

Dhyana on Trauma, 10 March 2023, Online

宗萨蒋杨钦哲仁波切

禅定与创伤，2023年3月10日，线上

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

[音乐] 好的 首先，大家好！ 我的老朋友和我的新朋友 朋友们 [音乐] 使用 [音乐] 我们将利用这五分钟的生命
5分钟看似很短。 但如果我们正确使用它们的话 这足以改变我们 生活 管理我们的生活，而不是
管理他人是一项非常重要的工作。 重要的是，我们太容易被这件事分散注意力了。 管理我们环境的雄心 和
我们应该为此付出努力。 我们掌控自己的生活 我们经常会想起我们的家。 我们的车，我们的账户余额
我们的花园或我们的工作，但这些 事情并非如此。 重要，而且是一个更重要的方面
我们的生活就是我们的思想。 我们常常没有投入足够的努力 评论 对此我的想法 有可能是因为心灵是
对许多人来说，这个概念太抽象了。 人们 寻找 它可能也让我们感到无聊。 看着某个东西 无形的
今天我们将讨论…… 创伤 我们每个人都有创伤，只是创伤各不相同。 程度不一 在现代世界，当我们谈论
创伤，我们可以谈谈它 仿佛在 我们当前生活的局限性 [音乐] 模组，因为大多数现代 人们不
他们只关心自己能看到的東西。 今生并不关心来世。 今生 布伊教会了我们，在……中发生的事情
此时此刻，他有很多事情要做。 一分钟前发生的事情，或者 刚才 目前发生的事情是：
这是当时情况的副产品。 片刻 本月发生的事情有 这与当时发生的事情有很大关系。 一个月前
根据佛陀的说法，这种情况会发生在我们身上。 生活很大程度上取决于发生的事情。 曾在我们的前世发生过
最多5条命 所以，现代世界，当我们谈论…… 创伤，我们可以谈论创伤 童年 前任的创伤 年份
但很久以前究竟发生了什么？ 很久以前发生的事情对现在发生的事情有着巨大的影响。
现在正在我们身上发生的事情 我们做什么 那么，在当今世界，我们该如何利用它呢？
世界上有很多关于这个问题的答案。 我们可以去看精神科医生。 我们可以去度假 我们可以去做按摩 各种
疗法，但巴德告诉我们，通过 在所有疗法中，最稀少的 治疗 我这个 此刻，所以我们其实不必……
仿佛要探寻我们创伤的根源 在童年时期 往年我们根本不需要这样做。 找找看 我们真正需要做的就是这些
然后面对正在发生的一切。 现在发生了什么事 这就是我们接下来要做的事情，第5页
几分钟后，我会尽量指导你。 我们五分钟内不会这么做。 缓慢地 你们当中有些人现在正坐着。
他们站着，其他人则在吃 不是说你 他们改变了一切 可以，但请 但是请 但请你做你想做的任何事。
然而，你现在 保持这种状态休息。 一分钟 我正在看我的 我看到包上有污渍。 我现在不会担心这件事了。
弄脏 [音乐] 我现在要看看这个包了。 或者我会看看那个看着……的人 我现在要去做个包，谢谢。 加入我 米 C
和 好的，几分钟到两分钟以上 我想和你分享我的故事。 我带着经验看了看那个包。 因为我想和你在一起。
在这方面 参与 我并不担心那块污渍 你当时正在看 [音乐] 包包，但后来我意识到 我意识到我忘记了 启动秒表
所以，不是一分钟，而是…… 耗时超过两分钟 我曾犹豫过是否应该这样做。 我应该把它关掉吗？
看看时间，看看是不是已经过了一分钟了。 是否尚未达到分钟数 我喜欢这样。 就像内心对话一样的想法
我突然意识到这一点 我现在就正在经历这件事。 所以大概有一分钟我状态还不错。 大约
几分钟后，我才想起来30秒。 我应该已经 关机还是现在就停下来？ 正是这种分散方式 有些事情会造成创伤
因为 创伤似乎与……同时出现 希望和 害怕 因为 只是一次烘焙的机会 当然，目前到处都是如此。
我不会因为创伤而发疯。 我当然明白这一点。 创伤有很多含义，尤其如此。 仿佛 行业专业人士
医学方面，但总的来说，我听说过 那种创伤会带来巨大的情感冲击。 这种情况发生 经过一段紧张的事件 或者
仿佛当我的思绪仿佛当 我不知道他现在是否应该停下来。 我是不是该放弃尝试了？ 机会
好的好的，我们再花一分钟时间。 这次我会集中精力 关于我的身体体验

