

第十一步驟

「透過禱告與默想，增進我們與自己所認識的上蒼有自覺性的接觸，只祈求認識祂對我們的旨意，並祈求有力量去奉行祂的旨意。」

禱告與默想是我們跟上蒼有自覺性接觸的主要方法。

我們A的成員都是很活躍的人，一生中首次享受著處理生活真實面的滿足感，並且盡力地試著幫助下一個酒癮患者。所以不必驚訝，我們很容易就會輕忽了認真地默想與禱告，以為它並不是真正必要的。的確，我們認為它可能有助於面對某些偶爾發生的緊急事件，但是我們許多人最初傾向於把它視為神職人員專有的神奇技能，我們可能希望從中獲得間接的利益。或者，也許我們壓根兒就不相信這些事。

即使所有的邏輯與經驗都曾證實禱告的確是效力無窮，但是對於某些新來的人，以及對於那些從前是不可知論者而仍堅持地把A當作他們更高力量的人來說，禱告的力量可能仍無法使他們信服，或者令他們相當厭惡。在我們當中凡是曾有過同樣感覺的人，一定能瞭解和同情。我們記得很清楚，內心深處曾有一個東西使自己一直懷著叛逆的態度，不肯膜拜任何神明。我

們許多人也曾有很強的邏輯用來「證明」沒有任何神明的存在。我們曾質疑世界上所有的災害、疾病、殘暴以及不正義的事情，該怎麼解釋呢？不幸的身世和無常的際遇所造成的人生苦痛，該怎麼解釋？世事根本就是不公平的，因此不可能有任何神明的存在。

有的時候，我們主張另一種大同小異的論調：我們對自己說，對的，大概先有雞才有蛋。無疑的，宇宙間存在著某種「最原始的肇因」，或許就是一種冷熱交替的原子之神吧。但是我們實在找不到任何證據，足以證明世上有一位認識或關心人類的神明存在。我們真的喜歡A，並且會順口說出它產生了奇蹟性的效果。但是我們頑強地拒絕默想與禱告，就像是一名科學家不肯做一種試驗，以免證明他得意的理論是錯的一樣。當然，我們最後還是做了試驗，而隨之而來意想不到的效果使我們有不同的感受；事實上，我們有新的領悟。所以我們接受了默想與禱告是有效的。我們也發現，只要願意試一試，同樣的事可以發生在任何人身上。有句話說得好：「幾乎只有嘗試不夠多的人才會嘲笑禱告。」

對於我們之中已經習慣經常禱告的人來說，不禱告就跟拒絕空氣、食物或陽光一樣，而基於同樣的理由：當我們拒絕空氣、陽光或食物時，肉體會受苦，而當我們不再默想與禱告時，我們同樣地剝奪了自己心靈、情緒和直覺所賴以維生的養份。靈魂與肉體一樣可能因缺乏養料而失去其功用。我們都需要上蒼之存在的光照，祂力量的滋養以及祂恩典的氣氛。令人驚訝的

是，AA生活中許多事情都證明了這個永恆的真理。

在自我反省、默想和禱告三者之間，存在著一種直接的關係。分開來看，這些實踐能給我們帶來許多紓解和利益。但是當它們是邏輯地有關聯及交織在一起時，其結果便是生活不能動搖的基礎。我們有時可能被賜予瞥見基本的真實，那就是上蒼的領域。而且，只要我們持續努力尋找和奉行我們創造者的旨意，不論進行得有多麼搖搖晃晃，自己的命運在那個領域裡一定會很安全，這會使我們感到安慰又放心。

照我們已看過的，自我反省會讓我們以新的眼光、行為和恩賜來應付我們人性上黑暗的負面。在我們培養可使自己得到上蒼之幫助的那種謙虛，自我反省是過程中的一個步驟。不過它只是一步而已，我們將要走更遠的路。

我們每一個人，即使是我們當中最壞的一位，無不渴望自我內在的良材美質都能開花與成長。當然我們就會需要清爽的空氣和充足的食物，但是首先我們需要陽光；在黑暗中只有很少的東西能夠生長。默想會讓我們走出來，步入陽光中。那麼，我們應該怎麼樣默想呢？

跨越了數世紀，默想與禱告的具體經驗當然是浩瀚的。對所有追尋者來說，世界上的圖書館和禮堂裡盡是寶藏。希望凡是與強調默想的信仰團體有所接觸的AA成員，能以未曾有的熱心，重新回到實行那種默想方式。但是我們其他的人，可沒那麼幸運，甚至連如何開始默想都

不知道，那麼，應該怎麼辦呢？

我們可以這樣開始：首先讓我們來看一篇極好的禱詞。我們無須遠求，所有教派中的偉大男女都給我們留下很豐富的禱詞。現在讓我們參考一下其中的一篇經典之作。

幾百年以來，這段禱詞的作者已被視為聖人。這個事實應該不會讓我們有偏見或退縮才對，因為他雖然不是個酒癮患者，可是他像我們一樣會遭遇過情緒上的折磨。當走出來那個痛苦的經歷之後，他以下面這段禱詞表達了他那時能瞭解到的、感受到的以及希望自己能變成的：

