

# Recovery Dharma - รีคัฟเวอรีธรรมะ

How to Use Buddhist Practices and Principles to Heal the Suffering of Addiction

วิธีใช้หลักธรรมะและการปฏิบัติแบบพุทธเพื่อยุติความทุกข์จากการเสพติด

A translation into Thai from the Recovery Dharma Book

---

## การฟื้นฟูด้วยธรรมะคืออะไร?

p9-1

ธรรมะเป็นคำภาษาสันสกฤตที่มีความหมายว่า "ความจริง" "ปรากฏการณ์" หรือ "ธรรมชาติของสิ่งต่างๆ" เมื่อเขียนด้วยตัวพิมพ์ใหญ่ ธรรมะมักหมายถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าและการปฏิบัติที่มีรากฐานมาจากคำสอนเหล่านั้น

## WHAT IS RECOVERY DHARMA?

p9-1

Dharma is a Sanskrit word meaning “truth,” “phenomena,” or “the nature of things.” When it’s capitalized, Dharma usually means the teachings of the Buddha and the practices based on those teachings.

พระพุทธเจ้าทรงทราบว่ามนุษย์ทุกคนต่างต้องต่อสู้กับต้นเหงื่อในระดับหนึ่ง คือความปรารถนาอันทรงพลังและบางครั้งทำให้มองไม่เห็นสิ่งอื่น ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก หรือสถานการณ์ของเรา พวกเราที่ประสบกับภาวะติดยาเสพติดลูกหลานให้ใช้สารเสพติด และ/หรือ พฤติกรรมที่เป็นอันตรายในรูปแบบที่เป็นนิสัยเพื่อพยายามสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ปรารถนานี้ แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะไม่ได้พูดถึงภาวะติดยาเสพติดโดยเฉพาะ แต่พระองค์เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ พระองค์เข้าใจความยึดติดในความสุขและความเกลียดชังความทุกข์ พระองค์เข้าใจมาตรการที่รุนแรงที่เรายินดีทำ ไม่ตามสิ่งที่เราต้องการรู้สึกและหนีจากความรู้สึกที่เรากลัว และพระองค์พบทางออก

The Buddha knew that all human beings, to some extent, struggle with craving — the powerful, sometimes blinding desire to change our thoughts, feelings, or circumstances. Those of us who experience addiction have been driven to use substances and/or harmful behaviors in a habitual pattern to try and create this desired change. Even though the Buddha didn't talk specifically about addiction, he understood the obsessive nature of the human mind. He understood our attachment to pleasure and aversion to pain. He understood the extreme measures we are willing to take, chasing what we want to feel and running away from feelings we fear. And he found a solution.

หนังสือเล่มนี้บรรยายถึงวิธีการปลดปล่อยตัวเราเองจากความทุกข์ของภาวะติดยาเสพติดโดยใช้การปฏิบัติและหลักการของพระพุทธศาสนา โปรแกรมนี้นำไปสู่การฟื้นฟูจากการติดสารเสพติด เช่น แอลกอฮอล์ และยาเสพติด และจากการติดกระบวนการต่างๆ เช่น เพศสัมพันธ์ การพนัน لامก่อนจาร เทคโนโลยี การทำงาน การพึ่งพาผู้อื่น การซื้อปั๊ป การกิน สื่อ การทำร้ายตนเอง การโกรก การขโมย และความกังวลเป็นทุนทรัพย์ นี่คือเส้นทางสู่เสรีภาพจากพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและเป็นนิสัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์

This book describes a way to free ourselves from the suffering of addiction using Buddhist practices and principles. This program leads to recovery from addiction to substances like alcohol and drugs and from process addictions like sex, gambling, pornography, technology, work, codependence, shopping, eating, media, self-harm, lying, stealing, and obsessive worrying. This is a path to freedom from any repetitive and habitual behavior that causes suffering.

พวกร่างคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้อาจไม่คุ้นเคยกับพระพุทธศาสนาหรือไม่เคยใช้การปฏิบัติของพระพุทธศาสนาเป็นเส้นทางสู่การฟื้นฟู อาจมีคำและแนวคิดของพระพุทธศาสนาที่ไม่คุ้นเคยในหนังสือเล่มนี้ เราเข้าใจด้วยว่าสิ่งที่เรานำเสนอในหนังสือเล่มนี้ไม่ครอบคลุมประเพณีพระพุทธศาสนาทั้งหมด สยามวงศ์ คำสอน และการปฏิบัติ และอาจแตกต่างจากการปฏิบัติพระพุทธศาสนาของคุณในระดับหนึ่ง เป้าหมายของเราคือการอธิบายอย่างชัดเจนถึงเส้นทางและการปฏิบัติของเรานำไปในการฟื้นฟูด้วยธรรมะสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มการฟื้นฟู เพิ่งเริ่มศึกษาพระพุทธศาสนา และสำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับหัวส่องอย่างหนังสือเล่มนี้อธิบายคำสอนดังเดิมของพระพุทธศาสนาที่โปรแกรมของเรามาจาก แก่นแท้ของคำสอนพื้นฐานและแรกเริ่มของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ เพื่อแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามมรรคเมืองค์แปดคือเส้นทางที่เป็นจริงซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงความท้าทายของหัวการฟื้นฟูในระยะแรกและระยะยาว

