

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，會根深蒂固地控制著我們，使我們成為罪的奴僕。保羅在（羅 7：18-20）「我也知道，在我裏頭，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，乃是住在我裏頭的罪作的。」

（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

- (a) 輕忽了我們的壞習慣。
- (b) 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。
- (c) 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。
- (d) 壞習慣會令人陷入困境，現在若被壞習慣控制，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 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。

（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方面取樂，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

	<p>這麼得過且過。祂要我們全心全意，貫徹始終的跟隨祂。</p>
<p>(3)倚靠神的力量</p>	<p>每個人都有有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。如果你現在正為某些壞習慣在爭扎，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，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。」（羅 7：24-25 上）</p> <p>你必須謹記，基督已把你的罪性置於死地，因此你必能成功地克服任何壞習慣。只要你相信神有能力勝過你的罪性，又依著這信念去行，必能改變，並感謝祂。</p>
<p>(4)藉著聖靈和神話語的力量</p>	<p>撒但扭曲神的話語來誘惑夏娃和主耶穌，夏娃對神的話語矇糊不清和不肯定，所以被誘惑；但主耶穌用神的話語來擊破撒但的誘惑。只有用神的話語和聖靈來幫助攻破一切來自撒但的誘惑。</p>
<p>(5)逃避那引發壞習慣的環境</p>	<p>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。通常，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。</p> <p>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。</p>
<p>(6)尋找主內肢體的支持和代禱</p>	<p>願意主動尋找主內肢體的意見、幫助和代禱。</p>
<p>(7)祈求主耶穌的幫助</p>	<p>除掉壞習慣決不是容易的事，無論你在那裏，它都在你周圍。但無論你認為除掉它們是多麼困難，你所要做的仍是思想主耶穌基督。祂能幫助你把壞習慣永遠除掉，只要你願意擺脫那習慣和渴望祂來幫忙。你一旦體會到這點，便沒有甚麼能阻止祂從你生活中除掉那些壞習慣了。</p> <p>神渴望幫助你，祂正等待你祈求祂！讓神向你展示祂是多麼有能力！祂必會使你在基督裏戰勝撒但，壞習慣全然被除掉。這是多麼興奮的事！</p>
<p>(8)培養好習慣來取代壞習慣</p>	<p>下定決心培養一些良好的習慣，來取代壞習慣。</p> <p>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。</p> <p>當然，每個人和每個習慣也不同。壞的習慣可以三天，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</p>

	<p>情開始，例如，靈修、讀經、祈禱。</p> <p>要重覆對自己說：「靈修、讀經、祈禱是最重要的事情，要立刻做。」</p> <p>貫徹這項決心，持之以恆，直到養成習慣。</p>
<p>(四) 實踐應用</p> <p>想一想：有甚麼壞習慣影響着您的屬靈生命成長和生活？</p> <p>您如何擺脫它們？</p>	

ⁱ 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。