

经典作业和点评

修行，需要融入到生活的日常小事、点点滴滴。这就是我们说的在生活中修行。修行作业，也并不是记录什么大的事件，而是记录自己心念的变化。很可能只是一念之间，但环境已经发生了翻天覆地的变化。真正的修行人，能不被对境带走。愚者被境转，智者能转境。

本章收集了一些作业和点评，这些作业来自必经之路新手村、天空训练营、摩鱼班。有的是作业很经典，可以供大家参考。有的是点评很有启发，值得大家借鉴。

1. 早上瑜伽课，时间到了，两位小伙伴姗姗来迟，小 A 先上垫子，小 B 还在换衣服，我说大家金刚跪等后来的，小 A 一直叽叽歪歪说咋还不开始咋还不开始。我说小 B 在换衣服，你先跪好。她不，长长地趴在那里叫嚷，另外三位小伙伴乖乖地金刚跪静坐了。她还在嚷嚷，我吼她闭嘴！（失察）

她说：“你经白抄了，凶我！”

我回：“我继续抄，修行不好。”（气，看见）。

开始上课，心情不好了！看着，一直看着。看见自己没有觉察气得很！难过，真的是白练了，这破功就在瞬间！沮丧得很，带走到现在。

翻篇，明天再来！

【点评】

失败的觉察案例。修行就是这样，你一次成功，不代表每次都能成功；同样，你一次失败，也不代表每次都会失败。

最差不过是回到学习觉察之前，但现在学习了觉察，只要成功一次，就比以前好，就是胜利。这难道不值得高兴吗？

这篇作业，最大的亮点是最后六个字：翻篇，明天再来！

2. (1) 背景：暄妹死乞白赖的要找怡姐玩，打电话给在邻居家玩的怡姐，怡姐一听暄妹要找她，话都没说完就挂了电话。

我找到邻居家，敲开门。怡姐来了一句：“滚！”然后就把我和暄妹往出推。



别人家老人就在旁边，感觉好难堪，有一丝想批评怡姐。【看】

在意别人评价：我没把孩子教育好。【挖】

对怡姐说：“我没那么胖那么圆，滚不动啊！”边说边带着暄妹进了邻居家。

邻居家的婆婆回过头看了我一眼。

(2) 正手机写作业，暄妹夺走了我的手机，对我说：“不许看手机，你小子……”

我：“嗯，我不是小子，我是老子。”

邻居家的老人，四个一起玩的小朋友都笑了

【点评】

很不错啊。以前一点就爆的妈妈，现在可以幽默应对生活了！

3. 和太太视频聊天，她讲到新学校上课都要用 iPad，再也不用在写字不工整上扣分了，用的是 Google Classroom，而且没有回家作业，所以边上的女儿在开心得吹口哨，但她吹口哨最大的原因是刚刚给买了世界版的 mc。看着她沉浸在一片欢欣雀跃中，发觉得到的感觉就像一个甜蜜的泡泡，会希望泡泡不要破裂，就会产生细微的执着。

看到这个追逐世间八法的分别念的心，就希望我们下次遇到苦难，也能同样欢心雀跃安住在平等心中。

【点评】

最后一句：希望我们下次遇到苦难，也能同样欢心雀跃安住在平等心中。见地很好！

4. 下午喝茶时，吃了些瓜子，后来我又抓了一小把吃时，想吃完这把就不再吃了。看见念头，笑，为什么不能现在就不吃呢。盯着这一小把瓜子，有一丢丢不情愿地把它放回瓜子袋里，没抓干净，桌上还剩 5 颗瓜子。念头又起：漏网之鱼，要不把这 5 颗吃了，盯住，一粒粒把它们放回袋子里，没有吃。

