# 小草摩鱼班预备营作业集

[小草摩鱼班预备营作业集 1](#_Toc180269187)

[【1】8月20日 小草 作业。 1](#_Toc180269188)

[【2】8月21日 小草作业 3](#_Toc180269189)

[【3】8月22日 小草 作业 4](#_Toc180269190)

[【4】B组 8月23-25日 小草 作业 5](#_Toc180269191)

[【5】B组 8月26-8月29日 小草作业 6](#_Toc180269192)

[【6】小草8月30-9月1日作业 8](#_Toc180269193)

[【7】B组小草9.2-9.5 9](#_Toc180269194)

[【8】B组 小草 9月6日～9月8作业 10](#_Toc180269195)

[【9】9月9～9月12日 小草作业 11](#_Toc180269196)

[【10】9月9～9月12日 小草作业 14](#_Toc180269197)

[【11】B组9月13日～9月15日小草作业 17](#_Toc180269198)

[【12】B组 9月16日-9月19日 小草作业 18](#_Toc180269199)

[【13】B组 9.20～9.22 小草 作业 21](#_Toc180269200)

[【14】B组 小草 9.23-9.26 23](#_Toc180269201)

[【15】B组 小草 9.23-9.26 24](#_Toc180269202)

[【16】B组 小草9月27日-29日作业 25](#_Toc180269203)

[【17】B组 9月30日～10月3日 小草作业 27](#_Toc180269204)

[【18】10月4日～10月6日 小草 作业 29](#_Toc180269205)

[【19】10月4日～10月6日 小草 作业 32](#_Toc180269206)

[【20】B组 10月11-10月13日小草 作业 35](#_Toc180269207)

[【21】B组 小草 10月14-17日作业 37](#_Toc180269208)

[【22】B组 小草 10月18-20日作业 38](#_Toc180269209)

[【23】B组 小草 10月25-27日作业 41](#_Toc180269210)

[【24】B组 小草10月28日～31日 43](#_Toc180269211)

[【25】B组 小草 11月1～3日 44](#_Toc180269212)

[【26】B组 小草 11.4～11.7日 46](#_Toc180269213)

【27】[B组 小草11月8日～11月10日 作业 47](#_Toc180269214)

【28】[11月11日～11月14日 小草作业 47](#_Toc180269215)

【29】[B组 小草 11月15日～11月17日 49](#_Toc180269216)

【30】[B组 小草 11月15日～11月17日 50](#_Toc180269217)

【31】[11月18-21日 小草 作业 52](#_Toc180269218)

## 【1】8月20日 小草 作业。

一，打坐1h

二，日行一善。经过走道随手捡起地上的烟盒。对陌生人报以微笑。

三，学习四期宣讲员视频01

修学中最重要的事：

恭敬心：常犯的错误，认为不珍贵，不够重视。

信心：对老师，对方法，对自己要有信心。坚持练习，听话照做。

心态：心思涣散，太紧张，担忧和焦虑，都会导致无法安心学习。

把自我交出来，是一件幸福和快乐的事。

判断一个人修行有没有入门，就看他遇事会不会提起觉察。

学识背景，经历，社会地位，有钱没钱都和修行关系不大，修行是要破除这些标签和判断。

所有的练习都是为了抛开练习。

期待会带来焦虑和担心，放下期待，过程努力，接受所有的结果。

四，觉察作业

爷爷打电话过来说自己在外面吃饭，回家后发现奶奶把饭桌弄得乱七八糟，饭粒撒的到处都是（奶奶行动不便），接着又说自己年纪大了又要帮奶奶倒水，打水，太多事了忙不过来，要我想办法照顾奶奶。

听爷爷说话的过程中，会有点抱怨情绪起来，知道要保持觉察。

我心平气和地回复爷爷，如果你真的照顾不来我会想办法照顾。你出去吃饭忘记奶奶吃饭的事，一顿饭没吃，不是什么大事，照顾人很麻烦难得周全。

爷爷再回话时已没有开始那种推诿和逃避的口气。

之后再请他帮忙给奶奶泡牛奶和麦片，他立马就做了，没有多说闲话。

爷爷的情绪反应模式，要么进攻要么逃避。

以前特厌烦爷爷这一套装模作样，他说一句，我心里怼一句，结果自己也成为他的翻版。现在允许一切的发生，无论结果如何。

## 【2】8月21日 小草作业

一，打坐1h。

二，日行一善。

三，觉察记录

中午爷爷打电话来说过几天就是大奶奶的祭日，大伯们准备要好生操办，问我要怎么处理这些人情世故？

爷爷的意思就是要我出钱，只是不喜欢明说。

我有一丝犹豫，知道自己是看重钱，大脑开始编故事，知道不跟随。

随后我询问了族里其他亲戚的意见，然后转述给爷爷听，并表示这件事我愿意出钱。

爷爷听我这么说，也坦诚了自己对于金钱的一些想法，留了钱都是你的，没留钱那也就没留钱。

我有些许失落，回答道：只要你们身体好就行了。

挂了电话后就把这次需要的钱转给了爷爷。

后来想到了纯粹，于是把自己卡里的钱留下差不多的生活费，其他的转入了奶奶的账户。

操作完这些之后，自己突然就泪目了，擦拭完眼泪之后升起一阵喜悦，又破除一点点执着。

四，四期宣讲员01视频学习。

宣讲员的三不原则：信任（不怀疑）真诚（不撒谎）行动～见地～熏习

视频需要反复看。

当你有勇气失去一切的时候，你就开始滋生力量。

一切都是个念头

【3】8月22日 小草 作业

一，打坐1h

二，日行一善（完成）

三，觉察作业

1，骑共享单车时，看到优惠页面瞬间被吸引了，幸好手快滑走了。事后才想到勇士口诀：不占便宜。

2，骑车经过路口前面的车突然停下来，我跟着刹车，车门打开走下来一位阿姨，我冲她点头微笑，她没有回应，有点不高兴，看见了，原来在期待回应，会心一笑，骑车继续上路。

3，上班时突然被安排去做另外一项任务，知道要换地方了，收拾当下的工作，换地方工作。这次换的任务可能自己还是有点喜欢做，没有起任何杂念，要是换一个不喜欢的任务，也要做到这样。

