

厄弗所書

第 1 章 (1 - 7)

保祿，獲委派作**基督耶穌**的宗徒。願我們的**天父**及**主耶穌基督**賜你們恩寵與平安。

願我們**主耶穌基督**的**天父**受讚頌。於創世前，在**基督**內他揀選我們，活在愛與**主**同在。

在**基督**內他揀選我們，成為他的義子，讓我們頌揚他恩寵的光榮。

這恩寵是他在他的**愛子**內賜與我們的賜品，藉著他的血，我們獲得我們的自由和罪的赦免。

耶穌，多謝你把我從人子升級至聖潔的孩子



第 1 章 (9 - 13)

天父讓我們知道他神聖的計劃：整個宇宙，天上和地上的萬物，是一個大樂團，**基督**作指揮。

我們**猶太人**是樂團的特別樂器。於他到來前，我們被揀選在**基督**內懷希望。而你們**非猶太人**也在舞台上，因為你們已相信**福音**的真理。我們所有人受了**聖神**的印證。他是作曲家，我們演奏他的音樂。

天父、**聖子**及**聖神**，感謝你恩賜生命和信仰。
幫助我演奏出色

第 1 章 (16 - 18)

在我的祈禱，我永不忘記你們並為你們感謝神。

願我們主耶穌基督的神，光榮的父，

給你們更多更多的智慧和認識，

看得更清楚他對你們偉大的愛。

願他啟發你們的思維

去期望他已在天堂為我們準備的光榮生活。

天父、聖子及聖神，願我更清楚地看見你，
更加愛你，更近跟隨，一天又一天

第 1 章 (19 - 23)

天父使基督從死裡復活，把他放在神聖寶座。

基督是宇宙的總裁，掌管一切，從星系到政府。

沒人和物豁免他的統治。

教會是一切的中心。

它是基督的身體，他在那裡說話和活動。

耶穌，幫助我明白教會如何是世界的心，
灌輸你的生命和愛往世界各地

第 2 章 (4 - 10)

神這麼深愛我們，為此當我們因罪而死，

他使我們跟基督一同復活。

我們是神的藝術品，在基督耶穌裡創造出來

行善，正如神原本想要我們所行的。

天父，幫助我過你想要我過的生活

第 2 章 (11 - 14)

你們非猶太人從前沒有希望和沒有神。

但現在藉著基督的血，你們與我們猶太人

沒有任何關係，已與我們團結成一個家庭。
基督使我們和睦。他拆毀分隔我們的屏障。

耶穌，瓦解使世人分裂的爭執

第 2 章 (19 - 22)

在神的教會，你們不是外方人。你們是公民。
你們是建築物的一部分，它有宗徒和先知
作它的基礎。基督耶穌自己是基石。

你們被建造成神居住的房子。

耶穌，成為我生活的基石

第 3 章 (14 - 21)

這是我的祈禱，跪在天父前，各家族，
無論是天上的或地下的，都由他命名：

願他藉著他的聖神賜你們力量，
使你們內在的生命長得強壯。

願基督因你們的信德而住在你們心中。

在愛裡生根建基，願你們繼續專注於
基督的愛，直至你們的生活充滿那愛。

願光榮歸他，他在我們身上發揮的德能，
能成就遠超我們所求所想的

願在教會和在基督耶穌的光榮歸他，
世世代代，直到永遠。阿們

第 4 章 (1 - 16)

我懇求你們過符合你們基督徒的生活。
寬恕地互相容忍、絕對無私、溫和與忍耐。
如果我們以真理和在愛中過活，
我們會越來越似基督。

我們是**基督**身體的一部份。**基督**是頭。每部份應發揮其功能，保持身體健康並在愛中成長。

耶穌，幫助我明白教會如何是你的身體

第 4 章 (17 - 19)

不再過許多非信徒所過的虛妄生活。

他們理智上受了蒙蔽，
因為他們在**神**的恩寵上已經關上了門。

他們辨別是非的能力很差，
並已將自己沉溺於放縱的生活。

耶穌，幫助對生活意義迷茫的人

第 4 章 (22 - 32)

你們要放棄你們過去的生活方式。
你們要丟棄你們舊的自我及其迷惑。

你們的思想要以心性的變革更新，
以便你們跟隨以善良和真理為基礎的生活方式。

從現在開始，不再說謊。

每天終結時，把心中的憤怒刪除。

做小偷的停止偷竊。努力找正當職業。

戒粗言穢語。

說鼓勵人的話，不使他們感到沮喪。

戒避怨恨。不發脾氣。

不對人大聲說話。不辱罵人。

彼此友愛，和善待，

彼此寬恕像**神**在**基督**裡寬恕我們一樣。

耶穌，幫助我把這些話付諸實踐

第 5 章 (1 - 4)

仿效**基督**的愛就如他愛我們一樣。

在你們中間，
甚至不要提及任何形式的濫交或不道德。
不該有粗俗，或猥褻的談話和笑話 -
這一切對於你們都是錯的。

耶穌，幫助我管束我的思想和我的言談

第 5 章 (10 - 20)

努力認清**主**對你們的要求是甚麼。
不參與黑暗無益的事。從你們的睡夢中醒來，
從死裡復活，**基督**會照耀你們。

要當心你們所過的那種生活。
跟隨你們的心悟，而不是你們任性的激情。

戒避酗酒。相反，被**聖神**充滿。
誦經當你們相聚，而當你們獨自一人，
在心裡繼續讚頌**主**，時時感謝**神**。

耶穌，讓我的心整天歌頌

第 5 章 (21 - 33)

在你們家裡，像**基督**要求你們那樣對待彼此：
做妻子的，在你的丈夫身上看見**基督**教會的頭。
做丈夫的，愛你的妻子如**基督**愛教會。
當男和女結婚後，他們成為一體。這神聖的
行動幫助我們了解**基督**和教會之間的關係。

耶穌，請幫助夫妻以你愛教會的方式互愛

第 6 章 (1 - 9)

做子女的，孝順你們的父母。做父母的，永不惹子女怨恨。做奴僕的，尊敬你們的主人。做僱主的，公平地對待你們的員工。

耶穌，請幫助我以尊敬對待每一個人

第 6 章 (10 - 17)

抵抗魔鬼的陰謀，
穿上神的裝甲：

- 真理作腰帶
- 正義作胸甲
- 渴望傳播和平的福音作鞋
- 信德作盾牌
- 救恩作頭盔
- 神的道作劍

耶穌，幫助我
穿上這六件裝甲



第 6 章 (18 - 24)

時刻祈禱，要求你們所需的。在任何可能的時候靠著聖神祈禱。永不厭倦祈禱。為我祈求，我可以大胆地宣講福音。

願恩寵和永生賜與愛我們主耶穌基督的所有人。

耶穌，幫助我在生活中實踐保祿的教導