

後期聖徒

家庭

服務中心

戒癮計畫

戒癮及 治癒指南

在教會領袖
及專業諮詢人員的支持下，
本書係由曾飽受習癮所苦
並透過耶穌基督的贖罪
而奇蹟康復之人士
所著

戒癮計畫

戒癮及 治癒指南

後期聖徒家庭服務中心
編製
耶穌基督後期聖徒教會
出版
猶他州鹽湖城

後期聖徒家庭服務中心的戒癮計畫是以耶穌基督後期聖徒教會之教義、原則及信仰為架構，將戒酒者互助協會世界服務組織（Alcoholics Anonymous World Services, Inc.）原創的「十二步驟」加以改編寫成的。下列是原來的十二步驟，本計畫採用的十二步驟則列在第iv頁。

「十二步驟」已由戒酒者互助協會世界服務組織（以下簡稱 A.A.W.S.）同意翻印和改編。翻印和改編十二步驟不代表 A.A.W.S.已審核或認可其內容，或必然同意其中所表達之意見。戒酒者互助協會（以下簡稱 A.A.）推行的計畫僅限於戒除酒癮——然而根據戒酒者互助協會之模式運用十二步驟來探討其他問題，或在任何其他不屬戒酒者互助協會範圍的計畫和活動中引用此十二步驟，戒酒者互助協會概不承擔責任。此外，戒酒者互助協會是一項心靈精神方面的計畫，而非宗教計畫，因此本身並不隸屬或擁護任何教派、宗派，或某一特定宗教信仰。

戒酒者互助協會的十二步驟

1. 我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。
2. 願意相信有一個比我們自己更有能力的主宰，可以讓我們恢復清醒。
3. 作一個決定，把自己的意志和生活交託給我們所認識的神。
4. 勇敢地針對自己的言行生活作一次徹底檢討。
5. 向神、向自己、向他人坦承自己的過錯。
6. 完全準備好讓神去除自己在品格上的所有缺點。
7. 謙卑地祈求祂去除我們的缺點。
8. 列出我們所傷害過的人，並願意彌補這些人。
9. 盡可能直接彌補他們，除非這麼做會對他們或其他人造成傷害。
10. 繼續自我檢討，若有過失，要迅速承認。
11. 透過祈禱與沉思，有意識地增進我們與神之間的接觸，只祈求去了解祂對我們的旨意以及有力量去奉行祂的旨意。
12. 由於實踐這些步驟而在精神上覺醒後，我們會努力將此信息帶給酗酒的人，並在一切事上實踐這些原則。

戒酒者互助協會世界服務組織®

Intellectual Reserve, Inc. ©2008 版權所有
台北發行中心印行

英語核准日期：6/02

翻譯核准日期：6/02

Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing 譯本
Chinese

12 步驟	iv
導言	v
步驟 1	1
誠實	
步驟 2	7
希望	
步驟 3	13
信賴神	
步驟 4	21
真相	
步驟 5	29
認罪	
步驟 6	35
內心的轉變	
步驟 7	41
謙卑	
步驟 8	47
尋求寬恕	
步驟 9	53
補償與和解	
步驟 10	59
日常責任	
步驟 11	65
個人啓示	
步驟 12	71
服務	

12 步驟

步驟 1

承認你自己無法單獨克服習癮，你的生活已變得不可收拾。

步驟 2

願意相信神的大能可以使你完全恢復靈性健康。

步驟 3

決定將自己的意志和生活交託給永恆的父神和祂的兒子耶穌基督。

步驟 4

勇敢地針對自己的道德行為作一次徹底的書面檢討。

步驟 5

向自己、奉耶穌基督的名向天父、向適當的聖職當局人員及另外一個人坦承自己的過錯。

步驟 6

完全準備好讓神除去你品格上的所有弱點。

步驟 7

謙卑地祈求天父除去你的缺點。

步驟 8

列出所有你傷害過的人，並願意加以補償。

步驟 9

盡可能直接彌補所有你傷害過的人。

步驟 10

繼續自我檢討，一有過失，要立即承認。

步驟 11

透過祈禱與沉思來了解主的旨意並獲得實踐的力量。

步驟 12

藉由耶穌基督的贖罪而在靈性上覺醒後，要與他人分享這個信息，並在一切作為中實踐這些原則。

無論你自己或你所認識的人身受成癮之苦，本指南都可以為你們的生活帶來祝福。本指南以耶穌基督後期聖徒教會的教義、原則及信仰為架構，將戒酒者互助協會的「十二步驟」加以改編，成為本指南每章開頭的重要原則。本指南會協助你學習如何應用這些重要原則；這些原則可以改變你的生活。

本指南是供參加後期聖徒家庭服務中心所主辦之戒癮支持團體的人使用之參考手冊。然而，其中教導的教義和原則對住在無法參加支持團體地區的人也有莫大的幫助。尋求改變生活的人，特別是願意與主教或專業諮詢人員進行一對一諮詢的人，也可以使用本指南。

後期聖徒家庭服務中心邀請了曾經歷各種習癮之慘痛結果的人士，分享他們在生活中應用這些原則的經驗。他們（本指南中所稱的「我們」）的觀點傳達了上癮的痛苦，以及獲得治癒和康復的喜悅。你可以從中找到安慰、支持和歸屬。

教會領袖和專業諮詢人員也參與了本指南的編寫過程。從許多位編寫者所彙集的智慧與經驗，亦可見證耶穌基督贖罪的真實性以及脫離習癮、獲得康復的可能性。



我們曾經歷許多憂傷，但我們也目睹救主的大能將我們最慘痛的挫敗，轉變成光榮的靈性勝利。我們曾經每天活在沮喪、焦慮、恐懼和令人精疲力竭的憤怒中，如今我們體驗到喜樂與平安。我們在自己和落入上癮圈套者的生活中看到了奇蹟。

由於沉迷習癮，我們為自己招來的痛苦和折磨付出了慘痛的代價。然而，當我們逐步邁向康復之路時，諸般祝福也隨之傾瀉而來。我們在靈性上覺醒之後，每天都努力改善與天父和他兒子耶穌基督的關係。藉著耶穌基督的贖罪，我們痊癒了。

我們以感同身受的心，懷著所有的愛，邀請你與我們一起體會自由平安的美好生活，環抱在救贖主耶穌基督的臂膀中。我們從自己的經驗中知道，你可以掙脫上癮的枷鎖。不論你現在感到多麼迷失與無助，你都是慈愛天父的孩子。如果你以前無視於這真理，本指南中所闡述的原則將幫助你重新發現此項真理，並使之深植你心。這些原則能幫助你歸向基督，也能讓祂改變你。只要你應用這些原則，就會獲得基督贖罪所帶來的力量，主必帶領你脫離束縛。

有些人認為上癮只是壞習慣，單靠意志力就能克服，可是許多人卻變得非常依賴某些行為或物質，以至於他們再也不認為自己能夠戒除。他們失去對未來的展望，也無法感受生活中其他事情的優先順序。沒有任何事比滿足他們迫切的需求來得重要。當他們努力想要戒癮時，他們在身體、精神和情緒方面都面臨巨大的煎熬。由於他們經常作出錯誤的決定，他們發現自己選擇正確事物的能力，不是逐漸衰退就是越來越受到限制。十二使徒定額組培道·潘會長曾教導：「上癮敗壞人的心智，毀滅人的肉身自由，剝奪人的選擇能力」（參閱1990年1月，聖徒之聲，第13頁）。

上癮情況可能包括使用煙、酒、咖啡、茶、毒品（處方藥及禁藥亦然）等物質，以及賭博、共依附、觀看色情資料、不當的性行為，以及飲食失調等行為。這些物質與行為會削弱人們感受聖靈的能力，損害身體及心智健康，也危害當事人社交、情感和靈性的福祉。十二使徒定額組達林·鄔克司長老曾教導：「我們應該避免任何會令人上癮的行為。凡會令人上癮的事物，都會削弱我們的意志。我們若讓自己的意志屈服於任何習癮所產生的強大衝動時，就稱了撒但的心，破壞了天父的計畫。沉溺於毒癮時如此（例如麻醉劑、酒精、尼古丁或咖啡因），沉溺於賭博或任何使人上癮的其他行為時也是如此。遵守神的誠命可讓我們不染上習癮」（"Free Agency and

Freedom," *Brigham Young University 1987--88 Devotional and Fireside Speeches* [1988], 45)。

藉著謙卑、誠實、祈求神和他人的幫助，你可以透過耶穌基督的贖罪克服習癮。你可以像我們一樣復原，享受耶穌基督福音的一切祝福。

如果你察覺自己已經上癮，或有一絲想要擺脫習癮的渴望，我們要邀請你加入我們，一起研讀和應用本指南中所教導的耶穌基督福音之各項原則。我們向你保證，如果你真心誠意地遵循這道路，你必會得到所需的力量來克服習癮、獲得康復。只要你確實地應用這十二個原則的每一項，救主必賜給你力量，你將逐漸「曉得真理，真理必叫你們得以自由」（約翰福音 8：32）。



誠實

重要原則：承認你無法獨自克服習癮，你的生活已變得不可收拾。

我們之中許多人沉迷習癮，剛開始是出於好奇。有些人之所以上癮，一開始是因為有服藥的正當需求，或是以此作為故意反抗的舉動。很多人剛成為青少年不久就走上了這條路。不管開始的動機和情況為何，我們很快就發現，使人上癮的事物不只可以緩和身體的痛苦，還會帶來刺激，或是麻痺痛苦的感受和情緒。它可以讓我們逃避所面臨的問題——至少我們認為如此。我們會有一段時間不會感覺到恐懼、煩惱、孤獨、沮喪、悔恨或無聊，然而生活中的種種狀況都會激起這些感受，使得我們一再依賴那些讓我們上癮的事物。儘管如此，我們大多數人還是無法認清或承認自己已經喪失了抗拒和戒除這些事物的能力。十二使徒定額組的羅素·納爾遜長老說：「毒癮會逐漸剝奪人們選擇的自由。藉由化學藥品，一個人確實會與自己的意志失去連結」（參閱1989年1月，聖徒之聲，第6頁）。

上癮的人很少會承認自己上癮。為了否認自身情況的嚴重性，為了不被人發現，以及逃避這些選擇的後果，我們會設法輕描淡寫或掩藏自己的行為。我們並不了解，欺騙他人和自己的這種作法，會讓我們越陷越深。而當我們越來越無法克服習癮時，我們之中許多人便開始埋怨挑剔家人、朋友、教會領袖，甚至抱怨神。我們因此陷入更深的孤立中，變得越來越與人疏離，尤其是與神疏離。

上癮後，當我們一再說謊和隱瞞，希望為自己辯解或怪罪他人時，我們的靈性也變得衰弱。每次我們有所欺瞞時，就像用「麻繩」綑綁自己一樣，而這條「麻繩」很快就變得像鎖鏈那般堅韌（見尼腓二書26：22）。那時我們終於要面對事實，無法再以謊言，或說「事情沒那麼糟！」來隱瞞自己的習癮。

我們所愛的人、醫生、法官或教會領袖都告

訴我們一項自己無法否認的事實，那就是習癮正在毀滅我們的生活。當我們誠實面對過去時，我們不得不承認以往靠自己所做的一切努力根本都行不通。我們承認上癮的情況越來越糟糕。我們了解到，自己的習癮嚴重地傷害了我們的人際關係，使我們失去自我價值。到了這樣的地步，我們才鼓起勇氣，承認自己要處理的不只是一項問題或某個壞習慣而已，因此跨出了邁向自由及康復的第一步。我們終於承認事實，那就是我們的生活已變得不可收拾，需要有人來幫助我們克服習癮。令人驚奇的是，坦白體認這項挫敗乃是邁向康復之路的開始。

摩爾門經中的先知艾蒙清楚地說明了此項真理，而我們也在終於對自己誠實後所發現了這項道理：

「我既不誇耀自己的力量，也不誇耀自己的智慧；但是看啊，我的快樂十足，是的，我的心充滿快樂，我要因我的神而高興。

「是的，我自知微不足道；我的力量薄弱；所以我不誇耀自己，但我要誇耀我的神，因為有祂的力量，我什麼事都能做」（阿爾瑪書26：11-12）。

行動步驟

願意戒絕

雖然每個人上癮的情況不盡相同，但有些事實永遠不變，比方說——沒有意願，就不會有開始。要脫離習癮，得到潔淨，就得從微小的意志力開始。有人說，當問題所帶來的痛苦大過尋求解決方式所帶來的痛苦時，人才會願意戒癮。你已經走到這地步了嗎？如果還沒有，而且又繼續沉迷下去，那麼你一定會走到那地步的，因為上癮是一種只會越來越嚴重的問題。它就像使人退化的疾病一般，會吞噬你正常運作的能力。

要踏上康復之路的唯一條件，就是斷絕再犯的念頭。倘若今日你渴望康復的意願還很小，而且尚未堅定，別擔心，它會逐漸增強的！

有些人明白自己需要戒癮，卻遲遲不肯開始。假如你是這種情況，或許你得從承認自己缺乏意願，以及考慮上癮的種種代價開始。把你認為重要的事物列出來，看看你的家人、社交關係、你與神的關係、你的靈性力量、你幫助與造福別人的能力，以及你的健康。然後針對你所相信和希望的事物以及你的行為之間，找出有所抵觸的地方。想一想你的行為如何損害你所重視的事物。你可以祈求主幫助你以祂的眼光來看待你自己與你的生活——關於你的一切神性潛能，以及繼續沉迷習癮所帶來的危險。

認清你因沈溺習癮所失去的事物，能幫助你找到戒癮的渴望。即便只有些微的渴望，你也能開始進行步驟 1。當你跟隨本計畫的每一個步驟逐漸進步，看到生活中的種種改變時，你的渴望必會隨之增加。

放棄驕傲並力求謙卑

驕傲與誠實無法並存。驕傲是一種錯覺，也是形成習癮的一大要素。驕傲扭曲了關於事物過去、現在及未來的真相，是阻礙你康復的一大障礙。泰福·彭蔭會長對驕傲的定義如下：

「驕傲之罪，有許多人誤解。……

「大多數人認為驕傲是以自我為中心、自負、自誇、傲慢、或狂妄。這些都是驕傲罪的一部份，但並非其病根。

「驕傲的病根是敵意——對神和對人的敵意。敵意的意思是『憎恨、仇視、或反對』，這也是撒但希望用來控制我們的力量。

「驕傲的本性就是競爭，只重自己的意見而反對神的意見。倘若我們在神面前驕傲，就會表現出『成就我的意思，不要成就您的意思』的態度。……

「任憑自己的意見與神的意見競爭就會使自己的欲望、嗜好、情感失去控制（見阿爾瑪書 38：12；尼腓三書 12：30）。

「驕傲的人無法接受神的權柄來引導他們的生活（見希拉曼書 12：6）。他們用自己的智慧反對神的大智，用自己的能力反對神的聖職權

柄，用自己的成就反對祂的偉大事工」（1989 年 7 月，聖徒之聲，第 3 頁）。

只要你願意戒癮並承認所面臨的問題，你的驕傲就會逐漸被謙卑所取代。

承認問題；尋求協助；參加聚會

我們沈溺上癮時，我們不僅欺騙自己，也欺騙了別人。但我們其實騙不了自己。我們假裝沒事，一味吹噓和找藉口，但我們內心深處卻非常清楚，基督的光一直在提醒我們。我們知道自己正從滑溜的斜坡下滑，墜入更深的懊悔中。否認這項事實是很辛苦的，以至當我們終於承認自己有問題時，竟是一大解脫。頓時之間，我們讓些微的希望進入心中。當我們決定承認自己有問題，並且願意尋求支持與協助時，那希望就有了成長的空間。這時候，我們就準備好進行下一步，也就是參加康復聚會。

參加支持團體或康復聚會不見得適合每一個人。如果你無法出席康復聚會，不妨請教主教或經過謹慎挑選的專業諮詢人員，在些許的調整後，你還是可以按照每個步驟去做。

如果你可以出席康復聚會，你會發現此一聚會很有幫助。理由至少有二：第一，你會在這些聚會中研讀某些福音原則，只要你應用這些原則，就能幫助你改變行為。十二使徒定額組的培道·潘會長教導說：「研究福音教義以改進人的行為，比研究行為科學改進人的行為來得更快。不配稱的思想會導致不配稱的行為。這就是我們強調要研讀福音教義的原因」（參閱 1987 年 1 月，聖徒之聲，第 13 頁）。第二，你可以在這些聚會中結識其他尋求康復的人，以及已經踏上康復之路、能為其成效作見證的人。在康復聚會中，你會找到體諒、希望和支持。

