

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的頑念。

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（AA）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AA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AA生活的是

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AA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，事實上它是有害而無益。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釀酒以來這顯然是真實的。

在AA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AA的原則，他們幾乎必然地都得到了康復。這就是為什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AA，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，有許多幾乎還只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其餘的十一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去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。

第二步驟

「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。」

大多數AA新來的成員一旦讀到第二步驟就面臨為難的局面，情形有時甚至相當嚴重。多次我們聽到他們大叫：「看看你們做的好事！你們已說服我們相信自己是酒癮患者，而且我們無法妥善處理自己的生活。在使我們淪為絕對無助的狀態之後，你們現在又說只有一個比我們本身更高的力量才能除去我們的頑念。我們有些人就是不願意相信上蒼，有些人沒辦法相信，另外還有些人雖然相信上蒼的存在，卻不相信祂願意完成這項奇蹟。好了，你們可真使我們進退兩難，接下來該怎麼辦呢？」

讓我們先看看那個說不願意相信的人：好戰份子。他的心態只能用野蠻來形容。他引以自豪的人生哲學受到威脅。他想，承認酒精永久地擊敗他已經夠慘的了，在還沒從俯首承認的痛心中恢復過來，現在又要他面對一件非常不可能的事。他所珍視的思想是，從原始泥濘中的單細胞莊嚴地發展出來的人類是進化的先鋒，也因此是他宇宙中所知的唯一神明。難道他非得否認這一切才可以解救自己嗎？

在此時他AA的輔導者通常會笑。新來的人會認為這差不多是令人忍無可忍的事了。這是結束的開始。沒錯：正是他舊生活結束的開始，但也是他步入新生活的開端。他的輔導者大概會說：「慢慢來。你要跳過的火圈比你想像中的要寬得多。起碼我自己會如此發現到。我的一位朋友也是如此。他曾擔任過美國無神論者協會的副會長，但他卻很容易地通過了。」

新來的人說：「好吧，我知道你說的都是實話。毫無疑問的AA裡充滿了曾與我有相同看法的人。但是在這種情況之下一個人究竟怎麼能『慢慢來？』那是我想知道的。」

輔導者同意道：「那的確是一個好問題。我想我能夠告訴你究竟如何放輕鬆，你也不必很辛苦地去做。如果你願意的話，聽好下面三項說明。第一，AA不強求你去相信任何事情。它所有的十二個步驟只不過是建議。第二，為了得到並保持清醒，你不必現在就把第二步驟全部吞下去。回憶從前，我自己也是逐漸地接受它。第三，你所真正需要的其實是開放的心靈。只要斷絕爭辯的念頭，及停止為一些像先有雞或先有蛋這類深奧的問題操心。我再說一遍，你需要的是開放的心靈。」

輔導者接著說：「就拿我自己做個例子吧。我是受過科學訓練的。很自然的我曾經尊重、敬仰甚至崇拜科學。事實上，除了崇拜這部份，我對科學的看法並沒有改變。我的老師一再灌輸我科學進展的基本原則：一而再的探索與研究，總是抱著虛心。當我開始考慮AA的時候，

我的反應跟你一模一樣。我認為AA的事務完全不科學。這是我不能接受的。我根本不考慮這種荒謬的想法。

「然後我覺醒了。我不得不承認AA呈現它效果——驚人的效果。我領悟到自己對這些事的態度並不科學。說穿了不是AA心靈封閉，心靈封閉的是我自己。我停止爭論的那一刻，就能開始看見並感覺到。從那時起第二步驟開始溫柔地，漸漸地滲入我的生活。我無法說出在甚麼狀況或是在哪一天我開始相信有一個比自己更大的力量，但是現在我肯定已有那種信念。爲了獲得這份信仰，我只要停止爭論及盡心熱誠地實行其餘的AA計劃即可。」

