# 小草天空训练营作业集

天空训练营第一组（2.12-3.4共21天） 刘南贵（小草）湖南长沙 18684973237 学习方便时间：中午12:00-1:00，晚上8.30-10. 作业内容

[小草天空训练营作业集 1](#_Toc180274918)

[【1】小草2023年2月12日作业 2](#_Toc180274919)

[【2】小草2023年2月12日 3](#_Toc180274920)

[【3】小草2月13日 4](#_Toc180274921)

[【4】小草2月14日 5](#_Toc180274922)

[【5】小草2月15日 6](#_Toc180274923)

[【6】小草2月16日 7](#_Toc180274924)

[【7】小草2月17日 9](#_Toc180274925)

[【8】小草2月18日作业 10](#_Toc180274926)

[【9】小草2月20日 12](#_Toc180274927)

[【10】小草2月21日 13](#_Toc180274928)

[【11】小草2月22日 15](#_Toc180274929)

[【12】小草2月23日 16](#_Toc180274930)

[【13】小草2月24日 17](#_Toc180274931)

[【14】小草2月25日 19](#_Toc180274932)

[【15】小草2月26日 20](#_Toc180274933)

[【16】小草2月27日 22](#_Toc180274934)

[【17】小草2月28 23](#_Toc180274935)

[【18】小草3月1日 25](#_Toc180274936)

[【19】小草 3月2日 27](#_Toc180274937)

[【20】小草3月3日 29](#_Toc180274938)

【1】小草2023年2月12日作业

自我介绍：

几村毕业，来自哪里，什么因缘报名天空训练营？

毕业于14村初心村，老家是南岳衡山，现住长沙宁乡。加入必经之路后就觉得自己一定要去参加天空训练，因为接触佛法后发现很感兴趣，自己内心明显有了些变化，能体会到更多的坦然和释怀，但是知道自己还不够，还是有很多烦恼在。

灵魂三问：

1、迄今为止，令你到现在，觉得最烦恼的三件事情是什么？

1，懂了很多道理依然过不好这一生。

2，对家人有负罪感，亏欠感，总是心有挂碍。

3，犹豫不决，很难放松下来

2、在你生命中，你最在意的三件事情是什么？

1，家庭和睦，身心健康，平安喜乐。

2，财富自由，内心富足。

3，持续学习。

3、为了改变或者实现这几件事情，你愿意付出什么呢？

1，认真在生活中践行修行，紧跟大家步伐。

2，修行需要什么就付出什么。

## 【2】小草2023年2月12日

《在生活中修行的七个忠告》的感悟

听完七师傅的课，有很多话很有感触和共鸣

没有修行谈不上让家人身心健康，要允许家人受苦。

我有时候回到家里看见老婆和孩子发生矛盾，我会安慰老婆又去安抚孩子，结果弄得自己很累，开始虽然有些效果但好不了几天又演一出，最终我也累的受不了，对着她们哭着说，我帮不了你们也改变不了你们，我接受你们。听七哥的话，她们其实才是更痛苦的人，只是她们不知道，这时回想起来对她们能升起些许慈悲心来，会想着去包容她们。

修行是降服自己的心。

以前学了某些知识要么拿出去说教炫耀自己好厉害似的，要么

用所学知识去据理力争，最后闹得不欢而散，现在太认同这句话了，可惜经过太多的痛苦才明白，希望这次学习不要犯这个错，切记，老实听话自己最差，修行是降服自己的心。

## 【3】小草2月13日

作业一阅读《觉察之道》有感

觉察是生活中修行的基础。今天工作中有一会升起一股怨恨的情绪，起因是在工作群看见同事里指出我的一个错误，我气冲冲地走去现场查看那个错误，路过他身边时他我和说话，我瞄了他一眼就直接忽视了他说的话，（我猜他应该感知到我内心的鄙夷了），待自己仔细查看他说的那个错误后，才知道自己可能错了，但我心理还是在记恨他，他为什么不能发个私信给我呢？我和他工作的地方很近，他完全可以走过来直接和我说也行啊。我一边着手处理这个事情，一边看着内心的这些念头。解决问题之后，我开始反思，内心接纳自己不想和他说话的想法，怨恨的情绪渐渐降下来，通过改正我知道自己肯定是没做好，只是自己以为自己做好了，自以为同事在说瞎话故意挑我刺，我承认是我误会同事了，我再看微信消息时发现他发的是小群，不是我想的那个大群，这一下我才彻底知道我又被情绪控制了，被傲慢自大的习气突袭成功。虽然意识到我错了，但我没有勇气去道歉，只是放下了怨气，真诚的去帮助他需要我帮助的事。