四，看四期宣讲员视频002

勇士定义：1，敢于真诚的面对自己，不再害怕自己被伤害。2，愿意承担改善这个社会的责任。

真正的勇士不是减少恐惧而是超越恐惧，经历或体验恐惧本身就是超越。

自我说服，自我保护，逃避问题都是在固化自己的习气

## 【4】B组 8月23-25日 小草 作业

作业一：打坐3天/1h。

作业二：日行一善，2次

作业三：四期宣讲员视频003

真正愿意去实践的人很少，他们不是真的想利他，不是真的想改变，不是真的想证悟，不是真的想去知道这个世界的真相，想的是灾难少一些，工作舒服一些，让生活乐趣多一些。

慈悲心需要刻意练习，最好的一个方法就是发愿，真诚的发愿替大家承受痛苦。

不是要把我去掉，而是本身就没有我。

作业四：觉察作业

1，带着孩子们去公园散步，儿子踩着滑行车一路快速前行，女儿跟着哥哥一块骑着平衡车，我和娃妈被落在了后面。

公园入口有一段长下坡，孩子们借着坡道滑行而下，就在经过坡道三分之二的位置，女儿担心太快车没刹住，左右扭了几下便摔倒在路旁。

儿子见状立马丢弃他的车，去看妹妹。娃妈也跟着走过去，开口便说：叫你别骑那么快。我来到女儿面前抱起她安抚一会儿。

之后看哥哥骑车依然我行我素，遏制不住怒火训了哥哥几句，哥哥生气离开自顾自的玩去了。

知道自己被情绪带走，想去看看儿子，当时脑子里还断断续续的有情绪升起，知道念头又作怪了，看见就消失了。

我走到儿子身边，他看到我来一脸的不高兴。我没有情绪，几句对话之后孩子看我没了情绪，脸色也正常了。

玩了一会后，我向儿子道歉，对不起。他没有回应我的话。我提高嗓门又说：刚刚骂你，是我错了，对不起！他依旧没有回应，只是笑的很开心。

2，晚上娃妈说：你看你儿子又不刷牙又不按时吃饭，洗头发也不认真，叫他一个人去睡觉也不去，要是哪天我撂担子了，你不要怪我。

我说：都是我的错。心想这么深的怨气，什么时候能化解，被带跑了，知道。

五：天空营视频感想。

1，看见了就回到了当下。就像打坐时念头飘过，看到念头之后我感受到了自己的呼吸，其实呼吸一直都在。

2，心安定便像大山一样如如不动。心无法安也没法定，才能如如不动。

## 【5】B组 8月26-8月29日 小草作业

1，打坐40X4

2，日行一善X4

3，学习四期宣讲员视频004

①修行的两大法宝：觉察之剑和慈悲之盾牌。

②增长慈悲心的两个方法，一个发愿，一个自他交换。

③醒来时发愿，病痛中发愿，经典式发愿。

④自他交换：把不好的吸进来，把好的呼出

⑤勇士的首要目标是要对治情绪。知道情绪的本质后，恐而不惧，悲而不伤，痛而不苦。

⑥所有负面情绪背后都有一个执着点。第一：回到原点。第二：逐步放大角度

⑦觉察本身就是智慧

4，觉察作业

1，睡觉时发现室友手机屏幕亮着，自己睡觉不喜欢有亮光想去把他的手机息屏，看到了脑子里想去按锁屏键的画面，又想到会不会打扰他，或者把手机翻过来。

看到这些念头，知道被屏幕亮光带走了，掀开被子侧卧。

模式：优先考虑的自己的利益和感受，习惯性的想要改变别人改变环境。

2，出差到一个新的工作环境，不太熟悉的工作任务，做起事来左右摇摆，举棋不定。看见自己的犹豫和担心。

背后的执着点是想要快速的融入新的工作。

看见便放下了对结果的期待，做好当下的能做的事。

3，第一次做新手村向导，各种情绪轮番上演，发愿若心思散乱有利于众生请加持我心神散乱，若心神安定有利于众生请加持我心神安定。

## 【6】小草8月30-9月1日作业

一，打坐：早晚各20分钟X3

二，日行一善X3

三，看四期宣讲员视频005

作业写的不能太随意，需要真诚，仪式感，恭敬心。

勇士的四大原则：

不占他人便宜

不说谎

不抱怨

不思他人过

做一个表格记录每天的次数

觉察作业

1，新手村作业提交截止时间到下午三点，二点多时翻开手机，队里的同学依然没有回信息，要不要再催一催，或者干脆打个电话过去。

看着飘过的念头，我放下了手机。知道自己着急了。问自己是真的想帮助同学还是为了让七队多一名通关的同学。两者都有，心里有个声音说。

我又看了看自己最后发的两条信息，嗯，不打扰了吧。

临近晚上八点，群里在商量要把没通关同学抱出群，脑海里闪过群里的两位同学，如果没有时间做题，我也帮不上什么忙。

过了一会儿，村长说我们队的一位同学可以效仿2队的做法。

我立马屁颠屁颠的发信息给同学，听到同学愿意继续写作业，一下子就激动起来，恨不得昭告天下。

知道有些兴奋，看着情绪逐渐消退，到点抱出群。

2，晚上出去买墨囊，去超市走路需要十分钟，边走边想好久没买零食吃了，想念辣条的味道，咽了下口水，知道被带走了，继续走路。

超市的墨囊摆放在靠墙的一侧最里边，我挑选好之后就往回走，经过零食区鲜艳夺目的辣条在灯光的照射下更加诱人，各种款式整齐有序的摆放，目光在货架上停留了几秒钟，看着那股冲动散去，终归都是一堆念头。

3，孩子妈拍了一段视频过来，视频里儿子正在餐桌上大块朵颐，看完后立马在对话框写下：吃惯了这些好的，换了口味就不吃饭了（自己从小就被这么教育的）。看到自己评判的念头，于是改成，接受他今天的喜悦一样接受他明天的倔强。

后面这句话还是在说教，脑海出现的画面是孩子妈唠叨孩子吃饭的事。

执着点是想改变他人。

## 【7】B组小草9.2-9.5

一，每日打坐 完成

二，每日一善良 完成

三，观看四期天空营视频006

四，觉察

1，晚上朱平同学说要不要去和新同学的学习情况，最后说要我去和新同学沟通，顿时就蒙圈了，这不是观察员的活吗？被带跑了一会，觉察到自己不够纯粹，找同学开聊。

2，晚上因为把新同学聊崩了，陷在纠结情绪里出不来，自责，自我怀疑，执拗。不管了，睡觉，明天再去找答案。

## 【8】B组 小草 9月6日～9月8作业

作业一：打坐完成

作业二：日行一善完成

作业三：视频学习四期宣讲员007。

勇士之道上的障碍：

傲慢，懒散，所知障，好为人师，自我欺骗

在生活中练习觉察：对治情绪，看戏，演戏

对治情绪：看，盯，挖，改

看戏：觉察，分析对方的模式，不想改变他

演戏：觉察，不判断对错，处下

作业四：觉察

1，昨晚睡得晚早上起来眼睛不适，看手机屏幕上的字有些模糊，眨了几下眼睛，还是看不清，心里发慌恐惧感往外冒，发愿替众生承受视力模糊的痛苦，恐惧感逐渐消散了，尽管看东西还是模糊，但一点也不妨碍我打字。

