

# エペソ人への手紙

## Ephesians

新約聖書

## 第1章

- 1 神のみこころによるキリスト・イエスの使徒パウロから、キリスト・イエスにある忠実なエペソの聖徒たちへ。
- 2 私たちの父なる神と主イエス・キリストから、恵みと平安があなたがたにありますように。
- 3 私たちの主イエス・キリストの父である神がほめたたえられますように。神はキリストにあって、天上にあるすべての霊的祝福をもって私たちを祝福してくださいました。
- 4 すなわち神は、世界の基が据えられる前から、この方において私たちを選び、御前に聖なる、傷のない者にしようとされたのです。
- 5 神は、みこころの良しとするところにしたがって、私たちをイエス・キリストによってご自分の子にしようと、愛をもってあらかじめ決めておられました。
- 6 それは、神がその愛する方において私たちに与えてくださった恵みの栄光が、ほめたたえられるためです。
- 7 このキリストにあって、私たちはその血による贖い、背きの罪の赦しを受けています。これは神の豊かな恵みによることです。
- 8 この恵みを、神はあらゆる知恵と思慮をもって私たちの上にあふれさせ、
- 9 みこころの奥義を私たちに知らせてくださいました。その奥義とは、キリストにあって神があらかじめお立てになったみむねにしたがい、
- 10 時が満ちて計画が実行に移され、天にあるものも地にあるものも、一切のものが、キリストにあって、一つに集められることです。
- 11 またキリストにあって、私たちは御国を受け継ぐ者となりました。すべてをみこころによる計画のままに行う方の目的にしたがい、あらかじめそのように定められていたのです。
- 12 それは、前からキリストに望みを置いていた私たちが、神の栄光をほめたたえるためです。
- 13 このキリストにあって、あなたがたもまた、真理のことば、あなたがたの救いの福音を聞いてそれを信じたことにより、約束の聖霊によって証印を押されました。
- 14 聖霊は私たちが御国を受け継ぐことの保証です。このことは、私たちが贖われて神のものとなされ、神の栄光がほめたたえられるためです。
- 15 こういうわけで私も、主イエスに対するあなたがたの信仰と、すべての聖徒に対する愛を聞いているので、
- 16 祈るときには、あなたがたのことを思い、絶えず感謝しています。
- 17 どうか、私たちの主イエス・キリストの神、栄光の父が、神を知るための知恵と啓示の御霊を、あなたがたに与えてくださいますように。
- 18 また、あなたがたの心の目がはっきり見えるようになって、神の召しにより与えられる望みがどのようなものか、聖徒たちが受け継ぐものがどれほど栄光に富んだものか、
- 19 また、神の大能の力の働きによって私たち信じる者に働く神のすぐれた力が、どれほど偉大なものであるかを、知ることができますように。
- 20 この大能の力を神はキリストのうちに働かせて、キリストを死者の中からよみがえらせ、天上でご自分の右の座に着かせて、
- 21 すべての支配、権威、権力、主権の上に、また、今の世だけでなく、次に来る世においても、となえられるすべての名の上に置かれました。

- 22 また、神はすべてのものをキリストの足の下に従わせ、キリストを、すべてのものの上に立つかしらとして教会に与えられました。
- 23 教会はキリストのからだであり、すべてのものをすべてのもので満たす方が満ちておられるところです。

