

封面

p3-1

如何運用佛教的修行和原理來治愈毒癮的痛苦

p3-2

第二版

法律和版權

p4-1

版權所有 © 2023 Recovery Dharma Inc. 保留部分權利。未經 Recovery Dharma Inc. 事先書面授權，不得出於商業目的以任何形式、任何方式複製或傳播本出版物的任何部分。

p4-2

本作品已獲得知識共享許可

p4-3

署名-非商業性-相同方式共享 4.0 國際許可證。（CC BY-NC-SA 4.0）

p4-4

您可以自由地：

p4-5

分享：以任何媒介或格式複製和重新分發材料 改編：重新混合、轉換和構建材料

p4-6

根據以下條款：

p4-7

歸屬：您必須給予適當的信用，提供許可證的鏈接，並表明是否進行了更改。您可以以任何合理的方式這樣做，但不得以任何暗示許可方認可您或您的使用的方式。

p4-8

非商業用途：您不得將該材料用於商業目的。相同方式共享：如果您對材料進行重新混合、轉換或構建，則必須在與原始材料相同的許可下分發您的貢獻。

奉獻精神

p5-1

我們將此書獻給南亞和亞洲的祖先，他們保護並無私地向所有人奉獻佛陀的教義。佛教起源於印度，後來盛行於亞洲其他地區，包括南亞、東亞、東南亞、中亞等。

p5-2

我們對我們項目所依據的文化遺產深表感謝。我們認識到並讚賞我們的許多會議都是在從未被割讓的祖傳土著土地上舉行的。我們向那些致力於持續管理這片土地的人們致敬。

p5-3

同樣，我們尊重黑人、原住民和有色人種社區，認識到這些社區成員在世界上和恢復空間中可能經歷的系統性壓迫和邊緣化。

p5-4

作為一個人類，我們致力於促進集體治愈和從所有壓迫、成癮和痛苦的折磨循環中解放出來。我們全心全意地擁抱所有希望作為我們社區一部分尋求康復的人，無論種族、民族、性別、性取向、年齡、殘疾或國籍。

p5-5

在這條治愈和成長的道路上，伴隨著所有的喜悅和悲傷、熟練和不完美、努力和休息、抓緊和放手，我們向所有過去、現在和未來繼續這條感恩之路的人表示敬意。

總有機碳

p6-1

前言

p6-2

什麼是康復佛法？：

p6-3

從哪裡開始

p6-4

實踐

p6-5

第一節

p6-6

覺醒：佛陀

p6-7

原佛的故事：

p6-8

追隨佛陀的腳步：

p6-9

真理：佛法

p6-10

第一個崇高真理

p6-11

第二個崇高真理

p6-12

第三聖諦

p6-13

第四聖諦

p6-14

八正道

p6-15

明智的理解

p6-16

明智的意圖

p6-17

智慧演講

p6-18

明智的行動

p6-19

智慧生活

p6-20

明智的努力

p6-21

明智的正念

p6-22

明智的專注

p6-23

社區：僧伽

p6-24

隔離與連接

p6-25

伸出援手：

p6-26

明智的朋友和導師

p6-27

服務和慷慨

p6-28

康復是可能的

前言

p8-1

一旦我們決定戒掉對物質、習慣、人等等的成癮，這可能會很可怕。這種感覺通常是一種失落和孤獨，因為恢復會動搖我們對一些核心身份的感覺，以及我們是誰的概念。我將如何與他人相處？我怎樣才能堅定自己的決定？改變可能很難面對，即使我們知道我們正在放棄對我們構成危險的東西。無論您處於旅程的哪個階段，恢復佛法都會為這一勇敢的改變提供資源和支持環境。

p8-2

本書介紹瞭如何利用佛教的修行和原則來戒除各種成癮，而無需成為佛教徒。佛陀教導說，由於貪愛、貪婪、憤怒和迷惑，心可能成為巨大痛苦的根源。通過這條道路，我們正在使用一種古老且行之有效的方法來改變我們的思想和行為。我們選擇相信自己的智慧、覺醒和對他人和我們自己的同情心的潛力。

p8-3

這本書是我們社區成員的合作成果。它旨在為剛接觸這條道路的人以及長期從業者提供支持指南。它圍繞佛教的“三顆寶石”構建：佛陀（我們自身覺醒的潛力和道路的目標）、佛法（教義/我們如何到達那裡）和僧伽（我們的明智朋友社區/與我們一起旅行的人）。我們將分享我們如何使用這些教導來從成癮中恢復過來，以一種尊重對我們個人來說明智和有幫助的方式，而不是一刀切的方法。

p8-4

我們每個人都有自己獨特的身份和生活經歷。我們中的一些人由於在種族、民族、性別、性取向、社會階層地位、殘疾狀況等方面屬於少數而經歷過創傷或終生挑戰。我們的計劃認識到，康復也意味著在我們自己的社會身份中得到治愈和獲得智慧。我們鼓勵您根據自己的身份和經驗改編本書並提出可能有助於促進治愈、成長和理解的詢問。

什麼是康復佛法？

p9-1

佛法是梵語，意思是“真理”、“現象”或“事物的本質”。當它大寫時，“Dharma”通常意味著佛陀的教義以及基於這些教義的修行。

p9-2

佛陀知道，在某種程度上，所有人都在與貪欲作鬥爭——這種強烈的、有時是盲目的渴望改變我們的思想、感受或環境。我們這些上癮的人被迫以習慣的方式使用物質和/或有害行為，以嘗試創造這種期望的改變。儘管佛陀沒有具體談論成癮，但他了解人心的強迫本質。他了解我們對快樂的執著和對痛苦的厭惡。他理解我們願意採取的極端措施，追逐我們想要的感覺並逃避我們害怕的感覺。他找到了解決辦法。

p9-3

本書描述了一種利用佛教修行和原則來擺脫成癮之苦的方法。該計劃可幫助人們從對酒精和毒品等物質的成癮以及性、賭博、色情、技術、工作、相互依賴、購物、飲食、媒體、自殘、撒謊、偷竊和過度擔憂等過程成癮中恢復過來。這是一條擺脫任何導致痛苦的重複和習慣性行為的道路。

p9-4

我們中的一些讀者可能不熟悉佛教，或者沒有將佛教修行作為康復的途徑。書中可能還會有一些不熟悉的佛教詞彙和概念。我們也明白，本書所呈現的內容並不涵蓋所有佛教傳統、傳承、教義和修行，並且可能在某種程度上與您自己的佛教修行有所不同。我們的目標是為剛接觸康復、剛接觸佛教以及熟悉兩者的人清楚地描述我們康復佛法的道路和修行。本書描述了我們的計劃所源自的原始佛教教義，即佛教基本教義和早期教義的精髓——四聖諦——以展示修行八正道如何成為一條實用的道路，可以改變早期和長期康復的挑戰。

p9-5

這是一個基於放棄的計劃。無論我們個人的成癮程度如何，我們所有的成員都承諾基本戒除該物質或行為。對於像食物和技術這樣的過程成癮，放棄可能意味著建立深思熟慮的界限和意圖。對於我們中的一些人來說，在我們努力理解和尋找有意義的界限時，可能需要戒除強迫性行為或強迫性地尋求愛情和關係等事情。我們中的許多人發現，在放棄主要成癮一段時間後，其他有害行為和過程成癮在我們的生活中變得明顯。我們發現，我們可以用慈悲、智慧和對習慣傾向的耐心調查來應對這些行為，而不是灰心喪氣。我們相信康復是一個終生的、整體的過程，需要剝離層層習慣和條件行為，以發現我們自己的覺醒潛力。

p9-6

我們的項目是同伴主導的：我們不追隨任何一位老師或領導。我們作為夥伴相互支持，共同走康復之路。這不是一個基於教條或宗教的計劃，而是為我們自己尋找真理。這種見解對我們有用，但不是唯一的道路。它與其他精神路徑和恢復計劃完全兼容。我們從自己的經驗中知道，只有懷著徹底的誠實、理解、意識和正直的意圖，真正的康復才有可能，我們相信您能夠找到自己的道路。

p9-7

這是一個要求我們永不停止成長的計劃。它要求我們擁有自己的選擇並對自己的康復負責。它基於正念、善良、慷慨、寬恕和深刻的同情心。

p9-8

我們不依賴羞恥和恐懼的方法作為激勵因素。這些在我們自己的過去並沒有奏效，而且常常因舊病復發和灰心喪氣而造成更多的掙扎和痛苦。從毒癮中恢復所需要的勇氣最終是內心的勇氣，我們的目標是在致力於這項勇敢的工作時互相支持。

p9-9

我們中的許多人花了很多時間批評自己。在這個計劃中，我們放棄暴力和傷害行為，包括我們對自己所做的暴力和傷害。我們相信寬恕的治愈力量。我們相信自己覺醒和康復的潛力，相信佛陀的四聖諦，相信我們在會議和整個康復之旅中遇到和聯繫的人。

p9-10

當然，我們無法逃避作為人類狀況一部分的環境和條件。我們已經嘗試過——通過毒品和酒精，通過性和相互依賴，通過賭博和科技，通過工作和購物，通過食物或限制食物，通過痴迷和徒勞的嘗試來控制

我們的經歷和感受——但我們在這裡是因為它不起作用。這個項目邀請我們認識並接受一些痛苦和失望永遠存在，調查我們過去處理這種痛苦的不熟練方式，並養成理解、同情、寬恕和洞察我們自己的痛苦、他人的痛苦以及我們造成的痛苦的習慣。帶著洞察力和同情心接受，可以讓我們從痛苦中解脫出來，而這些痛苦似乎是難以忍受的。

p9-11

這本書只是介紹一條可以從成癮循環中解放出來的道路。我們計劃的目的和希望是，道路上的每個人都將被賦予權力，使其成為自己的道路。

p9-12

願你幸福。

p9-13

願你安心。

p9-14

願你離苦得樂。

p9-15

願一切眾生離苦得樂。

從哪裡開始

p10-1

怎樣才能運用佛法來幫助我們康復呢？下面概述了我們建議您在走這條路時集中精力的領域。

p10-2

我們開始了解四聖諦，並用它們作為我們康復之路的指南。這個程序並不要求我們相信除了我們自己醒來的潛力之外的任何東西：只是讓我們自己相信這是可能的，甚至可能是可能的。通過體驗式學習，我們意識到我們的努力可以帶來改變，這是一種恢復的方式。然後我們決定反復致力於這條道路。

p10-3

當我們了解四聖諦——包括消除成癮帶來的痛苦的八正道——我們將這些原則付諸實踐於我們的生活中。本書介紹了這些真理和八正道，作為在世界上以無害的方式存在的指南。它既是一種理念，也是一項行動計劃。

p10-4

冥想是該計劃的重要組成部分。本書包含一些基本說明，以便您可以立即開始。我們大多數人都發現參加會議非常有幫助，其中包括與他人一起練習冥想的機會。該計劃的關鍵是在會議內外建立定期的冥想練習。這將幫助我們開始調查我們自己的思想、我們的反應和我們的行為。我們深入審視痛苦的本質和原因，以便找到一條基於真實自我認識的自由之路。

p10-5

隨後的章節討論了該計劃的三個方面——佛教的“三寶”：佛、法和僧——作為發展智慧、道德行為和精神修行以實現康復的一種方式。我們希望團體和個人能夠使用這本書來定制自己的康復過程。我們本著這種精神提出一些建議。我們邀請您選擇適合您的內容，留下其餘的。

p10-6

每個部分的最後都有自我探索的詢問。這些問題可以作為與導師、明智的朋友或團體的正式流程的一部分；作為探索特定生活情境的工具；作為日常自我探究練習的指南；或作為會議討論主題。明智的朋友或導師可以對加深您的理解有很大幫助，我們鼓勵您與會議上遇到的人接觸。

p10-7

支持性的友誼是實踐中不可或缺的一部分。這些問題可能會帶來羞恥、內疚或悲傷；否則它們可能會引發創傷。提前製定自我保健策略可能會有所幫助。這些問題的目的是加深我們的修行，讓我們體驗到更多的自由，而不是給我們帶來更多的痛苦。

p10-8

我們的道路不是一份清單，而是一種實踐，我們選擇在哪里以及如何以對自己和他人既明智又富有同情心的方式投入精力。這個旅程涉及冥想、會議和書面清單，所有這些都可以極大地改善我們的生活。當我們開始探究導致我們自己遭受成癮痛苦的原因和條件時，八正道的修行可以幫助我們培養洞察力和慈悲心。這條路沒有盡頭。生活中總會有苦難和挑戰。這條道路提供了一種方法來改變我們對這些挑戰的習慣性反應所造成的痛苦，並結束我們試圖在物質或行為中尋找逃避的幻想。這是用我們自己的雙手打破鎖鏈的一種方法。這是一條深度自由和庇護的道路。

