是小书童，会前又出现了很多无常，还有一些事等着去沟通，未曾想回到家，我妈没来由地劈头盖脸数落了我一顿，顿时火苗漫延开来，想我妈的不可理喻，事后才反应过来，我又被情绪带走了。（觉察失败）

总结：

这段日子情绪一直相对平稳，未曾想今天出现了这么多对境，是因为今天的作业吗？觉察不难，对我来说，却还很稚嫩，常常被老成狡猾的习气带着团团转，今天的看见反反复复，不过也发现多练，看见速度也越来越快。

【20】挑战不思他人过（续）

8月24日

4:30 晨起，在房间静坐，念头老是闪过昨天的事；4:45 从房间移到客厅静坐，还是静不下来；4:55 从客厅到三楼露天阳台，蚊子在耳边嗡嗡叫，看见自己仍在昨天发生事的念头里，余蕴未了。5:15~6:00 运动、抄经，逐渐静下来。

6:35 我哥来帮忙装洗脸池水笼，需要关冷热水总筏，平时这些事很少过问，先去找，发现户外太阳能热水筏被真实漆粘住了，硬撬水管就保不住了，这时，我妈过来，先是怪我总是把东西弄坏，然后又说了一通：直接将热水器里的水放好了，一点不动脑筋……看见内心的火苗又被点燃，脑补了我爸在世时，和我妈在一起的画面，突然发现我在重复着我爸妈的故事，对我爸内心一阵心疼，眼泪止不住的流。于是匆忙吃完早餐，想早点去单位上班，开车走了一段路，心疼我爸、思我妈过的念头交织在一起，不知怎的，突然感受到我妈着急、强势的外在下，包裹了一颗希望得到别人关注认可、严重缺乏安全感的心，那是怎样的一种苦与恐惧，瞬间看见了自己的包容心不够，自私，只想到自己，被可怜的道德优越感所绑架。看见后，掉转头回家，默默的换了衣服，去田里帮妈妈拔秧草，同时内心祈愿：愿自己能承担妈妈内心所有的不甘与痛苦，安度晚年

8月28日

【3】安：挑战不思他人过 1

吃早餐时，妈妈一会儿就吃完了，洗完碗转过身对我说：“我告诉你啊，要学会看人（识人）。”我心里明白，接下来她要说什么了，果不其然，又是陈芝麻烂谷子的事，说了N遍了，边说还一边演示，绘声绘色。我脸一皱，头一埋，我妈看到后：“你不要不听哦，把什么人都当好人，将来要吃亏的。”我叹了口气，说：“我想好好吃饭，可以吗？”我妈不听，一个人在那边继续自说自话。

我不耐烦地吃着早饭，突然意识到我的情绪缘于正思着我妈“说他人过”的过，我刚才的那些行为意味着对抗，这些反而激起了我妈的诉说欲，以及对我更深的担心，感受到她内心对我深深的挂碍所带来的强势与恐惧，内心开始变得柔和起来。

于是我选择“看戏”的模式，静静地一边吃，一边看，一边认真的听我妈倾诉，不再表现出不耐烦的样子，本来想等我妈说完了，告诉她：“我妈对我最好了，只有你才会对我说这些，你放心，我会注意的。”没想到，她还没说完，就自顾自地打开门出去了。

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评(乔一)：能意识到自己在思他人过，还不错呢。

看见即止。不用做分析的。

你几点吃的早餐呀？

✦下次记录得简单一点，重点记录看见念头（和改变行为）的过程，前面简单交代事件或背景。

@安—新船员—江苏

9月1日

【6】安：挑战不思他人过

中午，上次有情绪的同事，发来一条信息，又让我的心动了：“到现在都不理解我们这么做的苦心，为你们好，反而还引火烧身了，要不要和她再把事情揉开了好好解释？哎，现在这状态，估计也解释不通。”

当时不仅有情绪，胸口闷，续编了故事（当时看见了，但没盯住），而且午睡做梦还接着演了一遍，梦里解释了，情绪依然在。

醒来后，心反而静了下来，就事论事，给她发了一条信息，意思是用人的无常又给她工作增加难度，辛苦了，希望她不仅关照好自己的身，也要关照好自己的心。

（有情绪一定是自己的错，有空再慢慢来挖自己的执着点）

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：嗯，挑战失败了。下次再来。如果下次这位同事再提起类似事情，他就是来帮助修行的，一次次帮助你练习。

醒来后反而心静下来了，因为情绪不可能持续存在的，就像“飘风不终朝，骤雨不终日”。只要你能保持不理睬，它自然会减弱、消失。

而你午睡就是中断了念头的相续，没给情绪加能量。

@安—新船员—江苏

静坐觉察

8月26日

深呼吸，知道

空调在响，下次记得关…被带走了，知道，回来

右腰部有点痒，这是个念头，知道

更痒了，抓了一下，知道（这是被带走了吗？）

蝉在叫，知道

昨天见面会轮到我时，跟大家打招呼了吗？…念头跑了，拉回，知道

念头闪过家门口的稻田、我爸、星空…走了，回来

深呼吸三次，知道

头有点仰，下巴收一点，知道

点评 Joy：

关于【静坐觉察】：

记录格式是对的

观念头就是看见念头，知道。

带走了，也能知道，拉回来。挺好的。

带走了也很正常，知道带走就已经回来了，不要去纠结或懊悔。当你纠结、懊悔是否被带走，又被带走了。

痒，知道；继续痒，继续知道。那个“痒”，它会自己消失，可以试一试。

如果一直影响你，就挠一下，带走一两次没关系。被带走，回来就好。

@安—新船员—江苏

8月27日

【1】安：静坐觉察 1（10 分钟）

下雨了，知道

早上要是不下雨，在三楼，我把手机放哪里比较好呢？（被带走了，回来）知道

小肚子咕噜了一下，知道

自己在呼吸，知道

蚰蚰儿在叫，知道

某姐的脸一闪而过，知道

待会儿还要写闹铃觉察的作业（被带走了，回来）知道

雨小了，知道

鸟在叫，知道

怎么平时静坐三十分钟也感觉很快，昨天的静坐却总是在感觉时间有点长呢？……（又在分析了，回来）知道

铃声响，知道

今天感觉好快，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

【3】安：静坐觉察 2（10 分钟）

深呼吸，知道

有风吹过耳边，知道

飞机在轰鸣，知道

透明柜台上，有个透明的手机上闪过一位女士头像，念头一动，回来，知道

胸口有点堵，知道

打嗝，知道

以前朱琳同学说，打嗝打哈欠是正常现象，说明身体很敏锐（念头带走了，回来）知道

连续打了好几个嗝，知道

脚有点麻，知道

听到超越同学的声音，好了，知道

双手合十向上伸，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

【7】安：静坐觉察 2（10 分钟）

蚰蚰在叫，知道

静坐好了，正好写静坐觉察，知道

电脑里有声音，知道
一直在响，是谁麦没关吗？（被带走了）知道
电脑的主机在响，平时怎么没注意（又被带走了）知道
打嗝，知道
以前的某同事调去新单位了，知道
左眉上有点痒，知道
会议室声音还在响，知道
时间到了吗，知道
誉婵同学说，时间到，知道
@Joy (乔一)-副船长-广州

【7】安：静坐觉察 3

明天让我调 7 个闹铃，要均匀分配，明天还有好多事情，都堆到一起了，怎么办啊？要不要说？不对，我在抱怨，我想逃避了，提醒自己：正在修行时（发现静坐一开始念头就跑了好远，回来）知道
队友在跟儿子视频聊天，知道
舌抵上颚，有点吃力，知道
吞咽口水，知道
念头划过玉米地，有个剃着桃头的小男孩子在田里翻滚，好多玉米杆都断了（念头又跑了，回来）知道
电脑微信提示音响了两下，知道
这个时候谁发信息给我（又被带走了，回来）知道
誉婵同学说，可以了，知道
睁开眼睛，知道
今天感觉静坐时间很短，是因为我念头出去偷玩了吗？
@Joy (乔一)-副船长-广州

8 月 28 日

【1】安：静坐觉察 1（30 分钟）

狗叫，知道
鸡叫，知道
蚰蚰叫，知道
呼吸，知道
嘴里生津，咽下，知道
蚊子叫，左手去赶（被带走了，回来）知道
腰痒，想挠（知道）
打嗝，知道
打嗝，知道
水滴打在棚上，知道

虫子嗡嗡飞过，知道
天上地上星星点点（念头走了，回来）知道
身子有点晃，知道
铃声响，知道

【6】安：静坐觉察 2（10 分钟）

困，知道
车鸣声，知道
队友咳嗽声，知道
困，知道
我在哪里？知道（被带走了，知道自己在客厅静坐，回来）
.....

@Joy(乔一)-副船长-广州

8 月 29 日

【1】安：静坐觉察 1（15 分钟）

.....
小肚子叫，知道
肚子微微痛了一下，知道
知道有念，知道无念，知道就好，知道
呼吸，知道
闹铃响，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

乔一：看见越来越及时了。
是否知道在哪里静坐，不重要。
一切都是念头，不需要回答。
知道被带走，就是回来。

@安—新船员—江苏

【11】安：静坐觉察 2（15 分钟）

呼吸，知道
吸气可以到小腹了，很开心，知道（被带走了，回来）
口里津液渗出，咽下，知道
为今天有情绪的同事发愿……知道（拉回情绪）
大腿痒，知道
闹铃响，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

乔一：不断看见。
带走了，知道即是拉回。

自行增加到 15 分钟了。稳住，质量上去了，再告知你增加时间。

@安—新船员—江苏

8 月 30 日

【1】安：静坐觉察 1（15 分钟）

狗、鸟、鸡叫，知道

虫子飞过，知道

掠过昨天某人带着情绪打电话…知道（刚开头，回来）

闪过某人面孔，知道

后背微微发热，知道……

闹铃响，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

【3】安：静坐觉察 2（15 分钟）

好多鸟叫，知道

口中有唾液渗出，咽下，知道……

微困，知道

呼吸，知道

爸爸、素食、大棚……知道

后背发热，知道

超越同学说，好了，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

8 月 31 日

【9】安：静坐觉察 3（10 分钟）

远处汽车在鸣笛，知道

门响了一声，知道

队友送人了，知道

某人头像，知道

背发热，知道

【3】安：静坐觉察 1（15 分钟）

不做任何事，让一切自然发生，调整好呼吸……

后背有风吹过，知道

鸟在叫，知道

手机振动，时间到了？看了一眼手机，是信息，知道（被带走了，回来）

后背发热，知道

手机振动，知道

电瓶车喇叭响，妈妈回来了，知道

闹铃响，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：继续保持练习，及时看见。

手机振动，知道

（及时的看见，不跟随）

电瓶车喇叭响，知道

（及时的看见，不判断）

@安一新船员-江苏

【8】安：静坐觉察 2

乔一笑脸，知道

信息铃声响，知道

打嗝，知道

谁的麦没关，里面有孩子和男子在讲话，知道

小静说，好，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

9月1日

【1】安：静坐觉察 1（10分钟）

蛙叫，知道

蚰蚰、鸡叫，知道

梦、蛇、龙，知道

胸口痛，想用手揉，没动，知道

闹铃响，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

9月2日

【2】安 静坐觉察 10分钟

什么都不做，知道

头上有汗流下来，知道

下巴有点痒，知道

吞咽津液，知道

风吹，知道

好了，好快，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

【6】安：静坐觉察 2

手机振动响声，知道

虫子撞击玻璃，知道

蚰蚰叫，知道

声音背后的寂静，知道

头皮发麻，知道
手机振动声，知道……
誉婵提醒，知道
@Joy(乔一)-副船长-广州

9月3日

【1】安：静坐觉察 1（5 分钟）

蚰蚰叫，知道
公鸡打鸣，知道
风吹在身上，知道
有点凉，知道
吞咽津液，知道
舌尖溃疡痛，知道……

@Joy(乔一)-副船长-广州

【2】安：静坐觉察 2（10 分钟）

鸟飞过，知道
舌头酸，知道
吞咽津液，知道
有人说话，知道
小静说，好，知道……

@Joy(乔一)-副船长-广州

9月4日

【4】安：静坐觉察 1（10 分钟）

一早来单位，跟练到平甩结束，后面只静坐了一小会儿，等晨练结束，继续静坐
校园音乐响，知道
左脚大拇指下面有刺痛，脚动了一下，知道
舌头掉下来了，知道
舌抵上颚，知道
闹铃响，知道

9月5日

【10】安：静坐觉察 2（12 分钟）

肚子响，知道
好安静，知道
队友什么时候回来，知道
闷，知道
手机响了一下，知道

不是调了飞行模式吗？知道（被带走，回来）……

@Joy(乔一)-副船长-广州

【11】安：静坐觉察 3（11 分钟）

什么掉在车棚顶上发出声响，知道

虫子飞舞，知道

妈妈让我打电话给队友，知道

我回应，已经打过了，知道

吞咽津液，知道

虫子叫，知道……

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：能坚持练习很不错呢。

有一种情况，同一事件的念头，只是中间加个“知道”，需要知道这种情况是念头的链条在延续。中间没有真正看见。例如：

『妈妈让我打电话给队友，知道

我回应，已经打过了，知道』

@安—新船员—江苏

9月6日

【8】安：静坐觉察 3（10 分钟）

青蛙、蚰蚰叫，知道

蚊子嗡嗡，知道

有小虫子飞到前额上，忍不住挥了一下手，知道（被带走，回来）

汽车响，知道

待会儿还有什么作业没做，知道

……

明早不晨练，做一下八段锦吧，知道（被带走，回来）

今天念头有点多

@Joy(乔一)-副船长-广州

【1】安：静坐觉察 1（15 分钟）

狗叫，知道

开门声，知道

说话声，知道

小肚子发热，知道

身体出汗，知道

身子前倾，知道

闹铃响知道

……

【2】安：静坐觉察 2（10 分钟）

鸟叫，知道
肚子咕噜，微痛，知道
微风吹，知道
口中渗出津液，知道
超越同学说，好了，知道
.....
@Joy(乔一)-副船长-广州

9月7日

【6】安：静坐觉察 2（15 分钟）

队友咳嗽，知道
大河水，知道
嘴里生津，吞咽，知道
微信叮响，知道
小静说，好，知道
@Joy(乔一)-副船长-广州

【1】安：静坐觉察 1（15 分钟）

鸟叫，知道
知道有念，知道无念，知道就好，知道
开门声，知道
鞭炮声，知道
教师节活动方案怎么回事？……知道（被带走，回来）
腿有点紧，放松，知道
烟雾缭绕的群山，知道
@Joy(乔一)-副船长-广州

9月8日

【1】安：静坐觉察 1（10 分钟）

羊叫，知道
鸟叫，知道
雾蒙蒙的村庄，森林，一闪而过，知道
闹铃响，知道
感觉好快

9月9日

【2】安：静坐觉察 1

狗叫，知道
鸟鸣，知道

风吹身上，知道
吞咽津液，知道
身子动了一下，知道
超越同学说话，知道
@Joy(乔一)-副船长-广州

【8】安：静坐觉察 2

空调风口响，知道
嗓子痒，知道
飞天，知道
队友吹口哨，知道
开关门，知道
队友咳嗽，知道
鼻翼痒，不动，知道
今天时间有点长，知道
静乐说话，知道
@Joy(乔一)-副船长-广州