身体里可能存在一些非常微妙的问题。或者非常一种清晰的、极其重要的感觉 这将有助于我们应对它。 创伤好的，我们开始吧。 和 好吧，我们不打算去钓鱼了。 他能让你…… 我们不会探究原因和条件。 我们的我们不会像从这些地方一样去寻找创伤。 创伤出现 我们不会分析如何它们出现在哪里，以及它们是什么类型的？ 这 相反，我们将只是 看看我们拥有的这种思维方式 一个不断学习的头脑 始终知道 不断分析关于……的想法 过去思考未来 接下来的一分钟，我们只需……看看这种思维方式 想法，我们开始吧 好的，就是这样。 正在使用 Five 我们此生所剩的每一分钟合理利用我们的五分钟 人生最重要的事 我们拥有的东西，那就是我们的 头脑同时，也要关注这一点，这才是最重要的。 当下。 你们当中那些认为这是 有用，请试试我希望你能学会怎么做 最好不要惹麻烦。 [音乐] 对不起 我很抱歉，数量不够。 光线洒在我的背上有人要求多拍些脸 下次灯光会更好 我会做好准备，谢谢。 [音乐]

禅定与创伤，2023年3月10日，线上

来源：https://www.youtube.com/watch?v=G0dD_oWiFRM

[音乐]

好的，myetings

TOS，所以首先我想……

欢迎各位！

老朋友和新朋友都在场

朋友们

所以我们是

[音乐]

使用

这

[音乐]

所以，我们将利用这5分钟时间

我们的生活

因此我们可以认为这5分钟

虽然篇幅较短，但如果我们……

如果使用得当，它可以……

足以改变我们

生活

管理

因此，管理并

照顾好自己的生活，而不是

照顾他人 照顾

自我本身就是一种非常

重要，而我们却过于沉迷于此。

渴望照顾我们

业务处理环境

其他

效率

男人

应该彻底摆脱我们自己的紫色

我们的

PROE时代，我们思考

B栋

班辛

工作，以及我们谈论生活的时候。

我们会想到我们的房子，我们的车
我们账户里的余额
花园到我们的
工作，实际上也是最重要的
我们生命中最重要的是思想
我们有
要小心，而且我们经常不穿
对此关注不足。

即
心灵
因为或许人的思维太过复杂。

摘要
人们
探测
隐形的，而且很可能正在注视着。
某种看不见的东西，某种东西
其中一部分有点无聊。
今天我们要简单聊聊。

的
创伤
一切都取决于不同的度数
所有 TR 以及某些不同级别
我们每个人都经历过创伤。

模组
世界
特朗普，以及在现代世界，当我们
指的是
创伤可能由
在限制的背景下进行参考
今生

[音乐]
因为大多数现代
你们这些人
我们知道我们
大学教师
超越我们所能看到的。
这里是因为对于大多数人来说
人们

大多数现代人并不在意
真正超越了我们所处的领域
从我们所感知到的B可以看出
那一刻以及什么
问题在于，这里面正在发生的事情
当下时刻与……完全相关
前一分钟发生了什么？
前一刻
所以现在发生的事情是……
某种程度上
所发生事情的不谨慎
片刻
在我们所经历的这一切发生之前，这种情况就已经存在了。

莫西湖通道

它适用于一切事物，如果我们
指的是佛陀所说的，即我们的
今生与前世相连
很多的
所以，当我们谈论创伤时，我们
现代视角总体而言
塞弗雷
致童年创伤之年
过去，我们并没有真正超越。