作业二，小鹅通理念文化学习感悟。

小七的三个原则：纯粹，专业，乐趣。

纯粹的去做某一件事才能体验到事情本身的乐趣。刚做小七时啥都不懂，就靠着纯粹的发心去做，虽然有些事做的很粗糙，但大家都很理解，继续践行这三个原则，希望有朝一日能到达专业。

同学之间的相处模式：信任。被信任的感觉很美好，我相信相信的力量，相信大家都是有爱之人，相信命运的安排。

课程要求：无规矩不成方圆。在没有一定修行成就时，不要相信自律，他律只是在帮助自己自律而已。

作业三：打坐念头记录提交在小程序里。

## 【4】小草2月14日

作业一：阅读《在生活中修行》有感

看到七哥写的那个案例，我也心有戚戚焉，因为自己小时候就这么被对待过。现在自己的小孩也被这么对待，学了很多情绪管理方法都没法解决这些问题，通过偶尔的觉察已经适当的减少了一些伤害，但还是会出现觉察不到的时候，事后在后悔也意义不大，不如自己好好修行，不要急于去处理其他的烦恼。

作业二：观学习视频有感

自己打坐盲修瞎练有一段时间，七哥说的那些误区都有踩过，比如沉浸在幻境之中，比如回忆起以前的事，比如灵光一闪冒出解决问题的答案，比如执着那种安宁平静的状态，比如对姿势的过度在意。回过头来才知道觉察的意义在于在于觉察本身，纯粹的去觉察，知道有念，知道无念，知道就好。

作业三提交在打卡小程序

## 【5】小草2月15日

作业一为什么需要觉察。

想要不被情绪控制，需要降服自心；想要降服自心，需要有智慧；想要有智慧，需要放下妄想执着；想要放下妄想执着，需要用“觉察”。

减少妄想执着的途径有两个。一个是经历困境和挫折。一个是修行。我猜大多数人都是经历过困境和挫折后才选择修行的。父母去世的早，其实很早就思考活着的意义，只是那时太年轻，认为活着的意义就是追求更多更好的东西，结果可想而知，注定终有一天失败。

作业二：修行是什么？

修行是降服自心，那叫修心不是更合适吗？因为觅心了不可得，这就是几遍告诉我们空性和无我，也都只是概念和知识，最终只有通过修行去体悟到那个境界才行。

以前对治情绪的方法是；忍。环境不如意我先忍忍，家人提出过分的要求，我不去反驳，以为忍忍就过去，其实根本没法忍，之所以忍是因为对方强大，没办法与之抗衡，所以所谓的忍就变成了逃避。昨天和老婆聊起要给老人买个能视频的设备，和老人聊天时她能看见我，而老婆认为只要只要买个摄像头就行了，我觉得让老人看见我的表情看见我的状态，我能和她之间有链接在，这才是有意义的陪伴，装个摄像头对着他，你看着她说话，她抬头看着摄像头发出的声音，这画面就差点意思。电话那头老婆的语气咄咄逼人，我感到没法和她交流，瞬间就挂了电话。事后才知道她说的有几个点还是有道理的，又被情绪带走了。她只是习惯性的大声说话，而我认为她不理解我，我的执着点是希望她能理解，但真相是除了自己是很难有第二个人真的懂自己，

## 【6】小草2月16日

作业一什么是觉察？

觉察就是知道此刻正在发生，我知道我在打字，我知道我在思考，我知道我写不下去了，好像我还能写几句，凑凑字数也行，我知道到这些是我的念头我把它写下来了，知道这不是觉察，但不跟随念头又要交作业，臣妾做不到啊。

觉察的原则就是不跟随，这点很重要，我们就是太聪明了，领导在我面前瞪一下眼睛，指出问题没做好当下我心乱如麻，下次只看看到领导的眼神不对，脑子里就想着哪里没做的好。还有看到孩子一撅屁股我就知道他要拉什么屎，和朋友聊天你说东他说西，看上去聊的蛮嗨，其实都不在同一个频道上。我们活在自己的幻想里，紧跟自己的念头，生怕和它分离，长此以往就形成了我们的固定模式，这大概就是七哥说的按钮，只要一按就有相同的反应。

作业二：观视频有感

一，角度有多大？

以前觉得老婆说话声音大，情绪化严重，后来看到她的妈妈是也用这样的方式和他交流，我就觉得问题出在她妈妈身上，后来了解她妈妈的境遇，就认为问题出在环境上。如果出在环境上那这个问题不就无解了吗？后来知道情绪出在自己身上，我就没那么气了。角度有多大？看问题的角度不一样心态就不一样。要想看的更广就要回到原点，原点就是我是谁？

