

生命颂浸信会 出路社会服务

大卫小组

聚会指引及查经材料（修订版）

目录

前言.....	3
序言.....	4
灵程十二步.....	5
宁静的祷告.....	5
灵程十二步小组组员守则.....	6
我们今天为何会聚集在一起？.....	7
守望你的同行者.....	8
性格陷阱自评表.....	9
沈溺行为自我测验问卷.....	10
从沈溺行为中康复.....	11

小组查经内容

1. 承认自己没有力量.....	12
2. 承认自己已无能力控制沈溺行为.....	14
3. 我们相信一位较我们能力更大的.....	16
4. 恢复理智.....	18
5. 将意志交给神.....	20
6. 将自己的生命交给神.....	22
7. 面对自己的真面目.....	24
8. 承认我们的过犯.....	27
9. 预备改变.....	29
10. 恳求神改变我们.....	31
11. 愿意作出补偿.....	33
12. 作出补偿.....	35
13. 实践自我省察.....	37
14. 继续承认.....	39
15. 寻求神.....	41
16. 祈求指引.....	43
17. 将信息传给他人.....	45
18. 实行所学的原则.....	47

前言

香港虽然是全球大都会之一，拥有自由的经济体系、美食天堂的美誉及五光十色的夜景……，但很可惜香港很快变成一个没有灵魂的城市。这城市的主要推动力就是金钱，如果这样下去的话，面对近年香港的失业率高企，很多「打工仔」为求保着自己的「饭碗」及自身的竞争力，就要不断「加班」又「加辛」，「增值」又「增辛」……一份无形的压力正笼罩在每一个人的身上。因此，很多人为了逃避内心的感受而寻找一个实时的感觉及帮助，以满足内心那份莫名的痛、空洞、失望、唔开心、压力等等；所以很多人喜欢挥霍(拥有感觉)、购买无聊杂志(可以唔用脑)、感情混乱(可以感觉被爱)、网吧(给自己有私人空间)、酒吧(可以倾诉)、娱乐场所(发泄)、滥用药物(忘我)……，这反映出人内心那份空洞的呼喊，好想实时去满足这份饥渴；如此下去，若人没有得到真正的满足，很快会养成很多不良的习惯，甚至陷入「癮」的网罗里！这网罗不单影响自己及与家人的关系，更重要的是与神的属灵关系也阻绝了，这是今日城市很大的捆绑。究竟，若今日耶稣在这城市，祂会作些甚么？

生命颂浸信会出路社会服务成立「大卫小组」，响应今日城市的需要，特别是帮助有沈溺行为的人寻回使他们真正满足的源头。圣经中的「大卫」曾经犯了很多罪得罪神，但圣经却形容大卫是最合神心意的人，原因不在于犯了多少的罪行，而在于他肯悔改及没有放弃，不断抓紧神成为他站起来的力量。因此，我们盼望大卫小组以神的话语成为组员生命的基础，透过彼此守望成为他们的支持；我们盼望过来人可以帮助新组员，让有沈溺行为的人可以重寻曙光及属灵的群体。求神使用大卫小组祝福有需要的人。

感谢神感动郑健荣弟兄对大卫小组有强烈的使命感，愿意于 2001 年 12 月开启了男性脱离性沉溺的服事。我们深知道这项服事的艰巨，但我们深信神的恩典足够使用，愿在大卫小组中看见神改变的能力，在没有灵魂的社会中寻回迷失又无望的灵魂，得到神的宽恕及爱！

「人若渴了，可以到我这里来喝！信我的人，就像圣经所说的，从他的腹中要涌流出活水的江河来。」(约 7:37-38)

生命颂浸信会
廖德汉牧师
二零零三年七月

序言

「大卫小组」是「生命颂浸信会出路社会服务」的支持小组，小组聚会目的是要帮助有沈溺行为的弟兄或未信主的男仕，学习靠着耶稣基督的大能，胜过自己无法摆脱的沈溺行为。我们的聚会是以「灵程十二步」为基础，我们相信透过学习及实行这十二个步骤，将会获得灵魂上的醒悟，并要尽力将此重生的信息带给其它仍在沉溺中的人。

虽然此十二步是借用于「无名酗酒者」，但其创始人是以圣经话语建立此十二步的，因此我们认为得医治的来源仍是圣经一神的话语，它是助我们摆脱沈溺行为及治疗我们心灵的最高指引。

在我们聚会中，我们惯用神学家尼布尔的「宁静的祷告」(Serendity Prayer)作开始，因为它是我们得力的提醒；若聚会有新弟兄参与，我们也会介绍我们的守则—分别是「十二个要」和「八个不要」，那是管辖我们合宜分享自己的规则，也当是每位参与聚会者须要尊重的；我们认为每星期的聚会是重要的，「我们今天为何会聚集在一起」就正为此而提出十二个原因；「守望你的同行者」是教导弟兄们如何每星期实行彼此关顾；「沈溺行为自我测验问卷」是对弟兄或新朋友评估沈溺行为的工具；因为我们每个人多少也有一定程度的性格行为缺点，「性格陷阱自评表」是帮助我们探索缺点的工具，这是康复及生命持续更新成长的重要一步。

在本聚会指引中，因为我们是以查经形式认识「灵程十二步」的，所以我们有十八课查经资料，让组员学习此十二步，这些查经资料都是由 Dale and Juanita Ryan(1992)以英文所编写，其后由我们翻译成中文。在此，我们谨对姚志华弟兄在本手册上的文字修订工作深表谢意。最后，请各位读者尊重版权，勿擅自翻印这本手册；如作非商业用途，经「生命颂浸信会出路社会服务」允许，使用者可自行复印。

愿我们满有大能大力的主耶稣基督祝福你！

郑健荣、郑翰龙
二零零四年四月(修订版)·香港

注：Dale and Juanita Ryan 的英文查经资料可于下列网址中取得：
<http://www.christianrecovery.com>

灵程十二步

1. 我们承认自己已无能力控制沈溺行为，并且我们的生活已变得一团糟。

✦ 我也知道，在我里头，就是我肉体之中，没有良善。因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。（罗 7:18）

2. 我们相信一位较我们能力更大的，能恢复我们的理智。

✦ 因为你们立志行事，都是 神在你们心里运行，为要成就他的美意。（腓 2:13）

3. 我们决定将自己的意志及生命交给神。

✦ 所以，弟兄们，我以 神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是 神所喜悦的；你们如此事奉，乃是理所当然的。（罗 12:1）

4. 对自己做一番勇敢无畏的道德检查探索。

✦ 我们当深深考察自己的行为，再归向耶和華。（哀 3:40）

5. 向神、自己及别人承认我们真正的过错。

✦ 所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量，是大有效力的。（雅 5:16）

6. 我们充分预备好让神除去这些个性中的缺陷。

✦ 务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。（雅 4:10）

7. 我们谦虚地请求神除去我们所有的缺点。

✦ 我们若认自己的罪， 神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。（约壹 1:9）

8. 我们列出自己曾伤害过的人的清单，并愿意作出补偿。

✦ 你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。（路 6:31）

9. 我们直接主动地给这些受伤的人补偿，除非如此做会更伤害他们或其它人。

✦ 所以你在祭坛上献礼物时，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。（太 5:23-24）

10. 我们继续检视自己，一旦发现自己错了

便立刻承认及更正。

✦ 所以自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。（林前 10:12）

11. 我们透过祷告、默想和读经，来改进与神的接触，并且以祈祷明白祂对我们的旨意，及得到能力去完成这些旨意。

✦ 当用各样的智能，把基督的道理丰丰富富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被感恩，歌颂 神。（西 3:16）

12. 在实行了这十二步骤而获得了灵魂上的醒悟后，我们要尽力将此重生的信息带给其它仍在沉溺中的人，并在生活中全面实行所学的原则。

✦ 弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人，就当用温柔的心，把他挽回过来。又当自己小心，恐怕也被引诱。（加 6:1）

（以上「灵程十二步」是出自于「Alcoholic Anonymous」的「12 Step」）

宁静的祷告

神啊，请赐给我宁静的心，
接受我不能改变的事情，
给我勇气，改变那些能改变的事情，
并且给我智能，知道两者的分别。
一天的难处只要一天担当，
每刻的生命每刻也要珍惜；
接受艰难是直达平安的道路；
如同耶稣一样，
敢于面对这个罪恶世界，
不像以往我那样的面对；
深信只要我完全顺服，
你必使一切问题得到解决；
因此，我便能在今生得享相当的喜乐，
并能在来世与你同享无比的快乐直到永远，
阿们。

尼布尔

灵程十二步小组组员守则

十二个「要」

1. 我们要尊重及保守彼此所分享的，也不将组员名单公开。
2. 我们要用开放的态度和思想，聆听组员的分享。
3. 当组员愿意冒险及诚实地分享自己时，我们要予以肯定。
4. 我们要常常彼此提醒，在康复进程中要忍耐，要温柔对待组员和他所犯的错。
5. 当分享时，我们要只从个人经验出发。
6. 我们要诚实和合宜地说出事实与真相。
7. 我们愿意虚心受教，对神和对别人的智能与见地，抱开放态度。
8. 为了自己有改变与成长，我们愿意冒险及诚实地相信神及相信别人。
9. 我们愿意将心里接纳认同的意念，化为行动，逐步行出来。
10. 我们愿意认同组员的成功，体恤组员的失败。
11. 我们愿意成为康复的榜样，并愿意在组员的康复过程中守望他。
12. 我们愿意接纳神给每个人有不同的成长进度表。

