靈人的特質：羅 7:22因為按著我裡面的意思（原文作人），我是喜歡神的律；

人的靈與自我

1. 方言禱告是靈人禱告。林前 14:14我若用方言禱告，是我的靈禱告，但我的悟性沒有果效。
2. 靈人自我要更新，在脫去舊人之後。弗 4:23又要將你們的心志（*in the spirit of your mind*）改換一新，[呂] 讓你們心思之靈質上重化為新造的、24而穿上新人，那依上帝之聖質形像而被創造的新人，創造於真實中之正義和虔聖的。

靈人和神的關係

1. 靈人事奉神，不是肉體和魂的服事。羅 1:9 我在他兒子福音上，用心靈（原文：我的靈）所事奉的神，可以見證我怎樣不住的提到你們；
2. 人的靈的去處。徒 7:59他們正用石頭打的時候，司提反呼籲主說：求主耶穌接收我的靈魂（原文：我的靈）！
3. 神保護我的靈人。伯 10:12你將生命和慈愛賜給我；你也眷顧保全我的心靈*（靈）*。

靈人和其他人的關係

1. 與其他的肢體有合一的靈。腓 1:27只要你們行事為人與基督的福音相稱，叫我或來見你們，或不在你們那裡，可以聽見你們的景況，知道你們同有一個心志（*同一個靈*），站立得穩，為所信的福音齊心努力。
2. 瑪 2:15雖然神有靈的餘力能造多人，他不是單造一人麼？為何只造一人呢？乃是他願人得虔誠的後裔。所以當謹守你們的心*（靈）*，誰也不可以詭詐待幼年所娶的妻。

人的靈的延伸到遠處

1. 林前 5:3我身子雖不在你們那裡，心*（靈）*卻在你們那裡，好像我親自與你們同在，已經判斷了行這事的人。林前 5:4就是你們聚會的時候，我的心*（靈）*也同在。奉我們主耶穌的名，並用我們主耶穌的權能，
2. 西 2:5 我身子雖與你們相離，心*（靈）*卻與你們同在，見你們循規蹈矩，信基督的心也堅固，我就歡喜了。
3. 保羅早些年還無法將靈人延伸到遠處。加 4:20我巴不得現今在你們那裡，改換口氣，因我為你們心裡作難。

操練 脫去嫉妒苦毒的舊人，更新自我的靈人。先禱告求主耶穌赦免你這生命中的罪，選擇一個對象，在想像中，對著他脫去嫉妒苦毒的舊衣服，換穿上欣賞，成全，祝福，感恩的新衣服，更新靈人過去對他的看法！當再度面對情況時，檢驗成果，如果不成功，再做一次。

嫉妒苦毒，可以換成：*憤怒，邪蕩，爭競，仇恨，淫亂，譭謗，結黨，紛爭，巫術，污穢*