

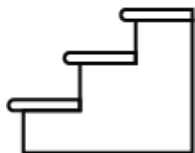


如何用神的方式 戒除坏习惯： 基于圣经的指南



AUTHOR: DR. RICHARD PERHAI
EDITOR: DR. LARRY OATS

如何用神的方式 戒除坏习惯： 基于圣经的指南



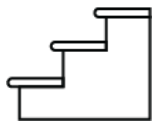
作者：RICHARD PERHAI

(理查德 佩尔海 博士)

编辑：LARRY OATS (拉里 奥茨 博士)

目录

引言：路上的车辙.....	4
第一部分：新心的神学.....	7
第二部分：习惯模式的科学与属灵原理	15
第三部分：“拒绝”的操练	15
第四部分：“我们”的必要性.....	15
第五部分：新的车辙.....	21
结语	24



引言： 路上的车辙

想象一条饱经几十年车流碾压的老土路。二十年来，每天早晨，同一辆重型卡车都会驶过同一段路。随着时间的推移，轮胎留下的不仅仅是痕迹，而是车辙。如果地面潮湿，载荷又足够重，这些车辙最终会变成一道道沟壑。到了某个阶段，司机甚至无需费力就能控制方向。轮胎一旦卡进车辙的边缘，方向盘就会自动将卡车拉回原来的路线。你几乎可以松开方向盘，让路面自行决定车辆的行驶方向。

这就是习惯的真实写照。无论是圣洁的操练还是破坏性的模式，习惯都是重复在人身上造成的结果——既在属灵层面，也在神经层面。它会变成一种根深蒂固的惯常状态，成为你的心无需许可便会回到的地方。我曾经认识一个名叫罗伯特的人，他正好说明了这一点。三十年来，罗伯特每天早晨都会对妻子生气。如果你问他为什么，他或许会给你一个理由——比如她煮咖啡的方式，她把邮件放在柜台上的方式，或者 1994 年的一次争吵。但真相更简单，也更晦暗：问题不再在于她做了什么。罗伯特的愤怒已经成为了一种固定的生命状态。他里面的模式已经根深蒂固，以至于罪的习惯会自动显现——甚至在他双脚还没沾到地板之前。这象征着罪的循环，让人感到被困其中，也反映出许多基督徒在与罪挣扎时的经历。就像路上深邃的车辙，圣经中提到的这些恶习常常被视为坚固的营垒，它们左右着我们的方向，直到我们学会主动介入。

“一夜成圣”的迷思

属灵成长最大的障碍之一，就是那挥之不去的“一夜成圣”迷思。我们生活在一个追求即时性的文化中——即时通讯、速食、即时满足，如今，有了人工智能，任何问题都能得到即时答案。我们把这种“即时”心态直接带进与神同行的生活中。当我们发现自己根深蒂固的习惯或性格缺陷时，常

常期待一道闪电从天而降，瞬间重整我们的渴望，抹去旧有的本能。我们来到祭坛前，做了那个祷告，就期待自己在一瞬间被永远改变。

虽然神的确有能力行这样的神迹（他也也许在我们得荣耀的时候正是如此成就），但在我们成圣的过程中，他很少选择用这种方式。在圣经的叙述中，神更看重的是“凿刻和时间”，而不是那道闪电。成圣通常是一个缓慢而艰辛的更新过程。如果这种模式在你灵魂中形成需要二十年，我们又怎能期待它在二十秒内消失呢？

当我们依赖那道闪电的迷思时，就注定要陷入深深的幻灭。当旧习在一次“山顶经历”之后的 48 小时内死灰复燃，我们往往会得出这样的结论：不是神不存在，就是我们的信心是虚假的。然而，神“凿刻”的方式实际上是一种怜悯。它迫使我们每日持续地倚靠他的恩典。他不只是要修正我们的习惯，更要建立我们与他的关系。重塑我们需要多久，他就用这段时间教导我们如何倚靠神。借着合乎圣经的悔改与心思意念的更新，我们超越了“即时”的迷思，认识到基督徒的操练才是改变人生的真正途径。

羞耻的循环：“何必费力”的信仰

当我们多次尝试后仍然无法戒除一个习惯时，不仅会感到沮丧，还会陷入羞耻的循环。这是一种因觉得自己无能而产生的心理和属灵上的负担。每当我们陷入熟悉的模式——无论是罗伯特的愤怒、隐秘的成瘾，还是说闲话的习气——我们灵魂的仇敌就会低声耳语：改变是不可能的。羞耻感告诉我们：这不是我们做了什么，而是我们本来就是这样的人——这就是我们的身份。

这种循环最终会滋生一种“何必费力”的信仰。我们不再为这个习惯祷告，因为那感觉很虚伪。我们不再参加小组，因为不想假装自己比实际情况更好。我们满足于一种空壳式的基督信仰，相信教义却不期待任何改变。我们认定这种模式就是“我本来的样子”，不再期待改变。

“何必费力”的信仰的危险在于，它实际上使福音的大能在我们的日常生活中被架空。我们开始把基督的宝血只当作保障将来的“火灾保险”，而不是当下能力的源头。要打破羞耻的循环，我们必须认识到，那被磨出的车辙并不决定司机最终的目的地。失败可以成为灵魂重新受训的一部分，而不是旅程已然终结的证据。