實踐

p11-1

實踐

p11-2

放棄：我們將成癮理解為描述對物質或行為的壓倒性渴望和強迫性使用，以逃避當前的現實，或者通過堅持快樂或逃避痛苦。我們致力於戒除酒精和其他成癮物質。對於我們這些正在從過程成癮中恢復的人來說，特別是那些不可能完全戒除的人，我們還可以識別並致力於明智地限制我們的有害行為，最好是在導師或治療專業人士的幫助下。

p11-3

冥想：我們致力於發展日常冥想練習。我們使用冥想作為研究我們的行為、意圖、反應和心靈本質的工具。冥想是一種個人練習，我們致力於為此和道路上的其他健康練習找到平衡的努力。

p11-4

會議：只要有可能，我們都會親自和/或在線參加康復會議，無論是與康復達摩、其他佛教團體還是其他康復團契一起參加。在康復早期，建議盡可能多地參加康復會議。我們還致力於成為社區的積極一部分，盡可能提供我們自己的經驗和服務。

p11-5

道：我們致力於加深和拓寬對四聖諦的理解，並在日常生活中修習八正道。

p11-6

****詢問和調查****：我們通過撰寫和分享深入、詳細的調查來探索四聖諦。這些可以在導師或治療師的指導下、與值得信賴的朋友或團體合作進行。當我們完成書面詢問時，我們努力讓自己承擔責任，並以明智的意圖對我們的行為承擔直接責任。這包括彌補我們過去造成的傷害。

p11-7

****僧伽、智友、導師****：我們在康復社區內培養關係，以支持我們自己和他人的康復。當我們完成了重要的調查工作、建立了冥想練習並放棄了成癮行為後，我們就可以成為導師，幫助其他人走上從成癮中解放出來的道路。任何人經過一段時間的出離心和修行，都可以為僧伽中的其他人服務。當沒有導師時，一群明智的朋友可以成為自我探究的伙伴，並互相支持彼此的實踐。

p11-8

****成長****：我們通過閱讀、聆聽佛法開示、拜訪並成為康復和精神僧團的成員以及參加冥想或閉關來繼續學習佛教修行，以增強我們的理解、智慧和修行。我們踏上一生的成長和覺醒之旅。

覺醒：佛陀

p12-1

我們大多數人進入康復階段時都懷有一個目標：停止最初讓我們陷入困境的痛苦，無論是酗酒、吸毒、偷竊、飲食、賭博、性、相互依賴、技術還是其他過程成癮。作為新來者，我們大多數人都會滿足於簡單的損害控制或減少有害行為。我們希望停止以特定方式傷害自己或他人。

p12-2

你正在閱讀這篇文章，因為你內心有智慧的火花，渴望結束毒癮的痛苦。你已經在自我覺醒的道路上邁出了第一步。每個明智地打算康復的人，無論他們在路上的什麼地方，都已經接觸到了自己純潔、明智的部分，這是成癮的殘骸永遠無法觸及的。

p12-3

我們很多人的心仍然因我們所經歷的苦難而痛苦。有些人經歷過創傷，這常常導致我們尋求暫時緩解我們的成癮行為，這無意中給我們原來的傷口增加了更多的痛苦。我們試圖通過逃避痛苦、戴上口罩、因為害怕受到傷害而將人們推開來保護自己，所有這些都是為了適應這個常常感覺充滿敵意的世界。

p12-4

當我們讓自己相信並重新發現我們純潔、光彩照人、勇敢的心時，我們就開始康復，在那裡我們發現我們覺醒的潛力所在。在世界降臨之前我們是誰？超越我們受制約的頭腦的迷戀，我們是誰？在我們的高牆和心碎之下，我們是誰？儘管有創傷、成癮、恐懼和羞恥，但我們內心仍然有一個完整的、靜止的、集中的部分。我們的一部分沒有受到創傷，沒有上癮，沒有被恐懼或羞恥所統治。這就是智慧的來源，也是我們康復的基礎。

p12-5

如果您正處於康復之旅的開始，似乎不可能接觸到您的這一部分。但你在這裡是因為你已經在這裡了。也許你感到一絲希望——也許是出於絕望——認為可能有出路，如果你採取明智的行動並尋求幫助，事情可能會改變。也許感覺不可能對你的這一部分抱有信心，相信你有潛力表現出智慧、善良和道德行為，相信你可以成為自己治愈和覺醒的源泉。恢復是一個漸進的過程。這條道路是一生的各個步驟。不僅佛陀的榜樣為我們指明了道路，也為我們之前那些經歷過康復過程並到達彼岸的人指明了道路。他們向我們表明我們也可以。

p12-6

那麼佛陀與康復有什麼關係呢？

p12-7

我們有兩種方式使用“佛陀”這個詞，意思是“覺醒”。首先，它是給予大約 2500 年前生活在現代尼泊爾和印度的王子喬達摩·悉達多 (Siddhartha Gautama) 的頭銜。經過多年的學術研究、冥想和道德實踐，他覺醒了人類痛苦的本質，並發現了一條通往痛苦終結的道路，以及從覺醒中獲得的自由。悉達多覺醒後，被稱為佛陀。佛陀這個詞的第二次使用是從第一次使用開始的。佛陀不僅可以指歷史人物，還可以指覺醒的概念：我們每個人內心都有潛力覺醒到與原始佛陀相同的理解。當我們皈依佛陀時，我們皈依的不是悉達多這個人，而是他能夠從痛苦中解脫的事實，我們也能。

原佛的故事

p13-1

要了解這種覺醒的本質，了解喬達摩悉達多的生平可能會有所幫助。佛陀故事的眾多版本之一告訴我們，悉達多是一位富有的王子，出生於特權階層，免受世間許多苦難。故事講述年輕的悉達多偷偷逃離他的宮殿，看到人們遭受老、病、死的痛苦。他意識到再多的特權也無法保護他免受這種痛苦。財富並不能阻止它。舒適並不能阻止它。快樂並不能阻止它。儘管生活安逸，悉達多仍然發現自己經歷著痛苦和不滿。他生來擁有一切，但這還不夠。

p13-2

這種對生活持續的不滿，無論是戲劇性的還是微妙的，都被稱為“dukkha”，這是我們今天仍在使用的巴利語單詞。所有人類都會經歷苦，但我們中的一些人——尤其是那些與毒癮作鬥爭的人——似乎會經歷更強烈的苦，並帶來更嚴重的後果。

p13-3

除了持續不斷的、揮之不去的“不夠”的感覺之外，什麼是成癮呢？除了不斷地得不到滿足之外，成癮是什麼？

p13-4

悉達多看到痛苦是生活中不可避免的一部分，他決心找到一種方法來結束它。他離開了家人，一度過著苦行僧的生活——這與他以前舒適和富有的生活截然相反。作為一名苦行僧，他長時間以極其不舒服的姿勢打坐冥想。他睡得很少。他吃得很少。他甚至嘗試著呼吸得很微弱。他認為，既然物質舒適並沒有消除痛苦，也許物質舒適的反面可以消除痛苦。在死亡的邊緣，悉達多阿班放棄了極端苦行的想法，轉而選擇了他所謂的“中道”。

p13-5

席特哈爾塔意識到，極端的快樂和拒絕快樂都沒有讓他更接近解脫。這兩種極端都沒有緩解他的痛苦。於是他獨自出發去冥想。他坐在菩提樹下深思熟慮，發現了滅苦之道。他向內尋找自己的解放，他找到了。

p13-6

悉達多在菩提樹下冥想時所理解的被稱為**法**，或“真理”，它解釋了輪迴痛苦的原因和本質。這是佛教教義的基礎。這條道路的核心是四聖諦和八正道，這將在下一章中解釋。

p13-7

悉達多被稱為佛陀，或“覺醒者”，因為大多數人都帶著一種虛假的現實感度過一生，就像處於恍惚狀態。佛陀用他的餘生將佛法發展成一個簡單而複雜的體系。他與任何願意傾聽的人分享了這句話，並致力於一生的服務，使每個人都擺脫痛苦。他讓婦女和最貧窮的公民階層成為僧侶，這違反了他那個時代的規範。每個人都受到他的僧伽、他的精神團體的歡迎。他的教義的核心思想是，所有人都可以獲得解放——對於我們當中最破碎和受壓迫的人、對於病人、對於無助者、對於那些失去一切的人、對於那些已經一無所有的人。我們所有人，即使是最沉迷、最迷失的人，都可以找到覺醒的方法，因為我們都有能力接近我們每個人內在的純粹、智慧和真實的本性。

追尋佛陀的足跡

p14-1

佛陀的故事似乎與我們的日常生活相去甚遠，但他覺醒前後的生活為我們自己的生活提供了一個榜樣。我們所有人都能體會到痛苦是不可避免的。衰老、疾病和死亡已經觸及我們所有人。我們經歷過無常的真相——我們在沉迷中獲得的高潮總是會消失，但我們仍然繼續追逐它們。我們還忍受過其他形式的痛苦，有些是我們自己造成的，有些是別人造成的。我們已經處理了苦的微妙形式：煩惱、無聊、失去我們想要的、無法保留我們所擁有的、對生活不耐煩、拒絕接受現狀。我們對這些痛苦經歷做了什麼？

p14-2

在這一點上，我們的大多數故事開始看起來與悉達多的故事有所不同，而這種差異正是導致我們來到這裡的原因。我們不是坐視痛苦，而是找到方法來改變它、避免它，或者用更令人愉悅的東西來代替它。對於我們中的一些人來說，這是以飲酒或吸毒的形式出現的。其他人則利用性、人際關係、食物、自殘、技術、工作或賭博。我們的一些故事包含“以上所有”的版本。無論採取何種行為，這都只是暫時的解決方案，總會給我們自己和他人帶來更深的痛苦。

p14-3

我們逐漸意識到我們的故事不必這樣繼續下去。悉達多的一生，以及我們在康復過程中遇到的無數人的生活，他們已經擺脫了毒癮的痛苦，向我們證明還有另一種方法。

p14-4

我們可以回顧自己的一生，清楚地看到我們走過的路。我們可以審視自己的行為和意圖，並了解我們如何塑造自己的未來。我們可以深入了解自己痛苦的本質，並走一條減少傷害和痛苦的道路。

p14-5

佛陀最初是一位受苦的在家人，就像我們一樣。這不是一條奇蹟之路，也不是盲目信仰之路。這是一條修行之路，佛陀可以成為激勵我們的理想。經驗告訴我們，當我們為自己的康復付出必要的努力時，就會得到好的結果。這是一個賦權計劃：我們對自己的意圖和行為負責。僧伽會一路幫助我們。我們不必認定自己是佛教徒，也不必每天冥想幾個小時。但我們發現，四聖諦和八正道所描繪的道路可以引導我們從成癮的痛苦和生而為人的痛苦中解脫出來。我們相信我們所有人都有潛力擺脫這種痛苦。

真理：佛法

p15-1

作為與毒癮作鬥爭的人，我們已經非常熟悉痛苦的真相。即使我們從未聽說過佛陀，在某種程度上我們也已經了解佛陀教義的核心：今生有苦。

p15-2

聽到如此簡單直接地說出這句話，真是令人難以置信的解脫。沒有人試圖說服或改變我們。沒有人告訴我們必須相信某件事。沒有人粉飾我們的經歷。

p15-3

佛陀也教導我們如何擺脫這種痛苦。當佛陀覺醒時，他了解輪迴或存在的循環是如何產生以及如何維持的。這些教義（我們稱之為佛法）的核心是四聖諦。這四個真理以及相應的承諾是我們計劃的基礎：

p15-4

1. 有苦難。我們致力於了解痛苦的真相 2. 痛苦是有原因的。我們承諾了解貪愛會導致痛苦 3. 有一種方法可以結束痛苦。我們致力於理解，更少的渴望會減少更少的痛苦。4. 有一條道路可以通向痛苦的終結。

我們致力於修行之道。

p15-5

就像一張為我們指明道路的地圖一樣，這些真理幫助我們找到康復之路。

第一個崇高真理：

p16-2

我們可能會以一些顯而易見的方式經歷痛苦，例如貧窮、飢餓、痛苦、失望以及感到孤立或被排斥。世界的分裂也帶來了苦難，例如戰爭、殖民和壓迫。有些不太明顯，比如渴望、焦慮、壓力和不確定的感覺。當我們與生、老、病、死作鬥爭時，我們也會受苦。儘管我們很想避免我們認為不愉快的事情並保留我們認為愉快的事情，但不滿、分離、損失和不公正仍然可能經常出現。每當我們看不到我們存在的真實本質，當我們堅持控制或改變我們的現實時，痛苦就會發生。

p16-3

第一聖諦基於這樣的理解：我們的生活似乎並不令人滿意，因為體驗是無常和非個人的。我們的感官（佛陀的理解不僅包括聽覺、視覺、嗅覺、味覺和觸覺，還包括思維）往往是不可靠和暫時的，這意味著我們體驗和理解世界的方式是不斷變化的和主觀的。我們之所以受苦，是因為我們一直期望這些暫時的經歷是永久的、絕對的，並滿足我們對快樂或避免痛苦的渴望。

p16-4

我們中的許多人都曾因試圖控制自己的依賴性、習慣和成癮而遭受失敗。我們使用了各種意志力、討價還價、計劃和神奇的思維；每次想像的結果都會不同，當結果相同時又責備自己。

p16-5

有多少次我們承諾過：“就最後一次，然後我就完成了？我只會在周末、下班後或特殊場合使用或喝酒。我早上不會喝酒。我不會做困難的事情。我永遠不會一個人吸毒。我永遠不會在工作中或家人身邊使用。我永遠不會酒後駕車。我永遠不會使用針頭。”

p16-6

我們嘗試過多少種飲食方法？我們有多少次說過我們不會暴飲暴食，不會淨化，不會限制卡路里，也不會過度運動？有多少次，我們看著手臂上的傷疤，發誓不再割傷？有多少次我們讓傷口癒合，卻又再次撕開？

p16-7

我們在技術或工作方面給自己設定了多少限制，卻又被拉回來？有多少次我們發誓不再發生一夜情，發誓遠離某些人、地方或網站？有多少次我們跨越了自己的界限並被羞恥所吞噬？

p16-8

有多少個早晨，我們醒來時恨自己，發誓再也不做昨晚做的事，結果卻發現自己在幾個小時後又重蹈覆轍？

p16-9

有多少次我們試圖通過治療、自助書籍、淨化、更多鍛煉或改變工作或關係來治愈我們的癮症？有多少次我們以為自己的影子不會跟著我們而移動？

p16-10

我們許下多少承諾？我們有多少次違背了這些承諾？

p16-11

在經歷過多種形式的成癮並與之鬥爭之後，我們逐漸理解了與康復相關的第一個真理：成癮就是痛苦。當我們著迷時，當我們緊抓並抓住所有成癮的妄想時，當我們執著於所有對我們的不適和痛苦的短暫解決方案時，我們就會遭受痛苦。我們試圖通過使用那些會造成更多不適和痛苦的物質和行為來治愈我們的痛苦。我們所有控制習慣的嘗試都表明我們一直抱有這樣的幻想：我們可以以某種方式控制我們對世界的體驗或別人如何對待我們。我們仍然被困在痛苦的監獄裡。事實上，每當我們對自己的癮採取行動時，我們就在加固它的圍牆。