研讀與了解

研讀經文與教會領袖的話語會幫助你踏上康復之路。這樣的研讀會增強你的理解力，幫助你學習。

你可以用以下的經文、話語及問題來進行虔誠的個人研讀、寫作與小組討論。寫下自己的想法可能會讓你害怕，但寫作其實是邁向康復之路的一項有力

[illegible]

「我身陷重圍，因為誘惑和罪惡那麼容易糾纏我。」

- 當尼腓感到不知所措時，他信賴的是誰？你該怎麼做而能更加信賴主？

[illegible]

- 你是否感到身陷重圍或是落入圈套？你何時最常有這種感覺？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

「事情是這樣的，過了好幾個小時後，摩西才恢復一般人正常的力氣；他對自己說：現在，這樣看來，我知道人算不得什麼，這是我從來沒想到的事」（摩西書 1：10）。

[illegible]

- 一個小孩子如何能夠價值無窮，但和自己的父母相比時又算不得什麼？

- 沒有神的幫助時，你在哪些方面是算不得什麼的？

- 你在那些方面具有無窮的價值？

- 寫下坦承自己無力克服習癮，如何能使你承認自己微不足道，並且變得像小孩那樣。

饑渴

「饑渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足」（馬太福音 5：6）。

「我的靈魂飢餓；我跪在造物主前，用熱烈的禱告與祈求為我的靈魂向祂呼求；我整天向祂呼求，夜幕低垂時，我仍提高聲音，使之上達天庭」（以挪士書 1：4）。

- 我們從這兩節經文中，學到我們的靈魂會饑渴。你是否曾經肚子不餓，但卻感覺內心空虛？是什麼造成那種空虛感？

- 你對屬靈事物的渴望如何能幫助你變得更誠實？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

誠實

「有些人認為，誠實是最平常不過的品格。但我相信，誠實是福音的根基，缺少誠實，生活和社會的架構就會瓦解，陷於醜陋和混亂中」（戈登·興格萊，「我們信我們要誠實」，1993年6月，聖徒之聲，第4頁）。

- 寫下你曾用哪些方式說謊，試圖向自己和他人隱瞞你的習慣。這樣的行為如何導致「醜陋和混亂」？

[illegible]

謙卑

「你們被迫謙卑，你們有福了；因為人若被迫謙卑，有時候會尋求悔改；的確，凡悔改的必得憐憫；凡得憐憫又持守到底的必得救」（阿爾瑪書 32：13）。

- 寫下以往曾經迫使你謙卑而尋求悔改的情況。阿爾瑪給了你什麼樣的希望？你如何能找到或得到那希望？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

為主所喜悅

「說謊言的嘴為耶和華所憎惡；行事誠實的，為祂所喜悅」（箴言 12：22）。

- 你需要對自己非常誠實才能寫下這些問題的答案。這段經文與這種誠實有何關連？你能如何為主所喜悅？

[illegible]

筆記

[illegible]



希望

重要原則：開始相信神的大能可以使你徹底恢復靈性健康。

我們一旦體認自己無法克服習癮時，多數人都會感到十分無助。在成長過程中不認識神的人會認為，自己已經試過所有的方法。而我們之中相信神的人則會認為，祂已經對我們失望透頂，不會再幫助我們了。無論是哪一種情況，步驟2提出了一個我們不曾想過或已經放棄的答案，那就是：向神求助，從耶穌基督的贖罪中找到希望。

我們終於變得謙卑，伸手求援。我們跟隨著那感覺十分渺小的希望之光，開始參加康復聚會。剛開始參加聚會時，我們心中充滿懷疑和恐懼。我們感到害怕，甚至憤世嫉俗，但至少我們去了。我們在那兒聽到男男女女真誠地述說他們過去的生活、哪些事情改變了他們，以及戒癮康復的生活是什麼感覺。我們發現在聚會中所遇到的許多人，過去都曾經像我們一樣無助。但現在他們開懷大笑、侃侃而談、笑容滿面、參加聚會、祈禱、研讀經文，並且記寫康復日記。

漸漸地，他們所分享和實踐的原則也開始對我們產生作用。我們繼續參與，開始感覺到多年來不曾有的感受——我們感覺到希望。如果對那些曾經瀕臨毀滅的人來說還有希望的話，那麼我們也一定還有希望！我們很感激能聽到人們說，只要我們求助於主，就「沒有任何習慣、任何癮癖、任何叛逆、任何過犯不能獲得應許，接受完全的寬恕」（培道·潘，1996年1月，聖徒之聲，第20頁）。

我們在這充滿信心與見證的氣氛中找到希望，這希望開始讓我們體認到神的慈悲與大能。我們開始相信祂能解救我們脫離習癮的束縛。我們效法那些已經康復的朋友的榜樣。我們參加聚會、祈禱、重新參加教會的活動，並且思考與應用經文，我們自身的奇蹟也開始發生了。我們發

現自己蒙得耶穌基督的恩典，能夠一天又一天地有恆心地戒癮。我們採取步驟2時，變得願意有信心，相信對耶穌基督的大能和愛心，來取代對自己和習癮的依賴。我們的心思意念採納了這個步驟後，就體驗到一個事實，那就是：一定要有屬靈的基礎才能戒癮康復。

只要你採取本指南中建議的步驟，必會體驗到相同的事實。那值得你全力以赴。本計畫是一項屬於靈性的行動計畫。如果你奉行這些原則，讓這些原則在生活中起作用，就會發現透過重新與主建立關係，自己在靈性上正逐漸恢復健康。祂的靈會幫助你開始更誠實且清楚地看清自己的選擇；而你所作的決定要與福音原則一致。

對我們某些人來說，這奇蹟幾乎是立即實現的；對其他人來說，康復是漸近的。無論康復的奇蹟是以何種方式臨到你，你最終都能和我們同聲齊說，你已藉著「對基督堅定不移」，從習癮中被拯救出來，享受「完全光明的希望」（尼腓二書31：20）。

十二使徒定額組的大衛·貝納長老曾教導，主的大能可以幫助你：

「我們不應低估或輕忽主的慈悲憐憫所帶來的力量。主的慈悲憐憫很單純、甜美而又持久，會在我們現在和將來面臨生命風暴時強有力地支持並保護我們。當言語無法撫慰我們或表達我們內心的喜悅時，當我們徒勞無功地試圖說明那無法解釋的事物時，當生命中的不平等和不公平是如此不合邏輯和不合理時，當人生的際遇和評價無法帶給我們內心所渴望的滿意結果時，當我們看起來似乎是完全孤獨時，實際上我們是受到了主慈悲憐憫的祝福，好讓我們獲救的力量大為增強（見尼腓一書1：20）。

「有些聽到或讀到這篇信息的人可能會扭曲或誤解他們在生活中獲得主的慈悲憐憫的可能性，以為『我不會是那個被揀選的人』。我們可能誤以為這樣的祝福和恩賜是保留給那些表現得

只要你學會觀察，並相信神的大能一定能幫助你復原，就會在生活中見識到主的慈悲憐憫。

祈禱；研讀並思考經文

想要與神溝通的這種渴望，會引導你去研讀近代與古代先知的話語。當你聽到他人在經文中找到答案時，你的希望也會隨之增加，知道自己也能藉此找到答案。在你寫下自己的心得時，你會得到來自聖靈的更多靈感。虔敬地研讀，主必回答你的問題與需要。

相信神，永恆的父，和祂的兒子耶穌基督，及聖靈

步驟2所要求的行動很簡單，只是願意試著去相信天父和耶穌基督的愛心與慈悲，相信你可以接近聖靈，並得到聖靈的祝福。我們見證，只

下列經文可以幫助你採取步驟 2。我們建議在你討論、研讀及書寫時運用這些經文與問題。記住你所寫的內容要誠實且具體。

「相信神：相信祂是存在的，祂創造了天上和地上的萬物；相信祂在天上和地上有完全的智慧、一切的能力；相信世人無法理解主所理解的萬事」（摩賽亞書 4：9）。

- 天上與地上有許多證據都見證神的存在。你對神與祂的愛曾經有過哪些體驗？

[illegible]

「對他們宣講悔改和對主耶穌基督的信心；教他們謙抑自己，心裡溫順謙卑；教他們憑著對主耶穌基督的信心，抗拒魔鬼的各種誘惑」（阿爾瑪書 37：33）。

- 我們當中有許多人曾試著只靠自己的意志力，或透過相信朋友或治療師來克服習癮。但我們到頭來發現，相信自己或別人並不能使我們完

全克服習癮。今天就寫下在你努力尋求其他一切可提供援助的資源之後，學到要謙卑和願意歸向基督及其福音的感受。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

救主的憐憫

「孩子的父親立時喊著說：『我信！但我信不足，求主幫助』」（馬可福音 9：24）。

- 此人尋求救主的幫助，後來也獲得協助。耶穌並沒有因他的懷疑而斥責他。請寫下救主的憐憫與耐心。

[illegible]

- 你對於與主分享你的想法有什麼感覺？

[illegible]

恩典的恩賜

「……我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助」（希伯來書 4：16）。

- 在經文指南中，恩典的定義是藉由耶穌基督的「慈愛與愛心」所賜與的「神聖的幫助或力量」（第131頁，「恩典」）。這股神聖力量的恩賜使你能夠比單靠自己成就更多的事。救主會在你做不到的部份協助你。你可以靠著祂的恩典悔改和改變。你在生活中的哪些方面感受過恩典的恩賜？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- 神聖力量的恩賜能會如何幫助你持續不斷地康復？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

醫治

「你相信基督的救恩大能嗎？……如果你相信基督的救贖，你的病就可以治好」（阿爾瑪書 15：6，8）。

- 我們想到醫治一詞時，通常會想到我們的身體。你還有哪些部份可能會需要耶穌基督的醫治大能？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- 寫下你需要依靠基督救贖（釋放、改造）力量的部份。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

覺醒

「如果你們願意喚醒和激發你們的心力，直到你們願意拿我的話作個實驗，並運用些微的信心，是的，即使你們只有相信的願望，就讓這願望在你們心中發生作用，直到你們相信到能讓出地方給我部分的話」（阿爾瑪書 32：27）。

- 開始覺察——或喚醒和激發你的心力——在學習相信的過程中是很重要的一部份。你今天的生活上有哪些方面比上週、上個月、去年更加覺察到耶穌基督和祂的大能？

[illegible]

脫離束縛

「他們被囚禁，主又再度以祂話語的力量，救他們脫離束縛」（阿爾瑪書 5：5）。

- 神的話語有力量幫助你脫離束縛。你可以從經文、總會教友大會上聽到的演講裡、或教會雜誌裡讀到的演講中找到神的話語。你也可以透過聖靈直接獲得神的話語。寫下你今天願意做哪些事來得到祂的話語。

[illegible]

[illegible]



信賴神

重要原則：決定將你的意志和生活交給永恆的父神和祂的兒子耶穌基督。

步驟3是作決定的步驟。在前兩個步驟中，我們意識到自己做不到而需要神幫我們做的部份。接著在步驟3，我們認識到我們能為神做的唯一一件事情，那就是：決定敞開自己的心胸來接納祂，並將我們的整個生命——過去、現在與未來——以及我們對生活的安排都交給祂。步驟3是運用選擇權的表現，是我們所作過的最重要決定。

十二使徒定額組的尼爾·麥士維長老針對此項重大的決定，作了以下的聲明：「意志上的順從乃是我們個人唯一能奉獻在神祭壇上的事物。這是項嚴格的教義，但卻是真實的。我們獻給神的許多其他事物，不管我們自己覺得有多美好，其實都是祂賜給我們、借給我們的。然而，唯有當我們開始獻上自己，讓我們的意志順服於神的旨意，我們才算真正對祂有所貢獻」（"Insights from My Life," Ensign, Aug. 2000, 9）。

十二使徒定額組的培道·潘會長描述他自己將個人的意志順服於神的決定，以及隨之而來的自由。他說：「或許我人生中最偉大的發現，毫無疑問也是最重大的承諾，就是我終於信賴神，願意將自己的選擇權交給祂或讓給祂——不是出於強迫或壓力，沒有任何脅迫，也沒有假借其他人，完全出自我個人一人所為，且除了期盼能得此殊榮外，別無他想。就某種象徵意義來說，交出一個人的選擇權，也就是經文中清楚描述的那項生命本身所不可或缺的寶貴禮物，然後說：『我會照您的指示去做』，之後才會了解這麼做反而使你擁有更多的選擇權」（Obedience, Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4）。

採取步驟3時所要面對的一個事實是：康復不僅是我們努力的成果，更是主所成就的。當我們邀請祂進入我們的生活時，祂就行奇蹟了。步

驟3是一項決定，決定讓神來醫治我們、救贖我們，決定讓祂來指引我們生活。當然同時也要記住，祂一直都尊重我們的選擇權。因此，我們決定繼續遵循這個以靈性為主的康復計畫，將自己的生命交在祂的手中。

我們剛開始參加康復聚會時，可能會覺得有壓力，甚至是被迫出席的，但若要進行步驟3，我們就必須決定要為自己採取行動。我們領悟到，生活若要有這樣大的轉變，非得是出於我們自己的決定不可。這跟我們的父母過去和現在做了什麼，或是他們想要什麼無關，也跟我們的配偶、家人或朋友的想法、感覺或作為無關。我們知道自己必須要願意保持潔淨與清醒，不論其他人的意見或選擇為何。我們的意願是決定我們是否能康復的堅固基礎。我們讀摩爾門經時，在阿爾瑪書5：13中找到了步驟3的有力根據：「他們謙抑自己，信賴真實而活著的神。」

我們採取這項步驟時，會對未知感到恐懼。如果我們謙抑自己，將生命與意志完全交託給神，會發生什麼事？對我們許多人來說，童年歲月是非常艱苦的，因此我們很怕再度像孩子那樣地柔弱無助。過去的經驗讓我們深信，我們周遭的這個世界盡是瘋狂，因此要作出明確的承諾幾乎不可能。我們見過太多背棄的承諾，我們自己背棄了太多的承諾。我們當中做得最好的人，就是去嘗試那些在康復中的朋友所建議的：「不要再沉迷，去參加聚會，尋求協助。」那些已經採取康復步驟的人邀請我們試驗這種新的生活方式。他們耐心地等候我們心甘情願地向神稍稍打開心門。

主向我們提出同樣的邀請：「我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席」（啟示錄3：20）。

我們剛開始努力時，十分焦慮且躊躇。我們不斷地信賴主，又不斷地收回這份信賴。我們擔心，祂會因為我們的反覆無常而不悅，並且會撤回祂對我們的支持與愛。可是祂並沒有。

漸漸地，我們讓主施展祂的醫治大能，以及跟隨祂的道路而來的平安。最後我們每個人都了解到，我們不只是一要放棄習慣，還要將整個意志與生活都交給神。一旦這麼做之後，就會發現祂是多麼有耐心地接受我們腳步蹣跚地在一切事上順服祂。

如今，我們抵抗誘惑的能力是建立在持續地使自己順服於主的旨意的基礎上。我們表達自己的確需要得到救主贖罪所帶來的力量，而我們也開始在身上感受到這股力量，這股力量使我們得以堅強去對抗接下來的誘惑。我們學習到如何用主所訂的條件來接受生活。

誠如麥士維長老所說，順從主是一項嚴格的教義。那需要我們在每一天開始的時候，有時是在每一個小時，甚至時時刻刻，都重新獻上自己。只要我們願意這麼做，就會找到恩典，即那賜予人力量的大能，去做自己做不到的事。

持續地順服於神的旨意會減少衝突，使我們的生活更有意義。像遇到塞車這種小事再也不會讓我們生氣。我們也不再害怕我們的債權人。我們為自己的所做所為承擔起責任。我們以自己想要被對待的方式，以救主對待我們的方式去接受和對待別人。我們的眼光、意念和內心終於被打開，能夠接受事實，即人生充滿了挑戰，今生會為我們帶來憂傷和挫折，但也會帶來幸福。

