

Copyright @ 1952,1953,1981 by The A.A. Grapevine, Inc. and Alcoholics Anonymous
Publishing (now known as Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

Copyright@1952, 1953, 1981 《互诚协会葡萄藤》及嗜酒者互诚协会出版社（现为
嗜酒者互诚协会世界服务社）

All rights reserved

First printing, 2002

版权所有

第 1 次印刷，2002 年

此为经互诚协会总服务
大会批准的文字材料

“嗜酒者互诚协会”及“互诚协会”均为
互诚协会世界服务社的注册商标

ISBN 1-893007-21-9

美国国家图书馆目录卡号：53-5454

美国印行

目录

前言

十二个步骤

第一步

“我们承认，在对待酒瘾的问题上，我们自己已经无能为力——它使我们的生活变得一塌糊涂。”

谁会愿意承认自己一败涂地呢？承认自己无能为力，是获得解放的第一步。认识谦卑与清醒的关系。嗜酒是心理瘾癖加上生理过敏。为什么每一个互诚协会会员都必须落到最底层？

第二步

“认识到有一种超于我们自身的力量，它能够让我们恢复正常心智。”

我们能相信什么？互诚协会对信仰没有要求；“十二个步骤”只是建议，重要的是

开放胸襟。获得信念有多种途径。将互诚协会视为“更高的力量”。看清幻灭者的处境，麻木与偏见造成的障碍。在互诚协会可重新找回失去的信念。探讨智慧与自负的问题。对消极与积极的思考。自以为是，反抗是嗜酒者的突出特征。“第二步”是走向正常心智的振作之点。建立与“上苍”的正确关系。

第三步

“决定将我们的愿望和生活托付给我们各自所理解的‘上苍’照管。”

“第三步”如同开启一扇锁闭的门。我们怎样才能让“上苍”走入我们的生活？愿望就是开门的钥匙。依赖是获得独立的一种途径。自负是危险的。将我们的意志交付给一个更高的力量。意志易错误使用。需要持久的、个人的努力才能与“上苍”的意志达到一致。

第四步

“做一次彻底和勇敢的自我道德反省。”

本能如何会超出它们的正当功能。“第四步”是我们发现自身负债的努力。本能欲望走向极端的基本问题。被误导的道德反省可能造成愧疚、浮夸或责怨他人。资产可与负债同时予以注意。自我辩解很危险。自省的愿望带来光明和新的自信。“第四步”是一项终生实践的开端。感情不稳定的共同症状是忧虑、愤怒、自怜和沮丧。自省应检查人际关系。透彻反省很重要。

第五步

“向‘上苍’、向自己、向他人承认自己错误的实质。”

“十二个步骤”缩减自我意识。“第五步”不容易做到，但对于清醒而安宁必不可

少。自我剖白是一种由来已久的准则。如果不能勇敢地承认自己的缺点，很少有人能保持清醒。我们从“第五步”能得到什么？开始人和“上苍”之间真正的血脉关系。摆脱孤立感，获得并给与宽恕；学习谦卑；诚实、现实地看待自己。自我辩解很危险。如何选择吐露秘密的对象。结果会是安宁和对“上苍”的意识。与“上苍”和人的融合使我们为以后的步骤做好准备。

第六步

“做好让‘上苍’除掉我们性格中一切弱点的准备。”

“第六步”对于精神成长必不可少。终生事业的第一步。认识为目标奋斗与完美境界之间的差别。为什么必须不断努力。“做好准备”至关重要。行动必不可少。拖延是危险的。叛逆可能是致命的。我们正是在此摈弃有限的目标，走向“上苍”的旨愿。

第七步

“谦卑地请求‘上苍’除掉我们的缺点。”

什么是谦卑？它对我们意味着什么？通往真正人类精神自由的大道。生存的必要辅助。针砭自我的价值。失败和痛苦因谦卑得到转化。从懦弱走向坚强。痛苦是开始新生活的代价。自我中心的恐惧是各种缺点的主要引发因素。“第七步”是态度的改变，它使我们得以走出自我，走向“上苍”。

第八步

“列出曾经受到我们伤害的人的姓名，自觉愿意向每一个人承认错误。”

这一步及以下的两步关注的都是个人关系。学习与他人共处是一种极为有趣的探索。障碍：不愿宽恕；不承认对别人的伤害；有意忘却。彻底检查过去是必要的。透彻分析会带来更深的认识。意识到对他人造成的各种伤害。避免作出极端的判断。采取客观的观点。“第八步”是结束孤立状态的起步。

第九步

“在不伤害这些人或其他人的前提下，尽可能向他们弥补过失。”

宁静的心态是良好判断的首要条件。切合时机对于弥补过失至关重要。什么是勇气？谨慎意味着小心的冒险。加入互诫协会时，就已开始弥补过失。心境的平和不能以他人为代价。审慎是必要的。准备好接受自己过去的行为造成的后果，并对他人的利益负起责任——这就是“第九步”的精神。

第十步

“不断检讨自己，只要做错了事，就立即承认。”

我们能否在任何情况下都保持清醒和情绪稳定？自我检讨成为一种例行的习惯。承认、接受并耐心地纠正缺点。情感的余痛。解决了过去，就可以面对现在的挑战。各种自我反省。气恼，愤怒、嫉妒、羡慕、自怜、受伤的自傲——都会导向嗜酒。自我克制是首要目标。杜绝“自视过高”。要看到欠缺，也要看到成绩。检查动机。

第十一步

“通过祈祷和冥想，增强与我们所理解的‘上苍’的交流，只求理解他对我们的旨意，并获得遵照他的旨意去做的力量。”

冥想和祈祷是通往更高力量的主要渠道。认识自我检查与冥想和祈祷之间的联系。建造不可动摇的生活基础。如何冥想？冥想没有界限。一种个人探险。首先的结果是情感平衡。祈祷又如何？每天祈求能理解并执行“上苍”的旨意和恩赐。领受冥想和祈祷的回报。

第十二步

“在实行这些步骤并获得精神上的觉醒后，设法将这一信息传达给其他嗜酒者，并在一切日常事务中贯彻这些原则。”

生的快乐是“第十二步”的主题。行动是关键。付出而不求回报。没有价格标签的爱。什么是精神觉醒？获得一件免费的赠礼，即一种新的意识和存在状态。在实践“十二个步骤”的过程中，做好接受赠礼的准备。本节将展示宏伟的现实，帮助其他嗜酒者的回报，各种“第十二步”工作，“第十二步”工作的各种问题。在我们所有事务中实行这些原则，又会怎样？枯燥，痛苦和灾难因这些步骤的实行而变成有用资产。付与行动是困难的。“二步曲”。变成“十二步曲”并体现信念。精神成长是我们问题的答案。将精神成长置于首位。避免过分操纵与过分依赖。将生活建立在“给与取”的基础上。酒徒的康复需要依赖“上苍”。“在一切日常事务中贯彻这些原则”：互诫协会的家庭关系。对物质问题的观点发生变化。对个人地位的感觉也发生变化。本能恢复为真正的目标。理解是正确态度的关键，正确的行动是良好生活的关键。

十二个传统

第一个传统

“我们的共同利益优先；个人的康复靠的是互诚协会的团结一致。”

没有团结，互诚协会就会消亡。既有个人自由，亦有巨大的团结。似是而非现象的谜底：每个互诚会员的生活都依赖于对精神原则的服从。团体必须生存，否则个人无法生存。共同利益在先。如何最好地作为一个团体生活和工作。

第二个传统

“对于我们的集体来说，我们的最高权威只有一个，那就是慈爱的‘上苍’，他是我们集体良知的体现。我们的领导人只不过是得到大家信赖的公仆，他们并不管制我们。”

互诚协会的方向来自何处？互诚协会内唯一的权威就是集体良知中体现的慈爱的“上苍”。分会的形成。成长的痛苦。轮换任职的委员会是团体的公仆。领导人并不统治，只是服务。互诚协会有没有真正的领导阶层？“资深政客”和“流血会吏”。集体良知发出声音。

第三个传统

“加入互诚协会所需具备的唯一条件就是要有戒酒的愿望”

早期的不宽容是出于担忧。剥夺任何嗜酒者在互诚协会的机会无异于宣判他的死

刑。会员资格规定被废弃。这种经验的两个例子。任何嗜酒者只要他说自己是互诚协会会员，他就是

第四个传统

“每个分会均应独立管理自己，除非有涉及其他分会或整个互诚协会的事务。”

每个分会都自主管理自己的事务，除非互诚协会整体受到威胁。这种自由是否危险？分会如同个人，必须遵守原则，才能保障生存。两大警言：分会不可从事任何有损于互诚协会整体的活动，也不可与会外团体建立附属关系。请看一个不成功的“互诚协会分会活动中心”的例子。

第五个传统

“每个分会都只有一个宗旨，即把自己的戒酒讯息传递给那些仍在遭受痛苦的嗜酒者。”

“宁专勿滥。”本会的生活依赖于这一原则。每个互诚会员表明自己、帮助新来者康复的能力均为“上苍”所赐……将这种能力传递给其他人是我们的目标。清醒必须传给别人，否则自身难以保持清醒。

第六个传统

“互诚协会分会不得支持、资助或将互诚协会的名称借给任何有关的机构或会外企业，以免因金钱、财产和名誉问题使我们偏离办会的基本宗旨。”

经验证明，我们不能支持任何相关的事业，不论它有多么好。我们不能为所有人做所有的事。我们看到，我们不能把互诚协会的名义借给任何会外活动。

第七个传统

“每个互诚协会分会均应完全自给自足。拒绝外来捐款。”

互诚协会的各项传统中，最为艰辛的莫过于这个传统。集体贫困最初是出于需要。担心互诚协会被影响或利用，将精神与物质分开是必要的。决定只靠互诚会员的自愿捐款。将维持互诚协会总部的责任直接交给互诚会员。极少的经营开支和少量的储备是总部的政策。

第八个传统

“嗜酒者互诚协会应始终保持非职业性，但协会服务中心可以雇用专职工作人员。”

“第十二步”与金钱水火不相容。自愿的“第十二步”工作与有偿服务之间的裂缝。没有全职工作人员，互诚协会就无法运作。职业工作人员并非职业互诚会员。互诚协会与工商、教育等业界的联系。“第十二步”工作从来没有报酬，但那些为我们提供工作服务的人则按劳取酬。

第九个传统

“就互诚协会的性质而言。它始终不应有组织体系；但可以设立直接对服务对象负责的服务理事会或委员会。”

特别服务理事会和委员会。总服务会，委托理事会和分会委员会都不可向互诚协会的会员或分会发号施令。互诚协会不受任何个人或集体的独裁。无需强制即可奏效，因为每个互诚协会只有遵循所建议的康复步骤，否则等于签署自己的死亡证。同样的情况也适用于互诚分会。痛苦与爱是互诚协会的戒律。权威精神与服务精神的区别。我们的服务目标是将清醒的实现普及到人人触手可及的范围。

第十个传统

“嗜酒者互诚协会对会外问题不发表意见；因而，互诚协会的名字始终不应卷入公众纷争。”

互诚协会不对任何公共纷争表示立场。不愿争斗并不是一种特殊的美德。互诚协会的生存与传播是我们的主要目标。从华盛顿协会吸取的教训。

第十一个传统

“本会公共关系的政策是吸引、而不是宣传；对于报刊、电台和影视媒体，我们始终恪守不透露个人姓名的原则。”

公共关系对互诚协会不无重要。好的公共关系能拯救生命。我们力求弘扬互诚协会的原则，而不是宣传互诚协会的个人会员。新闻界给与了合作。公开层次上的个人匿名性是我们公共关系政策的基石。“第十一个传统”时时提醒我们，个人野心在互诚协会找不到位置。每个会员都成为我们兄弟协会的积极捍卫者。

第十二个传统

“隐姓埋名是本会所有传统的精神基础，它不断提醒我们将原则置于个人之上。”

匿名性的精神实质就是牺牲。个人目标服从共同利益，这是所有“十二个传统”的核心。互诚协会为何不能保持为一个秘密社团。原则置于个性之上。公开层次上的绝对匿名。隐姓埋名是真正的谦卑。

十二个传统——长式

前言

嗜酒者互诚协会 (Alcoholics Anonymous) 是一个由十万多名男女嗜酒者组成的团体，所有会员团结携手解决他们的共同问题，并帮助其他遭受嗜酒痛苦的人从自古以来困扰人类的酒瘾之害中获得康复。

本书讨论嗜酒者互诚协会的“十二个步骤”与“十二个传统”，明确提出互诚协会会员赖以康复以及本会赖以运作的原则。

互诚协会的“十二个步骤”是一套精神原则。如果作为一种生活方式予以实践，这些原则能用以去除喝酒的瘾癖，使酒瘾患者重获得快乐和有价值的健全人生。

互诚协会的“十二个传统”适用于协会本身的生活。这些传统概括了互诚协会坚持本会团结并与社会进行交往的方式，也概括了本会生活、成长的方式。

下面的篇章虽然主要是为会员撰写的，但互诚协会的很多朋友都认为这些文章可能会引起互诚协会以外人士的兴趣并得到运用。

很多非嗜酒者反映，他们借助互诚协会的“十二个步骤”，得以应对生活中的其他困难。他们认为，“十二个步骤”的意义不仅在于令嗜酒者的清醒，不论是嗜

酒者还是非嗜酒者，都能从这些步骤中找到一种获得幸福和精彩生活的途径。

嗜酒者互诚协会的“十二个传统”也引起了越来越多的兴趣。研究人际关系的学者们开始思考：互诚协会作为一个社团，其运作方式和原因何在？他们问，为什么互诚协会任何会员都不会以个人权威高居其他会员之上，为什么完全没有出现类似中央集权的体系？一套并没有法律约束力的传统原则，如何使嗜酒者互诚协会这个团体紧密团结并产生效果？本书的第二部分虽然是为本会会员撰写的，但也为提出这些问题的人提供了过去从未有过的对互诚协会的内在观察。

嗜酒者互诚协会于 1935 年在俄亥俄州阿克伦市成立，是一位著名外科医生和一位纽约经纪人相遇后的产物。这两个人都曾罹患严重的酒瘾疾病，而且注定要成为互诚协会这个团体的共同创始人。

我们今天所知道的互诚协会的基本原则，主要是从宗教界和医学界借取而来，尽管有些作为成功基础的观点来自对协会本身行为和需求的关注。

为了选择最为可行的信条作为协会的基础，为了帮助嗜酒者恢复健康，经过了三年的试验、失误和许多失败之后，终于产生了三个成功的团体——第一个在阿克伦，第二个在纽约，第三个在克利夫兰。不过在当时，这三个团体中，完全康复的总共还不到四十人。

然而，初生的协会决定将自己的经验写成一本书，这本书终于在 1939 年 4 月与公众见面。此时，康复的人数约为一百人。这本书名叫“嗜酒者互诚协会”，这个团体的名称即取自这本书。此书从嗜酒者的角度描述酒瘾问题，第一次将协会的精神观念编纂为“十二个步骤”，并且明确了这些步骤在嗜酒者困境中的运用。此书其余部分专门讲述三十个故事或案例，由嗜酒者描绘他们的酗酒和康复经历。这些经历令嗜酒读者产生共鸣，并向他们证明，原本几乎不可能的事，现在变成了可

能。“嗜酒者互诫协会”一书成了协会的基本教材，至今仍在使用。目前推出的本书则力图扩充并加深对早期著作首次写到的“十二个步骤”的理解。

随着 1939 年“嗜酒者互诫协会”一书的出版，嗜酒者互诫协会开拓时期结束了，当嗜酒者将他们的讯息传递给其他更多嗜酒者时，惊人的连锁反应开始发生。此后的两年中，成千上万的嗜酒者纷纷涌向互诫协会，这主要是由于世界各地的报刊所给予的出色而持续不断的免费报道。牧师和医生们不约而同地声援这一新的运动，给予了我们慷慨的支持和认可。

这一惊人的发展也带来了成长时期的严重痛苦。嗜酒者能够康复，这已经得到证明。然而，谁也无法确信这些为数众多、游移散漫的人们能和谐地共处、相互勉励。

四处都出现了会籍、钱财、个人关系、公共关系、团体和俱乐部的管理以及许多其他方面的困惑。正是从这种急剧增加而又杂乱无章的经历中，互诫协会的“十二个传统”脱颖而出，并于 1946 年初次出版，后来又在 1950 年于克利夫兰召开的互诫协会第一届国际大会上得到了确认。本书关于“传统”的部分较为详细地描述了最终产生“十二个传统”并因此赋予互诫协会其现有形式、实质和团结精神的经历。

今天，随着互诫协会走向成熟，它也开始发展到了四十个其他国家。在协会的朋友们看来，这只是它独特、有用的服务的开端。

希望本书为所有读到它的人提供一个特写，让他们看到那些造就了当今嗜酒者互诫协会的原则和力量。

(可写信至以下地址与互诚协会总服务处联络:

General Service Office

Alcoholics Anonymous,P.O. Box 459,

Grand Central Station,New York,NY 10163, U. S. A)

*2001年, 150个国家建有互诚协会

十二个步骤

第一步

“我们承认，在对待酒瘾的问题上，我们自己已经无能为力，它使我们的生活变得一塌糊涂。”

谁会愿意承认自己一败涂地呢？当然谁也不愿意。每一种自然本能都竭力拒绝承认自己的无能为力。一杯在手，使我们的头脑扭曲地陷入了自我毁灭的酒瘾之中，只有天道之举才能让我们脱离这瘾癖——要承认这一点确实很可怕。

没有哪一种破产能与这相比。酒精已经成了贪婪的债主，吸干了我们的一切自负，使我们在它的要求面前丧失了一切抵抗的意志。一旦接受这个黯淡的现实，人性的失败彻底显现。

但是，走进互诚协会之后，我们很快就采取了另一种眼光来看待这种屈辱。我们认识到，只有通过彻底的失败，我们才能走出通往解放和获得力量的第一步。承认自己的无能为力时最终能建起幸福而有意义的生活的坚实基础。

我们知道，加入互诚协会的嗜酒者，除非首先承认自己的毁灭性弱点及其一切后果，否则不会有多少改善。在他如此接受屈辱之前，即使达到了清醒，这种清醒也会岌岌可危。他不会找到真正的幸福。大量的经验已确凿证明，这是互诚协会生

活的一个事实。除非首先承认自己的彻底失败，否则我们不会找到持久的力量——这一原则是我们整个协会藉以发芽、开花的主要根基。

初次面对自认失败的挑战时，我们大多数人都曾有反感。我们接触互诚协会本是指望它会教给我们自信，而后却被告知，在酒精问题上，自信并不是什么好东西；事实上，自信完全是一种障碍。我们的开导人宣称，我们是一种心理瘾癖的受害者，这种瘾癖难以察觉但力量强大，不论多少人性意志都无法将它瓦解。他们说，不靠其他帮助、单凭个人意志是不可能征服这种瘾癖的。我们的开导人毫不留情地加深了我们的困惑，指出了我们对酒精的日益敏感——用他们的话说，这是一种过敏。酒精这个暴君在我们头上挥舞着一把双面利剑：我们先是缠身于一种疯狂的渴求，它迫使我们不停地喝酒；后来又被身体的过敏所侵袭，它无疑要让我们在这个过程中最终毁灭自己。遭受这种侵害的人，极少有能单枪匹马赢得这场搏斗的。几乎从未有过嗜酒者单凭个人力量获得康复，这是有数字依据的事实。显然，自从人类第一次造酒以来，这一直就是事实。

在互诚协会的开拓时期，只有那些处境最危急的人才能吞咽并消化这苦涩的事实。即使是这些“明若游丝”的人，也常常难以意识到自己实际上是多么不可救药。但有些人确实意识到了。当他们像溺水的人抓住救生圈那样急切地抓住互诚协会的原则时，他们几乎无一例外地康复了。正因如此，协会规模较小时出版的“嗜酒者互诚协会”这本书，只讨论了最严重的个案。很多处境稍好的嗜酒者尝试过互诚协会但未能成功，原因是他们不承认自己不可救药。

回顾后来几年中发生的变化，让人感到巨大的欣慰。那些仍然拥有健康的身体、拥有家庭、拥有工作甚至两部汽车的嗜酒者开始认识到了自己的酒瘾问题。随着这一趋势的发展，又有一些只能算得上潜在嗜酒者的青年人加入了他们的行列。这些

人幸免了我们其他人经历过的那最后十年或十五年的地狱般的折磨。既然“第一步”要求我们承认自己的生活已变得无法控制，那么，我们这样的人怎样才能走出这一步呢？

很显然，需要揭开我们其他人沉沦的最底层，让自己受到一次震撼。回顾自己饮酒的历史，我们能够看到，我们纵酒失控多年以后方才有所意识，我们当时喝酒已经不只是习惯，而的确是一种致命的恶化过程的开始。对那些怀有疑虑的人，我们能说：“也许你根本就不是嗜酒者。你为什么不试试更有节制地喝酒，同时记住我们对你讲的关于酒瘾问题的道理？”这种态度带来了立竿见影的实际效果。于是发现，当一个嗜酒者让另一个嗜酒者记住了他的疾病的性质，那个人就不会重蹈覆辙。每次狂饮之后，他都会对自己说：“也许那些互诚会员是对的……”有了几次这种经历之后，往往是在出现极度困难情况的多年以前，他会心悦诚服地来找我们。他和我们之中的任何人一样已经落到了最底层。约翰·巴利科恩本人成了我们最好的代言人。

为什么如此坚持认为每个互诚会员必须先落到最底层呢？回答就是：除非落到最底层，否则很少有人会诚心诚意地努力实践互诚协会的计划，因为履行互诚计划的其他十一个步骤意味着采取一些态度和行动，这些态度和行动是那些仍然酒醉不醒的人做梦也想不到的。有谁愿意严守诚实与宽容？有谁愿意向别人认错并弥补自己造成的伤害？有谁在乎什么“更高的力量”，还有那些冥想和祈祷？有谁愿意牺牲时间和精力，力图将互诚协会的讯息传递给下一个受难者？没有。一般嗜酒者都极为自我中心，对这种设想会不屑一顾——除非他为了自己生存下去而不得不这样做。

酒精的鞭笞将我们推向了互诚协会，在那里，我们发觉了自己处境的致命危险。

那时，也只有在那时，我们才像临终的人一样敞开胸襟接纳信念，并且愿意聆听。我们做好准备，为驱逐那无情的瘾癖，在所不惜。

第二步

“认识到有一种超于我们自身的力量，它能够让我们恢复正常心智。”

读到“第二步”时，新来的互诫会员大多会立刻面临一种困惑，这种困惑有时相当严重。我们不知多少次听到过他们叫喊：“看看你们这些人对我们做了些什么！你们让我们相信自己是酒徒，相信自己的生活一塌糊涂。你们把我们降低到完全不可救药的状态，现在又宣称只有一个更高的力量能去除我们的瘾癖。我们有些人是不会相信‘上苍’的，其他一些人无法相信‘上苍’，还有一些人虽然相信‘上苍’存在，却根本不信他会创造这种奇迹。不错，你们让我们毫无退路了——可我们从这儿该往哪儿走呢？”

让我们先来看看这个声称什么也不信的人——他属于好斗的一类。他的心态只能描述为野蛮。他所引以为荣的整个人生哲学受到了挑战。他心想，承认自己永远败在了酒精手下，这就够糟糕的了。可现在，自认失败的伤痛尚未消退，他又面临着实在不可能做到的事。人，从原始沼泽中的一个细胞衍生成为了尊贵之身，是进化

的先锋，因而也是他的宇宙中唯一的神——他对这种想法是多么深信不疑！难道他为了拯救自己而必须背弃这一切吗？

在这个关键时刻，帮助他的互诚会员通常报之一笑。新来的人心想：是可忍，孰不可忍，看样子事情该结束了。事实的确如此：他的旧生活就要结束了，他的新生活就要开始了。他的开导人可能会说：“别着急，你要经受的困难，比你想象的要轻松。至少我是这么认为的。我的一个朋友也这样认为，他曾经是美国无神论者协会的副主席，可他却游刃有余地过来了。”

“好吧，”新来的人说，“我知道你是在对我讲实话。互诚协会尽是曾经有过和我同样想法的人，这无疑是个事实。但是，在这种情况下，怎能做到‘轻松面对’呢？这是我想知道的。”

“这倒是个很好的问题，”开导人说，“我想我能确切地告诉你怎样放松。你也不必对这一点十分努力。如果你愿意，就听从这三句话。第一，嗜酒者互诚协会不要求你相信任何东西。它的‘十二个步骤’全都只是建议。第二，要达到并保持清醒，不需要立刻将‘十二个步骤’一口吞下。回想过去，我发现自己是一点一点地实行这些步骤的。第三，你真正需要的不过就是开放胸怀。只要退出人们的争论，别再让‘先有鸡还是先有蛋’这种深奥的问题困扰你。我再说一遍，你只需要开放胸怀。”

开导人继续说，“以我自己为例，我受过科学教育，自然而然对科学很尊重，很敬仰，甚至很崇拜。事实上，我现在仍然如此——只是不再崇拜了。我的老师们曾一次又一次向我举证一切科学发展的基本原则：永远以开放的胸怀，反复地探索与研究。当我最初看到互诚协会时，我的反应和你的一样。我曾想，互诚协会这玩意儿，整个就是不科学的。我可咽不下这种东西，我根本不会考虑这种荒唐道理。”

“后来我却醒悟了。我不得不承认，互诚协会显示了效果，奇迹般的效果。我发现，我过去对这些问题的态度恰恰是不科学的。思想封闭的不是互诚协会，而是我自己。一旦停止争辩，我立刻就开始看到并感觉到了。正是在那个时刻，‘第二步’开始悄悄地、渐渐地渗入我的生活。我说不清自己是在什么场合或是哪一天开始相信一种高于自己的力量，但我现在的确拥有这种信念。要获得这一信念，我只需要停止争斗，并以最大的热情将互诚协会计划的其余内容付诸实践。”

“当然，这只是一个人根据他的个人经验得出的看法。你应相信，互诚协会为了追求真理走过无数条路。如果你不认可我所建议的途径，只要去寻找、去聆听，当然会找到适合你自己的道路。很多像你这样的人已经开始用替代方法解决问题。如果你愿意，可以将互诚协会本身看作你的‘更高的力量’。这里有众多的一群人，他们已经解决了各自的嗜酒问题；而你甚至还没有接近一种解决办法，在这个意义上，他们当然是一股高于你的力量。你当然可以对他们持有信念。即使最低程度的信念也就足够了。你会发现，很多会员都是这样迈过门槛的。他们所有人都会告诉你，一旦迈过这个门槛，他们的信念更宽广、更深刻了。摆脱了酒瘾之后，他们的生活发生了奇妙的转变，他们开始相信一种更高的力量，而且大多数都开始谈论‘上苍’”。

再来想想那些曾经有过、却又失去了信念的人是什么处境。有些人飘落到麻木不仁之中；有些人自视无所不能，与世人隔绝；有些人变得对宗教满怀偏见；还有一些人因为“上苍”没有满足自己的要求而干脆采取反抗态度。互诚协会的经验能否告诉所有这些人，他们也许仍然能找到一种有效的信念呢？

有时，互诚协会对于那些已经失去或拒绝信念的，比对那些从未有过信念的人

更难以接受，因为前者认为自己已经尝试过寻找信念但没有找到，他们试过拥有信念的途径，也试过没有信念的途径，两者都让他们痛苦地失望了，于是他们得出结论，认定自己已经走投无路。麻木、虚妄的自负、偏见和反抗态度所造成的障碍，与那些尚无信仰的不可知论者和最激进的无神论者所设置的障碍相比，前者往往证明比后者更为顽固、更难克服。宗教认为上帝的存在是可以证明的；不可知论者说这无法证明；无神论者则声称能证明上帝不存在。显然，游移于信念之外的人，他的困惑在于极度的迷惘。他觉得自己无法获得任何信念所带来的坦然，这一点也不能得到信仰者、不可知论者或是无神论者的那种坚定。他是真正的迷途者。

互诚协会的任何会员都能告诉那些迷惘游移的人：“不错，我们也曾背离过儿时的信仰。我们在青年时代过于自负了。当然，我们为良好的家庭和宗教训导所给予我们的某些价值观而感到欣然。我们仍然相信自己应该诚实、宽容、正直，应该胸怀抱负、努力工作。我们以为这些简单的公平、正派的原则就足够了。”

“当我们开始获得仅仅建立在这些普通品质上的世俗的成功时，我们觉得自己是生活游戏中的胜者。这令人欣喜若狂，使我们感到幸福。何苦要为神学空谈和宗教责任、或是为自己此时或今后的心灵状态而自寻烦恼呢？此时此地对我们来说已经够好的了，求胜的意志会使我们度过难关。可是后来，酒精开始将我们玩弄于股掌之中。最后，当我们所有的计分牌都亮出‘零分’时，当我们发现下一次打击会将我们永远逐出游戏时，我们不得不寻找丢失了的信念。我们是在互诚协会找回这信念的。你也同样能做到。”

现在，我们谈谈另一种问题：在智慧上自负的男女人士。对于这些人，很多互诚会员都可以说：“不错，我们曾经和你一样——聪明反被聪明误。我们喜欢别人称我们为智慧超人。我们凭自己受过的教育，将自己吹成了骄傲的气球，尽管我们

