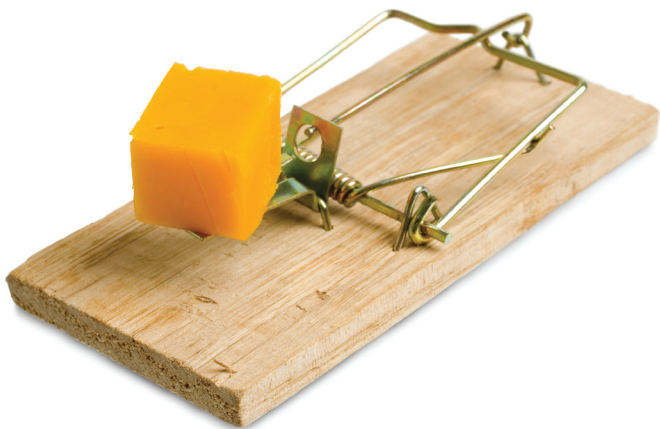


再来一次 'Just One More'

*When Desires Don't Take No
for an Answer*

当欲望不接受“不”这个答案



爱德华·T. 韦尔契

EDWARD T. WELCH

“Just One More”

When Desires Don't
Take No for an Answer

“再来一次”

当欲望不接受
“不”这个答案

《改变生命的资源》 系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工
宾夕法尼亚州格伦赛德市

《改变生命的资源》事工手册

系列主编：苏珊·卢茨

“再来一次”

当欲望不接受“不”这个答案

爱德华·T·韦尔契

R&R

P U B L I S H I N G

P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Just One More: When Desires Don't Take No for an Answer

Resources for Changing Lives

Edward T. Welch

Originally published 2002

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

想要……想要……想要。这是人心里那关不紧的水龙头，滴答滴答，日夜不停。这番描述是否似曾相识？确实如此。人总是心生欲望，不，是发自内心的极度渴求。这份渴望无比强烈，强烈到身体都能实实在在感受到。

不妨回想你内心深处某一份渴求。若是一时想不到，就想想那些最为普遍的诱惑：可以麻痹心智的事物、情欲方面的引诱，或是口腹的贪恋。

很可能你至少对这些欲望说过一次“不”——对第二份甜点说“不”，对第一杯酒说“不”，对深夜去找当地毒贩说“不”，对浏览网络色情的机会说“不”，甚至对已经失控的想法和想象说“不”。但有时候，我们的欲望就是不肯接受“不”的回答。

不，我真不该这样，我们心想。

我们的理智表示赞同。我曾经尝试克制，最后的结果并不理想。甚至良知也提醒我：别这么做。

然而事情已成定局，或许早在当下这一刻到来之前，我就已经做出了选择。欲望“循循善诱”地怂恿我们：“再来一次。做完之后我就彻底戒掉。”有时，欲望更是蛮横地直接索取：“把我想要的给我，现在就给我！”于是我们再次放纵自己，仿佛唯有这样才能平复心中的渴求。

我们不会去思考往后还会有无数次的放纵，更不曾想让自己的一生都被这份欲望支配。但坦白来讲，此刻的我们几乎失去思考的能力，眼中只剩下当下这短暂的片刻，别的都不想去思考。

会不会被人发现？这个问题已经不再重要，唯有心底的渴求占据全部心神，其余一切都变得无关紧要。

上帝对此怎么说？通过操练，你或许可以抵住这一次的诱惑，但你却更难对付那挥之不去的罪疚感。

这能让我满足吗？这毫无疑问。是的，会。这绝对会满足我。

于是恶性循环就此往复：遐想滋生 → 心生渴求 → 选择妥协

我在脑海里勾勒诱惑的模样，生出渴望，最终付诸行动。接下来本该获得满足，至少我们自以为会是这样。若没有某种满足感，或者至少没有对满足的期待，这循环就无法继续。但令人惊讶的是，我们竟愿意安于那么一丁点儿的满足，不是吗？事实上，“满足”这个词可能都不准确。更恰当的说法是，渴望暂时得到了缓解。我们并没有真正体验到多少持久的快乐。然而，尽管这个循环既不令人

