

改变系列 (5)

习惯的重建

文|凉水

摘要：靠着神，我们三个建议一起来破旧立新。

前文撮要：上一讲说到一个重要的课题，基督徒为什么会在成长路上突然夭折，不能持久地改变。从拜金牛犊的事件中，我们看见是因为人心里硬着颈项，不想改变。

当一个人喜欢世界的偶像越久，改变就越困难。我们里面的石头藏得越久，我们就越顽固。这是一个警戒。在改变的道路上确实有种种的问题，我们需要披荆斩棘。今天我们探讨另外一方面的问题，它会帮助我们走出改变失败的困境。

一、罪是一种习惯的力量

有一位慕道朋友曾经问我一个问题：罪哪里可以捆绑我们呢？罪不是一个具有自我意识的主体，哪里可以好像人一样地捆绑我们呢？

我们来看罗马书 7 章的 14 节和 23 节：

罗马书 7:14

我们原晓得律法是属乎灵的，但我是属乎肉体的，是已经卖给罪了。

罗马书 7:23

但我觉得肢体中另有个律和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律。

罪是怎么成为我们的奴隶主的？罪是怎么俘虏我们的呢？

罪是一种的律，一种势力，一种习惯的力量。这习惯的力量胜过了我们向善的力量，结果我们就不断被罪奴役。在这样的情况下，我们就无法改变。就好像火车的路轨已经铺成，火车只能按路轨而行，无法走别的路了。

这犯罪的习惯是如何形成的呢？

比如一个人到超市里面偷东西。第一次要很大的挣扎，怕被人发现。人的良心和贪心不断交战，最后贪心得胜了，结果偷了第一次。有了第一次后，第二次就容易一点。良心和贪心的交战没有那么剧烈了。第三次和第四次后就成为惯例了。最后，每次来到超市都不想付钱，习惯偷东西了。

当犯罪成为习惯时，我们很难改变，很难摆脱。**今天的主题是习惯的重建。**想改变，我们就要破旧立新，摧毁坏习惯，重建新习惯。

二、习惯的力量

习惯是一种力量，这力量与我们相伴，也影响我们一生。习惯决定成败，决定你的命运和人生。

大家都知道，一个人早睡早起，不偏食，他的健康就会有一个良好的基础。好的健康对人生带来积极的影响。一个人勤奋，总是正面积极地思想，做事情就会准备充分。不管结果如何，由于已经积极地去做了，可以问心无愧，当事人就能保持一个良好的心态。

在道德层面上，习惯就是品格。一个人公义诚实，与人为善，喜欢帮

助人，道德的基础是正的。那么，这个人的人生就是积极向上的，和人相处也会有好的人际关系。

良好的习惯是我们人生幸福的快速公路。你想有幸福和健康，就要有良好的习惯。相反，不良的习惯，就会拖垮一个人。

我们且不谈那些严重的坏习惯，如赌博、打人、吸毒，放荡的生活。这些祸害大家都很清楚。就算是一些看来不是很坏的坏习惯，例如对生活不严谨一喝酒抽烟、大吃大喝、吃甜吃咸、懒散、浪费时间、负面思想、迟到，拖延等等，只要有其中一个坏习惯就贻害一生。

这些坏习惯不仅现在拖垮你，使你不能动起来，还会继续影响你的将来。

三、流便的问题

我们来看创世纪 49 章 3-4 节：

流便哪，你是我的长子，是我力量强壮的时候生的，本当大有尊荣，权力超众。但你放纵情欲，滚沸如水，必不得居首位；因为你上了你父亲的床，污秽了我的榻。

这是雅各临终的遗言。知子莫若父。基于对流便的了解，雅各对他作出评价和对将来的预言。他对流便所说的话是责备和判刑，因为流便犯了与雅各的妾辟拉同寝的大罪。

流便为什么犯这么大的罪，以致失去长子的属灵福分呢？他本是长子，本当大有尊荣，权力超众。但是，现在他不能居首位。是什么导致他这个负面的属灵结局呢？让我们来研究一下这个问题。

流便犯了与雅各的妾辟拉同寝的大罪，他有为这罪悔改吗？

圣经没有记载流便为这事而悔改，但流便后来的行为确实有改好。例如创世纪 37 章 21-22 节记载：*流便听见了，要救他脱离他们的手，说：“我们不可害他的性命”；又说：“不可流他的血，可以把他丢在这野地的坑里，不可下手害他。”流便的意思是要救他脱离他们的手，把他归还他的父亲。众弟兄都想害约瑟，唯有流便想救这弟弟。*

还有迦南地饥荒，他们兄弟几个一起去埃及买粮食。约瑟故意为难他们，将西缅留下，目的是要他们将便雅悯带来埃及。父亲雅各不肯，流便愿意以自己两个儿子作保，可见他确实愿意担起作大哥的责任（请参考创世纪 42 章 36-37 节）。这些都告诉我们，流便犯罪后，也有好的行为。

既然流便已经有好行为，为何雅各还是盯着他以前的罪呢？是否是不给流便机会呢？流便失去长子名分这事，可能是单因这个罪行而造成。但我们可以想深一层，他犯罪的根源在哪里呢？

