

หน้าปก

Recovery Dharma - Thai Translation
Version 1.0

p3-1

วิธีใช้หลักปฏิบัติและหลักการทางพุทธศาสนาเพื่อรักษาความ
ทุกข์จากการติดยาเสพติด

p3-2

ฉบับที่สอง

ข้อมูลทางกฎหมายและลิขสิทธิ์

p4-1

ลิขสิทธิ์ © 2023 Recovery Dharma Inc. สงวนลิขสิทธิ์บางส่วน ห้ามทำซ้ำหรือส่งต่อส่วนใดส่วนหนึ่งของสิ่งพิมพ์นี้ในรูปแบบใดๆ โดยวิธีการใดๆ เพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้าจาก 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

คุณมีอิสระที่จะ:

p4-5

แบ่งปัน: คัดลอกและเผยแพร่เนื้อหาในสื่อหรือรูปแบบใดก็ได้
ดัดแปลง: รีมีกซ์ แปลง และสร้างงานจากเนื้อหา

p4-6

ภายใต้เงื่อนไขต่อไปนี้:

p4-7

การระบุที่มา: คุณต้องให้เครดิตที่เหมาะสม ให้ลิงก์ไปยังใบอนุญาต และระบุว่าการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ คุณอาจทำได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม แต่ไม่ใช่ในลักษณะที่แสดงว่าผู้อนุญาตสนับสนุนคุณหรือการใช้งานของคุณ

p4-8

ไม่ใช่เพื่อการค้า: คุณไม่สามารถใช้เนื้อหาเพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า แบ่งปันแบบเดียวกัน: หากคุณรีมีกซ์ แปลง หรือสร้างงานจากเนื้อหา คุณต้องเผยแพร่ผลงานของคุณภายใต้ใบอนุญาตเดียวกันกับต้นฉบับ

อุทิศให้

p5-1

เราอุทิศหนังสือเล่มนี้ให้กับบรรพบุรุษชาวเอเชียใต้และเอเชียที่ได้ปกป้องและเสนอคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเสรีแก่ทุกคน พุทธศาสนาเกิดขึ้นในอินเดียและเจริญรุ่งเรืองในภูมิภาคอื่นๆ ของเอเชีย ในภายหลัง รวมถึงเอเชียใต้ เอเชียตะวันออก เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เอเชียกลาง และอื่นๆ

p5-2

เราแสดงความขอบคุณอย่างลึกซึ้งต่อมรดกทางวัฒนธรรมที่โปรแกรมของเราก่อตั้งขึ้น เราเรียนรู้และชื่นชมว่าการประชุมของเราหลายครั้งจัดขึ้นบนพื้นดินของชนพื้นเมืองดั้งเดิมที่ไม่เคยถูกยกให้เราให้เกียรติผู้ที่มุ่งมั่นในการดูแลรักษาดินแดนนี้อย่างต่อเนื่อง

p5-3

ในทำนองเดียวกัน เราให้เกียรติชุมชนของคนผิวดำ ชนพื้นเมือง และผู้คน ตระหนักถึงการกดขี่และการกีดกันอย่างเป็นระบบที่สมาชิกของชุมชนเหล่านี้อาจประสบในโลกและในพื้นที่การฟื้นตัว

p5-4

เราอุทิศการปฏิบัติของเราเพื่อส่งเสริมการรักษาและการปลดปล่อย โดยรวมจากการกดขี่ทั้งหมด วงจรที่ทรมานของการติดยาเสพติด และความทุกข์ ในฐานะมนุษย์หนึ่งเดียว เราขอรับทุกคนที่ปรารถนาจะติดตามการฟื้นตัวเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของเราด้วยใจเต็มเปี่ยม ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ เพศ รสนิยมทางเพศ อายุ ความพิการ หรือสัญชาติ

p5-5

ด้วยความสุขและความเศร้าทั้งหมด ความชำนาญและความไม่สมบูรณ์แบบ ความพยายามและการพักผ่อน การยึดมั่นและการปล่อยวางที่เกิดขึ้นบนเส้นทางแห่งการรักษาและการเติบโตนี้ เราให้เกียรติทุกคนที่เดินบนถนนแห่งการกตัญญูของการฟื้นตัวในอดีต ปัจจุบัน และผู้ที่จะดำเนินการปฏิบัติต่อไปในอนาคต

สารบัญ

p6-1

คำนำ

p6-2

RECOVERY DHARMA คืออะไร?

p6-3

จะเริ่มต้นจากที่ไหน

p6-4

การปฏิบัติ

p6-5

ส่วนที่ I

p6-6

การตื่นรู้: พระพุทธเจ้า

p6-7

เรื่องราวของพระพุทธเจ้าองค์ดั้งเดิม:

p6-8

เดินตามรอยพระพุทธเจ้า:

p6-9

ความจริง: ธรรมชาติ

p6-10

อริยสัจข้อที่หนึ่ง

p6-11

อริยสัจข้อที่สอง

p6-12

อริยสัจข้อที่สาม

p6-13

อริยสัจข้อที่สี่

p6-14

มรรคมืองค์แปด

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

การบริการและความเอื้อเฟื้อ

p6-28

การฟื้นตัวเป็นไปได้

คำนำ

p8-1

เมื่อเรตัดสินใจที่จะฟื้นตัวจากการติดยาเสพติด — ไม่ว่าจะป็นสารเสพติด นิสัย ผู้คน หรืออะไรก็ตาม — มันอาจน่ากลัว ความรู้สึกมักจะเป็นความสูญเสียและความเหงา เพราะการฟื้นตัวอาจทำให้เรารู้สึกถึงอัตลักษณ์หลักบางส่วนของเรา และแนวคิดเกี่ยวกับตัวตนของเราล้นคลอน ฉันจะเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างไร? ฉันจะมั่นคงในการตัดสินใจของฉันได้อย่างไร? การเปลี่ยนแปลงอาจเป็นเรื่องยากที่จะเผชิญ แม้ว่าเราจะรู้ว่าเรากำลังปล่อยวางสิ่งที่เป็นอันตรายต่อเรา Recovery Dharma เสนอทรัพยากรและสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่กล้าหาญนี้ ไม่ว่าคุณจะถูกอยู่ในส่วนใดของการเดินทาง

p8-2

หนังสือเล่มนี้นำเสนอการใช้หลักปฏิบัติและหลักการทางพุทธศาสนาเพื่อฟื้นตัวจากการติดยาเสพติดทุกชนิด โดยไม่จำเป็นต้องกลายเป็นชาวพุทธ พระพุทธเจ้าสอนว่าเนื่องจากความอยาก ความโลภ ความโกรธ และความสับสน จิตใจอาจเป็นแหล่งของความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ ด้วยเส้นทางนี้ เรากำลังใช้วิธีการที่โบราณและได้รับการพิสูจน์แล้วในการเปลี่ยนแปลงจิตใจและพฤติกรรมของเรา เรากำลังเลือกที่จะเชื่อมั่นในศักยภาพของเราเองสำหรับปัญญา การตื่นรู้ และความเมตตาต่อผู้อื่นและต่อตัวเราเอง

p8-3

หนังสือเล่มนี้เป็นความร่วมมือจากสมาชิกในชุมชนของเรา มีวัตถุประสงค์เป็นคู่มือสนับสนุนสำหรับผู้ที่พักเริ่มต้นเส้นทางนี้เช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติระยะยาว มันมีโครงสร้างตาม "รัตนตรัย" ของพุทธศาสนา: พระพุทธเจ้า (ศักยภาพสำหรับการตื่นรู้ของเราเองและเป้าหมายของเส้นทาง), ธรรมะ (คำสอน/วิธีที่เราไปถึงที่นั่น), และสังฆะ (ชุมชนของเพื่อนที่ฉลาดของเรา/ผู้ที่เราเดินทางด้วย) เราจะแบ่งปันว่าเราได้ใช้คำสอนเหล่านี้เพื่อฟื้นตัวจากการติดยาเสพติดในลักษณะที่เคารพในสิ่งที่ฉลาดและเป็นประโยชน์สำหรับเราแต่ละคน แทนที่จะเป็นแนวทางแบบเดียวที่เหมาะสมกับทุกคน

p8-4

แต่ละคนของเรามีอัตลักษณ์และประสบการณ์ชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์
ของตัวเอง บางคนของเราได้รับความบาดเจ็บทางจิตใจหรือความ
ทำลายตลอดชีวิตเนื่องจากเป็นชนกลุ่มน้อยในด้านเชื้อชาติ
ชาติพันธุ์ เพศ รสนิยมทางเพศ สถานะทางชนชั้น สถานะความพิการ
เป็นต้น โปรแกรมของเราเรียนรู้ว่าการอยู่ในการฟื้นฟูยังหมายถึงการ
รักษาและได้รับปัญญาภายในอัตลักษณ์ทางสังคมของเราเอง เรา
สนับสนุนให้คุณดัดแปลงหนังสือเล่มนี้และสร้างคำถามที่อาจช่วยส่ง
เสริมการรักษา การเติบโต และความเข้าใจตามอัตลักษณ์และ
ประสบการณ์ของคุณเอง

การฟื้นฟูด้วยธรรมะคืออะไร?

p9-1

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

p9-2

พระพุทธเจ้าทรงทราบว่ามนุษย์ทุกคนต่างก็ต่อสู้กับความอยากในระดับหนึ่ง — ความปรารถนาที่ทรงพลัง บางครั้งทำให้มองไม่เห็นที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก หรือสถานการณ์ของเรา พวกเราที่ประสบกับการติดยาเสพติดถูกผลักดันให้ใช้สารเสพติดและ/หรือพฤติกรรมที่เป็นอันตรายในรูปแบบที่เป็นนิสัยเพื่อพยายามสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการนี้ แม้ว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้พูดถึงการติดยาเสพติดโดยเฉพาะ แต่พระองค์เข้าใจธรรมชาติที่หมกมุ่นของจิตมนุษย์ พระองค์เข้าใจความผูกพันของเราต่อความสุขและความเกลียดชังต่อความเจ็บปวด พระองค์เข้าใจมาตรการที่รุนแรงที่เรายินดีที่จะทำ ไล่ตามสิ่งที่เราต้องการรู้สึกและหนีจากความรู้สึกที่เรากลัว และพระองค์พบวิธีแก้ปัญห

p9-3

หนังสือเล่มนี้อธิบายวิธีการปลดปล่อยตัวเองจากความทุกข์ของการติดยาเสพติดโดยใช้หลักปฏิบัติและหลักการทางพุทธศาสนา โปรแกรมนี้นำไปสู่การฟื้นตัวจากการติดยาเสพติดต่อสารเสพติดเช่น แอลกอฮอล์และยาเสพติด และจากการติดกระบวนการเช่นแช่ก๊ส การพนัน สื่อลามก เทคโนโลยี งาน การพึ่งพาซึ่งกันและกัน การขี้อปึง การกิน สื่อ การทำร้ายตนเอง การโกหก การขโมย และความกังวลที่หมกมุ่น นี่คือการเส้นทางสู่อิสรภาพจากพฤติกรรมซ้ำซากและเป็นนิสัยใดๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์

p9-4

บางคนของเราที่อ่านหนังสือเล่มนี้อาจไม่คุ้นเคยกับพุทธศาสนาหรือไม่เคยใช้หลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาเป็นเส้นทางสู่การฟื้นตัว อาจมีคำและแนวคิดทางพุทธศาสนาที่ไม่คุ้นเคยในหนังสือเล่มนี้ เรายังเข้าใจว่าสิ่งที่เรานำเสนอในหนังสือเล่มนี้ไม่ครอบคลุมประเพณี สายตระกูล คำสอน และการปฏิบัติทางพุทธศาสนาทั้งหมด และอาจแตกต่างจากการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคุณเองในบางส่วน เป้าหมายของเราคือการอธิบายเส้นทางและการปฏิบัติของเราใน Recovery Dharma อย่างชัดเจนสำหรับผู้เพิ่งเริ่มฟื้นตัว เพิ่งรู้จักพุทธศาสนา และสำหรับผู้คุ้นเคยกับทั้งสองอย่าง หนังสือเล่มนี้อธิบายคำสอนพุทธศาสนาดั้งเดิมที่โปรแกรมของเรามาจาก แก่นแท้ของคำสอนพื้นฐานและรากเริ่มของพุทธศาสนา — อริยสัจสี่ — เพื่อแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปดเป็นเส้นทางที่ใช้ได้จริงซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงความท้าทายของทั้งการฟื้นตัวในช่วงแรกและระยะยาว

p9-5

นี่คือโปรแกรมที่ใช้การสละ ไม่ว่าจะเป็นการติดยาเสพติดแต่ละคนของเราจะเป็นอย่างไร สมาชิกทุกคนของเรามุ่งมั่นที่จะดเว้นจากสารหรือพฤติกรรมนั้นอย่างพื้นฐาน สำหรับการติดกระบวนกรเช่นอาหารและเทคโนโลยี การสละอาจหมายถึงการสร้างขอบเขตและความตั้งใจที่รอบคอบ สำหรับบางคนของเรา การงดเว้นจากสิ่งต่างๆ เช่น พฤติกรรมทางเพศที่หมกมุ่น หรือการแสวงหาความรักและความสัมพันธ์อย่างบีบบังคับ อาจจำเป็นในขณะที่เราทำงานเพื่อเข้าใจและหาขอบเขตที่มีความหมาย หลายคนของเราพบว่าหลังจากการสละ การติดยาเสพติดหลักของเราเป็นระยะเวลาหนึ่ง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายอื่นๆ และการติดกระบวนกรจะปรากฏชัดในชีวิตของเรา แทนที่จะห่อหุ้ม เราพบว่าเราสามารถพบกับพฤติกรรมเหล่านี้ด้วยความเมตตา ปัญญา และการสืบสวนอย่างอดทนเกี่ยวกับแนวโน้มนิสัยของเรา เราเชื่อว่าการฟื้นตัวเป็นกระบวนการองค์รวมตลอดชีวิตของการปกปักรักษาและพฤติกรรมที่ปรับสภาพเพื่อค้นหาศักยภาพของเราเองสำหรับการตื่นรู้

p9-6

โปรแกรมของเราเป็นแบบเพื่อนำเพื่อน: เราไม่ติดตามครูหรือผู้นำคนใดคนหนึ่ง เราสนับสนุนซึ่งกันและกันในฐานะคู่หูที่เดินบนเส้นทางที่พินตัวด้วยกัน นี่ไม่ใช่โปรแกรมที่ใช้หลักคำสอนหรือศาสนา แต่ในการค้นหาความจริงด้วยตัวเราเอง ความเข้าใจนี้ได้ผลสำหรับเรา แต่ไม่ใช่เส้นทางเดียว มันเข้ากันได้อย่างสมบูรณ์กับเส้นทางจิตวิญญาณและโปรแกรมการพินตัวอื่นๆ เราทราบจากประสบการณ์ของเราเองว่าการพินตัวที่แท้จริงเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อมีความตั้งใจของความซื่อสัตย์อย่างสุดโต่ง ความเข้าใจ การตระหนักรู้ และความซื่อตรง และเราเชื่อมั่นในคุณที่จะค้นพบเส้นทางของคุณเอง

p9-7

นี่คือโปรแกรมที่ขอให้เราไม่หยุดเติบโต มันขอให้เราเป็นเจ้าของทางเลือกของเราและรับผิดชอบต่อการรักษาของเราเอง มันใช้พื้นฐานบนสติ ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อ การให้อภัย และความเห็นอกเห็นใจอย่างลึกซึ้ง

p9-8

เราไม่พึ่งวิธีการของความอับอายและความกลัวเป็นแรงจูงใจ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ผลในอดีตของเราเอง และมักสร้างความต่อสู้และความทุกข์มากขึ้นผ่านการกลับไปใช้ยาและความท้อแท้ ความกล้าหาญที่ต้องใช้ในการพินตัวจากการติดยาเสพติดคือความกล้าหาญของหัวใจในท้ายที่สุด และเรามุ่งหมายที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกันขณะที่เรามุ่งมั่นกับงานที่กล้าหาญนี้

p9-9

หลายคนของเราใช้เวลามากในการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในโปรแกรมนี้ เราสละความรุนแรงและการทำร้าย รวมถึงความรุนแรงและการทำร้ายที่เราทำกับตัวเราเอง เราเชื่อในพลังการรักษาของการให้อภัย เราวางความเชื่อมั่นในศักยภาพของเราเองที่จะตื่นรู้และพินตัว ในอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้า และในผู้คนที่เราพบและเชื่อมต่อกับในการประชุมและตลอดการเดินทางของเราในการพินตัว

p9-10

แน่นอนว่าเราไม่สามารถหนีสถานการณ์และเงื่อนไขที่เป็นส่วนหนึ่งของสภาพของมนุษย์ เราได้ลองแล้ว — ผ่านยาเสพติดและแอลกอฮอล์ ผ่านเช็ทส์และการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ผ่านการพนันและเทคโนโลยี ผ่านงานและการซื้อปั้ง ผ่านอาหารหรือการจำกัดอาหาร ผ่านความหมกมุ่นและความพยายามที่ไร้ผลในการควบคุมประสบการณ์และความรู้สึกของเรา — และเราอยู่ที่นั่นเพราะมันไม่ได้ผล นี่คือการโปรแกรมที่เชิญชวนเราให้รับรู้และยอมรับว่าความเจ็บปวดและความผิดหวังบางอย่างจะอยู่เสมอ เพื่อสืบสวนวิธีที่ไม่ชำนาญที่เราจัดการกับความเจ็บปวดนั้นในอดีต และเพื่อพัฒนานิสัยของความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้อภัย และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อความเจ็บปวดของเราเอง ความเจ็บปวดของผู้อื่น และความเจ็บปวดที่เราได้ก่อให้เกิด การยอมรับด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและความเห็นอกเห็นใจคือสิ่งที่สร้างอิสรภาพจากความทุกข์ที่ทำให้ความเจ็บปวดของเราดูเหมือนไม่สามารถทนได้

p9-11

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงการแนะนำเส้นทางที่สามารถนำมาซึ่งการปลดปล่อยและอิสรภาพจากวงจรของการติดยาเสพติด ความตั้งใจและความหวังของโปรแกรมของเราคือทุกคนบนเส้นทางจะได้รับพลังในการทำให้อันเป็นของตนเอง

p9-12

ขอให้คุณมีความสุข

p9-13

ขอให้คุณสบาย

p9-14

ขอให้คุณปลอดจากความทุกข์

p9-15

ขอให้สรรพสัตว์ปลอดจากความทุกข์

เริ่มต้นจากที่ไหน

p10-1

เราจะใช้พุทธศาสนาเพื่อการฟื้นตัวของเราได้อย่างไร? ด้านล่างนี้เป็นพื้นที่ที่เราแนะนำให้คุณมุ่งความพยายามของคุณในขณะที่เดินบนเส้นทางนี้

p10-2

เรามาเข้าใจอริยสัจสี่และใช้พวกมันเป็นแนวทางสำหรับเส้นทางการฟื้นตัวของเรา โปรแกรมนี้ไม่ขอให้เราเชื่อในสิ่งอื่นใดนอกจากศักยภาพของเราเองที่จะดีขึ้น: เพียงแค่ออมให้ตัวเองเชื่อมั่นว่ามันเป็นไปได้ หรือแม้แต่อาจเป็นไปได้ ผ่านการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เราตระหนักว่าความพยายามของเราสามารถสร้างความแตกต่างได้และนี่คือวิธีการฟื้นตัว จากนั้นเราตัดสินใจที่จะมุ่งมั่นกับเส้นทางนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

p10-3

เมื่อเราเรียนรู้เกี่ยวกับอริยสัจสี่ — รวมถึงมรรคมืองค์แปดที่นำไปสู่จุดสิ้นสุดของความทุกข์ที่เกิดจากการติดยาเสพติด — เราปฏิบัติหลักการเหล่านี้ในชีวิตของเรา หนังสือเล่มนี้นำเสนอการแนะนำอริยสัจเหล่านี้และมรรคมืองค์แปดเป็นแนวทางสู่วิธีการดำรงอยู่ในโลกแบบไม่ทำร้าย มันเป็นทั้งปรัชญาและแผนปฏิบัติการ

p10-4

การทำสมาธิเป็นส่วนสำคัญของโปรแกรม หนังสือเล่มนี้มีคำแนะนำพื้นฐานบางอย่างสำหรับคุณเพื่อให้คุณสามารถเริ่มต้นได้ทันที ส่วนใหญ่ของเราพบว่ามันมีประโยชน์มากที่จะเข้าร่วมการประชุมที่รวมถึงโอกาสในการฝึกสมาธิกับผู้อื่น กุญแจสำคัญของโปรแกรมนี้คือการสร้างการปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ — ทั้งในและนอกการประชุม สิ่งนี้จะช่วยให้เราเริ่มกระบวนการสืบสวนจิตใจของเราเอง ปฏิบัติการของเรา และพฤติกรรมของเรา เรามองลึกเข้าไปในธรรมชาติและสาเหตุของความทุกข์ของเราเพื่อให้เราสามารถหาเส้นทางสู่อิสระภาพที่ใช้พื้นฐานบนความรู้ตนเองที่แท้จริง

p10-5

บทต่อไปจะพูดถึงสามแง่มุมของโปรแกรม — "รัตนตรัย" ของพุทธศาสนา: พระพุทธเจ้า ธรรมะ และสังฆะ — เป็นวิธีการพัฒนาปัญญาจริยธรรม และการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่นำไปสู่การฟื้นตัว เราหวังว่ากลุ่มและบุคคลจะใช้หนังสือเล่มนี้เพื่อปรับแต่งหลักสูตรการฟื้นตัวของพวกเขาเอง เราเสนอข้อเสนอแนะบางอย่างในจิตวิญญาณนั้น คุณได้รับเชิญให้นำสิ่งที่ได้ผลสำหรับคุณและปล่อยส่วนที่เหลือ

p10-6

ในตอนท้ายของแต่ละส่วนมีคำถามสำหรับการสำรวจตนเอง คำถามเหล่านี้สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการอย่างเป็นทางการกับที่ปรึกษา เพื่อนที่ฉลาด หรือกลุ่ม เป็นเครื่องมือในการสำรวจสถานการณ์ชีวิตเฉพาะ เป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติการสอบถามตนเองประจำวัน หรือเป็นหัวข้อการอภิปรายในการประชุม เพื่อนที่ฉลาดหรือที่ปรึกษาสามารถช่วยได้มากในการเพิ่มความเข้าใจของคุณ และเราสนับสนุนให้คุณเอื้อมมือออกไปหาผู้คนที่คุณพบในการประชุม

p10-7

มิตรภาพที่สนับสนุนเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติ คำถามอาจทำให้เกิดความอับอาย ความผิด หรือความเศร้า หรืออาจกระตุ้นความบาดเจ็บทางจิตใจ อาจเป็นประโยชน์ในการจัดทำกลยุทธ์การดูแลตนเองล่วงหน้า เจตนาของคำถามคือเพื่อเพิ่มความลึกของการปฏิบัติของเราเพื่อให้เราสามารถประสพกับอิสรภาพมากขึ้น ไม่ใช่เพื่อนำความทุกข์มากขึ้นมาให้เรา

p10-8

เส้นทางของเราไม่ใช่รายการตรวจสอบ แต่เป็นการปฏิบัติที่เราเลือกที่จะลงทุนพลังงานของเราที่ไหนและอย่างไรในลักษณะที่ทั้งฉลาดและมีความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองและผู้อื่น การเดินทางนี้เกี่ยวข้องกับ การทำสมาธิ การประชุม และการตรวจสอบที่เขียน ซึ่งทั้งหมดสามารถปรับปรุงชีวิตของเราอย่างมาก การปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปดช่วยให้เราพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและความเห็นอกเห็นใจ เมื่อเราเริ่มมองเข้าไปในสาเหตุและเงื่อนไขที่นำไปสู่ความทุกข์ของเราเองด้วยการติดยาเสพติด เส้นทางนี้ไม่มีจุดสิ้นสุด จะมีความทุกข์และความท้าทายในชีวิตต่อไป เส้นทางนี้เสนอวิธีการเปลี่ยนแปลงความทุกข์ที่เกิดจากปฏิกิริยานิสัยของเราต่อความท้าทายเหล่านี้ และจุดสิ้นสุดของภาพลวงของการหลบหนีที่เราพยายามค้นหาในสารเสพติดหรือพฤติกรรม มันเป็นวิธีการทำลายไข่มุขของเราด้วยมือของเราเอง มันเป็นเส้นทางของอิสรภาพอย่างลึกซึ้งและที่พึง

