

© 2000 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
All rights reserved.

Translated from English.  
Copyright in the English language version of this work  
is also owned by A.A.W.S., New York, New York.  
No part of this translation may be duplicated in any form  
without the written permission of A.A.W.S.

First printing 2000

Alcoholics Anonymous and A.A. are registered trademarks®  
of A.A. World Services, Inc. © 2000 年世界戒酒無名會服務處  
版權所有

翻譯自英文原書  
本書英文版之版權亦由紐約州紐約市之  
世界戒酒無名會服務處擁有  
未經 A.A.W.S. 的明示書面許可  
不得以任何形式複製  
本翻譯文件的任何部份

首印 2000 年

戒酒無名會和 A.A. 均為  
世界戒酒無名會服務處之註冊商標

戒酒無名會  
P.O. BOX 459  
Grand Central Station  
New York, NY 10163, USA

印行於台灣

## 目 錄

前言

十二步驟

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？承認無能為力是解脫的第一步。謙虛與清醒之間的關  
係。心靈上的頑念加上身體上的過敏性反應。為甚麼每一個戒酒無名會（A.A.）的  
成員都跌到谷底？

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。」

甚麼是我們能相信的？A.A. 並不要求一定得相信；十二個步驟只是提議。開放心靈  
的重要性。通往信仰的種種不同的道路。以A.A. 取代更高的力量。幻想破滅的人之  
困境。漠不關心和偏見的路障。在A.A. 裡找到曾失去的信仰。智力和自立的問題。

負面和正面的思想。自以為是的心態。違抗是酒癮患者突出的特色之一。第二步驟是通往神智清明的號召。與上蒼正當地相處。

### 第三步驟.....一九

「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。」  
第三步驟就像是開啟一扇鎖上的門。我們要如何讓上蒼進入自己的生活？意願是鑰匙。以依賴來獲得獨立。自立的危險性。將我們的意志託付給一個更高的力量。意志力的誤用。為了遵從上蒼的旨意，需要個人持續不斷的努力。

### 第四步驟.....二六

「做一次徹底和無懼的自我品格檢討。」  
本能如何超過它們原本的作用。第四步驟乃是努力發現我們的缺點。極端的本能驅策力的基本問題。誤導的品格檢討可招致罪惡感、自大或責怪別人。資產可與負債並列。自我辯白是危險的。願意自我檢討會帶來光明以及新的信心。第四步驟是畢生實踐的開始。情緒上不安全感常見的症狀是焦慮、憤怒、自憐和抑鬱。檢討就是重新審視人際關係的方法。徹底的重要性。

### 第五步驟.....三八

「向上蒼、向自己、向他人承認自己過錯的本質。」

十二個步驟都使自我收斂。第五步驟是困難的，但為了清醒與心靈的平靜是必要的。懺悔是古老的訓練法。除非無懼地承認缺點，否則很少人能保持清醒。我們從第五步驟得到些甚麼？開始與人類和上蒼建立真正的關係。解除孤立感，施與受寬恕；學習謙虛；獲得對自己更誠實和實際的衡量。絕對誠實的必要性。合理化的危險性。如何選擇一位接受傾訴心事的人。結果是寧靜以及對上蒼的意識。與上蒼和人類的合而為一使我們準備好進行下面的步驟。

### 第六步驟.....四六

「要完全準備讓上蒼除去自己一切人格上之缺點。」  
第六步驟對精神上的成長是必要的。終生工作的開始。認清力求目標與力求完美之間的差異。為何我們非繼續努力不可。「準備好」是最重要的。採取行動的必要性。延緩是危險的。叛逆可能是致命的。這是放棄有限的目標而邁向上蒼對我們的旨意的出發點。

### 第七步驟.....五三

「謙遜地祈求上蒼除去我們的缺點。」  
甚麼是謙虛？它對我們能有何意義？通往人類精神上真正自由的道路。為求生存的必要援助。自我刺穿的價值。失敗和悲痛被謙虛轉變。從軟弱得力量。痛苦是進入新生活的入門費。自我為中心的恐懼是缺點的主要催化劑。第七步驟是用來改變態度，好讓我們能跳出自我而轉向上蒼。

