

# タイトルページ

Version 1.0

**依存症の苦しみを癒すために仏教の実践と原則を活用する  
方法**

p3-2 第2版

# 法的小および著作権

- p4-1 Copyright © 2023 Recovery Dharma Inc. 一部の権利は留保されています。Recovery Dharma Inc. の事前の書面による許可がない限り、本書のいかなる部分も、いかなる形式であっても商業目的で複製または送信することはできません。
- p4-2 この作品はクリエイティブ コモンズに基づいてライセンスされています
- p4-3 表示 - 非営利 - 継承 4.0 国際ライセンス。(CC BY-NC-SA 4.0)
- p4-4 次のことを自由に行うことができます。
- p4-5 共有: 任意の媒体または形式で素材をコピーおよび再配布します。適応: 素材をリミックス、変換、構築します。
- p4-6 以下の条件に基づいて:
- p4-7 帰属: 適切なクレジットを表示し、ライセンスへのリンクを提供し、変更が加えられたかどうかを示す必要があります。お客様は、いかなる合理的な方法でもこれを行うことができますが、ライセンサーがお客様またはお客様の使用を承認していることを示唆するような方法で行うことはできません。
- p4-8 非営利: 素材を商業目的で使用することはできません。  
ShareAlike: 素材をリミックス、変換、または構築する場合は、オリジナルと同じライセンスに基づいて投稿を配布する必要があります。

# 献身

- p5-1 私たちはこの本を、仏陀の教えを守り、すべての人に惜しみなく提供した南アジアとアジアの先祖たちに捧げます。仏教はインドで生まれ、その後南アジア、東アジア、東南アジア、中央アジアなどを含むアジアの他の地域で繁栄しました。
- p5-2 私たちは、私たちのプログラムの基礎となっている文化遺産に深く感謝の意を表します。私たちは、私たちの会合の多くが決して譲渡されなかった祖先先住民の土地で開催されていることを認識し、感謝しています。私たちは、この土地の継続的な管理に尽力した人々に敬意を表します。
- p5-3 同様に、私たちは黒人、先住民、有色人種のコミュニティを尊重し、これらのコミュニティのメンバーが世界や復興空間で経験したかもしれない組織的な抑圧と疎外を認識しています。
- p5-4 私たちは、一つの人類として、集団的な癒しとあらゆる抑圧、依存症と苦しみの苦痛のサイクルからの解放を促進することに私たちの実践を捧げます。私たちは、人種、民族、性別、性的指向、年齢、障害、国籍を問わず、回復を目指すすべての人々をコミュニティの一員として心から受け入れます。
- p5-5

この癒しと成長の道で生じる喜びと悲しみ、熟練と不完全さ、努力と休息、掴みと手放しのすべてを込めて、私たちは過去、現在、感謝に満ちた回復の道を歩んできたすべての人々、そして将来この実践を続ける人々に敬意を表します。

# 目次

p6-1	序文
p6-2	回復ダルマとは何ですか?:
p6-3	どこから始めるべきか
p6-4	実践
p6-5	セクション I
p6-6	覚醒: ブッダ
p6-7	元の仏陀の物語:
p6-8	仏陀の足跡をたどる :
p6-9	真実: ダルマ
p6-10	最初の崇高な真実
p6-11	第二の崇高な真実
p6-12	第三の崇高な真実
p6-13	四番目の崇高な真実
p6-14	八正道
p6-15	賢明な理解
p6-16	賢明な意図
p6-17	賢明なスピーチ
p6-18	賢明な行動

- p6-19 賢い暮らし方
- p6-20 賢明な努力
- p6-21 賢明な心
- p6-22 賢明な集中力
- p6-23 コミュニティ: サンガ
- p6-24 絶縁と接続
- p6-25 手を差し伸べる:
- p6-26 賢明な友人と指導者
- p6-27 サービスと寛大さ
- p6-28 回復は可能です

# 序文

p8-1 物質、習慣、人々、その他あらゆるものに対する依存症から回復するという決断を下すと、それは恐ろしいことになるかもしれません。回復すると、私たちの核となるアイデンティティの一部や、自分が誰であるかという概念が揺さぶられる可能性があるため、その感情は喪失感や孤独感であることがよくあります。他の人とどのように関わっていくのでしょうか？どうすれば自分の決断を堅持できるのでしょうか？私たちにとって危険なものを手放すことになるかとわかっていても、変化に直面するのは難しい場合があります。Recovery Dharma は、旅のどの部分にいても、この勇敢な変化に向けたリソースと支援的な環境を提供します。

p8-2 この本は、仏教徒になる必要なしに、あらゆる種類の依存症から回復するための仏教の実践と原則の使用を紹介します。仏陀は、渴望、貪欲、怒り、混乱により、心は大きな苦しみの原因となる可能性があると教えました。この道では、私たちは心と行動を変えるために古くから実証されている方法を使っています。私たちは、他者や自分自身に対する知恵、目覚め、思いやりといった自分自身の可能性を信頼することを選択しています。

p8-3

この本はコミュニティのメンバーの協力によるものです。これは、この道を初めて始める人だけでなく、長年実践している人にとってもサポートとなるガイドとして意図されています。それは仏教の「三宝」を中心に構成されています。ブッダ（私たち自身の目覚めの可能性と道の目標）、ダルマ（教え/そこに到達する方法）、そしてサンガ（賢い友人のコミュニティ/私たちが一緒に旅する人）です。すべてに当てはまる画一的なアプローチではなく、私たち個人にとって賢明で役立つことを尊重した方法で、依存症から回復するためにこれらの教えをどのように活用したかを共有します。

p8-4 私たちはそれぞれ、独自のアイデンティティと人生経験を持っています。私たちの中には、人種、民族、性別、性的指向、社会階級の地位、障害の有無などにおいてマイノリティであるために、トラウマや生涯にわたる課題を経験している人もいます。私たちのプログラムは、回復中であるということは、私たち自身の社会的アイデンティティの中で治癒し、知恵を得るということも意味することを認識しています。この本を改変し、あなた自身のアイデンティティと経験に基づいて癒し、成長、理解を促進するのに役立つ質問を作成することをお勧めします。

# リカバリー・ダルマとは何か？

- p9-1 ダルマはサンスクリット語で「真実」、「現象」、または「物事の性質」を意味します。大文字で表記される場合、Dharma は通常、仏陀の教えとその教えに基づく実践を意味します。
- p9-2 ブッダは、すべての人間がある程度、自分の考え、感情、状況を変えたいという強力で、時には目がくらむような欲求と闘っていることを知っていました。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、習慣的なパターンで物質や有害な行動を使用するように駆り立てられています。ブッダは依存症について具体的に語らなかったものの、人間の心の強迫観念的な性質を理解していました。神は私たちが快樂に執着し、苦痛を嫌うことを理解していました。神は、私たちが感じたいことを追い求め、恐れる感情から逃げるという極端な手段をいとわないことを理解していました。そして彼は解決策を見つけました。
- p9-3 この本では、仏教の実践と原則を使って依存症の苦しみから解放される方法について説明します。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症や、セックス、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、嘘をつく、盗み、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、苦しみの原因となる反復的で習慣的な行動から自由になるための道です。

p9-4 この本を読んでいる私たちの中には、仏教に馴染みのない人や、回復への道として仏教の実践を利用したことがない人もいるかもしれません。本書には馴染みのない仏教の言葉や概念も出てくるかもしれません。また、この本で私たちが提示する内容は、すべての仏教の伝統、系統、教え、実践を網羅しているわけではなく、あなた自身の仏教の実践とはある程度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、回復に初めて携わる人々、仏教に慣れていない人々、そしてその両方に精通している人々に向けて、回復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の元となった仏教の本来の教え、仏教の基本的かつ初期の教えの本質である四聖なる真理について説明し、八正道の実践がいかに早期回復と長期回復の両方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。

p9-5

これは**放棄**に基づいたプログラムです。個々の**依存症**に関係なく、メンバー**全員**がその**薬物**や**行為**を**基本的**に控えることに取り組んでいます。食べ物やテクノロジーなどのプロセス中毒の場合、**放棄**は思慮深い境界線と意図を確立することを意味する場合があります。私たちの中には、意味のある境界線を理解し、見つけるために、強迫的な性行動や、強迫的に愛や関係を求める行為などを控えることが必要になる場合があります。私たちの多くは、主な**依存症**を一定期間**放棄**した後、他の有害な行動やプロセス**依存症**が生活の中で明らかになることに気づきました。私たちは、落胆するのではなく、思いやり、知恵、そして自分の習慣的な傾向を辛抱強く調査することで、これらの**行動**に対処できることがわかりました。私たちは、回復とは、習慣や条件付けされた行動の層をはがして自分自身の覚醒の可能性を見つける、生涯にわたる総合的なプロセスであると信じています。

- p9-6 私たちのプログラムは**仲間主導**で行われます。私たちは特定の教師やリーダーに従うことはありません。私たちは共に復興の道を歩む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**に基づいたプログラムではなく、自分自身で**真実**を見つけるプログラムです。この**洞察**は私たちにとって役に立ちましたが、これが**唯一の道**ではありません。他のスピリチュアルな道や回復プログラムとも完全に互換性があります。私たちは自身の経験から、**真の回復**は根本的な誠実さ、理解、認識、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、私たちはあなたが自分の道を発見することを信頼しています。

決して成長を止めないでほしいというプログラムです。それは私たちに、自分の選択に責任を持ち、自分の治癒に責任を持つことを求めます。それはマインドフルネス、優しさ、寛大さ、許し、そして深い思いやりに基づいています。

p9-8 私たちは、動機として恥や恐怖の方法に依存しません。私たち自身の過去では、これらはうまくいかなかったし、再発や落胆によってさらなる葛藤や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ために必要な勇気は、最終的には心の勇気であり、私たちはこの勇気ある取り組みに取り組む際にお互いをサポートすることを目指しています。

p9-9 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や危害を含め、暴力や危害を与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。私たちは目覚めて回復する自分自身の可能性、仏陀の四聖なる真理、そして集会や回復の旅を通じて出会ってつながる人々に信頼を置きます。

もちろん、私たちは人間の条件の一部である状況や状況から逃れることはできません。私たちはすでに、ドラッグやアルコール、セックスや共依存、ギャンブルやテクノロジー、仕事や買い物、食事や食事制限、強迫観念や自分の経験や感情をコントロールしようとする無駄な試みなどを試してきましたが、うまくいかなかったためにここにいるのです。これは、ある程度の痛みや失望が常に存在することを認識して受け入れること、過去にその痛みに対処した稚拙な方法を調査すること、そして自分自身の痛み、他人の痛み、そして自分が引き起こした痛みに対する理解、思いやり、許し、洞察力の習慣を身につけることを促すプログラムです。洞察力と思いやりを持って受け入れることは、私たちの痛みを耐え難いものに感じさせる苦しみからの自由を生み出します。

p9-11

この本は、依存症のサイクルから解放と自由をもたらすことがで  
きる道への単なる紹介にすぎませ  
ん。私たちはプログラムの意図と  
希望は、その道を歩むすべての人  
がそれを自分のものにする力を与  
えることです。

p9-12

あなたが幸せでありますように。

p9-13

ご安心ください。

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。

# どこから始めるべきか

- p10-1 回復のために仏教をどのように活用できるでしょうか?以下に、この道を歩くときにエネルギーを集中することをお勧めする領域の概要を示します。
- p10-2 私たちは4つの聖なる真理を理解し、それを回復の道へのガイドとして使用します。このプログラムは、私たち自身が目覚める可能性以外のものを信じるように求めているわけではありません。ただ、それが可能である、あるいは可能であるかもしれないと信じることを自分自身に許可するだけです。経験的な学習を通じて、私たちは自分の努力が変化を生む可能性があり、これが回復の方法であることに気づきます。次に、この道に繰り返しコミットすることを決定します。
- p10-3 依存症によって引き起こされる苦しみを終わらせる八正道を含む4つの聖なる真理について学ぶとき、私たちはこれらの原則を生活の中で実践します。この本は、世界における害のない生き方へのガイドとして、これらの真理と八正道について紹介します。それは哲学であると同時に行動計画でもあります。
- p10-4

瞑想はプログラムの重要な部分です。この本には、すぐに始められるよう、いくつかの基本的な手順が含まれています。私たちのほとんどは、他の人たちと瞑想を実践する機会が含まれる集会に参加することが非常に役立つと感じています。このプログラムの鍵は、会議の内外で定期的な瞑想の習慣を確立することです。これは、私たち自身の心、反応性、行動を調査するプロセスを開始するのに役立ちます。私たちは自分の苦しみの性質と原因を深く見つめ、真の自己認識に基づいた自由への道を見つけます。

p10-5 続く章では、回復につながる知恵、倫理的行為、精神的実践を開発する方法として、プログラムの3つの側面、つまり仏教の「三宝」である仏陀、法、僧伽について説明します。グループや個人がこの本を活用して、自分自身の回復コースをカスタマイズしてくれることを願っています。私たちはその精神に基づいていくつかの提案を提供します。自分にとって効果的なものを選択し、残りはそのままにしてください。

p10-6 各セクションの最後には自己探求のための質問があります。これらの質問は、指導者、賢明な友人、またはグループとの正式なプロセスの一部として使用できます。特定の生活状況を探るためのツールとして。毎日の自己探求の練習のガイドとして。または会議のディスカッションのトピックとして。賢明な友人や指導者は、理解を深めるのに非常に役立ちます。会議で出会った人々に連絡を取ることをお勧めします。

p10-7

協力的な友情はこの練習に不可欠な部分です。質問は恥、罪悪感、悲しみを呼び起こすかもしれません。あるいはトラウマを活性化させる可能性もあります。事前にセルフケア戦略を立てることは有益かもしれません。質問の目的は、私たちがより多くの自由を経験できるように実践を深めていくことであり、さらなる苦しみをもたらすことではありません。

p10-8 私たちの道はチェックリストではなく、むしろ自分自身と他者に対して賢明かつ思いやりのある方法でどこにどのようにエネルギーを投資するかを選択する実践です。この旅には、瞑想、会議、棚卸しの書き込みが含まれており、それらはすべて私たちの生活を大きく改善することができます。八正道の実践は、私たち自身が依存症で苦しんでいる原因や状況を調べ始めるときに、洞察力と思いやりを育むのに役立ちます。この道には終わりがありません。人生には苦しみや試練がこれからも続くでしょう。この道は、これらの課題に対する私たちの習慣的な反応によって引き起こされる苦しみを変える方法を提供し、私たちが物質や行動の中に見出そうとしている逃避の幻想に終止符を打つ方法を提供します。それは私たちの鎖を自分の手で断ち切る方法です。それは深い自由と避難の道です。

# 実践

## p11-1 実践

p11-2 **放棄:** 私たちは依存症を、快楽にしがみついたり痛みから逃げたりすることによって、現在の現実から逃れるために物質や行動を圧倒的な渴望と強迫的に使用することを指すと理解しています。私たちは、アルコールやその他の依存性物質を控えるという意図を持っています。プロセス依存症、特に完全な禁欲が不可能な依存症から回復中の人は、できれば指導者や治療専門家の助けを借りて、有害な行動の賢明な境界線を特定し、それに努めます。

p11-3 **瞑想:** 私たちは毎日の瞑想実践を発展させるという意図に取り組んでいます。私たちは自分の行動、意図、反応性、心の性質を調査するためのツールとして瞑想を使用します。瞑想は個人的な実践であり、私たちは瞑想と他の健康的な実践に対してバランスの取れた努力を見つけることに取り組んでいます。

p11-4 **ミーティング:** 私たちは、リカバリー・ダルマ、他の仏教コミュニティ、または他のリカバリー・フェローシップであろうと、可能な限り直接またはオンラインでリカバリー・ミーティングに出席します。回復初期には、できるだけ頻繁に回復ミーティングに参加することをお勧めします。また、可能な限り独自の体験やサービスを提供し、コミュニティの積極的な一員となることにも取り組んでいます。

p11-5

道: 私たちは、四聖なる真理についての理解を深め、広げ、日常生活の中で八正道を実践することに取り組んでいます。

p11-6 **\*\*調査と調査\*\***: 私たちは、徹底的で詳細な調査を書き、共有することによって、4つの聖なる真実を探求します。これらは、メンターやセラピストの指導を受けながら、信頼できる友人やグループと協力して取り組むことができます。書面による質問を完了する際、私たちは賢明な意図を持って自らの行動に対して責任を負い、直接責任を負うよう努めます。これには、私たちが過去に引き起こした害を償うことも含まれます。

p11-7 **\*\*サンガ、賢明な友人、指導者\*\*** 私たちは、回復コミュニティ内で人間関係を育み、自分自身と他の人々の回復をサポートします。私たちが自分の探究に対する重要な取り組みを完了し、瞑想の実践を確立し、依存性の行動からの放棄を達成した後、依存症からの解放への道を歩む他の人々を助ける指導者になることができます。一定期間放棄して修行した人は誰でも、サンガで他の人に奉仕することができます。指導者がいない場合は、賢明な友人のグループが自己探求のパートナーとして機能し、お互いの実践をサポートできます。

p11-8 **\*\*成長\*\*** 私たちは、読書、法話を聞くこと、回復やスピリチュアルなサンガを訪問して会員になること、瞑想やリトリートに参加することなどを通じて、仏教の実践の研究を続け、理解、知恵、実践を高めます。私たちは生涯にわたる成長と覚醒の旅に乗り出します。

