

第十步驟

「繼續經常自我檢討，若有錯失，要迅速承認。」

當我們實行前九個步驟時，我們已在為新生活的歷險做準備。但是當接近第十步驟時，我們開始將A A的生活方式日復一日地付諸實用，不論好運或惡運。然後，會發生決定性的考驗：在任何情況下，我們是否能保持清醒、維持情緒平衡以及為良好的目標而生活？

不斷地檢視我們的優點和缺點，且真正願意以這個方法來學習與成長，對我們是必要的。我們酒癮患者都經過很困難的方法才學會這個事實。當然比較有經驗的人在任何時候和地方都實踐過嚴格的自我審查與評價。明智的人總是知道，除非自我探索變成經常的習慣，除非自己能承認和接受所發現，以及除非自己耐心而堅持地努力改正錯誤，否則無法得到充實的生活。

當一個醉漢因昨天大量地飲酒而產生可怕的宿醉時，他沒有辦法好好地渡過今天。但有另一種宿醉是我們都體驗過的，不論有沒有飲酒，那便是情緒上的宿醉。它起因於昨天或有時候今天的過度負面情緒，比如憤怒、恐懼、嫉妒等等。假如我們想要安寧地渡過今天和明天，我們當然得用掉這些宿醉。那並不意謂著我們需要病態地留戀於過去，它要求我們現在承認與改正錯誤。我們的檢討使我們能與過去達成和解。當做完此事以後，我們便真正能夠把它拋到腦

後去。當我們已用心地做好檢討，而已同自己和平相處之後，明天即將來臨的挑戰，我們相信可以隨機應變。

雖然各種檢討的方式在原則上都一樣，可是時間的因素可以辨別彼此。有一種是每天當我們發覺自己開始紊亂時，隨時可做的當機檢討。再者，在一天終了時，我們檢討過去幾個小時所發生的事，做出一張資產負債表，為做得好的而讚揚自己，以及記下應償還的債務。還有些時候，我們獨處或是跟我們的輔導者或精神導師一起仔細地回顧從上次以來自己的進步。很多A A的成員都參與一年一次或半年一次的心靈大掃除。我們之中許多人也喜歡偶爾與世隔絕的經驗，好讓自己安靜下來，享有不受干擾的一兩天來自我檢討與默想。

這些實踐是否會破壞歡樂及浪費時間呢？A A的成員是否必須花費大部份醒著的時間，無趣地重提他們懈怠或者故意犯的過錯？那倒不盡然。我們之所以那麼強調檢討只是因為我們大多數的人從未真正養成正確自我評價的習慣。一旦這種健康的實踐變成固定的方式，它會是那麼有趣且有利，以致所花的時間絕不會白花的，因為這樣花數分鐘和有時候數小時來檢討，必會使我們一天的其它時間過得更好和更快樂。而且我們的檢討最後會變成每日生活的例行部分，而非一種特別或必須分開做的事。

在我們問甚麼是當機檢討之前，讓我們先來看看，在甚麼情況下這種檢討能發揮其作用。

有一條精神上的格言說：「不論何種原因，每當我們心理不安時，自己一定有甚麼不對的地方。」如果有人傷害我們而我們生氣，我們也錯了。但是，這規則難道沒有例外嗎？那麼，「有理的」憤怒該怎麼說呢？如果有人欺騙我們，我們不是有權利生氣嗎？我們對那些自以為是的人，不可以適當地感到忿怒嗎？對我們A A的成員來說，這些都是危險的例外。我們已發現，應該讓那些比較有資格的人去處理這種所謂有理的憤怒。

很少人比我們酒癮患者更受怨恨所害。我們的怨恨是否有理並不很重要。一次脾氣的爆發會破壞一整天的生活，而蓄意怨恨會使我們變得徹底的無能。我們也從未有技巧地區別有理和無理的憤怒。依我們看來，我們的暴怒總是有理的。對比較平衡的人，憤怒是一種偶爾可享受的奢侈，但是對我們來說，憤怒可使自己無限期地處於一種情緒上的瘋狂狀態。這種情緒上的「瘋狂乾醉」，往往直接導致我們飲酒。其它的困擾，比如嫉妒、羨慕、自憐或自尊心受傷害，也產生了同樣的結果。

在這種困擾中，做出當機檢討對平息激烈的情緒能有很大的幫助。今天的當機檢討主要是應用於每天所發生的事情上。最好應該盡量把長期以來的困難延到特別安排的時間裡去考慮。立即的檢討是針對我們每天的生活起伏，尤其是每當他人或新的事件引起我們失去平衡，或誘使我們做錯。

在所有這些情況下，我們需要自我克制、誠實地分析相關的一切、甘願承認自己的錯並同樣也願意原諒他人的錯。我們不要因重蹈覆轍而氣餒，因為這些自律並不容易。我們要追求的是進步，而不是完美。

我們的第一個目標將是培養自我克制的能力，這是最重要的。當我們說話或行動匆促或鹵莽時，公平與容忍的能力就立刻消失了。一次不善意的長篇指謫或是任性倉促的判斷，可能破壞我們與他人的關係一整天或甚至一整年。沒有比約束自己說的話和寫的字更能獲得好處。我們必須避免急躁的批評和狂怒的強辯，而且惱怒或無聲的鄙夷也是一樣。這些都是以驕傲和報復心為餌的情緒上隱藏的陷阱。最重要的事情就是避開這些陷阱。當我們受餌引誘時，我們應該訓練自己向後退一步想想。除非自我克制的習慣變成自動的，不然我們的思想或行動不會產生好效果。