9月10日

【2】安：静坐觉察 1

嗓子微痒，知道
吞咽，知道
胸口在流汗，知道
猫叫，知道
鸟叫，知道
打坐的自己，知道
@Joy(乔一)-副船长-广州

【10】安：静坐觉察 2（15分钟）

雨滴声，知道
嗓子痒，知道
队友咳嗽，知道
清嗓子，知道
有点困，知道
手机里有声音，知道
静乐说话，知道

9月11日

【1】安：静坐觉察 1（15分钟）

肩膀痒，知道

苍蝇飞，知道
身子前倾，知道
我在哪里，知道
咳嗽，知道
朱琳说话，知道

9月12日

【2】安：静坐觉察

肚子咕噜叫，知道
妈妈在说话，知道
鸟飞过，知道
忘了今天单位值日……知道（被带走，回来）
志华同学说话，知道
梳子，知道
被念头带走，知道

【7】安：静坐觉察 2（15 分钟）

电脑风机声音，知道
虫鸣，知道
待会儿还要点评作业，知道（念头被带走，回来）
鼻孔有热气呼出，知道
书、笔记本（一闪而过），知道
静乐同学说好，知道

9月13日

【1】安：静坐觉察 1

鼻子呼热气，知道
嗓子微痒，知道
左臂酸，知道
空调声，知道
俊池，照片，我们见过吗？知道（被带走，回来）
炒菜，知道
作业，知道
身子前倾，知道
闹铃响，知道

【3】安：静坐觉察 2（12 分钟）

风扇响，知道
手臂痒，知道
看鼻尖，知道

愿一同学，知道
咽口水，知道
打盹，知道
身子一惊，知道
时间快到了吧，知道
闹铃响，知道

9月14日

【1】安：静坐觉察 1（15 分钟）

鸟叫，知道
机器轰鸣，知道
寂静，知道
打嗝，知道
翻花生响，知道
邻居，知道
闹铃响，知道

9月15日

【4】安：静坐觉察 2（15 分钟）

风声，知道
小女孩，知道
门响，知道
打火机，知道
后背发热，知道
身子一惊，知道（回来）
耳边有虫子飞，手举起又放下，知道
模糊黑白脸型，知道
志华说话，知道

9月16日

【1】安：晨起发愿

【2】安：静坐觉察 1（30 分钟）

【3】安：静坐觉察 2（10 分钟）

风吹树叶声，知道
吞咽津液，知道
安静，知道
小电影，内容记不得了，知道（被带走，回来）
呼吸，知道

不空声音，知道

【6】安：静坐觉察（15分钟）

风雨声，知道

点灯人，知道

吞咽津液，知道

呼吸，知道

水杯，知道

寂静，知道

小陈同学，知道

9月17日

【1】安：晨起发愿

【2】安：静坐觉察 1，15分钟

【3】安：静坐觉察 2，15分钟

9月18日

【1】安：静坐觉察 1（10分钟）

鸟叫，知道

口生津液，知道

小腹微热，知道

水，知道

下巴痒

瑛子姐姐说话，知道

9月19日

【1】安：静坐觉察 1（15分钟）

鸟鸣，知道

妈妈，知道

下巴痒，知道

小月，知道

微笑，知道

身子向后，知道

超越说话，知道

【2】安：静坐觉察 2（10分钟）

9月20日

【1】安：静坐觉察 1，10分钟

蚰蚰叫，知道

门响，知道
肚子咕咕叫，知道
我在静坐，知道
任督二脉，知道
感恩，知道（被带走，回来）
超越声音，知道

随机静坐觉察

9月2日

【4】安：随机静坐觉察 2

16: 15，随机聊聊结束，收拾整理了一下，正好闹铃响，办公室同事不在，就坐在办公桌前静坐了 5 分钟

【5】安：随机静坐觉察 3

21: 03，直播结束，下楼陪妈妈聊了会天后，上楼站在二楼走廊上闭上双眼练习觉察，5 分钟

感悟：站着和坐着，对外在的声音知道差不多，但站着觉察，更多会感受到身体的动作，比如摇晃，心跳等，而静坐觉察更多是念头。再继续练习。

9月4日

【1】安：随机静立觉察 1（10 分钟）

一早起床，推开阳台窗户，空气清新凉爽，抬头看见满天星斗。眼睛闭起来，静立。

【7】安：

随机静坐觉察 2，8 分钟

随机静坐觉察 3，5 分钟

闹铃觉察

8月26日

13: 30 闹铃响，正在查看群里信息，吓了一跳，关了闹铃

身、意：

头歪着，摆正，左手放在键盘上，大拇指放在空白键上，其他四个手指分别放在中间一排 FDSA 字母键上，左手肘放在办公桌上，肌肉有点紧张，左肩有点胀痛，颈部僵硬，动了动脖子。右手去拿鼠标，按住左键点了一下。

身体回正，做三次深呼吸。

眼睛盯着电脑屏幕，嘴巴紧紧地抿着，口有点干，咽了口口水，胸口有点堵，呼吸很轻又有点急促，胃部咕噜噜的响了一下：还没吃午饭呢，一会儿吃点东西。

屁股坐在椅子的前面，木头跟软包的交接处有点咯人，小腿腓窝处有点酸痛，两只脚呈八字状踩在地板上，相对放松。

提醒自己继续保持觉察。

语：无

点评 Joy :

关于【闹铃觉察】

三个步骤非常完整。而且第三步特别好，继续保持觉察。

「正在查看群里信息」，知道自己在做什么，挺好。

还可以留意一下，此时的念头是什么。（意）

「头歪着……」这一段是对“身”的觉察，很细致。继续保持。

@安—新船员—江苏

【4】安：闹铃觉察 3

16: 15 闹铃响，正在写视频作业，眼睛看向放在左手边的手机，听到音乐，左手移到手机上，用食指点住手机闹铃的圆形，右滑，音乐铃声止。

左手收回，再次放到键盘上，边感受身体，边记录。

眼睛看着屏幕，字有点小，一个一个出来。屏幕上清晰映着办公室后面的窗户，未被窗帘遮住的部分显得有些刺眼，两只手交错着打字，停顿了一会儿，打的字错了，要删除，眼睛从屏幕移到手指和键盘上，右手移到鼠标上，食指放在鼠标左键上，将光标放在要删除的字后面，食指回到键盘上，按住删除键，按了一下，错字不见了，再将鼠标移到需要编辑的文字后面。

打了一会儿字，除了手，身体几乎一动不动，腰坐得很直，脖子、后背和腰都有点酸痛，仰了仰头，挺了挺腰，将原先屈着的双腿伸直，右腿的蛹窝处顿时酸爽，又收回双腿，想到三个呼吸。

身体回正，三次深呼吸

耳边听到空调风口发出的声音，眼角余光看到走廊有一个身影走过，回到作业上。

@Joy (乔一)-副船长-广州

【6】安：闹铃觉察 4

17: 00 闹铃响时，准备打开第二个视频学习，看了一眼手机，屏幕上一闪一闪地随着音乐跳动，哦，都 17: 00 了。

有意识地将注意力放到身体上，眼睛酸涩，有点胀痛，闭上眼睛，将两只手掌捂在眼睛上，轻轻地揉了揉，这时才感觉到左手无名指和小手指关节隐隐地跳痛，小腹、左脚脚趾微微有灼热感，索性站起身想去倒点水喝，两腿的蛹窝处被拉了一下，我倒吸了一口凉气。（慢一点）

我慢慢走到茶水柜旁，左手拿着杯子，右手拿起水壶，大拇指按开盖，看着水流从壶嘴慢慢注入茶杯，倒了半杯，举起杯子，放到嘴边，轻轻的抿了一小口，有点凉，于是将水杯放好坐下。

调整好身体，坐在椅子的前三分之一，脊椎挺直，微闭双目，深呼吸三次。

睁开眼睛，继续打开视频链接，提醒自己要一直保持觉察。

@Joy (乔一)-副船长-广州

【8】安：闹铃觉察 5

22: 25 闹铃响，正在写静坐觉察作业。

身意：眼睛盯着屏幕，两只手放在键盘上，手指飞快的打字，字幕上的字一个个跳出来，有风吹在脸上，脸上麻丝丝的，右脸脸颊肌肉有轻微的抖动，右耳耳轮边有点痛，待会儿作业写完了来按摩按摩，想到还有好几个作业未完成，人有点犯困。

语：无

身体回正，三次深呼吸。

眼睛闭起来，知道

两只手开始慢慢搓，听到两只手摩擦的沙沙声，知道

速度渐渐快起来，掌心有了热量，知道

捂在眼睛上，眼前变黑，知道

感受到手的温度正在慢慢传递到眼睛上，知道

感恩眼睛一直陪伴着自己，能看到如此美好的一切，知道

第二次搓，感觉手变滑了一点，知道

手掌心很快热了，知道

捂在眼睛上，好舒服，好想睡啊。（被带走了）知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：好棒。继续这样练习。

唯一肉里挑刺可以改进的是

「待会儿作业写完了来按摩按摩，想到还有好几个作业未完成」是意。可以身语意分开来记录。

我的习惯是先觉察念头，再感知身体（从头到脚的扫描）。

@安一新船员-江苏

8月27日

【2】安：闹铃觉察1

5:10 闹铃响，正在抄写心经，让闹铃继续想了一会儿，伸出左手指轻轻按住向右划，关掉。

意：一会儿要完成两个闹铃觉察，待会儿还要晨练呢

身：左手手掌向下，手掌分开压住纸，左手肘撑在桌上，有点用力，右手握笔，肌肉有点紧，头向左歪着，左肩比右肩低，肩和脖子有点僵，身子向前倾，双膝曲着，双脚赤脚并拢踩在地板上，很舒服。

语：听到家河北有人在说话。

身体回正，三次深呼吸

准备继续抄经，提醒自己提起觉察

拿起笔，知道

今天早上只能做一次闹铃觉察了（被带走，回来）知道

楼下开门声，知道

妈妈在说：昨天晒的玉米被雨淋湿了，知道

放下笔，站起来，知道

开门，开窗，让妈妈不用担心，知道

回来，坐下，提笔，知道

@Joy (乔一)-副船长-广州

【4】安：闹铃觉察 2

8: 10 闹铃响时，正在开车。

意：刚才念头都不知跑哪里去了，幸好铃声响了，暂不关，待到红绿灯路口再说。

身：眼睛平视前方，嘴紧闭着，两只手自然放在方向盘上，右手在三点钟方向，左手放在 11 点方向，身子微微靠在座位后背上，头稍向前倾，脖子有点酸，左脚自然放在一旁不动，右脚轻轻放在油门上。

语：无

身体坐正，三次腹式深度呼吸，继续保持觉察开车

动动脖子，知道

左手移到 9 点方向，知道

身体随车在路面轻微颠簸起伏，知道

双手随着方向盘微调，知道

前面有车，知道

脚移到刹车上，轻点，知道

随着车子慢下来，身子微微前倾，知道

@Joy (乔一)-副船长-广州

【5】安：闹铃觉察 3

10: 00 闹铃响时，已打开线上表格，准备填。

身、意：眼睛盯着屏幕，有点酸，脸绷着，嘴闭着，下巴微抬，脖子支撑着头，两肩微耸，后颈及后背局部有轻微的酸痛感，手肘支撑着压在办公桌面，两只手悬空在键盘上。两只脚交叉着放在桌子下面，左脚脚踝压在右腿上，左脚微曲，右脚伸直，脚尖翘着。

身体回正，三次深呼吸，继续填写线上表格，提醒自己保持觉察。

身子向左转，知道

拉开一旁的文件小抽屉，取出通讯录，知道

右手拿鼠标移到需要填的表格上，知道

翻开通讯录，找到对应名字及联系电话，知道

身子微微左倾，下巴向前伸，知道

眼睛看到要找的号码，填上，知道

填好了，打开记事本，在记录的该事务上划一条线，知道

@Joy (乔一)-副船长-广州

【6】安：闹铃觉察 4

20: 15 闹铃响时，我正准备打开二楼的大门。

意：闹铃响了，一会儿就来打开电脑及时记录下来。手机没电了，一会儿记得充电。

身：舌头抵在下嘴唇左内侧的口腔溃疡上，舌头上也有，有点疼。左手拿着手机，右手伸出去，手掌呈半握状，大拇指向上、其他四只手指向下搭在门把手上，身体前倾，右手臂弯着微微用力，脚上的拖鞋有点潮湿，感受到脚也在向下微微的用力。

语：无

打开门后，坐下来，将闹铃关了，端身正意，闭上眼，三个深呼吸，提醒自己继续保持觉察。

眼睛睁开，知道

再次深呼吸，知道

拿出充电器给手机充电，知道

打开电脑，知道

找出U盘，插上，知道

开始写觉察作业，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：

明天开始增加到7个闹铃，尽量一天中均匀分布。只用记录3个，记录简单一点也没关系，老实练习。

@安一新船员-江苏

【8】安：闹铃觉察5

22：25 闹铃响，正在写静坐觉察作业。

身意：眼睛盯着屏幕，两只手放在键盘上，手指飞快的打字，字幕上的字一个个跳出来，有风吹在脸上，脸上麻丝丝的，右脸脸颊肌肉有轻微的抖动，右耳耳轮边有点痛，待会儿作业写完了来按摩按摩，想到还有好几个作业未完成，人有点犯困。

语：无

身体回正，三次深呼吸。

眼睛闭起来，知道

两只手开始慢慢搓，听到两只手摩擦的沙沙声，知道

速度渐渐快起来，掌心有了热量，知道

捂在眼睛上，眼前变黑，知道

感受到手的温度正在慢慢传递到眼睛上，知道

感恩眼睛一直陪伴着自己，能看到如此美好的一切，知道

第二次搓，感觉手变滑了一点，知道

手掌心很快热了，知道

捂在眼睛上，好舒服，好想睡啊。（被带走了）知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：

还是需要提醒下：

“字幕上的字一个个跳出来，有风吹在脸上”

有点被环境带走哈。知道就好，知道被带走，继续感知身语意。

我们只是感知自己的身、语、意（念头），不包括环境。

@安一新船员-江苏

【8】安：闹铃觉察5

22: 35 闹铃响时，我正和儿子视频通话。

身：眼睛看到手机视频页面的最上方出现闹铃界面，点了蓝色圆圈里的小叉叉，关闭闹铃。眼睛移到屏幕上的儿子身上，耳朵正在听儿子说话，鼻子呼吸时有凉凉的气息，嘴角向上翘。上身躺在床上，手里举着手机，屁股压着床沿，双腿随意耷拉在床外。

