

一位牧师的“冰冷”忏悔

道格·巴契勒 牧师



目录

一、一双不安分的手	2
二、冰凉的慰藉	2
三、从“上瘾者”到“贩卖者”	3
四、最后的几个铜板	4
五、哈根达斯牌“抗抑郁药”	4
六、为放纵寻找借口	5
七、使我醒悟的一件事	6
八、戒断与恢复	6
九、一个假冒为善的人	7
十、它是否已经变得太强大？	9
十一、得胜！	9
十二、从罪中得救，而不是在罪中得救	10
十三、究竟是谁在辖制你？	11
十四、以善胜恶	11
十五、打好这场争战	12
十六、活在上帝的同在中	13
十七、毒栎藤的教训	13
十八、对上帝“上瘾”	14

我有一件事要向大家坦白。三十多年来，我一直沉迷于一种东西，无法自拔。甚至在我担任牧师期间，也依然如此！你们准备好倾听我这段“冰冷的忏悔”了吗？

我所沉迷的，竟然是……冰淇淋！

你可能以为我在开玩笑。不，我是认真的。事实上，这是一种瘾，而且相当严重，给我带来了许多问题。

起初，它看起来并没有什么不妥，但后来却发展到这样一个地步：如果晚上不吃上一份冰淇淋，我甚至无法安心入睡。

有一点是肯定的：我的生活并没有遵行圣经在哥林多前书10章31节的教导：“**所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀上帝而行。**”

我要特别说明，我并不是说吃冰淇淋本身就是罪。然而，对我来说，它确实已经发展到犯罪的地步。继续读下去，你就会明白为什么我会这样说……

一、一双不安分的手

这一切，要从我的童年说起。

大家还记得盛夏里那些炎热的日子吗？每当卖冰淇淋的车驶过居民区，孩子们就会纷纷聚集到街道两旁，几乎恨不得扑到车前，只为买到那些花样繁多的冰凉甜品。

直到今天，我还记得小时候自己最喜欢的几种冰棒。

其中一种叫“彩虹火箭”，那是一支带着两根木棒的双份冰棒，可以从中间掰开，分给朋友一半。我敢肯定，里面一定含有不少人工色素、化学添加剂和玉米糖浆，但味道实在太好了！还有另一种橙色的冰棒，里面包着香草奶油，我也特别喜欢。

那辆卖冰淇淋的车子对我来说实在太重要了！可是，奶奶却不肯每天给我一角钱或两角五分钱去买冰淇淋，这让我十分懊恼。她总是说：“这是偶尔才能享受的零食，不能天天吃。”

说来惭愧，我童年最早的一些记忆，竟然与偷奶奶的钱买冰淇淋有关。

奶奶有一个黑色的皮革手提包，平时挂在卧室的门把手上。包里还有一个小零钱包，搭扣必须拧一下才能打开，很不好开。

我已经记不清自己究竟偷过多少次钱了。不过，有一天，我终于被奶奶抓了个正着。

她给我的惩罚简直比死还难受！那就是：整整两个星期，不准吃冰淇淋！

我的“犯罪生涯”，就是这样开始的——为了买冰淇淋而偷钱。

二、冰凉的慰藉

父母离婚以后，我和哥哥搬到了纽约市，跟母亲一起生活。也许，在那段日子里，我只是想从冰淇淋

中得到一点情感上的慰藉。

对当时的我来说，生活中最快乐的事情之一，就是和母亲、哥哥坐在一起，一边吃冰淇淋，一边看《迪士尼奇妙世界》或《埃德·沙利文脱口秀》。

后来，我被送进了一所军事学校。在那里，我每个星期大约只能吃一次冰淇淋，因此，整整一个星期，我都在煎熬中盼着那一天到来。

到了那天，学校会给每个学生发一份廉价的三色冰淇淋夹心饼，里面有巧克力、草莓和香草三种口味的冰淇淋，夹在两片薄饼之间。我吃得别提有多香了！

为了得到其他学员手里的冰淇淋夹心饼，我会苦苦央求他们，甚至想方设法用各种好处来打动他们。只要他们肯把冰淇淋让给我，我餐盘里的任何食物，都可以拿去交换。

后来，我搬到迈阿密海滩，和父亲以及继母一起生活。就是从那时候起，我对冰淇淋的依赖开始变得越来越严重。

麦克阿瑟乳品公司（McArthur Dairy）的送奶工，每星期会来我们家两次，送来新鲜的牛奶、橙汁和冰淇淋。那时，我的哥哥病得很重，而我在情绪上也承受着很大的压力。我最喜欢的自我安慰方式之一，就是把半品脱香草冰淇淋与一大份现榨橙汁混合在一起。那种味道让我想起小时候冰淇淋车卖的橙子奶油冰棒，实在太好吃了！