这种观点

然而，实际上发生的事情是……
过去的事件会产生影响。

直接影响我们的现实

现在的问题是，我们该怎么办？

做

不

而这正是在我们现代世界里我们
有很多方法可以回答这个问题。

我们要去看精神科医生，我们要走了
度假的时候我们要好好按摩一下

类型

治疗过程简直一团糟！

最重要的疗法是

包括照顾现有的一切

火车正从这里经过。

现在

所以实际上我们不需要

追溯，回忆，可能发生过的事情

我们的童年本可以在六年级通行证上度过。

没必要再回到那个时候了。

我们只需要……

观察并处理里面的情况

立刻过去。

现在该如何处理这个问题呢？

片刻

一个问题

而这正是我们要做的事情。

5

几分钟后，我会尽量……

指导

一次做几分钟

唐克雷

你当时站着吃饭

你改变了什么？

你目前是什么

所以我要问你

无论你是谁，那就是

做你感觉对的事

你将保持这种状态一段时间

分钟

而你留下，你只会停留在……

在这个州

所以，我现在正处于……的过程中。

看看我的

包里，我看到有一些小东西

它上面有污渍

所以我的做法是，我不这样做。

我真的很在乎

[音乐]

taes，我接下来要做的事是……

看看这个包，再看看

那个看着包的人

我打算这样做，并邀请你们一起去做。

照我做的去做

好的

所以

那

又过了几分钟，所以我们已经做了超过2分钟了。

分钟

我想和你们分享我的

经历让我明白

你看，我当时正在看这个包，因为

我想与大家分享这件事

你和我其实并不在意

从我包上的污渍来看，

我当时只是在看那个包而已。

[音乐]

但突然间我意识到

我忘了放

跑表

所以，与其说是一分钟，不如说是……

我们不得不这样做，这相当……

略多于2

几分钟后，事实上，当我意识到这一点时

我忘了放

我设定了2分钟的计时器。

我开始问自己，我应该吗？

我不能停下来，也许吧。

已经过去一分钟多了，我拥有了所有这些

对话中，我突然意识到

我当时正在和人聊天

内部的，因此当然是什么

事情的经过持续了一分钟。

我做得很好

那么，肯定要工作30年。

我花了30秒钟

我开始问自己是否应该停止

我继续

分心会导致 TR 和这

这种分心的担忧

担忧是……

这可能是导致以下情况的原因：

创伤治疗

因为创伤

诱发

因为我给了它一次机会，所以我产生了怀疑。

我在这里，我在那里，我是

到处

当然，你现在也知道我不是。

创伤让我彻底崩溃

当然现在我

我并没有完全被这种创伤所吞噬。

我并不完全确信

病态，我的意思是，

创伤，我的意思是，我确信在……

含义

创伤非常非常

嗯，有很多不同的含义。

所以，创伤当然有不同的表现形式。

尤其是在该领域中的含义

总体而言，我拥有医疗方面的经验。

震惊

埃蒙奈尔

后续事件

这很难说，也可能是受伤了。

身体上的，因此当我们

脑海中满是疑问：

我应该停下来，但实际上并没有停下来。

在这里，我们赋予这场冲突以下可能性：

开始安顿

好的，所以我们可能会做……

额外分钟

我将重点放在这一个上。

我的感觉

身体

对那种感觉的感觉

非常微妙

所以我邀请你们这样做

我

监控 监控

感觉

所以，这种感觉是某种

如果你能做到，那将是一件非常重要的事情

在

跟随你的感觉真的可以

帮助您管理 Trumat

好的，我们开始吧。

我们不喜欢 Cuse

ofor i 他你

所以我们就不打算去找了。

回到原因和条件

无创伤

如果有的话

我们不会试图找出它在哪里

这种创伤

我们也不打算去分析它。

如何选择哪种类型的

创伤，我们只关注这一点。

我们拥有的精神

这种精神是

总有事情在进行中

寻找某物

有什么东西在寻找，他在想什么呢？或许他想到了。

过去，他要么想到……

下一分钟

因此，接下来的一分钟我们

让我们来了解一下这种思考方式。

好的，我们开始吧。

好的，就是这样。

正在使用五

我们生命中的每一分钟都值得我们细细品味。

SAS，这就是我们利用5分钟时间的方式。

老的

看看我们最重要的东西。

WHO

我们还查看了天气情况。

最重要的是当下。

所以，对于那些觉得有趣的人来说，TR

这是请做的事

祝你一切顺利。

最好避免出现问题。

S，如果有什么问题，我真的很抱歉。

不是

所以光线不太好。

有澄清请求

但他还在

黑暗，以及他下一次

会做好更充分的准备。

好的，谢谢。

[音乐]