二，我是谁？

我就是知道，我知道伤心但我不是伤心，伤心是我创造出来的，只是伤心来了之后把知道“丢”了，只剩下伤心。伤心来了我知道，伤心走了我知道，知道不来也不去。我的知道你不一定知道，知道不是我又是谁？我的知道是知道，你的知道也是知道，我和你都是知道。

## 【7】小草2月17日

作业一：练习觉察

口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

作业二：观视频有感

视频听了三遍，七师傅讲的很多话都让我有被触碰到，这里只记录七师傅说的觉察的几个阶段，方便对照自己以后的练习进度。

知道此刻的正在发生

不跟随念头

更快速识别念头的升起

念头会有减少的趋势

发现自己为了念头而痛苦觉得自己的可笑，

只有一个念头了谁在观：我就是观

所有的情绪都能对治。

觉察就是提醒我们要时时勤拂拭，莫使惹尘该，记得前几天老师说要踹蕾蕾了一脚，我猜会不会就是说蕾蕾已经到了神秀的境界，就差最后迈入门槛的一步。那么观就是惠能偈子说的本来无一物何处惹尘埃。就像七哥说觉察是用来渡河的工具，觉，空性，知道就是彼岸，到了彼岸觉察自然不需要了。

只是我知道自己只是普通的凡夫，经常觉得自己很孤独，还会有伤心，难过，委屈，害怕，恐惧，庆幸的是我还知道我有个空性，它是知道。联想到七个开营前一天晚上问大家什么叫勇士之道？我猜可能并不是参加训练营就能学会一种神秘的武林秘籍从而傲视江湖，而是明白自己以后面临恐惧和孤独时还能知道我一直都在。

## 【8】小草2月18日作业

作业一：学习《觉察的过程和境界和忠告》文章

1，刚开始被念头带走是正常的事。

2，不要刻意寻找念头，知道就好。

3，尽快关注念头的出现，不关注念头的内容。

4，不要被诱惑中断了念头。（这点自己以前就犯过，觉得这是个好的灵感不记住太可惜了，然后就中断了练习）

5，打坐过程的所有体验都是念头，知道就好不被带走。

6，有神游体验，知道就好

7，可能体验空性，但体验空性不是目的。练习觉察的目的，就是练习觉察本身。

几点忠告：

1，不要把练习觉察当成练习身体。

自己以前的冥想练习就是从练习身体开始，结果是有一段时间自己就会沉浸在身体的放松状态下，不能自拔。

注重本质而不是注重时间

自己以前真的不懂什么是打坐的本质，还以为只要时间上去了就行，有时候脚麻的没知觉了，还想着要延迟时间。

不要自作主张，听话照做就行。不要自我欺骗

不要有期待

自己进训练营多少是有期待的，不要让期待成为障碍。

不要自以为是，保持一颗初学者的心，今天的视频见面会助教团的告诫，保持初学的心态，认真写作业，认真打坐。

出现异常状况，停止练习，找老师反馈。

作业二：观看视频（觉察环境的选择）

今天中午在公司想练习打坐，找了一圈都没找到一个安静的地方，甚至想到要不要去厕所，算了有气味，后来去了食堂。感叹现在想找个安静的地方不容易啊。

今天打完坐后感悟到怎么全部是念头，而且在工作开始后，念头井喷式爆发，各种平常想都没想过的念头就一直冒个不停，每闪过一个念头，心里就说一句这是个念头，知道，就这样一边观念头，一边做事，大概有个几十分钟的样子，现在记住的念头是：我是不是疯了，知道。比较特别的一次体验，不像平日里的念头，悄悄的来貌似比较温和，结果在脑子里缠绵好久，很难散去，能这么平静的看着念头，随它起落，而不内耗，真的妙不可言。这种高密度念头轰炸，好像七哥说过是个正常现象吧？是不是我又想多了，反正这一阵子也有点傻傻分不清楚。

今天还有一种感觉是，上班见到不同的同事就会有不同的感受或情绪自动上来，事后反思才知道从见到对方那一刻开始，念头就已经起来了。

今天晚上本来是要加班的，想去请假又害怕被拒绝，一些纠结的念头就冒出来，告诉自己这都是念头，知道就好，不纠结了解决问题就简单了。

## 【9】小草2月20日

作业一：生活中练习觉察

在生活中应用觉察感觉还是很难，大部分是后知后觉的反思，一进入那个那个环境就按惯性模式走，只是隐约有个声音在告诉自己要提起觉察，所以老实听话，多多练习打坐，知道有念，知道无念，知道就好。

