

第一步驟

「我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。」

有誰願意承認完全的失敗？幾乎沒有。人類的每一種本能都會大聲地反對這種個人無能為力的想法。這真是可怕，要承認一杯在手，我們已經扭曲了自己的心靈，以致只有上蒼的力量才能除去我們對毀滅性酗酒의 頑念。

這是一種非比尋常的破產。酒精如今已變成貪婪的債主，把我們的自立和用以抵抗它需索的意志力都一吸而乾。一旦接受了這個赤裸裸的事實，我們作為人類的資格就完全破產了。

但是加入了戒酒無名會（A A）之後，我們很快的對這絕對的羞辱有相當不同的看法。我們理解，只有經過徹底的潰敗我們才能向解放與力量邁進。我們承認自己的無能為力最後竟然變成穩固的基石來建立快樂和有目標的人生。

我們知道，除非他先接受自己毀滅性的軟弱與一切的後果，不然加入A A的酒癮患者能得到的好處是非常有限的。除非他使自己這樣謙遜下來，否則他的清醒——如果有的話——會是靠不住的。他會找不到任何真正的快樂。毫無疑問的已有極多的經驗證明，這就是A A生活的

事實之一。我們找不到持久的力量直到先承認完全的挫敗為止，這是我們團體萌芽開花的主根。

當首次面對承認潰敗的挑戰時，我們大部份的人都會心生抗拒。我們走近A A是期待學得自信。然而我們卻被告知，只要與酒精有關，則自信是無用的，事實上它是有毒而無益。我們的輔導者聲稱我們是心靈頑念的受害者，而它是那麼狡猾有力，不論人的意志力有多強都破除不了它。他們說單靠自己的意志力就是沒有辦法克服這種不由自主的念頭。我們的輔導者無情地加深我們的為難，因為他們指出我們對酒精漸增的敏感——他們稱之為一種過敏性的反應。暴虐的酒精向我們揮舞著一把雙刃劍：我們先被一個使我們不得不繼續喝下去的瘋狂衝動擊中，接著又被在過程中終必會毀滅自己的一種身體上的過敏性反應擊中。在這樣的猛擊之下沒有幾個人會單槍匹馬，打贏這場仗。數據證明酒癮患者幾乎沒有靠個人的力量而康復的，而且自從人類開始壓榨葡萄酒以來這顯然是真實的。

在A A的開創期只有最絕望的病例能吞下和消化這令人不快的事實。甚至這些「一息尚存者」也往往難以瞭解自己究竟處於何種絕望的境地。但是其中的幾個人卻瞭解，而一旦他們以即將滅頂的人緊抓救生圈的熱切來把握住A A的原則，他們幾乎必然地都得到了康復。這就是為甚麼當我們的會員仍不多時，「戒酒無名會」一書的初版只針對那些陷入萬丈深淵的人為對象。許多病況比較沒那麼嚴重的酒癮患者曾嘗試過A A，但並未成功，因為他們不能承認絕望。

很令人滿意的是，隨後幾年以來上述情形有所改變。許多仍然擁有健康、家庭、工作，甚至車庫裡有兩部汽車的酒癮患者開始認知自己的酒癮病毒。隨著這種趨勢的增長，有許多幾乎還是潛在性的年輕酒癮患者也加入了。他們及早避免了我們已忍受十年或十五年如地獄般的生活。既然第一步驟要求我們承認自己的生活已變得不可收拾，那麼以上那種人如何才能做到這個步驟呢？

很顯然的我們必須把我們的谷底升高到可以碰到他們的程度。透過追溯自己飲酒的歷史，我們能顯示出在尚未發現問題的多年前，我們便已失去了控制，飲酒已經不僅是習慣而已，它其實是致命進展的開始。對那些心存懷疑的人我們可以說：「也許你畢竟不是個酒癮患者。你為何不多試試看有節制的飲酒，同時也牢記我們告訴過你有關甚麼是酒癮疾病？」這種態度往往立即見效。我們發現，當一個酒癮患者把有關這種疾病的真實本質種植在另一個酒癮患者的心中時，那個人就永遠不會再像以前一樣。每次飲酒作樂之後，他會對自己說：「也許那些A A的人是對的……」有了若干次這種經驗之後，通常是在極端困難還沒發生的前幾年，他便會心悅誠服地回到我們身邊。他像我們之間任何人一樣真正已跌到了谷底。烈酒便是最好的說服者。

為甚麼這些全都堅持說每一個A A的成員必須先跌到谷底？答案是，除非他們已經跌到了谷底，否則很少有人真心地實踐A A的計劃。實行A A其餘的十個步驟意味著要採取一些態度與行動，而這些是幾乎每一個仍在飲酒的酒癮患者作夢都不會採取的。誰願意徹底地誠實和容忍？誰要對別人懺悔自己的過失，並為自己所造成的傷害做出補償？誰在乎一個比自己本身更高的力量，更不用說默想與祈禱？誰要犧牲時間和精力來努力把A A的訊息傳遞給下一個受苦者？沒有，典型的酒癮患者都是極端自我為中心的，才不喜歡這些事！除非他必須做這些事以便使自己能生存下去。

在酒癮疾病的鞭撻下我們被迫參加A A，而在那邊我們發現自己情況的致命性。僅有如此我們才真正變成像瀕死的人一樣虛心地信服並心甘情願地傾聽。為了使殘酷的頑念被除去，我們已準備好做任何的事情。