

靈程十二步

聚會指引及查經材料

目錄內容

序言	3
12 Steps	4
靈程十二步	5
寧靜的禱告	5
靈程十二步小組組員守則	6
我們今天為何會聚集在一起？	7
守望你的同行者	8
性格陷阱自評表	9
沉溺行為自我測驗問卷	10
從沉溺行為中康復	11

小組查經內容

1. 承認自己沒有力量	12
2. 承認自己已無能力控制沉溺行為	14
3. 我們相信一位較我們能力更大的	16
4. 恢復理智	18
5. 將意志交給神	20
6. 將自己的生命交給神	22
7. 面對自己的真面目	24
8. 承認我們的過犯	27
9. 預備改變	29
10. 懇求神改變我們	31
11. 願意作出補償	33
12. 作出補償	35
13. 實踐自我醒察	37
14. 繼續承認	39
15. 尋求神	41
16. 祈求指引	43
17. 將訊息傳給他人	45
18. 實行所學的原則	47

序言

靈程十二步小組聚會目的是要幫助有沉溺行為的朋友，學習靠著耶穌基督的大能，勝過自己無法擺脫的沉溺行為。我們的聚會是以「十二步」(12 Steps)為基礎，我們相信透過學習及實行這十二個步驟，將會獲得靈魂上的醒悟，並要盡力將此重生的信息帶給其他仍在沉溺中的人。

雖然此十二步是借用於「無名酗酒者」，但其創始人是以聖經話語建立此十二步的，因此我們認為得醫治的來源仍是聖經—神的話語，它是助我們擺脫沉溺行為及治療我們心靈的最高指引。

在我們聚會中，我們慣用神學家尼布爾的「寧靜的禱告」(Serendity Prayer)作開始，因為它是我們得力的提醒；若聚會有新弟兄參與，我們也會介紹我們的守則—分別是「十二個要」和「八個不要」，那是管轄我們合宜分享自己的規則，也當是每位參與聚會者須要尊重的；我們認為每星期的聚會是重要的，「我們今天為何會聚集在一起」就正為此而提出十二個原因；「守望你的同行者」是教導弟兄們如何每星期實行彼此關顧；「沉溺行為自我測驗問卷」是對弟兄或新朋友評估沉溺行為的工具；因為我們每個人多少也有一定程度的性格行為缺點，「性格陷阱自評表」是幫助我們探索缺點的工​​具，這是康復及生命持續更新成長的重要一步。

在本聚會指引中，因為我們是以查經形式認識「靈程十二步」的，所以我們有十八課查經資料，讓組員學習此十二步，這些查經資料都是由 Dale and Juanita Ryan(1992)以英文所編寫，其後由我們翻譯成中文。在此，我們謹對姚志華弟兄在本手冊上的文字修訂工作深表謝意。

願我們滿有大能大力的主耶穌基督祝福你！

鄭健榮
2014年12月
香港

12 Steps

The following are the original twelve steps as published by Alcoholics Anonymous:

1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God *as we understood Him*.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
10. Continued to take personal inventory, and when we were wrong, promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God *as we understood Him*, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

靈程十二步

1. 我們承認自己已無能力控制沉溺行為，並且我們的生活已變得一團糟。
 † 我也知道、在我裡頭、就是我肉體之中、沒有良善。因為立志為善由得我、只是行出來由不得我。(羅:7:18)
2. 我們相信一位較我們能力更大的，能恢復我們的理智。
 † 因為你們立志行事、都是 神在你們心裡運行、為要成就他的美意。(腓:2:13)
3. 我們決定將自己的意志及生命交給神。
 † 所以弟兄們、我以 神的慈悲勸你們、將身體獻上、當作活祭、是聖潔的、是 神所喜悅的。你們如此事奉、乃是理所當然的。(羅:12:1)
4. 對自己做一番勇敢無畏的道德檢查探索。
 † 我們當深深考察自己的行為、再歸向耶和華。(哀 3:40)
5. 向神、自己及別人承認我們真正的過錯。
 † 所以你們要彼此認罪、互相代求、使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量、是大有功效的。(雅:5:16)
6. 我們充分預備好讓神除去這些個性中的缺陷。
 † 務要在主面前自卑、主就必叫你們升高。(雅：4:10)
7. 我們謙虛地請求神除去我們所有的缺點。
 † 我們若認自己的罪、 神是信實的、是公義的、必要赦免我們的罪、洗淨我們一切的不義。(約一:1:9)
8. 我們列出自己曾傷害過的人的清單，並願意作出補償。
 † 你們願意人怎樣待你們、你們也要怎樣待人。(路:6:31)
9. 我們直接主動的補償這些受傷的人，除非如此做會更傷害他們或其他人。
 † 所以你在祭壇上獻禮物的時候、若想起弟兄向你懷怨、就把禮物留在壇前、先去同弟兄和好、然後來獻禮物。(太 5:23 - 24)

10. 我們繼續檢視自己，一旦發現自己錯了便立刻承認及更正。
 † 所以自己以為站得穩的、須要謹慎、免得跌倒。(林前:10:12)
11. 我們透過禱告、默想和讀經，來改進與神的接觸，並且以祈禱明白祂對我們的旨意，及得到能力去完成這些旨意。
 † 當用各樣的智慧、把基督的道理、豐豐富富的存在心裡、用詩章、頌詞、靈歌、彼此教導、互相勸戒心被恩感歌頌 神。(西 3:16)
12. 在實行了這十二步驟而獲得了靈魂上的醒悟後，我們要盡力將此重生的訊息帶給其他仍在沉溺中的人，並在生活中全面實行所學的原則。
 † 弟兄們、若有人偶然被過犯所勝、你們屬靈的人、就當用溫柔的心、把他挽回過來。又當自己小心、恐怕也被引誘。(加:6:1)

(以上「靈程十二步」是出自於「Alcoholic Anonymous」的「12 Step」)

寧靜的禱告

神啊，請賜給我寧靜的心，
 接受我不能改變的事情，
 給我勇氣，改變那些能改變的事情，
 並且給我智慧，知道兩者的分別。
 一天的難處只要一天擔當，
 每刻的生命每刻也要珍惜；
 接受艱難是直達平安的道路；
 如同耶穌一樣，
 敢於面對這個罪惡世界，
 不像以往我那樣的面對；
 深信只要我完全順服，
 你必使一切問題得到解決；
 因此，我便能在今生得享相當的喜樂，
 並能在來世與你同享無比的快樂直到永遠，
 阿們。

尼布爾

靈程十二步小組組員守則

十二個「要」

1. 我們要尊重及保守彼此所分享的，也不將組員名單公開。
2. 我們要用開放的態度和思想，聆聽組員的分享。
3. 當組員願意冒險及誠實分享自己時，我們要予以肯定。
4. 我們要常常彼此提醒，在康復進程中要忍耐，組員和他所犯的錯要溫柔。
5. 當分享時，我們要只從個人經驗出發。
6. 我們要誠實和合宜地說出事實與真相。
7. 我們願意虛心受教，對神和對別人的智慧和見地，抱開放態度。
8. 為了自己有改變與成長，我們願意冒險及誠實地相信神及信別人。
9. 我們願意將心裡接納認同的意念，化為行動，逐步行出來。
10. 我們願意認同和體貼組員的成功與或失敗。
11. 我們願意成為康復的榜樣，並願意在組員的康復過程中守望他。
12. 我們願意接納神對每個人有不同成長進度表的事實。

八個「不要」

1. 我們不要批評、論斷、簡化、或譴責組員的想法、感受和行動。
2. 當組員分享時，我們不要打擾他，也不要與其他組員閒聊。
3. 我們不要對組員直接對質，也不作出身體或言語上的攻擊。
4. 在未搞清楚前，我們不要妄圖定斷別人的想法、感受或需要。
5. 我們不要解決別人問題，也不提出診斷的意見，要人供出過往記錄，或吩咐別人如何進行康復計劃。
6. 我們不要定組員的罪或改變他的行為。
7. 我們不要用痛苦的表情去干預別人。
8. 我們不要將自己的困難，歸咎別人或責怪環境，因為這樣只會將自己變成犧牲受害者，更加軟弱無力。

我們今天為何會聚集在一起？

我們今天一起在這裡是因為：

1. 我們所有人都經驗過沉溺行為的捆綁和痛楚；
2. 我們已受夠沉溺行為的痛楚和不想這些痛楚繼續；
3. 我們在這裡一起彼此支持，為要戒除這些沉溺行為；
4. 只要個人承認自己有沉溺行為的問題，並且願意戒除它，他便可參加我們的聚會；
5. 只要靠著耶穌的愛和能力、以及對祂的依靠，我們便能得到醫治；
6. 醫治在我們中間已經開始，但是康復的路是漫長，甚至是一生的；
7. 透過每週的聚會，我們能夠一步一步地康復；
8. 透過每週的聚會，我們便能與自己、別人和上帝，建立正常和健康的關係；
9. 透過每週的聚會，我們的屬靈生命會變得更成熟，並且能結出更多的聖靈果子；
10. 透過每週的聚會，我們能幫助更多仍在沉溺的人得到屬靈上的醒悟；
11. 因此，我們便能將更多榮耀獻給上帝，我們的生命也得到更大的滿足；
12. 這都是我們今天為何要聚集一起的原因，阿們。

守望你的同行者

1. 固定每星期一天最少用六分鐘誠實地與你的同行者問與答以下三個問題：
 - a. 過去一個星期，你的沉溺行為怎樣？(包括試探、高危情況、軟弱、得勝、他人的影響、自己情緒的影響、生活壓力等)
 - b. 過去一個星期，「靈程 12 步」那一步對你的生命有幫助？(可每星期討論一步)
 - c. 過去一個星期，你與自己、別人或神的關係如何？
2. 在分享時，請你與同行者輪流逐條問題分享，完畢後請輪流彼此代禱。
3. 你的同行者每三個月便會更換一次，請在左面的空位填上同行者資料。