可是，不久之后，继母就开始问：“家里的冰淇淋都让谁吃光了？”当然是我！我每天都吃冰淇淋，而且，吃冰淇淋是我一天之中最期待的时刻。

三、从“上瘾者”到“贩卖者”

夏天来临时，我对冰淇淋的沉迷变得更加严重，因为我在巴斯罗缤（Baskin-Robbins）的一家冰淇淋连锁店找到了一份工作。

那家加盟店的老板很喜欢我，因为我上过军校，而且特别爱干净。我知道怎样使用地板打蜡机把地板擦得光亮如新；也能把展示橱窗的玻璃擦得干干净净，不留一点水痕。这可是店里其他年轻的员工都做不到的。

刚开始在那里工作时，我就问老板：“请问，我们员工可以吃店里的冰淇淋吗？”

老板说：“当然可以！想吃多少就吃多少。吃久了，你自然就会吃腻的。”

可是，我从来没有吃腻过！甚至连一点吃腻的感觉都没有！

当时，巴斯罗缤冰淇淋连锁店有一句著名的广告语，叫作“这里有31种口味”。这并不是说，他们总共只有31种口味，而是保证每一家门店在任何时候，都有至少31种不同口味的冰淇淋供顾客选择。实际上，他们几百种口味，而且还在不断轮换，推出新的口味。

当然，近水楼台先得月，我必须把所有口味都尝个遍！

午餐时，我会吃一大份果仁奶油香蕉船冰淇淋；到了晚餐，我又会来一份热巧克力咖啡杏仁软糖圣代。

总之，我吃的冰淇淋实在太多了！

我对冰淇淋的瘾越来越深。而且，此时，我不再只是一个沉迷于冰淇淋的“上瘾者”，我还成了一个冰淇淋“贩卖者”，让别人也跟着吃上瘾！

四、最后的几个铜板

十五岁那年，我离家出走，过上了流浪者的生活。从那以后，想吃冰淇淋，就不再是随时都能如愿以偿的事了。

我搬到南加利福尼亚山区的一个山洞里生活。那里当然没有冷藏设备。每次要进城购买食物，我都得顶着炎热的太阳，徒步穿过一段旷野，走上一段漫长而艰苦的路。

因此，每次进城，我都有一个目标，那就是：想办法向路人多讨要一点钱，好用来买冰淇淋。

在那个年代，万佳连锁店里，三个冰淇淋球只要十五美分。

我常常站在繁忙的街角，尽量装出一副可怜兮兮的样子，对每一个路过的人说：“请问，能不能给我十五美分，让我买点东西吃？”

但我并没有告诉他们，我究竟打算买什么。不过有一件事是千真万确的，那就是：我总是把身上最后的十五美分，花在冰淇淋上！

这样做的还不止我一个。其他一些流落街头的人，也会这么做。

有一天，我正和几个流浪者在街上闲逛。这时，一个孩子拿着一支有三个球的冰淇淋，从万佳连锁店走出来。他没有留神，结果那三个叠得高高的冰淇淋球，一下子从蛋筒上掉了下来！

令人惊奇的是，三个冰淇淋球竟然没有散开，而是完整地落在温热的人行道上。三个冰凉、色彩鲜艳的冰淇淋球歪斜地立在那里，活像一座比萨斜塔！

那个孩子立刻哭了起来。父母安慰他说：“好了，别哭，我们再给你买一个。”说着，就带他重新走进了那家连锁店。

我看着地上的冰淇淋，对身边的流浪少年说：“你们看，其实只有一部分碰到了地面。那个孩子连一口都还没舔呢！就算他舔过，被舔过的那部分也已经贴在地上了，上面的冰淇淋还是好好的！”

就在我还没来得及把自己的想法付诸行动之前，一个叫里奇（Richie）的朋友已经抢先一步，四肢着地，像条狗一样趴在人行道上，直接舔起地上的冰淇淋！

我倒没有这么做。不过，说实话，我还真有点生里奇的气，因为他抢在了我前面！

五、哈根达斯牌“抗抑郁药”

