

## 喜悦摩鱼班预备营作业记录

### 必做题

1. 【修心口诀】和【勇士之道】

三期宣讲员视频-从心出发 <https://nxvkp.xet.tech/s/3NWkB8>

四期宣讲员视频 -勇士之道 <https://nxvkp.xet.tech/s/VJBTT>

2. 每天打坐时间不低于 20 分钟
3. 觉察作业一周不少于两次

### 选做题

1. 每日一善
2. 读【觉察之道】
3. 在吃饭中修行
4. 在走路中修行
5. 绿荷老师演讲课程
6. 二期视频选修

### 【】B组 喜悦 2.1-2.2

1. 修心口诀 (01、02、03、04)
2. 打坐 60 分钟/天 X2 天
3. 日行一善 X2 天
4. 吃饭觉察 X2 天

5. 走路觉察 X2 天

6. 觉察作业

(1) 2024. 2. 1

女儿在煮菜，做得有点慢，我有点着急，想过去指点她按照我的方法来  
来做。看到念头。【看】

盯着胸口的一点闷，直到它消失。【盯】

好为人师，总想让别人按自己的方式行事。【挖】

拿了碗筷到餐桌摆好，安静地等待女儿做好菜。【改】

(2) 2024. 2. 2

早上起来，想到今天好多事情要做，有点着急，动作有点忙乱。看到  
念头。【看】

追求效率，认为把所有事情都做完就轻松了。【挖】

修行不是为了高效率，要认真体验每一个当下。放慢了手上的动作。  
然后把今天要做的事排了一下轻重缓急，一件一件去完成。【改】

(3) 2024. 2. 2

昨天看到有同学没有按照群管理的规定行事，我私下里提醒了群主，今天看到那位同学依然如故。我感到有点不舒服，看到念头。【看】

盯着胸口的堵，直到它消失。【盯】

执著于“我的标准”“我的提醒”，自我又跑出来了。【挖】

回头把这位同学的所有信息再看了一遍，没有不舒服了，反而觉得TA挺可爱的，祝福TA福慧增长。【改】

(4) 2024. 2. 2

有同学联系我，没有按照蓝狮子老师建议的《微信沟通方式》来做，一句话分成几条信息来发。有点不舒服，看到念头，念头一闪而过。【看】

想用“我的标准”来要求别人，自我又跑出来了。【挖】

修行所有的准则都是用来要求自己的，不是用来要求别人的，哪怕对方是一起修行的必经之路的同学。

同学没把我当外人，才会这样发信息给我。笑着回复TA：你好可爱呀。【改】

以后再有这种情况，就是蓝狮子老师来提醒我保持觉察，希望以后大家都这样发信息给我。

**【】B组 喜悦 2.3-2.6**

1. 修心口诀（05、06）
2. 打坐 60 分钟/天 X4 天
3. 日行一善 X4 天
4. 吃饭觉察 X4 天
5. 走路觉察 X4 天

6. 觉察作业

（1）2024. 2. 3

女儿把热水器的水温调得很高，我洗澡时水很烫，我觉得很恼火，看到情绪。**【看】**

没有盯到情绪消失，就冲女儿嚷嚷：“水温这么高我受不了！”然后气哄哄地把温度调回我平常习惯的度数，停了一会，情绪平复一些了，才想到可能这个温度女儿会觉得冷，又把它调回去，还跟女儿说：“我又调成你的那个温度了，但是你妹妹可能也觉得那个温度太烫了，她洗澡前你要提醒一下她。”**【觉察失败】**

【自评】没有盯到情绪消失，后面全部被带走了。之后虽然又调回女儿合适的温度，但还跟去她强调妹妹可能也会觉得烫，都是想证明我是对的。把自己看得比别人重要了。

(2) 2024. 2. 5

跟朋友一起吃饭时，女儿说一会结束以后，她要去存钱。我问她哪来的现金，她说是前两天一个亲戚给她的压岁钱。她竟然没告诉我，我有些不满，看到情绪，情绪很快过去了。【看】

女儿“应该”要告诉我，她没有按“我的标准”行事，所以我生气。这是自我的模式。【挖】

一旦有情绪，就是自己的问题。饭局结束之后，我私下跟女儿说，以后有这种情况要跟我说一声，我好回礼给亲戚。女儿说，昨天跟我说过的。可我完全没有印象。幸好当时没发火！【改】

(3) 2024. 2. 5

吃完饭买单时，收银员跟我确认是6个茶位吗，我当时意识到她可能算少了，但我随口说是的。回到家以后，又想起这件事，仔细算了一下，应该是7个茶位，少给了商家6元钱。【觉察失败】

【自评】爱占小便宜的习气太重了！当时已经意识到收银员少算了，

竟然还被习气带走了！

在支付宝公益捐了 6 元，把功德回向给商家。

2024. 2. 6

**【1】** 喜悦 《老子智慧-004》印象最深的三个点：

- 1、“有之以为利，无之以为用”，修行人，看重的是“无”
- 2、尼师点香给自己的佛像的故事——如果过分关注一个人，那个人就会被关注者污染
- 3、小孩与苹果树的故事——有生于无；糖溶于水的故事——“有”和“无”本是一体的

