

必经之路天空训练营

# 船长参考手册

版本号: V0.2.0



必经之路出品

# 目录

---

第 1 章 大海航行靠船长	3
1.1 一些建议	3
1.2 关于作业	5
第 2 章 预备周：你准备好了吗？	8
2.1 作业参考：	9
2.2 勇士四大原则	10
第 3 章 第一周：看见念头的表演	14
3.1 作业参考	15
3.2 静坐觉察	16
3.3 闹铃觉察	17
3.4 桔子觉察	18
3.5 起床觉察	19
3.6 吃饭觉察	20
3.7 走路觉察	21
3.8 洗碗觉察	22
第 4 章 第二周：情绪是最好的修行对境	23
4.1 作业参考	24
4.2 随机静坐觉察	25
4.3 情绪觉察	26
4.4 三种发愿	27
4.5 开车觉察	28
4.6 扫地觉察	29
第 5 章 第三周：生活处处是修行	30
5.1 作业参考	31

---

5.2 即刻觉察 . . . . .	32
5.3 我看见 . . . . .	33
5.4 如果没有明天 . . . . .	34
5.5 善良 24 小时 . . . . .	35
5.6 关爱 24 小时 . . . . .	39
5.7 止语 24 小时 . . . . .	40
第 6 章 点评要点	41

## 大海航行靠船长

---

天空训练营，是专门引导新同学在生活中修行的线上课程。以《觉察之道》为基本教材，由修行老师和各位船长等志愿者，带领新同学一起学习觉察，实践在生活中修行。

### 课程目标

1. 让同学掌握什么是觉察，什么是在生活中修行。
2. 让同学学会用觉察对治情绪。
3. 教导一些基本的修行方法。

### 1.1 一些建议

以下建议来自蓝狮子的分享。

1. 在天空营，船长是陪伴者、观察者和引导者的角色。每位船长尽可能了解本队学员的原生家庭状态，帮助其更有效地进入觉察。船长需要不断探索如何激发每个同学自己的内生动力，令其意识到觉察对生命的意义。

2. 船长每天要花两个小时以上，了解、关心和帮助小队同学。除了小队群里讨论外，最好是多私下一对一的方式沟通交流。观察清晰每位同学的状态变化、交的每个作业、群里的发言，及时给到鼓励支持及合适的引导建议。

3. 船长现在做的是引导新同学走修行之路，责任很重，一定要重视这件事情。船长引导同学真的学会了觉察，可能会改变他的一生。请多观察、多包容，多一点耐心。

建议船长每天晚上想一想：我今天在这件事上，花的时间够吗？我有没有偷懒？同学需要帮助时，我有没有给到他们足够的帮助？

4. 对船长来说，天空训练营的整个过程都是修行，每天都是考试，会有各种考验。每个学员都是一个不一样的考题。当然也不用太有压力，只要足够重视，尽自己能力去做就好。只要主线是在生活中练习觉察，每位船长可以做出自己的特色。如果遇到任何困难疑问，都可以在船长群里提出，随时私信营长，也可以向七师父求助。

5. 船长自己的提升很重要，对于修行和觉察的理解需要不断提升。觉察是可以持续不断深入的，最基本的是对于情绪念头的看见，看见以后还可以发现它背后的模式，最后，怎么样能够让自己真正在那一刻成为天空，以及保持天空的状态。需要船长对自己的修行提更高的要求。

例如：每天半小时的静坐，每天觉察身体的动作，看见自己的念头，看相关的视频和资料，交觉察作业，跟同学们一起学习。保持初学者的心，认真对待每一次学习，常学常新。越练习会越深入。船长修行提升了，整个小队都会受益。

6. 船长对《觉察之道》要反复阅读理解和运用，清晰透彻，结合自己的实修，要有自己的理解。对课程大纲的必修内容和选修内容，都需要提前深度学习并熟悉掌握，这样可以根据每位同学不同的情况，给到相对合适的学习内容建议。

7. 教材、视频和作业只是辅助工具，人是关键，船长需要关注每位学员本身的状态。如果船长了解到同学可能有阅读困难，不太会看文字或视频，或者确实因为一些特殊情况，时间没那么多，可以考虑和他多语音聊天，少看点文章视频。学习大纲只是基本的参考，每位船长如果明确同学的实际情况，可以适当调整，不一定要完全按统一要求来。

8. 船长在和同学聊天时，要谦虚善巧地把自己对修行的一些理解见地，特别是自己有感触实践体会过的内容，在小队里多分享，帮助同学提升修行见地。在磨砺班或其它群里老师的修行分享，也可以发小队群。

例如，我理解的修行是什么样子的。书上写的是降伏其心，什么是降伏其心？我理解的修行就是我们能够看见自己的习气，不被习气所带走，能够看见自己的模式，打破和跳出这种模式，超越它们，就是修行。

类似于这种，你觉得对于个人修行特别有影响的一些见地理解，你很有感触的一些文字语句，都可以和小队的学员分享。从某种意义上，这对新同学来说是一种见地的熏习。

9. 船长要看到同学的模式和需要，让大家态度上重视天空训练营的学习。帮同学建立信心：对自己、对修行方法、对必经之路的信心。学习觉察需要一个过程，允许同学比较慢，找到合适自己的节奏，尊重每个人的意愿。船长可以提建议，但不用太期待，允许同学不改变。有些同学可能没那么精进，都是正常的。修行是个人的事情，如果同学自己不重视，外界也很难起作用。不一定所有同学都要毕业。

10. 同学们一开始学习的时候，可能会当成知识去学，但实际上觉察是每个人本身就会的，船长要做的就是慢慢去引导同学，让大家在日常生活习惯中多去实践练习，把这个环境创造出来，只要同学足够认真用心对待，改变会自然发生。

学习第一周后，如果发现同学还没进入状态，可以私下沟通引导，如果沟通后，发现其学习态度还是不认真重视，请及时反馈给营长去和学员沟通，有必要时请七师父帮忙处理。

11. 船长要明白，觉察的核心是在生活中应用，最重要的是，情绪念头起的那一刹那能马上看见。前期尽量不给新同学提过多要求和解释，按照觉察课程的内容方法，听话照做就好。例如有同学问禅定境界和能量之类的，船长可以说我不知道，我们也先不讨论。如果同学有疑问的话，他可以问七师父。

12. 整个过程中，船长可以根据每位同学的基础和对觉察的理解，给不同建议。同时，需要把学习群里比较典型及重要的作业和点评分享到小队群，说明重点，请同学分析理解，尤其是本队同学的作业和点评，可以发到小群讨论。请同学留意看大群其他同学的作业和点评，鼓励同学如有不清楚的点也可以拿到小队群里探讨。

如果发现同学内容或格式有问题，可以找书中的比较好的例子。船长也可以小群里改同学的作业，改一版正确的，这样同学自己也会对比问题去理解，就明白下次可以怎么做了。

13. 对于结果，因上努力，果上随缘。对于过程，需要特别重视，带着爱和真诚，用心看见和陪伴每一位同学，力所能及地提供帮助。如果每位船长自己对于觉察的理解足够，就可以清晰地认识到小组同学的水平是否增长。

14. 船长要及时点评小队群里的学员作业。点评是很好的机会，检验自己对觉察的理解程度。如何知道对自己的理解是否足够透彻？如果拿不准，不知道到底该不该说，这说明可能理解得还不够透彻，要及时请教指导老师或者其他同学。**千万不要不懂装懂。**当理解足够透彻的时候，看一眼就会知道作业的问题在哪儿。

15. 整个过程中遇到任何问题和困惑，或是建议想法，都可以在船长群里提出，或私信营长，共同优化船长天空训练营的课程方案。每一小队，营长和指导老师都会入群观察，如果发现有问题会私信船长。

