当下的珍宝 转识成智

尊敬的蓝狮子老师，绿荷老师，亲爱的必经同学们；

大家晚上好，我是了然，毕业于十三村三宝村，第7期天空训练营。目前是了然简舍智慧栈的栈长及洛阳智慧栈联络员。

从第一次到智慧栈抄写经典，就一路开启了挡都挡不住的人生开挂模式。内心更安静了，遇事更有智慧了，生活中有情绪的事情发生时转化的越来越快了。开始时，每每想到这些，总会得意地认为我是个有福报的人，也会跟身边的人说我是个有福报的人。

后来受果田的邀约，来到天空训练营，开启了觉察之道的学习，狠狠地向内看。才看见自己的认知；看见自己的模式；看见自己的恐惧。

认为自己是个有福报的人，渴望认可的傲慢模式。（比如内心升起的会是这样的念头和想法“看我比你有福报”能遇见必经之路）。强调我是个有福报的人，其实背后是在恐惧，害怕自己是个没有福报的人。看见自己会恐惧不好的事。真相是，任何事情都是两面的或者多面性。

当通过觉察练习看见这些之后，突然领悟到。能和必经之路相遇那是因为，必经福报具足，是每一个人的福报加油站。

能和必经相遇那是祖辈积德行善，为后辈修来的福报。

我和必经相遇，享了必经的福报，用了祖辈修来的福报，我拥有的福报又少了一次。对我而言。为了后辈子孙，惟有在当下努力看护好自己的身、口、意。战战兢兢如履薄冰的多行好事，多付出，赶紧种下下一个好的种子。为下一次能听闻正法；为子孙后辈积累福报；为更多有缘人能持续在必经之路福报加油站受益。

在天空训练营实修践行，座上修，座下修、对治情绪的看、盯、挖、改四个步骤的练习，解决了困扰我好多年的情绪模式、认知模式和对他人的执着。从绝望的情绪之苦中脱颖而出，获得了身心由内而外的自在和智慧。从家庭方面更加和谐。从工作方面增加了智慧，也更加高效。从修行方面更加方向明确，方法明了，信心成就。

从此跟觉察杠上了，认定了就是他了。觉察这辈子都不会放过你，跟着你，追着你，粘着你，当下的珍宝转识成智。

在践行的过程中，有很多有趣的发现，有很多不堪的发现。

有很多珍贵的发现。

我喜欢必经之路倡导的在生活中修行。用觉察回到当下，对治情绪，开启没有问题的人生模式。作为联络员，有幸遇到很多有趣的灵魂，都在共同践行觉察之道。这真的是很美妙的事情，也是很充实的生活方式。

必经之路河南同学《觉察之道》研学会就是这样生长出来的。

这次参与承办第三次研学活动，又是一次借事练心，看见自己，成长自己，突破自己的机会。

这里重点分享我的一个觉察点。

这次活动和以往不同，绿荷老师带了一个45分钟的元气玉颜泉的冥想。以前听过很多类似这样的冥想。绿荷老师带的这样的内容和形式是第一次听到。

整个过程中，觉察到当自己专注当下，头皮会发麻，有被频率震动到的感觉。也会仿佛看见自己去到了那个画面，尤其是那个蓝狮子跑出来的那个画面，就感觉到很震撼。仿佛自己身在其中，身临其境。感受到身心的放松和温暖。

当自己没有觉察，被念头带走的时候，不仅身体没有感觉，甚至听到了什么也不知道，更不可能有什么样的画面感和感受。

通过这样的体验，觉察，发现、吃饭、学习当下正在做的事。只有带着觉察，才能体验到生命是在活着，否则就如同尸体。

正如闹铃觉察，一次次从尸体的状态回到活着的状态，从梦中醒来。

觉察之道，当下的珍宝，转识成智。