意：儿子胖了，刚才儿子跟他爸已经视频一会儿了，我待会儿还有作业要做呢。

语：儿子聊他的同学，队友插话，问他国庆节回不回来？我说今晚我还要有事要做，和他说再见，让他早点睡。

挂了电话，身体坐正，三次深呼吸

还是有点困，打了个哈欠，先去睡儿，再来写觉察作业。

@Joy(乔一)-副船长-广州

8月28日

【2】安：闹铃觉察 1

5: 10 闹铃响，正站着诵读《觉察之道》

按诵读暂停键，关闭闹钟，从头到脚静观自己当下的状态。

身：头隐隐有点胀痛，眼睛内有清凉的湿润感，鼻子吸气，凉凉的，闻到下雨后地面升上来的一种气息，身子重心在左脚，有点左右摇晃，脚底有温热感。

意：无

语：诵读声

身体回正，三次深呼吸，提醒接下来保持觉察继续诵读

点开暂停键，知道

鸟在叫（念头跑了，拉回）知道

慢一点，知道。

清楚自己读到哪里，知道

读到最后一段，当读到妈妈放下对有智障小女儿的障碍，小女儿居然 30 多年第一次给妈妈倒了一杯水，感受到妈妈的重生，瞬间泪目。知道

深呼吸，知道

拿垫子，知道

慢慢下楼，倒水，知道

接下来，准备晨练了

@Joy(乔一)-副船长-广州

【4】安：闹铃觉察 2

10: 45 闹铃响，正开车回家。

身：右脚踩在刹车上，左脚自然放在一边，后背靠着车座，头竖着，眼睛看着前面的车子，左手 10 点钟方向半握，右手 5 点钟方向。

意：无

语：无

坐正身体，继续保持觉察开车

前面右车道有车，知道
眼睛看左边后视镜，知道
右脚前脚掌移到刹车上，轻点，知道
向左打方向盘，知道
车开到左车道，平稳行车，知道
乔一：花花花 @安一新船员—江苏

【5】安：闹铃觉察 3

18: 00 闹铃响，正在读书会 2 群发招募通知。

身：左手掌向上，托着手机，右手食指在手机屏幕上划动，头低着，眼睛盯着手机，身体向左侧坐着，屁股坐在椅子的前三分之一处，左腿翘在右腿上。

意：左腿窝与右腿膝盖处暖暖的。书友什么时候能报满？

语：无

坐正身体，三次深呼吸，继续保持觉察，随时关注群内书友报名情况。

手机放在眼前的办公桌上，知道

手机屏保，知道

再次点开，知道

有人报名了，知道

乔一：好棒。

第一步，对身的感知方面，动作、姿势感知很棒。也可以留意一下身体部位的感受。

@安一新船员—江苏

8月29日

【2】安：闹铃觉察 1

4: 44 闹铃响，正站在三楼阳台上看天空，

身：双脚分开，站在垫子上，脚底有温热感，手自然放在身体两侧，头仰着，眼睛看着天，鼻子吸进清凉的气息

意：无

语：无

摆正头，调正身体，眼睛闭起来，深呼吸三次，提醒自己保持觉察，继续接下来的事情

睁开眼睛，知道

抬头看天，知道

云从月亮上面慢慢飘过，知道

鸟在叫，知道

微风吹过脸庞，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

【4】安：闹铃觉察 1

10: 30 闹铃响，正坐在办公室沙发上看信息。

身：屁股坐在沙发的中间位置靠后，背靠在沙发垫上，双脚脱了鞋曲腿呈八字状踩在沙发边上，膝盖并拢，手机放在两个膝盖合缝处，左手大拇指、中指从下面夹顶住手机的两个角，右手打字，头低着，眼睛看着手机。

意：一会儿来梳理绿荷七七布置了作业

语：无

调正身体，深呼吸三次，提醒自己保持觉察，继续接下来的事情

复制绿荷七七的信息到自己的页面，知道

看到 joy 的点评跳出来，知道

回复，知道

@Joy (乔一)-副船长-广州

点评：感知动作。

看见念头，回到当下。挺好的。

日常继续练习。

@安一新船员一江苏

乔一：继续练习，会看见得越来越及时。

知道有念，知道。就不会有后续了。有也没关系，继续观念头。

@安一新船员一江苏

[9]安：闹铃觉察 3

15: 25 闹铃响，正在电脑上查看刚编辑好的绿荷老师的作业。

身：左手肘撑在办公桌上，左手托着下巴，右手拿着鼠标，食指按在左键上，头抬着，眼睛盯着文字看，腰挺得很直，左腿没有穿鞋，架在弯曲着的右腿上。

意：字数是不是太多？要不要去掉一点？

语：无

身体回正，三次深呼吸，提醒自己保持觉察继续做事

手机信息提示音响，知道

将提交的信息空行，知道

增减信息中的一些文字，知道

提交作业前再看了一遍，知道

誉婵同学发信息说晚点跟我联系，知道

@Joy (乔一)-副船长-广州

乔一：挺好的。坚持练习。

@安一新船员一江苏

8月30日

【2】安：闹铃觉察 1

5: 00 闹铃响，静坐完，正闭目养神中

身：双腿单盘，坐在三楼阳台的地垫上，后背是直的，双手自然放在腿上，眼睛闭着，嘴角微微上扬

意：今天等待我的又是什么

语：无

调正身体，眼睛闭起来，深呼吸三次，提醒自己接下来继续保持觉察

睁开眼睛，知道

手撑地站起来，知道

微凉的风吹过脸庞，知道

抬头看天，知道

几颗星星，月亮如钩，知道

东边天空有朝霞，知道

远处大片草坪地白茫茫的，知道

有人骑车从门前路上经过，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

【4】安：闹铃觉察 2

11: 15 闹铃响，正在读、录《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》这篇文章

（关掉闹钟，暂停录音，定格身体）

身：两只手肘都压在桌子上，左手放在键盘上，右手拿着键盘，眼睛盯着屏幕，嘴巴正诵读文字，上身前倾，肩膀微耸，双腿单盘坐在椅子上。

意：昨晚跟队友争论我爸六七是否吃素食？是不是也是自己内心的原则？这也是一种障碍吗？

语：正在读文章

把腿放下，身体回正，深呼吸三次，提醒自己保持觉察继续接下来的事。

再次将腿盘坐在椅子上，知道

打开作业记录页面，知道

记录闹铃觉察作业，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

8月31日

【7】安：闹铃觉察 3

20: 00 闹铃响，正在看今晚随便聊聊录制视频。

身：右手托着右腮，几个手指在耳朵后面，左手自然放在左腿上，嘴巴紧闭着，头向右歪着，脖子有点酸，脸上拂过风扇吹来的风，眼睛盯着屏幕看。身子向右前倾，背有点弓，双腿单盘，左腿在上，右腿在下，坐在椅子上。

意：先学习，待会儿再记录

语：无

按暂停键，把腿放下，动动脖子，身体回正，深呼吸三次，提醒自己保持觉察继续接下来的事。

点开暂停键，知道

誉婵同学在问大家有没有问题，知道

朱琳同学回应，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

【2】安：闹铃觉察 1

6: 33 闹铃响，刚在群里问候完早安。

身：右手握着鼠标，左手拿着手机，大拇指在屏幕上划动看群里信息，头低着，眼睛看手机，身子微微前倾，背有点弯，屁股坐在椅子前三分之一，双腿自然弯曲，脚尖点地。

意：有同学也做起床觉察了，来看看

语：无

身体回正，深呼吸三次，提醒自己接下来继续保持觉察

端起杯子，喝一口温水，含在嘴里，分四次咽下，知道

肚子在叫，知道

舌尖上的溃疡有点痛，知道

记录闹铃觉察，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

【4】安：闹铃觉察 2

12: 30 闹铃响，正在写总结。

身：左右手都放在键盘上，手肘的 1/5 在桌子外面，其他撑在桌面，眼睛看着电脑屏幕，身子前倾，两肩微耸，右腿架在左腿上，左腿有压迫感。

意：思考作业

语：无

身体回正，深呼吸三次，提醒自己保持觉察

站起身动动脖子，知道

坐下记录闹铃觉察，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

【7】安：闹铃觉察 3

21: 33 闹铃响，正在听读书会点评。

身：双腿单盘坐着，后背靠在椅子上，两只手自然放在腿上，头歪着，眼睛看着屏幕。

意：边听点评边理解

语：无

腿放下来，身体回正，深呼吸三次，提醒自己保持觉察

继续听点评，知道

有同学在公屏互动，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

9月1日

【2】安：闹铃觉察

5: 33 闹铃响，正准备做八段锦

身：关了闹铃，双脚并拢站着，感到脚踏实地踩在大地上，双脚微微用力，身子挺直，双手自然垂在身子两侧，脖子直立，眼睛平视前放，呼吸调匀。

意：慢一点

语：无

提醒自己继续保持觉察

动作、呼吸，知道

手心热热的，知道

微微出汗，知道

弯腰捉脚踝，腿拉痛，知道

结束关音乐，知道

抄完经后写觉察记录吧，知道

下楼，知道

抄经，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：如果方便的话，三个深呼吸尽量习惯去做。

@安一新船员—江苏

【7】安：闹铃觉察 3

20：43 闹铃响，正在整理善良 24 小时文档

身：身子前倾，两手放在键盘上，手肘露在桌子外面，手臂压在桌子上，肌肉被压得有点变形，眼睛盯着屏幕，双腿稍分开，脚尖点地，屁股坐的比较靠后。

意：为村里人家孩子既感到欣慰，又有点难过（知道）

语：无

身体回正，三次深呼吸，提醒自己继续保持觉察

记录闹铃觉察，知道

嗓子有点疼，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

观直播有感

印象最深的点是终身学习。

静念同学 80 岁了还在学习；

小云船长说，静坐觉察是基础练习，作业不是做 21 天，而是一辈子；

蓝狮子老师更是通过身边同学的案例深入浅出地告诉我们：觉察很简单，但要一直坚持下去，不是某时某刻，而是每时每刻。“佛法在世間，不離世間覺。”觉察渗透在我们生活的方方面面。

今天看到静念同学，感受到她内心遇见必经的惊喜，在生活实践中突破时的欢喜，突然很感动，想流泪。今天天空营的第一天已让跟静念同学比还算年轻的我们应接不暇，然一个 80 岁的出家人，不仅跟下来，还在生活中应用得这么好。相信人世间的种种静念同学都已经历过，60 多岁出家，她的内心一定也在追寻什么，是什么让静念同学返璞归

真，像孩子一样，让我们看到什么是“直心是道场”。答案在接下来小云船长和蓝狮子老师的分享中，需要我们用心体悟。

小云船长一听声音就是很爽朗的人，她更多通过自己生活中践行过的案例加以分享，由己及人，由浅入深，幽默风趣，通俗易懂，虽然分享超时，但我却看见小云船长的那份无我利他，想给予同学们更多的用心。

蓝狮子的分享，每次都看见他字斟句酌，谨言慎行。老子说：道可道，非常道。如何将老子都很难说清的道说清，若没有如天空般宽广，如大地般慈悲，如日月般明了的心，是很难开口传道的。如今必经之路不断延展，同学也越来越多，很多人希望能被老师关注到，听到蓝狮子老师说：“我不是关心 A，也不是不关心 B，而是关心本身。”这是怎样的一种慈悲，如同拍拍他的头像，他说：我一直在的。

感恩遇见

吃饭觉察

8月28日

饭菜已经准备好了，我端身正意，深呼吸三次，准备吃饭。

炒缸豆有两种颜色，酱紫色和绿色，一条一条交错叠在盘子里，缸豆都有点瘪，头上凹凸不平。

拿起筷子，夹起一根酱紫色的，软软的耷拉在筷子上，慢慢送到嘴边，轻轻张开嘴，舌头与口腔将缸豆包裹住，有点凉了，味道有点咸。

开始咀嚼，牙齿交错磨合，左边牙齿一点点切碎缸豆，嘴里也开始生津，又感到有点微甜。慢慢咀嚼，吃到里面的豆粒，很好吃。直至慢慢咽下。

.....

乔一：你家的饭也太早了。

建议再去看下吃饭觉察的指导文件。告诉我这次练习不足的地方。

今天再练习一次，并记录。

@安一新船员—江苏

8月29日

[6]安：吃饭觉察作业

环境：将近 13:00 到单位附近的素食自助餐厅吃饭，只有两三个顾客。

午餐：萝卜饭+银耳汤+红烧冬瓜+凉拌西红柿

左手拿勺，右手拿筷，用筷子夹起一小块米饭，放在勺子里，米饭中有一两个黄色的萝卜丁，放到嘴里，凉凉的，嚼了一下，有点硬，于是慢慢咀嚼了有近四十次，米饭变得细软成汁，感受到萝卜的清甜，顺着喉咙咽下。

对的，刚才群里说有关于吃饭觉察的 PDF 文档，我来看一下再吃。伸手想去拿手机，突然意识到吃饭就吃饭，于是收回伸出去的手，继续吃饭。

舀一勺银耳汤，透明细碎的银耳、几粒桔红色的枸杞，张开嘴，将银耳汤倒进嘴里，淡淡的，没什么味道（对了，刚才忘了加糖），汤也是凉的，在嘴里含了一会儿，感觉不到凉气咽下，汤很顺滑，嘴里还有一点银耳和枸杞，慢慢咀嚼，有一丝甜味。

有工作人员关灯，整个餐厅瞬间暗了下来，“还有客人呢，怎么现在就把灯关了”，看见自己在抱怨，盯住，提醒自己带着觉察好好吃饭。

冬瓜很软，知道

西红柿有点甜，知道

有汁掉在餐桌上，知道

用餐巾纸擦干，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

8月30日

【5】安：吃饭觉察 1

感恩妈妈每天煮饭给我们吃

感恩土地赐予我们食物

午餐：大米饭+青椒炒茄子+红薯叶烧粉丝汤

碗里的米饭，白白的，一粒粒的堆在一起，用筷子夹了一小块米饭，随带了几粒米粘在筷头，放到嘴里，温温软软的，开始咀嚼，舌头下分泌出的唾液与米粒和在一起，感觉到有的已经化开，还有的依然呈颗粒感，又上下咀嚼了三十多下，米饭变成汁水，咽下。

妈妈说：不要光吃饭，今天的茄子很好吃，还有***和***，你们尝尝看。

正方形的白盘里，盛着青椒炒茄子，青椒切成细条状，鲜绿色的表皮，肉质比较厚，而长条块状的茄子浅绿色中带着淡咖色，夹的时候，感觉软软的，有白色籽的地方掉了下来，放到碗里，又夹了一根青椒，然后一块儿夹起来放到嘴里，第一感觉是甜（我妈一定放了不少糖，知道），嚼一下，茄子甜中带咸的汁水一下子充满口腔，再加上青椒的清、鲜、脆，别有一番风味，慢慢咀嚼，缓缓咽下后，舌头上有麻麻的感觉。

有红薯叶的粉丝汤是淡绿色的，细长白白的龙口粉丝中夹杂着青绿色的红薯叶，先舀了一勺汤，有点咸，味道很鲜美也很独特……

心想：有一块自给自足的田地，还能吃到妈妈做的饭，足以（知道）

@Joy(乔一)-副船长-广州

乔一：无处不在的练习，越来越多的觉察。

吃饭觉察方法掌握，可以不记录了。继续练习。

（方法掌握不等于觉察熟练。每天都是新的。）

@觉之-新船员-广州

吃桔子觉察

8月27日

桔子上半部分绿色，下半部分明黄色，中间黄绿相间，绿色表面有许多小凹点，越往下会看到表皮下有一个个小圆珠，在阳光照射下反着光。上面的蒂，中间最里面是灰色的圆点，灰色外面有一小圈，凸在中间，再外面是绿色的突起，突起的四周有五个尖尖的肉肉的，散开呈叶片状。