## 第2章

- 1 さて、あなたがたは自分の背きと罪の中に死んでいた者であり、
- 2 かつては、それらの罪の中にあってこの世の流れに従い、空中の権威を持つ支配者、すなわち、不従順の子らの中に今も働いている霊に従って歩んでいました。
- 3 私たちもみな、不従順の子らの中にあって、かつては自分の肉の欲のままに生き、肉と心の望むことを行い、ほかの人たちと同じように、生まれながら御怒りを受けるべき子らでした。
- 4 しかし、あわれみ豊かな神は、私たちを愛してくださったその大きな愛のゆえに、
- 5 背きの中に死んでいた私たちを、キリストとともに生かしてくださいました。あなたがたが救われたのは恵みによるのです。
- 6 神はまた、キリスト・イエスにあって、私たちをともによみがえらせ、ともに天上に座らせてくださいました。
- 7 それは、キリスト・イエスにあって私たちに与えられた慈愛によって、この限りなく豊かな恵みを、来たるべき世々に示すためでした。
- 8 この恵みのゆえに、あなたがたは信仰によって救われたのです。それはあなたがたから出たことではなく、神の賜物です。
- 9 行いによるものではありません。だれも誇ることのないためです。
- 10 実に、私たちは神の作品であって、良い行いをするためにキリスト・イエスにあって造られたのです。神は、私たちが良い行いに歩むように、その良い行いをあらかじめ備えてくださいました。
- 11 ですから、思い出してください。あなたがたはかつて、肉においては異邦人でした。人の手で肉に施された、いわゆる「割礼」を持つ人々からは、無割礼の者と呼ばれ、
- 12 そのころは、キリストから遠く離れ、イスラエルの民から除外され、約束の契約については他国人で、この世にあって望みもなく、神もない者たちでした。
- 13 しかし、かつては遠く離れていたあなたがたも、今ではキリスト・イエスにあって、キリストの血によって近い者となりました。
- 14 実に、キリストこそ私たちの平和です。キリストは私たち二つのものを一つにし、ご自分の肉において、隔ての壁である敵意を打ち壊し、
- 15 様々な規定から成る戒めの律法を廃棄されました。こうしてキリストは、この二つをご自分において新しい一人の人に造り上げて平和を実現し、
- 16 二つのものを一つのからだとして、十字架によって神と和解させ、敵意を十字架によって滅ぼされました。
- 17 また、キリストは来て、遠くにいたあなたがたに平和を、また近くにいた人々にも平和を、福音として伝えられました。
- 18 このキリストを通して、私たち二つのものが、一つの御霊によって御父に近づくことができるのです。

- 19 こういうわけで、あなたがたは、もはや他国人でも寄留者でもなく、聖徒たちと同じ国の民であり、神の家族なのです。
- 20 使徒たちや預言者たちという土台の上に建てられていて、キリスト・イエスご自身がその要の石です。
- 21 このキリストにあって、建物の全体が組み合わされて成長し、主にある聖なる宮となります。
- 22 あなたがたも、このキリストにあって、ともに築き上げられ、御霊によって神の御住まいとなるのです。

### 第3章

- 1 こういうわけで、あなたがた異邦人のために、私パウロはキリスト・イエスの囚人となっています。
- 2 あなたがたのために私に与えられた神の恵みの務めについては、あなたがたはすでに聞いたことでしょう。
- 3 先に短く書いたとおり、奥義が啓示によって私に知らされました。
- 4 それを読めば、私がキリストの奥義をどう理解しているかがよく分かるはずです。
- 5 この奥義は、前の時代には、今のように人の子らに知らされていませんでしたが、今は御霊によって、キリストの聖なる使徒たちと預言者たちに啓示されています。
- 6 それは、福音により、キリスト・イエスにあって、異邦人も共同の相続人になり、ともに同じからだに連なって、ともに約束にあずかる者になるということです。
- 7 私は、神の力の働きによって私に与えられた神の恵みの賜物により、この福音に仕える者になりました。
- 8 すべての聖徒たちのうちで最も小さな私に、この恵みが与えられたのは、キリストの測り知れない富を福音として異邦人に宣べ伝えるためであり、
- 9 また、万物を創造した神のうちに世々隠されていた奥義の実現がどのようなものなのかを、すべての人に明らかにするためです。
- 10 これは、今、天上にある支配と権威に、教会を通して神のきわめて豊かな知恵が知らされるためであり、
- 11 私たちの主キリスト・イエスにおいて成し遂げられた、永遠のご計画によるものです。
- 12 私たちはこのキリストにあって、キリストに対する信仰により、確信をもって大胆に神に近づくことができます。
- 13 ですから、私あなたがたのために苦難にあっていて、落胆することのないようお願いします。私が受けている苦難は、あなたがたの栄光なのです。
- 14 こういうわけで、私は膝をかがめて、
- 15 天と地にあるすべての家族の、「家族」という呼び名の元である御父の前に祈ります。
- 16 どうか御父が、その栄光の豊かさにしたがって、内なる人に働く御霊により、力をもってあなたがたを強めてくださいますように。
- 17 信仰によって、あなたがたの心のうちにキリストを住まわせてくださいますように。そして、愛に根ざし、愛に基礎を置いているあなたがたが、

