

## 第十二步驟

「實行這些步驟的結果是我們已經擁有一種精神上的覺醒，  
我們設法把這個音訊帶給酒徒，並在我們一切日常生活事  
務中，去實踐這些原則。」

生活的歡樂是AA第十二步驟的主題，而行動是它的關鍵。在此時，我們跳出自我，轉向  
仍在受酒癮病毒之苦的同伴們；我們體驗到那種不要求任何回報的給予；我們開始在日常生活中  
實踐康復計劃的所有十二個步驟，以便使自己和周圍的人都能得到情緒上的安定。就第十二  
步驟的全部含意而言，它所談及的就是不計任何代價的那種愛。

我們的第十二步驟也說，實踐所有這些步驟的結果是，我們每一個人都已擁有一種所謂精神  
上的覺醒。對AA的新進者來說，這件事情通常可疑而不可信。他們問道：「你們談『精神  
上的覺醒』，它到底是甚麼意思呢？」

也許對「精神上的覺醒」的定義與曾擁有它的人數一樣多。但每一個真正精神上的覺醒都  
一定有些共同點，而且這些共同點並不難瞭解。當一個男人或女人擁有精神上的覺醒時，最重  
要的意義是，他現在已變得能做、感受和相信那些他從前單靠自己的力量和資源都無法達到的

事。他被賜予一個禮物，那相當於一種意識和生命上的新狀態。他被置於一條道路，而他看得出來他真正有目的，人生並不是一條死巷，也不是要忍受或征服甚麼事物。他很真實地被轉變了，因為他已獲得一種力量的來源，是他從前以某些方法不讓自己得到的。他發現，在誠實、容忍、不自私、心靈的平靜和愛的方面上，他已經達到了自己會以為無法擁有的程度。他所接受的是免費的禮物，但是通常他起碼得做一點準備才能接受它。

為了準備好接受這個禮物，AA的方法就是實踐我們康復計劃中的十二個步驟。所以，讓我們思考一下，直到此時我們曾嘗試做過的一切。

第一步驟顯示出一種不可思議的矛盾：我們發現了，自己絕對無法甩掉對酒精的頑念，直到承認我們無能為力對付酒精為止。在第二步驟裡我們看到的是，既然我們不能使自己恢復神智的清明，就需要某一個更高的力量為我們做，如果我們要生存下去的話。因此，在第三步驟中，我們把自己的意志和生活託付給我們所認識的上蒼。我們當中那些不可知論者或無神論者發現，暫時地可以把自己的AA組別或整個AA當作這個更高的力量。自從第四步驟起，我們開始尋找那些內在引起我們身體、品格及精神上破產的事物：我們做了一次徹底而不畏懼的品格檢討。面對第五步驟時，我們決定了自己獨自做檢討是不夠的。我們知道，自己必須停止獨自承擔內心的衝突，因為這樣做有致命性的危險，於是我們誠心地向上蒼和他人吐露這些衝突。

突。到了第六步驟時，我們之中許多人曾猶疑不決；因為我們仍然太喜歡自己的一些缺點，所以不想讓這些缺點全部都被除去。但是，我們知道必須與第六步驟的基本原則達成和解，所以我們就下決定說，雖然我們仍然有些自己無法放棄的人格缺點，但是我們應該停止固執及叛逆地抓住它們。我們對自己說：「我今天也許做不到，但我可以不再說：『不！永不！』。」然後，在第七步驟中，我們謙遜地請求上蒼除去我們的缺點，根據祂在當天的情況下能夠完成或願意去完成而定。在第八步驟裡，我們繼續做自我的大掃除，因為我們瞭解到，我們不僅與自己有所衝突，且與我們生活圈中的人和事都發生衝突。我們非得開始與人和睦相處不可，所以我們列出所有我們曾傷害過的人，並且願意去處理一切。緊接而來的是第九步驟，我們直接向有關的人做出補償，除非這樣做會傷害他們或其他人。到了此階段，在第十步驟中，我們已經開始獲得一種日常生活的基礎，且深深地明白，我們非得繼續經常自我檢討，並且一有錯失，應該立即承認。在第十一步驟中我們看到的是，假如一個更高的力量已使我們恢復神智清明，且使我們在極擾亂的世界裡以某種程度的心靈平靜過活，那麼我們認為，盡可能以直接接觸的方式來更加深入地認識這個更高的力量，頗為值得。我們發現，有恆心地默想與禱告，的確開啟了自己與上蒼之間的管道，以致以前的細微流水，如今變成了寬廣的河流，而那條河通往我們能漸增認識的上蒼，讓我們感受到祂確實的力量和獲得正確的指引。

