

หน้าปก

Recovery Dharma - Thai Translation
Version 1.0

p3-1

วิธีการใช้หลักปฏิบัติและหลักการทางพุทธศาสนาเพื่อรักษาความ
ทุกข์จากการติดยาเสพติด

p3-2

ฉบับที่สอง

ข้อมูลทางกฎหมายและลิขสิทธิ์

p4-1

ลิขสิทธิ์ © 2023 Recovery Dharma Inc. ส่วนสิทธิ์บางส่วน ห้ามทำ
ซ้ำหรือส่งต่อส่วนใดส่วนหนึ่งของสิ่งพิมพ์นี้ในรูปแบบใดๆ โดยวิธีการ
ใดๆ เพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์
อักษรล่วงหน้าจาก Recovery Dharma Inc.

p4-2

งานนี้ได้รับอนุญาตภายใต้ Creative Commons

p4-3

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License
(CC BY-NC-SA 4.0)

p4-4

คุณมีสิทธิที่จะ:

p4-5

แบ่งปัน: คัดลอกและเผยแพร่เนื้อหาในสื่อหรือรูปแบบใดก็ได้
ดัดแปลง: รีมิกซ์ แปลง และสร้างงานจากเนื้อหา

p4-6

ภายใตเงื่อนไขต่อไปนี้:

p4-7

การระบุที่มา: คุณต้องให้เครดิตที่เหมาะสม ให้ลิงก์ไปยังใบอนุญาต
และระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ คุณอาจทำได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม
แต่ไม่ใช่ในลักษณะที่แสดงว่าผู้อนุญาตสนับสนุนคุณหรือการใช้งาน
ของคุณ

p4-8

ไม่ใช้เพื่อการค้า: คุณไม่สามารถใช้เนื้อหาเพื่อวัตถุประสงค์ทางการ
ค้า แบ่งปันแบบเดียวกัน: หากคุณรีมิกซ์ แปลง หรือสร้างงานจาก
เนื้อหา คุณต้องเผยแพร่องค์ภัยให้ใบอนุญาตเดียวกันกับ
ต้นฉบับ

อุทิศให้

p5-1

เราอุทิษหนังสือเล่มนี้ให้กับบรรพบุรุษชาวເວົ້າເຊີຍໃຕ້ແລະເວົ້າເຊີຍທີ່ໄດ້
ປັກປົອງແລະເສນອຄໍາສອນຂອງພຣະພູທະເຈົ້າຢ່າງເສົ່າແກ່ທຸກຄົນ ພູທະ
ສາສາເກີດໜີ້ໃນອິນເດີຍແລະເຈົ້າຢູ່ເຮືອງໃນກົມົມາຄອື່ນໆ ຂອງເວົ້າເຊີຍ
ໃນກາຍຫລັງ ຮົມຄຶ້ງເວົ້າເຊີຍໃຕ້ ເວົ້າເຊີຍຕະວັນອອກ ເວົ້າເຊີຍຕະວັນອອກເນື່ອງ
ໃຕ້ ເວົ້າເຊີຍກລາງ ແລະອື່ນໆ

p5-2

ເຮົາແສດງຄວາມຂອບຄຸມເຍ່າງລຶກໜຶ່ງຕ່ອນຮັດກາທາງວັດນຮຽນທີ່
ໂປຣແກຣມຂອງເຮັກກ່ອດັ່ງໜີ້ ເຮັບຮູ້ແລະໜີ້ນ່ວາກາປະໜຸນຂອງເຮົາ
ໜ່າຍຄັ້ງຈັດໜີ້ນັ້ນພື້ນດິນຂອງໜີ້ນີ້ເມື່ອດັ່ງເດີມທີ່ໄມ່ເຄຍຄູກຍົກໃຫ້
ເຮົາໃຫ້ເກີຍຮົດຜູ້ທີ່ມຸ່ງມັນໃນກາරດູແລວັກໝາດີນແດນນີ້ຍ່າງຕ່ອນເນື່ອງ

p5-3

ໃນທຳນອງເດີຍກັນ ເຮົາໃຫ້ເກີຍຮົດໝັນຂອງຄົນພົວດໍາ ຊນພື້ນນີ້ເອັນ ແລະ
ຜູ້ຄົນ ຕະຫັກຄືກາຮົດຂີ້ແລະກາຮົດກົດໝັນອຍ່າງເປັນຮະບນທີ່ສາມາຊີກຂອງ
ໝັນຫຼານໜີ້ອ່າຈປະສບໃນໂລກແລະໃນພື້ນທີ່ກາຮົດພື້ນຕົວ

p5-4

ເຮາອຸທິສກາປົງບັດຂອງເຮົາເພື່ອສົ່ງເສີມກາຮັກໝາດແລະກາປັດປຸລ່ອຍ
ໂດຍຮົມຈາກກາຮົດຂີ້ທັງໝົດ ວົງຈາກທີ່ທ່ຽນາຂອງກາຮົດຍາເສພດິດ
ແລະຄວາມທຸກໝົງ ໃນລູ້ານະມຸນໜີ້ນີ້ເຕີຍວ່າ ເຮັຍອມຮັບທຸກຄົນທີ່ປ່ຽນຄານ
ຈະຕິດຕາມກາຮົດພື້ນຕົວເປັນສົ່ວນໜີ້ນີ້ຂອງໝັນຫຼານຂອງເຮົາດ້ວຍໃຈເດີມເປົ່າມ
ໄມ່ວ່າຈະເປັນເຂົ້າພົາ ທາດີພັນຖຸ ເພີ່ສ ຮສນີຍມທາງເພີ່ສ ອາຍຸ ຄວາມພິກາຮ
ຫຼືອສັນຫຼັກ

p5-5

ດ້ວຍຄວາມສຸຂະແລະຄວາມເຕັກທັງໝົດ ຄວາມຂ້ານາຍແລະຄວາມໄມ່
ສົມບູຮັບແບບ ຄວາມພຍາຍາມແລະກາຮັກຜົນ ກາຮົດມັນແລະກາປັດປຸລ່ອຍ
ວາງທີ່ເກີດໜີ້ນັ້ນເສັ້ນທາງແໜ່ງກາຮັກໝາດແລະກາຮົດໂຕນີ້ ເຮົາໃຫ້ເກີຍຮົດ
ທຸກຄົນທີ່ເດີນບັນຄົນແໜ່ງກາຮັກຕົ້ງຄົ້ງຂອງກາຮົດພື້ນຕົວໃນອົດີຕ ປັຈຈຸບັນ
ແລະຜູ້ທີ່ຈະດຳເນີນກາປົງບັດນີ້ຕ່ອນໄປໃນອນາຄຕ

สารบัญ

p6-1

ค่าน้ำ

p6-2

RECOVERY DHARMA คืออะไร?

p6-3

จะเริ่มต้นจากที่ไหน

p6-4

การปฏิบัติ

p6-5

ส่วนที่ I

p6-6

การตื่นรู้: พระพุทธเจ้า

p6-7

เรื่องราวของพระพุทธเจ้าองค์ดั้งเดิม:

p6-8

เตินตามรอยพระพุทธเจ้า:

p6-9

ความจริง: ธรรมะ

p6-10

อวิยสัจข้อที่หนึ่ง

p6-11

อวิยสัจข้อที่สอง

p6-12

อริยสัจข้อที่สาม

p6-13

อริยสัจข้อที่สี่

p6-14

มรรคเมืองค์แปด

p6-15

ความเข้าใจที่ถูกต้อง

p6-16

ความตั้งใจที่ถูกต้อง

p6-17

การพูดที่ถูกต้อง

p6-18

การกระทำที่ถูกต้อง

p6-19

การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง

p6-20

ความพยายามที่ถูกต้อง

p6-21

สติที่ถูกต้อง

p6-22

ความตั้งมั่นที่ถูกต้อง

p6-23

ชุมชน: สังฆะ

p6-24

ความโดดเดี่ยวและการเชื่อมต่อ

p6-25

การเอื้อมมือออกไป:

p6-26

เพื่อนและที่ปรึกษาที่ฉลาด

p6-27

การบริการและความเอื้อเพื่อ

p6-28

การพัฒนาเป็นไปได้

คำนำ

p8-1

เมื่อเราตัดสินใจที่จะฟื้นตัวจากการติดยาเสพติด — “ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติด นิสัย ผู้คน หรืออะไรก็ตาม — มันอาจนำกลับ ความรู้สึกมักจะเป็นความสูญเสียและความเหงา เพราะการฟื้นตัวอาจทำให้เรารู้สึกถึงอัตลักษณ์หลักบางส่วนของเรา และแนวคิดเกี่ยวกับตัวตนของเรา สั่นคลอน ฉันจะเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างไร? ฉันจะมั่นคงในการตัดสินใจของฉันได้อย่างไร? การเปลี่ยนแปลงอาจเป็นเรื่องยากที่จะเพชญ แม้ว่าเราจะรู้ว่าเรากำลังปล่อยวางสิ่งที่เป็นอันตรายต่อเรา Recovery Dharma เสนอทรัพยากรและสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่กล้าหาญนี้ ‘ไม่ว่าคุณจะอยู่ในส่วนใดของการเดินทาง

p8-2

หนังสือเล่มนี้นำเสนอการใช้หลักปฏิบัติและหลักการทางพุทธศาสนา เพื่อฟื้นตัวจากการติดยาเสพติดทุกชนิด โดยไม่จำเป็นต้องกล้ายเป็นชาวพุทธ พระพุทธเจ้าสอนว่าเนื่องจากความอယก ความโลภ ความโกรธ และความสั่นสะน จิตใจอาจเป็นแหล่งของความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ ด้วยเส้นทางนี้ เรากำลังใช้วิธีการที่โบราณและได้รับการพิสูจน์แล้ว ในการเปลี่ยนแปลงจิตใจและพฤติกรรมของเรา เรากำลังเลือกที่จะ เชื่อมั่นในศักยภาพของเราเองสำหรับปัญญา การตื่นรู้ และความเมตตาต่อผู้อื่นและต่อตัวเราเอง

p8-3

หนังสือเล่มนี้เป็นความร่วมมือจากสามขิกในชุมชนของเรา มีวัตถุประสงค์เป็นคู่มือสนับสนุนสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นเส้นทางนี้เข่น เดียวกับผู้ปฏิบัติระยะยาว มันมีโครงสร้างตาม “รัตนตรัย” ของพุทธศาสนา: พระพุทธเจ้า (ศักยภาพสำหรับการตื่นรู้ของเราเองและเป้าหมายของเส้นทาง), ธรรมะ (คำสอน/วิธีที่เราไปถึงที่นั้น), และสังฆะ (ชุมชนของเพื่อนที่จะลัดของเรา/ผู้ที่เราเดินทางด้วย) เราจะแบ่งปันว่าเราได้ใช้คำสอนเหล่านี้เพื่อฟื้นตัวจากการติดยาเสพติดในลักษณะที่เคารพในสิ่งที่จะลัดและเป็นประโยชน์สำหรับเราแต่ละคน แทนที่จะเป็นแนวทางแบบเดียวที่เหมาะสมกับทุกคน

p8-4

แต่ละคนของเรามีอัตลักษณ์และประสบการณ์ชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง บางคนของเราได้รับความบาดเจ็บทางจิตใจหรือความท้าทายตลอดชีวิตเนื่องจากเป็นชนกลุ่มน้อยในด้านเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ เพศ รสนิยมทางเพศ สถานะทางชั้นชั้น สтанะความพิการ เป็นต้น โปรแกรมของเราบูรณาการอยู่ในการพัฒนาตัวยังหมายถึงการรักษาและได้รับปัญญาภัยในอัตลักษณ์ทางสังคมของเราเอง เราสนับสนุนให้คุณดัดแปลงหนังสือเล่มนี้และสร้างคำถาบที่อาจช่วยส่งเสริมการรักษา การเดินโด และความเข้าใจตามอัตลักษณ์และประสบการณ์ของคุณเอง

การฟื้นฟูด้วยธรรมะคืออะไร?

p9-1

ธรรมะเป็นคำภาษาสันสกฤตที่แปลว่า "ความจริง" "ปรากฏการณ์" หรือ "ธรรมชาติของสิ่งต่างๆ" เมื่อมันเป็นตัวพิมพ์ใหญ่ ธรรมะมักหมายถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าและการปฏิบัติตามคำสอนเหล่านั้น

p9-2

พระพุทธเจ้าทรงทราบว่ามนุษย์ทุกคนต่างก็ต้องสักขัยความอยากในระดับหนึ่ง — ความปรารถนาที่ทรงพลัง บางครั้งทำให้มองไม่เห็นที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก หรือสถานการณ์ของเรา พากเราที่ประสบกับการติดยาเสพติดถูกผลักดันให้ใช้สารเสพติดและ/หรือพฤติกรรมที่เป็นอันตรายในรูปแบบที่เป็นนิสัยเพื่อพยายามสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการนี้ แม้ว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้พูดถึงการติดยาเสพติดโดยเฉพาะ แต่พระองค์เข้าใจธรรมชาติที่หมกมุนของจิตมนุษย์ พระองค์เข้าใจความผูกพันของเราต่อความสุขและความเกลียดชังต่อความเจ็บปวด พระองค์เข้าใจมาตรการที่รุนแรงที่เรายินดีที่จะทำ ไม่ตามสิ่งที่เราต้องการรู้สึกและหนีจากความรู้สึกที่เรากลัว และพระองค์พบริธีแก้ปัญหา

p9-3

หนังสือเล่มนี้อธิบายวิธีการปลดปล่อยตัวเองจากความทุกข์ของการติดยาเสพติดโดยใช้หลักปฏิบัติและหลักการทางพุทธศาสนา โปรแกรมนี้นำไปสู่การฟื้นตัวจากการติดยาเสพติดต่อสารเสพติด เช่น แอลกอฮอล์และยาเสพติด และจากการติดกระวนการ เช่น เช็กส์ การพนัน สื่อสารมวลชน เทคโนโลยี งาน การพึ่งพาซึ่งกันและกัน การซื้อปั้ง การกิน สื่อ การทำร้ายตนเอง การโกหก การขอเมย และความกังวลที่หมกมุน นี้คือเส้นทางสู่อิสรภาพจากพฤติกรรมช้ำชากรและเป็นนิสัยใดๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์

p9-4

บางคนของเรารวมที่อ่านหนังสือเล่มนี้อาจไม่คุ้นเคยกับพุทธศาสนาหรือไม่เคยใช้หลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาเป็นเส้นทางสู่การฟื้นตัว อาจมีคำและแนวคิดทางพุทธศาสนาที่ไม่คุ้นเคยในหนังสือเล่มนี้ เรา秧งเข้าใจว่าสิ่งที่เรานำเสนอในหนังสือเล่มนี้ไม่ครอบคลุมประเพณี สายตระกูล คำสอน และการปฏิบัติทางพุทธศาสนาทั้งหมด และอาจแตกต่างจากการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคุณเองในบางส่วน เป้าหมายของเราคือการอธิบายเส้นทางและการปฏิบัติของเรานี้ใน Recovery Dharma อย่างชัดเจนสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มฟื้นตัว เพิงรู้จักพุทธศาสนา และสำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับหั้งสองอย่าง หนังสือเล่มนี้อธิบายคำสอนพุทธศาสนาดังเดิมที่โปรแกรมของเรามาจาก แก่นแท้ของคำสอนพื้นฐานและแรกเริ่มของพุทธศาสนา — อริยสัจสี่ — เพื่อแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามมรรคเมืองค์แปดเป็นเส้นทางที่ใช้ได้จริงซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงความท้าทายของหั้งการฟื้นตัวในช่วงแรกและระยะยาว

p9-5

นี่คือโปรแกรมที่ใช้การสละ ไม่ว่าการติดยาเสพติดแต่ละคนของเราจะเป็นอย่างไร สมาชิกทุกคนของเรามุ่งมั่นที่จะดูแลจากสารหรือพฤติกรรมนั้นอย่างพื้นฐาน สำหรับการติดกระบวนการเช่นอาหารและเทคโนโลยี การสละอาจหมายถึงการสร้างขอบเขตและความตั้งใจที่รอบคอบ สำหรับบางคนของเรา การงดเว้นจากสิ่งต่างๆ เช่น พฤติกรรมทางเพศที่หมกมุ่น หรือการแสดงความรักและความสัมพันธ์อย่างมีบังคับ อาจจำเป็นในขณะที่เราทำงานเพื่อเข้าใจและหาขอบเขตที่มีความหมาย หลายคนของเราระบุว่าหลังจากการสละ การติดยาเสพติดหลักของเรามีน้ำใจที่เป็นอันตรายอีก และการติดกระบวนการจะปรากฏชัดในชีวิตของเรา แทนที่จะห้อแท้ เรายืนว่าเราสามารถก้าวผ่านพุตติกรรมเหล่านี้ด้วยความเมตตา ปัญญา และการสืบสานอย่างอดทนเกี่ยวกับแนวโน้มนิสัยของเราราเรื่องสำคัญที่สุดของการฟื้นตัวเป็นกระบวนการองค์รวมตลอดชีวิตของการปอกเปลื้อกนิสัยและพุตติกรรมที่ปรับสภาพเพื่อค้นหาศักยภาพของเรางานสำหรับการตื่นรู้

p9-6

โปรแกรมของเราเป็นแบบเพื่อนนำเพื่อน: เราไม่ติดตามครูหรือผู้นำ คนใดคนหนึ่ง เราสนับสนุนซึ่งกันและกันในฐานะคู่หูที่เดินทางเส้นทางการฟื้นตัวด้วยกัน นี้ไม่ใช่โปรแกรมที่ใช้หลักคำสอนหรือศาสนา แต่ในการค้นหาความจริงด้วยตัวเราเอง ความเข้าใจนี้ได้ผลสำหรับเรา แต่ไม่ใช่เส้นทางเดียว มันเข้ากันได้อย่างสมบูรณ์กับเส้นทางจิตวิญญาณและโปรแกรมการฟื้นตัวอื่นๆ เราทราบจากประสบการณ์ของเราว่าการฟื้นตัวที่แท้จริงเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อมีความตั้งใจของความชื่อสัตย์อย่างสุดโต่ง ความเข้าใจ การตระหนักรู้ และความชื่อตrong และเราเชื่อมั่นในคุณที่จะค้นพบเส้นทางของคุณเอง

p9-7

นี่คือโปรแกรมที่ขอให้เราไม่หยุดเดินໂto มันขอให้เราเป็นเจ้าของทางเลือกของเราและรับผิดชอบต่อการรักษาของเราเอง มันใช้พื้นฐานบนสติ ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อ การให้อภัย และความเห็นอกเห็นใจอย่างลึกซึ้ง

p9-8

เราไม่พึงวิธีการของความอับอายและความกลัวเป็นแรงจูงใจ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ผลในอดีตของเราเอง และมักสร้างความต่อสู้และความทุกข์มากขึ้นผ่านการกลับไปใช้ยาและความท้อแท้ ความกล้าหาญที่ต้องใช้ในการฟื้นตัวจากการติดยาเสพติดคือความกล้าหาญของหัวใจในท้ายที่สุด และเรามุ่งหมายที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกันขณะที่เรามุ่งมั่นกับงานที่กล้าหาญนี้

p9-9

หลายคนของเราใช้เวลามากในการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในโปรแกรมนี้ เราสละความรุนแรงและการทำร้าย รวมถึงความรุนแรงและการทำร้ายที่เราทำกับตัวเราเอง เราเชื่อในพลังการรักษาของการให้อภัย เรา妄ความเชื่อมั่นในศักยภาพของเราเองที่จะตื่นรู้และฟื้นตัว ในอริยสัจสัปดาห์ของพระพุทธเจ้า และในผู้คนที่เราพบและเชื่อมต่อด้วยในการประชุมและตลอดการเดินทางของเราในการฟื้นตัว

p9-10

แน่นอนว่าเราไม่สามารถหนีสถานการณ์และเงื่อนไขที่เป็นส่วนหนึ่งของสภาพของมนุษย์ เราได้ลองแล้ว — ผ่านยาเสพติดและแอลกอฮอล์ ผ่านเซ็กส์และการพิงพาชิ่งกันและกัน ผ่านการพนันและเทคโนโลยี ผ่านงานและการซื้อปั้ง ผ่านอาหารหรือการจำกัดอาหาร ผ่านความหมกมุนและความพยายามที่ไร้ผลในการควบคุม ประสบการณ์และความรู้สึกของเรา — และเรารู้ว่า “เราอยู่ที่นี่เพื่อรักษานิมิต” ได้ผล นี่คือโปรแกรมที่เชิญชวนเรารับรู้และยอมรับว่าความเจ็บปวดและความผิดหวังบางอย่างจะอยู่เสมอ เพื่อสืบสานวิถีที่ไม่ชำนาญที่เรารัดกับความเจ็บปวดนั้นในอดีต และเพื่อพัฒนานิสัยของความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้อภัย และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อความเจ็บปวดของเรางาน ความเจ็บปวดของผู้อื่น และความเจ็บปวดที่เราได้ก่อให้เกิด การยอมรับด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและความเห็นอกเห็นใจคือสิ่งที่สร้างอิสรภาพจากความทุกข์ที่ทำให้ความเจ็บปวดของเราดูเหมือนไม่สามารถหนีได้

p9-11

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงการแนะนำเส้นทางที่สามารถนำมาชี้ทางปลดปล่อยและอิสรภาพจากวงจรของการติดยาเสพติด ความตั้งใจและความหวังของโปรแกรมของเราคือทุกคนบนเส้นทางจะได้รับพลังในการทำให้มันเป็นของตนเอง

p9-12

ขอให้คุณมีความสุข

p9-13

ขอให้คุณสบาย

p9-14

ขอให้คุณปลอดจากความทุกข์

p9-15

ขอให้สรรพสัตว์ปลอดจากความทุกข์

เริ่มต้นจากที่ไหน

p10-1

เราจะใช้พุทธศาสนาเพื่อการฟื้นตัวของเราได้อย่างไร? ด้านล่างนี้เป็นพื้นที่ที่เราแนะนำให้คุณมุ่งความพยายามของคุณในขณะที่เดินบนเส้นทางนี้

p10-2

เรามาเข้าใจอริยสัจสี่และใช้พากมันเป็นแนวทางสำหรับเส้นทางการฟื้นตัวของเรา โปรแกรมนี้ไม่ขอให้เราเชื่อในสิ่งอื่นใดนอกจากศักยภาพของเราเองที่จะดีขึ้น: เพียงแค่ยอมให้ตัวเองเชื่อว่านั้นเป็นไปได้ หรือแม้แต่อาจเป็นไปได้ ผ่านการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เราตระหนักว่าความพยายามของเราสามารถสร้างความแตกต่างได้และนี่คือวิธีการฟื้นตัว จากนั้นเราตัดสินใจที่จะมุ่งมั่นกับเส้นทางนี้ข้าแล้วข้าเล่า

p10-3

เมื่อเราเรียนรู้เกี่ยวกับอริยสัจสี่ — รวมถึงมรรคเมืองคแปดที่นำไปสู่จุดสิ้นสุดของความทุกข์ที่เกิดจากการติดยาเสพติด — เราปฏิบัติหลักการเหล่านี้ในชีวิตของเรา หนังสือเล่มนี้นำเสนอการแนะนำอริยสัจเหล่านี้และมรรคเมืองคแปดเป็นแนวทางสุริชีการดำเนินอยู่ในโลกแบบไม่ทำร้าย มันเป็นทั้งปรัชญาและแผนปฏิบัติการ

p10-4

การทำสมาธิเป็นส่วนสำคัญของโปรแกรม หนังสือเล่มนี้มีคำแนะนำพื้นฐานบางอย่างสำหรับคุณเพื่อให้คุณสามารถเริ่มต้นได้ทันที ส่วนใหญ่ของเราระบุว่ามันมีประโยชน์มากที่จะเข้าร่วมการประชุมที่รวมถึงโอกาสในการฝึกสมาธิกับผู้อื่น กุญแจสำคัญของโปรแกรมนี้คือการสร้างการปฏิบัติสมារถิอย่างสม่ำเสมอ — ทั้งในและนอกการประชุม สิ่งนี้จะช่วยให้เราเริ่มกระบวนการสืบสานจิตใจของเราร่อง ปฏิกริยาของเรา และพฤติกรรมของเรา เรามองลึกเข้าไปในธรรมชาติและสาเหตุของความทุกข์ของเราเพื่อให้เราสามารถหาเส้นทางสู่อิสรภาพที่ใช้พื้นฐานบนความรู้ดูเองที่แท้จริง

p10-5

บทต่อไปจะพูดถึงสามแง่มุมของโปรแกรม — "รัตนตรัย" ของพุทธศาสนา: พระพุทธเจ้า ธรรมะ และสังฆ — เป็นวิธีการพัฒนาปัญญา จริยธรรม และการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่นำไปสู่การฟื้นตัว เราหวังว่ากลุ่มและบุคคลจะใช้หนังสือเล่มนี้เพื่อปรับแต่งหลักสูตรการฟื้นตัวของพากษาเอง เราเสนอข้อเสนอแนะบางอย่างในจิตวิญญาณนั้น คุณได้รับเชิญให้นำสิ่งที่ได้ผลสำหรับคุณและปล่อยส่วนที่เหลือ

p10-6

ในตอนท้ายของแต่ละส่วนมีคำแนะนำสำหรับการสำรวจตนเอง คำแนะนำเหล่านี้สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการอย่างเป็นทางการกับที่ปรึกษา เพื่อที่จะลัด หรือกลุ่ม เป็นเครื่องมือในการสำรวจสถานการณ์ชีวิตเฉพาะ เป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติการสอบถามตนเองประจำวัน หรือเป็นหัวข้อการอภิปรายในการประชุม เพื่อนที่ฉลาดหรือที่ปรึกษาสามารถช่วยได้มากในการเพิ่มความเข้าใจของคุณ และเราสนับสนุนให้คุณเอื้อมมือออกไปหาผู้คนที่คุณพบในการประชุม

p10-7

มิตรภาพที่สนับสนุนเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติ คำแนะนำอาจทำให้เกิดความอับอาย ความผิด หรือความเสรฯ หรืออาจกระตุนความบาดเจ็บทางจิตใจ อาจเป็นประโยชน์ในการจัดทำกลยุทธ์การดูแลตนเอง ล้วงหน้า เจตนาของคำแนะนำเพื่อเพิ่มความลึกของการปฏิบัติของเราเพื่อให้เราสามารถประสบกับอิสรภาพมากขึ้น ไม่ใช่เพื่อนำความทุกข์มาให้เรา

p10-8

เส้นทางของเราไม่ใช่รายการตรวจสอบ แต่เป็นการปฏิบัติที่เราเลือก ว่าจะลงทุนพลังงานของเราที่ไหนและอย่างไรในลักษณะที่หักโหม และมีความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองและผู้อื่น การเดินทางนี้เกี่ยวข้อง กับการทำสมาธิ การประชุม และการตรวจสอบที่เขียน ซึ่งทั้งหมดสามารถปรับปรุงชีวิตของเรารอย่างมาก การปฏิบัติตามมรรคเมืองค์ แปดช่วยให้เราพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและความเห็นอกเห็นใจ เมื่อเราริ่มมองเข้าไปในสาเหตุและเงื่อนไขที่นำไปสู่ความทุกข์ของเราเองด้วยการติดยาเสพติด เส้นทางนี้ไม่มีจุดลิ้นสุด จะมีความทุกข์ และความท้าทายในชีวิตต่อไป เส้นทางนี้เสนอวิธีการเปลี่ยนแปลง ความทุกข์ที่เกิดจากปฏิกริยานิสัยของเราต่อความท้าทายเหล่านี้ และจุดลิ้นสุดของภาพลวงของภาระหนี้ที่โรงพยาบาลคันหาในสารเสพติดหรือพฤติกรรม มันเป็นวิธีการทำลายโซ่ของเราด้วยมือ ของเราเอง มันเป็นเส้นทางของอิสรภาพอย่างลึกซึ้งและที่พึง

