

第八步驟

「列出一份所有我們所傷害過的人的名單，並使自己

甘願對這些人做出補償。」

第八和第九步驟都與個人的人際關係有關。首先我們回顧過去並試著發現自己是錯在那裡；其次我們精力充沛地努力修補自己所造成的傷害；然後，用這個方法清除過去的殘骸之後，我們考慮如何以新發現的自我瞭解來與我們所認識的人培養最好的關係。

這是很困難的使命。我們可能以漸增的技巧做此事，但永遠不會真正地完成它。學會如何與各式各樣的男人和女人和睦相處，形成夥伴關係，以及一同生活於手足之情中，是一種既令人感動又吸引人的歷險。每一個AA的成員都會發現，除非他先回溯過往而且真正地對他以前所遺留下的殘骸做一次正確及不饒自己的檢視，否則他在生活的這新歷險中只能有很少的進步。當他做品格檢討時，多少已做到了此事，但是現在應該加倍努力去看他曾傷害過多少人，並且是以甚麼方式傷害他們的。這樣重啟情緒上的創傷，其中有些是舊的，有些也許已被遺忘，以及有些仍在痛苦地潰爛著，最初會看來像是一項無目標的手術。但是只要甘願地開始去做此事，那麼，極大的好處便會很快地出現，而且在障礙一個接一個地消失的同時，痛苦也會減少。

然而這些障礙是相當真實的。第一個障礙也是其中最困難的，它與寬恕有關。一旦思考與他人扭曲或破碎的關係時，我們的情緒就會採取防衛的反應。爲了逃避注意到我們對他人所做過的錯事，我們怨恨地專注他對我們的過錯，尤其是如果他事實上曾舉止不好。我們得意揚揚地抓住他的錯誤行爲，當作最好的藉口來漠視或忘記自己的過錯。

正是在此我們得趕快停下來。一個矮子指出他人腿短是不合理的事。讓我們記住酒癮患者並非是唯一不健康的情緒所蠱惑的人。此外，事實是我們飲酒時的行爲平常會使他人的缺點更加惡化。我們再三地把我們最好的朋友的耐性折磨至忍無可忍的地步，而且使那些本來對我們就有不太好的看法的人出現他們最壞的一面。很多時候我們實在是與同遭不幸的人相處，而我們會增加這些人的痛苦。如果我們現在想要請求對自己的寬恕，爲甚麼不首先寬恕他們每一個人？

當列出我們所傷害過的人時，我們大部份的人都曾碰到另一個堅固的障礙。一旦瞭解自己正在準備當面地向我們所傷害過的人承認自己的惡劣行爲，我們極爲震驚。秘密地向上蒼、向自己及向他人承認這些事情，已經使我們感到非常尷尬。但是想到將來真正要去拜訪或甚至只要寫信給有關的人時，我們被擊倒了，尤其是每當回憶起他們大部份的人是多麼的蔑視我們。也有些我們會傷害過的人仍然快樂地不知道他們受到傷害。我們大叫，過去的事爲何不能讓它過去呢？我們究竟爲甚麼還得想起這些人？這一切是恐懼與驕傲共謀的一些方法來阻礙我們列出『所有』我

們所傷害過的人。

但是我們有些人曾被很不同的障礙絆倒過。我們不放棄聲稱，在飲酒時我們傷害的只有自己而非別人。我們的家人都沒有受苦，因為總是我們付賬單也很少在家裡喝酒。我們的生意夥伴沒有受苦，因為我們平常盡職的上班。我們的聲譽沒有受損，因為我們肯定很少人知道我們飲酒。那些知道的人有時候會使我們相信，畢竟飲酒作樂是即使大好人也會犯的過失。因此我們又做了甚麼真正的傷害呢？它的嚴重性一定不會超過我們隨便幾句道歉就能輕易地彌補的程度。