作业二：在必经之路上如何修行及回到原点的方法。

摘录几条笔记：

1，工作和生活是为了修行，不要搞反了。

2，所有的障碍都是修行的路，如果你觉得修行很重要的话。

3，修行的目的是放大自己的角度。

4，不论好坏，不要贴标签。这点少堂主提醒过我，自己这方面习气很重，要记得改正。

5，原点是不评判，知道就好。

6，佛法是不二的，执着于公益也是执着，追求完美也是执着。

有些话只是现在觉得说的有道理，要落地到生活中和骨子里，就要一点点的实修。

听七哥说的那个派出所公务员的例子，反观自己也是有这样的习气，看不惯的，不喜欢的，感觉受伤害的都会归为刁民一类，以后他们都是我的菩萨。

## 【10】小草2月21日

作业一：阅读对治情绪以及情绪的本质。

1，坚持练习觉察，修行是一生的事。

2，情绪只是一个念头，找到情绪背后的执着点。

作业二：情绪，看戏，演戏

1，有情绪就一定有自己的错，一定看到问题出在哪。

a，可以观察自己的感受，憋，堵，闷，冒。

b，照镜子，看一下陷在情绪中自己的模样。

c，在情绪里提不起觉察，神仙都救不了你

d，试着分析背后的执着点。世间八法：「利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐」。

主动真诚的寻求反馈，问老师。需要在事上练。一定要找到执着点，不然还是会犯同样的问题。

看戏和演戏对自己还很难，明天再复习一下。

今天能够觉察到嫉妒的情绪，当下的感受是人掉到黑洞里去了，念头是，别人抢占了好的东西，我选了个最差的。大概过了1分钟左右就出来了。争取下次再快点识别出来。

晚上和同事吵了一架到现在情绪还未平息，想到同事还有点咬牙切齿。

事件回顾：班长安排我和同事A做一个新品，由于不会做去请同事B，对方有些不情愿感觉有点遮遮掩掩，我没细问只是客气的说了声有时间过来指导下我们，之后就和同事A一起自己去琢磨了，同事一过来就对着没好的地方一番数落，那个地方是我做的，当下就怄不下这口气，张口怼了他几句，图纸都是你发给我的，按你的意思加工的，潜台词是责任在你那，对方丢下一句，我做的没问题到你这就不行了，潜台词就是我能力不行，看着东西没做好，我不说话了，但心里还是很窝火，甚至有过要报复的念头，高潮过后才提起觉察，又懊悔又羞愧。

试着分析一下执着点：1，我认为我是按照常识操作的，出了问题不在我，我不能忍受这不白之冤，背后的执着点是八法中的，讥讽。

2，第二个执着点是不敢承认自己不知道，装懂。认为承认错误一件羞耻的事。

如何破？1，好好练习打坐把觉察能力提高，这次爆发前完全没有觉察到，一点就爆。

2，纠正认知，不知道承认不知道就好。做错了就承认做错了就好。自己最差，老实听话。

## 【11】小草2月22日

作业一：对治情绪的过程

四个步骤：1，情绪出现时及时看见“情绪”，及时看见情绪的念头。

2，盯着情绪，直到情绪消失。

3，找到情绪背后的执着点。4，改变行为。

a不改变行为的情绪对治都是失败。

b，我们并非需要放下一切，而是要放下对一切的执着。

今天又觉察到一些嫉妒和傲慢的情绪，又是那些熟悉的念头，看破后就莞尔一笑。也有一些被情绪念头带走的时刻，记不太清。

今天也刻意去觉察一些正面的情绪，和孩子玩的时候，看着她笑的好开心，自己也开心，提着觉察让自己有更温和的喜悦，不那么容易累。

作业二，观看视频

情绪禅修：一直看着它就好了。我是天空，任它白云乌云。

接受自己所有的恶：持续的练习觉察，不要被道德绑架，看着念头就好。

疾病与情绪：视频中提到乔布斯的案例，告诫我们为了自己的身体也要关注情绪。记得乔布斯也是有练习禅修的，但他的习气太重，即便是癌症晚期躺在病床上，他也还在挑剔戴着呼吸罩设计太差了。

不要尝试改变一个人，除非他自己想改变。

## 【12】小草2月23日

作业一：阅读常用的方法

1，在抄经本封面写下：觉察两个字。

2，在老婆和孩子发生争执时，要特别提起觉察

3，世间八法：希望得到，不希望失去，希望快乐，不希望痛苦，希望表扬，不希望批评，希望得到关注，不希望冷落。最后一点不希望冷落困扰自己比较长时间，要提醒自己在冷落时提起觉察。