克服坏习惯：意志力还是意志的顺服

在努力改变的过程中，我们几乎总是本能地退回到意志力这套机制。我们咬紧牙关，下定决心，试图靠“死撑硬扛”爬出车辙。我们把属灵生活当作健身房会员卡，相信只要足够努力就能胜过二十年来形成的神经惯性。但意志力是有限的资源。它或许能维持几天，甚至几周，但最终，我们会疲惫、有压力或饥饿，意志力也会随之消散。

基督徒战胜诱惑的道路并不在于“意志力”，而是关乎“意志的顺服”。这正是宗教人士和门徒之间的根本区别。意志力会问：“我怎样才能施加更多控制？”意志的顺服则会问：“我怎样才能把更多控制权交给圣灵？”这并非“放手交给神”的策略，而是与那位爱我们、将他的儿子赐下为我们而死的神日益紧密的合作。这是一种日益增长的态度和倾向，源于默想他的爱与智慧，以及日益深刻地意识到神会赐予我们一切所需来完成他在我们身上所开始的善工。

我们人生道路上的“车辙”太深，我们靠自己无法驶出。我们需要一种来自自身之外的力量。意志的顺服是每日、每时每刻的降服。这意味着我们必须将人生的“方向盘”交给那位起初设计这条道路的主。改变并非主要来自“更加努力”，而是来自降服于神——一向自给自足的心态死去，让基督的生命重塑旧有的本能。这并非意味着我们消极被动，而是意味着我们的行动由他的大能所驱动，而不是由我们自己的绝望所驱动。当我们学习如何按圣经的教导戒除坏习惯时，基督徒的习惯便会在我们里面逐渐形成。

1

新心的 神学

为什么你不能只是“更加努力”

决心屡屡落空，是人人都会有有的经历。每年，数百万人立志改变一减肥、控制脾气、减少屏幕时间，或最终克服某个隐秘的罪。然而大多数这样的决心还没过第一个月就失败了。面对失败，人通常的回应是下定决心下次“更加努力”。我们以为问题在于努力不够，以为意志这块肌肉太弱，只需多加锻炼。

但圣经呈现出一个更为复杂和令人警醒的现实。你无法单靠“更加努力”来摆脱根深蒂固的习惯，原因在于问题不只是跟你的行为有关，更在于你的本性。你的理智所认定的正确与你内心在诱惑面前的真实渴望之间存在着根本性的脱节。要理解如何戒除坏习惯、摆脱罪的循环，我们必须先了解这场争战的内在结构。按圣经界定悔改，是戒除坏习惯的第一步；我们也由此从单纯修正行为，转向处理基督徒为何会与罪挣扎这一核心问题。

内心的内战：深入查考罗马书 7 章

论到顽固习惯带来的极度挫败，历史上或许没有人比使徒保罗在罗马书第七章中的描述更为传神。在这里，我们看到一位属灵伟人——这位在罗马帝国各地建立教会的人——坦白自己正经历着一场绝望的内在冲突，而这冲突至今仍让我们感到似曾相识。

“故此，我所愿意的善，我反不做；我所不愿意的恶，我倒去做。若我去做所不愿意做的，就不是我做的，乃是住在我里头的罪做的”（罗马书 7:19-20）。

保罗描述的是一场灵魂的“内战”。一方是喜爱神律法的“里面的人”。你里面的这一部分渴望耐心、诚实和纯洁。但另一边则是“肉体”——圣经

如何用神的方式戒除坏习惯

用这个词指我们人性中仍受罪与自我中心所制约的那一部分。这并非仅仅是一个比喻，而是诚实地承认我们多年来所活在内的深层模式。

这种内心的挣扎并非你尚未得救的记号。事实上，这种挣扎本身往往是圣灵动工的第一个迹象。一个完全死在罪中的人不会与罪挣扎，只会以罪为乐。保罗所描述的“痛苦”，正是神赐给你的新心开始抵挡你多年来习以为常的旧有模式时所产生的摩擦。

我们的错误是企图用肉体的武器——自律、清单和自我羞辱——来赢得这场内战。但保罗的结论是，“更加努力”只会带来绝望的呼喊：“*我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身體呢？*”（罗马书 7:24）。答案不是“更加努力”，而是一位“拯救者”。我们主要需要的不是一番激励的话，而是一位救主——一位在我们陷在其中时能真正把我们拉出来的救主。

新爱火的驱逐力：取代旧爱

十九世纪，苏格兰神学家托马斯·查尔默斯（Thomas Chalmers）写了一篇著名的布道文，题为《新爱火的驱逐力》（*The Expulsive Power of a New Affection*）。他的论点简单却具有革命性：要让人心停止爱某样东西，唯一的办法就是给它一个更值得爱的对象。

你不能仅仅靠否定来“戒掉”坏习惯。如果你竭尽全力不去想某件事，最终只会整天想着它。如果你只是不断告诉自己“不要说”，想借此戒掉说闲话的习惯，你的心思仍然被闲话缠住。人心并非真空，而是一个需要燃料的熔炉。

耶稣在马太福音 12:43-45 中阐明了这一原则。他描述有一个“污鬼”离开了一个人，后来回来时，发现房子“里面空闲，打扫干净，修饰好了”。因为房子空了——因为没有任何东西取代原来的住户——这污鬼便带了七个比自己更恶的鬼回来。这个人最终的境况比之前更糟。

