

第四步驟

「做一次徹底和無懼的自我品格檢討。」

造物者給予我們本能有目的的。沒有它們便不算完整的人類。如果男人和女人都努力來保護自己的安全，不收穫糧食或建造庇護所，便不會有所謂的生存。如果他們不生育，地球則沒有人口。如果沒有社交的本能，如果人們都不想與他人交往，那便沒有社會。因此這些慾望——有關性、物質與情緒上的安全感以及同伴關係——都是十分需要而適當的，並且一定是上蒼給予的。

但是這些生存必要的本能常常遠超過它們原本的功能，強烈地，盲目地，有時狡猾地驅使我們，支配我們並且堅持要駕馭我們的生活。我們對性、物質與情緒上的安全感以及在社會中有重要地位的慾望時常迫虐我們。當如此紛亂的時刻，人類的天生慾望會給自己帶來極大的麻煩，幾乎是所有存在的麻煩。不論多好的人，誰都無法免除這些麻煩。幾乎每個嚴重的情緒問題都可視為一種誤導本能的案例。當它發生時，我們偉大的天生資產——本能——便成為肉體與心靈上的負債。

第四步驟是我們盡力且辛勤地努力來發現我們每個人過去和現在的缺點所在。我們想要找

出我們天生的慾望究竟如何、何時以及何處扭曲了我們。我們想要正視此事對我們和他人所導致的不愉快。在找出我們的情緒扭曲所在後，我們就能走向接受改正。缺乏心甘情願和持續的努力去做此事，我們便只能擁有很少的清醒或滿足。我們大多數人都已發覺到，沒有徹底和不畏懼地做品格檢討，那種在日常生活中真正能發揮作用的信仰仍是我們所不能及的。

在詳細地處理檢討問題之前，讓我們更仔細地找出問題的癥結所在。當我們思索以下這些簡單的例子時，便覺得它們很有意義。假設有人把性慾放在所有事情之上，在這種情況下如此迫切的衝動可能損毀他擁有物質與情緒上安全感的機會，以及他在社會中的地位。另外一個人可能為財務上的安全感而導致的頑念使他甚麼都不想做，只想要囤積金錢。如果走到了極端，他可能變成一個守財奴或甚至一個摒棄家庭和朋友的隱居者。

尋求安全感也不總是以金錢為表達的方式。我們也常見一個心存恐懼的人堅持要完全依賴更強的人給他指引和保護。由於這個弱者不能以自己的能力來面對生活的責任，他是永遠不會長大的。幻想破滅與無助是他的命運。到時候他所有的保護者不是離開就是死亡，而他將再一次被遺留在孤單和恐懼中。

我們也看過變得有權力狂的男女企圖致力於統治他們周遭的人。這些人通常把擁有適當的安全感與幸福家庭生活的每一個機會拋到九霄雲外去了。每當一個人的內心成為本能交戰的沙

場時，就不會有甚麼和平可言。

但這並非是全部的危險。每當有人把自己的本能慾望不合理地強加在別人身上時，不愉快隨之而來。如果在追逐財富時踐踏在正好擋路的人身上，便會激起憤怒、嫉妒和報復。如果性慾猖狂時，也會有類似的騷動。對他人強求過多的注意、保護和愛只會招致保護者的支配或嫌惡——這兩種情緒與引起它們的強求是一樣的不健康。當個人對聲望的慾念變得無法控制時，不管是在婦女的社團中或是國際會議桌上，其他的人都會受苦而通常會反抗。這種本能的衝突能製造出任何事端，包括從不理睬到熾烈的革命。照這些方式我們不僅與自己起衝突，也與同樣有本能的他人發生衝突。

尤其酒癮患者應該看得出來，放任自己的本能撒野是導致他們毀滅性飲酒的根本原因。我們曾爲了想抑制恐懼、挫折和憂鬱的感覺而飲酒。我們曾爲了逃避激情的罪惡感而飲酒，然後又再一次喝醉好讓更多的激情得以成真。我們曾爲了虛榮心而飲酒——如此我們就能更享受浮華和權力的愚夢。這種乖僻的靈魂之病是令人厭惡的。狂暴的本能阻礙了審查。一旦認真地想要探索它們，我們很可能就會遭受嚴重的反應。

如果我們本性是傾向於抑鬱的那面，我們很容易陷於罪惡感和對自己的厭惡中。我們沈溺於污穢的泥沼中，並在其中常獲取一種畸形與痛苦的樂趣。當我們病態地繼續這種憂鬱的行爲

時，我們可能會陷入一種絕望之淵，以致於似乎只有湮滅才是解決的辦法。在這種情形中我們當然已失去了客觀的看法，也就是說失去了所有真正的謙虛，因爲這正是驕傲的反面。這完全不算是品格上的檢討，反而正是經常導致抑鬱者飲酒和自毀的那種過程。