小心翼翼地人前遮掩。私下里，我们觉得自己只需靠自己的脑力就可以高高漂浮在芸芸众生之上。科学的发展告诉我们，没有人类做不到的事。知识是无所不能的力量。智慧能征服自然。既然我们比大多数常人更加聪明（我们自己这么觉得），可以想象胜利将是属于我们的。智慧之神取代了我们先祖的‘上苍’。然而，约翰·巴利科恩并不认同。我们这些在竞赛中赫然领先的人，却变成了创纪录的失败者。我们意识到，我们必须重新思考，不然就会完蛋。我们发现，很多互诚会员曾和我们想的一样。他们帮助我们认识到自己究竟价值几何。他们以自己为实例向我们证明，只要将谦卑放在首位，谦卑与智慧是可以相辅相成的。当我们开始这么做时，我们获得了信念这份厚礼。这是有效果的信念。这信念也是属于你的。”

另一些互诚会员说：“我们曾经对宗教和所有的宗教著作十足地反感。我们曾说《圣经》是满纸胡言；我们能背诵其中的章节或诗句，却看不见它为‘子孙后代’的祝福。有些地方的道德训教，好得令人无法相信；另一些地方却又似乎坏得失去真实。不过，真正让我们倒胃口的，是那些狂热教徒的道德水平。如此众多的‘信徒’们，就连穿着最好的星期日礼服时，身上仍然充斥着虚伪、偏见和咄咄逼人的自以为是。对此，我们得意于自己的高见。数以百万的‘善男信女’仍在以上帝的名义互相残杀，我们是多么喜欢高喊这有损于宗教名誉的事实。当然，这一切都意味着我们用消极的思想代替了积极的思考。来到互诚协会以后，我们不由得认识到，这种思想特点是一种满足自尊心的设想。在攻击某些宗教信徒的罪恶时，我们能感觉到自己高出他们一等。而且，我们能避免正视自己的某些缺点。我们嗤之以鼻地谴责他人的自以为是，而这却正是我们自己积重难返的恶习。就信念而言，这种装腔作势的自尊正是我们失败的原因。不过，在求助于互诚协会之后，我们终于汲取了教训。”

“正如心理医生常常观察到的，反抗是很多嗜酒者的突出特征。因而，我们很多人也曾有过反抗‘上苍’本身的时候，这并不足为奇。有时，这是因为我们曾经要求得到生活中的一些好事，就像贪心的孩子给圣诞老人写异想天开的礼物单一样，而‘上苍’却没有满足我们。不过，更为常见的是，我们曾经遇到某些大的不幸，‘上苍’遗弃了我们，因此我们落入了这种思维方式。我们想娶为妻子的姑娘心有他属；我们祈求‘上苍’让她改变想法，但她依然如故。我们祈求得到健康的子女，却迎来了病弱的孩子，或者根本膝下荒凉。我们祈求事业上获得升迁，但未能如愿。我们所爱的、相依为命的人被所谓‘上苍’的行动从我们生活中夺走。后来，我们变成了酒鬼，并请求‘上苍’予以制止，但没有任何结果。这是最不仁慈的伤害。让信念这东西见鬼去吧！”我们说。

“遇到互诫协会时，我们的反抗便显出了它的荒谬。我们从未问过‘上苍’对我们的旨意是什么，却一味地告诉他应该如何如何。我们认识到，没有人能够对‘上苍’既信奉又反抗。信奉意味着信赖而不是反抗。在互诫协会，我们看到了这种信念的果实；男女会员都幸免于酒精的终极灾难。我们看到他们彼此相遇并战胜了其他的痛苦和考验。我们看到他们平静地接受极度困难的处境，既不寻求逃避，也不怨天尤人。这不仅仅是信念；这是在任何情况下都起作用的信念。我们很快就得出结论：不论需要付出多少屈辱的代价，我们都愿意付出。”

现在，让我们看看那种充满信念、却仍然酒气浑身的人。他自认为十分虔诚。他严守宗教道德。他确信自己仍然相信“上苍”，但怀疑“上苍”并不相信他。他一次又一次立下誓言。每次发过誓之后，他不但照样喝酒，而且比前一次更变本加厉。他像个勇士一样试图与酒精抗争，祈求“上苍”的帮助，但这帮助却总也不来。究竟是怎么回事呢？

对牧师、医生、朋友和家人而言，一个本意良好、努力尝试的酒徒是一个让人搜索枯肠也解不开的谜。对大多数互诫会员来说却并非如此。我们之中有太多曾经和他相似的人，他们找到了谜底。答案在于他的信念的质量，而不是信念的多少。这一直是我们的盲点。我们曾以为自己具有谦卑的品质，其实我们没有。我们曾以为自己对宗教实践很认真，但是，一经诚实的检测，我们发现自己不过很肤浅。或者，我们走向了另一个极端，将感情用事误以为是真正的宗教情感。不论是哪一种情况，我们都曾一味索取而不愿付出。事实是，我们确实没有清理内心以便让“上苍”进入我们的胸怀并去除我们的瘾癖。我们从未对自己进行深刻而有意义的反省，从未对那些受过我们伤害的人给与补偿，也从未对任何其他他人无偿地给与。我们甚至连祈求也不得当。我们总是说：“请让我的愿望成真”，而不是“愿你的旨意得以奉行。”我们完全不懂得对“上苍”与人的爱。所以，我们一直自欺欺人，也因此承蒙不到足够的恩典，无法使自己恢复正常心智。

沉迷于酒瘾的人，绝大多数都不知道自己有多么不理智，即使意识到自己不理智，也无法予以正视。有些人愿意自称为“问题饮酒者”，但不能忍受别人指出他们实际上是罹患了心理疾病。他们的这种盲目，还伴随着世人对精神正常的饮酒与嗜酒成瘾之间区别的不理解。“精神正常”的定义是“心智健全”。但是，没有哪一个酒徒在清醒地分析自己的破坏性行为时——不论是毁坏自家饭厅的家具还是损坏自己的道德品质——能够宣称自己“心智健全”。

所以，“第二步”对我们所有人来说都是一个振作之点。不论是不可知论者、无神论者还是过去有过信仰的人，我们都能共同走出这一步。真正的谦卑与开放的胸怀能使我们获得信念，而互诫协会的每一次会议都使我们确信，只要我们正确建立与“上苍”的关系，“上苍”会让我们恢复正常的心智。

第三步

“决定将我们的愿望和生活托付给我们各自所理解的‘上苍’照管”

履行“第三步”就如同开启一扇门，所有的景象都锁闭在门后。我们只需要一把钥匙，以及开门的决心。钥匙只有一把，它叫做愿望。一旦用愿望去开启，这扇门就会自然敞开；透过它，我们将会看到一条道路，路旁铭刻着这样的文字：“此路通向令我们成功的信念。”在前两个步骤中，我们经过了思考，认识到自己对酒精无能为力，也认识到任何人都能获得某种信念，哪怕只是对互诫协会的信念。得出这些结论并不需要行动，只需要接受。

和其余各步骤一样，“第三步”要求有积极的行动，因为只有通过行动才能摒弃那种阻挡“上苍”进入我们生活的个人意志——或者，如果你愿意，也可以把“上苍”称作“更高的力量”。信念无疑是必不可少的，但仅有信念还于事无补。我们可以拥有信念却仍然将“上苍”阻挡于生活之外。因而，我们现在的问题是如何以

及用何种具体方法才能迎进“上苍”。“第三步”体现我们为此而作的第一个努力。事实上，整个互诚协会计划是否有效，将取决于我们是否付出了适当而诚恳的努力，以求“决定将我们的愿望和生活托付给我们各自所理解的‘上苍’照管”。

对每一个世俗、务实的起步者来说，这一步看上去相当困难甚至不可能做到。一个人不论多么希望尝试，确切地说，他怎样才能将自己的意志和生活交付给他认为存在的“上苍”照管呢？幸而，我们这些尝试过、也有过同样疑虑的人，能够证明任何人，不论什么人，都能开始这样做。我们还能证明，只需要一个开端，即使是最微小的开端。一旦将愿望的钥匙插入锁孔，只要将门稍稍开启一点，就会发现随时可以将它打得更开。也许自我意志会猛然将门重新锁闭，事实也经常如此，但我们只要重新拾起愿望的钥匙，门会随时重新开启。

也许，这一切听上去神秘而遥远，像是爱因斯坦的相对论，或是某种核物理设想。事实并非如此。让我们看看它是多么切实可行。每一个加入了互诚协会并希望坚持下去的男女会员，都不知不觉地开始了“第三步”。在嗜酒问题所触及的一切方面，他们每个人都决定将自己的生活托付给嗜酒者互诚协会来照管、保护和指导，这难道不是事实吗？他们已经有了一种愿望，愿意摒弃自己对于嗜酒问题的个人意志和个人想法，而采取互诚协会所建议的观点。任何一个心甘情愿的新会员都确信，互诚协会是自己这条几近沉没的小船的唯一的港湾。如果这还不能叫做将个人意志托付给一个新发现的“天道”，那么这叫什么？

不过，假设酒徒的本能仍在叫喊——它肯定会叫喊：“不错，在酒精问题上，我想我不得不依靠互诚协会，但在所有其他问题上，我必须仍旧保持独立。任何事情都不能让我这个个体消失。如果我没完没了地把自己的生活和意志都交给别的某个事物或某个人照管，那我会变成什么？我会象是甜面圈中间的那个洞。”当然，

这是本能与逻辑始终试图支持自我意识、并以此阻挡精神发展的过程。问题是，这种思维并未将事实考虑在内。而事实看来却是：我们越是愿意信赖一种更高的力量，实际上就越独立。因而，互诫协会所实行的依赖，其实是一种获得真正精神独立的途径。

让我们从日常生活层次上考察一下这种依赖观。在这方面，当我们发现自己实际上依赖性多么强，而对此又是多么浑然不觉，我们会大吃一惊。每一个现代居所都有电线将电力和光引导到室内。我们对这种依赖感到欣然；我们的主要希望就是永远别有什么事情造成断电。如此接受对这一科学奇迹的依赖，我们发现自己在个人方面却更为独立。我们不仅更独立，而且更舒适、更有保障。哪里需要电力，它就流向哪里。电，这种奇异的、很少有人理解的能量，悄无声息但确凿无疑地满足着我们最简单的、也是最迫切的日常需要。问问那只能依靠人工呼吸器、完全信赖一个发动机来维持自己生命的小儿麻痹症患者，就知道这种依赖的含义了。

一旦对我们的心理和情感独立性提出质疑，我们的行为会发生巨大的变化。我们曾坚持声称，我们有权完全自行决定自己的思想内容和行为方式。当然了，我们会权衡每个问题的正负两面。我们会礼貌地听那些给予我们忠告的人，但一切决定都将由我们自己来作出。在这类事情上，谁也别想干涉我们的个人独立性。不仅如此，我们还觉得对任何人都不可笃信无疑。我们确信，在意志的支持下，我们的智慧能够适当地控制我们的内心生活，并保障我们在自己生存的世界上取得成功。这种大无畏的人生哲学，让每个人都在其中扮演上帝的角色，说出来很中听，但它还得经受严峻的考验：它的实际效果如何？好好对着镜子看一眼，就足以让任何一位酒徒得出答案。

如果他的镜中形象惨不忍睹（事实往往的确如此），他可以先看看一般人自负

自大的结果。他四处看到充满愤怒和恐惧的人们，看到社会分裂成了相互斗争的碎块。每一个碎块都对别的碎块说：“我们是对的，你们是错的。”每一个这种压力集团，只要有足够的强势，都自以为是地将自己的意志强加给其余的人。在个人意义上，到处也发生着同样的事情。这种强大势力的总和意味着和平、友爱的减少。自负的人生哲学并没有带来好结果。坦率地说，它是一尊无比沉重的偶像，它的最终成就是毁灭。

因此，我们身为酒徒之人，的确可以为自己感到庆幸。我们当中的每个人都曾与自我意志的偶像有过近乎致命的遭遇，并且在它的重压之下吃尽苦头，因而愿意另寻其他更好的东西。所以，并不是品德、而是机遇使我们走向了互诚协会，承认了自己的失败，获得了信仰的基础，并且愿意决定将我们的意志和生活托付给一个更高的力量。

我们意识到，“依赖”这个字眼在很多心理医生和心理学家听来，就和嗜酒者听来一样倒胃口。我们和这些专业界的朋友一样知道有些依赖方式的确是错误的。我们有过很多这类依赖行为。例如，成年男女不应该在感情上过多依赖父母。他们早就应该断奶了，如果还没有，就应该对这个事实有所醒悟。这种错误的依赖方式导致了很多叛逆型的嗜酒者得出结论，认为任何类型的依赖都极其有害、无法忍受。然而，对某个互诚协会团体、或是对一种更高的力量的依赖，并没有造成任何不幸的后果。

第二次世界大战爆发时，这一精神原则受到了第一次重大考验。互诚会员们参军服役，分散于世界各地。他们是否能够遵守纪律、勇敢作战、并忍受战争的单调与悲惨？在互诚协会学到的这种依赖，是否会帮他们度过难关？事实给予了肯定的

回答。他们酒瘾复发、纵情狂饮的情况比安居后方的会员更少。他们的承受能力和英勇气概毫不亚于任何其他战士。不论是在阿拉斯加还是在萨莱诺滩头，他们对一种更高力量的信赖发挥了作用。这种依赖远远不是一种弱点，而是他们主要的力量来源。

那么，确切地说，有此愿望的人，接下来怎样才能将自己的意志与生活交付给更高的力量呢？我们看到，当他开始依靠互诚协会来解决嗜酒问题时，他走出了第一步。不过，现在他可能觉得，除了酒精，他还有其他问题，有些问题仅仅凭他个人所能集聚的决心和勇气是无法解决的。这些问题丝毫不会让步；它们使他陷入了极度的沮丧，并且威胁着他刚刚找到的清醒。当他回首往事时，还经受着懊悔与愧疚的折磨。当他默默地想到那些自己仍旧羡慕或者憎恨的人时，苦恼仍然钳制着他。经济上缺乏保障，使他心急如焚；想到酒精已在他身后烧毁了一切通往安全的桥梁，他心中充满了恐慌。他究竟怎样才能理清这一团害得他失落亲情、有家难回的乱麻呢？他的个人勇气和孤独无助的意志做不到这一点。毫无疑问，他现在必须依靠别的某人或某事。

起初，这个“某人”可能是他最接近的互诚协会朋友。他确信，很多由于无法用酒精制止痛苦而变得严重的问题也能够得以解决，他依靠这种信心。当然，他的开导人指出，这位朋友虽然清醒了，但他的生活仍然是一团糟，他在互诚计划上只不过刚刚起步。承认自己的嗜酒问题并参加几次会议，带来了更多的清醒，这当然很好，但与长久的清醒和心满意足、富有价值的人生相比，这还差得很远。而这正是需要实践互诚计划其余各步骤的地方。必须将这些步骤作为一种生活方式，持续不断地付诸行动，不然就无法达到渴盼的效果。

接着，开导人解释说，只有坚定不移地尝试过“第三步”之后，才能成功地履

行互诫计划的其他步骤。那些屡屡灰心丧气、并越来越觉得人类意志毫无价值的新来者，可能会对这个说法感到吃惊。他们已经相信，而且也有理由相信，不仅是酒精，还有很多问题也不会个人力量所驱使的搏斗中瓦解。但现在看来，某些事却只有个人才能做到。他需要根据自己情况完全自主地培养愿望。有了愿望以后，他又是唯一能够决定竭尽全力付诸努力的人。如此去做，是他的个人意志的行为。所有“十二个步骤”都要求以持久的、个人的努力来遵守这些原则，并且，我们相信也要以同样的努力来遵守“上苍”的意志。

只有在努力让自己的意志遵守“上苍”的意志时，我们才能正当地使用自己的意志。对我们所有人而言，这是一种极为奇妙的启示。我们的整个问题就在于错误地使用了意志力量。我们曾试图用它来轰炸我们的问题，而没有努力使它与“上苍”对我们的旨意协调一致。互诫计划“十二个步骤”的宗旨就是使这种协调一致的可能性日益增加，而“第三步”则开启了这扇门。

一旦同意了这些观点，就很容易开始履行“第三步”。任何时候出现情绪烦扰和犹豫不决，我们都能稍作停顿，求得安静，默默地、简单地说：“‘上苍’，赐我宁静，让我接受我不能改变的事；赐我勇气，让我改变我能改变的事；赐我智慧，让我懂得它们的差别。愿你的旨意，而非我的意志，得以奉行。”

第四步

“做一次彻底和勇敢的自我道德反省。”

造物赋予我们本能，这是有意的安排。没有本能，我们就不是健全的人类。假如人们没有努力获得自身的保障，没有努力收获食物或者建设居所，就无法生存下去。假如人们没有繁衍，地球上就不会有居民。假如人们没有社会本能，假如人们根本不关心相互之间的交往，就不会有社会的存在。所以，这些欲望——包括性爱、物质与感情保障、以及相伴的欲望——是完全必要而且正当的，当然也是“上苍”所赋予的。

然而，这些对于我们的生存必不可少的本能，常常大大超出了它们的正当功能。它们强烈地、盲目地、经常是微妙地驱使我们，钳制我们，紧追不舍地主宰我们的生活。我们对性爱、对物质与感情保障以及对社会地位的欲望常常专横地统治着我们。如此失去平衡之后，人的自然欲望给他带来了极大的困扰，几乎所有的麻烦都是由此产生的。任何人，无论多么优秀，都无法免于这些困扰。几乎每一种严重的情感问题都可以作为一个误用本能的例子。这种情况发生时，本能这种伟大的自然资产就变成了物质与精神的负债。

“第四步”是我们为了发现各自身上过去和现在的这些过失而做出的积极、刻

苦的努力。我们要确切地找出我们的自然欲望是在何时何地、以何种方式扭曲了我们的内心。我们希望正视这一切给他人、给我们自身造成的不幸。发现自己的情感畸变所在，即能开始对它进行纠正。如果缺乏如此行动的愿望和持续不断的努力，就难以达到清醒，也难以获得满足。我们大多数人发现，如果不能进行透彻而勇敢的道德反省，就仍然无法获得那种真正对日常生活产生效果的信念。

在详细谈论反省问题之前，让我们更仔细地看看根本问题是什么。如果对下面一些简单的例子思考一番，会发现它们意义深刻。设想一个人将性欲置于任何其他事情之上，这种强烈的欲望能毁灭他获得物质、感情保障和社会地位的机会。再设想一个人对财务保障处心积虑，唯一想做的就是敛财。他走向极端，变成了吝啬鬼，或是离亲弃友的遁世者。

追求安全感也并非总是表现在金钱态度上。我们不是常常看到一个惊恐不安的人决计完全依赖一个更强健的人，以求指导和保护吗？由于未能依靠自身资源担负起生活的责任，这个脆弱的人永远长不大。幻灭和无助是他的命运。他的保护者迟早会逃离或死去，而他又会落入孤独和恐惧之中。

我们也常常看到一些人热衷于权力，不遗余力地试图统治别人。这些人往往全然不理睬任何获得正当安全感和幸福家庭生活的机会。人一旦变成了本能的战场，和平就成为乌有。

但这还不是全部的危险。每当一个人将自己的本能不合理地强加于他人时，不幸就会随之而来。如果对财富的追求侵犯了那些恰巧对自己有所妨碍的人，就可能引起愤怒、嫉妒和报复。如果放纵性欲，也会引发类似的喧嚣。过多要求别人的注意、保护和关爱，只会造成保护者的主宰和厌恶——这两种情绪和引发这些情绪的要求一样不健康。当一个人对名望的欲求发展到无法控制的地步时，不论是在妇女

缝纫小组还是在国际会议桌上，都会造成其他人的痛苦和反感。本能之间的这种碰撞能引发任何矛盾，小到无声的指责，大到激烈的革命。如此，我们不仅陷入自我矛盾，而且陷入与其他人的冲突，因为其他人同样具有本能。

嗜酒者尤其应该能够看到，他们自身狂放不已的本能，是他们的毁灭性纵酒行为的根本原因。我们借助喝酒来淹没恐惧、失意和沮丧。我们借助喝酒来逃避对纵情的愧疚，然后又借助喝酒来变本加厉地纵情。我们因为虚荣而喝酒——这样可以更加陶醉于对浮华与权力的痴想。这种扭曲的心灵病态，看上去并不赏心悦目。恣意纵横的本能，遇到探讨便会躲躲闪闪。一旦认真努力地对它们进行探索，我们可能会经历一些严重的反应。

如果我们的情绪偏于忧郁，则容易落入愧疚与自我憎恶的泥沼。我们沉陷在这乱沼之中，常常由此得到某种扭曲而痛苦的快感。当我们病态地沉湎于这种忧郁行为时，我们可能沉沦到极其绝望的程度，似乎唯一可能的出路就是麻木。落入如此境地，我们无疑失去了一切洞察力，也失去了一切谦卑。因为，这是一种反向的自傲。这根本不是真正的道德反省，而恰恰是忧郁症患者屈从于酒精的诱惑，一步步走向毁灭的过程。另一方面，如果我们的性情偏于自负或浮夸，我们的反应会恰恰相反。我们会对互诚协会所建议的反省感到恼怒。我们肯定会自傲地指出我们自认为在屈从于酒精以前曾经有过的美好生活。我们会声称，如果我们自认为有什么严重品格缺点的话，它们主要是由过度纵酒造成的。正因如此，我们得出自以为合乎逻辑的结论：我们唯一需要努力达到的就是清醒——它是我们首要的、也是最终的、永久的目的。我们相信一旦戒酒，以前有过的好品质会立刻重现。如果我们除了喝酒以外一直都是挺不错的人，既然现在罢饮了，还有什么必要进行道德反省呢？

我们还抓住另一个冠冕堂皇的借口来回避反省。我们大喊，我们现在的种种忧虑和问题都是别人的行为造成的——那些人才真正需要道德反省。我们坚持认为，只要那些人对我们好一点，我们就会安然无事。因此，我们觉得自己的愤怒是正当有理的——我们的怨恨“恰如其分”。有罪的不是我们，而是他们！

反省过程走到这一步，我们的开导人会来救驾。他们能帮助我们，因为他们是经受了考验的互诫计划“第四步”经验的传递人。他们安抚这忧郁不安的新来者，首先表明他的情况并不奇怪，也不特殊，他的性格缺点也许并不比互诫协会的任何其他人更多或更严重。为了证明这一点，开导人轻松自在、毫无矫饰地谈到自己过去和现在的缺点。这种平静而实事求是的自省带来了极大的鼓励。开导人可能会指出，新来的人拥有的可取之处，和他的过失一样值得注意。这就有可能清除病态心理，增强平衡。一旦有了较为客观的态度，新来的人就能勇敢地、而不是胆战心惊地看待自己的缺点。

那些自以为无需反省的人会让他们的开导人遇到另一个问题。这是因为，受到自傲驱使的人，不知不觉地对自己的过失视而不见。这类新来者几乎不需要安抚。问题在于帮助他们发现自我围墙上能透进理性之光的缝隙。

首先，可以告诉他们，大多数互诫会员在嗜酒时期都曾深受自我辩解之害。对我们大多数人而言，自我辩解是借口的制造器——当然是专造喝酒的借口，以及所有各种疯狂、破坏性行为的借口。我们已经将借口的制造变成了一种精巧的艺术。我们不得不喝酒，或是因为世事艰难，或是因为世事顺意。我们不得不喝酒，或是因为家里爱太多，或是因为一点没有爱。我们不得不喝酒，或是因为事业上踌躇满志，或是因为郁郁不得志。我们不得不喝酒，或是因为国家打赢了战争，或是因为国家失去了和平。如此可以无限列举下去。

我们认为是“境遇”迫使我们喝酒。当我们试图改变这些境遇、却又发现自己无法完全满意地带来改变时，我们便纵酒失控，把自己变成了酒徒。我们从未想到需要改变自己来适应境遇，不论是何种境遇。

但在互诫协会，我们慢慢认识到，我们必须采取行动对付自身的报复性怨愤、自怜和无谓的自傲。我们不得不看到，每一次妄自尊大，都导致了众叛亲离。我们不得不看到，当我们心怀积怨并为失败寻求报复时，实际上是将那本想用来打人的愤怒的棍棒打在了自己身上。我们认识到，如果我们的确感到愤怒不安，我们最先需要的就是平息这种不安，无论我们认为是何人何事造成了这种情绪。

要认清自己是如何成了这种怪异情绪的牺牲品，往往需要较长一段时间。我们能很快看出别人的这种情绪，要看清自己的却很缓慢。首先，我们必须承认自己有很多这类缺点，尽管如此坦白会很痛苦、很屈辱。虽然事情牵涉到其他人，但我们必须从自己的言谈与思想中去掉“责怪”这个字眼。必须有强烈的愿望，才能够开始这样做。但是，一旦越过了起初的两三个障碍，前面的道路就会变得顺畅得多。因为我们已经开始对自己有所认识，也就是说正在增加谦卑的品质。

当然，忧郁和权力欲是两种极端人格，在互诫协会以至全世界都随处可见。这两种人格的定义往往和所举实例一样区别明显，但我们有些人常常既属于前者又属于后者。人类彼此始终存在差异，所以我们每个人在进行自省时都需要确定自己有哪些个性缺点。一旦找到适合自己的方式，就应该予以尝试，努力前行，为自己终于走上正道而充满新的信心。

现在，让我们来考量一下是否需要一个清单。列出我们人皆有之、只是程度不同的突出的人格缺陷。对于那些受过宗教训导的人而言，这个清单意味着指出严重

违反道德准则的行为。其他一些人会认为它列举的是性格的缺点。还有一些人会称其为心理失调目录。一谈到不道德行为，有些人会闻之色变，更不用说谈到罪恶。但是，最不理智的人也会同意这一点：我们嗜酒者的问题很多，如果

希望获得清醒、进步和真正应对生活的能力，就必须付出很多行动。

为了避免在这些缺点的名称问题上造成混乱，让我们用一目了然的清单列出主要的人性弱点——七大致命之罪：自傲、贪婪、淫欲、愤怒、饕餮、嫉妒、懒惰。自傲位居七罪之首，并非偶然。因为自傲导致自我辩解，而且总是因为有意识或无意识的恐惧而加剧，它是大多数人性问题的起因，也是真正进步的主要障碍。自傲诱使我们对自己或对别人提出各种要求，而这些要求只有扭曲或误用我们的天赐本能才能达到。当性爱、安全感和社会本能的满足变成了我们生活的唯一目的时，自傲就会走上前来为我们的纵欲行为辩解。

所有这些弱点都会生发恐惧，恐惧本身就是一种心灵疾病。恐惧反过来又生发更多的人格缺点。因担心本能得不到满足而产生的无谓的恐惧，驱使我们觊觎别人的钱财，贪求性爱和权力，在本能要求受到威胁时变得愤愤不平，在他人实现抱负、自己一无所成时则羡慕不已。我们吃、喝、攫取任何东西都超出自己的需求，因为担心自己永远也获取不够。我们一想到工作就从心底里害怕，所以总是懒惰。我们游荡、拖延，最多只是勉勉强强、三心二意地做事。这种恐惧如同白蚁，不断啃噬着我们试图建立的任何人生基础。

所以，当互诚协会建议进行无所畏惧的道德反省时，在每一个新来的人看来，似乎是在对他提出超出他自身能力的要求。他每次试图审视内心时，总是被自傲和恐惧击退。自傲对他说：“你不必从这儿通过。”恐惧对他说：“你可不敢看！”但是，

那些真正尝试过道德反省的互诚会员们证实，这种自傲与恐惧其实不过是吓唬胆小的人。一旦有了自我检讨的充分愿望，并竭尽全力彻底完成行动，在迷茫的景象中就会透进一束美妙的光芒。只要我们坚持不懈，就会产生一种崭新的自信。当终于能够正视自己时，那种轻松感简直妙不可言。这就是“第四步”的最初成果。

到目前为止，新来的人大概已经得出了以下结论：他的性格缺点代表了误入歧途的本能，这些缺点是他嗜酒成瘾、人生失败的主要原因；除非他现在愿意努力清除这些缺点中最糟糕的部分，否则他仍将与清醒和安宁无缘；他必须彻底拆除纰漏百出的人生基础，在坚实的根基上重建。他现在愿意开始查找自己的缺点，因此他会问：“我究竟应该怎样着手行动呢？我怎样检讨自己呢？”

“第四步”只是一项终生实践的开端，因此可以建议他首先看看那些造成严重问题而且相当突出的个性缺点。凭借自己对于孰是孰非的最佳判断，他可以就性爱、安全感和社会等主要本能大致评估自己的行为。回顾以往的生活，他只要考虑以下若干问题，就做好了上路的准备：

我对性爱关系的自私追求是在何时、以何种方式、在何种情况下伤害了他人和自己？哪些人受到了伤害，严重程度如何？我是否破坏了我的婚姻、伤害了我的子女？我是否危及到了自己的社会地位？我当时对这些情况究竟做过何种反应？我是否羞愧交加、无法解脱？我是否坚持认为自己是被追求者、不是追求者，以此开脱责任？我对性爱上的失意做过何种反应？当性欲被拒绝时，我是否心怀报复或心情沮丧？我是否把情绪发泄在别人身上？如果在家里遭到拒绝或冷遇，我是否将此作为淫乱的理由？