การปฏิบัติ

p11-1

การปฏิบัติ

p11-2

การสละ: เราเข้าใจการติดยาเสพติดในการอธิบายความอยากรที่ลันหลามและการใช้สารหรือพฤติกรรมอย่างบีบบังคับเพื่อหนีความเป็นจริงในเวลาปัจจุบัน ไม่ว่าจะด้วยการยึดติดกับความสุขหรือหนีจากความเจ็บปวด เรา�ุ่งมั่นกับความตั้งใจของ การด่วนจากแหล่งอหะลล์และสารเสพติดอื่นๆ สำหรับผู้ที่กำลังฟื้นตัวจากการติดกระบวนการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่สามารถด่วนอย่างสมบูรณ์ได้ เรา秧งระบุและมุ่งมั่นกับขอบเขตที่ฉลาดรอบพฤติกรรมที่เป็นอันตรายของเรารโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยความช่วยเหลือของที่ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษา

p11-3

การทำสมาธิ: เรา�ุ่งมั่นกับความตั้งใจของการพัฒนาการปฏิบัติสมาธิประจำวัน เราใช้การทำสมาธิเป็นเครื่องมือในการสืบสานการกระทำความตั้งใจ ปฏิกริยา และธรรมชาติของจิตใจของเรา การทำสมาธิเป็นการปฏิบัติส่วนบุคคล และเรามุ่งมั่นที่จะหาความพยายามที่สมดุลต่อสิ่งนี้และการปฏิบัติที่มีสุขภาพดีอื่นๆ บนเส้นทาง

p11-4

การประชุม: เราเข้าร่วมการประชุมการฟื้นตัวทุกครั้งที่เป็นไปได้ ทั้งแบบตัวต่อตัวและ/หรือออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นกับ Recovery Dharma ชุมชนพุทธศาสนาอื่นๆ หรือองค์กรการฟื้นตัวอื่นๆ ในการฟื้นตัวระยะแรก แนะนำให้เข้าร่วมการประชุมการฟื้นตัวบ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เรายังมุ่งมั่นที่จะเป็นส่วนหนึ่งที่กระตือรือร้นของชุมชน เช่น การสนับสนุนและการบริการของเราเองทุกที่ที่เป็นไปได้

p11-5

เส้นทาง: เรา�ุ่งมั่นที่จะเพิ่มความลึกและขยายความเข้าใจของเรากีกว่ากับอริยสัจสี่และการปฏิบัติตามมรรค มีองค์แปรไปในชีวิตประจำวันของเรา

p11-6

การสอบถามและการสืบสวน: เราสำรวจอธิรัตน์สี่ฝ่ายการเขียนและ การแบ่งปันการสอบถามที่เจาะลึกและละเอียด สิ่งเหล่านี้สามารถ ทำงานได้ด้วยคำแนะนำของที่ปรึกษาหรือผู้นำบัด ในความร่วมมือกับ เพื่อนที่เชื่อถือได้ หรือกลุ่ม เมื่อเราเสร็จสิ้นการสอบถามที่เขียน ของเรารามุ่งมั่นที่จะรับผิดชอบต่อตัวเองและรับผิดชอบโดยตรงต่อ การกระทำการของเราโดยใช้ความตั้งใจที่ฉลาด สิ่งนี้รวมถึงการแก้ไข ความเสียหายที่เราได้ก่อให้เกิดในอดีตของเรา

p11-7

สังฆะ เพื่อนที่ฉลาด ที่ปรึกษา: เราปลูกฝังความสัมพันธ์ภายในชุมชน การฟื้นตัว เพื่อสนับสนุนการฟื้นตัวของเราเองและการฟื้นตัวของผู้อื่น หลังจากที่เราได้ทำงานที่สำคัญในการสอบถามของเราร่วมกับ การปฏิบัติสมารถ และบรรลุการสละจากพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของเรา เราสามารถเป็นที่ปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นบนเส้นทางของพวกราสู่ การปลดปล่อยจากการติดยาเสพติด ทุกคนที่มีระยะเวลาของการสละ และการปฏิบัติใดๆ สามารถเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นในสังฆะของพวกราสู่ เมื่อที่ปรึกษาไม่มี กลุ่มเพื่อนที่ฉลาดสามารถทำหน้าที่เป็นคู่หูในการสอบถามตนเองและสนับสนุนการปฏิบัติของซึ่งกันและกัน

p11-8

การเดินทาง: เราดำเนินการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ผ่านการอ่าน การฟังการบรรยายธรรม การเยี่ยมชมและเป็นสามาชิก ของสังฆะการฟื้นตัวและจิตวิญญาณ และการเข้าร่วมการทำสามาชิก หรือการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเพิ่มความเข้าใจ บัญญา และการปฏิบัติ ของเรารามุ่งมั่นการเดินทางตลอดชีวิตของการเดินทางและการเดินทาง

การตื่นรู้: พระพุทธเจ้า

p12-1

ส่วนใหญ่ของเราเข้าสู่การพื้นตัวด้วยเป้าหมายหนึ่งในใจ: เพื่อหยุดความทุกข์ที่ทำให้เรารอญูที่นี้ในตอนแรก ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การใช้ยา เสพติด การขโมย การกิน การพนัน เช็คส์ การพิงพาซึ่งกันและกัน เทคโนโลยี หรือการติดกระบวนการอื่นๆ ในฐานะผู้มาใหม่ ส่วนใหญ่ของเรายังคงใจกับการควบคุมความเสียหายอย่างง่ายหรือการลดพฤติกรรมที่เป็นอันตราย เราต้องการหยุดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นในลักษณะเฉพาะ

p12-2

คุณกำลังอ่านสิ่งนี้ เพราะมีประกายของปัญญาในตัวคุณที่ประทานที่จะแสวงหาจุดสิ้นสุดของความทุกข์ของการติดยาเสพติดของคุณ คุณได้ทำก้าวแรกบนเส้นทางสู่การตื่นรู้ของคุณเองแล้ว ทุกคนที่ได้ทำความตั้งใจที่ฉลาดในการพื้นตัว ไม่ว่าพากษาจะอยู่ที่ไหนบนเส้นทางของพากษา ได้เข้าถึงส่วนที่บริสุทธิ์และฉลาดของตัวเองที่ซากปรักหักพังของการติดยาเสพติดไม่สามารถสัมผัสได้

p12-3

หลายคนของเรามีหัวใจที่ยังคงเจ็บปวดจากความทุกข์ที่เราได้รับ บางคนได้รับความบาดเจ็บทางจิตใจซึ่งมักนำเราไปแสวงหาการบรรเทาชั่วคราวในพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของเราซึ่งไม่ได้ตั้งใจเพิ่มความทุกข์ให้กับนาดแพลเดินของเรา เรายพยายามปกป่องตัวเองโดยการหนีจากความเจ็บปวด สูบหน้ากาก และผลักผู้คนออกไปด้วยความกลัวที่จะเประบ้าง ทั้งหมดเพื่อปรับตัวกับสิ่งที่มักรู้สึกเหมือนโลกที่เป็นศัตรุ

p12-4

เราเริ่มฟื้นตัวเมื่อเรายอมให้ตัวเองเชื่อและค้นพบหัวใจที่บริสุทธิ์
สดใส และกล้าหาญของเรารักครั้งที่เราพบศักยภาพสำหรับการตื่นรู้
ของเรออยู่ เราเป็นใครก่อนที่โลกจะมาหาเรา? เราเป็นใครนอกเหนือ
จากความหมกมุ่นของจิตใจที่ปรับสภาพของเรา? เราเป็นใครได้
กำแพงและหัวใจที่แตกหักทั้งหมดของเรา? แม้จะมีความบาดเจ็บ
ทางจิตใจ การติดยาเสพติด ความกลัว และความอับอาย ก็มีส่วนที่นิ่ง
ลงและเป็นศูนย์กลางของเราที่ยังคงสมบูรณ์ มีส่วนหนึ่งของเราที่
ไม่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ที่ไม่ติดยาเสพติด ที่ไม่ถูกปักรองโดย
ความกลัวหรือความอับอาย นี่คือที่ที่ปัญญาจาก และมันเป็น
รากฐานของการฟื้นตัวของเรา

p12-5

หากคุณอยู่ในจุดเริ่มต้นของการเดินทางการฟื้นตัวของคุณ มันอาจดู
เหมือนเป็นไปไม่ได้ที่จะเข้าถึงส่วนนี้ของคุณ แต่คุณอยู่ที่นี่ เพราะคุณ
ทำได้แล้ว บางทีมันอาจเกิดขึ้นเมื่อคุณเจอใครบางคนในการประชุม
และได้ยินเรื่องราวของพวกเขา และหัวใจของคุณก็เปิดออก บางที
มันอาจเป็นในการเดินทางตอนเข้า หรือเมื่อคุณอยู่กับเพื่อนหรือทารก
หรือสุนัข แต่ละคนของเราระบุพงเวลาของความชัดเจนที่แตกต่าง
กัน แม้จะสั้นก็ตาม ที่เราสัมผัสรู้สึกของความบริสุทธิ์และความ
กล้าหาญที่อยู่ข้างในนี้ เราเข้าใจว่าการกลับมาที่ส่วนของเราที่ไม่เสีย
หายเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ นี่คือจุดเริ่มต้นของการตื่นรู้ของเรา

p12-6

แล้วพระพุทธเจ้าเกี่ยวข้องกับการฟื้นตัวอย่างไร?

p12-7

มีสองวิธีที่เราใช้คำว่า พุทธะ ซึ่งหมายถึง "ผู้ตื่นรู้" ประการแรก มัน
เป็นฉายาที่ให้แก่สิทธัตถะ โคตมະ เจ้าชายที่อาศัยอยู่ในอินเดีย
ประมาณ 2,500 ปีที่แล้ว ประการที่สอง เราใช้คำนี้เพื่ออ้างถึง
ศักยภาพของเรางงที่จะตื่นรู้ บางครั้งเรียกว่า "ธรรมชาติของ
พระพุทธเจ้า" ทุกคนของเราก็สามารถด้วยศักยภาพนี้ นี่เป็นส่วนหนึ่ง
ของมนุษย์ทุกคน เรียนรู้จากตัวอย่างของพระพุทธเจ้า เราเลือกที่จะ
ทำงานเพื่อตื่นรู้และฟื้นฟูศักยภาพนี้ในตัวเรางง

เรื่องราวของพระพุทธเจ้ากำเนิด

p13-1

เพื่อเข้าใจธรรมชาติของการตื่นรู้นี้ อาจช่วยได้ถ้ารู้บางอย่างเกี่ยวกับชีวิตของสิทธัตถะ โคตมະ หนึ่งในหลายๆ เวอร์ชันของเรื่องราวบอกว่า ในชีวิตแรกๆ ของเข้า พ่อของเขาก็ป้องเข้าจากความจริงของการมีชีวิต โดยซ่อนสิ่งที่ไม่พอใจและพยายามรักษาทุกอย่างให้สวยงาม และเพลิดเพลิน ทั้งๆ ที่เขามีความมั่งคั่งและความสุขทั้งหมดที่ชีวิตมีให้ สิทธัตถะก็ไม่พอใจ เขายังสืบว่าชีวิตของเข้าแข็งแรงและยืดหยุ่น แต่เขาก็รู้ว่าสักวันหนึ่งมันจะเปลี่ยนแปลง และไม่มีสิ่งใดที่เข้าสามารถทำได้เพื่อหยุดมันไว้ได้

p13-2

ความไม่พอใจกับชีวิตที่คงทันนี้ "ไม่ว่าจะเต็ดขาดหรือละเอียดล่อน เรากว่า ทุกชีวิตเป็นคำภาษาบาลีที่เรายังคงใช้ในปัจจุบัน มุษย์ทุกคนประสบทุกชีวิตในรูปแบบหนึ่ง ความเจ็บปวดทางกาย โรคภัย ความตาย การสูญเสีย ความไม่แน่นอน และความผิดหวังทำให้เกิดทุกชีวิต แม้ความสุขก็สร้างทุกชีวิต เพราะเรารู้ว่ามันจะไม่คงอยู่ และสิ่งนี้ทำให้เรารู้สึกว่าเราต้องยึดมั่นในมัน ความปรารถนาและความยึดมั่นของเรา นี้ทำให้เราติดอยู่ในวงจรแห่งทุกชีวิต

p13-3

การติดยาเสพติดคืออะไร? นอกจักความรู้สึกที่สม่าเสมอและรบกวนของ "ไม่พอใจ"? การติดยาเสพติดคืออะไร? นอกจักความไม่พอใจอยู่เสมอ?

p13-4

สิทธัตถะเห็นว่าความเจ็บปวดเป็นส่วนหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของชีวิต และเขามีความมุ่งมั่นที่จะหาวิธีที่จะยุติมัน เขารอกรากศรีหฤทัยคน เข้าหันไปสู่การปฏิเสธ ตนเองอย่างหนัก ท่าลายร่างกายของเข้าเพื่อค้นหาความรู้แจ้ง เขาก็พบว่าอาหารตัวเองนั้นด้วย แต่สิ่งนี้ไม่ได้ทำให้เข้าปราศจากความทุกชีวิต จากนั้นเข้าเข้าใจว่าการปฏิเสธความสุขก็ไม่ใช่เส้นทาง เช่นกัน

p13-5

สิทธัตถะทรงหนักว่าทั้งสุดข้าของความสุขและการปฏิเสธความสุขไม่ได้นำเขามาใกล้กับการปลดปล่อย ไม่มีสุดข้าใดที่ทำให้เขางับแทนที่จะติดตามสุดข้าเหล่านี้ เขายังเลือก "ทางสายกลาง" เขานั่งสามารถได้ดันพระศรีมหาโพธิ์และมุ่งมั่นที่จะนั่งจนกว่าเขาจะพบริสุทธิ์ที่จะปลดปล่อยตัวเองจากความทุกข์ของชีวิตและวัฏสงสาร

p13-6

สิ่งที่สิทธัตถะเข้าใจขณะที่เขาราทำสามารถได้ดันพระศรีมหาโพธิ์เป็นที่รู้จักกันในนาม **ธรรม** หรือ "ความจริง" ซึ่งอธิบายสาเหตุและธรรมชาติของวัฏสงสารแห่งความทุกข์และวิธีที่จะหลุดพ้นจากมัน เขายังได้รับการตรัสรู้

p13-7

สิทธัตถะถูกเรียกว่า พุทธะ หรือ "ผู้ที่ตื่นขึ้น" เพราะคนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกของความเป็นจริงที่ผิด เหมือนกับการอยู่ในความมีนั่ง รามองไม่เห็นโลกตามที่มันเป็นจริง แต่มองเห็นผ่านความเชื่อ และความหวังที่ผิดของเรา พระพุทธเจ้าตื่นขึ้นจากความมีนั่งนี้และเห็นชีวิตตามที่มันเป็นจริง

เดินตามรอยพระพุทธเจ้า

p14-1

เรื่องราวของพระพุทธเจ้าอาจดูห่างไกลจากความเป็นจริงประจำวันของเรา แต่ชีวิตของพระองค์ก่อนและหลังการตรัสรู้เสนอแบบอย่างสำหรับชีวิตของเราเอง เมื่อก่อนกับสิทธตະ หลายคนของเราเกิดมาในสิ่งที่อาจดูเหมือนเป็นสถานการณ์ที่สมบูรณ์แบบ และไม่ว่าเราจะมีอะไรในชีวิต เรา Kerr สึกว่าบางอย่างผิดปกติ บางอย่างหายไป เราไม่พอใจ แล้วเรารึ่งประสนความเจ็บปวด และในที่สุดเราจะถึงจุดที่เรา Kerr สึกว่าเราต้องทำบางอย่างเกี่ยวกับมัน

p14-2

ณ จุดนี้ เรื่องราวของเราส่วนใหญ่เริ่มนมองแตกต่างจากเรื่องของสิทธตະ และความแตกต่างนี้คือสิ่งที่นำเรามาที่นี่ แทนที่จะนั่งกับความทุกข์ของเราและยอมรับมัน เราพยายามหลบหนี เราหันไปหายาเสพติดและแอลกอฮอล์ เราเติมด้วยของด้วยอาหาร หรือหิวให้ตัวเอง เราหมกมุนอยู่กับเทคโนโลยี งาน เช็คส์ การพนัน และความสัมพันธ์ เราได้ล่องทุกอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นจริงของชีวิต และในกระบวนการนั้น เราได้สร้างความทุกข์มากขึ้น

p14-3

เราได้ตระหนักว่าเรื่องราวของเราน่าจะเป็นต้องดำเนินต่อไปแบบนี้ ชีวิตของสิทธตະ และชีวิตของผู้คนนับไม่ถ้วนที่เราพบในการพื้นดิน แสดงให้เราเห็นว่ามีวิธีอื่น เราสามารถเลือกเส้นทางสายกลาง เราไม่ต้องหมกมุนอยู่กับความสุข หรือปฎิเสธตัวเอง เราสามารถเรียนรู้ที่จะนั่งกับความทุกข์ของเราด้วยความกล้าหาญและความอดทน เราสามารถตรวจสอบมันและเข้าใจมัน และในที่สุด เราสามารถปล่อยมันไป

p14-4

เราสามารถมองย้อนกลับไปที่ชีวิตของเราเอง และเห็นเส้นทางที่นำเรามาที่นี่อย่างชัดเจน เราสามารถตรวจสอบการกระทำและความตั้งใจของเราเองและมาเข้าใจสาเหตุและเงื่อนไขที่นำไปสู่ความทุกข์ของเรา ด้วยความเข้าใจนี้ เราสามารถเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำและพฤติกรรมของเรา เราสามารถหลุดพ้นจากรูปแบบของการติดยาเสพติดได้

p14-5

พระพุทธเจ้าเริ่มต้นเป็นคฤหัสถ์ที่มีความทุกข์ เมื่อตนกับเรา นี้ไม่ใช่
เส้นทางของปักษิหาริย์หรือความเชื่อที่ตามอด นี่คือเส้นทางของการ
ปฏิบัติและพระพุทธเจ้าคือตัวอย่างของเราว่าการปฏิบัตินั้นนำไปสู่
ที่ไหน นี่คือเส้นทางที่เราสามารถเดินได้ด้วยตัวเราเอง

ความจริง: มรรณะ

p15-1

ในสุนานะผู้ที่ต่อสู้กับการติดยาเสพติด เรายังเคยกับความจริงของความทุกข์อย่างใกล้ชิดแล้ว แม้ว่าเราจะไม่เคยได้ยินเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า หลายคนของเรายังคงได้ศึกษาความทุกข์อย่างละเอียดผ่านประสบการณ์ของเรารอง เราได้สัมผัสรู้ความเจ็บปวดของความอყາก ความสูญเสียควบคุม และผลที่ตามมาของกรรมการทำของเรา เราได้เห็นว่าไม่ว่าเราจะพยายามแค่ไหนที่จะควบคุมการใช้หรือพฤติกรรมของเรารากไม่สามารถทำได้ เราได้เรียนรู้ความจริงที่เจ็บปวดว่าชีวิตของเราไม่สามารถควบคุมได้

p15-2

มันสามารถปลดปล่อยได้อย่างเหลือเชื่อที่ได้ยินลิ่งซึ่งพูดอย่างชัดเจน และตรงไปตรงมา ไม่มีใครพยายามโน้มน้าวหรือเปลี่ยนใจเรา ไม่มีใครบอกเราว่าเราต้องเชื่อในสิ่งที่เราไม่สามารถเห็นหรือรู้ได้ นี่คือความจริงง่ายๆ: ชีวิตเป็นทุกข์ และความทุกข์นี้มีสาเหตุ เมื่อเราเข้าใจสาเหตุ เราสามารถทำงานเพื่อยุติความทุกข์ได้

p15-3

พระพุทธเจ้ายังสอนวิธีการปลดปล่อยตัวเราเองจากความทุกข์นี้ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์เข้าใจว่าสังสารวัฏ หรือวงจรของการดำรงอยู่ ทำงานอย่างไร สิ่งที่พระองค์ค้นพบนั้นเรียกว่า **อริยสัจสี่** หรือความจริงสี่ประการที่พระพุทธเจ้าพบว่าเป็นจริงสำหรับทุกคน พระองค์สอนความจริงเหล่านี้ตลอดชีวิตของพระองค์ และเป็นพื้นฐานของโปรแกรมนี้:

p15-4

1. มีทุกข์ เราคุ้นเคยกับความทุกข์ 2. มีสาเหตุ ของความทุกข์ เราคุ้นเคยกับสาเหตุที่มา 3. มีจดสั้นสุดของความทุกข์ เราคุ้นเคยกับความทุกข์ที่มีจดสั้นสุด 4. มีเส้นทางที่นำไปสู่จดสั้นสุดของความทุกข์ เราคุ้นเคยกับเส้นทางที่นำไปสู่การหลุดพ้น

p15-5

เหมือนแผนที่ที่แสดงเส้นทางให้เรา ความจริงเหล่านี้ช่วยให้เราหาทางในการพื้นดัว

สัจจะข้อแรก:

p16-2

บางวิธีที่เรารู้จักประสบความทุกข์นั้นชัดเจน เช่น ความยากจน ความทิ้ง抛 ความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความรู้สึกถูกแยกลหรือถูกยกเว้น ความทุกข์อื่นๆ อาจละเอียดอ่อนกว่า เช่น ความรู้สึกที่ไม่ประกายหรือไม่เข้าใจ ความเหงา ความน่าเบื่อ ความว้าเหว่ หรือความว่างเปล่า ไม่ว่าจะทางจิตใจหรือทางกายภาพ ความทุกข์ยังรวมถึงความไม่พอใจที่ละเอียดอ่อน ความกระวนกระวายใจที่อธิบายได้ยาก หรือความรู้สึกว่ามีบางอย่างผิดปกติ บางอย่างหายไป

p16-3

อริยสัจข้อที่หนึ่งอยู่บนความเข้าใจว่าชีวิตของเราดูไม่น่าพอใจ เพราะประสบการณ์เป็นอนิจจังและไม่เป็นตัวตน ความรู้สึกของเรา (สิ่งที่เรามองเห็น ได้ยิน รส กลิ่น และสัมผัส) บอกเราว่าโลกเป็นของแข็งคงที่และถาวร และเราระบุความผูกพันแข็งแรงกับความเชื่อนี้ ฉันคือใคร? ฉันเป็นครู ฉันเป็นผู้ใหญ่ ฉันเป็นลูกค้าที่ดี ฉันไม่เคยป่วย ฉันมีนิสัยที่ดี เรายังคงความคิดที่มั่นคงเกี่ยวกับตัวเราเอง และสิ่งเหล่านี้ช่วยให้เรารู้สึกปลอดภัยและมีความรู้สึกของอัตลักษณ์ แต่เมื่อความเชื่อและความคาดหวังเหล่านี้ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เราจึงทุกข์

p16-4

หลายคนของเรานั้นจากการพยายามและล้มเหลวในการควบคุม การพึ่งพา นิสัย และการติดยาเสพติดของเรา เราได้ใช้ความพยายามทุกชนิด การต่อรอง สัญญา และความน่าอับอาย ไม่มีอะไรได้ผล การควบคุมไม่ได้ผล เพราะเราไม่สามารถควบคุมการติดยาเสพติดของเราได้

p16-5

กี่ครั้งที่เรารู้สึกว่า: "แค่ครั้งสุดท้ายนี้ แล้วฉันจะเสร็จ? ฉันจะใช้หรือดีมแค่สุดสัปดาห์ หรือหลังจากทำงานเท่านั้น หรือเฉพาะโอกาสพิเศษเท่านั้น" กี่ครั้งที่เราทำลายกฎเหล่านั้น?

