

常常更新心意的靈

弗 4:17 所以我說，且在主裡確實的說，你們行事不要再像外邦人存虛妄的心行事。18 他們心地昏昧，與神所賜的生命隔絕了，都因自己無知，心裡剛硬；19 良心既然喪盡，就放縱私慾，貪行種種的汙穢。弗 4:20 你們學了基督，卻不是這樣。21 如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，22 就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；23 又要將你們的心志改換一新，24 並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。25 所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。

從前行為上的舊人

1. 不要再像外邦人存虛妄的心行事 walk 。。。 in the vanity of their mind,
2. 心地昏昧 being darkened in their understanding。
3. 自己無知，心裡剛硬 blindness or hardening of their heart:
4. 放縱私慾，貪行種種的汙穢。【呂】把自己放給邪蕩，以貪婪從事于各樣汙穢的作為。
5. 這舊人是因私慾的迷惑 being corrupted according to deceitful lusts 漸漸變壞的。

學了基督，在耶穌裡面的真理

1. 聽過他的道，領了他的教，還是只有在頭腦上的知識，必須加上三方面的更新，才學像基督。
2. 學了他的真理原文是說“在耶穌裡面的真理，是脫去舊人…心志改換一新…穿上新人”。
3. 脫去你們從前行為上的舊人，好像犯人出監獄後的行動，脫去囚衣，穿上新衣。
4. 心志改換一新， be renewed in the spirit of your mind, 常常更新心意的靈。
 - a. 聖靈的內住，使這心思意念（羅12：2）或心裡的靈（人的靈），能夠被更新活出神的話。
 - b. 透過聖靈的幫助，人的心思意念就會被神的話更新，心裡願意像主耶穌而改變。
 - c. 更新是時時刻刻的，透過聖靈的同在，我們與耶穌同心同行，WWJD.
 - d. 人的靈被更新，就是聖靈的更新（多3:5），所以我們要常常被聖靈充滿。
 - e. 單是魂里表面的更新是不夠的，是在最深層面的靈的改變，才有功效。
 - f. 所以配上啟示性的動作，表明是靈裏面的脫去，更新，穿上。可以的話，加上靈的禱告。
5. 穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔（新譯本：這新人是照著 神的形象，在公義和真實的聖潔裡創造的）。或是聖潔的真理。

互相為肢體的奧秘--彼此相愛

1. 同是在主耶穌基督裡，我們就得棄絕謊言（欺騙），只說真理誠實話（生氣，但不犯罪），例如對肢體間的交通，淫亂的社會觀念，救恩的認識，信心與行為，成聖的道路 etc.
2. 所有暗昧的事，對比在主耶穌裡的光明的事。例如說負面情緒的話，對比有愛有真理的話。

脫去舊人的行為（包括心思）	穿上新人，披戴主耶穌	心志改換一新
咒罵，咒詛，粗話，髒話	祝福，饒恕，溫柔，	耶穌在我裏面，與祂建立關係，以基督的心為心。常被聖靈充滿神的話刻在心上，尊敬主內肢體，因為他裏面有聖靈，所以要愛他。可以的話，配上靈的禱告
不饒恕，批評論斷，嫉妒苦毒	饒恕，欣賞，成全，恩慈	
怨恨，埋怨，恨人，殺人	饒恕，忍耐，恩慈，良善	
絆倒人使他犯罪，輕視不尊重	悔改，尊重，祝福，仁愛	
謊言，欺騙，詭詐，	信實，聖潔，真理	
好色，邪蕩，淫亂，姦淫	聖潔，端正，仁愛，逃避	