การปฏิบัติ

p11-1

การปฏิบัติ

p11-2

การสละ: เราเข้าใจการติดยาเสพติดในการอธิบายความอยากที่
ล้นหลามและการใช้สารหรือพฤติกรรมอย่างบีบบังคับเพื่อหนีความ
เป็นจริงในเวลาปัจจุบัน ไม่ว่าจะด้วยการยึดติดกับความสุขหรือหนี
จากความเจ็บปวด เรามุ่งมั่นกับความตั้งใจของการงดเว้นจาก
แอลกอฮอล์และสารเสพติดอื่นๆ สำหรับผู้ที่กำลังฟื้นตัวจากการติด
กระบวนการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่สามารถงดเว้นอย่างสมบูรณ์
ได้ เรายังระบุและมุ่งมั่นกับขอบเขตที่ฉลาดรอบพฤติกรรมที่เป็น
อันตรายของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยความช่วยเหลือของที่
ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษา

p11-3

การทำสมาธิ: เรามุ่งมั่นกับความตั้งใจของการพัฒนาการปฏิบัติสมาธิ
ประจำวัน เราใช้การทำสมาธิเป็นเครื่องมือในการสืบสวนการกระทำ
ความตั้งใจ ปฏิบัติกริยา และธรรมชาติของจิตใจของเรา การทำสมาธิ
เป็นการปฏิบัติส่วนบุคคล และเรามุ่งมั่นที่จะหาความพยายามที่สมดุล
ต่อสิ่งนี้และการปฏิบัติที่มีสุขภาพดีอื่นๆ บนเส้นทาง

p11-4

การประชุม: เราเข้าร่วมการประชุมการฟื้นตัวทุกครั้งที่เป็นไปได้ ทั้ง
แบบตัวต่อตัวและ/หรือออนไลน์ ไม่ว่าจะไปกับ Recovery Dharma
ชุมชนพุทธศาสนาอื่นๆ หรือองค์กรการฟื้นตัวอื่นๆ ในการฟื้นตัวระยะ
แรก แนะนำให้เข้าร่วมการประชุมการฟื้นตัวบ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
เรายังมุ่งมั่นที่จะเป็นส่วนหนึ่งที่กระตือรือร้นของชุมชน เสนอ
ประสบการณ์และการบริการของเราเองทุกที่ที่เป็นไปได้

p11-5

เส้นทาง: เรามุ่งมั่นที่จะเพิ่มความลึกและขยายความเข้าใจของเรา
เกี่ยวกับอริยสัจสี่และการปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปดในชีวิตประจำวัน
ของเรา

p11-6

การสอบถามและการสืบสวน: เราสำรวจอริยสัจสี่ผ่านการเขียนและการแบ่งปันการสอบถามที่เจาะลึกและละเอียด สิ่งเหล่านี้สามารถทำงานได้ด้วยคำแนะนำของที่ปรึกษาหรือผู้บำบัด ในความร่วมมือกับเพื่อนที่เชื่อถือได้ หรือกับกลุ่ม เมื่อเราเสร็จสิ้นการสอบถามที่เขียนของเรา เรามุ่งมั่นที่จะรับผิดชอบต่อตัวเองและรับผิดชอบต่อตรงต่อ การกระทำของเราโดยใช้ความตั้งใจที่ฉลาด สิ่งนี้รวมถึงการแก้ไขความเสียหายที่เราได้ก่อให้เกิดในอดีตของเรา

p11-7

สังฆะ เพื่อนที่ฉลาด ที่ปรึกษา: เราปลูกฝังความสัมพันธ์ภายในชุมชน การฟื้นตัว เพื่อสนับสนุนการฟื้นตัวของเราเองและการฟื้นตัวของผู้อื่น หลังจากที่เราได้ทำงานที่สำคัญในการสอบถามของเรา สร้างการปฏิบัติสมาธิ และบรรลุการสละจากพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของเรา เราสามารถเป็นที่ปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นบนเส้นทางของพวกเขาสู่การปลดปล่อยจากการติดยาเสพติด ทุกคนที่มีระยะเวลาของการสละและการปฏิบัติใดๆ สามารถเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นในสังฆะของพวกเขา เมื่อที่ปรึกษาไม่มี กลุ่มเพื่อนที่ฉลาดสามารถทำหน้าที่เป็นคู่หูในการสอบถามตนเองและสนับสนุนการปฏิบัติของซึ่งกันและกัน

p11-8

การเติบโต: เราดำเนินการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ผ่านการอ่าน การฟังการบรรยายธรรม การเยี่ยมชมและเป็นสมาชิกของสังฆะการฟื้นตัวและจิตวิญญาณ และการเข้าร่วมการทำสมาธิ หรือการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเพิ่มความเข้าใจ ปัญญา และการปฏิบัติของเรา เราเริ่มต้นการเดินทางตลอดชีวิตของการเติบโตและการเรียนรู้

การตื่นรู้: พระพุทธเจ้า

p12-1

ส่วนใหญ่ของเราเข้าสู่การฟื้นตัวด้วยเป้าหมายหนึ่งในใจ: เพื่อหยุดความทุกข์ที่ทำให้เราอยู่ที่นั่นในตอนแรก ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การใช้จ่าย เสพติด การขโมย การกิน การพนัน เซ็กส์ การพึ่งพาซึ่งกันและกัน เทคโนโลยี หรือการติดกระบวนการอื่นๆ ในฐานะผู้มาใหม่ ส่วนใหญ่ของเราจะพอใจกับการควบคุมความเสียหายอย่างง่ายหรือการลดพฤติกรรมที่เป็นอันตราย เราต้องการหยุดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นในลักษณะเฉพาะ

p12-2

คุณกำลังอ่านสิ่งนี้เพราะมีประกายของปัญญาในตัวคุณที่ปรารถนาที่จะแสวงหาจุดสิ้นสุดของความทุกข์ของการติดยาเสพติดของคุณ คุณได้ทำก้าวแรกบนเส้นทางสู่การตื่นรู้ของตนเองแล้ว ทุกคนที่ได้ทำความตั้งใจที่ฉลาดในการฟื้นตัว ไม่ว่าพวกเขาจะอยู่ที่ไหนบนเส้นทางของพวกเขา ได้เข้าถึงส่วนที่บริสุทธิ์และฉลาดของตัวเองที่ซอกปรักหักพังของการติดยาเสพติดไม่สามารถสัมผัสได้

p12-3

หลายคนของเรามีหัวใจที่ยังคงเจ็บปวดจากความทุกข์ที่เราได้รับ บางคนได้รับความบาดเจ็บทางจิตใจซึ่งมักนำเราไปแสวงหาการบรรเทาชั่วคราวในพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของเราซึ่งไม่ได้ตั้งใจเพิ่มความทุกข์ให้กับบาดแผลเดิมของเรา เราพยายามปกป้องตัวเองโดยการหนีจากความเจ็บปวด สวมหน้ากาก และผลักผู้คนออกไปด้วยความกลัวที่จะเปราะบาง ทั้งหมดเพื่อปรับตัวกับสิ่งที่มักรู้สึกเหมือนโลกที่เป็นศัตรู

p12-4

เราเริ่มฟื้นตัวเมื่อเรายอมให้ตัวเองเชื่อและค้นพบหัวใจที่บริสุทธิ์ สดใส และกล้าหาญของเราอีกครั้งที่เราพบศักยภาพสำหรับการตื่นรู้ของเราอยู่ เราเป็นใครก่อนที่โลกจะมาหาเรา? เราเป็นใครนอกเหนือจากความหมกมุ่นของจิตใจที่ปรับสภาพของเรา? เราเป็นใครใต้กำแพงและหัวใจที่แตกหักทั้งหมดของเรา? แม้จะมีความบาดเจ็บทางจิตใจ การติดยาเสพติด ความกลัว และความอับอาย ก็มีส่วนที่หนึ่งสงบและเป็นศูนย์กลางของเราที่ยังคงสมบูรณ์ มีส่วนหนึ่งของเราที่ไม่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ ที่ไม่ติดยาเสพติด ที่ไม่ถูกปกครองด้วยความกลัวหรือความอับอาย นี่คือการที่ปัญญามาจาก และมันเป็นรากฐานของการฟื้นตัวของเรา

p12-5

หากคุณอยู่ในจุดเริ่มต้นของการเดินทางการฟื้นตัวของคุณ มันอาจดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ที่จะเข้าถึงส่วนนี้ของคุณ แต่คุณอยู่ที่นั่นเพราะคุณทำได้แล้ว บางทีมันอาจเกิดขึ้นเมื่อคุณเจอใครบางคนในการประชุม และได้ยินเรื่องราวของพวกเขา และหัวใจของคุณก็เปิดออก บางทีมันอาจเป็นในการเดินทางตอนเช้า หรือเมื่อคุณอยู่กับเพื่อนหรือทารก หรือสุนัข แต่ละคนของเราจะพบช่วงเวลาของความชัดเจนที่แตกต่างกัน แม้จะสั้นก็ตาม ที่เราสัมผัสความรู้สึกของความบริสุทธิ์และความกล้าหาญที่อยู่ข้างในนี้ เราเข้าใจว่าการกลับมาที่ส่วนของเราที่ไม่เสียหายเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ นี่คือการจุดเริ่มต้นของการตื่นรู้ของเรา

p12-6

แล้วพระพุทธเจ้าเกี่ยวข้องกับการฟื้นตัวอย่างไร?

p12-7

มีสองวิธีที่เราใช้คำว่า พุทธะ ซึ่งหมายถึง "ผู้ตื่นรู้" ประการแรก มันเป็นฉายาที่ให้แก่อสิทถัตตะ โคตมะ เจ้าชายที่อาศัยอยู่ในอินเดีย ประมาณ 2,500 ปีที่แล้ว ประการที่สอง เราใช้คำนี้เพื่ออ้างถึงศักยภาพของเราเองที่จะตื่นรู้ บางครั้งเรียกว่า "ธรรมชาติของพระพุทธเจ้า" ทุกคนของเราเกิดมาด้วยศักยภาพนี้ นี่เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ทุกคน เรียนรู้จากตัวอย่างของพระพุทธเจ้า เราเลือกที่จะทำงานเพื่อตื่นรู้และฟื้นฟูศักยภาพนี้ในตัวเราเอง

เรื่องราวของพระพุทธเจ้ากำเนิด

p13-1

เพื่อเข้าใจธรรมชาติของการตื่นรู้นี้ อาจช่วยได้ถ้ารู้บางอย่างเกี่ยวกับชีวิตของสิทธัตถะ โคตมะ หนึ่งในหลายๆ เวอร์ชันของเรื่องราวบอกว่า ในชีวิตแรกๆ ของเขา พ่อของเขาปกป้องเขาจากความจริงของการมีชีวิต โดยซ่อนสิ่งที่ไม่พอใจและพยายามรักษาทุกอย่างให้สวยงามและเพลิดเพลิน ทั้งๆ ที่เขามีความมั่งคั่งและความสุขทั้งหมดที่ชีวิตมีให้ สิทธัตถะก็ไม่พอใจ เขารู้สึกว่าชีวิตของเขาแข็งแกร่งและยืดหยุ่น แต่เขาก็รู้ว่าสักวันหนึ่งมันจะเปลี่ยนแปลง และไม่มีสิ่งใดที่เขาสามารถทำได้เพื่อหยุดมันไว้ได้

p13-2

ความไม่พอใจกับชีวิตที่คงทนนี้ ไม่ว่าจะเด็ดขาดหรือละเอียดอ่อน เรียกว่า ทุกข์ ซึ่งเป็นคำภาษาบาลีที่เรายังคงใช้ในปัจจุบัน มนุษย์ทุกคนประสบทุกข์ ในรูปแบบหนึ่ง ความเจ็บปวดทางกาย โรคภัย ความตาย การสูญเสีย ความไม่แน่นอน และความผิดหวังทำให้เกิดทุกข์ แม้ความสุขก็สร้างทุกข์ เพราะเรารู้ว่ามันจะไม่คงอยู่ และสิ่งนี้ทำให้เรารู้สึกว่าเราต้องยึดมั่นในมัน ความปรารถนาและความยึดมั่นของเรา ทำให้เราติดอยู่ในวงจรแห่งทุกข์

p13-3

การติดยาเสพติดคืออะไรนอกจากความรู้สึกที่สับสนและรบกวนของ "ไม่พอใจ"? การติดยาเสพติดคืออะไรนอกจากความไม่พอใจอยู่เสมอ?

p13-4

สิทธัตถะเห็นว่าความเจ็บปวดเป็นส่วนหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของชีวิต และเขามีความมุ่งมั่นที่จะหาวิธีที่จะยุติมัน เขาออกจากครอบครัวและเป็นเวลาหลายปีเขาศึกษากับครูหลายคน เขาหันไปสู่การปฏิเสธตนเองอย่างหนัก ทำลายร่างกายของเขาเพื่อค้นหาความรู้แจ้ง เขาเกือบจะอดอาหารตัวเองจนตาย แต่สิ่งนี้ไม่ได้ทำให้เขาปราศจากความทุกข์ จากนั้นเขาเข้าใจว่าการปฏิเสธความสุขก็ไม่ใช่เส้นทางเช่นกัน

p13-5

สิทธิณะตระหนักว่าทั้งสุขขีของความสุขและการปฏิเสธความสุขไม่ได้นำมาใกล้กับการปลดปล่อย ไม่มีสุขขีใดที่ทำให้เขาสงบแทนที่จะติดตามสุขขีเหล่านี้ เขาเลือก "ทางสายกลาง" เขานั่งสมาธิใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์และมุ่งมั่นที่จะนั่งจนกว่าเขาจะพบวิธีที่จะปลดปล่อยตัวเองจากความทุกข์ของชีวิตและวัฏสงสาร

p13-6

สิ่งที่สิทธิณะเข้าใจขณะที่เขาทำสมาธิใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์เป็นที่รู้จักกันในนาม **ธรรม** หรือ "ความจริง" ซึ่งอธิบายสาเหตุและธรรมชาติของวัฏสงสารแห่งความทุกข์และวิธีที่จะหลุดพ้นจากมัน เขาได้รับการตรัสรู้

p13-7

สิทธิณะถูกเรียกว่า พุทธ หรือ "ผู้ตื่นขึ้น" เพราะคนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกของความเป็นจริงที่ผิด เหมือนกับการอยู่ในความมึนงง เรามองไม่เห็นโลกตามที่มันเป็นจริง แต่มองเห็นผ่านความเชื่อและความหวังที่ผิดของเรา พระพุทธเจ้าตื่นขึ้นจากความมึนงงนี้และเห็นชีวิตตามที่มันเป็นจริง

เดินตามรอยพระพุทธเจ้า

p14-1

เรื่องราวของพระพุทธเจ้าอาจดูห่างไกลจากความเป็นจริงประจำวันของเรา แต่ชีวิตของพระองค์ก่อนและหลังการตรัสรู้เสนอแบบอย่างสำหรับชีวิตของเราเอง เหมือนกับสิทธิบัตร หลายคนของเราเกิดมาในสิ่งที่อาจดูเหมือนเป็นสถานการณ์ที่สมบูรณ์แบบ และไม่ว่าเราจะมีอะไรในชีวิต เราก็รู้สึกว่าจะบางอย่างผิดปกติ บางอย่างหายไป เราไม่พอใจ แล้วเราเริ่มประสบความเจ็บปวด และในที่สุดเราจะถึงจุดที่เราารู้สึกว่าเราต้องทำอะไรบางอย่างเกี่ยวกับมัน

p14-2

ณ จุดนี้ เรื่องราวของเราส่วนใหญ่เริ่มมองแตกต่างจากเรื่องของสิทธิบัตร และความแตกต่างนี้คือสิ่งที่นำเราไปที่นี้ แทนที่จะนั่งกับความทุกข์ของเราและยอมรับมัน เราพยายามหลบหนี เราหันไปหายาเสพติดและแอลกอฮอล์ เราเติมตัวเองด้วยอาหาร หรือหิวโหยตัวเอง เราหมกมุ่นอยู่กับเทคโนโลยี งาน เซ็กส์ การพนัน และความสัมพันธ์ เราได้ลองทุกอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นจริงของชีวิต และในกระบวนการนั้น เราได้สร้างความทุกข์มากขึ้น

p14-3

เราได้ตระหนักว่าเรื่องราวของเราไม่จำเป็นต้องดำเนินต่อไปแบบนี้ ชีวิตของสิทธิบัตร และชีวิตของผู้คนนับไม่ถ้วนที่เราพบในการฟื้นตัว แสดงให้เราเห็นว่าวิธีอื่น เราสามารถเลือกเส้นทางสายกลาง เราไม่ต้องหมกมุ่นอยู่กับความสุข หรือปฏิเสธตัวเอง เราสามารถเรียนรู้ที่จะนั่งกับความทุกข์ของเราด้วยความกล้าหาญและความอดทน เราสามารถตรวจสอบมันและเข้าใจมัน และในที่สุด เราสามารถปล่อยมันไป

p14-4

เราสามารถมองย้อนกลับไปชีวิตของเราเองและเห็นเส้นทางที่นำเราไปที่นี้อย่างชัดเจน เราสามารถตรวจสอบการกระทำและความตั้งใจของเราเองและมาเข้าใจสาเหตุและเงื่อนไขที่นำไปสู่ความทุกข์ของเรา ด้วยความเข้าใจนี้ เราสามารถเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำและพฤติกรรมของเรา เราสามารถหลุดพ้นจากรูปแบบของการติดยาเสพติดได้

p14-5

พระพุทธเจ้าเริ่มต้นเป็นคฤหัสถ์ที่มีความทุกข์ เหมือนกับเรา นี่ไม่ใช่
เส้นทางของปราชัยหรือความเชื่อที่ตาบอด นี่คือเส้นทางของการ
ปฏิบัติและพระพุทธเจ้าคือตัวอย่างของเราว่าการปฏิบัตินี้นำไปสู่
ที่ไหน นี่คือเส้นทางที่เราสามารถเดินได้ด้วยตัวเราเอง

ความจริง: ธรรมะ

p15-1

ในฐานะผู้ที่ต่อสู้กับการติดยาเสพติด เราคุ้นเคยกับความจริงของความทุกข์อย่างใกล้ชิดแล้ว แม้ว่าเราจะไม่เคยได้ยินเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า หลายคนของเราได้ศึกษาความทุกข์อย่างละเอียดผ่านประสบการณ์ของเราเอง เราได้สัมผัสความเจ็บปวดของความอยาก ความสูญเสียควบคุม และผลที่ตามมาของการกระทำของเรา เราได้เห็นว่ามีอะไรจะพยายามแค่ไหนที่จะควบคุมการใช้หรือพฤติกรรมของเรา เราก็ไม่สามารถทำได้ เราได้เรียนรู้ความจริงที่เจ็บปวดว่าชีวิตของเราไม่สามารถควบคุมได้

p15-2

มันสามารถปลดปล่อยได้อย่างเหลือเชื่อที่ได้ยินสิ่งนี้พูดอย่างชัดเจน และตรงไปตรงมา ไม่มีใครพยายามโน้มน้าวหรือเปลี่ยนใจเรา ไม่มีใครบอกเราว่าเราต้องเชื่อในสิ่งที่เราไม่สามารถเห็นหรือรู้ได้ นี่คือความจริงง่ายๆ: ชีวิตเป็นทุกข์ และความทุกข์นี้มีสาเหตุ เมื่อเราเข้าใจสาเหตุ เราสามารถทำงานเพื่อยุติความทุกข์ได้

p15-3

พระพุทธเจ้ายังสอนวิธีการปลดปล่อยตัวเราเองจากความทุกข์นี้ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์เข้าใจว่าสังสารวัฏ หรือวงจรของการดำรงอยู่ ทำงานอย่างไร สิ่ง que พระองค์ค้นพบนั้นเรียกว่า ****อริยสัจสี่**** หรือความจริงสี่ประการที่พระพุทธเจ้าพบว่าเป็นจริงสำหรับทุกคน พระองค์สอนความจริงเหล่านี้ตลอดชีวิตของพระองค์ และเป็นพื้นฐานของโปรแกรมนี้:

p15-4

1. มีทุกข์ เรามุ่งมั่นที่จะเข้าใจความจริงของความทุกข์
2. มีสาเหตุของความทุกข์ เรามุ่งมั่นที่จะเข้าใจว่าความอยากนำไปสู่การติดยาเสพติดและทุกข์ และเราทำงานเพื่อปล่อยวางจากความอยากนั้น
3. มีจุดสิ้นสุดของความทุกข์ เรามุ่งมั่นกับความเป็นไปได้ของการฟื้นตัว
4. มีเส้นทางที่นำไปสู่จุดสิ้นสุดของความทุกข์ เรามุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปดเป็นเส้นทางของเราสู่การฟื้นตัว

p15-5

เหมือนแผนที่ที่แสดงเส้นทางให้เรา ความจริงเหล่านี้ช่วยให้เราหา
ทางในการฟื้นตัว

สัจจะข้อแรก:

p16-2

บางวิธีที่เราอาจประสบความทุกข์นั้นชัดเจน เช่น ความยากจน ความหิวโหย ความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความรู้สึกถูกแยกหรือถูกยกเว้น ความทุกข์อื่นๆ อาจจะเลียดอ่อนกว่า เช่น ความรู้สึกที่ไม่ปรากฏหรือไม่เข้าใจ ความเหงา ความน่าเบื่อ ความว้าเหว หรือความว่างเปล่า ไม่ว่าจะทางจิตใจหรือทางกายภาพ ความทุกข์ยังรวมถึงความไม่พอใจที่เลียดอ่อน ความกระวนกระวายใจที่อธิบายได้ยาก หรือความรู้สึกว่ามีบางอย่างผิดปกติ บางอย่างหายไป

p16-3

อริยสัจข้อที่หนึ่งอยู่บนความเข้าใจว่าชีวิตของเราดูไม่น่าพอใจเพราะประสบการณ์เป็นอนิจจังและไม่เป็นตัวตน ความรู้สึกของเรา (สิ่งที่เรามองเห็น ได้ยิน รส กลิ่น และสัมผัส) บอกเราว่าโลกเป็นของแข็ง คงที่ และถาวร และเราสร้างความผูกพันแข็งแกร่งกับความเชื่อนี้ ฉันคือใคร? ฉันเป็นครู ฉันเป็นผู้ใช้ ฉันเป็นลูกค้าที่ดี ฉันไม่เคยป่วย ฉันมีนิสัยที่ดี เราสร้างความคิดที่มั่นคงเกี่ยวกับตัวเราเอง และสิ่งเหล่านี้ช่วยให้เรารู้สึกปลอดภัยและมีความรู้สึกของอัตลักษณ์ แต่เมื่อความเชื่อและความคาดหวังเหล่านี้ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เราจึงทุกข์

p16-4

หลายคนของเราทุกข์จากการพยายามและล้มเหลวในการควบคุม การพึ่งพา นิสัย และการติดยาเสพติดของเรา เราได้ใช้ความพยายามทุกชนิด การต่อรอง สัญญา และความน่าอัศจรรย์ ไม่มีอะไรได้ผล การควบคุมไม่ได้ผล เพราะเราไม่สามารถควบคุมการติดยาเสพติดของเราได้

p16-5

ก็ครั้งที่เราสัญญา: "แค่ครั้งสุดท้ายนี้ แล้วฉันจะเสร็จ? ฉันจะใช้หรือดื่มแค่สุดสัปดาห์ หรือหลังจากทำงานเท่านั้น หรือเฉพาะโอกาสพิเศษเท่านั้น" ก็ครั้งที่เราทำลายกฎเหล่านั้น?

p16-6

เราลองไดเอทกี่ครั้ง? ก็ครั้งที่เรบอกว่าเราจะไม่กินมาก หรือขับถ่าย หรือจำกัดแคลอรี หรือออกกำลังกายมากเกินไป? ก็ครั้งที่เรบอกว่า เราจะไม่ซื้อปิ้งอีกต่อไป ไม่พั่นอีกต่อไป ไม่ทำร้ายตัวเองอีกต่อไป? ก็ครั้งที่เราได้ทำลายสัญญาเหล่านั้นอีกครั้ง?

p16-7

เราตั้งขีดจำกัดกี่ครั้งกับตัวเองเกี่ยวกับเทคโนโลยีหรืองาน เพียงเพื่อ ถูกดึงกลับเข้าไป? ก็ครั้งที่เราสาบานว่าจะไม่มีการมีเพศสัมพันธ์แบบ ครั้งเดียวอีกต่อไป ไม่มีความสัมพันธ์แบบฟิงพาอีกต่อไป ไม่มีความสัมพันธ์ที่เป็นอันตรายอีกต่อไป? ก็ครั้งที่เรบอกว่าเราจะขโมยครั้งสุดท้าย หรือโกหกครั้งสุดท้าย?