2，班长通知这个月工资不理想，脑子开始幻想班长的画面，有点想抱怨，提起觉察画面就消失了。但过了一会又来了，发愿如果贫穷有利于众生请加持我贫穷，如果富足有利于众生请加持我富足。

过后还会有情绪念头起来，和老婆打电话说起这个事，她说她手里还有钱用，我却发现自己有些愧疚和自责，发现自己的一个模式，担心自己做的不够好，看见即自由，内心释怀不少。

3，最近一段时间出差在外，一直住在宾馆，指甲长了感觉不舒服，下楼和老板借个剪指甲的，老板在柜子里掏出一把大号剪刀，心里一愣，盯住了想抱怨的念头，接过剪刀，用起来还行。

思他人过：4次。

不抱怨：饭菜有点不合口味，想到不抱怨。

不占便宜：同事帮付早餐，我主动付晚餐。

不说谎：填写资料时有点犹豫想要美化。

## 【9】9月9～9月12日 小草作业

作业一：觉察记录

1，看到同事把产品放在空旷的地方，堵住了通道，起念：怎么不靠边放置，等下又要移开，知道被带跑了，回到当下自己的工作上。等下自己去处理也挺好的。

执着点：秩序感和嫌麻烦。

2，新手村结营后小队里的一位过了初阶的新同学发消息说想进入高阶。

联系总向导答复：找小咚。转而联系小咚。

等候期间想到要是自己带着新同学去做题，会不会很酷，有点得意。知道傲慢起来了。

放下期待，把一些学习资料发给新同学，告诉他如果有需要愿意提供帮助。

小咚的消息发来后，转发给新同学。

3，晚上和同事A一起吃饭，聊到同事B时，同事A开启抱怨模式，提醒自己不要跟随，保持觉察，知道自己以前也有过这种行为。

4，出差的事情忙的差不多了，把预估返程的时间告知出差单位领导。

两位同事得知情况当场没作声，过后一脸的愤愤不平，这样安排会少半天工资，指责我做事不稳当。

听着他们的抱怨，知道这是他们的模式。

喧嚣大概持续了五分钟左右，等他们没什么新词了，平静的告诉他们，可以一起去找领导协商。

后来，他们也没去找领导。

5，工作中出现了小插曲，结果不及预期。

厌恶情绪跟着就起来了，看见情绪，瞬间释然，回想要是开始不那么做就好了，看到了懊悔情绪。

担心结果不好会被批评，知道本身就在化解情绪，知道这也是念头

问题该怎么处理就怎么处理。

作业二：打坐，完成

作业三：日行一善，完成

作业四：三期宣讲员视频～从心出发

七师父谈修行方法：001-005

宣讲员的四个做事原则：

1，不要公开称赞七师父，可以称赞必经之路。

2，互称同学，共同学习。

3，谨慎使用内部词汇：礼物，八法，觉察

4，不好为人师，只要求自己，和光同尘。

不另有所图：1，赞美别人不要怀别的目的。

2，发愿就真诚发愿替众生受苦，不图别的。

3，不为世俗的目的而修行，只为利他。

你的角度有多大：有的同学很多事都看不惯，有的同学却无所谓。

原点的角度最大。

修行是什么？

对治自己的情绪。

挂碍不是不要或要，是可要可不要。

修行好不好最终只有佛陀能证知。

痛苦来自于我，如果你不考虑自己的时候痛苦从哪来？

在必经之路如何修行？以及回到原点的方法。

不要强调自己是什么性格的人，这样只会加强自己的习气。

阿底峡尊者带个对镜在身边修行。

回到原点：接纳一切，不判断对错好坏。

只是去观就好了，最难的是什么都不想，念头和乌云白云一样，看着它就好。一旦有排斥，你就不是圆满的了。及时看见念头，每一个都要去看见。

## 【10】9月9～9月12日 小草作业

作业一：觉察记录

1，看到同事把产品放在空旷的地方，堵住了通道，起念：怎么不靠边放置，等下又要移开，知道被带跑了，回到当下自己的工作上。等下自己去处理也挺好的。

执着点：秩序感和嫌麻烦。

2，新手村结营后小队里的一位过了初阶的新同学发消息说想进入高阶。

联系总向导答复：找小咚。转而联系小咚。

等候期间想到要是自己带着新同学去做题，会不会很酷，有点得意。知道傲慢起来了。

放下期待，把一些学习资料发给新同学，告诉他如果有需要愿意提供帮助。

小咚的消息发来后，转发给新同学。

3，晚上和同事A一起吃饭，聊到同事B时，同事A开启抱怨模式，提醒自己不要跟随，保持觉察，知道自己以前也有过这种行为。

4，出差的事情忙的差不多了，把预估返程的时间告知出差单位领导。

两位同事得知情况当场没作声，过后一脸的愤愤不平，这样安排会少半天工资，指责我做事不稳当。

听着他们的抱怨，知道这是他们的模式。

喧嚣大概持续了五分钟左右，等他们没什么新词了，平静的告诉他们，可以一起去找领导协商。

后来，他们也没去找领导。

5，工作中出现了小插曲，结果不及预期。

厌恶情绪跟着就起来了，看见情绪，瞬间释然，回想要是开始不那么做就好了，看到了懊悔情绪。

担心结果不好会被批评，知道本身就在化解情绪，知道这也是念头

问题该怎么处理就怎么处理。

作业二：打坐，完成

作业三：日行一善，完成

作业四：三期宣讲员视频～从心出发

七师父谈修行方法：001-005

宣讲员的四个做事原则：

1，不要公开称赞七师父，可以称赞必经之路。

2，互称同学，共同学习。

3，谨慎使用内部词汇：礼物，八法，觉察

4，不好为人师，只要求自己，和光同尘。

不另有所图：1，赞美别人不要怀别的目的。

2，发愿就真诚发愿替众生受苦，不图别的。

3，不为世俗的目的而修行，只为利他。

你的角度有多大：有的同学很多事都看不惯，有的同学却无所谓。

原点的角度最大。

修行是什么？

对治自己的情绪。

挂碍不是不要或要，是可要可不要。

修行好不好最终只有佛陀能证知。

痛苦来自于我，如果你不考虑自己的时候痛苦从哪来？

在必经之路如何修行？以及回到原点的方法。

不要强调自己是什么性格的人，这样只会加强自己的习气。

阿底峡尊者带个对镜在身边修行。

