

欲罷不能時

提姆·傑克森
傑弗·奧森 合著

瑪麗患有暴食症，多年來，她總是暴飲暴食後，又催吐和催瀉，有時甚至一天二十多次。她似乎已無法控制這種強迫性的習慣。

比爾有一個他妻子毫不知情的癖好。當他還是好奇心十足的少年時，他發現了《花花公子》和《閣樓》這兩種色情書刊。十五年後，在深夜的電視節目中，他更迷戀上色情電視節目所提供的色情電話服務。網路的發達使他更輕而易舉地進入虛擬空間的色情網站。

當卡拉面對酒的誘惑時，她就不再矜持不苟。但她不是那種意志消沉、公開在小酒吧裡自斟自酌的人，她雖然是一個酒鬼，但家中卻沒有人懷疑她有酗酒的問題。不過當她丈夫上班，孩子們都上學時，她就開始獨飲獨酌。卡拉認為此舉無關緊要，直到她又懷孕，爲了嬰兒的緣故，她想停止酗酒，卻發現自己已經欲罷不能了。

在以上三個案例中，我們知道不只是那些非法的毒品，或是能使你興奮的藥物才會讓人上癮。瑪麗沉溺於食物，比爾則是性癮的奴隸，卡拉則被日常超市的貨架

上，唾手可得的酒所控制。

我們對癮癖有諸多疑問，它們是屬於道德墮落？病態？習慣？抑或是罪？它們是肉體上的依賴，還是複雜的屬靈問題？需要做什麼才能改變？是藥物治療？家庭的干預？互助小組的協助？還是需要心靈的改變？個人的習性能很快地改變嗎？還是一生之久的復健過程？如果我們對這些問題的答案都是「是的」，或至少承認說有可能，那麼，起碼我們是誠實接受「癮癖」是非常複雜的。

在下面的篇幅中，我們將審視癮癖的複雜性，並探討癮癖問題的個人和屬靈層面。

癮癖的複雜性

癮癖的定義。癮癖是一種捆綁及毀滅性的依賴。蘭登書屋將癮癖定義為：一種被習慣、嗜好，或任何人事物，在心理或肉體上，產生被奴役般的依賴，以至一旦此依賴物消失時，生活就會陷入六神無主的混亂狀態。

因為有些人天生較容易對某種事物上癮，或是有人因長期使用藥物而造成的依賴性，所以癮癖常被認為是一種疾病。然而，僅僅從生理上的範疇思考是錯誤的。大多數的癮癖也和道德上的抉擇，以及靈性上的需要有關。

無論我們是否天生較容易成癮，最重要的是，我們要有一顆願意不惜一切代價，以理性和信心來解決這被定義為疾病、惡習，或偶像的成癮問題。

成癮問題何其大？根據1992年美國的《圖書館日報》報導，有4千500萬的美國人參加每週一次的戒癮互助小組，計有140種。另有一億人則是輔導幫助那些需要身心靈康復的人。換句話說，美國有一半的人，不是就正在接受療程，就是正在輔導這些需要接受輔導的人。如果我們可以看到真正的全景，其實有更多的人，正被各樣不同的癮癖俘虜、奴役，人數之多超乎我們的想像。因這些毀滅性的過度依賴症，這些人正走向自我毀滅也毀壞與他人關係的路程。

為什麼可能成癮？在吉羅德·梅（Gerald May）所著的《成癮和恩典》中，他列了一個清單，有105種已經讓人成癮的事物，其中大多數都是好東西，譬如食物、工作、運動、購物或處方性的藥物。讓我們審視一下比較常見的幾種。

毒品和酒精。改變情緒的藥物，就有好幾種是最容易使人上癮的。它們使人在肉體上、情緒上和社交上產生一種非自然的情緒變化。一些興奮劑如古柯鹼到尼古丁，都會製造一種使人愉悅的快感，而這快感引出一種自我滿足、愜意快活、權力無上和駕馭一切的幻想；有些則產生愉快或恐懼的幻覺。鎮靜劑，如酒精，可暫時減輕我們的焦慮，但也會讓人不再有任何顧慮而胡作非為。

食物。談到食物，我們當中的某些人已不是為了身體的需要而吃，而是為了填滿那無法滿足的心靈渴求。這樣的人，他們覺得吃得越多感覺越好，而當他們吃得

越多，肉體和情緒也越發增加這樣的渴求。這樣的循環是有上癮性的。

有人暴飲暴食而體重增加，過度設法減肥，也會成癮。如果我們是厭食者，我們就會忍饑挨餓，如果我們是暴食症，我們便會狂飲大嚼，然後濫用通便藥或自我催吐，將先前吃下去的東西排出體外。無論是放縱自己還是對自己苛刻，我們都不知不覺地陷入了另一種捆綁，一種毀滅性的依賴。

性行爲。性行爲的成癮可包括在婚內、婚外、異性、同性、戀物癖，或對色情事物的迷戀。當我們用不正當的性行爲來滿足原本健康的性慾時，這樣的性癖會剝奪人們的自尊、自由、自制和健康的性生活享受。

工作。按照創世記的教導，上帝創造我們，原是要叫我們治理這土地、看守這世界，並在此過程中互相幫助。但是，在這墮落的世上，人類反把工作奉爲主人或偶像，並成爲它的奴隸，這一點也不訝異。因爲在我們的文化中，我們常藉由事業上的成就，來肯定自己，這已經成爲一種社會風氣。工作狂總是將自己沉溺在連續不斷的新任務中。他們只能從工作中找到滿足。如果打破他對工作的迷戀，此人就會感到沮喪和挫敗。

