

# 厄弗所书

1

2

3

4

5

6

## 第一章

**因**天主的旨意，做耶稣基督宗徒的保禄，致书给那些【在厄弗所的】圣徒和信仰基督耶稣的人。

<sup>2</sup> 愿恩宠与平安，由我们的父天主和主耶稣基督，赐与你们！

<sup>3</sup> 愿我们的主耶稣基督的天主和父受赞美！他在天上，在基督内，以各种属神的祝福，祝福了我们，

<sup>4</sup> 因为他於创世以前，在基督内已拣选了我们，为使我们在他面前，成为圣洁无瑕疵的；

<sup>5</sup> 又由於爱，按照自己旨意的决定，预定了我们藉著耶稣基督获得义子的名分，而归於他，

<sup>6</sup> 为颂扬他恩宠的光荣，这恩宠是他在自己的爱子内赐与我们的；

<sup>7</sup> 我们就是全凭天主丰厚的恩宠，在他的爱子内，藉他爱子的血，获得了救赎，罪过的赦免。

<sup>8</sup> 的确，天主丰厚地把这恩宠倾注在我们身上，赐与我们各种智慧和明达，

<sup>9</sup> 为使我们知道，他旨意的奥秘，是全照他在爱子内所定的计划；

<sup>10</sup> 就是依照他的措施，当时期一满，就使天上和地上的万有，总归於基督元首。

<sup>11</sup> 我们也是在基督内得作天主的产业，因为我们是由那位按照自己旨意的计划施行万事者，早预定了的，

<sup>12</sup> 为使我们这些首先在默西亚内怀著希望的人，颂扬他的光荣；

<sup>13</sup> 在基督内，你们一听到了真理的话，即你们得救的福音，便信从了，且在他内受了恩许圣神的印证；

<sup>14</sup> 这圣神就是我们得嗣业的保证，为使天主所置为嗣业的子民，蒙受完全的救赎，为颂扬他的光荣。

<sup>15</sup> 因此，我一听见你们对主耶稣的信德和对众圣徒的爱德，

<sup>16</sup> 便不断为你们感谢天主，在我的祈祷中纪念你们，

<sup>17</sup> 为使我们的主耶稣基督的天主，即那光荣的父，把智慧和启示的神恩，赐与你们，好使你们认识他；

<sup>18</sup> 并光照你们心灵的眼目，为叫你们认清他的宠召有什麼希望，在圣徒中他嗣业的光荣，是怎样丰厚；

<sup>19</sup> 他对我们虔信的人，所施展的强有力而见效的德能是怎样的伟大。

<sup>20</sup> 正如他已将这德能施展在基督身上，使他从死者中复活，叫他在天上坐在自己右边，

<sup>21</sup> 超乎一切率领者、掌权者、异能者、宰制者，以及一切现世及来世的可称呼的名号以上；

<sup>22</sup> 又将万有置於他的脚下，使他在教会内作至上的元首，

<sup>23</sup> 这教会就是基督的身体，就是在一切内充满一切者的圆满。

## 第二章

**你**们从前因著你们的过犯和罪恶是死的；

<sup>2</sup> 那时你们生活在过犯罪恶中，跟随这世界的风气，顺从空中权能的首领，即现今在悖逆之子身上发生作用的恶神。

<sup>3</sup> 就连我们从前也都在这样环境中生活过，放纵肉身的私欲，照肉身和心意所喜好的行事，且生来就是义怒之子，和别人一样。

<sup>4</sup> 然而富於慈悲的天主，因著他爱我们的大爱，

<sup>5</sup> 竟在我们因过犯死了的时候，使我们同基督一起生活——可见你们得救，是由於恩宠——

<sup>6</sup> 且使我们同他一起复活，在基督耶稣内使我们和他一同坐在天上，

<sup>7</sup> 为将自己无限丰富的恩宠，即他在基督耶稣内，对我们所怀有的慈惠，显示给未来的世代。

<sup>8</sup> 因为你们得救是由於恩宠，藉著信德，所以得救并不是出於你们自己，而是天主的恩惠；

<sup>9</sup> 不是出於功行，免得有人自夸。

