第四课 - 了结坏习惯

「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）

（一）习惯的形成

习惯的形成是由不断重覆的思想或行为方式，而养成不自觉或必然性的习惯。习惯也有分好的习惯、中性的习惯和坏的习惯。

好的习惯，例如：培养每天灵修、祈祷、阅读、运动、吃水果、吃饭前洗手等。

中性的习惯，是没有分好与坏，例如：切苹果的方法、喜欢吃中餐或西餐等。

坏的习惯，例如：随地吐痰、抽烟、好赌、醉酒等，而这些行为是神所不喜悦的。这些坏习惯加上我们的罪性，会根深蒂固地控制着我们，使我们成为罪的奴仆。

保罗在（罗 7：18-20）说：「我也知道，在我里头，就是我肉体之中，没有良善，因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。故此，我所愿意的善，我反不作，我所不愿意的恶，我倒去作。若我去作所不愿意作的，就不是我作的，乃是住在我里头的罪作的。」

（二）坏习惯对生命的影响

我们很容易低估那些坏习惯，认为那些习惯并没有大害。其实这样推理会使我们

（1）轻忽了我们的坏习惯。

（2）给我们的坏习惯留了地步，让它慢慢成为我们灵命成长的阻力。

（3）坏习惯会使我们不能，为神发挥最大的潜能。神要每个基督徒时刻准备，可以随时被祂使用。我们不应耽溺在罪中，以致妨碍被神所用。

（4）坏习惯会令人陷入困境，若被坏习惯控制，将来它会更严重地影响生活的其他方面。

神透过使徒保罗在圣经提醒我们，我们的坏习惯会带来不良的后果：「不要自欺，神是轻慢不得的，人种的是什么，收的也是什么。顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏，顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。」（加 6：7-8）

（三）摆脱坏习惯的方法[1]

（1）不要逃避	不要尝试将这些坏习惯或试探合理化，而不去处理或面对它。

[1] 苏文隆牧师主编，《新造的人-受洗班课程》（美国：台福传播中心，1997），页 70-72。

（2） 必须立定心志	除非人愿意下定决心，否则很难摆脱坏习惯。我们的意志必须有所行动，也许有人以为可以一面取乐，同时仍能保持基督徒的生活。 圣经中称这种人为「心怀二意的人，在他一切所行的路上，都没有定见。」（雅 1：8）他的生活是起伏不定的，有时胜利、有时失败，这刻喜乐、那刻灰心。 神决不愿意我们在委身跟随祂的事上，是这么得过且过。祂要我们全心全意，贯彻始终的跟随祂。
（3） 倚靠神的力量	每个人都有一些事比较容易跌落试探中，和有些坏习惯形成后很难改变。这些弱点便给魔鬼留了地步。如果您现在正为某些坏习惯在挣扎，快将这些坏习惯完全交给神，倚靠神的力量胜过坏习惯。 「我真是苦阿！谁能救我脱离这取死的身体呢？感谢神，靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。」（罗 7：24-25 上） 您必须谨记，基督已把您的罪性置于死地，因此您必能成功地克服任何坏习惯。只要您相信神有能力胜过您的罪性，必能改变，并感谢祂。 「我靠着那加给我力量的，凡事都能作。」（腓 4：13）
（4） 借着圣灵和神的话的力量	撒但扭曲神的话来诱惑夏娃和主耶稣，夏娃对神的话蒙糊不清和不肯定，所以被诱惑；但主耶稣用神的话来击破撒但的诱惑。 只要用神的话和圣灵的帮助，来攻破一切来自撒但的诱惑。 「我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒；将各样的计谋、各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。」（林后 10：4-5）
（5） 逃避那引发坏习惯的环境	几乎每种坏习惯都有一个环境，或一些事物引导它形成和持续。 如果这些环境或事物根本无法临近人时，那习惯便会自动消失。例如：有吸烟或醉酒习惯的人若再接触不到香烟或酒，吸烟或醉酒的习惯不久便会消失。 神期望我们尽所能，去远离那引发我们养成恶习的环境或事物。
（6） 寻找主内肢体的支持和代祷	愿意主动寻找主内肢体的意见、帮助和代祷。 「人若自洁，脱离卑贱的事，就必作贵重的器皿，成为圣洁，合乎主用，预备行各样的善事。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 2：21-22）

（7） **祈求主耶稣的帮助**	除掉坏习惯决不是容易的事，无论您在那里，它都在您周围。 但无论您认为除掉它们是多么困难，您所要做的仍是思想主耶稣基督。祂能帮助您把坏习惯永远除掉，只要您愿意摆脱那习惯和渴望祂来帮忙。您一旦体会到这点，便没有什么能阻止祂，从您生活中除掉那些坏习惯了。 神渴望帮助您，祂正等待您祈求祂！让神向您展示祂是多么有能力！祂必会使您在基督里战胜撒但，坏习惯全然被除掉。这是多么兴奋的事！
（8） **培养好习惯来取代坏习惯**	下定决心培养一些良好的习惯，来取代坏习惯。 美国研究发现，养成一个习惯需要三个星期，意思：一个习惯的形成是一种思想或行为能够持续一段时间，大约 21 天。 当然，每个人和每个人的习惯也不同。坏的习情可以三天，但好的习惯可能需要超过三个月的时间。 所以，要下定决心每天由最重要的事情开始，例如，灵修、读经、祈祷。要重覆对自己说：「灵修、读经、祈祷是最重要的事情，要立刻做。」贯彻这项决心，持之以恒，直到养成习惯。
实践应用 有什么坏习惯影响着您的属灵生命成长和生活？ 您如何摆脱它们？	