

การฟื้นฟูด้วยธรรมะคืออะไร?

ธรรมะเป็นคำภาษาสันสกฤตที่มี

p9-1

ความหมายว่า "ความจริง"

"ปรากฏการณ์" หรือ "ธรรมชาติของสิ่งต่างๆ" เมื่อเขียนด้วยตัวพิมพ์ใหญ่ ธรรมะ มักหมายถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าและ การปฏิบัติที่มีรากฐานมาจากคำสอนเหล่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงทราบว่ามนุษย์ทุกคน

p9-2

ต่างต้องต่อสู้กับตัณหาในระดับหนึ่ง คือ ความปรารถนาอันแรงกลังและบางครั้ง ทำให้มองไม่เห็นสิ่งอื่น ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก หรือ สถานการณ์ของเรา พากเราที่ประสบกับภาวะติดยาเสพติดถูกผลักดันให้ใช้สารเสพติด และ/หรือ พฤติกรรมที่เป็นอันตรายในรูปแบบที่เป็นนิสัยเพื่อพยายามสร้างการเปลี่ยนแปลงที่公然นี้ แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะไม่ได้

พูดถึงภาวะติดยาเสพติดโดยเฉพาะ แต่
พระองค์เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์
จิตใจมนุษย์ พระองค์เข้าใจความยึดติด
ในความสุขและความเกลียดชังความ
ทุกข์ พระองค์เข้าใจมาตรการที่รุนแรงที่
เรายินดีทำ ไม่ตามสิ่งที่เราต้องการรู้สึก
และหนีจากความรู้สึกที่เรากลัว และ
พระองค์พบทางออก

หนังสือเล่มนี้บรรยายถึงวิธีการ
ลดปล่อยตัวเราเองจากความทุกข์ของ
ภาวะติดยาเสพติดโดยใช้การปฏิบัติและ
หลักการของพระพุทธศาสนา โปรแกรม
นี้นำไปสู่การฟื้นฟูจากการติดสารเสพติด
 เช่น แอลกอฮอล์และยาเสพติด และจาก
 การติดกระบวนการต่างๆ เช่น เพศ
 สัมพันธ์ การพนัน لامก่อนajar
 เทคโนโลยี การทำงาน การพึ่งพาผู้อื่น
 การซื้อปั๊ง การกิน สื่อ การทำร้ายตนเอง
 การโกหก การโมย และความกังวลเป็น
 ทุนทรัพย์ นี่คือเส้นทางสู่เสรีภาพจาก
 พฤติกรรมที่เกิดขึ้นและเป็นนิสัยที่ก่อให้
 เกิดความทุกข์

p9-3

พวกเราร่างคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้อาจไม่คุ้นเคยกับพระพุทธศาสนาหรือไม่เคยใช้การปฏิบัติของพระพุทธศาสนาเป็นเส้นทางสู่การฟื้นฟู อาจมีคำและแนวคิดของพระพุทธศาสนาที่ไม่คุ้นเคยในหนังสือเล่มนี้ เราเข้าใจด้วยว่าสิ่งที่เรานำเสนอในหนังสือเล่มนี้ไม่ครอบคลุมประเพณีพระพุทธศาสนาทั้งหมด สายวงศ์ คำสอน และการปฏิบัติ และอาจแตกต่างจากการปฏิบัติพระพุทธศาสนาของคุณในระดับหนึ่ง เป้าหมายของเราคือการอธิบายอย่างชัดเจนถึงเส้นทางและการปฏิบัติของเราในการฟื้นฟูด้วยธรรมะสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มการฟื้นฟู เพิ่งเริ่มศึกษาพระพุทธศาสนา และสำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับทั้งสองอย่าง หนังสือเล่มนี้อธิบายคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธศาสนาที่โปรแกรมของเรามากจาก แก่นแท้ของคำสอนพื้นฐานและแรกริเริ่มของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ เพื่อแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามมรรคเมืองค์แปดคือเส้นทางที่เป็นจริงซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงความท้าทายของทั้งการฟื้นฟูในระยะแรกและระยะยาว

นี่คือโปรแกรมที่มีพื้นฐานจากการสละ
โดยไม่คำนึงถึงความติดของเราแต่ละคน
สมาชิกทุกคนของเรายังมั่นที่จะดิบเดือน
จากสารหรือพฤติกรรมนั้นโดยพื้นฐาน
สำหรับการติดกระบวนการเช่นอาหาร
และเทคโนโลยี การสละอาจหมายถึงการ
ตั้งขอบเขตและความตั้งใจที่รอดคอบ
สำหรับพวกเรางานคน การงดเว้นจากสิ่ง
ต่างๆ เช่น พฤติกรรมทางเพศที่หมกมุ่น
หรือการแสดงความรักและความ
สัมพันธ์อย่างบีบบังคับ อาจจำเป็นใน
ขณะที่เราทำงานเพื่อเข้าใจและหา
ขอบเขตที่มีความหมาย พวกเราหลายคน
พบว่าหลังจากสละการติดหลักของเราไป
ระยะหนึ่ง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายอื่นๆ
และการติดกระบวนการอื่นๆ ปรากฏชัด
ในชีวิตของเรา แทนที่จะห้อแท้ เราพบว่า
เราสามารถพับพฤติกรรมเหล่านี้ด้วย
ความเมตตา ปัญญา และการสืบสาน
อย่างอดทนในแนวโน้มนิสัยของเรา เรา
เชื่อว่าการฟื้นฟูเป็นกระบวนการแบบ
องค์รวมตลอดชีวิตของการลอกซึ้นของ
นิสัยและพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขเพื่อค้นหา
ศักยภาพของเราเองในการตื่นรู้

