

A D D I C T I V E
H A B I T S

克服成癮

CHANGING
FOR GOOD

向善而变

31 天 生 命 灵 修
31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

DAVID R. DUNHAM

大卫·R. 杜汉姆

克 服 成 癮

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

- 《克服成瘾》，大卫·R. 杜汉姆 著
《外遇之后》，迈克尔·斯科特·詹博拉 著
《患癌之后》，玛丽莎·亨利 著
《愤怒》，罗伯特·D. 琼斯 著
《焦虑》，保罗·陶格斯 著
《确据》，威廉·P. 史密斯 著
《慢性疾病》，埃丝特·史密斯 著
《知足》，梅根·希尔 著
《抑郁》，爱德华·T. 威尔契 著
《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著
《订婚阶段》，迈克·麦金利 著
《惧怕人》，扎克·施莱格尔 著
《饶恕》，海莉·萨特罗姆 著
《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著
《盼望》，约翰·克罗茨 著
《婚姻冲突》，史蒂夫·霍普 著
《金钱》，吉姆·纽海瑟 著
《伤痛往事》，劳伦·惠特曼 著
《教养残障孩童》，斯蒂芬妮·O. 胡巴赫 著
《忍耐》，梅根·希尔 著
《完美主义》，卢·普里奥罗 著
《色情》，狄帕克·雷朱 著
《安息》，希瑟·纳尔逊 著
《羞耻》，埃丝特·刘 著
《单身生活》，珍妮琳·斯威特 著
《有毒的关系》，艾伦·玛丽·戴卡斯 著
《叛逆的孩子》，斯图尔特·W. 斯科特 著

克服成癮

向善而变

大卫·R·邓汉姆



P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Addictive Habits: Changing for God

31-Day Devotionals for Life

David R. Dunham

Originally published 2018

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

献给我的良师益友弗兰克·塔列里科。

弗兰克不仅教导我如何成为一名辅导者，
这些年来更多次亲自辅导我。

若非他的帮助与真知灼见，
就不会有今天的我。

目录

阅读本灵修手册的建议	9
引言	11
责任	
第1天：羞耻、身份与改变	17
第2天：你能改变，因为上帝正在改变你	19
第3天：你将成为你敬拜的对象	21
第4天：对恶习的爱恨交织	23
第5天：改变国度	25
第6天：检视你所爱慕的事物	27
第7天：欲望的坟墓	29
第8天：检查你的态度	31
第9天：不要美化你的成瘾	33
关系	
第10天：谁是上帝？	37
第11天：耶稣，罪人之友	39
第12天：你有信心吗？	41
第13天：你在侍奉谁？	43
第14天：不是关于你	45
第15天：你的仇敌	47
第16天：你结交的人	49
第17天：分担彼此的重担	51

重构

第18天：彻底戒除	55
第19天：诱因警告	57
第20天：认罪！	59
第21天：逃避试探	61
第22天：当试探无法避免时	63
第23天：更加谦卑	65
第24天：寻回真喜乐	67
第25天：敬畏的大能	69

持守

第26天：不要回头	73
第27天：管理生命中的方方面面	75
第28天：感恩的能力	77
第29天：你属于上帝	79
第30天：不要逃避苦难	81
第31天：持久的恩典	83

结语	85
----	----

致谢	89
----	----

注释	91
----	----

推荐参考资源	93
--------	----

阅读本灵修手册的建议

在我们婚姻的早期，我和妻子住在一栋联排别墅的顶层，一间一居室的小公寓里。每当雨天，从屋顶的渗进来的雨水就会经天花板滴落到地板上。我记得在公寓的不同角落放置水桶，看着水一滴一滴缓慢地滴落。我摆出大桶心想，要装满它们得花些时间。积水随时间逐渐增多，而我常惊讶于这些桶装满的速度之快——若不够留心，水便会溢出来。

这本灵修就像雨水注满水桶——缓慢而持续地累积。每天仅几节经文。滴答。滴答。滴答。每日几滴圣经的甘露，滋润你干渴的魂。

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。事实上，它是全宇宙最强大的力量。¹它能转动君王的心，给卑微者带来安慰，使灵性盲目者得见光明。它改变生命，将其彻底翻转。我们深知圣经是上帝亲口所说的话，因此我们通过阅读和研究它来认识上帝自己。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将上帝的话语与你个人的挣扎联系起来至关重要。阅读本灵修书时，你会常看到你这个字，因为大卫是在直接对你——读者——说话。每篇读经都包含反思问题与实操建议。若你回答这些问题并完成实践练习，将从中获益更多。切勿跳过这些步骤，为了你灵魂的益处去践行它们。

我们研读圣经就是敬拜上帝。从根本上说，任何成瘾习惯都是敬拜出了问题。我们已偏离那位本当掌管我们生命的君王，需要重新归向他。圣经将我们指向基督——他救我们脱离困境，重整我们的生命。你在上帝话语中的时光，目标始终应是敬拜。当你对基督这位君王的爱慕增长时，你对成瘾之物的爱慕就必衰微。对基督更强烈的爱慕具有驱逐的能力，能转变你的灵魂。要敬拜基督，爱他、珍视他、赞美他、尊崇他，将你全人献给他。毫无保留。

若你觉得这本灵修书有益（我深信你必会如此！），可在人生不同阶段重读。未来一个月细细研读，一年后再重温，以此提醒自己如何在基督里寻得盼望。

这本灵修书并非对抗成瘾的全面指南。已有优秀著作专为此目的撰写。你可以购买这些书并善加利用。本书结尾列有若干参考资源。

前言至此。让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

我从未计划要牧养“成瘾者”。作为一名刚从神学院毕业的年轻牧师，我不仅对药物滥用毫无经验，甚至不认识任何有药物滥用问题的人。然而上帝将我抛入了事工的深水区。我发现自己成了一间新教会的辅导牧师，会众主要由戒毒戒酒康复中心的男女组成。这正是“上帝啊，我不知道该怎么做”的事工。这个经历使我谦卑下来，也让我看清一个严重的问题。过去八年，上帝不断给我机会服侍各类有成瘾习惯的人：色情、食物、购物、电子游戏、药物滥用（只举了几个例子）。我渴望帮助他们，而上帝也乐意教导我许多功课。本书将分享部分心得，其余的功课上帝会亲自在你与他同行的旅程中教导你。

若要成功对抗自己的瘾癖，你必须坚信：圣经中多次谈及成瘾的话题。

或许这令你感到惊讶。毕竟如果你搜寻词汇，你会发现圣经中从未出现成瘾一词。这种缺失使一些人认为圣经与这个话题无关，但只要你明白怎么解读，你会发现圣经对成瘾现象其实论述甚多。你找不到酗酒者或瘾君子的例子，也读不到性瘾、食物成瘾、赌瘾或吸毒者这些类型。但你会读到拜偶像的人与醉酒的人。圣经虽然没有用现代心理学或DSM的诊断术语，却以独特的方式探讨着相同的议题。

关于成瘾的本质，现代语境中有两种主流的论述方式。

它把成瘾视为一种疾病或一种选择。要么你的成瘾行为超出你的控制，是大脑病变的结果；要么你的成瘾完全出于自主选择，要戒除它你只需要作出不同的选择。当然，成瘾者的真实经历告诉我们另一种现实——成瘾行为游走于自愿与病态之间的独特地带。我们既要为自己的选择负责，却又被这些选择奴役。¹萨莎并不想回家喝光整瓶威士忌，但她知道自己会这么做。杰夫想吃完两片奥利奥就停下来，可他一旦开始就感觉无法自制。

圣经在论述罪时明确了这一事实：我们既是主动选择的罪人，又是与生俱来的罪人；既有行为上的罪行，也本性里的罪性。这听起来令人绝望，但请记住故事的后续：上帝为我们预备了解决方法！

我朋友布拉德已经戒酒十四年。当我问他是如何做到的时，他的回答反映出他的品格：“是耶稣带来了改变。”这使他成为其他成瘾者的辅导者，但并非特例——戒除色情的布兰登、战胜进食障碍的莎拉、停止自残的凯西，都给出了同样的答案。他们都指向耶稣。

在与成瘾抗争的过程中，布拉德、布兰登、莎拉和凯西都采取了许多改变的措施：努力坚持、远离罪恶、寻求监督、改变生活方式从而抵挡试探。但最终他们都将他们的“康复”归功于耶稣。他才是关键。福音能扭转任何成瘾者的生命。耶稣必在你对抗成瘾的争战中带来转机——无论哪一种瘾癖，无论有多大的挣扎，耶稣都能更新你的生命。你需要耶稣，对基督徒来说也是如此。作为信徒，

你需要福音和上帝对你的爱的持续提醒。这个真理能使我们保持动力并向正确方向的前行。

太多基督徒把福音看作他们曾经一时相信的信息，然后就转身投入那些看起来更重要的事。当我们谈到成瘾习惯时尤其如此。我们很容易沉迷于遵循步骤和世俗的智慧，而忘记带来改变的乃是上帝的能力。福音本是上帝的大能，要救一切相信的（参罗1:16）。我们要记住它、默想它、被它激励，并活在其中。这正是本书希望你达成的目标。三十一篇灵修默想旨在提醒你：你需要上帝的帮助才能改变，以及上帝何等喜悦帮助你改变。每天的内容包括一节默想经文、一篇短文，和一些问题来帮助你把经文应用在生活中。你越花时间与上帝交通、默想福音，就越能得力争战、改变成瘾习惯。

前路漫漫，朋友。我不希望你低估改变的难度。阅读这本灵修书不会自动使你胜过生命中的罪与成瘾。你必须寻求他人——敬虔的门徒、有智慧的牧师、合乎圣经的辅导者——与你同行，帮助你与自己的心角力。本书仅是众多能激励你改变的资源工具之一。

当你阅读时，要向上帝呼求洞察与智慧。雅各书1:5告诉我们“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。”你愿意求上帝赐你智慧来认识自己并更深认识他吗？你需要帮助，而上帝喜悦施恩。改变是可能的，因为上帝正在你心里动工（参腓1:6）。

责任

自由始于甘愿承认我们在自己的成瘾中所扮演的角色。虽然成瘾最终会沦为捆绑，但它们总是始于选择。为罪悔改需要承担责任——我们必须为自己的行为、态度、思想和欲望承担责任。本章邀请你默想自己应当承担的责任，这是悔改不可缺少的一部分。

第 1 天

羞耻、身份与改变

若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。（林后5:17）

什么最能定义你？是你的工作、恐惧、他人的看法，还是最糟糕的——你的成瘾行为？你的成瘾是否比其他任何事物都更塑造你的身份？成瘾从不局限于行为层面，而是直击我们的自我认知。成瘾程度越深，我们就越可能感到自己成为了成瘾的化身。

保罗·区普（Paul Tripp）解释道：“我们与某个问题挣扎得越久，就越可能用那个问题来定义自己（离婚者、成瘾者、抑郁者、共依存者、注意力缺陷者）。我们开始相信自己的问题就是自己的本质。这些标签虽能描述我们作为堕落世界中罪人的某些挣扎方式，却绝对不是我们的真实身份！如果容许它们定义我们，我们就会活在它们的牢笼里。”¹成瘾的声音说：“这就是你的本质，你永远无法改变。”

成瘾以两种方式影响我们的身份。首先，成瘾迫使我们放弃生命中最重要的那些事——梦想、工作、家庭、道德等。成瘾程度越深，牺牲就越大。结果就是我们在形成成瘾习惯的过程中，自我的那些重要部分便失落了。其次，成瘾程度越深，我们就越不愿向他人展现我们的脆弱或向他人敞开。我们害怕被揭露。身份是在与他人的关系中形成的，但成瘾者却缺失了这一关键要素。

你的成瘾定义了你。你的本质慢慢与你所做的事划上等号。你开始有羞耻感，这表明你已经用你的成瘾行为来定义自己的身份。你感到羞耻因为你厌恶自己。

羞耻感越深，你对自己改变的希望就越越来越小。结果是你更不愿意与自己的瘾症抗争。

但在基督里是有盼望的。是的，你是个罪人；但在福音里你已得赦免。在基督里，你的身份已被重塑，如今你不再是罪人，不再是瘾君子，不再是酒徒。最重要的是，你是个基督徒。羞耻在基督里被瓦解，因为他赐下新身份。“若有人在基督里，他就是新造的人。”你不再是过去的你。“旧事已过，都变成新的了。”

羞耻感说：“我就是我的瘾症。”你的情绪引诱你相信这个谎言。基督将这个身份从你身上挪去并赐给你新的身份。你的身份是基于他得胜的作为，而不是你的失败；是基于他已经战胜了罪，而不是你与罪的争战。在他里面，你或许仍在挣扎，但请相信你能得自由——你的挣扎不能定义你是谁，你与他的关系才能定义你是谁！

默想：你的成瘾行为如何影响了你的身份认知？你认为自己是谁？福音如何挑战这种自我认知？

行动：花时间默想福音。阅读福音书籍（如米尔顿·文森特（Milton Vincent）的A Gospel Primer for Christians）。听诗歌或下载一些讲道音频，帮助你这一周能以福音为中心。

第 2 天

你能改变，因为 上帝正在改变你

有许多人行事是基督十字架的仇敌……他们的结局就是沉沦；他们的神就是自己的肚腹。他们以自己的羞辱为荣耀，专以地上的事为念。我们却是天上的国民，并且等候救主，就是主耶稣基督从天上降临。他要按着那能叫万有归服自己的大能，将我们这卑贱的身体改变形状，和他自己荣耀的身体相似。（腓3:18 - 21）