八个「不要」

1. 我们不要批评、论断、简化或谴责组员的想法、感受和行动。
2. 当组员分享时，我们不要打扰他，也不要与其它组员闲聊。
3. 我们不要对组员直接对质，也不作出身体或言语上的攻击。
4. 在未搞清楚前，我们不要妄图定断别人的想法、感受或需要。
5. 我们不要解决别人问题，也不提出诊断的意见，要人供出过往记录，或吩咐别人如何进行康复计划。
6. 我们不要定组员的罪或改变他的行为。
7. 我们不要用痛苦的表情去干预别人。
8. 我们不要将自己的困难，归咎别人或责怪环境，因为这样只会将自己变成牺牲受害者，更加软弱无力。

我们今天为何会聚集在一起？

我们今天一起在这里，是因为：

1. 我们所有人都经验过沈溺行为的捆绑和痛楚；
2. 我们已受够沈溺行为的痛楚，不想这些痛楚继续；
3. 我们在这里一起彼此支持，为要戒除这些沈溺行为；
4. 只要个人承认自己有沈溺行为的问题，并且愿意戒除它，他便可参加我们的聚会；
5. 只要靠着耶稣的爱和能力，以及依靠祂，我们便能得到医治；
6. 医治在我们中间已经开始，但是康复的路是漫长，甚至是一生的；
7. 透过每周的聚会，我们能够一步一步地康复；
8. 透过每周的聚会，我们便能与自己、别人和上帝，建立正常和健康的关系；
9. 透过每周的聚会，我们的属灵生命会变得更成熟，并且能结出更多的圣灵果子；
10. 透过每周的聚会，我们能帮助更多仍在沉溺的人得到属灵上的醒悟；
11. 因此，我们便能将更多荣耀献给上帝，我们的生命也得到更大的满足；

这都是我们今天为何要聚集一起的原因，阿们。

守望你的同行者

1. 固定每星期一天最少用六分钟，诚实地与你的同行者彼此问和答以下三个问题：
 - a. 过去一个星期，你的沈溺行为怎样？（包括试探、高危情况、软弱、得胜、他人的影响、自己情绪的影响、生活压力等）
 - b. 过去一个星期，「灵程十二步」哪一步对你的生命有帮助？（可每星期讨论其中一步）
 - c. 过去一个星期，你与自己、别人和神的关系如何？
2. 在分享时，请你与同行者轮流逐条问题分享，完毕后请轮流彼此代祷。
3. 你的同行者每三个月便会更换一次，请在左面的空位填上同行者资料。

	<u>同行者</u>	<u>电话</u>	<u>守望日/时</u>	<u>开始日期</u>
1.	_____	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____	_____
8.	_____	_____	_____	_____
9.	_____	_____	_____	_____
10.	_____	_____	_____	_____

性格陷阱自评表

性格陷阱	(0 至 10 分)	性格成长	圣灵果子 (加 5:22-23)
1. 无安全感	(____ 分)		
2. 不信别人	(____ 分)		
3. 情感冷漠	(____ 分)		
4. 自卑羞愧	(____ 分)		
5. 容易受伤	(____ 分)		
6. 依赖他人	(____ 分)		
7. 孤独孤单	(____ 分)		
8. 欺善怕恶	(____ 分)		
9. 完美主义	(____ 分)		
10. 自我自大	(____ 分)		
11. 失败无用	(____ 分)		
12. 否认逃避	(____ 分)		
13. 自我责备	(____ 分)		
14. 指控批评	(____ 分)		
15. 残酷不仁	(____ 分)		
16. 悲观消极	(____ 分)		
17. 冲动失控	(____ 分)		
18. 其它:	(____ 分)		

沈溺行为自我测验问卷

是 否

1. 你是否常将空闲的时间花在这行为上？
2. 你是否觉得在你的消遣活动中，这行为是最兴奋、刺激或满足？
3. 你是否常常记挂着这行为？
4. 你在这行为上是否不断寻找更强或更新的刺激？
5. 你是否常常因为这行为而忘记了时间或身边的其它事情？
6. 你曾否因这行为而说谎？
7. 你曾否作出另一行为，以免家人或朋友知道你花了大量的时间或金钱在这行为上？
8. 你曾否因禁止这行为而感到忐忑不安？
9. 你曾否因为这行为而不上学或不上班？
10. 你曾否因这行为而与家人发生争执？
11. 你曾否因这行为而感到羞愧、内疚、沮丧或失眠？
12. 你曾否尝试戒掉这行为，但不成功？
13. 你曾否因这行为而遭法庭起诉？
14. 你曾否想过以自毁或自杀来解决这失控行为？

计分方法

问题 1-4：每题答「是」得一分
 问题 5-8：每题答「是」得两分
 问题 9-14：每题答「是」得三分

分析

总分	3-4 分	表示你应该开始反省自己这行为是否开始失控
	5-10 分	表示你这行为已开始失控
	11 分或以上	表示你需要寻求专业协助来戒掉或以上这失控的行为

*问题 13 或 14 若答「是」表示你应该立刻寻求专业协助

资料来源：康贵华医生

从沈溺行为中康复

小组或个人研经六课

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

导言

从沈溺毒瘾中康复是一个属灵的旅程。

「灵程十二步」已成为千万沉溺人仕重拾新生的一个宝贵出路。我们鼓励你加入一个使用灵程十二步的团契，成为令你从瘾海中得更生的向导。

这六课的圣经研读，是根据十二步的头三步而构成的。灵程十二步根据了圣经的原则，也反映和归纳了多年来从事康复工作之人的经验和智能。我们深信，对于被沈溺行为捆绑的人来说，圣经是他们的希望与医治宝库。我们祈求神，通过这些圣经研读会帮助、引导、支撑和丰富你的康复旅途。

从沈溺瘾海中康复

沉溺于瘾海是人生的一大困境。任何一种毒瘾都是奴役人，使人走向属灵、情绪、社交甚至身体上的败坏死亡。沈溺毒瘾可以定义为：习惯性地以一种物质、惯性的动作或行为去控制一个人的脾气心情，不理睬这些物质或行为会造成恶性循环的困境。毒物、饮食、与人关系、性生活、工作、购物、赌博、宗教行为等等，都是可以上瘾的。当我们以任何物质或行为改变自己的情绪，或麻醉我们来自情感的痛苦时，我们就是上瘾了。不止是吸食毒品或玩弄滑板游戏才会上瘾！Keith Miller 指出这个些问题的严重性是可以蔓延开去的。有些人，特别是某些宗教人士，当他们以食物、工作、香烟、或镇静剂去「「松弛神经」」时，他们不但令自己沉溺于酒精等物品里上面，也逼令自己对生活产生忧虑不安和否认逃避。过量使用镇静剂、安眠药，过度的吸烟、饮食、工作、宗教活动，还有经常沉迷于刺激动作、性生活或对付人（包括我们的孩子），这一切事情，

都可日以继夜地侵蚀「正常人」。

但令人吃惊的是，我们因为有了否认和逃避，只看到这些事在别人身上的破坏本质，却尽量轻看自己的沉溺和上瘾行为的严重性，还自圆其说，相信自己的问题没有甚么大不了。

Gerald May 在他的书《上瘾与恩典》（*Addiction and Grace*）中，说明了沈溺上瘾行为的本质，认识这一连串的本质对我们会有帮助。他说，当我们上了瘾，第一个症状是「受毒容忍」（tolerance），为了得到上次同样的感受和气氛，我们增加了物品的数量或行为的次数。第二个症状是「戒断症状」（withdrawal），如果我们不再继续上足瘾，我们便全身不舒畅。第三个症状是「欺骗自己」（self-deception），缩小或否认问题的严重性。上瘾的第四个症状是「失去意志力」（loss of willpower），我们发觉自己失去了控制或停止某种行为的自主力。最后就是「扭曲的注意力」（distortion of attention），我们对依附的物质或行为，有一种偶像崇拜的倾向。

1 . 承认自己没有力量

第一步：承认自己没有力量

有沈溺行为的人会说：「我有能力应付得来，因为从来没有人看顾我，我要够坚强照顾自己，否则我不能生存下去。」

要从一个专靠己力到承认自己无能为力，这个过程是十分长远而艰苦的。我们不容易放弃权力与控制这神话迷思，因为我们过去就是靠这个神话存活，要放弃它是要冒很多危险的。

肯面对自己是无能为力这现实，是康复旅程的第一步。这是需要很多勇气的一步，也是最必须的一步。我们若相信自己有能力照顾自己的需要，有办法靠自己的努力去解决问题，那我们只是停留在否认和逃避当中，并且将上帝摒弃在我们生命的门外。除非我们将自己大有能力这神话弃掉，否则我们无法得到真正的帮助和治疗。

有的时候，我们因沉溺上瘾而无比混乱，从而看清自己需要帮助。有的时候，我们因亲人对我们的关心，自己不得不转变，并愿意脱离这种否认和逃避的心态。无论过程如何，只要结束「我大有能力」这神话，便是康复旅程的开始。

有时，神的大能不知怎的突破了我们否认的心态，光照我们，使我们知道自己的无能无力。神这样的突破，能够光照他人，也能够光照你，让我们清楚知道，我们无能力管理自己，无能力控制自己的生活，总之，我们对于自己上的瘾是无能无力的，我们需要帮助。只有通过这令人感到可怖、讨厌、痛苦但真实的认识，我们才可以开始复康的旅程。

个人反省

1 . 你要承认自己是无能为力单人匹马处理自己的问题，有甚么困难？

2 . 在你生命中，有甚么经历可以帮助你承认自己是无能力对付沈溺行为呢？

3 . 「无能无力」对你有甚么意思？

研读圣经

9:9 耶稣从那里往前走，看见一个人名叫马太，坐在税关上，就对他说：「你跟从我来。」他就起来，跟从了耶稣。

9:10 耶稣在屋里坐席的时候，有好些税吏和罪人来，与耶稣和他的门徒一同坐席。

9:11 法利赛人看见，就对耶稣的门徒说：「你们的先生为甚么和税吏并罪人一同吃饭呢？」

9:12 耶稣听见，就说：「康健的人用不着医生，有病的人才用得着。」

9:13 经上说：「我喜爱怜恤，不喜爱祭祀。」这句话的意思，你们且去揣摩。我来，本不是召义人，乃是召罪人。」（太 9:9-13，《和合本》）

1 . 在个人反省时，你有甚么得着和亮光？

2 · 法利赛人是宗教的领袖，为了讨上帝的喜悦，他们避免与「罪人」接触。我们有理由相信法利赛人认为有沈溺行为的人是「罪人」，因而逃避和拒绝与这些人往来。以宗教原因来拒绝在沈溺行为中挣扎的人，这种做法会造成甚么影响呢？

