



THE
MENTORING
PROJECT

摆脱成瘾： 靠基督的力量得胜



BENJAMIN J. ROBIN

摆脱成癮：
靠基督的力量得胜



BEN ROBIN

(本·罗宾)

目录

引言	28
第一章： 成瘾的定义： 瘾是什么	30
第二章： 描述成瘾： 其运作机制	34
第三章： 延缓成瘾： 为争战腾出空间	38
第四章： 战胜成瘾： 自由的所在	43
结论	50
尾注	27

摆脱成瘾：靠基督的力量得胜



引言

她从未想过自己的婚姻会落到这般地步……

乔治和斯黛西结婚四年。他们的恋爱和蜜月都如梦似幻。婚礼是他们一生中最美好的一天。但随着斯黛西逐渐适应婚后生活，乔治却开始酗酒。即使斯黛西多次与他交涉，这个问题似乎从未缓解，反而愈演愈烈，最终演变为危险的酒精成瘾。

在认识斯黛西之前，乔治并不怎么喝酒。然而婚后生活节奏加快，工作也变得异常艰难。乔治努力工作，为即将出生的第一个孩子提供足够的经济保障。他的老板似乎特别擅长对他施压，总是抱有不切实际的高期望。每天承受巨大的工作压力后，乔治回到家都渴望喝点什么来放松身心。

起初，乔治只是在一天工作结束后小酌一杯来缓解压力。但很快，每晚一杯的量就变成了四五杯。

起初斯黛西并不太担心，直到乔治第一次对她破口大骂，愤怒地提高嗓门。不仅如此，乔治还开始谎报自己喝了多少酒。他甚至藏起酒瓶，试图掩盖酒气然后倒头就睡。

斯黛西想要寻求帮助。说来你可能不信，乔治也想要帮助。他们都是虔诚的基督徒，经常参加一间相信圣经的教会。他们知道生活本不该如此。他们想要摆脱成瘾的困扰，在基督里找到新的生命。乔治和斯黛西并非个例……

无论是酒精、色情、药物、赌博、游戏、社交媒体、娱乐、运动、饮食、糖、性、工作，或其他成千上万种可能让人上瘾的事物，成瘾几乎影响着每个人的生活。

正如圣经辅导教授兼牧师约翰·亨德森（John Henderson）所说：“人们很少刻意选择对受造之物上瘾。相反，我们选择将盼望、喜乐与平安寄托于受造之物，然后便会沉迷其中。我们奔向受造之物，将其视为虚假的避难所和虚假的神祇。成瘾便是不可避免的结果。”¹

实践指南

如果我们想要摆脱成瘾，或者帮助他人摆脱成瘾，就必须从圣经的角度理解成瘾。我们需要了解成瘾属灵层面的根源。为了战胜成瘾，我们首先必须根据圣经来理解人类的经验。从基督徒的角度来看，“成瘾”是一种描述，而非解释。它告诉你发生了什么，而不是为什么。它是果，而根源尚待探究。

反思与讨论：

1. 在你阅读时，反思自己的生活。你觉得在你生命的哪些方面或领域和乔治和斯黛西的故事最为相似？
2. 在页面顶部的列表中有哪一些是你现在最容易受到诱惑的事物？

1

成瘾的定义：瘾是什么

在我们开始讨论成瘾这个话题时，我们需要先思考成瘾的本质。只有先明确定义，才能更好地理解相关例子。接下来，我将概述圣经中对成瘾的理解，也就是把成瘾看作一种自愿为奴——偶像崇拜与属灵淫乱的结合。或许先了解成瘾不是什么会更有帮助。

医学模式

目前理解成瘾最主流的方式是医学模式。在这种思维模式下，成瘾被视为一种疾病。最近 Netflix 的一部情景喜剧就诊断了过度饮酒和可卡因成瘾的问题。一名男子因最近一次酗酒引发严重车祸后，他富有同情心的兄弟在病房里惊呼：“他上瘾了——好吗？！这是一种病，就像艾滋病一样！”这位成瘾的兄弟回答说：“不，不，它不像艾滋病，它像癌症。”无论哪种观点，成瘾都是一种疾病。

但是，我们不必为疾病负责，因为疾病的发生并非出于我们的过错。成瘾作为一种疾病需要医疗干预，包括合适的心理治疗、戒断和康复治疗，以及抗成瘾药物治疗方案。对成瘾物质的渴求被视为一种自动的生理冲动，因接触滥用物质而形成。这种观点的一个越来越流行的例子是匿名戒酒会的小组会议和十二步计划。毫无疑问，成瘾问题中存在一些重要的生物学和社会学因素，是值得我们认真考虑的。

一种敬拜障碍

然而，在圣经的典范中，疾病模式只是描述了人类成瘾经历的某些方面。它无法解释或充分说明人类的根本动机。如果我们想要理解成瘾，真正值得深思的不是疾病，而是欲望——那些根深蒂固、由来已久、主宰人生的欲望。从圣经的角度来看，“渴求”是属灵的，而不仅仅是生物、生理或化学层面的。同样，虽然戒断症状表现为生理症状，但其根源是属灵、宗教和神学层面的。因此，成瘾不仅涉及身体，也涉及灵魂。

从整体来看，成瘾不仅仅是一种心理障碍，更是一种敬拜障碍。我们需要学会将人类的经历转化为宗教语言，才能明白这一点。正如约翰·亨德森

实践指南

提醒我们的，“圣经并没有使用‘成瘾’或‘药物滥用’这样的说法。相反，圣经谈到的是人被罪奴役（约翰福音 8:34；罗马书 6:6-20），倾向于持续作恶（创世记 6:5；诗篇 140:2；那鸿书 3:19），以及心智的败坏导致不受约束的罪恶情欲（罗马书 1:18-32）。圣经讲述了一个又一个人被肉体情欲和灵性情欲所支配的故事。圣经经常谈到人心中的偶像崇拜及其后果（申命记 5-6；以西结书 14）。成瘾可以被视为这些后果之一，是肉体支配人生活的结果。”¹¹

