

进一步的探索

如同有各样的见解，瘾也有不同的定义，依照研究或个人的经验而定。因此在定义之间有各样的热烈争论是理所当然的，而有的定义似乎较符合某些族群所呈现与经历的事实。如果我们能接受这样的事实，也许就可从另一个观点去探讨，期能发现一个更基础的定义，在我们之间建立更有效的沟通。如果我们对什么不是瘾能更有共识，也许就能更清楚的知道什么是瘾。

或许我们在一些主要的观念上可以有一致。

一、瘾不是自由。

我们疾病的本质及其呈现的症状就证实了这个事实。我们成瘾者极其珍惜个人自由，也许是因为在疾病的发展下，如此的渴望是多么的难以实现。即使在没有使用毒品的时候，我们的自由也是被剥夺的。我们总是无法确认我们任何的行为是出于想要保持康复，还是无意识的想要再度使用毒品。当我们试图操作人和事，或控制自己的行为时，我们就破坏了自发性，而这自发性正是自由的必备指标。我们没有意识到想要控制是由于害怕失控。这种恐惧部份是来自于过去面对生命难题时的失败及失望，使我们无法做出有意义的选择，然而随着这些有意义的选择去行动，却能除去那妨碍我们的恐惧。

二、瘾不是个人成长。

在病发中使用毒品时的单调、虚伪、仪式化、冲动及强迫性的日常生活致使我们的思考及行为无法有意识或意义。个人的成长需要创造性的努力及有目标的行为，并以选择、改变及面对现实生活的能力为前提。

三、瘾不是善意。

瘾使我们陷入于取得、使用及想尽办法继续使用的个人世界里，因而使我们与其它人、地方或事情隔绝。随着我们疾病的发展，我们的敌意、怨恨、自我中心及自私使我们与其它的事情隔离。对于我们所必须依靠的人，我们却

感到随时的恐惧及怀疑，全面性的影响了我们的生活，凡是不熟悉的事物，就令我们感到陌生及危险。我们的世界开始缩小，并以隔离为目标。也许这就是我们疾病的本质。

简而言之...

四、瘾不是生活之路。

成瘾者病态、自我追求、自我中心及自我封闭的世界绝非是生活，勉强只是为了短暂的生存，即使如此，也是绝望、毁灭及死亡之路。

在任何寻求心灵满足的生活方式，自由、善意、创造性的行为及个人成长都是不可或缺，而在成瘾中，正是缺少这些要件。

有了自由，生命是一个有意义、变化及前进的过程，并且我们也可以合理的期待将能有更多的美好及丰富，并有更大的自我充实。当然，这是每天去实践NA十二步骤所呈现的其中心灵成长之结果。

善意是一种即能容纳自己也能容纳他人的行为——是把别人与他们的生活如同自己与自己的生活视为重要。我们难以确定善意是否是同理的关键条件，反之亦然。如果我们愿意将同理视为将心比心，也并不会因此失去自我，那我们就能意识到两者其实是雷同的。如果我们能接纳自己，那又如何能拒绝别人呢？友爱是出于看到相似之处，而不宽容是出于不肯接受差异。

在个人的成长上，我们以自由及善意与他人合作。我们发现我们无法单独生活，因为个人的成长也是人际的成长，而为了更平衡的生活，我们探讨审察个人、社会、精神及物质上的价值观，也似乎要如此，才能成熟。

在病发中使用毒品的唯一结局是精神错乱、住院及死亡，而在康复中，借着上苍及NA十二步骤的协助，凡事都能。

创造性的行为是我们内心的建设或混乱又断裂人格的重新整理，然而这个过程并不神秘，往往只是倾听对别人或对自己有益的直觉及预感，并因而采取自发性的行动。这时许多行为上的基本原则将呈现，使我们所做的决择能依照有真正价值的原则。

随着我们对各自所理解的上苍的依靠，匿名毒瘾者互助会的目的就更清楚了，并带来自尊与自力更生。我们知道自己则不比别人高一等，也不比别人低；我们真正的价值在于做自己即可。自由与为自己及自己的行为负责是我们生活的第一优先。透过日常生活中的实践，我们保持着并扩大我们的自由、如此的创造性行为是永不止熄的。善意必然是所有心灵成长的起步，将友爱及爱心灌入我们所有的行为。当我们不求回馈的将自由，创造性的行为及善意这三个目的运行在团体里的服务时，所带来的是无穷无尽、并无法预测或控制的改变。因此，服务也是一个比我们更大的力量，对众人是有意义的。

我的关怀，
我与他人分享NA的方法，
述说了我的感恩

由
AA

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
版权所有

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



这是NA认可作品之翻译版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之注册商标。

ISBN 978-1-55776-970-1 Chinese 1/14

WSO Catalog Item No. CH-3105



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助会

IP No. 5-CH

进一步的探索