「當然，這只是根據個人經驗所表示的個人意見。我必須趕快地確告你，AA的會員在尋找信仰時會穿過無數不同的通道。如果你不喜歡我剛才提出的，只要你用心看用心聽，一定會找到一個適合自己的路。很多像你這樣的人以取代的方式已開始解決這個問題。如果你願意，也可以把AA本身當作你的『更高力量』。這裡有一大群已經解決了酒精問題的人。對你這根本尚未找到解答的人來說，在這方面他們一定是一個更大的力量。你當然可以對他們有信心。甚至只要有這最起碼的信心就夠了。你會發現許多會員也是如此跨過門檻的。他們都會告訴你一旦跨過了門檻，他們的信仰就變得更深更廣。從酒精頑念中解脫出來，生活莫名其妙地轉變了，他們就開始相信一個比自己本身更高的力量，而其中大多數人開始談及上蒼。」

其次要考慮那些曾經有過信仰，卻又失去它的人所處於的情況。有的人漸漸地變成漠不關心，有的人因過度的自立而脫離信仰，有的人對宗教產生偏見，還有些人因爲上蒼沒有滿足他們的要求而變成絕對違抗。AA的經驗能不能告訴所有這些人，他們仍然可以找到一種能發揮作用的信仰？

有的時候那些失去或排斥信仰的人比從未有過信仰的人更難以接受AA，因爲前者認爲他們已經嘗試過信仰而發現它不合所需。他們走過信仰之道，也踏過無信仰之路。既然這兩條道路都證實爲令人沈痛地失望，他們因而認爲自己已無處可去。這些人的漠不關心、虛幻的自立、偏見和違抗等是路障，這些路障往往證實比那些不信服的不可知論者或甚至是好鬥的無神論者所樹立的路障更堅固更可怕。宗教上說上蒼的存在是可以證明的，不可知論者說這是無法證明的，無神論者則聲稱可以證明上蒼的不存在。顯而易見的，迷失了信仰的人所面臨的是一個極度疑惑的處境。他覺得自己得不到任何信念的慰藉。有關宗教信徒、不可知論者和無神論者所擁有的信心，他連一點點都得不到。他極爲困惑。

AA裡面有不少人都可以告訴這位漂泊者：「是的，我們也一樣背離自己幼時的信仰。年輕時的過度自信讓我們如此。當然十分值得慶幸的是，良好的家庭和宗教訓練曾給了我們若干價值觀。我們仍然確定自己應該有起碼的誠實、容忍和公正，也應該有雄心及苦幹。我們確信，

只要守住了這些與公正的對待和正當的行為有關的簡單規則就足夠了。

「一旦在遵行了這些二般常規，因而帶來物質上的成功之後，我們就以為自己正在贏得生活的大競賽。這是令人興奮的而且使得我們快樂。神學的抽象概念和宗教的義務，或者自己的靈魂現世和來世的狀況如何等，讓這些事情煩我們幹麼？現時現地的狀況對我們已夠好了。爭取勝利的意志會幫我們渡過一切。然而，後來酒精就開始牽著我們的鼻子走。到了最後，當我們所有的計分卡指出『零分』而且我們看到再一個好球便會使自己永遠出局的時候，我們非去找回失去的信仰不可。我們是在AA裡重新找到信仰的。你也可以如此。」

現在我們又有另一種難題：那些在智力方面恃才傲物的人。很多AA的成員都能對這些人說：「是啊，我們曾經就像你們一樣：太自作聰明到對自己反而沒有好處的地步。我們極愛別人說自己早熟老成。儘管我們很小心地隱藏不給人知，但是我們以自己的知識來自吹自擂，把自我膨脹得像裝滿驕傲的氣球一樣。私底下我們覺得單憑自己的智力就足以超人一等。日新月異的科學進展告訴我們沒有甚麼事是人類做不到的。知識是萬能的。智力可以征服自然。既然我們比絕大部份的人都聰明（自己這麼想），只要我們想得到甚麼戰利品就可以得到。『智力之神』已取代了我們傳統的信仰。但是烈酒又有不同的計劃。我們這些獲得漂亮勝利的人一下子變成空前的輸家。我們瞭解到，非得從新思考，否則死路一條。在AA裡我們發現很多人的