拿起来，感觉凉凉的，刚开始感觉滑滑的，再用手指慢慢在表皮上抚摸，感受到表面有不平。

左手拿着，右手大拇指从桔子底部凹进去的地方用力，当表皮破了一瞬间，有少许淡黄透明的汁流出，一股酸爽清新的气息漫延开来，感觉到嘴里有口水渗出。拎住破口外的皮往下撕，有白色的筋露出，伴随而来的是皮、筋、肉分离的声音。最后分离最顶端，看到有几根粗一点的筋，两手配合时需要稍稍用力。

掰开一瓣，透过白色的薄膜衣可以看到里面的果肉以及流动的汁，放在嘴里，轻轻一咬，酸甜的汁水混合着口水瞬间充满齿唇间，有几粒小桔肉到了舌头上，慢慢咀嚼，听到牙齿与果皮磨擦发出的声音。嚼了有三十几下，缓缓咽下，感受到从喉咙口下滑。

@Joy(乔一)-副船长-广州

乔一：桔子觉察昨天没做，完全可以今天补练习。

往后每天都可以自主练习。现在是帮助你学会方法。

动作感知很仔细。

这个过程中，有出现念头吗？有想别的事吗？

可以再看看桔子觉察的要求和提醒。

@安一新船员—江苏

8月29日 吃梨觉察 1

坐在椅子上，双脚平放在地上。拿出一个梨，放在面前。

黄黄的表皮上有一些黑黑的或浅或深的划印，表皮下面布满了像毛孔一样的小白点。慢慢伸出双手，捧起梨，凉凉的，轻轻的抚摸表皮，有细微的粗糙感。拿起来闻闻，居然有桔子的味道（是因为和桔子放在一起的吗？）

右手拿水果刀，左手拿梨，从梨的底部开始削，皮有点硬，用了点力，听到一声轻脆的声音，梨皮慢慢分离，露出白白的果肉，水果刀上也沾上梨汁。

梨削了皮，闻起来有一股清甜的味道，张开嘴，“咔嚓”轻轻咬上一小口，脆甜可口，牙齿开始磨合，眼睛闭起来，咀嚼了20多次，每嚼一次，都会发出声音，果肉很快磨合成了一点点果渣，混合着口水顺着喉咙咽下（要不要留点给队友待会儿上楼吃，不行，梨不能分了吃，还是让他自己重新削一个吃）意识到自己念头跑了，赶紧拉回，保持觉察继续吃梨。

@Joy(乔一)-副船长-广州

乔一：对梨的观察和动作的感知还可以。

是因为和桔子放在一起的吗？知道

要不要留点给队友待会儿上楼吃，不行，梨不能分了吃，还是让他自己重新削一个吃。知道

我们不是要没有念头，是要能看见念头，尽量及时看见每一个念头。

@安一新船员—江苏

【829道…安15位船员的共性作业一】：

亲爱的道……安们：见字展颜

今天是练习觉察的第四天，大家练习了静坐觉察、闹铃觉察、吃饭觉察、吃桔子/水果觉察等，

“做什么事情，并不重要；重要的是，要在觉察中去做，否则只是行尸走肉而已。”

请大家细品这句话，静心作答下述两问：

一是您对这句话的理解，

二是举一个您带着觉察去做的实例，谈谈同一件事带着觉察做与之前没有觉察时的体验。

20:00 之前完成即可，越早越好。

[8] 安：绿荷老师作业

“做什么事情，并不重要；重要的是，要在觉察中去做，否则只是行尸走肉而已。”

一、体悟理解

首先，厘清概念。觉察是知道此刻的正在发生；尸的状态正好相反，无知无觉，不知道此刻发生了什么。所以，关键是心在哪里？

看到这个作业后，因为暂时没有头绪，我就先去诵读《觉察之道》第五章，发现很多时候，当自己在想其他事情时，比如一边读，一边想绿荷老师今天给好几位同学布置了加餐作业，还有今天的作业，待会儿来好好研读。就这样，当时正在读的那一段文字，一点印象都没有，更别谈去理解消化。看似读了一个多小时，真正看进去的，可能只有几分钟。如此一来，细思极恐，我们每天忙忙碌碌都做了些什么？又留下了什么？

所以，觉察意味着此刻“心”能知道“身”正在做的事，身心合一，且了了分明。

二、实例解读

1. 抄经：以前抄经，因为加入了万元户，就想着每天多抄一点，又加上是默写，所以觉察不在状态时，经常会有漏写、写错的现象，而且总有些笔画横不平，竖不直，心也随之有些不定，抄经的时候，念头常常跑了。

昨天晚上读书会时誉婵同学问，读书时，念头中途跑掉的打 2，结果公屏上是齐刷刷的 2。她还说，抄经时，哪怕是自己一个人抄经，也要念开经偈，用心念。

所以今天早上就带着觉察抄经，洗手，打开会议室，调低音乐声音，然后每一笔都认真写，也清楚当下要写哪句话，到后面一点时，心里莫名地涌起一股感动，泪水情不自禁地湿了眼眶。

2. 走路：

以前没有觉察时，走路自带风，用我们这边话说，叫“起脚就要跑”，哪怕和队友散个步，他总是跟在我后面说：你走那么快做什么。

现在很多时候，不管是上下楼梯，还是在平地上走路，也不管遇到什么事，会刻意让自己慢下来，每一步落下如盖章一样。像我爸去世送葬，我就这样走，内心似乎赋予了我一种力量。

挑战不占便宜

8月29日

1. 中午在一素食餐厅用餐，去得较晚，菜不多了，想剩下的每种都来一点，看见自己的贪念，怕吃亏，于是简单夹了几种菜即可。

2. 领餐具时，自取餐巾纸时拿了两张，还想着不够再拿，用的时候，才发现一张就够了，吃完擦嘴后，再擦桌子，最后还有一张就随手带走了。到路上想起今天的作业，挑战失败。

@Joy(乔一)-副船长-广州

乔一：第 1 个很好。

第 2 个不算吧。重点是看见念头。没有想占便宜的念头，就没有挑战不占便宜。

最多算个生活经验总结。

@安一新船员一江苏

乔一：你这次知道了用一张纸巾就够。

下次还是想拿两张。看见念头，只拿一张。

这是挑战不占便宜。

@安一新船员一江苏

挑战不抱怨

8 月 31 日

【6】安：勇士四大原则一不抱怨

下午参加全市年中会议，快 18:00 了，领导还在台上讲，有多少人在听？这种形式化的会议什么时候能改一改？看见自己在抱怨，止住，我想改变这个社会大形势呢，静坐！

@Joy(乔一)-副船长-广州

9 月 1 日

【5】安：挑战不抱怨

与同事在办公室聊天，听说昨天的全市会议开到 18 点多时，同事感叹：“局长不好当啊！”我顺着接话：“那为什么还有这么多人要当呢？”突然意识到自己在议他人是非，想抱怨当下风气。止住。我又想改变别人、改变时代风气了，进而转移话题。

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：还好看见了，战胜了“自我”。

还看到了想改变别人&改变时代风气。自然就不会跟随了。

@安一新船员一江苏

9 月 6 日

【4】安：挑战不抱怨

开学初一位同事退二线，他原先分管的事情都转移到了我和另一位同事 B 身上，事情特别多，每天都要到很晚才回去。今天又在统计一个比较繁琐的表格，同事 B 也在做一项统计工作，两人就边做边说起今年的分工，忍不住抱怨领导为什么没有把大家召集起来一起商讨。看见自己正在抱怨，止住，跟同事 B 开玩笑说，我们现在权力挺大的，说明领导重视，好好做吧！

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：哦，抱怨过程中看见了，还好，马上改过来了。

带走了一段。

继续练习。及时记录。

@安一新船员—江苏

9月9日

【4】安，不占便宜

早上去拿手抓饼快递，快递昨天就已经到了，今天拿的时候已经在滴水。取件处的小姑娘帮忙打开后说：“你要不要？可以退回的！”我想手抓饼可能不好吃了，退了也挺好，于是确认：“这个真可以退？”小姑娘说：“可以的，我们可以拒收！”转念一想：不行，人家是按时寄出的，是我没按时拿，怎么能让人家承担损失呢？于是取回了已经打开的且软了的手抓饼。

@Joy(乔一)-副船长-广州

洗碗觉察

8月30日

先吃完饭，碗的内侧有一点饭渍，没有油。

看我妈和队友碗里还有很多饭菜，我就先拿着碗筷到水池边洗。

双脚自然立着，打开水笼头，调细水流，轻微弯下腰，先将筷子粗的一头朝上，细的一头朝下，放在细水柱下，水流顺着筷子流下，很顺滑。（脑中出现游乐场玩水滑梯的画面，筷子一定很舒服，自己想得笑了，知道，该洗碗了）

右手拿碗去接水，快满的时候碗中间有许多水泡。开始清洗，右手食指和中指并拢，伸进水里，有点凉，抹了抹碗的内侧，有一点点粘和格手，放下碗，静置。（看向餐桌，他们还没吃完。对的，今天的选修文章才读了一遍，待会儿上去再看一遍，作者很风趣，想到其中一个故事，门、走廊、天花板……，情不自禁又笑了，该洗碗了，知道）

再次拿起碗，伸手进去摸了一下，饭渍变软了。于是，左手转动碗的同时，右手抹碗沿，配合水流的冲洗，碗内侧变得滑滑的，亮亮的，碗的外侧还有水珠挂在外面。

取出干抹布，轻轻抹干碗上的水珠，倒扣在碗架上，再用湿抹布擦干水池边沿和内侧的水。

乔一：咳咳，该洗碗了，念头我看见你了。

就这样。知道自己每个动作；看见脑海中生出的念头，【及时】回到当下。

以后可以主动多洗碗呀，觉察机会不错过。洗菜、洗水果、洗澡，都可以用类似方法练习。

@安一新船员—江苏

走路觉察

8月30日

傍晚一个人去很少有人走的乡间小路，地面有碎石子、细碎的草

（慢）

右腿曲膝拎起，胯部微微用力，知道

脚往前伸直，脚踝处响了一下，知道

脚后跟先落地，知道
脚掌落地，知道
脚趾落地，知道
地面很实，有小石子压脚，知道
知了在叫，知道
有风吹过，树叶在响，知道
身子前倾，同时左腿弯曲拎起，向前伸，知道
脚后跟、脚掌、脚趾依次轻轻落地，像给大地盖章，知道
这一步一步走路，与抄经的一笔一画差不多，知道
(正常)
两脚交替向前，知道
曲膝、伸脚、伸直，后跟、脚掌、脚趾，轻轻落地，知道
听到脚踩地面发出的声音，知道
两手在身体两边自然摆动，知道
身正，知道
眼睛看向前下方，知道
一群鸟飞过，知道
身旁大片草坪，知道
呼吸平缓，知道
后背、脚底微微发热，知道
走路节奏均匀、平稳，知道
虽然听到很多声音，但依然感觉很安静

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：动作感知很好呢。

也没有被周围环境带走，例如花草树木，都是只是知道，继续回来感知动作。（嗯，平时练习的时候，如果带走也没关系，知道带走，回来继续感知动作。）

你走路的过程中完全没有其他方面的念头出现吗？有没有想起其他事情？

还有一个点需要注意哈：傍晚做的走路觉察，晚上 11 点多做的记录？

如果要写，就及时写。走路觉察完成立即花 10 分钟记录一下就行。

当时没有记录，后面不要再去回忆记录了！

@安一新船员-江苏

起床觉察

【1】安：起床觉察

不知几点自然醒，眼睛睁开，很清醒。

身：人向右侧躺着，右手弯曲搭在左肩上，手肘撑着，左手自然放在左腿上，右腿曲膝在下，左腿微曲在上，整个身子在被子里，一直到脖子，有点微微出汗，眼睛睁着看窗外。

意：几点了？今天不要晨练，要不要多睡会儿？

语：无

身子躺平，摸出手机，按了一下开机键，手机没反应（手机设置自动开关机，晚上 12:00，早上 4:00），应该还不到 4 点，要不再睡会儿，待会儿自然醒了再起床。

把手机拿在手上，眼睛又闭起来：要不起来吧，今天事情不少，总结还没写呢。

再次按开机键，屏幕开始有字母出现，一会听到“嘟”的一声，字母越来越大，眼睛闭着等了一小会儿，睁开眼看手机：才 3:39，身子转过来，看窗外，微亮，蛐蛐在叫，队友均匀地打着呼噜，还早呢，昨晚睡的晚，要不调个闹铃，再睡会儿吧。调了 4:30 的闹铃，继续睡。

闹铃响，怕打扰队友，赶紧关了，有点迷糊。再眯会儿吧，又闭上眼睛，再次睁开时，4:39，前两天这个时候早起了，起来吧。

手撑着，人坐了起来，看向窗外，有几颗星星挺亮的，今天还能看到银河吗？

叠放被子，知道

站起身，知道

赤脚站在地板上，有一点点凉，弯腰拿起拖鞋，知道

慢慢走到客厅，轻轻开关门，知道

只拿了手机和鞋子，赤脚一步一步走到楼梯口，知道

楼梯口磁砖地面上反射着窗户，知道

赤脚轻轻下楼，到一层半的洗手间，知道

打开灯，白白的灯光很刺眼，知道

拿杯子、开水笼头、接水、放下，知道

取出牙膏，拧开盖，放一边，知道

左手拿牙刷，右手拿牙膏，挤出两个黄豆大的牙膏，知道

牙膏拧上盖，放回，拿起杯子，知道

先喝一口水，吐掉，开始刷牙，知道

上上下下，里里外外，嘴里有清新凉爽的泡沫味，人清醒了很多，知道

将泡沫吐掉，用清水漱口，知道

打开水笼头，清洗完杯子和牙刷后，放好，知道

头低着，就着水笼头，双手接水，眼睛闭上，洗脸，水很清凉，知道

双手捧着脸，轻轻拍一拍，内心默念感恩词，知道

抽出一张洗脸巾，叠好，擦干脸上水珠，知道

抬起头，睁开眼，对着镜子里头发还有些乱的自己笑一笑，又是全新的一天，知道

赤脚上三楼阳台，拿出地毯，准备静坐，晨练，看手机，5:02，接下来，提醒自己继续保持觉察。

@Joy (乔一)-副船长-广州

点评：感知动作很好。也看见了念头。

注意，看见念头，用“知道”，例如：

要不起来吧，今天事情不少，总结还没写呢。知道。

闹铃响，怕打扰队友。知道。

有几颗星星挺亮的，今天还能看到银河吗？知道。

实实在在去练习。每天都可以刻意练习的。

（作业写一次 OK 了）

@安一新船员—江苏

善良二十四小时

【3】安：挑战善良 24 小时

1. 安善良 24 小时 9 月 11 日 4:05 开始
2. 4:05，起床后发愿：愿我今天所做、所想、所说的，都是为了利益一切众生！
3. 4:06，打开手机，看见小陈同学提醒我打卡的信息，看见了她的热心，被人温暖的感觉真好。
4. 4:55，抄经，回向给一切有缘众生，愿他们平和、安康！
5. 5:30，到楼下看我妈，得知感冒好多了，头不疼了，摸摸额头，有点汗，烧也退了，心里很感恩。于是去厨房准备早餐。
6. 5:43，才将早餐准备就绪，看时间不早了，赶紧倒水准备上楼，看见自己的着急，慢下来。
7. 5:45，进晨练会议室，看到人不多，猜想可能找不到会议室链接，于是转发群。
8. 6:25，看见同学们自主、积极的组织并参与晨练，感觉一下子拉近了距离，即感动又温暖。
9. 7:05，今天我爸过五七，妈妈身子还有点虚，于是去街上买菜。
10. 7:33，买菜回来，因昨天下了一夜的雨，路上有不少积水坑，开车路过，提起觉察，缓慢通过。
11. 8:15，开车上班路上，提起觉察，尽量不超车，遇到行人或路口提前慢下来。
12. 8:25，到单位门口，开窗跟保安大哥微笑问好。
13. 8:30，到办公室，开窗通风，给绿植浇水，看着暑假过来只剩一两根成活枝条的文竹，已冒出新芽，心生欢喜。
14. 9:45，小学一主任来拿证书，聊到身心话题，离开时表示心里舒展了很多。
15. 10:48，开车回老家，提起觉察，路上手机一会儿就震动，想拿看看是谁发的信息，止住，后就不受其影响，安心开车。
16. 11:55，中午在家，给妈妈再次灸了一下风池、风谷穴后，我有点流鼻涕，姐看见了，赶紧去煮了生姜茶，走的时候还反复叮嘱我要记得喝，我看见了亲情的流动。
17. 12:25，吃完午餐，主动收拾清洗碗筷。