满足，又会极大地伤害我们，我们却觉得可以与之共存：“不可否认，这确实是个问题，但这个问题在我的掌控之中。”

重新认清现实吧：到底是你在掌控欲望，还是欲望在支配你？

这本小册子提供了一个简短的机会，邀请我们一同审视这套被称作成瘾的恶性循环。像许多其他问题一样，我们能在别人身上看到这个循环，却很难看见自身存在的问题。一旦涉及自我反思层面，成瘾倾向便显现出显著的回避性特征：它本能地规避审视，倾向于潜藏于意识边缘；一旦无法继续隐匿，它就刻意伪装成生活的常态。它想让你觉得它理所当然——就像早上睁眼就煮咖啡那样自然。成瘾不断蛊惑我们：“别多想，直接做！”

但我们必须对其进行思考，而且必须以正确的方式去思考这一问题。这绝非小事。我们仿佛正处在十字路口：一条路通往生命并赐福我们；另一条路通往死亡并咒诅我们。现在不是漫无目的游荡的时候。

我们静下心来认真思索就会明白，催生成瘾的欲望并不像表面看上去那样单纯无害。直白地讲，欲望本身就在说谎。它唯一的目的是立刻得到想要的一切，为此，它不惜用尽一切手段。欲望隐藏

了这样一个基本法则：我们越喂养欲望，它们就越壮大。乍一听，这似乎说不通。如果你喂养某样东西，它应该得到满足才对。但事实却恰恰相反。不断纵容欲望，只会使之变得愈发强烈。欢愉只是短暂一瞬，当我们放纵完自己时，欲望又会怂恿我们：“刚才真不错；我们再来一次吧。”

（除非我们感到内疚，那样的话，我们的欲望可能会暂时躲藏起来，直到罪疚感过去。）

这个循环要么被打破，要么变得更糟。非此即彼。

那我们该怎么办？可行的出路看起来寥寥无几。我们曾经尝试挣脱这套循环，改变却无法长久维持，如今再去努力又有什么意义？而且，老实说，就算“再来一次”充满痛苦，也好过彻底割舍我们想要的东西。

真是一团糟。

然而，改变是可能的。将这个循环维系在一起的联结归根结底是属灵的联结，而这些联结是可以被打破的。上帝亲自保证了这一点。既然这是上帝所说的话语，这件事便是确凿无疑的。使人生命蜕变的力量是真实存在的。可困境就在于，我们嘴上盼望改变，心中却并不愿意真正放下。

你是否想要改变？

在一次次向渴求妥协之后，我们确实会萌生改变的念头。心中满是愧疚，钱财出现亏空，人际关系每况愈下，痛苦也总是接踵而至。我们越来越难记住自己说过的谎言，并要不断编造更多谎言来掩盖之前的谎言，几乎要耗尽心力。你想要改变吗？是的。

但请稍停片刻。人向往自由。改变意味着设立界限，这份约束并不会带来自由的感受。再加上我们之所以贪恋某样东西，是因为我们喜欢它。仅凭这份浅淡的改变意愿，真的足够吗？所以好好想一想。你准备好改变了吗？你是否真的想要改变？你并不排斥改变这个想法，但你又附上了哪些先决条件？

- 你想改变，但不想付出半点辛劳。
- 你想改变，只是因为旁人觉得你理应如此。或许你还没有认真思考这件事，你像个机器人一样在活动，只是试图取悦他人。
- 你想改变，但不愿付上与某些你喜爱的事物告别的代价。

- 你想改变——只是有时候想。
- 你想改变——等到明天再改。
- 你想改变，仅仅因为那样会让生活稍微轻松一点，或者使某段关系重新看见希望。
- 你想改变，但你正等着上帝直接除掉你的贪欲。在他做到之前，你觉得自己无能为力，也不必做出任何行动，而这恰好成了你继续放纵的借口。

如果你在自己心中看见以上这些矛盾摇摆的想法，你就是有福的。上帝与你同在。为什么？因为当光照进你生命中那些惯于躲在暗处的角落时，你就知道上帝正在动工。所以，让那光继续照耀你吧。