小队里以船长沟通引导学员为主，如果船长不清楚如何回复时，可以艾特 (@) 营长或指导老师，寻求帮忙。要学会善用资源。

踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身！

祝福每一位船长！希望你们能通过天空训练营，和新同学们共同学习成长！

## 1.2 关于作业

### 1. 不要收集树叶

大家看视频，看文章，不是为了交作业，不是为了记知识点，是为了提升你的“见地”，是为乐让你对照自己的生活、行为、观念和想法，发现偏差，然后做出调整。

所以，反复说：修行，不是学知识。也不要当成学知识。

不要为了交一个完美的作业而交一个完美的作业……这真的没意义

不要成为两脚书橱，不要成为驮经书的骡子……

蓝狮子不是要你每天拿着口袋捡树叶啊，是想帮你成为一棵树啊！

你要成为一棵树，哪怕很小的树，你会长出自己的树叶。

你捡来的树叶，都是别人的，是不变的，是死的。

你自己长出的树叶，哪怕一开始很小，也不多，但那一定很美，它是活的，是有生命的，是最美的树叶！

不是让大家不做笔记，那个要求是给燕萍同学的。我是提醒大家做笔记不是为了交作业。

如果你记不住，又觉得讲得很有道理，那可以做笔记。但主要的目的，是为了提醒自己，以后要按照老师讲的去实践，而不是为了交作业。

每个人内在，没有任何东西。

如果有，那都只是知识。

蝴蝶很美，做成了标本，那就是死的。

蝴蝶是智慧，但做成标本的蝴蝶，就是知识。

每片树叶都是蝴蝶，但被你捡起来搜藏起来，就成了标本。

智慧没法收藏，没法做成标本。

智慧就像一团火，你怎么能把一团火做成标本呢？

蓝狮子讲得再好，也好不过佛陀。

如果要收集知识要点，佛经浩如烟海，去背诵佛经，远远比看蓝狮子的视频和文章更好。

但这没意义，这不是修行。

如果这样收集知识要点就是修行，那些大学里研究佛学的博士、教授，早就成佛了。

每个人内在，没有任何东西。

但真是这个没有，又能生出任何东西。

这就是一无所有，又无所不有。这就是本自具足。

## 2. 看视频该不该做笔记？

蓝狮子不是让大家不做笔记，也不是让大家做笔记。修行，没有必须如何做，或者不能如何做。所有的方法，都是用来对治“我执”的。

就像燕萍特别喜欢做笔记，甚至一个字一个字打出来。老师会让她不要做笔记。不是因为对错。

而对某些从来不做笔记的同学，老师可能会让他多做笔记。

有同学特别喜欢打坐，老师可能会让他少打坐，多做其他练习……

这也是为什么修行需要老师指导，而不只是看书学习的原因之一。

### 3. 该如何交作业？

让同学交作业不是目的，做练习才是目的。有同学如果实在没时间写作业，可以只做练习，不交作业。例如，每天静坐觉察，每天都做，但不一定要交作业。

学员交作业，是为了让船长和老师，评估同学是否掌握了练习的诀窍。因此，作业有两点需要特别注意：

第一、一定要真实，不要编作业。不要为了作业漂亮，而去编一个作业。或者，根据船长的意见，把之前的作业改成一个合格的作业。这个意义不大。

针对某个作业，船长提出了建议，提出该如何修改作业，学员可以下一次做练习时注意，在再次交作业时修改，而不是要把之前的作业改成船长满意的（这样意义不大）。

第二、可以简化作业。如果船长已经确定同学已经掌握某个练习的关键点，可以让同学简化作业。

例如某同学交了【吃饭觉察】作业，船长觉得他已经完全明白了【吃饭觉察】的关键点，下次就不用交那种写几百字的作业了，只需要写一句：今天做了吃饭觉察，两次。

例如船长确定某同学掌握了【静坐觉察】的关键点，以后同学交作业可以直接写：今天静坐觉察两次，共 30 分钟。



## 预备周：你准备好了吗？

---

### 课程目标：

1. 了解课程安排、交作业方式、沟通方式，理解课程的目标。
2. 要真正准备好：心理准备好，时间准备好！
3. 对生活中修行，有正确的理解。
4. 通过练习，能看见某些特定的念头。

### 见地要求

1. 相信：相信老师，相信方法，相信自己。
2. 老实听话：听老师和船长的安排，不用问为什么，严格按照作业要求执行。
3. 全力以赴：这段时间把练习觉察当成最最重要的事。
4. 真正的修行，不是得到好的，拒绝坏的，而是成为天空。
5. 随着修行进步，有些问题会不再是问题。
6. 修行，是降伏自心。修行要朝心上下功夫。
7. 在日常生活中看见习气，能不被习气控制，就是在生活中修行。
8. 觉察是知道此刻的正在发生。
9. 觉察的关键：不跟随，不评判。

### 沟通方式 9 条：

1. 相互之间称同学。不要叫“家人”、“师兄”、“同修”。
2. 不开男女间玩笑、不讲荤段子。
3. 不宣传宗教，不转发宗教活动（类似法会、募捐等）。
4. 在微信工作群，要认真严肃一点，不开玩笑，不抖机灵。
5. 微信尽量发文字消息，不得已才发语音消息。
6. 微信和人语音沟通前，请提前发消息确认对方是否方便。

7. 微信添加对方为好友，要自我介绍并说明加好友的原因。
8. 微信发文字消息，尽量多加一些空行，看起来更清晰。
9. 尽量一次性发完消息，不要每次发几个字，连续发多次。

## 2.1 作业参考：

1. 第一天：自我介绍。
2. 第二天：看视频《修行的七个忠告》（65 分钟）。
3. 第三天：看视频《在生活中修行的目的》（32 分钟）。
4. 第四天：看视频《苦从何来？欲望和自我的关系》（36 分钟）、视频《什么是觉察？》（24 分钟）。
5. 第五天：【挑战 24 小时不思他人过】
6. 七天内认真阅读一遍《觉察之道》

## 2.2 勇士四大原则

何为勇士？

不再害怕被伤害！

修行最大的敌人，不是欲望，而是虚伪。

### 【挑战不说谎】

我们在生活中，会习惯性敷衍应付，有时习惯性不说真话。在接下来的 24 小时里，要注意自己的语言和念头，一旦发现自己想要说谎，就赶紧停下来，换一种方式表达。

**要求：**看见自己想说谎的念头，最终选择不说谎，哪怕善意的谎言也不说。真话不全说，假话绝不说。

**提醒：**

1. 关键在于要及时见自己想说谎的念头。
2. 不要分享关于说谎还是不说谎的经验体会。
3. 作业描述时，把重点放在看见念头上。
4. 挑战结果不是最重要的，关键是要看见念头。

为什么人会不由自主地抱怨？

因为这样可以掩饰自己的无能。

### 【挑战不抱怨】

我们在生活中，会习惯性抱怨，有时喜欢抱怨人，有时习惯抱怨公司，有时习惯抱怨这个社会，抱怨世道不公等。在接下来的 24 小时里，要注意自己的语言和念头，一旦发现自己想要抱怨，就赶紧停下来，回到当下，该干嘛干嘛。

**要求：**看见自己想抱怨的念头，选择停下，回到当下。

**提醒：**

1. 关键在于要及时看见自己想抱怨的念头，发现自己正在抱怨。
2. 不要分享关于不抱怨的经验体会。
3. 不抱怨，抱怨的对象是生活、环境、公司、社会、国家等。不思他人过，“思过”的对象是人。
4. 作业描述时，把重点放在看见念头上。
5. 挑战结果不是最重要的，关键是要看见念头。

你是真的在意那几块钱吗？

不！你要看见，这只是自我的习气。

### 【挑战不占便宜】

我们在生活中，自我总是担心吃亏，习惯性占点便宜，这是自我的特点：总是为了自己好。在接下来的 24 小时里，要注意自己念头，一旦发现自己想要占便宜，就赶紧停下来。如果可以，就反过来，让自己吃点亏。