p16-6

เราลองได้เชอทกี่ครั้ง? กี่ครั้งที่เรานอกว่าเราจะไม่กินมาก หรือขับถ่าย หรือจำกัดแคลอรี่ หรือออกกำลังกายมากเกินไป? กี่ครั้งที่เรานอกว่า เราจะไม่ช้อปปิ้งอีกต่อไป ไม่พนันอีกต่อไป ไม่ทำร้ายตัวเองอีกต่อไป? กี่ครั้งที่เราได้ทำลายสัญญาเหล่านี้อีกครั้ง?

p16-7

เราตั้งขึดจำกัดกี่ครั้งกับตัวเองเกี่ยวกับเทคโนโลยีหรืองาน เพียงเพื่อ ถูกดึงกลับเข้าไป? กี่ครั้งที่เราสาบานว่าจะไม่มีการมีเพศสัมพันธ์แบบ ครั้งเดียวอีกต่อไป ไม่มีความสัมพันธ์แบบพิงพาอีกต่อไป ไม่มีความ สัมพันธ์ที่เป็นอันตรายอีกต่อไป? กี่ครั้งที่เรานอกว่าเราจะขโมยครั้ง สุดท้าย หรือโกหกครั้งสุดท้าย?

p16-8

กีเข้าที่เราตื่นขึ้นมาเกลียดตัวเอง สาบานว่าจะไม่ทำอีกครั้งในสิ่งที่เรา ทำเมื่อคืน เพียงเพื่อพบตัวเองทำผิดพลาดเดิมซ้ำๆ?

p16-9

กี่ครั้งที่เราพยายามรักษาการติดยาเสพติดของเรารด้วยการบำบัด หนังสือช่วยเหลือตนเอง การชำระล้าง การออกกำลังกายมากขึ้น หรือโดยการเปลี่ยนงานหรือความสัมพันธ์? กี่ครั้งที่เราได้พยายามไปยัง เมืองใหม่ หวังว่าการเปลี่ยนแปลงจะทำให้ทุกอย่างแตกต่าง?

p16-10

เราทำสัญญากี่ครั้ง? กี่ครั้งที่เราทำลายสัญญาเหล่านั้น?

p16-11

หลังจากทุกชีวะและต่อสู้กับการติดยาเสพติดในหลายรูปแบบ เรายังได้ เข้าใจความจริงข้อแรกนี้ในแบบของการฟื้นตัว: การติดยาเสพติดคือ ความทุกชีวะ และเราไม่สามารถควบคุมมันได้

p16-12

การปลดปล่อยมาเมื่อเราได้รับความเข้าใจที่ชัดเจนว่าพลังแท้จริง ของเรามุ่งที่ไหน และเมื่อไรที่เราอยู่มั่นทึ้งไป นี่คือโปรแกรมของ การเสริมพลัง มันไม่ใช่เรื่องของการควบคุมการติดยาเสพติดของเรา มันเป็นเรื่องของการเข้าใจสาเหตุและธรรมชาติของมัน และการเลือก ที่จะปล่อยวาง

อาการบาดเจ็บทางจิตใจและการติดใจ

p16.1-1

หลายคนของเราระบสความบาดเจ็บทางจิตใจ ซึ่งมักอธิบายว่าเป็นความเสียหายทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นหลังจากผ่านเหตุการณ์ที่น่ากลัว หรือทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง เหตุการณ์เดียวหรือชุดของเหตุการณ์อาจทำให้เกิดความบาดเจ็บทางจิตใจ เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรง การล้มเหลวทางเพศ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ สงคราม หรือการสูญเสียคนที่รัก ความบาดเจ็บทางจิตใจอาจเกิดจากการเป็นพยาบาลหรือรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ดังกล่าว

p16.1-2

การบาดเจ็บจากความผูกพันอาจร้ายกาจและเป็นอันตรายเท่ากับความบาดเจ็บทางจิตใจ และอาจมีผลกระทบเดียวกัน มันถูกกำหนดว่าเป็นบาดแผลทางอารมณ์ต่อความสัมพันธ์หลักที่มีความสำคัญต่อความรู้สึกของความปลอดภัยและการเชื่อมต่อของเราระบสความบาดเจ็บจากความผูกพันอาจเกิดขึ้นเมื่อครบรอบคนที่เราพึงพาเพื่อความปลอดภัยและการสนับสนุนไม่มีอยู่ เมื่อพากษาและเลี้ยงปฐมสัชนา ละทิ้งหรือทรยศต่อเรา การบาดเจ็บจากความผูกพันอาจเกิดขึ้นในวัยเด็กหรือในความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่ มันสามารถเป็นผลมาจากการติดใจเดียวหรือรูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์เมื่อเวลาผ่านไป

p16.1-3

ความบาดเจ็บทางจิตใจและการบาดเจ็บจากความผูกพันสามารถส่งผลกระทบต่อการฟื้นตัวและการปฏิบัติสมาชิกของเราในรูปแบบที่แตกต่างกันเล็กน้อย ด้วยความบาดเจ็บทางจิตใจ เราอาจรู้สึกกลัว (แม้แต่ตื่นตระหนก) หรือวิตกกังวลอย่างมากเมื่อเราทำสมาชิกหรือนั่งนิ่ง หรือเมื่อเราประสบกับความตุนในสภาพแวดล้อมของเรา เราอาจมีความยากลำบากในการรับรู้และกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเรา เราอาจรู้สึกมึนงงหรือแยกจากร่างกายของเรา

p16.1-4

การบาดเจ็บจากความผูกพันอาจปรากฏเป็นความลังเลที่จะเชื่อใจผู้คนหรือกระบวนการ เป็นความไม่เต็มใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การฟื้นตัวหรือสังคม หรือเป็นความเชื่อหลักที่ว่าเราไม่คุ้มกับความรัก การสนับสนุน หรือการเป็นสมาชิก เราอาจรู้สึกว่าเราเป็นภาระหรือว่าความต้องการของเรามีสำคัญ เราอาจมีความยากลำบากในการขอความช่วยเหลือหรือในการยอมรับมัน

p16.1-5

ความบادเจ็บทางจิตใจและปัญหาความผูกพันเกี่ยวข้องกับความทุกข์และการติดยาเสพติดเพาะมั่นสามารถมีผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเรา การศึกษาแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ประสบความบادเจ็บทางจิตใจหรือการละเลยในวัยเด็กมีแนวโน้มที่จะพัฒนาปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการใช้สารเสพติด พฤกษาอย่างมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพกายภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน และโรคเรื้อรัง

p16.1-6

สำหรับบางคน อาการหลังความบادเจ็บทางจิตใจอาจรุนแรงขึ้นและคงอยู่นานหลังจากเหตุการณ์ดังเดิมสิ้นสุดลง หลายคนของเรามีความคิดที่รบกวน ฝันร้าย หรือความทรงจำย้อนกลับเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความบادเจ็บทางจิตใจ เราอาจหลีกเลี่ยงสถานที่ ผู้คน หรือกิจกรรมที่เดือนเราถึงความบادเจ็บทางจิตใจ เราอาจมีความยากลำบากในการนอนหลับ สมารธ หรือการควบคุมอารมณ์ของเรา

p16.1-7

ความกลัวที่ครอบงำ ความวิตกกังวล การแยกตัวและการแยกตัว ความอับอาย และความโกรธอาฆาลัยเป็นสภาวะพื้นฐานของกิจกรรมของเรา ผลกระทบอื่นๆ ของความบادเจ็บทางจิตใจอาจรวมถึงการนึกถึงตนเองเชิงลบ ความกลัวและความไม่ไว้วางใจ ปัญหาความสัมพันธ์ และการสูญเสียความหวัง

p16.1-8

ความบادเจ็บทางจิตใจที่อยู่บนพื้นฐานของเชื้อชาติ รวมถึงความบادเจ็บทางจิตใจจากประสบการณ์ของการเลือกปฏิบัติหรือความคับแคบใดๆ สามารถสะสมตลอดชีวิต เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้ถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของเงื่อนไขระบบและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ผลกระทบจะรุนแรงยิ่งขึ้น

p16.1-9

ความบادเจ็บทางจิตใจและการบادเจ็บจากความผูกพันสามารถนำไปสู่ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความพิศ และความเหงาที่เป็นการตอบสนองทั่วไปต่อประสบการณ์ชีวิตต่างๆ

p16.1-10

หลายคนของเรารักษาสันติภาพและพกติกรรมที่ติดยาเสพติด เป็นวิธีการรับมือกับความบาดเจ็บทางจิตใจของเรา บางครั้งการหนีจากความเจ็บปวดของความทุกข์นี้ดูเหมือนเป็นเพียงวิธีเดียวที่จะอยู่รอด และเราอาจพบความบรรเทาชั่วคราวในสารเสพติดหรือ พกติกรรมของเรา แต่ในที่สุด สิ่งเหล่านี้จะเพิ่มความทุกข์ของเราและสร้างปัญหาใหม่

p16.1-11

ความบาดเจ็บทางจิตใจของเรามีเชื่อมโยงกับความผิดของเรา แต่การรักษา มันคือความรับผิดชอบและสิทธิของเรา การพัฒนาความเข้าใจและ ความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเราเองและผู้อื่นเป็นส่วนสำคัญของการ รักษา การฟื้นตัวจากการติดยาเสพติดสามารถเป็นโอกาสในการ รักษาจากความบาดเจ็บทางจิตใจและการบำบัดจากความผูกพัน ของเรา ด้วยการสนับสนุน ความอดทน และความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ เรายังสามารถเรียนรู้ที่จะมีชีวิตกับความบาดเจ็บทางจิตใจของเรานอก ลักษณะที่ไม่ได้ครอบงำเราหรือกำหนดเรา

การสืบสานสัจจะข้อแรก

p16.2-1

เริ่มต้นด้วยการทำรายการการพฤติกรรมและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการติดยาเสพติดของคุณที่คุณพิจารณาว่าเป็นอันตราย โดยไม่ตัดสินตัวเอง เช่น รายการเหล่านี้ตามความจริงที่เป็นไปได้มากที่สุด

p16.2-2

สำหรับแต่ละพฤติกรรมที่ระบุไว้ เช่นว่าคุณและผู้อื่นได้รับความทุกข์อย่างไรเนื่องจากพฤติกรรมนั้น

p16.2-3

ระบุต้นทุนหรือผลที่ตามมาเชิงลบอีกๆ ที่คุณคิดได้ เช่น การเงิน สุขภาพ ความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ทางเพศ การศึกษา งาน ความชื่อสัตย์ ความไว้วางใจ และความเคารพตนเอง

p16.2-4

คุณสังเกตเห็นรูปแบบใดบ้างไหม? มันคืออะไร? วิธีใดบ้างที่คุณอาจหลีกเลี่ยงหรือลดความทุกข์สำหรับตัวคุณเองและผู้อื่น?

p16.2-5

พฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของคุณเป็นการตอบสนองต่อความบ้าดเจ็บทางจิตใจและความเจ็บปวดอย่างไร? วิธีใดบ้างที่คุณสามารถตอบสนองต่อความบ้าดเจ็บทางจิตใจและความเจ็บปวดในลักษณะที่มีสุขภาพดีกว่า?

p16.2-6

หากคุณประสบความบ้าดเจ็บทางจิตใจจากการเลือกปฏิบัติ วิธีใดบ้างที่คุณสามารถประสบการรักษาและฝึกการดูแลตนเอง? พิจารณาทั้งการปฏิบัติส่วนบุคคลและการมีส่วนร่วมในชุมชนหรือการเคลื่อนไหวเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

สัจจะข้อที่สอง:

p19-1

สาเหตุของความทุกข์

p19-2

ในฐานะผู้ที่กล้ายเป็นพึงพาสารเสพติดและพฤติกรรม พากเราทุกคน ได้สัมผัสด้วยรู้สึกของความล้มเหลวและความสิ้นหวังที่มาพร้อมกับ การพยายามควบคุมการใช้ของเรา เราได้ตั้งกฎสำหรับตัวเองและ ทำลายมันข้ามแล้วข้ามเล่า เราได้สัญญา กับตัวเองและผู้อื่นว่าเราจะ หยุด และจากนั้นพบตัวเองใช้อีกครั้ง เราได้พยายามทุกวิธีที่คิดได้ เพื่อควบคุมการติดยาเสพติดของเรา และไม่มีอะไรได้ผล อริยสัจข้อ ที่สองอธิบายว่าทำไม่

p19-3

การปฏิเสธของเราที่จะยอมรับวิธีที่สิ่งต่างๆ เป็น นำไปสู่ความต้องการ หรือความอยากร ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ สิ่งนี้ไม่รวมความ ปรารถนาหรือความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น อาหาร น้ำ ที่พักพิง และ ความปลอดภัย เราทำสิ่งพูดถึงความอยากรเป็นแรงผลักดันอย่างมาก ที่จะได้รับ กำจัด หรือหลีกเลี่ยงบางสิ่ง มันคือความรู้สึกที่ว่า 'ฉันต้อง มีมัน' หรือ 'ฉันต้องกำจัดมัน' ที่ครอบงำเราและทำให้เราประพฤติน ใบลักษณะที่สร้างความทุกข์

p19-5

การยึดติดกับวิธีแก้ปัญหาขั้วความสำหรับความทุกข์ส่งผลให้เกิด ความอยากร เราประสบความอยากรเหมือนความกระหาย ความอยากรที่ ไม่พอใจซึ่งต้องการการตอบสนองทันที เมื่อเราไม่ได้รับสิ่งที่เรา อยากร เราจึงทุกข์ และเมื่อเราได้รับมัน ความพึงพอใจไม่คงอยู่ และ เราเริ่มอยากรมากขึ้น นี่คือวงจรของความอยากรและความทุกข์ที่การ ติดยาเสพติดขับเคลื่อน

p19-7

หลายคนของเราระบบการติดยาเสพติดเป็นการสูญเสียอิสรภาพ
ของเราในการเลือก มันคือการติดยาเสพติดที่ดูเหมือนจะทำการเลือก
ของเราให้เรา แต่ความจริงก็คือ เราได้ละทิ้งพลังของเราให้กับความ
อยาก เราได้กล้ายเป็นทาสของความต้องการของเราสำหรับสารเสพ
ติดหรือพฤติกรรม และเราได้สูญเสียการติดต่อ กับศักยภาพของเรา
เองสำหรับอิสรภาพ

p19-8

เมื่อไขหรือสถานการณ์ในตัวของมันเองไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์
มันสามารถทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือประสบการณ์ที่ไม่พอใจ แต่
มันคือการตอบสนองของเราต่อสถานการณ์เหล่านั้น — ความอยาก
และการยึดติดของเรา — ที่สร้างความทุกข์ เราทุกข์ เพราะเรา
ต้องการให้สิ่งต่างๆ แตกต่างจากที่เป็น เราต้องการให้ความเจ็บปวด
หายไป เราต้องการให้ความสุขคงอยู่ เราต้องการควบคุมสิ่งที่เราไม่
สามารถควบคุมได้ และเมื่อเราไม่ได้รับสิ่งที่เราต้องการ เราจึงทุกข์

การสืบสวนสัจจะข้อที่สอง:

p19.1-1

ระบุสถานการณ์ สถานการณ์ และความรู้สึกที่คุณได้ใช้พฤติกรรมที่เป็นอันตรายเพื่อพยายามหลีกเลี่ยง

p19.1-2

ตั้งชื่ออารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เข้ามาในใจเมื่อคุณงดเว้น มีความทรงจำที่น่ารำคาญ ความอับอาย ความเสร้าโศก ความกลัว หรือความโกรธหรือไม่?

p19.1-3

คุณละทิ้งสิ่งใดในการยึดติดกับวิธีแก้ปัญหาชั่วคราวและไม่น่าเชื่อถือ? ตัวอย่างเช่น คุณละทิ้งความสัมพันธ์งาน สุขภาพ ความชื่อสัตย์ ความไว้วางใจ หรือความเคารพตนเองหรือไม่?

p19.1-4

คุณกำลังยึดติดกับความเชื่อใดๆ ที่เดินเชื่อเพลิงให้กับความอยากและความเกลียดชัง ความเชื่อที่ปฏิเสธความจริงของความไม่เที่ยง หรือความเชื่อที่บอกว่าคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่?

p19.1-5

หากคุณประสบความปวดเจ็บทางจิตใจจากการเลือกปฏิบัติหรือความอยุติธรรมทางสังคม คุณสามารถพบกับประสบการณ์ในลักษณะที่รักษาแทนที่จะเสริมแรงให้กับความอยากหรือความโกรธหรือไม่? พิจารณาทั้งการดูแลตนเองและการมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

สัจจะข้อที่สาม:

p20-1

การยุติความทุกข์

p20-2

มันเป็นไปได้ที่จะยุติความทุกข์ของเรา เมื่อเรามาเข้าใจธรรมชาติของความอยากของเราระและระหว่างนักว่าประสบการณ์ทั้งหมดของเรามีเป็นอนิจจัง เราสามารถเริ่มปล่อยวางความยึดติดของเราราได้ เราสามารถเรียนรู้ที่จะนั่งกับความเจ็บปวดของเราร้อยไม่พยายามหนีหรือเปลี่ยนมัน เราสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับวิธีที่สิงต่างๆ เป็น แม้ว่าจะไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ และในการยอมรับนี้ เราจะพบอิสรภาพจากความทุกข์ของความอยาก

p20-3

เรามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของเราเองและต่อพลังงานที่เราให้กับความคิดและความรู้สึกของเรา ซึ่งหมายความว่าเรามีการควบคุมบางอย่างเหนือชีวิตของเรา เราอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมวิธีที่เราตอบสนองต่อพวกรู้ได้ เราสามารถเลือกที่จะปฏิบัติตามความอยากของเรารึเราสามารถเลือกที่จะปล่อยวางมันได้ นี่คือที่ที่พลังแห่งจริงของเรามี

การสืบสานสัจจะข้อที่สาม:

p20.1-1

อะไรทำให้มันยากมากที่จะเลิก?

p20.1-2

ทรัพยากรใดบ้างที่มีอยู่เพื่อช่วยคุณงดเว้นและฟื้นตัว?

p20.1-3

ระบุเหตุผลที่จะเชื่อว่าคุณสามารถฟื้นตัวได้ ระบุข้อสงสัยของคุณด้วยส่วนที่ฉลาดและมีความเห็นอกเห็นใจของคุณ — ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าของคุณ — อาจพูดอะไรกับส่วนที่สงสัย?

p20.1-4

ฝึก 'ปล่อยวาง' บางสิ่งที่เล็ก สังเกตว่าความอယកไม่คงอยู่และมีความรู้สึกของการบรรเทาเล็กน้อยและความเบาใจเมื่อคุณไม่ปฏิบัติตามความอယก

สัจจะข้อที่สี่:

p21-2

พระพุทธเจ้าสอนว่าโดยการใช้ชีวิตอย่างมีจริยธรรม ฝึกสมารธ และพัฒนาปัญญาและความเห็นอกเห็นใจ เราสามารถถูด้วยจิตของความอ่อนโยนและความทุกข์ได้ นี่คือเส้นทางของการปฏิบัติที่นำไปสู่การพัฒนาตัวและการดื่นรู้

p21-3

อริยสัจจะข้อที่สี่คือเส้นทางที่สรุปองค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับการพัฒนา หรือการดื่นรู้ และนำไปสู่จุดสิ้นสุดของความทุกข์ เส้นทางนี้เรียกว่า **มรคมีองค์แปด** เพราะมันประกอบด้วยแปดองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกัน แต่ละองค์ประกอบสนับสนุนและเสริมสร้างอีกๆ และทั้งหมดร่วมกันสร้างเส้นทางที่ครอบคลุมสำหรับการพัฒนาตัว

p21-12

ปัจจัยแปดประการเหล่านี้สามารถแบ่งออกเป็นสามกลุ่ม:

p21-16

แต่ละคนของเราจะเข้าใจและปฏิบัติแต่ละด้านของมรคมีองค์แปดนี้ ในแบบของเราเอง เราพัฒนาปัญญา จริยธรรม และการปฏิบัติทางจิต วิญญาณของเราเมื่อเวลาผ่านไป และเราเรียนรู้ที่จะใช้เส้นทางนี้ในสถานการณ์และความท้าทายเฉพาะของชีวิตของเรา

p21-17

มรคมีองค์แปดเป็นวิธีการใช้ชีวิตที่แต่ละคนของเราติดตามและปฏิบัติอย่างดีที่สุดตามความเข้าใจและความสามารถปัจจุบันของเรา มันไม่ใช่รายการตรวจสอบหรือชุดของกฎที่เราต้องปฏิบัติตามอย่างสมบูรณ์แบบ มันเป็นแนวทางที่ยืดหยุ่นและกรุณาสำหรับการใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง จริยธรรม และการปฏิบัติสมารธ

การสืบสานสัจจะข้อที่สี่:

p21.1-1

เข้าใจว่าการฟื้นตัวและการยุติความทุกข์เป็นไปได้ เส้นทางของคุณสู่
การฟื้นตัวและการยุติความทุกข์คืออะไร?

p21.1-2

คุณสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดเพื่อสนับสนุนการฟื้นตัวของ
คุณอย่างเต็มที่มากขึ้น?

p21.1-3

การพึงพระพุทธเจ้า ธรรมะ และสังฆะสำหรับการฟื้นตัวของคุณ
หมายความว่าอย่างไรสำหรับคุณ?

มัลลิมาปฎิปทา:

p22-1

เราพบว่ามันมีประโยชน์ในการทำให้การสอบถามและการสืบสวนเป็นส่วนปกติของกิจวัตรประจำวันของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราประสบความท้าทายหรือเมื่อเรารู้สึกว่าเรากำลังดันรนกับบางสิ่ง การถามคำถามต่อตัวเราเองและการสืบสวนประสบการณ์ของเราช่วยให้เราพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเราเองและผู้อื่น มันช่วยให้เราเห็นรูปแบบของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเราได้ชัดเจนขึ้น และทำการเลือกที่มีสติมากขึ้นเกี่ยวกับวิธีที่เราต้องการตอบสนอง

ความเข้าใจที่ชาญฉลาด:

p23-1

เมื่อเราเข้าไปมีส่วนร่วมในโลก แทนที่จะถอนตัวออกจากมัน เราสามารถใช้ความเข้าใจที่ถูกต้องเพื่อใช้ชีวิตโดยไม่ทำร้าย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และด้วยความกรุณา ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวข้องกับการเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เราต้องการให้มันเป็น หรือตามที่เรากลัวว่ามันอาจเป็น มั่นคือการเห็นความเชื่อมโยงระหว่างการกระทำของเราและผลที่ตามมา และการเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

p23-2

ค่าว่า กรรม ในภาษาสันสกฤตแปลว่า "สิ่งที่การกระทำของเรารังชึ้น" การกระทำที่ตั้งใจได้ — ทางจิต วาจา หรือกาย — สั่งกรรม การกระทำเหล่านี้ทึ้งร่องรอยในจิตใจของเราและมีผลต่ออนาคตของเรา การกระทำที่มีความเห็นอกเห็นใจและฉลาดสร้างกรรมที่ดี และการกระทำที่ขับเคลื่อนโดยความโลภ ความเกลียดชัง และความหลงสร้างกรรมที่ไม่ดี

p23-3

การกระทำที่ไม่ชำนาญทำให้เราสามารถรับมือกับความท้าทายหรือความเจ็บปวดต่อไปที่เราเผชิญได้อย่าง ตัวอย่างเช่น เมื่อเราโกรกเราสร้างความไม่ไว้วางใจและแยกจากผู้อื่น เมื่อเราขโมย เราสร้างความกลัวและความผิด เมื่อเราทำร้ายผู้อื่น เราสร้างความทุกข์สำหรับทั้งพากษาและตัวเราเอง การกระทำเหล่านี้สร้างสภาวะจิตใจที่ทำให้ยกขึ้นที่จะทำการเลือกที่ฉลาดในอนาคต

p23-4

ความเข้าใจเกี่ยวกับกรรมนี้อยู่บนความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าเรามีความรับผิดชอบต่อความสุขและความทุกข์ของเราเอง การกระทำของเรารังเงื่อนไขสำหรับประสบการณ์ของเรา และเราสามารถเรียนรู้ที่จะทำการเลือกที่นำไปสู่ความสุขและสันติมากขึ้น

p23-5

สิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่าเรามีการควบคุมประสบการณ์ของเราเสมอ ไม่ว่าเราจะทำอย่างชำนาญแค่ไหน สิ่งไม่พอใจก็สามารถเกิดขึ้นได้ เราอาจเจ็บป่วย สูญเสียงาน หรือประสบความสูญเสีย สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเราไม่สามารถควบคุมมันได้เสมอ แต่เราสามารถควบคุมวิธีที่เราตอบสนองต่อพากมันได้ และนี่คือที่ที่พลังของเราอยู่

p23-6

สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่าการมีความรับผิดชอบต่อความสุขและความทุกข์ของเรางามีได้หมายความว่าเราทำผิดเมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับเรา มันไม่ได้หมายความว่าสมควรได้รับความทุกข์หรือว่าเราทำสิ่งที่ผิดเพื่อ "สมควร" มัน บางครั้งสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นโดยไม่ใช่ความผิดของเรางาม แต่เรามีความรับผิดชอบในการเลือกวิธีที่เราตอบสนองต่อพากมัน

p23-7

มุ่งมองทางพุทธศาสนาคือสถานการณ์ทางจิต ศีลธรรม ปัญญา และอารมณ์ปัจจุบันของเรานะ เป็นผลลัพธ์ของการกระทำและความตั้งใจในอดีตของเรานะ และการกระทำปัจจุบันของเราระหว่างเงื่อนไขสำหรับอนาคตของเรานะ นี่เป็นข่าวดี เพราะหมายความว่าเราไม่ติดอยู่กับวิธีที่สิ่งต่างๆ เป็น เรารสามารถเปลี่ยนแปลงทิศทางของชีวิตของเราโดยการเปลี่ยนแปลงการกระทำและความตั้งใจของเรา

การสืบสวนความเข้าใจที่ชาญฉลาด:

p23.1-1

คิดถึงสถานการณ์ในชีวิตของคุณที่กำลังทำให้เกิดความสับสนหรือความไม่สบายใจ:

p23.1-2

ความจริงของสถานการณ์นี้คืออะไร?

p23.1-3

คุณกำลังเห็นอย่างชัดเจน หรือคุณกำลังหลงทางในการตัดสิน นำสิ่งต่างๆ มาเป็นเรื่องส่วนตัวในเรื่องราวที่คุณบอกตัวเอง หรือทำสมมติฐานเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดหรือรู้สึกหรือไม่?

p23.1-4

วิสัยทัศน์ของคุณมีดครึ่มด้วยความโลภ ความเกลียดชัง ความสับสน การยึดติด ความผูกพัน หรือความอยากหรือไม่? อย่างไร?

p23.1-5

ในสถานการณ์และส่วนใดของชีวิตของคุณที่คุณมีความยากลำบากมากที่สุดในการแยกความต้องการออกจากความจำเป็น?

p23.1-6

มีส่วนใดของชีวิตของคุณที่คุณถูกผลักดันให้ดำเนินประสบการณ์ที่ไม่พอใจต่อไป เพราะคุณคิดว่าจะมีรางวัลในท้ายที่สุดหรือไม่?

p23.1-7

กรรม — กฎแห่งเหตุและผล — ปรากฏขึ้นตอนนี้อย่างไร?

p23.1-8

คุณกำลังรับมือกับผลกระทบหรือผลพวงของการกระทำที่คุณทำในอดีตที่ไหนในชีวิตของคุณ ทั้งเชิงลบและเชิงบวก?

