

第六章 採取行動

既已作出了一個個人的檢討，我們該怎麼辦呢？我們一直設法培養一種新的態度，並設法與我們的創造者之間建立一種新的關係，且設法找出我們道路中的障礙物。我們已經承認了某些缺點，我們已大略肯定問題之所在，並曾在我們個人的檢討清單中指出弱點的所在。現在，這些弱點都將予以拋棄。若要拋棄這些弱點，這就有待於我們作出行動了，一旦完成這些行動，我們已經向上蒼、向自己、向他人，承認我們缺點的本質。這就把我們帶到了前章所提及康復計劃的「第五步驟」。

或許這是相當困難的，尤其是與他人討論我們的缺點。我們認為既然我們已經向自己承認這些事情，便已做得很好了。這是有所懷疑的。在實踐過程中，我們通常發現一種孤獨性的評估是不足取的。我們許多人以為有需要更進一步。當我們觀察到為什麼應該與他人一起討論的良好理由，我們就必會更加和諧地與他人討論這方面的問題。其中最好的理由，第

一，如果我們略過了這個重要的步驟，我們很可能無法克服喝酒的問題。那些新來的人往往設法保留其生活上的某些事實。他們極力避免這個自謙自抑的經驗，而轉向於一些比較容易的方法去做，結果，幾乎毫無例外地，他們都再度喝酒而爛醉如泥。他們感到奇怪，既然堅持按照這個計劃的其他部分去實行，怎麼還是失敗呢？我們認為，其中理由就是他們從來不曾徹底進行內心世界的大掃除。他們雖然也作出一個檢討，可是卻不放棄最壞的一些項目。他們只是「認為」已經放棄了他們的自我主義和恐懼感，他們只是「認為」他們已經自謙自抑了。其實，就我們發現所需要的而論，他們不能學習到足夠的謙虛、無懼、和誠實等，直到他們向別人說出他們全部的生活經歷。

對於一個酒癮患者來說，他比大多數人更過著一種雙重的生活。他確實是人生舞台上的演員，對於外面的世界，他表現了他在台上的特性，也就是他喜歡他的朋友們看到的那一面。他想要獲得一些榮譽，可是內心深處又明知當之有愧。

尤其在他瘋狂喝酒時所做的事情，往往引致這種矛盾的心理更加惡化，等他清醒過來之後，他依稀回憶到喝醉時所作的一些事情，不禁作嘔。這些回憶真是一陣夢魘。想到也許被人看到，他不禁全身發抖。於是，他盡可能把這些片斷的記憶，壓入內心深處，希望它們永遠不要公開。他處於不斷的恐懼與緊張之中，這又使他喝更多的酒了。

心理學家趨向於同意我們的看法。我們已經花了成千上萬金錢用來做檢查。我們知道，除了極少數的例子之外，我們對醫生都不公平，我們很少向他們透露整個真正的情況，也很少聽從他們的勸告。對於這些富有同情心的醫者，我們都不願坦誠相告，我們也不對任何人坦誠相對了。難怪醫學界很多人士，對於酒癮患者及他們康復的機會，評價很低。

假如我們期望在這個世間活得長久和快樂，就必須對某人完全誠實。當然，我們必須先仔細思考，選擇適當的人，然後與他或他們進行這個親密而機密的步驟。在我們當中那些屬於某一宗教團體，而需要辦理懺悔和告罪儀式的人，必須也當然應該去教會找正式受委任的人來辦理，因為這些人有責任收納信徒的悔過。雖然我們不與任何宗教扯上關係，但是我們還是可以與正式受過宗教按立的人交談。我們常常發現這些人很快地看出和了解我們的難題。有時候我們也遇到當中一些人，他們是不明白酒癮患者的。

