

༄། ལྷ་བས་མགོན་ཇོ་བོ་

ཡི་ཤུའི་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ།།



དཀར་ཆག

ངོ་སྤྲོད།

དང་པོ། རྣམ་མཁར་ལེ་བཞུགས་མཁར་ཉེད་ཀྱི་ཡབ། བྱེད་ཀྱི་མཚན་དམ་པར་བརྩིས་བར་ཤོག།

གཉིས་པ། བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འོང་བར་ཤོག།

གསུམ་པ། བྱེད་ཀྱི་དགོངས་པ་རྣམ་མཁར་ལེ་ ལྷུབ་པེ་ཙོག་འདྲ་ས་ལེ་ཟང་ལྷུབ་པར་ཤོག།

གཞི་པ། ཉེད་ལེ་ཉིན་མ་རེའི་ཁ་ཟས། ད་རིང་ཟང་གནང་རོགས་གནང་།

ལྷ་པ། ཉེད་ཀྱིས་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་དེ། གུ་ཡངས་གཏོང་གི་ཙོག་འདྲ།

ཉེད་ཀྱི་སྤྲིག་པ་ཟང་སེལ་བ་གནང་རོགས།

རྒྱལ་པ། ཉེད་ཀྱི་ལེ་ཉམས་ཚོད་མི་ལེན་ཆེད་དུ། ངན་པ་ནས་ཐར་བར་གནང་རོགས།

བདུན་པ། རྒྱལ་ཁབ་དབང་དེང་གཟི་བརླིང་ཡེ་རེ། རྒྱལ་ནས་རྒྱལ་དུ་བྱེད་རང་གི་ཡིན་དེ། ཨ་མེན།

༄༄ ལྷུབས་མགོན་ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་གསོལ་བ་སྤོན་ལམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད།།

Commentary on the Lord's Prayer
Dolpo Tibetan and English Edition.

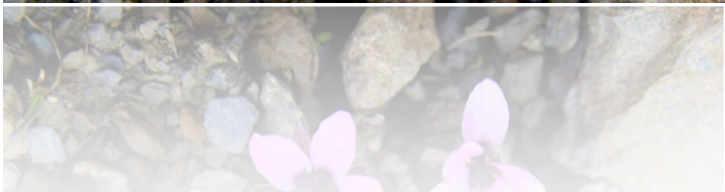
English text copyright:
© gsungrab 2016
www.gsungrab.org

Dolpo translation copyright:
© Dolpo Tibetan 2020
www.dolpotibetan.com

སྐྱབས་མགོན་ཙོ་ཤེ་ཤུའི་གསོལ་བ་སློན་ལམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད།

འུ་མི་ཡེ་ལེ་ལེ་བ་སྐྱེ་ཚོགས་འོད་དིག་ དཔེར་ན། མི་ཁ་ཤས་ལེ་བདེ་སྦྱིད་དིང་། ཡང་ནི་ལམ་འགྲོ། ཡང་ནི་མི་ཚེ་རིང་པོ་འཕྲོབ་རྒྱུ་ལེ་འདོད་པ་འོད་དིག་ ཡང་ནི་ལ་ལར་རྒྱུ་ཚོར་མང་པོ་དིང་། ཡང་ནི་སྤྲུ་གྲགས། ཡང་ནི་དབང་ཆ་འཕྲོབ་རྒྱུ་ལེ་འདོད་པ་འོད་དིག་ ཡིན་ནའང་དོན་འདི་ཡེ་ལེ་མི་རང་གི་འབད་བཅོམ་གྱི་བརྒྱུད་ནས་ཐོབ་རྒྱུ་ལེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡིན་པེན། མི་ཀྱ་གྱིས་མཚམས་མཚམས་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་གྱོ་འོད་དིག་ ཡང་ནི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མིག་གིས་མཐོང་མི་བྱབ་མཁན་དིང་། ཡང་ནི་རྒྱ་མཚོག་གིས་ཐོས་མི་བྱབ་མཁན་གྱི་སྐྱེ་འདྲའི་རིགས་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་གྱོ་འོད་དིག་ ཡང་ནི་ཁ་ཤས་ནི་ཚོག་གི་ནང་དོན་མ་ཤེས་པའི་སྤྲུགས་འདོན་གྱོ་འོད་དིག་ འོ་འདི་གི་གསོལ་བ་སློན་ལམ་ལེ་ཕན་ཐོགས་འོང་སྲིད་གྱོ་འོད་དིགས། མི་ཀྱ་གྱིས་གསོལ་བ་སློན་ལམ་བཏབ་པའི་བརྒྱུད་ནས་ལྷའི་རིགས་ལེ་ཤུགས་རྒྱུན་འདེབས་བྱབ་སྲིད་གྱོ་འོད་དིགས། ཡིན་ནའང་སྐྱབས་མགོན་ཙོ་ཤེ་ཤུའོང་གིས་མིའི་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་པའི་སྐོར་ཡེ་ལེ་མཁྱེན་མཛད་གྱོ་འོད་དི་མ་ཟད། དབང་ཀུན་དིང་དཀོན་མཚོག་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་རྒྱལ་གསར་པ་ཞིག་འུ་ཀྱ་ལེ་གནང་འོད་དིག་

We all have various kinds of desires. For example, some people want happiness or luck, or 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.



ང་སྣང།

1.1 སྐབས་མགོན་ཇོ་བོ་ཡེ་བྱ་ཁོང་ནི་ལོ་ངོ་གཉིས་སྟོང་གི་སྡོན་ལེ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་གྱི་ལུང་པ་ལེ་བཟུགས་གནང་པའི་དུག་ཁོང་རང་ནི་སྣོན་གྲགས་ཅན་གྱི་སྡོན་པ་ཞིག་ཡིན་དེ་མ་ཟད། ཁོང་ལེ་སྟོབ་མ་བཟང་མང་པོ་འོད་དུག་ ཉེན་མ་ཞིག་སྟོབ་མ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོང་གི་དུང་དུ་འོང་སྟེ་ཁོང་ལེ། ཇོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་གཟིགས། ཉེད་ཀྱི་ལེ་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ་འདེབས་སྟངས་སྟོབས་རོགས་གནང་དང་བེད་ལུས་ཤེས། ཁོང་གིས་སྟོབ་མ་ཀྱ་ལེ། ཁྱེད་ཀྱི་ཀྱིས་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ་འདེབས་པའི་དུས་ལེ། འདི་གི་བེད་ལུས་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ་ཐོབ་ཅིག།

ནམ་མཁའ་ལེ་བཟུགས་མཁན་ཉེད་ཀྱི་ཡབ།
ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་དམ་པར་བརྩིས་བར་ཤོག།
ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་འོང་བར་ཤོག།
ཁྱེད་ཀྱི་དགོངས་པ་ནམ་མཁའ་ལེ།
སྐབས་པོ་ཅོག་འདྲ་ས་ལེ་བཟང་སྐབས་པར་ཤོག།
ཉེད་ཀྱི་ལེ་ཉེན་མ་རེའི་ཁ་བཟམ་དེ་ནི།
དེ་རིང་བཟང་གནང་རོགས་གནང་།
ཉེད་ཀྱི་ཀྱིས་མི་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་དེ།
གུ་ཡངས་བཏང་པའི་ཅོག་འདྲ།
ཉེད་ཀྱི་ཀྱི་སྤྲིག་ཉེས་སེལ་གནང་རོགས།
ཉེད་ཀྱི་ཉམས་ཚོད་ནང་ལེ་མི་འཁྲིད་ཆེད་དུ།
ངན་པ་ནས་ཉེད་ཀྱི་ཐར་བར་གནང་རོགས།
རྒྱལ་ཁབ་དབང་དེང་གཟི་བརྗིད་ཡེ་རེ་ནི།
རྒྱན་ནས་རྒྱན་དུ་ཁྱེད་རང་གི་ཡིན་དུག་ ཨ་མེན།
བེད་ལུས་ལས་པོ་དུག་



1 ལུ་ཀླ་ལེའུ་11 ཡང་1-2 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།

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.”¹ And He replied, “Pray like this:

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 Luke 11:1-2

1.4 ལྷ་བས་མགོན་ཙཱ་ལོ་ཤུ་ཁོང་གིས་དཀོན་མཆོག་དོ་མི་ཤེས་མཁན་མི་ཀྱ་དིང་ཚོག་འདྲ་གསོལ་བ་
སློན་ལམ་འདེབས་མི་ཚོག་འོད་དིག་ཟིན་གསུངས་འོད་དིག་ ཅི་ལེ་ཟེར་ནི། མི་དེ་ཀྱ་ཀྱིས་སེམས་པ་ལེ་
གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་པའི་དུས་ལེ་ཚོག་མང་པོ་བདེ་སྲོད་བྱས་ནི་གསོལ་བ་སློན་ལམ་དེ་དཀོན་
མཆོག་གིས་གསུང་མཛད་གནང་འོང་བསམ་གྱི་འོད་དིག་¹

ཙཱ་ལོ་ཤུ་ལེ་དད་པ་བགྱིད་མཁན་གྱི་གསོལ་བ་སློན་ལམ་དེ་ནི། འདོན་ལྡགས་དིང་རྩ་བ་ནས་མི་
འདྲ་འོད་དིག་གསོལ་བ་སློན་ལམ་དེ་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་འབྱུང་འབྱུང་ཡིན་ཤིང་། དོན་དག་འོད་ཡོད་
ཚོག་གིས་དཀོན་མཆོག་ལེ་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་ལུས་ནས་གསོལ་བ་སློན་ལམ་བཏབ་པའི་དིག་དཀོན་མཆོག་ལེ་
གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་རྒྱ་དེ་ནི། དགོ་བ་གསོག་རྒྱ་ཆེད་དུ་དིང་། ཡང་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཙཱ་ལོ་ཤུ་ལེ་
གསོལ་བ་སློན་ལམ་དེ་ཉིན་མ་གཅིག་ལེ་གྲངས་ཀ་མང་པོ་གསོག་རྒྱ་ཆེད་དུ། ཡང་ནས་ཡང་དུ་འདེབས་
དགོས་མེད་དིག་

1.5 ལྷ་བས་མགོན་ཙཱ་ལོ་ཤུ་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་དེ་ནི། དུམ་བུ་བདུན་ལེ་དབྱེ་བ་འབྱེད་འོད་དིག་

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 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.