打破成瘾的循环或根深蒂固的习惯，需要的不仅仅是“清空房子”。还必须有新的事物来取代旧有之物。

置换的力量：你不单是“戒掉”愤怒；你追求的是更深刻地爱慕基督的平安。

欲望的转变：你不单是“戒掉”情欲；你培养的是对圣洁事物更强烈的爱慕，直到那假冒品显得廉价。

新习惯：你无法靠空想抹去旧的模式。你需要借着持之以恒的操练，刻出新的模式。

圣经中的改变不仅仅是停止“恶行”，而是要被“良善”深深吸引，以至于恶行失去吸引力。基督之爱的“新爱火”具有驱逐的力量——当它在心中安家时，旧有的车辙便会逐渐消退。

圣灵的角色：节制是果子，而非肌肉

我们常常把“节制”当作一种性格特质或一种可以在健身房锻炼出来的肌肉。我们钦佩那些似乎“很有节制”的人，也为自己“缺乏节制”而叹息。但在加拉太书 5:22-23 中，保罗将节制列为圣灵的果子之一。

这种区别改变一切。如果节制是一种肌肉，那一切都取决于你。如果你失败了，是因为你软弱。但如果节制是一种果子，那它就必须从**根**生出的。果子的生长并非因为树木“更加努力”去结果子。果子能生长，是因为树木栽种在合适的土壤里、与土壤相连，吸收了合适的养分，并且始终连于葡萄树。

圣灵会重塑那些仿佛已经固化在我们里面的模式。当我们将自己的意志顺服于他——也就是我们之前讨论过的“意志的顺服”——他就在我们里面生出一种我们靠自己永远无法造就的沉着自持和自律。

倚靠而非自主：圣灵是在我们软弱的时候动工，而不是在我们刚强的时候。当我们承认自己做不到，才真正打开他能力的大门。

转化而非改变：圣灵不仅仅是“改变”我们的行为；他改变我们的渴望，改变我们真正“想要”的是什么。

缓慢成长：果子不会一夜之间出现。它需要一整个成长的季节。圣灵帮助我们戒除坏习惯的工作通常是一个长期过程，需要我们日复一日地“连于葡萄树”，即使在生命的冬天也是如此。

不靠圣灵而想戒除坏习惯，就像要驾驶一辆没有引擎的汽车——你可以推它一段时间，但最终你会因力竭而倒下。但当我们顺着圣灵而行，就会发现，有一种远比旧车辙更强的力量在引导我们人生的方向。

前进之路

打破根深蒂固的旧模式，首先要承认自己已经彻底破产。你必须停止相信“更加努力”才是解决之道。你必须正视内心的内战，并且意识到你的心

如何用神的方式戒除坏习惯

不能再空虚——它必须被“新爱火”所充满。甚至意识到我用了“你必须”这个词也表明我们在这件事上是多么依赖主。我们必须这样做。但只有主，也就是圣灵，才能在我们里面成就这一切。我们必须与圣灵同行，但我们迈出下一步的能力全然出于他。

最重要的是，你必须接受这个事实：圣灵本就是打破恶习的那一位。他填补旧的沟壑，并开始开辟新的道路。道路或许依然崎岖不平，旧车辙或许依然会拉扯你的轮胎，但你不再孤单前行。创造你心的那一位，也是唯一能真正更新你心的那一位。

2

习惯模式的 科学与属灵原理

我们的身心是如何构成的。

要理解为什么一个习惯如此难以戒除，我们必须认识到神赋予我们身体一种非凡的自动化能力。他创造我们，赐给我们一套生物“捷径”系统，使我们无需时时留意，便能完成复杂任务。试想如果你必须思考行走所需的每一次肌肉收缩，或呼吸所需的每一个神经信号，你就会因庞大的信息量而瘫痪。相反，神赐给我们的的大脑会把频繁重复的行为“下载”到更深层的潜意识区域。

这种设计精妙高效，是精湛技艺与生存的根基。然而，在一个堕落的世界里，同样的生物机制却可能反过来对付我们。当我们反复陷入某种罪的模式或破坏性的行为时，我们实际上是在“自动化”我们的悖逆。我们正在用一个原本为生命而设计的系统，凿出一条通往属灵衰败的路。因此，要戒除坏习惯，我们需要理解神在大脑中所设计的结构，以及被劫持的“路径”背后的属灵现实。这样，我们才能按圣经的教导战胜诱惑，也能看见：圣经所说的坏习惯，往往显明我们需要圣灵带来更深的改变。

罪的神经通路：劫持这套设计

在神经科学领域，有一条著名的公理：“同时激活的神经元会连接在一起。”这句话描述了神经通路的形成方式。每当你思考或行动时，就有一道电火花沿着大脑中特定的神经元通路传递。这条通路走过的次数越多，就越强壮、越高效。最终，大脑会用一种叫做髓鞘的脂肪物质包裹住这条通路，起到绝缘的作用，使信号能够以闪电般的速度传递。

从基督信仰的角度来看，这正是“路上的车辙”在生理层面的真实写照。神设计大脑时，他的本意是让我们为公义的道路裹上髓鞘—使爱邻舍、祷告的反应和按真理而行都渐渐成为自然。然而罪却是个劫持者。当我们反