	<u>同行者</u>	<u>電話</u>	<u>守望日/時</u>	<u>開始日期</u>
1.	_____	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____	_____
8.	_____	_____	_____	_____
9.	_____	_____	_____	_____
10.	_____	_____	_____	_____

性格陷阱自評表

性格陷阱	(0 至 10 分)	性格成長	聖靈果子 (加：5:22-23)
1. 無安全感	(____ 分)		
2. 不信別人	(____ 分)		
3. 情感冷漠	(____ 分)		
4. 自卑羞愧	(____ 分)		
5. 容易被傷	(____ 分)		
6. 依賴他人	(____ 分)		
7. 孤獨孤單	(____ 分)		
8. 欺善怕惡	(____ 分)		
9. 完美主義	(____ 分)		
10. 自我自大	(____ 分)		
11. 失敗無用	(____ 分)		
12. 否認逃避	(____ 分)		
13. 自我責備	(____ 分)		
14. 指控批評	(____ 分)		
15. 殘酷不仁	(____ 分)		
16. 悲觀消極	(____ 分)		
17. 衝動失控	(____ 分)		
18. 其他：	(____ 分)		

沉溺行為自我測驗問卷

- | | 是 | 否 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你是否常將空閒的時間花在這行為上？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你是否覺得在你的消遣活動中，這行為是最興奮、刺激或滿足？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你是否常常記掛著這行為？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你在這行為上是否不斷尋找更強或更新的刺激？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你是否常常因為這行為而忘記了時間或身邊的其他事情？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 你曾否因這行為而說謊？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 你曾否作出另一行為，以免家人或朋友知道你花了大量的時間或金錢在這行為上？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 你曾否因禁止這行為而感到忐忑不安？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 你曾否因為這行為而不上學或不上班？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 你曾否因言行為而與家人發生爭執？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 你曾否因這行為而感到羞愧、內疚、沮喪或失眠？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 你曾否嘗試戒掉這行為，但不成功？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 你曾否因這行為而遭法庭起訴？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 你曾否想過以自毀或自殺來解決這失控行為？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

計分方法

問題 1-4 每個「是」得一分
 問題 5-8 每個「是」得兩分
 問題 9-14 每個「是」得三分

總分

3-4 分 表示你應該開始反省自己這行為是否開始失控
 5-10 分 表示你這行為已開始失控
 11 分或以上 表示你需要尋求專業協助來戒掉或以上這失控的行為

*問題 13 或 14 若答「是」表示你應該立刻尋求專業協助

資料來源：康貴華醫生

從沉溺行為中康復

小組或個人研經六課

Recovery from Addictions—6 studies for groups or individuals (Dale and Juanita Ryan)

導言

從沉溺毒癮中康復是一個屬靈的旅程。

「靈程十二步」已成為千萬沉溺人仕，重拾新生的一個寶貴出路。我們鼓勵你加入一個使用靈程十二步的團契，成為令你從癮海中得更生的響導。

這六課的聖經研讀，是根據十二步的頭三步而構成的。靈程十二步根據了聖經的原則，也反映和歸納了多年來從事康復的人的經驗和智慧。我們深信聖經是被沉溺行為捆綁人仕的希望與醫治寶庫。我們祈求通過這些聖經研讀會幫助、引導、支撐和豐富了你的康復旅途。

從沉溺癮海中康復

沉溺於癮海是人生的一大囚境。任何一種毒癮都是奴役人，使人走向屬靈、情緒、社交，甚至身體上的敗壞死亡。沉溺毒癮可以定義為：習慣性地以一種物質、慣性的動作或行為去控制一個人的脾氣心情，不理會這些物質或行為會做成惡性循環的困難絕境。毒物、飲食、與人關係、性生活、工作、購物、賭博、宗教行為等等，都是可以上癮的。當我們以任何物質或行為改變自己的情緒，或麻醉我們來自情感的痛苦時，我們就是上癮了。不止是吸食毒品或玩弄滑板遊戲才會上癮！Keith Miller 指出這些問題的嚴重性是可以漫延開去的。有些人，特別是某些宗教人士，當他們以食物、工作、香煙、或鎮靜劑去“鬆弛神經”時，他們不但令自己沉溺入酒精等物品裡面，也逼令自對生活產生憂慮不安和否認逃避。過量的使用鎮靜劑、安眠藥，過度的吸煙、飲食、工作、宗教工作，還有經常沉迷於刺激動作、性生活、或對付人（包括我們的孩子），這種種一切，

都可以日以繼夜地侵蝕“正常人”。

但令人吃驚的是我們因為有了否認和逃避，只看到這些事在別人身上的破壞本質，卻儘量縮小輕看自己的沉溺和上癮行為的嚴重性，還自圓其說，想信自己的問題沒有甚麼大不了。

Gerald May，在他的書【上癮與恩典 Addiction and Grace】中，說明了沉溺上癮行為的本質，認識這一連串的本質對我們會有幫助。他說，當我們上了癮，第一個徵狀是「受毒容忍 tolerance」，為了得到上次同樣的感受和氣氛，我們增加了物品的數量或行為的次數。第二個徵狀是「戒斷徵狀 withdrawal」。如果我們不再繼續上足癮，我們便全身不舒暢。第三個徵狀是「欺騙自己 self-deception」，縮小或否認問題的嚴重性。上癮的第四個徵狀是「失去意志力 loss of willpower」，我們發覺自己失去了控制或停止某種行為的自主力。最後就是「扭曲的注意力 distortion of attention」，我們對依附的物質或行為，有一種偶像崇拜的傾向。

1 · 承認自己沒有力量

第一步：承認自己沒有力量

有沉溺行為的人會說：“我有能力應付得來，因為從來沒有人看顧我，我要夠堅強照顧自己，否則我不能生存下去。”

要從一個專靠己力到承認自己無能為力，這段過程是十分長遠和艱苦的。我們不容易放棄權力與控制這神話迷思，因為我們過去就是靠這個神話存活，要放棄它是要冒很多危險的。

肯面對自己是無能為力這現實，是康復旅程的第一步。這是需要很多勇氣的一步，也是最必須的一步。我們若相信自己有能力照顧自己的需要，有辦法靠自己的努力去解決問題，那我們只是停留在否認逃避當中，並且將上帝摒棄在我們生命的門外。除非我們將自己大有能力這神話棄掉，否則我們無法得到真正的幫助和治療。

有的時候，我們因沉溺上癮而無比混亂，從而看清自己需要幫助的事實。有的時候，我們因親人對我們的關心，自己不得不轉變，並願意脫離這種否認逃避的心態。無論過程如何，只要結束“我有力量”這神話，便是康復旅程的開始。

有時神的大能，不知怎的就突破了我們否認的心態，光照我們，使我們知道自己的無能無力。神這樣的突破，能夠光照他人，也當能夠光照你，讓我們清楚知道，我們無能力管理自己，無能力控制自己的生活，總之，我們對於自己上的癮是無能無力的，我們需要幫助。只有通過這令人感到可怖、討厭、痛苦但真實的認識，我們才可以開始復康的旅程。

個人的反省

1 · 你要面對自己是無能無力單人匹馬處理自己的問題的事實，有什麼困難？

2 · 在你生命中，有什麼經歷可以幫助你承認自己是無能力對付沉溺行為呢？

3 · “無能無力”對你有什麼意思？

研讀聖經

耶穌從那裏往前走，看見一個人，名叫馬太，坐在稅關那裏，就對他說：「來跟從我！」他就起來跟從了耶穌。

耶穌在屋裏吃飯的時候，有很多稅吏和罪人來與他和門徒一起吃飯。法利賽人看見了，就對他的門徒說：「你們的老師為甚麼跟稅吏和罪人一起吃飯呢？」耶穌聽見了，就說：「健康的人不需要醫生，有病的人才需要，

『我喜愛憐憫，不喜愛祭祀』，你們去想一想這話的意思吧。我來不是要召義人，而是要召罪人。」（馬太 9:9-13）
-新譯本

1 · 在個人反省的時間裡，你有什麼得著和亮光？

2 · 法利賽人是宗教的領袖，為了討上帝的喜悅，他們防避與“罪人”接觸。我們有理由想信法利賽人認為有沉溺行為的人是“罪人”，因而逃避和拒絕與這些人往來。這種以宗教原因，來拒絕對那些在沉溺行為中掙扎的人會造成什麼影響呢？

3 · 你認為馬太這個收稅的官員，對這個宗教團體並非想遭人的拒絕，而是需要什麼呢？

4 · 耶穌說：“健康的人不需要醫生，有病的人才需要，”耶穌在這個比喻的要點是什麼？

5 · 耶穌說：“我來不是要召義人，而是要召罪人。”作為“義人”有什麼危險？

6 · 有什麼動機會誘導我們自以為義和能力過人？

7 · 耶穌也說到：“我喜愛憐憫，不喜愛祭祀。”這是什麼意思？

8 · 學習對自己和對別人產生憐憫是重要的，這學習如何能幫助你面對「自己是無能力控制沉溺行為」的事實呢？

祈禱

上帝了解你在上癮的事上是無能力的，你願意向上帝說什麼話呢？

2. 承認自己已無能力控制沉溺行為

第一步：承認已無能力控制沉溺行為

“我努力將事情控制，但越努力，事情就越不受控，我感到身體疲乏，心靈疲累。”

在上癮的初期，用毒物或沉溺行為可以幫助保持自己的幻覺，每一次注射完了，就會覺得“事情不是那麼壞”。直到最後，注射或行為失去效用，生活完全不受控制。我們付出的代價一次比一次提高，我們的健康和與人的關係變壞下降，我們甚至不理代價，繼續追求滿足心癮。在這階段，我們越努力控制自己的行為，行為就越不受控制。