【38】安：挑战善良 24 小时（9 月 11 日 7:18 开始，到 9 月 12 日 7:25 止）

- 7:18，愿我今天所做、所想、所说的，都是为了利益一切众生！
- 7:33，买菜回来，因昨天下了一夜的雨，路上有不少积水坑，开车路过，提起觉察，缓慢通过。
- 8:15，开车上班路上，提起觉察，尽量不超车，遇到行人或路口提前慢下来。
- 8:25，到单位门口，开窗跟保安大哥微笑问好。

8: 30, 到办公室, 开窗通风, 给绿植浇水, 看着暑假过来只剩一两根成活枝条的文竹, 已冒出新芽, 心生欢喜。

9: 45, 小学一主任来拿证书, 聊到身心话题, 离开时表示心里舒展了很多。

10: 48, 开车回老家, 提起觉察, 路上手机一会儿就震动, 想拿看看是谁发的信息, 止住, 后就不受其影响, 安心开车。

11: 55, 中午在家, 给妈妈再次灸了一下风池、风谷穴后, 我有点流鼻涕, 姐看见了, 赶紧去煮了生姜茶, 走的时候还反复叮嘱我要记得喝, 我看见了亲情的流动。

12: 25, 吃完午餐, 主动收拾清洗碗筷。

13: 30, 开车去城里开会的路上, 车有点多, 提起觉察, 变换车道时先打转向灯, 面看倒车镜, 确认无车或有一定安全距离再变换车道。有车按喇叭超车, 放慢速度, 让其通过。

14: 50, 卫生部门领导讲到一家庭四个孩子中三个感染结核病案例时, 内心默默为其祈祷回向。

15: 35, 教育部门的领导上台讲话, 看见了她的勇于承担, 不回避问题, 客观分析, 看见了她的淡定从容, 从台下下来时, 她的谦让, 内心随喜。

16: 28, 开会进程中, 坐在一旁的人一直在与人吐槽会议时间和组织, 看到了她的模式, 不跟随, 不评判, 内心祝福她能够平和、从容, 继续安住当下, 记好笔记。

17: 22, 加油结束, 工作人员问我要水, 还是抽纸? 我看到了自己的小纠结, 于是说: 都可以。

19: 35, 参加读书会, 看见有同学因事需要调顺序, 马上有人呼应, 看见了同学之间的坦诚、热心。

22: 20, 临睡前, 看队友还在咳嗽, 于是给他泡了清开灵冲剂, 心里默默发愿, 愿替他承受, 愿他安康。

(9.12) 4: 45, 抄经, 回向给一切有缘众生, 愿他们吉祥如意, 平安喜乐!

7: 25, 我妈又在催我, 说请人拾花生, 让我去买水, 看见心里的烦躁后, 止住, 开车去买水。

三种发愿

9月6日

【6】安: 慈悲发愿

愿佛陀加持我, 愿我妈及世界上所有被情绪控制众生的痛苦都由我来承担, 愿她们平安、喜乐、安度晚年。

愿佛陀加持我, 我愿将我修行的所有功能回向给我妈及所有正承受腰痛之苦的众生, 我愿替她们承担腰痛所带来的身心之苦, 愿她们早日离苦得乐, 吉祥安康。

9月7日

【2】早起发愿

愿一切诸佛菩萨加持我, 愿我今天所做, 所想, 所说, 都能有利于一切众生。

【7】安: 慈悲发愿

愿诸佛菩萨加持，我愿为身边所有失去亲人的众生承受痛苦，愿将我今天所修行的功德和爱的能量回流给他们，愿他们平和、安康，夜梦吉祥

9月8日

【2】安：晨起发愿

祈请诸佛菩萨加持我，愿今天所说，所做，所想的一切，都能利益身边的一切有缘众生

9月9日

【2】安：晨起发愿

祈请诸佛菩萨加持我，愿今天所说，所做，所想的一切，都能利益一切众生

【5】安：遇事发愿

如果明天下午的教师节活动我能组织顺利，对众生更有利，请诸佛菩萨加持我成功。

如果不能顺利开展，对众生更有利，请诸佛菩萨加持我不成功。

点评：

你对组织教师节活动是否能顺利开展有某些焦虑、担心，是吗？

发愿越真诚越好。真的是只要对众生有利，愿意承担一切结果。

@安—新船员—江苏

（2）如果明天下午的教师节活动开展得成功，对众生更有利，请诸佛菩萨加持我们能开展得成功。

如果明天下午的教师节活动开展得不成功，对众生更有利，请诸佛菩萨加持我们开展得不成功。

（3）自己对照三种发愿方式的教材，比较这两种表述，研究一下。

发愿要真诚、勇敢。遇事发愿，先清楚自己的挂碍。

一个好的发愿是会产生力量的。

@安—新船员—江苏

9月10日

【1】安：晨起发愿

祈请诸佛菩萨加持，愿我今日所思、所说、所行，皆有益于一切众生。

【7】安：遇事发愿

如果我正在申请的事情得以成功，对众生更有利，请诸佛菩萨加持事情申请成功。

如果我正在申请的事情不成功，对众生更有利，请诸佛菩萨加持事情申请不成功。

【3】安：慈悲发愿

祈请诸佛菩萨加持我，我愿替姨妈、身边亲人及所有众生承受感冒带来的痛苦，我愿将我抄经、静坐等修行的功德都回向给他们，愿他们平和、喜乐、安康。

【9】安：慈悲发愿

祈请诸佛菩萨加持我，我愿替我妈及所有众生承受感冒带来的痛苦，我愿将我修行的功德都回向给他们，愿他们平和、喜乐、安康

9月11日

[2] 安：晨起发愿

祈请诸佛菩萨加持我，愿我今天所做、所想、所说的一切，都是为了利益一切众生

9月12日

【1】安：晨起发愿

祈请诸佛菩萨加持，愿我今天所做、所想、所说的一切，都要保持善良，都是为了利益一切众生！

周总结

【3】第二周总结

【本周学习收获】：

1 认知的收获：

对什么是情绪、慈悲、发愿、静坐的认知有了新的突破。原先以为情绪就是指生气、悲伤、恼火这些大的负面情绪，经过学习了解，情绪觉察的对象是那些易让自己产生挂碍的情绪，比如纠结、担心、不自在等等。还有慈悲、发愿、静坐等在9.6直播感悟中有，在此不赘述。

总之，平时通过个别沟通、观看导师点评、随机聊聊、直播课等，又打开了我认知的维度，知道了很多不知道，也明白我还不知道很多不知道，如此，心呈服了很多，愿意听话多了。

2 行为的收获：

以前做事风风火火，又急又快，现在从早上一起床就开始提起觉察，叠被子、走路、开关门、拿东西、跟人说话、开车、洗澡等等，觉察开始渗透到生活的点点滴滴中，生活节奏似乎慢了下来，心也定了很多，做事越来越有序，也体会到更多的有意思。但还未能常态化，常常一不小心就随习气跑了，还是要多练习。

3 情绪的收获：

工作上，这一周刚开学，工作节奏很紧凑；生活上，与我妈长期生活在一起。以前会认为自己熬不过一周，现在虽然还有磨合，但面对多且杂的事务，更多想的是，当下我可以做什么；面对我妈情绪的无常，我现在会想，她就是我的逆行菩萨，时刻来提醒我要好好修行，一有情绪，我就知道考验来了，以前担心、逃避（去城里），现在感觉这些就是我修行的契机，帮我看见了很多隐微的执着点，内心似乎也开始在松绑。

4 家庭关系上的收获

和我妈之间，因为过往的种种，更多时候会提前提起觉察，彼此之间会相安无事，有时会故意演戏或就看看戏，但也有失控的时候，喜欢编故事，容易纠结，较从前和我妈之间的磨合少了很多。

和队友之间，以前两人在城里，一直处于彼此独立，有事又有商有量的状态，生活平和而安静；这段时间在老家，因为我爸六七是否素宴的事起了一点冲突，但冲突后反而让我看到了他的包容和担当。

总之，理解多了，磨合少了，家庭更和谐了。

【本周做的好】：

1 自己看见了过去哪些没有看见的执着？

1. 容易纠结，然后用大脑、用逻辑去思考如何理顺一团乱麻。
2. 喜欢编故事，然后沉浸其中，难以自拔。
3. 对素食的执着（以前以为这是好的）
4. 喜欢解释，生怕别人不理解，常常造成长篇大论。

2 自己与过往有哪些不一样的变化？

1. 愿意并渴望接受指导，并心服口服的听话照做，以前自己想法太多，多年生活与管理经历，外弱内强，很难接受别人的意见。
2. 能放下对财产的执着。以前和队友是AA制，这次我爸去世后，我将我的银行卡密码都告诉他；同时办事后（也是听了钟尧的故事），我将他所有亲戚朋友来的人情都给了他，没有扣留一分钱，没想到他反而没要。

3 坚持早起、早晚静坐。

以前认为这个只是缓冲学习压力而设置的辅助环节，现在明白这是觉察的基本功，需要一辈子坚持去做的事，能帮助我们更快的看见情绪，安住当下。

还有随机静坐，现在只要有机会，就会暂时放空自己，静坐一会儿。

【待改进的地方】

1 学习态度：原先还有想等天空营结束了，好好休息，放松一下自己；写情绪作业不太及时；

2 行动上：喜欢思考，行动还有待提升，比如做家务，与人沟通等等

3 时间上：虽能做到早起，但时间安排上还有待在实践中不断优化，以便做事时更有序，也更有底气。

4 主动和拉手导师/副船长：

常常是乔一导师主动跟我联系，主动性不够，怕提问题，怕打扰对方。

（写作业时，又挖了个执着点：太在乎别人的看法，总想得到关注）

5 其他我能做的……

1. 联系帅建栋同学，考个导读员证，以便不时之需；
2. 这段时间因为上了天空营，其他板块的工作都停了，想最后一周能否见缝插针去看看有没有自己可以做的。
 1. 练习随时随地真诚的发愿，玩玩勇敢者的游戏。

第三周学习总结

1. 谈谈收获体会

A、认知上的收获

（1）原来我一直过着颠倒人生。

昨天与导师探讨情绪觉察作业，她火眼金睛，一下子从[盯]的描述中捕捉到了我对静心的期待，对结果的执着。真是一语点醒梦中人。

终于明白，修行不是为了让我成为别人眼中的好人，也不是成为一个有能力解决所有问题的人，而是降伏自心，可以面对工作生活中的一切困境。我发现我一直本末倒置的活着，原来我让我纠结、编故事的不自在根源在这里！

(2) 不怕失去、不期待，放低自己，反而能让自己更有力量

看七师父文章讲父亲买保健品时自己的情绪反应，原来蓝狮子跟我们一样，也有情绪，我感受到了真诚，内心升起一种力量，照见原先让自己自卑不自信的东西，原来也可以成为助力自己修行的工具。

(3) 知道不一定做到。

有一天帮凤美同学点评情绪作业，作为旁观者，建议她若能及早看见，就能避免编故事了。没想到，第二天，自己就毫无防备地闯进陷阱，重蹈覆辙，原来知道和做到之间隔了十万八千里，觉察一直在路上。

修行之路充满未知，真想看看最终自己会蜕变成什么样子？若可以一辈子走在这样的路上，该多有意思。

B、家庭关系上的收获

当我发现了妈妈的情绪按钮和自己的执着点后，自己可以提前觉察，跟妈妈之间的磨合较从前少了很多，不是妈妈不发脾气了，而是一个巴掌拍不响了。

2. 做得好的和待改进的地方；

(1) 开始将觉察融入生活，时不时能提起觉察，但面对一些突发的无常事情，仍会不自然地紧张。

(2) 更清晰了修行的方向，但完全从之前那个坚硬的盔甲中走出来，还需要不断地借事练性。

(3) 看见了隐藏的对静心等好的结果期待的执着点，期待可以在接下来的几天里能被好好的剥洋葱。

3. 存在的疑惑等等。

以前认为最难的事是“不去做”，现在学习之后，发现“什么都不做”也好难，比如观念头，只是观，知道，但总会不自觉地会用大脑去思考。除了座上修，还有没有其他建议？

@Joy(乔一)-副船长-广州

关爱 24 小时

2024 年 9 月 13 日：

1. 7: 45 发愿：现在起 24 小时内，我要全心全意关爱家人和有缘遇见的所有人。

2. 7: 55，早餐时，我妈摊了两块饼给我和队友，自己吃之前蒸的馒头，看见心里的恼火，也看见对妈妈的心疼，于是心里默默祝福我妈可以自在的安度晚年，趁妈妈将碗端到桌上，给她夹了一块，吃完了，主动收拾家人的碗筷。

2. 8: 35，将昨天朋友送的茶叶分享给办公室先来的同事，还剩下一点，又有同事来了，心里纠结要不要送？同事看到剩下一点会不会有想法？知道自己又在编故事了，止住，拎起烧好的水，和茶叶一起送过去给刚来的同事。

