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

Famous Stories from Genesis བོད་དབྱིན་ཤན་སྦྱར། Tibetan-English

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

Famous Stories from Genesis

བོད་དབྱིན་ཤན་སྦྱར།

Tibetan-English

༄༅། །འཛམ་གླིང་མཐའ་གྲུ་གསལ་བའི་འོད་སྣང་།
དེང་རབས་ཀྱི་བོད་ཡིག 2018 ལོའི་པར་གཞི།
A Radiant Light to the Ends of the Earth
Modern Tibetan © 2018 Central Asia Publishing

Scriptures taken from the Holy Bible, New International Reader's Version®, NIrV® Copyright © 1995, 1996, 1998, 2014 by Biblica, Inc.™ Used by permission of Zondervan. www.zondervan.com The "NIrV" and "New International Reader's Version" are trademarks registered in the United States Patent and Trademark Office by Biblica, Inc.™

© 2020
CTB
www.gsungrab.org / contact@gsungrab.org

དེབ་འདི་བཀླགས་ནས་དོན་འདི་རྣམས་ཤེས་པར་འགྱུར།

1. དཀོན་མཆོག་གིས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་གང་འདྲ་བཀོད་གནང་བ།
2. འཇིག་རྟེན་ཁམས་བཀོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་ཡིན་མིན།
3. དཀོན་མཆོག་གིས་མིའི་རིགས་གང་འདྲ་བཀོད་གནང་བ།
4. མིའི་རིགས་བཀོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་ཡིན་མིན།
5. དོན་འདི་རྣམས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

In reading this book you will find out:

1. How God made the world.
2. Why God made the world.
3. How God made people.
4. Why God made people.
5. Why these things are so important.

གླེང་གཞི།

སྔ་མོའི་དུས་སུ་འགྲུལ་པ་གླུན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཁོས་ས་ཆ་གང་ནས་འགྲོ་འགོ་ཚུགས་མིན་དང་། ལམ་ཅི་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་དགོས་པ། ལམ་བར་དུ་གནས་གང་དུ་སྡོད་པ། ཡུལ་གང་འདྲ་ཞིག་མྱུལ་དགོས་པའང་མ་ཤེས། ལམ་བར་དུ་འཕྲད་པའི་འགྲུལ་ཞུགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལམ་སྣེ་ནོར་བ་སྟོན་པ་དང་རྫུན་གཏམ་གྱི་གཡོ་སྒྱུས་ཁོ་ལ་མགོ་སྐོར་བཏང་བས་ཕྱོགས་ཀུན་ནས་དཀའ་སྡུག་མང་པོ་མྱོང་། འགྲུལ་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་སའི་ཡུལ་དུ་སླེབས་ཐུབ་མིན་བཤད་ཚོད་དཀའ་འམ། དེ་ཡང་དེང་དུས་ཀྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་གྱི་ཆོ་མེད་ཀྱི་མི་ཚེ་སྐྱེལ། ཁོ་ཚོར་འཛིག་རྟེན་འདི་གྲུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན། མི་ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ཡུལ་ཡོད་མེད་རྒྱུས་ཅིའང་མེད། དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཚོས་རང་གི་འདོད་པ་བཞིན་མི་ཚེ་སྐྱེལ་དེ། ར་བཟི་བར་འགྱུར་བ་དང་། འཁྲུག་རྩོད་བྱེད་པ། ནང་མི་ལ་རྡུང་བ། གཞན་རྣམས་ལ་གཡོ་སྒྱུ་བྱེད་པ། ཕ་མ་ལ་དམའ་འབེབས་གཏོང་བ་སོགས། དེ་ལྟར་གྱི་སྤྱོད་པ་ངན་པའི་སྒོ་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་སྡུག་པོ་གཏོང་། དེར་རྟེན་དཀོན་མཆོག་གི་སྤྱན་སྔར་མི་ཚེ་དེ་ལྟར་སྐྱེལ་བ་རྣམས

Introduction

Once there was a foolish traveler who did not know where his journey began, or what road to take, or where to stay along the way, or what to see. Other travelers he met along the way gave him bad directions and deceived him so that he got into all sorts of trouble. Do you think this traveler ever reached his destination? Yet there are many people today who live in just this meaningless way. They have no idea why the world exists, why they exist, or whether life has any purpose. So they live for their own pleasure, getting drunk, fighting, beating their own family members, deceiving others, and dishonoring their parents; in this way they bring much suffering on themselves and others. In

ནི་གསོན་ཡང་ཤི་བ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། འོན། ཚེ་སྲོག་ངོ་མ་འཛིན་པའི་ཆེད་དུ་ངེད་རྣམས་ཀྱིས་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ།