在每個嶄新的一天，我們都更新自己的承諾，願意順服於主和祂旨意。這就是我們大多數人說「一天一天過日子」時的意思。我們已決定放棄那導致我們沉迷上癮的根源，也就是任性與自私，也決定要享受另外 24 小時的寧靜與力量，這種寧靜與力量來自於對神、對祂的仁慈、大能與大愛的信賴。

行動步驟

參加聖餐聚會；重溫並更新洗禮聖約

採取步驟 3 以及在一切事上信賴神，就好像是戴上一副新眼鏡，以新的眼光看待每一件事情。藉著決定將自己的意志交給神，你會開始體驗到來自尋求及跟隨天父旨意的安慰與喜悅。

洗禮和聖餐象徵著你對耶穌基督的愛及願意順服於祂。你立約要承受祂的名，一直記得祂，跟隨祂並遵守祂的誡命，「使〔你〕能一直有祂的靈與〔你〕同在」（摩羅乃書 4：3；亦見摩羅乃書 5：2；教約 20：77，79）。

與你的主教或分會會長討論你上癮的情況，以及你決定要跟隨神的旨意。盡力每個星期都參加聖餐聚會。在你崇拜神時，要仔細聆聽聖餐祈禱文，細想天父賜予你的各種恩賜。只要你的主教或分會會長允許，就要領受聖餐來更新你的承諾，在生活中接受並跟隨祂的旨意。

你在康復的過程中，會發現自己更願意和尊崇救主犧牲的人在一起。你會開始體驗到「出於神的話，沒有一句不帶能力的」（路加福音 1：37）這句話的真實性。

決定信賴並服從神；改變你能改變的事；接受你不能改變的事

以下詩句又稱為「寧靜的祈禱」，是改寫自尼布爾的祈禱文，這些話可以在你決定相信並服從神時幫助你：「神啊，求您賜我寧靜的心，使我能接受自己不能改變的事；賜我勇氣，使我能改變自己能改變的事；並賜我智慧，分辨兩者的差別。」

只要相信神有能力幫助你，就可以坦然接受自己目前實際的狀況。縱使無法控制別人的選擇與行為，你還是可以坦然面對，並決定要以何種方式處理所遇到的每一種情況。

你可以懷著勇氣下定決心信賴天父，依照祂的旨意而行。你可以將自己的意志和生活交託給祂。你可以決定去做祂所要求的事，並遵守祂的誡命。

你也許無法改變生活中的某些事，但你可以改變自己信賴神和服從祂的意願。只要你學習信賴祂，就會明白祂希望你能跟隨阿爾瑪所說的這項「偉大的幸福計畫」（阿爾瑪 42：8）。你會學習到，即使在苦難與困境中，「萬事都互相效力，叫愛神〔以及遵守祂的誡命〕的人得益處」（羅馬書 8：28），（亦見教約 90：24；98：3；100：15；105：40）。

研讀與了解

下列經文也許能幫助你採取步驟3。在你沉思、研讀及書寫時要運用這些經文與問題。記住所寫的內容要誠實且具體。

與神的旨意和諧

「要與神的旨意和諧，而不是與魔鬼及肉體的意思和諧；也要記住，你們與神和諧後，唯有靠著並且經由神的恩典，你們才能得救」（尼腓二書 10：24）。

- 細想使自己的生活與神的旨意和諧是什麼意思。思考當你歸向祂時，祂那賦予人力量的大能會如何進入你的生活中。對於讓神帶領你的生活，你有什麼感覺？

[illegible]

- 是哪些事物阻礙你讓神來帶領你的生活？

[illegible]

順服神的旨意

「阿爾瑪和他弟兄身上的重擔減輕了；是的，主增強了他們的力量，使他們輕易地挑起重擔，他們愉快且耐心地順服主所有的旨意」（摩賽亞書 24：15）。

- 主可以移去阿爾瑪及他人民的重擔，但祂沒有這樣做，反而增強他們的力量，使他們「輕易地挑起重擔」。要注意他們沒有埋怨，而是愉快且耐心地順服主的旨意。雖然很想立即獲得解救，但是卻願意逐漸地減輕重擔，寫下這麼做需要怎樣的謙卑。

[illegible]

- 順服於神是什麼意思？你如何順服？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. On the left side, there is a vertical margin line, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled document.

- 對於要耐心且甘願地順服主的時間表來改變，你有何感覺？

- 思考祈禱在遭遇誘惑之際的重要性，然後寫下祈禱如何幫你更謙卑，以及增強你對基督的信心。

- 你如何獲得勇氣，讓自己一直努力不懈，直到脫離重擔？

- 在面對誘惑的當下，你把自己的心順服於神而非順服於誘惑的意願有多大？

禁食與祈禱

「他們仍常常禁食祈禱，變得越來越謙卑，對基督的信心越來越堅定，以致他們的靈魂充滿喜樂和安慰，是的，甚至他們的心也因而潔淨聖化；那聖化是他們把心順從於神的結果」（希拉曼書3：35）。

- 這節經文描述一群人把他們的心順從於神。禁食會如何增強你，使你把心順從於神而戒除習癮？

- 雖然你和你的塵世父母之間可能還有尚未解決的問題，但你仍然可以信賴天父與救主，視祂們為完美的父親。當你使自己的生活順服於天父和救主時，為何你可以信賴祂們？

與神溝通

「〔耶穌〕跪下禱告，說：『父啊！您若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就您的意思』」（路加福音 22：41-42）。

- 在這個祈禱中，救主展現了祂願意順從父。祂表達自己的渴望，但又謙卑地奉行祂父的旨意。想想看，能夠把自己的感受告訴神實在是一大祝福。知道祂了解你的抗拒、你的痛苦或你的一切感受，如何能幫助你說出「願成就您的意思」，而且是認真的？

[illegible]



真相

重要原則：勇敢地對自己的品格作一次徹底的書面檢討。

當 你採取步驟 3 時，便已經決定要信賴主，將自己的意志與生活交給祂。在步驟 4，你要證明你願意信賴神。你要勇敢且徹底地寫下一份生活檢討書，檢視或概述生活中的種種想法、事件、情緒及行為，並且盡力作通盤檢討。

要勇敢且徹底地檢討自己的生活並不容易。勇敢的意思不是指你不會有害怕的感覺。你在檢討自己的生活時，可能會體會到困窘、羞愧、恐懼等許多的情緒。勇敢的意思是指你不會讓恐懼中斷你徹底檢討的過程。在步驟 4 中，勇敢表示你承諾會非常誠實地檢討自己生活中的各種事件，包括你的弱點，而不是他人的弱點。

過去你也許會為不良的行為辯解，或是將你所引起的問題歸咎於其他人、地方或事物。現在，即使你需要承認那些會令人感到痛苦、丟臉或難以啓齒的事件、想法、情緒和行為，你也要開始為過去及現在的行為負起責任。

要勇敢地作徹底檢討的這個想法若讓你感到難以負荷，請了解你並不孤單。我們與你感同身受。我們記得自己在找到完成這項步驟的意願時，也有過掙扎。我們許多人曾想過，是否可以省略步驟 4，而仍然能夠克服習癮。然而最後，我們不得不相信熬過這一切的前輩的話：「若不在品格上作一次勇敢徹底的檢討，……就仍缺乏那會在日常生活中確實發揮功效的信心」（*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43）。

習癮削弱了我們誠實反省自己生活的能力，使我們無法完全了解這件事對我們所有的人際關係所造成的傷害與混亂等種種不利的情況。在我們能全然信賴救主之前，我們需要一個架構，讓祂可以藉此幫助我們誠實面對過去。步驟 4 提供了那樣的架構；我們要「不遺餘力地發掘過去與現在不利於我們的一切包袱」（*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42）。

檢討也是幫助我們調整自己的生活，使之符合神的旨意的一項步驟。我們透過這樣的檢討來找出左右我們生活的負面想法、情緒與行動。找出生活中的這些毀滅元素，便是踏上了矯正之路的第一步。要作這樣的檢討並不容易，但這項步驟開啓了獲得更多信心與希望的門，我們需要這些信心與希望來繼續幫助我們康復，克服習癮。

如何作檢討

一旦承認步驟 4 是必要的，下一個問題便是：「我要如何作檢討？我需要什麼工具？」檢討是一項非常私人的過程，沒有一定的方法。你可以與已經作過檢討的人討論，並在自己檢討的過程中尋求主的指引。祂會在你整理記憶和感覺時，幫助你誠實又不苛刻地面對自己。

作檢討的一個方法是列出與下列有關的回憶，舉凡人物、團體或組織、原則、想法或信念、以及引發正面和負面感覺（包括難過、懊悔、忿怒、怨恨、恐懼、痛苦）的事件、情況或處境。清單上的某些項目可能會出現許多次。不要緊，在這個階段先不要去區分、評論或分析。目前最重要的是要盡可能詳細。

在你作檢討時，要跳脫自己過去的行為，檢視導致那些行為的念頭、感覺與信念。你的種種念頭、感覺與信念，其實就是你上癮行為的根源。除非你檢視自己所有恐懼、驕傲、怨恨、忿怒、任性與自憐的傾向，否則你戒癮戒得再好也仍是不穩定的。你會繼續原本的習癮，或是轉移到另外一種習癮。習癮其實是其他「起因與情況」所引起的一種症狀（*Alcoholics Anonymous* [2001], 64）。

有些人以年齡、學校年級、居住地或關係來歸類自己的生活。有些人則由所列的想法、感覺或情緒開始。你可能不會一次就記起所有的事。要繼續祈禱，讓主喚起你的記憶。在這個過程中要把自己放空，想起什麼就隨手記下。

一旦你列完了清單，就要尋求主的指引，從每個記憶中學習。有些人把這部份的檢討依照下列五個標題整理成有欄位的圖表，在每個項目中只限用簡短的陳述。有些人則逐頁列出清單上的每個問題，然後把答案寫在五個標題之下。

事件。發生了什麼事？用很少的字數簡述你對這事件的記憶。請以摘要的方式而非長篇故事的方式來回想。

影響。對你或他人有何影響？

感覺。你在事件發生時有什麼感覺？你現在對這事件有什麼感覺？想想看，你的恐懼如何促成這件事的發生。

自我檢視。你在個性上的優缺點對當時的情況有何影響？你是否從自己的態度和行為中看到任何驕傲、自憐、自欺或任性的跡象？當然也要把你作出正確行動的時刻記錄下來。

聖靈可以幫助你謙抑自己，面對事情的真相，即使真相會令人感到痛苦。但有了主的幫助，你可以認清自己的優缺點（見以帖書 12：27）。下列問題或許能有所幫助：

- 以往我在這情況中想要什麼樣的結果？為什麼？
- 以往我如何努力去控制這情況？
- 這與我有關嗎？
- 以往我採取或省略什麼行動來得到我所想要的？
- 我是否忽略了現實？
- 我的期望對自己或他人是否合理？
- 我是否欺騙了自己或別人？
- 我是否忽略了別人的感覺，凡事只想到自己？
- 我如何扮演受害者來控制別人、以博得注意力與同情、或以顯出自己很特別等等？
- 我是否抗拒來自神及其他人的幫助？
- 我是否堅持自己是對的？
- 我是否因未被別人肯定或讚揚而覺得受到藐視？

受靈感啓發的忠告。主在這事件上給你什麼忠告？記住，當你把自己交給救主時，就當毫無所懼。人來到世上是要學習分辨是非善惡，救主可以幫助你寬恕自己和他人。在你思考經文中及教會領袖受靈感啓發的忠告時，將你的想法和感想記錄下來。

四個不可或缺的元素

成功的品格檢討有四大要素——寫作、誠實、支持及祈禱。這幾項品格檢討的要素會幫助你認清和克服罪與缺點。

寫作。以書寫的方式來檢討自己的生活是最有成效的。必要的話，不妨一邊拿著所寫的清單，一邊回顧和參考；因為想法若不寫下來就很容易忘記，許多令人分心的事物也很容易打斷思緒。當你將檢討自我品格的內容寫下來時，你將能更清楚地思考生活中所發生的事件，同時也更能夠專注在這些事件上，而較不會分心。

有些人不想將檢討自我品格的內容寫下來，他們對自己的寫作能力或是其他人會讀到他們所寫的內容感到難為情或擔心。不要讓這些憂慮阻礙你。你的拼字、文法、字跡或打字技巧都不重要。必要的話，你還可以畫簡易的圖形，但是一定要寫在紙上。除非你用具體的方式來進行檢討，否則你仍尚未做到步驟四。在你完成步驟四的過程中，要記得，不要讓完美主義——也就是努力把檢討內容做到十全十美以取悅他人——阻礙你完成。

害怕別人會讀到你寫的內容，這確實令人有所疑慮，但這是可以克服的。我們之中所有已經作過檢討的人，都曾經面對這份恐懼。我們必須盡一切所能保管這份私人資料，然後將結果託付與神。我們要在乎的是得到醫治，而不是自我意識或名聲。在檢討的過程中，一定要不斷尋求神的幫助，請祂在我們達成目標以前保守我們、指引我們。你必須記住，步驟 4 是踏出差愧的陰影、承認自己需要悔改的一項舉動。如果你虔誠求問關於保存這些私人資料的方法與地點，主會指引你作最好的決定。

誠實。要誠實面對自己生活中罪惡的部份可能會令人感到害怕。人常常不願藉著過去這面鏡

子來仔細端看自己，害怕鏡中的影像會揭露自己生活的真相。現在，你在採取步驟4時，必須正視自己生活的真相與你的恐懼。

你在檢討中不但會發現自己的弱點，也會更加了解及欣賞自己的優點。將你的美好特質和做過的好事都一併列入檢討書中。事實上，你兼具許多優點和缺點。只要你願意檢視自己過去的完整真相——好的與不好的一面——便能讓天上的力量揭露真相，並且幫助你用正確的眼光來回顧過去。主會幫助你改變生活的方向，並且發揮神聖的潛能。你將體認到自己就像其他人一樣，有優點也有缺點。你可以開始站在平等的立足點去面對他人。

支持。了解康復過程的其他人所給予的鼓勵與支持，可以在你的努力上幫助你。他們會引導你找出最能有效幫助你回顧過去的方法、架構或途徑。他們能在你沮喪時鼓勵你。

祈禱。當你思索步驟4的重要性及所帶來的挑戰時，要細想主如何在前面幾個步驟中幫助了你。只要你向神祈求安慰、勇氣與指引，就會在作檢討時持續得到祂的幫助。保羅教導說，神是「賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，祂就安慰我們」（哥林多後書1：3-4）。你若在每次坐下來記寫書面檢討時都祈禱，神必會幫助你。你會在採取此項看似無法完成的步驟時，學到一項事實，那就是：只要你祈求，神隨時都準備好要幫助你，而且會一直陪伴在你身邊。

把自己從過去中釋放出來

有些人擔心在回顧過去時，會不慎從模糊或誇大的印象中製造出不實的回憶。你作檢討時，只要考慮那些清晰、足夠加以描述和整理的回憶即可。同樣地，信賴神才是解決之道。如果你以真誠的祈禱、真心誠意和對基督的信心來進行檢討，便可以相信祂會使你記起所有有助於你康復的事情。

完成步驟4的美好成果之一，就是你踏出了一大步，使自己從界定你過去的那些行為中釋放出來。只要你願意，你在完成此項步驟後所看到的自己，將會啓發你去改變生活的方向。由於救主的愛與恩典，你不需要成為以前的模樣。在你檢視自己的生活、祈求主的指引時，你會開始把自己的經驗當作是學習機會。你會發現，揭露自己長久以來的軟弱會使你邁向新的生活。

行動步驟

記寫個人日記；尋求聖靈的指引

對我們許多人來說，檢討的第一步就是記錄自己的生活。個人日記可以持續成為非常有力的康復工具。主的先知常常教導記寫日記的重要。例如，賓塞·甘會長勸告說：「寫下……你的活動，你最深邃的思想、成就與失敗，你結識的人，你的勝利，你的感想及見證」（"The Angels May Quote from It," *New Era*, Oct. 1975, 5）。

當你虔誠地記寫自己的生活時，便是讓聖靈有機會來幫助你看見並了解以往每項經驗所可能蘊含的教訓。如果你目前沒有寫日記的習慣，我們鼓勵你開始這麼做。如果你已經開始，我們鼓勵你在記寫日記時更懇切地祈禱，好讓主透過祂的靈來教導你，增強你的理解力。