嗜酒者还必须对自己在经济和感情保障方面的行为提出一些同等重要的问题。在这些方面，恐惧、贪婪、占有欲和自傲往往危害最大。检查一下自己的事业或职

业记录，几乎任何一个嗜酒者都能提出这些问题：除了嗜酒，还有哪些性格缺陷造成了我的经济不稳定？对自己称职与否的恐惧和自卑，是否击毁了我的自信而且使我充满矛盾？我是否虚张声势、欺瞒、撒谎或逃避责任，或是抱怨别人没有认可我的真正出色的能力，试图以此掩盖这种心虚？我是否自视过高、妄自尊大？我是否野心勃勃、肆无忌惮，以至于欺骗和损害自己的同事？我是否铺张浪费？我是否草率借钱，对于还不还钱毫无顾忌？我是否吝啬钱财，不愿好好供养自己的家人？我是否在财务上投机取巧？在“快钱”交易、股票市场、赛马等方面又有何表现？

互诚协会内的职业女性自然会发现这些问题同样也适用于她们。但是，嗜酒的家庭主妇也可能损害家庭财务安全。她可能在账户开支上要花招，操纵食品预算，把下午时间用于赌博，而且因为不负责任、浪费和铺张而使丈夫欠债。

然而，所有贪杯而失掉工作、家庭和朋友的酒徒，都需要毫不留情地盘问自己，以便确定自己的人格缺陷是如何破坏了生活的稳定。

感情不稳定的最常见症状就是忧虑、愤怒、自怜和沮丧。这些情绪的根源，有些似乎来自我们内心，有时又象是来自外部。要在这方面进行反省，就应该仔细思考所有那些持续或重复造成麻烦的个人关系。应该记住，在本能受到威胁的任何方面都可能出现这种不安全感。以此为目的，可以提出如下问题：回顾过去与今天，有哪些性爱境遇给我造成了焦虑、苦恼、失意或沮丧？如果公平地看待每一次这种境遇，我能否发现自己有何过错？我是否因为自私或不合理的要求而受到这些问题困扰？或者，如果我的困扰似乎是由他人的行为所造成，我为什么对这些自己无力改变的情形缺乏接受的能力？这类基本问题能揭示我的不安情绪的根源，并说明我能否改变自己的行为并且平和地让自己适应新的自律原则。

假如经济上的不安全感也时常引起这些情绪，我可以问自己，我的过错在何种

程度上滋养了我自己的痛苦焦虑？如果部分原因在于他人的行为，我能对此怎么办？如果无法改变当前的事态，我是否愿意采取必要措施调整自己的生活，让它适应现实的境遇？还有很多这类问题，人人各自都很容易想到，它们将有助于追根溯源。

不过，我们很多人痛苦最深的还在于被扭曲的家庭、朋友和社会关系。我们在这些问题上一直特别愚蠢而顽固。我们完全没有能力与另一个人建立一种真正的伙伴关系，而我们未能认识到这个基本的事实。我们的极端自大形成了两个灾难性的陷阱：对于认识的人，我们不是执意要求主宰他们，就是过于依赖他们。如果对他人依赖过重，迟早会失望，因为别人也是人，不可能满足我们无休无止的要求。这样，我们的不安全感日益增长、恶化。当我们习惯性地试图操纵他人顺应自己任性的欲望时，他们会反感，会愤然抵抗。于是我们会产生受伤、受害的感觉，还会有报复的欲望。当我们变本加厉地控制他们并继续遭到失败时，我们的痛苦也因此加剧而且持续不断。我们从未努力成为家庭的一员、朋友中的朋友、同事中的同事、社会的有用分子。我们总是试图挣扎到人群的顶端，不然就躲在底层。这种自我中心的行为阻碍了我们与周围任何人的伙伴关系。我们几乎不懂得兄弟情谊的含义。

有些人会反对上面提出的很多问题，因为他们认为自己的性格缺陷并不十分突出。可以向这些人建议，自觉的检查可能会恰恰暴露出这些遭到反对的问题所谈到的缺陷。我们的表面记录似乎不坏，而一旦发现这不过是因为我们将这些缺陷深藏在层层自我辩解之下，我们往往羞愧不已。无论是何种缺陷，它们最终都伏击了我们，使我们败落于酒瘾与痛苦之中。

所以，在进行反省时，应该将“透彻”作为我们的警言。在这一点上，写下问题与答案乃是明智之举。它将有助于清楚的思考和诚实的评估。它将成为我们完全

具备前进愿望的第一个具体证据。

第五步

“向‘上苍’、向自己、向他人承认自己错误的实质。”

互诚计划的所有十二个步骤都要求我们抵抗本能欲望——它们都缩减我们的自我意识。谈到缩减自我意识，各个步骤中很少有比“第五步”更难以实行的。但是，如果要获得长久的清醒和安宁，大概也没有哪一个步骤比“第五步”更为必要。

互诚协会的经验告诫我们，我们无法带着各种紧迫问题以及造成并加剧这些问题的性格缺点独自生存。如果我们已经用“第四步”的探照灯反复检查了我们的生涯，并且如释重负地发现了那些我们不愿记得的经历；如果我们已经了解到，错误的思想和行为如何伤害了自己和他人，那么就会比任何时候更为急迫地需要结束这种缠身于昨日梦魇的孤家寡人的生活。我们必须和别人谈谈这些问题。

然而，我们对这种行动的恐惧和抵触感十分强烈，以至于很多互诚会员起初试图绕过“第五步”。我们寻找某种较为容易的方法——通常是泛泛地、无关痛痒地承认自己在喝酒时有过不良表现。然后，我们再把朋友们反正已经知道的那部分酗

酒行为绘声绘色地描述一番。

而那些真正给我们造成困扰和焦虑的事情，我们却只字不提。某些令人苦恼、屈辱的记忆，我们只留给自己，不能告诉任何人。这些记忆将成为我们永久的秘密，别人永远也不能知道。我们希望将这秘密一直带入坟墓。

然而，如果互诚协会的经验能够提供任何启示的话，这种做法不仅不明智，而且实际上是一种危险的方法。在“第五步”上退缩不前的糊涂态度给我们造成的麻烦可以说无以复加。有些人根本就不能保持清醒；其他一些人则间歇性地旧病复发，直到他们真正进行反省。甚至清醒多年的老资格互诚会员也常常因为敷衍对待“第五步”而付出高昂代价。他们会告诉你，他们是如何试图独挑重担；遭受了多少烦恼、焦虑、悔恨和沮丧；又是如何在无意识地寻找解脱时，将自己试图隐藏的那些人格缺陷拿来指责别人，甚至指责最好的朋友。他们总是发现，揭露别人的罪过是永远无法带来解脱的。每个人都必须坦露自己的罪过。

当然，这种向另一个承认自身缺陷的做法由来已久。它在每一个时代都得到认可，而且它是所有以精神为中心、真正信仰宗教的人们生活特点。但在今天，宗教并不是这种原则的唯一宣传渠道。心理医生和心理学家都指出，每个人都深深需要对自身性格缺点的实际洞察和了解，也需要与一位善解人意、值得信赖的人讨论这些缺点。就嗜酒者而言，互诚协会的作用还不仅于此。我们大多数人都会声明，如果没有勇敢地对另一个人承认自己的缺点，我们是不可能保持清醒的。在我们愿意努力这样做以前，“上苍”的恩典不会进入我们内心来驱逐我们的毁灭性瘾癖。

我们能从“第五步”得到什么呢？首先，我们会摆脱一直缠身的那种可怕的孤独感。嗜酒者几乎无一例外地受到孤独感的折磨。甚至在我们喝酒上瘾、变成孤家寡人以前，我们几乎全都曾因为感到自己不合群而苦恼。我们要么过于腼腆，不敢

接近他人，要么则哗众取宠，渴望他人的注意和陪伴、却又从来得不到——至少在我们看来没有得到。总有那么一个神秘的障碍，我们既不能逾越，又无法理解。我们就像舞台上的演员，突然发现不知道自己的任何一句台词。这就是我们贪杯的原因之一。酒精使我们能即兴表演。然而，连酒神也让我们自食其果了；我们最终击垮了自己，被抛入了可怕的孤独之中。

当我们平生第一次接触互诚协会，并站在一群似乎心有灵犀的人当中时，那种归属感令人异常振奋。我们以为孤独的问题解决了，但很快却发现，我们虽然在社会意义上不再孤独，但仍然苦于过去离群索居的焦虑之痛。直到我们开诚布公地谈论自身的内心矛盾、并听取另一个人同样的自省之谈以前，我们仍然与人格格不入。“第五步”就是答案。是它启发了与人、与“上苍”之间真正的血脉相连的关系。

我们也是通过这关键的一步，开始感到自己能够得到宽恕，无论我们曾经有过何种思想、何种行为。我们往往是在与自己的开导人或精神导师共同履行这一步时，首先感到，不论自己觉得受到别人的伤害有多深，都能真正地宽恕他人。我们的道德反省已经告诉我们，全面的宽恕是可取的，但只有在坚定不移地履行“第五步”之时，我们才从内心深处明白自己能够得到、也能给与宽恕。

向另一个人承认自己的缺点，还可以带来一个重大的收获，那就是谦卑——这个字眼常常受到曲解。对于那些已在互诚协会取得进步的人，谦卑意味着清楚地认识自己的身份和能力，并真诚地努力成为自己能够成为的人。因此，我们走向谦卑的第一步努力必须包括对自身缺陷的认识。如果不能看清有哪些缺点，就不可能纠正缺点。然而，我们要做的不仅仅是看到缺点。我们在“第四步”中实现客观的自我认识毕竟只停留在“看”。例如，我们全都看到自己缺乏诚实和宽容，看到自己常常被包围在自怜或个人虚荣的妄想之中。这虽然是一种屈辱的经历，但不一定意

意味着我们拥有了多少谦卑的品质。我们的缺点现在被发觉了，但并没有消失。得采取行动来处理他们。我们很快就发现，依靠自己的愿望和意志是无法赶走这些缺点的。

我们在“第五步”影响下取得的最大收获，是对自己有了更现实、因而更诚实的态度。在进行反省时，我们开始察觉到自我蒙蔽给我们造成了多大的伤害。这一察觉，带来了令人不安的思考。如果我们或多或少愚弄了自己一生，那么现在怎么能确信自己不是仍然处于自我蒙蔽之中呢？怎么能肯定自己已经确实无误地清点并承认了自己的缺点，哪怕只是向自己承认呢？由于我们仍然受到恐惧、自怜和伤痛感的困扰，有可能我们根本没有客观地评估自己。太多的愧疚和悔恨可能使我们过于突出和夸大了自己的缺点。或者，愤怒和受伤的自傲可能成了一幅烟幕，我们借助它隐藏自己的某些缺点而将其归咎于别人。也有可能我们仍然被许多自己从不知晓的大大小小的负债束缚了手脚。

因此，孤立的自我评估以及仅仅在此基础上承认自己的缺点，显然是远远不够的。如果确实要了解并承认自身现实，就必须借助外部帮助——“上苍”和另一个人的帮助。只有毫无保留地讨论自己，只有心甘情愿地采纳忠告、接受指导，我们才能走向正确的思想、彻底的诚实和真正的谦卑。

但是，我们很多人仍然退缩不前，说：“为什么‘我们各自所理解的上苍’不能告诉我们哪儿犯了错误？既然造物首先给了我们生命，那么他必然对我们误入歧途以来的一切都明察秋毫。我们为什么不直接向他承认错误？为什么要把别人扯进来呢？”

在这个阶段，要单独努力正确地面对“上苍”，有着两重困难。最初意识到“上苍”对我们无所不知时，我们可能感到惊骇，但很快就会对这一点习以为常。出于

某种原因，单独面对“上苍”似乎不像直接面对另一个人那样尴尬。直到我们真正坐下来大声探讨自己埋藏已久的问题之前，我们自我反省的愿望大部分仍然只停留在理论上。当我们对另一个人开诚布公时，才证明我们已经诚实地面对过自己、面对过“上苍”。

第二个困难在于：我们独自获得的领悟，可能会因为自我辩解和异想天开而受到扭曲。与另一个人交谈的好处就是能得到此人对我们情况的直接意见和忠告，我们对这些忠告的内容是确定无疑的。在精神问题上我行我素是危险的。不知有多少次，我们曾听到本意良好的人们声称自己得到了“上苍”的指引，而他们显然是大错特错。他们既缺乏实践又缺乏谦卑，因此蒙骗了自己，将一些彻头彻尾的谬误称为“上苍”的旨意，以此为之辩护。值得注意的是，精神境界高尚的人总是坚持与朋友或精神导师检查那些自以为来自“上苍”的指引。那么，一个新手当然更不应该冒险去犯些愚蠢的、也许可悲的大错。他人的意见或忠告并非万无一失，但比起我们毫无经验地与一个更高的力量建立联系时所得到的直接指引，这些意见或忠告可能会具体的多。

我们的下一个问题是找到自己能够交心的人。对此我们应该多加小心，应该记住，谨慎是一种颇为高尚的美德。也许我们会需要将一些不宜让他人知晓的实情告诉此人。我们会希望与一位有经验的人交谈，此人不仅保持了滴酒不沾，而且能够战胜其他严重的问题，也许是和我们相似的问题。此人可能就是自己的开导人，但也不一定。如果你已对他建立了高度的信赖，而他的性情和问题又与你的接近，那他会是一个好的选择。此外，你的开导人已经知道了你的一些情况，具备了有利条件。

不过，你与他的关系程度也许只让你愿意向他透露你的一部分经历。如果是这种情况，一定要这样做，因为你得尽快有一个开端。但是，也有可能你最终在更困难、更深刻的问题上要选择另一个人。这个人可以和互诚协会无关——例如您的牧师或医生。对我们一些人来说，一个完全陌生的人可能证明是最好的选择。

对实际情况的真正检验在于你自己是否愿意吐露秘密，是否完全信任那位倾听你第一次诚实无欺的自我剖白的人。即使在找到这个人以后，要走上前去，往往还需要巨大的决心。谁也不能说互诚协会的计划不需要意志力量；这件事就可能需要你调动自己的全部意志。不过所幸的是，你很可能会获得一个大大的惊喜。一旦仔细地解释了自己的使命、并让你的倾吐对象明白他的帮助真的会有多大，谈话就会轻松地开始，并很快变得热切。不久，你的倾听者很可能会给你讲出一两个他自己的故事，那会使你更感到放松。只要你无所保留，你每分钟都会增加如释重负的感觉。压抑多年的情感冲出牢笼，一旦得到坦露，便奇迹般地消逝了。痛苦消退了，取而代之的是具有愈合力的安宁。当谦卑与宁静如此融合时，可能又会出现另一个非凡的时刻。很多曾经不信神的互诚会员都告诉我们，就是在“第五步”这个阶段，他第一次真正感到了“上苍”的临现。甚至那些已经拥有信念的人也往往以从未有过的方式感受到了“上苍”。

如此感受到与“上苍”和人的融合，如此诚恳坦露自己深重的愧疚重负并跃出孤独的封锁，这将我们带到了——一个歇息之处，我们可以在这里准备下一步，准备走向更彻底、更有意义的清醒。

第六步

“做好让‘上苍’除掉我们性格中一切弱点的准备。”

“成人与孩子的区别就在这一步。”一位颇受爱戴的牧师如此宣称。这位牧师恰好也是互诫协会最好的朋友之一。他继续解释说，任何人如果能心悦诚服地反复实践“第六步”，毫无保留地纠正自己的所有缺点，那么他在精神上确实成绩不小，因而有资格被称为以造物为榜样诚恳努力、求得成长的人。

当然，“上苍”是否能够——而且在某些情况下是否愿意——去除人格缺陷？对于这个常受争议的问题，几乎任何一个互诫会员都会及时得出肯定的答案。对互诫会员来说，这个论题根本不是理论；它恰恰是他生活中最重大的事实。通常，他会用这样的说法提供证明：

“一点不错，我曾经失败了，的的确确是一败涂地。我的个人意志怎么也不能对酒精生效。环境的改变，家人、朋友、医生和牧师的最大努力，都对我的酒瘾无济于事。我反正是没法停止喝酒，似乎任何人都无法替我解决问题。但是，当我有了自我反省的愿望，然后请求一个更高的力量——我所理解的‘上苍’——来解救我，我的酒瘾就消失了。它被径直从我身上拔除了。”

在世界各地的互诫会议上，这样的说法每天都能听到。每一个清醒的互诫会员都从这种十分顽固而且可能致命的瘾癖中获得了解救，这对所有人都显而易见。因此，所有互诫会员都完全彻底地、毫不夸张地“做好了一切准备”，要让“上苍”从他们的生活除去嗜酒的瘾癖。进而，“上苍”的确这样做了。

既然从酒瘾中获得了彻底的解放，我们为什么不能以同样的方法从所有其他困难或缺点中也获得彻底解放呢？这是我们生存的一个谜，完整的谜底也许只有“上苍”才知道。但是，这谜底至少有一部分已经展现在我们面前。

当贪杯之徒狂喝滥饮、自甘毁灭的时候，他们犯了一种最违背自然的行为。他们违抗自我保护的自然本能，好像执意要毁灭自己。他们与自己最深刻的本能背道而驰。当他们在酒精的践踏之下落得人格扫地之时，“上苍”的恩典走进他们心中，驱逐了他们的瘾癖。在此，他们强盛的生存本能可以同造物赋予他们新生活的旨愿充分合作。因为自然与“上苍”都是不容忍自杀行为的。

但是，我们的其他困难大多数并不属于这一类。例如，每一个正常人都想吃，想生儿育女，想成为自己社会圈子中的显赫人物，而且都希望在努力获得这些东西时能有适当的安全和保障。确实，“上苍”就是这么造人的，他并没有把人设计成要用酒精毁灭自己，而是赋予了他生存下去的本能。

至少在人类生命中，没有任何迹象表明我们的造物主期望我们完全消灭自己的本能欲望。就我们所知，没有任何记录显示“上苍”从任何人身上完全去除了他的自然本能。

既然我们大多数人生来就具有丰富的自然欲望，我们常常让这些欲望远远超过了它们的本来目的，这也不足为奇。当它们盲目地驱使我们，或是我们任性地向它们索要更多可能的或该有的满足时，我们就从这里偏离了“上苍”期望我们在此地

此生达到的完美。这就是衡量我们人格缺陷的尺度——或者，如果你愿意，也可以称这种缺陷为罪恶。

如果我们请求，“上苍”当然会宽恕我们的错误。但是，如果没有我们的合作，他绝不会把我们变得白雪一般

纯洁。这一点需要我们自愿努力做到。他只要求我们在人格培养上尽力取得进步。

所以，“第六步”——“做好让‘上苍’除掉我们性格中一切弱点的准备”——是互诚协会的表述方法，表明一个人为了开始一项终生职责而能够采取的最佳态度。这并不是说我们指望自己所有的性格缺点都能像酒瘾那样连根拔除。有些缺点也许可以拔除，但对于其中大部分，我们只能满足于耐心的改进。“做好准备”这个关键的字眼强调了这样一个事实：我们的目标是我们所知或所能学习的最佳境界。

我们有多少人做好了这种程度的准备呢？用绝对尺度衡量，几乎没有人做到。凭藉我们所能调动的一切诚实，我们最多能做到的就是努力做好这种准备。即使这样，我们之中最优秀的人也会颓然发现，总有那么一个阻塞点，我们在此处说：“不，我还不能放弃。”如果我们大喊：“我永远不会放弃！”，那么往往会再踏上更危险的境地。这就是我们的本能超出自身本分的强力。不论我们进步到何种程度，总会有一些欲望与“上苍”的恩典背道而驰。

有些觉得自己做得不错的人可能会对这一点提出争议，所以，让我们试着进一步想想这个问题。几乎每一个人都希望摆脱自己最突出、最具破坏性的缺点。没有人愿意自傲到被人当作牛皮大王而嗤之以鼻的程度，或者贪婪到被人称为窃贼的程

度。没有人愿意愤怒到杀人的地步，好色到强奸的地步，贪吃到毁坏健康的地步。没有人愿意因长期嫉妒他人而痛苦，或者因懈怠而瘫痪。当然，大多数人并不因为这些缺点而承受无以复加的痛苦。

我们避免了这些极端倾向，很容易沾沾自喜。但是，我们能自鸣得意吗？毕竟，不正是纯粹而简单的自身利益使我们免于走向这些极端吗？极端倾向会给我们带来惩罚，而避免这些倾向并不牵涉多少精神努力。但是，如果我们面对的是同样这些缺点的较为和缓的方面，那时我们的立足点在何处呢？

现在我们一定发现，我们对自己的某些缺点颇为得意。我们简直对它们珍爱有加。例如，谁不喜欢感觉自己比旁人高出一点、甚或高出很多呢？我们不是喜欢将贪欲装扮成抱负吗？要说喜欢贪欲，想起来似乎不可能。但是，不知有多少人，嘴里说着爱，心里也相信自己说的，却只是为了将贪欲隐藏在自己思想的阴暗角落。很多人不得不承认，虽然他们的实际行为并未超越常规，却常常用浪漫梦幻的外衣来包裹自己对性出轨行为的向往。

自以为是的愤愤不平也可能给人带来快感。很多人让我们烦恼，这个事实却让我们得到某种病态的满足，因为它带来一种令人舒服的自我优越感。闲言碎语加上愤愤不平，作为一种冠冕堂皇的人品谋杀形式，也给我们带来满足感。我们并不是试着帮助那些我们所批评的人，而是试图显示自己的正直。

如果贪吃未到毁人的地步，我们也会有比较温和的托词；我们称之为“寻求安乐”。我们生活在一个充满嫉羨之情的世界，每个人都不同程度地受到感染。从这种缺点中，我们必定得到了某种扭曲但确切无疑的满足。不然，对于自己没有的东西，我们为什么消耗如此大量的时间去期求，而不是以工作来争取？为什么愤愤地寻找自己永远不会有的东西，而不是适应现实、接受现实？我们努力工作的动机，

常常不过是为了感到有保障、然后再变得懒惰——我们只是称其为“退休”。再想想我们做事拖延的本事，说得简单点就是懒惰。几乎任何人都能列出一长串这类缺点，而我们之中很少有人会认真考虑摈弃这些缺点，至少在它们造成极度痛苦之前是不予考虑的。

当然，有些人可能得出结论，认为自己确实已经做好了除掉所有这些弱点的准备。然而，即使是这些人，如果列出轻微一些的缺点，也会不得不承认自己对其中某些缺点恋恋不舍。因此，很显然，我们中间很少有人能够迅速、轻易地做好追求精神与道德完美的准备；我们的追求只满足于生活中过得去。当然，这是根据我们对于怎样才算过得去的各种不同理解。所以，“成人与孩子”的区别，就是追求自定的目标与追求“上苍”的完美目标之间的区别。

很多人立刻会问：“我们怎能接受‘第六步’的全部内容呢？为什么它就是完美呢？”这问题听上去难以回答，但实际上并不难。在“第一步”中，我们毫无保留地承认了自己在酒精面前无能为力，只有这一步能做得绝对完美。其余的十一步表述了完美的理想，它们是我们的目标，也是我们衡量自身进步的尺度。在这个意义上，“第六步”确实困难，但并非完全不可能。唯一紧迫的就是要有个开端并持续努力。

如果想运用这一步骤在酒瘾以外的问题上真正获益，我们需要在思想解放上面进行全新的尝试。我们需要远瞻完美目标，并做好向这个目标前进的准备。不论脚步如何蹒跚，都无关紧要。唯一的问题就是“准备好了没有？”

我们应该重新审视那些不忍舍弃的缺点，去除那些最明显、最突出的。也许我们在某些事情上仍然会说，“这个我还不能舍弃……”，但不应对自己说，“这个我永远不能舍弃！”

让我们摒弃给自己留下的危险的余地。我们应该全心全意以完美为目标。不过，我们注意到，有些延迟也许是可以原谅的。“拖延”这个字眼，在一个自我辩解的酒徒看来，当然可以被加上长期的含义。他可能会说，“这太容易了！我会朝着完美的目标前进，不过，我当然不会匆忙。有些问题，也许我可以无限期地推迟解决。”当然，这是不行的。如此自欺欺人，只会引来一次又一次心安理得的自我辩解。我们至少必须正视自己最严重的性格缺点，并采取行动尽快将其清除。

一旦我们说，“不，决不！”，我们就向“上苍”锁闭了心扉。拖延是危险的，叛逆则可能是致命的。我们正是在这一点上摒弃有限的目标、走向“上苍”对我们的旨愿。

第七步

“谦卑地请求‘上苍’除掉我们的缺点。”

由于这一步具体牵涉到谦卑的问题，我们在此应稍作停顿，考虑一下谦卑的含义，考虑一下它的实践对我们意味着什么。

培养更多的谦卑品质，的确是互诚协会“十二个步骤”中每一步的基础原则。这是因为，没有一定程度的谦卑，任何一个酒徒都根本无法保持清醒。几乎所有的互诚会员也都发现，除了满足实现清醒所需，还应更多地培养这一宝贵的品质，否则还很难获得真正的幸福。没有这种品质，他们的生活就没有多少意义，在困境中就无法集聚勇气面对任何变故。

谦卑，不论是作为一个词语还是作为一种理想，在我们的世界都倍受轻视。不仅这一理想被人曲解，这个词语本身也常常遭到强烈的憎恶。谦卑作为一种生活方式，对于很多人来说甚至是完全陌生的。我们日常听到的谈话，以及读到的书刊，很多都是突出人们对于自身成就的骄傲。

科学的人类，以其卓越的智能迫使自然界昭示了她的秘密。广袤的资源正在受到利用，预示着它能带来大量的物质利益，以至于很多人都已相信，一个人造的世纪指日可待。贫穷将会消失，物质极大丰富，人人都能享有自己想要的一切安全感和个人满足感。从理论上说，似乎只要每个人的初级本能得到了满足，其他就没什么值得争吵的了。于是，世界会变得快乐，能自由地集中于文化和人格培养。人类只要依靠自身的智能和劳动，就可以塑造自己的命运。

当然，没有哪个嗜酒者、也绝对没有哪个互诚会员愿意贬低物质成就的价值。很多人仍然热切地相信自然欲望的满足是生活的主要目标，我们也不与这些人争辩。但是我们确信，按照这种模式却将生活弄得一团糟的，莫过于嗜酒者这类人。千百年来，我们一直期求得到超出自己应得的稳定、名望以及浪漫经历。当我们看似成功时，我们纵酒自醉，沉入更多的梦想之中。当我们遭受挫折、哪怕是小小的挫折时，我们也去醉乡忘却烦恼。我们想要的东西总是没完没了。

这些追求中，有很多是出于良好的本意，而我们的严重障碍在于缺乏谦卑。我

们缺乏洞察力，没有看到人格培养与精神价值必须放在首位，没有看到物质的满足并非生活的目的。我们往往将目的与途径全然混淆。我们没有将物质欲望的满足看作人类生存并发挥功能的途径，而是将这种满足当成了生活的终极目标。

诚然，我们大多数人都认为良好的人格是有益的，但一个人要获得自我满足，良好的人格显然是必不可少的。适当的诚实和道德表现使我们更有可能获得自己真正想要的东西。但是，每当我们面临人格与舒适之间的选择时，人格培养却被湮没在我们对那种自以为幸福之物的追求中。我们很少将人格培养看成一种本身具有价值的东西，一种无论我们的本能需要是否得到满足都值得我们追求的东西。我们从未想到将诚实、宽容以及对人与“上苍”的真正的爱作为日常生活的基础。

如此缺乏永久价值的精神支柱，如此漠视我们生活的真正目标，造成了另一种恶果。只要我们以为自己能够仅凭个人力量和智慧生活，就不可能建立对“上苍”的有效信念。即使在我们相信“上苍”存在时，这一点也同样真切。我们可能诚信宗教而这种信仰却空洞无物，因为我们仍在试图自己扮演“上苍”的角色。只要我们将自我依赖放在首位，就不可能建立起对“上苍”的真正信赖。我们缺乏谦卑品质的一个基本要素，这就是：寻求并履行“上苍”旨意的愿望。

对我们来说，获得新的认识是一个极其痛苦的过程。我们是经历了反复的屈辱才被迫对谦卑有所了解。我们是在一条标刻着接连不断的失败与屈辱的长路的终点，在自负终于被击碎之后，才开始感到谦卑远远不止是一种屈辱的绝望状态。嗜酒者互诫协会的每一个新来者都被告知并很快认识到，他屈辱地承认自己在酒精面前无能为力，这是他从酒精那令人麻木的钳制中走向解脱的第一步。

因此，我们首先将谦卑看作一种需要。但这仅仅是个开端。我们大多数人都需要经过很长、很长时间才能摆脱我们对谦卑观念的反感，才能认识到谦卑是通往人

类精神的真正自由的大道，才能将谦卑作为一种本身值得追求的东西并愿意为之努力。过去的一生都以自我为中心，不可能在顷刻之间得到扭转。叛逆情绪追随着我们起初的每一步。

当我们终于毫无保留地承认自己在酒精面前无能为力时，我们可能会大松一口气说，“好了，感谢‘上苍’，都结束了！我永远不会再经受那一切了！”然后我们发现，这不过是我们崭新道路上的第一块里程碑。这常常让我们惊惶失措。我们仍然出于迫不得已，勉强开始对付那些严重的人格缺点，当初就是这些缺点使我们变成了嗜酒者。我们必须对付这些缺点，以防止再度复发酒瘾。我们会希望摆脱某些缺点，但在某些情况下似乎太难做到，于是我们又退缩不前。我们还狂热地抱住另一些爱不释手的缺点舍不得放弃，而这些缺点同样干扰着我们的平衡。我们怎么能下定决心并调动愿望来摆脱这势力强大的瘾癖和欲望呢？

