

第七步驟

「謙遜地祈求上蒼除去我們的缺點。」

因為此步驟特別與謙虛有關，所以我們應該在此停下來考慮謙虛是甚麼，以及實踐它對我們能有甚麼意義。

的確，達到更深入的謙虛是AA每一個步驟的基礎原則，因為如果沒有某種程度的謙虛，酒癮患者便無法保持清醒。幾乎每一個AA成員也都發現，除非他們能培養比只為了清醒所需要的更多的這珍貴品質，否則他們仍然不太可能變得真正的快樂。如果沒有謙虛，他們的生活不能有多大的意義，而且在不幸的情況之下，他們不能喚起那種讓自己能面對任何緊急事件的信仰。

謙虛以一個字眼和理念而言，在世界上一直不受歡迎。不僅是這理念被誤解，而且此字眼本身常很令人討厭。以一種生活方式而言，很多人甚至與謙虛連點頭之交都沒有。我們每天聽到的許多談話以及一大堆所閱讀的，都是強調人類以自己的成就自豪。

有著偉大智慧的科學家一直強迫大自然暴露它的神祕。如今被利用的巨大資源預示那麼大量物質上的幸福，以致於許多人已開始相信有一種人為的黃金時代就在眼前。貧窮將會消失，

而富裕將使人人都享有自己所願的安全和個人滿足。這理論好像是說，一旦人們的主要本能得到滿足，就不再有甚麼值得爭吵的。於是世界將變得快樂，而可以自在地專心於文化和人格的發展。單靠自己的智力與勞力人們就可塑造出自己的命運。

當然沒有酒癮患者或 A A 會員想要輕視物質的成就。有很多人仍然熱烈地堅持一個信念，認為生活的主要目標是滿足自己的基本慾望，這點我們也不與他們爭論。但是我們確定，這世界上沒有那一種人會比酒癮患者在試著照此方式生活時，搞得更糟的。數千年以來，我們一直要求比自己應得之份更多的安全、聲望和羅曼史。當看似成功時，我們飲酒來做更多的夢想。當遭受甚至只是一部份的挫敗時，我們為遺忘而飲。以我們認為是自己想要的而言，永遠不夠。

在所有這些奮鬥中，雖然其中很多是善意的，但是使我們無能力的障礙會是缺乏謙虛。我們曾缺乏正確的眼光來看清品性陶冶與精神價值是必須被列為首要的，且物質的滿足並不是生活的目的。非常典型的，我們把目的和方法完全搞糊塗了。我們不是把滿足自己的物質慾望視為使我們能夠生存與在人間有用處的方法，而是把這些滿足當成人生的最後目的。

說實在的，我們大多數人都覺得良好的品性是值得想望的，但很明顯的，為了促成自我滿足，良好的品性是必要的。有了適當的誠實與道德上的表現，我們就有較好的機會獲得我們真正想要的。但是，每當我們必須在品性與舒適之間作一個選擇時，品性陶冶遺失在我們追求自

己認為是快樂後所揚起的塵土中。我們很少把陶冶品性本身看成一種值得想望的事，一種我們想努力追求的事，不論是否滿足自己的本能需求。我們從未想到要把誠實、容忍以及對人類與上蒼的真愛當作日常生活的基礎。

這種對永恒的價值觀缺少支撐點，以及對我們生活的真正目標的盲目，產生了另外一種不良的結果：只要我們一直確信能單憑自己個人的力量和智慧來生活，我們就不可能對一個更高的力量產生有效的信仰，甚至連那些相信上蒼存在的人也會如此。事實上，我們可能有誠摯的宗教信仰，但卻依然毫無效果，只因為我們還在試著扮演上蒼的角色。只要我們把自恃放在第一位，則對一個更高力量的真正依賴是不可能的。缺少的是所有謙虛的基本要素，那就是願意尋求且奉行上蒼的旨意。

對我們來說，獲得新看法的過程是令人不可置信的痛苦。只有以再三的羞辱才迫使我們學到一些謙虛。只有在漫長路的盡頭刻上一連串的失敗與恥辱，以及最後粉碎的自立，我們才會開始感覺到謙虛可視為超過一種匍匐的絕望狀態。每位 A A 的新進者會被告知而且自己很快也會發覺到，謙遜地承認自己無能為力對付酒精是讓他從酒精使人癱瘓的緊握中邁向解脫的第一步。

所以說，我們最初把謙虛視為一種必需要具備的品德。但這只是剛剛開始而已。我們大多

數的人需要花很長的時間，才能完全脫離對謙虛這個觀念的厭惡感，才能把謙虛視為是通往精神上的真正自由之道路，也才能為了謙虛本身是一種值得想望的事，變得願意為它而努力。一輩子依附自我為中心的情況不可能一下子反轉。最初叛逆會尾隨我們。