¹ མད་སྐྱེལ་ལེ་བུ་6 ཡང་7 རང་ལེ་གཟིགས་འོགས་གནང་།



དང་པོ། རྣམ་མཁར་ལེ་བཟུགས་མཁར་ཉིད་ཀྱི་ཡབ། བྱེད་ཀྱི་མཚན་དམ་པར་བརྩིས་བར་ཤོག།

2.1 གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདིའི་ནང་ལེ། སྐབས་མགོན་ཇོ་བོ་ལེ་ཤུས་དཀོན་མཚན་གྱི་འཕེལ་བ་ཡིན་དེ་གསལ་པོ་བརྟན་མཛད་གནང་འོད་དེག། གལ་སྲིད་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་ངན་པ་སྤངས་ཏེ་འགྲོད་བཤགས་ངང་རྣམ་ཇོ་བོ་ལེ་ཤུས་ལེ་དད་པ་བྱས་ནི། དེ་རྣམ་དཀོན་མཚན་གྱི་ནང་མི་དེང་ཅོག་འདྲ་འོད་རྒྱ་དེང་། ཡང་དཀོན་མཚན་ཁོང་རང་ནི། ཇོ་བོ་ལེ་ཤུས་ལེ་དད་པ་བགྱིད་མཁར་མི་ལེ་རེའི་ཡབ་ཡིན་དེ་མ་ཟད། དད་པ་བགྱིད་མཁར་མི་ཀྱ་ཀྱི་དཀོན་མཚན་གྱི་སྤྲུལ་དེང་སྤྲུལ་མོ་ཡིན་དེག།¹ དཔེར་ན། ཨ་ཀྱེ་སེམས་བཟང་ཞིག་གིས་རང་གི་བྱ་ལུགས་ལེ་ཅི་དགོས་པ་དེ་འོད་དེ་ཏ་གོ་པུ་ཅོག་འདྲ། ཡབ་དཀོན་མཚན་གིས་ཟང་རང་གི་སྤྲུལ་དེང་སྤྲུལ་མོ་ཀྱ་ཀྱི་དགོས་པ་ཅི་འོད་མེད་དེ་མཁྱེན་གནང་གྱོ་འོད་དེག།² དཀོན་མཚན་གྱི་འཕེལ་བ་ཡིན་དེ་མ་ཟད། ལུ་ཀྱ་ལེ་ཅི་དགོས་པ་འོད་མེད་དེ་ཟང་མཁྱེན་གནང་གྱོ་འོད་པེ། ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་ཁོང་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་འོད་དེག། དད་པ་བགྱིད་མཁར་གཞན་མ་ཀྱ་ཀྱིས་ཟང་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདི་འདེབས་པའི་དུས་ལེ། དཀོན་མཚན་གྱི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱིས་ལུ་ཀྱ་ཀྱི་དོན་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་ལུ་རྒྱ་ལེ་རོགས་རམ་མཛད་གནང་གྱོ་འོད་པེ། ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཟང་གཅིག་རང་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་མི་འདེབས་འོད་དེག།³ འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། ཇོ་བོ་ལེ་ཤུས་ངའི་ཡབ་བྱིན་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་རྒྱ་སློབ་འཁྲིད་མཛད་གནང་འོད་དེག།

Petition 1: Our Father in heaven, May Your name be kept holy.

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 believe in Jesus, and they are His children (Romans 8:16). As a good father knows his children’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 with confidence. Since other believers pray this prayer, and since God’s Holy Spirit intercedes for us (Romans 8:26), we never pray alone. For this reason, the Lord Jesus taught us to pray saying “our” Father.

1 རོ་སྤྱ་ལེ་ལུ་8 ཨང་16 རྣང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།
2 མད་སྤྱ་6 ཨང་8 རྣང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།
3 རོ་སྤྱ་8 ཨང་26 རྣང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།

2.2 ཡར་ནམ་མཁའ་ལེ་བལྟས་ནི། འུ་ཀྱ་ཀྱིས་གཟི་བརྗིད་ཅན་གྱི་ཉི་མ་དེང་། ལྷ་བ། སྐར་མ་མཐོང་གི་
 དེང་། ཡང་དེ་ཙོག་འདྲ་དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་ལེ་ལྷ་བའི་དུས་ཟངས་། ལྷ་དུ་འཕགས་པའི་དཀོན་
 མཆོག་ནི་དད་པའི་ངང་ནས་མཐོང་དུས། དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་ནས་ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཁོང་རང་འཇིག་
 རྟེན་འདི་རྩ་མར་ཕེབས་འོང་སྟེ། གཤུང་མ་ཀྱ་རྩ་ལ་ལེ་བརྒྱུངས་ཏེ་བཀོངས་པའི་རྗེས་ལོ། ཡང་དང་ཁོང་
 རང་སྐྱ་གསོན་པོ་བཞེངས་པེ་མ་ཟད། དེའི་རྗེས་ལེ་ཡང་དང་ཞིང་ཁམས་ལེ་ལོག་ཕེབས་གནང་པེ་དེག
 དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་དེ་ནི། དཀོན་མཆོག་གི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་དེང་། ཁོང་གི་ཕོ་ཉ་རྣམས་ཀྱི་
 བལྟས་གནས་ཡིན་དེག དུས་ཀྱི་ཐམའ་མ་སློབ་དུས་གང་ལོ། དད་པ་བཞིན་མཁན་ཀྱི་ཁོང་གི་དུང་དུ་
 ཞིང་ཁམས་ལེ་དུས་རྟག་དུ་གསོན་པོ་སྤོང་རྒྱུ་འབྱོར་གྱི་དེག འོ་དེའི་ཆེད་དུ་ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུས་འུ་ཀྱ་ལེ་ནམ་
 མཁའ་ལེ་བལྟས་པའི་ཡབ་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་རྒྱུ་ལེ་སློབ་འཁྲིད་མཛད་གནང་པེ་དེག

2.3 དཀོན་མཆོག་གི་མཚན་དམ་པ་བརྩི་རྒྱུ་དེ་ནི། ཁོང་ལེ་བརྩི་བཀྱར་བཞིན་འོང་དེག དཀོན་མཆོག་
 ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་དེང་འདི་རྩ་ཅི་འོད་ཡོད་ཡེ་རེ་བཀོད་མཛད་མཁན་དེ་ཡིན་དེག ཁོང་ལེ་དུས་ནམ་
 ཟངས་འགྱུར་བ་མེད་དེ་དེང་། ཡང་ཁོང་ནི་ས་ཆ་ཡེ་རེ་ལེ་གནས་འོད་དེག ཁོང་ནི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་མཁན་
 ཡིན་དེ་དེང་། ཡང་ཅི་ཞིག་ལེ་རྟེན་དགོས་མེད་དེག འཇིག་རྟེན་ལེ་ཡོད་ཚད་ནང་ནས་མཐུ་རུས་པ་ཅན་
 ཡིན་དེ་དེང་། ཡང་སྤྲིག་པ་དེང་ལ་འབྲེལ་ཏེ་རྩ་བ་ནས་སྤྲིག་པ་མེད་མེད་དེ་ཡིན་དེ་མ་ཟད། མི་ཀྱན་ལེ་
 བྱམས་པ་མཛད་གནང་མཁན་དེ་ཟང་ཡིན་དེག

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 Jesus came down to earth from 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 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 everywhere, He knows everything, He is independent, He has all power, He is completely separated from sin, and He loves people.

ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཁོང་ནི་ལུ་ཀྱི་གྱི་སྐྱོ་བས་མཁན་དེ་ཡིན་དེས། ཁོང་གི་བཀའ་ནི་མཐའ་མེད་པའི་ཚེའི་འགོ་
ལམ་དེ་ཡིན་པེན། ལུ་ཀྱི་གྱིས་ཁོང་གི་བཀའ་ལེ་ཉམ་ཏེ་མི་ཚེ་སྐྱེལ་དགོས་འོད་དེས། འོ་དེ་གི་བྱས་ནི། མི་
གཞན་གྱིས་མིག་དཔེ་བཟང་པོ་དེ་མཐོང་སྟེ། དཀོན་མཆོག་ལེ་བཙུང་བཀའ་དེང་བསྟོད་པ་འབྱུང་གྱི་དེས།
འོ་དེའི་ཚེད་དུ། ལུ་ཀྱི་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ནི་རྩལ་ཚེན་དམ་པ་ཡིན་མཁན་ཁོང་ལེ་བཙུང་སྐྱེད་དེང་། བཙུང་
བཀའ་བཟུང་དགོས་འོད་དེས།

2.4 ལྷ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་ནི་ལུ་ཀྱི་གྱི་ཡབ་ཡིན་དེ་མ་ཟད། ཁོང་གི་མཚན་ནི་མཐོ་ཤོས་ཡིན་
པེན། ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ལུ་ཀྱི་ལེ། རྣམ་མཁའ་ལེ་བཞུགས་མཁན་ཉེད་གྱི་ཡབ། བྱེད་གྱི་མཚན་དམ་པར་
བཙུང་བར་ཤོག་ཟེན་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ་འདེབས་དགོས་ཀྱི་སྟོབ་ཁྱིད་མཇོད་གནང་འོད་དེས།

The Lord Jesus is our Savior. His teachings are the way to eternal life, so 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.”



གཉིས་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འོང་བར་ཤོག།

3.1 དཀོན་མཆོག་ནི། ལུ་ཀྱ་ཀྱི་ཡབ་དིང་རྒྱལ་པོ་ཡིན་དེ། འཇིག་རྟེན་འདིའི་རྒྱལ་པོ་དིང་དཔོན་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལེ་ཕན་ཐོག་འོང་རྒྱ་ཆེད་དུ་མི་གཞན་ལེ་དབང་འཛིན་བགྱིད་འོང་དེ།¹ ཡིན་ནའང་དཀོན་མཆོག་གིས་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་ལེ་ཕན་ཐོག་འོང་རྒྱ་ཆེད་དུ་དབང་འཛིན་གནང་གྱོ་འོང་དེ། ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འོང་བར་ཤོག་ཟེན་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་མཁན་ཀྱི་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ནི་རང་སོ་སོའི་སེམས་ནང་ལེ་གདན་དྲངས་ཏེ་དབང་འཛིན་མཇོང་གནང་དུ་འཇུག་རྒྱ་ཆེད་དུ་ཡིན་དེ། ཡང་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདི་གསན་གནང་ཞེ། དཀོན་མཆོག་གིས་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་དེ་སློན་ལམ་འདེབས་མཁན་ཀྱི་ཀྱི་སེམས་ནང་ལེ་རྫོང་གནང་གྱོ་འོང་དེ།² དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་དེའི་འབྲས་བུ་ནི། སྤོད་པ་ངན་པ་སྤངས་ཏེ་སེམས་བཟང་པོ་བྱུང་པེ་དིང་། དད་པ། བྱམས་སེམས། དགའ་སྟོན། ཞི་བདེ་དེ་ཀྱ་ཡིན་དེ།³

Petition Two: Your kingdom come.

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 20:25). 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 and Galatians 5:22-24).



¹ མད་ཐུ་20 ཡང་25 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།
² ལུ་ཀྱ་ལེའུ་11 ཡང་13 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།
³ རོ་ལུ་ལེའུ་14 ཡང་17 དིང། ག་ལད་ཡུ་ལེའུ་5 ཡང་22-24 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།

3.2 ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུས་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ནི། ཞིང་པ་ཞིག་གིས་ཞིང་ལེ་ས་བོན་བཏབ་པའི་ཚོག་
 འདྲ་ཡིན་དེག་ ཞིང་པ་ཁོ་རང་བྱིས་ལེ་ལོག་ མཚན་མོ་གཉིད་ལོག་ ཉིན་མོ་ཡར་ལེ་ལངས། ཁོས་ཅི་གང་མ་
 ཤེས་ནའང་། བཏབ་པའི་ས་བོན་དེ་ནི་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྐྱེས་ཏེ་སྐྱུ་གུ་འབྱར་འོང་འོད་དེག་ ས་ཞིང་དེས་
 རང་བཞིན་གྱིས་འབྲས་བུ་སྐྱེད་དེ། དང་པོ་སྐྱུ་གུ་འབྱར་འོང་གི་དེང་། དེ་ནས་སྟེ་མ་ཚགས་ཏེ་རྗེས་ལེ་འབྱུ་
 རྗེས་སྐྱོན་འོང་འོད་དེག་ དེ་ནས་ལོ་ཏོག་ཡེ་རེ་སྐྱོན་རྒྱས་ཏེ་བཤས་རན་པའི་དུས་ལེ་སྐྱེ་བས་དུས། ས་བོན་
 འདེབས་མཁན་གྱིས་ཟོར་རས་བཤ་གྱི་དེག་བེན་གསུངས་པེ་དེག་ དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནི་མི་ཀྱ་གྱི་
 སེམས་ནང་ལེ་འོད་ཤེན། དེ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་འོད་མེད་མིག་གིས་མཐོང་མི་བྱུབ་འོད་དེག་ ཡིན་ནའང་
 དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་དེ་ནི། དགོན་མཚོག་ལེ་བརྩི་བཀྱར་དེང་། མི་གཞན་ལེ་བྱམས་པ་
 བྱས་པའི་ལས་ཀྱི་བརྒྱད་ནས་འུ་ཀྱ་གྱིས་མཐོང་བྱུབ་གྱོ་འོད་དེག་¹

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 itself, the soil produces grain - first, the stalk comes up, then the head, then the grain ripens. 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 see the fruit it produces: worshiping God and showing love to others. (Galatians 5:22-23)



¹ མད་སྐྱ་22 ཨང་37-40 དེང། ཡང་ག་ལང་ཡུ་པ་ལེའུ་5 ཨང་22-23 རང་ལེ་ག་བྱིགས་རོགས་གནང་།

3.3 དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནི་མི་གཅིག་གི་སེམས་ནང་ལེ་པ་རྒྱུ་བཟུགས་མི་གནང་འོང་དེག་ཁོང་ལེ་དད་པ་བསྐྱེད་མཁན་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་ནང་ལེ་ཟང་བཟུགས་མཛེད་གནང་གྱོ་འོང་དེག་དཔེར་ན། འུ་ཀྱ་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ལེ་བརྩི་བཀུར་བསྐྱེད་རྒྱ་ཆེད་དུ་འཛོམ་པའི་དུས་ལེ་ཡིན་ནའང་། ཡང་ནི་མི་ཞིག་གིས་མི་གཞན་མ་ཀྱ་ལེ་དཀོན་མཆོག་གི་གཏང་བཟང་བཤད་རྒྱ་ཆེད་དུ་རང་གི་ནང་མི་བོར་ཏེ་སྤྱི་ལེ་ཐོན་མཁན་ཡིན་ནའང་། ཡང་ནི་བལ་ཡུལ་ནང་ལེ་འོང་ཡོད་དད་པ་བསྐྱེད་མཁན་སྤུན་ཟླ། ལྷོ་བ་དིང་། ཤར་པ། ཡུལ་མོ། མོན་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཟང་མཐོང་དུས་གང་ལེ། དེ་ནས་འུ་ཀྱ་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་མཐོང་ཐུབ་པེ་དེག་ཡང་དེ་མ་ཟད། དཀོན་མཆོག་ལེ་དད་པ་བསྐྱེད་མཁན་བོད་པ། རྒྱ་མི། རྒྱ་དཀར་མི་རིགས་དེ་ཀྱ་ཟང་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལེ་འོང་ཐུབ་གྱོ་འོང་དེག་མི་རིགས་ཀུན་གྱིས་དཀོན་མཆོག་ལེ་དད་པ་བསྐྱེད་རྒྱ་ཆེད་དུ། འུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཁོང་གི་རྒྱལ་ཁབ་འོང་བར་ཤོག་ཟེན་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་གྱོ་འོང།

3.4 ལྷ་ཀ་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་ནི་ཞིང་ཁམས་དིང་ས་གཞི་གཉིས་ཀར་ལེ་དབང་འཛིན་མཛེད་མཁན་ཡང་དག་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་ཡིན་པེན། ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུས་འུ་ཀྱ་ལེ། བྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འོང་བར་ཤོག་ཟེན་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་པའི་སློབ་ཁྲིད་མཛེད་གནང་པེ་དེག་

3.3 The kingdom of God is not just in my own heart, it is in the hearts of other believers as well. When we gather with other believers to worship God, or when someone leaves their family and goes out to announce God’s good news to others, or when we meet fellow believers that are Lhowa, Sherpa, Yolmo, and Nepalis, we can see the fruit of God’s kingdom. Believers from Tibet, China, India, and every other country are included in God’s kingdom 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 righteous king who rules both heaven and earth, the Lord Jesus taught us to pray, “Your kingdom come.”