假如我們不能夠，或甚至不願意尋找宗教團體人士來詳談我們的問題，我們不妨找一位守口如瓶而善於了解的朋友，或許我們的醫生或心理醫生會是適當的人選，也可能是我們的家人之一，但是我們不能向妻子或父母透露任何會傷害他們，和使他們不愉快的事情。我們沒有權利為了自己免受損傷而要別人付出代價。我們經歷中那些會傷害親人的部分，只向能了解而不會受影響的人傾訴。這個規則就是：我們當嚴以律己，常常體貼待人。

雖然我們極需要與人討論我們本身的問題，但是有時偏偏找不到適當的人選。果真如此，則這個步驟不妨稍予延後，但無論如何只限於在這種情況下才延後，而且我們應隨時準備妥當，一旦有機會就立刻實行。我們之所以這樣說，乃是我們迫切需要與適當的人說話。重要的是他必須嚴守秘密，完全了解並同意我們努力以赴的目標，而且不會設法更改我們的計劃。但是，我們一定不可利用這點作為一個藉口而拖延時間。

一旦我們決定誰是傾聽我們經歷的人選，我們便不要浪費時間。我們有著一份書面的檢討，而且準備來個長的談話。我們向我們這個伙伴，解釋我們將會進行什麼交談，和為什麼必須這樣做。他應該了解，我們是面對生死的抉擇。以這種方法接近別人，大多數會樂於協助，他們因獲得我們的信心而感到光榮。

我們壓抑自己的傲氣，踏步向前，一五一十地照實吐露每一種品格上的千絲萬縷，和過去的千瘡百孔等。一旦採取了這個步驟，絕不有所保留，我們便感到輕鬆愉快。我們能夠縱眼觀看這個世界。我們獨自一人時，能十分平安和輕鬆過活。我們的恐懼捨我們而去了。我們開始覺得與我們的造物者是如許的接近。我們可能曾經有過某些精神生活方面的信念，但如今我們開始有了一種精神上的體驗。那種喝酒問題已經消失得無影無蹤的感覺，往往強烈起來。我們又覺得猶如與宇宙的真神，手牽著手，馳騁在寬闊平坦的大道之上。

回到家裡，我們要找一個地方能夠安靜一個小時，仔細檢討我們所做的一切。我們從內心深處感謝上蒼，因為我們已更加深切認識祂。從書架取下這本書，翻開記載「十二步驟」的那一頁，仔細閱讀前五項，看著是否忽略了其中任何一項，因為我們正在建造一道拱門，從這道拱門出去，我們就是自由人了。我們的工作到此是否確實穩固？那些基石是否安置適當？我們曾否偷工減料，捨不得在基礎中添加水泥？我們曾否不用砂子來製造灰泥？

假如我們對自己的回答感到滿意，便可以看看「第六步驟」了。意願是不可缺少的。現在我們是否準備妥當，讓上蒼除去我們一切已經承認的障礙物呢？如今祂能拿走它們全部，每一項嗎？假如我們仍然捨不得放棄某些缺點，我們祈求上蒼幫助我們樂於放棄。

一旦準備妥當了，我們便這樣說：「我的創造者，如今我願讓祢擁有整個的我，收容我的一切，好的壞的都在內。我祈求祢除去我每一項人格上之缺點，使我能對祢及我的同伴們發揮我的作用。請賜我力量，當我由這裡走出去時，遵照祢的意思而行。我心願如此。」就這樣，我們已完成了「第七步驟」了。

現在，我們需要更多的行動，因為我們發現「沒有行動的信仰是死的」。且讓我們看看「第八及第九步驟」。我們有一份所有我們傷害過的人的名單，而對於他們，我們願意作出補償。我們在作自我檢討時，就列下這份清單。我們對自己做過一個強烈性的自我評估。如

今，我們走向我們的同伴，並補償他們過去所受的傷害。我們設法掃除過去恣意安排一切所累積的殘骸。假如我們尚無意願這樣做，則我們要祈求，直至這種意願來臨。記住，我們打從一開始便同意，為能戰勝酒精，我們會赴湯蹈火亦在所不辭。