然而，我们再次被推向从互诫协会经验中得出的无可回避的结论，这就是：我们必须用意愿来努力，否则会半途而废。在我们前进的这个阶段，我们在沉重的压力和强制下正确行事。我们不得不在艰苦努力与坐而待毙之间做出抉择。我们勉强上路迈出了起初的几步，但确实是迈步了。对于谦卑这种有益的个人美德，也许我们尚未仰目而视，但我们确实认识到它是我们生存的必要帮助。

但是，当我们对这些缺点给予了正视、和他人进行了讨论、并有了去除疾患的愿望时，我们对于谦卑的看法就开始有了更广阔的含义。至此，我们很可能已在一定程度上解脱了那些更具毁灭性的障碍。我们欣喜地度过那些类似真正心境平和的时刻。对于我们这些迄今为止只知道兴奋、沮丧、或焦虑的人——也就是我们所有的人——来说，这种新发现的平静是一件无价的礼物。生活中加入了一种真正崭新的东西。曾几何时，谦卑似乎是迫不得已吞下的屈辱之果，而此时此地，它却成了

那种能带来宁静的营养要素。

这种对谦卑的更深理解，启动了我们观念上的一个根本性变化。我们的眼光开始看到由痛苦和自我针砭带来的巨大价值。在此之前，我们的生活大多是在逃避痛苦、逃避问题中度过的。我们对这些痛苦和问题避之不及，就像躲避瘟疫。我们从不愿意正视痛苦的事实。我们的解决方法总是企图经过瓶颈向外逃离。以痛苦培养人格，这对圣人也许还可以，但显然不合我们的胃口。

后来，我们在互诚协会观察并聆听。我们处处看到，谦卑将失败与痛苦转化成了无价的资产。我们听到一个又一个关于谦卑如何令人坚强而不再软弱的故事。在每一个故事中，进入新生活都曾付出痛苦的代价。但是，这“入场价”买到的东西超出了我们的期待。它带来了一定程度的谦卑，而我们很快就发现，谦卑是痛苦的愈合剂。我们对痛苦的恐惧开始减轻，而且比任何时候更加期求谦卑。

在更多了解谦卑的这个过程中，最深刻的结果在于我们对“上苍”的态度的改变。不论我们过去是否拥有信仰，这一点都同样真切。我们开始超越那种将“更高的力量”看作只是在紧急时刻应召上场的替补球员的观念。那种认为我们的生活仍然依靠自己、“上苍”只不过时而帮点小忙的观念开始消散。我们很多曾经自认为信教的人意识到了这种态度的局限性。我们一度拒绝将“上苍”置于首位，致使自己得不到他的帮助。但是现在，“我个人微不足道，我主创造了一切”——这些话语开始带来了光明的前景和意义。

我们看到，我们并不一定要在强迫和击败之下才变得谦卑。这种品质既可来自持续不断的痛苦经历，也可来自我们的自觉追求。当我们将谦卑看作自己真正想要的、而不是不得不要的追求目标时，我们的生活就会出现一个重大的转折点。它标志着我们开始理解“第七步”全部含义的时刻，这个含义就是：“谦卑地请求‘上

苍’除掉我们的缺点。”

在接近“第七步”的实施时，我们互诫会员完全可以再次自问，我们更深远的目标是什么？我们每个人都愿意好自为之并与周围的人和平共处。我们愿意确信“上苍”的恩典能为我们做到我们自己做不到的事。我们已经看到，短浅或卑劣的欲望所造成的人格缺陷，是阻挡我们通往这些目标之路的绊脚石。我们现在清楚地认识到，我们一直在对自己、对他人、对“上苍”提出不合理的要求。

我们各种缺点的主要激活剂就是以自我为中心的恐惧感——主要是惧怕失去自己已经占有的东西，或是惧怕得不到自己想要的东西。我们以未能满足的要求为生活基础，处在一种不断的困扰和挫折之中。因此，除非能找到一种减少这些要求的方法，否则我们得不到安宁。一种要求与一个简单的请求之间的这种差别，对任何人都显而易见。

“第七步”是我们改变自身态度的契机，它使我们得以依照谦卑的准则，走出自我，走向他人，走向“上苍”。“第七步”的全部重点就在于谦卑。它实际上是在告诉我们：当我们承认自己对酒精无能为力、并相信一种超越自我的力量能使我们恢复清醒时，我们表现出了谦卑；现在，当我们力图去除自身其他缺点时，也同样应该愿意努力尝试谦卑之道。如果这种程度的谦卑能让我们找到那种足以铲除致命瘾癖的恩典，那么在我们的其他问题上也必定有希望出现同样的结果。

第八步

“列出曾经受到我们伤害的人的姓名，自觉愿意向每一个人承以错误。”

“第八步”和“第九步”关注的是个人关系。首先，我们回顾一下过去，尽可能发现自己曾在何处犯过错误；接着，我们严格、努力地弥补自己造成的损失；第三，如此清除了过去的残余之后，我们思考如何能用刚刚获得的自我了解来培养与我们所知的每个人的最佳关系。

这是一项很庞大的任务，我们能以日益增加的技能来履行、但永远也不能真正完成这项任务。学习如何与所有人在平静、和谐与友爱的环境中生活，是一种感人而迷人的奇妙经历。每一个互诚会员都发现，除非他首先追溯过去，并对自己造成的人间创伤进行确切而严厉的检查，否则在这新的旅途上难以前进。他在进行道德反省时，已在一定程度上做到了这一点，但现在应该加倍努力地发现自己曾以何种方式伤害过多少人。感情的伤疤有些已陈旧，有些可能已被忘却，有些仍在痛楚不已；如此重揭伤疤，乍看象是一个既无目的也无意义的外科手术。然而，如果有了一个自觉自愿的开端，这样做的极大益处很快就会自然显现，障碍将会一个接一个消退，痛苦将会减轻。

不过，这些障碍是实实在在的。首先一个，也是最为困难的障碍之一，牵涉到宽恕。一旦想到自己与另一个人之间的某种扭曲或破裂的关系，我们的情绪会变得自卫。为了避而不看自己对别人犯下的错误，我们愤愤不平地只看别人对我们犯下的错误。如果对方真有一点过失，就更容易出现这种情况。我们得意地抓住对方的

过失，作为缩小或忘记自己过错的极好借口。

我们正是在此需要严厉地提醒自己。以五十步笑百步是没有意义的。让我们记住，酒徒并不是唯一受到病态情绪折磨的人。不仅如此，事实往往是，我们纵酒时的行为加剧了别人的缺点。我们一次又一次耗尽了自己最好朋友的耐心，使其濒于断裂，而且在那些本来对我们不以为然的人身上引发了他们最糟糕的一面。很多情况下，我们要面对的是同样受苦的人，是那些被我们增添了痛苦的人。如果我们现在准备求得对自己的宽恕，为什么不能首先宽恕他们每一个人呢？

在列举自己伤害过的人时，我们大多会遇到另一个顽固的障碍。当我们意识到自己正准备面对面地向我们伤害过的人承认自己的恶劣行为，我们着实受到不小的震惊。我们私下向“上苍”、向自己、向另一个人承认这一切的时候，已经够难为情的了。但是，现在真的将要拜访甚或写信给有关的人，设想起来真让人难以承受，尤其是当我们想到这些人大多对我们并无好感。也有一些情况是，我们伤害了别人而对方却幸而对自己受伤无所察觉。我们嗟叹，为什么不能让过去成为过去呢？为什么非得想到这些人不可呢？恐惧与自傲就是以这些方式同时为患，阻碍我们列出所有曾被我们伤害的人。

不过，我们有些人却碰到了另一种麻烦。我们固执地认为自己喝酒时从未伤害别人，只伤害过自己。我们的家人并未受伤，因为我们总是支付帐单，而且很少在家里喝酒。我们的生意伙伴并未受伤，因为我们通常坚守岗位。我们的名誉并未受伤，因为我们确信很少有人知道我们喝酒。那些知道的人有时会安慰我们说，饮酒作乐不过是一个好人的小小过失罢了。所以，我们造成了什么真正的伤害呢？不用说，大不了随便道歉几声就很容易弥补了。

这种态度，当然是有意忘却的结果。只有通过对自己的动机与行为的深刻而诚实的探究，才能改变这种态度。

虽然某些情况根本无法补偿，某些情况则应推迟行动，但我们应该就自己过去的的生活对他人的影响作一次确切而全面的检查。很多时候我们会发现，尽管对他人的伤害并不严重，但我们对自我的情感伤害却不可忽略。深刻的、有时被遗忘的伤害性感情矛盾持续潜藏于意识层次之下。这些矛盾发生时，可能确实给我们的情感造成了强烈的扭曲，此后便使我们性格变态，使我们的生活每况愈下。

向他人补偿的目的是最为重要的，但我们同样也需要检查自己的个人关系，尽可能从中分辨出关于我们自己以及自己的根本问题的一切信息。我们与他人之间的不和关系总是成为我们痛苦的直接原因，包括酒瘾。因此，这种实际调查能带来最令人满足、最有价值的回报。平静、慎重地思考个人关系能加深自己的认识。我们能远远超越表面问题，发现那些根本缺点，那些时时影响我们整个生活方式的缺点。我们发现，透彻的检查不会白费，而会带来可观的效果。

接着，我们可能会问：当我们说自己“伤害”了他人时，是什么意思呢？人们究竟互相造成何种“伤害”呢？要给“伤害”一个实际的定义，我们可以称之为本能冲突的结果，这种冲突造成身体、心理、情感或精神上的损伤。如果我们一贯脾气暴躁，就会引起他人的愤怒。如果我们说谎或欺骗，会使他人不但失去世俗财物，也失去情绪的稳定和心境的平和。我们实际上是诱使他们变得态度轻蔑、心怀报复。如果我们有自私的性行为，则可能激起嫉妒、悲苦和强烈的报复欲。

上述恶劣的行为并不囊括我们造成的所有各种伤害。让我们想想某些比较不易见的伤害，它们有时具有同等的破坏性。假设我们在家庭生活中表现得吝啬、不负责任、麻木、冷漠。假设我们烦躁易怒、动辄批评、缺乏耐心、缺乏幽默。假设我

们全然只关心家中某一个人而忽略其他人。如果我们试图主宰全家，不论是用铁腕管制，还是不停地指手画脚规定家人每时每刻应该如何生活，会有何种结果？如果我们沉湎于忧郁情绪，每一个毛孔都分泌出自我怜悯，而且将这种情绪施加给周围的人，会有何种结果？对他人造成的这种种伤害多不胜举，它们致使与酒徒的日常共处成为一种困难的、而且常常是无法忍受的经历。当我们把这种性情带入商店、办公室以及社会交往中，它们造成的损害会和我们在家中造成的损害一样巨大。

在全面、仔细地检查了人际关系之后，在确定自己哪些性格问题伤害并困扰了别人之后，我们现在可以开始仔细搜索我们伤害过的人。找到附近的以及受伤最深的人，应该不难做到。然后，当我们尽自己记忆所及逐年回顾过去的生话时，一定能建立一个长长的名单，这些人不同程度地受到过影响。当然，我们应该仔细思量每个人的情况。我们要坚持承认自己做过的的事，同时宽恕别人对我们的过失，不论这些过失是真实的还是想象的。我们应该避免对自己或对别人作出极端性的判断。我们不可夸大自己的或别人的缺点。获得冷静、客观的认识是我们坚定不移的目标。

每当我们手中的笔犹豫动摇时，我们应该记住互诫协会的这一步经验对其他人的意义，以此坚定信心，舒畅心怀。自此开始，我们将不再远离他人，不再远离“上苍”。

第九步

“在不伤害这些人或其他人的前提下，尽可能向他们弥补过失。”

良好的判断，静候机感，勇气，谨慎——这些都是我们履行“第九步”时所需的品质。

在列出自己伤害过的人之后，在认真思考了每个人的情况之后，在努力取得继续行动的正确态度之后，我们会发现，要直接弥补过失，就得将自己应该拜访的人分为几类。对有些人，我们一旦合理地相信自己能够保持清醒，就应该尽快去拜访。还有一些人则只能予以部分补偿，以免完全坦露真相对他们安慰不足、反而伤害有加。另外有些情况需要推迟行动。还有一些情况，就其性质而言，永远也无法直接进行个人接触了。

我们多数人自从加入嗜酒者互诫协会的那一天起就在进行一些直接的弥补。当我们告诉家人自己确实打算尝试互诫计划时，这个过程就已经开始了。在这方面，很少有人顾忌时机或谨小慎微。我们希望走进门来大声宣布这个好消息。第一次参加会议回来后，或是读完“嗜酒者互诫协会”这本书后，我们通常希望和家人一起坐下来，毫不犹豫地承认自己喝酒造成的伤害。我们总是希望再进一步承认其他一些缺点，正是这些缺点使我们难以相处；这应该在一个完全不同的场合进行，而且与那些醉意未消的早晨形成鲜明对比——那些时候，我们对自己的问题不是责骂自己就是责怪家人（以及所有其他人）。第一次这样促膝谈心，我们只需要大致承认自己的缺点。在这个阶段，重提那些令人痛苦的旧事恐怕是不明智的。良好的判断会提醒我们从容不迫，等待时机。虽然我们可能很愿意坦露最坏的缺点，但要切记，我们不能以别人的安宁为代价换得自己的安宁。

在办公室或工厂里，差不多要用同样的方法。我们要同时想到几个知道我们喝酒的人，以及受此影响最大的人。但即使对这些人，我们也可能需要比对自己的家人稍微更谨慎一些。可能在几星期甚或更长时间内都不宜谈及此事。首先，我们希望合理地确信自己已经走在了互诫协会的轨道上。然后，我们准备好走近这些人，告诉他们什么是互诫协会，我们在做些什么努力。在这样的条件下，我们可以坦然承认自己造成的伤害并致歉。我们可以偿还或是保证偿还自己所欠的经济或其他债务。对这种平静的真诚，大多数人的慷慨反应往往会让我们震惊。在这初次尝试中，即使最严厉而且最有理的批评者也常常会对我们大为谅解。

认可和赞扬的气氛可能会让我们振奋不已，使我们胃口大增，还想得到更多。或者，少数情况下，当我们遇到冷漠或怀疑的反应时，可能会翻转船头、错失方向。这会诱使我们与人争吵，或者急不可耐地强调自己的观点。或者，它会使我们变得灰心丧气、悲观失望。但是，如果我们早早做好准备，以上种种反应都不会使我们偏离恒久不变的目标。

如此初试弥补过失之后，我们可能深感宽慰，于是作出结论，认为自己的任务完成了。我们想躺在成功的桂冠上休息。可能有种强烈的诱惑，使我们想略过剩下的那些更屈辱、更可怕的面谈。我们往往会找出一些花言巧语的借口，想全然完全回避这些问题。或者，我们可能只是拖延，对自己说还没到时候，而实际上已经错过了很多纠正严重错误的大好机会。我们不应该言以谨慎，行以逃避。

一旦开始对新的生活方式感到有信心，而且开始以行动和实例让周围的人相信我们确实是在改善，通常就可以同那些受过我们严重伤害的人、甚至那些对自己所受的伤害很少察觉或毫无察觉的人进行完全坦率的交谈了。唯一的例外是那些实际上会因为我们的坦露而受到伤害的人。这种谈话可以用随意、自然的方式开始。如

果没有这种机会，我们会希望在某个时刻鼓足勇气，直接走近有关的人，并将我们的想法摆放在桌面上。我们无需在那些受伤的人面前过分沉湎于懊悔，但这个层次的弥补始终应该是直截了当、宽宏大量的。

只有一种考虑使我们的彻底坦露受到限制。这是因为，少数情况下，彻底的坦白会严重伤害我们本想补偿的人，或是伤害其他人——这一点同样重要。例如，如果妻子或丈夫并无疑虑，我们就不能对其讲述详细的婚外出轨经历，将这重负转卸到他们的肩头。即使在必须谈及这种事情的情况下，我们也应尽量避免伤害第三方，不论是谁。草率地加重别人的十字架，不会减轻自己的负担。

生活的其他方面可能会出现很多紧迫问题，需要运用同样的原则。例如，假设我们因为喝酒而损失了公司一大笔钱，不论是通过“借”还是通过大肆虚报开支帐户。假设这件事只要我们守口如瓶就可以瞒天过海。明知自首会遭解雇失业，是否应该立即向公司承认自己的不轨行为？难道我们在悔过自新问题上如此严厉刻板，甚至不顾对家庭的后果吗？或者，我们是否应该先询问那些将会受到严重影响的人？我们是否应该向自己的开导人或精神导师请教，诚恳地祈求“上苍”的帮助和引导——同时下定决心，一旦迷雾顿开，将不惜代价采取正确的行动？当然，没有一个适合所有这类难题的固定答案。但是，所有这些问题都需要具备在特定条件下尽快、尽深地弥补过失的充分愿望。

最重要的是，我们应该努力确保自己不因惧怕而拖延。准备承担自己过去行为的一切后果，同时对他人的利益负责，正是“第九步”的精神所在。

第十步

“不断检讨自己，只要做错了事，就立即承以。”

在实行前九个步骤时，我们准备好，以展开新生活的冒险。但是当我们进入“第十步”时，时时刻刻，不论晴雨，就要开始身体力行互诚协会的生活方式。随之而来的是严厉的考验：我们可以一直滴酒不沾吗？可以一直保持情感平衡吗？在任何情况都能朝着良好的生活目标过日子吗？

不断地反省我们的优点及缺点，并且真实渴望藉此学习及成长，这对我们是必不可少的。我们嗜酒者有过惨痛的经验教训。行之有年的人，当然可以随时随地以严格的标准要求自己；而智者更明白，唯有将自我追寻当成一种习惯，并且承认及接受探索结果，进而耐心持续地改正其中的错误，才能使生命更有意义。

一个嗜酒者如果昨天喝得太多而宿醉不醒，可以想象今天也不会好过。然而有一种情感的宿醉，不管有没有喝酒，都会发生。也许是从昨天累积的，也许是今天发生的过多负面情感——愤怒、恐惧、嫉妒，等等，如果我们想要有平和的今天及明天，当然必须消除这种情感的宿醉。这并不是说我们要病态地沉缅于过去；而是要“现在马上”承认并改正错误。我们的盘存清仓法使我们了结了过去，这样，我们才能真正使过去一去不复返；只有当我们彻底清理自我，使我们的内心得到平静，

我们才有信心迎接明日的挑战。

虽然所有的反省在原则上大致相同，但可以时间因素对此进行分门别类。一种是实时反省，一天中任何时间，只要一觉得自己情绪紊乱，即可执行。另一种是我们在一天结束后进行的，此时我们反省前几小时发生的一切。我们这时做一张平衡表；好的行为给自己加分，欠妥的地方就算负帐。再有一种就是当一人独处之时、或有转介人或精神导师在一旁时，我们仔细检查自上次以来的进步情况。许多会员每年或每半年做一次精神大扫除。也有人喜欢偶尔与外界隔离，清静一两天，进行自我反省和沉思冥想。

这些方法是否无趣又费时呢？难道会员就必须花费大部分醒着的时间，一再彻底检讨自己不检点或太投入的罪恶？其实不然。之所以如此强调自我反省，是因为大多数人从未真正培养出准确自我评价的习惯。一旦养成习惯，就会觉得既有趣又有效，时间并没有白费。花几分钟或几小时进行自我检讨，会使一天中其他时间更好更快乐。久而久之，我们的自我盘存终于成为日常生活规律的一部分，而不再是偶发事件或特别任务。

在弄清什么是实时反省之前，让我们看看这种反省在何种状况下能顺利进行。

每当我们受到困扰，不论什么原因，我们就会觉得自己心里不对劲——这是一种精神常情。如果有人伤害我们，我们感到难受，那么我们也有问题。这个规则有没有例外呢？不是有所谓“合理”的愤怒吗？被欺骗时，不是有生气的权利吗？难道我们不能对那种自以为是的家伙，“适当地”发脾气吗？对我们互诚会员来说，这些都是危险的例外。我们发现合理的愤怒还是留给那些有资格把握这种愤怒的人吧。

深受愤恨伤害的人，很少有甚于我们嗜酒者的。我们的愤恨是否合理，这无关

紧要。发脾气会败坏一天的情绪，久积的怨气更会把我们弄得一筹莫展。更别提我们是否有能力去区分合理与不合理的愤怒了。对个人而言，我们的愤怒永远合理。愤怒，这个性格更为平衡的人偶尔享有的特权，会使我们的情感留下无限的缺口。这种情感的“宿醉不醒”常常把人径直导向酗酒。其他恼人的情感——嫉妒、妒忌、自怜、受伤的自傲——也将导致同样的伤害。

此时是以实时反省来平静纷扰的情感风暴的好时机。现今的实时反省主要用于每一天、每一刻的生活旅程。对于长期存在的困难，尽可能将其放到特别安排而空出的时间中，再好好加以考虑解决。迅速反省的目标是针对我们日常生活的起起伏伏，特别是当我们面临那些会使自己情绪失衡而犯错的人们或新的事情时。

不论碰到何种状况，我们都必须自我约束，诚实地分析相关的人与事，如果错在自己，就勇于承认；如果错在别人，也能同样地原谅别人。当我们重蹈覆辙时，无需气馁，因为遵守这些原则并不容易。我们应该着眼于进步，而非苛求完美。

我们的首要目标将是培养自我约束的能力。这应被视为第一要务。当我们以急躁卤莽的方式说话或行动时，善意及容忍的能力立刻就会消失殆尽。一段不友善的言论，或一个武断的决定，便可摧毁你与对方一整天甚或一整年的关系。约束你的口与笔，自然会产生好的效果。不论是气急败坏的训斥，还是义愤填膺、争权夺势的辩论，我们统统都要避免。心怀怨气，或暗生鄙视，亦宜摒弃。这些都是情感的陷阱，自傲与复仇心则是它们的诱饵。我们的第一要务就是要绕过这些陷阱。当我们受到引诱时，应该训练自己停下来冷静想想；只有自我约束已成自然习惯，我们才能朝好的方面思考和行动。

并非只有碰到不愉快或未预料的问题时才需要自我控制。当我们开始获得一定的地位和物质成功时，必须同样小心谨慎，因为没有人比我们更渴求个人的成就了；

就如同从前饮酒总能让我们忘乎所以一样，成功也能让我们陶醉。当短暂的好运来临时，我们让自己沉醉在进一步战胜别人及环境的幻想中。被骄傲的自信蒙蔽时，我们轻易会变成自以为了不起的家伙。结果对我们感到厌烦或受到我们伤害的人，终将离我们而去。

现在我们身处互诫协会，不但保持清醒，同时也赢回朋友与同僚的尊敬，但我们仍须特别警惕自己。为了对抗“自以为了不起”的念头，我们应该牢记，我们今天之所以能够实现戒酒，完全归功于“上苍”的力量，我们的成就远不及他。

最后，我们开始领悟到，所有人，包括我们自己，都有某些程度上的情感病态，并且常犯错误，因此我们追求真心的宽恕，进而明白同胞之间真正友爱的含义。我们越进步，就越明白愤怒是没有意义的，怨天尤人是没有意义的，因为别人跟自己一样，正遭受着成长的痛苦。

我们世界观上的这一重大转变需要时间，也许很长的时间。很少人可以坦诚地说他爱每个人。大多数如我辈者必须承认，我们只爱过少数人；对于无关痛痒的许多人，我们总是漠不关心；剩下的是我们从心底讨厌或仇恨的人。虽说这是人之常情，身为会员的我们必须做得更好，以保持情绪的平衡。恨得太深，我们自己就承受不起。这种以所有的爱去爱少数人、不关心大多数人、继而惧怕或仇视任何人的观念，必须逐渐抛弃，哪怕一次只能抛弃一点点。

我们可以试着不再对我们所爱的人提出不合理的要求。我们可以对我们不曾关心的人表示善意。对于我们讨厌的人，我们可以公平礼貌待之，或许能跨出藩篱，试着了解并帮助他们。

我们任何时候辜负了这些人，就应随即向自己承认，若是有益也应向对方承认。礼貌、善意、公平和爱心，是能使我们与任何人和谐相处的要素。如果心生疑惑，

我们总是可以暂停一下，对自己说：“舍己欲以全人愿。”我们应该常常自问，“今天的我是否做到了‘己不欲，毋施于人’？”

当夜晚来临，也许就在临睡前，许多会员会给自己做一张平衡表。这时应该记住，盘存结帐并不总是以赤字结束。诚然，如果一整天都没做任何好事，是很可悲。实际上，醒着的时间所做的事，很多都具有建设性。好的意念、好的想法以及好的行为，随时都有，只待我们发掘。即使尝试努力后失败，我们仍然可以将之归于贷记项。如此一来，失败的痛苦变成了可贵的资产。我们从中也得到继续前进所需的鼓励。一个深明此理的人曾下过一段评语：痛苦是所有心灵进步的试金石。我们衷心赞同此语，因为我们知道，清醒之前，必经酗酒之痛苦；心静之前，必经情感之波荡。

当我们检视当日帐目中所列的借记项时，应详细检讨每一个错误思想或行为背后的动机。这些动机多半不难发现和了解。当我们自傲、生气、嫉妒、焦急、或恐惧时，我们的行为就一定会出错。至此，我们只需认识到自己真的做错或想错了，试着想想当时怎样可以做得更好，并藉由“上苍”帮助，将学到的教训带到明天，当然也要将一直被忽略的东西弥补回来。

然而有时候，我们只有以最小心谨慎的检验，才能找出真正的动机。有些时候，我们的古老顽敌——自我辩解会乘虚而入，为实际的错误行为强加辩护。它的诱惑在于将我们原本不好的动机及理由想象成是好的。

我们“有建设性地”批评别人，而真正的动机是为了赢得无谓的争论。或者，当相关的人不在场时，我们自以为是在帮助别人了解他，其实我们真正的动机是要扯他后腿而使自己感觉高人一等。有时我们会伤害我们所爱的人，因为觉得他们需要“吃点教训”，其实我们是想惩罚他们。我们会陷入沮丧并且抱怨感觉太糟，其

实我们主要是想寻求别人的同情和注意。这种心灵和情感上的怪诞特性，以及想要把坏动机隐藏在好动机之下的逆反愿望，在世态人情中无处不在。这种微妙且捉摸不定的自以为是，可能躲在最细微的行动思想中。学习每天去发现、承认、并改正这些缺点，是人格建设及良好生活的实质所在。对既成错误的诚实忏悔，对所得恩惠的真心感激，以及为了更好明天的努力意愿，都是我们应该追求的永恒资产。

我们以这种方式审视我们的一天，不忘记为自己做过的好事记上一笔，并且不带恐惧、不带偏袒地检查自己的心灵，然后可以真心感谢“上苍”的恩赐，问心无愧地入梦了。

第十一步

“通过祈祷和冥想，增强与我们所理解的‘上苍’的交流，只求理解他对我们的旨

意，并获得遵照他的旨意去做的力量。”

祈祷和冥想是我们与“上苍”进行意识联系的主要途径。

我们这些互诚会员是一群活跃分子，充分享受着应付现实生活种种挑战的乐趣和满足（通常是有生以来的第一次），并竭尽全力帮助后来的嗜酒者。因此，我们有时觉得，严肃的冥想和祈祷无足轻重，这没什么奇怪的。毫无疑问，我们觉得它可能会帮助我们应付偶然出现的紧急情况，但一开始我们中的许多人更倾向于将其视为牧师的神秘技能，我们可能希望从中得到些间接利益。或者我们根本就不信这些。

对那些仍然坚持将互诚协会视为其最高权力的新会员和曾是不可知论者的人来说，祈祷的力量尽管有不少道理和经验，可能仍然缺乏说服力，或者根本就是无稽之谈。我们中间曾经有这样想法的人自然可以理解体谅他们的这种看法。我们清楚地记得，我们内心深处的某种东西极力阻止或反对我们膜拜任何神明。我们中的许多人也有自己的正大理由，来“证明”根本就没有什么“神”。比如，世界上怎么会有那么多的意外事故、疾病、虐待和不公正？由不幸的出生和无法控制的环境直接造成的那些不幸生命又该作何解释呢？在这些事情上看起来的确无正义和公正可言，因此也就根本没有“上苍”了。

有时我们会采取一种稍微不同的方法。我们自信地对自己说，可能的确是先有鸡后有蛋。宇宙肯定有某种“第一起因”，例如忽冷忽热的原子之神，有冷的也有热的。但没有任何证据证明有哪一个神知道或关心人类。我们喜欢互诚协会，并且会说它已经有过奇迹出现。但是我们就是不愿意冥想和祈祷，那种顽固劲儿就像科学家一样，他们拒绝做某项实验，因为怕证明他们的宝贝理论错了。当然，我们最

终还是做了实验，而且当产生了意想不到的结果时，我们觉得了不起；事实上，我们知道的确不同凡响；因此我们对冥想和祈祷产生了浓厚的兴趣。而且我们发现，任何人只要试一试都会有这样的感觉。不是流传着这样一种说法吗：“对祈祷持嘲笑态度的人是那些从未尝试过的人。”

我们中那些坚持按时祈祷的人，离不开祈祷和冥想就像我们离不开空气、食物或阳光一样，因为道理是一样的。当我们拒绝空气、阳光或食物时，我们的身体就会难受。而当我们不进行冥想和祈祷时，我们的头脑，我们的情感及我们的直觉就难以补充所必需的活力。身体由于缺乏营养会丧失功能，心灵也一样。我们都需要“上苍”的阳光普照，需要他的力量的滋养。在很大程度上，互诚协会生活的事实也证实了这个永恒的真理。