# 覚醒: ブッダ

p12-1 私たちのほとんどは、1つの目標を念頭に置いて回復に入ります。それは、飲酒、麻薬の使用、盗み、食事、ギャンブル、セックス、共依存、テクノロジー、その他のプロセス依存症など、私たちをここに連れてきた最初の苦しみを止めることです。初心者である私たちのほとんどは、単純なダメージコントロールや有害な行為の削減で満足するでしょう。私たちは、特定の 방법으로自分自身や他人を傷つけるのをやめたいと考えています。

p12-2 あなたがこれを読んでいるのは、あなたの中に依存症の苦しみを終わらせたいという知恵の輝きがあるからです。あなたはすでに自分自身の目覚めへの道の第一歩を踏み出しています。回復するという賢明な意図を持った人は皆、その道のどこにいても、依存症の残骸が決して触れることのできない、自分自身の純粹で賢明な部分にアクセスしています。

p12-3 私たちの多くは、経験した苦しみのせいで今も心を痛めています。トラウマを経験した人もいますが、そのせいで私たちは常習的な行動に一時的な安らぎを求めることが多く、その結果、元の傷に意図せずさらに苦しみが加わってしまいました。私たちは、痛みから逃げたり、マスクをしたり、弱者になることを恐れて人々を遠ざけたりして自分を守ろうとしましたが、これらはすべて、敵対的に感じられる世界に適応するためでした。

p12-4

私たちは、目覚めの可能性が秘められている自分の純粹で輝かしい勇氣ある心を信じ、再発見することで回復し始めます。世界が私たちに現れる前、私たちは何者だったのでしょうか？条件づけられた心の強迫観念を超えた私たちは何者なのでしょうか？あらゆる壁や失恋の下で私たちは一体何者なのでしょうか？トラウマ、中毒、恐怖、恥にもかかわらず、私たちの中には、完全なままであり、静かで中心にある部分があります。私たちの中には、トラウマを負っていない、依存症になっていない、恐怖や恥に支配されていない部分があります。ここから知恵が生まれ、私たちの回復の基礎となります。

p12-5 あなたが回復の旅の始まりにいるなら、自分のこの部分にアクセスするのは不可能に思えるかもしれません。しかし、あなたがここにいるのは、すでに持っているからです。おそらくあなたは、もしかしたら解決策があるかもしれない、賢明な行動をとって助けを求めれば状況が変わるかもしれないという、絶望から生まれた小さな希望の光を感じたのかもしれません。もしかしたら、自分のこの部分を信じること、自分には知恵や優しさ、倫理的な行為ができる可能性があると思えること、自分が自分自身の癒しと目覚めの源になれると思えることは不可能だと感じるかもしれません。回復は段階的なプロセスです。このパスは、個々のステップの存続期間です。私たちに道を示してくれるのは仏陀の模範だけではなく、回復のプロセスを経てあの世に到達した私たちの前の人々も同様です。彼らは私たちにもできることを示しています。

p12-6 では、仏陀は回復とどのような関係があるのでしょうか？

p12-7 「目覚めた」という意味のブッダという言葉には 2 つの方法があります。まず、約 2,500 年前、現在のネパールとインドに住んでいた王子、ゴータマ シッダールタに与えられた称号です。長年にわたる学術研究、瞑想、倫理的実践を経て、彼は人間の苦しみの本質に目覚め、苦しみの終わりと目覚めからもたらされる自由につながる道を発見しました。目覚めた後、シッダールタは仏陀として知られるようになりました。ブッダという言葉の 2 番目の使用は、最初の使用に続きます。ブッダは、歴史上の人物だけでなく、覚醒という概念、つまり私たち一人一人が自分自身の中に本来のブッダと同じ理解に目覚める可能性を持っているという事実を指すこともあります。私たちが仏陀に帰依するとき、私たちは人間としてのシッダールタに帰依するのではなく、彼が苦しみから自由を見つけたことができたという事実<sup>1</sup>に帰依し、私たちもそれができるのです。

# 原初の仏陀の物語

p13-1 この目覚めの性質を理解するには、ゴータマ シッダールタの生涯について知ることが役立つでしょう。釈迦の物語のさまざまなバージョンの1つでは、シッダールタは裕福な王子であり、恵まれた環境に生まれ、世界の苦しみの多くから守られていたことが語られています。物語によれば、若いシッダールタは宮殿からこっそり抜け出し、老い、病気、死に苦しむ人々を目にしました。彼は、どんなに特権があってもこの苦しみから自分を守ることはできないことに気づきました。富がそれを妨げることはないだろう。快適さはそれを妨げません。快樂がそれを妨げることはありません。シド・ダールタは、安楽な生活を送っていたにもかかわらず、依然として苦しみと不満を経験していることに気づきました。彼はすべてを持って生まれましたが、それだけでは十分ではありませんでした。

p13-2 劇的であろうと微妙であろうと、人生に対するこの持続的な不満は、私たちが今日でも使用しているパーリ語のドゥッカと呼ばれます。すべての人間は苦を経験しますが、私たちの中には、特に依存症と闘っている人は、より激しいレベルで苦を経験し、より悪い結果を伴うようです。

p13-3 「十分ではない」という一貫したしつこい感情以外に依存症とは何でしょうか？常に満足できない状態以外に依存症とは何でしょうか？

p13-4

シッダールタは、痛みが人生において避けられないものであることを理解し、痛みを終止符を打つ方法を見つけようと決心しました。彼は家族と別れ、しばらくの間、これまでの快適で裕福な生活とは正反対の禁欲的な生活を送りました。修行者として、彼は非常に不快な姿勢で長時間座って瞑想しました。彼はほとんど眠れませんでした。彼はほとんど食べませんでした。彼はほんの少しだけ呼吸しようとさえしました。彼は、物質的な快適さによって苦しみがなくなるわけではないので、おそらく物質的な快適さの反対側にあるものによって苦しみがなくなるのではないかと考えました。アバン・シッダールタは死の瀬戸際で、極端な禁欲主義の考えを捨て、代わりに彼が「中道」と呼ぶものを選びました。

p13-5 シッダールタは、快樂の極みと快樂の否定の両方が自分を解放に近づけていないことに気づきました。どちらの極も彼の苦しみを和らげることはできませんでした。そこで彼は一人で瞑想を始めました。彼は菩提樹の下に座って深く瞑想し、苦しみの終わりにつながる道を発見しました。彼は自分自身の解放を求めて自分自身の内側を見つめ、それを見つけました。

p13-6 シッダールタが菩提樹の下で瞑想したときに理解したものは、\*\*ダルマ\*\*、または「真実」として知られており、周期的な苦しみの原因と性質を説明しています。それは仏教の教えの根幹です。この道の中心となるのは四聖諦と八正道であり、これについては次の章で説明します。

p13-7

シッダールタはブッダ、または「目覚めた人」と呼ばれました。なぜなら、ほとんどの人はトランス状態にあるような誤った現実感を持って人生を過ごすからです。仏陀は残りの生涯をかけて、法を単純だが洗練された体系に発展させました。彼はそれを耳を傾けてくれる人全員に共有し、すべての人を苦しみから解放するために奉仕生活に身を捧げました。彼は当時の規範に反抗し、女性と最貧階級の国民を修道院に入れた。彼のサンガ、彼の精神的なコミュニティでは誰もが歓迎されました。彼の教えの中心となっていたのは、解放はすべての人、つまり私たちの中で最も傷つき、抑圧されている人、病人、無力な人、すべてを失った人、失うものが何もない人たちに与えられるという考えでした。私たちは皆、たとえ最も中毒者や最も道に迷った人であっても、目覚めへの道を見つけることができます。なぜなら、私たちは皆、自分の中にある純粹で賢明で真の性質にアクセスする能力を持っているからです。

# 仏陀の足跡をたどる

p14-1    ブッダの物語は、私たちの日常の現実からかけ離れているように思えるかもしれませんが、彼の目覚めの前後の人生は、私たち自身の人生のモデルを提供します。私たちは皆、苦しみ避けられないことに共感することができます。老化、病気、死は私たち全員に影響を与えます。私たちは無常の真実を経験してきました。依存症で達成した最高の状態は必ず消え去りますが、それでも私たちは依存症を続けました。私たちはまた、自分自身で引き起こしたものや他人の手によるものなど、他の形の苦しみにも耐えてきました。そして私たちは、煩わしさ、退屈、欲しいものを失う、持っているものを維持できない、人生に対する焦り、ありのままを受け入れることの拒否など、微妙な形の苦悩に対処してきました。そして、私たちはこれらの苦しみを経験に対して何をしてきたのでしょうか？

p14-2

この時点で、私たちの物語のほとんどはシッダールタの物語とは異なって見え始めます。この違いが私たちをここに導いたものです。私たちは苦しみを抱えて座っているのではなく、苦しみを変える、回避する、またはもっと楽しいものに置き換える方法を見つけました。私たちの中には、それが飲酒や薬物の使用という形で現れた人もいます。セックス、人間関係、食べ物、自傷行為、テクノロジー、仕事、ギャンブルを利用する人もいます。そして、私たちのストーリーの中には、「上記のすべて」のバージョンが含まれているものもあります。どのような行動をとったとしても、それは一時的な解決策にすぎず、常に自分自身と他者にとってより深い苦しみにつながりました。

p14-3 私たちは、私たちの物語がこのように続く必要はないことに気づきました。シッダールタの生涯、そして依存症の苦しみから抜け出した回復期に出会った無数の人々の人生は、別の方法があることを私たちに証明しています。

p14-4 私たちは自分自身の人生を振り返ると、ここに至るまでの道のりを明確に見ることができます。私たちは自分自身の行動や意図を吟味し、自分の未来をどのように形作るかを理解できるようになります。そして私たちは自分自身の苦しみの性質について洞察を得ることができ、害や苦しみが少なくなる道をたどることができます。

p14-5

仏陀は私たちと同じように苦しみを抱えた在家者として始めました。これは奇跡や盲目的な信仰の道ではありません。これは実践の道であり、仏陀は私たちにインスピレーションを与える理想となり得ます。経験上、私たちは自分自身の回復に必要な努力をすれば良い結果が得られることを示しています。これはエンパワーメントのプログラムです。私たちは自分自身の意図と行動に責任を負います。サンガは、その過程で私たちを助けてくれます。私たちは仏教徒であることを自覚する必要も、毎日何時間も瞑想する必要もありません。しかし、私たちは、四聖なる真理と八正道に概説されている道が、依存症の苦しみと、単に人間であることから生じる苦しみの両方から私たちを解放することができることを発見しました。私たちは、私たち全員がこの苦しみから解放される可能性を信じています。

# 真実: ダルマ

- p15-1 依存症と闘ってきた人々として、私たちはすでに苦しさの真実をよく知っています。たとえ仏陀について聞いたことがなくても、私たちは、この人生には苦しさがあるという教えの核心を、ある程度のレベルではすでに理解しています。
- p15-2 これをはっきりと直接的に言われるのを聞くと、信じられないほど解放されるでしょう。誰も私たちを説得したり改心させようとしていません。誰も私たちに何かを信じなければならぬとは言っていない。誰も私たちの経験を砂糖で覆っているわけではありません。
- p15-3 仏陀はまた、この苦しみから自分自身を解放する方法を教えました。仏陀が目覚めたとき、輪廻、つまり存在の循環がどのようにして起こり、それがどのように維持されているかを理解しました。これらの教え（私たちはダルマと呼びます）の中心は四聖なる真理です。これら 4 つの真実とそれに対応する取り組みが、私たちのプログラムの基礎です。
- p15-4 1.苦しみがある。私たちは苦しさの真実を理解することに尽力します。 2.苦しみには原因があります。私たちは、渴望が苦しみにつながることを理解することに努めます。 3. 苦しみを終わらせる方法があります。私たちは、渴望が減れば苦しみも減るということを理解することに努めます。 4.苦しみの終わりにつながる道があります。私たちはその道を開拓することに全力を尽くします。

道を示す地図のように、これらの真実は私たちが回復への道  
を見つけるのに役立ちます。

## 最初の崇高な真実:

p16-2 貧困、飢え、痛み、失望、疎外感や疎外感など、私たちが苦しみを経験する方法の中には、明らかなものもあります。戦争、植民地化、抑圧など、世界の分断による苦しみもあります。渴望、不安、ストレス、不確かさなど、あまり目立たないものもあります。私たちも、誕生、老化、病気、死と闘いながら苦しみます。私たちは、不快だということを避け、楽しいと思うことにしがみつきたいと思っていますが、依然として不満の派閥、分離、喪失、不公平が頻繁に発生する可能性があります。私たちが自分の現実をコントロールしたり、変えようと主張したりして、自分の存在の本質を見損なったとき、苦しみが生じます。

p16-3 第一の崇高な真実は、経験は無常で非個人的なものであるため、私たちの人生は満足いくものではないように見えるという理解に基づいています。私たちの感覚（ブッダは、聴覚、視覚、嗅覚、味覚、触覚だけでなく思考も含むと理解していました）は、多くの場合信頼性が低く、一時的なものです。つまり、私たちが世界を経験し、理解する方法は常に変化し、主観的です。私たちが苦しんでいるのは、これらの一時的な経験が永続的で絶対的なものであり、快楽への欲求を満たすため、または苦痛を回避するためであると期待し続けるためです。

p16-4

私たちの多くは、依存症、習慣、依存症をコントロールしようとして失敗して苦しんできました。私たちはあらゆる種類の意志の力、交渉、計画、そして魔法の思考を使ってきました。毎回結果が違おうだろうと想像し、同じ結果になったときに自分を責めます。

p16-5 「最後にこれだけで、もう終わり？週末、仕事の後、特別な日だけ飲むか飲むだけ。朝は絶対に飲まない。難しいことはしない。一人でハイになることはない。職場や家族の周りでは絶対にしない。飲酒運転はしない。針は絶対に使わない。」と何度約束したのでしょうか。

p16-6 私たちは何回ダイエットを試しましたか？過食、排出、カロリー制限、過度の運動はしないと何度言ったのでしょうか。私たちは何度腕の傷跡を見つめ、二度と切らないと誓ったことでしょうか。何度、傷が治るのを放置したのに、また傷が開いてしまったのでしょうか？

p16-7 私たちは、テクノロジーや仕事に関して自分自身にどれだけの制限を設けてきたのでしょうか？私たちはこれ以上一夜限りの関係を持たないと誓い、特定の人、場所、ウェブサイトから遠ざかると何度誓ったことでしょうか。私たちは何度自分の限界を越え、恥辱に飲み込まれたことか。

p16-8 朝起きて自分を嫌悪し、昨晚したことは二度としないと誓ったのに、ほんの数時間後にまた同じ間違いを繰り返していることに気づいたことは何回ありますか？

p16-9

私たちはセラピー、自己啓発本、浄化、より多くの運動、あるいは仕事や人間関係の変更などによって依存症を治そうと何度試みたことでしょうか。影がついてこないと思いながら何度移動したことか。

p16-10 私たちは何回約束しましたか？私たちは何度その約束を破ったのでしょうか？

p16-11 さまざまな形の依存症に苦しみ、闘ってきた私たちは、回復に関連してこの最初の真実を理解するようになりました。それは、依存症は苦しみであるということです。私たちは、依存症のあらゆる妄想、不快感や痛みに対する永続的な解決策に執着し、しがみついているときに苦しみます。私たちは、さらなる不快感や痛みを生み出す物質や行動そのものを利用して、苦しみを治そうとしてきました。自分の習慣をコントロールしようとするあらゆる試みは、私たちが世界の経験や他人の扱いをなんとかコントロールできるという幻想にしがみついていることを示しています。私たちは今も苦しみの牢獄に閉じ込められています。実際、私たちは依存症に対処するたびにその壁を強化しています。

p16-12 自分の本当の力がどこにあるのか、そしてそれを捨てるべきを明確に理解したときに解放が訪れます。これはエンパワメントのプログラムです。それは、私たちにとって役に立たなくなった行動を手放し、役立つ行動を培う道です。

