

第十一章 許你一個願景

對大多數正常人而言，喝酒乃是宴飲歡樂、朋友應酬和有多彩多姿的想像力。它意味著要輕鬆自己而可擺脫操勞、煩悶和焦慮等。兩三知己，把酒言歡，因而感覺到人生是美好的。但是對已進入放縱喝酒時期的我們來說，則並非如此了。昔日的樂趣已消失得無影無蹤，只成為回憶，我們無法再體驗過去美好的時刻。有很強的渴望享受像過去的那種生活，並且有一種令人痛心的困擾，由於新的奇蹟出現而能控制自己，就可以重溫舊夢。但是每一次嘗試再喝，就只是多一次失敗而已。

人越不容忍我們，我們就越加脫離社會，脫離現實生活。一旦成為酒精大王的臣屬，成為他瘋狂之國的居民，孤單與寂寞的霧氣冰涼寒冷，越來越濃、越變越黑暗。我們有些人涉足污穢破爛的場所，希望尋得諒解的陪伴和其他人的贊同，我們確實獲得暫時的解脫，然後一片空白，由惡夢中醒來之後，又不得不面對那四個面目可怕的騎士：恐怖、迷惑、挫折、絕

望。那些不快樂的酗酒者，閱讀這一段時，會了解其中的滋味！

一個喝酒嚴重的人，在偶爾不喝酒的時候，往往會說：「我根本就不掛念喝酒，我覺得這樣更好。我工作得更好，心情更加愉快。」我們作為過來人，對於這種俏皮話，只有一笑置之。我們知道我們的朋友正如一個小孩子，在黑暗中吹口哨，藉以提神壯膽。他欺騙自己。他內心所想的是，只要能再喝幾杯酒而逃避懲罰，他會不顧一切。因為他對自己的清醒不感到快樂，所以不久就會再玩舊把戲。若無酒精，他無法描繪人生。將來有朝一日，不論有沒有酒精，他將無法想像如何生活下去。那時候，他的那種孤單寂寞，是很少人體驗過的，他會陷入不堪回首的境地，他會期待死亡。

我們已經說明，我們是怎樣起死回生的。你說：「是的，我願意。但是，我是否從此必須過著一種愚蠢、無聊而快快不樂的生活，恰如我認識的某些正直人士那樣？我知道我必須戒酒，但是我怎能辦得到？你可曾有什麼良好的替代品？」

不錯，有一個替代品，而且比替代品強得多了。那就是戒酒無名會這一個團體的情誼。那裡，你能擺脫操勞、煩悶、和焦慮等。你的想像力將燃燒起來，生命畢竟是有意義的。最令你滿意的歲月就在你的眼前。我們發現這個團體就是這樣，而你也會發現的。

「怎麼會發生呢？」你問。「我要到什麼地方去找尋這些人呢？」

你將會在自己的社區中遇到這些新朋友，在你的身邊，酒癮患者恰似一艘沉船上的人，正在向死神報到。如果你住在一個廣大的地區，就會有成千上萬的酒癮患者，有高尚有卑微的，有貧有富的，這些人都是戒酒無名會的未來成員。在他們當中，你將結交不少生死不渝的朋友。你將與他們結下新而奇妙的緣份，因為你們將一起逃避災難，你們將攜手並肩，而且一起邁向康復的旅程。那時候，你將明白，只要付出你自己，就能使其他的人生活下去，重新發現生命的價值。你將學會「愛人如己」的真實意義。

令人不可思議的是，這些人竟然變得愉快、受到尊敬和成為有用的人。他們如何從這樣悲慘可憐、聲名狼藉、而毫無希望之中，再度掙扎出來的？實際的答案是，既然這些事情曾在我們當中發生過，它們也將發生在你們身上。假如你真心希望，並樂於借重我們的經驗，相信不難成功。奇蹟的時代仍然與我們同在。我們本身的康復，證明我們所言不假！

我們的希望，就是當這本書被放入酒癮洪流的潮汐上，那些曾被酒精擊敗的酒癮患者將要捉住它，按照其中建議的事項去行。我們確信，許多人將站穩腳跟，向前邁進。他們將接近其他的病人，而戒酒無名會內的各個組別，將在每一個城市和鄉間裡成長，為那些必須找到一條出路的人，提供安全的港口。

在「從事協助別人的工作」一章中，你明白到，我們如何接近別人，並協助他們恢復健

康。假設現在有好幾個家庭已經採用了這種生活方式，你將想要更進一步知道，如何從那一點上，往前推展。或許讓你一窺未來的最好方法，就是描述在我們這個團體的成長情況，茲簡述如下：

