



༄༅། འཇིག་རྟེན་ལམས་བཀོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
བཞུགས་སོ།།

བོད་རྒྱ་ཤུན་སྦྲུལ། 创世纪 藏汉对照读物





༄༅། འཇིག་རྟེན་ཁམས་བཀོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
བཞུགས་སོ།།

བོད་རྒྱ་ཤུན་སྦྲུལ།

创世纪

藏汉对照读物







གཤམ་འོག་ཏུ་འཆད་པ་འདི་དག་ནི་དམ་པའི་གསུང་རབ་འཛམ་གླིང་མཐའ་གྲུ་གསལ་བའི་འོད་སྣང་  
 ཞེས་པའི་ནང་གི་འགོད་པའི་མདོ་ལས་བཏུས་གིང་། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་དགོན་མཚོག་གི་གསུངས་  
 པའི་བཀའ་ཡིན་ལ་དེ་ནི་མིའི་རིགས་ཡོངས་ལ་གནང་བའི་བདེན་པའི་བཀའ་ཞིག་གྱུང་རེད།

以下这些内容均选自《藏文圣经——遍照地极的神光》中的创世记，圣经是神所说的话语，是神给全人类的真诚话语。

བོད་ཡིག་དང་རྒྱ་ཡིག་གི་ས་བཅད་དང་དུམ་མཚམས་གཉིས་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་དེ་ཐུན་མོང་  
 ཐོག་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཡིག་རིགས་གཉིས་པན་ཚུན་ཐད་བསྐྱར་མིན་  
 ལྟབས་སྐབས་རེ་ནང་དོན་ཐད་ཁྱད་པར་ཚུང་ཟད་ཡོད།

藏文及汉文文本的章节和段落相互对应，以便参照起来共同学习，但两种文本并非严格意义上的对译，因而间或在意义上有细微的差别。

© CAF 2011 CT-LL  
[www.gsungrab.org](http://www.gsungrab.org) / [contact@gsungrab.org](mailto:contact@gsungrab.org)





# དཀར་ཆག

# 目录

འཇིག་རྟེན་ཁམས་བཞུགས་པའི་རྫོང་། འགོད་པ། ལེའུ་༡༡-༢༩	1	创世记1章1节至2章4a节
ཨེ་དེན་གྱི་ལྷ་མ་པའི་རྫོང་། འགོད་པ། ལེའུ་༢༩-༣༥	13	创世记2章7节25节
མིས་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པའི་རྫོང་། འགོད་པ། ལེའུ་༣༡-༤༧	17	创世记3章1节至24节
ཀུ་ཡིན་དང་ཏུ་བེལ་གྱི་རྒྱུད། འགོད་པ། ལེའུ་༤༡-༡༤	21	创世记4章1节至16节
ལོ་ཨེ་རྒྱུད་ལྷ་ལོག་ལས་ཐར་ཐབས་གྱི་གྲགས་རྒྱུག། འགོད་པ། ལེའུ་༤༥-༥༡	25	创世记6章5节至22节
ལྷ་ལོག་ཆེན་པོའི་རྫོང་། འགོད་པ། ལེའུ་༥༡-༥༧	28	创世记7章1节至24节
ལྷ་ལོག་ཆད་པའི་རྫོང་། འགོད་པ། ལེའུ་༥༡-༥༧	30	创世记8章1节至22节
དཀོན་མཆོག་གི་ཞལ་ཆད། འགོད་པ། ལེའུ་(༩༡)-༡༢	33	创世记9章1节至17节





བུ་བེལ་ཟེར་བའི་མཁའ་མཐོ་པོ།	འགོད་པ། ལེའུ་༡༡:༡-༩	37	创世记11章1节至9节
ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཞུ་བ་རམ་ལ་ཞལ་གཟིགས་གནང་བའི་སྐོར།	འགོད་པ། ལེའུ་༡༢:༡-༨	40	创世记12章1节至8节
དགོན་མཚོག་གིས་ཞུ་བ་རམ་ལ་ཀ་རྒྱལ་ཡུལ་གནང་བའི་སྐོར།	འགོད་པ། ལེའུ་༡༣:༡༤-༡༨	41	创世记13章14节至18节
ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་དང་ཞུ་བ་རམ་བར་གྱི་ཞལ་ཆད་དང་པོ།	འགོད་པ། ལེའུ་(༡༤)-༥	42	创世记15章1节至6节
དགོན་མཚོག་དང་ཞུ་བ་རམ་བར་གྱི་ཞལ་ཆད་གཉིས་པ།	འགོད་པ། ལེའུ་(༡༥)-༨	44	创世记17章1节至8节
དགོན་མཚོག་གིས་ཞུ་བ་ར་ཉམ་ལ་བྲུ་ཞིག་གནང་བའི་སྐོར།	འགོད་པ། ལེའུ་(༡༦)-༥	47	创世记21章1节至6节
དགོན་མཚོག་གིས་ཞུ་བ་ར་ཉམ་ལ་ཉམས་ཚད་བཞེས་པ།	འགོད་པ། ལེའུ་(༡༧)-༡༩	48	创世记22章1节至19节





# འཇིག་རྟེན་ཁམས་བཀོད་པའི་རྣོང་།

1 1 ཐོག་མར་དགོན་མཚོག་གིས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་དང་དེར་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་གསར་དུ་  
 བཀོད་གནང་བ་རེད། 2 ཡང་ས་ནི་དབྱིབས་མེད་སྟོང་པ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་མཚོ་ཚོན་པོའི་  
 རྟེན་ལ་ལུན་ནག་ཡིན་ཞིང་དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་སྟེང་རྒྱུད་ལྟར་རྒྱུ་བ་ཞིན་ཡོད་དོ།  
 3 དེ་ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་“འོད་འབྱུང་ཞེག་”ཅེས་གསུངས་པས། འོད་བྱུང་ངོ་།  
 4 དགོན་མཚོག་གིས་འོད་དེ་ལེགས་པ་ཡིན་པར་ག་ཟེགས་ཏེ། ལུན་པ་ལས་འོད་དབྱེ་བ་ལྟེ།  
 5 དགོན་མཚོག་གིས་འོད་གྱི་མིང་ལ་ཉིན་མོ་ཞེས་བཏགས། ལུན་པའི་མིང་ལ་མཚན་མོ་ཞེས་  
 བཏགས། མཚན་མོ་དང་ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་དང་པོའོ། 6-7 ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་  
 “རྒྱ་ལག་གཉིས་སུ་འགྲུར་སྤྱིར་དེའི་དབྱི་ལ་ནས་བར་མཚམས་ཤིག་འབྱུང་ཞེག་” ཅེས་གསུངས་  
 པ་དང་། བར་མཚམས་བྱུང་ངོ་། བར་མཚམས་ཀྱི་འོག་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལས་བར་མཚམས་ཀྱི་སྟེང་  
 ལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལས་བར་མཚམས་བརྒྱུ་བར་གནང་བས་དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་། 8 དགོན་མཚོག་གིས་བར་  
 མཚམས་དེའི་མིང་ལ་ནམ་མཁའ་ཞེས་བཏགས། ཡང་མཚན་མོ་དང་ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་

1 1 起初 神创造天地。2 地  
 是空虚混沌，渊面黑暗； 神的灵  
 运行在水面上。3 神说：“要有  
 光。”就有了光。4 神看光是好的，  
 就把光暗分开了。5 神称光  
 为昼，称暗为夜。有晚上，有早  
 晨，这是头一日。6 神说：“诸  
 水之间要有空气，将水分为上  
 下。”7 神就造出空气，将空气  
 以下的水、空气以上的水分开了。  
 事就这样成了。8 神称空气为  
 天。有晚上，有早晨，是第二日。

1 འོད་ནི་གནང་དུས་ཡིབ་རི་མཚོས་ཉིན་ཞག་རྒྱུ་ལ་ལོ་གཅིག་ཅེ་སྐབས་སྟོན་ལ་མཚན་མོ་དང་དེ་རྗེས་ཉིན་མོ་ཅེ་པའི་ལུགས་ཤིག་ཡིན།







གཉིས་པའོ། 9 ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་“སྐམ་ས་ཡོང་བའི་ཕྱིར་ནམ་མཁའ་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་  
 ལྷན་མས་གནས་གཅིག་ཏུ་འདུས་ཤིག”ཅེས་གསུངས་པས། དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་ངོ། 10 དགོན་  
 མཚོག་གིས་སྐམ་ས་ལ་ས་ཞེས་བཏགས། ལྷན་མས་གནས་གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་  
 བཏགས། དགོན་མཚོག་གིས་དེ་ལེགས་པ་ཡིན་པར་ག་ཟེགས་སོ། 11 ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་  
 “རྩི་ཤིང་ས་ལ་སྐྱེ་བར་བྱོས་ཤིག ས་བོན་ཡོད་པའི་སྡོ་ཚོད་དང་ས་བོན་ཡོད་པའི་འབྲས་བུའི་ཤིང་  
 སྡོང་སོ་སོའི་རིགས་ལྟར་སྐྱེ་བར་འགྲུར”ཞེས་གསུངས་པས་དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་ངོ། 12 ཡང་རྩི་  
 ཤིང་ས་ལ་སྐྱེས་ཏེ། ས་བོན་སྐྱེས་པའི་སྡོ་ཚོད་དང་ས་བོན་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྡོང་སོ་  
 སོའི་རིགས་ལྟར་སྐྱེས་ནས། དགོན་མཚོག་གིས་དེ་ལེགས་པ་ཡིན་པར་ག་ཟེགས་སོ། 13 ཡང་  
 མཚན་མོ་དང་ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ལི་ཉི་མ་གསུམ་པའོ། 14 ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་“ཉིན་མཚན་  
 དབྱེ་བའི་ཕྱིར་ནམ་མཁའ་འོག་བར་མཚམས་ལ་འོད་རླུང་སྐམ་དང་། འོད་དེ་ཚོ་བརྒྱད་ནས་ནམ་དུས་དང་།  
 ཉིན་མོ། ལོ་ལའོར་ལ་སོགས་པ་རྩི་བྱུང་བ་འབྱུང་ཞིག 15 ཡང་འོད་དེ་རླུང་ནམ་མཁའ་འོག་  
 བའི་སྐོ་ནས་ས་ལ་འོད་ཟོག་ཅིག”ཅེས་གསུངས་པ་དང་དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་ངོ། 16 དགོན་མཚོག་  
 གིས་མཛད་པའི་འོད་ཚེན་པོ་གཉིས་ལོ། ཉིན་མོར་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཆེ་བ་དང་། མཚན་མོར་  
 དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རྒྱུང་བ། ད་དུང་སྐར་མ་རྣམས་ཀྱང་མཛད། 17 ས་ལ་འོད་འཕྲོ་བའི་ཕྱིར་

9 神说：“天下的水要聚在一处，  
 使旱地露出来。”事就这样成了。  
 10 神称旱地为地，称水的聚  
 处为海。神看着是好的。  
 11 神说：“地要发生青草和结种子的菜  
 蔬，并结果子的树木，各从其类，  
 果子都包着核。”事就这样成了。  
 12 于是地发生了青草和结种子的  
 菜蔬，各从其类；并结果子的树  
 木，各从其类，果子都包着核。  
 神看着是好的。  
 13 有晚上，有早晨，  
 是第三日。  
 14 神说：“天上  
 要有光体，可以分昼夜，作记号，  
 定节令、日子、年岁，  
 15 并要发光在天空，  
 普照在地上。”事就这样  
 成了。  
 16 于是神造了两个大  
 光，大的管昼，小的管夜，又造众  
 星，  
 17 就把这些光摆列在天空，  
 普照在地上，  
 18 管理昼夜，分别  
 明暗。神看着是好的。



དགོན་མཚོག་གིས་དེ་ཚོ་ནམ་མཁའ་འོ་བར་མཚམས་ལ་བཀོད། 18 དེ་ཚོ་ནི་ཉིན་དང་མཚན་ལ་  
 དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དང་། འོད་དང་ལྷན་ནག་དབྱེ་བའི་ཕྱིར་དོ། ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་དེ་  
 ལེགས་པ་ཡིན་པར་གཟིགས་སོ། 19 མཚན་མོ་དང་ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་བཞི་པའོ།  
 20 ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་“ལྷ་ཡི་ནང་དུ་སློབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས་སྣ་ཚོགས་སྐྱེས་ནས་ལྷ་རྣམས་གང་  
 ཞིག་ནམ་མཁའ་འོ་བར་མཚམས་ལ་བྱ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་ནས་འཕྲུལ་ཞིག་”ཅེས་གསུངས། 21 དེ་  
 བཞིན་དགོན་མཚོག་གིས་རྒྱ་མཚོའི་སེམས་ཅན་ཚེན་མོ་དང་། རྒྱའི་ནང་གི་སློབ་ཆགས་སོ་སོའི་  
 རིགས་ལྟར་དང་། བམ་མཁའ་ལྷེད་གི་བྱ་སོ་སོའི་རིགས་བཞིན་དུ་བཀོད་གནང་དོ། དགོན་  
 མཚོག་གིས་དེ་ལེགས་པ་ཡིན་པར་གཟིགས་སོ། 22 དགོན་མཚོག་གིས་དེ་ཚོ་ལ་བྱིན་རྒྱུ་བས་གནང་  
 བས་“རྒྱུད་དང་ལྷན་ཞིང་མང་པོ་འཕེལ་ཉེ་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་གང་བར་བྱོས་ཤིག་ བྱ་རྣམས་འཕེལ་  
 བར་གྱུར་ཞིག་”ཅེས་གསུངས། 23 ཡང་མཚན་མོ་དང་ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་ལྔ་པའོ།  
 24 ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་“སློབ་ཆགས་ཆེ་ཆུང་སོ་སོའི་རིགས་ལྟར་ས་ལ་འབྲུང་བར་གྱུར་ཞིག་  
 ལྷགས་རིགས་དང་། འབྲུ་སྟོན་གཅན་གཟན་བཅས་སོ་སོའི་རིགས་བཞིན་དུ་ས་ལ་འབྲུང་བར་  
 འགྱུར་”ཞེས་གསུངས་པས་དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་། 25 དགོན་མཚོག་གིས་སློབ་ཆགས་ཆེ་ཆུང་  
 དང་། ལྷགས་རིགས་འབྲུ་སྟོན་བཅས་སོ་སོའི་རིགས་ལྟར་མཛད་པ་དང་། དེ་ལེགས་པ་ཡིན་པར་

19 有晚上，有早晨，是第四日。  
 20 神说：“水要多多滋生有生命的  
 物，要有雀鸟飞在地面以上，天  
 空之中。” 21 神就造出大鱼和水中  
 所滋生各样有生命的动物，各从  
 其类；又造出各样飞鸟，各从其  
 类。神看着是好的。 22 神就赐  
 福给这一切说：“滋生繁多，充满  
 海中的水；雀鸟也要多生在地  
 上。” 23 有晚上，有早晨，是第  
 五日。 24 神说：“地要生出活物  
 来，各从其类；牲畜、昆虫、野  
 兽，各从其类。”事就这样成了。  
 25 于是神造出野兽，各从其类；  
 牲畜，各从其类；地上一切昆虫，  
 各从其类。神看着是好的。 26 神  
 说：“我们要照着我们的形像，按





གཟིགས་སོ། 26 ཡང་དཀོན་མཚོག་གིས་“རྒྱ་མཚོའི་ཉ་རྒྱམས་དང་། བམ་མཁའའི་བྱ་རྒྱམས།  
ས་ལ་ཡོད་པའི་སྐྱུགས་རིགས། འཕྲ་སྲིན་ཐམས་ཅད་ལ་དབང་བྱེད་པའི་སྲིད། ང་ཚོ་རང་དབེ་རུ་  
བྱས་ཉེ་མིའི་རིགས་བཟོ་བར་བྱ་”ཞེས་གསུངས་སོ།

