



༄༅།གསོ་བ་ཡེ་ཤུའི་སྨོན་ལམ་གྱི་
འགྲེལ་བཤད་བཞུགས་སོ།།

ཐོད་དབྱིན་མན་རྒྱུ་།

Commentary on the Lord's Prayer Tibetan-English Edition



༄༅།གཙོ་བོ་ཡི་ཤུའི་སྒྲོན་ལམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱུགས་སོ།།
བོད་དབྱིན་ཤན་སྐྱུར།

Commentary on the Lord's Prayer
Tibetan-English Edition

© gsungrab 2016

www.gsungrab.org

ང་ཚོ་ཚང་མ་ལ་རེ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད། དབེར་ན་མི་
ཁ་ཤས་ལ་བདེ་སྲིད་དང་། ཡང་ན་ལམ་འགོ་ ཡང་ན་མི་
ཚོ་རིང་པོ་འཕྱོགས་པའི་འདོད་པ་ཡོད། མི་ལ་ལར་རྒྱ་ལོར་
རམ། ཡང་ན་སྒྲན་གྲགས། དབང་འཕྱོགས་པ་ལ་སོགས་པའི་
འདོད་པ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དོན་འདི་ཚོ་ནི་རང་གི་འབད་
བཙོན་གྱི་སྒོ་ནས་ཐོབ་དཀའ་བ་ཡིན་པས་མི་རྣམས་ཀྱིས་
མཚམས་མཚམས་ལ་སྒོན་ལམ་འདེབས། མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་
མིག་གིས་མི་མཐོང་བ་དང་། ཡང་ན་རྣ་བ་ཐོས་མི་སྲུབ་
པའི་སྐུ་འདྲ་རྣམས་ལ་སྒོན་ལམ་འདེབས། མི་འགས་ནི་
ཚོགས་གི་དོན་མི་ཤེས་པར་ལྷགས་བཅོལ་བྱེད། དེ་ལྟར་གྱི་
སྒོན་ལམ་ལས་མན་ཐོགས་འབྱུང་ངམ། མི་རྣམས་ཀྱིས་
སྒོན་ལམ་འདེབས་པའི་སྒོ་ནས་སྣ་རྣམས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་
འདེབས་སྲུབ་བམ། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་སྣ་ཤི་ཀ་ཡིས་སྒོན་ལམ་
འདེབས་པའི་སྐོར་ཡོངས་སུ་མཁྱེན་པ་མ་ཟད། དབང་
ཀུན་དང་ལྷན་པའི་དཀོན་མཚོག་ལ་སྒོན་ལམ་འདེབས་
ཚུལ་གསར་བ་ངེད་རྣམས་ལ་གནང་བར་མཛད།

We all have various kinds of desires. For example, some people want happiness or luck, or a long life. Others have desires for such things as wealth or fame or power. But such things are hard to get by our own efforts, so people sometimes pray. Some people pray to idols that can't see or hear. Others say mantras without knowing the meaning of the words. Does any good come from such prayer? Can people move the gods by praying? The Lord Jesus Christ not only completely understood prayer, he gave us a new way of praying to the God who has all power.

Introduction

1.1 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ནི་ལོ་ངོ་གཉིས་སྟོང་གི་
 སྟོན་དུ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡུལ་ལ་བཞུགས། ཁོང་ནི་ཡོངས་
 ལཱ་གཞན་པའི་སྟོན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ལ་ཉེ་གནས་
 ཀྱང་མང་པོ་ཡོད། ཉེན་ཞེས་ཉེ་གནས་ཁ་ཅིག་གིས་ཁོང་
 གི་དུང་དུ་ཡོང་ནས་ཁོང་ལ། གཙོ་བོ་ལགས། ང་ཚོ་ལ་
 སྟོན་ལམ་འདེབས་སྐྱབས་སྦྱོར་བ་དང་ཞེས་སྒྲུབ་པས། ཁོང་
 གིས་ཁོ་ཚོར། བྱེད་ཚོས་སྟོན་ལམ་འདེབས་སྐྱབས་འདི་
 ལྟར་བྱོད།¹

1.1 The Lord Jesus Christ lived two thousand years ago in the land of Israel. He was a very famous teacher with many disciples. One day, a few of them came to Him and said, “Lord, teach us to pray” (Luke 11:1-2). And He replied, “Pray like this:



1 ལུ་གུ་ཡིས་ཐིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་11
 ཨང་1-2 ལ་གཞིགས།

རྣམ་མཁམ་བཟུགས་པའི་ངེད་ཀྱི་ཡབ། །
 རྒྱུད་མཚན་དམ་པར་སྤྱད་བར་ཤོག། །
 རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་སྲིད་འོང་བར་ཤོག། །
 རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་རྣམ་མཁམ་ལ། །
 རྒྱུ་ལྷར་ས་ལའང་རྒྱུ་བར་ཤོག། །
 ངེད་ཀྱི་ཉེན་ཞག་འེེ་ཁ་ཟས། །
 དེ་རིང་ཡང་ཞི་གནང་བར་མཛོད། །
 ངེད་ཚོས་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་དག། །
 གུ་ཡངས་གཏོང་བ་ཅི་བཞིན་དུ། །
 ངེད་ཀྱི་ཕྱིག་བྱམ་སེལ་བར་མཛོད། །
 ཉམས་ཚོད་ནང་དུ་མ་འཁྲིད་པར། །
 ངན་པ་ལས་ངེད་ཐར་བར་མཛོད། །
 རྒྱལ་སྲིད་དབང་དང་གཟི་བུ་འཁྲུག། །
 རྒྱུ་ནས་རྒྱུ་དུ་རྒྱུད་ཀྱི་འོ། ། ཨ་མེན། །
 ཞེས་གསུངས།

Our Father in heaven,
 may your name be kept holy.
 May your kingdom come.
 May your will be done on
 earth as it is in heaven.
 Give us today our daily food.
 As we have forgiven the sins
 of others, forgive us the debt
 of our sins.
 Lead us not into temptation,
 but deliver us from evil.
 The kingdom, power, and
 glory are all yours forever.
 Amen.”



1.2 གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་ཉེ་གནས་རྒྱལ་ལ་སློན་ལམ་
 འདི་སློབ་པར་མཛད་པས་གཙོ་བོའི་སློན་ལམ་ཞེས་བྱ་བ་
 ཡིན། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་སྐྱེ་ཚབ་མད་རྩ་ཡིས་བྲིས་
 པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་6 ཨང་9-13 དང་། སྐྱེ་ཚབ་ལུ་ཀླ་
 ཡིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་11 ཨང་2-4 ལ་འཁོད་
 ཡོད། སློན་ལམ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཚིག་ཅུང་ཟད་མི་གཅིག་པ་
 ཡིན། འདིར་བྲིས་ཡོད་པ་ནི་སྐྱེ་ཚབ་མད་རྩ་ཡིས་བྲིས་
 པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་6 ཨང་9-13 གཞིར་བཞག་པའི་
 སློན་ལམ་ཡིན།

1.2 This prayer is called
 “The Lord’s Prayer” because
 the Lord Jesus taught it to His
 disciples. It is found in the
 Bible in the Gospel of Matthew
 chapter 6 verses 9-13 and in
 the Gospel of Luke chapter
 11 verses 2-4. The words of
 these two prayers are slightly
 different. What is written here
 is based on Matthew 6:9-13.

1.3 གཙོ་བོའི་སློན་ལམ་ནི་ང་ཚོས་གསོལ་སློན་ངི་
 ལྟར་འདེབས་དགོས་པའི་དཔེ་ཞིག་ཡིན། སློན་ལམ་དེ་
 ལུ་བའི་སློན་ལམ་ང་ཚོས་དཀོན་མཚོག་ལ་བཀུར་སྟེ་བྱེད་
 པ་དང་། ང་ཚོར་གང་དགོས་ཀྱི་མཁོ་ཆས་གནང་བར་ལུ་
 བ་ཤུལ། ང་ཚོས་མ་བཟོད་གོང་དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོར་
 གང་དགོས་པ་མཐུན་པས། དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོའི་

1.3 The Lord’s prayer is
 a model for how we should
 pray. In praying it, we hon-
 or God and ask Him for the
 things we need. God knows
 what we need before we ask
 him (Matthew 6:8) so we can
 be certain that He hears our



སྒྲོན་ལམ་གསལ་བ་དེད་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ཤེས།¹
 ཁོང་གི་ཐུགས་དགོངས་བཞིན་དུ་ཅིང་ལྷུས་ན་ཁོང་གིས་
 གསལ་བ་དེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཞལ་གྱིས་བཞེས།² ཁོང་
 ཉིད་ཀྱི་སྲས་དང་སྲས་མོ་རྣམས་ལ་བཟང་པོ་ཐམས་ཅད་
 གནང་བ་ལ་དགོན་མཚོག་ཐུགས་དགྱེས།

prayer. He promised that if we ask anything according to his will he hears us (Matthew 7:7-11, 21:22, John 14:13-14, 1 John 5:14). It pleases God to give all good things to His children.

