

A scenic landscape featuring a river flowing through a valley, with snow-capped mountains in the background. The scene is overlaid with semi-transparent yellow and blue prayer flags, creating a layered, spiritual atmosphere.

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

བོད་ཀྱི་ཤུན་ལྷན་

关于主祷文 藏汉文对照本



༄༅།གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་སྒྲོན་ལམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱགས་སོ།།

བོད་རྒྱ་ཤན་སྦྲུང།

关于主祷文

藏汉文对照本

Commentary on the Lord's Prayer

Tibetan-Chinese Edition

© gsungrab 2016

www.gsungrab.org

ང་ཚོ་ཚང་མ་ལ་རེ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད། དཔེར་ན་མི་
ཁ་ཤས་ལ་བདེ་སྲིད་དང་། ཡང་ན་ལམ་འགོ་ ཡང་ན་མི་
ཚོ་རིང་པོ་འཐོབ་པའི་འདོད་པ་ཡོད། མི་ལ་ལར་རྒྱ་ལོར་
རམ། ཡང་ན་སྐྱེས་ཤུགས། དབང་འཐོབ་པ་ལ་སོགས་པའི་
འདོད་པ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དོན་འདི་ཚོ་ནི་རང་གི་འབད་
བརྩོན་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་སྐྱེ་འདྲ་རྣམས་ལ་སྒོན་ལམ་འདེབས། མི་འགས་ནི་
ཚོགས་གི་དོན་མི་ཤེས་པར་ལྷགས་བརྗོད་བྱེད། དེ་ལྟར་གྱི་
སྒོན་ལམ་ལས་ཕན་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་ལྡན་པའི་དཀོན་མཚོག་ལ་སྒོན་ལམ་འདེབས་
ཚུལ་གསལ་བ་དང་རྣམས་ལ་གནང་བར་མཛད།

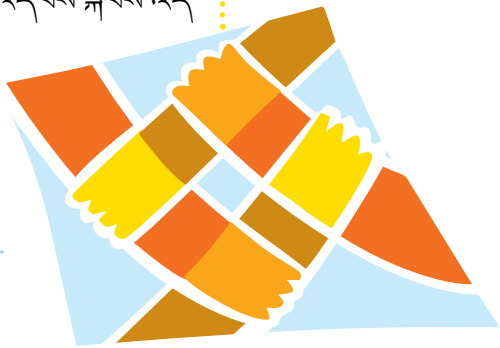
人人都有渴望。有人想要幸福、运气或长寿。有人渴望财富、名利或权力。然而，这些很难通过自己的努力得到，因此人们会有祈祷。有人向不能看见、不能听见的偶像祈求。有人则念着不知所云的咒语。这样的祈祷会带来好运吗？人们的祈祷能够感动这些神吗？主耶稣不仅完全明白我们的祷告，他也赐给我们向全能神祷告的新方法。

ངོ་སློན།

引言

1.1 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ནི་ཨ་འོ་གཉིས་སྟོང་གི་
 སློན་དུ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡུལ་ལ་བཞུགས། ཁོང་ནི་ཡོངས་
 ལུ་གྲགས་པའི་སློན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ལ་ཉེ་གནས་
 ཀྱང་མང་བོ་ཡོད། ཉེན་ཞིག་ཉེ་གནས་ཁ་ཅིག་གིས་ཁོང་
 གི་དུང་དུ་ཡོང་ནས་ཁོང་ལ། གཙོ་བོ་ལགས། ང་ཚོ་ལ་
 སློན་ལམ་འདེབས་སྐབས་སློབས་དང་ཞེས་སྒྲིབ་པས། ཁོང་
 གིས་ཁོ་ཚོར། བྱེད་ཚོས་སློན་ལམ་འདེབས་སྐབས་འདི་
 ལྟར་བོད།¹

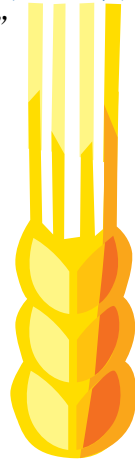
1.1 主耶稣基督生活在两千多年前的以色列境内。他是一位非常出名的夫子，有许多的门徒。一天，一些门徒来到他面前，对他说：“主啊，教导我们祷告”（路加福音11:1）。他回答说：“你们祷告要这样说：



1 ལུ་ཀླ་ཡིས་གྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་11
 ཨང་1-2 ལ་གསེགས།

ནམ་མཁམ་བཞུགས་པའི་ངེད་ཀྱི་ཡབ།
ཁྱེད་མཚན་དམ་པར་སྤྱང་བར་ཤོག།
ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྲིད་འོང་བར་ཤོག།
ཁྱེད་ཀྱི་དགོངས་པ་ནམ་མཁམ་ལ།
རྒྱབ་ལྟར་ས་ལའང་རྒྱབ་པར་ཤོག།
ངེད་ཀྱི་ཉེན་ཞག་འེེ་ཁ་ཟས།
དེ་རིང་ཡང་ཞི་གནང་བར་མཛོད།
ངེད་ཚོས་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་དག།
གྲུ་ཡངས་གཏོང་བ་ཅི་བཞིན་དུ།
ངེད་ཀྱི་ཕྱིག་བྱམ་སེལ་བར་མཛོད།
ཉམས་ཚད་ནང་དུ་མ་འཁྲིད་པར།
ངན་པ་ལས་ངེད་ཐར་བར་མཛོད།
རྒྱལ་སྲིད་དབང་དང་གཟི་བཅིང་གུན།
རྒྱན་ནས་རྒྱན་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་འོ། །ཨ་མེན།
ཞེས་གསུངས།

我们在天上的父，
愿人都尊你的名为圣，
愿你的国降临，
愿你的旨意行在地上如同
行在天上。
我们日用的饮食，今日赐
给我们。
免我们的债，如同我们免
了人的债。
不叫我们遇见试探，救我
们脱离凶恶。
因为国度、权柄、荣耀，
全是你的，直到永远。
阿们。”