記寫自己過去與現在的生活

完成一次檢討是要花時間的。你不需要倉促進行，但需要開始著手。你從什麼地方開始並不重要，重要的是，你終究要依記憶和主的啓發來檢視你的過去。想到什麼就寫什麼。你所寫的內容是很私人的，只應與你所信賴的人分享，你會在步驟5時審慎選出這個人選。你要檢討的是你個人、你和自己的關係、你和神的關係、以及你和他人的關係。只要你鼓起勇氣去檢視自己的真實狀況，神會打開你的雙眼，讓你開始用祂的眼光來看待自己——你是出身高貴的神的兒女。進行這個步驟，並一直記住自己的高貴出身。

不再記起自己的罪

在你完成書面檢討之後，要在適當時機銷毀那些不該與他人分享或傳給後代子孫的內容，其中包括負面或忿怒的措辭、個人違誠行為的敘述，以及任何其他敏感的內容。銷毀這些寫作可作為悔改的象徵，也是棄罪的一種有力方式。關於祂的人民，主應許耶利米說：「我要赦免他們的罪孽，不再記念他們的罪惡」（耶利米書 31：34）。我們應當效法主的榜樣，寬恕自己與他人的罪。

研讀與了解

下列經文與教會領袖的話語可以幫助你完成步驟 4。在你沉思、研讀及寫作時要運用這些資料。記住你所寫的內容要誠實且具體。

檢視自己的生活

「我……邀請你們每一位認真檢視你們的生活。你是否曾偏離過那些你明知能帶來幸福的標準？是否有一塊黑暗角落需要潔淨？你是否正在做你明知是錯的事呢？你腦中是否裝滿了不潔的念頭？當四周安靜、你能清醒思考時，你的良心是否告訴你要悔改呢？

「為了你現在的平安，也為了你永恆的幸福，請悔改。向主敞開你的心扉，請祂幫助你。你將贏得寬恕的祝福，享有平安，也會知道你已潔淨、健全了。請鼓起勇氣，求主給你現在就悔改的力量」（參閱李察·司考德，1995年7月，聖徒之聲，第82頁）。

- 步驟 4 是聽從司考德長老忠告的一項方法。在檢視你的生活時，要找一個安靜的時間，祈求指引與勇氣。慎重地找出時間來自我評估，並記錄你在思考司考德長老的問題時有何想法。

承認過去

「遠離罪惡吧！掙脫他那緊縛你們的鎖鏈，歸向神，你們救恩的磐石吧！」（尼腓二書 9：45）

- 若不承認自己確實犯了罪、為習癮所束縛，遠離罪行、掙脫習癮的這項過程就無法開始。寫下在你想要完全誠實面對自己的過去時所感受到的阻力。

以真理取代否認

「我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裡了」（約翰一書1：8）。

- 上癮的一項主要特徵是否認或自欺——不認為自己有問題。以真理取代否認能帶來什麼樣的療效？

[illegible]

- 步驟4 如何能幫助你完成這樣的任務？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

復原的希望

「我記起我所有的罪惡和不義，為此我被地獄般的痛苦所折磨：是的，我知道我背叛了神，沒有遵守祂神聖的誡命」（阿爾瑪書 36：13）。

- 記起自己的罪行可能會令你感到痛苦，但它能夠鞭策你走向平安的新生活（見阿爾瑪書36：19-21）。向已完成這步驟的人詢問此項步驟如何幫助了他（她）。康復的希望如何幫助你走出悔恨的痛苦，得到寬恕的喜悅？

[illegible]

真相

「藉著聖靈的力量，你們可以知道一切事情的真實性」（摩羅乃書 10：5）。

- 有些人很難想起或承認過去痛苦的真相，但聖靈可以幫助你記得，並且在你進行步驟4的時候安慰你。即使你沒有獲得聖靈的恩賜，也可以得到這些祝福。寫下聖靈如何能在檢討的過程中指引你。

- 為何了解自己目前的實際狀況很重要？

- 為何知道自己是神的孩子這項事實很重要？

弱點與長處

「如果世人到我這裡來，我必讓他們看見自己的弱點。我賦予世人弱點，使他們得以謙卑；我給所有在我面前謙抑自己的人的恩典是充分的；因為如果他們在我面前謙抑自己，並對我有信心，我必為他們使軟弱的東西變成堅強」（以帖書 12：27）。

- 把這節經文應用在生活中的一個方式，就是把這節經文抄寫下來，將自己的名字填進去，如同主直接對你講話一般。寫下你對這節經文的想法，以及你個人要如何應用這節經文。

「真理必叫你們得以自由」

「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由」（約翰福音 8：32）。

- 對自己誠實，並且對那被稱為「真理之靈」（教約 93：9）的主誠實，是從奴役你的謊言掙脫出來的關鍵。隨著你對祂的認識逐漸加深，祂在你的生活中所展現的力量和祂的存在，會使你從習癮中獲得解脫。認清真理如何能改善你與耶穌基督之間的關係？

[illegible]

[illegible]



認罪

重要原則：向自己、奉耶穌基督的名向天父、向適當的聖職當局人員及向另外一個人坦承自己的過錯。

許多飽受上癮之苦的人都有一個共通點，也就是感到孤立。即使是處在人群中，或是參加活動時，儘管其他人都能有溝通交流的感受，但我們卻覺得自己格格不入。一直到參加康復聚會後，我們才開始擺脫這種情緒上的孤立，而這種孤立感在習癮發作時特別嚴重。我們大多數人起初都只是坐著聆聽，不過到後來也漸漸可以自在地發表意見與分享了。儘管如此，我們還是不會去分享許多事——比如感到丟臉、尷尬、心碎及讓我們感到脆弱無助的事。

我們在步驟4作了誠實且徹底的檢討，但那是屬於個人的經驗。我們仍獨自面對過去所帶來的羞愧。我們心中隱藏的秘密使得我們與人孤立，直到採取了步驟5，我們才得以掙脫那些桎梏，能用正確的眼光來看待自己與過去。認罪是一連串傾吐私密的過程，我們在這個過程中開始與朋友、家人及其他人表達自己的悔意。這是不斷努力去彌補和重建破碎關係的一部分。認罪也意味著要透過祈禱和任何必要的聖職管道來尋求主的寬恕。

我們發現，完成步驟4後最好儘快進行步驟5。拖延步驟5就好像是發現一處受感染的傷口卻不去清理一樣。步驟5似乎令人難以負荷，但只要祈求主的協助，祂會賜給我們勇氣和力量。作完書面檢討後，我們向主教承認所有會阻礙我們取得聖殿推薦書的違法事項、罪行或惡行。向適當聖職領袖認罪的這項步驟，是康復和治癒不可或缺的一環。

此外，我們也挑選另一位值得信賴的人，向此人傾訴我們所犯的錯誤。我們努力去挑選一位經歷過步驟4和步驟5而且在福音中有穩固基礎的人。我們會面時會先作祈禱來邀請聖靈，接著讀出我們的書面檢討。聽取我們檢討的人通常會幫助我們看出我還有哪些自欺的行為。他們幫助

我們以正確的眼光看待自己的生活，避免誇大或減輕應負的責任。

寫下書面檢討就好像是在將成千上百個不同的生活片段記錄下來。在步驟5中，我們有機會看到自己的生活透過持續不斷的記述，一幕幕地呈現在眼前。在這過程中，我們開始看出哪些慣常的弱點影響了我們的選擇。我們開始了解自己容易有負面的想法和情緒（任性、恐懼、驕傲、自憐、嫉妒、自以為是、忿怒、怨恨、放縱情感與慾望等）。這些想法和情緒正是造成我們錯誤行為的真正本質。

完成步驟5時，我們向神、向自己、也向另外一位見證人證明，我們承諾會繼續說實話、奉行真理，以此作為新生活的穩固基礎。步驟5是最難做到的步驟之一，不過賓塞·甘會長的勸告鼓勵了我們。他說：「除非一個人不加藉口和辯詞，完全坦承自己的行為，悔改才會來臨。……那些選擇這一條路，改變生活的人，起先可能會感到悔改之路比較難走，但嚐到結果後便知道，悔改永遠都是比較好走的一條路」（參閱1983年3月，聖徒之聲，第3-4頁）。

我們親身體會了賓塞·甘會長所教導的事情。一旦誠實且徹底地完成步驟5以後，就沒什麼好隱瞞的了。我們對外宣告，我們願意「拋棄〔我們的〕一切罪惡」（阿爾瑪書22：18），好使我們能夠更了解神的愛，以及許多鼓勵我們的好人的愛與支持。

行動步驟

開始尋求寬恕；必要時與主教商量；對神、自己和其他人誠實

「每個人都有的職責是向主承認所有的罪」（經文指南，第84頁，「承認」）。比較嚴重的違誡必須要向適當的聖職領袖，通常是向主教認罪：「儘管唯有主能夠寬恕我們的罪，但這些聖職領袖在悔改的過程中扮演關鍵性的角色。他們會為你所坦承的事守密，並在整個悔改的過程中

幫助你。要對他們完全誠實。如果你只坦承部份的事，只提到比較次要的過錯，你將無法解決你尚未透露的那些較為嚴重的違誡。你越早開始這項過程，就會越快找到寬恕的奇蹟所帶來的平安和喜樂」（2004年，忠於信仰：福音參考資料，第83頁）。

你選擇向聖職領袖以外的人透露自己的過錯時，要謹慎明智。不要向你懷疑可能會給予你不當引導，提供錯誤訊息，或是不能保密的人分享這些敏感的事情。你所要分享檢討內容的人，必須在言行方面都極為可靠。

讓平安進入你的生活

百翰·楊會長曾勸誡教友不要在不必要的情況下公開罪行：「我們經常要求弟兄們在聖餐聚會演講。如果他們傷害了鄰居，我們希望他們認罪；但不要講述除了自己以外沒有人知道的愚行。告訴大眾屬於大眾的事情。假如你曾經得罪人們，要向他們認罪。假如你曾經得罪某個家庭或鄰近的人們，要去他們那裡認罪。假如你曾經得罪你的支會，要向你的支會認罪。假如你得罪了某人，就單獨去找他，向他認罪。假如你得罪了神或你自己，要向神認罪，不要四處宣揚，因為我不想知道」（*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 158）。

偶爾你會看到，有些人會在康復聚會中或其他情況下一再講述自己的罪行和缺點，或是其他人如何得罪他們。他們總是在認罪，卻始終找不到平安。

不要誤以為步驟5是在過度強調負面的事物。步驟5的用意與這種想法正好相反。採取步驟5不是要抓著所承認的事情不放，而是要開始自己辨別善惡，選擇良善的事物。

研讀與了解

下列經文和教會領袖的話語可以幫助你採取步驟5。在你沉思、研讀及寫作時要運用這些資料。記住你所寫的內容要誠實且具體。

向神認罪

「在我面前認罪、祈求寬恕……的人，我，主，寬恕他們的罪」（教約64：7）。

- 向神認罪會如何幫助你在生活中作積極的改變？

- 我們大多數人都對採取步驟5感到害怕和猶豫。向神認罪如何能讓你終於有勇氣和力量去向另一個人認罪？

向他人認罪

「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治」（聖經雅各書 5：16）。

- 你可能擔心如果有人真的知道你所有的弱點和過失，那個人會因此而拒絕你。然而了解康復過程的聖職領袖或摯友，通常會以諒解和愛心來回應。這樣的回應如何能幫助你痊癒？

想在他人面前看起來很好

「不要在大眾面前宣揚自己的正直……；要先認罪，然後才能被寬恕，結出更多的果實」（約瑟·斯密, in *History of the Church*, 4:479）。

- 受習癮所苦的人難以擺脫的一種想法，就是很希望在他人在面前看起來很好。這種想法如何阻礙你進步，無法結出「更多的果實」（或好行為）？

- 假如你只顧慮到在神面前是否看起來很好，你的行為會有何改變？

真心誠意

「凡違背我的，你要按照他所犯的罪審判他；假如他在我面前認罪，真心誠意悔改，你就要寬恕他，我也必寬恕他」（摩賽亞書 26：29）。

- 認罪時必須要真心誠意。仔細思量在認罪時有所隱瞞，會如何破壞你的真誠努力。如果有的話，你在檢討的時候曾試圖隱瞞哪個部份？

- 在檢討的過程中繼續隱瞞這個部份，對你有什麼好處？你會失去什麼？
- 拖延步驟5 可能會有哪些不利的影響？

[illegible]

知罪後要立即認罪

「就在這同一年，他們知道了自己的錯誤，承認了自己的過失」（尼腓三書 1：25）。

- 這節經文是一個例子，說明有一群人在知道自己犯罪後不拖延認罪。在步驟4 後立即採取步驟5 會有哪些好處？

[illegible]

- ### ● 拖延步驟5 可能會有哪些不利的影響？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

紓解壓力與找到平安

「要不是為了你好，我實在不願詳述你的罪行，來折磨你的靈魂」（阿爾瑪書 39：7）。

- 有些人聲稱步驟4 和步驟5 過於強調生活中的負面事情，做這些事情只會增加我們的壓力。但我們從這節經文中得到的教導是，面對缺點雖然會「折磨」我們的靈魂（或使我們的靈魂憂傷），但對我們仍有好處。步驟4 和步驟5 能如何紓解你的壓力，帶來更多的平安？

[illegible]

棄絶罪

「你們由此可知一個人是否悔改他的罪——看啊，他將認罪並棄絕罪」（教約 58：43）。

- 棄絕某件事是指完全拋棄或放棄那件事。完成步驟5 如何展現出你渴望棄絕舊生活？

[illegible]

[illegible]



內心的轉變

重要原則：完全準備好讓神去除你品格上的所有弱點。

在步驟4和步驟5經歷了情緒及靈性上的徹底淨化後，我們大多數人都為自己的轉變感到驚奇。我們變得更熱切祈禱，更經常沉思經文，也更勤寫日記。我們參加聖餐聚會，使自己準備好訂立和遵守神聖聖約。

我們許多人在採取步驟5時會與主教見面，請他協助我們悔改。我們大部分的人發現，習癮對我們的誘惑力已逐漸減弱，也不再那麼頻繁。我們當中有些人甚至已成功戒癮。由於我們的行為和生活有了巨大的轉變，於是不少人不禁納悶，為何我們還需要進行更多的步驟。

然而，隨著日子一天天過去，我們注意到戒癮似乎更加突顯我們的人格弱點，而這些弱點在我們看來更是顯而易見。我們設法控制自己的負面想法和感覺，但它們卻一再出現，縈繞著我們，想要使我們在戒癮方面及在教會中保持活躍的那種新生活中斷。了解康復的靈性層面的人勸告我們要明瞭，儘管生活中的種種外在改變都很美好，但主所要賜給我們的祝福決不僅止於此。我們的朋友幫助我們明白，如果我們希望戒癮且從此不再續犯，就得經歷一種內心的轉變。這種內心的轉變或渴望的轉變就是步驟6的目的。

「該怎麼做？」你也許會問。「到底該怎麼做才能開始有這樣的轉變？」不要因為這些感覺而感到氣餒。步驟6就像前面幾個步驟一樣，可能會令人覺得是一項難以負荷的挑戰。儘管可能令人感到痛苦，但你也許必須像我們一樣承認，在步驟4和步驟5中認清及承認自己人格上的缺點，並不代表自己已經準備好要離棄習癮。你或許會發現自己仍舊用以前的方法來回應與處理生活中的壓力——現在或許更是如此，即便你已經放棄自己的習癮。

也許最難承認的一件事，就是承認自己仍然心懷高傲，想不依靠神的幫助就有所改變。步驟

6意味著將殘存的驕傲和任性降服於神前。就像步驟1和步驟2一樣，步驟6需要你謙抑自己，承認你需要基督救贖和使人改變的大能。畢竟祂的贖罪犧牲已幫助你完成在此之前的每一個步驟。步驟6也不例外。

當你歸向耶穌基督，在這步驟中尋求幫助時，你必定不會感到失望。假如你信賴祂，在這過程有耐心，你會發現自己的驕傲逐漸為謙卑取代。祂會耐心等待，一直等到你對自己單打獨鬥的情況感到厭倦為止，屆時只要你轉向祂，求助於祂，你就會再次目睹祂對你的大愛與大能。當聖靈輕聲地提示你過更好的生活時，你不願放棄舊有行為模式的抗拒心理會被虛心所取代。只要你了解主明瞭你所經歷的痛苦和所付出的努力，你對改變的恐懼將會逐漸消失。