Some of us reading this book may be unfamiliar with Buddhism or have not used Buddhist practices as a pathway to recovery. There might also be unfamiliar Buddhist words and concepts in this book. We also understand that what we present in this book does not encompass all Buddhist traditions, lineages, teachings, and practices, and may to some extent differ from your own Buddhist practice. Our aim is to clearly describe our path and practice in Recovery Dharma for people new to recovery, new to Buddhism, and for those familiar with both. This book describes the original Buddhist teachings from which our program comes, the essence of Buddhism's fundamental and early teachings — the Four Noble Truths — to show how practicing the Eightfold Path is a pragmatic pathway which can transform the challenges of both early and long-term recovery.

นี่คือโปรแกรมที่มีพื้นฐานจากการสละ โดยไม่คำนึงถึงความติดของเราแต่ละคน สมาชิกทุกคนของเราตั้งมั่นที่จะงดเว้นจากสารหรือพฤติกรรมนั้นโดยพื้นฐาน สำหรับการติดกระบวนการ เช่นอาหารและเทคโนโลยี การสละอาจหมายถึงการตั้งขอบเขตและความตั้งใจที่รอบครอบ สำหรับพวกเรางานคนการงดเว้นจากสิ่งต่างๆ เช่น พฤติกรรมทางเพศที่หมกมุ่น หรือการแสดงความรักและความสัมพันธ์อย่างบีบบังคับ อาจจำเป็นในขณะที่เราทำงานเพื่อเข้าใจและหาขอบเขตที่มีความหมาย พวกเรายังคงพบว่าหลังจากการติดหลักของเราไประยะหนึ่ง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายอื่นๆ และการติดกระบวนการอื่นๆ ปรากฏขึ้นในชีวิตของเรา แทนที่จะหัวแท้ เราพบว่าเราสามารถพัฒนาพฤติกรรมเหล่านี้ด้วยความเมตตา ปัญญา และการสืบสานอย่างอดทนในแนวโน้มนิสัยของเรา เราเชื่อว่าการฟื้นฟูเป็นกระบวนการแบบองค์รวมตลอดชีวิตของการลอกซ้นของนิสัยและพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขเพื่อค้นหาศักยภาพของเราเองในการตื่นรู้

This is a renunciation-based program. Regardless of our individual addictions, all of our members commit to a basic abstinence from that substance or behavior. For process addictions like food and technology, renunciation may mean establishing thoughtful boundaries and intentions. For some of us, abstinence from things like obsessive sexual behavior, or compulsively seeking out love and relationships, may be necessary as we work to understand and find meaningful boundaries. Many of us have found that after renouncing our primary addiction for a period of time, other harmful behaviors and process addictions become apparent in our lives. Rather than getting discouraged, we found that we can meet these behaviors with compassion, wisdom, and patient investigation into our habitual tendencies. We believe recovery is a lifelong, holistic process of peeling back layers of habits and conditioned behaviors to find our own potential for awakening.

p9-6

โปรแกรมของเราเป็นแบบเพื่อนนำเพื่อน เราไม่ติดตามครูหรือผู้นำคนใดคนหนึ่ง เราสนับสนุนซึ่งกันและกันในฐานะคู่หูที่เดินบนเส้นทางการฟื้นฟูด้วยกัน นี่ไม่ใช่โปรแกรมที่มีพื้นฐานจากหลักคำสอนหรือศาสนา แต่อยู่บนการค้นหาความจริงด้วยตัวเราเอง ความเข้าใจนี้ได้ผลสำหรับเรา แต่ไม่ใช่เส้นทางเดียว มันเข้ากันได้อย่างสมบูรณ์กับเส้นทางจิตวิญญาณและโปรแกรมการฟื้นฟูอื่นๆ เราทราบจากประสบการณ์ของเราเอง ว่าการฟื้นฟูที่แท้จริงเป็นไปได้เท่านั้นด้วยความตั้งใจของความซื่อสัตย์อย่างสุดขั้ว ความเข้าใจ การตระหนักรู้ และความซื่อตรง และเราไว้วางใจให้คุณค้นพบเส้นทางของคุณเอง

p9-7

นี่คือโปรแกรมที่ขอให้เราไม่หยุดเติบโต มันขอให้เราเป็นเจ้าของตัวเลือกของเราระหว่างรับผิดชอบต่อการรักษาของเราเอง มันมีพื้นฐานจากสติ ความกรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การให้อภัย และความเมตตาอย่างลึกซึ้ง

p9-6

Our program is peer-led: we do not follow any one teacher or leader. We support each other as partners walking the path of recovery together. This is not a program based in dogma or religion, but in finding the truth for ourselves. This insight has worked for us, but is not the only path. It's fully compatible with other spiritual paths and programs of recovery. We know from our own experience that true recovery is only possible with the intention of radical honesty, understanding, awareness, and integrity, and we trust you to discover your own path.