当人们将盼望、信任和喜乐寄托于神以外的事物时，成瘾便会在人心中扎根，圣经称之为偶像崇拜。然而，在圣经中，偶像崇拜既是与生俱来的也是后天习得的；既是自然的也是通过后天培养形成的。它既是先天的也是后天的。我们从出生起就开始实践偶像崇拜，尤其是当我们爱上造物主以外的事物时。然而，我们也会模仿我们所观察到的偶像崇拜生活方式，特别是父母、兄弟姐妹和其他有影响力的社会群体的行为。当假神（或偶像）成为我们的统治者时，成瘾就会发生。我们在思想、言语和行为上敬拜和服侍它们。我们的欲望和行为都顺应它们对我们的掌控。

圣经中的定义

考虑到以上所有因素，我们现在可以考虑一个更完整的成瘾定义：**成瘾是指过度和偶像崇拜式的欲望，在一次又一次得到满足或受挫后，导致个人产生依赖感和破坏性的行为模式。**

为了摆脱成瘾，我们先来分析一下这个定义。过度的欲望比一般情况更强烈。它们在我们爱的顺序中显得不合宜，甚至凌驾于我们本应更爱的事物之上。生活中过度的欲望可能表现为：在家庭日渐衰败的情况下积累财富、沉迷于社交媒体而忽略日常工作、不顾当前的饮食和运动习惯过度摄入含糖零食、不顾家庭预算疯狂购物；一心扑在事业上的工作狂、追求某种特定身材或外貌、疯狂追剧、长时间玩游戏或看 YouTube 而睡眠不足等等。

偶像崇拜的欲望必然取代神，用他所创造的事物来代替他，并体现在虚假崇拜的生活中。在我们这个先进而科学的时代，我们或许会认为偶像崇拜不再对我们构成威胁，但根据圣经，我们便大错特错了。即便在古代以色列，偶像也与内心息息相关（以西结书 14:3）。内心的偶像崇拜并不总是意味着去庙宇或向一块木头下拜。它也可能发生在体育赛事或会议室里。偶像崇拜指的是我们背离神，转而从神之外的事物中寻找盼望、信赖、敬畏和梦想。

摆脱成瘾：靠基督的力量得胜

当欲望在满足和挫败之间长期摇摆不定时，就会变成成瘾。这种满足与挫败交替的模式会使人心陷入成瘾的深渊。这种模式伴随着成瘾的体验。这种体验通常被称为“渴求”，它是真实存在的。这种感觉就像一种挥之不去的痒，无论怎么挠都无法缓解。虽然第一杯酒的渴望似乎很容易避免，但如果放纵自己，接下来的渴望就会变得更加复杂和难以控制。

尽管从圣经的角度来看，肉体本身并不能使我们犯罪，但某些影响有时却会让人感觉像是决定性的因素。就像往火上添柴一样，第三杯酒往往会引发第四杯酒的欲望。由于这种渴望似乎只是暂时得到缓解，这种挫败感会再次引发对满足感的追求，从而陷入一个看似无休止的循环。因此，成瘾者往往会产生一种依赖感。他们感觉如果没有毒品、酒、美食或其他渴望之物，生活就无法继续。

为了维护这种欲望之物，他们会养成各种破坏性的行为模式。谎言、欺骗、推卸责任、操纵、压迫行为以及破裂的信任和人际关系都围绕着成瘾者。为了不失去所爱之物，你的生活可能会扭曲成各种模样。就像校园里的武装警卫，或像咕噜守护魔戒一样，为了保护视为珍宝之物，他们会不惜一切代价。

道德模式

总而言之，成瘾是指过度和偶像崇拜式的欲望，在一次又一次得到满足或受挫后，导致个人产生依赖感和破坏性的行为模式。

鉴于医学模式的局限性，我们需要一个**道德模式**来理解成瘾。因为从圣经的角度来看，人类的罪既是一种状态，也是一系列行为。罪不仅是外在的行为，也包括被玷污的内在欲望（罗马书 7:7-25，以弗所书 4:17-24，歌罗西书 3:5-10，雅各书 1:13-15，加拉太书 5:16-24）。这对我们而言意味着“成瘾”一词描述了人类的体验，却无法解释其根源。成瘾是果子，而偶像崇拜和属灵淫乱是树根。

因此，圣经辅导员埃德·韦尔奇（Ed Welch）将成瘾定义为：“受某种物质、活动或心态的辖制——它们成为生活的中心，抗拒真理，即使后果严重也不愿悔改，以致与神渐行渐远。”ⁱⁱⁱ 圣经揭示了一个悖论：成瘾既是我们自己造成的，也是临到我们、辖制我们的。韦尔奇对此作出了有益的阐释：“在罪中，我们既无可救药地失控又精于算计；既是受害者又负有责任。所有罪既是可怜的被奴役，又是公开的悖逆或自私。”^{iv}

实践指南

就像从俘虏变成逃犯，我们既是受害者又负有责任。在下一章里，我们将探讨成瘾的机制以及这种责任-受害者动态关系的具体表现。

反思与讨论：

1. 用医学模式来理解成瘾有哪些局限？圣经中道德模式的定义如何进一步阐明我们的体验？
2. 你如何既是受害者又负有责任？如果你的经历与这种矛盾状况产生共鸣，请与一位亲密的基督徒朋友分享你的故事。
3. 正如上文所述，圣经中关于罪的教义在哪些方面影响着我们帮助他人对抗成瘾的方法？

2

描述成瘾： 其运作机制

1974年，帕特里夏·赫斯特（Patricia Hearst）被绑架。她是著名出版商威廉·伦道夫·赫斯特（William Randolph Hearst）的孙女，居住在加利福尼亚州。共生解放军（Symbionese Liberation Army, SLA）很快宣称对此负责。共生解放军是一个激进的左翼组织，从事城市游击战。共生解放军将赫斯特囚禁了19个月。

