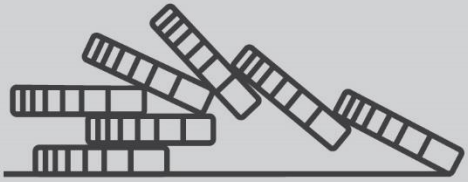
实践指南

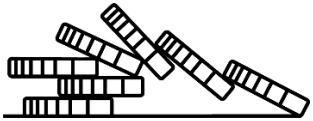
THE MENTORING PROJECT

赌博：看不见的代价



LUKE RININGER

赌博：
看不见的代价

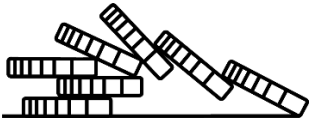


LUKE RININGER

（卢克·里宁格）

目录

引言.....5
第一部分：赌博的诱惑： 真正的代价是什么？ 7
第二部分：隐藏的代 价——情感、 关系和属灵层面 12
第三部分：远离偶 像——悔改 与更新 17
第四部分：行在自由 中——新的习 惯，新的心 22
结语.....28



引言

赌博往往始于兴奋——一丝刺激，一丝希望。它可能始于对某场比赛的投注，填写“疯狂三月”的预测表，或是测试你为赌场之旅想出的全新“万无一失”的策略。一段时间内，赌博甚至会让你感觉如鱼得水。赌场的灯光、活力和肾上腺素——它们吸引着你。或许你最终赢的钱比投入的还多。赌博带来的快感真实存在，而且极易上瘾。

但说实话——你的钱肯定比赌场的钱先花光。赌场存在的目的就是为了赢钱。这些行当之所以能发展成数十亿美元的产业，正是因为像你我这样的人一而再、再而三地回去。随着时间的推移，曾经觉得无害又有趣的事会悄然演变成你无法控制的局面。你不再是为了娱乐而赌博，而是因为你非赌不可。很快，赌瘾夺走的远比它给予的要多得多。

如果你正在读这篇文章，或许你已经开始感受到这些损失。也许损失是经济上的——你花了本来就没有的钱，背负了意料之外的债务。也许损失是人际关系上的——信任破裂，关系紧张，电话也总是被逃避。又或许损失是属灵上的。你感到远离神，对祷告麻木，每次赌博后都感到空虚。你可能已经厌倦躲藏，厌倦追逐下一次的胜利，或者厌倦问自己事情怎么会变得如此失控。如果你正经历这些，你并不孤单——而且你也绝非无药可救。

本生活技能指南并非为了羞辱你。它的目的是要帮助你坦诚地靠着耶稣的帮助来面对诱惑。你无须先洁净自我才归向他，耶稣会洁净你，而他也希望你在一切事上都信靠他。本指南旨在帮助你深入探究——不仅看见自己的行为，也看见背后的欲望。赌博很少只是跟金钱有关，它往往关乎掌控、逃避、寻求认同、恐惧或空虚。神洞悉这一切——并赐予你更美好的事物。

赌博：看不见的代价

本生活技能指南将探讨赌博的吸引力及其谎言、常常被忽视的隐性成本、使我们远离神的偶像，以及悔改、更新和持续自由的邀请。

你的价值并不取决于你的输赢，而是在于基督——他并非像赌徒般赌博而是在十字架上倾尽所有拯救凡呼求他名的人。他舍弃一切是为了让你获得自由、罪得赦免，并成为新造的人。

有一条更好的道路；虽然并非易走之路——但却是真理。耶稣说："我就是道路、真理、生命。若不借着我，没有人能到父那里去"（约14:6）。远离赌博并走向自由的道路不是依靠自身努力、运气或意志力。它唯独在耶稣里面——通往真生命、喜乐和永恒平安的唯一道路。

让我们开始这段旅程吧。

1

赌博的诱惑：真正的代价是什么？

“贪爱银子的不因得银子知足，贪爱丰富的也不因得利益知足。这也是虚空。”——传道书 5:10

赢钱的诱惑

我一直是好胜的。我讨厌失败（说实话，现在依然如此）。当我发现赌博时，感觉它完美地满足我的这种渴望。我当时正在学习成为一名数学老师——一个善于发现规律和概率的人，一个总想着“我能搞清楚，我能战胜系统”的人。有时，我的确觉得自己做到了。

我记得有一次走出赌场时，手里的钱比进去时多了好几千块。我感觉自己所向披靡。那种感觉很刺激，很自豪——就像我战胜了概率一样。在掷骰子的赌桌上，当骰子掷得正旺且全场观众都在欢呼时，气氛沸腾。我就是那个光芒四射的人。掌声、同伴情谊和肾上腺素都在涌动。感觉就像赢得冠军一样。

这不仅仅是为了钱，更是为了身份认同——一种自我价值的验证。赌博给了我一些甚至自己都没意识到有所渴望的东西：赞赏。这种氛围让人觉得谈论自己的胜利就能让你比房间里的其他人更聪明。毕竟，你很少听到有人吹嘘自己的失败。你听到的都是关于中了巨额彩金、在扑克桌上赢了好几倍筹码，或是在老虎机上赢了 1 万美元的故事。每个谈论赌博的人听起来都像是赢家。所以，我想：“为什么我不能？为什么我不能成为那个找到诀窍、战胜概率、并依靠一套行之有效的系统来建立自己生活的人？”

