

前言

(中文譯本)

這是一本第四次出版的書「戒酒無名會」。第一版本在一九三九年四月出版，在其後十六年裡，其流通量達到三十萬本。第二版本於一九五五年出版，其流通量已超越一百五十萬本。

由於這本書已成為我們這個團體（戒酒無名會）的基礎讀本，而這本書曾幫助無數的男女酒癮患者得到康復，若這本書的內容有任何基本的改變，都產生感情上的影響。因此，在第二次和第三次出版所作的修訂中，本書第一部分，即敘述有關戒酒無名會的康復計劃那部分，保持原封不動，有一篇「醫生的意見」照原文保留不變，這一篇文章是已故史可華醫生於一九三九年所寫的，史醫生是我們這個團體的恩人。

有關第四版英文原版所載於個人經歷那三部分共四十三個個人經歷，在這本中文譯本中，只載有「鮑伯醫生的夢魘」的故事。

在這本中文譯本中，也刊載戒酒無名會的十二個傳統和另外六個本書的附錄。

如果你有酒癮的問題，我們希望在你閱讀這本書時，你會停頓一下，在心裡想：「是的！那種情況也曾發生在我身上！」或，更重要的：「是的！我曾有那種感受！」或，最重要的：「是的！我相信這個康復計劃也能對我產生有效的幫助。」

第一版序

（這是一九三九年出版的第一版序文）

我們戒酒無名會，是一百多位從幾乎絕望的身心狀況中獲得康復的男女人士。本書的主要目的，就是向其他的酒癮患者說明我們怎樣恢復健康。對於他們來說，我們希望這本書會充分顯示它是那麼有說服力，而無須其他進一步的證明。我們認為這本書所顯示出我們的經驗，將有助於每一個人更加了解酒癮患者。許多人不明白酒癮患者是患有一種嚴重的疾病。此外，我們也肯定，我們的生活方式對於全人類都有好處。

有一個重點，就是我們是保持匿名性質的，因為我們目前的人數太少，恐怕無法處理本書出版後所引起的眾多人士的求援。我們大多數人日常都有自己的職業或從事某項事業，在上述情況下，恐怕會應接不暇而不能做好職業上的工作。我們希望大家明白，我們協助酒癮

患者的工作，只是我們業餘工作而已。

我們要求團體的每一位成員，在公開寫作或談論關於酒癮問題時，維持匿名，而改稱自己為「一位戒酒無名會的會員」。

我們非常誠懇地要求新聞界，也能遵守這項請求，否則我們會受到嚴重的障礙。

我們不是一般所說的傳統性組織。無須繳納任何種類費用或會費。作為會員的唯一要求就是有停止喝酒的誠意。我們不與任何特別的信仰派系或宗派結盟，也不反對任何派別。我們只希望對於身心受痛苦的人有所幫助。

我們將會很高興收到那些從這本書得到成果的人的意見，尤其是那些已經著手協助別的酒癮患者的人的意見。我們樂於對這類個案有所幫助。

科學界、醫學界及宗教界社團人士若來信詢問，均表歡迎。

戒酒無名會字

第二版序

（本序文內所提供之有關數字，係用以描述本會於一九五五年的狀況。）

自從一九三九年本書的初序印行以來，發生了很大的奇蹟。我們最早期的印刷品帶出了希望之音，即「每一個旅途中的酒癮患者，在抵達目的地時都會發現戒酒無名會這個大團體」。這本早期的讀本繼續道：「我們已經三五成群，在其他社區中發芽成長」。

距第一版初次之印行，已隔了十六年。終於在一九五五年獻上第二版。在這短短的時空之間，戒酒無名會已蓬勃發展至接近六千個小組，會員包括十五萬名以上的康復酒癮患者。美國各州和加拿大各省，都可找到戒酒無名會的團體。在布列顛群島（英國）、斯堪的納維亞（北歐）各國、南非、南美洲、墨西哥、阿拉斯加、澳洲、和夏威夷等，戒酒無名會的團體紛紛成立，簡直有如雨後春筍一般，整體來說大約在五十個外國國家及美國的海外屬地，