p16-8

ก็เข้าที่เราตื่นขึ้นมาเกลียดตัวเอง สาบานว่าจะไม่ทำอีกครั้งในสิ่งที่เรา ทำเมื่อคืน เพียงเพื่อพบตัวเองทำผิดพลาดเดิมซ้ำๆ?

p16-9

ก็ครั้งที่เราพยายามรักษาการติดยาเสพติดของเราด้วยการบำบัด หนังสือช่วยเหลือตนเอง การชำระล้าง การออกกำลังกายมากขึ้น หรือโดยการเปลี่ยนงานหรือความสัมพันธ์? ก็ครั้งที่เราได้ย้ายไปยัง เมืองใหม่ หวังว่าการเปลี่ยนแปลงจะทำให้ทุกอย่างแตกต่าง?

p16-10

เราทำสัญญากี่ครั้ง? ก็ครั้งที่เราทำลายสัญญาเหล่านั้น?

p16-11

หลังจากทุกข์และต่อสู้กับการติดยาเสพติดในหลายรูปแบบ เราได้ เข้าใจความจริงข้อแรกนี้ในแง่ของการฟื้นตัว: การติดยาเสพติดคือ ความทุกข์ และเราไม่สามารถควบคุมมันได้

p16-12

การปลดปล่อยมาเมื่อเราได้รับความเข้าใจที่ชัดเจนว่าพลังแท้จริง ของเราอยู่ที่ไหน และเมื่อไรที่เราโยนมันทิ้งไป นี่คือโปรแกรมของ การเสริมพลัง มันไม่ใช่เรื่องของการควบคุมการติดยาเสพติดของเรา มันเป็นเรื่องของการเข้าใจสาเหตุและธรรมชาติของมัน และการเลือก ที่จะปล่อยวาง

อาการบาดเจ็บทางจิตใจและการติดใจ

p16.1-1

หลายคนของเราประสบความบาดเจ็บทางจิตใจ ซึ่งมักอธิบายว่าเป็นความเสียหายทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นหลังจากผ่านเหตุการณ์ที่น่ากลัวหรือทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง เหตุการณ์เดียวหรือชุดของเหตุการณ์อาจทำให้เกิดความบาดเจ็บทางจิตใจ เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรง การละเมิดทางเพศ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ สงคราม หรือการสูญเสียคนที่รัก ความบาดเจ็บทางจิตใจอาจเกิดจากการเป็นพยานหรือรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ดังกล่าว

p16.1-2

การบาดเจ็บจากความผูกพันอาจร้ายกาจและเป็นอันตรายเท่ากับ ความบาดเจ็บทางจิตใจ และอาจมีผลกระทบเดียวกัน มันถูกกำหนดว่าเป็นบาดแผลทางอารมณ์ต่อความสัมพันธ์หลักที่มีความสำคัญต่อความรู้สึกของความปลอดภัยและการเชื่อมต่อของเรา การบาดเจ็บจากความผูกพันอาจเกิดขึ้นเมื่อใครบางคนที่เราพึ่งพาเพื่อความปลอดภัยและการสนับสนุนไม่มีอยู่ เมื่อพวกเขาจะเลย ปฏิเสธ ละทิ้ง หรือทรยศต่อเรา การบาดเจ็บจากความผูกพันอาจเกิดขึ้นในวัยเด็ก หรือในความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่ มันสามารถเป็นผลมาจากเหตุการณ์เดียวหรือรูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์เมื่อเวลาผ่านไป

p16.1-3

ความบาดเจ็บทางจิตใจและการบาดเจ็บจากความผูกพันสามารถส่งผลกระทบต่อการฟื้นตัวและการปฏิบัติสมาธิของเราในรูปแบบที่แตกต่างกันเล็กน้อย ด้วยความบาดเจ็บทางจิตใจ เราอาจรู้สึกกลัว (แม้แต่ตื่นตระหนก) หรือวิตกกังวลอย่างมากเมื่อเราทำสมาธิหรือนั่งนิ่ง หรือเมื่อเราประสบกับตัวกระตุ้นในสภาพแวดล้อมของเรา เราอาจมีความยากลำบากในการรับรู้และกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเรา เราอาจรู้สึกมึนงงหรือแยกจากร่างกายของเรา

p16.1-4

การบาดเจ็บจากความผูกพันอาจปรากฏเป็นความลังเลที่จะเชื่อใจผู้คนหรือกระบวนการ เป็นความไม่เต็มใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การฟื้นตัวหรือสังขะ หรือเป็นความเชื่อหลักที่ว่าเราไม่คู่ควรกับความรัก การสนับสนุน หรือการเป็นสมาชิก เราอาจรู้สึกวุ่นวายหรือกลัวว่าความต้องการของเราไม่สำคัญ เราอาจมีความยากลำบากในการขอความช่วยเหลือหรือในการยอมรับมัน

p16.1-5

ความบาดเจ็บทางจิตใจและปัญหาความผูกพันเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและการติดยาเสพติดเพราะมันสามารถมีผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเรา การศึกษาแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ประสบความบาดเจ็บทางจิตใจหรือการละเลยในวัยเด็กมีแนวโน้มที่จะพัฒนาปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการใช้สารเสพติด พวกเขายังมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพกายภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน และโรคเรื้อรัง

p16.1-6

สำหรับบางคน อาการหลังความบาดเจ็บทางจิตใจอาจรุนแรงขึ้นและคงอยู่นานหลังจากเหตุการณ์ดั้งเดิมสิ้นสุดลง หลายคนของเรามีความคิดที่รบกวน ผันร้าย หรือความทรงจำย้อนกลับเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความบาดเจ็บทางจิตใจ เราอาจหลีกเลี่ยงสถานที่ ผู้คน หรือกิจกรรมที่เตือนเราถึงความบาดเจ็บทางจิตใจ เราอาจมีความยากลำบากในการนอนหลับ สมาธิ หรือการควบคุมอารมณ์ของเรา

p16.1-7

ความกลัวที่ครอบงำ ความวิตกกังวล การแยกตัวและการแยกตัว ความอับอาย และความโกรธอาจกลายเป็นสภาวะพื้นฐานของกิจกรรมของเรา ผลกระทบอื่นๆ ของความบาดเจ็บทางจิตใจอาจรวมถึงการนึกถึงตนเองเชิงลบ ความกลัวและความไม่ไว้วางใจ ปัญหาความสัมพันธ์ และการสูญเสียความหวัง

p16.1-8

ความบาดเจ็บทางจิตใจที่อยู่บนพื้นฐานของเชื้อชาติ รวมถึงความบาดเจ็บทางจิตใจจากประสบการณ์ของการเลือกปฏิบัติหรือความคับแค้นใดๆ สามารถสะสมตลอดชีวิต เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้ถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของเงื่อนไขระบบและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ผลกระทบจะรุนแรงยิ่งขึ้น

p16.1-9

ความบาดเจ็บทางจิตใจและการบาดเจ็บจากความผูกพันสามารถนำไปสู่ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความผิด และความเหงาที่เป็นการตอบสนองทั่วไปต่อประสบการณ์ชีวิตต่างๆ

p16.1-10

หลายคนของเราหันไปหาสารเสพติดและพฤติกรรมที่ติดยาเสพติด เป็นวิธีการรับมือกับความบาดเจ็บทางจิตใจของเรา บางครั้งการหนีจากความเจ็บปวดของความทุกข์นี้ดูเหมือนเป็นเพียงวิธีเดียวที่จะอยู่รอด และเราอาจพบความบรรเทาชั่วคราวในสารเสพติดหรือพฤติกรรมของเรา แต่ในที่สุด สิ่งเหล่านี้จะเพิ่มความทุกข์ของเราและสร้างปัญหาใหม่

p16.1-11

ความบาดเจ็บทางจิตใจของเราไม่ใช่ความผิดของเรา แต่การรักษา มันคือความรับผิดชอบและสิทธิของเรา การพัฒนาความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเราเองและผู้อื่นเป็นส่วนสำคัญของการรักษา การฟื้นตัวจากการติดยาเสพติดสามารถเป็นโอกาสในการรักษาจากความบาดเจ็บทางจิตใจและการบาดเจ็บจากความผูกพันของเรา ด้วยการสนับสนุน ความอดทน และความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ เราสามารถเรียนรู้ที่จะมีชีวิตร่วมกับความบาดเจ็บทางจิตใจของเราในลักษณะที่ไม่ได้ครอบงำเราหรือกำหนดเรา

การสืบสวนสัจจะข้อแรก

p16.2-1

เริ่มต้นด้วยการทำรายการพฤติกรรมและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการติดยาเสพติดของคุณที่คุณพิจารณาว่าเป็นอันตราย โดยไม่ตัดสินตัวเอง เขียนรายการเหล่านี้ตามความจริงที่เป็นไปได้มากที่สุด

p16.2-2

สำหรับแต่ละพฤติกรรมที่ระบุไว้ เขียนว่าคุณและผู้อื่นได้รับความทุกข์อย่างไรเนื่องจากพฤติกรรมนั้น

p16.2-3

ระบุต้นทุนหรือผลที่ตามมาเชิงลบอื่นๆ ที่คุณคิดได้ เช่น การเงิน สุขภาพ ความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ทางเพศ การศึกษา งาน ความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ และความเคารพตนเอง

p16.2-4

คุณสังเกตเห็นรูปแบบใดบ้างไหม? มันคืออะไร? วิธีใดบ้างที่คุณอาจหลีกเลี่ยงหรือลดความทุกข์สำหรับตัวคุณเองและผู้อื่น?

p16.2-5

พฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของคุณเป็นการตอบสนองต่อความบาดเจ็บทางจิตใจและความเจ็บปวดอย่างไร? วิธีใดบ้างที่คุณสามารถตอบสนองต่อความบาดเจ็บทางจิตใจและความเจ็บปวดในลักษณะที่มีสุขภาพดีกว่า?

p16.2-6

หากคุณประสบความบาดเจ็บทางจิตใจจากการเลือกปฏิบัติ วิธีใดบ้างที่คุณสามารถประสบการณ์รักษาและฝึกการดูแลตนเอง? พิจารณาทั้งการปฏิบัติส่วนบุคคลและการมีส่วนร่วมในชุมชนหรือการเคลื่อนไหวเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

สัจจะข้อที่สอง:

p19-1

สาเหตุของความทุกข์

p19-2

ในฐานะผู้ที่กลายเป็นพึงพาสารเสพติดและพฤติกรรม พวกเราทุกคน ได้สัมผัสความรู้สึกของความล้มเหลวและความสิ้นหวังที่มาพร้อมกับ การพยายามควบคุมการใช้ของเรา เราได้ตั้งกฎสำหรับตัวเองและ ทำลายมันซ้ำแล้วซ้ำเล่า เราได้สัญญากับตัวเองและผู้อื่นว่าเราจะ หยุด และจากนั้นพบตัวเองใช้อีกครั้ง เราได้พยายามทุกวิธีที่คิดได้ เพื่อควบคุมการติดยาเสพติดของเรา และไม่มีอะไรได้ผล อริยสัจข้อ ที่สองอธิบายว่าทำไม

p19-3

การปฏิเสธของเราที่จะยอมรับวิธีที่สิ่งต่างๆ เป็น นำไปสู่ความต้องการ หรือความอยาก ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ สิ่งนี้ไม่รวมความ ปรารถนาหรือความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น อาหาร น้ำ ที่พักพิง และ ความปลอดภัย เรากำลังพูดถึงความอยากเป็นแรงผลักดันอย่างมาก ที่จะได้รับ กำจัด หรือหลีกเลี่ยงบางสิ่ง มันคือความรู้สึกที่ว่า 'ฉันต้อง มีมัน' หรือ 'ฉันต้องกำจัดมัน' ที่ครอบงำเราและทำให้เราประพฤติดน ในลักษณะที่สร้างความทุกข์

p19-5

การยึดติดกับวิธีแก้ปัญหาชั่วคราวสำหรับความทุกข์ส่งผลให้เกิด ความอยาก เราประสบความอยากเหมือนความกระหาย ความอยากที่ ไม่พอใจซึ่งต้องการการตอบสนองทันที เมื่อเราไม่ได้รับสิ่งที่เรา อยาก เราจึงทุกข์ และเมื่อเราได้รับมัน ความพึงพอใจไม่คงอยู่ และ เราเริ่มอยากมากขึ้น นี่คือนิจของของความอยากและความทุกข์ที่การ ติดยาเสพติดขับเคลื่อน

p19-7

หลายคนของเราประสบการติดยาเสพติดเป็นการสูญเสียอิสรภาพของเราในการเลือก มันคือการติดยาเสพติดที่ดูเหมือนจะทำการเลือกของเราให้เรา แต่ความจริงก็คือ เราได้ละทิ้งพลังของเราให้กับความอยาก เราได้กลายเป็นทาสของความต้องการของเราสำหรับสารเสพติดหรือพฤติกรรม และเราได้สูญเสียการติดต่อกับศักยภาพของเราเองสำหรับอิสรภาพ

p19-8

เงื่อนไขหรือสถานการณ์ในตัวของมันเองไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์ มันสามารถทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือประสบการณ์ที่ไม่พอใจ แต่มันคือการตอบสนองของเราต่อสถานการณ์เหล่านั้น — ความอยากและการยึดติดของเรา — ที่สร้างความทุกข์ เราทุกข์เพราะเราต้องการให้สิ่งต่างๆ แตกต่างจากที่เป็น เราต้องการให้ความเจ็บปวดหายไป เราต้องการให้ความสุขคงอยู่ เราต้องการควบคุมสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ และเมื่อเราไม่ได้รับสิ่งที่เราต้องการ เราจึงทุกข์

การสืบสวนสี่จะข้อที่สอง:

p19.1-1

ระบบสถานการณ์ สถานการณ์ และความรู้สึกที่คุณได้ใช้พฤติกรรมที่เป็นอันตรายเพื่อพยายามหลีกเลี่ยง

p19.1-2

ตั้งชื่ออารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เข้ามาในใจเมื่อคุณงดเว้น มีความทรงจำที่น่ารำคาญ ความอับอาย ความเศร้าโศก ความกลัว หรือความโกรธหรือไม่?

p19.1-3

คุณละทิ้งสิ่งใดในการยึดติดกับวิธีแก้ปัญหาชั่วคราวและไม่น่าเชื่อถือ? ตัวอย่างเช่น คุณละทิ้งความสัมพันธ์ งาน สุขภาพ ความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ หรือความเคารพตนเองหรือไม่?

p19.1-4

คุณกำลังยึดติดกับความเชื่อใดๆ ที่เดิมเชื่อเพลิงให้กับความอยากและความเกลียดชัง ความเชื่อที่ปฏิเสธความจริงของความไม่เที่ยง หรือความเชื่อที่บอกว่าคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่?

p19.1-5

หากคุณประสบความบาดเจ็บทางจิตใจจากการเลือกปฏิบัติหรือความอยุติธรรมทางสังคม คุณสามารถพบกับประสบการณ์ในลักษณะที่รักษาแทนที่จะเสริมแรงให้กับความอยากหรือความโกรธหรือไม่? พิจารณาทั้งการดูแลตนเองและการมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

สัจจะข้อที่สาม:

p20-1

การยุติความทุกข์

p20-2

มันเป็นไปได้ที่จะยุติความทุกข์ของเรา เมื่อเรามาเข้าใจธรรมชาติของความอยากของเราและตระหนักว่าประสบการณ์ทั้งหมดของเราเป็นอนิจจัง เราสามารถเริ่มปล่อยวางความยึดติดของเราได้ เราสามารถเรียนรู้ที่จะนั่งกับความเจ็บปวดของเราโดยไม่พยายามหนีหรือเปลี่ยนมัน เราสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับวิธีที่สิ่งต่างๆ เป็น แม้ว่าจะไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ และในการยอมรับนี้ เราจะพบอิสรภาพจากความทุกข์ของความอยาก

p20-3

เรามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของเราเองและต่อพลังงานที่เราให้กับความคิดและความรู้สึกของเรา ซึ่งหมายความว่าเรามีการควบคุมบางอย่างเหนือชีวิตของเรา เราอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมวิธีที่เราตอบสนองต่อพวกมันได้ เราสามารถเลือกที่จะปฏิบัติตามความอยากของเราหรือเราสามารถเลือกที่จะปล่อยวางมันได้ นี่คือที่ที่พลังแท้จริงของเราอยู่

การสืบสวนสี่จะข้อที่สาม:

p20.1-1

อะไรทำให้มันยากมากที่จะเลิก?

p20.1-2

ทรัพยากรใดบ้างที่มีอยู่เพื่อช่วยคุณงดเว้นและฟื้นตัว?

p20.1-3

ระบุเหตุผลที่จะเชื่อว่าคุณสามารถฟื้นตัวได้ ระบุข้อสงสัยของคุณด้วย
ส่วนที่ฉลาดและมีความเห็นอกเห็นใจของคุณ — ธรรมชาติของ
พระพุทธเจ้าของคุณ — อาจพูดอะไรกับส่วนที่สงสัย?

p20.1-4

ฝึก 'ปล่อยวาง' บางสิ่งที่เล็ก สังเกตว่าความอยากไม่คงอยู่และมี
ความรู้สึกของการบรรเทาเล็กน้อยและความเบาใจเมื่อคุณไม่ปฏิบัติ
ตามความอยาก

สัจจะข้อที่สี่:

p21-2

พระพุทธเจ้าสอนว่าโดยการใช้ชีวิตอย่างมีจริยธรรม ฝึกสมาธิ และพัฒนาปัญญาและความเห็นอกเห็นใจ เราสามารถยุติวงจรของความอยากและความทุกข์ได้ นี่คือเส้นทางของการปฏิบัติที่นำไปสู่การพ้นตัวและการตื่นรู้

p21-3

อริยสัจข้อที่สี่คือเส้นทางที่สรุปองค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับการพ้นตัว หรือการตื่นรู้ และนำไปสู่จุดสิ้นสุดของความทุกข์ เส้นทางนี้เรียกว่า ****มรรคมืองค์แปด**** เพราะมันประกอบด้วยแปดองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกัน แต่ละองค์ประกอบสนับสนุนและเสริมสร้างอื่นๆ และทั้งหมดร่วมกันสร้างเส้นทางที่ครอบคลุมสำหรับการพ้นตัว

p21-12

ปัจจัยแปดประการเหล่านี้สามารถแบ่งออกเป็นสามกลุ่ม:

p21-16

แต่ละคนของเราจะเข้าใจและปฏิบัติแต่ละด้านของมรรคมืองค์แปดนี้ในแบบของเราเอง เราพัฒนาปัญญา จริยธรรม และการปฏิบัติทางจิตวิญญาณของเราเมื่อเวลาผ่านไป และเราเรียนรู้ที่จะใช้เส้นทางนี้ในสถานการณ์และความท้าทายเฉพาะของชีวิตของเรา

p21-17

มรรคมืองค์แปดเป็นวิธีการใช้ชีวิตที่แต่ละคนของเราติดตามและปฏิบัติอย่างดีที่สุดตามความเข้าใจและความสามารถปัจจุบันของเรา มันไม่ใช่รายการตรวจสอบหรือชุดของกฎที่เราต้องปฏิบัติตามอย่างสมบูรณ์แบบ มันเป็นแนวทางที่ยืดหยุ่นและกรุณาสำหรับการใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง จริยธรรม และการปฏิบัติสมาธิ

การสืบสวนสัจจะข้อที่สี่:

p21.1-1

เข้าใจว่าการฟื้นตัวและการยุติความทุกข์เป็นไปได้ เส้นทางของคุณสู่การฟื้นตัวและการยุติความทุกข์คืออะไร?

p21.1-2

คุณสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดเพื่อสนับสนุนการฟื้นตัวของคุณอย่างเต็มที่มากขึ้น?

p21.1-3

การฟังพระพุทธเจ้า ธรรมะ และสังฆะสำหรับการฟื้นตัวของคุณ หมายความว่าอย่างไรสำหรับคุณ?

มัทธมาปฐปะทา:

p22-1

เราพบว่ามันมีประโยชน์ในการทำให้การสอบถามและการสืบสวนเป็นส่วนปกติของกิจวัตรประจำวันของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราประสบความท้าทายหรือเมื่อเรารู้สึกว่าเรากำลังติดกับกับบางสิ่ง การถามคำถามต่อตัวเราเองและการสืบสวนประสบการณ์ของเราช่วยให้เราพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเราเองและผู้อื่น มันช่วยให้เราเห็นรูปแบบของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเราได้ชัดเจนขึ้น และทำการเลือกที่มีสติมากขึ้นเกี่ยวกับวิธีที่เราต้องการตอบสนอง

ความเข้าใจที่ชาญฉลาด:

p23-1

เมื่อเราเข้าไปมีส่วนร่วมในโลก แทนที่จะถอนตัวออกจากมัน เราสามารถใช้ความเข้าใจที่ถูกต้องเพื่อใช้ชีวิตโดยไม่ทำร้าย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และด้วยความกรุณา ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับการเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เราต้องการให้มันเป็น หรือตามที่เรากลัวว่ามันอาจเป็น มันคือการเห็นความเชื่อมโยงระหว่างการกระทำของเราและผลที่ตามมา และการเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

p23-2

คำว่า กรรม ในภาษาสันสกฤตแปลว่า "สิ่งที่การกระทำของเราสร้างขึ้น" การกระทำที่ตั้งใจใดๆ — ทางจิต วาจา หรือกาย — สร้างกรรม การกระทำเหล่านี้ทิ้งร่องรอยในจิตใจของเราและมีผลต่ออนาคตของเรา การกระทำที่มีความเห็นอกเห็นใจและฉลาดสร้างกรรมที่ดี และการกระทำที่ขับเคลื่อนด้วยความโลภ ความเกลียดชัง และความหลงสร้างกรรมที่ไม่ดี

p23-3

การกระทำที่ไม่ชำนาญทำให้เราสามารถรับมือกับความท้าทายหรือความเจ็บปวดต่อไปที่เราเผชิญได้น้อยลง ตัวอย่างเช่น เมื่อเราโกหก เราสร้างความไม่ไว้วางใจและแยกจากผู้อื่น เมื่อเราขโมย เราสร้างความกลัวและความผิด เมื่อเราทำร้ายผู้อื่น เราสร้างความทุกข์สำหรับทั้งพวกเขาและตัวเราเอง การกระทำเหล่านี้สร้างสภาวะจิตใจที่ทำให้ยากขึ้นที่จะทำการเลือกที่ฉลาดในอนาคต

p23-4

ความเข้าใจเกี่ยวกับกรรมนี้อยู่บนความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งว่าเรามีความรับผิดชอบต่อความสุขและความทุกข์ของเราเอง การกระทำของเราสร้างเงื่อนไขสำหรับประสบการณ์ของเรา และเราสามารถเรียนรู้ที่จะทำการเลือกที่นำไปสู่ความสุขและสันติมากขึ้น

p23-5

สิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่าเรามีการควบคุมประสบการณ์ของเราเสมอไม่ว่าเราจะทำอย่างชำนาญแค่ไหน สิ่งไม่พอใจก็สามารถเกิดขึ้นได้ เราอาจเจ็บป่วย สูญเสียงาน หรือประสบความสูญเสีย สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเราไม่สามารถควบคุมมันได้เสมอ แต่เราสามารถควบคุมวิธีที่เราตอบสนองต่อพวกมันได้ และนี่คือที่ที่พลังของเราอยู่

p23-6

สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่าการมีความรับผิดชอบต่อความสุขและความทุกข์ของเราเองไม่ได้หมายความว่าเราทำผิดเมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับเรา มันไม่ได้หมายความว่าเราสมควรได้รับความทุกข์หรือที่เราทำสิ่งที่ผิดเพื่อ "สมควร" มัน บางครั้งสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นโดยไม่ใช่ความผิดของเราเอง แต่เรามีความรับผิดชอบในการเลือกวิธีที่เราตอบสนองต่อพวกมัน

p23-7

มุมมองทางพุทธศาสนาคือสถานการณ์ทางจิต ศีลธรรม ปัญญา และอารมณ์ปัจจุบันของเราเป็นผลลัพธ์ของการกระทำและความตั้งใจในอดีตของเรา และการกระทำปัจจุบันของเราสร้างเงื่อนไขสำหรับอนาคตของเรา นี่เป็นข่าวดี เพราะหมายความว่าเราไม่ติดอยู่กับวิธีที่สิ่งต่างๆ เป็น เราสามารถเปลี่ยนแปลงทิศทางของชีวิตของเราโดยการเปลี่ยนแปลงการกระทำและความตั้งใจของเรา

การสืบสวนความเข้าใจที่ชาญฉลาด:

p23.1-1

คิดถึงสถานการณ์ในชีวิตของคุณที่กำลังทำให้เกิดความสับสนหรือความไม่สบายใจ:

p23.1-2

ความจริงของสถานการณ์นี้คืออะไร?

p23.1-3

คุณกำลังเห็นอย่างชัดเจน หรือคุณกำลังหลงทางในการตัดสินใจ นำสิ่งต่างๆ มาเป็นเรื่องราวส่วนตัวในเรื่องราวที่คุณบอกตัวเอง หรือทำสมมติฐานเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดหรือรู้สึกหรือไม่?

p23.1-4

วิสัยทัศน์ของคุณมีดัดขึ้นด้วยความโลภ ความเกลียดชัง ความสับสน การยึดติด ความผูกพัน หรือความอยากหรือไม่? อย่างไร?

p23.1-5

ในสถานการณ์และส่วนใดของชีวิตของคุณที่คุณมีความยากลำบากมากที่สุดในการแยกความต้องการออกจากความจำเป็น?

p23.1-6

มีส่วนใดของชีวิตของคุณที่คุณถูกผลักดันให้ดำเนินประสบการณ์ที่ไม่พอใจต่อไปเพราะคุณคิดว่าจะมีรางวัลในท้ายที่สุดหรือไม่?

p23.1-7

กรรม — กฎแห่งเหตุและผล — ปรากฏขึ้นตอนนี้อย่างไร?

p23.1-8

คุณกำลังรับมือกับผลกระทบหรือผลพวงของการกระทำที่คุณทำในอดีตที่ไหนในชีวิตของคุณ ทั้งเชิงลบและเชิงบวก?