【点评】

看见“自我”的小把戏，很细微，应对很及时！

5. 刷朋友圈，看到一个卖坚果的，想着要不买 2 盒回老家送礼。想省钱，送礼盒，别人不知道多少钱，可以省点。

我在干嘛？一个广告把我带跑了。（看见）

自我模式：逢年过节总想提前准备，耍点花招省点钱。结果搞得提前焦虑。

关闭手机，结束摸鱼，认真办公。

【点评】

及时看见，在生活中很常见的习惯。挺难得的。



6. (1) 早上一客户买篮子，问多少钱一个？

我说：18 块钱一个。

客户说：8 块钱一个，那 7 块钱卖不卖。

我：好！卖。

- (2) 一客户买火钳，问多少钱？

我说：10 块。

客户说：9 块卖不卖。

我说：好。

给钱时，客户说就给 8 块钱吧！

我说：你想给多少就给多少。

客户笑起来了，给了 8 块钱。

【点评】

看见了佛系做买卖。“你想给多少就给多少。”只有当你在意的不是钱时，才能做到这一点。看这两段对话，脑海中浮现一个画面：

某个高人，隐居闹市，摆个小摊，随便卖点东西。

7. 四年级的女儿圆圆感冒三天了，晚上鼻塞翻来覆去睡不好，心疼她，做自他交换。给她找枕头把头垫高。

早上吃饭时。看见她没穿外衣外裤，坐在那吃早饭。瞬间大声吼到：“老子！你怎么不穿衣服呢！晚上鼻塞不难受吗？生病了还不把衣服穿好……”啪啪啪啪地又说了几句。等她起身时才意识到自己被担心的念头带走。闭嘴了

圆圆笑着蹦蹦跳跳地进房间穿好衣服后，出来说了一句：“妈妈，觉察失败，今天必须交这个觉察失败的作业。我晚上回来检查。”

我：“好，确实失败了。不该吼你！”

【点评】

圆圆同学觉察不错，没有被妈妈的情绪带走，看见了妈妈的模式，还用了很智慧的方法应对。真的很难得！给圆圆点赞！

8. 坐着排队等看医生，闻到一股怪味，看了一眼，有两个人在那吃早餐，太大味道了，闻了恶心，自己有些生气，这么多人，这么密闭的空间，还吃包子啥的有味的东西。看见自己的抱怨，看到自己的怒火。【看】

胸腔部分好像有些憋闷，呼吸急促，盯着，直到情绪消失。【盯】

希望别人按照我的准则行事，希望别人遵守道德纪律等，希望管控他人行为约束别人道德。【挖】

往其他的地方坐，还有味道，再换远点，还有味道，最后出去等，空气清新。【改】

【点评】



小兔子，作业做得还可以，能看见，能盯住。【挖】的部分，还是在挖别人的问题。意思就是：别人不遵守道德嘛。【改】也勉强。如果等你回来，看见那个人又在吃别的东西，你会如何？我估计你会更生气。

这就是因为挖偏了。你问怎么挖？怎么挖，没有固定答案，每个人可能不一样。

那我随口一说啊：怎么不挖自己太挑剔？不挖自己没有慈悲心？不挖自己没道德？听听理由：

来医院的人，要么是家属，要么是病人，来医院都不容易，就不能包容一下？

看见人家这么早没吃饭，家里一定遇到什么事，生活多么不易啊！而你看见的只有，他不道德。

吃东西有什么不道德的？他没有考虑到影响了别人。但在你内心里把这个人轻易评判为不道德。是谁不道德？

9. 总部来人给我们指导完，今下午要回去了，三个老大一起送他，我心里念头起，他（我的直属领导），不是也忙死了吗？怎么还有功夫送人，中间有个老大回来了，他和总监还没回来，这巴结的也……巴结词一出，就看见自己开启了编故事，爱评价的模式。【看】

