

## 第二章 有一條解決之出路

我們身為戒酒無名會的會員，知道有成千上萬的人，曾經像畢爾那樣毫無希望。幾乎全部都已恢復健康。他們已經解決了喝酒的問題。

我們是一群平凡的人，我們散布於世界各角落，從事於各行各業，且具有各種不同的政治、經濟、社會、和宗教背景。一般而言，我們這種人不會聚在一起。但是在我們之間，產生了一個團體，這個團體充滿著友善和諒解，這種奇妙的氣氛絕非筆墨能形容。我們像乘坐一艘大輪船的旅客，整艘船差一點沉下去了，我們卻幸運獲救以後，整艘船上，從普通艙到船長的餐桌上，都充滿著一種同舟共濟的互信及友愛、高興喜樂、與民主精神。不過，我們與船上旅客感覺不同的地方是，我們逃過劫難以後的那份喜悅，歷久不衰，有增無減。彼此能互相分享和傾訴驚險歲月的感受，乃是我們能常常相聚一起的主要因素。但是這種因素本身並不足以構成我們聚集在一起的原因。

對我們每一個人來說，重要的事實是，我們已經發現了一個共識的解決之道，我們可以絕對贊同我們已擁有一條出路，且能以兄弟手足般的情誼，攜手合作，一起參與行動。這就是本書帶給那些深受酒癮問題之苦者的重大訊息。

這樣的一種疾病——我們相信它是一種疾病——使我們周圍的人都陷於極大的困擾，絕非其他疾病所能比擬的。假如有一個人罹患了癌症，大家都為他感到遺憾，但沒有人會感到憤怒或覺得受到傷害。可是，酒癮疾病則不然，一旦有了這種疾病，生活中所有事物的價值都將化為烏有，它使所有與患者有接觸的人都受到牽連。它帶來了誤解、激烈的怨憤、財政上的不穩定、朋友和老闆的厭惡、無辜兒童的悲慘生活、悲傷的妻子和雙親等，任何人都可以再增列更多淒慘的遭遇。

我們希望本書將為那些受害者或可能將會受影響的人，提供正確的知識與溫暖的慰藉。這樣的人實在為數不少。

有些能力高強的心理治療專家，他們曾與我們有所接觸，發現有時不可能說服一個酒癮患者向他們毫不保留的討論其情況。奇怪的是，妻子、父母、和親密的朋友，通常發現我們甚至更加不易接近，他們要接近我們，比心理治療專家和醫生更難。

但是，那些已找到了這個解決之出路的酗酒過來人，因具有過來人的事實體驗，通常能

夠在幾個鐘頭以內，贏取另一位酒癮患者的完全信任。除非能有這種同路人之間推心置腹的了解，否則是不可能完成什麼大事的。

這種過來人曾經有過相同的困難，顯然他很清楚自己在說什麼，他的整個舉止讓新進者深深感受到他擁有真確的答案，他並沒有顯出高人一等的態度，他純粹向人提供協助，不須繳納任何費用，沒有私心，不須向任何人諂媚奉承，沒有冗長難耐的演講等，我們已經發現這些都是最有效的情況。我們許多人透過這種接觸，都已康復過來了。

我們當中沒有人把這類事工視為唯一的職業，也不認為非要專心投入這類事工才能增進其效率。我們覺得戒酒只是一個開端，在各人的家庭、事業及處理的事務上，還要把我們的原則做出一個更重要的示範。我們全體人員，都花費了很多閒暇時間，努力從事於我們將要說明的這類事工。此外，還有少數人較為幸運，他們幾乎能夠奉獻全部時間來從事這類事工。

假如我們持續下去，無疑的，會產生更好的成果，但是目前尚不易抓到問題的皮毛。那些住在大城市裡的成員，每天都接近成千上萬的人陷於湮沒無聞的境界。假如他們能獲得我們的機會，他們當中有許多人必會康復過來。我們白白領受了這一切，那麼，究竟應如何推己及人？