我阅读关于如何算牌的书，钻研并推崇掷骰子游戏中最有效的获胜系统。我订阅了那些兜售“稳赢不输”体育赛事预测的专家。我投入时间和金钱去学习各种技巧。如果存在优势，我就想找到它。

我不认为这是鲁莽的行为。我认为这是准备工作。当其他人把赌博视为碰运气时，我却说服自己这是一场技巧的游戏。讽刺的是，我越是自以为掌控一切，实际上自己就越是被掌控。

你想知道真相吗？赢钱永远不够。我总是想要更多——下一个大赢家，下一个刺激，下一个故事。我赌博不只是为了钱，而是为了追求意义。但这套机制彻底击败了我而我却每分每秒都在加深自己的赌瘾。赌场确保我继续沉迷其中：免费餐食、免费房间，甚至在赌场和体育博彩中免费下注。我感觉自己像个皇室成员，而我当时才刚刚高中毕业。不幸的是，这些“礼物”都并非真的免费；它们是诱饵，让我一次又一次地回来并待得更久。最终，我输光了所有赢来的钱——以及更多。

这些赌场和赌博平台总是赢家。它们的存在就是为了赢钱。这就是为什么它们能成为数十亿美元的巨头。像你我这样的人正是它们成功的幕后推手。

赌博已经变成一种虚假的奖励机制。它承诺带给我刺激、财富和赞誉——但它实际上带给我的却是躁动不安、焦虑和属灵空虚。

掌控一切的神话

赌博专门针对像我这样的人——那些痛恨失败、相信自己能战胜概率、内心深处认为钱越多生活越充实的人。

我曾经也有一套“系统”（其实每个人都有），但当游戏规则被操纵时系统就失效了。这就是赌博的假象：只要你足够聪明、足够敏捷、足够有策略，你就能赢——但这都是谎言。正如传道书 5:10 所说：“贪爱银子的不因得银子知足，贪爱丰富的也不因得利益知足。这也是虚空”。赌博并不能带来满足感——它低声许下虚假的诺言，百般挑逗让你沉沦。然后，它会把你拖入你从未想过的深渊。每一次赌博，你的渴望都愈发强烈。

最初的乐趣很快就变成沉迷。我的脑里总是想着各种事情——计算赔率、追踪盘口、寻找下一个“稳赢”的机会。赢钱的兴奋感转瞬即逝输钱后的低落感却一次比一次挥之不去。赌博不再是为了赢钱而是为了麻痹自己——麻痹恐惧、失望以及日益加深的内心破碎感。

它不再仅仅是我的爱好——而是一种虚假的身份认同。赌博让我觉得自己精明、聪明、有策略。它让我觉得自己与众不同。但那都是谎言。我并没有战胜赌局，而是深陷其中，每一次试图驾驭赌瘾的努力都只会让它更加牢牢地控制我。

情绪波动和虚假的快感

我没注意到赌博是如何逐渐控制我的情绪的。赢钱让我感觉自己所向披靡而输钱则让我陷入绝望的漩涡。我的情绪不再由自己掌控——而是完全取决于每一笔赌局的结果。我的自我价值感被数字和赔率所左右。

朋友们开始疏远我。我不再和别人一起去赌场而是独自前往。我独自观看自己下注的比赛。输钱的时候人们都不想和我待在一起，我也不怪他们。我变得易怒、愤怒、绝望。尽管如此，我仍然坚信下一次的胜利就能解决一切问题。

最终，我甚至连自己真正关心的事情都不再下注。我把钱押在自己从未关注过的网球比赛和从未听说过的板球锦标赛上。那时，赌博已经不再是为了享受乐趣或制定策略，我只是想填补心中那只有神才能填满的巨大空洞。

我现在仍记得那种醒来后立刻查看远在地球另一端的比赛比分的感觉。我从精打细算的冒险变成了盲目的执念。那时我才知道我不再追求成功而是在逃避。

情绪的过山车让我精疲力竭。快乐被焦虑取代，平静被恐慌取代。我不再认识自己了。

难以想象的后果

赌博把我带到我从未想过的地方。我开始偷窃——从朋友、家人、同事，甚至陌生人那里偷。其中许多都是曾经信任我的人。我刷爆了信用卡且为了掩盖一切我不断地撒谎。最糟糕的是这一切竟然如此正常。一次又一次的妥协直到良心的声音变得微乎其微。

我对自己的所作所为毫无愧疚。我唯一在乎的就是如何把钱赢回来，我甚至用“等我又赢了大钱他们就会理解的。我只需要再赌一把”之类的想法

来为自己的行为辩解。这种想法是有害的——可怕的是，它居然如此具有说服力。

然而事实是，这已经不仅仅是赌博了。它始于赌博，但并未止于此——它蔓延开来。一旦我习惯撒谎，我发现欺骗就变得更容易。一旦我为偷窃辩解，我就不再把人当人看待——他们只是我达到目的的工具。我被自我保护和享乐所吞噬。我越过了自己从未想过的底线。

那时，我不会称之为罪。我不认识耶稣。我不明白认罪悔改的语言。我称之为“绝望”。我称之为“求生”。我告诉自己：“每个人都有自己的问题。我的意思是，至少我不是个杀人犯。” 但内心深处，我知道自己正在触犯一些神圣的东西。只是我当时还无法用语言来表达。