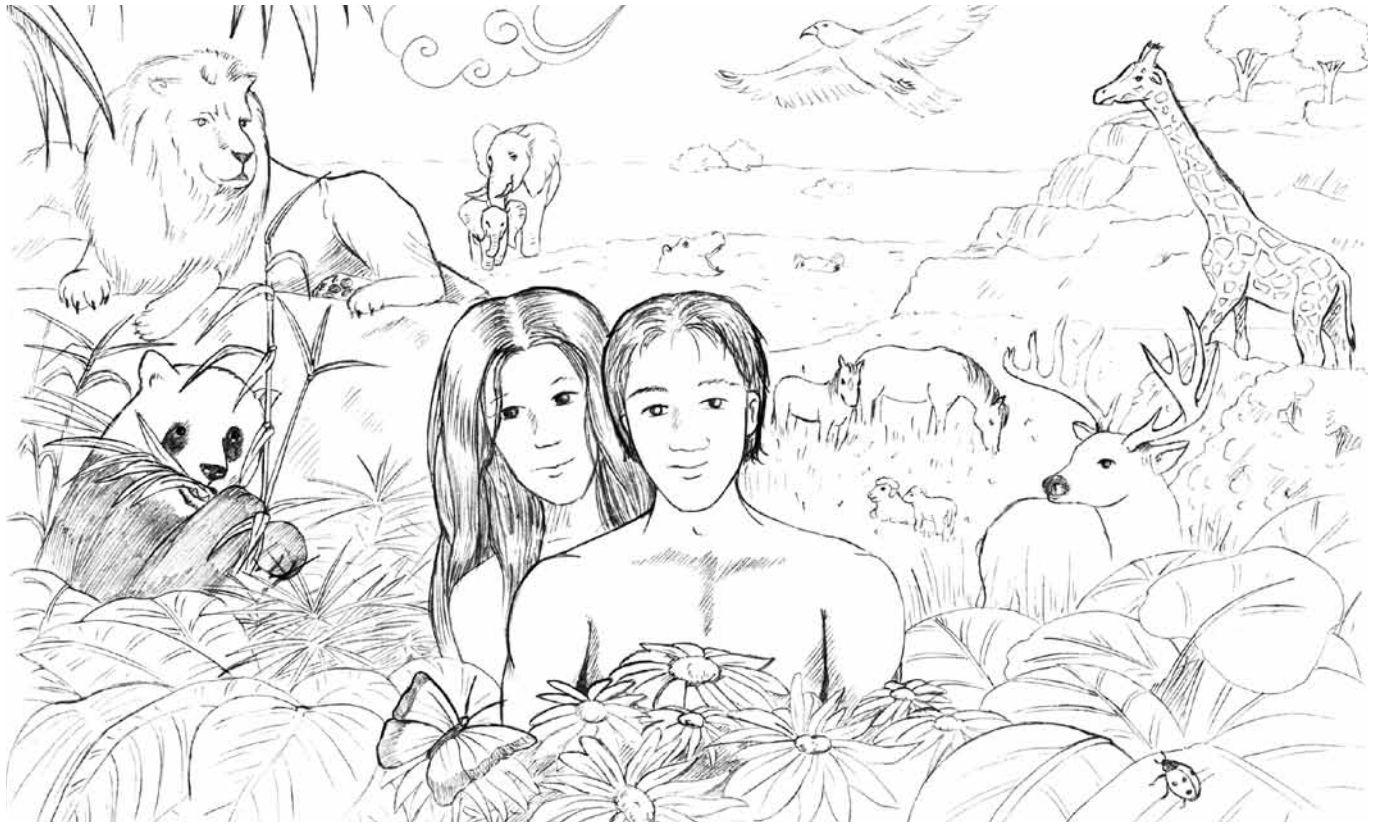
27 དཀོན་མཚོག་གིས་ནི་རང་ཉིད་ལ།  
དཔེར་བྱས་ཐོ་མོ་གཉིས་མཛད་དོ།  
ཐོ་མོ་གཉིས་པོའི་གཟུགས་དེ་ནི།  
དཀོན་མཚོག་ཉིད་ལ་དཔེར་མཛད་དོ།

28 ཡང་ཁོང་གིས་དེ་ཚོ་ལ་བྱིན་རླབས་གནང་ནས་“ཁྱོད་ཚོའི་རིགས་རྒྱུད་མང་པོ་འཕེལ་ཞིང་ས་  
གཞི་ཚང་མར་བྱུང་བ་ནས་དབང་བྱ་རྒྱུར་ཉེ། རྒྱ་མཚོའི་ཉ་དང་། བམ་མཁའའི་བྱ། ས་ལ་ཡོད་པའི་  
སྲོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ལ་དབང་བྱོས་ཤིག་”ཅེས་གསུངས། 29 དཀོན་མཚོག་གིས་“ལྷོ་ས་ཤིག  
ངས་ས་ལ་ཡོད་པའི་ས་བོན་སྐྱེ་བའི་སྲུ་ཚོའི་ཐམས་ཅད་དང་། ས་བོན་ཡོད་པའི་འབྲས་བུའི་ཤིང་  
སྲོང་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཚོའི་ཟས་སུ་སྟེར་བ་ཡིན་”ཞེས་གསུངས་པ་དང་། 30 “ཡང་སའི་དུང་  
འགོ་དང་། བམ་མཁའའི་བྱ། འཕྲ་སྲིན་སོགས་སྲོག་གི་དབྱུགས་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
ཀྱི་སྲིད་སྲུ་ཚོའི་ཀྱི་རིགས་ཚང་མ་ངས་ཁོ་ཚོ་ལ་ཟས་སུ་སྟེར་བ་ཡིན་ནོ་”ཞེས་གསུངས་པས་དེ་བཞིན་

着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜和全地，并地上所爬的一切昆虫。”

27 神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。28 神就赐福给他们，又对他们说：“要生养众多，遍满地面，治理这地；也要管理海里的鱼、空中的鸟，和地上各样行动的活物。”29 神说：“看哪！我将遍地上一切结种子的菜蔬，和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。30 至于地上的走兽和空中的飞鸟，并各样爬在地上有生命的物，我将青草赐给它们作食物。”事就这样成了。31 神看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。







དུ་བྱུང་། 31 དགོན་མཚོག་གིས་ཇི་མཛད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ག་ཟིགས་པ་དང་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པ་  
ཡིན་ནོ། ། ཡང་མཚོན་མོ་དང་ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་དུག་པའོ།

2 1 དེ་ལྟར་འཛིག་རྟེན་ཁམས་དང་དེར་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་པོ། 2 དགོན་མཚོག་  
གིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ནང་ལ་ཇི་ཡོད་པ་བསྐྱབས་ཚར་བའི་རྗེས་ཀྱི་ཉི་མ་བདུན་པ་ལ་སྐྱུ་དལ་གསོས་  
ནས་བཞུགས་སོ། 3 དགོན་མཚོག་གིས་ཉི་མ་བདུན་པ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉིན་མོར་བྱིན་  
གྱིས་བསྐྱབས། གང་ལགས་ཟེར་ན། ཉི་མ་དེ་ལ་ཁོང་གིས་མཛད་པའི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་  
བསྐྱབས་ནས་དལ་གསོས་ཏེ་བཞུགས་པའི་བྱིར། 4a དེ་ནི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་བཀོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
ཡིན་ནོ། །

2 1 天地万物都造齐了。  
2 到第七日， 神造物的工已经完  
毕， 就在第七日歇了他一切的工，  
安息了。 3 神赐福给第七日， 定为  
圣日， 因为在这日 神歇了他一切  
创造的工， 就安息了。 4a 创造天  
地的来历， 在耶和华 神造天地的  
日子， 乃是这样。



# ཨེ་དེན་གྱི་ལྷ་མ་འདི་སྐོར།

2 7 དེ་ནས་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་ས་སྟེང་གི་ཐལ་བ་ལས་མི་བཞོས་གནང་སྟེ་དེའི་སྐྱ་  
 ཁུང་ལ་སློག་གི་དབུགས་གས་པས། མི་དེ་སློག་དང་ལྡན་བ་ཞིག་གྲུང་ངོ། 8 ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་  
 གིས་གར་སྟོགས་སུ་ཡོད་པའི་ཨེ་དེན་ཞེས་པའི་ཡུལ་ལ་ལྷ་མ་ར་ཞིག་བཞོས་གནང་སྟེ། ཁོང་གིས་  
 མཛེད་པའི་མི་དེ་ལྷ་མ་ར་དེར་བཞག། 9 དེ་ཡང་ལྷ་མ་ར་དེའི་ནང་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་ས་  
 བས་ཤིང་སྟོང་ལེགས་པོ་སྐྱ་ཚོགས་དང་། དེ་རྒྱམས་ལ་འབྲས་བུ་ཞིམ་པོ་སྐྱ་ཚོགས་སྐྱེ་བུ་བུག་  
 ལྷ་མ་ར་དེའི་དགྲིལ་ལ་སློག་དང་ལྡན་པའི་ཤིང་དང་། བཟང་ངན་རྟོགས་པའི་ཤིང་ཡང་སྐྱེ་བུག་  
 པར་མཛེད། 10 ཨེ་དེན་ཞེས་པའི་ཡུལ་ནས་ཚུ་ཞིག་ལྷ་མ་འདི་ནང་རྒྱགས་ཏེ་རྗེས་སུ་བྱིར་ཐོབ་  
 བས་གཙང་པོ་བཞི་རུ་གྲུང། 11 གཙང་པོ་དང་པོའི་མིང་ལ་པི་ཤོན་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་ཉུ་བི་ལ་  
 ཞེས་པའི་ཡུལ་གྱི་མཐའ་ནས་རྒྱག་གོ། 12 ས་ཚདེར་ལྷ་དཔེད་པའི་གསེར་དང་། དགོན་པོའི་དྲི་  
 ཞེས་གྱི་རྒྱ། གཟེ་བཅས་ཐོབ་གྱི་ཡོད། 13 གཙང་པོ་གཞིས་པའི་མིང་ལ་གི་རྟོན་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་  
 གུ་ཤེ་ཞེས་པའི་ཡུལ་གྱི་མཐའ་ནས་རྒྱག། 14 གཙང་པོ་གསུམ་པའི་མིང་ནི་ཉི་ཀའི་སི་ཡིན་ཏེ།  
 དེ་ནི་ཨུ་སུར་ཞེས་པའི་ས་ཚའི་གར་སྟོགས་སུ་རྒྱག། གཙང་པོ་བཞི་པའི་མིང་ལ་ཡུ་རྩུ་ལ་ཉི་ཅེས་

2 7 耶和華 神用地上的尘土  
 造人，將生氣吹在他鼻孔里，他  
 就成了有靈的活人，名叫亞當。  
 8 耶和華 神在東方的伊甸立了一個園子，把所造的人安置在那里。  
 9 耶和華 神使各樣的樹從地里長  
 出來，可以悅人的眼目，其上的果  
 子好作食物。園子當中又有生命樹  
 和分別善惡的樹。 10 有河從伊甸  
 流出來滋潤那園子，從那里分為四  
 道： 11 第一道名叫比遜，就是環  
 繞哈腓拉全地的。在那里有金子，  
 12 並且那地的金子是好的；在那  
 里又有珍珠和紅瑪瑙。 13 第二道  
 河名叫基訓，就是環繞古安全地  
 的。 14 第三道河名叫底格里斯，  
 流在亞述的東邊，第四道河就是幼  
 發拉底河。



ཟེར་རོ། 15 ཨུ་དེཀ་གྱི་ལྷུ་མ་རའི་ནང་འདེབས་ལས་བྱེད་པ་དང་ལྷུ་མ་ར་སྲུང་བའི་ཕྱིར་ཡུ་ཤེ་  
 དཀོན་མཆོག་གིས་མི་དེ་དེར་བཞག་གནང་། 16 ཡུ་ཤེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མི་དེ་ལ་“ལྷུ་མ་རའི་  
 ཤིང་སྣོད་གི་འབྲས་སུ་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཀྱིས་ཟ་ཆོག། 17 འོན་ཀྱང་བཟང་རབ་རྟོགས་པའི་ཤིང་  
 གི་འབྲས་སུ་ཟ་མི་ཆོག། གལ་སྲིད་དེ་བཟས་ན་ཉེན་དེར་ཁྱོད་འཚི་བར་འགྱུར་ངེས་ཡིན་”ཞེས་  
 གསུངས། 18 དེ་ནས་ཡུ་ཤེ་དཀོན་མཆོག་གིས་“མི་འདི་གཅིག་སྲུང་བསྐྱེད་ཆེ་མི་ལེགས་པས།  
 དས་ཁོང་དང་འཚོམས་པའི་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་ཅིག་བཟོ་བར་བྱ་”ཞེས་གསུངས། 19 ཡུ་ཤེ་  
 དཀོན་མཆོག་གིས་ས་སྟེང་གི་ཐལ་བ་ནས་དུད་འགོ་ཐམས་ཅད་དང་། བམ་མཁའི་བྱ་ཐམས་ཅད་  
 མཛད། དེ་ཚོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མིང་རི་ལྟར་བཏགས་པ་གཟིགས་པའི་ཕྱིར་མི་དེའི་རྩར་བྲིད་ནས།  
 མི་དེས་དེ་ཚོ་ལ་མིང་བཏགས་པ་དེ་བཞིན་སྲོག་ཆགས་རེ་རེ་ལ་མིང་རེ་རེ་བྱུང་རོ། 20 མི་དེས་  
 ལྷུགས་རིགས་དང་། བྱ་བྱིའུ་དུད་འགོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མིང་བཏགས། འོན་ཀྱང་རང་གི་ཆེད་དུ་  
 གཏན་གྲོགས་འཚོམས་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་། 21 དེའི་ཕྱིར་ཡུ་ཤེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མི་དེ་གཉིད་  
 ལྷིད་པོ་ཞིག་སྲུག་བཅུག་ལྟེ། ཁོ་གཉིད་སྲུག་དུས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོའི་རྩ་བ་མ་གཅིག་བཏོན་  
 བས་ཤུལ་དེ་ནི་ཤ་ཡིས་བསྐྱོན། 22 ཡུ་ཤེ་དཀོན་མཆོག་གིས་རྩི་བ་མ་དེ་ལ་སྲུང་མེད་གཅིག་  
 བཏོན་ནས་མི་དེའི་རྩར་བྲིད་པ་དང་། 23 མི་དེས་

15 耶和華 神將那人安置在伊甸園，使他修理看守。16 耶和華 神吩咐他說：“園中各樣樹上的果子，你可以隨意吃，17 只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子必定死。”18 耶和華神說：“那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。”19 耶和華神用土所造成的野地各樣走獸，和空中各樣飛鳥都帶到那人面前，看他叫什麼。那人怎樣叫各樣的活物，那就是它的名字。20 那人便給一切牲畜和空中飛鳥、野地走獸都起了名，只是那人沒有遇見配偶幫助他。21 耶和華 神使他沉睡，他就睡了；於是取下他的一條肋骨，又把肉合起來。22 耶和華 神就用那人身上所取的肋骨造成一個女人，領她到那人跟前。23 那人



འདི་ནི་ང་ཡི་རུས་པའི་ནང་གི་རུས།།  
 ཤ་ཡི་ནང་གི་ཤ་ཡི་ན་དེ་ལ་ནི།།  
 བྱད་མེད་ཅེས་པའི་མིང་བཏགས་རྒྱ་མཚན་ནི།།  
 ཁོ་མོ་ཕོ་ནས་བཏོན་པར་བྱས་པའི་ཕྱིར།།