3 · 你认为马太这个收税的官员需要甚么，使祂不再遭受这个宗教团体拒绝？

4 · 耶稣说：「康健的人用不着医生，有病的人才用得着」，这个比喻的要点是甚么？

5 · 耶稣说：「我来，本不是召义人，乃是召罪人。」作为「义人」有甚么危险？

6 · 有甚么动机会诱导我们自以为义，并自以为能力过人？

7 · 耶稣也说：「我喜爱怜恤，不喜爱祭祀。」这是甚么意思？

8 · 学习对自己和对别人产生怜悯是重要的，这学习如何能帮助你面对「自己是无能力控制沈溺行为」这事实呢？

祈祷

上帝了解你在上瘾的事上是无能力的，你愿意向上帝说甚么话呢？

2. 承认自己已无能力控制沈溺行为

第一步：承认已无能力控制沈溺行为

「我努力将事情控制，但越努力，事情就越不受控，我感到身体疲乏，心灵疲累。」

在上瘾的初期，用毒物或沈溺行为可以帮助保持自己的幻觉，每一次注射完了，就会觉得「事情不是那么坏」。直到最后，注射或行为失去效用，生活完全不受控制。我们付出的代价一次比一次提高，我们的健康和与人的关系日趋恶劣，我们甚至不理代价，继续追求满足心瘾。在这阶段，我们越努力控制自己的行为，行为就越不受控制。

「我们相信自己有能力控制沈溺行为」这神话，久延残存，最后有一日，恶梦终于出现在我们的生命中。我们看到，无论如何要控制自己，自己总是不受控制，我们要管理自己的生活，生活总是乱七八糟。

这是迈向得医治和复康的第一步，我们要一次又一次地回到最基本的真理，就是：我们对自己的沉溺和心瘾是无能为力的，我们的生活是乱七八糟不受管理的。

个人反省

1. 若说你的生活是不受管理的，对你有甚么意义？

2. 对于说自己不能控制沈溺行为，你有甚么思想和感受？

研读圣经

7:14 我们知道律法是属灵的，我却是属肉体的，已经卖给罪了。

15 因为我所作的，我不明白；我所愿意的，我没有去作，我所恨恶的，我倒去作。

16 如果我所不愿意的，我倒去作，我就不得不承认律法是好的。

17 既是这样，那就不是我作的，而是住在我里面的罪作的。

18 我知道在我里面，就是在我肉体之中，没有良善，因为立志行善由得我，行出来却由不得我。

19 所以我愿意行的善，我没有去行；我不愿意作的恶，我倒去作了。

20 我若作自己不愿意作的事，那就不是我作的，而是住在我里面的罪作的。

21 因此，我发现了一个律，就是我想向善的时候，恶就在我里面出现。

22 按着我里面的人来说，我是喜欢上帝的律，

23 但我发觉肢体中另有一个律，和我心中的律争战，把我掳去附从肢体中的罪律。

24 我这个人真是苦啊！谁能救我脱离这使我死亡的身体呢？

25 感谢上帝，借着我们的主耶稣基督就能脱离了。可见，一方面我自己心里服事上帝的律，另一方面我的肉体却服事罪的律。

8:1 所以现在，那些在耶稣基督里的人就不被定罪了；

2 因为生命之灵的律在基督耶稣里使我自由，脱离了罪和死的律。

（罗 7:14-8:2，《新译本》）

1. 你在个人反省中得到甚么亮光？

2. 保罗如何描述他不受管理的生活？

3. 保罗说他知道是对的事却不去做，你有这样的经验吗？

4. 为甚么承认有这样经验是那么困难呢？

5. 承认自己没有能力控制生命而它也不受自己管理，为甚么是那么重要？

6. 保罗说：「谁可以救我呢？」跟着祂却发出赞美：「感谢上帝，借着我们的主耶稣基督就能脱离了。」你想是甚么驱使保罗作这样的感恩呢？

7. 这段经文最实用的重点，是要从定罪中得自由。你会否常常定自己的罪？

8. 用数分钟时间作这样的默想：回忆曾令自己的生活一团糟的图画，让自己经历其中因毒瘾（或其它心瘾）发作而引起的恐惧和悲伤，特别是惧怕神不知会对你作出何种反应。
现在，想象耶稣说：「我知道你这些行为，我知道你的生活是乱七八糟，但我不定你的罪。」试感受这番话所带给你的喜乐。
对于这次默想过程，你有甚么思想和感受？

祈祷

对于那位不因你生活一团糟而定你的罪的上帝，你有甚么话对祂说呢？

3 . 我们相信一位较我们能力更大的

第二步：相信一位较我们能力更大的

「我知道我自己做不来，我的生命变得疯狂了。可是我又抗拒神，因为，一来我不知祂是否真的大有能力；但最重要的，我恐怕如果祂真的是有能力，祂要用这些能力来处罚我。」

基督教信仰根基在于相信神是比我们更有大能。神有能力帮助我们，医治我们。祂有能力将我们混乱和疯狂的生活重新回复过来。祂是有能的神，天与地的创造者。

相信神的大能不是简单一步，因为在毒瘾中挣扎的人，用了太多的时间与精力尝试说服自己是有能力的。我们坚持自己有资格、有实力。我们是自己生命的管理者。我们常常扮演神的角色，也渐渐喜欢这角色。一旦我们认识到我们生活不受控制，我们才可以放开对自己虚幻的奢望，让神做回神的角色。

要相信神的能力对在沉溺中挣扎的人有功效，这一点有其复杂性。我们很多人相信神是大有能力的，但祂是报仇心切、充满恶意、荒谬悖理、急于施罚的神。因这些先入为主的负面想法，要相信神是大有能力的神，总是令人心惊胆战。在这一步复康过程中，最重要的是相信一位「为我们」的神，不是一位「反我们」的神。我们要知道的重点，是我们的神的能力，是一种热情、怜悯的能力，不是那种怀恨报复的能力，或只是一种抽象的神学思想。圣经所描述的神的能力是清晰的，祂是大能的神，祂也是「与我一起」的神。祂的能力是「赐给生命」，不是「夺取生命」。神渴望用祂的能力，救我们脱离毒瘾的地狱，提升我们的灵魂到宁静的天堂。

个人反省

1. 作为一个孩子，你学习到神的能力是怎样的？

2. 在这个康复旅程中，你相信神的能力是怎样的？

研读圣经

- 1 耶和華啊！求你留心听我、应允我，因为我是困苦贫穷的。
- 2 求你保护我的性命，因为我是虔诚的人；我的上帝啊！求你拯救这倚靠你的仆人。
- 3 主啊！求你恩待我，因为我终日向你呼求。
- 4 主啊！求你使你的仆人心欢喜，因为我的心仰望你。
- 5 主啊！你是良善，又乐意饶恕人的，向你呼求的，你都以丰盛的慈爱待他们。
- 6 耶和華啊！求你侧耳听我的祷告，留心听我的恳求。
- 7 在我遭难的日子，我要求告你，因为你必应允我。
- 12 主我的上帝啊！我要满心称赞你，我要永远荣耀你的名。
- 13 因为你向我大施慈爱，你救了我的命，免入阴间的深处。
- 14 上帝啊！骄傲的人起来攻击我，一群强暴的人寻索我的性命，他们不把你放在眼内。
- 15 但是，主啊！你是有怜悯有恩典的上帝，你不轻易发怒，并且有极大的慈爱和信实。
- 16 求你转向我，恩待我；把你的能力赐给你的仆人，拯救你婢女的儿子。
- 17 求你向我显出恩待我的记号，好使恨我的人看见了，就觉得羞愧；因为你耶和華帮助了我，安慰了我。

(诗 86:1-7, 12-17, 《新译本》)

1. 你在个人反省中得到甚么亮光？

6. 神过去做了甚么事，让你相信祂既是大有能力，又喜欢帮助你的？
-

2. 作者如何述说神的大能呢？
-

3. 陷在毒瘾中的人，总是相信神是一位大有能力但常常惩罚人的神。相反，诗篇的作者所描述的神是一位帮助我们的神，不是一位与我们作对的神。他所描述的神的性格，有哪些可以帮助你认清祂的能力是给你好处的呢？
-

7. 诗篇的作者求神为他作大能的事，又请求祂保护他的生命，怜悯他，带给他喜乐，教他当行的路，赐给他力量和美好的事物。你要神如何为你作大事？
-

4. 陷在毒瘾中的人，认为神的能力不是给他的；相反，诗篇的作者见证神如何有力地帮助他，他说神为他做了甚么事？
-

8. 若正如作者所说，神是大有能力、热情、乐于帮助你的，这会怎样帮助你从毒瘾康复过来？
-

5. 要你相信神既是大有能力又喜欢帮助你的，你有甚么困难？
-

祈祷

对于一位比你更有能力的神，你要从祂得到甚么？

4 . 恢复理智

第二步：恢复理智

「我知道我生命有困难。我知道我会否认现实，想办法诱过于人、找借口说自己因思想不清或理性失调而做某些事，我正努力去对付这些问题。但若说我『失去理智』，这个字眼太强烈了。」

上瘾会令人「失去理智」。「失去理智」包含了失去思想清晰和理性行动的意思。Terence Gorski 在他的书《复康过程》（*Passages Through Recovery*）用射箭来说明上瘾令人「失去理智」的连带关系。