1.4 གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་དགོན་མཚོག་མི་ཤེས་པའི་མི་
 རྣམས་དང་འདྲ་བར་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་མི་རུང་བར་
 གསུངས། དེ་ཚོས་ཚོག་མང་ཅམ་བེད་སྟོད་བྱས་ན་སྒྲོན་
 ལམ་གསལ་བར་འགྱུར་སྟམ།³ གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་དང་
 མཁན་གྱི་སྒྲོན་ལམ་ནི་འདོན་ལུགས་དང་ཚ་བ་ནས་མི་
 འདུའོ། དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་འབྱུང་ཞིང་། དོན་
 དང་ལྡན་པའི་ཚོག་གིས་དགོན་མཚོག་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་

1.4 The Lord Jesus said that we should not pray like those who do not know God. They pray using many words, thinking that they will be heard (Matthew 6:7). The prayer of those who believe in the Lord Jesus is not at all like a mantra or a chant. It comes from the heart and uses meaningful words to thank and make requests of God. Praying to God does not make merit, so we

1 མད་རྩ་ཡིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་6 ཨང་8 ལ་གཟིགས།
 2 མད་རྩ་ལེའུ་7 ཨང་7-11 དང་ལེའུ་21 ཨང་22 ལ་གཟིགས། ཡོ་རྟ་རྟན་
 ཀྱིས་བྲིས་པའི་བྲིན་བཟང་ལེའུ་14 ཨང་13-14 ལ་གཟིགས་བ་དང་། ཡོ་
 རྟ་རྟན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་ལེའུ་5 ཨང་14 ལ་གཟིགས།
 3 མད་རྩ་ལེའུ་6 ཨང་7 ལ་གཟིགས།

དང་གསོལ་སྒྲོན་ལྟུང་། དཀོན་མཆོག་ལ་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་
བ་ནི་དགེ་བ་མི་གསོག་བ་མིན་བས་ང་ཚོས་གཙོ་བོའི་སྒྲོན་
ལམ་ཉིན་གཅིག་ལ་གྲངས་གསོག་སྟེར་ཡང་ཡང་འདེབས་
མི་དགོས།

1.5 ལྷགས་སོལ་ལྟར་གཙོ་བོའི་སྒྲོན་ལམ་ལ་གཤམ་གྱི་
ལྷ་བ་བདུན་ལ་དབྱེ་ཡོད།

do not need to say the Lord's prayer many times each day.

1.5 The Lord's Prayer is traditionally divided into the following seven requests.



འུ་བ་དང་པོ།

ནམ་མཐར་བཞུགས་པའི་ངེད་ཀྱི་ཡབ། །

བྱིད་མཚན་དམ་པར་སྤང་བར་ཤོག།

Petition 1:

Our Father in heaven, may your name be kept holy.

2.1 འུ་བ་འདྲིའི་ནང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་དཀོན་མཚོག་
ནི་ངེད་ཀྱི་ཡབ་ཡིན་པ་བལྟན་པར་མངོད། གལ་ཏེ་ངེད་
རྣམས་ཀྱིས་སྦྱོད་པ་ངན་པ་སྤངས་ནས་སེམས་བསྐྱར་ཏེ་
གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན། དཀོན་མཚོག་གི་ནང་
མི་དང་འདྲ་བར་འགྱུར། དཀོན་མཚོག་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡབ་ཡིན་ཞིང་། དེ་
རྣམས་ཁོང་གི་སྤྱད་དང་སྤྱད་མོ་ཡིན།¹ ཕ་སེམས་བཟང་
བོ་ཞིག་གིས་རང་གི་སྤུ་གུ་རྣམས་ལ་གང་དགོས་པ་ཤེས་

2.1 The Lord Jesus taught
that God is our Father. If we
repent of our sins, and believe
in the Lord Jesus, we become
members of God’s family. God
is the Father of all who be-
lieve in Jesus, and they are
His children (Romans 8:16). As
a good father knows his chil-
dren’s needs, so our heavenly
Father knows the needs of His
children (Matthew 6:8). Since
God is our Father and knows
what we need, we pray to Him

1 ལྷ་ཚབ་སུའུ་ཡིས་རོ་ལྷ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་ལེའུ་8 ཡང་
16 ལ་གཟིགས།

བ་ལྷར། ཡབ་དཀོན་མཚོག་གིས་ཀྱང་ཉིད་ཀྱི་སྲས་དང་
 སྲས་མོ་རྣམས་ལ་གང་དགོས་པ་མཐུན།² དཀོན་མཚོག་
 བོ་དེད་རྣམས་ཀྱི་ཡབ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོ་ལ་གང་དགོས་
 བ་མཐུན་པས་ང་ཚོས་ཡིད་རྟོན་བྱས་ནས་ཁོང་ལ་གསོལ་
 ཚོན་བྲ། དང་ཟུན་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སློན་ལམ་འདི་
 འདེབས་ཤིང་། དཀོན་མཚོག་གི་དམ་པའི་ལྷགས་ཉིད་
 ཀྱིས་ང་ཚོའི་དོན་ལ་བྱུང་མཛད་པས། ང་ཚོས་ནམ་ཡང་
 གཅིག་ལྟར་སློན་ལམ་མི་འདེབས།³ དེའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་ཡི་
 ལྷས་དེད་ཀྱི་ཡབ་ཅེས་ཟེར་ཏེ་སློན་ལམ་རྒྱག་དགོས་པ་
 བལྟན་པར་མཛད།

with confidence. Since other
 believers pray this prayer, and
 since God’s Holy Spirit inter-
 ceedes for us (Romans 8:26),
 we never pray alone. For this
 reason the Lord Jesus taught
 us to pray saying “our” Father.



2.2 རྣམ་མཁའ་ལ་ཡར་བལྟན་ན་ང་ཚོས་གཟི་བརྟེན་
 ཟུན་པའི་ཉི་མ་དང་། ལྷ་བ། རྣམ་མ་རྣམས་མཐོང་། དེ་
 བཞིན་དུ་དཀོན་མཚོག་གི་ཞིང་ཁམས་ལ་ལྷ་བའི་སྐབས་

2.2 When we look up at the
 sky we see the glorious sun,
 moon, and stars. In the same
 way, when we look by faith
 at heaven we see God who
 is very exalted. The Lord Je-
 sus came down to earth from

2 མད་རྩ་ལེབ་6 ཨང་8 ལ་གཟིགས།
 3 རོ་རྩ་ལེབ་8 ཨང་26 ལ་གཟིགས།

གྲང་ལྷུང་དུ་འཕགས་པའི་དགོན་མཚོག་དང་པའི་ཐོག་
 རས་མཐོང་། དགོན་མཚོག་གི་ཞིང་ཁམས་ནས་གཙོ་བོ་
 ཡེ་ཤུ་ས་ལ་མར་ལེབས་ཤིང་། རྒྱུང་ཤིང་སྟེང་བགོངས་ཏེ་
 ལྷར་གསོན་པོར་གྱུར། དེ་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་ཞིང་ཁམས་སུ་
 ཕྱིར་ལོག་ལེབས། དགོན་མཚོག་གི་ཞིང་ཁམས་ནི་དགོན་
 མཚོག་གི་དམ་པའི་ལྷགས་ཉིང་དང་ཁོང་གི་ཕོ་ཉ་རྣམས་
 གྱི་བལྟགས་གནས་ཡིན། དུས་གྱི་མཐའ་ལ་ལྷག་པའི་ཚོ་
 དང་ཕྱན་རྣམས་ཁོང་གི་སྐུ་དུང་དུ་ཞིང་ཁམས་ནང་རྟག་
 ཏུ་གསོན་པར་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དང་
 རྣམས་ལ་ནམ་མཁའ་བལྟགས་པའི་ཡབ་ལ་སློན་ལམ་
 འདེབས་པར་བསྟན་པར་མཛད།

God's heaven and returned there after being crucified and resurrected. Heaven is the place where the Holy Spirit and God's messengers dwell. At the end of time believers will live there with Him eternally. This is why the Lord Jesus taught us to pray to our Father who is in heaven.