所以說，經由實踐這些步驟使我們擁有一種精神上的覺醒，這是無庸置疑的。對於那些剛開始且仍懷疑自己的人，我們看得出他們已開始改變了。根據眾多如此的經驗，我們能預知那位仍強調他還不瞭解所謂「精神生活方面」，而且仍把他所愛的AA組別視為一個更高力量的懷疑者，將會愛上蒼且叫著祂的名字。

現在，有關其餘的第十二步驟，應該怎麼說呢？它散發出的奇妙精力，和那種熱切的活動，用來把我們的訊息帶給下一個受苦的酒癮患者，而最後讓我們把十二個步驟應用於自己一切日常生活事務中，就是AA的收益與極佳的事實。

當最新來的新進者試著幫助那位比他自己更盲目的酒癮患者時，他會得到夢想不到的報酬。實際上，這的確是不要求任何回報的一種給予。他不期待與他同樣受苦的兄弟姊妹付錢給他，或甚至喜歡他。然後，不論他兄弟姊妹是否已得到甚麼，他發現由於一項看似矛盾的神聖真理，他因這樣給予而已經得到自己的報酬。他本身可能仍有嚴重的人格缺點，但是不知怎麼的，他發現上蒼已使他做出不錯的開始，而且他感覺到他處於未夢想過的新祕境、歡樂和體驗的邊緣。

幾乎每一個AA成員都聲稱，沒有任何事情比做好第十二步驟的工作更能帶給我們滿足與歡樂。看見男人和女人，當他們從黑暗中移向光明時，極為驚奇地打開眼睛；看見他們生活裡在於他們生活中有愛心的上蒼……當我們把AA的訊息帶給下一個酒癮患者時，這些所見就是我們所獲得的報酬。

以上所述並不是第十二步驟的唯一種工作。我們之所以坐在AA聚會中聽一聽，不僅是爲了能獲得甚麼，同時也爲了提供我們的陪伴，使他人能恢復信心和獲得支持。在聚會中，如果輪到自己發言，我們再試著傳遞AA的訊息。這也算是第十二步驟的工作，不論我們的聽眾是一個人或是很多人。甚至於對我們當中那些覺得在聚會中不敢說話，或是無法做出很多一對一的第十二步驟工作的人來說，也有不少的機會：我們能擔任那些普通但重要的雜事，好讓有效的第十二步驟工作能進行，例如準備些聚會完之後的咖啡和蛋糕，因爲在那時候的談笑聲中，許多曾懷有疑惑的新進者得到了信心和慰藉。就最佳的意義而言，這一切都是第十二步驟的工作。「你平白領受了，那麼該大方地施予……」，這是第十二步驟這部份的核心。

在做第十二步驟的工作時，也許我們常有暫時脫離正軌的經驗。當時，這些經驗似乎是很大的挫折，但後來我們會瞭解它是產生好效果的進階。譬如，我們可能很想幫助一個人得到清醒，而在竭心盡力了幾個月之後，卻看他舊病復發。也許這會發生於一連串的個案中，而我們

可能對自己是否有傳遞AA訊息的能力深感氣餒。或者，我們可能會遇到相反的情況，也就是說，我們似乎做得很成功，因而感到極興奮。如此一來，我們面對的誘惑是對新進者變得相當的有占有慾。也許我們對他們的事情提供一些自己根本沒有資格或絕對不應該給予的建議。然後，當建議被拒絕，或者被接受但卻產生更大的混亂時，我們感到傷心和羞赧不安。經由很多第十二步驟的極熱心工作以後，有時候我們把訊息傳遞給那麼多的酒癮患者，以致他們對我們產生信任，例如他們決定要我們當組別的主持人。在這裡，我們又被誘惑，想過度處理事情，而有時候它會導致被斷然地拒絕和別種難受的後果。

