

第三步驟

「做出一個決定，把我們的意志和我們的生活託付
給我們所認識的上蒼。」

實行第三步驟就像是開啓一扇看起來仍然閉鎖的門。我們所需要的是一把鑰匙和把門推開的決心。唯一的鑰匙就是意願。一旦意願打開了門鎖，門扉幾乎是自行開啓了，然後往門裡看進去，我們會發現一條通道，旁邊有題字：「這是通往有效的信仰之道。」在前兩個步驟中我們忙於沈思。我們看到自己對酒精的無能為力，但是我們也瞭解任何人都可以得到某種信仰，就算是對AA本身的信心也好。這些結論不需要行動，只需要接受。

像其它剩餘的步驟一樣，第三步驟需要積極的行動，因為只有採取行動我們才能除去常常擋住上蒼——或者也可以說是一個更高的力量——讓祂進不了我們生活的自我意志。信仰絕對必要，但是光有信仰是無濟於事的。我們可以有信仰卻仍把上蒼排除在自己的生活之外。因此我們現在的問題是如何及用甚麼明確的方法好讓祂進入？採取第三步驟表示我們初次試著去做此事。事實上整個AA計劃的效力是建立於我們多徹底、多熱心地努力來「做一個決定，把我們的意志和我們的生活託付給我們所認識的上蒼。」

對每一位世俗、實事求是的初學者而言，這個步驟看起來困難，甚至不可能做到。就算我們十分願意嘗試，但是一個人究竟如何才能把自己的意志和生活託付給他所相信的上蒼呢？幸好我們這些像他一樣會懷著同樣疑慮而嘗試過的人能證明，不論是誰都能開始去做。我們能進一步說所需要的是一個開始，就算是最小的也可以。一旦把意願這把鑰匙插入鎖中並將門打開一點，我們就會發現總是可以再開大一點。雖然自我意志很可能會把門又砰然一關，像這樣的情況是常發生的，可是只要我們重新拿起意願的鑰匙來，門總會有回應。

也許這一切聽起來神秘又遙不可及，就像是愛恩斯坦的相對論或是核子物理學的某種定理似的。其實並非如此。讓我們來看看事實上它是多麼實際。凡是加入了AA而且決心繼續下去的男男女女都會不知不覺地開始實行第三步驟。在有關酒精的問題上，他們每一個人不是已決定把自己的生活託付給AA去照顧、保護和指引嗎？他們已經甘願捨棄自己對酒精問題的意志和觀念，取而代之的是AA所提議的。每一位有心的新進者都確信，對他這艘快要下沉的船來說，AA是唯一的安全港口。如果這不算是把自己的意志和生活託付給一個新發現的蔽佑者，那是甚麼呢？

但是假設人的本能又想當然地大叫起來：「對的，有關酒精的事我想一定得依賴AA，可是在所有其它的事情上仍然必須維持獨立自主。不讓任何事把我變成無足輕重的人。我如果繼

續把自己的生活和意志託付給某物或某人來照顧，那麼我會變成甚麼？我會看起來像甜甜圈中間的那個洞。」當然人的本能和邏輯總是以這個過程來尋求支撐自我為中心的態度，因而阻礙了精神生活上的發展。問題是這種想法並沒有真正地考慮到事實。事實似乎是這樣的：我們越願意去依賴一個更高的力量，實際上就變得越獨立。因此AA所實踐的依賴事實上是獲得真正精神上的獨立。

讓我們檢視一下依賴在日常生活的層面上所代表的意義。在這個範圍裡我們會驚訝地發現自己的依賴性究竟有多強，而且我們對這個現象多麼的不自覺。每一個現代家庭都由電線把電力和光明帶入室內。我們很高興有這種依賴，熱切希望電流的供應不會被任何東西切斷。以此接受對科學奇蹟的依賴，我們發現自己反而更加獨立。我們不但更加獨立，甚至更加感到舒服和安全。電力流向所需要它的地方。那種沒幾個人能理解的神奇能源靜悄悄而穩當地符合了我們最簡單的日常所需以及最迫切的需要。去問問一位因小兒麻痺症而必須使用鐵肺的人，他完全信任地靠一個馬達來維持他的呼吸。

然而，一旦我們心靈或情緒上的獨立成為問題時，我們的表現是截然不同。我們是多麼的堅持自己有權單獨決定自己應該怎麼想和要如何行動。哦對！我們對每一個問題的正反兩面自然懂得去權衡輕重，客客氣氣地聽取他人的忠告，但是決定權還在於自己。對這些事情來說，

不能讓任何人干預我們個人的獨立。此外，我們覺得沒有人是我們真正能信任的。我們確定，以意志力為後盾的智力能恰當地控制我們內的生活以及保證我們在社會中能達到成功。這種每一個人都扮演上蒼的角色的勇敢哲學說起來很不錯，但是仍然必須經得起嚴密的考驗：它到底多有效？對任何酒癮患者來說，只要好好地照一下鏡子該可以得到答案。