2.3 དགོན་མཚོག་གི་མཚན་དམ་པར་སྲུང་བ་ནི་ཁོང་
 ལ་བཀུར་སྟེ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། དགོན་མཚོག་ནི་འཇིག་རྟེན་
 ཁམས་དང་དེར་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་བགོད་པར་མཛད་
 མཁའ་ཡིན། ཁོང་ནི་ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་བ། གང་སར་

2.3 To keep God's name holy is to show respect to Him. God is the maker of the world and everything in it. He cannot change, He is present

གནས་པ། ཀུན་མཁུན་པ། ཅི་ལའང་མི་རྟེན་པ། དབང་
ཀུན་དང་ལྡན་པ། ལྷིག་ཉེས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིའང་མེད་པ།
མི་རྣམས་ལ་བྱམས་པར་མཛད་མཁུན་དེ་ཡིན་ནོ། གཙོ་
བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་དེད་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན་ཡིན། ཁོང་གི་
བཀའ་ནི་ཚོད་པག་ཏུ་མེད་པར་འགོ་བའི་ལམ་ཡིན་པས།
ཁོང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་ཏེ་ང་ཚོའི་མི་ཚོ་སྐྱེལ་དགོས། དེ་
ལྟར་བྱས་ན་མི་གཞན་གྱིས་དེ་མཐོང་ནས་དཀོན་མཆོག་
ལ་བཀུར་སྟེ་བྱེད་པར་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་དཀོན་
མཆོག་གི་མཚན་དམ་པར་སྲུང་དགོས།

2.4 སློན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་ནི་དེད་རྣམས་ཀྱི་
ཡབ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གི་མཚན་ལྷད་ཏུ་འཕགས་པ་ཡིན་
པས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ང་ཚོ་ལ། རམ་མཁུན་བཞུགས་པའི་
དེད་ཀྱི་ཡབ། བྱིད་མཚན་དམ་པར་སྲུང་བར་ཤོག་ཅེས་
པའི་སློན་ལམ་འདེབས་པར་བཞུན་པར་མཛད།

everywhere, He knows every-
thing, He is independent, He
has all power, He is completely
separated from sin, and He
loves people. The Lord Je-
sus is our Savior. Since His
teachings are the way to eter-
nal life, we should live life in
obedience to His word. When
we do this, other people will
see it and honor God. For this
reason we should keep God's
name holy.

2.4 Since Almighty God is
our Father, and His name is
highly exalted, the Lord Jesus
taught us to pray, "Our Father
in heaven, may your name be
kept holy."

བྱ་བ་གཉིས་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིད་འོང་བར་ཤོག །

Petition 2: Your kingdom come.

3.1 དགོན་མཚོག་ནི་ངེད་རྣམས་ཀྱི་ཡབ་དང་རྒྱལ་
པོ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་འདིའི་རྒྱལ་པོ་དང་དཔོན་རིགས་
རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར་མི་གཞན་ལ་
དབང་བྱེད།¹ འོན་ཀྱང་དགོན་མཚོག་གིས་ཉིད་ཀྱི་མི་
རྣམས་ལ་ཕན་པའི་ཚེད་དུ་དབང་མཛད། ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་
སྤྱིད་འོང་བར་ཤོག་ཅེས་པའི་སློན་ལམ་དེ་འདེབས་མཁན་
གྱིས་དགོན་མཚོག་ཁོའི་སེམས་ནང་དུ་གདན་དྲངས་ནས་
དབང་མཛད་པའི་ཚེད་དུ་ཡིན། དེ་གསན་ནས་དགོན་
མཚོག་གིས་དམ་པའི་ཕྱགས་ཉིད་སློན་ལམ་འདེབས་

3.1 God is our Father and King. The kings and officials of this world often exercise power over people for their own benefit (Matthew 20:24). But God rules in order to benefit His people. The person who prays, “Your kingdom come”, invites God to come and rule in his heart. When God hears this prayer, He sends the Holy Spirit into the heart of the one who prays. (Luke 11:13). This results in repentance, faith, love, joy, and peace. (Romans 14:17)

1 མད་སྐོལ་ལཱ་20 ཨང་24 ལ་གསེགས།

མཁན་གྱི་སེམས་ལ་མངགས།² དེའི་འབྲས་བུ་ནི་སྤོང་བ་
ངན་པ་སྤངས་ནས་སེམས་སྐྱར་བ་དང་། དད་པ་དང་།
བྱམས་སེམས་དང་། དགའ་སྤོང་དང་། ཞི་བདེ་བཅས་ཡིན།³

3.2 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུལ། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྤོང་འདི་
ནི། མི་ཞིག་གིས་ཞིང་ལ་ས་བོན་གཏོར་བ་དང་འདྲ་སྟེ།
མི་འདི་མཚན་མོར་གཉིད་ཉལ་ཞིང་ཉེན་མོར་ཡར་ལངས།
ཁོས་གང་ཡིན་མི་ཤེས་པར་ས་བོན་རིམ་བཞིན་སྐྱེས་ནས་
སྐྱུ་གུ་འབྲས་སོ། ས་གཞིས་རང་བཞིན་གྱིས་འབྲས་བུ་སྐྱེད་
དེ། ཐོག་མར་སྐྱུ་གུ་འབྲས་པ་དང་དེ་ནས་སྟེ་མ་ཐོགས་པ།
མཚུག་མཐར་སྟེ་མ་ལས་འདྲུ་དོག་སྟོན། འདྲུ་རིགས་སྟོན་
ནས་ཞིང་བར་རན་པས་ས་བོན་འདེབས་མཁན་གྱིས་ཐོར་
བས་འབྲེག་པའོ་ཞེས་གསུངས།⁴ དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་



3.2 The Lord Jesus said,
“The kingdom of God is like
a man scattering seed in his
field. Night and day, whether
he sleeps or gets up, the seed
sprouts and grows, though he
does not know how. All by it-
self the soil produces grain -
first the stalk comes up, then
the head, then the grain ripes.
When the grain is ripe and
ready for harvest, the
one who sowed it harvests it
with a sickle” (Mark 4:26-29).
Since the kingdom of God is
in people’s hearts, its growth
cannot be seen. But we can

2 ལུ་ཀུ་ལེའུ་11 ཇང་1-2 ལ་གཟིགས།
3 རོ་སྐྱ་པ་ལེའུ་8 ཇང་16 ལ་གཟིགས།
4 མར་ཀུ་ཡིས་ཐེས་པའི་འཕྲིན་བརྗང་ལེའུ་4 ཇང་26-29 ལ་གཟིགས།

སྲིད་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ནང་ཡོད་པས། དེ་ཡར་རྒྱས་
འགོ་བ་མིག་གིས་ཐད་ཀར་མཐོང་མི་སྲིད། འོན་ཀྱང་
དེའི་འབྲས་བུ་སྟེ། དཀོན་མཆོག་ལ་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་
པ་དང་། མི་གཞན་ལ་བྱམས་པ་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ལ་སོགས་
དེད་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་བྱུང་བོ།⁵

see the fruit it produces: wor-
shipping God and showing love
to others. (Galatians 5:22-23)

3.3 དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ནི་སྟེར་གྱི་སེམས་
ཁོ་ནར་མ་གནས་ཏེ། དད་ལྡན་གཞན་རྣམས་ཀྱི་སེམས་
ལའང་གནས་ཡོད། དཔེར་ན་དཀོན་མཆོག་ལ་བསྟེན་
བཀུར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ང་ཚོ་སྟོན་དུ་འཛོམ་སྐབས་དང་།
ཡང་ན་སུ་ཞིག་གིས་མི་གཞན་རྣམས་ལ་དཀོན་མཆོག་གི་
འཕྲིན་བཟང་སྟོན་པའི་ཆེད་དུ་རང་གི་ནང་མི་བཞག་ནས་
ཕྱིར་ཐོན་པའམ། དབུས་གཙང་ངམ། ཨ་མདོ། བམས་
ནས་ཡིན་པའི་སྤུན་རྒྱ་དང་ལྗོན་རྣམས་འཕྲད་པའི་ཆེ་ང་
ཚོས་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་འབྲས་བུ་མཐོང་བྱུང་།