多年以前，即在一九三五年，我們這一班人中的一位成員出發前往西部某城市。從商業的角度來看，他此行毫無所獲。如果他在企業方面成功了，他可能家財萬貫了，在那個時候，財富對於他似乎是非常重要的。但是，他此行導致與人打官司，而且一敗塗地。在訴訟過程中受創，他感慨萬千，也受到許多人的議論紛紛。

失望灰心之餘，他處於一個陌生的地方，信用掃地，也幾乎破產。他的身體仍然羸弱，雖是滴酒不沾，但只維持了好幾個月而已，他知道他的困境是危險的。他渴望向人傾訴一番，但是向誰呢？

一個沮喪的下午，他漫步在旅館的大廳中，心裡想著該如何償付賬單。在房間的一個角落，放著一本當地教堂的通訊錄。走廊末端，過一道門，就是一間迷人的酒吧。他看得到裡面那些歡樂的人群。在那裡面，他可找到同伴和解脫自己。除非喝幾杯，他可能沒有勇氣去結交那些人，而會渡過一個寂寞的週末。

當然，他不能喝酒。但為什麼不滿懷希望地就近坐下來，喝一瓶薑汁汽水呢？畢竟，現

在他不是已經保持滴酒不沾六個月了嗎？三杯不成問題吧，絕不貪多！恐懼的感覺抓住他，如履薄冰。從前那種喝第一杯酒的瘋狂思想又死灰復燃了。他渾身顫抖，轉身離開，走向走廊的另一端，去翻閱那本教堂通訊錄。他還能聽到從酒吧傳來的音樂與談笑聲。

但是，關於他的責任，他的家庭，以及那些因不知道怎樣恢復健康即將死亡的人，是的，就是其他那些酒癮患者，他該怎麼辦呢？這樣的人，在這個城鎮裡，必定還多著吧。他要打電話給一位神職人員。他恢復了神智，並感謝上蒼。他從那本通訊錄上隨便選擇了一家教堂，步入電話亭，拿起了聽筒。

在打電話給神職人員之後，他被帶引到了該城鎮某一戶的居民，那個原先是能幹而受人尊敬的人，此時卻陷於酒癮患者的絕望至極點。他的情形十分常見：家庭陷入危險境地、妻子生病、子女受到煩擾、賬單未能償付、名譽受損。他渴望戒酒，也認真地嘗試過多種方法，但是他認為沒有解決的出路。這個人自覺有些不正常，內心極為痛苦，他不充分了解當酒癮患者是怎麼一回事。（▼註：指的是畢爾第一次跟鮑伯醫生見面，這兩個人後來成為戒酒無名會的共同創始人。畢爾的故事是在本書的第一章，鮑伯醫生的故事是在本書的第十二章。）

當我們的朋友敘述他的親身體驗時，那個人同意沒有任何人為的意志力能使他長時間停

止喝酒。他承認，一種精神生活的體驗乃是絕對需要的，但就基本的原理而言，似乎需要付出相當高的代價。他述說如何生活於不斷的憂慮當中，唯恐有人揭穿他酗酒真相。當然，他有酒癮患者常見的頑固念頭，認為很少人知道他有喝酒的問題。他的論點是，難道寧可失去他將來的事業，而向他賴以謀生的人愚蠢地承認自己的窘境？這不是給自己家人帶來更大的痛苦嗎？他什麼事都可以做，就是決不幹那種事。

然而，他已激起了好奇心，於是邀請我們的朋友到他的家裡去。不久以後，正在他認為可以控制喝酒的問題時，又一次狂歡地走入醉鄉，為他而言，他從未那麼放縱自己狂飲而步入極端。他體察到，必須要正視他的問題，上蒼才會賜他得勝的力量。

一天早晨，他毅然地面對難題，向那些他害怕的人，述說他一直不敢啟齒的困境。令他十分驚訝的是，他發現對方的反應很友善，而且許多人早已曉得他喝酒的問題。開著車，他四處探訪了曾經傷害過的人。當他沿路探訪時，他害怕得渾身發抖，因為這樣作可能會帶來毀滅，尤其是對他這樣的生意人。

半夜時分，他回到家裡，已是精疲力盡了，但是心裡非常快樂。從此他滴酒不沾。我們將會看到，如今他在社區中，是非常有貢獻的人。三十年來嚴重喝酒所造成的重大毀損，在四年的時間裡修補了。

但是，這兩位朋友的生活並不好過，他們都遇到不少的困難。兩人都知道他們必須保持活潑積極的精神生活。有一天，他們打電話給當地一家醫院的護士長。他們向她說明一切，並詢問她有沒有一個需要幫助的一級酒癮患者。