如何用神的方式戒除坏习惯

复屈服于愤怒、情欲或自怜时，我们就在生理上为一条“罪的神经通路”裹上了绝缘层。这使我们在生物学上更容易在下次再次失败。

这就解释了为什么每天早上都怒气冲冲的罗伯特难以改变。他的大脑花了三十年时间在“愤怒通路”上形成髓鞘。一醒来，他意识活动的电信号便无需寻找方向，而会在生理惯性的牵引下直接滑入怨恨的“车辙”。理解这一点并不能为罪开脱，但它确实说明了这场争战何等艰巨。我们不仅仅是在与一个“坏想法”争战；我们是在与我们大脑中一个物理结构争战。福音的好消息是，大脑具有可塑性—神赋予我们“神经可塑性”的能力—但我们必须有意识地决定下一道火花要往哪里点燃，意识到戒除坏习惯的关键在于用敬虔的习惯取代旧有的模式。

触发、路径、奖励：灵魂的饥渴

每一个习惯，无论是属灵的还是“世俗的”，都遵循着一种被称为“习惯回路”的特定机制。这个回路由三部分组成：触发（或线索）、路径（行为本身）和奖励。在基督信仰的语境下，这个回路正是诱惑的运作结构。

每个习惯都有一个回路：

1. **触发**—火花（时间、地点、情绪、人物）
2. **路径**—你自然而然采取的行动
3. **奖励**—你的大脑认为它从中“获得”的东西，即便是毒药

罗伯特的触发很简单：醒来看他的妻子。这个回路在他还未及思考时就已经运转起来。

要打破这个循环，我们必须扪心自问：灵魂真正渴望的是什么？当我们转向某个坏习惯时，我们通常是试图用假冒的方式满足神所赐的正当需求。灵魂渴望平安，所以它会借助某种成瘾物质寻求慰藉；灵魂渴望认同，所以它会沉迷于闲话；灵魂渴望亲密，所以它会沉迷于色情。

戒除坏习惯需要我们识别“触发”，然后“审视奖励”。当触发出现在时，我们必须停下来并意识到我们的灵魂正在寻求神想要赐给我们的东西，但我们习以为常的“路径”却是一个谎言。我们必须学会在轮胎陷入车辙之前将这种渴望带到天父面前。如果我们不去解决根本的渴望，我们只会像玩“打地鼠”游戏一样用一个坏习惯替代另一个坏习惯。

但暂停难道不是一种意志行为吗？如果“触发-路径-奖励”的回路早已深植在我们的习惯和思维中，我们又该如何暂停呢？仅仅在理智上意识到这种习惯循环并不足以让我们在触发时真正暂停。为什么？因为我们是习惯的产物，我们常常下意识地行动。当触出现时，大脑已经在执行既定的路径了——甚至在我们有意识地察觉之前。因此，要在关键时刻暂停，单靠意志力是远远不够的。

我们将探讨几种切实可行的方法。其中包括靠着圣灵的大能观察自己，以发现引发那行为的“关键线索”或触发。这样的触发无一例外都是一种需要加以约束的欲望。第二，禁食和祷告能促使我们将欲望转向神，并从神那里获得力量。

暂停并不靠触发瞬间的“死撑硬扛”，而靠事先准备：认清具体诱因，建立与之抗衡的新路径，并尽可能离开会强化旧习的环境。你也要善用属灵资源——祷告、群体中的彼此问责，以及重新亲近基督——改变你在诱因出现时本能寻求满足的方式。

“小胜”策略：芥菜种的力量

基督徒放弃戒除坏习惯的一个原因，是他们试图在一个下午就彻底改变自己的一生。我们看着三十年积成的车辙，试图用一大铲意志力将它填满。一旦失败，我们便认为自己无可救药。然而，神在他的国度里常从“芥菜种”开始工作——起初微小，几乎难以察觉，最终却成长为庞大的事物。

“小胜”策略是一种在小事上一步步忠心的属灵操练。我们要明白神虽然能移山，但他通常一次只搬一块鹅卵石。要打破一个已被髓鞘层层包裹的习惯，我们不会着眼于未来十五年，而是专注于接下来的十五分钟。

微决策的意义很简单：停止许下英雄般的誓言，开始做出切实可行的选择。与其说“我再也不生气了”，罗伯特在每天的头十五分钟里带着祷告的心选择说一句善意的话。这并非微不足道——这是一个新的方向。这会带来“1%的转变”，即使是方向上的微小改变也能成为你明天可以继续努力的真正得胜。庆祝这些小小的胜利至关重要，因为在天国里，没有哪一次得胜是微不足道的。即使只是抵挡旧车辙的拉扯六十秒，也能在新的神经通路点燃一道至关重要的火花，证明每一次忠心都意义非凡。

“小胜”策略之所以有效，是因为它能建立“属灵的自我效能感”。它提醒你借着圣灵的大能，改变是完全可能的。每一次小小的胜利都如同为你在基督里的新身份投下一“票”。这些小小的操练或许看似微不足道，但

如何用神的方式戒除坏习惯

正是神慢慢重塑我们灵魂的方式。我们不再寻求那道闪电，而是开始寻找下一个正确的步骤。

圣灵与生理的协同作用

戒除一个习惯，是你的生理与神的灵之间一场成败攸关的合作。没有他你无法做到；但他也很少撇开你独自成就这事。你必须付出如“芥菜种”般的努力，而他必赐下“成长的力量”。（神学家称之为相容论。）

要明白你的大脑自然会倾向它最常操练的模式。但也要认识到圣灵可以重新训练我们身上那些看似“根深蒂固”的本能。他能使你有力量去点燃新的火花，辨明灵魂真正的渴望，并坚持不懈地完成缓慢而稳定的改变。这个模式或许根深蒂固，运作起来近乎自动，但并非无法改变。每一次“小小的胜利”，你都在开辟一条新的道路一条通往生命、平安，以及你原本被造要享有之自由的道路。继续信靠他，与他同行。