當我們終於毫無保留地承認了自己無能為力對付酒精時，我們很可能鬆一口氣說：「好了，感謝上蒼那已成過去！我將永遠不必再經歷一遍了！」然後，當得知這只不過是自己走上新道路的第一個里程碑時，常使我們驚慌失措。但還是被絕對的需要所驅迫，我們勉強地來處理那些原本招致我們變成有問題飲酒者的嚴重人格缺點，那些為避免再度回到酒癮病毒中一定得處理的缺點。我們會想要除去一些這種缺點，但是在某些情況下看來是不可能的而使我們退縮。並且我們熱烈地堅持依附於其它一樣地困擾自己心理平衡的一些缺點，因為我們還是太喜歡它們。我們究竟怎麼能鼓起決心與意願來除去這種壓倒性的強迫和慾望？

但是由 A.A 的經驗得到不可避免的結論，就是我們必須有決心嘗試，否則便會淪於失敗中，這個結論再一次迫使我們繼續努力下去。在進展的這個階段，我們受到很大的壓力與逼迫去做對的事。我們不得不在嘗試的痛苦與不嘗試將會帶來的處罰之間作一個選擇。在路途中這些最初的腳步都是勉強的，不過我們仍然走下去。以一種值得想望的個人美德來看謙虛，我們可能仍舊沒有給予很高的評價，但是我們確實認清它對我們的生存是一種必需的幫助。

當我們正視其中的一些缺點，並與他人討論以及變得願意讓它們被除去時，我們對謙虛的想法就開始有更廣泛的意義。到了此時我們大概已從自己更有毀滅性的障礙中得到稍微的解脫。我們有的時候好像享有真正的心靈平靜。對我們當中那些迄今只經驗過興奮、抑鬱或焦慮的人來說——換言之，對我們每一個人來說——這新發現的平靜是一項無價的禮物。的確已有新的加進來了：從前謙虛只意味著被強迫要忍受恥辱，而現在它開始意味著一種能帶給我們安寧的滋養成份。

這種對謙虛有改良性的看法，開始在我們的見解上引起了另外一種革命性的改變。我們的眼睛開始睜大而注意到一些直接從自我刺穿的痛苦中得來的巨大價值。直到現在，我們一生中大半時間專注於逃脫痛苦和問題。我們逃開它們如同逃開瘟疫一樣。我們從未想要面對苦痛的事實。藉飲酒而逃避曾是我們一貫解決的方法。以遭受痛苦來陶冶品性，可能對聖人是可以的，但鐵定吸引不了我們。

於是在 A.A 裡我們注意看與注意聽。凡是我們所看到之處均有失敗與痛苦因謙虛轉為無價的資產。我們聽了接二連三有關謙虛如何把軟弱轉變成力量的故事。在每一個案例中，痛苦就是進入新生活的入門費。但是這入門費是出乎意外的物超所值。它帶來了謙虛，而我們很快就發現謙虛是痛苦的良藥。我們便開始比從前更少害怕痛苦，而更渴求謙虛。

不論我們以前是信仰者或是無信仰者，在學習更多有關謙虛的過程中，最奧妙的結果是我們對上蒼的態度改變了。我們開始克服了一種觀念，那就是把上蒼當作一種非職業棒球聯盟裡的一名代打者，只在緊急時才叫牠上場。也就是說，我們仍然要過自己的生活，上蒼偶爾幫我們一點忙的這種觀念開始消失了。許多我們當中認為自己有宗教信仰的人，覺悟到這種態度的侷限性。因拒絕把上蒼置於第一位，我們會使自己失去牠的幫助。但是現在由「單憑自己我甚麼都沒有，只有上蒼才能處理一切」這句話，開始帶來使人激勵的希望與意義。

我們瞭解，不必常常被脅迫與打擊才使我們謙虛。我們的確可以自願地努力得到謙虛，就像由不斷地受痛苦而得到它一樣。一旦我們尋求謙虛是把它當作自己真的想要有的而不是自己必須有的，我們人生的大轉捩點就來臨了。它表示著，在這時候我們就能夠開始明白第七步驟的全部含意：「謙遜地祈求上蒼除去我們的缺點。」

當我們接近實際地採取第七步驟時，我們 A.A 的成員不妨再度探究我們更深的目標是甚麼。我們每一個人都想同自己與別人生活在和平中。我們都想確信上蒼的恩典能替我們完成那些自己做不到的事情。我們已看到建基於短視或卑鄙的慾望之上的人格缺點，是擋住我們邁向這些目標的障礙。我們現在清楚地看到，我們對自己、他人和上蒼一直有不合理的要求。

我們缺點的主要催化劑是以自我為中心的恐懼——主要是害怕會失去自己已擁有的或

者害怕不會得到自己需求的。因為生活在不能滿足需求的基礎上，我們因此處於一種不間斷的困擾和挫折的狀態中。所以，除非我們能找到減少這些需求的一種方法，否則我們便都不能得到平安。需求與簡單的請求之間存在的差異對任何人都是很明顯的。

在採取第七步驟時，我們改變自己的態度，而此讓我們以謙虛為引導者來跳出自我，走向他人與上蒼。第七步驟完全強調謙虛。此步驟真正告訴我們，我們現在應該願意嘗試用謙虛來尋求自己其它缺點的清除，就像當我們承認自己無能為力對付酒精，而開始相信一個比自己本身更大的力量能使我們恢復神智清明的時候一樣。如果那種程度的謙虛能讓我們找到恩典以便驅除如此致命的頑念，那麼對於我們可能有的其它任何問題來說，一定也有希望得到同樣的結果。