<sup>10</sup> 原来我们是他的化工，是在基督耶稣内受造的，为行天主所预备的各种善工，叫我们在这些善工中度日。

<sup>11</sup> 所以你们应该记得，你们从前生来本是外邦人，被那些称为受割损的人——割损本是人手在肉身上所行的——称为未受割损的人；

<sup>12</sup> 记得那时你们没有默西亚，与以色列社团隔绝，对恩许的盟约是局外人，在这世界上没有希望，没有天主。

<sup>13</sup> 但是现今在基督耶稣内，你们从前远离天主的人，借著基督的血，成为亲近的了。

<sup>14</sup> 因为基督是我们的和平，他使双方合而为一；他以自己的肉身，拆毁了中间阻隔的墙壁，就是双方的仇恨，

<sup>15</sup> 并废除了由规条命令所组成的法律，为把双方在自己身上造成一个新人，而成就和平。

<sup>16</sup> 他以十字架诛灭了仇恨，也以十字架使双方合成一体，与天主和好。

<sup>17</sup> 所以他来，向你们远离的人传布了和平的福音，也向那亲近的人传布了和平，

<sup>18</sup> 因为借著他，我们双方在一个圣神内，才得以进到父面前。

<sup>19</sup> 所以你们已不再是外方人或旅客，而是圣徒的同胞，是天主的家人；

<sup>20</sup> 已被建筑在宗徒和先知的基础上，而基督耶稣自己却是这建筑物的角石，

<sup>21</sup> 靠著他，整个建筑物结构紧凑，逐渐扩大，在主内成为一座圣殿；

<sup>22</sup> 并且靠著他，你们也一同被建筑，因著圣神，成为天主的住所。

## 第三章

**因**此，我保禄为你们外邦人的缘故，作基督耶稣囚犯的，为你们祈祷——

<sup>2</sup> 想你们必听说过天主的恩宠，为了你们赐与我的职分：

<sup>3</sup> 就是借着启示，使我得知我在上边已大略写过的奥秘；

<sup>4</sup> 你们照着读了，便能明白我对基督的奥秘所有的了解，

<sup>5</sup> 这奥秘在以前的世代中，没有告诉过任何人，有如现在一样，藉圣神已启示给他的圣宗徒和先知；

<sup>6</sup> 这奥秘就是：外邦人藉著福音在基督耶稣内与犹太人同为承继人，同为一身，同为恩许的分享人。

<sup>7</sup> 至於我，我依照天主大能的功效所赐与我的恩宠，作了这福音的仆役；

<sup>8</sup> 我原是一切圣徒中最小的，竟蒙受了这恩宠，得向外邦宣布基督那不可测量的丰富福音，

- <sup>9</sup> 并光照一切人，使他们明白，从创世以来，即隐藏在创造万有的天主内的奥秘，  
<sup>10</sup> 为使天上的率领者和掌权者，现在借着教会，得知天主的多样智慧，  
<sup>11</sup> 全是按照他在我们的主基督耶稣内所实现的永远计划；  
<sup>12</sup> 所以只有在基督内，我们才可藉著对他所怀的信德，放心大胆地怀著依恃之心，进到天主面前。  
<sup>13</sup> 为此，我请求你们，不要因我为你们所受的苦难而沮丧，我的苦难原是你们的光荣。  
<sup>14</sup> 因此，我在天父面前屈膝——  
<sup>15</sup> 上天下地的一切家族都是由他而得名——  
<sup>16</sup> 求他依照他丰富的光荣，藉著他的圣神，以大能坚固你们内在的人，  
<sup>17</sup> 并使基督因着你们的信德，住在你们心中，叫你们在爱德上根深蒂固，奠定基础，  
<sup>18</sup> 为使你们能够同众圣徒领悟基督的爱是怎样的宽、广、高、深，  
<sup>19</sup> 并知道基督的爱是远超人所能知的，为叫你们充满天主的一切富裕。  
<sup>20</sup> 愿光荣归於天主，他能照他在我们身上所发挥的德能，成就一切，远超我们所求所想的。  
<sup>21</sup> 愿他在教会内，并在基督耶稣内，获享光荣，至於万世万代！阿们。

