

# Eph

## Chapter 4

Nepali Interlinear

Reference: Nepali ERV

- 1 Παρακαλῶ οὖν ὑμᾶς, ἐγὼ ὁ δέσμιος ἐν Κυρίῳ, ἀξίως  
बिन्ती-गर्दछु यसकारण तिमीहरूलाई म जो कैदी मा प्रभुमा योग्य-रूपमा  
[G3870](#) [G3767](#) [G4771](#) [G1473](#) [G3588](#) [G1198](#) [G1722](#) [G2962](#) [G0516](#)
- περιπατήσαι, τῆς κλήσεως ἧς ἐκλήθητε;  
हिँडनुहोस् त्यो बोलावटको जसमा बोलाइयो  
[G4043](#) [G3588](#) [G2821](#) [G3739](#) [G2564](#)

म कैदमा छु किन कि म प्रभुको हुँ। परमेश्वरले तिमीहरूलाई उनका मानिस भएर जीउन चुन्यो भयो। अब म तिमीहरूलाई परमेश्वरका मानिस भएर कसरी जीउनु पर्छ त्यो बताउछु।

- 2 μετὰ πάσης ταπεινοφροσύνης καὶ πραΰτητος, μετὰ μακροθυμίας, ἀνεχόμενοι  
सबै हरेक नम्रता र कोमलतामा सहित धैर्यमा सहन-गर्दै  
[G3326](#) [G3956](#) [G5012](#) [G2532](#) [G4240](#) [G3326](#) [G3115](#) [G0430](#)
- ἀλλήλων ἐν ἀγάπῃ;  
एक-अर्कालाई मा प्रेममा।  
[G0240](#) [G1722](#) [G0026](#)

सँधै नम्र र कोमल बन। धैर्य बन र आपस्तमा प्रेम पूर्वक रह।

- 3 σπουδάζοντες τηρεῖν τὴν ἐνότητα τοῦ Πνεύματος, ἐν τῷ συνδέσμῳ τῆς  
प्रयत्न-गर्दै राख्न त्यो एकता आत्माको आत्माको मा त्यो बन्धनमा त्यो  
[G4704](#) [G5083](#) [G3588](#) [G1775](#) [G3588](#) [G4151](#) [G1722](#) [G3588](#) [G4886](#) [G3588](#)
- εἰρήνης.  
शान्तिको।  
[G1515](#)

आत्मा मार्फत तिमीहरू शान्तिपूर्क एक-अर्कामा सम्बन्धित छौ। शान्तिको बन्धनले यस सम्बन्धलाई अटूट राख्ने भरसक कोशिश गर।

- 4 ἐν σῶμα καὶ ἐν Πνεύμα, καθὼς καὶ ἐκλήθητε ἐν μιᾷ ἐλπίδι,  
एक शरीर र एक आत्मा जसरी पनि बोलाइयो एक एउटा आशा  
[G1520](#) [G4983](#) [G2532](#) [G1520](#) [G4151](#) [G2531](#) [G2532](#) [G2564](#) [G1722](#) [G1520](#) [G1680](#)
- τῆς κλήσεως ὑμῶν --  
तिमीहरूको बोलावटको तिमीहरूको  
[G3588](#) [G2821](#) [G4771](#)

शरीर एउटै छ र आत्मा एउटै छ। आशा पनि एउटै छ जसकोलागि परमेश्वरले तिमीहरूलाई बोलाए।

- 5 εἶς Κύριος, μία πίστις, ἐν βάπτισμα;  
एक प्रभु एक विश्वास एक बप्टिस्मा  
[G1520](#) [G2962](#) [G1520](#) [G4102](#) [G1520](#) [G0908](#)

