

第三週 上癮

■ 經文：哥林多前書6章9－11節

■ Begin at the End

身為神國度的繼承者，要了解並遠離違背神旨意的上癮行為，從而活出神的旨意。

■ 背經

「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受他的轄制。」（林前6：12）

■ God Thinks

*主日講道時，請參考。

<主題說明>

在九月份，我們一起探討道德觀。道德觀之所以是屬靈爭戰，有兩個原因。其一是為了不被外在的罪惡污染，其二是因為必須驅逐內在的罪惡。每個人都已習慣於罪惡，因此必須竭盡全力擺脫這種熟悉感，按照神的話語生活。本週我們將探討經文中以「醉酒的」一詞所表達的上癮問題。

<背景說明>

上癮（或成癮）是什麼呢？一般的解釋是「持續過度地飲酒、吸食毒品等行為，以致於沒有那些東西就無法忍受的生病狀態」。在諮商學中，上癮被定義為「為了調節自己的情緒，習慣性地使用某些對自己有害的行為或物質」。

「成癮」大致可分為化學成癮（Chemical addiction）和行為成癮（Behavioral addiction）。化學成癮是指我們在提到成癮者時，腦海中常會浮現的對酒精、藥物、毒品等化學物質的成癮症狀；行為成癮則是指對食物、人（共依存）、賭博、金錢、運動與體育、尋求刺激、電腦與網路、情緒（憤怒、憂慮、恐懼）、盜竊癖（病態性偷竊）、電視、影片、閱讀等行為的成癮現象。

綜合來看，上癮是「為了調節自己的情緒，習慣性地使用對自己有害的化學物質或行為」，因此不僅是酒、菸、毒品，運動、遊戲、盜竊等也可能成癮。

<經文說明>

在今日的經文中，保羅警告說「不義的人」不能承受神的國。這裡的「不義的人」是指那些說沒有神的人、行不義之事的人、不正義的人、邪惡的人。而不義之人的行為記載在第9～10節中：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，這些人都是不義的人，他們都不能承受神的國。乍看之下，淫亂、拜偶像與醉酒似乎有很大的差異。從醉酒者的角度來看，或許不喜歡被視為與拜偶像者同類。然而，就和大多數上癮者一樣，醉酒

的人也無法靠自己戒酒。他們雖然說只要自己願意，隨時都可以戒酒，但實際上做不到，或者即使做了也維持不了多久，就又開始喝酒。這就是上癮的證據。

時常進行屬靈爭戰的我們，很容易暴露在名為上癮的仇敵攻擊之下。最近有新聞報導指出「每五名嬰幼兒中，就有一名存在精神健康問題」，這是因為從幼兒到成人，都承受嚴重的壓力，經歷低自尊感、深層的被拒絕感、罪惡感、羞恥感、情緒痛苦等，並想要平息這些負面的感受。然而，一旦陷入上癮，就會被成癮的事物所擄獲，從而遭受肉體和屬靈上的捆綁，淪為罪的奴僕。耶穌曾說：「所有犯罪的就是罪的奴僕」（約8：34），使徒保羅也在羅馬書和加拉太書中提到罪的奴僕（羅6：17，7：23；加2：4，4：3、24、25，5：1）。

任何人都可能成為上癮者，也可能對任何事物上癮。因為所有人類都是帶著軟弱肉身的罪人。有些人拼命工作，有些人盲目購物。有些人為了變得更漂亮而頻繁進出整形外科，有些人則過度沉迷於遊戲。因為他們覺得這樣才能排解痛苦、困難和憤怒。

上癮不只是會影響個人。所有的成癮行為不僅會自我毀滅，還會將與他人的健康關係轉變為病態關係。上癮者無法控制自己的行為，因此害怕被他人發現自己是上癮者。上癮者為了滿足自己，不僅會拋棄自己的一切，甚至會發展到犯罪的地步。此外，上癮不會只以一種形式出現，因為解決一種癮的簡單方法，往往是另一種癮。例如，酒精成癮和性癮常常交織在一起，原因是酒精可以麻痺性癮的痛苦。在這樣的惡性循環下，他們不能進入神的國是理所當然的。

那麼，這是不可避免的唯一結局嗎？並非如此。使徒保羅對哥林多的聖徒這樣說：

「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，並藉著我們神的靈，已經洗淨，成聖，稱義了。」（林前6：11）

神能洗淨任何不義之人的罪。神能使人擺脫任何癮。身為神的兒女，我們不應跟隨這個輕易選擇上癮、推崇上癮、對上癮無所謂的世代。我們必須心意更新，將自我中心的思維轉變為以神為中心的思維。我們必須分辨什麼是神的善良、純全、可喜悅的旨意，而不是自己當下想要的東西。這將成為阻擋通往成癮之路的屏障，以及為無法停止的上癮狂奔踩下剎車。

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太11：28）

（以下問題請參考2025年9月號《清晨國度》P.100－101回答）

■ We Talk

1. 我身邊的朋友對哪些事物上癮？

給帶領者的說明

輔導、傳道

請輔導或傳道利用時間，自由地談談在學生身上看到的各種成癮表現。在分享的過程中，請特別注意不要營造出定罪的氛围。在分享的最後，請提及學生所說的成癮行為對周遭產生什麼影響，強調成癮的影響力，並指出成癮不是某一個人自己的痛苦，而是整個社群或家庭都會感到痛苦。此外，請引導大家各自發表想法，例如可以為成癮者提供什麼樣的幫助、接受幫助是否可恥、如果我是成癮者會怎麼做

等等。

2. 無法停止的壞習慣，通常就是上癮的症狀。請想想自己平時有哪些想停止卻無法停止的壞習慣，並和大家分享。

給帶領者的說明

輔導、傳道

請輔導或傳道與同學一起思考並分享關於成癮的習慣。對於與網路、遊戲、電視、手機、社群媒體等媒體相關的事物，請建議同學用一天或一週的時間進行媒體禁食，同時引導他們養成寫信給父母或朋友、早起、閱讀、登山、運動等好習慣。最理想的方式是，讓小組內的所有同學互相鼓勵、互相支持，幫助彼此改掉各自的壞習慣。請輔導或傳道為同學們禱告，並持續鼓勵他們，直到建立好習慣。

■ I Tune

任務：要改掉的壞習慣&要養成的好習慣

	如何實踐	實踐後的感想
我要改掉的壞習慣		
我要養成的好習慣		

給帶領者的說明

輔導、傳道

請輔導或傳道幫助同學選擇一個要戒除的壞習慣和一個想養成的好習慣，並讓他們在一週內實踐，然後根據六何法記錄實踐後的感受。希望輔導或傳道也能與同學們一起制定計畫，一同參與養成好習慣的行列。