จิตสำนึกที่ชาญฉลาด:

p24-1

ความตั้งใจที่ถูกต้องอธิบายทัศนคติหรือแนวทางที่เราใช้ต่อตัวเราเอง และโลก เราสามารถเลือกที่จะมีความเห็นอกเห็นใจ เอื้อเฟื้อ และให้อภัย หรือเราสามารถเลือกที่จะเห็นแก่ตัว โกรธ และเจ็บปวด ความตั้งใจที่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับการตั้งความตั้งใจของเราในทิศทางของความเมตตา การไม่ทำร้าย และการปล่อยวาง

p24-2

ความตั้งใจที่ถูกต้องคือการตัดสินใจที่จะทำในลักษณะที่สร้างกรรมที่ดีและหลีกเลี่ยงการกระทำที่สร้างกรรมที่ไม่ดี มันเป็นการเลือกที่จะใช้ชีวิตตามหลักการของความเอื้อเฟื้อ ความเห็นอกเห็นใจ และความรักแห่งเมตตากรุณา

p24-3

อาจมีเวลาที่เราไม่จำเป็นต้องการทำในลักษณะที่เป็นประโยชน์ เราอาจรู้สิ่งที่ถูกต้องที่จะทำ แต่เราไม่รู้สึกริ่กอยากทำมัน นี่คือการที่ความตั้งใจเข้ามา เราสามารถตั้งความตั้งใจที่จะทำสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าเราจะไม่รู้สึกริ่กอยากทำมัน และความตั้งใจนี้สามารถช่วยให้เราทำการเลือกที่ฉลาดได้

p24-4

ทางเลือกแรกที่เราสามารถทำในความตั้งใจที่ถูกต้องคือทางเลือกของความเอื้อเฟื้อ ความเอื้อเฟื้อสอนเราว่าจะปล่อยวางและแบ่งปันได้อย่างไร มันเปิดหัวใจของเราและช่วยให้เราเห็นว่าเราทั้งหมดเชื่อมโยงกัน ความเอื้อเฟื้อสามารถเรียบง่ายเหมือนการยิ้มให้กับคนแปลกหน้า การรับฟังเพื่อนอย่างตั้งใจ หรือการใช้เวลา เงิน หรือความสนใจของเราแก่ผู้อื่น

p24-5

โดยไม่มี ความเอื้อเฟื้อ จิตใจถูกจำกัดอยู่ในพื้นที่เล็กๆ ที่แน่นอน สิ่งใดที่ไม่เกี่ยวกับ "ฉันและของฉัน" ดูเหมือนเป็นภัยคุกคามหรือไม่เกี่ยวข้อง เราติดอยู่ในความกลัว ความไม่ปลอดภัย และการแยกตัว ความเอื้อเฟื้อทำลายวงจรนี้โดยการเปิดหัวใจของเราและช่วยให้เราเห็นว่าเรามีมากกว่าที่เราคิดเสมอที่จะให้

p24-6

เราสามารถหลุดออกจากวงจรนี้โดยการเปิดหัวใจของเรา: โดยการอยู่เพื่อและในการรับใช้ผู้อื่น โดยการให้สิ่งที่เรามี แม้ว่ามันจะเล็กน้อย โดยการปฏิบัติความเอื้อเฟื้อต่อตัวเราเองและผู้อื่น เราเริ่มรู้สึกถึงความเชื่อมโยงและความอึดอ้อมใจที่มาจากการเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเราเอง

p24-7

เราพยายามไม่สับสนระหว่างความตั้งใจกับผลกระทบ ความตั้งใจของเราอาจจะไม่ทำร้าย แต่บางครั้งผลกระทบของการกระทำของเราอาจทำร้ายผู้อื่น สิ่งสำคัญคือต้องทราบถึงทั้งความตั้งใจและผลกระทบของการกระทำของเรา และเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อทั้งสองอย่าง

p24-8

ความเอื้อเฟื้อช่วยให้เราปลุกฝัง **ความยินดีอย่างซาบซึ้ง** ซึ่งเป็นหนึ่งในสี่ **การปฏิบัติแห่งหัวใจ** ของพุทธศาสนา ความยินดีอย่างซาบซึ้งคือความสุขที่เราารู้สึกเมื่อเราเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือความสุข มันตรงข้ามกับความอิจฉาหรือความขุ่นเคือง

p24-9

นี่คือความสุขที่ไม่ถูกขัดขวางโดยความปรารถนาที่เห็นแก่ตัว ความอิจฉา หรือความขุ่นเคือง มันเป็นความบริสุทธิ์ของความสุขที่เราสัมผัสเมื่อเราเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ แม้ว่าเราจะไม่ได้ได้รับประโยชน์โดยตรงจากมัน ความยินดีอย่างซาบซึ้งขยายความสุขของเราโดยการให้เราแบ่งปันในความสุขของผู้อื่น

p24-10

การปฏิบัติแห่งหัวใจที่สองคือ **ความเห็นอกเห็นใจ** ซึ่งเป็นความเต็มใจที่จะเข้าใจความเจ็บปวดและความทุกข์ก่อนอื่น มันคือการรับรู้ถึงความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเราทั้งหมดแบ่งปันในมัน ความเห็นอกเห็นใจไม่ใช่ความเห็นอกเห็นใจหรือความสงสาร มันเป็นความยินดีที่จะอยู่กับความทุกข์ของผู้อื่นและเสนอสิ่งที่เราสามารถช่วยบรรเทามันได้

p24-11

ความเห็นอกเห็นใจไม่ใช่แค่การเสนอความเห็นอกเห็นใจและมือช่วย มันยังมีความตั้งใจที่จะหลีกเลี่ยงการทำให้เกิดความทุกข์ มันคือการรับรู้ว่าการกระทำของเราสามารถมีผลกระทบต่อผู้อื่นได้ และเราต้องการทำในลักษณะที่ลดความทุกข์แทนที่จะเพิ่มมัน

p24-12

การปฏิบัติแห่งหัวใจที่ 3 คือ ****ความรักแห่งเมตตากรุณา**** หรือที่รู้จักกันในนาม ****เมตตา**** เหล่านี้คือความคิดที่เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีสำหรับตัวเราเองและผู้อื่น มันคือการปฏิบัติของการขยายความรักและความปรารถนาดีแบบไม่มีเงื่อนไขไปยังสรรพสัตว์ทั้งหมด

p24-13

ซึ่งหมายความว่าวิธีที่เราคิดเกี่ยวกับผู้อื่นไม่ได้อยู่บนพฤติกรรมของพวกเขา หรือแม้แต่บนคุณค่าหรือความสำเร็จของผู้อื่น มันอยู่บนการรับรู้ว่าคุณคนต้องการมีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์ เช่นเดียวกับที่เราต้องการ ความรักแห่งเมตตากรุณาเป็นความปรารถนาที่จะทุกคนพบความสุขและสันติ ไม่ว่าพวกเขาจะเป็นใครหรือสิ่งที่พวกเขาได้ทำ

p24-14

ความเอื้อเฟื้อ ความเห็นอกเห็นใจ และความรักแห่งเมตตากรุณา ทำให้การให้อภัยไม่เพียงแต่เป็นไปได้ แต่ยังจำเป็นสำหรับการฟื้นตัวของเรา การให้อภัยไม่ได้หมายความว่าเรายอมรับหรืออนุมัติสิ่งที่เกิดขึ้น มันหมายความว่าเราปล่อยวางความโกรธและความขุ่นเคืองที่ทำให้เราทุกข์ เราให้อภัยเพื่อปลดปล่อยตัวเราเอง ไม่ใช่เพื่ออนุมัติผู้อื่น

p24-15

มันเป็นสิ่งจำเป็นที่เราขยายการรักษาของการให้อภัยและความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเราเอง การให้อภัยตัวเองไม่ได้หมายความว่าเราอนุมัติการกระทำที่ผ่านมาของเรา มันหมายความว่าเรารู้ว่าเราทำสิ่งที่ดีที่สุดที่เราสามารถทำได้ในเวลานั้นด้วยความรู้และทรัพยากรที่เรามี และเราเต็มใจที่จะปล่อยวางความอับอายและความผิดที่ทำให้เราติดอยู่

p24-16

การแก้ไขเป็นส่วนสำคัญของการให้อภัย เมื่อเราเริ่มได้รับความชัดเจนเกี่ยวกับความเสียหายที่เราทำให้กับผู้อื่น เราอาจรู้สึกถึงความปรารถนาที่จะแก้ไขสิ่งต่างๆ การแก้ไขไม่ใช่แค่การขอโทษ มันเป็นการเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของเราและทำสิ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อซ่อมแซมความเสียหายที่เราทำ

p24-17

หนึ่งในหลักการหลักของกรรมคือการตระหนักว่าฉันคนเดียวที่มีความรับผิดชอบต่อวิธีที่อดีตของฉันแจ้งปัจจุบันของฉัน การกระทำของฉันในอดีตได้สร้างเงื่อนไขสำหรับชีวิตปัจจุบันของฉัน และการกระทำปัจจุบันของฉันกำลังสร้างเงื่อนไขสำหรับอนาคตของฉัน นี่เป็นข่าวที่เสริมพลัง เพราะหมายความว่าฉันมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงทิศทางของชีวิตของฉันโดยการเปลี่ยนแปลงการกระทำของฉัน

p24-18

เมื่อเรามาเข้าใจและเผชิญความเป็นจริงของผลกระทบของเราต่อผู้อื่น เราเริ่มเข้าใจว่าการแก้ไขไม่ใช่แค่เรื่องของการขอโทษ มันเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราและใช้ชีวิตในลักษณะที่สะท้อนถึงความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจของเรา มันเกี่ยวกับการเป็นคนที่แตกต่างกันจากคนที่ทำความเสียหาย

p24-19

ความเอื้อเฟื้อ ความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตากรุณา และการให้อภัยช่วยให้เราประสบความสำเร็จเมื่อเราเผชิญความท้าทายของชีวิต ความสงบคือการปฏิบัติแห่งหัวใจที่สี่ มันเป็นความสามารถในการรักษาความสมดุลและสันติภายในเมื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิต

การสืบสวนจิตสำนึกที่ชาญฉลาด:

p24.1-1

คุณสามารถเสนอความเห็นอกเห็นใจหรือการให้อภัยอะไรเมื่อความตั้งใจของใครบางคนดี แต่ผลกระทบของพวกเขาเป็นอันตราย?

p24.1-2

ในช่วงเวลาของพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของคุณ คุณได้ทำในลักษณะที่ยึดติด ไม่ใส่ใจ เป็นอันตราย หรือไม่ฉลาดอย่างไร?

p24.1-3

คุณได้ทำการกระทำใดที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย? คุณได้ตั้งความตั้งใจที่จะคืนดีกับผู้ที่คุณทำร้ายหรือไม่? ใครคือบุคคลที่คุณได้ทำร้ายมากที่สุด? คุณสามารถแก้ไขกับพวกเขาได้อย่างไร?

การแก้ไขความผิด:

p24.2-1

คุณได้ทำบางสิ่งโดยตั้งใจที่ตอนนี้คุณรู้ว่าทำให้ผู้อื่นเสียหายหรือไม่? ใครได้รับความเสียหายจากการกระทำที่คุณทำ? รวมถึงตัวคุณเอง

p24.2-2

คุณได้ตั้งความตั้งใจอย่างซื่อสัตย์ที่จะไม่ทำซ้ำการกระทำที่เป็นอันตรายและเรียนรู้จากประสบการณ์หรือไม่?

p24.2-3

การแก้ไขขึ้นอยู่กับสถานการณ์ รวมถึงความสัมพันธ์ปัจจุบันของคุณกับบุคคลและเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของคุณ หากคุณต้องการแก้ไข ให้พิจารณาว่าทำไมคุณจึงต้องการทำและบุคคลที่คุณจะแก้ไขด้วยจะได้รับประโยชน์อย่างไร

p24.2-4

เมื่อคุณได้ทำความเข้าใจสิ่งที่คุณต้องการแก้ไข และคุณเข้าใจว่าทำไมคุณทำอย่างที่คุณทำ คุณสามารถพิจารณาว่าบุคคลที่ได้รับผลกระทบอาจมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความเสียหายที่ทำ อย่าถือว่าคุณรู้สึกที่พวกเขาารู้สึก ใช้จินตนาการของคุณและลองใส่ใจว่าหากคุณเป็นพวกเขา คุณจะรู้สึกอย่างไร

p24.2-5

การกระทำใดจะคืนความสมดุลในความรู้สึกของคุณเองและแนวทางต่อความเสียหายใดๆ ที่คุณได้ทำ? ขั้นตอนเหล่านี้สามารถดำเนินการได้โดยไม่ทำให้เกิดความเสียหายใหม่ต่อบุคคลหรือความสัมพันธ์หรือไม่?

p24.2-6

หากคุณกำลังประสบสถานการณ์หรือทางเลือกที่ยากลำบากในชีวิตของคุณในตอนนี้ ให้สำรวจความตั้งใจที่คุณนำมาสู่สถานการณ์นี้:

p24.2-7

คุณกำลังเห็นแก่ตัวหรือแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัวหรือไม่? อย่างไร?

p24.2-8

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

p24.2-9

คุณจะนำจิตวิญญาณของความเอื้อเฟื้อ ความเห็นอกเห็นใจ ความรัก แห่งเมตตากรุณา ความยินดีอย่างซาบซึ้ง และการให้อภัยมาสู่สถานการณ์นี้ได้อย่างไร?

p24.2-10

สถานการณ์นี้จะดูแตกต่างอย่างไรหากคุณนำปัจจัยเหล่านี้มา พิจารณาก่อนที่จะตอบสนองหรือตอบกลับ?

p24.2-11

หากคุณไม่ต้องการ คุณสามารถมีความตั้งใจและความเต็มใจที่จะทำเช่นนั้นได้อย่างน้อยหรือไม่?

การพูดที่ชาญฉลาด

p25-1

คำพูดที่ถูกต้องอยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจที่จะไม่ทำร้าย เราทุกคนได้ใช้คำพูดในลักษณะที่อาจสร้างความเสียหาย: โกหกเพื่อไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นจริงๆ นินทาด้วยความตั้งใจที่จะดูถูกคนอื่นหรือเพื่อตอบสนองความปรารถนาของเราที่จะได้รับการยอมรับ ขโมยเวลาและความสนใจโดยพูดพล่ามต่อไป หรือพยายามโน้มน้าวผู้อื่นให้ตอบสนองความต้องการของเราเองโดยเสียสละความต้องการของพวกเขาเอง คำพูดที่ถูกต้องรวมถึงทุกวิธีที่เราใช้เสียงของเรา รวมถึงออนไลน์และในการเขียน

p25-2

รากฐานพื้นฐานของคำพูดที่ถูกต้องคือความซื่อสัตย์หรือความจริง ความไม่ซื่อสัตย์คือการพูดเกินจริง การย่อให้เล็กลง การละเว้น หรือการโกหกด้วยความตั้งใจที่จะนำเสนอความบิดเบือนของความเป็นจริง มันอาจอยู่ในรูปแบบของ "คำโกหกเล็กๆ" เพื่อหลีกเลี่ยงความอับอายหรือการเปิดเผย ครึ่งความจริงเพื่อไม่ให้ถูกจับได้ หรือสิ่งที่ดูเหมือนไม่เป็นอันตรายที่พูดโดยเสียสละผู้อื่น เราอาจพูดมากกว่าที่เรารู้จริงว่าเป็นความจริงโดยหวังว่าจะดูฉลาดกว่าหรือมั่นใจมากขึ้นในจุดยืนหรือความรู้สึกของเรา บางครั้งเราพูดบางสิ่งก่อนที่เราจะรู้ความจริง

p25-3

ความไม่ซื่อสัตย์เกี่ยวข้องกับความตั้งใจของเราในคำพูด เราถูกจูงใจด้วยความโลภ ความกลัว หรือความสับสนหรือไม่? หรือเราถูกจูงใจด้วยความปรารถนาที่จริงใจที่จะแสดงสิ่งที่เป็นจริง สิ่งที่มีประโยชน์ สิ่งที่ไม่ดีตา และสิ่งที่หันท้วงที? คำพูดที่ถูกต้องหมายความว่าเราพูดด้วยความตั้งใจที่จะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย และส่งเสริมความปลอดภัยและความมั่นคงในชุมชนของเรา

p25-4

ในการติดยาเสพติดอย่างรุนแรง เราพัฒนานิสัยของความไม่ซื่อสัตย์ เราโกหกเพื่อปกปิดหรือหลอกลวงผู้อื่นเกี่ยวกับลักษณะและขอบเขตของการใช้หรือพฤติกรรมของเรา เราโกหกเพื่อให้เราสามารถตอบสนองความอยากที่ความหลงใหลของเราหล่อเลี้ยง โดยการซ่อนการกระทำของเรา ความรู้สึกของเรา หรือจำนวนเงินและความพยายามที่เราใส่ในการตอบสนองความอยากของเรา หลายคนในพวกเราโกหกเพียงเพื่อการโกหก เพราะความจริงแสดงถึงความเป็นจริงที่เราไม่สามารถทนได้ เราติดกับดักโดยความลับของเรา และสำหรับหลายคนในพวกเรา การมีชีวิตสองหน้ากลายเป็นการติดยาเสพติดทั้งหมดของมันเป็นเอง นี่คือเหตุผลที่ความซื่อสัตย์เป็นรากฐานสำหรับการฟื้นตัว ความไม่ซื่อสัตย์เป็นหนึ่งในนิสัยที่อนุญาตให้พฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของเราเจริญรุ่งเรือง ด้วยเหตุนี้ การฟื้นตัวจึงต้องเริ่มต้นด้วยการประเมินอย่างซื่อสัตย์ว่าเราโกหกอะไรและเผยแพร่ความไม่ซื่อสัตย์อะไรระหว่างพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของเรา

p25-5

พระพุทธเจ้าได้ให้แนวทางบางอย่างสำหรับคำพูดที่ถูกต้อง นอกเหนือจากความจริงแล้ว พระองค์กล่าวว่าให้หลีกเลี่ยงการใส่ร้ายและการนินทา โดยตระหนักว่าคำพูดที่ไม่ฉลาดเช่นนั้นทำให้เกิดความขัดแย้งและทำให้ชุมชนไม่ปลอดภัยน้อยลง ดังนั้น เมื่อเราพูดเกี่ยวกับผู้อื่น เราสามารถถามตัวเองว่า: ความตั้งใจของเราคืออะไร? มันเพื่อทำให้เกิดการแบ่งแยกหรือการกีดกันหรือไม่? มันเพื่อทำให้เกิดความละอายหรือความอับอายในคนอื่น หรือเพื่อทำให้ตัวเราเองดูดีขึ้นโดยเสียสละผู้อื่นหรือไม่? เป็นไปได้ที่จะพูดเกี่ยวกับคนอื่นด้วยความตั้งใจของความเมตตา ความเอื้อเฟื้อ และความเห็นอกเห็นใจ เพื่อแสวงหาความเข้าใจหรือการสนับสนุนสำหรับผู้อื่น การนินทาและการใส่ร้ายไม่มีส่วนช่วยในเรื่องนี้และแทนที่จะเป็นเช่นนั้น ก็ทำให้เกิดความเสียหาย ในทำนองเดียวกัน การพูดคุยน้อยๆ และการพูดสิ่งต่างๆ เพียงเพื่อให้ได้ยินหรือได้รับการยอมรับ หรือเพื่อใช้เวลาเมื่อเรารู้สึกไม่สบายใจ สามารถนำไปสู่การที่ผู้คนปฏิเสธหรือเพิกเฉยเรา และอาจสร้างความใจร้อนและความไม่อดทนในชุมชนของเรา

p25-6

คำพูดที่ถูกต้องยังสะท้อนในน้ำเสียงที่เราใช้เมื่อเราพูด หากเราแสดงออกในลักษณะที่รุนแรง โกรธ หรือทารุณ เราอาจไม่ได้รับการรับฟังแม้ว่าเราจะพูดความจริง การพูดอย่างอ่อนโยน ด้วยความตั้งใจของความเมตตา ส่งเสริมชุมชนของความเป็นมิตรและความปลอดภัย มีข้อยกเว้นเสมอแน่นอน และคำพูดที่ถูกต้องยังรวมถึงการใช้เสียงที่ดังและแข็งแกร่งเมื่อคุณต้องการปกป้องความปลอดภัยของคุณ

p25-7

อาจฟังดูเหมือนว่าคำพูดที่ถูกต้องเป็นเรื่องหลักเกี่ยวกับการพิจารณาว่าเมื่อไหร่ไม่ควรพูด แต่นี่ไม่ใช่กรณีเสมอไป หลายคนในพวกเราเติบโตขึ้นในครอบครัวที่ไม่ปลอดภัยที่จะพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของเรา บางคนเพราะประสบการณ์บางอย่างหรือการปรับสภาพทางวัฒนธรรม ถูกสอนว่าเราไม่มีอนุญาตที่จะใช้เสียงของเราหรือขาดอำนาจที่จะพูดและได้รับการรับฟัง สำหรับหลายคนในพวกเรา การปฏิบัติคำพูดที่ถูกต้องอาจหมายถึงการเรียนรู้วิธีการใช้เสียงของเราที่ถูกทำให้เจ็บ และการสื่อสารอย่างฉลาดเกี่ยวกับความต้องการและขอบเขตที่เราเคยชินที่จะซ่อนไว้ บางครั้งนี้รวมถึงการพูดแทนผู้อื่นเมื่อมีความเสียหายเกิดขึ้น หลายคนในพวกเราในความพยายามที่จะเป็นที่ขึ้นขอบ เพราะกลัวที่จะสร้างคลื่นหรือเนื่องจากความเหนื่อยล้าจากการไม่ได้รับการเห็นและรับฟังซ้ำๆ ได้เลือกที่จะเป็นคนดีมากกว่าที่จะซื่อสัตย์และจริงกับตัวเราเอง คำพูดที่ถูกต้องสอนเราว่าการพูดออกมา แมว่ามันจะยาก บางครั้งก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุด และคำพูดนั้นไม่เคยเป็นเมตดาอย่างแท้จริงหากเราทำให้ตัวเราเองได้รับความเสียหาย

p25-8

ในที่สุด คำพูดที่ถูกต้องคือการรับฟังอย่างระมัดระวัง มันยังเป็นการรู้ว่าเมื่อไหร่ไม่ควรพูดเมื่อการตอบสนองที่ฉลาดไม่มีให้เรา เราต้องฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ มันสามารถเป็นประโยชน์จริงๆ ที่จะสังเกตว่าเราใช้เวลาเท่าไรในการ "ฟัง" คนอื่นนั้นจริงๆ แล้วใช้ไปกับการตัดสินพวกเขาหรือวางแผนว่าเราจะพูดอะไรตอบกลับ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง — โดยไม่มีความเห็นแก่ตัวหรือวาระ — เป็นการกระทำของความเอื้อเฟื้อเพื่อให้เราสร้างความเชื่อมโยงที่แท้จริง

