

第十二章 鮑伯醫生的夢魘

鮑伯醫生是戒酒無名會共同創始人之一。我們的團體誕生於一九三五年六月十日，即他保持永久清醒的第一天。

到了一九五零年，即他逝世之年為止，他已經把戒酒無名會的音訊帶給了五千名以上的男女酒癮患者，而且對他們義務施醫，未取分文。

在這種令人敬佩的貢獻中，俄亥俄洲亞克朗城聖多瑪期醫院的伊娜嘉修女曾給予他極大的協助，伊修女是我們認識最好的朋友之一。

我誕生於新英格蘭一個小村莊，該村莊約有人口七千。在我的記憶中，一般人的品德水準頗高，附近沒有人售賣啤酒或烈酒，除了在州立酒類代售處可買酒，假如能說服那代理人是十分需要的，勉強可以買到一品脫而已。若無法證明這需要，那盼望購買的人也只好被迫

空手而回，手中沒有我將來認為是治癒人類所有問題的萬靈丹。那些從波士頓運酒過來的人遭受城裡很多好市民的輕視與不信任。城裡有很多教堂與學校，我早年就在那裡受教育。

家父是專業人士，頗具聲望。家父和家母都熱衷於教會的各種活動。而在智力方面，家父和家母都比常人高出甚多。

不幸的是，我是個獨生子，這可能養成我任性而自私的不良習氣，終至演變成有酗酒的問題。

從孩子時期開始，直到中學為止，我多少是被迫而上教堂、主日學校、晚間禮拜、星期一晚間的基督徒聚會、以及有時參加星期三傍晚的祈禱會等。這樣便使我下了決心，當我不再受父母的管轄時，我絕對不再走進任何教堂的大門。往後四十年中，我一直堅守這項決定，只有在特殊情況下，我認為如果不上教堂反而顯得不明智時，方為例外。

高中畢業後，我進入國內最好的大學之一，在這大學的四年中，喝酒似乎是一種主要的特別課堂活動，幾乎人人都樂此不疲。我越喝越多，而在體力和財力上，我是快樂多多，而少有悲愁感覺。到了次日早晨，我似乎比其他的喝酒同伴更容易恢復精力，他們沒有那麼幸運（或許也是一種幸運），往往到次日早上，就會想嘔吐。在我的生活中，從來不曾有一次頭痛過，這個事實導致我相信幾乎打從一開始，我就是一個酒癮患者。在我一生中，似乎

只要我想做什麼就做什麼，根本不注意到其他任何人的權益、希望或待遇等。隨著年歲的增長，這種心境也越演越烈。我畢業時的成績，在喝酒的同伴眼中，列為「最優等」，但在大學裡系主任的眼中則不然。

其後三年，我在波士頓、芝加哥、和蒙特利爾，受僱於一家大規模的製造公司，販售鐵路用品、各種氣油引擎、以及其他許多種類的重型器物。在這幾年中，只要自己的口袋有金錢，一定用來盡情喝酒，雖然有時我在早晨時，身上有極度神經過敏的苦楚，但仍未受到太多的懲罰。在這三年中，我只有失去半天的工作日。

我其次一個轉變，是開始研讀醫學，進入全國最大規模的大學之一。在那裡，我比從前更熱衷於喝酒。由於我啤酒的容量極大，我便被選為某喝酒社團的會員之一，不久就成為其中的佼佼者。有許多次的早晨，我已到了教室，而且甚至於完全準備好了，還不得不因神經過敏而回到宿舍休息，不敢進入教室，唯恐被叫起來作答而鬧出笑話。

直到二年級時的春天，這種情況越變越糟。在一段相當長時間的喝酒之後，我自己判定我無法完成學業，於是背起行囊，前往南部，在我一位朋友家的農場上度過一個月。當我的腦筋變得清醒時，覺得休學實為愚蠢之舉，我遂決定最好是回去繼續完成學業。當我抵達學校時，發現學院對我的回頭另有意見。在許多爭論以後，他們許可我復學補考，而我也全部

成績良好而及格了。但是他們非常厭惡我，並且對我說，他們寧可讓我離開學校。在許多痛苦的討論之後，他們終於給我有關考試的學分，而我也轉往國內另一所著名的大學，開學時進入三年級讀起。