然而，如果我們的本質傾向於自以爲是或自大，則我們的反應剛好是相反的。我們會被A所提出的自我檢討所觸怒。毫無疑問的，我們會驕傲地指出，在酒精還沒有打倒我們以前我們認爲自己是過著不錯的生活。我們會聲言自己嚴重的人格缺點（如果我們以爲自己有的話）主要是因過度飲酒而造成的。既然如此，我們認爲合邏輯的結論是：自始至終在任何時候我們只需要爲清醒而努力。我們相信一旦停止喝酒，自己從前的良好人格就會復甦。如果除了飲酒之外我們一直都是不錯的人，爲甚麼現在我們清醒了還得做品格上的檢討？

我們也去找另一個很好的藉口來避免檢討。我們大叫現在的憂慮與麻煩是因他人的行爲所致——他們才是真正需要品格上的檢討。我們堅信只要他們待我們好些我們便不會有問題了。因此我們認爲自己的憤慨是應該且又合理的——我們的怨恨都是正當的。我們並不是有罪的人。他們才是。

在進行檢討的這個階段我們的輔導者會來協助我們。他們能這樣做是因爲他們帶來的就是A對第四步驟的證實經驗。爲了安慰那位憂鬱的人，他們首先讓他知道他的案例並不奇怪或

特別，他人格上的缺點大概也不會比A A的其他人更多或更壞。爲了迅速地證明此事實，輔導者以自由自在而不是愛出風頭的方式談論他自己過去和現在的缺點。這種既從容又實際的檢討是讓人非常安心的。輔導者大概會指出，新來的人也有些可與他的缺點同樣受注意的優點。這種方法有助於清除病態並且鼓勵心理平衡。新來的人一旦開始變得比較客觀，就能無畏無懼地注視自己的缺點。

對那些覺得自己沒有必要做檢討的人而言，輔導者會面臨相當不同的難題。這是因爲被自傲驅使的人不自覺地讓自己看不到自己的缺點。這些新來的人幾乎不需要安慰。問題是如何幫助他們在被自我所築起的牆上找到縫隙，好讓理智之光可以照入。

首先可以告訴他們，大多數A A的會員在飲酒的日子裡，都曾經因自我辯白遭受到嚴重的困苦。對我們大部份的人來說，自我辯白是藉口的製造者，藉口當然爲了飲酒，也爲了各種瘋狂和傷害的行爲。我們使託辭的發明成爲一項精巧的技術。我們需要喝酒因爲日子難過或日子好過。我們需要喝酒因爲快被家裡溢滿的愛悶死了或是一點愛也沒有。我們需要喝酒因爲在工作上我們是偉大的成功者或是徹底的失敗者。我們需要喝酒因爲我們的國家贏了戰爭或是失去了和平。就這樣下去，永無止境。

我們以爲「情況」迫使我們飲酒，且當我們試著去改正這些情況而發現我們無法完全滿意時，飲酒就變得無法控制，於是我們變成了酒癮患者。我們從來都沒有想到，不論是甚麼情況，我們都必須改變自己來面對現實。

但是在A A裡我們慢慢地學到必須設法來應付我們報復性的怨恨、自憐以及不當的驕傲。我們必須明白，每當我們行動如大人物時，便令他人對我們轉取敵對的態度。我們得瞭解，當我們心懷怨恨且爲失敗而計劃報仇時，我們想用忿怒的棍棒來打別人，但實際上卻是打到自己。我們學會了，如果我們深感不安的話，我們最需要的就是讓那個困擾的心安靜下來，不管我們認爲它是由誰或由何事造成的。

通常需要很長的時間來看清楚古怪的情緒如何傷害我們。在他人身上我們可以很快的察覺出它們，但在自己身上卻很緩慢。首先我們不得不承認自己有許多這樣的缺點，儘管這種揭露是痛苦和丟臉的。對於其他的人，我們必須把「責怪」的字眼從自己的言詞與思想中刪去。即使是開始也需要發揮很大的自願。但是一旦克服了前兩三個障礙後，前面的路途就開始看來容易些，因爲我們已開始客觀的看待自己，換句話說我們已漸漸獲得了謙虛。

當然抑鬱和堅強都是性格的極端，而在A A與世界上這兩種類型的人多的是。通常這些性格就像我們所舉的例子一樣的明顯。但是我們當中的一些人往往或多或少同時都適用於這兩種類型。人類之間永遠不會完全相似，所以當我們每一個人做檢討時，需要確定甚麼是他自己的

