

大家晚上好，同学们晚上好，很高兴我有机会在这里和大家分享。

开始之前，我想吐槽一下这个分享机制：我真的是躺着也中枪啊，前天晚上，突然收到剑男同学的消息，说我被点名去分享，第一念，这也太突然了吧，我真的没啥好分享的，第二念，我也不想分享，这是我的一大习气，总是害怕暴露在公众面前，在意别人的看法。后来经不住剑男同学的坚持，我还是决定来了，她后面说要不你来就行，我们提问，你回答唠唠嗑就行，我一想这要是问到我不想答或者不会答的，岂不是死翘翘了，我还是选择自己主动分享我想分享的吧，你看自我啊.....

开始之前我先替大家问 2 个问题？我先自问自答，这样我后面是不是就不用被问了（笑）：

1. 你有什么故事？

最近几天看了摩鱼班一些同学的介绍，我觉得他们的故事简直刷新了我对苦的认知，我总觉得我以前很苦，现在看来，无非就是自我一直认同自我，自发自发演不停的演戏，而且都是苦情戏，是悲剧，仅此而已，现在想，一个念头就能掉转之前那些自己认为的苦。

2. 讲讲你的修行经历，或者你对修行有什么感悟？

这个是我主要想讲的内容。大致讲一下我加入必经这段修行的旅程。

### 关于我（加入必经前）

我是 2023 年 2 月份加入必经之路新手村学习，加入必经之路前，我因为焦虑导致了严重的失眠，分别是 18 年和 21 年，当时也只是去看了医生，医生给开了抗焦虑抗抑郁的药，大概吃了 5 个月左右的药，身边的朋友说这样长期吃药不太好，会有副作用，我自己也觉得，于是我擅自停药了，其实这类药物不能擅自停的，因为容易产生反应，但我也不知道哪里来的勇气，停了后确实感觉自己的头脑很昏沉，不清醒，感觉随时要晕一样。停药后我慢慢通过各种运动，好像主要是跑步了一小段时间，状态慢慢好了起来。谁知道 2021 年因为一个事情觉得家人不理解我，我又开始陷入焦虑难受失眠的状态，这次我换了一家离我近一些的医院看医生，医生也同样给我开了抗焦虑的药以及安眠药，一个月后药吃完了，结果医院因为疫情原因封了，我没法去找医生开药，又只好停掉。当然吃药确实副作用也很大，我记得吃那个安眠药吃了一周我整个人都是昏沉的，后来我也停了。

这之后，我决定不能再等了，寻求其他改变之路，再次之前我关注和了解过一些心理咨询，但一直没有勇气踏出这一步，怕别人说我有病，还有一个是心理咨询费用都不低，但这次决定豁出去了，所以 22 年 4 月开始我陆陆续续去做了大概十多次心里咨询，状态也有一些好转，现在想想，那时候做的心理咨询主要是对方主要是一个陪伴倾听角色。与此同时我又在下半年刷到一个心里课程，又买了课，课也不便宜，当时还是很心疼钱，但比起能改变自己，花点钱不算什么，当时就这么想的，这个课分三个阶段，结果我只上了前两个便宜阶段的，第三阶段很贵的我没上就加入必经之路了。

### 加入必经的缘起

加入必经之路是 23 年 2 月，当时是看到《觉察之道》这篇文章中说可以加入做志愿者，刚好我一直有这个想法，但当时看到一个什么宣讲员以为要到处去宣讲，当时还担心自己做不到，因为我不敢表达。

这里还有个插曲，因为这篇文章中没写如何加入，我也没看其他的文章，我关注公众号比较晚，后面特意去看了 22 年才关注，但关注后没怎么看里面的文章，直到 23 年 1 月份看到

《觉察之道》，这篇文章。所以当时我直接在文章底部留言如果加入，当然蓝狮子没有回复，于是这个事情就搁置了，就这样过了大概一个月，我还是心心念念着这个事，正当我准备再次留言的时候，不知道怎么看到了必经之路这个公众号，于是我就顺利加上了慧远小咚，过了一个星期进入了新手村学习。

原本以为经过 22 年的学习的咨询，状态越来越好了，没想到 23 年过完年我又整个人不好了，状态跌落到谷底，当时也没发生任何的事情，但整个人就是无缘无故很难受。但这个时候我加入了必经之路，我也没想过必经之路会给我带来这么多，当时只是想做做志愿者，也不知道必经之路有这些学习体系之类的。

在新手村，那时候我们的新手村还有宗翎老师的答疑，当时我就顺便问了一个问题：情绪低落，卡喉咙里出不来有什么办法，没想到得到慈悲的宗翎老师的亲自电话开导，当时是非常紧张，战战兢兢，觉得自己何德何能，现在看来我挺幸运的。

刚加入必经之路，我读到一篇公众号文章是绿荷老师写的关于人格，能量，发现这不就是我买的课里边讲的嘛，一篇文章就写清楚了，我花了很多钱，那时候还遗憾怎么不早点让我遇到呢，但后来才想，那个就是我的必经之路，没有这些，我可能不会珍惜在必经之路的学习和做小七，蓝狮子老师也经常说，我们在外面交的学费其实也是必经的学费，深以为然。