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

1.3 གཙོ་བོའི་སྒྲོན་ལམ་ནི་ང་ཚོས་གསོལ་སྒྲོན་ཇི་
ལྟར་འདེབས་དགོས་པའི་དཔེ་ཞིག་ཡིན། སྒྲོན་ལམ་དེ་
ལྷ་བའི་སྒྲོ་ནས་ང་ཚོས་དཀོན་མཚོག་ལ་བཀུར་སྟེ་བྱེད་
པ་དང་། ང་ཚོར་གང་དགོས་ཀྱི་མཁོ་ཆས་གནང་བར་ལྷ་
བ་ལུལ། ང་ཚོས་མ་བརྗོད་གོང་དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོར་
གང་དགོས་པ་མཁྱེན་པས། དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོའི་

1.2 这个祷告被称为“主
祷文”，因为是主耶稣教
给门徒的。圣经马太福音6
章9-13节，路加福音11章
2-4节都有记载。两处的经
文略有不同。这里采用的
是马太福音6:9-13。

1.3 主祷文是我们应该
如何祷告的一个范本。我
们如此祷告，以荣耀神，
向他祈求我们的所需。
我们没有祈求以先，我
们所需用的，神早已知
道了（马太福音6:8）。
因此，我们能够确信他听到



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

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་པར་འགྱུར་སྟམ།³ གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་དང་
མཁན་གྱི་སྒྲོན་ལམ་ནི་འདོན་ལྡན་དང་ཚ་བ་ནས་མི་
འདུའོ། དེ་ནི་སེམས་གྱི་གཏིང་ནས་འབྱུང་ཞིང་། དོན་
དང་ལྡན་པའི་ཚོག་གིས་དགོན་མཚོག་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་

了我们的祷告。他应许说，
如果我们按照他的旨意祷
告，无论求什么，他必垂听
（马太福音7:7-11, 21:22，
约翰福音14:13-14，约翰1
书5:14）。神很乐意将一
切好的赐给他的儿女。

1.4 主耶稣说我们祷告，
不可像外邦人，用许多重复
话，他们以为话多了必蒙垂
听（马太福音6:7）。相信
主耶稣的人，他们的祷告出
自内心，用有意义的话语感
谢神，向神祈求，不像念着
咒语或吟唱圣歌。向神祷告
不是积德，因此，我们不需
要每天重复念诵主祷文。

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་ཏུ་ནན་
གྱིས་བྲིས་པའི་ཕྱིན་བཟང་ལེའུ་14 ཨང་13-14 ལ་གཟིགས་པ་དང་། ཡོ་
ཏུ་ནན་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་གོན་མཚོག་ལ་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་
བ་ནི་དགེ་བ་མི་གསོག་བ་མེན་བས་ང་ཚོས་གཙོ་བོའི་སྒྲོན་
ལམ་ཉིན་གཅིག་ལ་གྲངས་གསོག་སྐྱེར་ཡང་ཡང་འདེབས་
མི་དགོས།

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

1.5 一般而言，主祷文包
含七个祈求内容。



འུ་བ་དང་པོ།

ནམ་མཐར་བཞུགས་པའི་ངེད་ཀྱི་ཡབ། །

བྱེད་མཚན་དམ་པར་སྤྱད་བར་ཤོག།

祈求1:

我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。

2.1 འུ་བ་འདྲིའི་ནང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་དཀོན་མཚོག་གི་ངེད་ཀྱི་ཡབ་ཡིན་པ་བལྟན་པར་མངོད། གལ་ཏེ་ངེད་རྒྱལ་གྱིས་སྤྱོད་པ་དན་པ་སྤངས་ནས་སེམས་བསྐྱར་ཏེ་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན། དཀོན་མཚོག་གི་ནང་མི་དང་འདྲ་བར་འགྱུར། དཀོན་མཚོག་གི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱེད་མཚན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡབ་ཡིན་ཞིང་། དེ་རྒྱལ་གྱི་ཁོང་གི་སྤྱད་པ་སྤྱོད་མོ་ཡིན།¹ སེམས་བཟང་བོ་ཞིག་གིས་རང་གི་སྤྱུ་སྤྱུ་རྒྱལ་ལ་གང་དགོས་པ་ཤེས་

2.1 主耶稣教导说神是我们的父。我们若悔改自己的罪，相信主耶稣，就是神家里的人了。神是信主之人的父，他们是他的儿女（罗马书8:16）。一位好父亲明白他儿女的需求，我们的天父也知道他儿女的所需（马太福音6:8）。神是我们的父，他知道我们所需用的，我们应当用信心向他祷告。其他信徒同样如此祷告，神

1 ལྷ་ཚབ་པའུ་ལྷ་ཡིས་རོ་ལྷ་པ་རྒྱལ་ལ་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་ལཱ་8 ཡང་
16 ལ་གཟིགས།

བ་ལྷར། ཡབ་དགོན་མཚོག་གིས་ཀྱང་ཉིད་ཀྱི་སྲས་དང་
སྲས་མོ་རྣམས་ལ་གང་དགོས་པ་མཐུན།² དགོན་མཚོག་
ནི་དང་རྣམས་ཀྱི་ཡབ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོ་ལ་གང་དགོས་
པ་མཐུན་པས་ང་ཚོས་ཡིད་རྟོན་བྱས་ནས་ཁོང་ལ་གསོལ་
སློབ་བྲུ དང་ཕྱན་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སློབ་ལམ་འདི་
འདེབས་ཤིང་། དགོན་མཚོག་གི་དམ་པའི་ལྷགས་ཉིད་
ཀྱིས་ང་ཚོའི་དོན་ལ་ལྷ་འོ་མཛད་པས། ང་ཚོས་ནམ་ཡང་
གཅིག་ལྟར་སློབ་ལམ་མི་འདེབས།³ དེའི་སྤྱིར་གཙོ་བོ་ཡི་
བྱས་དེད་ཀྱི་ཡབ་ཅེས་ཟེར་ཏེ་སློབ་ལམ་རྒྱག་དགོས་པ་
བསྟན་པར་མཛད།

