

封面

Recovery Dharma - Simplified Chinese Translation
Version 1.0

p3-1

如何运用佛教的修行和原理来治愈毒瘾的痛苦

p3-2

第二版

法律和版权

p4-1

版权所有 © 2023 Recovery Dharma Inc。保留部分权利。未经 Recovery Dharma Inc. 事先书面授权，不得出于商业目的以任何形式、任何方式复制或传播本出版物的任何部分。

p4-2

本作品已获得知识共享许可

p4-3

署名-非商业性-相同方式共享 4.0 国际许可证。 (CC BY-NC-SA 4.0)

p4-4

您可以自由地：

p4-5

分享：以任何媒介或格式复制和重新分发材料 改编：重新混合、转换和构建材料

p4-6

根据以下条款：

p4-7

归属：您必须给予适当的信用，提供许可证的链接，并表明是否进行了更改。您可以以任何合理的方式这样做，但不得以任何暗示许可方认可您或您的使用的方式。

p4-8

非商业用途：您不得将该材料用于商业目的。相同方式共享：如果您对材料进行重新混合、转换或构建，则必须在与原始材料相同的许可下分发您的贡献。

奉献精神

p5-1

我们将此书献给南亚和亚洲的祖先，他们保护并无私地向所有人奉献佛陀的教义。佛教起源于印度，后来盛行于亚洲其他地区，包括南亚、东亚、东南亚、中亚等。

p5-2

我们对我们项目所依据的文化遗产深表感谢。我们认识到并赞赏我们的许多会议都是在从未被割让的祖传土著土地上举行的。我们向那些致力于持续管理这片土地的人们致敬。

p5-3

同样，我们尊重黑人、原住民和有色人种社区，认识到这些社区成员在世界上和恢复空间中可能经历的系统性压迫和边缘化。

p5-4

作为一个人类，我们致力于促进集体治愈和从所有压迫、成瘾和痛苦的折磨循环中解放出来。我们全心全意地拥抱所有希望作为我们社区一部分寻求康复的人，无论种族、民族、性别、性取向、年龄、残疾或国籍。

p5-5

在这条治愈和成长的道路上，伴随着所有的喜悦和悲伤、熟练和不完美、努力和休息、抓紧和放手，我们向所有过去、现在和未来继续这条感恩之路的人表示敬意。

总有机碳

p6-1

前言

p6-2

什么是康复佛法？：

p6-3

从哪里开始

p6-4

实践

p6-5

第一节

p6-6

觉醒：佛陀

p6-7

原佛的故事：

p6-8

追随佛陀的脚步：

p6-9

真理：佛法

p6-10

第一个崇高真理

p6-11

第二个崇高真理

p6-12

第三圣谛

p6-13

第四圣谛

p6-14

八正道

p6-15

明智的理解

p6-16

明智的意图

p6-17

智慧演讲

p6-18

明智的行动

p6-19

智慧生活

p6-20

明智的努力

p6-21

明智的正念

p6-22

明智的专注

p6-23

社区：僧伽

p6-24

隔离与连接

p6-25

伸出援手：

p6-26

明智的朋友和导师

p6-27

服务和慷慨

p6-28

康复是可能的

前言

p8-1

一旦我们决定戒掉对物质、习惯、人等等的成瘾，这可能会很可怕。这种感觉通常是一种失落和孤独，因为恢复会动摇我们对一些核心身份的感觉，以及我们是谁的概念。我将如何与他人相处？我怎样才能坚定自己的决定？改变可能很难面对，即使我们知道我们正在放弃对我们构成危险的东西。无论您处于旅程的哪个阶段，恢复佛法都会为这一勇敢的改变提供资源和支持环境。

p8-2

本书介绍了如何利用佛教的修行和原则来戒除各种成瘾，而无需成为佛教徒。佛陀教导说，由于贪爱、贪婪、愤怒和迷惑，心可能成为巨大痛苦的根源。通过这条道路，我们正在使用一种古老且行之有效的方法来改变我们的思想和行为。我们选择相信自己的智慧、觉醒和对他人和我们自己的同情心的潜力。

p8-3

这本书是我们社区成员的合作成果。它旨在为刚接触这条道路的人以及长期从业者提供支持指南。它围绕佛教的“三颗宝石”构建：佛陀（我们自身觉醒的潜力和道路的目标）、佛法（教义/我们如何到达那里）和僧伽（我们的明智朋友社区/与我们一起旅行的人）。我们将分享我们如何使用这些教导来从成瘾中恢复过来，以一种尊重对我们个人来说明智和有帮助的方式，而不是一刀切的方法。

p8-4

我们每个人都有自己独特的身份和生活经历。我们中的一些人由于在种族、民族、性别、性取向、社会阶层地位、残疾状况等方面属于少数而经历过创伤或终生挑战。我们的计划认识到，康复也意味着在我们自己的社会身份中得到治愈和获得智慧。我们鼓励您根据自己的身份和经验改编本书并提出可能有助于促进治愈、成长和理解的询问。

什么是康复佛法？

p9-1

佛法是梵语，意思是“真理”、“现象”或“事物的本质”。当它大写时，“Dharma”通常意味着佛陀的教义以及基于这些教义的修行。

p9-2

佛陀知道，在某种程度上，所有人都在与贪欲作斗争——这种强烈的、有时是盲目的渴望改变我们的思想、感受或环境。我们这些上瘾的人被迫以习惯的方式使用物质和/或有害行为，以尝试创造这种期望的改变。尽管佛陀没有具体谈论成瘾，但他了解人心的强迫本质。他了解我们对快乐的执着和对痛苦的厌恶。他理解我们愿意采取的极端措施，追逐我们想要的感觉并逃避我们害怕的感觉。他找到了解决办法。

p9-3

本书描述了一种利用佛教修行和原则来摆脱成瘾之苦的方法。该计划可帮助人们从对酒精和毒品等物质的成瘾以及性、赌博、色情、技术、工作、相互依赖、购物、饮食、媒体、自残、撒谎、偷窃和过度担忧等过程中恢复过来。这是一条摆脱任何导致痛苦的重复和习惯性行为的道路。

p9-4

我们中的一些读者可能不熟悉佛教，或者没有将佛教修行作为康复的途径。书中可能还会有一些不熟悉的佛教词汇和概念。我们也明白，本书所呈现的内容并不涵盖所有佛教传统、传承、教义和修行，并且可能在某种程度上与您自己的佛教修行有所不同。我们的目标是为刚接触康复、刚接触佛教以及熟悉两者的人清楚地描述我们康复佛法的道路和修行。本书描述了我们的计划所源自的原始佛教教义，即佛教基本教义和早期教义的精髓——四圣谛——以展示修行八正道如何成为一条实用的道路，可以改变早期和长期康复的挑战。

p9-5

这是一个基于放弃的计划。无论我们个人的成瘾程度如何，我们所有的成员都承诺基本戒除该物质或行为。对于像食物和技术这样的过程成瘾，放弃可能意味着建立深思熟虑的界限和意图。对于我们中的一些人来说，在我们努力理解和寻找有意义的界限时，可能需要戒除强迫性行为或强迫性地寻求爱情和关系等事情。我们中的许多人发现，在放弃主要成瘾一段时间后，其他有害行为和过程成瘾在我们的生活中变得明显。我们发现，我们可以用慈悲、智慧和对习惯倾向的耐心调查来应对这些行为，而不是灰心丧气。我们相信康复是一个终生的、整体的过程，需要剥离层层习惯和条件行为，以发现我们自己的觉醒潜力。

p9-6

我们的项目是同伴主导的：我们不追随任何一位老师或领导。我们作为伙伴相互支持，共同走康复之路。这不是一个基于教条或宗教的计划，而是为我们自己寻找真理。这种见解对我们有用，但不是唯一的道路。它与其他精神路径和恢复计划完全兼容。我们从自己的经验中知道，只有怀着彻底的诚实、理解、意识和正直的意图，真正的康复才有可能，我们相信您能够找到自己的道路。

p9-7

这是一个要求我们永不停止成长的计划。它要求我们拥有自己的选择并对自己的康复负责。它基于正念、善良、慷慨、宽恕和深刻的同情心。

p9-8

我们不依赖羞耻和恐惧的方法作为激励因素。这些在我们自己的过去并没有奏效，而且常常因旧病复发和灰心丧气而造成更多的挣扎和痛苦。从毒瘾中恢复所需要的勇气最终是内心的勇气，我们的目标是在致力于这项勇敢的工作时互相支持。

p9-9

我们中的许多人花了很多时间批评自己。在这个计划中，我们放弃暴力和伤害行为，包括我们对自己所做的暴力和伤害。我们相信宽恕的治愈力量。我们相信自己觉醒和康复的潜力，相信佛陀的四圣谛，相信我们在会议和整个康复之旅中遇到和联系的人。

p9-10

当然，我们无法逃避作为人类状况一部分的环境和条件。我们已经尝试过——通过毒品和酒精，通过性和相互依赖，通过赌博和科技，通过工作和购物，通过食物或限制食物，通过痴迷和徒劳的尝试来控制我们的经历和感受——但我们在那里是因为它不起作用。这个项目邀请我们认识并接受一些痛苦和失望永远存在，调查我们过去处理这种痛苦的不熟练方式，并养成理解、同情、宽恕和洞察我们自己的痛苦、他人的痛苦以及我们造成的痛苦的习惯。带着洞察力和同情心接受，可以让我们从痛苦中解脱出来，而这些痛苦似乎是难以忍受的。

p9-11

这本书只是介绍一条可以从成瘾循环中解放出来的道路。我们计划的目的和希望是，道路上的每个人都将被赋予权力，使其成为自己的道路。

p9-12

愿你幸福。

p9-13

愿你安心。

p9-14

愿你离苦得乐。

p9-15

愿一切众生离苦得乐。

从哪里开始

p10-1

怎样才能运用佛法来帮助我们康复呢？下面概述了我们建议您在走这条路时集中精力的领域。

p10-2

我们开始了解四圣谛，并用它们作为我们康复之路的指南。这个程序并不要求我们相信除了我们自己醒来的潜力之外的任何东西：只是让我们自己相信这是可能的，甚至可能是可能的。通过体验式学习，我们意识到我们的努力可以带来改变，这是一种恢复的方式。然后我们决定反复致力于这条道路。

p10-3

当我们了解四圣谛——包括消除成瘾带来的痛苦的八正道——我们将这些原则付诸实践于我们的生活中。本书介绍了这些真理和八正道，作为在世界上以无害的方式存在的指南。它既是一种理念，也是一项行动计划。

p10-4

冥想是该计划的重要组成部分。本书包含一些基本说明，以便您可以立即开始。我们大多数人都发现参加会议非常有帮助，其中包括与他人一起练习冥想的机会。该计划的关键是在会议内外建立定期的冥想练习。这将帮助我们开始调查我们自己的思想、我们的反应和我们的行为。我们深入审视痛苦的本质和原因，以便找到一条基于真实自我认识的自由之路。

p10-5

随后的章节讨论了该计划的三个方面——佛教的“三宝”：佛、法和僧——作为发展智慧、道德行为和精神修行以实现康复的一种方式。我们希望团体和个人能够使用这本书来定制自己的康复过程。我们本着这种精神提出一些建议。我们邀请您选择适合您的内容，留下其余的。

p10-6

每个部分的最后都有自我探索的询问。这些问题可以作为与导师、明智的朋友或团体的正式流程的一部分；作为探索特定生活情境的工具；作为日常自我探究练习的指南；或作为会议讨论主题。明智的朋友或导师可以对加深您的理解有很大帮助，我们鼓励您与会议上遇到的人接触。

p10-7

支持性的友谊是实践中不可或缺的一部分。这些问题可能会带来羞耻、内疚或悲伤；否则它们可能会引发创伤。提前制定自我保健策略可能会有所帮助。这些问题的目的是加深我们的修行，让我们体验到更多的自由，而不是给我们带来更多的痛苦。

p10-8

我们的道路不是一份清单，而是一种实践，我们选择在哪里以及如何以对自己和他人既明智又富有同情心的方式投入精力。这个旅程涉及冥想、会议和书面清单，所有这些都可以极大地改善我们的生活。当我们开始探究导致我们自己遭受成瘾痛苦的原因和条件时，八正道的修行可以帮助我们培养洞察力和慈悲心。这条路没有尽头。生活中总会有苦难和挑战。这条道路提供了一种方法来改变我们对这些挑战的习惯性反应所造成的痛苦，并结束我们试图在物质或行为中寻找逃避的幻想。这是用我们自己的双手打破锁链的一种方法。这是一条深度自由和庇护的道路。

实践

p11-1

实践

p11-2

放弃：我们将成瘾理解为描述对物质或行为的压倒性渴望和强迫性使用，以逃避当前的现实，或者通过坚持快乐或逃避痛苦。我们致力于戒除酒精和其他成瘾物质。对于我们这些正在从过程成瘾中恢复的人来说，特别是那些不可能完全戒除的人，我们还可以识别并致力于明智地限制我们的有害行为，最好是在导师或治疗专业人士的帮助下。

p11-3

冥想：我们致力于发展日常冥想练习。我们使用冥想作为研究我们的行为、意图、反应和心灵本质的工具。冥想是一种个人练习，我们致力于为此和道路上的其他健康练习找到平衡的努力。

p11-4

会议：只要有可能，我们都会亲自和/或在线参加康复会议，无论是与康复达摩、其他佛教团体还是其他康复团契一起参加。在康复早期，建议尽可能多地参加康复会议。我们还致力于成为社区的积极一部分，尽可能提供我们自己的经验和服务。

p11-5

道：我们致力于加深和拓宽对四圣谛的理解，并在日常生活中修习八正道。

p11-6

询问和调查：我们通过撰写和分享深入、详细的调查来探索四圣谛。这些可以在导师或治疗师的指导下、与值得信赖的朋友或团体合作进行。当我们完成书面询问时，我们努力让自己承担责任，并以明智的意图对我们的行为承担直接责任。这包括弥补我们过去造成的伤害。

p11-7

僧伽、智友、导师：我们在康复社区内培养关系，以支持我们自己和他人的康复。当我们完成了重要的调查工作、建立了冥想练习并放弃了成瘾行为后，我们就可以成为导师，帮助其他人走上从成瘾中解放出来的道路。任何人经过一段时间的出离心和修行，都可以为僧伽中的其他人服务。当没有导师时，一群明智的朋友可以成为自我探究的伙伴，并互相支持彼此的实践。

p11-8

成长：我们通过阅读、聆听佛法开示、拜访并成为康复和精神僧团的成员以及参加冥想或闭关来继续学习佛教修行，以增强我们的理解、智慧和修行。我们踏上一生的成长和觉醒之旅。