都有令人鼓舞的開始。有些團體也正在亞洲區成立。許多朋友熱心地鼓勵我們，都說這只是一個開端而已，這只顯示著前途方興未艾，無可限量。

一九三五年六月中，一位紐約股票經紀人和一位亞克朗城醫生在一次談話中，興起了閃耀的火花，終於在俄亥俄州亞克朗城成立了第一個戒酒無名會團體。在此之前的六個月，這位經紀人，會晤了一位曾與當時牛津社團接觸過的酒癮朋友之後，感受到一種突然的精神體驗而解除了他喝酒的困擾。他也曾受到已故史可華醫生的極大幫助。史氏是紐約一位酒癮疾病的專科醫生，如今被戒酒無名會會員公認為醫藥聖哲。本書中有數頁篇幅，介紹有關他於戒酒無名會早期的故事。從這位醫生那處，這位經紀人學習到了酒癮問題的嚴重性。雖然他不能完全接受牛津社團的信念，但是他已信服了幾項需要：品格的檢討、人格缺陷的懺悔、對受傷害的予以補償、幫助別人、以及對上蒼的信心和依賴等。

這位經紀人在前往亞克朗之前，已經根據「只有酒癮患者才能幫助酒癮患者」的理論，至力於協助許多酒癮患者，但是他唯一成功的，只是保持自己清醒而已。這位經紀人前往亞克朗公幹，但是他所投資的業務瓦解了，使他生活在極度恐懼中，害怕自己又會再度喝起酒來。他突然明白，為了拯救自己，他必須把他的訊息帶給另一位酒癮患者。那位酒癮患者，正是前述的亞克朗醫生。

這位醫生已經一再嘗試採用精神方面的方法，以解決他酒癮的問題，但始終都失敗。不過，當這位經紀人向他說明了史可華醫生對於酒癮疾病，和該疾病前途無望的描述，這位醫生就開始以從未有過的意願追尋精神上的處方，以救治他本身的疾病。他終於恢復清醒，直到他於一九五零年去世時為止，不曾再喝酒。這似乎證明了一個酒癮患者對另一個酒癮患者的影響，是那些非酒癮患者所辦不到的。這也指出這種吃力的工作，即一個酒癮患者與另一個酒癮患者一起合作，對於永久的康復是必要的。

因此，這兩個人，接近瘋狂般地積極展開工作，協助來到亞克朗市立醫院病房的酒癮患者。他們所服務的第一件個案，是一個情形嚴重的酒癮患者，他立刻康復起來，成為戒酒無名會的第三位會員，他從此不曾再喝酒。這類工作一直在亞克朗進行著，度過了一九三五年的夏天。雖然有許多失敗的例子，但是偶爾也有令人鼓舞的成功。當那位經紀人於一九三五年秋季回到紐約時，第一個戒酒無名會團體，實際上已經成立了，只是當時沒有人明白這一點。

第二個小團體即在紐約市成形，其後，第三個團體於一九三七年在克利夫蘭市成立。此外，散居於各地的酒癮患者，曾在亞克朗或紐約學習到一些基本觀念，就設法在其他城市組成戒酒無名會的團體。到了一九三七年底，有不少已有相當清醒日子的會員，足以說服會

內的人相信，有一道曙光已進入了酒癮患者的黑暗世界。

這些奮鬥不懈的團體認為，此刻正是向世界發佈他們的訊息和獨特經驗的時候了，這項決定終於在一九三九年春季，促成了本書的出版。那時候該會已擁有男女會員約一百人。這個羽毛未豐，剛剛起步的社團，一直都沒有名字，如今開始被稱為「戒酒無名會」，就是用該會自行出版那本書的名稱。暗中摸索的時期已告結束，戒酒無名會此刻正邁向拓荒先驅的新里程。

隨著這本書的問世，許多事物開始發生。著名的教會神職人員霍士迪博士，對本書寫了極為贊許的評論。一九三九年秋季，當時「自由雜誌」的編輯，福爾敦·區斯樂，在他的刊物上登載了一篇文章，題目是「上蒼與酒癮患者」，導致八百個人衝向甫告成立的紐約辦事處，提出發狂似的詢問。每一個有關的詢問，都要不辭辛勞地作回答，又寄出不少的書籍和小冊子。那些在職人士，從現存的團體出外旅行時，欣然與這些有希望的新加入者作接洽。新增的團體漸告成立，同時令每一個人驚訝不已的是，戒酒無名會的訊息，不僅可用口頭傳遞，而且能夠用郵件傳遞。一九三九年底，據估計有八百名酒癮患者正在康復途中。