改变需要我们既努力又降服。保罗说：“就当恐惧战兢做成你们得救的工夫”——腓立比信徒需要为信心争战（腓2:12）。但保罗又说：“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”（13节）。圣经告诉我们要努力，因为上帝在我们里面动工。在与成瘾习惯争战时，你必须付出努力，同时全然降服。

这种双重性至关重要。如果不与罪争战，你永远无法改变，最终将无法跟随耶稣。但如果你认为改变完全依靠自己的努力，你就会陷入自恃与自义。

保罗在腓立比书 3 章警告我们不可以忽视这句话的前半部分——人的责任。18-19 节是他警告的原因：有些人“行事是基督十字架的仇敌”，他们的生活方式否认或扭曲了耶稣的福音；“他们的神就是自己的肚腹”——被私欲支配；“以自己的羞辱为荣耀”——以不道德为乐；“专以地上的事为念”——思想被世俗充满。他们的结局就是沉沦。这个警戒普世适用：若不立志跟随耶稣，你就是十字架的仇敌。保罗告诫我们要竭力追求敬虔。

然而保罗也向我们保证：如果我们的盼望完全依赖于自己信实与否，那我们可能毫无盼望。我们既软弱又善变。保罗在 20-21 节中勉励我们：耶稣基督必要改变你。当这些“仇敌”以地上的事为念时，基督徒却是“天上的国民，并且等候救主”。我们满有盼望，因这救主即将来临。他要改变我们的软弱、脆弱与善变。那“叫万有归服自己的大能”正是运行在我们里面的能力。我们可以信靠这位救主，因他“在我们心里行他所喜悦的事”（参来 13:21）。我们得着这应许：“那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子”（腓1:6）。这是磐石般的保证。我们与成瘾争战，因为最终上帝必改变我们。

上帝呼召你采取行动——基督徒生活中没有消极被动。但你要确信：主耶稣基督必要改变你！他的工作是你盼望的确据；你的工作则是出于信心的回应。

默想：你在哪些方面需要更加努力？有哪些事需要交托给上帝？“交托”给上帝意味着什么？

行动：写下一篇祷告，承认自己的无助，并向上帝求具体的事情来帮助你对抗成瘾。

第 3 天

你将成为你敬拜的对象

他们的偶像是金的，银的，是人手所造的，有口却不能言，有眼却不能看，有耳却不能听，有鼻却不能闻，有手却不能摸，有脚却不能走，有喉咙也不能出声。造他的要和他一样；凡靠他的也要如此。（诗115:4-8）

在旧约的许多经文中，上帝用人的感官失调来描述拜偶像带来的属灵盲目（参赛 42:17-20；43:8-10；44:9-20）。¹偶像虽有雕刻的眼和耳却没有能力。同样，拜这些偶像的人也丧失了属灵知觉。我们所敬拜的对象有能力将我们塑造成它的形象。因此诗人写道：“造他的要和他一样；凡靠他的也要如此。”

我们在以色列的错误敬拜中看到这种现象。在出埃及记 32 章，百姓造了金牛犊、跪拜它之后，上帝称他们为硬着颈项的人（参第 9 节）。何西阿书 4:16 中，假神使以色列人倔强如母牛，变得与上帝呼召他们成为的样子完全不同。

我们也会成为我们所敬拜的——只是我们通常不拜牛犊或小雕像。我们拜金钱、性、外貌身材、财产、控制欲、别人的尊重。敬拜其中任何一样东西都会渐渐改变我们。狄伦敬拜金钱，他拥有的越多就变得越贪婪和不安。艾米敬拜他人的赞美，结果发现自己愿意去做以前发誓绝不会做的事。安德森敬拜控制欲，当他失去控制时就变得愤怒、操纵成性且暴戾。拜偶像驱使这些人走向虚妄的盼望、不敬虔的行为和败坏的伦理。他们因敬拜假神而被

彻底改变。

我们如果因敬拜陷入成瘾，也当藉着敬拜得以脱离。圣经告诉我们，敬拜耶稣会使我们愈发像他。当我们愈发热切地瞻仰“主的荣光”，就“荣上加荣”地被改变成他的形象（林后 3:18）。基督徒生活的目标是要被塑造成上帝儿子的形像（参罗 8:29）。既然敬拜塑造我们，我们就当越发专注于对圣子的敬拜。

这个真理意味着我们必须为我们心中的欲望负责。你的成瘾物、某个习惯或人的认可对你有什么吸引之处？食物、色情、毒品、酒精或购物你有什么吸引之处？这些事物如何使你的心偏离上帝？上帝为你提供了什么更好的选择？你的成瘾行为是怎么变成你敬拜的对象的？是怎么变为偶像的？请反思这些问题，当你承认自己的确是在错误地敬拜，就向上帝悔改。他已经准备好再次接纳你（参约一1:9）。

默想：把上一段问题的答案写下来，认真思考每一个问题。

行动：在一张纸上列出两栏：一栏写下你的成瘾物对你的吸引之处，另一栏写下上帝为你预备的替代方案（如果你不清楚，就向朋友、牧师或辅导员寻求帮助）。

第 4 天

对恶习的爱恨交织

因为我所做的，我自己不明白；
我所愿意的，我并不做；我所恨恶的，
我倒去做。（罗7:15）

在跌倒失败后，我们很容易厌恶自己的罪。当你屈服于那块巧克力蛋糕、又喝了一杯酒、或是忍不住点开那个链接后，罪咎感会让你痛恨自己的成瘾行为。然而过了一段时间，你又会再次被它吸引。我们大多数人都对自己所做的事既爱又恨。真正的改变需要我们诚实地面对我们和成瘾行为这种爱恨交织的关系。

或许令我们惊讶的是，使徒保罗竟然能体会这种张力。保罗在罗马书7章描述了自己与肉体争战的经历——那种既想顺服上帝又想犯罪的矛盾。他虽有“立志为善”的意愿（18节），但当他要行善时，却有另一种力量在他里面发动。他说自己不做所愿意的善，反倒去做所恨恶的恶（参15节）。保罗深知这种对待罪的矛盾的态度。

“矛盾”恰如其分地描述了我们对于罪的感受。我们恨恶它并渴望改变；但当我们努力改变时，却发现自己仍爱着罪而不愿放弃。你能在自己的成瘾行为中看到这种矛盾吗？或许你痛恨冲动消费，但真要剪碎信用卡时却又犹豫不决；或许你厌恶色情片，但当你决心锁住智能手机时又迟疑不定；或许你不愿认罪，毕竟一旦坦白，就意味着要接受监督——而你还没准备好改变。

上帝深知你内心的挣扎。他理解你与自己的罪和成瘾习惯之间爱恨交织的关系。坦诚面对这种张力至关重要。如果你假装自己已彻底地恨恶自己的罪，就无法为即将到来的艰难争战做好准备。你的某个习惯中必有你所爱的部分——那是什么？如果你说恨恶自己的罪，那你究竟恨恶什么？认清这种张力，你才能预备好全力抵挡试探。

保罗深知罪对我们的辖制，但他更认识那能释放我们的主。他呼喊道：“我真是苦啊，谁能救我脱离这取死的身體呢？”答案就是耶穌！你很可能也对罪怀有爱恨交织的情感。要诚实地面对这种关系——惟其如此，你才会像保罗那样向耶穌呼求拯救。

默想：你在什么时候最恨恶自己的罪？又在什么时候最眷恋它？

行动：要谨防过度自信——骄傲在败坏以先。背诵罗马书 7:24-25，以此提醒自己要依靠耶穌带来改变。

第 5 天

改变国度

他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里。（西1:13）

伟大的神学家鲍勃·迪伦（Bob Dylan）曾说，你“总是在服侍某一位”——无论是上帝还是魔鬼。¹每种成瘾都代表着你在效忠某一个国度。我们沉溺于成瘾习惯，是因为我们沉浸在某种美好生活的愿景，因此愿意服侍那位能将这些愿景变为现实的主宰。因此成瘾关乎我们效忠哪一个国度。

圣经将世界划分为两个国度：黑暗的国度与耶稣的国度（参西 1:13）。这可以追溯至出埃及记。毕竟出埃及记正是上帝子民确实实地从一个国度（埃及）迁移到另一个国度（以色列）的记载。出埃及记中的迁移是我们与上帝关系的范式。从属灵角度来看，我们都身处某个国度。没有中立地带——没有属灵意义上的瑞士。我们不是与上帝联合就是与魔鬼联合，服侍一方必然意味着恨恶另一方（参太 6:24）。每一次你我决定放纵成瘾习惯时，就是与上帝为敌。我们效忠的对象不是主，而是黑暗的国度。

然而成瘾的本质在于，放纵的行为并不总是让我们感觉是自己的选择。饮酒、购衣、点击链接或沉溺于那些想法有时会让人感觉失控。在歌罗西书 1:13 中，保罗并没有说戒掉成瘾的方法就是停止服侍黑暗的国度，转而服侍上帝。也许有些人是这样对待成瘾的，也许

有些人就是这样劝你戒掉成瘾的。也许你自己也这样想过。我可以靠自己做到。我能解决这个问题。我只需要对罪说不，选择跟随上帝。诚然，我们的选择至关重要。约书亚曾挑战以色列百姓和我们：“今日就可以选择所要侍奉的”（书 24:15）。但保罗认识到我们需要被拯救。从一个国度转向另一个国度的转变来自耶稣。

这种双重性再次体现出来。改变效忠的国度需要我们渴望跟随上帝，但实际的转变必须藉着耶稣基督才能实现。你需要被拯救！耶稣能拯救你。他能将你从黑暗的国度迁入他光明的国度。

我常遇到康复项目中的人告诉我，他们必须靠自己成功。他们说“我必须为自己、靠自己做到，”。当然，他们确实要作出决定来戒掉成瘾的习惯并保持清醒——他们的选择并非无关紧要。但大多数人都已经尝试过自救，却徒劳无功。必须要有真正的拯救——一位帮助他们的救主。

他们在挣扎中学到的功课同样适用于你，无论你的成瘾习惯是什么。你必须被拯救。当你奋力寻求效忠光明的国度时，要祈求基督拯救你。事实上，现在就向他祈求吧。

默想：你的成瘾习惯如何表明你在效忠黑暗的国度？你曾经尝试靠自己改变吗？为什么失败了？

行动：上帝呼召我们积极采取行动作出改变，但有些事只有上帝能成就。出你自己当尽的责任，以及唯独上帝能成就的事。

第 6 天

检视你所爱慕的事物

但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。（雅1:14 - 15）

你有没有注意到凡事都是别人的错？“是他/她逼我做的。”“是魔鬼逼我做的。”也许我们将自己的罪与失败归咎于环境：“如果我有更好的工作、更好的车、更好的配偶或父母，就不会这么做了。”然而圣经告诉我们，问题的根源在于我们的心。雅各教导我们私欲能引诱我们犯罪。

我们常以为诱惑来自外界。如同鱼儿看见垂入水中的钓线，我们也受诱惑去咬那吸引眼球的饵料。我们被自己的欲望引诱，就去咬住那个藏在后面的钩子。但雅各指出，我们是被自己的私欲牵引诱惑。我们心里的欲望驱动我们的行为。试探首先源于内在的欲望。只是告诉自己不要靠近那个饼干盒是没有用的。你饿了。你对巧克力的爱会引诱你去吃它，有时甚至会到你难受的地步。欲望驱动行为。

雅各描述了我们是怎么一步步陷入罪的。它始于诱惑我们放纵情欲的私欲。一旦我们行动，私欲便怀胎产罪。当我们沉溺其中，罪就滋长；罪既长成，便结出果子：死亡。欲望可能是危险的。它们始于微小的兴趣，最终带来毁灭。

你的欲望驱动你的行为——但你心里的欲望要远远大过表面上的成瘾行为。以比利为例，他不是爱花钱。

他喜欢新事物带来的舒适感。当他感到沮丧时就会买很多东西（皮卡、工具、电脑、电视等等）。他并非真的爱消费，也不是真的爱那些东西——他爱的是新事物带来的短暂快感。他爱获得新玩具时的感觉。同样，莎莉并不爱酒精。实际上她会告诉你她厌恶酒精——但她爱的是那种麻木的感觉。清醒时，她脑海中不断回响着人们对她的一切负面评价和指责。醉酒时，这些声音便消失了。她爱那份宁静。

你爱什么？想想你成瘾习惯的表象之下是什么。你的欲望如何驱动你的行为？这是你要去争战的地方。在罪的问题上不存在无辜的欲望。要与你的情欲争战，因为你的欲望会引诱你犯罪——而罪一旦长成，就会带来死亡。别让你对错误事物的欲望毁掉你的生命。

默想：你成瘾习惯的背后可能潜藏着哪些欲望？这些欲望在你的生命中已经酿成怎样的“死亡”？

行动：归根结底，罪恶的欲望就是自私的欲望。制定策略，思考如何将自私的欲望转化为服侍他人的机会，然后付诸实践。

第 7 天

欲望的坟墓

你们哭号说：谁给我们肉吃！我们在埃及很好。这声音达到了耶和华的耳中，所以他必给你们肉吃……甚至肉从你们鼻孔里喷出来，使你们厌恶了，因为你们厌弃住在你们中间的耶和華，在他面前哭号。（民11:18,20）