การสืบสวนการพูดที่ชาญฉลาด:

p25.1-1

คุณได้ทำให้เกิดความเสียหายด้วยคำพูดของคุณหรือไม่? อย่างไร?

p25.1-2

คุณได้ไม่ซื่อสัตย์หรือรุนแรงในการสื่อสารของคุณหรือไม่? เมื่อไหร่ และในลักษณะเฉพาะอย่างไร?

p25.1-3

คุณใช้คำพูดตอนนี้เพื่อทำร้ายหรือควบคุมผู้คน เพื่อนำเสนอความคิด หรือภาพลักษณ์ที่ผิดพลาดของตัวเองหรือของความเป็นจริง เพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือเพื่อบรรเทาความไม่สบายของความเจ็บ หรือไม่? ให้รายละเอียดของกรณีเฉพาะที่คุณใช้คำพูดเพื่อหลอกลวง เปลี่ยนทิศทาง หรือเบี่ยงเบนความสนใจ

p25.1-4

คุณระมัดระวังที่จะหลีกเลี่ยงการทำให้เกิดความเสียหายด้วยคำพูดของคุณหรือไม่?

p25.1-5

คุณพูดสิ่งที่คุณรู้ว่าไม่เป็นความจริง หรือแสร้งว่ารู้ความจริงเกี่ยวกับบางสิ่งเมื่อคุณไม่รู้ เพื่อดูมีความรู้หรือน่าเชื่อถือมากกว่าที่คุณเป็นจริงหรือไม่? ให้ตัวอย่างบางอย่าง

การกระทำที่ชาญฉลาด

p26-1

การกระทำที่ถูกต้องก็อยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจที่จะไม่ทำร้ายและส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตากรุณา ความเชื่อเพื่อและการให้อภัย เราพยายามทำในสิ่งที่ฉลาด และหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ฉลาด การกระทำที่ถูกต้องขอให้เราพยายามเลือกโดยอิงจากความเข้าใจและไม่ใช่นิสัยที่ไม่คิดหรือความไม่รู้

p26-2

พระพุทธเจ้าแนะนำว่าเราทำความมุ่งมั่นที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำเฉพาะบางอย่างที่ทำให้เกิดความเสียหาย ซึ่งเป็นความมุ่งมั่นที่รู้จักกันในนาม ศีลห้า เรามุ่งมั่นต่อศีลห้าเป็นระบบจริยธรรมพื้นฐานของเรา:

p26-8

เราต้องสะท้อนและตั้งคำถามอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความตั้งใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของเรา เราอาจมีช่วงเวลาของความชัดเจน แต่สิ่งเหล่านี้สามารถผ่านไปอย่างรวดเร็ว เมื่อนิสัยเก่าหรือความคิดกลับมาอีก เรามุ่งมั่นที่จะเตือนตัวเองอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความตั้งใจของเราต่อการกระทำที่ถูกต้อง: ที่จะกระทำในลักษณะที่ไม่ทำร้าย

การสืบสวนการกระทำที่ชาญฉลาด:

p26.1-1

คุณได้กระทำในลักษณะที่ไม่ฉลาดหรือที่สร้างความทุกข์หรือไม่?
อย่างไร?

p26.1-2

ในช่วงเวลาที่คุณไม่ฉลาดหรือสร้างความทุกข์ มันจะเปลี่ยนผลลัพธ์
อย่างไรหากคุณสามารถกระทำด้วยความเห็นอกเห็นใจ ความเมตตา ความ
เอื้อเฟื้อ และการให้อภัย? ตอนนี้คุณจะมีการตอบสนองทางอารมณ์
หรือจิตใจที่แตกต่างต่อการกระทำในอดีตของคุณหรือไม่ หากคุณสามารถ
กระทำด้วยหลักการเหล่านี้ในใจ?

p26.1-3

ศีลข้อที่หนึ่ง:

p26.1-4

คุณได้ก่อให้เกิดความเสียหายหรือไม่? อย่างไร? อนุญาตให้มีความ
เข้าใจที่กว้างขวางเกี่ยวกับความเสียหาย รวมถึงความเสียหายทาง
ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และกรรม เช่น ทางการเงิน กฎหมาย ศีลธรรม
การรุกรานเล็กๆ น้อยๆ หรือ "ลัทธิ" และความกลัวต่างๆ เช่น การ
เหยียดเชื้อชาติ การเหยียดเพศ การเหยียดผู้พิการ การเหยียดชนชั้น
ความกลัวภัย ความกลัวคนข้ามเพศ ฯลฯ

p26.1-5

แม้ว่าคุณจะไม่สามารถเข้าไปที่ความเสียหายเฉพาะที่คุณได้ก่อให้เกิด
คุณได้กระทำในลักษณะที่ตั้งใจหลีกเลี่ยงการตระหนักถึงความเป็น
ไปได้ของความเสียหายหรือไม่?

p26.1-6

ศีลข้อที่สอง:

p26.1-7

ผู้คน "ยัดเอา" ในหลายวิธี: เรายัดเอาสินค้าหรือทรัพย์สินวัตถุ เรายัดเอาเวลาและพลังงาน เรายัดเอาการดูแลและการยอมรับ ด้วยความเข้าใจที่กว้างขวางเกี่ยวกับการยัดเอานี้ คุณได้ยัดเอาสิ่งที่ไม่ได้ถูกมอบให้อย่างอิสระหรือไม่? อย่างไร? ตัวอย่างเฉพาะหรือรูปแบบใดที่เป็นจริงสำหรับคุณ?

p26.1-8

ศีลข้อที่สาม:

p26.1-9

คุณได้ประพฤติตัวอย่างไม่รับผิดชอบ เห็นแก่ตัว หรือโดยไม่มีความยินยอมและความตระหนักรู้เต็มที่ (จากตัวคุณเองหรือคู่ครอง) ในพฤติกรรมทางเพศของคุณหรือไม่? อย่างไร?

p26.1-10

เมื่อทบทวนคู่ครองทางเพศหรือกิจกรรมของคุณ คุณได้ตระหนักอย่างเต็มที่ในแต่ละกรณีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีอยู่อื่นๆ สภาพทางจิตหรืออารมณ์ก่อนหน้านี้หรือปัจจุบันของตัวคุณเองและคู่ครองของคุณ และความตั้งใจของคุณเองในการมีส่วนร่วมทางเพศหรือไม่? อย่างไรหรืออย่างไรไม่?

p26.1-11

กิจกรรมทางเพศของคุณ ทั้งด้วยตัวคุณเองและกับผู้อื่น ได้อยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจที่ไม่ทำร้ายหรือไม่? คุณได้เข้าสู่กิจกรรมทางเพศแต่ละครั้งด้วยความตระหนักและความเข้าใจหรือไม่? อย่างไรหรืออย่างไรไม่?

p26.1-12

ศีลข้อที่สี่:

p26.1-13

คุณได้ไม่ซื่อสัตย์หรือไม่? อย่างไร?

p26.1-14

รูปแบบใดที่ความไม่ซื่อสัตย์ของคุณใช้? คุณได้กระทำหรือพูดอย่างไม่ซื่อสัตย์เพื่อปฏิเสธหรือบิดเบือนความจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือสถานะของคุณเองหรือไม่?

p26.1-15

มีสถานการณ์เฉพาะที่ความไม่ซื่อสัตย์ของคุณมีอยู่เป็นพิเศษหรือไม่ (เช่น: เมื่อจัดการกับพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดของคุณ ในงานหรือสถานที่ทำงานอาชีพ ในหมู่เพื่อน กับครอบครัว)? สำรวจแหล่งที่มาของความไม่ซื่อสัตย์ในแต่ละสถานการณ์: มันอยู่บนพื้นฐานของความโลภ ความสับสน ความกลัว การปฏิเสธหรือไม่? ทำไมคุณถึงโกหก?

p26.1-16

ศีลข้อที่ห้า:

p26.1-17

คุณได้ใช้สารมึนเมาหรือพฤติกรรมอื่นๆ ที่ทำให้ความสามารถของคุณในการมองเห็นอย่างชัดเจนมีดมนหรือไม่?

p26.1-18

สารและพฤติกรรมใดที่คุณได้พึ่งพาเพื่อเปลี่ยนหรือทำให้ความตระหนักของคุณมีดมน? สิ่งนี้ได้เปลี่ยนแปลงไปตามเวลาหรือไม่? หรือ หากคุณมีช่วงเวลาของการงดเว้น สารมึนเมาหรือพฤติกรรมที่เคยชินของคุณถูกแทนที่ด้วยวิธีอื่นในการหลีกเลี่ยงความตระหนักเกี่ยวกับสถานการณ์และเงื่อนไขปัจจุบันของคุณหรือไม่? อย่างไร?

p26.1-19

ระบุวิธีที่คุณอาจปฏิบัติศีลห้า ความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตา กรุณา และความเอื้อเฟื้อในการตัดสินใจของคุณ

การประกอบอาชีพที่ชาญฉลาด:

p27-1

ปัจจัยสุดท้ายในกลุ่มจริยธรรมคือการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ซึ่งมุ่งเน้นไปที่วิธีที่เราสนับสนุนตัวเองในโลก อีกครั้ง ความตั้งใจคือการหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดความเสียหาย สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ งานของเราใช้เวลาและความสนใจของเรามาก ดังนั้นวิธีที่เราเลือกที่จะหาเลี้ยงชีพจึงมีความสำคัญพิเศษ การเข้าใจหลักการของกรรม และรู้ว่าการกรรมที่ไม่มีจริยธรรมก่อให้เกิดกรรมที่เป็นอันตราย ทางเลือกหรือสถานการณ์ใดๆ ที่นำเราไปสู่งานเฉพาะจำเป็นต้องได้รับการยอมรับว่ามีผลทางกรรม

p27-2

เราพยายามหลีกเลี่ยงงานที่ก่อให้เกิดความทุกข์และแสงสว่างานที่ไม่ทำร้ายหรือลดความทุกข์ พระพุทธเจ้ากล่าวถึงการเลี้ยงชีพห้าประเภทที่ควรหลีกเลี่ยง: การค้าอาวุธหรือเครื่องมือสำหรับฆ่า การค้ามนุษย์หรือขายมนุษย์ การฆ่าสิ่งมีชีวิตอื่นๆ การทำหรือขายยาเสพติดหรือธุรกิจที่เกี่ยวกับยาพิษ เราได้รับการส่งเสริมให้หลีกเลี่ยงอาชีพที่อยู่บนพื้นฐานของความไม่ซื่อสัตย์หรือการทำร้าย

p27-3

ไม่ว่างานของเราจะเป็นอะไร เราสามารถปฏิบัติมันอย่างมีสติ ด้วยความตั้งใจของการไม่ทำร้าย การบรรเทาความทุกข์ และความเห็นอกเห็นใจ นี่หมายถึงการพัฒนาทัศนคติต่ออาชีพของเราเกินกว่าแค่เงินที่เราทำ เราสามารถพัฒนาแนวทางของการบริการและการห่วงใยเกี่ยวกับผลกระทบของการกระทำของเราต่อผู้อื่น ทั้งภายในและภายนอกพื้นที่ทำงานของเรา การเลี้ยงชีพที่ถูกต้องไม่ได้เกี่ยวกับการตัดสินใจตัวเราเองหรือผู้อื่นสำหรับทางเลือกของงานของพวกเขาหรือพยายามจำกัดทางเลือกของพวกเขา แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราพยายามเข้าใจว่าทำไมและอย่างไรที่เรามีส่วนร่วมในอาชีพใดก็ตามที่เราปฏิบัติ ไม่ว่างานที่เราทำจะเป็นอะไร เราสามารถรักษาความตั้งใจของการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น

การสืบสวนการประกอบอาชีพที่ชาญฉลาด:

p27.1-1

งานของคุณก่อให้เกิดความเสียหายหรือไม่? ลักษณะเฉพาะของความเสียหายนั้นคืออะไร?

p27.1-2

คุณสามารถทำงานของคุณอย่างมีสติมากขึ้นและด้วยความตั้งใจของความเห็นอกเห็นใจและการไม่ทำร้ายได้อย่างไร?

p27.1-3

คุณนำความเข้าใจเกี่ยวกับกรรมและความเมตตามาสู่งานของคุณหรือไม่ หรือคุณแบ่งแยกมันและไม่รวมมันจากความตระหนักของการกระทำที่ถูกต้อง?

p27.1-4

ความโลภมีบทบาทอะไรในทางเลือกที่คุณทำในการเลี้ยงชีพของคุณ? ความโลภขวางทางการตระหนักหรือความเห็นอกเห็นใจหรือไม่?

p27.1-5

คุณสามารถให้บริการในชุมชนของคุณได้อย่างไร?

p27.1-6

คุณอาจนำจิตวิญญาณของความเอื้อเฟื้อมาสู่ชีวิตของคุณ ทั้งในอาชีพของคุณและนอกจากนั้นได้อย่างไร?

ความพยายามที่ชาญฉลาด:

p28-1

ความเพียรที่ถูกต้องเป็นองค์ประกอบแรกของกลุ่มสมาธิ มันหมายถึง การมุ่งความเพียรของเราไปที่ความเข้าใจและการฟื้นตัวและการตื่นรู้ ความเพียรที่ถูกต้องไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของว่าเราควรทำสมาธิมากแค่ไหน เราควรทำงานบริการมากแค่ไหน หรือเราใช้เวลามากแค่ไหน ในกิจกรรมที่มีสุขภาพดี แทนที่จะเป็นเช่นนั้น มันคือความตั้งใจที่จะ อดิศพล้งงานที่สมดุลเพื่อสนับสนุนส่วนอื่นๆ ของเส้นทาง โดยเฉพาะ ปัญหา

p28-2

สิ่งแรกที่ต้องให้ความสนใจคือการหลีกเลี่ยงสถานการณ์และสภาวะ จิตใจที่สามารถนำไปสู่การตอบสนองที่ไม่มีจริยธรรม ไม่ฉลาด หรือ เป็นอันตราย เรากลายเป็นตระหนักรู้มากขึ้นเกี่ยวกับเงื่อนไขในชีวิต ของเราและสำรวจการตอบสนองและปฏิกิริยาของเราเองต่อเงื่อนไข เหล่านั้น เมื่อเรากำลังดำเนินการจากความโลภ ความไม่รู้ ความ สับสน หรือคิดว่าเราสามารถได้รับสิ่งที่เราต้องการ เราต้องตระหนัก ถึงสิ่งนั้น เราใส่ความเพียรและพลังงานเพื่อเข้าใจว่าสถานการณ์ใด อนุญาตให้เงื่อนไขเหล่านี้เกิดขึ้นและเราสามารถเริ่มต้นออกจากการ ตอบสนองเหล่านั้นได้อย่างไร

p28-3

พลังงานหรือความเพียรยังอุทิศให้กับการให้ความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อ และการให้อภัยเกิดขึ้นเมื่อ พวกมันไม่มีอยู่ หากเราพบว่าตัวเรากำลังตอบสนองด้วยความโกรธ แทนที่จะเป็นความเห็นอกเห็นใจ ความกลัวแทนที่จะเป็นความ เอื้อเฟื้อ การตำหนิแทนที่จะเป็นการให้อภัย เราสามารถถามว่าเราจะ ตอบสนองอย่างไรหากปัจจัยเชิงบวกเหล่านั้นมีอยู่ และเริ่มตอบสนอง อย่างฉลาดมากขึ้น การเข้มงวดกับตัวเอง การตีตัวเอง และความทุกข์ จากความสมบูรณ์แบบ ล้วนเป็นความรู้สึกที่คั่นเคยระหว่างการติดยา เสพติดและการฟื้นตัว เมื่อเราทำให้ตัวเองอับอายที่ไม่ดีพอ ไม่ พยายามหนักพอ ไม่เพียงพอ สิ่งเหล่านี้เป็นโอกาสที่สมบูรณ์แบบที่ จะปฏิบัติความเพียรที่ถูกต้อง เพื่อใครตรงคำถาม "ในช่วงเวลานี้ ฉัน จะเมตตาและอ่อนโยนกับตัวเองได้อย่างไร?"

p28-4

ในการฟื้นตัวระยะเริ่มต้น เราอาจสนใจมากที่สุดในการควบคุมความเสียหาย: เพียงแค่หยุดการทำลายและการทำลายขวัญที่เราได้ประสบผ่านการตอบสนองที่เคยชินและไม่ฉลาดต่อความอยาก เราสามารถเริ่มต้นด้วยการตระหนักถึงความอยากนั้น และเรียนรู้ที่จะทำทางเลือกที่แตกต่างที่ไม่กระตุ้นความอยาก บางครั้งการตระหนักก็เพียงพอ บางครั้งนั้นคือความเพียรทั้งหมดที่เราสามารถรวบรวมได้ เมื่อเราเรียนรู้การตอบสนองที่ฉลาดมากขึ้นต่อตัวกระตุ้นของเรา เราได้รับพื้นที่ที่จะมีความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อ และการให้อภัยมากขึ้น และเมื่อการปฏิบัตินี้กลายเป็นนิสัยมากขึ้น ความสงบและความสงบเริ่มแทนที่นิสัยของการยึดมั่นและความเห็นแก่ตัว การกำหนดจังหวะตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ สลับช่วงเวลาของกิจกรรมและการพักผ่อน เราต้องตระหนักถึงสิ่งที่จิตใจ อารมณ์ ร่างกาย และการฟื้นตัวของเราสามารถรับมือได้ในตอนนี้ และหลีกเลี่ยงความเครียดที่สามารถมาจากการผลักดันตัวเองไปไกลเกินไป เร็วเกินไป เราต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เราเข้าสู่สภาวะจิตใจที่ไม่ฉลาด และพยายามทำสิ่งที่นำเรากลับไปสู่วิธีที่ง่ายขึ้นในการอยู่ในช่วงเวลาปัจจุบัน

p28-5

พยายามจำไว้ว่าไม่ว่าประสบการณ์ของคุณจะเป็นอย่างไรในตอนนี้ มันจะผ่านไป เตือนตัวเองว่าคุณไม่รู้จริงๆ ว่าประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือเจ็บปวดจะคงอยู่นานแค่ไหน พยายามเปิดใจในการยอมรับและสำรวจประสบการณ์ในขณะที่มันมีอยู่ โดยไม่ตีความมันเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของคุณอย่างถาวร การยอมรับว่าความอยาก ประสบการณ์ หรือความคิดจะผ่านไป ทำให้ง่ายขึ้นในการหลีกเลี่ยงแรงกระตุ้นที่จะทำการตอบสนองที่รวดเร็วและไม่ฉลาด

การสืบสวนความพยายามที่ชาญฉลาด:

p28.1-1

คุณได้ทำความพยายามอะไรเพื่อเชื่อมต่อกับเพื่อนที่ฉลาด พี่เลี้ยง หรือเพื่อนธรรมชาติที่สามารถช่วยคุณพัฒนาและสมดุลความพยายามของคุณ?

p28.1-2

คิดถึงสถานการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายหรือกังวล ลักษณะของความพยายามที่คุณนำมาสู่สถานการณ์คืออะไร? ให้ความสนใจว่าความรู้สึกสมดุลและยั่งยืนหรือไม่ หรือคุณเอียงไปมากเกินไปในทิศทางของความไม่กระตือรือร้นหรือการออกแรงมากเกินไป?

p28.1-3

คุณกำลังจัดการกับความปรารถนาที่ครอบงำ ความเกลียดชัง ความเกียจคร้านหรือความท้อแท้ ความกระวนกระวายและความกังวล หรือความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการฟื้นตัวหรือไม่? อุปสรรคเหล่านี้ส่งผลต่อทางเลือกที่คุณทำอย่างไร?

p28.1-4

คุณกำลังหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดยการตรวจสอบและยอมแพ้ หรือผ่านความยุ่งอย่างหมกมุ่นและความสมบูรณ์แบบหรือไม่?

ความระลึกที่ชาญฉลาด:

p29-1

สติ — การอยู่กับปัจจุบันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ร่างกาย หัวใจ และโลกของเรา — เป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติของมรรคมืองค์แปด เราเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันสำหรับวิธีที่สิ่งต่างๆ เป็นด้วยความเห็นอกเห็นใจ โดยไม่ตัดสินพวกมันหรือตัวเราเอง สติคือการตระหนักรู้ในสิ่งใดก็ตามที่มีอยู่ สังเกตมัน และปล่อยให้มันผ่านไป มันยังเป็นการจำไว้ว่าเราอยู่บนเส้นทางที่นำไปสู่เสรีภาพและความสุขที่ยั่งยืนของเรา



p29-2

สติขอให้เราตระหนักและสำรวจ โดยไม่มีการตอบสนองและการยึดมั่นในการควบคุมที่นำไปสู่ความทุกข์ เราเรียนรู้ที่จะตั้งใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องตอบสนองหรือปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น สำหรับหลายคนในพวกเรา การติดยาเสพติดของเราป้องกันไม่ให้เรามีสติ ในความเป็นจริง นั้นมักเป็นจุดประสงค์ทั้งหมด: เราใช้สารและพฤติกรรมของเราเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึก เพื่อหลีกเลี่ยงการตระหนักรู้ เพราะการตระหนักรู้นั้นเจ็บปวด แต่โดยการพยายามหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด เรามักสร้างความทุกข์มากขึ้น ตอนนี้เรากำลังเลือกที่แตกต่าง — นั่งกับความไม่สบายแทนที่จะผลักมันออกไปหรือพยายามทำให้มันชา เราสามารถเรียนรู้ที่จะนั่งกับความไม่สบายในวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะโดยการนำความตระหนักมาสู่ความรู้สึกทางกายภาพที่ส่งผลต่อร่างกายของเรา หรือในลักษณะที่ห่างไกลและไม่ยึดติดมากขึ้น เช่น การตั้งข้ออารมณ์ในขณะที่อนุญาตให้พวกมันเกิดขึ้นและสิ้นสุด เรากำลังเลือกที่จะตอบสนองต่อมันด้วยการสำรวจอย่างมีสติและความเห็นอกเห็นใจ และไว้วางใจว่ามันจะผ่านไปหากเราปล่อยมัน เรากำลังจำไว้ว่ามีอีกวิธีหนึ่งในการตอบสนองต่อความยากลำบากของชีวิต

p29-3

จิตใจของเราสามารถหลงทางในวิธีที่เราตอบสนองต่อประสบการณ์เมื่อบางสิ่งเกิดขึ้น เราเริ่มสร้างเรื่องราว แผนการ หรือจินตนาการเกี่ยวกับมันทันที เรามีความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ ความคิดนั้นนำไปสู่อีกความคิดหนึ่ง และต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเราห่างไกลจากความเข้าใจที่แท้จริงของประสบการณ์นั่นเอง สติคือการสังเกตประสบการณ์ในช่วงเวลานั้นก่อนที่จะหลงทางในการตัดสินใจช่วงเวลาหรือเรื่องราวที่เราสร้างขึ้นเกี่ยวกับมัน แทนที่จะติดตามการตอบสนองและการตอบกลับของเราต่อประสบการณ์อย่างบอดบัง สติให้พื้นที่แก่เราที่จะเลือกที่จะตอบสนองอย่างฉลาดและจากที่ของปัญญาและศีลธรรม

p29-4

สติส่งเสริมให้เราเปิดกว้างและสำรวจประสบการณ์ที่เจ็บปวด (และการตอบสนองที่เคยชินของเราต่อประสบการณ์เหล่านั้น) แทนที่จะปฏิเสธ เพิกเฉย กดขี่ หรือหนีจากพวกมัน พวกเราส่วนใหญ่ถูกปรับสภาพให้เป็นนักวิจารณ์ที่เข้มงวดที่สุดของตัวเองตั้งแต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะในช่วงที่เราหมกมุ่นกับสารและพฤติกรรม เราแบกเงาของการตัดสินใจไว้กับเรา แม้ในขณะที่เราแสวงหาการฟื้นตัว ให้ข้อเสนอแนะเชิงลบกับตัวเองและตรวจสอบทุกความพยายามที่เราทำ ถือตัวเราเองตามมาตรฐานความสมบูรณ์แบบที่เป็นไปไม่ได้ การปล่อยวางนักวิจารณ์ภายในนั้นช่วยให้เรา   สติในปัจจุบันของความพยายามที่เรา กำลังทำ มีสติต่อความเห็นอกเห็นใจและความรักแห่งเมตตากรุณาที่เรา กำลังเรียนรู้ที่จะทำให้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติและชีวิตของเรา จำไว้ว่าเรามากพูดกับตัวเองอย่างเข้มงวดมากกว่าที่เราจะพูดกับคนอื่น มันมีประโยชน์ที่จะสังเกตเมื่อเราปฏิบัติตัวเองอย่างเข้มงวดเกินไป แล้วเปลี่ยนความสนใจไปที่สิ่งที่เรา กำลังทำได้ ดี เราสามารถยอมรับความคิดเชิงลบ แล้วค่อยๆ ปล่อยมันไป