自省、冥想和祈祷之间存在着直接的联系。分开来看，这些实践可以缓解紧张和压力，带来轻松和消遣。而将它们逻辑上联系起来，交织在一起时，结果就是一个坚实的生活基础。时而我们可能被获准看一眼天国生活。我们会感到安慰并确信只要按照造物者的旨意行事，我们在天国的位置就会得到保障。

正如我们前面看到的，我们通过自省开阔眼界，获得新的思维和行动方式并得到上天赐予的能力和知识，这些可以冲淡我们天性中阴暗和消极的一面。这只是那种谦卑态度培养过程中的一步，只有这样，我们才能得到“上苍”的帮助。不过这只是一步而已。我们希望做到更多。

我们希望我们内心深处的善念得到弘扬和发展。我们当然需要令人心旷神怡的空气和丰富的食物。但首先我们需要阳光；没有阳光或在黑夜里万物无法生长。冥想是引领我们走向阳光的道路。那么，我们究竟如何冥想呢？

几个世纪以来，冥想和祈祷方面的实践经验非常丰富。世界各地的图书馆和朝

圣地是所有追求者的聚宝盆。每一个有宗教信仰（而且这种信仰强调冥想）的互诚会员会很容易很自然地重新开始练习冥想并坚持下去。这是协会所希望的。可我们怎么办呢？我们没那么幸运，我们不知道如何开始。

我们不妨这样开始。首先让我们来仔细品读一段真正的祷文或默颂经文。我们不需要到远处去找；所有宗教都有数不清的虔诚的善男信女，他们为我们留下的绝妙祷文数不胜数。这里有一段非常经典。

这段祷文的作者几百年来被奉为圣徒。当然我们不会被这一事实吓跑或有什么偏见，因为，尽管他不是嗜酒者，他的确和我们一样也饱受情感的磨难。而当他走出那种痛苦的经历时，这段祷文表达了他当时所能看到、感到并希望实现的理想境界：

“主啊，请求你为我打开通向你的宁静和平的通道，我愿意传达你的精神——哪里有恨，我愿意带来爱——哪里有坏事，我愿意带来宽恕——哪里有冲突，我愿意带来和睦——哪里有邪恶，我愿意带来真善——哪里有怀疑，我愿意带来信念——哪里有失望，我愿意带来希望——哪里有阴影，我愿意带来光明——哪里有悲伤，我愿意带来欢乐。主啊，请恩准我，我宁愿安慰他人，而不是被人安慰——我宁愿爱他人，而不是被他人所爱。因为只有无私忘我，才能发现真我。只有宽恕别人，自己才能得到宽恕。只有旧生命的死亡，才懂得永恒的新生命。阿门。”

作为冥想的初练者，我们可以一遍一遍地重复诵读这段祷文，速度尽量放慢，细细品味每个字，尽力理解每句话的深刻含义。如果我们对此不抱排斥的态度，将会有很大的益处。因为在冥想过程中，争吵失去了机会。我们静静地跟随着某个过来人的思想和意识，这样我们可以体验和学习。

就像躺在充满阳光的沙滩上，让我们尽情地放松自己，深深地呼吸该段祷文带

来的环绕在我们周围的神圣空气。让我们尽情地分享这些动人词汇所表示的真美、仁爱和精神力量。现在让我们远望大海并思考其神秘所在；让我们抬眼遥望远处的地平线，寻找那些尚未发现的奇观。

“嘘！”有人会说。“胡说八道。这是不实际的。”

每当这样的想法出现时，我们会略带悲伤地回想我们曾经储藏过多少杯中之物，从中臆造现实。是的，我们沉醉于那样的想象，不是吗？尽管此时不再纵酒，我们不是经常会重犯老毛病吗？或许我们的问题不是使用了我们的想象。或许真正的问题是我们根本无力把我们的想象力指向正确的目标。创造性的想象力并不碍事；只有具备了创造性的想象力才会产生好的结果。毕竟，若无事先的设计规划，谁也无法建造一所房屋。冥想也是如此；它帮助我们在开始行动之前设定我们的精神目标。好吧，让我们再回到阳光沙滩上——或者你愿意的话，回到平原或山里吧。

当我们通过这种方法将自己置身于这样一种心境时——在这样的心境里我们能够不受干扰地集中在具有创造性的想象上——我们就可以像这样继续进行下去：

我们再一次诵读祷文，理解其精华和实质。我们接着想想那个最先诵读祷文的人。首先，他想成为一条“通道”。然后他要求“上苍”赐予他能力，以便他能够为每一个人带来仁爱、宽恕、和睦、真善、信念、希望、光明和欢乐。

接下来他表达了他自己的渴望和希望。他希望他自己也能够发现一些这种珍贵的品质。他是通过他的无私忘我来实现愿望的。他所说的“无私忘我”是什么意思呢？他又如何实现无私忘我呢？

他认为最好是给予他人安慰而不是接受他人安慰；理解他人而不是被他人理解；原谅他人而不是被人原谅。

这可以算作是冥想的一部分，或许是我们最开始的尝试，我们试着获得一种心境，飞入精神的境界。接着，要看一看我们目前所处的位置，再看一看如果我们能够离理想境界更近一点的话可能会发生什么。无论是在宽度和高度上，冥想是没有界限的。冥想实际上是一种个人冒险经历，每个人选择的途径或方式不同，但目标却总是一样的，可以说是殊途同归：加强我们与“上苍”的意识联系，接触他的天德、智慧与慈爱。让我们永远记住一点，即冥想在现实中是有用的而且是可行的。其最直接的结果之一就是情绪的平衡。通过冥想，我们可以拓宽拓深我们自己与“上苍”之间的通道。

那么，何谓祈祷呢？祈祷就是提升我们的心灵，使其更加接近“上苍”——在这层意义上它涵盖了冥想。我们如何着手呢？它又如何与冥想相合呢？按照通常的理解，祈祷是向“上苍”祈求。在充分打开了我们的通道后，我们尽力向“上苍”祈求我们及他人急需的好东西。而且我们认为，我们的全部需要在“第十一步”那一部分中作了解释，它是这样说的：“……了解他对我们的旨意，接受他赐予我们的执行旨意的力量。”这样的要求在任何时候都可以提出。

早晨，我们想着接下来的时间。或许我们想着一天的工作及工作可能会为我们提供的成为有用之才的机会，或想着一天的工作可能会带给我们的具体问题。可能今天要继续解决昨天留下来的悬而未决的严重问题。此时，我们很容易想要请求“上苍”赐予我们解决某些具体问题的方法，以及请求得到帮助那些我们认为需要帮助的人的能力。在这种情况下，我们是在请求“上苍”按我们的方式行事。因此，我们应该认真考虑每项请求，看它有哪些真正的好处。尽管如此，在提出具体请求时，最好加上这一条：“……如果这是你的意旨的话。”我们的请求很简单，就是在全天内，“上苍”让我们真正了解其旨意并执行它。

随着这一天的推移，我们必须在需要判断形势并做决定时暂停下来，继续那个简单的请求：“愿你的旨意，而非我的意愿，得以奉行。”如果我们情绪烦躁，心神不定，就应该通过默念某句祷文使自己镇静下来。只需一遍一遍地重复默念就可以使我们疏通被愤怒、害怕、沮丧或误解阻塞的通道，在精神高度紧张时镇定下来。在这些关键的时刻，如果我们提醒自己“最好是安慰他人而不是被他人安慰，理解他人而不是被他人理解，爱他人而不是被他人所爱”，这样我们就是遵循了“第十一步”的意图。

当然，常有人问：“我们为什么不能直接将一个两难问题拿给‘上苍’，请他赐予答案？”这样的问题是合情合理的，也是不难理解的。

这样做也不是不行，但有危险。我们已经看到，互诚会员非常虔诚地请求“上苍”在各个方面指引他们的行动，大到家庭或金融危机，小到改正一个像行动迟缓这样的个人小缺点。然而，通常情况是，看似来自“上苍”的思想根本不是什么答案，而是善意的、下意识的自我辩解。互诚会员或任何人如果靠这种祈祷方式经营自己的生活，或者完全为自己的利益祈求“上苍”，是非常令人不安的。如果有人对其行为提出任何质疑或批评，他立刻会说他的所作所为，无论大小事情，都是按照“上苍”的指引去做的。他可能忘记了他自己的异想天开以及人类自我辩解的倾向已经歪曲了他所说的指引。打着自己的如意算盘，他往往将自己的意愿强加于各种情况和问题，而且还振振有辞地认为他是严格执行“上苍”的旨意。在这种幻觉下，他必定在无意中犯下难以弥补的大错。

我们同样也容易陷入另一种类似的诱惑。我们认为自己了解“上苍”对其他人的旨意。我们对自己说：“这个人的致命疾病应该被治愈，”“那个人的感情痛苦应该被解除。”我们为这些事情祈祷。这种祈祷当然是好的，但往往是基于一种假设：

我们知道“上苍”的意旨，知道他将赐予我们为之祈祷的那个人什么东西。这就意味着在祈祷的过程中，夹杂着一定的想当然的成分，同时在我们身上也有些自负的嫌疑。这种情况下，互诚协会的经验是，在为他人祈祷时，同时也为自己祈祷。

在互诚协会，我们已经看到祈祷带来了非常好的效果。这些效果实际上是个知识和经验的问题。所有坚持练习的人获得了超常的力量，获得了超常的智慧。而且他们有了一种平静的心态，使他们在困难和危险面前能够镇定自若。

我们发现，我们在现实生活中的确接受“上苍”的指引，但并不是按照我们自己的条件向“上苍”祈求一切。几乎每个有经验的互诚会员都会告诉你，他通过加强与“上苍”的意识联系，境况如何得到明显的改善。他也会报告说，在每个悲伤和痛苦的时期，当“上苍”之手显得沉重甚至不公正时，他就会学到新的生活经验，发现新的勇气来源，而且最后深信“上苍”的确“以神秘的方式显示着他的神奇力量”。

这对那些由于不相信或由于感到自己没有得到“上苍”的帮助和指引而拒绝祈祷的人来说是非常鼓舞人心的。我们每个人无一例外地有借助意志强迫自己祈祷的经历。有时比这更困难。我们内心有一种叛逆，致使我们不愿做祈祷。每当这种情况发生时，我们不要把自己想得太糟糕。我们只需在能够静下心来时立即恢复祈祷，做我们知道对我们有益的事情即可。

或许冥想和祈祷带来的最大回报之一就是我们有了归属感。我们不再生活在一个完全敌对的世界里。我们不再感到不知所措或害怕或生活毫无目的。只要哪怕是瞥见一眼“上苍”的旨意，我们就能够看到真理、正义和仁爱是现实生活中永恒的东西，而且我们不再为周围世界中看似道理相反的俗事所困扰。我们知道“上苍”在仁慈地看着我们。我们知道当我们向他求助时，一切都会好起来，无论现在还是

将来。

第十二步

“在实行这些步骤并获得精神上的觉醒后，设法将这一信息传达给其他嗜酒者，并在一切日常事务中贯彻这些原则。”

生的快乐就是互诫协会“第十二步”的主题，而行动正是它的主旋律。从这儿，我们走向我们仍在受难的同胞嗜酒者；从这儿，我们体验到不求报偿的给与；从这儿，我们开始将互诫计划的整套“十二个步骤”实行到我们的生活之中，这样，我们一一以及我们周围的人，就可找到感情上的醒悟。当“十二个步骤”的全部含义得到领会时，它所真正描述的那种爱是无法标上价格的。

我们的“第十二步”也说明：全部步骤的实践结果是，我们每人都找到了一种叫做“精神觉醒”的东西。对于互诫协会的新会员而言，这往往象是令人怀疑、难

以置信的一种境地。“当你谈到‘精神觉醒’的时候，你指的是什么？”他们这样问。

也许，有多少经历了“精神觉醒”的人，就有多少对“精神觉醒”的定义。但每一种真实的醒悟肯定与所有其他的醒悟有相同之处，而这些相同的东西并不难于了解。当一个人得到“精神觉醒”，其最重要的意义即是：他/她现在能够做到、感到和相信以前单靠自己孤立无援的力量和资源做不到的事情。他被赐予一种天赋，仿佛是意识和存在的新境界。他被引向这样一条路，这条路告诉他：他在朝着某个方向行进，生活不是一条死胡同，不是一件需要忍受和驾御的事情。在一种非常真实的意义上，他获得了改造，因为他已牢牢抓住一种力量的源泉，而这种源泉是他在此之前无论如何也捕获不到的。他发现自己拥有了某种程度的诚实、大度、无私、安宁和爱心，而他以前以为自己不可能拥有这些东西。他所获得的是一份免费的礼品，但往往地，至少在某些程度上，是他自己做好了获得它的准备。

互诚会员们做好准备接受这份礼物的方式在于互诚计划“十二个步骤”的实践。因此，让我们简短地考虑一下我们到目前努力实践的事情。

“第一步”向我们显示了一个惊人的似是而非的现象：我们发现，我们完全无力戒除酒瘾，直到我们首先承认自己对此无能为力。在“第二步”中，我们意识到，由于我们不能自行恢复理智，某种更高的力量必须助我们一臂之力——如果我们想要活下去的话。结果，在“第三步”中，我们将自己的意志与生命托付给了我们理解中的“上苍”。我们中的无神论者或不可知论者暂时发现，我们自己的群体或整个互诚协会能够充当这种更高的力量。从“第四步”开始，我们着手搜寻自身内在的东西，是这些东西导致了我们在肉体上、道德上和精神上的破产。我们做了一次深入的、勇敢的道德反省。看到“第五步”，我们断定仅仅是自省尚且不够。我们

知道，我们必须彻底杜绝这种带着自己的矛盾离群索居的危险事情，真心实意地把这些矛盾交代给“上苍”和另一个人。到“第六步”时，我们许多人踟躇不前——实际原因是我们不想丢弃自己性格中的所有缺点，因为我们仍然对其中的一部分太爱不释手。但我们知道，我们不得不对“第六步”的根本原则做出决断。于是，我们决定，尽管我们仍然具有尚且不能摈弃的一些性格缺点，我们还是应该舍弃对它们的顽固、悖逆的眷恋。我们对自己说：“我今天或许做不到这一点，但我却能停止叫喊：‘不，不可能！’”这样，在“第七步”中，我们谦卑地恳求“上苍”消除那些他能够或愿意在我们恳求那天的情况下消除的缺点。在“第八步”中，我们继续进行内心的清扫，因为我们认识到自己不仅与自己矛盾重重，而且还与自己所生活的世界上的人和时局格格不入。我们不得不开始缔造和平，于是，我们列出自己伤害过的人，心甘情愿弥补过失。我们在“第九步”中继续对所涉及的人进行直接补偿，除非这样做会伤害他们或其他的人。至此，在“第十步”中，我们已开始有了日常生活的基础，并深切地认识到，我们需要继续进行个人反省，犯错误时应该立即承认。在“第十一步”中，我们看到，如果一种更高的力量使我们恢复理智，使我们能够相当安宁地生活在这个多灾多难的世界里，那么这种更高的力量就值得通过尽可能直接的接触来更好地认识。我们发现，坚持冥想和祈祷的确开辟了通衢，这样，曾是一条细流的地方，现在却是一条大河，把我们引向我们越来越能够理解的“上苍”的绝对神力和安全引导。

因此，实践这些步骤使我们获得了一种精神觉醒，我们终于对这种觉醒确信无疑。看到那些刚刚起步且对自己仍然自我怀疑的人，我们其他人能够观察到逐渐发生的变化。从大量的这类经验来看，我们能够预知，那仍然声称尚未获得“精神觉悟”、仍然把他的互诫分会当作更高力量的怀疑者，会很快热爱“上苍”并呼喊他

的名字。

那么，“第十二步”的其余部分又是什么呢？它所释放的神奇能量，它借以把我们的讯息传递给下一个正在受难的嗜酒者的热切行动，以及此举最终将“十二个步骤”变成我们对所有事物所采取的行动，正是嗜酒者互诚协会的回报及其伟大的现实。

即便是新会员中的新来者，在他尝试帮助其兄弟嗜酒者——一位比他更为盲目的人时，也会发现梦想不到的回报。这的确是无所要求的那种给与。他不期望他的受难兄弟给他酬金，甚至不期求对方喜欢自己。不过，他发现，这种无偿给与的神奇矛盾在于自己的确获得了回报，无论他的兄弟是否得到了任何东西。他自己的性格也许仍然严重残损，但他有些认识到“上苍”使他有了一个坚实的开端，而他感到他已站在他从未梦想得到的一种新的神秘、欢乐和经验的边缘。

实际上，每一个互诚会员都宣称，没有什么能比圆满完成一项“第十二步”工作带来更深的满足、更大的快乐。看到男男女女的眼睛在从黑暗走向光明的时候闪烁着惊奇，看到他们的生命很快充满新的目标和意义，看到全家重新团聚，看到酗酒的流浪汉完全地得到社区的接受，尤其是看到这些人觉悟到他们生活中仁慈“上苍”的存在——这一切正是我们把互诚协会的讯息传给下个嗜酒者时所获回报的实质。

这也不是唯一的“第十二步”工作。我们出席互诚协会会议，倾耳聆听，不仅为了自己获得某些东西，也是为了给予我们的出席能够带来的保证和支持。如果轮到我们在会上发言，我们再次努力传递互诚协会的讯息。无论我们的听众是一人还是众人，这仍然是“第十二步”的工作。即使是那些觉得不能在会上发言的人，或是那些因为处境而无法进行面对面的“第十二步”工作的人，仍然存在着许多机会。

我们可以是从事毫不起眼但又很重要的任务的人，这些任务使得顺利的“第十二步”工作成为可能，例如安排会后的咖啡糕点席，许多犹豫不决、满腹狐疑的新来者就是在这种场合的谈笑声中找到信心和安慰。这就是最佳意义上的“第十二步”的工作。“……无偿获得，无偿给与……”是“第十二步”这部分内容的核心。

在经历“第十二步”的过程中，我们可能会暂时好像失却平衡。这在当时看来象是重大挫折，但后来会被认为是进步的铺路石。例如，我们可能一心一意想让具体的某个人长醒不醉，经过几个月的各种努力，我们又看到他喝上了酒。也许会发生一连串的这种情况，而我们可能对我们传递互诚协会讯息的能力深感气馁。或者，我们可能遇到相反的情况，我们兴高采烈，因为我们似乎步步成功。这时的诱惑则是对那些新来者过分干涉。也许，我们试图对他们的私事给予我们没有真正资格或根本不应该给予的建议。一旦这些建议遭到拒绝，或者，一旦它被采纳但制造了更大混乱时，我们就感到失望或惶惑。通过大量的坚持不懈的“第十二步”工作，我们有时将我们的讯息传给如此众多的嗜酒者，以至于他们把我们置于一种推心置腹的地位。比如说，他们让我们做分会的主席。我们在此又遇到过于操纵事情的诱惑，而有时这会带来抵制或其他我们难以接受的后果。

但从长远一点的角度来看，我们明确认识到这些只不过是成长壮大的痛苦，如果我们经常向整套的“十二个步骤”寻求答案，它们只会产生好的结果。

现在到了谈论最大问题的时候了。将这些原则实行到我们所有的事务之中，又会如何呢？我们喜欢努力帮助其他嗜酒者实现清醒时发现的片断生活，我们能够同样热切地喜欢整个这种生活方式吗？我们带给互诚协会的仁爱 and 宽容精神，我们能把它同样带进自己七零八散的家庭生活吗？对这些受过我们个人的病症影响甚或伤害的人，我们能有如对自己的开导人那样的信心和信念吗？我们真能把互诚

协会的精神带进我们的日常工作吗？我们能够履行我们新近承担的对整个世界的各种责任吗？我们能够把新的目的性和奉献精神带入自己选择的宗教吗？在尝试着为所有这些尽自己一分力量的时候，我们能够找到新的生活乐趣吗？

还有，我们怎样接受表面的失败或成功？我们现在能否对两者都不感到绝望或骄傲，而是予以接受和适应？我们能否勇敢而坦然地接受贫困、疾病、孤独和悲伤？我们能否在得不到更辉煌、更灿烂的成就时从稍稍微小但有时是更加长久的满足中获得欣慰？

互诚协会对这些有关生活问题的回答是：“是的，所有这些事情都是可能的。”我们深知如此，因为我们看到那些努力实行“十二个步骤”的人将单调、痛苦、甚或灾

难变成了良药。如果说，这些是许多在互诚协会里获得康复的嗜酒者的生活事实，那它们也能够成为许多其他人的生活事实。

当然，所有互诚会员，即使是最好的会员，远远不能持之以恒地达到这种成就。不一定喝下那第一杯酒，我们也时常会掉下平衡木。我们的各种麻烦往往以掉以轻心为开端。我们戒酒有成，对自己所做的互诚协会工作颇为满意。家庭和工作诸事顺心，自然而然地为一些后来证明太容易、太肤浅的理解感到自我欣慰。我们暂时止步不前，因为我们满足地感到我们没有必要遵循互诚协会所有的“十二个步骤”。我们将有些步骤实行得很好。也许，我们只将其中两个步骤做得很好，即“第一步”和“第十二步”中有关“传递讯息”的部分。用互诚协会的俚语说，这种陶然自得的状态叫做“二步曲”，它能维持好几年。

我们之中用心最良苦的人也会受到“二步曲”幻觉的迷惑。或早或晚，粉红的

云彩阶段消退得一干二净，各种事情变得枯燥而令人失望。我们开始认为互诚协会毕竟得不偿失。我们变得迷惘、气馁。

然后，也许生活显出它本身的特性，突然塞给我们一个大难题，我们无法吞咽，更无法消化。我们没有得到某个争取已久的升迁，我们丧失了那份好工作。或许，我们有严重的家庭或恋爱困难，也可能我们以为“上苍”会关照的那个儿子却成了军中的阵亡者。

怎么办呢？我们互诚协会的嗜酒者们是否具有或者能否获得各种精神力量，接受这些发生在许多人身上的灾难？这些生活中的问题是我们从前不可能正视的。我们现在是否能够在我们所理解的“上苍”的帮助下，像我们的非嗜酒者朋友们那样，妥善、勇敢地处理这些问题？我们能否把这些灾难变为资产，变为成长的能源，变为对我们自己和周围其他人的宽慰？我们当然有这种可能——如果我们把“二步曲”变成“十二步曲”，如果我们愿意接受那能在任何灾难之中维护和鼓励我们的“上苍”的天德。

我们的普通烦恼和任何其他人是相同的，但是，当我们做出诚恳的努力“在一切日常事务中贯彻这些原则”时，素质健全的互诚会员似乎有能力在“上苍”的恩典下勇于承担这些烦恼，把它们变成信念的明证。我们见过互诚会员们毫无怨言地、并且常常是满怀乐观地忍受长年不治之症。我们有时看到由于误解、冲突或实际上缺乏节操而分崩离析的家庭，在互诚协会的生活方式中得到了破镜重圆。

尽管互诚协会大多数会员的挣钱能力相当高，我们有些会员似乎从未在金钱方面得到独立，另有些人则遇到惨重的财政亏损。我们通常看到人们以顽强和信念的精神处理这些情况。

像大多数人一样，我们发现自己能够在大难题出现时坦然应对。但同时也像其

他人，我们经常在生活中较小但却较持久的问题中发现较大的挑战。我们的答案在于进一步的精神拓展。只有通过这种方式才能增加我们享受真正幸福和有用人生的机遇。随着精神上的成长，我们发现，我们关于本能需求的旧的态度需要做深刻的改变。我们对感情保障和财富的欲望，对个人名望和权威的欲望，对浪漫和家庭顺意的欲望，所有这一切都要得到节制和调整。我们认识到，本能的满足不能是我们生活的唯一目的和目标。如果我们将本能置于首位，我们便变得本末倒置，我们将被逆向拖入幻灭的境地。但每当我们愿意将精神成长置于首位，我们只有这时才有真正的希望。

加入互诫协会之后，如果我们继续成长，我们对任何保障——感情保障和财政保障——的态度和行为将开始发生深刻的变化。我们自以为是的对感情保障的要求，不断地使我们陷入行不通的人际关系。尽管我们有时意识到这一点，结果却总是不变。我们不是试图扮演上帝、对周围的人颐指气使，就是固执地对他们过分依赖。人们让我们暂时管理他们的生活时（仿佛他们仍然是孩子），我们自己感到非常幸福和安全。但是，当他们最后抵抗或逃走时，我们则感到严重受伤和失望。我们归咎于他们，完全不能认识到我们的无理要求才是主因。

如果我们采取相反的策略，像孩子一样地要求人们保护和照顾我们，或者觉得世界亏欠我们的生存条件，其结果同样很不幸。这常使我们最爱的人置我们于不顾，或者完全把我们抛弃。我们的幻灭感难以忍受。我们不能想象人们会这样对待我们。我们未能看到，我们年龄不小，却仍然像孩子一样处事，企图把每个人——朋友、妻子、丈夫、甚至整个世界——变成呵护自己的父母。我们拒绝吸取这种严峻的教训：对人的过分依赖往往行不通，因为人都不是完人，最好的人有时也会让我们失望，特别是当我们对关注的要求变得不合理的时候。

随着我们取得精神进步，我们能够看透这些过失。逐渐变得清楚的是，如果我们需要感到在成年人中有感情保障，我们就必须将我们的生活置于一个给与取的基础上。我们必须培养与周围所有人成为伙伴关系或兄弟关系的情感。我们看到需要不断把自己奉献给别人而不要求回报。如果我们坚持这样做，会渐渐发现人们比以前更加喜欢我们。即使是他们辜负我们，我们也能理解，而不至于太受影响。

当我们更加成熟时，我们发现感情稳定的最可靠根源则是“上苍”本身。我们知道，仰仗他的无私公正、宽厚和慈爱有利于我们的身心健康，这会在其他任何事情都无济于事的情况下发生良效。如果我们真正依赖“上苍”，就不可能向我们的会友兄弟扮演“上苍”的角色，也没有必要完全依赖个人的保护和照顾。这些都是给我们许多人最终带来内在力量和宁静的新态度，不会因其他人的过失或者我们自己造成的任何灾难而彻底动摇。

我们认识到，这种新观点对我们嗜酒者尤其必不可少，因为酒瘾是件孤独的事情，即使我们周围全是关怀我们的亲人。但是，当我行我素使所有的人都避之三舍、我们的孤立已经无可救药的时候，这就使得我们在廉价的酒吧里鲸吞狂饮，然后独自踟躅街头，依赖路人的施舍。我们依旧试图靠命令他人或仰仗他人来寻求感情保障。即使我们的财富尚未挥霍殆尽而我们却在世界上已成孤家寡人，我们仍然枉费心机地试图通过某种不健康的专横或依赖做法求得安全感。对于我们象这样处事的人，互诫协会具有特别的意义。通过互诫协会，我们开始学习与理解我们的人的正确关系；我们再也不必孤苦无依。

互诫协会中大多数已婚会员都有非常幸福的家。在让人吃惊的程度上，互诫协会减轻了多年酗酒给家庭带来的危害。但是就像其他协会一样，我们也有性与婚姻问题，这些问题有时严重得令人难过。不过，永久性婚姻破裂和分离在互诫协会里

尚不多见。我们的主要问题不是怎样保持结婚状况，而是怎样通过根治酗酒问题经常引起的严重感情变态，使婚姻生活更加幸福。

几乎每一个正常人，在其生命的某一刻，都会经历寻找异性伴侣的强烈愿望，只有同异性伴侣才能建立最完美的结合——精神的、智力的、感情的和肉体的。这种强烈冲动是人类伟大业绩的根源，是深刻影响我们生活的创造能源。上帝如此造就了我们。因此，我们的问题是：我们怎会通过无知、冲动和自我意志误用这份天赋来导致自我毁灭？我们互诚会员不能冒昧地给古老的难题给予完全的解答，但是我们自己的经历却能提供对我们有用的部分答案。

出现了酗酒问题时，一些非常不自然的情况可能产生，这些情况会对婚姻关系与亲和关系造成危害。男人酗酒，妻子就得成为一家之主，常常还得养家糊口。当情况恶化时，丈夫会变得像一个病态、不负责任的孩子，需要别人照顾他，将他从无休无止的困境和绝境中解救出来。渐渐地，而且通常是不知不觉地，妻子被迫变成了一个走入歧途的孩子的母亲。而且，如果她本来就有较强的母性本能，情况会更为加剧。显然，这种情况是没有多少伙伴关系可言的。妻子通常继续尽自己所理解的最大努力，而同时，酒徒丈夫对妻子的母性关怀可谓爱恨交加。于是形成了一种模式，日后要改变这种模式可能会颇费心力。然而，在互诚协会“十二个步骤”的影响下，这些情况往往得到了纠正。

但是，如果扭曲的程度严重，可能需要较长时间的耐心努力。丈夫加入互诚协会后，妻子可能因为嗜酒者互诚协会做到了她多年来倾尽心血未能做到的事而心生不满，甚至相当怨恨。丈夫可能全然热衷于互诚协会和新交的朋友，欠缺体贴，离家时间比当初喝酒的时候还多。看到她不愉快，他向她推荐互诚协会的“十二个步骤”，并试图教她如何生活。她当然觉得自己多年来的生活成就比他强得多。两人