饥饿可以成为强大的驱动力。我们发明了饿怒（hangry）这个词，用来描述那种因长时间未进食而产生的烦躁感。但肉体的欲望不仅仅是生理需求。我们的欲望可能导致罪恶的意念和态度。因此，我们不应盲目顺从这些欲望。

我们可以理解以色列人当时的顾虑。他们作为一个庞大的族群，漂流在旷野中，没有稳定的食物来源。当他们想到这个需要时，便发怨言、抱怨。上帝称以色列人“厌弃耶和華”（20 节）。他们的欲望使他们远离上帝。事实上经文描述了一个相当怪诞的场景——他们的渴望变成了一种瘾症。

上帝宣告，如果以色列人想要食物，他们必能得着。他们将吃得饱足，直至食物变得令人作呕。他们将吃到不再想吃为止；肉多到从鼻孔喷出（参 20 节）。即使最终会死亡，他们仍要继续吃。他们甚至称那地为基博罗·哈他瓦，意为“欲望的坟墓”（34 节）¹。他们放纵自己，不顾后果，不理睬最终的死亡，想停却停不下来。这正是成瘾的典型表现。

这段经文的关键在于以色列人的欲望是不合理的。对食物的欲望是可以理解的——甚至是自然的。但这不仅仅是生理需求在起作用。他们的欲望变得过度、痴迷，如同拜偶像。他们索求的远超过所需（直到食物从鼻孔涌出），还想要通过不必要的方式（回到埃及）来获得。并非身体的每一次哭求都是正当的。

你不必顺服身体的欲望——尤其是那些演变为罪恶的态度和行为，而不单只是生理需求的欲望。提醒自己这一真理，并敏锐分辨生理需求与拜偶像之间的区别。不要因为身体在哭求某物，就认定自己真的需要它。你的欲望可能导致死亡。诚实地分辨何为欲望，何为需要。

默想：想想那些让你成瘾的欲望。你的生理需求是什么？什么时候这种生理需求会变成拜偶像？你能区分这两者吗：生理需求与过度、痴迷、如同拜偶像的欲望？

行动：在对抗顽固的成瘾习惯时，学会对小的欲望说不。这一周每天对四件小事说不——例如，不再多吃一块饼干，或者不在Netflix上多看一集电视剧。

第 8 天

检查你的态度

弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。（腓4:8）

“这有什么意义？”凯文喊道。在我们辅导的过程中，他已经陷入绝望沮丧的境地。凯文常活在挫败感中。我渐渐发现他的挣扎与他的态度有关。只要他认定抗争毫无意义，他就不会抗争。当我们不掌控自己的思想时，绝望总会占据上风。

我们心中默想的事物具有惊人的能力。如果我们透过自己偏颇的、消极的视角看待生命，那我们在所有的事情上都能发现错误。如果沉湎于失败，我们将确信自己永远不会成功。如果纠结于自我定罪，我们会说服自己正被众人定罪——甚至可能被上帝定罪。我们的思想极具影响力，由此产生的态度能塑造我们改变的能力。

在这段经文中，保罗在讲焦虑的问题。焦虑极易导致绝望，因此他向腓立比人发出挑战：“要思念这些事”。为对抗焦虑的思绪。保罗邀请人们默想更值得称许的事情。思想成为带来改变的强大工具。这里“思念”的希腊文可以理解成“计算”、“评估”或“考量”。一些译本译为“默想”。改变不仅仅是头脑上认同“这些事”，而是认真、深入地默想与反思这些值得称许的品格。我们需要认真思考什么

是“真实”、“可爱”的事。

默想“这些事”意味着将它们从抽象变为具体。我们当然应当关注这些能应用在生活中的事。人们很容易关注生命中那些错误的事情，却错失了所有可爱与美好的事情。但这段经文的核心是要我们将心思意念聚焦于这一切的终极体现——耶稣。每一项特质都在耶稣身上得到最完全的彰显。

谁是真实的？耶稣（参约 1:17；14:6）。谁是可敬的？耶稣（参约 5:23）。谁是公义的？耶稣（参启 15:3）。谁是清洁的？耶稣（参约一 3:3）。谁是可爱的？耶稣（参诗 45:2）。谁是有美名的？耶稣（参启 5:12）。谁是有德行的？耶稣（参来 1:4）。谁是配得称赞的？耶稣（参来 3:3；启 4:11；5:9,12）。我们必须将思想聚焦于耶稣；他是这一切特质的真实体现。

请为你的态度负责。你默想的事物将塑造你并影响你改变的能力。要默想耶稣。将你的思想聚焦于他，就会发现改变是可能的。

默想：你相信自己能改变吗？你像凯文一样认为抗争毫无意义吗？面对困难时，你的思想最常转向何处？你会控告自己吗？你会绝望吗？你觉得自己是个失败者吗？你對自己苛刻吗？

行动：写下耶稣是如何体现腓立比书 4:8 中的这八项特质。默想并为这些事项祷告。开始建立起这样的习惯，让你的思想聚焦于耶稣。

第 9 天

不要美化你的成瘾

以色列全会众在旷野向摩西、亚伦发怨言，说：“巴不得我们早死在埃及地、耶和华的手下；那时我们坐在肉锅旁边，吃得饱足。你们将我们领出来，到这旷野，是要叫这全会众都饿死啊！”（出16:2-3）

以色列人当时在想什么？他们对埃及生活的回忆严重失真。他们只记得丰盛的食物，却忘了那食物带着锁链。这就像是在说：“没错，埃及人曾想杀害我们的婴孩；但他们的面包实在美味。”这是多么荒谬。然而有时我们的想法与他们那种扭曲的视角并没有什么不同。你如果美化自己的瘾癖，就总会受诱惑重蹈覆辙。

离开埃及后的生活确实艰难。以色列人正迈向自由，但穿越旷野绝非易事。这段旅程充满艰辛，需要他们信靠主——而这正是上帝的精心设计。问题在于——当以色列人面对这些挣扎时，他们不断回望过去，留恋在埃及为奴时充足的食物带来的安逸。

我们与以色列人并无不同。我们常渴望自由，可一旦意识到自由需要经历艰辛的旅程，我们便对离开为奴的状态犹豫不决。成瘾习惯会带来某种慰藉：购买新包能暂时缓解沮丧；孤独时吃盒冰淇淋如同与老友相聚；酒精可以消除冲突带来的罪恶感。我们的瘾有千百种方式给我们带来安慰，但我们可能美化了这种感觉，以致于忽视了它们带来的破坏。

购物、饮食并不能解决我们的问题。这些放纵自我的行为只能暂时转移我们的注意力。当我们从“高潮”的感觉中清醒过来，问题依然存在。可悲的是，我们的成瘾习惯往往让问题变得更严重。每一种恶习都会带来特定的身体上、财务上、人际关系上和属灵上的后果。我们的成瘾习惯非但不能解决问题，然而会让问题变得更严重。

以色列人需要什么才能在旷野中坚持下去？他们要诚实面对在埃及的苦难，也要认识那位使他们得自由的上帝。当你美化自己的成瘾习惯时，你就会受诱惑重新陷入其中——甚至再也无法脱离。而当你承认它的破坏性，并真实地认识那位要救你的上帝，你就有了盼望。

默想：诚实面对自己——你是怎么美化自己的罪的？

行动：写一封“分手信”给你的成瘾习惯。说明它为什么是错的，以及为什么你必须与它断绝关系。把这封信分享给一位朋友，让他在你想要美化恶习时提醒你这些事实。

关系

真正持久且有意义的改变，不是单靠外在行为的改变就能实现的。这种改变与耶稣基督的位格和他在你生命中的工作密切相关，也与你参与教会密不可分。本章将引导你默想上帝的性情，并思考你与耶稣基督及他人的关系。

第 10 天

谁是上帝？

“耶和華，耶和華，是有怜悯有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實，為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯，和罪惡，萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三、四代。”（出34:6 - 7）

“沒有人看見我。”當我質問杰里米怎么在學校的圖書館看色情內容時，他是这么回答的。他堅稱他作為基督徒的見證沒有受到任何影響。當然，事實是主已經看見他，而杰里米本應該更敬畏上帝。你對上帝的看法會深刻影響你對待罪的方式。

上帝已經向我們啟示了他是誰。我們沒有權利用別的方式來理解他。所以我們要仔細留意上帝是如何描述自己的：既是滿有怜悯，又是公義的。

上帝向摩西啟示了他是誰，前半部分（6-7 節上）強調他的怜悯與恩典。“慈愛”指他對犯下“罪孽、過犯和罪惡”之人恒久的愛。成癮的行為使我們遠離上帝，但他仍然邀請我們回轉。他賜下愛和饒恕。

後半部分（7 節下）則談到上帝完全的公義。他“萬不以有罪的為無罪”。上帝嚴肅看待罪，我們也應當如此。他審判罪人並懲罰罪惡。成癮不僅只是惡習，它還扭曲了上帝的旨意和他對我們的心。成癮習慣是對宇宙主宰的悖逆，我們應當畏懼它的後果——不僅關乎今生，更關乎我們與上帝的關係。

我們要知道上帝既是慈愛的又是公義的。我們不能只談上帝的慈愛而不提他的公義，也不能只談他的公義

而不提他的慈爱。如果我们只认同上帝的公义而不看他的爱，我们就会逃离他，试图躲避他那洞察一切的目光（参看来 4:13）。或者，如果我们心中毫无畏惧，就会以仇恨来回应他。我们会因自己的软弱而怨恨上帝的公义，变得苦毒并对上帝心怀不满。但如果我们只承认上帝的慈爱而不思想他的公义，我们就会轻看自己的罪。我们不仅不会敬畏，甚至会对上帝毫不在意。我们会忽略悔改与和好，将上帝的慈爱视为一种纵容——仿佛他对我们的罪视而不见。

我们需要认识到上帝既是公义的又是慈爱的。你犯罪之后的反应能表明你对上帝真实的看法。成瘾的习惯会让我们误以为上帝不再爱我们或者他不在乎。这两种想法都是错误的。上帝已经透过圣经向我们启示他是一位上帝，我们需要顺服并相信他的话。

默想：当你想到上帝时，你脑海中想到什么？你是否很难同时想到他的慈爱与公义？

行动：阅读这些经文并以此来祷告。有关上帝的慈爱：诗 86:15；约 3:16；罗 5:8&8:37-39；弗 2:4-5；有关上帝的公义：代下 19:7；伯 34:12；诗 9:7-8；赛 61:8；帖后 1:8-9。

第 11 天

耶稣，罪人之友

法利赛人和文士私下议论说：“这个人接待罪人，又同他们吃饭。”（路15:2）

耶稣时代的宗教领袖把自己与罪人分开。他们一直以来都相信与某些人来往意味着玷污自己。因此，当他们看到耶稣与罪人同席、同住并且吸引罪人跟随他，他们就在心里划出界限：耶稣与我们不是一类人。耶稣与众不同，他爱并接纳所有罪人。

想想我们如何对待别人的罪。某些罪会被原谅。如果你是贪食的，这没什么大不了——教会的聚餐欢迎你。某些罪却被谴责。如果你是个海洛因成瘾者，可能就不会被欢迎。耶稣没有这样区别对待。他与那些被社会抛弃的人、妓女和政治犯待在一起。他触摸病人，也允许被社会排斥的人触摸他。耶稣接纳一切的罪人——甚至包括那些被社会视为最不堪的人。

耶稣与罪人同席。用餐是很重要的一件事，在历史上以及在世界各地的文化中经常代表接纳与友谊。用餐使你与他人近距离接触。你们的手伸向同一道菜。你们交谈。你们坐在一起。这就是在彼此欢迎、接纳和交朋友。法利赛人拒绝与那些社会弃儿一起吃饭，但这正是社会边缘人所渴望的：就是团体。耶稣与罪人一起吃饭，实际上就为他们提供了一个团体。他在说“你是被接纳的、被爱的”。在耶稣的圈子里，弃儿不再是弃儿；他们是朋友。

上帝与罪人同席。这是整本圣经的见证（见出 24:

9-11；利 3；路 7:36-50；15:2；19:1-10）。耶稣在地上与社会的边缘人一同吃饭。同样，将来我们也要和他共享属灵的筵席。本来你是一个悖逆的人、被抛弃的人，但耶稣为你而死，使你能明白他的接纳与爱。使徒保罗说：“你们从前远离神的人，如今却在基督耶稣里，靠着他的血，已经得亲近了”（弗 2:13）。你如果把生命献给基督，就成为他的家庭——教会——的一部分。上帝接纳罪人，耶稣在地上与罪人一同吃饭。这表明了一个属灵真理：他邀请我们赴他的筵席，享用生命之粮。将来有一天所有上帝的儿女将在天国里与主同席（见太8:11），参加那史上最盛大的宴席（见启 19:6-9）。那将是何等荣耀的日子！

你的罪与你的瘾并不能剥夺你与耶稣建立亲密关系的资格。他是罪人的朋友。事实上，他降世的唯一目的就是拯救罪人，而不是鼓励义人（见可 2:17）。无论别人如何评价你的罪，无论你怎么自责，耶稣始终接纳罪人。他接纳你。耶稣是罪人的朋友，你的成瘾恶习不应该成为你与他的隔阂。他邀请罪人归向他。你的挣扎应当驱使你奔向耶稣，而不是逃离他。耶稣是为罪人而来的。