- 18 すべての聖徒たちとともに、その広さ、長さ、高さ、深さがどれほどであるかを理解する力を持つようになり、
- 19 人知をはるかに超えたキリストの愛を知ることができますように。そのようにして、神の満ちあふれる豊かさにまで、あなたがたが満たされますように。
- 20 どうか、私たちのうちに働く御力によって、私たちが願うところ、思うところのすべてをはるかに超えて行うことのできる方に、
- 21 教会において、またキリスト・イエスにあって、栄光が、世々限りなく、とこしえまでもありますように。アーメン。

## 第4章

- 1 さて、主にある囚人の私はあなたがたに勧めます。あなたがたは、召されたその召しにふさわしく歩みなさい。
- 2 謙遜と柔和の限りを尽くし、寛容を示し、愛をもって互いに耐え忍び、
- 3 平和の絆で結ばれて、御霊による一致を熱心に保ちなさい。
- 4 あなたがたが召された、その召しの望みが一つであったのと同じように、からだは一つ、御霊は一つです。
- 5 主はひとり、信仰は一つ、バプテスマは一つです。
- 6 すべてのものの上にあり、すべてのものを貫き、すべてのもののうちにおられる、すべてのものの父である神はただひとりです。
- 7 しかし、私たちは一人ひとり、キリストの賜物の量りにしたがって恵みを与えられました。
- 8 そのため、こう言われています。「彼はいと高き所に上ったとき、捕虜を連れて行き、人々に贈り物を与えられた。」
- 9 「上った」ということは、彼が低い所、つまり地上に降られたということではなくて何でしょうか。
- 10 この降られた方ご自身は、すべてのものを満たすために、もろもろの天よりも高く上られた方でもあります。
- 11 こうして、キリストご自身が、ある人たちを使徒、ある人たちを預言者、ある人たちを伝道者、ある人たちを牧師また教師としてお立てになりました。
- 12 それは、聖徒たちを整えて奉仕の働きをさせ、キリストのからだを建て上げるためです。
- 13 私たちはみな、神の御子に対する信仰と知識において一つとなり、一人の成熟した大人となって、キリストの満ち満ちた身丈にまで達するのです。
- 14 こうして、私たちはもはや子どもではなく、人の悪巧みや人を欺く悪賢い策略から出た、どんな教えの風にも、吹き回されたり、もてあそばされたりすることがなく、
- 15 むしろ、愛をもって真理を語り、あらゆる点において、かしらであるキリストに向かって成長するのです。
- 16 キリストによって、からだ全体は、あらゆる節々を支えとして組み合わされ、つなぎ合わされ、それぞれの部分はその分に応じて働くことにより成長して、愛のうちに建てられることになります。