**【1】** B 组 喜悦 2.7-2.9

1. 修心口诀（07）
2. 打坐 60 分钟/天 X3 天
3. 日行一善 X3 天
4. 觉察作业

（1）2024. 2. 7

老朋友打电话来，知道我在回老家的动车上，就顺便问我回老家的车程，我说四个小时（其实是四个半小时），想向他炫耀现在多么方便

**【没有看见念头】**，他没有按我预期那样回应说好快呀时，我有一点失落。**【没有盯住情绪】**

打电话的过程中，特意笑得很开心，想向老朋友证明我现在心态很好。

**【没有觉察】**

**【自评】**自我随时都会跑出来！习气太重！请蓝狮子老师加持我觉察  
一直在线！

(2) 2024. 2. 7

有了上面的觉察失败的教训，之后一整天都还算觉察在线：

晕车，就观察那个晕的感觉，只是看着，不跟随；有担心像以往那样  
会吐，看着担心，不跟随，不拒绝；

在冷风中等车，看着身体感受到的冷，冷而不寒；

有人抽烟，是菩萨在提醒我提起觉察；

路上遇到各色旅客，一路上不停打电话的、小孩一直在闹腾的，手机  
大声外放的……所有以前会引起我情绪的，现在都觉得他们好可爱；

回到家，又听到弟弟弟媳拌嘴，看到老妈嫌弃儿媳妇，嗯，这是他们  
的静心；

吃饭时，家里的饭菜最可口，觉察在线，没有吃得过饱……

(3) 2024. 2. 8

看到同学带领除夕抄经，嫉妒。看到情绪。**【看】**

盯住胸口和小腹的堵，直到它消失。**【盯】**

希望被关注，不喜欢被冷落。**【挖】**

在群里给同学点赞，祝福她带领顺利。【改】

(4) 2024. 2. 8

老妈又在抱怨弟媳，我想引开话题，老妈有点讪讪的。看到自己说了不恰当的话了。【看】

好为人师。【挖】

要随顺众生。附和老妈的话题，跟她愉快地聊下去。【改】

(5) 2024. 2. 9

老妈让弟媳帮我买好了新年去走亲戚的糖果，这事我本另有打算，我有点烦老妈自作主张。【看】

自己的想法才是最重要的，把自己看得比别人重，哪怕别人是为自己好。【挖】

成全老妈的好意，欣然接受。【改】

【自评】如果能早一点看到就更好了，就不会把自己本来的打算说出来，而是赞扬老妈的用心。

(6) 2024. 2. 9

老妈让我烧火煮菜，我有点畏难，一点点不情愿。【看】

懒，自己比别人重要，为家人做一点事都不愿意。【挖】

蓝狮子老师说，发菩提心要从身边人做起。好的，去烧火煮菜。【改】

(7) 2024. 2. 9

我跟父母用家乡话聊天，弟媳问我们在聊什么，她听不懂。老妈马上开启吐槽模式：“你都嫁过来几十年了，还学不会我们这里的话……”我马上为弟媳开脱，制止老妈：“我去了北海也 30 多年了，我也没学会当地话呀！”老妈讪讪闭嘴了。

【自评】还是被带走了，没有学会看戏。如果是早一点看到的话，可以演戏，假装跟老妈一起吐槽弟媳，然后把老妈的女儿我也吐槽一番，哈哈。

## 【2】B组 喜悦 2.10-2.13

1. 修心口诀（08）
2. 打坐 60 分钟/天 X4 天
3. 日行一善 X4 天
4. 走路觉察 X4 天
5. 觉察作业

（1）2024. 2. 11

亲戚们都来拜年了，妹夫喜欢跟我讲中医养生理论，姑姑每次见我都叫我信耶稣，以前我最烦他俩了。今天特意去找他们聊这些话题，结果他们俩互相向对方安利各自的理论了！我在一边看戏。

（2）2024. 2. 11

从小就害怕跟人打交道。今天有两次，本打算送亲戚去村口的停车场，走了一半，怕回来时遇到熟人，半路就返回了。

小时候怕别人的评价，现在呢？【挖】

爱谁谁！特意去村口走了一了圈。【改】

（结果一个人都没遇到）

（3）2024. 2. 11

看到老妈、老姑不停地指挥别人按自己的想法做事，就是我没有学习觉察之前的样子。有时能看戏，但一不小心就入戏。像今天老妈说锅里的水不够时，我火上来了：“好，我去烧水！”看到情绪。【看】