「正常理智」就是能按理性的次序行事，像射箭过程是「预备、瞄准、发射」。上瘾会引致理智失常，射箭过程会变成「预备、发射、打中自己的脚、瞄准、诱过他人。」

人会做一些疯狂的事，以继续他的沈溺行为。当一种物质或行为变成他们人生的上帝，最终会出现失常情况。在情绪失常方面，有些人情绪会变得麻木，有些则会患上失控的歇斯底里病。在社交失常方面，会变得怪责别人，又辱骂或远离那些不肯帮助他继续沉溺于某种行为的人。在思想失常方面，上瘾者会常将事实扭曲，以曲解道理来看待他的上瘾行为，以为自己是满有道理。当然，最失常之处，是在引起连串问题后，仍然继续沉溺于上瘾的行为。

想要从理智失常完全恢复过来，需要一种比自己较大的能力。我们需要一位真正有能力的神，祂乐于使我们完全恢复，又对我们满有热情怜爱。第二个治疗步骤是叫自己相信一位这样的神。这一课研习的经文，记载了一个人从失常里恢复理智的戏剧性故事，他找到一位比自己更有能力的，生命又回复正常。

个人反省

1. 你过去或现在的生活曾否有理智失常？

2. 如果神的能力使你回复理智，你的生命会有甚么不同？或者，你想自己的生命会有甚么不同？

研读圣经

27 因此，王啊！请你接纳我的劝告，施行公义，断绝罪过，怜悯受欺压者，断绝罪孽，你的平安或者可以延长。」

29 过了十二个月，王在巴比伦王宫的平顶上散步的时候，

30 他说：「这大巴比伦城不是我用大能大力建造作我的京都，为显我威严的荣耀吗？」

31 这话在王的口中还没有说完，就有声音从天上传下来，说：「尼布甲尼撒王啊！你的王权被褫夺了。」

32 你必被赶逐，离开人群，和野地的走兽同住；你必像牛一样吃草，要经过七年的时期，等到你承认至高者在世人的国中掌权，他喜欢把国赐给谁，就赐给谁。」

33 这话立刻就应验在尼布甲尼撒身上；他被赶逐，离开人群，像牛一样吃草，身体被天露滴湿，直到他的头发长得像鹰毛，指甲像鸟爪。

34 「七年的日子满了，我尼布甲尼撒举目望天，我的理智恢复过来，我就称颂至高者，赞美尊崇活到永远的上帝。他的统治永无穷尽，他的国度直到万代。」（但 4:27, 29-34，《新译本》）

1. 你在个人反省中得到甚么亮光？

2. 但以理劝告皇帝改变他的行为，对善待他所逼迫的人。谁人因沈溺行为而遭受逼迫呢？

3. 皇帝不听劝告，他这样的响应，引发出甚么危机？

4. 皇帝的响应其后有了怎样的后果？

5. 皇帝见证说：「我尼布甲尼撒举目望天，我的理智恢复过来。」举目望天是甚么意思？

6. 我们向天举目和恢复理智有甚么关系？

7. 回顾过去神怎样将你回复理智。用数分钟时间写一段简短的祈祷文，感谢神或请求神恢复你的理智。

祈祷

对于一位令你恢复理智的神，你想要从祂得些甚么？

5 . 将意志交给神

第三步：将意志交给神

「每当我想及将我的意志交给神，是一件可怖的事。我从不相信人，甚至不相信神。但我也知道我的意志力不是至高的能力。我知道要接受帮助，我要将我的意志交给一个比我更有能力的。」

承认自己是无能力又不能管理自己的生命，并且相信一位大有能力的神可以恢复我的理智，这是生命康复的基础。但承认和相信一些事物并不足以令我们得以康复。

康复要求我们做一个关键性的抉择：

「我们要继续选择那使人理智不清的路，还是将意志投降，让神来看顾？」在康复过程中，我们面临的选择是：作一个神志不清的人，抑或将自己的意志交给神去照料。

我们或会问：我可以将意志交托给神吗？祂真的看顾我吗？我的生命已是神志失常，为甚么神还要为我做事？这些问是我们在康复过程中的挣扎。倚靠神是需要勇气的。但倚靠神不是每月一次的事，而是每日要做的事。

个人反省

1. 你要将意志交给神，会有甚么恐惧？

2. 即使你有恐惧，有甚么动机驱使你愿意将意志交托给神呢？

研读圣经

11 「其实我今日吩咐你的这诫命，对你并不太难，离你也不太远。

12 这诫命不是在天上，以致你说：『谁替我们上到天上去，为我们取下来，使我们听见，就可以遵行呢？』

13 也不是在海外，以致你说：『谁替我们过海去，为我们取回来，使我们听见，就可以遵行呢？』

14 其实这话离你很近，就在你口里，也在你心里，使你可以遵行。

15 「你看，我今日把生命和福乐，死亡与灾祸，都摆在你的面前了。

16 如果你听从耶和华你的上帝的诫命，就是我今日吩咐你的；爱耶和华你的上帝，行他的道路，谨守他的诫命、律例、典章，使你可以存活，人数增多，耶和华你的上帝就必在你要进去得为业的地上赐福给你。

17 但是，如果你的心偏离了，不肯听从，却被人勾引，去敬拜和事奉别的神；

18 我今日郑重地告诉你们，你们必要灭亡；在你过约旦河，进去得为业的地上，你的年日必不长久。

19 我今日呼天唤地向你们作证，我把生与死，福与祸，都摆在你面前了；所以你要选择生命，好让你和你的后裔都可以活着，

20 爱耶和华你的上帝，听从他的话，紧靠他，因为那就是你的生命，你的长寿；这样，你才能在耶和华向你的列祖亚伯拉罕、以撒、雅各起誓应许要赐给他们的地上居住。」

(申 30:11-20, 《新译本》)

1. 在个人的反省中，你得到甚么亮光？

2. 这段经文指出两个选择，我们可以选择生命与富足，也可以选择死亡与毁灭，为何上瘾就是选择死亡与毁灭？

3. 从毒瘾中康复过来，为何可以使生命变得丰盛？

4. 这段经文说选择生命并非那么困难和遥不可及的。为甚么沈溺行为会令选择生命是遥不可及的呢？

5. 是甚么给你盼望，令你相信康复并非遥不可及的呢？

6. 这段经文认为选择生命是有可能的，因为神的话语靠近你，就在你的嘴边，在你的心中，你可以遵守它。将意志交给神看顾并不会背叛自我，反而是满足我们最深处的需要。这在你康复过程中是真实的吗？

7. 神不是一位袖手旁观的观察员，祂要我们选择生命。祂说：现在就选择生命。这可以帮助你将来将意志交给神看顾吗？

8. 决定要选择生命并非一生一次过完成的事，而是天天可行的事。默想反省一会，若你今天选择死亡会怎么样？
听神向你说：「选择生命」，想象你听神的声音，靠近祂，将你的意志交给祂看顾。
在这反省中你的思想和感受是怎样的？

祈祷

对于可以将意志交托神，你有甚么话要向祂说？

6 . 将自己的生命交给神

第三步：将自己的生命交给神

「我预备将我的心瘾交给上帝，但我不想再进一步。我只想上帝拿去心瘾，以致我可以继续我的沈溺行为。我想上帝移去我的困难和我生命的痛苦，以致我可将生命管理得更好。」

很多人到了第三步，预备考虑将部份引起最多困难的生命交给神。不幸的是，只将部份生命交托，并不可以将毒瘾或沈溺行为孤立隔绝。

我们要将全部所有的思想交给神，因为我们已是胡涂不堪、混淆不清的人。我们要将自己的情绪交给神，因为我们除了麻醉自己，不知道怎样对付感性的痛苦。我们要将羞耻心交给神，因为正正是羞耻的心令我们继续沉溺下去。我们要将希望和梦想交给上帝，因为我们扭曲的思想，总是把将来想得太理想化了。

我们的沈溺行为不是平顺生命的小小拦阻，而是关乎我们整个生命的。我们要将生命的全部交给神。

我们要开始将生命降服给神，越多越好。在这过程中，最重要是诚实地面对自己的恐惧、疑惑和犹豫。首先，我们要神帮助我们乐意降服于祂，神会接受我们实在的境况，祂会帮助我们一点一点地、逐日逐日地降服于祂，接受祂的关怀。

正如其它的属灵步骤一样，这不是现在一次做了就完成的步骤，而是我们每日可以从头再做一次的步骤。每一次决定投向神的关怀，我们的信心都会增长。

个人反省

1. 有甚么可帮助你信任神的看顾？

2. 当你将生命交给神照顾，你有甚么经验可以分享？

研读圣经

1 所以弟兄们，我凭着上帝的仁慈劝你们，要把身体献上，作圣洁而蒙上帝悦纳的活祭；这是你们理所当然的事奉。

2 不要模仿这个世代，倒要借着心意的更新而改变过来，使你们可以察验出甚么是上帝的旨意，就是察验出甚么是美好的、蒙祂悦纳的和完全的事。

(罗 12:1-2, 《新译本》)

1. 你在个人反省中，得到甚么亮光？

2. 保罗恳请我们将生命交给上帝，因为上帝有怜悯。视上帝为有怜恤，可怎样帮助自己将生命交给祂看顾？

3. 当保罗恳请我们将身体献上，当作活祭，他是恳请我们将生命交给上帝。在这康复的阶段，将生命交给上帝有甚么意义？

4. 你用甚么方式已能做到这一点呢？

8. 经文说神的旨意对我们是「美善又完全的」，神对我们的期望是美好的，不是恶毒的，你的生命可以证实这个真理吗？

5. 保罗又恳请我们不要效法这个世界，你有甚么行为模式要神帮助你改变的？

祈祷

你对看顾你生命的神要说甚么话？

6. 这段经文叫我们心意更新而变化。你在观点、价值观和信仰方面经历了甚么更新，是对你的康复有帮助的呢？

7. 「转化」是连续改变的过程。除了断了上瘾的恶性循环外，你在康复过程中经历了甚么转化？

7. 面对自己的真面目

第四步：勇敢无畏的道德检查探索

自我省察是既令人惊怕但又兴奋的事，那就像打开杂物室的门，看到内里一团糟，你所看到的就是混乱一片，但若我们不肯正视那些混乱，我们就难以给它打理清洁。同样地，我们也当先看清楚自己，才能决定哪些是值得保留的好性格，哪些是要改善的坏品格。