p16-12

當我們清楚地了解我們真正的力量在哪裡，以及何時拋棄它時，解放就會到來。這是一個賦權計劃。這是一條放棄不再對我們有用的行為並培養對我們有用的行為的道路。

創傷和附件損傷

p16.1-1

我們中的許多人都經歷過創傷，通常被描述為經歷了極其可怕或痛苦的事件或情況後發生的心理傷害。對於我們中的一些人來說，這種創傷可能是一種長期的經歷。它是由超出我們應對能力的巨大壓力引起的，甚至可能在事件發生後很長時間內都難以正常工作。創傷可能來自童年經歷，也可能來自成年後發生的事件。它可能是突然的，也可能是隨著時間的推移由一系列改變我們對自己和世界的看法的事件而發展起來的。這還包括歧視和偏執所造成的創傷。雖然創傷通常來自危及生命的事件，但任何讓一個人感到情感或身體處於危險之中的情況都可能造成創傷。定義創傷的不是事件的客觀事實，而是事件本身。痛苦是相對的，對一個人來說可能被視為創傷的事情對其他人來說可能不是。一般來說，我們越感到恐懼和無助，我們就越有可能受到創傷。

p16.1-2

依戀傷害可能和創傷一樣陰險和有害，並且會產生同樣的影響。它被定義為與照顧者的核心關係的情感創傷，通常是由於童年早期的虐待、忽視或護理不一致造成的。

p16.1-3

創傷和依戀傷害會以略有不同的方式影響我們的康復和冥想練習。對於創傷，當我們被要求“坐下”冥想時，我們可能會感到恐懼（甚至恐慌）或不信任，即使我們在理智上知道我們處於一個安全的地方，有一個支持團體。它可能會觸發我們被要求關注我們的身體和思想，或者專注於我們的呼吸。當你的身份與大多數僧伽有獨特的不同時，你也可能會感到不安全。

p16.1-4

依戀傷害可能表現為對信任他人或過程的猶豫，不願意成為康復團體或僧伽的一部分，或者表現為我們不屬於的核心信念。在這種情況下，為自己做的有益的事情可能就是面對這種不適，富有同情心地參與，並調查我們告訴自己的關於沒有歸屬感的故事。同樣，了解我們所承受的傷害的本質是關鍵。創傷和依戀傷害可能需要不同的方式來感受安全和支持。您應該始終做當下對自己最有同情心的事情，並在需要時尋求外部幫助。

p16.1-5

創傷和依戀問題與痛苦和成癮有關，因為它們會對我們的身心健康產生巨大影響。研究表明，那些與毒癮作鬥爭的人經常在生命中的某個時刻經歷過創傷。我們嘗試和使用的東西來讓我們感覺更好，無論是物質還是行為，往往只會強化厭惡和渴望的循環，從而導致更多的痛苦。當存在創傷時，大腦可能會過度活躍，因為它感知到了非常真實的威脅，而身體通常會產生無助、恐懼和脆弱的感覺。當一個人的生活經歷尖叫著：“你不安全！危險！危險！”時，這個系統很容易就會超速運轉。即使危險不再存在。

p16.1-6

對於某些人來說，創傷後症狀可能會越來越嚴重，並在最初的事件結束後持續很長時間。我們中的許多人都有似乎突然出現的侵入性想法，或者我們感到困惑或情緒波動，但無法將其與特定事件聯繫起來。創傷性反應可能會導致我們迴避引發事件記憶的活動或地點。我們可能會變得社交孤立和孤僻，並對我們曾經喜歡的事物失去興趣。創傷後應激障礙 (PTSD) 可能會導致我們容易受驚、急躁、在性行為或其他活動中功能受損，或對潛在危險異常警覺。

p16.1-7

壓倒性的恐懼、焦慮、疏離和孤立、羞恥和憤怒可能成為我們活動的背景狀態。創傷的許多其他影響可能是由社交互動、工作或冥想引發的——這些領域可能與原始事件完全脫節。

p16.1-8

基於種族的創傷，以及任何歧視或偏執經歷造成的創傷，都可能在一生中積累。當這些事件單獨考慮時，它們可能看起來是可以處理的，但當累積起來時，它們可能會變得極其難以應對。這種創傷可能引起的痛苦、恐懼和身體反應往往與創傷後應激障礙的症狀重疊。

p16.1-9

創傷和依戀傷害會導致恐懼、憤怒、焦慮、內疚和孤獨，這些是對各種生活經歷的常見反應。但是，在更深層次上，創傷使我們更難應對一般情況，更難形成健康或安全的關係，更難在世界上發展自己的身份，也更難保護自己。我們兩個人不會以相同的方式對相同的經歷做出反應，但這個事實表明，過去的某些經歷會影響我們以後生活的反應。這是理解苦的關鍵，也是用明智的界限、慈悲、仁慈和勇氣來滿足我們的體驗的關鍵，而不是（對他人和我們自己）評判，這是康復的重要組成部分。

p16.1-10

我們中的許多人求助於成癮物質和行為來應對我們的創傷。有時，通過成癮來逃避經歷的痛苦本身就是一種生存技巧，因為我們感覺自己無法擺脫記憶的痛苦。雖然這可能暫時緩解了我們的痛苦，但它並沒有真正治愈我們的創傷痛苦，而且常常導致更多的痛苦。

p16.1-11

我們的創傷不是我們的錯，但治愈創傷是我們的責任，也是我們的權利。對創傷影響我們對當前事件或環境的反應的方式發展理解和同情心是治愈的重要組成部分。

探究第一聖諦

p16.2-1

首先列出您認為有害的與成癮相關的行為和行動。不要誇大或縮小，想想你所做的那些給自己和他人帶來額外痛苦的事情。

p16.2-2

對於列出的每項行為，請寫下您和其他人因該行為而遭受的痛苦。

p16.2-3

列出您能想到的任何其他成本或負面後果，例如財務、健康、人際關係、性關係或錯失的機會。

p16.2-4

你注意到任何模式了嗎？這些是什麼？如果改變這些模式，可以採取哪些方法來避免或減少自己和他人的痛苦？

p16.2-5

您的成癮行為是如何對創傷和疼痛做出反應的？有哪些方法可以應對創傷和疼痛，從而促進治愈而不是逃避？

p16.2-6

如果您經歷過歧視造成的創傷，您可以通過哪些方式體驗治愈和自我保健？考慮支持社會正義的機會，同時讓自己治愈並實踐對自己和他人的同情心。

第二個崇高真理：

p19-1

痛苦的原因

p19-2

作為對物質和行為產生依賴的人，我們都經歷過因嘗試擺脫執著而失敗而產生的失敗感和絕望感。成癮本身會增加我們的痛苦，因為它會產生一種希望，即快樂和逃避可以是永久的。我們一次又一次地經歷這種痛苦，因為物質或行為只能暫時緩解我們的痛苦、不快樂以及失去或受損的自我意識。

p19-3

我們拒絕接受事物的本來面目會導致匱乏或渴求，而這正是痛苦的根源。這排除了基於歧視的痛苦和傷害，這些痛苦和傷害不需要“接受”，但需要明智的界限、明智的行動和同情心。我們之所以受苦，並不是因為事情本來的樣子，而是因為我們想要——或者認為我們“需要”——那些事情變得不同。我們之所以受苦，是因為我們堅持認為可以滿足自己的渴望，而忽視了周圍世界的真實本質。最重要的是，我們堅信我們可以抓住無常和不可靠的事物，這些事物永遠不會帶來真正的滿足或持久的幸福，而不會經歷有一天失去它們的痛苦。

p19-5

執著於痛苦的無常解決方法會導致貪愛。我們體驗到渴愛，就像口渴、未滿足的渴望一樣，它可以成為我們生活的驅動力。如果渴求超越了簡單的慾望（這是生活中自然的一部分），它常常會導致我們固著、痴迷，並產生一種錯覺，即如果沒有得到我們所渴望的東西，我們就不會快樂。它扭曲了我們的意圖，使我們做出傷害自己和他人的選擇。這種重複的渴望和滿足它的強迫性衝動導致了我們現在所說的成癮。成癮佔據了我們心靈中選擇的部分——我們的意志——並取代了同情、仁慈、慷慨、誠實和其他可能存在的意圖。

p19-7

我們中的許多人都經歷過成癮，因為我們失去了選擇的自由。似乎是上癮在為我們做出選擇。就像我們“必須擁有”食物、住所或水一樣，我們的思想可以告訴我們“必須擁有”一些物質，購買或偷竊一些東西，滿足一些慾望，繼續行動，直到我們實現一些“需要”的結果；我們必須不惜一切代價保護自己，並攻擊那些與我們意見不同的人，或者那些擁有我們想要的東西的人。這種“需要”也會導致一種不安或焦躁的心態，告訴我們只有得到某些結果或有某種感覺，我們才會感到快樂。我們想成為我們不是的人，或者我們不想成為我們現在的樣子。

p19-8

條件或環境本身不會造成痛苦。它們可能會導致痛苦或不愉快的經歷，但當我們認為我們“需要”這些情況有所不同時，我們就會在這之上添加痛苦。當我們的行為方式否認環境的真實性和無常的現實時，我們就會製造更多的痛苦。貪愛是助長造成痛苦的不明智行為的根本動機。

探究第二聖諦：

p19.1-1

列出您通過有害行為試圖避免的情況、情況和感受。

p19.1-2

說出戒菸時出現的情緒、感覺和想法。渴望背後是否有令人不安的記憶、羞恥、悲傷或未滿足的需求？你怎樣才能以慈悲和耐心來面對這些呢？

p19.1-3

在堅持無常且不可靠的解決方案的過程中，您放棄了哪些東西？例如，您是否放棄了人際關係、經濟保障、健康、機會、法律地位或其他重要的東西來維持您的成癮行為？是什麼讓上癮對你來說比你放棄的任何事情都更重要？

p19.1-4

你是否堅持任何助長貪愛和嗔恨的信念，否認無常真理的信念，或關於生活中的事物“應該”如何的信念？這些是什麼？

p19.1-5

如果您經歷過基於歧視的創傷或社會不公正，您如何才能以尊重真實自我的方式來應對這種經歷，而不造成更多的痛苦和磨難？

第三個崇高真理：

p20-1

結束苦難

p20-2

結束我們的痛苦是可能的。當我們開始了解我們的渴望的本質，並認識到我們所有的經歷本質上都是暫時的，我們就可以開始以一種更有技巧的方式來應對作為人類一部分的不滿。我們不需要被“我必須擁有更多”或“我會做任何事來擺脫這個”的想法和感受所撕裂。第三聖諦指出，渴愛的終結是可能的。我們每個人都有恢復的能力。

p20-3

我們對自己的行為以及我們給予思想和感受的能量負責。這意味著我們可以在一定程度上控制如何應對自己的痛苦，因為不愉快的情緒發生在我們內心；我們通過對經驗的反應來創造它們。我們不需要依賴任何人或任何事來消除造成我們痛苦的原因。我們可能無法控制“外面”的任何事情，但我們可以學會選擇我們所想、所說和所做的事情。我們逐漸認識到，如果我們的思想、言語和行為是由貪婪、仇恨或迷惑所驅動，我們就是在痛苦中製造痛苦。如果我們放棄這些態度，我們就可以減少痛苦，甚至創造自由。我們可以選擇放棄這些令人不安和不愉快情緒的原因。這是真正的賦權和康復自由——認識到幸福和痛苦取決於我們，取決於我們選擇如何應對我們的經歷。

探究第三聖諦：

p20.1-1

是什麼讓戒菸如此困難？

p20.1-2

有哪些資源可以幫助您戒毒和康復？

p20.1-3

列出相信您可以康復的理由。也列出你的疑問。對於這些疑問，你內心的智慧和慈悲部分——你的佛性——會怎麼說？

p20.1-4

練習“放手”一些小事。請注意，這種渴望不會持續太久，當你放棄它時，會有一點輕鬆感。這就是一點自由的味道。

第四個崇高真理：

p21-2

佛陀教導說，通過道德地生活、練習冥想、培養智慧和慈悲，我們可以結束因抗拒、逃避和誤解現實而造成的痛苦。

p21-3

第四聖諦是總結恢復或覺醒的基本要素並導致痛苦終結的道路。它為調查和了解我們所堅持的條件反應提供了一種有益的實踐。這些是道的八個因素：

p21-12

這八個因素可以分為三組：

p21-16

我們每個人都會以自己的方式理解和實踐八正道的各個方面。我們在任何特定時刻都盡可能地發展我們的智慧、道德實踐和專注力。當我們對四聖諦有更深入的了解時，我們就能更加努力和專注地放下貪、嗔、痴。我們的道德發展將使我們更深入地反思我們不明智行為的根源。

p21-17

八正道是我們每個人都遵循和實踐的一種生活方式，盡我們目前的理解和能力。這條道路既可以作為宗教之旅，也可以作為非宗教之旅。對於許多人來說，他們的佛教修行包括祈禱、禮拜和儀式。您可以決定是否將這些實踐作為恢復路徑的一部分。

探究第四聖諦：

p21.1-1

了解康復和結束痛苦是可能的，您恢復和結束成癮痛苦的途徑是什麼？誠實地面對您可能面臨的挑戰，以及您將用來應對這些挑戰的工具和資源。

p21.1-2

您可以改變哪些行為來更充分地支持您的康復？

p21.1-3

皈依佛、法、僧以求康復對你來說意味著什麼？

八正道：

p22-1

我們發現，讓詢問和調查成為我們日常生活的正常部分是很有用的，尤其是當我們感到不舒服的情緒或面臨艱難的決定時。我們可以花點時間停下來，坐下來面對我們正在經歷的事情，識別它，然後簡單地允許它存在，帶著同情心而不帶任何判斷力。然後以八正道為指導，向內並向前邁進，問自己：“我怎樣才能應用八正道？”使用八正道的不同部分作為一天結束時的反思也是有益的。