p29-5

การปฏิบัติสติดูอยู่บนพื้นฐานของสติปัฏฐานสูตร หรือ ****รากฐานสี่ของสติ**** รากฐานที่ 1 ****สติในร่างกาย**** ขอให้เรานำความตระหนักรู้ ความสนใจ หรือการมุ่งเน้นไปที่ลมหายใจและความรู้สึกทางกาย การทำสมาธิเกี่ยวกับลมหายใจและร่างกายมุ่งเน้นไปที่ความตระหนักรู้ รากฐานที่ 2 คือ ****สติในความรู้สึกและนำเสียงความรู้สึก**** การปฏิบัตินี้เกี่ยวข้องกับการสังเกตนำเสียงอารมณ์ — ความสุขหรือความไม่พอใจ — ที่มาพร้อมกับทุกความรู้สึก แม้ว่าความรู้สึกนั้นจะเป็นความคิด มันยังส่งเสริมให้เราสังเกตเมื่อความรู้สึกไม่ใช่ความสุขหรือไม่พึงประสงค์ แต่รู้สึกเป็นกลาง ตัวอย่างเช่น เราสามารถประสบการณ์การหายใจเข้าและหายใจออกโดยการสังเกตว่าเรารู้สึกถึงลมหายใจโดยตรงที่สุดในร่างกายของเราที่ไหน รากฐานที่สองสอนเราให้สังเกตความรู้สึกที่เป็นกลาง เช่นเดียวกับที่เป็นความสุขหรือไม่พึงประสงค์

p29-6

รากฐานที่สาม ****สติในจิตใจ**** ขอให้เราส่งเกตเมื่อความยึดติด — ที่รู้จักกันในนามความโลภหรือความต้องการ — เกิดขึ้น และตระหนักว่าความยึดติดเกิดขึ้นในจิตใจ เรายังเรียนรู้ที่จะสังเกตเมื่อจิตใจไม่ยึดติดกับความคิดหรือความรู้สึกเฉพาะ การปฏิบัติเดียวกันของการสังเกตใช้ได้เมื่อเราตระหนักถึงความเกลียดชัง ซึ่งเราสามารถประสบการณ์เป็นการต่อต้านหรือแม้แต่ความเกลียด เมื่อความเกลียดชังไม่มีอยู่ในจิตใจ เราสามารถสังเกตว่าจิตใจปลอดจากความเกลียดชัง

p29-7

ในรากฐานที่สี่ของสติ ****สติในธรรม**** เราเริ่มเพียงแค่อสังเกตเมื่อความคิดเกิดขึ้น ตระหนักถึงมันโดยไม่มีการตัดสินหรือการประเมิน และอนุญาตให้มันดับไปโดยไม่ต้องยึดติดมันและโดยไม่สร้างเรื่องราวออกจากมัน การฝึกฝนในรากฐานที่สี่ให้เราตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นและดับไป และตระหนักว่าแต่ละอย่างจะผ่านไปเมื่อเราปล่อยวาง

p29-8

การปฏิบัติสองอย่างที่เรียบง่ายสามารถทำให้สติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเรา ประการแรก เราสามารถหยุดสิ่งใดก็ตามที่เรา กำลังทำในช่วงเวลาใดก็ได้ และให้ความสนใจกับความรู้สึกทางกายภาพของการหายใจเข้าสามครั้งและหายใจออกสามครั้ง การปฏิบัติที่เรียบง่ายนี้ยึดความสนใจของเราไว้ในสิ่งที่มีอยู่ในตอนนี้ แทนที่จะอยู่ในเสียงและนักวิจารณ์ที่เราแบกไว้กับเรา การเปลี่ยนจากเรื่องราวและการตัดสินที่เราสร้างขึ้นตลอดเวลาในระหว่างวันไปสู่การปฏิบัติที่ยึดพื้นฐานที่เรียบง่ายนี้ของสามลมหายใจให้พื้นที่แก่เราที่เราบางครั้งต้องการเพื่อกลับสู่สติของช่วงเวลาปัจจุบัน

p29-9

การปฏิบัติที่สองคือการใช้เวลาในการสอบถามความจริงของข้อความเชิงลบหรือยากลำบากที่เราให้กับตัวเอง ประการแรก ใช้เวลาถามตัวเองว่าข้อความนั้นเป็นความจริงหรือไม่ ประการที่สอง ถามว่าคุณมั่นใจแค่ไหนว่ามันเป็นความจริง คุณแน่ใจอย่างแน่นอนเกี่ยวกับสิ่งที่อาจดูเหมือนความจริงที่ง่ายหรืออัตโนมัติหรือไม่? ประการที่สาม สังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณเชื่อความคิดนั้น: มันนำไปสู่ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความปรารถนาหรือไม่? สุดท้าย ใครตรองว่าคุณจะเป็นใครถ้าไม่มีความคิดนั้น คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าคุณไม่ถูกจับในกรอบความคิดหรือสถานการณ์เฉพาะที่คุณกำลังสร้าง?

การสืบสวนความระลึกที่ชาญฉลาด:

p29.1-1

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ?

p29.1-2

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อปฏิบัติสติตลอดทั้งวันโดยการตรวจสอบตัวเองเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ และหยุดก่อนที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์?

p29.1-3

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อรับมือกับความไม่สบายของคุณแทนที่จะหนีจากมันหรือวิ่งไปหาความสุขชั่วคราว?

p29.1-4

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อตั้งคำถามกับ "ความจริง" ที่จิตใจของคุณบอกคุณ แทนที่จะเชื่อมั่นโดยอัตโนมัติ? ระบุกรณีเฉพาะที่จิตใจและการรับรู้ของคุณ "โกหก" คุณเกี่ยวกับความจริงของสถานการณ์ และการตระหนักถึงสิ่งนี้อาจเปลี่ยนการตอบสนองของคุณและนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นอันตรายน้อยลงได้อย่างไร

p29.1-5

คิดถึงเวลาที่คุณรู้สึกกลัว สงสัย หรือลังเล ตอนนี้ ให้ตัวเองตระหนักถึงลักษณะชั่วคราวของพวกมัน การตระหนักถึงสิ่งนี้อาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นอันตรายน้อยลงได้อย่างไร?

ความเข้มข้นที่ชาญฉลาด:

p30-1

ด้านสุดท้ายของมรรคมงคลแปดคือสมาธิที่ถูกต้อง การปฏิบัติสมาธิ เริ่มต้นด้วยการมุ่งสมาธิไปที่ลมหายใจ ร่างกาย นำเสียงอารมณ์ของช่วงเวลา และกระบวนการของจิตใจ เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่ในช่วงเวลาปัจจุบัน หากเรามุ่งเน้นไปที่ลมหายใจ ตัวอย่างเช่น เรากำลังให้ความสนใจกับช่วงเวลาปัจจุบันเพราะการหายใจของเราเป็นทันที: มันเกิดขึ้นในตอนนี้ การหายใจเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ไม่ต้องการการตัดสินใจหรือการตีความ และดังนั้นมันจึงทำให้จิตใจผ่อนคลายจากความจำเป็นที่จะต้องตอบสนอง

p30-2

จุดประสงค์ของสมาธิคือการฝึกฝนจิตใจให้มุ่งมั่นและไม่เสียสมาธิ พวกเราส่วนใหญ่ ในช่วงต้นของการปฏิบัติสมาธิ ถูกครอบงำโดยสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวเรา เช่น เสียงนอกห้อง ความเจ็บปวดหรือความไม่สบายในร่างกายของเรา ความกังวลหรือการตัดสินใจของเราเองเกี่ยวกับประสบการณ์ ความเบื่อหรือความเหนื่อยล้า หรือความคิดและแผนการ การครอบงำเหล่านี้สามารถนำไปสู่ความรู้สึกของความไม่สบายหรือความกระวนกระวาย นี่เป็นเรื่องปกติอย่างสมบูรณ์ ในการติดยาเสพติดของเรา เราเลี้ยงดูนิสัยของการทำให้ตัวเองเสียสมาธิ และสำหรับหลายคนในพวกเรา มันกลายเป็นเทคนิคการอยู่รอด การทำสมาธิที่มุ่งสมาธิให้โอกาสแก่เราที่จะพบนิสัยนี้ด้วยความเมตตา และความอดทนแทนที่จะเป็นการต่อต้าน

p30-3

สมาธิ เช่นเดียวกับปัจจัยอื่นๆ ของมรรคมงคลแปด เป็นการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการปฏิบัติใดๆ มันต้องใช้เวลาและความพยายามที่จะเรียนรู้วิธีใหม่ในการมุ่งความสนใจ ในการทำสมาธิ เพียงแค่สังเกตการครอบงำ ยอมรับว่ามันมีอยู่ แล้วมุ่งเน้นจิตใจของเรากลับไปที่วัตถุของสมาธิ คือการปฏิบัติ หากเรามุ่งเน้นไปที่ความไม่สบาย ความคิดหรือแผนการ เราต้องรับรู้ก่อนว่ามันเกิดขึ้น แล้วอยากรู้ยากเห็นเกี่ยวกับมัน จากนั้นเราสามารถเลือกที่จะมุ่งมั่นใหม่ — มุ่งสมาธิไปที่วัตถุของการทำสมาธิ รูปแบบที่เคยชินของเราสามารถล่อลวงเราให้คิดว่าเรากำลังทำผิด ให้ตัดสินใจการปฏิบัติของเรา หรือให้ยอมแพ้ อย่าปล่อยให้พวกมัน เมื่อเราสังเกตสิ่งที่จิตใจกำลังบอกเราและตอบสนองด้วยความเห็นอกเห็นใจ โดยรู้ว่าเรามีอำนาจที่จะรับรู้มันและมุ่งมั่นมันใหม่ เราเสริมสร้างความสามารถของเราในการทำสมาธิ

p30-4

สมาธิสามารถมีประโยชน์เป็นพิเศษในเวลาของความอยาก แทนที่จะหลงทางในความหลงผิดที่ว่าเราต้องมีสิ่งที่เราอยาก เราสามารถไว้วางใจว่าความอยากเป็นเพียงชั่วคราวและมุ่งความสนใจของเราใหม่ไปที่ความตั้งใจของเราที่จะกระทำอย่างฉลาด นี่อาจเป็นเพียงการหยุดสามลมหายใจที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้ หรือการนั่งทำสมาธิที่เป็นทางการมากขึ้นโดยมุ่งสมาธิไปที่ลมหายใจ เราสามารถใช้การทำสมาธิที่มุ่งสมาธิเพื่อฝึกฝนจิตใจของเราให้มุ่งเน้นไปที่ความคิดที่เป็นประโยชน์ในท่ามกลางความไม่สบายชั่วคราวและความปรารถนาสำหรับการแก้ไขที่รวดเร็ว นี่อาจอยู่ในรูปแบบของวลีที่ซ้ำเพื่อมุ่งเน้นและชำระจิตใจ เช่น การทำสมาธิเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ หรือความสงบ มันอาจอยู่ในรูปแบบของการอธิษฐาน การสวดมนต์ การยืนยันตัวเอง มন্ত্রา หรือรูปแบบอื่นของความสนใจที่มุ่งเน้น การปฏิบัติสมาธิมักนำความรู้สึกของความเป็นอยู่ที่ดีและความสงบในเวลาของความวุ่นวาย พวกมันเป็นวิธีที่มีสุขภาพดีในการกลับไปสู่สถานะที่สมดุลและยืดหยุ่นเมื่อเราเครียดหรือกระวนกระวาย

p30-5

บางครั้งเมื่อความอยากหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์แข็งแกร่งเป็นพิเศษ การขยับร่างกายอาจเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการช่วยมุ่งพลังงานของเราใหม่และหาการบรรเทา สมาธิในเวลานั้นอาจหมายถึงการมุ่งเน้นและมีสติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งที่เรากำลังทำ: นี่คือการเท้าของฉันก้าวย่าง นี่คือนิ้วของฉันเอื้อมไปหาถ้วย หลังจากสองสามนาทีกของการปฏิบัติสมาธิ ของการไม่ให้พลังงานแก่ความอยากหรือความหลงใหลของเรา เราอาจพบว่าความเข้มข้นของความรู้สึกได้ผ่านไป ยิ่งเราทำสิ่งนี้มากเท่าไร เราก็ยิ่งได้รับความมั่นใจมากขึ้นว่าเรามีพลังที่จะบรรเทาความทุกข์จากการติดยาเสพติดของเราผ่านการติดตามเส้นทางนี้และมุ่งมั่นต่อการปฏิบัตินี้

p30-6

สำหรับผู้รอดชีวิตจากการบาดเจ็บทางจิตใจ ลมหายใจ หัวใจ และจิตใจสามารถเป็นสถานที่ที่อาจครอบงำในการวางความสนใจ ดังนั้นหากสมอทางดั้งเดิมเช่นลมหายใจและร่างกายเป็นเรื่องท้าทาย ถามตัวเองว่า: อะไรช่วยให้คุณอยู่กับปัจจุบัน? อะไรช่วยให้ระบบประสาทของคุณสงบ? มันอาจเป็นการรู้สึกพื้นใต้คุณ หรือการถือหิน หรือการมองผลงานศิลปะบนผนัง ทั้งหมดที่คุณต้องการเพื่ออยู่กับปัจจุบันคือการให้ความสนใจกับบางสิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนี้

p30-7

หากคุณรู้สึกอารมณ์ที่มีพลังเริ่มเกิดขึ้นระหว่างการทำสมาธิ มีสิ่ง
ง่ายๆ บางอย่างที่คุณสามารถทำเพื่ออยู่กับปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น คุณ
สามารถลืมตาแทนที่จะปิดตา หรือให้อนุญาตตัวเองที่จะถอยห่างจาก
การปฏิบัติที่คุณกำลังทำ ทำอะไรก็ตามที่คุณต้องการเพื่อดูแลตัวเอง
หากสถานะเช่นนั้นเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการหายใจลึกๆ การตั้งชื่อ
ประสบการณ์ของคุณ (เช่น "ความทรงจำย้อนกลับ") หรือการพูดวลีที่
มีความเห็นอกเห็นใจกับตัวเองอย่างเจียมๆ การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยน
ความสนใจของเราไปมาระหว่างความรู้สึกที่ท้าทายและทรัพยากร
สนับสนุนของเราเองเป็นทักษะที่มีคุณค่าที่ผู้เชี่ยวชาญเรียกว่าการ
ปรับขนาด คุณสามารถอ่อนโยนกับการปฏิบัติของคุณในขณะที่คุณ
กำลังทำงานเพื่อพัฒนาทักษะนี้

การสืบสวนความเข้มข้นที่ชาญฉลาด:

p30.1-1

คุณไม่มุ่งเน้นหรือเสียสมาธิในการทำสมาธิด้วยวิธีใด?

p30.1-2

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อมุ่งเน้นจิตใจของคุณใหม่โดยไม่
ตัดสินการปฏิบัติของคุณเอง?

p30.1-3

สังเกตคุณค่าหรือการเรียนรู้ที่คุณสามารถได้รับโดยการสังเกตอย่าง
ระมัดระวังและเมตตาว่าจิตใจของคุณไปที่ไหน หรืออะไรทำให้คุณ
เสียสมาธิ

p30.1-4

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อใช้สมาธิเพื่อบ่งชี้ให้เห็นอย่างชัดเจน
และกระทำอย่างฉลาด?

p30.1-5

ขั้นตอนใดที่คุณสามารถทำเพื่อเป็นเมตตาและอ่อนโยนกับตัวเอง
ผ่านกระบวนการนี้?

สถาบัน: สงฆ์

p31-1

สังฆะเป็นรัตนะที่สามในตรีรัตน: แปลอย่างหลวมๆ หมายถึง "ชุมชน" มันเป็นที่ที่พระพุทธเจ้าและธรรมะพบการแสดงออก ที่เราได้รับการสนับสนุนในการนำหลักการเหล่านั้นไปปฏิบัติ มันเป็นชุมชนของเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมะร่วมกันเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ของเราเองและรักษามันไว้ คำนิยามดั้งเดิมของสังฆะเดิมอธิบายถึงชุมชนภิกษุ ภิกษุณีที่บวช แต่ในประเพณีพุทธศาสนาหลายประเพณี มันได้วิวัฒนาการเพื่อรวมชุมชนทางจิตวิญญาณที่กว้างขวางขึ้น สำหรับเราสังฆะของเราคือชุมชนของการปฏิบัติธรรมะและการฟื้นฟู

p31-2

สังฆะ Recovery Dharma ของเราเป็นแบบกระจายอำนาจและนำโดยเพื่อน และการประชุมควรเป็นพื้นที่ที่เปิด ปลอดภัย และเข้าถึงได้ ที่พยายามรักษาหลักการหลักของเราคือสติ ความเห็นอกเห็นใจ การให้อภัย และความเอื้อเฟื้อ คำแนะนำในบทนี้มาจากประสบการณ์รวมของกลุ่มท้องถิ่นหลายร้อยกลุ่ม ดังนั้นจึงเสนอในจิตวิญญาณของการแนะนำที่เป็นมิตรมากกว่าการกำกับ

p31-3

แก่นแท้ของสังฆะคือความตระหนักรู้ ความเข้าใจ การยอมรับ ความสามัคคี ความซื่อสัตย์ และความรักแห่งเมตตากรุณา การฟื้นฟูเริ่มต้นเมื่อเราเรียนรู้ที่จะให้ความสนใจและสำรวจประสบการณ์ในช่วงเวลาปัจจุบัน มันผ่านสังฆะที่เราเรียนรู้ครั้งแรกที่จะอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่ — ที่เราหยุดพยายามตอบสนองความอยากของเราและหันไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัส และการกระทำของเราที่รวมผู้อื่น ความเข้าใจนี้เป็นความสัมพันธ์โดยพื้นฐาน การกระทำของเรามีผลที่ตามมาไม่เพียงแต่ในชีวิตของเราเอง แต่ยังรวมถึงคนที่เราพบและแบ่งปันประสบการณ์ด้วย หลายคนในพวกเราเรียนรู้สิ่งนี้ในแบบที่ยาก — โดยการทำร้ายคนที่เรารักในขณะที่เราอยู่ในการติดยาเสพติดอย่างรุนแรง ส่วนหลักของการฟื้นฟูของเรารวมถึงการแก้ไขกับผู้ที่เราได้ทำร้าย รวมถึงตัวเราเอง ตามที่เราได้เห็น การฟื้นฟูของเรารวมถึงความตั้งใจที่ฉลาดที่จะรักษาความทุกข์ที่เราได้ทำให้ผู้อื่นและกระทำอย่างฉลาดเพื่อหลีกเลี่ยงการสร้างทุกข์เดียวกันในอนาคต

p31-4

สังขะให้โอกาสในการปฏิบัติส่วนหลักของการฟื้นฟู: การจำ การจำ ความทุกข์ในอดีตของเราและการไตร่ตรองเกี่ยวกับเส้นทางปัจจุบันของเราสนับสนุนการฟื้นฟูของเราและให้พลังงานแก่การปฏิบัติ ความเห็นอกเห็นใจ ความรักแห่งเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อ และการให้อภัยของเรา การแบ่งปันการไตร่ตรองเหล่านี้กับผู้อื่นที่กำลังต่อสู้กับพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดด้วยช่วยให้เรามีความมั่นใจในความสามารถของเราเองในการฟื้นฟูธรรมชาติที่แท้จริงของเรา ศักยภาพของเราสำหรับการเรียนรู้ สังขะขยายมุมมองของเราและเริ่มให้ความมั่นใจในตนเองและความเคารพตนเองที่จะให้เราไตร่ตรองเกี่ยวกับความขึ้นและลงของการฟื้นฟูโดยไม่มีความท้อแท้หรือความหมดหวัง

p31-5

เมื่อเรารู้สึกมีแรงบันดาลใจที่จะปฏิบัติกับเพื่อนที่ฉลาด เราสามารถไว้วางใจพวกเขาที่จะชี้ให้เห็นด้วยความเห็นอกเห็นใจเมื่อเราก้าวจากความตั้งใจของเรา และเราสามารถซื่อสัตย์กับตัวเราเอง

p31-6

คำสอนของพระพุทธเจ้าเน้นอย่างชัดเจนว่านี่ไม่ใช่แค่สิ่งที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเราเองได้ และโปรแกรมการฟื้นฟูหลายโปรแกรม (รวมถึงของเราเอง) เน้นความสำคัญของการไปประชุมและทำงานกับผู้อื่นในการฟื้นฟู ไม่ใช่ทุกการประชุมจะพบกับคุณ ลองประชุมใหม่ จนกว่าจะพบที่สะท้อน มันเป็นการสนับสนุนของผู้อื่นที่หลายคนในพวกเราได้พบการบรรเทาจากความทุกข์และความโดดเดี่ยวที่เกิดจากการติดยาเสพติดของเรา มันผ่านการเป็นบริการที่เราได้สามารถออกจากหัวของเราเองและประสบการณ์ที่ยั่งยืนและแท้จริงกว่าที่การติดยาเสพติดของเราได้ให้

p31-7

หลายคนในพวกเราได้พบว่ามีคุณภาพในการทำสมาธิของเราที่แตกต่างเมื่อปฏิบัติกับกลุ่ม โดยเฉพาะเมื่อเรากำลังเริ่มต้น มันอาจง่ายที่จะยอมแพ้หรือเสียสมาธิหลังจากไม่กี่นาที การปฏิบัติกับผู้อื่นมักให้แรงจูงใจแก่เราที่จะยึดมั่นกับมันนานพอที่จะเริ่มประสบการณ์บางอย่างจากการปฏิบัติ และผ่านการแบ่งปันประสบการณ์ของเราและรับฟังสิ่งที่ผู้อื่นต้องการพูด เราสามารถเห็นว่าเราไม่ได้โดดเดี่ยวในความท้าทายของเราจำนวนมาก นี่สามารถมาเป็นความประหลาดใจที่ยินดีต้อนรับหลังจากหลายปีของการทุกข์ทรมานจากความอับอายและรู้สึกเหมือนเป็นคนนอก

p31-8

หลายคนในพวกเรา ที่มีนิสัยโดดเดี่ยวตัวเอง ได้พบว่าการแบ่งปันความเจ็บปวดในการประชุมสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจและสามารถเป็นวิธีที่สงบในการค้นเคຍกับการอยู่กับผู้อื่น ไม่มีใครถูกบังคับให้พูดหรือมีส่วนร่วมในการประชุม การผ่านเป็นตัวเลือกเสมอเมื่อถึงเวลาแบ่งปัน ไม่เคยมีความต้องการที่จะเชื่อในสิ่งใด ที่จะระบุตัวตนของคุณในลักษณะใด ยิ่งไปกว่านั้นที่จะเป็นพุทธศาสนิกชนหรือผู้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ปัญญาและเครื่องมือพร้อมให้ทุกคน ไม่ว่าพวกเขาจะอยู่ที่ใดในเส้นทางของพวกเขา

p31-9

แต่ไม่ใช่ทุกการประชุมจะเหมาะกับทุกคน คุณอาจอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีตัวเลือกต่างๆ หลายอย่างให้เลือก หรืออาจมีเพียงการประชุมการพื้นที่เดียวใกล้คุณ หรือไม่มีเลย โชคดีที่ยังมีการประชุมออนไลน์หลายอันสามารถเข้าร่วมโดยโทรศัพท์ คุณยังสามารถเริ่มการประชุมของคุณเอง

p31-10

ไม่ว่าคุณจะพบพวกเขาอย่างไร ไว้วางใจว่ามีเพื่อนที่ฉลาดและสังฆะอยู่ที่นั่นสำหรับคุณ

