

旧人和新人

17所以我说，且在主里确实地说，你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。

18他们心地昏昧，与 神所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬。

19良心既然丧尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。

20你们学了基督，却不是这样。

21如果你们听过他的道，领了他的教，学了他的真理，

22就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的。

23又要将你们的心志改换一新，

24并且穿上新人，这新人是照着 神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

新生活的守则

25所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。

26生气却不要犯罪，不可含怒到日落，

27也不可给魔鬼留地步。

28从前偷窃的，不要再偷。总要劳力，亲手作正经事，就可有余，分给那缺少的人。

29污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。

30不要叫 神的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。

31一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒（或作“阴毒”），都当从你们中间除掉。

32并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如 神在基督里饶恕了你们一样。



以弗所书

4:17-32

穿上新人

结构	总览	
1	17-19	旧人的样式
2	20-24	新人的本质
3	25-32	具体生活改变

◆ 1 4:17-19 旧人的生命状态
“不要再像外邦人存虚妄的心行事。”

17所以我说，且在主里确实地说，你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。

18他们心地昏昧，与神所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬。

19良心既然丧尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。

旧人特征：

虚妄的心思（空虚、没有真理根基）

心地昏昧

与神的生命隔绝

良心丧尽

放纵私欲

保罗指出问题不是：

文化差异

而是：

👉 心灵与神隔绝

📌 顺序很重要：渐进的过程

思想败坏 → 心硬 → 感觉麻木 → 行为放纵

◆ 2 4:20-24 新人的身份——“你们学了基督，却不是这样。”

20你们学了基督，却不是这样。

21如果你们听过他的道，领了他的教，学了他的真理，

22就要**脱去**你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的。

23又要将你们的心志改换一新，

24并且**穿上**新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

这里的重点：

“学基督”

不是学道理，

而是：

👉 进入与基督联合的生命

三个动作（非常清楚）

1脱去旧人——老我、属血气的、自我为中心

2心志改换一新

3穿上新人

📌 这不是自我修养，

而是基于“在基督里”的新身份。

有真理的仁义和圣洁：有神的能力在里面

◆ 3 4:25-32 新人的变化

25所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。

26生气却不要犯罪，不可含怒到日落，

27也不可给魔鬼留地步。

28从前偷窃的，不要再偷。总要劳力，亲手作正经事，就可有余，分给那缺少的人。

🗣️ 1. 说话 (25节)

“弃绝谎言，各人与邻舍说实话。”

因为：“我们是互为肢体。”

👉 真理建立关系。

😡 2. 发怒 (26-27节)

“生气却不要犯罪。”

- 不可留到日落
- 不可给魔鬼留地步

👉 长期压抑或爆发，都会破坏属灵生命。

💰 3. 工作 (28节)

从前偷窃 → 现在勤劳

“可以分给那缺少的人”

🔧 新人不是只为自己。做一个手有余力，可以帮助别人的人

29污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。

30不要叫 神的**圣灵担忧**，你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。

31一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒（或作“阴毒”），都当从你们中间除掉。

32并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如 神在基督里饶恕了你们一样。

🗨️ 4. 言语（29节）

“污秽的言语一句不可出口。”取而代之：
造就人

使听见的人得益处

👉 语言是属灵生命的温度计。

💔 5. 不要叫圣灵担忧（30节）

这是全段的中心提醒。

👉 我们的生活方式，会影响与圣灵的关系。

💖 6. 内心态度（31-32节）

要除去（除酵）：

苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤

代之以：

- 恩慈
- 怜悯
- 彼此饶恕

“正如神在基督里饶恕了你们一样。”

旧人 vs. 新人

(以弗所书 4:17-32)



- 心思虚妄
- 放纵私欲
- 说谎、怒恨
- 污秽言语
- 与神隔绝



脱去旧人

心志更新



旧心刚硬

新心柔和

- 有真理的光
- 像神圣洁
- 诚实、恩慈
- 造就好言语
- 在基督里



穿上新人

脱去	穿上
自我中心	以神为中心
私欲驱动	圣灵引导
情绪掌权	真理掌权
破坏关系	建立关系
活在旧身份	活在基督里

 **一句话总结：**
基督徒的改变，不是换行为，
而是活出已经得着的新生命。

- 思考问题

- 旧人和新人的不同？怎样脱去旧人和穿上新人？欢迎分享实际例子，有没有“脱不去”或“穿不上”的经历？失败的原因在哪里？

脱去不是压抑，
穿上不是假装。

歌曲：主我愿像你

https://youtu.be/LRDvfhu_-kY?si=Kpla25SAgmOBYykZ

这是以弗所书 4:22-24 的核心问题 🙏

保罗讲得非常清楚：

脱去旧人，穿上新人。

但具体是什么？我们可以按经文列出来。

一、脱去什么？（旧人）

📖 弗4:22

“脱去你们从前行为上的旧人...”

🔥 1 思想层面

- 心思虚妄
- 心地昏昧
- 与神隔绝
- 心里刚硬

🔥 2 性情层面

- 放纵私欲
- 贪婪
- 良心麻木

🔥 3 行为层面（4:25-31）

- 说谎
- 怒气犯罪
- 偷窃
- 污秽言语
- 苦毒
- 恼恨
- 忿怒
- 嚷闹
- 毁谤
- 一切恶毒

👉 总结一句话：

脱去 以自我为中心、被私欲驱动的旧生命模式。

二、穿上什么？（新人）

📖 弗4:24

“穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。”

🌿 1 身份层面

- 照神形像
- 属神的人
- 在基督里

🌿 2 品格层面

- 公义
- 圣洁
- 诚实
- 恩慈
- 怜悯

🌿 3 行为层面

- 说诚实话
- 生气却不犯罪
- 勤劳工作
- 说造就人的话
- 饶恕人（像神饶恕我们）

👉 总结一句话：

穿上 以基督为中心、由圣灵引导的新生命模式。

🔍 核心对比

🔥 最重要的一点

脱去不是压抑，

穿上不是假装。

而是：

👉 身份先改变

👉 思想被更新

👉 行为自然转变