## 外傷および執着による損傷

p16.1-1 私たちの多くは、非常に恐ろしい、または悲惨な出来事や状況を経験した後に生じる精神的損傷として説明されるトラウマを経験したことがあります。私たちの中には、このトラウマが長期にわたる経験となる場合があります。これは私たちの対処能力を超えた圧倒的なストレスによって引き起こされ、その出来事が起こった後も長い時間が経っても機能することが困難になる場合があります。トラウマは、幼少期の経験や大人になってから起こる出来事から生じることがあります。それは突然起こることもあれば、自分自身や世界に対する私たちの見方を変える一連の出来事から時間の経過とともに発展することもあります。これには、差別や偏見から生じるトラウマも含まれます。トラウマは生命を脅かす出来事から生じることがよくありますが、感情的または身体的に危険を感じる状況はすべてトラウマになる可能性があります。トラウマを定義するのは、その出来事の客観的な事実ではありません。苦痛は相対的なものであり、ある人にとってトラウマ的であると考えられるものでも、他の人にとってはそうではない可能性があります。一般に、恐怖や無力感を感じれば感じるほど、トラウマを負う可能性が高くなります。

p16.1-2 愛着による傷害は、トラウマと同じくらい潜行性かつ有害であり、同じ影響を与える可能性があります。これは、養育者との核となる関係に対する心の傷として定義されており、多くの場合、幼児期の虐待、ネグレクト、または一貫性のない養育によって引き起こされます。

p16.1-3   トラウマや愛着の傷害は、私たちの回復や瞑想の実践に少し異なる形で影響を与える可能性があります。トラウマがあると、たとえ自分がサポートしてくれるグループのいる安全な場所にいることを知的に知っていても、瞑想中に「座って」と言われると恐怖（パニックさえも）や不信感を感じることがあります。それは、私たちの体や心の中に存在すること、あるいは呼吸に集中することを求められるきっかけとなるかもしれません。また、自分のアイデンティティが大多数のサンガとは独特に異なる場合、危険に感じるかもしれません。

p16.1-4   愛着傷害は、人やプロセスを信頼することへの躊躇、回復グループやサンガの一員になることへの抵抗、自分は属していないという信念の核心として現れることがあります。この場合、自分自身を育てるためにすべきことは、この不快感に寄り添い、思いやりを持って関わり、自分に属していないという自分自身の物語を調査することかもしれません。繰り返しになりますが、私たちが抱えている害の性質を認識することが重要です。トラウマや愛着による損傷には、安全とサポートを感じるさまざまな方法が必要になる場合があります。現時点で自分にとって最も思いやりのあることを常に行い、必要な場合は外部の助けを求めるべきです。

p16.1-5

トラウマや愛着の問題は、私たちの精神的および身体的健康に多大な影響を与える可能性があるため、苦しみや依存症に関連しています。研究によると、依存症に苦しんでいる人は、人生のある時点でトラウマを経験していることが多いそうです。物質であれ、行動であれ、私たちが気分を良くしようと試みたり利用したりすることは、多くの場合、さらなる苦しみにつながる嫌悪と渴望のサイクルを強化するだけです。トラウマがある場合、脳は非常に現実的な脅威を認識するため、過剰に活動する可能性があり、体はしばしば無力感、恐怖、脆弱性の感情で反応します。このシステムは、人生経験で「安全ではない！危険！危険！」と叫ばれると簡単に暴走してしまいます。たとえ危険がなくなったとしても。

p16.1-6 人によっては、外傷後症状がますます重くなり、最初の出来事が終わった後も長く続くことがあります。私たちの多くは、突然現れるような侵入的な考えを抱いたり、特定の出来事に関連付けることができない混乱や気分の変動を感じたりします。トラウマ的な反応により、私たちはその出来事の記憶を引き起こすような活動や場所を避けるようになります。私たちは社会的に孤立して引きこもり、以前は楽しんでいたものへの興味を失う可能性があります。心的外傷後ストレス障害（PTSD）により、私たちはすぐに驚いたり、興奮したり、セックスやその他の活動中に機能障害を起こしたり、潜在的な危険に対して異常に警戒したりすることがあります。

p16.1-7

圧倒的な恐怖、不安、無執着と孤立、恥、怒りが私たちの活動の背景状態になる可能性があります。トラウマの他の多くの影響は、社会的交流、仕事、瞑想など、元の出来事から完全に切り離された領域によって引き起こされる可能性があります。

p16.1-8 人種に基づくトラウマは、差別や偏見の経験によるトラウマと同様に、生涯にわたって蓄積する可能性があります。これらのインシデントを個別に考慮すると、対処可能に見えるかもしれませんが、累積的に経験すると、対処が非常に困難になる可能性があります。この種のトラウマから生じる苦痛、恐怖、身体への反応は、PTSD の症状と重なることがよくあります。

p16.1-9 トラウマや愛着による傷害は、さまざまな人生経験に共通する反応である恐怖、怒り、不安、罪悪感、孤独を引き起こす可能性があります。しかし、より深いレベルでは、トラウマは私たちが一般的に対処すること、健康で安全な人間関係を築くこと、世界でのアイデンティティを確立すること、または自分自身を守ることを困難にします。同じ経験に対して同じように反応する人は誰もいませんが、この真実は、特定の過去の経験がその後の人生の反応に影響を与える可能性があるという事実を示しています。これは、ドゥッカを理解するための鍵であり、（他人や自分自身に対する）判断ではなく、賢明な境界線、思いやり、優しさ、そして勇気をもって私たちの経験に対処するための鍵であり、これは回復に不可欠な部分です。

私たちの多くは、トラウマに対処する方法として依存性の物質や行動に目を向けました。時には、依存症によって経験の痛みから逃げることで、記憶の痛みを乗り越えることはできないと感じてから生き残るためのテクニックだったことがあります。これは一時的な緩和にはなったかもしれませんが、実際にはトラウマの痛みを癒すことにはならず、さらに多くの痛みを引き起こすことがよくありました。

p16.1-11 私たちのトラウマは私たちのせいではありませんが、それを癒すことは私たちの責任であり、権利です。トラウマが現在の瞬間の出来事や状況に対する私たちの反応にどのように影響するかについて理解と思いやりを育むことは、癒しの重要な部分です。

# 最初の崇高な真実の探究

- p16.2-1    • まずは、自分の依存症に関連して有害だと思う行動や行動のリストを作成することから始めます。誇張したり軽視したりせずに、自分自身と他人にさらなる苦しみをもたらした自分の行いについて考えてください。
- p16.2-2    • リストされているそれぞれの行動について、その行動のせいであなたや他の人がどのように苦しんだかを書きましょう。
- p16.2-3    • 経済的、健康、人間関係、性的関係、逃した機会など、考えられるその他のコストやマイナスの影響をリストアップしてください。
- p16.2-4    • 何かパターンがあることに気づきましたか?彼らは何ですか?これらのパターンを変えると、自分自身や他人の苦しみを回避または軽減できる方法は何ですか?
- p16.2-5    • あなたの依存症の行動は、トラウマや痛みに対するどのような反応でしたか?トラウマや痛みに対処し、回避ではなく治癒を促すにはどのような方法があるでしょうか?
- p16.2-6    • 差別によるトラウマを経験した場合、癒しを経験し、セルフケアを実践できる方法は何ですか?自分自身を癒し、自分自身や他者への思いやりを実践しながら、社会正義を支援する機会を検討してください。

## 2 番目の崇高な真実:

### 苦しみの原因

- p19-2 物質や行動に依存するようになった私たちは皆、執着を手放そうと試みて失敗したときに生じる挫折感や絶望感を経験したことがあります。依存症自体は、快楽と逃避の両方が永続的であるという希望を生み出すことで、私たちの苦しみを増大させます。私たちは、この苦しみを何度も経験します。なぜなら、物質や行動は、痛みや不幸、失われたり傷ついた自己意識を一時的に和らげてくれるだけだからです。
- p19-3 現状を受け入れることを拒否すると、欲望や渴望が生じ、それが苦しみの原因となります。これには、「受け入れる」必要はないが、賢明な境界線、賢明な行動、思いやりがあれば対応できる、差別に基づく苦しみや危害は除外されます。私たちは現状のせいで苦しむのではなく、物事が変わってほしい、あるいは「必要」だと思っているから苦しむのです。私たちが苦しんでいるのは、自分の周りの世界の本当の性質を無視しながら、自分の欲求を満たせるという考えにしがみついているからです。何よりも、私たちは、無常で信頼できないもの、真の満足や永続的な幸福に決してつながることのないものを、いつか失う苦しみを経験することなくしがみついているという考えにしがみついているのです。

苦しみに対する無常の解決策にしがみつくと、渴望が生じます。私たちは渇きのような渴望、満たされない憧れを経験し、それが人生の原動力となることがあります。渴望が、人生の自然な一部である単純な欲望を超えている場合、それは多くの場合、私たちを執着、強迫観念、そして切望しているものを手に入れなければ幸せになれないという妄想的な信念につながります。それは私たちの意図を歪め、私たちが自分自身や他人を傷つける選択をするようにします。この繰り返しの渴望と、それを満たそうとする強迫的な衝動は、現在私たちが依存症として知っているものにつながります。依存症は、私たちの心の選択、つまり私たちの意志の部分を占め、思いやり、優しさ、寛大さ、正直さ、そしてそこにあったかもしれない他の意図を置き換えます。

p19-7 私たちの多くは、選択の自由の喪失として依存症を経験します。依存症が私たちに代わって選択をしているようです。食べ物、住居、水を「持たなければならない」と同じように、私たちの心は、何らかの物質を「持っていないなければならない」、何かを買ったり盗んだり、欲望を満たしたり、「必要な」結果が得られるまで行動を続けたりすることを教えてくれます。私たちはどんな犠牲を払ってでも自分自身を守り、意見が合わない人や自分の欲しいものを持っている人を攻撃しなければならないということです。この「欲求」はまた、特定の結果を得たり、特定の気分になった場合にのみ幸せになれるという、不安定または興奮した心の状態にもつながります。私たちは自分ではない誰かになりたい、あるいは自分ではない自分になりたいのです。

p19-8

条件や状況それ自体が苦しみを引き起こすわけではありません。それらは痛みや不快な経験を引き起こす可能性があります。しかし、それらの状況を変える「必要がある」と考えるとき、私たちはこれに加えて苦しみを加えます。状況の現実や無常の現実を否定するような行動をとると、私たちはさらに苦しみを生み出します。欲望は、苦しみを生み出す愚かな行動を促進する根本的な動機です。

## 第二の崇高な真実の探究:

- p19.1-1    • あなたが避けようとして有害な行動をとった状況、状況、感情をリストアップします。
- p19.1-2    • 禁欲しているときに頭に浮かぶ感情、感覚、考えに名前を付けてください。渴望の背後には、厄介な記憶、恥、悲しみ、または満たされていないニーズがあるのでしょうか?どうすれば思いやりと忍耐をもってこれらの人々に対処できるのでしょうか。
- p19.1-3    • 永続的で信頼性の低い解決策に固執するあまり、何を放棄しましたか?たとえば、依存症の行動を維持するために、人間関係、経済的安全、健康、機会、法的地位、その他の重要なものを放棄しましたか?あなたにとって依存症が、あなたが放棄したものよりも重要なものとなったのは何ですか?
- p19.1-4    • あなたは、渴望や嫌悪感を煽る信念、無常の真実を否定する信念、人生の物事は「こうあるべき」という信念にしがみついていませんか?彼らは何ですか?
- p19.1-5    • 差別に基づくトラウマや社会的不正義を経験したことがある場合、さらなる痛みや苦しみを生み出すことなく、本当の自分を尊重する方法でその経験に対処するにはどうすればよいのでしょうか?

## 第三の崇高な真実:

### 苦しみを終わらせる

p20-2 私たちの苦しみを終わらせることは可能です。自分の渴望の性質を理解し、すべての経験が本質的に一時的なものであることに気づくと、人間の一部である不満と上手に付き合っ生きていくことができるようになります。「あれをもっと持たなければいけない」「これを取り除くためなら何でもする」という考えや感情に引き裂かれる必要はありません。第三の聖なる真実は、渴望を終わらせることは可能であると述べています。私たち一人一人には回復する能力があります。

p20-3

私たちは自分自身の行動と、自分の考えや感情に与えるエネルギーに対して責任があります。これは、不快な感情は私たちの中で起こるので、私たちは自分自身の苦しみにどのように反応するかをある程度コントロールできることを意味します。私たちは経験への反応を通じてそれらを創造します。苦しみの原因を取り除くために、誰かや何かに依存する必要はありません。私たちは「外」の何かをコントロールすることはできないかもしれませんが、自分の考え、発言、行動を選択することを学ぶことはできます。私たちは、自分の考え、言葉、行動が貪欲、憎しみ、混乱によって動かされている場合、苦しみの中に苦しみを生み出していることを理解するようになります。こうした態度を手放せば、苦しみを軽減したり、自由を生み出すことさえできます。私たちは、不安で不快な感情を引き起こすこれらの原因を放棄することを選択できます。これは、真のエンパワーメントと回復の自由です。幸福と苦しみは、私たちが経験にどのように反応するかを選択することに基づいて、私たち次第であることを認識します。

## 第三の崇高な真実の探究:

p20.1-1 辞めるのがそんなに難しいのはなぜですか？

p20.1-2 • 禁欲と回復に役立つリソースにはどのようなものがありますか？

p20.1-3 • 回復できると信じる理由を列挙してください。疑問点も列挙してください。あなたの賢明で慈悲深い部分、つまり仏陀の性質は、これらの疑いについて何と申すのでしょうか？

p20.1-4 • 小さなものを「手放す」練習をしましょう。渴望は長続きせず、それを手放すと少し安心感があることに注意してください。それはちょっとした自由の味です。

## 4番目の崇高な真実:

- p21-2 ブッダは、倫理的に生活し、瞑想を実践し、知恵と慈悲を養うことによって、現実には抵抗し、現実から逃げ、誤解することによって生み出される苦しみに終止符を打つことができると教えました。
- p21-3 第4の聖なる真実は、回復または覚醒への感覚的な要素を要約し、苦しみの終結に導く道です。これは、私たちが執着する条件付き反応を調査し、それに気づくための有益な実践を提供します。パスの8つの要素は次のとおりです。
- p21-12 これら8つの要因は、次の3つのグループに分類できます。
- p21-16 私たちはそれぞれ、この八正道の各側面を理解し、独自の方法で実践します。私たちは、どんな瞬間においてもできる限り知恵、倫理的実践、集中力を高めます。四聖なる真理をより深く理解するようになると、貪欲、憎しみ、混乱を手放すために、より多くの努力と集中力を注ぐことができるようになります。私たちの倫理的発展は、私たちの愚かな行動の原因についてより深く考えることになるでしょう。
- p21-17 八正道は、私たち一人ひとりが現在の理解と能力を最大限に発揮して従い、実践する生き方です。パスは、宗教的な旅としても、非宗教的な旅としても役立ちます。多くの人にとって、仏教の実践には祈り、礼拝、儀式が含まれます。これらの実践を回復パスの一部として含めるかどうかは、あなた次第です。

## 4番目の崇高な真実の探究:

- p21.1-1     • 回復と苦しみの終結は可能であることを理解した上で、回復と依存症の苦しみの終結への道は何ですか?直面する可能性のある課題と、それらの課題に対処するために使用するツールやリソースについて正直になってください。
- p21.1-2     • 回復をより完全にサポートするにはどのような行動を変えることができますか?
- p21.1-3     • あなたにとって、回復のために仏陀、法、サンガに帰依することは何を意味しますか?

## 八重の道:

p22-1 私たちは、特に不快な感情を感じているときや、難しい決断に直面しているときに、質問や調査を日常生活の一部にすることが有益であることを発見しました。私たちは少し時間を取って、自分が経験していることにじっくり向き合い、それを特定し、思いやりを持って判断せずにただそのままにしておくことができます。次に、八正道をガイドとして使用し、「どうすれば八正道を適用できるか?」と自問し、内向きに前進します。一日の終わりの振り返りとして、八正道のさまざまなセクションを使用することも有益です。