过去，我常常不明白，为什么冰淇淋对我有这么大的吸引力。

后来，我读到了一项2011年发表在《临床研究杂志》（Journal of Clinical Investigation）上的研

究报告。比利时的一个研究团队观察了人在悲伤时的大脑活动。

十二名志愿者同意参与实验。研究人员将一根喂食管插入他们的胃中，同时利用磁共振成像技术监测他们的大脑活动。接着，让他们观看情绪中性或令人悲伤的图片，并聆听与图片相对应的音乐，然后要求他们按1至9分评估自己悲伤的程度。

当参与者感到悲伤时，研究人员就通过喂食管，向他们的胃中注入生理盐水或脂肪溶液。而参与者并不知道，进入自己胃里的究竟是哪一种溶液。

然而，实验结果表明，那种成分与冰淇淋有些相似的脂肪溶液，竟然对测试者产生了显著的心理影响。它使参与者悲伤情绪的强度降低了将近一半，大致相当于某些抗抑郁的处方药所能达到的效果。

看来，我过去一直是在服用一种“抗抑郁的药”，只不过，它是以哈根达斯冰淇淋的形式出现的！

六、为放纵寻找借口

当我说自己对冰淇淋上瘾，而且这对我来说已经成为罪的时候，你也许会以为我是在开玩笑。

但圣经告诉我们，有些事情，少量享用也许并没有什么问题，可是一旦放纵过度，就会变成罪。传道书10章17节说：“邦国啊，你的王若是贵胄之子，你的群臣按时吃喝，为要补力，不为酒醉，你就有福了！”

而我吃冰淇淋，恰恰就是毫无节制。

离开山洞以后，我几乎每天晚上都吃冰淇淋，有时候一次就吃掉能装满一个普通水杯的冰淇淋。有一次，我熬夜看一台小小的黑白电视机播放的节目，竟然一口气吃掉了能装满两个普通水杯那样多的冰淇淋！

后来，我受洗成为一名基督徒，搬到北加利福尼亚的山区生活。可是，为了买冰淇淋，我竟然愿意开车往返一个小时！

而且，我还会从圣经里找一些所谓的“理由”，为自己的行为辩护。

我说：“上帝不是要带领我们进入流奶与蜜之地吗？这说明上帝一定赞成吃冰淇淋！这可是天上的美食啊！”

后来，我发现哈根达斯竟然有一种叫“蜂蜜香草”的冰淇淋。我心想：“赞美主！这不正符合圣经吗？”

可是，箴言25章16节说：“你得了蜜吗？只可吃够而已，恐怕你过饱就呕吐出来。”

当然，尽人皆知，冰淇淋不利于健康。不过，有些东西本来是好的，偶尔享用也可以看作是上帝所赐的福气。但如果过度放纵，就会产生问题。这是基督徒生活中一个极其重要的原则。

上帝希望我们凡事有节制，绝不容许自己对享乐的渴望，超过我们对上帝的忠诚。

顺便说一句，虽然上帝应许要领以色列人进入流奶与蜜之地，但这绝不意味着祂希望我们把牛奶和蜂蜜大量混合在一起，毫无节制地享用！

《论饮食》一书中说：“有些人在粥里加入牛奶和大量的糖，以为这样就是实行健康改革。其实，糖和

牛奶混合在一起，容易在胃中发酵，因此是有害的。”

这意味着，有时候，我吃完冰淇淋上床睡觉时，说不定已经因为吃得太多，而处于某种轻微的“醉酒”状态！

七、使我醒悟的一件事

我不但自己仍然沉迷于冰淇淋，还开始影响身边的人。

我和妻子凯伦刚开始约会时，我常常问她：“要不要一起吃一份冰淇淋？”我通常会点香草瑞士杏仁口味的冰淇淋，然后，我负责吃冰淇淋，她负责吃那些裹着巧克力的杏仁。

有时候，我和一位牧师朋友一起外出旅行，我们会买一个特大杯的哈根达斯冰淇淋，然后两个人分着吃。不过，他总是要等冰淇淋融化一半以后，才把它喝下去。

还有另一位朋友，他会把一个装着冰淇淋的超大纸盒从中间切开，我们一人拿一半，各吃各的。

无论我在哪里讲道，每天晚上的聚会结束以后，我总要出去四处搜寻冰淇淋。为了找到冰淇淋，我常常不惜跑很远的路。这几乎成了我每晚必行的一种仪式。

那时，我已经是一名电视布道家。我会站在摄像机前，向观众宣讲健康改良的信息。有时，我甚至还会在镜头前表演一个后手空翻！可是，等我回到家里，有时候竟然会一个人吃掉相当于两大水杯的冰淇淋。