我们要谨记，当我们诚实地省察自己的成长过程时，我们可能会经历到羞愧。我们也许觉得自己差到极点，甚至对自己说憎恨的话。当看到自己的失败及过犯时，你可能将它们看成你一些负面思想的证据——我是坏透及不能改正的！这些都是谎话！我的过犯不会将我从其它人中区分出来，我的过犯将我归入每个人同属的类别中，我们都是同有人的罪性，在上帝眼中，我们每个人都是罪人！

另一方面，我们要小心，切勿看到自己的失败后便因罪疚感而拼命地改变，这不是属灵成长的途径。因为我们是人，且有人犯罪的本性，单靠自己努力去改变只会换来失败，我们真正要的是认识及接受神的怜悯与宽恕。勇敢无畏地做一番道德检查探索的背后动力，就是神的怜悯与宽恕。

个人反省

1. 若要你做一番道德检查探索，你会有甚么感受？

2. 这个道德检查探索是要无畏惧地去做的，但我们通常会遇上很多畏惧的事情，你有甚么是最畏惧的呢？

3. 能给你勇气开始这个道德检查的，是甚么呢？

研读圣经

1:5 神就是光，在他毫无黑暗！这是我们从主所听见、又报给你们的信息。

1:6 我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。

1:7 我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。

1:8 我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了；

1:9 我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义；

1:10 我们若说自己没有犯过罪，便是以神为说谎的，他的道也不在我们心里了。

2:1 我小子们哪，我将这些话写给你们，是要叫你们不犯罪。若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。

2:2 他为我们的罪作了挽回祭，不是单为我们的罪，也是为普天下人的罪。

(约壹 1:5-2:2,《和合本》)

1. 你在个人的反省中得到甚么亮光？

2. 经文开始时便指出「神就是光，在他毫无黑暗。」

a. 读此段经文的头一句时，你会有甚么影像在心中出现呢？

b. 「神就是光」的重要性是甚么呢？

3. 对你来说，「在黑暗里行」的意思是甚么？

4. 对你来说，「在光明中行」的意思是甚么？

5. 依照此段经文，诚实的结果是甚么？

6. 依照此段经文，不诚实的结果是甚么？

7. 你对这些结果曾经有甚么经历呢？

8. 在经文最后部份提及耶稣是我们的中保，若我们犯罪，祂会修补我们与神的关系，这一点能如何给你勇气呢？

祈祷

认识到神就是光，你有甚么话想对祂说呢？

个人功课 - 做一个道德检查探索

以下的指引能助你作一个客观的生命盘点清单。首先，道德检查探索是要写下来的，时间及事情写得越仔细越好，你可能要数日甚至数星期才能完成。要小心你不愿开始及完成它的心态，也要有心理准备那不是开心的功课，但它对你的生命肯定有莫大益处。其次，若做这探索的期间你感到惭愧或沮丧，你要告诉你的组员及得到他们支持，记着神会给你能力完成它的。你要谨记：学懂做道德检查探索的技巧是会一生受用的，因为以后我们会不断地用此方法作自我省察，并靠神的能力成长。最后，你不需要做一个完美的道德检查探索，若有不足之处，我们将来会再做所遗漏的部份。

1. 先用一些时间集中在「神就是光」的影像上。让神的爱与医治临在并光照在你生命的不同部份。神的光是温暖及柔和的，但也是耀目清晰的，神的光出现后毫无黑暗。让神的光照显出你的本相：你的强处、你的弱点、你的过犯、你的恐惧、你的恩赐。神的光照进入你的内心时，就自由地

写出一切你有的思想及感受(不用理会语法或遣词造句的问题),只管一直写十至二十分钟。

2. 把你的年岁划分成每六年一个阶段,每个阶段用一张白纸,预备足够的白纸数量,并在每张白纸上写下所代表的年岁(如 0 至 6 岁;7 至 12 岁;13 至 18 岁等等)。在每张白纸上,想到甚么旧的记忆,你就写下来(有些纸可能要用较多时间去写的),只集中那些未得医治的创伤、未解决的情绪、对自己及别人有伤害的行为、你的强处、求存技巧及上帝的爱顾。要尽量清楚地写下人名、日期、事情、行为等细节。
3. 拿起一张白纸,列出你生命中与你关系密切的人物,按下面关系类别列出来:父母、兄弟姊妹、配偶、儿女、朋友、亲戚、同事、上帝、自己。与每个关系有没有或有甚么问题出现?你曾做过甚么令这些关系受损?你曾做过甚么令这些关系建立?
4. 根据上述三个练习,写下三句总结描绘自己的句子,每个句子都这样开始:「我是神宝贵的孩子,当神爱的光照耀我生命时,以下是我所看到的:」

8. 承认我们的过犯

第五步：承认我们的过犯

承认我们的过犯是一个三步的过程。首先，我们向神承认自己的过犯；然后，我们向自己承认自己所犯的过错；最后，我们向另一人承认自己的过犯。这是一个有能力及改变生命的过程。我们都渴望被了解，向别人透露一些对我们灵魂有害的秘密，并经历被爱及接纳的恩典，渴望被接纳的是包括我们的罪及所有一切。这个属灵认罪的操作使我们经历这份恩典。

神邀请我们实践这个属灵认罪操练，「所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。」（雅 5：16）认罪是我们对圣经命令的一个顺服行动，这是一个带有医治的命令，愿神给你所需的勇气，得以实践这个属灵认罪的操作。

个人反省

1. 当你承认自己的过犯时，你有甚么感受？

2. 当你承认自己的过犯时，你会遇到甚么内在及外在阻碍？

研读圣经

51:1 神啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！

51:2 求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。

51:3 因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。

51:6 你所喜爱的是内里诚实；你在我隐密处必使我得智能。

（诗 51:1-3, 6, 《和合本》）

1. 在个人反思时，你从上述经文中得到甚么领悟？

2. 在这段经文中，诗人是如何描绘神呢？

3. 你会怎样将诗人对神的描述，跟你所经历的神作比较？

4. 请用你自己的文字写出诗人向神祈求甚么？

5. 你想向神祈求甚么呢？

6. 诗人说：「因为我知道我的过犯；我的罪常在我面前。」当你预备好一份道德检查清单后，你应会对自己真正的过犯有更深入的了解，当你仔细探索自己的过犯时，你的感觉是怎样的？
-

7. 请用经文中的「洗除净尽」及「洁除」两个动词作反省，想象一幅神把你「洗除净尽」及「洁除」的图画，并用几分钟定睛于这些形像上，你有甚么思想及感受呢？
-

祈祷

你对那位慈爱不变的神有甚么话要说呢？

个人功课 - 承认我们的过犯

三个步骤：

1. 向神承认自己的过犯
 - 找个特定时间
 - 向神读出你的道德检查清单
 - 思想神慈爱的本质
 - 思想诗人的祈求
 - 感谢神的慈爱及宽恕

2. 向自己承认所犯的过错
 - 不再自我欺骗
 - 对自己存怜悯(不再要求完美及批评)
 - 向自己读出道德检查清单
 - 用怜悯的心聆听这些过犯(像听朋友吐心声一样)
 - 接受及宽恕自己的过犯

3. 向另一人承认自己的过犯
 - 找一位愿意听你的人
 - 向那人解释你不是要他(她)批评、教导、使你明白或为你向神代求，而是让他聆听你的过犯
 - 最好能找一位你信任的人作这样的认罪
 - 向他读出你的道德检查清单

9. 预备改变

第六步：预备改变

性格缺陷是一些行为模式，我们用来保护自己的。这些行为模式，通常能使我们在童年的艰难环境中继续生存下去。所以，除去这些性格缺点，可能会令你感到生存受到一点威胁。

因此，「充分预备好让神除去这些个性中的缺陷」的转变过程会使我们经历一番挣扎，我们也需有一定的心理预备，好迎接这场斗争。例如，你会体会到有一些缺点是会比其它缺点较难除去的，而要完全放弃某些缺点会使我们感到悲哀，因我们会觉得失掉一些东西。我们也可预计，虽然我们希望改变，但在过程中我们有时会抗拒改变，这是正常的反应。

愿神帮助你，只集中注意神除去你性格缺点后所带来的医治与自由。

个人反省

1. 你知道自己生命要有甚么改变？

2. 你若有这些改变，你会有甚么得着呢？

研读圣经

32:1 得赦免其过、遮盖其罪的，这人是有福的！

32:2 凡心里没有诡诈、耶和华不算为有罪的，这人是有福的！

32:3 我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干。

32:4 黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精液耗尽，如同夏天的干旱。〔细拉〕

32:5 我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说：「我要向耶和华承认我的过犯。」你就赦免我的罪恶。〔细拉〕

32:6 为此，凡虔诚人都当趁你可寻找的时候祷告你；大水泛滥的时候，必不能到他那里。

32:7 你是我藏身之处，你必保佑我脱离苦难，以得救的乐歌四面环绕我。〔细拉〕

32:8 我要教导你，指示你当行的路；我要定睛在你身上劝戒你。

32:9 你不可像那无知的骡马，必用嚼环辮头勒住牠，不然，就不能驯服。

32:10 恶人必多受苦楚；惟独倚靠耶和华的，必有慈爱四面环绕他。

32:11 你们义人应当靠耶和华欢喜快乐；你们心里正直的人都当欢呼。

(诗 32,《和合本》)

