

勇士的四大原则

【挑战目的】

训练自己及时看见当下念头的的能力，看见自己的习气和反应模式。

挑战 1：不说谎

【挑战要求】

我们可能经常会在不知不觉中说谎。在生活中修行，并非要每个人不说谎，而是当有想说谎的念头出来时，能及时觉察看见，从而有了选择的自由。

接下来一天，请尝试时刻提醒自己：不说谎。若意识到自己想要随口说谎，最后可以说真话，也可以不说话，还可以用别的方式应对，最终的结果就是没说谎。

【作业提交】

请记录一个觉察生活片段，无论是挑战成功或失败，关键是想要说谎那一刻的及时觉察。提交到学习群。

【作业举例】

【1】小李 挑战不说谎

邻居家热心阿姨经常想给我介绍对象。今天碰巧我又在电梯遇上了她，她带着八卦的语气问我：“有对象了吗”？原本为了避免麻烦，我想习惯性说有了来敷衍一下她，但意识到自己不能说谎，便说道：“谢谢阿姨关心，缘分到了自然就有了。”

挑战 2：不抱怨

【挑战要求】

当我们不顺心时，经常会不自觉地抱怨起来。当抱怨时，我们能意识到自己在抱怨吗？

接下来一天，请尝试时刻提醒自己：不抱怨。若发现自己有想抱怨的念头，或者觉察到自己正在抱怨，想起今天的作业，及时停止抱怨。

【作业提交】

请记录一个觉察生活片段，无论是挑战成功或失败，关键是想要抱怨那一刻的及时觉察。提交到学习群。

【作业举例】

【1】小花 挑战不抱怨

中午和朋友聊孩子的教育，朋友吐槽现在的教育体制，说太卷了，给小孩的压力太大，说学校老师不尽责……听后，我正想发表自己的观点，也吐槽几句，意识到今天的作业【挑战不抱怨】，赶紧闭嘴。我只是应付说了句：“唉，社会就这样，没办法啊。”

挑战 3：不占便宜

【挑战要求】

生活中有各种各样的利益诱惑，能看见自己的欲望和习气，不被其控制，就是勇士。

接下来一天，请尝试时刻提醒自己：不占别人便宜。若发现自己想占别人便宜的念头，及时调整行为。

【作业提交】

请记录一个觉察生活片段，无论是挑战成功或失败，关键是，想要占他人便宜那一刻的及时觉察。提交到学习群。

【作业举例】

【1】小雪 挑战不占别人便宜

早上去市场买了几斤萝卜，结账时，习惯性想让老板送两颗葱。意识到我想占便宜，赶紧闭嘴，14.8元，我付了15元。

挑战 4：不思他人过

【挑战要求】

当我们独处时，可能常会想起某人的过错，甚至还会总结他的各种缺点……这是一种习气：思他人过。能否看到自己的习气？能否不思考他人过，能及时意识到，赶紧停下来？

接下来一天，请尝试时刻提醒自己：不思他人过。若发现自己有思他人过的念头，可以尝试立即停止。也可以尝试转念，想想对方的优点！

【作业提交】

请记录一个觉察生活片段，无论是挑战成功或失败，关键是，思他人过那一刻的及时觉察。提交到学习群。

【作业举例】

【1】 小红 挑战不思他人过

上班路上，想起老板很抠门，不发加班费，还总说一些高大上的话……忽然意识到：不思他人过！赶紧停下来。老板也挺不容易的，疫情期间也没减工资……嗯，自己好像有习惯性总结别人过错的毛病！上次下班路上，总结了婆婆这些年的所有的过分之举！心里已经抱怨了八百遍，见面嘴上还说：妈，您今天辛苦了！我好虚伪啊！