随着我一步步走向人生的谷底，我的生活失去所有意义和目标。我不再是活着，而只是在苟延残喘。

一位睿智的牧师曾说过：“罪会把你带到你从未想过的地方，让你停留的时间比你想象的要长，让你付出比你想象的要沉重的代价。” 这就是我的故事。

赌博并非我唯一深陷其中的罪。因为我不认识耶稣，也因为他没有指引我的生命，这始于金钱的罪最终蔓延到我生活的其他方面。当你忽略某一方面的罪责时，就更容易忽略其他方面的罪。

罪从来都不是静止的——它会滋长蔓延，当我们试图控制它而不是根除它时，罪就会反过来控制我们，直到我们被它彻底摧毁。在对的时机，神介入并彻底改变我的生命，将我从赌博的掌控中释放出来。他也随时准备并乐意释放你。

一个本来也可能发生在我身上的悲剧故事

我认识一个多年来一直隐瞒自己赌博恶习的人。他的家人毫不知情，直到真相大白，造成的打击是毁灭性的。他失去了房子、婚姻和女儿。并非他不爱家人，而是他的赌瘾已经深重到无法掩盖和无法独自战胜。

实践指南

这原本可能是我的故事。也可能这已经是你的故事——或者至少非常接近。这里牵涉的不仅仅是金钱；你的平安、正直、关系，甚至你的灵魂都岌岌可危。

真正的问题

你究竟在追逐什么？或许是在充满不确定性的生活中寻求掌控感。或许是赢得大奖后获得的认可，或是那种能让你忘却压力、痛苦或悔恨的快感。或许是渴望最终出人头地——向他人，或向自己证明，你并非失败者。

赌博提供的不仅仅是金钱，它还提供了一种虚假的意义感。

耶稣不提供空洞的应许，他提供的是安息。他对受伤的人说：

> “凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”
> ——马太福音 11:28-30

如果你身心俱疲——精神上、情感上、属灵上——他不会责备你。他随时准备背负你前行。前路或许艰难，但你并非孤身前行。唯有他能赐予你真正永恒的安息。当你最终走出迷雾，你会发现赌博永远无法给予你的：平安。这并非连胜带来的平安，而是即便你输了也爱你的救主的平安。

反思问题：

1. 你认为赌博在情感、关系或属灵方面给你带来什么？

2. 你的身份认同或情绪与输赢有何关联？

3. 你曾相信过哪些虚假的承诺？它们实际上让你付上怎样的代价？

开始祷告

父啊，请饶恕我过于依赖金钱而不是你。求你帮助我在生命中的各个层面上都跟随你，并全心全意地为你而活。阿们。

2
隐藏的代价——情感、关系和属灵层面

“诚实人必多得福，想要急速发财的不免受罚。”——箴言 28:20

你一开始看不到的东西

没有人一开始赌博就想着它会毁掉自己的人生。赌博的吸引力在于快速赚钱、刺激和证明自己的机会。它始于兴奋和无限可能——一次小胜，一次连胜，让你感觉找到了某种制胜之道。

但赌博造成的伤害通常不会立刻显现。它会悄无声息地侵蚀你的生活，被肾上腺素和快感所掩盖。赢钱的喜悦占据你所有的注意力，结果让你最后才察觉到的，往往正是你正在失去的东西。等你意识到赌博对你的掌控和这种成瘾的真正代价时，赌博的模式已经根深蒂固而习惯已经形成。

损失不仅仅是金钱上的——还有情感上、关系上的和属灵上的。正如箴言 28:20 所警告的：“急速发财的不免受罚”。 追逐快速致富的脚步不会带来平安——只会带来痛苦。它会留下难以磨灭的伤痕直到损害变得无法挽回。

本次课程旨在帮助大家看清整个过程，找出更深层次的成本——那些在庆祝胜利、掩盖失败或“再来一次”时无人提及的成本。

实践指南

情感上的代价：被低估的重担

赌博不仅仅影响你的钱包——更会影响你的内心。它会潜移默化地影响你对自我的认知、情绪的调节方式以及日常生活的安排。赢钱就是美好的一天，输钱就是糟糕的一天。不知不觉中，你的情绪开始依赖于那些你完全无法掌控的赔率、结果和数字。

赌博会带来一种特殊的焦虑。你可能在下注前、比赛进行中，或者比赛结束后因为反复思考自己本可以做得更好而感到焦虑。这种焦虑可能会以身体上的躁动、紧张或失眠的形式表现出来。在情绪上，你可能会感到愤怒、麻木，甚至绝望。而当你输钱时，赢回胜利的压力会迅速累积——往往是以牺牲你的平安、睡眠和理智为代价的。

这就是情绪被掳的样子。你不再掌管自己的情绪——而是被情绪掌管。一次胜利可能会让你觉得自己所向披靡。输了可能会让你觉得自己一文不值。无论哪种情况，你的价值都与一些无法承载你灵魂重量的东西挂钩。

