

明辈作业A 找循环态

一，活在别人的期望里，好面子，为自己立“好人”人设，不敢说我想怎样，总是在想别人想怎样，也按照别人期望的去做，导致长期压抑自己的第一意识，到一定程度会有一次大爆发。事件1，大学前活在父亲的期望中，一直是成绩很好的学生，大学后彻底放弃，学业懒散，勉强毕业。事件2，相处中一直顺着前闺蜜的心意，鉴于她生活经历，多方爱护，最后心里对她一点爱怜都没有了，决裂。

根源自认为是缺父亲的爱，从而到处贪求别人的肯定，完全没有自我定位。

解决方法，观心，找回自己的主意识，修葺里按照自己想要的样子，补全父亲的爱。无论是否见到高我，都要多多道歉。

二，对外人软弱，对亲近的人强硬。过后悔恨自责。

这个问题自己成长过程中也反省过，我一度认为自己是帮理不帮亲，后来认为自己无能软弱，只敢在亲近的人面前撒野，之前的生活中也逐渐地改变自己的心态，但是还没有拔根，跟先生的相处中，还会偶尔发生。今天在总结的时候，忽然闪过小时候的一幕。小时候有次看到对自己很严厉，不苟言笑的父亲，对外人点头哈腰陪笑，心里很震撼，那一刻无法接受在自己心中无比威严伟岸的父亲，很不解同时又很心痛父亲。当时的我完全不理解大人的世界，社会的规则。以为对家里人就应该那么严厉，对外人就应该讨好。也许这个就是根源之一，也许某天会意识到更深原因。

解决方法，认识到原因就一个个自我意识和行动上修正，同时修葺拔根。

三，想要更多的钱，每次投资都是脑子一热，最终以亏损更多的钱结束，亏损后认为很没面子，从不跟外人说，自己暗暗努力省钱填补亏损，同时更加努力寻找机会赚钱，每个新主意都会导致更多的亏损。这成了一个恶性循环。

根源：刚开始的时候，认为是小时候把钱埋在地下，挖出后来发现很多发霉了，自己不知所措但是也不敢跟父母说，最终检出几张没坏的，其他的心痛不已但也无可奈何。修葺了几次这个根源，沉浸式回忆里拥抱自己，去银行兑换，但是始终心底都觉得不是最好的解决方法。最近慢慢地往下挖，根源很可能是抱着大大的自我，认为自己很厉害，很了不起，无法接受自己的失败。不敢告诉别人是担心别人说自己笨，自己的人设崩塌。其实还是贪。贪的不是钱，贪的是自以为的钱财能带给自己的一切，比如妈妈不用再为当年没买房而后悔，我也不再自责。放不下“我”。

解决方法：修葺

四，该完成事情总是喜欢拖延到最后一刻来完成。如寒暑假作业，工作文件整理，会计记账，出门准备，洗碗洗衣，教学准备，包括现在的作业等等。

根源暂时没找到某一个事件，自己总结是因为小时候成绩好，老师们护着，导致过度自信，认为自己很厉害，肯定能在最后一刻完成，我慢严重，对自己能力周围环境的认识不够。听完师F最近的开始，反向思维，我本来就不是这么拖延的啊。实际行动上已经慢慢在改变，比如最近能提前到校而不是掐着点或迟到。但是感觉没能找到根源的解决方法，并不彻底。继续修葺挖根剪除。

总结下来，我自己觉得循环态的根源在于缺爱，得不到的时候到处求，得到后导致我慢我执，然后又想要更多，贪嗔痴。无休止地重复着。必须要有正知见做明灯，补缺，拨开云雾，除妄，破执。感恩遇见师F。