人際關係。我們對人也會產生一種具捆綁性、毀滅性的依賴。當我們把某人看作是幸福的根源和我們身分的肯定時，一種偶像關係便形成了。在獨處時，我們感到空虛、不滿足、無望。當分離威脅我們的時候，我們不惜代價抓緊這個偶像，甚至傷害到這位我們自稱所

愛的對象。

賭博。買樂透彩券、在賭場裡或跑馬場上的賭注，或者體育賽事押寶，一些人對諸多此類活動癡迷。日以遽增的賭債和一夜致富的美夢，助長了「再賭一把就好」的需要。豈不知就在這樣的時刻，這種「再賭一把就好」的衝動，已把對家庭、朋友、未來所會造成的種種傷害，完全忘卻了。

成癮者的記號

那些幫助成癮者戒癮的人，證實成癮者至少有五項上癮的跡象，當這五個跡象都存在時，就證明此人真的已陷入捆綁、毀滅性依賴的癮癖。

1·沉溺其中。所有的成癮都使人消耗時間、心力、體力。他們不是只爲了消遣或娛樂。他們其實令你癡迷、神魂顛倒，並且只會變本加厲地使人身心俱疲。

2·感覺麻木。快意的感覺會逐次減少，是既定的事實。需要不斷增加用量才能得到相同的快感和果效。因此，吸毒者需要更多的海洛因才能達到同樣的興奮點。酗酒者需要更多的酒，才能達到第一次喝酒後那種飄飄欲仙的境界。有性癮的人也會越演越烈。他們從淡味的色情書刊，加味到見不得人的變態書刊。從正常的婚姻關係，發展到社會和聖經都禁止的性關係。

3·自欺欺人。爲了維護我們不可侵犯的罪中之樂，我們矢口否認成癮正在蠶食鯨吞我們的靈魂。此

外，若是成癮的真相讓人知曉，將會身敗名裂，所以我們閃躲別人。我們欺騙自己，認為隨時都能戒癮。我們也學會做雙面人。我們甚至相信自己編造的謊言。我們因為害怕自己的成癮會被發現，所以我們已成為一個經驗老成的演員了。

4· 具毀壞性的後果。這世上並沒有所謂無害的成癮。任何成癮，對我們自己和所愛的人，都有危害。無論是間接或直接地，這種迷戀都會摧毀我們的家人和我們的友誼。它可使我們喪失工作、健康、自尊和名譽。成癮是奴役性、是毀滅性的倚賴。它摧毀我們自制的 ability、並使我們無法認識上帝，並享受與祂同在的喜樂。

5· 戒癮的痛苦。任何我們已習慣用來帶給自己快感、成就感的人事物，一旦被挪去時，都會是使人痛苦的。暴怒、激動、焦慮、恐慌、顫抖、沮喪等，都是戒癮時須付出的代價。當這依賴物被移去時，我們會覺得似乎喪失了生存的重要東西。

在必須面對這種痛苦的結果時，我們不禁要問：「既然成癮是具自我毀滅性的，為什麼我們還要明知故犯呢？」

為何我們依戀癮癖？

成癮不單是錯誤選擇而已。我們其實看它是生存必要的救生艇。癮癖是我們相信爲了活下去，所必須擁有的生存物。在這個不可預測和痛苦的世界裡，癮癖給我們可預期的解脫和力量。

尋求解脫。當身體每況愈下，或對別人造成的傷害揮之不去，或被父母或配偶拋棄的痛苦抓住時，對我們來說，很自然地想盡量減輕痛苦。我們憎恨罪疚感、分離、空虛和孤獨，我們渴望被接納和被愛。成癮就提供了一個補救的方法——至少在短期內，可以忘掉痛苦。

藉酒可以消愁，吸毒可以將低潮的心情，轉爲高潮。暴飲暴食可填補我們心靈的空虛。工作狂則用工作的成就感替代心中的不安。性癮則是爲了一嚐冒險和親密關係的滋味。

成癮通常始於追求快感，以減緩因失去一些事物後的痛苦。但是不久我們就會發現，成癮只會令我們苦上加苦。隨著時間的推移，它帶來的痛苦比我們試圖解脫的痛苦更甚。最終我們發現，不僅原有的痛苦沒有減少，還要面對自己的愚蠢行爲所帶來的羞恥。我們因依賴那使生活變得更糟的成癮行爲，而感到羞恥。

然而，這份羞恥感，也是一個欺騙者。當癮癖在成形的過程中，我們因快感而離不了癮癖。但隨著時間的推移，羞恥也產生了相同功能，使我們更離不了癮癖。它們兩者各有蒙騙人的止痛藥效力。快感是給人暫時的

滿足感，而羞恥卻又是讓人心靈麻木。快感使我們暫時忘卻世上苦痛，而羞愧則讓我們的心靈沉淪。這二者與我們的成癮結合，所產生的共同功效就是使我們麻木不仁，使我們不在乎是否傷害別人，也不在乎自己的心靈對愛和人際關係的渴望。

更具諷刺的是，到了最後，羞恥反而比快感更能幫助人從痛苦中得到釋放。羞恥心使我們感到自己不配付出愛，也不配得到愛。羞恥使我們對與人相處的那份渴望徹底死亡。羞愧成為強大的止痛藥。這止痛藥減少心靈痛苦的方式，其實就是使人的心徹底地死亡，再也感受不到任何情緒與感覺。

當我們的心靈已經死亡時，我們不再感到疼痛，我們不再渴望付出愛和接受愛，當我們虧欠或傷害別人時，也感到無所謂。然而，人們卻寧願用癮癖和隨之而來的羞愧麻木自己，也不願處理生命中那些不斷帶來痛苦的根源。