念头自然消失，发现自己好好的坐在工位上。【盯】

嘴上不说人，心里老不由自主去编排他人，这个习气在我身体里待的太久了。工作再忙，我同样也能被工作以外的事物带走，觉察力太弱。【挖】

把注意放到工作上，感受自己在思考，及手查资料的动作，做好自己的事。【改】

【点评】

能觉察到自己的这个模式：内心喜欢编排别人。挺难得的。同学的诚实也值得点赞。以后可以根据这个模式多练习。我估计你编排别人的次数应该不少。

就专注从这一个模式入手练习，也挺好的。不只是编排别人，头脑还可能会编各种故事。

谈一点别的看法。

同学，关于你认为领导巴结上级，你的这个判断，可以看出你的“工作能力”。

以我的观点看，不是领导巴结上级太过了，而是你的眼光是真的太窄了，是典型的小市民心态：看见某些现象，都会很简单关联到某些问题上。

类似看见领导送人是巴结。看见女秘书会想到不正当关系。看见官员条件好会想到贪污……

这种心态，是“自我”保护的 mode，因为贬低别人，能证明自己有价值。说别人的问题，能降低自己的渺小感。

要看见这种模式，及时看见，不要被它反复控制。



看来你没能当上领导，是有原因的。

就拿领导送总部的人为例吧。

可能是巴结，也可能是借这个送人时间谈事情，还可能是借这个机会打听总部未来的规划和战略，还可能是想为自己部门谋点福利或者汇报工作推荐人才……

总之，总部来人，机会难得了。有很多很多事情可以做的，反而，巴结这件事，是最 low 的，也不用三个领导一起巴结，想送礼都送不出去啊。但你只想到了领导巴结总部来人

当地方领导不容易啊，要和总部搞好关系，还要受手下人编排

你看见的世界，是你内心的映射。在你心里，很多人当上领导，是靠巴结走关系上位的。而自己不屑于这么做……

从工作角度讲，哪天你总是一眼看见领导厉害的地方，看见别人厉害的地方，你的眼光就提升了。眼光提升，工作能力自然会提升。那时你内心的想法，说出的话，都会不一样。

10. 早上买菜，快走出菜市场，发现有一笔钱没付成功，菜农自种的五个胡萝卜 3.8 元。我提着一手的菜，挺重。菜农离我挺远。钱也不多，又不是故意的，算了吧。看见自己怕麻烦。

把自己看的重要，慈悲心不够，还爱占便宜。【挖】

走回去重新付钱。菜农说：自己都不知道，你真好！【改】

【点评】

及时看见，挖得很准，改得很好。世界因你而变得美好了一点。

11. 今天是 8 月 17，刚给父亲买蛋糕，保质期 6 天，看生产日期：

第一盒，8 月 13 日

第二盒，8 月 15 日

商家都是这样把快过期的放前面。这个念头当时完全没看见

第三盒，8 月 15 日

没有新的？此刻，看见了自己的念头

所以，我拿了那盒生产日期是 8 月 13 日的。

店员见了有些惊讶，说很少会有人这样拿，问我为什么？

我说我拿回去直接就吃了，不影响，你们再放这里就过期了。

我感受到了自由的当下。

【点评】

很及时的看见念头，看见习气，心中考虑的是别人。



12. 妈妈很生气地跟我抱怨说，大姑不跟她打招呼，还是她主动跟大姑打的招呼。
看见自己想宽慰妈妈的方式，想给大姑找理由，止。演戏说：还是您宽宏大量主动跟她说话，叫我都装不认识她。
妈妈哈哈大笑。
- 【点评】
看见模式，改变行为，很难得啊。而且肯定了妈妈，还很幽默。
13. 今早买早餐，买了一个包子和茶叶蛋。
回到工位准备吃，看到同事来了，也没吃早饭，同事和我一样，都爱吃茶叶蛋。
看到自己舍不得茶叶蛋。我想起那个“不要饼干的师父”。
我把茶叶蛋给同事，下次只要买茶叶蛋就给她买一份。
- 【点评】
看见细微的念头，一点一点削弱“自我”，很好。
14. 同事打电话问我上个月上班到几号？要做考勤了，他说记得好像是 25 号上完。
看到自己想占便宜，说 24 号上完，25 号就没去上班了。
- 【点评】
及时看到了自己的习气，选择了不占便宜！
15. 我在茶馆做服务员，老板娘的合伙人郭姐来店里，问有没有充电线？我答：有（但在桌子这边，她在那边够不着）。我请她坐到这边来。她看手机，没理我。
看：不爽。那要怎么伺候你呢？
盯：胸口一点小火苗
挖：把自己看得太重，我最重要。为客人服务可以，为你服务不情愿。
改：钻进桌子把插线板扯到她那边去，帮她把充电器插好。
- 【点评】
看盯挖改很及时很清晰。
16. 先生计划中秋节回老家看婆婆，我说我和你一起回去吧！他说你不用回去，我吃了午饭就回来。我马上火了，怼他：不知道你回家和你兄弟和婆婆又想背着我去干什么事情。
(看) 见晚了一步，怼完他看见我编故事，看见我生气。
(盯) 心口有点闷，喉咙堵，盯了一会，缓解了
(改) 告诉他我不回去，你自己安排好就行。
(挖) 事后感觉改的不彻底，心里面还有情绪，挖到自己之所以冒火：