## 賢明な理解:

p23-1 世界から身を引くのではなく、世界と関わる時、私たちは賢明な理解を活用して、執着、執着、渴望を持たずに生きることができます。自分の行動とその結果に注意を払うことで、自分の選択がどこへ向かうのかを変え始めることができます。ポジティブな結果をもたらす方法で行動するつもりであり、自分の行動の真の意図と性質を認識していれば、より良い結果が得られます。つまり、苦しみや害が少なくなるということです。

p23-2 カルマという言葉はサンスクリット語で「私たちの行動が生み出したもの」を意味します。精神的、言葉、肉体的など、あらゆる意図的な行為は一種のカルマです。巧みな、または賢明な行動は、私たちのバランス感覚、優しさ、思いやり、愛情、そして平静さを強化します。私たちが下手に、あるいは賢明に行動しないとき、つまり、盗んだり、嘘をついたり、誰かを利用したり、自分自身の欲求や妄想に基づいて意図的に危害を加えたりすると、即座に不均衡な感覚が生じます。それは、他人に危害を加えることを避けるという私たちの意図に従って戦います。カルマは私たちの意図によって決定され、あらゆる自発的または目的のある行動に適用されます。私たちの自発的な行動の結果、幸福が増大することもあるれば、さらなる苦しみにつながることもあります。行為を離れて行為者は存在せず、意図のない行為はありません。

p23-3

下手な行動をすると、次に直面する課題や苦痛に対処できなくなります。たとえば、盗みをするとき、私たちは、盗むことによって引き起こされる害よりも、なぜ自分の貪欲さが重要であるのかをすぐに自分自身に正当化する必要があります。私たちはカバーストーリーを作り、自分の行動を隠し、捕まるかもしれないという恐怖に適応しなければなりません。最終的に、盗難が発覚した場合、経済的または法的影響に対処しなければならなくなるか、コミュニティからの信頼の欠如に直面する可能性があります。同様に、私たちは不正直なとき、すぐにその虚偽を維持することにエネルギーを集中します。私たちは、嘘が明らかになった場合に、他人や自分自身に引き起こされる可能性のある痛みを感情的に負わなければなりません。

p23-4 このカルマの理解は、幸福や不幸の責任は私たち自身にあり、幸福や不幸のすべての経験には原因があるという洞察に基づいています。仏教の観点から見ると、私たちの選択は、私たちの現在の精神的、道徳的、知的、感情的な状態に依存しており、私たちの行動の結果を決定します。理解と思いやりを持って上手に行動すれば、自分自身と他人にプラスの有益な効果をもたらすことが可能です。下手な意図を持って行動すると、私たち自身が苦しみを引き起こすことになります。

p23-5

これは、私たちが常に自分の経験をコントロールできるという意味ではありません。私たちがどれほど巧みに行動しても、外の世界、つまり人、場所、物、社会構造は私たちが望むものを与えてくれないかもしれません。これは、私たちが「悪いカルマ」を持っている、あるいは失敗したという意味ではありません。それは、私たちがすべてを、すべての人をコントロールできるわけではないことを意味します。重要なのは、外の世界が私たちに何を投げかけようと、私たちはそれにどう反応し、自分の内面の世界にどのように対処するかについて責任があるということです。結局のところ、私たちは賢明かつ思いやりのある行動をとった人として寝るか、そうでない人として寝るかを選択することになります。

p23-6 自分自身の幸福や苦しみに責任があるということは、他人や自分では制御できない状況によって与えられた痛みには責任があるという意味ではないことに注意することが重要です。私たちの多くは、自分には何の落ち度もないのに、被害、抑圧、トラウマを経験しています。これらの経験から生じる痛みは、軽視したり、無効にしたり、押しのけたりせず、思いやり、理解、賢明な境界線をもって対処されるべきです。回復する過程で、私たちはこの痛みさらに苦しみを加える必要がないことを学びます。こうした経験や他人の行為に支配され制限されるのではなく、私たちは癒しを始めることができるのです。私たちは、人生におけるトラウマの継続的な影響を軽視したり無視したりすることなく、そのトラウマが私たちに降りかかったときの反応が痛みと幸福の経験を変える可能性があることを理解し始めます。

p23-7

仏教の観点では、私たちの現在の精神的、道徳的、知識的、感情的な状況は、過去と現在の私たちの行動と習慣の直接の結果であると考えられています。痛みや不快感に直面したときにどのように対応するかを選択することで、苦しみが生じたときにそれにうまく対処する能力が変わります。また、私たちは一人ではなく、誰もが困難で不快な経験をしているという事実で慰めを得ることができます。痛みはどう反応するかによって、私たちの経験が決まります。

## 賢明な理解に関する質問:

p23.1-1    • あなたの生活の中で混乱や不安を引き起こしている状況を考えてください。

p23.1-2    この状況の真実は何でしょうか？

p23.1-3    あなたは明確に物事を認識していますか、それとも判断に迷い、自分自身に語る物語の中で物事を個人的に捉えたり、内面化した過去のメッセージを繰り返したりしていませんか？どうやって？

p23.1-4    あなたの視界は貪欲、憎しみ、混乱、しがみつきの執着、または渴望によって曇っていませんか？どうやって？

p23.1-5    • あなたの人生のどのような状況や部分で、欲求とニーズを区別するのが最も困難ですか？望むものを手に入れたという衝動が他の考慮事項を覆い隠してしまう領域や人間関係はありますか？回復を始めてから、あるいは回復を続けてから、この状況は変わりましたか？

p23.1-6    • あなたの人生の中で、「しなければならない」または「そうする必要がある」と考えて、不快な経験を続けざるを得ない部分がありますか？

p23.1-7    • カルマ (原因と結果の法則) は現在どのように現れていますか？

p23.1-8

- あなたは人生のどの時点で、過去に行った行動の影響や余波（プラスとマイナスの両方）に対処していますか？

## 賢明な意図:

p24-1 賢明な意図は、私たちが自分自身と世界を守るために取る態度やアプローチを表します。私たちは、有害な結果をもたらす行動を避け、その瞬間に圧倒的に見える欲求から離れ、自分自身と世界に対して親切で思いやりのある態度を育むことによって、害を及ぼさないことを選択することができます。賢明な意図は、混乱、悪意、憎しみ、暴力、利己心に基づいて物事を行うのをやめるように私たちを導きます。それは、私たち自身、他の人々、コミュニティ、そして世界全体とのすべての関係に影響を与えます。

p24-2 賢明な意図とは、良いカルマを生み出す方法で行動し、悪いカルマを生み出す行動を避けることを決定することです。私たちは、どのような思考が私たちに賢明な行動、または賢明でない行動を引き起こすのかを考えることから始めます。私たちの考えが混乱、恐れ、貪欲に基づいている場合、私たちの行動は悪い結果をもたらし、害を生み出すでしょう。私たちの考えが寛大さ、思いやり、執着を避けることに基づいているなら、私たちの行動は良い結果をもたらすでしょう。慈しみと善意に基づいた、危害を加えたいという願望や意図から自由な思考は、私たちを有益な方法で行動するように導きます。

p24-3

必ずしも有益な行動をしたくない場合もあります。私たちは、すべき正しいことを知っているかもしれませんが、それをやりたくないだけです。このような瞬間こそ、私たちは自分の意図に集中することができます。私たちは、特定の行動をやめたり、境界線を引いたり、恨みを抱いている人を許したりするという難しいことをする準備ができていないのかもしれませんが、私たちはそうする意図を定め、「許す意志がありますように...。喫煙をやめる意志がありますように（またはケーキをスキップする、または今夜はインターネットをやめてくださいなど）...。パートナーに償いをする意志がありますように」というような言葉を繰り返すことで、瞑想で自分の意志を調べることはできます。

p24-4 賢明な意図で私たちができる最初の選択は、寛大さです。寛大さは、自己中心性を手放す方法、「私のもの」や「私」という考えにしがみつくことを手放す方法を教えてくれます。利己主義、または自己中心性は、私たちが自分の依存症的な行動を正当化し、固執する方法の1つです。寛大さは、私たちが利己主義に固執しすぎているという認識から生まれます。「私」、「私のもの」、そして「私が望むもの」というレンズを通してのみ世界を見るというカルマの結果は、孤独、分離、不満につながります。この執着を手放すことが解決策になるかもしれません。「私」と「私のもの」を手放すことは、コミュニティ内で自分の社会的アイデンティティを認識することをやめる必要があるという意味ではありません。

p24-5

寛大さがなければ、心は小さく狭い空間に閉じ込められてしまいます。「私と私のもの」に関するもの以外は立ち入り禁止です。私たちが人生で依存してしまうと、世界は自分の欲求を満たすこと、今欲しいものにしがみつくことに集中するようになります。私たちはサバイバルモードの反応性に引き込まれ、生き残るためには中毒性のある物質や行動が必要であると信じています。安らぎや楽しみを求める「欲求」が私たちを消耗し、周囲の人々のニーズが見えなくなります。私たちはそれらを脅威とさえ見始めるかもしれません。

p24-6 私たちは心を開くことによって、つまり他の人々のために存在し、奉仕することによって、このサイクルから抜け出すことができます。寛大さによって、周囲の人たちに応え、彼らの幸福を私たちの選択に含めることができるようになります。もちろん、これは共依存の問題に苦しんでいる私たちにとっては難しい概念かもしれません。寛大さとは、自分が枯渇するまで限界なく自分自身を与えることを意味するものではありません。それは、私たちが望むものを得るために操作の一形態として「援助」を使用するという意味ではありません。繰り返しになりますが、ここで重要なのは、自分の行動の背後にある意図について正直であるということです。

p24-7

私たちは意図と影響を混同しないように努めています。私たちの意図は傷つけないことかもしれませんが、場合によっては、その影響で誰かが傷ついたと覚えることがあります。私たちの多くは依存症でこれを経験しています。私たちは意図せずに、そして多くの場合、それに気づいていないだけで、他の人々の生活に害を与えてきました。回復中に私たちが思いやりの心を実践する方法は、自分の行動が誰かを傷つけたときに責任を持ち、非難や恥、防御や正当化をせずにその傷を認めることです。これには、人種や性別などの社会的アイデンティティに関して、不用意に賢明でない言動を行って誰かを傷つける場合が含まれます。このような瞬間には、意図と影響の違いを認識し、私たち全員の相互のつながりに対して深い感謝と思いやりを持つことが重要です。

寛大さによって、私たちは慈悲、愛の優しさ、平静とともに、仏教の4つの\*\*心の実践\*\*の1つである\*\*感謝の喜び\*\*を育むことができます。喜びに満ちた感謝とは、他の人が幸運、幸福、平穩を手に入れたときに単純に喜ぶことです。寛大さによって、他人を羨んだり、嫉妬したり、他人の幸福を少しでも下げてほしいと思ったりするのではなく、他人の幸福に感謝できるようになり、それに比べて自分が少し幸せに見えるようになります。私たちは、相手の幸福感が増し、もっと平和になってほしいと願い、そのようにして相手の生活の中でそれらのものに感謝することを学びます。与えることや寛大さの瞬間に、私たちは自己中心的な欲望を手放し、何が「私のもの」であるのか、何が私に喜びをもたらしてくれるのかを把握します。私たちはその人や世界に対して抱く悪意や嫌悪感を放棄します。私たちは、分離や離脱を生み出すのではなく、世界の近さとつながりに対する認識を積極的に育んでいます。

p24-9 これは利己的な欲望、羨望、恨みによって妨げられることのない喜びです。それは他人の幸運に対する純粋な幸福です。私たちは、競争したり比較したりすることなく、他人の幸福や成功に対する喜びの感情を育むことを選択できます。実はこれは人間にとって自然な感情なのですが、利己的な欲求に意識が集中していると無視されがちです。これは真の寛大さの座であり、見返りを必要とせずに他人の幸福を喜ぶことです。

心の実践の2つ目は\*\*思いやり\*\*です。これはまず第一に、痛みに近づこうとする意志です。つまり、痛みを認識し、尊重し、認識し、それに賢明に対応することです。これは簡単なことではありません。なぜなら、私たちは自分の痛みから逃げたり、抑圧したりしたいと思うのと同じように、他人の痛みと一緒にすることも避けたいからです。思いやりとは、自分自身や他人の痛みに寄り添うことを意味します。それは無関心の残酷さを止めます。自分自身に対する思いやりが重要です。依存症によって引き起こされた害を認識し始めると、私たちがしばしば感じる恥や罪悪感を癒す鍵となるのは、自己同情です。また、あなたに大きな害を与えた人々に対しては、同情心を実現するのが難しいことに気づくかもしれません。このような場合、自己慈悲を実践し、4つの聖なる真理を賢明に熟考し、道の実践に専念することによって、自分自身の治癒に集中することが役立つ場合があります。時間が経つにつれて、あなたは徐々に、あなたを傷つけた人々の苦しみを和らげたいと願うかもしれません。

思いやりとは、単に同情や援助の手を差し伸べることではありません。それは、他人や自分自身に害を及ぼさないようにするという意図でもあります。これは、上手な行動と下手な行動、そして賢明な意図と賢明でない意図の違いが最も簡単にわかる場所です。残虐行為、そしてそれが世界に生み出すあらゆる害は、思いやりの欠如から生じます。残虐性とは、苦痛を与えたいという欲求です。思いやりとは、他人の福祉や幸福を気遣うことです。慈悲は生き物に危害を加えるのを放棄することに基づいており、願いであるだけでなく、彼らの苦しみに終止符を打つという意図でもあります。私たちは、世界で経験しているあらゆる苦しみに対して、頭だけでなく心を開く必要があります。思いやりは単なる感情ではなく、行動でもあります。

3 番目の心の実践は **\*\*lovingkindness\*\***、**\*\*metta\*\*** と呼ばれます。これらは悪意のない思考であり、単に他の身体が幸せになること、健康であること、苦しみから解放されることを願うものです。私たちが世界とどのように関わるかにおいて、すべての人の幸福を考慮するという選択です。Metta は条件付きではありません。気に入った人だけに提供するものでもありません。私たちは自分自身に痛みを感じているときでも、気遣いや気遣いを持つことができます。私たちは、困難に直面したり、現在の生活状況について矛盾した感情に引き裂かれたりしたときに、メッタを思い出すことがあります。メッタは、人々が特定の方法で行動すること、その瞬間の私たちの特定の感情、または私たちの思いやりの結果に依存しません。そうすることで、何らかの結果が得られると考えたときに、他人の幸福だけを気にすることから解放されます。メッタでは、「この人の幸福を気遣うことは何か良いことがあるだろうか？」という質問はしません。

これは、私たちが他の人についてどう思うかは、その人の行動や、その人自体に基づいていないことを意味します。人についてどのように考えるかは私たち次第であり、それがメッタの実践によって形作られているのであれば、私たちが知っている最も困難で不快な人であっても、すべての人の幸福に気を配ることができます。私たちは、誰もが害を及ぼさずに幸せになる方法を見つけることを心から願っています。他者に対するこの善意を願うことで、その人の行動や、その人が「すべきだ」と思うことに集中したときに起こる反応や怒りから私たちが解放されます。私たちは、誰かがその行動の結果として経験する苦しみや痛みを理解し始め、たとえそれが自分や他の人にとっても痛みを引き起こす可能性があるとしても、その痛みに関心を持つことができます。私たちの願いは、すべての存在が痛みや苦しみから解放され、憎しみや恐怖から逃れ、安らぎ、幸福を見つけることです。

寛大さ、思いやり、慈しみは許しを可能にするだけでなく、回復にも不可欠です。許しは、私たちが経験する有害な行為を引き起こす痛みや混乱を理解し、気遣うことにかかっています。行為ではなくその人に焦点を当てると、私たちは許します。私たちが許すのは、自分の傷や怒りによって、自分自身の思いやりと寛大な対応が妨げられていることに気づいたときだけです。許しは、私たちが傷つけた人に与えるものではなく、自分自身に与えるものです。それは、私たちがそれらにどのように反応するかを選択する際の、私たち自身の意識的な意図に重点を置いています。私たちが時々恐怖、貪欲、混乱から行動するのと同じように、他の人も同様に行動することがわかります。許しとは、危害を受け入れたり許容したりするという意味ではありません。それは、私たちに危害を加えている人が痛みと混乱の中でそうしているということを理解し、受け入れることから生まれます。私たちは積極的に危害を終わらせようと努めながらも、その人に同情と善意を示します。これは、安全な境界線を作成したり、危害にさらされないようにすることを意味する場合があります。しかし、私たちはこれを憤りからではなく、思いやりと理解の気持ちから行っています。

p24-15 許しと慈悲の癒しを自分自身に広げることが\*不可欠\*です。許しによって、私たちは自分自身の有害な行為に対する罪悪感や恥を手放すことができます。私たちは、思いやりは行動であることを覚えています。そのため、自分自身を許すとき、私たちは他人や自分自身に引き起こした害を再現したり継続したりしないという意図も設定します。

償いをする事は許しの重要な部分です。依存症によって引き起こされた害について明確になり始めると、私たちはその有害な行動を償うことを決意します。私たちは、外部の道德基準を満たすため、許してもらうため、または見返りを得るためには償いをしません。代わりに、私たちはこのプロセスを、他人や自分自身に対する期待や失望を手放す方法、言い換えれば、異なる過去への執着を手放す方法として利用します。

p24-17 カルマの中心的な原則の1つは、自分の過去の行動が世界に対する現在の反応にどのような影響を与えるかについては、自分だけが責任を負っていると認識することです。私たちは過去を手放し、人間関係のバランスを取り戻すことで習慣を変えます。私たちが過去に行ったことは、現在の私たちの考えや意図を形作り続ける行動パターンを生み出します。そのパターンと私たちが傷つけた人々との関係を変えるまで、そのプロセスは止まりません。償いは人間関係のバランスを回復することであり、他人に許しを求めることはありません。ある意味、それは私たちが自分自身を許すために取る行動です。

p24-18

自分が他者に与えている影響を理解し、現実直面すると、償いをする目的が分かり始めます。思いやりを実践することは、自分が傷つけた人々の苦しみを和らげたいという願望と、これ以上苦しみを引き起こさないという決意につながります。たとえその人がもう私たちの生活の一部ではないとしても、彼らの傷を認め、善意と反省の気持ちを伝えることは可能です。償いをするということは、害や間違いを正すためにできる限りのことを行うことを意味します。それが不可能な場合、私たちは補償としてではなく、別の方向に習慣を身につけるために、何らかの良いことをしようと決心します。自分の行動に対して意図的に責任を負うとき、私たちは有害な回避や自己判断を手放し、つながり、平和、安らぎの感覚を育みます。償いは、自分自身を許し、和解の道を歩むことから始まります。自分が傷つけた人々だけでなく、自分自身の心と思いに対してもです。

寛大さ、思いやり、愛情深い優しさ、そして許しによって、私たちは自分自身と他人の両方の痛みや不快感に直面したときに平静を経験することができます。4番目の心の実践は\*\*平静\*\*です。依存症の間、私たちは怒り、恐怖、憤りを引き起こす状況に対して、状況を変えたいという欲求で反応することがよくありました。私たちは人生の否定的な経験にあきらめて降伏しました。平静とは諦めることを意味するものではありません。それはむしろ、身を寄せることの性質です。外部の状況に関係なく、私たちがいるまさにその場所で平安を見つけることです。平静さによって、私たちは物事の真っ只中にいて、逃げる必要なく物事をありのままに理解して受け入れることができます。諦めたとき、私たちは「何が起こっても構わない」と言いました。一方、平静とは、「私はこの問題に参加できる」と言えることです。それは、私たちには変えられないことがあっても、それにどう対応するかについては私たちが決定権を持っているということを受け入れることです。私たちは自分の思考や感情を常にコントロールできるわけではありませんが、それらをどのように養うかについては決定権を持っています。

## 賢明な意図の問い合わせ:

- p24.1-1
- 誰かの意図は良くても、その影響が有害だった場合、どのような思いやりや許しを与えることができますか?この許しをその人に直接申し出るのが安全で適切ではないと感じる場合、どうすればその許しを自分の心に持ち込んで、それを背負う重荷を負わないようにできるでしょうか。
- p24.1-2
- 依存症の行動をしていた期間中、あなたはしがみつく、無関心、厳しい、残酷な、または容赦のない態度をどのようにとりましたか?その感情は誰（あなた自身も含む）に向けられたものでしょうか?寛大さ、思いやり、愛情深い優しさ、許しはあなたの行動をどのように変えたのでしょうか?
- p24.1-3
- あなたがとった行動のうち、他人に害を及ぼすような行為は何ですか?あなた自身と、あなたが傷つけた相手や人々の両方と和解する（償いをする）という意思を形成しましたか?もしそうなら、修正プロセス（以下に要約します）で指導とサポートを求められる賢明な友人や指導者を見つけましたか?あなたが修正のプロセスを開始する際に、この人はどのようなサポートを提供してくれるでしょうか?