當我們的心靈已經死亡時，我們便不再感到疼痛。

追求權力。癮癖會提供駕馭一切的幻覺，它像一塊專用魔毯，帶我們到一個自己掌控的世界，讓我們可以為所欲為。

癮癖可以按照我們的心意，隨時提供我們那種駕馭一切的幻覺。雖然人們和環境不在我們的掌控之下，但

是我們的癮癖卻能將安慰、喜樂、權力、駕馭乖乖地送來，而且是立即性的。人透過拒食、清理腸胃、藉由工作贏得認可、不斷購物等癮癖，而感到掌有控制權，而不是無能為力。

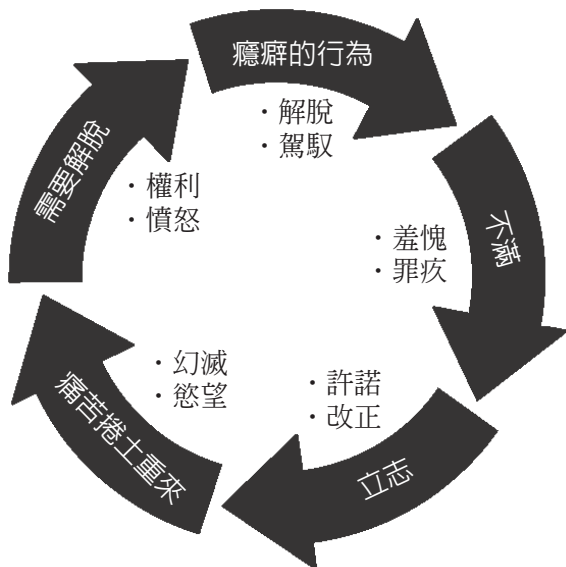
在痛苦和絕望中，癮癖提供快感和駕馭能力作為解藥。因此，癮癖對人充滿了吸引力。但實際上，它們好比擺滿了鏡子的迷宮。乍看之下好像應許了我們得自由，其實是將我們監禁在裡面，沒有任何逃脫的希望。到了最後，癮癖就成了自我摧殘的牢籠。

當我們發現自己上癮時，往往為時已晚。為了換取擺脫痛苦、獲得掌控，癮癖其實反而成了我們的主子。即使我們自欺，說我們掌握著一切，但經驗告訴我們是恰恰相反。我們告訴自己隨時可以立即放棄，但我們已經成為癮癖的奴隸。我們寧要癮癖也不要放棄它，我們相信我們需要癮癖，因為癮癖給予我們解脫和一切都在控制下的幻覺。

總有一天，在癮癖和那些愛我們的人兩者之間，我們將被迫作出選擇。這些愛我們的人是我們真正所渴望在乎的，我們不想失去他們。但是我們猶豫不決，不知道，沒有了那些「損友(癮癖)」後，我們還能不能活下去。因此，我們陷入了癮癖的惡性循環中。

癮癖的惡性循環

因為癮癖而越來越失去自我時，快感也跟著減少。解脫的瞬間已被殘留的羞愧所取代。我們對自己染上社會所不接受的惡習感到愧疚。我們害怕被發現，結果



我們下決心放棄，或對我們的失敗作出改正，希望藉此可以減輕我們的負罪感和羞恥感，但總是無法成功。我們也許暫時將癮癖和不愉快的感覺摒除在我們的生活之外，但是卻沒有找到東西可以取代它，結果我們越發感

到空虛。幻滅和絕望的感覺捲土重來，我們需要解脫，便又再重蹈覆轍。

這種惡性循環不斷重演，而不滿、幻滅、絕望和捆綁卻不斷加深。

什麼能破除這惡性循環？

有時需要家庭干預，才能引起我們對癮癖問題的重視。有時也可能需要法院強制執行的幫助。有時必須以破產、失業、健康大跌，甚至家庭破裂，才開始覺醒。

我們非要到窮途末路時，才願意悔改、尋求心靈或醫學的治療，或藉由互助小組的協助，破除這毀滅性的依賴，打破這轄制的捆綁。

有一件事情是必然的，爲了擺脫癮癖，除了需要就醫和住院治療外，我們也需要屬靈幫助，以讓我們神志清醒，有自制能力。

癮癖與我們靈命是緊緊相關的。我們有一種需要，那是食物、酒精、毒品，或工作都不能滿足的。外在的物質並不能滿足我們心靈深處的渴望，或給予我們安全感和自我肯定。

因爲這些需要是心靈的而非物質的，所以大多數癮癖治療中心都意識到，他們不僅僅需要藥物和社會療法，心靈的治療更有根治的效力。許多癮癖治療中心都採用類似一種叫「12步康復法」的療程。在以下的篇幅中，我們將思考這一方法的利與弊。

12步康復法的歷史

12步康復法是引自戒酒互助會（Alcoholics Anonymous，簡稱雙A）一個被廣泛採用的項目。雙A源於牛津團契，開始於20世紀早期，它主張以靈性復興來戒除酒癮。

牛津團契成立於1908年，那時有一位基督教青年會的秘書長名叫法蘭克·卜克曼（Frank Buchman），據說一次屬靈的經驗改變了他的生命。根據已出版的文獻資料記載，1908年6月，法蘭克在費城建立了一個貧民教會，教會很興旺。過後他又創辦了一個青年臨終關懷所，並延伸到其他城市。