趁着烧水的当儿，停下来，看着小腹和胸口的不舒服，直到情绪减弱。

【盯】

我想证明老妈到处指挥别人是不对的！我没有做到像水一样随顺众生！

【挖】

后来烧了两壶水，除了加了自己桌以外，还去加了其他桌的水，回来跟老妈汇报说都加过水了。但当时还是有情绪的，跟老妈汇报，还是为了证明她是不对的！【觉察失败】

【自评】老妈是我最大的对境！我要把她当成蓝狮子老师给我的考题，死磕到底！什么时候考试及格了，什么时候才能返回北海！

（4）2024. 2. 13

妹夫向我安利他的中医理论，劝我学点中医。有点反感，看到念头。

【看】

总想证明自己是对的，自己比别人重要。【挖】

强大处下。对妹夫说：“嗯，你说得对！”【改】

## 【摩鱼班预备营答疑汇总】

### 【感触】

- 1、刻意练习，例如，今天练习不思他人过，明天练习回到当下……
- 2、打坐时尽量不要被念头带着跑，否则打坐没有意义！
- 3、回到当下，就是回到觉性。

### 【3】B组 喜悦 2.14-2.16

1. 修心口诀（09、10）
2. 打坐 60 分钟/天 X3 天
3. 日行一善 X3 天
4. 走路觉察 X3 天
5. 觉察作业

（1）2024. 2. 14

背景：妹夫喜欢吹他的中医理论，以前我最烦他讲这些了，这两天我专门拿这个来练习觉察。

今晚老爸泡完脚，说脚趾经常痛。妹夫在一旁又说开了，什么气血不通之类的。我提醒自己，保持觉察，没有被带走。

我蹲下身，仔细检查了一下老爸的脚，原来是长了鸡眼，告诉他不用担心，明天去买鸡眼膏一贴就好了。

妹夫不知道什么时候已经停止了他的演说。有觉察真好，哈哈。

**【自评】**及时看到念头，不评判，不跟随，做当下该做的事就好。

(1) 2024. 2. 14

背景：老妈喜欢指挥别人按自己的意愿做事，我老想改变她，这是我的执著点之一，这几天专门拿这个练习觉察。

今晚我叫妹妹来吃饭，叫了几次，她都不来，我刚坐下来，老妈又叫我去叫妹妹来吃饭，我一下子就火了，怼回去：“我至少已经叫了五次了，她都不来！要不你去叫？”

**【自评】**没有盯住情绪！觉察失败！

**【后续】**过了一会，妹妹终于来了，我的情绪也过去了，我跟大家开玩笑说：“要不我们订个规矩吧，今后谁不来吃饭，就打家长，今晚妹妹不来，我们应该把妹夫打一顿！”大家哄堂大笑。

妹夫喜欢讲中医理论，老妈喜欢指挥别人按她的意愿做事，那是他们的模式，我看见，知道就好，不用跟随，不要被带走，更不要试图去改变他们。明天继续练习！

看戏的原则：

- 1、保持觉察；
- 2、看见对方的模式；
- 3、不想改变对方。

演戏的原则：

- 1、保持觉察；
- 2、不判断对错；
- 3、处下，示弱。

(3) 2024. 2. 14

陪外甥女写了一个下午的数学作业，我在一边抄经，身体比较累了，有点烦，看到了，但没有盯到情绪消失。

老妈叫吃饭，我和外甥女下楼一看，离开饭还有一段时间，此时外甥女已经在玩手机了，我叫她回楼上先写完作业，她不肯，在我的再三下不耐烦的命令下，她哭了。老妈为了劝她不哭，许诺说吃完饭可以放一会烟花再去写作业，我更生气了，又把老妈说了一顿。好了，这下全家都不开心了！

准备开饭了，妹妹把外甥女带到楼上去了，我说我有点情绪，需要平静一会，到厨房去坐着盯情绪去了。【觉察失败】

**【自评】**身体比较累时，要休息一下，先处理好情绪！切记切记！

(4) 2024. 2. 15

今天看了老师的视频，讲的是“人生无常”，如果能常思无常，会去“我执”。

如果这是我最后一次见父母，那母亲的模式，我有什么看不惯的呢！

今天一天与母亲相谈甚欢。

**【5】B组 喜悦 2.17-2.20**

1. 修心口诀（11、12）
2. 打坐 60 分钟/天 X4 天
3. 日行一善 X4 天
4. 走路觉察 X4 天
5. 觉察作业

（1）2024. 2. 19

坐公交车，司机一路上骂骂咧咧，催上下车的乘客快点，抱怨路上的车和行人……我下车时，也被骂动作太慢，心生不悦。看到念头。**【看】**

下车后，站在路边，盯着胸口的不舒服，直到它消失。**【盯】**

自己比别人重要，有傲慢心。**【挖】**

做自他交换，吸入司机所有不好的情绪，把我的平静、祥和、愉悦都给他，愿他拥有好心情。**【改】**

（2）2024. 2. 19

在公交车上帮两位不会用电子支付的乘客付了 3.6 元车票钱，他们要还钱给我、让座给我，都被我拒绝了。他们再三道谢后，上二层去了，把座位空了出来。

这时我才反应过来，我自以为的做了好事，其实，是只想着自己了！如果我能真正为他们考虑，就应该收下票钱，愉快地接受让座，不让

他们有亏欠我的感觉！

【】B组 喜悦 2.21-2.23

1. 修心口诀（13），读《心如野马》
2. 打坐 60 分钟/天 X3 天
3. 日行一善 X3 天
4. 走路觉察 X3 天
5. 吃饭觉察 X3 天
6. 觉察作业