1. 在个人反思时，你从上述经文中得到甚么领悟？

2. 用你的文字，说出当诗人对自己的罪闭口不认时，他会有何感受呢？

3. 请用你自己的文字，写出诗人若承认自己的过犯时，他会有何感受呢？

4. 有甚么会令人闭口不认罪及隐瞒自己的恶？

5. 上述经文告诉我们，神为我们做了甚么事呢？

6. 诗人透过自己的经历，给予你怎样的建议？

7. 对诗人给予的建议，你有甚么思想及感受呢？

8. 当你隐藏自己的过犯时，你有甚么感受呢？

9. 当你承认自己的过犯时，你有甚么感受呢？

祈祷

你对那位以得救的乐歌四面环绕你的神，有甚么话要说呢？

个人功课 – 预备自己让神除去我们性格上的缺点

四个步骤：

1. 清楚自己性格上的缺点

- 这是预备自己让神除去我们性格上的缺点的第一步。
- 请列出你自己性格上的缺点。

2. 探索自己与神的关系

- 请默想：你看神的本质是慈爱、温柔、聪明、有怜悯，还是严厉、惩罚人、专横的呢？
- 请再默想本篇诗中神的形像。

3. 为自己缺点被神除掉而感觉悲痛

- 请描述这些缺点过去怎样帮助及保护你。
- 若神除去你的缺点，请写出你可能会损失的东西。
- 说出你对这些损失的感受。

4. 祈求神的帮助

- 回顾头三个属灵原则，祈求神神除去这些性格上的缺点。

10. 恳求神改变我们

第七步：恳求神改变我们

当我们谦卑地恳求神除去我们的缺点时，我们须要明白到「谦卑地恳求」不是要我们自我羞辱，而是要我们承认一些基本真理：我们不能靠自己的能力除去我们的缺点；我们需要神的帮助；我们承认自己的缺点及它们对我们生命的毁坏；并且我们恳求神帮助我们改变。

我们已长期习惯自己的缺点，这些行为模式可能保护我们过去一些痛楚的经历。神知道我们是可改变这些缺点的，而长远的改变是需要时间的。神现已准备在我们的花园清除野草，并要种花，我们要做的就是谦卑地恳求神在我们中间做此工作。

个人反省

1. 有哪些缺点被神除去后，会令你感到特别放松的呢？请解释。

2. 有哪些缺点是你特别感到难放弃的呢？请解释。

研读圣经

51:7 求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。

51:8 求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。

51:9 求你掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。

51:10 神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直（注：「正直」或作「坚定」）的灵。

51:11 不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。

51:12 求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我；

51:13 我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。

51:14 神啊，你是拯救我的神，求你救我脱离流入血的罪，我的舌头就高声歌唱你的公义。

51:15 主啊，求你使我嘴唇张开，我的口便传扬赞美你的话。

51:16 你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上；燔祭你也不喜悦。

51:17 神所要的祭，就是忧伤的灵。神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。

（诗 51：7-17，《和合本》）

1. 在个人反思时，你从上述经文中得到甚么领悟？

2. 在诗篇的上半部(1-6节)诗人向神承认自己的罪，现在(7-17节)诗人恳求神响应他，他怎样求神响应他的失败呢？

3. 请用你自己的文字，描述诗人寻求哪些性格上的改变？

4. 诗人期望神怎样的响应？当神有响应

时，他期望自己会有怎样的感受？

5. 经文完结时指出我们所需要的是一颗忧伤痛悔的心，甚么是一颗忧伤痛悔的心呢？

6. 为甚么一颗忧伤痛悔的心是那么重要呢？

7. 在诗人对神的众多恳求中，哪些是最切合你的现况需要呢？

8. 请想象神恢复你的喜乐时，你有甚么感受？又想如何响应神呢？

个人功课 - 谦卑地恳求神 除去我们的缺点

我们的缺点已经与我们一段很长的日子了，你需要耐性给神时间除掉我们的缺点，也要坚持不放弃，改变老我也可能令你产生一些伤痛感觉，在此阶段你可能需要小组组员的支持，神的心意不是要我们单独面对自己的挣扎。

五个步骤：

1. 回顾及列出自己性格上的缺点。
2. 写出性格缺点的相反状况，这练习的目的是要明白到神能给予我们生命正面的本质。
例如：
 - 缺点是：自我封闭，与人隔离。
 - 相反状况：与人建立正面接触及可被信任的关系。
3. 用时间留意自己是神所爱的孩子，记录你对神的感受，并求神给你所需的医治。
4. 求神除去你的缺点，告诉祂你的恐惧与希望、忧伤与喜乐。
5. 感谢神在你心内工作。

祈祷

现在你想谦卑地恳求神甚么呢？

11. 愿意作出补偿

第八步：愿意作出补偿

「我用了很长时间责骂别人，将自己沈溺行为的原因归咎在他人身上。」志明自我反省说：「责骂别人是我其中一个自我保护的方法，它令我减少自责；现在神让我看到其实那是我的缺点，祂要我戒除这个缺点，并且使我看到过去我是怎样伤害别人的。当我起初想作出补偿时，我完全不知怎样做，甚至回复旧我的反应——我是唯一的受害者！但当我求神的帮助时，祂给我看到，我虽曾被人伤害，但也伤害过别人，现在是时候面对自己曾伤害别人的事实，并作出补偿了。」

我们的沈溺行为能减轻我们过去的痛苦，但却会对我们及别人的生命造成巨大的损害。我们已经伤害过别人了，现在是时候面对这事实。要正视这事实，并不是要在地面上找个洞，将自己的余生埋藏在里面，而是相反地，我们要找机会修补我们所毁坏的人际关系，好使我们享受与别人复和的关系。

个人反省

1. 当你思想到作出补偿时，你会有甚么感觉呢？

2. 有甚么困难会阻碍你愿意作出补偿呢？

研读圣经

3:13 你们中间谁是有智能、有见识的呢？他就当在智能的温柔上显出他的善行来。

3:14 你们心里若怀着苦毒的嫉妒和纷争，

就不可自夸，也不可说谎话抵挡真道。

3:15 这样的智能不是从上头来的，乃是属地的，属情欲的、属鬼魔的。

3:16 在何处有嫉妒纷争，就在何处有扰乱和各样的坏事。

3:17 惟独从上头来的智能，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。

(雅 3:13-17,《和合本》)

1. 在个人反思时，你从上述经文中得到甚么领悟？

2. 经文提到，内在的智能见识与外在的善行是有关的，它们怎样有关呢？

3. 对于智能与善行的关系，你有甚么经历呢？

4. 经文也告诉我们，心中的嫉妒纷争与扰乱坏事是有关的，它们怎样有关呢？

5. 你曾否经历过以下情况：因与别人比较而感到羞愧，这羞愧感引致行为失控及作坏事？请分享这些经历？

6. 若我们发觉自己心中有嫉妒和纷争时，雅各提示我们「不可自夸，也不可说谎话抵挡真道」，放弃谎话及说出事实正是嫉妒和纷争的解毒剂，为甚么呢？

7. 你曾否经历过：因坦白诚实而消除了苦毒的嫉妒和纷争呢？

8. 经文列出一些由天上而来的智能的特征，哪一些是你生命中所拥有的呢？

9. 有哪些特征是你想向神祈求的，好使你生命中加添这些特征，使你能变得愿意作出补偿？

祈祷

你现在想恳求神给你甚么智能呢？

个人功课 - 变得愿意作出补偿

你之前所做的道德检查(参第四步)，能助你写出你所曾伤害过的人的名单，我们可能以言语、行为、经济、感情、批评、诽谤、侮辱等伤害他们，有时我们可能忽略受害者是我们至亲的家人。现在最重要的，不是要我们安慰或改变他们，而是要列出一份你所曾伤害过的人的名单。写出那些人的名字，不等同我们已向他们作出补偿；但写出名单后，我们会在下一课(第九步)讨论一些具体做法。

六个步骤：

1. 求神给你智能、勇气及记忆，列出你曾伤害过的人的名单。
2. 写出他们的名字、日期、事件及如何使他们伤害。
3. 看看每个名字，并写出现在对每个人的感觉。
4. 若你仍对某人忿怒、未能愿意向他作出补偿，那就向神说出你的忿怒或害怕。
5. 求神给你看到有哪些东西阻碍你愿意向人作出补偿，尽量写出来。
6. 求神医治及释放你，使你愿意向人作出补偿。

12. 作出补偿

第九步：作出补偿

对大部份人来说，作出补偿似乎是无可能踏出的一步，这步对我们确有很大的要求。但这一步与其它属灵步伐一样，我们步出后所得的会较付出的多。然而，我们却须紧记，我们未必会常在复和的关系中得到好处，我们要做的是要作出补偿，不是估计别人将会怎样响应。有时，破碎的关系是能经历医治的。然而，不论别人是怎样的响应，能对他人说「对不起，我曾伤害你」而得到内心的宁静，已是一份极大的奖励！作出补偿后，不论是否对别人有影响，我们也必会经历属灵的成长。

每一步的属灵成长需要我们返回属灵生命的基本要素上，那就是要紧记我们是无能力的，但神是大有能力的；我们只要靠着神的帮助，必能向我们曾伤害过的人作出补偿。

个人反省

1. 当你想到作出补偿时，你会有甚么感觉呢？

2. 你估计若你愿意遵从这个属灵步伐作出补偿时，你会有甚么得着呢？

研读圣经

- 5:23 所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，
- 5:24 就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。
- 5:43 你们听见有话说：‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌。’
- 5:44 只是我告诉你们：要爱你们的仇敌，

为那逼迫你们的祷告。

5:45 这样，就可以作你们天父的儿子，因为他叫日头照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人。

(太 5:23-24, 43-45, 《和合本》)