我們相信自己有能力控制沉溺行為這神話，久延殘存，最後有一日，惡夢終於出現在我們的生命中。我們看到，無論如何要控制自己，自己總是不受控制，我們要管理自己的生活，生活總是亂七八糟。

這是邁向得醫治和復康的第一步，我們要一次又一次的回到最基本的真理，就是：我們是對自己的沉溺和心癮是無能力的，我們的生活是亂七八糟不受管理的。

個人反省

1. 若說你的生活是不受管理的，對你有什么意義？

2. 對於說自己不能控制沉溺行為，你有什么思想和感受？

研讀聖經

14 我們知道律法是屬靈的，我卻是屬肉體的，已經賣給罪了。

15 因為我所作的，我不明白；我所願意的，我沒有去作，我所恨惡的，我倒去作。

16 如果我所不願意的，我倒去作，我就不得不承認律法是好的。

17 既是這樣，那就不是我作的，而是住在我裏面的罪作的。

18 我知道在我裏面，就是在我肉體之中，沒有良善，因為立志行善由得我，行出來卻由不得我。

19 所以我願意行的善，我沒有去行；我不願意作的惡，我倒去作了。

20 我若作自己不願意作的事，那就不是我作的，而是住在我裏面的罪作的。

21 因此，我發現了一個律，就是我想向善的時候，惡就在我裏面出現。

22 按著我裏面的人來說，我是喜歡上帝的律，

23 但我發覺肢體中另有一個律，和我心中的律爭戰，把我擄去附從肢體中的罪律。

24 我這個人真是苦啊！誰能救我脫離這使我死亡的身體呢？

25 感謝上帝，藉著我們的主耶穌基督就能脫離了。可見，一方面我自己心裏服事上帝的律，另一方面我的肉體卻服事罪的律。

8:1 所以現在，那些在耶穌基督裏的人就不被定罪了；

2 因為生命之靈的律在基督耶穌裏使我自由，脫離了罪和死的律。

(羅馬書 7:14-8:2)

1. 你在個人反省中得了什麼亮光？

2. 保羅如何描述他不受管理的生活？

3. 保羅說他知道是對的事卻不去做，你有這樣的經驗嗎？

4. 為什麼承認有這樣經驗是那麼困難呢？

5. 為什麼承認自己對生命失去控制和它不受自己管理是那麼重要？

6. 保羅說：“誰可以救我呢？”跟著祂又讚美說：“感謝上帝，藉著我們的主耶穌基督就能脫離了。”你想有什麼事帶領保羅作這樣的感恩呢？

7. 這段經文最實用的重點，是要從定罪中得自由。你會否常常定自己的罪？

8. 用數分鐘時間作這樣的默想：回憶曾令自己的生活一團糟的圖畫，讓自己經歷其中因毒癮發作引起的恐懼和悲傷，特別是懼怕神不知會對你作出何種反應。現在，想像耶穌說：“我知道你這些行為，我知道你的生活是亂七八糟，但我不定你的罪。”感受這些說話所帶給你的喜樂。對於這次默想過程，你有什麼思想和感受？

祈禱

對於那位不因你生活一團糟，而不定你的罪的上帝，你有什麼對他說？

3 · 我們相信一位較我們能力更大的

第二步：相信一位較我們能力更大的

“我知道我自己做不來，我的生命變得瘋狂了。可是我又抗拒神，因為，一來我不知他是否真的大有能力；但最重要的，我恐怕如果他真的是有能力，他要用這些能力來處罰我。”

基督教信仰根基在於相信神是比我們更有大能。神有能力幫助我們，醫治我們。祂有能力將我們混亂和瘋狂的生活重新回復過來。祂是有能的神，天與地的創造者。

想信神的大能不是簡單一步，因為在毒癮中掙扎的人，用了太多的時間與精力嘗試說服自己是有能力的。我們堅持自己有資格有實力。我們是自己生命的管理者。我們常常扮演神的角色，也漸漸喜歡這角色。一但我們認識到我們生活不受控制，我們才可以放開對自己虛幻的祈望，讓神做回神的角色。

有沉溺癮頭的人若想信神的能力，也有其複雜的一面。我們很多人相信神是大有能力的，但祂是報仇心切、充滿惡意、荒謬悖理、急於施罰的神。因這些先入為主的負面想法，要相信神是大有能力的神，總是令人心驚膽戰。在這一步復康過程中，最重要的是相信一位“為我們”的神，不是一位“反我們”的神。我們要知道的重點，是我們神的能力，是一種熱情、憐憫的能力，不是那種懷恨報復的能力，或只是一種抽象的神學思想。聖經所描述的神的能力是清晰的，祂是大能的神，祂也是“與我一起”的神。祂的能力是“賜給生命”，不是“奪取生命”。神渴望用祂的能力，從毒癮的地獄，提升我們的靈魂到寧靜的天堂。

個人的反省

1. 你從為一個孩子，學習到神的能力是怎樣的？

2. 在這個康復旅程的當中，你相信神的能力是怎樣的？

研讀聖經

耶和華啊！求你留心聽我、應允我，因為我是困苦貧窮的。求你保護我的性命，因為我是虔誠的人；我的上帝啊！求你拯救這倚靠你的僕人。

3 主啊！求你恩待我，因為我終日向你呼求。

4 主啊！求你使你的僕人心裏歡喜，因為我的心仰望你。

5 主啊！你是良善，又樂意饒恕人的，向你呼求的，你都以豐盛的慈愛待他們。

6 耶和華啊！求你側耳聽我的禱告，留心聽我的懇求。

7 在我遭難的日子，我要求告你，因為你必應允我。

12 主我的上帝啊！我要滿心稱讚你，我要求永遠榮耀你的名。

13 因為你向我大施慈愛，你救了我的命，免入陰間的深處。

14 上帝啊！驕傲的人起來攻擊我，一群強暴的人尋索我的性命，他們不把你放在眼內。

15 但是，主啊！你是有憐憫有恩典的上帝，你不輕易發怒，並且有極大的慈愛和信實。

16 求你轉向我，恩待我；把你的能力賜給你的僕人，拯救你婢女的兒子。

17 求你向我顯出恩待我的記號，好使恨我的人看見了，就覺得羞愧；因為你耶和華幫助了我，安慰了我。

(詩 86:1-7, 12-17)

1. 你在個人反省中得到什麼亮光？

2. 作者如何述說到神的大能呢？

3. 陷在毒癮中的人，總是想信神是一位大有能力但常常懲罰人的神。相反，詩篇的作者所描述的神是一位幫助我們的神，不是一位與我們作對的神。他所描述的神的性格，有那些可以幫助你認清楚祂的能力是為你的呢？

4. 陷在毒癮中的人，認為神的能力不是給他的，相反詩篇的作者見證神如何有力的幫助他，他說神為他做了什麼事？

5. 要你相信神概是大有能力，又喜歡幫助你的，你有什麼困難？

6. 神過去做了什麼事，讓你相信神概是大有能力，又喜歡幫助你的？

7. 詩篇的作者求神為他作大能的事，又要求祂保護他的生命，憐憫他，帶給他喜樂，教他當行的路，賜給他力量和美好的事物。你要神如何為你作大事？

8. 若正如作者所說，神是大有能力，熱情，樂於幫助你的，這會怎樣幫助你從毒癮康復過來？

祈禱

對於一位比你更有能力的神，你要從神得到什麼？

4 · 恢復理智

第二步：恢復理智

“我知道我生命有困難。我知道我會否認逃避，想辦法諉過於人、找藉口說自己因思想不清或理性失調而做某些事，我正努力去對付這些問題。但若說我「失去理智」這個字眼是否太強烈。”

上癮會令人“失去理智”。“失去理智”包含了失去思想清晰和理性行動的意思。Terence Gorski 在他的書【復康過程 Passages Through Recovery】用射箭來說明上癮令人“失去理智”的連帶關係。

“正常理智”就是能按理性的次序層面行事，像射箭過程是“預備、瞄準、發射”。上癮會引致理智失常，射箭過程會變成“預備、發射、打中自己的腳、瞄準、諉過他人。”

人會做一些瘋狂的事，以繼續他的沉溺行為。當一種物質或行為變成他們人生的上帝，最終會出現失常情況。在情緒失常方面，有些人情緒會變得麻木，有些則會患上失控的歇斯底里病。在社交失常方面，會變得怪責別人、虐待或拋棄那些不肯幫助他繼續服毒或作沉溺行為的人。在思想失常方面，上癮者會常將事實扭曲，以曲解道理來看待他的上癮行為，以為自己是滿有道理。當然，最失常之處，是在引起連串問題後，仍然繼續沉溺於上癮的行為。

想要從理智失常完全恢復過來需要一種比自己較大的能力。我們需要一位真正有能力的上帝，祂樂於使我們完全恢復，又對我們滿有熱情憐愛的。第二個治療步驟是邀請自己相信一位這樣的神。這一課研習的經文，記載了一個人從失常裡回復理智的戲劇性故事，他找到一位比自己更有能力的，生命又回復正常。