（1）

接到一个新任务，不知如何去开展工作，有些畏难情绪。看到念头。

【看】

盯着胸口的堵，直到它完全消失。【盯】

害怕走出舒适圈，这是自我的模式。【挖】

这个任务可能会帮助同学成长，不是我去做，又是谁呢！着手开始准备工作。【改】

（2）

公司新开发的系统有不少问题，今天在使用过程中，多次被卡住，很烦躁，看见念头，平静了下来。【看】

只能接受没有问题的系统，自己的角度不够大。【挖】

把问题一一记录下来，反馈给技术部门，并主动提出：等他们调整好

后，我会再帮忙试用，以免其他同事和客户使用时遇到问题。【改】

(3)

被表扬了，很高兴。看到念头，知道自己又掉进八法陷阱了。做自他交换，把高兴、愉悦和所有好情绪呼出去给同学，把同学的焦虑、纠结和所有不良情绪吸进来给自己承担。

【4】B组 喜悦 2.24-2.27

1. 修心口诀（13看完），读完《心如野马》

2. 打坐 60 分钟/天 X4 天

3. 日行一善 X4 天

4. 走路觉察 X4 天

5. 吃饭觉察 X4 天

6. 觉察作业

(1)

自认为在会议上的总结发言做得很好，过后脑海里不断回放这个过程。

看到自己的洋洋得意。【看】

自我又跑出来了！掉进八法陷阱了！【挖】

做自他交换，随着呼吸，把成功和喜悦呼出去给同学，把他人的挫折、失败、焦虑和恐惧吸进来。【改】

(2)

在超市挑选牛奶时，想计算每一件的价格来对比，看到自己凡事都想得到好处、生怕自己吃亏的习气。买贵了会影响生活吗？不会。买到性价比最高的牛奶对修行有帮助吗？没有。那就别挑。拿起手边的那种牛奶去买单。

**【】B组 喜悦 2.28-3.1**

1. 宣四 001 《勇士之道》P1-77
2. 打坐 60 分钟/天 X3 天
3. 日行一善 X3 天
4. 走路觉察 X3 天
5. 吃饭觉察 X3 天
6. 觉察作业

(1)

女儿半夜打电话给我，崩溃大哭。我看到自己紧张的情绪，深呼吸，放松下来。然后一边倾听女儿的哭诉，一边默默地做自他交换，把她的焦虑、难受吸进来，把我的平静、健康呼给她。女儿渐渐平静下来。安抚好女儿，放下电话，继续做自他交换，把所有人的焦虑吸进来，把我的平静祥和呼出去给他们。

**【自评】**女儿是我的软肋，以往她的一举一动都会牵动我的情绪。觉察+自他交换，让我超越了以前认为的“问题”，在这件事情中，我全程几乎没有情绪波动。

(2)

妹妹发微信向我咨询孩子考证的问题，我如实回答：“这个我不在行，不知道。”信息发出去之后，心里有一种不舒服的感觉。看见情绪。

**【看】**

盯住胸口的不舒服，直到它消失。**【盯】**

希望自己在别人眼里是个完美的人，在意别人的评价。**【挖】**

对，我就是不知道，怎么了！释然了。

**【自评】**承认自己不知道，是需要觉察和勇气的。自我时时都想跑出来证明自己的存在，尤其是当它被挑战的时候。

**【3】B组 喜悦 3.2-3.5**

1. 宣四 002 《勇士之道》P78-188

2. 打坐 60 分钟/天 X4 天

3. 日行一善 X4 天

4. 走路觉察 X4 天

5. 吃饭觉察 X4 天

6. 觉察作业

(1)

**【看】**在志愿服务中被误会了，觉得有点委屈，想怼回去。看到情绪。

**【盯】**盯着胸口的不舒服，直到它消失。

**【挖】**自我又跑出来了！委屈的背后是我执太重，认为自己是在做志愿服务，很了不起，应该被别人理解，甚至是赞扬！

**【改】**做志愿服务是为了利他，而不是为了加强我执！别人不理解就

不理解好了，继续做好该做的事。

(2)

**【看】**听说现在社会上有很多人在讲觉察、学习觉察，我有一点点不舒服的感觉。看到念头，念头消失。

**【挖】**不舒服的背后是傲慢心，认为自己懂一点觉察，比社会上大多数人都厉害了，现在看到大家都在学，所以自己就不特别了。

**【改】**学习觉察本来是为了去我执，而自我很狡猾，把学习觉察当成加强我执的方式了！做自他交换，把众生的无明都吸进来，把我的觉察能力都呼出去给众生，让众生都能从中受益，不做被情绪控制的奴隶。

**【】**B组 喜悦 3.6-3.8

1. 宣四 003 《勇士之道》P189-241

2. 打坐 60 分钟/天 X3 天

3. 日行一善 X3 天

4. 走路觉察 X3 天

5. 吃饭觉察 X3 天

6. 觉察作业

(1)

以往跟朋友出去吃饭，我都会抢着买单，因为我不想占别人便宜。今天跟闺蜜去喝茶，闺蜜提出她来买单，我正准备抢时，看到了念头，决定成全她的美意，愉快地接受了。

(2)

保险公司客服经理打电话来，说要给我送礼物过来，问我什么时候有空。我知道这是保险公司的套路，但也看到自己对“礼物”贪念。

我回复说：“礼物我不需要，请不要送过来了。”