我們已決議匿名出版一本書，以提供我們對於這類問題的看法。我們將把我們的經驗和知識融匯在這本書中，如此應能提出一個有用的康復計劃，給所有有喝酒問題的人作參考。

當然，關於醫藥、心理治療、社會、和宗教等問題，也必須加以討論。我們知道，這些問題在本質上就是意見紛紜，莫衷一是。我們感到最高興的，莫過於撰寫一本人人適用而不會引起爭論的書。我們要盡其所能，以達到這種理想。我們大多數人都感覺到，真正容忍別人的短處和觀點，並尊重他們的意見，才是使我們對別人有用的態度。身為有喝酒問題的過來人，我們的生命真諦，即在不斷地為別人著想，以及我們如何能幫助他們達到所需。

你可能曾經自問，為什麼我們因喝酒而病成這樣嚴重？無疑的，你充滿了好奇心，想要發現其中的原因及真相，儘管和專家提出的意見相左，但我們確已從身心俱疲的絕望中康復過來了。假如你是一個酒癮患者，想要恢復健康的話，你可能早已這樣問道：「我應該怎麼辦才好呢？」

本書的目的，就是要特別回答這些問題。我們將告訴你，我們已經做過的一切。在進入詳細的討論之前，最好先簡明扼要地提出我們的觀點。

多少次有人對我們說：「我能夠喝酒，也能不喝，為什麼他不能呢？」「為什麼你喝酒時不像個紳士呢？或者乾脆不喝呢？」「那個傢伙根本不能喝酒。」「你為什麼不改喝啤酒或

葡萄酒呢？」「暫時放下那些烈酒吧！」「他的意志力一定很薄弱。」「只要他想要停止喝酒，就可以不喝酒。」「她長得這麼甜，我想他會為了她的緣故而停止喝酒。」「醫生對他說過，只要他再喝酒，準會沒命，可是他依舊爛醉如泥。」

這些都是我們常常聽到的，關於喝酒者一般共同的說法。在這些說法的背後，是一個無知與誤解的世界。這些人所表達的見解，指的是那些與我們反應大不同的人。

能節制喝酒的人，只要有良好的理由，可以立刻戒酒而不會有什麼困難。他們能喝酒，也能隨時不喝。

其次，我們有某類酒量高的飲酒者，他可能具有惡劣的喝酒習慣，足以逐漸損害他身心的健康，這習慣可能促成他提早死亡。假如有一個強而有力的理由發揮效用的話，例如健康情況不良、陷入戀愛中、環境變遷、或受到醫師的警告等，這個人也許能夠停止喝酒或加以適當的節制，雖然他可能發現困難重重，或可能需要醫藥方面的幫助。

但是，真正的酒癮患者又是怎樣呢？開始時他可能是一個有節制的喝酒者，他可能變成或不變成一個持續喝酒的人，但是在他持續喝酒的日子中某一階段，只要他一喝酒，他便會失去控制。

就是這樣的一個人使你困惑不已，尤其是在他缺乏控制力的時候。在喝酒的時候，他會

做出些怪誕不經、不可思議的事情，往往釀成悲慘的結局。他是真正的李白和杜康，他很少會是輕微醉酒而已，他總是或多或少醉得神智不清，他喝酒時的性情與他正常時的本性大不相同。他可能是世界上的大好人之一，但是只要讓他喝一天的酒，往往變得極度乖張，甚至具有危險性。他具有一種天才，往往在錯誤的時刻，尤其是在某些重要事情需做決定時，或必須趕赴某個重要約會時，喝得酩酊大醉。他對於每一件事物都具有明智的判斷，和良好的平衡穩健，可是對於酒來說，他則顯得不誠實而自私自利，簡直令人不可思議。他往往具有特殊技術或能力，而且擁有光明的事業前途。他運用他的才能，為他的家庭和他本人開創了美好的遠景，但曾幾何時，一連串無意義的飲酒作樂，使他一敗塗地。他醉到應該上床睡個一整天，可是第二天清晨，他又瘋狂地尋找他前夜隨手丟棄的酒瓶了。假如情況許可的話，他會在整個屋子裡，到處藏了酒，免得他的全部「糧草」被人丟到陰溝裡面去。隨著情況的惡化，他開始同時使用強力鎮定劑和烈酒，以便平息神經的緊張，然後始能前往工作。到後來，他終至不能集中精神於他的工作，就糊裡糊塗再喝起酒來了。或許他去看醫生，醫生開給他一些嗎啡或鎮靜劑，應付一下而已，然後他就開始出現於醫院或精神病院中。

