

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=G0dD_oWiFRM

讲师：

欢迎各位！老朋友和新朋友都来了，很高兴大家聚在一起。

我们将利用这五分钟的时间。这五分钟虽然短暂，但如果运用得当，足以改变我们的生活。

管理并照顾好自己的生活，而不仅仅是照顾他人，这本身就是一件非常重要的事。然而我们却往往过于沉迷于照顾外部——忙于处理各种事务，追求效率。每当我们谈到生活，脑海中浮现的往往是房子、车子、银行账户余额、花园、工作……然而，我们生命中实际上最重要的，是我们的内心。我们的内心需要悉心关照，但我们对此却常常关注不足。

也许是因为人的思维太过复杂——心是无形的，难以察觉，而且其中某些部分有点无聊。今天，我们来简单聊聊“创伤”。

创伤的程度因人而异，我们每个人都经历过某种程度的创伤。在现代世界，当我们提到创伤，通常是在今生的框架内来理解的——因为大多数现代人并不太在意超越我们所能感知的范围。

问题在于：当下正在发生的事情，与前一刻发生的事情息息相关。此刻所发生的，某种程度上是由上一刻造成的，上一刻又是由再之前的一刻造成的——这个道理适用于一切。若我们接受佛陀所说，我们的今生也与前世相连。

因此，当我们从现代视角谈论创伤时，通常只追溯到童年，并不真正超越这个范围。然而实际发生的是：过去的事件会直接影响我们当下的现实。

那么，我们该怎么办呢？在现代世界，回答这个问题的方式很多：看精神科医生、去度假、做按摩、各种类型的疗法……办法不少。但最重要的疗法，是照顾好当下正在发生的一切——就在此刻。（顺便一说，火车刚好从这里经过。）

所以，我们实际上不需要回溯过去，不需要去回忆童年发生了什么，也没有必要再回到那个时候。我们只需要观察并处理当下此刻正在发生的事情。

那么，如何在当下处理呢？接下来几分钟，我会试着引导大家做一个练习。

无论你现在是什么姿势，就保持这个姿势，不需要改变任何东西，停留在当下的状态里，保持几分钟。

我现在在做的是：看我的包——我看到包上有一个污渍。我的做法是，我并不真的在乎这个污渍。然后，我去看那个正在看包的人。我打算这样做，也邀请你们跟着一起做。

好的……又过了几分钟，我们已经做了超过两分钟了。现在我想和大家分享一下我的体验。

你们看，我当时正在看这个包，本来想和大家分享的是：你和我其实都不在乎包上的污渍，我只是在看那个包而已。

但突然间，我意识到我忘了设计时器！所以本来说一分钟，结果我们做了超过两分钟。当我意识到自己忘记设计时器的那一刻，我开始问自己：我该停下来吗？大概已经超过一分钟了。于是脑子里开始浮现各种内部对话——我意识到我在进行内心交谈，事情就这样持续了一分多钟。

其实我觉得自己做得不错——毕竟能坚持三十秒就很好了。大约做了三十秒之后，我就开始问自己是否应该停下来，然后又继续了……

这种分心、这种担忧本身，可能就是导致创伤的原因。因为这种担忧和分心——"我在这里，我在那里，我到处都是"——给了不安一个机会。当然，这并没有让我彻底崩溃，我也并不完全被这种体验所淹没。我也不完全确信这就算是"创伤"——创伤这个词，其实有非常非常多不同的含义和程度。

创伤当然有不同的表现形式：医学意义上的休克、心理创伤、后续的各种症状，也可能是身体上的伤害，很难一概而论。当我脑子里出现"我该停下来吗？"这个念头时，我们其实给了这场内心冲突一个安定下来的可能性。

好的，也许我们可以再多做一分钟。这次我将专注于这一点：身体的感觉——对那种感觉本身的觉察，非常微妙。我邀请你们也这样做：去觉察、去监测那种感觉。这是某种非常重要的事情，如果你能做到，真正跟随自己的感觉，将非常有助于管理创伤。

好的，我们开始吧。

我们不打算去寻找创伤的原因和条件，有没有创伤都不去追究。我们也不打算去分析是哪种类型的创伤。我们只专注于当下我们拥有的这个心。这个心，总是有事情在进行——它总在寻找什么。有什么东西在寻找，它在想什么？也许它想到了过去，也许想到了下一分钟。

接下来这一分钟，让我们来认识一下这个总是在寻找的心。

好的，就这样。这就是我们如何用这五分钟的生命，去看一看我们最重要的东西——当下这一刻。

对于觉得这有意思的人，请继续这样练习，祝你们一切顺利。如果有什么不清楚的地方，我真的很抱歉，光线不太好，可能有些地方说得不够清晰，下次我会做更充分的准备。好的，谢谢大家。