美国人平均每年吃大约42品脱冰淇淋，约合19873毫升。而我每年大约要吃120品脱，约合56781毫升！

我一点也没有夸张！可是，每次医生告诉我，我的身体还很健康时，我就拿这件事安慰自己，认为吃冰淇淋并没有影响我的健康。

我还有许许多多其他吃冰淇淋的借口。然而，有一次发生的事情，终于让我意识到：我对冰淇淋的沉迷已经太过分了！

那次，我到外地去讲道，便请“奇妙真相”的同工为我租一辆车。可是结果呢？我几乎只用那辆车每天晚上出去买冰淇淋，以满足自己的瘾！

那天晚上，我突然醒悟过来：那些支持“奇妙真相”事工的人正在作出牺牲，奉献自己的金钱，好让更多人有机会认识圣经的真理；可是，我竟然使用这些奉献的钱，租车去满足自己对冰淇淋的欲望！

我心里感到非常愧疚，于是把租车的钱退还给了财务部门。我还特意算了一下，算上那次为了吃冰淇淋而租车的费用，每大杯冰淇淋竟然花了我大约35美元！

我知道自己确实已经对冰淇淋上瘾了，因为我根本无法停止吃冰淇淋。它占据了 my 思想，左右着我每天的生活安排。甚至在我身无分文的时候，我也愿意把最后的十五美分花在冰淇淋上！

八、戒断与恢复

最后，我终于确信，必须采取行动，解决自己对冰淇淋的依赖问题。

于是，我以前所未有的迫切心情为这件事祷告，说：“主啊！我必须停止吃冰淇淋！求祢帮助我！”

接下来的几年，真是一段艰难的挣扎。

我想，戒除成瘾习惯时可能经历的各种痛苦、反复和曲折，我几乎都经历过了。

有时候，我可以一两天不吃冰淇淋，而且感觉还不错。于是，我就开始想：“现在我应该已经能够控制自己了。偶尔吃一点，应该没什么问题吧？”

可是，结果可想而知。这点点的放纵，又把我带回了原来的成瘾循环！

后来，我终于能够把每天吃冰淇淋的量减少到原来的一半，再后来，又减到了原来的三分之一。这样，一小盒的哈根达斯，就能让我吃上三天。我觉得自己已经有了很大的进步。

然而，这样的日子又持续了好几年。

有时候，岳母邀请我参加生日聚会，问我要不要吃点冰淇淋。我会回答：“不用了，谢谢！”——因为我家里还有更好吃的冰淇淋！

是的，我之所以能够拒绝别人给我的冰淇淋，不过是因为我心里知道，晚上睡觉之前，自己还可以在家里吃上一份！

还有一件奇怪的事。即使到了深夜，我已经吃得很饱，甚至吃得过量，我的肚子似乎总还能腾出一点地方来装冰淇淋。如果没有吃到冰淇淋，我总觉得生活中好像缺少了什么。

后来，我终于能够连续两天不吃冰淇淋了。但每次去超市，对我来说依然是一场争战。我会在冷冻食品区的过道里来回徘徊，盯着那些冰淇淋看。如果碰巧发现冰淇淋正在打折，我就会想：“主啊，看来今天买冰淇淋，一定是祢的旨意了！”于是，我会买上一大堆，储存起来，一直吃到下一次打折。

我还给自己立了一条规矩：以后，除非打折，否则绝不买冰淇淋！这就是我当时面对内心愧疚的方式——不断地为自己寻找妥协的理由。

后来，又出现了一个让我十分尴尬的问题。我经常购物的那家超市里，有一位员工是我所在教会的信徒。她发现，我几乎每天晚上十点钟都会到超市来，而且专门来买冰淇淋。于是，每次看到我，她总会开几句玩笑：“哟，看来牧师今晚挺准时啊！”或者说：“怎么，牧师，又来买冰淇淋啦？”

这让我越来越不好意思。后来，每次进超市，我都要先在各条过道里张望，看看她在不在，然后悄悄绕开她，偷偷摸摸地去买冰淇淋。我还会尽量使用自助结账通道，免得被她看见。

九、一个假冒为善的人

我过着一种隐秘的双重生活。我是一个假冒为善的人！

我在讲台上宣讲健康改良的信息，自己却沉迷于不健康的食品，不能自拔。我把金钱浪费在明知对自己没有益处的东西上。渐渐地，冰淇淋竟然控制了我的生活。

耶稣曾严厉责备那些假冒为善的人，而祂所说的话，恰恰揭露了我当时的属灵光景。马太福音23章14

节说：“你们这假冒为善的文士和法利赛人有祸了！因为你们侵吞寡妇的家产，假意作很长的祷告。”