然而不久，法蘭克與他的理事委員會有一次激烈的爭吵，因為他們削減了預算和食物配額，結果他辭職，去了歐洲。在英國凱斯韋克（Keswick）的一次大型基督教聚會中，他的靈命得以更新。當他聽到一位講員簡單地講述基督的十字架時，他意識到自己因著這次的衝突而與基督相離，他需要順服主，放下自己的意願。回家後，他寫信給每一位理事：「我親愛的朋友，我曾對你們懷有負面的情緒，對此我深表歉意，你們能寬恕我嗎？真誠的法蘭克。」

他迫切要向人分享這次的屬靈經驗，便到附近的牛津大學，在學生領袖和運動員中成立了一個福音團契。在他的帶領下，這一團契不僅強調了個人對基督的信仰，也須做到以下幾點：

1．治死老我

- 2・關愛他人
- 3・倚靠上帝
- 4・自我省察
- 5・承認缺點
- 6・賠償傷害
- 7・配搭侍奉

1934年，牛津團契的成員將團契的某些原則教導一位名叫艾賽徹（Ebby Thatcher）的酗酒者。他長期嗜酒如命，差點因為酗酒而被關進貝寧頓・沃蒙特（Bennington Vermont）的監獄。後來，艾賽徹又將這些原則教導他兒時的一個夥伴及酒友比爾・維爾森（Bill Wilson）。維爾森與鮑卜・史密斯（Bob Smith）醫生一起合作，成為雙A的發起人。按照比爾在雙A演講的一份文稿，他從艾賽徹學到的首要原則是：

1. 我們必須承認自己成癮。
2. 我們必須誠實面對自己的問題。
3. 我們向別人透露自己的情況。
4. 我們要補償那些我們曾經傷害過的人。
5. 我們無償地將這些原則告訴別人。
6. 我們必須向自己的神禱告。

因為在雙A的12步康復法中，這個「自己的神」未被定義，所以後來許多基督徒拒絕使用。他們指出，許多人運用這12步康復法，就不再倚靠基督的能力，並以互助小組取代教會。

需要別人。許多人認為，12步康復法的小組比教會對他們的幫助更大。在這12步療程中，互助是一個重要

的力量。最好的康復是互相體恤，同病相憐的人組成關愛小組，同甘苦，共患難，休戚相關。面對癮癖，他們不隱瞞，彼此提醒、並肩作戰，並一同戰勝癮癖。

非常有趣的，這種關係乃是新約聖經中稱之為愛的團契。所以，12步康復法其實是源自聖經的教導，按理基督徒應該更能體現這種愛的互助。12步康復法的創始人起初是向教會學習，但現在我們當中的某些人反而需向他們的小組學習。

謹記教會和康復小組的目的不同也是非常重要的。12步康復小組所提供的特別關注和分享，許多教會都無法提供。同樣的，聖經所提倡的屬靈團契、責任和勸勉，12步康復小組也不能提供。他們特意保留對上帝模糊的概念，以便在戰勝癮癖的過程中，可以接納不同信仰的人。但是康復小組使用的「自己的神」，並不能帶給我們真正屬靈的幫助。

理解的需要。相信「自己的神」，可能暫時幫助人擺脫酒精和毒品，但是卻不能使我們得赦免，並成為上帝的兒女。

認識我們的上帝。在新約聖經中，保羅曾向第一世紀的一群雅典哲學家講過「未識之神」的問題（使徒行傳17章22-34節）。保羅說無論我們所信仰如何，我們的動作、存留都在於這位真正的上帝。但保羅清楚表明，現在上帝正呼召每一個人接受從死裡復活的主，也就是基督耶穌。主先前教導說：「上帝是個靈，所以拜祂的，必須用心靈和誠實拜祂。」（約翰福音4章24節）

當我們將這些引述和其他新約聖經結合起來的時候，我們發現上帝盼望我們認識祂。即使我們仍在拜那位「未識之神」時，祂也會幫助我們戒除癮癖，但祂的憐憫並不止於此。祂要讓我們在基督裡得到祂完全的饒恕、接納、永生，每日都經歷祂的恩典。

有了這一認知，讓我們從新的角度來看這康復法的原則。這位向我們顯明自己的上帝，在我們還有癮癖和犯罪時，竟向我們伸出慈愛之手。這對那些曾受過自稱是基督徒的人批評和鄙視的戒癮者來說，可能會感到難以接受。但是請謹記，耶穌是那位曾被稱為「罪人之友」的救世主。

耶穌不只是為祂的朋友和好人上十字架。

耶穌不只是為祂的朋友和好人上十字架。祂也曾為像抹大拉的馬利亞這樣的人而死。在她從捆綁中被釋放出來之前，曾有七個鬼附在她身上。那些被自我毀滅慾望諸如濫交、酗酒、嗜財等捆綁的人，耶穌也為他們而死，難怪使徒保羅後來寫道：

你們豈不知不義的人不能承受上帝的國嗎？不要自欺！無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作變童的、親男色的、偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受上帝的國。你們中間也有人從前是這樣；但如今你們奉主耶穌基督的名，並藉着我們

上帝的靈，已經洗淨、成聖、稱義了。（哥林多前書6章9-11節）

如果這類人上帝都宣布為無罪（稱義），當他們相信上帝兒子的時候，上帝都將他們分別為聖，歸自己所有，那麼對我們來說也同樣有盼望。上帝不稱好人為義人，也不稱好人為聖人。耶穌自己說道：