觉醒：佛陀

p12-1

我们大多数人进入康复阶段时都怀有一个目标：停止最初让我们陷入困境的痛苦，无论是酗酒、吸毒、偷窃、饮食、赌博、性、相互依赖、技术还是其他过程成瘾。作为新来者，我们大多数人都会满足于简单的损害控制或减少有害行为。我们希望停止以特定方式伤害自己或他人。

p12-2

你正在阅读这篇文章，因为你内心有智慧的火花，渴望结束毒瘾的痛苦。你已经在自我觉醒的道路上迈出了第一步。每个明智地打算康复的人，无论他们在路上的什么地方，都已经接触到了自己纯洁、明智的部分，这是成瘾的残骸永远无法触及的。

p12-3

我们很多人的心仍然因我们所经历的苦难而痛苦。有些人经历过创伤，这常常导致我们寻求暂时缓解我们的成瘾行为，这无意中给我们原来的伤口增加了更多的痛苦。我们试图通过逃避痛苦、戴上口罩、因为害怕受到伤害而将人们推开来自保护自己，所有这些都是为了适应这个常常感觉充满敌意的世界。

p12-4

当我们让自己相信并重新发现我们纯洁、光彩照人、勇敢的心时，我们就开始康复，在那里我们发现我们觉醒的潜力所在。在世界降临之前我们是谁？超越我们受制约的头脑的迷恋，我们是谁？在我们的高墙和心碎之下，我们是谁？尽管有创伤、成瘾、恐惧和羞耻，但我们内心仍然有一个完整的、静止的、集中的部分。我们的一部分没有受到创伤，没有上瘾，没有被恐惧或羞耻所统治。这就是智慧的来源，也是我们康复的基础。

p12-5

如果您正处于康复之旅的开始，似乎不可能接触到您的这一部分。但你在这里是因为你已经在这里了。也许你感到一丝希望——也许是出于绝望——认为可能有出路，如果你采取明智的行动并寻求帮助，事情可能会改变。也许感觉不可能对你的这一部分抱有信心，相信你有潜力表现出智慧、善良和道德行为，相信你可以成为自己治愈和觉醒的源泉。恢复是一个渐进的过程。这条道路是一生的各个步骤。不仅佛陀的榜样为我们指明了道路，也为我们之前那些经历过康复过程并到达彼岸的人指明了道路。他们向我们表明我们也可以。

p12-6

那么佛陀与康复有什么关系呢？

p12-7

我们有两种方式使用“佛陀”这个词，意思是“觉醒”。首先，它是给予大约 2500 年前生活在现代尼泊尔和印度的王子乔达摩·悉达多 (Siddhartha Gautama) 的头衔。经过多年的研究、冥想和道德实践，他觉醒了人类痛苦的本质，并发现了一条通往痛苦终结的道路，以及从觉醒中获得的自由。悉达多觉醒后，被称为佛陀。佛陀这个词的第二次使用是从第一次使用开始的。佛陀不仅可以指历史人物，还可以指觉醒的概念：我们每个人内心都有潜力觉醒到与原始佛陀相同的理解。当我们皈依佛陀时，我们皈依的不是悉达多这个人，而是他能够从痛苦中解脱的事实，我们也能。

原佛的故事

p13-1

要了解这种觉醒的本质，了解乔达摩悉达多的生平可能会有所帮助。佛陀故事的众多版本之一告诉我们，悉达多是一位富有的王子，出生于特权阶层，免受世间许多苦难。故事讲述年轻的悉达多偷偷逃离他的宫殿，看到人们遭受老、病、死的痛苦。他意识到再多的特权也无法保护他免受这种痛苦。财富并不能阻止它。舒适并不能阻止它。快乐并不能阻止它。尽管生活安逸，悉达多仍然发现自己经历着痛苦和不满。他生来拥有的一切，但这还不够。

p13-2

这种对生活持续的不满，无论是戏剧性的还是微妙的，都被称为“*dukkha*”，这是我们今天仍在使用的巴利语单词。所有人类都会经历苦，但我们中的一些人——尤其是那些与毒瘾作斗争的人——似乎会经历更强烈的苦，并带来更严重的后果。

p13-3

除了持续不断的、挥之不去的“不够”的感觉之外，什么是成瘾呢？除了不断地得不到满足之外，成瘾是什么？

p13-4

悉达多看到痛苦是生活中不可避免的一部分，他决心找到一种方法来结束它。他离开了家人，一度过着苦行僧的生活——这与他以前舒适和富有的生活截然相反。作为一名苦行僧，他长时间以极其不舒服的姿势打坐冥想。他睡得很少。他吃得很少。他甚至尝试着呼吸得很微弱。他认为，既然物质舒适并没有消除痛苦，也许物质舒适的反面可以消除痛苦。在死亡的边缘，悉达多阿班放弃了极端苦行的想法，转而选择了他所谓的“中道”。

p13-5

席特哈尔塔意识到，极端的快乐和拒绝快乐都没有让他更接近解脱。这两种极端都没有缓解他的痛苦。于是他独自出发去冥想。他坐在菩提树下深思熟虑，发现了灭苦之道。他向内寻找自己的解放，他找到了。

p13-6

悉达多在菩提树下冥想时所理解的被称为**法**，或“真理”，它解释了轮回痛苦的原因和本质。这是佛教教义的基础。这条道路的核心是四圣谛和八正道，这将在下一章中解释。

p13-7

悉达多被称为佛陀，或“觉醒者”，因为大多数人都带着一种虚假的现实感度过一生，就像处于恍惚状态。佛陀用他的余生将佛法发展成一个简单而复杂的体系。他与任何愿意倾听的人分享了这句话，并致力于一生的服务，使每个人都摆脱痛苦。他让妇女和最贫穷的公民阶层成为僧侣，这违反了他那个时代的规范。每个人都受到他的瑜伽、他的精神团体的欢迎。他的教义的核心思想是，所有人都可以获得解放——对于我们当中最破碎和受压迫的人、对于病人、对于无助者、对于那些失去一切的人、对于那些已经一无所有的人。我们所有人，即使是最沉迷、最迷失的人，都可以找到觉醒的方法，因为我们都有能力接近我们每个人内在的纯粹、智慧和真实的本性。

追寻佛陀的足迹

p14-1

佛陀的故事似乎与我们的日常生活相去甚远，但他觉醒前后的
生活为我们自己的生活提供了一个榜样。我们所有人都能体会到
痛苦是不可避免的。衰老、疾病和死亡已经触及我们所有
人。我们经历过无常的真相——我们在沉迷中获得的高潮总是
会消失，但我们仍然继续追逐它们。我们还忍受过其他形式的
痛苦，有些是我们自己造成的，有些是别人造成的。我们已经
处理了苦的微妙形式：烦恼、无聊、失去我们想要的、无法保
留我们所拥有的、对生活不耐烦、拒绝接受现状。我们对这些
痛苦经历做了什么？

p14-2

在这一点上，我们的大多数故事开始看起来与悉达多的故事有
所不同，而这种差异正是导致我们来到这里的原因。我们不是
坐视痛苦，而是找到方法来改变它、避免它，或者用更令人愉悦
的东西来代替它。对于我们中的一些人来说，这是以饮酒或
吸毒的形式出现的。其他人则利用性、人际关系、食物、自
残、技术、工作或赌博。我们的一些故事包含“以上所有”的版
本。无论采取何种行为，这都只是暂时的解决方案，总会给我
们自己和他人带来更深的痛苦。

p14-3

我们逐渐意识到我们的故事不必这样继续下去。悉达多的一
生，以及我们在康复过程中遇到的无数人的生活，他们已经摆
脱了毒瘾的痛苦，向我们证明还有另一种方法。

p14-4

我们可以回顾自己的一生，清楚地看到我们走过的路。我们可
以审视自己的行为和意图，并了解我们如何塑造自己的未来。
我们可以深入了解自己痛苦的本质，并走一条减少伤害和痛苦
的道路。

p14-5

佛陀最初是一位受苦的在家人，就像我们一样。这不是一条奇迹之路，也不是盲目信仰之路。这是一条修行之路，佛陀可以成为激励我们的理想。经验告诉我们，当我们为自己的康复付出必要的努力时，就会得到好的结果。这是一个赋权计划：我们对自己的意图和行为负责。僧伽会一路帮助我们。我们不必认定自己是佛教徒，也不必每天冥想几个小时。但我们发现，四圣谛和八正道所描绘的道路可以引导我们从成瘾的痛苦和生而为人的痛苦中解脱出来。我们相信我们所有人都有潜力摆脱这种痛苦。

真理：佛法

p15-1

作为与毒瘾作斗争的人，我们已经非常熟悉痛苦的真相。即使我们从未听说过佛陀，在某种程度上我们也已经了解佛陀教义的核心：今生有苦。

p15-2

听到如此简单直接地说出这句话，真是令人难以置信的解脱。没有人试图说服或改变我们。没有人告诉我们必须相信某件事。没有人粉饰我们的经历。

p15-3

佛陀也教导我们如何摆脱这种痛苦。当佛陀觉醒时，他了解轮回或存在的循环是如何产生以及如何维持的。这些教义（我们称之为佛法）的核心是四圣谛。这四个真理以及相应的承诺是我们计划的基础：

p15-4

1. 有苦难。我们致力于了解痛苦的真相
2. 痛苦是有原因的。我们承诺了解贪爱会导致痛苦
3. 有一种方法可以结束痛苦。我们致力于理解，更少的渴望会减少更少的痛苦。
4. 有一条道路可以通向痛苦的终结。我们致力于修行之道。

p15-5

就像一张为我们指明道路的地图一样，这些真理帮助我们找到康复之路。

第一个崇高真理：

p16-2

我们可能会以一些显而易见的方式经历痛苦，例如贫穷、饥饿、痛苦、失望以及感到孤立或被排斥。世界的分裂也带来了苦难，例如战争、殖民和压迫。有些不太明显，比如渴望、焦虑、压力和不确定的感觉。当我们与生、老、病、死作斗争时，我们也会受苦。尽管我们很想避免我们认为不愉快的事情并保留我们认为愉快的事情，但不满、分离、损失和不公正仍然可能经常出现。每当我们看不到我们存在的真实本质，当我们坚持控制或改变我们的现实时，痛苦就会发生。

p16-3

第一圣谛基于这样的理解：我们的生活似乎并不令人满意，因为体验是无常和非个人的。我们的感官（佛陀的理解不仅包括听觉、视觉、嗅觉、味觉和触觉，还包括思维）往往是不可靠和暂时的，这意味着我们体验和理解世界的方式是不断变化的和主观的。我们之所以受苦，是因为我们一直期望这些暂时的经历是永久的、绝对的，并满足我们对快乐或避免痛苦的渴望。

p16-4

我们中的许多人都曾因试图控制自己的依赖性、习惯和成瘾而遭受失败。我们使用了各种意志力、讨价还价、计划和神奇的思维；每次想象的结果都会不同，当结果相同时又责备自己。

p16-5

有多少次我们承诺过：“就最后一次，然后我就完成了？我只会在周末、下班后或特殊场合使用或喝酒。我早上不会喝酒。我不会做困难的事情。我永远不会一个人吸毒。我永远不在工作中或家人身边使用。我永远不会酒后驾车。我永远不会使用针头。”

p16-6

我们尝试过多少种饮食方法？我们有多少次说过我们不会暴饮暴食，不会净化，不会限制卡路里，也不会过度运动？有多少次，我们看着手臂上的伤疤，发誓不再割伤？有多少次我们让伤口愈合，却又再次撕开？

p16-7

我们在技术或工作方面给自己设定了多少限制，却又被拉回来？有多少次我们发誓不再发生一夜情，发誓远离某些人、地方或网站？有多少次我们跨越了自己的界限并被羞耻所吞噬？

p16-8

有多少个早晨，我们醒来时恨自己，发誓再也不做昨晚做的事，结果却发现自己在几个小时后又重蹈覆辙？

p16-9

有多少次我们试图通过治疗、自助书籍、净化、更多锻炼或改变工作或关系来治愈我们的瘾症？有多少次我们认为自己的影子不会跟着我们而移动？

p16-10

我们许下多少承诺？我们有多少次违背了这些承诺？

p16-11

在经历过多种形式的成瘾并与之斗争之后，我们逐渐理解了与康复相关的第一个真理：成瘾就是痛苦。当我们着迷时，当我们紧抓并抓住所有成瘾的妄想时，当我们执着于所有对我们的不适和痛苦的短暂解决方案时，我们就会遭受痛苦。我们试图通过使用那些会造成更多不适和痛苦的物质和行为来治愈我们的痛苦。我们所有控制习惯的尝试都表明我们一直抱有这样的幻想：我们可以以某种方式控制我们对世界的体验或别人如何对待我们。我们仍然被困在痛苦的监狱里。事实上，每当我们对自己的瘾采取行动时，我们就在加固它的围墙。