एउटै प्रभु, एउटै विश्वास र एउटै बप्टिस्मा छ।

- 6 εἶς Θεὸς καὶ Πατὴρ πάντων, ὁ ἐπὶ πάντων, καὶ διὰ πάντων,  
एक परमेश्वर र पिता सबैको जो सबै-माथि सबैमा र सबैद्वारा सबैमा  
[G1520](#) [G2316](#) [G2532](#) [G3962](#) [G3956](#) [G3588](#) [G1909](#) [G3956](#) [G2532](#) [G1223](#) [G3956](#)
- καὶ ἐν παῶσιν.  
र सबैमा सबैमा।  
[G2532](#) [G1722](#) [G3956](#)

परमेश्वर एउटै हुनुहुन्छ जो सबका पिता हुनुहुन्छ। उहाँ सर्वोपरी हुनुहुन्छ, हरेक कुराबाट काम गर्नु हुन्छ अनि हरेकमा हुनुहुन्छ।

7 Ἐνὶ δὲ ἐκάστῳ ἡμῶν ἐδόθη ἡ χάρις, κατὰ τὸ μέτρον τῆς δωρεᾶς  
एक-एक तर हरेकलाई हाम्रोमा दिइयो त्यो अनुग्रह अनुसार त्यो नाप त्यो वरदानको  
[G1520](#) [G1161](#) [G1538](#) [G1473](#) [G1325](#) [G3588](#) [G5485](#) [G2596](#) [G3588](#) [G3358](#) [G3588](#) [G1431](#)

τοῦ Χριστοῦ.  
जुन ख्रीष्टको।  
[G3588](#) [G5547](#)

ख्रीष्टले हामी प्रत्येकलाई एक-एकवटा विशेष उपहार दिनु भएकोछ। प्रत्येकले त्यही उपहार पाएको छ जुन उहाँले दिनु चाहनु भएको थियो।

8 διὸ λέγει, Ἀναβὰς εἰς ὕψος, ἠχμαλώτευσεν αἰχμαλωσίαν, (καὶ) ἔδωκεν  
यसकारण भन्दछ चढेर माथि उचाईमा बन्दी-बनाउनुभयो बन्दित्वलाई र दिनुभयो  
[G1352](#) [G3004](#) [G0305](#) [G1519](#) [G5311](#) [G0162](#) [G0161](#) [G2532](#) [G1325](#)

δόματα τοῖς ἀνθρώποις.  
वरदानहरू ती मानिसहरूलाई।  
[G1390](#) [G3588](#) [G0444](#)

त्यसैले शास्त्रमा यस्तो भनिएको छ, “उहाँ माथि आकाशमा जानुभयो, आफूसितै कैदलाई बन्दी बनाएर लानु भयो, अनि उहाँले मानिसलाई उपहारहरू दिनुभयो।” भजनसंग्रह 68:18

9 τὸ δὲ, Ἀνέβη, τί ἐστίν, εἰ μὴ ὅτι καὶ, κατέβη εἰς τὰ  
त्यो तर चढनुभयो के हो यदि-होइन बाहेक कि पनि ओर्लनुभयो मा ती  
[G3588](#) [G1161](#) [G0305](#) [G5101](#) [G1510](#) [G1487](#) [G3361](#) [G3754](#) [G2532](#) [G2597](#) [G1519](#) [G3588](#)

κατώτερα μέρη τῆς γῆς?  
तल्ला भागहरूमा त्यो पृथ्वीको  
[G2737](#) [G3313](#) [G3588](#) [G1093](#)

“उहाँ माथि जानु भयो” भन्दा के बुझ्न सकिन्छ? यसको अर्थ, पहिले उहाँ तल पृथ्वीमा आउनु भयो।

10 ὁ καταβὰς, αὐτὸς ἐστίν καὶ ὁ ἀναβὰς ὑπεράνω πάντων τῶν οὐρανῶν,  
जसले ओर्ल्यो उहाँ-नै हुनुहुन्छ पनि जसले चढनुभयो सबै-माथि सबै ती स्वर्गहरूको  
[G3588](#) [G2597](#) [G0846](#) [G1510](#) [G2532](#) [G3588](#) [G0305](#) [G5231](#) [G3956](#) [G3588](#) [G3772](#)

