以弗所书

1 这封信来自按照上帝旨意成为基督耶稣使徒的保
罗，写给以弗所的基督徒*以及相信基督耶稣之人。
2 愿你们获得来自我们父亲上帝以及主耶稣基督的
恩惠与平安。
3 赞美上帝，即我们主耶稣基督之父，他通过基督
将天堂世界中的灵性善意赐予我们，
4 他在创世前拣选我们与他同在†，让我们可以在爱
中成为神圣，在他面前没有过错。
5 他事先决定收养我们作为他的孩子，通过耶稣基
督将我们带到他身边。他很高兴这样做，因为这就是
他希望做的。
6 因此我们赞美他的荣耀恩典，他通过其爱子如此
仁慈地赐给我们。‡
7 我们通过他的血获得救赎，通过他慷慨提供给我
们的无价恩典
8 以及所有的智慧和理解，赦免了我们的罪。
9 他向我们显示了他之前隐藏的意志，他愿意在恰
当的时间实行他的计划，
10 以基督聚集所有人§，包括天上的人和地上的
人。
11 通过他——我们被提前拣选出来。制定这计划之
人，是根据上帝的意愿完成一切工作，
12 这样做的目的，是为了让我们*这些最先对基督
翘首以盼之人，能够赞美他的荣耀。
13 通过他——你†还听到了真理之语，这是你们获
得拯救的福音。通过他——因为你信任他，你就被烙
上了圣灵承诺的印记，

---

* **1:1** 原意为“圣人。” † **1:4** 或“与他联合。” ‡ **1:6** 这里的儿子是个假设说法，希腊语为“亲爱的。” § **1:10** 又见《罗西书》1:20。 * **1:12** “我们”的意思是犹太基督徒。 † **1:13** “你”是指异族基督徒。

14 这是我们得到的第一笔继承，上帝在拿走那些为
了自己——也为了我们保存完好的一切时，会将这遗
产交给我们，我们会赞美他，颂扬他的荣耀！
15 我听说过你们对主耶稣的信任，以及你们对所有
基督徒的爱，这就是原因。
16 我从未停止为你感谢上帝，在我的祈祷中记住
你。
17 我祈求我主耶稣基督的上帝，荣耀的父，赐给你
们智慧的灵，让你们看到并认识他真实的样子。
18 愿你的心获得启迪，这样就能明白他召唤你们去
拥有的希望——他承诺将这这些荣耀富有，交给他的
神圣子民作为遗产。
19 愿你们也理解上帝在让基督
20 死而复生所展现的惊人能力。上帝在天上将基督
安置在他的右手边，
21 其地位远高于任何统治者、权威或领袖，或任何
拥有头衔的领导者——不仅在现世，在来世也是如
此。
22 上帝让万物服从于基督，授予他作为在教会中掌
管一切的责任，
23 教会就是基督的身体，是基督为带来一切并实现
圆满。

2

1 你们因自己的罪和邪恶行为而死，
2 按照这个世界的方式、在魔鬼的控制下生活，*魔
鬼的灵会控制那些不服从上帝之人。
3 我们所有人都曾经如此，我们的行为被我们罪恶
的人性欲望和邪恶思维方式所决定。和其他人一
样，我们曾经是天性愤怒的孩子。†

---

* **2:2** 原意为是“空中力量的统治者。” † **2:3** 希腊有俗语说“儿童天生愤怒。”这句话体现的是以往关于人性的思想，可能意味着人类对

4 但上帝有着慷慨的怜悯之心，因为对我们有着令
人惊异的爱，
5 即使我们因罪而死，他也会让我们与基督一起活
着。你因为相信上帝而获得拯救！
6 他与基督一起让我们复活，因为基督耶稣而让我
们与他一同坐于天堂。
7 这让他就可以在通过基督耶稣，在永恒的未来向
我们展示他令人惊讶的深厚恩典和善意。
8 因信任上帝，你已蒙恩得救——这并非靠你自
己，而是上帝的恩赐！
9 这与人的努力无关，所以不要为自己感到骄傲。
10 我们是上帝所为的造物，以基督耶稣为名创造我
们是为了行善，上帝已经计划好我们应该这样做。
11 从人的角度而言，你们就是“异族人”，对于“已
受割礼”之人而言，你们就是“未受割礼”‡之人（但这
只是一种人类做出的行为而已）。你们需要记住，
12 以往你不知耶稣，与基督没有任何关系，你作为
异族人就不会被视为以色列的公民，对于上帝承诺的
约定§而言，你就是陌生人。你会没有希望，生活在
没有上帝的世界上。
13 但现在，通过基督耶稣，你们这些曾远离之
人，如今被带到基督血的旁边。
14 基督就是我们的平安。通过他的身体，*他将两
者合而为一，打破了曾分隔我们、充满敌意的墙壁，
15 将我们从律法的要求和规定中解放出来。他这样
做是为了用自己的身体，从两者之中创造一个新的
人，从而实现和平，
16 通过十字架让他们与上帝和好，就好像他们是一
体，让我们对彼此不再有敌意。
17 他来此的目的，是与那些曾经远离他的人分享和
平的福音，

---

‡ **2:11** 换言之，犹太人（割礼）和外邦人（割礼）。 § **2:12** 或“盟约。” * **2:14** 从上下文看来，保罗在这里指的是耶稣被钉十字架一事。

18 因为通过他，我们都可以借由同一个圣灵接近天
父。
19 这意味着你不再是陌生人和异族人；你们都是上
帝子民的同胞，属于上帝的大家庭，
20 这个大家庭以基督耶稣为奠基石，以使徒和先知
为地基。
21 整座建筑因他而连为一体，逐渐成长为主的圣
殿。
22 你们也是因他而被建造出来，成为上帝通过圣灵
存在之地。

3

1 我——保罗，为了你们这些异族人而成为耶稣基
督的囚犯，这里将讲述我如何
2 （我想你们可能听说过，上帝已经赋予我责
任，要我与你们分享上帝的恩典），
3 通过上帝向我显示的一切，将以往隐藏的奥秘清
楚展露。之前我曾简短地写过这件事，
4 当你阅读本函，就能够了解我对基督奥秘的洞
察。
5 过去的世代没有人清楚这一点，但现在灵已经向
上帝的圣使徒和先知做了启示，
6 证明异族人是共同的继承人，属于同一个身
体，通过基督耶稣和福音分享上帝的承诺。
7 上帝的恩典使我成为福音的传道者，我之所以能
这么做，是上帝能力所赐予我的。
8 在所有基督徒中，我是最微不足道的一位。但这
恩典赐给了我，只为了与异族人分享基督那不可思议
的非凡价值，
9 帮助每个人看到这奥秘的使命。从一开始，创造
一切的上帝就隐藏着这奥秘。
10 通过教会，上帝要向天堂的统治者和掌权者展示
他在所有方面的智慧。
11 通过我们的主基督耶稣，上帝也显示了这样的永
恒旨意。

12 因为他以及我们对他的信任，我们就能完全自由
和自信地来到上帝面前。
13 所以我希望你们不要因为我的痛苦而沮丧——这
是为了你们，你们应该珍惜它！
14 这就是为什么我跪在天父面前的原因。
15 因为天上地上的每个家庭，其天性和品格都来自
天父。
16 我跪求从他丰饶的荣耀、通过他的灵，用他的能
力强化你们内心深处的力量。
17 愿基督于你们同在，因为你们相信他。当你们深
植于爱之中，
18 就有能力与所有上帝的子民一起，理解基督之爱
的长度、广度、高度和深度。
19 愿你们知晓基督超越知识的爱，让你们因上帝的
丰饶而圆满完全。
20 通过上帝影响我们的力量，愿他给予我们的，远
超过我们所求、甚至我们所想的，
21 愿他在教会中能通过基督耶稣获得世代荣耀，直
到永远。阿门

4

1 所以我——作为主的囚徒——鼓励你们按照蒙受
召唤所遵守的原则生活。
2 不要为自己而自豪，要温柔且有耐心，通过爱表
达对彼此的宽容。
3 通过将你们联系在一起的平安，尽其所能在灵里
合而为一。
4 因为只有一个身体，一个灵魂，正如你们被一个
希望所召唤。
5 主是唯一，我们对他的信任是唯一，洗礼也是唯
一；
6 只有一个上帝，他是每个人的父亲。他在一切之
上，通过一切，在一切之中。
7 我们每个人所获得的恩典，都与基督的慷慨馈赠
成正比。

8 正如经文所说，“当他登上高处，带走了俘虏，将
礼物送给了人类。”*
9 （关于这一点：它说他已经上升，但这也意味着
他之前曾降临我们这个卑微的世界。
10 那降临之人也是升至最高天堂之人，他通过这种
方式让整个宇宙变得完整。）
11 他所给予的恩赐，让有的人可以成为使徒、先
知、福音传递者、牧师和教师，
12 这样做是为了让上帝的子民准备好帮助他人，帮
助基督之躯的成长。
13 我们一起成长，直到我们对上帝之子的相信和知
识，让我们达成合一的状态，完全成长，通过基督获
得真正完全的成熟。
14 我们不应该再是小孩子，因教义吹来的每一道微
风而摇摆，被人的诡计所迷惑，被狡猾之人引入歧
途；
15 相反，要用爱心说实话，应该通过基督实现全面
的成长，他就是我们的头。
16 整个身体因为他而运作，每个关节都将它连接在
一起，因为每个单独的部分都在各行其责，整个身体
都在成长，在爱中构建自我。
17 所以让我要对你们说——事实上，我通过主里坚
持了这一点——你们不应该再像异族人那样过着空虚
的生活。
18 他们的思想处于一片黑暗。他们不明白，因为他
们什么都不知道，他们固执地不想知道，所以与上帝
的生命隔绝。
19 因为不在乎，所以放纵肉欲，贪婪地做出各种令
人作呕之事。
20 但这并不是你们所知的基督！
21 你们难道没听说过他吗？你们没有人教过你们他
的事情吗？你们没有学到耶稣的真理吗？
22 所以，要摆脱你们以往的生活方式，它通过具有
欺骗性的欲望毁掉了你们陈旧的天性！

* **4:8** 引自《诗篇》68:18。

23 要让自己在灵性和心智重生，
24 拥有上帝创造的新天性，这样你就会像他一样，获得真理的正义和圣洁。
25 所以要拒绝谎言，彼此说真话——因为我们属于彼此。
26 不要因生气而犯罪；不要在黑夜来临时仍然感到愤怒——
27 不要给魔鬼任何机会。
28 窃贼要停止偷窃，用双手诚实工作，带来成果，这样你就能拥有可以送给他人的东西，满足他人的需要。
29 不要说脏话。根据需要说出鼓励他人的话，帮助那些倾听之人。
30 你们属于圣灵，圣灵已对你们做出标记。在救赎之日到来之前，不要让圣灵感到失望。
31 摆脱各种怨恨、暴躁、愤怒、谩骂、侮辱以及各种邪恶。
32 善待彼此，彼此宽恕，就像上帝通过基督宽恕你们一样。

5

1 所以要模仿上帝的行为，因为你们是他深爱的孩子。
2 要生活在爱中，就像基督爱你一样。他为我们将自己献给了上帝，正如芬芳的香水。
3 你们应该远离任何不道德的性、下流或贪婪行径，因为上帝的子民不应该做这样的事情。
4 下流的谈吐、愚蠢的喋喋不休和粗俗的笑话不适合你们——你们应该感谢上帝。
5 你们知道，不道德、下流、贪婪或拜偶像的人，绝不可能会在基督和上帝的国度中获得任何继承。
6 不要让任何人用谎言来愚弄你们，因为正是因为这样的事情，上帝才会对悖逆的孩子进行审判。
7 所以在这方面，不要与他们为伍。

8 你们曾经身处黑暗，但现在你们在主那里就是
光。你们要像光的孩子一样生活
9 （光的果实就是一切美好、正确和真实的东
西），
10 要展示主真正欣赏的东西。

11 要与滋生于黑暗、毫无意义的事情撇清关
系——要去揭露它们。
12 对于那些人私下所做的行径，即使是谈论它们也
是一种羞辱。
13 当一切都暴露在光之中，一切就显而易见。光显
现了一切。
14 这就是为什么有人说：“醒醒吧，你们这些睡着
的人，从死亡中复生，基督会照耀你们。”
15 所以要小心你的生活方式，不要愚蠢，要变得明
智；
16 要善用机会，因为每一天都充满邪恶。
17 不要无知——要找出主的意愿是什么。
18 不要酗酒，酒会毁了你的生活，要让灵充满你们
的身体。
19 要彼此分享，通过《诗篇》、吟唱和圣歌，用歌
曲和音乐向主表达你的感受。
20 奉我们主耶稣基督之名，感谢上帝天父所带来的
一切。

21 如果其他人出于对基督的敬畏而让你去做一件
事，每个人都应该欣然接受。
22 妻子要服从丈夫让你做的事，如同这是来自主的
吩咐。
23 丈夫是妻子的头，就像基督是教会的头。教会是
他的身体，他是教会的拯救者。
24 就像教会遵循基督的吩咐，妻子也应该在所有事
情上遵循丈夫的吩咐。
25 丈夫应该爱自己的妻子，像基督爱教会并为教会
舍弃自己的生命。

26 他让一切圣洁，他用道之水洁净一切，*
27 他让教会成为自己的教会，没有瑕疵、缺陷或任何类型的过错，保持圣洁无瑕。
28 丈夫应该这样爱妻子，就像爱自己的身体一样。一个爱妻子的男人也是在爱自己——
29 因为没有人会恨自己的身体，而是要为身体提供营养并照料它，就像基督对待教会的方式，
30 因为我们是他身体的一部分。
31 “这就是为什么男人要离开父母，与妻子结合，两者合而为一。”†
32 这是一个深藏不露的真理，不过我所说的是基督和教会。
33 然而，每个丈夫都应该像爱自己一样爱自己的妻子，妻子也应该尊重丈夫。

6

1 孩子，你们要按照父母的吩咐行事，因为这才是正确的方式。
2 “要孝敬你的父母。”这是第一条带有承诺的诫命：
3 “这样才可能让你一切顺利，让你可以在人间长寿。”*
4 父亲们，不要让你们的孩子变得疯狂，而是要管教他们，教导他们认识上帝，用这种方式照顾他们。
5 仆人，你们应该服从你们的人类主人，要表现处恰当的尊重和敬畏，做事要奔着真诚的动机，就像在侍奉基督一样。
6 不要只在其他人看的时候，为了获得认可而好好工作。要像基督的仆人一样工作，诚实地遵行上帝的旨意，
7 快乐服侍主人，就好像你是在为主而非人做事。

---

* **5:26** 大概是对洗礼的暗示。 † **5:31** 引自《创世纪》2:24. * **6:3** 引自《出埃及记》20:12或《申命记》5:16。

8 你们知道行善之人会得到主的奖赏，无论他是仆人还是自由人。
9 主人应该以同样的方式对待你的仆人。不要威胁他们，记得天上的主是你的主人，也是他们的主人。他对人一视同仁，没有偏袒。
10 最后，要通过主和他的能力保持强大。
11 穿上上帝的所有盔甲，这样你们就可以抵挡魔鬼的所有攻击！
12 我们不是在对抗人类的力量，而是在对抗超自然统治者和权力，它是这个世界的黑暗之主，是对抗天堂的邪恶精神力量。
13 拿起上帝提供的所有武器，这样你就能在邪恶的岁月里站稳脚跟。在付出所有努力后，发现自己仍然屹立不倒！
14 请站起来，把真理的腰带系在腰间，披上公正和正义的胸甲，
15 穿上准备就绪的鞋子，分享和平的福音。
16 最重要的是，要拿起信任上帝的盾牌，这样你就可以挡住魔鬼发来的火焰之箭。
17 戴上救赎的头盔，拿着圣灵的宝剑——灵就是上帝之道。
18 当你这样做的时候，始终要以灵之名祷告。保持清醒，继续为所有上帝的子民祈祷。
19 也请为我祈祷，让我始终可以讲出正义之语，让我能自信地解释福音中隐藏的真相。
20 我就是为了福音而被囚禁的大使，所以请为我祈祷，让我以应该拥有的无畏发声。
21 推基古是我们的好朋友和忠诚的传道人，他会将我所有的消息告诉你们并解释这一切，这样你们就会知道我在做什么。
22 这就是我派他道你们那里的原因——他要把我们发生的事情告诉你们并鼓励你们。
23 愿天父上帝和主耶稣基督，祝福你们那边的所有基督徒能够秉承爱和信任，获得平安。
24 愿永远热爱我们主耶稣之人，都能获得恩惠。

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