**要求：**看见自己想占便宜的念头，选择不占便宜。

**提醒：**

1. 关键在于要及时看见自己想占便宜的念头，停下来。
2. 不占便宜，也对等于，愿意自己吃亏。
3. 不要在是否占便宜上执著，关键是看见想占便宜的念头。
4. 不要分享关于自己从不占便宜的经验体会，不是讨论道德。
5. 重点放在看见自己的习惯上，例如习惯让商家抹零，挑东西总想挑最好的，把不好的留给别人。
6. 作业描述时，把重点放在看见念头上。
7. 挑战结果不是最重要的，关键是要看见念头。

子曰：君子慎独。

师父说：群居守口，独处守心。

俗话说：静坐常思己过，闲谈莫论人非。

### 【挑战不思他人过】

我们在生活中，会习惯性地想起某人的过错，想起人家对自己的种种不好，心生嗔恨和怨念，久久不能平静。在接下来的 24 小时里，要注意自己的语言和念头，一旦发现自己正在想他人的过失，就赶紧停下来，回到当下，该做什么做什么。

**要求：**看见自己在思他人过的念头，赶紧停止，回到当下。

**提醒：**

1. 关键在于要及时看见自己思他人过的念头。
2. 思他人过，主要指自己独处、或者和人聊天时的想法。
3. 背后说人是非时，能看见，也是不思他人过。
4. 作业描述时，把重点放在看见念头上。
5. 挑战结果不是最重要的，关键是要看见念头。

## 第一周：看见念头的表演

---

### 基本要求：

1. 掌握静坐觉察的方法。
2. 能持续感知动作。
3. 掌握基本修行方法。

### 见地：

1. 修行是每一刻。
2. 头脑在过去和未来，修行是在当下。当下，没有问题。
3. 静坐时：一切都只是念头。
4. 你每一刻都是新的。
5. 修行人，要像水一样，不要被模式固定。

## 3.1 作业参考

### 第 1/2 天：观念头。

#### 【必做】

- (1) 静坐觉察，每天早晚两次，每次 10 分钟，持续 21 天。
- (2) 闹铃觉察，持续一周。

#### 【选做】

- (1) 看视频《对治我们的心、情绪、执著和挂碍》（31 分钟）。
- (2) 看视频《座上修的注意事项》（18 分钟）。

### 第 3/4 天：感知动作，看见念头。

#### 【必做】

- (1) 桔子觉察，吃零食、水果时亦可练习。
- (2) 吃饭觉察，每次吃饭都可以练习。

#### 【选做】

- (1) 挑战勇士四大原则，每天可以练习。
- (2) 看视频《家庭中修行：不抱怨，找按钮，放下期待》（27 分钟）。

### 第 5/6/7 天：感知动作，看见念头。

#### 【必做】

- (1) 走路觉察，每天可以练习。
- (2) 起床觉察，每天可以练习。
- (3) 第一周总结体会。

#### 【选做】

- (1) 洗碗觉察，每天可以练习。
- (2) 认真阅读文章《禅定、智慧、证悟，每天禅定两分钟》，写出体会。
- (3) 看视频《静心口诀：不要最好，不求完美，不为自己》（48 分钟）。

**说明：**以上的觉察练习，一开始需交详细作业，掌握窍诀后，可不用写详细作业。



## 3.2 静坐觉察

静能生慧。古人诚不我欺。

详细阅读《觉察之道》座上修部分。

找一个不受干扰的环境，关灯，没有声音，不用点香，手机等电子设备调整成静音。

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

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

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

口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

**要求：**静坐期间，出现任何情况都当成一个念头，行动上不要回应，只是知道。

**提醒：**

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

### 3.3 闹铃觉察

闹铃：“什么？我也需要觉察了吗？”

蓝狮子：“是的。你需要按时提醒同学保持觉察。”

看了这段对话，桔子表示压力很大。

设置几个闹铃，每次闹铃响，留意自己此刻的身体姿势和感觉，正在想什么、说什么、做什么，做三次深呼吸，回到身端意正。记录此刻的状态。然后继续做当下正在做的事情，并尽可能地保持觉察。

**要求：**一开始设置 3 个闹铃，以后可以逐步增多。闹铃响的那一刻，记录当下的状态，包括身、语、意，尽可能地详细记录。

**提醒：**

1. 记录状态，是让你能看见念头，感知动作。
2. 闹铃响，就是提醒你保持觉察。这是被动的，就像老师提醒你要保持觉察一样。
3. 尽可能及时记录当下状态。不要事后回忆。
4. 闹铃响了之后，尽可能长时间保持觉察：知道自己的动作、想法、说话内容。
5. 保持觉察的时间越长，对境能引起你烦恼的机会就越小，烦恼也会越少。
6. 你还可以打印“觉察”二字，贴在办公桌或者家里某个地方。看见这两个字，就相当于闹铃响了一次。

### 3.4 桔子觉察

佛陀在成道后，第一次教小朋友们吃桔子。吃桔子时，知道自己在吃桔子。

坐在椅子上，双脚平放在地上。找一个桔子，放在面前。桔子大小无所谓，方便用手剥就好。然后开始练习：

1. 慢慢伸出手，拿起桔子，仔细观察其颜色，纹路。感知桔子的温度，感知桔子与手掌接触的感觉。只需知道就好，不要好奇。
2. 轻轻用手开始剥桔子。感知手指与桔子的接触，感知桔子皮剥开后散发的香味。慢慢把桔子皮放到桌面上，然后收回手，继续剥桔子皮。
3. 看着剥好的桔子，观察桔子表面，观察其颜色，感知其温度。
4. 用手掰开桔子，分成两半，感知手与桔子的接触，感知桔子的柔软。
5. 掰开一瓣桔子，感知嘴里唾液的分泌。慢慢把一瓣桔子送入口中。感知桔子与舌头口腔的接触。
6. 开始咀嚼。感知桔子汁与口腔的接触，感受其味道，感知牙齿的上下咀嚼。可以多咀嚼几次，让桔子完全嚼碎。吞咽下桔子。感知喉咙的动作，感知汁液慢慢吞咽的过程。
7. 继续掰下一瓣桔子，重复感知，直到最后整个桔子被吃完。
8. 以上过程中，会出现念头，会想起某些人或事，知道，回到当下。

**要求：**动作尽量慢一点，看见念头，感知动作，并记录整个过程。

**提醒：**

1. 关注眼、鼻、舌、身、意的变化，记录颜色、形状、温度、触觉、味道、动作、念头。
2. 不要走神，期间如果出现别的念头，回到当下吃桔子的动作。
3. 期间不要被别的念头带走，例如想起看时间，不要理会，回到当下。
4. 如果没有桔子，吃苹果也是类似的过程和要求。
5. 刻意练习时，可以正式一点，要求严格一点。以后熟练了，不用刻意练习，而是在正常吃桔子或者吃苹果时，感知自己的动作、味道、念头等。

## 3.5 起床觉察

穿衣吃饭，日常之事。以此入道，正契时也。

醒来的第一件事，提醒自己提起觉察，练习觉察。

早上醒来，即可开始练习起床觉察。

看见自己想继续睡懒觉的念头，感知自己当下身体睡觉的姿势，四肢的位置，被子的温度。

开始起床，穿衣。感知自己的每一个小动作，看见脑海中的念头，不要被想起的某事带走，念头出现，知道。感知自己穿衣服时，身体的自然动作，那种不需要指挥而相互配合的发生。

穿好衣服、鞋子，不要匆忙，知道一切都在发生。去卫生间，上厕所。感知身体的动作，感受。不用刻意控制，只是知道。

看看镜子里的自己，微笑。开始洗脸、刷牙。每一个动作的发生，都很熟练、自然，只是知道。不要焦虑今日的工作，不用担心孩子，爱人，只是做好当下的事。

**要求：**整个起床、穿衣、洗漱的过程中，要尽可能看见自己的念头，感知每个动作，不要被念头带走。

**提醒：**

1. 一开始需要刻意练习，动作可以稍慢一点。
2. 如果发现被念头带走了，知道，回到当下继续练习就好。不用觉得沮丧，也不要自责。
3. 不用担心浪费时间。总共就是十来分钟的时间，不会浪费。过去那么多年，你起床时胡思乱想，就不算浪费？就算不算浪费，但生活不也是如此么？
4. 出现焦虑，出现担心，或者想起要去叫小孩起床，这些都只是念头，只是知道，不用去跟随，回到当下，晚几分钟再做无所谓的。