3.3 The kingdom of God is
not just in my own heart, it is
in the hearts of other believ-
ers as well. When we gather
with other believers to wor-
ship God, or when someone
leaves their family and goes
out to announce God's good
news to others, or when we
meet fellow believers from
UTsang, Amdo, or Khams, we
can see the fruit of God's king-
dom. Believers from China,
Nepal, India, Korea and so on,
are included in God's kingdom

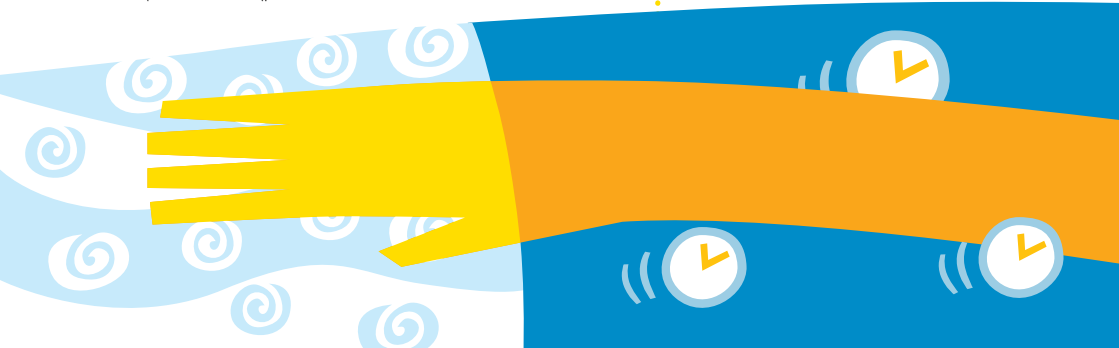
5 ལྷ་ཚབ་བཱུ་ལུ་ཡིས་ག་ལད་ཡུ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལཱུ་5
ཨང་16-25 ལ་གཟིགས།

ཏྲུ་ནག་དང་། བལ་ཡུལ། ཏྲུ་དཀར། ལྷོ་ཤན་ལ་སོགས་
པའི་མི་རིགས་ཀྱི་དད་ལྡན་པའང་དཀོན་མཆོག་གི་ཏྲུལ་
སྲིད་ཀྱི་ནང་ཚུད་ཅིང་གནས། མི་རིགས་ཐམས་ཅད་
ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ལ་དད་པ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དེད་རྣམས་
ཀྱིས་ཁོང་གི་ཏྲུལ་སྲིད་ཡོང་བར་ཤོག་ཅེས་པའི་སློན་ལམ་
འདེབས་པ་ཡིན་ནོ།

3.4 ལྷ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་ནི་ཞིང་ཁམས་དང་
ས་གཞི་གཉིས་ཀར་དབང་མཛད་པའི་ཏྲུལ་བོ་ཡང་དག་
པ་དེ་ཡིན་པས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་དེད་རྣམས་ལ། བྱེད་ཀྱི་
ཏྲུལ་སྲིད་འོང་བར་ཤོག་ཅེས་པའི་སློན་ལམ་འདེབས་པར་
བརྟན་པར་མཛད།

and remain in it. We pray that
God's kingdom will come so
that people of every nation
will believe in God.

3.4 Since God is like a righte-
teous king who rules both
heaven and earth, the Lord
Jesus taught us to pray, "Your
kingdom come."



བྱི་བ་གསུམ་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་དགོངས་པ་ནུམ་མཁའ་ལ།

སྐྱབ་ལྟར་ས་ལའང་སྐྱབ་པར་ཤོག།

Petition 3:

Your will be done on earth as in heaven.

4.1 གཤམ་ཏེ་ལུག་ཁྱུ་ཡིས་རྗེ་བོའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ན་
རྩུ་ཁ་དང་འབྲུང་ཚུ་རྟེན། རྗེས་སུ་མ་འབྲངས་ན་ཁ་ཐོར་
ནས་སྐྱུང་གིས་ཟ་བར་འགྱུར། དེ་བཞིན་དུ་དེད་རྣམས་
ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་བསྐྱབས་ན་དགའ་སྦྱོ་
དང་ཞི་བདེ་འཕོབ་པར་འགྱུར། དཀོན་མཆོག་གི་དགོངས་
པ་མ་བསྐྱབས་ན། སྐྱུང་གིས་ལུག་ཟ་བ་ལྟར་སྲིག་པས་ང་
ཚོ་མེད་པར་བྱེད། དད་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐབས་རེ་
དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པར་རང་གི་ལུས་ཀྱི་
འདོད་པའམ། དད་མེད་པ་རྣམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའམ། བ

4.1 If a flock of sheep fol-
lows its shepherd, they find
grass to eat and water to
drink. The sheep who do not
follow the shepherd get lost
and may be eaten by a wolf. In
the same way, if we do God’s
will, we will find joy and peace.
If we do not do God’s will, sin
will destroy us like a wolf eat-
ing up a sheep. Sometimes
we who believe in the Lord Je-
sus do not obey God. We listen

ན་བདུད་གྱི་སྐད་ཆར་ཉན། དེའི་འབྲས་བུ་ཕྱིག་ཉེས་ཡིན།
དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ང་ཚོས་རང་གི་འདོད་པ་སྤངས་ནས་ཁོང་
གི་དགོངས་པ་སྐྱབ་པའི་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས།

4.2 དེ་ལྟར་མི་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དགོན་མཚོག་གི་
དགོངས་པ་སྐྱབ་པར་ང་ཚོས་སློན་ལམ་འདེབས། འཇིག་
རྟེན་འདིར་ལོག་གཡེམ་དང་། མི་གཙང་བ། བག་མེད་
སྦྱང་བ། ལྷ་ལ་རྟེན་བ། མགོ་སྐོར། ཀྱི་བ། རྩུབ་བཤད་
བ། མཐུ་སྐྱུགས། ལྷང་སེམས། འཕྲུག་རྩོད། དྲག་དོག
ཁོང་ཁོ་ལངས་བདེ་བ། ལ་རྩོད། མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་
ལག་འཁོར་སེམས། ར་བཟི་བ། བག་མེད་ཅན་གྱི་སྐྱུགས་
སྦྱོལ་སོགས་པའི་ཕྱིག་ཉེས་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། དེ་ལྟར་
བྱེད་མཁན་དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་མ་ཡིན་གྱི། རང་
གི་འདོད་པ་ལྟར་བྱས་པས་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ལ་
འཇུག་མི་སྲིད།¹ འོན་ཀྱང་དགོན་མཚོག་གིས་མི་ཐམས་

instead to the desires of our own bodies, or to the advice of people who do not believe in the Lord Jesus, or even to the devil. The result of this is sin. So for this reason we should abandon our own desires and pray to do His will.

4.2 Likewise, we pray that others would also do God's will. In this world there is a great deal of such sins as sexual immorality, impurity and debauchery; cheating and stealing, lying, idolatry and witchcraft; hatred, discord, jealousy, anger, selfish ambition, dissensions, factions and envy; drunkenness, orgies, and the like. Those who live like this are following their own desires and not God's will. They cannot enter

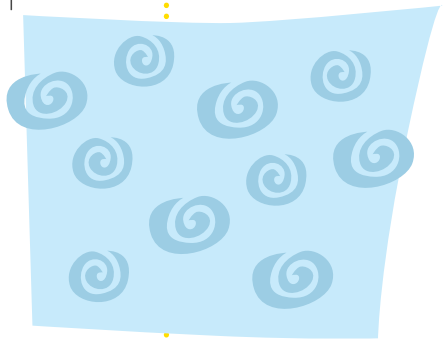
1 ག་ལང་ཡུ་བ་ལེའུ་5 མང་19-21 ལ་གཟིགས།

ཅད་ཐར་བར་འགྱུར་ཏེ་བདེན་པ་རྟོགས་པར་འགྱུར་བར་
དགོངས།² དེའི་ཕྱིར་ངེད་རྣམས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་
ཐུགས་དགོངས་རྒྱུ་ལ་མི་གཞན་རྣམས་ཐར་
བར་འགྱུར་བའི་སྨོན་ལམ་འདེབས།

4.3 དཀོན་མཆོག་གི་ཐུགས་དགོངས་རྒྱུ་ལ་ནི་རང་
གཞན་གཉེས་ཀར་ཕན་པ་ཡིན་པས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ལྷེད་
ཀྱི་དགོངས་པ་ནམ་མཁའ་ལ། རྒྱུ་ལྟར་ས་ལའང་རྒྱུ་
ལ་ཤོག་ཅེས་པའི་སྨོན་ལམ་འདེབས་དགོས་པ་ང་ཚོར་
བརྟན་པར་མཛད།

the kingdom of God (Galatians 5:19-21). But God wants everyone to be saved and to understand the truth (1 Timothy 2:4). So we pray that God's will shall be done and that others will be saved.