他犯罪只是一时冲动吗？以后他就没有一时冲动吗？

一时冲动背后的原因是滚沸如水的性情，一爆发时如同开水，如同洪水，一发不可收拾。就是因为这滚沸如水的性情，流便不能居首位。而这性情就曾使流便犯下和父亲的妾同寝的大罪。这里告诉我们性情、习惯的重要性。我相信雅各就是看见和看重这点。

一些人可以为某一个的大罪而非常懊悔。为什么我那次这么没有人性，那么丑陋地做了这事，真地非常难过懊悔。但更重要的是，这人有没有挖出犯罪的深层原因，有没有除去他犯罪的性情和习惯呢？

为什么我那次会冲动打人呢？我们是有文化的人，为什么会打人呢？
如果深挖根源，会不会是因为我内心里长久对人嫉妒的性情呢？

为什么我那么大胆在超市偷东西，是不是因为我贪心的习惯呢？

为什么我犯淫乱，是不是因为我已经习惯放纵情欲了呢？

为什么我总是遇到困难就退缩呢？是不是因为蚱蜢的心态导致我常常夸大困难呢？

为什么我常常地埋怨神，觉得自己很苦呢？是不是因为我已经习惯了不感恩，只看见自己的缺乏呢？

为什么我会常常出言不逊？是不是因为我们长期都是一个骄傲的人呢？

对一个罪行的悔改比较容易，要悔改（改正）一个犯罪的性情和习惯就难很多了。我们看见要对付的事情吗？若我们想根治犯罪，成就改变，就要除去我们的坏性情、坏习惯。

首先，我们要认清自己的坏习惯、坏性情。你的坏习惯是什么呢？
每个人都有坏性情、坏习惯，可能有几个，且互相关连的。

悲观的人往往很容易退缩，不感恩等等；骄傲的人往往容易嫉妒人、批评人，自卑等等。所以，我们可以先尝试找到当中的**元凶**，刻意来对付它。没有找到犯罪的根源，我们只会一次又一次懊悔我们的罪行，没有解决问题。

这些坏性情、坏习惯可以使我们的生命无法成长，并且失去属灵的位置。流便本来可以当长子，当众弟兄的领导。可惜的是他滚沸如水的性情，使他丧失了神的祝福。我们不好的习惯和性情，总有一天会使我们跌倒，失去神的祝福，要小心。

若想要田地长满稻谷，充满果实。你首先要除草，不除草，田地就仍是杂草。除草要除根，不然春风吹又生……

四、依靠神破旧立新

接下来，我们如何去除坏的习惯和性情，重建神喜悦的习惯，以成就改变呢？前提是靠着神的大能。

我们看罗马书 7 章 24-25 节：

我真是苦啊！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。这样看来，我以内心顺服神的律，我肉体却顺服罪的律了。

感谢神，靠着主耶稣来拯救我们。神拯救、改变的大能透过主耶稣临到我们。我们要接受耶稣为基督，且顺服耶稣，我们便能得胜。这是先决条件。我们凭自己的力量是无法改变的。

我们能得着神的能力，需要付出我们的部分，与神配合。这也是我们常常缺乏的地方。接下来我们就谈谈这方面的事情，希望能够实际一点。

✓ **第一、着眼于自己已成就的事情，从而产生信心，从今天起，行动起来。**

或许我们觉得现在的生命状态就是一个烂摊子。我的生命就是坏习惯，很牢固地与我共生共长，使我完全瘫痪，如何能改变呢？

我们说一个成功的例子。一位垂头丧气的弟兄来到我面前求助，他想除掉一个坏习惯。但是，他经过很多次努力都失败，属灵生命很低落和沮丧。

经过了解情况后，我们建立行动方案。我建议他过一个有纪律的生活。除了每天的读经祷告外，就是要刻意去跑步。

他真地愿意做。他是一个工厂打工的人，有时候加班要到晚上八点半。但是，我仍然看见他先在马路上跑步，然后才吃晚饭。初时他有时候做不到，跌跌撞撞。半年后，他的坏习惯真地戒除了。**这位弟兄的秘诀就是去跑步，动起来。**所以，若真的想改变，就要从今天起动起来。从你的被窝里出来，从你舒服的网络虚拟世界中出来，走到现实的生活。从受保护的安乐窝冲出来，从家门走到运动场，就能启动了改变。

如若我们不动起来，再听 10 堂道都不能改变。你愿意动起来吗？

或者你想：老师，过去我动了许多次了，也失败了很多次。我对自己都没什么信心了。这是你对自己的评价：就是我不行的。若你有这想法，我们可以一起看看传道书 10 章 2 节：**智慧人的心居右；愚昧人的心居左。**

谁的心不长在左边呢？难道每个人都是愚昧人吗？

智慧人的心着眼书本右边之处。因为希伯来语圣经编排，如同中国古代的书籍，看完的部分是翻到右边的，意思就是我已经完成了多少。愚昧人就是看着还有很多没有完成。例如，智慧人看见自己已经读完了出埃及记，读了 100 页；但是，愚昧人就看见自己还有 1200 页还没读。