很可能仍有些疑慮之處。我們審查這份名單，對於其中我們所傷害過的人，諸如事業上的伙伴和朋友，我們可能覺得，以精神生活的基礎去面對他們，有些膽怯不安。我們可以不
要擔心，對於某些人，我們不需要，可能不應該，在一開始就強調精神生活方面的特性。我們可能引起他們的偏見。此刻，我們正在設法使我們的生活井然有序，不過，這本身不是最終的目標。我們真正的目的，在於使我們對上蒼和周圍的人盡力服務。我們不宜向一個人，當他受到我們不公平的對待而仍然感到痛苦時，宣佈我們已經信仰宗教，以拳擊做個比喻，我們這樣做等於把自己的下巴送給對手。我們何必把自己處於易受別人冠上狂熱或討厭的宗教信徒。這樣子我們很可能斷送了未來傳遞訊息的大好機會。但是，我們所接觸的人一定會獲得深刻的印象，知道我們渴望於改正錯誤。他將更加有興趣於我們善意的表現，更甚於注意我們追尋精神生活那方面的談話。

我們不以這個為藉口而羞於談論上蒼的主題。如果有任何良好的目的，我們願意以適當的技巧和常識來宣佈我們的信念。至於如何接近我們曾怨恨的人，將會產生問題。可能他傷

害我們，超過我們傷害他的。而且，雖然我們已經改善對他的態度，但是我們仍舊不是很想承認自己的毛病。雖然如此，對我們不喜歡的人，我們還是勉為其難地去做。要去看一個敵人，總是比去看一個朋友更困難，但是我們發現這樣做對我們更有益。我們以助人和寬恕的精神去接近他，坦白承認我們從前的那些反感，並表示歉意。

對於這樣的一個人，我們絕對不加批評，也不與他爭論。我們只是告訴他，除非我們盡力處理過去的一切，我們永不可能解決喝酒的問題。我們只是在盡己所能，因為非此不能完成任何有價值的事。絕不對他說他應該做些什麼。我們不討論他的過失，我們只討論自己的過失。假如我們的態度平和、坦率、開誠佈公，我們對結果必會感到高興。

十個案中，有九個會發生意想不到的效果。有時候，我們所探視的人承認他自己的過失，彼此間多年來的不和與積怨，在一小時之間便被溶解而消散了。我們多半能獲得令人滿意的結果。有時候，我們過去的敵人卻稱讚我們所做的事，並希望我們一切順利。偶爾，他們也助一臂之力。然而，假如有人把我們從他的辦公室驅逐出來，那倒也沒有關係。我們已經盡了本份，完成了該做的工作，問心無愧。

大部分酒癮患者欠別人錢，我們並不躲避債主，告訴他們此刻我們正在做些什麼。我們毫不猶豫地承認酗酒的問題，反正他們通常是知道的，不論我們是否這樣想。我們也不會因

為怕揭露自己酗酒的問題，可能導致自己財務上的損害，而不跟他們說。以這種方法盡力而為，連最無情的債主，有時也會有令我們意想不到的反應。盡可能作出最適當的償債安排，讓這些人知道我們已經認錯。我們因曾經酗酒，而延遲還債。無論我們須走多遠的路，我們一定要緩和我們對債主的恐懼感，假如我們害怕面對他們，我們可能會再度喝酒。

或許，我們曾經犯了刑事方面的罪行，如果被當局知道的話，很可能鐐鑼入獄。我們在賬目方面可能無法彌補缺額，我們已經向一個推心置腹的人坦承這一點，但是我們也確信，假如這一件事洩漏出去的話，我們會坐牢，或會失業。很可能這只是芝麻綠豆般的小事，諸如賬目不實之類。我們當中絕大多數人都曾做過那種事。我們或許曾經離婚，而又再婚，可是並未按時把贍養費付給前妻。她對於這事表示憤慨，而她已申請到拘留令要逮捕我們。那也是一種常見的苦惱。