但是終究我們清楚地瞭解，這一切只不過是成長的痛苦。如果我們越來越轉向全部的十二個步驟來求得答案，這些痛苦只會產生好處。

現在最大的問題來了：如何在我們一切日常生活事務中實踐這些原則呢？我們是否能熱愛整個生活的模式，如同我們熱愛試著幫助其他酒癮患者獲得清醒一樣？我們是否能把自己帶到AA組別裡的愛和容忍的精神，帶入有時候錯亂的家庭生活裡？我們是否能對這些受我們疾病所感染和有時候被它傷害的人們，就像對我們的輔導者有同樣的信心和信任？我們是否能真正地把AA的精神應用於自己日常的工作中？我們是否能負起對世人新瞭解到的責任？並且，我們是否能對自己所選擇的宗教立下決心和虔誠的奉獻？我們是否能因嘗試這一切而得到一種

### 新的生活歡樂？

再者，應該如何處理我們所謂的成功或失敗？我們現在是否都能接受和適應，而不絕望或驕傲？我們是否能勇敢和安寧地接受貧窮、寂寞和傷慟？當我們不能得到較為光明和輝煌的成就時，我們是否能爲了較平凡但可能更持久的滿足而感到滿意？

對於這些與生活有關的問題而言，AA的答案是：「是的，這些事都是可能的。」我們之所以知道是因為我們看見那些繼續試著實踐AA的十二個步驟的人把單調、痛苦、甚至災難轉化爲有助益的。而且，如果對AA之中許多已得到康復的酒癮患者來說，這些是生活的事實，那麼它也可以對更多的酒癮患者變爲生活的事實。

當然所有的AA成員，甚至包括復原情況最好的人在內，以貫徹始終的情況而言，都遠落於這種標準之下。我們不一定要喝起第一杯酒來，可是我們常離開正軌而行。我們的麻煩有時候是由於漠不關心而引起的。做我們AA的工作使自己清醒和快樂。在家庭和辦公室裡一切都過得順利。很自然的，我們爲此沾沾自喜，後來這被證實是太輕易和膚淺的看法。我們暫時停止成長，因爲我們覺得自己不必要採用AA所有的十二個步驟。在其中的幾個步驟上，我們表現得很好，也許我們只是在兩個步驟上做得很好，就是第一步驟和第十二步驟中「傳遞訊息」的那部份。在AA的慣用語中，那種快樂的狀態以「跳兩步舞」著稱。而且，這狀態有可能延

續好幾年之久。

我們當中最誠意的人也可能落入這「跳兩步舞」的幻想中。這種夢幻似的情景早晚會煙消雲散，然後一切就變得索然無味而令人失望。我們開始覺得AA並沒有好處。我們感到困惑與氣餒。

然後，也許生活就像它的老樣子一般，使我們受到一片苛刻的待遇，自己無法吞下，更不用說消化它：我們為獲得升級而努力，但卻沒有成功；我們失去了自己的好職位；可能發生了家庭或感情上嚴重的難題；或是，可能那位我們以為會受到上蒼保護的男孩卻喪命於戰場中。在這種情況下該怎麼辦？我們AA裡的酒癮患者是否擁有或能得到力量來面對這些降落在許多人身上的災難？這些就是我們從未能面對的生活難題。現在藉自己所認識的上蒼之幫助，我們是否能像非酒癮患者的朋友常做的一樣，好好和勇敢地處理這些難題？我們是否能把這些災難轉化為力量，讓自己與周圍的人從中得到安慰和成長？我們確實有機會，只要我們可從「跳兩步舞」改變成「跳十二步舞」，而且願意接受來自上蒼的賜福，不管在任何災難之下，祂會鼓舞我們並使我們的力量增強。

我們基本上的問題與其他人一樣，但當我們認真地努力「在我們一切日常生活事務中，去實踐這些原則」時，根基很穩固的AA成員似乎以上蒼的恩賜有能力輕易地承受這些麻煩，而

且把它們轉變成信仰的表徵。我們看過了些AA成員忍受長期和致命性的疾病而很少抱怨，甚至常保有愉快的心情。有時候，我們看見曾因誤解、緊張或真正的不貞而瓦解的家庭，又被AA的生活方式重新聚合起來。

雖然大部份的AA成員都有較強的賺錢能力，可是有些成員在金錢方面似乎永遠無法自立，並且還有些人陷入財務上的困境。平常，我們看到的是，他們以不屈不撓的精神與信仰來應付。