གསུམ་པ།

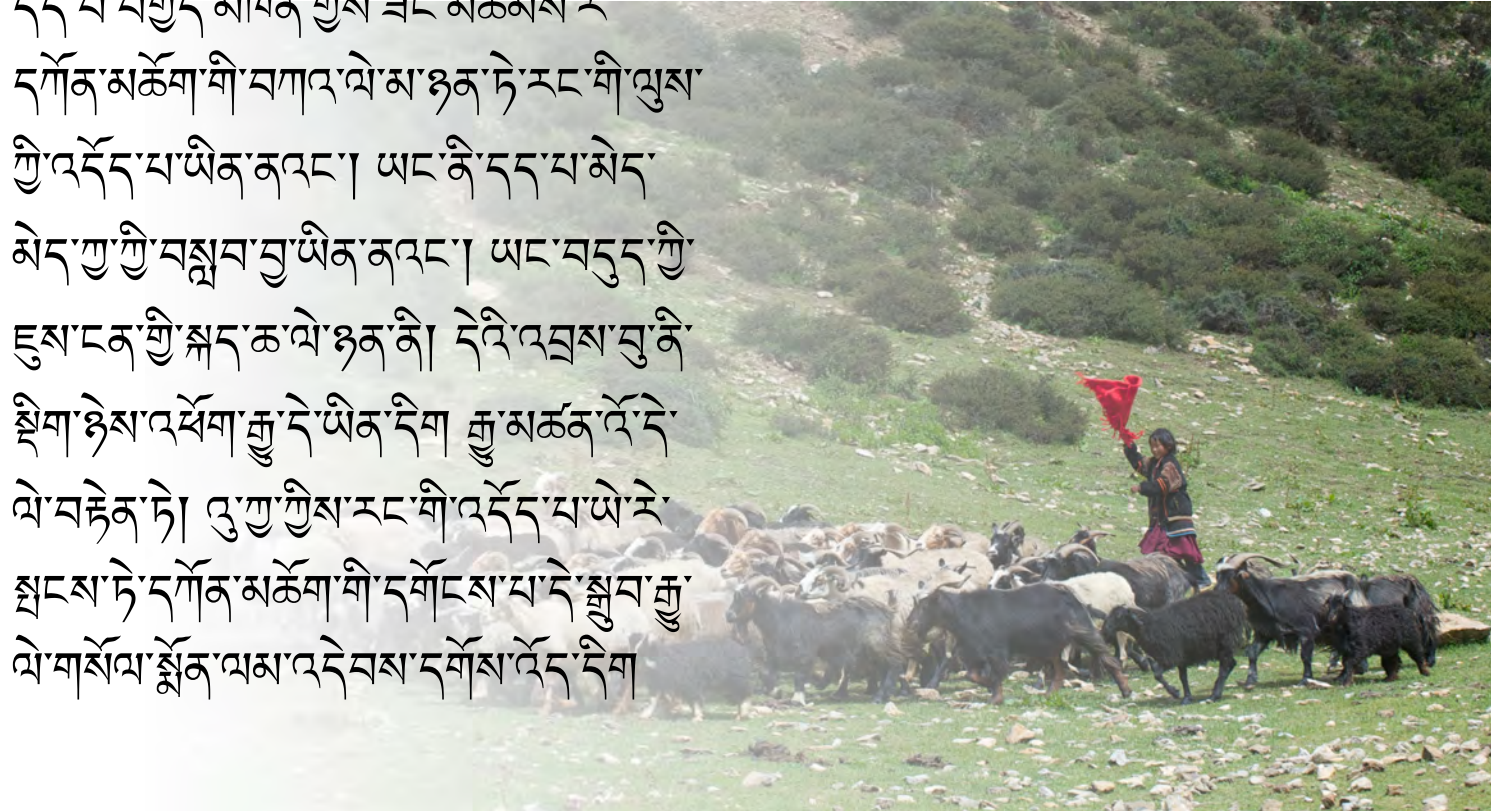
Petition 3:

Your will be done on earth as in heaven.

ཁྱེད་ཀྱི་དགོངས་པ་ནམ་མཁའ་ལེ།
སྐྱབ་པི་ཅོག་འདྲ་ས་ལེ་བཟང་སྐྱབ་པར་ཤོག།

4.1 གལ་སྲིད་རྗེ་བོའི་རྗེས་ལེ་ལུག་ལྷུ་འབྲངས་
ནི་རྩ་དིང་ཚུ་རྟེན་གྱི་དིག གལ་སྲིད་རྗེ་བོའི་རྗེས་ལེ་
མ་འབྲངས་པི་ཡིན་ནི་ལྷུ་ཐོར་འགོ་བ་མ་བཟང། སྤང་
ཀུས་བཟའ་འགོ་གྱི་དིག འོ་དེ་ཅོག་འདྲ་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་
བཟང་དགོན་མཚོག་གི་རྗེས་ལེ་འབྲངས་ཏེ། ཁོང་གི་
དགོངས་པ་དེ་བསྐྱབས་པི་བྱས་ནི་དགའ་སློང་དིང་ཞི་
བདེ་འཕྲོ་བ་གྱི་དིག དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་
དིང་ཅོག་འདྲ་མ་བྱས་ནི། སྤང་ཀུས་ལུག་བཟའ་
ཅོག་འདྲ་སྲིག་པས་ལུ་ཀྱ་རྩ་མེད་གཏོང་གྱི་དིག
དད་པ་བགྱིད་མཁན་གྱིས་བཟང་མཚམས་རེ་
དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལེ་མ་ཉན་ཏེ་རང་གི་ལུས་
གྱི་འདོད་པ་ཡིན་ནའང་། ཡང་ནི་དད་པ་མེད་
མེད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཡིན་ནའང་། ཡང་བདུད་གྱི་
རུས་ངན་གྱི་སྐད་ཆ་ལེ་ཉན་ནི། དེའི་འབྲས་བུ་ནི་
སྲིག་ཉེས་འཕྲོག་རྩུ་དེ་ཡིན་དིག རྩུ་མཚན་འོ་དེ་
ལེ་བརྟེན་ཏེ། ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་རང་གི་འདོད་པ་ལེ་རེ་
སྤངས་ཏེ་དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་དེ་སྐྱབ་རྩུ་
ལེ་གསོལ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་འོད་དིག

4.1 If a flock of sheep follows its shepherd, they find grass to eat and water to drink. The sheep who do not follow the shepherd get lost and might 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 eating up a sheep. Sometimes we who believe in the Lord Jesus do not obey God. We listen 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 འོ་དེ་གི་ཚོགས་འདུ་མི་གཞན་གྱིས་ཟང་དཀོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་དེ་སྐྱབ་པར་བགྱིད་ཐུབ་པར་
 ཤོག་བྱིན་ལུ་གུ་གྱིས་དཀོན་མཚོག་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་འོད་དིག་འཇིག་རྟེན་འདི་ཅུ་བྱི་བོ་དིང་
 བྱི་མོ། སྤྲིག་པའི་ལས། རོ་ཚ་མེད་མེད་སྤྱོད་པ། ལྷ་སྐྱེ་ལེ་ཕུག་མཚོད་པ་བགྱིད་མཁན། མགོ་སྐྱོད། ལྷན་མ།
 ལྷན་བཟུང་མཁན། ལྷན་པུ་དིང་མཐུ་གཏོང་མཁན། ལྷན་སེམས། འབྲུག་པ། ཕྱག་དོག་ཁོང་ལྷོ། ཚུད་སྤྱིང་།
 མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཁག་རྙིང་ནད་བགྱིད་མཁན། ཆང་བཟེ་མཁན། ཡང་མི་ཁ་ཤས་ནི་སྤྱོད་སྤྱིད་གྱི་དུས་ཚེན་
 ལེ་སྤྲིག་པའི་རིགས་གྱི་ལས་མང་པོ་བགྱིད་འོད་དིག་ལས་ངན་འོ་དེ་གི་བགྱིད་མཁན་མི་ལྷ་གྱིས་དཀོན་མཚོག་
 གི་དགོངས་པ་ཚོགས་འདུ་མ་བྱས་ཏེ། རང་གི་འདོད་པ་ཅི་འོད་ཡོད་ཚོགས་འདུ་བྱས་ཤིང་། དཀོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་
 ཁབ་ནང་ལེ་འགོ་མི་སྐྱབ་འོད་དིག་¹ ཡིན་ནའང་དཀོན་མཚོག་གིས་མི་ལྷ་ལེ་ཐར་བ་གནང་སྟེ་བདེན་པ་
 དངོས་གནས་དེ་ཏ་གོ་ཐུབ་རྒྱ་དེ་ནི་ཁོང་གི་དགོངས་པ་ཡིན་དིག་² འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། ལུ་གུ་གྱིས་དཀོན་
 མཚོག་གི་དགོངས་པ་ཚོགས་འདུ་སྐྱབ་རྒྱུ་ལེ། མི་གཞན་མ་ལེ་རེ་ལེ་ཟང་ཐར་བར་འཕྲོབ་པར་ཤོག་བྱིན་གསོལ་
 བ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་འོད་དིག།

4.3 དཀོན་མཚོག་གི་ཕྱགས་དགོངས་སྐྱབ་གནང་རྒྱ་དེ་ནི་རང་དིང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལེ་ཕན་ཐོགས་འོད་
 ཤིང་། རོ་བོ་ལེ་ཤུས་བྱིད་གྱི་དགོངས་པ་ནམ་མཁའ་ལེ། སྐྱབ་པི་ཚོགས་འདུ་ས་ལེ་ཟང་སྐྱབ་པར་ཤོག་བྱིན་
 གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་རྒྱུ་ལེ་སློབ་བྱིད་མཇུག་པའི་དིག།

4.2 Likewise, we pray that others would also do God’s will. In this world, there are many 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 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.”