她回答說：「是的，我們這兒來了一個非常嚴重的酒癮患者。幾位護士都拿他沒辦法而被打。他一喝酒，就沒頭沒腦了。他不喝酒的時候是個正人君子，但是在過去六個月裡，他已經進來過八次了。我們聽說，他原是城裡面一位著名的律師，可是現在我們已經把他緊緊地綑綁起來了。」（註：指的是畢爾和鮑伯醫生第一次見到戒酒無名會的第三位成員，也促成在一九三五年在俄亥俄洲亞克朗城，成立戒酒無名會第一個組別。）

這是我們工作的適當對象，但是根據所描述的看來，情形並不樂觀。當時，在這樣的個案中應用精神生活的原則並未像今天那麼容易受人了解，但是其中一位朋友說：「把他帶到一間私人的病房，我們會過去。」

兩天以後，一位戒酒無名會的未來成員，以遲鈍的目光，凝視著他床邊的陌生訪客。「你們是什麼人？我怎麼住進這個私人病房來的？我以前一直都住在大病房裡面的。」

其中一位訪客說：「我們正在治療你酒癮疾病的問題。」

這個人臉上，現出絕望的表情，回答說：「這是毫無用處的，我是治不好的，我一切都

完了。前三次從這裡回家的路上，我都喝醉了。我害怕走出這個大門。我不了解為何如此。」

在一個鐘頭的時間中，這兩位朋友向他說明了他們喝酒的經驗。他再三地有感而發：「我就是那樣的。我就是那樣的。我喝酒時就是那樣的。」

躺在床上，這個病人被告知，他的痛苦來源是由於急性酒精中毒，一個酒癮患者的身體，就是這樣受摧殘，而他的神智方面也受到扭曲。他們又向他說了許多關於喝第一杯酒之前的心理狀況。

「是的，我就是那樣的，」那病人說：「我就是那個模樣的。沒錯，你們兩位很清楚酗酒的情形，但是那又怎麼樣呢？你們很了不起，本來我也是，而如今我什麼都不是。聽了你們的話，我現在更加明白，我是戒不了酒的。」這時，兩位訪客同時爆出笑聲。這位未來的無名會會員說：「我看不出來有什麼好笑的。」

這兩位朋友述說了他們精神生活的體驗，又向他說明了他們所實行過的行動途徑。

他插嘴說：「我以前也非常重視有關教會的事，可是沒有用。在很多宿醉的早上，我就向上蒼祈禱，並發誓絕對不沾一滴酒。但一到九點鐘，我已經爛醉如泥了。」

次日，這個人表現得比較易於接受的樣子。他已經仔細地考慮過。「可能你們對了，」

他說。「上蒼應該無所不能。」接著又補充說：「當我單獨一個人盡力克服飲酒問題的時
候，祂一定不曾太幫助我。」

第三天，這位律師把他的生命託付給造物主的照顧和指導，並說他無論如何也樂於作出
任何必要遵行的事。他的太太來了，幾乎不敢抱任何希望，雖然她覺得她的丈夫好像已有改
變。他已開始擁有一種精神生活的體驗。

那天下午，他穿上衣服，走出醫院，成為一個自由的人。他參加了一項政治競選活動，
發表演說，常常前往各種集會場所，常常一整夜都沒有睡覺，後來他以少數幾票之差落選
了，但是他已經找到了上蒼，而且在尋找上蒼時，找回了自己。

那是一九三五年六月間的事，他從此不再喝酒。他成為社區中備受尊重和有用的人。他
曾幫助別人康復，而且又回到久違的教會，重新擔負重任。

所以，你看，在那個城鎮裡，有三個酒癮患者，當時他們覺得要把他們所找到的，獻給
別人，否則自己還會沉淪下去。他們數度尋訪其他的人，都失敗了，後來終於有第四位來求
助，他是透過一位相識的人，聽到這個好消息之後而來的。這位什麼都不在乎的年輕人，連
父母都不知道他是否想要戒酒。他們是虔誠的宗教信徒，對於這個兒子拒絕參與教會任何活
動，感到非常震驚。他每次飲酒作樂後，總是受苦很厲害，看來似乎已無藥可救了。不過，