個人反省

1. 你過去或現在的生活曾否有理智失常？

2. 如果神的能力使你回復理智，你的生命會有什麼不同？或你想自己的生命會有什麼的不同？

研讀聖經

因此，王啊！請你接納我的勸告，施行公義，斷絕罪過，憐憫受欺壓者，斷絕罪孽，你的平安或者可以延長。」

過了十二個月，王在巴比倫王宮的平頂上散步的時候，

30 他說：「這大巴比倫城不是我用大能大力建造作我的京都，為顯我威嚴的榮耀嗎？」

31 這話在王的口中還沒有說完，就有聲音從天上傳下來，說：「尼布甲尼撒王啊！你的王權被褫奪了。」

32 你必被趕逐，離開人群，和野地的走獸同住；你必像牛一樣吃草，要經過七年的時期；等到你承認至高者在世人的國中掌權，他喜歡把國賜給誰，就賜給誰。」

33 這話立刻就應驗在尼布甲尼撒身上；他被趕逐，離開人群，像牛一樣吃草，身體被天露滴濕，直到他的頭髮長得像鷹毛，指甲像鳥爪。

34 「七年的日子滿了，我尼布甲尼撒舉目望天，我的理智恢復過來，我就稱頌至高者，讚美尊崇活到永遠的上帝。他的統治永無窮盡，他的國度直到萬代。（但以理 4:27; 29-34）

1. 你在個人反省中得到什麼亮光？

2. 但以理是勸告皇帝改變他的行為，對善待他所逼迫的人。在你的經驗中，誰人曾因沉溺行為而遭受逼迫呢？

3. 皇帝不聽勸告，他這樣的回應，引發出甚麼的危機？

4. 皇帝的回應其後有了怎樣的後果？

5. 皇帝見證說：“我尼布甲尼撒舉目望天，我的理智恢復過來。”舉目望天是什麼意思？

6. 我們向天舉目和回復理智有什麼關係？

7. 回顧過去神怎樣將你回復理智。用數分鐘的時間寫一段簡短的祈禱文，感謝神或請求神回復你的理智。

祈禱

對於一位令你回復理智的神，你想要從祂得些什麼？

5 · 將意志交給神

第三步：將意志交給神

“每當我想及將我的意志交給神，是一件可怖的事。我從不想信人，甚至不相信神。但我也知道我的意志力不是至高的能力。我知道要接受幫助，我要將我的意志交給一個比我更有能力的。”

承認自己是無能力又不能管理自的的生命，並且相信一位大有能力的神可以回復我的理智，這是生命康復的基礎。但承認和相信一些事物並非足令我們得以康復。

康復要求我們做一個決定性的決定：

“我們要自作主張而繼續引到理智不清的地步，或是將意志投降，讓神來看顧？在康復過程中，我們面臨的選擇是：作一個神智不清的選擇，抑將自己的意志交給神去照料。

我們或會問：我可以將意志交托給神嗎？祂真的看顧我嗎？我的生命已是神智失常，為什麼神還要為我做事？這些問題是我們在康復過程中的掙扎。倚靠神是需要勇氣的。但倚靠神不是每月一次的事，而每日要做的事。

個人反省

1. 你要將意志交給神，會有什麼恐懼？

2. 即使你有恐懼，有什麼動機引起你願意將意志交托給神呢？

研讀聖經

-新譯本-

「其實我今日吩咐你的這誠命，對你並不太難，離你也不太遠。

12 這誠命不是在天上，以致你說：『誰替我們上到天上去，為我們取下來，使我們聽見，就可以遵行呢？』

13 也不是在海外，以致你說：『誰替我們過海去，為我們取回來，使我們聽見，就可以遵行呢？』

14 其實這話離你很近，就在你口裏，也在你心裏，使你可以遵行。

15 「你看，我今日把生命和福樂，死亡與災禍，都擺在你的面前了。

16 如果你聽從耶和華你的上帝的誠命，就是我今日吩咐你的；愛耶和華你的上帝，行他的道路，謹守他的誠命、律例、典章，使你可以存活，人數增多，耶和華你的上帝就必在你要進去得為業的地上賜福給你。

17 但是，如果你的心偏離了，不肯聽從，卻被人勾引，去敬拜和事奉別的神；

18 我今日鄭重地告訴你們，你們必要滅亡；在你過約旦河，進去得為業的地上，你的年日必不長久。

19 我今日呼天喚地向你們作證，我把生與死，福與禍，都擺在你面前了；所以你要選擇生命，好讓你和你的後裔都可以活著，

20 愛耶和華你的上帝，聽從他的話，緊靠他，因為那就是你的生命，你的長壽；這樣，你才能在耶和華向你的列祖亞伯拉罕、以撒、雅各起誓應許要賜給他們的地上居住。」

(申命記 30:11-20)

1. 在個人的反省中，你得到什麼亮光？

2. 這段經文指出兩個選擇，我們可以選擇生命和富足，也可以選擇死亡與毀滅，為何上癮就是選擇死亡與毀滅？

3. 從毒癮中康復過來，為何可以使生命變得豐盛？

4. 這段經文說選擇生命並非那麼困難和遙不可及的。為什麼沉溺行為會令選擇生命是遙不可及的呢？

5. 是什麼給你盼望，令你相信康復並非是遙不可及的呢？

6. 這段經文認為選擇生命是有可能的，因為神的話語靠近你，就在你的咀邊，在你的心中，你可以遵守它。將意志交給神看顧並不會背叛自我，反而是滿足我們最深處的需要。這在你康復過程中是真實的嗎？

7. 神不是一位就手旁觀的觀察員，祂要我們選擇生命。祂說：現在就選擇生命。這可以幫助你將意志交給神看顧嗎？

8. 決定要選擇生命並非一生一次過完了的事，而是天天可行的事。默想反省一會，若你今天選死亡會怎麼樣？聽神向你說：“選擇生命”，想像你聽神的聲音，靠近祂，將你的意志交給祂看顧。在這反省中你的思想和感受是怎樣的？

祈禱

對於可以將意志交托神，你有什麼要向祂說？

6 · 將自己的生命交給神

第三步：將自己的生命交給神

“我預備將我的心癮交給上帝，但我不想再進一步。我只想上帝拿去心癮，以致我可以繼續我的沉溺行為。我想上帝移去我的困難和我生命的痛苦，以致我可將生命管理得更好。”

很多人到了第三步，預備考慮將部份引起最多困難的生命交給神。不幸的是，只將部份生命交托，並不可以將毒癮或沉溺行為孤立隔絕。

我們要將全部所有的思想交給神，因為我們已是糊塗不已、混淆不清的人。我們將自己的情緒交給神，因為我們除了麻醉自己，不知道怎樣對付感性的痛苦。我們將羞恥心交給神，因為正正是羞恥的心令我們繼續沉溺下去。我們將希望和夢想交給上帝，因為我們扭曲的思想，總是把將來想得太理想化了。

我們不是將生命的小部份，作少少的打理得掃平就可以，我們是要將生命的全部，全部交給神。

我們要開始將生命降服給神，越多越好。在這過程當中，最重要是誠實地面對自己的恐懼、疑惑、和猶豫。首先，我們要神幫助自己樂意降服於祂，神會接受我們實在的境況，祂會幫助我們逐少逐少地、逐日逐日地降服於祂，接受祂的關懷。

正如其他的屬靈步驟一樣，這不是現在一次做了就完成的步驟，而是我們每日可以回來再做一次的步驟。每一次決定投向神的關顧，我們的信心都會增長。

個人反省

1. 有什麼可幫助你信任神的看顧？

2. 當你將生命交給神照顧，你有什麼經驗可以分享？

研讀聖經

所以弟兄們，我憑著上帝的仁慈勸你們，要把身體獻上，作聖潔而蒙上帝悅納的活祭；這是你們理所當然的事奉。2 不要模仿這個世代，倒要藉著心意的更新而改變過來，使你們可以察驗出甚麼是上帝的旨意，就是察驗出甚麼是美好的、蒙他悅納的和完全的事。（羅馬書 12:1-2）

1. 你在個人反省時間得了什麼亮光？

2. 保羅懇請我們將生命交給上帝，因為上帝有憐憫。視上帝為有憐恤，可幫怎樣助自己將生交給祂看顧？

3. 當保羅懇請我們將身體獻上，當作活祭，他是懇請我們將生命交給上帝。在這康復的階段，將生命交給上帝有什麼意義？

4. 你已怎樣地做到呢？

8. 經文說神的旨意對我們是“美善又完全的”神對我們的期望是美好的，不是惡毒的，你的生命可以証實這個真理嗎？

5. 保羅又懇請我們不要效法這個世界，你有什麼特別的生命模式要神幫助你改變的？

祈禱

你對看顧你生命的神要說什麼話？

6. 這段經文叫我們心意更新而變化，有什麼新的角度，價值觀或信仰可以更新，而對你的康復有幫助的呢？

7. “轉化”是連續改變的過程。除了斷了上癮的惡性循環外，你在康復過程中經歷了什麼轉化？

7. 面對自己的真面目

第四步：勇敢無畏的道德檢查探索

自我醒察是既令人驚怕但又興奮的事，那就像打開雜物室的門，看到內裡一團糟一樣，你所看到的就先是混亂一片，但若我們不肯正視那些混亂，我們就難以給它打理清潔。同樣地，我們也當先看清楚自己，才能決定那些是好的性格要保留，那些是壞的品格要修改。

我們要謹記，當日漸成長變得更為誠實時，我們可能會經歷到羞愧，差到極點，甚至對自己說憎恨的話，當看到自己的失敗及過犯時，你可能將它們看成你一些負面思想的證據—我是壞透及不能改正的！這些都是謊話！我的過犯不會將我與其他人分類，我的過犯將我與其他人分作同類，我們都是同有人的罪性，在上帝眼中，我們每個人都是一樣的！

另一方面，我們要小心，別要看到自己的失敗後便因罪疚感努力拼命地改變，這不是屬靈成長的途徑，因為我們是人，且有人犯罪的本性，單靠自己努力改變只會換來失敗，我們真正要的是認識及接受神的憐憫與寬恕，而勇敢無畏地做一番道德檢查探索的背後動力就是神的憐憫與寬恕。