想法會像我們一樣。他們幫助我們調整對自己的評估。他們以身作則，讓我們瞭解只要我們肯把謙虛視為最重要，則謙虛和智力互不衝突。當我們開始身體力行時，我們得到了信仰的禮物，一種能發揮作用的信仰。你也可以擁有這種信仰。」

AA的另一群人則說：「我們對宗教和一切相關的事情厭惡透了。我們說過聖經裡充滿胡言亂語。雖說我們能熟稔地引述聖經的章節，但卻其中冗長的祖譜使我們找不到書中該有的降福。聖經中有些道義是好得不可能達到，有些又似乎是不可能那樣的壞。但是真正令我們失望的是那些宗教家本身的道德。我們曾幸災樂禍地看到依附在那麼多『信徒』身上的偽善、偏見和極度的自以為是，甚至在他們穿著最好的衣服參加禮拜時也一樣。我們最喜歡大聲宣揚一個破壞性的事實說，上百萬『信教的好人』仍舊假藉上蒼之名而自相殘殺。當然這表示我們以負面的思想替代正面的思想。加入AA之後，我們必須承認這只不過是一種自我膨脹的方法。藉著辱罵一些信徒的罪過，我們可以感覺到自己優於所有具有宗教信仰的人，而且我們更藉此不去面對自己的一些短處。我們因為別人的自以為是而輕蔑地譴責他們，其實自以為是正是自己非常易犯的弊病。對於信仰而言，這種虛假的品格是我們致敗之由。但最後，被迫來到AA之後，我們才學好些。」

「正如精神病醫生常提到，違抗是酒癮患者最突出的特徵之一。所以我們許多人也有違抗

上蒼的時期就不足爲怪了。有時候是因爲上蒼沒有依照我們的要求送給我們生命中的美好東西，就像一個貪心的小孩向聖誕老公公開出一張不可能得到的禮物清單一樣。更常見的情形是我們遭遇某一種重大災難，便認爲是上蒼遺棄了我們，才造成我們的損失。我們想娶回家的女孩有其它的想法，我們祈求上蒼使她能改變心意，但她並沒有。我們祈求有健康的孩子，結果不是子女有病就是根本無後。我們祈求在工作上得到升遷，但是從未發生。我們極度依靠的愛人因所謂的天意而過世。然後我們變成酒鬼，並祈求上蒼制止此事，但是沒有回音。這真最嚴厲的一擊了。『該死的信仰！』我們說。

「當我們接觸了AA，這種違抗心理的謬誤就顯現出來了。我們從來都沒有要求認識上蒼對我們的旨意，反而是不斷地告訴祂對我們應該有如何的旨意。我們明白，沒有人能夠同時相信上蒼又違抗祂。相信的意思是信賴而非違抗。在AA裡我們看到了這種信仰的果實：男女人士從酒精的最後災禍中解救出來。我們看到他們面臨也超越自己其它的痛苦與磨難。我們眼見他們從容地接受極端的困境，卻也不想逃避或反責。這不僅是信仰而已，這是一種在任何情況下都會發揮作用的信仰。我們很快就做出一個結論，不管謙虛的代價多高，我們都願意付出。」