首先要诚实，不只是对自己诚实，也要向别人诚实。各种“瘾”最依赖隐秘的环境，它们生活在暗处，不愿被人看见。它们哄骗你，让你相信自己凭一己之力就能做到。但这也是谎言。不要听从那些说服你继续隐瞒的种种理由。寻找几位成熟、有智慧的人，就是愿意用爱心对你说诚实话的人，将你心中的挣扎坦诚地告诉他们，请他们为你祷告并教导你。要牢记这条经验法则：如果你抗拒告诉别人，你就更需要告诉别人。

你的目标，是活在光中，坦坦荡荡。想象那样的生活：不必再说谎，不必再担心被揭穿，不必再承受定罪的煎熬，也不必再提心吊胆。事实上，我们的生命本就无法彻底隐藏。别人迟早会看穿我们，而上帝更是早已洞悉我们内心最深处的隐情。我们本就没有真正活在暗处。既然圣洁的上帝已经看见一切，那让同样身为罪人的旁人知晓我们内心的挣扎，又有什么可畏惧的呢。

你为何想要改变？

不妨设想你此刻正犹豫不决：心里渴望改变，却又不愿真正改变。总得有一股力量，推动你结束这种摇摆的状态。你为何应当想要改变？既然我们的动机和意图如此重要，我们就需要一个充足可靠的理由。如果你试图改变，是因为来自家人或朋友的压力，那也不全是坏事，但这不会长久支撑你走下去。如果你仅仅是害怕被抓住，这样的动力同样难以持久。唯一能带我们度过艰难时期的理由，就是上帝。

按理说，上帝只需一声令下，叫我们“停止吧”，这理由就应当足够了。他本是满有权威的

上帝。他造了我们，他是不容轻慢的。然而，他的做法却出乎我们意料。他不以权势相逼，反倒满有忍耐，用温柔的话来呼唤我们。他竟像新郎爱慕新妇那样，主动地来赢取我们的心。他让我们看见，与他建立关系是何等美好，而那美好并非言过其实。是他先爱了我们，先对我们说“我爱你”的。他所用的方式之一，就是邀请我们赴一场盛宴，那宴席的丰盛，远超我们所能想象。

你们一切干渴的都当就近水来；
没有银钱的也可以来。

你们都来，买了吃；
不用银钱，不用价值，
也来买酒和奶。

你们为何花钱买那不足为食物的？
用劳碌得来的买那不使人饱足的呢？
你们要留意听我的话就能吃那美物，
得享肥甘，心中喜乐。

（赛 55:1-2）

这就是改变的理由。

你是否曾收到过如此美好的邀请？大概没有吧。上一次有人请你赴一场无比丰盛的宴席，而你什么都不用带，是什么时候？如果你真的收到

了这样一份邀请，你大概会去寻找细则条款，心里难免怀疑其中必有附加条件。这份邀约确实藏着一重考验。

这个考验便是：对大多数人而言，空手赴宴本身就难以做到。我们来到门口，想要献上克制的决心、满心懊悔、自我厌弃，还有来日改过自新的承诺。可上帝什么都不要。事实上，上帝并不要求我们带什么来换。他不需要我们凭任何功德或自义来赚取这张请柬。但凡我们想要献上自己的付出，都是在轻看上帝慷慨的恩典，也低估了这场筵席的代价。这就像是你悄悄塞给一个刚救了你一命的人一张一美元钞票，然后对他说：“拿着，我请你喝杯咖啡。”

如果你想做点什么，那就因他所赐予你的爱而谦卑下来吧。为你永远无法偿还的礼物心存感恩。每天都记住，这并非没有代价。我们能够不带任何东西就进去，乃是因为耶稣基督已经为了让我们赴这场宴席，付上了全部代价。这就是为什么基督的十字架是我们敬拜赞美的焦点。在十字架上，耶稣付清了我们去往与父同在的筵席的赎价。“信 神所差来的，这就是做 神的工。”(约 6:29)当我们单单相信并赴宴的时候，我们就是在尊崇他。