個人反省

1. 若要你做一番道德檢查探索，你會有什麼感受？
2. 這個道德檢查探索是要無畏懼地去做，但我們通常會遇上很多畏懼的，你有什麼是最畏懼的呢？

3. 什麼能給你勇氣開始這個道德檢查呢？

研讀聖經

1:5 神就是光，在他毫無黑暗。這是我們從主所聽見、又報給你們的信息。

1:6 我們若說是與神相交，卻仍在黑暗裏行，就是說謊話，不行真理了。

1:7 我們若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。

1:8 我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了。

1:9 我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

1:10 我們若說自己沒有犯過罪，便是以神為說謊的，他的道也不在我們心裏了。

2:1 我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。

2:2 他為我們的罪作了挽回祭，不是單為我們的罪，也是為普天下人的罪。

約翰一書 1:5-2:2

1. 你在個人反省時間得了什麼亮光？

2. 經文開始時便指出「神就是光，在他毫無黑暗。」

a. 讀此經文開始時，你會有甚麼影像在
心中出現呢？

b. 「神就是光」的重要性是甚麼呢？

3. 對你來講，「在黑暗裏行」的意思是甚麼？

4. 對你來講，「在光明中行」的意思是甚麼？

5. 依照此段經文，誠實的結果是甚麼？

6. 依照此段經文，不誠實的結果是甚麼？

7. 你對這些結果曾經有甚麼的經歷？

8. 在經文最後部份提及到耶穌會是我們的中保，若我們犯罪，祂會修補我們與神的關係，這能如何給你勇氣呢？

祈禱

你想對那是光的神說什麼呢？

個人功課 - 做一個道德檢查探索

以下的指引能助你作一個客觀的生命盤點清單。第一，道德檢查探索是要寫下來的，時間及事情要越仔細越好，你可能要數日甚至數星期才能完成，要小心你不願開始及完成它的心態，也要有心理準備那不是開心的功課，但它對你的生命肯定有莫大益處。若做的期間你感到慚愧或沮喪，你要找你的組員分享及得到支持，記著神會給你能力完成它的。你要謹記：學懂做道德檢查探索的技巧是會一生受用的，因為以後我們會不斷地用此方法作自我醒察，並靠神的能力成長。最後，你不需要做一個完美的道德檢查探索，若有不足之處，我們將來會再做所遺漏的部份。

1. 先用一些時間集中在「神就是光」的影像上。讓神是光的愛與醫治臨在並照在你生命不同的部份。神的光是溫暖及柔和的，但也是耀目清晰的，神的光出現後毫無黑暗。讓神的光照顯你的本相：你的強處、你的弱點、你的過犯、你的恐懼、你的恩賜。神的光照進你的內面時，就自由地寫出一切你有的思想及感受(不用理會語文文法或修飾用詞)，只管一直寫十至二十

分鐘。

2. 過去每六年就用一將白紙，拿起足夠白紙數量，並在每張白紙上寫下所代表你的年歲(如 0 至 6 歲；7 至 12 歲；13 至 18 歲等等)。在每張白紙上，想到甚麼舊記憶你就寫下來(有些紙可能要較多時間的)，只集中那些未得醫治、未解決的情緒、對自己及別人有傷害的行為、你的強處、求存技巧及上帝的愛顧。要盡量清楚地寫下人名、日期、事情、行為等細節。
3. 拿起一張白紙，列出下面你生命中的關係類別：父母、兄弟姊妹、配偶、兒女、朋友、親戚、同事、上帝、自己。與每個關係有沒有或有甚麼問題出現？你曾做過甚麼令關係受損？你曾做過甚麼令關係建立？
4. 根據上述三個練習，寫下三句總結描繪自己的句子，每句句子都這樣開始：「我是神寶貴的孩子，當神愛的光照耀我生命上時，以下是我所看到的：」

8 · 承認我們的過犯

第五步：承認我們的過犯

承認我們的過犯是一個三步的過程。首先，我們向神承認自己的過犯；然後，我們向自己承認自己所犯的過錯；最後，我們向另一人承認自己的過犯。這是一個有能力及改變生命的過程，我們都渴望被了解，與別人分享一些對我們靈魂有害的秘密，並經歷被愛及接納的恩典，渴望被接納的是包括我們的罪及所有一切。這個屬靈認罪的操練能使我們經歷這份恩典。

神邀請我們實踐這個屬靈認罪操練，「所以你們要彼此認罪、互相代求、使你們可以得醫治。」(雅4:16) 認罪我們是對聖經命令的一個順服行動，這是一個帶有醫治的命令，願神給你所需的勇氣，得以實踐這個屬靈認罪的操練。

個人反思問題

1. 當你承認自己的過犯時，你有甚麼感受？

2. 當你承認自己的過犯時，你會遇到甚麼內在及外在阻礙？

查經

神阿、求你按你的慈愛憐恤我、按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯。求你將我的罪孽洗除淨盡、並潔除我的罪。因為我知道我的過犯、我的罪常在我面前。你所喜愛的、是內裡誠實、你在我隱密處、必使我得智慧。

詩 51:1-3, 6

1. 在個人反思時，你從上述經文中得到甚麼領悟？

2. 在這段經文中，詩人是如何描繪神呢？

3. 你會怎樣將詩人對神的描述跟你與神的經歷比較？

4. 請用你自己的文字寫出詩人向神祈求甚麼？

5. 你想向神祈求甚麼呢？

6. 詩人說：「因為我知道我的過犯，我的罪常在我面前。」，當你預備好一份道德檢查清單後，你應會對自己真正的過犯有更深入的了解，當你仔細探索自己的過犯時，你的感覺是怎樣的？
-

7. 請用經文中的「洗除淨盡」及「潔除」兩個動詞作反省，想像一幅神「洗除淨盡」及「潔除」你的圖畫，並用幾分鐘思想這些形像上，你有甚麼思想及感受呢？
-

祈禱

你對那位慈愛不變的神有何話要說呢？

個人功課 - 承認我們的過犯

三個步驟：

1. 向神承認自己的過犯
 - 找個特定時間
 - 向神讀出你的道德檢查清單
 - 思想神慈愛的本質
 - 思想詩人的祈求
 - 感謝神的慈愛及寬恕

2. 向自己承認所犯的過錯
 - 不再自我欺騙
 - 對自己存憐憫(不再要求完美及批評)
 - 向自己讀出道德檢查清單
 - 用憐憫的心聆聽這些過犯(像聽朋友吐心聲一樣)
 - 接受及寬恕自己的過犯

3. 向另一人承認自己的過犯

找一位願意聽你的人

 - 向那人解釋你不是要他(她)批評、教導、使你明白、或為你向神代求，而是讓他聆聽你的過犯
 - 最好能找一位你信任的人作此認罪
 - 向他讀出你的道德檢查清單

9 · 預備改變

第六步：預備改變

性格缺陷是一些行為模式，我們用來保護自己的。這些行為模式，通常能使我們在童年艱難的環境，繼續生存下去。所以，除去這些性格缺點，可能會令你感到生存有點威脅。

因此，「充分預備好讓神除去這些個性中的缺陷」的轉變過程會使我們經歷一番掙扎，我們也需有一定的心理預備，好迎接這場鬥爭。例如，你會體會到有一些缺點是會比其他缺點較難除去的，而要完全放棄某些缺點會使我們有些悲哀感覺的，因我們會感到失丟一些東西。我們也可預計，我們雖然希望改變，但其間的過程也會有點抗拒改變的，這也是一些正常的反應。

願神幫助你，只集中注意神除去你性格缺陷所帶來的醫治與自由上。

個人反思問題

1. 你知道要自己生命有甚麼的改變？

2. 你若有這些改變，你會有甚麼得著呢？

查經

32:1 得赦免其過、遮蓋其罪的、這人是**有福的**。

32:2 凡心裡沒有詭詐、耶和華不算為有罪的、這人是**有福的**。

32:3 我閉口不認罪的時候、因終日唉哼、而骨頭枯乾。

32:4 黑夜白日、你的手在我身上沉重·我的精液耗盡、如同夏天的乾旱。〔細拉〕

32:5 我向你陳明我的罪、不隱瞞我的惡·我說、我要向耶和華承認我的過犯、你就赦免我的罪惡。〔細拉〕

32:6 為此、凡虔誠人、都當趁你可尋找的時候禱告你·大水泛溢的時候、必不能到他那裡。

32:7 你是我藏身之處·你必保佑我脫離苦難、以得救的樂歌、四面環繞我。〔細拉〕

32:8 我要教導你、指示你當行的路·我要定睛在你身上勸戒你。

32:9 你不可像那無知的騾馬、必用嚼環轡頭勒住他·不然、就不能馴服。

32:10 惡人必多受苦楚·惟獨倚靠耶和華的、必有慈愛四面環繞他。

32:11 你們義人應當靠耶和華歡喜快樂·你們心裡正直的人、都當歡呼。

詩 32

1. 在個人反思時，你從上述經文中得到甚麼領悟？

2. 用你的文字，說出當詩人對自己的罪閉口不認時，他會有何感受呢？

3. 請用你自己的文字，寫出詩人若承認自己的過犯時，他會有何感受呢？

4. 有甚麼會令人閉口不認罪及隱瞞自己的惡？

5. 上述經文告訴我們神為我們做甚麼東西呢？

6. 透過自己的經歷，詩人給予你怎樣的建議？

7. 對詩人給予的建議，你有甚麼的思想及感受呢？

8. 當你隱藏自己的過犯時，你有甚麼的感受呢？

9. 當你承認自己的過犯時，你有甚麼的感受呢？

祈禱

你對那位以得救的樂歌四面環繞你的神，有何話要說呢？

個人功課 - 預備自己讓神除去我們性格上的弱點

四個步驟：

1. 清楚自己性格上的弱點
 - 這是預備自己讓神除去我們性格上的弱點的第一步
 - 請列出你自己性格上的弱點
2. 探索自己與神的關係
 - 請默想自己看神的本質是慈愛、溫柔、聰明、有憐憫的？還是嚴厲、懲罰人、專橫的呢？
 - 請再默想神在本經文中的形像
4. 我們要預備自己因放棄某些缺點而感覺悲痛
 - 請描繪這些缺點過去可能怎樣會幫助及保護你
 - 承認若你由神除去自己的弱點可能會產生悲痛
 - 並說出這些的感覺
5. 祈求神的幫助
 - 回顧頭三個屬靈原則，祈求神除去這些性格上的弱點。

