

# 「重建關係」系列

## 我與自己的關係：舊我新我

---

李煥亭傳道

以弗所書4:17-32

2025年12月27日

# 我與自己的關係：舊我新我

1. 看見舊我：在虛妄心思裡迷失的「我」 (4:17-19)
2. 學習基督：在心思裡被更新的「新我」 (4:20-24)
3. 活出新人：在具體選擇中斷絕「舊我」 (4:25-32)

## 1. 看見舊我：在虛妄心思裡迷失的「我」 (4:17-19)

17所以我這樣說，且在主裏鄭重地說，你們行事為人，不要再像外邦人存虛妄的心而活。18他們心地昏昧，因自己無知，心裏剛硬而與上帝所賜的生命隔絕了。19既然他們已經麻木，就放縱情慾，貪婪地行種種污穢的事。

#行事 = περιπατεῖν (行走)

#行事為人與蒙召相稱 (弗4:1)

#整個路線的轉向

## 1. 理性扭曲——心思的虛妄 (4:17)

17所以我這樣說，且在主裏鄭重地說，你們行事為人，不要再像外邦人存虛妄的心而活。

#虛妄 = 空虛、無意義

## 11. 屬靈隔絕——心地昏昧 (4:18)

18他們心地昏昧，因自己無知，心裏剛硬而與上帝所賜的生命隔絕了。

#心地昏昧 = darkness in understanding

# 111. 情慾麻木——道德放慾 (4:19)

19既然他們已經麻木，就放縱情慾，貪婪地行種種污穢的事。

#麻木 = 失去知覺/痛覺

重建「我與自己的關係」的第一步，就是停止用舊我的眼光看自己。

1. 我的「自我定義」是否建立在神的話語上，還是世俗標準？
2. 我是否在某些罪中「麻木」，需要神的話重新喚醒痛覺？
3. 今天我是否願意宣告：「從今以後不再照舊人行事」？

醒來！認清虛妄，拒絕昏昧，  
恢復知覺！



## 2. 學習基督：在心思裡被更新的「新我」 (4:20-24)

20 但你們從基督學的不是這樣。21 如果你們聽過他的道，領了他的教，因為真理就在耶穌裏，22 你們要脫去從前的行為，脫去舊我；這舊我是因和慾的迷惑而漸漸敗壞的。23 你們要把自己的心志更新，24 並且穿上新我；這新我是照著神的形像造的，有從真理來的公義和聖潔。

#脫去：「自己把衣服脫下來」的意象

#自我決斷

#舊人被描述為「因迷惑的和慾而敗壞」，

## 2. 學習基督：在心思裡被更新的「新我」 (4:20-24)

### 23 你們要把自己的心志更新

# and to be renewed in the spirit of your minds

# 「更新」是被動詞，不是自己把自己更新，而是被聖靈、被真理更新。

## 2. 學習基督：在心思裡被更新的「新我」 (4:20-24)

24 並且穿上新我；這新我是照著神的形像造的，有從真理來的公義和聖潔。

# 新人 = 「照著神的形像」所造 = 創世記

# 「新我」是一個重新創造的身份：在真理的仁義與聖潔中像神。

重建重建「我與自己的關係」的第二步，不是  
「做一個更好的舊我」：

- 承認舊我已在基督裡被判死刑，不再以舊我為自我定義。
- 讓神更新「心志的靈」——重學如何看自己

### **3. 活出新人：在具體選擇中斷絕「舊我」 (4:25-32)**

**25**所以，你們要棄絕謊言，每個人要與鄰舍說誠實話，因為我們是互為肢體。**26**即使生氣也不要犯罪；不可含怒到日落，**27**不可給魔鬼留地步。**28**偷竊的，不要再偷；總要勤勞，親手做正當的事，這樣才可以把自己有的，分給有缺乏的人。**29**一句壞話也不可出口，只要隨著需要說造就人的好話，讓聽見的人得益處。**30**不要使神的聖靈擔憂，你們原是受了他的印記，等候得救贖的日子來到。**31**一切苦毒、憤怒、惱恨、嚷鬧、毀謗，和一切的惡毒都要從你們中間除掉。**32**要仁慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。

重建「我與自己的關係」的第三步，不是心理學式的「找回真我」，而是福音式的「認清舊我、接受新我」

- 認清舊我在心思、慾望、關係中的實相
- 相信神已在基督裡創造了一個新人，不再用舊我的標準來評價自己
- 在每天具體的選擇中去脫下和穿上

## 總結：活出新我的自由

- > 看見舊我：停止用虛妄心思定義自己，宣告「從今不再照舊人行事」。
- > 學習基督：讓神更新你的心志靈，每天穿上「照神造的新人」。
- > 活出新人：在言語、情緒、金錢、饒恕中，選擇新人的回應模式。