说：“这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称她为‘女人’，因为她是从男人身上取出来的。”

24 因此，人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。25 当时夫妻二人赤身露体，并不羞耻。

ཞེས་བཤད།

24 དེའི་རྒྱུན་གྱིས་སྦྱེས་པས་རང་གི་ཕ་མ་བཞག་ནས་རང་གི་བྱད་མེད་དང་མ་ཉམ་བུ་འདུས་ཞིང་།  
 ཁོང་གཉིས་ཤ་རུས་གཅིག་ཏུ་འགྱུར། 25 མི་དེ་དང་རང་གི་བྱད་མེད་གཉིས་ཀ་གཅེར་བྱར་ཡོད་  
 གྱང་ངོ་ཚ་མེད་དོ། །







# མིས་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པའི་སྒྲིང།

3 1 དེ་ཡང་ཡུ་མེ་དཀོན་མཚོག་གིས་མཛད་པའི་སྒོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ལས་གཡོ་སྐྱེ་  
 ཅན་གྱི་སྐྱེལ་གྱིས། བྱད་མེད་ལ་“དཀོན་མཚོག་གིས་བྱེད་ཚོས་ལྷུ་མ་འདི་ཤིང་འབྲས་ཐམས་  
 ཅད་མ་ཟ་ཞེས་དངོས་གནས་གསུངས་སམ”ཞེས་བཤད། 2 དེའི་ལན་དུ་བྱད་མེད་གྱིས་སྐྱེལ་  
 ལ་“ལྷུ་མ་འདི་ནང་གི་ཤིང་སྣོད་གི་འབྲས་བུ་ཚང་མ་ང་ཚོས་ཟ་ཚོག། 3 འོན་ཀྱང་ལྷུ་མ་འདི་  
 ད་གྱིལ་གྱི་ཤིང་འབྲས་དེ་ང་ཚོས་ཟ་མི་ཚོག། ལག་པ་ཡང་འཆང་མི་ཚོག། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་དཀོན་  
 མཚོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་ན་ང་ཚོ་ཤི་ཡོང་”ཞེས་ཁོང་གིས་གསུངས། 4 སྐྱེལ་གྱིས་བྱད་  
 མེད་ལ་“བྱེད་ཚོ་ཤི་མི་ཡོང། 5 གང་ལགས་ཟེར་ན། བྱེད་ཚོས་ཤིང་འབྲས་དེ་ལས་བཟས་ན།  
 རྟོགས་པ་འཐོབ་ཅིང་དཀོན་མཚོག་དང་འདྲ་བར་བཟང་རན་ཤེས་པར་འགྱུར་བ་དེ་དཀོན་མཚོག་  
 གིས་མཁྱེན་ལོ་”ཞེས་བཤད། 6 དེ་ནས་བྱད་མེད་གྱིས་ཤིང་སྣོད་གི་འབྲས་བུ་དེ་ལ་བལྟས་ཏེ།  
 འབྲས་བུ་ལེགས་པོ་དང། ཟ་བ་ལ་ཞིམ་པོ་མཐོང་བ་དང། རྟོགས་པ་འཐོབ་པའི་ཕྱིར་ཡིད་  
 ལ་བབ་ནས། འབྲས་བུ་དེ་ངས་ཏེ་བཟས་པ་མ་ཟད། རང་གི་ཁྱོད་པོ་ལ་ཡང་སྤེར་ནས་ཁོས་ཀྱང་  
 བཟས། 7 དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཁོང་གཉིས་ལ་རྟོགས་པ་འཐོབ་ཅིང་རང་ཉིད་གཅེར་བུར་ཡོད་པ་ཉ་གོ་སྟེ།

3 1 耶和華 神所造的，惟有  
 蛇比田野一切的活物更狡猾。蛇对  
 女人说：“ 神岂是真说不许你们  
 吃园中所有树上的果子吗？”  
 2 女人对蛇说：“园中树上的果  
 子，我们可以吃； 3 惟有园当中  
 那棵树上的果子， 神曾说：‘你  
 们不可吃，也不可摸，免得你们  
 死。’” 4 蛇对女人说：“你们  
 不一定死， 5 因为 神知道，你们  
 吃的日子眼睛就明亮了，你们便如  
 神能知道善恶。” 6 于是，女人  
 见那棵树的果子好作食物，也悦人  
 的眼目，且是可喜爱的，能使人有  
 智慧，就摘下果子来吃了；又给她  
 丈夫，她丈夫也吃了。 7 他们二  
 人的眼睛就明亮了，才知道自己是  
 赤身露体，便拿无花果树的叶子，



བསེལ་བ་ཟེར་བའི་ཤིང་གི་ལོ་མ་སྒྲིལ་ཏེ་འདོམས་ད་གྲིས་བཟོས། 8 དགོང་དྲོའི་དུས་སུ་ལྷ་མ་  
 རའི་ནང་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་ཐེབས་པའི་སྐྱོ་བོས་ནས། མི་དེ་དང་ཁོང་གི་བཟའ་ལྷ་ཡུ་མེ་དགོན་  
 མཚོག་གི་དྲུང་ནས་བྲོས་ཤིང་ལྷ་མ་རའི་ཤིང་སྣང་གི་དཀྱིལ་དུ་ཡིབས། 9 འོན་ཀྱང་ཡུ་མེ་དགོན་  
 མཚོག་གིས་མི་དེ་བོས་ཅིང་“ཁྱོད་རང་གང་དུ་ཡོད་དམ”ཞེས་བཀའ་འདྲི་གནང་། 10 ཁོས་  
 ལན་དུ་“ཁྱེད་ཐེབས་པའི་སྐྱོ་བོས་ཏེ་ང་འཛིགས། གང་ལགས་ཞེན། ང་གཅེར་བུར་ཡོད་པ་  
 བེས་ཏེ་ཡིབས་པ་ཡིན”ཞེས་བཤད། 11 “ཁྱོད་གཅེར་བུར་འདུག་ཅེས་སུས་བརྗོད་དམ།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཟ་མི་ཚོག་པའི་ཤིང་འབྲས་ལས་བཟས་པ་ཡིན་ནམ”ཞེས་དགོན་མཚོག་གིས་བཀའ་  
 འདྲི་གནང་བས། 12 “ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་གནང་བའི་བུད་མེད་ཀྱིས་ཤིང་འབྲས་ང་ལ་སྟེར་བས།  
 ངས་བཟས་པ་ཡིན”ཞེས་ཞུས། 13 ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་བུད་མེད་ལ་“ཁྱོད་རང་གིས་  
 བྲས་པའི་ལས་ཀ་འདི་ག་རེ་ཡིན”ཞེས་གསུངས་པས། བུད་མེད་ཀྱིས་“སྐྱུ་ལ་ཀྱིས་ང་ལ་མགོ་  
 བསྐྱོར་བ་ཏང་བས་ངས་ཤིང་འབྲས་བཟས་པ་ཡིན”ཞེས་ཞུས། 14 ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་  
 སྐྱུ་ལ་ལ་“ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་ངན་དེ་ལྟར་བྲས་པའི་རྒྱུན་ཀྱིས་དུད་འགོ་དང་གཅེན་གཅེན་ཐམས་ཅད་  
 ཀྱི་ནང་ནས་ཁྱོད་གཅིག་ལུང་ཆད་པ་ཐོག་པ་ཡིན། ད་ནས་ཕྱིན་ཆད་ཁྱོད་ལྟོ་བས་འགོ་དགོས།  
 ཡང་ན་མ་འོངས་པའི་བར་དུ་ཐལ་བ་ཟ་བར་གྱུར་ཞིག 15 ངས་ཁྱོད་དང་བུད་མེད་གཉིས་དག་

为自己编做裙子。 8 天起了凉  
 风，耶和華 神在园中行走。那人  
 和他妻子听见 神的声音，就藏在  
 园里的树木中，躲避耶和華 神的  
 面。 9 耶和華 神呼唤那人，对他  
 说：“你在哪里？” 10 他说：“  
 我在园中听见你的声音，我就害  
 怕，因为我赤身露体，我便藏  
 了。” 11 耶和華说：“谁告诉你  
 赤身露体呢？莫非你吃了我吩咐你  
 不可吃的那树上的果子吗？”  
 12 那人说：“你所赐给我、与我  
 同居的女人，她把那树上的果子给  
 我，我就吃了。” 13 耶和華 神  
 对女人说：“你做的是什么事  
 呢？”女人说：“那蛇引诱我，我  
 就吃了。” 14 耶和華 神对蛇  
 说：“你既做了这事，就必受咒  
 诅，比一切的牲畜野兽更甚；你必  
 用肚子行走，终身吃土。 15 我又



བོར་འབྲུང་བར་བྱ། རྩོད་ཀྱི་རྒྱུད་དང་མོའི་རྒྱུད་ཀྱི་བར་མན་ཚུན་སྤང་བར་བྱ་དང་། རོང་གིས་  
 རྩོད་ཀྱི་མགོ་བརྩི་ཡོང་། ཡང་རྩོད་ཀྱིས་ལོང་གི་ཞབས་རྩིང་ལ་སོ་བཏབ་ཡོང་” ཞེས་གསུངས།  
 16 ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་བུད་མེད་ལ་“ངས་རྩོད་ཀྱི་སྐྱ་གུ་འཁོར་བའི་དཀའ་ངལ་དང་སྐྱེ་བའི་  
 སྐྱུག་བསྐྱལ་མང་དུ་གཏོང་བར་བྱ་སྟེ། འོན་ཀྱང་རྩོད་ཀྱིས་ཁོ་བོ་མཉམ་དུ་སྡོད་འདོད་པ་དང་།  
 རོང་གི་རྩོད་ལ་དབང་བྱེད་ཡོང་” ཞེས་གསུངས། 17 ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་མི་དེ་ལ་“རྩོད་ཀྱིས་  
 རང་གི་གཏན་གྲོགས་ཀྱི་ཁ་ལ་ཉན་ཏེ། ངས་ཟ་མི་ཚོག་ཅེས་བཤད་པའི་གིང་འབྲས་ལས་རྩོད་  
 ཀྱིས་བཟས་པས། ངས་རྩོད་ཀྱི་འདེབས་ལས་དཀའ་ལས་སུ་འབྲུང་བར་བྱ། ས་ཞིང་ལས་སྟོན་  
 ཐོག་སྤྱད་པའི་ཆེད་ནམ་འཚོ་བའི་བར་དུ་རྩོད་ཀྱིས་དཀའ་ལས་བརྒྱུག་དགོས། 18 ས་ཞིང་ལས་  
 རྩོད་ལ་ཚོར་མ་དང་རྩ་བར་སྐྱེ་ཡོང་། དེ་སྐྱེས་པའི་ས་ཞིང་གི་སྤོ་ཚོད་རྒྱམས་རྩོད་ཀྱིས་ཟ་དགོས།  
 19 རྩོད་ནི་ཐལ་བ་ནས་བཟོས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རྩོད་ཐལ་བར་མ་ལོག་པའི་བར་དུ་ས་ལས་འབྲས་  
 བུ་འཐོབ་པའི་ཕྱིར་རྩལ་ནག་འདོན་ཏེ་དཀའ་ངལ་སྤྱད་དགོས། མཐའ་མར་རྩོད་ནི་ཐལ་བ་ནས་  
 བཟོས་པ་ཡིན་པས་རྩོད་ཐལ་བར་འབྲུང་རོ་” ཞེས་གསུངས། 20 དེ་ནས་མིང་ལ་ཨ་དམ་  
 ཞེས་པའི་མི་དེས་རང་གི་གཏན་གྲོགས་ཀྱི་མིང་ལ་ཏཱ་མ་ཞེས་བཏགས། གང་ལགས་ཟེར་ན།  
 མོ་རང་ནི་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཨ་མ་ཡིན་པས་སོ། 21 ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཨ་དམ་དང་

要叫你 和女人 彼此为仇；你的 后裔 和女人的 后裔也彼此为仇。女人的 后裔要伤你的 头；你要伤他的 脚跟。” 16 又对女人说：“我必多 多加增你 怀孕的苦楚，你生产 儿女必多受苦楚。你必恋慕你 丈夫，你丈夫必管辖你。” 17 又对亚当说：“你既听从 妻子的话，吃了我所吩咐你 不可吃的那树上的 果子，地必为你的 缘故受咒诅。你必终身 劳苦，才能从地里得吃的。 18 地必给你长出 荆棘和蒺藜来，你也要吃田间的 菜蔬。 19 你必汗流满面 才得 糊口，直到你归了土，因为你是从土而出的。你本是 尘土，仍要归于 尘土。” 20 亚当给他妻子起名叫 夏娃，因为她是 众生之母。 21 耶和 华 神为亚当和他妻子用 皮子做衣服，给他们穿。 22 耶和 华神说：“那人已经与我们 相似，能





ཁོའི་གཏན་སྲོག་ལ་སེམས་ཅན་གྱི་ལྷགས་པའི་གོས་བཟོས་གནང་ནས་ཁོང་ཚོ་ལ་གཡོགས་པར་  
 མཛད། 22 དེ་ནས་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་“སྟོན་ཤིག མི་དེས་བཟང་ངན་ཤེས་ཏེ་ང་ཚོ་དང་  
 འདྲ་བར་གྱུར་བས། ད་ལོས་སྲོག་དང་ལྷན་པའི་ཤིང་གི་འབྲས་བུ་ལས་ལེན་མི་ཚོག དེ་མིན་ལོས་  
 དེ་བཟུང་ནས་ཚེ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོ་བ་ཡོང་”ཞེས་གསུངས། 23 དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡུ་མེ་དགོན་  
 མཚོག་གིས་ས་ལས་བཟོས་གནང་བའི་མི་དེ་ཞིང་ལས་བྱེད་པའི་ཚེད་ཨོ་དེན་གྱི་ལྷམ་ར་ནས་ཕྱིར་  
 བཏོན་གནང་། 24 ཁོང་གིས་མི་དེ་བསྐྱད་དེ་ལྷམ་རའི་ནང་གི་སྲོག་དང་ལྷན་པའི་ཤིང་གི་སར་  
 འགོ་བའི་ལམ་སྐྱང་བའི་ཕྱིར། ལྷམ་རའི་ཤར་སྲོགས་སུ་ཀུ་རུབ་ཟེར་བའི་སྐྱང་མཁན་ཚོ་དང་།  
 སྲོགས་བཞིར་འཁོར་བའི་མེ་འབར་བའི་རལ་གྱི་ཞིག་བཞག་གནང་ངོ་།།

知道善恶。现在恐怕他伸手又摘生命树的果子吃，就永远活着。”  
 23 耶和华 神便打发他出伊甸园去，耕种他所自出之土。 24 于是把他赶出去了。又在伊甸园的东边安设基路伯，和四面转动发火焰的剑，要把守生命树的道路。