- 17 ですから私は言います。主にあって厳かに勧めます。あなたがたはもはや、異邦人がむなしい心で歩んでいるように歩んではなりません。
- 18 彼らは知性において暗くなり、彼らのうちにある無知と、頑なな心のゆえに、神のいのちから遠く離れています。
- 19 無感覚になった彼らは、好色に身を任せて、あらゆる不潔な行いを貪るようになっていきます。
- 20 しかしあなたがたは、キリストをそのように学んだではありません。
- 21 ただし、本当にあなたがたがキリストについて聞き、キリストにあって教えられているとすれば、です。真理はイエスにあるのですから。
- 22 その教えとは、あなたがたの以前の生活について言えば、人を欺く情欲によって腐敗していく古い人を、あなたがたが脱ぎ捨てること、
- 23 また、あなたがたが霊と心において新しくされ続け、
- 24 真理に基づく義と聖をもって、神にかたどり造られた新しい人を着ることでした。
- 25 ですから、あなたがたは偽りを捨て、それぞれ隣人に対して真実を語りなさい。私たちは互いに、からだの一部分なのです。
- 26 怒っても、罪を犯してはなりません。憤ったままで日が暮れるようであってははいけません。
- 27 悪魔に機会を与えないようにしなさい。
- 28 盗みをしている者は、もう盗んでははいけません。むしろ、困っている人に分け与えるため、自分の手で正しい仕事をし、労苦して働きなさい。
- 29 悪いことばを、いっさい口から出してはいけません。むしろ、必要なときに、人の成長に役立つことばを語り、聞く人に恵みを与えなさい。
- 30 神の聖霊を悲しませてはいけません。あなたがたは、贖いの日のために、聖霊によって証印を押されているのです。
- 31 無慈悲、憤り、怒り、怒号、ののしりなどを、一切の悪意とともに、すべて捨て去りなさい。
- 32 互いに親切にし、優しい心で赦し合いなさい。神も、キリストにおいてあなたがたを赦してくださったのです。

## 第5章

- 1 ですから、愛されている子どもらしく、神に倣う者となりなさい。
- 2 また、愛のうちに歩みなさい。キリストも私たちを愛して、私たちのために、ご自分を神へのささげ物、またいけにえとし、芳ばしい香りを献げてくださいました。
- 3 あなたがたの間では、聖徒にふさわしく、淫らな行いも、どんな汚れも、また貪りも、口にすることさえしてはいけません。
- 4 また、わいせつなことや、愚かなおしゃべり、下品な冗談もそうです。これらは、ふさわしくありません。むしろ、口にすべきは感謝のことばです。
- 5 このことをよく知っておきなさい。淫らな者、汚れた者、貪る者は偶像礼拝者であって、こういう者はだれも、キリストと神との御国を受け継ぐことができません。
- 6 だれにも空しいことばでだまされてはいけません。こういう行いのゆえに、神の怒りは不従順の子らに下るのです。
- 7 ですから、彼らの仲間になってはいけません。

- 8 あなたがたは以前は闇でしたが、今は、主にあって光となりました。光の子どもとして歩みなさい。
- 9 あらゆる善意と正義と真実のうちに、光は実を結ぶのです。
- 10 何が主に喜ばれることなのかを吟味しなさい。
- 11 実を結ばない暗闇のわざに加わらず、むしろ、それを明るみに出しなさい。
- 12 彼らがひそかに行っていることは、口にするのも恥ずかしいことなのです。
- 13 しかし、すべてのものは光によって明るみに引き出され、明らかにされます。
- 14 明らかにされるものはみな光だからです。それで、こう言われています。「眠っている人よ、起きよ。死者の中から起き上がれ。そうすれば、キリストがあなたを照らされる。」
- 15 ですから、自分がどのように歩んでいるか、あなたがたは細かく注意を払いなさい。知恵のない者としてではなく、知恵のある者として、
- 16 機会を十分に活かしなさい。悪い時代だからです。
- 17 ですから、愚かにならないで、主のみこころが何であるかを悟りなさい。
- 18 また、ぶどう酒に酔ってはいけません。そこには放蕩があるからです。むしろ、御霊に満たされなさい。
- 19 詩と賛美と霊の歌をもって互いに語り合い、主に向かって心から賛美し、歌いなさい。
- 20 いつでも、すべてのことについて、私たちの主イエス・キリストの名によって、父である神に感謝しなさい。
- 21 キリストを恐れて、互いに従い合いなさい。
- 22 妻たちよ。主に従うように、自分の夫に従いなさい。
- 23 キリストが教会のかしらであり、ご自分がそのからだの救い主であるように、夫は妻のかしらなのです。
- 24 教会がキリストに従うように、妻もすべてにおいて夫に従いなさい。
- 25 夫たちよ。キリストが教会を愛し、教会のためにご自分を献げられたように、あなたがたも妻を愛しなさい。
- 26 キリストがそうされたのは、みことばにより、水の洗いをもち、教会をきよめて聖なるものとするためであり、
- 27 ご自分で、しみや、しわや、そのようなものが何一つない、聖なるもの、傷のないものとなった栄光の教会を、ご自分の前に立たせるためです。
- 28 同様に夫たちも、自分の妻を自分のからだのように愛さなければなりません。自分の妻を愛する人は自分自身を愛しているのです。
- 29 いまだかつて自分の身を憎んだ人はいません。むしろ、それを養い育てます。キリストも教会に対してそのようになさるのです。
- 30 私たちはキリストのからだの部分だからです。
- 31 「それゆえ、男は父と母を離れ、その妻と結ばれ、ふたりは一体となるのである。」
- 32 この奥義は偉大です。私は、キリストと教会を指して言っているのです。
- 33 それはそれとして、あなたがたもそれぞれ、自分の妻を自分と同じように愛しなさい。妻もまた、自分の夫を敬いなさい。