我們發現，我們像一般人一樣能臨時面對突如其来的大災難，但又像其他人一般，我們發現在生活中比較小和持續性的問題常具有更大的挑戰。我們的解答在於還要更多精神生活上的發展，只有以這個方法，我們才有機會讓自己得到真正的快樂和過有意義的生活。並且，在精神上成長的同時，我們會發現，對於自己的本能，我們陳舊的態度需要經過徹底的改變。我們在情緒上的安全感和財富、個人的威望和權力、羅曼史和家庭滿足等方面的慾望，這一切必須受鍛鍊，並重新接受指導。我們已學會，本能的滿足不可能當成我們生活的唯一終極目標。假如我們把本能視作首要，我們就本末倒置；我們將會被拉回到幻想破滅裡去。但是，唯有當我們願意把精神生活上的成長列為第一時，我們才真正有希望。

加入AA之後，如果我們繼續成長的話，在情緒和財務的安全感方面，我們的態度和行為

就開始有明顯的改變。我們強求情緒上的安全感及任性而為的心態，曾不斷地使我們的人際關係陷於無法處理的狀況。雖然我們有時候不能覺察這個現象，不過結果總是一樣：我們會試著扮演上蒼的角色而支配我們周圍的人，或是我們堅持地過度依賴他們。當別人像小孩子一樣，暫時讓我們處理他們的生活時，我們感到很快樂和安全。但是，當他們反抗或跑掉時，我們就感到非常失望和傷心。我們責怪他們，因為我們無法看出，自己不合理的要求才是造成這個結果的原因。

而當我們會採取相反的行徑，自己像個小孩，堅持別人要保護和照顧我們，或者堅持世界有義務讓我們謀生時，結果一樣地不幸，因而常使我們被自己最愛的人推開，甚至完全遺棄。這種幻想破滅是難以忍受的。我們想像不到別人會這樣對待我們。我們不瞭解的是，自己雖然看起來算是個成年的人，可是仍然表現得很幼稚，試著把每一個人——朋友、太太、先生、甚至全世界的人——變成保護自己的父母。我們拒絕接受一個很困難的教訓：過度依賴他人是會失敗的，因為每一個人都會犯錯，即使最好的人有時也會使我們失望，尤其當我們不可理喻地強求要被關心時。

在精神上進步的同時，我們看透了這些謬誤。我們清楚地瞭解，假如在跟成年的人相處時想獲得情緒上的安全感，則生活必須建立於施與受的平衡上。我們必須對周圍的人發展出一種

夥伴關係或手足之情的感覺。我們看到，我們需要不斷地給予而非要求甚麼回報。當我們持續地這樣做時，我們漸漸地發覺自己對他人有空前的吸引力。並且，即使他們使我們失望，我們也能夠諒解而不受很嚴重的影響。

當我們得到更多的進展時，我們發現使情緒穩定最可靠的來源就是上蒼。依賴祂完美的正義、寬恕和愛是健康的，而當其它的方法失敗時，這樣做是有效的。如果我們真正仰賴上蒼的話，就無法扮演別人的上蒼，也不會有慾望去完全依賴人類的保護和照顧。這些新的態度最後給我們很多人帶來一種內在的力量與平靜，而他人的短處或非自己造成的任何災難，都不能深深地動搖它。

我們學到，對我們酒癮患者來說，這種新的展望是特別必要的，因為雖然愛我們的人一直在身邊，可是酒癮疾病卻使我們很寂寞。在一意孤行迫使人都離我們而去，且自己變得完全孤立之後，它使我們逗留在低級酒吧裡，卻仍表現出自大的樣子，接著又孤獨地出去，在街上乞求路人的賙濟。我們仍然在努力以支配或依賴他人來得到情緒上的安全感。即使我們的運氣沒有這麼糟糕，我們其實還是孤單地過活，而且徒然地嘗試以某種不健康的支配或依賴得到安全。對我們當中曾那樣過日子的人來說，AA具有很特別的意義。經由AA，我們開始學會與瞭解我們的人好好相處。我們不必再孤獨過活。

A A 當中大部份已結婚的人都有很快樂的家庭。A A 已令人驚訝地彌補了多年以來酒癮病毒對家庭生活所造成的損害。但是，就像其它的團體一樣，我們的確有些性生活方面和婚姻的問題，有時候是困苦劇痛的。不過在 A A 裡，通常不會發生永久性的婚姻破裂和分離。我們主要的問題並不是如何維持婚姻，而是如何消除因酒癮病毒引起的嚴重情緒上的扭曲，好讓婚姻生活變得更快樂。