康健的人用不着醫生，有病的人才用得着。我來本不是召義人，乃是召罪人。（馬可福音2章17節）

理解我們的脆弱。基督徒會不會遭受癮癖之苦？答案是肯定的。在信主之前，或接受耶穌的饒恕和救恩之後，都有可能仍陷在癮癖的掙扎中。這就是保羅寫哥林多前書的原因之一（請看上文引用之哥林多前書6章9-11節）。即使信靠耶穌之後，有的人仍受酒精和色情的轄制。那些被上帝贖回歸祂自己的人，仍可掙扎於危害世人的任何癮癖中。只要我們還活在肉體中，我們的軟弱就不可避免。（羅馬書8章23節）

但是，那些一旦信主就經歷巨大、持久轉變的人又如何呢？確實有人報告說，當他們接受主基督作他們的救主時，有「奇特的醫治」發生在他們身上，雖然這些案例並非典型，但他們的經驗表明，上帝絕對可以打破捆綁的枷鎖。他們的獲救經驗向我們表明，上帝想讓祂的百姓自由地被祂所有，由祂接管他們的生命。他們奇妙地得醫治向我們所有的人昭示，上帝能夠賦予祂的百姓能力，得以活在聖靈的光照和掌管之下。

但「奇妙的醫治」只是上帝大能的部分作為，即使在信靠基督，經歷到如此釋放的人，餘生也須面對其他捆綁的誘惑、毀滅性依賴的危險。保羅向那些基督徒寫道：

不要醉酒，酒能使人放蕩，乃要被聖靈充滿。當用詩章、頌詞、靈歌彼此對說，口唱心和地讚美主。凡事要奉我們主耶穌基督的名，常常感謝父上帝。又當存敬畏基督的心，彼此順服。（以弗所書5章18-21節）

在此，保羅寫道，上帝的兒女也不能排除在癮癖的危險之外。但是，他強調，基督徒有強大的力量泉源，能經歷聖靈新的感動和帶領，並建立最健康的依賴——對上帝的倚靠。

了解我們的慾望。要理解我們的癮癖，首先，我們要明白渴望是好的。我們渴望與人有所聯結、有存在的重要性和自由，這些渴望都是上帝賜與我們的。但因為我們企圖錯誤地滿足或扼殺上帝所賜予的渴望，便使得這種原本是上帝叫我們享用生命的渴望，變為癮癖，它們就成了挾制我們生命的枷鎖。

我們渴望感覺良好，是有上帝賦予的目的。但是當我們只想立即得到解脫，並致力逃避痛苦，我們便容易被毀滅的依賴所捆綁。當我們視逃避痛苦，比做正當的事、愛別人，或認識上帝更為重要時，我們就可能讓癮癖趁虛而入。

我們的渴望反映我們的被造是為了敬拜上帝。哲學家 and 神學家奧古斯丁說到，我們每一個人，在心中都有

一個唯有上帝才能填滿的空缺，只有上帝在我們心中，我們的心才能得滿足。這實在太對了。如果我們不敬拜那位愛我們的良善上帝，那麼我們最終會崇拜我們自己的慾望，直到它們把我們蠶食殆盡。癮癖就成為我們的偶像。

我們的癮癖不只是吞噬我們。

然而，我們的癮癖不只是吞噬我們。我們極力逃避痛苦，反而會傷及那些愛我們的人。當一對父母眼睜睜地看著自己的女兒因厭食症企圖活活餓死自己時，他們的痛苦我們怎能揣度？如果伴隨著一個孩子成長的是行為莫測、忽視家庭、嗜酒如命的父母，誰能理解這樣孩子的痛苦呢？當妻子發現自己的丈夫不能自己地將他們的婚姻投注在賭癮且幾近破產時，誰能描寫她內心的痛苦呢？

儘管嚴重傷害了所愛的人，我們仍然執迷不悟，並且矢口否認我們的問題。因為我們只追求快感或試圖減緩痛苦，但卻漠視自身的問題，所以被癮癖所綑綁的人，必然自欺欺人。

有癮癖的人只想到滿足自己的慾望，否認自己有問題，因為他們不可想像，沒有了他們依賴的東西將如何生活。濫交成性的丈夫感到與情婦在一起更快樂；酒鬼認為只有酒瓶能使他們熬過生活；工作狂認為，他們需要一個禮拜工作80個小時，來證明自己舉足輕重。對這

樣的人來說，放棄使自己感覺良好的東西，簡直無法承受。

當別人指出我們的癮癖和否認對別人造成傷害時，我們總是怪罪別人，而不自我反省。爲了滿足自己的慾望，我們不計任何酬價，而對那些指出我們問題所在的人，則勃然大怒。

認識我們的憤怒。我們以憤怒掩飾我們的懼怕，我們怨天尤人，是因爲我們害怕面對真相。一想到會失去用以擺脫痛苦和感覺駕馭一切的癮癖，我們就害怕不已。在我們的懼怕中，我們採取「抵抗」或「逃避」的策略。那些說我們已經身不由己，正在自我毀滅道路上的人，我們則向他們發怒；而那些給我們短暫解脫和滿足，令我們頭腦、心靈麻木的「癮癖」，我們則趨之若鶩地視爲生死之交。

我們的憤怒是讓我們沉溺癮癖的藉口。我們認爲用癮癖提供自我解脫是合理的。只要能將一切的問題怪罪別人，就能將問題的焦點從自己的身上轉移。只要把生活的痛苦怪罪於上帝，我們就可以暫時避免面對自己有癮癖問題。儘管是我們的自由意志，選擇了假神讓自己覺得好過一點，但只要我們能不斷地找出理由埋怨上帝，就不用負這個責任。只要我們可以讓自己感覺是受害者、被忽視的、不蒙疼愛的，我們就可以理直氣壯地用癮癖來取代上帝。