在那裡，我喝酒喝得更多了，一同住在宿舍裡的男同學受不了，不得不請我父親來。他千里迢迢趕到學校，試圖使我改過，但徒勞而返，因為我還是繼續喝酒，而且大量飲用比從前更強烈的酒類。

快到期末考試的時候，有了一次特別嚴重的狂飲。當我走進考場書寫試卷時，我的手不斷發抖，竟至無法握住那一枝鉛筆，我至少交了三科白卷。我當然受到責備，而最後的結局，我必須回校補修兩個學期，並徹底保持不喝酒，否則休想畢業。這一切我都做到了。我在品行及學業上的表現竟然使學院方面感到滿意。

我的行為表現良好，能在西部一個城市裡謀得一份令人羨慕的實習醫生職位，在那裡做了兩年。在這兩年工作中，我保持忙碌，竟到連醫院都幾乎沒有離開一步。其結果，我便不會引起任何麻煩。

這兩年實習期滿，我在市中心開設一間診所。我擁有一些金錢，我有充裕的時間，同時，我卻有相當程度的胃病。我很快就發現喝一兩杯酒會減輕胃部的痛苦，至少一次可持續

幾個小時，所以不難使我又回到昔日那種放縱自己而又再度喝起酒來。

到這時候，我在身體上已開始付出相當大的代價，而且，為了希望減輕痛苦，自願被關進當地的療養院至少十二次以上。當時我背腹受敵，進退維谷，因為假如不喝酒，便受胃痛所折磨，而假如我喝了酒，我的緊張神經系統也折磨我。這種苦痛經過三年之後，我住進了當地醫院，那裡的人員設法幫助我，可是我卻會請我的朋友偷偷地帶進一瓶一夸脫容量的酒來，或是自己設法在醫院周圍偷取酒精，於是，我迅速地更惡化了。

在最後家父不得不請來我們家鄉中一位醫生，他設法把我弄回家鄉，我臥床兩個月左右，方才敢於走出家門而踏進社會。我在鎮上多住了數個月，然後回來重新開業。我想我一定因所發生的事而曾徹底地感到有所驚慌，或者是因醫生的診治過程而曾徹底地感到驚慌等，或許因兩者兼而有之，因而我不再碰及一杯酒，直到美國全面禁酒為止。

由於第十八修正案通過，我感到十分安全。我知道，按照他們的財源，人人都會購買幾瓶或幾箱的酒，而酒貨很快就售光了。因此，那怕我喝一些酒，其實也不會有什麼太大的關係。在那個時候，我並未知道，政府使我們作醫生的，可以得到幾乎無限量供應的酒類，也不知道販賣私酒的人，不久即充斥於市面。起初，我只是有節制地喝酒，但旋踵之間又故態復萌而恢復縱酒狂飲的習慣，就是如此這般，像以前一樣，受到重大的傷害。

在往後的幾年中，我發展成患有兩種明顯的懼怕症。一種是害怕睡不了覺，另一種是害怕沒有酒喝。我本身不是有錢人，我知道假如不保持足夠的清醒以賺取金錢，則會缺錢買酒的，因此，大部分時間裡，雖然自己渴望得很而想喝酒，不得已已在早晨的時候我不喝酒，可是取而代之服用大量的鎮靜劑，來鎮靜那極度緊張而難受的神經反應。偶爾，我也抵擋不了，在早晨喝起酒來，一旦喝了酒，在只有幾個小時之間便感到不適而不能工作。這樣子也減少了夜晚偷偷帶酒回家的機會，因而會整夜輾轉反側於床褥中，第二天早晨便感到有難受的神經緊張之苦。在以後十五年中，假如我喝了酒的話，自己便足以意識到絕不適宜到醫院去當值，也很少為病人看診。有時候，我會躲在一家俱樂部裡面，我是這家俱樂部的會員，同時也習慣以假名字登記住在旅館內。但是，我的朋友通常都找到我，而只要他們答應我不責罵我，我便會回家。

假如我的妻子計劃下午外出，我就會設法弄到大量的酒，偷偷運返家裡，然後把酒藏在煤箱裡、洗衣槽裡，也藏在門的側柱上、地窖的橫樑上、以及地窖地板的裂縫中等。我也利用老舊的衣箱、有抽屜的櫃子、舊的罐頭箱子，甚至於裝煤灰的容器等來藏酒。我從來不曾使用過馬桶上面的水箱，因為那個看起來太容易被找到，後來我發現我妻子常常檢查它。冬天裡，天色夠暗了，我常常把八兩裝或十二兩裝的酒，一瓶一瓶的用毛製手套包好，丟到屋