对方继续说：“这个礼物还蛮不错的，很特别的。”

我说：“我什么都不缺，谢谢你了。”

挂了电话，一身轻松。

(3)

**【看】**朋友打电话来，倾诉对孩子不听话的焦虑。我想告诉她问题不在孩子，而在她自己。看到念头。

**【挖】**好为人师，这是我的习气模式。

**【改】**朋友需要的是我给她心理上的支持，而不是来听我说教的。一边做自他交换，一边耐心倾听，肯定她教育孩子的用心。朋友情绪稳定下来，自己找到了解决办法。

**【】**B组 喜悦 3.9-3.12

1. 宣四 005 《勇士之道》P242-315

2. 打坐 60 分钟/天 X4 天

3. 日行一善 X4 天

4. 走路觉察 X4 天

5. 吃饭觉察 X4 天

## 6. 觉察作业

(1)

同事孩子准备高考，同事跟我聊到孩子专业选择的问题。我说，以你孩子的成绩水平，能考上大学就不错了，没法选择很好的专业。说完以后，才看到自己想通过说这些来表明自己很懂高考志愿，很厉害。觉察失败。

**【自评】**开口之前没有提起觉察，自我才会跑出来演猴戏！

(2)

**【看】**跟同事一起负责一个项目，同事把所有的工作都推给我一个人来做。我感觉很不舒服。看到情绪。

**【盯】**盯着小腹和胸口的堵，直到它消失。

**【挖】**怕麻烦，想偷懒，这是自我的模式。

**【改】**修行的机会又来了！这是菩萨给我对治我执的考试。愉快地把所有的工作都完成了。

(3)

帮了朋友一个忙，她买来水果送给我。我第一反应是我不能吃水果，收下的话我还得转送出去，好麻烦，就坚决不肯收。被我拒绝了之后，朋友连说过意不去。我这才反应过来，收下她的礼物会让她更心安。

**【自评】**觉察得不够快，慈悲心不够。

(4)

今天事情很多，念头不断被计划带走，总想快点做完事情。看到念头。想追求效率，这是自我的模式。停下来，回到当下。列了个清单，不紧不慢地一件一件去完成。

(5)

老妈想从老家寄一些鸡蛋给我。我想到上次带来的鸡蛋还有好多，她再寄过来我吃不完，还得想办法送出去。看到自己怕麻烦的念头。转而让老妈寄过来给我。老妈很开心。

**【】** B组 喜悦 3.13-3.15

2. 宣四 006、007 《勇士之道》 P315-362

2. 打坐 60 分钟/天 X3 天

3. 日行一善 X3 天

4. 走路觉察 X3 天

5. 吃饭觉察 X3 天

6. 觉察作业

(1)

跟朋友聊天时，她们不赞同我的观点，我有点不舒服。看到念头，过了一会，不舒服的感觉消失了。知道这是自我的模式，喜欢得到认同。为什么别人不认同自己就要不舒服呢？这是什么逻辑啊！我笑了，继续愉快地跟朋友们聊天。

(2)

有客户打电话来咨询业务问题，我在沟通了一会之后，渐渐有些不耐烦。看到念头。知道自己怕麻烦的模式又要启动了，知道。笑容继续回到脸上，耐心倾听，认真回复，解决了问题。

(3)

**【看】**要参加考试，有点紧张。看到念头。

**【盯】**盯住胸口的紧张感，直到它消失。

**【挖】**在意自己的表现，有得失心。

**【改】**发愿：请菩萨加持，如果考试通过对众生有利，请加持我考试通过；如果考试不通过对众生有利，请加持我考试不通过。

**【】**B组 喜悦 3.16-3.19

1. 重看宣三 07 《勇士之道》P363-结束

2. 打坐 60 分钟/天 X4 天

3. 日行一善 X4 天

4. 走路觉察 X4 天

5. 吃饭觉察 X4 天

6. 觉察作业

(1)

**【看】**要做的事情很多，还不停有电话进来，烦躁。看到念头。

**【盯】**盯着胸口和小腹的堵，直到它消失。

**【挖】**怕麻烦，这是自我的习气模式。

**【改】**我就是要为众生服务的嘛！愉快地接电话，一件一件把事情处理完。

(2)

背景：去餐厅吃饭，要先刷卡，服务台的姑娘每次都要问：“是一个人吗？”我每次都回答是的，然后告诉她，我都是一个人。但是下一次她又会再问：“是一个人吗？”

**【看】**我有点恼火，看到念头。

**【挖】**有傲慢心。觉得她是服务员，我是客户，我都来了八百次了，你不该记住我了吗！

**【改】**刷卡，问“是一个人吗”，这是她的工作模式。我笑了，一边输密码，一边帮她说“是一个人吗？是的。”她也笑了。

(3)

**【看】**今天事情很多，有点着急。看到念头。

**【挖】**想解决所有烦恼，这是自我的模式。

**【改】**回到当下，专注做好手头的事。

(4)