被绑架两个月后，赫斯特宣布她对绑架者的目标产生了新近的同感。她在一段向媒体发布的录音中改名为塔尼亚，以宣布她转变效忠立场。仅仅几天后，监控录像显示赫斯特与共生解放军（SLA）一起抢劫一家银行。她对着惊恐的银行顾客大喊辱骂性命令。抢劫过程中，两名进入银行的男子被共生解放军枪击受伤。仅仅一个月后，赫斯特本人一边威胁当地一家体育用品商店的经理，一边打光了整个弹匣——起因只是一起轻微盗窃。

19岁的帕特里夏·赫斯特是如何在短短几个月内从被绑架者变成逃犯的？答案是斯德哥尔摩综合征（Stockholm syndrome）——或至少，这就是大多数人了解这个故事的原因。对许多人来说，赫斯特成为最明确的案例，展现了脱离现实、极度扭曲的情感，以至于爱上囚禁自己的人，也就是所谓的斯德哥尔摩综合征。

诚然，由于此类创伤经历的细节错综复杂，所以这个术语仍然存在争议。然而，这起事件或许恰恰揭示了成瘾的复杂性。试想一下，要离开自己渐渐深爱的人是多么痛苦艰难——然而你渴望留下这一事实，恰恰表明你已经彻底改变了！

这种对囚禁者产生扭曲情感的故事，生动地说明圣经如何评判人类的成瘾经历。它形象地展现了当我们沉溺于某种取代造物主（他本应是我们唯一的主宰）的事物时会变成什么样子。对某种物质、活动或精神状态上瘾，与帕特里夏·赫斯特转变为SLA成员塔尼亚的过程极为相似。

实践指南

成瘾之路：偶像崇拜——属灵淫乱模式

成瘾是**自愿为奴**，是一种主动选择的辖制。在某个阶段，我们迷失自我并爱上某个次要的主。成瘾意味着爱上某种正在摧毁你的东西，同时，它也彻底改变你。从圣经的角度来看，成瘾描述的是一种被假神（或偶像）支配的生活，在属灵的淫乱中将其当作（虚假的）爱人。成瘾源于根植于人心的偶像崇拜和属灵淫乱之结合。让我们简要地解读一下圣经中这个关于**偶像崇拜-属灵淫乱模式**，以此来描述成瘾。

偶像崇拜

偶像崇拜是用其他事物取代神，导致生活在假神的统治之下。偶像崇拜涉及对受造物的崇拜而非对造物主的敬拜（罗马书 1:18-23）。然而，这种崇拜体现在思想、言语和行为上（罗马书 1:24-32；加拉太书 5:19-21）。因为凡拜偶像的都必像偶像一样（诗篇 115:8，135:15-18）。在圣经中，并非所有偶像都是用木头做的；有些偶像是心灵的偶像（以西结书 14:1-7）。

然而，我们对偶像的迷恋和顺服是一个过程。圣经将离弃神而转向偶像描述为淫乱（箴言 7；雅各书 4:1-6）。属灵的淫乱会点燃并引导偶像崇拜。因此，埃德·韦尔奇将成瘾描述为“墓里的盛宴”。^{vi}因此，属灵淫乱的各个阶段有助于阐明成瘾的各个阶段。让我们来探讨一下成瘾的路径，从认识发展到友谊，再到迷恋，最终发展成痴迷，直至（虚假的）崇拜。^{vi}

认识

偶像崇拜是逐渐形成的，只需要一次接触。它始于社交媒体上的一个点赞或转发。它始于一杯小酒。它始于暴饮暴食前的第一口。它说：“当然，我会试试！”起初，只是浅尝一口，也许只是第一次深吸一口。

友谊

偶像崇拜源于与受造物的友谊。它说：“有了它，我的夜晚总是更美好！”它认为：“我仍然掌控着一切。”它始于连续两个周末每晚两杯酒。然后就是毫无顾忌地第三次尝试。接着雪茄演变成多支香烟，二手大麻烟雾带来的麻醉最终转化为亲身体验。最终，在这个阶段，真相与体验开始分道扬镳。

摆脱成瘾：靠基督的力量得胜

迷恋

偶像崇拜最终会演变成迷恋。即使那些东西已远在天边，那种崇拜之情依然挥之不去。生活围绕着这些东西而安排——除了它们之外几乎没有其他生活可言。在这个阶段，推卸责任的现象愈演愈烈。一切都是*他们的*错；没有我的错。借口成了维系人际关系的筹码。承诺来得快去得也快，它们充斥着彼此的谈话。即便后果严重，也无法让瘾君子在此时改邪归正。因为，她会说：“没有它，我的夜晚简直无法想象！”

痴迷

迷恋会迅速演变成痴迷。此时，我们会感受到彻底的依赖。现在变成了“没有它我活不下去”。成瘾行为的频率达到前所未有的高度，甚至可能每天都会发生。这种声音如此强烈，以至于其他一切都被淹没，再也对其他任何东西提不起兴趣。成瘾从不缺乏真诚。例如，在这个阶段，吸食甚至会演变成贩卖。

淫乱

由于陷入成瘾的过程遵循着属灵淫乱的轨迹，因此，爱、背叛、嫉妒和偏执很好地刻画了最后阶段的特征。良心可能会变得如同被烙铁烫过一般（提摩太前书 4:1-2）。通往成瘾的黑暗道路最终会导致你完全沉迷于对假神的崇拜，用受造之物取代造物主。此时，你成了自身处境的奴隶。你选择放弃自由和选择，去服侍另一个主人（约翰福音 8:34）。概括地说，这是自愿为奴，是主动选择的辖制。一言以蔽之，这就是偶像崇拜。