現在讓我們舉出那位信仰充盛，卻仍滿身酒味的人。他相信自己信仰虔誠，奉行教規更是絲不苟。他確定自己仍然相信上蒼，但卻懷疑上蒼不相信他。他一再地發誓戒酒，只是每次

發誓過後，他不但再度喝起來而且行爲比上次更壞。他勇敢地試著與酒精作戰時一直懇求上蒼的幫助，可是卻不見援兵的蹤影。這到底是怎麼一回事？

對神職人員、醫生、朋友和家人來說，這種有心改過且努力不懈的酒癮患者是一個令人悲痛不解的人。對大多數AA的會員而言，他卻不是個謎。我們之中有太多人以前就是跟他一樣，現在已找到了解答。這個答案是與信仰的質而不是量有關的。這曾經是我們的盲點。我們以爲自己已謙虛而實際上並非如此。我們以爲自己在奉行教規方面循規蹈矩，但誠實地評量之後，才發現自己只是做表面功夫而已。或是走到另一個極端，我們沈溺於情緒化的表現，而誤以爲那是真正的宗教情懷。在這兩種情形之中我們都想要不勞而獲。事實上我們並沒有真正地做心裡的大掃除，好讓上蒼的恩賜能進入我們並驅除飲酒的頑念。我們從來不會深切或有意義地做自我檢討，對我們曾傷害過的人做出補償，或是向任何人不求回報地奉獻自己。我們甚至沒有正確地祈禱。我們老是說：「請使我的願望成真」而不是說：「願你的旨意受奉行。」我們一點也不懂對上蒼和人類的愛。所以我們依然繼續自欺，以致於無法領受足夠的賜福以恢復我們的神智清明。

在還飲酒的酒癮患者當中，的確沒幾個人明白自己是多麼的不合理，或知道自己的不合理卻能忍受去面對事實。有的人願意自稱「問題的飲者」，但不能忍受有人提出他們事實上有精

神病。他們的這種盲目是被一個不瞭解理智飲酒不同於酗酒成癖的社會所慾惠。「神智清明」的定義是「心靈上的健全狀態」。當一個酒癮患者冷靜地分析自己毀滅性的行為時，不論他損毀的是飯廳裡的傢俱或是他自己的道德品格上，他都不能聲稱自己有「心靈上的健全」。

因此對我們所有的人來說，第二步驟是一個號召。不論是不可知論者、無神論者或會有信仰的人，在這個步驟上我們都能站在一起。真誠的謙虛和開放的心靈能使我們得到信仰，而且每一次的AA聚會都保證只要我們正確地與上帝相處，祂就會使我們恢復心智健康和神智清明。

第三步驟

「做出一個決定，把我們的意志和我們的生活託付
給我們所認識的上蒼。」

實行第三步驟就像是開啓一扇看起來仍然閉鎖的門。我們所需要的是一把鑰匙和把門推開的決心。唯一的鑰匙就是意願。一旦意願打開了門鎖，門扉幾乎是自行開啓了，然後往門裡看進去，我們會發現一條通道，旁邊有題字：「這是通往有效的信仰之道。」在前兩個步驟中我們忙於沈思。我們看到自己對酒精的無能為力，但是我們也瞭解任何人都可以得到某種信仰，就算是對AA本身的信心也好。這些結論不需要行動，只需要接受。

像其它剩餘的步驟一樣，第三步驟需要積極的行動，因為只有採取行動我們才能除去常常擋住上蒼——或者也可以說是一個更高的力量——讓祂進不了我們生活的自我意志。信仰絕對必要，但是光有信仰是無濟於事的。我們可以有信仰卻仍把上蒼排除在自己的生活之外。因此我們現在的問題是如何及用甚麼明確的方法好讓祂進入？採取第三步驟表示我們初次試著去做此事。事實上整個AA計劃的效力是建立於我們多徹底、多熱心地努力來「做一個決定，把我們的意志和我們的生活託付給我們所認識的上蒼。」

對每一位世俗、實事求是的初學者而言，這個步驟看起來困難，甚至不可能做到。就算我們十分願意嘗試，但是一個人究竟如何才能把自己的意志和生活託付給他所相信的上蒼呢？幸好我們這些像他一樣會懷著同樣疑慮而嘗試過的人能證明，不論是誰都能開始去做。我們能進一步說所需要的就是一個開始，就算是最小的也可以。一旦把意願這把鑰匙插入鎖中並將門打開一點，我們就會發現總是可以再開大一點。雖然自我意志很可能會把門又砰然一關，像這樣的情況是常發生的，可是只要我們重新拿起意願的鑰匙來，門總會有回應。

也許這一切聽起來神秘又遙不可及，就像是愛恩斯坦的相對論或是核子物理學的某種定理似的。其實並非如此。讓我們來看看事實上它是多麼實際。凡是加入了AA而且決心繼續下去的男男女女都會不知不覺地開始實行第三步驟。在有關酒精的問題上，他們每一個人不是已決定把自己的生活託付給AA去照顧、保護和指引嗎？他們已經甘願捨棄自己對酒精問題的意志和觀念，取而代之的是AA所提議的。每一位有心的新進者都確信，對他這艘快要下沉的船來說，AA是唯一的安全港口。如果這不算是把自己的意志和生活託付給一個新發現的蔽佑者，那是甚麼呢？