這種態度當然是蓄意忘記的最後結果。只有以深切而誠實地探究我們的動機與行動，才能改變這種態度。

雖然在有些情形下我們無法做出補償，而且有些時候應該延緩採取行動，不過我們仍然應該對自己過去的生活是怎麼影響到別人，做正確而徹底的探索。很多時候我們會發現，雖然對他人的傷害並不大，可是對自己的情緒傷害卻很大。在意識層次之下，很深而有時候是早已忘記的情緒上具有傷害性的矛盾持續存在。在發生的當時這些事情可能強烈地扭曲我們的情緒，因此從那時起使得我們的人格變色以及生活變壞。

雖然對別人做補償的目標是至上的，可是同樣需要的是，從審視自己的人際關係中盡力理出所有有關我們本身以及自己的基本困難的知識。既然有缺點的人際關係幾乎總是我們苦痛的立即原因，包括酒精中毒在內，所以沒有一個審查的範圍比這個能給與更令人滿意和更有價值的報酬。對於人際關係，冷靜而深沈地反省能加深我們的洞察力。我們可以遠超越自己那些表面上的錯誤，而看到一些基本上的缺點，有時候那些缺點造成了我們生活的全部型態。我們已發現，徹底地做是有利的——相當有利。

我們可以接著問自己，當我們說自己曾「傷害過」別人時，我們是甚麼意思。人究竟以甚麼樣的方式來互相「傷害」？為「傷害」下個實際的定義，我們可以稱它為本能衝突的結果，那是造成人們身體上、心靈上、情緒上或精神上的損害。如果我們的脾氣一直都很壞，我們會引起他人的憤怒。如果我們說謊或欺騙，我們不但剝奪別人的有形財富，也剝奪他們情緒上的安全感和心靈上的平靜。我們實在是引誘他們變成輕蔑與有復仇心的人。如果我們的性行為是自私的，我們可能激起嫉妒、苦痛以及一種強烈的慾望以同樣的行為報復。

這種粗鄙的不端行為絕不是我們對他人所做的傷害的全部實錄。讓我們想起一些更微妙而有時候是有一樣損害性的傷害。假設在我們的家庭生活裡我們碰巧是吝嗇的、不負責任的、無情的或冷淡的。假設我們是易怒的、吹毛求疵的、不耐煩的和缺乏幽默感的。假設我們對家中的一個人過度關注而忽略其他的人。當我們試著以鐵腕統治，或者以不斷地向家人發出每一個小時應該如何過活的詳細指示來支配整個家庭時，會發生甚麼事？當我們在抑鬱中打滾，自憐由每個毛孔

滲出而讓周圍的人受累時，會發生甚麼事？有關這種對他人的傷害——使得與我們這些仍在使用酒精的酒癮患者一起生活成爲困難而經常不堪忍受的——幾乎可以無窮無盡地延長一份名冊。當我們把這種人格特徵帶進商店、辦公室和社會時，它們能造成跟在家庭裡差不多一樣廣泛的傷害。

在經過仔細地檢視人際關係的整個範圍，而且已確定了自己的哪些人格特徵曾傷害過和困擾過他人之後，我們如今能開始搜遍記憶，找出我們曾經得罪過的人。指出身旁的且受最嚴重傷害的人，應該不是很困難的事。然後，當我們年復一年地回溯自己的生活至記憶所及之處時，我們必會列出很長的名單有關那些在不同程度上曾受過我們影響的人。我們當然應該仔細地深思和衡量每一件事。我們會想抱定承認自己做過的事，同時也寬恕別人對我們做的錯事——真的或想像中的。我們應該避免對自己和其他有關者的極端判斷。我們不可以誇大自己或他人的缺點。一種冷靜而客觀的看法是我們堅定的目標。

每當我們的鉛筆猶豫不前時，我們能夠以記著A A經驗在這步驟中對別人的意義來強化和振奮自己。這個步驟會讓我們開始解脫與同伴和上蒼的孤立狀態。