默想：耶稣邀请你赴他的筵席，他爱、接纳并欢迎像你我这样的罪人。

默想：你是否很难相信耶稣能成为你的朋友？如果是这样，为什么？耶稣成为你的朋友对你来说意味着什么？

行动：阅读马可福音 2:1-3:6，写下耶稣是如何与罪人交朋友的。

第 12 天

你有信心吗？

因此，我在父面前屈膝……按着他丰盛的荣耀，藉着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们。（弗3:14,16-19）

如果你曾经尝试过放弃那些你贪爱的成瘾习惯，你就会知道改变有多么困难。实际上它太过困难以致于我们经常感觉自己不会有任何进展。想要坚持下去，关键在于相信上帝能改变你。

保罗为以弗所人的祷告可以称为“属灵能力的祷告”。他知道如果要在灵里坚强，必须由上帝亲自赐给我们这样的能力。改变的能力不在我们里面。改变之所以能发生，是因上帝在我们里面。以弗所书2章中，保罗表明信徒是上帝居住的所在（参第22节）。以弗所书3章说上帝的灵在你们心里（参第16节）。因为我们有上帝内住，我们就有成长与改变的盼望。他的能力正在我们里面运行（参弗3:20）。

保罗祈求上帝叫他们心里的力量刚强起来，使他们的爱心有根有基。认识上帝对我们的爱会带来盼望。它帮助我们相信他能“充充足足的成就一切，超过我们所求所想的”（弗3:20）。上帝的爱激励我们相信他必改变我们，且他的能力正在我们里面运行。你要问自己的问题是：你是否信靠这位上帝？

你相信上帝爱你吗？你相信他正在你里面工作吗？当你对自己的进展感到灰心时，你的注意力是放在什么上面？信心使你相信，即使你感受不到或看不见，上帝仍在动工。它使你相信上帝的爱比你的罪更长、更高、更深。它使你“知道这爱是过于人所能测度的”（弗 3:19）——就是认识到基督的爱超过我们能看见的、能理解的。正如希伯来书作者所说，信心是“所望之事的实底，是未见之事的的确据”（来11:1）。即便面对怀疑的理由，我们仍然选择相信。

改变是艰难的。但即便看似无望时，你仍然相信上帝正在动工吗？上帝正透过他的灵在你里面工作。你要对此坚信不疑。

你在这场争战中的责任是什么？是相信上帝。这是你与成瘾习惯争战的关键。

默想：当你陷入试探，认为自己永远不会改变时，你的注意力是放在什么上面？

行动：写下具体的事项，表明上帝正在改变你。在克服成瘾的过程中持续地记录。

第 13 天

你在侍奉谁？

你们虽是自由的，却不可藉着自由遮盖恶毒，
总要作神的仆人。（彼前2:16）

自由。这个词充满力量，但对许多与成瘾抗争的人来说却像难以企及的梦。成瘾无异于奴役——被私欲、谎言、自义、顽固的恶习与自我定罪所捆绑。世人说自由是由自我驱动的自主权而来的，它说：“挣脱吧！逃离你的瘾！你能战胜它！”但圣经说拥有自主权不能给你带来自由，做基督的奴仆才能给你自由。

这句话听起来可能有违常理。奴仆带有很多负面含义。但请耐心听我说。圣经将人描述为永恒的奴仆（参罗 6:15–22）。我们不是罪的奴仆，就是上帝的奴仆。上帝以他的怜悯使你们脱离罪作了他的奴仆（参罗 6:17–18, 22）真正的自由在于离弃罪孽，将生命交托基督——如此，你们才得着真自由，活出上帝造你的本相。所以对基督徒来说，自由绝非完全的自主，而是对上帝的委身。

早期的信徒常常将自己看作基督的奴仆。彼得、保罗与雅各都是如此自称（参彼后 1:1；罗 1:1；雅 1:1）。彼得在谈到自由时表明自由与侍奉上帝是联系在一起的。在圣经的世界观中，“像自由人那样生活”就意味着作“上帝的仆人”。

战胜瘾症不在于获得独立与自主。你或许会对戒瘾所需的种种帮助心生抗拒。当阿隆佐看到他需要这么多的

监督来帮助他克服色情成瘾时，他感到沮丧。当人们关心他时，他变得抗拒、防备且固执。他想克服成瘾只是为了摆脱别人的监督。然而，圣经对自由的解释截然不同。自由是基于我们与上帝的关系。自由就是作上帝的奴仆。离开他，我们无法找到真正的自由。

成瘾就是被某种习惯所奴役。我们在这个过程中用各种各样的方式在服侍这个习惯——每一次我们向试探屈服时，每一次我们美化这个习惯时，每一次我们假装已经戒掉这个瘾时，我们都在服侍它。这不是自由，而是被成瘾所奴役。你最终是在服侍自己。自我驱动的自主权或独立毫无果效、无法解决问题。当你把自由视为对上帝的奉献与侍奉时，你才能真正开始对抗恶习。当你以他为中心重整生命时，他必赐给你力量治死那些成瘾的习惯。

真正的自由在于侍奉上帝。你正在服侍谁？

默想：作基督的奴仆才是真自由。这远胜于自我驱动的自主。

默想：当你想到自由时，你脑海中想到什么？如何以圣经的自由观——全然降服于基督——重整你的思想？如何更深入地活在侍奉他的生活中？

行动：在你所在的地方教会寻找能参与的事工。通过侍奉上帝为自由争战。你准备加入哪项事工？与朋友或辅导员分享这个决定。

第 14 天

不是关于你

所以,你们或吃或喝,无论做什么,都要为荣耀神而行。(林前10:31)

你拿起这本书一定是有原因的。是什么激发你改变的愿望? 不是所有动机都同样充分。事实上,如果你不以上帝为改变的动机,在遇到困难时很容易就退缩了。我们改变的首要动机应当是上帝的荣耀。

我们常以为成瘾习惯会使生命更轻松。某种意义上来说确实如此。艾米丽不断玩电子游戏来释放压力。她玩得越久,就越没有时间去想未完成的工作。当然,她花越多时间玩游戏,就意味着越来越多工作被搁置。问题越堆越多。你也像艾米丽这样吗?

当问题堆积时,生命变得越来越难以掌控。那一刻我们开始考虑改变。生命中的混乱可能成为我们转离罪的动力。但这个动力很难带来持久的改变。

如果我的动机是来自生命中的混乱(日常工作变得困难、关系破裂或身体的疼痛),那当改变变得艰难时我就很难坚持。改变自带挑战:在戒瘾的过程中我的生活可能变得更复杂。关系破裂会更明显。我会感到身体的疼痛,尤其是当改变带来戒断反应。那么当这一切发生时,什么能持续激励我? 不是我自己。不是我的能力,不是我的聪明。使我前行的唯有上帝的荣耀。

保罗告诉哥林多人，他们生活中的一切行为都当为上帝的荣耀而行。他巧妙地选了一件相当平凡的事：吃喝。这是非常普通的日常活动。我们吃喝时甚至不会去思考。保罗选择这个活动并非随意。他选择日常的活动是为了突显他接下来那句话：“无论做什么”。如果这些日常行为都当为上帝的荣耀而行，那么他接下来所说的“无论”这个词基本上就包含所有的事情了。没有任何事情太平凡、太日常、太普通或太基本，以至于不需要以荣耀上帝为目的。我们一切所行都是为了他的荣耀，包括与成瘾习惯争战。

你能以上帝的荣耀作为改变的动机吗？当我们有这个至高的目标时就能得着忍耐的力量。不要满足于次要的目标。如果你戒除瘾症的唯一理由是你正在伤害自己或社会，你就陷入困境了。当你自己和这个社会都不能给你真实的盼望和喜乐时，你该怎么办？上帝的荣耀是更大、更好的理由。它超越你在今生所有艰难的经历。

你的动机是什么？是上帝，还是远远不及上帝的那些事？

默想：上帝的荣耀是使你度过艰难时刻的动机。

默想：这不仅是一个头脑上的、抽象的观念。具体来说，当你与瘾症争战时，荣耀上帝可能体现在哪些方面？

行动：写下一段承诺声明，至少一个段落长，表明上帝的荣耀是你对抗瘾症的终极目标。祷告并求上帝使这成为你克服成瘾习惯的主要动机。

第 15 天

你的仇敌

你们要靠着主，倚赖他的大能大力作刚强的人……因我们并不是与属血气的争战，乃是与……天空属灵气的恶魔争战。所以，要拿起神所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。（弗6:10,12-13）

我们周围正进行着一场属灵争战，而成瘾习惯的挣扎正是这场战争的一部分。你所面对的争战远比想象的更具属灵性。使徒保罗在这段经文中为我们指明关于属灵争战本质的三个关键洞见。

魔鬼有诡计（第 11 节）。魔鬼主要透过两种方式攻击信徒：试探与控告。在试探中，他让我们相信他能满足我们的欲望。此时，他遮蔽上帝的圣洁，就如同对夏娃所说：“你违背命令，上帝必不真的在意。”有时，撒但控告我们，用这伎俩遮蔽上帝的爱。他提醒我们的罪，声称我们无法得赦免、无法改变，使我们陷入挫败与沮丧。这两种策略都非常有效，并且会彼此配合，但它们都是谎言——当撒但向我们射出火箭时，我们必须识破这些诡计。

我们争战（第 12 节）。你面临人际关系的挣扎，无法戒除酒精、可卡因或暴食，难以抗拒成瘾习惯，可能伤害自己、失去工作或令朋友失望。这些固然是与“属血气的”争战（第 12 节），但保罗强调这并非唯一的战场——甚至不是最重要的战场。要记住，你正身处属灵争

战之中，不仅与血肉之躯争战，更是与天空属灵的恶魔权能争战。上帝与撒但彼此对立争战，而你正处在这战场的核心。在这场宏大的战争中，你就是其中的一员。

我们有上帝站在我们这边（第 13 节）。不要绝望。保罗告诉我们，我们并非独自作战。我们争战，甚至能站立得稳，只要我们穿戴上帝所赐的全副军装。真理、公义、福音、信心、救恩、圣经和祷告——这些都是我们军装的组成部分（参 14-18 节）。这是我们抵挡撒但攻击的方式。撒但引诱我们相信谎言，因此我们要向自己宣讲真理。他引诱我们用自己的义取代基督的义，因此我们要默想福音。魔鬼引诱我们不信上帝，我们要持守信心。魔鬼企图使我们分心不传福音、不祷告，因此我们要积极操练这些功课。最重要的是，我们要通过熟稔上帝的话语来与撒但争战。

默想：撒但图谋攻击你，但上帝为你争战。正如使徒保罗所说：“神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？”

（罗 8:31）。

默想：你是否将自己的挣扎视为属灵争战？还是你将这场争战简化为仅仅是“血肉之躯”的对抗？你是否意识到有一场更宏大的战争正在进行，而你是这场战役中的一名战士？

行动：检视上帝军装的各项要素，你觉得自己的生命中最缺乏哪一项？制定策略来为属灵争战做好准备。

第 16 天

你结交的人

你们不要自欺；滥交是败坏善行。（林前15:33）

加尔文曾取得巨大进步。他保持清醒戒酒已有数月之久。后来他邀请两名酗酒者同住，原本他是想帮助他们，但最终却带来了严重的后果。我们结交的同伴要么帮助我们争战，要么引诱我们重蹈成瘾恶习。

成瘾行为具有社会性因素。或许你是受朋友影响而开始吸毒，或因父母用食物作为奖励而暴饮暴食，又或是通过购物来逃避对亲密关系的渴望。人际关系会影响我们。当然，关系本身不决定我们是否成瘾——那是更复杂的成因——但它们确实会影响我们的成瘾行为。

改变同样具有社会性因素。多年来，康复文化始终强调社交支持对改变的关键作用。各类戒瘾项目的参与者通常有指定的担保人或导师来帮助他们坚持到底。当他人协助时，改变效果最佳。

我们必须明智地甄别我们的同伴。保罗曾经对于结交朋友的原则向哥林多人发出警告。他在书信中多次指出哥林多教会中某些人败坏的生活和教义。甚至有人说：“我们就吃吃喝喝吧！因为明天要死了”（林前 15:32）。这些人带来了负面的影响，他们说没有永恒的审判，所以我们不妨纵情享乐。

你的朋友是否也如此说话？父母是否纵容你的放纵？你是否被那些认同你成瘾恶习、或至少视而不见的人所吸引？

在哥林多前书的其他地方，保罗再次警告我们。如果我们允许一些人影响我们的生命，那他们就会引诱我们走向败坏。事实上，保罗对教会中不道德行为的影响深感忧虑，以至于他坚持要求教会将犯罪之人从他们中间赶出去（参看林前 5:6-11）。

加尔文与其他成瘾者的交往成了试探的源头。他花越多时间与他们相处，就越为自己的放纵辩护。他们的理由成了他的理由，他们的谎言成了他的谎言，他们的习惯成了他的习惯。他们并没有强迫他饮酒，最终的选择权在他自己手中。但他们的成瘾行为成了削弱他戒酒决心的试探点。他的朋友们成了累赘，他们败坏了他的生命。

审视你的人际关系。谁对你的生命有影响力？他们是帮助你对抗成瘾恶习，还是纵容这些恶习？他们是否鼓励你沉溺于罪中？具体表现如何？放慢脚步，花点时间诚实地回答这些问题。不要匆匆略过。