4，自己的情绪按钮：金钱，身体状况，孩子教育，各种关系。

孩子的情绪按钮：催作业，零花钱，玩手机

老婆的情绪按钮：评判指责，要她控制开销，饭菜的味道，给她爸妈问好

5，在看戏中修行，还没仔细看，有时间记得回顾，还有那天看戏演戏的视频，都要回顾一遍。

6，同理心：老婆每天操劳家务非常辛苦，还要管两个孩子，真的不容易。执着点：希望她能学会情绪管理，过好自己的一生。对治点：不要希望改变任何人，除非她自己想改变。

作业二：宗萨老师文章

关于打坐宗萨老师说了两个原则：

1，至少每天5分钟。

2，不要3个月内做完300个小时。最好花1-2年时间。

我会看了自己的练习时间，每天继续保持这样的频率下去就很好，不疾不徐，稳扎稳打。跟紧步伐，听话照做。

关于习气：

我们暂停的时候就是在阻断习气的产生和延续。哪怕是暂停3秒钟也很好。，因为习气很快就没电了，我们要做的就是漠不关心它，不理睬它，注意到它就好了，然后就没有然后了。

佛陀说：只要有虔敬心，我就在那里。

## 【13】小草2月24日

作业一：阅读七师傅点评文章

看如意老师写的觉察，那种活在当下的感受，隔着屏幕都能感觉到自在。

看自己的觉察就有很多问题，比如经常被带跑，带跑了还分不清，需要持续练习。

今天记得的大概有十几次觉察到一些小情绪，有厌恶，嫉妒，担忧，紧张，傲慢，这些情绪会重复发生，并滋生出一些念头来，往往只要看一眼某个人或者听到他的声音，情绪和念头就起来了，不盯着很容易被带跑了，盯着又有点不自在，不知如何是好，还是好好练习座上修。

作业二（在病痛中修行）

1，身体不是用来伺候的。几年前看过《皮囊》，当时就被这个故事感动了，现在回想起还能升起那种释然感。一定要再回看一次。

2，生病的时候换个角度看问题。躺在病床上真的发现自己以前追求的那些东西毫无意义。

3，练习觉察痛而不苦。自己真的试过打自己一巴掌，只是去感受痛感慢慢消退，没有任何怨气。

4，发愿

普皆回向：愿令众生常得安乐，无诸病苦；欲行恶法皆悉不成，所修善业皆速成就。关闭一切诸恶趣门，开示人天涅槃正路。若诸众生，因其积集诸恶业故，所感一切极重苦果，我皆代受；令彼众生，悉得解脱，究竟成就无上菩提。

自己不太敢发愿，一方面担心自己做不到，一方面还是我执太重。

## 【14】小草2月25日

作业一：七师父作业点评

1，区分觉察和对自己的道德要求。觉察是知道此刻正在发生，道德要求是让自己去做一个好人。

2，注意提起觉察不被念头带走。

生活中三件觉察案例：

1，上午和同事在同一个区域工作，同事边做事边大声的自言自语地说，做的太好了，喔豁完美，……诸如此类的自吹自擂。

一开始我没怎么在意，但思绪总是被他打乱，心情从忍耐逐渐到厌烦。

觉察到厌烦之后，我短暂的思考了一会，是继续忍耐还是直接和他说？

我用平和的语气对他说：师傅，可以安静一点不？

他说：你自己敲的响的时候你怎不知道？（他的语气也很平静）

我说：我错了，谢谢提醒！（意识到自己肯定也有没做好的地方）

之后的一段时间他停止了大声说话。我尝试开始去理解他。

我猜想他可能喜欢用这种方式来让保持自信或心流的状态，他没有错，我在试图用改变他的行为来满足自己想要安静的需要。那么我还是在外求，执着于改变别人，同样也折射出我执很重。

