约翰一书

1 这封信所讲述的，伊始之际便存在的生命之
道，我们曾听见、曾亲眼所看见、曾仔细观察、曾亲
手触摸。*
2 这生命已向我们显现；我们曾见过，也曾对其进
行见证，并且向你们讲述过那曾与父同在、曾向我们
显现的永恒生命。
3 现在，我们把所见所闻向你们讲述，让你们也可
以与我们分享这友谊†——这是与父、与父之子耶稣
基督的友谊。
4 我们之所以写这些事，是为了让我们的幸福更加
完整。
5 上帝是光，在他那里完全没有黑暗。这就是我们
从他那里获得的、现在向你们宣讲的信息。‡
6 如果我们说自己与他享有友谊，但却生活在黑暗
里§，那就是我们在说谎，并非在实行真理。
7 但如果我们生活在光中，就像他在光中，我们就
彼此分享友谊，他儿子耶稣的血就会让我们洁净，脱
离所有罪。
8 如果我们说自己没有罪，那是自欺，就不是行真
理。
9 但如果我们承认自己的罪，上帝是值得信任
的、是正直良善的，必定原谅我们的罪，让我们洁
净，让我们脱离所有不义。
10 如果我们声称自己没有罪，就是把上帝当作说谎
者，他的道就不会在我们之中。

---

* **1:1** 已对希腊语的句子结构进行调整，确保英语的意思更清晰。
† **1:3** 原意为“同好关系。”
‡ **1:5** 希腊语会用双重否定表示强调，这句话的原意为：“他身上没有黑暗，完全没有。”
§ **1:6** 原意为“走路。”又见1:7。

2

1 我亲爱的孩子们，我写这封信给你们，是为了让
你们不犯罪。但如果有人犯了罪，在父面前会有一人
保护我们，那就是耶稣基督，他是真正的正直良善。
2 通过他，我们的罪得到宽恕——不只是我们的
罪，还包括全世界的罪。
3 我们可以确定的是，如果我们遵循他的命令，就
认识他。
4 凡是说“我认识他”的人，如果不遵守他命令，就
是在说谎。就不是遵循真理。
5 但那些遵守上帝之道的人，他的爱便把他们的头
脑充满。这样我们就知道，我们便与他同在。
6 那些说自己与他同在的，行为就应该像耶稣基
督。

7 我的朋友们，我写给你们这封信，并不是要给出
新命令，而是要说到你们从初始之刻就已有的旧命
令。这旧命令就是你们听过的道。
8 但从某种角度而言，我也在给你们一个新命
令。黑暗即将结束，真正的光已在照耀，它的真理已
在耶稣和你们身上显现。
9 那些说自己身处光明之中、却憎恨其他基督徒的
人*，他们的内在还有黑暗。
10 那些热爱其他基督徒的人，就是生活在光中，就
不会让其他人变得有罪。†
11 那些憎恨其他基督徒的人，就是身处黑暗之
中。他们在黑暗中跌跌撞撞。不知道要去哪里，因为
黑暗弄瞎了他的眼睛。

12 亲爱的朋友们，我写信给你们这些孩子‡，因为
你们的罪已通过主的名得到赦免。

---

* **2:9** 原意为“兄弟。” † **2:10** 原意为“没有陷阱。”换言之，就是让别人绊倒的东西。
‡ **2:12** 约翰分别提到了三个群体：儿童、父亲和年轻人。这指代的可能是不同时代基督徒

13 我写信给你们这些父亲，因为你们知道自世界之
初便已存在的那个人。我写信给青年们，因为你们已
战胜了邪恶之人。
14 我写信给你们这些孩子，因为你们认识父。我写
信给你们这些父亲，因为你们认识自世界之初就已存
在的那个人。我写信你们这些年轻人，因为你们很坚
强。上帝之道就在你们之中，你已经打败邪恶之人。
15 不要爱这个世界，不要爱这世上的一切。如果你
爱这个世界，你就不会再有父的爱。
16 因为这世上的一切——我们的欲望之罪，渴望拥
有所看到的一切，吹嘘我们今生所达成的一切，这些
都不是出于父，而是出于这个世界。
17 这世界和这是世上的邪恶欲望，即将走向尽
头，但那遵行上帝之道的，却能永远生存。
18 亲爱的朋友们，此刻就是末日。你们已经听到反
基督力量的到来，很多反基督的力量已经到来；所以
我们才知道，此刻就是末日。
19 他们已经离开了我们，他们不再属于我们，当他
们离开时，他们所有人就显示出不再属于我们。
20 但你们已在圣灵的祝福中获得膏抹§，你们所有
人都知道这是真相。
21 我写信给你们，不是因为你们不明白真相，而是
因为你们知道，因为谎言绝不会出于真理。
22 那么谁是在说谎？—— 就是那否认耶稣是基督的
人。*否认父和子，就是反基督。
23 否认子，便没有父；承认子，便有父。
24 至于你们，务必要始终生活在从最初便听到一
切；如果你生活在从最初听见的一切，也就住在父和
子之中。
25 他已承诺给我们——永恒的生命。