但是假設人的本能又想當然地大叫起來：「對的，有關酒精的事我想一定得依賴AA，可是在所有其它的事情上仍然必須維持獨立自主。不讓任何事把我變成無足輕重的人。我如果繼

續把自己的生活和意志託付給某物或某人來照顧，那麼我會變成甚麼？我會看起來像甜甜圈中間的那個洞。」當然人的本能和邏輯總是以這個過程來尋求支撐自我為中心的態度，因而阻礙了精神生活上的發展。問題是這種想法並沒有真正地考慮到事實。事實似乎是這樣的：我們越願意去依賴一個更高的力量，實際上就變得越獨立。因此AA所實踐的依賴事實上是獲得真正精神上的獨立。

讓我們檢視一下依賴在日常生活的層面上所代表的意義。在這個範圍裡我們會驚訝地發現自己的依賴性究竟有多強，而且我們對這個現象多麼的不自覺。每一個現代家庭都由電線把電力和光明帶入室內。我們很高興有這種依賴，熱切希望電流的供應不會被任何東西切斷。以此接受對科學奇蹟的依賴，我們發現自己反而更加獨立。我們不但更加獨立，甚至更加感到舒服和安全。電力流向所需要它的地方。那種沒幾個人能理解的神奇能源靜悄悄而穩當地符合了我們最簡單的日常所需以及最迫切的需要。去問問一位因小兒麻痺症而必須使用鐵肺的人，他完全信任地靠一個馬達來維持他的呼吸。

然而，一旦我們心靈或情緒上的獨立成為問題時，我們的表現是截然不同。我們是多麼的堅持自己有權單獨決定自己應該怎麼想和要如何行動。哦對！我們對每一個問題的正反兩面自然懂得去權衡輕重，客客氣氣地聽取他人的忠告，但是決定權還在於自己。對這些事情來說，

不能讓任何人干預我們個人的獨立。此外，我們覺得沒有人是我們真正能信任的。我們確定，以意志力為後盾的智力能恰當地控制我們內的生活以及保證我們在社會中能達到成功。這種每一個人都扮演上蒼的角色的勇敢哲學說起來很不錯，但是仍然必須經得起嚴密的考驗：它到底多有效？對任何酒癮患者來說，只要好好地照一下鏡子該可以得到答案。

如果因他自己在鏡中的影像太可怕而無法看下去（通常確是如此），那麼他不妨先看看正常人因自立所獲致的結果。他到處都看到內心充滿憤怒和恐懼的人，社會分裂成交戰的碎片。這些碎片互相指責說：「我們是對的，你們是錯的。」每一個施加壓力的團體，只要力量夠強，總自以為是地把自己的意志強加在其它的團體上。而且到處是同樣的事情發生在個人身上。整個這些巨大的奮力只造成了和平與手足之情的消逝。自立的哲學是得不償失。顯然它是一種令人粉身碎骨的強大力量，最終只會造成毀滅。

因此我們這些酒癮患者可以感到自己的確很幸運。我們每一個人都曾九死一生地迎戰了強大的自我意志，而且在它重壓之下所遭受的痛苦已足以使我們願意尋找更好的方法。所以說，我們會由於情況而不是因任何美德被迫至AA，會承認潰敗，會獲得信仰的基礎，而現在想要決定把自己的意志和生活託付給一個更高的力量。

我們知道有許多精神病醫生和心理學家跟酒癮患者一樣認為「依賴」是令人討厭的字眼。

就像我們這些專業朋友一樣，我們也知道有些錯誤種類的依賴。我們會親身體驗過其中的許多種類。譬如說，成年男女對父母不應該有過多情緒上的依賴。他們早就該斷奶了，如果還沒有也該覺悟到這個事實。正是這種錯誤的依賴致使很多倔強的酒癮患者妄下結論，認為任何一種依賴必是無法忍受的損害。不過依賴一個AA組別或一個更高的力量從未造成任何有害的結果。