## 第八步驟

六〇

「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做出補償。」此步驟和下面兩個步驟都與人際關係有關。學習如何與別人一起生活是一種吸引人的歷險。障礙是：不情願寬恕人，不承認對他人的傷害以及蓄意的遺忘。徹底地審視過去的必要性。徹底做的結果是能更有深入的洞察力。傷害他人的種類。避免極端的判斷。採取客觀的看法。第八步驟是結束孤立的開始。

## 第九步驟

六五

「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。」寧靜的心靈是明智判斷力的優先要件。在做補償時，看好時機是重要的。甚麼是勇氣？謹慎意味著適當地冒險。當我們加入A A時，就已開始做出補償。不能以別人的代價來獲得自己的心靈平靜。審慎的必要性。準備好接受因自己過去的行為所造成的後果，並且負起照顧他人的責任是第九步驟的精神。

## 第十步驟

六九

「繼續經常自我檢討，若有錯失，要迅速承認。」

在任何情況下，我們是否能保持清醒和維持情緒上的平衡？自我探索變成一種例行習慣。承認、接受和耐心地改正缺點。情緒上的宿醉。與過去達成和解之後，便能面對現在的挑戰。種種不同的檢討。憤怒、怨恨、嫉妒、羨慕、自憐、自尊心受傷。——這些都導致飲酒。首要的目標是自我克制。確保避免「行動如大人物」的傾向。讓我們注視資產和負債。動機的檢查。

## 第十一步驟

七七

「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。」

默想與禱告是通往更高力量的主要管道。自我反省、默想和禱告三者之間的關係。一種不可動搖的生活基礎。我們該如何默想？默想是無止境的。一種個人的冒險。第一個成果是情緒上的平衡。每天祈求瞭解上蒼的旨意並有恩賜去奉行它。禱告的實際效果是不可疑問的。默想與禱告的益處。

## 第十二步驟

八七

「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徒，並在我們一切日常生活事務中，去實踐這些原則。」

生活的歡樂是第十二步驟的主題。行動是它的關鍵。不要求任何回報的給予。不計任何代價的愛。甚麼是精神上的覺醒？意識和生命上的新狀態是所得到的免費禮物。準備好接受禮物在於實踐十二個步驟。極佳的事實。幫助別的酒癮患者的回報。第十二步驟工作的種類。第十二步驟工作上的問題。要如何在一切日常生活事務中實踐這些原則？以實踐十二個步驟來把單調、痛苦和災難轉變成助益。實踐的困

難。從「跳兩步舞」轉換成「跳十二步舞」，並且表現出信仰。精神上的成長會解決我們的問題。把精神上的成長列為第一。支配和過度依賴。把我們的生活建立於施與受的平衡上。為了得到康復，酒癮患者必須依賴上蒼。「在我們一切日常生活事務中實踐這些原則」：A A 裡的家庭關係。對物質方面的看法會改變。對個人重要的看法也會改變。本能恢復它真正的作用。理解是正當態度的關鍵，正確的行動是良好生活的不二法門。

## 十二傳統

### 第一個傳統

「我們共同的福利應列第一；個人的康復全賴戒酒無名會的團結一致。」  
 如果沒有團結一致，A A 無法生存。每一個人很自由，但還有高程度的團結一致。矛盾的關鍵：每一個A A 成員的生命依賴於遵從精神上的原則。除非組別生存下去，否則個人就無法生存。以共同福利為主。該如何在群體中共同生活和工作。

### 第二個傳統

「為了我們團體的目的，我們只有一個主要的權威……一個有愛心的上蒼，而祂可以在我們的團體良心中表達祂自己。我們的領袖只是受委託的僕人，而不是管治他人。」

A A 的指導從何而來的？A A 中唯一的權威是有愛心的上蒼，根據祂可能在組別的良好中表達祂自己而定。形成一個組別的過程。成長的痛苦。輪值委員會為組別服務。領袖不管治他人，他們是僕人。在A A 裡有沒有一個真正的領導地位？「元老政治家」和「滴心的執事」。組別會表現出其良知。

### 第三個傳統

「作為戒酒無名會的唯一要求，就是有停止喝酒的願望。」  
 早期的不包容是因恐懼所引發起來的。剝奪任何酒癮患者加入A A 的機會有時候就等於判他死刑。作為會員的規則都被放棄。一旦任何酒癮患者說他是A A 的一份子，他就是。

