

# 禅定与创伤，2023年3月10日，线上（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=Fr4F2hg5QYU>

讲师：

大家好！无论是我的老朋友，还是我的新朋友，欢迎大家。

我们将利用这五分钟的生命。五分钟看似很短，但如果我们能善加利用，这足以改变我们的生活。

管理我们自己的生活——而不是管理他人——是一项非常重要的工作。然而，我们太容易被其他事情分散注意力了：管理我们的环境、经营我们的雄心壮志。我们应该为此付出努力，去掌控自己的生活。我们常常会想到家、汽车、账户余额、花园，或者工作，但这些东西其实没那么重要。我们生命中更重要的一个层面，是我们的心。我们往往没有在这方面投入足够的努力。在我看来，这可能是因为"心"对许多人来说是一个太过抽象的概念——去观察一个无形的东西，也许也会让人感到无聊。

今天，我们将来谈一谈创伤。我们每个人都有创伤，只是程度各不相同。在现代世界，当我们谈论创伤时，我们往往只在今生的框架内来讨论它——因为大多数现代人只关心自己眼睛能看到的東西，只关心今生，而不关心来世。

佛陀告诉我们，此时此刻发生的事情，与很多事情都有关联：与一分钟前发生的事情有关，与刚才发生的事情有关。当下发生的一切，是前一刻的产物；本月发生的事，与上个月发生的事情息息相关。根据佛陀的教导，我们生命中发生的一切，在很大程度上，取决于我们前世所发生的事情——甚至可以追溯到五世之前。

因此，在现代世界，当我们谈到创伤时，我们可以谈童年的创伤，可以谈前任的创伤，可以谈过去几年发生的种种。但是，很久以前发生的事情，对我们今天正在经历的一切，有着巨大的影响。

那么，我们该如何面对这个问题呢？世界上有很多答案：我们可以去看精神科医生，可以去度假，可以去做按摩，各种各样的疗法。但佛陀告诉我们，在所有疗法之中，最稀有、最根本的治疗，就在此时此刻。所以，我们其实不必去追溯创伤的根源——不必去翻查童年，不必去追究往年究竟发生了什么。我们真正需要做的，就是面对当下正在发生的一切。

这就是接下来这几分钟，我将引导大家去做的事情。当然，五分钟内我们不会做得很彻底，只是慢慢地开始。

你们当中有些人现在正坐着，有些人站着，还有些人在吃东西——我不是说你们，他们可以继续。但请你们做任何让自己舒适的事，然后，就以你们现在的状态，休息一下，就一分钟。

我现在看到包上有一块污渍。我现在不会去担心这块污渍……我现在就来看看这个包……或者，去看看那个正在看我的人……

好，过了几分钟，我想和大家分享一下我的经历。我带着觉知去观察那个包，因为我想陪伴大家，参与这个练习。我并没有担心那块污渍，我就只是在看着那个包。但后来，我意识到——我忘记启动秒表了！

所以，不是一分钟，而是超过两分钟了。我当时犹豫了：我应该关掉吗？看看时间，看看是否已经超过一分钟了？还没到一分钟？我喜欢这样的状态——就像内心的对话，各种念头涌现。我突然意识到，这就是我此刻正在经历的。大概有一分钟，我状态还不错；大约两三分钟后，大概三十秒之内，我开始想：我应该关掉吗，还是现在就停下来？

正是这种分散注意力的方式，会造成创伤。因为创伤似乎总是与希望和恐惧同时出现。当然，目前这里不过是一次小小的禅修练习，我不会因此而产生创伤——我当然明白这一点。创伤有很多层面的含义，尤其是在医学或专业领域。但总体而言，我所了解到的是：创伤会带来巨大的情绪冲击，通常是在经历了一段紧张的事件之后——或者，就像我刚才的那种状态，思绪不知道该不该停下来，该不该放弃，就是那种感觉。

好，我们再花一分钟时间。这一次，我会专注于身体的感受。身体里可能存在一些非常微细的，或者非常清晰、极其强烈的感觉。专注于身体感受，将有助于我们应对创伤。好，我们开始吧。

好，就是这样。我们不打算去追根溯源。我们不会去探究各种因缘条件，不会去寻找创伤从哪里来，也不会去分析它们是如何出现的、属于哪种类型。相反，我们只是来看一看：我们拥有这样一颗心——一颗不断运转的心，始终在知晓，不断在分析，思考过去，思考未来。接下来这一分钟，我们只是来看看这颗心，看看这些念头。好，我们开始。

好，就是这样。

善用我们此生每一分钟，合理利用我们的五分钟——这是人生中最重要的事。我们所拥有的最宝贵的东西，就是我们的心。同时，也要关注当下——这才是最重要的。如果你们觉得这个练习有用，请试试。我希望你们能学会怎么做，而且最好不要惹麻烦！

对不起，光线照在我背上，有人要求多拍些脸部的画面。下次灯光会安排得更好，我会做好准备，谢谢。