在路加福音11章46节中，耶稣又说：“你们律法师也有祸了！因为你们把难担的担子放在人身上，自己一个指头却不肯动。”（路11:46）

想想看！我竟然会站在讲台上，向人讲解如何战胜不良习惯，而我自己却仍然是罪的奴仆！

多年前，歌手拉里·格罗斯（Larry Groce）写过一首很有意思的歌，名字叫作《垃圾食品瘾君子》（Junk Food Junkie）。这首歌生动地描绘了许多有成瘾问题的人所面对的虚伪生活：在人前是一副模样，私底下却是另一副光景。歌词大致是这样写的：

“你知道我热爱有机食品，
我总是要求多吃一些，
人们都叫我‘天然先生’。

在健康食品店里，
我只吃优质海盐，
白糖从来碰都不碰。
朋友们总是缠着我，
要我带他们一起
体验长寿饮食法。

哦，可是一到晚上，
我就会拿出那个
上了锁的保险箱，
把它带进
无人看见的衣柜里。
我小心翼翼地打开柜门，
朝左右偷偷张望，
然后掏出一块
奶油夹心蛋糕，
一口塞进嘴里。

白天，我是个健康达人，
健康得不能再健康；
到了晚上，
我却成了垃圾食品瘾君子。
亲爱的主啊，求祢怜悯我！”

最后一节歌词说得更是恰如其分：

“唉，朋友们，最近我老是被发现，
嘴里还残留着巨无霸汉堡的味道，
跌跌撞撞地走进肯德基，
脸色苍白得像死人一样。
我真担心，总有一天，

人们会发现我直挺挺地躺在床上，
手里还抓着一把品客薯片，
头边放着一块叮咚巧克力蛋糕。

白天，我是个健康达人，
健康得不能再健康；
到了晚上，
我却成了垃圾食品瘾君子。
亲爱的主啊，求祢怜悯我！”

十、它是否已经变得太强大？

成瘾问题可以有许多不同的表现形式。

对我来说，是冰淇淋。可是对我认识的另一位牧师来说，则是网上购物。

他一上网就开始购买各种根本不需要的东西，而且无法控制自己。他的房子和车库里，堆满了因为一时冲动而买来的包裹，其中许多甚至连包装都没有拆开。他已经花光了所有的钱，连将来的退休生活都成了问题。

网上购物本身有罪吗？没有。它可以是一种方便的购物方式，也可以帮助人省钱。但有些人一旦开始网上购物，就会逐渐失去控制，任由这种行为支配自己的生活。

使徒保罗在哥林多前书6章12节说：“凡事我都可行，但不都有益处。凡事我都可行，但无论哪一件，我总不受它的辖制。”

某件事情本身也许并没有什么不好，但如果它在你的生活中失去了应有的分寸，占据了太多的时间和心思，那么，上帝就希望帮助你摆脱它的辖制，获得自由。

我不知道你个人最难抵挡的试探是什么，但魔鬼知道。他想使那种试探变得越来越强大，直到它控制你，成为支配你人生的决定性力量。

总有一天，你必须勇敢地迈出那一步，对上帝说：“这种情况已经失控了！主啊，我有一个严重的问题，我需要祢的帮助！”

十一、得胜！

我对冰淇淋的沉迷，以及由此带来的羞愧，终于严重到了一个地步，使我不得不跪在上帝面前，恳求祂帮助我战胜冰淇淋的诱惑。

最后，我终于不得不承认：“主啊，求祢帮助我！靠着我自己的力量，我实在做不到。”

我相信上帝确实介入了我的生活，但这也需要我付出切实的努力。然而，当我竭尽全力去做时，尽管人的力量十分软弱，主却以祂神圣的能力介入，除去了我心中对冰淇淋的强烈欲望。祂赐给我超自然的能力，使我能够得胜。

在1878年2月14日的《时兆》期刊上，有这样一段话：

“若人的努力与上帝的能力相结合，便将使每个人获得完全而彻底的得胜。每一颗相信的心，都必充满对属天能力的切身体验。那时，人的心灵就会发出这样的宣告：‘我靠着那加给我力量的基督，凡事都能做。’”

今天，我赞美上帝，因为祂已经使我摆脱了对冰淇淋的依赖。多年以来，冰淇淋已经不再是困扰我的问题。

如今，我甚至是一名纯素食者。你能想象吗？

多年以前，我就一直用糙米奶、杏仁奶和豆奶搭配早餐麦片。我也告诉所有人，我是一个素食者。而且，我确实是素食者。可是到了晚上，一碰到乳制冰淇淋，我就成了一个贪食的人。