### 第四個傳統

「每一個組別是自治的，足以影響到其它組別或整個戒酒無名會事務者為例外。」

每一個組別依照自己的意願去處理事情，除非會影響到整個A A 事務為例外。這種自由是否有危險？像個人一樣，組別終究必須遵從那些保障生存的原則。兩個風暴警告：一個組別不應該做出對整個A A 有傷害的任何事，也不應該與外界的企業機構扯上關係。一個例子：失效的「A A 中心」。

### 第五個傳統

「每一組別只有一個主要目的……把它的訊息傳遞給那些仍在受苦的酒徒。」與其許多事都做得不怎麼樣，不如徹底地把一件事做好。我們社團的生存依賴於遵守此原則。每一個AA成員都跟新進者有同感，而且帶來康復的方法，這種能力是上蒼賜予的禮物……把這個禮物傳達給別人是我們唯一的目標。除非佈施出清醒，否則無法將它保持下去。

## 第六個傳統

一三五

「任何戒酒無名會組別不應認可、資助或允許任何有關組織或外面的企業機構使用戒酒無名會的名字，以免因為金錢、物業及聲譽上的問題，將我們轉離了基本的目的。」

經驗已證明我們不能認可任何有關企業，不論它有多好。我們無法滿足所有人的需要。我們明白到，不能讓任何外界的運動使用AA的名字。

## 第七個傳統

一四〇

「每一個戒酒無名會組別應自給自足，謝絕外界的捐獻。」

沒有另一個AA傳統比這個傳統更難催生。最初集體的貧乏是必定的現象。對被剝削的恐懼。必須把精神和物質方面分得很清楚。決定完全依靠AA成員的隨緣捐助。把支持AA總部的責任全部放在成員的肩頭上。存有僅能處理事情的費用，加上合理的儲備金是總部的政策。

## 第八個傳統

一四六

「戒酒無名會應該永遠保持非專業性，但服務中心可以僱用專門的工作人員。」不能把第十二步驟和金錢混合在一起。自願的第十二步驟工作與收費的服務之間的裂痕。如果沒有全職的服務人員，AA就無法產生效用。專業的工作人員並不是專業的AA會員。AA與專業、教育界等的關係。永遠不能為從事第十二步驟的工作而收費，但那些為我們辛苦服務的人得到工資是應該的。

## 第九個傳統

一五二

「戒酒無名會就其性質而言，不應該建立組織體系，但我們可以創立服務理事會或委員會，直接向所服務的對象負責。」

特別的服務理事會和委員會。「總部服務會議」、理事會的委託人以及各組別的委員會都不能向AA的成員或組別發號施令。以個人或群體而言，AA成員拒受命令。除非每一個AA成員遵從康復計劃中所提議的十二個步驟，否則他會把自己送上黃泉路，所以不予強制是有效的方法。組別也處於相似的狀況中。痛苦和愛是AA的紀律保持者。權威和服務兩者精神之間的差異。我們服務辦事處的目標是力求使所有想得到清醒的人都能有機會。

## 第十個傳統

一五六

「戒酒無名會對外界事務不作評論；因此不應該把戒酒無名會的名字捲入公開的爭論中。」

對任何公開的爭論而言，A A 不表明立場。不願辯論並不算是甚麼特別的美德。A A 的生存和發展是我們主要的目標。從華盛頓協會的運動中學來的教訓。

### 第十一個傳統 ..... 一六〇

「我們的公共關係政策是建基於吸引外人參加，而非自我宣傳上；我們在報章、電台和影視界方面，需要常常保持個人的匿名。」

對A A來說，公共關係非常重要。好的公共關係使得很多人免於喪命。我們要宣揚A A的原則但非個別成員的名字。新聞界一直都合作。在公開層次上保持個人的匿名是我們公共關係政策的基石。第十一個傳統不斷地提醒我們，在A A裡個人的抱負絕對失當。每一個會員都成為我們社團的積極保護人之一。

### 第十二個傳統 ..... 一六四

「匿名是我們所有傳統中的精神基礎，不斷提醒我們把原則置於個人操守之上。」

匿名在精神上的含義是犧牲。所有十二個傳統的精髓在於使個人的目標置於共同福利之下。A A為甚麼無法繼續當成一個秘密的結社？要把原則置於個人之上。在公開層次上要百分之百地保持匿名。匿名是真正的謙虛。

### 第十二個傳統（長式） ..... 一六九