雖然我們各人的行為形式不一樣，使我們無法完整地描繪出酒癮患者的真正面貌，但是這幅寫照還算相當確實的。

為什麼他的行為像這樣呢？假如有千百次經驗告訴他，一次喝酒便會招致這麼大的痛苦和屈辱，他為什麼要喝那一次酒呢？他為什麼不能不喝酒呢？他對於其他事情所表現的常識和意志力，又變成了什麼？

對於這些問題，或許永遠沒有完滿的答案。酒癮患者的反應與常人不同，究竟是為什麼？各方意見頗不一致。我們不能肯定到底為了什麼，一旦到達了某一點，幾乎就難以幫助他，我們無法解開這個謎。

我們知道，當一個酒癮患者不喝酒，他可能有幾個月或幾年一直不喝酒，他的反應就和一般人一樣。我們也同樣肯定，他一旦喝了酒，他的身體和心理方面，都會發生相當的變化，終於使他欲罷不能。任何酒癮患者的經驗，都會證實這種說法是正確的。

假如我們的朋友從來不拿起第一杯酒來喝，也就不會造成一種可怕的惡性循環，那麼，上述這些觀察所得，就會是學術性而又毫無重點可言了。因此，酒癮患者的主要問題是存於心理上的問題，而不是存於肉體上的問題。假如你問他為什麼又開始喝酒，他說不定可以舉出一百個藉口來回答你。有時候，這些藉口似乎言之成理，但實際以一個酒癮患者因狂飲後所引起的損害來說，便言不成理了。這些藉口聽起來就像某一種人的哲學，他頭痛，卻用一把鐵錘來敲打自己的頭部，使得他無法感覺疼痛一樣。假如你吸引一個酒癮患者注意到這種

謬誤的推理，他會嗤之以鼻，或一氣之下拒絕談話。

他偶爾也可能說出真話。說也奇怪，這兒所指的真相，通常只說他自己也不知道究竟為什麼原因而拿起那第一杯酒而喝。有些喝酒的人賴說他們喝酒是為了消磨時間，可是在他們心中，真正並不知道為了什麼而喝酒，這種病態一旦形成，他們可就慘了。他們總希望有朝一日能採用某種方法打個勝仗，不過他們也常常懷疑自己已經是無能為力了。

這是多麼的正確，只是沒有多少人了解。他們的親朋戚友依稀感覺到這樣喝酒的人是不正常的。但每一個人都等待著有一天，這受苦者會從了無生氣的日子中，振作起來，發揮自己的意志力。

可悲的事實是，假如這個人確已成為真正的酒癮患者，則可能永遠沒有快樂幸福的一天，他已經失去了自制力。每一位酒癮患者一旦喝酒嚴重到某一階段時，就絕對無法停止喝酒了。實際上，幾乎每一個個案中，在還沒懷疑之前，這種可悲的情況早已發生了。

事實上，對於喝酒而言，絕大多數的酒癮患者，早已喪失了選擇的能力。為什麼會如此？其理由尚未十分明白。我們所謂的個人意志力實際上已蕩然無存。有時候，我們甚至於無從回想起一星期或一個月以前受苦受辱的窘惑。我們一旦喝了第一杯酒，便失去了防守力量。



那怕只喝一杯啤酒所可能造成的結果，也不會阻礙我們喝酒。即使有這些想法發生，也不過朦朧不堪，而且立刻會想到一種老觀念，以為這一次我們一定會像別人一樣安然自處，於是如有如飛蛾撲火，終於徹底失敗。