**【看】**一位新同事过来告诉我，应该怎么样做事比较好，我有点不舒服。

**【盯】**盯着小肚的不舒服，直到它消失。

**【挖】**傲慢心又跑出来了！觉得他是新同事，没有资格指点我。

**【改】**本想向他解释一下相关的规定，但成全他的好意更重要。于是

我笑着说：“谢谢你提醒！你说得对！”

【】B组 喜悦 3.20-3.22

1. 绿荷老师的演讲课 01、02
2. 打坐 60 分钟/天 X3 天
3. 日行一善 X3 天
4. 走路觉察 X3 天
5. 吃饭觉察 X3 天
6. 觉察作业

(1)

【看】事情比较多，有急躁的情绪。

【盯】盯着胸口的小腹的堵，直到它消失。

【挖】这是自我的模式：想一下子解决所有的问题，然后就轻松了。

【改】问题是解决不完的。回到当下，把手头的事做好。

(2)

【看】交待同事做个方案，同事做得比较敷衍，我有些不满。

【挖】怕麻烦，想轻松，自我的模式又出来了。

【改】动手把同事的方案修改好，解决了问题。

(3)

【看】接到了新的小七任务，有些畏难情绪。

【挖】这是自我的模式之一：想呆在舒适区，害怕未知。

【改】发愿：请老师加持我去服务好大家。

**【1】B组 喜悦 3.23-3.26**

1. 绿荷老师的演讲课 03、宣二 01
2. 打坐 60 分钟/天 X4 天
3. 日行一善 X4 天
4. 走路觉察 X4 天
5. 吃饭觉察 X4 天
6. 觉察作业

(1)

身体不舒服，肚子疼，拉肚子。

**【看】**有自怜的情绪出现。

**【盯】**盯着情绪，直到它消失。

**【挖】**这是自我的模式，想被关注，被照顾。

**【改】**发愿承担全天下所有人的病痛。然后吃药、睡觉。

(2)

**【看】**有同学发了一张图到群里，指引大家解决工作中遇到的常见问题。群里一片点赞。我也有这张图，后悔自己没抢在这位同学之前发出来。看到自己的嫉妒。

**【挖】**自我又跑出来了！自我的模式：喜欢被关注。

**【改】**给同学点赞。

**【自评】**自我总想证明自己的存在，这么点小事，它都要跳出来折腾一番！还好有觉察之剑！

(3)

**【看】**我骑车倒车时，没有回头看，结果正好接挡住了后面车子的去向，我连声道歉，移开车，但还是被骂了一句，我心生不悦。

**【挖】**自我不喜欢被批评，哪怕自己做得不对！

**【改】**笑了笑自己，望着对方远去的方向，作自他交换，希望她不要因为这件事生气。

(4)

交待同事做的事，反复出现问题，正想评判他工作不上心，看到念头，停止，回到当下，帮同事梳理了一下流程，他很快顺利地完成了工作。

**【1】**B组 喜悦 3.27-3.29

1. 绿荷老师的演讲课 04、宣二 02

2. 打坐 60 分钟/天 X3 天

3. 日行一善 X3 天

4. 走路觉察 X3 天

5. 吃饭觉察 X3 天

6. 觉察作业

(1)

打坐后，正想发记录到天空营小船的学习群，但想到我的打坐时间是 45 分钟，新同学可能会拿这个时长来比较自己的打坐时长，可能会误导他们，好，不发了。

(2) 跟女儿聊到找工作的事，我说我客户的公司招的员工起薪是比

较低的，但是后面工资过万……话一出口，看到自己说谎了。觉察失败。

(3) 信息提示音响起时，我正在开车，没法看手机。会不会有人指摘我处理事情太慢？看到念头。这是自我的模式，喜欢用痛苦来证明自己的存在。知道，回到当下，继续开车。

**【11】** B组 喜悦 3.30-4.2

2. 绿荷老师的演讲课 05、宣二 03

2. 打坐 60 分钟/天 X4 天

3. 日行一善 X4 天

4. 走路觉察 X4

5. 吃饭觉察 X4 天

6. 觉察作业

(1)

**【看】**同事在客户群发了很长的一段文字，没有按我以前提醒过的那样，段落间用空格分开。我有些不舒服，想去找以前的聊天记录发给他。

**【挖】**“我说的”才是对的，自我又跑出来作妖了！

**【改】**笑了笑，停下翻手机的手。在群里给同事点了赞。

(2)

事情很多，看到自己有烦躁的念头。知道自己的模式又出来了：总想把所有的事情做完，然后就轻松了。笑了笑，回到当下，把手头的事

做好。

(3)

**【看】**一位老客户打电话来，非要报名我的服务。我跟她解释说，我的服务名额早已经排满了，建议她选择其他同事，她不干，死缠烂打，就是要我服务。我火气冲了上来，看到情绪。

**【盯】**盯住胸口和小腹的堵，一直到它减弱。

**【挖】**别人必须听我的建议，这是自我的模式。

**【改】**感谢她的信任，表示我理解她的要求了，我会想办法给她服务。解决了问题。

(4)