## 第6章

- 1 子どもたちよ。主にあって自分の両親に従いなさい。これは正しいことなのです。
- 2 「あなたの父と母を敬え。」これは約束を伴う第一の戒めです。
- 3 「そうすれば、あなたは幸せになり、その土地であなたの日々は長く続く」という約束です。
- 4 父たちよ。自分の子どもたちを怒らせてはいけません。むしろ、主の教育と訓戒によって育てなさい。
- 5 奴隷たちよ。キリストに従うように、恐れおののいて真心から地上の主人に従いなさい。
- 6 ご機嫌取りのような、うわべだけの仕方ではなく、キリストのしもべとして心から神のみこころを行い、
- 7 人にではなく主に仕えるように、喜んで仕えなさい。
- 8 奴隷であっても自由人であっても、良いことを行えば、それぞれ主からその報いを受けることを、あなたがたは知っています。
- 9 主人たちよ。あなたがたも奴隷に対して同じようにしなさい。脅すことはやめなさい。あなたがたは、彼らの主、またあなたがたの主が天におられ、主は人を差別なさないことを知っているのです。
- 10 終わりに言います。主にあって、その大能の力によって強められなさい。
- 11 悪魔の策略に対して堅く立つことができるように、神のすべての武具を身に着けなさい。
- 12 私たちの格闘は血肉に対するものではなく、支配、力、この暗闇の世界の支配者たち、また天上にいるもろもろの悪霊に対するものです。
- 13 ですから、邪悪な日に際して対抗できるように、また、一切を成し遂げて堅く立つことができるように、神のすべての武具を取りなさい。
- 14 そして、堅く立ちなさい。腰には真理の帯を締め、胸には正義の胸当てを着け、
- 15 足には平和の福音の備えをはきなさい。
- 16 これらすべての上に、信仰の盾を取りなさい。それによって、悪い者が放つ火矢をすべて消すことができます。
- 17 救いのかぶとをかぶり、御霊の剣、すなわち神のことばを取りなさい。
- 18 あらゆる祈りと願いによって、どんなときにも御霊によって祈りなさい。そのために、目を覚ましていて、すべての聖徒のために、忍耐の限りを尽くして祈りなさい。
- 19 また、私のためにも、私が口を開くときに語るべきことばが与えられて、福音の奥義を大胆に知らせることができるように、祈ってください。
- 20 私はこの福音のために、鎖につながれながらも使節の務めを果たしています。宣べ伝える際、語るべきことを大胆に語れるように、祈ってください。
- 21 私の様子や私が何をしているかを、あなたがたにも分かってもらうために、愛する兄弟、主にある忠実な奉仕者であるティキコがすべてを知らせます。
- 22 ティキコをあなたがたのもとに遣わすのは、ほかでもなく、あなたがたが私たちの様子を知って、心に励ましを受けるためです。
- 23 信仰に伴う、平安と愛が、父なる神と主イエス・キリストから、兄弟たちにありますように。
- 24 朽ちることのない愛をもって私たちの主イエス・キリストを愛する、すべての人とともに、恵みがありますように。