4.3 Since to do God's will is to benefit both oneself and others, the Lord Jesus taught us to pray, "Your will be done on earth as in heaven."



2 རྒྱ་ཚབ་པའུ་ལུ་ཡིས་ཐེ་མོ་ཐེ་ལ་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་ལེའུ་² ཨང་
4 ལ་གཟིགས།

ལྷ་བ་བཞི་པ།
 རིང་གྱི་ཉིན་ཞག་རེའི་ཁ་ཟས། །
 དེ་རིང་ཡང་ནི་གནང་བར་མཛོད། །

Petition 4:
Give us today our daily food.

5.1 རིང་རྒྱུ་ལ་ཉིན་རེའི་ཁ་ཟས་དགོས། ལས་ཀ་
 བྱས་ནས་ཐོག་མར་ང་ཚོར་སྒྲ་ཆ་འཐོབ། དུལ་དེ་ཐོམ་
 ལ་འབྱུང་ནས་བཟུང་བཅའ་ཉོ། གལ་ཏེ་ཞིང་པ་ཡིན་ན་
 ས་བོན་བཏབ་ནས་ལོ་ཉོག་རྒྱུ། རིང་རྒྱུ་ཀྱིས་ངས་
 ལས་ཀ་བྱས་པའི་སྒོ་ནས་དུལ་ཐོབ་ཅིང་། དེ་ཡིས་བཟུང་
 བཅའ་ཉོས་པ་ཡིན་བསམས་པས་བཟུང་བཅའ་དེ་རང་གི་
 ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་སྒྲུལ། བསམ་པ་དེ་འོས་པ་ཡིན།
 གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྐྱེ་ཚེ་བཟུ་བུ་ཡིས་སྐྱེ་ཞིག་གིས་ལས་

5.1 We need daily food. We
 work and receive wages. We
 take that money to the market
 and buy food. If we are farm-
 ers we sow seed and reap a
 harvest. We think, “Because
 I worked I got money and,
 with that I bought food” so
 we imagine that the food is a
 result of our labor. And this
 thought is appropriate, for the
 Apostle Paul said, “The one
 who does not want to work

ཀ་བྱེད་པར་མི་དགའ་ན། ཟ་མི་ཚོག་ཅེས་གསུངས།¹
 འོན་ཀྱང་དངོས་གནས་བྱས་ན་དཀོན་མཚོག་གིས་
 ཉེ་མ་དང་། ཆར་ཆུ་དང་། འབྲུ་རིགས་བསྐྱེད་པའི་
 སའང་གསར་དུ་བཀོད་པས་དེ་ཚོ་ཐམས་ཅད་ཁོང་ལ་
 གཏོགས། ང་ཚོས་སློན་ལམ་འདི་འདེབས་པའི་སྐབས་
 ལྷ་ཁོང་ནས་དེད་རྣམས་ལ་གང་དགོས་པ་གནང་བའི་
 ལུ་བ་ལྟལ། ཉིད་ཀྱི་གསུང་དང་གསུང་མོ་ལ་བཟང་པོ་རྣམས་
 གནང་བ་དེར་དཀོན་མཚོག་ལྷགས་དགྲེས།²

should not be allowed to eat”
 (2 Thessalonians 3.10). But
 in reality since God created
 the sun, and the rain, and
 the earth which produced the
 grain, they all belong to Him.
 When we pray this prayer we
 ask for the things we need
 from Him. To give good things
 to His children pleases God
 (Matthew 7:9).

5.2 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས། མི་ཚེད་ཕྱིར་ཟས་གང་ཞིག་
 ཟ་རྒྱུ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཕྱིར་གོས་གང་ཞིག་གྲོན་པ་སེམས་
 རྩལ་མ་བྱོས་ཤིག གང་ལགས་ཟེར་ན། མི་ཚོ་ནི་ཁ་ཟས་
 དང་། ལུས་པོ་གྲོན་ཆས་དེ་གཉིས་ལས་སྟག་པ་ཡོད་དོ།
 ཕོ་རོག་ལ་སྟོས་ཤིག དེ་ཚོས་ས་བོན་མི་འདེབས་ལ། ལོ་

5.2 The Lord Jesus said,
 “Do not worry about your life,
 what you will eat; or about
 your body, what you will wear,
 for life is more than food, and
 the body more than clothes.
 Look at the ravens: They do
 not sow or reap, they have no
 storeroom or barn; yet God
 feeds them. And how much

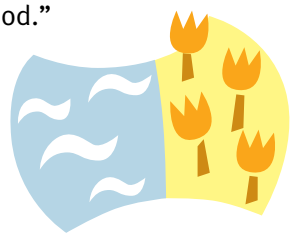
1 སྐུ་ཚབ་པའུ་ལྷ་ཡིས་ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀེ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་བའི་འཕྲིན་ཡིག་
 གཉིས་པ་ལེའུ་3 མང་10 ལ་གཟེགས།
 2 མང་རྩ་ལེའུ་7 མང་9 ལ་གཟེགས།

ཉོག་ཡང་མི་རྒྱུ་། དེ་ཚོར་མཛོད་ཁང་ངམ་བང་མཛོད་
 མེད་ཀྱང་། དཀོན་མཚོག་གིས་དེ་ཚོར་ཁ་བས་གནང་།
 བྱེད་ཚོ་བྱ་རྣམས་ལས་ཇི་ཅམ་གྱི་གལ་ཆེའོ། བྱེད་ཚོ་ལས་
 ལུ་ཞིག་གིས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་ངང་ནས་མི་ཚོ་འདི་ལ་
 རྒྱ་ཚོད་གཅིག་ཅམ་གྱི་རིང་དུ་གཏོང་བྱས་བམ། དེ་ལྟར་
 དོན་རྒྱུང་འདི་ཡང་བྱེད་མི་སྤྱོད་ན། དོན་གཞན་ལ་ཅིའི་
 རྱུར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཅེས་གསུངས།³ དཀོན་མཚོག་ནི་ང་
 ཚོ་ལ་དགོས་པ་གནང་མཁན་ཡབ་ཡིན་པས་ཁོང་ལ་ཡིད་
 ཉོན་ནས་གསོལ་སྟོན་བྱ།⁴

more important you are than
 birds! Who of you by worrying
 can add a single hour to his
 life? Since you cannot do this
 very little thing, why do you
 worry about the rest?” (Luke
 12:22-26). Since God is our
 Father who gives us what we
 need, we pray with confidence
 (Philippians 4:19).

5.3 དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོ་ལ་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་
 གནང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་ངེད་ཀྱི་ཉིན་ཞག་
 རེའི་ཁ་བས། དེ་རིང་ཡང་ནི་གནང་བར་མཛོད་ཅེས་པའི་
 སྟོན་ལམ་འདེབས་པར་བསྟན་པར་མཛོད།

5.3 Since God gives us all
 we need, the Lord Jesus taught
 us to pray, “Give us today our
 daily food.”



3 ལུ་ཀུ་ལེབ་12 ཡང་22-26 ལ་གཟིགས།
 4 རྒྱ་ཚོར་བཟུ་ལུ་ཡིས་མི་ལོ་བུ་བྱ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་ལེབ་4
 ཡང་19 ལ་གཟིགས།

ལྷ་བ་ལྷ་བ།

ངེད་ཚོས་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་དག །

གུ་ཡངས་གཏོང་བ་རི་བཞིན་དུ །

ངེད་ཀྱིས་ཕྱི་གུ་བྱུན་སེལ་བར་མཛོད། །

Petition 5:

Forgive us our sins as we forgive others who sin against us.