การแยกตัวและการเชื่อมต่อ

p32-1

การติดยาเสพติดและพฤติกรรมที่ติดยาเสพติดสามารถสร้างคนที่ไม่มีรากเหง้า บางคนในพวกเราถูกถอนรากจากครอบครัวและจากสังคม เราเดินเตร่ไปรอบๆ รู้สึกเหมือนเราไม่ค่อยสมบูรณ์ เพราะการติดยาเสพติดของเราหล่อเลี้ยงความโดดเดี่ยวและความเหงาของเราหลายคนในพวกเรามาจากครอบครัวที่แตกแยก รู้สึกถูกปฏิเสธหรือถูกแยกจากสังคมผ่านการจำคุกหรือการเข้าสถาบัน ไม่ใช่ทุกคนในพวกเราได้ขาดการเชื่อมต่อไปถึงระดับนั้น แต่เรามีแนวโน้มที่จะอาศัยอยู่บนขอบ มองหาบ้าน สำหรับที่โหนสักแห่งที่จะเป็นของ ชุมชนของการปฏิบัติ สังคม สามารถให้โอกาสที่สองแก่คนที่กลายเป็นคนแปลกแยกจากสังคม หรือเพียงแค่สถานที่ที่สบายที่จะนำทั้งหมดของเราเอง รวมถึงส่วนที่เราไม่ค่อยแบ่งปันกับผู้อื่น หากชุมชนของการปฏิบัติถูกจัดด้วยความถ่อมตนทางวัฒนธรรมและบรรยากาศที่เปิดกว้าง เป็นมิตร มีความเห็นอกเห็นใจ เราสามารถหาการสนับสนุนสำหรับการปฏิบัติและการฟื้นฟูของเรา

p32-2

ในการติดยาเสพติดของเรา เรามักบอดตัวเองหรือมีส่วนร่วมในพฤติกรรมที่ช่วยเราจัดการกับความเจ็บปวดของการแยกจากกัน การบรรเทาเป็นชั่วคราว แนนอน มักทำให้เราโดดเดี่ยวและแยกมากกว่าก่อน แต่เรากลับไปทำมันอีกครั้งและอีกครั้ง สำหรับหลายคนในพวกเรา มันเป็นวิธีเดียวที่เราจะบรรเทาความเจ็บปวด แม้ในความสับสนวุ่นวาย เมื่อเผชิญกับคนที่มีเจตนาดีแต่ยืนยันบอกเราว่าจะเอาชนะการติดยาเสพติดของเราอย่างไร สัญชาตญาณของหลายคนในพวกเราคือการเก็บตัวเราเอง มันเป็นวิธีที่เคยชินของการอยู่ในโลกที่หลายคนในพวกเราแบ่งปัน

p32-3

มันไม่ใช่แค่การเมาสูง แม้ว่าสำหรับหลายคนในกลุ่มนี้และนอกจากนี้ นั่นเป็นถนนหลักที่เราเลือกที่จะหนี มีกับดักอื่นๆ ที่ดักเรา แม้ว่าเราจะไม่เคยต่อสู้กับสาร: เพศ อาหาร การทำร้ายตัวเอง โขเซียมมีเดีย เราอาจพยายามขอความช่วยเหลือกับแรงบังคับเหล่านั้น แต่มักพบคนอื่นย่อให้เล็กลงหรือถูกพวกมัน โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้ยาหรือแอลกอฮอล์มากเกินไป สำหรับผู้ที่การติดยาเสพติดหลักของพวกเราอยู่รอบๆ พฤติกรรมและกระบวนการ เราอาจรู้สึกแปลกแยกและถูกกีดกันจากการฟื้นฟูตัวเอง

p32-4

หลายคนในพวกเราพบตัวเองเหมือนเส้นประสาทที่ตึงและเปิดเผย เมื่อเราหยุดใช้วิธีเหล่านั้นเพื่อหนี และบางครั้ง สถานที่สุดท้ายที่เราต้องการอยู่คือในห้องกับคนแปลกหน้าในวงกลมของเก้าอี้ทั้งหมดที่หันหน้าเข้าหากัน พูดคุยเกี่ยวกับว่าเราไม่สามารถดื่มหรือใช้หรือมีส่วนร่วมในพฤติกรรมที่ทำลายของเราอีกต่อไป ความขัดแย้งคือว่า มันอยู่ในพื้นที่แบบนั้น ที่เราได้รับการยอมรับตามที่เราเป็น ที่เราสามารถเริ่มปล่อยวางปฏิกิริยาตอบสนองของเราที่จะซ่อน

p32-5

หลายคนในพวกเราเสียความสามารถ ถ้าเราเคยมีมัน ในการสร้างความสัมพันธ์โดยไม่มีสารหล่อลื่นทางสังคมของแอลกอฮอล์หรือยา บางครั้งนั้นเป็นเพราะเราจัดการกับการปฏิเสธ การบาดเจ็บทางจิตใจ หรือการสูญเสียในวัยเด็กและกลายเป็นวิตกกังวลและหลีกเลี่ยงผู้อื่น หรือบางทีเราแค่รู้สึกแตกต่างจากคนอื่นทั้งหมดตั้งแต่วันที่เราก่อ หรือมาจากชุมชนเล็กๆ (หรือครอบครัวใหญ่) และเมื่อคนที่สอดคล้องเห็นธุรกิจของเรา ไม่ว่าเหตุผลที่เรามีที่จะแยกตัวเราเอง เราไปถึงจุดที่มันหยุดรับใช้เรา สารและพฤติกรรมที่เราใช้เพื่อปกป้องตัวเราเอง เริ่มทำร้ายตัวเราเองและผู้อื่น เราขับไล่คนออกไปเพื่อความปลอดภัย และผลที่ได้คือเรากลายเป็นโดดเดี่ยวมากขึ้น

p32-6

หลายคนในพวกเราเป็นคนนอกตลอดกาล เรารู้สึกถูกทอดทิ้งโดย ครอบครัวของเราเอง โรงเรียน สถาบันศาสนา รัฐบาล และการกีดกันของสังคมต่อต้านลักษณะที่ไม่ใช่ความเด่น ผลที่ได้ เราไม่ไว้วางใจองค์กรและกลุ่ม และแม้แต่ความคิดของการเป็นของตนเอง ความผูกมัดสองทางที่นั่น แนนอน คือว่าเพราะเราไม่เคยอนุญาตให้ใครรู้จักเรา เราตัดความเป็นไปได้ของการเป็นของเลย

p32-7

พระพุทธเจ้าสอนว่าไม่มีสิ่งใดและไม่มีใครมีอยู่ด้วยตัวมันเอง พระองค์กล่าวว่า: "เนื่องจากสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนั้นจึงมีอยู่ และเนื่องจากสิ่งนี้ไม่มีอยู่ สิ่งนั้นจึงไม่มีอยู่" เราเชื่อมต่อกับคนอื่นผ่านวิธีที่เราโต้ตอบผ่านอากาศที่เราแบ่งปัน ผ่านการดำรงอยู่ของเราด้วยกันในธรรมชาติ การพยายามเพิกเฉยหรือต่อต้านความเชื่อมโยงนี้โดยพื้นฐานคือการพยายามทำลายบางสิ่งที่มีอยู่แล้ว



p32-8

นี่ไม่ได้หมายความว่าเราพึ่งพาผู้อื่นอย่างแท้จริงสำหรับชีวิตและการดำรงอยู่ของเรา แต่ว่าชีวิตและการดำรงอยู่ของทุกคนและทุกสิ่งพัฒนาผ่านความสัมพันธ์ของพวกเขา กับสิ่งต่างๆ นอกตัวพวกเขา — อาหารที่พวกเขากิน สภาพแวดล้อมที่พวกเขาอาศัยอยู่ ประวัติศาสตร์และสถานการณ์ของโลกของพวกเขา มันเป็นใยแห่งการดำรงอยู่ที่ยิ่งใหญ่ที่แต่ละคนในพวกเราเชื่อมต่อโดยไม่มี ความพยายามของเราเอง และการตระหนักรู้ถึงการเชื่อมต่อนั้นให้ความสามารถแก่เราที่จะมีความสัมพันธ์ที่มีความหมายและเชิงบวกกับผู้อื่น มันเป็นทางเลือกที่แต่ละคนในพวกเรามี: ที่จะตัดสินใจว่าเราต้องการทำอะไรกับความ เป็นจริงของการเชื่อมต่อของเรา

p32-9

สังฆะ ในความหมายที่กว้างมาก หมายถึงการยินดีที่จะให้คนอื่นเข้ามา ให้พวกเขามีความสำคัญ เพื่อทำเช่นนั้น เราต้องยินดีที่จะอนุญาตให้คนอื่นให้เราเข้าไป เมื่อเราสามารถพิจารณาความเป็นไปได้ของเรื่องนั้นที่เกิดขึ้น มีศักยภาพสำหรับเราที่จะเคลื่อนไปสู่การปลดปล่อย และประโยชน์รู้สึกได้เกือบทันที

p32-10

ทุกคนในพวกเรา ระหว่างการพัฒนาและประสบการณ์ของชีวิต มีประสบการณ์ที่ทำให้เราสงสัยใน "เสียง" ของเราเอง หรือคุณค่าหรือปัญญาของการแสดง   เสียงเหล่านั้น ความสงสัยเหล่านี้จำนวนมากมีส่วนทำให้เกิดความทุกข์ที่เราประสบระหว่างการติดยาเสพติด และยังคงทำให้ยากที่จะเชื่อมต่อการฟื้นตัวของเราเอง การประชุมของเราตั้งใจที่จะเป็นสถานที่ที่เราสามารถรู้สึกปลอดภัยและสบายในการแสดงออกอย่างแท้จริงสิ่งที่เรารู้สึกและประสบจริงๆ อย่างไรก็ตาม หลายคนในพวกเรา เพราะประสบการณ์ในอดีตทั้งในการตั้งคำถามสังคมและในชุมชนการฟื้นตัว ต่อสู้กับสิ่งนี้ เรามักต่อสู้เพียงแค่ว่าจะเข้าใจความรู้สึกและประสบการณ์ของเรา

p32-11

สังขะการฟื้นตัวของคุณสามารถเป็นอันที่มุ่งเน้นไปที่การช่วยเหลือ และส่งเสริมเสียงจำนวนมากเหล่านั้น มักจะ สำหรับผู้ที่ระบุตัวตนเป็น BIPOC, LGBTQ หรืออัตลักษณ์ที่ไม่ใช่ความเด่นอื่นๆ เราอาจ ต้องการเข้าร่วมการประชุมความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่แบ่งปันอัตลักษณ์ของเรา การประชุมความสัมพันธ์สามารถเป็นสถานที่ที่ดีที่จะเริ่มรู้สึกปลอดภัย ได้เห็น และได้รับฟัง หากคุณสนใจในการประชุมความสัมพันธ์ที่ไม่มีอยู่ เราส่งเสริมให้คุณเริ่มหนึ่ง โปรแกรมของเราคือหนึ่งของการเสริมพลัง และที่รวมถึงการสนับสนุนของการรักษาแบบรวมหมู่และการปลูกฝังความยืดหยุ่นเพื่อฟื้นฟูธรรมชาติที่แท้จริงของเรา จากความทุกข์ที่บังคับกับเรา

p32-12

ในประเพณีพุทธศาสนา มันไม่ใช่แค่เราไม่ต้องทำงานนี้คนเดียว มันคือเราต้องการการสนับสนุนของผู้อื่นบนเส้นทางสู่การตื่นขึ้น ในเรื่องที่มีชื่อเสียง ญาติและผู้ช่วยของพระพุทธเจ้าอานันทมาเยี่ยมพระองค์และกล่าวว่า "นี่คือครึ่งหนึ่งของชีวิตศักดิ์สิทธิ์: มีคนที่น่ายกย่องเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนร่วมงาน" พระพุทธเจ้าไม่เห็นด้วย กล่าวว่า "มีคนที่น่ายกย่องเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนร่วมงานจริงๆ คือทั้งหมดของชีวิตศักดิ์สิทธิ์"

p32-13

เมื่อเราร่วมกันพูดคุยอย่างซื่อสัตย์เกี่ยวกับตัวเราเองและสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา บางสิ่งที่ทรงพลังมากสามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อเราเห็นคนมุ่งมั่นที่จะเป็นตัวเขาเองอย่างแท้จริง ด้วยความไม่สมบูรณ์แบบทั้งหมดและความปรารถนาที่จะเป็นอิสระ หัวใจของเราเริ่มเปิดอย่างเป็นธรรมชาติเพราะความเป็นจริงของพวกเขาอนุญาตให้เราเป็นจริงมากขึ้น ในความเปราะบางของพวกเขา เพื่อนที่ฉลาดและนำยกย่องของเราให้เสรีภาพแก่เราที่จะมีความเปราะบางเองและพูดความจริงของเราเอง ดังนั้นสังขะของเราจึงกลายเป็นสถานที่ที่เราได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้อยู่บนเส้นทาง แม้ว่ามันจะทำลายหรือความก้าวหน้าของเราดูเหมือนติดอยู่ เพื่อนที่ฉลาดของเรา มักโดยไม่มีคำ บอกเราว่าหากเราเดินต่อไป พวกเขาก็จะเช่นกัน

p32-14

และนั่นสามารถสร้างความแตกต่างทั้งหมดในชีวิตของเรา

การเอื้อมมือออกไป

p33-1

สำหรับหลายคนในพวกเราในการฟื้นตัวระยะเริ่มต้น การขอความช่วยเหลือรู้สึกเกือบเป็นไปไม่ได้ แต่เราได้พบ ยากเท่าที่มันอาจเป็นว่า มันสามารถช่วยชีวิตของเราได้อย่างแท้จริงและด้วยการปฏิบัติมันกลายเป็นง่ายขึ้น

p33-2

การขอความช่วยเหลือไม่เพียงแต่สำคัญเพราะมันสามารถได้ผลลัพธ์ บางครั้ง ในความเป็นจริง มันอาจไม่ได้ แม้จะมีความช่วยเหลือและการสนับสนุนจำนวนมาก สิ่งต่างๆ สามารถยืนอยู่ในทางของเรา บางครั้ง สิ่งที่เราต้องการจากโลกและจากตัวเราเองเป็นเพียงมากกว่าสิ่งที่เรามีอยู่ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการขอความช่วยเหลืออาจไม่เสมอให้เรา สิ่งที่เราต้องการ มันจะช่วยให้เราผ่านมันเสมอ เมื่อเราปฏิบัติการยอมรับความช่วยเหลือจากคน เรากลายเป็นเปิดกว้างมากขึ้นเล็กน้อย และติดน้อยลง มันเป็นการตัดสินใจที่จะเอื้อมออกไป มากเท่ากับคำตอบที่เราได้รับ ที่สามารถให้สิ่งที่เราต้องการเพื่อเคลื่อนไปข้างหน้า

p33-3

อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจนั้นมักเป็นการยกที่หนักสำหรับเรา หลายคนในพวกเราได้ทำสิ่งต่างๆ ระหว่างการติดยาเสพติดอย่างรุนแรงของเราที่เราไม่ภูมิใจ การตัดสินใจบางอย่างที่เราทำในอดีตมีผลที่ตามมาไกลถึงที่ยังคงส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราแม้หลังจากที่เราเริ่มการฟื้นตัวของเรา เราอาจสวมหน้ากากของความสามารถ หรือความไม่กลัว หรือความไร้ความผิด และความกลัวของสิ่งที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเราถอดหน้ากากออกอาจทำให้เราไม่เอื้อมออกไป เราอาจกลัวว่าหากเราขอคนในชีวิตของเราช่วยเหลือกับปัญหาทางการเงิน ปัญหาทางกฎหมาย หรือปัญหาอื่นๆ เราอาจสูญเสียพวกเขา เราอาจกังวลว่าพวกเขาจะไม่เคารพเราหรือยอมรับเรามากต่อไปเมื่อหน้ากากรายไป เพราะเรากลัวที่จะถูกเปิดเผยว่าเป็นคนที่แตก มีข้อบกพร่อง โดยพื้นฐาน เราอาจคุ้นเคยกับการซ่อนส่วนหนึ่งของตัวเราเอง เนื่องจากประสบการณ์ในอดีตของการปฏิเสธ เราอาจกลัวว่าไม่มีอะไรอยู่หลังหน้ากาก ว่าเราเป็นเพียงว่างเปล่าข้างใต้

p33-4

เราปฏิบัติความเห็นอกเห็นใจต่อสรรพสัตว์ทั้งหมด รวมถึงตัวเราเอง เพื่อเห็นความจริงใต้ความกลัวเหล่านั้น — ว่ามีหัวใจที่รักและน่ารักภายในทุกคนในพวกเรา เราได้เห็นอย่างชัดเจนว่าผู้ที่อยู่รอบๆ เรา รู้สึกเจ็บปวดมากกว่าเมื่อเราต่อสู้อย่างเดียวกว่าที่พวกเขาจะเป็นหากเราให้พวกเขาเข้ามา และ แนนอน โดยการปิดคนออกและปฏิเสธที่จะให้พวกเขาเห็นการต่อสู้ของเรา เรามักจะนำความโดดเดี่ยวและการสูญเสียที่เราพยายามหลีกเลี่ยงในตอนแรก ดังนั้น ในมุมมองของความทุกข์ของเราเองและความเจ็บปวดที่เราสามารถทำให้เกิดกับผู้ที่ไม่ใกล้ชิดที่สุดกับเรา เราสามารถเห็นว่าการขอความช่วยเหลือไม่ใช่เห็นแก่ตัว ในความเป็นจริง มันเป็นการกระทำของความเห็นอกเห็นใจที่ยิ่งใหญ่ต่อตัวเราเองและผู้อื่น

p33-5

ผู้ที่ได้แบ่งปันความเจ็บปวดของการติดยาเสพติดและความโดดเดี่ยวเข้าใจความกลัวและความอับอายดีกว่าที่เราอาจคิด ผ่านการรับฟังในการประชุมและการแบ่งปันประสบการณ์ของเราเอง เราเริ่มเห็นว่าเราไม่ได้แตกต่างหรือมีข้อบกพร่องอย่างเป็นเอกลักษณ์ และมักง่ายกว่าที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่นนอกเหนือจากคนที่เราใกล้ชิดที่สุด ในการประชุม เรามักปฏิบัติความเปิดกว้างและการยอมรับในการเรียนรู้ว่าผู้อื่นอาจมีประสบการณ์ที่แตกต่างของความเจ็บปวดและการบาดเจ็บทางจิตใจ นอกจากคนในสังฆะของเรา อาจมีที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ ในชุมชนของเราที่สามารถเป็นทรัพยากรเมื่อเราต้องการคนที่มีความประสพการณ์และระดับความเป็นกลางที่มากขึ้น คลินิกบางแห่งและมหาวิทยาลัยแม้แต่เสนอการให้คำปรึกษาในระดับเลื่อน ดังนั้น เราอาจไม่ต้องกำจัดตัวเลือกนั้นเพียงแค่เหตุผลทางการเงิน

p33-6

แนนอน เรารู้ทางสติปัญญาว่าปัญหาของเราจะเพิ่มขึ้นที่จะเผชิญเมื่อเรามีความช่วยเหลือ แต่ทางอารมณ์เราอาจยังรู้สึกกลัว อีกครั้ง มันเป็นการตัดสินใจที่จะลองดูที่อาจมีค่ามากกว่าผลลัพธ์เอง เราเรียนรู้ว่าการให้คนเข้ามาและมีความเปราะบางมากขึ้นเล็กน้อยไม่น่ากลัวเท่าที่เราอาจคิด ในความเป็นจริง เราอาจพบว่ามันน่ากลัวน้อยกว่าการพยายามเผชิญปัญหาของเราคนเดียว

p33-7

เมื่อเราทำการปฏิบัติของการขอความช่วยเหลือ เรามักพบว่ามันปรับปรุงทั้งปริมาณและคุณภาพของความสัมพันธ์ของเราโดยทั่วไป แม้ว่าคุณจะไม่กลายเป็นใกล้ชิดส่วนตัวกับคนในสังฆะของคุณ นอกจากการประชุม คุณอาจพบว่าคุณสามารถเชื่อมต่อกับคนมากขึ้นในระดับที่ลึกซึ้ง และนั่นอาจเป็นสิ่งใหม่ทั้งหมดในชีวิตของคุณ แม้ว่า คุณกำลังแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้นำทางจิตวิญญาณ นักบำบัด หรือผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ สังเกตว่าการเปิดกว้างต่อคนอื่นส่งผลต่อความไว้วางใจของคุณต่อพวกเขาอย่างไร มีความลึกของความเคารพและความรู้สึกปลอดภัยเมื่อความสามารถของคุณที่จะโปร่งใสเติบโตหรือไม่? ความมั่นใจและความปลอดภัยนี้อาจนำไปสู่ประโยชน์ให้กับความสัมพันธ์อื่นๆ ของคุณ ลองสังเกตการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เมื่อพวกมันเกิดขึ้น และให้เครดิตตัวเองสำหรับการทำขั้นตอนที่มักยาก

p33-8

มันเป็นเรื่องปกติที่จะกังวลว่าการแบ่งปันปัญหาของคุณกับคนจะทำให้พวกเขามองลงมาที่คุณ ทำภาระให้พวกเขาด้วยกระเป๋าของคุณ หรือแม้แต่ทำให้พวกเขาเสียใจ และในขณะที่เราต้องซื่อสัตย์ในการยอมรับว่าอาจเป็นความเสี่ยง เรายังรู้ว่าการโดดเดี่ยวสามารถเป็นความเสี่ยงที่ยิ่งใหญ่กว่าต่อตัวเราเองและผู้อื่น

p33-9

มีความจริงอย่างยิ่งในสำนวนที่ว่าภาระเบาลงเมื่อพวกมันถูกแบ่งปัน พวกเราส่วนใหญ่รู้สึกเหมือนว่าน้ำหนักมหาศาลได้ถูกเอาออกจากไหล่ของเราเมื่อเราเลือกที่จะไม่โดดเดี่ยวกับปัญหาของเราอีกต่อไป และเมื่อเราประสบการบรรเทา เราพบว่าการขอความช่วยเหลือกลายเป็นง่ายขึ้นอย่างมาก

p33-10

เมื่อเรามาเข้าสู่การฟื้นตัวครั้งแรก เราอาจไม่มีการเข้าถึงที่ง่ายทันที กับปัญญาภายในของเรา หลายคนในพวกเราได้พึ่งพาความหลงผิดของความกลัวและความอับอายและความตอบสนองเป็นแนวทางของเราในชีวิต มันใช้เวลาที่จะยกผ้าคลุมเหล่านั้น ที่จะหลุดผ่านชั้นเหล่านั้นเพื่อทำลายนิสัยเหล่านั้นและเริ่มเห็นอย่างชัดเจน สำหรับหลายคนในพวกเรา มันใช้เวลาที่จะสามารถไว้วางใจตัวเราเอง แต่เราสามารถมองไปที่สังฆะของเรา ชุมชนของเพื่อนที่ฉลาดบนเส้นทางสำหรับการแนะนำและปัญญา เมื่อเราไม่รู้ว่าจะทำอะไร เมื่อเราสูญเสียความเชื่อว่าเราสามารถทำผ่านความอยากนี้ เมื่อเราหลงทางในความหลงใหลและไม่สามารถเข้าใจจิตใจและหัวใจของเราเอง เมื่อโลกรู้สึกกลับหัว เมื่อเราคลานออกจากผิวของเราด้วยความไม่สบาย เมื่อเราไม่มีความคิดว่าขั้นตอนที่ฉลาดถัดไปคืออะไร — นี่คือการเราสามารถและต้องเอื้อมออกไปที่สังฆะของเราเพื่อความช่วยเหลือ เพราะผู้ที่อยู่ในสังฆะของเราได้ผ่านสิ่งที่เราผ่าน พวกเขาได้ทำมันไปยังด้านอื่น และพวกเขาสามารถแสดงให้เราเห็นว่าจะทำอย่างนั้นด้วย