## 第四章

- 所**以我在这主内为囚犯的恳求你们，行动务要与你们所受的宠召相称，  
<sup>2</sup> 凡事要谦逊、温和、忍耐，在爱德中彼此担待，  
<sup>3</sup> 尽力以和平的联系，保持心神的合一，  
<sup>4</sup> 因为只有一个身体和一个圣神，正如你们蒙召，同有一个希望一样。  
<sup>5</sup> 只有一个主，一个信德，一个洗礼；  
<sup>6</sup> 只有一个天主和众人之父，他超越众人，贯通众人，且在众人之内。  
<sup>7</sup> 但我们各人所领受的恩宠，却是按照基督赐恩的尺度。  
<sup>8</sup> 为此经上说：『他带领俘虏，升上高天，且把恩惠赐与人。』  
<sup>9</sup> 说他上升了，岂不是说他曾下降到地下吗？  
<sup>10</sup> 那下降的，正是上升超乎诸天之上，以充满万有的那一位，  
<sup>11</sup> 就是他赐与这些人作宗徒，那些人作先知，有的作传福音者，有的作司牧和教师，  
<sup>12</sup> 为成全圣徒，使之各尽其职；为建树基督的身体，  
<sup>13</sup> 直到我们众人都达到对於天主子，有一致的信仰和认识，成为成年人，达到基督圆满年龄的程度；  
<sup>14</sup> 使我们不再做小孩子，为各种教义之风所飘荡，所卷去，而中了人的阴谋，陷於引入荒谬的诡计；  
<sup>15</sup> 反而在爱德中持守真理，在各方面长进，而归於那为元首的基督，  
<sup>16</sup> 本著他，全身都结构紧凑，借着各关节的互相补助，按照各肢体的功用，各尽其职，使身体不断增长，在爱德中将它建立起来。  
<sup>17</sup> 为此我说，且在主内苦劝你们，生活不要再像外邦人，顺随自己的虚妄思念而生活；  
<sup>18</sup> 他们的理智受了蒙蔽，因著他们的无知和固执，与天主的生命隔绝了。  
<sup>19</sup> 这样的人既已麻木，便纵情恣欲，贪行各种不洁。  
<sup>20</sup> 但你们却不是这样学了基督。  
<sup>21</sup> 如果你们真听过他，按照在耶稣内的真理，在他内受过教，  
<sup>22</sup> 就该脱去你们照从前生活的旧人，就是因顺从享乐的欲念而败坏的旧人，  
<sup>23</sup> 应在心思意念上改换一新，

- 24 穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真实的正义和圣善的新人。
- 25 为此，你们应该戒绝谎言，彼此应该说实话，因为我们彼此都是一身的肢体。
- 26 『你们纵然动怒，但是不可犯罪；』不可让太阳在你们含怒时西落，
- 27 也不可给魔鬼留有余地。
- 28 那以前偷窃的，不要再偷窃，却更要劳苦，亲手赚取正当的利润，好能周济贫乏的人。
- 29 一切坏话都不可出於你们的口；但看事情的需要，说造就人的话，叫听众获得益处。
- 30 你们不要叫天主的圣神忧郁，因为你们是在他内受了印证，以待得救的日子。
- 31 一切毒辣、怨恨、忿怒、争吵、毁谤以及一切邪恶，都要从你们中除掉；
- 32 彼此相待，要良善，要仁慈，互相宽恕，如同天主在基督内宽恕了你们一样。

## 第五章

**所**以你们应该效法天主，如同蒙宠爱的儿女一样；

- 2 又应该在爱德中生活，就如基督爱了我们，且为我们把自己交出，献於天主作为馨香的供物和祭品。
- 3 至於邪淫，一切不洁和贪婪之事，在你们中间，连提也不要提：如此才合乎圣徒的身份。
- 4 同样，猥亵、放荡和轻薄的戏言都不相宜；反要说感恩的话，
- 5 因为你们应该清楚知道：不论是犯邪淫的，行不洁的，或是贪婪的——即崇拜偶像的——在基督和天主的国内，都不得承受产业。
- 6 不要让任何人以浮言欺骗你们，因为就是为了这些事，天主的忿怒才降在这些悖逆之子身上。
- 7 所以你们不要作这些人的同伴。
- 8 从前你们原是黑暗，但现在你们在主内却是光明，生活自然要像光明之子一样；
- 9 光明所结的果实，就是各种良善、正义和诚实，
- 10 你们要体察什么是主所喜悦的；
- 11 不要参与黑暗无益的作为，反要加以指摘，
- 12 因为他们暗中所行的事，就是连提起，也是可耻的。
- 13 凡一切事，一经指摘，便由光显露出来；因为凡显露出来的，就成了光明；
- 14 为此说：『你这睡眠的，醒起来罢！从死者中起来罢！基督必要光照你；
- 15 所以，你们应细心观察自己怎样生活；不要像无知的人，却要像明智的人；
- 16 应把握时机，因为这些时日是邪恶的；
- 17 因此不要作糊涂人，但要晓得什么是主的旨意。
- 18 也不要醉酒，醉酒使人淫乱；却要充满圣神，
- 19 以圣咏、诗词及属神的歌曲，互相对谈，在你们心中歌颂赞美主；
- 20 为一切事，要因我们的主耶稣基督的名，时时感谢天主父；
- 21 又要怀著敬畏基督的心，互相顺从。
- 22 你们作妻子的，应当服从自己的丈夫，如同服从主一样，
- 23 因为丈夫是妻子的头，如同基督是教会的头，他又是这身体的救主。
- 24 教会怎样服从基督，作妻子的也应怎样事事服从丈夫。
- 25 你们作丈夫的，应该爱妻子，如同基督爱了教会，并为她舍弃了自己，
- 26 以水洗，藉言语，来洁净她，圣化她，
- 27 好使她在自己面前呈现为一个光耀的教会，没有瑕疵，没有皱纹，或其他类似的缺陷；而使她成为圣洁和没有污点的。