幾乎每一個健康的人在某個階段都會體驗到一股強烈的慾望，想尋找一位異性以便與他形成盡可能完全的結合——精神、思想、情緒和肉體上的。這強而有力的衝動是促成人類偉大成就的根源，也是一種深切地影響創造力的能源。上蒼是這樣塑成我們的。那麼，我們的問題是：我們如何以無知、不由自主的慾望和自我意志來誤用這個禮物，因而促成自己的毀滅？我們 A 的成員不敢對久為人知的困惑偽稱能提供圓滿的答案，但是我們的經驗的確為我們提供了一些有效的答案。

當遭遇酒癮疾病時，接著可能發生的很不正常的情況會阻撓婚姻間的同伴關係與和諧共處。如果患病的是男人，他太太就必須成為家庭的主人，往往得負擔家庭生計。隨著情況的惡化，丈夫會變成像是個生病、無責任感的孩子，需要被照顧，且從不停的困境和絕路中被解救出來。漸漸的，而通常不知不覺的，太太會被迫成為一個壞男孩的母親。假如她原本就有很

強的母性，情況會更加糟糕。很明顯的，在這種情況下能存在的同伴關係會非常有限。通常太太仍然繼續以她的所知盡力而為，但同時那個酒癮患者一則以愛一則以恨她母親般的照顧。如此一來，形成了一種後來可能難以解決的模式。雖然如此，在 A A 十二個步驟的影響之下，這些情況往往被擺平。

當扭曲很嚴重時，可能需要長期有耐心的努力，才能有改進。作丈夫的加入了 A A 之後，作妻子的可能會變得不愉快，甚至於感到相當怨恨，因為 A A 所完成的正是她多年的奉獻無法做到的事。她的丈夫可能變得那麼專心於 A A 和他的新朋友，以致使他不體貼地在外頭花下比過去飲酒時更多的時間。看到妻子的不快樂，他就提議 A A 的十二個步驟，而試著教她如何處理生活。可是太太覺得這些年以來，她處理生活的能力其實是遠超於先生的。他們兩位彼此責怪，且質問他們的婚姻究竟何時才會再快樂起來。他們甚至於可能開始懷疑這婚姻原本就是有问题的。

當然，和諧共處有可能會受到令人不能忍受的損害，以致可能必須分離，但那些個案是稀罕的。一個酒癮患者，因為明白了他的妻子曾忍受過的，且現在完全瞭解他曾多深地傷害過她和他的孩子，幾乎總會以願意修補他能修補的，和接受他所不能修補的心態，來重新負起婚姻的責任。他有恆地試著把 A A 的十二個步驟應用於家庭裡，往往產生了良好的結果。在此，他

堅定又仁慈地開始表現得如同一個夥伴而不是一個壞孩子。最重要的，他終於深信，不顧一切地追求風流韻事是一種不適合於他的生活方式。

A A當中有許多單身的酒癮患者想要結婚，而有資格這樣做。其中的一些人與另外一個A A成員結婚。這種婚姻的結果如何？整個看起來，這些婚姻是良好的。他們對飲酒者所忍受的痛苦有共同的體驗，以及他們對A A和精神生活方面的共同興趣，往往使這種婚姻更好。只是當「在A A的校園裡，男生遇到女生」，一見鍾情接著而來的時候，才可能會產生困難。期待成為夫妻的，必須是穩定的A A成員，而且必須彼此認識夠久的時間，以便知道他們在精神、思想和情緒方面的和諧是事實而不是幻想。盡可能的話，他們必須確定，他們二個的内心深處都沒有在後來的壓力之下會出現使他們受損害的情緒失調。對於跟「A A以外的人」結婚的A A成員來說，這些考慮是一樣確實和重要的。有清楚的瞭解和適當、成熟的態度，會產生快樂的結果。

對於因種種的理由而不能有家庭生活的許多A A成員而言，能說些甚麼呢？其中很多人看見周圍那麼多人幸福的家庭生活，最初使他們感到寂寞、傷心和被孤立。如果他們不能享有這種幸福，A A是否能提供另一種等值且持久的滿意給他們？可以——只要他們努力地尋找。這些所謂的獨身者告訴我們，被那麼多A A朋友圍繞著，讓他們不再感到孤單。在與別人——男