เพื่อนที่ฉลาดและพีเลียง

p34-1

การประชุมการฟื้นฟูจำนวนมาก — หากไม่ใช่ส่วนใหญ่ — มุ่งเน้นไปที่การนั่งสมาธิร่วมกัน การอ่านเอกสาร หรือการสำรวจหัวข้อเฉพาะ และการแบ่งปัน ไม่มีข้อกำหนดในการเข้าร่วมนอกจากความอยากรู้อยากเห็นที่เคารพซึ่งกันและกัน และการประชุมเป็นโอกาสที่ดีสำหรับผู้มาใหม่ในการเรียนรู้เกี่ยวกับโปรแกรม บางครั้ง ผู้ที่ตัดสินใจมุ่งมั่นกับโปรแกรมการฟื้นฟูนี้ต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมบนเส้นทาง นี่คือจุดที่แนวคิดเรื่อง "เพื่อนที่ฉลาด" หรือ "พีเลียง" เข้ามามีบทบาท

p34-2

พระพุทธเจ้าทรงพูดถึงเพื่อนสี่ประเภท: เพื่อนที่ช่วยเหลือ เพื่อนที่อยู่เคียงข้างคุณผ่านทั้งเวลาดีและเวลาเลว เพื่อนที่มีความเห็นอกเห็นใจ และพีเลียง **เพื่อนที่ฉลาด** สนับสนุนเราผ่านตัวอย่าง ความเมตตา และความกรุณา อาจเป็นใครก็ได้ในสิ่งๆที่เราไว้วางใจให้ทำหน้าที่เป็นผู้นำทาง ผู้สนับสนุน หรือเพียงแค่เพื่อนร่วมทางบนเส้นทาง ความสัมพันธ์นี้อาจมีหลายรูปแบบ แต่มันสร้างขึ้นจากความซื่อสัตย์ ความกรุณา ขอบเขตที่ดีต่อสุขภาพ และเจตนาร่วมกันในการสนับสนุนการฟื้นฟูของกันและกัน

p34-3

สำหรับพวกเราบางคน โดยเฉพาะผู้มาใหม่ เป็นประโยชน์ที่จะทำงานกับ **พีเลียง** เพื่อนที่ฉลาดซึ่งอยู่ในโปรแกรมมาระยะหนึ่งแล้ว ผู้ให้การสนับสนุน พร้อมให้ติดต่อเมื่อเวลาลำบาก และสามารถช่วยให้เราได้รับผิดชอบได้ มันไม่ใช่ตำแหน่งอย่างเป็นทางการ ไม่มีใครได้รับ "การรับรอง" หรือ "การอนุญาต" ให้เป็นพีเลียง พวกเขาเป็นเพียงสมาชิกของชุมชนที่แบ่งปันการเดินทางของพวกเขาผ่านอริยสัจสี่และมรรคมรรคแปดอย่างอิสระ ใครก็ตามอาจเลือกที่จะร่วมมือกับใครบางคนบนเส้นทางของพวกเขา โดยเข้าใจว่าแต่ละคนต้องทำงานการฟื้นฟูในที่สุด การสื่อสารที่ชัดเจนเกี่ยวกับความคาดหวังจากทั้งสองฝ่ายเป็นสิ่งสำคัญ ไม่มีกฎเกณฑ์ที่เข้มงวด แต่ถ้าคุณถูกขอให้ช่วยเหลือคนอื่นในลักษณะนี้ เป็นความคิดที่ดีที่จะมีคนที่เคยทำมาก่อนเพื่อสนับสนุนคุณ นอกจากนี้ยังแนะนำอย่างยิ่งให้คุณมุ่งมั่นกับศีลห้า อย่างน้อยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์สนับสนุน

p34-4

หลายคนจัดตั้งกลุ่มศึกษาหรือปฏิบัติธรรมนอกจากการเข้าร่วมการประชุมปกติ เพื่อให้และรับความช่วยเหลือจากเพื่อนที่ฉลาดบนเส้นทางที่ฟื้นฟูของพวกเขา บางคนเรียกกลุ่มเหล่านี้ว่า กลุ่ม kalyana mitta คำบาลีสำหรับเพื่อนที่ฉลาดหรือน่าชื่นชม บางคนเรียกพวกเขาว่า "เพื่อนธรรม" ไม่ว่าจะเป็นชื่ออะไร ผู้คนรวมตัวกันเพื่อสำรวจแง่มุมเฉพาะของเส้นทางในกลุ่มที่เล็กกว่า เช่น การฝึกฝนนั่งสมาธิในระยะเวลาสั้นขึ้น การไปปฏิบัติธรรมของสังฆะ การศึกษาดำราพุทธศาสนา หรือการฟังบันทึกการพูดธรรม ไม่มีวิธีเดียวในการดำเนินการกลุ่มเหล่านี้ และไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์พิเศษในการเริ่มต้น คุณสามารถทดลองด้วยตัวเองและดูประสบการณ์ของกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นแล้วเพื่อหาแนวคิด

p34-5

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นเพื่อสนับสนุนบุคคลในการเขียนการสอบถามหรือการสืบสวนว่าพฤติกรรมการติดยาเสพติดของพวกเขานำไปสู่ความทุกข์อย่างไร นี่เป็นเทคนิคที่ทรงพลังสำหรับการค้นพบตนเองและการปลดปล่อย และเช่นเดียวกับแง่มุมส่วนใหญ่ของโปรแกรมนี้ ไม่มีวิธี "ถูก" เพียงวิธีเดียว บางคนเข้าหามันในลักษณะเดียวกับการสำรวจในโปรแกรม 12-Step และบางคนไม่ เป้าหมายไม่ใช่การสร้างความอับอายหรือการอยู่กับบาดแผลในอดีต แต่เป็นการหันไปหาความเจ็บปวดและความสับสนที่เราหามาและเรียนรู้ที่จะพบมันด้วยความเมตตา การให้อภัย และความเห็นอกเห็นใจ คุณอาจพิจารณาใช้คำถามสำหรับการสอบถามเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการสำรวจของคุณเอง

p34-6

หากคุณต้องการความช่วยเหลือ รู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนเพื่อนที่ฉลาดในวงกว้าง: สังฆะของผู้คนที่ใช้คำสอนพุทธศาสนาเพื่อสนับสนุนการฟื้นฟูของพวกเขา แนะนำอย่างยั้งให้แต่ละคนมีเพื่อนที่ฉลาดหรือพี่เลี้ยงอย่างน้อยหนึ่งคนในกลุ่มของพวกเขาที่พวกเขาสามารถตรวจสอบเกี่ยวกับการฟื้นฟูของพวกเขา โดยเฉพาะเมื่อเราทำงานกับแง่มุมที่ยากลำบากของอดีตของเรา การถือพื้นที่ปลอดภัยจะต้องการปัญญาและความกรุณา

p34-7

ไม่ว่าเวลาใด ในกลุ่มเช่นเดียวกับในทุกแง่มุมของชีวิตของเรา การเตือนคือเมื่อสงสัย เราสามารถอยู่ในปัจจุบันและเราสามารถมีความเมตตา

การบริการและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

p35-1

ในพุทธศาสนา ทาน หรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นคุณภาพที่ดีแรก ในรายการที่นำบุคคลไปสู่การตรัสรู้

p35-2

เรามักคิดถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในแง่ของเงิน และหลายกลุ่มใช้คำว่า ทาน เพื่ออธิบายเงินบริจาคที่สมาชิกให้เพื่อช่วยสนับสนุนการประชุม ทาน เป็นคำภาษาสันสกฤตและบาลีที่บ่งบอกถึงคุณธรรมของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่างไรก็ตาม ในประเพณีพุทธศาสนา ทาน คือการให้ใดๆ — ไม่ใช่แค่เงิน แต่ยังรวมถึงอาหาร เวลา หรือความสนใจของเรา — โดยไม่คาดหวังสิ่งใดตอบแทน มันยังสามารถอยู่ในรูปแบบของการให้แก่บุคคลที่อยู่ในความทุกข์ยากหรือความต้องการ คุณอาจคุ้นเคยกับการเน้นที่โปรแกรมการฟื้นฟูหลายโปรแกรมให้การบริการ ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนโบราณนี้ บุญของการปฏิบัตินี้เป็นศูนย์กลางของศาสนาและปรัชญาหลายแห่งตลอดหลายศตวรรษ

p35-3

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ด้วยเวลา พลังงาน และความสนใจของเรา ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นบนเส้นทางนี้เท่านั้น ในความคิดพุทธศาสนา มันมีผลในการชำระและแปลงจิตใจของผู้ให้ เมื่อเรากลายเป็นคนใจกว้างมากขึ้น มันยังช่วยให้เราคลายความยึดมั่นในโลกและความยึดติดที่ทำให้เกิดความทุกข์มากมายของเราเอง ตั้งแต่ครั้งแรกที่เราใส่เงินสองสามดอลลาร์ลงในขามบูชาอย่างมีสติหรือแนะนำตัวเองกับผู้มาใหม่หลังการประชุม เราสามารถเริ่มรู้สึกถึงประโยชน์ของการใจกว้างโดยไม่ขอความขอบคุณ ด้วยการปฏิบัติสมาธิของเรา เราเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงว่าร่างกายและความมั่งคั่งของเราไม่เที่ยง และข้อมูลเชิงลึกนี้ทำให้เรายินดีทำดีด้วยสิ่งเหล่านั้นในขณะที่เรายังมีพวกมัน การแบ่งปันประสบการณ์ของเราในการประชุม หรือแม้แต่การนั่งสมาธิกับผู้อื่นและเสนอการส่งเสริมและสนับสนุนในความเจ็บปวดของเรา เป็นการกระทำของความเมตตาที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเราเองและสังฆะของเรา

p35-4

หลายคนในพวกเราได้ฝึกฝนตัวเองมาหลายปีให้ระมัดระวังเกี่ยวกับการถูกใช้ประโยชน์หรือ "ถูกหลอกลวง" ในบางกรณี ความระมัดระวังดังกล่าวได้รับการพิสูจน์แล้วอย่างแน่นอน และจะมีเวลาที่เรากำลังการสร้างขอบเขตที่ดีต่อสุขภาพเสมอ แต่เมื่อการปฏิบัติของเราลึกซึ้งขึ้น เราสามารถทำเช่นนั้นด้วยทัศนคติของการรอบคอบและความกรุณา ในคำสอนพุทธศาสนา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่ใช่บัญญัติหรือ "คุณควร" หรือมาตรฐานที่ไม่สมจริงที่ผู้คนคาดหวังว่าตัวเอง เพียงเพื่อพบว่าตัวเองตกต่ำ แต่เป็นการแสดงให้เห็นถึงธรรมชาติที่แท้จริงของเรา ของหัวใจที่เปิดกว้างและรักที่อยู่ในตัวเราเสมอ แต่ถูกปิดบังมานานจนเกือบสูญหายไปจากเรา การปฏิบัติช่วยให้เราฟื้นฟูธรรมชาติดั้งเดิมนี้

p35-5

เมื่อเราพยายามปลุกฝังความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในการประชุมของเรา และในชีวิตของเรา เราเรียนรู้ที่จะไว้วางใจในความเมตตาโดยธรรมชาติของเรา และเราสร้างความมั่นใจว่าเราสามารถให้ตัวเองและปลอดภัย เราตรวจสอบสิ่งที่เรารับรู้ว่าเป็นข้อจำกัดของเราอย่างต่อเนื่องและเติบโตในความนับถือตนเอง ความเคารพตนเอง และความ เป็นอยู่ที่ดี เมื่อเราเห็นข้อจำกัดเหล่านี้ตามที่มันเป็น: กลยุทธ์การป้องกันที่อาจเคยจำเป็น แต่ได้แข็งตัวเป็นกุญแจมือของนิสัย เสี่ยงของความยึดติดของเราอาจพูดว่า "ฉันไม่อยากใส่เงินที่หามาอย่างยากลำบากลงในขามัน" หรือ "บางทีฉันจะทำการบริการนี้ แต่ฉันจะหยุดถ้าผู้คนไม่แสดงความชื่นชมเพียงพอ" เมื่อเราปฏิบัติความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เราเห็นความกลัวเหล่านี้ชัดเจนขึ้นและวิธีที่พวกมันทำให้เราไม่เติบโต เราเริ่มตระหนักว่าการปฏิบัตินี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสร้างพื้นที่มากขึ้นในหัวใจและจิตใจของเรา เมื่อเราขยายความสามารถในความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และความกรุณา จิตใจ-หัวใจของเรา กลายเป็นกว้างขวางและสงบมากขึ้น สิ่งนี้นำมาซึ่งความรู้สึกความสุขและความนับถือตนเองที่มากขึ้น และให้ความแข็งแกร่งและความยืดหยุ่นมากขึ้นในการปฏิบัติของเราเพื่อดูเงื่อนไขของชีวิตและการฟื้นฟูของเรา

p35-6

เราสามารถเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติดังกล่าวเมื่อเราคิดถึงเวลาที่จิตใจและหัวใจของเราปิดและป้องกัน เรารู้สึกกระวนกระวาย ไม่สบายใจ และมักไม่ชอบตัวเองมากนัก ในสภาวะนั้น เรามีทรัพยากรน้อยมากในการเผชิญกับความไม่สบายหรือความสับสน เรามักสูญเสียสมดุลแม้กระทั่งความล้มเหลวเล็กน้อย ประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือยากลำบากมักครอบงำเราและส่งเราวิ่งหาการบรรเทาชั่วคราวผ่านสารและ/หรือพฤติกรรม

p35-7

เมื่อเรารู้สึกสบายใจมากขึ้นกับหัวใจที่เอื้อเพื่อแผ่และเปิดกว้าง เราประสบกับความสมดุลและความสบายที่มากขึ้น เมื่อสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น เราไม่ต้องกังวลว่ามันจะครอบงำเรา เรามีที่พึ่งที่เราสามารถพึ่งพาได้มากขึ้นในเวลาแห่งปัญหา และเมื่อประสบการณ์ที่พึงประสงค์เกิดขึ้น เราไม่ยึดติดกับมันอย่างสิ้นหวัง เพราะเราไม่จำเป็นต้องมีมันเพื่อรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง

p35-8

เราปฏิบัติความเอื้อเพื่อแผ่เพื่อเป็นการบริการผู้อื่น เพื่อขยายการรักษาและความสุขไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย และเพื่อพยายามลดความทุกข์ในโลกนี้ในทางใดทางหนึ่งที่เล็กน้อย เมื่อเรายังคงทำงานกับความเอื้อเพื่อแผ่ เราเรียนรู้ว่าการปฏิบัติภายในของการรู้จักความว่างเปล่าของความยึดติดของเราและการสร้างความยึดหยุ่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับการปฏิบัติภายนอกของการให้และการบริการ

การฟื้นฟูเป็นไปได้

p36-1

ในหน้าของหนังสือเล่มนี้คือเส้นทาง ชุดของหลักการและการปฏิบัติที่สามารถนำไปสู่การสิ้นสุดความทุกข์ของเราและเห็นเราผ่านความเสียหายที่เราองทับตัวเราเองผ่านการติดยาเสพติดของเรา เส้นทางนี้ขึ้นอยู่กับ การได้รับและรักษาสติของความรู้สึก ร่างกาย จิตใจ และประสบการณ์ของเรา ในระหว่างการเดินทางของเรา เรามาเพื่อยอมรับว่าเรามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของเราเอง และทุกทางเลือกมีผลที่ตามมา หากเราทำอย่างไม่น่าอนุหรือไร้สติ เราจะประสบกับความเจ็บปวดในความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของเรา (กรรม) และเราอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้อื่น เราเริ่มตระหนักว่าทุกความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์เป็นเพียงชั่วคราว (ความไม่เที่ยง) มันจะผ่านไปหากเรายอมให้มันผ่าน และการไว้วางใจในสิ่งนี้สามารถให้ทำเรื่องที่ปลอดภัยในช่วงเวลาแห่งความอยาก หรือความเจ็บปวด เราเริ่มเชื่อว่าแม้กระทั่งการกระทำและเหตุการณ์ที่ยากลำบาก บาป และเจ็บปวดที่สุดในอดีตของเรา ไม่ได้กำหนดว่าเราเป็นใครในวันนี้ และพวกมันไม่ได้กำหนดความเป็นไปได้ในอนาคตของเรา มันเป็นทางเลือกและการกระทำของเราในตอนี้ที่กำหนดเรา

p36-2

ในเวลาเดียวกัน เราสามารถเริ่มสังเกตและไตร่ตรองประสบการณ์โดยไม่ยึดติดกับมันหรือกับเรื่องราวที่เราบอกตัวเองเกี่ยวกับมัน (ความไม่มีตัวตน) เรามาเพื่อยอมรับว่าเราไม่สามารถตอบสนองความต้องการและความอยากทั้งหมดของเรา เราเห็นสิ่งนี้ในการต่อสู้ของเรากับความไม่เที่ยง กับความเจ็บป่วยและความแก่ การไม่ได้สิ่งที่เราต้องการหรือการสูญเสียสิ่งที่มี การไม่รู้สึกลัวถูกรักจากผู้ที่เราปรารถนาหรือรู้สึกถูกปฏิเสธจากผู้ที่เราต้องการความหวังใมากที่สุด บางครั้งเราต้องจัดการกับผู้คนและสถานการณ์ที่เจ็บปวดหรือไม่สบาย (ความไม่เป็นที่พึงพอใจ)

p36-3

แต่ด้วยความเข้าใจที่ชัดเจน เราสามารถเริ่มเลือกการกระทำและการตอบสนองที่เหมาะสมมากขึ้นต่อประสบการณ์ของเรา และมันอยู่ในทางเลือกนี้ที่เราพบเสรีภาพและการบรรเทาจากความทุกข์ เมื่อเราทำอย่างมีความตระหนักรู้อย่างเต็มที่ในทุกทางเลือก ของแม้แต่การกระทำที่เล็กที่สุด เราสามารถเริ่มสังเกตแรงจูงใจเบื้องหลังทุกสิ่งที่เราทำ เราสามารถเริ่มถามว่า "การกระทำนี้มีประโยชน์หรือไม่? มันชำนาญหรือไม่ชำนาญ?" เมื่อใดก็ตามที่เราสับสนหรือรู้สึกหลงทาง เรามีเครื่องมือการทาสมาธิที่เราสามารถใช้เพื่อเพียงแคกลับสู่ปัจจุบัน สู่ประสบการณ์ของปัจจุบันตามที่มันเป็นสำหรับเราในตอนนี้ และเราสามารถตรวจสอบกับสังขะของเรา — เพื่อนที่ฉลาดของเรา — เพื่อมุมมองเพิ่มเติมและการสนับสนุนที่เห็นอกเห็นใจ

p36-4

ดังนั้น เราได้อะไรจากการปฏิบัติความเข้าใจ การประพุดติทางจริยธรรม และสติ? เราถูกขอให้นั่งกับความไม่สบาย เพื่อประสบมัน โดยไม่มีความกลัวหรือความต้านทาน และรู้ว่ามันไม่เที่ยง เราเรียนรู้ว่าทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของสภาวะมนุษย์ และความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธมันนำไปสู่ความทุกข์และความทุกข์มากขึ้น เราได้เรียนรู้ว่าเราไม่สามารถตอบสนองความปรารถนาของเราผ่านประสบการณ์ทางประสาทสัมผัส ผ่านการไล่ล่าความพอใจและความพยายามยึดมั่นไว้ ทุกประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสที่พึงประสงค์จะสิ้นสุดลงและยิ่งเราพยายามยึดมั่นและเปลี่ยนความปรารถนาเป็นความต้องการหรือความอยาก เราก็ยิ่งประสบทุกข์มากขึ้น เรามีสติว่าความไม่พอใจและความทุกข์มีจุดเริ่มต้น ด้วยการติดตามความไม่พอใจหรือความทุกข์กลับไปยังรากของมัน เราสามารถถอนมันออกจากจิตใจ

p36-5

เราติดตามมรรคมืองค์แปด ซึ่งช่วยให้เราพัฒนาความเข้าใจ มันสอนเราเกี่ยวกับประโยชน์ทางกรรมของความเห็นอกเห็นใจ เมตตา ความปลื้มปิติยินดี และความเฉยๆ เราเรียนรู้ความพอใจอย่างเจียมๆ ของการใช้ชีวิตที่มีจริยธรรมและมีสติมากขึ้น

p36-6

สิ่งที่เราบรรลุคือสิ่งที่ในพุทธศาสนาเรียกว่า สุข หรือความสุขที่แท้จริง นี่ไม่ใช่ความพอใจชั่วคราวที่มาจากการมีเงินหรือประสบความสำเร็จทางประสาทสัมผัสชั่วคราวอื่นๆ แต่เป็นความสงบภายในและความเป็นอยู่ที่ดีที่มาจากชีวิตที่มีสติและสมดุล มันเป็นสิ่งตรงข้ามของความทุกข์และความไม่เป็นที่พึงพอใจของทุกข์ สุข คือเสรีภาพจากความเกลียดชัง ความโลภ และความสับสน มันเป็นแนวทางที่กว้างขวางต่อชีวิต สามารถนั่งกับและเคลื่อนผ่านความรู้สึกของความไม่สบาย ความไม่พอใจ และความไม่พอใจ หลายคนในพวกเราเห็นและปฏิเสธทุกข์มานานมาก แต่เราพบว่ามันเป็นเพียงเมื่อเราหยุดวิ่งที่เราสามารถเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้จริงๆ เราสามารถปฏิบัติข้อความ:

p36-7

ฉันอยู่ที่นี้

p36-8

นี่คือวิธีที่มันเป็นในตอนนี้

p36-9

นี่คือช่วงเวลาแห่งความทุกข์

p36-10

ขออนุญาตให้ฉันดูแลตัวเองตามที่ฉันต้องการในช่วงเวลานี้

p36-11

ขออนุญาตให้ฉันยอมรับสิ่งนี้โดยไม่ต่อสู้ แต่ก็ไม่ใช่ยอมแพ้

p36-12

เราเริ่มเรียนรู้ว่าสติเกี่ยวข้องกับการสืบสวนการกระทำและทางเลือกที่ไม่ชำนาญของเรา ทั้งในอดีตและปัจจุบัน และเลือกที่จะทำอย่างมีปัญญามากขึ้นในอนาคต แทนที่จะติดอยู่กับความรู้สึกผิดหรือความอับอายเกี่ยวกับอดีต เราสามารถใช้มันเป็นคู่มือในการทำทางเลือกที่แตกต่างในปัจจุบัน เมื่อเราอุทิศพลังงานให้กับการตื่นรู้และการฟื้นฟู เราจะเรียนรู้ที่จะสืบสวนปัจจุบันและอดีตของเราด้วยปัญญาแทนที่จะเป็นความอยากหรือความไม่ชอบ เราจะประสบการณ์การเติบโตของความไว้วางใจในความสามารถของเราเอง และสิทธิ์ในการฟื้นฟู

p36-13

เมื่อเราได้รับความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่เรากำลังทำในชีวิตของเรา เกี่ยวกับทางเลือกที่เรากำลังทำและผลที่ตามมาของทางเลือกเหล่านั้น เราได้รับโอกาสในการพัฒนาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตา การให้อภัย และความเฉยๆ สิ่งเหล่านี้เป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติพุทธศาสนาและการฟื้นฟูของเรา เราเรียนรู้ที่จะให้อย่างอิสระ เพราะเราเข้าใจว่าการยึดติดกับสิ่งที่ เป็น "ของฉัน" นั้นขึ้นอยู่กับความหลงว่าเราคือสิ่งที่เราครอบครอง หรือสิ่งที่เราควบคุม เราเรียนรู้ที่จะมีเมตตา หรือความรักความเมตตา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก ไม่ว่าเราจะรู้จักพวกเขาหรือไม่

p36-14

เรามาเพื่อเข้าใจว่าการปฏิบัติของเราไม่ได้เป็นเพียงแค่สำหรับตัวเราเอง แต่มันขึ้นอยู่กับความเชื่อมโยงและความสุขของสรรพสัตว์ทั้งหลาย การฟื้นฟูเปลี่ยนแปลงวิธีที่เราปรากฏตัวสำหรับผู้ที่อยู่รอบตัวเรา เราสามารถกลายเป็นเพื่อนที่เห็นอกเห็นใจ ใจกว้าง และฉลาด ซึ่งเสี่ยงที่สงบและการสนับสนุนที่แน่วแน่สามารถช่วยผู้อื่นเข้าใจการต่อสู้ของตัวเองและหาเส้นทางของตัวเองไปสู่การรักษา

p36-15

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

p36-17

การฟื้นฟูคือกระบวนการตลอดชีวิตของการฟื้นฟูธรรมชาติที่แท้จริงของเราและการหาทางไปสู่ความรู้สึกความสุขที่ยั่งยืนและไม่เป็นอันตราย ในการฟื้นฟู เราสามารถพบความสงบในที่สุดที่หลายคนในพวกเราค้นหาในการติดยาเสพติดของเรา เราสามารถทะลุผ่านการแยกตัวของเราและพบชุมชนของเพื่อนที่ฉลาดเพื่อสนับสนุนเราบนเส้นทางของเรา เราสามารถสร้างบ้านสำหรับตัวเอง ภายในตัวเราเอง และเราสามารถช่วยผู้อื่นทำเช่นเดียวกัน ของขวัญที่เราให้กับตัวเอง ให้กันและกัน และให้กับโลก คือหนึ่งในความกล้าหาญ ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และความสงบ เราทุกคนประสบกับการเติบโตแตกต่างกัน และในจังหวะของเราเอง แต่ข้อความที่สำคัญที่สุดของหนังสือเล่มนี้คือการเดินทาง การรักษา สามารถเริ่มต้นได้ตอนนี้ สำหรับคุณและสำหรับแต่ละคนของเรา

p36-18

ขออนุญาตให้คุณหาเส้นทางสู่การฟื้นฟู

p36-19

ขออนุญาตให้คุณไว้วางใจในศักยภาพของคุณเองสำหรับการตื่นรู้