

《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，再归向耶和华。”（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，是大有功效的。”（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的时候，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，并且以祈祷明白他对我们的旨意，及得到能力去完成这些旨意。
“当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富的存在心里，用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂神。”（西3：16）
12. 在实行了这十二个步骤而获得了灵魂的醒悟后，我们要尽力将此重生的信息带给其它仍在沉溺中的人，并在生活中全面实践所学的原则。
“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，并且给我智慧，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，不像我以往那样面对；

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

欢迎来信辅导部 cc@lianyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。