一個酒癮患者，可能會漫不經心，自言自語說：「這一次不會燒到我，乾杯吧！」或許他根本連想都不想。我們有些人，往往以這種毫不在意的方式，開始喝酒，而在第三杯或第四杯以後，終於賴在酒吧的櫃檯上，自言自語道：「上蒼有眼，我怎麼又開始喝起來呢？」但立刻又有另一種想法取而代之：「好吧，我喝完第六杯以後，便停下來。」或是：「要停？又有什麼用處呢？」

有酗酒傾向的人，一旦建立了這種想法，很可能無藥可救，除非把他關起來，否則他可能死亡或永遠神智不清。這種殘酷而醜陋的事實，已由歷史上無數的酒癮患者加以證明，如果沒有上蒼的恩賜，另外會有成千上萬個具有說服力的實例。有很多人想戒酒，但都無能為力。

有一條解決之出路，我們當中幾乎無人喜歡作自我檢討、降低自尊以及坦白承認自己的缺點，但只有透過這些實踐，始能達到成功的境地。但是，我們卻看到別人這樣實踐而確實產生效果，而我們也相信，像我們這種醉酒的生涯，必然生活於毫無希望和絲毫沒有成就的

境況裡。因此，一旦遇著那些已解決問題的人來接近我們，雖然我們已一無所有，但我們卻可依賴一些精神性的工具而武裝起來。我們已經找到了樂園，好像被火箭射入第四度空間，這是我們做夢也想不到的。

一個偉大的事實就是這樣：我們擁有了深刻而有效的精神生活體驗，使我們對於生命、對於別人，以及對於上蒼所創造的宇宙，達致有一種更新的態度。如今我們生命中的中心事實是，我們的創造者以奇蹟性的方法已進入了我們的心中與生活中，祂為我們完成了那些光靠我們本身絕對無法做到的事。

如果你像我們從前那樣嚴重地酗酒，我們相信絕無所謂中間路線的解決方法。我們以前所處的情況，根本連生活下去都變成為不可能，而且如果我們已進入了無可救藥的狀況，我們只有兩條出路：其一就是繼續走向痛苦的結局，一直盡力把自己無法忍受的情形從心中抹去；其二就是接受精神修養的扶助。我們這一群人接受了這種扶助，因為我們坦誠體會到其需要，並願意付出自己的努力去實行。

美國有一位工商界人士，精明能幹，品格高尚，可是有許多年的時間，他從一家療養院出來，又進入另一家療養院去。他曾經尋求美國那些最著名的心理治療專家的診斷，然後他也前往歐洲，請最有名的醫生，即心理治療專家鍾醫生，替他處方治療。雖然當中的經驗使

他抱持懷疑的態度，但最後還是以非常的信心完成治療。他的身心情況非常良好。最重要的，他相信他對自己心理的運用與其潛藏的泉源已經獲得了那麼深入的了解，以致於不可能舊病復發。不過，隔了不久，他便再喝醉酒了，而且醉酒的情況更糟糕，他也無法給自己滿意地解釋自己這次失足的原因。

於是，他又回來向同一醫生就診，而這個醫生是他一直所敬佩的，於是便直截了當的詢問醫生，為什麼他不能康復過來？最重要的是他希望重新獲得自制的能力。對於其他的問題，他似乎顯得十分理性穩健，可是對於酒精，他無論如何也沒有控制的能力。這到底是怎麼一回事呢？

他央求醫生讓他明白事情的真相，而他終於如願以償了。依照醫生的診斷，他已完全沒有希望了，他再也無法恢復原有的社會地位，而且假如他還想多活幾年的話，就必須把他自己關起來，或者僱用一名隨身保鏢。這是一名大醫生所提出的意見。

但是，這個人還活著，而且還是一個自由人。他既不需僱用隨身保鏢，也不需要把自己禁閉起來。他可以像其他人一般，自由自在的地前往世界各地，毫無掛礙，也毫無危險，其關鍵是只要他繼續願意保持一種樸實而簡單的态度就行了。