དེབ་འདིར་ལོ་རྒྱུས་ཐུང་ངུ་ཁ་ཤས་ཡོད་དེ། འཛིག་རྟེན་གྱི་འགོད་པ་དང་། མིའི་རིགས་བཟོས་པ། འཛིག་རྟེན་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་འབྱུང་ཚུལ། མི་ཚེ་འདིའི་དམིགས་སའི་ཡུལ་དུ་ཅི་ལྟར་ཉེན་ཁ་མེད་པར་སླེབ་ཐབས་གསལ་སྟོན་བྱེད། ལོ་རྒྱུས་འདི་རྣམས་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་མདོ་དང་པོ་དེ་འགོད་པ་ཞེས་ཟེར་བ་ལས་བཏུས། གཤམ་གསལ་གྱི་རྒྱུ་མཚན་གསུམ་གྱི་རྐྱེན་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་གླེག་མཁན་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འཐོབ་སྲིད། དང་པོ་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ནི་བདེན་པའོ། མི་ཡིས་བརྩམས་པའི་བསླབ་བྱ་མ་ཡིན་ཏེ། འཛིག་རྟེན་ཁམས་དང་དེར་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་འགོད་པ་གནང་མཁན་བླ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་པའི་བཀའ་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་ཐར་ལམ་གསལ་པོར་སྟོན། དེ་ནི་ངེད་རྣམས་འཚོ་ནའང་ཤི་ནའང་ཁོང་དང་མཉམ་དུ་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྤྲོའི་ངང་ནས་དུས་རྟག་ཏུ་གནས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་བྲིས། གསུམ་པ་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་མི་རྣམས་སྒྲོལ་བའི་ནུས་མཐུ་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ལས་ངན་གྱི་འབྲས་བུ་ནས་སྒྲོལ་ཐུབ་པས་སོ།

God's sight, those who live in this way are dead even while they live. What then, must we do to take hold of real life?

This book contains short stories that explain the creation of the world, how people were made, why there is so much trouble in the world, and how we can come safely to the end of our journey through life. These stories are found in a book called Genesis, which is the first book in God's Holy Bible. Reading the Holy Bible can benefit people greatly, for three reasons. First, God's word is true. It is not a teaching made up by people, but the word of the holy and all-powerful God who made the world. Second, the Bible clearly shows God's way of salvation. It was written so that whether we live or die we may live with God in peace and joy forever. Third, God's word has great liberating

དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ཡིས་ངེད་རྣམས་དམོད་མོའི་མཐུ་དང་། གདོན་འདྲེ། འཆི་བ་སོགས་ཀྱི་འཇིགས་པས་མི་ཚུགས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་“ཁྱེད་ཡིད་ཐང་ཆད་པ་དང་ཁུར་ཆེན་གྱིས་གནོན་པ་ཐམས་ཅད་ངའི་རྩར་ཤོག ངས་ཁྱེད་ལ་ངལ་གསོ་སྟེར་བར་བྱ། ངའི་གཉའ་ཤིང་འཁུར་ཞིང་། ང་ལས་ཤེས་པར་གྱིས། ང་ནི་སེམས་དུལ་ཞིང་སྙེམས་ཆུང་ཡིན་པས་ཁྱེད་ཚོའི་སེམས་ལ་ངལ་གསོ་འཐོབ་པར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས།

power, for it can set us completely free from the spiritual consequences of our own bad actions, as well as from the fear of curses, evil spirits, and death. As the Lord Jesus said, “Come to me, all you who are weary and burdened, and I will give you rest. Take my yoke upon you and learn from me, for I am gentle and humble in heart, and you will find rest for your souls. For my yoke is easy and my burden is light.”

གཤམ་འོག་ཏུ་འཆད་པར་འདི་དག་ནི་ལྷ་སར་བསྒྱུར་བའི་དམ་པའི་གསུང་རབ་འཛམ་གླིང་མཐའ་གྲུ་གསལ་བའི་འོད་སྣང་ཞེས་པའི་ནང་དུ་འགོད་པའི་མདོ་ལས་བཏུས། དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་དེ་རྣམས་ནི་ New International Reader’s Version (NIrV) ཞེས་པ་ལས་བཏུས་པ་ཡིན། བོད་ཡིག་དང་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་གི་ས་བཅད་དང་དུམ་མཚམས་གཉིས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་དེ་ཐུན་མོང་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཡིག་རིགས་གཉིས་ཕན་ཚུན་ཐད་བསྒྱུར་མིན་སྐབས་མཚམས་རེ་དོན་དག་ཐད་ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མཱ་ཤི་ཀ་ད་དུང་མཁྱེན་འདོད་ན། www.gsungrab.org དྲ་ཚིགས་ལ་གཟིགས་རོགས། དེར་གསུང་རབ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་། སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་། དེ་མིན་རྒྱུ་ཆ་གཞན་བཅས་རིན་མེད་དུ་ཕབ་ལེན་གནང་ན་ཆོག འདིར་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་བཀླགས་ནས་མི་གཞན་ལ་འཆད་དུས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ལ་བྱིན་རླབས་གནང་བར་ཤོག །

