

第五步驟

「向上蒼、向自己、向他人承認自己過錯的本質。」

A A 所有的十二個步驟都要求我們違反自己的天生慾望，它們都使我們的自我收斂。就自我收斂而論，沒幾個步驟比第五步驟更難受。但是為了長久的清醒與心靈的平靜，幾乎沒有任何一個步驟比第五步驟更必要的。

A A 的經驗教我們，不能獨自承擔自己迫切的問題以及導致或加重問題的人格缺點。如果我們已用第四步驟的探照燈反覆來回地掃視我們的生涯經歷，而且它把那些我們寧願忘記的經驗十分清楚地顯露出來，如果我們已開始明白錯誤的思想和行為如何給自己和他人帶來傷害，那麼需要停止獨自面對這些繁繞於心中的痛苦回憶，就變得空前的迫切。我們必須找人來談一談。

但是我們對談到這些事的恐懼與勉強是那麼強烈，因而 A A 之中的很多人最初試著規避第五步驟。我們尋找一個比較容易的方法——通常包括一般且較不痛苦的承認在飲酒日子裡有時候我們的行為不當。另外，我們再加上一些戲劇性的描述有關自己一部份的行為，而這一切都是朋友大概早已知道的。

但有關那些真正困擾我們和使我們焦慮的事，我們一點都不提。我們告訴自己，有些痛苦或羞恥的回憶不應該跟任何人講。我們保守這些秘密，永遠不讓人知道。我們希望能把它們一起帶進墳墓。

但是，如果 A A 的經驗有意義，這樣的決定不僅是不聰明而且實際上是危險的。很少馬虎的態度會比草率執行第五步驟帶給我們更多的麻煩。有些人根本不能保持清醒，也有些人會週期性地復發，直到他們做真正的大掃除為止。甚至 A A 的老鳥在保持幾年的清醒之後，因草率完成此步驟而常要付出很大的代價。他們會訴說他們如何試著獨自承擔包袱，他們為憤怒、憂慮、懊悔及抑鬱受了多少苦，以及在不知不覺地尋求解脫時，他們有時候如何為自己正想隱藏的人格缺點而指責他們最好的朋友。他們總是會發現，解脫從未因坦白別人的罪過而得到。每個人必須懺悔自己的罪過。

向他人承認自己的缺點當然是很古老的作法。在每個世紀都確認奏效，並且對於所有以精神為中心及真正虔誠的人來說，它是其生活的特色之一。但如今宗教已不再是此救助原則的唯一擁護者。精神科醫生與心理學家指出，每個人深切需要對自己的性格瑕疪有實際的洞察和瞭解，而且需要與一位善解人意和值得信任的人來討論。就有關酒癮患者來說，A A 有更進一步的看法。我們大部份的人都會宣稱，如果沒有不畏懼地向他人承認自己的缺點，就無法保持清

醒。似乎很明顯的，直到我們甘願嘗試此事為止，上蒼的恩賜不會進來並驅除我們毀滅性的頑念。

我們可能從第五步驟得到些甚麼？第一，我們會脫離從前一直都有的一種可怕的孤立感。幾乎所有的酒癮患者都被寂寞所折磨，很少有例外。甚至早在我們的飲酒還沒變糟及人們開始離我們而去之前，幾乎我們每個人就已經遭受一種自己不太屬於這個社會的感覺。也許是我們害羞得不敢與人接近，或是我們傾向於變成愛熱鬧的傢伙，渴望著別人的注意和陪伴，但卻總覺得永遠得不到自己想要的。總是有那種我們無法超越或明白的神秘障礙，就好像我們是台上的演員，突然間發覺自己的台詞一句都記不起來。那是一個我們為甚麼會迷上酒精的理由。它會讓我們能即席表演。但是最後，就像是個迴力棒一樣，酒精也反過頭來傷害自己，我們終究被擊倒並被棄置於可怕的寂寞中。

當我們找到 A A 並在我們一生中首次站在一群似乎瞭解我們的人當中時，那種歸屬感真令人興奮異常。我們以為孤立的問題已獲得解決。但我們很快就發現，雖然在社交方面我們不再孤單了，可是我們依舊遭受許多憂慮、疏離的痛苦。直到把自己的矛盾完全坦白地說出而且也聽別人這樣做，我們仍然沒有歸屬感。第五步驟就是答案。它會讓我們開始與上蒼和人類建立真正的關係。

不論我們會想過或做過些甚麼，透過這非常重要的步驟會讓我們開始感覺到自己可以被寬恕。通常在與我們的輔導者或精神指導師做此步驟的同時，我們也初次感到真正能夠寬恕他人，不論我們認為他們曾多麼深地傷害過我們。我們品格上的檢討已說服我們，互相寬恕是值得想望的，但是只有當我們堅決地實行第五步驟，自己內心才知道我們能施與受寬恕。

謙虛是我們可以希望從向他人透露自己的缺點得到的另外一種很大的利益。謙虛的意思常被誤解的。對那些在 A A 裡已得到進步的人而言，它等於清楚地認識自己真正是甚麼和真正是誰，跟著要誠心地尋求變成自己所能變成的樣子。因此，我們走向謙虛的第一個實際行動必須包括認清自己的缺點。除非我們清楚地看到缺點是甚麼，否則無法改正它。但是我們必須比「看到」還多做一些。第四步驟會讓我們客觀地看自己，但畢竟只是看而已。譬如說，我們大家都看到自己缺乏誠實和容忍，而且有的時候為自憐或自大的妄念所圍攻。雖然這是個羞辱的經驗，可是它不一定意味著我們已得到真正的謙虛。我們雖然認清了缺點但是它們仍然在那兒。一定得對它們做些甚麼，而且我們很快發覺，不能單靠自己的希望或意志力來驅除它們。