p16-12

当我们清楚地了解我们真正的力量在哪里，以及何时抛弃它时，解放就会到来。这是一个赋权计划。这是一条放弃不再对我们有用的行为并培养对我们有用的行为的道路。

创伤和附件损伤

p16.1-1

我们中的许多人都经历过创伤，通常被描述为经历了极其可怕或痛苦的事件或情况后发生的心理伤害。对于我们中的一些人来说，这种创伤可能是一种长期的经历。它是由超出我们应对能力的巨大压力引起的，甚至可能在事件发生后很长时间内都难以正常工作。创伤可能来自童年经历，也可能来自成年后发生的事件。它可能是突然的，也可能是随着时间的推移由一系列改变我们对自己和世界的看法的事件而发展起来的。这还包括歧视和偏执所造成的创伤。虽然创伤通常来自危及生命的事情，但任何让一个人感到情感或身体处于危险之中的情况都可能造成创伤。定义创伤的不是事件的客观事实，而是事件本身。痛苦是相对的，对一个人来说可能被视为创伤的事情对其他人来说可能不是。一般来说，我们越感到恐惧和无助，我们就越有可能受到创伤。

p16.1-2

依恋伤害可能和创伤一样阴险和有害，并且会产生同样的影响。它被定义为与照顾者的核心关系的情感创伤，通常是由于童年早期的虐待、忽视或护理不一致造成的。

p16.1-3

创伤和依恋伤害会以略有不同的方式影响我们的康复和冥想练习。对于创伤，当我们被要求“坐下”冥想时，我们可能会感到恐惧（甚至恐慌）或不信任，即使我们在理智上知道我们处于一个安全的地方，有一个支持团体。它可能会触发我们被要求关注我们的身体和思想，或者专注于我们的呼吸。当你的身份与大多数瑜伽有独特的不同时，你也可能会感到不安全。

p16.1-4

依恋伤害可能表现为对信任他人或过程的犹豫，不愿意成为康复团体或僧伽的一部分，或者表现为对我们不属于的核心信念。在这种情况下，为自己做的有益的事情可能就是面对这种不适，富有同情心地参与，并调查我们告诉自己的关于没有归属感的故事。同样，了解我们所承受的伤害的本质是关键。创伤和依恋伤害可能需要不同的方式来感受安全和支持。您应该始终做当下对自己最有同情心的事情，并在需要时寻求外部帮助。

p16.1-5

创伤和依恋问题与痛苦和成瘾有关，因为它们会对我们的身心健康产生巨大影响。研究表明，那些与毒瘾作斗争的人经常在生命中的某个时刻经历过创伤。我们尝试和使用的东西来让我们感觉更好，无论是物质还是行为，往往只会强化厌恶和渴望的循环，从而导致更多的痛苦。当存在创伤时，大脑可能会过度活跃，因为它感知到了非常真实的威胁，而身体通常会产生无助、恐惧和脆弱的感觉。当一个人的生活经历尖叫着：“你不安全！危险！危险！”时，这个系统很容易就会超速运转。即使危险不再存在。

p16.1-6

对于某些人来说，创伤后症状可能会越来越严重，并在最初的事件结束后持续很长时间。我们中的许多人都有似乎突然出现的侵入性想法，或者我们感到困惑或情绪波动，但无法将其与特定事件联系起来。创伤性反应可能会导致我们回避引发事件记忆的活动或地点。我们可能会变得社交孤立和孤僻，并对我们曾经喜欢的事物失去兴趣。创伤后应激障碍(PTSD)可能会导致我们容易受惊、急躁、在性行为或其他活动中功能受损，或对潜在危险异常警觉。

p16.1-7

压倒性的恐惧、焦虑、疏离和孤立、羞耻和愤怒可能成为我们活动的背景状态。创伤的许多其他影响可能是由社交互动、工作或冥想引发的——这些领域可能与原始事件完全脱节。

p16.1-8

基于种族的创伤，以及任何歧视或偏执经历造成的创伤，都可能在一生中积累。当这些事件单独考虑时，它们可能看起来是可以处理的，但当累积起来时，它们可能会变得极其难以应对。这种创伤可能引起的痛苦、恐惧和身体反应往往与创伤后应激障碍的症状重叠。

p16.1-9

创伤和依恋伤害会导致恐惧、愤怒、焦虑、内疚和孤独，这些是对各种生活经历的常见反应。但是，在更深层次上，创伤使我们更难应对一般情况，更难形成健康或安全的关系，更难在世界上发展自己的身份，也更难保护自己。我们两个人不会以相同的方式对相同的经历做出反应，但这个事实表明，过去的某些经历会影响我们以后生活的反应。这是理解苦的关键，也是用明智的界限、慈悲、仁慈和勇气来满足我们的体验的关键，而不是（对他人和我们自己）评判，这是康复的重要组成部分。

p16.1-10

我们中的许多人求助于成瘾物质和行为来应对我们的创伤。有时，通过成瘾来逃避经历的痛苦本身就是一种生存技巧，因为我们感觉自己无法摆脱记忆的痛苦。虽然这可能暂时缓解了我们的痛苦，但它并没有真正治愈我们的创伤痛苦，而且常常导致更多的痛苦。

p16.1-11

我们的创伤不是我们的错，但治愈创伤是我们的责任，也是我们的权利。对创伤影响我们对当前事件或环境的反应的方式发展理解和同情心是治愈的重要组成部分。

探究第一圣谛

p16.2-1

首先列出您认为有害的与成瘾相关的行为和行动。不要夸大或缩小，想想你所做的那些给自己和他人带来额外痛苦的事情。

p16.2-2

对于列出的每项行为，请写下您和其他人因该行为而遭受的痛苦。

p16.2-3

列出您能想到的任何其他成本或负面后果，例如财务、健康、人际关系、性关系或错失的机会。

p16.2-4

你注意到任何模式了吗？这些是什么？如果改变这些模式，可以采取哪些方法来避免或减少自己和他人的痛苦？

p16.2-5

您的成瘾行为是如何对创伤和疼痛做出反应的？有哪些方法可以应对创伤和疼痛，从而促进治愈而不是逃避？

p16.2-6

如果您经历过歧视造成的创伤，您可以通过哪些方式体验治愈和自我保健？考虑支持社会正义的机会，同时让自己治愈并实践对自己和他人的同情心。

第二个崇高真理：

p19-1

痛苦的原因

p19-2

作为对物质和行为产生依赖的人，我们都经历过因尝试摆脱执着而失败而产生的失败感和绝望感。成瘾本身会增加我们的痛苦，因为它会产生一种希望，即快乐和逃避可以是永久的。我们一次又一次地经历这种痛苦，因为物质或行为只能暂时缓解我们的痛苦、不快乐以及失去或受损的自我意识。

p19-3

我们拒绝接受事物的本来面目会导致匮乏或渴求，而这正是痛苦的根源。这排除了基于歧视的痛苦和伤害，这些痛苦和伤害不需要“接受”，但需要明智的界限、明智的行动和同情心。我们之所以受苦，并不是因为事情本来的样子，而是因为我们想要——或者认为我们“需要”——那些事情变得不同。我们之所以受苦，是因为我们坚持认为可以满足自己的渴望，而忽视了周围世界的真实本质。最重要的是，我们坚信我们可以抓住无常和不可靠的事物，这些事物永远不会带来真正的满足或持久的幸福，而不会经历有一天失去它们的痛苦。

p19-5

执着于痛苦的无常解决方法会导致贪爱。我们体验到渴爱，就像口渴、未满足的渴望一样，它可以成为我们生活的驱动力。如果渴求超越了简单的欲望（这是生活中自然的一部分），它常常会导致我们固着、痴迷，并产生一种错觉，即如果没有得到我们所渴望的东西，我们就不会快乐。它扭曲了我们的意图，使我们做出伤害自己和他人的选择。这种重复的渴望和满足它的强迫性冲动导致了我们现在所说的成瘾。成瘾占据了我们心灵中选择的部分——我们的意志——并取代了同情、仁慈、慷慨、诚实和其他可能存在的意图。

p19-7

我们中的许多人都经历过成瘾，因为我们失去了选择的自由。似乎是上瘾在为我们做出选择。就像我们“必须拥有”食物、住所或水一样，我们的思想可以告诉我们“必须拥有”一些物质，购买或偷窃一些东西，满足一些欲望，继续行动，直到我们实现一些“需要”的结果；我们必须不惜一切代价保护自己，并攻击那些与我们意见不同的人，或者那些拥有我们想要的东西的人。这种“需要”也会导致一种不安或焦躁的心态，告诉我们只有得到某些结果或有某种感觉，我们才会感到快乐。我们想成为我们不是的人，或者我们不想成为我们现在的样子。

p19-8

条件或环境本身不会造成痛苦。它们可能会导致痛苦或不愉快的经历，但当我们认为我们“需要”这些情况有所不同时，我们就会在这之上添加痛苦。当我们的行为方式否认环境的真实性和平常的现实时，我们就会制造更多的痛苦。贪爱是助长造成痛苦的不明智行为的根本动机。

探究第二圣谛：

p19.1-1

列出您通过有害行为试图避免的情况、情况和感受。

p19.1-2

说出戒烟时出现的情绪、感觉和想法。渴望背后是否有令人不安的记忆、羞耻、悲伤或未满足的需求？你怎样才能以慈悲和耐心来面对这些呢？

p19.1-3

在坚持无常且不可靠的解决方案的过程中，您放弃了哪些东西？例如，您是否放弃了人际关系、经济保障、健康、机会、法律地位或其他重要的东西来维持您的成瘾行为？是什么让上瘾对你来说比你放弃的任何事情都更重要？

p19.1-4

你是否坚持任何助长贪爱和嗔恨的信念，否认无常真理的信念，或关于生活中的事物“应该”如何的信念？这些是什么？

p19.1-5

如果您经历过基于歧视的创伤或社会不公正，您如何才能以尊重真实自我的方式来应对这种经历，而不造成更多的痛苦和磨难？

第三个崇高真理：

p20-1

结束苦难

p20-2

结束我们的痛苦是可能的。当我们开始了解我们的渴望的本质，并认识到我们所有的经历本质上都是暂时的，我们就可以开始以一种更有技巧的方式来应对作为人类一部分的不满。我们不需要被“我必须拥有更多”或“我会做任何事来摆脱这个”的想法和感受所撕裂。第三圣谛指出，渴爱的终结是可能的。我们每个人都有恢复的能力。

p20-3

我们对自己的行为以及我们给予思想和感受的能量负责。这意味着我们可以在一定程度上控制如何应对自己的痛苦，因为不愉快的情绪发生在我们内心；我们通过对经验的反应来创造它们。我们不需要依赖任何人或任何事来消除造成我们痛苦的原因。我们可能无法控制“外面”的任何事情，但我们可以学会选择我们所想、所说和所做的事。我们逐渐认识到，如果我们的思想、言语和行为是由贪婪、仇恨或迷惑所驱动，我们就是在痛苦中制造痛苦。如果我们放弃这些态度，我们就可以减少痛苦，甚至创造自由。我们可以选择放弃这些令人不安和不愉快情绪的原因。这是真正的赋权和康复自由——认识到幸福和痛苦取决于我们，取决于我们选择如何应对我们的经历。

探究第三圣谛：

p20.1-1

是什么让戒烟如此困难？

p20.1-2

有哪些资源可以帮助您戒毒和康复？

p20.1-3

列出相信您可以康复的理由。也列出你的疑问。对于这些疑问，你内心的智慧和慈悲部分——你的佛性——会怎么说？

p20.1-4

练习“放手”一些小事。请注意，这种渴望不会持续太久，当你放弃它时，会有一点轻松感。这就是一点自由的味道。

第四个崇高真理：

p21-2

佛陀教导说，通过道德地生活、练习冥想、培养智慧和慈悲，我们可以结束因抗拒、逃避和误解现实而造成的痛苦。

p21-3

第四圣谛是总结恢复或觉醒的基本要素并导致痛苦终结的道路。它为调查和了解我们所坚持的条件反应提供了一种有益的实践。这些是道的八个因素：

p21-12

这八个因素可以分为三组：

p21-16

我们每个人都会以自己的方式理解和实践八正道的各个方面。我们在任何特定时刻都尽可能地发展我们的智慧、道德实践和专注力。当我们对四圣谛有更深入的了解时，我们就能更加努力和专注地放下贪、嗔、痴。我们的道德发展将使我们更深入地反思我们不明智行为的根源。

p21-17

八正道是我们每个人都遵循和实践的一种生活方式，尽我们目前的理解和能力。这条道路既可以作为宗教之旅，也可以作为非宗教之旅。对于许多人来说，他们的佛教修行包括祈祷、礼拜和仪式。您可以决定是否将这些实践作为恢复路径的一部分。

探究第四圣谛：

p21.1-1

了解康复和结束痛苦是可能的，您恢复和结束成瘾痛苦的途径是什么？诚实地面对您可能面临的挑战，以及您将用来应对这些挑战的工具和资源。

p21.1-2

您可以改变哪些行为来更充分地支持您的康复？

p21.1-3

皈依佛、法、僧以求康复对你来说意味着什么？

八正道：

p22-1

我们发现，让询问和调查成为我们日常生活的正常部分是很有用的，尤其是当我们感到不舒服的情绪或面临艰难的决定时。我们可以花点时间停下来，坐下来面对我们正在经历的事情，识别它，然后简单地允许它存在，带着同情心而不带任何判断力。然后以八正道为指导，向内并向前迈进，问自己：“我怎样才能应用八正道？”使用八正道的不同部分作为一天结束时的反思也是有益的。