子後院的長廊上。我的私酒販賣商暗地裡把釀好的酒，放在後面的台階旁，使我隨時可以去取，非常方便。有時候，我會把它放在我的口袋裡，但是容易被查到，太冒險了。我又常拿四兩裝的瓶子來裝酒，放幾瓶進襪子的頂端裡面，效果很好，直到後來有一次，妻子陪我去看電影，內容剛好揭露了我這種藏酒瓶的狡計，不能再使用！

關於我住進醫院或療養院的全部經驗，說來話長，無法詳述。

在這段時間裡，我們多少被朋友排斥。我們不能應邀到外面吃飯，因為我一定不會不醉不歸。為了同樣的理由，我的妻子也不敢邀請朋友來家裡就餐。由於我患了那種對失眠的恐懼，便每天晚上要喝醉酒，為了在下一個晚上要獲得更多的酒來喝，我不得不在白天裡保持清醒，至少撐到四點鐘。這種例行的日常生活，繼續維持了十七年，幾乎毫無間斷的。這真是一場可怕的夢魘，這種賺錢、買酒、偷偷帶回家、喝醉酒、早上的神經過敏、為了使自己能夠賺更多的錢而大量服用鎮靜劑等，如此周而復始，惡性循環而令人嘔心。我常常向我的妻子、我的朋友、和我的子女，許諾我不再喝酒了，雖然我這樣許諾出於真心誠意，可是給了這些諾言，也少有使自己保持清醒，甚至連只保持清醒一天也辦不到。

為了那些傾向做試驗的人的利益著想，我應該提及所謂的啤酒試驗。當啤酒再度准許合法銷售時，我認為我是安全的。我想喝多少就可喝多少，喝啤酒沒有害處，沒有人喝啤酒而

喝醉的。因此，我在地窖裡貯滿了許多啤酒，這當然已徵得我的好妻子同意。不久之後，我便每天至少喝掉一箱半的啤酒。在大約兩個月裡，我的體重增加了三十磅，看起來像一頭豬，而且呼吸短促，極不舒服。然後我又以為，既然一個人渾身聞起來都是啤酒的味道，還有誰能指出你喝的是什麼酒呢？於是，我開始在喝啤酒中，再飲用純粹的酒精。其結果當然非常惡劣，也因而結束了這種啤酒的試驗了。

大約就在啤酒試驗階段的那個時候，我置身於一群人當中，這一群人表面上的鎮靜、健康、和快樂，吸引我的注意。他們自由自在談論一切，毫無尷尬窒礙之處，這一點我是從來辦不到的。而且，在任何場合中，他們顯得那麼安逸，而看來非常健康。除了這些特性之外，他們似乎非常快樂。我大部分時間覺得很不自然和不安，我的健康情況已達崩潰的邊緣，而且我非常難過。我感覺到他們那些人擁有一些事物，是我不曾擁有過的，若是擁有這些事物，我可能受益不淺。我領會到這些事物原來是精神生活方面的，這一點並未引起我有太大的興趣，但是我認為它畢竟無害於人。我於是付出大量時間來關心這件關於精神性的事情，研究兩年六個月，可是每天晚上還是照樣喝醉酒。我研讀了一切所能找到有關的讀物，也向許多我認為通曉這件精神生活上的人談論過它。

我的妻子變得興趣非常濃厚，而她的興趣支持了我的興趣，雖然我並未感覺到它可能就

是我喝酒問題的答案。我永遠不知道，在這些年裡，我的妻子究竟怎樣保持了好的信心和勇氣，但是她確實做到了。假使她不曾做到這一點，我知道我早已經死了。不知道是什麼原因，我們這一群酒癮患者似乎都滿得上天保佑，總是娶到世界上最好的女人。她們為什麼應該受到我們加諸她們這種折磨，我無法解釋。

大約就在這個時候，一個星期六的下午，一位女士打電話給我的妻子，說她想要我那天傍晚往她那裡見她的一位朋友，他或許能幫助我。那是母親節的前一天，我回到家時，已經醉得不像話，還帶著一個大盆栽，放在餐桌上，逕自走到樓上，昏厥了過去。第二天，她又打電話來了。雖然我感到很不舒服，但為了表示禮貌起見，我說：「讓我們去拜訪他們吧。」並且強迫妻子答應我，在她家只停留十五分鐘就走。