## 償いをする:

- p24.2-1    • あなたは、他人に害を及ぼすようなことを意図的に行ったことはありますか?あなたの行動によって誰が被害を受けましたか?
- p24.2-2    • あなたは、有害な行為を繰り返さないこと、そして将来の交流においてその経験から学ぶという意図を正直に形成しましたか?過去の有害な行為に直接対処するプロセスを開始しましたか?
- p24.2-3    • 償いをするかどうかは、その相手との現在の関係や、直接的な行為によって引き起こされた損害をどの程度元に戻せるかなどの状況によって異なります（公的な不正直を正したり、無償で提供されなかったものを他人に補償したりするなど）。「今、自分に何ができるだろうか?」と自問してください。
- p24.2-4    • 許してもらえることに執着を持たずに、自分が引き起こした危害に対処し、和解することができますか?それぞれの修正を行う動機を特定します。
- p24.2-5    • どのような行動をすれば、あなた自身の感情のバランスが回復し、あなたが引き起こしたあらゆる害に対処できるでしょうか?その人や関係に新たな害を及ぼさずにこれらの措置を講じることはできるでしょうか?

p24.2-6

- もしあなたが今、人生において困難な状況や選択を経験しているのであれば、自分がこの状況にもたらした意図を調べてください。

p24.2-7 あなたは利己的ですか、それとも利己的ですか？どうやって？

p24.2-8 あなたは嫌悪（不快な経験から逃げる）によって動かされていますか、それとも渴望（喜びをつかむこと）によって動かされていますか？どうやって？

p24.2-9 この状況に寛大さ、思いやり、慈しみ、感謝の喜び、そして許しの精神をどのように持ち込むことができるでしょうか？

p24.2-10 反応したり応答したりする前にこれらの要素を念頭に置いたら、この状況はどのように変わるでしょうか？

p24.2-11 そうしたくないのであれば、少なくともそうするつもりと意欲を持つことができますか？

# 賢明なスピーチ

p25-1 Wise Speech は、害を及ぼさないという意図に基づいています。私たちは皆、危害を加える可能性のある方法で言論を使用したことがあります。つまり、実際に何が起きているのかを他の人に知らせないように嘘をつくことです。誰かを貶めたり、認められたいという欲求を満たす目的で噂話をする。延々とおしゃべりをして時間と注意を盗む。あるいは、自分を犠牲にして自分のニーズを満たすよう他人を説得しようとすることもあります。Wise Speech には、オンラインや書面など、私たちの声を使用するすべての方法が含まれます。

p25-2 ワイズスピーチの基本となるのは正直さ、つまり真実さです。不正とは、現実を歪めることを目的とした誇張、矮小化、省略、または嘘です。それは、当惑や暴露を避けるための「真っ白な嘘」、ばれないようにするための半真実、または他人を犠牲にして言う一見無害な言葉の形をとることがあります。私たちは、自分の立場や感情に対して、より賢く思われたい、あるいは自信があるように思われることを期待して、実際に真実であると思っている以上のことを言うことがあります。時々、私たちは真実を知る前に何かを言うてしまうことがあります。

p25-3

不正は私たちのスピーチの意図と関係があります。私たちは貪欲、恐怖、混乱によって動機付けられているのでしょうか？それとも、何が真実で、何が役立つのか、何が親切で、何がタイムリーなのかを表現したいという心からの欲求によって私たちは動かされているのでしょうか？賢明なスピーチとは、危害を加えず、コミュニティの安全と安心を促進するという意図を持って話すことを意味します。

p25-4 進行中の依存症では、不正直な習慣が身につきます。私たちは、自分の使用や行動の性質や程度について、他人を隠蔽したり誤解させたりするために嘘をつきます。私たちは、自分の行動や感情、あるいは欲求を満たすために費やしたお金や努力の量を隠すことによって、自分の執着の糧となる欲求を満たすために嘘をつきます。私たちの多くは、真実が私たちが容認できない現実を表しているため、ただ嘘をつくためだけに嘘をつきます。私たちは秘密に囚われてしまい、多くの人にとって二重生活を持つこと自体が依存症になってしまいます。正直さが回復の基礎となるのはこのためです。不正直は、私たちの依存性行動を蔓延させる習慣の1つです。その結果、回復は、依存症行動中に私たちがどんな嘘をついたのか、どんな不正を広めたのかを正確に評価することから始める必要があります。

p25-5

仏陀は、誠実さに加えて、賢明なスピーチのためのいくつかのガイドラインを提供しました。同氏は、そのような賢明でない発言が紛争を引き起こし、地域社会の安全を損なうことを認識し、中傷やゴシップを避けるよう述べた。したがって、他の人のことを話すとき、私たちは自問することができます。「私たちの意図は何でしょうか？」それは分断や排除を引き起こすためでしょうか？それは他人に恥をかかせたり当惑させたりするためでしょうか、それとも誰かを犠牲にして自分自身をなんとかして良く見せるためでしょうか？優しさ、寛大さ、思いやりの心を持って他の人について話し、理解やサポートを求めることは可能です。うわさ話や中傷はこれに寄与せず、むしろ害をもたらします。同様に、聞いてもらいたい、認めてもらいたいだけの無駄なおしゃべりや発言、あるいは不快なときに時間を割くことは、人々が私たちを無視したり無視したりすることにつながり、私たちのコミュニティに焦りや不寛容を生み出す可能性があります。

p25-6 Wise Speech は、私たちが話すときの口調にも反映されます。厳しい、怒り、または虐待的な方法で自分自身を表現すると、たとえ真実であっても聞いてもらえない可能性があります。親切なつもりで穏やかに話すことで、友好的で安全なコミュニティが育まれます。もちろん、常に例外はあります。ワイズスピーチには、自分の安全を守る必要があるときに大声で強い声を使うことも含まれます。

p25-7

Wise Speech は主に、いつ話すべきではないかを見極めることを目的としているように聞こえるかもしれませんが、常にそうとは限りません。私たちの多くは、自分の考えや感情について率直に話すことが安全ではない家庭で育ちました。特定の経験や文化的条件付けのせいで、私たちは声を発する許可がない、あるいは話したり聞いてもらう力が欠けていると教えられてきた人もいます。私たちの多くにとって、ワイズスピーチを実践するということは、沈黙させられてきた自分の声の使い方を学び、隠し続けることに慣れてしまったニーズや境界線を賢く伝える方法を学ぶことを意味するかもしれません。時には、これには、他人に危害が加えられたときに声を上げることも含まれます。私たちの多くは、好かれようと努力したり、状況を揺るがすことを恐れたり、何度も見られたり聞いてもらえなかったりする疲労のため、正直で自分に忠実であることよりも、親切であることを優先してきました。ワイズ・スピーチは、たとえ困難なときでも声を上げることが時には最良の選択であること、そして自分自身に害を及ぼすようなスピーチは決して真に優しいものではないことを教えてくれます。

p25-8 最後に、ワイズスピーチは注意深く聞くことです。また、賢明な対応ができない場合に、いつ話すべきではないかを知ることができます。私たちは思いやり、理解、そして受容性を持って耳を傾けなければなりません。誰かの話を「聞く」ことに費やしている時間のうち、実際に相手を判断したり、それに応じて何を言うかを計画したりするのにどのくらいの時間が費やされているかを観察することは、非常に役立ちます。利己主義や議題を持たずに、深く耳を傾けることは、私たちが真のつながりを築くことができる寛大な行為です。

## 賢明なスピーチに関する質問:

- p25.1-1    • 自分の発言で危害を加えたことはありますか？どうやって？
- p25.1-2    • コミュニケーションにおいて不誠実または厳しい態度をとったことがありますか？いつ、どのような具体的な方法で？
- p25.1-3    • あなたは今、人を傷つけたりコントロールしたりするため、自分自身や現実についての誤った考えやイメージを提示するため、注意を求めるため、あるいは沈黙の不快感を和らげるために、言葉を使っていますか？誤解を招いたり、誤った方向に誘導したり、気を散らす目的で話し言葉を使用した具体的な事例を詳しく説明してください。
- p25.1-4    • あなたは自分の発言で危害を加えないよう注意していますか？
- p25.1-5    • あなたは真実ではないとわかっていることを言いますか、または真実ではないのに何かについて真実を知っているふりをして、自分よりも知識が豊富で信頼できるように見せますか？いくつかの例を挙げてみましょう。

# 賢明な行動

- p26-1 賢明な行動は、害を及ぼさないこと、そして思いやり、愛情、寛大さ、許しを育むという意図にも基づいています。私たちは上手なことをしようとし、下手な行動は避けます。  
「賢明な行動」では、考えずに行動する習慣や無知ではなく、理解に基づいて選択を行うように努めることを求めています。
- p26-2 仏陀は、害を引き起こす 5 つの特定の行為を避けるという約束を私たちに課すことを提案しました。これは、五戒として知られています。私たちは、基本的な倫理体系として 5 つの教訓を遵守します。
- p26-8 私たちは自分の行動の背後にある意図を絶えず熟考し、問い続ける必要があります。頭が冴える瞬間があるかもしれませんが、古い習慣や考えが再び浮上すると、それらはすぐに過ぎてしまいます。私たちは、「賢明な行動」、すなわち害を及ぼさない方法で行動するという意図を常に自分自身に思い出させることに努めます。

# 賢明な行動に関する質問:

p26.1-1     • あなたは下手な行動をしたり、苦しみを生むような行動をしたことがありますか?どうやって?

p26.1-2     • あなたが不甲斐なかったり、苦しみを生み出したりしていた時期に、もしあなたが思いやり、優しさ、寛大さ、そして許しから行動していたら、結果はどう変わっていたでしょうか?これらの原則を念頭に置いて行動していたら、過去の行動に対して今とは異なる感情的または精神的な反応を示したでしょうか?

p26.1-3     **最初の教訓:**

p26.1-4     • 危害を加えたことはありますか?どうやって?経済的、法的、道徳的、マイクロアグレッションなどの身体的、感情的、精神的、カルマ的危害、または人種差別、性差別、障害者差別、階級差別、同性愛嫌悪、トランスフォビアなどの「主義」や恐怖症を含む危害について、幅広く理解できるようにします。

p26.1-5     • 自分が引き起こした具体的な危害を指摘することはできませんが、危害の可能性を意図的に意識しないように行動したことがありますか?

p26.1-6     **第二の教訓:**

p26.1-7

- 人はさまざまな方法で「受け取る」ことがあります。私たちは物品や物質的な所有物を受け取り、時間とエネルギーを受け取り、世話や評価を受け取ります。奪うことについてこのように広く理解した上で、自由に与えられていないものを奪ったことがありますか?どうやって?これがあなたに当てはまる具体的な例やパターンは何ですか?

p26.1-8

### 第三の教訓:

p26.1-9

- あなたは、性的行為において、無責任、利己的、または（自分自身またはパートナーの）完全な同意や認識なしに行動したことがありますか?どうやって?

p26.1-10

- あなたの性的パートナーや性的行為を振り返って、他の既存の関係、あなた自身とあなたのパートナーの以前または現在の精神的または感情的状態、そして性的関係を結ぶ際のあなた自身の意図について、その都度十分に認識していますか?どうやって、あるいはどうやってしないのか?

p26.1-11

- あなたの性行為は、一人でも他人とでも、有害ではない意図に基づいたものでしたか?あなたは、意識と理解を持ってそれぞれの性的行為に取り組んでいますか?どうやって、あるいはどうやってしないのか?

p26.1-12

### 第4の教訓:

p26.1-13

- 不誠実なことをしたことがありますか?どうやって?

p26.1-14

- あなたの不正行為はどのようなパターンでしたか？あなたの自身の行動や地位についての真実を否定したり偽ったりするために、不誠実な行動や発言をしましたか？

- p26.1-15
- あなたの不正直さが特に顕著だった特定の状況はありましたか（たとえば、あなたの依存症行動に対処するとき、仕事や専門的な環境、友人間、家族間で）。それぞれの状況における不誠実の原因を調査します。それは貪欲、混乱、恐怖、否定に基づいていたのでしょうか？なぜ嘘をついたのですか？

p26.1-16

## 第5の教訓:

- p26.1-17
- 酩酊物を使用したり、明瞭な視覚能力を曇らせるその他の行動をしたことがありますか？
- p26.1-18
- 自分の意識を変えたり曇らせたりするために、どのような物質や行動に依存してきましたか？これは時間の経過とともに変化しましたか？それとも、禁欲期間がある場合、習慣的な酩酊や行動を、現在の状況や状態への認識を避ける別の方法に置き換えましたか？どうやって？
- p26.1-19
- 意思決定において、5つの戒め、思いやり、愛情、寛大さを実践する方法を挙げてください。

## 賢明な暮らし:

p27-1 倫理グループの最後の要素は Wise Livelihood であり、世界で私たちがどのように自分自身を支えるかに焦点を当てています。繰り返しますが、その目的は危害を及ぼさないようにすることです。私たちのほとんどにとって、仕事は時間と注意力の多くを占めるため、どのように生計を立てるかを選択することが特に重要になります。カルマの原理を理解し、非倫理的な行為が有害なカルマを引き起こすことを知り、私たちを特定の仕事に導く選択や状況が何であれ、それはカルマ的な結果を伴うものであると認識する必要があります。

p27-2 私たちは苦しみを引き起こす仕事を避け、害を及ぼさない仕事、または苦しみを軽減する仕事を求めます。仏陀は避けるべき5つの生業について言及しています：武器や殺人器具の取引、人身売買や人身売買、他の生物の殺害、中毒性の麻薬の製造や販売、毒物ビジネスです。不正や傷害に基づく職業を避けることが推奨されます。

p27-3

私たちの仕事は何であれ、私たちは危害を加えないこと、苦しみを和らげること、思いやりの心を持ってそれをマインドフルに実践することができます。これは、お金を稼ぐことだけを超えて、自分の職業に対する態度を身につけることを意味します。私たちは、職場の内外で、奉仕のアプローチを開発し、自分の行動が他の人に及ぼす影響に配慮することができます。賢明な暮らしとは、仕事の選択に関して自分や他人を批判したり、選択肢を制限しようとするものではありません。その代わりに、私たちはどんな職業に就いても、なぜ、どのように従事するのかを理解しようと努めます。私たちはどんな仕事をするにしても、他人に利益をもたらすという意図を持ち続けることができます。

## 賢明な暮らし方についての質問:

- p27.1-1    • あなたの仕事は害を及ぼしますか?その害の具体的な性質は何ですか?
- p27.1-2    • どうすればもっと注意深く、思いやりと危害を与えないという意図を持って仕事をすることができるでしょうか?
- p27.1-3    • あなたはカルマと優しさについての理解を自分の仕事に取り入れていますか、それともそれを区分して賢明な行動の意識から除外していますか?
- p27.1-4    • あなたが生計を立てる上での選択において、貪欲はどのような役割を果たしますか?貪欲は認識や思いやりの邪魔をしますか?
- p27.1-5    • どうすればあなたの地域社会に貢献できるでしょうか?
- p27.1-6    • 職業内でもそれ以外でも、自分の生活に寛大な精神をもたらすにはどうすればよいでしょうか?