久而久之，你的自我认同感会与你作为赌徒的表现纠缠在一起。我曾经在“疯狂三月”期间下了一个 12 关的巨额连串注，梦想着能赢到六位数的奖金。前 11 支球队一场接一场地赢了。我离改变人生的巨额奖金仅一步之遥——直到第 12 场也是最后一场比赛进入加时赛。我至今仍记得当时坐在那里，心跳加速，比赛进入最后一攻。对方一名球员在离篮筐将近四分之三场地远的地方，投出一记超远一投。球进了。比赛结束。我的球队输了。就这样，9000 美元化为泡影——连同我以为这场胜利能解决一切问题的幻想也随之破灭。

兴奋过后我陷入深深的沮丧。我不仅仅是失望——我病了。感觉一切都在为那一刻酝酿，却在瞬间崩塌。这就是赌博带来的精神折磨：非理性的期望之后是毁灭性的崩溃。

它不再仅仅是你的一种行为——它开始定义你是谁，而这是一种危险的生活状态。

关系的损害：信任在暗处崩溃

赌博很少仅仅是个人问题。它的后果会像涟漪一样向外扩散，影响到你身边最亲近的人。也许你已经在生活中体会到这一点——秘密、疏远或经济

压力导致人际关系紧张。也许你开始对配偶、父母或朋友隐瞒一些事情。也许你发现自己取消计划、回避问题，或者在情感上疏远你所爱的人。

即使初衷是好的，谎言也往往是多米诺骨牌倒下的第一张。这里找个小借口，那里拖欠付款。为了维持表面的和平而做出承诺，但最终这些承诺都会被打破。信任一旦被破坏，就很难重建，而当身边的人无法信任你的言行时，人际关系就会开始破裂。

也许你借了钱却还没还。也许你做出了承诺却没有履行。或者你甚至可能拿了不属于你的钱——告诉自己一旦情况好转就会还。但赌博的弊端在于，“好运”很少来到——即便来到，也永远不够。

随之而来的是孤立。你可能开始觉得没有人理解你的处境——如果人们真的知道，他们就会离你而去。所以，你与人保持距离并避免任何可能暴露你真相的谈话。你最需要的不是再次赢钱——而是被完全了解，被完全爱着。

这种爱只能在神那里找到，而且他早已知晓一切。你隐藏的一切他都看在眼里。神没有离弃你，他正等着治愈你破碎的心灵。

属灵上的缺失：你内心深处所发生的

起初，赌博可能不会让你觉得是属灵问题。它可能被视为一种策略、一种爱好或是一种发泄情绪的方式。但随着时间的推移，它会慢慢改变你的内心——这时，属灵的危机才会显现。

赌博会争夺你的情感。它攫取你的注意力，消耗你的时间，并将你的信任从神那里转移到其他事物上。当赌博成为希望、慰藉、掌控或意义的来源时，它就开始像神一样运作。它变成一个偶像——一个在你感到迷茫或痛苦时所依赖的偶像。

如果你是一位基督徒，正与赌博的诱惑争战，你可能会慢慢发现自己不再对祷告、翻开圣经或寻求神感兴趣，因为你的注意力已经转移到别处。你内心深处知道自己这样做是错的，但你不想面对它——至少现在不想。最终，赢钱开始让你觉得这是你策略奏效的证明，而输钱则开始让你觉得这是惩罚或“运气不好”。无论如何，你信任的中心已经从神转移到你自己身上。

实践指南

耶稣在马太福音 6:21 中说："因为你的财宝在哪里，你的心也在哪里"。换句话说，你最珍视的东西总是会塑造你最爱的东西。如果你的想法、希望和计划都围绕着赌博，你的心也会随之而去。

这种转变最明显的标志之一，就是你花多少时间思考、计划或从赌博中恢复过来。看看你的屏幕使用时间。记录你的想法。你对博彩赔率的了解是否比对圣经的了解更深入？输赢的情绪是否比敬拜歌曲、讲道或祷告更能牵动你的心？

神并没有停止爱你，但你可能已经停止聆听他的声音。当你停止聆听时，你的灵魂会变得麻木。不是死亡——而是疏远。你没有被撇弃。你只是心不在焉。而分心是亲近基督的敌人。

好消息是：神的爱并非基于表现。你无需努力争取回归之路。你只需转向他，他每次都会在那里迎接你。

灵魂的隐形税

赌博的真正代价是什么（当然，不仅仅是输钱）？真正的代价是灵魂所要承受的一笔隐形税——持续的情感消耗、人际关系的破裂、你与神之间的沉默。这些代价不会体现在财务报表上，但它们会迅速累积让你耗尽、羞愧、筋疲力尽。

如果你已经陷入这种处境——或正走向这种处境——你不必继续待在那里。总有出路。箴言 28:20 不仅警告人们不要急于追求财富，它还指向更美好的事物：忠心。忠心或许并不光鲜亮丽，它不会像连胜那样带给你肾上腺素飙升的快感，但它会给你赌博永远无法给予的东西——平安：与神、与人、与自己和好。

忠心是慢慢培养的。它跟赢得巨额奖金无关，而是在于每日与神同行——在悔改中，在神面前保持正直和谦卑。这关乎选择诚实而非隐瞒，选择信任而非掌控，选择顺服而非争斗。

赌博看似能带来生命实则只会带来损失。耶稣应许安息——而他每次都成就他的应许。他呼召你并非只是为了让你远离罪恶，而是呼召你进入一种全新的生命——一种以他为中心，更美好、更自由的生命。通往那生命的门并没有上锁。当你决定说出真相，向神悔改并将你的罪带到他面前信靠