成瘾具有社会性因素，但改变亦是如此。你所交往的同伴可能帮助你，也可能伤害你。所以要谨慎选择你的朋友。

默想：你的友谊可能成就也可能毁掉你对抗成瘾的努力。务要明智选择。

默想：你需要将谁暂时移出你的生活——至少一段时间——或限制与他们的交往？若不确定，祷告并求问上帝赐你分辨力。

行动：请一位智慧成熟的朋友、父母、辅导者或牧师为你引荐能帮助你增长信心、对抗成瘾的人。

第 17 天

分担彼此的重担

你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。（加6:2）

改变需要他人相助。当我们挣扎时，常会倾向自我封闭——在自己与他人之间筑起隔墙。有时是因害怕被论断或难堪，有时则是唯恐成为他人负担。但若渴望改变，我们就无权隐藏自己的重担。他人的帮助能大大提升我们持久改变的可能性。

“基督的律法”是个独特表述。其含义可追溯至耶稣回答法利赛人关于最大诫命的提问。当被问及最大诫命时，耶稣说要爱上帝并爱人如己（参可 12:28-31）。基督的律法在某种程度上正意味着彼此相爱。

当我们担当彼此的重担时，爱就显明了。在加拉太书6:1中，保罗提到了那些“偶然被过犯所胜”的人——即陷入某种罪性挣扎者。对“被过犯所胜”的人，当“用温柔的心把他挽回”。他们需要被关怀，他们的重担应当有人分担。我们可能将担重担局限于悲恸哀伤，这固然适用，但它同样适用于在罪中的挣扎，包括成瘾性习惯的罪。

当朋友、家人、辅导者和牧者帮助我们成长、争战并坚持时，改变的可能性就不断加增。维克多曾两次参加我们的成瘾辅导课程，却仍陷在罪的循环中。当他第三次接受辅导时，我们邀请了他的小组组员弗雷德协助。弗雷德虽然不是专业辅导员，但他却是一位敬虔的朋友，

其影响力带来了巨大的改变。他定期给维克多打电话，与他共度周末，一起合作项目，并挑战他在敬虔上成长。他们谈论维克多的成瘾习惯，也讨论婚姻、育儿、工作、圣经和无数其他话题。当维克多灰心时，他就呼叫弗雷德；当他受试探时，就驱车前往弗雷德家；当他愤怒时，就请求弗雷德为他祷告。随着时间的推移，他们的关系成为帮助维克多战胜挣扎的重要部分。

你是否正在戒除成瘾习惯这件事上苦苦挣扎？你是否因自我孤立而使这挣扎加剧？你是否在孤军奋战？别人有责任来分担你的重担，同时你也有责任请求他们来与你同担。你需要他们。使徒雅各激励我们去分担彼此的重担，他告诉我们，彼此认罪可以成为迈向医治的一步（参雅 5:16）。医治需要援助之手——那么，谁在帮助你分担重担呢？

默想：“与众寡合的，独自寻求心愿，并恼恨一切真智慧。”（箴 18:1）

默想：孤立会加剧成瘾。你能向谁寻求帮助？今天你能打电话给谁？

行动：列出那些帮助你对抗罪与试探的人。他们如何帮助你？为与你并肩对抗成瘾的伙伴感谢上帝。你还有哪些方面需要帮助？在仍有挣扎的领域向朋友寻求援助。

重构

成瘾习惯在我们的生活中如此根深蒂固，即便我们有心戒除它，也仍然会觉得这件事令人望而生畏。改变需要战略性的步骤，这是为了重构我们的生活模式，帮助我们积累动力并避免试探。本节将引导您思考如何制定一套战略性的复发预防计划。

第 18 天

彻底戒除

若是你的右眼叫你跌倒，就剜出来丢掉，宁可失去百体中的一体，不叫全身丢在地狱里。若是右手叫你跌倒，就砍下来丢掉，宁可失去百体中的一体，不叫全身下入地狱。（太5:29-30）

这感觉如同断臂之痛，但埃弗雷特要真正战胜色情成瘾，就必须舍弃智能手机。作为科技发烧友，他不仅深爱这部手机，更依赖它处理诸多事务。然而这部手机也是他每日接触色情的唯一渠道——必须彻底弃绝。与试探争战需要采取激烈行动。

耶稣的措辞极为犀利。他告诫听众：若手和眼睛使人犯罪，就当断然舍弃。但这绝非鼓励自残——毕竟独眼单臂之人仍会起淫念。耶稣采用夸张修辞强调：面对试探时，我们的行动必须果决而彻底。与罪争战不能消极被动，必须采取极端手段将成瘾行为从生命中根除。

耶稣特意以手和眼为例绝非偶然。它们常与淫念和奸淫联系在一起——这正是主要解决的问题。我们无时无刻不在使用我们的手和眼，舍弃它们不仅造成不便，更意味着生活方式的彻底重构。请记住，耶稣呼召我们采取彻底的行动：无论某物多么便利或必需，若它使你得罪上帝，就当毅然断绝！

得胜并非易事。你必须制定计划重整生活，以规避试探。当然，我们虽无法避开一切试探，但有许多试探

你可以直接切断，以强化你的决心并积累得胜的势头。建立新的常规、培养新的习惯、做出不同的选择，都能带来深远影响。这些方法能帮助我们避开诱人的场所、人物和事物。

这对每个人而言各不相同。卡洛斯需要处理掉他的电脑，杰夫需要取消有线电视订阅，莎伦需要剪碎信用卡，德文需要将收据交给问责伙伴，威尔玛需要绕远路避开某些街道上班，博比需要更换电话号码断绝旧友联系，以利亚需要退出社交媒体。为远离试探而重组生活的方式不计其数，但这需要激烈而刻意的行动。你准备好采取极端措施将罪从生命中切除吗？

默想：靠着上帝的帮助，你能采取彻底的行动。对你而言这意味着什么？

默想：你需要从生命中切除哪种试探？

行动：制定一份策略来避开你最常遭遇的试探。将计划分享给值得信赖的朋友或辅导者。

第 19 天

诱因警告

免得撒但趁着机会胜过我们，因我们并非不晓得他的诡计。（林后2:11）

保罗的不满是个问题。持续的抱怨加剧了他观看色情内容的试探。他越意识到这个诱因，就越有能力抵挡试探。了解我们的诱因是对抗成瘾习惯的关键一步。

撒但有诡计和谋略。他有作战计划。保罗指出，知晓撒但的诡计能避免被他“胜过”。使徒警告哥林多人，不愿赦免悔改的弟兄会给撒但在教会中的立足之地（参林后 2:5-10）。意识到这点后，哥林多人就能直接对抗撒但的阴谋。当我们知道敌人的攻击计划时，就能更好地争战。这需要两方面的认知：既要明白敌人的惯用伎俩，也要认清自己的软弱。

第 15 天讨论了魔鬼两种常见的诡计：试探与控告。但撒但的作为不止于此。他喜欢摧毁你的盼望，挫败你恢复的努力，并让你怀疑上帝的良善。他还试图向我们隐藏上帝的公义与慈爱。若明白这点，你就能通过更专注地思想上帝的这些属性来抵挡魔鬼。强调他的公义提醒你行正直之事，强调他的慈爱则在你偏离正道时召唤你悔改。

你也必须认清自己的软弱。撒但知晓我们的弱点并伺机利用。若像保罗的情况那样，抱怨成为试探的入口，撒但就会怂恿我们心生不满。但当保罗努力培养感恩之

心时，他就更能抵御仇敌的攻击。

有哪些诱因会试探你屈服于成瘾习惯？你的罪是否存在某种模式（如一天中的某个时间、位置或情绪等）？失败前发生了什么？屈服前你在思想什么、渴望什么或做什么？回答这些问题能帮助你识别潜在的诱因。常见的成瘾诱因包括孤独、压力、苦毒、自义和疲惫。这些主题是否出现在你的挣扎中？

省察自己的心灵和弱点。当你明白撒但可能如何攻击你时，就能更好地制定防御计划。要预备好反击他的诡计。例如，如果疲惫是你的常见诱因，就制定计划获得更好休息；如果自义是常见诱因，就多参与教会的服侍；如果苦毒正毒害你的心灵，就努力宽恕；如果孤独占据了你的生命，就先转向上帝，再主动联系教会中的朋友。不要被仇敌胜过，要识破他的诡计并制定抵御试探的防御计划。

默想：谨记使徒彼得的警告：“务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。”（彼前 5:8）

默想：撒但如何利用你的弱点攻击你？你能做什么来制定抵御试探的防御计划？

行动：记录你的试探。重新审视试探发生的场景，识别其中的诱因。

第 20 天

认罪！

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）

悔改不是一次性的事件，仿佛我们认罪悔改后一切就彻底改变。认罪与悔改是信徒在圣洁中成长时持续且反复的操练。定期彼此认罪是生命改变的重要环节。

我的一位同工常说：“你的自由程度取决于你的诚实程度。”这句睿智之言深刻揭示了隐藏罪孽带来的捆绑。害怕自己的罪被揭露，会在我们与他人之间，也在我们与上帝之间筑起一道高墙。越是害怕被人发现，就越会刻意与人保持距离，也越会避开某些人和某些话题。罪在黑暗中滋长，如霉菌蔓延。你必须将成瘾习惯暴露在光中，停止隐藏。向他人承认你的恐惧、失败与挣扎。

雅各告诉我们认罪能开启真正的医治。认罪带来曝光与代求的双重果效。罪喜爱黑暗，它在那里欺骗你说：“这没什么大不了”“你仍然掌控局面”“你没有伤害任何人”“没人理解你的问题”。但当你曝光罪行，就剥夺了它一切欺骗的能力。将罪置于光中，便是揭露它、承认它，并宣告你改变的决心。

认罪带来帮助。当我们认罪时，他人就能为我们代求，祷告上帝赐下抵挡罪的能力。雅各指出我们认罪是

为要叫我们得医治。其他信徒的祷告大有能力。上帝喜悦垂听他儿女彼此代祷的祈求。认罪能邀请他人与你一同争战，并为你与的罪争战代祷。这开启了医治之路。

我在莎拉的生命中最深刻地见证了这一点，她曾是我小组多年的成员。她隐秘的消费习惯导致数千美元的债务。莎拉设法向丈夫隐瞒此事近三年，但罪咎感不断啃噬她的内心。当我们讨论认罪时，主刺透了她的良知，催促她认罪。当她认罪时，恩典与帮助如大洪水般涌流。认罪不仅缓解了她的良知重担，更使多层面的医治得以展开。她向丈夫坦诚相告，小组成员为她代祷，还有团队协助她制定财务计划以清偿债务。

你是否有一直隐藏的恶习、试探或过犯？请承认你的罪吧，朋友，好叫你得医治。

默想：你是否害怕认罪？是什么阻碍你诚实面对？

默想：你可以定期向谁倾诉你的挣扎与失败？你能邀请谁为你的成瘾恶习争战代祷？

行动：为你还没有承认的罪写一封悔改的信。与你生命中几位重要人士分享你所写的内容。若你曾得罪他们，就寻求赦免，并请求他们以祷告支持你。

第 21 天

逃避试探

你要逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。（提后2:22）

世上有太多我们无法避开的试探，但也有我们能躲避的试探。一个正在戒酒的人无法避开电视上所有的啤酒广告，但他可以远离酒吧。对于使徒保罗而言，逃避试探有两个关键要素：逃离与奔向。

保罗谈到要逃避“少年的私欲”。在上下文中，这句话指向驱使年轻人挑起冲突的那种反叛与好争的特质（参看提后 2:23-26）。我们可以将逃避少年私欲的原则应用于一切罪，包括成瘾恶习。成瘾行为常带有少年人的冲动与傲慢的特征，且根植于自私与即刻满足。

无论我们所犯之罪的性质如何，都当听从保罗“逃避”的命令。你准备好奔跑了吗？是什么在拦阻你？我们必须尽己所能快速、彻底地逃离这些私欲、邪情和冲动。

首先要逃离试探。我不禁想起年轻的约瑟，他跑得如此之快，以至于衣服被波提乏的妻子死死抓住（参看创 39）！这就是他的坚定与决心。你也应该如此——你必须逃离试探，逃离那些引你放纵的私欲和邪情。

保罗不仅说要逃避少年的私欲，他还补充道：“追求公义、信德、仁爱、和平。”我们总是朝着某个方向奔跑。我们所奔向的应当是敬虔且对我们有益的。当我

们追求公义的品格、对基督的信心、对上帝和他人的爱、彼此的合一时，我们就能最有效地对抗试探。当我们脱去少年人的私欲，我们也要穿上公义、信德、仁爱与和平（参弗4:22-24）。这正是基督徒生命的样式。

好消息是：你并非独自前行。如同马拉松中的陪跑伙伴，有众信徒与你并肩奔跑。“你要逃避...同那清心祷告主的人追求...”寻找那些过着节制、纯洁、敬虔生活的人（参多 1:7-9； 2:1-8），请求他们的帮助。

我们必须逃避试探，也必须追求敬虔。你正奔向何处？如果没有基督，你很可能只是用一种有罪的习惯替代了另一种。如果我们要逃避试探，就务必追求敬虔。

默想：你当下必须逃避哪些试探、恶习与罪？是什么阻碍你逃离它们？对你而言逃离的具体表现可能是什么？请具体说明。

默想：对你而言追求敬虔可能意味着什么？你需要在哪些方面成长？信心、爱心与平安如何更深融入你的生命？请再次具体回答。

行动：敬虔不仅关乎你的成瘾习惯。思考你的属灵生命中除了成瘾习惯还需要关注的一个方面，制定一个在这个方面追求敬虔的计划，并找一位牧师、辅导员或可信赖的朋友分享你的计划。