不僅是在令人不愉快或是出乎預料的問題上才需要自我克制。當我們開始達到重要的地位和物質上的成功時，我們必須要一樣地小心翼翼，因為從沒有人像我們那麼熱愛個人的成功。我們曾暢飲成功就像是飲一種一定會使自己感到亢奮的葡萄酒一樣。當暫時的好運到來時，我們就迷於幻想中，夢想自己會從他人與生活中爭取更大的勝利。自傲使我們如此的盲目，以致我們易於傾向扮演大人物。當然人們會因厭煩或傷心，掉頭離我們而去。

如今，我們已進入A A、保持著清醒以及正在贏回朋友和事業夥伴的尊敬時，我們發現到，自己仍然需要特別的警覺。為了確保避免「行動如大人物」的傾向而自我抑制，我們要記得，今天的清醒完全是靠上蒼的恩賜而得來的，並且對於我們可能擁有的成功，祂的功勞遠超過自己的。

最後我們開始瞭解，任何人包括我們自己在內，都多少有情緒上的病且常常出錯，那麼我們就接近真正的包容，以及明白對他人的真愛是甚麼意思了。當我們繼續往前進時，變得越來越明顯的是，讓一些像我們一樣忍受著成長之苦的人使我們發脾氣或者感到傷心是無意義的事。

如此徹底地改變自己的觀點需要時間，也許需要很多的時間，因為沒幾個人能真心地堅稱他們愛所有的人。我們大部份的人都得承認，我們只愛過幾個人；我們對大多數的人都相當漠不關心，只要他們不給我們找麻煩；至於其餘的人！我們實在曾經不喜歡或憎恨他們。雖然這些態度是很普遍的，可是我們A A的成員發現，為了保持自己的平衡，我們需要更好的態度。我們不能忍受很深的憎恨。那種認為我們可以對幾個人有占有慾的愛、可以忽略大多數的人，以及可以繼續害怕或憎恨任何人的觀念，必須放棄，即使是一點一點的來。

我們可以試著停止對自己所愛的人做出不合理的要求。我們可以表現我們從來不曾表現的

仁慈。我們可以開始對自己不喜歡的人公正和禮貌，也許特別去瞭解與幫助他們。

每當我們使其中的任何人失望時，我們可以馬上承認：「對自己一定要承認，而且當承認會有幫助時，也要對他們承認。禮貌、仁慈、公正和愛是使我們能與大部份的人和諧相處的要義。當不知所措時，我們總是可以停下來說：「我要奉行稱的旨意而不是我的。」而且我們也可以時常自問：「我今天是否對待他人如同我希望他們對待我那樣？」

當夜晚來臨時，也許就在臨睡前，我們很多人會列出一張今天的資產負債表。藉此提醒自己，做檢討不一定總是虧損的。如果在一天當中我們沒有做甚麼對的事，那可真是很爛的一天。實際上，醒著的時間通常充滿了建設性的事情。只要我們注意，就會發現許多好的意向、好的思想以及好的行動。甚至當我們辛苦地努力而失敗時，我們可以把它視為莫大榮耀之一。如此一來，失敗所產生的痛苦就轉化為一筆資產。這會提供我們前進所需的激勵。有個很有智慧的人曾經說過：「痛苦是精神成長的試金石。」我們A A的成員衷心地同意他的說法，因為我們知道，在得到清醒之前必有飲酒的痛苦，而在得到安寧之前必有情緒的混亂。

當我們看今天資產負債表上的債務時，我們應該對每一個顯得有錯誤的思想或行為仔細檢查自己的動機。大部份的情況並不難看出和瞭解我們的動機。當我們驕傲、憤怒、嫉妒、焦慮或害怕時，也會反映在我們的行為上，就是這麼簡單。我們只需要認知我們的行為或思想實在太差了，試著想像我們如何做得更好以及下決心靠上蒼的幫助把這些教訓延續到明天，當然對任何仍疏忽沒做的補償也要去做。

但是，有的時候只有最仔細的審查才能揭露我們真正的動機。在有些情況下，我們對尋找藉口的老毛病會湊過來，為我們實際上是錯誤的行為辯護。我們面臨的誘惑是以為自己有良好的動機和理由，而實際上並沒有。

我們對需要的人提出所謂的「建設性的批評」，而實際上我們真正的動機只為了贏得一場沒有意義的爭論。或者，我們故意在當事人不在場時，幫助別人瞭解他，而實際上我們真正的動機是想藉貶抑他來建立自己的優越感。我們有的時候傷害自己所愛的人，因為他們需要「教訓一下」，而實際上我們想要的是處罰他們。我們感到抑鬱並抱怨自己很難過，而事實上我們主要是想博得同情與注意。這種心理和情緒上怪異的特性：「用好的動機去掩飾壞的動機的乖僻慾望」：完全瀰漫在人類的日常事務中。而這種狡猾和逃避性的自以為是可能存在於最細微的行為或思想中。學會每日挑出、承認和改正這些缺點是品性陶冶與良好生活的要素。對所造成的傷害真心地悔改、對所接受的幸福誠摯地感恩以及願意力求更美好的明天，是我們所追求的永恆資產。

如此的省察我們的一天，包括不要忽略適當地記下所做的善事，而且以無畏無私的態度來

探索自己的心，之後，我們就能為自己得到的幸福而真心感謝上蒼，並問心無愧地去睡覺。