雖然這些補償的方式繁多，但是有些普通原則，我們發覺具有指引性的作用。提醒我們自己，既已決定無論走多遠的路程都要追尋一種精神生活體驗，我們祈求得到力量和啟示去做正確的事，而不計較對個人的結果如何。我們可能喪失地位或名譽，或面臨牢獄之災，但是我們甘心接受。我們必須如此，絕不退縮。

可是，這通常會牽涉到其他的人。所以，我們不可以作衝動蠻幹的烈士，只為了把自己

從酒癮疾病的深坑救起來，而不斷地犧牲別人。我們認識的一個人，已再度結了婚。由於怨恨與屢喝屢醉，他並未付給第一位妻子贍養費。她暴怒如雷，前往法院申告，獲令逮捕他。當時，他已開始採取了我們的生活方式，獲得了一份職位，情況漸漸好轉，大有起死回生的希望。如果他就這樣走到法官面前說：「我在這裡」，這種英雄式的行為，會令人印象深刻。

我們認為，如果需要時，他應該樂於這樣做，但是如果他坐牢，兩個家庭都會失去照顧。我們建議他寫封信給第一任妻子，承認錯誤，並請求寬恕。他實行了，而且寄去一小筆金錢。他向她說明，他將來要如何努力。他說，如果她堅持要告到法院的話，他也會完全願意坐牢，當然，她並沒有堅持非讓他坐牢不可，整個情況於是獲得改善。

在採取可能會連累別人的激烈行動之前，必須取得他們的同意。假如我們已經得到認可，曾與別人商量過，曾祈求上蒼的幫助，同時激烈行動已勢在必行，那麼，我們一定不要退縮而行。

以上所述，使我們想起了一位朋友的經歷。當他喝酒時，他從一位恨透了的商業對手，接受了一筆金錢，當時也沒有發給對方收據。後來，他否認曾收到這筆款子，而且藉此使對方的信用掃地。他以自己的錯誤行為，作為一種方法來破壞別人的名譽。事實上，他的對

手，因此而一敗塗地了。

他感覺到做了一件錯誤的事情，而他無法彌補了。如果他公佈那從前的舊事，他害怕會破壞他事業伙伴的名譽，使家庭蒙羞，而且會失去謀生的機會。對於那些依賴他維生的人，他有什麼權利去牽扯到他們呢？他怎麼可能作出一個公開聲明免除他對手的罪責呢？

他與他的妻子和伙伴商量之後，終於得到一個結論，與在他的「造物主」面前由於這種對別人有損害性的毀謗而內心受罪，不如採取行動冒然一試了。他看到自己需要把一切結果置於上蒼手中，否則，他會很快就再度喝起酒來，如此下去，必會失去一切。這麼多年以來，他第一次上教堂。聽完講道以後，他靜靜地站了起來，並表白自己的一切。他的行動獲得廣泛的贊同，而今天他是全鎮上最受信賴的市民之一，這些都是在幾年前發生的事。

俗語說，家家有本難念的經。或許，我們與女性廝混，是我們不想被廣為宣揚的情形。在這方面來說，我們懷疑，酒癮患者在基本上是否比別人壞得多。但無可置疑，喝酒確實會使家中夫婦的性愛生活變得更複雜。與一個酒癮患者相處若干年後，做妻子的疲憊不堪、感到怨恨、和沉默不語。她理所當然會變成這樣。做丈夫的開始感到寂寞，自怨自艾。他開始去夜總會及其他類似的地方，尋求一些酒精以外的事物。或許他與一位「解語花」發生了秘密而興奮的婚外情。公平的說，她可能了解他，但是發生像那樣的事，我們該怎麼處理呢？

