

厄弗所書

1. 信件的開始與問候：一 1-2

1 因天主的旨意，做耶穌基督宗徒的保祿，

致書給那些【在厄弗所的】聖徒和信仰基督耶穌的人。

2 願恩寵與平安，由我們的父天主和主耶穌基督，賜與你們！

2. 天主的救援計畫：一 3~二 22

1.) 詠唱天主救援計畫的讚美詩（一 3-14）

3 願我們的主耶穌基督的天主和父受讚美！

他在天上，在基督內，以各種屬神的祝福，祝福了我們，

4 因為他於創世以前，在基督內已揀選了我們，

為使我們在他面前，成為聖潔無瑕疵的；

5 又由於愛，按照自己旨意的決定，

預定了我們藉著耶穌基督獲得義子的名分，

而歸於他，

6 為頌揚他恩寵的光榮，

這恩寵是他在自己的愛子內賜與我們的；

- 7 我們就是全憑天主豐厚的恩寵，
在他的愛子內，藉他愛子的血，
獲得了救贖，罪過的赦免。
- 8 的確，天主豐厚地把這恩寵傾注在我們身上，
賜與我們各種智慧和明達，
- 9 為使我們知道，
他旨意的奧秘，
是全照他在愛子內所定的計劃：
- 10 就是依照他的措施，
當時期一滿，
就使天上和地上的萬有，總歸於基督元首。
- 11 我們也是在基督內得作天主的產業，
因為我們是由那位按照自己旨意的計劃施行萬事者，早預定了的，
- 12 為使我們這些首先在默西亞內懷著希望的人，
頌揚他的光榮；
- 13 在基督內你們一聽到了真理的話，
即你們得救的福音，
便信從了，
且在他內受了恩許聖神的印證；

14 這聖神就是我們得嗣業的保證，

為使天主所置為嗣業的子民，

蒙受完全的救贖，

為頌揚他的光榮。

2.) 祈禱獲得關於基督崇高性的知識 (一 15-23)

15 因此，我一聽見你們對主耶穌的信德和對眾聖徒的愛德，

16 便不斷為你們感謝天主，

在我的祈禱中記念你們，

17 為使我們的主耶穌基督的天主，即那光榮的父，

把智慧和啟示的神恩，賜與你們，

好使你們認識他；

18 並光照你們心靈的眼目，

為叫你們認清他的寵召有什麼希望，

在聖徒中他嗣業的光榮，是怎樣豐厚；

19 他對我們虔信的人，所施展的強有力而見效的德能是怎樣的偉大。

20 正如他已將這德能施展在基督身上，

使他從死者中復活，

叫他在天上坐在自己右邊，

21 超乎一切率領者、掌權者、異能者、宰制者，

以及一切現世及來世可稱呼的名號以上；

22 又將萬有置於他的腳下，

使他在教會內作至上的元首，

23 這教會就是基督的身體，

就是在一切內充滿一切者的圓滿。

3.) 從死亡到生命 (二 1-10)

1 你們從前因著你們的過犯和罪惡是死的；

2 那時你們生活在過犯罪惡中，

跟隨這世界的風氣，

順從空中權能的首領，

即現今在悖逆之子身上發生作用的惡神。

3 就連我們從前也都在這樣環境中生活過，

放縱肉身的私慾，

照肉身和心意所喜好的行事，

且生來就是義怒之子，

和別人一樣。

4 然而富於慈悲的天主，因著他愛我們的大愛，

5 竟在我們因過犯死了的時候，

使我們同基督一起生活

—— 可見你們得救，是由於恩寵 ——

6 且使我們同他一起復活，

在基督耶穌內使我們和他一同坐在天上，

7 為將自己無限豐富的恩寵，

即他在基督耶穌內，對我們所懷有的慈惠，

顯示給未來的世代。

8 因為你們得救是由於恩寵，藉著信德，

所以得救並不是出於你們自己，

而是天主的恩惠；

9 不是出於功行，

免得有人自誇。

10 原來我們是他的化工，

是在基督耶穌內受造的，

為行天主所預備的各種善工，

叫我們在這些善工中度日。

4.) 猶太人與外邦人在基督內合一 (二 11-22)