沉沦于成瘾

如此理解，我们每个人都能感同身受地体会到沉沦于成瘾的滋味。因为每个人都或多或少体验过过度且偶像崇拜式的欲望。事实上，如果醉酒是所有成瘾的蓝图，那圣经只是将其与其他罪行并列（加拉太书 5:21）。记住，*任何*活动、物质或精神状态都可能在我们手中成瘾，无论是酒精、毒品、食物、性、娱乐、疯狂消费、体育博彩、收藏品、复仇、权力与控制，或荣耀与名望。

虽然那些饱受成瘾折磨的人可能觉得自己的挣扎是独一无二的，但圣经的观点却能带来极大的安慰：我们都在以类似的方式受苦挣扎（哥林多前书 10:13）。毕竟，从某种重要意义上说，我们所有人都是成瘾者。因为我们生来就是偶像崇拜者，并且在行为上也不断实践偶像崇拜。

实践指南

如果成瘾之路是从相识到淫乱循序渐进的过程，那么成瘾的循环就包含着追求快乐和逃避痛苦。一个残酷的主人通过控制我们的注意力来俘获我们的情感，进而塑造我们的行为。甚至我们的抱负也会被扭曲并被我们新的效忠对象所左右。虽然最初的渴望似乎遥不可及，很容易被抑制，但在反复使用之后，这种渴望很快就会变得仿佛永无止境。

反思与讨论:

1. 如果说陷入成瘾是一种俘虏与逃犯并存的动态关系，你更倾向于强调哪个角度？为什么？平衡这两个角度如何帮助你理解自身处境？它如何提供实际的帮助和盼望？
2. 就酒精或药物滥用而言，你认为自己处于上述成瘾路径的哪个阶段？游戏或赌博呢？色情或其他性淫乱行为呢？还有哪些其他受造之物对你构成最大的威胁？你会如何描述自己目前与这些事物的挣扎？

3

延缓成瘾： 为争战腾出空间

了解成瘾的途径之后，我们现在可以探讨治愈之道。简而言之，正如苏格兰长老会牧师托马斯·查尔默斯（Thomas Chalmers）所说的“新情感的驱逐力”^{vii}。换句话说，新的、更强烈的欲望会驱逐旧的欲望。只有以这种方式关注内心才能最终彻底战胜成瘾。因为谁掌管内心，谁就掌管生命（箴言 4:23）。如果你想战胜成瘾，就必须先处理好你的内心。

简单地对自己说“停下来！”——这类策略低估了这场争战的严重性。只有改变内心才能真正摆脱成瘾。然而，许多人需要采取一些临时、实际的措施来为关注内心腾出空间。因此，首先可能需要一些权宜之计。我建议你先考虑以下三种权宜之计，作为内心照护的一种方式。

然而，这些只是权宜之计。它们是暂时的。它们只是为了达成另一个更重要的目标：照料你的内心。如果你想在自家花园里种植香草和香料，有时你必须先拔除杂草。如果你想看清屋外的景色，有时你必须先擦干净窗户。如果你想思路清晰，有时你必须先服用泰诺（Tylenol）来缓解头痛。

这意味着接下来的三项措施本身并不能彻底解决成瘾问题。它们有时是必要的，但永远不够。坦白说，有色情成瘾问题的人仅仅安装像 **Covenant Eyes** 这样的监督软件并不能解决问题。希望他们已经与自己的罪恶保持一定的距离。这通常是必要的第一步，因为它可以创造空间来处理内心的问题（希伯来书 12:12-13）。然而，最重要的部分尚未完成！因此，下一章也是最后一章将着眼于内心，但首先要采取一些权宜之计。

权宜之计一：监督

首先，在任何可能的地方建立**监督机制**。如果你可以接触到成瘾活动，也要确保自己受到监督。你必须考虑自己挣扎的具体情况。寻找规律。

实践指南

你的生活轨迹是否显示出任何反复出现的罪恶倾向？这个权宜之计涉及多个方面：你一天中身处的地方、你生活中各层面的人际关系、你最容易受诱惑的时刻，等等。甚至可能包括你下班回家的路程……

色情成瘾曾险些毁掉吉姆的人生。一天下班回家的路上事情升级了。他把车开进一家当地脱衣舞俱乐部的停车场，停好车，并准备下车。但就在吉姆拉开门把手听到门锁打开的声音时，他听见手机响起。是迦勒打来的。

迦勒是吉姆的同事。他知道吉姆每天下班回家都会经过那家阴暗扭曲的场所。他也知道吉姆一直在与色情成瘾争战。两人同属一个教会，并且都承诺在与罪的斗争中做到彻底坦诚和透明。吉姆想要行在光明中。一周前，他把一切都告诉了迦勒。可悲的是，这并非吉姆第一次受到诱惑而停车。两人采取了实际的措施，互相分享位置信息并设置地理围栏，一旦有人越过这些边界就会收到提醒。这就是迦勒打电话的原因。

尽一切努力让自己更难陷入罪中。无论困扰你的是什么，无论是某种活动还是某种物质，只要它触手可及，你都需要采取措施来接受监督。有时，与挚友的友谊可以拯救你的生命。

有时，科技让我们更容易追求圣洁而非罪恶。我的两位朋友最近因为担心自己把太多时间浪费在娱乐上，订阅了“砖块”（Brick）设备。他们只需用手机轻触贴在冰箱上的这个灰色小方块，手机就会锁定他们暂时不想使用的应用程序。

还有一些朋友彻底删除了社交媒体账号，因为进入没有社交网络的天堂，胜过带着对所有网络好友最新动态的了解下地狱（马太福音 5:29-30）。当然，我并不是说所有社交媒体都会让我们陷入罪恶。我也有社交媒体账号。问题不在于社交媒体本身，而在于我罪恶的心。罪如此狡诈，我们必须采取彻底的措施与之对抗。无论在何处，都要建立起问责机制。