## 3.6 吃饭觉察

人活着，每天都要吃饭。这是个不错的修行入口。

准备好饭菜，端身坐正，做三次深呼吸，然后开始练习。

仔细观看饭菜，看其颜色，形状，知道自己在观看。观看时，注意不要被念头带走。慢慢拿起碗筷，感知自己的每一个动作，感知手和碗筷的接触，感知其温度。开始吃饭。

夹菜，吃饭，感知动作，把觉知放在口腔内，慢慢咀嚼食物，感知食物的味道。只是感知，知道自己在吃饭，不用刻意控制。而是所有动作发生时，自己知道。

**要求：**吃饭时，只是吃饭。不要看手机、听小说，尽量感知每一个发生的动作。记录下来。

**提醒：**

1. 一开始需要刻意练习，最好是自己单独吃饭时做此练习，还可以考虑用手机拍摄下自己练习吃饭觉察的过程。
2. 吃饭期间，如果想起别的事情，知道，不跟随，回到当下就好。
3. 不用刻意控制自己的动作、控制念头，只是任其发生，自己只是知道，回到当下。
4. 尽量让自己能在吃饭期间，一直保持觉察，感知每个动作，看见每个念头。
5. 等练习娴熟了，以后吃饭时，可以不用这么刻意。哪怕一边吃饭一边与人谈话，也可以做此练习。

## 3.7 走路觉察

吃饭时吃饭，走路时走路，就这么简单。

选择独自散步时练习走路觉察。

走路时，只是走路，不思考任何事情。放慢脚步，感受脚掌和地面的接触，感受身体的动作，踏出每一步，都知道，也只是知道。踏出每一步，都很正式，像给大地盖上自己的印章。

走路时看见景物，看见花花草草，知道就好，继续走路。头脑中出现念头，及时看见，不跟随，知道就好，继续走路。只需稍微放慢速度，不用刻意控制动作，知道所有动作的发生。

**要求：**整个过程，尽量把觉知放到身体的动作上，看见念头，回到当下。

**提醒：**

1. 这个练习关键点在于不被念头带走，不被环境带走，只是走路。
2. 可以感知脚趾、脚掌、小腿、大腿、身体、手臂、双手等身体部位的动作。只是把觉知放在这些部位就好。
3. 如果有微风吹过，感知皮肤，知道就好。如果遇到花草，眼睛看过，知道就好。如果想起某件事，看见念头，知道就好。
4. 一开始需要刻意练习，可能会有些别扭。等以后熟练了，正常走路时，也可以练习。随时走路都能练习。

## 3.8 洗碗觉察

吃完饭，你可以主动去洗碗，顺便练习觉察。

如果你不想洗碗，看见自己的“不想”。这种不想洗碗，也是一种习气。当你看见池子里又有碗没有洗，内心想埋怨某某，看见这个“埋怨”。嗯，好好开始洗碗。观察碗筷在池子里的位置，以及摆放的样子，观察碗上的油渍。看见脑海中升起的念头。

整理好衣衫，放好冷水热水，听见水的声音，感受水的温度。知道自己的每一个动作。

开始洗碗。感受手与碗的接触，感受油腻污渍，感受身体的姿势，看见油渍被洗干净，把洗好的碗轻轻放到一边，知道自己的每一个动作。洗完一个碗，接着下一个碗。洗碗，也可以变得很优雅。脑海中不要想熊猫。如果脑海中出现了熊猫，继续回到当下，继续洗碗。

观察灶台上的水渍，用抹布轻轻擦干净。洗手，把手擦干。知道自己的每一个动作。

**要求：**整个过程，要知道自己的每个动作，要看见脑海中生出的念头，及时回到当下。

**提醒：**

1. 以后可以主动多洗碗，每一次洗碗，都是一次练习觉察的机会，而且还能促进家庭和谐。
2. 过程比结果更重要。是否洗了碗不是目的，整个洗碗的过程才是重点。
3. 眼耳鼻舌身意，每一种感觉，都当成念头。不要跟随，知道就好。
4. 洗碗觉察容易产生抱怨、嫌弃等情绪，还容易升起想快速洗碗的念头，这些都要及时看见，回到当下。
5. 洗碗可以如此，洗菜、洗水果、甚至洗澡，也可以用类似的方式练习觉察。

## 第二周：情绪是最好的修行对境

---

### 基本要求：

1. 掌握对治情绪的四步法。
2. 掌握随机静坐觉察的方法。
3. 掌握发愿的方法。

### 见地：

1. 情绪，本质只是一连串的念头。
2. 利他，是消除自我的手段。
3. 逆境，正是修行时。
4. 智慧，是本自具足的。
5. 自我，是烦恼的根源。
6. 做念头的主人，而不是做念头的奴隶。
7. 最强大的防护，是不需要防护。



## 4.1 作业参考

### 第 8/9 天：情绪觉察。

#### 【必做】

- (1) 随机静坐觉察，每天七次。
- (2) 情绪觉察，每天交一次情绪觉察作业，持续一周。

#### 【选做】

- (1) 看两篇文章 文章《在嗔恨中修行》、文章《在嫉妒中修行》。
- (2) 看视频《不要有期待》（30 分钟）。
- (3) 看视频《都是我的错》（36 分钟）。

### 第 10/11 天：找情绪按钮。

#### 【必做】

- (1) 阅读觉察之道第五章，找出自己三个情绪按钮。
- (2) 看视频《解读世间八法》（34 分钟），找出熟人的三个情绪按钮。

#### 【选做】

- (1) 开车觉察。
- (2) 看视频《情绪，看戏，演戏》（1 小时）。

### 第 12/13/14 天：学会发愿。

#### 【必做】

- (1) 交一次情绪觉察作业到大群，请某位船长为你点评。
- (2) 学会三种发愿，每天可以练习。
- (3) 第二周总结体会。

#### 【选做】

- (1) 阅读文章《在吃屎中修行》。
- (2) 看视频《在病痛中修行》（50 分钟）。
- (3) 看视频《回到原点的方法》（90 分钟）。

**说明：**以上的觉察练习，一开始需交详细作业，掌握窍诀后，可不用写详细作业。

## 4.2 随机静坐觉察

有了这个方法，只要你想，当下就是修行最好的时机。

随时随地，只要有时间，都可以练习随机静坐觉察。可以在车上，可以在办公室，可以站立在路边，可以在草坪上，都不是问题。如果条件允许，保持后背自然挺直，让自己自然放松就好。然后开始练习。

无论感受到什么，听见什么，看见什么，想到什么，都当成念头。知道就好。不用刻意要求时间，几十秒，几分钟，都可以。

**要求：**尽量不被外界环境影响，把所有的影响都当成念头，知道就好。

口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

**提醒：**

1. 练习随机静坐觉察，需要对静坐觉察的方法掌握娴熟。
2. 听见声音，身体有任何觉受，痒、痛、不舒服，都当成念头，知道就好。
3. 尽量不跟随念头，不被念头带走。发现被念头带走，知道就好，继续观念头。
4. 发现被念头带走了，不用评判，不要懊悔。这种发现本身就是一个成功。
5. 如果外部环境干扰太大，可以有意识把觉知放在身体的各个部位，依次感知身体，然后继续观念头。
6. 不是控制念头，不是消灭念头，也不跟随念头，而是看见念头，知道念头，就像天空看着云卷云舒，就像大地看着万物生长。

