

1

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えられますように。神はキリストにあつて、天上にあるすべての霊的祝福をもつ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、この方にあつて私たちを選び、御前に聖なる、傷のない者にしようとしたのです。

5 神は、みこころの良しとするところにしたがつて、私たちをイエス・キリストによつてご自分の子にしよう、愛をもつてあらかじめ定めておられました。

6 それは、神がその愛する方にあつ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 このキリストにあつて、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つ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、キリストにあつて神があらかじめお立てになつ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、キリストにあつて、一つに集められることです。

11 またキリストにあつて、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 このキリストにあつて、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、約束の聖霊によつ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され、神の栄光がほめたたえられるためです。

1

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つきり見えるようになつて、神の召しにより与えられる望みがどのようなのか、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、神の全能の力の働きによつ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、知ることができまますように。

20 この全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ちす方が満ちておられるところ



2

1 さて、あなたがたは自分の背きと罪の中に死んで
 2 いた者であり、
 3 かつては、それらの罪の中にあつてこの世の流れに
 4 従い、空中の権威を持つ支配者、すなわち、不従順
 5 の子らの中に今も働いている霊に従つて歩んでいま
 6 した。
 7 私たちもみな、不従順の子らの中にあつて、かつて
 8 は自分の肉の欲のままに生き、肉と心の望むことを
 9 行い、ほかの人たちと同じように、生まれながら御
 10 怒りを受けるべき子らでした。
 11 しかし、あわれみ豊かな神は、私たちを愛してくだ
 12 さつたその大きな愛のゆえに、
 13 背きの中に死んでいた私たちを、キリストとともに
 14 生かしてくださいました。あなたがたが救われたの
 15 は恵みによるのです。
 16 神はまた、キリスト・イエスにあつて、私たちをと
 17 もによみがえらせ、ともに天上に座らせてくださ
 18 いました。
 19 それは、キリスト・イエスにあつて私たちに与えら
 20 れた慈愛によつて、この限りなく豊かな恵みを、来
 21 たるべき世々に示すためでした。
 22 この恵みのゆえに、あなたがたは信仰によつて救わ
 23 れたのです。それはあなたがたから出たことではな
 24 く、神の賜物です。
 25 行いによるものではありません。だれも誇ることもな
 26 いためです。
 27 実に、私たちは神の作品であつて、良い行いをする
 28 ためにキリスト・イエスにあつて造られたのです。
 29 神は、私たちが良い行いに歩むように、その良い行
 30 いをあらかじめ備えてくださいました。

2

11 ですから、思い出してください。あなたがたはかつて、
 12 肉においては異邦人でした。人の手で肉に施され
 13 た、いわゆる「割礼」を持つ人々からは、無割礼
 14 の者と呼ばれ、
 15 そのころは、キリストから遠く離れ、イスラエルの
 16 民から除外され、約束の契約については他国人で、
 17 この世にあつて望みもなく、神もない者たちでし
 18 ました。
 19 しかし、かつては遠く離れていたあなたがたも、今
 20 ではキリスト・イエスにあつて、キリストの血によ
 21 つて近い者となりました。
 22 実に、キリストこそ私たちの平和です。キリストは
 23 私たち二つのものを一つにし、ご自分の肉におい
 24 て、隔ての壁である敵意を打ち壊し、
 25 様々な規定から成る戒めの律法を廃棄されました。
 26 こうしてキリストは、この二つをご自分において新
 27 しい一人の人に造り上げて平和を実現し、
 28 二つのものを一つのからだとして、十字架によつて
 29 神と和解させ、敵意を十字架によつて滅ぼされまし
 30 ました。
 31 また、キリストは来て、遠くにいたあなたがたに平
 32 和を、また近くにいた人々にも平和を、福音として
 33 伝えられました。
 34 このキリストを通して、私たち二つのものが、一つ
 35 の御霊によつて御父に近づくことができるのです。
 36 こういうわけで、あなたがたは、もはや他国人でも
 37 寄留者でもなく、聖徒たちと同じ国の民であり、神
 38 の家族なのです。
 39 使徒たちや預言者たちという土台の上に建てられて
 40 いて、キリスト・イエスご自身がその要の石です。
 41 このキリストにあつて、建物の全体が組み合わされ
 42 て成長し、主にある聖なる宮となります。
 43 あなたがたも、このキリストにあつて、ともに築き
 44 上げられ、御霊によつて神の御住まいとなるので
 45 す。



3

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、今のように入り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・イエスにあつて、異邦人も共同の相続人になり、ともに同じからだに連なつて、ともに約束にあずかる者になるということです。

7 私は、神の力のおかげ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つて、キリストに対する信仰により、確信をもつて大胆に神に近づくことができます。

13 ですから、私があなたがたのために苦難にあつていることで、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。

3

14 こういうわけで、私は膝をかかめて、

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つて、内なる人に働く御霊により、力をもつてあなたがたを強めてくださいますように。

17 信仰によつて、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つて、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・イエスにあつて、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。



1 さて、主にある四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 すべてのものの上であり、すべてのものを貫き、すべてのもののおちにおられる、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つて、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、もてあそばれたりすることがなく、

15 むしろ、愛をもつて真理を語り、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

16 キリストによつて、からだ全体は、あらゆる節々を支えとして組み合わされ、つながり合わされ、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となります。

17 ですから私は言います。主にあつて厳かに勧めます。あなたがたはもはや、異邦人がむなし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 無感覚になつた彼らは、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ものではありません。

21 ただし、本当にあなたがたがキリストについて聞き、キリストにあつ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、人を欺く情欲によつ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つて、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 怒つても、罪を犯してはなりません。憤つたままで日が暮れるようであつてはいけません。

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、聖霊によつ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いのです。



5

- 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。キリストも私たちが愛して、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、口にするとき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つて、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、彼らの仲間になつてはいけません。

5

- 8 あなたがたは以前は闇でしたが、今は、主にあつて光となりました。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つ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、主のみどころが何であるかを悟りなさい。
- 18 また、ぶどう酒に酔つてはいけません。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つて互いに語り合い、主に向かつて心から賛美し、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・キリストの名によつて、父である神に感謝しなさい。



5

- 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、水の洗いをもって、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ななさるのです。
- 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。

6

- 1 子どもたちよ。主にあつ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つて育てなさい。
- 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なさい。
- 7 人ではなく主に仕えるように、喜んで仕えなさい。
- 8 奴隷であつても自由人であつても、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、主は人を差別なさらないことを知っているのです。

6

- 10 終わりに言います。主にあつて、その大能の力によつて強められなさい。
- 11 悪魔の策略に対して堅く立つことができるように、神のすべての武器を身に着けなさい。
- 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、神のすべての武器を取りなさい。
- 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。それによつて、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つて、どんなときにも御霊によつて祈りなさい。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、祈ってください。
- 20 私はこの福音のために、鎖につなが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つてもらうために、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つて、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つ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。

