

## 《献上今天》建立生活的基石

### 第7讲：习惯与克己（下）

基督徒常说要脱去旧人，穿上新人。不过这个脱去的过程其实并不像脱下一件宽松外套那么容易的，我们的这件旧衣服，这些坏习惯，更像是一件跟我们的皮肤粘黏在一起的超薄紧身衣，又不保暖，又紧紧束缚。虽然有时我们也知道这件衣服并不好，也想要改掉那些坏习惯，但是因为难以脱下，并且在脱下的过程可能还要承受一些难受的感觉，所以就会选择一直逃避。不过，有时候可能努力脱掉了一个衣袖，然后有时发现仍然有些碎片粘着没有拿下来……确实，靠我们自己要去脱这件已经跟我们融为一体的旧衣服是挺困难的，所以需要从神那里来支取力量来帮助我们。

与坏习惯争战就是一个角力拔河的游戏，也都会有拔河失败的情况。但是我们应该记住腓立比书 4:13：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”因为基督在我们这边，我们就能够赢得学习克服坏习惯、学习自制的比赛。我们有时之所以“拔河”的时候会输，是因为我们在受试探的时候，认为自己是孤立无援的。由于罪的裹缠，你感觉神离你很远，似乎感受不到祂的力量。但是我们要知道自己的基督徒身份，正如歌罗西书 1:27 所说：“基督在你们心里”，我们作为基督徒，永远不会孤立。圣经说我们要与基督联合，与主成为一体，如果我们被坏习惯打倒了，那就是让基督的名和我们一起被打倒了！这样想来，不知道你是不是在每一次懈怠的时候会愿意重新站起来，给自己一些改变的动力呢？

哥林多前书 6:19-20 说：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀神。”

所以我们要从思想的根本上来改变自己。我们可能常觉得“我是属于自己的”，“我只需要对自己负责”，但刚才那句经文已经告诉我们，我们不是属于自己的，而是用重价买来的。我们要把那件裹缠我们的旧衣服脱去，因我们是属基督的，所以我们要放弃那些有害的旧习，转而从敬虔的习惯来荣耀主。

那么，要改变那些旧习惯，就要学习“节制”功课。节制不是要拔高自己到无欲无求的境地，更不是用一个新的坏习惯代替一个旧的坏习惯，节制的本质是抑制可能让你跌倒的那些欲望，使你可以行在正道上。我们不能找借口说“自己就是没有节制的心”，因为节制本是神给我们的恩赐，需要我们操练学习，来行在神的旨意中。

自我节制，需要从对神的委身开始。我们要相信神的良善和公义，祂希望把最好的给我们，并且神有意愿和能力来帮助我们。另外，我们更要使自己与罪隔离，承认自己那些坏习惯是罪，若是顺从这些习惯，那就使我们成为罪的奴仆了。当我们愿意去改变的时候，要将目标定睛在神的身上，知道在基督里，我们将从罪中得以释放，正如罗马书 6:6：“因为知道我们

的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆；”我们要学会交托自己的意愿，用神的意念取代自己的意念；当我们受试探、找借口或者认为自己无力克服的时候，我们要紧紧抓住神，因为在我们受试探的时候，祂要为我们开一条出路，凡跌倒的，神也会再将我们扶起。

### **脱去旧人，披戴基督，在圣经的教导上建立生活的基石！**

当我们学习节制，慢慢脱下那裹缠我们的旧衣服时，我们就可以披戴基督的华美衣服，使我们得到真正地保护和满足，并且收获好习惯带来的丰硕果实。我们要披戴信心、敬虔，更多认识真理的知识，仰望神的应许；要披戴良善、爱心，认识神的爱，并去实践爱人的心；要披戴顺服、忍耐，更明白地认识罪而敬畏神，愿意教遵守神的命令，让神的荣耀的光彩可以透过我们展现出来。

**加拉太书 3:26-27：“所以，你们因信基督耶稣都是神的儿子。你们受洗归入基督的都是披戴基督了。”**