

第五章 怎樣促成人的康復

凡是徹底跟隨我們的步伐去行的人，很少有失敗的。那些尚未康復的人，是因為他們不能或不願意把自己完全投入這個簡單的康復計劃。這些男人或女人的本質就是無法對自己誠實。確實有這類不幸的人，他們並沒有什麼過失，他們似乎一出世就注定如此。他們天生就是不能掌握或發展一種絕對誠實的生活方式。他們的機會比常人為少。也有些人，遭受到嚴重的情緒上和心智上的失調，但在這些人當中，有很多人確實得到康復，只要他們誠實無欺的話。

我們的經歷，以一種概括的方式來描述出，我們以前是像什麼樣子的人，過往曾經發生過什麼事，以及我們現在是像什麼樣子的人。假如你決定想要得到我們所得到的，並且願意不計一切獲得我們所得到的，那麼，你便已準備好要採取某些步驟了。

在這些步驟中，我們曾經猶疑不決，我們認為我們能夠找出一個比較更輕易、更方便的

方法，可是我們畢竟找不到。我們誠懇地要求你毫無畏懼而徹底地從頭開始。我們之中有些人曾設法抓住陳舊的觀念不放，但完全沒有結果，直到自己完全捨棄這些陳舊的觀念之後才好轉。

要記住，我們所應付的是酒精的問題，這是個狡猾、使人難堪、力大無比的問題！若是得不到幫助，我們實在不能克服這個問題。但是，幸好有一個全能者，這個全能者就是上蒼。但願你現在就能找到祂！

只盡一半力是無濟於事的。我們已站在轉捩點上，我們要盡情地祈求上蒼的庇佑和照顧。

以下所列出的是我們採取的步驟，提議作為一個康復計劃：

1. 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。
2. 來相信有一個比我們本身更大的力量，這個力量能恢復我們心智健康和神智清明。
3. 作出一個決定，把我們的意志和我們的生活，託付給我們所認識的上蒼。
4. 作一次徹底和無懼的自我品格檢討。
5. 向上蒼、向自己、向他人，承認自己過錯的本質。

6. 要完全準備讓上蒼除去自己一切人格上之缺點。
7. 謙遜地祈求上蒼除去我們的缺點。
8. 列出一份所有我們所傷害過的人的名單，並使自己甘願對這些人作出補償。
9. 盡可能的話，直接補償他們，除非這樣做，會傷害他們或其他人。
10. 繼續經常自我檢討，若有錯失，要迅速承認。
11. 透過禱告與默想，增進我們與自己所認識的上蒼有自覺性的接觸，只祈求認識祂對我們的旨意，並祈求有力量去奉行祂的旨意。
12. 實行這些步驟的結果是我們已經擁有一種精神上的覺醒，我們設法把這個音訊帶給酒癮患者，並在我們一切日常生活事務中，去實踐這些原則。

有許多人曾高聲喊叫：「這是一個什麼命令！我根本不可能按照它去履行！」但請勿灰心喪志。我們當中，沒有人曾經能夠完全地堅守這些原則，因為我們不是聖人。其實重點在乎於我們願意從精神方面促使自己成長。我們所制定的這些原則，只是一些渴求進步的指南而已。我們要求在精神生活方面有所進步，更重於要求在精神生活方面要有完美無瑕之境界。

我們描述酒癮患者的篇幅，那一章論及有關不可知論者，以及敘述我們個人的前後經歷等篇幅，清楚提出三個重要的概念：

- 甲·我們都是酒癮患者，我們不能處理我們自己的生活。
- 乙·可能沒有任何人為的力量能解脫我們酒癮疾病之苦。
- 丙·上蒼能夠而且願意解脫我們，只要我們誠心尋覓祂。

當我們對以上所描述而感到心悅誠服時，我們已進入「第三步驟」的實踐，即「作出一個決定，把我們的意志和我們的生活，託付給我們所認識的上蒼」。這到底是什麼意思？而我們到底又要怎樣實行？

第一個條件是，我們要心悅誠服地相信，僅憑自我意志，絕難渡過成功的生活。在這種自我意志的基礎上，即使我們有良好的動機，也難免與人發生衝突，甚而做起事來不能得心應手。大多數人設法靠自力而生活，每一個人都像一個演員，想要獨自安排整套的戲，總是設法以自己的方式安排燈光、芭蕾舞步、佈景，甚至於安排其他所有的演員。假如一切安排都稱心如意，假如所有人完全按照他的希望而演出，這戲劇一定會是了不起的。每一個人，包括他本人在內，都會感到高興，生活將顯得奇妙無比。在設法進行這些安排時，我們的演

