

# Recovery Dharma - リカバリー・ダルマ

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

依存症の苦しみを癒すために仏教の実践と原則を使用する方法

This Japanese translation hasnt been reviewed by a human being. If you can help, please contact [scott@farclass.com](mailto:scott@farclass.com)  
この日本語訳はまだ人間によるレビューを受けていません。お手伝いいただける場合は、[scott@farclass.com](mailto:scott@farclass.com) までご連絡ください

---

## リカバリー・ダルマとは何か？

p9-1

ダルマ (Dharma) は、「真理」、「現象」、または「物事の本質」を意味するサンスクリット語です。大文字で表記される場合、ダルマは通常、仏陀の教えとそれらの教えに基づく実践を意味します。

## 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.

仏陀は、すべての人間がある程度、渴愛と闘っていることを知っていました。渴愛とは、私たちの思考、感情、または状況を変えたいという強力で、時には盲目的な欲望です。依存症を経験している私たちは、この望ましい変化を生み出そうとして、習慣的なパターンで物質や有害な行動を使用するよう駆り立てられてきました。仏陀は依存症について具体的に語ってはいみせんでしたが、人間の心の強迫的な性質を理解していました。快楽への執着と苦痛への嫌悪を理解していました。私たちが感じたいものを追いかけ、恐れる感情から逃げるために喜んで取る極端な手段を理解していました。そして解決策を見つけたのです。

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.

この本は、仏教の実践と原則を使用して、依存症の苦しみから私たち自身を解放する方法を説明しています。このプログラムは、アルコールや薬物などの物質への依存からの回復、そして性、ギャンブル、ポルノ、テクノロジー、仕事、共依存、買い物、食事、メディア、自傷行為、嘘、窃盗、強迫的な心配などのプロセス依存症からの回復につながります。これは、苦しみを引き起こす反復的で習慣的な行動からの自由への道です。

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.

この本を読んでいる私たちの中には、仏教に不慣れな人や、回復への道として仏教の実践を使用したことがない人もいるかもしれません。この本には、馴染みのない仏教の言葉や概念もあるかもしれません。また、この本で提示する内容が、すべての仏教の伝統、系譜、教え、実践を網羅しているわけではなく、ある程度あなた自身の仏教の実践とは異なる可能性があることも理解しています。私たちの目的は、回復初心者、仏教初心者、そして両方に精通している人々のために、リカバリー・ダルマにおける私たちの道と実践を明確に説明することです。この本は、私たちのプログラムが由来する元々の仏教の教え、仏教の基本的で初期の教えの本質である四聖諦を説明し、八正道を実践することが、初期および長期の回復の課題を変えることができる実践的な道であることを示しています。

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.

これは放棄に基づくプログラムです。私たちの個々の依存症が何であれ、私たちのすべてのメンバーは、その物質または行動から基本的に禁欲することを約束します。食べ物やテクノロジーのようなプロセス依存症の場合、放棄は思慮深い境界と意図を確立することを意味するかもしれません。私たちの一部にとって、強迫的な性的行動や、愛と関係を強迫的に求めることのようなものからの禁欲は、私たちが意味のある境界を理解し見つけるために取り組む際に必要かもしれません。私たちの多くは、一定期間主要な依存症を放棄した後、他の有害な行動やプロセス依存症が私たちの生活の中で明らかになることを発見しました。落胆するのではなく、私たちはこれらの行動を慈悲、知恵、そして私たちの習慣的傾向への忍耐強い調査で迎えることができることを発見しました。私たちは、回復は私たち自身の覚醒の可能性を見つけるために、習慣と条件付けられた行動の層を剥がす生涯にわたる全体的なプロセスであると信じています。

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.

私たちのプログラムはピア主導です：私たちは特定の教師やリーダーに従いません。私たちは回復の道と一緒に歩くパートナーとしてお互いをサポートします。これは教義や宗教に基づくプログラムではなく、私たち自身のために真実を見つけることです。この洞察は私たちにとって効果がありましたが、唯一の道ではありません。それは他のスピリチュアルな道や回復プログラムと完全に互換性があります。私たちは自分自身の経験から、真の回復は徹底的な正直さ、理解、気づき、誠実さの意図によってのみ可能であることを知っており、あなたが自分自身の道を発見することを信じています。

これは、私たちに決して成長を止めないことを求めるプログラムです。それは私たちに自分の選択を所有し、自分自身の癒しに責任を持つことを求めます。それはマインドフルネス、親切さ、寛大さ、許し、そして深い慈悲に基づいています。

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.

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.

私たちは動機付けとして恥と恐怖の方法に頼りません。これらは私たち自身の過去では効果がなく、再発と落胆を通じてより多くの闘争と苦しみを生み出すことがよくありました。依存症から回復するのに必要な勇気は、最終的には心の勇気であり、私たちはこの勇敢な作業にコミットする際にお互いをサポートすることを目指しています。

私たちの多くは、自分自身を批判することに多くの時間を費やしてきました。このプログラムでは、私たちは自分自身に対して行う暴力と害を含め、暴力と害を加えることを放棄します。私たちは許しの癒しの力を信じています。私たちは自分自身の覚醒と回復の可能性、仏陀の四聖諦、そして私たちが会合で出会い、つながる人々、そして回復の旅全体を通じて信頼します。

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.

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.

もちろん、私たちは人間の条件の一部である状況や条件から逃れることはできません。私たちはすでに試みました — 薬物とアルコールを通じて、性と共依存を通じて、ギャンブルとテクノロジーを通じて、仕事と買い物を通じて、食べ物または食べ物の制限を通じて、執着と私たちの経験と感情をコントロールしようとする無駄な試みを通じて — そして私たちがここにいるのはそれが効かなかったからです。これは、ある程度の痛みと失望が常に存在することを認識し受け入れるように私たちを招き、過去にその痛みを扱った不器用な方法を調査し、私たち自身の痛み、他者の痛み、そして私たちが引き起こした痛みに対する理解、慈悲、許し、洞察の習慣を育てるプログラムです。洞察と慈悲を伴う受容は、私たちの痛みを耐え難いものに見せる苦しみからの自由を創造するものです。

この本は、依存症のサイクルからの解放と自由をもたらすことができる道への入門に過ぎません。私たちのプログラムの意図と希望は、道を歩むすべての人が、それを自分のものにする力を与えられることです。

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.

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

あなたが幸せでありますように。

p9-13

あなたが安らかでありますように。

p9-14

あなたが苦しみから解放されますように。

p9-15

すべての存在が苦しみから解放されますように。

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.