2.2 རྣམ་མཁའ་ལ་ཡར་བསྐྱར་ན་ང་ཚོས་གཟི་བརྗིད་
ཕྱན་པའི་ཉི་མ་དང་། ལྷ་བ། ལྷ་མ་རྣམས་མཐོང་། དེ་
བཞིན་དུ་དགོན་མཚོག་གི་ཞིང་ཁམས་ལ་ལྷ་བའི་སྐབས་

的圣灵也在为我们代祷（罗
马书8:26），我们的祷告从
不孤单。因此，主耶稣教导
我们祷告时要称：“我们的
”父。



2.2 抬头仰望天空，我们
能看到耀眼的太阳，朦胧的
月亮，以及闪烁的星星。同
样，我们若用信心仰望，就
能看到荣耀的神。主耶稣从

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་སྤེང་བཀོདས་ཏེ་
 སྐར་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་བུའགས་གནས་ཡིན། དུས་གྱི་མཐའ་ལ་ལྷག་པའི་ཚོ་
 དང་ཕྱན་རྣམས་ཁོང་གི་སྐྱུ་དུང་དུ་ཞིང་ཁམས་ནང་རྟག་
 ཏུ་གསོན་པར་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་
 རྣམས་ལ་ནམ་མཁའ་བུའགས་པའི་ཡབ་ལ་སློན་ལམ་
 འདེབས་པར་བསྟན་པར་མཛད།

神国临到世上，历经十字架
 的苦难，从死里复活，而后
 回到神的国度。天堂是圣灵
 和神的使者居住的地方。在
 最后的日子，信徒们将与
 他一起，永远住在那里。因
 此，主耶稣教导我们向我们
 在天上的父祷告。



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

2.3 尊神的名为圣就是尊
 敬神。神是世界及其中一
 切所有的创造者。他永恒不
 变，无所不在，无所不知，
 他独一，他全能，他与罪全

གནས་པ། ཀུན་མཁུན་པ། ཅི་ལའང་མི་རྟེན་པ། དབང་
ཀུན་དང་ལྡན་པ། རྗེས་ཉེས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིའང་མེད་པ།
མི་རྣམས་ལ་བྱམས་པར་མཛད་མཁན་དེ་ཡིན་ནོ། གཙོ་
བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་དེད་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན་ཡིན། རྩོད་གི་
བཀའ་ནི་ཚོད་པག་ཏུ་མེད་པར་འགོ་བའི་ལམ་ཡིན་པས།
རྩོད་གི་བཀའ་ལ་ཉན་ཏེ་ང་ཚོའི་མི་ཚོ་སྐྱེལ་དགོས། དེ་
རྩེད་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་། རྩོད་གི་མཚན་ལྷུང་ཏུ་འཕགས་པ་ཡིན་
པས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ང་ཚོ་ལ། རྣམ་མཁར་བཞུགས་པའི་
དེད་ཀྱི་ཡབ། བྱིད་མཚན་དམ་པར་སྲུང་བར་ཤོག་ཅེས་
པའི་སློན་ལམ་འདེབས་པར་བཞུན་པར་མཛད།

然相离，他爱世人。主耶稣
是我们的救主。他的教导是
通向永生的路，我们应当活
出顺服他话语的生命。如此
行，他人就会看见，将荣耀
归于神。因此，我们要尊神
的名为圣。

2.4 全能的神是我们的父
亲，他的名至高无上。因
此，主耶稣教导我们如此祷
告：“我们在天上的父，愿
人都尊你的名为圣。”

བྱ་བ་གཉིས་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྲིད་འོང་བར་ཤོག།

祈求2： 愿你的国降临。

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་
སྲིད་འོང་བར་ཤོག་ཅེས་པའི་སློན་ལམ་དེ་འདེབས་མཁན་
ཀྱིས་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 神是我们的父
亲，是我们的王。这个
世界的王和长官们经常
为自己的益处对他人行
使权力（马太福音20：
24）。但神掌权是为了让他的
百姓获益。那些祈求“愿
你的国降临”的人，是邀请
神来掌管他的心。神听到这
样的祷告，便会差遣圣灵进
入祷告之人的内心（路加福
音11：13），让人悔改，
带给人信心，爱心，喜乐
和平安（罗马书14：17）。

1 མད་སླ་ལེན་20 མང་24 ལ་གསེགས།

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

3.2 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུལ། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་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་འབྱས་སོ། ས་གཞིས་རང་བཞིན་གྱིས་འབྲས་བུ་སྦྱེད་
དེ། ཐོག་མར་སྐྱུ་གུ་འབྱས་པ་དང་དེ་ནས་སྟེ་མ་ཐོགས་པ།
མཚུག་མཐར་སྟེ་མ་ལས་འབྱུང་དོན་གྱི་མེད། འབྱུང་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 主耶稣说：“神的国，如同人把种撒在地上。黑夜睡觉，白日起来，这种就发芽渐长，那人却不晓得如何这样。地生五谷是出于自然的：先发苗，后长穗，再后穗上结成饱满的子粒。谷既熟了，就用镰刀去割，因为收成的时候到了”（马可福音4：26-29）。神的国在人的心里，我们看不到它的成长。但我们能看到它所结的果子：敬拜神，爱人如己（加拉太书5：22-23）。

2 ལུ་ཀུ་ལེའུ་11 ཡང་1-2 ལ་གཟིགས།
3 རོ་སྐྱ་བ་ལེའུ་8 ཡང་16 ལ་གཟིགས།
4 མར་ཀུ་ཡིས་ཤེས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་4 ཡང་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་
པེད་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་བྱུང་བོ།⁵

3.3 དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ནི་སྟེར་གྱི་སེམས་
ཁོ་ནར་མ་གནས་ཏེ། དད་ཚུན་གཞན་རྣམས་ཀྱི་སེམས་
ལའང་གནས་ཡོད། དཔེར་ན་དཀོན་མཆོག་ལ་བསྟེན་
བཀུར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ང་ཚོ་ལྷན་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། འམས་
ནས་ཡིན་པའི་སྤུན་རྒྱ་དང་ལྷན་རྣམས་འཕྲད་པའི་ཆེ་ང་
ཚོས་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་འབྲས་བུ་མཐོང་བྱུང།