## 4.3 情绪觉察

情绪是你的朋友，当她出现，要感到高兴。

情绪就是念头，一个接一个的念头。

仔细阅读《觉察之道》第五章。是的，我说的仔细阅读，是至少认真阅读三遍以上。并非要背下来，而是要理解【看】【盯】【挖】【改】，以及每个步骤的要点。

日常生活中，“看见”每一次情绪的出现。情绪出现，就是练习觉察的机会。尽量及早看见，不要等到情绪爆发了才意识到。

看见情绪的苗头，如果情绪比较强烈，要“盯住”情绪。感知情绪下身体的反应，最后重点感知反应最强烈的部位，感知其变化，直到明白自己不会被此情绪带走。

“挖掘”情绪背后的执著点。情绪的出现，都有源头，追溯源头，才可能放下执着，彻底破除情绪。主要不要挖到别人身上，是从自身找问题所在。

“改变”一贯的行为。针对自己平时遇到情绪而出现行为，反其道而行之，以此让自己加深印象，也能有助于破除执著。

**要求：**出现情绪，一旦看见，全力以赴。认真记录四步过程。

**提醒：**

1. 此练习主要针对稍强烈的负面情绪（愤怒、焦虑、恐惧等），如果一些轻微情绪（如抱怨、尴尬等），不一定严格需要【看盯挖改】四个步骤，可能只需要【看改】就可以。
2. “挖掘”情绪的执著点，是当下一瞬间的事，也可以事后继续挖掘。可能是看见了自己或他人的模式，也可能是自己对某件事某个人放不下。
3. 最后一定要“改变”行为，不用找理由，这就是原则。不改变行为的练习，都算失败。
4. 一开始需要刻意练习，严格按照四步来分析记录。等熟练了，这四个步骤会是一瞬间的事情。
5. “挖掘”执著点，是可以反复挖掘的。随着你的修行越好，也会越挖越深。有时可以请老师或其他同学帮你挖掘。

## 4.4 三种发愿

神通抵不过智慧，智慧抵不过业力，业力抵不过愿力。

真诚发愿，是一种很实用的方法，可以让“自我”无所作为，还可以培养慈悲心。而当慈悲心生起，自我就会减弱，烦恼也自然会减少。

这里介绍三种发愿方式：

1. 早起发愿。例如：愿上帝（或者是菩萨、佛陀、真主、祖先、师父）加持我，今天所做、所想、所说，都是为了利益一切众生！

这种发愿，一方面是说出自己愿望，也是表明决心，一方面是祈请加持，让自己更有力量。

2. 遇事发愿。例如：如果某事成功，对众生更有利，请上帝加持我成功。如果某事不成功，对众生更有利，请上帝加持我不成功。

当你遇到某件事很纠结、紧张、焦虑时，你可以选择这种发愿方式，做好当下的事，把选择权交给上帝。

3. 慈悲发愿。例如：愿上帝加持我，我愿替妈妈承受牙疼带来的所有痛苦，愿她能早日康复。

这里是以妈妈为对象，以牙疼为例子，但可以扩展到发愿替众生承受疾病带来的所有痛苦。这种发愿，很适合在自己病痛时使用。这样也能让自己的病痛变得有意义。

**要求：**发愿要真诚，勇敢。

**提醒：**

1. 阅读文章：[在病痛中修行](#)。
2. 发愿，是愿望，也是誓言，要认真对待。如果不够真诚就不要发愿，不要做表面功夫，这没有意义。
3. 发愿的方法不涉及宗教，就像我们生日许愿一样。
4. 慈悲发愿，如果一开始不敢发大愿，可以从身边人开始逐步扩大范围，父母、子女、朋友、同事、社会所有人、众生。虽然这种愿望不一定真能实现，但你要做好愿望实现的准备。
5. 不要自己害怕被“发大愿”伤害，它能伤害的只是“对自我的执著”。

## 4.5 开车觉察

开车时，知道自己在开车。

这不是废话吗？如果你能做到，这就是修行。

开车觉察，可以长时间练习自己的觉察能力，眼睛看到的、耳朵听到的、身体感受到的，以及脑海中的念头，都是需要感知的对象。开车时，关闭收音机或者车内音响，只专心开车。

眼睛看见路况，只是知道，该如何处理就如何处理。看见堵车，若有焦急念头出现，看见念头，知道；看见有人加塞，若有抱怨念头升起，看见念头，知道；看见某个特殊车牌，若有好奇或联想的念头出现，看见念头，知道；看见路边行人、车辆、路旁景色，只是知道，不跟随。耳朵听到的车鸣、马达声，都只是知道，不跟随。

感知手握方向盘上的感觉，感知脚踩油门和刹车的感觉，感知臀部和座椅接触，感知背部和头部，感知自己的呼吸。如果发现有人在想其他事，回到当下，继续感知。

**要求：**整个过程，不被外界环境带走，只是做当下该做的事。

**提醒：**

1. 开车觉察，有不可预料的外界环境干扰，难度会有点大。一开始练习，可以是独自开车时练习，等熟练掌握之后，只要是开车，也可以随时练习。
2. 不用担心开车觉察会带来危险，平时开车遇到紧急情况，都是身体自动反应。开车觉察能让你不会走神，回到当下，反而会更安全。
3. 练习的难点，在于外界环境会很容易导致情绪出现：抱怨、焦虑、愤怒等，要及时看见这些念头的出现。
4. 被外境带走，或者被念头带走，没关系，回到当下继续感知就好。
5. 整个过程中，提醒自己回到当下的那一刻，就把感知放在双手上。

## 4.6 扫地觉察

最早的扫地僧是佛陀的弟子：周梨盘陀迦。他很愚笨，一句偈子都记不住。佛陀让他每天扫地，他最后证得阿罗汉果。

扫地时能一心扫地吗？不胡思乱想，不怨天尤人，看见念头出现，知道，回到当下，安心扫地。

观察扫帚的形状，观察待打扫的地面。感知自己此时的姿势，感知自己脚掌和地面的接触，知道自己在感知。如果此刻有念头升起，看见。

拿起扫把，感知手掌和扫帚的接触，感知扫帚的重量，开始扫地。感知身体的姿势，感知身体的每一个动作，听见扫帚扫地的声音，看见垃圾的滚动、聚拢，知道就好。若有念头出现，回到当下，继续扫地。不用刻意控制扫地的动作，只是自然扫地，然后感知发生的一切。

扫地时只是扫地，整个世界都只有扫地。

**要求：**整个过程，要知道自己的每个动作，要看见脑海中生出的念头，及时回到当下。

**提醒：**

1. 扫地，是很好的隐喻。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。
2. 有时不愿扫地，觉得这是小事，繁琐之事。这也是一种习气，看见这种想法。以后可以主动扫地，扫地也是修行的入口。
3. 扫地是个全身运动，感知身体的动作，看见念头的出现，都只是知道，不跟随。如果思绪飘飞，看见就好，回到当下，继续扫地。
4. 每一次知道自己被念头带走，就是回到了当下。这是好事，这也是进步。
5. 妈妈再也不担心你不做家务了！

## 第三周：生活处处是修行

---

### 基本要求：

1. 懂得如何把觉察融入到生活的点滴之中。

### 见地：

1. 生活处处是修行，到处都是修行的入口。
2. 练习觉察，就是练习觉察的目的。踏向彼岸的每一步都是彼岸本身。
3. 提起觉察，就是最好的状态。
4. 不期待改变他人，也不期待他人改变。
5. 真正的我，就是那个无所不在的觉性，也是这一切。