p9-7

This is a program that asks us to never stop growing. It asks us to own our choices and be responsible for our own healing. It's based on mindfulness, kindness, generosity, forgiveness, and deep compassion.

p9-8

เราไม่พึ่งพาวิธีการของความอับอายและความกลัวเป็นแรงจูงใจ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ผลในอดีตของเรา และมักจะสร้างการต่อสู้และความทุกข์มากขึ้นผ่านการกลับไปเสพและความห้อแท้ ความกล้าหาญที่ต้องใช้ในการฟื้นฟูจากภาวะติดยาเสพติดคือ ความกล้าหาญของหัวใจในท้ายที่สุด และเรามุ่งหวังที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกันในขณะที่เราตั้งมั่นกับงานที่กล้าหาญนี้

p9-9

พวกเรายังคงใช้เวลามากในการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในโปรแกรมนี้ เราสรุปความรุนแรงและการทำอันตราย รวมถึงความรุนแรงและอันตรายที่เราทำกับตัวเราเอง เราเชื่อในพลังการรักษาของการให้อภัย เรา妄想ความไว้วางใจในศักยภาพของเราเองที่จะตื่นรู้และฟื้นฟู ในอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้า และในผู้คนที่เราพบและเชื่อมต่อด้วยในการประชุมและตลอดการเดินทางของเราในการฟื้นฟู

p9-8

We do not rely on methods of shame and fear as motivators. These haven't worked in our own pasts, and have often created more struggle and suffering through relapse and discouragement. The courage it takes to recover from addiction is ultimately courage of the heart, and we aim to support each other as we commit to this brave work.

p9-9

Many of us have spent a lot of time criticizing ourselves. In this program, we renounce violence and doing harm, including the violence and harm we do to ourselves. We believe in the healing power of forgiveness. We put our trust in our own potential to awaken and recover, in the Four Noble Truths of the Buddha, and in the people we meet and connect with in meetings and throughout our journey in recovery.

p9-10

แน่นอนว่าเราไม่สามารถหนีจากสถานการณ์และเงื่อนไขที่เป็นส่วนหนึ่งของสภาพความเป็นมนุษย์ เราได้ลองแล้ว ผ่านยาเสพติดและแอลกอฮอล์ ผ่านเพศสัมพันธ์และการพิงพาผู้อื่น ผ่านการพนันและเทคโนโลยี ผ่านการทำงานและการซื้อปั้ง ผ่านอาหารหรือการจำกัดอาหาร ผ่านความหมาดมุ่น และความพยายามที่ไร้ประโยชน์ในการควบคุมประสบการณ์ และความรู้สึกของเรา และเรารู้อยู่ที่นี่ เพราะมันไม่ได้ผล นี่คือโปรแกรมที่เขῖญเราให้รับรู้และยอมรับว่าความเจ็บปวดและความผิดหวังบางอย่างจะอยู่เสมอ เพื่อสืบสานวิธีที่ไม่เคยฉลาดที่เราจะจัดการกับความเจ็บปวดนั้นในอดีต และเพื่อพัฒนานิสัยของความเข้าใจ ความเมตตา การให้อภัย และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อความเจ็บปวดของเรารอง ความเจ็บปวดของผู้อื่น และความเจ็บปวดที่เราได้ทำให้เกิด การยอมรับพร้อมความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและความเมตตาคือสิ่งที่สร้างเสรีภาพจากความทุกข์ที่ทำให้ความเจ็บปวดของเราดูเหมือนทนไม่ได้

p9-11

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงการแนะนำเส้นทางที่สามารถนำมาซึ่งการปลดปล่อยและเสรีภาพจากวงจรของภาวะติดยาเสพติด ความตั้งใจและความหวังของโปรแกรมของเราคือทุกคนบนเส้นทางจะได้รับพลังอำนาจให้ทำให้มันเป็นของตนเอง

p9-10

Of course we cannot escape the circumstances and conditions that are part of the human condition. We've already tried — through drugs and alcohol, through sex and codependency, through gambling and technology, through work and shopping, through food or the restriction of food, through obsession and the futile attempts to control our experiences and feelings — and we're here because it didn't work. This is a program that invites us to recognize and accept that some pain and disappointment will always be present, to investigate the unskillful ways we have dealt with that pain in the past, and to develop a habit of understanding, compassion, forgiveness, and insight toward our own pain, the pain of others, and the pain we have caused. Acceptance with insight and compassion is what creates freedom from the suffering that makes our pain seem unbearable.

p9-11

This book is only an introduction to a path that can bring liberation and freedom from the cycle of addiction. The intention, and the hope of our program, is that every person on the path will be empowered to make it their own.

p9-12

ขอให้คุณมีความสุข

p9-13

ขอให้คุณสบายใจ

p9-14

ขอให้คุณปลอดจากความทุกข์

p9-15

ขอให้สัตว์ทั้งหลายปลอดจากความทุกข์

p9-12

May you be happy.

p9-13

May you be at ease.

p9-14

May you be free from suffering.

p9-15

May all beings be free from suffering.