這樣的人往往會感到懊悔不堪，尤其是他娶到的是一位忠貞而堅毅的女人，而這位妻子也的確曾為了他受過極度的痛苦。

不論情況如何，我們都不得不設法補救。假如我們確信自己的妻子並不知情，應該向她說明嗎？我們認為並不見得。假如她只知道我們放蕩的概況，我們應不應該詳細告訴她？毫無疑問的，我們應該承認我們的過失。她可能堅持要知道所有的細節，她會想知道這個女人是誰，目前她在哪裡。我們覺得應該對她說，我們無權牽扯他人。我們對於過去做過的壞事表示後悔，而且靠上蒼的幫助，這些事必定不再發生。我們所能做的不過如此，我們也無權去擴大事端。雖然有些合理的例外，而且雖然我們不想去訂立任何規則，但我們往往發現這是最可取的做法。

我們的生活設計並不是一條單行道，它不但適用於丈夫，同時也適用於妻子。假如我們能忘記，她也能忘記。不過，無論如何最好不要指出某一個人的名字，免得她把妒火都發洩在第三者的身上。

或許在某些情況之下，需要最高的坦誠。局外人不可能評估這種親密的情況。可能兩人將會決定一種互敬互愛的方式，就是讓過去成為過去。各人都可以為此而祈禱，以對方的幸福為自己心中最主要的事情。常常保持警惕，我們正在處理的是人間那最可怕的情緒：嫉

妒。解決這個問題的最好作法，可能是以旁敲側擊來處理，這比正面衝擊更好。

假如事情不是這樣複雜的話，我們有很多事應該在家庭自行處理。有時候，我們聽到一個酒癮患者說，他唯一需要做的事，便是保持清醒。當然，他必須保持清醒，否則，就會無家可歸了。可是，他仍要走一段長路向妻子或父母作補償，因為多年以來他一直虐待妻子或雙親。不少身為酒癮患者的母親或妻子，時常用來對待酒癮患者的耐心，是令人不可思議的。如果不是這樣的話，我們許多人早已無家可歸，甚至會死去了。

酒癮患者之為人，有如龍捲風的怒吼，侵襲其他人的生活，許多人心為之破碎，甜美的關係為此而中止，親愛之情已告連根拔起。自私自利而不體貼的惡習，攪得全家雞犬不寧。我們覺得，當一個人說他只要清醒便足夠了，是一種未經思考的說法。他就像一個農夫，在狂風暴雨後，從他的地窖中爬出來，發現房子已遭摧毀。他對妻子說：「老婆，好像看起來沒什麼嘛。好在風停了，是吧？」

的確，擺在眼前的是一段長時間的重建工作，我們必須帶頭做起。喃喃地說一些懺悔的話，根本於事無補。我們應該與家人坐下來談談，坦誠地以今日的看法來分析從前的一切，但要非常小心，千萬不要責備他們。他們的過失可能是非常顯著，但是我們自己的行為至少須負起部分的責任。所以，我們與家人一起清除內心的障礙，在每日清晨的沈思默想中，祈

求我們的「造物主」指引我們走向容忍與仁愛的道路。

精神生活不是一種理論，而是一種實踐。除非自己的家人表示願意按照精神生活方面的原則而行，我們認為不應該去強迫他們。我們不應該滔滔不絕地向他們儘說一些精神生活方面的事物。他們遲早會改變的。我們的行為比言語更能說服他們。我們切記，一個有十年或二十年沉溺酒國之人，難免會令別人抱有懷疑的態度。

可能有些錯誤是我們永遠不能完全改正的。假如我們誠實地對自己說，只要能做得到，便一定會改正，那麼，我們就無須憂慮了。有些人不可能與之會面，我們只好寄上一封誠摯的信函。而且，有時候由於某種正當原因，在某些事件上不得不有所延遲，不過我們還是盡量避免延誤。我們應該技巧純熟、體貼週到、而謙遜有禮，不可以奴顏卑膝或逢迎拍馬。身為上蒼的子民，我們站穩腳跟，無論在任何人面前，我們絕不會跪地爬行。