6.1 དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལྟར་ན་ང་ཚོ་རེ་རེ་ལ་ །
ཕྱི་གུ་པའི་རང་གཤེས་ཡོད། མི་འོས་པའི་བསམ་པ་འཇམ། །
སྐད་ཆའཇམ། བྱ་བའི་སློབ་ནས་ང་ཚོས་ཉེན་ལྷན་ཕྱི་གུ་ །
བྱེད་ཅིང་། ལྷ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་ལ་ཕོག་ཐུག་ །
གཏོང་། ངེད་རྣམས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་མི་ །
ཉན།¹ དེས་དཀོན་མཆོག་དང་ང་ཚོའི་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ །
མེད་པར་སྐྱར་ཞིང་། ངེད་རྣམས་ཁོང་དང་མ་འབྲོགས་ །

6.1 According to God’s word, each one of us has a sinful nature. By unworthy thoughts, words, or deeds we sin every day and offend almighty God. We disobey God’s commands (Romans 3:23). This ruins our relationship with God and we have no fellowship with Him. For this reason we should ask for forgiveness of our sins ev-

1 རྩ་བུ་ལེའུ་3 ཇང་23 ལ་གཟིགས།

པར་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་ཉེན་ལྷན་དགོན་མཚོག་ལ་
 རྒྱུག་པ་སེལ་བའི་གསོལ་སློན་ལྷུ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་
 དགོན་མཚོག་གིས་ངེད་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུག་ཉེས་ལྷགས་བཅེ་
 ཚེན་པོས་སེལ་བར་མཛད་ངེས་ཡིན། སྐྱེ་ཚེ་ཡོ་ཉ་ན་
 གྱིས་གལ་ཏེ་ངེད་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཚོར་རྒྱུག་ཉེས་མེད་ཅེས་
 ཟེར་ན། ང་ཚོས་རང་མགོ་རང་གིས་སློར་ཞིང་བདེན་
 པ་དེད་རྣམས་ལ་མེད། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་གི་རྒྱུག་
 ཉེས་ཁས་སྐྱེས་ན། དགོན་མཚོག་ནི་སློབ་གཏད་ཚོག་པ་
 དང་ཡང་དག་པ་ཡིན་པས་རྒྱུག་ཉེས་སེལ་ཞིང་བྱང་པོ་
 མེད་པའི་འོ་མ་ལས་ཡོངས་སུ་འདག་པར་མཛད་ཅེས་
 གསུངས།²

ery day. When we do so, God will very graciously forgive our sin. As the Apostle John said, “If we say we have no sin, we deceive ourselves and the truth is not in us. But if we confess our sins, he is faithful and just and will forgive us our sins and purify us from all unrighteousness.” (1 John 1:8-9)



6.2 དགོན་མཚོག་གིས་ངེད་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུག་ཉེས་སེལ་
 བར་མཛད་པས། ང་ཚོས་མི་གཞན་ཀྱི་རྒྱུག་ཉེས་ལའང་གྲུ་

6.2 Since God forgives our sins, we also must forgive the sins of others (Matthew 6:14). The Lord Jesus told a story about this. He said, “The king-

2 ཡོ་ཉ་ན་དང་པོ་ལེའུ་1 ཡང་8-9 ལ་གཟིགས།

ཡངས་གཏོང་དགོས།³ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་དེའི་སྐོར་དཔེ་ཞིག་
 གསུངས་པ་སྟེ། ཁོང་གིས། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ནི་
 རང་གི་བླ་མ་གཡོག་རྣམས་དང་ཚེས་དག་ལྷུ་འདོད་པའི་
 རྒྱལ་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན། དེ་ཚེས་པའི་ཚེ་ཁོ་ལ་
 གསེར་གྱི་སྐོར་མོ་ས་ཡ་གཅིག་གི་བུ་ལོན་ཡོད་པ་ཞིག་རྒྱལ་
 པོའི་རྩམ་བྲིད་དེ། ཁོ་ལ་འཇལ་རྒྱ་མེད་པས། རྒྱལ་པོས་ཁོ་
 དང་། བཟའ་ཚུ། སྲུ་གུ། ཁོ་ལ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་བུ་ལོན་
 དེ་འཇལ་བའི་ཕྱིར་འཚོང་དགོས་པའི་བཀའ་མངགས། དེ་
 བས་ན་བླ་མ་གཡོག་དེ་རྒྱལ་པོའི་དྲུང་དུ་ཕྱག་འཚལ་དེ་
 ཁོང་ལ། ང་ལ་བཟོད་པར་མཛོད་ཅིག ངས་བྲིད་ལ་བུ་
 ལོན་ཐམས་ཅད་འཇལ་ཡོང་ཞེས་སྐྱབས། དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་
 སྟོང་རྗེས་ནས་བླ་མ་གཡོག་དེ་སྐོང་གོལ་བཏང་སྟེ་བུ་
 ལོན་དེ་བསལ།

dom of heaven is like a king
 who wanted to settle accounts
 with his servants. When he
 was making the settlement, a
 man who owed him one mil-
 lion gold coins was brought
 to him. Since he was not able
 to pay, the king ordered that
 he and his wife and his chil-
 dren and all that he had be
 sold to repay the debt. So the
 servant fell on his face before
 him. ‘Be patient with me,’ he
 begged, ‘and I will pay back
 everything.’ The king took pity
 on the servant, canceled the
 debt and let him go.”

6.3 འོན་ཀྱང་བླ་མ་གཡོག་དེ་ཕྱིར་སོང་ནས་རང་གི་
 གཡོག་གོགས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཁོ་ལ་དུལ་སྐོར་བརྒྱ་

6.3 “But when that servant
 went out, he found one of his
 fellow servants who owed him

3 མད་རྩ་ལེའུ་6 ཇང་14 ལ་གཟིགས།

ཡི་བྱ་ལོན་ཡོད་པ་ཞིག་དང་ཕྱག་པས། རྐྱེན་བཅོར་ཏེ་ཁོ་
ལ། བྱ་ལོན་འཛེལ་ཞིག་ཅེས་སྣོན། ཁོའི་གཡོག་གྲོགས་
ཀྱིས་སྤྲས་མོ་སར་བལྟགས་ནས་ཁོ་ལ། ང་ལ་བཟོད་པར་
མཛོད་ཅིག་ངས་ཁྱེད་ལ་བྱ་ལོན་འཇལ་ཡོད་ཞེས་བཤད།
འོན་ཀྱང་ཁོས་མ་ཉན་པར་སོང་ནས་བྱ་ལོན་འཇལ་ཚར་
བའི་བར་དུ་གཡོག་གྲོགས་དེ་བཙོན་དུ་བལྟགས། ཁོའི་
གཡོག་གྲོགས་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་མཛོད་ནས་སེམས་
ཤིན་ཏུ་དགྲུགས་པར་གྱུར་དེ། རྒྱལ་པོའི་དུང་དུ་སོང་
ནས་གནས་རྒྱུ་དེ་ཐམས་ཅད་བཤད། རྒྱལ་པོས་བྲན་
གཡོག་དེ་བོས་ནས་ཁོ་ལ། གཡོག་པོ་ངན་པ་ཁྱོད། ཁྱོད་
ཀྱིས་ང་ལ་ཞུ་བ་ཆེན་པོ་སྤུལ་བས་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་ལོན་
ཐམས་ཅད་བསལ། ངས་ཁྱོད་ལ་སྣོད་རྗེ་བྱས་པ་ལྟར།
ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་རང་གི་གཡོག་གྲོགས་ལ་སྣོད་རྗེ་བྱེད་
དགོས་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་སྣོན། རྒྱལ་པོ་ཁྱོས་ནས་བྱ་
ལོན་ཐམས་ཅད་འཇལ་ཚར་བའི་བར་དུ་མནར་གཅོད་
གཏོང་མཁན་རྣམས་ལ་གཏད། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཚོ་མི་རེ་
རེས་སེམས་གཏོང་ནས་རང་གི་སྤྱོད་རྒྱར་གྱུ་ཡངས་མ་

a hundred coins. Choking him he said, 'Pay back what you owe me!'. His fellow servant fell to his knees and begged him, 'Be patient with me, and I will pay you back.' But he refused. Instead, he went off and had the man thrown into prison until he could pay the debt. When the other servants saw what had happened, they were greatly distressed and went and told the king everything that had happened. Then the king called the servant in. 'You wicked servant,' he said, 'I canceled all that debt of yours because you begged me to. Shouldn't you have had mercy on your fellow servant just as I had on you?' In his anger the king turned him over to the torturers, until he should

བཏང་ན། ཞིང་ཁམས་སུ་བཞུགས་པའི་ངའི་ཡབ་ཀྱིས་
ཀྱང་ཁྱོད་ཚོར་དེ་ལྟར་མཛད་ངེས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་སོ།།⁴