女都有——的合夥關係之下，他們能專心於很多的理念、人以及建設性的計劃。因為沒有婚姻的責任，他們得以參與一些有家庭的男女都無法參與的事業。我們每天看到這些成員提供驚人的服務，而獲得很大的歡樂以爲報答。

關於金錢和物質方面的擁有，我們的看法經過了同樣革命性的變化。除了很少的例外，我們都會是揮霍的人。我們到處亂花錢，爲的是取悅自己，及給別人留下很深刻的印象。在我們喝酒的日子裡，我們表現出好像自己有取用不盡的金錢，不過在兩次飲酒作樂的間隔時間裡，我們有時候又走到另一極端而變得吝嗇。其實，我們只是不知不覺地爲下一次的狂飲儲蓄罷了。金錢是享樂和面子的象徵。當我們飲酒的情況更惡劣時，錢只是一種迫切的需求品，它能供給我們下一杯酒，及其所帶來茫無知覺中的暫時舒適。

加入了A A之後，這些態度都被急速地反轉過來，通常會過份走向相反的方向。回憶起多年來的浪費使我們感到很恐慌。我們想，實在沒有足夠的時間來重建我們受損的產業。我們究竟怎麼能處理那些可怕的債務，擁有不錯的家庭，撫育孩子，以及留些錢作爲老年之用？自己在財務上的重要性不再是我們的目標，我們現在所喧囂要求的就是物質上的安全感。甚至當我們的職業已經很穩定時，這些可怕的恐懼往往繼續纏於我們心中。這使我們又變得像守財奴般，對金錢更加地吝嗇。我們滿腦子都是自己非得到財務上的絕對安全不可。我們忘了，A A

中大部份的酒癮患者都有相當高於一般人的賺錢能力。我們忘了，A A的同伴具有極大善意，他們很樂意幫我們找到更好的職位，只要是我們應得的。我們忘了，世界上的每個人在財務方面上都有實際或潛在的不安全。並且，最糟糕的，我們忘了上蒼的存在，對於金錢方面的事而言，我們只是對自己的能力有信心，但也不是很有信心。

當然，這一切意味著我們還是遠離平衡的狀態。當一份工作看來仍然只是一種賺錢的工具而不是一個服務的機會，當為財務上的獨立而獲得錢看來是比適當地仰賴上蒼更重要時，我們仍舊是不可理喻的恐懼之受害者。而且，在任何財務的層次上，這些恐懼使我們不可能有安寧和有用處的生活。

但是隨著時間的流逝我們發現，不論我們物質上的前途如何，藉A A十二個步驟的幫助，我們便可以丟棄那些恐懼。我們能快樂地做卑屈的工作，也不會為明天擔心。假如我們的現況剛好是不錯的，我們不再害怕它會變壞，因為我們已學會，可以把這種困難轉變成有價值。我們物質上的情況並不太重要，但是我們精神上的狀況的確很重要。金錢漸漸地變成我們的僕人而不是我們的主人。它變成是一種與周圍的人交流愛和服務的方法。當我們已藉上蒼的幫助從容地接受自己的命運時，我們就發現可以與自己和睦相處，且給那些仍苦於同樣恐懼的人顯示，他們也能克服恐懼。我們發現，免於恐懼的自由比不虞匱乏的自由更重要。

在此，讓我們注意一下，對於個人的面子、權力、抱負和領導地位的這些問題而言，我們已有改善的展望。在我們飲酒的歲月裡，這一切像是暗礁，我們當中有許多人會撞到它們而沉沒。

在美國，幾乎每一個男孩都夢想將來要當總統。他想要的是當國家的元首。當他長大和看出這是不可能的之後，他能和善地笑著他幼時的夢想。後來他發現，在追求錢、羅曼史，或面子的那種令人悲痛的掙扎中，只努力試著當一個第一名人甚至當一個最佳的人，不能讓自己得到真正的快樂。他學會，只要把生活交給他的命盤好好處理，他就能感到滿意。他仍有雄心，但不再是荒謬的，因為他現在能夠明白和接受真實的存在。他願意維持對自己正確的評價。