明智的理解：

p23-1

當我們融入這個世界，而不是退出這個世界時，我們可以運用智慧去生活，沒有執著、執著或貪愛。通過關注我們的行為和這些行為的結果，我們可以開始改變我們的選擇所引導的方向。如果我們打算以能產生積極結果的方式行事，並且了解我們行為的真實意圖和本質，那麼我們就會看到更好的結果——更好意味著更少的痛苦和更少的傷害。

p23-2

梵語中的業力一詞翻譯為“我們的行為所創造的”。任何有意的行為——精神的、言語的或身體的——都是一種業力。熟練或明智的行為可以增強我們的平衡感、仁慈感、同情心、愛意和平靜感。當我們的行為不熟練或不明智時——當我們偷竊、撒謊、利用他人或基於我們自己的渴望或妄想造成故意傷害時——就會立即產生一種不平衡感。它與我們避免傷害他人的意圖作鬥爭。業力由我們的意圖決定，適用於任何自願或有目的的行為。我們的意志行動的結果可能會增加我們的幸福，也可能會導致額外的痛苦。沒有行動就沒有行動者，沒有意圖就沒有行動。

p23-3

不熟練的行為會讓我們無法應對下一個挑戰或面臨的痛苦。例如，當我們偷竊時，我們必須立即向自己證明為什麼我們的貪婪比我們因偷竊造成的傷害更重要。我們必須編造一個掩飾故事，隱藏我們的行為，並適應被抓住的恐懼。最終，如果盜竊行為被發現，我們可能不得不應對財務或法律後果，或者面臨社區缺乏信任。同樣，當我們不誠實時，我們會立即集中精力維持謊言。如果謊言被揭穿，我們必須在情感上承受給他人和我們自己帶來的潛在痛苦。

p23-4

這種對業力的理解基於這樣的認識：我們要為自己的幸福和痛苦負責，而每一次幸福或痛苦的經歷都有其原因。從佛教的角度來看，我們的選擇——取決於我們當前的精神、道德、智力和情感狀況——決定了我們行為的效果。如果我們懷著理解和同情心採取巧妙的行動，就有可能為自己和其他人帶來積極、有益的影響。如果我們懷著不善巧的意圖行事，我們就會給自己帶來痛苦。

p23-5

這並不意味著我們總是可以控制自己的經歷。無論我們的行為多麼巧妙，外部世界——人、地方、事物、社會結構——可能不會給我們我們想要的東西。這並不意味著我們有“惡業”，或者我們失敗了。這只是意味著我們無法控制一切和所有人。關鍵是，無論外部世界向我們拋出什麼，我們都要對我們如何回應它以及如何對待我們的內心世界負責。歸根結底，我們可以選擇是作為一個行事明智和富有同情心的人上床睡覺，還是作為一個不明智和富有同情心的人上床睡覺。

p23-6

值得注意的是，對自己的幸福和痛苦負責並不意味著我們要對他人或我們無法控制的情況給我們造成的痛苦負責。我們中的許多人都經歷過受害、壓迫和創傷，但這並不是我們自己的過錯。這些經歷帶來的痛苦應該以同情、理解和明智的界限來應對，而不是被最小化、無效或推開。在康復過程中，我們了解到我們不必在這種痛苦之上再增加一層額外的痛苦。我們可以開始治愈，而不是讓這些經歷或他人的行為控制和限制我們。在不低估或忽視創傷對我們生活的持續影響的情況下，我們開始明白，當創傷出現在我們身上時，我們的反應可以改變我們痛苦和幸福的經歷。

p23-7

佛教的觀點是，我們現在的精神、道德、智力和情感環境是我們過去和現在的行為和習慣的直接結果。當我們面對痛苦或不適時選擇如何應對，將會改變我們在痛苦出現時巧妙應對的能力。我們也可以得到安慰，因為我們並不孤單，每個人都有困難和不愉快的經歷。我們對疼痛的反應方式決定了我們的經歷。

詢問明智的理解：

p23.1-1

想一想生活中引起困惑或不安的情況：

p23.1-2

這種情況的真相是什麼？

p23.1-3

你是否看得清楚，或者你是否迷失了判斷，在你給自己講的故事中把事情看成是針對個人的，或者重複你已經內化的過去的信息？如何？

p23.1-4

你的視野是否被貪婪、嗔恨、迷惑、執著、執著或貪愛所蒙蔽？如何？

p23.1-5

在您生活的哪些情況和部分中，您最難以區分需求和需求？是否在某些領域或關係中，追求自己想要的東西的動力超過了任何其他考慮？自從您開始康復或繼續康復以來，這種情況是否發生了變化？

p23.1-6

在你的生活中，是否有某些部分讓你被迫繼續不愉快的經歷，因為你認為你“必須”或“需要”？

p23.1-7

業力——因果法則——現在是如何顯現的？

p23.1-8

您在生活中的哪個階段正在處理您過去採取的積極和消極行動的影響或後果？

明智的意圖：

p24-1

明智的意圖描述了我們保護自己和世界所採取的態度或方法。我們可以通過避免產生有害結果的行為、脫離當下看似勢不可擋的渴望、對自己和世界採取一種仁慈和富有同情心的立場來選擇不傷害。明智的意圖引導我們停止做基於困惑、惡意、仇恨、暴力和自私的事情。它影響我們所有的關係：與我們自己、與他人、我們的社區以及整個世界的關係。

p24-2

明智的意圖是決定以產生善業的方式行事，並避免產生惡業的行為。我們首先看看導致我們以明智或不明智的方式行事的各種想法。如果我們的思想是基於困惑、恐懼和貪婪，那麼我們的行為就會帶來不好的結果並造成傷害。如果我們的思想建立在布施、慈悲和不執著的基礎上，那麼我們的行為就會帶來好的結果。基於慈心和善意的思想，沒有造成傷害的慾望或意圖，引導我們以有益的方式行事。

p24-3

有時我們不一定想以有益的方式行事。我們可能知道該做什麼，但只是不想這麼做。正是在這些時刻，我們可以專注於我們的意圖。也許我們還沒有準備好做困難的事情，戒掉某種行為，設定界限，或者原諒我們怨恨的人。但我們可以設定這樣做的意圖，並通過重複這樣的陳述來調查我們在冥想中的意願：“我是否願意原諒……我是否願意戒菸（或跳過那塊蛋糕，或今晚遠離互聯網，等等）……我是否願意向我的伴侶做出補償。”

p24-4

在明智的意圖中，我們可以做出的第一個選擇就是布施。慷慨教導我們如何放下自我中心，放下對“我的”和“我”的執著。自私或自我中心是我們為自己的成癮行為辯護和堅持的方式之一。慷慨來自於我們

意識到我們過於執著於自私。只通過“我”和“我的”以及“我想要的”的視角來看待世界的業果會導致孤獨、分離和不滿。放下這種執著可能是解決方案。放棄“我”和“我的”並不意味著你需要停止承認你在社區中的社會身份。

p24-5

沒有布施，心就會被限制在狹小、狹窄的空間裡。任何與“我和我的”無關的事情都是禁區。在我們的生活中，有時當我們變得依賴時，我們的世界就會專注於滿足我們的渴望，專注於堅持我們現在想要的東西。我們陷入了生存模式的反應之中，相信我們必須擁有令人上癮的物質或行為才能生存。我們對解脫或快樂的“需求”消耗了我們，而我們對周圍人的需求視而不見。我們甚至可能開始將它們視為威脅。

p24-6

我們可以通過敞開心扉來打破這個循環：通過為他人服務並為他人服務。慷慨讓我們有空間回應周圍的人，將他們的福祉納入我們的選擇中。當然，對於我們這些與相互依賴問題作鬥爭的人來說，這可能是一個棘手的概念。慷慨並不意味著無限制地奉獻自己，直到我們耗盡為止。這並不意味著使用“幫助”作為一種操縱形式來獲得我們想要的東西。同樣，這裡重要的是我們誠實地對待我們行為背後的意圖。

p24-7

我們盡量不要將意圖與影響混淆。我們的意圖可能是不傷害，但有時的影響是某人感到受傷。我們中的許多人在成癮過程中都經歷過這種情況。我們無意中，甚至常常沒有意識到，已經對他人的生活造成了傷害。我們選擇在康復過程中實踐同情心的方式是，當我們的行為傷害了某人時，我們要承擔責任，並承認這種傷害，而不是責備或羞恥、防禦或辯解。這包括當我們無意中針對他人的社會身份（例如種族或性別）使用不明智的言論或行為而冒犯他人時。在這些時刻，重要的是要認識到意圖和影響之間的區別，並對我們所有人之間的相互聯繫抱有深深的欣賞和同情心。

p24-8

布施可以讓我們培養**知喜**，這是佛教的四**修心**之一，與慈悲、慈悲、舍等並列。快樂的欣賞就是當別人擁有好運、幸福和平靜時感到高興。慷慨讓我們欣賞他人的幸福，而不是產生羨慕、嫉妒的感覺，或者希望他們不那麼幸福，這樣我們就顯得更幸福一點。我們希望對方更加快樂，讓他們變得更加平靜，因此我們學會欣賞他們生活中的這些事情。在給予、慷慨的時刻，我們放棄了以自我為中心的慾望，抓住了“我的”，或者給我帶來快樂的東西。我們正在放棄對這個人和這個世界的任何惡意或厭惡。我們沒有製造分離和退縮，而是積極培養對世界的親密和聯繫的欣賞。

p24-9

這是一種不受自私慾望、嫉妒或怨恨阻礙的喜樂。這是為他人的好運而感到的純粹的幸福。我們可以選擇在他人的幸福和成功中培養這種喜悅感，而不需要競爭或比較。這實際上是人類自然的一種感覺，但當我們的注意力集中在自私的貪欲上時，它常常被忽視。這就是布施的真正所在：為他人的幸福而高興，而不求任何回報。

p24-10

第二個內心修行是**慈悲**，它首先是一種接近痛苦的意願：認識它、尊重它、承認它並明智地回應它。這並不容易，因為正如我們想要逃避或抑制自己的痛苦一樣，我們也想避免與他人的痛苦在一起。

同情意味著忍受我們自己和他人的痛苦。它停止了冷漠的殘酷。對我們自己的同情心至關重要。當我們開始認識到自己因成癮而造成的傷害時，自我同情是治愈羞恥感和內疚感的關鍵。你可能還會發現，當面對那些給你造成巨大傷害的人時，同情心很難實現。在這些情況下，通過練習自我慈悲、明智地反思四聖諦以及致力於修道，專注於自己的治療會很有幫助。隨著時間的推移，你可能會逐漸希望那些傷害過你的人能夠減輕痛苦。

p24-11

同情心不僅僅是提供同情和幫助。這也是避免對他人和我們自己造成傷害的意圖。在這裡，我們可以最容易地看出善巧的行為和不善巧的行為、明智的意圖和不明智的意圖之間的區別。殘酷——以及它在世界上造成的所有傷害——都源於缺乏同情心。殘忍是一種造成痛苦的慾望。慈悲是關心他人的福祉和幸福。慈悲基於放棄傷害眾生，不僅是願望，而且是結束眾生痛苦的意圖。我們需要敞開心扉——而不僅僅是我們的思想——去面對世界上所經歷的所有苦難。同情不僅是一種感覺：它是一種行動。

p24-12

第三心修法是**慈心**，也稱為**慈心**。這些想法沒有惡意，只是希望其他人快樂、健康、遠離痛苦。這是我們在與世界互動時考慮每個人福祉的選擇。慈心不是有條件的：它不是我們只提供給我們喜歡的人的東西。即使我們感到自己痛苦，我們也可以關心和關心。當我們面對困難或因當前生活狀況的矛盾感受而撕裂時，我們可以在心中喚起慈心。慈心並不依賴於人們以某種方式行事，我們當下的某種感受，或者我們關心的結果。當我們認為這會帶來某種結果時，它使我們不再只關心他人的福祉。有了慈心，我們不會問“關心這個人的福祉有什麼好處嗎？”的問題。

p24-13

這意味著我們如何看待另一個人並不是基於他們的行為，甚至根本不是基於另一個人。我們如何看待一個人取決於我們自己——如果它是通過慈心修行塑造的，那麼我們就可以關心每個人的福祉，即使是我們認識的最難相處、最不愉快的人。我們真誠地希望每個人都能找到一種在不造成傷害的情況下快樂的方法。希望對他人懷有這種善意，可以讓我們擺脫當我們關注他人的行為或我們認為他們“應該”做的事情時可能出現的反應和憤怒。我們可以開始看到某人因其行為而經歷的痛苦和痛苦，並關心這種痛苦，即使它也可能會給我們或他人帶來痛苦。我們的願望是一切眾生遠離痛苦和痛苦，遠離仇恨和恐懼，得到安逸，得到快樂。

p24-14

慷慨、同情和慈愛不僅使寬恕成為可能，而且對康復至關重要。寬恕取決於對痛苦和困惑的理解和關心，這些痛苦和困惑會導致我們認為有害的行為。當我們專注於人而不是行為時，我們就會原諒。只有當我們的傷害和憤怒讓我們意識到我們的怨恨阻礙了我們自己富有同情心和慷慨的反應時，我們才會在當下原諒。寬恕並不是我們給予傷害我們的人的東西，而是我們給予自己的東西。它更多地集中於我們選擇如何回應它們的有意識意圖。正如我們有時出於恐懼、貪婪或困惑而行事一樣，我們看到其他人也這樣做。寬恕並不意味著我們接受或容忍傷害。它來自於理解並接受對我們造成傷害的人是在痛苦和困惑的情況下這樣做的。即使我們積極嘗試結束傷害，我們也會向那個人表達同情和善意。這可能意味著建立安全界限或使我們自己免受傷害。但我們這樣做是出於同情和理解，而不是怨恨。

p24-15

我們將寬恕和同情的治愈延伸到我們自己身上是“至關重要的”。寬恕可以讓我們放下對自己有害行為的內疚和羞恥。我們記住，同情心是一種行動，所以當我們寬恕自己時，我們也下定決心不再重複或繼續我們對他人和自己造成的傷害。

p24-16

彌補是寬恕的重要組成部分。當我們開始清楚我們的成癮造成的傷害時，我們承諾彌補這種有害行為。我們做出彌補並不是為了滿足某些外在的道德標準、獲得寬恕或得到回報。相反，我們利用這個過程來放棄對他人和自己的期望和失望——換句話說，放棄對不同過去的依戀。

p24-17

業力的核心原則之一是認識到我獨自對我過去的行為影響我當前對世界的反應負責。我們通過放棄過去並恢復人際關係的平衡來改變我們的習慣。我們過去所做的事情創造了行為模式，這些模式繼續塑造我們現在의思想和意圖。除非我們改變與這些模式以及與我們傷害過的人的關係，否則這個過程不會停止。修正是為了恢復我們關係中的平衡，而不是請求他人的寬恕。從某種意義上說，這是我們寬恕自己所採取的行動。

p24-18

當我們開始理解並面對我們對他人造成影響的現實時，我們就開始理解做出彌補的目的。實踐同情心會導致我們渴望減輕我們所傷害的人的痛苦，並承諾不再造成進一步的痛苦。即使這個人不再是我們生活的一部分，我們也可以承認他們所受到的傷害，並向他們表達我們的善意和悔恨。彌補意味著我們盡我們所能來彌補傷害或錯誤。如果這是不可能的，我們決心做一些好事，不是作為補償，而是朝不同的方向培養我們的習慣。當我們有意識地對自己的行為負責時，我們就會放棄有害的迴避和自我評判，並培養一種聯繫感、平和感和輕鬆感。彌補始於願意原諒自己並走上和解之路：不僅與我們傷害過的人，而且與我們自己的心靈和思想。

p24-19

慷慨、慈悲、慈愛和寬恕讓我們在面對自己和他人的痛苦和不適時體驗到平靜。第四心修法是**舍**。在我們上癮的過程中，我們經常會對那些引起我們憤怒、恐懼或怨恨的情況做出反應，渴望情況有所不同。我們放棄並屈服於生活中的負面經歷。舍心並不意味著放棄；它更多的是一種依靠的品質。它是在我們所處的地方找到平靜，無論外部環境如何。平靜讓我們能夠處於事物的中心，理解並接受事物的本來面目，而不需要逃避。當我們放棄時，我們說：“我不在乎發生什麼。”另一方面，平靜是能夠說：“我可以在場。”這是一種接受，儘管有些事情我們無法改變，但我們仍然有能力決定如何應對它們。雖然我們並不總是能控制自己的想法和感受，但我們確實有能力控制如何餵養牠們。

