

学而信、学而思、学而行

一、缘起

2015年，患糖尿病和高血压多年的父亲肝区查出肿瘤且已大至十公分左右，去肝胆医院做了肿瘤切除手术。近八旬的老父亲酒量很大，口味特别重，长期饮食无节，人很胖，肚子也很大，西医诊断是内脏脂肪多，大家建议他多运动无果。

2019年，父亲癌症复发产生了癌栓，经常发低烧。他已拒绝再进行化疗和放疗，转而找了一位北京电视台养生节目介绍过的名中医问诊，疗效甚微。中西医都束手无策，乐观的他也渐渐沮丧失落。父亲是高级工程师，爱学习的他自学中医养生自救，虽记了大量的学习笔记但却是多家之言，不成体系，也多有矛盾之处。

某天，我从喜马拉雅上听到了徐老师讲解的《黄帝内经》，深入浅出又通俗易懂，非常有趣和精彩，推荐给了父亲，他也很喜欢。不久，父亲因各器官衰竭而去。心有余却力不足的遗憾让我有了系统学习中医的念头。

2020年，新冠病毒肆虐期间，从徐老师的微博上得知开设筑基班的消息，我毫不犹豫的报了名，开始正式跟着老师们走进了中国传统文化之门。

二、学而信

记得开学试播那天，老师曾说过二十八星宿要背诵下来，当时觉得太难了。对于老师们教授的内容还有着诸多疑惑，一开始的学习热情高涨，吟诵，小功法都能按部就班跟着学堂的节奏学习。

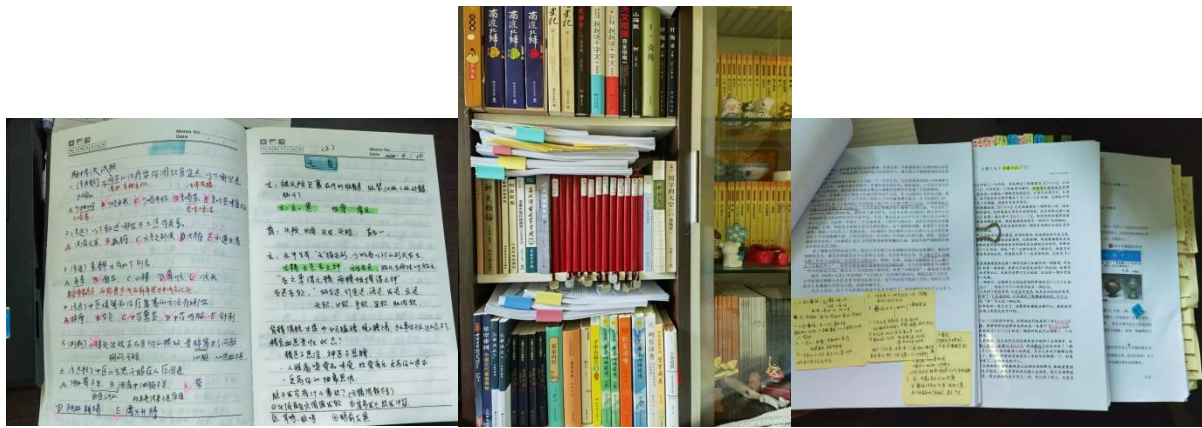
那时候的我还时常向亲朋好友分享课上所学的内容，也许只是照本宣科并没真正吸收完整，总是被讽刺挖苦，不喝牛奶，少吃水果等养生理念也不被认同，但我依旧牢记厚朴的校训“认识知觉感悟，道理德法术器”，坚持按自己的方式生活，坚持跟随厚朴的老师一门深入。我很期待二年后会有怎样的收获？

我不可能让所有人满意，更不可能让所有人喜欢，我得做真实的自己，唯一的自己，成为先让自己快乐，才能给别人带来快乐的人。

三、学而思

随着学习内容的不断叠加，有点顾头不顾尾，也开始懈怠了，凭喜好选择性的听课学习了。二年四个学期的学习，痛苦与快乐并存。加强自控能力也并非易事。

通过不断的积累，看了很多本书，不仅对有些课程的喜欢程度发生了变化，对各学科的内容也有了更新的认识，而且在学习方法上也有了提高，从手工记笔记换成了打印整理成册，反复多次回看收获颇丰，把原本的不可能变成了可能，例如：二十八星宿和节气歌信手拈来……每次的考试成绩也都给自己留下了许多进步的空间，暗示自己日后还需加强记忆，努力学习提高。



四、学而行

二年来的学习使我的身体更加的健康，平日里的头痛感冒等症状不再服用感冒药，而是采用老师们教的方法合理做出分析判断，及时做好疏通经络、艾灸或刮痧、站桩或练习金刚功等方式调整不适，没再去过医院。困扰自己多年的干眼症和脖颈的湿疹问题也通过自灸彻底治好了。只有认真不断的修习才是自己不断变好的唯一途径。

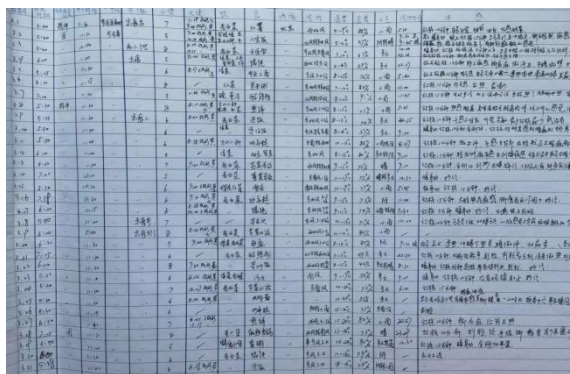
筑基班的学习生活改变了我的生活习惯，从断鲜奶、少吃水果、少吃甜食、不饿不吃、坚持练功、坚持每日记录……。疫情封控期间的我不沮丧、不焦虑、不抢购，安心复习迎考，做到“志闲而少欲，心安而不惧”。

“日月星辰，齐旋踵度”，生活不该是一地鸡毛，还有诗和远方。平日里即可抬头仰望星空，又可低头品茶、品香、书法与烹饪，这些都能调心凝神，都成为我修习的内容。

一杯茶，品人生沉浮；平常心，造万年世界。原来生活是那样的多姿多彩。



为同学艾灸



二年来坚持做每日记录

五、番外

2020年8月25日，当得知举办“徐老师上海学员见面会”的消息确定后，我们大家的心情从期待，激动，喜悦到兴奋。终于有机会见面偶像了，我能做些什么呢？



精心设计的海报与视频片头

徐老师自我认知的厚重感、价值感和具足圆满智慧的内在底蕴，使得他在这个年代扮演着一个有担当的角色。在一个多小时的见面会上，他说了很多话却又好像只说了一句话——“做最好的自己”！



见面会志愿者合影



与徐老师合影

徐老师曾说“为人子女者，不知医为不孝；为人父母者，不知医为不慈”。如果我能在我父亲得病之前跟随厚朴学习的话，相信一定可以帮助他减轻很多的痛苦。“业余学，身家用”，未来的我将继续坚持学而信，学而思，学而行。向书本学习，向实践学习，向厚朴的老师学习。为自己也为亲人和朋友尽一份心，出一份力。