# ཀླུ་ཡིན་དང་ཏུ་བེལ་གྱི་སྐྱུང་།

4 1 དེ་ཡང་ཨ་དམ་རང་གི་གཏན་གྲོགས་ཏུ་མ་དང་མཉམ་སུ་འདུས་པས། མོ་མངལ་དང་  
 ལྷན་པར་གྱུར་ཏེ། སུ་ཞེག་སྐྱེས་པས། ཁོ་མོས་“ཡ་མེ་དཀོན་མཚོག་གི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས་ང་ལ་སུ་  
 ཞེག་སྐྱེས་བྱུང་”ཞེས་བཤད། ཁོང་གིས་སུ་དེའི་མིང་ལ་ཀླུ་ཡིན་ཞེས་བཏགས། 2 དེ་ནས་ཡང་  
 ཁོང་ལ་སུ་རྒྱུང་བ་ཏུ་བེལ་སྐྱེས་སྟེ། ཏུ་བེལ་གྱིས་ལུག་རྩི་བྱས་པ་དང་། ཀླུ་ཡིན་གྱིས་ཞིང་ལས་བྱས།  
 3 དུས་འགའ་ཞེག་གི་རྩིས་སུ་ཀླུ་ཡིན་གྱིས་ཞིང་གི་འབྲས་སུ་ནས་ཡུ་མེ་དཀོན་མཚོག་ལ་མཚོད་  
 པ་ཞེག་སྟེ། 4 ཏུ་བེལ་གྱིས་སྐྱོན་སྐྱེས་ལུག་གི་ཚེ་ལུས་དཀོན་མཚོག་ལ་མཚོད་པ་སྟེ།  
 ཁོ་དང་ཁོའི་མཚོད་པ་ལ་དཀོན་མཚོག་སྟེ་གསུམ་དུ་གྱུར། 5 འོན་ཀྱང་ཀླུ་ཡིན་གྱི་མཚོད་པ་ལ་  
 དཀོན་མཚོག་སྟེ་གསུམ་མ་དུ་གྱུར་པས། ཀླུ་ཡིན་ཤིན་ཏུ་ཁོས་ཤིང་རྣམ་འགྲུར་ལོག་གོ། 6 ཡུ་མེ་  
 དཀོན་མཚོག་གིས་ཀླུ་ཡིན་ལ་“ཁྱོད་རང་རྒྱུང་ལངས་ཏེ་རྣམ་འགྲུར་ལོག་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།  
 7 གལ་ཏེ་ཁྱོད་གྱིས་སྐྱོད་པ་བཟང་པོ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ངས་ཁྱོད་རང་ངེས་པར་དོར་བར་མི་བྱ། འོན་  
 ཀྱང་ཁྱོད་གྱིས་ལས་ངན་བྱས་པ་ཡིན་ན། སྤྲིག་ཉེས་ནི་སྐྱུང་གིས་ལུག་སྐྱུག་པ་ལྟར་ཁྱོད་གྱི་  
 འགྲམ་ལ་སྐྱུག་ནས་བསྟན་ཡོད། དེས་ཁྱོད་ལ་དབང་གཞོན་གྱི་དཔར་འདོད་ཀྱང་། ཁྱོད་

4 1 有一日，那人和他妻子  
 夏娃同房，夏娃就怀孕，生了该隐  
 （注：就是“得”的意思），便  
 说：“耶和华使我得了个男子。”  
 2 又生了该隐的兄弟亚  
 伯。亚伯是牧羊的，该隐是种地  
 的。 3 有一日，该隐拿地里的出  
 产为供物献给耶和华； 4 亚伯也  
 将他羊群中头生的和羊的脂油献  
 上。耶和华看中了亚伯和他的供  
 物， 5 只是看中不中该隐和他的供  
 物。该隐就大大地发怒，变了脸  
 色。 6 耶和华对该隐说：“你为  
 什么发怒呢？你为什么变了脸色  
 呢？ 7 你若行得好，岂不蒙悦  
 纳？你若行得不好，罪就伏在门  
 前。它必恋慕你，你却要制伏





དེ་ལ་དབང་དུ་སྐྱེད་དགོས་”ཞེས་གསུངས། 8 དེ་ནས་ཀླ་ཡིན་གྱིས་རང་གི་གཙུང་པོ་ཏུ་བེལ་ལ་  
 “ང་ཚོ་ས་ཞིང་ལ་འགོ་”ཞེས་བཤད་དེ། ཞིང་ཁར་ཀླ་ཡིན་གྱིས་འོ་གཙུང་པོ་ཏུ་བེལ་བར་  
 བསུངས། 9 དེའི་རྗེས་སུ་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཀླ་ཡིན་ལ་“ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེན་མཚེད་ཏུ་བེལ་  
 གང་དུ་ཡོད་དམ་”ཞེས་བཀའ་དྲིས་གནང་བས། དེའི་ལན་ལ་ཞོས་“ངས་མི་ཤེས། ཞོ་གང་དུ་  
 ཡོད་མེད་ལྟ་མཁན་ང་རེད་དམ་”ཞེས་བཤད། 10 དེ་ནས་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་“ཁྱོད་  
 ཀྱིས་ལས་ངན་དེ་ལྟར་གང་གི་དོན་དུ་བྱས་སམ། ཁྱོད་ཀྱི་གཙུང་པོའི་བྲག་གིས་ས་སྤེང་ནས་ང་  
 འཕོད་ཀྱི་འདུག 11 དེའི་རྗེས་ཁྱོད་ལ་ཚད་པ་ཞིག་ཤོག་པར་འོས་པས། ད་ཕྱིན་ཚད་ཁྱོད་ཀྱིས་  
 ཞིང་ལས་བྱེད་མི་ཚོག་གང་ལགས་ཟེར་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་བསད་པའི་གཙུང་པོའི་བྲག་དེ་སའི་ནང་  
 ཐིམ་ཡོད་པས་སོ། 12 ཁྱོད་ཀྱིས་ས་ལས་འབྲས་བུ་ཐོབ་ཐབས་བྱས་ཀྱང་འབྲས་བུ་གང་ཡང་  
 རྐྱེ་མི་ཡོང། ཁྱོད་ཀི་ཚགས་ས་བརྟེན་ས་མེད་པར་འཛིག་རྟེན་ནང་འབྲམས་ཏེ་བསྐྱད་དགོས་  
 ཡོང་”ཞེས་གསུངས། 13 དེ་ནས་ཀླ་ཡིན་གྱིས་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་ལ་“ཉེས་ཚད་དེ་ལྟར་ངས་  
 འཕྱར་མི་ཐུབ། 14 གཟིགས་དང་། ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་རིང་ང་ཁྱོད་རང་གི་སྐྱེད་དང་ས་ཞིང་ནས་  
 བསྐྱད་གནང་བས། ང་ཀི་བྱིམ་མེད་འཛིག་རྟེན་ནང་འབྲམས་ཏེ་བསྐྱད་ན་སུ་ཡིན་ཡང་ང་དང་ཐུད་  
 པ་དེས་ང་གསད་ཡོང་”ཞེས་བཤད། 15 འོན་ཀྱང་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་“དེ་ལྟར་མིན།

它。” 8 该隐与他兄弟亚伯说话，二人正在田间，该隐起来打他兄弟亚伯，把他杀了。 9 耶和華对该隐说：“你兄弟亚伯在哪里？”他说：“我不知道！我岂是看守我兄弟的吗？” 10 耶和華说：“你做了什么事呢？你兄弟的血有声音从地里向我哀告。 11 地开了口，从你手里接受你兄弟的血。现在你必从这地受咒诅。 12 你种地，地不再给你效力，你必流离飘荡在地上。” 13 该隐对耶和華说：“我的刑罚太重，过于我所能当的。 14 你如今赶逐我离开这地，以致不见你面。我必流离飘荡在地上，凡遇见我的必杀我。” 15 耶和華对他说：“凡杀该隐的，必遭报七倍。”耶和華就







གལ་ཏེ་གཞན་གྱིས་སྤོང་བས་ད་ན་སྤོང་གཙོ་བོ་ལ་མཁན་དེ་ལ་ཆད་པ་ལྟ་བུ་བཟུང་བ་ལོག་ཡོང་” ཞེས་  
 བསྟུངས། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ཀྱི་ཡིན་མི་གཞན་གྱིས་མི་གསོད་པའི་སྤྱིར་དཀོན་མཚོག་གིས་ཁོ་ལ་  
 ཏྲགས་ཤིག་བསྐྱོན། 16 དེ་ནས་ཀྱི་ཡིན་ཡུ་མེ་དཀོན་མཚོག་གི་དྲུང་ནས་སོང་སྟེ། ཨེ་དེན་གྱི་  
 ཤར་སྤོང་གས་སུ་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ལ་བུམ་ཏུ་ལ་ཞེས་པར་གནས་སོ། །

给该隐立一个记号，免得人遇见他就杀他。 16 于是该隐离开耶和華的面，去住在伊甸東邊挪得之地。



# ནོ་ཨ་འི་རྒྱུད་ཚུ་ལོག་ལས་ཐར་ཐབས་ཀྱི་ག་སྒྲིག

6 5 ཡ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཚབས་ཚེན་པོ་ཡོད་པ་  
 དང་། དེ་ཚོའི་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་དཔྱད་པ་ཁོ་ན་ཡོད་པ་གཟིགས་ཏེ། 6 ཁོང་གིས་  
 མིའི་རིགས་མཛད་པའི་སྤྱག་ལས་ལ་འགྱོད་པ་དང་ཐུགས་ཤིན་ཏུ་སྐྱོ་ནས་ 7 “མིའི་རིགས་དང་  
 རྒྱུད་འགོ་སློག་ཆགས་འབྲུ་སྲིན། བམ་ཁའི་བྱ་བྱིའུ་སོགས་ཐམས་ཅད་དམ་བཅོས་པས། ཏེ་  
 དའི་སེམས་ཤིན་ཏུ་འགྱོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་དེ་ཚོ་ཚང་མ་འཇིག་རྟེན་ནས་དམ་མེད་པ་བཅོ་བར་བྱ་”  
 ཞེས་གསུངས། 8 འོན་ཀྱང་ཡ་མེ་དགོན་མཚོག་ནོ་ཨ་ལ་ཐུགས་དགུས། 9 འདི་ནོ་ཨ་འི་ལོ་  
 རྒྱུས་ཡིན་ཏེ། རོ་ཨ་འི་མི་སེམས་དྲང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེའི་དུས་སུ་ཡོད་པའི་མིའི་ནང་ནས་  
 ཁོང་གཅིག་ཏུ་སྐྱོན་མེད་ཡིན། དགོན་མཚོག་དང་མཉམ་དུ་འགོགས་སོ། 10 རོ་ཨ་ལ་བྱ་  
 གསུམ་ཡོད་དེ། ཁོ་ཚོའི་མིང་ཤུམ་དང་ཉམ་དང་ཡུ་མེད་བཅས་ཡིན། 11 ཡང་དགོན་མཚོག་གི་  
 སྤྱོད་སྤྱོད་མིའི་རིགས་ནི་ཡོངས་སུ་དཔྱད་ཅུལ་དུ་གྱུར་ཏེ། དྲག་སྤྱོད་གང་སར་བྱུང་ཡོད་པ་དང་།  
 12 ཡང་མིའི་རིགས་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་དཔྱད་པ་བྱས་པས། འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་ལས་དན་གྱིས་གང་  
 བས་ཡོད་པ་དགོན་མཚོག་གིས་གཟིགས་ཏེ། 13 ཁོང་གིས་རོ་ཨ་ལ་“མིའི་རིགས་ཀྱིས་བྱས་

6 5 耶和華見人在地上罪惡  
 很大，終日所思想的盡都是惡，  
 6 耶和華就後悔造人在地上，心中  
 忧伤。 7 耶和華說：“我要將所  
 造的人和走獸，并昆蟲，以及空中  
 的飛鳥，都從地上除滅，因為我造  
 他們後悔了。” 8 惟有挪亞在耶  
 和華眼前蒙恩。 9 挪亞的后代記  
 在下面。挪亞是個義人，在當時的  
 世代是個完全人。挪亞與 神同  
 行。 10 挪亞生了三個兒子，就是  
 閃、含、雅弗。 11 世界在 神面  
 前敗壞，地上滿了強暴。 12 神觀  
 看世界，見是敗壞了；凡有血氣  
 的人，在地上都敗壞了行為。 13 神  
 就对挪亞說：“凡有血氣的人，他  
 的盡頭已經來到我面前，因為地上  
 滿了他們的強暴，我要把他們和地



པའི་ལས་ངན་གྱི་སྐྱོན་སྤྲུལ་དྲག་སྐྱོད་གང་སར་བྱུང་བ་ཡོད་པས། ལྷོས་ཤིག ངས་མིའི་རིགས་  
 ཡོངས་རྫོགས་འཛིག་རྟེན་དང་མཉམ་དུ་མེད་པར་བྱ། 14 བྱིད་རང་དང་བྱིད་ཀྱི་ནང་མིའི་ཚེད་དུ་  
 ཁང་མིག་ཡོད་པའི་གིང་གི་གྲུ་ཚེན་པོ་ཞིག་བཟོས་དང་། བྱི་ནང་གཉིས་ཀར་སྐྱུ་མ་ནག་སྐྱུ་ས་ཤིག  
 15 བཟོ་སྐྱེས་ནི་གྲུའི་རིང་ཚད་ནི་སྤྲི་བརྒྱ་དང་སུམ་ཅུ། ཞེང་ཚད་སྤྲི་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཉིས་དང་།  
 མཐོ་ཚད་སྤྲི་བརྒྱ་གསུམ་ཡོད་པ་ཞིག་བཟོས་ཤིག 16 ཡང་གྲུ་ལ་ཐོག་ཅིག་བཀའ་སྟེ། ཐོག་དང་  
 ཕྱིག་པའི་བར་ལ་སྤྲི་བྱེད་ཀ་བར་སྟོང་བ་འཛོགས། གྲུའི་ནང་ཐོག་བཅུགས་སྟོད་སྤྲད་བར་གསུམ་  
 བཟོས་ནས་གྲུའི་ལོགས་སུ་སྐྱོན་ཞིག་བཟོས། 17 ལྷོས་ཤིག འཛིག་རྟེན་ནང་སྟོག་གི་དབུགས་  
 དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་བྱེད་པའི་སྤྱིར་ངས་ཚུ་ལོག་ཚེན་པོ་ཞིག་བཟོ་  
 བར་བྱ། 18 འོན་ཀྱང་བྱིད་རང་དང་ཁ་ཚད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། བྱིད་དང་བྱིད་ཀྱི་བཟའ་ལྷན་དང་།  
 བྱིད་ཀྱི་བུ་གསུམ་དང་དེ་ཚོའི་བཟའ་ལྷན་ལྷན་སྐྱེས་གྲུའི་ནང་འཛུལ་བར་བྱ། 19-20 ཡང་དེ་ཚོ་  
 གསོན་པོར་གནས་པའི་སྤྱིར་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། བྱ་བྱིའུའི་རིགས་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་པོ་མོ་གཉིས་གཉིས་བྱིད་མཉམ་དུ་གྲུའི་ནང་བྲིད་ཅིག 21 ཡང་དེ་ཚོའི་དོན་ལ་  
 ཟས་སྐྱོ་ཚོགས་དང་། བྱིད་ཚོའི་སྤྱིར་ཡང་ཁ་ཟས་བསགས་ནས་བྱིད་ཞིག་ཅེས་བཀའ་གནང་།  
 22 དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་གནང་བ་ལྟར་ནོ་ཨས་བརྒྱབས་པར་བྱས་སོ། །

一并毁灭。 14 你要用歌斐木造一  
 只方舟，分一间一间地造，里外抹  
 上松香。 15 方舟的造法乃是这  
 样：要长三百肘，宽五十肘，高三  
 十肘。 16 方舟上边要留透光处，  
 高一肘。方舟的门要开在旁边。方  
 舟要分上、中、下三层。 17 看  
 哪，我要使洪水泛滥在地上，毁灭  
 天下，凡地上有血肉、有气息的活  
 物，无一不死。 18 我却要与你立  
 约，你同你的妻与儿子、儿妇，都  
 要进入方舟。 19 凡有血肉的活  
 物，每样两个，一公一母，你要带  
 进方舟，好在你那里保全生命。  
 20 飞鸟各从其类，牲畜各从其  
 类，地上的昆虫各从其类，每样两  
 个，要到你那里，好保全生命。  
 21 你要拿各样食物积蓄起来，好  
 作你和它们的食物。” 22 挪亚就  
 这样行。凡 神所吩咐的，他都照  
 样行了。





# ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

7 1 དེ་ནས་ལྷ་མོ་དགོན་མཚོག་གིས་རྩོལ་ལ་“མི་རབས་འདི་ལས་ཁྱེད་གཅིག་པོ་འདི་  
 བྱང་དུ་སེམས་བྱང་པོ་ཡིན་པས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མི་གྲུའི་ནང་དུ་སོང་ཞེས། 2-3 རྩོག་  
 ཆགས་ཐམས་ཅད་དང་། བྱ་བྱིའུའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ས་གཞིའི་སྤོང་གསོན་པོར་གནས་པའི་  
 རྩིར་དགོན་མཚོག་ལ་མཚོན་པར་འོས་པའི་རྩོག་ཆགས་གཙང་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ནས་སོ་སོ་  
 བདུན་བདུན། དགོན་མཚོག་ལ་མཚོན་པར་མི་འོས་པའི་རྩོག་ཆགས་མི་གཙང་བའི་རིགས་ནས་སོ་  
 མོ་གཉིས་གཉིས། བྱ་བྱིའུའི་རིགས་ནས་སོ་སོ་བདུན་བདུན་བྲིད་ཅིག 4 ད་ནས་ཞག་  
 བདུན་གྱི་རྗེས་སུ་ཉིན་ཚོན་བཞི་བཅུ་བར་ངས་ཆར་བ་དང་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་  
 ངས་སའི་སྤོང་ལ་བཟོས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་བྱ་”ཞེས་གསུངས། 5 ལྷ་མོ་  
 དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་གནང་བ་བཞིན་རྩོལ་ས་བསྐྱབས་པར་བྱས་སོ། 6 ཡང་ཆར་བ་དང་  
 ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་  
 དང་ཁོང་གི་བཟའ་ལྷ། ཁོང་གི་སྲ་གསུམ་དང་ཁོ་ཚོའི་བཟའ་ལྷ་རྩམས་གྲུའི་ནང་དུ་འཇུག།  
 8-9 དགོན་མཚོག་གིས་བཀའ་གནང་བ་ལྟར་དུང་འགོ་དང་རྩོག་ཆགས་འདུ་སྲིན་གྱི་རིགས་

7 1 耶和華對挪亞說：“你  
 和你的全家都要進入方舟，因為在  
 這世代中，我見你在我面前是義  
 人。 2 凡潔淨的畜類，你要帶七  
 公七母；不潔淨的畜類，你要帶一  
 公一母； 3 空中的飛鳥也要帶七  
 公七母，可以留種，活在全地上；  
 4 因為再過七天，我要降雨在地上  
 四十晝夜，把我所造的各種活物都  
 從地上除滅。” 5 挪亞就遵着耶  
 和華所吩咐的行了。 6 當洪水泛  
 濫在地上的時候，挪亞整六百日。  
 7 挪亞就同他的妻和兒子、兒婦，  
 都進入方舟，躲避洪水。 8 潔淨  
 的畜類和不潔淨的畜類，飛鳥并地  
 上一切的昆蟲， 9 都是一對一對  
 地，有公有母，到挪亞那里進入方



ཐམས་ཅད། བྱ་བྱིའུ་འཛིན་གསུམ་གཙང་བ་དང་མི་གཙང་བ་ཐམས་ཅད་ནས་ཕོ་མོ་རེ་རེ་བྱས་ལྷོ་ཨ་  
 དང་མཉམ་དུ་གྱུའི་ནང་ལ་སྤྱི། 10 དེ་ནས་ཞག་བདུན་གྱི་རྗེས་སུ་ས་ལ་རྒྱ་ལོག་ཆེན་པོ་བྱུང་།  
 11 ལྷོ་ཨ་དགུང་ལོ་དུག་བརྒྱ་ལྔ་བ་གཉིས་པའི་ཆོས་བརྒྱབ་དུམ་ལོན་པའི་ཉིན་མོ་དེ་རང་ལ་རྒྱ་  
 མཚོ་ཆེན་པོའི་གཏིང་གི་རྒྱ་མིག་ཐམས་ཅད་རྫོལ་བ་དང་། བམ་མཁའི་རྒྱའི་སྒོ་ཚང་མ་ཡང་སྤྱེ།  
 12 དེ་ནས་ཉིན་མཚན་བཞི་བརྒྱའི་བར་དུག་ཆར་འབབ་རྒྱུའི་ཆར་པ་འགོ་བརྒྱུགས། 13 ཡང་  
 ཉིན་མོ་དེ་རང་ལ་ལྷོ་ཨ་དང་ཁོང་གི་བཟའ་ལྷན། འུ་གསུམ་གྱི་མ་ཉུམ་ཡུ་ཐེད་དང་ཁོ་ཚོའི་བཟའ་ལྷན་  
 རྣམས་གྱུའི་ནང་དུ་ཐེབས། 14 ཁོང་ཚོ་མཉམ་དུ་གཙུག་གཟུང་དང་དུད་འགོ་སློག་ཆགས་འབྲ་  
 སྲིན་བྱ་བྱིའུ་ཐམས་ཅད་གྱི་འཛིན་ཕོ་མོ་ལྷན་གྱུའི་ནང་དུ་སྤྱི། 15 སློག་གི་དཔུགས་དང་ལྡན་  
 པའི་སེམས་ཅན་ལས་ཕོ་མོ་རེ་རེ་ལྷོ་ཨ་འི་རྩེ་བཞེས་ནས་གྱུའི་ནང་སྤྱི། 16 དེ་ཚོ་ཚང་མ་  
 དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་བཞེན་དུ་གྱུའི་ནང་དུ་སྤྱི་བའི་རྗེས་ལ་ཡུ་ཐེད་ཀོན་མཚོག་གིས་ལྷོ་ཨ་འི་  
 རྒྱབ་ནས་གྱུའི་སྒོ་བརྐྱོན། 17 ཡང་ཉི་མ་བཞི་བརྒྱའི་བར་རྒྱ་ལོག་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱ་  
 རྒྱས་ཏེ་གཏིང་རིང་པོ་བྱུང་བས་གྱུའི་སྐང་ལ་འཕྱོ། 18 རྒྱ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པས་རྒྱ་ཁ་མཐོ་དུ་མཐོ་དུ་  
 ཕྱིན་ཏེ་གྱུ་སུ་མཐུད་རྒྱུའི་སྤྱིང་ལ་གཡངས། 19 ཡང་རྒྱ་དེ་ཤིན་ཏུ་གཏིང་རིང་བ་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་བྱུང་  
 བས། བམ་མཁའི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་རི་བོ་མཐོན་པོ་ལྷན་གྱུའི་ནང་དུ་མ། 20 རྒྱ་དེ་རི་བོའི་རྩེ་ལས་

བམ་མཁའི་རྒྱ་ལོག་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱ་  
 རྒྱས་ཏེ་གཏིང་རིང་པོ་བྱུང་བས་གྱུའི་སྐང་ལ་འཕྱོ། 18 རྒྱ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པས་རྒྱ་ཁ་མཐོ་དུ་མཐོ་དུ་  
 ཕྱིན་ཏེ་གྱུ་སུ་མཐུད་རྒྱུའི་སྤྱིང་ལ་གཡངས། 19 ཡང་རྒྱ་དེ་ཤིན་ཏུ་གཏིང་རིང་བ་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་བྱུང་  
 བས། བམ་མཁའི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་རི་བོ་མཐོན་པོ་ལྷན་གྱུའི་ནང་དུ་མ། 20 རྒྱ་དེ་རི་བོའི་རྩེ་ལས་

舟，正如 神所吩咐挪亚的。  
 10 过了那七天，洪水泛滥在地  
 上。 11 当挪亚六百岁，二月十七  
 日那一天，大渊的泉源都裂开了，  
 天上的窗户也敞开了。 12 四十昼  
 夜降大雨在地上。 13 正当那日，  
 挪亚和他三个儿子闪、含、雅弗，  
 并挪亚的妻子和三个儿妇，都进入  
 方舟。 14 他们和百兽，各从其  
 类；一切牲畜，各从其类；爬在地  
 上的昆虫，各从其类；一切禽鸟，  
 各从其类，都进入方舟。 15 凡有  
 血肉、有气息的活物，都一对一对  
 地到挪亚那里，进入方舟。 16 凡  
 有血肉进入方舟的，都是有公有  
 母，正如 神所吩咐挪亚的。耶和  
 华就把他关在方舟里头。 17 洪水  
 泛滥在地上四十天，水往上长，把  
 方舟从地上漂起。 18 水势浩大，  
 在地上大大地往上长，方舟在水面  
 上漂来漂去。 19 水势在地上极其





སྒྲིབ་དུམ་ཙམ་གྱི་མཐོན་པོར་སྒྲིབ་པ། 21 ཡང་ས་ལ་ཡོད་པའི་དུད་འགོ་ཚང་མ་དང་། རྩོག་  
 ཆགས་འབྲུ་སྒྲིབ། གཙན་གཟུགས། བྱ་བྱིལ། མི་ཐམས་ཅད་ཚུད་འཛིན་དུ་གི་སྟེ། 22 མདོར་ན་  
 སྐྱམ་ས་ལ་ཡོད་པའི་རྩོག་གི་དབུགས་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཤིངོ། 23 ས་སྟེང་ལ་  
 ཡོད་པའི་དུད་འགོ་དང་བྱ་བྱིལ་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་  
 ལུ་ལེ་དགོན་མཚོག་གིས་མེད་པར་མཛད། འོན་ཀྱང་གྲུའི་ནང་ནུ་ཨ་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་ཚང་མ་  
 གསོན་པོར་གནས། 24 ཡང་ཉི་མ་བརྒྱ་དང་ལྔ་བརྒྱ་བར་སའི་སྟེང་དུ་ཚུ་རྒྱས་སོ། །

浩大，天下的高山都淹没了。  
 20 水势比山高过十五肘，山岭都  
 淹没了。 21 凡在地上有血肉的动  
 物，就是飞鸟、牲畜、走兽和爬在  
 地上的昆虫，以及所有的人都死了；  
 22 凡在旱地上、鼻孔有气息  
 的生灵都死了； 23 凡地上各类的  
 活物，连人带牲畜、昆虫，以及空  
 中的飞鸟，都从地上除灭了，只留  
 下挪亚和那些与他同在方舟里的。  
 24 水势浩大，在地上共一百五十  
 天。

### ཚུ་ལོག་ཆད་པའི་སྐོར།

8 1 འོན་ཀྱང་དགོན་མཚོག་གིས་ད་དུང་ནུ་ཨ་དང་གྲུའི་ནང་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་  
 དགོངས་པ་བཞེས་ཏེ། ཚུའི་སྐྱང་ལ་རྒྱུད་ཞིག་རྒྱུགས་བརྒྱུགས་པ་དང་ཚུ་དམའ་བར་འགོ་བཞེས་  
 ཡོད་པ་མ་ཟད། 2 རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གཏིང་གི་ཚུ་མིག་དང་ནམ་མཁའི་ཚུ་སྐོ་བཀག་ནས་དྲག་  
 ཆར་ཆད། 3 ཉི་མ་བརྒྱ་དང་ལྔ་བརྒྱའི་རིང་ལ་ཚུ་དལ་པོར་ཉུང་སྒྲིབ་ཏེ། ལྷ་བ་བདུན་པའི་ཚེས་

8 1 神纪念挪亚和挪亚方舟  
 里的一切走兽牲畜。 神叫风吹  
 地，水势渐落。 2 渊源和天上的  
 窗户都闭塞了，天上的大雨也止住  
 了。 3 水从地上渐退。过了一百  
 五十天，水就渐消。 4 七月十七



བཙུ་བདུན་གྱི་ཉིན་ཨ་ར་ར་ཟེར་བའི་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱུད་གྱི་སྤྲོད་ལ་གྲུ་དེ་བསྐྱད། 5 ལུང་དམའ་  
 བར་འགོ་བཞེན་ཡོད་པ་དང་ལྷ་བ་བཙུ་བའི་ཉིན་དང་པོར་རིའི་ཕྱི་རྒྱུ་མཐའ་ཐོབ། 6 ཉི་མ་བཞི་  
 བཙུའི་རྗེས་སུ་ལྷོ་ཨ་མ་གྲུའི་སྐྱེ་བུ་བྱེད་ནས། 7 སོ་རོག་ཞིག་སྐོད་དེ་ས་མ་རྒྱམ་པའི་ཙམ་ལ་  
 སར་རྒྱུར་སྐྱུར་རོ། 8 དེ་ནས་ཡང་རྒྱ་རྒྱམ་སྐྱམ་ཡོད་མེད་ཤེས་སྱིར་རྩོམ་ཨ་མ་སྐྱུ་རོན་གཅིག་  
 བཏང་ནས། 9 ས་ཐམས་ཅད་ལ་ད་དུང་ཡང་རྒྱ་ཡོད་པས། སྐྱུ་རོན་དེ་ལ་སྐོད་ས་མེད་པའི་རྒྱུ་  
 གྱིས་གྲུའི་རྩེར་ལོག་ནས་ཡོང་ཞིང་། ལྷོ་ཨ་མ་ལག་པ་བརྒྱུར་ས་མཐའ་སྐྱུ་རོན་བཟུང་སྟེ་གྲུའི་ནང་  
 བཞག། 10 ཉི་མ་བདུན་གྱི་རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་ཡང་བརྒྱུར་སྐྱུ་རོན་ཞིག་སྱི་རོལ་དུ་བཏང་བས།  
 11 སྐྱུ་རོན་དེ་དགོང་དྲོ་ལོག་ཡོང་ནས། ཤིང་རྒྱུར་དུའི་ལོ་མ་སོས་པ་ཞིག་མཚུ་ཉོར་ཁྱེར་ཡོད་པ་  
 མཐོང་སྟེ། ལུང་མའ་དུ་སྐྱེན་ཡོད་པའི་ལྷོ་ཨ་མ་ཤེས། 12 དེ་ནས་ཡང་ཁོང་གིས་ཉི་མ་བདུན་  
 བརྒྱུགས་ནས་སྐྱུ་རོན་ཞིག་བཏང་བས། དེ་ཁོང་གི་རྩེར་སྱིར་མ་ལོག། 13 ལྷོ་ཨ་མ་དགྲུང་  
 ལོ་དུག་བརྒྱ་བཙུ་མེད་གཅིག་གི་རྒྱ་བ་དང་པོའི་ཚེས་གཅིག་ལོན་པའི་ཉིན་ལུང་མའ་དུ་སྐྱེན་ཚར་  
 ཡོད་པས། ལྷོ་ཨ་མ་གྲུའི་ཐོག་སྟེ་ལྷོ་ཨ་མ་བཞེས་ཤིང་ས་རྒྱམ་པོར་འགོ་བཞེན་ཡོད་  
 བར་མཐོང་། 14 ལྷ་བ་གཉིས་པའི་ཚེས་ཉི་ཤུ་ཅུ་བདུན་གྱི་ཉིན་ས་ནི་ཡོངས་སུ་རྒྱམ་ཡོད།  
 15 དེ་ནས་དགོན་མཚོག་གིས་རྩོམ་ལ་ 16 “ད་ཁྱེད་རང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བཟའ་ཟླ་ཁྱེད་ཀྱི་བུ་