จิตสำนึกที่ชาญฉลาด:

p24-1

ความตั้งใจที่ถูกต้องอธิบายหัศนคติหรือแนวทางที่เราใช้ต่อตัวเราเอง และโลก เราสามารถเลือกที่จะมีความเห็นอกเห็นใจ เอื้อเพื่อ และให้ อภัย หรือเราสามารถเลือกที่จะเห็นแก่ตัว โกรธ และเจ็บปวด ความ ตั้งใจที่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับการตั้งความตั้งใจของเรานิทิศทางของ ความเมตตา การไม่ทำร้าย และการปล่อยวาง

p24-2

ความตั้งใจที่ถูกต้องคือการตัดสินใจที่จะทำในลักษณะที่สร้างกรรมที่ ดีและหลีกเลี่ยงการกระทำที่สร้างกรรมที่ไม่ดี มันเป็นการเลือกที่จะ ใช้ชีวิตตามหลักการของความเอื้อเพื่อ ความเห็นอกเห็นใจ และความ รักแห่งเมตตากรุณा

p24-3

อาจมีเวลาที่เราไม่จำเป็นต้องการทำในลักษณะที่เป็นประโยชน์ เรา อาจรู้สึ้งที่ถูกต้องที่จะทำ แต่เราไม่รู้สึกอยากรบกวน มันนี่คือที่ที่ความ ตั้งใจเข้ามา เราสามารถตั้งความตั้งใจที่จะทำสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าเราจะ "ไม่รู้สึกอยากรบกวน และความตั้งใจนี้สามารถช่วยให้เราทำการเลือก ที่ฉลาดได้"

p24-4

ทางเลือกแรกที่เราสามารถทำในความตั้งใจที่ถูกต้องคือทางเลือก ของความเอื้อเพื่อ ความเอื้อเพื่อสอนเราว่าจะปล่อยวางและแบ่งปัน ได้อย่างไร มันเปิดหัวใจของเราและช่วยให้เราเห็นว่าเราทั้งหมด เชื่อมโยงกัน ความเอื้อเพื่อสามารถเรียบง่ายเหมือนการยิ้มให้กับคน แบลกหน้า การรับฟังเพื่อนอย่างตั้งใจ หรือการให้เวลา เงิน หรือ ความสนใจของเราแก่ผู้อื่น

p24-5

โดยไม่มีความเอื้อเพื่อ จิตใจถูกจำกัดอยู่ในพื้นที่เล็กๆ ที่แน่นหนา สิ่ง ใดที่ไม่เกี่ยวกับ "ฉันและของฉัน" ดูเหมือนเป็นภัยคุกคามหรือไม่ เกี่ยวข้อง เราติดอยู่ในความกลัว ความไม่ปลอดภัย และการแยกตัว ความเอื้อเพื่อทำลายวงจรนี้โดยการเปิดหัวใจของเราและช่วยให้เรา เห็นว่าเรามีมากกว่าที่เราคิดเสมอที่จะให้

p24-6

เราสามารถหลุดออกจากวงจรนี้โดยการเปิดหัวใจของเราระบบ โดยการอยู่เพื่อและในการรับใช้ผู้อื่น โดยการให้สิ่งที่เรามี แม้ว่ามันจะเล็กน้อย โดยการปฏิบัติความเอื้อเฟื้อต่อตัวเราเองและผู้อื่น เราเริ่มรู้สึกถึงความเชื่อมโยงและความอ่อนเมื่อใจที่มาจากการเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเราเอง

p24-7

การพยายามไม่สับสนระหว่างความตั้งใจกับผลกระทบ ความตั้งใจของเราราจะไม่ทำร้าย แต่บางครั้งผลกระทบของการกระทำของเราอาจทำร้ายผู้อื่น สิ่งสำคัญคือต้องทราบถึงทั้งความตั้งใจและผลกระทบของการกระทำของเรา และเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อทั้งสองอย่าง

p24-8

ความเอื้อเฟื้อช่วยให้เราปลุกฝัน **ความยินดีอย่างซาบซึ้ง** ซึ่งเป็นหนึ่งในสี่ **การปฏิบัติแห่งหัวใจ** ของพุทธศาสนา ความยินดีอย่างซาบซึ้งคือความสุขที่เรารู้สึกเมื่อเราเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือความสุข มั่นคงข้ามกับความอิจฉาหรือความชุ่นเคือง

p24-9

นี่คือความสุขที่ไม่ถูกขัดขวางโดยความปรารถนาที่เห็นแก่ตัว ความอิจฉา หรือความชุ่นเคือง มันเป็นความบริสุทธิ์ของความสุขที่เราสัมผัสเมื่อเราเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ แม้ว่าเราจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากมัน ความยินดีอย่างซาบซึ้งขยายความสุขของเราโดยการให้เราแบ่งปันในความสุขของผู้อื่น

p24-10

การปฏิบัติแห่งหัวใจที่สองคือ **ความเห็นอกเห็นใจ** ซึ่งเป็นความเต็มใจที่จะเข้าใกล้ความเจ็บปวดและความทุกข์ก่อนอื่น มันคือการรับรู้ว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเราทั้งหมดแบ่งปันในมัน ความเห็นอกเห็นใจไม่ใช่ความเห็นอกเห็นใจหรือความสงสาร มันเป็นความยินดีที่จะอยู่กับความทุกข์ของผู้อื่นและเสนอสิ่งที่เราสามารถช่วยบรรเทามันได้

p24-11

ความเห็นอกเห็นใจไม่ใช่แค่การเสนอความเห็นอกเห็นใจและมือช่วยมันยังเป็นความตั้งใจที่จะหลีกเลี่ยงการทำให้เกิดความทุกข์ มันคือการรับรู้ว่าการกระทำการของเราสามารถมีผลกระทบต่อผู้อื่นได้ และเราต้องการทำในลักษณะที่ลดความทุกข์แทนที่จะเพิ่มมัน

p24-12

การปฏิบัติแห่งหัวใจที่ 3 คือ **ความรักแห่งเมตตากรุณา** หรือที่รู้จักกันในนาม **เมตตา** เหล่านี้คือความคิดที่เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีสำหรับตัวเราเองและผู้อื่น มันคือ การปฏิบัติของการขยายความรักและความปรารถนาดีแบบไม่มีเงื่อนไขไปยังสรรพสัตว์ทั้งหมด

p24-13

ซึ่งหมายความว่าวิธีที่เราคิดเกี่ยวกับผู้อื่นไม่ได้อยู่บนพอดิกรรมของ พากษา หรือแม้แต่บนคุณค่าหรือความสำเร็จของผู้อื่น มันอยู่บนการ รับรู้ว่าทุกคนต้องการมีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์ เช่น เติมภัยกับที่เราต้องการ ความรักแห่งเมตตากรุณาเป็นความปรารถนาที่ จะทุกคนพบความสุขและสันติ ไม่ว่าพากษาจะเป็นใครหรือสิ่งที่พากษาได้ทำ

p24-14

ความอึ้งเพ้อ ความเห็นอกเห็นใจ และความรักแห่งเมตตากรุณา ทำให้การให้อภัยไม่เพียงแต่เป็นไปได้ แต่ยังจำเป็นสำหรับการฟื้นตัว ของเรา การให้อภัยไม่ได้หมายความว่าเรายอมรับหรืออนุมัติสิ่งที่เกิดขึ้น มันหมายความว่าเราปล่อยวางความโกรธและความชุนเคืองที่ ทำให้เราทุกข์ เราให้อภัยเพื่อปลดปล่อยตัวเราเอง ไม่ใช่เพื่ออนุมัติผู้อื่น

p24-15

มันเป็นสิ่งจำเป็นที่เราขยายการรักษาของการให้อภัยและความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเราเอง การให้อภัยตัวเองไม่ได้หมายความว่าเราอนุมัติการกระทำที่ผ่านมาของเรามันหมายความว่าเรารับรู้ว่าเราทำสิ่งที่ดีที่สุดที่เราสามารถทำได้ในเวลานั้นด้วยความรู้และทรัพยากรที่เรามี และเราเต็มใจที่จะปล่อยวางความอับอายและความผิดที่ทำให้เราติดอยู่

p24-16

การแก้ไขเป็นส่วนสำคัญของการให้อภัย เมื่อเราเริ่มได้รับความชัดเจนเกี่ยวกับความเสียหายที่เราทำให้กับผู้อื่น เราอาจรู้สึกถึงความปรารถนาที่จะแก้ไขสิ่งต่างๆ การแก้ไขไม่ใช่แค่การขอโทษ มันเป็นความเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของเราและทำสิ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อช่วยเหลือความเสียหายที่เราทำ

p24-17

หนึ่งในหลักการหลักของกรรมคือการตระหนักรู้ว่าจันคนเดียวที่มีความรับผิดชอบต่อวิธีที่อุดติดของจันแจ้งปัจจุบันของจัน การกระทำของจันในอดีตได้สร้างเงื่อนไขสำหรับชีวิตปัจจุบันของจัน และการกระทำปัจจุบันของจันกำลังสร้างเงื่อนไขสำหรับอนาคตของจัน นี้เป็นข่าวที่เสริมพลัง เพราะหมายความว่าจันมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงทิศทางของชีวิตของจันโดยการเปลี่ยนแปลงการกระทำของจัน

p24-18

เมื่อเรามาเข้าใจและเชี่ยวความเป็นจริงของผลกระทบของเราต่อผู้อื่น เราเริ่มเข้าใจว่าการแก้ไขไม่ใช่แค่เรื่องของการขอโทษ มันเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราและใช้ชีวิตในลักษณะที่สะท้อนถึงความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจของเรามันเกี่ยวกับการเป็นคนที่แตกต่างจากคนที่ทำความเสียหาย

p24-19

ความເຂົ້າເພື່ອ ຄວາມເຫັນອກເຫັນໃຈ ຄວາມຮັກແໜ່ງເມດຕາກຽນ ແລະ ການໃຫ້ອັນຍ້າຍໃຫ້ເຮົາປະສົບຄວາມສົງບມື່ອເຮົາເພີ້ມຄວາມທໍາທາຍຂອງ ທີ່ ຂຶ້ວິດ ຄວາມສົງບມື່ອການປົງປັບຕິແໜ່ງຫວ້າໃຈທີ່ສີ່ ມັນເປັນຄວາມສາມາດໃນ ການຮັກຊາຄວາມສົມດຸລ ແລະ ສັນດິກາຍໃນເມື່ອເພີ້ມຄວາມ ເປັນແປງແລະ ຄວາມໄມ່ແນ່ນອນຂອງທີ່

การสืบสวนจิตสำนึกที่ชาญฉลาด:

p24.1-1

คุณสามารถเสนอความเห็นอกเห็นใจหรือการให้อภัยอะไรเมื่อความตั้งใจของใครบางคนดี แต่ผลกระทบของพวกรเขามีเป็นอันตราย?

p24.1-2

ในช่วงเวลาของพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของคุณ คุณได้ทำในลักษณะที่ยึดติด ไม่สนใจ เป็นอันตราย หรือไม่ฉลาดอย่างไร?

p24.1-3

คุณได้ทำการกระทำใดที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย? คุณได้ตั้งความตั้งใจที่จะคืนดีกับผู้ที่คุณทำร้ายหรือไม่? ใครคือบุคคลที่คุณได้ทำร้ายมากที่สุด? คุณสามารถแก้ไขกับพวกรเขาก็ได้อย่างไร?

การแก้ไขความผิด:

p24.2-1

คุณได้ทำบางสิ่งโดยตั้งใจที่ต่อนนี้คุณรับรู้ว่าทำให้ผู้อื่นเสียหายหรือไม่? ใครได้รับความเสียหายจากการกระทำที่คุณทำ? รวมถึงตัวคุณเอง

p24.2-2

คุณได้ตั้งความตั้งใจอย่างชื่อสัตย์ที่จะไม่ทำข้าราชการกระทำที่เป็นอันตรายและเรียนรู้จากประสบการณ์หรือไม่?

p24.2-3

การแก้ไขข้ออุյกับสถานการณ์ รวมถึงความสัมพันธ์ปัจจุบันของคุณ กับบุคคลและเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของคุณ หากคุณต้องการแก้ไข ให้พิจารณาว่าทำไม่คุณจึงต้องการทำและบุคคลที่คุณจะแก้ไขด้วยจะได้รับประโยชน์อย่างไร

p24.2-4

เมื่อคุณได้ทำความเข้าใจสิ่งที่คุณต้องการแก้ไข และคุณเข้าใจว่า ทำไม่คุณทำอย่างที่คุณทำ คุณสามารถพิจารณาว่าบุคคลที่ได้รับผลกระทบอาจมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความเสียหายที่ทำ อย่างกือว่าคุณรู้สึกรักษาความรู้สึก ใช้จินตนาการของคุณและลองใส่ใจว่า หากคุณเป็นพวกรเข้า คุณจะรู้สึกอย่างไร

p24.2-5

การกระทำได้จะคืนความสมดุลในความรู้สึกของคุณเองและแนวทางต่อความเสียหายใดๆ ที่คุณได้ทำ? ขั้นตอนเหล่านี้สามารถดำเนินการได้โดยไม่ทำให้เกิดความเสียหายใหม่ต่อบุคคลหรือความสัมพันธ์หรือไม่?

p24.2-6

หากคุณกำลังประสบสถานการณ์หรือทางเลือกที่ยากลำบากในชีวิต ของคุณในตอนนี้ ให้สำรวจความตั้งใจที่คุณนำมาสู่สถานการณ์นี้:

p24.2-7

คุณกำลังเห็นแก่ตัวหรือแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัวหรือไม่? อย่างไร?

p24.2-8

คุณกำลังถูกขับเคลื่อนโดยความเกลียดชัง (หนีจากประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์) หรือความอยาก (ยึดติดกับความสุข) หรือไม่?
อย่างไร?

p24.2-9

คุณจะนำจิตวิญญาณของความเอื้อเพื่อ ความเห็นอกเห็นใจ ความรัก^๔ แห่งเมตตากรุณา ความยินดีอย่างซาบซึ้ง และการให้อภัยมาสู่
สถานการณ์นี้ได้อย่างไร?

p24.2-10

สถานการณ์นี้จะดูแตกต่างอย่างไรหากคุณนำปัจจัยเหล่านี้มา^๕
พิจารณา ก่อนที่จะตอบสนองหรือตอบกลับ?

p24.2-11

หากคุณไม่ต้องการ คุณสามารถมีความตั้งใจและความเต็มใจที่จะทำ^๖
เช่นนั้นได้อย่างน้อยหรือไม่?

การพูดที่ชาญฉลาด

p25-1

คำพูดที่ถูกต้องอยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจที่จะไม่ทำร้าย เราทุกคนได้ใช้คำพูดในลักษณะที่อาจสร้างความเสียหาย: โกหกเพื่อไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นจริงๆ นินทาด้วยความตั้งใจที่จะดูถูกคนอื่นหรือเพื่อตอบสนองความปรารถนาของเราที่จะได้รับการยอมรับ ขโนยเวลาและความสนใจโดยพูดพล่ามต่อไป หรือพยายามโน้มน้าวผู้อื่นให้ตอบสนองความต้องการของเราโดยเสียสละความต้องการของพวกราบเรื่อง คำพูดที่ถูกต้องรวมถึงทุกวิธีที่เราใช้เสียงของเราร่วมถึงออนไลน์และการเขียน

p25-2

ราศีราชนี้พื้นฐานของคำพูดที่ถูกต้องคือความซื่อสัตย์หรือความจริงความไม่ซื่อสัตย์คือการพูดเกินจริง การย่อให้เล็กลง การละเว้น หรือการโกหกด้วยความตั้งใจที่จะนำเสนอความบิดเบือนของความเป็นจริง มันอาจอยู่ในรูปแบบของ "คำโกหกเล็กๆ" เพื่อหลอกเลี่ยงความอับอายหรือการปีดเผยแพร่ความจริงเพื่อไม่ให้ถูกจับได้ หรือสิ่งที่ดูเหมือนไม่เป็นอันตรายที่พูดโดยเสียสละผู้อื่น เราอาจพูดมากกว่าที่เราต้องการเป็นความจริงโดยหวังว่าจะดูฉลาดกว่าหรือมั่นใจมากขึ้นในจุดยืนหรือความรู้สึกของเรา บางครั้งเราพูดบางสิ่งก่อนที่เราจะรู้ความจริง

p25-3

ความไม่ซื่อสัตย์เกี่ยวข้องกับความตั้งใจของ我们在คำพูด เราถูกจูงใจด้วยความโลภ ความกลัว หรือความสับสนหรือไม่? หรือเราถูกจูงใจด้วยความปรารถนาที่จริงใจที่จะแสดงสิ่งที่เป็นจริง สิ่งที่มีประโยชน์ สิ่งที่เมตตา และสิ่งที่ทันท่วงที? คำพูดที่ถูกต้องหมายความว่าเราพูดด้วยความตั้งใจที่จะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย และส่งเสริมความปลอดภัยและความมั่นคงในชุมชนของเรา

p25-4

ในการติดยาเสพติดอย่างรุนแรง เรายังมีความไม่ซื่อสัตย์ เราโกหกเพื่อปกปิดหรือหลอกลวงผู้อื่นเกี่ยวกับลักษณะและขอบเขตของการใช้หรือพฤติกรรมของเรา เราโกหกเพื่อให้เราสามารถตอบสนองความอยากรู้ความหลงใหลของเราง่ายขึ้น โดยการซ่อนการกระทำของเรา ความรู้สึกของเรา หรือจำนวนเงินและความพยายามที่เราใส่ในการตอบสนองความอยากรู้ของเรา หลายคนในพวกราโกหกเพียงเพื่อการโกหก เพราะความจริงแสดงถึงความเป็นจริงที่เราไม่สามารถทนได้ เราติดกับดักโดยความลับของเรา และสำหรับหลายคนในพวกรา การมีชีวิตสองหน้ากล้ายเป็นการติดยาเสพติดทั้งหมดของมันเอง นี่คือเหตุผลที่ความซื่อสัตย์เป็นภาระฐานสำหรับการฟื้นตัว ความไม่ซื่อสัตย์เป็นหนึ่งในนิสัยที่อนุญาตให้พฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของเราระบุรุงเรื่อง ด้วยเหตุนี้ การฟื้นตัวจึงต้องเริ่มต้นด้วยการประเมินอย่างซื่อสัตย์ว่าเราโกหกอะไรและเผยแพร่ความไม่ซื่อสัตย์出去ระหว่างพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของเรา

p25-5

พระพุทธเจ้าได้ให้แนวทางบางอย่างสำหรับคำพูดที่ถูกต้อง นอกเหนือจากความจริงแล้ว พระองค์กล่าวว่าให้หลีกเลี่ยงการใส่ร้ายและการนินทา โดยธรรมนักว่าคำพูดที่ไม่ฉลาด เช่นนั้นทำให้เกิดความขัดแย้งและทำให้ชุมชนไม่ปลอดภัยอย่างดังนั้น เมื่อเราพูดเกี่ยวกับผู้อื่น เราสามารถถามตัวเองว่า: ความตั้งใจของเรามีอะไร? มันเพื่อทำให้เกิดการแบ่งแยกหรือการกีดกันหรือไม่? มันเพื่อทำให้เกิดความลวายหรือความอับอายในคนอื่น หรือเพื่อทำให้ตัวเราเองดูดีขึ้นโดยเสียสละผู้อื่นหรือไม่? เป็นไปได้ที่จะพูดเกี่ยวกับคนอื่นด้วยความตั้งใจของความเมตตา ความเอื้อเพื่อ และความเห็นอกเห็นใจ เพื่อแสดงให้ความเข้าใจหรือการสนับสนุนสำหรับผู้อื่น การนินทาและการใส่ร้ายไม่มีส่วนช่วยในเรื่องนี้และแทนที่จะเป็นเช่นนั้น ก็ทำให้เกิดความเสียหาย ในทำนองเดียวกัน การพูดคุยกันๆ น้อยๆ และการพูดสิ่งต่างๆ เพียงเพื่อให้ได้ยินหรือได้รับการยอมรับ หรือเพื่อใช้เวลาเมื่อเรารู้สึกไม่สบายใจ สามารถนำไปสู่การที่ผู้คนปฏิเสธหรือเพิกเฉยเรา และอาจสร้างความใจร้อนและความไม่อ่อนไหวในชุมชนของเรา

p25-6

คำพูดที่ถูกต้องยังสะท้อนในน้ำเสียงที่เราใช้มือเราพูด หากเราแสดงออกในลักษณะที่รุนแรง โกรธ หรือทารุณ เราอาจไม่ได้รับการรับฟังแม้ว่าเราจะพูดความจริง การพูดอย่างอ่อนโยน ด้วยความตั้งใจของความเมตตา ส่งเสริมชุมชนของความเป็นมิตรและความปลอดภัย มีข้อยกเว้นเสมอแน่นอน และคำพูดที่ถูกต้องยังรวมถึงการใช้เสียงที่ดังและแข็งแกร่งเมื่อคุณต้องการปกป้องความปลอดภัยของคุณ

p25-7

อาจฟังดูเหมือนว่าคำพูดที่ถูกต้องเป็นเรื่องหลักเกี่ยวกับการพิจารณา
ว่าเมื่อไหร่ไม่ควรพูด แต่นี่ไม่ใช่กรณีเสมอไป หลายคนในพวกรา
เดบโต้ขึ้นในครอบครัวที่ไม่ปลอดภัยที่จะพูดคุยกันอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับ
ความคิดและความรู้สึกของเรานางคนเพระประสนการณ์บางอย่าง
หรือการปรับสภาพทางรัมณธรรม ถูกสอนว่าเราไม่มีอนุญาตที่จะใช้
เสียงของเรารือขัดอ่านใจที่จะพูดและได้รับการรับฟัง สำหรับ
หลายคนในพวกรา การปฏิบัติคำพูดที่ถูกต้องอาจหมายถึงการเรียนรู้
วิธีการใช้เสียงของเราที่ถูกทำให้เงียบ และการสื่อสารอย่างฉลาด
เกี่ยวกับความต้องการและขอบเขตที่เราเคยชินที่จะซ่อนไว้ บางครั้ง
นี่รวมถึงการพูดแทนผู้อื่นเมื่อมีความเสียหายเกิดขึ้น หลายคนในพวกร
รา ในความพยายามที่จะเป็นที่ชี้ช่อง เพาะกล้าวที่จะสร้างคลื่น
หรือเนื่องจากความเห็นอย่างล้าจากการไม่ได้รับการเห็นและรับฟังช้าๆ
ได้เลือกที่จะเป็นคนดีมากกว่าที่จะซื้อสัตย์และจริงกับตัวเราเอง คำ
พูดที่ถูกต้องสอนเราว่าการพูดออกมานั้นจะมีผลกระทบต่ออย่างแท้จริงหาก
เราทำให้ตัวเราเองได้รับความเสียหาย

p25-8

ในที่สุด คำพูดที่ถูกต้องคือการรับฟังอย่างระมัดระวัง มันยังเป็นการรู้
ว่าเมื่อไหร่ไม่ควรพูดเมื่อการตอบสนองที่ฉลาดไม่มีให้เรา เราต้องฟัง
ด้วยความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ มันสามารถเป็น
ประโยชน์จริงๆ ที่จะสังเกตว่าเราใช้เวลาเท่าไหร่ในการ "ฟัง" คนอื่น
นั้นจริงๆ และใช้ไปกับการตัดสินพวกราหรือวางแผนว่าเราจะพูด
อะไรตอบกลับ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง — โดยไม่มีความเห็นแก่ตัว
หรือวาระ — เป็นการกระทำของความเอื้อเฟื้อที่ให้เราสร้างความ
เชื่อมโยงที่แท้จริง