¹ ག་ལད་ཡུ་ས་ལེའུ་5 ཡང་19 དིང་21 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས།
² བྱི་མོ་བྱེ་དང་པོ་ལེའུ་2 ཡང་4 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས།

གཞི་པ། ཉེད་ལེ་ཉིན་མ་རེའི་ཁ་བས། ད་རིང་བཟང་གནང་རོགས་གནང་།

5.1 ལུ་ཁྱ་ལེ་ཉིན་མ་རེ་རེའི་ཁ་བས་དགོས་པ་འོད་མེད། ལས་ཀ་བྱས་ཏེ་ལུ་ཁྱ་ལེ་སྤྲ་ཆ་འབྱོར་གྱོ་འོད་དེ་མ་བཟང་། དངུལ་དེ་འབྱེར་ཏེ་བཟའ་རིགས་ཉོ་འོད་དིག་གལ་སྲིད་ཞིང་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ས་བོན་བཏབ་པའི་རྗེས་ལེ་ལོ་ཏོག་རྩ་འོད་དིག་ ལུ་ཁྱ་ཀྱིས་བཟང་ངས་ལས་ཀ་བྱས་ཏེ་དངུལ་འབྱོར་མེད། དངུལ་དེས་བཟའ་རིགས་ཉོས་པེ་ཡིན། བཟའ་རིགས་དེ་རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་དིག་སེམས་གྱོ་འོད་དིག་ བསམ་ཚུལ་དེ་བཟང་བདེན་པ་ཡིན་དིག་ ཡིན་ནའང་། སྤྲ་ཚབ་པོ་ལོལ་གྱིས་མི་སྲུ་ཞིག་གིས་ལས་ཀ་བགྱིད་འདོད་མི་བགྱིད་འོད་ནི། དེ་ལེ་བཟ་བཟང་མ་སྟེར་བེན་གསུངས་འོད་དིག་¹ ཡིན་ནའང་དངོས་གནས་བྱས་ནི། དཀོན་མཆོག་གིས་ཉི་མ་དིང་། ཆར་ཆུ། ས་ལེ་བཟང་འབྲུ་རིགས་བསྐྱེད་ཅུ་བཅུག་གནང་མེད། དེ་ལེ་རེ་ཁོང་ལེ་གཏོགས་འོད་དིག་ ལུ་ཁྱ་ཀྱིས་གསོལ་བ་སྒྲོན་ལམ་འདི་འདེབས་པའི་དུས་ལེ། ཁོང་གི་བརྒྱུད་ནས་ལུ་ཁྱ་ཀྱི་དགོས་པ་ལེ་རེ་གནང་རོགས་བེན་གསོལ་བ་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་དགོས་འོད་དིག་ ཁོང་གི་སྲས་དིང་སྲས་མོ་ལེ་བཟང་པོ་ཅི་ཡིན་པ་དེ་ཁྱ་གནང་གུ་དེ་ལེ། དཀོན་མཆོག་གྱུགས་དགེས་པོ་གནང་གྱོ་འོད་དིག་²

Petition 4: Give us today our daily food.

5.1 We need daily food. We work and receive wages. We take that money to the market and buy food. If we are farmers we sow seeds 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 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 7:11).

¹ བོ་སྤྲ་ལོ་ཞེ་གཞི་ཉིན་མ་ལེ་ལུ་3 ཡང་10 རང་ལེ་གཞིགས་རོགས།

² མད་སྤྲ་ལེ་ལུ་7 ཡང་11 རང་ལེ་གཞིགས་རོགས།

5.2 ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུས་མི་ཚེའི་ཚེད་དུ་བཟའ་རྒྱ་འབྱོར་མི་འབྱོར་དེང་། འབྱོར་རྒྱ་འབྱོར་མི་འབྱོར་བའི་སྐོར་ལེ་
 མེམས་འབྲལ་མ་བགྱིད་ཅིག་ ཅི་ལེ་ཟེར་ནི། ཁ་ལེ་བ་རྒྱ་དེང་ལུས་ལེ་འབྱོར་འདི་གཉིས་ལས་ལྷག་གི་ཚོ་སློག་
 འདི་གཙོ་ཚེ་བ་ཡིན་དེག་ བྱ་ཕོ་རོག་ཀྱ་ལེ་ལྷོས་དང་། འདི་ཀྱ་ཀྱིས་ས་བོན་མི་འདེབས་འོད་དེག་ ཡང་ལོ་
 ཏོག་མི་བསྐྱེད་དེ་མ་བཟད། འབྲུ་སྐམ་བཟང་མེད་དེག་ ཡིན་ནི་བཟང་དགོན་མཚོག་གིས་འདི་ཀྱ་ལེ་གསོ་སྦྱང་
 གནང་གྱོ་འོད་ཕེན། བྱེད་ཀྱ་ནི་བྱ་འདི་ལས་ལྷག་གི་གལ་ཚེ་ཡིན་དེག་ བྱེད་ཀྱ་ཀྱི་ནང་ནི་མི་སུས་སེམས་
 འབྲལ་བྱས་ཏེ་རང་གི་མི་ཚོ་འདི་ལྷ་གང་རིང་དུ་གཏོང་བྱུབ་གྱོ་འོད་དོ། བྱེད་ཀྱ་ཀྱིས་དོན་རྒྱུང་མ་འོད་འདི་
 གི་ཞིག་བཟང་བགྱིད་མི་བྱུབ་འོད་ནི། དོན་གཞན་མ་ལེ་སེམས་འབྲལ་ཅི་ལེ་བགྱིད་དེ་ཡིན་དོ་གསུངས་འོད་
 དེག་¹ དགོན་མཚོག་ནི་ལུ་ཀྱ་ལེ་ཅི་དགོས་པ་འོད་ཡོད་ལེ་རེ་གནང་མཁན་ཡིན་ཕེན། ཁོང་ལེ་ཡིད་ཆེས་
 བྱས་ཏེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་འོད་དེག་ ཁོང་རང་གི་སུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱ་ཚོར་དེ་སྐྱབས་
 མགོན་ལེ་ཤུ་ཁོང་གི་བརྒྱུད་ནས་བྱེད་ཀྱ་ལེ་དགོས་པ་ཅི་འོད་ཡོད་ལེ་རེ་འདོད་པ་གང་དུ་འཇུག་གནང་
 མཁན་དེ་ཡིན་ཕེན། ཁོང་ལེ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་འོད་དེག་²

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 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).



¹ ལུ་ཀྱ་ལེའུ་12 ཡང་22-26 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས།
² མི་ལིབ་མི་ལེའུ་4 ཡང་19 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས།

5.3 དཀོན་མཆོག་གིས་ལུ་གུ་ལེ་དགོས་པ་ཅི་འོད་ཡོད་ཡེ་རེ་གནང་འོད་ཟེན། ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ལུ་གུ་གྱི་
ཉིན་མ་རེ་རེའི་ཁ་ཟས། ད་རིང་ཟང་གནང་རོགས་གནང་བྱིན་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ་འདེབས་རྒྱལ་སྟོན་བ་
ཁྱིད་གནང་འོད་དེག

