

捆綁坑¹

壹、習慣的特徵

「黑夜已深，白晝將近；我們就當脫去暗昧的行為，帶上光明的兵器。

¹³ 行事為人要端正，好像行在白晝。不可荒宴醉酒，不可好色邪蕩，不可爭競嫉妒；

¹⁴ 總要披戴主耶穌基督，不要為肉體安排，去放縱私慾。」（羅 13:12-14）

一、共同的特徵：經常持續、本能反射、反映內心、與日俱增、帶來安舒、不易改變

二、不健康習慣：1. 思想一直被佔據

2. 時間不斷被消耗

3. 健康開始受破壞

4. 內疚隨之而增加

5. 經濟亦受到影響

6. 需要越發去辯護

7. 人際關係受傷害

8. 未能做時感心煩

「一個僕人不能事奉兩個主；不是惡這個愛那個，就是重這個輕那個。

你們不能又事奉神，又事奉瑪門。」（路 16:13）

三、習慣的由來：信念、抉擇、依賴（太 7:24-25）

「所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；

²⁵ 雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。」

貳、勝過壞習慣：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓 4:13）

一、Start committing to God ：相信及委身於神

二、Separate yourself from sin ：認罪悔改離惡習

三、Stand on the truth ：靠主勝過罪權勢

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.199-206.

四、Set a new goal : 靠神定下新目標

五、Substitute with godly thoughts : 敬虔思緒取代之

六、Surrender will to God : 身心靈向神降服

七、Stay on right track : 堅持留在正軌上

參、養成好習慣

一、信靠神習慣：「並且仰望神的應許，總沒有因不信心裡起疑惑，反倒因信心裡得堅固，將榮耀歸給神。」（羅 4:20）

二、讀聖經習慣：「可見信道是從聽道來的，聽道是從基督的話來的。」（羅 10:17）

三、尋真理習慣：「你當竭力在神面前得蒙喜悅，作無愧的工人，按著正意分解真理的道。」（提後 2:15）

四、良善的習慣：「善人從他心裡所存的善就發出善來；惡人從他心裡所存的惡就發出惡來。」（太 12:35）

五、虔誠的習慣：「但你這屬神的人要逃避這些事，追求公義、敬虔、信心、愛心、忍耐、溫柔。」（提前 6:11）

六、常感恩習慣：「凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」（帖前 5:18）

七、善待人習慣：「愛人不可虛假；惡要厭惡，善要親近。¹⁰ 愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。」（羅 12:9-10）

八、饒恕的習慣：「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」西 3:13）

九、負責任習慣：「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」（箴 28:13）

十、謙卑的習慣：「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」

（腓 2:3）

十一、堅忍的習慣：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；³因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。⁴但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」（雅 1:2-4）

十二、默念神習慣：「願他以我的默念為甘甜！我要因耶和華歡喜！」（詩 104:34）