3. 9: 25, 跟我一个办公室的同事, 因为送孩子上大学去江西, 几天没有来, 想要不要问他孩子的事? (平时很少主动与人聊家事) 后主动询问其孩子情况, 是否适应? 当其表达不舍与难过时, 予以宽慰。
4. 10: 31, 队友在家庭群发了开单位小挺的照片, 大姐提醒他注意安全, 看见家人间的关爱, 想起队友最近一段时间一直默默陪伴在身边, 迁就我, 包容我, 心里默默为他祈福: 愿他健康、平安、喜乐!
5. 11: 58, 想起妈妈早上的虚弱, 心里有点担心, 想可能发生的事, 止住, 直接打电话回去问妈妈身体感觉怎么样? 得知正在休息, 好些了! 为我妈及一切众生慈悲发愿。
6. 12: 10, 从宿舍出来, 遇见煮饭的阿姨, 问我吃了吗? 想到“七不”原则, 不能撒谎, 刚准备说没吃! 看见即自由, 知道那样说了她会担心我, 甚至会给她增加麻烦, 于是对她说: 吃过了!
7. 12: 40, 中午和乔一导师视频沟通, 本来还在就情绪觉察作业编故事, 看到后, 很惭愧, 停止编故事, 真实、真诚的分享自己情绪觉察过程中的心路历程, 颇有收获。
8. 下午看蓝狮子答疑视频, 看到同学们真诚打开的分享, 以及各种情绪, 和情绪背后的模式, 感同身受她们的紧张、恐惧、痛苦, 也感受到听了蓝狮子答疑后她们的释然、敞开、明朗, 默默为她们以及一切被情绪困扰的人送上祝福。
9. 16: 50, 某园长将昨天下午青年教师读书会启动仪式宣传链接发给我, 本来想看完视频再回应, 看见自己学习的事情比什么都重要后, 暂停, 及时回复, 肯定点赞。
10. 18: 16, 开车回家路上, 听到电话响, 是妈妈的电话, 怕她担心, 将车停到路边接听电话。提前提起觉察, 当我妈又质疑我都这么晚了怎么还不回来时, 我边听边说好, 下次早点, 到路上了, 马上到家。
11. 19: 03, 正在视频沟通作业的事情, 妈妈看到我还没吃, 在一旁开始不停的嘀咕, 催我快吃, 看见内心的烦躁后, 端着碗趁乔一船长说话间隙, 当着我妈的面吃了一点, 轻轻说好吃, 然后帮妈妈打开电视, 将碗端到外面, 相安无事。
12. 20: 25, 队友值班, 妈妈已上床, 我正在看必经 9 月盛典直播, 听到妈妈在喊我, 反复提醒我要关楼梯间的门, 提起觉察, 打开门, 告诉她, 门已关好。
13. 23: 02, 睡觉前, 慈悲发愿。

2024 年 9 月 14 日:

14. 4: 07, 晨起发愿三遍: 祈请诸佛菩萨加持, 愿我今天所做、所想、所说的, 都能利益一切众生。
15. 4: 48, 在一层半洗手间洗漱时, 听我妈又隔着门在喊我, 提起觉察, 暂停洗漱, 先下楼询问, 得知她口干要喝茶, 柔声答应, 为其倒水拿药。
16. 6: 41, 抄经回向, 为众生祈福。
17. 7: 00, 下楼, 收拾打扫一楼客厅, 将垃圾桶送村集中收集处, 发现那边垃圾桶已满, 而且旁边还堆放了好多, 刚想抱怨, 看见止住, 将家里的小垃圾桶就放在一边, 免得垃圾到处飞。
18. 7: 25, 吃早餐, 我妈又摊了饼, 让我先吃, 自己满头大汗坐在一边, 说她现在不吃, 然后列数一上午做了什么, 看到心里的难受与不舒服后, 突然看见我妈用她的方式爱着我, 也像老小孩一样需要关爱和呵护, 起身去挤了一把毛巾, 过来帮她擦拭, 感受到她的满足与安静。

19. 8:30，要交作业了，再次翻看自己的作业，18条中有7条与我妈有关，看见了自己与妈妈之间的转变，这么多年来，一直是鸡飞狗跳，磨合不断，恐惧逃避，现在来到天空营，在导师一步步的引导下才发现，我妈用牺牲自己幸福的方式成全着我的修行，并一次次试图唤醒我，让我内心犄角旮旯处的积垢得以重见天日，无处遁形，好感恩，感恩我妈，感恩必经之路，感恩所有的遇见。

慈悲发愿。

专属作业

9月3日

道……安：15位船员见字展颜

从这几天的觉察作业中，我意识到提升认知、对练好觉察的重要性。

【0903 不二专属作业】

大家问题共答，您的思维认知在哪一个层次？

A. 第⑥层抱怨者

找环境的问题：“都是你们的错！”

情绪极度不稳定，十足的抱怨者！

（需注意：不要企图换个环境，祸害新一批人。）

B. 第⑤层行动派

找努力的问题：“我还不够努力！”

但却用很多无效的努力来麻痹真正的困难，其实就是自己舒适区徘徊而已！

（需注意：方向对了，努力才有效果。）

C. 第④层战术家

找方法的问题：“方法总比问题多！”

最终成为道理都懂，就是不做的人！

（需注意：要解决的问题是不是根本问题，选错问题只会越走越远。）

D. 第③层战略家

找选择的问题：“什么东西最重要？”

到了这层已经接近智慧的人！

（需注意：客观看待问题，减少主观意愿带来的影响。）

E. 第②层 觉醒者

找身份的问题：“我要成为什么样的人？”

到了这层已经算是真正觉醒者！

（需注意：角色可能会改变，但目标身份始终唯一。）

F. 第①层创造者

找意义的问题：“人活着是为了利他！”

活着意义就是创造，利他，影响世界！

（需注意：不能脱离底层基础，切记空中楼阁。）

上午 8 点之前答复即可。

大家做好选项后，认真体验括号中的注意事项。

祝心怡！

【3】安：不二专属作业

更多在第 3、第 4 层之间，看似什么都懂，有问题意识，愿意去探索，有思考（但自我的想法比较多），也有行动。

有时，也会有其他四个层次的状态。

【4】选修作业完成情况

《在嗔恨中修行》 -看完

《在嫉妒中修行》 -看完

@Joy(乔一)-副船长-广州

9 月 5 日

【9】安：专属作业

今天感到纠结的次数 6 次

编故事的次数有 4 次

@Joy(乔一)-副船长-广州

9 月 6 日

【9】安：专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业：

今天感到纠结的次数 5 次

编故事的次数有 4 次

2. 随机静坐觉察 2 次

第一次 4 分钟

第二次 10 分钟。

@Joy(乔一)-副船长-广州

9 月 7 日

【5】安：9.7 专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业：

今天感到纠结的次数 3 次

编故事的次数有 4 次

2. 随机静坐觉察 3 次

第一次 5 分钟

第二次 4 分钟

第三次 8 分钟

@Joy(乔一)-副船长-广州

9月8日

【6】安：9.8 专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业：

纠结的次数：2次

编故事的次数：2次

吃 shi 的次数：1次

2. 随机静坐觉察 3次

第一次：10分钟

第二次：5分钟

第三次：6分钟

@Joy(乔一)-副船长-广州

9月9日

【10】安：9.9 专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业：

纠结的次数：2次

编故事的次数：2次

吃 shi 的次数：1次

2. 即刻觉察 6次

@Joy(乔一)-副船长-广州

9月10日

【8】安：9.10 专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业：

纠结的次数：2次

编故事的次数：1次

吃屎的次数：0次

2. 随机静坐觉察 3次

3. 即刻觉察 12次

9月11日

【8】安：9.11 专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业：

纠结的次数：1次

编故事的次数：1次

吃屎的次数：1次

2. 随机静坐觉察 3次

3. 即刻觉察 19 次

4. 扫地觉察 1 次

@Joy (乔一)-副船长-广州

9 月 13 日

【2】安：9.13 专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业

纠结的次数：2 次

编故事的次数：4 次

吃屎的次数：2 次

2. 随机静坐觉察 4 次

3. 即刻觉察 17 次

@Joy (乔一)-副船长-广州

9 月 14 日

【6】安：9.14 专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业

纠结的次数：3 次

编故事的次数：2 次

吃屎的次数：0 次

2. 随机静坐觉察 3 次

3. 即刻觉察 21 次

@Joy (乔一)-副船长-广州

9 月 15 日

【5】安：9.15 专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业

纠结的次数：4 次

编故事的次数：6 次

吃屎的次数：2 次

2. 随机静坐觉察 5 次

3. 即刻觉察 15 次

@Joy (乔一)-副船长-广州

9 月 16 日

【7】安：9.16 专属作业及其他作业完成情况

1. 专属作业

纠结的次数：5 次

编故事的次数：6次

吃屎的次数：2次

2. 随机静坐觉察3次（分别是8分钟、6分钟、20分钟）

3. 即刻觉察18次

@Joy(乔一)-副船长-广州

即刻觉察

【6】安：即刻觉察1

准备下楼上洗手间，打开办公室门，提起觉察。

右手放在门把手上，手臂用力向下使劲，左手拿着手机，头侧着，看向门外，腰微弓，双脚踩在地板上，拉开门。

身体直立，深呼吸三次，继续保持觉察。

轻轻带上门，知道

走廊闷热，知道

眼保健操的音乐，知道

一步一个台阶慢慢下楼，知道

上洗手间，知道

打开水龙头，让水流细小一点点，知道

水有点凉，知道

身上微出汗，知道

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：即刻觉察只记录时间点，最后看一天中主动提起觉察的次数。可以一天发一次。

在一天中尽量多次地、每次尽可能长时间的提起觉察。

@安一新船员—江苏

@所有人

我看见

9月9日

【7】安：我看见

我看见今天事情挺多，心里有点着急

我看见群里有的同学提交了好几篇作业，感受到了她们的用心、积极上进

我看见群里同学之间开始互动，感到很温暖

我看见有同学的作业被点评肯定，心里有羡慕，点开学习

我看见当我婉拒了陪镇领导去各校园慰问的事后，心里又开始编故事，及时止住

@Joy(乔一)-副船长-广州

9月10日

【4】安：我看见 1

我看见晨练同学们带领时，有淡定、主动、平和，也有紧张、不安，心释然

我看见我妈微驼着背为我摊饼，内心瞬间柔软，充满感恩

我看见跟儿子祝彼此节日快乐时，感受到亲情的流动。

我看见一户人家路边场地上晒满了刚收上来还带着尘土的花生，体会到了背后的辛劳和收获的喜悦。

我看见今天遇事不再编故事，而是选择做当下自己能做的事，心里很定。

情绪觉察

9月2日

【7】安：情绪觉察 1

【看】今天那同事又给我发信息，四句话分了四条信息发，从信息中我发现她仍在迁怒，看见自己内心有点不爽。

【盯】盯住，深呼吸。

【挖】原来我只能接受说一次就懂的人！

【改】发了个信息：做当下能做的事，心定下来了，一切会相对有序。但也允许她可以在心里骂人，或者发泄出来。告诉她：一切都在她的心。

思悟：

这几天，与这位同事经历了几个来回：

第一次：看见了怒火，挖的时候更多还是对方的问题（管理经验欠缺），虽然表面语气平和，但情绪被压着。

第二次，昨天不思他人过作业，不赘述；

第三次，今天，再次出现不爽，盯住，挖到到执着点后，选择了完全接纳她所有的当下。

以前也懂“不要挖别人的问题”，但真遇到事时，还是会评判，会思他人过，看到了自己的傲慢和急功近利，在这几天进程中，感受到自己身上的壳在一点点剥落，情绪从压到化，感恩乔一船长的引导，感恩逆行菩萨——我的同事！

@Joy(乔一)-副船长-广州

9月3日

【5】安：情绪觉察 1

【看】今天队友姐姐家女儿过生日，在家族群发了个红包后，想到上次弟媳妇孩子过生日没发红包，心里不定了，又开始编故事，看见了自责、担心、焦虑，感受到不自在，止住

【盯】感受心的不定，慢慢静下来

【挖】在乎别人的感受，希望每一个人都说自己好，做的每一件事都无可挑剔呢

【改】看七师父文章去

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：哈哈，这个不错。

四个步骤都很好。

挖的后面两句特别好。

确实是编故事了，念头跑到过去。

在外人看来，啥事也没发生。在你心里，已过万重山。这就是念头……还好有觉察。

@安一新船员—江苏

9月4日

【2】安：情绪觉察 1

【看】 3：56 自然醒，起来，赤脚，想去洗手间，未曾想客厅的铝合金纱门怎么也打不开，像吸在地上一样，用力会响，不用力又开不了。看见了自己的着急、心慌

【盯、改】当时就想着只要开了门就好了，所以没盯住，继续双手用力推开。因此也没有改。

【挖】事后挖，目标意识和问题意识的习气，做什么事都当成解决问题、完成任务，求快求好，没有达成，就会着急、心慌。那我的执着点是什么呢？期待什么事都能如愿，期待自己完美，不许失败。再挖，根可能还在希望得到别人表扬、肯定，人人说我好呢，可能吗？

点评：这样能够觉察到，挺不错的。发愿也挺好的。

四步格式主要针对的是负面情绪，焦虑、恐惧、担忧等。正面情绪，不用这四步，看见念头，回到当下就好。

@安一新船员—江苏

【3】安：情绪觉察 2

【看】静立觉察结束，已经 4：28 了，是先做作业呢，还是抄经呢，还是先朗读呢？先做作业的话，待会儿可能就来不及抄经了，今天还要再抽时间。但作业说好要及时做，事后想起来的会不会被老师看出来？先抄经的话，一早还要去单位有事，会不会后面来不及记录觉察作业了？被看到会不会……感受到念头如乱麻，胸口有点紧，心里纠结，看见又要开始编故事了，止。

【盯】打开电脑开关后，眼睛闭起来，盯住胸口的紧和纠结，心慢慢静了下来。

【挖】做事瞻前顾后，总想得到最好的结果，鱼和熊掌都能兼得。看来自我的那种急于解决问题、快点完成任务的执着很顽固啊，想早点做好，留点时间做其他事。什么都想得到，不是一点贪啊，而且不允许自己不好呢。

【改】做当下的事，允许一切发生，抄经、朗读晚点怎么了？于是，先打开电脑记录情绪觉察作业时，心里踏实下来。

点评：及时【看】见，提前提醒觉察。

【盯】得特别好。

【改】反过来了，反者道之动运用得好。

记录的时候，“看”那里很大一部分可以作为背景交代。

“看”是看见情绪和念头，比如这里：看见紧张和纠结。

@安一新船员—江苏

9月6日

【5】安：情绪觉察 1

今天计划统计分管人员信息表，本来通知说周三下班前请各校报过来，今天已经周五了，想到其中一个学校还没报送。

【看】胸口有点堵，是不是嫌我这边工作布置繁琐？看到又开始编故事，止住。

【盯】感受胸口的闷，眼睛闭起来，深呼吸，慢慢平和下来。

【挖】自己做到的一定也要别人做到；缺乏包容心。

【改】校园长会议结束时，遇到那个学校的校长，跟她说了这个事，表示最近工作很忙，给她们添麻烦了，是否可以今天报送。

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：能及时看见情绪，看见编故事，挺好呢。

盯，感受身体，直至情绪平稳，也不错。

挖，找自己的执着，也很好。另外看看是否因为阻碍了工作上的利益？

改，跟那位校长说话时没有情绪，也很谦卑，事情做得挺不错。是不是你平时也这样的呀？

另外，注意，“改”尽量描述情绪消失的当下，行为的改变。

@安一新船员-江苏

9月7日

【4】安：情绪觉察

刚刚吃晚饭，我妈老话重提，列数陈年往事，激动起来，又开始说我们，一通否定指责的话。因为早上的事，吃饭时提前提起觉察，没有争辩，埋头吃饭，但心里仍本能的不舒服。

【看】看见不耐烦，胸口有点上火，感觉眉头皱起来。

【盯】盯住胸口，火苗一点点熄灭，眉头也慢慢舒展。

【挖】只能听好话，听不得一点批评。

【改】一口一口咀嚼，觉察吃饭。队友说：“妈，你们以说话小声点，在外面路上都能听到”。我妈问：“我说什么了？”我说：“说我没有脑子，哎，没有脑子怎么记得呢？”说完，大家都笑了起来。