3

“拒绝”的操练

治死肉体的恶行

现代人常常对“治死”这个词感到反感。它听起来有些过时，甚至有些可怕。然而，在圣经的语境里，治死肉体的恶行是凡想摆脱属灵车辙之人的基本要求。这个词的字面意思是“置于死地”。它意味着打破一个习惯并非与我们旧有的本性进行温和的协商，而是每日果断地处决那些使我们与基督隔绝的模式。如果说第一部分是关于“新爱火”，第二部分是关于“习惯回路”，那第三部分就是关于“战争策略”。

我们必须认识到旧有的模式并非被动地存在；我们每一次重复，它们就更被强化。每次我们屈服于旧习，就像往自我毁灭的引擎里倒汽油。要打破这个循环，我们不能仅仅寄望于燃料耗尽。我们必须积极主动地克制肉体，同时滋养我们的灵。这就是“拒绝”的操练一种粗砺而扎实的操练：为着极重无比、永远的荣耀，拒绝多巴胺一时的快感。它让我们明白，拯救我们的恩典正是训练我们对不敬虔说“不”的恩典。这是一个心态问题。

克制肉体：逃避与坚守的双重策略

圣经提供两种应对习惯性犯罪的主要策略，基督徒生命的智慧在于懂得在关键时刻运用哪一种。第一种是“约瑟策略”，即逃避策略。当约瑟与波提乏的妻子独处一室、陷入险境时，他没有留下来祷告，没有试图与她讲道理，也没有试图“坚守阵地”抵挡诱惑。他意识到诱惑的拉力太强，处境太危险。他径直跑出房间，甚至丢下了外衣。

逃避是承认我们自身生理与属灵的限制。这是一种谦卑而非懦弱的行为。对于某些习惯尤其是涉及情欲、成瘾或根深蒂固的愤怒—相关的神经通路已经走得太熟；你若继续留在触发环境中，最终必然屈服。“逃避”意味着立即在自身与诱因之间拉开现实与网络空间中的距离。它意味着意识到自己没有足够的力量玩火而不被烧伤。

第二种应对策略是“保罗策略”，即坚守阵地的策略。在以弗所书6章里，保罗告诉我们要穿戴神所赐的全副军装，好“抵挡魔鬼的诡计”。“坚守”

针对的是灵魂中那些长期潜伏、缓慢发作的试探一愤世嫉俗的灵、懒惰的习惯，或是逐渐走向冷漠的倾向。坚守需要坚韧的忍耐，即使狂风怒号也绝不退缩。约瑟逃离的是某个特定的人，而保罗所坚守抵挡的则是特定的属灵氛围。克制肉体意味着要懂得何时该转身逃跑，何时该站稳脚步、寸土不让。两者都需要同样的“不”，但前者借着拉开距离来表达，后者借着抗拒来表达。明白这些应对方式，是按圣经原则战胜试探的关键。每个与罪挣扎的基督徒，都需要认清罪的循环，并倚靠神得胜。

环境的力量：构建“篱笆”

在与习惯的争战中，一个常见的误区是以为我们可以在保持周围环境不变的情况下改变我们的心。我们以为可以一边继续在商场闲逛，一边戒掉过度消费的习惯；或一边留在以闲话为生的群聊里，一边戒掉说闲话的习惯。但正如古老谚语所说，不想滑倒，就不要走在湿滑的地方。这就是在生活中构建“篱笆”的实际意义—设计一个更容易行善、更难作恶的环境。

筑起“篱笆”，就是把“拒绝”落实在生活结构中。它意味着决定删除某个应用程序，改变回家的路线，或告知一位值得信赖的朋友你的具体触发。如果你的车轮每次经过某个地标都会自动驶入某道特定的车辙，那你能做的最属灵的事就是寻找另一条路。我们常常误将其称为“律法主义”，但它实际上是“管家之道”。你正在妥善管理自己在神经与属灵层面的软弱。你承认环境对你的灵魂有着引力作用，而你正在为“塑造自己选择的环境”负责。

筑起篱笆也意味着积极主动地处理我们之前讨论过的“奖励”。如果你知道压力会触发坏习惯，筑篱笆就意味着建立新的、健康的路径，在压力变得难以承受之前就加以应对。你正在创建一个缓冲区。通过有意识地塑造你的环境，你实际上是在“收窄道路”，使旧的车辙更难驶入。你不仅仅是对罪说“不”，你也是对那些使犯罪显得无可避免的条件说“不”。这就是成圣的艰辛—那些不为人知、默默无闻为最终得胜奠定基础的准备工作。

禁食的恩典：提醒灵魂谁才是主宰

“治死肉体的恶行”最有力的工具之一，就是禁食这一古老的操练。在我们这个追求即时满足的文化中，自愿挨饿的想法近乎荒谬。但从圣经的角度看，禁食是操练“拒绝”的终极训练场。禁食时，你是在用身体演出一幕戏，映照属灵的现实。你是在告诉你的胃—以及由此延伸的、你大脑中的“习惯回路”—它并非你生命的主宰。

禁食并非为了“赢得”神的“积分”，而是为了重新校准你的灵魂。它对我们第一部分讨论过的“意志的顺服”起着“属灵重置”的作用。每当你饥肠辘辘而选择不吃时，你就是在一条操练的神经通路上点燃一道火花。你借着圣灵的大能向自己证明，生理冲动并不一定会导致自动化行为。你正在从最根本的生物学层面打破“触发-路径-奖励”的循环。