ἵνα πληρώσῃ τὰ πάντα.  
ताकि पूर्ण-गरोस् ती सबै-कुरा।  
[G2443](#) [G4137](#) [G3588](#) [G3956](#)

येशू तल आउनु भयो र उहाँ नै हुनुहुन्छ जो माथि जानु भयो। उहाँ सबभन्दा अग्लो आकाशमा जानु भयो। त्यो आफुमा पूर्ण होस् भनेर ख्रीष्टले यस्तो गर्नुभयो।

11 καὶ αὐτὸς ἔδωκεν τοῦς μὲν ἀποστόλους, τοῦς δὲ προφήτας, τοῦς δὲ  
र उहाँले दिनुभयो केहीलाई त प्रेरितहरू केहीलाई अनि अगमवक्ताहरू केहीलाई अनि  
[G2532](#) [G0846](#) [G1325](#) [G3588](#) [G3303](#) [G0652](#) [G3588](#) [G1161](#) [G4396](#) [G3588](#) [G1161](#)

εὐαγγελιστάς, τοῦς δὲ ποιμένας καὶ διδασκάλους,  
सुसमाचार-प्रचारकहरू केहीलाई अनि गोठालाहरू र शिक्षकहरू  
[G2099](#) [G3588](#) [G1161](#) [G4166](#) [G2532](#) [G1320](#)

अनि ख्रीष्ट हुनुहुन्छ जसले मानिसहरूलाई वरदानहरू दिनुभयो जब उहाँले दिनुहुँदै कसैलाई प्रेरितहरू, कसैलाई अगमवक्ताहरू, कसैलाई प्रचारकहरू, कसैलाई मण्डली को गोठाला र कसैलाई शिक्षक बनाउनुभयो।

12 πρὸς τὸν καταρτισμὸν τῶν ἀγίων; εἰς ἔργον διακονίας, εἰς οἰκοδομὴν  
लागि त्यो तयारी ती पवित्र-जनहरूको लागि काम सेवाको लागि निर्माण  
[G4314](#) [G3588](#) [G2677](#) [G3588](#) [G0040](#) [G1519](#) [G2041](#) [G1248](#) [G1519](#) [G3619](#)

τοῦ σώματος τοῦ Χριστοῦ,  
जुन शरीरको जुन ख्रीष्टको  
[G3588](#) [G4983](#) [G3588](#) [G5547](#)

ख्रीष्ट-परिवारलाई मजबूत बनाउनु भनी परमेश्वरका मानिसहरूलाई आफ्नो सेवामा तयार पार्नु ख्रीष्टले ती वरदानहरू दिनुभयो। यसले गर्दा ख्रीष्टको शरीर ताकि ख्रीष्टको शरीर बलियो बनियोस्।

- 13 μέχρι καταστήσωμεν οἱ πάντες, εἰς τὴν ἐνότητα τῆς πίστεως καὶ  
जबसम्म पुनेछौं हामी सबैले मा त्यो एकता विश्वासको विश्वासको र  
[G3360](#) [G2658](#) [G3588](#) [G3956](#) [G1519](#) [G3588](#) [G1775](#) [G3588](#) [G4102](#) [G2532](#)
- τῆς ἐπιγνώσεως τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, εἰς ἄνδρα τέλειον, εἰς μέτρον  
त्यो ज्ञानको जुन पुत्रको जुन परमेश्वरको एउटा पूर्ण मानिस त्यो नाप  
[G3588](#) [G1922](#) [G3588](#) [G5207](#) [G3588](#) [G2316](#) [G1519](#) [G0435](#) [G5046](#) [G1519](#) [G3358](#)
- ἡλικίας τοῦ πληρώματος τοῦ Χριστοῦ;  
उचाईको जुन पूर्णता जुन ख्रीष्टको।  
[G2244](#) [G3588](#) [G4138](#) [G3588](#) [G5547](#)

हामी सबै एउटै विश्वासमा नबौधुञ्जेल, परमेश्वरको पुत्रलाई पूर्णरूपले नचिनुञ्जेल, हामी परिपक्व मानिस नबनिउञ्जेल, हामी ख्रीष्ट जस्तै उन्नत नहुञ्जेल र उहाँको पूर्णता प्राप्त नगरूञ्जेल यो काम गरि नै रहनुपर्छ।

