过年在生病中修行

大家好，我是常顺，坐标深圳，毕业于第十一期天空训练营，目前在深海班学习。在这一年多跟随同学们和老师练习觉察，学习看见的过程中，自己的习气与固有模式以及生活也因此发生了一点点变化吧。接下来跟同学位分享一下过年生病中我的看见。

背景：除夕晚上在我姐姐家吃完晚饭后回到自己家里，嗓子就开始不舒服，初一开始就没有声音，初二开始发低烧和咳嗽。初四烧退了，但嗓子一直不舒服并咳嗽。因为是过年，也没去社康医院，自己在家吃了点消炎药和其他一些中成药。初八上班，我才第一天出门，今年这个年就在家呆着，哪也没去。在这七天里，在生病中的我看见：

1. 我看见对身体的挂碍。因为好多年没有咳嗽，之前嗓

子一不舒服，马上会去看胖中医，附近医院有一个胖胖的老中医，目前已退休，我也给他看了好多年，正巧，过年，他没上班，我只能自己在家找点药，吃这吃那的，总想马上让身体好起来，结果，没好，还感觉要咳嗽了，就着急了，突然间我看见我对身体的挂碍，执著身体，把身体当成了自己。身体只是个身体，并不是你自己。看见了，稍微放松了一点。但还是很遗憾，没有用到发愿，自他交换，感觉自己升不起慈悲心。这个还要继续修行。

1. 我看见对生死的恐惧。2月3日，听到大S因流感死了，

这就是无常，我突然有点紧张，我都没查，我是啥流感，她才48岁，我都比她大，赶紧去抽屉找了个血氧仪测测，还好，99%，哈哈，同学们，我这会给念头带到十万八千里了，盯了一下，自己平静了一会，赶紧去大拜打坐去。

三、我看见我喜欢想当然的习性。在群里胖医生说8号才上班，我想当然认为是初八上班，初八一早，我没去办公室，直接想打车去医院，突然看见是8日，不是初八，5日，想到我一直以来都有想当然的习性，总认为自己想的就是当下发生的，包括老公说什么我都会往我自己的想法上想，比如我一做好饭，老公开口说这个菜怎么怎么的，我就会想着他要挑我的毛病，会去怼他，现在我会时时提起觉察，先听他说完，其实大部分他都只是想给我他的意见而已了。

这就是我过年中看见的一些小案例，给同学们分享一下，同学们有空就多来云空间抄经，练习看见的能力。身体没有病挺好，有病了也不要抱怨。人只要还活着，就要吃五谷杂粮；只要吃五谷杂粮，肯定会生病；只要生病，肯定会不舒服。因为病痛带来不舒服的同时，确实也会带来一些好处：会让你认清真相，减少执著。我们每个人本就具足智慧与良善，只是被妄念与执着蒙蔽。在看见的那一刻，这些蒙蔽便自然脱落。

好的，我就分享到这里，感谢同学们的聆听，话筒交还给主持人。