---

§ **2:20** 膏抹就是将液体（通常是油）倒在某人的头上，表明他们获得特别的祝福，通常的
* **2:22** 意思为弥赛亚。（希腊语中的基督。）两者都是指指接受膏抹之人。

26 我写信给你们这些，是想警醒你们那些想要带你
们走入迷途之人。
27 你们从他那里得到膏抹，就意味着圣灵†住在你
们之中，你们不需要被任何人教导。圣灵的恩膏教导
你们一切。这是事实，不是谎言。所以活在基督之
中，就像你已受到教导一样。
28 我亲爱的孩子们，你们要住在主之中，以便在他
出现时，我们就可以自信，不会在他到来的时候感到
惭愧。
29 如果你们知道他的良善和正直，‡就应当知道所
有良善正直之人都是上帝所生。

3

1 你们看，父赐给我们的爱是多么惊人！这就是为
什么我们可以被称为上帝的孩子——因为我们的确如
此！所以这个世界的人没有把我们看作上帝的孩
子，是因为他们不认识父。
2 我的朋友们，我们已经是上帝的孩子；但我们未
来会怎样，还没有显明；我们知道，当他出现的时
候，我们一定就会像他，因为我们一定会看见他本来
的样子。
3 凡对他们心存希望的人，务必要让自己纯粹，就
像他一样纯粹。
4 凡是有罪的，就是违反了法律，因为罪就是无法
无天。
5 但你们当然知道，主到来是除掉罪，他自己没有
罪。
6 凡是住在他里面的，就不会有罪；凡有罪的，就
是未曾见过他，也不认识他。
7 亲爱的孩子们，不要让任何人欺骗你们，那些遵
循正义良善的人，才是正义良善，正如主也是正义良
善。

† **2:27** 圣灵，见第 20 段。 ‡ **2:29** 原意为“义”——但这个词今天通常只用于宗教联系，在常用的英语中没有太多含义。

8 那些有罪的，都是源自魔鬼，因为魔鬼从最初就
有罪。所以上帝之子才会出现，就是为了消灭魔鬼所
做的一切。
9 所有源自上帝的人就不会有罪，因为上帝的天
性*就在他们之中；他们不能有罪，因为是上帝生了
他们。
10 所以通过这种方式，就可以分辨谁是上帝的孩
子，谁是魔鬼的孩子。那些从不做正义良善之事的
人，就不属于上帝；不爱其他基督徒的人也是如此。
11 你们从最初听见的讯息非常简单：我们应当彼此
相爱，
12 我们不能像该隐那样，他属于邪恶之人，又杀了
自己的弟弟。他为什么杀自己的弟弟？因为他做的是
罪恶行为，他弟弟做出的是正义良善的行为。
13 我的朋友们，如果世界恨你们，不要惊讶。
14 我们之所以知道自己从死亡变成生命，是因为我
们爱其他基督徒弟兄姐妹。
任何不爱的人仍然是死的。
15 那些恨其他基督徒弟兄姐妹的人，就是在杀
人。你们知道，杀人之人就不会生活在永恒生命之
中。
16 耶稣为我们舍弃自己的生命，我们是通过这种方
式知道什么是爱；我们也应当为其他基督徒兄弟姐妹
舍弃自己的生命。
17 如果你们有人在这世上生活的很富有，看见其他
基督徒兄弟姐妹生活穷乏，却从未显示怜悯，又怎能
说你心中有上帝的爱呢？
18 亲爱的朋友们，不要只是说我们爱，而是要用行
动、我们如何展示真理，以此显示我们的爱。
19 只有这样，我们才知道自己属于真理。但在上帝
面前，我们仍然可以安心†，

