

Lesson  
189

# 保羅在監獄中寫信

保羅教導我們要脫去舊人，  
穿上新人。

本課程綱要來源取自  
<https://myanswers.com/>  
的英文教材，並自行翻譯  
成中文

與基督一同埋葬是什麼意思？

## 目標

- 描述信徒如何脫去舊我
- 了解信徒如何在基督裡成為新造的人

## 背誦經句

### 歌羅西書 2:6-7

6. 你們既然接受了主基督耶穌，就當遵他而行，  
7. 在他裡面生根建造，信心堅固，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。

## 以弗所書 4:17-24

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，貪行種種的污穢。
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**。

### 教導:

保羅強調基督徒不應該效法外邦人「虛妄的心思」和敗壞的行為，而要「脫去從前行為上的舊人」，並「穿上新人」，這新人是按照神的形象所造的，有真理的仁義和聖潔。

### 實踐:

- 避免舊生活中的罪惡習慣。
- 更新心思意念，順服聖靈的引導。
- 以仁義和聖潔活出基督的樣式。

## 羅馬書 12:1-2

1. 所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。
2. 不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

教導:

保羅呼籲信徒獻上身體作為活祭，並「不要效法這個世界」，而要「心意更新而變化」。

實踐:

- 每天將自己奉獻給神，專注於祂的旨意。
- 尋求神的心意，分辨何為「善良、純全、可喜悅的旨意」。



## 歌羅西書 3:1-10

1. 所以，你們若**真與基督一同復活**，就當求在上面的事；那裡有基督坐在神的右邊。
2. 你們要**思念上面的事，不要思念地上的事**。
3. 因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在神裡面。
4. 基督是我們的生命，他顯現的時候，你們也要與他一同顯現在榮耀裡。
5. 所以，要**治死你們在地上的肢體**，就如淫亂、污穢、邪情、惡慾，和貪婪。貪婪就與拜偶像一樣。
6. 因這些事，神的忿怒必臨到那悖逆之子。
7. 當你們在這些事中活著的時候，也曾這樣行過。
8. 但現在你們要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒（或作：陰毒）、毀謗，並口中污穢的言語。
9. 不要彼此說謊；因你們已經**脫去舊人和舊人的行為**，
10. **穿上了新人**。這新人在**知識上漸漸更新，正如造他主的形像**。

## 歌羅西書 3:11-17

11. 在此並不分希利尼人、猶太人，受割禮的、未受割禮的，化外人，西古提人，為奴的、自主的，惟有基督是包括一切，又住在各人之內。
12. 所以，你們既是**神的選民**，聖潔蒙愛的人，就要存（原文作穿；下同）**憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心**。
13. 倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此**包容**，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。
14. 在这一切之外，要**存著愛心**，愛心就是聯絡全德的。
15. 又要叫**基督的平安在你們心裡**作主；你們也為此蒙召，**歸為一體**；且要**存感謝的心**。
16. 當用各樣的智慧，把基督的道理**豐豐富富的存在心裡**（或作：當把基督的道理豐豐富富的存在心裡，以各樣的智慧），**用詩章、頌詞、靈歌，彼此教導，互相勸戒，心被恩感，歌頌神**。
17. 無論做什麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父神。

### 教導:

基督徒既然與基督一同復活，就應當思念天上的事，並「治死地上的肢體」，包括淫亂、惡行和貪婪，進而「穿上新人」。

### 實踐:

- 拒絕過去屬世的生活方式。
- 積極培養憐憫、恩慈、謙虛、溫柔和忍耐。
- 以基督的平安掌管心思，並讓祂的話語豐富豐富地住在心裡。

## 彼得前書 1:14-16

14. 你們既作順命的兒女，就不要效法從前蒙昧無知的時候那放縱私慾的樣子。
15. 那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔。
16. 因為經上記著說：你們要聖潔，因為我是聖潔的。

教導:

信徒要效法那召你們的聖潔，不再放縱「從前無知的私慾」，而是像神一樣成為聖潔。

實踐:

- 有意識地選擇過聖潔的生活。
- 以神的聖潔為標準，活出分別為聖的生命。

## 歌羅西書 2:11-14

11. 你們在他裡面也受了**不是人手所行的割禮**，乃是**基督使你們脫去肉體情慾的割禮**。
12. 你們**既受洗與他一同埋葬**，也就在此與他一同復活，都因信那叫他從死裡復活神的功用。
13. 你們從前在過犯和未受割禮的肉體中死了，**神赦免了你們（或作：我們）一切過犯**，便叫你們與基督一同活過來；
14. 又塗抹了**在律例上所寫攻擊我們**，有礙於我們的字據，把他撤去，釘在十字架上。

教導:

基督徒藉著基督的死和復活，已經「脫去肉體的情慾」，並在洗禮中與祂同死同復活。

實踐:

- 承認基督在十字架上的成就，拋棄自我努力的義行。
- 活在基督所賜的自由和勝利中。

## 羅馬書 6:4-14

4. 所以，我們藉著洗禮歸入死，和他一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裡復活一樣。
5. 我們若在他死的形狀上與他聯合，也要在他復活的形狀上與他聯合；
6. 因為知道我們的舊人和他同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕；
7. 因為已死的人是脫離了罪。
8. 我們若是與基督同死，就信必與他同活。
9. 因為知道基督既從死裡復活，就不再死，死也不再作他的主了。
10. 他死是向罪死了，只有一次；他活是向神活著。
11. 這樣，你們向罪也當看自己是死的；向神在基督耶穌裡，卻當看自己是活的。
12. 所以，不要容罪在你們必死的身上作王，使你們順從身子的私慾。
13. 也不要將你們的肢體獻給罪作不義的器具；倒要像從死裡復活的人，將自己獻給神，並將肢體作義的器具獻給神。
14. 罪必不能作你們的主，因你們不在律法之下，乃在恩典之下。



教導:

信徒在洗禮中與基督同死，也與祂一同復活，這生命應當脫離罪惡的權勢，為神而活。

實踐:

- 看自己向罪是死的，向神卻是活的。
- 不再將肢體獻給罪，反而獻給神，作為義的器具。

## 以弗所書 2:8-9

8. 你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；
9. 也不是出於行為，免得有人自誇。

教導:

救恩是因著恩典藉著信心得著的，並非出於行為。

實踐:

- 感恩接受神的恩典，而非依靠自己的努力。
- 在行善中彰顯出已得救的生命。

## 羅馬書 10:9-13

9. 你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫他從死裡復活，就必得救。
10. 因為人心裡相信，就可以稱義；口裡承認，就可以得救。
11. 經上說：凡信他的人必不至於羞愧。
12. 猶太人和希利尼人並沒有分別，因為眾人同有一位主；他也厚待一切求告他的人。
13. 因為凡求告主名的，就必得救。

教導:

藉著承認基督為主和心裡相信祂從死裡復活，得以得救。

實踐:

- 持續地宣告和活出耶穌是生命的主。
- 信靠祂的能力拯救和更新。

## 使徒行傳 26:20

20. 先在大馬色，後在耶路撒冷和猶太全地，以及外邦，勸勉他們  
應當悔改歸向神，行事與悔改的心相稱。

教導:

悔改、歸向神，並行事與悔改的心相稱。

實踐:

- 不僅僅停留在信心的認知上，而是以實際的行動活出改變的生命。

## 問題討論 1

您在哪裡看到「脫去舊我、穿上新我」  
原則的實踐？

Where have you seen this put off/put on principle in  
practice?



## 問題討論 2

在您生命中的哪些方面，需要脫去世俗的想法或行為？您可以穿上什麼來取代？

In what area of your life do you need to put off worldly thoughts or behaviors? What can you put on instead?

## 問題討論 3

您可以如何使用「脫去舊人，穿上新人」的原則來鼓勵或勸勉其他信徒？

How might you use the put off/put on principle to encourage or exhort a fellow believer?

## 問題討論 4

對道德或輔導採取嚴格的行為方法有什麼危險？

What is the danger of a strictly behavioral approach to morality or counseling?

## 問題討論 5

您如何利用他人對於外在道德或行為改善的重視，作為分享福音的機會？

How could you use someone's emphasis on the appearance of morality or improving behaviors to share the gospel?