- 28 作丈夫的也应当如此爱自己的妻子，如同爱自己的身体一样；那爱自己妻子的，就是爱自己，
- 29 因为从来没有人恨过自己的肉身，反而培养抚育它，一如基督之对教会；
- 30 因为我们都是他身上的肢体。
- 31 『为此，人应离开自己的父母，依附自己的妻子，二人成为一体。』
- 32 这奥秘真是伟大！但我是指基督和教会说的。
- 33 总之，你们每人应当各爱自己的妻子，就如爱自己一样；至於妻子，应该敬重自己的丈夫。

## 第六章

**你**们作子女的，要在主内听从你们的父母，因为这是理所当然的。

- 2 『孝敬你的父亲和母亲——这是附有恩许的第一条诫命——
- 3 为使你们得到幸福，并在地上延年益寿。』
- 4 你们作父母的，不要惹你们的子女发怒；但要用主的规范和训诫，教养他们。
- 5 你们作奴仆的，要战战兢兢，以诚实的心，听从你们肉身的主人，如同听从基督一样。
- 6 不要只在人眼前服事，好像单讨人的喜欢，而要像基督的仆人，从心里遵行天主的旨意；
- 7 甘心服事，好像服事主，而非服事人，
- 8 因为你们知道：每一个人，或为奴的，或自主的，不论行了什麼善事，都要按他所行的领取主的赏报。
- 9 至於你们作主人的，要同样对待奴仆，戒用恐吓，因为你们知道，他们和你们在天上有一个主，而且他是不看情面的。
- 10 此外，你们务要在主内，借他的能力作坚强的人。
- 11 要穿上天主的全副武装，为能抵抗魔鬼的阴谋，
- 12 因为我们战斗不是对抗血和肉，而是对抗率领者，对抗掌权者，对抗这黑暗世界的霸主，对抗天界里邪恶的鬼神。
- 13 为此，你们应拿起天主的全副武装，为使你们在邪恶的日子能够抵得住，并在获得全胜之後，仍屹立不动。
- 14 所以要站稳！用真理作带，束起你们的腰，穿上正义作甲，
- 15 以和平的福音作准备走路的鞋，穿在脚上；
- 16 此外，还要拿起信德作盾牌，使你们能以此扑灭恶者的一切火箭；
- 17 并戴上救恩当盔，拿著圣神作利剑，即天主的话，
- 18 时时靠着圣神，以各种祈求和哀祷祈祷；且要醒寤不倦，为众圣徒祈求，
- 19 也为我祈求，使我在开口的时候，赐我能说相称的话，能放心大胆地传扬福音的奥秘——
- 20 为这福音我竟作了带锁链的使者——使我能放心大胆，照我应该宣讲的去宣讲。
- 21 今有我可爱的弟兄，且忠於主的服务者提希奇给你们报告一切，好使你们知道我的事和我现在做什麼。
- 22 我特意打发他到你们那里去，为叫你们知道我们的情形，并叫他安慰你们的心。
- 23 愿平安、爱德和信德由天主父和主耶稣基督赐与众弟兄！
- 24 愿恩宠与那些以永恒不变的爱爱我们的主耶稣基督的人同在！