# 賢明な努力:

p28-1 Wise Effort は集中グループの最初のもので、それは、理解と回復、そして目覚めに私たちの努力を集中することを意味します。賢明な努力は、どれだけ瞑想すべきか、どれだけの奉仕をすべきか、どれだけの時間を健康的な活動に費やすべきかということに基づくものではありません。代わりに、バランスの取れたエネルギーを、道の他の部分、特に知恵をサポートすることに注ぐことが意図されています。

p28-2 最初に注意すべきことは、非倫理的、不当な、または有害な反応につながる可能性のある状況や精神状態を避けることです。私たちは自分の生活の状況をより意識し、それらの状況に対する自分自身の反応や反応を調査します。私たちが貪欲、無知、混乱、または欲しいものを手に入れることができると考えて行動しているとき、私たちはそのことに気づく必要があります。私たちは、どのような状況がこのような状況を引き起こしたのか、そしてどのようにしてそのような反応から脱却し始めることができるのかを理解するために、努力とエネルギーを注ぎました。

p28-3

エネルギーや努力は、思いやり、愛情、寛大さ、許しが存在しないときにも生じさせることに費やされます。もし私たちが、同情ではなく怒り、寛大ではなく恐怖、許しではなく非難で反応していることに気づいた場合、それらのポジティブな要素が存在する場合、どのように反応するかを尋ね、より巧みに反応し始めることができます。自分に厳しいこと、自分を責めること、完璧主義に苦しむことはすべて、依存症や回復中によくある感情です。十分ではないこと、十分に努力していないこと、不十分であることを恥じるとき、これらは賢明な努力を実践し、「この瞬間、どうすれば自分に優しく、優しくなれるだろうか？」という問いを熟考する絶好の機会です。

回復の初期において、私たちはダメージコントロールに最も関心があるかもしれません。それは、**渴望に対する習慣的で不器用な反応**によって被った破壊と士気の低下を単に止めることです。私たちはその**渴望を認識し、その渴望を引き起こさない別の選択**をすることを**学ぶことから始める**ことができます。時には**意識だけで十分な場合**もあります。それが**私たちが集められる努力のすべてである場合**もあります。自分の**引き金に対するより巧みな反応を学ぶにつれて**、私たちはより多くの思いやり、愛情、寛大さ、許しを持つ余地を得ることができます。そして、この**習慣が習慣になるにつれて**、把握と利己主義の習慣が平静と平和に取って代わられ始めます。活動と休息の期間を交互に行い、自分のペースを保つことが重要です。私たちは、自分の心、感情、体、そして回復が今どのように**対応できるかを認識し、無理をしすぎたり、急ぎすぎたり**することで生じる**可能性のあるストレスを避ける**必要があります。私たちは、私たちが**不適切な精神状態に陥らせるようなことを避け、今この瞬間により楽な状態に戻るよう努める**必要があります。

p28-5 今のあなたの**経験が何であれ、それは過ぎ去ってしまう**ということを覚えておいてください。**不快な経験や痛みを伴う経験がどれくらい続くかは実際には分からない**ことを思い出してください。それを**自分の経験の永続的な一部として解釈**するのではなく、その**経験が存在している間、その経験を認識し、調査すること**にオープンになるように**努めてください**。**渴望、経験、思考はいつか過ぎ去ってしまうと認識すると、すぐに不用意な反応をしてしまう衝動を避けるのが容易**になります。

## 賢明な努力についての質問:

- p28.1-1    • あなたが自分の努力を伸ばし、バランスを保つのを助けてくれる賢明な友人、指導者、または法友とつながるために、あなたはどのような努力をしましたか?
- p28.1-2    • 不快感や不安を引き起こしている状況を考えてください。この状況に対してあなたが取り組んでいる努力の性質は何ですか? バランスが取れていて持続可能であると感じているか、それとも非活動か過度の運動のどちらかに傾きすぎていないかに注意してください。
- p28.1-3    • あなたは、圧倒的な欲望、嫌悪感、怠惰や落胆、落ち着きのなさや心配、あるいは自分の回復能力への疑念などに対処していませんか? これらの障害はあなたの選択にどのような影響を与えますか?
- p28.1-4    • チェックして諦めたり、強迫的な忙しさや完璧主義によって感情を避けていませんか?

## 賢明な心構え:

p29-1 マインドフルネス、つまり私たちの心、体、心、そして世界で何が起きているのかを認識することは、八正道の実践の中心です。私たちは、物事や自分自身を批判することなく、思いやりを持って物事の現状に存在することを学びます。マインドフルネスとは、存在するものに気づき、それに気づき、それをやり過ごすことです。それはまた、私たちが自由と長く続く幸福への道を歩んでいることを思い出させることでもあります。

p29-2

マインドフルネスは、苦しみにつながる反応性や制御力を持たずに、気づき、調査することを私たちに求めます。私たちは、起こっていることに反応したり否定したりすることなく、何が起こっているかに注意を払い続けることを学びます。私たちの多くにとって、依存症のせいでマインドフルネスになることができませんでした。実際、それが重要な点であることがよくありました。意識することは苦痛であるため、私たちは感情を避けるために、意識することを避けるために自分の物質や行動を利用していたのです。しかし、痛みを避けようとすることで、私たちはさらに苦しみを生み出してしまうことがよくあります。私たちは今、別の選択をしています。不快感を押しつけたり、感覚を麻痺させようとするのではなく、不快感とともに座ることです。私たちは、さまざまな方法で不快感を抱えながら座ることを学ぶことができます。私たちの体に影響を与える身体的感覚に意識を向けることによって、あるいは感情が生じたり止んだりしながら感情に名前を付けるなど、より離れた、執着のない方法で行うこともできます。私たちは、注意深く調査し、思いやりを持ってこの問題に対応し、放っておけば必ず終わると信じることを選択しています。私たちは、人生の困難に対処する別の方法があることを思い出しています。

私たちの心は、経験に対してどのように反応するか迷ってしまうことがあります。何かが起こると、私たちはほぼ即座にそれについての物語、計画、または空想を作り始めます。私たちはある経験について考えを持ち、その考えが別の考えにつながり、経験自体の本当の理解からはほど遠いまで繰り返します。マインドフルネスとは、私たちがその瞬間の判断やそれについて紡ぐ物語に迷う前に、その瞬間の経験に気づくことです。マインドフルネスは、経験に対する自分の反応や反応に盲目的に従うのではなく、知恵と道徳の立場から巧みに反応することを選択する余地を与えてくれます。

p29-4 マインドフルネスは、痛みを伴う経験（およびそれらの経験に対する習慣的な反応）を否定したり、無視したり、抑圧したり、逃げたりするのではなく、オープンにして調査することを私たちに促します。私たちのほとんどは、幼いころから、特に物質や行動に執着している間は、自分自身を最も厳しく批判するように条件付けられてきました。私たちは回復を求めているときでも、その判断の影を常に持ち続け、自分自身に否定的なフィードバックを与え、自分のあらゆる努力を精査し、不可能な完璧基準に自分を固執させます。その内なる批判を手放すことで、私たちが行っている努力の現在に注意を払うことができ、私たちが練習や生活の一部にするために学んでいる思いやりや愛情のこもった優しさに留意することができます。私たちは他人に対して言うよりも、自分自身に対してずっと厳しく話すことが多いということを忘れないでください。自分自身を厳しく扱いすぎていることに気づき、うまくやっていることに注意を移すことは役に立ちます。ネガティブな考えを認めて、そっと手放すことができます。

p29-5 マインドフルネスの**実践**は、Satipatthana Sutta、つまり**\*\*マインドフルネスの4つの基礎\*\***に基づいています。1番目の**基礎**である **\*\*身体へのマインドフルネス\*\*** は、呼吸や身体**の感覚に意識を向けたり、注意を払ったり、焦点を当てたり**することを私たちに求めます。呼吸と身体についての瞑想は、この認識に**焦点を当てています**。2番目の**基礎**は **\*\*感情と感情のトーンに対するマインドフルネス\*\***です。この練習には、たとえそれが**思考である場合でも、あらゆる感覚に伴う感情の調子、つまり喜びや不快に気づくことが含まれます**。また、その**感覚が快でも不快でもなく、どちらでもないと感じられる場合に気づくようにも促します**。たとえば、私たちは体のどこで呼吸を最も**直接的に感じるかに気づくことで、吸ったり吐いたりすることを経験することができます**。2番目の**基礎**は、心地よいまたは不快な感覚だけでなく、**中立的な感覚にも気づくように指示します**。

p29-6 3番目の**基礎**である **\*\*心のマインドフルネス\*\*** は、貪欲または欲求としても知られる**執着がいつ生じているかに気づき、執着が心の中で生じていることに気づくように求めます**。また、私たちは心が**特定の思考や感覚に執着していないことに気づくことも学びます**。嫌悪感に**気づくときも、同じことに気づく習慣が当てはまります**。嫌悪感**は、抵抗や憎悪としてさえ経験することがあります**。心に嫌悪感が**存在しないとき、私たちは心に嫌悪感がないことに気づくことができます**。

p29-7

マインドフルネスの 4 番目の基礎である \*\*ダンマのマインドフルネス\*\* では、私たちは思考が生じたときにただ気づき始め、判断や評価をせずにそれを認識し、それをしがみつ়くことも、そこから物語を生み出すこともせずに過ぎ去っていくのを許します。第 4 の基礎をトレーニングすると、思考が生まれては消えていくことに気づき、手放すときにそれぞれが消えることを認識できるようになります。

p29-8 2 つの簡単な実践で、マインドフルネスを日常生活の一部にすることができます。まず、いつでも何をしていても止めて、3 回吸う息と 3 回吐く息の身体感覚に注意を向けることができます。このシンプルな実践により、私たちは自分の中にある声や批評ではなく、今ここにあるものに注意を向けるようになります。私たちが日中に絶えず作り出している物語や判断から、この 3 回の呼吸というシンプルなグラウンディングの実践に移行すると、時々現在の瞬間のマインドフルネスに戻るために必要なスペースが得られます。

p29-9

2 番目の実践は、私たちが自分自身に発する否定的または困難なメッセージが真実であるかどうかを調べるために時間を取ることです。まず、時間をかけてメッセージが真実かどうか自問してください。次に、それが真実であるとどの程度確信しているかを尋ねます。簡単または自動的に真実のように見えることについて、あなたは絶対に確信していますか?第三に、その考えを信じたときに自分がどのように感じるかに注目してください。それは恐怖、怒り、悲しみ、欲望につながっていませんか?最後に、何も考えていなかったら自分がどうなっていたかについて考えてみましょう。自分が作成している特定の考え方やシナリオに囚われていなかったら、どう感じますか?

## 賢明な心の探求:

- p29.1-1    • 定期的な瞑想の実践をサポートするために実行できる手順は何ですか?
- p29.1-2    • 自分の気分を自分に確認し、状況に反応する前に一時停止することで、1日を通じてマインドフルネスを実践するために実行できる手順は何ですか?
- p29.1-3    • 不快感から逃げたり、一時的な快楽に向かって走ったりするのではなく、不快感を抱えながら座るために取れる対策は何でしょうか?
- p29.1-4    • 自分の心が告げる「真実」を自動的に信じるのではなく、疑うために取れる手段は何でしょうか?状況の真実について自分の心と認識が「嘘をついた」具体的な例を特定し、それに気づいたことがどのように反応を変え、より害の少ない結果につながったのかを特定します。
- p29.1-5    • 恐怖、疑い、ためらいを感じたときのことを思い出してください。さて、それらの一時的な性質に気づきましょう。その認識はどのようにして害の少ない結果をもたらしたのでしょ

## 賢明な集中力:

p30-1 八正道の最後の側面は賢明な集中です。瞑想の実践は、呼吸、身体、その瞬間の感情の調子、心のプロセスに集中することから始まります。なぜなら、これらのものはこの瞬間に存在しているからです。たとえば、呼吸に焦点を当てると、私たちの呼吸は即時的であり、今まさに起こっているので、今この瞬間に注意を払っていることになります。呼吸は自然なプロセスであり、判断や解釈を必要としないため、反応する必要性から心を解放します。

p30-2 集中の目的は、心を集中させ、気が散らないように訓練することです。私たちのほとんどは、瞑想の実践の初期段階では、周囲のものに気を取られます。部屋の外の騒音、体の痛みや不快感、私たち自身の心配や経験の判断、退屈や倦怠感、考えや計画などです。これらの気が散ると、不安や落ち着きのなさを引き起こす可能性があります。これはまったく正常なことです。私たちは依存症の中で、気を紛らわせる習慣を身につけ、多くの人にとってそれが生き残るためのテクニックになりました。集中瞑想は、抵抗するのではなく、優しさと忍耐をもってこの習慣に対処する機会を与えてくれます。

p30-3

集中力は、八正道の他の要素と同様、練習です。他の練習と同様、注意を集中させるための新しい方法を学ぶには時間と労力がかかります。瞑想では、単に気が散ることに気づき、それが存在することを受け入れ、その後、集中の対象に再び心を集中させる練習です。不快感、思考、計画に集中する場合は、まずそれが起きていることを認識し、それからそれについて好奇心を抱く必要があります。そうすれば、私たちは再び集中する、つまり瞑想の対象に集中するという選択をすることができます。私たちの習慣的なパターンは、私たちが間違っていると考えたり、自分の実践を批判したり、諦めたりするように誘惑する可能性があります。させないでください。心が私たちに告げていることを観察し、思いやりをもって反応するとき、私たちはそれを認識して再び焦点を合わせる力があることを知り、集中力を強化します。

集中力は、食欲があるときに特に役立ちます。自分が切望しているものを手に入れなければならないという妄想に陥る代わりに、その渴望は一時的なものであると信じ、賢明に行動するという自分の意図に再び注意を集中することができます。これは、単に前述した3つの呼吸の一時停止、または呼吸に集中するより正式な座位瞑想である可能性があります。集中瞑想を使用すると、一時的な不快感や即効性のある解決策への切望の真っ只中に役立つ考えに集中するように心を訓練することができます。これは、メッタ瞑想、思いやり瞑想、平静瞑想など、心を集中させてクリアにするための繰り返しのフレーズの形をとる場合があります。また、祈り、詠唱、自己肯定、マントラ、その他の集中した注意の形をとることもあります。集中力を高める練習は、混乱の時代に幸福感と平安をもたらすことがよくあります。これらは、ストレスや興奮を感じたときに、バランスのとれた回復力のある状態に戻るための健康的な方法です。

p30-5 時々、渴望や不快な感情が特に強いとき、体を動かすことがエネルギーを再集中させ、安らぎを見つけるのに最適な方法である場合があります。そのときの集中とは、私たちが行っているそれぞれの動きに集中して注意を払うことを意味するかもしれません。これは一步を踏み出す私の足、これはカップに手を伸ばす私の手です。渴望や強迫観念にエネルギーを与えないよう集中して練習を数分間続けた後、私たちはその感情の激しさが去ったことに気づくかもしれません。これをすればするほど、私たちはこの道を歩み、この実践に取り組むことで依存症の苦しみを和らげる力があるという自信が高まります。

トラウマを経験した人にとって、呼吸、心臓、精神は、注意を集中させるのに圧倒的な場所となる可能性があります。したがって、呼吸や身体などの従来のアンカーが難しい場合は、自分自身に問いかけてください。今の自分を維持するのに何が役立つか?神経系を落ち着かせるのに役立つものは何ですか?それは、下の床を感じたり、石を握ったり、壁にある芸術作品を見たりすることかもしれません。あなたがそこにいる必要があるのは、今起こっていることに注意を払うことだけです。

p30-7 瞑想中に強い感情が湧き上がってきたと感じた場合、その感情を維持するためにできる簡単なことがいくつかあります。たとえば、目を閉じたままにするのではなく目を開けたり、取り組んでいる練習から後退する許可を自分に与えたりすることができます。そのような状態が生じた場合は、深呼吸するか、自分の経験に名前を付ける（「フラッシュバック」など）か、自分自身に思いやりのあるフレーズを静かに繰り返すかにかかわらず、自分をケアするために必要なことは何でもしてください。困難な感覚と私たち自身のサポートリソースの間で注意を行ったり来たりする方法を学ぶことは、専門家が安定と呼ぶ貴重なスキルです。このスキルを開発するために取り組んでいる間は、練習に優しく取り組むことができます。

## 賢明な集中力についての質問:

- p30.1-1 • 瞑想中にどのようなときに集中力がなくなったり、気が散ったりしますか?
- p30.1-2 • 自分の実践を批判することなく、心を再び集中させるために取れる手段は何でしょうか?
- p30.1-3 • 自分の心がどこに行ってしまったのか、何が気を紛らわせているのかに注意深く親切に気づくことで、どのような価値や学びが得られるかに注目してください。
- p30.1-4 • 集中力を発揮して物事をはっきりと見て賢明に行動するためには、どのような手順を踏むことができますか?
- p30.1-5 • このプロセスを通じて、自分自身に優しく優しく接するためにはどのような手順を踏むことができますか?