「上蒼，使我當成祢和平的途徑：以求當有恨時，我可以帶來愛：以求當有犯錯時，我可以帶來寬恕的精神：以求當有爭執時，我可以帶來和諧：以求當有錯誤時，我可以帶來真理：以求當有疑心時，我可以帶來信仰：以求當有絕望時，我可以帶來希望：以求當有陰影時，我可以帶來光明：以求當有憂傷時，我可以帶來歡樂。上蒼，請賜我能尋求與其被安慰不如安慰人：與其被瞭解不如瞭解人：與其被愛不如愛人。因為，人要因著忘我而得到。人要因著寬恕而被寬恕。人要因著死亡而甦醒。」

作為默想的新手，我們現在可能要慢慢地再細讀這篇禱詞幾次，細細領略每一個字，並且試著瞭解每一句話和每一個觀念的深奧意義。如果我們對作者所說的話能停止抵抗，就會有所幫助，因為在默想中爭論是完全失當的。我們以智者的思想來靜下心休息，好讓我們可以得到

經驗和學習。

如同躺在陽光照耀的海灘上，讓我們放鬆一下，而且深深地呼吸到由這段禱詞的恩典所包圍著我們的神聖氣氛。讓我們變得願意享受這些莊嚴的言詞所傳遞出來的神聖力量、美麗和愛，並且因此感覺到自己的力量增強，神采飛揚。讓我們現在看看海，而沈思它的神祕：於是讓我們抬起頭，望向遙遙的地平線，越過它，我們將追尋所有那些尚未見過的奇蹟。

「哼！」某人道。「這全是胡說。一點都不實際。」

當這種想法闖入的時候，我們可以稍微悲傷地提醒自己，從前我們是多麼看重想像力，試著藉飲酒來假造一種真實。我們曾沈迷於那種想法，不是嗎？而如今，我們雖然已清醒，但是我們不是常常試著做類似的事情嗎？也許我們的麻煩並不在於我們會使用過自己的想像力。也許真正的麻煩在於我們幾乎完全缺乏能力把想像力導向正確的目標。建設性的想像力並沒有錯，所有穩健的成就都依靠它。畢竟，除非先擬定一個計劃，否則沒有人能蓋一棟房子。默想也是這樣的。在我們試著邁向精神上的目標之前，默想能協助擬定這個目標。因此，讓我們回到那個陽光照耀的海灘上去，或者如果你比較喜歡，到原野或山上去。

當我們使用這種簡單的方法為自己創造出適合的心境時，就可以不受干擾地專注於建設性的想像力，而繼續進行如下：

我們再一次閱讀我們的禱詞，且再度試著瞭解它內在的精髓。我們現在要思考原先說出這篇禱詞的人：最重要的是，他想要成爲一個「途徑」。然後，他請求上蒼賜予他恩典，好讓他盡可能地把愛、寬恕、和諧、真理、信仰、希望、光明以及歡樂帶給所有的人。

其次是表明他對自己的期待與希望。如果是上蒼的旨意，他希望自己也能夠得到以上這些寶物的一部份。他會以自己所稱爲忘我的方式來試著達到此目標。他所謂的「忘我」是甚麼意思，以及他如何設法達到目標？

他認爲予人安慰比受人安慰更好；瞭解他人比被人瞭解更好；寬恕別人比被人寬恕更好。

這些可以算是所謂默想的一小片斷，也許是我們第一次企圖製造一種心境，或者如果你喜歡，可以說是進入神聖領域中的一個試探。隨後而來的應該是好好的看一看自己的現狀如何，然後再進一步看看，如果我們能更接近自己所想要瞥見的理想，我們的生活裡可能會發生甚麼事。默想是一件總是可以繼續發展下去的事。它的深度與高度是無止境的。它本質上是個人的探險，藉助於我們所能找到的教導和模範，每一個人要按照自己的方式來做。但是，它的目標總是不變的：增進我們與上蒼、與祂的恩典、智慧和愛有自覺性的接觸。而且讓我們永遠記住，默想事實上是非常實用的。它的第一個成果就是情緒上的平衡。經由默想，我們與上蒼之間的管道得以拓寬和加深。

接著，讓我們看一看甚麼是「禱告」？禱告的意思是提升人的心靈和思想，仰望上蒼！從這個角度來看，它包括默想在內。我們該怎麼做呢？而且它與默想怎麼配合？一般人對禱告的理解是「向上蒼祈求」。盡可能地打開我們與上蒼之間的管道之後，我們試著祈求得到自己與別人最需要的那些適當的東西。而且，我們認爲第十一步驟中所說的：「認識祂對我們的旨意，並有力量去奉行祂的旨意」，正是我們所有需要的最佳定義。這樣的禱告適用於我們日常生活中的每一個部分。