如果因他自己在鏡中的影像太可怕而無法看下去（通常確是如此），那麼他不妨先看看正常人因自立所獲致的結果。他到處都看到內心充滿憤怒和恐懼的人，社會分裂成交戰的碎片。這些碎片互相指責說：「我們是對的，你們是錯的。」每一個施加壓力的團體，只要力量夠強，總自以為是地把自己的意志強加在其它的團體上。而且到處是同樣的事情發生在個人身上。整個這些巨大的奮力只造成了和平與手足之情的消逝。自立的哲學是得不償失。顯然它是一種令人粉身碎骨的強大力量，最終只會造成毀滅。

因此我們這些酒癮患者可以感到自己的確很幸運。我們每一個人都曾九死一生地迎戰了強大的自我意志，而且在它重壓之下所遭受的痛苦已足以使我們願意尋找更好的方法。所以說，我們會由於情況而不是因任何美德被迫至AA，會承認潰敗，會獲得信仰的基礎，而現在想要決定把自己的意志和生活託付給一個更高的力量。

我們知道有許多精神病醫生和心理學家跟酒癮患者一樣認為「依賴」是令人討厭的字眼。

就像我們這些專業朋友一樣，我們也知道有些錯誤種類的依賴。我們曾親身體驗過其中的許多種類。譬如說，成年男女對父母不應該有過多情緒上的依賴。他們早就該斷奶了，如果還沒有也該覺悟到這個事實。正是這種錯誤的依賴致使很多倔強的酒癮患者妄下結論，認為任何一種依賴必是無法忍受的損害。不過依賴一個AA組別或一個更高的力量從未造成任何有害的結果。

第二次世界大戰爆發的時候，這個精神上的原則首次受到強大的考驗。很多AA的會員進入了軍隊中也散佈到世界各地。他們是否能服從軍令，屹立於砲火之下，以及忍受戰爭的單調和悲慘？從AA學來的那種依賴是否能讓他們渡過？結果是的。他們甚至於比那些安全地留在家的AA成員更好，較少發生酒癮疾病的復發或情緒上的瘋狂表現。他們跟其他的戰士一樣有毅力和勇氣。不論是在阿拉司加州或是沙萊諾的灘頭，他們依賴一個更高的力量發揮了一定的作用。遠離弱點，這種依賴成為他們力量的泉源。

所以一個心甘情願的人究竟怎麼能繼續把他的意志和生活託付給一個更高的力量？正如我們已看到的，當他開始依賴AA解決自己的酒精問題時，他就走出第一步。然而，現在他很可能已相信自己有酒精之外的問題，而且其中的一些問題不是光靠他個人的決心和勇氣就能解決的。這些問題就是不屈服。它們使他非常不愉快，而且威脅到他新建立的清醒。回顧以往，

我們這個朋友仍深陷於懊悔和愧疚中。當他想到那些自己還嫉妒或憎恨的人時，苦痛仍舊壓倒他。財務上的不穩定也使他擔心得要命，而且一想到那些通往安全的退路會被酒精截斷，他就驚駭懼怕。並且他要如何才能扭轉那個奪走了親情和讓妻離子散的可怕窘境呢？他獨自的勇氣和意志力是辦不到的。他非得依賴某一個人或事物不可。

最初那「某一個人」很可能是他最親近的A A朋友。他依賴一種保證，確信自己那些現在因不能藉酒精消除痛苦而變得更劇烈的很多煩惱也可以獲得解決。必然的，輔導者會指出我們的朋友雖然清醒，卻仍然不能處理自己的生活，畢竟只是剛剛開始實行A A的計劃而已。承認自己是酒癮患者，加上參加幾回聚會所帶來的清醒的確是很好的，但是與永久性的清醒和享有的安分、有用的人生還有很大的差距。這正是可以用到A A計劃中其餘步驟的地方。唯有在這些步驟上採取不間斷的行動作為生活的方式，才能達到很想要的結果。

接著，又有人解釋說，只有以堅定持久的態度試驗第三步驟，才能成功地實踐A A計劃中的其它步驟。這種說法可能會令新來的人驚訝，畢竟他們所體驗到的只是不斷的收斂，並且越來越深信人類的意志力是毫無價值可言。他們已相信（而且這樣是正確的）酒精以外的很多問題不會輕易地向個人所獨自掀起的砲火屈服。但是，現在看起來好像有些事情又只有自己才能完成。全靠他自己並從他自己的情況來看，他需要發展意願的特質。一旦擁有了這份意願，也

只有他自己才能決定是否要付出努力。嘗試著這樣做必須來自本人的意志。所有的十二個步驟都需要個人持續不斷的努力來遵從它們的原則，而我們相信如此做也遵從了上蒼的旨意。

在我們試著使自己的意志與上蒼的旨意一致時，我們就開始正確地使用意志。對我們每一個人來說，這真是最奇妙的發現。我們的麻煩完全在於意志力的誤用。我們曾試著用它來撞擊我們的問題，而不會試著使它與上蒼對我們的旨意一致。A A的十二個步驟的目的就在於讓此事逐漸可行，而第三步驟使門打開。

一旦我們同意了這些觀念，就很容易去開始實行第三步驟。每當情緒擾亂或猶豫不決的時候，我們可以停頓一下，要求安靜下來，然後在這安靜中只要說：「上蒼，請賜我安寧的心境接受我不能改變的事實，請賜我勇氣改變我能改變的，並賜我智慧識別其中的差異。按照你的旨意而不是我的意志去做。」