安：情绪觉察（失败）

今天是我爸去世满一个月的日子，一早我妈就来问我今天要不要吃素，要吃素的话，让我跟队友先打个招呼。心中的火气一下子就上来了，不是说好了吗？一家人还要打招呼吗？

【看】看见着急、生气，胸口发紧，微痛。

【盯】想盯，没盯住，气话止不住的蹦出来。

【挖】执着于素食对家人好，尤其是对逝去的人好；霸王式心病，自己想做的事一定要做到，容不得别人反对。

【改】后来不说话，选择去收拾家里卫生，有所缓解，但情绪是压着的，没有真正化解。

@和境评

烦请和境评船长帮我点评作业，感恩

点评：整体来看很好的哦

【看】虽然没盯住 还是被带跑一点，但这个看见非常棒，借此看见，挖出执着点是最大的礼物。

这里能看出来-你有一些习惯性的编故事（只是说打招呼，本身就是个打招呼，也没什么啊），但是你曲解意思：认为不信任 家人之间不需要 吃素很重要还用问？你给简单的问题上加了很多色彩，所以被带跑。

【盯】盯不住 是回到当下的能力还需要提升，再者盯身体部位，没有反应明显的地方，盯呼吸，心跳都可以，总之全力以赴 转移注意力，让情绪自动消失。

【挖】挖的执着点很好，自己认为好的，不允许他人反驳有意见。但这个执着点本身就是在编故事的基础上，如果能从编故事的模式里及时挑出，这些执着也就自然消失。还有一点，对吃素也有执着心，对吃素带来的好，也有执着心。一切修行，终究无所得，但凡起了执着心的东西，不管正面反面，都是执着。 看见@安+BJ2406054+江苏

9月8日

【5】安：情绪觉察

午餐时就跟我妈提前打好招呼，今天晚饭不要煮我的，怕她担心，说晚上若饿了，我到时泡脆饼吃。

到了晚上，妈妈一遍遍问我，因为提前有觉察，我都一遍一遍回应她，没想到，等我洗澡下来，她帮我都泡好了放在桌上，非让我一会儿就吃。

【看】看到了内心的不适与恼火。

【盯】盯住恼火，感受到胸口紧，深呼吸，止语，一会儿就平静下来。

【挖】包容心不够；有霸王式心病，自己说过的，别人就应该照做。

【改】对我妈说：好的，好的，我一会儿来吃！有你在，我怎么都饿不着。

@Joy(乔一)-副船长-广州

点评：看盯不错。

挖，霸王式心病可能不是太准。

在你心里，你的感受比妈妈的重要。

改得漂亮。有对治的决心。

可以去看妈妈的模式，会发现，跟一个模式没什么好较劲。我们只有自己增长智慧去适应。处下示弱，像水一样可以是众生需要的任何样子。

也可以看到妈妈行为背后的爱。当我们眼里不再只有自己，就可以装得下全世界。

以事炼心，继续加油。

@安一新船员-江苏

9月9日

【3】安：情绪觉察 1

早上晨练突然被超越同学点到，让我带静坐，这是第一次。

【看】看到了紧张，担心，身体变紧，心跳加快，手指有点抖动。

【盯】盯住抖动的手指，深呼吸，心跳逐渐平缓，身子慢慢放松下来，手指也安静下来。

【挖】担心出错，在乎别人的看法。

【改】深呼吸做了 21 次，感受身体，一切自然、自在。

（还是要多历练）

@Joy(乔一)-副船长-广州

自评：

记录很及时！

看盯挖改都还好，叙述也简洁，就是最后一句“一切自然、自在”可不用描述，可写具体怎么做的，比如保持觉察继续静坐。

点评：还不错。没有错过觉察情绪、体会情绪的机会。

我们不用急着从这个紧张情绪里出来，多体会一下。切切实实去感知紧张的存在，研究它。

以后做事前如果知道自己会紧张，还可以遇事发愿：

如果我紧张对众生有利，请佛陀加持我多紧张；

如果我不紧张对众生有利，请佛陀加持我不要紧张。

你忘了自评吗？

明天记得啊。

@安一新船员—江苏

9月10日

【6】安：情绪觉察

今天下午主持教师节表彰大会，播放几个视频时出现状况，前两个一点就打开了，后面的点一下，要等 2 分钟左右才能打开。于是用鼠标不断地点击视频，向别人询问，汗也冒出来了。

【看】看见了心里的着急、慌张。

【盯】盯住点鼠标的手，放慢动作，止语，一会儿就安静下来。

【挖】担心出状况，在乎别人的看法，担心别人质疑自己的能力。

【改】安住当下，端身正意，稳稳地点开视频，耐心等待。

（等视频播放结束后，现场点评，将此现象与孩子教育花期链接）

【自评】

【看】能及时看到自己的情绪

【盯】也能盯住当下身体的动作，及时止语，挺好的

【挖】挖的可能还不够深，为什么你那么在乎别人的看法？你的执着点到底是什么？再挖一挖！

【改】改的不错，后面将意外变成主持的契机，有一定的临场应变能力。

乔一：

哈哈哈，不错。自评也是有模有样的。

盯，知道去感知动作也很好。跟我们常用的感知身体感受不同。

@安一新船员—江苏

9月11日

【5】安：情绪觉察（一半成功，一半失败）

晚上吃晚餐前，想到今天是我爸五七，再过一周就到六七了，一些事情还未落实，尤其是否办素宴的事，因为一开始跟队友之间因此还有些小磨合，后也有过几次沟通，但没敲定，当时想着还早呢，就一直拖着没沟通。

【看】看见了心里的纠结、担心，胸口紧，做事心不在焉，不停地喝水。

【盯】盯住胸口，深呼吸，用晨练时教的方法喝水，一小口一小口吞咽，很快心安了下来。

【挖】

1. 担心失去。怕说出来，再引起冲突，会失去队友对家庭的这份责任心。
2. 对素食的执着。

【改】笑着问队友六七的事有没有什么安排？队友说让我定，于是我坦然说了我的想法，队友表示无异议。

（虽然沟通相对顺畅，但我明白我的某些执着点并没有完全破，我跟队友商量时仍有期待，我不知道，若队友不同意，我该如何如理如法的面对？）

@觉之-新船员-广州 觉之同学，期待帮我剥剥洋葱啊

@Joy(乔一)-副船长-广州

觉之-新船员-广州：

【看】和【盯】不错。

【挖】的第一个点挺好的，第二个点对素食的执着也没错，还可以再挖一下，你不接受家人不按你的想法和要求来，你想改变家人。

【改】的中规中矩，还可以。

想改的彻底一点，可以用反者道之动，对治一下自己的心，和队友说，素宴不办了，按你的想法来，都听你的。（仅供参考，一下子做不到也正常）

你认为素食对家人好，家人吃素食更健康，吃素食也对逝去的人好（看了你之前提交的作业内容），其实还是为了你自己，如果只是邻居家的人，如果逝去的人是个陌生人，他们吃不吃素，估计你一点也不在乎。只要你是为了自己，痛苦是不可避免的。

所有问题、障碍、执著都是修行的入口。你对素食的执著，也是一个很好的修行入口，在生活中修行，坚持每天练习觉察，等练习到一定程度，执著点会自己脱落。我们一起加油！

后面括号里的问题，商量时仍有期待，若队友不同意该如何面对？这个是在担心未来了，不是在当下，看见这个念头，不跟随。

放下期待，不要想改变他人，你也无法改变他人。尊重他人的生活方式。

@安一新船员—江苏

你说让我剥洋葱，我感觉智慧不够，昨晚编辑了很久，太晚就没发了。

这个过程中我看见了自己的纠结和担忧，在意别人的评价。

写完后发现你的【看盯挖改】四个步骤都挺好的，其实也不用点评太多哈哈。

点评：相对于你以前面对这件事，应该是已经进步了。

我们来看看这个情绪觉察的过程：

【看】还需要更及时。

【盯】住情绪带来的身体感受，去体会它的存在（注意不是拒绝和赶走情绪）。

一旦看见，要全力以赴去盯。

深呼吸和感知喝水动作是转移注意力的方法。在看见晚了、情绪太激烈、盯不住时，是一个阻断情绪念头，暂时避免被带走的方法。

【挖】第1个是编故事。第2个挺好。

还有一个，如觉之所说：想改变家人。

【改】没有定式，是朝心上下功夫，反着原来的行为模式来，就对了。

另外我看到，你队友修行很好。

PS. 比较大的执着点，不会一次看见就没有了。

但只要看见一次，就会减弱一次。

坚持练习座上修和座下修，有执着点也会自己慢慢脱落。

@安—新船员—江苏

@觉之—新船员—广州

9月12日

【3】安：情绪觉察1

早上打坐时，突然想起今天单位值日，需6:30就要到，这时，妈妈在楼下喊，让我去买点水。

【看】看见了着急、烦躁、懊悔，心神不定，现在快七点了吧，去还来得及吗？怎么把这事儿给忘了？昨天还提醒别人，今天……觉察到自己被带走了，在编故事，止住

【盯】盯住胸口，慢慢感受呼和吸，慢慢平静下来。

【挖】

1. 在乎自己的完美人设。
2. 有点贪，每件事都想做好。

【改】

1. 回应我妈后，继续端身正意，保持觉察打坐，做接下来该做的事。
2. 打坐结束后，发了信息跟今天一起值日的人打了个招呼，坦诚面对自己的忘记。

@觉之—新船员—广州

情绪觉察新鲜出炉，再帮我看看，谢谢

觉之—新船员—广州：

【看】见念头不及时，担忧未来，又回到了过去，因此出现了着急和懊悔的情绪，看见念头，知道就好，不去跟随，继续静坐觉察练习，多多练习！（我和你一样哈哈）

【盯】住胸口的感受，要一直盯到情绪减弱或消失，反复去盯，后面的感受呼和吸，不是主要的。

【挖】是事后挖的吧，如果是当时挖的，还在打坐，这时挖就是被念头带走了。

挖到的两个点意思差不多，也就是追求完美，不接受自己负责的事情没做好，在意别人对自己的评价，在乎自己在同事眼中的形象。（我也一样）

还可以挖一下，没有去单位值班，自己的利益有没有什么损失？会扣工资？有没有不愿接受自己的损失。

【改】回到当下，做接下来该做的事，挺好的！后面直接去处理了问题，给你点赞！

@安一新船员—江苏

9月14日

【10】安：情绪觉察

[背景]上午突然看到乔一船长发来的信息，问我是否方便主持晚上的答疑会。

[看]看到了自己答复时的纠结，紧张。

[盯]感受到胸口收紧，一下子有什么东西堵在嗓子口，呼吸也变得不顺畅。盯住，身体慢慢放松下来。

[挖]只能做有准备的事情，不接受无常。在乎别人的看法。还有一点怕麻烦。

[改]

1. 过了5分钟后才回复：好的，那我来试试吧。

2. 遇事发愿：

如果我紧张对众生有利，请佛陀加持我多紧张；

如果我不紧张对众生有利，请佛陀加持我不要紧张。

@梁三岁-欢喜号船长 烦请三岁船长抽空帮忙点评，谢谢

点评：谢谢安同学的邀请

一起来看作业哦~

【看】能够及时看见自己纠结、紧张的负面情绪，这点很棒~

【盯】这里看出来安同学对盯的要点理解到位的！也知道怎么实践，就是这样，感受着自己身体的感受，不去评判、不去抗拒、不想未来、不想过去，就这么看着他

此时情绪会减弱甚至消失，能够保证不被情绪带走就是成功！

【挖】挖得很好，知道自己不接受无常，不愿意做有准备的事，再深一个层次其实是担心自己表现不好，在意别人对自己的评价。

还说了自己怕麻烦的习气，我觉得挖得很全面了~

【改】知道自己执着别人的评价，在意自己的表现，那就反着来，去做，不在意别人的表现。

我觉得这是成功对治自己的案例！

另外，也运用到了遇事发愿，这点很好！把一切交给上天。

总体来说，安同学对于四部曲了解及实践到位，并且对遇事发愿运用娴熟。

以上仅供参考@安+BJ2406054+江苏

9月15日

【3】安：情绪觉察 1

下午，妈妈因为找不到之前已开箱的放在桌上的八宝粥，突然声音提高了八度，问我东西哪里去了？是不是我们给送人了？

【看】见内心微弱的恼火和委屈

【改】看戏。没有争辩，环顾了一下，发现昨天早上收拾东西时放到下面来了。于是告诉她，在这里呢。妈妈火苗顿时熄灭了。（感觉我妈真的像小孩）

【事后挖】

1. 只接受肯定，不接受指责
2. 总想证明自己是正确的
3. 得理不饶人的背后是嗔慢心，自我比别人厉害，好为人师。

（备注：这两天一直在感受我妈的情绪按钮和自己的执着点，“找东西——我妈着急质问——送人、被人拿——我们边为其找，边争辩——找到了再说教”，这是几十年来一直循环往复的模式，所以提前看见，然后用看戏的心态看我妈如六月天的情绪变化，后直接改了）

乔一：

已经有进步了。看、改都有进步。

挖的话，只有自己最清楚。看得出，已经是深入内心，在找自己情绪的根源了。

后面的备注，把模式看得一清二楚。看到了，就能打破这个“轮回”。很明显，你在第4个环节这里打破了。

疑问点和可继续提升的：

1. 看见后情绪是否消失了？可以明确一下。没有就继续盯。
2. 事情确实是你做错了，把东西挪了位置，没有告诉妈妈。在“改”的时候可以道歉，哄哄妈妈。家里是不是会多了些欢声笑语？（对治也更彻底）

下次把东西换位置时跟妈妈通个气。

知道你这次没有争辩和说教，只是帮妈妈找东西，已经是了不起的改了，点个赞。

一次成功不代表次次成功，一次失败也不代表次次失败。

我们继续练习。

@安—新船员—江苏

【4】安：情绪觉察 1

台风影响，外面下雨，我妈站一楼，说是南风会有雨打进走廊，让我把二楼阳台窗户关上。我来到二楼，感觉雨没有打进来，就跟我妈说没有雨。我妈急了，硬说雨会打进来，坚持让把窗户关起来。