明辈作业B1与178明琰互换人生

1978年我出生在一个双职工家庭，是家里的长女，出生后父亲在城里，我跟着妈妈和太婆在县城生活了两年，两年多，父亲两边跑。那时候我是父母唯一的孩子，父亲的自行车前面是我，后面是妈妈，一家三口其乐融融。五岁的时候跟父母分开了，被放到了奶奶家上学前班，学前班的我很不适应，忽然离开父母，处处陌生，很孤独。这期间，妈妈偷生了妹妹。后来，妈妈妹妹和我跟奶奶住在了一起。我不爱吃海带，但是被父亲逼着吃，结果吐了一床。从此父亲不敢再逼我吃我不愿意吃的东西。越是被逼迫，我的身心如条件反射般的反抗的力量就会越大。我一二年级还会尿床，妈妈和奶奶很烦恼，我除了觉得有点无奈外，没其他想法。简直就是天然呆。我是个爱美的孩子，两岁就臭美地拿着妈妈的新手帕不放手，小学时，看见同学漂亮的文具，自然就拿了。那时候不知道什么是偷，后来班主任问起，就还给班主任了，没有任何的不良影响，感恩班主任老师。小学的时候，同学们没有跟我一起玩，我就不放弃地跟着，渴望能融入他们。这时父亲对我的语文很关注，在父亲和班主任的共同推动下，我的作文被评为范文。被逼写作文我不是很喜欢，因此对于被评为范文这事，我很淡定。整个小学生活里，有爸爸妈妈，爷爷奶奶，姥姥姥爷，小姑和姑父，还有妹妹，表兄妹等，挺热闹的。

中考上了父母期望的重点初中，却得不到父母承诺的期望中的女式漂亮自行车，心情无比地失落但也无可奈何。初中的我，虽然学习不怎么好，胜在长相单纯，气质可可爱爱，被大部分老师喜欢着，被很多男生追求着，甚至引来某老师的嫉妒来找我茬。虽然被这么多人喜欢着，当时自己并没有感知到被喜欢，所以心态特别平稳。觉得一切就是那个样子而已，没啥特别。

中考落榜，父亲虽然很失望，但是仍然为了我找各种关系，让我顺利进入了高中。高中，仍然被老师如熊猫般地喜欢着。我结识了我人生的第一个闺蜜。同时也被一封字写得好看的浪漫情书吸引了。写情书的光头成了我的初恋男友。光头是个小混混，跟我的生活轨迹相差甚远，跟他成为男女朋友除了被他的情书吸引和懵懂外，多少因为有点惧怕“恶”势力。光头高二去从军了，此后靠书信联系。同时父母也知道了我早恋，但是并没有多强烈的反应。高二的时候在母亲的安排下提前高考。高考时坐我前面的不认识的优等生做完试卷试图给我抄他的答案，但我完全没有抄的想法，丧失了机会，虽然有点后悔，但不至于太可惜，抄袭的话，终究心里不安。

高考落榜，开始复读。一个月后，母亲费大力气找了关系把我弄进了一所大学作为补招生。大学生活开始后，光头来看我时，我见识了他的不靠谱，心里对他慢慢减分。真正让我死心的是，当他得知我班主任要潜规则我的时候，并吓得在他那躲了两天时，他居然没啥反应！第三天，当他知道我父亲在校门等我两天，他居然连送我去车站的勇气都没有。这一事件，让我对他失望透顶。这时候，同校的老乡胖哥安排同学来接我回校。我看到在校外等待了两天的担忧憔悴的父亲，那一刻，父亲的爱，深深地震撼了我！涌起了前所未有的心痛和自责！第一次理解到父爱如山！此事件后，跟光头分手，跟胖哥确立了关系。

大学后打算结婚，父母心疼我远嫁而反对，但是我拿定主意的事情，不会轻易改变。最终父母妥协。我跟胖哥结婚时，没领结婚证。婚后跟婆婆生活在同一栋楼，工作清闲，人际关系简单，想要搞点小生意，被婆婆阻止了。前几年，跟胖哥的生活还不错。直到要孩子的时候，才发现结婚证和婆婆是个问题，但是对我影响不大。胖哥心疼我。最终儿子顺利出世，婆婆不照顾，我委屈了一阵子但也觉得没啥大不了，最终请了保姆。儿子三岁后，辞掉保姆，自己带儿子。之后发现胖哥出轨，我隐忍着没有哭闹，内心很愤怒受伤无助。蠢蠢地依然念他的好，跑前跑后为他忙活工作的事情。直到有天我心死了，提出离婚，虽然没离成，但却成功地拿回自己的工资卡。此后的吵架中，我没有再忍着，愤怒时会拿起刀对峙胖哥。4-5个月后，胖哥戏剧性地跟我道歉并求和。平淡日子过了一个月，胖哥意外去世。我大受打击。死者为大，我心里念着胖哥的好，念着婆婆丧子痛，钱

