

## 什么是匿名毒癮者互助会 (NA)?

NA 是一个非盈利的团体或协会，来帮助使用毒品成癮的男女。我们是在康复中的成癮者，我们定期聚会，互相帮助，保持不使用。这是一个完全不使用所有毒品的互助会。加入NA的唯一要求就是要有一个停止使用毒品的意愿。我们建议你保持一个开放的思想，并给你自己一个机会。我们的计划是一套在日常生活中可以应用的简单原则，重点是这些原则是有效的。

NA 没有任何的条件。我们不隶属任何其它组织、我们没有入会会费或会员费、不签署誓约、也不对任何人允诺。我们不与任何政治、宗教或执法团体有关联，并完全不在他们的监视之下。无论年龄、种族、性取向、宗教、信仰或没有宗教信仰，任何人都可以加入我们。

对你所使用的毒品的种类和剂量、你的毒品来源、你以前的所作所为，你是富裕或是贫穷，我们都不介意。我们只在乎你要如何处理你的问题及我们能如何提供帮助。新加入者是每次会议最重要的成员，因为我们唯有向他人分享亲身体会，才能保持自己在 NA 所得到的康复。从我们组别的经历中，我们发现经常参加我们聚会的人则保持不使用。

## 我们为什么要加入？

还没有加入 NA 互助会前，我们无法管理自己的生活。我们无法像一般人去享受我们的生活。我们非得拥有不一样的东西，而以为在毒品里找到了。我们以毒品为首，把我们家庭、妻子、丈夫及子女的福利为次。我们不惜代价就是要获得毒品。我们深深地伤害了很多人，然而对自己则是最大的伤害。由于无力承担自己应负的责任，实际上我们使自己陷入了困境，似乎已无法面对现实生活。

我们大多数人已经认识到成瘾是慢性自杀，然而成瘾却是生活中很狡猾的敌人，使我们已经失去抵抗的能力。我们当中很多人的结局是被关进监狱，或求助于药物、宗教及精神科。这些方法对我们都是不够的。我们的疾病总是重现或不断地恶化，直到我们穷途末路，到匿名毒瘾者互助会里寻求相助。

来到 NA 后，我们发现我们是生病了。我们遭受了一种目前无法痊愈的疾病。然而这病程是可以被中断的，因而有康复的可能。

## 如何运作

如果你想要我们所给予的，并愿意付出努力，那你就已经预备好可以采取行动了。这些原则使我们能够康复。

1. 我们承认自己已经无能为力克服毒瘾，而且我们无法管理自己的生活。
2. 我们开始相信有一个比我们更大的力量能够使我们恢复正常。
3. 我们决定将我们的意志和生活托付给这位按照各自所理解的上苍来看顾我们。
4. 我们做了彻底和无所畏惧的自我品格省察。
5. 我们对上苍、对自己、对他人承认自己犯错失的本质。
6. 我们已经完全准备好让上苍除去我们所有品格上的缺陷。
7. 我们谦卑地祈求上苍移除我们的缺陷。
8. 我们列出我们曾经所伤害的人，并愿意去弥补他们。
9. 我们在可能的状况下去弥补这些人，除非如此做会造成他们或别人的伤害。
10. 我们不断自我检讨，若有错失，立即承认。
11. 我们借着祷告和默想，使我们更自觉的去触摸到这位按照各自所理解的上苍，唯求认识祂对我们的旨意，并祈求有力量奉行。
12. 透过这些步骤，我们获得心灵上的觉醒，同时向其它成瘾者传送这些经验，并在一切日常事务中实践这些原则。

以上的任务似乎很难，我们不能够一次完成，正如我们不是一天内成瘾，所以记住：一步步来。

有一件事比任何事都能打败我们的康复，就是对属灵原则持着冷漠或排斥的态度。另外，三个不可缺的态度即是诚实、心灵开明及愿意，如此我们就已经走在起步上了。

我们对成瘾这种疾病所持的理念是完全现实的，因为由一个成瘾者帮助另一个成瘾者的治疗价值是无比的。我们的方法是实际的，因为一个成瘾者是最能了解并帮助另一个成瘾者。我们相信在每天的生活中，越早面对自己的问题，就会越快成为社会能接受、对社会负责并有贡献的人。