(1) 先生应该是有事和我商量，还是把自己看的太重要。(2) 自己有点小气，怕先生背着我多出钱多出力。

【点评】

修行进步很大，智慧好女人，幸福三代人，你在一步一步成为这样的女人。下次看见更及时一点，会更好。改，也可以改得更彻底。既然挖出了自己的问题，估计还会反应到其他言行中，以后也可以多注意。

17. 【背景】回家路上聊天儿，因为店里三个员工要生二胎的话题，队友说了一句话，抱怨当初我们没要二胎是因为我的原因。当时就怒了！

【看】我看见发怒了！

【挖】不能被队友冤枉。

【改】平和地对队友说：“我现在看到我怒气冲天，非常生气。我需要静坐觉察。你安心开车，我安静的自己呆一会儿。”

【点评】

怒火中依然能平和说话，看来是随机静坐练得好。

这个会不会是你的按钮呢？下次遇到这个话题提前觉察，承认是自己的原因又如何？真的那么重要吗？

18. 我看见了自己的想要抱怨指责和唠叨。

与队友去办事儿，他边打电话边停车，刮了车～我刚要说的时候，看见了自己的以往的模式，我说：没事，给保险公司打电话吧，我先去办事儿。

我看见自己的傲慢

班组开会，我第一个完成任务，不用加班还受到了表扬，我看见自己内心的沾沾自喜与傲慢…我说我跟同事们一起加班～

我看见自己的期待

队友去聚餐，说回来找代驾，我看见了自己的期待可以不喝酒的么，我说身体健康很重要，兄弟情义也重要，少喝就好……

我看见儿子的辛苦和疲惫

九年级的学习节奏很紧张，儿子进门说妈妈我简直太累了～我看见了自己的念头，想说九年级就是累，大男生不用矫情，坚强一点，坚持下来就好了……

我说妈妈给你按摩按摩再吃饭，边按摩边聊天，他说舒服多了，疲惫不见了…

我看见做小七的欢喜

这次与新同学沟通，有了上次的经验，有了村长和村委们为了纯粹利他的各种敞开聊～我看见做小七是如此的欢喜与收获……

【点评】

前四个看见，非常好！把觉察融入到生活的点滴之中，还有行为改变。



19. 背景：妈妈当着队友和妹妹的面数落我说，也不知道你一天都忙什么呢？也看不到个人影，回家待会儿，也说不上几句话，就一直鼓捣手机，不关心父母，孩子不管，老公不顾的，心里只有你自己，你真自私……

【看】不快 + 不耐烦。

【盯】脸发热。

【挖】不想被指责，在意自己的脸面。

【改】笑嘻嘻地跟妈妈说，你想让我陪你聊什么，我现在就陪你聊。

【点评】

看盯挖改四步做得很好。小建议：回家看妈妈，可以暂时不看手机，如果是必经之路同学的信息晚点回复也没关系的。

20. 背景：下午快要放学时，我看见两个小朋友的作业还没有完成。于是催促她们赶紧写。

【看】看见自己的语速加快，有点着急和生气。

【盯】盯了一下紧缩的胸口，情绪消失。

【挖】对学生有要求，有控制。必须在我规定的时间内写完。

【改】不再催促她们，让她们随着自己的节奏写。临放学时，把没写完的作业收起来，等明天写。

【点评】

让孩子按照自己的节奏来完成作业，改得好棒。

21. (交作业的是一位 80 岁的出家师父) 一位出家师父问：“是你去叫山上的师傅（做建设的师傅）下来吃点心，还是我去叫呢？”外面太阳很大，很热。我看见自己不想去，就说：“我去叫，我去叫。”

我看见，大殿很多空瓶子没人收拾，我去收拾好拿到仓库里。

【点评】

看见您的慈悲，向您学习。

22. 带小宝出去玩的太累了，做完午饭，收拾完特别想睡觉，小宝缠着我讲故事。

看：看到自己的不耐烦，想发火。

盯：脑袋晕晕的，盯住不适感消失。

挖：我执着于小孩不能闹，按照我的来，不可以缠着我。

改：趴着睡觉，跟小宝好好说，妈妈有点累，睡醒了咱们讲故事，哄哄小宝。

自评：原来我是一个强迫孩子的妈妈，我的控制欲这么大，看见了，才自由。

【点评】



累了就休息，跟小宝好好说，哄哄他，只要咱们不被情绪牵着鼻子走，都没问题的；也不要给自己太严苛的标准，达不到要求就否定自己、否定修行；咱们要牢记，不跟随、不评判，多多练习。