权宜之计之二：制定计划

其次，制定一个**救助计划**。与上一个权宜之计不同，这第二个切实可行的权宜之计无需他人即时帮助就能建立自我问责。如果你想摆脱成瘾，你就需要重新调整你的整个人生。由于成瘾根植于根深蒂固、由来已久、主宰人生的欲望，你需要审视你整个人生的格局。你甚至可能需要彻底重建你的人生。

人们常说“时间能治愈一切伤痛”，但事实并非如此。时间的流逝本身并不能改变人心。没有巨大的体力付出、精力投入和持续的自律，我们不应

摆脱成瘾：靠基督的力量得胜

指希望能有积极的改变。没有人能随随便便就成为圣洁的人。属灵成长需要竭力运用神所赐的恩典之道，包括研读圣经、默想、自我审视、克己、警醒和祷告。

瑞秋时而节食到营养不良，时而暴食后催吐，她极力想要保持自己渴望的身材。她也意识到自己的问题已经超出承受范围。感谢神的眷顾，他把她安排在一个健康的教会里。瑞秋向一位牧师的妻子、一位敬虔的年长圣徒以及她过去几年一直在门训的一位年轻女子寻求帮助。四人共同为瑞秋制定了一份针对她的情况的饮食和营养计划。他们都陪同瑞秋去看医生，让医生批准了这个计划。在最初的 21 天里，瑞秋会通过智能手机上的应用程序记录自己所吃的所有食物。她忠实的朋友们也会经常发短信为她祷告，用圣经鼓励她，并监督她。仅仅每周日见面不足以帮助她应对这场争战。

我们都需要一份属灵成长的计划。你可以为自己的属灵成长设定具体、可衡量、可实现的目标。事业心强的人在工作中会本能地这样做——何不在最重要的事上也这样做？可以和教会里的一位挚友，最好是和一位牧师商量。谋士众多，计划稳妥（箴言 11:14, 15:22）。更重要的是，当我们祈求时神会赐予智慧（雅各书 1:5）。如果我们倚靠神无穷的大能，他必帮助我们成为圣洁。

当你祷告反思自己的人生时，也要思考自己是如何一步步走向成瘾。回顾上一章关于成瘾之路的论述并思考：你是从哪里接触到成瘾物质？你在哪里沉迷于某些活动或心境并逐渐上瘾？你何时发现自己对心中的偶像着迷或痴迷？

在你的计划中，在通往成瘾之路的各个阶段之间设置具体的障碍。例如，删除毒贩的电话号码。此外，如果你关注自己的内心世界，你会发现你的思维会从思考发展到计划，再到执行。因此，在每个阶段，都要让自己在实际操作中更难迈出下一步。

权宜之计三：药物

根据你情况的严重程度，你可能会发现寻求医疗帮助是切实的必要之举。鉴于我们在此讨论的成瘾问题的范围之广（例如，从社交媒体到可卡因），这最后的权宜之计显然并非对每个人都适用。让我在此阐述一些考虑寻求医疗帮助的原则。

实践指南

首先，药物也是神所赐的美好礼物。耶稣认为病人应当寻求医生的帮助（马太福音 9:12）。保罗鼓励提摩太用新的饮食方案来治疗他的身体疾病（提摩太前书 5:23）。从圣经的角度来看，基督徒不必完全放弃药物治疗。

第二，医学必须坚守其应有的地位。医生接受过专门训练能够治疗身体症状，但很少有人关注人类灵魂的深层需求。事实上，有时，由于其专业领域的特性医生反而会使情况变得更糟（马可福音 5:25-26）。要记得我们前面讨论过的，医学模式在治疗成瘾问题上的局限性。

第三，教会不能越界。作为一名牧师，医学不在我的专业范围之内。我的牧养职责不包括就增加或减少药物剂量、诊断和治疗各种疾病提供建议。最佳方案，尤其是在极端情况下，是牧师和医疗专业人员（或者更好的是，由两者组成的团队！）共同协作从整体的角度关怀患者。

鉴于这三项原则，或许一个例子能更好地说明我为什么称医疗帮助只是权宜之计。想想骨折的腿。用骨折的腿走路只会让情况更糟。在一段时间内，石膏、拐杖甚至轮椅可以帮助腿部康复。然而，我们绝不能忘记最终目标——让腿恢复正常功能！你必须暂时停止正常行走才能尽快恢复正常行走！医疗救助也应如此运作。比起避免寻求医疗帮助更重要的是正确看待它们。医疗帮助为处理心灵问题扫清障碍，提供暂时的缓解，为长期治疗开路。

这意味着仅仅保持戒除是不够的。仅仅“变得干净”，就是忽略了心灵问题！因此，戒除只是达到目的的手段：藉着引导心灵去单单依靠基督来荣耀神，我们将在下一节探讨这一点。

基于这些原因，严重的成瘾者或许可以从为期 30 天的静修营或专门治疗成瘾的康复中心获得帮助。话虽如此，如果你正在考虑参加某个项目，务必了解他们关于神、圣经和人性的信仰和教导。你肯定不想让自己陷入藉着错误教导来破坏通往真自由之道路的项目（加拉太书 1:6-10）。

关于药物戒断/戒断治疗有一点需要特别注意：如果你对酒精或苯二氮卓类药物（例如安定、阿普唑仑等）成瘾，在没有专业医疗干预的情况下自行戒断可能会造成严重后果，甚至危及生命。如果你的情况符合上述描述，你应该咨询医生或相关专业机构。

摆脱成瘾：靠基督的力量得胜

反思与讨论：

1. 本章是否挑战你对监督和/或药物的理解？如果有，那是如何？如果没有，它是如何通过将你更直接地扎根于圣经而加强你的信念的？
2. 如果你要为自己制定一个切实可行的救助计划，根据以上内容它会是个怎样的计划？
3. 在阅读本书中的人物时你是否想到某个特定的人？你可以如何联系他们来给予鼓励或帮助？