但你知道后来发生了什么吗？当我终于连续两个星期没有吃冰淇淋时，我生平第一次发现，自己竟然能够如此畅快地呼吸！

原来，我一直不知道自己对牛奶过敏！我的头脑变得清醒，鼻窦也通畅了。当我发现，不再整天鼻塞、抽鼻子、咳嗽，能够自由呼吸是多么舒服的时候，冰淇淋对我的诱惑就更小了。

如果今天你拿冰淇淋给我吃，我会说：“不用了，谢谢！我更喜欢能够自由地呼吸！”

我实在太感谢上帝了，因为祂使我在这件事上彻底地得了胜。

十二、从罪中得救，而不是在罪中得救

“我曾深受冰淇淋成瘾的困扰，但类似的成瘾问题，有时远比这严重得多。”

也许，让你苦苦挣扎的不是冰淇淋，而是酒精、购物成瘾，或是某种非法毒品。也许是色情内容、社交媒体、短视频、小红书，甚至是看新闻。成瘾问题可以有許多不同的表现形式。

成瘾的一个关键特征，就是你无法控制它。你借着它寻求慰藉，可是你知道自己不应该这样做，因此便设法向别人隐瞒。

你仿佛过着一种隐秘的双重生活。你照常去教会，照常履行基督徒生活的各种外在形式，可是在这些表象背后，却隐藏着一种不能自拔的瘾。

也许，你已经意识到，罪使你走得比自己原本愿意走的更远，使你停留得比自己原本愿意停留的时间更久，也使你付出了比自己原本愿意付出的更大代价。如今，你渴望得自由、得释放。

圣经指出了罪的三种主要表现：

“不要爱世界和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。因为凡世界上的事，就像肉体的情欲、眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。”（约壹2:15-16）

几乎所有的试探或成瘾问题，都可以归入这三个类别之一。

关键就在这里：耶稣来到世上，并不是要让你在罪中得救，而是要救你脱离罪！而且，祂确实能够做到！

耶稣在旷野中曾经三次受试探。当你仔细研究祂所经历的试探时，就会发现，在那些常常使我们跌倒的领域中，祂都得了胜。

因此，只要你向祂祈求，祂就会将祂的得胜赐给你，使你也能够得胜。

当你这样行时，祂还会赐给你一种平安和喜乐，是你过去从未想象过的。

十三、究竟是谁在辖制你？

罗马书6章12节说：“所以，不要容罪在你们必死的身上作王。”

上帝并没有说，我们永远不会跌倒。正因如此，祂才赐下了约翰壹书2章1节这个应许：“若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。”（约壹2:1）

然而，上帝也在罗马书6章12-14节明确告诉我们，罪不应当在我们身上作王，使我们“顺从身子的私欲”。圣经接着说：“也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒要像从死里复活的人，将自己献给上帝，并将肢体作义的器具献给上帝。罪必不能作你们的主；因你们不在律法之下，乃在恩典之下。”

上帝希望我们不再作罪的奴仆，而是成为义的奴仆：

正如罗马书6章17至19节所说：“感谢上帝！因为你们从前虽然作罪的奴仆，现今却从心里顺服了所传给你们的道理的模范。你们既从罪里得了释放，就作了义的奴仆。我因你们肉体的软弱，就照人的常话对你们说。你们从前怎样将肢体献给不洁、不法作奴仆，以至于不法；现今也要照样将肢体献给义作奴仆，以至于成圣。”

这意味着，我们对上帝及祂道路的渴慕，应当如此强烈，以至于我们甘心乐意地成为祂的奴仆。我们让祂成为生命的主，并选择全然顺服祂。义——也就是在信心和爱中全然降服于上帝——将成为推动和支配我们生活的力量。

十四、以善胜恶

在与成瘾问题争战时，许多人常犯的一个错误，就是只把注意力放在自己努力避免去做的事情上。这并非完全不好，因为你的行动，总得从某个地方开始。你必须下定决心，对自己说：“听着，我要拒绝酒精！”或说：“我要拒绝色情内容！”又或者：“我要拒绝赌博！”

