

第七课 建立习惯的首要原则

前言

前面我们学习了安排优先次序的首要原则。在实践中，却很难做到要事第一。因为我们的注意力不自觉地被紧急的事情抓住。而那些重要不紧急的事情总是被忽视。而这种忽视，最终可能成为人生败笔，甚至灾难。所谓小洞不补，大洞吃苦。

如何处理这些重要而不紧急的事呢？其关键是建立良好的生活、工作习惯。本课着重讨论建立习惯的首要原则。

学习经文

经文：

1. 但以理书 6:1-28
2. 民数记 28:1-29:40

问题：

1. 在但以理书中，但以理有怎样的属灵习惯？
2. 但以理的属灵习惯与他生命的得胜之间有何关系？
3. 在民数记中，上帝如何安排以色列人每日和每年的生活习惯？

解读经文

但以理被掳到巴比伦时仅仅是一个少年人。虽然少年但以理只是一个被掳之人，但因着他对上帝的忠心，上帝赐予他超人的智慧，并使他步步高升，历经巴比伦、波斯-马代两个

时代，始终屹立不倒。但以理坚持信仰立场，并被圣灵充满，满有智慧能力，彰显了上帝的荣耀。

在波斯王朝，但以理深得大流士王的信任，被立为三个总长之一，参与主持通国朝政。但以理公正不阿，自然会得罪小人。所以，其余总长和总督想要制造事端，扳倒但以理。但他们始终找不到任何把柄，因为但以理办事忠心，毫无过错。于是他们密谋一条法令，为了维护大流士王的权威，他们要求三十日内，全国上下，不得向王以外的任何神明祷告、祈求。他们想借此除掉但以理。

大流士王不明其理，以为这些总长是为了帝国的好处，于是通过法令。但当他发现这条法令是为了针对但以理，感到懊悔，已经为时已晚。因为在波斯-马代帝国，王一旦批准法令，连他自己也无权更改。

法令通过后，但以理虽然知道了禁令，但不改自己的信仰立场和习惯，一日三次向耶路撒冷祷告。此时的但以理已入迟暮之年。他一生几经风雨起伏，与神同行。面对这样的试炼和危险，他从容不迫，淡定自若。为此上演狮子坑的传奇一幕。直到如今，这仍是最脍炙人口的圣经故事之一。

但以理从少年时代就一路得胜，其生命堪称典范。试问但以理一路得胜的秘诀何在，我想这与他从小养成的敬虔习惯密不可分。但以理一日三次向耶路撒冷祷告。绝非是在情急之中的属灵求援，而是他根深蒂固的属灵习惯，是他生命的记号。美好的灵性并非一蹴而就。数十年如一日，稳定的敬拜生活铸就了一代属灵的伟人。在惊涛骇浪的属灵征程中，稳定的敬拜生活无疑是属灵的平衡器。就像摩天大楼顶部的平衡器，可以保障大楼在地震、狂风中屹立不倒。

属灵高峰的光彩令人羡慕。而属灵高峰之下，是看似平淡，但极其深厚的属灵积淀。属灵的高峰只是广阔的属灵高原上的局部凸起。以长久的属灵习惯才能积累起灵性的高原。

微不足道的习惯积累，却能奠定伟大的成就。但正因为微不足道，所以常常被人忽略。

之前我们学习了要事第一的重要原则。而美好习惯的建立就是那些重要却不紧急的事务。因为不紧急，总是被人忽视。但当生命遭遇挑战时，人们往往追悔莫及。失去的光阴不能再来。急功近利的方式，不能弥补缺乏良好习惯所造成的缺失。

建立习惯的关键在于持之以恒，有规律地去做。固定的时间，做固定的事情，假以时日，习惯就能形成。故此，在做时间表时，应当先安排仪式性的习惯，然后再填入其它事务。仪式性的习惯不能太多、太复杂。但一定要固定时间，不断坚持。

让我们来看看上帝如何训练以色列人建立仪式性的敬拜习惯。再民数记28-29章中，记录了上帝要求以色列人献祭的条例。

首先是每日，在早晨、黄昏各献祭一次。然后是每周，安息日要增加献上的祭物。接着是每月，在月朔也要加倍献祭。再然后是每年，每年要有逾越节、七七节、吹角节（新年）、赎罪日、住棚节。这些节期都要按照规定献祭，举行圣会。这样日、周、月、年的时间都得到了规范，形成以色列人的生活框架。在这些时间和节期之间，以色列人可以安排自己的生活。而生活又是围绕这些时间和节期展开。

基督徒固然生活在自由之中，不必固守日子、节期。但另一方面，我们不应忽视建立属灵习惯、作息的重要价值。我们不当以守律法的心态去建立属灵习惯。但应当积极重视属灵习惯背后的重要价值。在建立这些属灵作息过程中，并非日子、时间格外神圣，而是由这些时间建立起来的生活框架，奠定了一种分别为圣的生活形态。并在这框架中积淀美好的灵性。

同时，有了习惯性的时间框架，其它事务才能依次安排，井然有序。所以，当安排事务时，应当先考虑长期习惯的建立，再安排当下事务的安排。这些仪式性的习惯可以帮助生活忙而不乱，形成节奏次序。

另外，习惯可以使人用较少的精力来成就一些重要的事情。就像汽车在高速、稳定行驶过程中，处于最佳省油状态。良好的习惯一旦形成可以使人节省许多精力。

深入讨论

建立良好生活作息习惯是属灵成长的关键要素。在现代忙碌的生活中，人们生活被动、凌乱。建立时间框架，是生活管理的重要原则。

讨论主题：建立良好的习惯

1. 建立习惯的重要意义？
2. 习惯如何帮助时间管理？
3. 建立习惯的最大困难？如何克服？

实践应用

建立良好的习惯需要明确的目标。请为自己设定具体的目标和步骤。

实践项目：

1. 你要建立哪些属灵习惯？
2. 订立你和你家庭的仪式性习惯。
3. 谁可以帮助你建立习惯？