如果我們辛勤地努力於我們發展中的這個階段，只要我們走過了一半的路途，就會有意想不到的效果。我們將要體會一種新的自由和一種新的幸福。我們一定不會懊悔過去的所作所為，也不希望關閉回憶過去的大門。我們一定會領悟「安寧」這個字義，我們一定會知道什麼是平安了。不論我們曾陷入多麼墮落的情況，我們一定會看到自身的經驗如何能嘉惠別人。那種毫無用處和自卑的感受，將會消失。我們一定會對自私自利的事情失去興趣，和對

我們的同伴有所關心。追求己利將會溜走。我們整個的人生態度和展望將會改變。對人和對經濟方面的不穩定引致的恐懼會離開我們。我們一定會直覺地明白到如何處理各種慣常難倒我們的情況。我們一定會恍然大悟，上蒼正在為我們做著那些我們無法自己做的事情。

這些都是奢侈的許諾嗎？我們認為不是。這些許諾正在我們中間得以完成，有時較為迅速，有時較為緩慢。只要我們為得到許諾努力而為，這些許諾便常常會實現的。

這種思想把我們帶到「第十步驟」，也就是提議我們要繼續經常作出自我檢討，並繼續隨時改正新的錯誤。在我們清除過去缺點的時候，我們更是充滿活力地展開這種重新做人的方式。我們已經進入了神靈生活的世界。我們隨著而來的工作，就是要在了解與效率中成長。這並不是一夜之間就能完成的事情，而應該在一生中不斷地努力。要繼續注視有關自私、自欺欺人、怨恨和恐懼等偏情。一旦發生這些偏情，我們立刻請求上蒼除去它們。我們立刻與某人研討這些偏情，假如我們傷害過任何人的話，要迅速作出補償，然後堅決地把我們的思想移向我們能夠幫助的人。愛護和容忍別人是我們的章程。

而且，我們已經停止與任何事物或任何人鬥爭，甚至包括酒精在內，因為到了這個時候，我們已經恢復了神智清明。我們對於酒精一定會感到索然無味。一旦受到誘惑時，我們立刻退開，如同避開一場烈火一般。我們的反應清明而正常，而且我們將發現這種反應是自

動自發的。我們將會察覺，我們對於酒精的新態度，得來全不費功夫。它就這麼發生了！這真是奇蹟。我們並不戰鬥，也不逃避誘惑，只覺得我們儼如置身於中立地帶，一個安全而受到保護的地方。我們甚至於不曾發誓，相反的，困擾我們的問題卻被除去了。我們不再遭遇這個難題了。我們既不狂妄自負，也不畏首畏尾。這就是我們的經驗。這就是我們所採取的反應，只要我們在精神生活上保持適當的狀況。

我們很容易就鬆弛這種精神生活的實踐，安於既得的現狀。若果真如此，我們可就自找麻煩了，因為酒精是一個很狡詐的敵手。我們的酒癮疾病是不會被治癒的病。我們實在只是藉著保持精神生活上的狀況，而日日暫緩疾病的復發罷了。每天都是在我們一切的活動中奉行上蒼旨意的日子：「我要怎樣做，才能把祢服侍得最好？但願祢的旨意而不是我的旨意受奉行。」我們必須隨時具有這些思想。我們可以藉著這個想法運用自我的意志力，這也是運用意志力最適當的方法。

關於從這位全知全能者獲得力量、靈感和指導方向，我們已經說過不少了。假如我們小心謹慎，按照祂的指引去做，我們就已經感到祂的精神流進我們心中，我們多少已經意識到上蒼的存在。我們已經開始發展這種非常重要的第六感。但是，我們還必須再進一步，便是採取更多的行動。

「第十一步驟」提及祈禱與默想。在祈禱這件事上，我們不應該感到害羞。世間比我們更好更強的人，也不斷地祈禱。假如我們有適當的態度來祈禱，一定會得到祈禱的效果。關於祈禱這件事，要說得含混不清比較容易，可是我們相信能夠提出一些確實而有價值的建議。