- 14 ἵνα μηκέτι ὤμεν νήπιοι, κλυδωνιζόμενοι καὶ περιφερόμενοι παντὶ ἀνέμῳ  
ताकि अब-उसो होइनौं बालकहरू हल्लिएका र भटकिएका हरेक हावाले  
[G2443](#) [G3371](#) [G1510](#) [G3516](#) [G2831](#) [G2532](#) [G4064](#) [G3956](#) [G0417](#)
- τῆς διδασκαλίας, ἐν τῇ कुβείᾳ τῶν ἀνθρώπων, ἐν πανουργίᾳ πρὸς  
त्यो शिक्षाको मा त्यो छलकपटमा ती मानिसहरूको मा चलाखीमा प्रति  
[G3588](#) [G1319](#) [G1722](#) [G3588](#) [G2940](#) [G3588](#) [G0444](#) [G1722](#) [G3834](#) [G4314](#)
- τὴν μεθοδεῖαν τῆς πλάνης;  
त्यो छल-योजना त्यो भ्रमको।  
[G3588](#) [G3180](#) [G3588](#) [G4106](#)

तब हामी नानीहरू जस्तो हुने छैनौं। हामी छालमा जहाजले यता र उता छल्काइएका मानिसहरू जस्ता हुने छैनौं। हामी प्रत्येक नयाँ शिक्षाद्वारा प्रभावित हुने छैनौं जसले हामीलाई धोका दिने प्रयास गर्छ। ती मानिसहरूले चलाकी गर्छन् र मानिसहरूलाई भूल बाटोमा तान्न हर प्रकारको चेष्टा गर्छन्।

- 15 ἀληθεύοντες δὲ ἐν ἀγάπῃ, αὐξήσωμεν εἰς αὐτὸν τὰ πάντα, ὅς  
सत्य-बोल्दै तर प्रेममा प्रेममा बढौं उहाँमा उहाँतिर सबै-कुरामा सबैमा जो  
[G0226](#) [G1161](#) [G1722](#) [G0026](#) [G0837](#) [G1519](#) [G0846](#) [G3588](#) [G3956](#) [G3739](#)
- ἐστὶν ἡ κεφαλὴ, Χριστός;  
हुनुहुन्छ त्यो शिर ख्रीष्ट।  
[G1510](#) [G3588](#) [G2776](#) [G5547](#)

तर, हामी प्रेमपूर्वक सत्य बोल्छौं। तर हामी हर तरहले ख्रीष्ट जस्तै नहुञ्जे बडिरहनेछौं। ख्रीष्ट शिर हुनुहुन्छ र हामी शरीर हौं।

- 16 ἔξ οὗ πᾶν τὸ σῶμα, συναρμολογούμενον καὶ συμβιβασζόμενον διὰ  
जसबाट जसबाट सम्पूर्ण त्यो शरीर मिलाइएर र जोडिएर द्वारा  
[G1537](#) [G3739](#) [G3956](#) [G3588](#) [G4983](#) [G4883](#) [G2532](#) [G4822](#) [G1223](#)
- πάσης ἀφ᾽ ἧς τῆς ἐπιχορηγίας κατ', ἐνέργειαν ἐν μέτρῳ ἐνὸς ἑκάστου  
हरेक जोर्नीको त्यो योगदानको अनुसार कार्य मा नाप एक-एक हरेक  
[G3956](#) [G0860](#) [G3588](#) [G2024](#) [G2596](#) [G1753](#) [G1722](#) [G3358](#) [G1520](#) [G1538](#)
- μέρους, τὴν αὐξήσιν τοῦ σώματος ποιεῖται εἰς οἰκοδομὴν ἑαυτοῦ ἐν  
भागको त्यो बृद्धि जुन शरीरको गर्दछ लागि निर्माण आफ्नो प्रेममा  
[G3313](#) [G3588](#) [G0838](#) [G3588](#) [G4983](#) [G4160](#) [G1519](#) [G3619](#) [G1438](#) [G1722](#)
- ἀγάπῃ.  
प्रेममा।  
[G0026](#)