财从没跟婆家计较，处处忍让婆婆和小姑，只想好好护养孩子。殊不知，婆婆和小姑子已经处处算计着钱财。某天我为儿子打算，买了套房子，婆婆因此与我们决裂，为了财不认孙子。开始时为了儿子上学我还时时处处努力跟婆婆修复关系，无果。某天我对婆婆死心了。从此奋发赚钱为自己和儿子而活。儿子越来越争气，我的内心也越来越坚强，很清楚自己要什么，不要什么。

感悟：明燊师兄从小心思单纯，好多事情发生了就接受了，父母一直支持爱护，老师同学朋友时时帮助，关键时刻，自己内心坚定，很多事都峰回路转。原来我关键时刻推开所有人做出自杀的原因，是无法接受自己的一切！我小时候，由于渴望得到自己期望的父爱，自化很严重，思量重，心里憋屈，疑心重同时也要强，抱着大大的自己，看不见父母一直以来的支持爱护，认为自己很厉害。实际上内心力量很弱。

明辈作业B2 亲临体现 明灿师兄

选择原因：明灿师兄很有爱，活泼开朗，充满活力，我很羡慕。

1987年4月26日，我出生在赣粤交界的一个小山村，有一个大我四岁的哥哥。妈妈很爱读书，并且聪慧善良，为弟妹放弃自己的学习机会。爸爸也是个聪明的，小时候成绩也不错，但是怕读书的苦，没能继续读，后来也意识到读书的重要性。父母三观正，关系和谐，各自家庭关系都团结和谐。爸爸妈妈很疼爱我，爸爸跟我一起唱歌，好看的裙子即使贵也舍得给我买等等，妈妈更是无微不至，哥哥也经常带着我玩。童年生活里的人，都是我熟悉的，包括爷爷，外公，堂兄弟姐妹，各位姨，表妹等。每次出现危险和被欺负的时候，亲人们都及时出现，如：不小心被堂姐喂农药，我没喝，老爸及时回家，教训了堂姐一家；被男生羞辱感到委屈，妈妈当众人面教训男生；陷入流沙被哥哥和他朋友救回，被小姨安慰；被小叔欺负时，爷爷大力护我，教训叔叔等等。当然我也有调皮的时候，被爸爸打过。在学校骄傲的时候，被老师教训，我会反省自己，并做到以后不犯同样的错误。小时候哥哥带我玩，我的性格添加了坚强，开朗和大气。在班车上被陌生的大姐姐保护，我感到极度温暖的同时学到了乐于助人。有次平时温顺的狗怀孕了，玩耍时咬了我，从此留下了阴影，很怕狗。

上小学后，住进了新房子，我有自己单独的房间，哥哥没有。惹来哥哥抱怨父母重女轻男。我喜欢文艺，小学的时候参加过文艺比赛，见识到自己和外面的差距，明白天外有天，不可骄傲的道理。那时候家里有彩色电视了，让我更多的机会了解外面的世界，给我种下更努力学习，到外面去看世界的种子。小学里，我的学习不错，得到老师的器重，开始管理班级。同时第一次知道自己的第六感灵敏，感应到爸爸的车祸。有次竞赛，我发现自己的短板后，主动去买书，奋发学习。中考全镇第二，但是教育改革，县中学不收我，父母果断出借读费，让我上了县中学，从此开始了住宿生活。

中考完，12岁的暑假，我第一次出远门，跟着外婆到了广东城市里的二姨家，第一次真实触碰了外面的精彩世界，开阔了我的视野，结缘了一座城。

初中开始住宿，父母每个礼拜都接我回家，并给我好吃的。跟同学住在一起，第一年由于大家各自生活习惯差别较大，我被同寝室的孤立，没交到什么朋友，很孤独和郁闷，导致成绩下降，不愿意上学。父母察觉后，给予更加多的关怀和支持。第一次生理期，妈妈细心引导和照顾，打下良好的身体基础。感谢妈妈。初二开始适应了初中生活，遇到了关心自己的好老师，成绩提高，找回自信心，自强不息，做回了坚强乐观开朗的自己，收获了友谊，释然了对同学不满。也开始有两性