赌博：看不见的代价

主耶稣基督的那一刻，这扇门便会敞开。毕竟，耶稣替你我受了本应承受的死。而他复活为所有信他的人带来新的生命。你无需再背负罪的重担。耶稣已经付清一切代价。

反思问题：

1. 你觉得赌博对你的情感、人际关系或属灵生命的哪一方面影响最显？

2. 你注意到自己有哪些隐藏或逃避的习惯？

3. 如果你把一直试图靠自己解决的事情交托给神会发生什么改变？

开始祷告

父啊，我一直试图按照自己的方式生活，把自己当作自己的神和救主。求你帮助我将一切都交托给你并行在你的真理中。我不想再隐藏自己。求你教导我行在光明中和活在自由里。阿们。

3
远离偶像——悔改与更新

“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”（罗马书 12:2）

我们意识不到的偶像

当我们想到偶像时，我们可能会想到神像或古代祭坛。但在我们的世界，偶像远比这隐蔽得多。偶像可以是任何事物——无论好坏——只要它开始在我们心中占据神应有的位置。我们会奔向它寻求安慰、掌控、认可、逃避或身份认同。对于许多深陷赌博陷阱的人来说，赌博不仅仅是一种习惯——它就是一个神。

赌博悄无声息地从娱乐变成我们的主宰。除耶稣之外的任何主宰最终都会将我们引向毁灭。

偶像索取一切且不给予任何回报。它们用掌控诱惑我们却奴役我们去追求无法保证的结果。它们赋予我们意义却偷走我们的平安。它们低声许诺更美好的生活却慢慢耗尽我们已有的生命。

罗马书 12:2 呼召我们走向截然不同的道路。我们不应随波逐流——追逐享乐、表现和速成之道——我们被邀请藉由更新我们的心思意念而变化。这种转变始于悔改：离弃偶像并归向创造我们、爱我们、赐我们真生命的神。

赌博：看不见的代价

对控制的错觉

赌博最具欺骗性的部分之一就是掌控的错觉。你研究赔率，分析趋势，建立一套系统，并说服自己这次一定会成功。偶尔，它确实会奏效——但只是暂时，再多的策略也无法战胜一个旨在让你失败的系统。

更深层次的问题不在于系统本身——而在于我们真正试图掌控的是什么。对许多人来说，赌博不仅仅是为了金钱。它关乎自我价值、稳定感，或是证明自己并非失败者的幻想。它成为一种弥补内心破碎感的方式。

真相是：无论在赌桌上、应用程序上，还是靠某次下注取得多少成功都无法修复只有神才能医治的伤痛。我们追求的不仅仅是胜利——我们追求的是平安、目标和自我认同——而这些都无法从赔率或结果中找到。神邀请我们放下这种错觉，放弃掌控一切的欲望，停止试图通过那些无法拯救我们的偶像来修复自己。相反，神呼召我们藉着他的真理和恩典而改变。

来自我生命尽头的故事

我上次走进赌场，还是 20 岁那年。我独自开车四个多小时到加拿大温莎。我不记得确切的到达时间，但我记得自己很快就失去控制。进门才不到半小时，我就输了 2000 美元。我当时不仅失望——我抑郁极了。

我开车越过边境回到底特律，找到一家银行分行，取出 5000 多美元——这笔钱原本是刚存下来准备支付我下一学期的学费。我的所有信用卡都刷爆了。我没有其他合法途径弄到更多钱。我当时脑子一片混乱且一心想赢大钱。于是，我又开车回到温莎，还没反应过来 5000 美元就又输光了。

当我开始漫长的回家路程时，我的油箱里只剩下刚好够开的汽油，然后，离家还有大约两个小时的时候，我的车胎爆了。我把车停在路肩上，彻底崩溃了。我不只是感觉走投无路——我是真的如此。我无处可去，无处可藏，身无分文，走投无路，绝望至极。

我当时就那样跪在地上，在黑暗中换轮胎，意识到自己无处可去也一无所有。我空空如也。你知道在那种时刻突然涌现的回忆吗？我想起小时候几次被邀请去教会的经历。我以前觉得教会很无聊而基督徒也很奇怪。我的意思是，我信神，耶稣听起来也不错——所以我觉得自己应该没问题吧？但那一刻，我真的走投无路了。

等我回到家的时候，时间刚好可以赶去那间我曾经不屑一顾的教会参加早晨的礼拜。那天，神彻底改变了我的生命。

我无法用语言表达我所有的感受但我知道自己是个罪人。承认这一点很容易。我知道我想要一些不同的东西——一些真实的东西。我渴望为一位爱我的天父和一位为我而死的救主而活。那一天标志着我新生命的开始。不是因为我自我救赎，而是因为耶稣在我破碎的时候遇见我并完全偿还我的罪债。

这条路并非一帆风顺。我依然会与羞耻感争战。有时我也会感到想要再次沉沦于赌博的诱惑。然而在这一切之中，神始终耐心、慈爱、信实。他不仅饶恕我，更与我同行，我也知道我永远不会再回到从前。