### 抄经，治焦虑

新手村一毕业，我就如愿加入做小七，也是从加入新手村开始，我开始抄经，基本上每天抄写一部，后来慢慢也形成了习惯。我记得大概抄到 3-5 部左右有一天要出门，我又开始焦虑不安，决定抄一部经再出门，抄完好像心就定下来了，我觉得很神奇，于是更加坚定了我要保持抄经，与此同时我在做小七的时候也觉得很快乐，刚开始我喜欢做海报，而且那时候每次做海报都会被夸，哈哈，所以很开心，当然后来有了觉察会及时看见，不被风吹走。就这样我也不知道什么时候，我不焦虑了，不焦虑了也不失眠了。

### 做小七，突破和挑战自己

刚才也说了，我从 23 年 2 月份毕业就一直在做各种小七，前期主要是做海报和新手村做向导比较多，后来 23 年 10 月份，突然有一天，苗苗和我说要不要做小七大本营版主，刚开始听到，我还是不太敢接手的，觉得自己能力还不够，很快转念一想，或许可以尝试挑战一下于是考虑了一天答应了下來，刚开始接手，也的确非常慌张，正好赶上点等人闯关的建设，记得那时候连续 2 周每天就在回复信息中度过，其实还是自己能力不够，不适应突如其来的变化，因为我之前一直都按照自己的节奏生活，工作，学习，慢悠悠的，很少有节奏的打乱但经过这个事情后，我发现我对于一些突如其来的变化不会慌乱无力了，能很坦然的面对和接受。看，经历和历练让我对面对无常又多了一些淡定。

后来待大本营一切事物都稳定下来后，在处理一些事情时又遇到几个对镜，我一直很少对镜，少有的几个对镜都是在必经之路上遇到的，过后我也有去挖自己的执着点，更多的是自我对自我的看重，总是抓着我放不下。现在我非常感谢给我带来对镜的同学，因为没有这些对镜，我真的不知道自己修行还差这么远，没有这些对镜，我也就没有练习的机会，也就没有修行进步的机会，没有对镜，修行就只是纸上谈兵了。

再后来，阴差阳错，做了船长，又给了我非常好的历练机会。一次大副服务过后看到群里有

一个可以考核船长的机会，当时只是想考核检验下自己的修行水平，而且以为是同学的简单考核，没想到最后是蓝狮子考核，如果当时要知道是蓝狮子考核，我是绝对不会接龙报名的，第一次考核也没通过，也在我的预料之中，所以我是第二次考核才通过。

回想起我第一次做船长的经历，现在也觉得挺好笑的，因为当时的不自信，怕做不好，又上演了不计其数的内心戏，好在一切都有条不紊地进行。

有了一次经验后，第二次我又变得淡定了许多。看还是经历和历练带给我的成长。

做船长还有一个让我意想不到的事，有时候一天说的话要抵上我一个月说的话了，因为我平时话非常少。但这也说明我不是那么不会表达，更多是一直执着自己表达不好。总之也很感恩有这样的服务经历。

### 少有的对镜，让我坚定修行

去年因为新手村一位同学的事情，大家应该都知道，我在知道后面的两个星期状态极差，虽然不是因为我，但我不接受这样的事情发生在我身上，后来又因为这个事情让我极度恐惧，还好我听了老师的话，不要错过，正是修行时，在此期间选择面对，用觉察对治练习，这里也很感谢当时给我帮助的同学（小谦，豪哥，三岁，俊池等）

### 最近的刻意练习体会

上周老师刚出关，就给我们深海班面对面分享，那次分享对船长的要求后，对我触动很大，从来没有记录过觉察作业的我决定在 wiki 上开始记录，我在摩鱼班和 wiki 上都没交过作业。并且给自己定了一个月的目标，坚持用 wiki 记录觉察一个月，还有每天静坐时常要求，看视频要求等。

截止到今天，虽然才坚持了一周，但我发现并不是没什么对镜就没什么好记录的，记录本身就是觉察，包括写记录的过程也是觉察，所以之前一直被没有对镜就写不来觉察作业欺骗了，哪怕每天只保持看见生活中一些琐碎的念头，也是很好的，有时候还会发现自我的荒诞和滑稽，这也是一种乐趣啊。所以在这里非常推荐大家每天坚持记录觉察，保持看见，唯有不断地练习才能让我们走向彼岸，接近原点。

现在看，每个阶段遇到的一些人，遇到的一些机会，都是帮助我成长的，所谓所有的发生皆有利于我。所以我特别感恩一路走来遇见的老师和同学们，感恩你们给了我不断成长和历练的机会。

### 总结：

最后我想说遇见修行很不容易，珍惜当下，好好练习，老实听话，过去的你决定今天的你，今天的你决定未来的你，活在当下，保持看见，让此生走的每一步都变得有意义，感恩白象星球让我有机会梳理我的修行经历，感恩，祝福大家!!! 感恩。