他同意到醫院接受治療，住進了那位律師最近住過的房間。

三位訪客來看他。一會兒，他說：「你們所說的精神生活的事倒是挺有道理。我已經準備要遵行。好像我父母是對的。」於是，這個團體又多了一個人。

這段時間裡，我們前述那位旅館大廳事件的朋友，還留在城鎮上。他在那裡待了三個月。如今他回家了，留下他最初認識的朋友、那位律師和那位什麼都不在乎的人。這些人已經發現了生命中嶄新的事物。雖然他們知道，為了保持清醒，他們必須要幫助其他的酒癮患者，但是那個動機已變成次要的了，他們發現，為別人而獻出自己時，那種喜樂便昇華起來。他們以自己的住所和微薄的資源，讓同病患難者來分享，又懷著喜樂地獻出他們業餘的時間，為他們服務。他們樂於日以繼夜把新的病人送進醫院治療，然後前往探望他。他們的人數日益增加。雖然也有過一些痛苦的失敗，但在這些案例中，他們致力於引領這些人的家人深入一種精神生活的方式，因而減輕了這些家人的憂慮和痛苦。

一年又六個月之後，這三個人已成功地找到了另外七個人，彼此常常見面，每天晚上，一定有男有女在其中一個家庭裡相聚，從酒精中解放出來，他們每晚都歡天喜地一同度過。他們不斷地想著，怎樣把他們的發現提供給新來的人。除了這些輕鬆的聚會之外，他們每週有一個特別的聚會，讓凡是對精神生活方式有興趣的人來參加。除了團體情誼和社交之外，

最主要的目的在於提供時間和地點，以便新來的人可以談談他們所遭遇到的問題。

外界的人也變得有興趣了。一對夫婦提供了他們的房子，讓這群千奇百樣的人自由使用。這對夫婦從此變得為此而著迷，乾脆奉獻出他們的房子，使這類工作得以進行。許多迷惑煩惱的妻子們，在來到這間屋子後，從了解她們問題的婦女當中，找到有愛心而能體諒人的同伴，從她們丈夫口中聽到曾發生於他們身上的奇事，在這裡又得到忠告，學習下次她自己的伴侶跌倒時，應如何送到醫院治療，並如何加以照顧。

許多剛從醫院出來的人，頭腦尚未十分清楚，就已經跨過那間屋子的門檻，進入自由的領域中。許多酒癮患者在離開那間房屋時，已擁有了了一個答案。他徹底認同屋子裡面那群歡樂喜悅的人，對他們本身遭遇過的不幸露出會心的笑容，而這些人也了解他的不幸。對於到醫院探訪過他的那些人，他具有深刻的印象。後來，當在這間屋子的樓上房間中聽到有些人說出了他們的經歷，和他自己的經驗竟是那麼的相似，他於是投降了。那些婦女臉上的表情，那群男人眼裡所含著非筆墨所能形容的眼光，這個地方那種鼓舞和令人振奮的奇妙氣氛等，終於讓他明白，這裡就是個安全港。

那種解決他問題的具體方法，完全不存在的不容忍觀念，那種無拘無束，那種真正的民主風度，那種神秘性的互相了解等，實在使他無法抗拒。他和他的妻子，一想到他們現在為

一些患病的同伴及其家人能做的，就顯得眉飛色舞、神采奕奕。他們知道他們有了很多新朋友，好像是早已認識這些陌生人一樣。他們看到了許多奇蹟，而其中一個奇蹟已發生在他們自己的身上。他們已經看到了「偉大的真理」，就是他們那博愛和全能的「造物主」。

現在，這間房屋幾乎容納不下每週來的訪客了，通常人數已達到六十或八十人。遠近各地的酒癮患者都吸引來了。從附近城鎮，也有不少家庭的人遠道駕車前來出席聚會。三十里外的一個社區，已有了十五名戒酒無名會的成員。因為是一個大範圍的地方，我們想，有朝一日，它的成員將可能達到數百人。（▼註：這是一九三九年寫成的紀錄。）

但是，戒酒無名會成員的生活，並不止於出席聚會和去醫院看病人而已。掃除舊有的困境，協助解決家庭中的衝突，為被脫離關係的兒子向他憤怒的父母解釋，每當證實有需要時，彼此互借金錢，並互助尋找工作等，這些事都是每天發生的。假如真正想要康復的話，即使曾經墜落深淵或名譽受辱，也會受到熱誠的歡迎。彼此之間無所謂社會地位的差別，也沒有為支微末節的小事而你爭我奪和互相嫉妒，這些都被互相支持的笑容排除了。他們同舟共濟，如今重歸和團結於同一個上蒼的懷抱下，全心全意關切他人的福利，如今不再執著於那些他人認為很重要的事物，這是理所當然的，怎麼還會看重呢？