11 所以你們應該記得，

你們從前生來本是外邦人，

被那些稱為受割損的人

—— 割損本是人手在肉身上所行的 ——

稱為未受割損的人；

12 記得那時你們沒有默西亞，

與以色列社團隔絕，

對恩許的盟約是局外人，

在這世界上沒有希望，

沒有天主。

13 但是現今在基督耶穌內，

你們從前遠離天主的人，

藉著基督的血，

成為親近的了。

14 因為基督是我們的和平，

他使雙方合而為一；

他以自己的肉身，拆毀了中間阻隔的牆壁，

就是雙方的仇恨，

15 並廢除了由規條命令所組成的法律，

為把雙方在自己身上造成一個新人，

而成就和平。

- 16 他以十字架誅滅了仇恨，
也以十字架使雙方合成一體，
與天主和好。
- 17 所以他來，
向你們遠離的人傳佈了和平的福音，
也向那親近的人傳佈了和平，
- 18 因為藉著他，
我們雙方在一個聖神內，
才得以進到父面前。
- 19 所以你們已不再是外方人或旅客，
而是聖徒的同胞，
是天主的家人；
- 20 已被建築在宗徒和先知的基礎上，
而基督耶穌自己卻是這建築物的角石，
- 21 靠著他，
整個建築物結構緊湊，
逐漸擴大，
在主內成為一座聖殿；
- 22 並且靠著他，你們也一同被建築，

因著聖神，成為天主的住所。

3. 宗徒和團體（三 1-21）

1.) 保祿 —— 外邦人的宗徒（三 1-13）

1 因此，我保祿為你們外邦人的緣故，作基督耶穌囚犯的，

為你們祈禱——

2 想你們必聽說過天主的恩寵，

為了你們賜與我的職分；

3 就是藉著啟示，

使我得知我在上邊已大略寫過的奧秘；

4 你們照著讀了，

便能明白我對基督的奧秘所有的了解，

5 這奧秘在以前的世代中，

沒有告訴過任何人，

有如現在一樣，

藉聖神已啟示給他的聖宗徒和先知；

6 這奧秘就是：

外邦人藉著福音在基督耶穌內與猶太人同為承繼人，

同為一身，

同為恩許的分享人。

7 至於我，

我依照天主大能的功效所賜與我的恩寵，

作了這福音的僕役；

8 我原是一切聖徒中最小的，

竟蒙受了這恩寵，

得向外邦宣佈基督那不可測量的豐富福音，

9 並光照一切人，

使他們明白，

從創世以來，即隱藏在創造萬有的天主內的奧秘，

10 為使天上的率領者和掌權者，

現在藉著教會，

得知天主的各樣智慧，

11 全是按照他在我們的主基督耶穌內所實現的永遠計劃；

12 所以只有在基督內，

我們才可藉著對他所懷的信德，

放心大膽地懷著依恃之心，

進到天主面前。

13 為此，我請求你們，

不要因我為你們所受的苦難而沮喪，

我的苦難原是你們的光榮。

2.) 為教會祈禱 (三 14-21)