明智的理解：

p23-1

当我们融入这个世界，而不是退出这个世界时，我们可以运用智慧去生活，没有执着、执着或贪爱。通过关注我们的行为和这些行为的结果，我们可以开始改变我们的选择所引导的方向。如果我们打算以能产生积极结果的方式行事，并且了解我们行为的真实意图和本质，那么我们就会看到更好的结果——更好意味着更少的痛苦和更少的伤害。

p23-2

梵语中的业力一词翻译为“我们的行为所创造的”。任何有意的行为——精神的、言语的或身体的——都是一种业力。熟练或明智的行为可以增强我们的平衡感、仁慈感、同情心、爱意和平静感。当我们的行为不熟练或不明智时——当我们偷窃、撒谎、利用他人或基于我们自己的渴望或妄想造成故意伤害时——就会立即产生一种不平衡感。它与我们避免伤害他人的意图作斗争。业力由我们的意图决定，适用于任何自愿或有目的的行为。我们的意志行动的结果可能会增加我们的幸福，也可能导致额外的痛苦。没有行动就没有行动者，没有意图就没有行动。

p23-3

不熟练的行为会让我们无法应对下一个挑战或面临的痛苦。例如，当我们偷窃时，我们必须立即向自己证明为什么我们的贪婪比我们因偷窃造成的伤害更重要。我们必须编造一个掩饰故事，隐藏我们的行为，并适应被抓住的恐惧。最终，如果盗窃行为被发现，我们可能不得不应对财务或法律后果，或者面临社区缺乏信任。同样，当我们不诚实时，我们会立即集中精力维持谎言。如果谎言被揭穿，我们必须在情感上承受给他人和我们自己带来的潜在痛苦。

p23-4

这种对业力的理解基于这样的认识：我们要为自己的幸福和痛苦负责，而每一次幸福或痛苦的经历都有其原因。从佛教的角度来看，我们的选择——取决于我们当前的精神、道德、智力和情感状况——决定了我们行为的效果。如果我们怀着理解和同情心采取巧妙的行动，就有可能为自己和他人带来积极、有益的影响。如果我们怀着不善巧的意图行事，我们就会给自己带来痛苦。

p23-5

这并不意味着我们总是可以控制自己的经历。无论我们的行为多么巧妙，外部世界——人、地方、事物、社会结构——可能不会给我们我们想要的东西。这并不意味着我们有“恶业”，或者我们失败了。这只是意味着我们无法控制一切和所有人。关键是，无论外部世界向我们抛出什么，我们都要对我们如何回应它以及如何对待我们的内心世界负责。归根结底，我们可以选择是作为一个行事明智和富有同情心的人上床睡觉，还是作为一个不明智和富有同情心的人上床睡觉。

p23-6

值得注意的是，对自己的幸福和痛苦负责并不意味着我们要对他人或我们无法控制的情况给我们造成的痛苦负责。我们中的许多人都经历过受害、压迫和创伤，但这并不是我们自己的过错。这些经历带来的痛苦应该以同情、理解和明智的界限来应对，而不是被最小化、无效或推开。在康复过程中，我们了解到我们不必在这种痛苦之上再增加一层额外的痛苦。我们可以开始治愈，而不是让这些经历或他人的行为控制和限制我们。在不低估或忽视创伤对我们生活的持续影响的情况下，我们开始明白，当创伤出现在我们身上时，我们的反应可以改变我们痛苦和幸福的经历。

p23-7

佛教的观点是，我们现在的精神、道德、智力和情感环境是我们过去和现在的行为和习惯的直接结果。当我们面对痛苦或不适时选择如何应对，将会改变我们在痛苦出现时巧妙应对的能力。我们也可以得到安慰，因为我们并不孤单，每个人都有困难和不愉快的经历。我们对疼痛的反应方式决定了我们的经历。

询问明智的理解：

p23.1-1

想一想生活中引起困惑或不安的情况：

p23.1-2

这种情况的真相是什么？

p23.1-3

你是否看得清楚，或者你是否迷失了判断，在你给自己讲的故事中把事情看成是针对个人的，或者重复你已经内化的过去的信息？如何？

p23.1-4

你的视野是否被贪婪、嗔恨、迷惑、执着、执着或贪爱所蒙蔽？如何？

p23.1-5

在您生活的哪些情况和部分中，您最难以区分需求和需求？是否在某些领域或关系中，追求自己想要的东西的动力超过了任何其他考虑？自从您开始康复或继续康复以来，这种情况是否发生了变化？

p23.1-6

在你的生活中，是否有某些部分让你被迫继续不愉快的经历，因为你认为你“必须”或“需要”？

p23.1-7

业力——因果法则——现在是如何显现的？

p23.1-8

您在生活中的哪个阶段正在处理您过去采取的积极和消极行动的影响或后果？

明智的意图：

p24-1

明智的意图描述了我们保护自己和世界所采取的态度或方法。我们可以通过避免产生有害结果的行为、脱离当下看似势不可挡的渴望、对自己和世界采取一种仁慈和富有同情心的立场来选择不伤害。明智的意图引导我们停止做基于困惑、恶意、仇恨、暴力和自私的事情。它影响我们所有的关系：与我们自己、与他人、我们的社区以及整个世界的关系。

p24-2

明智的意图是决定以产生善业的方式行事，并避免产生恶业的行为。我们首先看看导致我们以明智或不明智的方式行事的各种想法。如果我们的思想是基于困惑、恐惧和贪婪，那么我们的行为就会带来不好的结果并造成伤害。如果我们的思想建立在布施、慈悲和不执着的基础上，那么我们的行为就会带来好的结果。基于慈心和善意的思想，没有造成伤害的欲望或意图，引导我们以有益的方式行事。

p24-3

有时我们不一定想以有益的方式行事。我们可能知道该做什么，但只是不想这么做。正是在这些时刻，我们可以专注于我们的意图。也许我们还没有准备好做困难的事情，戒掉某种行为，设定界限，或者原谅我们怨恨的人。但我们可以设定这样做的意图，并通过重复这样的陈述来调查我们在冥想中的意愿：“我是否愿意原谅……我是否愿意戒烟（或跳过那块蛋糕，或今晚远离互联网，等等）……我是否愿意向我的伴侣做出补偿。”

p24-4

在明智的意图中，我们可以做出的第一个选择就是布施。慷慨教导我们如何放下自我中心，放下对“我的”和“我”的执着。自私或自我中心是我们为自己的成瘾行为辩护和坚持的方式之一。慷慨来自于我们意识到我们过于执着于自私。只通过“我”和“我的”以及“我想要的”的视角来看待世界的业果会导致孤独、分离和不满。放下这种执着可能是解决方案。放弃“我”和“我的”并不意味着你需要停止承认你在社区中的社会身份。

p24-5

没有布施，心就会被限制在狭小、狭窄的空间里。任何与“我和我的”无关的事情都是禁区。在我们的生活中，有时当我们变得依赖时，我们的世界就会专注于满足我们的渴望，专注于坚持我们现在想要的东西。我们陷入了生存模式的反应之中，相信我们必须拥有令人上瘾的物质或行为才能生存。我们对解脱或快乐的“需求”消耗了我们，而我们对周围人的需求视而不见。我们甚至可能开始将它们视为威胁。

p24-6

我们可以通过敞开心扉来打破这个循环：通过为他人服务并为他人服务。慷慨让我们有空间回应周围的人，将他们的福祉纳入我们的选择中。当然，对于我们这些与相互依赖问题作斗争的人来说，这可能是一个棘手的概念。慷慨并不意味着无限制地奉献自己，直到我们耗尽为止。这并不意味着使用“帮助”作为一种操纵形式来获得我们想要的东西。同样，这里重要的是我们诚实地对待我们行为背后的意图。

p24-7

我们尽量不要将意图与影响混淆。我们的意图可能是不伤害，但有时的影响是某人感到受伤。我们中的许多人在成瘾过程中都经历过这种情况。我们无意中，甚至常常没有意识到，已经对他人的生活造成了伤害。我们选择在康复过程中实践同情心的方式是，当我们的行为伤害了某人时，我们要承担责任，并承认这种伤害，而不是责备或羞耻、防御或辩解。这包括当我们无意中针对他人的社会身份（例如种族或性别）使用不明智的言论或行为而冒犯他人时。在这些时刻，重要的是要认识到意图和影响之间的区别，并对我们所有人之间的相互联系抱有深深的欣赏和同情心。

p24-8

布施可以让我们培养**知喜**，这是佛教的四**修心**之一，与慈悲、慈悲、舍等并列。快乐的欣赏就是当别人拥有好运、幸福和平静时感到高兴。慷慨让我们欣赏他人的幸福，而不是产生羡慕、嫉妒的感觉，或者希望他们不那么幸福，这样我们就显得更幸福一点。我们希望对方更加快乐，让他们变得更加平静，因此我们学会欣赏他们生活中的这些事情。在给予、慷慨的时刻，我们放弃了以自我为中心的欲望，抓住了“我的”，或者给我带来快乐的东西。我们正在放弃对这个人和这个世界 的任何恶意或厌恶。我们没有制造分离和退缩，而是积极培养对世界的亲密和联系的欣赏。

p24-9

这是一种不受自私欲望、嫉妒或怨恨阻碍的喜乐。这是为他人的好运而感到的纯粹的幸福。我们可以选择在他人的幸福和成功中培养这种喜悦感，而不需要竞争或比较。这实际上是人类自然的一种感觉，但当我们的注意力集中在自私的贪欲上时，它常常被忽视。这就是布施的真正所在：为他人的幸福而高兴，而不求任何回报。

p24-10

第二个内心修行是**慈悲**，它首先是一种接近痛苦的意愿：认识它、尊重它、承认它并明智地回应它。这不容易，因为正如我们想要逃避或抑制自己的痛苦一样，我们也想避免与他人的痛苦在一起。同情意味着忍受我们自己和他人的痛苦。它停止了冷漠的残酷。对我们自己的同情心至关重要。当我们开始认识到自己因成瘾而造成的伤害时，自我同情是治愈羞耻感和内疚感的关键。你可能还会发现，当面对那些给你造成巨大伤害的人时，同情心很难实现。在这些情况下，通过练习自我慈悲、明智地反思四圣谛以及致力于修道，专注于自己的治疗会很有帮助。随着时间的推移，你可能会逐渐希望那些伤害过你的人能够减轻痛苦。

p24-11

同情心不仅仅是提供同情和帮助。这也是避免对他人和我们自己造成伤害的意图。在这里，我们可以最容易地看出善巧的行为和不善巧的行为、明智的意图和不明智的意图之间的区别。残酷——以及它在世界上造成的所有伤害——都源于缺乏同情心。残忍是一种造成痛苦的欲望。慈悲是关心他人的福祉和幸福。慈悲基于放弃伤害众生，不仅是愿望，而且是结束众生痛苦的意图。我们需要敞开心扉——而不仅仅是我们的思想——去面对世界上所经历的所有苦难。同情不仅是一种感觉：它是一种行动。

p24-12

第三心修法是**慈心**，也称为**慈心**。这些想法没有恶意，只是希望其他人快乐、健康、远离痛苦。这是我们在与世界互动时考虑每个人福祉的选择。慈心不是有条件的：它不是我们只提供给我们喜欢的人的东西。即使我们感到自己痛苦，我们也可以关心和关心。当我们面对困难或因当前生活状况的矛盾感受而撕裂时，我们可以在心中唤起慈心。慈心并不依赖于人们以某种方式行事，我们当下的某种感受，或者我们关心的结果。当我们认为这会带来某种结果时，它使我们不再只关心他人的福祉。有了慈心，我们不会问“关心这个人的福祉有什么好处吗？”的问题。

p24-13

这意味着我们如何看待另一个人并不是基于他们的行为，甚至根本不是基于另一个人。我们如何看待一个人取决于我们自己——如果它是通过慈心修行塑造的，那么我们就可以关心每个人的福祉，即使是我们认识的最难相处、最不愉快的人。我们真诚地希望每个人都能找到一种在不造成伤害的情况下快乐的方法。希望对他人怀有这种善意，可以让我们摆脱当我们关注他人的行为或我们认为他们“应该”做的事情时可能出现的反应和愤怒。我们可以开始看到某人因其行为而经历的痛苦和痛苦，并关心这种痛苦，即使它也可能会给我们或他人带来痛苦。我们的愿望是一切众生远离痛苦和痛苦，远离仇恨和恐惧，得到安逸，得到快乐。

p24-14

慷慨、同情和慈爱不仅使宽恕成为可能，而且对康复至关重要。宽恕取决于对痛苦和困惑的理解和关心，这些痛苦和困惑会导致我们认为有害的行为。当我们专注于人而不是行为时，我们就会原谅。只有当我们的伤害和愤怒让我们意识到我们的怨恨阻碍了我们自己富有同情心和慷慨的反应时，我们才会在当下原谅。宽恕并不是我们给予伤害我们的人的东西，而是我们给予自己的东西。它更多地集中于我们选择如何回应它们的有意识意图。正如我们有时出于恐惧、贪婪或困惑而行事一样，我们看到其他人也这样做。宽恕并不意味着我们接受或容忍伤害。它来自于理解并接受对我们造成伤害的人是在痛苦和困惑的情况下这样做的。即使我们积极尝试结束伤害，我们也会向那个人表达同情和善意。这可能意味着建立安全界限或使我们自己免受伤害。但我们这样做是出于同情和理解，而不是怨恨。

p24-15

我们将宽恕和同情的治愈延伸到我们自己身上是“至关重要”的”。宽恕可以让我们放下对自己有害行为的内疚和羞耻。我们记住，同情心是一种行动，所以当我们宽恕自己时，我们也下定决心不再重复或继续我们对他人和自己造成的伤害。

p24-16

弥补是宽恕的重要组成部分。当我们开始清楚我们的成瘾造成的伤害时，我们承诺弥补这种有害行为。我们做出弥补并不是为了满足某些外在的道德标准、获得宽恕或得到回报。相反，我们利用这个过程来放弃对他人和自己的期望和失望——换句话说，放弃对不同过去的依恋。

p24-17

业力的核心原则之一是认识到我独自对我过去的行为影响我当前对世界的反应负责。我们通过放弃过去并恢复人际关系的平衡来改变我们的习惯。我们过去所做的事情创造了行为模式，这些模式继续塑造我们现在的思想和意图。除非我们改变与这些模式以及与我们伤害过的人的关系，否则这个过程不会停止。修正是为了恢复我们关系中的平衡，而不是请求他人的宽恕。从某种意义上说，这是我们宽恕自己所采取的行动。

p24-18

当我们开始理解并面对我们对他造成影响的现实时，我们就开始理解做出弥补的目的。实践同情心会导致我们渴望减轻我们所伤害的人的痛苦，并承诺不再造成进一步的痛苦。即使这个人不再是我们生活的一部分，我们也可以承认他们所受到的伤害，并向他们表达我们的善意和悔恨。弥补意味着我们尽我们所能来弥补伤害或错误。如果这是不可能的，我们决心做一些好事，不是作为补偿，而是朝不同的方向培养我们的习惯。当我们有意识地对自己的行为负责时，我们就会放弃有害的回避和自我评判，并培养一种联系感、平和感和轻松感。弥补始于愿意原谅自己并走上和解之路：不仅与我们伤害过的人，而且与我们自己的心灵和思想。

p24-19

慷慨、慈悲、慈爱和宽恕让我们在面对自己和他人的痛苦和不适时体验到平静。第四心修法是**舍**。在我们上瘾的过程中，我们经常会对那些引起我们愤怒、恐惧或怨恨的情况做出反应，渴望情况有所不同。我们放弃并屈服于生活中的负面经历。舍心并不意味着放弃；它更多的是一种依靠的品质。它是在我们所处的地方找到平静，无论外部环境如何。平静让我们能够处于事物的中心，理解并接受事物的本来面目，而不需要逃避。当我们放弃时，我们说：“我不在乎发生什么。”另一方面，平静是能够说：“我可以在场。”这是一种接受，尽管有些事情我们无法改变，但我们仍然有能力决定如何应对它们。虽然我们并不总是能控制自己的想法和感受，但我们确实有能力控制如何喂养它们。