在夜晚休息時，我們有建設性地反省白天所做的一切。是否有怨恨、自私自利、自欺欺人或有恐懼？有否欠了別人一個道歉？應該立刻與人討論的事情，是否曾有保留？對於眾人，我們是否表現得仁慈而有愛心？我們能否有所改進？我們是否在大部分的時間裡只是想到自己？或者我們是否想到為別人可做什麼事，且在生活中能填滿什麼貢獻？但是，我們必須小心謹慎，不可使自己陷入於憂慮、懊喪或病態性的回憶，以免減低我們幫助別人的能力。反省檢討之後，我們請求上蒼寬恕，並請示應予採取的改正之道。

在早晨醒來的那一剎那，不妨想想未來的二十四個小時。我們考慮對這一天的計劃。在開始之前，我們請求上蒼引導我們的思想，尤其求祂幫助我們避免自卑、自欺欺人或自私自利的不良動機。在這種情況下，我們得以充分應用我們的心智機能，畢竟上蒼賦予我們頭腦，要我們善加利用。當我們的思想生活中不再存有各種不良動機，我們的思想生活就進入了一個更高的層面。

在思慮我們當天的事物時，可能會面臨猶豫不決的事。我們可能無法決定應該採取哪一種做法。在這種情形下，我們請求上蒼賜予靈感，一種直覺的思想或一個決定。我們放鬆心情，勿太緊張。我們不要勉強掙扎。往往令人感到驚訝的是，在這樣嘗試一陣子以後，就自然而然地會得到正確的答案。原先的預感或是偶爾的靈感，逐漸變成心智運作的一部分。尚未具有太多與上蒼接觸的經驗，和剛剛起步與上蒼作出醒悟性的接觸，我們可能不會常常獲得啟示，如此冒昧的態度，難免造成許多荒謬的行動與觀念作為代價。雖然如此，我們發現，隨著時光的流逝，我們的思想將越來越進入靈感的層次，我們有賴於這個層次而活。

我們通常以一篇禱文來結束默想的段落，祈求上蒼指引我們明白在這一日的下一個步驟，祈求上蒼賜予我們所需，以應付各種難題。我們特別祈求免於自以為是，而且小心謹慎，免得只為我們本身祈求。不過，假如對別人有幫助的話，我們也可以為自己祈求。我們小心謹慎，絕不單單為本身自私自利的目的而祈禱。我們當中許多人在這方面浪費了許多時間這樣祈禱，這樣做無效果可言，其中道理何在，你能夠容易體察到的。

如果情況許可的話，我們請妻子或朋友加入我們清晨的默想。假如我們所屬的宗派規定我們去參加清晨的儀式，我們就去參與。如果不是宗教團體的成員，我們有時候選用和默念一些固定的禱詞，而這些禱詞內容著重有關我們曾所討論的原則。此外，還有一些提供協助

的書籍，不妨向宗教人士索取。我們要迅速去查覺宗教人士正確的地方，以便善用他們所提
供的幫助。

當我們煩悶或疑慮時，我們要暫時停下來歇一歇，並祈求上蒼賜予正確的思想或行動。我們不斷地提醒自己，我們不再是自導自演了，謙遜地對自己說：「願祢的旨意受奉行。」每天重複地說許多次。我們就會減輕許多緊張、恐懼、憤怒、憂慮、自卑或愚蠢的決定所導致的危險。我們變得更有效率。我們不會那麼容易疲倦，因為我們不再像以前那樣努力按照自己的意思去安排生活，而愚笨地浪費我們的精力。

這樣是有效的。真的是有效的。

我們酒癮患者是不遵從紀律的人，所以我們要讓上蒼以上述簡易的方式來訓練我們。

然而，這並不是全部，還有其他的行動，更多的行動。「沒有行動的信仰是死的」。下一章將集中討論「第十二步驟」。