意识。初三中秋假前一天，成功无意识地预言了同学家人的车祸，从此我的第六感得到大家的重视。

高中，父母用关系，把我弄进了重点班。我喜欢物理，不喜欢化学，英语和数学是弱项。由于对化学实在没信心，选择了文科。英语需要参加补习班恶补，数学即使用力还是学不好，压力非常大，甚至成为我一生的梦魇。这时期，我的第六感更强了，舅舅生病期间发烧时，我的身体也跟着不舒服。高中学习紧张，父母的言语和行动的关怀照顾，有增无减。课余时间，学校周五的小饭馆，成了我放松的好地方。高考结束后，我觉得被抽干了，默默地流泪，妈妈非常理解，抱着我鼓励我哭出来，发泄出来。感恩我亲爱的妈妈！

高考成绩喜忧参半，落榜一本，过了二本。我经过多方考虑，选择了师范类大学的非师范专业。这时候自己的内心感受到来自外界的轻视，暗暗下决心大学好好努力。填志愿的时候，老师的无心之失，我的第一和第二志愿填反了。没能进入工商管理专业，进入了法学专业。父母张罗我上大学的事情，并在酒楼办了升学宴，我开始对成年人的世界有了一些了解。

大学在南昌，哥哥也在南昌。我清楚明白大学的重要性，学习非常努力，除了英语短板，专业成绩十分突出，并积极参与各种社团活动，选修了不同的选修课，并取得了不错的成绩。大大丰富了自己的兴趣爱好，特别是文艺方面。这时期，被亲人打击自己的品味，开始学习并提升自己的外在，同时非常清楚只要自己值得被爱，对于不喜欢的异性直接拒绝。大学期间，我非常清楚自己要什么，都是有目标地锻炼自己，这为我日后的工作，打下了坚实的基础。这期间，我终于拿到奖学金给妈妈买东西，妈妈高兴得很。此外就是各种考证，遗憾的是，没考到教师资格证。实习兼职之类的，一件没拉下。哥哥开始工作，家里父母投资失败，没有了积蓄，但收入稳定。大四看到就业形势严峻，决心考公务员，学习特别刻苦。这时期，成功在梦里预知了爷爷的病情，开始了预知梦的时代。

无论父母如何出大钱支持我的公务员面试，我还是失败了，心情极度低落。在家人的鼓励支持下，大四毕业前，我决定考事业编和三支一扶，开始疯狂刷题。这时候我压力太大了，轻度抑郁，靠不停说话来缓解自己，有时候还想去死。父母和亲人察觉后，全天陪伴，耐心悉心照顾，并陪我去考试，最终，过了赣州市的三支一扶。由于考试的压力，我没参加大学散伙饭，心里颇感遗憾。

毕业后，被分配到一个离家近的小镇镇政府工作。哥哥就在该镇的派出所。作为新人，基层工作什么都要做，非常苦闷，决心努力飞出小镇。我跟室友互相打气，继续刷公务员考试的题。妈妈继续陪我去考试，但是再次遗憾出局。我感觉非常疲倦，但是并没有放弃。不久，家里买了房子，为了省钱，我和妈妈开始自己忙活。参加工作一年后，我24岁，在爸爸妈妈的鼓励下，再一次报考了之前落选的广东某市检察院。这一次，我终于考上了。妈妈得知，连夜坐火车到广东。