การสืบสวนการพูดที่ชำญฉลาด:

p25.1-1

คุณได้ทำให้เกิดความเสียหายด้วยคำพูดของคุณหรือไม่? อาย่างไร?

p25.1-2

คุณได้ไม่ชื่อสัตย์หรือรุนแรงในการสื่อสารของคุณหรือไม่? เมื่อไหร่ และในลักษณะเฉพาะอย่างไร?

p25.1-3

คุณใช้คำพูดตอนนี้เพื่อทำร้ายหรือควบคุมผู้คน เพื่อนำเสนอความคิด หรือภาพลักษณ์ที่ผิดพลาดของตัวคุณเองหรือของความเป็นจริง เพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือเพื่อบรรเทาความไม่สบายของความเงียบ หรือไม่? ให้รายละเอียดของกรณีเฉพาะที่คุณใช้คำพูดเพื่อหลอกลวง เปลี่ยนทิศทาง หรือเบี่ยงเบนความสนใจ

p25.1-4

คุณระมัดระวังที่จะหลีกเลี่ยงการทำให้เกิดความเสียหายด้วยคำพูด ของคุณหรือไม่?

p25.1-5

คุณพูดสิ่งที่คุณรู้ว่าไม่เป็นความจริง หรือแสร้งว่ารู้ความจริงเกี่ยวกับ บางสิ่งเมื่อคุณไม่รู้ เพื่อดูมีความรู้หรือน่าเชื่อถือมากกว่าที่คุณเป็นจริง หรือไม่? ให้ตัวอย่างบางอย่าง

การกระทำที่ชาญฉลาด

p26-1

การกระทำที่ถูกต้องก็อยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจที่จะไม่ทำร้ายและส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อและการให้อภัย เรายาวยามทำในสิ่งที่ฉลาด และหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ฉลาด การกระทำที่ถูกต้องขอให้พยายามเลือกโดยอิงจากความเข้าใจและไม่ใช่นิสัยที่ไม่คิดหรือความไม่รู้

p26-2

พระพุทธเจ้าแนะนำว่าเราทำความมุ่นนั้นที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำเฉพาะห้าอย่างที่ทำให้เกิดความเสียหาย ซึ่งเป็นความมุ่นนั้นที่รู้จักกันในนาม ศีลห้า เรา มุ่นนั้นต่อศีลห้าเป็นระบบจริยธรรมพื้นฐานของเรา:

p26-8

เราต้องสะท้อนและตั้งค่าความอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความตั้งใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของเรา เราอาจมีช่วงเวลาของความชัดเจน แต่สิ่งเหล่านี้สามารถผ่านไปอย่างรวดเร็ว เมื่อนิสัยเก่าหรือความคิดกลับมาอีก เรา มุ่นนั้นที่จะเตือนตัวเองอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความตั้งใจของเราต่อการกระทำที่ถูกต้อง: ที่จะกระทำในลักษณะที่ไม่ทำร้าย

การสืบสานการกระทำที่ชាយฉลาด:

p26.1-1

คุณได้กระทำในลักษณะที่ไม่ฉลาดหรือที่สร้างความทุกข์หรือไม่? อาย่างไร?

p26.1-2

ในช่วงเวลาที่คุณไม่ฉลาดหรือสร้างความทุกข์ มันจะเปลี่ยนผลลัพธ์อย่างไรหากคุณได้กระทำด้วยความเห็นอกเห็นใจ ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อ และการให้อภัย? ตอนนี้คุณจะมีการตอบสนองทางอารมณ์ หรือจิตใจที่แตกต่างต่อการกระทำในอดีตของคุณหรือไม่ หากคุณได้กระทำด้วยหลักการเหล่านี้ในใจ?

p26.1-3

ศิลปะที่หนึ่ง:

p26.1-4

คุณได้ก่อให้เกิดความเสียหายหรือไม่? อาย่างไร? อนุญาตให้มีความเข้าใจที่กว้างขวางเกี่ยวกับความเสียหาย รวมถึงความเสียหายทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และกรรม เช่น ทางการเงิน กวามหมาย ศีลธรรม การรุกรานเล็กๆ น้อยๆ หรือ "ลัทธิ" และความกลัวต่างๆ เช่น การเหยียดเชื้อชาติ การเหยียดเพศ การเหยียดผู้พิการ การเหยียดชนชั้น ความกลัวเกย์ ความกลัวคนข้ามเพศ เป็นฯ

p26.1-5

แม้ว่าคุณจะไม่สามารถชี้ไปที่ความเสียหายเฉพาะที่คุณได้ก่อให้เกิด คุณได้กระทำในลักษณะที่ตั้งใจหลีกเลี่ยงการตระหนักรถึงความเป็นไปได้ของความเสียหายหรือไม่?

p26.1-6

ศิลปะที่สอง:

p26.1-7

ผู้คน "ยึดเอา" ในหล่ายวิธี: เรา�ึดเอาสินค้าหรือทรัพย์สินวัตถุ เรา�ึดเอาเวลาและพลังงาน เรา�ึดเอาการดูแลและการยอมรับ ด้วยความเข้าใจที่กว้างขวางเกี่ยวกับการยึดเอานี้ คุณได้ยึดเอาสิ่งที่ไม่ได้ถูกมอบให้อย่างอิสระหรือไม่? ออย่างไร? ตัวอย่างเฉพาะหรือรูปแบบใดที่เป็นจริงสำหรับคุณ?

p26.1-8

ศีลข้อที่สาม:

p26.1-9

คุณได้ประพฤติตัวอย่างไม่รับผิดชอบ เห็นแก่ตัว หรือโดยไม่มีความยินยอมและความตระหนักอย่างเต็มที่ (จากตัวคุณเองหรือคู่ครอง) ในพฤติกรรมทางเพศของคุณหรือไม่? ออย่างไร?

p26.1-10

เมื่อทบทวนคู่ครองทางเพศหรือกิจกรรมของคุณ คุณได้ตระหนักอย่างเต็มที่ในแต่ละกรณีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีอยู่อีกน่า สภาพทางจิตหรืออารมณ์ก่อนหน้าหรือปัจจุบันของตัวคุณเองและคู่ครองของคุณ และความตั้งใจของคุณเองในการมีส่วนร่วมทางเพศหรือไม่? ออย่างไรหรืออย่างไรไม่?

p26.1-11

กิจกรรมทางเพศของคุณ ทั้งด้วยตัวคุณเองและกับผู้อื่น ได้อยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจที่ไม่ทำร้ายหรือไม่? คุณได้เข้าสู่กิจกรรมทางเพศแต่ละครั้งด้วยความตระหนักและความเข้าใจหรือไม่? ออย่างไรหรืออย่างไรไม่?

p26.1-12

ศีลข้อที่สี่:

p26.1-13

คุณได้ไม่ชื่อสัตย์หรือไม่? ออย่างไร?

p26.1-14

รูปแบบใดที่ความไม่ชื่อสัตย์ของคุณใช้? คุณได้กระทำการหรือพูดอย่างไม่ชื่อสัตย์เพื่อปฏิเสธหรือบิดเบือนความจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือสถานะของคุณเองหรือไม่?

p26.1-15

มีสถานการณ์เฉพาะที่ความไม่ชื่อสัตย์ของคุณมืออยู่เป็นพิเศษหรือไม่ (เช่น: เมื่อจัดการกับพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของคุณ ในงานหรือ สถานที่ทำงานอาชีพ ในหมู่เพื่อน กับครอบครัว)? สำรวจแหล่งที่มา ของความไม่ชื่อสัตย์ในแต่ละสถานการณ์: มันอยู่บนพื้นฐานของ ความโลภ ความสับสน ความกลัว การปฏิเสธหรือไม่? ทำไมคุณถึง โกรก?

p26.1-16

ศีลข้อที่ห้า:

p26.1-17

คุณได้ใช้สารมีนemeาหรือพฤติกรรมอื่นๆ ที่ทำให้ความสามารถของคุณ ในกระบวนการเห็นอย่างขัดเจนมีดมนหรือไม่?

p26.1-18

สารและพฤติกรรมใดที่คุณได้พึงพาเพื่อเปลี่ยนหรือทำให้ความ ตระหนักของคุณมีดมน? สิ่งนี้ได้เปลี่ยนแปลงไปตามเวลาหรือไม่? หรือ หากคุณมีช่วงเวลาของภารกิจที่ต้องเดินทาง สารมีนemeาหรือพฤติกรรมที่ เคยชินของคุณถูกแทนที่ด้วยวิธีอื่นในการหลอกเลี่ยงความตระหนัก เกี่ยวกับสถานการณ์และเงื่อนไขปัจจุบันของคุณหรือไม่? อย่างไร?

p26.1-19

ระบุวิธีที่คุณอาจปฏิบัติศีลห้า ความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตา กรุณา และความเอื้อเฟื้อในการตัดสินใจของคุณ

การประกอบอาชีพที่ชายจลาด:

p27-1

ปัจจัยสุดท้ายในกลุ่มจริยธรรมคือการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ซึ่งมุ่งเน้นไปที่วิธีที่เราสนับสนุนตัวเองในโลก อีกครั้ง ความตั้งใจคือการหลีกเลี่ยง การก่อให้เกิดความเสียหาย สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ งานของเราใช้เวลาและความสนใจของเรามาก ดังนั้นวิธีที่เราเลือกที่จะหาเลี้ยงชีพ จึงมีความสำคัญพิเศษ การเข้าใจหลักการของกรรม และรู้ว่ากิจกรรมที่ไม่มีจริยธรรมก่อให้เกิดกรรมที่เป็นอันตราย ทางเลือกหรือสถานการณ์ใดๆ ที่นำเราไปสู่งานเฉพาะจำเป็นต้องได้รับการยอมรับว่ามีผลทางกรรม

p27-2

เราพยายามหลีกเลี่ยงงานที่ก่อให้เกิดความทุกข์และแสวงหางานที่ไม่ทำร้ายหรือลดความทุกข์ พระพุทธเจ้ากล่าวถึงการเลี้ยงชีพท้าประเททที่ควรหลีกเลี่ยง: การค้าอาชญาหรือเครื่องมือสำหรับฆ่า การค้ามนุษย์หรือขายมนุษย์ การฆ่าลิงมีชีวิตอื่นๆ การทำหรือขายยาเสพติด หรือธุรกิจที่เกี่ยวกับยาพิช เราได้รับการส่งเสริมให้หลีกเลี่ยงอาชีพที่อยู่บนพื้นฐานของความไม่ชื่อสัตย์หรือการทำร้าย

p27-3

ไม่ว่างานของเราจะเป็นอะไร เราสามารถปฏิบัติมั่นอย่างมีสติ ด้วยความตั้งใจของการไม่ทำร้าย การบรรเทาความทุกข์ และความเห็นอกเห็นใจ นี่หมายถึงการพัฒนาทัศนคติต่ออาชีพของเรางานกว่าแค่เงินที่เราทำ เราสามารถพัฒนาแนวทางของการบริการและการห่วงใย เกี่ยวกับผลกระทบของการกระทำการของเรารอผู้อื่น ทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ทำงานของเรา การเลี้ยงชีพที่ถูกต้องไม่ได้เกี่ยวกับการตัดสินตัวเราเองหรือผู้อื่นสำหรับทางเลือกของงานของพวกรเข้าหรือพยายามจำกัดทางเลือกของพวกรเข้า แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราพยายามเข้าใจว่าทำไม่และอย่างไรที่เรามีส่วนร่วมในอาชีพใดก็ตาม ที่เราปฏิบัติ **ไม่ว่างานที่เราทำจะเป็นอะไร** เราสามารถรักษาความตั้งใจจากการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น

การสืบสวนการประกอบอาชีพที่ชាល ฉลาด:

p27.1-1

งานของคุณก่อให้เกิดความเสียหายหรือไม่? ลักษณะเฉพาะของความเสียหายนั้นคืออะไร?

p27.1-2

คุณสามารถทำงานของคุณอย่างมีสติมากขึ้นและด้วยความตั้งใจของความเห็นอกเห็นใจและการไม่ทำร้ายได้อย่างไร?

p27.1-3

คุณนำความเข้าใจเกี่ยวกับกรรมและความเมตตามาสู่งานของคุณหรือไม่ หรือคุณแบ่งแยกมันและไม่รวมมันจากความตระหนักของการกระทำที่ถูกต้อง?

p27.1-4

ความโลภมีบทบาทอะไรในทางเลือกที่คุณทำในการเลี้ยงชีพของคุณ? ความโลภวางทางการตระหนักหรือความเห็นอกเห็นใจหรือไม่?

p27.1-5

คุณสามารถให้บริการในชุมชนของคุณได้อย่างไร?

p27.1-6

คุณอาจนำจิตวิญญาณของความอื้อเพื่อมาสู่ชีวิตของคุณ ทั้งในอาชีพของคุณและนอกจากนั้นได้อย่างไร?

ความพยายามที่ชาญฉลาด:

p28-1

ความเพียรที่ถูกต้องเป็นองค์ประกอบแรกของกลุ่มสมาชิก มันหมายถึง การมุ่งความเพียรของเราไปที่ความเข้าใจและการฟื้นตัวและการตื่นรู้ ความเพียรที่ถูกต้องไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของว่าเราควรทำสมาชิกมาก แค่ไหน เราควรทำงานบริการมากแค่ไหน หรือเราใช้เวลามากแค่ไหน ในกิจกรรมที่มีสุขภาพดี แทนที่จะเป็นเช่นนั้น มันคือความตั้งใจที่จะ อุทิศพลังงานที่สมดุลเพื่อสนับสนุนส่วนอื่นๆ ของเส้นทาง โดยเฉพาะ ปัญญา

p28-2

สิ่งแรกที่ต้องให้ความสนใจคือการหลีกเลี่ยงสถานการณ์และสภาวะ จิตใจที่สามารถนำไปสู่การตอบสนองที่ไม่มีจวัยธรรม ไม่เจลาด หรือ เป็นอันตราย เรากลายเป็นตระหนักมากขึ้นเกี่ยวกับเงื่อนไขในชีวิต ของเราและสำรวจการตอบสนองและปฏิกิริยาของเราระบองต่อเงื่อนไข เหล่านั้น เมื่อเรามาลงดำเนินการจากความโลก ความไม่รู้ ความ สับสน หรือคิดว่าเราสามารถได้รับสิ่งที่เราต้องการ เราต้องตระหนัก ถึงสิ่งนั้น เราใส่ความเพียรและพลังงานเพื่อเข้าใจว่าสถานการณ์ได อนุญาตให้เงื่อนไขเหล่านี้เกิดขึ้นและเราสามารถเริ่มต้นออกจาก การ ตอบสนองเหล่านั้นได้อย่างไร

p28-3

พลังงานหรือความเพียรยังอุทิศให้กับการให้ความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตากรุณา ความเอื้อเพื้อ และการให้อภัยเกิดขึ้นเมื่อ พวกมันไม่มีอยู่ หากเราพบว่าตัวเรากำลังตอบสนองด้วยความโกรธ แทนที่จะเป็นความเห็นอกเห็นใจ ความกลัวแทนที่จะเป็นความ เอื้อเพื้อ การต้านนี้แทนที่จะเป็นการให้อภัย เราสามารถว่าเราจะ ตอบสนองอย่างไรหากปัจจัยเชิงบวกเหล่านี้มีอยู่ และเริ่มตอบสนอง อย่างฉลาดมากขึ้น การเข้มงวดกับตัวเอง การตีตัวเอง และความทุกข์ จากความสมบูรณ์แบบ ล้วนเป็นความรู้สึกที่คุ้นเคยระหว่างการติดยา เสพติดและการฟื้นตัว เมื่อเราทำให้ตัวเองอับอายที่ไม่ดีพอ "ไม่ พยายามหนักพอ" ไม่เพียงพอ สิ่งเหล่านี้เป็นโอกาสที่สมบูรณ์แบบที่ จะปฏิบัติความเพียรที่ถูกต้อง เพื่อไตรตรองคำถาม "ในช่วงเวลาที่ ฉัน จะเมตตาและอ่อนโยนกับตัวเองได้อย่างไร?"

p28-4

ในการพื้นตัวระยะเริ่มต้น เราอาจสนใจมากที่สุดในการควบคุมความเสียหาย: เพียงแค่หยุดการทำลายและการทำลายขวัญที่เราได้ประสบผ่านการตอบสนองที่เคยชินและไม่ฉลาดต่อความอยาก เราสามารถเริ่มต้นด้วยการตระหนักรู้ถึงความอยากนั้น และเรียนรู้ที่จะทำทางเลือกที่แตกต่างที่ไม่กระตุนความอยาก บางครั้งการตระหนักรู้เพียงพอ บางครั้งนั้นคือความพี่ยรัหงหมดที่เราสามารถรวมไว้ได้ เมื่อเราเรียนรู้การตอบสนองที่ฉลาดมากขึ้นต่อตัวกระตุนของเรา เราได้รับพื้นที่ที่จะมีความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตากรุณา ความเอื้อเพื่อ และการให้อภัยมากขึ้น และเมื่อการปฏิบัตินี้กล้ายเป็นนิสัยมากขึ้น ความสงบและความสงบเริ่มแทนที่นิสัยของการยึดมั่นและความเห็นแก่ตัว การกำหนดจังหวะตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ สลับซึ่งเวลาของกิจกรรมและการพักผ่อน เราต้องตระหนักรู้สิ่งที่จิตใจ อารมณ์ ร่างกาย และการพื้นตัวของเรารสามารถรับมือได้ในตอนนี้ และหลีกเลี่ยงความเครียดที่สามารถมาจากการผลักดันตัวเองไปไก่เกินไป เร็วเกินไป เราต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เราเข้าสู่สภาพะจิตใจที่ไม่ฉลาด และพยายามทำสิ่งที่นำเรากลับไปสู่ชีวิตร้ายขึ้นในการอยู่ในช่วงเวลาปัจจุบัน

p28-5

พยายามจำไว้ว่าไม่ว่าประสบการณ์ของคุณจะเป็นอย่างไรในตอนนี้ มันจะผ่านไป เดือนตัวเองว่าคุณไม่รู้จริงๆ ว่าประสบการณ์ที่ไม่พึงประสบหรือเจ็บปวดจะคงอยู่นานแค่ไหน พยายามเปิดใจในการยอมรับและสำรวจประสบการณ์ในขณะที่มันมีอยู่ โดยไม่ตีความมัน เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของคุณอย่างถาวร การยอมรับว่าความอยาก ประสบการณ์ หรือความคิดจะผ่านไป ทำให้ง่ายขึ้นในการหลีกเลี่ยงแรงกระตุนที่จะทำการตอบสนองที่รวดเร็วและไม่ฉลาด

การสืบสานความพยายามที่ชาญฉลาด:

p28.1-1

คุณได้ทำการพยายามอะไรเพื่อเชื่อมต่อกับเพื่อนที่ล้าด พี่เลี้ยง หรือเพื่อนธรรมะที่สามารถช่วยคุณพัฒนาและสมดุลความพยายามของคุณ?

p28.1-2

คิดถึงสถานการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายหรือกังวล ลักษณะของความพยายามที่คุณนำมาสู่สถานการณ์ดีอย่างไร? ให้ความสนใจว่ามันรู้สึกสมดุลและยั่งยืนหรือไม่ หรือคุณเอียงไปมากเกินไปในทิศทางของความไม่กระตือรือร้นหรือการออกแรงมากเกินไป?

p28.1-3

คุณกำลังจัดการกับความปรารถนาที่ครอบงำ ความเกลียดชัง ความเกียจคร้านหรือความห้อแท้ ความกระวนกระวายและความกังวล หรือความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของคุณเองในการฟื้นตัวหรือไม่? อุปสรรคเหล่านี้ส่งผลต่อทางเลือกที่คุณทำอย่างไร?

p28.1-4

คุณกำลังหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดยการตรวจสอบและยอมแพ้ หรือผ่านความยุ่งอย่างหมกเม็ดและความสมบูรณ์แบบหรือไม่?

ความระลึกที่ชาญฉลาด:

p29-1

สติ — การอยู่กับปัจจุบันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ร่างกาย หัวใจ และโลกของเรา — เป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติของมรรคเมืองคแปด เรายืนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันสำหรับวิธีที่สิ่งต่างๆ เป็นด้วยความเห็นอกเห็นใจ โดยไม่ตัดสินพากมันหรือตัวเราเอง สติคือการตระหนักรู้ในสิ่งได้ก็ตามที่มีอยู่ สังเกตมัน และปล่อยให้มันผ่านไป มันยังเป็นการจำไว้ว่าเราอยู่บนเส้นทางที่นำไปสู่เสรีภาพและความสุขที่ยั่งยืนของเรา

p29-2

สติชขอให้เราตระหนักและสำรวจ โดยไม่มีการตอบสนองและการยึดมั่นในการควบคุมที่นำไปสู่ความทุกข์ เราเรียนรู้ที่จะตั้งใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องตอบสนองหรือปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น สำหรับหลายคนในพวกเรา การติดยาเสพติดของเราป้องกันไม่ให้เรามีสติ ในความเป็นจริง นั่นมากเป็นจุดประสังค์ทั้งหมด: เราใช้สารและพฤติกรรมของเราเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึก เพื่อหลีกเลี่ยงการตระหนักรู้ เพราะการตระหนักรู้นั้นเจ็บปวด แต่โดยการพยายามหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด เรามักสร้างความทุกข์มากขึ้น ตอนนี้เรามาทำสิ่งเดียวกันที่แตกต่าง — นั่งกับความไม่สบายแทนที่จะผลักมันออกไปหรือพยายามทำให้มันหาย เราสามารถเรียนรู้ที่จะนั่งกับความไม่สบายในวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะโดยการนำความตระหนักรู้มาสู่ความรู้สึกทางกายภาพที่ส่งผลต่อร่างกายของเรา หรือในลักษณะที่ห่างไกลและไม่มีสติดมากขึ้น เช่น การตั้งชื่ออารมณ์ในขณะที่อนุญาตให้พากมันเกิดขึ้นและสิ้นสุด เราทำสิ่งเดียวกัน แต่จะตอบสนองต่อมันด้วยการสำรวจอย่างมีสติและความเห็นอกเห็นใจ และไว้วางใจว่ามันจะผ่านไปหากเราปล่อยมัน เราทำสิ่งจำไว้ว่ามีอีกวิธีหนึ่งในการตอบสนองต่อความยากลำบากของชีวิต

p29-3

จิตใจของเราน่าสามารถหลงทางในวิธีที่เราตอบสนองต่อประสบการณ์ เมื่อบางสิ่งเกิดขึ้น เราเริ่มสร้างเรื่องราว แผนการ หรือจินตนาการ เกี่ยวกับมันทันที เราเมื่อความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ ความคิดนั้นนำไปสู่อีกความคิดหนึ่ง และต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเราห่างไกลจากความเข้าใจที่แท้จริงของประสบการณ์นั้นเอง สติคือการสังเกต ประสบการณ์ในช่วงเวลาที่นักก่อนที่เราจะหลงทางในการตัดสินใจ ช่วงเวลาหรือเรื่องราวที่เราสร้างขึ้นเกี่ยวกับมัน แทนที่จะติดตามการตอบสนองและการตอบกลับของเราต่อประสบการณ์อย่างบดบัง สติให้พื้นที่แก่เราที่จะเลือกที่จะตอบสนองอย่างฉลาดและจากที่ของปัญญาและศีลธรรม

p29-4

สติสั่งเสริมให้เราเปิดกว้างและสำรวจประสบการณ์ที่เจ็บปวด (และ การตอบสนองที่เคยชินของเราร่วมกับประสบการณ์เหล่านั้น) แทนที่จะ ปฏิเสธ เพิกเฉย กดขี้ หรือหนีจากพากมัน พากเราส่วนใหญ่ถูกปรับ สภาพให้เป็นนักวิจารณ์ที่เข้มงวดที่สุดของตัวเองดังแต่เดิมๆ โดย เฉพาะในช่วงที่เรามุ่งมั่นกับสารและพฤติกรรม เราแบกงานของ การ ตัดสินนั้นไว้กับเรา แม้ในขณะที่เราแสวงหาการฟื้นตัว ให้ข้อเสนอ แนะเชิงลบกับตัวเองและตรวจสอบทุกความพยายามที่เราทำ ถือตัว เราเองตามมาตรฐานความสมบูรณ์แบบที่เป็นไปไม่ได้ การปล่อยวาง นักวิจารณ์ภายในนั้นช่วยให้เรามา◆◆◆สติในปัจจุบันของความ พยายามที่เรากำลังทำ มีสติต่อความเห็นอกเห็นใจและความรักแห่ง เมตตากรุณาที่เรากำลังเรียนรู้ที่จะทำให้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ และชีวิตของเรา จำไว้ว่าเรามักพูดกับตัวเองอย่างเข้มงวดมากกว่าที่ เราจะพูดกับคนอื่น มันมีประโยชน์ที่จะสังเกตเมื่อเราปฏิบัติตัวเอง อย่างเข้มงวดเกินไป และเปลี่ยนความสนใจไปที่สิ่งที่เรากำลังทำได้ดี เราสามารถยอมรับความคิดเชิงลบ และค่อยๆ ปล่อยมันไป