你的心若堅定地想要歸向基督，在這過程中你就會發現，以往使你有負面想法和感受的那些錯誤信念，已逐漸被真理所取代。只要你繼續研讀神的話語，思考如何將之應用在自己身上，你的力量就會增強。主會透過他人的見證來幫助你學會一件事，即靠著祂的大能，你可以得到醫治。把自己的品格問題怪罪於其他人，或為自己不改變心意找藉口等作法，都將由想要對神負責及順從祂旨意所取代。主透過先知以西結宣告：「我……要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心」（以西結書36：26）。

主希望祝福你，使你的性情改變，能與祂在心思意念上合一，就像祂與父合一那樣。祂希望你不再與父神疏離，這種疏離會使人感到恐懼，而促使你沉溺上癮。此時此刻，祂希望贖罪的力量能在你的生活中發揮作用。

當你服從聖靈的提示向救主尋求救恩，祈求祂不僅救你脫離習癮，並且脫離品格上的弱點時，可以確定的是，你會因自己的甘願服從而發展出新的性格或特質。你會越來越想要被聖化，也會準備好自己，讓神來改變你的性格。泰福·彭

孫會長以下的這番話，對此過程作了最佳的描述：

「主的影響是由內而外，世界的影響是由外而內。世界要帶人民離開貧窮。基督要從人民中帶走貧窮，而後人民將自己帶出貧窮。世界以改變環境來塑造人。基督改變人，然後由人改變環境。世界能制定人類行為的模式，但是基督能改變人性。……

「願我們都堅信耶穌是基督，跟從祂，因祂而改變，由祂領導，一生為祂服侍，並得到重生」（1989年10月，聖徒之聲，第5-6頁）。

行動步驟

願意讓救主改變你的心；藉由出席主日學、婦女會或聖職聚會來與基督的聖徒交誼

我們受洗時，很少人了解到真正的歸信是終身努力的過程。然而，總會會長團的墨林·羅慕義會長清楚地解釋說：「對真正完全歸信的人而言，在行事上想要與耶穌基督福音相違背的心已徹底死去。取而代之的是對神的愛，以及想要遵守祂誠命的堅定決心」（in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8）。

當你體驗到持續康復的奇蹟時——首先是脫離毀滅性的上癮行為，然後是擺脫品格上的弱點——你必會體驗真正的歸信。你會開始覺醒，像浪子醒悟過來一樣（見路加福音15：17）。你會開始了解到，你不但要覺醒，還要起而行，讓耶穌基督成為你的救贖主，才能回到天父的國度。

當你順從神，變得更謙卑時，不想重蹈覆轍的決心也會變得更加堅定。掙脫了過去的束縛後，你在教會的弟兄姊妹之中會感到更加自在。你會發現自己渴望以神的孩子的身份回到神前，被算入祂羊圈中的一員，享受所有的交誼（見尼腓一書22：24-26；摩賽亞書27：25-26；摩賽亞書29：20；希拉曼書3：35）。

願意接受改變，使你的缺點能透過神的大能而除去

不論你所沉迷的是酒癮、毒癮、賭博、色情、傷害身體的飲食模式、強迫性的消費行為，或是代表著你需要逃避生活壓力或挑戰的其他行為或物質，你會明白這一切都始於自己的心思意念。而獲得治癒也需要從你的心思意念開始。只要你歸向基督，變得願意接受改變，就能體認到祂醫治的大能。

藉著步驟6，你與救主耶穌基督和那差祂來的父的關係會加深，對戒絕過去習慣會有更深的承諾。你決定要像年少先知摩爾門一樣心思謹慎（見摩爾門書1：15）。你持續相信神必須確實成為你的一切，使你能從言行思想的弱點中被解救出來。

研讀與了解

下列經文與教會領袖的話語可以幫助你採取步驟6。在你沉思、研讀及寫作時要運用這些經文與問題。

拋棄自己的一切罪惡

「國王說：……我該如何才能從神而生，根除心中這個惡靈，蒙得祂的靈，使我充滿快樂，……只要能得到這寶貴的快樂，我願放棄所有的一切，……

「……國王就在主前雙膝跪下，是的，甚至俯伏在地，大聲呼喊道：

「神啊……我願拋棄一切罪惡認識您，以便能從死裡復活，在末日得救」（阿爾瑪書22：15，17-18）。

- **再次仔細地研讀阿爾瑪書22：15，17-18。哪些阻礙——包括態度和感覺——使你無法拋棄「〔自己的〕一切罪惡」，更充分地接受主的靈？**

學習謙卑

「如果世人到我這裡來，我必讓他們看見自己的弱點。我賦予世人弱點，使他們得以謙卑；我給所有在我面前謙抑自己的人的恩典是充分的；因為如果他們在我面前謙抑自己，並對我有信心，我必為他們使軟弱的東西變成堅強」（以帖書 12：27）。

- 我們都是不完美的凡人，我們都有許多弱點。在這節經文中，主說明祂讓我們經歷塵世生活，遭遇這類弱點的目的——乃是要幫助我們變得謙卑。不過，在此值得注意的是，那得我們自己主動選擇謙抑自己才行。願意採取步驟6如何能使你謙抑自己？

- 列出自己個性上的幾個弱點，然後在一旁列出這些弱點在你歸向基督後可能會變成哪些優點。

在教會中與聖徒交誼

「因此，我在父面前屈膝，

「天上地上的各家，都是從祂得名，

「求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裡的力量剛強起來，

「使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，

「能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，

「並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的，充滿了你們」（以弗所書 3：14-19）。

- 在你承受了基督的名，藉著祂的靈剛強起來後，你就開始與聖徒，也就是那些已受洗並進入祂世上家庭的弟兄姊妹為伍（見摩賽亞書 5：7）。當你更認識其他聖徒時，你如何變得更願意在聖職聚會、婦女會和主日學中充份與人交誼？

對這過程要有耐心

「你們是小孩，現在不能擔當一切；你們必須在恩典和真理的知識中成長。

「不要怕，小孩們，因為你們是我的，我已經勝了世界，……

「我父賜給我的，一個都不會失去」（教約 50：40-42）。

- 有時候我們會因為康復是一種持續的過程而失去耐心或感到沮喪。這幾節經文顯示出救主和天父對我們這些「小孩」的耐心。把你的名字套入這些經文，當作是個別對你說的話。

- 這段經文的應許如何能在你沮喪時給予你力量？

來自主的幫助

「我心愛的弟兄們，你們踏上這條窄而小的路後，我要問是否一切都做好了？看啊，我告訴你們，沒有，因為你們還沒有到這程度，除非你們已根據基督的話，以對祂不可動搖的信心，完全依賴那位有拯救大能者的功勞。

「因此，你們必須對基督堅定不移，懷著完全光明的希望，以及對神和對所有的人的愛心，努力前進。因此，如果你們努力前進，飽享基督的話，並持守到底，看啊，父這樣說：你們必得永生」（尼腓二書 31：19-20）。

- 沉思並寫下主如何在這條窄而小的路上幫助你？你對神和他人漸增的愛如何幫助你掙脫習癮的束縛，不再續犯，重拾你對永生的盼望？

筆記

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



謙卑

重要原則：謙卑地祈求天父除去你的缺點。

所有步驟都要求我們要有謙卑的態度，但步驟 7 說得最為清楚：「謙卑地祈求天父去除你的缺點。」我們在步驟 6 培養的謙卑之心，使我們會在步驟 7 中跪下來，祈求主去除我們的缺點。當我們進展到這一步時，就已經準備好不受其它動機影響，只想與天父和主耶穌基督在心思意念上合一。我們不再滿足於習慣上的改變，甚或是生活方式的轉變。我們終於準備好要讓神來改變我們的本性。

對我們每個人來說，步驟 7 代表了對救主的完全順服，我們許多人不禁像阿爾瑪一樣在心中呼喊著：「耶穌啊，您這位神的兒子，請憐憫我」（阿爾瑪書 36：18）。我們心中充滿了真誠的懊悔，不但是因為自己受苦或是讓別人受苦，也懊惱即使在康復的過程中我們還是不能去除自己的許多缺點。

我們感受到一部分神的愛之後，便渴望棄絕所有的罪，即任何想犯罪的傾向，好讓我們能夠更認識祂。最後，我們全心全意地自願向神獻出我們整個靈魂，祈求祂原諒我們，使我們能蒙得祂的形像。我們終於了解到，沒有別的名字、道路或方法，能使我們的罪完全得到赦免。我們毫無保留地懇求天父，以祂無限的慈悲寬恕我們的驕傲、罪行和缺點。我們祈求祂賜給我們恩典，使我們能透過祂繼續過這種新生活。

在我們願意讓主開始徹底改造我們整个人格以前，祂是不會這麼做的。步驟 7 是我們自己作的決定。我們必須努力謙抑自己。我們必須一點一滴地放棄自以為是的驕傲，承認我們所作的一切努力仍不足以拯救自己。我們必須感受並且實踐便雅憫王所教導的真理，即我們在神前都是乞丐，除非透過耶穌基督的慈悲與恩典，否則我們無法單靠自己的努力而有希望獲得救恩（見摩賽亞書 2：21；4：19-20）。

對我們每個人來說，步驟 7 代表了我們終於毫無保留地順服摩賽亞書 16：4 所教導的永恆真理：「全人類就此迷失了；看啊，要不是神救贖祂的人民脫離迷失和墜落的狀態，他們必永遠迷失。」過去的經驗教導我們，採取步驟 7 並未使我們豁免於自己應做的事。我們依然必須保持耐心，「對基督堅定不移，……努力前進」（尼腓二書 31：20）。

此時，我們尚未完全失去犯罪的渴望。我們仍必須學習依照神所制定的條件來接受生活，等候主實現其目的與時間安排——甚至在去除我們缺點的時候也是如此。我們在採取步驟 7 時，學習到要秉持同樣謙卑的精神來生活，對神有耐心，如同阿爾瑪和他的弟兄們在重擔減輕但尚未移除前所展現的那樣：「他們愉快且耐心地順服主所有的旨意」（摩賽亞書 24：15）。我們終於摒棄了單靠自己就能變得完全的想法，我們也接受了一項事實，也就是神希望我們在今生克服弱點，歸向基督，在祂裡面成為完全。我們發現藉著祂的恩典，祂能夠幫助我們摒棄一切邪惡，讓我們了解到救恩會藉由祂的大能來到，而不是靠我們自己（見摩羅乃書 10：32）。

然而，每個步驟都附隨著一項告誡，步驟 7 也不例外。我們這些已經相信這些原則的人必須警告你，採取此項步驟一定會有所犧牲——而且是必要的犧牲。主在教義和聖約 59：8 中命令我們：「要正義地向主你的神獻祭，即破碎的心和痛悔的靈。」這獻祭正是步驟 7 的精髓。即使在你感受到自己重生的痛苦時也要記得，使你脫離罪惡得到救贖的是祂的受苦，而不是你的痛苦。你的犧牲只是卑微地提醒你記得祂為你作的「偉大而最後的犧牲」（阿爾瑪書 34：14）。

當你的一切交在神手中時，才算終於盡了全力，屆時祂會清楚向你見證，你的罪已蒙赦免，過去的事已成過去。如同摩爾門經中歸信的人一樣，你可以見證你「曾蒙得神的靈和力量，那是在……耶穌基督裡」（尼腓三書 7：21）。你可以和阿爾瑪一起高呼說：「我……不再記得我

的痛苦了，是的，不再受罪的記憶折磨了。哦，多麼快樂，我看到了多麼奇妙的光；是的，我的靈魂充滿喜悅，其程度猶如原先的痛苦」（阿爾瑪書 36：19-20）。

行動步驟

思索聖餐祈禱文，使救主的贖罪在你的個人生活中發揮效力

沉思的一個有效方式是，一邊思考某節或某句經文，一邊祈禱能了解其含義及如何應用在生活中。既然我們每個人都必須立下聖餐祈禱文中所重述的那項聖約，你可以仔細思考此祈禱文。

在你聽從眾先知的邀請，將經文運用在生活中，不妨閱讀摩羅乃書 4：3 和 5：2，謙卑地讀出並思考這些神聖的話語，例如：「神啊，永恆的父，〔我〕奉您子耶穌基督的名，祈求您為……〔我〕的靈魂，祝福並聖化此餅，讓〔我〕食用，……並遵守祂賜給〔我〕的誡命，使〔我〕能一直有祂的靈與〔我〕同在。」

謙卑地祈求神幫助你完成你單靠自己所無法完成的事

一直在心中作簡單的祈禱，例如：「主啊，您要我怎麼做？」或是「願您的旨意得成」，就可以不斷地提醒自己要完全仰賴主。你對祂的愛及祂對你的愛，會幫助你建立一種關係，使你能毫無保留地奉獻自己。在你沉溺於習慣的這些年，你一直都在找尋這種愛。在步驟 7 中，當你進入「主的安息」時，你會找到獲得平安的方法（摩羅乃書 7：3；亦見阿爾瑪書 58：11；泰福·彭森，「耶穌基督——恩賜與期望」，1987 年 12 月，聖徒之聲，第 2 頁）。

研讀與了解

下列經文與教會領袖的話語可以幫助你採取步驟 7。在你沉思、研讀及寫作時要運用這些資料。記住你所寫的內容要誠實且具體。

選擇變得謙卑

「正如我對你們說過的，你們因被迫謙卑而有福了；難道你們不認為因神的話而誠心謙抑自己的人更有福嗎？」（阿爾瑪書 32：14）。

- 我們沉迷習慣的結果，逼得我們大多數人走投無路，而參加康復聚會。我們被迫謙抑自己。然而步驟 7 所描述的謙卑，它的起因卻不同。那是自願的，是自己自動選擇謙卑的結果。在你開始踏上康復之路後，你對謙卑的感覺有何改變？

充滿喜樂

「他們看到自己在肉慾的狀態中，甚至連地上的塵土還不如。他們同聲高喊道：憐憫我們吧！用基督的贖罪之血使我們的罪得赦免，使我們的心得以潔淨；因為我們相信耶穌基督，神的兒子，祂創造了天地萬物，祂必降臨到人類兒女中。」

「事情是這樣的，他們說完了這些話，主的靈就臨到他們；根據便雅憫王對他們說的話，他們對那位即將來臨的耶穌基督有極大的信心，他們因此獲得了罪的赦免和良心的平安而充滿喜樂」（摩賽亞書 4：2-3）。

- 便雅憫王的人民所作的祈禱，正是我們在步驟 7 獻上的祈禱。當主的靈臨到他們，使他們獲罪的赦免時，他們感受到平安與喜樂。回想你以往有這些感覺的經驗。寫下這些感覺若變成你的生活方式，會是怎樣的情形？

相信神

「相信神：相信祂是存在的，祂創造了天上和地上的萬物；相信祂在天上和地上有完全的智慧、一切的能力；相信世人無法理解主所理解的萬事。

「還要相信你們必須悔改、棄絕罪、在神前謙抑自己；真心誠意地祈求祂寬恕你們；現在，假如你們相信這些事，你們就要去做。

「再者，我告訴你們，就像我以前說過的一樣，你們認識了神的榮耀，或是你們體會了祂的良善、嘗到了祂的愛，並獲得了罪的赦免，因而使你們的靈魂極為快樂，同樣的，我希望你們記住，牢牢地記住神的偉大、你們的微不足道、祂對你們這些不配之人的良善和恆久忍耐，並要自謙到謙卑的深處，天天呼求主的名，對天使口中所說即將到來的事懷有堅定的信心。

「……假如你們這樣做，你們必常常快樂，充滿著神的愛，一直保有罪的赦免；你們對於創造你們的神的榮耀的知識，或者說，對於那正確而真實的事的知識，一定會增加」（摩賽亞書 4：9-12）。

- 慎重地把便雅憫王教導我們必須做的事寫下來。這些事與採取步驟 7 有何關連？

- 照著便雅憫王所教導的事去做，會得到哪些應許？（見最後一節經文）。

- 如果你得到這些應許，你的生活會有什麼樣的轉變？

遵守律法和誠命

「因為那律法就是為了這目的而賜予的，所以那律法對我們而言已成為死的，由於我們的信心，我們得以在基督裡活著；但我們因為誠命仍遵守那律法」（尼腓二書 25：25）。

- 「由於我們的信心，我們得以在基督裡活著。」那律法對我們而言已成為死的，是指什麼意思？為什麼我們要繼續遵守律法或服從誠命？

- 今天你對遵守律法有何感覺？

- 遵守誠命如何表達出你對神的愛？

對神的愛

「只要我們把神置於首位，其他事情都會井然有序，或者消逝無蹤。我們對主的愛將影響我們情感的表達，時間的分配，興趣的追求及事情的優先順序」（泰福·彭蘇，「最大的誠命——愛主」，1988年7月，聖徒之聲，第3頁）。