1. 在个人反思时，你从上述经文中得到甚么领悟？

2. 此段经文告诉我们神是怎样的呢？

3. 此段经文告诉我们，神要求我们与别人是怎样相处的呢？

4. 经文也告诉我们作出补偿是集体敬拜前要做的事情，对此你有甚么感受及想法呢？

5. 为何你认为作出补偿是一重要的属灵操练？

6. 作出补偿被看为在生活中普遍及平常的一部份，这个看法可以怎样帮你完成此属灵步伐呢？

7. 当你主动地与别人复和时，曾有甚么经历呢？

8. 当你要爱你的敌人时，你曾有甚么挣扎呢？

个人功课 - 作出补偿

作出补偿对大部份人来说，都是不容易的。作出补偿有时甚至是不可能的，你须求神给你智能怎样做、那时做及如何做。若被我们伤害过的人已离世或无法联络，我们就可能要向第三者作出补偿；但若作出补偿反而伤害到别人，那就不应做了。以下是一些具体做法。

七个步骤：

1. 作出补偿基本上是沟通，最有效的做法是面对面沟通。
2. 要简单而具体地告诉他们你是如何伤害他们的。
3. 只要集中说出你对他们的过错。
4. 不须期望他们响应，例如说「我原谅你」的话。
5. 问他们：「我现在应怎样做才对呢？」
6. 当你说完你所预备的话时，多谢他（她）的聆听，并聆听他（她）向你所说的一切话。
7. 不再内疚，只管继续追求生命成长。

祈祷

当你准备作出补偿时，你现在想对神说甚么话呢？

13. 实践自我省察

第十步：继续检视自己

道德检查探索是康复过程中的一个重要部份。康复不是要改变别人的性格缺点，也不是要改变别人某些行为，而是要先清楚自己的性格缺点，并且不断检视自己，这样才能带来真正的康复。然而，对大部份人来说，这是不容易做的，我们必须要有决心定意放弃黑暗的生活，并求神用真理光照我们，指引我们应如何生活。「灵程十二步」中的第十步是邀请我们每天诚实地实践这个自我省察。诚实的自我检视，能使个人自我省察力提高，它也是最终所有成长及改变的基本要诀。

你必须紧记，自我省察并不是自私，也不是自我崇拜。相反地，自我省察是一个面对真实自我的经验，此过程既要求我们谦卑，也常令我们痛楚，但又是兴奋的！自我省察是只集中注意我们自己的过程，我们需要学习每天留意自己的思想、行为、感觉及欲望。它们是甚么呢？它们与我们的康复及改变怎样地相关呢？

不同的属灵操练，能助我们在自我省察方面有不同程度的成长。一般来说，大部份人会觉得读经、默想(经文)、祷告及反省是有益有帮助的；有些人也喜爱写下属灵日记；我们也会在早上起床、日间时份及晚上睡觉前祈求神，请祂显示我们所需要检视自己的事，好叫我们得着神的医治、平安与喜乐。

个人反省

1. 你觉得每天用一些时间检视自己是容易的吗？请解释。

2. 若定时作自我检视，你会有甚么的思想及感觉呢？

3. 继续检视自己，对你会有甚么好处呢？

研读圣经

139:23 神啊，求你鉴察我，知道我的心思；
试炼我，知道我的意念，

139:24 看在我里面有甚么恶行没有，引导
我走永生的道路。

(诗 139:23-24, 《和合本》)

1. 在个人反思时，你从上述经文中得到甚么领悟？

2. 诗人所渴望的自我省察，是在与神的关系及相交中所经验的，你与神的关系又如何能令你在自我省察方面成长呢？

3. 诗人在经文中祈求神鉴察他的生命，这显示他与神的关系如何？

4. 诗人祈求神「知道我的心思」，请用你的文字，说出他希望神做甚么事呢？

5. 诗人祈求神「知道我的(忧虑)意念」。

a. 请用你的文字，说出他的意思。

b. 现在你的生命中，有甚么的忧虑意念呢？

6. 诗人祈求神「看在我里面有甚么恶行没有」。

a. 请用你的文字，说出他的意思。

b. 神指出你的生命中，有哪些是恶行呢？

7. 诗人祈求神，「引导我走永生的道路」，他求神引导他走生命的路，不是死亡的路。

a. 「否认问题」及「责备」是怎样导致人步向死亡的呢？

b. 自我省察是怎样引导人迈向永生的呢？

8. 请由今天及这个星期开始，用一点时间作自我检视。

祈祷

你要祈求神给你怎样的自我省察呢？

14 . 继续承认

第十步：一旦发现自己错了便立刻承认及更正

「我在你面前所说的既粗鲁又无礼，当时我指责你是为要抬高自己，我现在要向你道歉。」志明所说的话竟然令小玉愣住了。她受志明所伤，但却全无估计他会这样做，就是愿意坦白承认自己过错，并且表示歉意及努力改变自己。

我们的自我保卫本领，往往使我们不能看清楚自己的行为是怎样伤害别人的，我们做一些破坏性的事情后，常常会自我掩护。因第一个错误而再次犯错，令关系更加受损。

「承认过犯」这个属灵操练，是神要我们与别人重建关系计划的核心部份。第十至第十二步是教导我们如何每天进行此属灵操练，不让这个操练停止。所以当犯错后，我们不再遮蔽自己的过犯，又或是责骂自己，我们只须迅速地承认及更正那些过错便是了。

第十至第十二步是邀请你和我进入一个敢于开放、不怕受伤、诚实无伪的生活。当犯错后，我们便立刻承认自己过错。

个人反省

1. 当你发觉自己伤害别人时，你认为立刻承认是否容易呢？请解释。

2. 你认为立刻承认有甚么好处呢？

3. 有哪些困难阻碍你实践这个承认过犯的属灵操练呢？

研读圣经

14:1 以色列啊，你要归向耶和华你的神；你是因自己的罪孽跌倒了。

14:2 当归向耶和华，用言语祷告他说：「求你除净罪孽，悦纳善行；这样，我们就把嘴唇的祭代替牛犊献上。」

14:4 我必医治他们背道的病，甘心爱他们，因为我的怒气向他们转消。

(何 14:1-2, 4, 《和合本》)

1. 在个人反思时，你从上述经文中得到甚么领悟？

2. 当你读到「你要归向耶和华你的神」这句经文时，你心中有甚么形像呢？

3. 神在经文中说：「你是因自己的罪孽跌倒了」，你的罪又如何令你跌倒呢？

4. 经文告诉我们，当归向耶和華時，我們要「用言語禱告他」，然後我們便有話可說。對這些言論，你有甚么思想及感受呢？
-

8. 現在你有甚么過犯要承認呢？
-

祈禱

你要向這位無條件地愛你的神說甚么呢？

5. 经文說當我們歸向神時，祂對我們有反應。請用你的文字，描述神有甚么反應。
-

6. 你对神這樣的反應，有甚么特別的思想及感受呢？
-

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

15 . 寻求神

第十一步：我们透过祷告、默想和读经，来改进与神的接触

医治旅程的核心，是一个与神关系的成长。我们问题的根源不是性沉溺、毒瘾、酗酒、赌瘾或其它沈溺行为，而是灵性上的贫乏。因此，康复的核心不是要向沈溺行为说「不」，而是向神说「是」。

当我们承认需要神、相信祂的能力、并决定将意志及生命交给神时，康复的旅程便正式开始。但这只是开始，旅程的本身是一个漫长的过程，我们与神关系的成长是一生之久的。我们能够成长是一个基本的圣经真理。我们与神关系能够更加成熟。基于现在对神的认识，加上信心增长，我们便能全然明白神。在一生的过程中，神会帮助我们成为与祂关系亲密的人。我们当中懂得与祂有一些接触的人，会学习更多的与祂有接触。

第十一步是教导我们在一生属灵之旅中，透过祷告、默想和读经这些有效的方法，增进与神的交往。祷告、默想和读经不是容易的属灵操练，有些人会以祷告控制神，或只求达到个人的利益。同样地，有些人会视默想为一个控制的工具。但这两种方法其实是没有甚么「法力」的属灵操练，只是帮助我们注意神的方法。我们可以坦白、开放地与神说话(祷告)，也可以谦虚地聆听(默想)。这是有动力的交往——说话/聆听，祷告/默想——因此我们可以更多的与神接触及相交。这样，我们便能经历造物主的爱。

个人反省

1. 请描述你现在祷告和默想的操练。

2. 在祷告和默想的生活上，你可能遇到甚

么困难呢？

3. 若可能，你希望你的祷告和默想有哪些转变呢？

4. 你对改善与神的接触，有甚么思想及感受呢？

研读圣经

119:25 我的性命几乎归于尘土，求你照你的话将我救活。

119:26 我述说我所行的，你应允了我，求你将你的律例教训我。

119:27 求你使我明白你的训词，我就思想你的奇事。

119:28 我的心因愁苦而消化，求你照你的话使我坚立！

119:29 求你使我离开奸诈的道，开恩将你的律法赐给我。

119:30 我拣选了忠信的道，将你的典章摆在我面前。

119:31 我持守你的法度，耶和华啊，求你不要叫我羞愧！

119:32 你开广我心的时候，我就往你命令的道上直奔。

119:33 耶和华啊，求你将你的律例指教我，我必遵守到底。

119:34 求你赐我悟性，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，因为这是我所喜乐的。

119:36 求你使我的心趋向你的法度，不趋向非义之财。

119:37 求你叫我转眼不看虚假,又叫我在你的道中生活。

(诗 119:25-37,《和合本》)

1. 在个人反思时,你从上述经文中得到甚么领悟?

2. 请用你的文字,说出诗人向神的祈求。

3. 在诗人的祈求中,他表达了甚么重要的请求或愿望?

4. 那些请求或愿望与你现在的请求或愿望是否相似?