我终于飞出了家乡小镇。在广东开始我的第二份工作。单位硬软件设施都很好，我努力工作，跟同事相处也很好。亲戚和同事们开始为我作媒，都是高管的儿子。但是都不来电。期间遇到过潜规则，坚定地用巧劲拒绝了；暧昧过男同事，很快认清自己的心后，结束暧昧关系。最后在二姨的催促下，跟在银行工作的小丘相亲。相处下来，性格相合，两人确立恋爱关系。但是我父母不太满意，觉得我能找更好的。我跟父母指出人品和心意相对金钱更重要。之后父母还请老江湖三叔再三鉴定小丘，得到肯定后，最终接受了小丘。不久我们就结婚了。两人婚后都很努力。房子车子孩子很快就都齐全了。小丘步步高升，我在单位由于拒绝领导潜规则，工作非常辛苦，最后也熬出头。生了双胞胎儿子后，接婆婆来照顾，婆婆强势古板，跟我三观不合，容易被人言语挑动，对我越来越过分，我忍让了几年，最后认清形势后，在娘家人的支持下，迫使小丘出面解决了问题。期间，我得过一次严重的急性胰腺炎，在鬼门关前走了一趟，在亲人们（爸妈，哥哥，表妹，二姨和老公）的照顾下康复。这期间，各种预知和鬼怪的梦不断。引发我对人生的思考。直到遇到师父默默。认清人生方向，开始了修行路，同时发现哥哥也在路上。感恩。

感想：师父让我们融合父母，从中取金子，是多么的正确。明灿的父母三观正确，从小到大，对她一路关怀爱护，引导理解支持，没有过度溺爱，没有高压，让明灿从小就善于思考总结，用心去感受和学习这个世界，长大成为一个内心很有力量的人。这种自发的，从里到外的坚强自信，是我很缺乏的。因为自己内心充盈，对人生中很多事情都能得当处理，对社会上的诱惑，自然地不贪求。感恩遇到师父，感恩这些作业，让我对修行更加坚定。

明辈作业B3 感受人生

选择了1)202 明工匠师兄

选择的原因是：我父亲小时候很重男轻女，让我也觉得我是个男的该多好啊，就很想感受下同年代背景下，男人的经历。

70年代我出生在冀中平原的一个小山村，父母都是农民，父亲闲时做泥瓦匠，而且手艺出众，母亲勤劳善良能吃苦，针线活很好，全家人的衣鞋都是母亲做的。我上有两个姐姐，下有一个妹妹。全家人经常吃不饱。我2岁得过肺炎，4岁对于自己光屁股在大姐姐面前就感到羞耻，直到现在还不时梦见自己没穿裤子而感到羞愧。受益于父亲泥瓦匠手艺的言传身教，我对盖房子和看图纸，几乎是无师自通。童年无忧无虑，有礼貌，有人缘，有义气，爱帮人，成绩好，是个人人称赞的孩子，母亲也为此很骄傲，总对我说我是最棒的，我自己也这么认为。父亲脾气暴躁，是个扶弟妹魔，对弟妹比对妻儿好，但并没有换来姑姑叔叔的尊敬，反而招来了他们的疏远和畏惧。姑姑的不近情理导致我大姐高考失利，从此我从心里断绝了跟姑姑叔叔及堂兄妹们的联系。童年时帮家人割麦子割到绝望但又绝不能放弃，练就了我劳动不怕苦不怕累的精神。

小学养过兔子，山羊，马，骡子和小毛驴。兔子从刚开始的兴奋勤快到后来因为活越来越多而懈怠，最后卖掉兔子的时候被买家骗了，对骗的行为深恶痛绝。最喜欢听话的灰骡子。因被蛇吓到而杀死过两条蛇。

初中第一年，自我奋发意识崛起，在母亲的帮助下，复读五年级并考进了重点初中，接着是重点高中，开始了住校生活。初中高中都热爱体育，热爱劳动，成绩也很不错，锻炼了自己的组织能力。期间每次回家都能感受到母亲那浓浓的爱和坚定的支持。高三那年，母亲病逝，我未能见到她的最后一面。母亲生病时瞒着我们，我也未能在床前尽孝，这让我悲痛歉疚不已。痛哭后看见无助失魂的父亲，瞬间镇定下来处理丧事。丧失完毕后我化悲愤为力量备考。高考时老师放水，但我不屑于作弊。成绩出来后，我报考了福建的大学，专业是工民建。