**【看】**今天讲课前，主管改了 PPT 发给我，我没打开看，直接用了旧版 PPT 来上课，我自认为效果挺好的，但被主管说没用新版，不够完美。我看到自己情绪起来了。

**【盯】**盯着胸口的不舒服，直到它消失。

**【挖】**喜欢被表扬，不喜欢被批评，这是自我的模式。

**【改】**对主管说：“是的，是我的错，我没有做到最完美，接受批评！您看我怎么样补救呢？”主管说没关系，以后注意就行了。

**【】**B 组 喜悦 4.3-4.5

1. 绿荷老师的演讲课 06、宣二 04

2. 打坐 60 分钟/天 X3 天

3. 日行一善 X3 天

4. 走路觉察 X3

5. 吃饭觉察 X3 天

6. 觉察作业

(1) 被表扬了，心里美滋滋的，不停地回味那些好听的话。意识到自己掉进八法陷阱了。赶紧做自他交换，把成功呼出去给众生，让我来承受众生的失败和挫折。

(2) 忙碌了一天，身体疲惫，想要找人依靠。此刻我看到了自怜的念头，看到了自己的一个模式：一旦身体不适，就会找身边的人求安慰，如果得不到预期的回应，就发抱怨、生气……我笑了，回到当下，该干嘛干嘛。

**【感悟】** 看见即解脱，这一次，因为看到，我不再受这个模式的控制了！

(3)

我在群里发了一个通知，群主做了一个错误的文字解读并@所有人，我看了后，虽然知道这是群主的模式（不喜欢细看内容），但我还是感受到一股火气冲上来，想私聊群主指出她的错误。

**【看】** 看到情绪。

**【盯】** 盯着胸口的堵，直到它消失。

**【挖】** 我角度太小了，不能接受无常。

**【改】** 一旦有情绪，就是自己的问题。我在群里以开玩笑的口吻说，咱们群主估计晕了，这个通知的意思是……

**【后续】**这是群主的模式，也就意味着以后它还会来考验我。我看看下次遇到这种情况时，自己会有什么反应~

**【】**B组 喜悦 4.6-4.9

1. 《心如野马》
2. 打坐 60 分钟/天 X4 天
3. 日行一善 X4 天
4. 走路觉察 X4 天
5. 吃饭觉察 X4 天
6. 觉察作业

(1)

朋友向我借钱周转，我没有钱借给他，但心里开始编故事：不借他不会觉得我忘恩负义，我要不要去帮他找人借……

**【看】**看到编故事的念头。

**【挖】**这是自我的模式：想得到别人的认可。

**【改】**回复朋友：帮不上你的忙，很抱歉哈。

(2)

骑车到了十字路口，我要直行，此时正好左转灯亮起，往常我会先左转到对面路口，再直行，这样可以节省一个红绿灯的时间。

**【看】**看到想左转的念头。

**【挖】**这是自我的模式：凡事都想利益最大化，哪怕是只快了一个红绿灯最多 2 分钟的时间！

**【改】**马上停了下来，等直行灯。

(3)

吃自助餐取餐时，每样爱吃的都想多拿点。

**【看】**看到念头。

**【挖】**贪心。

**【改】**每样只拿一点点。

**【后续】**吃完盘中的食物，只有八九分饱，还想再去拿一些食物，又一次看到贪念，停下。收拾餐盘，结束进餐。

(4)

看直播时，想得到关注。

**【看】**看到念头。

**【挖】**自我的模式：想得到关注。

**【改】**默默祈请老师不要关注我，去关注其他需要关注的同学。

**【】**B组 喜悦 4.10-4.12

1. 《心如野马》
2. 打坐 60 分钟/天 X2 天，35 分钟 X1 天
3. 日行一善 X3 天
4. 走路觉察 X3 天
5. 吃饭觉察 X3 天

## 6. 觉察作业

(1)

有同事在会议上对我的提议提出了反对意见。

**【看】**看到不舒服的念头。

**【挖】**自我的模式又出来了：不喜欢被否定。

**【改】**认真听同事的建议，发现她说得很有道理，我不但赞同，还进一步补充完善了她的建议。

(2)

洗澡时，听到电话一直响，我大声叫女儿帮忙接一下，叫了几次，没有听到回答。

**【看】**火气准备上来时，看到了，情绪不见了。

**【挖】**我最重要，自我又跑出来了。

**【改】**我好可笑，竟然希望女儿随时候命！回到当下，继续洗澡，等会再复电话好了。

(3)

接到新的小七任务，一团乱麻，毫无头绪。

**【看】**看到抓狂的情绪。

**【盯】**盯着胸口的闷，直到它消失。

**【改】**发愿：让我来承担所有的麻烦，让同学们面对这项工作时清晰了然。着手梳理工作。

**【】B组 喜悦 4.13-4.16**

1. 《心如野马》
2. 打坐 60 分钟/天 X4 天
3. 日行一善 X4 天
4. 走路觉察 X4 天
5. 吃饭觉察 X4 天
6. 觉察作业

(1)

同事在客户群里发的信息含有性别歧视的意思，我提醒他，但他觉得有什么不妥。

**【看】**看到不舒服的感觉。

**【盯】**盯着胸口和小腹的堵，直到它消失。

**【挖】**自己的意见是正确的，不容他人反驳。

**【改】**回复同事：“你是对的！”同时放上点赞和一朵玫瑰花。

(2)

