第四課 - 了結壞習慣

「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後 5：17）

（一）習慣的形成

習慣的形成是由不斷重覆的思想或行為方式，而養成不自覺或必然性的習慣。習慣也有分好的習慣、中性的習慣和壞的習慣。

好的習慣，例如：培養每天靈修、祈禱、閱讀、運動、吃水果、吃飯前洗手等。

中性的習慣，是沒有分好與壞，例如：切蘋果的方法、喜歡吃中餐或西餐等。

壞的習慣，例如：隨地吐痰、抽煙、好賭、醉酒等，而這些行為是神所不喜悅的。這些壞習慣加上我們的罪性，會根深蒂固地控制着我們，使我們成為罪的奴僕。

保羅在（羅 7：18-20）說：「我也知道，在我裡頭，就是我肉體之中，沒有良善，因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不作，我所不願意的惡，我倒去作。若我去作所不願意作的，就不是我作的，乃是住在我裡頭的罪作的。」

（二）壞習慣對生命的影響

我們很容易低估那些壞習慣，認為那些習慣並沒有大害。其實這樣推理會使我們

（1）輕忽了我們的壞習慣。

（2）給我們的壞習慣留了地步，讓它慢慢成為我們靈命成長的阻力。

（3）壞習慣會使我們不能，為神發揮最大的潛能。神要每個基督徒時刻準備，可以隨時被祂使用。我們不應耽溺在罪中，以致妨礙被神所用。

（4）壞習慣會令人陷入困境，若被壞習慣控制，將來它會更嚴重地影響生活的其他方面。

神透過使徒保羅在聖經提醒我們，我們的壞習慣會帶來不良的後果：「不要自欺，神是輕慢不得的，人種的是甚麼，收的也是甚麼。順着情慾撒種的，必從情慾收敗壞，順着聖靈撒種的，必從聖靈收永生。」（加 6：7-8）

（三）擺脫壞習慣的方法[1]

（1）不要逃避	不要嘗試將這些壞習慣或試探合理化，而不去處理或面對它。

[1] 蘇文隆牧師主編，《新造的人-受洗班課程》（美國：台福傳播中心，1997），頁 70-72。

（2） **必須立定心志**	除非人願意下定決心，否則很難擺脫壞習慣。我們的意志必須有所行動，也許有人以為可以一面取樂，同時仍能保持基督徒的生活。 聖經中稱這種人為「心懷二意的人，在他一切所行的路上，都沒有定見。」（雅 1：8）他的生活是起伏不定的，有時勝利、有時失敗，這刻喜樂、那刻灰心。 神決不願意我們在委身跟隨祂的事上，是這麼得過且過。祂要我們全心全意，貫徹始終的跟隨祂。
（3） **倚靠神的力量**	每個人都有一些事比較容易跌落試探中，和有些壞習慣形成後很難改變。這些弱點便給魔鬼留了地步。如果您現在正為某些壞習慣在掙扎，快將這些壞習慣完全交給神，倚靠神的力量勝過壞習慣。 「我真是苦阿！誰能救我脫離這取死的身體呢？感謝神，靠着我們的主耶穌基督就能脫離了。」（羅 7：24-25 上） 您必須謹記，基督已把您的罪性置於死地，因此您必能成功地克服任何壞習慣。只要您相信神有能力勝過您的罪性，必能改變，並感謝祂。 「我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」（腓 4：13）
（4） **藉着聖靈和神的話的力量**	撒但扭曲神的話來誘惑夏娃和主耶穌，夏娃對神的話矇糊不清和不肯定，所以被誘惑；但主耶穌用神的話來擊破撒但的誘惑。 只要用神的話和聖靈的幫助，來攻破一切來自撒但的誘惑。 「我們爭戰的兵器，本不是屬血氣的，乃是在神面前有能力，可以攻破堅固的營壘；將各樣的計謀、各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」（林後 10：4-5）
（5） **逃避那引發壞習慣的環境**	幾乎每種壞習慣都有一個環境，或一些事物引導它形成和持續。 如果這些環境或事物根本無法臨近人時，那習慣便會自動消失。例如：有吸煙或醉酒習慣的人若再接觸不到香煙或酒，吸煙或醉酒的習慣不久便會消失。 神期望我們盡所能，去遠離那引發我們養成惡習的環境或事物。
（6） **尋找主內肢體的支持和代禱**	願意主動尋找主內肢體的意見、幫助和代禱。 「人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。」（提後 2：21-22）

（7）祈求主耶穌的幫助	除掉壞習慣決不是容易的事，無論您在那裡，它都在您周圍。 但無論您認為除掉它們是多麼困難，您所要做的仍是思想主耶穌基督。祂能幫助您把壞習慣永遠除掉，只要您願意擺脫那習慣和渴望祂來幫忙。您一旦體會到這點，便没有甚麼能阻止祂，從您生活中除掉那些壞習慣了。 神渴望幫助您，祂正等待您祈求祂！讓神向您展示祂是多麼有能力！祂必會使您在基督裡戰勝撒但，壞習慣全然被除掉。這是多麼興奮的事！
（8）培養好習慣來取代壞習慣	下定決心培養一些良好的習慣，來取代壞習慣。 美國研究發現，養成一個習慣需要三個星期，意思：一個習慣的形成是一種思想或行為能夠持續一段時間，大約 21 天。 當然，每個人和每個人的習慣也不同。壞的習情可以三天，但好的習慣可能需要超過三個月的時間。 所以，要下定決心每天由最重要的事情開始，例如，靈修、讀經、祈禱。要重覆對自己說：「靈修、讀經、祈禱是最重要的事情，要立刻做。」貫徹這項決心，持之以恆，直到養成習慣。
實踐應用 有甚麼壞習慣影響着您的屬靈生命成長和生活？ 您如何擺脫它們？	