員，有時候可能相當有品德的。他可能是仁慈、體貼、忍耐、慷慨大方、甚至於謙卑而自我犧牲。另一方面，他可能是刻薄、自大、自私和不誠實。但是，如同絕大多數人一樣，他可能具有各種不同的特質。

通常發生怎樣的結果呢？這場戲劇演得並不非常理想。他開始認為，生命並不善待他。他決定更加地努力。等到第二次登場時，他可能表現得更加嚴格，或者更加令人激賞。可是這場戲劇仍不適合他的要求。他承認自己可能有些缺點，但確信別人比他更應受到指責。他變成憤怒不堪、抑鬱難平、自卑自憐。他的基本困難是什麼呢？甚至於在努力行仁行善的時候，他不是追求己利嗎？只要他處理得好，他不正是可以獲得世間的滿足與幸福嗎？他不正是成為這個幻想的犧牲者嗎？別的演員不是很清楚，他要的就是這些嗎？他的行為表現，不正是使他們每一個演員起而報復，趁機盡力奪取一切可得的嗎？那怕就在他表現得最好的時候，本可做一個製造和睦的人，卻偏偏成爲一個製造混亂的人，不是嗎？

我們的演員，顯得自私自利，正如今日大家所說的「以自我為中心」。他恰似一個已退休的企業人士，在冬季的時候懶洋洋地躺臥在佛羅里達州海灘的陽光下，抱怨國家情況欠佳；又如一位教會牧師，慨嘆世風日下，人心不古；又如政治家和改革者，深信只要其他的人肯努力，不難達到「烏托邦」的理想境界；又如犯罪者，老是以為社會虧待了他；而那些

酒癮患者則已喪失了一切，而且被禁閉起來。不管我們怎麼抗議，我們大多數人不是只關心我們自己嗎？我們大多數人不是只注視我們內心的怨恨或是自卑自憐嗎？

自私自利！一切以自我為中心！我們認為，那就是我們困難的根源。由於各種種類的恐懼、自我幻想、追求己利、以及自卑自憐的驅迫，我們踩到別人的腳趾，而引起他們的反抗。有時候，他們傷害了我們，表面上似乎不是由我們引起的，但是事後，我們發現，這些傷害都是由於我們從前基於自私自利所作出的某些決定，因而後來我們自己才受到傷害。

因此，我們認為，我們的麻煩基本上是我們自己製造出來的。這些麻煩都從我們身上引發起來，而酒癮患者正是自我私意奔馳放縱的極端例子，雖然他通常不認同自己是這樣任性的。最重要的，我們作為一個酒癮患者，必須戒除這種自私自利的態度。我們必須這樣做，否則這種自私自利的態度必將殺害我們！上蒼能使這件事成就於我們身上。而且，若是沒有祂的助佑，似乎不可能完全克服私意。我們當中許多人都有崇高的倫理和哲學信念，但是就算滿心嚮往，我們卻偏偏就不能實踐這些信念而生活下去。單憑自己的力量，無論怎樣認真嘗試，還是無法減輕我們自私自利的態度，我們非有上蒼的助佑不可。

這就是戒酒無名會這個康復計劃怎樣發生作用的答案，及為什麼能發生作用的理由。首先，我們必須停止自認為神，這樣做是沒有效果的。其次，我們決定今後在人生的舞台上，

讓上蒼擔任我們的導演。祂是首要的，我們是祂的代理人而已。上蒼是萬民之父，我們都是祂的子女。大多數良好的人生觀念都是簡單的，而這種觀念正是通往嶄新凱旋門的基石，我們通過它而奔向自由。

只要我們誠懇地這樣處置自己，各種各類的好事都會隨之而至。我們有了新的「僱主」，祂是全能的，只要我們與祂保持密切關係，做好祂交代的工作，祂會供應我們一切的需要。建立在這樣一個基礎上，我們會越來越不在意自己，對於自己微不足道的計劃和設計也會越來越失去興趣。相反地，我們越來越有興趣去觀察怎樣可以在生活中貢獻出自己。當我們感覺到新的力量注入於我們身上，當我們享受到心靈的平安，當我們發現自己能夠成功地面對生活，當我們能覺悟到祂的存在時，我們便開始不再憂慮今日、明日或往後的生活，我們不再患得患失了。我們已獲得重生。