安装风扇时，搞了半天，弄不好，满头是汗。想埋怨女儿不过来帮忙。

**【看】**看到念头。

**【挖】**喜欢把自己的无能甩锅给别人，这是自我的模式。

**【改】**笑了笑自己，定了一下神，继续把风扇安装好。

**【】B组 喜悦 4.17-4.19**

1. 看《心如野马》
2. 打坐 60 分钟/天 X3 天
3. 日行一善 X3 天
4. 走路觉察 X3 天
5. 吃饭觉察 X3 天
6. 觉察作业

(1)

开会讨论环节，发言者的观点与我的意见相左。

**【看】**看到想打断他的念头，看到后念头消失了。

**【挖】**喜欢打断别人说话，是我的一个模式。深挖一下，其实就是自我随时都想跳出来证明自己的存在。

**【改】**每一次想打断他的话时，都提起觉察，反着来做：耐心听完他的发言，并且等其他人都发表意见之后，我最后一个发言。

(2)

接到一个新的小七任务，要带新同学，本能反应是希望接到的新同学比较容易带。

**【看】**看到畏难情绪，情绪消失了。

**【挖】**自我喜欢轻松舒服。

**【改】**发愿：请老师加持我，让我接最难带的新同学！

(3)

关掉电子设备，开始体验止语。

**【看】**清晰地看到很多担心的念头：女儿打电话找不到我怎么办？跟同学约了今天电话聊聊，她联系不到我怎么办？跟同事约了有空去喝茶，她会找我吗……

**【挖】**自我的模式：喜欢编故事。

**【改】**每次念头出现，知道，不评判，不跟随，回到当下。

**【】**B组 喜悦 4.20-4.23

1. 看《心如野马》
2. 打坐 60 分钟/天 X4 天
3. 日行一善 X4 天
4. 走路觉察 X4 天
5. 吃饭觉察 X4 天
6. 觉察作业

(1)

每次路过大门，都想过去确认一下反锁好了没有。

**【看】**看到念头。

**【挖】**担心自己的安全，是自我的一个习气模式。

**【改】**立即把反锁取消。告诉自己：每当有担心的念头出现，就当作是提醒自己提起觉察。

(2)

写演讲稿，反复修改之后，纠结于某句话表达得是否完美。

**【看】**看到自己想做得完美的念头。

**【挖】**这是我的模式之一：凡事都想做得完美。

**【改】**停止继续修改。就让它不完美好了！

(3)

接到主管部门的电话，知道又有行政事务要去处理了。

**【看】**看到烦躁的念头，过了一会儿，烦躁消失。

**【挖】**怕麻烦。

**【改】**认真听完对方的进述，语气轻和地回复，解决了问题。

**【自评】**以往遇到这种事，我可能会带着点小情绪直接回绝，还会在心里抱怨几句：烦不烦啊，一天到晚做些表面文章……今天觉察在线，在接到电话的那一瞬间看到念头，行为也跟以往完全不同了。

**【】**B组 喜悦 4.24-4.26

1. 读《觉察之道》

2. 打坐 60 分钟/天 X3 天

3. 日行一善 X3 天

4. 走路觉察 X3 天

5. 吃饭觉察 X3 天

6. 觉察作业

(1)

试用公司新开发的系统时，发现有不少 Bug，很不好用。

**【看】** 看到强烈的烦躁情绪。

**【盯】** 盯着胸口的闷，直到它减弱。

**【挖】** 角度不够大，不能接受问题的出现（深挖一下，应该还是怕麻烦，因为这些问题的出现给自己带来了麻烦，让自己不能顺利完成任务）。

**【改】** 把系统存在的问题列出来，发给相关的同事改进。

(2)

正在忙的时候，客户在微信群里向我提问，我回复几次之后，对方继续提问。

**【看】** 我看到自己的不耐烦，念头消失。

**【挖】** 怕麻烦，自己的事比客户的事重要。

**【改】** 认真详细地回复完提问，加上一句：“如果您有任何疑问，请随时联系我。”

(3)

任务完成得不好，我想找人倾诉一下。

**【看】** 看到难受和想求安慰的念头，过一会后，念头消失。

**【挖】** 以往的模式又出来了：遇事就想向外求。

**【改】** 回到当下，继续做好手头的事。

**【】** B组 喜悦 4.27-4.30

1. 读《觉察之道》

2. 打坐 60 分钟/天 X4 天

3. 日行一善 X4 天

4. 走路觉察 X4 天

5. 吃饭觉察 X4 天

6. 觉察作业

(1)

工作遇到阻力，想找人倾诉（吐槽）。

**【看】** 看到难受。

**【盯】** 盯着胸口的堵，直到它消失。

**【挖】** 遇事就想向外求的模式又出来了。

**【改】** 列出问题点，制定解决方案，一一去处理。

(2)

很累，想哭，想找安慰。

**【看】** 看到难过的情绪。

**【盯】** 盯着胸口的堵，直到它消失。

**【挖】** 自我的习气，身体累时就想向外去找安慰。

**【改】** 喝了一杯浓茶，去打坐，养精蓄锐，再接着干活。