

正念正知评估表

当进行以下活动，您能否保持身心的觉知：		第一天	第二天	第三天	第四天	备注
早晨	1. 起床时先提醒自己，要保持正念，					
	2. 离开床，走向洗手间的身体动作，					
	3. 开任何门的动作是否缓慢，注意放在开门的动作上。					
	4. 刷牙的过程					
中午	1. 准备食物的过程					
	2. 咬嚼食物时，有没有觉知乐受的升起，有没有觉知乐受引生的贪爱？					
	3. 洗碗时手部的动作					
	4. 洗澡的过程					
下午	1. 听佛法开示时，一边听课一边观照（呼吸、散乱的心、专注的心、身心升起的现象）					
	2. 大小解的过程（请注意你的心，是否有锁住一个所缘、或按住在动作上）					
	3. 上床睡觉以及还未睡着时心的状态。					
温馨提醒	1. 一整天，检查自己觉知的存在占据了百分之几？	%	%	%	%	
	2. 每一天要看到自己正念的提升和进步，就算是那么一点点。					

有：打勾	✓
无：打叉	✗