現在我們處於第三步驟了。我們很多人對自己所認識的「造物者」說：「上蒼，我把自己奉獻給祢，按照祢的旨意去做。請祢解除自我的束縛，以便更能奉行祢的旨意，免除我所有的困難，使我獲得克服困難的勝利，並能為祢的大能、祢的愛、及祢的生命之道做見證。但願我常常奉行祢的旨意！」採取這第三步驟之前，我們深思熟慮過，務要妥善準備，使我們終於能夠完全把自己託付給祂。

我們發現，要實行這個屬靈性的步驟，最好是與一位善體人意的人一起進行，諸如自己的太太、知心好友、或精神生活方面的顧問。但是，與其和一個可能誤解的人，倒不如獨自一人去會見上蒼更好。當然，只要我們毫無保留地表明我們的觀念，我們不必拘泥實際所用的語句。這只是一個開始，但只要誠實而謙遜地去實行，立刻會產生到某種效果，有時候甚至是一個很大的效果。

然後，我們開始採取熱切的行動，其中第一步，就是個人的反省大掃除，這是我們許多人從來不曾嘗試過的。雖然我們的決定是個非常重要的步驟，但除非我們立刻全力面對現實，全力掃除我們內心一切障礙物的話，便不可能有什麼持久的效果。我們要的酒精只不過是一種病狀而已。所以，我們不得不標本兼治，斬草除根，釜底抽薪。

因此，我們要開始作一次自我檢討，這便是「第四步驟」。一個沒有存貨盤點的企業，難免會破產。商業上的存貨盤點，乃是一種發現事實與面對事實的過程，努力看清楚存貨真正的品質。清點存貨的目的之一就是盤點出破損或不堪售賣的貨物，立刻丟棄，絕不後悔。想要成功的企業主持人絕不會輕視有關商務價值的事情而愚弄自己。

對於我們的生活，我們採取的正是同樣的做法。我們以誠實的心情，確實盤點自己內心的存貨。首先，我們找出那一些缺陷足以引起我們的失敗。因為已確信我們自己就是以各種

不同的方式打敗自己，所以我們來考慮自我最普遍的表現方式。

「怨恨」乃是第一號罪犯，它對酒癮患者的摧毀，更甚於其他任何事物對酒癮患者的破壞性。由怨恨而產生了各種屬於精神生活的疾病，因為我們不但身心有病，而且在精神生活方面早已有病。當精神生活方面的病症克服了，我們身體和心理兩方面的毛病都可獲得矯正。為了處理有關怨恨的偏情，我們把它們統統寫在紙上。我們把生氣的對象、機關團體或原則等，列成一張表。我們要反問自己為何會憤怒。在多數的情形，我們發現我們的自尊心、我們的錢包、我們的壯志雄心、我們的人際關係，包括性生活在內等，受到傷害或威脅，所以我們感到憤怒。我們「怒火中燒」。

在我們這張怨恨情緒表上，我們在每個名字旁邊列出自己所受到的傷害。看看是我們的自尊心、我們的安全感、我們的雄心壯志、我們的人際關係或性關係等，可曾受到干擾？

通常，我們都像下列例子一樣，確實詳細列出：

我怨恨的對象	原因	影響了我的
張某先生	<p>他對我太太的關注</p> <p>向我太太透露我的情人</p> <p>張先生可能得到我辦公室的工作</p>	<p>性關係</p> <p>自尊心（恐懼）</p> <p>性關係</p> <p>自尊心（恐懼）</p> <p>安全感</p> <p>自尊心（恐懼）</p>
鐘某太太	<p>她很神經。她奚落我。她把她酗酒的丈夫關起來，而他是我的朋友。她是長舌婦。</p>	<p>人際關係</p> <p>自尊心（恐懼）</p>
我的僱主	<p>不講理，不公平，專橫，威脅說如我再喝酒，他解僱我，又干預公司批准給我的消費帳戶。</p>	<p>自尊心（恐懼）</p> <p>安全感</p>
我的妻子	<p>不了解我，處處挖苦我。她喜歡張某先生。想把房屋登記於她的名下。</p>	<p>驕傲</p> <p>性關係</p> <p>安全感（恐懼）</p>

我們回顧我們的生活，徹底而誠實不欺。當檢討完畢，我們便仔細考慮一番。第一件顯然的事物，便是這個世界及其人類往往是十分錯誤的。結論是他人有錯，我們大部分的人只走到這一步。通常的結果是，那些人繼續對我們不好，而我們繼續憤怒，別的時候，我們感到懊悔，而生自己的氣。可是，越是挑起這些思想，而又設法只依照自己的主觀路向而行，事情反而越弄越糟。如同戰爭一樣，勝利者僅僅是表面上贏了。我們勝利的時刻，僅是曇花一現而已。