你听到有人谈论耶稣时，心里是什么反应？提起他的名，本该在你心里唤起某种触动。如果谈及耶稣这个话题出乎意料，你在想些什么？“都是老生常谈”？“耶稣很好，但这和我正在挣扎的事情有什么关系？”即便你早料到耶稣会被提起，是不是也渐渐觉得他与自己的处境毫无关联？纵然我们会生出各样的想法，但真相是，成瘾是一个属灵问题。诚然，瘾也会作用在身体之上，但其根源终究关乎灵魂。我们人生当中的一切挣扎最终都指向我们与上帝之间的关系。无论是与配偶的争执、漠不关心的父母、工作上的麻烦，还是那一次次不肯接受拒绝的成瘾试探，我们待人处事的方式——都会折射出我们与上帝的关系。如果你对别人发怒，你就是在对上帝发怒。如果你觉得自己那些错误的想法与行为不会被追究，是因为你并不相信上帝时刻与你同在。如果你因认为没有盼望而对自己的生命漫不经心，你就是不相信自己被满怀爱意地邀请参加了这场筵席。

如果你没有被上帝向你发出邀请这一事实所打动，问题就远比成瘾更加根深蒂固。创造你的那位上帝深爱你！他完全知晓你的一切，却依然渴望与你同在。如果你真的不在乎，你便会看到，

你的生命状态恰恰反映了你和上帝真实的关系。你宁愿上帝让你一个人呆着。更进一步说，你其实是在宣告：“上帝，我想要自己主宰自己的生命。”而你早已体会过靠自己做主的人生是何其艰难。

你是否依旧犹豫不决、摇摆不定？有些人甘愿停留在这种两难之中，好给自己留出更多放纵成瘾的余地；有些人情愿活在绝望里，这样良知便不会因自己“再来一次”而被定罪；还有人不愿做出抉择，只因这种状态胜过顺服敬拜上帝。我们的动机比我们以为的更加诡诈。如果我们没有意识到这些动机中混有各种因素，我们就是在欺骗自己。

行为的改变需要新的动机。而全新动机的起点，就是回应上帝赴筵的邀请。你对此心存疑惑吗？不妨将你的疑问与顾虑坦诚示人，将那些藏在心底、不曾言说的困惑摆在光明之中，去找一位你敬重、生命成熟的信徒倾诉交谈。

人生应当如何活？

如果你坦然承认自己内心的动机混杂着矛盾，这本身就是诚实面对自我的重要一步。如

果你愿意抱着开放的心态，去进一步思考耶稣基督是谁，这就足够了。这是每个人都需要采取的两个基本步骤。如果你能说：“我无法信靠自己，但我可以信靠耶稣”，你就已经走在智慧的道路上了。而真理不止于此。当你开始更深入地认识耶稣基督时，你会看到他深切关心你个人的挣扎。他不是一个坐在遥远宝座上的君王。相反，他称自己为以马内利，意思是上帝与我们同在。在日常生活的细节中，他是与我们同在的上帝。他深知我们当怎样生活，也乐意将智慧而实用的教导白白赐给我们。以下便是他针对我们的成瘾问题所给出的一些智慧教导。

寻求帮助。你心里早就明白这个道理，但明白归明白，真正迈出那一步却并不容易。并且，你无法独自走完这条改变的道路。

- “愚妄人所行的，在自己眼中看为正直；惟智慧人肯听人的劝教。”（箴 12:15）
- “不先商议，所谋无效；谋士众多，所谋乃成。”（箴 15:22）
- “你要听劝教，受训诲，使你终久有智慧。”（箴 19:20）

• “两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。若是跌倒，这人可以扶起他的同伴。”

（传 4:9-10）

不要忘记，成瘾行为向来喜欢隐藏。它会找出许多看似合理的理由，说服你继续藏在暗处。其中许多理由听起来很有说服力，比如“我不想麻烦鲍勃，他已经够忙了”。不要听信这些理由。如果你仔细想想，这些想法本质上都出于骄傲：我自己能行，不用麻烦别人。但上帝所定下的智慧之道，本就是藉着他人来扶持我们。