一九四零年春天，小洛克斐樂大宴親友，並邀請戒酒無名會的會員在宴會中敘述他們的經歷。這個消息立刻傳遞世界，再度有許多人前來詢問，還有許多人前往書店購閱「戒酒無

名會」一書。一九四一年三月，會員人數已達二千。當時，傑克·亞力山大寫了一篇特寫文章，登載於「星期六晚報」，把戒酒無名會一幅活生生的圖像呈現於大眾面前，結果前來救助的酒癮患者人數極眾，使我們應接不暇。到了一九四一年底，戒酒無名會擁有八千名會員，急速發展的過程正全面擴張，戒酒無名會已成為一個全國性的機構。

接著，我們這個團體進入有驚無險而興奮活潑的青少年時期，那時面臨的考驗是：這一大批原來就是言行古怪的酒癮患者，真正能成功的一起開會和工作嗎？會不會為了會藉、領導權及金錢問題而吵架呢？會不會發生權力與勢力的紛爭？會不會發生意見不合而造成分裂？不久，戒酒無名會在各方面和在每一組別內，都遭遇到這些問題的困擾。但是，從這個驚濤駭浪及最初曾造成紛亂的經驗中，產生了確切的信念，戒酒無名會所有組別需要團結一致，否則會分裂而滅亡。我們需要把我們這個大團體團結起來，否則只好從戰場上撤退。

正如我們曾發現過個別的酒癮患者能賴以生活的原則，我們必須演化出一些原則，使戒酒無名會各組別和整體能生存和有效地發揮功能。一般的意見認為，任何男女酒癮患者，都不應該排除於我們這團體之外；我們的領袖可以作出服務，但永不管治他人；各個組別是自治的，而且不要有任何專業性的治療班級；無須繳納費用或會費，我們的費用依靠我們本身自願的捐獻來支付；組織上是越簡單越好，甚至於我們的服務中心組合也是越簡單越好；我

們的公共關係建基於吸引人，而非建基於宣傳上；我們決定所有會員在接受新聞訪問，接觸廣播電台、電視和電影方面應該是隱姓埋名的；無論如何，我們絕不背書任何一個團體或個人、與人結盟、或介入公眾的論戰。

這就是戒酒無名會十二個傳統的基本要旨，條文內容詳列於本書的第一附錄。雖然這些原則並不具有規則或法律的約束力，它們在一九五零年受到廣泛的接受，而在克利夫蘭舉行的第一屆國際會議中就正式予以確認。如今，戒酒無名會驚人的團結一致，已成為我們這團體最大的資產之一。

在戒酒無名會青少年時期的內部困難受到解決的同時，公眾對於戒酒無名會的接受，極迅速地增長起來。其所以如此，主要有兩大原因：有大量康復的人數和大量重新團圓的家庭，這使得在各處的人士感觸深刻。在所有蒞臨戒酒無名會的酒癮患者中，真心嘗試戒酒者有百分之五十立刻恢復清醒而維持下去，其餘有百分之二十五在數度故態復萌之後也終於完全清醒了，在其餘的人當中，那些與戒酒無名會保持聯繫的，都顯出有改善的情況。另外也有成千上萬的人，參加了少許次數戒酒無名會的聚會，在起初時決定不想要有這個康復計劃。但是其中許多人，大約有三分之二的人，隨著時光的消逝，又重新返回來了。

大眾廣泛接受戒酒無名會的另一個原因，乃是許多朋友的熱心服務工作，這些熱心朋友，有的在醫學界，有的在宗教界，有的在新聞界，還有其他各界無數的人，成為我們能幹而忠實的擁護者。若是沒有這種支持，戒酒無名會只可能作出最慢的進展。戒酒無名會早期醫學界及宗教界的朋友所提供的某些建議，更可在這本書中找到。