很顯然的，一種含有深度怨恨之情的生活，只有導致徒勞無功和不快樂。有時候，在某些自以為適當的範圍內，我們容許這些怨恨留存於己內，難道不正是浪費了我們有價值的大好時光嗎？可是對於酒癮患者來說，他們的希望乃是基於有一種精神生活體驗的維持與成長，那麼，這種怨恨之心，就變成極其嚴重的事。對於酒癮患者而言，我們發現這種怨恨之心是致命性的。因為，一旦我們心中存有這些感受時，無異於自絕神明的光照。喝酒的瘋狂意念重生，而我們又再度喝酒了。而且，對我們來說，喝酒就是尋死。

假如我們想生活下去，我們必須不受憤怒所束縛。抱怨和神經錯亂絕不適合於我們。對正常人來說，它們或許是一種奢侈品，但對我們酒癮患者而言，它們乃是毒藥。

我們回頭來看看所列出的那張清單，因為它掌握著開啟未來前途的鎖匙。我們準備從一

個完全不同的角度來檢視它。我們開始觀察到，這個世界及其人類真正統治著我們。在那種情況中，別人的錯誤行為，無論是幻想中的，或是真實的，都具有真正的殺傷力。我們又怎能逃脫呢？我們知道，這些怨恨之情必須受到征服，可是究竟該怎麼征服呢？我們無法寄望它們自行離開，就如同無法寄望酒精自行離開我們一樣。

這是我們的方法：我們知道，那些對我們不好的人，或許在精神方面的生活上有病。雖然我們不喜歡他們的病狀，和他們因此而干擾我們，但是他們畢竟像我們一樣，也是病人。我們請求上蒼幫助我們，向他們顯示憐憫和耐心，如同接待一個患病的朋友一般。每當某人激怒了我們，我們對自己說：「這人生病了，我應該怎樣幫助他呢？上蒼！助佑我免於憤怒。但願祢的旨意受到奉行。」

我們要避免報復或爭論，我們不會以這種方式對待病人，假如這樣的話，就破壞了助人的良機。雖然我們無法幫助所有的人，但是至少上蒼會啟示我們，如何以仁慈而容忍的眼光來看待每一個人。

再度參閱我們所列的清單。要從我們腦海中，抹去別人一切的錯誤，決心檢視我們自己的錯誤。在什麼地方我們曾經自私自利、不誠實、追求己利或害怕？雖然某一種情況不完全是我們的過失，但我們仍要設法認為它與別人完全無關。我們到底在什麼地方作錯了？這個

內心盤點是我們的，而不是屬於別人的。每當我們一發現自己的過失，立刻記在清單上，我們用白紙黑字把它們寫下來。我們要坦承錯誤，並願意改正。

注意「恐懼」這個字眼，它以括號的形式出現在清單上，列在與張某先生、鐘某太太、僱主、與自己的妻子等有關的困難旁。這個「恐懼」的字眼，在某一方面來說，觸動了我們生活的每一層面。它是一條有害而腐蝕人心的絲線，一直威脅著我們的生存。它使我們不斷蒙受不幸，而我們覺得不應該遇到這些不幸。但是，這些不幸不正是如同一個皮球，由我們自己滾動起來的嗎？有時候，我們認為恐懼應該與偷盜歸於同類。它似乎引起更多的麻煩。

我們徹底重新檢討我們的恐懼是怎麼一回事，把它們寫在紙上，雖然我們的怨恨之情與這些恐懼沒有關連。我們要自問為什麼會有這些恐懼？是否由於我們只依靠自己而失敗？依靠自己本來是好的，但單靠自己是不足夠的。我們之中某些人曾有過很大的自信心，可是它並不完全解決恐懼的問題，或甚至其他任何問題。當它使我們狂妄自負時，情形就更加糟糕了。

或許有一個更好的方法，我們以為如此。因為，我們現在處於一種不同的基礎上，即以信賴上蒼為基礎。我們信任無限的上蒼勝於有限的自我。我們人生在世，即在於負起祂所委派的任務。只要按照我們認為祂要我們怎樣做的意思，努力去做，並謙卑地依賴祂，祂必會

使我們能夠應付難關，並獲得安寧。

我們依靠我們的創造主，絕不為此向任何人辯解。那些以為精神生活是脆弱的生活方式的人，我們能夠報以一笑。奇妙的是，這種精神生活才是一種強而有力的生活方式。依據歷史的裁決，信仰就是勇氣，凡是有信仰的人都有勇氣。他們信任他們的上蒼。我們絕不因為信任上蒼而後悔。相反的，我們讓祂藉著我們，證明祂能做的一切。我們請祂消除我們的恐懼，我們也注意祂要我們怎樣做人而活。一旦如此，我們就不再有了。