互相指责，并质问他们的婚姻生活何时才会重新变得幸福。他们甚至可能开始怀疑自己的婚姻从来就没有好过。

当然，亲和关系有可能会被严重损坏到需要分离的程度。但是这种情况属于少数。酒徒丈夫一旦意识到妻子所忍受的痛苦，而且现在又完全明白自己做了什么伤害妻子孩子的事，他总是会对婚姻生活负起责任，心甘情愿地弥补能够弥补的过失，并接受无法弥补的现实。他在家中坚持尝试互诫计划的所有“十二个步骤”，常常取得良好效果。这时，他坚定而慈爱地开始扮演伙伴、而不是坏孩子的角色。最重要的是，他终于相信，草率的浪漫经历并不是他的生活方式。

互诫协会会有很多单身酒徒，他们想结婚，也有条件结婚。有些与互诫协会的同伴会员结婚了。这些婚姻结果如何呢？总的来说是很好的。他们共同的嗜酒受苦经历，他们在互诫协会和精神问题上的共同志趣，往往加强了这种结合。只有那种“小男孩和小女孩在互诫协会校园里相遇”、然后一见钟情的情况，才可能产生问题。未来的伴侣应该是坚定的互诫会员，而且结识已久，足以了解双方在精神、心理和感情层次上的投合是事实而不是臆想。双方需要尽可能确信，任何一方都没有任何深藏的感情问题会在日后的压力下浮出表面、造成损害。对于那些与非互诫会员结婚的互诫会员，这种考虑也同样成立、同样重要。有了清楚的了解，有了正确的、成熟的态度，就会有幸福的结局。

很多因为各种原因无法过上家庭生活的互诫会员，他们的情况又怎样呢？起初，看到自己周围的诸多家庭幸福，他们很多人感到孤独、感到伤痛、感到被遗弃了。如果他们得不到这种幸福，互诫协会能否给予他们具有类似价值和持久性的满足呢？回答是肯定的——只要他们努力寻求。这些所谓的孤家寡人有如此众多的互诫协会朋友围绕在自己身边，他们告诉我们说，他们不再感到孤独了。在与他人的

伙伴关系中——不论男女——他们能专注于任何思想、任何人、任何建设性的工程。他们没有婚姻责任，可以参与有家的人无法参与的事业。我们常常看到这样的会员创造了奉献的奇迹，由此也得到了巨大的快乐。

牵涉到金钱和物质占有的问题时，我们的观点经历了同样的根本变化。除了少数例外，我们所有人都曾经挥霍浪费。为了满足自己，也为了哗众取宠，我们四处花钱如水。在喝酒时，我们的行为就好像金钱取之不尽、用之不竭，尽管在酗酒的间歇，我们有时又走向另一极端，几乎变成了吝啬鬼。我们积累资金只是为了下一次酗酒，对此我们自己浑然不觉。金钱是快乐和自豪的象征。当我们酗酒变得更为严重时，金钱不过是一种急需，它能为我们提供下一杯酒，带给我们短暂的麻木的舒坦。

一旦进入互诫协会，这种态度发生了急剧的逆转，往往朝相反的方向走得太远。多年来挥金如土，使我们陷入了恐慌。我们觉得根本来不及重建被自己毁坏的财富。我们怎么才能处理那些可怕的债务、拥有一个象样的家、教育子女、并为老年生活留点急需呢？经济地位已不再是我们的主要目标；我们现在吵着要得到物质保障。即使在事业有成的时候，这些可怕的恐惧也常常继续困扰我们。这使我们重新变得吝啬、小气。我们一定得有绝对的经济保障——否则就受不了。我们忘记了互诫协会的大多数嗜酒者都具有明显超出一般水平的挣钱能力；我们忘记了兄弟会员们深厚的友谊，当我们理应得到更好的工作时，是他们热切地帮助我们；我们忘记了这世界上人人都有实际或潜在的经济不安全感。而且，最糟糕的是，我们忘记了“上苍”。在钱财问题上我们只对自己有信念，而这信念也并不充分。

当然，这一切表明我们还远远未达到平衡。如果一个职业看来不过是一种挣钱的手段而不是服务的机会，如果为了经济保障而获取金钱看来比正确依赖“上苍”

更为重要，那么我们仍然是不理智的恐惧感的受害者。这种恐惧感致使我们几乎不可能在任何经济层次上生活得宁静而富有价值。

但是，随着时间推移，我们发现，借助互诚协会的“十二个步骤”，我们能够摒弃这种恐惧，不论我们物质上的前景如何。我们能够愉快地从事卑微的劳动而无需为明天忧愁。如果适逢好的境遇，我们不再害怕会走下坡路，因为我们已经认识到这些问题可以变为巨大的价值。物质条件如何并不十分重要，重要的是有什么样的精神状况。金钱逐渐变成了我们的奴隶，而不是我们的主人。它变成了我们与周围的人交换爱心与服务的工具。当我们在“上苍”的佑助下平静地接受自己的命运时，我们发现自己能够生活得平和，并向那些仍然苦于同样的恐惧的人们表明，他们也能克服这种恐惧。我们发现，没有恐惧比没有欲求更加重要。

这里，让我们注意一下自己已经改善的对个人名望、权力、抱负以及领导地位等问题的看法。这些曾是致使我们很多人在嗜酒生涯中触翻船只的礁石。

几乎每一个美国孩子都梦想当总统。他想成为自己国家的头号人物。当他年岁增长，意识到这不可能实现，他能够坦然笑看自己童年的梦。在后来的生活中他发现，要找到真正的幸福，不在于努力成为头号人物，不在于做一个苦苦追逐金钱、浪漫或个人地位的一流斗士。他认识到，只要打好生活发给他的任何一张牌，他就能获得满足。他仍然胸怀抱负，但并非野心勃勃，因为他现在看到并接受了真正的现实。他愿意适可而止。

但嗜酒者却不这样。早在互诚协会的年轻时期，几位知名心理学家和医生曾全面研究了为数不小的一组所谓“问题嗜酒者”。医生们并非试图找出我们相互之间的差别；他们寻找的是，这组嗜酒者是否有哪些共同的性格特点。他们最终得出的结论给当时的互诚会员们带来了震惊。这些著名专家敢说，大多数接受调查的嗜酒

者仍然相当幼稚，性情敏感，而且喜好浮夸。

对这种判断，我们嗜酒者曾是多么反感！我们不愿相信，自己作为成年人的梦想真的常常带有孩童的幼稚。想到生活给予我们的挫折，我们觉得自己性情敏感是完全自然的。至于我们的浮夸行为，我们坚持认为自己唯一拥有的就是远大而正当的抱负，为的是在生活的战斗中得胜。

然而，在那以后的数年中，我们大多数人都逐渐接受了这些医生的观点。我们更为深刻地观察了自己以及周围的人。我们发现，我们在不理智的恐惧或忧虑的刺激下，将争名求利、出人头地作为一生的经营。因此，那枚灾难性的硬币，一面刻有“恐惧”，另一面则是虚妄的自傲。我们一定要成为头号人物才能掩盖深藏的自卑。在断断续续的成功之中，我们自诩还会有更高的成就；而在失败时，我们又愤愤不平。如果没能获得多少世俗的成功，我们就变得沮丧、懦弱。于是人们说，我们属于那种“不行”的一类。可是现在，我们发现我们彼此其实惊人地相似。在内心深处，我们都曾有过不正常的恐惧。不论是坐在生活的岸边醉入忘乡，还是不加思量、一意孤行地投入我们力所不能及的追逐，这种差别无关紧要，其结果是相同的——我们全都险些殒身于一片酒海之中。

但是今天，对于成熟的互诚会员而言，这些扭曲的欲望已被还原成更接近其真正目的与方向的东西。我们不再为了求得个人地位而想方设法主宰或统治周围的人。我们不再为了得到赞扬而追逐虚名。如果我们因为全心全意服务于家庭、朋友、事业或社区而赢得广泛的爱戴，而且有时还被选中担任具有更高责任和信誉的职务，我们则努力以谦卑的感恩、以爱与服务的精神更多地奉献自己。我们发现，真正的领导地位在于能干的榜样，而不在于权力与虚荣的炫耀。

更为美妙的是这样一种感觉：要使自己有价值，要获得深厚的幸福，并不需要

特别出众才做得到。我们并没有很多人能成为杰出的领袖，我们也并不指望鹤立鸡群。愉快地给与和服务，公平地履行义务，坦然接受困难或者依靠“上苍”的帮助解决困难，知道自己不论在家还是在外都是集体力量的一分子，理解“上苍”眼中人人同等重要这一事实，确信自己不再孤独地隔离在自我建造的牢狱之中，确信自己不再与世界格格不入而是在造物的安排中适得其所——这一切，就是正确的生活能带来的永久、正当的满足，这样的满足，是无论多少浮华、多少排场、多少物质占有都无法代替的。真正的抱负并非我们原来所想象的。真正的抱负是在“上苍”的恩典中有用地生活、谦卑地行走的深刻愿望。

这些对互诚协会“十二个步骤”的粗浅学习到此结束了。我们考虑了诸多问题，似乎互诚协会的主要内容就是剖析问题和解决疑难。这在一定程度的确如此。我们一直在谈论问题，因为我们就是问题缠身的人，我们找到了解脱的出路，而且希望与所有能够由此受益的人分享这一出路。只有接受并解决问题，我们才能开始与自己、与周围的世界、与统领着我们所有人的造物恢复和谐。理解是打开原则与态度之门的钥匙，而行动又是打开美好生活之门的钥匙；因此，良好生活的快乐是互诚计划“第十二步”的主题。

随着我们度过生活的每一天，愿我们人人都能更深地体会到互诚协会这句简单祈祷的内在含义：

“上苍”，赐予我们宁静，让我们接受不能改变的事，
赐予我们勇气，让我们改变能改变的事，
赐予我们智慧，让我们懂得它们的差别。

第一个传统

“我们的共同幸福应该放在首要位置；个人的康复依赖于互诚协会的团结一致。”嗜酒者互诚协会的团结一致是本会最可贵的品质。我们的生命，所有未来入会者的生命，全都依靠这种品质。我们只能作为一个整体生存，不然，互诚协会就会消亡。没有团结，互诚协会的“心脏”就会停止跳动，我们遍布世界的动脉就不再流动。“上苍”赐予生命的恩典，而他给我们的恩赐将会白白地浪费掉。嗜酒者会再次躲进他们的洞穴里，抱怨我们说：“互诚协会本来可以是件多么了不起的事啊！”

“这是不是意味着，”有人着急地问：“身处互诚协会的个人就无关轻重呢？他是不是就受制于团体、没身于其中呢？”

我们可以理直气壮地回答这个问题，大声地说“不是！”。我们相信，世界上还没有哪个团体对个人会员倾注更多的关怀。的确，如此慎重地保护个人自由思想、发言和行动的权利的团体，尚无其二。互诚协会无人能强迫另一人做任何事，也不能惩罚或开除任何人。我们的康复计划“十二个步骤”仅仅只是建议；保证互诚协会团结的“十二个传统”不含任何一个“不许”。它们重复地说：“我们应该怎样……”而从不是“你必须怎样！”。

对许多人来说，个人的这一切自由只会是无政府主义。每一位新来者，每一位朋友，第一次探访互诚协会时都会大惑不已。他们发现自由近似散漫，但他们立即认识到互诚协会具有不可抗拒的目的性和行动能力。他们惊问道：“这帮无政府主义者怎么能运作？他们怎么可能将他们的共同幸福放在首要位置？到底是什么东西使他们团结在一起？”

那些仔细观察的人很快获得这个奇怪矛盾问题的解答。互诚协会会员必须遵从康复原则。他的生命实际上有赖于对精神原则的服从。如果他偏离太远，惩罚立现：他会得病而死。刚开始，他因为不得已而亦步亦趋，后来，他发现了他真正想要的生活方式。况且，他意识到他如果想保存这份无价的厚礼，就必须将它赠送给其他人。只有传达了互诚协会的讯息，他和其他人才能存活。“第十二步”的工作一旦形成一个团体，会立即发现大多数个人只有在团体中才能康复。人人意识到他只是一个大整体的一小部分，个人的牺牲无论多大，也大不过协会的生存。他得知自身的欲望和贪心的喧腾，一旦可能危害到团体，就必须平息下去。显然，团体必须存在，否则个人也活不了。

所以，从一开始，如何作为群体更好地在一起生活和工作就成为主要问题。在我们身边的世界里，我们看到各种个性摧毁着各个民族。争夺财富、权力和名誉的

斗争比以往更加剧烈地撕裂着人性。如果强盛的人群对和平与宁静的寻求受到阻碍，我们漂泊游移的一群嗜酒者将会出现什么情况呢？我们一度为个人的康复作过奋斗和祈祷，我们同样真挚地试着寻找互诫协会本身得以生存的原则。我们协会的构造是在经验的锻台上锤炼而成的。

有无数次，我们在不知多少城市和村庄，重演埃迪·里肯拜克及其勇敢的同伴们乘坐飞机失事坠入太平洋的故事。像我们一样，他们突然发现自己脱离了死亡，但却飘流在凶险的海面上。他们是多么清楚地认识到他们的共同命运应该置于首位，没有人因为水或面包而变得自私自利，每人都需要想到他人，他们在不衰的信念中深知，他们必须找到自己真正的力量。他们果真如此，其程度战胜了单弱小船的无数故障，战胜了迷离、疼痛、恐惧和绝望、甚至其中一人丧身的各种考验。

互诫协会正是这样。我们靠信仰和行动，在一种惊人的经历中积累了种种教训。这些教训现今存活于嗜酒者互诫协会的“十二个传统”之中，在“上苍”的恩准下，只要他需要我们，这些传统将始终使我们团结一致。

第二个传统

“对于我们的集体来说，我们的最高权威只有一个，那就是慈爱的‘上苍’，他是我们集体良知的体现。我们的领导人只不过是得到大家信任的公仆。他们并不管制我们。”

互诫协会如何找到它的方向？什么人管理它？对每个朋友和新来者，这也是一个谜。每当得知本会没有具备管理协会权威的主席，没有能强迫交纳会费的财务长，

没有能将某个失足会员推向门外黑暗之中的董事会，的确，也没有一个互诚会员能向另一会员发号施令或强迫听从，我们的朋友们惊呼：“这简直不可能，肯定有某种诡计。”这些讲求实际的人们于是阅读第二个传统，知道互诚协会的唯一权威是体现我们集体良知的慈爱的“上苍”。他们满脸狐疑地问一位互诚协会的老会员这是否当真。这位看起来一切正常的会员立即回答道：“不错，当然是真的。”这些朋友喃喃地说，这似乎无头无绪、云遮雾罩、天真可笑。后来，他们开始带着审视的眼光观察我们，零星地了解互诚协会的历史，很快便掌握了真实真相。

什么是互诚协会生活的事实呢？它们又怎样把我们导向这一看似不实际的原则呢？

约翰·窦是一位康复了的互诚会员。他搬家到美国的某个中城。身只影单的他心想，除非向其他瘾君子传播他所受到的无偿教诲，否则他难以滴酒不沾、或者健康地活着。他感到一阵精神和道德的冲动，因为可能有个受难者能得到他的救助。而且，他自己也怀念他的故旧集体。他需要其他酒徒，正如他们需要他一样。他于是走访牧师、医生、编辑、警察和酒吧伙计，其结果，中城现在有了一个分会，而他就是创始人。

作为创始者，他首先是头目人物。除了他还有谁堪当此职呢？不过很快，他开始与他解救的第一群嗜酒者分担他所肩负的掌管一切事物的责任。从这一刻起，这位好心的独裁者就成为由他的朋友们组成的委员会的主席。这就是这个不断扩大的集体的服务等级制度——名正言顺的自我任命，因为没有任何其他途径。几个月后，互诚协会在中城茁壮成长。

创始人和他的朋友们向新来者输送精神力量，租用会议厅，做好医院安排，恳求其太太们大量地煮咖啡。创始人和他的朋友们也许有些陶然自得，这也是人性的

一面。他们对自己说：“如果我们继续掌管这个城镇的互诚协会，或许是个不错的主意。我们毕竟是有资历的。另外，看看我们为这帮醉鬼做下的好事。他们应该感恩载德才是。”不错，创始人及其朋友们有时比这更明智、更谦恭，但在这个阶段他们往往并非如此。

成长的痛楚现在困扰着这个分会。叫花子总是要行乞的，独处者免不了孤寂。各种问题接踵而来。更重要的是，各种流言蜚语充斥这个团体，交汇成一声大喊：“这些老家伙们是不是以为他们能够永远统治这个集体？我们要进行选举！”创始人及其朋友们感情受伤，情绪消沉。他们处理完一个危机，又要应付另一个危机，刚和一个会员谈心，又得劝说另一个会员，到处求告却无济于事：革命已经爆发。集体的良知此时需要代替一切。

选举于是到来。如果创始人及其朋友曾经立下汗马功劳，他们可能会意外地被暂时推选续职。但是，如果他们曾强烈抵制过民主的澎湃潮流，他们可能会被立即抛弃于岸边。不管何种情形，该分会目前有一个所谓的轮换性委员会，其权力大受限制。会员们无论如何也不能管制或领导该集体。他们只是公仆而已。他们有的只是为集体做杂事时而时常得不到感谢的特权。在主席的带领下，他们搞好公共关系，安排各种会议。他们的财务长帐目清楚，从轮流传递的帽子里收取现金，存进银行，支付房租和其他帐单，在商业会议上做例行报告。秘书则保证桌面上有宣传资料，管理电话答言服务，回复信函，寄发会议通知。这些都是使该集体能够运作的简单服务。委员会不提供精神开导，不评判任何人的行为，不颁发任何指令。如果有人试图这样做，他们将会在下一次选举中立即落选。于是，他们事后有了一个发现：他们是真正的公仆而不是议员。这些都属于普遍的经验。如此，互诚协会上上下下，只有集体良知决定其领导人就职服务的各种条件。

这又把我们直接带回“互诚协会是否有真正领导层？”的问题。最有力的回答是：“有！尽管表面上没有。”让我们再回头看看落选的创始人及其朋友。他们又怎样呢？他们的悲伤和忧虑消退之后，一种微妙的变化出现了。他们最终分成两类人，用互诚协会的俚语说就是“资深政客”和“流血会吏”。资深政客是这样的人：他认识到集体决策的英明性，对其降低的地位没有怨言，他靠长期经验积累得来的判断力正确无误，而他心甘情愿地静坐在旁边，耐心等待事态的发展。流血会吏则是这样的人：他深信这个集体少了他将会一事无成，而他千方百计老想重新当选，永无休止地沉浸在自我怜悯之中。少数人失血过多，流干了互诚协会的全部精神和原则性，重新开始酗酒。有时候，互诚协会的场景似乎充满了流血的身形。本会，几乎每一位老资格会员在某种程度上都经历了这个过程。幸运的是，他们大多数人挺过来了，变成了资深政客。他们成为互诚协会真正的长期领导力量。他们带来的是无声的政见，解决危机的实在知识和谦恭榜样。每当整个集体困惑不安时，大家总是寻求他们的意见。他们便成了集体良知的声音。事实上，他们是嗜酒者互诚协会的真正声音。他们不发号施令，他们只是以身作则。这种经验使我们得出结论：我们的集体良知，在其长老们的优良教导下，长此以往将会比任何个人领袖更加英明。

互诚协会开始才三年的时候，发生了一桩事情，很能说明这个原则。一位互诚协会的创始会员，在自己完全不同意的情况下，不得不服从集体意见。这下面是他自己讲的故事。

“有一天，我正在纽约的一家医院做着‘第十二步’的工作。医院业主查理把我叫到他的办公室。‘比尔，’他说，‘我觉得你财务如此窘困，实在是不像话。看看你的周围，这些醉汉们一个个地好了，正在赚大钱，而你却整天干着这工作，贫困潦倒，这不公平。’查理在他的桌子里寻找，拿出一份陈旧的财务报表。他把报

表递给我，接着说：‘这报表显示这家医院二十年代的财政收入。每月都是成千上万。它现在理应挣到同样多的钱，它能够挣到——如果你能帮我的话。你为什么不把你们的工作搬到这里来做？我会给你一间办公室，一个数目不小的支取帐户，以及一大笔利润。三年前，当史可华医生，我的头科大夫，初次向我提出用精神治疗帮助嗜酒者的想法，我以为那是痴人说梦。我现在改变了主意。总有一天，你的这帮昔日醉汉将会遍布麦迪逊广场花园区，而我觉得你不应该在这之前饿死。我所提议的完全符合道德标准。你能成为一个业余理疗医师，但在生意上却比任何人都要成功。’”

“我目瞪口呆。虽然良心上有些不安，但我看到查理的提议完全符合道德。成为业余理疗医师没有什么不好。我想到露易丝每天从百货大楼疲惫地回家，还得为一屋不付伙食费的醉汉们做晚餐。我想到我仍然亏欠华尔街债主的那一大笔钱，我也想到我的一些嗜酒朋友，他们跟以前一样挣着大钱。我为什么不能象他们一样发财？”

“尽管我要查理给我时间考虑考虑，心里却似乎打定了主意。在坐地铁赶回布碌仑的途中，我仿佛看见一线神喻一闪而过。它虽然只是一句话，却具有充分的说服力。实际上，它就是出自《圣经》——一个声音不断对我说：‘工人得工价是应当的’回到家里，我发现露易丝象往常一样在做饭，三个醉汉在厨房口贪婪地观望着。我把她拉到一边，告诉她这个大好消息。她看起来很感兴趣，但没有象我想象的那样兴奋。”

“当晚正好有会。尽管我们供食的嗜酒者似乎没有一个戒掉酒，有些其他人却做到了。他们带着太太们，挤坐在楼下的客厅里。我马上讲述了关于我的大好机会的故事。我永远忘不了他们无动于衷的面孔、他们凝注在我身上一动不动的目光。

我的故事越讲越没中气，断断续续草草收尾。随后是长时间的沉默。”

“一位会友几乎是腼腆地开始发言：‘我们知道你捉襟见肘，比尔。我们为你感到不安。我们常想，我们是否能做些什么。但是，我想我能代表这儿的每个人说，你现在提议的事情更使我们担忧。’说话人的声音稍稍提高。‘你认识到吗？’他接着说，‘你不可能成为一位职业医师。尽管查理对我们特别慷慨，你不觉得我们不能把这件事情与他的医院或者任何医院扯在一起？你说查理的提议符合道德标准。不错，它是很道德的，但是，我们做的事情光靠道德不行，它必须有更高的标准。当然，查理的主意不错，但还不够好。这是生与死的事情，比尔，除非是最好的，其他的都不行！’我的会友们质疑地看着我，他们的发言人继续说道：‘比尔，就在此地，在这种会议上，你不是常说，有时好办法却是最佳办法的敌人？喏，此事正是这道理的明显例子。你不能这样置我们于不顾。’”

“集体良知发了言。集体是对的，我错了。地铁里的声音不是‘上苍’的声音，这儿才是真正的声音，从我的会友中喷涌而出。我听见了，而且感谢‘上苍’，我听从了。”

第三个传统

“互诚协会会员资格的唯一要求就是要有停止酗酒的愿望。”

这个传统意义重大，因为互诚协会实际上是对每一个严重的嗜酒者说：“如果你说你是互诚协会的会员，你就是。你能宣布自己入会，无人能拒绝你入会。无论你是

谁，无论你多么沉沦，无论你的情感纠纷——甚或罪状——有多么严重，我们仍然不能不容纳你进互诫协会。我们不愿意将你拒之门外。我们毫不害怕你会伤害我们，无论你会是多么变态或凶险。我们仅想确信你得到我们已经得到的相同的大好戒酒机会。因此，你宣称自己是互诫协会会员的那一刻，你就是一名会员。”

树立这条会员资格的原则需要多年痛苦摸索的经验。在早期，没有任何组织比互诫协会更加脆弱易散。我们走访的嗜酒者几乎无人感兴趣，果真加入我们的嗜酒者，大多数人象风暴中摇曳的蜡烛。一次又一次，他们闪烁不定的火焰一吹即灭，不可复燃。我们不言而喻、无时不在的想法就是：“下一个该轮到谁？”

有一个会员让我们看到那些日子生动的一瞥。“有一阵子，”他说，“互诫协会每一个分会都有许多会员规则。人人担惊受怕，唯恐什么事情或什么人会把船弄翻，将我们全都倒入酒狱深渊里。嗜酒者基金会总部要求每个分会提交一份‘保护’条例单。整个条例单有一英里长。如果在所有地方都推行这些规则，没有任何人能加入互诫协会，因为我们的忧虑和恐惧就把我们压垮了。”

我们决定，除了被我们称为“纯粹嗜酒者”的那个理想阶层的人，我们不接收任何人进互诫协会。他们除了豪饮，以及由此带来的不幸后果，没有其他麻烦毛病。因此，乞丐，流浪汉，疯人院病号，囚徒，同性恋者，吸毒者和堕落女人一概被拒之门外。是的，先生，我们只为纯粹的、体面的嗜酒者服务！其他人肯定只会毁坏我们。再说，如果我们吸收那些怪物，正经的人们会怎么说我们呢？于是，我们在互诫协会周围建造了一道细密的围墙。

“也许这事儿现在听起来好笑，也许你觉得我们这些老家伙不够宽容。可是，在当时，这种情况一点也不可笑。我们严厉刻薄，因为我们觉得我们的生活和家庭受到了威胁，而那可不是一件可笑的事情。你说不够宽容？不错，我们感到害怕。

很自然，我们开始象所有害怕的人那样行事。毕竟，恐惧不正是不宽容的真正原因吗？是的，我们是不宽容。”

我们那时怎么猜想到所有那些恐惧感都是没有根据的？我们怎么能料到这些有时令人害怕的成千上万的人们后来会获得惊人的康复、成为我们最好的工作人员和亲密会友？谁能相信互诚协会后来只有低于平均水平的离婚率？我们当时怎能预见到制造麻烦的那些人后来却成为我们耐心和宽容的大师？那时有谁想象一个能够容纳应有尽有的人物，轻松地超越种族、信仰、政治和语言的协会？

互诚协会最后为何放弃了所有的会员资格条例呢？我们为何要新来者自己决定他是不是嗜酒者、是否应该加入我们？与任何地方的协会和政体相反，我们为何敢说我们不惩罚也不剥夺任何互诚协会会员，我们从不需要强迫任何人支付任何东西、信仰任何事情、或遵守任何规定？

在“第三个传统”中能看到答案，那就是简单性。经验最终告诫我们，剥夺任何嗜酒者的全部机会有时无疑于判处他的死刑，常常会将他抛于无尽的痛苦。谁敢兼任自己病魔缠身的亲兄弟的法官、陪审团和行刑者？

一个分会又一个分会看到了这些潜在情况，他们终于废弃了所有会员条例。一个又一个的戏剧性经历坚实了这一决心，直至它变成了我们的普遍传统。下面只是两个例子：

在互诚协会的纪年史上，那是第二年。那时，万事沉寂，只有两个苦苦挣扎、默默无闻的互诚分会拼命想抬起头来重见天光。

有位新来者来到其中的一个分会，他敲敲门，要求进来。他坦率地与该分会资格最老的会员攀谈。他立即证明自己是一个绝望的病案，但要紧的是，他想获得康复。“不过，”他问：“你们能让我加入你们的分会吗？因为我是比酒瘾更遭人嫌弃

的另一种瘾癖的受害者，你们可能不会要我加入你们。不过，你们会吗？”

情况很是尴尬。分会应该怎么办呢？资格最老的会员召集其他两位会员，悄悄告诉他俩全部的可怕情况。他说：“嘿，这事怎么办？如果我们要这人离开，他肯定活不了。如果我们让他进来，天知道他会制造什么麻烦。怎么回复他呢？行还是不行？”

开始，老会员们仅仅看到值得反对的方面。“我们打交道的，”他们说：“只是嗜酒者而已。我们不能为了多数人而牺牲一个人吗？”讨论就这样进行着，而一个人的命运却悬浮在空中。忽然，其中一人发出了不同的声音。“我们真正害怕的，”他说：“是我们的声誉。我们更害怕别人会说的话，而不是这位奇怪的嗜酒者可能会带来的麻烦。在我们谈话的时候，我的脑际里浮现了五个字。有句话对我重复地说：‘大师会怎样？’”没人再说一个字。还有什么可说的呢？

欣喜之中，新来者全力投入“第十二步”的工作。他努力不懈地向数十名听众讲解互诚协会的讯息。由于这是个很早时期的分会，这数十人随后演变成上千人，而他从未因他的另一种瘾癖影响过任何人。互诚协会向“第三个传统”的形成迈出了第一步。

在这位带有双重瘾癖的人敲开会门之后不久，互诚协会的另一分会接收了一位推销员入会。我们暂且称他为艾德。这位可是一个口若悬河的家伙，而且比任何推销员都莽撞冒失。他至少每分钟都会有一个怎样改进互诚协会的主意。他向同会会员兜售这些主意，其热情不亚于他推销汽车防护蜡。但是他有一个主意卖不出去。艾德是一个无神论者。他最喜欢的论调是，互诚协会如果不提“神”话，可以运行得更好。他对谁都蛮不讲理，大家都觉得他不久后会重新酗酒——要知道，那个时候的互诚协会还是相当敬神的。人们当时认为，亵渎神灵肯定会受到严重惩罚。令