人格缺點。當他找到合適的鞋子時應該穿上它，然後重新相信自己終於在正確的道路上，就可以往前走。

現在讓我們考慮為甚麼需要列出一份清單有關那些在不同程度上我們都有而較明顯的人格缺點。對那些受過宗教訓練的人而言，這樣的清單會說明他們如何違反了道德上的原則。另外一些人會以為這個清單就是人格的缺點。還有些人也許會稱它為失調的指標。如果談到道德更不用說罪過，有些人會變得相當煩擾。但是只要有一點理智的人都會同意一點：我們酒癮患者都有很多的錯，而且如果我們期待有清醒、進步以及應付生活的真正能力，則必須做很多的事情來改善。為了避免跌入該怎麼稱這些缺點的混亂中，讓我們使用人格主要缺點的一個普遍認同的清單：七項大罪：驕傲、貪婪、邪淫、憤怒、貪吃、嫉妒和懶惰。驕傲排在第一位並非偶然，因為引致自我辯白而總是為有意識或無意識的恐懼所驅策的驕傲，是大多數人類爭端的始做俑者，也是真正進步的主要障礙。驕傲誘使我們做出對自己或他人的強求，而這些強求是無法符合的，除非歪曲或誤用上蒼給予我們的本能。當滿足我們的性、安全感和社交的本能變成我們生活的唯一目標時，驕傲便進來參一脚為我們的過度行為辯護。

所有這些缺點產生恐懼，而它本身也是一種靈魂的疾病。然後恐懼反過來又製造更多的人格缺點。不可理喻地害怕我們的本能不會滿足驅使我們垂涎於他人所擁有的，貪圖性與權力，喝和搶奪比我們需要還多的東西，害怕自己所擁有的永遠不夠。而且我們一想到可能要去工作，就感到驚慌而繼續懶惰下去。我們偷懶和拖延時間，或者充其量勉強地以一半的力氣來做事。對我們想努力建立的任何一種生活來說，這些恐懼就像是白蟻不停地噬食其基礎。

所以當A A建議做一次不畏懼的品格檢討時，對每一個新來的人而言，這必定像是要求他做一件超過他能力範圍的事。每當他試著去審視自己的內心時，驕傲和恐懼都會擊退他。驕傲說：「你不必經過這樣的路，」而恐懼說：「你最好不要看！」但是誠心地試過做品格檢討的A A成員證明，這樣的驕傲與恐懼竟然只不過是虛幻的妖怪。我們一旦完全甘願做檢討，而且努力把事情徹底做好，那就會有一道美妙的光線照到這迷霧的情景中。在我們持續下去時，會產生一種嶄新的自信心，並且終於面對自己所帶來的解脫之感覺是筆墨難以形容的。這些便是第四步驟的最初成果。

到此，新來的人大概已達到以下的一些結論：他的人格上的缺點（代表著越軌的本能）是他飲酒與生活失敗的主因；除非他現在自願努力消除其中最壞的缺點，否則清醒和心靈的平靜都仍然會躲避他；他生活上所有錯誤的基礎都得拆除，並在基石上重新地建造起來。如今他願意開始尋找自己的缺點。他會問道：「我究竟要如何去做？我要怎麼樣來做自我的檢討？」

既然第四步驟只是畢生實行的開始，所以可能要建議他首先看一下那些令他極煩惱而又較明顯的個人瑕疵。運用他自己最好的判斷力來看甚麼是對的甚麼是錯的，他也許能對他的性、安全感和社交上的主要本能約略地衡量自己的行為。回溯他過往的生活，他能容易地以考慮如以下的問題來開始：

我自私地追求的性關係到底在何時、以何種的方式及究竟在甚麼情況之下曾傷害到他人和我自己？甚麼人受傷害，有多嚴重？我是否破壞我的婚姻並傷害我的孩子？我是否危及我在社會上的地位？我當時對這些狀況究竟做何反應？我是否為無法熄滅的罪惡感所焦灼？或者我是否堅持自己是被追逐的而非追逐者，因而赦免自己？當在性方面有挫折時，我曾如何反應？當被拒絕時，我是否變得有報復心或感到抑鬱？我是否把此事發洩在別人的身上？如果在家中受到拒絕與冷落，我是否以此作為亂交的理由？