14 因此，我在天父面前屈膝 ——

15 上天下地的一切家族都是由他而得名 ——

16 求他依照他豐富的光榮，

藉著他的聖神，

以大能堅固你們內在的人，

17 並使基督因著你們的信德，住在你們心中，

叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎，

18 為使你們能夠同眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的廣、闊、高、深，

19 並知道基督的愛是遠超人所能知的，

為叫你們充滿天主的一切富裕。

20 願光榮歸於天主，

他能照他在我們身上所發揮的德能，成就一切，

遠超我們所求所想的。

21 願他在教會內並在基督耶穌內，獲享光榮，

至於萬世萬代！阿們。

4. 各種勸勉（四 1～六 20）

1.) 呼籲合一（四 1-6）

1 所以我這在主內為囚犯的懇求你們，

行動務要與你們所受的寵召相稱，

2 凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中彼此擔待，

3 盡力以和平的聯繫，

保持心神的合一，

4 因為只有一個身體和一個聖神，

正如你們蒙召，

同有一個希望一樣。

5 只有一個主，

一個信德，

一個洗禮；

6 只有一個天主和眾人之父，

他超越眾人，

貫通眾人，

且在眾人之內。

2.) 建立教會的恩寵（四 7-16）

7 但我們各人所領受的恩寵，

卻是按照基督賜恩的尺度。

8 為此經上說：

『他帶領俘虜，升上高天，且把恩惠賜與人。』

9 說他上升了，

豈不是說他曾下降到地下嗎？

10 那下降的，正是上升超乎諸天之上，以充滿萬有的那一位，

11 就是他賜與這些人作宗徒，

那些人作先知，

有的作傳福音者，

有的作司牧和教師，

12 為成全聖徒，

使之各盡其職；

為建樹基督的身體，

13 直到我們眾人都達到對於天主子，

有一致的信仰和認識，

成為成年人，

達到基督圓滿年齡的程度；

14 使我們不再做小孩子，

為各種教義之風所飄盪，所捲去，

而中了人的陰謀，

陷於引入荒謬的詭計；

15 反而在愛德中持守真理，

在各方面長進，

而歸於那為元首的基督，

16 本著他，

全身都結構緊湊，

藉著各關節的互相補助，

按照各肢體的功用，

各盡其職，

使身體不斷增長，

在愛德中將它建立起來。

3.) 舊人和新人 (四 17-24)