无论你面对的是什么问题，都必须学会说“不”。

但除此之外，你还要问自己：你准备对什么说“是”呢？当你受到试探，想去浏览色情网站，或者走进烟酒类专卖店时，你打算采取什么行动来取代这些行为？

对我来说，我所选择追求的，是健康的生活方式与良好的身心状态。

上帝不只是希望清除我们思想中不好的东西，祂还希望用积极、有益的事物充满我们的心思。祂愿意帮助我们，用良好的习惯取代不良的习惯。

背诵圣经、参与基督徒服务，都是取代成瘾行为的极好方法。运动、建立健康积极的友谊、祷告和研究圣经，也同样如此。

罗马书12章21节概括了这个原则：“你不可为恶所胜，反要以善胜恶。”并且，圣经还告诉我们，我们具体应当怎样做。罗马书8章13节说：“你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。”（罗8:13）

十五、打好这场争战

我们必须承认：要战胜一种成瘾的习惯，绝不是一件容易的事。我们必须下定决心，坚持不懈地努力。

上帝会与你同在，并在这场争战中帮助你，但你也必须尽自己当尽的本分。

对于如何战胜罪恶，你想知道上帝所赐下的第一个劝告是什么吗？早在该隐杀害自己的弟弟亚伯之前，上帝就已经把这个劝告赐给了他。在创世记4章7节，耶和华对该隐说：“你若行得好，岂不蒙悦纳？你若行得不好，罪就伏在门前。它必恋慕你，你却要制伏它。”

这里被译为“制伏（mâshal）”的希伯来文，意思是“拥有统治权、治理权、权柄或掌权”。上帝是在告诉我们：我们必须与罪恶争战，就像一位君王与自己最凶恶的敌人争战一样。

我们必须勇敢、坚忍不拔地争战。而最重要的是，我们必须立定心志，决心得胜。我们必须将心献给上帝：

在《喜乐的泉源》第5章中有这样一段话：

“你愿意献身给祂，可是你意志薄弱，被疑惑所困，受制于自己罪恶生活的习惯。你的承诺和决心就像沙做的绳子。……然而你不要失望。你应该明白意志的真正力量。在人性中，这是统治的力量，是选择和决断的力量。任何事物都依靠意志的正确运行。上帝把选择权交给人去运用。你无法改变自己的心，靠自己将感情献给上帝，但是你却可以选择侍奉祂，把自己的意志交给祂，使祂在你心中运行……这样，你的全部本性就会处在基督之灵的管理之下，你的情感就会集中在祂身上，你的思想就会与祂和谐一致。”

抹大拉的马利亚是耶稣最热心、最忠诚的跟随者之一，但她过去的的生活却充满了罪恶。我们并不清楚她过去所有的经历，但我们知道，她曾被鬼附着。事实上，耶稣曾经七次将鬼从她身上赶出去（路8:2）。

“马利亚曾是人们眼中的大罪人，但基督知道那影响她生活的种种环境。主原可以熄灭马利亚心中每一线希望的火花，但祂并没有这样做。相反，祂把马利亚从失望和沉沦之中拯救出来。马利亚曾七次听见主责备那控制她心灵和意念的魔鬼，她也听见救主向天父为她大声呼求。她知道罪在祂毫无玷污的圣洁面前，是何等可憎，而她靠着主的能力，已经得胜了。”（《历代愿望》第62章，第40段）

马利亚曾七次重新陷入过去的旧习惯，但她也七次重新回到耶稣面前，并得了赦免。我们也可以这样做。因为圣经在箴言24章16节说：“义人虽七次跌倒，仍必兴起。”

每当我们犯罪时，都可以立即来到耶稣面前，而且我们理当这样做。同时，我们也应当留意自己曾在哪里跌倒，好知道今后应当避开哪些陷阱。

1893年4月15日的《圣经回声》期刊上，有这样一段话：“我们在努力效法那神圣的榜样时，常常会失败，我们也常常不得不因为自己的缺点和过失，俯伏在耶稣脚前痛哭。然而，我们绝不可因此灰心丧志。我们应当更加恳切地祷告，更加充分地相信，并以更加坚定不移的心志住在基督里面，渐渐成长，直到具有我们主的形像。当我们不再信赖自己的力量时，就会转而信赖我们救赎主的能力，并将赞美归给上帝，因为祂是使我们脸上焕发光彩的主。”

当你犯错的时候，上帝并不会离弃你。弥迦书7章8节说：“我的仇敌啊，不要向我夸耀。我虽跌倒，却要起来；我虽坐在黑暗里，耶和华却作我的光。”

十六、活在上帝的同在中

我相信，战胜罪恶最有效的方法之一，就是时刻意识到：当你愿意离弃罪恶并虔心祷告时，上帝不仅与你同在，而且还住在你里面。

小时候，我不仅对冰淇淋有过挣扎，也曾受到吸烟习惯的困扰。我从十三岁就开始吸烟。父亲虽然自己也吸烟，却经常警告我：“最好别让我抓到你吸烟！”