即使十七年过去，写下这些我依然会热泪盈眶。不是因为我曾跌落谷底——而是因为他为了将我带回家付出何等大的努力。神在我身上所成就的，他同样愿意为你成就。

真正的悔改是可能的

悔改并不只是后悔。也不仅是感到愧疚。它是远离罪恶，归向神。它不仅仅是停止不良行为——更是让神更新你的心、你的思想和你的欲望。

赌博是一种罪——一种极具破坏性的罪。如果你沉迷赌博或是正受到诱惑想要开始赌博，我恳求你——悔改你的罪，信靠耶稣。

罗马书 12:2 并非只是告诉我们要远离世俗的模式，而是邀请我们经历生命的转化。这种改变并非靠意志力——而是靠降服。靠浸泡在神话语的真理中，靠认罪悔改，并藉着信靠神的怜悯甚于自己的过错。

你不需要完美才能悔改；你只需要诚实。你不需要现在就明白一切。你只需要将你的破碎带到那位能够医治你的神面前。悔改使我们远离奴役我们的偶像并回归爱我们的神。在悔改的过程中，一切都开始改变。

“最后一次”的谎言

也许你曾想过：“再来一次，然后我就戒掉。” 这就是成瘾的声音。
它轻声细语，却又充满欺骗。“再来一次”永远不会到来。

赌博：看不见的代价

有一次，在人生最艰难的时刻，我押了 900 美元在一匹马上。那匹马甚至算不上是好马。我知道它根本没戏（这匹马基本上只有三条腿）。但那种“也许——就只是也许——这次的胜利能改变一切”的想法太强烈了。我把 300 美元分散押在这匹冷门马身上，期盼着奇迹发生。

结果比赛还没开始，那匹马就受伤，被取消了参赛资格……那天我感觉心如刀绞。不仅仅是因为钱，更是因为它显明了我内心深处的东西。我追求的不是快乐——而是幻想。我希望一次赌博就能修复破碎的一切。我以为只要中了头彩，我的生活就会好起来。

但偶像不会拯救，只会毁灭。他们做出无法兑现的承诺，而当一切崩溃时，最终蒙羞的却是你。

思想的转变，生命的转化

神要的不仅仅是洁净你的行为。他想要赐给你一颗新心、一个全新的心思意念和一个全新的身份。当你得救时，你就被接纳进入他的家庭。你成为新造的人——有圣灵内住，与活神相交，并蒙召敬拜他、越来越像基督。你并非被造来生活在秘密和羞耻之中；你被造是为了将基督的光和真理传递给所有你接触的人。

当我们不再试图迎合世界的模式而是开始让神的真理重塑我们的思考方式时更新就开始了。这无关宗教，而是关乎生命的转变。你或许仍然会受到赌博的诱惑，耳边仍然回荡着谎言的低语，但你无须听从它们。神的话语更加响亮，他的恩典更加强大。

他能够改变你的人生，他也必将如此——只要你愿意让他改变。

反思问题：

1. 赌博在你的生活中滋生了哪些——像是控制欲、成功、认可或逃避的偶像？

2. 你对悔改的理解是什么？你对悔改的理解又该要如何提升？

3. 你在什么部分感受到神呼召你更深地降服并信靠他？

实践指南

为更新祷告

父啊，我承认我一直追求那些永远无法满足我的事物。我不想再随波逐流——我渴望被你改变。改变我的心，帮助我活出唯有藉着基督才能得着的自由。阿们。

4

行在自由中——新的习惯，新的心

“基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。”——加拉太书 5:1

活出神在你里面动工的成果

自由并非一时之感——而是需要日复一日地活出。如今，你已经认清赌博的真面目：它是一种具有破坏性的骗局，表面上看似刺激，且有回报性，实则通往辖制、破碎和绝望。你也认真审视了赌博在情感、人际关系和属灵上给你带来的损失。在上一课中，你明白真正的悔改意味着离弃假神并归向那呼召你为罪悔改和信靠耶稣的永活真神。

这最后的课程是关于向前迈进——行在自由中。它教导我们如何活出被神接纳、被他分别为圣、和被圣灵充满从而拥有全新的生命。这并非一夜之间就能达到完美，而是要培养源于新生命的新习惯。这就是成圣之路，一段不断效法耶稣的旅程。

你或许仍然感到脆弱，或许仍然会受到诱惑。当生活艰难时，你或许仍会听到谎言在你耳边低语。但请振作起来——神并没有放弃你，他也不会让你孤身前行。

实践指南

坚定立场——不要回头

保罗对加拉太人说的话十分恳切："不要再被奴仆的轭挟制"。这些早期基督徒因福音得释放，却又受到诱惑想要重新回到墨守成规的生活中以此来赢得神的爱而不是在基督里白白地领受。保罗清楚地看到这一点——这不过是另一种形式的辖制，于是他恳求他们："不要回头！"

对你而言，赌博就是那套捆绑你的奴役。它或许一开始只是无伤大雅的娱乐、游戏或刺激，很快就会变成一副枷锁。如果你不小心，重蹈覆辙的诱惑就会再次出现——往往是在你疲惫、沮丧或孤独的时候。

你或许会想："这次我可以控制住自己。我已经改变了。我会设立界限。我只赌一点"。但这正是之前困住你的谎言。在基督里的自由意味着设立坚固的界限。不是因为你试图赢得神的爱，而是因为你已经拥有这份爱。你不再需要证明自己——你是在守护神已经赐予你的一切。你自由了。不要再屈服。