17 為此我說，

且在主內苦勸你們，

生活不要像外邦人，

順隨自己的虛妄思念而生活；

18 他們的理智受了蒙蔽，

因著他們的無知和固執，

與天主的生命隔絕了。

19 這樣的人既已麻木，

便縱情恣慾，

貪行各種不潔。

20 但你們卻不是這樣學了基督。

21 如果你們真聽過他，

按照在耶穌內的真理，

在他內受過教，

22 就該脫去你們照從前生活的舊人，

就是因順從享樂的慾念而敗壞的舊人，

23 應在心思念慮上改換一新，

24 穿上新人，

就是按照天主的肖像所造，

具有真實的正義和聖善的新人。

4.) 對近人的義務（四 25～五 2）

25 為此，你們應該戒絕謊言，

彼此應該說實話，

因為我們彼此都是一身的肢體。

26 『你們縱然動怒，但是不可犯罪』；

不可讓太陽在你們含怒時西落，

27 也不可給魔鬼留有餘地。

28 那以前偷竊的，

不要再偷竊，

卻更要勞苦，

親手賺取正當的利潤，

好能賙濟貧乏的人。

29 一切壞話都不可出於你們的口；

但看事情的需要，

說造就人的話，

叫聽眾獲得益處。

30 你們不要叫天主的聖神憂鬱，

因為你們是在他內受了印證，

以待得救的日子。

31 一切毒辣、怨恨、忿怒、爭吵、毀謗以及一切邪惡，

都要從你們中除掉；

32 彼此相待，

要良善，

要仁慈，

互相寬恕，

如同天主在基督內寬恕了你們一樣。

1 所以你們應該效法天主，

如同蒙寵愛的兒女一樣；

2 又應該在愛德中生活，

就如基督愛了我們，

且為我們把自己交出，

獻於天主作為馨香的供物和祭品。

5.) 從黑暗進入光明（五 3-20）

3 至於邪淫，一切不潔和貪婪之事，

在你們中間，

連提也不要提：

如此才合乎聖徒的身分。

4 同樣，猥褻、放蕩和輕薄的戲言，都不相宜；

反要說感恩的話，

5 因為你們應該清楚知道：

不論是犯邪淫的，行不潔的，

或是貪婪的 —— 即崇拜偶像的 ——

在基督和天主的國內，都不得承受產業。

6 不要讓任何人以浮言欺騙你們，

因為就是為了這些事，

天主的忿怒才降在這些悖逆之子身上。

7 所以你們不要作這些人的同伴。

8 從前你們原是黑暗，

但現在你們在主內卻是光明，

生活自然要像光明之子一樣；

9 光明所結的果實，

就是各種良善、正義和誠實，

10 你們要體察什麼是主所喜悅的；

11 不要參與黑暗無益的作為，

反要加以指摘，

12 因為他們暗中所行的事，

就是連提起，

也是可恥的。

13 凡一切事，一經指摘，便由光顯露出來；

因為凡顯露出來的，就成了光明；

14 為此說：

『你這睡眠的，醒起來罷！

從死者中起來罷！

基督必要光照你！』

15 所以，你們應細心觀察自己怎樣生活；

不要像無知的人，

卻要像明智的人；

16 應把握時機，

因為這些時日是邪惡的；

17 因此不要作糊塗人，

但要曉得什麼是主的旨意。

18 也不要醉酒，

醉酒使人淫亂；

卻要充滿聖神，

19 以聖詠、詩詞及屬神的歌曲，互相對談，

在你們心中歌頌讚美主；

20 為一切事，要因我們的主耶穌基督的名，時時感謝天主父；

6.) 基督徒家庭的規則（五 21～六 9）

21 又要懷著敬畏基督的心，

互相順從。

- 22 你們作妻子的，
應當服從自己的丈夫，
如同服從主一樣，
- 23 因為丈夫是妻子的頭，
如同基督是教會的頭，
他又是這身體的救主。
- 24 教會怎樣服從基督，
作妻子的也應怎樣事事服從丈夫。
- 25 你們作丈夫的，
應該愛妻子，
如同基督愛了教會，
並為她捨棄了自己，
- 26 以水洗，藉言語，來潔淨她，聖化她，
- 27 好使她在自己面前呈現為一個光耀的教會，
沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷；
而使她成為聖潔和沒有污點的。
- 28 作丈夫的也應當如此愛自己的妻子，
如同愛自己的身體一樣；
那愛自己妻子的，

就是愛自己，

29 因為從來沒有人恨過自己的肉身，

反而培養撫育它，

一如基督之對教會；

30 因為我們都是他身上的肢體。

31 『為此，人應離開自己的父母，

依附自己的妻子，

二人成為一體。』

32 這奧秘真是偉大！

但我是指基督和教會說的。

33 總之，你們每人應當各愛自己的妻子，

就如愛自己一樣；

至於妻子，

應該敬重自己的丈夫。

1 你們作子女的，

要在主內聽從你們的父母，

因為這是理所當然的。

2 『孝敬你的父親和母親

—— 這是附有恩許的第一條誡命 ——

3 為使你得到幸福，並在地上延年益壽。』

4 你們作父母的，

不要惹你們的子女發怒；

但要用主的規範和訓誡，

教養他們。

5 你們作奴僕的，

要戰戰兢兢，

以誠實的心，聽從你們肉身的主人，

如同聽從基督一樣。

6 不要只在人眼前服事，

好像單討人的喜歡，

而要像基督的僕人，

從心裡遵行天主的旨意：

7 甘心服事，

好像服事主，

而非服事人，

8 因為你們知道：

每一個人，

或為奴的，或自主的，

不論行了什麼善事，

都要按他所行的領取主的賞報。

9 至於你們作主人的，

要同樣對待奴僕，

戒用恐嚇，

因為你們知道，

他們和你們在天上同有一個主，

而且他是不看情面的。

7.) 呼籲戰鬥（六 10-20）

10 此外，你們務要在主內，

藉他的能力作堅強的人。

11 要穿上天主的全副武裝，

為能抵抗魔鬼的陰謀，

12 因為我們戰鬥不是對抗血和肉，

而是對抗率領者，

對抗掌權者，

對抗這黑暗世界的霸主，

對抗天界裡邪惡的鬼神。

13 為此，你們應拿起天主的全副武裝，

為使你們在邪惡的日子能夠抵得住，

並在獲得全勝之後，

仍屹立不動。

14 所以要站穩！

用真理作帶，

束起你們的腰，

穿上正義作甲，

15 以和平的福音作準備走路的鞋，

穿在腳上；

16 此外，還要拿起信德作盾牌，

使你們能以此撲滅惡者的一切火箭；

17 並戴上救恩當盔，

拿著聖神作利劍，

即天主的話，

18 時時靠著聖神，

以各種祈求和哀禱祈禱；

且要醒寤不倦，

為眾聖徒祈求，

19 也為我祈求，

使我在開口的時候，

賜我能說相稱的話，

能放心大膽地傳揚福音的奧秘 ——

20 為這福音我竟作了帶鎖鏈的使者 ——

使我能放心大膽，

照我應該宣講的去宣講。

5. 結束語和祝福

21 今有我可愛的弟兄，

且忠於主的服務者提希苛給你們報告一切，

好使你們知道我的事和我現在作什麼。

22 我特意打發他到你們那裡去，

為叫你們知道我們的情形，

並叫他安慰你們的心。

23 願平安、愛德和信德由天主父和主耶穌基督賜與眾弟兄！

24 願恩寵與那些以永恆不變的愛愛我們的主耶穌基督的人同在！