这种操练也会直接影响你与其他习惯的争战。如果你能对神所赐、想吃东西的正当饥饿感说“不”，就获得了属灵的“肌肉记忆”，帮助你对那罪恶而具破坏性的愤怒或情欲之饥渴说“不”。禁食会暴露我们性格中的车辙。它让我们看见，自己在寻求安慰时是何等依赖那些“车辙”，而不是依靠神。借着有意识地引入少量、可控的身体匮乏，我们能让自己的灵魂对圣灵的声音更加敏锐。我们提醒自己，人活着不是单靠食物一也不是靠习惯带来的多巴胺快感一乃是靠神口里所出的一切话。正是“空腹”带来的恩典，引领我们走向“饱足的灵魂”。这也是一种合乎圣经的自我关怀，帮助我们在操练中倚靠神、战胜诱惑。

“拒绝”的决心

戒除一个习惯从来不是温和有礼的过程。它是一种“治死”一种死。它需要约瑟般的勇气去逃离，也需要保罗般的决心去坚守。它要求我们认真审视周围的环境，并开始筑起保护我们内心平安的篱笆。它也邀请我们进入严格却又充满益处的禁食操练，在禁食中，我们证明圣灵的能力胜过人的肚腹。

“不”本身并非目的；它是清出一片地，好让更大的“是”能够扎根。我们对旧的车辙说“不”，是因为我们迫切渴望那条新路。我们治死肉体的恶行，为要能真正地活着。罗伯特愤怒的车辙，或是你自己隐秘的挣扎，或许很深，但它们并非你命运的定局。你每一次运用“拒绝”的操练，都是在填平旧有的车辙，为一个不再被罪自动驱使、而是自由喜乐地顺服主的生命预备道路。

4

“我们”的必要性

为何你无法悄悄改变

对于一个习惯已根深蒂固的人来说，最危险的地方就是自己内心的孤立无援。我们常常认为自己的挣扎是私事，是一条“秘密的车辙”，以为凭着一己的意志力，就能在无人察觉之前把它填平。我们告诉自己，一旦终于胜过那套旧的路径，*到那时，我们才能重新融入“义人”的社群*。这从根本上误解了“路上的车辙”是如何被修补的。在神的国度里，改变从来不是个人的独角戏，而是一项群体的工程。

孤立是成瘾和习惯性犯罪的温床。在黑暗中，“何必费力”的羞耻之声愈发响亮，我们仿佛再也无法摆脱性情中的车辙。但当我们从“我”转向“我们”的那一刻，习惯的引力就开始减弱。要打破多年来形成的恶性循环，你必须邀请他人进入你的处境，陪你一起走出那条车辙。你必须放下隐秘带来的安全感，换取坦诚公开的力量。

孤胆英雄的终结：光的力量

“孤胆英雄”式的成圣之路是一个使无数信徒误入歧途的迷思。我们默默地背负自己那些习惯的重担，害怕一旦被人真正了解就会遭到拒绝。然而，圣经在雅各书 5:16 中给出了一个与常理相反的命令：“*所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。*”请注意其中的顺序：医治是随着向他人认罪而来的。

把隐秘的习惯带到光中，无疑是改变过程中最痛苦的一步。这需要治死自己的骄傲，也需要拆毁自己精心经营的形象。然而，正是这样的显露，才真正瓦解了习惯的力量。隐秘的习惯是靠着一一种错觉生长的：以为只有你一个人在苦苦挣扎，以为你的失败就定义了你。认罪会打破这种错觉。它邀请一位兄弟姐妹与你一同站进那条车辙里，为你提供你自己看不见的视角。

基督徒之间的彼此问责，不是要有一个“属灵警察”在你失败时抓住你，而是要有一位同行者，在“触发”把你带上旧“路径”之前，帮助你先认

出它。也就是说，当你灵魂的轮胎在凌晨两点开始被拉向旧车辙时，你可以打电话求助。当你独自一人时，你可以与诱惑周旋；当你与他人一同活在“光”中时，真理就能使你站稳。你不再是“孤胆英雄”，而是与一群真正的弟兄姐妹同行——他们会帮助你看见自己的盲点，不让你渐渐漂离。

地方教会：新生命的鹰架

当一座历史建筑进行大规模翻修时，建筑师们不会只是盼望墙体在更换地基期间能够屹立不倒。他们会在建筑周围搭建一套复杂的鹰架系统，以提供支撑、稳定与进出的通道，直到新的结构能够独立支撑。同样，对于试图戒除支配生命的习惯的人来说，地方教会就是神所赐的“鹰架”。

信徒群体所提供的环境，能让新的“公义神经通路”得以形成。在教会里，你会找到新的词汇、新的生活节奏，以及新的关系网络，来取代旧的“触发”。如果你像罗伯特一样正试图戒除愤怒的习惯，你需要被那些效法基督平安之“新爱火”的人所包围。如果你正在与成瘾争战，你就需要一个重视我们在第一部分讨论过的“意志的顺服”的群体。

虽然所需鹰架的支撑强度会有所变化，但要让结构安然度过“脆弱”阶段，这种支撑始终不可或缺。教会借着宣讲神的话语、举行圣礼，以及每日朴素而真实共同生活，来提供这种支持。你无法在真空中为自己的灵魂“重开新辙”。你需要集体的智慧、共同的祷告，甚至需要与其他蒙恩得救的罪人产生“圣洁摩擦”，才不至于滑回旧的车辙。“我们”提供的稳定性是“我”所无法创造的。