日，方舟停在亚拉腊山上。 5 水  
 又渐消，到十月初一日，山顶都现  
 出来了。 6 过了四十天，挪亚开了  
 了方舟的窗户， 7 放出一只乌鸦  
 去。那乌鸦飞来飞去，直到地上的  
 水都干了。 8 他又放出一只鸽子  
 去，要看看水从地上退了没有。  
 9 但遍地上都是水，鸽子找不着落  
 脚之地，就回到方舟挪亚那里，挪  
 亚伸手把鸽子接进方舟来。 10 他  
 又等了七天，再把鸽子从方舟放出  
 去。 11 到了晚上，鸽子回到他那  
 里，嘴里叼着一个新拧下来的橄榄  
 叶子，挪亚就知道地上的水退了。  
 12 他又等了七天，放出鸽子去，  
 鸽子就不再回来了。 13 到挪亚六  
 百零一岁，正月初一日，地上的水  
 都干了。挪亚撤去方舟的盖观看，  
 便见地面上干了。 14 到了二月二  
 十七日，地就都干了。 15 神对挪  
 亚说： 16 “你和你的妻子、儿





གསུམ་དང་ཁོ་ཚོའི་བཟའ་ཟླ་རྣམས་གྲུ་ནས་ཐོན་ཞིག། 17 ཡང་ཁྱེད་ཚོ་མ་ཉམ་དུ་ཡོད་པའི་དུད་  
 འགོ་དང་སློག་ཆགས་འདུ་སྲིན་གྱ་བྱིའུ་ཐམས་ཅད་ཡང་གྲུ་ནས་སྲིད་ཁྱིད་ཅིག། གང་ལགས་ཟེར་  
 བ། དེ་ཚོ་རྒྱུད་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཉེ་མང་པོ་འཕེལ་ནས་ས་གཞི་འགོངས་པར་འགྱུར་བའི་སྲིད་རོ་”  
 ཞེས་བཀའ་གནང་། 18 ལྷོ་ཨ་དང་ཁོང་གི་བཟའ་ཟླ་དང་། ཁོང་གི་སྲུ་གསུམ་དང་ཁོ་ཚོའི་  
 བཟའ་ཟླ་རྣམས་གྲུའི་ནང་ནས་ཐོན་པ་དང་། 19 ཡང་དུད་འགོ་དང་སློག་ཆགས་འདུ་སྲིན་གྱ་  
 བྱིའུ་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་རིགས་བཞིན་དུ་གྲུ་ནས་སྲིད་ཐོན། 20 དེ་ནས་ལྷོ་ཨ་ཡུ་མེ་དཀོན་  
 མཚོག་ལ་གྲུ་བཀྱར་བྱེད་པའི་སྲིད་མཚོད་ཁྱི་ཞིག་བརྩིགས་ནས་དུད་འགོ་དང་གྲུ་བྱིའུ་ཁྱིད་ནས་  
 རིགས་གཅིང་བ་རེ་རེ་ངས་སྟེ་བསད་ནས་མཚོད་ཁྱིའི་ཁར་སྲིག་ཉེ་མཚོད་པ་ལུལ། 21 མཚོད་པ་  
 དེའི་དྲི་བསུང་ཞིམ་པོ་བསྐྱམས་ནས་ཡུ་མེ་དཀོན་མཚོག་གིས་ཐོག་མ་མི་རྒྱུད་དུས་ནས་ཁོའི་བསམ་  
 པ་ངན་པ་ཡིན་པ་ཤེས། འོན་ཀྱང་ད་སྲིད་ཅད་མིའི་སེམས་ངན་པ་ཡིན་ཀྱང་ངས་ས་གཞིར་ཆད་པ་  
 གཅོད་པར་མི་བྱ། ད་ལན་ངས་ཁོ་ཚོ་མེད་པ་བྱས་པ་ལྟར་ད་ནས་བསུང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 རྒྱན་གཅོད་པར་མི་བྱ།

子、儿妇都可以出方舟。 17 在你那里凡有血肉的活物，就是飞鸟、牲畜和一切爬在地上的昆虫，都要带出来，叫它在地上多多滋生，大大兴旺。” 18 于是挪亚和他的妻子、儿子、儿妇都出来了。 19 一切走兽、昆虫、飞鸟，和地上所有的动物，各从其类，也都出了方舟。 20 挪亚为耶和华筑了一座坛，拿各类洁净的牲畜、飞鸟献在坛上为燔祭。 21 耶和华闻那馨香之气，就心里说：“我不再因人的缘故咒诅地（人从小时心里怀着恶念），也不再按着我才行的，灭各种的活物了。 22 地还存留的时候，稼穡、寒暑、冬夏、昼夜就永不停息了。”



འཛིག་རྟེན་མཐའ་མའི་བར་དུ་ནི།  
 ཞིང་ལ་སོན་འདེབས་སྟོན་ཐོག་སྤྱད།  
 ཚ་གྲང་དབྱར་དགུན་དུས་བཞི་དང་།  
 ཉིན་མཚན་ལ་སོགས་ཆད་མེད་ཡོད།

ཞེས་བྱུགས་ལ་དགོངས་སོ། །

### དགོན་མཚོག་གི་ཞལ་ཆད།

9 1 ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་ནོ་ཨ་དང་ཁོང་གི་བུ་རྒྱམས་ལ་བྱིན་རྒྱལས་གནང་སྟེ་“རྒྱུད་  
 དང་ལྡན་པར་གྱུར་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་རྒྱམས་ས་གཞིར་འཕེལ་བར་གྱུར་ཞིག 2 ཡང་སློག་  
 ཆགས་ཆེ་ཆུང་དང་། བྱ། ཉ་རིགས་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་རྒྱམས་ལ་འཛིགས་ཡོང་། དས་དེ་ཚོ་ཁྱེད་  
 རྒྱམས་ཀྱི་དབང་འོག་ཏུ་འཕུག་པར་བྱ། 3 ཡང་ངས་ས་ལ་འགོ་བའི་སློག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་  
 ཚོ་ལ་ཁ་ཟས་སུ་སྟེར། སྤར་ངས་སྟོ་ཚོད་སྤྱད་པ་བཞིན་ད་ལྟ་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་ཚོ་ལ་ཁ་ཟས་སུ་

9 1 神赐福给挪亚和他的儿子，对他们说：“你们要生养众多，遍满了地。 2 凡地上的走兽和空中的飞鸟，都必惊恐、惧怕你们；连地上一切的昆虫并海里一切 3 凡活着的动物，都可以作你们的食物，





ལྷོད་པོ། 4 འོན་ཀྱང་ཁྲག་ཡོད་པའི་ཤ་མ་ཟ། དེ་ནི་སྲོག་ཁྲག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པས་སོ།  
 5 གཤམ་སྲིད་མི་གཅིག་གིས་མི་གཞན་བསད་ན། རས་ཁོ་ལ་ཆད་པ་ཕོག་པར་འགྱུར། 6 དུང་  
 འགོས་མི་བསད་ན། དེ་འདྲ་གསོད་པར་འགྱུར། མི་ནི་དགོན་མཚོག་ཉིད་ཀྱི་དཔེ་ལྟར་བཟོས་ཡོད་  
 པའི་སྐྱེ། ཁོ་བསད་མཁན་དེ་མི་གཞན་གྱིས་གསད་ཡོང་། 7 བྱེད་ཚོ་སུ་སྐྱུག་མང་པོ་སྐྱེས་ཤིང་  
 རྒྱུད་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ནས་ས་ལ་འཕེལ་བར་གྱུར་ཞིག་”ཅེས་གསུངས། 8 ཡང་དགོན་མཚོག་  
 གིས་ནོ་ཨ་དང་ཁོང་གི་སུ་རྣམས་ལ་ 9 “སྣོས་ཤིག་ རས་བྱེད་དང་བྱེད་ཀྱི་སུ་རྒྱུད། 10 བྱེད་  
 དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་བྱ་བྱིའུ་དང་། དུང་འགོ་སྲོག་ཆགས་འབྲུ་སྲིབ་གྲུའི་ནང་ནས་ཐོན་པའི་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཉམ་དུ་ཁ་ཆད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། 11 ད་ཕྱིན་ཆད་རྒྱ་ལོག་ཆེན་པོ་ཡིས་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། ས་གཞི་ཡང་རྒྱ་ལོག་གིས་མེད་པར་བཟོ་བར་  
 མི་བྱ། འདི་ནི་རས་བྱེད་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བྱེད་པའི་ཁ་ཆད་ཡིན་”ཞེས་གསུངས། 12 ཡང་དགོན་  
 མཚོག་གིས་“བྱེད་དང་བྱེད་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་། མ་འོངས་པའི་  
 རིགས་རྒྱུད་ཀུན་མཉམ་དུ་ཁ་ཆད་བྱེད་པའི་རྟགས་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན། 13 གནམ་གྱི་སྒྲིན་པའི་  
 ད་ཀྱི་ལ་ལ་རས་འཇའ་ཞིག་བརྩུགས་པ་དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་པོའི་བར་ལ་ཁ་ཆད་བྱས་པའི་རྟགས་  
 ཡིན། 14 ཡང་རས་ནམ་མཁའི་སྟེང་དུ་སྒྲིན་པ་ད་ཀྱི་ལ་ལ་ཚོ་སྒྲིན་གི་ནང་ལ་འཇའ་མཐོང་སྐབས།

这一切我都赐给你们，如同菜蔬一样。 4 惟独肉带着血，那就是它的生命，你们不可吃。 5 流你们血、害你们命的，无论是兽是人，我必讨他的罪，就是向各人的弟兄也是如此。 6 凡流人血的，他的血也必被人所流；因为 神造人，是照自己的形像造的。 7 你们要生养众多，在地上昌盛繁茂。” 8 神晓谕挪亚和他的儿子说： 9 “我与你们和你们的后裔立约， 10 并与你们这里的一切活物，就是飞鸟、牲畜、走兽，凡从方舟里出来的活物立约。 11 我与你们立约，凡有血肉的，不再被洪水灭绝，也不再被洪水毁坏地了。” 12 神说：“我与你们并你们这里的各样活物所立的永约是有记号的。 13 我把虹放在云彩中，这就可作我与地立约的记号了。 14 我



15 བྱིད་ཚོ་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྩེ་ལོག་གིས་མེད་པར་མི་འབྱུང་བའི་ཁ་ཆད་བྱས་པ་དེ་  
 ངས་དྲན་པར་བྱ། 16 སྤྱིན་པའི་ནང་ཡོད་པའི་འཇའ་ལ་བལྟས་ཏེ་ང་དགོན་མཚོག་དང་ས་གཞི་  
 ལ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་མཉམ་དུ་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་ཁ་ཆད་དྲན་པར་བྱ།”ཞེས་  
 གསུངས། 17 དགོན་མཚོག་གིས་ནོ་ཨ་ལ་“འདི་ནི་མིའི་རིགས་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ང་  
 དང་མཉམ་དུ་བྱས་པའི་ཁ་ཆད་ཀྱི་རྟགས་ཡིན་”ཞེས་གསུངས་སོ། །

使云彩盖地的时候，必有虹现在云彩中， 15 我便记念我与你们和各样有血肉的活物所立的约，水就不再泛滥毁坏一切有血肉的物了。 16 虹必现在云彩中，我看见，就要记念我与地上各样有血肉的活物所立的永约。” 17 神对挪亚说：“这就是我与地上一切有血肉之物立约的记号了。”



# བ་པེལ་ཟེར་བའི་མཁའ་མཐོ་པོ།

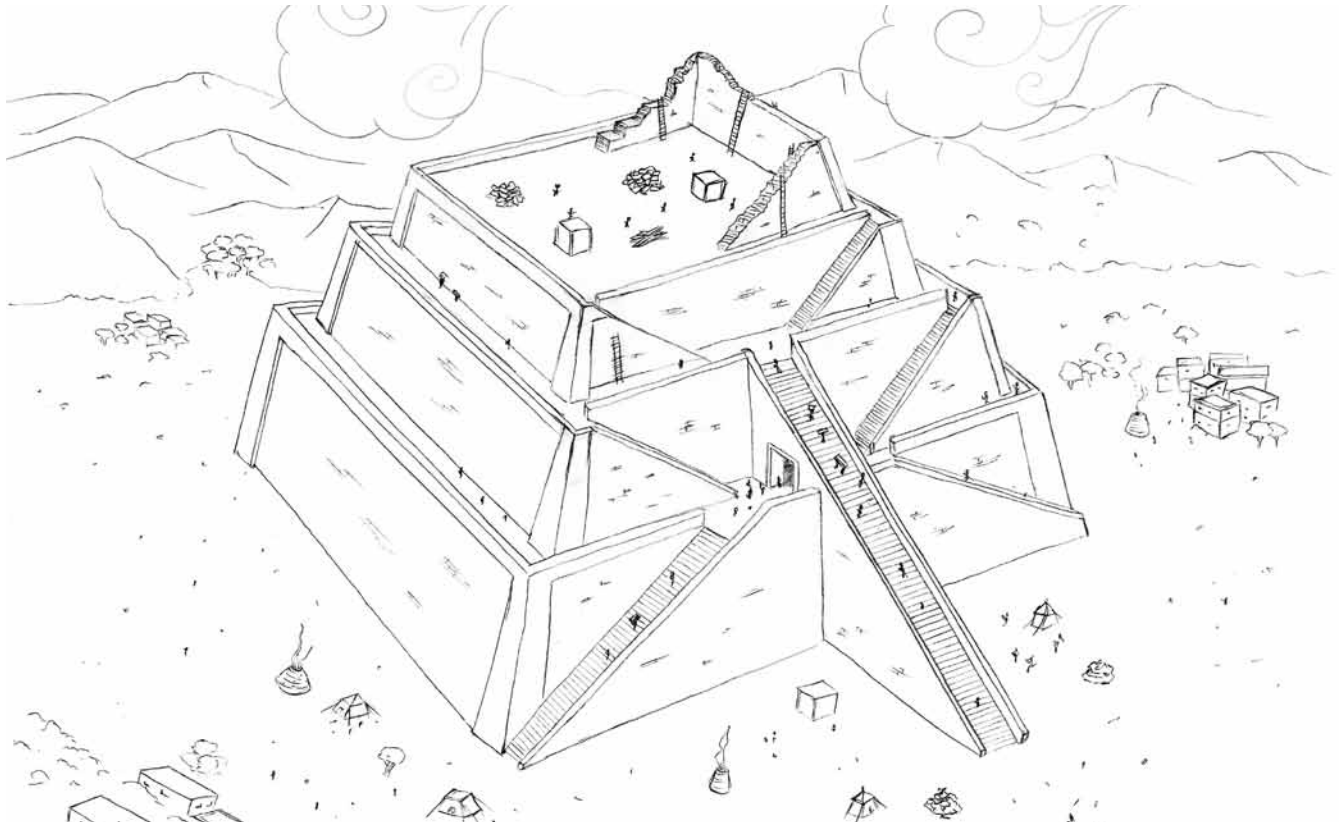
11 1 ཡང་མི་ཀུན་ལ་སྐད་ཅིག་དང་གཏམ་གཅིག་ཡོད། 2 དེ་ཚོ་གང་ཕྱོགས་སུ་སོང་  
 སྐབས་ཤི་ནི་ཨར་ཞེས་པའི་ཡུལ་གྱི་བང་ཞིག་ལ་སྡེ་བའི་ནས་དེར་གཞིས་ཆགས་བྱས། 3 ཡང་  
 ཁོ་ཚོས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་“ད་ར་ཚོས་ས་པག་བཟོས་ནས་མེ་ལ་ནལ་གྱིས་སྡེག་དགོས་”ཞེས་  
 ཟེར། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་དེ་རྣམས་གྱིས་དོའི་ཚབ་ལ་ས་པག་དང་། ཨར་འདམ་གྱི་ཚབ་ལ་སྡུམ་  
 བག་བེད་སྡོད་བྱས། 4 ཡང་ཁོ་ཚོས་“ར་ཚོ་མིང་གྲགས་ཚོད་པའི་སྲིད་དང་། ར་ཚོ་འཛམ་གླིང་  
 ཡོངས་སུ་གཏོར་བར་མི་འགྱུར་བའི་སྲིད་དང་ར་ཚོས་རང་གི་དོན་དུ་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་དང་དེའི་ནང་  
 མཁའ་མཐོ་པོ་བཅས་མཁའ་ལ་གྲུག་བཞག་གིས་དགོས་”ཞེས་ཟེར། 5 དེ་ནས་ཡུ་ཤེ་དཀོན་  
 མཚོག་གིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་བརྟུན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་མཁའ་མཐོ་པོ་གཟིགས་པར་མར་ལེབས་  
 པ་དང་། 6 ཁོང་གིས་“དེ་ཚོ་སྐད་གཅིག་དང་མི་རིགས་གཅིག་ཡིན་པས་དེ་ལྟ་བུའི་ལས་འགོ་  
 འཇུགས་པ་ཡིན། ད་ཕྱིར་ཆད་ཁོ་ཚོས་གང་བྱེད་འདོད་པ་ཚང་མ་མི་སྲིད་པ་གང་ཡང་མེད།  
 7 ད་ཁོ་ཚོའི་སྐད་དེ་པན་ཚུན་བར་མི་འཕྲོད་པའི་སྲིད་ར་ཚོ་བབས་ནས་སྐད་དེ་དགྲུག་པར་བྱེད་  
 དགོས་”ཞེས་གསུངས་པ་དང་། 8 ཡུ་ཤེ་དཀོན་མཚོག་གིས་ཁོ་ཚོས་ཆ་དེ་ནས་ས་གཞི་ཀུན་ལ་