23. 早上叫娃起床，吃完早餐准备送他去幼儿园，看先生在床上没反应，想着咋还不起床送孩子……还让我送……天天都我送

【看】看到先生没反应，自己有抱怨，有点小火气。

【挖】自己犯懒，还责怪别人。

【改】自己穿好衣服，带孩子走路去上学，就当锻炼身体了，回程还去买了些早餐给先生。

【点评】

这么年轻就修行越来越好，前途无量呀！真羡慕你家先生，有如此智慧又贤惠的妻子。

24. 队友终于按耐不住，买了《悟空》这款游戏，还让儿子一起玩。

【看】一丝不悦。

【挖】想让队友和我的想法一样：让孩子少玩游戏。我最重要，都得听我的。

【改】对儿子说：“儿子！这个游戏最近很火啊！你可以玩一玩，开学后就可以跟你同学吹牛了哈哈”

【点评】

很及时，一念之间，世界就变了。如果你当时提出反对，得多扫兴啊！

25. 早上队友出门，门没关。又不关门！我看到自己想要抱怨的念头。止！

我走到门口说：“我要关门了。”

队友说：“我不关门就是等电梯来了给你说声拜拜！”

我笑着回到：“好的呢，开心开心哈，拜拜！”

好险！还好及时看见念头。

【点评】

确实好险啊！在生活中，及时看见，避免了抱怨，也避免了给队友带来不好的心情。

26. 讲完课布置好作业。一会儿，前排两个男学生开始恶作剧，把后排一个女学生的笔抢走藏起来。

看见他们不老老实实做作业，我情绪起来了，知道。【看】

感觉自己呼吸变化。鼻孔在粗粗地呼气。盯着学生，情绪无法缓解，侧身。想想自己表情严肃。拍下来看，果然是。情绪缓解。【盯】



我不愿接受学生不听话。不愿接受男同学对女同学调皮捣蛋。不愿接受自己不被尊重。【挖】

恰好男同学爆粗口。我走过去，故意一言不发，把脸贴近他，盯着他的嘴巴。周围学生笑了。让他们站起来，开始批评。但心里不再像刚才那样生气。【改】

【点评】

你哪天觉得男同学抢女同学的笔，做些小恶作剧，是世界上很美好的事，你就真的自由了。

是啊，少男少女，多美好的年龄，多美好的经历啊。

可惜你错过了。

少男少女的恶作剧，是美好的事；做作业，反而是件无聊的事。

但“自我”不希望别人的美好发生。“自我”希望别人少给自己惹麻烦，“自我”希望学生成绩优秀，自己受到表扬……

自我，关注的是自己的得失，不关注他人的美好。

所以，自我总在错过。

挖，是可以挖得这么深的。

其实也不需要挖，当你真正看见，这些模式会自己显现出来。

当你只是去看见，哪怕学生偷偷讲小话，做小动作，考试打小抄，都是美好的事。

你想想自己，和同学一起回忆起学生时代这些事，你不觉得美好吗？

并非说，你会支持他们这么做，你扮演的是那个老师的角色，但你知道这件事很美好，情绪就不会控制你。

你可以制止他们，批评他们，他们也会停止，

但他们知道你并没有生气，你喜欢他们。

就是这种自由的状态，

你会看见很多很多美好，

你会感激每一个学生，包括那个最调皮的学生。

你会真的关心学生，而不只是关心成绩。

你会关心他们快不快乐，而不是听不听话。

你会爱他们，

爱他们的青春，

爱他们的幼稚，

爱他们的捣蛋，

爱他们的倔强，



爱他们的淳朴和狡猾，
爱他们的提心吊胆和手足无措，
爱他们的天真烂漫和假装世故，

.....

你也会骂他们，批评他们，
你甚至会生气，
这时的生气，是包含着爱。
你会为他们的错过遗憾，
你会为他们的无知哭泣，
你会为他们高兴，
也会为他们难过，
你知道他们每个人都是独立的，
每个人都有无限的未来，
每个人都有自己的路，
而你，心甘情愿，
成为他们前进路上的铺路石。

就像绿荷老师说的：碾碎方寸菩提心，甘做彼岸铺路石。

就是这样，老师，真的是一个很神圣的职业！

祝福你！