- 到現在為止，你已逐漸認識神的慈悲和良善，可能也已經開始感受到神的愛——即你對祂的愛和祂對你的愛。反省並寫下在你採取這些步驟時，所感受到的加增的愛。

- 到目前為止，步驟7何以能證明是表達你的愛的一種最佳舉動？

承受基督之名

「凡這麼做的人都將在神的右邊，因為他必知道自己被稱呼的名字，他要以基督的名被稱呼」（摩賽亞書 5：9）。

- 我們大多數人在想到承受基督的名時，往往會聯想到洗禮和聖餐儀式；這是對的。思考一下被用基督的名稱呼以及承受祂的名可能代表什麼意思。

- 你需要做什麼才能在神的右邊？受洗和領受聖餐時，你立約要做什么？

- 對於祂願意用祂的名字或聲譽來換取你所有的缺點，寫下你對這件事的感受。

棄絕自己的弱點

「凡不需要人們犧牲一切的宗教，就沒有足夠的力量產生獲得生命及救恩所必要的信心」（約瑟·斯密, comp., *Lectures on Faith* [1985], 69）。

- 有些人讀了這句話，以為「一切」指的是所有財產。向主棄絕你的所有弱點，如何使你更了解犧牲一切的涵意？

[illegible]



尋求寬恕

重要原則：列出所有你傷害過的人，並願意加以補償。

在康復以前，我們沉迷習慣的生活方式就像是充滿毀滅力量的龍捲風，切斷了我們的人際關係，留下了許多殘骸。步驟8是一個機會，來擬定計畫清理殘骸，重建所有能挽救的部分。我們在步驟7中感受到救主慈悲的醫治大能，於是我們渴望接觸他人，修補破裂的關係。不過，我們也學到，未花時間祈禱以及未與值得信賴的顧問如主教或其他聖職領袖諮商，就衝動地倉促行事，這樣的補償可能跟未做補償一樣有害。步驟8可以確保我們在步驟9開始與人有所接觸時，不會傷害到別人。

我們在重建關係之前，必須先確認哪些關係受到了傷害。我們開始列出名單，將自己曾傷害過的人列出來。但我們也發現，我們許多人在列這份名單時，很難不對那些傷害過我們的人有所怨恨。我們向主坦誠自己的負面感覺。祂的回答告訴我們，我們和比喻中的那個人面對同樣的抉擇，那人所欠的債都被免了，所以他需要寬恕別人。我們彷彿能聽到主這樣告訴我們：「你央求我，我就把你所欠的都免了，你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？」（馬太福音 18：32-33）。

如果你發現自己面臨此項問題，你可以需要像我們許多人所做的那樣，在列出你需要尋求寬恕的人之前，先列出你需要原諒的人。如果有些名字同時出現在兩份名單上，切莫訝異，因為人常常陷入與他人相互傷害的可怕循環中。要打破這種互相憎恨的循環，一定要有人願意寬恕。

我們在開始此項寬恕的過程中，再次發現書寫是很珍貴的一項工具。我們在需要寬恕的人名旁邊，寫下我們在傷害事件發生時最初的感受，以及我們仍有的種種感受。這份名單幫助我們在祈禱中，更明確地將我們所有尚未獲得解決的感受告訴天父。我們懇求基督的恩典能幫助我們對他人慈悲，就像祂對我們慈悲一樣。如果我們發

現名單中有特別不容易原諒的人，就採納救主的忠告，為他們的幸福祈禱，祈求他們能獲得我們所想要的種種祝福（見馬太福音 5：44）。

當我們祈求天父幫助我們去原諒他人時——即便一開始並不是那麼心甘情願——我們最終仍奇蹟似地獲得了同情心。即使是在最艱難的情況中，採取這步驟的人都獲得了寬恕他人的能力，而那是靠自己的力量所做不到的。一位姊妹花了好幾個星期寫下自己的童年生活，為虐待她的父親祈禱。她滿心喜悅地作證說，救主確實解救了她，使她不再對父親懷著負面且痛苦的感覺。我們在作了同樣的努力後也學習到，透過徹底檢討我們的怨恨，向救主承認這些感覺，我們終於不再成為受害者。我們一旦誠實地努力去釋懷別人對我們的冒犯，就會發現我們能完成這份名單，將我們希望能原諒我們的人列出來。

在你走到這一步，開始列名單的時候，應當祈求主的指引。以下這些指導原則會有所幫助。試著問自己：「在過去或現在的生活中，是否有人讓我感到難為情、不自在或是羞愧？」寫下他們的名字，不要為自己的感覺辯解，或是為自己對他們的負面行為找藉口。當然，要把你有意或無意傷害的人列進去，也要把已過世或是無法聯繫上的人算在內。你會在步驟9處理這些特別的情況。現在，當你採取步驟8時，注意要對自己嚴格，並且保持誠實。

為求徹底起見，看看你是否疏忽了哪些事情，或沒做哪些事情而傷害了他人。不要遺漏微小的事。坦誠地思考你沉溺習慣時對別人所造成的傷害，即使你並非主動去侵犯他們。承認由於你的不負責任、易怒、愛挑剔、不耐煩和不名譽的行為，而對心愛的人及朋友所造成的傷害。找出加重他人負擔、使人傷心難過或備受挑戰的大小事情。找出你撒過的謊或違背的承諾，以及你操弄或利用他人的手段。列出所有受到波及的人。你也許會發現步驟4的檢討在此過程中是很有用的指南。

最後，在你列出所有你傷害過的人後，請在名單上再加上一個名字——也就是你自己的名字。在你沉迷於習慣時，你不但傷害了他人，也傷害了自己。

列名單時要記得，步驟8並不是要你練習把罪惡感或羞愧感丟到任何人身上一——不論是你自己或名單上的任何人。只要你再次誠實地檢視你在人際關係中的問題，以及你應承擔的部分，救主會解除罪疚或羞愧所造成的重擔。藉著願意去彌補，你會因知道天父對你的努力感到喜悅而獲得內心的平安。這步驟會幫助你採取行動，讓救主可以把你從過去中解救出來。由於你願意寬恕，你已經準備好採取步驟9。

行動步驟

寬恕自己與他人；列出你可能冒犯或傷害過的人名

在步驟8中，你開始一趟驚奇之旅，以嶄新的心面對自己、他人和生活。你準備好要為這世界貢獻和平，而不是增加紛爭及負面想法。你願意停止不正地論斷任何人，停止數落他人的生活與過失。你準備好不再輕忽自己的行為，或為那些行為找藉口。你願意作另一份完整的清單——這次是列出你所傷害過的人。

雖然在想到這一點時，你可能會害怕，但有機會的話，你可以變得願意去見名單上的人。你可以準備盡力補償他們。你可以憑著對主的信心生活，而不是害怕他人可能會對你做什麼。你在步驟8中會變得願意去依照福音原則過生活，而不是過著被羞愧或恐懼所左右的生活。

尋求仁愛的恩賜；為他人祈禱

幾千年來，人們讀到保羅論述仁愛的偉大講詞，並努力在生活加以倣效。許多人努力追求仁愛，卻經常懊惱難以做到。

先知摩爾門的寫作澄清了仁愛的意義，以及如何獲得仁愛。他定義仁愛是「基督純正的愛」，也教導說天父會把仁愛賜給那些「全心全力向父祈求」的人，以及「祂兒子耶穌基督的真正信徒」（摩羅乃書7：47，48）。

仁愛是因為學習跟隨耶穌基督，並且盡心、盡性、盡意愛主所獲得的恩賜。由於我們充滿了從祂而來的這種純正的愛，以及對祂的這種純正的愛，因此我們發現自己能像祂愛我們那樣去愛他人。我們變得能寬恕他人的過錯，並且也能彌補自己的過錯。

我們許多人在準備作補償時，發現以下的練習很有幫助。想出一位我們沒有好感的人。連續兩個星期每天跪下來特別為此祈禱。記下你對這個人的想法和感覺有何改變。（見馬太福音22：37-38；哥林多前書第13章；約翰一書4：19；摩羅乃書7：44-48）。

研讀與了解

下列經文與教會領袖的話語可以幫助你採取步驟8。在你沉思、研讀及寫作時要運用這些經文與問題。

基督和平的信徒

「我要對你們這些屬於教會、從今以後直到與主一同在天上安息為止，作基督和平的信徒，並獲得充分希望，可以進入主的安息的人說。

「弟兄們，我這樣評斷你們，是由於你們對人類兒女行事和睦」（摩羅乃書7：3-4）。

- 你在前面的七個步驟中，開始逐漸成為基督和平的信徒。當你與主和諧時，你也會更能與人和諧。你還需要採取哪些步驟，以便在生活中與人和諧相處？

-
-
-
-
-
- 寫下依序採取這些步驟何以是明智的。
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

主完全的愛

「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。」

「我們愛〔神〕，因為神先愛我們」（約翰一書 4：18-19）。

- 如果你只在意表現完美，補償的概念可能會使你感到害怕。你信賴主對你及你尋求其寬恕的那個人具有完全的愛，這一點如何能增強你會盡力作補償的決心？
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

推己及人

「你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕；

「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裡；因為你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們」（路加福音 6：37-38）。

- 儘管你可能擔心有些人會拒絕與你和好，但不要让這份擔憂阻礙你把他們列在名單上，也不要讓它阻礙你準備好自己去接觸他們。這份祝福遠大過痛苦。研讀這些經文，然後寫下願意作彌補所得到的種種祝福。
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

「我們愈接近天父，就愈能用愛心來看待瀕臨毀滅的靈魂；我們覺得要把他們扛在肩上，把他們的罪行拋在我們的背後。……如果你們要神對你們慈悲，就要以慈悲彼此相待」（約瑟·斯密, in *History of the Church*, 5:24）。

- 若少了耶穌基督，我們都是瀕臨毀滅的不完美靈魂。採取步驟 8 如何幫助你了解自己是瀕臨毀滅的靈魂，準備去補償另一個瀕臨毀滅的靈魂？
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- 耶穌基督寬恕的能力何以是最偉大的榜樣？思考祂如何願意幫助你寬恕他人。

寬恕與請求寬恕

「那時，彼得進前來，對耶穌說：『主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？』」

「耶穌說：『我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次』」（馬太福音 18：21-22）。

- 要寬恕或請求寬恕單一罪行，會比要寬恕或請求寬恕長時間的累犯來得容易。思考在過去和現在的關係中，有哪些一犯再犯的過錯，需要尋求別人的寬恕？你如何獲得力量去寬恕及尋求寬恕？

「我告訴你們，你們應當彼此寬恕；因為凡不寬恕弟兄的過犯的，在主前必被定罪；因為有更大的罪留在他身上。」

「我，主，寬恕我要寬恕的人，但是你們必須寬恕所有的人」（教約 64：9-10）。

- 耶穌曾教導，不寬恕他人是比原來過犯的罪更大。拒絕寬恕自己或他人，為何就等於是否定救主的贖罪？

- ## ● 憎恨和痛苦會如何傷害你的身心靈？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

打破懷恨與過犯的循環

「沒有任何事比握住人們的手並用慈愛看顧他們更適合帶領人們棄罪。當人們以極不仁慈與毫無愛心的態度對待我時，對我的心有多麼大的影響啊，那種敵對的行為最容易引發各種難受的感覺，使人意志消沉」（約瑟·斯密, in *History of the Church*, 5:23--24）。

- 先知約瑟·斯密說明仁慈如何能促使人悔改與寬恕。思考並寫下你如何願意打破懷恨與過犯的循環。

[illegible]

- 想想曾向你表達仁慈與愛的人。他們的行為如何啓發或激勵你有不同的表現？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- 思考你生活中遭遇問題的關係。當你以愛和仁慈對待他人時，這些關係可能會有什麼改變？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]



補償與和解

重要原則：盡可能直接補償所有你傷害過的人。

我們進展到步驟9時，就準備好要尋求寬恕。就像摩賽亞悔改的兒子們「全力彌補他們……的傷害」（摩賽亞書 27：35）一樣，我們也渴望彌補一切。然而，在面臨步驟9時，我們知道，除非神把祂的靈賜給我們，否則我們無法實現這些願望。我們需要有勇氣、良好的判斷力、體貼、謹慎的態度和適當的時機。這種種的特質都是我們大多數人在當時所欠缺的。於是，我們體會到步驟9將再次考驗我們，考驗我們是否願意謙抑自己，尋求主的協助和恩典。

由於我們經歷過此項困難過程，所以在此我們要提出一些建議。在你試著彌補時，不衝動和不草率行動是很重要的，而不拖延彌補也同樣重要。許多在康復中的人讓恐懼阻礙他們採取步驟9，於是又再度故態復萌。若要避開這些危險，就必須祈求主的指引，並請教你所信賴的顧問，尋求協助。

有時候你也許會不想和名單上的某個人見面，然而我們建議你要抗拒這種想法，除非真的有关法律禁令限制你與某人見面。當你作了合理的努力，要親自去見某人時，謙卑的態度和真誠的感覺可以修補破碎的關係。讓他們知道你找他們是爲了作補償。假如他們表明不願對問題多加討論，你要尊重他們的意願；假如他們給你機會道歉，你就簡單明確地陳述你所記得的狀況，不必詳述細節。道歉的目的不是爲了解釋或陳述你這邊的說詞，而是去承認所犯的過錯，獻上歉意，盡可能作些補償。即使你不喜歡或不能接受他們的回應，也不要與他們爭論或是批評他們。要懷著謙卑的態度面對每一個人，提出和解而非辯解。

爲某些行爲道歉可能會特別困難，例如，你也許必須處理像是詐欺或嚴重性罪等有法律責任的問題。你可能會過度反應，或是會找藉口，不想補償。在你爲這些非常嚴重的情形採取任何行動之前，應該慎重尋求教會或專業的意見。

在其他情況下，你也許無法直接補償。可能當事人已經過世，或是你可能找不到他們的住所。在這種情況下，你還是可以間接地補償。你可以寫一封信給那個人，即使這封信無法投遞，你還是可以向他道歉，表達想要和解的心意。你可以送禮給那個人最喜愛的慈善團體；你可以找出一位使你想起那個人的人，作一些事情來幫助此人；或者你也可以默默地作一些事來幫助那個人的家人。

有時候，接近對方或試圖提供補償會給當事人帶來痛苦，甚至造成傷害。假如你覺得會是這種情形，你在行事以前，要與一位值得信賴的顧問討論此一情況。康復的這部分絕對不能對他人造成更深的傷害。有時候，你造成的傷害也許是人所無法彌補的。尼爾·麥士維長老這個情況論道：「有時……不可能做到真正的補償，例如使人失去信心或美德等。這時，做一個正義的榜樣可算是補償的一種代替方式」（1992年1月，聖徒之聲，第31頁）。從你決定採納這些正確的原則來過新生活的那一刻起，你就已經在作補償了。

在你爲過去的大部分行爲作了補償之後，也許還是覺得不能面對某一兩個人。不要灰心，我們許多人都經歷過同樣的情況。我們建議你在真誠的祈禱中把這些感覺告訴主。假如你對某人仍懷有極大的恐懼或忿怒，也許應該延緩與此人見面的時機。爲了克服這些負面的感覺，你可以祈求獲得仁愛，祈求以主的眼光看待此人。你可以找出補償與和解何以能幫助你的正面理由。如果你做到這些並且有耐心，主能夠也將會一一以祂自己的方法與時間一一賜予你能力和奇妙的機會去和名單上的每個人和解。

行動步驟

採取步驟9時，如果其他人不接受你的道歉，或是不相信你確實已經改變，一定要避免沮喪。作彌補可能需要花時間和耐心，給他人一點時間去了解這次有別於以往，這次你不會作空洞的承諾；你的生活是爲了能完全戒癮和克服性格上的弱點。戒癮和行爲的改變終究會證明一切。

- 我們對他人所造成的某些最大傷害，就是影響他們後來也沉迷習慣。寫出你在生活中對哪些人造成這樣的影響。

[illegible]