早晨我們要先思考接著要來的幾個小時。或許我們可以想一想今天的工作，它可能會給我們機會有所貢獻和對他人有益處，或者它可能會帶來某種特別的問題。我們今天可能仍要面對昨天遺留下來的嚴重而未解決的問題。我們眼前的誘惑是，爲了具體的問題祈求具體的解決方法，並且按照自己認爲應該是他人所需要的幫助，去祈求這份能力。如此一來，我們是在祈求上蒼按照自己的意思去做。因此，我們應該謹慎地考慮每一個祈求，看一看它真正的優點所在。儘管如此，當做具體的祈求時，最好都要加上這個條件：「如果這是祂的旨意」。每一天我們只祈求上蒼讓我們盡可能地瞭解祂的旨意，並祈求祂賜給我們恩典去奉行祂的旨意。

在一天的生活當中，當我們必須面對某種情況而做出決定時，我們可以停頓一下，再度向上蒼簡單地祈求：「願祢的旨意而非我的受奉行。」在這樣的時候，假如我們剛好感覺到非常

的焦慮不安，只要記住並重複默唸，在過去的閱讀或默想的經驗當中，曾引起自己興趣的一段禱詞或句子，我們必然更能保持自己的平衡。再三的默唸它，往往會使我們清除被憤怒、恐懼、沮喪或誤解所塞住的管道，並讓我們回歸最可靠的幫助：在緊張的情況下，尋覓上蒼而非自己的旨意。在這些危險的時刻，假如我們提醒自己：「被安慰不如安慰人，被瞭解不如瞭解人，被愛不如愛人」，我們就會遵從第十一步驟的意圖。

當然十分合理又可以理解的事情是，往往有人問道：「爲甚麼我們不能向上蒼直接地提出一個具體、惱人、令人左右爲難的問題，而且在禱告中從祂的身上得到既可靠又明確的答案？」

可以這樣做，不過有危險。我們曾看過許多A A成員都很認真並充滿信仰地懇求上蒼，在凡事上給予他們明確的指導。這些事情大自一個破滅家庭或財務的危機，小至戒除個人輕微的毛病如遲到。表面上看來像是來自上蒼的思想，其實往往不是真正的答案。我們雖然是好意的，可是這些答案顯然來自我們不知不覺的合理化。凡是嘗試以這種禱告方式，這種爲私利而要求上蒼給予答覆來嚴格地處理生活的A A成員（或其他這樣做的任何人），都是非常令人不安的人。一旦有人對他的行爲提出質疑或批評時，他會立刻辯解，自己在所有的大小事情上都是依賴禱告給予的指導。他可能忘記，自己的如意算盤和人類對合理化的傾向，有可能使他扭曲了所謂來自上蒼的指導。他得意地確信自己是按照上蒼明確的指導來行動，所以很容易好心地把他

他的意志強加在各種情況和問題上。在這種誤解之下，當然他可能會造成極大的混亂，雖然他原無此意。

此外，我們也會落入另一個類似的誘惑裡：關於上蒼對別人的旨意，我們會有自己的意見。我們會對自己說：「這個人的致命性疾病應該被治癒」，或「應該使那個人從情緒上的痛苦解脫」，並且爲這些特別的事情祈禱。當然這樣的禱告基本上是慈善的行爲，但它往往是基於一種假設，那就是我們知道上蒼對我們禱告的對象的旨意。這意味著在誠懇地禱告的同時，我們可能也有些自傲和自以爲是。A A的經驗顯示，尤其在這些情況之下，我們應該祈求上蒼對別人和對自己的旨意受奉行，不論祂的旨意如何。

在A A裡我們發現，禱告確實帶來好的結果，這是我們知道和經驗到的事實。凡是持續不斷地禱告的人，都因而獲得了自己平常沒有的力量，也得到了超乎自己尋常的智慧。並且，他們已逐漸地獲得心靈的平靜，即使面對困境也能屹立不搖。

我們發現，只要不再強求上蒼照我們的命令和條件給予我們，就必會得到生活上的指導。幾乎每一個有經驗的A A成員都會訴說，在他試著增進自己與上蒼之間有自覺性的接觸時，他的情形顯著且意想不到地轉好。他會敘述，在每一個哀傷或苦難的時期，當上蒼的做法似乎是嚴厲或甚至於不公平的時候，他學習到生活的新教訓，發現了勇氣的新來源並且終於無可避

免地相信了，上蒼的確「以神秘的方式來完成祂的奇蹟」。

對於那些因不相信禱告，或因覺得自己不能得到上蒼的幫助和指導而畏縮的人來說，這一切應該是令人鼓舞的好消息。毫無例外的，我們每一個人在有些時候，都必須全力集中意志才能禱告。偶爾我們的情況甚至比前項更糟：我們興起一種令人厭惡的叛逆心態，以致於一點也不願意禱告。當這些事情發生時，我們不應該太討厭自己。我們應該儘早重新開始禱告，做我們知道對自己是有益的事。

也許默想與禱告最好的報酬之一就是會有一種歸屬感在我們的心中油然而生。我們不再活在充滿敵意的世界裡。我們不再迷失、害怕、漫無目標。一旦瞥見上蒼的旨意，一旦開始把真理、正義和愛視為生活中真實而永恆的事物時，雖然滾滾紅塵中充斥了看似與這一切相反的例証，可是我們不再因而心煩意亂。我們知道上蒼仁慈地眷顧我們。當我們仰賴祂時，我們知道一切都會安好，從現在以至未來。