唯有不再使用那第一剂毒品才能使我们不会因启动毒瘾而再度陷入疾病中。如果你是与我们相同，你就会知道一剂太多，千剂则不够。我们非常强调这一点，因为我们知道只要使用任何样式的毒品或替代品，我们又会重新引发我们的毒瘾。

很多成瘾者以为酒精与毒品不一样而导致他们复发。参加 NA 之前，我们当中有很多人不要把酒精视为毒品，但我们不可如此地混淆。酒精是毒品。我们是患有成瘾疾病的人，必须不使用任何的毒品才能康复。

# NA 十二传统

我们只有靠警惕自己才能来保持我们所拥有的，正如个人在十二步骤里获得自由，而各组别自由的根源则是在我们的传统。

只要我们彼此联系的力量强于撕裂我们的力量，我们就会安然无恙。

1. 我们共同的福利应为优先；个人的康复在于 NA 的团结。
2. 为了我们团体的目的，我们只有一个最高的权柄，就是这位慈爱的上苍，藉由我们团体的共同觉悟向我们启示，而我们的领导者只是受委托的仆人，不管治他人。
3. 加入 NA 的唯一要求就是要有一个停止使用毒品的意愿。
4. 每个组别应自治，除非有涉及其它组别或整体 NA 的事务。
5. 每个组别只有一个首要宗旨——向还在遭受煎熬的成瘾者传送 NA 的康复信息。
6. 任何一个 NA 组别不得支持、资助或将 NA 的名称借给任何有关的机构或团体外之企业，以免因金钱、财产或名誉问题使我们偏离团体的首要宗旨。
7. 每个 NA 组别应完全自给自足，拒绝外来的捐赠。
8. 匿名毒瘾者互助会应永远保持非专业性，但我们的服务中心可以聘用特别的工作人员。
9. 就 NA 的性质，不应建立组织体系，但我们可创办服务会或委员会，直接为所受托的对象服务。
10. 匿名毒瘾者互助会对团体外的问题不发表评论，因此 NA 的名称也不会被卷入公共争议。
11. 我们的公共关系政策是建立在吸引力，而非自我宣传；我们对报章、电台和影视界总是必须保持个人匿名。
12. 匿名是本团体所有传统的精神基础，不断地提醒我们要将原则置于个人之上。

十二传统改编再版经由 AA World Services, Inc. 许可

IP No. 1 谁、什么、如何、为何、再版

© 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA  
Chinese 8/15

# 就在今天

要告诉自己：

就在今天 我要把心思意念放在我的康复，不靠毒品过生活、  
来享受人生。

就在今天 我要相信在 NA 里有人对我有信心，并愿意在我的康复  
路程上帮助我。

就在今天 我要有康复的计划，并尽心尽力的实践这个计划。

就在今天 我要透过 NA，更好的来看待我的人生。

就在今天 我不再惧怕。我要将专注于我的新人际，就是不使用毒  
品并找到新生活的人。只要我如此做，就无可惧怕的。

# 谁是成瘾者？

我们大多数人都不需要对这个问题去三思。我们很清楚！我们整个生活和思想都是以各式各样的毒品为中心，包括获取毒品、使用毒品，并设法去获得更多的毒品。我们活着是为了使用毒品，并靠毒品而活着。简而言之，成瘾者是群生活已被毒品所控制的男女。我们被一种持续性并不断在恶化的疾病所缠绕，我们的结局总是相同：监狱、医院和死亡。

# 我们是能康复的

当我们走到了尽头，就发现自己无论有毒品或没有毒品，都无法过任何的生活，因而面临同样的困境。接下来我们还能有什么办法呢？似乎只有两个选择：就是尽力的撑到最后的结局——就是监狱、医院或死亡——否则就是另找新的人生。在以前，极少的成瘾者能有这个最后的选项，反观今天的成瘾者比较幸运。从自古以来，终于有一个简单方法，已证实对很多成瘾者是有较的。这个方法是提供给大家的，它就是匿名毒瘾者互助会，是一个简单的心灵计划——不是宗教。