除去诱惑

如果你真心想要获得真正的自由，就必须为这份自由的成长创造空间。这意味着要移除曾经诱使你的诱饵。

首先立即删除手机里所有赌博和体育博彩应用——马上就做。不要等到这节课结束——马上就做。同时，清除浏览器的历史记录，屏蔽赌博网站，取消订阅那些"博彩专家"，并在必要时设置限制。最重要的是，找个人来监督你。你甚至可以请他们为浏览器上的赌博网站设置密码保护，以此增加下注的难度。

有些人可能觉得这些听起来很极端，但耶稣说过："若是你的右手叫你跌倒，就砍下来丢掉"（马太福音 5:30）。他并非字面意义上的"砍下来" ——但他的语气极其严肃。如果有什么东西在使你远离他，你不应该试图控制它——你必须立刻戒除它。毕竟，你的灵魂正悬于一线。

这并非律法主义。这关乎自由。你选择摆脱奴役你的事物，这样你才能活出神所赐的丰盛生命。你不是在亏待自己——你是在保守你的灵魂。

圣灵充满你——你并不孤单

敌人告诉我们最大的谎言之一就是我们只能靠自己，且一旦离开赌场或关闭应用程序，我们就只能依靠意志力去摸索新的生活。但这与事实相去甚远。

当你将生命献给基督时，你不仅得到赦免——更被圣灵充满。圣灵如今内住在你里面。他是你的帮助者、你的指导、你的安慰者。当你偏离正轨时他会责备你；他会赐你力量去顺服；他会提醒你作为神所爱的儿女之身分。

加拉太书 5:16 告诉我们："我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。"活在自由里并不意味着更加努力——而是意味着更深地顺服圣灵在你里面的工作。

以一个简单的祷告开始你的一天："父啊，求你用圣灵充满我。帮助我行在你的道路而不是我自己的道路"。你会惊奇地发现他是如何温柔地引导你的意念，更新你的力量，并随时间的推移重塑你的情感。你并不孤单。那位使耶稣从死里复活的圣灵如今也住在你里面。

归属于一个家庭

成为基督徒最奇妙的事情之一就是意识到与耶稣联合意味着与他的子民联合。以神为父意味着以他的儿女为兄弟姐妹。对基督徒而言没有什么地方比地方教会更能清楚地展现这一真理。当然，地方教会并非完美无缺。但如果教会的运作符合圣经原则且健康发展，那它就是蒙恩得救的罪人行在光明中的最佳途径之一。

无论是聆听鼓舞人心的讲道，体验来自弟兄姐妹的爱与关怀，目睹教会施行管教并正确敬畏罪的后果，还是接受长老的责备，地方教会都是耶稣帮助你成长，效法他的计划。如果你正在戒赌，不妨坦诚地与教会的长老或几位朋友交流，他们可以陪伴你走过这段路。如果你还没有找到适合的教会，可以浏览"www.9Marks.org/churchsearch"网站，寻找一个健康发展且愿意帮助你在耶稣里成长的教会。

实践指南

养成新的习惯

改掉旧习惯还不够——你需要养成新习惯。你不能只是停止赌博；你需要开始改变生活方式。这就是成圣的意义所在。成圣是神使你更像耶稣的过程。没错，你已拥有成圣的地位，但在今生，成圣仍是一个持续的过程。当你训练你的心思意念顺从圣灵而不是顺从肉体时成圣就会发生。

以下是一些需要开始培养的关键习惯：

1. 每日更新你的心思意念

罗马书 12:2 提醒我们“要心意更新而变化”。这意味着用神话语的真理取代赌博文化的谎言。你越是阅读和默想圣经，你的欲望就越会改变。

你可以从诗篇或福音书开始。使用阅读计划或灵修指南。即使每天早上只花十分钟读经也能让你的心思重新聚焦于真正重要的事情上。胜负取决于你的思想——所以要装备自己。

2. 真诚且常常祷告

你不需要华丽的辞藻或像词典那样滔滔不绝；只需以谦卑和敬畏的态度与你慈爱的天父交谈。跟他分享一切：你的想法、惧怕、胜利和试探。祷告是获得自由的生命线。

但以理即使在被掳期间也每天祷告三次。耶稣清晨早起与天父交通。早期教会在苦难中祷告。当祷告成为你的习惯，你就会开始用神的眼光看待自己和你的处境——而不仅仅是你自己的眼光。

3. 坦诚相待——彼此督责

你本不该独自面对这场争战。无论是朋友、牧师、小组还是支持项目，你需要那些了解你的挣扎并对你坦诚相待的人。

孤立是复发的温床而群体则是疗愈成长的地方。选择一个会问你尖锐问题的人。要坦诚，如果你跌倒了——要主动寻求彼此督责，而不是逃避。

4. 投资在那些真正长久的事上

赌博会让你养成追求快速赢钱、速成回报的习惯，但神教导我们要看重忠心、耐心和长远的回报。

从小事做起——定期给家人打电话、在教会做义工、帮助有需要的人，或者写信告诉别人他们在你生命中是何等重要来投资你的人际关系。每一个小小的忠心之举都能为喜乐奠定基础。