## 5.1 作业参考

**第 15/16 天：即刻觉察。**

【必做】

- (1) 情绪觉察，每天交一次情绪觉察作业，带上自评。
- (2) 即刻觉察，坚持两天。

【选做】

- (1) 我看见，练习。
- (2) 看视频《诸恶莫作，众善奉行，自净其意》（32 分钟）。

**第 17/18 天：善良 24 小时。**

【必做】

- (1) 情绪觉察，开始互评。
- (2) 善良 24 小时，至少 1 次。

【选做】

- (1) 扫地觉察。
- (2) 看文章《随时准备去死》。
- (3) 看视频《宗翎老师：关于修行、工作和婚姻》（69 分钟）。

**第 19/20/21 天：关爱 24 小时。**

【必做】

- (1) 交一次“成功”的情绪觉察作业，请其他船长点评。
- (2) 关爱 24 小时。
- (3) 第三周总结体会。

【选做】

- (1) 如果没有明天，认真写一封遗书。
- (2) 看视频《真正的“我”是谁？》（62 分钟）。

**说明：**以上的觉察练习，一开始需交详细作业，掌握窍诀后，可不用写详细作业。



## 5.2 即刻觉察

即刻觉察<sup>1</sup>是个检验自己觉察水平的练习，别错过。

闹铃觉察是让闹铃提醒我们要提起觉察，是被动的。即刻觉察，则是记录自己想起来我要提起觉察的次数，是主动的。

一旦想起“我要觉察”的念头，留意自己此刻的身体姿势和感觉，正在想什么、说什么、做什么，做三次深呼吸，回到身端意正。继续做当下的事情，接下来几分钟内，并尽可能地保持觉察：感知自己的动作，看见念头，知道此刻的正在发生。记录此刻时间，这算一次。如果五分钟之内想起第二、或多次，只记录一次。

统计一天主动提起觉察的次数，大概评估标准是：

觉察等级	记录次数
入门	< 10 次
小成	10 ~ 30 次
大成	30 ~ 60 次
圆满	60 ~ 100 次
完美	> 100 次

**要求：**认真记录一天主动想起觉察的次数，想起之后的几分钟，尽量保持觉察。

**提醒：**

1. 重要的不是记录次数，而是能主动想起来要练习觉察。更重要的是，每次想起要提起觉察后，接下来的时间，尽量保持觉察。
2. 提起觉察后的几分钟，很关键。可以结合之前学习过的觉察方法练习，例如：[随机静坐觉察](#)。
3. 不要总想去追求等级。修行不是和别人比，而是降伏自心。要看见追求更高等级的欲望，不要被其控制。
4. 修行是当下的事。如果你昨天达到了完美级，只能说明你昨天状态很好，并不能说明当下的状态。永远保持初学者的心。
5. 要诚实记录，如果一天次数很多，看见自己想要炫耀的心思。非必要不用公开，可以私下告诉老师。

<sup>1</sup> “即刻觉察”是由必经之路天空训练营小芳营长命名

## 5.3 我看见<sup>2</sup>

当你只注意一个人的行为，  
你没有看见他；  
当你关注一个人的行为背后的意图，  
你开始看他；  
当你关心一个人意图后面的需要和感受，  
你看见他了。

——伯特·海灵格《看见》

这个作业，随心所欲，随笔记录。

我看见，可以是看见自己的习气、模式、念头、情绪、想法等。

我看见，也可以是看见周围某些值得记录的人和事，一两句话，几十个字，记录某个瞬间。

**要求：**没有对错，只是真实记录，可以只有一条，也可以有多条。

**举例：**

1. 我看见老公的旧有模式开始了，我看戏，演戏，真好！
2. 我看见村里的小伙伴们工作都很积极，作业也及时提交，各有特点，值得我学习。
3. 我看见我贪心了，想要得更多。
4. 我看见观察员测评挺不容易的，做了大半天，出了一身汗。
5. 我看见不喜欢下大雨的念头。
6. 我看见我对队友的抱怨，停下。
7. 我看见会议时想要说教的冲动。
8. 面对领导的询问，我看见自己想说谎的念头，如实汇报。
9. 我看见 Rita 主持很棒，衔接应变能力强，看见了 Rita 同学的自信、自在、闪闪发光的样子。
10. 我看见儿子和奶奶像两个娃娃一样在吵架，我觉得好玩。
11. 我看见面对女儿的狐臭不再是嫌弃，而是反过来靠近她。
12. 我看见我的负面念头，但我在念头之外，我是自由的。

<sup>2</sup>我看见，来自自然村【SEE·看见村】的创意，发起村长全方楹同学。看见村的口号是：SEE，看见即自由！蓝狮子根据这个创意，形成了这个作业。

## 5.4 如果没有明天

如果还有明天，你将如何装扮你的脸？

如果没有明天，你要如何说再见！

明天和意外，哪一个先来？

每个人都会死，但每个人都不能确定自己什么时候死去。如果没有明天，你还有哪些事情放不下？当你认真思考这个问题，或许你能发现隐藏很深的执著点，或许你能看清现在的生活。

建议你认真对待，真正把自己代入到这个场景思考：

如果今晚就要与这个世界告别了，我该如何面对？

如果没有明天，我有什么遗憾吗？

如果没有明天，我挂碍的那些人和事，我要如何处理？

如果没有明天，我该如何评价自己的这一生？

如果没有明天，我希望对身边人对我爱的人说些什么？

如果没有明天，这最后一晚，我又想了些什么？

这一生，是我想要的一生吗？

这一生，我最骄傲的事情是什么？

这一生，我最后悔的事情是什么？

人生的意义，我真的明白了吗？

如果人生再来一次，我还会如此过一生吗？我会做哪些改变？

如果还有明天，余生我最重要的事情是什么？

.....

**要求：**写一封有法律效用的遗书，要认真对待。

**提醒：**

1. 无论你以前是否写过遗书，请再次认真思考，再写一封遗书。
2. 不只是一封遗书，还要思考隐藏在死亡背后的问题。
3. 老师和同学并非对你遗产如何分配感兴趣。
4. 若你写得很简单，也没问题。但你要知道，这只是自己想伪装而已。你不会有多少深刻体会，老师也无法给你帮助和点评。
5. 如果你写得太真实，不想公开，你可以私下发给船长或者老师，也可以谁都不发。

## 5.5 善良 24 小时

同学，你本善良！

善良 24 小时，是借助善良主题，让大家练习长时间保持觉察、看见念头，把修行融入到生活的点滴之中。先仔细阅读下面的《善良参考手册》，然后开始练习。

从早上起床开始，发愿善良 24 小时。结合之前的觉察方法，可以练习起床觉察、吃饭觉察、走路觉察等，让自己践行勇士四大原则：不说谎，不抱怨，不占便宜，不思他人过。

每一个“不善”的念头出现，及时看见，不跟随。要诚实，不自我欺骗，要看见自我编故事。例如：我之所以骂邻居，是为了帮助他提升品德，帮他养成讲卫生的习惯。我这是做了一件好事。

尽量时刻提醒自己，今天要保持善良，每次遇到事情，想想如何能保持善念。例如：有人不小心踩了自己一脚，本来要责骂几句，看见，微笑表示不用介意，内心祝福对方。

睡觉前，可以回顾一天的行为，看看哪些行为做得不够好，明天可以继续补救。

**要求：**尽可能多地看见自己的念头，全身心投入本次挑战，至少在 24 小时之内，努力利他，做一个善良的人。

**提醒：**

1. 此练习，无关宗教。每个人都本自具足，每个人都具备善良的本性。
2. 要关注内心的念头，不要忘记这是修行作业。保持善良是挑战，更是练习觉察的方法。
3. 要看见自己的发心，是真心想利他吗？不要只是形式上利他，内心却是想利己。
4. 此作业，不是道德绑架，而是作业。不是要求你做个善良的人，而是让你体验能否善良 24 小时。如果安全，这个作业也能设计成《邪恶 24 小时》，那样这个作业虽然也能练习觉察，但对个人和社会都有害。
5. 善良不仅仅是对人的友善和慈悲，还包括对环境、动物和地球的爱护。
6. 善良不应该只存在于特定的活动或一天中，而应该是一种持续的行为，甚至梦里也可以。
7. 善良是要求自己的，不是要求别人的。