在我們的憤怒中，我們總是忘記那位在十字架上用自己身體擔當我們痛苦的主耶穌。當我們責怪別人的時

候，我們不記得祂受的刑罰、鞭傷、譏諷、釘痕、乾渴和淚痕。若我們繼續自私地將自己的痛苦，怪罪於上帝和他人，我們就忽略了那位替我們承擔如此刑罰的主耶穌。祂自己曾呼喊說：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」（馬可福音15章34節）藉著怨天尤人，用癱瘓來麻痺心靈以尋求安慰，我們忽略了對我們如此說話的救主：

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。（馬太福音11章28-30節）

處在十字路口

不管我們是否需要饒恕和靈性的幫助，聖經中的上帝都希望我們回應祂愛的呼喚，邀請祂進入心中。在聖經中，耶穌將自己刻畫成站在門外叩門的人，說：

看哪，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章20節）

聽到叩門聲，我們是恐慌還是憤怒呢？我們的第一反應可能是：「喔不！祂來了！房子還是一團糟。我不能讓主看到這般光景。如果讓祂進來，將使我覺得更加難堪。」

由於太害怕，我們忘記了祂對我們的一切早已一目了然。因為祂是上帝，對祂來說門似乎根本不存在。祂看到了污穢的碗碟、亂糟糟的房間、羞恥、心靈或身體的癮癖。我們一切景況的好與壞祂都知道，甚至我們對祂的怒氣祂也知曉。

除了害怕，我們還生氣，肯定祂也是造成我們問題的部分原因。我們不想讓祂進來，因為覺得祂曾多次讓我們失望。祂本來可以不讓我們痛苦，祂給別人那樣美好的生活，卻不肯給我們，太不公平了。可是現在祂還對我們有所要求。我們覺得祂想要我們的心，祂想要掌管我們。邀請祂進到我們的內心，簡直像是引狼入室。

然而，祂還在叩門，祂知道我們懷疑祂。但祂帶著解脫、安慰、饒恕、安息而來，讓我們得著勝過一切的能力。祂想進入我們的心靈深處，與我們同席共餐，祂正在等待我們發出邀請：「主耶穌，請進吧！我已經把事情弄得一團糟了，請進來憐憫我吧！」

當我們終於邀請祂進入我們的困境時，將發現祂來並不是為了責怪我們，也不是為了要求我們靠己力重整破碎的生活。相反的，祂以慈愛救主的身分，來到我們的心門之外，不住地叩門，等待我們說：「是的，主啊，請進！掌管我，饒恕我，改變我！」

在這十字路口，有一個改變的機會。一個重新體驗生命的機會，藉由承認我們的癮癖，面對自己的痛苦，承擔我們造成毀壞的責任，祈求主的憐憫，降服於主的帶領，並且開始關愛他人。在這十字路口，我們的心將

得到甦醒。因這位上帝，祂了解我們的不完美，卻仍願意與我們同住，祂要成為我們尋找已久的真神與朋友。

想到邀請上帝進入我們的生命，總是令人恐懼。但我們將看到，如果允許基督進入我們的癮癖和內心罪的世界，將會呈現出哪些改變。在以下的篇幅中，我們將透過那些與上帝同行之人的經歷，看到降服於上帝所帶來的生命改變。

生命改變的指標

指標1：我們承認自己需要幫助。

承認自己需要幫助並非易事，通向自由和新生的路，在開始時總感到像是邁向死亡之路（馬太福音10章29節）。自認自己已不能自拔已經十分困難，向別人承認我們的問題更是難上加難。然而，藉由開始講述我們的故事，透過告訴別人我們的掙扎，暴露自身癮癖的真實性，將幫助我們看得更清楚，我們的癮癖正摧毀我們，剝奪了我們的親情、尊嚴和未來。

一旦明白我們的生命已變得不可收拾，我們便願意藉著上帝和他人的幫助，脫離綑綁，重獲自制能力，得著真正的自由。

指標2：我們發現，痛苦並不是我們的敵人。

學習讓悲傷幫助我們成長。適當的悲傷允許我們面對我們生命的痛苦，也就是我們曾企圖用癮癖來減緩

的痛苦。雖然這痛苦仍然存在，但是如今我們能以新的方法，靠著勇氣、希望，甚至從上帝而來的喜樂去面對它。

學習藉著痛苦讓我們體驗安慰，就如詩篇73篇作者所說的。他也曾對生活中的不公不義深感失望，他怎麼也不明白上帝竟讓惡人亨通，而像他這樣無辜的人卻遭難，這樣的內心掙扎使詩人痛苦萬分，幾乎失喪信心。但是，因為他勇於面對自己的痛苦，並降服在主的面前，他發現從永恆的角度去看萬事時，他的心得以改變。

我思索怎能明白這事，眼看實係為難。
等我進了上帝的聖所，思想他們的結局。祢實在把他們安在滑地，使他們掉在沉淪之中。他們轉眼之間成了何等的荒涼！他們被驚恐滅盡了……因而我心裡發酸，肺腑被刺。我這樣愚昧無知，在祢面前如畜類一般。然而我常與祢同在，祢攬著我的右手。祢要以祢的訓言引導我，以後必接我到榮耀裏。除祢以外，在天上我有誰呢？除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的！我的肉體和我的心腸衰殘，但上帝是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠。（詩篇73篇16-19節；21-26節）

像詩人一樣，我們的痛苦也能帶我們到上帝面前。我們發現，痛苦並不一定會使我們推向癮癮的深淵。

指標3：我們要學會為自己的選擇承擔責任。

當我們開始改變自己是受害者的心態時，我們便踏上那勝過癮癖的旅程。

我們不再怪罪那些傷害過我們的人，開始清楚看到自己在面對痛苦時，做了怎樣的選擇。過去我們認為除了癮癖別無選擇，現在我們的眼睛看得清清楚楚，原來我們的動機和選擇都是出於我們自己。