那么我们应当向谁求助？可以找两位熟悉圣经教导、善于倾听、愿意坦诚说真话，并且愿意与你一同祷告的人。

不要害怕称某些事为罪。出于某种原因，成瘾者不喜欢“罪”这个词。当然，没有人真的会喜欢这个词，但谈论成瘾的人往往会刻意回避它。他们更喜欢“缺点”这个词。然而，“罪”这个词提醒我们，这些所谓的缺点实际上是对上帝的悖逆。在耶利米书 2:35，主说：“我必审问你。因你自说：我没有犯罪。”约翰一书 1:8 补充说：“我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。”

如果我们将罪定义为违反十诫，或违反“爱人如己”的黄金法则，那么每个人每天都犯罪，这是事实。毫无疑问，有些人比其他人更友善，但没有人能在言语、思想和行为上，始终用自己期望被善待的方式去对待别人。事实上，真正心怀良善之人，反而更能看见自身的亏欠；他们清楚自己并不完全，也甘愿坦诚承认自己的过犯与罪。

因此，谈论罪并非苛刻，不过是直面真相。反之，如果刻意无视自身的过错，便是在自欺。尤其在处理成瘾问题时，这正是我们需要竭力避免的状态。承认自己的过错或许会刺伤我们的骄傲，但比起自欺带来的毁灭性结局，这点代价微不足道。

我们再往更深一层思考。根据圣经的教导，成瘾既是一种奴役，同时也源于虚妄的骄傲、自私、不信与私欲（参林前5:11, 6:9-10；加5:19-21）。换句话说，成瘾最深层次的问题是罪。当然，其中也可能有身体的因素。但我想强调的是：生理性的原因并非成瘾问题的终极根源，它往往是深层属灵与道德困境的外显表现。诚然，将成瘾归因于“罪”这个观念乍听起来有点过时。失控的经历怎么可能是罪恶的呢？“不是我要它，而是它抓住了我”，这当然感觉不像是罪。

但内心的渴求和欲望与入侵的病毒并不完全相同。如果你感染了病毒，你别无选择。你不想它，并且你会很乐意摆脱它。然而，成瘾却不是凭空降临在我们身上，而是我们一步步主动选择了它。久而久之，成瘾反过来辖制我们，让我们如同奴仆一般，但这是我们自愿走入的捆绑。

正如一位年长者所观察到的：“当喝酒的欲望袭来时，我感觉自己好像被两队马朝不同方向拉扯。”

“哪一队会赢？”一个朋友问道。

“我对哪一队说‘驾’，哪一队就赢。”

即便成瘾带给我们无尽的痛苦，它依然在无形中满足我们某些诉求：短暂地逃避现实、去惩罚别人（为让别人难堪而喝酒）、去发泄愤怒、去治愈自我意识和胆怯、去逃避痛苦、去填补自我形像的空洞、去调整情绪、去融入他人、去向自己证明你可以为所欲为，或者去驱散孤独。成瘾从来不是偶然发生的，而往往是耗费时间、反复累积的结果，是一次次选择所造就的结果。

你现在看见成瘾和上帝之间的关联了吗？上帝向我们发出一个拷问：你要敬拜谁？是我，还是偶像？我们渴望的对象，难道不正是现代的偶像吗？和一切偶像一样，我们寄望它们可以赐予

我们力量、欢愉、人生的意义、自我认同、报复的快感或是逃离困境的出口。可偶像绝不会无偿施予，它们会要求你献上全然的效忠作为代价。

我们应当怎么做？向上帝承认你的罪。更好的方式是和弟兄姐妹一同祷告，在祷告中向上帝认罪。

你要确信耶稣基督能够赦免罪。如果你要认真地对待罪，你最好也同样认真地对待赦免。这里还有一条重要的准则：愧疚感会拦阻真实的改变。如果你无法确信基督带来全然彻底的赦免，你注定会困在原地无法挣脱。

看起来，这似乎离实际处理成瘾问题相隔甚远，但这是一个关键的、基础的步骤。如果跳过这一步，你就无法成功。上帝的话教导我们，如果我们不断重蹈覆辙，是因为我们忘了自己过去的罪已经得了洁净（参彼后2:20）。