雖然我們與許多醫學界人士及宗教界人士廣泛合作，可是戒酒無名會不是一個宗教組織，也不採取任何特別的醫學觀點。

酒精不偏袒任何人，不論在美國，或是在其他遙遠的地方，我們都是所謂真正的典型人物，以民主化的方式均衡分配於各級人口中。在個人宗教信仰方面，我們包括有天主教徒、基督教徒、猶太教信徒、印度教信徒、和少數的回教徒和佛教徒。我們當中有百分之十五以上是女性。

目前，我們的會員增加率約達每年百分之二十。到現在為止，對於全世界數百萬真正的和潛在性的酒癮患者所有的問題，我們的工作只不過作了一個開端而已。對於複雜的酒癮問題，我們大概只能觸摸到其皮毛。的確，提供酒癮患者本人的有關治療，並不是我們的專利。但是，我們深切希望所有那些尚未找到答案的人，可以開始從本書中找到一個答案，並加入我們的行列，踏上一條康莊大道，邁向新的自由領域。

第三版序

一九七六年三月，當這一版本付印時，照保守估計，戒酒無名會全球會員人數已超過一百萬人，大約有二萬八千個組別，散佈於全球九十多個以上的國家。（註：一九九二年時超越九萬六千個組別，在一百四十一個國家有戒酒無名會的活動。）

從美國及加拿大的組別所做的調查中，顯示出戒酒無名會正在向外伸展，它不但向更的人群伸展，也在更廣泛的範圍中伸展。目前女性會員佔會員人數超過四分之一以上了，在比較新的會員當中，女性的比率差不多佔三分之一。在受戒酒無名會調查的對象中，有百分之七是年齡低於三十歲，其中多數是十三至十九歲的青少年。（註：一九九二年時，差不多有三分之一人為女性，大約五分之一是三十歲及低於三十歲的人。）

戒酒無名會的有關基本原則，造福於很多不同生活方式的個別人士，正如這康復計劃曾使得許多不同國籍的人得到康復。雖然康復計劃所概述的十二個步驟在不同國家可有不同的

稱呼，但它們所追隨的正是最早期的戒酒無名會會員所開闢的路徑。

雖然這個團體在程度上和範圍間有巨大的擴增，但它的核心仍然是簡易的，也是屬於個人的。每一天，在世界的某一角落，每當一個酒癮患者與另一個酒癮患者談話，分享著經驗、力量和希望時，康復便開始了。

第四版序

在這個新世紀展開的同時，我們於二〇〇一年十一月出版了「戒酒無名會」的第四版。自一九七六年第三版發行至今，世界上的戒酒無名會成員總數已成長了將近兩倍。於全球一百五十個國家中，我們擁有超過兩百萬個會員與十萬八百個組別。

戒酒無名會的成長有很大部分可歸功於我們的文獻。在過去的二十五年中，我們已將基礎文獻翻譯成許多語言與方言。每當我們在一個國家中種下戒酒無名會的種子後，它便緩緩的發芽生根，而後，當人們開始有機會接觸到我們的文獻時，便迅速的開花結果。至今「戒酒無名會」已譯成四十三種語言。

康復資訊的散播，改變了更多不同類型酒癮患者的生命。在一九三九年撰寫時，此書第五十一頁所寫的：「一般而言，我們這種人不會聚在一起」，在當時是用於描寫一群大都擁有相似社會、種族、與經濟背景的男人與少數的女人。但與許多其他基礎的戒酒無名會文獻

一樣，這句話的前瞻性遠超過了當初創始成員所預期的。此版所增加的成員心路歷程代表著我們各式各樣，來自所有不同年齡層、性別、種族與文化的成員。如今，我們之中的成員來自幾乎所有頭一百個創始成員當初所盼望能夠幫助的族群。

在我們用文獻維持戒酒無名會宗旨完整性的同時，團體中也以嶄新的體制與作法迎合社會上的重大改變，例如說利用最新的科技讓成員能夠透過電腦，參與網上的聚會，與世界上處於任何角落的成員分享自己的經驗。無論在何處，在戒酒無名會的聚會中，成員都樂於和其他成員分享他們的經驗、力量 and 希望，為了幫助自己與其他酒癮患者保持清醒。不論是在網上或現實中，戒酒無名會的成員都是以心中最真誠、純粹的語言溝通。