---

* **3:9** 原意为“他的种子。” † **3:19** 原意为“心。”古人相信心脏是人类思考的器官。

20 无论何时我们认为自己做错了，因为他比我们想
的还要伟大，他知道一切。
21 我亲爱的朋友，如果我们因为没有做错事而感到
有信心，我们在上帝面前就可以坦然。
22 我们向他求的一切，他都会给我们，因为我们遵
从他的命令，作让他快乐的事情。
23 上帝的命令就是：我们应该相信他的儿子耶稣基
督之名‡，按照他的吩咐彼此相爱。
24 凡是遵从上帝命令的人，就会一直住在上帝里
面，上帝也住在他之中。我们知道，上帝凭着赐给我
们的灵，生活在我们之中。

4

1 亲爱的朋友，不要相信所有灵，而是要对灵进行
考验，看看这些灵是否出于上帝，因为已有许多假先
知来到这世界。
2 你们如何识别上帝的灵？凡是承认耶稣基督以人
类的身形来到这世界，那灵就是来自上帝。
3 那些不接受耶稣的灵，就不是来自上帝。事实
上，这样的灵是反基督的灵，你们听过他要来，现在
他已经来到这世界。
4 但你们属于上帝，并且已经胜过他们*，因为在你
们之中的那一位，远比已在这世上的那一位更伟大。
5 他们属于这个世界，所以都用着这个世界的说话
方式，这个世界也就听他们的。
6 我们属于上帝，认识上帝的就会听我们的，不属
于上帝的就不会听我们的。通过这种方式，我们就可
以辨别真理的灵和谬误的灵。
7 亲爱的朋友们，让我们继续彼此相爱，因为爱来
自上帝。爱其他人，你就是上帝所生，就认识上帝。
8 不爱其他人，就不认识上帝，因为上帝就是爱。
9 上帝如何向我们显明爱？上帝派他唯一的独子来
到这个世界，要让我们可以借着他而活；

‡ **3:23** 这里的名字不只是出生后起的名字，也是从性格和声誉角度所指的名。
* **4:4** 所指的是假先知以及激励他们的灵。

10 这就是爱！不是我们爱上帝，而是上帝爱我
们，他派他的儿子成为我们的罪被赦免的手段。
11 朋友们，如果上帝就是通过这种方式爱我们，我
们也应当以这种方式彼此相爱。
12 没有人曾见过上帝。但如果我们彼此相爱，上帝
就住在我们之中，他的爱就会在我们中得以实现。
13 我们如何知道我们住在他之中，他也住在我们之
中？因为他给了我们通过他的灵去爱†的能力。
14 因为我们就是我们所见之事的见证人，见证父派
子作为这世界的救世主。
15 凡是宣称耶稣是上帝之子的人，上帝就住在他们
之中，他们也住在上帝之中。
16 我们已经经历并相信上帝对我们的爱。上帝就是
爱，活在爱之中的人，活在上帝之中的人，上帝也活
在他们之中。
17 这就是爱让我们完整的方式，这样我们就可以在
审判日充满信心：因为我们在这个世界上的生活，就
像他一样。
18 有爱的地方就没有恐惧。上帝给了我们全部的
爱，这种爱驱散了我们所有恐惧。如果我们害怕，那
是因为我们害怕受到惩罚，这表明我们还没有完全被
上帝全部的爱所改造。
19 我们爱，是因为上帝先爱我们。
20 如果有人说“我爱上帝”，却恨其他基督徒兄弟姐
妹，那这个人就是在说谎。如果不爱他们所看到的兄
弟，就无法爱那看不见的上帝。
21 爱上帝的人，也应当爱他的兄弟姐妹，这就是上
帝给我们的命令。

5

1 凡信耶稣就是基督的人，都是源自上帝；爱父亲
的人，也必会爱他的孩子。
2 当我们爱上帝，遵守他的命令，就知道我们在爱
上帝的孩子。

† **4:13** 暗指。

3 我们遵守上帝的命令，就是爱上帝；他的命令遵
守起来并不困难，
4 因为源自上帝的人就会战胜这世界。想要获得胜
利并战胜这世界，就要相信上帝。
5 只有那些相信耶稣、坚信他就是上帝之子的
人，才能战胜这世界。
6 那借由水和血而来的，就是耶稣基督。他不只是
借由水而来，而是借由水和血而来。*灵提供了证据
来证实这一点，因为灵就是真理。
7 所以这里有三个证据：
8 灵、水和血，这三样都是一致的。†
9 如果我们都能接受人类证人提供的证据，那么上
帝提供的证据就更重要。上帝提供的证据，就是他对
其子的见证。
10 那些信上帝之子的人，已经接受并坚持这样的证
据。那些不相信上帝的人，会认为上帝是个骗子，因
为他们不相信上帝所提供关于其子的证据。
11 这证据就是：上帝已将永恒生命赐给我们，我们
则借由他的儿子拥有这生命。
12 有上帝之子便有生命；没有上帝之儿子就没有生
命。
13 我写这封信，就是要告诉那些相信上帝儿子之名
的人，让你们可以确定自己拥有永恒的生命。
14 我们可以相信的是：只要我们根据他的意愿提出
要求，他会听我们所说的一切。
15 如果我们知道他已听到我们的请求，就可以确定
会得到所求的一切。
16 如果你看到其他基督徒兄弟姐妹犯下并不致命的
罪，‡你应该祈祷，上帝会赐给有罪之人以生
命。（但不能是致命的罪。有一种罪是致命的，我不
是说人们应该这样祈祷。

---

* **5:6** 这通常被解释为：洗礼的水，意味着他死亡的血。
† **5:8** 第 7 段和第 8 段的真实性一直存在争议。 ‡ **5:16** 致命的罪。原意为“会死的罪行。”

17 是的，所有不正直良善的都是罪，但也有不致命
的罪。）
18 我们意识到，那些生自上帝的人不会持续犯
罪。上帝的儿子§保护他们，魔鬼不能伤害他们。
19 我们知道我们属于上帝，以及世界处于恶者的权
势之下。
20 我们也知道上帝的儿子已经到来，帮助我们理
解，让我们意识到哪一位才是正确的。我们就活在真
实的他中，在他儿子耶稣基督之中。他就是真正的上
帝，是永恒的生命*
21 亲爱的朋友们，要远离那些神像崇拜。

§ **5:18** 从字面上看，就是上帝所生的那一位，延续了本节最初一段的意思。下面的内容
* **5:20** 这里可以理解为：他赐予永恒声明，也可以理解为他是永生的。

免费的易读圣经 Free Easy-to-read Bible

Chinese, Mandarin: 免费的易读圣经 Free Easy-to-read Bible (Bible)

copyright © 2022 Free Bible Ministry, Inc.

Language: 中國語文 (Chinese)

Contributor: Free Bible Ministry, Inc.

本译本是由自由圣经版本发展而来。它是在知识共享署名-相同方式共享4.0不支持的许可证下授权的。这意味着这个作品可以被复制和使用，只要它或任何改编的作品被识别。任何衍生作品都应在相同的许可证下发布。(许可证的完整描述见https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode）。其目的是尽可能地忠实于原文的意思，而不至于让人感到尴尬或误解。风格是现代的，避免俚语或俗语，以人们能理解的方式向我们的现代社会说话。这是自由圣经事工的一个项目 www.freebibleministry.org

This translation is developed from the Free Bible Version. It is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 Unported License. This means this work can be copied and used as long as it or any adaptations are identified. Any derivative work is to be released under the same license. (A full description of the license is at https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode). The intent is to be as faithful as possible to the original meaning without being awkward or misleading. The style is contemporary, avoiding slang or colloquialisms, speaking to our modern society in a way people will understand. This is a project of Free Bible Ministry www.freebibleministry.org

This translation is made available to you under the terms of the Creative Commons Attribution Share-Alike license 4.0.

You have permission to share and redistribute this Bible translation in any format and to make reasonable revisions and adaptations of this translation, provided that:

- You include the above copyright and source information.
- If you make any changes to the text, you must indicate that you did so in a way that makes it clear that the original licensor is not necessarily endorsing your changes.
- If you redistribute this text, you must distribute your contributions under the same license as the original.

Pictures included with Scriptures and other documents on this site are licensed just for use with those Scriptures and documents. For other uses, please contact the respective copyright owners.

Note that in addition to the rules above, revising and adapting God's Word involves a great responsibility to be true to God's Word. See Revelation 22:18-19.

2025-05-01

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 8 Aug 2026 from source files dated 1 May 2025
4ee778e7-dbee-57e2-9565-a8b1650dda25