但是酒癮患者並不以為然。在A A的早期時，一些知名的心理學家和醫生，對一群所謂有飲酒問題的人作了一次徹底的研究。那些醫生並不是想要發覺我們彼此之間的不同，而是尋找這群酒癮患者在個性上有沒有共同的特徵。他們最後提出的結論使當時的A A成員均甚震驚。那些著名的人很大膽地說，受調查的多數酒癮患者仍然表現出幼稚、情緒上敏感和自大。

我們酒癮患者多麼的怨恨那個裁決！我們絕不願意相信我們成人的夢想實際上往往非常幼稚。並且，照生命提供給我們的苛刻待遇而論，我們認為自己當然很敏感。對於我們自大的行爲舉止來說，我們堅持自己只不過是擁有一種高尚和十分合理的雄心，好讓自己在生活的戰

爭中獲得勝利。

然而，事經多年，我們大部份的人漸漸同意了那些醫生的意見。我們已更銳利地注視自己和周圍的人究竟是甚麼樣的人。我們看到，不可理喻的恐懼和憂慮曾迫使我們把獲得聲譽、金錢和自以為是的領導地位當作一輩子的事業。那麼，虛假的驕傲就刻在「恐懼」那個毀人硬幣的背面。為了掩飾自己根深的自卑感，我們非成為第一名的人不可。當得到斷斷續續的成功時，我們自誇將要達到更偉大的成就。當失敗時，我們感到很懊惱。假如我們沒有甚麼世俗的成功，我們就變得抑鬱和膽怯。然後，有人說我們屬於「低人一等」的那一型。其實，我們現在明白，自己和一般人沒有兩樣：我們問題的核心在於畸形的恐懼。不論我們是否會坐在生活的海岸邊飲酒澆愁，或是不顧一切和任性地跳入超過自己所能涉及的深度，結果總是一樣：我們每一個人都差一點死於酒精的海中。

對於十分成熟的AA成員來說，這些扭曲的驅迫力如今已經開始恢復真正的功能和目標。我們不再爲了面子而力求支配或統治我們周圍的人。我們不再爲了受讚美而追求名譽和禮遇。當我們爲家庭、朋友、事業或社會的熱心服務，使我們獲得眾多的好感和信任，以及有時候被選出來承擔較大的責任時，我們試著保持謙虛與感恩的心，且以愛和服務的精神更加努力付出。我們發現，真正的領導能力得樹立於有才能的典範，而非依靠虛有其表所展現出的權力和

光榮。

更奇妙的是，我們感覺到自己並不需要特別卓著，才能有用處和得到極大的快樂。我們當中大多數人都無法成爲著名的領袖，我們也不渴望如此的地位。樂意地提供服務，正視地面對義務，藉上蒼的幫助來好好地接受或解決困難，明白在家庭或是外面的世界裡我們所有的人都在共同努力的夥伴，深入地瞭解事實上在上蒼的眼中每一個人都有其重要性，肯定大方付出的愛會帶來充份的回報，確知我們不再獨自隔離在自己建築的籠子裡，確定我們不必再處於不適合自己的位置，反而能適合並屬於上蒼的計劃中！不論任何壯觀和強大的聲勢，不論有多少物質上的財產，都無法取代這一切良好生活所帶來的永久性而合理的滿足。真正的雄心並不是我們所會理解的，它就是深深地希望在上蒼的恩典中有意義和謙遜地生活下去。

AA十二個步驟的這些小探討現在要結束。我們一直在考慮那麼多的問題，以致看起來AA的含義主要像是由進退兩難的局面而絞盡腦汁，以及解決問題組成。在某種程度上這是真的。我們之所以談到問題是因爲我們是已找到一條出路的過來人，而且我們的願望是與所有能使用它的人，分享我們對那條出路的知識，因爲只有接受和解決我們的問題才能讓我們開始與自己、社會以及主宰所有人類的上蒼和睦相處。理解是正當的原則和態度之不二法門，而且正確的行動是一個良好生活的關鍵；因此，良好的生活所帶來的歡樂是AA第十二步驟的主題。

希望我們每一個人會一天比一天更加感到 A A 那篇簡單禱詞的深奧意義：上蒼，

請賜我們安寧的心境接受我們不能改變的事實；

請賜我們勇氣改變我們能改變的；

並賜我們智慧識別其中的差異。