p29-5

การปฏิบัติสติอยู่บนพื้นฐานของสติปัญญาณสูตร หรือ **รากฐานสี่ของ สติ** รากฐานที่ 1 **สติในร่างกาย** ขอให้เรานำความตระหนักรู้ ความสนใจ หรือการมุ่งเน้นไปที่ล้มหายใจและความรู้สึกทางกาย การทำสมาธิเกี่ยวกับลมหายใจและร่างกายมุ่งเน้นไปที่ความตระหนักรู้นี้ รากฐานที่ 2 คือ **สติในความรู้สึกและน้ำเสียงความรู้สึก** การปฏิบัตินี้เกี่ยวข้องกับการสังเกตนำเสียงอารมณ์ — ความสุขหรือความไม่พอใจ — ที่มาพร้อมกับทุกความรู้สึก แม้ว่าความรู้สึกนั้นจะเป็นความคิด มันยังส่งเสริมให้เราสังเกตเมื่อความรู้สึกไม่ใช่ความสุข หรือไม่พึงประสงค์ แต่รู้สึกเป็นกลาง ตัวอย่างเช่น เราสามารถประสบการณ์การหายใจเข้าและหายใจออกโดยการสังเกตว่าเรารู้สึกถึงลมหายใจโดยตรงที่สุดในร่างกายของเราที่ไหน รากฐานที่สองสอนเราให้สังเกตความรู้สึกที่เป็นกลาง เช่นเดียวกับที่เป็นความสุข หรือไม่พึงประสงค์

p29-6

รากฐานที่สาม **สติในจิตใจ** ขอให้เราสังเกตเมื่อความยึดติด — ที่รู้จักกันในนามความโลภหรือความต้องการ — เกิดขึ้น และตระหนักรู้ความยึดติดเกิดขึ้นในจิตใจ เรา�ังเรียนรู้ที่จะสังเกตเมื่อจิตใจไม่ยึดติดกับความคิดหรือความรู้สึกเฉพาะ การปฏิบัติเดียวกับของการสังเกตใช้ได้เมื่อเราตระหนักรู้ความเกลียดชัง ซึ่งเราสามารถประสบการณ์เป็นการต่อต้านหรือแม้แต่ความเกลียด เมื่อความเกลียดชังไม่มีอยู่ในจิตใจ เราสามารถสังเกตว่าจิตใจปลดปล่อยจากความเกลียดชัง

p29-7

ในรากฐานที่สี่ของสติ **สติในธรรม** เราเริ่มเพียงแค่สังเกตเมื่อความคิดเกิดขึ้น ตระหนักรู้ถึงมันโดยไม่มีการตัดสินหรือการประเมิน และอนุญาตให้มันดับไปโดยไม่ต้องยึดติดมันและโดยไม่สร้างเรื่องราวออกจากมัน การฝึกฝนในรากฐานที่สี่ให้เราตระหนักรู้ความคิดที่เกิดขึ้นและดับไป และตระหนักรู้แต่ละอย่างจะผ่านไปเมื่อเราปล่อยวาง

p29-8

การปฏิบัติสองอย่างที่เรียนง่ายสามารถทำให้สติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเรา ประการแรก เราสามารถหยุดสิ่งใดก็ตามที่เรากำลังทำในช่วงเวลาได้ และให้ความสนใจกับความรู้สึกทางกายภาพของการหายใจเข้าสานครั้งและหายใจออกสามครั้ง การปฏิบัติที่เรียนง่ายนี้ยึดความสนใจของไว้ในสิ่งที่มีอยู่ในตอนนี้ แทนที่จะอยู่ในเสียงและนักวิจารณ์ที่เราแบกไว้กับเรา การเปลี่ยนจากเรื่องราวและการตัดสินที่เราสร้างขึ้นตลอดเวลาในระหว่างวันไปสู่การปฏิบัติที่ยึดพื้นฐานที่เรียนง่ายนี้ของสามลหมาใจให้พื้นที่แก่เราที่เราบางครั้งต้องการเพื่อกลับสู่สติของช่วงเวลาปัจจุบัน

p29-9

การปฏิบัติที่สองคือการใช้เวลาในการสอบถามความจริงของข้อความเชิงลบหรือยากลำบากที่เราให้กับตัวเอง ประการแรก ใช้เวลาถามตัวเองว่าข้อความนั้นเป็นความจริงหรือไม่ ประการที่สอง ถามว่าคุณมั่นใจแค่ไหนว่ามันเป็นความจริง คุณแน่ใจอย่างแน่นอนเกี่ยวกับสิ่งที่อาจดูเหมือนความจริงที่ง่ายหรืออัตโนมัติหรือไม่? ประการที่สาม สังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณเชื่อความคิดนั้น: มันนำไปสู่ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความประนานาหรือไม่? สุดท้าย ไตรตรองว่าคุณจะเป็นใครถ้าไม่มีความคิดนั้น คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าคุณไม่ถูกจับในกรอบความคิดหรือสถานการณ์เฉพาะที่คุณกำลังสร้าง?

การสืบสวนความระลึกที่ชาญฉลาด:

p29.1-1

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติสมาชิกเป็นประจำ?

p29.1-2

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อปฏิบัติสติตลอดทั้งวันโดยการตรวจ
สอบตัวเองเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ และหยุดก่อนที่จะตอบสนอง
ต่อสถานการณ์?

p29.1-3

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อนั่งกับความไม่สบายของคุณแทนที่
จะหนีจากมันหรือวิ่งไปหาความสุขชั่วคราว?

p29.1-4

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อตั้งคำถามกับ "ความจริง" ที่จิตใจของ
คุณบอกคุณ แทนที่จะเชื่อมันโดยอัตโนมัติ? ระบุกรณีเฉพาะที่จิตใจ
และการรับรู้ของคุณ "โกหก" คุณเกี่ยวกับความจริงของสถานการณ์
และการตระหนักรถึงสิ่งนั้นอาจเปลี่ยนการตอบสนองของคุณและนำ
ไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นอันตรายน้อยลงได้อย่างไร

p29.1-5

คิดถึงเวลาที่คุณรู้สึกกลัว สงสัย หรือลังเล ตอนนี้ ให้ตัวเองตระหนัก
ถึงลักษณะชั่วคราวของพวากมัน การตระหนักรู้นั้นอาจนำไปสู่ผลลัพธ์
ที่เป็นอันตรายน้อยลงได้อย่างไร?

ความเข้มข้นที่ชำนาญฉลาด:

p30-1

ด้านสุดท้ายของมรรค มีองค์แปดคือสมารธิที่ถูกต้อง การปฏิบัติสมารธิ เริ่มต้นด้วยการมุ่งสมาธิไปที่ลมหายใจ ร่างกาย น้ำเสียงอารมณ์ของ ช่วงเวลา และกระบวนการของจิตใจ เพราะลึกลับนี้มีอยู่ในช่วงเวลา ปัจจุบัน หากเรามุ่งเน้นไปที่ลมหายใจ ตัวอย่างเช่น เรากำลังให้ความ สุนใจกับช่วงเวลาปัจจุบัน เพราะการหายใจของเราน่าเป็นทันที: มันเกิด ขึ้นในตอนนี้ การหายใจเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ไม่ต้องการการ ตัดสินหรือการตีความ และตั้งนั้นมันจึงทำให้จิตใจผ่อนคลายจาก ความจำเป็นที่จะต้องตอบสนอง

p30-2

จุดประสังค์ของสมารธิคือการฝึกฝนจิตใจให้มุ่งเน้นและไม่เสียสมาธิ พวกเราส่วนใหญ่ ในช่วงต้นของการปฏิบัติสมารธิ ถือรูปแบบโดยสิ่ง ต่างๆ รอบๆ ตัวเรา เช่น เสียงนอกห้อง ความเงียบสงบหรือความไม่ สบายในร่างกายของเรา ความกังวลหรือการตัดสินของเรางอกเกี้ยว กับประสบการณ์ ความเบื่อหรือความเหนื่อยล้า หรือความคิดและ แผนการ การรับรู้เหล่านี้สามารถนำไปสู่ความรู้สึกของความไม่ สบายหรือความกระวนกระวาย นี่เป็นเรื่องปกติอย่างสมบูรณ์ ในการ ติดยาเสพติดของเรา เราเลี้ยงดูนิสัยของการทำให้ตัวเองเสียสมาธิ และสำหรับหลายคนในพวกรา มนกality เป็นเทคนิคการอยู่รอด การ ทำสมารธิที่มุ่งสมาธิให้โอกาสแก่เราที่จะพนนิสัยนี้ด้วยความเมตตา และความอดทนแทนที่จะเป็นการต่อต้าน

p30-3

สมารธิ เช่นเดียวกับปัจจัยอื่นๆ ของมรรค มีองค์แปด เป็นการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการปฏิบัติใดๆ มันต้องใช้เวลาและความพยายามที่จะ เรียนรู้วิธีใหม่ในการมุ่งความสนใจ ในการทำสมารธิ เพียงแค่สังเกต การรับรู้ ยอมรับว่ามันมีอยู่ และมุ่งเน้นจิตใจของเรากลับไปที่วัตถุ ของสมารธิ คือการปฏิบัติ หากเรามุ่งเน้นไปที่ความไม่สบาย ความคิด หรือแผนการ เราต้องรับรู้ก่อนว่ามันเกิดขึ้น และพยายามรู้อย่างเห็นเกี้ยว กับมัน จากนั้นเราสามารถเลือกที่จะมุ่งเน้นใหม่ — มุ่งสมาธิไปที่วัตถุ ของการทำสมารธิ รูปแบบที่เคยชินของเราสามารถล่อหลวงเราให้คิดว่า เรากำลังทำผิด ให้ตัดสินการปฏิบัติของเรา หรือให้ยอมแพ้ อย่า ปล่อยให้พวกรา เมื่อเราสังเกตสิ่งที่จิตใจกำลังบอกเราระและตอบ สนองด้วยความเห็นอกเห็นใจ โดยรู้ว่าเรามีอำนาจที่จะรับรู้มันและมุ่ง เน้นมันใหม่ เราเสริมสร้างความสามารถของเรานในการมุ่งสมาธิ

p30-4

สมารถสามารถมีประโยชน์เป็นพิเศษในเวลาของความอยาก แทนที่จะ หลงทางในความหลงผิดที่ว่าเราต้องมีสิ่งที่เรารออย่าง เราสามารถไว้ วางใจว่าความอยากรเป็นเพียงข้าวคราวและมุ่งความสนใจของเรามาใหม่ ไปที่ความตั้งใจของเราที่จะกระทำอย่างฉลาด นี่อาจเป็นเพียงการ หยุดสามลหมาляетิกล่าวถึงก่อนหน้านี้ หรือการนั่งทำสมาธิที่เป็น ทางการมากขึ้นโดยมุ่งสมาธิไปที่ลมหายใจ เราสามารถใช้การทำ สมาธิที่มุ่งสมาธิเพื่อฝึกฝนจิตใจของเราราให้มุ่งเน้นไปที่ความคิดที่เป็น ประโยชน์ในท่านกลางความไม่สงบยั่วคราวและความประณญา สำหรับการแก้ไขที่รวดเร็ว นี่อาจอยู่ในรูปแบบของวิธีที่ช้าเพื่อมุ่งเน้น และช้าระจิตใจ เช่น การทำสมาธิเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ หรือ ความสงบ มันอาจอยู่ในรูปแบบของการอธิษฐาน การสวดมนต์ การ ยืนยันตัวเอง มนตรา หรือรูปแบบอื่นของความสนใจที่มุ่งเน้น การ ปฏิบัติสมาธิมักนำความรู้สึกของความเป็นอยู่ที่ดีและความสงบใน เวลาของความจุนวาง พากมันเป็นวิธีที่มีสุขภาพดีในการกลับไปสู่ สถานะที่สมดุลและยืดหยุ่นเมื่อเราเครียดหรือภ่วงระวัง

p30-5

บางครั้งเมื่อความอยากรหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์แข็งแกร่งเป็น พิเศษ การขยับร่างกายอาจเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการช่วยมุ่งพลังงาน ของเราใหม่และทำการบรรเทา สมาธิในเวลานั้นอาจหมายถึงการมุ่ง เน้นและมีสติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งที่เราทำลังท่า: นี่คือ เท้าของฉันก้าวย่าง นี่คือมือของฉันเอื้อมไปหาถ้วย หลังจากสองสาม นาทีของการปฏิบัติสมาธิ ของการไม่ให้พลังงานแก่ความอยากรหรือ ความหลงให้หลงของเรา เราอาจพบว่าความเข้มข้นของความรู้สึกได้ ผ่านไป ยิ่งเราทำสิ่งนี้มากเท่าไหร่ เราเก็บยิ่งได้รับความมั่นใจมากขึ้นว่า เราไม่พลังที่จะบรรเทาความทุกข์จากการติดยาเสพติดของเราผ่าน การติดตามเส้นทางนี้และมุ่งมั่นต่อการปฏิบัตินี้

p30-6

สำหรับผู้ออดชีวิตจากการมาดเจ็บทางจิตใจ ลมหายใจ หัวใจ และ จิตใจสามารถเป็นสถานที่ที่อาจครอบงำในการวางแผนความสนใจ ดังนั้น หากสมอทางดังเดิมเช่นลมหายใจและร่างกายเป็นเรื่องท้าทาย ถาม ตัวเองว่า: อะไรช่วยให้คุณอยู่กับปัจจุบัน? อะไรช่วยให้ระบบประสาท ของคุณสงบ? มันอาจเป็นการรู้สึกพื้นใต้คุณ หรือการถือหิน หรือการ มองผลงานศิลปะบนผนัง ทั้งหมดที่คุณต้องการเพื่อยืดหยุ่นปัจจุบันคือ การให้ความสนใจกับบางสิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนี้

p30-7

หากคุณรู้สึกอารมณ์ที่มีพลังเริ่มเกิดขึ้นระหว่างการทำ samaadhi มีสิ่ง
ง่ายๆ บางอย่างที่คุณสามารถทำเพื่อยุ่งกับปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น คุณ
สามารถลีบตาแทนที่จะปิดตา หรือให้อ่อนญาตตัวเองที่จะถอยห่างจาก
การปฏิบัติที่คุณกำลังทำ ทำอะไรก็ตามที่คุณต้องการเพื่อดูแลตัวเอง
หากสภาวะเช่นนั้นเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทำหายใจสักๆ การดังซื้อ
ประสบการณ์ของคุณ (เช่น "ความทรงจำย้อนกลับ") หรือการพูดว้าวิที่
มีความเห็นอกเห็นใจกับตัวเองอย่างเงียบๆ การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยน
ความสนใจของเราไปมาระหว่างความรู้สึกที่ท้าทายและทรัพยากร
สนับสนุนของเราเองเป็นหักษะที่มีคุณค่าที่ผู้เชี่ยวชาญเรียกว่าการ
ปรับขนาด คุณสามารถอ่อนโยนกับการปฏิบัติของคุณในขณะที่คุณ
กำลังทำงานเพื่อพัฒนาหักษะนี้

การสืบสวนความเข้มข้นที่ชาญฉลาด:

p30.1-1

คุณไม่มุ่งเน้นหรือเสียสมาธิในการทำสมาธิด้วยวิธีใด?

p30.1-2

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อมุ่งเน้นจิตใจของคุณให้มโดยไม่ตัดสินการปฏิบัติของคุณเอง?

p30.1-3

สังเกตคุณค่าหรือการเรียนรู้ที่คุณสามารถได้รับโดยการสังเกตอย่างระมัดระวังและเมตตาว่าจิตใจของคุณไปที่ไหน หรืออะไรทำให้คุณเสียสมาธิ

p30.1-4

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อใช้สมาธิเพื่อมองเห็นอย่างชัดเจน และกระทำอย่างฉลาด?

p30.1-5

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อเป็นเมตตาและอ่อนโยนกับตัวเองผ่านกระบวนการนี้?

สถาบัน: สงข

p31-1

สังฆะเป็นรัตนะที่สามในตรีรัตน์: แปลอย่างหลวงฯ หมายถึง "ชุมชน" มันเป็นที่ที่พระพุทธเจ้าและธรรมะพูดการแสดงออก ที่เราได้รับการสนับสนุนในการนำหลักการเหล่านี้ไปปฏิบัติ มันเป็นชุมชนของเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมร่วมกันเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ของเรางและรักษามันไว้ คำนิยามดังเดิมของสังฆะเดิมอธินายถึงชุมชนภิกษุภิกษุณิทบัวช แต่ในประเพณีพุทธศาสนาหลายประเพณี มันได้ริบบวนการเพื่อร่วมชุมชนทางจิตวิญญาณที่กว้างขวางขึ้น สำหรับเรา สังฆะของเราคือชุมชนของห้องการปฏิบัติธรรมและการฟื้นตัว

p31-2

สังฆะ Recovery Dharma ของเรามีแบบกระจายอำนาจและนำโดยเพื่อน และการประชุมครัวเป็นพื้นที่เปิด ปลอดภัย และเข้าถึงได้ที่พยาบาลรักษาหลักการหลักของเราคือสติ ความเห็นอกเห็นใจ การให้อภัย และความเอื้อเพื่อ คำแนะนำในบทนี้มาจากการประสบการณ์รวมของกลุ่มห้องคุ้นเคยอยู่กลุ่ม ดังนั้นจึงเสนอในจิตวิญญาณของการแนะนำที่เป็นมิตรมากกว่าการกำกับ

p31-3

แก่นแท้ของสังฆะคือความตระหนักรู้ ความเข้าใจ การยอมรับ ความสามัคคี ความซื่อสัตย์ และความรักแห่งเมตตากรุณา การฟื้นตัวเริ่มต้นเมื่อเราเรียนรู้ที่จะให้ความสนใจและสำรวจประสบการณ์ในช่วงเวลาปัจจุบัน มันผ่านสังฆะที่เราเรียนรู้ครั้งแรกที่จะอยู่กับปัจจุบัน อย่างเต็มที่ — ที่เราหยุดพยายามตอบสนองความอยากของเราระหว่างที่เราไม่สามารถเข้าใจเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ทางประสาทสมัผัส และการกระทำของเราร่วมผู้อื่น ความเข้าใจนี้เป็นความสัมพันธ์โดยพื้นฐาน การกระทำของเรามีผลที่ตามมาไม่เพียงแต่ในชีวิตของเรา แต่ยังรวมถึงคนที่เราพบและแบ่งปัน ประสบการณ์ด้วย หลายคนในพวงเราเรียนรู้สิ่งนี้ในแบบที่ยาก — โดยการทำร้ายคนที่เรารักในขณะที่เราอยู่ในการติดยาเสพติดอย่างรุนแรง ส่วนหลักของการฟื้นตัวของเราร่วมถึงการแก้ไขกับผู้ที่เราได้ทำร้าย รวมถึงตัวเราเอง ตามที่เราได้เห็น การฟื้นตัวของเราร่วมถึงความตั้งใจที่ฉลาดที่จะรักษาความทุกข์ที่เราได้ทำให้ผู้อื่นและกระทำอย่างฉลาดเพื่อหลีกเลี่ยงการสร้างความทุกข์เดียวกันในอนาคต

p31-4

สังจะให้โอกาสในการปฏิบัติส่วนหลักของการฟื้นตัว: การจำ การจำความทุกข์ในอดีตของเราและการไตร่ตรองเกี่ยวกับเส้นทางปัจจุบัน ของเราสนับสนุนการฟื้นตัวของเราและให้พลังงานแก่การปฏิบัติ ความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตากรุณา ความเอื้อเพื่อ และการให้อภัยของเรา การแบ่งปันการไตร่ตรองเหล่านี้กับผู้อื่นที่กำลังต่อสู้ กับพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดด้วยช่วยให้เรามีความมั่นใจในความสามารถของเราเองในการฟื้นฟูธรรมชาติที่แท้จริงของเรา ศักยภาพ ของเราสำหรับการตื่นรู้ สังจะขยายบูรณะของเราและเริ่มให้ความ มั่นใจในตนเองและความเคารพตนเองที่จะให้เราไตร่ตรองเกี่ยวกับ ความเข้มแข็งของ การฟื้นตัวโดยไม่มีความท้อแท้หรือความหมด หวัง

p31-5

เมื่อเรารู้สึกมีแรงบันดาลใจที่จะปฏิบัติกับเพื่อนที่ฉลาด เราสามารถไว้ วางใจพากษาที่จะชี้ให้เห็นด้วยความเห็นอกเห็นใจเมื่อเราตกต่ำจาก ความตั้งใจของเรา และเราสามารถชี้อสัตย์กับตัวเราเอง

p31-6

คำสอนของพระพุทธเจ้าเน้นอย่างชัดเจนว่า “ไม่ใช่แค่สิ่งที่เรา สามารถทำด้วยตัวเราเองได้ และโปรแกรมการฟื้นตัวหลายโปรแกรม (รวมถึงของเราเอง) เน้นความสำคัญของการไปประชุมและทำงานกับ ผู้อื่นในการฟื้นตัว” ไม่ใช่ทุกการประชุมจะพูดกับคุณ ลองประชุมใหม่ จนกว่าจะพบที่สะท้อน มันเป็นด้วยการสนับสนุนของผู้อื่นที่หลาย คนในพากเราได้พบการบรรเทาจากความทุกข์และความโอดเดี่ยวที่ เกิดจากการติดยาเสพติดของเรา มันผ่านการเป็นการบริการที่เราได้ สามารถออกจากหัวของเราเองและประสบความสุขที่ยั่งยืนและ แท้จริงกว่าที่การติดยาเสพติดของเราได้ให้

p31-7

หลายคนในพากเราได้พบว่ามีคุณภาพในการทำสมาธิของเราที่แตก ต่างเมื่อปฏิบัติกับกลุ่ม โดยเฉพาะเมื่อเรากำลังเริ่มต้น มันอาจง่ายที่ จะยอมแพ้หรือเสียสมาธิหลังจากไม่กี่นาที การปฏิบัติกับผู้อื่นมากให้ แรงจูงใจแก่เราที่จะยืดมั่นกับมั่นนานพอที่จะเริ่มประสบประโยชน์บาง อย่างจากการปฏิบัติ และผ่านการแบ่งปันประสบการณ์ของเราและรับ พึงสิ่งที่ผู้อื่นต้องการพูด เราสามารถเห็นว่าเราไม่ได้โอดเดี่ยวใน ความท้าทายของเราจำนวนมาก นี่สามารถมาเป็นความประหลาดใจ ที่ยินดีต้อนรับหลังจากหลายปีของการทุกข์ทรมานจากความอับอาย และรู้สึกเหมือนเป็นคนนอก

p31-8

หล่ายคนในพวกรera ที่มีนิสัยโดดเดี่ยวตัวเอง ได้พบว่าการแบ่งปัน ความเงียบในการประชุมสร้างบรรยายการสอนความไว้วางใจและ สามารถเป็นวิธีที่ส่งบในการคุณเคยกับการอยู่กับผู้อื่น ไม่มีใครถูก บังคับให้พูดหรือมีส่วนร่วมในการประชุม การผ่านเป็นตัวเลือกเสมอ เมื่อถึงเวลาแบ่งปัน ไม่เคยมีความต้องการที่จะเชื่อในสิ่งใด ที่จะระบุ ตัวตนของคุณในลักษณะใด ยิ่งไปกว่านั้นที่จะเป็นพุทธศาสนา หรือผู้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ปัญญาและเครื่องมือพร้อมให้ทุกคน ไม่ว่า พวกรเขจะอยู่ที่ใด ในเส้นทางของพวกรเข

p31-9

แต่ไม่ใช่ทุกการประชุมจะเหมาะสมกับทุกคน คุณอาจอาสาตัวอยู่ในพื้นที่ที่ มีตัวเลือกต่างๆ หล่ายอย่างให้เลือก หรืออาจมีเพียงการประชุมการ พื้นตัวเดียวใกล้คุณ หรือไม่มีเลย โชคดีที่ยังมีการประชุมออนไลน์ หล่ายอันสามารถเข้าร่วมโดยโทรศัพท์ คุณยังสามารถเริ่มการประชุม ของคุณเอง