3.3 神国不仅在我的心
中，也在其他信徒的心中。
当我们与其他信徒聚在一起
敬拜神时，当有人离开家人
出去给他人传福音时，当我
们遇见来自后藏、安多或康
巴的信徒时，可以看见神国
所结的果子。那些来自中
国，尼泊尔，印度，韩国等
国家的信徒，都在神国里，
都住在其中。我们祷告神国
降临，让每一个国家的人都
相信神。

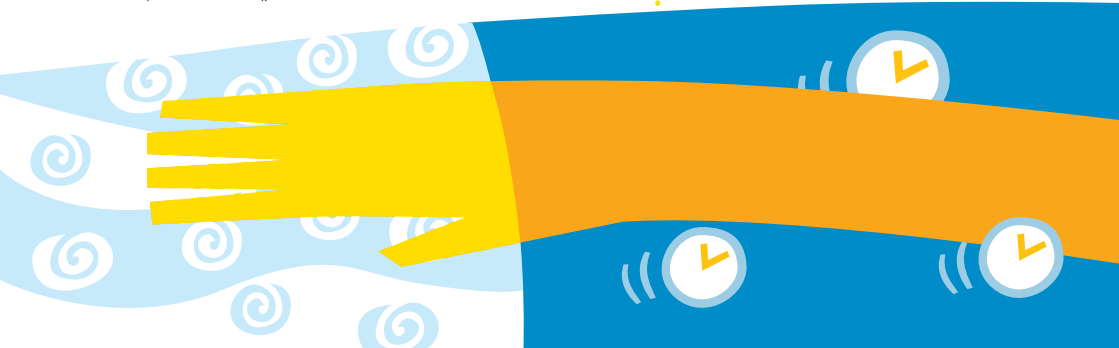
5 ལྷ་ཚབ་བུ་ལུ་ཡིས་ག་ལད་ཡུ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལུ་5
ཨང་16-25 ལ་གཟིགས།

ཏྲ་ལྟ་དང་། བལ་ལྷལ། ཏྲ་དཀར། ལྷོ་ཤན་ལ་སོགས་
པའི་མི་རིགས་ཀྱི་དད་ལྡན་པའང་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་
སྲིད་ཀྱི་ནང་ཚུད་ཅིང་གནས། མི་རིགས་ཐམས་ཅད་
ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ལ་དད་པ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དེད་རྣམས་
ཀྱིས་ཁོང་གི་རྒྱལ་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་རྒྱལ་པོ་ཡང་དག་
པ་དེ་ཡིན་པས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་དེད་རྣམས་ལ། བྱེད་ཀྱི་
རྒྱལ་སྲིད་འོང་བར་ཤོག་ཅེས་པའི་སློན་ལམ་འདེབས་པར་
བཞུན་པར་མཛད།



3.4 神如同一位公义的国王，统治着天上地下。因此，主耶稣教导我们祷告说：“愿你的国降临。”



བྱི་བ་གསུམ་པ།

བྱི་ཉེ་དགོངས་པ་ནམ་མཁའ་ལ།

སྐྱབ་ལྟར་ས་ལའང་སྐྱབ་པར་ཤོག།

祈求3:

愿你的旨意行在地上如同行在天上。

4.1 གཤམ་ཏེ་ལུག་ཁྱུ་ཡིས་རྗེ་བོའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ན་ ལྷོ་ཁ་དང་འབྲང་ཚུ་རྟེན། རྗེས་སུ་མ་འབྲངས་ན་ཁ་ཐོར་ བས་སྐྱུང་གིས་ཟ་བར་འགྱུར། དེ་བཞིན་དུ་དེད་རྣམས་ གྱིས་དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་བསྐྱབས་ན་དགའ་སློ་ དང་ཞི་བདེ་འཕོག་པར་འགྱུར། དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་ པ་མ་བསྐྱབས་ན། སྐྱུང་གིས་ལུག་ཟ་བ་ལྟར་སྲིག་པས་ང་ ཚོ་མེད་པར་བྱེད། དད་ལྡན་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་སྐབས་རེ་ དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པར་རང་གི་ལུས་ཀྱི་ འདོད་པའམ། དད་མེད་པ་རྣམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའམ། བ་

4.1 羊群若跟随牧人，就 能有草吃，有水喝。不跟 随牧人的羊会迷路，甚至被 狼吃掉。同样，我们若按神 的旨意行事，就能找到喜乐 和平安。我们若不按神的旨 意行事，罪就会如同狼吃羊 一般摧毁我们。有时，我们 这些相信主耶稣的人不顺从 神，反而随从我们肉身的欲 望，或听从那些不相信主耶 稣之人甚至魔鬼的意见。其 结果就是罪。因此，我们要

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

摒弃自身的欲望，祷告按他的旨意行事。

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་
སྦྱོད་པ། ལྷ་ལ་རྟེན་པ། མགོ་སྐོར། ཀྱི་བ། རླུ་བཤད་
པ། མཐུ་སྐྱུགས། ལྷ་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་ལྷགས་
སྦྱོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་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་

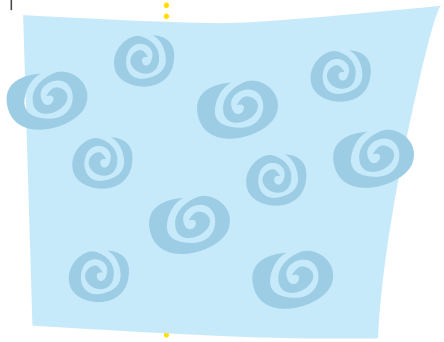
4.2 同样，我们祷告他人也能按主的旨意行事。这个世界充满了诸如奸淫，不洁和放荡；欺骗和偷盗，谎言，拜偶像和行巫术；仇恨，纷争，嫉妒，愤怒，野心，分歧，结党和妒忌；醉酒，宴乐等罪。这样生活的人，顺从自身的欲望，不按神的旨意行事，他们不能进神的国（加拉太书5:19-21）。但神愿意万人得救，明白真理（提摩太前书2:4）。因此，我们祷告能够行神的旨意，祈求他人能够得救。