11 1 那时，天下人的口音言  
 语都是一样。 2 他们往东边迁移  
 的时候，在示拿地遇见一片平原，  
 就住在那里。 3 他们彼此商量  
 说：“来吧，我们要做砖，把砖烧  
 透了。”他们就拿砖当石头，又拿  
 石漆当灰泥。 4 他们说：“来  
 吧，我们要建造一座城和一座塔，  
 塔顶通天，为要传扬我们的名，免  
 得我们分散在全地上。” 5 耶和  
 华降临，要看看世人所建造的城和  
 塔。 6 耶和华说：“看哪！他们  
 成为一样的人民，都是一样的言  
 语，如今既做起这事来，以后他们  
 所要做的事就没有不成就的了。  
 7 我们下去，在那里变乱他们的口  
 音，使他们的言语彼此不通。”



གཏོར་བས་ཁོ་ཚོས་གོང་ཁྱེར་དེ་བཅིག་རྒྱ་མཚམས་བཞག  
 བུ་བེལ་ཞེས་བཏགས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེར་ཡུ་ཤེ་དགོན་མཚོག་གིས་མི་རྣམས་ཀྱི་སྐད་  
 དྲུགས་ནས་ས་གཞི་ཀྱན་དུ་གཏོར་བ་གནང་ངོ། །

8 于是，耶和华使他们从那里分散在全地上，他们就停工不造那城了。 9 因为耶和华在那里变乱天下人的言语，使众人分散在全地上，所以那城名叫巴别（注：就是“变乱”的意思）。







# ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཨུ་བ་རམ་ལ་ཞུ་བ་གཟིགས་གནང་བའི་སྒྲོམ།

12 1 ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཨུ་བ་རམ་ལ་ “དེ་ཚུན་རང་གི་ས་ཡུལ་དང་གཉེན་ཚེན་ཁྱིམ་ཚང་དང་ཁ་བྲལ་ཉེ་ངས་ཚུན་ལ་བསྟན་པའི་ཡུལ་དུ་སོང་ཞེས། 2 ངས་ཚུན་ལ་འཁྲུག་མང་པོ་འཕེལ་བཅུག་སྟེ་དེ་ཚོ་རྒྱལ་ཁབ་ཚེན་པོར་འགྱུར། ཚུན་ནི་མི་གཞན་ལ་བྱིན་རྒྱལ་སྲུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ངས་ཚུན་ལ་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་སྲུ་ཞུས། ཚུན་སྟན་གྲགས་དང་ལྡན་པར་བྱ། 3 མི་སྲུ་ཞེས་གིས་ཚུན་ལ་བདེ་བ་སྟེར་ན། ངས་ཀྱང་ཁོ་ལ་བདེ་བ་སྟེར་བར་བྱ། ཡང་སྲུ་ཞེས་གིས་ཚུན་ལ་དམོད་པ་བརྒྱབ་ན། དེ་ལ་ངས་ཀྱང་ཆད་པ་གཅོད་པར་བྱ། ཡང་ཚུན་བརྒྱད་ནས་འཛོམ་གྱིང་གི་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་སྲུ་ཞུས་པར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས། 4-5 ཨུ་བ་རམ་དགུང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་ལུ་ལོན་སྐབས་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བཞེན་དུ་ཨུ་བ་རམ་དང་། ཁོང་གི་བཟའ་ཚེས་ར་ཡེ། ཨུ་བ་རམ་གྱི་གཙུང་པོའི་འཁྲུང་དུ་དེ་བཞེན་གྲོང་ཁྱིམ་ལ་ཡོད་པའི་གཞིག་པོ་རྣམས་ཁྲིད་ནས་བསགས་པའི་ཚོར་ཐམས་ཅད་འཁྲུང་ཉེ། ལྷ་རྒྱུ་གྲོང་ཁྱིམ་ཐོན་ཉེ་ཡུལ་ཀུ་རུན་དུ་སོང་། ཀུ་རུན་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བས་སྐྱབས། 6 ཁོང་ཚོ་ཡུལ་དེ་བརྒྱད་ནས་ཕེབས་ཤིང་ཤུ་གི་ཀུ་མ་ཞེས་པའི་གནས་མཚོག་དེར་མོ་རེ་ཞེས་པའི་བེ་ཤིང་ཚེན་མོའི་འགྲམ་དུ་སྐྱེ་བས།

12 1 耶和華對亞伯蘭說：“你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。 2 “我必叫你成為大國。我必賜福給你，叫你的名為大，你也要叫別人得福。 3 為你祝福的，我必賜福與他；那咒詛你的，我必咒詛他。地上的萬族都要因你得福。” 4 亞伯蘭就照着耶和華的吩咐去了，羅得也和他同去。亞伯蘭出哈蘭的時候年七十五歲。 5 亞伯蘭將他妻子撒萊和侄兒羅得，連他們在哈蘭所積蓄的財物，所得的人口，都帶往迦南地去。他們就到了迦南地。 6 亞伯蘭經過那地，到了示劍地方摩利橡樹那里。那時，迦南人住在那地。 7 耶和華向亞伯蘭显现，



སྐྱབས་དེ་དུས་ཀུན་ལ་རྣམས་ཀྱང་ཡུལ་དེར་གནས་བཞིན་ཡོད། 7 དེ་ནས་ཡུ་མེ་དགོན་  
 མཚོག་གིས་ཨུའ་རམ་ལ་མངོན་པར་མངོན་དེ་ “རས་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་རྣམས་ལ་ཡུལ་འདི་རྒྱོད་  
 བར་བྱ་” ཞེས་གསུངས། ས་ཚདེར་ཨུའ་རམ་གྱིས་ཞལ་མཇལ་གནང་བའི་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་  
 ལ་གྲུས་བཀུར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་མཚོན་ཁྲི་ཞིག་བརྩིགས་ནས། 8 ལྷོང་ཁྱེར་བེ་ཏུ་ཨེ་ལ་གྱི་ཤར་  
 རྩོགས་སུ་ཡོད་པའི་རི་ཁྲུལ་ལ་བྱིན་ཏེ། བེ་ཏུ་ཨེ་ལ་གྱི་ཤར་རྩོགས་དང་ལྷོང་ཁྱེར་ཨེ་ཨི་ཡི་རུབ་  
 རྩོགས་སུ་ཡོད་པའི་གནས་གིག་ཏུ་གྲུབ་སྐྱབ་པ་དང་། དེར་ཁོང་གིས་ཡང་བསྐྱུར་མཚོན་ཁྲི་ཞིག་  
 བརྩིགས་ཏེ་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་ལ་བསྟེན་བཀུར་བྱས་སོ། །

说：“我要把这地赐给你的后裔。”亚伯兰就在那里为向他显现的耶和華筑了一座坛。8 从那里他又迁到伯特利东边的山，支搭帐篷。西边是伯特利，东边是艾。他在那里又为耶和華筑了一座坛，求告耶和華的名。

དགོན་མཚོག་གིས་ཨུའ་རམ་ལ་ཀུན་ལ་ཡུལ་གནང་བའི་རྒྱོད།

13 14 ལྷོང་ད་ཨུའ་རམ་དང་གྲུས་པའི་རྗེས་སུ་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཨུའ་རམ་ལ་  
 “ཁྱོད་ལངས་པའི་ས་ནས་རྩོགས་བཞི་ལ་ལྷོས་དང་། 15 ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོང་བའི་ཡུལ་ཐམས་  
 ཅད་ནི་ངས་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་རྣམས་ལ་རྒྱོད་པར་བྱ་སྟེ་དེ་རྣམས་དུས་གཏན་དུ་ཁྱོད་ཚོའི་

13 14 罗得离别亚伯兰以后，耶和華对亚伯兰说：“从你所在的地方，你举目向东西南北观看， 15 凡你所看见的一切地，我都要



ཡིན། 16 ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་ཀྱི་གྲངས་མི་སྲུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བརྩི་མི་ཐུབ། གང་ལགས་ཟེར་ན།  
 ངས་ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་ནི་སའི་རྩལ་དང་མཉམ་པར་འཕེལ་རྒྱུ་འཇུག་པར་བྱ། 17 ད་ཡུལ་ཚང་  
 མར་སོང་ནས་ལྷོས་ཤིག་ གང་ལགས་ཞེ་ན། ངས་ཁྱོད་ལ་ཡུལ་ཀྱུན་རྟེན་བར་བྱ་”ཞེས་གསུངས།  
 18 དེ་ནས་ཨུའ་རམ་གྱིས་གྲུར་བསྐྱེས་ཏེ་ཉེ་བ་ལོན་ཟེར་བའི་ཡུལ་ལ་ཕྱིན་ནས་མམ་རེ་བྱ་བའི་བོ་  
 ཤིང་གི་འབྲིས་ལ་གནས་ཏེ། ས་ཚདེར་ཡུ་མེ་དཀོན་མཚོག་ལ་མཚོད་བྲི་ཞིག་བརྩིགས་སོ། །

赐给你和你的后裔，直到永远。  
 16 我也要使你的后裔如同地上的  
 尘沙那样多，人若能数算地上的  
 尘沙，才能数算你的后裔。 17 你起  
 来，纵横走遍这地，因为我必把这  
 地赐给你。” 18 亚伯兰就搬了帐  
 棚，来到希伯仑幔利的橡树那里居  
 住，在那里为耶和华筑了一座坛。

ཡུ་མེ་དཀོན་མཚོག་དང་ཨུའ་རམ་བར་གྱི་ཞུས་ཚད་དང་བོ།

15 1 དེའི་རྗེས་སུ་ཞུ་ཞུ་ག་ཟེགས་ཀྱི་སྐབས་ཡུ་མེ་དཀོན་མཚོག་གིས་ཨུའ་རམ་ལ་“ཨུའ་  
 རམ། མ་འཛིགས་ཤིག་ ངས་ཉེན་ཁ་ཐམས་ཅད་ལས་སྦྱོབ་ཆེད་ཀྱི་ཚུབ་ལྟར་ཁྱོད་སྲུང་བར་བྱེད་  
 དེ་བྱ་དགའ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཁྱོད་ལ་སྦྱོད་བར་བྱ་”ཞེས་གསུངས། 2 འོན་ཀྱང་ཨུའ་རམ་གྱིས་“ཀྱི་  
 གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་ཡུ་མེ་ལགས། ང་ལ་ཐུ་གུ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་ཉེན་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་དགའ་  
 དེས་ང་ལ་ཕན་ཐོགས་མི་ཡོང་། ཁྱོད་ཁྱེད་དུ་མི་སེག་ནས་ཡིན་པའི་ཨུ་ལི་ཨེ་ཟེ་ཞེས་པ་དེ་ནི་ངའི་

15 1 这事以后，耶和华在异象  
 中有话对亚伯兰说：“亚伯兰，你  
 不要惧怕！我是你的盾牌，必大大  
 地赏赐你。” 2 亚伯兰说：“主  
 耶和华啊，我既无子，你还赐我什  
 么呢？并且要承受我家业的是大马  
 士革人以利以谢。” 3 亚伯兰又





ལུལ་འཛོན་པ་གཅིག་ལུ་དེ་ཡིན། 3 རྩོད་ཀྱིས་ང་ལ་ལྷ་གྲུ་མ་གནང་བས། ངའི་གཞིག་པོའི་ནང་  
 བས་གཅིག་རྗེས་སུ་ངའི་ལུལ་འཛོན་པར་འགྱུར་འོང་”ཞེས་ཞུས། 4 འོན་ཀྱང་ཡུ་མེ་དགོན་  
 མཚོག་གིས་ཡང་བསྐྱུར་ཞུ་བ་རམ་ལ་“ཨེ་ལི་ཨེ་ཟེ་ཟེར་བའི་མི་དེ་རྩོད་ཀྱི་ལུལ་འཛོན་པར་འགྱུར་  
 མི་ཡོང་། རྩོད་རང་གི་ལུ་ལུལ་འཛོན་པར་འགྱུར་ཡོང་”ཞེས་གསུངས་པ་དང་། 5 ཡུ་མེ་དགོན་  
 མཚོག་གིས་ཁོང་ཕྱི་རོལ་དུ་ཁྲིད་དེ་“ནམ་མཁའ་ལྗོངས་དང་། རྣམ་མ་རྣམས་ཚི་ལུབ་ན་ཚི་ལུབ་ཤིག་  
 རྩོད་ཀྱི་ལུ་རྒྱུད་ཀྱང་རྣམ་མ་རྣམས་མང་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས། 6 ཨུལ་རམ་གྱིས་  
 ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་ལ་དད་པ་བྱས་པས། དགོན་མཚོག་གིས་ཁོང་རྣམ་པར་དག་པའི་མི་ཞིག་ལ་  
 བརྩིས་གནང་འོ། །

说：“你没有给我儿子，那生在我家中的人就是我的后嗣。” 4 耶和華又有話對他說：“這入必不成為你的后嗣，你本身所生的才成為你的后嗣。” 5 於是領他走到外邊說：“你向天觀看，數算眾星，能數得過來嗎？”又對他說：“你的后裔將要如此。” 6 亞伯蘭信耶和華，耶和華就以此為他的義。

དགོན་མཚོག་དང་ཨུལ་རམ་བར་གྱི་ཞལ་ཆད་གཉིས་པ།

17 1 ཡང་ཨུལ་རམ་དགུང་ལོ་དགུ་ཅུ་གོ་དགུ་ལོན་པའི་ཚེ་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཁོང་གི་  
 མདུན་ལ་མཛོན་པར་མཛད་དེ་“ང་ནི་དབང་ཀུན་ལྡན་པའི་དགོན་མཚོག་ཡིན། ངའི་བཀའ་ལ་