# コミュニティ: サンガ

- p31-1 サンガは三宝の3番目で、大まかに訳すと「コミュニティ」を意味します。そこは仏陀と仏法が表現される場所であり、私たちがそれらの原則を行動に移すのをサポートする場所です。それは、私たち自身の意識を高め、それを維持するために、一緒にダルマを実践する友人のコミュニティです。サンガの伝統的な定義は元々、出家した僧侶と尼僧の僧院コミュニティを指しましたが、多くの仏教の伝統では、より広範な精神的なコミュニティを含むように進化しました。私たちにとって、サンガはダルマの実践と回復の両方のコミュニティです。
- p31-2 私たちの回復ダルマ サンガは分散型で仲間主導で行われ、会議はマインドフルネス、思いやり、許し、寛大さという私たちの核となる原則を守ろうとする、オープンで安全でアクセスしやすいスペースである必要があります。この章のアドバイスは、何百もの地元グループの集合的な経験に基づいているため、指示ではなく、フレンドリーなガイダンスの精神で提供されています。

p31-3

サンガの本質は、認識、理解、受容、調和、誠実さ、そして慈愛です。回復は、私たちが今この瞬間の経験に注意を払い、調査することを学ぶときに始まります。サンガを通じて、私たちは初めて完全に存在することを学びます。つまり、自分の欲求を満たそうとするのをやめ、自分の思考、感情、感覚経験、他者を含めた行動の理解に目を向けることです。この理解は基本的に関係性によるものです。私たちの行動は、私たち自身の人生だけでなく、私たちが会い、経験を共有する人々にも影響を与えます。私たちの多くは、依存症の最中に愛する人たちを傷つけることによって、このことをつらい方法で学びました。私たちの回復の中核には、自分自身を含め、傷つけた人たちへの償いが含まれます。これまで見てきたように、私たちの回復には、他人に引き起こした苦しみを癒し、将来同じ苦しみを生み出さないように賢明に行動するという賢明な意図が含まれています。

- p31-4 サンガは、回復の中心部分である思い出すことを実践する機会を提供します。過去の苦しみを思い出し、現在の道を振り返ることは私たちの回復を助け、思いやり、慈しみ、寛大さ、許しの実践に活力を与えます。同様に依存性行動に苦しんでいる他の人たちとこれらの反省を共有することは、私たち自身の真の性質、つまり覚醒の可能性を回復する能力に自信を与えるのに役立ちます。サンガは私たちの視野を広げ、自信と自尊心を与えてくれるので、落胆したり絶望したりすることなく回復の浮き沈みを振り返ることができるようになります。

賢明な友人たちと一緒に練習したいと思うとき、私たちは自分の意図に達しないときに彼らが思いやりを持って指摘してくれると信頼することができ、自分自身に正直になることができます。

p31-6 仏陀の教えは、これは私たちだけでできることではないことを明確に強調しています。そして、多くの回復プログラム（私たちのものを含む）は、回復のために集会に参加し、他の人たちと協力することの重要性を強調しています。すべての会議があなたに話しかけるわけではありません。共感を呼ぶ会議ができるまで、新しい会議を試し続けます。私たちの多くが依存症によってもたらされる苦しみや孤独から解放されてきたのは、他の人々のサポートのおかげです。奉仕することで、私たちは自分自身の頭から抜け出し、依存症がもたらすものよりも持続可能で本物の喜びを経験することができました。

p31-7 私たちの多くは、グループで瞑想を行うと瞑想に異なる性質があることに気づきました。特に始めたばかりのときは、数分後に諦めたりスペースを空けたりしがちです。他の人と一緒に練習すると、練習の効果を実感できるまで長く続けるモチベーションが得られることがよくあります。そして、自分の経験を共有し、他の人の意見に耳を傾けることによって、多くの課題において私たちが一人ではないことがわかります。何年も恥に苦しみ、仲間はずれのように感じてきた後では、これは嬉しい驚きかもしれません。

p31-8

習慣的に自分自身を孤立させてきた私たちの多くは、会議で沈黙を共有することが信頼の雰囲気を生み出し、他の人と一緒にいることに慣れるための心を落ち着かせる方法になることに気づきました。誰も発言したり会議に参加したりする必要はありません。共有するときは、パスするという選択肢が常にあります。何かを信じたり、何らかの形で自分を認めたりする必要はありません。ましてや仏教や真剣な修行者になる必要はありません。知恵とツールは、どこにいても誰でも利用できます。

p31-9 しかし、すべての会議がすべての人に適しているわけではありません。あなたが住んでいる地域には、選択できる選択肢がいくつかある場合もあれば、近くに回復集会が1つしかない場合や、まったくない場合もあります。幸いなことに、オンライン会議もあり、その多くは電話で参加できます。自分で会議を開始することもできます。

p31-10 どのように見つけても、あなたのために賢い友人やサンガがいると信じてください。

## 絶縁と接続

p32-1 依存症や中毒性の行動は、根のない人々を生み出す可能性があります。私たちの中には、家族や社会から引き離された人もいます。私たちは依存症が孤独と孤独を増大させるため、自分が完全ではないように感じながら歩き回ります。私たちの多くは崩壊した家庭に生まれ、拒絶されていると感じたり、投獄や施設化によって社会から孤立したりしています。私たち全員がそこまで断絶しているわけではありませんが、家や居場所を求めて辺境で暮らす傾向があります。実践のコミュニティであるサンガは、社会から疎外されてしまった人に二度目のチャンスを提供したり、普段他の人と共有しない部分も含めて自分自身のすべてを持ち出せる快適な場所を提供したりすることができます。実践コミュニティが文化的に謙虚で、オープンでフレンドリーで思いやりのある雰囲気を持って組織されていれば、私たちは実践と回復に対するサポートを見つけることができます。

p32-2

依存症の場合、私たちは自己治療をしたり、別離の痛みに対処するのに役立つ行動をとったりしました。もちろん、その安堵感は一時的なもので、多くの場合、私たちは以前よりも孤独で孤立した状態に陥りましたが、それでも私たちは何度もその安堵感に戻ってしまいました。私たちの多くにとって、それが痛みを和らげる唯一の方法でした。たとえシラフのときでも、善意ではあるが執拗に依存症を克服する方法を教えてくる人々に直面すると、私たちの多くは本能的に自分のことを抑えようとします。それは私たちの多くが共有する世界における習慣的な生き方です。

p32-3 このフェローシップ内外の多くの人々にとって、それが私たちが逃げるための主要な道だったのですが、ただハイになるだけではありませんでした。物質と闘ったことがなかったとしても、セックス、食べ物、自傷行為、ソーシャルメディアなど、私たちを陥れる罠は他にもありました。私たちはそれらの強迫行為について助けを求めようとしたかもしれませんが、特に薬物やアルコールの乱用と比較すると、他人がそれらを軽視したり矮小化していることにしばしば気づきました。主な依存症が行動やプロセスにある人にとって、私たちは疎外され、回復そのものから排除されていると感じたかもしれません。

p32-4

私たちの多くは、そうした逃避方法をやめると、自分自身が剥き出しの神経になっていることに気づきました。そして時々、私たちが最も行きたくない場所は、見知らぬ人たちが椅子の輪になって向かい合って、もう酒を飲んだり、使用したり、破壊的な行動に参加したりできないことについて話合っている部屋でした。矛盾しているのは、ありのままの私たちが受け入れられる、そのような空間でこそ、私たちは隠れようとする反射を手放し始めることができるということです。

p32-5 私たちの多くは、アルコールや薬物という社会的潤滑剤なしでは人間関係を築くことができなかったとしても、その能力を失いました。場合によっては、私たちが幼い頃に拒絶、トラウマ、喪失感に直面し、不安になり他人を避けるようになったことが原因である場合もあります。あるいは、私たちは生まれたときから他の人とは違うと感じていたのか、小さなコミュニティ（または大家族）の出身で、人々が私たちのビジネスに興味を持っていることにうんざりしていたのかもしれませんが。隔離しなければならなかった理由が何であれ、私たちは隔離が役に立たなくなる段階に達しました。私たちが自分自身を守るために使っていた物質や行動が、自分自身や他人に害を及ぼすようになりました。安全を確保するために人々を追いつめた結果、私たちはさらに孤独になりました。

p32-6

私たちの多くは常に部外者です。私たちは、家族、学校、宗教施設、政府、そして社会による非支配的なアイデンティティの疎外によって見捨てられたと感じてきました。その結果、私たちは組織や集団、さらにはそれに所属するという考え自体に不信感を持つようになりました。もちろん、そこでの二重拘束は、私たちが誰にも私たちを知ることを決して許さなかったために、私たちが所属する可能性を断ち切ったということでした。

p32-7 仏陀は、何も、そして誰もそれ自体では存在しないと教えました。「これが存在するから、あれも存在し、これが存在しないから、あれも存在しない。」と彼は言いました。私たちは、交流の仕方、共有する空気、自然の中で一緒に存在することを通じて、他の人々とつながっています。この相互関係を無視したり抵抗したりしようとすることは、基本的に、すでに存在するものを破壊しようとすると同じです。

p32-8 これは、私たちが文字通り自分の人生や存在を他人に依存しているという意味ではなく、すべての人、そしてすべてのものの命と存在は、自分自身の外側のもの、つまり食べる食べ物、住んでいる環境、世界の歴史と状況との関係を通じて発展するということです。それは、私たち一人一人が自分自身の努力なしに接続できる素晴らしい存在の網です。そして、そのつながりを意識することで、他者と有意義で前向きな関係を築くことができるようになります。私たちのつながりの現実をどうしたいかを決めるのは、私たち一人ひとりの選択です。

p32-9

サンガとは、非常に広い意味で、他の人々を積極的に受け入れ、彼らを大切にすることを意味します。そのためには、他の人が私たちを受け入れることを喜んで許可する必要があります。その可能性さえ考慮できたとき、私たちは解放に向かって進む可能性があります。そしてそのメリットはすぐに感じられます。

p32-10 私たちは皆、人生の成長と経験の中で、自分自身の「声」、あるいはその声を表現する価値や知恵を疑う経験をしたことがあります。こうした疑念の多くは、私たちが依存症の間に経験した苦しみの一因となり、私たち自身の回復に結びつけることを困難にし続けてきました。私たちのミーティングは、私たちが本当に感じていることや経験していることを、安心して快適に表現できる場所であることを目的としています。しかし、私たちの多くは、社会的環境と回復コミュニティの両方での過去の経験のために、これに苦勞しています。私たちは自分の感情や経験を理解するのに苦勞することがよくあります。

p32-11

あなたの回復サンガは、これらの多くの声を助け、励ますことに焦点を当てたものになることができます。BIPOC、LGBTQ、またはその他の非支配的なアイデンティティを自認する人は、多くの場合、自分のアイデンティティを共有する他の人とのアフィニティ ミーティングに参加したいと思うかもしれません。アフィニティミーティングは、安心感を感じ、見られ、聞いてもらえると感じ始めるのに最適な場所です。存在しないアフィニティ ミーティングに興味がある場合は、開始することをお勧めします。私たちのプログラムはエンパワーメントの1つであり、これには集団的な癒しのサポートと、私たちに課せられた苦しみから私たちの真の性質を回復するための回復力の育成が含まれます。

p32-12 仏教の伝統では、私たちはこの仕事を一人で行う必要がないというだけでなく、覚醒への道には他の人のサポートが必要です。有名な話では、ブッダのいところで助手のアーナンダがブッダを訪ねてきて、「これは神聖な生活の半分です。友人、仲間、同僚として素晴らしい人々を持つことです。」と述べました。ブッダはこれに反対し、「賞賛すべき人々を友人、仲間、同僚として持つことが、実は聖なる生活のすべてである」と述べました。

p32-13

私たちが集まって自分自身や人生で起こったことについて正直に話すとき、非常に強力なことが起こる可能性があります。あらゆる不完全さと自由への憧れを抱えながらも、ありのままの自分でいようと努力している人々を見ると、私たちの心は自然に開き始めます。私たちの賢明で称賛に値する友人たちは、彼らの弱さの中で、私たち自身も弱者になり、自分自身の真実を話す自由を与えてくれます。そのため、私たちのサンガは、困難な場合や進歩が行き詰まっているように見える場合でも、私たちがサポートされ、道を歩み続けるように励まされる場所になります。私たちの賢明な友人たちは、私たちが前進し続ければ、彼らもそうするだろうと、しばしば言葉を使わずに教えてくれます。

p32-14   そしてそれは私たちの生活に大きな変化をもたらす可能性があります。

# 手を差し伸べる

- p33-1 回復初期の私たちの多くにとって、助けを求めることはほとんど不可能に思えます。しかし、それは難しいかもしれませんが、それが文字通り私たちの命を救うことができ、練習すればそれが簡単になることがわかりました。
- p33-2 助けを求めることは、結果が得られるという理由だけで重要ではありません。実際にはそうでない場合もあります。多くの援助やサポートがあっても、障害が起こることがあります。時々、私たちが世界や自分自身に望むものは、入手可能なもの以上のものです。しかし、たとえ助けを求めても、必ずしも望んでいることが得られるとは限りませんが、それは常に私たちを乗り越えるのに役立ちます。人々からの助けを受け入れる練習をすると、私たちはもう少しオープンになり、行き詰まりが少し少なくなります。受け取る答えと同様に、手を差し伸べるかどうかの決断が、私たちが前進するために必要なものを与えてくれるのです。

p33-3

それにもかかわらず、その決定は私たちにとってしばしば重荷になります。私たちの多くは、依存症が進行している間に、自慢できないことをしてしまいました。私たちが過去に下した決断の中には、回復を始めた後も私たちの生活に影響を及ぼし続ける広範囲にわたる結果をもたらすものもあります。私たちは、有能さ、恐れ知らず、無責任さなどの仮面をかぶっているかもしれませんが、その仮面を外したときに何が起こるかという恐怖が、手を差し伸べるのを妨げているかもしれません。私たちは、経済的問題や法的問題、その他の問題で身近な人に助けを求めると、その人たちを失うのではないかと心配するかもしれません。私たちは、マスクがなくなってしまうたら、彼らが私たちを尊重してくれなくなったり、受け入れてくれなくなったりするのではないかと心配するかもしれません。なぜなら、私たちは壊れた、根本的に欠陥のある人間であることが明らかになるのを恐れているからです。私たちは過去の拒絶の経験により、自分自身の一部を隠すことに慣れてしまっているのかもしれません。私たちは、マスクの後ろには何もなく、その下は単に空っぽであるのではないかとさえ恐れるかもしれません。

私たちは、自分自身を含むすべての存在に対して慈悲の心を実践し、それらの恐怖の根底にある真実、つまり私たち全員の中に愛と愛すべき心が存在するということを理解します。私たちの周囲の人たちは、私たちが一人で奮闘しているのを見て、私たちが孤独に奮闘しているのを見て苦痛を感じていることがはっきりとわかります。そしてもちろん、人々を締め出し、私たちの闘いを見せようとしないことで、私たちが最初に避けようとしていた孤立と喪失を引き起こすことがよくあります。ですから、私たち自身の苦しみと、私たちに最も近い人たちに与え得る苦痛を考慮すると、助けを求めるのは利己的なことではないことがわかります。実際、それは自分自身と他人に対する大きな思いやりの行為です。

p33-5 依存症や孤立の痛みを共有した人たちは、私たちが想像している以上に恐怖と恥を理解しています。会議で話を聞いたり、自分の経験を共有したりすることで、私たちは自分たちが特別に壊れていたり欠陥があるわけではないことがわかり始めます。そして、多くの場合、最も親しい人たち以外の人に助けを求める方が簡単です。ミーティングでは、他の人がどのように傷やトラウマの異なる経験をしているかを学ぶ際に、オープンで受け入れを実践することがよくあります。私たちのサンガの人々に加えて、私たちのコミュニティにはカウンセラーやその他の専門家がいるかもしれません。経験とより高い客観性を持つ人が必要なときに、彼らはリソースとして役立ちます。クリニックや大学によっては、スライド制でカウンセリングを提供しているところもあるので、経済的な理由だけでそのオプションを排除する必要はないかもしれません。

もちろん、助けがあれば問題に直面しやすくなるということは頭ではわかっていますが、感情的には依然として恐怖を感じるかもしれません。繰り返しますが、結果そのものよりも価値があるのは、試してみるという決断です。私たちは、人々を受け入れて少しだけ弱い立場に置くことは、私たちが思っているほど恐ろしいことではないことを学びます。実際、一人で問題に対処しようとするよりも、そのほうがそれほど困難ではないと感じるかもしれません。

p33-7 助けを求める習慣を身につけると、人間関係全般の量と質の両方が改善されることがよくあります。集会以外ではサンガの人々と個人的に親しくならなかったとしても、より深いレベルでより多くの人々とつながることができることに気づくかもしれません、それはあなたの人生においてまったく新しい何かになるかもしれません。スピリチュアルな指導者、セラピスト、その他の専門家に助けを求めている場合でも、相手に心を開くことが、その人をどれだけ信頼するかにどのように影響するかに注目してください。透明性を保つ能力が高まるにつれて、敬意と安心感が深まりますか?この自信と安心感は、他の人間関係にも恩恵をもたらす可能性があります。こうした変化が起こったときにそれに気づくようにし、困難なことが多いステップを踏んだ自分を褒めるようにしてください。

p33-8

自分の問題を人に話すと、相手があなたを軽蔑したり、荷物を背負ったり、さらには怒らせたりするのではないかと心配するのはよくあることです。そして、それがリスクである可能性のあることを正直に認識しなければなりません、孤立したままにすることが自分自身にとっても他人にとってもはるかに大きなリスクになる可能性があることも知っています。

p33-9 負担は共有すると軽くなるという決まり文句には大きな真実があります。私たちのほとんどは、自分の問題をもう一人で抱え込まないという選択をしたとき、肩から大きな重荷が取り除かれたように感じました。そして、安心感を経験すると、助けを求めることが非常に簡単になることがわかります。

p33-10

私たちが最初に回復したとき、私たちはすぐには自分の内なる知恵に簡単にアクセスできないかもしれません。私たちの多くは、人生の指針として恐怖や恥、反応といった妄想に依存してきました。習慣を打ち破り、はっきりと見えるようになるために、ベールをはがし、層を掘り下げるには時間がかかります。私たちの多くは、自分自身を信頼できるようになるまでに時間がかかります。しかし、私たちはサンガ、つまり道を歩む賢い友人たちのコミュニティに導きと知恵を求めることができます。私たちが何をすべきか分からないとき、この渴望を乗り越えることができるという信念を失ったとき、強迫観念に囚われて自分の心と心を理解できなくなったとき、世界が逆さまに感じたとき、不快感を感じて肌から這い出てきたとき、次の賢明なステップが何なのか見当がつかないとき、これこそが私たちがサンガに助けを求められるときであり、またそうしなければならないときなのです。なぜなら、私たちのサンガの人々は私たちが経験していることを経験しているからです。彼らは向こう側に到着しました。そして、彼らは私たちにその方法も教えてくれます。