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



ལྷ་པ། ཉེད་ཀྱིས་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་དེ།

གུ་ཡངས་གཏོང་གི་ཚུལ་འདྲ། ཉེད་ཀྱི་སྲིག་པ་ཟང་སེལ་བ་གནང་རོགས།

6.1 དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལེ་བཟུངས་པ་ཡིན་ནི། ལུ་མི་རེ་རེ་ལེ་སྲིག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་གཤིས་ཀ་འོད་དིག་ཡང་མི་འོས་པའི་བསམ་པ་ཡིན་ནའང་། རྟེན་ཆ་ཡིན་ནའང་། ཡང་ནི་ལས་བརྒྱད་ནས་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཉིན་གངས་སྲིག་པའི་ལས་བཟུང་འོད་མེན། ལྷ་ཀ་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་ལེ་ཕོག་ཐུག་བཏང་སྟེ། ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལེ་མི་ཉན་འོད་དིག་¹ འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། དཀོན་མཆོག་དིང་ལུ་འི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དགའ་མོ་དེ་མེད་དེ་བྱུང་སྟེ། ལུ་ཀྱ་ཟང་ཁོང་དིང་སྐྱེན་ལེ་འབྲེལ་མ་བྱས་པའི་དིག་འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཉིན་གངས་དཀོན་མཆོག་ལེ་རང་གིས་བྱས་པའི་སྲིག་པ་དེ་སེལ་བའི་ཆེད་དུ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་འོད་དིག་འོ་དེ་གི་བྱས་ནི། དཀོན་མཆོག་གིས་ལུ་ཀྱ་ཀྱི་ལེ་བྱས་ས་བརྟེ་བ་ཆེན་པོས་ངང་ནས་སྲིག་པ་དེ་སེལ་བར་མཛད་གནང་གྱི་དིག་སྐྱེ་ཚབ་ཡ་ཏ་ནན་གྱིས་གལ་སྲིད་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་རང་ལེ་སྲིག་པ་མེད་ཟེར་ནི། ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་རང་མགོ་རང་གིས་སྐོར་རི་མ་ཟད། ལུ་ཀྱ་ཀྱི་ནང་ལེ་བདེན་པ་མེད་དིག་གལ་སྲིད་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་རང་གི་སྲིག་པ་དེ་ལེ་ཁས་ལེན་བྱས་པའི་ཡིན་ནི། དཀོན་མཆོག་ཁོང་རང་ནི་སློབ་གཏང་བཟུང་ཆོག་འོས་པ་དིང་། ཡང་དག་པར་ཞིག་ཡིན་མེན། ལུ་ཀྱ་ཀྱི་སྲིག་པ་དེ་སེལ་མཛད་གནང་སྟེ། དྲང་བདེན་མེད་མེད་དྲི་མ་ཡེ་རེ་འདག་པར་མཛད་གནང་གྱི་བེན་གསུངས་འོད་དིག་²

Petition 5:

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

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 for our sins every day. When we do so, God will very graciously forgive our sins. 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).

¹ རོ་སྐུ་ལེའུ་3 ཡང་23 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས།
² ཡོ་ཏ་ནན་དང་ཕོའི་ལེའུ་1 ཡང་8-9 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས།

6.2 དགོན་མཚོག་གིས་འུ་ཀྱི་སྲིག་པ་སེལ་མཛད་གནང་པེ། ད་གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱི་སྲིག་མི་གཞན་གྱི་སྲིག་ཉེས་དེ་གྲུ་ཡངས་བཏང་ནི། ཞིང་ཁམས་ལེ་བལྟགས་མཁན་བྱེད་ཀྱི་ཀྱི་ཡབ་ཀྱིས་ཟང་བྱེད་ཀྱི་སྲིག་པ་དེ་སེལ་མཛད་གནང་གི་དེ། ཇོ་བོ་ལེ་བུས་དེའི་སྐྱོར་ལེ། དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ནི་རང་གི་ཚོ་གཡོག་ཀྱི་དིང་སྐྱེན་ལེ་རྩིས་ལེན་རྩིས་སྲོད་ལུ་འདོད་འོད་ཡོད་རྒྱལ་པོ་ཞིག་དིང་ཚོག་འདྲ་ཡིན་དེ། རྩིས་ལེན་རྩིས་སྲོད་བཞིན་རེན་པའི་དུས་ལེ། ཚོ་གཡོག་ཞིག་ལེ་གསེར་གྱི་རང་ཀ་ས་ཡ་གཅིག་བྱུ་ལོན་ལེན་རྒྱུ་འོད་ཡོད་ཁོ་རྒྱལ་པོའི་དྲུང་དུ་བྱིད་འོང་པེ་དེ། ཡིན་ནའང་ཚོ་གཡོག་ཁོ་ལེ་བྱུ་ལོན་དེ་ཕར་ལེ་སྲོགས་རྒྱུ་མེད་པེ། རྒྱལ་པོས་ཚོ་གཡོག་ཁོ་ལེ་རང་གི་བྱུད་མེད་དིང་། ལུ་གྲུ། ཡང་དེ་མན་ཁོ་རང་ལེ་འོད་ཡོད་ཡེ་རེ་འཚོང་སྟེ་བྱུ་ལོན་སྲོགས་དགོས་འོད་ཟེན་བཀའ་བཏང་པེ་དེ། དེ་ནས་ཚོ་གཡོག་ཁོ་རང་རྒྱལ་པོའི་དྲུང་དུ་བུས་མོ་ས་ལེ་བཅུགས་ཏེ། ང་ལེ་ད་རུང་དུས་ཁ་ཤས་ཞིག་སྐྱུག་རོགས་གནང་། ངས་བྱེད་རང་ལེ་བྱུ་ལོན་ཡེ་རེ་སྲོགས་ཚོག་ལུས་པེ་དེ། དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་ཁོས་ཚོ་གཡོག་ཁོ་ལེ་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཏེ། བྱུ་ལོན་དེ་བསལ་ལི་བུས་ཏེ་ཁོ་རང་འགོ་རུ་བཅུག་པེ་དེ།

6.3 ཡིན་ནའང་ཚོ་གཡོག་ཁོ་རང་ཕྱི་ལེ་ཐོན་འོང་སྟེ་རང་གི་རོགས་པོ་ཚོ་གཡོག་གཞན་མ་ཀྱི་ཀྱི་ནང་ནས་མི་ཞིག་ལེ་དཔུལ་གྱི་རང་ཀ་བརྒྱ་བྱུ་ལོན་ལེན་རྒྱུ་འོད་ཡོད་ཁོ་རང་ལམ་ལེ་བུག་པེ། ཁོའི་སྐྱེ་བཙུང་ཏེ་ཁོ་ལེ་ངའི་བྱུ་ལོན་བྱེད་ལང་གནས་པེ་དེ།

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 kingdom 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 million gold coins was brought to him. Since he was not able to pay, the king ordered that he and his wife and his children 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 “But when that servant went out, he found one of his fellow servants who owed him a hundred coins. Choking him he said, ‘Pay back what you owe me!’

1 མད་སྐྱེ་ལེ་བུ་6 ཡང་14 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས།

དེ་ནས་ཚེ་གཡོག་ཁོས་སྤུས་མོ་ས་ལེ་བཅུགས་ཏེ་ཁོ་ལོ། ང་ལེ་ད་རུང་དུས་ཁ་ཤས་ཞིག་སྐྱབས་རོགས་གནང་།
 ངས་ཁྱེད་རང་ལེ་བྱ་ལོན་སློབ་མོ་ཚོ་ག་གནས་ནི་ཟང་། ད་རུང་ཁོས་མ་ཉན་དེ་བྱ་ལོན་མ་སློབ་བར་དུ་ཁོ་
 བཙོན་ལེ་བཅུག་པེ་དིག། དེ་ནས་ཁོའི་ཚེ་གཡོག་རོགས་པོ་གཞན་མ་ཀྱ་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་དེ་མཐོང་སྟེ་སེམས་
 འདུག་གུ་ཕམ་ཕེན། ཁོང་ཀྱ་ཚུལ་པོའི་དུང་དུ་འོང་སྟེ། གནས་ཚུལ་དེ་ཡེ་རེ་རེ་ཀྱལ་པོ་ལེ་བཤད་དི་དིག། དེ་
 གནས་ཀྱལ་པོ་ཁོས་ཚེ་གཡོག་དེ་རྒྱུ་ལེ་ཤོག་གནས་སྟེ་ཁོ་ལོ། གཡོག་པོ་ངན་པ་ཁྱོད། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལེ་ལུ་བ་
 ཚེན་པོ་སྤུལ་ལི་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། ངས་ཁྱོད་ལེ་བྱ་ལོན་ཡེ་རེ་བསལ་ལི་བྱས་པེ་མ་ཟད། ངས་ཁྱོད་ལེ་སྦྱིང་རྗེ་
 བྱས་པེ་ཚོག་འདྲ། ད་ཁྱོད་ཀྱིས་ཟང་རང་གི་རོགས་པོ་ཚེ་གཡོག་ཁོ་ལེ་སྦྱིང་རྗེ་བཞིན་དགོས་མེད་དི་གས་
 གནས་པེ་དིག། ཡང་རྒྱལ་པོ་ཁོས་ཚེ་གཡོག་ཁོ་ལེ་ཞེ་སྤང་འདུག་གུ་ཡངས་ཕེན། བྱ་ལོན་ཡེ་རེ་མ་སློབ་བར་
 དུ་མནར་གཅོད་གཏོང་མཁན་གྱི་ལག་ལེ་གཏད་དི་དིག། གཡལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱ་ཀྱིས་ཟང་རང་གི་སེམས་གཏོང་
 གས་རང་གི་སྐྱུན་ལེ་གུ་ཡངས་མ་བཏང་པེ་ཡིན་ནི། ཞིང་ཁམས་ལེ་བལྟགས་མཁན་ངའི་ཡབ་ཀྱིས་ཟང་
 ཁྱེད་ཀྱ་ལེ་འོ་དེ་ཚོག་འདྲ་ མཇོད་གནང་གྱི་དིག་ཟིན་སྐྱུང་གཏམ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་གསུངས་པེ་དིག།¹

6.4 གཡལ་སྲིད་འོ་དེ་གི་བྱས་ནི། ཁྱེད་ཀྱ་ཟང་ཞིང་ཁམས་ལེ་བལྟགས་མཁན་ཁྱེད་ཀྱ་ཀྱི་ཡབ་ཀྱི་སྐྱུས་
 ཚོག་འདྲ་ཡིན་དིག།

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 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).