- 根據阿爾瑪在這幾節經文中的教導，你能從何處獲得勇氣去面對這些人？

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

說服或強迫

「凡願意來的，都可以隨意來喝那生命之水；不願意來的，也不勉強他來；但是到末日，必按照各人的行為回復到各人身上」（阿爾瑪書 42：27）。

- 你有充分的理由去採取步驟9，但絕不要落入你已別無選擇的這種辯解或謊言的圈套中。戒癮計畫是一項勸服人的計畫，而非強迫人的計畫。寫下你是被勸服還是被強迫去採取步驟9？這節經文列出哪些理由來說服你？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

準備迎見神

「我希望你們出來，不要再硬起心來；因為看啊，現在正是你們救恩的時日；所以，你們若悔改，不硬起心來，那偉大的救贖計畫必立刻在你們身上生效。」

「因為看啊，今生是世人為迎見神而作準備的時候；
是的，看啊，今生的日子是世人完成工作的日子」
(阿爾瑪書 34：31-32)。

- 當你軟化自己的心去作補償時，你還成就了其他哪些事情？

[illegible]

- 當你了解自己也是在準備迎見神時，你作補償的意願如何增加了？

[illegible]

在教會中活躍

「〔摩賽亞的兒子〕走遍〔各〕地……全力彌補他們加於教會的傷害，承認他們所有的罪，傳講他們所看到的一切事，向所有願意聽他們講話的人解釋預言和經文」（摩賽亞書 27：35）。

- 許多人因為習癮問題而不再去教會。有些人拿他人的過失來為自己不多參與教會活動作辯解。寫下你個人在耶穌基督後期聖徒教會活躍的經驗。

[illegible]

- 透過康復過程與救主更加接近，如何幫助你感覺與祂的教會再次密切地結合在一起？

[illegible]

- 在教會中活躍如何幫助你更徹底地彌補和康復？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

願意彌補

「你必須盡可能去補償全部被偷的、被損壞的、或被玷污的。心甘情願的補償是給主的具體證明，證明你確實在盡你所能去悔改」（李察·司考德，「尋求寬恕」，1995年7月，聖徒之聲，第81頁）。

- 寫下採取步驟9 何以不只是向主證明，也是向你自己和他人證明你承諾要過謙卑與誠實的生活？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

內心的意圖

「凡悔改並遵行主誠命的，必蒙寬恕」（教約 1：32）。

- 作補償時，你可能會遇到不寬恕你的人。他們可能還對你心存芥蒂，也許他們不相信你的心意。明白即使其他人不了解，但主了解你內心的真正意念，並且祂會接受你所獻上的悔改和補償，這對你有何幫助？

寫下為什麼必須信賴耶穌基督能做到你所無法做到的事。

- 你能用哪些方法來向主表達你信賴祂？你如何提升這份信賴？

救主能為你做的事

「人無法赦免自己的罪；無法使自己從自己犯罪的後果中得到潔淨。人可以停止犯罪，並在未來做正義的事，使他們的作為能為主所接受，配稱獲得主的垂顧。但那些他們過去對自己和他人所犯的，且似乎是不可能由他們自己來彌補的過錯，要由誰來彌補呢？藉著耶穌基督的贖罪，悔改者的罪會被洗去；罪雖紅如丹顏，必白如羊毛。這就是賜給你們的應許」（約瑟 F．斯密，福音教義，第 91 頁）。

- 當你去作彌補時，不要受到「不可能的！我不可能完全彌補自己所犯的錯！」這類想法的影響而沮喪。雖然這可能是事實，但請思量，耶穌基督的大能會修補你所無法做到的一切。

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



日常責任

重要原則：繼續自我檢討，一有過失，要立即承認。

當 你進行到步驟 10 時，就已經準備好要過新生活了。前面的九個步驟已幫助你學習以靈性原則為基礎的生活模式。這些原則會成為你今後生活的基礎。

你在採取先前的九個步驟時，已經應用了福音的原則——即對主耶穌基督的信心和悔改。你看到自己的生活有了奇蹟般的轉變，也體驗到愛和寬容，不斷地渴望能有平安。你幾乎完全沒有再犯癮的念頭。即使受到誘惑，也通常發現自己不但已不再想接觸使你上癮的事物，反而對之覺得反感。天父已幫助你做了你無法獨自做到的事，你為此感到謙卑與敬畏。

最後三個步驟將有助於你繼續保持這種注重屬靈層面的新生活方式，因此通常被稱為維護步驟。

終生自我反省並不是一項新概念。阿爾瑪在摩爾門經中教導，要維持內心巨大的改變是需要付出努力的。我們在連續幾節經文中看到，他指出誠實、審慎的自我評估以及立即悔改，必須成為生活中不可間斷的部分（見阿爾瑪書 5：14-30）。要保有所獲得的，就必須保持良好的靈性狀態。你不妨拿阿爾瑪那些發人深省的問題來評估自己的感覺、思想、動機和行為。只要每天反省自己，就不會陷入自我否定或自滿。

你在步驟 4 和步驟 5 中學到，單單列出自身行為的書面檢討是不足以改變內心的，你還需要審視你的思想和感覺。此一原則在步驟 10 中也是如此。繼續留意任何形式的驕傲，就像在步驟 6 和步驟 7 中學到的，要謙卑地向天父坦承你的弱點。如果你有擔心、自哀自憐、焦慮不安、忿怒不滿、懷有肉慾之心或任何害怕的情形，要立即向天父求援，讓祂以平安來取代這些想法。

留意自己的思想和感覺時，你也會發現自己尚未除去的一些負面看法。祈求天父除去這些負面的看法。採取步驟 10 時，你將不再需要辯解、強辯或歸咎其他的人事物。你的目標是敞開心胸，將心思專注在救主所教導的教訓。

我們許多人進行步驟 10 的方法，是每天作檢討。你在為一天的生活作計畫時，要審慎地檢視自己的動機。你做得太多或太少？你是否照顧到自己在靈性、情緒及身體上的基本需求？你是否為人服務？

你在尋求一天的平衡與寧靜時，要問自己這些問題及其他問題。所以在你展開新的一天時，你可以很快地中止那些負面的想法或感覺，使之不再造成威脅，讓你招架不住。在壓力很大的情況下，要特別留意舊有的行為或思考模式。

有些人把這種檢討當作是面壁思過時間。這時候，花幾分鐘時間，按以下的步驟把所學到的每一項原則應用在當下的情況中，很快地你就會想起，在努力康復的過程中依賴主是多麼的重要。不妨在危險關頭告訴自己：「我性格中的哪項弱點被挑起了？我做了什麼事導致這個問題發生？我可不虛偽地說什麼或做什麼，讓我和另一個人能彼此尊重地解決問題？主具有一切大能，我要放輕鬆並信賴祂。」

假如你以負面的行為對待他人，就要儘快作補償。要放下驕傲，並且提醒自己，在修補關係時，真心誠意地說「我錯了」通常和說「我愛你」是一樣重要。

就寢之前，檢視一整天的生活，問自己是否還有任何負面行為、想法或感覺需要與主商量。除了與主商量之外，你還可以與本計畫中的顧問或朋友討論，這個人必須是你相信能客觀看待你想法的人。

你與他人互動往來時，仍然還是會犯錯，步驟 10 就是要承諾你會為自己的過錯負責。如果你每天都反省自己的思想和行為，解決問題，負

你恢復內心平靜。誠實和謙卑會給你力量。只要你呼求天父幫助你在靈性上保持潔淨，就能在生活中更加體認到祂的存在。你會學習去重視進步，寬恕自己和他人的不完美。你不會想要在某事上或與某人起衝突。當你一天天地放下恐懼及克服誘惑，自我評估就會成為生活的一環。

研讀與了解

研讀下列經文與教會領袖的話語。在你沉思、研讀及寫作時要運用這些經文、話語與問題。記住要誠實且具體。

留意自己的思想、言語、行為

「如果你們不留意自己，不小心自己的思想、言語、行為，不遵守神的誡命，又不對你們所聽到的主的來臨，繼續保持信心，直到生命的終了，你們就必滅亡。現在，世人啊，切記，並且不要滅亡」（摩賽亞書4：30）。

- 開車時若不注意，可能會招致危險或喪命。步驟10 如何幫助你在生命的旅途中保持清醒和警覺？

「……我們……在崇拜和祈禱的虔敬時刻深刻反省，問自己一個簡單的問題：『我忠誠嗎？』必能有所收穫。

「如果我們完全照實回答，如果這問題激發我們悔改而行走在信心道路上，這個問題就變得格外有幫助」（參閱 1997 年 7 月，聖徒之聲，第 19 頁）。

只要把握這些自我評估的機會，就會發現自己對教會中弟兄姊妹的愛與日俱增。

每日檢視自己的思想、言語、行為；若有錯誤，立即改正

步驟10代表你接受了一項事實，也就是你必須繼續按照屬靈原則來生活。假如你偏離這些原則，要立即悔改，同時祈求神透過祂的靈幫助

[illegible]

- 寫下你如何留意自己的行為。自我評估如何幫助你避免再次陷入習癮（和毀滅）？

[illegible]

謙卑與自制

「那些不是被迫謙卑而謙抑自己的人有福了」（阿爾瑪書 32：16）。

- 願意在負面的想法變成有害的行為之前就加以消除，乃是自願謙卑的表現。寫下你如何願意謙抑自己。找一天來試試消除負面的想法，你得到了哪些祝福？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

活在當下

「一個人悟性越高，就越會尋求悔改的恩賜，而且每當他有不合神旨意的情形，他就會更勤奮地解救自己脫離惡行。……因此，對於敬畏神的人和正義者，他們的罪會不斷地被赦免，因為他們每天每個小時都在悔改並尋求神」（布司·麥康基，*Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols. [1966--73], 3:342--43）。

- 按照這些步驟所描述的原則生活時，在心理、情感和靈性上所獲得的一個最有利影響，就是你學到要活在當下。步驟10如何幫助你在必要時用一次一小時的方式來面對生活？

[illegible]

- 了解只要用一次一天的方式循序漸進地實踐這些原則即可，這對你有何幫助？

[illegible]

繼續悔改和寬恕

「每當他們真心悔改並請求寬恕，他們就得到寬恕」
(摩羅乃書 6：8)。

- 明白只要你真心悔改，主就願意寬恕你，此事可以在你每次做得不理想時為你帶來勇氣。寫下你認為真心悔改並請求寬恕是什麼意思。

「看啊，末世，……無論要來此地的，或在其他地方的，是的，就是世界各地的人，看啊，都會沉醉於罪惡和各式各樣的憎行中……」

「……看啊，你們這些作惡的人，等候、驚奇吧，因為你們必放聲號哭；是的，你們醉了，卻非因酒；你們蹣跚，卻非因濃酒」（尼腓二書 27：1，4）。

「到了晚上，他們憤怒得失去理智，就像醉酒的人一樣；他們再度倚劍而眠」（以帖書 15：22）。

- 這幾節經文形容這些人醉了，卻非因酒的緣故。康復中的上癮者通常稱這種情況為「乾醉」或是「情緒上的狂飲」。寫下有哪些傾向顯示你可能還懷有忿怒或其他有害的情緒。

繼續在靈性上成長

「我希望你們要謙卑，要順從和溫和，易於接受請求，充滿耐心與長久忍耐，凡事節制」（阿爾瑪書 7：23）。

- 創作「熟能生巧」這句格言的人並未提到，持續不斷地練習需要很有耐心。每日自我評估和作補償會如何確使你繼續保持謙卑，並持續培養靈性？

- 每晚記寫書面檢討，會如何幫助你克服這種傾向？

終生改進

「我仍然想力勸後期聖徒，我們需要把福音的原則徹底應用於生活、言行和一切作為中；我們必須獻上整個人和整個生命，專心致力於改善，以便能認識那在耶穌基督裡頭的真理」（百翰·楊，*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 11）。

- 採取這些步驟可說是「徹底應用」福音原則。願意每日在行為、言語、思想、感覺和信仰等方面評估自己，會如何幫助你致力於終生改進？

[illegible]



個人啓示

重要原則：透過祈禱與沉思來了解主的旨意並獲得執行的力量。

在我們努力學習並採行康復的步驟時，我們開始熟悉以謙卑和接受神旨意為基礎的生活，並對這樣的生活感到自在。在從前那段忿怒、困惑的歲月裡，即使我們祈禱，（如果我們有想到祈禱的話），也是以固執任性或啜泣自憐的態度來祈禱。這樣的日子已經過去了，我們開始過不一樣的生活，這種生活反映出先知泰福·彭蔭會長的勸告：「最常盤據在我們腦海裡、最常影響我們生活每個念頭、每種行為的問題，應該是『主啊，您要我做什麼？』（使徒行傳 9：6）。這個問題的答案只能藉著基督的光與聖靈而獲得。經常問這個問題，因此在生活中充滿了基督的光與聖靈的人是多麼有福啊」（參閱 1977 年 4 月，聖徒之聲，第 23 頁）。

我們在步驟 11 中立下一項終身承諾，每天都會尋求主的旨意並獲得執行的力量。我們最大的渴望是增進自己從聖靈那裡獲得指引的能力，以及按照聖靈的指引過生活的能力。這樣的渴望與我們過去沉迷於習慣時的態度形成了強烈的對比。

如果你和我們一樣，在開始康復之前以為希望、喜悅、平安和成就感是來自屬世的東西，無論是酒精、毒品、性、賭博、謊報開銷、不健康的飲食，或是共依存——不論令你特別沉迷上癮的是什麼——這一切只讓自己在感到困惑、迷失和孤獨的世界中苟延殘喘罷了。當別人試著去愛你時，你也許都感覺不到，總認為他們的愛不夠。任何事都無法滿足你的饑渴。然而，隨著你依照康復的原則生活，你的內心和生活都改變了。

你開始了解和體會到自己多麼需要救主耶穌基督，以及祂在你生活中的地位，也開始珍惜基督的光。你開始了解到，當你感覺自己的良知在指引你時，你不只是在跟自己對話。雖然你起先

可能會感到笨拙不熟練，但你現在奉基督之名，向父祈求能與祂更加接近，並謹慎地「尋求先知和使徒們記述的這位耶穌」（以帖書 12：41）。

你研讀經文，特別是摩爾門經，因為經文在每件事上都在為祂作證。摩爾門經中的眾先知一再作見證，他們透過聖靈來尋求更認識天父。你已對經文作過實驗，知道它是真實的。祈禱和沉思也已變成你新生活中重要的一環。從前你忽略祈禱和沉思的職責，現在你內心渴望至少一天早晚兩次跪在神前，向祂傾訴你對耶穌基督和聖靈的感激。

隨著進行步驟 11，你會開始更加明白，聖靈會啓發你，讓你知道天父對你的旨意，而贖罪會讓你有力（或恩典）去執行天父的旨意。你會知道你三位榮耀的人物——父神、耶穌基督和聖靈——在祝福和支持你。他們在能力和目的上一致，也就是要促成人的不死和永生。

只要你研讀經文，並加以祈禱和沉思，你抗拒誘惑的能力便會增加。學習接受啓示是需要練習和耐心的。你可以藉著研讀先知和使徒所說的話，試著依照他們的教導生活來準備自己。你也可以藉著樂意接受、寫作、思考和服從所獲得的指引來準備自己。當你為了所獲得的祝福向主表達感激時，你接受指引的能力也會隨之增加。

當你擺脫習慣的控制時，你會更有能力接受聖靈的指引。十二使徒定額組的達林·鄔克司長老教導：「聖靈會保護我們不受欺騙，但要獲得美好的祝福，我們必須一直做那些能留住聖靈的事。我們必須遵守誡命，祈求得到指引，每個星期出席聚會，領受聖餐。絕對不要做那些會趕走聖靈的事，特別要避開色情、酒精、煙草和毒品，並且永遠、永遠都要避免違反貞潔律法。永遠不要去食用任何會讓主的靈離開我們身體的東西，也永遠都不要做這類的事情，這樣我們才不會失去屬靈的保護，因而受騙」（2004 年 11 月，利阿賀拿，第 46 頁）。

祈禱和沉思是克服恐懼和沮喪的良方。但你們「還沒有到這程度，除非你們已根據基督的話，以對祂不可動搖的信心，完全依賴那位有拯救大能者的功勞」（尼腓二書 31：19）。唯有奉耶穌基督的名，藉著祂歸向父，有祂的靈與你為伴，你才能繼續進步，在靈性上成長。步驟 11 代表了你的承諾，承諾你會在今生的每一天都尋求指引、遵守誡命，來改善你與神的關係。