我們進入她的房子時，正好是五點鐘，而且到十一點十五分，我們方才告辭。後來，我又與這個人有過幾次較短的談話，同時也突然戒酒。這一段戒酒的日子，大約持續了三個星期，然後我前往大西洋城，參加了數天的會議，這是我以會員身份所參加的一個全國協會會議。我飲用了他們在火車上備有的威士忌酒，又在前往旅館的路上買了好幾瓶。那一天是星期日。那天晚上我喝醉了，星期一清醒了一天，直到晚飯後，又再度喝醉了。我在酒吧間能喝的都喝了，然後回到房間裡繼續喝個痛快。星期二，我在早晨就開始喝酒了，到中午時，

我已經差不多，我不想羞辱自己，便退了房間。在前往車站的路上我又多買了一些酒。我必須要等待一段時間，等候火車。就從那一刻起，我什麼也記不得了，直到後來才在離家不遠的城鎮內一個朋友家裡清醒了過來。這些好朋友通知了我的妻子，她請我新近所結交的那位朋友前來接我。他來把我接回家，讓我躺在床上休息。那天晚上，他給我喝了一些酒，第二天早上，又給我一瓶啤酒。

那是一九三五年六月十日，也就是我最後一次喝酒。在我撰寫這篇文章時，已經過了四年的光景。

你可能自然而會想到一個問題：「這個人所做的或所說的，與別人所做的或所說的，究竟有什麼不同？」必須記住，我讀過許多關於酒癮問題的書籍，也曾與許多人討論過關於酒癮的問題，這些人是知道，或是認為他們知道一些有關酒癮的問題。可是這個人多年以來親身體驗過可怕的喝酒經驗，他已具有所有醉漢絕大部分為人所知的體驗，但是這個人已經完全被治好了。他被治好的方法，正是我一直想要嘗試的，也就是所說的有關精神生活實踐的方法。他給予我有關酒癮問題的資訊，無可置疑是有幫助的。更重要的事實是，他是跟我談話的第一個活生生的人，曾經真實地體驗過酒癮的問題，他知道自己正在談論的是什麼一回事，也就是說，我們兩人溝通的是相同的語言。他知道所有的答案，而且當然不是從他所

閱讀的書本上得來的答案。

從可怕的喝酒禍害而受到的痛苦中得到解放，的確是天大的幸福。我的健康良好，而且我恢復了自尊心，又重新獲得同事們的尊敬，我的家庭生活理想，而且在這段不穩定的時期，我不能期許我的事業能更好。

我付出大量的時間，把我所學習到的，傳遞給迫切想要和需要的人。我這樣做，有四大理由：

(一) 責任感。

(二) 這是一種榮幸。

(三) 我這樣做，正是報答那個人，他花費時間把訊息傳遞給我。

(四) 因為我每次這樣做，就為我自己獲取一些保險，免得可能跌倒而再度喝酒。

不像我們大多數人一樣，在戒除喝酒的最初兩年半內，我並沒有克服喝酒的渴望。在這一段時間內，我差不多時時刻刻都有這種喝酒的渴望。可是我無論如何不曾讓步而屈服於酒精的誘惑。每當我看到朋友喝酒而知道自己卻不能喝酒，我往往感到十分煩悶不安，但是我磨練自己相信，雖然我曾經獲得過這種同樣像別人一般能喝酒的特權，但我卻曾那樣極端的濫用了它，而失去了這個特權。所以，我不應該為這件事而高聲抱怨，畢竟沒有人把我摔倒

而把酒精灌進我的喉嚨。

假如你認為你是一個無神論者、一個不可知論者、一個懷疑論者、或者因任何其他各類智力過人的想法，而使你無法接受這本書所述說的一切，我為你覺得可惜。如果你仍然認為自己堅強得很，足以獨力作戰的話，那是你自己的事情。但是，假如你真正想要從此戒酒，並由衷地覺得你一定需要一些幫助的話，我們知道我們有一個答案提供給你。只要你付出如同過去為了喝一杯酒那般熱誠的一半，便永遠立於不敗之地。

「上天」永遠不會讓你失望！