詢問明智的意圖：

p24.1-1

當某人的意圖是好的但他們的影響是有害的時，你可以提供什麼同情或寬恕？如果直接向對方提供這種寬恕感覺不安全或不合適，你如何才能將這種寬恕帶入你自己的內心，這樣你就沒有承擔它的負擔？

p24.1-2

在你的成癮行為期間，你的行為方式是如何執著、漠不關心、嚴厲、殘酷或不寬容的？這些感覺是針對誰（包括你自己）的？慷慨、同情、慈愛和寬恕如何改變了你的行為？

p24.1-3

你有哪些行為傷害了他人？您是否有意與自己以及您所傷害的人和解（以彌補）？如果是這樣，您是否找到了明智的朋友或導師，可以在修正過程中尋求指導和支持（總結如下）？當您開始修正過程時，此人可以提供哪些支持？

彌補：

p24.2-1

您是否故意做了一些您現在認識到對他人造成傷害的事情？誰因你的行為而受到傷害？

p24.2-2

您是否真誠地形成了不再重複有害行為並在以後的互動中吸取經驗教訓的意圖？您是否已開始直接解決過去的有害行為？

p24.2-3

做出彌補取決於具體情況，包括您目前與該人的關係以及您可以在多大程度上消除通過直接行動造成的傷害（例如糾正公開的不誠實行為或補償他人為您所獲取的並非無償提供的東西）。問問自己，“現在我能做什麼？”

p24.2-4

你能否在不產生被寬恕的執著的情況下解決並解決你所造成的傷害？確定做出每項修正的動機。

p24.2-5

哪些行動可以恢復你自己的情感平衡並處理你所造成的傷害？採取這些步驟是否可以不對個人或關係造成新的傷害？

p24.2-6

如果您現在在生活中遇到困難的情況或選擇，請調查您對這種情況的意圖：

p24.2-7

你是自私還是自私？如何？

p24.2-8

你是被厭惡（逃避不愉快的經歷）還是貪愛（追求快樂）所驅使？如何？

p24.2-9

你怎樣才能對這種情況帶來慷慨、慈悲、慈愛、感恩和寬恕的精神呢？

p24.2-10

如果您在做出反應或回應之前考慮到這些因素，情況會有何不同？

p24.2-11

如果你不願意，你至少能有這樣做的意圖和意願嗎？

智慧演講

p25-1

明智的言語是基於不傷害他人的意圖。我們都曾以可能造成傷害的方式使用言語：撒謊以阻止他人了解真實情況；八卦的目的是貶低某人或滿足我們獲得認可的願望；通過喋喋不休地竊取時間和注意力；或者試圖說服別人以犧牲他們自己的利益為代價來滿足我們自己的需要。明智的言語包括我們使用聲音的所有方式，包括在線和書面。

p25-2

智慧言語的基本基礎是誠實或真實。不誠實是誇大、低估、遺漏或撒謊，意圖歪曲事實。它可以採取“善意的謊言”的形式，以避免尷尬或暴露，半真半假地避免被發現，或者以犧牲他人為代價說看似無害的話。我們可能會說出比我們真正知道的更多的話，希望讓自己顯得更聰明，或者對自己的立場或感覺更有信心。有時我們在了解真相之前就說了一些話。

p25-3

不誠實與我們言語的意圖有關。我們的動機是貪婪、恐懼還是困惑？或者我們的動機是真誠地渴望表達什麼是真實的、什麼是有用的、什麼是善良的、什麼是及時的？明智的言論意味著我們說話的目的是不造成傷害，並促進社區的安全和保障。

p25-4

在主動成癮中，我們養成了不誠實的習慣。我們撒謊是為了掩蓋或誤導他人我們使用或行為的性質和程度。我們撒謊是為了滿足我們固著的渴望，通過隱藏我們的行為、我們的感受，或者我們為滿足我們的渴望而投入的金錢和努力。我們中的許多人只是為了撒謊而撒謊，因為真相代表了我們無法容忍的現實。我們被自己的秘密所困，對我們中的許多人來說，雙重生活本身就成了一種癮。這就是為什麼誠實是康復的基礎。不誠實是讓我們的成癮行為猖獗的習慣之一。因此，康復需要從誠實地評估我們在成癮行為中所說的謊言和傳播的不誠實行為開始。

p25-5

除了誠實之外，佛陀還為智慧言語提供了一些指導原則。他說要避免誹謗和流言蜚語，因為他認識到這種不明智的言論會引起衝突，並使社區變得不安全。所以，當我們談論別人時，我們可以問自己：我們

的意圖是什麼？是為了造成分裂還是排斥？是為了讓別人感到羞恥或尷尬，還是為了讓自己看起來更好而犧牲別人？可以懷著仁慈、慷慨和同情心談論他人，以尋求對他人的理解或支持。流言蜚語和誹謗不會助長這種情況，反而會造成傷害。同樣，閒聊和說一些話只是為了讓別人聽到或認可，或者在我們感到不舒服時佔用時間，可能會導致人們忽視或忽視我們，並可能在我們的社區中造成不耐煩和不寬容。

p25-6

明智的言語還體現在我們說話時使用的語氣。如果我們以嚴厲、憤怒或辱罵的方式表達自己，即使我們是誠實的，也可能不會被聽到。溫和地說話，帶著善意，可以營造一個友好和安全的社區。當然，總有例外，明智的言語還包括在需要保護自己的安全時使用響亮而有力的聲音。

p25-7

聽起來明智的演講主要是關於辨別何時不說話，但情況並非總是如此。我們中的許多人在成長的家庭中公開發論我們的想法和感受是不安全的。有些人由於某些經歷或文化條件，被告知我們無權使用自己的聲音或缺乏說話和被傾聽的權力。對於我們許多人來說，練習明智的演講可能意味著學習如何使用我們被壓制的聲音，並明智地傳達我們習慣於隱藏的需求和界限。有時，這包括在他人受到傷害時為他人發聲。我們中的許多人，為了努力討人喜歡，害怕惹麻煩，或者因為一再不被看到和聽到而疲憊不堪，寧願表現得友善，也不願對自己誠實和忠誠。明智的言語告訴我們，即使很難，有時說出來也是最好的選擇，如果我們對自己造成傷害，這種言語永遠不會是真正的善意。

p25-8

最後，智言是仔細聆聽。當我們無法做出明智的回應時，它還知道何時不說話。我們必須以同情心、理解力和接受力來傾聽。觀察我們花在“傾聽”別人身上的時間有多少實際上是花在評判他們或計劃我們要說什麼來回應，這真的很有幫助。深度傾聽——不帶自私或議程——是一種慷慨的行為，可以讓我們建立真正的聯繫。

智言查詢：

p25.1-1

你的言論是否造成了傷害？如何？

p25.1-2

您在溝通中是否有不誠實或嚴厲的行為？何時、以什麼具體方式？

p25.1-3

您現在是否使用言語來傷害或控制他人，呈現您自己或現實的錯誤想法或形象，尋求關注，或緩解沉默帶來的不適？詳細說明您使用言論來誤導、誤導或分散注意力的具體實例。

p25.1-4

你是否小心翼翼地避免言語造成傷害？

p25.1-5

你是否會說你知道的事情不是真的，或者在你不知道的情況下假裝知道某事的真相，以顯得比你更有知識或更可信？列出一些例子。

明智的行動

p26-1

明智的行動還基於不傷害的意圖以及培養同情心、慈心、慷慨和寬恕。我們嘗試做有技巧的事情，避免不熟練的行為。明智的行動要求我們嘗試根據理解而不是不假思索的習慣或無知來做出選擇。

p26-2

佛陀建議我們承諾避免五種造成傷害的具體行為，這一承諾被稱為“五戒”。我們承諾將五戒作為我們的基本道德體系：

p26-8

我們需要不斷反思和質疑我們行為背後的意圖。我們可能會有頭腦清醒的時刻，但當舊習慣或想法重新浮現時，這些時刻很快就會過去。我們致力於不斷提醒自己明智行動的意圖：以不造成傷害的方式行事。

詢問明智的行動：

p26.1-1

你的行為方式是否不熟練或造成痛苦？如何？

p26.1-2

當你不善巧或製造痛苦的時候，如果你出於慈悲、仁慈、慷慨和寬恕而行事，結果會如何改變？如果您按照這些原則行事，您現在會對過去的行為產生不同的情感或心理反應嗎？

p26.1-3

第一戒：

p26.1-4

你造成傷害了嗎？如何？允許對傷害有廣泛的理解，包括身體、情感、精神和業力傷害，如財務、法律、道德、微侵犯，或任何“主義”和恐懼症，如種族主義、性別歧視、體能歧視、階級歧視、同性戀恐懼症、變性恐懼症等。

p26.1-5

即使您無法指出您造成的具體傷害，您的行為方式是否故意避免意識到傷害的可能性？

p26.1-6

第二戒：

p26.1-7

人們以多種方式“獲取”：我們獲取商品或物質財富，我們獲取時間和精力，我們獲取照顧和認可。有了對索取的廣泛理解，你是否索取了那些沒有白白給予的東西？如何？有哪些具體的例子或模式對您來說是正確的？

p26.1-8

第三戒：

p26.1-9

您在性行為中是否表現出不負責任、自私或未經（您自己或伴侶）完全同意和認識的情況？如何？

p26.1-10

回顧您的性伴侶或活動，您是否充分了解其他現有關係、您和您的伴侶之前或當前的精神或情感狀況以及您自己發生性行為的意圖？如何或如何不？

p26.1-11

您自己或與他人的性行為是否出於無害意圖？您是否以意識和理解的方式進行每一次性活動？如何或如何不？

p26.1-12

第四戒：

p26.1-13

你曾不誠實嗎？如何？

p26.1-14

你的不誠實行為有哪些模式？您是否以不誠實的行為或言論否認或歪曲了有關您自己的行為或地位的真相？

p26.1-15

是否在某些特定情況下您的不誠實行為尤其明顯（例如：在處理您的成癮行為時、在工作或專業環境中、在朋友之間、與家人相處時）？調查每種情況下不誠實的根源：是否基於貪婪、困惑、恐懼、否認？你為什麼撒謊？

p26.1-16

第五戒：

p26.1-17

您是否使用過麻醉品或其他導致您看不清楚的行為？

p26.1-18

您依賴哪些物質和行為來改變或模糊您的意識？隨著時間的推移，這種情況發生了變化嗎？或者，如果您有一段時間禁慾，您的習慣性飲酒或行為是否被其他方式所取代，以避免意識到您目前的情況和狀況？如何？

p26.1-19

列出你可以在決策中實踐五戒、慈悲、慈心和慷慨的方法。

明智的生活方式：

p27-1

道德組中的最後一個因素是明智的生計，它關注我們如何在世界上養活自己。同樣，目的是避免造成傷害。對於我們大多數人來說，工作佔據了我們大量的時間和注意力，因此我們選擇如何謀生就顯得尤為重要。了解業力原理，並知道不道德的活動會產生有害的業力，無論選擇或情況導致我們從事特定的工作，都需要認識到具有業力後果。

p27-2

我們盡量避免會帶來痛苦的工作，而尋求無害或減少痛苦的工作。佛陀提到要避免五種生計：買賣武器或殺戮工具、販運或出賣人口、殺害其他眾生、製造或出售成癮藥物或從事毒物生意。我們被鼓勵避免從事基於不誠實或受傷的職業。

p27-3

無論我們的工作是什麼，我們都可以懷著不傷害、減輕痛苦和慈悲的心，用正念去實踐它。這意味著要培養一種對我們職業的態度，而不僅僅是我們賺的錢。我們可以製定一種服務方法，關心我們的行為對工作場所內外的他人的影響。明智的生計並不是要評判自己或他人的工作選擇或試圖限制他們的選擇。相反，我們試圖理解我們為什麼以及如何從事我們從事的任何職業。無論我們做什麼工作，我們都能保持利益他人的意圖。