โปรแกรมของเรามีเป็นแบบเพื่อนำเพื่อน
เราไม่ติดตามครูหรือผู้นำคนใดคนหนึ่ง
เราสนับสนุนซึ่งกันและกันในฐานะคู่หูที่
เดินบนเส้นทางการฟื้นฟูด้วยกัน นี้ไม่ใช่
โปรแกรมที่มีพื้นฐานจากหลักคำสอน
หรือศาสนา แต่อยู่บนการค้นหาความจริง
ด้วยตัวเราเอง ความเข้าใจนี้ได้ผลสำหรับ
เรา แต่ไม่ใช่เส้นทางเดียว มันเข้ากันได้
อย่างสมบูรณ์กับเส้นทางจิตวิญญาณและ
โปรแกรมการฟื้นฟูอื่นๆ เราทราบจาก
ประสบการณ์ของเราเองว่าการฟื้นฟูที่
แท้จริงเป็นไปได้เท่านั้นด้วยความตั้งใจ
ของความซื่อสัตย์อย่างสุดขั้ว ความเข้าใจ
การตระหนักรู้ และความซื่อตรง และเรา
ไว้วางใจให้คุณคันพับเส้นทางของคุณเอง

นี่คือโปรแกรมที่ขอให้เราไม่หยุดเติบโต
มันขอให้เราเป็นเจ้าของตัวเลือกของเรา
และรับผิดชอบต่อการรักษาของเราเอง
มันมีพื้นฐานจากสติ ความกรุณา ความ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การให้อภัย และความ
เมตตาอย่างลึกซึ้ง

เราไม่เพียงพาวิธีการของความอับอายและ
ความกลัวเป็นแรงจูงใจ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้
ผลในอดีตของเรา และมักจะสร้างการ
ต่อสู้และความทุกข์มากขึ้นผ่านการกลับ
ไปเสพและความท้อแท้ ความกล้าหาญที่
ต้องใช้ในการพื้นฟูจากภาวะติด
ยาเสพติดคือความกล้าหาญของหัวใจใน
ท้ายที่สุด และเรามุ่งหวังที่จะสนับสนุนซึ่ง
กันและกันในขณะที่เราตั้งมั่นกับงานที่
กล้าหาญนี้

p9-8

พวกเรายังคงใช้เวลามากในการ
วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในโปรแกรมนี้ เรา
สละความรุนแรงและการทำอันตราย
รวมถึงความรุนแรงและอันตรายที่เราทำ
กับตัวเราเอง เราเชื่อในพลังการรักษา^๔
ของการให้อภัย เรา妄ความไว้วางใจใน
ศักยภาพของเราเองที่จะตื่นรู้และฟื้นฟู
ในอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้า และในผู้คน
ที่เราพบและเชื่อมต่อด้วยในการประชุม
และตลอดการเดินทางของเราในการ
ฟื้นฟู

p9-9

แน่นอนว่าเราไม่สามารถหนีจาก
สถานการณ์และเงื่อนไขที่เป็นส่วนหนึ่ง
ของสภาพความเป็นมนุษย์ เราได้ลอง
แล้ว ผ่านยาเสพติดและแอลกอฮอล์ ผ่าน
เพศสัมพันธ์และการพิงพาผู้อื่น ผ่านการ
พนันและเทคโนโลยี ผ่านการทำงานและ
การซื้อปั๊ป ผ่านอาหารหรือการจำกัด
อาหาร ผ่านความหมกมุ่นและความ
พยายามที่ไร้ประโยชน์ในการควบคุม
ประสบการณ์และความรู้สึกของเรา และ
เรายังคงอยู่ที่นี่ เพราะมันไม่ได้ผล นี่คือ¹
โปรแกรมที่เชิญเราให้รับรู้และยอมรับว่า
ความเจ็บปวดและความผิดหวังบางอย่าง
จะอยู่เสมอ เพื่อสืบสานวิธีที่ไม่ชำนาญ
ฉลาดที่เราจะจัดการกับความเจ็บปวดนั้นใน
อดีต และเพื่อพัฒนานิสัยของความเข้าใจ
ความเมตตา การให้อภัย และความเข้าใจ
อย่างลึกซึ้งต่อความเจ็บปวดของเราเอง
ความเจ็บปวดของผู้อื่น และความเจ็บ
ปวดที่เราได้ทำให้เกิด การยอมรับพร้อม
ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและความเมตตา
คือสิ่งที่สร้างเสริมภาพจากความทุกข์ที่
ทำให้ความเจ็บปวดของเราดูเหมือนทน
ไม่ได้

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงการแนะนำ
เส้นทางที่สามารถนำมาซึ่งการ
ปลดปล่อยและเสรีภาพจากการของ
ภาวะติดยาเสพติด ความตั้งใจและความ
หวังของโปรแกรมของเราคือทุกคนบน
เส้นทางจะได้รับพลังอำนาจให้ทำให้มัน
เป็นของตนเอง

p9-11

ขอให้คุณมีความสุข

p9-12

ขอให้คุณสบายใจ

p9-13

ขอให้คุณปลอดจากความทุกข์

p9-14

ขอให้สัตว์ทั้งหลายปลอดจากความทุกข์

p9-15