回到原点：接纳一切，不判断对错好坏。

只是去观就好了，最难的是什么都不想，念头和乌云白云一样，看着它就好。一旦有排斥，你就不是圆满的了。及时看见念头，每一个都要去看见。

## 【11】B组9月13日～9月15日小草作业

1，打坐，完成

2，日行一善，完成

3，三期宣讲员视频006-007

学会在生活中演戏

演戏不是为了满足自己的私欲，演戏是为了和光同尘，随顺众生。

真正的我是谁？

我就是那个观，我就是那个知。下午听完这个课后，法喜充满。

4，觉察作业。

1，晚上想和出差单位领导沟通退房的事，对方没接电话，有丝不悦，盯着不悦，不悦消失。

事后反思：不悦隐藏的念头是：我在为你们公司考虑节约成本，你居然电话都不接我的。

执着点：希望被尊重和看见。

改：是我想为他公司顺带节约成本，不是我去联系他们，难道还要他们来联系我？稍后再打电话沟通。

2，出差只剩明天一天，中午告诉宾馆老板说准备离开，老板通知说过了中午12点就要退房，不然要多收一天钱。有点不悦，盯住，不悦消失。

事后反思：不悦背后隐藏着一个微弱的念头，这么急着赶我们走吗，太小气了吧。不是老板太小气而是我想占便宜，因为我觉得中午可能还会进房间。

执着点是：希望得到，不希望失去。

改：和同事商量明天早上退房。

3，出差最后一天想忙完早点收工，同事A说，我们不能太早下班，不然领导不认同我们的劳动时间。有点不悦，想怼他，要不你在这耗一天，你看领导给你发工资不？看着念头低头不语，情绪消失，忙别的去了。

执着点：想早点下班。喜欢干练，不喜欢拖延。想改变别人。

改：可以陪他演戏，以后你当老板我去给你打工。

4，饭桌上老婆抱怨儿子不吃饭，言语中夹杂着指责。

有些不满，想要她不要这么说儿子。

盯着念头，情绪消失。

随后去房间哄儿子过来吃饭。

执着点：期待老婆改变。

改：放下期待，吃点苦不是什么坏事。

## 【12】B组 9月16日-9月19日 小草作业

作业一：打坐 完成

作业二：日行一善 完成

作业三：觉察记录

1，岗位调动，工作内容不熟悉，有些担忧，想到要追求效率，有些畏难和不知所措，楞了一会，觉察到自己的焦虑，情绪消失。找相关的同事请教，听话照做，做好当下的事，

执着点：想要获得领导的认可，傲慢，愚蠢和不切实际的期待。

改：认真学习，听话照做

2，与同事一起工作，因为他的疏忽造成产品需要返修，和他讨论返修方案时，自己的意见被他否定，想着他的事他自己去处理，便走开忙自己的事去了。

无意瞥见他为了返修忙的气急败坏，怨声载道，联想到自己遇到困境时，希望有人能伸出援手。

这时才觉察到自己刚刚的傲慢，被他否定时心里的念头是：（我去帮你你还不领情，算了，你自己弄，然后说服自己：他的事情他自己处理。）

看到自己那些隐藏的想法后，立马想到要去帮他，按照他的方式，配合他就好了。过程中他依然在抱怨，于是开始练习自他交换。返修好后，自己心里很开心，他没夸赞我，也没有说谢谢，但我就是很开心。

执着点：傲慢和我执（不听我的我就不和你玩了），喜欢认同不喜欢否定。

改：开始还是停留在表面上，后来才想着如何正真的去利他，最后才体验到所有的快乐都是希望别人快乐。

3，几天前邮寄给同学的一本书，今天收到货后，她满心欢喜的告诉我，这本书太棒了，她要送给朋友，问我在哪买的。

看到消息后内心好开心，但是想到她要送朋友，我就想告诉她不能推销。

看到自己想说教的念头，止念。说赞叹她的发心和谢谢她喜欢。

随后把电子版本发给她，她很感激。我又想提一下三原则，看见了，止念。想到朱平姐和我说过：如果把别人看的比自己重要，你会如何回复？

我想了一下，说：喜欢就好。

自我依然无比狡猾。所有的原则都是用来约束自己的，不是用来说教的。

4，同事问我上个月工资的事，我大概说了一下，随即他抱怨别的同事，别的班组，管理岗如何如何，被他的抱怨带走了一段，开口也抱怨了一句，说出来后就知道自己错了，心想，我工资少点无所谓，同事们工资高就可以了。

执着点：对金钱的执着。

改，下次遇到这位同事记得提起觉察，练习止语，练习自他交换，练习发愿。

作业四：三期宣讲员视频08～09

推荐书《觉醒的勇气》《修心七要》《大圆满前行》

1，前行很重要，生活是为了修行。

2，菩提心：究竟菩提心（空性）和相对菩提心（发愿）

3，所有的痛苦和烦恼都是来自我执。练习的目的不是去做一个好人，最终是去对治我执。

首修前行

三个要求：除了听老师说，还要多看书。要在生活中频繁的应用，不用会成为障碍。不要和别人说。

想到要批评别人的时候，想想自己做的如何。不要想着自己的优点去批评别人。

人身难得，轮回过患，生死无常，因果不虚。

## 【13】B组 9.20～9.22 小草 作业

作业一：打坐 完成

作业二：日行一善，完成

作业三：觉察记录。

觉察之道更新了内容，发现自己犯了很多常见问题，心头一紧，练习这么久还是这个鬼样子，还以为自己做的很好，太难了，要不放弃算了。在转头的同时觉察到自己的评判和自我怀疑，汹涌的情绪瞬间褪去。

执着点：不接受自己做的不好。

改：好与不好都是标签，不停下来就好。

同事怀疑我工作没做好，导致他的工作不好开展，反复仔细检查后确认并无问题，他又说别的地方可能有问题，发觉他无理取闹，我情绪很快就上来了，强硬的表明态度，对话有点开始变成争论。觉察到气愤和不耐烦的情绪，有点惊讶，怎么会这样！身体有些发颤，盯着身体的感受，慢慢恢复到平静状态。

执着点：在意他人的评价。

改：配合他找到正真的问题在哪，转移话题缓解气氛。

与儿子通电话，他说今天静坐了5分钟，还要借觉察之道看看。我问为什么。他说，书里讲了一个工作很忙的人，提起觉察后就突然很轻松自在了，他还说正真的自由是心灵上的自由。然后还问了几个问题。