4

战胜成瘾： 自由的所在

摆脱成瘾的唯一可靠方法是在基督的得胜中找到力量。以上提到的权宜之计（以及类似的措施）仅仅是为了给我们长期耕耘心灵、认识并敬畏主创造空间。记住，成瘾是果子，而偶像崇拜和属灵淫乱才是根源。因此，我们必须挖出心中的恶根才能从生活中清除恶果。然后，藉着耕耘心灵，靠着在基督里神的恩典，才能在原地栽种良根。

唯有看见并品尝耶稣基督，才能产生足以驱除一切成瘾的情感。当我们看耶稣为甘甜时，我们就会遵行他的话。唯有在主耶稣基督的恩典和知识上不断成长，我们才能期望摆脱成瘾的捆绑（彼得后书 3:18）。尽管我们曾被罪和私欲奴役，我们仍需披戴主耶稣，不再为肉体安排（罗马书 13:14；参阅 6:1-23, 8:13）。本章余下的部分将阐述我们如何靠着神的恩典做到这一点。在关键的前提之后，我们将介绍七种基于圣经的策略。

前提：唯独基督

这个话题的前提是我们因不顺服和悖逆而犯罪，与神隔绝。这正是我们遭受成瘾之苦和在罪中挣扎的原因。但基督福音的好消息是藉着耶稣的生、死和复活，我们的罪得以被赦免，与神恢复相交，并得永生。

我们唯独藉着信靠基督来领受神的恩典。我们藉着认识这好消息，认同它的真实性，并单单信靠基督，为得着赦免、公义、救恩和智慧，从而抓住基督。我们因着基督而得益处，他是我们的救主、主、先知、祭司和君王。他是神赐给我们的道。他是神为我们献上的祭。他是神对我们的统治。他是神赐给我们的祝福。

在我们能对耶稣做任何事之前，我们需要他成为我们的一切。没有他，我们什么都不能做（约翰福音 15:5）。如同圣经中的所有，从亚当到挪亚、亚伯拉罕、摩西以至大卫和其他所有人（除了耶稣），我们都未能遵

摆脱成瘾：靠基督的力量得胜

守神的诫命。我们犯了罪。我们违背了神自创世以来就与我们所立的约。若要脱离罪恶和挣扎，只有一条出路。

唯有基督在我们都失败的地方通过了考验，唯有他得胜，我们才能藉着他的恩典和信心胜过挣扎。

因此，如果你还不认识主耶稣基督，就当悔改你的罪并单单信靠基督。成为基督徒，否则就不要指望能摆脱成瘾的束缚。若没有对基督的真信仰，我们只是用一个偶像取代另一个偶像。结果，那些“自由”的成瘾者很可能悲哀地发现自己再次沦为其他事物的奴仆！如果你是基督徒，以下七个圣经策略将帮助你藉着基督的胜利摆脱成瘾的束缚。

1. 冷静地审视你的处境

这里所说的“冷静”，更接近圣经所说的“谨守”（彼得前书 1:13）。我们可以将这个概念延伸到戒除药物或酒精滥用。显然，当你从上一次狂欢中清醒过来后，你的思维会更加清晰。然而，要真正摆脱成瘾，你必须先认真慎重地思考自己的处境。

撒但迷惑挣扎中信徒的诡计之一，就是让他们相信自己的罪不可饶恕、无法胜过（哥林多后书 2:11）。这个诡计的核心在于它假设我们每个人都是独一无二的。如果你所经历的与任何人都截然不同，那你就没有多少改变的盼望。可悲的是，那些与成瘾争战的人比大多数人更容易受到这种想法所困扰

但在神的话语中，蕴含着给挣扎信徒极大的安慰：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住”（哥林多前书 10:13）。我们并非独一无二。我们的挣扎也并非独一无二。这本身就是一种安慰。兄弟姐妹们得胜的榜样应当让我们确信神也会拯救我们。的确有一条出路，神亲自为我们预备了。

认识到这一点是冷静思考自身处境的一部分。另一部分则是认识到爱世界和爱神是相互排斥的（约翰一书 2:15-17）。你必须将你与成瘾的争战视为一场有着极高风险的属灵争战。

可悲的是，许多与成瘾争战的人拒绝寻求帮助，因为他们相信只有经历过类似事情的人才能理解他们的处境。但神知道，而他的话语就是真理。他常常藉着那些以不同方式挣扎的人来帮助我们。有基于此，我们不仅要坦诚外在的罪，也要坦白内心的诱惑。圣经指出，我们的罪源于邪恶的欲望

实践指南

所带来的诱惑（雅各书 1:13-15）。正如埃德·韦尔奇所写：“雅各书清楚地表明凡圣经所禁止的欲望都是出于我们内心的邪情私欲。”^{viii}因此，我们应当彼此坦白自己的诱惑以便清醒地认识到罪并努力将其从我们的生活中根除。

2. 藉着圣经培养更坚定的渴望

我们通过圣经在基督里与神相遇（约翰福音 5:39）。我们靠神的话语而活（马太福音 4:4）。圣经本身就是神活泼的道（希伯来书 4:12）。我们绝不应将圣经视为静止、枯燥、死气沉沉的字句。它是活的。它赐予我们生命。神藉着圣经为我们的灵注入钢铁般的力量。藉着圣经，我们汲取神极大的力量。默想圣经能将真理揉入我们的内心，产生并培养更强烈的渴望，从而取代对世俗事物的软弱欲望。

请思考诗篇 84 篇中神的话语：“在你的院宇住一日，胜似在别处住千日。宁可在我神殿中看门，不愿住在恶人的帐棚里。因为耶和华神是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀，他未尝留下一样好处，不给那些行动正直的人。”（84:10-11）