行動步驟

奉耶穌基督的名歸向父，透過個人祈禱和沉思來尋求指引和力量；接受並研讀你的教長祝福

我們許多人在康復的過程中學到要早起，找出一段個人獨處的寧靜時刻來研讀與祈禱。假如你尚未這麼做，也許可以在早晨安排祈禱和沉思的時間。在這段時間中，你可以將神放在第一位，置於當天的任何人、事、物之前。如果身體情況允許的話，就跪下來，向父大聲祈禱，尋求靈的指引（見羅馬書 8：26），接著研讀，並運用經文以及近代先知的教導來引導自己沉思。要經常復習你的教長祝福詞，虔敬地思考其中的指引。（假如你尚未接受教長祝福，與你的主教討論如何獲得該祝福。）

當你在日記中記錄自己的想法和感覺時，寫作會再次成為你自我表達和自我評估的有力工具。你也可以記錄從聖靈而來的忠告、安慰和知識。

當這段珍貴的個人沉思時間結束時，不要停止祈禱，在你內心深處的默禱會變成你每日的思考方式。當你與他人互動、作決定、處理種種情緒與誘惑時——都要與主商量，也要邀請並尋求祂的靈經常與你同在，使你能受到引導，去做正確的事。（見詩篇 46：1；阿爾瑪書 37：36-37；尼腓三書 20：1）。

整天沉思經文和其他啟發人的文章；繼續地祈禱

從許多方面來說，步驟 11 是你在步驟 10 所作的努力的自然延伸，使你能在生活中一直留意真理。當你計畫一天的作息、從事日常活動、在夜間就寢時，要敞開你的心，持續向神祈禱。你可以從早晨的研讀內容中選出一項觀點，然後在一整天的活動中經常加以思考。這項練習會幫助你的心思意念與真理保持和諧。

我們生來就有不受拘束的傾向，然而藉著仰望耶穌基督和祂所樹立的榜樣，你會變得謙卑，繼續順服天父。你能像救主一樣，時時刻刻都真心誠意地說：「願您的意旨成全」（馬太福音 26：42）。基督的光會引導你，準備你接受聖靈的陪伴。聖靈的陪伴會變得更加穩定，你辨識和見證真理的能力也會增加。

研讀與了解

研讀下列經文與教會領袖的話語。它們會增強你的理解力並幫助你學習。你可以在虔敬沉思、個人研讀及小組討論中運用這些經文、話語與問題。

與主接近

「靠近我，我就靠近你們；勤勉尋求我，就必找到我；祈求，你們就得到；叩門，就給你們開門」（教約 88：63）。

- **主尊重你的意願和選擇權。祂讓你在不受強迫的情況下主動選擇接近祂。只要你邀請祂靠近，祂就會與你接近。寫下今日你要如何與祂更加接近。**

感恩

「不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。不要消滅聖靈的感動」（帖撒羅尼迦前書 5：17-19）。

- 當你記得對生活中的一切表達感謝，即使是不了解的事也同樣心懷感恩，那麼你就能如保羅所說的「不住地」禱告，不斷與神保持聯繫。試著一整天都感謝神。這麼做會如何影響你和聖靈的關係？

飽享基督的話

「天使藉著聖靈的力量講話；因此，他們講的是基督的話。所以，我對你們說過，要飽享基督的話；因為看啊，基督的話必指示你們所有當做的事」（尼腓二書 32：3）。

- 尼腓在這節經文中教導，當你飽享基督的話時，這些話便會指引你明白自己需要知道和去做的一切。想像耶穌基督整天與你同行，與你談話的景象。寫下你在思考這幅景象時的感覺。

個人啓示

「救主說：『我將藉著……聖靈，在你的意念和心中告訴你』（教約 8：2）。……在意念中留下的印象是非常明確的，詳細的字句可以被聽見、感受到

和寫下來，就像獲得口頭指示一樣。心的交流則是一種比較概括的感覺。」（李察·司考德，"Helping Others to Be Spiritually Led," Doctrine and Covenants and Church history symposium, August 11, 1998, 2）。

- 你越了解個人的啓示，就越能夠經常用許多不同的方式來察覺你所得到的個人啓示。寫下你如何體會到從主而來的影響和啓示。

「我告訴你們，〔這些我已說過的事情〕都是神的神聖之靈向我顯明的。看啊，我禁食禱告了許多天以知道這些事。現在我確實知道這些事都是真的；因為主神藉著祂的神聖之靈向我顯明了這些事；就是在我裡面的啓示之靈」（阿爾瑪書 5：46）。

- 阿爾瑪見證他禁食祈禱後，接受啓示的能力增加了。戒癮可以被視為是一種禁食的方式。寫下戒癮如何增加你擁有啓示之靈的能力。

「研讀經文可以帶來靈感和啟示，這個概念讓我們了解到一項真理，即經文並不侷限於書寫當時的含義，也可能包括該節經文對今日某位讀者的含義。此外，研讀經文也可能帶來當下主希望傳達給該讀者的信息。經文是幫助我們每個人接受個人啟示的烏陵和土明，這種說法一點都不誇張」（達林·鄔克司, "Scripture Reading and Revelation," *Ensign*, Jan. 1995, 8）。

- 學習經文中的語言就好像學習外國語言一樣。最好的方法就是使自己沉浸其中，每天閱讀研究。寫下有哪一段經文曾經打開你的理解力，成為自己的個人啓示。

接受從主而來的勸告

- 過去，我們的祈禱或許不太有效，因為我們花較多的時間在勸告主——告訴祂我們要什麼——而不是尋求祂對我們的決定和行為的旨意。想想你最近一次的祈禱。你的祈禱盡是勸告主的話語，還是多在聆聽從主而來的勸告？寫下你如何願意聆聽和接受祂給你的勸告。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]



服務

重要原則：藉由耶穌基督的贖罪而在靈性上覺醒後，要與他人分享這個信息，並在一切作為中實踐這些原則。

服務會幫助你在往後的人生中都在靈的光中成長。你在步驟 10 學到要評估自己每日的生活，以及為自己的行為負責。在步驟 11 則學到時時刻刻記得救主，使自己盡量常有聖靈的指引。步驟 12 談到第三個錠錨——為人服務——確保你能持續的康復，獲得罪的赦免。

若要持續保持不受習癮控制，就必須走出自我、為人服務。渴望幫助別人是靈性覺醒的一種自然結果。

你有一個帶來希望的信息要分享給其他上癮的人，給所有飽受受苦、煩惱而願意考慮用靈性的方式改變生活的人，以及給所有追求真理和正義的人。這項信息就是，神乃是奇蹟之神，祂一直都是如此（見摩羅乃書 7：29）。你的生活可以證明此事。透過耶穌基督的贖罪，你正在轉變，成為一個嶄新的人。分享這項信息的最佳方法，就是努力為人服務。為人服務時，你對此一過程的了解和知識也會更為穩固加深。

你能夠提供的一項最重要服務，就是為祂的慈悲和恩典作見證。透過親切的舉止及無私的服務來分擔他人的重擔，是身為基督信徒的你所過新生活的一部分（見摩賽亞書 18：8）。

泰福·彭蓀會長曾教導：「把生活交給神的男女將發現，神要比他們更能夠讓自己活出生命的精彩。祂會加深他們的喜悅，擴大他們的見識，激發他們的腦力，堅強他們的肌肉，振奮他們的靈性，豐富他們的祝福，增多他們的機會，安慰他們的心靈，招來朋友，傾注平安。為神服務而失去生命的人必獲得永生」（參閱 1977 年 4 月，聖徒之聲，第 25 頁）。

要審慎思考可以提供服務的方法，時時祈求聖靈的指引。只要你願意，就會發現有許多機會去分享所學過的靈性原則。你會找到與人分享見證的方法，以及透過許多不同的方式來為人服務的機會。為人服務時，著重在所學過的福音原則和作法，就可以讓你保持謙卑。唯有如此，你才能確定自己的動機和靈感是良好的。務必要慷慨付出，而不期望獲得某種特別的結果。要尊重他人的選擇權。要記住，我們大多數人都是「走到了谷底」，才準備好研讀並應用這些原則。對於你們想要服務的人來說，也是如此。

當你發現別人或他們所愛的人在生活中有習癮的問題時，可以讓他們知道有這本指南，以及後期聖徒家庭服務中心的戒癮計畫。假如他們想講，就讓他們講。講述你自己的某些故事，讓他們知道你能體會。不要給予任何勸告，也不要試圖糾正他們，只要告知這個計畫及使你生活得到祝福的靈性原則就好。

你可能會發現，上癮者尚未準備好接受這些靈性原則，但他的家人或朋友很可能會接受。事實上，在這危險的時代裡，學習和應用福音原則都能使每個人受益。有時你也許會有靈感要給某人這本指南和摩爾門經，你這麼做時，實際上也分享了曾促使你歸向基督而重建生活的工具。

當你為某人服務，或是分享這項希望和康復的信息時，切莫讓對方變得非常依賴你。你的責任是去鼓勵想要向天父和救主尋求指引和力量的人。此外，切莫遲於鼓勵這些人向主授予權柄的僕人求助。主可以透過那些持有聖職權鑰的人賜予偉大的祝福。

當你設法幫助他人時，務必要了解，如果他們得不到家人的支持，或是不了解康復需要花一段長時間，他們就很難繼續走下去。然而，無論別人——甚至最至親的家人——選擇如何回應，任何人都能康復。

向他人傳達透過福音原則而得到康復的信息時，一定要有耐心，要溫順。你的新生活不容有自負自大或任何的優越感，千萬不要忘記你所經歷的一切，也不要忘記你是如何藉著神的恩典被解救出來。耶穌基督也會同樣對待在「所有的事」上悔改並歸向祂的人（摩賽亞書 29：20）。

熱心幫助他人時，一定要在分享這信息以及繼續本身的計畫之間保持平衡。你最主要的重點必須是繼續親身應用這些原則。你在與人分享這些信念方面所作的努力，只有在你繼續保持康復狀態才會有效。

你爲了戒癮所學到和實踐的許多原則，這些原則也能在生活各方面引導你依照主的計畫行事。運用這些福音原則，你就可以像主所吩咐的那樣持守到底，而且你也會歡喜地這麼做。

行動步驟

公開作見證；為人服務以光大召喚和才能；舉行家人家庭晚會，作家庭祈禱；準備去聖殿並在聖殿崇拜

對於天父及祂愛子耶穌基督的愛和慈悲，你的見證已不再是一種理論，而是活生生的事實，因爲你親身體驗過。在你察覺到祂對你的愛以後，你也能夠察覺到祂對其他人的愛。

豪惠·洪德會長教導：「我們當中凡是享有贖罪恩典的人，都有義務爲我們的主及救主作忠實的見證」（"The Atonement and Missionary Work," seminar for new mission presidents, June 21, 1994, 2）。

用你的言語行爲在家中向家人作見證。也要在定期舉行的家人家庭晚會、家庭祈禱和家庭經文研讀中作見證。和家人一同參與服務計畫，過著基督般的生活時，要作見證。你也可以在教會聚會中，例如禁食見證聚會或課程和教會服務中作見證。

光大你所接受的教會召喚。假如你在所屬的支會或支聯會中尚未有召喚，要讓你的主教知道你願意服務。你也可以參與家譜事工，準備到聖殿崇拜、服務、與主訂立聖約來造福他人。戈登·興格萊會長教導：「在聖殿服務是我們一切教導和活動的最終目的」（參閱 2005 年 11 月，利阿賀拿，第 4 頁）。本指南所教導的各項原則會引導你去聖殿，這些原則會增加你到聖殿服務的渴望。

儘管你以前認爲不可能，但如今你能夠想像自己進入神聖聖殿的大門，感受裡面的平安，享有在主的屋宇內與祂接近的感覺。在聖殿裡，你會找到靈性力量來繼續此項康復計畫。十二使徒定額組的約瑟·胡適令長老見證：「定期做聖殿事工可以增長靈性力量，這樣的工作會成爲日常生活中的基石、指引、庇護、安全、平安和啓示的泉源」（1992 年 7 月，聖徒之聲，第 77 頁）。

分享康復的各項原則來為那些與習癮對抗的人服務；在生活各層面應用這些原則

後期聖徒家庭服務中心的戒癮計畫提供了服務的大好機會。你可以藉著出席聚會，分享你的經驗、信心和希望來爲人服務。你可以扶持並鞏固他人。

當你實踐了福音的各項原則後，你便學到了贖罪可以應用在生活的每個層面。十二使徒定額組的培道·潘會長見證：「基於某種原因，我們認爲基督的贖罪只在今生結束時讓我們從墜落和靈性死亡中獲得救贖。其實不只如此，這更是一種時時存在的力量，每一天在生活中都能倚靠的力量。當我們爲罪所苦惱、撕扯或折磨時，或是背負憂傷的重擔時，祂都能醫治我們」（參閱 2001 年 7 月，利阿賀拿，第 26 頁）。

你可以藉由榜樣和鼓勵的話語來和其他人分享這信息。每天遇到人們時，要面帶微笑問候他們，對他們所做的一切表達感激。有機會的話，你要爲那耶穌基督贖罪所帶來的希望作見證。

研讀與了解

經文與教會領袖的教導會幫助你繼續康復。研讀下列經文與話語。在你虔敬沉思、個人研讀及小組討論時要運用這些資料。

歸信與康復

「歸信是指從一種信仰或行動轉換到另一種信仰或行動，是靈性與道德上的改變。歸信不僅是指在心理上接受耶穌及祂的教訓，也是相信祂及祂的福音的一種積極的信心。這種信心改變了人對生命意義的體認，也讓人在喜好、思想及行動等方面對神更加忠誠」（墨林·羅慕義, in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8）。

- 救主勸告彼得在歸信後要堅固他的弟兄（見路加福音 22：32）。寫下羅慕義會長對歸信的定義，以及這定義如何適用於你康復的經驗。

- 當其他人擺脫上癮行為，逐漸康復時，你要如何堅固他們？

重大的進步源自於微小的步伐

「不要厭倦行善，因為你們正在奠定重大事工的基礎。重大的事都源自微小的事」（教約 64：33）。

- 寫下你想在生活各層面實踐這些原則的想法。了解到重大的事都是藉由微小的步驟完成的，此事對你有何幫助？

鞏固他人

「這是我的光榮，因為我或許能成為神手中的工具，帶領一些靈魂悔改；這也是我的快樂。

「看啊，看到很多弟兄真誠悔悟，歸向主他們的神，我的靈魂就充滿了快樂，我就記起主為我做的事，是的，祂甚至垂聽我的祈禱；是的，我記起祂向我伸出的慈悲臂膀」（阿爾瑪書 29：9-10）。

- 我們學到願意分享對這些原則的見證，對於康復極為重要。分享自己的經驗如何幫助你在康復的過程中保持堅強？

「〔你們〕願意與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人，也願意隨時隨地，在所有的事上作神的證人，直到死亡，使你們得蒙神救贖，算在第一次復活的人當中，而得到永生——

「現在，我告訴你們，如果這是你們心中的願望，那麼，對於奉主的名受洗，在祂面前證明你們已與祂立約、願意事奉祂、遵守祂的誡命，使祂能更豐盛地把祂的靈傾注於你們，你們有什麼異議嗎？」（摩賽亞書 18：9-10）。

- 你上癮的經驗讓你能體恤那些正在習癮中掙扎的人；你康復的經驗有助你安慰他們。寫下跟從康復步驟如何提升了你為神作證的渴望和能力。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

在主的協助下服務

「救贖主揀選了不完美的人來教導邁向完美的道路。祂在古時候如此，現在也如此」（多馬·孟蓀，「你個人的影響力」，2004年5月，利阿賀拿，第20頁）。

- 有時候我們因自己尚未完全實踐這些原則，而不知道自己是否已準備好要與他人分享康復的經驗。救主透過不完美的人來行祂的事工，了解這一點如何使你的恐懼平息？

[illegible]

神的大能帶來救恩

「我不以福音為恥；這福音本是神的大能，要救一切相信的」（羅馬書 1：16）。

- 寫下你回顧過去的靈性經驗幫助你克服習癮的想法和感覺。如果你不太想告訴別人自己是因為應用了基督福音的原則而痊癒，把這些感受寫下來。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

後期聖徒
家庭
服務中心

CHINESE