听他这么说我很是兴奋，巴拉巴拉的开始解释名词，那眉飞色舞唾沫横飞的样子，估计是目中无人了。

事后才发现自己被带跑了好远，羞愧不已。儿子说的工作忙的案例就是在提醒我，工作中要提起觉察。

执着点：好为人师

改：下次在儿子面前更要提起觉察，光说不练假把式。

作业四：三期宣讲员视频～10修正行发菩提心

菩萨的发心：认为别人比自己重要，愿意舍弃自身利益。

最好的教育是自己的成长

在病痛中修行：深入到空性中去，看看是谁在生病？苦从何来，痛从何来？身体到底是不是自己？

在苦海中，觉察的一瞬间，你已经在岸上了。

唯一的亲人，就是我们的觉性，唯一的敌人就是我执。

安住阿赖耶识：安住于单纯和清明，无分别的心中。

修行虚幻之子：把禅坐的经验延续到下座后的修持。

## 【14】B组 小草 9.23-9.26

一，早打坐完成，晚自他交换10分钟/2次。

二，日行一善 完成

三，三期宣讲员视频学习011，转恶缘成菩提道。

真正的修行人就是要修自他交换，破除恐惧和希望。

施受法：像爱自己一样去爱别人，像轻视别人一样轻视自己。

要相当严肃的看待施受法，这点很重要，要正确彻底的去修，一步一个脚印，当你呼气时真的把好的呼出去，吸气时真的把坏的吸入，不能做表面功夫。

四：觉察作业

1，下班去食堂的路上，听到身后同事对其他同事说：是我打电话给别的同事，转运了他没完工的产品，差点出了差错。

听后，我知道自己没打电话，是他猜测的，心里想反驳，看见到想证明自己的念头，心情恢复了平静，事情不重要，继续走路。

2，早会上宣贯新的要求必须要喊口号，一丝不悦，看见即消失，没有起念，大声喊：品质改变世界。

挖：嫌麻烦懒得动嘴，怕出丑不好意思，觉得喊口号没什么意义。

改：提起觉察都是修行的机会，陪着演戏多好玩。

3，骑电动车在十字路口遇见同事，他说：你这方向不对啊，没在左拐车道。我说：这里车道规划的没以前那地方好，没有留出非机动车道。意识到说错了，止语，他说的是对的。

执着点：自我保护，习惯性解释和评价，希望被理解。

改：老实听话，自己最差。下次事前提起觉察

## 【15】B组 小草 9.23-9.26

一，早打坐完成，晚自他交换10分钟/2次。

二，日行一善 完成

三，三期宣讲员视频学习011，转恶缘成菩提道。

真正的修行人就是要修自他交换，破除恐惧和希望。

施受法：像爱自己一样去爱别人，像轻视别人一样轻视自己。

要相当严肃的看待施受法，这点很重要，要正确彻底的去修，一步一个脚印，当你呼气时真的把好的呼出去，吸气时真的把坏的吸入，不能做表面功夫。

四：觉察作业

1，下班去食堂的路上，听到身后同事对其他同事说：是我打电话给别的同事，转运了他没完工的产品，差点出了差错。

听后，我知道自己没打电话，是他猜测的，心里想反驳，看见到想证明自己的念头，心情恢复了平静，事情不重要，继续走路。

2，早会上宣贯新的要求必须要喊口号，一丝不悦，看见即消失，没有起念，大声喊：品质改变世界。

挖：嫌麻烦懒得动嘴，怕出丑不好意思，觉得喊口号没什么意义。

改：提起觉察都是修行的机会，陪着演戏多好玩。

3，骑电动车在十字路口遇见同事，他说：你这方向不对啊，没在左拐车道。我说：这里车道规划的没以前那地方好，没有留出非机动车道。意识到说错了，止语，他说的是对的。

执着点：自我保护，习惯性解释和评价，希望被理解。

改：老实听话，自己最差。下次事前提起觉察

## 【16】B组 小草9月27日-29日作业

一，打坐完成，自他交换10分钟X3次

二，日行一善 完成

三，三期宣讲员视频学习011，忙别的事看视频时间不多有点懈怠。

四：觉察作业

早上看到无作业，犹豫要不要在学习群发布？发了会如何……不发又如何……。想到同学们可能会有期待，选择发。

同学在学习群里艾特我发问，起念要不要回复，如何回复？看见自己有好为人师的习气，止语。

娃妈晕车发愿自他交换

女儿肚子疼发愿自他交换

儿子在地铁玩扶杆被乘务员提醒行为不合适，随后说了孩子几句。说完后有些惭愧，下次自己替孩子去道歉，承认自己管教无方。执着点好面子。

娃妈联系顺风车回家，价格是平常的几倍，想抱怨和指责，闭嘴，心里感谢她联系车辆。

看到司机开车过来，心中升起不满，看见情绪，情绪消失，知道自己对金钱的执着很深。在车上听到司机打电话给家里人说不回家吃中饭了，现在还在旅途中，回家还有两个小时车程。原来大家都不容易。实话告诉司机，自己认为收费贵了，但是过节人多车堵能理解。事后邀请司机一起吃饭。

回岳父家过节，上顺风车后娃妈晕车一脸的不高兴，司机说发具体位置给他，我在地图上翻查一会儿，娃妈突然用抱怨的语气大喊：你给个大概位置就好了，又找不到具体的点。听后不悦，觉察到情绪，情绪没再上升，平和的说：麻烦声音小一点，谢谢。要不你把位置找出来我转发给司机。娃妈照做。

司机给我们一人一瓶水，孩子想喝我的，立即拿给他，他把他的饮料给我，我说不用，两瓶都是你的，没有选择与孩子交换。之后，我口渴了，征求孩子意见喝了一口。

岳父母准备了一桌好吃的，忘记了五观想，想吃点素的，担心家人有意见，对味道起了贪心，吃撑了。

晚上娃妈叫我帮大儿子洗澡，感觉到被命令，有点不爽，看见情绪，分析执着点：觉得这事应该由娃妈来做，看到自己的傲慢。想到很长时间都没帮儿子洗澡了，多好的机会增加亲子关系。