这真理正是我们所需要的盼望，也是成瘾者所需要的帮助。唯有相信神的话语是真实的才能产生比任何事物都更强烈的渴慕。神是如此令人喜悦，与他同在一天胜过千百次其他选择。服侍神是如此令人满足以至于在神面前最低的荣耀（开门——相当于古代的门房）也胜过治理另一个国度。

不仅如此，“耶和华神是日头，是盾牌”。他赐予光照和保护。当然，我们所沉迷的事物无法做到这一点。酗酒会夺走恩宠，令人蒙羞，但神却赐恩宠和荣耀。事实上，神是良善和行善的。他对那些因他恩典而爱他、敬拜他的人，丝毫不吝赐下各样好处。

对于摆脱成瘾这种自愿为奴的状态和属灵成长而言，圣经是不可或缺的。为什么？因为少年人要谨守自己的心，就要遵守神的话语，保持纯洁（诗篇 119:9）。如果我们想要避免得罪神，就必须将神的话语藏在心里（诗篇 119:11）。背诵、反复诵读和默想是培养对基督里神的更强烈渴慕的宝贵方法。你将如何将神的话语藏在心里呢？

3. 一窥神的伟大

唯有神才能满足人心的渴望。因为唯有神创造我们。我们藉着认识他的创造之工来培养对神的爱。圣经因着神创造万物的大能，将荣耀和尊贵归于他（启示录 4:11）。我们的问题源于混淆造物主和他的受造物。

摆脱成瘾：靠基督的力量得胜

历史上，当基督徒称神为“充足”或“全备”时，他们指的是神与他所创造的一切有何不同。神是圣洁，圣洁，圣洁（以赛亚书 6:3；启示录 4:8）。没有任何事物可以与他相比（以赛亚书 40:18）。没有人能与他相比（撒母耳记上 2:2）。

唯有神是永恒的（诗篇 90:2）。他既无始，也无终。他甚至不像我们一样经历时间的流逝。时间是被创造的，因此，神在时间之外。

唯有神是不变的（玛拉基书 3:6）。他永不改变（雅各书 1:17）。他不会变得更好，也不会变得更坏。他是完美的（马太福音 5:48）。他的完美体现在他的纯洁、合一、公正、公义、圣洁、怜悯、良善、恩典和爱。神永不改变，因为神不能停止他的本质和作为。神可以改善我们的处境，因为蒙神怜悯，我们是改变的。但神不能改变，因为改变是受造物的语言。

唯有神是全知的（以赛亚书 40:28；诗篇 147:5；希伯来书 4:13；约翰一书 3:20）。他无需学习，因为他无所不知。因此，他不会以任何事惊扰或措手不及。他永远不会一无所知，他永远不会无知。他是全知的。

唯有神是独立的（使徒行传 17:24-25）。他不需要任何外在的事物。没有任何人或事物能够满足他的需要。事实上，我们甚至可以说，神没有任何需要。他不依赖任何人或任何事物。他是出于他自己，他自己满足他自己。他是充足的。因此，唯有神才能使人满足。

这位神，这位独一的永活真神，也能使你满足。你必须做那唯一必要的事（路加福音 10:42）。你必须视基督里的神为比世上任何事物都更丰富的宝藏（希伯来书 11:26）。你必须求耶和華 允许你住在他的殿中瞻仰他的荣美（诗篇 27:4）。唯有如此你的成瘾才能被胜过。

4. 行在光明中

如果我们与神相交，我们才会与他的子民——基督的身体，教会——相交。使徒约翰也这样说：“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”（约翰一书 1:7）。

在此，我直言不讳地说，如果你不是当地教会的成员，你就缺乏对抗成瘾最实际的帮助。韦尔奇提醒我们，集体敬拜是“所有对抗成瘾的武器中最有力的”。^{ix} 在集体敬拜中，我们的情感得以纠正、重塑、激发、深化。因为，在这里，我们赞美神，在他面前认罪，藉着公开诵读圣经领受他的赦免，感谢他的怜悯、恩典和慈爱，聆听他通过宣讲神话语所作的教导，并在我们分散到各地服侍神和邻舍时领受祝福或祝祷。

实践指南

需要明确的是，并非任何教会都适合你。你需要一个健康的本地教会。你需要一个认真对待会友的教会。你需要一个认真看待罪的教会。你需要一个认真看待神话语的教会。

寻找一个每周忠实地宣讲神话语的教会，一个经常在讲台上提及“罪”和“悔改”等词语的教会，一个牧师了解会众成员的教会，一个不会给那些行在黑暗中的人提供永远藏身之所的教会。

软弱无力的讲道和软弱无力的团契无法帮助你战胜成瘾。你要让自己身边围绕着那些用爱心说诚实话的人（以弗所书 4:15-16）。找到一个能让你被完全了解和完全被爱的地方。在这方面一个实用的工具是 9Marks.org 网站上的“教会查询”功能。

5. 修复关系

如果你沉迷成瘾，破裂的关系会遍布你的生活。你需要与那些被你伤害过的人和解（马太福音 5:23-24；歌罗西书 3:13；以弗所书 4:32）。你需要承担起自己所造成伤害的责任才能做到这一点。

请求饶恕。要具体明确。可以这样说：“我不应该对你撒谎。我应该对你坦诚相待。神就是真理，所以从今天开始，我将完全诚实。请帮助我行事正直。”可悲的是，谎言和欺骗曾经充斥着你的生活，所以现在让真理和透明取而代之（以弗所书 4:25）。言行一致（马太福音 5:37）。你把责任推给别人，现在是时候承担自己的责任。你需要主动迈出和解的第一步。没有刻意为之，这一步不会发生。

你可能还会发现这一步需要时间。和解是复杂的。重建信任可能是一个缓慢而艰难的过程。如需获得这方面切实可行的智慧和帮助，请参阅加勒特·凯尔（Garrett Kell）为“导师计划”（The Mentoring Project）所撰写关于饶恕的小册子。