你在转向基督时，是否仍然难以相信你已被赦免？

- 也许你从未真正宣告过对基督的信心。你或许了解一些关于上帝的知识，却从未全然信靠基督的义，依旧想要靠自己的行为向上帝偿还亏欠。

● 也许你就是无法相信自己能被如此深爱。如果是这样，那你并不孤单！没有人配得上帝的爱。这份恩典之所以奇妙，正因它本就是不配得的礼物。

● 或许你因为反复跌倒、重犯同样的罪而苛责自己。但这难道不是一种骄傲的形式，认为你可以靠自己对付罪吗？

● 或许你只是后悔放纵所带来的恶果。但后果持续存在，没有立刻消失，并不意味着你没有得到赦免。

● 或许你并不确信父已经完全悦纳基督在十字架上所成就的救赎。但上帝的话语是清楚的（参罗5:9；弗1:7；约一1:7；启1:5）。父悦纳这工的另—明证，就是耶稣从死里复活了。他肉身的复活，是父的印证，表明罪的刑罚已经全然付清，再不需要人添上什么（参来7:25）。你只要相信。

● 又或许，你内心根本不愿意相信自己已经被赦免。你明明知道耶稣里面有赦免，却甘愿停留在愧疚之中。为什么？因为愧疚能够带

来一种隐秘的“好处”。如，听起来很属灵的说法“我太坏了，不配被赦免”，其实暗藏一条退路，给自己日后再次放纵留有余地。背后的逻辑是：倘若我没有被赦免，上帝便是舍弃了我，既然如此，我继续沉溺成瘾也无可厚非。还有另一种欺骗人心的想法：我的罪太过深重，我应当惩罚自己，而惩罚自己最好的方式，就是继续活在成瘾之中。

- 也许你心想，反正最终还是会重蹈覆辙，所以何必费心去做一个假冒伪善者呢？那样的话，赦免并不是你真正的症结。你需要回归最根本的真理。你是否还记得，成瘾会欺骗我们，所以我们不能信靠自己的想法？你是否知道上帝是良善的？十字架已经证明了这一点。你可知道，人不但能学会节制，还能在节制中尝到甘甜？圣经对此多有论述，而上帝本就乐意把这恩赐给我们。你可记得罪所带来的惨痛？或者，正如C. S. 路易斯所问的：如果上帝邀你去海边度假，你难道宁愿在泥坑里打滚？你必须从心里相信，上帝比地上的一切都更值得爱慕（参诗73:25）。

这里有一个方法可以检验你是否知道上帝的赦免：你心中是否对上帝怀有持续、由衷的感谢？这是你收到一份美好礼物时的回应。如果你从未有过这样的感受，就去寻求帮助。找有智慧的人为你祷告，并教导你耶稣为你所成就的事。

制定一个计划。充满智慧的道路，是一条经过深思熟虑的道路。行在其中的人不会漫无目的地游荡；他们思考自己的道路（箴 6:6）、听从劝教（箴 15:22），并会按他们所知的真理去行（雅 1:22）。如果你能牢牢立定在上帝救赎的根基之上，那么是时候制定一个计划了，来规划你要如何工作、爱别人、安息、化解冲突，还有处理日常生活里各样平凡的琐事，其中也包括面对内心的渴求与成瘾的捆绑。

倘若你迟迟没有拟定计划，或许是你尚且不知道该如何规划；但更有可能的是，你在心底默许成瘾重新回到你的生命之中。这就好比脱离

奴役、跨过桥梁进入应许之地，却没有烧掉身后的桥。所以，要采取行动来实现你改变的愿望。奋力争战。烧掉那座桥。制定一个计划。起初的计划不必太过繁复。

- 我将断绝与所有毒友的联系。
- 每周一次，我会让人检查我访问过的网站。
- 我会通过每晚与家人或朋友一起吃饭，使我的饮食公开化。

这份计划的核心，是梳理出一步步滑向成瘾行为的完整过程。成瘾行为并非凭空发生。它在一小时、一天或一周前就开始了。你不会毫无缘由地置身于容易放纵的处境之中，这条沉沦的路径早有迹可循。