10· 懇求神改變我們

第七步：懇求神改變我們

當我們謙卑地懇求神除去我們的缺點時，我們須要明白到謙卑地懇求不是要我們自我羞辱，謙卑是承認一些基本真理：我們不能靠自己的能力除去我們的缺點；我們需要神的幫助；我們承認自己的缺點和這些缺點對我們生命的毀壞；並且我們懇求神幫助我們改變。

我們已長期習慣自己的缺點，這些行為模式可能保護我們過去一些痛楚的經歷，神知道我們是可以改變這些缺點的，而長遠的改變是需要時間的。神現已準備在我們的花園清除野草，並要種花，我們要做的就是謙卑地懇求神在我們中間做此工作。

個人反思問題

1. 有那些缺點被神除去後，會令你感到特別放鬆的呢？請解釋。

2. 有那些缺點是你特別感到難去放棄的呢？請解釋。

查經

51:7 求你用牛膝草潔淨我、我就乾淨· 求你洗滌我、我就比雪更白。

51:8 求你使我得聽歡喜快樂的聲音、使你所壓傷的骨頭、可以踴躍。

51:9 求你掩面不看我的罪、塗抹我一切的罪

孽。

51:10 神阿、求你為我造清潔的心、使我裡面重新有正直的靈。〔正直或作堅定〕

51:11 不要丟棄我、使我離開你的面· 不要從我收回你的聖靈。

51:12 求你使我仍得救恩之樂、賜我樂意的靈扶持我·

51:13 我就把你的道指教有過犯的人· 罪人必歸順你。

51:14 神阿、你是拯救我的 神· 求你救我脫離流人血的罪· 我的舌頭就高聲歌唱你的公義。

51:15 主阿、求你使我嘴唇張開、我的口便傳揚讚美你的話。

51:16 你本不喜愛祭物· 若喜愛、我就獻上· 燔祭你也不喜悅。

51:17 神所要的祭、就是憂傷的靈· 神阿、憂傷痛悔的心、你必不輕看。

詩 51: 7-17

1. 在個人反思時，你從上述經文中得到甚麼領悟？

2. 在詩篇的上半部(1-6節)，詩人向神承認自己的罪，現在詩人懇求神回應他，他怎樣求神回應他的失敗呢？

3. 請用你自己的文字，詩人尋求那些性格上的改變？

4. 詩人期望神怎樣的回應？當神有回應時，他期望會有怎樣的感受？

5. 經文完結時指出我們所需要的是一個憂傷痛悔的心，甚麼是一個憂傷痛悔的心呢？

6. 為甚麼一個憂傷痛悔的心是那麼重要呢？

7. 在詩人對神的眾多懇求中，那些最切合你的現況需要呢？

8. 請想像神恢復你的喜樂時，你有甚麼感受？又想如何回應呢？

個人功課 - 謙卑地懇求神 除去我們的弱點

我們的弱點已經與我們一段很長的日子了，你需要耐性給時間讓神除去我們的弱點，也要堅持不放棄，改變老我也可能令你產生一些傷痛感覺，在此階段你可能需要小組組員的支持，神的心意不是要我們單獨面對自己的爭扎。

五個步驟：

1. 回顧及列出自己性格上的弱點。
2. 寫出性格弱點的相反狀況，這練習的目的是要神能給予我們生命正面的本質。
 - 例如：
 - 弱點是：自我封閉，與人隔離
 - 相反狀況：與人建立正面接觸及可被信任的關係
3. 用時間留意自己是神所愛的孩子，記錄你對神感受，並求神給你所需的醫治
4. 求神除去你的弱點，告訴祂你的恐懼與希望；憂傷與喜樂
5. 感謝神在你心內工作

祈禱

現在你想謙卑地懇求神甚麼呢？

11 · 願意作出補償

第八步：願意作出補償

「我用了很多時間責罵別人，將自己沉溺行為的原因歸咎在他人身上。」志明自我反省地說：「責罵別人是我其中一個自我保護的方法，它令我減少自責；現在神讓我看到其實那是我的弱點，祂要我改除這個缺點，並且使我看到過去我是怎樣傷害別人的。當我起初想作出補償時，我完全不知怎樣做，甚至回復舊我的反應——我是唯一的受害者！但當我求神的幫助時，祂給我看到，我雖曾被人傷害，但也傷害過別人，現在是時候面對自己曾傷害別人的事實，並作出補償了。」

我們的強迫及沉溺行為能減輕我們過去的痛苦，但卻會令我們及別人的生命造成巨大的損害，我們已經傷害到別人了，現在係時候面對這事實，要正視這事實並不是要在地面上找個洞，將自己的餘生埋藏在裏面，而是相反地，我們要找機會修補我們所毀壞與別人的關係，好使我們享受與別人復和的關係。

個人反思問題

1. 當你思想到作出補償時，你會有甚麼感覺呢？

2. 有甚麼困難會阻礙你願意作出補償呢？

查經

3:13 你們中間誰是有智慧有見識的呢·他就當在智慧的溫柔上、顯出他的善行來。

3:14 你們心裡若懷著苦毒的嫉妒和分爭、就不可自誇、也不可說謊話抵擋真道。

3:15 這樣的智慧、不是從上頭來的、乃是屬地的、屬情慾的、屬鬼魔的。

3:16 在何處有嫉妒分爭、就在何處有擾亂、和各樣的壞事。

3:17 惟獨從上頭來的智慧、先是清潔、後是和平、溫良柔順、滿有憐憫、多結善果、沒有偏見、沒有假冒。

各 3:13-17

1. 在個人反思時，你從上述經文中得到甚麼領悟？

2. 經文提出內在智慧及見識與外在善行是有關的，它們怎樣有關呢？

3. 你有甚麼有關智慧及善行相關關係的經歷？

4. 經文也告訴我們心中的嫉妒和分爭與擾亂壞事是有關的，它們怎樣有關呢？

5. 你曾經歷過一些因與別人比較後出現的羞愧所引致的失控行為及壞事嗎？請分享這些經歷？

6. 若我們發覺自己心中有嫉妒和分爭時，雅各提示我們「不可自誇，也不可說謊話抵擋真道」，放棄謊話及說出事實正是嫉妒和分爭的解毒劑，為甚麼呢？

7. 你曾有甚麼因坦白誠實而改變苦毒嫉妒和分爭的經歷呢？

8. 經文列出一些由天而來的智慧的特徵，那一些是在你生命中你是擁有的呢？

9. 又有那些特徵是你祈求神在你生命中要加多，好使你能變得願意作出補償的呢？

祈禱

你現在想懇求神給你甚麼智慧呢？

個人功課 - 變得願意作出補償

你之前所做的道德檢查能讓你寫出你所曾傷害過的人的名單，我們可能以言語、行為、經濟、感情、批評、誹謗、侮辱等傷害他們，有時我們可能以忽視及忽略傷害至親的家人。現在最重要的，不是要我們安慰或改變他們，而是要列出一份你所曾傷害過的人的名單，寫出那些人的名字不等同我們會向他們作出補償，但寫出名單後，我們會在下次討論一些具體做法。

六個步驟：

1. 求神給你智慧、勇氣及記憶，列出你曾傷害過的人名字單
2. 寫出他們的名字、日期、事件及如何使他們傷害
3. 看看每個名字，並寫出現在對每個人的感覺
4. 若你仍對某人忿怒，未能願意向他作出補償時，那就向神說出你的忿怒、害怕或傷害
5. 求神給你看到有那些阻礙你願意向人作出補償的東西，盡量寫出來
6. 求神醫治及釋放你，使你願意向人作出補償

12·作出補償

第九步：作出補償

對大部份人來講，作出補償似乎是無可能踏出的一步，這步對我們確有很大的要求。但這步與其他屬靈步伐一樣，我們步出後所得的會較付出的多。我們卻須緊記我們未必會常在復和的關係中得到好處，我們的工作是要作出補償，不是估計別人將會怎樣回應，有時破碎的關係是能經歷醫治的。然而，不論別人是怎樣的回應，能對他人說「對不起，我曾傷害你」，而得到內心的寧靜已是一份極大的獎勵！作出補償後不論是否對別人有影響，我們也必會經歷屬靈的成長。

每一步的屬靈成長需要我們返回屬靈生命的基本要素上，那就是我們要緊記我們是無能力的，但神是大有能力的；我們只要靠著神的幫助，我們必能向我們曾傷害過的人作出補償的。

個人反思問題

1. 當你思想到作出補償時，你會有甚麼感覺呢？

2. 你估計若你願意遵從此屬靈步伐作出補償時，你會有甚麼得著呢？

查經

5:23 所以你在祭壇上獻禮物的時候、若想起弟兄向你懷怨、

5:24 就把禮物留在壇前、先去同弟兄和好、然後來獻禮物。

5:43 你們聽見有話說、『當愛你的鄰舍、恨你的仇敵。』

5:44 只是我告訴你們、要愛你們的仇敵、為那逼迫你們的禱告。

5:45 這樣、就可以作你們天父的兒子、因為他叫日頭照好人、也照歹人、降雨給義人、也給不義的人。太五：23-24; 43-45

1. 在個人反思時，你從上述經文中得到甚麼領悟？

2. 此段經文告訴我們神是怎樣的呢？

3. 此段經文告訴我們神要求我們與別人，是怎樣相處的呢？

4. 經文也告訴我們作出補償是集體敬拜前要做的事情，對此你有甚麼感受及想法呢？

5. 為何你認為作出補償是一重要的屬靈管教？

6. 作出補償被看為在生活中普遍及平常的一部份，這個看法可以怎樣幫你完成此屬靈步伐呢？

7. 當你主動地與別人復和時，曾有甚麼的經歷呢？

8. 當你要愛你的敵人時，你曾有甚麼的掙扎呢？

個人功課 - 作出補償

作出補償對大部份人來說，都是不容易做的。作出補償有時甚至是不可能做的，你要求神給你智慧怎樣做、那時做、及如何做。若被傷害過的人可能已不存在，我們可能要向第三者作出補償；但若作出補償是傷害到別人，那就不應做了。以下是一些具體做法。