17 1 亞伯蘭年九十九歲的時候，耶和華向他顯現，對他說：“我是全能的神，你當在我面前



དྲག་ཏུ་མཉམ་ནས་མི་བྲང་པོ་སྐྱོན་མེད་པ་ཞིག་ཕྱོགས་ཤིག 2 ངས་ཁྱོད་དང་ཁ་ཆད་བྱས་ནས་ཁྱོད་  
 གྱི་བྱ་རྒྱུད་མང་པོ་འཕེལ་དུ་འཇུག་”ཅེས་གསུངས། 3 ཞུབ་རམ་གྱིས་ཕྱག་འཆལ་བ་དང་།  
 དཀོན་མཆོག་གིས་ 4 “ཉོས་ཤིག ངས་ནི་ཁྱོད་མི་རིགས་མང་པོའི་མེས་པོར་འགྱུར་བར་བྱ།  
 འདི་ནི་ང་དང་ཁྱོད་མཉམ་དུ་བྱས་པའི་ཁ་ཆད་དེ་ཡིན། 5 ད་ཕྱིན་ཆད་ཁྱོད་ལ་ཞུབ་རམ་མི་ཟེར།  
 ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ཞུབ་ར་ཉམ་ཟེར་བར་འགྱུར། དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ངས་ཁྱོད་ལ་མི་རིགས་མང་པོའི་  
 མེས་པོར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། 6 ངས་ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་སྐྱེལ་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་  
 འགྱུར་བར་བྱ། རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་ལས་འབྲུང་བར་འགྱུར། 7 ཡང་ངའི་  
 རྒྱུན་ཆད་མེད་པའི་ཁ་ཆད་དེ་ཁྱོད་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་བྱ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་དང་མཉམ་དུ་  
 གྱུར་བར་བྱ། ཡང་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་ང་ཡིན་པར་འགྱུར།  
 8 ཡང་ངས་ཁྱོད་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ལྟར་སྤོང་བ་ཞེན་པའི་ས་ཆ་ཀུན་ལུལ་ཡོངས། ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་  
 རྒྱུད་རྣམས་ལ་སྟེར་བར་བྱ། ཁྱོད་ཚོ་དེའི་རྒྱུན་ཆད་མེད་པའི་བདག་པོར་འགྱུར། ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་ང་ཡིན་པར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས་སོ། །

作完全人， 2 我就与你立约，使  
 你的后裔极其繁多。” 3 亚伯兰  
 俯伏在地， 神又对他说： 4 “我  
 与你立约，你要作多国的父。  
 5 从此以后，你的名不再叫亚伯  
 兰，要叫亚伯拉罕，因为我已立你  
 作多国的父。 6 我必使你的后裔  
 极其繁多，国度从你而立，君王从  
 你而出。 7 我要与你并你世世代  
 代的后裔坚立我的约，作永远的  
 约，是要作你和你后裔的 神。  
 8 我要将你现在寄居的地，就是迦  
 南全地，赐给你和你的后裔，永远  
 为业。我也必作他们的 神。”





# དགོན་མཚོག་གིས་ཨུའ་ར་ཉམ་ལ་སུ་ཞིག་གནང་བའི་སྐོར།

21 1 ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་ཨུའ་ར་ཉམ་གྱི་བཟའ་ལྷན་ལྷན་སྐྱེས་པ་ལ་  
 ཐུགས་བརྩེ་བར་དགོངས་པས། 2 ཁོང་མངལ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ནས། ཨུའ་ར་ཉམ་གྲས་པའི་  
 ཚེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཁོང་ལ་སྟོན་ནས་གསུངས་པའི་དུས་དེར་སྐྱེས་པ་ལ་སུ་ཞིག་སྐྱེས། 3 ཨུའ་ར་  
 ཉམ་གྱིས་སུ་དེའི་མིང་ལ་ཨི་སྐག་ཅེས་བཏགས། 4 ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་བཀའ་གནང་བ་  
 ལྟར་ཨི་སྐག་ཉི་མ་བརྒྱད་ལོན་སྐབས་ཨུའ་ར་ཉམ་གྱིས་ཁོ་ལ་དགོན་མཚོག་གིས་གནང་བའི་ཞལ་  
 ཚད་དེ་སྲུང་བའི་རྟགས་ཤིག་བརྒྱབ་པོ། 5 ཨི་སྐག་སྐྱེས་པའི་སྐབས་ཨུའ་ར་ཉམ་དགུང་ལོ་བརྒྱ་  
 ལོན་ཡོད། 6 ཡང་སྐྱེས་པའི་སྐབས་“འདི་ནི་དགོན་མཚོག་གིས་ང་ལ་དགའ་སྐྱིད་དང་། གང་མའི་གོ་  
 སྐབས་ཤིག་གནང་བས། བྱ་བ་དེའི་སྐོར་ཐོས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དང་མཉམ་དུ་དགའ་བའི་  
 གང་མའི་དགོང་ཡོང་”ཞེས་གསུངས། |

21 1 耶和華按着先前的話眷  
 顧撒拉，便照他所说的給撒拉成  
 就。 2 當亞伯拉罕年老的時候，  
 撒拉懷了孕，到 神所说的日期，  
 就給亞伯拉罕生了一個兒子。  
 3 亞伯拉罕給撒拉所生的兒子起名  
 叫以撒。 4 以撒生下來第八日，  
 亞伯拉罕照着 神所吩咐的，給以  
 撒行了割禮。 5 他兒子以撒生的  
 時候，亞伯拉罕年一百歲。 6 撒  
 拉說：“ 神使我喜笑，凡聽見的  
 必與我一同喜笑。”





# དགོན་མཚོག་གིས་ཨུའུ་འུ་རྩམས་ཚིག་བཞེས་པ།

22 1 བྱ་བ་འདི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྗེས་སུ་དགོན་མཚོག་གིས་ཨུའུ་འུ་རྩམས་ཚིག་བཞེས་མྱིང་ཁོང་ལ་“ཨུའུ་འུ་རྩམས་”ཞེས་གསུངས་པས། ཁོང་གིས་“ང་འདི་རུ་ཡོད་”ཅེས་ཞུས་པ་དང་། 2 དགོན་མཚོག་གིས་ཁོང་ལ་“ད་ཕྱོད་ཀྱིས་རང་གི་གཅེས་པའི་བུ་གཅེས་ལུ་ཨི་སྐྱུ་གི་དེ་མོ་རི་ལྷ་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་སོང་ནས། ང་ལ་གུས་བཀུར་བྱེད་པའི་མྱིང་། ངས་ཕྱོད་ལ་སྟོན་པར་བྱ་བའི་རི་ཞེས་ཏུ་ཁོ་བསད་ནས་སྦྱིན་སྲེག་གི་མཚོན་པ་སུལ་ཞེས་”ཅེས་བཀའ་གནང་།

3 དེའི་མྱི་ཉིན་ཨུའུ་འུ་རྩམས་ཞོགས་པ་སྤྱོད་པར་ལངས་ཏེ་སྦྱིན་སྲེག་གི་ཤིང་བཅད། དེ་ནས་བོང་བུ་ཞེས་ལ་སྐྱབ་བརྒྱབ་ནས། གཡོག་པོ་གཉིས་དང་བུ་ཨི་སྐྱུ་གི་འཕྲིད་དེ། དགོན་མཚོག་གིས་བརྟན་གནང་བའི་གནས་སུ་ཐོན། 4 ཞག་གསུམ་པ་ལ་ཨུའུ་འུ་རྩམས་མཚོན་ཐག་རིང་ནས་མཐོང་། 5 དེ་ནས་ཨུའུ་འུ་རྩམས་གཡོག་པོ་ལ་“ཕྱོད་ཚོ་བོང་བུ་མཉམ་དུ་དེར་སྟོན་ཅིག ང་དང་བུ་གཉིས་མཚོན་པ་མཉམ་བུ་ལུ་བུས་ནས་ཕྱོད་ཚོའི་རྩེ་ལོག་ཡོང་”ཞེས་བཤད། 6 སྦྱིན་སྲེག་གི་མེ་ཤིང་དེ་ཨི་སྐྱུ་གི་ལ་འཁུར་བཅུག་ནས། ཨུའུ་འུ་རྩམས་མེ་མདག་དང་གི་ཞེས་འབྱེད་ཏེ་ཁོང་གཉིས་མཉམ་དུ་འགོ་དུས། 7 ཨི་སྐྱུ་གིས་ཨུའུ་འུ་རྩམས་ལ་“ངའི་

22 1 这些事以后，神要试验亚伯拉罕，就呼叫他说：“亚伯拉罕！”他说：“我在这里。” 2 神说：“你带着你的儿子，就是你独生的儿子，你所爱的以撒，往摩利亚地去，在我所要指示你的山上，把他献为燔祭。” 3 亚伯拉罕清早起来，备上驴，带着两个仆人和他儿子以撒，也劈好了燔祭的柴，就起身往神所指示他的地方去了。 4 到了第三日，亚伯拉罕举目远远地看见那地方。 5 亚伯拉罕对他的仆人说：“你们和驴在此等候，我与童子往那里去拜一拜，就回到你们这里来。” 6 亚伯拉罕把燔祭的柴放在他儿子以撒身上，自己手里拿着火与刀，于是二人同行。 7 以撒对他父亲亚伯



ཡབ་ལགས་”ཞེས་བཤད་ནས་ལན་དུ་ཨུབ་ར་རྩམ་གྱིས་“ངའི་བྱ་ང་འདི་རུ་ཡོད་”ཅེས་བཤད།  
 ཨྱི་སྐྱུག་གིས་“མེ་ཤིང་དང་མེ་མདག་ཡོད་ཀྱང་། སྐྱེན་སྲིག་གི་སྤྱིར་ལྷག་གྲག་དུ་ཡོད་”ཅེས་  
 དྲིས་པའི་ལན་ལ། 8 ཨུབ་ར་རྩམ་གྱིས་“དཀོན་མཚོག་རང་གིས་ངཚོ་ལ་ལྷག་གྲག་ཞིག་གནང་  
 ཡོང་”ཞེས་བཤད་ནས། ཁོ་ཚོ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྤྱིན། 9 དཀོན་མཚོག་གིས་བསྟན་གནང་པའི་  
 གནས་སུ་སྐྱེབས་སྐབས། ཨུབ་ར་རྩམ་གྱིས་དེར་མཚོད་ཁྱི་ཞིག་བཟོས་ནས་དེའི་སྤྱིང་ལ་མེ་ཤིང་  
 བསྐྱིགས་པ་དང་། རང་གི་བྱ་ཨྱི་སྐྱུག་བསྟན་མས་ནས་མེ་ཤིང་གི་སྤྱིང་དུ་བཞག། 10 དེ་ནས་  
 ཨུབ་ར་རྩམ་གྱིས་བྱ་གསོད་པའི་སྤྱིར་གྱི་དེ་ལག་ཏུ་ངས། 11 འོན་ཀྱང་ཡུ་མེ་དཀོན་མཚོག་གི་ཕོ་  
 ཉ་ཞིག་གིས་དཀོན་མཚོག་གི་ཞིང་ཁམས་ནས་“ཨུབ་ར་རྩམ། ཨུབ་ར་རྩམ་”ཞེས་བོས་པ་དང་།  
 ཁོས་“ང་འདི་རུ་ཡོད་”ཞུས་ནས། 12 ཕོ་ཉས་“ཁྱོད་ཀྱི་ལག་པ་བྱ་ལ་མ་རེག་ བྱ་དེ་ལ་གཞོད་  
 པ་གང་ཡང་མ་བྱེད། ད་ལྟ་ངའི་དོན་དུ་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་བྱ་གཅིག་ཕོ་དེ་འང་མ་ཉར་བས། ད་ཁྱོད་  
 ཀྱིས་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལ་བདེན་པར་ཉན་པ་དེ་ངས་ཤེས་བྱུང་”ཞེས་གསུངས། 13 ཡང་  
 ཨུབ་ར་རྩམ་གྱིས་སྤྱོད་པའི་བཞུགས་ནས་ཕོ་ལྷག་ཞིག་གི་རུ་ཚོ་དེ་རྩི་ཤིང་མཐུག་པོའི་ཁྱོད་  
 དུ་འཕོན་ནས་ཡོད་པ་མཐོང་བས། ལྷག་དེ་ངས་ཉེ་རང་གི་སྲུང་ཚབ་ལ་བསད་ནས་སྐྱེན་སྲིག་གི་  
 མཚོད་པར་སྤུལ། 14 ཡང་ཨུབ་ར་རྩམ་གྱིས་ས་ཆ་དེའི་མིང་ལ་ཡུ་མེ་དཀོན་མཚོག་གིས་མཚོད་

拉罕说：“父亲哪！”亚伯拉罕说：“我儿，我在这里。”以撒说：“请看，火与柴都有了，但燔祭的羊羔在哪里呢？”8 亚伯拉罕说：“我儿，神必自己预备作燔祭的羊羔。”于是二人同行。9 他们到了神所指示的地方，亚伯拉罕在那里筑坛，把柴摆好，捆绑他的儿子以撒，放在坛的柴上。10 亚伯拉罕就伸手拿刀，要杀他的儿子。11 耶和华的使者从天上呼叫他说：“亚伯拉罕！亚伯拉罕！”他说：“我在这里。”12 天使说：“你不可在这童子身上下手，一点不可害他！现在我知道你是敬畏神的了，因为你没有将你的儿子，就是你独生的儿子，留下不给我。”13 亚伯拉罕举目观看，不料，有一只公羊，两角扣在稠密的小树中，亚伯拉罕就取了那只公羊来，献为燔祭，代替他的儿



བ་གནང་བར་འགྱུར་ཞེས་བཏགས། དེའི་ཕྱིར་དེ་རིང་བར་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གི་རིའི་སྐར་ལ་མཚོན་པ་གནང་བར་འགྱུར་ཞེས་བེད། 15 ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་གི་ཕོ་ཉ་དེས་  
 ཞིང་ཁམས་ནས་ཨུའ་ར་ཉམ་ཡང་བསྐྱུར་བོས་ཏེ་ 16 “ཡུ་མེ་དགོན་མཚོག་ཉིད་ཀྱིས་ངས་ང་ཡི་  
 མིང་ཐོག་ནས་དམ་བཅའ་བཞག་སྟེ། བྱིད་ཀྱི་དད་པ་དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་བྱིད་རང་གི་བྱ་གཅིག་  
 ལུང་མ་ཉར་བས། 17 ངས་བྱིད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་ལ་ངེས་པར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས། ཉམ་  
 མཁར་ཡོད་པའི་སྐར་མ་དང་རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་ལ་ཡོད་པའི་བྱེ་མ་ལྟར་སྟེ་ལ་ཞིང་། བྱིད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་  
 དག་པོ་རྣམས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་འགྱུར། 18 བྱིད་ཀྱིས་ངའི་བཀའ་ལ་ཉན་པའི་རྒྱུ་  
 ཀྱིས་བྱིད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་ནས་ས་གཞིའི་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱིན་རྒྱབས་འབྲུང་བར་འགྱུར་”ཞེས་  
 བསྐྱུངས། 19 དེ་ནས་ཨུའ་ར་ཉམ་གཡོག་པོ་གཉིས་ཀྱི་རྩར་སྦྱིར་ལོག་ནས། དེ་ཚོ་དང་མཉམ་  
 དུ་རང་གི་སྤོད་ས་ལུང་གི་བླ་དུ་ལོག་ནས་གནས་སོ། །

子。 14 亚伯拉罕给那地方起名  
 叫“耶和華以勒”（注：意思就  
 是“耶和華必預備”），直到今日  
 人还说：“在耶和華的山上必有預  
 備。” 15 耶和華的使者第二次从  
 天上呼喚亞伯拉罕說： 16 “耶和  
 華說：‘你既行了這事，不留下你  
 的兒子，就是你獨生的兒子，我便  
 指着自己起誓說： 17 論福，我必  
 賜大福給你；論子孫，我必叫你的  
 子孫多起來，如同天上的星，海邊  
 的沙。你子孫必得着仇敵的城門，  
 18 并且地上萬國都必因你的後裔  
 得福，因為你聽從了我的話。’ ”  
 19 于是亞伯拉罕回到他仆人那  
 里，他們一同起身往別是巴去，亞  
 伯拉罕就住在別是巴。