【看】见自己被别人强制做事的对抗心和思他人过所带来的嗔恼。

【改】答应好的，将窗户都给关上了！

事后【挖】：

1. 只想自己能掌控一切，难接受别人，还是把自我看得比他人重；
2. 喜欢讲理，辩是非，有分别心；

【自评】

从整体上看，最近应该有练习，能提前提起觉察，不需要盯就能改

【看】见很及时，能看见嗔恼。

【改】运用了反者道之动，行为上有了改变，很好

心里上的情绪真的当下就消失了吗？若没有，说明心里仍有一定的情绪残留，有一点忍的成分在。

建议下次不仅行为上改到位，还可跟妈妈开玩笑说，谢谢多管局局长某某同志的提醒，这就来，保证完成任务。

事后【挖】的还可以，能看见自我的模式。

总之，较从前的情绪觉察有了一定的进步，但仍需多练习，让自己从【看】到【改】更丝滑，内心也更自在！

点评：哈哈哈，自评很好。

原来除了朱平家的窗户，安同学家的窗户也是陪练。

认为是“被别人强制做事”，其实你眼里的别人是你自己，自己何尝不是在强制“不关窗户”？

建议还是用上“盯”，初期阶段，再小的情绪我们都去盯，感受情绪消失，“改”会来得越来越自在和智慧。

@安—新船员—江苏

9月16日

【5】安：情绪觉察2

下午近4点从队友姨妈家送中秋礼回来，刚到家，我妈就跟我们说，请人来帮厨房北边很少使用的房间安装空调，钱都已经给了。我立马急了，什么没必要呀、浪费钱啊、也不跟我们商量啦，话噌噌噌的冒出来。

（原计划我爸断七后带我妈去城里，老家正常就没人住了，而且家里已经有好几个空调。）

【看】见心中火苗瞬间窜上来，着急上火。

【盯】整个胸腔一下子又紧又拧，有什么堵在嗓子口，呼吸变得急促，心跳加快。止语，盯住胸口，慢慢平息下来

【挖】

杀人式心病。执着于自己的道德标准，不给别人反驳的机会。还是把自我看得比别人重。

【改】

1. 语气柔和下来，跟我妈道歉，承认自己错了，刚才不应该那么说话。
2. 跟我妈说清楚我们的看法，然后征求我妈的意见，心里想，若实在要装就装吧。
3. 我妈同意不装，我打电话跟装空调的人真诚的打招呼，说明不装的理由，人家表示理解。

【自评】

总的来说，看盯挖改只能算中规中矩。

【看】【盯】因为看得没有那么及时，所以盯得有点困难，下次需提前提起觉察。

【挖】的这一点还可以。

但总觉得没有挖到根子，请@Joy(乔一)-副船长-广州 帮忙挖得更狠一点（不知外在盔甲有没有化一点，但心的韧性感觉比以前强了）。

【改】行为上有改变（以前会得理不饶人），但更多还是用的头脑，用理性在解决问题。后不断追问自己：“若妈妈真的坚持要装，自己能不能做到心无挂碍？”感觉总还有点。

（是什么挂住了呢？帮我再挖一挖）

点评：被带走了一段，最终还是能想起来觉察，盯。这次很认真地盯，感知身体反应，点个赞。

最后的处理方式也不错。真正看见和盯住了，挖在挖自己，改就自然回到了当下，越来越智慧了。

确实是杀人式心病。还好你看见了。

除了杀人式心病，为什么装空调会引起你的情绪，①把金钱看得很重要；②平时与妈妈相处的模式，没有把自己放在一个更低的位置。

做家庭的服务员，特别是做妈妈的服务员，很适合你。降伏其心，让自己像哈达一样柔软。

@安一新船员—江苏

9月17日【4】

明天我爸六七，今晚办事，有亲戚朋友过来，请人来忙菜的。等大家吃完了，我妈又在找东西，问这个问那个，说什么什么没了。

【看】见尴尬，难为情，也有一份恼火。

【盯】从胸口开始隐痛，迅速漫延开来整个胸腔，深吸一口气，又吐出来。止语，一会儿胸口气息平和下来（就是个老小孩）。

【挖】

1. 好面子，在乎别人的看法；
2. 对自己有期待，想尽快柔软下来，导师说到，自己就要做到；
3. 把自我看得依然比别人重（这两天对境一次比一次厉害，我差点招架不住，又掉进情绪的沼泽地）。

【改】

1. 跟我妈说：不着急，我来找。于是放下手头事务，默默去找我妈以为没了的东西，看到东西，妈妈逐渐安静下来；
2. 跟做饭的师傅背地里打招呼，希望他们多包涵；

【自评】

虽然提前有觉察，但仍差点被带走，但这次感觉胸口堵着的气很快就散开了，不断提醒自己，这是我妈的情绪按钮，也是我的执着点，我不能上自我的当。

总之，【看】的仍晚了点，仍需多练习座上修。

誉婵副船长：

@安一新船员—江苏

有看到妈妈的惶恐不安、手足无措吗？

有没有想过抱抱妈妈、安抚一下妈妈？

9月18日【2】

【背景】晚上点灯人培训会议结束后，了解到我们组有同学已有好几个证了，而我还是个小，却临时客串了个队长。

【看】看见了纠结（要不要将队长请有经验的同学当）

【盯】看见就消失了

【改】

1. 将小组群二维码发给没进群的两同学，正常在群里互动，也不挂碍了。
2. 祝福安心小队携手闯关顺利。

事后【挖】：

1. 不自信，担心做不好。
2. 对名有执着，有评判。觉的没证就当不好队长，觉得证越多的就越有资格当队长。

~~~~~

点评：【看】见的很及时

【改】的也不错，没有再挂碍纠结谁来当队长。一担心就祝福，在这里会不会有些期待的心理？

事后【挖】的还行，这里会不会有在乎别人看法，不想动来动去的，怕麻烦的心理呢？

看见，消失，改变行为，挺好的呢。

挖的方面，担心做不好背后是不是在意面子，有做得好的人设。

只要大家好就行，自己好不好没关系，当好队里的服务员。队长带个“长”字，是地位最低的。

关于不自信，蓝狮子说，接纳自己不自信的人会开始变得自信起来。

@安一新船员—江苏

## 9月19日【3】

【背景】今晚队友在单位值班，我一个人睡在二楼，外面漆黑，风夹杂着雨滴，吹得树叶哗哗响。突然屋后传来声响。

【看】见害怕，忍不住念头纷飞，开始编故事。

【盯】住胸口的心跳，把手轻轻放在胸口，感受温热的双掌与身体的接触，深呼吸，气息逐渐平缓下来。

【改】

1. 给队友打了个视频电话；
2. 打开窗户，用手电筒照看了一下屋后。
3. 打开学习视频观看；

【事后挖】

1. 喜欢编故事，不了解真相，自己吓自己
2. 希望得到别人关注

【自评】

【看】见的有点迟，已经开始编故事了。（可以想象）

能【盯】住身体的感受，这点还好

【改】能用转移注意力的方式缓解害怕，不过还是要多练习座上修，当感受那也只是个念头时，可能就没那么害怕了。

## 9月20日



【背景】下午看读书路考群信息，周日书考还差 1 人，负责人@我，问是否可以参加？而我已经报名周一晚上专门为 14 期天空营同学举行的书考。于是想着周日要是早点考好了，周一就可以安心做小书童了，紧接着就截图发给读书会负责人泽碧同学，并准备编辑信息咨询是否可行？

【看】见一刹那的纠结。

【盯】心神不定，有点慌。盯住，很快心安下来。

【改】

1. 撤回截图信息；
2. 正好群里有人想报名，因为我在前面，所以让我优先报。我说：你来，我周一考，先观摩学习。

事后【挖】

1. 喜欢用大脑思考，权衡什么才是最佳路径？有点急功近利的倾向。要做就一定要最好的、最优的。
2. 简单的事情复杂化。当时没有想到少一个路考的，文章、人员还得重新调配，牵一而动全身。第一念只考虑自己，未思量别人，还是把自我看得太重。

~~~~~

【自评】

【看】见的及时，所以就容易【盯】住，【改】的也就顺畅。

后面【挖】的部分，看出来还是有点后知后觉，大脑、自我、习气仍比较活跃，仍需不断历练，在生活的点点滴滴中去看到自己的起心动念，真正从心上下工夫。

点评：能看见细微的情绪并盯住，挺好的。

改，既然纠结，那就怎么对众生有利怎么来。

挖，应该是挖纠结情绪背后的执着、模式或习气。

@安一新船员—江苏

9月21日【2】

【背景】每天早上抄三部心经，今天早上在编号时发现，如果抄 4 部，就是 333 遍了。

【看】小窃喜后带来的小纠结（看到后即消失了）

【改】反者道之动，就抄 3 遍。

事后【挖】认为特别的名相，能带来好运或改变。

比如看到连续几个相同的数字（天使数字），会想它的特别寓意，其实还是一种心理安慰，会将外在的某种名相与当下的心境相联系，心随境转，还是向外求。

~~~~~

【看】见越来越隐微，也比较及时，所以【改】的也快。其他还好，多练习。

@Joy(乔一)-副船长-广州

## 《如果没有明天》-遗书

### 第一封

亲爱的老公，见字如面：

这应该是我第二次给你写信吧，也从没有这么称呼过你，没想到最后是以这样的方式跟你告别，在最后这一刻，有些话想对你说：

有人说：婚姻都是前世注定的姻缘，我相信。记得当年好几个人帮我做介绍，学历比你高的，长得比你帅的，家庭条件比你好的都有，但只因我家那只见人就咬的大黑狗，看见第一次来我家的你，居然没吭声，我觉得就是你了。

结婚前，好多人听说我跟你正在谈婚谈嫁，都觉得我下嫁了，都不看好我们，因为那时你是个出了名的浪子。

结婚后，似乎被别人言中了，我们之间的婚姻经历了近十年磨合期，没有争吵，只有无尽的冷战。所幸，我们一起走过来了，也曾笑言，我们是先结婚后恋爱。

近十多年，我们相处还算融洽，也许因为曾经的这一段经历，我一直保持经济独立，对你从不敢有过多的期待，只愿你对儿子能尽一份做父亲的责任就行。所以，我一直以为是我在忍让，包容你。

而在这一次处理我爸的事情中，你是那么尽心尽力，任劳任怨，做了一个儿子都无法做的事，这让我再次审视我们的过往，才发现，我错了，原来是你一直在背后默默包容我，呵护我的周全：

我吃素，还能去酒店时，你总是跟服务员一再确认我的饭菜，强调注意点；

后来不便去酒店，也不再参加朋友及家庭聚餐，面对别人的质疑，也是你挡在我前面，帮忙解释；

亲戚家有事，是你开车带我妈去；

平时工作上有了想法，你会坐在我旁边慢慢剖析给我听；

儿子上大学后，每个月的生活费你总是主动发过去；

买车，我理财的钱未到期，你直接刷卡，说我有；

有朋友喊你吃饭，你总要打电话问我，要不要帮我先煮好饭

.....

在人生最后这一刻，回想起这一幕幕，我觉得此生遇见你，是我的幸运，所以，我想将我妈和儿子托付给你，相信这个家有你撑着，我会很安心！

银行卡的密码我已经告诉你了，房子你看着办，给儿子也好，你留点给自己也行，我相信你能处理好。

我妈那边，让我有些不放心，因为她的情绪就是六月的天，说变就变，我担心她会触怒你，其实她就是老小孩，什么事顺着她点，多包容她，她就生了我一个女儿，现在女儿没了，她也没有依靠了，你就是她的儿子，有空可以带她出去走走，散散心，陪她说说话，让她安度晚年。

我们的儿子，已经长大了，现在能自食其力，也还算孝顺，以后他婚姻什么的，多尊重他的想法，不要干涉，儿孙自有儿孙的福。

以前，我总是忽略你，觉得我跟你之间干干净净的，没有太多的牵扯，而今，才发现，少年夫妻老来伴，在人生半百之年，没有伴了，我突然发现，你成了我最后最牵挂的人。

从前，我总是劝你不要抽烟，后来不劝你了，因为不想改变你，只是记得抽点好烟，那对身体危害小点；

我走之后，不要总在外面吃，在家里吃健康点，对自己好点；

若可以，希望你能再找个伴，毕竟孩子不在家，一个人冷冷清清的，有人陪着说说话挺好的，我会祝福你们的！

至于身后事，能简单就简单点，唯一一条：不杀生，其他你看着办。

最后，想说，和你一起走的这半生，虽风风雨雨，但我依然觉得值得。谢谢你！

## 第二封

亲爱的家人们，见字如面：

这一次我爸的去世深深触动了我，他将一年田里的化肥都买了，如今，肥料堆砌在那里，而我们却再也看不到他了。才敲下这几个字，就忍不住哽咽了。

我想，我爸一定会有很多的遗憾，会挂念他心心念念的土地，会有许多话想对我们说，只是再没机会了。

我不想自己留有遗憾，所以想对你们说点什么。真的动笔，却发现一句话也说不出来。

年近半百，一直环绕在心头的是：

人死真如灯灭吗？

若真这样，那人活这一世到底为了什么？

人生的意义到底在哪里？

好的来世？利他？经历？大同世界？

.....

书本中的答案太多，我的答案只有我自己去寻找。

有一个师父说：亲人留给后辈最后的、最珍贵的礼物是死亡！我爸的死让我思考，若哪一天，我真的突然离去，该怎么办？有一些事，我想还是先交待清楚：

1. 我早已申请了遗体捐献，届时希望你们不要阻拦，不要执着于留个全乎的身体，让我如愿吧，若你们想我了，还可以去看看那些移植了我器官的人，也算是一份寄托吧；

2. 为我办后事不杀生，一切从简。命运都可以改，何况风俗。

3. 我离开后，你们三人将相依为命，要彼此关照，互相扶持。

儿子，你已经 25 了，我好欣慰看着你已长大成人，也感恩你让我体验了无条件地去爱一个人是怎么一种感觉，让我感觉，有机会去爱一个人是多么幸福的事。妈妈对你无所求，你一个人在外照顾好自己。还记得前几年，我带你去喝茶，见一个哥哥，是因为我想把你引入一条修为自己的道路上来，那时我不懂发愿，但我心里暗暗祈祷，若能让我儿子走上这条路，我愿少活十年。后来，我明白，我有想改变你的执着，于是，我让你做回了自己。儿子，好好体验这难得的人生！

另外，你爸抽烟，三高，你奶奶现在经常腰痛，若有时间，经常打个电话回来问候一声，让家人安心，好吗？

妈，只这一声，我已心痛欲裂。我知道你若得知我将离去，最心痛的人是你，我知道在这世上，能用命来换我一生安康的人，除了我爸，就是你了。此时此刻，我最想对你说的一句话，就是“对不起”

妈，对不起，这么多年来，我总是和你对着干，让你伤心难受；

妈，对不起，我总是看不惯你的作为，还总是说教，现在才明白女儿是多么地无知；

妈，对不起，若有来生，我会好好修行，若有成就，先来度你和我爸，让你们不再经受被情绪折磨的痛苦；

妈，对不起，我错了，你能原谅你愚痴的女儿吗？

妈，若我走了，记得好好吃饭，吃点新鲜的，腰痛记得经常擦药，开心地过好每一天，女儿才安心。

这一生，因为有你们的陪伴，我不再有遗憾；

来生，也许我们还会相见，我好希望我们能成为同修，一起走上一条觉醒大道；

来生，让我们都能清静、精进地修为，彼此不再相欠。

我相信，我们会一直在一起，我永远爱你们！



之必  
路經

科学让人不痛，  
佛法让人不苦。

— 安



14期不二飞船