我发现，只要父亲在场，抵挡吸烟的诱惑就变得非常容易。仅仅知道他就在附近，便足以帮助我克制这种冲动。

我们与天父之间的关系，也是同样的道理。知道祂与我们同在，就会激励我们战胜罪恶。

然而，我们必须有意识地保持与祂的联结。歌罗西书3章2节提醒我们：“要思念上面的事，不要思念地上的事。”

你应当时时意识到自己生活在上帝面前，并且只培养那些能够增强你属灵生命的事物。

同时，也要问问自己：即使某件事从未使你上瘾，它是否能够加深你对耶稣的爱？凡是使你感到羞愧，或者使你不愿坦然公开的事物，在你的生活中都值得警惕，必须加以防范。

十七、毒栎藤的教训

在我们的山居木屋附近的山上，长着一些十分漂亮的树木。有一天，我在树林里散步，看见一株小小的毒栎藤（poison oak）开始沿着一棵姿态优美的橡树向上攀爬。当时，我并没有太在意，因为毒栎通常只是贴着地面生长，不会长得很大。

然而，如果没有任何东西限制它们，这些藤蔓就会不断生长，最后变得十分庞大。

几年以后，当我再次经过那棵雄伟的橡树时，发现那株毒栎藤已经缠绕着树干向上攀爬。它给树枝增加了很大的重量，甚至占据了整棵树的下半部分。橡树原本十分坚固，但我意识到，一旦冬天下雪，积雪再加上毒栎藤本身的重量，就可能把整棵树压垮。

我只需要拿来一把链锯，在藤蔓上锯开一道口子，就能使它死亡。虽然藤蔓仍然悬挂在树上，但我已经不再担心，因为我知道，它迟早会枯死。

果然，随着时间流逝，那些藤蔓渐渐腐烂、干枯，最后被风从树上吹落，而那棵橡树则继续茁壮成长。

你的生命中，是否也有一些正在悄悄蔓延的藤蔓？它们起初也许很不起眼，但如果你任其生长，就会不断扩张，直到缠绕你整个生命。它们会耗尽你的力量，限制你结果子的能力，消耗你的全部精力，并夺走你原本应当用来完成上帝旨意的宝贵时间。

十八、对上帝“上瘾”

我相信，我们受造的目的，就是要让上帝成为我们生命中不可或缺的第一位。

当我们如此深切地渴慕上帝，以至于可以说自己对祂“上瘾”时，就绝不会产生一般成瘾行为所带来的种种不良后果。如果我们以祂为中心来安排自己的生活，我们就会永远渴望更深地认识祂，甚至愿意变卖自己的一切，只为更亲近祂，更加饥渴慕义——这实在是一件美好的事！

上帝希望我们从祂里面得到喜乐，而不是从这个世界的事物中寻找最大的满足。

有时候，我们误以为，成为基督徒以后，就不应该再享受任何令人愉快的事物了。但事实并非如此。上帝创造我们，本来就希望我们能够享受快乐。

然而，我们最大的喜乐，应当来自上帝。正如诗篇16篇11节所说：“在祢面前有满足的喜乐；在祢右手中有永远的福乐。”

然而，如果你不爱上帝，也没有从祂里面找到真正的喜乐，那么，你就会沉迷于其他事物。当我们的生命没有被上帝充满时，堕落的人性就会渴望得到别的东西，来取代上帝在我们心中的位置。

此时此刻，圣灵是否正在向你的心灵说话，指出你生命中的某件事？你是否已经在某件事上失去了应有的分寸，甚至让它逐渐取代了上帝在你心中的地位？

它也许是某种表面上看起来无伤大雅的事物，也可能是更加严重的问题，例如滥用成瘾物质，或养成某种不健康的行为习惯，或陷入不健康的人际关系。无论是什么，你都需要运用你的意志作出选择和决断，并来到上帝面前，祷告说：“主啊，没有祢的帮助，我实在无法战胜它！”

你可以来到耶稣面前，向祂承认自己需要祂超自然能力的帮助。主必赐给你得胜的能力，而你也必因此欢喜快乐。当你知道，某种事物终于不再控制你、不再决定你的人生时，那将是何等美好啊！

上帝希望你亲身经历这种自由。那时，你便能够回顾过去，满怀喜乐地宣告：“终于自由了！终于自由了！感谢全能的上帝，我终于自由了！”

正如约翰福音8章36节所说：“所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。”