6. 学习谨守

值得注意的是，在提多书第 2 章，保罗给教会中的每个人都分配任务：年长的男性、年长的女性、年轻的女性和年轻的男性。各种各样的人都被赋予许多任务，除了有一个群体只需专注于一件事。“又劝少年人要谨守”（2:6）。事实上，保罗提到的这四个群体都以某种方式被要求学习自制。年长的女性不可“给酒做奴仆”（2:3）。年长的男性要“有节制”（2:2）。年轻的女性要向年长的女性学习如何“谨守”（2:5）。每一位基督的追随者都必须学习谨守。

摆脱成瘾：靠基督的力量得胜

谨守意味着学会对自私的欲望和激情说“不”。谨守的写照就像一艘小船在波涛汹涌的大海中保持稳定。神的恩典训练我们“教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日”（提多书 2:12）。

操练舍己有助于我们学习谨守。我们无需成为苦行僧，禁欲主义也无济于事（歌罗西书 2:18）。然而，我们能够对小事说“不”就能训练我们对大事说“不”。放弃可有可无的喜好，也能帮助我们学会不再喂养罪恶的肉体。舍己的能力会随时间推移而增强。

7. 将受造之物视为神的恩赐

学会克服成瘾就是学会不再将我们的盼望、信赖和喜乐寄托于受造之物。我们也必须考虑事情的另一面。也就是说，我们必须学会将受造之物视为神的恩赐来领受。

基督信仰对创造的看法包含一个真理：神不会创造无用之物！受造之物不会使我们犯罪。因为神是良善的，所以受造之物也是良善的（创世记 1:31；提摩太前书 4:4）。受造之物不是神，而是出于神。因为万有都是本于他，倚靠他，归于他。（罗马书 11:36）。

因此，正如使徒保罗所教导的，“凡神所造的物都是好的，若感谢着领受，就没有一样可弃的，都因神的道和人的祈求成为圣洁了。”（提摩太前书 4:4-5）。我们藉着圣经和祷告使万物成圣。靠着神的恩典，我们可以存着感谢的心领受他所造的一切（传道书 5:19）。这意味着我们不需要永远戒酒、戒食、戒药或戒除任何其他事物！我们得自由并非仅仅在于永远戒绝不碰这些东西，而在于信靠基督并享受神所赐的创造，这意味着凡事都要适度、得当（哥林多前书 9:27，10:23-33；腓立比书 4:5-9）。

诚然，正如我们前面所说，在一段时间内，我们或许可以与那些会诱使我们以受造物取代神、陷入虚假敬拜的事物保持距离。

事实上，根据你的具体情况，你甚至可能会发现，在余生中完全戒除这种事物是明智之举。圣洁值得我们付出一切努力！

但亲爱的朋友，请记得，今生并非永恒。从永恒的角度来看今生不过是短暂的一瞬。荣耀的日子终将到来，那时基督要再来，或把我们接回天家。那时，无论我们如今面临怎样的挣扎，我们都将与他一同吃喝（以赛亚书 25:6；路加福音 22:18；罗马书 8:18）。那日子即将到来，而且很快（启示录 22:20）。

实践指南

我们越是默想基督和那日子，就越能更好地活在当下，直到那日子到来。

反思与讨论：

1. 你是否因信基督而认识神？换句话说，你是基督徒吗？你是如何知道的？
2. 你的基督信仰如何改变你与成瘾争战的方式？
3. 以上七种圣经策略中哪一种对你来说最具挑战性？哪一种最令人鼓舞？你本周将如何实际运用其中一种策略？

摆脱成瘾：靠基督的力量得胜



结论

你或许曾相信过这样的谎言：此生无法改变，注定永远沉沦于毒瘾或酒瘾之中。我写下这些，是要重新点燃你的盼望。因为只要你信靠神的话语，就能改变。保罗曾论及醉酒——所有成瘾的典型——他说，“醉酒的……不能承受神的国”（哥林多前书 6:10）。

但请结合上下文来看他所说的：“你们岂不知不义的人不能承受神的国吗？不要自欺，无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、作变童的、亲男色的、偷窃的、贪婪的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受神的国。你们中间也有人从前是这样，但如今你们奉主耶稣基督的名，并借着我们神的灵，已经洗净、成圣、称义了”（哥林多前书 6:9-11）。

如果主耶稣基督能藉着我们神的灵使哥林多人称义并成圣，那他也能改变你，亲爱的朋友。根据神大能的话语，有一天，*你的*见证也可以是“你们中间也有人从前是这样”。你不必永远做个“瘾君子”或“酒鬼”。靠着神的恩典，你可以单单信靠和仰望基督，而不是受造之物。



尾注

-
- i. 约翰·亨德森,《装备辅导: 圣经辅导培训课程》(圣经辅导员协会, 2019), 260。
 - ii. **Henderson**,《装备辅导》, 256 页。
 - iii. 埃德·韦尔奇,《成瘾: 墓里的盛宴》(Phillipsburg, NJ: P&R, 2001), 35。
 - iv. 韦尔奇,《成瘾: 墓里的盛宴》, 34。
 - v. 韦尔奇,《成瘾》, 57 页。
 - vi. 我在此修改并遵循了埃德·韦尔奇的样式。更多内容, 请参阅韦尔奇,《成瘾》, 65-83 页。
 - vii. **Thomas Chalmers**,《新情感的驱逐力量》(*The Expulsive Power of a New Affection*, 伊利诺伊州惠顿: Crossway 出版社, 2020 年)。
 - viii. 韦尔奇,《成瘾》, 230 页。
 - ix. 韦尔奇,《成瘾》, 86。



THE
MENTORING
PROJECT

本·罗宾现任美国德克萨斯州沃思堡三一河浸信会教会（**Trinity River Baptist Church**）的牧师。他与妻子安娜（**Anna**）结婚，两人育有两个孩子。