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་བར་འགྱུར་ལ། མི་གཞན་རྣམས་ཐར་
 བར་འགྱུར་བའི་སློན་ལམ་འདེབས།

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

4.3 行神的旨意利人利己。因此，主耶稣教导我们祷告说：“愿你的旨意行在地上如同行在天上。”



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་བ།

ངེད་གྱི་ཉིན་ཞག་རེའི་ཁ་ཟས། །

དེ་རིང་ཡང་ནི་གནང་བར་མཛོད། །

祈求4:

我们日用的饮食，今日赐给我们。

5.1 ངེད་རྣམས་ལ་ཉིན་རེའི་ཁ་ཟས་དགོས། ལས་ཀ་
བྱས་ནས་ཐོག་མར་ང་ཚོར་སྒྲ་ཆ་འཐོབ། དུལ་དེ་ཐོམ་
ལ་འབྱུང་ནས་བཟའ་བཅའ་ཉོ། གལ་ཏེ་ཞིང་བ་ཡིན་ན་
ས་བོན་བཏབ་ནས་ལོ་ཉོག་ང། ངེད་རྣམས་གྱིས་ངས་
ལས་ཀ་བྱས་པའི་སྒོ་ནས་དུལ་ཐོབ་ཅིང་། དེ་ཡིས་བཟའ་
བཅའ་ཉོས་པ་ཡིན་བསམས་པས་བཟའ་བཅའ་དེ་རང་གི་
ལས་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་སྟོན། བསམ་པ་དེ་འོས་པ་ཡིན།
གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྐྱ་ཚབ་བཟུ་བུ་ཡིས་སྐྱ་ཞིག་གིས་ལས་

5.1 我们需要日用的饮食。我们通过工作获得酬劳，用这些钱去市场买食物。我们若是农民，就会撒种收获，心里会想：“我能用工作赚到的钱买食物。”因此，我们认为这些食物是我们工作的酬劳。这种想法是合宜的，使徒保罗说：“若有人不肯作工，就不可吃饭”（贴撒罗尼迦后书3：10）。但事实是，神创造了生产粮食的太阳，雨

ཀ་བྱེད་པར་མི་དགའ་ན། ཟ་མི་ཚོག་ཅེས་གསུངས།¹
འོན་ཀྱང་དངོས་གནས་བྱས་ན་དཀོན་མཚོག་གིས་
ཉི་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་
སྤྱི་ཁོང་ནས་ངེད་རྣམས་ལ་གང་དགོས་པ་གནང་བའི་
ལྷ་བ་ལྟལ། ཉིད་ཀྱི་གྲས་དང་གྲས་མོ་ལ་བཟང་པོ་རྣམས་
གནང་བ་དེར་དཀོན་མཚོག་ལྷགས་དབྱེས།²

5.2 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས། མི་ཚེད་ཕྱིར་ཟས་གང་ཞིག་
ཟ་རྒྱུ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཕྱིར་གོས་གང་ཞིག་གྲོན་པ་སེམས་
ཐུག་མ་བྱོས་ཤིག གང་ལགས་ཟེར་ན། མི་ཚོ་ཉི་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་

水以及土地，这些都是属他的。我们如此祷告，向他祈求所需用的。神喜悦将好的东西赐给他的儿女（马太福音7：9）

5.2 主耶稣说：“不要为生命忧虑吃什么，为身体忧虑穿什么；因为生命胜于饮食，身体胜于衣裳。你想，乌鸦也不种，也不收，又没有仓，又没有库，神尚且养活它。你们比飞鸟是何等地

1 སྤྱི་ཚབ་བཟུ་ལྷ་ཡིས་ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀེ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་
གཉིས་པ་ལེན་3 ཨང་10 ལ་གཟིགས།
2 མད་རྩ་ལེན་7 ཨང་9 ལ་གཟིགས།

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

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

贵重呢？你们哪一个能用思
虑使寿数多加一刻呢？这最
小的事你们尚且不能作，为
什么还忧虑其余的事呢？”
（路加福音12：22-26）。
神是赐给我们一切需用的
天父，我们要用信心祷告。
（腓立比书4：19）。

5.3 神赐给我们一切需
用，因此，主耶稣教导我
们祷告说：“我们日用的
饮食，今日赐给我们。”

3 ལཱ་ཀཱ་ལེབ་12 ཡང་22-26 ལ་གཟིགས།

4 རྒྱ་ཚབ་བཟུ་ལཱ་ཡིས་མི་ལོ་ལྷོ་བ་རྒྱམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་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་བུ་ལ་བར་མཛོད།

祈求5:

免我们的债，如同我们免了人的债。

6.1 དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལྟར་ན་ང་ཚོ་རེ་རེ་ལ་
ཕྱི་གུ་ལ་རང་ག་ཉེས་ཡོད། མི་འོས་པའི་བསམ་པ་འཇམ་
སྐད་ཆའཇམ། བྱ་བའི་སློ་ནས་ང་ཚོས་ཉེན་ལྟར་ཕྱི་གུ་
བྱེད་ཅིང་། ལྷ་ལ་མེད་པའི་དགོན་མཚོག་ལ་ཕྱོག་སྲུག་
གཏོང་། ངེད་རྣམས་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལ་མི་
ཉན།¹ དེས་དགོན་མཚོག་དང་ང་ཚོའི་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་
མེད་པར་སྐྱར་ཞིང་། ངེད་རྣམས་ཁོང་དང་མ་འབྲེགས་

6.1 按神的话语，我们每
个人都有罪性。那些不好的
想法，言语或行为，让我们
每天都在犯罪，都在得罪全
能的神。我们违背神的诫命
(罗马书3: 23)，这破坏
了我们与神的关系，让我
们不再与他有份。因此，
我们每天都要求神赦免我
们的罪。这样做，神会满有
恩典地饶恕我们。正如使徒