询问明智的意图：

p24.1-1

当某人的意图是好的但他们的影响是有害的时，你可以提供什么同情或宽恕？如果直接向对方提供这种宽恕感觉不安全或不合适，你如何才能将这种宽恕带入你自己的内心，这样你就没有承担它的负担？

p24.1-2

在你的成瘾行为期间，你的行为方式是如何执着、漠不关心、严厉、残酷或不宽容的？这些感觉是针对谁（包括你自己）的？慷慨、同情、慈爱和宽恕如何改变了你的行为？

p24.1-3

你有哪些行为伤害了他人？您是否有意与自己以及您所伤害的人和解（以弥补）？如果是这样，您是否找到了明智的朋友或导师，可以在修正过程中寻求指导和支持（总结如下）？当您开始修正过程时，此人可以提供哪些支持？

弥补：

p24.2-1

您是否故意做了一些您现在认识到对他人造成伤害的事情？谁因你的行为而受到伤害？

p24.2-2

您是否真诚地形成了不再重复有害行为并在以后的互动中吸取经验教训的意图？您是否已开始直接解决过去的有害行为？

p24.2-3

做出弥补取决于具体情况，包括您目前与该人的关系以及您可以在多大程度上消除通过直接行动造成的伤害（例如纠正公开的不诚实行为或补偿他人为您所获取的并非无偿提供的东西）。问问自己，“现在我能做什么？”

p24.2-4

你能否在不产生被宽恕的执着的情况下解决并解决你所造成的伤害？确定做出每项修正的动机。

p24.2-5

哪些行动可以恢复你自己的情感平衡并处理你所造成的伤害？采取这些步骤是否可以不对个人或关系造成新的伤害？

p24.2-6

如果您现在在生活中遇到困难的情况或选择，请调查您对这种情况的意图：

p24.2-7

你是自私还是自私？如何？

p24.2-8

你是被厌恶（逃避不愉快的经历）还是贪爱（追求快乐）所驱使？如何？

p24.2-9

你怎样才能对这种情况带来慷慨、慈悲、慈爱、感恩和宽恕的精神呢？

p24.2-10

如果您在做出反应或回应之前考虑到这些因素，情况会有何不同？

p24.2-11

如果你不愿意，你至少能有这样做的意图和意愿吗？

智慧演讲

p25-1

明智的言语是基于不伤害他人的意图。我们都曾以可能造成伤害的方式使用言语：撒谎以阻止他人了解真实情况；八卦的目的是贬低某人或满足我们获得认可的愿望；通过喋喋不休地窃取时间和注意力；或者试图说服别人以牺牲他们自己的利益为代价来满足我们自己的需要。明智的言语包括我们使用声音的所有方式，包括在线和书面。

p25-2

智慧言语的基本基础是诚实或真实。不诚实是夸大、低估、遗漏或撒谎，意图歪曲事实。它可以采取“善意的谎言”的形式，以避免尴尬或暴露，半真半假地避免被发现，或者以牺牲他人作为代价说看似无害的话。我们可能会说出比我们真正知道的更多的话，希望让自己显得更聪明，或者对自己的立场或感觉更有信心。有时我们在了解真相之前就说了一些话。

p25-3

不诚实与我们言语的意图有关。我们的动机是贪婪、恐惧还是困惑？或者我们的动机是真诚地渴望表达什么是真实的、什么是有用的、什么是善良的、什么是及时的？明智的言论意味着我们说话的目的是不造成伤害，并促进社区的安全和保障。

p25-4

在主动成瘾中，我们养成了不诚实的习惯。我们撒谎是为了掩盖或误导他人我们使用或行为的性质和程度。我们撒谎是为了满足我们固着的渴望，通过隐藏我们的行为、我们的感受，或者我们为满足我们的渴望而投入的金钱和努力。我们中的许多人只是为了撒谎而撒谎，因为真相代表了我们无法容忍的现实。我们被自己的秘密所困，对我们中的许多人来说，双重生活本身就成了一种瘾。这就是为什么诚实是康复的基础。不诚实是让我们的成瘾行为猖獗的习惯之一。因此，康复需要从诚实地评估我们在成瘾行为中所说的谎言和传播的不诚实行为开始。

p25-5

除了诚实之外，佛陀还为智慧言语提供了一些指导原则。他说要避免诽谤和流言蜚语，因为他认识到这种不明智的言论会引起冲突，并使社区变得不安全。所以，当我们谈论别人时，我们可以问自己：我们的意图是什么？是为了造成分裂还是排斥？是为了让别人感到羞耻或尴尬，还是为了让自己看起来更好而牺牲别人？可以怀着仁慈、慷慨和同情心谈论他人，以寻求对他人的理解或支持。流言蜚语和诽谤不会助长这种情况，反而会造成伤害。同样，闲聊和说一些话只是为了让别人听到或认可，或者在我们感到不舒服时占用时间，可能会导致人们忽视或忽视我们，并可能在我们的社区中造成不耐烦和不宽容。

p25-6

明智的言语还体现在我们说话时使用的语气。如果我们以严厉、愤怒或辱骂的方式表达自己，即使我们是诚实的，也可能不会被听到。温和地说话，带着善意，可以营造一个友好和安全的社区。当然，总有例外，明智的言语还包括在需要保护自己的安全时使用响亮而有力的声音。

p25-7

听起来明智的演讲主要是关于辨别何时不说话，但情况并非总是如此。我们中的许多人在成长的家庭中公开谈论我们的想法和感受是不安全的。有些人由于某些经历或文化条件，被告知我们无权使用自己的声音或缺乏说话和被倾听的权力。对于我们许多人来说，练习明智的演讲可能意味着学习如何使用我们被压制的声音，并明智地传达我们习惯于隐藏的需求和界限。有时，这包括在他人受到伤害时为他人发声。我们中的许多人，为了努力讨人喜欢，害怕惹麻烦，或者因为一再不被看到和听到而疲惫不堪，宁愿表现得友善，也不愿对自己诚实和忠诚。明智的言语告诉我们，即使很难，有时说出来也是最好的选择，如果我们对自己造成伤害，这种言语永远不会是真正的善意。

p25-8

最后，智言是仔细聆听。当我们无法做出明智的回应时，它还知道何时不说话。我们必须以同情心、理解力和接受力来倾听。观察我们花在“倾听”别人身上的时间有多少实际上是花在评判他们或计划我们要说什么来回应，这真的很有帮助。深度倾听——不带自私或议程——是一种慷慨的行为，可以让我们建立真正的联系。

智言查询：

p25.1-1

你的言论是否造成了伤害？如何？

p25.1-2

您在沟通中是否有不诚实或严厉的行为？何时、以什么具体方式？

p25.1-3

您现在是否使用言语来伤害或控制他人，呈现您自己或现实的错误想法或形象，寻求关注，或缓解沉默带来的不适？详细说明您使用言论来误导、误导或分散注意力的具体实例。

p25.1-4

你是否小心翼翼地避免言语造成伤害？

p25.1-5

你是否会说你知道的事情不是真的，或者在你不知道的情况下假装知道某事的真相，以显得比你更有知识或更可信？列出一些例子。

明智的行动

p26-1

明智的行动还基于不伤害的意图以及培养同情心、慈心、慷慨和宽恕。我们尝试做有技巧的事情，避免不熟练的行为。明智的行动要求我们尝试根据理解而不是不假思索的习惯或无知来做出选择。

p26-2

佛陀建议我们承诺避免五种造成伤害的具体行为，这一承诺被称为“五戒”。我们承诺将五戒作为我们的基本道德体系：

p26-8

我们需要不断反思和质疑我们行为背后的意图。我们可能会有头脑清醒的时刻，但当旧习惯或想法重新浮现时，这些时刻很快就会过去。我们致力于不断提醒自己明智行动的意图：以不造成伤害的方式行事。

询问明智的行动：

p26.1-1

你的行为方式是否不熟练或造成痛苦？如何？

p26.1-2

当你不善巧或制造痛苦的时候，如果你出于慈悲、仁慈、慷慨和宽恕而行事，结果会如何改变？如果您按照这些原则行事，您现在会对过去的行为产生不同的情感或心理反应吗？

p26.1-3

第一戒：

p26.1-4

你造成伤害了吗？如何？允许对伤害有广泛的理解，包括身体、情感、精神和业力伤害，如财务、法律、道德、微侵犯，或任何“主义”和恐惧症，如种族主义、性别歧视、体能歧视、阶级歧视、同性恋恐惧症、变性恐惧症等。

p26.1-5

即使您无法指出您造成的具体伤害，您的行为方式是否故意避免意识到伤害的可能性？

p26.1-6

第二戒：

p26.1-7

人们以多种方式“获取”：我们获取商品或物质财富，我们获取时间和精力，我们获取照顾和认可。有了对索取的广泛理解，你是否索取了那些没有白白给予的东西？如何？有哪些具体的例子或模式对您来说是正确的？

p26.1-8

第三戒：

p26.1-9

您在性行为中是否表现出不负责任、自私或未经（您自己或伴侣）完全同意和认识的情况？如何？

p26.1-10

回顾您的性伴侣或活动，您是否充分了解其他现有关系、您和您的伴侣之前或当前的精神或情感状况以及您自己发生性行为的意图？如何或如何不？

p26.1-11

您自己或与他人的性行为是否出于无害意图？您是否以意识和理解的方式进行每一次性活动？如何或如何不？

p26.1-12

第四戒：

p26.1-13

你曾不诚实吗？如何？

p26.1-14

你的不诚实行为有哪些模式？您是否以不诚实的行为或言论否认或歪曲了有关您自己的行为或地位的真相？

p26.1-15

是否在某些特定情况下您的不诚实行为尤其明显（例如：在处理您的成瘾行为时、在工作或专业环境中、在朋友之间、与家人相处时）？调查每种情况下不诚实的根源：是否基于贪婪、困惑、恐惧、否认？你为什么撒谎？

p26.1-16

第五戒：

p26.1-17

您是否使用过麻醉品或其他导致您看不清楚的行为？

p26.1-18

您依赖哪些物质和行为来改变或模糊您的意识？随着时间的推移，这种情况发生了变化吗？或者，如果您有一段时间禁欲，您的习惯性饮酒或行为是否被其他方式所取代，以避免意识到您目前的情况和状况？如何？

p26.1-19

列出你可以在决策中实践五戒、慈悲、慈心和慷慨的方法。

明智的生活方式：

p27-1

道德组中的最后一个因素是明智的生计，它关注我们如何在世界上养活自己。同样，目的是避免造成伤害。对于我们大多数人来说，工作占据了我们大量的时间和注意力，因此我们选择如何谋生就显得尤为重要。了解业力原理，并知道不道德的活动会产生有害的业力，无论选择或情况导致我们从事特定的工作，都需要认识到具有业力后果。

p27-2

我们尽量避免会带来痛苦的工作，而寻求无害或减少痛苦的工作。佛陀提到要避免五种生计：买卖武器或杀戮工具、贩运或出卖人口、杀害其他众生、制造或出售成瘾药物或从事毒物生意。我们被鼓励避免从事基于不诚实或受伤的职业。

p27-3

无论我们的工作是什么，我们都可以怀着不伤害、减轻痛苦和慈悲的心，用正念去实践它。这意味着要培养一种对我们职业的态度，而不仅仅是我们赚的钱。我们可以制定一种服务方法，关心我们的行为对工作场所外的他人的影响。明智的生计并不是要评判自己或他人的工作选择或试图限制他们的选择。相反，我们试图理解我们为什么以及如何从事我们从事的任何职业。无论我们做什么工作，我们都能保持利益他人的意图。