七個步驟：

1. 作出補償基本上是溝通，最有效的是面對面溝通
2. 要簡單及具體告訴他們你是如何傷害他們的
3. 只要集中說出你對他的過錯
4. 不須期望他們回應，例如說「我原諒你」的話
5. 問他們：「我現在應怎樣做才對呢？」
6. 當你說完你所預備的話時，多謝他(她)的聆聽，並聆聽他(她)向你所說的一切話
7. 不再內疚，並繼續成長

祈禱

當你準備作出補償時，你現在想對神說甚麼的話呢？

13 · 實踐自我醒察

第十步：繼續檢視自己

道德檢查探索是康復過程中的一個重要部份。康復不是要改變別人的性格缺點，也不是要改變別人某些行為，而是要先清楚自己的性格缺點，並且不斷檢視自己，這樣才能帶來真正的康復。然而，對大部份人來說，這是不容易做的，我們必須要有決心定意放棄黑暗的生活，並求神用真理光照我們應如何生活。「靈程十二步」中的第十步是邀請我們每天誠實地實踐這個自我醒察。誠實的自我檢視，能使個人自我醒察力提高，它也是最終所有成長及改變的基本要訣。

你必須謹記，自我醒察並不是自私，也不是自我崇拜，相反地，自我醒察是一個面對真實自我的經驗，此過程既是卑謙的，也間常會頗為痛楚，但又是興奮的！自我醒察是只集中注意在我們自己的過程，我們需要學習每天留意自己的思想、行為、感覺及欲望，它們是甚麼呢？它們與我們的康復及改變怎樣地相關呢？

不同的屬靈操練能助我們不同程度的自我醒察之成長。一般來說，大部份人會覺得讀經、默想(經文)、禱告及反省是有益有幫助的；有些人也喜愛寫下屬靈感受日記；我們也會在早上起床、日間時份及晚上睡覺前祈求神，請祂顯示我們所需要檢視自己的事，好叫我們得著神的醫治、平安與喜樂。

個人反思問題

1. 你覺得每天用時間留意自己是容易的嗎？請解釋。

2. 若定時作自我檢視，你會有甚麼的思想及感覺呢？

3. 繼續檢視自己對你會有甚麼好處呢？

查經

神阿、求你鑒察我、知道我的心思、試煉我、知道我的意念。

看在我裡面有甚麼惡行沒有、引導我走永生的道路。

詩 139:23-24

1. 在個人反思時，你從上述經文中得到甚麼領悟？

2. 詩人所渴望的自我醒察是在與神的關係及相交中所經驗的，你與神的關係又如何能令你的自我醒察成長呢？

3. 詩人在經文中祈求神鑒察他的生命，這顯示他與神的關係如何？

4. 詩人祈求神「知道我的心思」，請用你的文字，說出他希望神做甚麼事情呢？

5. 詩人祈求神「知道我的(憂慮)意念」，

a. 請用你的文字，說出他意思。

b. 現在你的生命中，有甚麼的憂慮意念呢？

6. 詩人祈求神「看在我裡面有甚麼惡行沒有」，

a. 請用你的文字，說出他意思。

b. 神指出你的生命中，有那些是惡行的呢？

7. 詩人祈求神，「引導我走永生的道路」，他求神走生命的路，不是死亡的路。

a. 「否認問題」及「責備」是怎樣導致死亡的呢？

b. 自我醒察是怎樣引導到永生的呢？

8. 請由今天及這個星期開始，用一點時間作自我檢視。

祈禱

你要祈求神給你怎樣的自我醒察呢？

14 · 繼續承認

第十步：一旦發現自己錯了便立刻承認及更正

「我在你面前所說的既粗魯又無禮，當時我指責你是為要抬高自己，我現在要向你道歉。」志明所說的話竟然令小玉愣住了。她受志明所傷，但卻全無估計他會這樣做，就是願意坦白承認自己過錯，並且表示歉意及努力改變自己。

我們的自我保衛本領，往往使我們不能看清楚自己的行為是怎樣傷害別人的，我們做一些破壞性的行為後，常常會自我掩護，因第一個錯誤而再次犯錯，令關係更加受損。

承認過犯這個屬靈操練是神要我們與別人重建關係計劃的核心部份。第十至十二步是教導我們如何每天繼續此屬靈操練。所以當犯錯後，我們不再遮蔽自己的過犯，又或是責罵自己，我們只須迅速地承認及更正那些過錯便是了。

第十至十二步是邀請進入一個敢於開放、不怕受傷、但誠實的生活。當犯錯後，我們便立刻承認自己過錯。

個人反思問題

1. 當你發覺自己傷害別人時，你會認為立刻承認是否容易呢？請解釋。

2. 你會認為立刻承認有甚麼好處呢？

3. 有那些困難阻礙你實踐這個承認過犯的屬靈操練呢？

查經

14:1 以色列阿、你要歸向耶和華你的 神。你是因自己的罪孽跌倒了。

14:2 當歸向耶和華、用言語禱告他說、求你除淨罪孽、悅納善行、這樣、我們就把嘴唇的祭代替牛犢獻上。

14:4 我必醫治他們背道的病、甘心愛他們、因為我的怒氣向他們轉消。

何 14:1-2, 4

1. 在個人反思時，你從上述經文中得到甚麼領悟？

2. 當你讀到「你要歸向耶和華你的 神」這句經文時，你心中有甚麼形像呢？

3. 神在經文中說：「你是因自己的罪孽跌倒了」，你的罪又如何令你跌倒呢？

4. 經文告訴我們，當歸向耶和華時，我們要「用言語禱告他」，然後我們便有話可說，對這些言語，你有甚麼的思想及感受呢？
-

8. 現在你有甚麼過犯要承認呢？
-

祈禱

你要向這位無條件地愛你的神說甚麼呢？

5. 請用你的文字，說出經文怎樣說當我們歸向神時，祂對我們有甚麼反應呢？
-

6. 你對神這樣的反應，有甚麼特別的思想及感受呢？
-

7. 請用一些時間默想自己歸回神及尋求祂的寬恕，並看到神醫治你的傷痛，使你不再做破毀性的行為。請看看神對你的無條件的慈愛，在這默想中，你有甚麼思想及感受呢？
-

15 · 尋求神

第十一步：我們透過禱告、默想和讀經，來改進與神的接觸

醫治旅程的核心，是一個同神成長的關係。我們問題的根源不是性沉溺、毒癮、酗酒、賭癮、或其他沉溺行為，而是靈性上的貧乏。因此，康復的核心不是要向沉溺行為說「不」，而是向神說「是」。

當我們承認需要神、相信祂的能力、並決定將意志及生命交給神時，康復的旅程便正式開始。但旅程的開始就只是開始，旅程的本身是一個漫長的過程，我們與神關係的成長是個一生之旅。我們能夠成長是一個基本的聖經真理。我們與神關係能夠更加成熟。基於現在對神的認識，加上信心增長時，我們便能全然明白神。在一生的過程中，神會幫助我們成為與祂關係親密的人，我們當中懂得與祂有一些接觸的人，會學習更多的與祂有接觸。

第十一步是教導我們在一生屬靈之旅中，透過禱告、默想和讀經這些有效的方法，增進與神的交往。禱告、默想和讀經不是容易的屬靈操練，有些人會以禱告控制神，或只求達到個人的利益。同樣地，有些人會視作默想為一個控制的工具。但這兩種方法其實沒有甚麼「法力」的屬靈操練，只是幫助我們注意神的方法。我們能坦白、開放地與神說話(禱告)，也能謙虛地聆聽(默想)。這是有動力的交往- 說話/聆聽，禱告/默想- 因此我們可以更多的與神接觸及相交。這樣我們便能經歷造物主愛及被愛。