人意外的是，艾德继续滴酒不沾。

很久以后，轮到他在一次会上发言。我们都提心吊胆，因为我们知道将会发生什么事情。他对协会伙伴关系大唱赞词，他述说他的骨肉如何重新团聚，称赞诚实的美德，并回忆履行“第十二步”的乐趣，然后他就放了一炮。艾德大声说道：“我受不了这些有关‘上苍’的鬼话！这是糊弄弱者的无稽之谈。本分会不需要这种东西，我也不需要。让它见鬼去吧！”

一阵怒潮席卷了整个会场，将每个会员都推向一致的决定：“他得滚蛋！”

老会员将艾德拉到一边。他们严厉地说：“你在这儿不能这样讲话。你要么住口，要么离开。”艾德带着莫大的讽刺口吻反驳说：“现在讲实话，真是这样吗？”他伸手到书架上，拿起一叠纸，这是正在编写中的“嗜酒者互诫协会”一书的前言。他大声读道：“互诫协会会员资格的唯一要求就是要有停止酗酒的愿望。”他咄咄逼人地问：“你们这些人写这句话时，你们真是这么认为的吗？或者你们根本就不这么认为？”

年长会员们目瞪口呆，面面相觑，因为他们知道给他抓住了把柄。艾德就这样留在会里。

艾德不仅留下，他还持续戒酒，日复一日，月复一月。他戒酒时间越长，就越爱褻渎“上苍”。分会陷入了深重的痛苦之中，全然失去了任何兄弟般的仁慈。“唉，什么时候，”会员们相互问，“这家伙再喝个酩酊大醉？”

很久以后，艾德找到了一个外地的推销工作。几天过后，他有消息来。他拍来电报要求汇钱，但大家都知道这意味着什么。随后他又打来电话。那些日子里，我们会踏遍四方履行“第十二步”的工作，无论前景如何黯淡。但是这次却没人起劲。“让他去吧！让他自己试一回。他也许会吸取教训。”

大约两个星期以后，艾德趁黑夜溜进一位互诚会员的家里，没有告诉其家人就上床睡觉了。清晨，主人正和一位朋友喝着醒睡咖啡，他们听到楼梯上有响声。令他们惶恐不安的是，艾德出现了。他嘴上带着讥笑，问道：“你们做过晨思吗？”他们迅速意识到这不是开玩笑。他断断续续地讲了他的经历。

在邻近的一州，艾德在一家廉价旅店住了下来。当他所有的求救哀告都遭到拒绝之后，他发热的脑中想到的只是：“他们抛弃了我。我被自己的同类遗弃了。这事到头了，没有任何别的事好做。”他在床上翻来复去时，他的手碰到了旁边抽屉上的一本书。他打开书，开始细读起来。这是一本吉迪恩版《圣经》。艾德再没提起他在那间旅馆房间里的发现和感受。当时是 1938 年。他从此再没有喝过一滴酒。

现在，当那些认识艾德的老会员们聚会时，他们都感叹说：“如果我们真的因为褻神罪名将他开除出去，那会是什么结果？他会发生什么事？而他后来救助的那些人会是怎样的命运？”

所以，苍天早就给了我们一个预示：任何嗜酒者，只要他说是，就是我们协会的会员。

第四个传统

“每个分会均应独立管理自己，除非有涉及其他分会或整个互诚协会的事务。”

“独立管理”是个不太值钱的字眼，但对我们而言，它意味着每个互诚协会分会能

按自己的愿望管理自己的事务，除非互诚协会整体受到威胁。第一个传统提过的问题于是又重新浮现。这种自由不是天真得危险吗？

多少年来，一切偏离本会的十二个步骤与传统的情况都出现过。这是必然的，因为我们大体上是一群自高自大的个人主义者。我们仿佛是混沌的孩子，桀骜不驯地任意玩火，不仅没有受伤，而且自认为变得更加明智了。这些偏离行为造成了一个漫长的实验和失误的过程，这个过程仰仗“上苍”的天德把我们带到了我们今天这一步。

当互诚协会的传统初次发表于 1946 年时，我们确信互诚协会任何分会都能承受任何程度的打击。我们认识到，分会，正如个人，最终必须遵守那些确保生存的实践原则。我们发现，试验与失误的过程中有着真正的保障。我们如此相信这一点，互诚协会传统里的最初宣言载有这段意义深长的话：“任何两个或三个嗜酒者为了获致清醒而聚在一起，都可以称自己为互诚协会的一个分会，只要他们作为一个团体没有其他附属关系。”

这当然意味着我们有勇气宣布：互诚协会的每一个分会都是一个单个实体，严格依赖自己的良知作为行动指南。开辟如此广阔的自由天地，我们认为很有必要打出两个警告信号：各分会不应做任何严重损害整个互诚协会的事情，也不应与任何团体和个人有附属关系。假如我们称某些分会为“干分会”，其他分会为“湿分会”，还有其他的为“共和党分会”或“民主党分会”，更有其他的为“天主教分会”或“新教分会”，事情就相当危险了。互诚协会团体必须坚持自己的道路，否则就会迷失方向。常醒无醉就是它的唯一目的，而其他方面则有充分的意志和行动自由。每个分会都有犯错误的权力。

互诚协会尚是年轻的时候，有许多分会都急于成立。在一个我们称为中城镇的

地方，冒出了一个相当出色的分会。镇上的人简直像爆竹一样对它热烈拥护。长者们异想天开，幻想着各种革新。他们认为，该镇需要一个规模庞大的戒酒康复中心，一个试验工厂，互诫协会每个分会都可以在别处复制这种工厂。从一层起，是一个俱乐部；在二层，他们让酒徒们保持滴酒不沾，并给他们钱去偿还欠债；三层设一个教育项目，当然要不引起任何争议的项目。想象中辉煌的中心还应有更高几层楼，但是刚开始三层即可。这需要花好多钱——别人的钱。令人难以置信的是，镇上的有钱人居然认购了这个主意。

不过，嗜酒者中有几个保守的持不同意见者。他们向基金会，即互诫协会设在纽约的总部写信，想知道有关这种一体化的情况。他们知道长者们为了一锤定音，正准备向基金会申请许可证。这几个人深感不安和疑虑。

当然啦，整个交易中有一个倡导人——一个超级倡导人。他靠自己的口才排除了一切疑虑，尽管基金会劝诫说，不能为此发放许可，而且互诫协会与医疗和教育混在一起的尝试在其他地方都未能善始善终。倡导人为了保险其事，成立了三家公司，自任三家的总裁。新中心粉刷一新，鲜明夺目。它的热情暖透了整个成镇。很快，事情就开始出岔子了。为了保证不出错并持续经营，采用了六十一条规则和条例。

但是，这个辉煌的画面不久就黯淡下来了。惶惑代替了祥和。据说有些嗜酒者急于受教育，但怀疑自己并不是真正的酒鬼。有些人的个性缺点也许通过一笔贷款就能治好。有些人只想参加俱乐部，但也只不过是散散心而已。有时候，蜂拥而至的申请者每层楼都要去到。有人从最上层开始，依次降低至最下层，变成俱乐部成员。另有人从俱乐部开始，喝个大醉，送进医院治疗，然后升级上三层受教育去了。该中心倒是真像一个活动蜂窝，但和蜂窝不同的是，它一片混乱。像这样的一个互

诫分会，根本管理不了这种项目。等到发现这一点时，已经太晚了。随后就是不可避免的爆炸——仿佛沃布里墙板工厂锅炉破裂的那天。一阵恐惧和挫败的寒意覆盖了整个分会。

寒意散开后，发生了一桩大好事：领头的倡导人向基金会总部写信了。他说他要是注意一下互诫协会的经验就好了。随后他做了一件事，后来成为互诫协会的经典故事。这事全载于一个高尔夫球记分卡大小的卡片上。封面上写的是：“中城镇第一分会第 62 条规则。”打开卡片，一句呛人的话现于眼前：“别把自己太当回事儿！”

就这样，在“第四个传统”下，一个互诫协会分会行使了它犯错误的权力。此外，它为嗜酒者互诫协会立了一大功，因为它非常谦恭地愿意吸取它学到的教训。它自己爬起来，笑一笑，又继续从事更有意义的事情去了。即便是总工程师，他站在自己幻梦的废墟中，也可以将自己嘲笑一番，而这正是谦卑的顶峰。

第五个传统

“每个分会都只有一个宗旨，即把自己的戒酒讯息传递给那些仍在遭受痛苦的嗜酒者。”

“舒马可，坚持到底！”……宁专勿滥。这就是这个传统的中心主题。我们围绕这个主题团结一致。我们团体的生命需要维持这一原则。

嗜酒者互诚协会如同一群可能会发现癌症治疗法的医生，而这种疾病的受难者的解救取决于医生们同心协力的工作。不错，这一群中的每一个医生都可能有自己的特长，都会时时希望能投身于自己选择的专业中去，而不是和一群人一同工作。但是，一旦这些人找到了疗法，一旦明确他们只有通过共同努力才能完善这个疗法，他们所有的人都会感到有必要将自己全然投身到癌症的解决方法中。在如此神奇发现的荣耀里，任何医生都会将自己的其他雄心放置在一边，无论付出多少个人代价。

嗜酒者互诚协会的会员们同样觉得自己责无旁贷，他们显示了自己能够给予病态酗酒者其他人很难给予的帮助。每个互诚会员都有能力使新来者得到认同、得以康复，这种能力丝毫不在于他的学识、口才、或任何特别的个人技巧。唯一要紧的是，他是一位找到戒酒窍门的嗜酒者。那些痛苦的经历和康复的心得很容易从一个嗜酒者传授给另一个嗜酒者。这是“上苍”赐予我们的礼物，这礼物也应赋予同我们一样的其他人，这是现在驱动全世界互诚会员的唯一目的。

这种单一目的性背后还有一个原因。互诚协会的极大矛盾点在于：我们深知，我们除非将它授之于人，否则很难保留戒酒的宝贵礼物。设想一群获得癌症治疗的医生，若是因为自我追求而未能履行使命，他们会受到良心的谴责。不过，这种失败不会危及到他们的生存。对于我们而言，如果我们忽视那些仍然处于病中的人，我们的生命和清醒会受到不断的威胁。在自我保护、责任和爱心的激励下，我们协

会得出这样的结论并不为怪：它只有一个崇高使命，即将互诚协会的讯息传达给那些尚未找到出路的人们。

一个会员讲了这样一个故事，借以阐明互诚协会的单一目的：

“我有一天坐卧不安，感到需要做点‘第十二个步’的工作。我也许应该存点保险，以防万一。但是，我首先得找一个醉汉做做工作。”

“我于是乘坐地铁来到镇上的医院，我在那儿遇到史可华医生，问他可有线索。‘没有什么希望，’这位小医生说。‘三楼有一个家伙，他还有些可能。不过，他是个蛮不讲理的爱尔兰人，我从未见过如此顽固的人。他大喊大叫，说如果他的伙伴对他好点，如果他的老婆不骚扰他，他很快就会解决他的酗酒问题。他有过严重的神智不清，现在仍然很糊涂，对任何人都不信任。听起来不太好，不是吗？不过做他的工作也许对你有好处，你何妨不试一试？’”

“没过多久，我就坐在了一个身材魁梧的大汉旁边。他故意充满敌意，用红肿的脸上挤成眯缝的一对眼睛瞪着我。我不得不同意医生的说法——他看起来的确很糟。我给他讲述了自己的故事，细说了我们有着多么好的同伴关系，相互之间有多么好的理解。我沉痛地谈到酗酒者困境的绝望程度。我强调说，很少有醉汉能全靠自己获得康复，但在我们的团体中，我们一起能够做到我们各自做不到的事情。他打断我，不以为然地说，他要自己整治好他的老婆、他的伙伴以及他的酒瘾。他挖苦地问：‘你的这套把戏收费多少？’”

“我幸然而地告诉他：‘一分不收。’”

“他的下一个问题是：‘你本人从中得到什么好处？’”

“毫无疑问，我的回答是：‘我自己的持续戒酒状态以及美满幸福的生活。’”

“他仍然心怀疑虑，逼问道：‘你真是说，你在这儿的唯一原因就是试着帮助

我和你自己？’”

“‘是的，’我说，‘绝对是这样，没有其他目的。’”

“稍后，我小心翼翼地试着提起我们计划的精神特性。这个醉汉给我扑面一盆冷水！我刚说‘精神’二字，他就起而攻之。‘啊，’他说：‘我现在知道了！你在为某种该死的宗教教派搞诱导工作，怎么说你没有目的呢？我可是归属一个很好的教会，它可是我的一切，你居然有胆量来这儿说教！’”

“感谢苍天，我对这个问题给了一个正确的答案。这个答案不偏不倚地基于互诫协会的唯一目的。‘你有宗教信仰，’我说：‘也许你的信仰比我的更深。你无疑在宗教方面比我懂得更多。所以我不能告诉你任何有关宗教的事情。我也不想试。我敢打赌，你能给我一个字面上的有关谦卑的定义。可是，从你告诉我的有关你的情况、有关你的问题以及你打算如何解决它们的方法，我想我知道出了什么差错。’”

“‘好，’他说：‘你给我说说看。’”

“‘很好，’我说：‘我认为你只不过是一个自高自大的爱尔兰人，自以为能够操纵一切。’”

“这可把他震呆了。等他镇静下来时，他开始听我向他讲明谦卑是实现戒酒的主要窍门。最后，他看到我并未试图改变他的宗教观点，看到我要他在自己的宗教里寻找有助于他康复的天德。从这时起，我们就谈得很投机。”

“但是，”老会员总结说：“假设不得不和这个人谈宗教方面的事情；假设我不得不回答说互诫协会需要很多钱，互诫协会正在管理教育、医院、康复中心；假设我提出插手管管他的家务和生意，我们的结局会是怎样？当然不会有任何结局。”

许多年后，这位倔强的爱尔兰顾客喜欢说：“我的开导人告诉我一个思想，就是滴酒不沾。那时候，我不可能听进别的事情。”

第六个传统

“互诫协会分会不得支持、资助或将互诫协会的名称借给任何有关的机构或会外企业。以免因金钱、财产和名誉问题使我们偏离办会的基本宗旨。”

在看到我们对酗酒问题有办法的那一刻，我们很合理地觉得（当时仿佛是这样）自己对许多其他问题也有办法。很多人认为互诫协会团体能够经商，可以赞助酗酒问题整个领域的任何企业。事实上，我们觉得有责任把互诫协会名声的整个分量作为任何慈善事业的后盾。

以下是我们梦想做的事情：医院不喜欢嗜酒者，所以我们想建立自己的连锁医院。人们需要知道酗酒问题是什么，所以我们得对公众进行教育，甚至重编学校和

医疗教材。我们可以召集贫民街上的流浪汉，挑选出能够恢复正常的人，使其余的人能够在一种隔离的环境中谋条生路。也许，这些地方能挣来大量的钱，可以用来进行我们其他的功德事业。我们曾认真考虑过重写国家法律，让法律宣布嗜酒者为病患者。他们不能再被扔进监狱，法官们将把他们置于我们的监护之中。我们将把互诚协会渗透到吸毒和犯罪的黑暗领域里。我们将把患有忧郁症和癡狂症的人们组织起来；越是病态，我们越喜欢。如果酗酒问题能够解决，其他问题亦能解决，这是合乎逻辑的。

我们发现，我们可以把我们的套路带进工厂，让劳工和资本家相互亲爱。我们毫不妥协的诚实可以很快把政治打扫干净。我们一手搂着宗教，一手搂着医药，不同政见遇见我们会迎刃而解。我们学会怎样幸福地生活，我们要向他人传经送宝。难道不是吗，我们想，我们嗜酒者互诚协会可能成为新宗教发展的先锋。我们可能改变全世界！

是的，我们互诚协会的人的确做过这些梦。这是极其自然的，因为大多数嗜酒者都是穷困潦倒的理想家。我们几乎每个人都愿意做好事、做大事、表现崇高的理想。我们全都是完美主义者，一旦得不到完美，就走到另一极端，借酒浇愁，一醉方休。苍天通过互诚协会使我们就要实现我们的最大愿望，因此，我们为什么不应该和其他每个人同享我们的生活方式呢？

就这样，我们试过办医院——所有这些医院都倒闭了，其原因是你不能让互诚协会经营生意；人多手杂，厨多汤砸。互诚协会的分会也试过办教育，但当他们开始公开叫卖这个或那个品牌的好处时，人们被弄糊涂了。互诚协会是劝人戒酒，还是举办教育项目？互诚协会到底是精神性的，还是医疗性的？它是一个改革运动吗？我们充满忧虑地看到我们卷入各种形式的企业，有些很好，有些很糟。看到嗜

酒者们无缘无故被扔进监狱或疯人院，我们开始大叫：“法律何在！”互诚协会开始在司法委员会的会议室里敲桌子，呼喊着重要求法律改革。这变成了热闹的新闻消息，没有其他用处。我们发现我们很快会卷入政治而不可自拔。即使是在互诚协会内部，我们也发现有必要从各个俱乐部和第十二步工作间撤销互诚协会的名义。

这些冒险经历种下了这样一个根深蒂固的信念：我们在任何情况下都不能赞助任何相关的企业，无论该企业有多好。我们嗜酒者协会同仁不能对所有人什么都做，也不应该企图这样做。

多年前，这条“无赞助”的原则受到了严重的考验。有些大的酿酒厂商建议开辟酗酒教育领域。他们认为，酿酒业体现一种公共责任感是件大好事。他们想说：酒可以享用，但不要滥用；酒量大的人应该少喝，而问题性饮酒者——即嗜酒者，则不应喝酒。

在他们的一个附属行会里，如何进行这场广告战的问题被提出来。当然，他们将利用广播、报纸和影视媒体等各种资源。但是，谁出面做这项工作呢？他们立即想到了嗜酒者互诚协会。如果他们在我们的行列里能够找出一个好的公共关系人才，那他不是最理想不过吗？他肯定知道问题所在。他与互诚协会的关系尤其有价值，因为该协会深受公众爱戴，在世界上没有任何敌人。

他们很快物色到他们想要的人，一个有一定经验的互诚会员。他马上来到互诚协会的纽约总部，问道：“在我们的传统里，有没有什么东西表明我不应该接受这样的工作？这类教育对我来说很不错，而且也没有任何争议。你们总部的人看看，会不会有差错？”

初眼看上去，这确实是件好事，但不久却引起疑问。那个商会在所有的广告中都

要使用我们这位会员的全名。他将会被描述成他们的广告部主任和嗜酒者互诚协会会员。当然，如果该商会仅仅因为其公关才能及其对酗酒问题的了解而雇用该会员，这将不会引起任何异议。但是，这不是此事的所有方面，因为在这种情况下，一个互诚协会会员不仅要在公共场合显姓扬名，而且还要在亿万人的心目中将嗜酒者互诚协会的名义与这个具体的教育项目联系起来。这样必定会显得互诚协会目前是在以酒商会的方式支持教育。

我们认识到这个不容忽视的事实时，我们询问了这位未来的广告主任的看法。“好眼力！”他说：“我当然不能接受这个工作。第一张广告纸上的墨迹未干，就会有不酗酒阵营的人起来大喊大叫。他们会打着灯笼寻找诚实可靠的互诚会员来为他们的教育名目捧场。互诚协会于是会陷入喝酒与戒酒的争议之中。本国一半的人会认为我们与戒酒的人站在一起，而另一半的人则认为我们加入了喝酒的人，多么混乱！”

“但是，”我们指出：“你在法律上有权接受这个工作。”

“这个我知道。”他说：“但这不是谈法律问题的时候。互诚协会救了我一命，协会第一重要。我不会成为给互诚协会带来大麻烦的人，就这样吧。”

至于赞助，我们的朋友说了该说的话。我们更加认识到，我们不能把互诚协会的名义租借给本会以外的事业。

第七个传统

“每个互诚协会分会均应完全自给自足，拒绝外来捐款。”

自给自足的嗜酒者？谁听说过这种事？但是，我们发现我们不得不这样。这个原则是互诚协会给我们所有人带来巨大变化的显赫证据。众所周知，活跃的嗜酒者叫嚷着说，他们没有金钱根治不了的毛病。我们总是伸手要钱。在我们的记忆里，我们一向依靠某人，通常是金钱上的依靠。一个由嗜酒者组成的协会说它将自己付帐单，这倒是闻所未闻。

互诚协会传统中，大概只有这个传统如此经历过诞生的痛苦。我们在早期全都潦倒不堪，加上人们认为应该捐钱给试图戒酒的嗜酒者的习惯思想，不难理解，为什么我们自认为应该得到一大堆的钱。有了钱，互诚协会能够办多大的事啊。不过很奇怪，有钱人却不以为然。他们觉得，现在是我们清醒过来的人自己掏钱的时候了。因此，我们的协会只有继续处于贫困状态。

我们的集体贫穷还另有原因。有一点很快就有明显表现：尽管嗜酒者肯在“第十二步”的个案上大花其钱，他们却特别不愿往会场传递的帽子里扔钱充公。我们吃惊地发现，我们紧巴巴的象树上的皮。于是，作为运动的互诚协会开始贫穷，后来也贫穷，但它的个人会员们却富得流油。

嗜酒者当然是“什么都有”或“什么都没有”的人。我们对金钱的反应证明了

这一点。随着互诚协会从婴儿时代过度到成年时代，我们也从需要大量金钱的思想转变到互诚协会应该一文不名的观点。我们嘴上都挂着这句话：“你不能把互诚协会和金钱联系在一起，我们必须把精神的与物质的分开。”我们采取了这种强硬的新策略，因为各处都有会员想从他们的互诚协会关系中发财，而我们害怕受人利用。时而有充满感激的受益人捐款给俱乐部，结果有时就有外界的干扰影响我们的事务。我们获赠了一家医院，但没过多久，赠送人的儿子就成了主要的病人和未来的经理。有一个互诚分会获赠了五千美元，可以随意处理。那笔钱的处置留下了多年的纠纷。有些分会害怕这些麻烦，不愿意财库里有一分钱。

尽管有这许多烦恼，我们不得不认识到互诚协会还得运作。会议场所需要费用。为了避免整个地方嘈杂无章，我们需要建立小间办公室，安装电话，雇用几个全职秘书。经过无数的抗议之后，这些事情才安排妥当。我们发现，如果不完成这些事情，进门来的人就转不开身。这些简单的服务需要小笔款项，我们能够、也愿意自己支付。终于，事态停止来回摇摆，直指我们今天读到的“第七个传统”。

有关这一点，比尔经常讲述下面的故事。他说，杰克·亚历山大的文章于 1941 年在《星期六晚报》刊出后，上万封焦虑的嗜酒者及其家属的来信塞满了纽约基金会的信箱。比尔说：“我们的办公人员由两人组成：我和一个专职秘书。怎样回复这种铺天盖地的求救呢？我们得有更多的全职工作人员，这是肯定的。所以，我们呼吁互诚协会各分会给予义务捐献。他们每年能否向我们缴纳每个会员一美元？否则，这些悲痛伤心的信件就得不到回复”

“令我吃惊的是，各分会的响应稀稀寥寥。我对此极其不满。一天早晨，看到办公室里的满地信件，我来回走动，抱怨我们的同伴会员是多么的不负责任和小气。正在这时，一位老相识把他蓬乱昏糊的头探进门内。这人是个有名的不坚定分子。

我一看就知他宿醉未醒，想起我自己

残睡不醒的时候，我的心中充满怜悯。我招手叫他进到我里面的办公室，掏出了五美元。鉴于我当时的工资只有一周三十美元，这钱是一笔数目不小的捐助。我老婆露易丝需要这钱买菜，但我并没犹豫。我朋友脸上的欣慰使我心里感到热烘烘的。当我想到昔日的醉汉们不情愿向基金会寄来一美元，而我却爽快地拿出五美元作为诊治醉酒投资的时候，我尤其感到自己善良高尚。”

“当晚的会议是在纽约旧 24 街的俱乐部举行。休息期间，财务长羞涩的谈到该俱乐部身无分文。（这还是人们不能把钱与互诚协会扯在一起的日子。）但他最后还是口漏真言：如果我们不付清房租，房东就会把我们扫地出门。他结束时说：“所以伙计们，大家今晚往帽子里多扔一点，好不好？”

“我清清楚楚地听到这一切，当时我正在诚心诚意地试图劝说坐在我身旁的新来者戒酒。帽子传到我这个方向，我摸着口袋，拿出一个五十美分的硬币。不知怎的，这个硬币仿佛太大，我急忙把它放了回去，掏出了一个十美分硬币。落入帽中时，它发出了一声轻轻的微响。那些日子里，帽子里从来收不到钞票。”

“我忽然醒悟过来。那天早上还在得意于自己的慷慨的我，对待自己的俱乐部的态度比那些忘了向他们的基金会寄一美元的远方嗜酒者们更加小气。我认识到我给那位意志不坚的人的五美元礼物缘于一种自私自利的想法，既对他无利，也于我有害。在互诚协会，有一个地方是精神与金钱能够混在一块的，那就是在那帽子里。”

关于金钱，还有一个故事。1948 年的某个夜晚，基金会的理事们正在开季度会。议程上的讨论包括一项要事。有一位女士过世了，开读其遗嘱时，发现她要嗜酒者基金会托管她留给嗜酒者互诚协会的一万美元。问题在于：互诚协会应不应该接受

这笔捐赠？

我们在这个问题上争论不休。基金会当时的确缺钱，各分会送来的钱不足以维持办公，而我们把帐面上的收入都计算在内，也不够敷衍费用。储蓄金仿佛象春天的冰雪一样融化。我们确实需要那一万美金。“也许，”有人说：“分会永远不会完全负担得起总部。我们又不能将它关闭，因为它实在重要。是的，就让我们收了这笔钱。让我们接收未来所有的这类捐款。我们会需要那些钱的。”

接着是反对派的意见。他们指出，基金会理事会已经知道，仍然在世的人们的遗嘱中，已有总数几十万的美元是留给互诚协会的。天知道还有多少钱是我们没有听说过的。如果不拒绝外界捐款，不将之杜绝，那么基金会有一天会十分富有。此外，我们的理事们只要稍稍向公众透露一点我们需要钱的消息，我们会变得极其富有。与这种前景相比较，我们考虑之中的一万美金并不算多，但是，就象嗜酒者的第一杯酒，如果喝了，就会形成恶劣的连锁反应。这将把我们引向何处呢？谁掏钱付吹箫手，谁就能点曲子听。如果互诚协会从外面的来源获得金钱，理事们就会受到利诱，不按全体互诚协会的愿望办事。每个嗜酒者脱卸了责任感，都会耸耸肩说：“嘿，基金会很富有，我为什么要管？”庞大财库的压力肯定会引诱理事会想出各种各样的花招来用这些资金做好事，从而使互诚协会偏离其主要目的。一旦是这样，本会的信心就会受到动摇，理事会将会受到孤立，在互诚协会和外界的严厉批评下倒台。这些都是可能性，无论是赞成也好，反对也罢。

后来，我们的理事们谱写了互诚协会历史的辉煌一页。他们宣布：作为一项原则，互诚协会必须永远保持贫穷。极少的运作费用，加上适量的储蓄金，将是今后基金会的财务政策。尽管很困难，他们正式拒绝了那一万美金，并且通过了一个正

式的、严格的决议，拒绝未来所有这类赠款。彼时彼刻，我们相信公司宜贫的原则终于牢固地纳入了互诚协会的传统。

这些事实见诸报章以后，反应极其强烈。对于熟知慈善基金没完没了的募捐活动的人来说，互诚协会展现了一个陌生而清新的现象。国内外交相赞许的评论文章使公众对嗜酒者互诚协会的诚实性产生了广泛的信任。这些文章指出，不负责任的变得负责了，嗜酒者互诚协会把财政独立变成了它的传统的一部分，使那个时代几乎忘却的一个理想得以复活。

第八个传统

“嗜酒者互诚协会应始终保持非职业性，但协会服务中心可以雇用专职工作人员。”

嗜酒者互诚协会永远不会有一个职业性的阶层。我们理解古语“你无偿获有，亦应无偿付出”的意义。我们发现，在职业层次上，金钱和精神互不相容。酒瘾康复的

个案，几乎没有哪一个是由世界上最好的职业人员带来的，无论他们是医疗界还是宗教界的职业人员。我们不反对其他领域的职业性，不过，我们冷静地接受职业性对我们行不通的事实。每一次试图使我们的“第十二步”职业性，结果总是一样：我们的单一目的性遭到挫败。

嗜酒者就是不愿理会带薪水的“第十二步”职员。我们几乎从最开始就断定：与一个处于痛苦之中的嗜酒者面对面的工作只能基于帮助与被帮助的愿望。当一个互诚会员为钱而说教，无论是在会议上，还是在与一个新来者交谈时，他自己也会承受相当大的压力。为钱的动机束缚了他，妨碍他为有希望的戒酒者所说、所作的一切。这一点一直十分明显，以至很少有会员为报酬做“第十二步”的工作。

尽管这一点很明确，但职业性问题是我们的协会里争议最多的话题。扫地的勤杂工、煎汉保饼的厨子、办公室的秘书、写书的作者——我们亲眼见过他们受到激烈的抨击，因为他们象他们的批评者愤慨指出的那样，“从互诚协会挣钱”。这些工种并非“第十二步”的工作，而批评者们却不顾这个事实，攻击我们的这些工人为互诚协会职业人员，尽管他们经常做的都是别人不做或不愿做的吃力不讨好的事情。当互诚会员开始为嗜酒者管理别墅和农场，当有些人受聘于公司作为负责该行业酗酒问题的行政人员，当有些人成为病房的护士，当另一些人跨进酗酒教育领域时，他们引起的愤慨就更大了。在这些以及更多的例子里，有人声称互诚协会的知识和经验被人卖钱了，因此，这些人也是职业人员。