智慧生活查询：

p27.1-1

你的工作会造成伤害吗？这种伤害的具体性质是什么？

p27.1-2

你如何才能更加用心地、怀着同情心和不伤害的意图来完成你
的工作？

p27.1-3

您是否将对业力和仁慈的理解带入您的工作中，或者您是否将
其划分开来并将其排除在明智行动的意识之外？

p27.1-4

贪婪在你的生计选择中扮演什么角色？贪婪会妨碍意识或同情
心吗？

p27.1-5

您如何为社区提供服务？

p27.1-6

您如何将慷慨的精神带入您的生活，无论是在您的职业中还是
在职业之外？

明智的努力：

p28-1

明智的努力是集中小组的第一名。它意味着集中精力理解、恢复和觉醒。明智的努力并不是基于我们应该冥想多少，我们应该做多少服务，或者我们投入多少时间进行健康活动。相反，它的目的是投入平衡的能量来支持道路的其他部分，特别是智慧。

p28-2

首先要注意的是避免可能导致不道德、不熟练或有害反应的情况和心态。我们更加了解生活中的状况，并调查我们自己对这些状况的反应和反应。当我们出于贪婪、无知、困惑或认为我们可以得到我们想要的东西时，我们需要意识到这一点。我们付出努力和精力来了解什么情况导致了这些情况的出现，以及我们如何开始摆脱这些反应。

p28-3

当慈悲、慈爱、慷慨和宽恕不存在时，也可以投入精力或努力来让它们生起。如果我们发现自己的反应是愤怒而不是同情，恐惧而不是慷慨，责备而不是宽恕，我们可以问如果这些积极因素存在，我们会如何反应，并开始更有技巧地做出反应。对自己严厉、打击自己、追求完美都是成瘾和康复过程中常见的感觉。当我们因为自己不够好、不够努力、不够努力而感到羞耻时，这就是练习“明智努力”的绝佳机会，反思“此时此刻，我怎样才能善待自己？”

p28-4

在早期康复过程中，我们可能最感兴趣的是损害控制：简单地停止我们因对渴望的习惯性、不熟练的反应而遭受的破坏和士气低落。我们可以从意识到这种渴望开始，并学习做出不会引发这种渴望的不同选择。有时，意识就足够了；有时，意识就足够了。有时候，这就是我们所能付出的全部努力。当我们学会对触发因素做出更熟练的反应时，我们就有了空间去拥有更多的同情心、慈爱、慷慨和宽恕。当这种修行越来越成为一种习惯时，舍心与平静开始取代我们贪婪和自私的习惯。调整自己的节奏很重要，活动和休息的时间交替进行。我们需要意识到我们的思想、情绪、身体和恢复现在可以处理什么，并避免因把自己逼得太远、太快而带来的压力。我们需要避免那些让我们陷入不熟练的思维状态的事情，并尝试做一些让我们回到更轻松的当下状态的事情。

p28-5

试着记住，无论你现在的经历是什么，它都会过去。提醒自己，你真的不知道不愉快或痛苦的经历会持续多久。当体验存在时，尝试以开放的态度去认识和研究它，而不是将其解释为你体验中永久的一部分。认识到渴望、体验或想法会过去，可以更容易地避免立即做出不熟练反应的冲动。

询问明智的努力：

p28.1-1

你做了哪些努力来与一位明智的朋友、导师或佛友建立联系，
他们可以帮助你发展和平衡你的努力？

p28.1-2

想一想引起您不适或不安的情况。您为解决这种情况所做的努力的性质是什么？注意它是否感觉平衡和可持续，或者你是否太倾向于不活动或过度劳累的方向？

p28.1-3

您是否正在面对压倒性的欲望、厌恶、懒惰或灰心、焦躁和担忧，或者对自己恢复能力的怀疑？这些障碍如何影响你所做的选择？

p28.1-4

你是否通过检查和放弃，或者通过过分的忙碌和完美主义来逃避感情？

明智的正念：

p29-1

正念——关注我们的头脑、身体、心灵和世界正在发生的事情——是八正道修行的核心。我们学会以同情心面对事物的本来面目，而不去评判它们或我们自己。正念是意识到当前存在的一切，注意到它，然后让它过去。它还记住我们正走在通往自由和持久幸福的道路上。

p29-2

正念要求我们保持觉知并进行调查，而不是产生导致痛苦的反应和对控制的执着。我们学会关注正在发生的事情，而不必对正在发生的事情做出反应或否认。对于我们许多人来说，我们的瘾使我们无法保持正念。事实上，这往往就是重点：我们利用我们的物质和行为来避免感觉，避免意识到，因为意识到是痛苦的。但当我们试图避免痛苦时，往往会造成更多的痛苦。我们现在正在做出不同的选择——忍受不适，而不是把它推开或试图麻木它。我们可以学习用不同的方式来忍受不适，要么通过意识到影响我们身体的身体感觉，要么以一种更遥远、不执着的方式，比如命名情绪，同时允许它们出现和停止。我们选择以认真的调查和同情心来应对它，并相信如果我们顺其自然，它就会过去。我们记住，还有另一种方式来应对生活中的困难。

p29-3

我们的思想可能会迷失在我们对经历的反应中。当某件事发生时，我们几乎立即开始创造一个关于它的故事、计划或幻想。我们对一种体验有一个想法，这个想法会导致另一种体验，如此循环往复，直到我们距离真正理解体验本身还很远。正念是在我们迷失在当下的判断或我们编造的故事中之前注意到那一刻的经历。正念不是盲目地追随我们对某种经历的反应和反应，而是让我们有空间从智慧和道德的角度选择巧妙地做出反应。

p29-4

正念鼓励我们对痛苦的经历（以及我们对这些经历的习惯性反应）持开放态度并进行调查，而不是否认、忽视、压抑或逃避它们。我们大多数人从一开始就习惯于成为自己最严厉的批评者，尤其是在我们对物质和行为的执着中。即使我们寻求康复，给予自己负面反馈，审视我们所做的每一项努力，让自己达到不可能的完美标准，我们也带着这种判断的阴影。放下内心的批评，让我们能够铭记当下我们正在做出的努力，铭记我们正在学习的慈悲和慈爱，使之成为我们修行和生活的一部分。请记住，我们经常对自己说话比对别人说话更严厉。当我们对待自己过于严厉时，注意到这一点是很有用的，然后将注意力转移到我们做得好的事情上。我们可以承认消极的想法，然后轻轻地放掉它。

p29-5

正念练习以《四念处经》(Satipatthana Sutta)为基础，即**正念的四个基础**。第一个基础，**身体的正念**，要求我们将意识、注意力或注意力集中在我们的呼吸和身体感觉上。对呼吸和身体的冥想集中在这种意识上。第二个基础是**感受和感受音调的正念**。这种练习涉及注意每一种感觉所带来的的情绪基调——快乐或不悦——即使这种感觉只是一个想法。它还鼓励我们注意什么时候一种感觉既不是愉快的也不是不愉快的，而是中性的。例如，我们可以通过注意身体中最直接感受到呼吸的位置来体验吸气和呼气。第二个基础指导我们注意那些中性的感觉，以及那些令人愉快或不愉快的感觉。

p29-6

第三个基础，**心的正念**，要求我们注意执着（也称为贪婪或想要）何时出现，并意识到执着在心中生起。我们还学会注意何时头脑不执着于特定的想法或感觉。当我们意识到厌恶时，同样的注意练习也适用，我们可以将其体验为抵抗甚至仇恨。当心中不存在嗔恨时，我们可以注意到心没有嗔恨。

p29-7

在正念的第四个基础中，**正念**，我们开始简单地注意到一个念头何时生起，不带判断或评估地觉知它，并让它消失，而不执着于它，也不用它创造一个故事。第四基础的训练让我们觉知念头的生起和灭去，并意识到当我们放下时，每一个念头都会过去。

p29-8

两个简单的练习可以使正念成为我们日常生活的一部分。首先，我们可以随时停止正在做的事情，并注意三入息、三出息的身体感受。这个简单的练习让我们的注意力集中在当下发生的事情上，而不是我们随身携带的声音和批评者身上。从我们白天不断创造的故事和判断转向这种简单的三呼吸基础练习，为我们提供了有时需要的空间，让我们能够回到当下的正念。

p29-9

第二种做法是花时间调查我们给自己的负面或困难信息的真实性。首先，花点时间问问自己这个消息是否属实。其次，询问你有多确定这是真的。你对看似简单或理所当然的事实有绝对的把握吗？第三，注意当你相信这个想法时你的感受：它会导致恐惧、愤怒、悲伤、欲望吗？最后，反思一下如果没有这个想法你会是谁。如果你没有陷入你正在创造的特定心态或场景中，你会有什么感觉？

询问智慧正念：

p29.1-1

您可以采取哪些步骤来支持定期冥想练习？

p29.1-2

您可以采取哪些步骤来全天练习正念，检查自己的感受，并在对情况做出反应之前暂停？

p29.1-3

你可以采取哪些步骤来忍受不适，而不是逃避它或奔向暂时的快乐？

p29.1-4

您可以采取哪些步骤来质疑您的大脑告诉您的“真相”，而不是自动相信它们？确定您的思想和感知在情况真相上对您“撒谎”的具体实例，以及意识到这一点可能会如何改变您的反应并导致危害较小的结果。

p29.1-5

想想你感到恐惧、怀疑或犹豫的时候。现在，让自己意识到它们的暂时性。这种意识如何能带来危害较小的结果？

明智的专注：

p30-1

八正道的最后一个方面是智慧定。冥想练习从专注于呼吸、身体、当下的情绪基调和心灵的过程开始，因为这些东西存在于当下。例如，如果我们专注于呼吸，我们就会关注当下，因为我们的呼吸是即时的：它就在此时此刻发生。呼吸是一个自然的过程，不需要判断或解释，因此它可以让大脑不再需要做出反应。

p30-2

专注的目的是训练心专注、不散乱。我们大多数人在冥想练习的早期都会被周围的事物分散注意力。比如房间外面的噪音、我们身体的疼痛或不适、我们自己的担忧或对经历的判断、无聊或疲倦，或者想法和计划。这些干扰可能会导致不安或不安的感觉。这是完全正常的。在我们的成瘾过程中，我们养成了分散自己注意力的习惯，对我们许多人来说，这成了一种生存技巧。专注冥想让我们有机会以仁慈和耐心而不是抵抗来应对这种习惯。

p30-3

专注，就像八正道的其他因素一样，是一种修行。与任何练习一样，学习集中注意力的新方法需要时间和精力。在冥想中，简单地注意到干扰，接受它的存在，然后将我们的注意力重新集中到专注的对象上，这就是练习。如果我们专注于不适、想法或计划，我们需要首先认识到它正在发生，然后对它感到好奇。然后我们可以选择重新集中注意力——专注于冥想的对象。我们的习惯模式可能会诱使我们认为自己做错了，评判我们的做法，或者放弃。不要让他们。当我们观察心灵告诉我们的内容并以慈悲的态度做出反应时，知道我们有能力识别它并重新集中注意力，我们就会增强集中注意力的能力。

p30-4

在渴望的时候集中注意力尤其有帮助。我们不要迷失在我们必须拥有我们所渴望的东西的错觉中，而是可以相信这种渴望只是暂时的，并将我们的注意力重新集中在我明智行动的意图上。这可能只是前面提到的三呼吸暂停，或更正式的专注于呼吸的静坐冥想。我们可以使用集中冥想来训练我们的思想，在暂时的不适和渴望快速解决的过程中专注于有用的想法。这可以通过重复短语的形式来集中注意力和理清思绪，例如慈悲、慈悲或平静冥想。它还可以采取祈祷、吟诵、自我肯定、口头禅或其他形式的集中注意力的形式。专注练习通常可以在动荡时期带来幸福与平静的感觉。当我们感到压力或烦躁时，它们是恢复平衡、有弹性的状态的健康方式。

p30-5

有时，当渴望或不愉快的情绪特别强烈时，移动身体可能是帮助我们重新集中精力并寻求缓解的最佳方法。在那些时候，集中注意力可能意味着专注并留意我们所做的每一个动作：这是我的脚迈出一步，这是我的手伸向杯子。经过几分钟的集中练习，不为我们的渴望或痴迷提供能量，我们可能会发现强烈的感觉已经过去了。我们做得越多，我们就越有信心，通过遵循这条道路并致力于这种修行，我们有能力减轻毒瘾的痛苦。

p30-6

对于创伤幸存者来说，呼吸、心脏和思想可能是潜在的难以集中注意力的地方。因此，如果呼吸和身体等传统锚点具有挑战性，请问自己：什么可以帮助您保持当下？什么有助于平静你的神经系统？它可能会感觉你脚下的地板，或者拿着一块石头，或者看着墙上的一件艺术品。你所需要的就是关注现在正在发生的事情。

p30-7

如果您在冥想期间感到强烈的情绪开始出现，您可以做一些简单的事情来保持临在。例如，您可以睁开眼睛而不是闭上眼睛，或者允许自己退出正在进行的练习。如果出现这种情况，请采取一切措施来照顾自己，无论是深呼吸，为您的经历命名（例如“闪回”），还是默默地对自己重复一些富有同情心的短语。学会在具有挑战性的感觉和我们自己的支持资源之间来回转移我们的注意力是一项宝贵的技能，专业人士称之为滴定。当你努力发展这项技能时，你可以温和地练习。