1 རྩ་བུ་ལེའུ་3 ཇང་23 ལ་གཟིགས།

བར་འགྲུར། 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་ཚབ་ཡོ་ཉ་ནན་
 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་སྐྱངས་ན། དགོན་མཚོག་ནི་སློ་གཏད་ཚོག་པ་
 དང་ཡང་དག་པ་ཡིན་པས་རྒྱུག་ཉེས་སེལ་ཞིང་དྲང་པོ་
 མེད་པའི་འོ་མ་ལས་ཡོངས་སུ་འདག་པར་མཛད་ཅེས་
 གསུངས།²

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

约翰所说：“我们若说自己
 无罪，便是自欺，真理不在
 我们心里了。我们若认自己
 的罪，神是信实的，是公义
 的，必要赦免我们的罪，洗
 净我们一切的不义。”（约
 翰1书1：8-9）



6.2 神饶恕我们的过犯，
 我们也必须饶恕他人的过
 犯（马太福音6：14）。主
 耶稣讲了这样一个故事。他
 说：天国好像一个王要和他

2 ཡོ་ཉ་ནན་དང་པོ་ལེའུ་1 ཡང་8-9 ལ་གཟིགས།

ཡངས་གཏོང་དགོས།³ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་དེའི་སྒོར་དཔེ་ཞིག་གསུངས་པ་སྟེ། ཁོང་གིས། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ནི་རང་གི་བླ་བྱ་གཡོག་རྣམས་དང་རྩིས་དག་ལྷུ་འདོད་པའི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན། དེ་རྩིས་པའི་ཚེ་ཁོ་ལ་གསེར་གྱི་སྒོར་མོ་ས་ཡ་གཅིག་གི་བུ་ལོན་ཡོད་པ་ཞིག་རྒྱལ་པོའི་རྩེར་བྲིད་དེ། ཁོ་ལ་འཇལ་རྒྱ་མེད་པས། རྒྱལ་པོས་ཁོ་དང་། བཟའ་ཟླ། སྤུ་གྲུ། ཁོ་ལ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་བུ་ལོན་དེ་འཇལ་བའི་ཕྱིར་འཚོང་དགོས་པའི་བཀའ་མངགས། དེ་བས་ན་བླ་བྱ་གཡོག་དེ་རྒྱལ་པོའི་བྱང་དུ་ཕྱག་འཚམ་དེ་ཁོང་ལ། ང་ལ་བཟོད་པར་མཛོད་ཅིག ངས་བྲིད་ལ་བུ་ལོན་ཐམས་ཅད་འཇལ་ཡོང་ཞེས་སྒྲིགས། དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་སྟོང་རྩེ་སྟེས་ནས་བླ་བྱ་གཡོག་དེ་སྟོང་གོ་ལ་བཏང་སྟེ་བུ་ལོན་དེ་བསལ།

的仆人算账。才算的时候，有人带了一个欠一千万银子的来。因为他没有什么偿还之物，主人吩咐把他和他的妻子儿女，并一切所有的都卖了偿还。那仆人就俯伏拜他，说：“主啊，宽容我，将来我都要还清。”那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债

6.3 འོན་ཀྱང་བླ་བྱ་གཡོག་དེ་ཕྱིར་སོང་ནས་རང་གི་གཡོག་གོགས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཁོ་ལ་དངུལ་སྒོར་བརྒྱ

6.3 那仆人出来，遇见他的一个同伴欠他十两银子，便揪着他，掐住他的

3 མད་རྩ་ལེའུ་6 ཇང་14 ལ་གཟུགས།

ཡི་བྱ་ལོན་ཡོད་པ་ཞིག་དང་ཕྱག་པས། རྟེན་བཅོམ་ཏེ་ཁོ་
ལ། བྱ་ལོན་འཛེལ་ཞིག་ཅེས་སྣོན། ཁོའི་གཡོག་གྲོགས་
ཀྱིས་སྤྲོས་མོ་སར་བཅུགས་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་བཅུག། ཁོའི་
གཡོག་གྲོགས་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་མཛོང་ནས་སེམས་
ཤིན་ཏུ་དགྲ་གས་པར་གྱུར་དེ། རྒྱལ་པོའི་དུང་དུ་སོང་
ནས་གནས་རྒྱལ་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་

喉咙，说：“你把所欠的还我！”他的同伴就俯伏央求他说：“宽容我吧！将来我必还清。”他不肯，竟去把他下在监里，等他还了所欠的债。众同伴看见他所作的事，就甚忧愁，去把这事都告诉了主人。于是，主人叫了他来，对他说：“你这恶奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了。你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你吗？”主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。（马太福音 18：23-35）。

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

6.4 我们要像我们在天上
父一样饶恕他人的罪。他叫
日头照好人，也照歹人；降
雨给义人，也给不义的人（
马太福音5：45）。同样，
他命令我们去爱我们的仇
敌，饶恕我们的仇敌。主
耶稣说：“你们若单爱那
爱你们的人，有什么可酬谢
的呢？就是罪人也爱那爱他
们的人。你们若善待那善待
你们的人，有什么可酬谢的
呢？就是罪人也是这样行。
你们若借给人，指望从他收
回，有什么可酬谢的呢？就

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

5 མད་རྩ་ལེའུ་5 ཨང་45 ལ་གཟིགས།

སྐྱེན་པ་ལེན་པའི་ཚེད་དུ་མི་གཞན་ལ་གཡར་ན་ཅི་ཕན།
སྐྱེན་པ་ལེན་པའི་ཕྱིར་ཐ་ན་ཕྱིག་ཅན་གྱིས་ཕྱིག་ཅན་ལ་
གཡར། གལ་ཏེ་བྱེད་གྱིས་དག་པོ་རྣམས་ལ་བྱམས་ཤིང་།
བཟང་པོ་བྱེད། སྐྱེན་པ་ལེན་པའི་རེ་བ་མེད་པར་མི་གཞན་
ལ་གཡར་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་སྦྱོང་མཛད། བྱེད་
གྱི་ཡབ་བྱུགས་ཅེ་ཅན་ཡིན་པ་ལྟར་བྱེད་ཀྱང་སྦྱང་ཅེ་ཅན་
དུ་འགྱུར་དགོས་ཞེས་གསུངས།⁶