智慧生活查詢：

p27.1-1

你的工作會造成傷害嗎？這種傷害的具體性質是什麼？

p27.1-2

你如何才能更加用心地、懷著同情心和不傷害的意圖來完成你的工作？

p27.1-3

您是否將對業力和仁慈的理解帶入您的工作中，或者您是否將其劃分開來並將其排除在明智行動的意識之外？

p27.1-4

貪婪在你的生計選擇中扮演什麼角色？貪婪會妨礙意識或同情心嗎？

p27.1-5

您如何為社區提供服務？

p27.1-6

您如何將慷慨的精神帶入您的生活，無論是在您的職業中還是在職業之外？

明智的努力：

p28-1

明智的努力是集中小組的第一名。它意味著集中精力理解、恢復和覺醒。明智的努力並不是基於我們應該冥想多少，我們應該做多少服務，或者我們投入多少時間進行健康活動。相反，它的目的是投入平衡的能量來支持道路的其他部分，特別是智慧。

p28-2

首先要注意的是避免可能導致不道德、不熟練或有害反應的情況和心態。我們更加了解生活中的狀況，並調查我們自己對這些狀況的反應和反應。當我們出於貪婪、無知、困惑或認為我們可以得到我們想要的東西時，我們需要意識到這一點。我們付出努力和精力來了解什麼情況導致了這些情況的出現，以及我們如何開始擺脫這些反應。

p28-3

當慈悲、慈愛、慷慨和寬恕不存在時，也可以投入精力或努力來讓它們生起。如果我們發現自己的反應是憤怒而不是同情，恐懼而不是慷慨，責備而不是寬恕，我們可以問如果這些積極因素存在，我們會如何反應，並開始更有技巧地做出反應。對自己嚴厲、打擊自己、追求完美都是成癮和康復過程中常見的感覺。當我們因為自己不夠好、不夠努力、不夠努力而感到羞恥時，這就是練習“明智努力”的絕佳機會，反思“此時此刻，我怎樣才能善待自己？”

p28-4

在早期康復過程中，我們可能最感興趣的是損害控制：簡單地停止我們因對渴望的習慣性、不熟練的反應而遭受的破壞和士氣低落。我們可以從意識到這種渴望開始，並學習做出不會引發這種渴望的不同選擇。有時，意識就足夠了；有時，意識就足夠了。有時候，這就是我們所能付出的全部努力。當我們學

會對觸發因素做出更熟練的反應時，我們就有了空間去擁有更多的同情心、慈愛、慷慨和寬恕。當這種修行越來越成為一種習慣時，舍心與平靜開始取代我們貪婪和自私的習慣。調整自己的節奏很重要，活動和休息的時間交替進行。我們需要意識到我們的思想、情緒、身體和恢復現在可以處理什麼，並避免因把自己逼得太遠、太快而帶來的壓力。我們需要避免那些讓我們陷入不熟練的思維狀態的事情，並嘗試做一些讓我們回到更輕鬆的當下狀態的事情。

p28-5

試著記住，無論你現在的經歷是什麼，它都會過去。提醒自己，你真的不知道不愉快或痛苦的經歷會持續多久。當體驗存在時，嘗試以開放的態度去認識和研究它，而不是將其解釋為你體驗中永久的一部分。認識到渴望、體驗或想法會過去，可以更容易地避免立即做出不熟練反應的衝動。

詢問明智的努力：

p28.1-1

你做了哪些努力來與一位明智的朋友、導師或佛友建立聯繫，他們可以幫助你發展和平衡你的努力？

p28.1-2

想一想引起您不適或不安的情況。您為解決這種情況所做的努力的性質是什麼？注意它是否感覺平衡和可持續，或者你是否太傾向於不活動或過度勞累的方向？

p28.1-3

您是否正在面對壓倒性的慾望、厭惡、懶惰或灰心、焦躁和擔憂，或者對自己恢復能力的懷疑？這些障礙如何影響你所做的選擇？

p28.1-4

你是否通過檢查和放棄，或者通過過分的忙碌和完美主義來逃避感情？

明智的正念：

p29-1

正念——關注我們的頭腦、身體、心靈和世界正在發生的事情——是八正道修行的核心。我們學會以同情心面對事物的本來面目，而不去評判它們或我們自己。正念是意識到當前存在的一切，注意到它，然後讓它過去。它還記住我們正走在通往自由和持久幸福的道路上。

p29-2

正念要求我們保持覺知並進行調查，而不是產生導致痛苦的反應和對控制的執著。我們學會關注正在發生的事情，而不必對正在發生的事情做出反應或否認。對於我們許多人來說，我們的癮使我們無法保持正念。事實上，這往往就是重點：我們利用我們的物質和行為來避免感覺，避免意識到，因為意識到是痛苦的。但當我們試圖避免痛苦時，往往會造成更多的痛苦。我們現在正在做出不同的選擇——忍受不

適，而不是把它推開或試圖麻木它。我們可以學習用不同的方式來忍受不適，要么通過意識到影響我們身體的身體感覺，要么以一種更遙遠、不執著的方式，比如命名情緒，同時允許它們出現和停止。我們選擇以認真的調查和同情心來應對它，並相信如果我們順其自然，它就會過去。我們記住，還有另一種方式來應對生活中的困難。

p29-3

我們的思想可能會迷失在我們對經歷的反應中。當某件事發生時，我們幾乎立即開始創造一個關於它的故事、計劃或幻想。我們對一種體驗有一個想法，這個想法會導致另一種體驗，如此循環往復，直到我們距離真正理解體驗本身還很遠。正念是在我們迷失在當下的判斷或我們編造的故事中之前註注意到那一刻的經歷。正念不是盲目地追隨我們對某種經歷的反應和反應，而是讓我們有空間從智慧和道德的角度選擇巧妙地做出反應。

p29-4

正念鼓勵我們對痛苦的經歷（以及我們對這些經歷的習慣性反應）持開放態度並進行調查，而不是否認、忽視、壓抑或逃避它們。我們大多數人從一開始就習慣於成為自己最嚴厲的批評者，尤其是在我們對物質和行為的執著中。即使我們尋求康復，給予自己負面反饋，審視我們所做的每一項努力，讓自己達到不可能的完美標準，我們也帶著這種判斷的陰影。放下內心的批評，讓我們能夠銘記當下我們正在做出的努力，銘記我們正在學習的慈悲和慈愛，使之成為我們修行和生活的一部分。請記住，我們經常對自己說話比對別人說話更嚴厲。當我們對待自己過於嚴厲時，注意到這一點是很有用的，然後將注意力轉移到我們做得好的事情上。我們可以承認消極的想法，然後輕輕地放掉它。

p29-5

正念練習以《四念處經》（Satipatthana Sutta）為基礎，即**正念的四個基礎**。第一個基礎，**身體的正念**，要求我們將意識、注意力或註意力集中在我們的呼吸和身體感覺上。對呼吸和身體的冥想集中在這種意識上。第二個基礎是**感受和感受音調的正念**。這種練習涉及注意每一種感覺所帶來的情緒基調——快樂或不悅——即使這種感覺只是一個想法。它還鼓勵我們注意什麼時候一種感覺既不是愉快的也不是不愉快的，而是中性的。例如，我們可以通過注意身體中最直接感受到呼吸的位置來體驗吸氣和呼氣。第二個基礎指導我們注意那些中性的感覺，以及那些令人愉快或不愉快的感覺。

p29-6

第三個基礎，**心的正念**，要求我們注意執著（也稱為貪婪或想要）何時出現，並意識到執著在心中生起。我們還學會注意何時頭腦不執著於特定的想法或感覺。當我們意識到厭惡時，同樣的注意練習也適用，我們可以將其體驗為抵抗甚至仇恨。當心中不存在嗔恨時，我們可以注意到心沒有嗔恨。

p29-7

在正念的第四個基礎中，**正念**，我們開始簡單地註意到一個念頭何時生起，不帶判斷或評估地覺知它，並讓它消失，而不執著於它，也不用它創造一個故事。第四基礎的訓練讓我們覺知念頭的生起和滅去，並意識到當我們放下時，每一個念頭都會過去。

p29-8

兩個簡單的練習可以使正念成為我們日常生活的一部分。首先，我們可以隨時停止正在做的事情，並注意三入息、三出息的身體感受。這個簡單的練習讓我們的注意力集中在當下發生的事情上，而不是我們隨身攜帶的聲音和批評者身上。從我們白天不斷創造的故事和判斷轉向這種簡單的三呼吸基礎練習，為我們提供了有時需要的空間，讓我們能夠回到當下的正念。

p29-9

第二種做法是花時間調查我們給自己的負面或困難信息的真實性。首先，花點時間問問自己這個消息是否屬實。其次，詢問你有多確定這是真的。你對看似簡單或理所當然的事實有絕對的把握嗎？第三，注意當你相信這個想法時你的感受：它會導致恐懼、憤怒、悲傷、慾望嗎？最後，反思一下如果沒有這個想法你會是誰。如果你沒有陷入你正在創造的特定心態或場景中，你會有什麼感覺？

詢問智慧正念：

p29.1-1

您可以採取哪些步驟來支持定期冥想練習？

p29.1-2

您可以採取哪些步驟來全天練習正念，檢查自己的感受，並在對情況做出反應之前暫停？

p29.1-3

你可以採取哪些步驟來忍受不適，而不是逃避它或奔向暫時的快樂？

p29.1-4

您可以採取哪些步驟來質疑您的大腦告訴您的“真相”，而不是自動相信它們？確定您的思想和感知在情況真相上對您“撒謊”的具體實例，以及意識到這一點可能會如何改變您的反應並導致危害較小的結果。

p29.1-5

想想你感到恐懼、懷疑或猶豫的時候。現在，讓自己意識到它們的暫時性。這種意識如何能帶來危害較小的結果？

明智的專注：

p30-1

八正道的最後一個方面是智慧定。冥想練習從專注於呼吸、身體、當下的情緒基調和心靈的過程開始，因為這些東西存在於當下。例如，如果我們專注於呼吸，我們就會關注當下，因為我們的呼吸是即時的：它就在此時此刻發生。呼吸是一個自然的過程，不需要判斷或解釋，因此它可以讓大腦不再需要做出反應。

p30-2

專注的目的是訓練心專注、不散亂。我們大多數人在冥想練習的早期都會被周圍的事物分散注意力。比如房間外面的噪音、我們身體的疼痛或不適、我們自己的擔憂或對經歷的判斷、無聊或疲倦，或者想法和計劃。這些干擾可能會導致不安或不妥的感覺。這是完全正常的。在我們的成癮過程中，我們養成了分散自己注意力的習慣，對我們許多人來說，這成了一種生存技巧。專注冥想讓我們有機會以仁慈和耐心而不是抵抗來應對這種習慣。

p30-3

專注，就像八正道的其他因素一樣，是一種修行。與任何練習一樣，學習集中注意力的新方法需要時間和精力。在冥想中，簡單地注意到干擾，接受它的存在，然後將我們的注意力重新集中到專注的對象上，這就是練習。如果我們專注於不適、想法或計劃，我們需要首先認識到它正在發生，然後對它感到好奇。然後我們可以選擇重新集中注意力——專注於冥想的對象。我們的習慣模式可能會誘使我們認為自己做錯了，評判我們的做法，或者放棄。不要讓他們。當我們觀察心靈告訴我們的内容並以慈悲的態度做出反應時，知道我們有能力識別它並重新集中注意力，我們就會增強集中注意力的能力。

p30-4

在渴望的時候集中注意力尤其有幫助。我們不要迷失在我們必須擁有我們所渴望的東西的錯覺中，而是可以相信這種渴望只是暫時的，並將我們的注意力重新集中在我們明智行動的意圖上。這可能只是前面提到的三呼吸暫停，或更正式的專注於呼吸的靜坐冥想。我們可以使用集中冥想來訓練我們的思想，在暫時的不適和渴望快速解決的過程中專注於有用的想法。這可以通過重複短語的形式來集中注意力和理清思緒，例如慈悲、慈悲或平靜冥想。它還可以採取祈禱、吟誦、自我肯定、口頭禪或其他形式的集中注意力的形式。專注練習通常可以在動盪時期帶來幸福與平靜的感覺。當我們感到壓力或煩躁時，它們是恢復平衡、有彈性的狀態的健康方式。

p30-5

有時，當渴望或不愉快的情緒特別強烈時，移動身體可能是幫助我們重新集中精力並尋求緩解的最佳方法。在那些時候，集中注意力可能意味著專注並留意我們所做的每一個動作：這是我的腳邁出一步，這是我的手伸向杯子。經過幾分鐘的集中練習，不為我們的渴望或痴迷提供能量，我們可能會發現強烈的感覺已經過去了。我們做得越多，我們就越有信心，通過遵循這條道路並致力於這種修行，我們有能力減輕毒癮的痛苦。

p30-6

對於創傷倖存者來說，呼吸、心臟和思想可能是潛在的難以集中注意力的地方。因此，如果呼吸和身體等傳統錨點具有挑戰性，請問自己：什麼可以幫助您保持當下？什麼有助於平靜你的神經系統？它可能會感覺你腳下的地板，或者拿著一塊石頭，或者看著牆上的一件藝術品。你所需要的就是關注現在正在發生的事情。

p30-7

如果您在冥想期間感到強烈的情緒開始出現，您可以做一些簡單的事情來保持臨在。例如，您可以睜開眼睛而不是閉上眼睛，或者允許自己退出正在進行的練習。如果出現這種情況，請採取一切措施來照顧自己，無論是深呼吸，為您的經歷命名（例如“閃回”），還是默默地對自己重複一些富有同情心的短語。學會在具有挑戰性的感覺和我們自己的支持資源之間來迴轉移我們的注意力是一項寶貴的技能，專業人士稱之為滴定。當你努力發展這項技能時，你可以溫和地練習。