二，老婆说：你崽又开始玩失踪了，作业又拖三托四的答

瞟了一眼简讯，便丢下手机，不想理睬。

念头：这才好了几天，又开始起冲突了，以后会不会又开始电话，微信轰炸，要我把孩子带走……（无奈和失落感袭来）

觉察自己被念头带跑之后，立马拉回来，发了三个抱抱表情，和鼓励的话，发过去。

三，晚上找班长请假，班长问干嘛去？

答：朋友过来了

怨气上来开始演戏：加了快一个月的班，晚上请个假还要盘问，太过分了，工作太压抑了。

觉察到怨气后，发现全是自己内心戏。

反思：班长虽然严格但对大家都很好，工作任务重，加班也合情合理，自己如果真的觉得累当然可以休息，不过还是情绪成分多一点。

## 【15】小草2月26日

作业一：学习七师父点评作业。

七师傅对觉察洞若观火，时而用幽默风趣，时而引经据典，时而偏僻入里，时而大加赞赏，打心底里佩服和敬仰。感谢七师父的最好方式就是坚持练习打坐和觉察。

作业二：三个觉察案例

1，中午还在半睡半醒中，猛的被同事刷抖音的声音吵醒，心想：什么鬼，睡醒就看些低俗的东西，就看不见我还在旁边睡觉吗？觉察到自己有厌恶和生气的情绪，当下厌恶的情绪就消失了，但手机播放浮夸和搞笑的声音，引燃自己一丝兴奋的情绪，顺势提起觉察，盯着兴奋情绪，情绪又下去了，拉回到呼吸上，闭目养神。

反思：有一个认知错误，把刷抖音看搞笑视频，定义为低俗。相反把爱学习和修行认为高尚。其实哪有什么差别，各取所需而已。

另外还有一点，把自己看的太重，感受到被惊扰后嗔恨心噌的一下就起来了。

2，晚上去食堂打菜，习惯性挑了两个荤菜就端走了，突然想到自己前几天吃荤菜容易吃太饱了，于是折返，换了个素菜，顺便提醒自己明天晚上吃两个素菜看看。

3，下班回到宿舍，看见地上踩满黑的鞋印，怎么都不拖一下，大家都不拖我也装没看见算了，觉察到自己在抱怨，与其抱怨不如行动，想拿个拖把拖地，结果发现拖把坏了，于是找来扫把沾点水把鞋印擦的没开始那么明显，放下扫把之后在网上下单买了个拖把。

作业三：感受自然

早上出门等红绿灯的时候突然想的今天有个作业可以做，我抬头看了看天空，周围灰蒙蒙的，只有东边有些泛红，空气潮湿清凉，马路两旁的绿化带里翻出的新土，在早晨的雾气下显得格外亮眼，枯草坪上星星点点冒出来一些绿芽，香樟树还是一如既往的墨绿色，不管春夏秋冬如何变换，它一直都不动声色的成长。十字路口的花坛里，一块大石头周围长满了杂草，几朵不知名的小红花自顾自的开放。

## 【16】小草2月27日

作业一：阅读觉察作业

1，觉察是看见不评判，不是反思，找理由

1，要把觉察应用在生活细节当中。

2，反者道之动，学会看戏，演戏。

作业二：觉察案例

1，晚上老婆打电话来说孩子牙根炎，需要我转医药费过去，边说边抱怨孩子平日不爱刷牙，听到要钱的时候，立马升起怨恨来，心理开始责备娃妈怎么带的孩子，不知道现在钱难赚吗？觉察到情绪后，怨气并没立马消失，只是停止了聚集和膨胀，接着我询问了医生一些关于这个病信息后，立马转账给了娃妈。这个过程中还是有些怨气堵在胸口，过了好一会后才消散。

反思：小时候的生活环境留在心底稀缺感，一直萦绕在身边，每看见一次就进步一点点。我知道娃妈也有这种稀缺感在心理，不能把自己的恶再传给她。等下再去问候一下孩子和老婆，希望自己能再快点出来。

2，中午饭后坐在餐厅的凳子上，习惯性就翘起二郎腿来，觉察到后立马放下来了。

3，晚上打餐的时候，看见自己想吃荤菜，多吃点的欲望，提起觉察，换个素菜，少打点饭。

作业三：感谢生活中的所有烦恼有感

这个题目写了又删，删了又写，感觉好难啊！生活中遇到烦恼唯恐避之不及，为什么还要感谢它？但逃避之后，它还是会来啊，就像小时候爸妈去世的早，亲戚们和别人介绍我时，必先提起我的身世，别人的回复：这个小孩真是可怜啊！听到这样的回答都让我很尴尬，让我总想回避，我不愿和别人提起这些事，但骨子的伤痛总是会在意想不到的时候渗出血来。我不得不去面对它，我开始回忆：我真的如她们所言的那样可怜吗？不，我有玩伴，我有疼爱我的人，我在大山里长大，这些都是我成长的底色。当我回老家时，舅妈和我说，你们小时真的可怜，我说，不可怜，谢谢你们的照顾，我抱了抱她。感谢生活中所有的烦恼！