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

是罪人也借给罪人，要如数
收回。你们倒要爱仇敌，也
要善待他们，并要借给人不
指望偿还，你们的赏赐就必
大了，你们也必作至高者的
儿子，因为他恩待那忘恩的
和作恶的。你们要慈悲，像
你们的父慈悲一样。”（路
加福音6：32-36）

6.5 我们都是罪人，因
此，主耶稣教导我们祷告
说：“免我们的债，如同
我们免了人的债。”

6 ལུ་གླུ་ལེན་པ་6 མང་32-36 ལ་གཟིགས།

ལྷ་བ་རྒྱལ་པ།

ཉམས་ཚེད་ནང་དུ་མ་བྲིད་པར། །

ངན་པ་ལས་ངེད་ཐར་བར་མཛོད། །

祈求6:

不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。

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

7.1 所有相信主耶稣的人
总在不断地经受试探。使徒
雅各写到：“因为 神不能
被恶试探，他也不试探人。
但各人被试探，乃是被自己的
私欲牵引、诱惑的。私欲
既怀了胎，就生出罪来；罪
既长成，就生出死来。”
(雅各书1: 13-15)。试探
有三种缘由：世界，我们内
心的私欲，叫做“撒旦”的
恶魔。这三种缘由如同同一颗
树的根。树根若腐烂，树就

བ་སྐྱེ་ཞེས་བྲིས།¹ བསྐྱེ་བྱིས་ལ་འབྱུང་བྱུངས་གསུམ་ཡོད་
དེ། འཇིག་རྟེན་འདི་དང་། རང་སེམས་ཀྱི་འདོད་པ་དང་།
སྐྱ་ཉན་ཞེས་ཟེར་བའི་བདུད་བཅས་ཡིན། དེ་ཚོ་གསུམ་
ནི་ཚི་ཤིང་གི་ཚ་བ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། ཚི་ཤིང་གི་ཚ་བ་
དན་རུལ་དུ་གྱུར་ན་ཚི་ཤིང་དེས་འབྲས་བུ་ཡག་པོ་སྐྱེ་མི་
མིན། བསྐྱེ་བྱིས་ནི་ཚི་ཤིང་གི་ཚ་བ་དང་། རྒྱུག་པ་དེའི་
འབྲས་བུ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ཚ་བ་དེ་མེད་
པ་བཟོས་ན། ཚི་ཤིང་དེ་ཤི་ནས་རྒྱུག་པ་ཡིན་པའི་འབྲས་
བུ་དན་པ་སྐྱེ་མི་མིན། ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་བསྐྱེ་བྱིས་
ཀྱི་ཚ་བ་གང་ཡང་ཡོད་ན། རྒྱུག་པ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་
ཚ་བ་དེ་མེད་པ་བྱེད་དགོས། སྐྱེ་ཚབ་པ་ལུ་ལྷས་བྲིས་པ་
ལྟར། ད་ཀོན་མཚོག་ནི་ཐུགས་གཏད་ཚོག་པ་ཡིན་ཞིང་།
ཁྱེད་ཚོར་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་བསྐྱེ་བྱིས་ཚྱོད་དུ་མི་འཇུག
ཁྱེད་ཚོས་བཟོད་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་བསྐྱེ་བྱིས་ཚྱོད་སྐབས་
ཁོང་གིས་དེ་ལས་ཐར་བའི་ལམ་སྟོན་པར་མཛད་དོ་ཞེས་

不能结好果子。试探如同树根，恶就是它的果子。我们若摧毁树根，树就会死，就不会结出罪的恶果来。我们心里若有试探的根，就应当摧毁它，不至犯罪。正如使徒保罗写的：“神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住”（哥林多前书10：13）。通过用主祷文祷告，我们祈求神保守我们远离试探，救我们脱离凶恶。

1 ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་1 ཡང་13-15 ལ་གསུམ་གསུམ།

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

7.2 ཉེན་རེ་བཞིན་དེད་རྒྱུ་ལ་བསམ་པ་འདྲ་མེད་
སྐྱོ་ཚོགས་སྐྱེ། དེ་ཚོའི་ནང་ནས་ཁ་ཤས་བཟང་ཁོང་ཁ་ཤས་
དུང་བ་ཡིན། ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པའི་ཡེ་ཤུ་བ་གཅིག་
གིས་བསམ་པ་དུང་བ་ནི་བྱ་བྱིབྱ་དང་འདྲ་བར་བཤད་
དེ། བྱིབྱ་རྒྱུ་ལ་ང་ཚོའི་མགོའི་སྤེང་ལ་འཕུར་བ་འགོག་མི་
ལུབ་ཀྱང་། སྐྱ་ལ་བྱ་ཚང་ཟོ་བར་འགོག་ལུབ་ཅེས་གསུངས།
གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ལོག་གཡེམ་དང་། བག་མེད་སློད་པ། མྱ་
ལ་རྟེན་པ། ལྡང་སེམས། འཇུག་ཚོད། ལྷག་དོག་ཁོང་སྒོ་
འཁོར་སེམས་ལ་སོགས་པའི་བསམ་པ་དུང་བ་སེམས་ལ་
གནས་པར་བརྟུག་ན། ང་ཚོས་རང་གིས་རང་ལ་བསྐྱེད་

7.2 每一天，我们心里都会涌现出各种想法。有些想法好，有些想法坏。一位智慧的基督徒曾经说过，恶的想法就像小鸟一样。我们不能阻止小鸟从头上飞过。但我们可以用头发编织出一个网困住它们。我们若让奸淫，性欲，拜偶像，巫术，愤怒，纷争，嫉妒，生气存留在心里，就会让自己面临试探。结果就是犯罪。我们若拒绝恶的想法，思想好的事物，就能远离罪。因此，

2 སྐྱ་ཚབ་པའུ་ལིས་ཀོ་རིན་ལུ་གོང་ཁྱེད་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་སྱིར་སྐྱེ་ཚབ་པའུ་
 ལུ་ཡིས་ང་ཚོས་བདེན་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། བཙུན་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