सम्पूर्ण शरीर ख्रीष्टद्वारा गाँसेएको छ। शरीरको प्रत्येक अङ्ग एक-अर्कामा जोडिएकोछ र शरीरको जोडनीले एक गरेको छ। प्रत्येक अङ्गले आ-आफ्नै काम गर्छ। अनि यसैले सम्पूर्ण शरीर विकास गर्छ र प्रेममा दृढ हुन्छ।

17 Τοῦτο οὖν λέγω, καὶ μαρτύρομαι ἐν Κυρίῳ, μηκέτι ὑμᾶς περιπατεῖν  
यो यसकारण भन्दछु र गवाही-दिन्छु मा प्रभुमा अब-उसो तिमीहरूले हिँड्नुहुन्न

[G3778](#) [G3767](#) [G3004](#) [G2532](#) [G3143](#) [G1722](#) [G2962](#) [G3371](#) [G4771](#) [G4043](#)

καθὼς καὶ τὰ ἔθνη περιπατεῖ, ἐν ματαιότητι τοῦ νοῦς αὐτῶν.  
जस्तै पनि ती जातिहरूले हिँड्छन् तीनीहरूको व्यर्थतामा तिनीहरूको मनको तिनीहरूको।

[G2531](#) [G2532](#) [G3588](#) [G1484](#) [G4043](#) [G1722](#) [G3153](#) [G3588](#) [G3563](#) [G0846](#)

ती यो भन्छु र प्रभुको सम्बन्धमा चेतावनी दिन्छु: परमेश्वरलाई नचिन्नेहरू जस्तो भएर नबस। तिनीहरूका विचार निकम्मा हुन्छन्।

18 ἔσκοτωμένοι τῇ διανοίᾳ, ὄντες ἀπηλλοτριωμένοι τῆς ζωῆς τοῦ Θεοῦ,  
अन्धारो-भएका तीनीहरूको बुद्धिमा हुँदै अलग-भएका त्यो जीवनबाट जुन परमेश्वरको

[G4656](#) [G3588](#) [G1271](#) [G1510](#) [G0526](#) [G3588](#) [G2222](#) [G3588](#) [G2316](#)

διὰ τὴν ἄγνοιαν τὴν οὖσαν ἐν αὐτοῖς, διὰ τὴν πάρωσιν τῆς  
कारणले त्यो अज्ञानता जो छ तिनीहरूमा तिनीहरूमा कारणले त्यो कठोरता तिनीहरूको

[G1223](#) [G3588](#) [G0052](#) [G3588](#) [G1510](#) [G1722](#) [G0846](#) [G1223](#) [G3588](#) [G4457](#) [G3588](#)

καρδίας αὐτῶν,  
हृदयको तिनीहरूको

[G2588](#) [G0846](#)

ती केही बुझ्न सक्तैनन्, अनि केही जान्दैनन् किन कि तिनीहरू सुन्न अस्वीकार गर्छन् त्यसैले परमेश्वरले दिएको जीवन जस्तो तिनीहरूको जीवन हुँदैन।

19 οἵτινες ἀπηληγκότες, ἑαυτοῦς παρέδωκαν τῇ ἀσελείᾳ, εἰς ἐργασίαν  
जसले निर्लज्ज-भई आफूलाई समर्पित-गरे त्यो लम्पटतामा हरेक कार्य

[G3748](#) [G0524](#) [G1438](#) [G3860](#) [G3588](#) [G0766](#) [G1519](#) [G2039](#)

ἀκαθαρσίας, πάσης ἐν πλεονεξίᾳ.  
अशुद्धताको सबै लोभमा लोभमा।

[G0167](#) [G3956](#) [G1722](#) [G4124](#)

