

## 進一步的探索

如同有各樣的見解，癮也有不同的定義，依照研究或個人的經驗而定。因此在定義之間有各樣的熱烈爭論是理所當然的，而有的定義似乎較符合某些族群所呈現與經歷的事實。如果我們能接受這樣的事實，也許就可從另一個觀點去探討，期能發現一個更基礎的定義，在我們之間建立更有效的溝通。如果我們對什麼不是癮能更有共識，也許就能更清楚的知道什麼是癮。

或許我們在一些主要的觀念上可以有一致。

### 一、癮不是自由。

我們疾病的本質及其呈現的症狀就證實了這個事實。我們成癮者極其珍惜個人自由，也許是因為在疾病的發展下，如此的渴望是多麼的難以實現。即使在沒有使用毒品的時候，我們的自由也是被剝奪的。我們總是無法確認我們任何的行為是出於想要保持康復，還是無意識的想要再度使用毒品。當我們試圖操作人和事，或控制自己的行為時，我們就破壞了自發性，而這自發性正是自由的必備指標。我們沒有意識到想要控制是由於害怕失控。這種恐懼部份是來自於過去面對生命難題時的失敗及失望，使我們無法做出有意義的選擇，然而隨著這些有意義的選擇去行動，卻能除去那妨礙我們的恐懼。

### 二、癮不是個人成長。

在病發中使用毒品時的單調、虛偽、儀式化、衝動及強迫性的日常生活致使我們的思考及行為無法有意識或意義。個人的成長需要創造性的努力及有目標的行為，並以選擇、改變及面對現實生活的能力為前提。

### 三、癮不是善意。

癮使我們陷入於取得、使用及想盡辦法繼續使用的個人世界裡，因而使我們與其他人、地方或事情隔絕。隨著我們疾病的發展，我們的敵意、怨恨、自我中心及自私使我們與其它的事情隔離。對於我們所必須依靠的人，我們卻

感到隨時的恐懼及懷疑，全面性的影響了我們的生活，凡是不熟悉的事物，就令我們感到陌生及危險。我們的世界開始縮小，並以隔離為目標。也許這就是我們疾病的本質。

簡而言之…

## 四、癮不是生活之路。

成癮者病態、自我追求、自我中心及自我封閉的世界絕非是生活，勉強只是為了短暫的生存，即使如此，也是絕望、毀滅及死亡之路。

在任何尋求心靈滿足的生活方式，自由、善意、創造性的行為及個人成長都是不可或缺的，而在成癮中，正是缺少這些要件。

有了自由，生命是一個有意義、變化及前進的過程，並且我們也可以合理的期待將能有更多的美好及豐富，並有更大的自我充實。當然，這是每天去實踐 NA 十二步驟所呈現的其中心靈成長之結果。

善意是一種即能容納自己也能容納他人的行為——是把別人與他們的生活如同自己與自己的生活視為重要。我們難以確定善意是否是同理的關鍵條件，反之亦然。如果我們願意將同理視為將心比心，也並不會因此失去自我，那我們就能意識到兩者其實是雷同的。如果我們能接納自己，那又如何能拒絕別人呢？友愛是出於看到相似之處，而不寬容是出於不肯接受差異。

在個人的成長上，我們以自由及善意與他人合作。我們發現我們無法單獨生活，因為個人的成長也是人際的成長，而為了更平衡的生活，我們探討審察個人、社會、精神及物質上的價值觀，也似乎要如此，才能成熟。

在病發中使用毒品的唯一結局是精神錯亂、醫院及死亡，而在康復中，藉著上蒼及 NA 十二步驟的協助，凡事都能。

創造性的行為是我們內心的建設或混亂又斷裂人格的重新整理，然而這個過程並不神秘，往往只是傾聽對別人或對自己有益的直覺及預感，並因而採取自發性的行動。這時許多行為上的基本原則將呈現，使我們所做的決擇能依照有真正價值的原則。

隨著我們對各自所理解的上蒼的依靠，匿名毒癮者互助會的目的就更清楚了，並帶來自尊與自力更生。我們知道自己則不比別人高一等，也不比別人低；我們真正的價值在於做自己即可。自由與為自己及自己的行為負責是我們生活的第一優先。透過日常生活中的實踐，我們保持著並擴大我們的自由，如此的創造性行為是永不止熄的。善意必然是所有心靈成長的起步，將友愛及愛心灌入我們所有的行為。當我們不求回饋的將自由、創造性的行為及善意這三個目的運行在團體裡的服務時，所帶來的是無窮無盡，並無法預測或控制的改變。因此，服務也是一個比我們更大的力量，對眾人是有意義的。

我的關懷，  
我與他人分享 NA 的方法，  
述說了我的感恩



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助會

Copyright © 2014 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
版權所有

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



這是NA認可作品之翻譯版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
之註冊商標。

ISBN 978-1-55776-995-4 Chinese (Traditional) 9/14

WSO Catalog Item No. CT-3105

IP No. 5-CT

進一步的探索