在我們這些屬於酒癮患者的讀者當中，可能有些人以為，他們不需要什麼精神修養的扶

助也可能行得通。現在我們向你報告，我們的朋友和他的醫生那尚未完結的對話。

醫生說：「你有慢性酒癮患者的心態。在這種心態發展到你的程度的個案當中，我從未看到任何人康復過來。」我們的朋友感覺到似乎地獄的門已經碰然一聲把他關閉起來。

他對醫生說：「沒有例外的個案嗎？」

「有是有的，」醫生回答說，「像你這種個案，從古以來就有例外。不論何處，每隔一陣子就會有一些酒癮患者體驗到擁有一種所謂充滿生氣的精神生活體驗。對我來說，這些是現象。這些現象似乎屬於情緒上巨大的替代與重新整理。各種意念、情緒和態度，曾經是這些人生活上的主導力量，如今突然拋在一旁，而一套完全嶄新的概念和動機開始統治了他們。實際上，我已經設法在你心中製造一種這類所謂情緒上的調整。我使用這種方法，已使許多人成功，但是像你這樣的酒癮患者，還不曾有過成功的例子。」

我們的朋友一聽到這話，感到稍微安心，因為回想起來，畢竟他還是一名良好的教徒。然而，這個希望卻被醫生的一番話摧毀了。醫生告訴他，雖然他的宗教信仰很好，但是以他的個案來說，他良好的宗教信仰並不能形成他所需要的那種充滿生氣的精神生活體驗。

就在我們這位朋友感到進退兩難的時候，他獲得了一種特別的經驗，即我們曾經對你說過的那種經驗，使他成為一個自由的人。

至於我們，也如同所有正在沈醉於絕境中的人一樣，我們已經依賴相同的體驗去尋求生路，起初看來是脆弱的蘆葦，而實在已證明這是上蒼慈愛而有力的手所扶持。我們已經獲得了一個新生命，或者可以說：「這是一個為了生活而製造的設計」，而這設計真正發揮了它的功效。

著名的美國心理學家威廉·詹姆士，在「各種宗教體驗」一書中，指出人類曾以很多途徑發現了上蒼的存在。我們無意對任何人說只有一種途徑才可以找到信仰。如果我們所學、所感覺、所親眼目睹是有意義的，那就說明了我們每一個人，不論種族、信仰、或膚色如何，都是那一個活生生的造物者的子女，只要我們有誠心樂於嘗試，都可與祂建立一種樸實和易於理解的關係。那些已經有宗教信仰的人，將會發現這種想法並不會干擾到他們的宗教信仰或儀式。在有關宗教信仰的問題上，我們沒有絲毫的磨擦。

我們認為各會員間的個人宗教信仰屬於各人自己的自由。這完全是他個人的事情，他在自己個人感受中，從過往所屬的團體或現在的取捨中有選擇的自主權利。我們之中並不是人人都加入了宗教團體，但是我們大多數人都贊同有宗教信仰。

在下面的篇章中，將對於酒癮問題的性質有所說明，提出我們所了解的，供作參考。然後有一章，是專門針對不可知論者。許多人原來是不可知論者，如今都已成為我們的成員，

令人驚異不已的是，我們發現這些不同的宗教信仰或信念，並沒有構成獲得精神生活體驗的重大障礙。

而且，我們以清楚明確的說明，彰顯了我們怎樣得到康復。在本書內接著提到四十三個人康復的經驗。（▼註：中文版只刊列「鮑伯醫生的夢魘」一個故事。）

在這四十三人中，每一個人在他個人的故事中，以他自己的言語，從他自己的觀點，說明他如何與上蒼建立了關係。這些故事來自我們的各個會員階層，也說明了在他們的生命中，究竟發生了些什麼事。

我們希望大家不要以為這些自述性的個人經歷格調有限。我們的希望是許多有迫切需要的男女酒癮患者，閱讀這些篇章，而我們也相信，只有完全開誠佈公，完全揭露我們的問題，他們看了才會受到感動，發出共鳴，說：「是的，我也是他們當中的一份子，我必須擁有這一樣東西。」