對大多數的酒癮患者而言，一樣重要的問題是那些有關財務與情緒上安全感的行為。在這些範圍中，恐懼、貪婪、占有慾和驕傲常常表現出最壞的一面。觀察他事業上或被僱用的記錄，幾乎每一個酒癮患者都能問如以下的問題：除了我的飲酒問題之外，甚麼樣的人格缺點造成我的財務上的不穩定？我對自己能否勝任我的工作之恐懼和自卑感是否摧毀了我的信心，而使我心裡充滿衝突？我是否為了遮掩這些自卑的感覺而虛張聲勢、欺騙、說謊或逃避責任？或是埋

怨別人未能認同自己獨特的能力？我是否把自己評價過高而自以為是了不起的人？我是否因有那麼不正直的野心而出賣我的同仁和削弱他們的工作地位？我是否奢侈？我是否不顧後果地借錢，也不管還了沒有？我是否吝嗇，拒絕好好地照顧家庭？我是否在財務上投機取巧？「賺快錢」的交易、股票市場以及賽馬場怎麼樣？

A A中的女性商人很自然地會發現許多這些問題也適用於她們身上。但是患有酒癮的家庭主婦也同樣可能造成家庭財務的不安。她可能竄改支出賬目、操控食物的預算、消磨下午的時間賭博，而且由於她的不負責任、浪費和揮霍無度使她丈夫背負債務。

所有曾經因喝酒而失去工作、家庭和朋友的酒癮患者都需要毫不留情地盤問自己，以便確定為何他們自己的缺陷曾如此地破壞他們的安全感。

情緒上的不安全感最常見的症狀是焦慮、憤怒、自憐與抑鬱。有的時候這些好像是源自自己內心裡的原因，但在別的時候又似乎是源自外在的原因。爲了在這方面做檢討，我們應該慎重地考慮所有持續及反覆地產生困難的人際關係。應當記住，在任何範圍裡當本能受到威脅時，這種不安全感可能出現。爲了達到這個目標所提出的問題可能如下：注視過去和現在，何種性方面的情況令我憂慮、苦痛、挫折或抑鬱？公正地衡量每種狀況，我是否能看到自己犯錯的地方？這些困惑包圍我是否是因為自私或不合理的要求？或者如果我的困擾好像是因他人

的行為而引起的，為甚麼我缺乏能力接受我不能改變的情況？這種基本的探索可以揭露我難過的原因，並指出我是否能改變自己的行為，而因此平靜地調整自己以培養自律的精神。

假設財務上的不安也不斷地引起這些同樣的感覺。我可以自問，自己的錯誤在甚麼程度上增長了這些折磨我心的憂慮？而且如果他人的行為是原因的一部份，我能怎麼做？如果我不能改變現狀，我是否願意採取必要的措施以便把自己的生活塑成符合現狀？為了找出根本的原因，我們很容易在每一個案中想出更多類似的問題。

但是最使我們痛苦的是我們與家人、朋友以及整個社會間扭曲的關係。我們在這方面上都表現得特別愚蠢和頑固。我們未能注意到的主要事實是，自己完全沒有能力與另外一個人形成真正的伙伴關係。我們過度的自私挖掘了兩個災害的陷阱。一個是我們堅持支配我們認識的人，另一個是我們過度地依賴他們。如果我們過於依靠他人，他們遲早會使我們失望的，因為他們也是人而不可能滿足我們無止境的需求。如此一來我們的不安全感會增大而潰爛。當我們習慣性地試著為自己任性的慾望而操縱他人時，他們會反叛且極度抵抗我們。因而我們產生了受傷害的感覺、一種被迫害的感覺以及報復的慾望。當我們加倍努力控制卻繼續失敗時，我們的痛苦會變得劇烈而不間斷。我們不會尋求成為家庭中的一份子，同伴中的一個朋友，同仁間的一個同事，社會中有用的一份子。我們總是想要掙扎到一大堆人的頭頂上，或者藏身在他們

之下。這種自我為中心的行為阻擋了我們與周圍的任何人形成伙伴的關係。對於真正的手足之情我們瞭解的很少。

有的人會反對我們提出的許多問題，因為他們認為自己的缺點並非那麼顯著。對這些人可以提出，一個慎重的檢討所揭露的缺點很可能正是與他們反對的問題有關。因為我們的表面記錄看起來沒有那麼壞，所以我們往往會倜促不安地發現，那只是由於在層層的自我辯白之下我們把這些同樣的缺點埋在我们的內心深處。不論是甚麼缺點，它們終於埋伏出擊了我們而使我們陷入酒精中毒和悲慘中。

所以當我們做檢討時應該把徹底當作我們的座右銘。在這種情況下，聰明的方法是把我們的問題和答案寫下來。這將會有助於清晰地思考和誠實地評估。這會是第一個具體的證明，我們完全願意向前進。