使徒保罗告诉我们，凡是真
 实的、可敬的、公义的、清
 洁的、可爱的、有美名的、
 若有什么德行，若有什么称
 赞，这些事你们都要想念
 （腓立比书4：8）。

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

7.3 我们是每天都会经历
 试探的罪人，因此，主耶稣
 教导我们祷告说：“不叫我
 们遇见试探，救我们脱离凶
 恶。”

3 མི་ཡི་བྲི་བ་ལེའུ་4 མང་8 ལ་གསེགས།

ལྷ་བ་བདུན་པ།

རྒྱལ་མིང་དབང་དང་གཟི་བརྗིད་ཀྱི།


རྒྱལ་ནས་རྒྱལ་དུ་བྱེད་ཀྱི་ལོ། ཨ་མེན།

祈求7:

因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。
阿们。

8.1 ཚོག་འདི་ཚོ་གསུང་རབ་ཀྱི་མ་དབེ་ཀྱན་ལ་
མེད་ཀྱང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཚས་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་ཀྱན་དང་ལྷན་པ་ཡིན་ཞིང་། གཟི་བརྗིད་ཅེས་
པའི་དོན་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་མཚོན་གྱི་གསལ་བ་འཇིག་
རྟེན་ཡོངས་སུ་འཕེལ་བར་འགྱུར་བ་དེ་ཡིན། ཨ་མེན་
ནི་ཡ་ཤུ་དུ་པའི་རྣང་ལ་བདེན་པའོ་ཞེས་ཟེར། གཙོ་བོ་

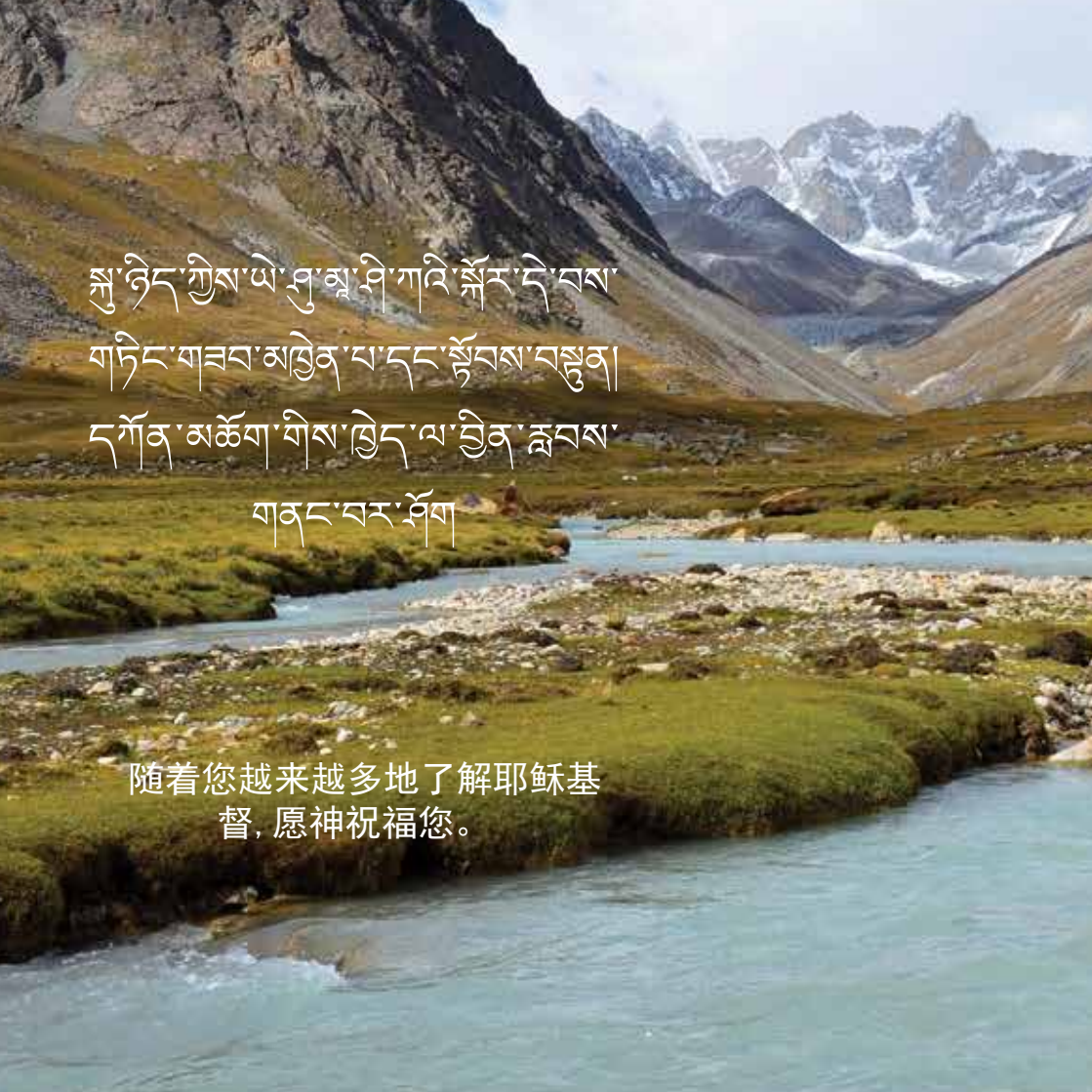
8.1 这些话语并非存在于
所有圣经的手抄本中，但从
古时起，它们就一直在耶稣
的教堂中传讲。“国度”意
味着神统治我们的内心。“
权柄”提醒我们神是全能的。
“荣耀”告诉我们神
的名将为每一个人所知。“
阿们”在犹太语中意为“它
是真实的”。主耶稣亲自教
导我们如此祷告，因此，我
们能够确信他会垂听（马太
福音21：22）。用主祷文祷



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

告，仔细思考其中的含义，你就能与神有一个更加亲密的关系，更像主耶稣。

1 太福音 12:22 旁白



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

随着您越来越多地了解耶稣基督，愿神祝福您。