大学期间，花了一年时间去适应语言和生活转变，暗自努力多次补考，全情投入xuesheng运动，违反校规私自到火车站迎接新生，到酒厂兼职，练气功，热爱体育，坚持跑步，不时玩足球篮球和排球，跟同学集体戏弄女生，实习得到宝贵的实战经验也挣了钱。前两年成绩不好，后两年专业课成绩优秀，最后论文答辩顺利通过。

毕业后工作分配时没有勇敢主动选择技术处，被分配到工程处，开始了职业生涯。期间有忙有闲，闲时不甘荒废自己，两年考了两个高含金量的专业证书，短暂被调回技术处一阵子，凭实力学会了绘图。忙时带着工程队全国各地接工程，高光时收益十分好，一帮同事紧紧跟随，低潮时自掏腰包垫付工程款，一帮老同事纷纷离开。沉迷过酒，意识到伤了身体就戒了；沉迷过按摩场所，意识到堕落，也戒了。一路走来，总体上保持着自己的正直人格，没有受到风月场所的沾染，得到不少领导的赏识也对罪过不少人。见识了不同的人性，心态越来越平和。

感情上，初恋因女方家长不满意，被分手，但当时未能完全放下对初恋S的情愫。前几年我跟初恋重新联系上，暧昧一阵后，初恋S理智地指出利害关系，从此我跟S就再不联系了。工作时得到岳父的赏识，把职业是语文老师的宝贝女儿嫁给了我。婚礼简单，妻子贤良淑德，在我遭遇低潮时，悉心照顾，全力支持，生了儿子后，也是她里里外外操持着。夫妻之间即使稍有摩擦，也很很快就和好了。岳父更是待我如亲生儿子。2017我的腰部有带状疱疹，医院多次治疗无效，经人介绍找了画符治病的农家，三次基本好转，改变了我唯物主义的世界观，开始关注道家文化。2019年低潮时在妻子的陪伴下，对自己的人生做了个总结，心态平和起来了。不久也看到了师父的公众号。2022年岳母去世，对妻子的打击很大，妻子不停地诵经。我也在师父的引导下，更加努力地修行。

感悟：感受完，觉得很温暖。明工匠师兄的人生很平顺，亲情友情爱情都不曾缺少过。工作中经历了顺境逆境，见识了人性种种，犹如历劫一样。生活中自身智慧也不断增长，初一时对进重点初中无感到转念要进；酒伤身后转念就戒了；随众按摩享受转念自此不去了。都是从心而起的，那一刹那，自身智慧显现。

选择了2)211明灯师兄

原因：师父说她气场很好，就选择去感受一下。

1996年我出生在山东，父亲央企领导，母亲是会计。父母和睦，很爱我。爸爸睿智，责任心强，性格好顾家，妈妈不太适应母亲这个角色，保持着姥姥姥爷宝贝女儿的性格，不太理解我，不太会处理跟我的关系。童年由父母和姥姥姥爷共同照顾。我一岁多就开始记事了，2岁多吓掉魂一次。是个敏感听话的乖乖女。父母教育不可为的事情从不做。虽然我从幼儿园开始就不喜欢上学，但是学习成绩一直不错。

高三时学习压力大，轻度抑郁，不会排解自己的压力，妈妈也没有用正确方式引导，导致对妈妈有些怨气。大学生活很充实，并开始对出国留学感兴趣，通过自己努力，顺利到英国读研。体验了完全不一样的教育环境，接触完全不一样的人。我很喜欢。遇到过自己心微动的人，但都是点到即止，没有太大的欲望。留学归来第一份工作的女领导，自带负能量，在她常年的打击讽刺下，让我几乎失去自我。一年半后，我决定辞职。这份工作中，看见很多无道德底线行为，让我大开眼界，也锻炼了我的定力。辞职后找到了现在的工作，公司文化很好，压力也不太大。但是我偶尔会担心自己的职业生涯，担心孤身过一辈子。

出国留学前由于妈妈的关系，接触了佛法，回国后无意中认识了师父，认识了瑜伽老师，开始放生，慢慢培养自己的慈悲心，决心努力修行。

感悟：明灯世雄的心如明镜，人生干干净净，清清爽爽。不缺物质不缺爱。正如师F说的，气场真干净！