在第五步驟的影響之下，我們得到的大收穫是對自己有更實際的瞭解，因而就會對自己更誠實。當我們做檢討時，我們就開始察覺自欺會帶給我們多少的麻煩。這又帶來了一種令人不安的反省：如果我們一生中或多或少都會欺騙過自己，現在又怎能肯定地說我們不是仍舊在自

欺呢？怎麼能確定我們已做好自己缺點的確實目錄，而且真正地承認了它們，甚至對我們自己？由於我們仍然為恐懼、自憐以及受傷害的感覺所困擾，所以恐怕不能公正地評鑑自己。罪惡感和懊悔可能使我們渲染並誇大了自己的缺點。或者忿怒與自尊受損可能是煙幕，而在其下我們隱藏了一些自己的缺點，同時也為這些缺點責怪他人。也有可能我們仍然被一些我們從不知道自己有的許多大小缺點所阻礙。

因此很明顯的，單憑自我評價而且只以此作依據來承認自己的缺點是不夠的。為了確實地知道和承認自己的真面目，我們必須有外來的幫助——上蒼和他人的幫助。只有毫無保留地討論自己，只有甘願地採納忠告與接受引導，我們才能踏上通往正直的思考、可靠的誠實以及真正的謙虛之路。

但是我們之中有很多人仍躊躇不前。我們說：「為甚麼『我們所認識的上蒼』不能告訴我們自己是在何處走入歧途？如果我們的生命原來是由造物者給予的，那麼祂一定詳細地知道我們後來是在哪裡走錯路的。為甚麼我們不直接向祂承認？為甚麼我們得把其他人帶進來？」

在這階段，靠我們自己嘗試與上蒼正確地打交道的困難有兩種。雖然最初我們可能驚訝地發現上蒼知道我們的一切，但是我們大概很快就習慣了那個事實。不知為甚麼，與上蒼單獨相處並不像面對其他人那麼令人困窘。直到我們真正坐下來而且開口說出我們長久以來一直都隱

藏的事，否則我們對大掃除的甘願仍大半是理論而已。當我們對他人誠實時，那證實了我們已對自己和上蒼誠實。

第二種困難是：我們獨自一個人所能得到的可能被自我強辯和如意算盤曲解。與他人談論的好處是，我們能得到他對我們情況的直接評論和忠告，並且我們心裡能很清楚此忠告是甚麼。在精神的事務上，獨行是危險的。不知有多少次，我們聽到好意的人聲言得到上蒼的指引，而當時非常明顯的是他們嚴重的錯誤。由於缺乏訓練與謙虛，他們欺騙了自己，且為一些全無意義的事辯稱那是上蒼告訴他們的。值得注意的是，有高度精神發展的人，幾乎總是堅持把他們自己認為是從上蒼得來的指引與他們的朋友或精神指導師核對。更何況是一個新手，確實不應該使自己有機會鑄成愚蠢甚至悲劇性的大錯。在我們對於跟一個比自己本身更大的力量建立接觸還是那麼沒經驗的時候，他人的評論或建言雖然決非完全可靠，但很可能還算是比自己能得到的任何直接指引更加明確得多。

我們下一個問題是如何找到將要接受我們傾訴心事的人。要做此事我們應該小心翼翼，記著謹慎是一項評價很高的美德。也許我們將需要向這個人承認的一些有關自己的事情是其他的人都不應該知道的。我們會想要與有經驗的人來談，那人不僅是保持滴酒不沾，並且能克服其它嚴重的困難。也許這些困難是跟我們的一樣。這個人可能是自己的輔導者，但也不一定如此。

如果你對他已很有信心，而且他的個性和問題與你相似，那麼這樣的選擇就是好的。此外，你的輔導者的好處是他已經知道一些有關你的個案。

或許你與他的關係只能讓你想揭露你故事中的一部份。如果有這種情形的話，一定要把那部份說出來，因為你應該盡早做出一個開始。然而你可能會選擇向另外一個人吐露更困難更深的事。這個人可能完全是AA以外的人，譬如你的神職人員或你的醫生。對我們某些人來說，找一個完全陌生的人可能是最好的選擇。

最主要的是，你自己是否願意去傾訴，以及你是否完全信任那位要接受你首次傾訴準確的自我檢討的人。即使你已找到了這個人，通常還得下很大的決心來接近他或她。不應該說實行AA的計劃不需要意志力，在此有個地方你可能需要付出你的全部。幸好你很可能會有愉快的驚喜。當你已仔細地說明你的任務，而接受你傾訴的人也已看出他真能有多大的幫助時，談話就會很容易地開始並且很快地變成熱心。不久，你的傾聽者很可能會告訴你一兩件有關他自己自己的故事，那會讓你更加的自在。只要完全不保留，你的解脫感就會一分鐘一分鐘地增加。經年以來被抑制的情緒從它們的禁錮中逃出，而一旦曝光就奇蹟似的消失了。當痛苦消逝時，取代之的是一種痊癒的平靜。並且當謙虛與平靜如此合併時，另一件重大的事很可能會發生：很多曾是不可知論者或無神論者的AA成員都告訴我們，就是在第五步驟的此階段中，自己首次

真正地感覺到上蒼的存在。而且就連那些早已有信仰的人，也常變得曾所未有地知覺到上蒼的存在。

這種與上蒼和他人合而為一的感覺，以及這樣藉由毫無保留並誠實地向他人傾訴我們可怕的罪惡感的包袱來走出孤立中，把我們帶到一個平靜的地方。在那邊我們能為接下去的步驟好好準備自己，以邁向充實和有意義的清醒。