第二次世界大戰爆發的時候，這個精神上的原則首次受到強大的考驗。很多AA的會員進入了軍隊中也散佈到世界各地。他們是否能服從軍令，屹立於砲火之下，以及忍受戰爭的單調和悲慘？從AA學來的那種依賴是否能讓他們渡過？結果是的。他們甚至於比那些安全地留在家的AA成員更好，較少發生酒癮疾病的復發或情緒上的瘋狂表現。他們跟其他的戰士一樣有毅力和勇氣。不論是在阿拉司加州或是沙萊諾的灘頭，他們依賴一個更高的力量發揮了一定的作用。遠離弱點，這種依賴成為他們力量的泉源。

所以一個心甘情願的人究竟怎麼能繼續把他的意志和生活託付給一個更高的力量？正如我們已看到的，當他開始依賴AA解決自己的酒精問題時，他就走出第一步。然而，現在他很可能已相信自己有酒精之外的問題，而且其中的一些問題不是光靠他個人的決心和勇氣就能解決的。這些問題就是不屈服。它們使他非常不愉快，而且威脅到他新建立的清醒。回顧以往，

我們這個朋友仍深陷於懊悔和愧疚中。當他想到那些自己還嫉妒或憎恨的人時，苦痛仍舊壓倒他。財務上的不穩定也使他擔心得要命，而且一想到那些通往安全的退路會被酒精截斷，他就驚駭懼怕。並且他要如何才能扭轉那個奪走了親情和讓妻離子散的可怕窘境呢？他獨自的勇氣和意志力是辦不到的。他非得依賴某一個人或事物不可。

最初那「某一個人」很可能是他最親近的A A朋友。他依賴一種保證，確信自己那些現在因不能藉酒精消除痛苦而變得更劇烈的很多煩惱也可以獲得解決。必然的，輔導者會指出我們的朋友雖然清醒，卻仍然不能處理自己的生活，畢竟只是剛剛開始實行A A的計劃而已。承認自己是酒癮患者，加上參加幾回聚會所帶來的清醒的確是很好的，但是與永久性的清醒和享有的安分、有用的人生還有很大的差距。這正是可以用到A A計劃中其餘步驟的地方。唯有在這些步驟上採取不間斷的行動作為生活的方式，才能達到很想要的結果。

接著，又有人解釋說，只有以堅定持久的態度試驗第三步驟，才能成功地實踐A A計劃中的其它步驟。這種說法可能會令新來的人驚訝，畢竟他們所體驗到的只是不斷的收斂，並且越來越深信人類的意志力是毫無價值可言。他們已相信（而且這樣是正確的）酒精以外的很多問題不會輕易地向個人所獨自掀起的砲火屈服。但是，現在看起來好像有些事情又只有自己才能完成。全靠他自己並從他自己的情況來看，他需要發展意願的特質。一旦擁有了這份意願，也

只有他自己才能決定是否要付出努力。嘗試著這樣做必須來自本人的意志。所有的十二個步驟都需要個人持續不斷的努力來遵從它們的原則，而我們相信如此做也遵從了上蒼的旨意。

在我們試著使自己的意志與上蒼的旨意一致時，我們就開始正確地使用意志。對我們每一個人來說，這真是最奇妙的發現。我們的麻煩完全在於意志力的誤用。我們曾試著用它來撞擊我們的問題，而不會試著使它與上蒼對我們的旨意一致。A A的十二個步驟的目的就在於讓此事逐漸可行，而第三步驟使門打開。

一旦我們同意了這些觀念，就很容易去開始實行第三步驟。每當情緒擾亂或猶豫不決的時候，我們可以停頓一下，要求安靜下來，然後在這安靜中只要說：「上蒼，請賜我安寧的心境接受我不能改變的事實，請賜我勇氣改變我能改變的，並賜我智慧識別其中的差異。按照你的旨意而不是我的意志去做。」