¹ མད་སྐྱེ་ལེ་ལུ་18 ཡང་23-35 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས

ཅི་ལེ་བཟུང་ནི། ཁོང་གིས་མི་ངན་པ་དིང་བཟང་པོ་གཉིས་ཀ་ལེ་ཉེ་མ་ཤར་དུ་བཅུག་གནང་སྟེ། རང་ག་གིས་
 དྲང་པོ་དིང་། དྲང་པོ་མེད་མཁན་གཉིས་ཀ་ལེ་ཆར་རྒྱ་འབབས་མཛད་གནང་གྱི་དིག། འོ་དེ་ཙོག་འདྲ།
 ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་རང་གི་དགྲ་བོ་ཀྱ་ཀྱིས་བྱས་པའི་སྤྲིག་ཉེས་དེ་ལེ་བཟང་གུ་ཡངས་གཏོང་དགོས་པའི་བཀའ་
 གནང་འོད་དིག། རྗེ་བོ་ལེ་བྱས་ཁྱེད་ཀྱ་ཀྱིས་རང་ལེ་བྱམས་པ་བཞིན་མཁན་ལེ་པ་རྒྱུང་བྱམས་པ་བྱས་པེ་
 ཡིན་ནི། ཁྱེད་ཀྱ་ལེ་འབྲས་བུ་ཅི་གི་བྱས་ཏེ་ཐོབ་རྒྱ། མི་སྤྲིག་ཅན་ཀྱ་ཀྱིས་བཟང་རང་ལེ་བྱམས་པ་བཞིན་
 མཁན་ལེ་པ་རྒྱུང་བྱམས་པ་བཞིན་འོད་དིག། ཡང་ཁྱེད་ཀྱ་ཀྱིས་བཟང་རང་ལེ་བཟང་པོ་བཞིན་མཁན་ཀྱ་ལེ་
 པ་རྒྱུང་བཟང་པོ་བྱས་པེ་ཡིན་ནི། ཁྱེད་ཀྱ་ལེ་འབྲས་བུ་ཅི་གི་བྱས་ཏེ་ཐོབ་རྒྱ། མི་སྤྲིག་ཅན་ཀྱ་ཀྱིས་བཟང་འོ་
 དེ་ཙོག་འདྲ་བཞིན་འོད་དིག། ཁྱེད་ཀྱ་ཀྱིས་དདུལ་མི་ལེ་སྦྱིན་པ་ལེན་རྒྱུ་རེ་བ་བྱས་ཏེ་མི་གཞན་ལེ་གཡར་
 རི་ཡིན་ནི། ཁྱེད་ཀྱ་ལེ་དྲིན་ལན་ཅི་གི་བྱས་ཏེ་ཐོབ་རྒྱ། སྦྱིན་པ་རྒྱུར་ལེ་ལེན་རྒྱུ་ཆེད་དུ་སྤྲིག་ཅན་ཀྱ་ཀྱིས་
 འོ་དེ་ཙོག་འདྲ་བྱས་ཏེ་མི་གཞན་ལེ་གཡར་གྱོ་འོད་དིག། ཁྱེད་ཀྱ་ཀྱིས་རང་གི་དགྲ་བོ་ཀྱ་ལེ་བྱམས་པ་དིང་
 བཟང་པོ་གྱིས་དང་། སྦྱིན་པ་ལེན་རྒྱུ་རེ་བ་མ་བྱས་ཏེ་མི་གཞན་ལེ་གཡོར་ཅིག། དེ་ནས་དཀོན་མཆོག་གིས་
 ཁྱེད་ཀྱ་ལེ་བྱ་དགའ་ཆེན་པོ་གནང་རྒྱུ་ཡིན་མ་ཟད། ལྷ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་སྲས་དིང་སྲས་མོ་ལེ་
 འགྱུར་གྱི་དིག། ཅི་ལེ་བཟུང་ནི། ཁོང་གིས་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་དྲིན་མི་དྲིན་མཁན་དིང་། ཡང་མི་ངན་པ་ཀྱ་ལེ་
 བཟང་ག་བློ་སྦྱོང་མཛད་གནང་འོད་དིག། ལུ་ཀྱ་ཀྱི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་སྦྱིང་རྗེ་གནང་པེ་ཙོག་འདྲ།
 ཁྱེད་ཀྱ་ཀྱིས་བཟང་མི་གཞན་ལེ་སྦྱིང་རྗེ་གྱིས་ཤིག་བྱིན་གསུངས་འོད་དིག།²

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' in order to be repaid. If you love your enemies, do good to them, and lend to them without expecting to get anything 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)

1 མད་སྐྱེ་ལེ་ལུ་5 ཡང་45 རང་ལེ་ག་བློ་སྦྱོང་མཛད་གསུངས་

2 ལུ་ཀྱ་ལེ་ལུ་6 ཡང་32-36 རང་ལེ་ག་བློ་སྦྱོང་མཛད་གསུངས་

རྒྱལ་པོ་

ཉེད་ཀྱི་ལེ་ཉམས་ཚོད་མི་ལེན་ཆེད་དུ། ངན་པ་ནས་ཐར་བར་གནང་རོགས།

7.1 ཇོ་བོ་ལེ་ལུ་ལེ་དད་པ་བགྱིད་མཁན་ལེ་རེ་ལེ། མཚམས་རེ་མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་ཐེབས་གྱོ་འོད་དིག་སྐྱུ་ཚབ་ཡ་ཀོ་བ་ཀྱིས་ཟང་། མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་མྱོང་གི་དུས་ལེ། མི་སྲུ་ཞིག་གིས་དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ལེ་མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་མཇོད་གནང་བྱུང་བེར་མི་ཚོག་འོད་དིག་ཅི་ལེ་བེར་ནི། ངན་པས་དཀོན་མཚོག་ལེ་མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་བགྱིད་མི་སྲིད་འོད་དིག་ཁོང་གིས་མི་སྲུ་ལེ་ཟང་མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་མཇོད་མི་སྲིད་འོད་དིག་ཡིན་ནའང་མི་ཀྱ་རང་སོ་སོའི་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་བསྐྱུ་བྱིད་ནང་ལེ་བྱིད་ཕེན་མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་འོག་ལེ་ཤོར་གྱོ་འོད་དིག་དེ་ནས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སློན་ཏེ་སྲིག་ཉེས་སྐྱེ། སྲིག་ཉེས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སློན་ཏེ་འཆི་བ་སྐྱེ་བྱིན་གྱིས་འོད་དིག་¹ མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་གསུམ་འོད་དིག་འཇིག་རྟེན་འདི་རིང་། ཡང་རང་སེམས་ཀྱི་འདོད་པ། སྐྱ་ཏན་བེར་མཁན་བདུད་པོ་དེ་གསུམ་ཡིན་དིག་དེ་གསུམ་པོ་ནི་རྩི་ཤིང་གི་རྩ་བ་དིང་ཅོག་འདྲ་ཡིན་དིག་རྩི་ཤིང་གི་རྩ་བ་ངན་རུལ་བྱུང་ཕེན། རྩི་ཤིང་དེས་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་སྐྱེ་མི་སྲིད། མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་ནི་རྩི་ཤིང་གི་རྩ་བ་དིང་། སྲིག་པ་ནི་རྩི་ཤིང་དེའི་འབྲས་བུ་དིང་ཅོག་འདྲ་ཡིན་དིག་གལ་སྲིད་འུ་ཀྱ་ཀྱིས་རྩ་བ་དེ་མེད་དི་བཟོས་ནི། རྩི་ཤིང་དེ་ཤི་རེ་ཕེན། སྲིག་པའི་འབྲས་བུ་ངན་པ་དེ་བཟང་སྐྱེ་སྲིད་ཀྱི་མན་དིག་འུ་ཀྱ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ནང་ལེ་མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་ཀྱི་རྩ་བ་ཅི་ཞིག་འོད་ནི། སྲིག་པ་མི་བགྱིད་པའི་ཆེད་དུ་རྩ་བ་དེ་མེད་དི་བཟོ་དགོས་འོད་དིག་

Petition 6: Do not lead us into temptation but save us from evil.

7.1 All who believe in the Lord Jesus at times experience temptation. The Apostle James writes, “Let no one say when he is tempted, ‘I am being 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 desire when it has conceived gives birth to sin, and sin, when it is fully grown, brings 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 rotten, 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.

