

การฟื้นฟูด้วยธรรมะคืออะไร?

ธรรมะเป็นคำภาษาสันสกฤตที่มี

p9-1

ความหมายว่า

"ความจริง"

"ปรากฏการณ์" หรือ "ธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ" เมื่อเขียนด้วยตัวพิมพ์ใหญ่ ธรรมะมักหมายถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าและการปฏิบัติที่มีรากฐานมาจากคำสอนเหล่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงทราบว่ามนุษย์ทุกคน

p9-2

ต่างต้องต่อสู้กับค้นหาในระดับหนึ่ง คือ ความปรารถนาอันทรงพลังและบางครั้งทำให้มองไม่เห็นสิ่งอื่น ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก หรือสถานการณ์ของเรา พวกเราที่ประสบกับภาวะติดยาเสพติดถูกผลักดันให้ใช้สารเสพติด และ/หรือ พฤติกรรมที่เป็นอันตรายในรูปแบบที่เป็นนิสัยเพื่อพยายามสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ปรารถนา แม้พระพุทธเจ้าจะไม่ได้

พูดถึงภาวะติดยาเสพติดโดยเฉพาะ แต่
พระองค์เข้าใจธรรมชาติหมกมุ่นของ
จิตใจมนุษย์ พระองค์เข้าใจความยึดติด
ในความสุขและความเกลียดชังความ
ทุกข์ พระองค์เข้าใจมาตรการที่รุนแรงที่
เรายินดีทำ ไล่ตามสิ่งที่เราต้องการรู้สึก
และหนีจากความรู้สึกที่เรากลัว และ
พระองค์พบทางออก

หนังสือเล่มนี้บรรยายถึงวิธีการ
ปลดปล่อยตัวเราเองจากความทุกข์ของ
ภาวะติดยาเสพติดโดยใช้การปฏิบัติและ
หลักการของพระพุทธศาสนา โปรแกรม
นี้นำไปสู่การฟื้นฟูจากการติดสารเสพติด
เช่นแอลกอฮอล์และยาเสพติด และจาก
การติดกระบวนการต่างๆ เช่น เพศ
สัมพันธ์ การพนัน ลามกอนาจาร
เทคโนโลยี การทำงาน การพึ่งพาผู้อื่น
การซื้อปิ้ง การกิน สื่อ การทำร้ายตนเอง
การโกหก การขโมย และความกังวลเป็น
ทุนทรัพย์ นี่คือการเส้นทางสู่เสรีภาพจาก
พฤติกรรมที่เกิดซ้ำและเป็นนิสัยที่ก่อให้เกิด
เกิดความทุกข์

พวกเราบางคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้อาจไม่
 คำนึงเคยกับพระพุทธศาสนาหรือไม่เคยใช้
 การปฏิบัติของพระพุทธศาสนาเป็น
 เส้นทางสู่การฟื้นฟู อาจมีคำและแนวคิด
 ของพระพุทธศาสนาที่ไม่คุ้นเคยใน
 หนังสือเล่มนี้ เราเข้าใจด้วยว่าสิ่งที่เรานำ
 เสนอในหนังสือเล่มนี้ไม่ครอบคลุม
 ประเพณีพระพุทธศาสนาทั้งหมด สาย
 วงศ์ คำสอน และการปฏิบัติ และอาจ
 แตกต่างจากการปฏิบัติพระพุทธศาสนา
 ของคุณในระดับหนึ่ง เป้าหมายของเรา
 คือการอธิบายอย่างชัดเจนถึงเส้นทาง
 และการปฏิบัติของเราในการฟื้นฟูด้วย
 ธรรมะสำหรับผู้เพิ่งเริ่มการฟื้นฟู เพิ่ง
 เริ่มศึกษาพระพุทธศาสนา และสำหรับผู้
 ที่คุ้นเคยกับทั้งสองอย่าง หนังสือเล่มนี้
 อธิบายคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธ
 ศาสนาที่โปรแกรมของเรามาจาก แก่น
 แท้ของคำสอนพื้นฐานและแรกเริ่มของ
 พระพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ เพื่อแสดง
 ให้เห็นว่าการปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปด
 คือเส้นทางที่เป็นจริงซึ่งสามารถ
 เปลี่ยนแปลงความท้าทายของทั้งการ
 ฟื้นฟูในระยะแรกและระยะยาว

นี่คือโปรแกรมที่มีพื้นฐานจากการสละ
โดยไม่คำนึงถึงความติดของเราแต่ละคน
สมาชิกทุกคนของเราตั้งมั่นที่จะงดเว้น
จากสารหรือพฤติกรรมนั้นโดยพื้นฐาน
สำหรับการติดกระบวนการเช่นอาหาร
และเทคโนโลยี การสละอาจหมายถึงการ
ตั้งขอบเขตและความตั้งใจที่รอบคอบ
สำหรับพวกเราบางคน การงดเว้นจากสิ่ง
ต่างๆ เช่น พฤติกรรมทางเพศที่หมกมุ่น
หรือการแสวงหาความรักและความ
สัมพันธ์อย่างบีบบังคับ อาจจำเป็นใน
ขณะที่เราทำงานเพื่อเข้าใจและหา
ขอบเขตที่มีความหมาย พวกเราหลายคน
พบว่าหลังจากสละการติดหลักของเราไป
ระยะหนึ่ง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายอื่นๆ
และการติดกระบวนการอื่นๆ ปรากฏชัด
ในชีวิตของเรา แทนที่จะท้อแท้ เราพบว่า
เราสามารถพบพฤติกรรมเหล่านี้ด้วย
ความเมตตา ปัญญา และการสืบสวน
อย่างอดทนในแนวโน้มนิสัยของเรา เรา
เชื่อว่าการฟื้นฟูเป็นกระบวนการแบบ
องค์รวมตลอดชีวิตของการลอกชั้นของ
นิสัยและพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขเพื่อค้นหา
ศักยภาพของเราเองในการตื่นรู้