洗澡后准备刷牙去房间打坐学习，老婆说等会吃月饼，答复：好的。

## 【17】B组 9月30日～10月3日 小草作业

作业一：打坐 完成

作业二：日行一善 完成

作业三：三期视频012《对治自我的修行》

让修行成为一种生活方式，培养五种力量，在生活中学会使用。

1，意志力：修行的决心，对治自己的惰性，一定要发起菩提心。

2，娴熟力：坚持打坐，觉察，发愿，自他交换。

3，善种力：培养一颗善良的种子。

4，破斥力：使用老七和小七对话的方式对治自我习气。

5，愿力：愿力大于业力。祈请上师加持。不考虑自己时就不会有痛苦。

五力运用的越娴熟，临终时越能坦然面对。

自他交换不要把自己抬得很高，把珍贵的东西（健康，福报，金钱）都给别人，不要把不需要的给别人。

作业四：觉察作业

1，工作时碰到同事，他说过节开车回家用了三四个小时，离家太远了，不像你们离家近，回家方便。

听同事的语气应该是有点怨气，想顺着他的话安慰几句，灵机一动，不如陪他演演戏。

我说：我离家近，坐公交车要五六个小时才到家，好羡慕你们有车的啊！

同事听后乐开了花。

2，产品在下工序发现有质量问题，班长在群里艾特我和其他几位同事，希望引起重视。

产品是同事A做的，他看到消息后和其他同事说：这么点小事还要在群里通告，我来的还比他还早咧……。

我听到他们的议论后，一个人快速走开，然后在群里回复，自己以后会注意。

有一丝紧张，看到了，心想：你害怕被批评吗？笑了。

3，临近下班突发紧急任务，眼看别的同事都已经开始走人了，有些着急，埋怨的念头萦绕脑海，看见了念头的一瞬间乐了，就是这些念头造成自己不必要的痛苦。

该吃饭吃饭该加班加班，心无挂碍苦从何来。

## 【18】10月4日～10月6日 小草 作业

作业一：打坐 完成

作业二：日行一善 完成

作业三：三期宣讲员视频13：第六要：修心诫

笔记：修行进步衡量的标准：

1，诸法摄一要：烦恼和我执有没有减少。

2，二证取上首：别人对你的评价和自己对自己的评价。

3，恒持欢喜心：看待日常生活中烦恼的事反而会开心。

4，不离菩提道，受扰亦能行。

修行三要：不二戒，不狂放，修忍辱。

安住本位：不喜欢的事情会想要别人来做，这个时候自己要提起觉察，他人比自己重要。

不应说缺陷：不揭短，不说别人残肢。

不思他人过：想别人过错时，你把他的过错又做了一遍，别人的过错也只是你的一个判断而已，其实你自己也在犯错。

天空是允许乌云和白云，跳出乌云和白云，往上看。

先净重烦恼：抓重点，先专门对治一种突出的烦恼。

断却一切回报：不求回报，只求烦恼减少，智慧增长。

傲慢都是来自无知。

舍我执之毒：我们经常会用修持无我的方式来加固我执。

我们执着的对象其本质都是不可被执着的。

想要状态好的一个秘诀：祈请上师加持

作业四：觉察作业

1，在公司自己的东西找不到，问同事说不知道，起念：你每天都拿我的用你说你不知道。

看见抱怨情绪起，回到当下，继续找东西。

找到东西后，同事走过来笑嘻嘻的问，你哪里找到的，我说就在旁边。然后他拿着我的东西走开了。

我愣了一下，有点不高兴一闪而过。知道自己执着于物，发愿把我的利益都给到他们。

2，下午通知临时改工作任务，并且必须要做完，有点不爽，都快下班了哪里还做的完。

一边工作一边和念头做拉锯战，时而偏左时而偏右，被念头带走了一阵。

知道自己不想加班执着身体健康，执着于早点下班学习修行。

祈请菩萨加持，如果加班有利于我修行，请加持我加班，如果不加班有利于我修行请加持我不加班。

发愿把自己修行的所有利益给一切众生。

3，娃妈打电话来抱怨儿子看电视，不写作业。知道这是她的模式，耐心听她讲完，有点心疼孩子。

中午打电话和儿子聊天，他说他要给我看个东西，然后他介绍了很多他拼的积木，我们好久没聊的这么开心了。

## 【19】10月4日～10月6日 小草 作业

作业一：打坐 完成

作业二：日行一善 完成

作业三：三期宣讲员视频13：第六要：修心诫

笔记：修行进步衡量的标准：

1，诸法摄一要：烦恼和我执有没有减少。

2，二证取上首：别人对你的评价和自己对自己的评价。

3，恒持欢喜心：看待日常生活中烦恼的事反而会开心。

4，不离菩提道，受扰亦能行。

修行三要：不二戒，不狂放，修忍辱。

安住本位：不喜欢的事情会想要别人来做，这个时候自己要提起觉察，他人比自己重要。

不应说缺陷：不揭短，不说别人残肢。

不思他人过：想别人过错时，你把他的过错又做了一遍，别人的过错也只是你的一个判断而已，其实你自己也在犯错。

天空是允许乌云和白云，跳出乌云和白云，往上看。

先净重烦恼：抓重点，先专门对治一种突出的烦恼。

断却一切回报：不求回报，只求烦恼减少，智慧增长。

傲慢都是来自无知。

舍我执之毒：我们经常会用修持无我的方式来加固我执。

我们执着的对象其本质都是不可被执着的。

想要状态好的一个秘诀：祈请上师加持

作业四：觉察作业

1，在公司自己的东西找不到，问同事说不知道，起念：你每天都拿我的用你说你不知道。

看见抱怨情绪起，回到当下，继续找东西。

找到东西后，同事走过来笑嘻嘻的问，你哪里找到的，我说就在旁边。然后他拿着我的东西走开了。

我愣了一下，有点不高兴一闪而过。知道自己执着于物，发愿把我的利益都给到他们。

2，下午通知临时改工作任务，并且必须要做完，有点不爽，都快下班了哪里还做的完。

一边工作一边和念头做拉锯战，时而偏左时而偏右，被念头带走了一阵。

知道自己不想加班执着身体健康，执着于早点下班学习修行。

祈请菩萨加持，如果加班有利于我修行，请加持我加班，如果不加班有利于我修行请加持我不加班。

发愿把自己修行的所有利益给一切众生。

3，娃妈打电话来抱怨儿子看电视，不写作业。知道这是她的模式，耐心听她讲完，有点心疼孩子。

中午打电话和儿子聊天，他说他要给我看个东西，然后他介绍了很多他拼的积木，我们好久没聊的这么开心了。

## 【20】B组 10月11-10月13日小草 作业

作业一：打坐 3次 完成

作业二：日行一善 3次 完成

作业三：学习三期宣讲员毕业演讲视频：众咎皆归一。

作业四：觉察记录

1，早上遇到同事向他问好，他一脸漠然，我愿承受冷漠，愿把我的喜悦给他。

2，孩子妈在电话中用严厉的口气说：你儿子不想洗澡，这么热的天……。

看着孩子在一旁哭丧着脸。

我说：今天不是下雨吗？你看我冷的都穿棉袄了。

儿子笑了，气氛缓和不少。

3，早会上班长当众渲染自己以前工作效率高，同事们有些躁动和起哄，盯着，都是念头，散会后各自散去。

4，在公司休息区静坐后，发现无意踩死一只千足虫，诵经，忏悔，把虫子移到草丛里。

5，同事大声抱怨设备不好用，看到自己想上前辩解的念头，回复是的，是不好用。

6，同事询问图纸，迟疑了一下，翻出来发给他。心里默念：利益和成就都给别人，损失和挫折都留给自己。

7，看到自己拿来的零件摆放凌乱，想等一下再过来整理吧，还有别的事要做。觉察到了念头，笑着把东西整理好。

## 【21】B组 小草 10月14-17日作业

作业一：打坐每天20分钟X4天

作业二：日行一善 4天

作业三：观看三期宣讲员毕业视频：思众皆有恩。

作业四：觉察记录

（10/14）1，放扫把的时候，发现簸箕里有灰，想着只有一点点算了吧，然后问别的同事需要用工具吗？发现自己的习气，自己不想动手就推给别人，笑了。

执着点：嫌麻烦，编故事，推卸责任。

改：这个行为有几次了，下次要提起觉察，勿以恶小而为之。

这两天主动把卫生工具柜做了整理。

（10/16）2，下午工作时有一阵子觉得很乏味，觉得工作没有意义，身体提不起劲，被一种空虚感笼罩着。

咦，好像以前也出现过，这是什么情绪，疲惫？

看见情绪后，虽然走路还有点晃，头也有点晕，意识却很是清醒。

发愿替众生承受头晕的痛苦。

（10/17）3，工作休息时准备去车间外面走走，经过厂房门口，阳光照进来，地上一大片千足虫的尸体映入眼帘，顿时惊呆了，平日看见它们都会绕着走，现在都钉在水泥地上，无语，悲从中来，默念心经，一边流泪一边把虫子们送回到草地里。发现自己对这些小虫子没有以前那么害怕了。