最后，职业性与非职业性之间有了一条明显的分界线。当我们同意“第十二步”的工作不能估价而售，我们是做得高明。但是，当我们宣布本会不能雇用服务人员、任何互诚协会会员也不能把他们的知识带向其他领域，我们是受到恐惧的诱导，而这种恐惧在今天已被实践的明鉴驱散得了了无几。

就拿俱乐部的清洁工和厨师为例吧。如果一个俱乐部要运作，它得能住人待客。我们试聘过义务人员，但他们很快对每周七天扫地煮咖啡失去了兴趣：他们不再来了。更重要的是，无人的俱乐部不可能接电话，而对有另一把钥匙的某个嗜酒者来说，这是痛饮一场的公开邀请。所以得有人全天照看着这个地方。如果我们雇用一位嗜酒者，他只能接受我们为同一工作付给一个非嗜酒者的报酬。这个工作不是做“第十二步”的工作，它只是使“第十二步”的工作成为可能。说白了，这只是一个服务性的事情。

互诚协会本身如果没有全职工作人员也无法运作。在基金会及跨分会的办公室，我们不能聘请非嗜酒者作为秘书；我们必须有懂得互诚协会格调的人。但是，一旦我们聘用了他们，极端保守派和有恐惧症的人会立即叫喊：“职业主义！”有一段时期，这些忠实的服务员的地位使人无法忍受。他们不能在互诚协会发言，因为他们“挣的是互诚协会的钱”。有时，他们实际上受到伙伴会员的回避。即使是心地善良的也把他们形容成“必要的坏人”。各理事会充分利用这种态度压低他们的工钱。人们认为，

这些人如果廉价地为互诚协会做事，他们可能赚回一定程度的美德。这些观念持续了许多年。后来我们看到，如果一个勤劳的秘书一天接十二次电话，倾听二十位太太哭诉，安排住院就医，为十名新来者找转介人，对脾气不好的嗜酒者温言客气——尽管他抱怨她的工作，抱怨她的薪水过高，那么她就不是在使“第十二步”职业化，她只是使这种工作成为可能。她只是帮助进门的人得到他应该获得的休息。义务帮忙的理事和助理们能够起到很大作用，但是不可能期望他们每天负担这份工作。

在基金会，每天都在重复着同样的故事。每个月有八吨书籍和材料得不到包装，无法向世界各地邮寄。成袋的来信，内容涉及互诫协会的每一个问题，从孤独的爱斯基摩人到成千个分会的成长痛苦，都必须由过来人回复。与外面世界的适当联系必须维持；互诫协会的生命线也得有人看管。因此，我们招聘了互诫协会的办公人员。我们对他们报酬从丰，他们也自食其力。他们是职业性秘书。但他们绝对不是互诫协会的职业会员

也许，每一个互诫会员的心里始终会存有这种忧虑：我们的会名有一天会被人为了大笔金钱而加以利用。即使有人稍稍提起这种事情，也必然会掀起一场飓风，而我们发现这种飓风常以同等的暴戾伤害公正的和非公正的人和事。飓风是不具理性的。

最受这种感情风暴打击的，莫过于那些敢于接受会外的酗酒问题管理机构聘用的互诫会员。某所大学需要一个互诫会员来对公众进行酗酒问题教育；一家公司需要一个了解这一问题的人事部门人员；一个州立嗜酒者收容农庄需要一个真能管理酒徒的经理；一个市政当局需要一个懂得酗酒对家庭带来何种危害的有资历的社会工作人员；而一个州立戒酒委员会需要一个拿薪水的研究人员。这些只是互诫会员个人受邀担任的一小部分工作。每隔一段时间，就有互诫会员购置农庄或疗养所，以便让潦倒不堪的嗜酒者能够得到所需的治疗。过去曾有、现在时常也有这样的疑问：这些活动在互诫协会的传统中是否应该打上职业性的标签？

我们认为正确的回答是：“不，选择这种正式职业的会员们不会使互诫协会的‘第十二步’职业化。”导向这条结论的道路漫长而曲折。起初，我们没有认清所牵涉的真正问题。以前，互诫会员一旦受聘于这类企业，他立即想用嗜酒者互诫协会的名义来作宣传或集资。戒酒收容农庄、教育事业、各州立法机构以及各委员会，

都用互诚会员在其中供职的事实来大作广告。如此供职的互诚会员也不加思索，冒失地捅破匿名性，为其倾心的企业卖力。由于这个原因，有些非常善意的事业及相关的人士受到各互诚分会不太公正的批评。通常，这类攻击的第一声叫喊就是：“职业主义！这家伙利用互诚协会赚钱！”不过，他们没有一个人是被雇去做互诚协会的“第十二步”工作。这些违反原则的事例并非职业主义，而是破坏了匿名性。互诚协会的唯一目的受到了干扰，嗜酒者互诚协会的名义遭到了盗用。

具有重要意义的是，由于本会中几乎没有会员再在公共场合破坏匿名性，几乎所有的疑虑已消失殆尽。我们看到我们并没有权力、也没有必要阻止愿意在这些更广泛的领域里单独就职的互诚会员。如果我们禁止他们，我们实际上倒是有些反社会化。我们不能宣布互诚协会是一个如此封闭的公司，以至于我们对自己的知识和经验都要严加保密。如果互诚会员作为公民能够变成更好的研究员、教育家、人事官员，那么为什么不呢？人人都得利，而我们也没有丧失什么。是的，互诚会员参与的有些项目考虑不周，但这丝毫不影响与此有关的原则。

这一连串轰轰烈烈的事件最终铸造了互诚协会的非职业主义传统。我们的“第十二步”工作从不图获报酬，但是勤勤恳恳为我们服务的那些人却是按劳取酬。

第九个传统

“就互诚协会的性质而言，它始终不应该有组织体系；但可以设立直接对服务对象负责的服务理事会或委员会”

当“第九个传统”初次落墨成书时，它规定“嗜酒者互诚协会需要最松散的组织”。过后好多年，我们改变了这种想法。现在，我们能够肯定地说，整个嗜酒者互诚协会永远都不应该有组织。随之，我们又创建了特别服务理事会和委员会，它们本身又是有组织的。这看似矛盾地。我们怎么拥有一个无组织的运动，而它能够并且的确为自己创立了服务组织？对此疑惑不解的人问：“你指的是什么？怎么叫做没组织？”

好，让我们来看看。有人听说过没有会员规则的国家、教会、政党、或者慈善机构吗？有人听说过由于某种原因不能纪律处分会员、不能强迫遵守必要的规则和条例的协会吗？世界上几乎所有的协会不是都授权某些会员强行要求其他会员的服从、并且惩罚和开除违反会规的人吗？因此，每一个国家——实际上，每一种形式的结社——都必须是由人来进行管理的政府。领导和管理的权力是全世界任何组

织的实质。

然而，嗜酒者互诫协会是个例外。它与这个格式不相符。无论是它的总服务部，基金会理事会，还是最基层的分会委员会，都不能向互诫协会会员发任何指令，更不能进行任何处罚。我们尝试过无数次，但彻底失败是一贯的结果。各分会试图驱赶会员，可是被驱逐的人又回来坐在会场内，说：“这是我们的生命，你不能将我们拒之门外。”各委员会曾指示许多会员放弃做某个习惯性反复发作的酒徒的工作，得到的回答只是：“我如何做‘第十二步’的工作是我的事，你有什么资格下判断？”这并不意味着会员们不愿听取资深会员的劝告或建议，但他肯定不会接受任何命令。没有人比这样一个老会员更不受人喜欢：他自以为足智多谋，跑到另一个地方，试图指点那个分会如何管理他们的业务。他，以及类似他的人，常为互诫协会的利益忧心忡忡，得到的却是最顽固的抵制，或者更坏的待遇——嘲笑。

你也许认为纽约互诫协会总部是个例外。当然，那儿的人必须有些权威。可是很久以前，理事会理事和工作人员一样，发现他们除了提提建议，做不了任何其他事情，而且还只能提非常温和的建议。他们不得已编造了两句话，直到如今这两句话仍被写进他们一半的信函：“当然，你完全有自由按你觉得好的任何方式处理此事，不过，互诫协会的大多数经验似乎是……”看看，这个态度与中央政府可是相去甚远，不是吗？我们认识到不能对嗜酒者颐指气使——无论是个人还是团体。

到这一步，我们能听见教会的人说：“他们把不服从作为美德！”心理医生也附和说：“大胆狂徒！他们不会变得成熟而发挥社会作用的！”事不关己的路人则说：“我闹不懂。他们也许是疯了。”但是，所有这些观察者们都忽略了嗜酒者互诫协会的独特之处。除非每一个互诫会员都尽其所能遵循我们建议的“十二个步骤”康复之路，他几乎肯定会签署自己的死亡证。他的昏醉状态和病体难支不是权威人物

判给他的惩罚；它们是个人的违抗精神原则的结果。

分会本身也受到同样的严峻威胁。除非大体遵守互诚协会的“十二个传统”，否则分会也会衰败消亡。因此，我们互诚会员一定服从精神原则，首先是因为我们必须这样，最终是因为我们喜爱这种服从带来的生活方式。大痛大爱就是互诚协会的戒律；我们不需要其他东西。

现在很明确，我们永远不应该建立理事会来管理我们，但同样明确的是，我们永远需要授权给工人来为我们服务。这是既定权威精神和服务精神之间的区别，两种概念，天渊之别。在这种服务精神下，我们选举了互诚协会团体的非正式轮流性委员会，地区分会联谊会，以及全体会员的嗜酒者互诚协会总服务会。即便是我们的基金会，以前是一个独立的理事会，现在也直接对我们的协会负责。基金会的理事是我们世界服务处的管事员和敦促人。

正如互诚协会每个会员的目的是个人的清醒，我们服务工作的目的就是把这种清醒普及到人人触手可及的范围。如果无人从事集体的琐碎事务，如果某地方的电话无人接听，如果我们不回复来信，那么我们所知的互诚协会就会停止运作。我们与需要我们帮助的人的联系就会中断。

互诚协会必须运作。同时，它必须避免过多的财富、威望和集权的危险，而这种危险必然会对其他协会形成诱惑。尽管“第九个传统”初看起来是针对一个实际问题，在其实际运作中，它揭示了一个无组织的组织——一个由服务精神驱动的真正兄弟协会。

第十个传统

“嗜酒者互诫协会对会外问题不发表意见；因而，互诫协会的名字始终不应卷入公众纷争。”

从一开始，嗜酒者互诫协会从未因重大争议问题而分裂。我们的协会也从未就任何问题在争战不止的世界里公开站在哪一边。但这并不是我们修来的美德。几乎可以说，我们一成立就具有这种美德，因为，象一个老会员最近宣称的那样：“我从未听见互诫会员中有宗教、政治或改革的激烈争论。只要我们私下不争论这些事情，我们公开也不会，这是必然的。”

我们互诫协会会员仿佛通过某种深藏的本能，从一开始就知道，无论起因是什么，我们绝不公开拥护任何斗争的任何一方，即使这种斗争是非常值得的。所有历史展现给我们的景象都是相互争斗的民族和团体，它们为争议而起，或被卷入争议，最终只是相互倾覆而亡。其他团体分崩离析是因为它们自以为是，试图把自我构造

的世纪强加给其余的人类。在我们的有生之年，我们看到成千上万的人常常因为宗教和种族的分歧而死于政治和经济的战争中。我们生活在新浩劫的潜藏可能性中，这种浩劫将决定人们怎样受到统治，自然和劳动产品怎样分配。这就是互诫协会诞生的精神环境。然而，在“上苍”的恩赐下，我们发展昌盛起来了。

让我们再次强调，这种不愿意相互争斗或与别人争斗的做法，不应算作能让我们自觉高人一等的特殊美德。它也不意味着嗜酒者互诫协会的会员——现在已恢复成为世界的公民——将会逃避他们的个人责任，不对我们时代的问题采取应有的行动。但是，互诫协会作为整体却是另一回事。在这方面，我们不介入公共争论，因为我们知道，如果我们介入，我们的协会就会完蛋。我们认为，嗜酒者互诫协会的生存和发展比我们集体作为其他事业的后盾远为重要。由于挣脱酒瘾疾患即是我们的生命，我们必须全力保持自己的生存方式。

也许这听起来好象互诫协会的酒徒们突然变得热爱和平，成了一个幸福的大家庭。当然，事实并非如此。作为人，我们也争吵。在我们变得安静一点之前，互诫协会看起来比什么都象一个大型吵架场面，至少是在表面上。一位公司主任，刚刚批准了几十万美元的公司开支，在出席互诫协会商务会议时却为急需的二十五美元邮资大发雷霆。因为不喜欢有人管理某个分会的做法，一半的会员愤然离场，去组织他们自己喜欢的分会。老会员一时成了卫道士，在旁郁郁不乐。被怀疑有不纯动机的人曾受到刻薄的攻击。尽管吵吵嚷嚷，我们的小打小闹丝毫没有对互诫协会造成伤害。这些只是学着在一起工作和生活的内在部分。同样值得注意的是，所有人总是关心怎样把互诫协会变得更有效力，怎样为大多数嗜酒者创造最大的福利。

华盛顿协会，一个始于一百年前的戒酒者运动，几近找到酗酒问题的答案。当初，该协会全由力图互相帮助的嗜酒者组成。早期的会员们预见到，他们应该致力

于这唯一的目的。在很多方面，华盛顿会员与今天的互诫协会很相似。他们的会员超过十万人。如果他们未受干涉、如果他们遵循其唯一目标，他们或许会找到其余的答案。但这没有实现。相反，华盛顿会员让嗜酒者和非嗜酒者的政客和改革派利用协会各图目的。例如，废除奴隶制是当时极具争议性的问题。很快，华盛顿协会的发言人在私下及公开场合就此问题各立阵营。也许，该协会能够经历废除奴隶制的分歧而存活，但是，一旦它决定改革美国的饮酒习惯，它就没有任何存活的机会了。华盛顿会员们变成了“节制”的十字军，几年后就完全丧失了解救嗜酒者的效力。

嗜酒者互诫协会不容忽视从华盛顿协会吸取的教训。当我们审视那场运动时，早期互诫协会的会员下定决心要将本会置于公共争议之外。这就奠定了“第十个传统”的基石：“嗜酒者互诫协会对会外问题不发表意见；因而，互诫协会的名字始终不应卷入公众纷争。”

第十一个传统

“本会公共关系的政策是吸引，而不是宣传；对于报刊、电台和影视媒体，我们始终恪守不透露个人姓名的原则。”

没有广泛的良好祝愿者，互诚协会就不可能象目前这样壮大。在世界各地，各种有利的宣传是吸引嗜酒者进入本会的主要方式。在我们互诚协会的办公室、俱乐部和家中，电话铃声不断。一个声音说：“我在报纸上看到一篇文章……”另一个声音说：“我听到一个广播节目……”或“我在电视上看到有关互诚协会的事情……”毫不夸张地说，有一半的互诚会员是通过这样的渠道被引进来的。

前来询问的声音并非只是嗜酒者或嗜酒家属。读到有关嗜酒者互诚协会的医学文章的医生们打来电话询问更多的情况。教会人士在教堂杂志上看到相关文章，同样打来电话进行询问。雇主们获知各大公司对我们赞许有加，想知道对自己公司里的酗酒问题应该做些什么。

因此，我们负有重大责任，应当为嗜酒者互诚协会制定最佳的公共关系政策。在许多方面，它正是通常宣传实践的反面。我们发现，我们需要依靠“吸引”而不是宣传的原则。

让我们看看这两个相对的概念——吸引和宣传——如何作用。一个政党力图当选，因而为自己的领导力大作广告，争取选票。一个重要的慈善机构想募捐，因此，他们在信笺上显示的尽是能够给与他们援助的名人。世界上大多数政治、经济和宗教的生命都依赖大事宣传的领导力。象征着各种事业和思想的人物能满足人的某种深层愿望。我们互诚协会的会员对此并无疑义。但是，我们必须清醒面对这样一个

现实：处于众目睽睽之下有不小的危险，尤其是我们。出于性格，我们每个人都是难以自制的标榜者，但是一个几乎完全充满标榜者的社会想起来是非常可怕的。虑及这个危险的因素，我们知道我们不得不使自我克制。

这种自我克制取得效果的方式令人吃惊。它为嗜酒者互诫协会带来了有利形象，超过了最好的出版商利用全部艺术与技巧所能达到的宣传。很显然，互诫协会需要一定程度的曝光，所以，我们的最终想法是，让我们的朋友们做这种宣传会更有效。事情正是这样发生的，其程度令人难以相信。有经验的新闻记者，尽管他们属于培养出来的怀疑论者，却一起出动传播互诫协会的讯息。对他们来说，我们远远不止是好消息的来源。在几乎所有的新闻阵线，新闻界的男女人士都作为朋友对我们发生了好感。

刚开始，新闻界不理解我们对任何个人宣传的拒绝。我们对匿名性的一贯坚持，他们实在是大惑不解。后来他们懂了。这倒是世界上的新鲜事儿——一个协会说它愿意宣传自己的原则和工作，但不宣传自己的个人会员。新闻界对这种态度大感兴趣。从此以后，这些朋友以我们最热诚的会员也无可比拟的热情报道互诫协会。

实际上，有一段时间，美国的新闻界比我们自己有些会员更相信互诫协会的匿名性对我们有利。有一阵子，我们协会有一百名会员在公共场合亮相扬名。出于良好的用意，这些人宣称匿名性原则是唬人的东西，只适合于互诫协会的初期阶段。这些人断定，如果互诫协会采用现代宣传方式，它会发展得更快更远。他们指出，互诫协会内有许多地方的、国家的和国际的名人。只要他们愿意——而他们其中好多人愿意——为什么不能公开他们的会籍、从而鼓励其他人加入我们？这些都是令人信服的论辩，但幸运的是，我们写作行业的朋友们不同意。

基金会向几乎所有的北美新闻渠道写信，陈述我们“吸引”而非“宣传”的公

共关系政策，并强调个人的匿名性是互诚协会的最大保障。从此以后，编辑及编审均反复不断地删除互诚协会文章上的会员姓名和照片；他们不止一次地提醒心怀野心的互诚会员注意互诚协会的匿名性政策。他们甚至为此割舍了很多好文章。他们的合作努力自然奏效不小，现在只有少数互诚会员故意在公共场合破坏匿名性。

简而言之，这就是互诚协会“第十一个传统”成型的过程。但对我们来说，它的含义超过了正确的公共关系政策。它不只是杜绝了我行我素。这个传统是持久的、现实的提示：个人野心在互诚协会中没有位置。在会的每一个会员都变成了我们兄弟协会的积极捍卫者。

*1954年，嗜酒者基金会有限公司更名为嗜酒者互诚协会总服务理事会，而基金会的办公室即是现在的总服务处。

第十二个传统

“隐姓埋名是本会所有传统的精神基础，它不断提醒我们将原则置于个人之上。”

匿名性的精神实质就是牺牲。由于互诚协会的“十二个传统”不断要求我们为共同

利益舍弃个人欲望，我们认识到，充分体现于匿名性之中的牺牲精神是所有这些传统的基础。正是互诚协会做出这些牺牲的真实意愿使人们对我们的未来寄予充分的信任。

但在刚开始，匿名性并非由信任产生。它是我们早期恐惧心理的产儿。我们第一批无名的嗜酒者分会属于秘密社团。新来者只能通过少数信得过的朋友找到我们。任何一点公开露面的风声，即使是为了我们的工作，也使我们惊骇不已。我们虽然不再酗酒，但仍然认为我们必须躲避公众的不信任和蔑视。

“大全”一书出版于1939年之时，我们给它命名为“无名嗜酒人”（简体中文版译名为“嗜酒者互诚协会”——译者注）。此书前言载有这段说明：“目前，我们的人数远远不够回应本书出版后可能引起的众多求援，因此我们必须保持无名性。我们之中大多数人有自己的职业或专业工作，如果对读者应接不暇，就无法从事自己的职业了。”字里行间，不难看出我们害怕大量前来入会的人可能会将我们暴露无遗。

随着互诚协会分会的成倍增长，匿名性问题也更加迫切。我们对兄弟嗜酒者的惊人康复感到兴奋不已，有时会谈论他的个案的隐私和痛苦的细节，而这些细节只宜说给他的开导人听。受到伤害的人随后理直气壮地宣称，他的信任遭到了出卖。当这类消息传到互诚协会之外，对我们保证匿名性的信心则大为丧失。这种情况经常使人闻风而逃。很清楚，每个互诚会员的名字，包括其经历，只要他希望保密，都必须得到保密。这是我们实际采用匿名性的第一个教训。

不过，我们有些新会员，以特有的不节制作风，对秘密性一点不在乎。他们想从屋顶上高声大喊互诚协会，而且真这样做了。刚刚停杯罢饮的嗜酒者兴奋不已，奔走相告，只要有人听，就抓住别人大讲自己的故事。其他一些人则迫不及待地跑

到麦克风和照相机前大说特说。有时候，他们酩酊大醉，给他们的分会当头一棒。他们从互诫协会会员变成了互诫协会的亮相人物。

这种对照现象使我们陷入沉思。放在我们面前的问题是：“互诫会员应当匿名到什么程度？”我们的壮大表明我们不再可能是一个秘密协会，但它也同样表明我们不能是一个巡回杂戏团。在这两个极端之间开辟一条平坦的道路费了很长一段时间。

按常规，一般新会员都想要他的家人立即知道他试图做的事情。他也想告诉曾经帮助他的其他人——他的医生、他的牧师和好朋友。在他越来越自信时，他觉得应该把他的新的生活方式告诉他的雇主和同事。当他有机会帮助别人时，他发现自己能轻而易举地向任何人谈论互诫协会。这种悄然的暴露有助于他排除对酗酒者臭名的恐惧，并在社区内传播互诫协会的存在。由于这种谈话，许多新人来到了互诫协会。这种交流尽管不在匿名的严格意义之内，它仍然属于匿名精神的范围。

但是，逐渐明了的是，口头传播的方式极为有限。我们这样的工作，需要得到公开宣传。各分会必须尽快接收他们能够接收的绝望嗜酒者。结果，许多分会开始举行对有兴趣的朋友和公众开放的座谈会，以便普通公民能亲自观察互诫协会到底是做什么的。对这些座谈会的反应既热忱又富有同情心。不久，各分会开始收到要求互诫协会主讲人前往民间组织、教会团体和医学协会做讲演的邀请。只要匿名性在这些场合得到维护，记者被告戒不要使用姓名或照片，结果往往很好。

后来，我们初步涉足主流公共舆论，每一步都令人喜出望外。克里夫兰的《直爽汉》刊出了关于我们的文章，说该城市的互诫会员由几人迅速增至几百人。洛克菲勒先生宴请嗜酒者互诫会的新闻报道使我们的会员在一年之内翻了一倍。杰克·亚历山大载于《星期六晚报》的轰动文章使互诫协会成了全国性机构。类似这样的

称赞带来了更多闻名于外的机会。其他的报纸和杂志想要有关互诚协会的消息，电影公司想要给我们摄影，广播电台、最后还有电视台没完没了地请求我们出面。我们应该怎样对付？

当这股给我们提供最佳公共赞许的浪潮喷涌而来时，我们认识到它可能给我们带来极大的好处或极大的坏处。一切都在于这股浪潮怎样得到驾御。我们完全不能冒险让自封使命的会员在整个公众面前代表互诚协会扮演先知。自我显示的本能可能将我们打倒。倘若某个会员甚至当众纵酒，或者经不起引诱冒用互诚协会的名义自图其利，其危害将不可收拾。处于如此的曝光程度（报刊、电台、电影界及电视台），匿名性——百分之百的匿名性——是唯一可能的答案。在这一点上，原则必须优先于个人，不能有任何例外。

这些经验告诉我们，匿名性是真正谦卑品质的具体体现。这种普遍的精神品质是目前全体互诚协会生活的主题。在匿名性的感召下，我们努力戒除我们以互诚会员身份突出个人特性的自然欲望，不管是在同伴嗜酒者之中，还是在一般公众面前。当我们放弃这些非常具有人性的愿望时，我们相信每个人都在参与编织遮挡我们整个协会的保护性外衣，在这件外衣下，我们可以团结一致地成长和工作。

我们坚信，由匿名性所体现的谦卑，是嗜酒者互诚协会能够享有的最大保障。

十二个传统

(长式)

我们作为互诚协会会员的体验使我们学习到：

一、嗜酒者互诚协会的每一个会员都只是一个大集体中的一小部分。互诚协会必须生存下去，否则我们大多数人必将死亡。因此，我们的共同利益优先，但个人利益紧随其后。

二、对于我们的集体来说，我们的最高权威只有一个，那就是慈爱的“上苍”，他是我们集体良知的体现。我们的领导人只不过是得到大家信赖的公仆，他们并不管制我们。

三、我们的集体应该包括所有遭受酒瘾痛苦的人。因此，我们决不拒绝任何希望康复的人。互诚协会集体也决不依靠金钱或服从。任何两个或三个嗜酒者为了获致清醒而聚在一起，都可以称自己为互诚协会的一个分会，只要他们作为一个团体没有其他附属关系。

四、就其自身事务而言，每个互诚协会分会只对自己的良知负责，而不对任何其他权威负责。但是，如果一个分会的计划同时牵涉到其他分会的利益，则应该与这些分会商议。任何分会、区域性委员会或个人，如未与总服务理事会委托人商议，均不应采取任何可能对互诚协会整体发生影响的行动。在这些问题上，我们的共同利

益至高无上。

五、每个互诫协会分会都是一个精神实体，只有一个宗旨——把自己的戒酒讯息传递给那些仍在遭受痛苦的嗜酒者。

六、金钱、财产和权威问题容易使我们偏离办会的基本精神宗旨。因此我们认为，任何真正用于互诫协会的财务均应分别编列及管理，以此区分物质与精神内容。互诫协会分会根据其性质始终不应从事商业活动。对互诫协会的次要辅助设施，例如需要较多场地和行政管理的俱乐部或医院设施，均应分别编列，以便在必要时由分会自行弃置。因此，此类设施不应使用互诫协会的名字，其管理应完全由其资助人负责。俱乐部的管理通常由互诫协会会员担任为佳。但医院及其他康复场所则应由互诫协会以外的人员管理，并受到医疗监督。互诫协会分会可与任何人合作，但此种合作始终不应发展成为实际或隐含的附属或支持关系。互诫协会分会不得与任何人结盟。

七、互诫协会分会的资助应完全来自该分会会员的自愿捐献。我们认为每个互诫协会分会均应迅速达到这个目标；不论是分会、俱乐部、医院还是其他会外机构，任何以互诫协会名义募捐的行为都是非常危险的；接受任何来源的任何大宗赠与或带有任何义务的捐献，都是不明智的。因此，对于超出本会少量储备金、持续积累无关本会明确宗旨的资金的财务，我们十分关注。经验常常警告我们，没有什么比财产、金钱和权威问题上的无谓纠纷更能注定摧毁我们的精神遗产。

八、嗜酒者互诫协会应始终保持非职业性。我们将职业性定义为：以嗜酒问题咨询为职业，收取费用并雇用人员。但是，有些需要雇用人员的服务，我们可以雇用嗜酒者承担，不然就得雇用非嗜酒者。这些特殊服务工作可以给与良好的酬劳。但我们互诫协会“十二个传统”的常规工作决不可计酬。

九、每个协会只需要最低程度的组织体系。最好是采用轮流领导制度。小的分会可以推选自己的秘书；大的可以推选轮流任职的委员会；大都市地区的多个分会可以推选中心委员会或跨分会的委员会，这种情况下通常雇用一名全职秘书。互诫协会总服务理事会的委托人实际上就是我们互诫协会的总服务委员会。他们是我们互诫协会传统的临护人，也是互诫协会自愿捐献的接收人，我们用这些捐献来维持设在纽约的互诫协会总服务处。委托人由各分会共同授权处理我们的整体公共关系，并确保我们的主要会报《互诫协会葡萄藤》内容诚实完整。所有这些代表都以服务精神为指导，因为互诫协会的真正领导人只不过是受到大家信任的有经验的仆人。他们头衔并不代表实际权威。他们并不管制我们。普遍的尊重是他们发挥效用的关键。

十、互诫协会会员始终不可对会外争议问题——尤其是政治、酒精制度改革或宗教派别问题——发表任何牵涉互诫协会的意见。嗜酒者互诫协会各分会均不反对任何人。对这些问题，各分会均不能表示任何意见。

十一、我们与公众的关系应以个人无名性为特点。我们认为互诫协会应该避免使用煽情的广告。作为互诫协会会员的姓名和图片，不应出现于广播、影视或公共印刷品中。本会公共关系的原则是吸引，而不是宣传。我们从不需要自我夸赞。我们觉

得更好的做法是让朋友推荐。

十二、最后，我们嗜酒者互诚协会相信，隐姓埋名的原则具有极大的精神意义。它提醒我们，要将原则置于个人之上，要实践一种真诚的谦卑。这一切，是为了让我们永不因为巨大的幸福而自我骄纵，让我们永远生活在对“上苍”的感恩默念之中。

“上苍”统领着我们每一个人。