5. 哪个愿望与你现在的最相似呢?请解释。

6. 诗人描绘自己的景况时,先后说「我的

性命几乎归于尘土」及「我的心因愁苦而消化」。请说出你何时曾经历这样的情况。

7. 诗人怎样描绘他曾做过甚么及希望做甚么去寻求神呢?

8. 诗人认为祷告和默想有甚么好处呢?

9. 在你的经验中,祷告和默想如何改善你与神的接触呢?

祈祷

你要向这位神说甚么,以改善你的祷告和默想生活呢?

16. 祈求指引

第十一步：以祈祷明白祂对我们的旨意，并得到能力去完成这些旨意

华强为主作见证说：「我以往祈祷是列出我想神做的事情，我会给神一大堆的祈求、要求或期望。我当时相信我了解自己及所有人的需要，而我要做的，就是将这些需要带到神的面前；亦即是说，我决定甚么需要做，而上帝就会把它完成。那似乎是本末倒置了！

「但当我学习到『灵程十二步』的第十一步时，我发现了一个新的谦卑祈祷：『神啊，求你今天向我指示你的旨意，并给我力量完成你的旨意。』我停止吩咐神做甚么，而开始求祂帮助我遵行祂的旨意。现在我祈祷的时候，我留意到自己是向我的创造主说话，祂是比我更了解我自己，比我更爱我自己，并且在我的生命中不停地祝福我。」

第十一步所教导我们的祷告是帮助我们面对真实，它助我们更清楚看到谁是神，谁不是神。求神指示我们祂的旨意及给我们力量完成这些旨意，提醒我们一个真理：我们是依靠祂给我们智能与力量的；这也提醒我们，惟有每天都承认需要神管理我们的生命，宁静的生活才能出现。

第十一步是复康旅程的一段不易走的路。我们那份渴求控制神的属灵本性将会显露，也遇到挑战，那场我们的己意与神的心意的战争会变得更激烈。然而，若我们能看清楚自己不是神，我们便能有新的属灵经验。经验神的能力和完成神的心意，将会是一个大能且带来改变的经历。

个人反省

1. 甚么能推动你追求明白神的旨意？

2. 是甚么恐惧阻止你寻求明白及实行神的旨意？

研读圣经

143:7 耶和华啊，求你速速应允我！我心神耗尽，不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一样。

143:8 求你使我清晨得听你慈爱之言，因我倚靠你；求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。

143:9 耶和华啊，求你救我脱离我的仇敌，我往你那里藏身。

143:10 求你指教我遵行你的旨意，因你是我的神。你的灵本为善，求你引我到平坦之地。

143:11 耶和华啊，求你为你的名将我救活，凭你的公义，将我从患难中领出来。

(诗 143：7-11，《和合本》)

1. 在个人反省的时间里，你有甚么得着和亮光？

2. 在这段经文的开始，诗人说了些甚么话，表明他对神的渴慕？

3. 诗人害怕甚么事会发生？

4. 诗人祈求明白神的心意，并有能力实行

它。他仔细祈求的是甚么呢？

的，但又感到犹豫及缺乏力量实行的呢？

5. 在这些祈求中，哪个祈求与你现在所需要的是相似呢？

祈祷

你今天想向上帝祈求甚么指引呢？

6. 诗人向神说：「因我倚靠你……因我的心仰望你……我往你那里藏身。」你认为诗人想向神表达甚么信息？

7. 在你的生命中，哪方面你觉得需要明白神的心意？

8. 神的心意有哪些是你明白且已经领受了

17. 将信息传给他人

第十二步：我们要尽力将此重生的信息带给其它仍在沉溺中的人

当柏成第一次向朋友见证他戒除毒沉溺时，他犹豫地说：「我不知怎样说，因为我沉溺毒品的行为完全失控。毒品是我生命中最重要东西，但吸食毒品之前及之后，我都会有很大的羞耻之心。后来，我参加「新生命细胞小组」，在当中我听到弟兄们提到他们完全无能力控制自己沉溺毒品的行为，我明白自己同样是没有能力靠自己脱离毒沉溺；这似乎不太重要，但对我来说，却是真正地面对问题。我从前是麻木不仁，灵魂似是睡着一样，但现在我开始感到好象清醒过来，那感觉实在好！」

「灵程十二步」的第十二步呼召我们委身与别人建立关系，我们将自己灵魂已醒悟的信息向别人分享。重要的是，当我们将这信息传出去时，我们要诚实地分享。第十二步不是要我们负责别人的复康，也不是要小心编写我们参加小组前及后的改变，或假装自己现在已无问题。第十二步不是要一个好的见证，而是要一个真实的见证。

「将信息传给别人」的意思，是要我们谦卑及诚实地分享自己对神的需要，及如何经历神的大能和帮助。第十二步是一段不易走的复康之路，因为它要求我们要学习专注别人的需要，同时却没有失去在复康路上新的醒悟和体会。然而，第十二步却可以是复康之旅中回报率最高的一段，因为当我们与别人分享那份希望的信息时，我们会发现自己不断更新，且对神的恩典充满感恩。

个人反省

1) 哪些人曾将神的爱与医治信息传给你呢？

2) 他们是怎样将此信息传给你的呢？

研读圣经

5:17 若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

5:18 一切都是出于神，他借着基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的职分赐给我们。

5:19 这就是神在基督里叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们身上，并且将这和好的道理托付了我们。

5:20 所以，我们作基督的使者，就好象神藉我们劝你们一般。我们替基督求你们与神和好。

(林后 5:17-20, 《和合本》)

1. 在个人反省的时间里，你有甚么得着和亮光？

2. 经文说：「若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，一切都变成新的了。」

a. 「在基督里是新造的人」的意思是甚么？

b. 你经历了在基督里怎样的更新呢？

3. 请简略地写出「神借着基督使我们与他和好」的个人经历，包括你在沈溺行为中得到的复康。

4. 经文提及我们有一信息传给人，那信息就是「神在基督里叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们身上」(19节)。「和好」就是将敌人转化为朋友，我们以前是与神为敌，逃避神的，但神已使我们可以与祂再次在一起。请用这和好的信息描绘神对你的爱和拥抱；试想像神以祂大爱的手热烈而欢喜地拥抱你。试想像当你让神这样做，你对此图画有何思想及感受呢？

5. 经文呼召我们去承担「和好的职份」：

a. 你曾否经历过做和好的使者？

b. 你认为一个和好的使者会做甚么呢？

6. 用你的文字，简略地写出你相信神要你传给人的信息。

7. 你希望怎样传达这信息呢？

8. 有甚么内在或外在的因素阻碍你传这信息？

9. 传这信息后，你猜会对自己有甚么正面的影响？

祈祷

有甚么事你今天想向上帝祈祷呢？

18. 实行所学的原则

第十二步：我们要在生活中全面实行所学的原则

嘉辉向朋友作见证说：「我当初参加小组是因为自己的沈溺行为失控。后来，我不但慢慢得到释放，不再被捆绑，性格也开始改变。原来『灵程十二步』的智能原则也可在生活中应用及实行，『坦白』、『谦卑』及『对神的依靠』这几个重要原则，也可在我的人际关系中及我要做的一切事上用得着。

「灵程十二步」是圣经福音书内叫人得生命的原则。我们需要神，每天我们决定将生命交给神看管，每天我们实践自我省察、诚实、认错及修补的原则，每天我们寻求及接触神，并以祷告及默想明白祂对我们的心意，每天我们开放自己，找机会与他人分享神的爱。

每天我们要在生活中全面实行这些所学的原则。

个人反省

1. 请简单总结「灵程十二步」的原则。

2. 哪些原则对你来说是特别难以实行？

3. 哪些原则使你的生命产生特别大的改变？请解释。

研读圣经

- 5:13 弟兄们，你们蒙召是要得自由，只是不可将你们的自由当作放纵情欲的机会，总要用爱心互相服事。
- 5:14 因为全律法都包在「爱人如己」这一句话之内了。
- 5:15 你们要谨慎，若相咬相吞，只怕要彼此消灭了。
- 5:16 我说：你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。
- 5:17 因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能做所愿意的。
- 5:18 但你们若被圣灵引导，就不在律法以下。
- 5:19 情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、
- 5:20 拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、
- 5:21 嫉妒（注：有古卷在此有「凶杀」二字）醉酒、荒宴等类。我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人必不能承受神的国。
- 5:22 圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、
- 5:23 温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。（加 5：13-23，《和合本》）

1. 在个人反省时，你有甚么得着和亮光？

2. 经文开始时说：「你们蒙召是要得自由」，神在你生命中的医治，令你经历到甚么自由？

3. 根据经文，神的律法可总结在「爱人如己」这个命令内。

a. 这对你有甚么特别意义呢？

b. 「灵程十二步」的原则与「爱人如己」这命令有甚么相似之处呢？

4. 经文将「爱人如己」与「相咬相吞及彼此消灭」作对比，沈溺行为又如何令人「被吞咬及消灭」呢？

5. 请以你的文字说明经文所讲的「情欲的事」是甚么。

6. 情欲的事与沈溺行为有甚么相关呢？

7. 圣灵在你生命中赐你哪些果子，并使它们出现呢？

8. 哪些果子是你特别希望圣灵在此时赐给你的呢？

9. 请想象自己是一棵树栽在神的爱土中，又想象圣灵使你结出健康的果子，你对此幅画有甚么感受或思想呢？

祈祷

对这位助你实行「灵程十二步」原则的神，你今天有甚么想向祂祷告呢？

生命颂浸信会出路社会服务
大卫小组聚会指引及查经材料（非卖品）

作者：Dale and Juanita Ryan

译者：郑健荣、郑翰龙

出版者：生命颂浸信会出路社会服务

地址：香港九龙吴松街 191 号

突破中心地库

电话：2705 9838

传真：2377 3621

电邮：clbc@clbc.org.hk

网址：<http://www.hkclbc.org/>

初版：2003 年 5 月

修订版：2004 年 4 月

版权所有 不得翻印