（10/17）4，晚上在食堂打菜，看见一碗茄子比较多，想伸手端到自己盘子里，看见自己的贪心，手拐了个弯，拿了碗少的。

## 【22】B组 小草 10月18-20日作业

作业一：打坐20分钟2天。20号没有打坐。

作业二：日行一善 3天

作业三：观看视频01.沟通的起点是倾听

作业四：觉察记录

（10月18日）

1，老婆发微信来抱怨儿子，随口哄了娃妈一句，想到这是她一直的模式，哄她会不会加固她的模式？看见自己的嫌弃。

转念：如果我是孩子妈的话，听到这样的话我想我应该是开心的，有点模式又没关系，大不了就哄她一辈子，又如何？

（10月20日）

2，带新员工做事，对方显得有些迟缓，起念：说了这么多，怎么还不懂，看见自己不耐烦了，情绪消失，告诉他慢点来没关系。

新员工把产品做错了，心想，不是说过了吗，怎么弄成这样？眉头一皱，看见自己想批评的念头，背后是担心自己被牵连，情绪一闪而过，知道是自己没说清楚，再次和他确认一下标准。

【9】B组 小草 10月21-24日作业

作业一：打坐30分钟4天。

作业二：日行一善 4天

作业三：观看视频02：沟通的万能三原则，进度23%

作业四：觉察记录

（10/23）工作时不小心把眼镜弄花一个点，起念：刚换不久就花了，知道，继续工作。

过了一会，看到镜片上的伤痕，心里一揪，有情绪了，执着点是不接受新的变坏，笑了，别说眼镜，就是眼睛和这个身体都是会变坏的，有什么好执着的。

又看到镜片上的伤痕，笑了。

作业五：在吃饭中修行

中午在公司食堂就餐，选了一份白菜和一份火腿，打好米饭和汤，找个空位坐下，把碗筷放正，看着打好的饭菜，坐直，五观想。

右手拿起筷子，在汤中沾了一下，放入口中，左手端起饭碗，右手拿着筷子伸向菜碗夹起一块白菜，左手用饭碗接住汁水，双手配合把菜送至嘴边，张嘴接住食物，双手放下，闭嘴咀嚼，一口下去汁水滋满口腔，轻吞慢咽，经过食道滑入肚子，一丝填充感缓缓升起。随着上下牙齿不停的摩擦，大块的白菜很快就被分解，偶尔有一块菜梗中带韧劲的筋丝，久咀不化，或许是历经风霜铸就的精华。

一口饭菜吞咽完毕，看了一眼菜碗中切圈的青椒，静止的双手立马又一次默契的配合，张嘴，一小节青椒入口，顷刻间，一股辣味从口腔腾飞，环绕脑门，窜至耳后根，细密酥麻的感觉在头皮上四处开花，内心直呼：好辣！盯着，星星点点的感觉逐渐散去，味觉又恢复如初。

右手用筷子把碗中的饭团撇下一小撮，左手端起饭碗靠近嘴边，张嘴，夹起饭团入口，嚼散，饭粒在唾液中游荡，清甜的味道不禁让我回忆起童年，拉回到当下继续咀嚼，大约50下左右，饭粒融化，顺着食道流入胃里，肚子微胀感，饭菜才吃到一半。