第 22 天

当试探无法避免时

我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。（腓4:11 - 13）

如果能永远避开试探当然很好。我们便无需惧怕重蹈罪恶习惯的覆辙或惧怕改变的失败。然而这并不是这个世界的运作方式。上帝从未应许我们的生命会完全不受试探。事实上，耶稣警告我们将遭遇许多患难（参约16:33）。你可知如何应对生命中的诸多艰难与试探？

面对苦难、压力与试探的时候，何为合上帝心意的回应？保罗树立了典范。在致腓立比人的信中，他列举了所经历的不同境遇——有些甚至截然相反。但无论处于何种景况，他总能以尊荣上帝的方式回应。或处“卑贱”或“丰富”，他都能知足。他已“学会在任何景况中”作出正确、尊荣上帝的回应。关键在于：保罗学会了知足。这态度并非与生俱来，乃经操练而得。何等佳音！既然保罗能学会知足，你亦能。

可能诱发成瘾习惯的情境多到防不胜防。但你可以学会以敬虔之心应对突如其来的困境与试探。兹提出三项建议。

制定简明计划。你的计划应包括为知足而争战、逃离试探、投奔敬虔友人。可知困境中当给何人打电话？是否已向这人表明你需要他/她的帮助，并且在你遇到

麻烦时需要给对方打电话？对方是否已承诺会支持你？不要被动应对问题，要积极主动、未雨绸缪。在艰难时刻来临之前就做好计划。

要预料艰难、压力和试探会持续袭来。经历一段得胜期后，人常会放松警惕。“我能应付”，你这样想时，正是罪乘虚而入的脆弱时刻。要知道试探不会停止，战争结束前不要过早庆祝。若你对罪有清醒认识，就会保持防御、警醒戒备。学习以警醒之心和清醒的判断，在这堕落世界中尊荣上帝（参罗 12:2-3）。

定期重新评估。若发现计划有漏洞，要停下来处理。定期检视自己的状态：试探的形式是否改变？频率是否增加？是否在特定场所、与特定人群相处、或思考特定事物时更易受试探？是否遗忘了成瘾生活方式中的某些环节？要愿意停下来直面问题，重新评估计划并调整，这对持续进步至关重要。

保罗树立了敬虔面对困境的态度与回应的榜样。你也能如此，因为“我靠着那加给我力量的（基督），凡事都能做。”基督能帮助你。制定计划、预期艰难与试探、定期评估——但最重要的是仰望耶稣。

默想：你可以像保罗一样学会知足。你真心相信这点吗？

默想：策略性思考——试探最可能在何时出现？

行动：列一份紧急速拨联系人名单，当困难与试探来袭时可随时呼求。

第 23 天

更加谦卑

但他赐更多的恩典，所以经上说：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅4:6）

骄傲的人永远不会真正改变。他无法改变是因为他太傲慢，不相信自己需要改变。或者她可能意识到自己需要，但骄傲使她无法倾听那些能提供帮助之人的智慧与劝诫。生命中的改变需要你学习**更加谦卑**。

雅各将谦卑与上帝的恩典直接关联。上帝“赐恩给谦卑的人”。你越谦卑，上帝就会赐下越多的恩典来帮助你。谦卑吸引恩典，因为谦卑承认我们不是上帝，我们需要他。谦卑之人按照圣经的教导看待自己。他不看自己过于所当看的（参罗 12:3）。因此，当我们培养谦卑时，就会发现上帝的恩典向我们丰沛涌流。他随时准备帮助那些愿意承认自己需要他的人。

我们应当如何培养谦卑？我们很少思考如何变得更谦卑，但有些事情可以帮助我们在这方面成长。雅各告诉我们要亲近上帝（参雅 4:8），这意味着承认你不是上帝。它意味着顺服他（参第 7 节）并放弃自己自私的要求（参第 1-3 节）。谦卑与我们亲近上帝直接相关。你与主越亲近，就会变得越谦卑。

将此应用到你当前的挣扎中。骄傲之人坚持认为自己不需要任何帮助或不需要改变。骄傲之人坚持认为她应该能够按照自己的方式、自己的条件、自己的时间进行恢复。骄傲的人认为我想要的东西就应该立刻得到。

然而谦卑的人深知离了上帝，自己永远无法真正改变。她明白改变将按上帝所定的时间和节奏临到。谦卑者不会对上帝提出要求，而是降服于他的旨意和道路。

谦卑在你生命中应当如何体现？你在何处看见骄傲的迹象？你当如何亲近上帝以培养谦卑？切记：骄傲之人必遭上帝抵挡，永无改变可能；但若存谦卑之心亲近上帝，他必亲近你（参第 8 节）。上帝喜悦将恩典赐予那些以正确方式求告他的人（参 2-3 节）。你愿意自卑吗？你愿为对抗成瘾恶习而向上帝呼求所需的恩典吗？

默想：当你想到谦卑时，会联想到什么？请阅读腓立比书 2:5-11。基督的谦卑如何成就救恩？这段经文如何激励你在生活中追求谦卑？

行动：列出你生命中最易滋生骄傲的一个方面。你当如何把它转化为亲近上帝的途径？

第 24 天

寻回真喜乐

他们建造的，别人不得住；他们栽种的，别人不得吃；因为我民的日子必像树木的日子；我选民亲手劳碌得来的必长久享用。（赛65:22）

上帝绝不令人扫兴！当成瘾习性在我们生命中扎根时，它往往成为我们体验乐趣的唯一方式。因此失去它不仅是丢掉一个习惯，更是失去了我们唯一的“好东西”。于是我们认定上帝是个煞风景者——他不在乎我们的喜乐，只在乎我们的顺服。但上帝确实愿我们得享喜乐，不过他要这喜乐处于正确的位置。

今天的经文告诉我们上帝希望他的子民享受他所赐的生活。他提到享受“亲手劳碌得来的”。上帝要他们享受家园、城邑、庄稼。事实上，他要他们长久享受这些果实：“又必在撒玛利亚的山上栽种葡萄园，栽种的人要享用所结的果子”（耶 31:5）。上帝乐意我们得着喜乐。

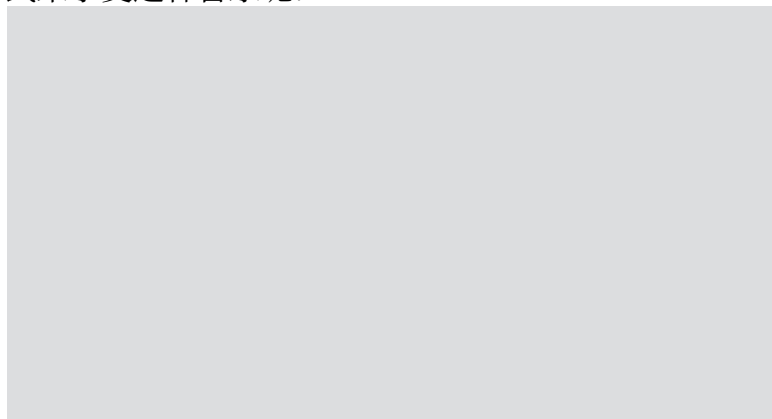
但我们必须在正确的地方寻找喜乐。我们的成瘾习性试图通过罪恶的放纵获取快感。上帝为我们的喜乐设定界限——他并非要扼杀我们的乐趣，而是深知真正的喜乐存在于顺服他旨意的安全范围内。请记住，上帝所说的喜乐源于其子民“亲手劳碌”的成果。喜乐常与你的辛勤劳作相伴而生。若你正在对抗成瘾习性，当你竭力治死罪，喜乐便会临到。更稳固的喜乐将重归你的生命。

若成瘾习性曾是你获取愉悦的主要方式，那么通过努力，你当期待培育新的喜乐。对曾经带给你快乐的东

西说不并非易事；事实上，其他所谓的快乐可能显得平庸而空虚。学会在“平庸”中发现快乐将是艰难的工作，但最终会带来真正的享受。

我很喜欢一位正在戒酒的酗酒者描述的方式。在Quartz的一篇文章中，克里斯蒂·库尔特（Kristi Coulter）描述了她戒酒后的第二个夏天。当她坐在泳池边时，一群明显喝醉的女孩跳进泳池游泳，一边继续喝酒。她坐在泳池的另一边，描述了她简单的快乐感：“泳池的这一边是如此美好，我正在读的书令人失望，我的腿看起来太苍白，杯子里的冰块早已融化，工作很艰难，仍然没有好的方式做个女孩，我不知道该如何处理我的生命，我必须真正面对这一切。我从未想过能来到泳池的这一边。真不敢相信我能在这里。”

改变不仅仅只是对坏的事情说“不”，它还意味着对好的事情说“是”。它也意味着在平凡和正常的生活事物中找到满足。在这些事物中，你会发现一种不同的——甚至是更好的——喜乐。你可以通过哪些健康的方式来享受这种喜乐呢？



第 25 天

敬畏的大能

我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。（林后3:18）

你有没有曾经对某种事物心生敬畏？或许是壮丽的日落？又或许大峡谷之旅让你深感必须驻足惊叹？敬畏蕴含大能，而最令人敬畏的莫过于荣耀与恩典的上帝。戒除成瘾习性需要我们日益对上帝生发敬畏之心。

这段经文中，保罗论及两个相互关联的概念：敬畏与转变。他首先提到“敞着脸”遇见主的荣耀，这呼应摩西除去脸上帕子遇见上帝荣耀的记载（参林后 3:13）。保罗所指的正是你——基督徒——直接遇见这荣耀。因着耶稣，我们得以进入上帝的同在（参罗 5:2），瞻仰他的荣耀。

保罗也论及我们“荣上加荣”的转变，这是渐进的过程。我们越多瞻仰主令人惊叹的荣美，就越发敬畏，进而更“变成主的形状”。遇见主的荣耀后，我们不可能保持原状。当我们对上帝心生敬畏，欲望、思想与行为皆随之改变。被某物震撼时，我必有所回应。那真正令我屏息的壮丽夕阳，会促使我停车驻足凝视。此刻的停留比抵达下一目的地更为重要。我采取行动：停车、取出相机、捕捉瞬间。欣赏这荣美对我而言远胜于旅途畅通

无阻的便利。敬畏之心大有能力。敬畏能改变我的生活方式。

长久以来，你那成瘾的习性已攫取你的注意力与情感。你可以做什么来改变吗？为何不瞻仰主的荣美？赞叹他的卓越与属性？通过沉浸在上帝的属性、福音的荣美和耶稣基督的荣耀来对抗试探与罪。研读圣经、祷告、歌唱并与朋友谈论这些事。无论我们在哪一种景况，都要不断增长对上帝和耶稣的敬畏。你越是“瞻仰”，就越会被改变。

默想：关于上帝和福音，有哪些事令你惊叹？为何如此？

默想：当敬畏耶稣——他赐你赦免（参弗 1:7）、洁净（参来 10:22）、称义（参罗 4:25），并通往上帝面前的通路（参弗 3:12）。

行动：研读圣经——尤其是福音书。用诗篇祷告。聆听动人的崇拜音乐。与朋友分享你的救恩故事。有数百种方法可让你沉醉于上帝的荣耀中。列出你能做的事来增进“瞻仰主的荣光”的经历。然后挑选几项，开始你对上帝的追寻。

持守

你与成瘾习惯的争战不会在度过挣扎的高峰后就停止。改变需要谨慎而策略性地思考如何长久持守忠诚。本节将引导你默想如何规划生命中持久的忠诚。

第 26 天

不要回头

愚昧人行愚妄事，行了又行，就如狗转过来吃它所吐的。（箴26:11）

多么令人作呕的画面！我曾见过狗如此行，其恶心程度正如你所想。狗固然不知好歹，愚昧人理当明白，却仍执迷不悟。当你在抵挡罪恶上已有进展时，若再回头犯罪实属荒谬。在征战中取得进展时，你必须学会不作愚昧人。

愚昧人从不汲取教训。他虽因罪遭受报应，却仍坚持作恶。法老正是典型例证：他顽固拒绝释放以色列民，因而遭遇可怕的灾殃。他一度妥协应允，但刑罚稍减便又重蹈叛逆（参出8:15）。又如箴言23章描述的醉汉——这醉酒之人产生幻觉（参33节）、斗殴跌倒、挨打不觉疼痛（参35节），而从酩酊中醒来时竟说“我要再喝”。尽管后果惨痛，愚昧人仍如食呕之犬，重蹈愚妄。

单靠罪所带来的负面后果，并不足以使我们停止犯罪。如果事情真是这样，就不会有人陷入成瘾了。事实上，我们经常在接受了种种不良的后果后仍然沉溺于某种行为，这正是成瘾最典型的特征之一。因此，学习不做愚昧人，不仅仅是意识到自己行为会带来什么后果，更重要的是转向主，将自己的生命交托给他。

圣经对愚昧人有许多论述，论及其与上帝及他人的关系。诗人指斥愚昧人对上帝缺乏信心。愚顽人心里说：

“没有神”（诗 14:1；53:1），并诋毁主的价值和性情（参诗 74:18, 22）。成为愚顽人、重蹈愚昧，就是将你与上帝的关系视为低劣无足轻重之事。因此，要在争战中保持警醒，就必须亲近主。通过祷告、研经和崇拜，使你的心灵与心思专注于他。