從前怨天尤人的怒氣，為盡力滿足自我慾望的手段、為尋求立即解脫，拒絕承認我們的脆弱、甚至不惜代價以他人的犧牲保護自我，我們都一一承認並且承擔責任。

我們求助癮癖而不是倚靠救主，對我們的混亂，沒有帶來亮光和秩序，反而使我們躲躲藏藏，把我們推向更加黑暗的深淵。對此，我們也該承擔責任。

開始時，我們害怕承擔責任，因為它會增加我們的失敗和失落感。我們發現其實自己也傷害了別人，就像他們傷害了我們。然而，這種不斷的自我省察對我們是有益的。唯有承認我們的錯誤時，才能發現真理，使我們得以自由（約翰福音8章32節）。

雅各曾鼓勵我們，當為罪哀痛，親近上帝（雅各書4章8-10節）。從使徒保羅的書信中，我們也看到從上帝而來的懊悔，是通往悔改的正確途徑（哥林多後書7章10節）。

指標4:我們看到自己需要憐憫。

從上文，我們已經看到我們需要幫助，我們相信只有上帝能把我們從癮癖的綑綁中釋放出來。但是，我們不僅僅需要幫助，還需要憐憫。看到自己在許多方面得罪上帝、虧欠人，顯然，我們需要上帝的幫助和赦免，這是我們不配得的。

因上帝的憐憫我們有喜樂，祂的憐憫使我們能改變心意、悔改，使我們甘心樂意地從癮癖的綑綁中轉回。失敗已被撇在後面，現在，憐憫正呼召我們走上一條嶄新倚靠上帝的道路。

當我們還陷在癮癖的泥沼中時，戒癮的想法簡直是要命之舉，但現在憐憫帶來希望、生命和自由。憐憫讓我們不再依賴自己無效的方法來減緩痛苦，讓我們對上帝有新的認識。認識上帝的憐憫能讓我們抵擋癮癖的誘惑。我們將逐步看到，即使我們罪孽深重，那位賜憐憫的上帝仍然深愛著我們。

我們終於體會到不再瞬間即逝的快樂，現在我們能擺脫癮癖、脫離綑綁。儘管在以後的生活中，我們仍需努力謹記和遵行我們已經學到的功課，但美好的事情已經發生：我們已經改變，嘗過屬天的喜樂。我們會深深了解癮癖之樂和上帝的憐憫簡直不可同日而語。

指標5:我們發現，有許多值得感恩之處。

只有當我們發現上帝的憐憫如此深厚時，才開始體會到祂的美善。我們原來不曉得如何愛人，我們如此無

知，竟固執己見；我們以短暫的快感解除我們的痛苦、掌管自己的一生。而當愛我們的人，指出我們的問題時，我們卻矢口否認真相。然而，上帝雖看到這一切，仍愛著我們、赦免我們，甚至祂把自己賜給我們，醫治我們破碎的心靈。

滿懷感恩之情，我們想起大衛的話：「得赦免其過，遮蓋其罪的，這人是有福的！」（詩篇32篇1節）

即使我們的心剛硬，癡迷癮癖悖逆上帝，但上帝爲了我們的好處，仍鑠而不捨地用祂的大愛來尋找我們。當我們明白這一點，就會被祂的憐憫和恩典感動，且深感不配。從這一角度來看，我們會覺得當時的選擇愚蠢至極，我們竟爲了一時的歡愉而背離上帝。

我們會甘心樂意地降服在上帝的面前，獻上自己，以此表達我們對祂的愛（羅馬書12章1節）。因爲我們已經被上帝的美善所征服，同時也知道在祂裡面，我們能得到滿足和完全。

指標6：我們發現降服上帝是生活的一部分。

當我們開始承認自己已經是窮途末路，明白生命已經被摧毀時，我們還沒完全降服。這可說是一種被逼的投降，我們被自己錯誤的選擇所摧毀，再也撐不下去了。如果不投降，我們將是死路一條，我們投降是爲了活命。

其實，我們此時還沒有意識到，這種降服於上帝的態度，也可以成爲生活的一部分，是蒙福的根源。接

著，我們會處處發現喜樂。我們原本所害怕的降服，竟成了讓我們得到上帝的幫助和憐憫的橋樑，在祂裡面我們能得到這真正的喜樂、安全和滿足，這也是祂造我們的目的。

當我們不再依賴癮癖，轉而全然倚靠上帝，就可以得釋放，因為上帝的恩典遠超過祂對我們的要求。當我們不再將全副精神放在自己身上，全然倚靠祂，就可以騰出時間和精力來服侍他人。

指標7：奉獻自我，幫助他人。

當我們陷在癮癖的泥沼時，我們輕看真誠密切的關係。我們有太多的羞恥需要隱藏，致力於自我的保護和快感的追逐中。除了自己，我們沒有任何精力花在別人身上。但是在經歷了上帝豐富的美善之後，我們可以渴望帶領別人也得到這屬天的自由。再沒有比與他人分享基督的愛，更能表達我們對上帝的感激之情。故此，保羅寫道：

願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父上帝，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的上帝。我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。（哥林多後書1章3-4節）