現在談有關性生活方面的事情。我們許多人在這方面都需要一個徹底檢查。最重要的，我們要盡力以理性來關心這個問題。一般來說，它很容易使人超越軌道。有關此事，我們發現，不少人的意見流入極端，甚至是不合理的極端。一派人主張，性只是我們較低層次的本能欲望，是傳宗接代的基本需要罷了。另一派人高聲呼喊，性生活是多多益善，他們為婚姻制度而感到哀傷，他們認為，人類許多困擾都是從性生活的原因而來的，他們認為我們沒有足夠的性生活，或者沒有滿意的性生活，他們到處都能看到性生活的重要性。這好像一個學說主張給人沒有味道的食物，而另一個學說卻主張會讓我們所有人只吃一種純辣的食物，各走極端。我們要置身於這項爭端之外，不欲捲入辯論不休的漩渦。我們不想干涉或仲裁任何人的性行為。我們大家都有性方面的難題。假如不曾有這方面的困難，我們可能就不是人類

了。關於性方面的問題，我們能做些什麼？

我們檢討過去多年來本身的行為。在哪裡我們自私自利、不誠實、或是不關心體貼？我們曾傷害過誰？我們是否無端引起妒忌、懷疑、或痛苦？我們在哪裡有過失？應該怎樣做才對？這一切都要詳細記錄下來，並加以檢查。

以這種方式，我們盡力為我們未來的性生活樹立一個正常和健全的理想。我們把每一種男女關係都歸於這個考驗：這樣做是否自私自利？我們請求上蒼塑造我們的理想，並幫助我們按照這些理想而在生活中實踐。我們常常記著，我們的性能力是上蒼賦予的，所以根本是好的，是不可輕易和因私慾而濫用的，也不可被人鄙視和厭惡的。

姑不論我們的理想如何，我們必須願意向著這理想而成長起來。對於我們曾經傷害過的人，我們一定要樂於作出補償，除非這樣做會引致更多的傷害。換句話說，我們以對付其他任何問題的態度來對付性生活方面的問題。在沉思默想時，我們請求上蒼指示，關於每一件不同的特殊事項，我們應該怎樣做才好。只要我們祈求，正確的答案就會來臨。

只有上蒼能判斷我們性生活的情况。向別人請教也是很好的，但我們要讓上蒼作最後的判官。我們明白，有些人對於性生活過於狂熱，有些人則顯得冷淡。我們避免瘋狂的思想或建議。

假設我們不能達成這種理想而做錯呢？這是不是說我們即將要爛醉如泥？有些人對我們這樣說，但這只是半個真理而已。這要看我們自己和我們的動機如何。假如我們為了錯誤的行為而感到抱歉難過，並有誠懇的渴望讓上蒼提攜我們，相信一定會得到寬恕，而且將會從中學得教訓。假如我們一點都不後悔難過，而在行為上繼續傷害別人，那麼，我們肯定會再度喝酒。我們不是說理論的人，這是我們親身經驗過的事實。

關於性生活方面，總結為此：我們誠懇地向上蒼祈禱，祈求賜給我們正確的理想，祈求使我們在每一個有問題的情況中，獲得指引，祈求有健全的心智，祈求有足夠的力量，做正確的事。假如性生活方面的問題非常麻煩，我們乾脆把自己豁出去，更努力地幫助別人。我們關心他們的需要而為他們服務，這種做法使我們抽離自己的注意力，也平熄了我們的熊熊慾火。若繼續投入這種麻煩，便等如招引傷心苦痛的來臨。

假如我們的自我檢討做得很徹底，我們應已寫下很多事項。我們已經詳列並分析我們的怨恨之情，我們已開始明白了這些怨恨之情是無作用的，也是致命性的。我們也開始看到了怨恨帶來可怕的破壞力。我們已開始學習容忍，並對所有的人，甚至是我們的敵人等，表示耐心和善意，因為，我們把他們看作是有病的人。我們已列出因我們的行為所傷害過的人，並願意盡可能改正我們過去的缺失。

在本書中，你一再閱讀到，信仰使我們能做的事情，便是我們不能為自己做的事情。希望你現在是心悅誠服地相信，上蒼能夠消除你任何自我意志的障礙，使你不致離開祂。假如你已經作出一個決定，和對你自己那些較為嚴重的毛病作出一個盤點，那麼，你已經作了一個良好的開始了。這樣子，你便已經吞下和消化了一大塊有關自己的真我。