愚昧人也轻看他人。愚昧人“藐视智慧”（参箴 1:7, 22），拒绝听从劝诫（参箴 12:15；15:5；23:9）。你是否轻视敬虔之人的智慧劝勉？当亲近智慧的劝诫者。存谦卑的心聆听他们，并将圣经智慧应用在你的问题上。请注意：监督与辅导不会在你度过挣扎的高峰后就结束。你需要同伴帮助你为信心争战。我们无人能独自存活。

当我们取得了一些进步，我们也会面临一种试探——放松对罪的警惕和抵挡。骄傲往往在此刻袭击我们（参箴 16:18）。我们心想着：就这一次，或我现在能掌控了，或我该得点乐趣。但在那时重蹈成癮的愚行实为愚昧。亲近上帝并亲近敬虔之人，你就不会成为愚妄人。

默想：愚昧在你生命中有何表现？你如何能亲近上帝与敬虔之人？

默想：不要放弃。耶稣来正是要拯救愚昧人。

行动：写一封信给自己，列出重蹈成癮愚行的一切理由，然后与可信赖的朋友分享。

第 27 天

管理生命中的方方面面

无论做什么，或说话或行事，
都要奉主耶稣的名，藉着他感谢父神。（西3:17）

成瘾习惯会引发各种问题，比如影响我们的诚实、人际关系、财务状况、健康等方方面面。莎拉把新买的东西藏在车库里，等到家人都去上班或上学后才拿进屋里。对家人撒谎与过度消费同样是她罪的一部分。斯蒂芬在地下室酗酒度日，导致他两年间几乎错过了孩子们成长中的所有重要时刻。孩子们对他心怀怨恨。清醒并非他唯一的问题。

罪常常欺骗我们，让我们以为成瘾是唯一的问题。“只要我能控制酒瘾……”“只要我不再买这么多垃圾……”“只要我能克服情欲……”这些说辞暗示我们唯一的挣扎就是成瘾习惯。若能解决它，一切就会变好。事实上，成瘾并非你唯一的问题。莎拉过度消费，但她还在欺骗家人；斯蒂芬是个酒鬼，但他的孩子们也恨他。当我们为生命中的各个方面都负起责任，而非仅关注成瘾时，我们才能有属灵的成长。

保罗在今日经文中以“无论做什么”开篇，尽可能全面地描绘我们的生命图景。继而补充“或说话或行事”，表明我们生命的每个领域都处在基督的主权之下。

保罗又强调：“都要奉主耶稣的名而行”。如果我们要为生命中的各个方面负责，那我们就要凡事荣耀上帝（参林前10:31）。我们生命中的任何层面都无法逃避基督的主权。我们的目标是在各样的处境中尊荣耶稣（参林后5:9）。

这可能看似不切实际，但藉着基督所赐的恩典与力量，这是可能的。

你的成瘾习惯如何影响了你的生命？保持警醒需要你处理生命中多个领域的问题。谁因你的成瘾行为而受影响？你需要为哪些事负责并开始以不同方式应对？你如何能管理全部的生命？管家职分指的是我们对事物的监督与管理。在教会中常提到“管理财务”，即以符合上帝心意的方式支配金钱。你如何能以符合上帝对你心意的方式管理全部的生命？

保罗以“藉着他感谢父神”结束今日的经文。感恩是一种承认上帝良善的态度。我们生命中一切美善都来自上帝（参雅 1:17）。我们的一言一行、所作所为，都当存感恩的心献给上帝。你或许审视生命时会想，我根本无恩可谢……但藉着基督，感恩成为可能。基督为你而死，使罪不再蒙蔽你看见上帝的良善。一颗谦卑且感恩的心灵，无论处境何等艰难，都承认他的良善。

默想：你的成瘾习惯影响了你生命中的哪些方面？你如何将生命的每个层面都置于基督的主权之下？

默想：你如何能借着基督向上帝表达感恩？

行动：思考你的生命中受成瘾习惯影响的一个方面，在别人的协助下制定改变计划。你需要婚姻辅导吗？应当写悔改信吗？需要医疗咨询吗？还可能需要采取哪些行动？

第 28 天

感恩的能力

至于淫乱并一切污秽，或是贪婪，在你们中间连提都不可，方合圣徒的体统。淫词、妄语，和戏笑的话都不相宜；总要感谢的话。（弗5:3-4）

在第 27 天，我们探讨了感恩是一种认知上帝良善的态度。今天我们更进一步：感恩是对抗成瘾的武器。

我们通常不将感恩视为属灵武器。但因几乎所有的罪都根源于自私，感恩就成了对抗试探的途径。当成瘾习惯告诉我们需要更多时，感恩提醒我们已得着超乎所配得的。感恩中蕴含着能力。

在以弗所书 5:3-4 中，保罗劝诫我们要脱去罪恶的习惯，以感恩取而代之。成瘾的心灵总是贪婪：想要更多酒精、更多鞋子、更多金钱、更多关注、更多性、更多食物。贪婪的本质就是眼目只盯着所渴求的，以致看不见上帝已赐予的。¹感恩与贪婪相反，它因上帝的良善而满溢感谢，成为我们属灵争战的武器。

想一想忧虑是什么？忧虑就是说：“我需要……”我认为上帝此刻所赐下的不够，我需要更多。我对上帝的作为、上帝说过的话，以及上帝所应许的一切都感到不满足。我觉得我还需要更多——更多的确定感、更快得到回应，以及更多的满足感。但感恩能挪去忧虑背后的贪婪，使我们的目光转向上帝已经赐给我们的一切，

并使我们确信他持续的看顾与供应（参罗 8:32）。

想一想愤怒是什么？愤怒说：“我没有得到我想要的；因此，我要以苦毒和暴怒回应。”罪恶的愤怒源于充满好斗私欲的心灵（参雅 4:1-2）。愤怒源于不知足的心。但感恩提醒我们，我们所拥有的一切都是从上帝领受的——且无一配得。感恩的态度铭记主手中所赐无数的福分。感恩剥夺了愤怒的能力。感恩的心没有滋生苦毒与暴怒的余地。

无论你沉迷于何种习惯，它都坚称你需要更多，且需要上帝不会为你提供的东西。然而，感恩承认我本配得地狱，上帝却赐我恩典。上帝丰盛地赐下恩典（参林后 9:8），并邀请我们为他所赐的一切欢喜。保罗甚至质问哥林多人：“你有什么不是领受的呢？”（林前 4:7）。答案是“没有”。我们所拥有的一切美善之物都来自上帝（参雅 1:17）。无论面临何种挣扎，我们生命中仍有诸多美善。所以，要通过颂赞上帝的恩慈、恩典、慈爱与慷慨，来对抗试探的贪婪。

上帝之爱最伟大的行动，就是差遣他的儿子为我们的罪而死（参罗 5:8），并救我们脱离地狱（参罗 8:1）。为此，我们都当永远感恩（参帖后 2:13）。

默想：你在哪些方面贪求更多？你想要什么？你觊觎什么？上帝已经赐给你什么，是你漠不关心或轻视的？

行动：设定三分钟计时器，在此期间尽可能写下你能想到的感恩事项。每周多次操练此行动，以培养感恩的态度。

第 29 天

你属于上帝

你们从前算不得子民，现在却作了神的子民；
从前未曾蒙怜恤，现在却蒙了怜恤。（彼前2:10）

孤独感可能使人衰弱。许多人陷入成瘾习惯的原因，是为了麻痹这种寂静。酒精成为社交润滑剂，使你成为派对焦点；吸毒变成群体活动；购物缓解被拒绝的感觉。你的成瘾习惯与你对认同的渴望有着无数联系。

然而当我们认识到上帝在基督里接纳了我们，一切就都改变了。上帝的接纳带来盼望，并激励人在试探面前持守。

小亚细亚的基督徒深知试炼、艰难与苦难（参彼前 1:6）。他们也深知试探为何物。当彼得写信给他们时，他们正经历各种迫害——许多人被逐出家园、与亲人分离（参第 1 节）。在此背景下，远离故土、承受被掳压力的他们，极易受到犯罪诱惑。彼得劝勉他们要“禁戒肉体的私欲”（彼前 2:11），并在外人面前活出可敬的生命。他们可敬的生活方式应当源于其尊贵的身份：“你们从前算不得子民，现在却作了神的子民。”

成瘾习惯会造成人际关系问题。它们可能也引发你内心的不安全感，随之而来的是羞耻与难堪的感受。人们容易沉溺于破裂的关系、不安全感与个人羞耻中。虽然你应当思考这些问题，但若始终困于其中，就会重蹈覆辙以缓解痛苦。相反，你应当专注于在基督里所赐予

你的接纳。你相信上帝接纳你吗？你相信自己是“属上帝的子民”之一吗？身份驱动顺服。当你认清自己在基督里的身份时，就会活出这身份。上帝藉着基督接纳你，使你成为他的子民。如今你的责任就是持守这份接纳，并享受这新身份。

彼得也论及你们领受基督的怜悯。我们成为属上帝的子民并非因配得这特权。你或许回顾自己成瘾恶习的历史——破裂的关系、伤人的言语、谎言的欺骗、放纵的生活——而说：“我不可能是上帝子民中的一员。”若接纳是基于你的行为，你确实不配。我们无一人能凭行为成为属上帝的子民（参罗 2:23）。我们每个人得以成为上帝儿女全凭怜悯。你们“从前未曾蒙怜恤，现在”在基督里“却蒙了怜恤”（彼前 2:10）。这就是上帝给你的信息！如今你既是他儿女，怜悯就涌流进你的生命。

你曾与上帝隔绝，未得他怜悯。但如今上帝的接纳与怜悯正改变并维系你的生命。它们驱使你争战，在你想放弃时赐下盼望，提醒你属于上帝，帮助你不再用廉价的接纳替代品填补孤独。

默想：你相信上帝接纳你吗？如果你不信，是什么阻碍了你？是什么拦阻你相信这真理？

默想：你在基督里的身份如何激励你顺服上帝？

行动：阅读以弗所书 1-2 章，列出经文中关于基督徒的一切描述。用这些经文提醒自己在基督里的身份。

第 30 天

不要逃避苦难

不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望；盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。（罗5:3-5）

我成长过程中听过不下千次：艰苦劳作塑造品格。这话常在大雪后出现，当家人叫我清理车道积雪时。我们在各种场合也听过——球场、教室、健身房、职场。圣经同样教导：不要惧怕艰难。要远离罪，但不要逃避试炼。

罗马书5章中，使徒保罗告诉我们信徒因信与上帝和好（参看第1节），并藉着信心得蒙上帝接纳，且“欢欢喜喜盼望神的荣耀”（第2节）。与上帝和好、蒙接纳、荣耀中的盼望——这些都是称义带来的美好福分。保罗在第3节突然转折，惊人地要求我们在患难中也要欢喜。保罗并非受虐狂——并非使徒以痛苦为乐。而是他深知当苦难被善加管理时，其痛苦能产生转化之效。苦难能使你永久改变。当我们妥善面对苦难，就能看见忍耐、品格与盼望带来的益处。

忍耐是信心的淬炼。当信心历经患难仍屹立不摇，我们便明白自己真实所信。若信心从未受考验，你无从知晓自己究竟是爱上帝，还是只爱上帝所赐的恩惠。但苦难给了你检验信心的机会。

当你忍耐时，品格也得以成长。随着信心增长，我们愈发活出耶稣的样式。我们的品格能够因着苦难发生

改变。我们学会分辨喜乐与快乐的不同。我们学会牺牲。在无数细微的处境中，我们通过患难学习无数功课，并塑造我们的特征。

最终，当你的品格发生改变时，你的盼望也随之改变。患难使盼望增长。苦难总是攻击你所爱的事物。从前当患难临到时，你的反应是转向成瘾性习惯以寻求慰藉。但当你的盼望转移到“极重无比永远的荣耀”（林后 4:17）时，苦难就无法触及这盼望。相反，苦难会培育出对那荣耀日益增长的渴慕。

克服成瘾性习惯并不是逃避一切患难与试炼。耶稣说：“在世上你们有苦难”（约 16:33）。若你试图逃避所有苦难，要么会重新陷入成瘾习惯，要么会制造其他不健康的逃避方式。不要逃避患难，而要视之为机遇。将患难视为属灵的健身房，它能强化你的基督徒生活。它能带来更坚固的信心、更似基督的品格，以及更深的盼望。改变你对患难的看法，你就能在其中成长。

默想：你正试图逃避什么困难？为什么？你如何将它视为属灵生命成长的机会？

行动：克服成瘾性习惯是一种试炼。列出上帝已藉此经历培育你属灵生命的具体方式。

第 31 天

持久的恩典

因为耶和華本为善。他的慈爱存到永远；他的信实直到万代。（诗100:5）

你已经读完本书，但你的旅程尚未结束。前方仍有诸多挑战：与成瘾习性抗争时日益增长的盼望，在基督里更深的信心，受苦时更大的忍耐。然而在一切良善之事以外，还有诸多试探、忧伤、愤怒、挫败、失望甚至失败。但这并非故事的终局。好消息是：你尚未走到上帝恩典的尽头。上帝的恩典永存不息。

诗篇 100 篇的作者勉励读者以上帝为乐——向他献上感谢与赞美。他告诉我们缘由：我们应当赞美他，因为他是上帝（参 3 节上），因为他创造了我们（参 3 节中），因为他如同良善的牧羊人看顾我们（参 3 节下），更因为他本为善（参 5 节）。第 5 节进而阐释了上帝良善的含义。