智慧濃度查詢：

p30.1-1

冥想時你會在哪些方面注意力不集中或分心？

p30.1-2

在不評判自己練習的情況下，你可以採取哪些步驟來重新集中注意力？

p30.1-3

請注意，通過仔細而友善地注意你的思緒去了哪裡，或者是什麼讓你分心，你可以獲得什麼價值或學習。

p30.1-4

您可以採取哪些步驟來集中注意力，看得更清楚並採取明智的行動？

p30.1-5

在這個過程中，你可以採取哪些步驟來對自己友善和溫柔？

社區：僧伽

p31-1

僧伽是三寶中的第三寶：粗略地翻譯，它的意思是“團體”。這是佛法得以表達的地方，也是我們將這些原則付諸行動的地方。這是一個由朋友一起修行佛法的社區，目的是發展我們自己的覺知並維持它。僧伽的傳統定義最初描述的是出家的僧侶和尼姑的寺院團體，但在許多佛教傳統中，它已經發展到包括更廣泛的精神團體。對我們來說，我們的僧伽是我們佛法修行和恢復的團體。

p31-2

我們的康復佛法僧伽是去中心化的、同行主導的，會議應該是開放、安全和無障礙的空間，努力維護我們正念、慈悲、寬恕和慷慨的核心原則。本章中的建議來自數百個當地團體的集體經驗，因此是本著友好指導而不是指導的精神提供的。

p31-3

僧伽的本質是覺知、理解、接受、和諧、正直和慈愛。當我們學會關注和調查當下的經歷時，康復就開始了。通過僧伽，我們首先學會完全臨在——我們不再試圖滿足我們的渴望，而是轉向理解我們的思想、感受、感官體驗和包括他人在內的行為。這種理解從根本上來說是相關的。我們的行為不僅會影響我們自己的生活，也會影響我們遇到並分享經歷的人。我們中的許多人都是通過慘痛的教訓才認識到這一點的——在我們沉迷於毒癮的過程中，傷害了我們所愛的人。我們康復的核心部分包括彌補那些我們傷害過的人，包括我們自己。正如我們所看到的，我們的康復包括治愈我們給他人造成的痛苦的明智意圖，並明智地採取行動以避免在未來造成同樣的痛苦。

p31-4

僧伽提供了練習恢復的核心部分的機會：記憶。記住過去的痛苦並反思當前的道路可以支持我們的康復，並激勵我們實踐慈悲、慈心、慷慨和寬恕。與其他也在與成癮行為作鬥爭的人分享這些反思，有助於讓我們對自己恢復真實本性和覺醒潛力的能力充滿信心。僧伽擴大了我們的視野，開始給予我們自信和自尊，讓我們反思康復過程中的起起落落，而不會灰心或絕望。

p31-5

當我們受到啟發而與明智的朋友一起修行時，我們可以相信他們會在我們達不到我們的意圖時以同情心指出，並且我們可以對自己誠實。

p31-6

佛陀的教義明確強調，這不只是我們可以自己做的事情。許多康復計劃（包括我們自己的）都強調參加會議並與他人合作進行康復的重要性。並不是每次會議都會與你交談；不斷嘗試新的會議，直到引起共鳴。正是在其他人的支持下，我們中的許多人才擺脫了毒癮帶來的痛苦和孤立。通過服務，我們能夠擺脫自己的頭腦，體驗到比我們的成癮所提供的更可持續和更真實的快樂。

p31-7

我們中的許多人發現，與團體一起練習時，我們的冥想質量會有所不同。特別是當我們剛開始時，幾分鐘後很容易放棄或發呆。與他人一起練習通常可以給我們動力堅持足夠長的時間，以開始體驗練習的一些好處。通過分享我們的經驗並傾聽其他人的意見，我們可以看到我們並不孤單地面臨著許多挑戰。在經歷了多年的恥辱和被拋棄的感覺之後，這可能是一個令人欣喜的驚喜。

p31-8

我們中的許多人習慣性地孤立自己，他們發現在會議上保持沉默可以營造一種信任的氛圍，並且可以成為習慣與他人相處的一種平靜方式。無需任何人發言或參加會議；當需要分享時，傳遞總是一個選擇。從來沒有任何要求去相信任何東西，以任何方式證明自己，更不用說成為一名佛教徒或認真的修行者了。每個人都可以獲得智慧和工具，無論他們身在何處。

p31-9

但並非每次會議都適合每個人。您所居住的地區可能有多種不同的選擇可供選擇，或者您附近可能只有一個恢復會議，或者根本沒有。幸運的是，還有在線會議，其中許多可以通過電話參加。您也可以開始自己的會議。

p31-10

無論你如何找到他們，請相信有智慧的朋友和僧伽在等著你。

隔離與連接

p32-1

成癮和成癮行為可以使人無根。我們中的一些人已經脫離了家庭和社會。我們四處遊蕩，感覺自己好像不太完整，因為我們的癮加劇了我們的孤立和孤獨。我們中的許多人都來自破碎的家庭，感到被拒絕或因監禁或收容而被社會孤立。並非所有人都達到了這種程度，但我們確實傾向於生活在邊緣，尋找一個家，一個有歸屬的地方。一個修行團體，一個僧伽，可以為那些與社會疏遠的人提供第二次機會，或者只是一個舒適的地方，讓我們可以盡情展示自己，包括我們通常不與他人分享的部分。如果實踐社區的組織具有文化謙遜和開放、友好、富有同情心的氛圍，我們就能為我們的實踐和康復找到支持。

p32-2

在我們上癮的過程中，我們會自我治療或採取一些行為來幫助我們應對分離的痛苦。當然，這種解脫是暫時的，常常讓我們比以前更加孤獨和孤立，但我們一次又一次地回到它。對於我們許多人來說，這是我們知道緩解疼痛的唯一方法。即使在清醒的情況下，當面對善意但堅持的人告訴我們如何克服毒癮時，我們許多人的本能就是保持沉默。這是我們很多人所共有的一種習慣性的生存方式。

p32-3

這不僅僅是吸毒，儘管對於這個團契內外的很多人來說，這是我們逃避的主要道路。即使我們從未與物質鬥爭過，還有其他陷阱困擾著我們：性、食物、自殘、社交媒體。我們可能試圖就這些強迫行為尋求幫助，但經常發現其他人低估或輕視它們，特別是與吸毒或酗酒相比。對於我們這些主要沉迷於行為和過程的人來說，我們可能會感到疏遠並被排除在康復本身之外。

p32-4

當我們停止使用這些方式來逃避時，我們中的許多人發現自己就像是原始的、暴露的神經。有時，我們最不想去的地方是一個房間裡，陌生人坐在一圈椅子上，彼此面對面，談論我們如何不能再喝酒、使用或參與我們的破壞性行為。矛盾的是，正是在這樣的空間裡，我們被接納為真實的自己，我們才能開始放棄隱藏的本能。

p32-5

我們中的許多人失去了在沒有酒精或毒品等社會潤滑劑的情況下建立人際關係的能力（如果我們曾經有的話）。有時，這是因為我們在很小的時候就經歷了拒絕、創傷或失落，在別人面前變得焦慮和迴避。或者，也許我們從出生那天起就感覺自己與其他人不同，或者來自一個小社區（或一個大家庭），並且厭倦了人們對我們業務的窺探。無論我們出於什麼原因不得不隔離，我們都已經到了它不再為我們服務的地步。我們用來保護自己的物質和行為開始傷害自己和他人。我們為了安全而驅趕人們，結果我們變得更加孤獨。

p32-6

我們中的許多人都是常年的局外人。我們因自己的家庭、學校、宗教機構、政府和社會對非主導身份的邊緣化而感到被拋棄。結果，我們開始不信任組織和團體，甚至不信任自己的歸屬感。當然，這裡的雙重束縛是，因為我們從來不允許任何人了解我們，所以我們切斷了永遠歸屬的可能性。

p32-7

佛陀教導說，沒有任何事物或任何人是獨立存在的。他說：“既然這個存在，那麼那個就有，因為這個不存在，那麼那個也不存在。”我們通過我們互動的方式、通過我們共享的空氣、通過我們在大自然中

的共同存在而與其他人聯繫在一起。試圖忽視或抵制這種相互聯繫基本上就是試圖摧毀已經存在的東西。

p32-8

這並不意味著我們的生活和存在實際上依賴於他人，而是每個人和所有事物的生命和存在都是通過他們與外部事物的關係而發展的——他們吃的食物、他們生活的環境、他們世界的歷史和環境。這是一個巨大的存在網絡，我們每個人都無需付出任何努力就能與之相連。意識到這種聯繫使我們能夠與他人建立有意義和積極的關係。這是我們每個人都有的選擇：決定我們想如何利用我們的現實聯繫來做什麼。

p32-9

從廣義上講，僧伽意味著願意讓其他人參與，讓他們發揮作用。要做到這一點，我們必須願意讓其他人讓我們進入。當我們甚至可以考慮這種情況發生的可能性時，我們就有可能走向解放。並且幾乎可以立即感受到好處。

p32-10

我們所有人，在我們的成長和生活經歷中，都有過讓我們懷疑自己的“聲音”，或者表達這些聲音的價值或智慧的經歷。其中許多疑慮加劇了我們在成癮期間經歷的痛苦，並繼續使我們難以與自己的康復聯繫起來。我們的會議旨在讓我們感到安全和舒適，真實地表達我們的真實感受和經歷。然而，由於過去在社會環境和康復社區的經歷，我們中的許多人都在為此掙扎；我們常常很難理解我們的感受和經歷。

p32-11

您的康復僧伽可以是一個專注於幫助和鼓勵眾多聲音的僧伽。通常，對於我們這些擁有 BIPOC、LGBTQ 或其他非主導身份的人來說，我們可能希望與其他與我們擁有相同身份的人參加親密會議。親和力會議可能是一個開始感到安全、被看到和被聽到的好地方。如果您對尚不存在的親和會議感興趣，我們鼓勵您發起一個會議。我們的計劃是一項賦權計劃，其中包括支持集體治療和培養復原力，以便從強加給我們的痛苦中恢復我們的真實本性。

p32-12

在佛教傳統中，我們不僅不需要獨自完成這項工作，而且在覺醒的道路上我們需要其他人的支持。在一個著名的故事中，佛陀的表弟兼助手阿難來拜訪他，並說道：“這是梵行的一半：有令人欽佩的人作為朋友、同伴和同事。”佛陀不同意，他說：“有令人欽佩的人作為朋友、同伴、同事，實際上是梵行的全部。”

p32-13

當我們聚在一起誠實地談論我們自己以及我們生活中發生的事情時，一些非常強大的事情就會發生。當我們看到人們致力於成為真正的自己，儘管他們有所有的不完美和對自由的渴望，我們的心自然會開始開放，因為他們的真實讓我們變得更加真實。我們明智的、令人欽佩的朋友在他們的脆弱性中給了我們自由，使我們自己變得脆弱並說出我們自己的真相。因此，我們的僧團成為我們得到支持和鼓勵繼續走在道路上的地方，即使它充滿挑戰或我們的進步似乎停滯不前。我們明智的朋友常常無言地告訴我們，如果我們繼續前進，他們也會如此。

p32-14

這可以使我們的生活發生巨大變化。

伸出援手

p33-1

對於我們許多處於早期康復階段的人來說，尋求幫助幾乎是不可能的。但我們發現，儘管這很困難，但它確實可以挽救我們的生命，而且通過練習，它會變得更容易。

p33-2

尋求幫助不僅重要，因為它可以獲得結果。事實上，有時可能並非如此。即使有很多幫助和支持，事情也可能會阻礙我們。有時候，我們對世界和我們自己的要求遠遠超出了我們所能得到的。然而，即使尋求幫助並不總能讓我們得到我們想要的東西，它總是會幫助我們度過難關。當我們練習接受別人的幫助時，我們會變得更加開放，也不會那麼卡殼。正是我們做出的伸出援手的決定，以及我們收到的答案，才能為我們提供前進所需的東西。

p33-3

然而，這個決定對我們來說往往是一個沉重的負擔。我們中的許多人在活躍的成癮期間做過一些我們並不感到自豪的事情。我們過去做出的一些決定會產生深遠的影響，即使在我們開始康復之後，它們也會繼續影響我們的生活。我們可能戴著一副能力、無畏、無罪的面具，而對摘下面具時可能發生的事情的恐懼可能會阻止我們伸出援手。我們可能擔心，如果我們向生活中的人尋求財務問題、法律問題或其他問題的幫助，我們可能會失去他們。我們可能擔心一旦面具消失，他們將不再尊重我們或接受我們，因為我們害怕被揭露為破碎的、有根本缺陷的人。由於過去被拒絕的經歷，我們可能已經習慣了隱藏自己的一部分。我們甚至可能害怕面具後面什麼都沒有，我們只是空虛的。

p33-4

我們對包括我們自己在內的所有眾生抱有慈悲心，以看到這些恐懼之下的真相——我們所有人內心都有一顆充滿愛和可愛的心。我們開始清楚地看到，我們周圍的人看著我們獨自奮鬥比我們讓他們進來更痛苦。當然，通過將人們拒之門外並拒絕讓他們看到我們的掙扎，我們常常會帶來我們最初試圖避免的孤立和損失。因此，鑑於我們自己的痛苦以及我們可能給最親近的人帶來的痛苦，我們可以看到尋求幫助並不自私。事實上，這是對自己和他人的大慈悲之舉。

p33-5

那些經歷過毒癮和孤獨痛苦的人比我們想像的更了解恐懼和羞恥。通過在會議上傾聽和分享我們自己的經歷，我們開始發現我們並不是獨一無二的破碎或缺陷。向與我們最親近的人以外的人尋求幫助往往更容易。在會議中，我們經常練習開放和接受，了解其他人可能有不同的傷害和創傷經歷。除了我們僧伽中的人之外，我們社區中可能還有輔導員和其他專業人士，當我們需要有經驗和更大程度客觀性的人時，他們可以成為我們的資源。一些診所和大學甚至提供浮動諮詢服務，因此我們可能不必僅僅因為經濟原因而取消這種選擇。

p33-6

當然，我們在理智上知道，當我們得到幫助時，我們的問題會變得更容易面對，但在情感上，我們可能仍然感到恐懼。再次強調，嘗試的決定可能比結果本身更有價值。我們了解到，讓人們進入並變得更加脆弱並不像我們想像的那麼可怕。事實上，我們可能會發現這比獨自面對問題更令人畏懼。

p33-7

當我們練習尋求幫助時，我們經常發現它總體上改善了我們關係的數量和質量。即使你在會議之外沒有與僧伽中的人建立親密的個人關係，你也可能會發現你能夠在更深層次上與更多的人建立聯繫，這可能是你生活中的全新事物。即使您正在向精神領袖、治療師或其他專業人士尋求幫助，也要注意向他人敞開心扉如何影響您對他們的信任程度。隨著你保持透明的能力增強，尊重和安全感是否會加深？這種信心和安全感也可能給你的其他關係帶來好處。嘗試在這些變化出現時注意到它們，並讚揚自己採取了通常困難的步驟。

p33-8

人們普遍擔心，與人分享你的問題會導致他們看不起你，讓他們背負你的包袱，甚至讓他們心煩意亂。雖然我們必須誠實地承認這可能是一種風險，但我們也知道，保持孤立可能對我們自己和他人造成更大的風險。

p33-9

俗話說，分擔的負擔會更輕，這句話有很大的道理。當我們選擇不再獨自面對問題時，我們大多數人都感覺好像卸下了肩上的巨大負擔。當我們感到輕鬆時，我們發現尋求幫助變得更加容易。

p33-10

當我們第一次康復時，我們可能無法立即輕鬆地獲得內在的智慧。我們中的許多人一直依賴恐懼、羞恥和反應性的錯覺作為我們生活的指南。揭開這些面紗，挖掘這些層層，才能打破這些習慣並開始看得更清楚，需要時間。對於我們許多人來說，需要時間才能相信自己。但我們可以向我們的僧伽、修行路上的明智朋友群體尋求指導和智慧。當我們不知道該怎麼做時，當我們失去了克服這種渴望的信心時，當我們迷失在痴迷中，無法理解自己的思想和內心時，當世界感覺顛倒時，當我們因不適而從皮膚中爬出時，當我們不知道下一步明智的步驟是什麼時——此時我們可以而且必須向僧團尋求幫助。因為我們僧伽中的人都經歷過我們所經歷的一切。他們已經到達了另一邊。他們也可以向我們展示如何做到這一點。