## 善良参考手册

1. 最开始要发愿。在心中对自己说：接下来 24 小时，愿我所做的一切都是为了利益他人，利益众生，绝不伤害任何众生！
2. 坚决不说任何人的坏话，当面不说，背后更不说人坏话，内心也不去想人家的不好。
3. 遇到不知道该如何处理的事情，内心提醒自己：某某某（自己的名字），你要善良！
4. 不埋怨公司，不埋怨社会，不埋怨政府。嘴上不说，心里也不要想。若有此类念头出现，提醒自己：你要善良！
5. 不说谎话，若遇到不适合说真话的场合，就笑一笑保持沉默。也不挑拨是非，荤段子也不说。
6. 可以节欲一天，不和异性发生男女之事。更不要搞婚外恋什么的，哪怕是肖战或迪丽热巴主动跟你表白，也要拒绝！嗯，过了 24 小时再说。当自己心猿意马时，提醒自己：某某某，你要善良！
7. 不看色情图片文字视频等，爱情动作片更不用看。
8. 不占别人任何便宜，如买东西不要商家抹零头；如马路边停车，就算别人忘钱，也要主动交钱。更不能未经人允许拿人东西。当自己有歪心思时，提醒自己：某某某，你要善良！
9. 坚决不杀生，连蚊子也不拍死。聚餐时不点活物，买菜时，不买活鸡活鱼。条件合适的，可以做点放生的事。如顺道买来几条鱼，带回来放到沟渠之中。
10. 坚决不发脾气，一旦想要发脾气了，内心念我要善良。
11. 认认真真抄一份《心经》，若没有时间，至少念一遍《心经》。
12. 在朋友圈看到任何公益项目，都参与支持，不在费用多少。
13. 在朋友圈看到有人心情不好，主动留言表示安慰关心。
14. 对你遇到的每个人，报以微笑。
15. 要跟别人谈话时，要提醒自己：我接下来说的所有话，只为他人考虑，不要考虑自己。
16. 在走路时，捡起自己遇到的垃圾，送到垃圾桶。
17. 遇到乞丐或流浪汉，主动给他们一些钱，不在乎多少，也不要分别人家是真还是假。
18. 遇到环卫工人，点头致意，他若也看向你，说声：您辛苦啦！
19. 看见一些可怜的人或动物，如身体残疾的，衣衫褴褛的，又或者那些愁眉苦脸的路人，你内心要想：“希望他们能快乐起来，远离痛苦。”
20. 开车时遵守交通规则，并礼让每个过马路的人，无论他是否守交规。

21. 遇到了同事或朋友，主动微笑，并夸赞几句。若不方便，内心也要给他们祝福：真心希望你能快乐幸福！
22. 主动关心身边那些生病的，遇到困难的，情绪低落的朋友或同事，哪怕只是发个消息问候一句：你还好吗？
23. 开始工作时，你要想：“我一定要好好做，多吃点苦没关系，我希望为公司和客户带来更多利益，我希望让同事们轻松一点，他们可以少加点班。”
24. 开会分配工作时，自己主动多承担一些。
25. 若跟客户谈合作，在你可以做主的范围内，主动让利一部分。
26. 若你是学生，可以做几件主动帮助同学的事。
27. 若你是老师，主动关心那些特别需要关心的学生。
28. 遇到跟自己有过过节的人，或者想起自己仇恨的人，或者想起自己伤害过的人，想办法跟他道歉，当面道歉，电话都可以。若实在做不到，内心要说：“对不起，我以前做得不对，希望你能原谅，也希望你能快乐！”
29. 睡觉前，默默发愿：“愿我今晚在梦中保持觉察，保持善良！”
30. 一觉醒来，对自己说：“愿今天我做的一切行为，都是为了利益他人，绝不伤害任何生命！”
31. 活动结束后，你可以在心里默念：我参与这个活动的所有善业，回向给家人朋友，希望他们身体健康，也回向给所有众生，愿他们能早日智慧增长！希望佛陀能加持自己早日实现愿望。（具体内容可以自由发挥！）

看看某同学的作业：

### 小明同学挑战善良 24 小时

1. 小明善良 24 小时 1 月 18 日 6:30 开始
2. 6:30 起床后发愿：愿我今天做的一切行为，都要保持善良，都是为了利益众生，绝不伤害任何众生！
3. 7:00 早上要送孩子上学，孩子吃饭一直磨叽，本来想生气吼孩子，想起今天的善良作业，耐心等待孩子吃完饭出门。
4. 8:00 开车去上班，有段路特别堵，着急担心迟到，看见想抱怨的念头起来，放松笑了。内心祝福每个上班的朋友。
5. 8:30 上班时候，看到大堂的灯没有关，顺手把灯关了。
6. 9:30 同事说明天要开会，问我能否帮忙准备，我自己工作也很忙，正想拒绝，想起今天要善良 24 小时，就答应了，也就是多花半个小时的事。
7. 11:00 和领导汇报工作，本来想告状说某个同学的问题，提醒自己：小明同学，你要善良！于是，换了一种说法，只是陈述事实，避免说同事的问题。
8. 12:00 同事 A 很忙，没空去拿外卖，主动跟同事 A 说，我来帮你拿外卖吧。同事很开心，我也很开心。
9. 12:30 走在路上看见一个毛毛虫，瞬间被吓到，想立刻踩死，想起早上的发愿：我要善良。拿出卫生纸把它包住，轻轻放到草丛边。
10. ……
11. 17:10 工作做完了，想摸鱼。提醒自己：小明，你要善良。于是，检查现有的工作，继续完善。
12. 18:00 下班坐地铁，走了一天的路脚很累，好不容易有个位置，坐下的那一刻，看到隔壁有个阿姨拿着很重的东西，想到今天要善良 24 小时，于是把位置让给阿姨坐。
13. ……
14. 1 月 19 日 6:30 挑战 24 小时善良结束，回向：我参与这个活动的所有善业，回向给我的爸爸妈妈，愿他们身体健康，也回向给所有众生，愿他们能增长智慧！

## 5.6 关爱 24 小时

修行，不是为了让生活变得更好，但若修行好了，生活自然也会变得更好。

以关爱家人为主题，践行在生活中修行，检验自己运用觉察的能力，提升自己面对问题、解决问题的能力与智慧。在陪伴家人的所有活动中，你能否长时间看见想法、念头？你能否及时看见情绪、处理情绪？能否看见自己和他人的模式？来，让我们开始吧！

**活动方式：**用图片 / 文字 / 视频等方式，记录最温馨的、最挑战的体验。记录自己如何运用觉察，如何时时提起觉察，如何用觉察解决问题的。

### 参考内容：

1. 早起发愿：现在开始 24 小时内，我要全心全意关爱家人。
2. 亲手为家人做爱心餐（暂时不会做的，陪家人一起做打下手，并承诺何时给家人做）。提示：做爱心餐时，感知每一个动作，当念头离开，回到当下。
3. 专注地与家人共处，有质地陪伴家人聊天 / 散步，陪伴孩子玩耍。提示：陪伴时，不看手机，不想工作，不责怪孩子，顺便观察家人的习气模式或情绪按钮。
4. 断舍离。舍弃家里不需要的东西，让家干净整洁明亮。提示：看见在处理物品时出现的想法，挖掘背后的执著点。
5. 为父母做两件以上让他们开心的事。提示：看见自己的念头，感知动作。
6. 带家人一起郊游，投入大自然的怀抱。提示：看见自己的情绪，不要被情绪带走。
7. 对家人做到“七不”：不抱怨，不撒谎，不嫉妒，不拒绝，不期待，不索取，不发脾气。提示：类似[勇士四大原则](#)一样，及时看到念头。

### 提醒：

1. 若无家人在身边，可以关爱身边的人。
2. 先认真看参考内容，要理解，特别是最后一条“七不”的内容。
3. 活动参考内容，是提供参考，也是原则。老实听话，能做到的尽量做，若有新的想法，也可以加入进去。
4. 主题是关爱家人，这是原则，不要妥协：我从没进过厨房，爱心餐这一条就不做了。这就是自我妥协。
5. 尽可能提醒自己提起觉察，这不只是关爱家人，还是觉察练习。以事炼心。



## 5.7 止语 24 小时

老子说：多言数穷，不如守中。

选择一个周末，和家人商量好，说今天要练习止语一天。准备好一个纸质笔记本，一支笔。让我们开始吧！

关闭手机、电脑、平板、电视等电子设备。接下来 24 小时，远离这些设备。内心会时不时想要看手机，或者担心有朋友或领导找自己有事，都不要理会。要看见这些念头、看见这些担心。