应对复发：泥泞与猪圈

要在“我们”中坚持同行，最大的威胁或许就是复发。许多人踏上改变的旅程，走出车辙几周之后，却因一时的软弱或没有察觉某个触发因素，发现自己又回到了旧有的车辙里。此时，“何必费力”的信仰便试图占据上风。仇敌低声耳语，说你的进步都是谎言，说你不如放弃，永远待在车辙里。

在这些时刻，区分“跌入泥泞”和“住在猪圈里”至关重要。复发就是跌入泥泞。跌倒会让人沾满污泥，也令人沮丧，还需要费一番功夫清理。但跌入泥泞并不使你成为一头猪。这并不意味着你失去了在基督里的身份，也不意味着“鹰架”失效了。这只是表示，你是一个在赛程艰难处绊了一跤的跑者。

如何用神的方式戒除坏习惯

两者的区别在于应对方式。“住在猪圈里”的人已经决定不再争战，已经接受泥泞作为自己永久的处境。但只是“跌倒”的人会重新站起来，向自己的“我们”社群寻求帮助，并重新操练“意志的顺服”。

下一刻的恩典：你永远只需要一个决定就能重回正轨。五分钟前的失败并不能决定接下来的十五分钟。

社群在复发中的作用：这时“我们”就显得尤为重要。你需要那些能够帮你洗去泥泞而不会因为你跌倒而羞辱你的人。他们提醒你，“车辙”虽深，恩典却更深。

从跌倒中学习：每次你滑回旧习，都是一次“诊断”的机会。这一次，轮胎为什么又被拉进了车辙？触发是什么？借着与社群一同分析这次跌倒，你可以加固“篱笆”，为未来搭建更好的“鹰架”。

捆成一束的力量

有一个古老的比喻：一根树枝容易折断，但一捆树枝扎在一起，就几乎折不断。这就是“我们”的神学。你一个人的意志力就像一根树枝。它能承受一些压力，但在三十年习惯的重压下，终究会断裂。但当你与地方教会生命联结为一体，并活在合乎圣经、坦诚公开的彼此问责之中，你就获得了集体的力量。

罗伯特灵魂里的车辙—或你灵魂里的车辙—无法在暗地里填平。它们会在你与他人一同行在光中时被填平：让教会的“鹰架”扶持你，让社群的恩典在你跌倒时扶你起来。你从来就不是要独自改变的。“路上的车辙”需要许多人坚定、携手并进地朝新方向前进才能修复。

5

新的车辙

培养圣洁的习惯

打破旧习惯的最终目标并非仅仅是达到一种中立的静止状态。一条没有车辙的道路固然是巨大的进步，但路终究是要走的。如果我们把所有的属灵能量都集中在试图避开车辙上，最终只会发现自己精疲力竭、停滞不前。改变的最后阶段是有意识地培养全新、圣洁的习惯——这些习惯会像过去那些破坏性的旧模式一样，变得同样自动、同样自然。这是从“不要那样做”的生活过渡到“要这样做”的生活。

恩典的节奏：转变关注点

属灵转变很少是一次巨大努力的结果。相反，它是细微而持续的“恩典节奏”之产物，这些节奏在我们的品格中磨出一条新路。当我们把注意力转向积极的属灵习惯时——比如清晨感恩的本能反应、午间停下来祷告、晚间省察的操练——我们实际上就在“挤出”旧的车辙。我们的神经与属灵生命也由此获得新的推动力。这些节奏不是我们为了赢得神的恩宠而做的“善行”，而是他的恩典流入我们日常生活的“管道”。

随着时间的推移，这些习惯会成为灵魂新的“自动”反应。正如罗伯特的愤怒是由清晨的阳光所触发，同一道晨光也能触发赞美，让灵魂形成新的车辙。持久改变的秘诀在于借着持之以恒的操练，让“正确的事”变成“容易的事”。借着不断选择让心思与属灵的火花沿着这些新通路迸发，我们就是在邀请圣灵使顺服随着时间推移变得更加自然。我们正在建立这样的生活：第一反应是投向神，而不是退回旧日的恶习。这就是“新的车辙”的美妙之处：它最终会开始替我们把握方向，使基督徒的道路有一种意志力无法带来的圣洁轻省。我们也因此更能持守那些日日支撑生命的敬虔习惯。

喜乐的操练：以喜乐胜过恶习

只有当一个习惯被更大的喜乐所取代时，它才真正被打破。如果我们把“义人的生活”看作是灰暗、毫无喜乐的规则重担，我们终将回到旧日的

车辙。为了前进，我们必须投入到所谓的“喜乐的操练”中。这是有意的操练：学习以神、以他的话语、以他的创造为乐，胜过我们从前以恶习为乐。我们必须意识到旧习所提供的“奖励”一暂时的逃避或虚假的安慰——不过是廉价的假冒品，远不及在基督同在里才能找到的深沉而持久的喜乐。

喜乐是一种操练，因为在我们堕落的状态下，我们常常需要“训练”自己的属灵味觉才能欣赏神的一切。我们研读神的话语不仅是为了获取信息，更是为了发现其中的美。我们敬拜神不仅是为了履行义务，更是为了体验奇妙。当灵魂开始真正因神的品格而喜乐时，旧习不仅显得错误，更显得渺小、乏味、令人厌恶。“新的车辙”铺就于这样的认知：君王的筵席如此丰盛，使“猪圈里的泥泞”变得索然无味。我们坚持不懈，是因为我们已经找到一样宝贝，使旧日的车辙相比之下如同废物。这正是戒除坏习惯、培养敬虔生活的过程。