明智的朋友和導師

p34-1

許多（如果不是大多數）恢復會議的重點是一起冥想、閱讀文獻或探索特定主題以及分享。除了尊重的好奇心之外，沒有任何出席要求，會議是新人了解該計劃的絕佳機會。有時，那些決定致力於此恢復計劃的人希望在道路上獲得更多支持。這就是“明智的朋友”或“導師”的概念的由來。

p34-2

佛陀談到四種朋友：樂於助人的朋友、與你同甘共苦的朋友、慈悲的朋友和導師。****明智的朋友****通過榜樣、善良和同情來支持我們。它可以是僧伽中我們信任的任何人，作為指導者、支持者，或者只是道

路上的旅伴。這種關係可能有多種形式，但它是建立在誠實、同情心、健康界限以及支持彼此康復的共同意願之上的。

p34-3

對於我們中的一些人，尤其是新人來說，與**導師**一起工作是有幫助的，導師是一位已經加入該計劃一段時間的明智朋友，他會提供支持，在困難時伸出援手，並幫助我們承擔責任。這不是一個正式的職位；沒有人被“認證”或“授權”成為導師。他們只是社區的成員，自由地分享他們通過四聖諦和八正道的旅程。任何人都可以選擇在自己的道路上與某人合作，並理解每個人最終都必須完成恢復工作。關於雙方期望的清晰溝通很重要。沒有嚴格的規則，但如果您被要求以這種方式幫助別人，最好讓以前做過這件事的人來支持您。我們還強烈鼓勵您遵守五戒，至少就支持關係而言。

p34-4

許多人除了定期參加聚會外，還成立學習小組或練習小組，以便在康復之路上給予和接受明智朋友的幫助。有些人稱這些為“kalyana mitta”團體，這是巴利語，意為“明智的或令人欽佩的朋友”。有人稱他們為“法友”。無論名稱如何，人們聚集在一起，以較小的群體探索修道的特定方面，例如練習較長時間的靜坐、舉行僧伽閉關、學習佛教經典或聆聽錄製的佛法講座。沒有一種方法可以管理這類團體，也不需要特殊的經驗來建立一個團體。您可以自己進行實驗，也可以向已建立的團體的經驗中尋求想法。

p34-5

還成立了一些團體來支持個人就其成癮行為如何導致痛苦進行書面詢問或調查。這是一種自我發現和解放的強大技術，並且像該計劃的大多數方面一樣，沒有一種“正確”的方法可以做到這一點。有些人採用與 12 步計劃中的清單相同的方式來處理它，而有些則不然。我們的目標不是造成羞恥或沉溺於過去的創傷，而是轉向我們一直在逃避的痛苦和困惑，並學會以仁慈、寬恕和同情來應對它。您可以考慮使用探究問題作為您自己探索的起點。

p34-6

如果您需要幫助，請知道您是更廣泛的明智朋友社區的一部分：使用佛教教義支持康復的人們的僧伽。強烈鼓勵每個人在他們的小組中至少有一位明智的朋友或導師，他們可以向他們詢問自己的康復情況。尤其是當我們正在處理過去的困難方面時，保持安全空間需要智慧和同情心。

p34-7

在任何時候，在群體中以及在我們生活的各個方面，我們都在提醒人們，當有疑問時，我們可以在場，我們可以友善。

服務和慷慨

p35-1

在佛教中，布施（dāna）或慷慨是引導一個人走向開悟的良好品質清單中的第一位。

p35-2

我們經常將慷慨視為金錢，許多團體使用“布施”一詞來形容成員為支持會議而提供的捐款。布施（Dāna）是梵語和巴利語單詞，意味著慷慨的美德。然而，在佛教傳統中，布施是指任何給予的行為——不僅僅是金錢，還包括食物、時間或我們的注意力——而不期望任何回報。它還可以採取向處於困境或有需要的個人提供援助的形式。您可能已經熟悉許多康復計劃對服務的重視，這與這一古老的教義是一致的。幾個世紀以來，這種做法的優點一直是許多宗教和哲學的核心。

p35-3

慷慨地投入我們的時間、精力和注意力不僅有利於這條道路上的其他人。在佛教思想中，它具有淨化和轉化布施者心靈的作用。當我們變得更加慷慨時，它也可以幫助我們放鬆對自己造成如此多痛苦的貪婪和執著的控制。從我們第一次用心在供鉢中投入幾美元或在會議後向新人介紹自己開始，我們就可以開始感受到慷慨而不求感謝的好處。通過冥想練習，我們通過直接體驗了解到我們的身體和財富是無常的，這種洞察力使我們更願意在我們還擁有它們的時候利用它們做好事。在會議上分享我們的經驗，甚至只是與他人一起冥想並提供無聲的鼓勵和支持，都是一種善意的行為，對我們自己和我們的僧伽都有利。

p35-4

我們中的許多人多年來都訓練自己對被利用或“敲詐”保持警惕。在某些情況下，這種警惕當然是有道理的，而且有時我們總是需要建立健康的界限。但隨著修行的深入，我們能夠以明辨和慈悲的態度來做到這一點。在佛教教義中，慷慨並不是一條戒律或“你應該”，也不是人們期望用來衡量自己卻發現自己達不到的不切實際的標準。相反，它體現了我們的真實本性，體現了我們內心一直存在的開放和充滿愛心的心，但它們被掩蓋了太久，以至於我們幾乎失去了它們。修行可以幫助我們恢復這種本性。

p35-5

當我們努力在會議和生活中培養慷慨的態度時，我們就會學會相信自己與生俱來的善良，並建立起我們能夠奉獻自己並保持安全的信心。我們不斷地審視我們認為自己的局限性，並在看到這些局限性的本質時增強自尊、自尊和幸福感：防禦策略可能曾經是必要的，但已成為習慣的手銬。我們執著的聲音可能會說：“我不想把辛苦賺來的錢放進那個碗裡”，或者“也許我會做這種服務行為，但如果人們沒有表現出足夠的感激，我就會停止。”當我們實踐慷慨時，我們會更清楚地看到這些恐懼以及它們如何阻礙我們成長。我們開始意識到，這種練習實際上是為了在我們的心靈和頭腦中創造更多的空間。當我們擴大慷慨和慈悲的能力時，我們的心就會變得更加廣闊和沈著。這給我們帶來了更大的幸福感和自尊感，也讓我們修行更有力量 and 靈活性來審視我們的生活狀況和康復情況。

p35-6

當我們想到我們的思想和心靈是封閉和保護的時代時，我們就可以看到這種做法的好處。我們感到緊張、不安，通常不太喜歡自己。在那種狀態下，我們幾乎沒有資源來面對不適或困惑。即使是很小的挫折，我們也經常會失去平衡。痛苦或困難的經歷常常讓我們不知所措，讓我們通過物質和/或行為來尋求暫時的緩解。

p35-7

當我們變得更加自在地擁有一顆慷慨、開放的心時，我們就會體驗到更大的平衡和輕鬆。當不愉快的事情發生時，我們不必擔心它會壓倒我們。我們有一個在困難時期可以越來越依賴的避難所。當愉快的經歷出現時，我們不會拼命地抓住它，因為我們實際上並不需要它來讓自己感覺良好。

p35-8

我們修行布施是為了服務他人，為一切眾生帶來治愈和快樂，並嘗試以一些微小的方式來減少這個世界的痛苦。當我們繼續以慷慨的態度工作時，我們了解到認識我們執著的空虛並增強韌性的內在實踐與給予和服務的外在實踐是一回事。

康復是可能的

p36-1

這本書裡有一條道路、一套原則和實踐，它們可以結束我們的痛苦，幫助我們擺脫因成癮而給自己造成的傷害。這條道路的基礎是獲得併保持對我們的感受、身體、思想和經驗的正念。在我們的旅程中，我們逐漸接受我們要對自己的行為負責，並且每一個選擇都會產生後果。如果我們的行為不熟練或盲目，我們的感受、思想和經歷（業力）就會經歷痛苦，並且可能會對他人造成傷害。我們開始認識到，每一個想法、感覺和經歷都只是暫時的（無常），如果我們允許它過去，它就會過去，並且相信這可以在渴望或痛苦的時刻提供一個安全的港灣。我們開始相信，即使是我們過去最困難、最痛苦、最痛苦的行為和事件也不能定義我們今天是誰，也不能定義我們未來的可能性。現在是我們的選擇和行動決定了我

p36-2

與此同時，我們可以開始注意並反思經驗，而不執著於它或我們告訴自己的故事（無私）。我們逐漸承認，我們永遠無法滿足我們所有的慾望和渴望。我們在與無常、疾病和衰老、得不到我們想要的或失去我們所擁有的、感覺不到被我們渴望的人愛或感覺被我們最想要的人拒絕的鬥爭中看到了這一點。我們有時必須處理令人痛苦或不舒服（不滿意）的人和情況。

p36-3

但有了清晰的認識，我們就可以開始根據我們的經歷選擇更合適的行動和反應，正是在這種選擇中，我們找到了自由並從痛苦中解脫出來。當我們充分意識到每個選擇，甚至是最小的行動時，我們就可以開始注意到我們所做的一切背後的動機。我們可以開始問：“這個動作有用還是沒用？是善巧還是不善巧？”每當我們感到困惑或感到迷失時，我們都可以使用冥想工具來簡單地回到當下，回到我們現在的體驗，並且我們可以向我們的僧伽（我們明智的朋友）尋求更多的觀點和富有同情心的支持。

p36-4

那麼，通過練習理解、道德行為和正念，我們能得到什麼？我們被要求帶著不舒服的心情坐著，毫無恐懼或抵抗地體驗它，並知道它是無常的。我們了解到苦是人類狀況的一部分，避免或否認苦的努力會導致更多的不快樂和痛苦。我們了解到，我們永遠無法通過感官體驗、通過追逐快樂並試圖抓住它來滿足我們的慾望。每一次愉快的感官體驗都會結束，我們越是試圖抓住它，將慾望轉化為需要或渴求，我們就越會遭受苦。我們注意到不滿和不快樂是有開始的。通過追蹤不滿或不快樂的根源，我們可以將其從頭腦中清除。

p36-5

我們遵循八正道，這使我們能夠發展理解。它教導我們慈悲、喜、舍的業利。我們學會了更加道德和正念的生活所帶來的安靜的滿足感。

p36-6

我們正在實現的就是佛教中所謂的“sukha”，即真正的幸福。這不是來自高級或其他暫時感官體驗的暫時愉悅，而是來自平衡、正念生活的內心平靜和幸福。它與苦的痛苦和不如意相反。Sukha 是免於仇恨、貪婪和混亂的自由。這是一種寬廣的生活方式，能夠坦然面對不適、不滿和不滿足的感覺，並克服這些感覺。我們中的許多人長期以來一直在逃避和否認苦，但我們發現只有當我們停止逃避時，我們才能真正獲得真正的快樂。我們可以練習一下消息：

p36-7

我在這兒。

p36-8

現在就是這樣。

p36-9

這是一個痛苦的時刻。

p36-10

願我能給予自己此刻所需要的照顧。

p36-11

願我不掙扎、也不放棄地接受這一點。

p36-12

我們已經開始了解到，正念涉及調查我們過去和現在的不熟練行為和選擇，並選擇在未來以更智慧的方式行事。我們可以用它作為現在做出不同選擇的指南，而不是陷入對過去的內疚或羞恥之中。當我們把精力投入到覺醒和恢復上時，我們將學會用智慧而不是貪愛或嗔恨來審視我們的現在和過去。我們將體驗到對自己的恢復能力和恢復權利的信任的增長。

p36-13

當我們更清楚地了解我們在生活中所做的事情、我們所做的選擇以及這些選擇的後果時，我們就有機會培養慷慨、慈愛、寬恕和平靜。這些是佛教修行和我們康復的核心。我們學會自由地給予，因為我們明白，對“我的”的執著是基於一種錯覺：我們就是我們所擁有的，或者我們所控制的。我們學會對世界上所有的眾生懷有慈心，無論我們是否認識他們。

p36-14

我們開始明白，我們的修行不僅僅是為了我們自己，而是基於所有眾生的相互聯繫和幸福。康復改變了我們在周圍人面前的形象。我們可以成為富有同情心、慷慨和明智的朋友，其平靜的聲音和堅定的支持可以幫助他人了解自己的掙扎並找到自己的治愈之路。

p36-15

沒有靈丹妙藥，沒有單一的行動或練習可以結束痛苦。這是一條由一系列實踐組成的道路，可以幫助我們應對痛苦並明智地應對自己的生活。我們無法逃避或避免苦，但我們可以開始更加平靜，因為知道有一條前進的道路：一條更少痛苦、更少渴望、更少厭惡、更少破壞和更少羞恥的道路。這是一條沒有盡頭的路。它需要努力和意識。我們不必獨自完成這件事。

p36-17

康復是恢復我們的真實本性並找到一種獲得持久且無害的幸福感的方法的終生過程。在康復過程中，我們終於可以找到許多人在毒癮中一直在尋找的平靜。我們可以突破孤立，找到一群明智的朋友來支持我們前進的道路。我們可以在自己內心為自己建造一個家，我們也可以幫助其他人也這樣做。我們給自己、給彼此、給世界的禮物是勇氣、理解、同情心和平靜。我們每個人都會以不同的方式經歷成長，並且按照自己的節奏成長。但這本書最重要的信息是，你和我們每個人的旅程、治愈之旅現在就可以開始了。

p36-18

願你找到康復之路。

p36-19

願你相信自己覺醒的潛力。