โปรแกรมของเราเป็นแบบเพื่อนำเพื่อน
 เราไม่ติดตามครูหรือผู้นำคนใดคนหนึ่ง
 เราสนับสนุนซึ่งกันและกันในฐานะคู่หูที่
 เดินบนเส้นทางการฟื้นฟูด้วยกัน นี่ไม่ใช่
 โปรแกรมที่มีพื้นฐานจากหลักคำสอน
 หรือศาสนา แต่อยู่บนการค้นหาความจริง
 ด้วยตัวเราเอง ความเข้าใจนี้ได้ผลสำหรับ
 เรา แต่ไม่ใช่เส้นทางเดียว มันเข้ากันได้
 อย่างสมบูรณ์กับเส้นทางจิตวิญญาณและ
 โปรแกรมการฟื้นฟูอื่นๆ เราทราบจาก
 ประสบการณ์ของเราเองว่าการฟื้นฟูที่
 แท้จริงเป็นไปได้เท่านั้นด้วยความตั้งใจ
 ของความซื่อสัตย์อย่างสุดซึ้ง ความเข้าใจ
 การตระหนักรู้ และความซื่อตรง และเรา
 ไว้วางใจให้คุณค้นพบเส้นทางของคุณเอง

นี่คือโปรแกรมที่ขอให้เราไม่หยุดเติบโต
 มันขอให้เราเป็นเจ้าของตัวเลือกของเรา
 และรับผิดชอบต่อการรักษาของเราเอง
 มันมีพื้นฐานจากสติ ความกรุณา ความ
 เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การให้อภัย และความ
 เมตตาอย่างลึกซึ้ง

เราไม่พึ่งพาวิธีการของความอับอายและ
 ความกลัวเป็นแรงจูงใจ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้
 ผลในอดีตของเรา และมักจะสร้างการ
 ต่อสู้และความทุกข์มากขึ้นผ่านการกลับ
 ไปเสพและความท้อแท้ ความกล้าหาญที่
 ต้องใช้ในการฟื้นฟูจากภาวะติด
 ยาเสพติดคือความกล้าหาญของหัวใจใน
 ท้ายที่สุด และเรามุ่งหวังที่จะสนับสนุนซึ่ง
 กันและกันในขณะที่เราตั้งมั่นกับงานที่
 กล้าหาญนี้

พวกเราหลายคนใช้เวลามากในการ
 วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในโปรแกรมนี้ เรา
 สละความรุนแรงและการทำอันตราย
 รวมถึงความรุนแรงและอันตรายที่เราทำ
 กับตัวเราเอง เราเชื่อในพลังการรักษา
 ของการให้อภัย เราวางความไว้วางใจใน
 ศักยภาพของเราเองที่จะตื่นรู้และฟื้นฟู
 ในอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้า และในผู้คน
 ที่เราพบและเชื่อมต่อด้วยในการประชุม
 และตลอดการเดินทางของเราในการ
 ฟื้นฟู

แน่นอนว่าเราไม่สามารถหนีจาก
สถานการณ์และเงื่อนไขที่เป็นส่วนหนึ่ง
ของสภาพความเป็นมนุษย์ เราได้ลอง
แล้ว ผ่านยาเสพติดและแอลกอฮอล์ ผ่าน
เพศสัมพันธ์และการพึ่งพาผู้อื่น ผ่านการ
พนันและเทคโนโลยี ผ่านการทำงานและ
การซื้อป้าง ผ่านอาหารหรือการจำกัด
อาหาร ผ่านความหมกมุ่นและความ
พยายามที่ไร้ประโยชน์ในการควบคุม
ประสบการณ์และความรู้สึกของเรา และ
เราอยู่ที่นี้เพราะมันไม่ได้ผล นี่คือ
โปรแกรมที่เชิญเราให้รับรู้และยอมรับว่า
ความเจ็บปวดและความผิดหวังบางอย่าง
จะอยู่เสมอ เพื่อสืบสวนวิธีที่ไม่ชาญ
ฉลาดที่เราจัดการกับความเจ็บปวดนั้นใน
อดีต และเพื่อพัฒนานิสัยของความเข้าใจ
ความเมตตา การให้อภัย และความเข้าใจ
อย่างลึกซึ้งต่อความเจ็บปวดของเราเอง
ความเจ็บปวดของผู้อื่น และความเจ็บ
ปวดที่เราได้ทำให้เกิด การยอมรับพร้อม
ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและความเมตตา
คือสิ่งที่สร้างเสริมภาพจากความทุกข์ที่
ทำให้ความเจ็บปวดของเราดูเหมือนทน
ไม่ได้

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงการแนะนำ
เส้นทางที่สามารถนำมาซึ่งการ
ปลดปล่อยและเสรีภาพจากวงจรของ
ภาวะติดยาเสพติด ความตั้งใจและความ
หวังของโปรแกรมของเราคือทุกคนบน
เส้นทางจะได้รับพลังอำนาจให้ทำให้มัน
เป็นของตนเอง

p9-11

ขอให้คุณมีความสุข

p9-12

ขอให้คุณสบายใจ

p9-13

ขอให้คุณปลอดภัยจากความทุกข์

p9-14

ขอให้สัตว์ทั้งหลายปลอดภัยจากความทุกข์

p9-15