也有很多人觉得看圣经很难。有些人觉得自己没有文化，无法完成。而有文化的人也觉得心无法静下来。我们真地没有这能力吗？

看看自己已有的成就，你就知道自己是行的。

有没有想起，以前你打麻将牌很厉害、很精明。打麻将不容易学的，但我们都能懂，且越打越厉害。上家下家打什么牌都记得。出这个牌，下家会有什么反应，心里一清二楚。这不比查经讲道容易。读经讲道，我们同样要学习前文后理，就是上家下家打什么牌。所以你懂得打麻将，读经查经应当不难的。若不懂打麻将，现在也不用学，多学查经就可以了。

我觉得无法专心读经，总是不能交作业。想想当年如何考会计师，营养师，不说大学了，你都能考过，为什么作业都不能交呢？没可能的。如果你用考试的力度来学习，你会觉得老师给大家的作业太简单了。**你行的。**

✓ **第二，就是要细化改变，循序渐进。**

如果你将一个汉堡包放在一个小婴孩面前，很大的可能他会扔在地上。若你将汉堡切片成很多小块，那么你会发现他能慢慢一口一口吃掉整个汉堡包。

很多人对进行改变的态度就是大刀阔斧，不成功便成仁，结果往往以成仁告终；一个计划失败了，便认定自己注定失败，无药可救，天亡我也。

我们不妨容许自己有失败的空间，也不要太激进。将改变细化，循序渐进，那么成功的机会就大，也能持久。**当然这种改变的方法不能应用在处理罪上。犯罪要马上停止，要下决心马上停止。**

我听说北上广的人是最缺乏睡眠的，所以早上起床灵修是很大的挑战。怎么改变，解决这个问题呢？我们先了解下自己的情况：若7天里只有1天能早起，6天都在被窝里。那么，我们可以这样考虑：

- 1) 接下来两周多2天早起。7天里有3天能早上起来灵修。不能起来的日子，白天补上。可能很容易做到，但也尽量跟着计划；若失败，就再保持原定计划，延长两周。
- 2) 若成功了两周3天早起的灵修，就可以再加一天，一周里4天早起。若能持续两周4天早起，就可以依此再加1天早起。
- 3) 这样下去，到你能做到一周6天早起灵修时，你已经是经过8周的锻炼和巩固。这样，你便能比较稳定地改变你赖床的习惯了。

这方法可以应用在运动、迟到、拖延，甚至一些负面思想等等不好的习惯里。例如，学习感恩，戒绝说恶言等。只要你能建立一个纪律，那么你就能建立新习惯，从而建立新性情。

✓ 第三，我们要学习忍耐生毅力。

我们来看罗马书5章1-4节：

我们既因信称义，就藉着我们的主耶稣基督得与神相和。我们又藉着他，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望神的荣耀。不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望。

这是基督徒新生命的成长模式。我们因信称义，与神和好，现在进入恩典里，欢欢喜喜地盼望神的荣耀。在这基督徒成长的路上，要知道**患难生忍耐**。有患难才需要忍耐。坏习惯的吸引力就是舒服，在舒服的环境里不用忍耐。

当有困难来时，我们就要忍耐，不要一走了之，要忍一下。所以，当我现在遇到患难，感谢神，因为患难帮我摧毁坏习惯。

忍耐生老练、毅力。毅力是一种性情，一种不轻易放弃，持守的性情。它是从忍耐而生，忍耐生成了新习惯。意思就是说，习惯重建的过程是一个受苦和忍耐的过程。

比如，不抽烟我觉得很苦，但我忍耐下去不抽。从被窝里钻出来很不舒服，外面是多么无情冷酷的世界，但我要忍耐，坚持要起床。约束情欲是不开心的，但我忍耐坚持不放纵情欲。

过了一段时间的忍耐，苦尽甘来，你会发现你成为一个比较有毅力的人。对同样的试探有更大的抗拒力量，忍耐塑造了你的毅力。

为什么你没有毅力呢？因为你不肯吃苦。吃苦你就能忍一下，但你不肯吃苦就没法忍下去了。

老练（毅力）就生盼望。不是有盼望才有毅力吗？这是道理的一半。经过苦难后，培养成良好毅力性格的人，能面对更大的困难而抱着盼望。

所谓天无绝人之路，在试探里，神总会开路的，神总有美意的。能说这些话的，都是一些以前长时间忍耐而胜过困难的人，才能从心底产生盼望。

总结：

让我们来总结一下：

坏的习惯影响我们的一生，犯罪的习惯更会摧毁我们的属灵生命。我们务要靠着神的大能摧毁坏习惯，重建良好的习惯。

我给大家这三点改变的建议：

第一、 看看你已有的成就，从而生发信心，从今天动起来。你是可以的。

第二、 将改变细化，逐步来。

第三、 就是要忍耐，忍一下，忍下去。好习惯和好性情是需要长时间忍耐来培养的。

《完》