लज्जा अनुभव गर्ने क्षमता तिनीहरूले गुमाएका छन्। कुकर्म गर्न मै तिनीहरूका जीवन पूर्णरूपले लागेका छन्। हर प्रकारको नीच काम गर्न ती सधैं तम्सन्छन्।

20 ὑμεῖς δὲ οὐχ οὕτως ἐμάθετε τὸν Χριστόν,  
तिमीहरूले तर होइन यसरी सिक्नौ त्यो ख्रीष्टलाई

[G4771](#) [G1161](#) [G3756](#) [G3779](#) [G3129](#) [G3588](#) [G5547](#)

तर तिमीहरूले सिकेको ख्रीष्टको कुरा त्यस्तो होइन।

21 εἰ γε αὐτὸν ἠκούσατε καὶ ἐν αὐτῷ ἐδιδάχθητε, καθὼς ἐστὶν ἀλήθεια  
यदि साँच्चै उहाँलाई सुन्यौ र उहाँमा उहाँमा सिकाइयो जसरी छ सत्य

[G1487](#) [G1065](#) [G0846](#) [G0191](#) [G2532](#) [G1722](#) [G0846](#) [G1321](#) [G2531](#) [G1510](#) [G0225](#)

ἐν τῷ Ἰησοῦ;  
मा त्यस येशूमा।

[G1722](#) [G3588](#) [G2424](#)

म जान्दछु, तिमीहरूले ख्रीष्टको बारेमा सुनेकाछौ अनि तिमीहरू उहाँमा छौ, यसर्थ तिमीहरूले सत्यता सिक्नौ। हो, खासमा सत्यता येशूमा छन्।

22 ἀποθέσθαι ὑμᾶς, κατὰ τὴν προτέραν ἀναστροφὴν, τὸν παλαιὸν ἄνθρωπον,  
त्याग्नहोस् तिमीहरूले अनुसार पहिल्यैको पहिल्यैको चालचलन त्यो पुरानो मानिस

[G0659](#) [G4771](#) [G2596](#) [G3588](#) [G4386](#) [G0391](#) [G3588](#) [G3820](#) [G0444](#)

τὸν φθειρόμενον, κατὰ τὰς ἐπιθυμίας τῆς ἀπάτης;  
जो बिग्रने-छ अनुसार ती इच्छाहरू त्यो छलको।

[G3588](#) [G5351](#) [G2596](#) [G3588](#) [G1939](#) [G3588](#) [G0539](#)

तिमीहरूलाई आफ्नो पुरानो स्वभाव छोड्न सिकाइयो। त्यसको अर्थ, अधिका दिनहरूमा पछ्याइ हिंडेको कुमार्गलाई तिमीहरूले त्याग्न पर्छ। त्यो स्वभाव त्यसैका धोखापूर्ण इच्छाहरूले त्यसलाई थोत्रो बनाइसकेका छ।

23 ἀνανεοῦσθαι δὲ τῷ πνεύματι τοῦ νοῦς ὑμῶν;  
नयाँ-बन्नुहोस् तर त्यो आत्मामा त्यो मनको तिमीहरूको।  
[G0365](#) [G1161](#) [G3588](#) [G4151](#) [G3588](#) [G3563](#) [G4771](#)

| तिमीहरू आफ्ना मन र आत्मामा नयाँ बनाइनु पर्छ।

24 καὶ ἐνδύσασθαι τὸν καινὸν ἄνθρωπον, τὸν κατὰ Θεὸν κτισθέντα ἐν  
र लगाउनुहोस् त्यो नयाँ मानिस जो अनुसार परमेश्वरको सृष्टि-गरिएको धर्ममा  
[G2532](#) [G1746](#) [G3588](#) [G2537](#) [G0444](#) [G3588](#) [G2596](#) [G2316](#) [G2936](#) [G1722](#)