6.4 མི་གཞན་གྱི་ཐིག་ཉེས་གྲུ་ཡངས་གཏོང་བའི་
སློན་ལྟར་ངའི་རྣམས་ནི་ཞིང་ཁམས་སུ་བཞུགས་པའི་ཡབ་
པོ་འདྲ་བར་བྱེད། ཞིང་གིས་ངན་པ་རྣམས་ལའང་ཉི་
མའི་འོད་དང་ཆར་ཚུ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱག་རྟགས་གནང་།⁵
དེ་བཞིན་དུ་ངའི་རྣམས་ལ་དག་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཐིག་ཉེས་
ལའང་གྲུ་ཡངས་གཏོང་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་། གཙོ་
བོ་ཡི་ཤུམ་ཁྱེད་ལ་བྱམས་པ་བྱེད་མཁན་ལ་གཅེས་ན་ཅི་
ཅན། ཐིག་ཉེས་ཅན་ཡང་སོ་སོར་བྱམས་པ་བྱེད་མཁན་
ལ་གཅེས། ཁྱེད་ལ་བཟང་པོ་བྱེད་མཁན་ལ་བཟང་པོ་
བྱས་ན་ཅི་ཅན། ཐིག་ཉེས་ཅན་གྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད།

pay back all he owed. This is how my heavenly Father will treat each of you unless you forgive your brother from your heart.” (Matthew 18:23-35)

6.4 In forgiving the sins of others we act like our Father in heaven. He graciously gives the gifts of sun and rain even to people who are evil (Matthew 5:45). In the same way, He commands us to love and forgive even our enemies. The Lord Jesus said, “If you love those who love you, what good is that? Even ‘sinners’ love those who love them. And if you do good to those who are good to you, what good is that? Even ‘sinners’ do so. And if you lend to others in order to get repaid, what good is that? Even ‘sinners’ lend to ‘sinners’

4 ལྷ་ཚབ་པའུ་ལུ་ཡིས་པའི་ལེབ་སྤེལ་རྣམས་ལ་བྱིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་18
ཨང་23-35 ལ་གཟིགས།
5 མང་རྒྱ་ལེའུ་5 ཨང་45 ལ་གཟིགས།

རྒྱུན་པ་ལེན་པའི་ཚེད་དུ་མི་གཞན་ལ་གཡམ་ན་ཅི་ཕན།
 རྒྱུན་པ་ལེན་པའི་ཕྱིར་ཐ་ན་ཕྱིག་ཅན་གྱིས་ཕྱིག་ཅན་ལ་
 གཡམ། གལ་ཏེ་བྱེད་གྱིས་དག་པོ་རྣམས་ལ་བྱམས་ཤིང་།
 བཟང་པོ་བྱེད། རྒྱུན་པ་ལེན་པའི་རེ་བ་མེད་པར་མི་གཞན་
 ལ་གཡམ་ན། བྱེད་གྱི་བྱ་དགའ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད།
 བྱེད་ཚོ་སླ་ན་མེད་པའི་དགོན་མཚོག་གི་སྲས་ཡིན་པར་
 འགྱུར། གང་ལགས་ཟེར་ན། ཁོང་གིས་དྲིན་ལན་ལོག་
 འཇལ་བ་དང་དན་པ་རྣམས་ལ་དྲིན་སྦྲོང་མཛད། བྱེད་
 གྱི་ཡབ་བྱུགས་ཅེ་ཅན་ཡིན་པ་ལྟར་བྱེད་ཀྱང་སྦྱང་ཅེ་ཅན་
 དུ་འགྱུར་དགོས་ཞེས་གསུངས།⁶

in order to be repaid. If you
 love your enemies, do good
 to them, and lend to them
 without expecting to get any-
 thing back, your reward will
 be great, and you will be sons
 of the Most High, because he
 is kind to the ungrateful and
 wicked. Be merciful, just as
 your Father is merciful.” (Luke
 6:32-36)

6.5 དེད་རྣམས་ཕྱིག་ཅན་ཡིན་པས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་
 དེད་ཚོས་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་དག་གུ་ཡངས་གཏོང་བ་ཅི་
 བཞིན་དུ། དེད་གྱིས་ཕྱིག་ཅན་སེལ་བར་མཛོད་ཅེས་པའི་
 རྒྱུན་ལམ་འདྲེབས་པར་བསྟན་པར་མཛད།

6.5 Since we are sinners,
 the Lord Jesus taught us to
 pray, “Forgive us our sins as
 we forgive others who sin
 against us.”

6 ལུ་གླ་ལེབ་ལྟ་6 མང་32-36 ལ་གཟིགས།

འུ་བ་རྒྱལ་པ།

ཉམས་ཚེད་ནང་དུ་མ་བྲིད་པར། །

ངན་པ་ལས་ངེད་ཐར་བར་མཛོད། །

Petition 6:

Do not lead us into temptation but save us from evil.

7.1 གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་ཐམས་ཅད་
སྐབས་རེ་བསྐྱུ་བྲིད་ཚུངས། སྐྱེ་ཚེ་ཡ་ཀོ་བ་ཀྱིས། བསྐྱུ་བྲིད་
ཚུངས་སྐབས་མི་སྲུ་ཞིག་གིས་དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ལ་བསྐྱུ་
བྲིད་མཛད་ཅེས་ཟེར་མི་རུང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ངན་པས་
དཀོན་མཚོག་ལ་བསྐྱུ་བྲིད་བྱེད་མི་སྲིད་ཅིང་། ཁོང་ཉིད་
ཀྱིས་སྲུ་ལ་ཡང་བསྐྱུ་བྲིད་མཛད་མི་སྲིད། འོན་ཀྱང་མི་
རྣམས་རང་རང་གི་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་སྐྱུ་ཞིང་འདྲོན་ཏེ་
བསྐྱུ་བྲིད་ཚུངས། དེ་ནས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སློན་
ཏེ་སྲིག་ཉེས་སྐྱེ་ཞིང་། སྲིག་ཉེས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སློན་ཏེ་འཚི་

7.1 All who believe in the
Lord Jesus at times experi-
ence temptation. The Apostle
James writes, “Let no one say
when he is tempted, ‘I am be-
ing tempted by God,’ for God
cannot be tempted with evil,
and he himself tempts no one.
But each person is tempted
when he is lured and enticed
by his own desire. Then desi-
re when it has conceived
gives birth to sin, and sin
when it is fully grown brings

བ་སྐྱེ་ཞེས་བྲིས།¹ བསྐྱེ་བྲིད་ལ་འབྱུང་བྲུངས་གསུམ་ཡོད་
 དེ། འཇིག་རྟེན་འདི་དང་། རང་སེམས་ཀྱི་འདོད་པ་དང་།
 ལྷ་ཉན་ཞེས་ཟེར་བའི་བདུད་བཅས་ཡིན། དེ་ཚོ་གསུམ་
 བེ་ཚེ་ཤིང་གི་རྩ་བ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། ཚེ་ཤིང་གི་རྩ་བ་
 དན་རུལ་དུ་གྱུར་ན་ཚེ་ཤིང་དེས་འབྲས་བུ་ཡག་པོ་སྐྱེ་མི་
 སྲིད། བསྐྱེ་བྲིད་ལ་ཚེ་ཤིང་གི་རྩ་བ་དང་། རྩིག་པ་དེའི་
 འབྲས་བུ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རྩ་བ་དེ་མེད་
 པ་བཟོས་ན། ཚེ་ཤིང་དེ་ཤི་ནས་རྩིག་པ་ཡིན་པའི་འབྲས་
 བུ་དན་པ་སྐྱེ་མི་སྲིད། ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་བསྐྱེ་བྲིད་
 ཀྱི་རྩ་བ་གང་ཡང་ཡོད་ན། རྩིག་པ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་
 རྩ་བ་དེ་མེད་པ་བྱེད་དགོས། རྐྱེ་ཚབ་པ་ལུ་ལྷས་བྲིས་པ་
 ལྷར། དགོན་མཚོག་ཅི་ལུགས་གཏད་ཚོགས་པ་ཡིན་ཞིང་།
 བྱེད་ཚོར་བཟོད་མི་ལུབ་པའི་བསྐྱེ་བྲིད་ཚྱོད་དུ་མི་འཇུག
 བྱེད་ཚོས་བཟོད་ལུབ་པའི་ཆེད་དུ་བསྐྱེ་བྲིད་ཚྱོད་སྐབས་
 ཁོང་གིས་དེ་ལས་ཐར་བའི་ལམ་སྟོན་པར་མཛད་དོ་ཞེས་

forth death.” (James 1:13-15).
 Temptation has three sources:
 this world, the desires of our
 own minds, and the devil who
 is called Satan. These three
 are like the roots of a plant.
 If the roots of a plant are rot-
 ten, the plant cannot produce
 good fruit. Temptation is like
 the roots of a plant, and evil
 is its fruit. If we destroy the
 root, the plant dies and it
 cannot produce the evil fruit
 of sin. If there is any root of
 temptation in our minds, we
 should destroy it so that sin
 will not result. As the Apostle
 Paul wrote, “God is faithful
 and won’t allow you to ex-
 perience unbearable tempta-
 tion. So that you can bear it,
 at the time of tempting He will
 show a way of escape from it”