## 【17】小草2月28

作业一：觉察文章总结规律：

1，觉察是在情绪升起时就知道，不是事后反思。

2，找不到执着点，下次还是会再犯同样的问题。

作业二：觉察案例

1，吃完早餐后，听到旁边两位同事在聊天，具体聊什么没听清楚？下意识想张口问一句，觉察到自己被他们的聊天带跑了，知道。写下来今天的第一个案例。

执着点：习惯性的想去合群，害怕孤立和孤独。

破执：合群也很好，可以看到不同的人有不同的想法，孤独也很好，可以看见自己内心的世界。

2，晚上8点半还没开始看觉察文章，冒出一个想法：要不今天就不看了吧，一天天的好累啊。知道只是个念头。又过了一会，要不要吃点东西吧，起身的瞬间知道这也是个念头，于是坐下来接着看，又过了一会，感觉喉咙不舒服，心想要不要洗个梨子吃润润喉咙啊，这也是个念头，知道，我就是不理会你，看你能把我怎么样？

执着点：下班后习惯性倾向于给自己找理由放松一下，自我也偏向于喜欢愉悦舒适的感受。

破执：时间都是一样的，越是“自由”的时间越要慎重。如果修行只是为了让自己感受愉悦那就是个假修行，修行是要修心。

3，今天娃妈又打电话来问我孩子要不要修牙齿。

我说，你问下医生和孩子自己感受，再了解下修补的材质和后期的维护，不要做完了再后悔抱怨，事情该怎么处理就怎么处理。

孩子妈说，那你去看，我不知道。说完就把电话挂了。

听她这么说，我心里就起了抱怨：我还在上班呢，哪有时间去查资料。知道怨气来了，转念一想，孩子妈比较烦这样的事，我只是暂时没时间去做，下了班之后了解清楚后再和她沟通。

执着点：想改变她人，想改变她简单粗暴解决问题的方式。

下次怎么做：自己去做那些她不想，不喜欢的事。了解事件的情况，汇报给她，让她做决定，支持她就好。

作业三：烦恼从哪里来

相由心生，烦恼都是一个个念头用执着串起来的。

菩提心能对治烦恼。

我的菩提心还很弱，以后精进修行，解脱烦恼。

## 【18】小草3月1日

作业一：学习四期觉察作业点评总结

1，如果没有明天

2，看见情绪升起。

3，不占便宜。

4，自他交换。

5，不要改变别人

6，都是我的错

7，不要有期待

8，真话不全说，假话坚决不说。

觉察案例

1，带个新员工做事，对方说自己有两年工作经验了，但从做事的结果上看基本功还不扎实，我有些不耐烦，知道情绪来了，花了几秒钟平复情绪，顺便在脑子里把事情捋了一遍。严肃得问他，你到底做了多久时间，不要撒谎（公司对工作效率有要求，达不到标准需尽早反馈，避免纠纷）……然后不带情绪的向班长反馈新员工技能情况，调整符合技能要求的工作给新员工，提醒他要加强哪方面练习。

执着点：不耐烦可能是有期待。期待新员工技能如我所想，期待公司的认可。还有一点是怀疑。

破执：放下期待，不思他人过。

2，看到工作场地很多半成品摆地摊一样堆满了作业区，开始升起厌恶和生气的情绪，心想某些同事只图一时方便，见到空地就放，弄得进出都不方便，脑子都不想事的吗？要不要和当事人去说一声？意识到在抱怨了，情绪自然散去，着手整理现场。

执着点：“地摊”摆了很久了，每次看见后心里都会有点小嘀咕，这次是因为要在这个区域工作念头才冒出这么多的。第一，对整齐和方便的环境有执念。第二，有分别心，想改变别人。第三希望得到不希望付出。