¹ ཡ་ཀོ་བ་ལེ་ལུ་1 ཡང་13-15 རང་ལེ་གཟུགས་རོགས།

སྐྱེ་ཚེ་ཕོ་ལ་ལོ་ལ་གྱིས། དཀོན་མཆོག་ནི་སྤོ་གཏད་བཞིན་ཆོག་འོད་པ་ཞིག་ཡིན་པེ། བྱེད་ཀྱི་ལེ་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་མགོ་སྐྱར་བསྐྱེད་ཐོང་དུ་མི་འཇུག་འོད་དེག བྱེད་ཀྱི་ཀྱིས་བཟོད་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ། མགོ་སྐྱར་བསྐྱེད་ཐོང་དུ་མི་ཁོང་གིས་དེ་ནས་ཐར་བའི་ལམ་སྟོན་མཛད་གནང་གི་དེག་ཟེན་བྱིས་འོད་དེག¹ འོ་དེ་ལེ་བཟོད་ཏེ། ཇོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ་དེ་འདེབས་པའི་དུས་ལོ། འུ་ཀྱི་ཀྱིས་མགོ་སྐྱར་བསྐྱེད་ཐོང་ནས་སྤང་སྟེ་ངན་པ་ནས་ཐར་བར་མཛད་གནང་རྒྱ་ལེ་ལུ་བ་སྐྱུལ་ལི་དེག

7.2 ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་འུ་ཀྱི་ལེ་སེམས་པ་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་ཤར་འོང་གི་དེང་། དེ་ཀྱང་ནས་ཁ་ཤས་ནི་བཟང་པོ་དེང་། ཡང་ཁ་ཤས་ནི་ངན་པ་ཡིན་དེག ཤེས་རབ་འོད་ཡོད་ཡེ་ཤུ་པ་གཅིག་གིས་སེམས་པ་ངན་པ་ནི་བྱ་བྱི་དེང་ཚོག་འདྲ་ཡིན་དེག བྱ་བྱི་འུ་འུའི་མགོའི་གང་ལེ་འཕུར་འགོ་བ་དེ་ལེ་འགོག་མི་ཐུབ་འོད་དེག ཡིན་ནའང་འུའི་མགོ་གང་ལེ་བྱ་ཚང་མི་བོ་བར་ཆེད་དུ་འགོག་ཐུབ་གི་དེག་ཟེན་བཤད་འོད་དེག གལ་སྲིད་འུ་ཀྱིས་བྱི་བོ་དེང་བྱི་མོ་དེང་། ཇོ་ཚ་མེད་མེད་སྤོད་པ། ལྷ་སྐྱེ་ལེ་ཏེན་པ། ལྷང་སེམས། འཕྲུག་ཚོད། ཐུག་དོག་ཁོང་ལྷོ། ལྷིང་ནད་གི་སེམས་དེང་། བསམ་པ་ངན་པ་བཞིན་རྒྱ་དེ་ཀྱི་སེམས་ནང་ལེ་བོར་ནི། འུ་ཀྱིས་རང་གིས་རང་ལེ་མགོ་སྐྱར་བསྐྱེད་བཞིན་མཁན་ཞིག་ཡིན་དེག དེའི་འབྲས་བུ་ནི་སྤིག་པ་ཡིན་དེག ཡིན་ནའང་སེམས་པ་ངན་པ་སྤངས་ནས་སེམས་པ་བཟང་པོ་བཞིན་རྒྱ་དེ་དང་ལེན་བྱས་ནི། འུ་ཀྱི་སྤིག་པ་ནས་སྤང་མཛད་གནང་གི་དེག

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 experience unbearable temptation. So that you can bear it, at the time of tempting He will show a way of escape from it” (1 Corinthians 10:13). By praying the Lord’s prayer we ask to be protected from temptation and saved from what is evil.

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 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, sensuality, idolatry, sorcery, enmity, strife, jealousy, anger, or jealousy to remain in our minds, then we are leading ourselves into temptation. The result of that is sin.

¹ ཀོ་རེན་གྱུ་པ་དང་པོའི་ལེ་ལུ་10 ཡང་13 ནང་ལེ་ག་བྱིགས་རོགས།

འོ་དེའི་ཆེད་དུ། སྐྱེ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ལུ་ཁྱུ་ཁྱིས་དྲང་བདེན་ཅི་ཡིན་མཁ་དེང་། རྣམ་པར་དག་པོ་ཅི་ཡིན་མཁ། ཡིད་དུ་འོང་བ་ཅི་ཡིན་མཁ། ལྷན་པོ་ཅི་ཡིན་མཁ། བཟང་པོ་ཅི་ཡིན་མཁ། བསྟོན་འོས་པ་ཅི་ཡིན་མཁ་གྱི་དོན་དེ་ཁྱུ་ལེ་བསམ་སྟོོ་དགའ་མོ་གཏོང་དགོས་འོད་དེག་ཟེན་གསུངས་འོད་དེག་།

7.3 ལུ་ཁྱུ་ཉིན་གངས་མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་མྱོང་མཁམ་སྤྲིག་ཅན་ཞིག་ཡིན་པེན། རོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཉམས་ཚོད་མི་ལེན་པའི་ཆེད་དུ། ངཱ་པ་ནས་ཐར་བར་གནང་རོགས་ཟེན་གསོལ་བ་སྟོོན་ལམ་འདེབས་རྒྱུ་ལེ་སྟོོབ་བྱིད་མཇོད་གནང་པི་དེག།

But if we reject 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.”



1 མི་ལེན་པེ་པ་ལེ་ལུ་4 ཡང་8 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས།

བདུན་པ། རྒྱལ་ཁབ་དབང་དེང་གཟི་བརླིང་ཡེ་རེ།

རྒྱལ་ནས་རྒྱལ་དུ་བྱེད་རང་གི་ཡིན་དེག །ཨ་མེན།

8.1 ཚོག་འདི་ཀྱ་གསུང་རབ་ཀྱི་མ་དཔེ་ཡེ་རེའི་ནང་ལེ་མེད་ནི་ཟང་། རྩོམ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱིས་གནའ་
 རྩོམ་འདི་དུས་ནས་མེན་གནས་འོད་དེག རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་རི་དོན་ནི། དཀོན་མཚོག་གིས་ལུ་ཀྱ་ཀྱི་སེམས་ལེ་དབང་
 མཛད་གནང་པེ་དེ་ལེ་ཟེར་རི་དེག དབང་ཟེར་རི་དོན་ནི། ཀུན་གྱི་དབང་ཡེ་རེ་དཀོན་མཚོག་ཁོང་རང་ལེ་འོད་
 དེག་ཟེར་རི་ཡིན་དེག གཟི་བརླིང་ཟེར་རི་དོན་ནི། དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་གྱི་སྐྱེས་གྲགས་དེ་འཛིག་རྟེན་ཀུན་
 ལེ་འཕེལ་འགྲོ་འོད་དེ་ཟེར་རི་ཡིན་དེག །ཨ་མེན་ཟེར་རི་དོན་ནི། ཡ་ཏུ་དུ་པའི་སྐད་ལུགས་ལེ་བདེན་པ་ཡིན་
 དེག་ཟེར་རི་ཡིན། རྩོམ་ཡེ་ཤུས་ལུ་ཀྱ་ལེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་དེ་འདེབས་དགོས་པའི་སློབ་བྲིད་གནང་པེ་མ་
 ཟང། ཁོང་གིས་གསོལ་བ་སློན་ལམ་ལེ་དངོས་གནས་གསུང་མཛད་གནང་གྱོ་འོད་དེག¹ དད་པའི་ངང་ནས་
 གསོལ་བ་སློན་ལམ་ཅི་ཞིག་ལུས་ནའང་ཡེ་རེ་འགྲུབ་ཀྱི་དེག་གསུངས་པེ་དེག ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་རྩོམ་ཡེ་ཤུའི་གསོལ་
 བ་སློན་ལམ་དེ་བཏབ་ཏེ། ཡང་དེའི་དོན་ལེ་བསམ་སློབ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཏེ་བཏང་པེ་ཡིན་ནི། བྱེད་ཀྱ་དཀོན་
 མཚོག་དེང་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་འོང་རྒྱུ་ཡིན་དེ་མ་ཟང། དཀོན་མཚོག་གི་སྐྱེས་རྩོམ་ཡེ་ཤུ་དེང་ཚོག་འདྲེ་འོང་
 བར་ཤོག ཡང་དེ་མ་ཟང། རྩོམ་ཡེ་ཤུའི་སྐྱེས་ལེ་ད་རུང་གཏིང་གཟབ་པོ་ཏེ་གོ་བྱུབ་རྒྱུ་དེང་། དཀོན་མཚོག་
 གིས་བྱེད་ཀྱ་ལེ་བྱིན་རྒྱབས་གནང་བར་ཤོག་ཟེན་བྱེད་ཀྱ་ཀྱི་ཚེད་དུ་ཉེད་ཀྱ་ཀྱིས་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་
 གྱོ་འོད།

Petition 7:

Kingdom, power, and all glory are yours forever. Amen.

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 “kingdom” 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 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་སྐྱེལ་ལུ་21 ཡང་22 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས།