1 ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་1 ཇའ་13-15 ལ་གསུགས།

བྱིས།? གཙོ་བོའི་སློན་ལམ་འདེབས་པའི་སློན་ནས་ང་ཚོས་
བསྐྱེད་ཀྱིན་ནས་སྤང་ཁིང་ངན་པ་ལས་ཐར་བར་མཛད་པར་
འགྱུར་བའི་ལྷ་བ་ལུལ།

(1 Corinthians 10:13). By pray-
ing the Lord's prayer we ask to
be protected from temptation
and saved from what is evil.

7.2 ཉེན་རེ་བཞིན་ངེད་རྒྱམས་ལ་བསམ་པ་འདྲ་མེན་
སྐྱེ་ཚོགས་སྟེ། དེ་ཚོའི་ནང་ནས་ཁ་ཤས་བཟང་ཁིང་ཁ་ཤས་
ངན་པ་ཡིན། ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པའི་ཡེ་ཤུ་བ་གཅིག་
གིས་བསམ་པ་ངན་པ་ནི་བྱ་བྱིའུ་དང་འདྲ་བར་བཤད་
དེ། བྱིའུ་རྒྱམས་ང་ཚོའི་མགོའི་སྤེང་ལ་འཕུར་བ་འགོག་མི་
ལུབ་ཀྱང་། སྐྱེ་ལ་བྱ་ཚང་ཟོ་བར་འགོག་ལུབ་ཅེས་གསུངས།
གལ་ཉེ་ང་ཚོས་ལོག་གཡེམ་དང་། བག་མེད་སྦྱོད་པ། ལྷ་
ལ་རྟེན་པ། ལྡང་སེམས། འཕྲུག་ཚོད། ཕྱག་དོག་ཁོང་སྟོ།
འཁོན་སེམས་ལ་སོགས་པའི་བསམ་པ་ངན་པ་སེམས་ལ་
གནས་པར་བརྟུག་ན། ང་ཚོས་རང་གིས་རང་ལ་བསྐྱེད་

7.2 Each day all kinds of
thoughts arise in our minds.
Some of those thoughts are
good and some are evil. A
wise Christian once said that
evil thoughts are like the
birds. We cannot prevent the
birds from flying over our
heads. But we can keep them
from making a nest in our hair.
If we allow evil thoughts such
as sexual immorality, sensu-
ality, idolatry, sorcery, enmity,
strife, jealousy, anger, or jeal-
ousy to remain in our minds,
then we are leading ourselves
into temptation. The result

2 སྐྱེ་ཚང་བཟུ་ལྷ་ཡིས་གོ་རིན་ལུ་གོང་ཁྱེར་ལ་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚོགས་ལ་བྱིས་
པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་ལེའུ་10 ཨང་13 ལ་གཟིགས།

བྱེད། དེའི་འབྲས་བུ་སྤྲིག་ཉེས་ཡིན། འོན་ཀྱང་བསམ་པ་
ངན་པ་སྤངས་ནས་བསམ་པ་བཟང་པོ་དང་ལེན་བྱས་ན།
ང་ཚོ་སྤྲིག་པ་ནས་སྤང་བར་འགྱུར། དེའི་སྲིར་སྐྱེ་ཚབ་པའུ་
ལུ་ཡིས་ང་ཚོས་བདེན་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། བཅུན་པ་
གང་ཡིན་པ། དྲང་པོ་གང་ཡིན་པ། དག་པ་གང་ཡིན་པ།
ཡིད་དུ་འོང་བ་གང་ཡིན་པ། ལྷན་པ་གང་ཡིན་པ། བཟང་
པོ་གང་ཡིན་པ། བསྟོད་འོས་པ་བཅས་དོན་གང་ལའང་
བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པར་གསུངས།³

7.3 ང་ཚོ་ཉེན་ལྡར་བསྐྱེད་ཁྱིད་མྱོང་བའི་སྤྲིག་ཅན་
ཡིན་པས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཉམས་ཚེད་ནང་དུ་མ་འབྲིང་
པར། ངན་པ་ལས་ངེད་ཐར་བར་མཛོད་ཅེས་པའི་སྒྲོན་
ལམ་འདེབས་པར་བསྟན་པར་མཛད།

of that is sin. But if we re-
ject evil thoughts and think
about good things, we will be
kept from sin. This is why the
Apostle Paul tells us to think
about things that are true,
honorable, just, pure, lovely,
commendable, excellent, or
worthy of praise (Philippians
4.8).

7.3 Since we are sinners
who experience temptation
daily, the Lord Jesus taught us
to pray, “Do not lead us into
temptation but save us from
evil.”

3 མི་ཡི་བ་བྲི་པ་ལེའུ་4 ཡང་8 ལ་གཟུགས།

ལྷ་བ་བདུན་པ།


རྒྱལ་མིང་དབང་དང་གཟི་བརྗིད་ཀྱི།།

རྒྱལ་ནས་རྒྱལ་དུ་བྱེད་ཀྱི་ལོ།། ཨ་མེན།།

Petition 7:
Kingdom, power, and all glory are yours forever.
Amen.

8.1 ཚོག་འདི་ཚོ་གསུང་རབ་ཀྱི་མ་དབེ་ཀུན་ལ་
མེད་ཀྱང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱིས་གནའ་བོའི་
དུས་ནས་བཟུང་སྐྱེས་པ་ཡིན། རྒྱལ་མིང་ཅེས་པའི་དོན་
ནི་དཀོན་མཚོག་གིས་ངེད་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ལ་དབང་
མཛད་པ་དེ་ཡིན། དབང་ཞེས་པའི་དོན་ནི་དཀོན་མཚོག་
ལ་དབང་ཀུན་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ཞིང་། གཟི་བརྗིད་ཅེས་
པའི་དོན་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་གྱི་གསལ་བ་འཇིག་
རྟེན་ཡོངས་སུ་འཕེལ་བར་འགྱུར་བ་དེ་ཡིན། ཨ་མེན་
ནི་ཡ་སྤུ་དུ་པའི་རྣམས་ལ་བདེན་པའོ་ཞེས་ཟེར། གཙོ་བོ་

8.1 These words are not
in all the manuscripts of the
Bible, but they have been said
by the Church of Jesus since
ancient times. The word “king-
dom” means that God rules in
our hearts. The word “power”
reminds us that God is the One
who has all power. The word
“glory” reminds us that God’s
name will become known to all
people everywhere. The word
“amen” means “it is true” in



ཡེ་ཤུ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིམ་སྒྲོན་ལམ་འདི་ང་ཚོ་ལ་བསྟན་པས་ཁོང་གིས་དེ་གསུན་པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན།¹ གཙོ་བོའི་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་ཤིང་། དེའི་དོན་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྒྲོན་ཀྱས་བྱེད་དགོན་མཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ཡོང་བ་མ་ཟད། ཁོང་གི་སྐད་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་དང་འདྲ་བར་འགྱུར་བར་ཤོག །

the language of the Jews. Since the Lord Jesus Himself taught us this prayer, we can be sure that He will hear it (Matthew 21.22). By praying the Lord's prayer and thinking carefully about its meaning, you will have a closer relationship with God and become like his Son the Lord Jesus.

1 མད་ལྷ་ལེན་21 ཡང་22 ལ་གཟིགས།

སྐྱེ་ཉིད་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀའི་སྐོར་དེ་བས་
གཏིང་གཟབ་མཐུན་པ་དང་སྟོབས་བསྐྱུན།
དཀོན་མཆོག་གིས་བྱིད་ལ་བྱིན་རྒྱབས་
གནང་བར་ཤོག།

**May God bless you as you discover more
about Jesus Christ.**