p31-10

ไม่ว่าคุณจะพบพวกรเขอย่างไร ไว้วางใจวามีเพื่อนที่ฉลาดและสังฆะ อุปทานสำหรับคุณ

การแยกตัวและการเชื่อมต่อ

p32-1

การติดยาเสพติดและพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดสามารถสร้างคนที่ไม่มีรากเหง้า บางคนในพวกรากถอนปลูกจากครอบครัวและจากสังคม เราเดินเดร่ไปปะบอนฯ รู้สึกเหมือนเราไม่ค่อยสมบูรณ์ เพราะการติดยาเสพติดของเราหล่อเลี้ยงความโถดเดี่ยวและความเหงาของเรา หลายคนในพวกรามาจากครอบครัวที่แตกแยก รู้สึกถูกปฏิเสธหรือถูกแยกจากสังคมผ่านการจำคุกหรือการเข้าสถาบัน ไม่ใช่ทุกคนในพวกราได้ขาดการเชื่อมต่อไปถึงระดับนั้น แต่เรามีแนวโน้มที่จะอาศัยอยู่บนขอบ มองหาบ้าน สำหรับที่ใหม่สักแห่งที่จะเป็นของ ชุมชน ของการปฏิบัติ สังฆ สามารถให้โอกาสที่สองแก่คนที่กลับมาเป็นคนเปลกแยกจากสังคม หรือเพียงแค่สถานที่ที่สบายที่จะน่าทึ้งหมด ของเรางง รวมถึงส่วนที่เรามีค่อยแบ่งปันกับผู้อื่น หากชุมชนของ การปฏิบัติถูกจัดตั้งโดยความก่อมติทางวัฒนธรรมและบรรยกาศที่ เปิดกว้าง เป็นมิตร มีความเห็นอกเห็นใจ เราสามารถหาการสนับสนุน สำหรับการปฏิบัติและการฟื้นตัวของเรา

p32-2

ในการติดยาเสพติดของเรา เราบำบัดตัวเองหรือมีส่วนร่วมในการพฤติกรรมที่ช่วยเรารับความเจ็บปวดจากการแยกจากกัน การบรรเทาเป็นชั่วคราว แน่นอน มักทำให้เราโถดเดี่ยวและแยกมากกว่าก่อน แต่หากลับไปที่มันอีกครั้งและอีกครั้ง สำหรับหลายคนในพวกรา มันเป็นวิธีเดี่ยวที่เรารู้ที่จะบรรเทาความเจ็บปวด แม้ในความสร่างเม่า เมื่อเผชิญกับคนที่มีเจตนาดีแต่ยืนยันบอกเราว่าจะอาชนาการติดยาเสพติดของเราอย่างไร สัญชาตญาณของหลายคนในพวกรา คือการเก็บตัวเราเอง มันเป็นวิธีที่เคยชินของการอยู่ในโลกที่หลาย คนในพวกราแบ่งปัน

p32-3

มันไม่ใช่แค่การมาสูง แม้ว่าสำหรับหลายคนในกลุ่มนี้และนอกจานี้ นั่นเป็นถนนหลักที่เราเลือกที่จะหนี มีกับดักอื่นๆ ที่ดักเรา แม้ว่าเราจะไม่เคยต่อสักกับสาร: เพศ อาหาร การทำร้ายตัวเอง โซเชียลมีเดีย เราอาจพยายามขอความช่วยเหลือกับแรงบังคับเหล่านั้น แต่มักพบคนอื่นย่อให้เล็กหรือดูถูกพวkmn โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้ยาหรือแอลกอฮอล์มากเกินไป สำหรับผู้ที่การติดยาเสพติดหลักของพวกราอยู่รอบๆ พฤติกรรมและกระบวนการ เราอาจรู้สึกแปลกแยก และถูกกีดกันจากการฟื้นตัวของเรา

p32-4

หล่ายคนในพวกราบทัวเรืองเหมือนเส้นประสาทที่ดิบและเปิดเผย
เมื่อเราหยุดใช้วิธีเหล่านั้นเพื่อหนี และบางครั้ง สถานที่สุดท้ายที่เรา
ต้องการอยู่คือในห้องกับคนแปลกหน้าในวงกลมของเก้าอี้ทั้งหมดที่
หันหน้าเข้าหากัน พูดคุยกันว่าเราไม่สามารถตีมหรือใช้หรือมี
ส่วนร่วมในพฤติกรรมที่ทำลายของเรารอต่อไป ความชัดແยังคือว่า
มันอยู่ในพื้นที่แบบนั้น ที่เราได้รับการยอมรับตามที่เราเป็น ที่เรา
สามารถเริ่มปล่อยวางปฏิกิริยาตอบสนองของเราที่จะซ่อน

p32-5

หล่ายคนในพวกราเสียความสามารถ ถ้าเราเคยมีมัน ในการสร้าง
ความสัมพันธ์โดยไม่มีสารหล่อลื่นทางสังคมของแอลกอฮอล์หรือยา
บางครั้งนั้นเป็น เพราะเราจัดการกับการปฏิเสธ การบาดเจ็บทางจิตใจ
หรือการสูญเสียในวัยเด็กและกลایเป็นวิตกกังวลและหลีกเลี่ยงผู้อื่น
หรือบางที่เราแค่รู้สึกแตกต่างจากคนอื่นทั้งหมดตั้งแต่วันที่เราเกิด¹
หรือมาจากการชุมชนเล็กๆ (หรือครอบครัวใหญ่) และเป็นคนที่สอดรู้สอด
เห็นธุรกิจของเรา ไม่ว่าเหตุผลที่เราเมื่อจะแยกตัวเราเอง เราไปถึงจุด
ที่มันหยุดรับใช้เรา สารและพฤติกรรมที่เราใช้เพื่อปกป้องตัวเราเอง
เริ่มทำร้ายตัวเราเองและผู้อื่น เราขับไล่คนออกไปเพื่อความปลอดภัย
และผลที่ได้คือเราถูกไล่เป็นโടดเดี่ยวนากขึ้น

p32-6

หล่ายคนในพวกราเป็นคนนอกตลอดกาล เราถูกหลอกหลอนโดย
ครอบครัวของเรา โรงเรียน สถาบันศาสนา รัฐบาล และการกีดกัน
ของสังคมต่ออัตลักษณ์ที่ไม่ใช่ความเด่น ผลที่ได้ เราไม่ไว้วางใจ
องค์กรและกลุ่ม และแม้แต่ความคิดของการเป็นของเอง ความผูกมัด²
สองทางที่นั่น แน่นอน คือว่า เพราะเราไม่เคยอนุญาตให้ครุ่นจักเรา
เราตัดความเป็นไปได้ของการเป็นของเลย

p32-7

พระพุทธเจ้าสอนว่า ไม่มีสิ่งใดและไม่มีใครมีอยู่ด้วยตัวมันเอง
พระองค์กล่าวว่า: "เนื่องจากสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนั้นจึงมีอยู่ และเนื่องจากสิ่ง
นี้ไม่มีอยู่ สิ่งนั้นจึงไม่มีอยู่"³ เราเชื่อมต่อกับคนอื่นผ่านวิธีที่เราโต้ตอบ
ผ่านอากาศที่เราแบ่งปัน ผ่านการดำเนินอยู่ของเราร่วมกันในธรรมชาติ
การพยายามเพิกเฉยหรือต่อต้านความเชื่อมโยงนี้โดยพื้นฐานคือการ
พยายามทำลายบางสิ่งที่มีอยู่แล้ว

p32-8

นี่ไม่ได้หมายความว่าเราพึงพาผู้อื่นอย่างแท้จริงสำหรับชีวิตและการดำรงอยู่ของเรา แต่ว่าชีวิตและการดำรงอยู่ของทุกคนและทุกลสิ่งพัฒนาผ่านความสัมพันธ์ของพวากเขากับสิ่งต่างๆ นอกตัวพวากเข้า — อาหารที่พวากเขากิน สภาพแวดล้อมที่พวากเขารู้สึกอยู่ ประวัติศาสตร์ และสถานการณ์ของโลกของพวากเข้า มันเป็นไยแห่งการดำรงอยู่ที่ยิ่งใหญ่ที่แต่ละคนในพวากเราเชื่อมต่อโดยไม่มีความพยายามของเราเอง และการตระหนักรู้ถึงการเชื่อมต่อนั้นให้ความสามารถแก่เราที่จะมีความสัมพันธ์ที่มีความหมายและเชิงบวกกับผู้อื่น มันเป็นทางเลือกที่แต่ละคนในพวากเรามี: ที่จะตัดสินใจว่าเราต้องการทำอะไรกับความเป็นจริงของการเชื่อมต้อของเรา

p32-9

สังขะ ในความหมายที่กว้างมาก หมายถึงการยินดีที่จะให้คนอื่นเข้ามา ให้พวากเขามีความสำคัญ เพื่อทำเช่นนั้น เราต้องยินดีที่จะอนุญาตให้คนอื่นให้เราเข้าไป เมื่อเราสามารถพิจารณาความเป็นไปได้ของเรื่องนั้นที่เกิดขึ้น มีศักยภาพสำหรับเราที่จะเคลื่อนไปสู่การปลดปล่อย และประโยชน์รู้สึกได้เกื้อบทันที

p32-10

ทุกคนในพวากเรา ระหว่างการพัฒนาและประสบการณ์ของชีวิต มีประสบการณ์ที่ทำให้เราสัมผัสถึง "เสียง" ของเราเอง หรือคุณค่าหรือปัญญาของการแสดง◆◆◆สียงเหล่านั้น ความสัมผัสระหว่างการติดยาเสพติด และยังคงทำให้ยากที่จะเชื่อมต่อกับการฟื้นตัวของเราเอง การประชุมของเราตั้งใจที่จะเป็นสถานที่ที่เราสามารถรู้สึกปลอดภัยและสนับสนุน การแสดงออกอย่างแท้จริงสิ่งที่เรารู้สึกและประสบจริงฯ อย่างไร ก็ตาม หลายคนในพวากเรา เพราะประสบการณ์ในอดีตทั้งในการตั้งค่าทางสังคมและในชุมชนการฟื้นตัว ต่อสู้กับสิ่งนี้ รามักต่อสู้เพียงแค่ที่จะเข้าใจความรู้สึกและประสบการณ์ของเรา

p32-11

สังจะการฟื้นตัวของคุณสามารถเป็นอันที่มุ่งเน้นไปที่การช่วยเหลือ และส่งเสริมเสียงจำนวนมากเหล่านั้น มักจะ สำหรับผู้ที่ระบุตัวตนเป็น BIPOC, LGBTQ หรืออัตลักษณ์ที่ไม่ใช่ความเด่นอื่นๆ เราอาจ ต้องการเข้าร่วมการประชุมความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่แบ่งปันอัตลักษณ์ ของเรา การประชุมความสัมพันธ์สามารถเป็นสถานที่ที่ดีที่จะเริ่มรู้สึก ปลอดภัย ได้เห็น และได้รับฟัง หากคุณสนใจในการประชุมความ สัมพันธ์ที่ไม่มีอยู่ เราส่งเสริมให้คุณเริ่มหนึ่ง โปรแกรมของเราคือหนึ่ง ของการเสริมพลัง และที่รวมถึงการสนับสนุนของการรักษาแบบรวม หมุนและ การปลูกฝังความยืดหยุ่นเพื่อฟื้นฟูธรรมชาติที่แท้จริงของเรา จากความทุกข์ที่บังคับกับเรา

p32-12

ในประเพณีพุทธศาสนา มันไม่ใช่แค่ว่าเราไม่ต้องทำงานนี้คนเดียว มันคือเราต้องการการสนับสนุนของผู้อื่นบนเส้นทางสู่การดื่นขึ้น ใน เรื่องที่มีชื่อเสียง ญาติและผู้ช่วยของพระพุทธเจ้าอานันทมาเยี่ยม พระองค์และกล่าวว่า "นี่คือครึ่งหนึ่งของชีวิตศักดิ์สิทธิ์: มีคนที่นำ ยกย่องเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนร่วมงาน" พระพุทธเจ้าไม่ เห็นด้วย กล่าวว่า "มีคนที่นำยกย่องเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และ เพื่อนร่วมงานจริงๆ คือหั้งหมดของชีวิตศักดิ์สิทธิ์"

p32-13

เมื่อเรามาร่วมกันพูดคุยอย่างซื่อสัตย์เกี่ยวกับตัวเราเองและสิ่งที่เกิด ขึ้นในชีวิตของเรา บางสิ่งที่ทรงพลังมากสามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อเรา เห็นคนมุ่งมั่นที่จะเป็นตัวเข้าءองอย่างแท้จริง ด้วยความไม่สมบูรณ์ แบบทั้งหมดและความปรารถนาที่จะเป็นอิสระ หัวใจของเราเริ่มเปิด อย่างเป็นธรรมชาติ เพราะความเป็นจริงของพากເheads; อนุญาตให้เรา เป็นจริงมากขึ้น ในความเประบາงของพากເheads; เน เพื่อนที่ฉลาดและนำ ยกย่องของเราให้เสรีภาพแก่เราที่จะมีความเปรະบາงเองและพูด ความจริงของเราเอง ดังนั้นสังจะของเราจึงกลایเป็นสถานที่ที่เราได้ รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้อ่ายุบันเส้นทาง แม้ว่ามันจะท้าทาย หรือความก้าวหน้าของเราดูเหมือนติดอยู่ เพื่อนที่ฉลาดของเรา มัก โดยไม่มีคำ บอกเราว่าหากเราเดินต่อไป พากເheads; ก็จะเช่นกัน

p32-14

และนั่นสามารถสร้างความแตกต่างทั้งหมดในชีวิตของเรา

การเอื้อมมือออกไป

p33-1

สำหรับหลายคนในพากเราในการฟื้นตัวระยะเริ่มต้น การขอความช่วยเหลือรู้สึกเกือบเป็นไปไม่ได้ แต่เราได้พบ ยกเท่าที่มันอาจเป็น ว่า มันสามารถช่วยชีวิตของเราได้อย่างแท้จริงและด้วยการปฏิบัติมัน กลายเป็นง่ายขึ้น

p33-2

การขอความช่วยเหลือไม่เพียงแต่สำคัญ เพราะมันสามารถได้ผลลัพธ์ บางครั้ง ในความเป็นจริง มันอาจไม่ได้ แม้จะมีความช่วยเหลือและ การสนับสนุนจำนวนมาก สิ่งต่างๆ สามารถยืนอยู่ในทางของเรา บางครั้ง สิ่งที่เราต้องการจากโลกและจากตัวเราเองเป็นเพียงมากกว่าสิ่งที่มีอยู่ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการขอความช่วยเหลืออาจไม่เสมอให้เรา สิ่งที่เราต้องการ มันจะช่วยให้เราผ่านมันเสมอ เมื่อเราปฏิบัติการ ยอมรับความช่วยเหลือจากคน เรากลายเป็นเปิดกว้างมากขึ้นเล็กน้อย และติดน้อยลง มันเป็นการตัดสินใจที่จะเอื้อมออกไป มากเท่ากับคำ ตอบที่เราได้รับ ที่สามารถให้สิ่งที่เราต้องการเพื่อเคลื่อนไปข้างหน้า

p33-3

อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจนั้นมักเป็นการยกที่หนักสำหรับเรา หลาย คนในพากเราได้ทำสิ่งต่างๆ ระหว่างการติดยาเสพติดอย่างรุนแรง ของเราที่เราไม่ภูมิใจ การตัดสินใจบางอย่างที่เราทำในอดีตมีผลที่ ตามมาไกลถึงที่ยังคงส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราแม้หลังจากที่เรา เริ่มการฟื้นตัวของเรา เราอาจส่วนหน้าหากขอความสามารถ หรือ ความไม่กลัว หรือความไว้ความผิด และความกลัวของสิ่งที่อาจเกิด ขึ้นเมื่อเราคอดหน้าหากออกอาจทำให้เราไม่เอื้อมออกไป เราอาจ กลัวว่าหากเราขอคนในชีวิตของเราช่วยเหลือกับปัญหาทางการเงิน ปัญหาทางกฎหมาย หรือปัญหาอื่นๆ เราอาจสูญเสียพากเขา เราอาจ กังวลว่าพากเขาจะไม่เคารพเราหรือยอมรับเราอีกต่อไปเมื่อหน้าหาก หายไป เพราะเรากลัวที่จะถูกเปิดเผยว่าเป็นคนที่แตก มีข้อกพร่อง โดยพื้นฐาน เราอาจคุณเคยกับการซ่อนส่วนหนึ่งของตัวเราเอง เนื่องจากประสบการณ์ในอดีตของการปฏิเสธ เราอาจลั่วว่าไม่มี อะไรอยู่หลังหน้าหาก ว่าเราเป็นเพียงว่างเปล่าข้างใต้

p33-4

เราปฏิบัติความเห็นอกเห็นใจต่อสรรพสัตว์ทั้งหมด รวมถึงตัวเราเอง เพื่อเห็นความจริงได้ความกลัวเหล่านั้น — ว่ามีหัวใจที่รักและน่ารัก ภายในทุกคนในพวกรา เราสามารถอย่างชัดเจนว่าผู้ที่อยู่รอบๆ เรา รู้สึกเจ็บปวดมากกว่าเมื่อเราต่อสู้คนเดียวกว่าที่พวกราจะเป็นหาก เราให้พวกราเข้ามา และ แน่นอน โดยการปิดคนออกและปฏิเสธที่ จะให้พวกราเห็นการต่อสู้ของเรารา รามกจะนำความโดดเดี่ยวและ การสูญเสียที่เราพยายามหลีกเลี่ยงในตอนแรก ดังนั้น ในมุมมองของ ความทุกข์ของเราเองและความเจ็บปวดที่เราสามารถทำให้เกิดกับผู้ ที่ใกล้ชิดที่สุดกับเรา เราสามารถเห็นว่าการขอความช่วยเหลือไม่ใช่ เห็นแก่ตัว ในความเป็นจริง มันเป็นการกระทำการของความเห็นอกเห็นใจ ที่ยังไหอยู่ต่อตัวเราเองและผู้อื่น

p33-5

ผู้ที่ได้แบ่งปันความเจ็บปวดของการติดยาเสพติดและความโดดเดี่ยว เข้าใจความกลัวและความอับอายดีกว่าที่เราอาจคิด ผ่านการรับฟังในการประชุมและการแบ่งปันประสบการณ์ของเราเอง เราเริ่มเห็นว่าเรา “ไม่ได้แตกหักหรือมีข้อบกพร่องอย่างเป็นเอกลักษณ์” และมักง่ายกว่าที่จะ ขอความช่วยเหลือจากคนอื่นนอกเหนือจากคนที่เราใกล้ชิดที่สุด ใน การประชุม รามกปฏิบัติความเปิดกว้างและการยอมรับในการเรียนรู้ ว่าผู้อื่นอาจมีประสบการณ์ที่แตกต่างของความเจ็บปวดและการบาดเจ็บทางจิตใจ นอกจากคนในสังฆะของเรา อาจมีที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ ในชุมชนของเราที่สามารถเป็นทรัพยากรเมื่อเราต้องการคน ที่มีประสบการณ์และระดับความเป็นกลางที่มากขึ้น คลินิกบางแห่ง และมหาวิทยาลัยแม้แต่เสนอการให้คำปรึกษาในระดับเลื่อน ดังนั้น เราอาจ “ไม่ต้องกำจัดตัวเลือกนั้นเพียงแค่เหตุผลทางการเงิน”

p33-6

แน่นอน เราสร้างสติปัญญาว่าปัญหาของเราง่ายขึ้นที่จะเผชิญเมื่อเรา มีความช่วยเหลือ แต่ทางอารมณ์เราอาจยังรู้สึกกลัว อีกครั้ง มัน เป็นการตัดสินใจที่จะลองดูที่อาจมีความก้าวผลลัพธ์เอง เราเรียนรู้ ว่าการให้คนเข้ามาและมีความประ방ามากขึ้นเล็กน้อยไม่น่ากลัว เท่าที่เราอาจคิด ในการเป็นจริง เราอาจพบว่ามันน่ากลัวน้อยกว่า การพยายามเผชิญปัญหาของเราคนเดียว

p33-7

เมื่อเราทำการปฏิบัติของการขอความช่วยเหลือ เรามักพบว่ามัน ปรับปรุงทั้งปริมาณและคุณภาพของความสัมพันธ์ของเราโดยทั่วไป แม้ว่าคุณจะไม่กล้ายเป็นใกล้ชิดส่วนตัวกับคนในสังฆะของคุณ นอกจากการประชุม คุณอาจพบว่าคุณสามารถเข้ามาร่วมต่อ กับคนมากขึ้น ในระดับที่ลึกซึ้ง และนั่นอาจเป็นสิ่งใหม่ทั้งหมดในชีวิตของคุณ แม้ว่า คุณกำลังแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้นำทางจิตวิญญาณ นักบำบัด หรือผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ สังเกตว่าการเปิดกว้างต่อคนอื่นส่งผลต่อความ ไว้วางใจของคุณต่อพากเพียรย่างไร มีความลึกของความเคารพและ ความรู้สึกปลดภัยเมื่อความสามารถของคุณที่จะโปรดให้เดิบโตหรือ ไม่? ความมั่นใจและความปลดภัยนี้อาจนำประโยชน์ให้กับความ สัมพันธ์อื่นๆ ของคุณ ลองสังเกตการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เมื่อพากมัน เกิดขึ้น และให้เครดิตตัวเองสำหรับการทำขั้นตอนที่มักยาก

p33-8

มันเป็นเรื่องปกติที่จะกังวลว่าการแบ่งปันปัญหาของคุณกับคนจะ ทำให้พากเพียรของลงมาที่คุณ ทำการให้พากเพียรด้วยกระเปาของ คุณ หรือแม้แต่ทำให้พากเพียรเสียใจ และในขณะที่เราต้องชื่อสัตย์ใน การยอมรับว่าอาจเป็นความเสี่ยง เรา�ังรู้ว่าการโดยเดียวสามารถเป็น ความเสี่ยงที่ยิ่งใหญ่กว่าต่อตัวเราเองและผู้อื่น

p33-9

มีความจริงอย่างยิ่งในส้านวนที่ว่าการเบาลงเมื่อพากมันถูกแบ่งปัน พากเราส่วนใหญ่รู้สึกเหมือนว่าหน้าหักมาศากได้ถูกเอาออกจาก ไฟล์ของเรามีเรารเลือกที่จะไม่โดยเดียวกับปัญหาของเรารึกต่อไป และเมื่อเราประสบการบรรเทา เราพบว่าการขอความช่วยเหลือกล้าย เป็นง่ายขึ้นอย่างมาก

p33-10

เมื่อเรามาเข้าสู่การฟื้นตัวครั้งแรก เราอาจไม่มีการเข้าถึงที่ง่ายทันที กับปัญญาภายในของเรา หลายคนในพวกราได้พึงพาความหลงผิด ของความกลัวและความอับอายและความตอบสนองเป็นแนวทางของ เรารainชีวิต มันใช้เวลาที่จะยกผ้าคลุมเหล่านั้น ที่จะชุดผ้านชั้นเหล่า นั้นเพื่อทำลายนิสัยเหล่านั้นและเริ่มเห็นอย่างชัดเจน สำหรับหลาย คนในพวกรา มันใช้เวลาที่จะสามารถไว้วางใจตัวเราเอง แต่เรา สามารถอยู่ไปที่สังฆะของเรา ชุมชนของเพื่อนที่ฉลาดบนเส้นทาง สำหรับการแนะนำและปัญญา เมื่อเราไม่รู้ว่าจะทำอะไร เมื่อเราสูญ เสียความเชื่อว่าเราสามารถทำผ่านความอยากนี้ เมื่อเราหลงทางใน ความหลงให้หละไม่สามารถเข้าใจจิตใจและหัวใจของเราเอง เมื่อ โลกรู้สึกกลับหัว เมื่อเราคลานออกจากผิวของเราด้วยความไม่สบาย เมื่อเราไม่มีความคิดว่าชั้นตอนที่ฉลาดถัดไปคืออะไร — นี่คือเมื่อเรา สามารถและต้องอ้อมออกไปที่สังฆะของเราเพื่อความช่วยเหลือ เพราะผู้ที่อยู่ในสังฆะของเราได้ผ่านลิงที่เราพาน พวกราได้ทำมันไป ยังด้านอื่น และพวกราสามารถแสดงให้เราเห็นว่าจะทำอย่างนั้นด้วย