坚决不说话。如果家里有人，可以做简单的沟通，可以打手势，写字条，也坚决不要说话。对，你就是个哑巴，这一天失去了语言能力。

全天，可以做类似吃饭觉察、走路觉察、静坐觉察、即刻觉察等练习。可以做家务，可以正常做其他工作，过程中，若有什么想法和感触，可以用笔记本写下来。结束后，可以和必经之路的同学或老师，分享自己的止语感受。

**要求：**保持两个原则：1. 远离电子设备；2. 不说话。

**提醒：**

1. 这个练习，去掉了“身语意”中的“语”，所以，要重点留意“身”和“意”，也就是感知动作，看见念头。
2. 不要停留在形式上的止语，要尽量长时间保持觉察，看见自己的念头，感知身体动作。
3. 两大原则要严格执行，绝不妥协。
4. 这个练习可以帮助你体验有语言障碍者的生活。
5. 不用担心一天不和外界联系会有什么损失。要看见这种担心。不用在朋友圈提前通知自己要止语一天的事情。和家人商量好就足够了。
6. 止语，能看见自己想说话的念头，能看见那些完全没有必要说的废话！
7. 读诵经典、持咒，不算说话，可以正常进行。
8. 前几次练习，可以尽量多用笔记录一些感触和感悟。
9. 不用和非必经之路的同学分享感受，如果不懂觉察，不练习觉察，止语练习的意义会大打折扣。

## 点评要点

---

### 指导原则

1. **尽量及时点评**。可以将小队群置顶。
2. **要循序渐进**。都是初学者，要以鼓励为主，发现做得好的地方，指出来表扬。修行方法达到基本要求即可，不要提太高的要求。
3. **列出重点**。如果发现同学作业问题比较多，不用一次性都提出，按照步骤，重点讲其中一项，让其练习，避免让同学受挫。
4. **不做是非判断**。点评时，要跳出事情的对与错，只是点评其觉察作业是否到位，看同学是否掌握方法。关于事情该如何处理，如何解决问题，尽量不提，特别是在信任没有建立之前。

### 几点提醒

1. 多了解同学的背景，更多地关注人本身，然后再给他点评，有人需要鼓励，有人需要严格要求。
2. 点评时可以借助《觉察之道》的内容，把相关的一段截图发出来，再加上自己的理解。要结合自己的体会和理解，不要在字眼上扣细节。
3. 在作业点评时，尽量一次性说细致一点，把想要表达的内容要点说清楚。少用互动的方式，这样自己能说明白，同时也能够让学员清晰理解意思。
4. 需要对比同学以前的作业，是否出现同样的问题，看情况公开或私下提醒，或是有哪些进步也先一起点出来。指出好的进步点，再指出需要改进的地方，对方会更乐意接纳和调整。在点评互动中建立信任，同时加强同学对学习觉察的信心。
5. 要分辨出“装扮的作业”。指那些并非真实练习，而按照作业要求编出的一份完美作业。作业一定要“真实”。
6. 不要追求作业的文字细腻，而要追求真实性，判断同学是否掌握方法和要领。不要对那些文笔好的作业大加表扬，而要推崇那些真实的作业，哪怕小作文写得不太好。

7. 如果发现同学已经掌握了某个练习的要领，可以让其简化作业。让同学重视做作业（练习），而不是花太多时间在写作业（交小作文）。
8. 不要有显摆心理，不要有大篇说教模式。针对作业，指出问题即可，不要借此讲许多修行的其他话题。
9. 作业点评，尽量用词正式一点，不要开玩笑抖机灵。

## 静坐觉察

同学学习期间每天需要交作业，早晚各 10 分钟练习，时间也可以根据每个同学的实际情况调整，需要提醒同学比较清醒的状态练习，避免疲劳昏沉时去做练习。

### 点评要点

1. 不用纠结某个记录算不算带走。就算都当成被带走，只要能看见，回来继续就好。
2. 静坐觉察，不用太抠细节。这个作业，需要的是按觉察之道的的方法多练习，长期练习，而不是某个细节是不是被带走。被带走，知道，回来就好，就算没被带走，也知道，回来就好。都不算问题。只要没有发现明显的问题，静坐记录的作业，不用过多点评。鼓励同学坚持，尽量看见念头。等同学练习多了，自己开始有体会，要么自然会走到正路上，要么问题会暴露得明显。
3. 在静坐时，出现一直在思考某个问题，或者中途看手机，或者停下来记录某个想法，或者一连串同一件事的念头中间加了几个知道，这类问题，就需要指出来。
4. 一般作业记录六七条就可以了。记录不是目的，只是让船长帮助发现其是否存在问题。

## 觉察身体动作

学员第一周每天需要把觉察记录发小队群。掌握方法后第二、三周坚持自行练习，不一定要此项觉察作业。

让大家刻意练习去感知每个动作，要尽量不被带走，能看到念头，回到当下。只要能把觉知放在自己的动作和行为上的时候，动作自然会变得优雅，速度会变慢。

吃饭觉察的练习，可以提醒学员：在吃饭前，好好提醒自己练习觉察，甚至可以跟家人打个招呼，说今天这顿饭要做个作业，请大家支持一下，尽量不要跟自己说话。

点评不用抠细节，抓两个关键点：一、是否把觉知放在了动作上；二、是否能看见念头，或是否知道被念头带跑了，能否及时回到当下，继续感知动作。

开始每个作业都需要点评，明确学员已掌握方法没问题后，可以不用每个都评。

## 情绪觉察作业

**点评要点：**主要是判断同学是否有及时看见，是否懂得什么是看见、盯住、挖执著点、改变行为。可以指出他的模式和习气，同时要跳出事情本身的是非对错，自己不被带走。

### 点评要点

1. 要确定：同学是否掌握了四个步骤的概念？关键点不能模糊。基础非常重要。
2. 基础没有掌握之前，不要提更深的内容。例如，一开始点评作业，不要提这里可以演戏、看戏等。
3. “及时看见”情绪，最为关键。一开始，如果同学及时看见情绪，可以给予表扬和鼓励。
4. 看见情绪越早，越不容易被情绪带走。
5. 当情绪出现后，如果情绪强烈，需要盯住情绪。具体做法，是把觉知放在身体上，扫描身体，感知此时身体的特殊觉受，如胸部、喉咙等，逐步让这个部位放松。这么做的目的是让自己不被情绪带走。
6. 一些小的情绪，不需要盯。如一些抱怨、不悦等。
7. 盯住情绪，不一定非要情绪全部消失（有时很难），只要确定自己不会被情绪带走，就算盯得成功，可以开始挖掘执著点。
8. 【挖】执著点，是挖自己的问题。一开始挖得不够深，没关系，只要不是挖别人的问题即可，不要在初期总是挑同学【挖】的问题。
9. 也可以事后挖执著点。执著点并非有固定的标准。点评时，不要说得太肯定。只能是供参考。
10. 【改】的指导原则是“反者道之动”。这不是道德标准，而是修行方法。不是说反过来做就是对，之前做法就是错，而是用来破除自己的执著。改，尽量要有行动，而不只是念头变化。
11. 四个步骤，一开始要刻意练习。是遇到情绪时，想起这几个步骤，真实练习，而不是事后分解步骤。这样没有意义。
12. 四个步骤，说起来复杂，熟练以后，这四个步骤就是一瞬间的事情，也不用那么刻意了。
13. 一天可能情绪比较少，但念头不可能少。如果有人说自己念头也很少，那一定是他还没有明白如何看见念头。
14. 看一个情绪觉察是否成功，有一个标准，看【改】得是否彻底。
15. 某同学有明显按钮（例如有人和自己妈妈一说话就会吵架），这对修行来说，是好事。因为同学可以拿这个按钮来反复练习。只要成功一次，就是成功！

（未完待续）