举个例子，你可能从反思自己的生活有多糟糕开始；然后你开始情绪低落、感到沮丧；慢慢地你感到绝望；接着回忆起过往放纵带来的短暂满足，开始幻想再次沉溺其中的画面。在这个过程中走到某一刻，便再也无力回转。你需要一份计划，拦阻自己走到第二步，不要等到事态无可挽回才想要补救。

让这个计划具体化。不要说：“我要打电话给珍妮特，问她是否愿意为我祷告。”要说：“我会在周二晚上之前打电话给珍妮特。我会告诉她我正在挣扎的事情，并问她是否愿意在接下来的一个月里为我祷告。”如果你的计划不够具体，你就会给自己留下逃避的余地。

你的计划当中，也必须包含更深认识三位一体上帝——父、子、圣灵。事实上，你对上帝的认识远比自己以为的更加浅薄。如，你认为他试图阻止你享乐，而不是喜乐的终极源头（看看圣经，其中“乐”（delight）在希伯来原文中出现逾百次，彰显了上帝主动赐下满足的、恩典的本质）。又比如，你以为他看不见你生活的每个角落，但你的一切在他面前无所隐藏。“万物在那与我们有关系的主眼前，都是赤露敞开的。”（来4:13）或者说，你认为他爱你比实际要少（然而他赐下了他的独生子，为要与你建立关系）。同样，罪的严重性亦常被轻忽：你认为罪对他来说不是什么大不了的事。但罪是如此可憎，以至于刑罚就是死亡。最后，你还怀疑他是否拥有改变你的大能，殊不知他有使死人复活的权能。

如果成瘾的根源在于我们要敬拜谁或什么，

那么，耶稣基督必须成为比毒品、性、食物等一切偶像更具吸引力的至高对象。事实上，基督所蕴含的荣美、恩典与信实，客观上远超一切被造之物。我们要做的，就是清晰地看见这份美好。如何才能拥有这样的看见？你要愿意对自己旧有的想法存疑，要借助他人的帮助，要祈求上帝向我们更多地显明他自己，要查考圣经，不停止寻求，直到你真切体会到，耶稣基督远比你从前所认知的更加荣美。

在此有一句提醒：不要期待立刻获得那种充满震撼的属灵经历。要小心。上帝固然会赐下这样的时刻，但他的计划是，这些经历是在我们持续寻求他时临到的。上帝看重你忠心持守的努力，所以不要放弃，一切付出都值得。正如奥古斯丁所说：“你为自己造了我们，我们的心焦躁不安，直到在你里面得享安息。”（《忏悔录》1卷1章）

记住，这场争战本身就有美好的意义。一位三十八岁的已婚男性（他也是几个孩子的父亲）最近感到格外疲惫，甚至萌生了放弃的念头。他感觉自己整个成年生活都在与对酒精的欲望争战，他累了。他心想：上帝的能力在哪里？基督徒常说的得胜生活究竟又在哪里？他不明白，这场持续的争战本就是一件美事。当你切实感受到内心

的对抗与挣扎时，恰恰代表你走在正确的路上。争战不是失败的信号，而是说明转变正在发生。

“天国是努力进入的，努力的人就得着了。”

（太 11:12）这就是上帝工作的方式。每一位跟随基督的门徒都身在这场属灵争战之中。这场争战需要属灵的力量，也需要我们时刻警醒自持。这正是将成瘾单纯定义为疾病的说法所欠缺的视角；疾病的观念或许会提醒我们保持警醒，却无法让我们看见这场必须奋力对抗的争战。你在与罪争战时，必须先预备自己，立志根除罪的辖制。如今并非和平时期，我们要活出一种奋勇争胜、严谨自持、绝不妥协的生命姿态。

像所有的争战一样，这需要时间。事实上，你要预备好，终其一生都要持续作战。对每个信徒来说都是如此。但不要让争战的漫长吓到你。你所要做的，就是打好今天的仗。上帝会赐给你所需的一切力量。