诗人首先描述上帝永不止息的爱。这里隐含着一种重复结构：这慈爱既“坚定”又“存到永远”。从语法而言，本无需双重强调。但诗人深知其笔下的深意——他要极力突显这爱的永恒性。上帝的爱坚定地临到我们，永无耗尽之时。上帝对其子民爱的应许是永恒的应许，是你可以安歇其中的爱。

诗人继而补充道，上帝还有永续的信实。他的应许不限于一代人，而是贯穿历史，临到所有属他的人。上帝这永不止息的爱并非仅为旧约圣徒所保留。它不限于

这篇诗篇的作者，甚至也不局限于新约中的使徒们。上帝恒久的爱同样为你而存。在这诗篇写成数世纪后，我们仍能将这些话语作为我们的盼望与应许。

是上帝的恩典使你踏上这旅程，也必是他的恩典扶持你前行。你永远无法脱离对他恩典的需要，而因着他的良善，你永不必害怕会失去它。要信靠：无论你的下一步是什么，上帝的恩典必在那里与你相遇，并赐你力量前行。因“他的慈爱永远长存”。正如约翰·牛顿所言：“靠主恩典，安全不怕，更引导我归家。”¹

默想：在你与主同行的道路上，对未来最深的恐惧是什么？你如何信靠上帝的恩典来面对它？

行动：上帝以千万种方式赐下恩典，但最主要的方式是透过我们研读圣经、祷告和与教会团契。制定计划来操练属灵生命：你要研读圣经的哪些部分？什么时候祷告？你将如何参与教会生活？如果你不确定如何回答，可寻求属灵同伴的帮助。

结语

没有人想要成为瘾君子。你不是某天早晨醒来就决定让食物或药物控制你的生命，也不是立志成为酒鬼或甘愿被电子游戏支配。无论是什么将你带到这般境地，常感觉永无转机。成瘾习惯的奴役可能令人窒息绝望，但你仍有改变的盼望。

这 31 天的灵修材料不太可能使你获得自由。虽不排除这种可能，但概率甚微。改变远比阅读灵修材料和完成几项练习困难得多。成瘾习惯尤其会渗透生命的每个角落，沿途积累越来越多诱因，使其特别难以根除。你当预备好与成瘾习惯打一场硬仗。

一方面，或许你已通读此书并按要求完成每日功课。可能你觉得自己正在实实在在地改变。为此欢喜吧，为上帝可能在你生命中的作为庆贺吧，但切勿放松警惕。要对重蹈罪中的可能性保持清醒。达米安几周后就确信自己终于“渡过难关”，他反复说：“这次真的不一样了。”固然有许多值得欢喜的理由，当他戒瘾一个月时我也为他欣喜——但成功随之而来的是松懈的警醒。后来他开始缺席约谈，停止参加我们每周的戒瘾聚会，不久便再次堕落。小胜反成了盲目自信的温床。

另一方面，或许你因这本灵修书未达预期效果而灰心。也许你曾满怀盼望，以为阅读此书能给你提供精准

的工具，助你最终戒除成瘾恶习。也许这本书让你觉得不过是又一次失败的尝试。但本书仅仅是一种资源——帮助你思考自身与上帝关系的工具；它本身并不具备改变你的能力。但上帝确实拥有改变你的大能。

你未能在三十一天内克服成瘾恶习，并不意味着你永远无法做到。有成千上万的人已从成瘾中得着自由，你也不例外（参林前 10:13）。圣经本身记载了无数故事，讲述人们如何从奴役中被拯救出来获得自由——无论是肉身还是灵性层面。保罗指出上帝福音所赐予我们的自由。他写道：

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，并藉着我们神的灵，已经洗净，成圣，称义了。（林前 6:9-11）

保罗在此列举了多种成瘾行为（最明显的是性犯罪与酗酒）。但参与这些行为的人已被洗净成圣。保罗说“你们中间也有人从前是这样”——用的是过去时态。他们不再被这些罪所定义或辖制。这位使徒深信在基督里的信徒必能得着自由。

任何转变的核心要素都是耶稣基督。若你在过去三十一天取得显著成效，切不可自负。不要陷入那种试探说：“你做到了！你已经战胜了！”倚靠自我和自信必将

使你再次陷入罪中。任何成功都是上帝的灵在你里面的工作。你不仅需要他才能走到这一步，如今仍需要他。反之，若你觉得过去三十一天对自己的生命影响甚微，就当重新转向耶稣。没有任何书籍能带来改变。书籍是上帝可能使用的工具，但他才是你真正需要的。上帝喜悦帮助他的儿女成长改变。若你尚未感受到变化，不要放弃！快跑归向上帝。

本书概述了我认为对成瘾习惯有益的处理方式。我称之为“四个R”的框架，能将个人从心灵层面的根本问题引导至促进持久改变的实际生活调整。我们以责任为起点，明白若不愿承认，就无法为某事悔改。我们必须为自己的选择、态度、思想和欲望负责，因这些都助长了成瘾习惯的形成与恶化。

接着探讨关系，因为改变不仅关乎行为。许多尝试戒瘾者都知道，单靠己力几乎不可能取得进展。我们需要上帝的恩典与能力来改变自己，也需要他的教会帮助我们持守正道。我们无法独自战胜成瘾习惯，需要上帝的子民相助。

重构生活结构对抵挡试探与罪至关重要。我们制定防复发计划、避开试探、适应试炼。必须提升品格特质、享受健康娱乐，同时学习敬畏上帝之美与荣耀。

最后我们探究如何持守信实直到路终。不能因最困难的阶段已过就停止与成瘾习惯争战。保持警醒需要我们亲近上帝与敬虔之人。评估如何为上帝的荣耀管理全部生活，是维持得胜的重要环节。

责任、关系、重构、持守。这四个R虽仅为一种模式，却是思考圣经所启示之改变本质的简明路径。若对你有所助益，我鼓励你再次逐一思考这些要素：审视自己最强与最弱的环节，并与能帮助你制定成长计划的辅导者或牧师交谈。无论作何选择，切勿停止争战。你能够改变，因上帝喜悦改变他的子民。

致谢

一本书从来不是一个人独自完成的，这本书的写作过程中也有许多人的参与。虽然书中的内容主要出自我个人的思想，但如果没有许多人的帮助，我无法以现在这样的形式完成它。当我不断思考和挣扎于各种想法时，弗兰克·塔莱里科一直是我智慧和洞见的重要来源。布拉德·汉布里克帮助我找到许多重要的资源，并使我更加关注一些概念性问题在实际生活中的具体应用。乔纳森·霍姆斯和布拉德·比格尼很慷慨地阅读了书稿初稿，并给予我反馈。马克·肖是一位很好的交流伙伴，他不断挑战我的想法，也帮助我从不同角度看待某些问题。我亲爱的朋友蒂姆·约翰逊在磐石教会带领我们的戒瘾辅导小组，他经常倾听我的想法，并帮助我进一步完善书中的应用问题。最后，狄帕克·雷朱担任了非常出色的编辑，在整个过程中耐心地给予我许多指导。

注释

阅读本灵修手册的建议

1. Jonathan Leeman, *Reverberation: How God's Word Brings Light, Freedom, and Action to His People* (Chicago: Moody, 2011), 19.

引言

1. See Kent Dunnington, *Addiction and Virtue: Beyond the Models of Disease and Choice* (Downers Grove, IL: IVP, 2011), esp. chaps. 1–3

第1天：羞耻、身份与改变

1. Paul David Tripp, *Instruments in the Redeemer's Hands: People in Need of Change Helping People in Need of Change* (Phillipsburg, NJ: P&R, 2002), 260.

第3天：你将成为你敬拜的对象

1. For more on this idea, see G. K. Beale, *We Become What We Worship: A Biblical Theology of Idolatry* (Downers Grove, IL: IVP, 2008), 122–23.

第5天：改变国度

1. Bob Dylan, “You Gotta Serve Somebody,” recorded May 4, 1979, track 1 on *Slow Train Coming*, Columbia, 1979.

第7天：欲望的坟墓

1. Alternate ESV translation.

第24天：寻回真喜乐

1. Kristi Coulter, “Giving Up Alcohol Opened My Eyes to the Infuriating Truth about Why Women Drink,” Quartz, August 21, 2016, <https://qz.com/762868/giving-up-alcohol-opened-my-eyes-to-the-infuriating-truth-about-why-women-drink/>. 这些引述和引用并不代表对整篇文章的认可，因为该文章包含一些非常粗俗的语言和内容！

第28天：感恩的能力

1. See Heath Lambert, *Finally Free: Fighting for Purity with the Power of Grace* (Grand Rapids: Zondervan, 2013), 26.

第31天：持久的恩典

1. John Newton, “Amazing Grace,” 1779.

结语

1. 这是一种被称为刺激泛化的现象，通过它我们学会对各种不同的刺激做出相同的反应：即沉溺于成瘾行为。因此，如果我饮酒是为了缓解负面情绪，我也同时会将快乐与饮酒联系起来。最终，我不只是在心情不好的时候喝酒，即使想开心时也会选择饮酒。

推荐参考资源

- Bigney, Brad. *Gospel Treason: Betraying the Gospel with Hidden Idols*. Philipsburg, NJ: P&R, 2012. [布拉德的这本书揭示了错误的敬拜常常隐藏在我们问题表面的症状之下。我们的生活本质上就是敬拜，而布拉德阐明了错误的敬拜如何使我们陷入困境。]
- Fitzpatrick, Elyse. *Love to Eat, Hate to Eat: Breaking the Bondage of Destructive Eating Habits*. 1999. Reprint, Eugene, OR: Harvest House, 2004. [这是我所知道的唯一一本从圣经角度全面探讨食物成瘾问题的书籍。幸运的是，这也是你唯一需要阅读的书。艾莉丝不仅为对抗对食物的痴迷提供了理论基础，还给出了切实可行的帮助。]
- Lambert, Heath. *Finally Free: Fighting for Purity with the Power of Grace*. Grand Rapids: Zondervan, 2013. [这是一本简短但并不简单的小书，讲述了如何抵制性诱惑，尤其是色情。兰伯特特别善于指出那些常被忽视的工具，基督徒可以在对抗性方面的罪时加以运用。]
- Shaw, Mark E. *Relapse: Biblical Prevention Strategies*. Bemidji, MN: Focus, 2011. [在我看来，这无疑是目前关于预防复发这方面最出色的书。马克不仅为读者提供了大量有效的预防策略，还为他们提供了一个正确的神学框架来思考这些策略。]
- Welch, Edward T. *Crossroads: A Step-by-Step Guide Away from Addiction*. Greensboro, NC: New Growth, 2008. [一本非常实用的工作手册，专为那些与物质滥用问题作斗争的人而设计。]
- Wilkerson, Mike. *Redemption: Freed by Jesus from the Idols We Worship and the Wounds We Carry*. Wheaton, IL: Crossway, 2011. [以出埃及记的故事为引，威尔克森带领读者踏上一段摆脱各种企图束缚他们的成瘾之物的自由之旅。本书充满精彩的故事和对原则的生动阐释，是基督徒阅读的一本独特而珍贵的书籍。]



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

圣经辅导联盟（BCC）满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括：我们的“15:14”播客、官方网站（biblicalcounselingcoalition.org）、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

资源联结是圣经辅导联盟（BCC）工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩同工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站：biblicalcounselingcoalition.org

“上帝赐予戴夫一种非凡的才能，使他能够简洁而有力地写作。在这本书中，他将福音和上帝的恩典置于这片土地上最严重的流行病——成瘾问题——的中心。戴夫的著作具有圣经依据、实用性强、充满希望，并聚焦于我们的救主。我强烈推荐这本书。”

--**布拉德·比格尼**，肯塔基州弗洛伦斯福音团契教会主任牧师，《背离福音》一书的作者

一切始于一个选择……但很快，这个选择会压倒你，将你困住。你们既爱又恨自己的习惯，它开始定义了你。成瘾是选择与奴役的结合——然而，通过上帝和他的话语，改变是可能的。这些每日的默想提醒我们上帝的真理，并帮助我们将其应用到生活中：面对成瘾的责任、与能拯救我们的上帝的关系，以及如何首先重构生活，然后长期保持忠诚的方法。

在“31日生命灵修”系列中，圣经辅导员和圣经教师通过经文段落引导你，针对特定情境或挣扎进行讲解，帮助你将以上帝的话语以切实的方式应用于日常生活之中。

“他以牧师般温暖的心写就文字，杜汉姆在成瘾问题领域的敏锐专长便清晰可见。大卫巧妙地平衡了构成成瘾的诸多因素，既扮演着一位睿智的朋友角色，又为最需要帮助的人们提供了指引与援助。”

--**乔纳森·霍尔姆斯**，俄亥俄州沙格兰福尔斯村园畔教会辅导牧师，散石辅导执行主任

“改变之路，最好与一位值得信赖的朋友同行……你已找到了一路可信赖的伙伴。不要独自前行，请读这本书。”

--**克里斯·莫尔斯**，辅导师，《家庭虐待的本质》一书的作者

大卫·R·杜汉姆在密歇根州罗斯维尔的房角石浸信会担任辅导与门徒训练牧师，为有成瘾问题的人提供服侍。他还为圣经辅导联盟撰写文章并发表演讲，内容涉及服侍、辅导和成瘾问题。



**BIBLICAL
COUNSELING
COALITION**