我們發現，教會是最好的互助小組，因為基督徒都嘗過上帝的恩典，都是主所贖回的罪人，都心存感恩，所以能彼此坦承，相互扶持。

重新回到教會的異象

雖然教會不能完全解決癮癖的複雜問題，但是可以鼓勵有癮癖的人，理解痛苦的緣由，並協助他們承擔責任。教會可以提供屬靈幫助，使我們得到真正的快樂；教會幫助我們了解生命的痛苦，有現今的目的以及永恆的價值。教會也教導我們藉由上帝的話語，以及聖靈的幫助，釐清混亂的思想；教會也可使我們承擔責任，不但要為自己而活，也要為他人的利益而活。一個健全的教會能提醒我們要禱告、要事奉，並警醒盼望基督隨時再來。

對著鏡子觀看

在這些篇幅中，我們似乎都看到了一點自己的影子。而我們看到怎麼樣的人呢？我們是否看到一個人，願意面對生活中不可避免、不可逃避的痛苦？或者我們看到一個只想享受瞬間的快感和駕馭感的人，因為拒絕相信只有上帝能提供滿足和安全，而接受癮癖的奴役呢？

世上的每一個人，在內心都有癮癖的種子，都想減輕痛楚，都想掌控自己的世界。

這時，我們都要捫心自問：「是否某些事物已經佔據了我們的生命，非做不可，我們時時受它綑綁？是否有些東西我們感到不能放下，因為它對我們的意義重

大？」如果確實是這樣的話，我們需要注意了，我們已經開始要被奴役、毀滅性的依賴俘獲了。

希伯來書的作者告訴我們，我們都需要天天彼此相勸，免得我們被罪迷惑（希伯來書3章13節）。自欺是癮癖的起點，如果不立刻解決，自欺將會日益嚴重導致自己也看不到真相，後果不堪設想。一個人若不肯承認自己對性有強烈的好奇心，那麼他正處在性癮癖的邊緣。一個人若不承認自己過度加班，那麼他將會變成一個工作狂，失去正常的家庭關係。如果一個女人，拒絕承認正藉著飲酒、嗜食、節食或購物使自己感覺好過一點，那麼她正一步步滑向被癮癖虜獲的深淵。

如果我們正行在危險的邊緣上，那麼正是我們面對真理的時候。我們的心靈正傷痛著。上帝所賜予對美好事物的渴望是強大的。但是，當我們採取自我為中心、自我滿足的方式滿足這些渴望時，只會加增我們的痛苦。這樣做，不僅傷害我們自己，甚至與我們至親至近的人也會遭到傷害。我們的癮癖是惡魔，對我們和我們所愛的人毫無憐憫可言。此時，正是我們傾聽上帝慈愛、切切呼喚的時候：

不要自欺，上帝是輕慢不得的。人種的是甚麼，收的也是甚麼。順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞；順著聖靈撒種的，必從聖靈收永生。（加拉太書6章7-8節）

天路歷程

——一些決心戒癮的人，希望上帝立即把他從癮癖的掙扎中救拔出來，但是很少人有這樣的經歷。大多數的人都面臨長期艱苦的爭戰，並伴隨著時時舊病復發的經歷。儘管有許多挫敗，上帝總不丟棄我們。被上帝赦免，從自我為中心轉變成爲了別人的緣故，獻上自我犧牲的愛，這一變化過程是無與倫比的。

我們活在世上必會不斷與罪爭戰，不管我們的進展如何，還是會有與上帝恩典相悖的慾望。儘管如此，上帝仍能幫助我們，那些像鐵鍊一樣捆綁我們、吮吸我們的力量、使我們無力愛上帝及他人的癮癖，我們都能抵抗。上帝可以激發我們更爲他人的利益著想，而不是爲我們短暫的快樂而活。如此一來，我們將能嚐到真自由。上帝能幫助我們信靠祂，尋得生命的泉源，而帶領我們存感恩的心敬拜祂。當我們對自己和吞噬我們的癮癖絕望時，上帝能用祂奇異的恩典來填補我們的內心，以致福杯滿溢。

麥科卡（Michael Card）在他的歌曲「撇下之物」（Things We Leave Behind）中，唱出了這種被釋放的美妙感受：

當我們對屬世之物說「不」，
心扉就向愛我們的救主開啓。

當我們撇下屬世之物，
所得自由超乎想像美好無比。

好書推薦：

- 《虛假的親密》：理解性癖的掙扎 Harry w. Schaumburg (NavPress, 1977)
- 《不要稱其為愛》：擺脫性癖 Patrick Carnes (Bantam Books, 1992)
- 《癮癖和恩典》：在治癒癮癖中的愛與靈性 Gerald May (Harper, 1991)
- 《癮癖和康復的真相》 Stanton Peele with Archie Brodsky (Fireside, 1992)
- 《12步和12傳統》 Alchoholics Anonymous World Services, Inc (Hazelden Information Education, 1996)
- 《治癒之路》 Dan Allender (Waterbrook Press, 2000)
- 《破碎的夢》 Larry Crabb (Waterbrook Press, 2001)

RBC另外相關的諮詢書

- 《當需要幫助時》——從聖經的觀點看諮詢
- 《為情而造》——上帝創造了兩性
- 《當一個男人移情時》——斷開色情的魔掌

作者提姆·傑克森和傑弗·奧森是密西根具有資格證書的諮詢師，在 RBC Ministries 函授部工作。



欲罷不能時

"When We Just Can't Stop" (CB961)

作者： 提姆・傑克森 (Tim Jackson)

傑弗・奧森 (Jeff Olson)

譯者： 周但理

編輯： 陳冠予

審稿： 簡曉亮、陳君立、陳華昌

謝葆芳、謝翠玲、蘇楓曉

設計： 蘇其忠、林淑美

2012年初版

版權所有 • 請勿翻印 • 非賣品