δικαιοσύνη καὶ ὁσιότητα τῆς ἀληθείας.  
धार्मिकता र पवित्रतामा त्यो सत्यको।  
[G1343](#) [G2532](#) [G3742](#) [G3588](#) [G0225](#)

| तिमीहरू नयाँ मानिस बनिनु पर्छ जस्तो विश्वास अनुसार धर्म र पवित्र जीवन बाँच्न परमेश्वरले तिमीहरूलाई आफ्नै अनुरूपमा सिर्जनु भएको छ।

25 Διὸ ἀποθέμενοι τὸ ψεῦδος, λαλεῖτε ἀλήθειαν ἕκαστος μετὰ τοῦ  
यसकारण त्यागेर झूटो झूटो बोल्नुहोस् सत्य हरेकले आफ्नो-सँग आफ्नो  
[G1352](#) [G0659](#) [G3588](#) [G5579](#) [G2980](#) [G0225](#) [G1538](#) [G3326](#) [G3588](#)

πλησίον αὐτοῦ, ὅτι ἐσμὲν ἀλλήλων μέλη.  
छिमेकी आफ्नो किनकि छौं एक-अर्काका अङ्गहरू।  
[G4139](#) [G0846](#) [G3754](#) [G1510](#) [G0240](#) [G3196](#)

| यसैले तिमीहरूले झूटो बोल्नु छोड्नुपर्छ। “आपसमा सँधै साँचो बोल।” किनभने हामी आपस्तमा एउटै शरीरका अङ्गहरू हौं।

26 ὀργίζεσθε, καὶ μὴ ἁμαρτάνετε; ὁ ἥλιος μὴ ἐπιδυσέτω ἐπὶ [τῷ]  
रिसाउनुहोस् र नगर्नुहोस् पाप त्यो सूर्य नडुबोस् अस्ताउनुहोस् तिम्रो त्यो  
[G3710](#) [G2532](#) [G3361](#) [G0264](#) [G3588](#) [G2246](#) [G3361](#) [G1931](#) [G1909](#) [G3588](#)

παροργισμῷ ὑμῶν,  
रिसमा तिमीहरूको  
[G3950](#) [G4771](#)

| “जब तिमी रिसाउँछौ त्यस दिनभरि नरिसाऊ। रिसले कुनै पाप नगराओस्।” अनि दिनभरि नरिसाइ बस।

27 μὴ δὲ δίδοτε τόπον τῷ διαβόλῳ.  
र-न दिनुहोस् ठाउँ त्यो शैतानलाई।  
[G3366](#) [G1325](#) [G5117](#) [G3588](#) [G1228](#)

| शैतानलाई जित्ने मौका नदेऊ।

28 ὁ κλέπτων μηκέτι κλεπτέτω; μᾶλλον δὲ κοπιάτω, ἐργαζόμενος ταῖς ἰδίαις  
जो चोर्नेले अब-उसो नचोरोस् बरु तर मेहनत-गरोस् काम-गर्दै आफ्नै आफ्नै  
[G3588](#) [G2813](#) [G3371](#) [G2813](#) [G3123](#) [G1161](#) [G2872](#) [G2038](#) [G3588](#) [G2398](#)

χερσὶν τὸ ἀγαθόν, ἵνα ἔχη μεταδιδόναι τῷ χρεῖαν ἔχοντι.  
हातले त्यो असल-कुरा ताकि होस् बाँड्न जसलाई खाँचो छ।  
[G5495](#) [G3588](#) [G0018](#) [G2443](#) [G2192](#) [G3330](#) [G3588](#) [G5532](#) [G2192](#)

| यदि कसैले चोर्छ भने त्यसले त्यो बानी छोडोस्। उसले आफ्ना हात असल काममा लगाओस्। तब मात्र गरीब मानिसहरूलाई दिनु उसकोमा केही हुनेछ।

29 πᾶς λόγος σαπρὸς ἐκ τοῦ στόματος ὑμῶν, μὴ ἐκπορευέσθω,  
कुनै-पनि शब्द खराब बाट तिमीहरूको मुखबाट तिमीहरूको ननिस्कोस् निस्कोस्  
[G3956](#) [G3056](#) [G4550](#) [G1537](#) [G3588](#) [G4750](#) [G4771](#) [G3361](#) [G1607](#)

ἀλλὰ, εἰ τις ἀγαθός, πρὸς οἰκοδομὴν τῆς χρείας, ἵνα δῶ χάριν τοῖς  
तर यदि कुनै असल लागि निर्माणको त्यो खाँचोमा ताकि दियोस् अनुग्रह ती  
[G0235](#) [G1487](#) [G5100](#) [G0018](#) [G4314](#) [G3619](#) [G3588](#) [G5532](#) [G2443](#) [G1325](#) [G5485](#) [G3588](#)

ἀκούουσιν.