在稍微不同的情況之下，東部許多城市也發生了同樣的事情。其中一個城市，有一間以

治療酒癮及毒癮而著名的醫院。六年前，我們其中的一位成員曾經是該院的病人。我們許多人第一次在那裡感受到上蒼的臨在和力量。我們非常感激那位駐院醫生，雖然可能影響到他本身的工作，但他曾對我們說，他相信我們的做法是正確的。

每隔幾天，這位醫生就把我們的方法提議給他的一位病人，由於他了解我們的工作，他能夠一眼揀選出那些有意願，並且能夠以精神生活的方式而得到康復的病人。我們當中許多人，即從前的病人，前往那裡提供幫助。而且，在這個東部城市裡，有了非正式的聚會，正如我們向你描述過的，如今他們的會員人數也進展到有不少人了。正如同在我們西部的朋友之間所找到的一樣，他們也同樣迅速的發展友誼，同樣樂於互相幫助。東部與西部之間的交誼旅行也日見頻繁起來，我們預見這種有幫助性的交誼活動會不斷增加。

希望有這麼一天，每一位旅遊的酒癮患者，在到達目的地的時候，都能找到一個戒酒無名會的團體，在某一種程度上，這已經成為事實了。我們有些人是推銷員，經常往外跑。透過與我們兩個較大規模的中心有所接觸聯繫，在別的地方已經成立了兩三個人或三五個人的組別。我們之中只要有個人經過，也盡量抽時間探望當地團體，這種做法，能使我們伸出援手，同時又可以避免於走入遊子皆知的迷人歧途。（▼註：本文完成於一九三九年。至二零零六年，已有十萬六千多個組別，於一百八十個國家有戒酒無名會的活動。成員估計超過兩

百萬人。）

我們便是這樣成長的。你也能這樣成長，雖然你只是單獨一個人，手裡拿著這本書。我們相信和希望這本書所記載的一切都是你所需要的，因而踏出起步。

我們知道你正在思考什麼。你在心裡想：「我神經過敏，又感到孤單，我絕對無法做到。」其實你能做到的。你忘了你已接上了一個比你自己更大力量的泉源。有了這種支持，只要加上意願、忍耐和自己的努力，你也能複製我們所做的。

我們認識一位戒酒無名會的會員，他住在一個大社區內。他搬到那裡住還不到幾個星期，就發現了該地有不少酒癮患者，若以每平方里來計算，恐怕可列為全國各城市之冠，這種情況，正是這本書寫成的數天前而已（一九三九年）。這時政府當局予以相當大的關注。他和當地一個負責精神科的心理治療專家接觸過，這位醫生很能幹，而且非常熱切採用任何可行的方法，來處理病情。所以他詢問我們的朋友，到底有什麼法寶？

我們的朋友便對他說明了一切。不期然有這樣好的效果，這位醫生同意以他的病人及他駐診的診所中其他的酒癮患者做試驗。另一家大型公立醫院的總主任心理醫生也作出了安排，選擇了另一批病人，接受治療，這一批病人從悲慘的洪流中，流進那個醫療機構。

就這樣，我們這位工作的伙伴，很快就會有許多朋友。他們當中有些人可能沉沒下去，

而永遠爬不起來，但是如果以我們的經驗為準則，那些所接近過的人，半數以上都會變成戒酒無名會的成員。這個城市裡一旦有一些人尋回了自己，而且發現幫助別人再度面對現實生活的那一種喜樂，他們的工作將永不止息，直到該城鎮每一個人都得到了康復的機會，只要他能夠康復而且願意康復的話。

你還可能會說：「但是，我必定不會因為與你們這些寫書的人接觸而受益的。」這點我們不能確定，上蒼會決定一切的，所以你必须記住，你真正要信賴的，就是上蒼。祂將會指示你如何開創你所渴求的這個團體。（▼註：戒酒無名會歡迎你的通訊，可向當地的戒酒無名會聯絡。）

我們這本書只是一本提供參考的書。我們明瞭我們所知道的是很微小的。上蒼將不斷啟示你和我們。在你早晨的默想中，問祂你每天能為那些仍然患病的人做些什麼。如果你已康復而正常，你會獲得該怎樣做的答案。但是很顯然的，你自己所未擁有的，你便無法傳達給別人。所以，確定你與上蒼的關係是正確的，神妙的大事將會降臨，使你及其他無數的人因而得益。對我們來說，這是一個「偉大的事實」。

把你自己完全託付給你所認識的上蒼，向祂承認你的過失，也向你的同伴承認你的過失。要除去過去的種種殘骸。把你所找到的大方給予他人，並加入我們的行列。我們將與你

一起在心靈的團體內，而且當你走向快樂永恆的康莊大道時，你一定會遇到我們某些人。
直到那個時候，但願上蒼賜福於你和保佑你。