破执：第一，自己想要整齐方便就把自己的区域弄好就行了，其实自己家里也不见得有多规整，放过同事就是放过自己。

第二，每个人都有自己的功课，多关注自己的课题。

第三，我执作祟，本来无所得亦无所失。说起容易，修起来难，但不修更痛苦！

3，晚上在工作群里被班长点名批评，有点尴尬和紧张，迟疑了几秒钟，待情绪消散后，回复承认自己没做好的地方。

执着点：不希望被批评，害怕犯错。

破执：都是我的错，对方都是菩萨，下次记得要感谢菩萨给我练习的机会。

（事后班长又回复了，认错并感谢了对方提醒）

作业三：听上善若水有感

记得第一次听到上善若水的解释感觉挺震撼的，水利万物而不争，放下”争”的执念。

【19】小草 3月2日

作业一：阅读四期觉察作业七师父点评总结

1，提前提起觉察，情绪一般不会产生，就算忽然产生也会及时看见。

2，时刻刻保持觉察。吃饭的时候吃饭，说话的时候说话。

3，他人比自己重要。

4，学以致用。

作业二，觉察案例

1，中午饭后犹豫了好久到底要不要装摄像头，觉察到自己在纠结，迟疑的结就解开了，稍作思考，就有了答案。

执着点：欲求太多，害怕失去。

2，同事戏谑说：自己的工具自己没怎么用，被你徒弟用的还多些。觉察到自己有点不高兴，心想：用一下又不是什么大事。知道。笑着说：沾你的光。

执着点：习惯性占便宜，希望得到，不希望失去。

3，早上返修昨天没做好的工作，同事见后讥笑着说，怎么搞的，不像你的作风。答曰：自己无能啊！没觉得羞愧和不好意思，倒比以前找过各种理由搪塞，痛快的多。

执着点：觉得别人不尊重我，把自己看的很重。

作业三：逆境是最好的老师

一：念身不求无病

二：处事不求无难

三：究心不求无障

四：立行不求无魔

五：谋事不求易成

六：交情不求益我

七：于人不求顺适

八：施德不求望报

九：见利不求沾分

十：被抑不求声明

当我们想：为什么有些事会发生在我身上时，试着想想发生在我身上这些事是想教会我什么？

## 【20】小草3月3日

作业一：七哥点评文章规律总结

昨天，天气预报说明天是晴天，但今天天气预报又说明天是阴天，真的很讨厌！！！

一切都只是个念头

自己最差，老实听话

作业二：觉察案例

1，早上没赶上班车，同事要我做他车去公司，结果只给自己买了早餐忘记给同事买。

执着点：贪便宜，坐免费的车。对金钱的执念太重了。下次记得给同事买早餐。别人比自己重要。

2，中午饭后找了个空沙发凳准备睡觉的时候躺一趟，结果被一个同事抢先躺下了，有情绪，知道。转念：同事更需要好好休息。自己静坐练习觉察不挺好吗？

执着点：希望得到，不希望失去。

3，经过过一台车，同事说这个右舵车要是英国的，我随口说是美国的吧，他说美国的是左舵，我心想：为什么？觉察到有怀疑的情绪，知道。张口说了一句：这你都知道，厉害！接着他和我说了为什么。真心的夸奖别人，自己也很开心。

执着点：习惯性猜疑，想要证明自己更厉害。

自己最差，老实听话。

4，晚餐后和几个同事一起聊天，说起他们昨天打牌某同事半夜接老婆电话时做了个安静的手势后，才敢接电话，同事A笑着说，某同事怕老婆。同事B说，这是老两口的幸福生活你不懂。觉察到他们聊天不在同一频道上，笑而不语，看戏就好。平常会指出他们聊的是不同的点。

执着点：好为人师，想要改变别人。

【】小草3月5日

结营感想

二十一天的学习一眨眼就过去了。本来还沉浸在匆忙赶作业的状态下。结果等来的作业是今天不用交作业。

翻开自己的作业本，回顾这一段时间的学习，看着自己当时写下的三大烦恼。此刻似乎都有了答案。

但是我不想写那些，因为都过去。

写不出结营作业那就去看看同学们是怎么写的，无意中翻到对我最有触动的话，那是木粒同学引用七师父的话：死亡是父母给孩子最后的礼物。对，就是这句话。这句话让我等了30年。

我母亲在我三个月大就去世了，我父亲在我九岁时去世。在别人眼里我从“没妈”的孩子又过渡到“没有”父母的孩子。亲戚们向别人介绍我时，必然要提起我去世的父母，别人或叹息或惊讶地说：这个小孩真是作孽啊！总是听到这样的回答让我有些尴尬和莫名其妙。特别是我舅妈，每次见到我时必然会聊起在我爸的葬礼上，那年少的我还笑的很开心，说我太不懂事了。这些世俗的言论贯穿了迄今为止我的整个人生。

它让我总想回避，我不愿和别人提起这些事，我不想听到这些声音，更不想看到他们的表情，但夜深人静时，这些声音和画面就会突如其来，一点一点渗到骨子里，就这样我掉入孤独和黑暗的深渊。

在没有光的日子里，我靠着心灵鸡汤来提振自己，就像鲁米所说：你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前进，形如虫蚁？

直到遇到天空训练营，我知道我终于找到了属于我的羽翼，它让我可以翱翔于天空，看着白云看着乌云，只是看着，白云也好乌云也好。

我渐渐懂了七师父写在觉察之道开头的那句，通向彼岸的每一步都是彼岸本身的含义。

我会珍惜父母给我最后的礼物，它一直在指引我前行，父母一直都在。

庆幸自己遇到了必经之路遇到了七师父和宗翎老师，遇到了这么多善知识，和大家在一起就像沐浴在阳光之下。感恩[合十]

终于可以交作业了。