सुन्नेहरूलाई।

[G0191](#)

बात गर्दा चोट पर्ने शब्द नचलाऊ। मानिसलाई चाहिने कुरो मात्र गर जसले मानिसलाई बलियो बनाउछ। तब मात्र तिम्रा कुरा सुन्नेहरू लाभान्वित हुन्छन्।

30 καὶ μὴ λυπεῖτε τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον τοῦ Θεοῦ, ἐν ᾧ  
र नदुखाउनुहोस् दुखाउनुहोस् त्यो आत्मा त्यो पवित्र जुन परमेश्वरको जसमा जसमा  
[G2532](#) [G3361](#) [G3076](#) [G3588](#) [G4151](#) [G3588](#) [G0040](#) [G3588](#) [G2316](#) [G1722](#) [G3739](#)

ἐσφραγίσθητε εἰς ἡμέραν ἀπολυτρώσεως.  
छाप-लगाइयो त्यो दिनको-लागि छुटकाराको।  
[G4972](#) [G1519](#) [G2250](#) [G0629](#)

पवित्र आत्मालाई दुखित नतुल्याऊ। आत्मा नै प्रमाण हो के तिमी परमेश्वरका हौ। उपयुक्त समयमा परमेश्वरले तिमीलाई मुक्त गर्नु हुनेछ भन्ने देखाउनुलाई नै उहाँले त्यो आत्मा दिनुभएको हो।

31 πᾶσα πικρία, καὶ θυμὸς, καὶ ὀργή, καὶ κραυγή, καὶ βλασφημία, ἀρθίτω  
सबै तितोपन र रिस र क्रोध र चिच्याहट र निन्दा हटाइयोस्  
[G3956](#) [G4088](#) [G2532](#) [G2372](#) [G2532](#) [G3709](#) [G2532](#) [G2906](#) [G2532](#) [G0988](#) [G0142](#)

ἀφ' ὑμῶν, σὺν πάσῃ κακίᾳ.  
तिमीहरूबाट तिमीहरूबाट सहित सबै द्वेष।  
[G0575](#) [G4771](#) [G4862](#) [G3956](#) [G2549](#)

तितोपना, रिस र आवेग त्याग कहिल्यै रिसमा नचिच्याउ र अर्काको निन्दा नगर। कुनै प्रकारको कुकर्म कहिल्यै नगर।

32 γίνεσθε δὲ εἰς ἀλλήλους χρηστοί, εὐσπλαγχοι, χαριζόμενοι ἑαυτοῖς,  
बन्नुहोस् तर एक-अर्काप्रति एक-अर्कालाई दयालु करुणामयी क्षमा-गर्दै एक-अर्कालाई  
[G1096](#) [G1161](#) [G1519](#) [G0240](#) [G5543](#) [G2155](#) [G5483](#) [G1438](#)

καθὼς καὶ ὁ Θεὸς ἐν Χριστῷ ἐχαρίσατο ὑμῖν.  
जसरी पनि त्यो परमेश्वरले ख्रीष्टमा ख्रीष्टमा क्षमा-गर्नुभयो तिमीहरूलाई।  
[G2531](#) [G2532](#) [G3588](#) [G2316](#) [G1722](#) [G5547](#) [G5483](#) [G4771](#)

आपसमा दयालु र कृपालु बन। परमेश्वरले ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा दिए जस्तै तिमीहरूले पनि एक-अर्कालाई क्षमा देऊ।