## 【23】B组 小草 10月25-27日作业

作业一：打坐20分钟3天。

作业二：日行一善 3天

作业三：观看三期宣讲员视频：回到原点的方法

作业四：觉察记录

（10月25日）1，夜里睁开眼睛，感觉好亮，卫生间的灯没关，起念：谁半夜起床不关灯，开灯睡觉对眼睛不好。

看见烦躁的情绪，情绪消失，接着睡。

过一会起床，看到卫生间的灯，心里又有点嘀咕，犹豫要不要和室友说一下。

看见自己有想改变他人的想法。

执着点：担心自己休息不好影响状态，追求舒适的睡眠体验。

改：他人比自己重要，自己怎样都行，只要大家开心就好。实在不适应，自己还有眼罩。

作业五：根据视频内容谈谈自己的看法。

初听好有道理不愧是教授，再逐句看内容，笑的我合不拢嘴，根据内容谈谈一个不成熟男人对人生的看法。

第一：学会独立，或许有很多人都是你的避风港。

第二：人生的几个阶段貌似都有人在等我，只是有些人在等我帮忙，有些人在等着帮助我。

第三：爱一个人最好的方式是找到本自具足的自己。因为找到了自己，你才不会对强大不离不弃。

第四：人性可以是价值交换，也可以是无条件的，关键最珍贵的东西是买不到的。

第五：有一种善良是知道会被“伤害”，依然会选择善良。

第六：太阳底下没有新鲜事，你认为的秘密也只是你认为而已。

第七：成熟的人不是扔掉烂人烂事，而是容得下烂人烂事。

第八：不要只顾着奔跑，或许只有停下来，才知道自己是不是跑错了方向。

## 【34】B组 小草10月28日～31日

作业一：打坐4天 20分钟/天

作业二：日行一善 4次

作业三：看三期宣讲员视频：正真的“我”是谁。

作业四：觉察记录

1，（10/31）娃妈发信息说要买去疤膏，截图显示两支要近千元。

看后起念：这么贵？知道执着起来了。

回复，好的。

后来聊到这个事，问起缘由才知娃妈已经考虑的比较全面，平静耐心的听她说完。

2，（10/31）做事时突然腰疼起来，一扭动就有痛感，有丝担忧，发愿替众生承担痛苦，担忧消失。

3，（10/29）早上想带儿子出去玩，已经走出门口了，娃妈站在窗台边怒吼：他作业还没动笔。

有点情绪，看见就消失了，娃妈情况有点不对，折返回来，不出去玩，抄经也很好。

家庭和谐只在一念之间。

## 【25】B组 小草 11月1～3日

一：打坐20分钟/天 X 3天

二：日行一善X3

三：复习视频笔记内容

四：觉察作业

1，（11/1）儿子说要吃泡面，娃妈买了几桶放家里，结果儿子不喜欢这种粉条，虽然有点担心怕辣，心想你们都不吃我来吃吧，就把东西带到宿舍。

第二天作早餐吃了后，往后几天身体上火严重，难过的时候会有些怨念，及时看见再发愿承担，没有向家人抱怨，提醒自己身体的不适正是修行时。

2，（11/3）工作中少了一些必须的材料，找同事对接，对方答应等会做给我。

过了一会儿，再去找材料，发现还是没有，有些不高兴，心想答应了又不做。

觉察到自己的情绪和念头，情绪释怀，背后是自己傲慢起来了。

再次和同事确认，他立马回复五分钟内给我。离开后心想还是要给他多留一点时间。

## 【26】B组 小草 11.4～11.7日

一，打坐：30分钟X3天

二，日行一善X3

三，阅读觉察之道第一章：在生活中修行。

四，觉察记录

1（11/5）同事请教一个问题，有一丁点迟疑，看见一丝不想回复的念头，不想再被这念头束缚，他想要的都给他。

2（11/7）临时通知要被调去支援供应商。

不想去，每次这些填坑的事都要我去，做好人会被排挤。

知道被念头带跑了一会，长吁一气，盯着焦虑和紧张的情绪，情绪消失，回到工作上。

挖：还是把自己看的很重，不接受变化。回过头来想去供应商那边是现有人员中最好的安排。自己还是害怕被伤害，担心自己做不好。

改：做不好就做不好，承认错误，寻找帮助即可。换了对镜觉察就明显迟钝很多。

## 【27】B组 小草11月8日～11月10日 作业

一，静坐：30分钟X3天

二，日行一善X3

三，阅读觉察之道《用觉察对治情绪》

四，觉察记录

1，（11/8）领导安排一件不太想做的任务，有些纠结和畏难，情绪消失，执着点是喜欢轻松安逸，执着释怀，回到工作。

2，（11/9）发工资了，看着那些数字，内心升起了躁动，盯着躁动，躁动消失，看见就自然放下。

## 【28】11月11日～11月14日 小草作业

作业一：打坐20分钟X4天

作业二：日行一善X4次

作业三：复习视频笔记

作业四：觉察记录

1，（11/11）失败案例

娃妈在视频中怒气冲冲地指责儿子玩平板不写作业，下意识的就开玩笑缓和气氛，结果娃妈立马把电话挂了。

反思：自己执着和谐的家庭氛围，对娃妈的情绪反应模式是习惯性的忽视。

改：不要放过娃妈每一次的小情绪，都是菩萨的考验。事前提起觉察，认真倾听娃妈的抱怨，只要能化解娃妈情绪我怎样都无所谓。

2，（11/13） 工作时发现上工序同事Y做出的产品有问题，告知需来返工，但迟迟不见露面，自己有些不悦和着急，想找他说教一番，做事要注意细节。

看见自己起怨念了，知道这是他的模式，有些同情他。

预估今天的时间比较宽裕，选择放下自己的怨气，着手产品的返修。

返修过程中遇到困难，想放弃，看见畏难情绪，念头消失。

时间过去半个多小时，返修产品细节上还是有问题，心想差不多算了吧！看见自己着急的情绪，念头消失，选择把细节处理好，不留盲区，继续处理问题，直到产品达标。

总结经验，提出建议反馈给班长和Y同事。

3，（11/13）晚上去超市买牙膏，走到宿舍楼下时想顺便买点零食回来，好久没买零食了，修行又不用忌口，看见念头笑了。

经过超市零食区，盯了零食一眼，看见了贪欲，随即发愿：愿众生的贪欲我来承受，愿我学会化解贪欲的方法，愿众生减少贪欲。

## 【29】B组 小草 11月15日～11月17日

作业一：打坐30分钟X3天

作业二：日行一善X3

作业三：回家陪家人没有看视频。

作业四：觉察记录

1，（11/15）在食堂选菜的时候先选了一份青菜，再想拿一份豆腐时起念：太素了吧，也太便宜了吧？觉察到念头笑了，继续选择拿一份豆腐。

回家老婆煮了南瓜，有点不想吃，五观想内容立马出现，饭前练习的观想能及时启用了。

2，（11/17）看见娃妈的表情有点不开心，关心几句，娃妈便笑了，看着她闪过的笑脸，自己居然热泪盈眶。

3，（11/17）经过一位坐轮椅的老人身旁，又听他语言不畅，发愿用自己的寿命和健康与他交换。

4，（11/17）听到视频的声音，质问儿子又在看短视频，把平板拿过来。

儿子走过来“啪”的一下把平板丢我床上，怒火升起，看见情绪，情绪消失，身体松弛下来。然后引导儿子学习围棋视频。

## 【30】B组 小草 11月15日～11月17日

作业一：打坐30分钟X3天

作业二：日行一善X3

作业三：回家陪家人没有看视频。

作业四：觉察记录

1，（11/15）在食堂选菜的时候先选了一份青菜，再想拿一份豆腐时起念：太素了吧，也太便宜了吧？觉察到念头笑了，继续选择拿一份豆腐。

回家老婆煮了南瓜，有点不想吃，五观想内容立马出现，饭前练习的观想能及时启用了。

2，（11/17）看见娃妈的表情有点不开心，关心几句，娃妈便笑了，看着她闪过的笑脸，自己居然热泪盈眶。

3，（11/17）经过一位坐轮椅的老人身旁，又听他语言不畅，发愿用自己的寿命和健康与他交换。

4，（11/17）听到视频的声音，质问儿子又在看短视频，把平板拿过来。

儿子走过来“啪”的一下把平板丢我床上，怒火升起，看见情绪，情绪消失，身体松弛下来。然后引导儿子学习围棋视频。

## 【31】11月18-21日 小草 作业

一，打坐✘4

二，日行一善✘4

三，觉察记录

1，班长开会时说因为新手的问题要扣工资，虽然答应要承担一部分，但点我的名时还是有些紧张，腹部有轻微紧绷的感觉，心跳加快，飘过几个念头，知道，盯着，情绪逐渐缓和下来。

利益和成就都给别人，损失和挫折都留给自己。

2，工作时经过同事身边，看到有想聊天的念头，知道，继续走路。手头忙一件事，念头闪过另一件事，知道，做好手头的事。手机来消息了，想到会不会有什么事找我，知道，又要编故事了，继续工作。自己工具不见了，想到会不会是同事拿了，知道，先在自己工作的范围内找找。工作加了任务，紧张和压力起来，知道，保持专注。

有个零件没找到，同事说就在我找过的那个地方，再去看确实有，原来刚刚被脑海中幻境带走视而不见了。