## 賢明な友人と指導者

p34-1   ほとんどではないにしても、多くの回復会議は、一緒に瞑想したり、文献を読んだり、特定のトピックを探究したり、共有したりすることに重点を置いています。敬意を持って好奇心を持っていること以外に出席の要件はありません。会議は新人にとってプログラムについて学ぶ絶好の機会です。この回復プログラムに参加することを決意した人は、その過程でさらに多くのサポートを求めることがあります。ここで「賢い友人」または「指導者」という考えが登場します。

p34-2   ブッダは4種類の友人について語られました。役に立つ友人、良い時も悪い時もずっと一緒にいてくれる友人、思いやりのある友人、そして指導者です。\*\*賢明な友人\*\*は、模範、優しさ、思いやりを通して私たちをサポートしてくれます。ガイド、サポーター、あるいは単に道を歩く仲間として私たちが信頼できるサンガ内の誰でも構いません。この関係にはさまざまな形がありますが、誠実さ、思いやり、健全な境界線、そしてお互いの回復をサポートするという共通の意図に基づいて築かれています。

p34-3

私たちの中には、特に初心者にとって、\*\*メンター\*\*、つまりサポートを提供し、困難なときに手を差し伸べてくれて、私たちに責任を負わせてくれる、プログラムにしばらく参加している賢明な友人と協力することが役立ちます。これは正式な立場ではありません。誰もメンターとして「認定」または「認可」されていません。彼らは、4つの聖なる真理と8正道を通る旅を自由に共有するコミュニティのメンバーにすぎません。最終的には各自が回復の仕事をしなければならないことを理解した上で、誰もが自分の道を進む上で誰かと協力することを選択するかもしれません。双方からの期待について明確にコミュニケーションすることが重要です。厳密なルールはありませんが、この方法で他の人を手伝ってほしいと頼まれた場合は、以前にそれを手伝った経験のある人にサポートしてもらうことをお勧めします。また、少なくともサポート関係に関する限り、5つの戒めを守ることを強くお勧めします。

多くの人は、回復の道に進む賢明な友人から援助を与えたり受けたりするために、定期的な集会に出席することに加えて、研究グループや実践グループを結成しています。これらをカリヤナ ミッタ グループと呼ぶ人もいます。これは、賢明な友人、または立派な友人を意味するパーリ語です。彼らを「ダルマ仲間」と呼ぶ人もいます。名前が何であれ、人々は小グループでその道の特定の側面を探求するために集まります。たとえば、長時間の座禅の練習、サンガのリトリート、仏典の学習、録音された法話を聞くなどです。この種のグループを運営する唯一の方法はなく、グループを始めるのに特別な経験は必要ありません。自分で実験することもできますし、既存のグループの経験を参考にしてアイデアを得ることができます。

p34-5 また、依存症の行動がどのようにして苦しみにつながったのかについて、個人が質問書や調査を行うのを支援するために結成されたグループもあります。これは自己発見と解放のための強力なテクニックであり、このプログラムのほとんどの側面と同様に、これを行う唯一の「正しい」方法はありません。12 ステッププログラムのインベントリと同じ方法でアプローチする人もいれば、そうでない人もいます。目標は、恥をかかせたり、過去のトラウマに固執したりすることではなく、むしろ私たちが逃げてきた痛みや混乱に目を向け、優しさ、許し、情熱を持ってそれに対処する方法を学ぶことです。あなた自身の探求の出発点として、問い合わせ用の質問を使用することを検討してください。

助けが必要な場合は、自分が賢明な友人のより広範なコミュニティ、つまり回復をサポートするために仏教の教えを活用する人々のサンガの一員であることを知ってください。各人が、自分の回復について相談できる賢明な友人または指導者をグループ内に少なくとも 1 人持つことを強くお勧めします。特に私たちが過去の困難な側面に取り組んでいるとき、安全な場所を確保するには知恵と思いやりが必要になります。

p34-7 グループの中でも、また生活のあらゆる面でも、いつでも、迷ったときはそこにいて、親切にできるということを思い出させてくれます。

## サービスと寛大さ

p35-1 仏教では、ダーナ、つまり寛大さは、人を悟りに導く良い特質のリストの最初に挙げられます。

p35-2 私たちは寛大さというと金銭の面で考えることが多く、多くのグループでは、会員が会議を支援するために与える寄付を表すのに「dāna」という言葉が使われています。Dāna はサンスクリット語とパーリ語で、寛大さの美德を意味します。しかし、仏教の伝統では、ダーナとは、お金だけでなく、食べ物、時間、注意など、見返りを期待せずに与えるあらゆる行為を指します。また、苦しんでいる人や困っている人に寄付をするという形をとることもあります。多くの回復プログラムがサービスに重点を置いているのはすでにご存じかもしれませんが、これはこの古代の教えと一致しています。この実践の利点は、何世紀にもわたって多くの宗教や哲学の中心となってきました。

p35-3

私たちが時間、エネルギー、注意力を惜しみなく使うことは、この道を歩む他の人々にとって有益であるだけではありません。仏教の考えでは、贈り手の心を浄化し、変容させる効果があるとされています。私たちがより寛大になるにつれて、私たち自身の苦しみの原因となった貪欲や執着の支配を緩めることにも役立ちます。初めてお賽銭箱に数ドルを慎重に入れたり、会議後に新参者に自己紹介したりしたときから、感謝を求めずに寛大であることの恩恵を感じ始めることができます。瞑想を実践することで、私たちは自分の体と富がいかに永続的なものではないかを直接の経験を通して学び、この洞察により、私たちはそれらをまだ持っているうちに、それらに対してより積極的に善い行いをしようとするようになります。集会で私たちの経験を共有したり、単に他の人たちと一緒に瞑想したり、無言の励ましやサポートを提供したりすることは、私たち自身と私たちのサンガの両方に利益をもたらす親切な行為です。

私たちの多くは、利用されたり「ぼったくられる」ことを警戒するよう何年も自分自身を訓練してきました。場合によっては、そのような警戒が確かに正当化されており、健全な境界線を確立する必要がある場合が常にあります。しかし、実践が深まるにつれて、私たちは洞察力と思いやりの姿勢を持って実践できるようになります。仏教の教えでは、寛大さは戒めでも、「こうすべき」でもありませんし、人々が自分自身を評価するために期待されている非現実的な基準でもありませんが、結果的に自分自身が満たされていないことに気づくことはありません。むしろ、それは私たちの本質、つまり私たちの中に常に存在していながらも、あまりにも長い間隠蔽され、ほとんど忘れ去られてきた、オープンで愛情に満ちた心を示すものです。実践はこの本来の性質を取り戻すのに役立ちます。

集会や生活の中で寛大さを養おうとすると、私たちは自分の生来の優しさを信頼することを学び、自分自身を与えて安全であるという自信を築きます。私たちは、自分の限界であると認識しているものを継続的に検討し、その限界をありのままに理解するにつれて、自尊心、自尊心、幸福感を高めていきます。かつては必要だったかもしれないが、習慣の手錠として固まった防衛戦略です。私たちの執着心の声は、「自分が苦勞して稼いだお金をその器に注ぎたくない」、または「この奉仕行為はするかもしれないが、人々が十分な感謝を示してくれない場合はやめるつもりだ」と言うかもしれません。寛大さを実践すると、これらの恐怖がより明確になり、それがどのように私たちの成長を妨げているかがわかります。私たちは、この実践が実際には私たちの心と意思にもっとスペースを生み出すためのものであることに気づき始めます。寛大さと思いやりの能力を拡大すると、私たちの心はより広がり、穏やかになります。これは私たちに大きな幸福感と自尊心をもたらし、私たちの生活と回復の状況を見つめる力と柔軟性を私たちの実践に与えてくれます。

p35-6 私たちの心と心が閉ざされて防御的だった時代を考えると、そのような習慣の利点がわかります。私たちはイライラして不安になり、自分自身をあまり好きになれませんでした。その状態では、不快感や混乱に直面するためのリソースはほとんどありませんでした。たとえ小さな挫折でも、私たちはバランスを崩すことがよくありました。痛みや困難な経験はしばしば私たちを圧倒し、物質や行動を通じて一時的な安らぎを求めて走ります。

寛大でオープンな心を持つことがより快適になるにつれて、私たちはより大きなバランスと安らぎを経験します。何か不快なことが起こったとき、私たちはそのことに圧倒されるのではないかと心配する必要はありません。私たちには、困ったときに頼れる避難所が増えています。そして、楽しい経験が生じたとき、私たちはそれに必死にしがみつ়くことはありません。なぜなら、自分自身に満足するために実際にはそれが必要ではないからです。

p35-8 私たちは寛大さを実践して他者に奉仕し、すべての存在に癒しと幸福をもたらし、そしてこの世界の苦しみを少しでも軽減しようと努めます。寛大さを持って取り組み続けると、自分の執着の空しさを認識し、立ち直る力を高めるという内なる実践が、寄付や奉仕という外的な実践とまったく同じであることを学びます。

# 回復は可能です

p36-1 この本のページには、私たちの苦しみを終わらせ、依存症によって自分自身に降り積もったダメージを私たちに見せてくれる道、一連の原則と実践が記されています。この道は、私たちの感情、身体、心、経験に対するマインドフルネスを獲得し、維持することに基づいています。旅を続けるうちに、私たちは自分の行動に責任があり、すべての選択には結果があることを受け入れるようになります。私たちが下手に、あるいは軽率に行動すると、自分の感情、思考、経験（カルマ）に痛みを経験し、他人に害を及ぼす可能性があります。私たちは、あらゆる思考、感情、経験は一時的なもの（無常）であり、それを許しさえすれば過ぎ去るものであることを認識し始め、これを信頼することで渴望や痛みの瞬間に安全な避難所を提供できるようになります。私たちは、過去の最も困難でトラウマ的で痛みを伴う行動や出来事でさえ、今日の私たちを定義するものではなく、私たちの将来の可能性を定義するものでもない信じ始めます。私たちを定義するのは、今の私たちの選択と行動です。

p36-2

同時に、私たちは経験に執着したり、それについて自分に語る物語（無私無欲）に執着したりすることなく、経験に気づき、熟考し始めることができます。私たちは、自分の欲望や欲求をすべて満たすことは決してできないことを受け入れるようになります。私たちはこのことを、無常、病気や老化との闘い、欲しいものを手に入れられない、または持っているものを失うこと、望む人たちから愛されていると感じられないこと、最も思いやりを求めている人たちから拒絶されていると感じることの中に見ます。私たちは時々、苦痛や不快（不満足）な人や状況に対処しなければなりません。

p36-3    しかし、明確な理解があれば、私たちは自分の経験に対してより適切な行動や反応を選択し始めることができ、この選択の中に苦しみからの自由と解放を見出すことができます。それぞれの選択、たとえ小さな行動であっても、十分に意識して行動すると、自分の行動すべての背後にある動機に気づき始めることができます。「この行動は役に立つのか、それとも役に立たないのか？上手いのか下手なのか？」と考え始めることができます。私たちが混乱したり道に迷ったときはいつでも、単純に現在の瞬間、つまり私たちにとっての現在の経験に戻るために使用できる瞑想ツールがあり、サンガ（私たちの賢い友人）に連絡して、さらなる視点と思いやりのあるサポートを得ることができます。

p36-4

それでは、理解、倫理的行動、マインドフルネスを実践することで何が得られるのでしょうか?私たちは、不快感を抱えながら座ること、恐怖や抵抗なしにそれを経験すること、そしてそれが無常であることを知ることを求められています。私たちは、苦は人間の状態の一部であり、それを避けたり否定したりする努力はさらなる不幸や苦しみにつながることを学びます。私たちは、感覚体験や快楽を追い求め、それに固執しようとするのではなく、自分の欲望を決して満たすことはできないことを学びました。すべての心地よい感覚の経験は終わりを迎えます。そして、私たちがそれに固執し、欲望を必要性や渴望に変えようとすればするほど、私たちは苦しむことになります。私たちは、不満や不幸には始まりがあることに留意しています。不満や不幸を根本までたどることで、それを心から取り除くことができます。

p36-5 私たちは八正道に従っており、それによって理解を深めていくことができます。それは私たちに、思いやり、愛情深い優しさ、感謝の喜び、そして平静さのカルマ的利点を教えてくれます。私たちは、より倫理的でマインドフルな生活を送ることの静かな満足感を学びます。

p36-6

私たちが達成しているのは、仏教で「スカ」、つまり真の幸福と呼ばれるものです。これは、高次の感覚やその他の一時的な感覚の経験から得られる一時的な喜びではなく、バランスのとれたマインドフルな生活から得られる内なる平和と幸福です。それは苦の苦しみや不満足とは正反対です。スカとは、憎しみ、貪欲、混乱からの自由です。それは人生に対する拡張的なアプローチであり、不快感、不満、不満の感情に寄り添い、それを乗り越えることができます。私たちの多くは長い間、苦から逃げたり、苦から否定してきましたが、走ることをやめて初めて真の幸福にアクセスできることに気づきました。このメッセージを実践してみましょう。

- p36-7 私はここにいます。 ▲
- p36-8 これが今の状況です。 ▲
- p36-9 これは苦の瞬間です。 ▲
- p36-10 今この瞬間に必要なケアを自分自身に与えられますように。 ▼
- p36-11 もがくことなく、しかし諦めることなく、これを受け入れられますように。 ●
- p36-12 私たちは、マインドフルネスには、過去と現在の両方で自分の下手な行動と選択を調査し、将来的にはより賢明に行動することを選択することが含まれることを学び始めています。過去についての罪悪感や恥に囚われるのではなく、それを現在において異なる選択をするためのガイドとして活用することができます。目覚めと回復にエネルギーを注ぐにつれて、私たちは渴望や嫌悪ではなく、知恵を使って自分の現在と過去を調査することを学びます。私たちは、自分自身の回復能力と回復する権利に対する信頼が高まっていくことを経験するでしょう。

自分が人生で何をしているのか、自分が行っている選択とその選択の結果をより明確に理解するにつれて、寛大さ、愛情深い優しさ、許し、そして平静さを育む機会が得られます。これらは仏教の実践と私たちの回復にとって中心的なものです。私たちが自由に与えることを学ぶのは、「私のもの」にしがみつ়くことは、自分が所有するもの、または自分がコントロールするものであるという妄想に基づいていることを理解しているからです。私たちは、知っているかどうかに関係なく、世界のすべての存在に対してメッタ、つまり愛情深い親切を持つことを学びます。

p36-14 私たちは、私たちの実践が私たち自身のためだけのものではなく、すべての生き物の相互つながりと幸福に基づいていることを理解するようになります。回復は、周囲の人たちに対する私たちの姿を変えます。私たちは、思いやりがあり、寛大で、賢明な友人となり、その穏やかな声と確固たるサポートによって、他の人が自分の苦しみを理解し、治癒への道を見つけるのを助けることができます。

p36-15 苦しみを終わらせる特効薬やたった一つの行動や実践はありません。これは、苦しみに対処し、自分自身の人生に賢明に対処するのに役立つ一連の実践からなる道です。私たちは苦から逃れたり避けたりすることはできませんが、前に進む道があることを知っていると、より平安になり始めることができます。その道とは、苦しみ、渴望、嫌悪、破壊、恥の少ない道です。それは終わりのない道です。努力と意識が必要です。そして、私たちはそれを一人で行う必要はありません。

回復とは、私たちの本質を回復し、永続的で害のない幸福感への道を見つけるための生涯にわたるプロセスです。回復の過程で、私たちはついに、私たちの多くが依存症の中で探し求めていた平安を見つけることができます。私たちは孤独を打破し、私たちの道をサポートしてくれる賢明な友人のコミュニティを見つけることができます。私たちは自分自身の中に自分自身のための家を建てることができ、他の人が同じように家を築くのを助けることができます。私たちが自分自身、お互い、そして世界に与える贈り物は、勇気、理解、思いやり、そして静けさです。私たちは皆、それぞれ異なる方法で、自分のペースで成長を経験します。しかし、この本の最も重要なメッセージは、あなたと私たち一人ひとりにとっての旅、癒しが今すぐに始まることができるということです。

p36-18

回復への道が見つかりますように。



p36-19

あなた自身の覚醒の可能性を信じてください。