值得安慰的是，你站在必胜的一方。你的处境很像古代的以色列：上帝将他们从埃及拯救出来，但随后他们必须争战，才能夺取应许之地。

我下来是要救他们脱离埃及人的手，领他们

出了那地，到美好、宽阔、流奶与蜜之地。

（出 3:8）

这是上帝的应许。他说他会将他的百姓从奴役中领出来，赐给他们属于他们自己的土地。这地是他们的。那些信靠基督的人经历了一场更戏剧性的拯救。我们藉着圣灵所赐的信心与基督联合。基督一切的丰盛如今归于我们，我们一切的罪都归在他的身上。我们与基督同死，脱离了罪的刑罚和权势，现在我们与基督一同复活，作为他蒙爱的儿女，为上帝而活。

圣经随后对我们与基督联合的生命做出了非常大胆的表述。字句之间仿佛告诉我们，我们从此不会再犯罪。罗马书 6:6 说：“因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆。”但这真理，就如同上帝应许土地归给以色列人一般：土地已经应许赐下，但他们仍然必须为之争战。不仅如此，他们并不是在每一争战中都全然得胜；有时以色列在没有主亲自带领他们进入战斗的情况下作战，就失败了。有时我们也会把目光从耶稣身上移开，输掉一场战斗，然而和以色列百姓一样，我们得着了一份无比

宝贵的应许。我们被应许了一个新生命，然后我们被告知要为它而战。而这场战斗是值得的。

这之中的真理值得我们细细思索，或许一次无法完全领会。但正如你所期盼的，还有更多美好的福音可以诉说。上帝慷慨地教导我们，如何在这一生行在智慧的道路。你刚刚读到的只是一张标出了重要地标的粗略地图。但上帝的智慧是我们所有人都可以获得的。如果事情变得难以承受和复杂，而你在细节中迷失了方向，就来思考最重要的事：上帝为我们牺牲了他的独生爱子。我们已经从残酷督工的辖制下得自由，相反，我们现在属于他。

- “并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀 神。”
（林前 6:19- 20）
- “并且他替众人死，是叫那些活着的人不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。”
（林后 5:15）

这就是我们所说的福音，是世人所能听见的最美好的消息。福音大有能力，足以让我们胜过每一个“再来一次”的试探。

Edward T. Welch（爱德华·T·韦尔契）是宾夕法尼亚州格伦赛德市基督教辅导与教育基金会圣经辅导学院的院长，同时也是该机构的辅导员与专任教师。

《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》

爱德华·T·韦尔契

《愤怒：走出迷宫》

大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》

罗伯特·D·琼斯

《痛苦记忆：走出你的过去》

罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》

爱德华·T·韦尔契

《家庭暴力：如何提供帮助》

大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、

爱德华·T·韦尔契

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》

罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》

大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》

詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》

爱德华·T·韦尔契

《“再来一次”：当欲望不接受“不”这个答案》

爱德华·T·韦尔契

《婚姻：谁的梦想？》

保罗·大卫·区普

《强迫症（OCD）：强迫症患者的自由之路》
迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》
大卫·鲍力生

《婚前预备：彼当此问的五个问题》
大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》
詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》
沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》
爱德华·T·韦尔奇

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》
杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》
大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》
保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》
杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》
保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》
苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》
大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》
大卫·鲍力生

又恨又爱的捆绑

有些时候，我们心中的欲望如同残忍的恋人。我们明知应当摆脱某一份贪恋，却始终深陷牢笼、无法脱身。我们心里不禁发问：“我何苦费力摆脱这份欲望？我早已试过，却始终无路可逃。”

然而，我们果真无路可走吗？

我们的困境往往比单纯的无力挣脱更为深层。真正的生命改变，是否另有出路？倘若这条路真实存在，你是否愿意踏上其中？爱德华·T·韦尔契的答案或许会颠覆你的认知。在本书的带领下，你会认识那位赐下安慰与盼望的至高者，听见从前未曾领会的温柔真理。

书末附有《改变生命的资源》系列全套灵修小册子书目，供你参考查阅。



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION