腓立比书

1 这封信来自基督耶稣的仆人保罗和提摩太，写给
住在腓立比、所有与基督耶稣在一起的上帝子民，同
时也写给所有的教会领袖和助手。
2 愿我们的父上帝和主耶稣基督赐予你们恩典和平
安。
3 当我想起你们，就会感谢我的上帝，
4 总是很高兴地在祈祷中记住你们所有人，
5 因为自始至终，你们都在我一起传播福音。
6 我非常相信，你们会继续努力工作，实现成功的
结果，直到耶稣基督再次到来。
7 我以这种方式思考你们所有人恰如其分，因为你
们对我来说意义重大。无论在监狱里还是在外面宣讲
福音，你们都与我一起分享上帝的恩典。
8 上帝是我的见证，见证我领受基督耶稣的关怀并
对你们每一个人保持的深情。
9 我祈祷你们会越来越热爱知识，更加深刻地理
解，
10 这样就能弄清楚什么才是真正重要的。当基督再
来时，你们就可以做到真诚无瑕，
11 通过耶稣基督让生命之果充满正直良善，将荣耀
和赞美归于上帝。
12 我的兄弟姐妹们，我想让你们知道，我所经历的
一切，都是在推动福音向前发展！
13 所有人——包括所有禁卫军*——现在都知道我
为了基督而被锁链束缚；
14 因为我被锁链束缚，这里的大多数基督徒都获得
鼓励，勇敢无畏地说出上帝的话语！
15 是的，有些人说话是出于嫉妒和竞争。但有些人
说话却秉承良好的动机。

---

* **1:13** 罗马皇帝的护卫。

16 他们的行为是出于爱，因为他们知道，我来此是
为了给福音辩护。
17 那些人因为自私的野心而使用欺骗性的方式介绍
基督，试图为处于监禁中的我制造麻烦。
18 那又怎样？我关心的就是基督以何种方式出
现，无论来自假装还是真实的信念。这就是让我快乐
的原因——我会继续快乐！
19 为什么？因为我深信，通过你们为我祈祷，通过
耶稣基督之灵的帮助，这将成为我的救赎。†
20 因为我最大的希望和期待，就是不要做任何让我
会感到羞耻的事情。相反，我会一如既往地大胆盼
望，即使是现在也是如此，无论我是生是死，基督都
会通过我实现极大荣耀。
21 对我而言，活着是为基督而死，死了才会有收
获。
22 但如果我继续住在这里，这将是一项富有成效的
工作，那么我真的不知道什么才是最好的选择！
23 因为我处于两难境地——我真的想离开并与基督
在一起，这会好得多，
24 就你而言，仍然留在这里更重要。
25 既然我已经很确认，知道自己会留在这里，随着
你们越来越相信上帝并感到喜乐，我会留在你们身边
帮助你们，
26 以便当我再次见到你们时，你们会更因为我的原
因，赞美基督耶稣。
27 只要确保你的生活方式符合基督的福音，无论我
是否去看你们，都能听到你们在做什么——我知道你
们彼此完全一致，因相信福音而共同努力，精神上就
实现了团结一致。
28 不要让敌人吓到你们。要勇敢地向他们证明，他
们将会迷失，但上帝会亲自来拯救你们。
29 因为你们不仅拥有信耶稣的特权，也会为他受
苦。

† **1:19** 保罗所指可能是从他现有的情况中获得救赎或最终的救赎，也可能指代两者。

30 你们正在经历的挣扎，就像你们所见我所经历的
挣扎——你们现在也知道，我仍然在挣扎。

2

1 那么，如果你们因基督而受到鼓励，如果你们因
他的爱而获得安慰，如果你们分享灵，如果你们有同
情心和怜悯心，
2 那么就可以用同样的方式思考，以同样的方式相
爱，精神上达成团结，追求一个共同的目标，让我的
快乐变得完整。
3 不要出于自私或骄傲的原因去做事，要谦虚地为
他人着想，而不是为自己着想。
4 你们不应该只顾着自己的事情，还要为他人的利
益着想。
5 你们应该拥有和基督耶稣一样的态度。
6 尽管他本来始终都是上帝，但他并不关注自己与
上帝是否平等。
7 他清空*自己，保持仆人的本性，成为人。
8 他以人形来到，谦卑自己，将自己交给死亡
——甚至死在十字架上。
9 这就是为什么上帝将他放在最尊贵、最有权力的
地位，给他最尊贵的名字——
10 以便每个人都为耶稣之名而鞠躬，无论是在天
上、地上或地底，
11 所有人都会宣告耶稣基督是主，以此荣耀父上
帝。
12 所以我的好朋友们，继续以完全敬畏和尊重上帝
的方式，朝着救赎的目标努力，按照告诉你的方式去
做——不仅当我和你们在一起的时候如此，现在我离
开你们更要如此。
13 因为在你们心中是上帝在起作用，他带来意志和
能力，让你们去做他想让你们做的事。
14 做每件事都不要抱怨或争论

---

* **2:7** 这里说明耶稣选择“放空”自己，放下他的神圣力量。

15 这样你们才会真诚，不会有任何错误。在过着不
诚实和腐败生活的民众†中，成为上帝无可指责的孩
子；在他们中间，像照亮世界的光一样闪耀，
16 向他们传授生命之道。只有这样，当基督再次来
到，我会就会有一些值得骄傲的事情，证明我没有白
白四处奔波和操劳！
17 所以，即使我把自己的生命当作祭品和供品，只
要能让你们信任上帝，我就会为此感到高兴。我和你
们在一起很高兴，
18 就像你们有这样的欢喜，因为和我在一起而感到
高兴。
19 我希望，如果这是主耶稣的旨意，请尽快将提摩
太派去见你们。只要我知道你们在做什么，我就会感
到高兴。
20 我不知道有谁像他那样真正关心你们。
21 其他人只关心自己的利益，不关心耶稣基督的利
益。
22 但是你们已经知道他是谁了——就像一个孩子在
帮助他的父亲，他和我一起工作来传播福音。
23 我希望在了解自己的进展情况后，就立刻派他
去。
24 我相信主，很快我也能去。
25 但我认为把以巴弗提送到你们那边很重要。他是
我的兄弟、同事和战友。他是你们派来照顾我的人，
26 一直渴望见到你们。他担心你们，因为你们也听
说了，他生病了。
27 他确实生病了——差点死去——但上帝怜悯
他。不仅怜悯他，也怜悯我，这样我就不会不断发生
各种悲剧。
28 正因如此，我才那么想派他去见你们。你们因为
见到他而开心，我就不用那么心焦。
29 所以，请心怀主并以极大的幸福欢迎他——让他
这样的人感到荣耀，

† **2:15** 见 申命记 32:5。

30 因为他在为基督工作时几乎失去声明，冒着生命危险来弥补你们无法给我提供的帮助。

3

1 总而言之：我亲爱的朋友们，以主为喜乐！向你重复这些话，对我来说不是负担，这是为了保护你的安全！

2 小心那些狗！警惕那些做坏事的人！小心那些切割身体之人！*

3 因为我们真正行了割礼，我们借着神的灵敬拜，将我们的信心寄托于耶稣基督。我们对人的能力没有信心†——

4 如果有一种方法可以去依靠人性，我自己就可以获得这样的信心！如果有人认为，他们有信心可以拥有这样的人性，那么我就可以超越他们：

5 我在第八天受了割礼，是便雅悯支派的以色列人，一个真正的希伯来人。在遵守律法方面，我是法利赛人；

6 说到宗教奉献，我曾是教会的破坏者；在依法行事上，我无可指责！

7 但无论我以何种方式获得任何好处，我都认为这是基督的损失。

8 确实，我把一切都视为损失，它让我通过认识我主基督耶稣获得令人难以置信的益处。我会为了他而丢掉这一切，把它们视为垃圾，我通过这种方式才拥有基督。

9 我希望与他同在，并非因为我做了什么或律法所说的正确，而是通过相信基督而实现正直善良，通过对他的信任而被上帝视为正直善良。

10 我想真正了解他，以及他死而复生的能力——体验他的苦难，在他的死亡中变得像他一样，

11 好让我经历最终的复活！

---

* **3:2** 保罗用这个贬义词指那些坚持身体割礼之人。他将之余灵性割礼进行对比，明确表
† **3:3** 原意为“肉体”，又见第 4 节。

12 并不是说我已经拥有一切，或者我已经很完美
——但我奔跑的目的，是为赢得基督耶稣为我获得的
一切。
13 我的朋友们，我不认为我已经赢得，但这是我的
一个目标：不顾身后发生什么，努力向前看。
14 我奔向终点线，是为了赢得上帝通过基督耶稣邀
请我进入天堂的奖品。

15 灵性成熟的人应该这样想，如果你有什么不同的
想法，上帝会向你展示这一点，
16 我们只需确保遵循所了解的一切即可。
17 我的朋友们，像其他人一样，按照我的榜样行
事，注意我们的行为方式，因为你们需要以我们为榜
样。

18 有些人因其生活方式而与基督的十字架为
敌——正如我以前经常告诉你们的那样，在此我再重
复一遍，尽管这让我非常痛苦，让我想要放声痛哭。
19 他们最终会完全迷失，这些人的“上帝”只是其肉
体欲望，本事应该让他们感到羞耻的事情，他们却引
以为豪。他们只考虑今世的事情。
20 但我们的祖国是天堂，我们也在等待救世主
——主耶稣基督，从那里降临。
21 他会重新创造我们有缺陷的身体，让我们的身体
像他那荣耀的身体一样，可以运用他那样掌控一切的
力量。

4

1 我亲爱的朋友们，你们对我很重要，让我如此快
乐，所以我们坚定不移地与主同在！对我来说，你们
就是我最高的成就！我真的很爱你们，很想见到你
们！
2 尤迪亚和顺都基——建议你们解决彼此之间的分
歧，在主面前达成一致。

3 事实上，我忠实的同事们，*请你们帮助这些妇
女，因为她们都在与我一起传播福音——还有克莱门
特和我的其他同事，她们的名字就记录在生活之中。
4 永远因与主同在而感到快乐——再说一遍，要感
到快乐！
5 每个人都应该知道你们的好意。主很快就会降
临。
6 不要担心任何事情，要在祈祷中将一切交给上
帝，向他解释你的需求，感谢他所做的一切。
7 那时候，就会获得超过你想象、上帝带给你的平
安，保护你以正确的思想和态度与基督耶稣同在。
8 最后，要去想那些真实的、尊贵的、正确的、纯
洁的、美丽的、值得称道的事情，真正好的、值得表
扬的事情。
9 践行从我这里学到的一切，践行从我这里得到的
一切，践行你看到我做的一切，践行听到我说的一
切。届时，赐予平安的上帝会与你同在。
10 感谢主，真高兴你们终于想起我了——我知道你
们以前曾经很关心我，但对此却无法提供帮助。
11 我并非在谈论我自己的需求，因为我已经学会了
在任何情况下都要让自己感到满足。
12 我习惯了一无所有，也曾拥有很多。在每一种可
能的情况下，我都学会了如何面对富足和饥饿。对于
富有和贫困的生活，我有一个秘诀：
13 凭借那让我坚强之人，我无所不能！
14 即便如此，在我遇到麻烦的时候，很高兴你们能
与我分享事。
15 腓立比人请记住，在我开始分享福音时，当我离
开马其顿时，你们是唯一为我提供经济帮助的教会。
16 我在帖撒罗尼迦的时候，你们也曾帮助过我两
次。

---

* **4:3** 一位不知名的基督徒，可能生活在腓立比。

17 我并非在寻找捐赠，而是为你们的“账户”增
加“利润。”†
18 因为我所拥有的远超过自己需要的。很感激以巴
弗提寄来的东西。它们就像是取悦上帝并获得其认
可、散发扑鼻香气的祭品。
19 上帝的荣耀财富就在耶稣基督之中，用你们需要
的一切来满足你们！
20 荣耀归于我父上帝，直至永远。阿门。
21 问候每一位与基督耶稣同在的信徒。与我同在的
耶稣基督的兄弟姐妹向你们问好。
22 所有的信徒都向你们问好，尤其是凯撒宫里的人
们。
23 愿主耶稣基督的恩典与你们的灵同在。

† **4:17** 保罗使用了一个商业术语，可能象征性地指其灵的“账户。”

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