坚持胜于完美：长远的眼光

新路上的最后一个陷阱，是要求自己立刻达到完美。我们以为，一旦走上“新的车辙”，就不该再滑回旧路。但成圣是一个需要长期坚持的过程，而不是一蹴而就达到完美无瑕。“长远的眼光”意味着承认你会经历跌倒的日子，旧有的触发因素会猛烈来袭，而“意志的顺服”也会变得异常艰难。在那些时刻，目标不是陷入绝望，而是重新回到新的道路上。

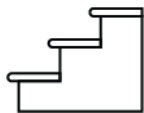
神更关心你人生的方向而非你的一天是否完美。每当你选择新的节奏而非旧的路径，即使进展缓慢，你也是在得胜。坚持就是拒绝让暂时的挫折变成永久的停留。当你继续走这条新路，旧的模式会因不再使用而逐渐减弱，新的道路也会变得更加平坦顺畅。总有一天，当你回望时，会发现自己曾经以为永无法改变的“车辙”，已被一条通往圣洁的大道所取代。这场赛跑是一步一步赢下来的，而主与你同行，陪你走完每一里路。

结语：最终的杰作

我们常常把戒除坏习惯的过程看作是一场艰苦卓绝的自我提升，一场绝望的挣扎，想要修补某个早已破碎到无法修复的东西。但从天国的角度来看，你不是一个让神厌烦的问题；你是他正在耐心塑造的杰作。有一个著名的故事：一位看得入迷的旁观者问一位雕塑大师，他如何能从一块巨大、不成形的大理石中，雕出如此雄伟逼真的狮子。雕塑大师微笑着淡淡答道：“我只是把所有不像狮子的部分都凿掉。”

这就是成圣的真谛。神是雕塑大师，而你的旧习就像多余的石料，遮蔽了你里面基督的形像。每一次挣扎，每一次对肉体的“不”，以及迈向新道路的每一小步，都是这位大医生的作为。他正在凿去你的愤怒、骄傲和成癮——所有你身上不像他儿子的部分。这个过程往往痛苦而缓慢，需要我们先前提到的“凿刻和时间”，但最终的成果是一个映照天父荣耀的灵魂。

如果你感到自己深陷某种难以摆脱的模式，不要灰心。你今天不必填满整条车辙。你只需在下一刻顺服雕塑大师的手。成长在于鼓起勇气迈出朝向光明的一小步，并信靠那位在你身上开始这美好善工的神完全有能力成全它。你过去的车辙并不定义你；而当你在他手中逐渐成为那件杰作，你便会发现放手、让神引领人生的美好。当你继续借着这些步骤改变人生时，要记得，即使是圣经中最顽固的坚固营垒，也无法抵挡他的恩典。



结语

随着这段著名的信心篇章落下帷幕，希伯来书的作者加上一个“所以”，来引出下一部分。鉴于古时圣徒因着信心而有的信靠、顺服与冒险，我们也受教要放下一切可能阻碍我们在今日活出同样信心的事物。每一位后来的基督徒都受呼召跟随他们的脚踪，让那如同云彩围绕的见证人不断增多，一同颂赞他的荣耀。

请停下来想一想，你曾有幸认识哪些敬虔的圣徒。在那些已经跑完人生路程、平安回到天家的人中，谁以希伯来书 11 章那样的信心特别影响了你？主呼召他们展现的那种“冒险精神”里，哪一点最触动你？你可以怎样把这些特质化为祷告，为自己和身边的信徒献上？

现在，让我们思考一下你希望将信心的接力棒传递给谁。当他们也努力把信心传给他人和下一代时，你可以怎样恒切地为他们，以及教会中的其他弟兄姐妹祷告？

愿你和身边的人在未来更加坚定地相信“人非有信，就不能得神的喜悦”（来 11:6）。求主预备机会，让你能与他人，以及与你一同阅读的人交谈。你们可以谈谈：主借着他的话语指出，你的信心在哪些方面仍需坚固。愿这一切使那如同云彩围绕的见证人日渐增多，有一日得以完全，并将永远一同以荣耀神为乐。



理查德·约翰·佩尔海博士 (Dr. Richard John Perhai) 现任基辅神学院副院长兼教务长，自2003年起一直担任该院圣经与神学教授。他拥有浸信会圣经神学院 (Baptist Bible Seminary) 系统神学博士学位 (以优异成绩毕业)，以及达拉斯神学院 (Dallas Theological Seminary) 圣经释经神学硕士学位。他著有《摩普绥提亚的狄奥多若与居鲁士的狄奥多勒著作中的安提阿学派神学理论》 (Antiochene Theōria in the Writings of Theodore of Mopsuestia and Theodoret of Cyrus) (Fortress Press, 2015年)。

拉里·奥茨博士 (Dr. Larry Oats) 是一位资深的圣经教授，在其母校威斯康星州沃特敦的马拉纳塔浸会大学 (Maranatha Baptist University) 任职已逾40年，拥有系统神学博士学位，专攻基要主义和浸信会历史，曾任该校马拉纳塔浸会神学院 (Maranatha Baptist Seminary) 院长 (2009-2019年)。