เพื่อนที่ฉลาดและพี่เลี้ยง

p34-1

การประชุมการฟื้นฟูจำนวนมาก — หากไม่ใช่ส่วนใหญ่ — มุ่งเน้นไปที่การนั่งสมาธิร่วมกัน การอ่านเอกสาร หรือการสำรวจหัวข้อเฉพาะ และการแบ่งปัน ไม่มีข้อกำหนดในการเข้าร่วมนอกจำกัดความอยากรู้ อยากรเห็นที่เคารพซึ่งกันและกัน และการประชุมเป็นโอกาสที่ดี สำหรับผู้มาใหม่ในการเรียนรู้เกี่ยวกับโปรแกรม บางครั้ง ผู้ที่ตัดสินใจ มุ่งมั่นกับโปรแกรมการฟื้นฟูนี้ต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมบนเส้นทาง นี้คือจุดที่แนวคิดเรื่อง "เพื่อนที่ฉลาด" หรือ "พี่เลี้ยง" เข้ามามีบทบาท

p34-2

พระพุทธเจ้าทรงพูดถึงเพื่อนสี่ประเภท: เพื่อนที่ช่วยเหลือ เพื่อนที่อยู่เคียงข้างคุณผ่านห้างเวลาดีและเวลาเลว เพื่อนที่มีความเห็นอกเห็นใจ และพี่เลี้ยง **เพื่อนที่ฉลาด** สนับสนุนเราผ่านตัวอย่าง ความเมตตา และความกรุณา อาจเป็นครก์ได้ในสังจะที่เราไว้วางใจให้ทำหน้าที่เป็นผู้นำทาง ผู้สนับสนุน หรือเพียงแค่เพื่อนร่วมทางบนเส้นทาง ความสัมพันธ์นี้อาจมีหลายรูปแบบ แต่มักสร้างขึ้นจากความซื่อสัตย์ ความกรุณา ขอบเขตที่ดีต่อสุขภาพ และเจตนาร่วมกันในการสนับสนุนการฟื้นฟูของกันและกัน

p34-3

สำหรับพากเราบางคน โดยเฉพาะผู้มาใหม่ เป็นประโยชน์ที่จะทำงานกับ **พี่เลี้ยง** เพื่อนที่ฉลาดซึ่งอยู่ในโปรแกรมมาระยะหนึ่งแล้ว ผู้ให้การสนับสนุน พร้อมให้ดีต่อเมื่อเวลาล่ามานา และความช่วยให้เราซับผิดชอบได้ มันไม่ใช่ตัวแทนอย่างเป็นทางการ ไม่มีครก์ได้รับ "การรับรอง" หรือ "การอนุญาต" ให้เป็นพี่เลี้ยง พากเขาเป็นพี่ยังสามารถของชุมชนที่แบ่งปันการเดินทางของพากเข้าผ่านอริยสัจสี่ และมรรค มีองค์แปดอย่างอิสระ ครก์ตามอาจเลือกที่จะรวมมือกับ ครก์บางคนบนเส้นทางของพากเข้า โดยเข้าใจว่าแต่ละคนต้องทำงานการฟื้นฟูในที่สุด การสื่อสารที่ชัดเจนเกี่ยวกับความคาดหวัง จากทั้งสองฝ่ายเป็นสิ่งสำคัญ ไม่มีกฎเกณฑ์ที่เข้มงวด แต่ถ้าคุณถูกขอให้ช่วยเหลือคนอื่นในลักษณะนี้ เป็นความคิดที่ดีที่จะมีคนที่เคยทำงานก่อนเพื่อสนับสนุนคุณ นอกจากรู้สึกยังแนะนำอย่างยิ่งให้คุณมุ่งมั่นกับศีลห้า อย่างน้อยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์สนับสนุน

p34-4

หลักคณจัดตั้งกลุ่มศึกษาหรือปฏิบัติธรรมนอกจากการเข้าร่วมการประชุมปกติ เพื่อให้และรับความช่วยเหลือจากเพื่อนที่ฉลาดบันส์น เส้นทางการพัฒนาของพากษา บางคนเรียกกลุ่มเหล่านี้ว่า กลุ่ม kalyana mitta คำบาลีสำหรับเพื่อนที่ฉลาดหรือน่าชื่นชม บางคนเรียกพากษาว่า "เพื่อนธรรม" ไม่ว่าจะเป็นชื่ออะไร ผู้คนรวมตัวกันเพื่อสำรวจแง่มุมเฉพาะของเส้นทางในกลุ่มที่เล็กกว่า เช่น การฝึกฝนนั่งสมาธิในระยะเวลานานขึ้น การไปปฏิบัติธรรมของสังฆะ การศึกษาดำเนินพุทธศาสนา หรือการฟังบันทึกการพูดธรรม ไม่มีวิธีเดียวในการดำเนินการกลุ่มเหล่านี้ และไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์พิเศษในการเริ่มต้น คุณสามารถทดลองด้วยตัวเองและดูประสบการณ์ของกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นแล้วเพื่อหาแนวคิด

p34-5

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นเพื่อสนับสนุนบุคคลในการเขียนการสอบถามหรือการสืบสวนว่าพฤติกรรมการติดยาเสพติดของพากษานำไปสู่ความทุกข์อย่างไร นี้เป็นเทคนิคที่ทรงพลังสำหรับการค้นพบตนเองและการปลดปล่อย และเช่นเดียวกับแง่มุมส่วนใหญ่ของโปรแกรมนี้ “ไม่มีวิธี “ถูก” เพียงวิธีเดียว บางคนเข้ามานั้นในลักษณะเดียวกับการสำรวจในโปรแกรม 12-Step และบางคนไม่ เป้าหมายไม่ใช่การสร้างความอันอายหรือการอยู่กับบาดแผลในอดีต แต่เป็นการหันไปหาความเจ็บปวดและความสับสนที่เราหนีมาและเรียนรู้ที่จะพบมันด้วยความเมตตา การให้อภัย และความเห็นอกเห็นใจ คุณอาจพิจารณาใช้ค่าความสำหรับการสอบถามเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการสำรวจของคุณเอง

p34-6

หากคุณต้องการความช่วยเหลือ รู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เพื่อนที่ฉลาดในวงกว้าง: สังฆะของผู้คนที่ใช้คำสอนพุทธศาสนาเพื่อสนับสนุนการฟื้นฟูของพวากษา แนะนำอย่างยิ่งให้แต่ละคนมีเพื่อนที่ฉลาดหรือพี่เลี้ยงอย่างน้อยหนึ่งคนในกลุ่มของพวากษาที่พวากษาสามารถตรวจสอบเกี่ยวกับการฟื้นฟูของพวากษา โดยเฉพาะเมื่อเราทำงานกับแรงบันดาลใจที่ยากลำบากของอัตตของเรา การถือพื้นที่ปลอดภัยจะต้องการปัญญาและความกรุณา

p34-7

ไม่ว่าเวลาใด ในกลุ่มเช่นเดียวกับในทุกแง่มุมของชีวิตของเรา การเดือนคือเมื่อสิ่งสัญญาสามารถถูกจับต้องและเราสามารถมีความเมตตา

การบริการและความเอื้อเพื่อแผ่

p35-1

ในพุทธศาสนา ทาน หรือความเอื้อเพื่อแผ่ เป็นคุณภาพที่ดีมาก
ในรายการที่นำบุคคลไปสู่การตรัสรู้

p35-2

เรามักคิดถึงความเอื้อเพื่อแผ่ในแง่ของเงิน และulatory กลุ่มใช้คำ
ว่า ทาน เพื่ออธิบายเงินบริจาคที่สมาชิกให้เพื่อช่วยสนับสนุนการ
ประชุม ทาน เป็นคำภาษาสันสกฤตและบาลีที่บ่งบอกถึงคุณธรรมของ
ความเอื้อเพื่อแผ่ อย่างไรก็ตาม ในประเพณีพุทธศาสนา ทาน คือ
การให้ไดๆ — “ไม่ใช่แค่เงิน แต่ยังรวมถึงอาหาร เวลา หรือความสนใจ
ของเรา — โดยไม่คาดหวังสิ่งใดตอบแทน มันยังสามารถอยู่ในรูปแบบ
ของการให้แก่บุคคลที่อยู่ในความทุกข์ยากหรือความต้องการ คุณ
อาจคุ้นเคยกับการเน้นที่โปรแกรมการฟื้นฟูหลายโปรแกรมให้กับการ
บริการ ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนโบราณนี้ บุญของการปฏิบัตินี้เป็น^๑
ศูนย์กลางของศาสนาและปรัชญาหลายแห่งตลอดกาล

p35-3

ความเอื้อเพื่อแผ่ด้วยเวลา พลังงาน และความสนใจของเรา ไม่
เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นบนเส้นทางนี้เท่านั้น ในความคิดพุทธ
ศาสนา มันมีผลในการช่วยเหลือและเปลี่ยนจิตใจของผู้ให้ เมื่อเรากลาย
เป็นคนใจกว้างมากขึ้น มันยังช่วยให้เราคุ้ยความยืดหยุ่นในความ
โลภและความยึดติดที่ทำให้เกิดความทุกข์มากมายของเราเอง ตั้งแต่
ครั้งแรกที่เราใส่เงินสองสามดอลลาร์ลงในชามบุชาอย่างมีสติหรือ
แนะนำตัวเองกับผู้มาใหม่หลังการประชุม เราสามารถเริ่มรู้สึกถึง
ประโยชน์ของการใจกว้างโดยไม่ขอความขอบคุณ ด้วยการปฏิบัติ
สماธิของเรา เราเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงว่าร่างกายและความ
มั่งคั่งของเรานี้ไม่เที่ยง และข้อมูลเชิงลึกนี้ทำให้เรายินดีทำด้วยสิ่ง
เหล่านั้นในขณะที่เรายังมีพวกมัน การแบ่งปันประสบการณ์ของเราใน
การประชุม หรือแม้แต่การนั่งสมาธิกับผู้อื่นและเสนอการส่งเสริมและ
สนับสนุนในความเมตตาที่เป็น

p35-4

หล่ายคนในพวกราได้ฝึกฝนตัวเองมาหลายปีให้ระมัดระวังเกี่ยวกับการถูกไข้ประโยชน์หรือ "ถูกหลอกลวง" ในบางกรณี ความระมัดระวังดังกล่าวได้รับการพิสูจน์แล้วอย่างแน่นอน และจะมีเวลาที่เราต้องการสร้างขอบเขตที่ดีต่อสุขภาพเสมอ แต่เมื่อการปฏิบัติของเราลึกซึ้งขึ้น เราสามารถทำเช่นนั้นด้วยทัศนคติของการรอบคอบและความกรุณาในคำสอนพุทธศาสนา ความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ไม่ใช่บัญญัติหรือ "คุณควร" หรือมาตรฐานที่ไม่สมจริงที่ผู้คนคาดว่าจะวัดตัวเอง เพียงเพื่อพบว่าตัวเองตกต่ำ แต่เป็นการแสดงให้เห็นถึงธรรมชาติที่แท้จริงของเรารองหัวใจที่เปิดกว้างและรักที่อยู่ในตัวเราเสมอ แต่ถูกปิดบังนานานั้นเกือบสูญหายไปจากเรา การปฏิบัติช่วยให้เราฟื้นฟูธรรมชาติตั้งเดิมนี้

p35-5

เมื่อเราพยายามปลูกฝังความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ในการประชุมของเรา และในชีวิตของเรา เราเรียนรู้ที่จะไว้วางใจในความเมตตาโดยธรรมชาติของเรา และเราสร้างความมั่นใจว่าเราสามารถให้ตัวเองและปลดภัย เราตรวจสอบสิ่งที่เรารับรู้ว่าเป็นข้อจำกัดของเรารอย่างต่อเนื่องและเติบโตในความนับถือตนเอง ความเคารพตนเอง และความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อเราเห็นข้อจำกัดเหล่านี้ตามที่มันเป็น: กลยุทธ์การป้องกันที่อาจเคยจำเป็น แต่ได้แข็งตัวเป็นกุญแจมือของนิสัย เสียงของความยึดติดของเราจะพูดว่า "ฉันไม่อยากใส่เงินที่หามาอย่างยากลำบากลงในชามนั้น" หรือ "บางทีฉันจะทำการบริการนี้ แต่ฉันจะหยุดถ้าผู้คนไม่แสดงความชื่นชมเพียงพอ" เมื่อเราปฏิบัติความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ เราเห็นความกลัวเหล่านี้ซัดเจนขึ้นและวิธีที่พวกมันทำให้เราไม่เติบโต เราเริ่มตระหนักร่วงจากการปฏิบัตินี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสร้างพื้นที่มากขึ้นในหัวใจและจิตใจของเรา เมื่อเราขยายความสามารถในความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่และความกรุณา จิตใจ-หัวใจของเราถูกยกย่องและส่งบวกมากขึ้น สิ่งนี้นำมาซึ่งความรู้สึกความสุขและความนับถือตนเองที่มากขึ้น และให้ความแข็งแกร่งและความยึดหยุ่นมากขึ้นในการปฏิบัติของเราเพื่อดูເຈືອນໃຂของชีวิตและการฟื้นฟูของเรา

p35-6

เราสามารถเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติดังกล่าวเมื่อเราคิดถึงเวลาที่จิตใจและหัวใจของเราปิดและป้องกัน เรารู้สึกกระวนกระวาย ไม่สบายใจ และมักไม่ชอบตัวเองมากนัก ในสภาวะนั้น เราเมื่อทรัพยากรู้สึกมากในการเผชิญกับความไม่สบายหรือความสับสน เราไม่รู้สึกเสียสมดุลแม้กระทั่งความล้มเหลวเล็กน้อย ประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือยากลำบากมักครอบงำเราและส่งเราวิ่งหาการบรรเทาชั่วคราวผ่านสารและ/หรือพฤติกรรม

p35-7

เมื่อเรารู้สึกสบายใจมากขึ้นกับหัวใจที่เอื้อเพื่อแผ่และเปิดกว้าง เราประสบกับความสมดุลและความสนหายที่มากขึ้น เมื่อสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น เราไม่ต้องกังวลว่ามันจะครอบงำเรา เราไม่ที่พึงที่เราสามารถพึงพาได้มากขึ้นในเวลาแห่งปัญหา และเมื่อประสบการณ์ที่พึงประสงค์เกิดขึ้น เราไม่ยึดติดกับมันอย่างสิ้นหวัง เพราะเราไม่จำเป็นต้องมีมันเพื่อรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง

p35-8

เราปฏิบัติความเอื้อเพื่อแผ่เพื่อเป็นการบริการผู้อื่น เพื่อขยายการรักษาและความสุขไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย และเพื่อพยายามลดความทุกข์ในโลกนี้ในทางใดทางหนึ่งที่เล็กน้อย เมื่อเรายังคงทำงานกับความเอื้อเพื่อแผ่ เราเรียนรู้ว่าการปฏิบัติภายในของกรุจักความว่างเปล่าของความยึดติดของเราและการสร้างความยึดหยุ่น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับการปฏิบัติภายนอกของการให้และการบริการ

การฟื้นฟูเป็นไปได้

p36-1

ในหน้าของหนังสือเล่มนี้คือเส้นทาง ชุดของหลักการและการปฏิบัติ ที่สามารถนำไปสู่การสั่นสุดความทุกข์ของเราระหว่างเราผ่านความ เสียหายที่เรอกองทับตัวเราเองผ่านการติดยาเสพติดของเรา เส้นทาง นี้ขึ้นอยู่กับการได้รับและรักษาสติของความรู้สึก ร่างกาย จิตใจ และ ประสบการณ์ของเรา ในระหว่างการเดินทางของเรา เรามาเพื่อ ยอมรับว่าเรามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของเราเอง และทุกทาง เลือกมีผลที่ตามมา หากเราทำอย่างไม่ชำนาญหรือไร้สติ เราจะ ประสบกับความเจ็บปวดในความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของ เราก (กรรม) และเราอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้อื่น เราเริ่มตระหนักรู้ ทุกความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์เป็นเพียงชั่วคราว (ความไม่ เที่ยง) มันจะผ่านไปหากเรายอมให้มันผ่าน และการไว้วางใจในสิ่งนี้ สามารถให้ทำเรื่อที่ปลอดภัยในช่วงเวลาแห่งความอยากรู้ หรือความ เจ็บปวด เราเริ่มเชื่อว่าแม้กระทั้งการกระทำและเหตุการณ์ที่ยาก ลำบาก บาดแผล และเจ็บปวดที่สุดในอดีตของเรา ไม่ได้กำหนดว่า เราเป็นใครในวันนี้ และพวกลมันไม่ได้กำหนดความเป็นไปได้ใน อนาคตของเรา มันเป็นทางเลือกและการกระทำการกระทำของเราในตอนนี้ที่ กำหนดเรา

p36-2

ในเวลาเดียวกัน เรารู้สึกว่าเราสามารถเริ่มสังเกตและไตรตรองประสบการณ์ โดยไม่ยึดติดกับมันหรือกับเรื่องราวที่เราบอกตัวเองเกี่ยวกับมัน (ความไม่มีตัวตน) เรามาเพื่อยอมรับว่าเราไม่สามารถตอบสนองความ ปรารถนาและความอยากรู้ทั้งหมดของเรา เราเห็นสิ่งนี้ในการต่อสู้ของ เรากับความไม่เที่ยง กับความเจ็บปวดและความแก่ การไม่ได้สิ่งที่เรา ต้องการหรือการสูญเสียสิ่งที่เรามี การไม่รู้สึกว่าถูกกระทบจากผู้ที่เรา ปรารถนาหรือรู้สึกถูกปฏิเสธจากผู้ที่เราต้องการความห่วงใยมากที่สุด บางครั้งเราต้องจัดการกับผู้คนและสถานการณ์ที่เจ็บปวดหรือไม่ สบาย (ความไม่เป็นที่พึงพอใจ)

p36-3

แต่ด้วยความเข้าใจที่ชัดเจน เรายสามารถเริ่มเลือกการกระทำและการตอบสนองที่เหมาะสมมากขึ้นต่อประสบการณ์ของเรา และมันอยู่ในทางเลือกนี้ที่เราพบเสรีภาพและการบรรเทาจากความทุกข์ เมื่อเราทำอย่างมีความตระหนักรู้อย่างเต็มที่ในทุกทางเลือก ของแม้แต่การกระทำที่เล็กที่สุด เราสามารถเริ่มสังเกตแรงจูงใจเบื้องหลังทุกสิ่งที่เราทำ เรายสามารถถามว่า "การกระทำนี้มีประโยชน์หรือไม่? มันช่วยหรือไม่ช่วย?" เมื่อได้ก็ตามที่เราสับสนหรือรู้สึกหลงทาง รามีเครื่องมือการทำสมาธิที่เราสามารถใช้เพื่อเพียงแค่กลับสู่ปัจจุบัน สุ่มประสบการณ์ของปัจจุบันตามที่มันเป็นสำหรับเราในตอนนี้ และเราสามารถตรวจสอบกับสังฆของเรา — เพื่อนที่ฉลาดของเรา — เพื่อมุ่งมองเพิ่มเติมและการสนับสนุนที่เห็นอกเห็นใจ

p36-4

ดังนั้น เราได้อะไรจากการปฏิบัติความเข้าใจ การประพฤติทางจริยธรรม และสติ? เราถูกขอให้นั่งกับความไม่สบาย เพื่อประสบมั่น โดยไม่มีความกลัวหรือความด้านหาน และรู้ว่ามันไม่เที่ยง เราเรียนรู้ว่าทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของสภาพมนุษย์ และความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธมันนำไปสู่ความทุกข์และความทุกข์มากขึ้น เราได้เรียนรู้ว่าเราไม่สามารถตอบสนองความปรารถนาของเราผ่านประสบการณ์ทางประสาทสัมผัส ผ่านการไล่ล่าความพ้อใจและพยายามยืดมันไว้ ทุกประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสที่พึงประสงค์จะสิ้นสุดลงและยิ่งเราพยายามยืดมันและเปลี่ยนความปรารถนาเป็นความต้องการหรือความอยาก เราก็ยิ่งประสบทุกข์มากขึ้น เรามีสติว่าความไม่พอใจและความทุกข์มีจุดเริ่มต้น ด้วยการติดตามความไม่พอใจหรือความทุกข์กลับไปยังรากของมัน เราสามารถถอนมั่นออกจากจิตใจ

p36-5

เราติดตามมรรคเมืองคแปด ซึ่งช่วยให้เราพัฒนาความเข้าใจ มั่นสอน เราเก็บไว้กับประโยชน์ทางกรรมของความเห็นอกเห็นใจ เมตตา ความปลื้มปิติยินดี และความเจียฯ เราเรียนรู้ความพ้อใจอย่างเงียบๆ ของ การใช้ชีวิตที่มีจริยธรรมและมีสติมากขึ้น

p36-6

สิ่งที่เราบรรลุคือสิ่งที่ในพุทธศาสนาเรียกว่า สุข หรือความสุขที่แท้จริง นี้ไม่ใช่ความพอใจชั่วคราวที่มาจากการมีเนิมมาหรือประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสชั่วคราวอื่นๆ แต่เป็นความสงบภายในและความเป็นอยู่ที่ดีที่มาจากการชีวิตที่มีสติและสมดุล มันเป็นสิ่งตรงข้ามของความทุกข์และความไม่เป็นที่พึงพอใจของทุกข์ สุข คือเสรีภาพจากความเกลียดชัง ความโลภ และความสับสน มันเป็นแนวทางที่กว้างขวางต่อชีวิต สามารถนั่งกับและเคลื่อนผ่านความรู้สึกของความไม่สบาย ความไม่พอใจ และความไม่พอใจ หลายคนในพวกราหаницะปฏิเสธทุกข์นานนานมาก แต่ทราบว่ามันเป็นเพียงเมื่อเราหยุดวิ่งที่เราสามารถเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้จริงๆ เราสามารถปฏิบัติข้อความ:

p36-7

ฉันอยู่ที่นี่

p36-8

นี่คือวิธีที่มันเป็นในตอนนี้

p36-9

นี่คือช่วงเวลาแห่งความทุกข์

p36-10

ขออนุญาตให้ฉันดูแลตัวเองตามที่ฉันต้องการในช่วงเวลานี้

p36-11

ขออนุญาตให้ฉันยอมรับสิ่งนี้โดยไม่ต่อสู้ แต่ก็ไม่ยอมแพ้

p36-12

เราเริ่มเรียนรู้ว่าสติก็คือความสุขของการกระทำและทางเลือกที่ไม่ชำนาญของเรา ทั้งในอดีตและปัจจุบัน และเลือกที่จะทำอย่างมีปัญญามากขึ้นในอนาคต แทนที่จะติดอยู่กับความรู้สึกผิดหรือความอับอายเกี่ยวกับอดีต เราสามารถใช้มันเป็นคู่มือในการทำทางเลือกที่แตกต่างในปัจจุบัน เมื่อเรารอทิศพลังงานให้กับการตื่นรู้และการฟื้นฟู เราจะเรียนรู้ที่จะสืบสานปัจจุบันและอดีตของเรารด้วยปัญญาแทนที่จะเป็นความอยากหรือความไม่ชอบ เราจะประสบกับการเติบโตของความไว้วางใจในความสามารถของเราเอง และสิทธิ์ในการฟื้นฟู

p36-13

เมื่อเราได้รับความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่เรากำลังทำในชีวิต ของเราระบุกันทางเลือกที่เรากำลังทำและผลที่ตามมาของทางเลือกเหล่านั้น เราได้รับโอกาสในการพัฒนาความอึดเพื่อเพื่อแพร่เมตตา การให้อภัย และความเมตยา สิ่งเหล่านี้เป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติพุทธศาสนาและการฟื้นฟูของเรา เราเรียนรู้ที่จะให้อ่าย่างอิสรภาพ เราเข้าใจว่าการยึดติดกับสิ่งที่เป็น "ของฉัน" นั้นขึ้นอยู่กับความหลงว่าเราคือสิ่งที่เราครอบครอง หรือสิ่งที่เราควบคุม เราเรียนรู้ที่จะมีเมตตา หรือความรักความเมตตา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก ไม่ว่าเราจะรู้จักพวกเขารึไม่

p36-14

เราสามารถเข้าใจว่าการปฏิบัติของเราไม่ได้เป็นเพียงแค่สำหรับตัวเราเอง แต่มันขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของโยงและความสุขของสรรพสัตว์ทั้งหลาย การฟื้นฟูเปลี่ยนแปลงวิธีที่เราประพฤติตัวสำหรับผู้ที่อยู่รอบตัวเรา เราสามารถกล้ายเป็นเพื่อนที่เห็นอกเห็นใจ ใจกว้าง และฉลาด ซึ่งเสียงที่สงบและการสนับสนุนที่แน่วแน่สามารถช่วยผู้อื่นเข้าใจการต่อสู้ของตัวเองและหาเส้นทางของตัวเองไปสู่การรักษา

p36-15

ไม่มีกระสุนวิเศษ ไม่มีการกระทำหรือการปฏิบัติเดียวที่จะยุติความทุกข์ นี่คือเส้นทางที่ประกอบด้วยชุดของการปฏิบัติที่ช่วยเราจัดการกับความทุกข์และตอบสนองอย่างมีปัญญาต่อชีวิตของเราเอง เราไม่สามารถหลบหนีหรือหลีกเลี่ยงทุกข์ แต่เราสามารถเริ่มมีความสงบมากขึ้นในการรู้ว่ามีเส้นทางไปข้างหน้า: เส้นทางที่มีความทุกข์น้อยลง ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความไม่ชอบน้อยลง การทำลายน้อยลง และความอับอายน้อยลง มันเป็นเส้นทางที่ไม่มีจุดสิ้นสุด มันต้องการความพยายามและความตระหนักรู้ และเราไม่ต้องทำมันคนเดียว

p36-17

การฟื้นฟูคือกระบวนการตลอดชีวิตของการฟื้นฟูธรรมชาติที่แท้จริง
ของเราและการทางไปสู่ความรู้สึกความสุขที่ยั่งยืนและไม่เป็น^{อันตราย} ในการฟื้นฟู เราสามารถพบความสงบในที่สุดที่หลายคนใน
พวกราคานหาในการติดยาเสพติดของเรา เราสามารถทะลุผ่านการ
แยกตัวของเราและพบชุมชนของเพื่อนที่จะมาเพื่อสนับสนุนเราบน
เส้นทางของเรา เราสามารถสร้างบ้านสำหรับตัวเอง ภายใต้ตัวเราเอง
และเราสามารถช่วยผู้อื่นทำเช่นเดียวกัน ของขวัญที่เราให้กับตัวเราเอง
ให้กันและกัน และให้กับโลก คือหนึ่งในความกล้าหาญ ความเข้าใจ
ความเห็นอกเห็นใจ และความสงบ เราทุกคนประสบภัยการเดินทาง
แตกต่างกัน และในจังหวะของเราเอง แต่ขอความที่สำคัญที่สุดของ
หนังสือเล่มนี้คือการเดินทาง การรักษา สามารถเริ่มต้นได้ตอนนี้
สำหรับคุณและสำหรับแต่ละคนของเรา

p36-18

ขออนุญาตให้คุณหาเส้นทางสู่การฟื้นฟู

p36-19

ขออนุญาตให้คุณไว้วางใจในศักยภาพของคุณเองสำหรับการเดินทาง