智慧浓度查询：

p30.1-1

冥想时你会在哪些方面注意力不集中或分心？

p30.1-2

在不评判自己练习的情况下，你可以采取哪些步骤来重新集中注意力？

p30.1-3

请注意，通过仔细而友善地注意你的思绪去了哪里，或者是什么让你分心，你可以获得什么价值或学习。

p30.1-4

您可以采取哪些步骤来集中注意力，看得更清楚并采取明智的行动？

p30.1-5

在这个过程中，您可以采取哪些步骤来对自己友善和温柔？

社区：僧伽

p31-1

僧伽是三宝中的第三宝：粗略地翻译，它的意思是“团体”。这是佛法得以表达的地方，也是我们将这些原则付诸行动的地方。这是一个由朋友一起修行佛法的社区，目的是发展我们自己的觉知并维持它。僧伽的传统定义最初描述的是出家的僧侣和尼姑的寺院团体，但在许多佛教传统中，它已经发展到包括更广泛的精神团体。对我们来说，我们的僧伽是我们佛法修行和恢复的团体。

p31-2

我们的康复佛法僧伽是去中心化的、同行主导的，会议应该是开放、安全和无障碍的空间，努力维护我们正念、慈悲、宽恕和慷慨的核心原则。本章中的建议来自数百个当地团体的集体经验，因此是本着友好指导而不是指导的精神提供的。

p31-3

僧伽的本质是觉知、理解、接受、和谐、正直和慈爱。当我们学会关注和调查当下的经历时，康复就开始了。通过僧伽，我们首先学会完全临在——我们不再试图满足我们的渴望，而是转向理解我们的思想、感受、感官体验和包括他人在内的行为。这种理解从根本上来说是相关的。我们的行为不仅会影响我们自己的生活，也会影响我们遇到并分享经历的人。我们中的许多人都是通过惨痛的教训才认识到这一点的——在我们沉迷于毒瘾的过程中，伤害了我们所爱的人。我们康复的核心部分包括弥补那些我们伤害过的人，包括我们自己。正如我们所看到的，我们的康复包括治愈我们给他人造成的痛苦的明智意图，并明智地采取行动以避免在未来造成同样的痛苦。

p31-4

僧伽提供了练习恢复的核心部分的机会：记忆。记住过去的痛苦并反思当前的道路可以支持我们的康复，并激励我们实践慈悲、慈心、慷慨和宽恕。与其他也在与成瘾行为作斗争的人分享这些反思，有助于让我们对自己恢复真实本性和觉醒潜力的能力充满信心。僧伽扩大了我们的视野，开始给予我们自信和自尊，让我们反思康复过程中的起起落落，而不会灰心或绝望。

p31-5

当我们受到启发而与明智的朋友一起修行时，我们可以相信他们会在我门达不到我们的意图时以同情心指出，并且我们可以对自己诚实。

p31-6

佛陀的教义明确强调，这不只是我们可以自己做的事情。许多康复计划（包括我们自己的）都强调参加会议并与他人合作进行康复的重要性。并不是每次会议都会与你交谈；不断尝试新的会议，直到引起共鸣。正是在其他人的支持下，我们中的许多人才摆脱了毒瘾带来的痛苦和孤立。通过服务，我们能够摆脱贫自己的头脑，体验到比我们的成瘾所提供的更可持续和更真实的快乐。

p31-7

我们中的许多人发现，与团体一起练习时，我们的冥想质量会有所不同。特别是当我们刚开始时，几分钟后很容易放弃或发呆。与他人一起练习通常可以给我们动力坚持足够长的时间，以开始体验练习的一些好处。通过分享我们的经验并倾听其他人的意见，我们可以看到我们并不孤单地面临着许多挑战。在经历了多年的耻辱和被抛弃的感觉之后，这可能是一个令人欣喜的惊喜。

p31-8

我们中的许多人习惯性地孤立自己，他们发现在会议上保持沉默可以营造一种信任的氛围，并且可以成为习惯与他人相处的一种平静方式。无需任何人发言或参加会议；当需要分享时，传递总是一个选择。从来没有任何要求去相信任何东西，以任何方式证明自己，更不用说成为一名佛教徒或认真的修行者了。每个人都可以获得智慧和工具，无论他们身在何处。

p31-9

但并非每次会议都适合每个人。您所居住的地区可能有多种不同的选择可供选择，或者您附近可能只有一个恢复会议，或者根本没有。幸运的是，还有在线会议，其中许多可以通过电话参加。您也可以开始自己的会议。

p31-10

无论你如何找到他们，请相信有智慧的朋友和僧伽在等着你。

隔离与连接

p32-1

成瘾和成瘾行为可以使人无根。我们中的一些人已经脱离了家庭和社会。我们四处游荡，感觉自己好像不太完整，因为我们的瘾加剧了我们的孤立和孤独。我们中的许多人都来自破碎的家庭，感到被拒绝或因监禁或收容而被社会孤立。并非所有人都达到了这种程度，但我们确实倾向于生活在边缘，寻找一个家，一个有归属的地方。一个修行团体，一个僧伽，可以为那些与社会疏远的人提供第二次机会，或者只是一个舒适的地方，让我们可以尽情展示自己，包括我们通常不与他人分享的部分。如果实践社区的组织具有文化谦逊和开放、友好、富有同情心的氛围，我们就能为我们的实践和康复找到支持。

p32-2

在我们上瘾的过程中，我们会自我治疗或采取一些行为来帮助我们应对分离的痛苦。当然，这种解脱是暂时的，常常让我们比以前更加孤独和孤立，但我们一次又一次地回到它。对于我们许多人来说，这是我们知道缓解疼痛的唯一方法。即使在清醒的情况下，当面对善意但坚持的人告诉我们如何克服毒瘾时，我们许多人的本能就是保持沉默。这是我们很多人所共有的一个习惯性的生存方式。

p32-3

这不仅仅是吸毒，尽管对于这个团契外的很多人来说，这是我们逃避的主要道路。即使我们从未与物质斗争过，还有其他陷阱困扰着我们：性、食物、自残、社交媒体。我们可能试图就这些强迫行为寻求帮助，但经常发现其他人低估或轻视它们，特别是与吸毒或酗酒相比。对于我们这些主要沉迷于行为和过程的人来说，我们可能会感到疏远并被排除在康复本身之外。

p32-4

当我们停止使用这些方式来逃避时，我们中的许多人发现自己就像是原始的、暴露的神经。有时，我们最不想去的地方是一个房间里，陌生人坐在一圈椅子上，彼此面对面，谈论我们如何不能再喝酒、使用或参与我们的破坏性行为。矛盾的是，正是在这样的空间里，我们被接纳为真实的自己，我们才能开始放弃隐藏的本能。

p32-5

我们中的许多人失去了在没有酒精或毒品等社会润滑剂的情况下建立人际关系的能力（如果我们曾经有的话）。有时，这是因为我们在很小的时候就经历了拒绝、创伤或失落，在别人面前变得焦虑和回避。或者，也许我们从出生那天起就感觉自己与其他人都不同，或者来自一个小社区（或一个大家庭），并且厌倦了人们对我们的窥探。无论我们出于什么原因不得不隔离，我们都已经到了它不再为我们服务的地步。我们用来保护自己的物质和行为开始伤害自己和他人。我们为了安全而驱赶人们，结果我们变得更加孤独。

p32-6

我们中的许多人都是常年的局外人。我们因自己的家庭、学校、宗教机构、政府和社会对非主导身份的边缘化而感到被抛弃。结果，我们开始不信任组织和团体，甚至不信任自己的归属感。当然，这里的双重束缚是，因为我们从来不允许任何人了解我们，所以我们切断了永远归属的可能性。

p32-7

佛陀教导说，没有任何事物或任何人是独立存在的。他说：“既然这个存在，那么那个就有，因为这个不存在，那么那个也不存在。”我们通过我们互动的方式、通过我们共享的空气、通过我们在大自然中的共同存在而与其他人联系在一起。试图忽视或抵制这种相互联系基本上就是试图摧毁已经存在的东西。

p32-8

这并不意味着我们的生活和存在实际上依赖于他人，而是每个人和所有事物的生命和存在都是通过他们与外部事物的关系而发展的——他们吃的食物、他们生活的环境、他们世界的历史和环境。这是一个巨大的存在网络，我们每个人都无需付出任何努力就能与之相连。意识到这种联系使我们能够与他人建立有意义和积极的关系。这是我们每个人都有的选择：决定我们想如何利用我们的现实联系来做什么。

p32-9

从广义上讲，僧伽意味着愿意让其他人参与，让他们发挥作用。要做到这一点，我们必须愿意让其他人让我们进入。当我们甚至可以考虑这种情况发生的可能性时，我们就有可能走向解放。并且几乎可以立即感受到好处。

p32-10

我们所有人，在我们的成长和生活经历中，都有过让我们怀疑自己的“声音”，或者表达这些声音的价值或智慧的经历。其中许多疑虑加剧了我们在成瘾期间经历的痛苦，并继续使我们难以与自己的康复联系起来。我们的会议旨在让我们感到安全和舒适，真实地表达我们的真实感受和经历。然而，由于过去在社会环境和康复社区的经历，我们中的许多人都在为此挣扎；我们常常很难理解我们的感受和经历。

p32-11

您的康复僧伽可以是一个专注于帮助和鼓励众多声音的僧伽。通常，对于我们这些拥有 BIPOC、LGBTQ 或其他非主导身份的人来说，我们可能希望与其他与我们拥有相同身份的人参加亲密会议。亲和力会议可能是一个开始感到安全、被看到和被听到的好地方。如果您对尚不存在的亲和会议感兴趣，我们鼓励您发起一个会议。我们的计划是一项赋权计划，其中包括支持集体治疗和培养复原力，以便从强加给我们的痛苦中恢复我们的真实本性。

p32-12

在佛教传统中，我们不仅不需要独自完成这项工作，而且在觉醒的道路上我们需要其他人的支持。在一个著名的故事中，佛陀的表弟兼助手阿难来拜访他，并说道：“这是梵行的一半：有令人钦佩的人作为朋友、同伴和同事。”佛陀不同意，他说：“有令人钦佩的人作为朋友、同伴、同事，实际上是梵行的全部。”

p32-13

当我们聚在一起诚实地谈论我们自己以及我们生活中发生的事情时，一些非常强大的事情就会发生。当我们看到人们致力于成为真正的自己，尽管他们有所有的不完美和对自由的渴望，我们的心自然会开始开放，因为他们的真实让我们变得更加真实。我们明智的、令人钦佩的朋友在他们的脆弱性中给了我们自由，使我们自己变得脆弱并说出我们自己的真相。因此，我们的僧团成为我们得到支持和鼓励继续走在道路上的地方，即使它充满挑战或我们的进步似乎停滞不前。我们明智的朋友常常无言地告诉我们，如果我们继续前进，他们也会如此。

p32-14

这可以使我们的生活发生巨大变化。

伸出援手

p33-1

对于我们许多处于早期康复阶段的人来说，寻求帮助几乎是不可能的。但我们发现，尽管这很困难，但它确实可以挽救我们的生命，而且通过练习，它会变得更容易。

p33-2

寻求帮助不仅重要，因为它可以获得结果。事实上，有时可能并非如此。即使有很多帮助和支持，事情也可能会阻碍我们。有时候，我们对世界和我们自己的要求远远超出了我们所能得到的。然而，即使寻求帮助并不总能让我们得到我们想要的东西，它总是会帮助我们度过难关。当我们练习接受别人的帮助时，我们会变得更加开放，也不会那么卡壳。正是我们做出的伸出援手的决定，以及我们收到的答案，才能为我们提供前进所需的东西。

p33-3

然而，这个决定对我们来说往往是一个沉重的负担。我们中的许多人在活跃的成瘾期间做过一些我们并不感到自豪的事情。我们过去做出的一些决定会产生深远的影响，即使在我们开始康复之后，它们也会继续影响我们的生活。我们可能戴着一副能力、无畏、无罪的面具，而对摘下面具时可能发生的事情的恐惧可能会阻止我们伸出援手。我们可能担心，如果我们向生活中的人寻求财务问题、法律问题或其他问题的帮助，我们可能会失去他们。我们可能担心一旦面具消失，他们将不再尊重我们或接受我们，因为我们害怕被揭露为破碎的、有根本缺陷的人。由于过去被拒绝的经历，我们可能已经习惯了隐藏自己的一部分。我们甚至可能害怕面具后面什么都没有，我们只是空虚的。

p33-4

我们对包括我们自己在内的所有众生抱有慈悲心，以看到这些恐惧之下的真相——我们所有人内心都有一颗充满爱和可爱的心。我们开始清楚地看到，我们周围的人看着我们独自奋斗比我们让他们进来更痛苦。当然，通过将人们拒之门外并拒绝让他们看到我们的挣扎，我们常常会带来我们最初试图避免的孤立和损失。因此，鉴于我们自己的痛苦以及我们可能给最亲近的人带来的痛苦，我们可以看到寻求帮助并不自私。事实上，这是对自己和他人的大慈悲之举。

p33-5

那些经历过毒瘾和孤独痛苦的人比我们想象的更了解恐惧和羞耻。通过在会议上倾听和分享我们自己的经历，我们开始发现我们并不是独一无二的破碎或缺陷。向与我们最亲近的人以外的人寻求帮助往往更容易。在会议中，我们经常练习开放和接受，了解其他人可能有不同的伤害和创伤经历。除了我们僧伽中的人之外，我们社区中可能还有辅导员和其他专业人士，当我们需要有经验和更大程度客观性的人时，他们可以成为我们的资源。一些诊所和大学甚至提供浮动咨询服务，因此我们可能不必仅仅因为经济原因而取消这种选择。

p33-6

当然，我们在理智上知道，当我们得到帮助时，我们的问题会变得更容易面对，但在情感上，我们可能仍然感到恐惧。再次强调，尝试的决定可能比结果本身更有价值。我们了解到，让人们进入并变得更加脆弱并不像我们想象的那么可怕。事实上，我们可能会发现这比独自面对问题更令人畏惧。

p33-7

当我们练习寻求帮助时，我们经常发现它总体上改善了我们关系的数量和质量。即使你在会议之外没有与僧伽中的人建立亲密的个人关系，你也可能会发现你能够在更深层次上与更多的人建立联系，这可能是你生活中的全新事物。即使您正在向精神领袖、治疗师或其他专业人士寻求帮助，也要注意向他人敞开心扉如何影响您对他们的信任程度。随着你保持透明的能力增强，尊重和安全感是否会加深？这种信心和安全感也可能给你的其他关系带来好处。尝试在这些变化出现时注意到它们，并赞扬自己采取了通常困难的步骤。

p33-8

人们普遍担心，与人分享你的问题会导致他们看不起你，让他们背负你的包袱，甚至让他们心烦意乱。虽然我们必须诚实地承认这可能是一种风险，但我们也知道，保持孤立可能对我们自己和他人造成更大的风险。

p33-9

俗话说，分担的负担会更轻，这句话有很大的道理。当我们选择不再独自面对问题时，我们大多数人都感觉好像卸下了肩上的巨大负担。当我们感到轻松时，我们发现寻求帮助变得更加容易。

p33-10

当我们第一次康复时，我们可能无法立即轻松地获得内在的智慧。我们中的许多人一直依赖恐惧、羞耻和反应性的错觉作为我们生活的指南。揭开这些面纱，挖掘这些层层，才能打破这些习惯并开始看得更清楚，需要时间。对于我们许多人来说，需要时间才能相信自己。但我们可以向我们的僧伽、修行路上的明智朋友群体寻求指导和智慧。当我们不知道该怎么做时，当我们失去了克服这种渴望的信心时，当我们迷失在痴迷中，无法理解自己的思想和内心时，当世界感觉颠倒时，当我们因不适而从皮肤中爬出时，当我们不知道下一步明智的步骤是什么时——此时我们可以而且必须向僧团寻求帮助。因为我们僧伽中的人都经历过我们所经历的一切。他们已经到达了另一边。他们也可以向我们展示如何做到这一点。