個人反思問題

1. 請描述你現在禱告和默想的操練。

2. 在禱告和默想的生活上，你可能遇到甚麼的困難呢？

3. 若可能，你希望你的禱告和默想有那些轉變呢？

4. 你對改善與神的接觸有那些甚麼的思想及感受呢？

查經

119:25 我的性命幾乎歸於塵土·求你照你的話、將我救活。

119:26 我述說我所行的、你應允了我·求你將你的律例教訓我。

119:27 求你使我明白你的訓詞、我就思想你的奇事。

119:28 我的心因愁苦而消化·求你照你的話使我堅立。

119:29 求你使我離開奸詐的道、開恩將你的律法賜給我。

119:30 我揀選了忠信的道、將你的典章擺在我面前。

119:31 我持守你的法度·耶和華阿、求你不要叫我羞愧。

119:32 你開廣我心的時候、我就往你命令的道上直奔。

119:33 耶和華阿、求你將你的律例指教我、我必遵守到底。

119:34 求你賜我悟性、我便遵守你的律法·且要一心遵守。

119:35 求你叫我遵行你的命令·因為這是我所

喜樂的。

119:36 求你使我的心、趨向你的法度、不趨向非義之財。

119:37 求你叫我轉眼不看虛假、又叫我在你的道中生活。詩 119:25-37

1. 在個人反思時，你從上述經文中得到甚麼領悟？

2. 請用你的文字，說出詩人向神祈求。

3. 在詩人的祈求中，他表達了甚麼重要的要求或願望？

4. 那些要求或願望與你現在的要求或願望是否相似？

5. 那個願望與你現在的最相似呢？請解釋。

6. 詩人描繪自己好似「性命幾乎歸於塵土」及「心因愁苦而消化」，請說出你何時曾經歷這樣的情況。

7. 詩人怎樣描繪他曾做過甚麼及希望做甚麼去尋求神呢？

8. 詩人認為禱告和默想有甚麼好處呢？

9. 在你的經驗中，禱告和默想如何改善你與神的接觸呢？

祈禱

你要向這位神說改善你的禱告和默想生活呢？

16 · 祈求指引

第十一步：以祈禱明白祂對我們的旨意， 並得到能力去完成這些旨意

華強見證時間說：「我以往祈禱是列出我想神做的事情，我會給神一大堆的祈求、要求或期望。我當時相信我了解自己及所有人的需要，而我要做的，就是將這些需要帶到神的面前，亦即是，我決定甚麼需要做，而上帝就會把它完成，那似乎是本末倒置了！

但當我學習到靈程十二步的第十一步時，我發現了一個新的謙卑祈禱：「求你今天向我指示你的旨意，並給我力量把這些心意完成它。」我停止吩咐神做甚麼，而開始求祂的旨意幫助。現在我祈禱的時候，我留意到自己是向我的創造主說話，祂是比我更了解我自己，比我更愛我自己，並且在我的生命中不停地祝福我。」

第十一步所教導我們的禱告是幫助我們面對真實，它助我們更清楚看到誰是神，誰不是神。求神指示我們祂的旨意及給我們力量完成這些旨意提醒我們一個真理-我們是依靠祂給我們智慧與力量的，這也提醒我們，寧靜的生活是由每天我們都承認需要神主管我們的生命才能出現。

第十一步是復康旅程的一段下易走的路，我們那份渴求控制的屬靈本性將會被顯露及被挑戰，那場我們己意及神的心意的戰爭會變得更激烈。然而，若我們能看清楚自己不是神，我們便能有新的屬靈經驗，經驗神的能力完成神的心意將會是一個大能且滿有改變的經歷。

個人的反省

1. 什麼能推動你追求明白神的旨意？

2. 是什麼懼怕阻止你尋求明白及實行神的心意？

研讀聖經

143:7 耶和華啊，求你速速應允我！我心神耗盡，不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一樣。

143:8 求你使我清晨得聽你慈愛之言，因我倚靠你；求你使我知道當行的路，因我的心仰望你。

143:9 耶和華啊，求你救我脫離我的仇敵，我往你那裡藏身。

143:10 求你指教我遵行你的旨意，因你是我的神。你的靈本為善，求你引我到平坦之地。

143:11 耶和華啊，求你為你的名將我救活，憑你的公義，將我從患難中領出來。
(詩 143：7-11)

1. 在個人反省的時間裡，你有什麼得著和亮光？

2. 在經文開始，詩人說了些甚麼話，表明他對神的渴慕？

3. 詩人害怕什麼會發生？

4. 詩人祈求明白神的心意，並有能力實行它，他仔細所祈求的是什麼？

5. 在這些祈求當中，那個祈求與你現在所需要的是一樣呢？

6. 詩人向神說：「因我倚靠你；因我的心仰望你；我往你那裡藏身。」你認為詩人想與神表達什麼訊息？

7. 在你的生命中，那方面你覺得需要明白神的心意？

8. 有那些神的心意你是明白且已經領受了的，但又感到猶豫及缺乏力量實行的呢？

祈禱

有什麼指引你想今天求問上帝的呢？

17·將訊息傳給他人

第十二步：我們要盡力將此重生的訊息帶給其他仍在沉溺中的人

當柏成第一次向朋友見證他在毒品的沉溺時，他猶豫地說：「我不知怎樣地說，因為我在毒品的沉溺完全失控。毒品是我生命中最重要東西，但吸食毒品之前及之後，我都會有很大羞恥的心。最後，在新生命細胞小組中分享時，我聽到弟兄們提到他們完全無能力控制自己對毒品的沉溺，我明白自己一樣是沒有能力靠自己脫離毒沉溺，這似乎不太重要，但對我來講，卻是真正的面對問題。我從前是麻木不仁，或靈魂似是睡著一樣，但現在我開始感到好像清醒過來，那感覺實在好！」

靈程十二步的第十二步呼召我們委身與別人建立關係，我們將自己靈魂已醒悟的訊息向別人分享。重要的是，當我們將訊息傳出去時，我們要誠實地分享，第十二步不是要我們負責別人的復康，也不是要我們小心編寫我們參加小組前及後的改變，或扮作自己現在已無問題。第十二步不是要一個好的見證，而是一個真實的見證。

「將訊息傳給別人」的意思是要我們謙卑及誠實地分享自己對神的需要，及如何經歷神的大能和幫助。第十二步是一段不易走的復康之路，因為我們要學習專注別人的需要，卻不要失去在復康之路上新的醒悟和體會。誠然，第十二步卻可以是復康之路其中與別人分享那份希望的訊息時，我們會發現自己不斷更新，且對神的恩典充滿感恩。

個人反思問題

1) 那些人曾將神愛與醫治訊息傳給你呢？

2) 他們是怎樣將此訊息傳給你的呢？

研讀聖經

- 5:17** 若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。
- 5:18** 一切都是出於神，他藉著基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的職分賜給我們。
- 5:19** 這就是神在基督裡叫世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上，並且將這和好的道理託付了我們。
- 5:20** 所以，我們作基督的使者，就好像神藉我們勸你們一般。我們替基督求你們與神和好。
林後：五：17-20

1. 在個人反省的時間裡，你有什麼得著和亮光？

2. 經文說：「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，一切都變成新的了。」

a. 在基督裏是新造的人的意思是甚麼？

b. 你經歷了在基督裏怎樣的更新呢？

3. 請簡略地寫出「神藉著基督使我們與他和好」的個人經歷，包括任何你在沉溺行為中得到復康。

6. 用你文字，簡略地寫出你相信神要你傳給人的訊息。

4. 經文提及我們有一訊息傳給人，經文描寫那訊息就是「神在基督裏叫世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上。」和好就是將敵人變為朋友，我們以前是與神為敵，逃避神的，但神已使我們可以與祂再次一起，請用這和好的訊息成為一幅圖畫，察看神對你的愛，擁抱你，試想像神以祂大愛的手熱烈及歡喜地擁抱你，試想像你讓神這樣做，你對此圖畫有何思想及感受呢？

7. 你希望怎樣傳達此訊息？

8. 有甚麼內在或外在因素阻礙你傳此訊息？

5. 經文呼召我們去作「和好的職份」：

a. 你曾否經歷過做和好的使者？

9. 傳這訊息後，你猜會對自己有甚麼正面的影響？

祈禱

有什麼你想今天向上帝祈禱呢？

b. 你認為一個和好的使者會做甚麼呢？

18· 實行所學的原則

第十二步：我們要在生活中 全面實行所學的原則

嘉輝見證時說：「我開始參加小組時是因為自己的沉溺行為失控。但後來我不但慢慢得到釋放，不再被捆綁，性格也開始改變，原來十二步的智慧原則也可在生活中應用及實行，「坦白」、「謙卑」及「對神的依靠」這幾個重要原則，也可在我的人際關係及我要做的一切事上用得到。

「靈程十二步」是聖經福音書內叫人得生命的原則。我們需要神，每天我們決定將生命交給神看管，每天我們實踐自我醒察、誠實、認錯及修補的原則，每天我們尋求及接觸神，並以禱告及默想明白祂對我們的心意，每天我們開放自己，找機會與他人分享神的愛。

每天我們要在生活中全面實行這些所學的原則。

個人反思問題

1. 請簡單總結「靈程十二步」的原則？

2. 那些原則對你特別難去實行？

3. 那些原則對你生命有特別大的改變？請解釋。

研讀聖經

5:13弟兄們，你們蒙召是要得自由，只是不可將你們的自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服事。

5:14因為全律法都包在“愛人如己”這一句話之內了。

5:15你們要謹慎，若相咬相吞，只怕要彼此消滅了。

5:16我說：你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。

5:17因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能做所願意的。

5:18但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。

5:19情慾的事都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、

5:20拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、

5:21嫉妒（註：有古卷在此有“兇殺”二字）、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。

5:22聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、

5:23溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。

加 5：13-23

1. 在個人反省的時間裡，你有什麼得著和亮光？

2. 經文開始時說：「你們蒙召是要得自由」，神在你生命中的醫治，令你經歷到甚麼的自由？

3. 根據經文，神的律法可總結在一句命令內：「愛人如己」

a. 這對你有甚麼特別意義呢？

b. 「靈程十二步」的原則與「愛人如己」此命令有甚麼相似之處呢？

4. 經文將「愛人如己」與「相咬相吞及彼此消滅」作對比，沉溺行為又如何令人「被吞咬及消滅」呢？

5. 請以你的文字說明經文所講的「情慾的事」是甚麼。

6. 情慾的事與沉溺行為有甚麼相關呢？

7. 聖靈在你生命中賜你那些的果子，並使它們出現呢？

8. 那些的果子是你特別想聖靈在此時賜你的呢？

9. 請想像自己是一棵樹栽在神的愛土中，又想像聖靈令你結出健康的果子，你對此幅畫有甚麼的感受或思想呢？

祈禱

你今天想向幫你實行這些原則的神禱告甚麼呢？