

《献上今天》建立生活的基石

第6讲：习惯与克己（上）

“习惯”这个词的英文是 **habit**，这个单词的第一个意思是“标志某种行业、等级或者功能的服装”，后来，**Habit** 这个词就用来表示“反映某人主要的性格特点的惯常行为”。原来“习惯”从字表面意思上也象一件衣服一样，是一种反映我们的标志，也是可以穿上和脱下的，所以圣经也教导我们要脱去旧人，穿上新人。

习惯是一种重复进行的惯常行为，但习惯可以使人受益，也可能是罪恶有害的。习惯是后天学习来的行为，是一种强大的力量，要么使生命受益，要么使其受损。

好习惯是一种选择，可以由学习形成的，更可以坚固好的品质；坏习惯不仅会代代相传，而且一个坏习惯可能会导致形成其他坏习惯，并且会使人误入歧途。

虽然说到好习惯坏习惯我们都有概念，比如在生活上注意卫生是好习惯，乱丢乱放就不太好。但是有些习惯不是这样直接单纯的好坏之分，而更应该说是成为了一种束缚。这种习惯发展到一个地步，会形成强迫思维、行为，甚至沉溺、上瘾。圣经常常用“营垒、奴仆、辖制”这样的词汇来形容一个人被罪所控制的光景。虽然有我们可能不受一些显而易见的恶习束缚，例如醉酒、暴饮暴食等等，但是也有可能被一些表面上看起来可以接受的习惯和行为所辖制，这些行为也可能是某种破坏性的、不符合基督性情的观点的辖制和营垒。有时，即使是好行为，例如参与教会的侍奉，也有可能因为过度参与、超越神的旨意而成为罪。

这些辖制我们的习惯可以分为三个类型来看：

1. 从心发出的习惯——罪的思想、情感、思维模式。
2. 隐藏的习惯，一些通常不被看做是有害的嗜好：例如……
3. 难以对付的习惯——有害的习惯会产生不良情感，可能损害自身和他人。

怎样检测一些隐蔽性的坏习惯？

坏习惯形成的原因：

1. 短暂愉悦的导向——逃避
2. 错误的心理依赖——无条件的爱、安全感、成就
3. 有偏差的信念——认为自己无能为力

脱去旧人，披戴基督，在圣经的教导上建立生活的基石！

节制、克己的功课需要我们从内而外地操练，当我们软弱无力的时候，更要求神加给我们力量。说道这里的时候，你觉得自己有哪些旧衣服要脱掉呢？你愿意放弃这些旧衣服吗？当我们愿意脱掉我们那残破不堪的旧衣服，愿意伸手接住神给我们的新衣时，神的右手必扶持我们赢得这场拔河的角度。

加拉太书 6:7-8: “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。”