明智的朋友和导师

p34-1

许多（如果不是大多数）恢复会议的重点是一起冥想、阅读文献或探索特定主题以及分享。除了尊重的好奇心之外，没有任何出席要求，会议是新人了解该计划的绝佳机会。有时，那些决定致力于此恢复计划的人希望在道路上获得更多支持。这就是“明智的朋友”或“导师”的概念的由来。

p34-2

佛陀谈到四种朋友：乐于助人的朋友、与你同甘共苦的朋友、慈悲的朋友和导师。**明智的朋友**通过榜样、善良和同情来支持我们。它可以是僧伽中我们信任的任何人，作为指导者、支持者，或者只是道路上的旅伴。这种关系可能有多种形式，但它是建立在诚实、同情心、健康界限以及支持彼此康复的共同意愿之上的。

p34-3

对于我们中的一些人，尤其是新人来说，与**导师**一起工作是有帮助的，导师是一位已经加入该计划一段时间的明智朋友，他会提供支持，在困难时伸出援手，并帮助我们承担责任。这不是一个正式的职位；没有人被“认证”或“授权”成为导师。他们只是社区的成员，自由地分享他们通过四圣谛和八正道的旅程。任何人都可以选择在自己的道路上与某人合作，并理解每个人最终都必须完成恢复工作。关于双方期望的清晰沟通很重要。没有严格的规则，但如果被要求以这种方式帮助别人，最好让以前做过这件事的人来支持您。我们还强烈鼓励您遵守五戒，至少就支持关系而言。

p34-4

许多人除了定期参加聚会外，还成立学习小组或练习小组，以便在康复之路上给予和接受明智朋友的帮助。有些人称这些为“kalyana mitta”团体，这是巴利语，意为“明智的或令人钦佩的朋友”。有人称他们为“法友”。无论名称如何，人们聚集在一起，以较小的群体探索修道的特定方面，例如练习较长时间的静坐、举行僧伽闭关、学习佛教经典或聆听录制的佛法讲座。没有一种方法可以管理这类团体，也不需要特殊的经验来建立一个团体。您可以自己进行实验，也可以向已建立的团体的经验中寻求想法。

p34-5

还成立了一些团体来支持个人就其成瘾行为如何导致痛苦进行书面询问或调查。这是一种自我发现和解放的强大技术，并且像该计划的大多数方面一样，没有一种“正确”的方法可以做到这一点。有些人采用与 12 步计划中的清单相同的方式来处理它，而有些则不然。我们的目标不是造成羞耻或沉溺于过去的创伤，而是转向我们一直在逃避的痛苦和困惑，并学会以仁慈、宽恕和同情来应对它。您可以考虑使用探究问题作为您自己探索的起点。

p34-6

如果您需要帮助，请知道您是更广泛的明智朋友社区的一部分：使用佛教教义支持康复的人们的僧伽。强烈鼓励每个人在他们的小组中至少有一位明智的朋友或导师，他们可以向他们询问自己的康复情况。尤其是当我们正在处理过去的困难方面时，保持安全空间需要智慧和同情心。

p34-7

在任何时候，在群体中以及在我们生活的各个方面，我们都在提醒人们，当有疑问时，我们可以在场，我们可以友善。

服务和慷慨

p35-1

在佛教中，布施（dāna）或慷慨是引导一个人走向开悟的良好品质清单中的第一位。

p35-2

我们经常将慷慨视为金钱，许多团体使用“布施”一词来形容成员为支持会议而提供的捐款。布施（Dāna）是梵语和巴利语单词，意味着慷慨的美德。然而，在佛教传统中，布施是指任何给予的行为——不仅仅是金钱，还包括食物、时间或我们的注意力——而不期望任何回报。它还可以采取向处于困境或有需要的个人提供援助的形式。您可能已经熟悉许多康复计划对服务的重视，这与这一古老的教义是一致的。几个世纪以来，这种做法的优点一直是许多宗教和哲学的核心。

p35-3

慷慨地投入我们的时间、精力和注意力不仅有利于这条道路上的其他人。在佛教思想中，它具有净化和转化布施者心灵的作用。当我们变得更加慷慨时，它也可以帮助我们放松对自己造成如此多痛苦的贪婪和执着的控制。从我们第一次用心在供钵中投入几美元或在会议后向新人介绍自己开始，我们就可以开始感受到慷慨而不求感谢的好处。通过冥想练习，我们通过直接体验了解到我们的身体和财富是无常的，这种洞察力使我们更愿意在我们还拥有它们的时候利用它们做好事。在会议上分享我们的经验，甚至只是与他人一起冥想并提供无声的鼓励和支持，都是一种善意的行为，对我们自己和我们的僧伽都有利。

p35-4

我们中的许多人多年来都训练自己对被利用或“敲诈”保持警惕。在某些情况下，这种警惕当然是有道理的，而且有时我们总是需要建立健康的界限。但随着修行的深入，我们能够以明辨和慈悲的态度来做到这一点。在佛教教义中，慷慨并不是一条戒律或“你应该”，也不是人们期望用来衡量自己却发现自已达不到的不切实际的标准。相反，它体现了我们的真实本性，体现了我们内心一直存在的开放和充满爱心的心，但它们被掩盖了太久，以至于我们几乎失去了它们。修行可以帮助我们恢复这种本性。

p35-5

当我们努力在会议和生活中培养慷慨的态度时，我们就会学会相信自己与生俱来的善良，并建立起我们能够奉献自己并保持安全的信心。我们不断地审视我们认为自己的局限性，并在看到这些局限性的本质时增强自尊、自尊和幸福感：防御策略可能曾经是必要的，但已成为习惯的手铐。我们执着的声音可能会说：“我不想把辛苦赚来的钱放进那个碗里”，或者“也许我会做这种服务行为，但如果人们没有表现出足够的感激，我就会停止。”当我们实践慷慨时，我们会更清楚地看到这些恐惧以及它们如何阻碍我们成长。我们开始意识到，这种练习实际上是为了在我们的心灵和头脑中创造更多的空间。当我们扩大慷慨和慈悲的能力时，我们的心就会变得更加广阔和沉着。这给我们带来了更大的幸福感和自尊感，也让我们的修行更有力量和灵活性来审视我们的生活状况和康复情况。

p35-6

当我们想到我们的思想和心灵是封闭和保护的时代时，我们就可以看到这种做法的好处。我们感到紧张、不安，通常不太喜欢自己。在那种状态下，我们几乎没有资源来面对不适或困惑。即使是很小的挫折，我们也经常会失去平衡。痛苦或困难的经历常常让我们不知所措，让我们通过物质和/或行为来寻求暂时的缓解。

p35-7

当我们变得更加自在地拥有一颗慷慨、开放的心时，我们就会体验到更大的平衡和轻松。当不愉快的事情发生时，我们不必担心它会压倒我们。我们有一个在困难时期可以越来越依赖的避难所。当愉快的经历出现时，我们不会拼命地抓住它，因为我们实际上并不需要它来让自己感觉良好。

p35-8

我们修行布施是为了服务他人，为一切众生带来治愈和快乐，并尝试以一些微小的方式来减少这个世界的痛苦。当我们继续以慷慨的态度工作时，我们了解到认识我们执着的空虚并增强韧性的内在实践与给予和服务的外在实践是一回事。

康复是可能的

p36-1

这本书里有一条道路、一套原则和实践，它们可以结束我们的痛苦，帮助我们摆脱因成瘾而给自己造成的伤害。这条道路的基础是获得并保持对我们的感受、身体、思想和经验的正念。在我们的旅程中，我们逐渐接受我们要对自己的行为负责，并且每一个选择都会产生后果。如果我们的行为不熟练或盲目，我们的感受、思想和经历（业力）就会经历痛苦，并且可能会对他人造成伤害。我们开始认识到，每一个想法、感觉和经历都只是暂时的（无常），如果我们允许它过去，它就会过去，并且相信这可以在渴望或痛苦的时刻提供一个安全的港湾。我们开始相信，即使是我们过去最困难、最痛苦、最痛苦的行为和事件也不能定义我们今天是谁，也不能定义我们未来的可能性。现在是我们的选择和行动决定了我们。

p36-2

与此同时，我们可以开始注意并反思经验，而不执着于它或我们告诉自己的故事（无私）。我们逐渐承认，我们永远无法满足我们所有的欲望和渴望。我们在与无常、疾病和衰老、得不到我们想要的或失去我们所拥有的、感觉不到被我们渴望的人爱或感觉被我们最想要的人拒绝的斗争中看到了这一点。我们有时必须处理令人痛苦或不舒服（不满意）的人和情况。

p36-3

但有了清晰的认识，我们就可以开始根据我们的经历选择更合适的行动和反应，正是在这种选择中，我们找到了自由并从痛苦中解脱出来。当我们充分意识到每个选择，甚至是最小的行动时，我们就可以开始注意到我们所做的一切背后的动机。我们可以开始问：“这个动作有用还是没用？是善巧还是不善巧？”每当我们感到困惑或感到迷失时，我们都可以使用冥想工具来简单地回到当下，回到我们现在的体验，并且我们可以向我们的僧伽（我们明智的朋友）寻求更多的观点和富有同情心的支持。

p36-4

那么，通过练习理解、道德行为和正念，我们能得到什么？我们被要求带着不舒服的心情坐着，毫无恐惧或抵抗地体验它，并知道它是无常的。我们了解到苦是人类状况的一部分，避免或否认苦的努力会导致更多的不快乐和痛苦。我们了解到，我们永远无法通过感官体验、通过追逐快乐并试图抓住它来满足我们的欲望。每一次愉快的感官体验都会结束，我们越是试图抓住它，将欲望转化为需要或渴求，我们就越会遭受苦。我们注意到不满和不快乐是有开始的。通过追踪不满或不快乐的根源，我们可以将其从头脑中清除。

p36-5

我们遵循八正道，这使我们能够发展理解。它教导我们慈悲、喜、舍的业利。我们学会了更加道德和正念的生活所带来的安静的满足感。

p36-6

我们正在实现的就是佛教中所谓的“sukha”，即真正的幸福。这不是来自高级或其他暂时感官体验的暂时愉悦，而是来自平衡、正念生活的内心平静和幸福。它与苦的痛苦和不如意相反。Sukha 是免于仇恨、贪婪和混乱的自由。这是一种宽广的生活方式，能够坦然面对不适、不满和不满足的感觉，并克服这些感觉。我们中的许多人长期以来一直在逃避和否认苦，但我们发现只有当我们停止逃避时，我们才能真正获得真正的快乐。我们可以练习一下消息：

p36-7

我在这儿。

p36-8

现在就是这样。

p36-9

这是一个痛苦的时刻。

p36-10

愿我能给予自己此刻所需要的照顾。

p36-11

愿我不挣扎、也不放弃地接受这一点。

p36-12

我们已经开始了解到，正念涉及调查我们过去和现在的不熟练行为和选择，并选择在未来以更智慧的方式行事。我们可以用它作为现在做出不同选择的指南，而不是陷入对过去的内疚或羞耻之中。当我们把精力投入到觉醒和恢复上时，我们将学会用智慧而不是贪爱或嗔恨来审视我们的现在和过去。我们将体验到对自己的恢复能力和恢复权利的信任的增长。

p36-13

当我们更清楚地了解我们在生活中所做的事情、我们所做的选择以及这些选择的后果时，我们就有机会培养慷慨、慈爱、宽恕和平静。这些是佛教修行和我们康复的核心。我们学会自由地给予，因为我们明白，对“我的”的执着是基于一种错觉：我们就是我们所拥有的，或者我们所控制的。我们学会对世界上所有的众生怀有慈心，无论我们是否认识他们。

p36-14

我们开始明白，我们的修行不仅仅是为了我们自己，而是基于所有众生的相互联系和幸福。康复改变了我们在周围人面前的形象。我们可以成为富有同情心、慷慨和明智的朋友，其平静的声音和坚定的支持可以帮助他人了解自己的挣扎并找到自己的治愈之路。

p36-15

没有灵丹妙药，没有单一的行动或练习可以结束痛苦。这是一条由一系列实践组成的道路，可以帮助我们应对痛苦并明智地应对自己的生活。我们无法逃避或避免苦，但我们可以开始更加平静，因为知道有一条前进的道路：一条更少痛苦、更少渴望、更少厌恶、更少破坏和更少羞耻的道路。这是一条没有尽头的路。它需要努力和意识。我们不必独自完成这件事。

p36-17

康复是恢复我们的真实本性并找到一种获得持久且无害的幸福感的方法的终生过程。在康复过程中，我们终于可以找到许多人在毒瘾中一直在寻找的平静。我们可以突破孤立，找到一群明智的朋友来支持我们前进的道路。我们可以在自己内心为自己建造一个家，我们也可以帮助其他人也这样做。我们给自己、给彼此、给世界的礼物是勇气、理解、同情心和平静。我们每个人都会以不同的方式经历成长，并且按照自己的节奏成长。但这本书最重要的信息是，你和我们每个人的旅程、治愈之旅现在就可以开始了。

p36-18

愿你找到康复之路。

p36-19

愿你相信自己觉醒的潜力。