不要低估持之以恒的力量。你不需要中头彩——你需要的是丰收，而收获需要时间。

成长需要时间——像投资优质股票一样着眼长远

属灵成长并非一蹴而就，它更像是一项长期投资而非短期回报。不妨把成圣比作股市中的一只优质股票。每日，它的价格或许会涨跌，经历起伏，也会有怀疑、挣扎甚至失败的时刻。然而，当你将目光投向五年、十年甚至二十年后，你会发现它呈现出上升的趋势。

基督徒的生命亦是如此。你或许会跌倒或绊倒，但如果你持续寻求基督，行在圣灵里，并不断操练新的习惯，你的生命轨迹就会朝着更像基督的方向不断上升。不要执着于每日的波动——要着眼于长远的趋势。

跌倒了，就重新站起来

坦白说，即使你养成新的习惯，设立坚固的界限，并且拥有强烈的渴望，你仍然可能会跌倒。在基督里的自由并不意味着你永远不会面临诱惑或失败，而是意味着你知道当你跌倒时要向谁求助。

如果你跌倒了，不要放弃。不要陷入羞愧的漩涡或试图隐瞒。向神认罪，把这一切带到光中，并寻求他人的帮助。迅速悔改和重新开始。神的恩典不是一次性的——它是每日的邀请。

箴言 24:16 说：“因为义人虽七次跌倒，仍必兴起……”

它不是取决于你有没有完美的记录，而是取决于一位完美的救主。

实践指南

定睛仰望耶稣

总的来说，行在自由里并非行为上的管理——是内心的转化，而这源于你对耶稣的注目。

当你想起他在十字架上为你所做的一切……
当你看到他如何从坟墓里出来赐给你新的生命……
当你领悟到他对你的爱是何等长阔高深……

……你便不再追逐虚幻的刺激。你的心不再满足于虚假的盼望。

这就是基督徒的生命——不是死板地遵守规条，而是在耶稣基督里满有爱和喜乐的生命，这也才是你被造的目的。

反思问题：

1. 你已经采取哪些实际步骤来戒赌？还有哪些需要戒除？

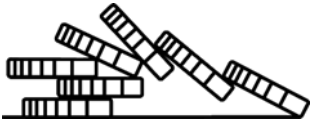
2. 本周你最想培养哪些新的习惯（读经、祷告、彼此督责、服侍）？

3. 有哪些关于你身份的谎言仍在试图定义你？圣经对此有何教导？

4. 你如何每天提醒自己成圣是一个过程，而不是一场竞赛？

开始祷告

父啊，谢谢你使我在基督里得自由。求你帮助我每天行在自由中——坚固我的心，重塑我的渴望，并藉着你的灵引导我。求你帮助我在基督里为着你的荣耀来成长。阿们。



结语

在基督里的自由，不仅是走出毁灭的阴影——更是走进更美好的生命。在本生活技能指南中，你认真审视了赌博的隐性代价：情绪的起伏、对某种体系的盲目迷信、灵里的损耗以及关系的破坏。然而，你也看到了福音满有能力的邀请——邀请你回到天父身边，作为他所爱的儿女而活，并活出新的生命。

或许你的旅程充满深深的悔恨。或许你失去了金钱、关系，或是无法挽回的岁月。但事实是：无论你走得多远，你都无法超出恩典的触及。耶稣不是为那些完美无瑕的人而来，而是为那些破碎、绝望、被奴役的人而来。如果你愿意为你的罪悔改并为救恩信靠他，他就会为你而来。

你已经明白悔改不仅仅是行为的改变——更是把心转向神。你已被提醒成圣是一个过程，不是一场完美竞赛。你也被挑战要建立以神的话语、祷告、彼此督责和服侍为根基的新习惯。这一切都不容易但都绝对值得，因为基督不仅释放我们——他也教导我们如何保持自由。

你仍然会有软弱的时候，甚至可能会遇到挫折，但你已不再是刚开始踏上这段旅程时的自己。你正在学习如何活出一个被接纳为神儿女、被拣选、被圣灵充满并不断被更新的生命。过去的模式不再能定义你——基督才是。

你或许尚未看到所有的成果，但这没关系。成长需要时间，就像一项长期投资。只要你继续与耶稣同行，不断更新你的心思意念，并持续被真理和彼此督责所环绕，你就能不断成长。

如果你独自完成这份生活技能指南，我想鼓励你——不要孤立自己，因为自由在群体中盛放。找一间教会、一个小组或一位值得信赖的导师与你同行，不要害怕分享你的故事。你的经历——你的挣扎和你的医治——或许正是神用来帮助他人获得自由的工具。

实践指南

前路并非一帆风顺，但你并非孤身一人。基督与你同行，他的灵就内住在你里面，他的应许永不落空。所以，迈出下一步——不必完美，但要带着祷告的心——不要惧怕，而要凭着信。枷锁已断，大门已敞开。作为神挚爱的儿女在自由中行——活出完全的自由。

“你们所受的不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫：‘阿爸！父！’”
——罗马书 8:15

THE
MENTORING
PROJECT

作者简介：卢克·里宁格（**LUKE RININGER**）是俄亥俄州哥伦布市的一位高中教师。他和妻子育有三个儿子。卢克拥有俄亥俄大学（数学教育）学位、大峡谷大学（教育硕士）学位、南方神学院（道学硕士和教育事工博士）学位。