སྒྱུར་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས།

These stories are taken from the book of Genesis from the Radiant Light version of the Holy Bible, which was translated in Lhasa. The English translation is taken from the New International Reader’s Version (NIrV). The Tibetan and English languages have been placed beside each other to make it easier to study. However, since one has not been translated from the other, occasionally there will be small differences in meaning. If you would like to know more about the Lord Jesus Christ, please visit the website www.gsungrab.org where you can freely download a variety of resources, including an introduction to the Bible, language study materials, and an explanation of how to be saved. May God bless you as you read these stories and share them with others.

The Translators

དཀར་ཆག

Contents

Tibetan title		Reference	Page	English title	Reference
འཛིག་རྟེན་ཁམས་བཀོད་པའི་སྐོར།	འགོད་པ།	1:1-2:4a	11	The Creation of the World	Gen 1:1-2:4a
ཨེ་དེན་གྱི་ལྡུམ་རའི་སྐོར།	འགོད་པ།	2:7-25	16	The Garden of Eden	Gen 2:7-25
མིས་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པའི་སྐོར།	འགོད་པ།	3:1-24	19	People Disobey God's Command	Gen 3:1-24
ཀཱ་ཡིན་དང་ཧ་བེལ་གྱི་སྒྲུང་།	འགོད་པ།	4:1-16	24	The Story of Cain and Abel	Gen 4:1-16
ནོ་ཨའི་རྒྱུད་ཆུ་ལོག་ལས་ཐར་ཐབས་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག	འགོད་པ།	6:5-22	28	Noah Prepares for the Flood	Gen 6:5-22
ཆུ་ལོག་ཆེན་པོའི་སྐོར།	འགོད་པ།	7:1-24	31	The Great Flood	Gen 7:1-24
ཆུ་ལོག་ཆད་པའི་སྐོར།	འགོད་པ།	8:1-22	34	The End of the Flood	Gen 8:1-22
དཀོན་མཆོག་གི་ཞལ་ཆད།	འགོད་པ།	9:1-17	38	God's Covenant	Gen 9:1-17
སྦ་བེལ་ཟེར་བའི་མཁར་མཐོ་པོ།	འགོད་པ།	11:1-9	40	The Tower of Babel	Gen 11:1-9
ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་རམ་ལ་ཞལ་གཟིགས་གནང་བའི་སྐོར།	འགོད་པ།	12:1-8	43	God Gives Abram a Vision	Gen 12:1-8
དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་རམ་ལ་ཀ་ནཱན་ཡུལ་གནང་བའི་སྐོར།	འགོད་པ།	13:14-18	46	God Gives Abram the Land of Canaan	Gen 13:14-18
ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་དང་ཨབ་རམ་བར་གྱི་ཞལ་ཆད་དང་པོ།	འགོད་པ།	15:1-6	47	The First Covenant Between God and Abram	Gen 15:1-6
དཀོན་མཆོག་དང་ཨབ་རམ་བར་གྱི་ཞལ་ཆད་གཉིས་པ།	འགོད་པ།	17:1-8	48	The Second Covenant Between God and Abram	Gen 17:1-8
དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་ར་ཧམ་ལ་བུ་ཞིག་གནང་བའི་སྐོར།	འགོད་པ།	21:1-6	50	God Gives Abraham a Son	Gen 21:1-6
དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་ར་ཧམ་ལ་ཉམས་ཚོད་བཞེས་པ།	འགོད་པ།	22:1-19	51	God Tests Abraham	Gen 22:1-19

འཇིག་རྟེན་ཁམས་བཀོད་པའི་སྐོར།

I 1 ཐོག་མར་དཀོན་མཆོག་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་ཆེན་པོའི་སྟེང་ལ་མུན་ནག་ཡིན་ཞིང་དཀོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་སྟེང་རླུང་
ལྟར་རྒྱུ་བཞིན་ཡོད་དོ། 3 དེ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་“འོད་འབྱུང་ཞིག་”ཅེས་གསུངས་
པས། འོད་བྱུང་ངོ་། 4 དཀོན་མཆོག་གིས་འོད་དེ་ལེགས་པ་ཡིན་པར་གཟིགས་ཏེ་མུན་
པ་ལས་འོད་དབྱེ་བ་ཕྱེ། 5 དཀོན་མཆོག་གིས་འོད་ཀྱི་མིང་ལ་ཉིན་མོ་ཞེས་བཏགས། མུན་
པའི་མིང་ལ་མཚན་མོ་ཞེས་བཏགས། མཚན་མོ་དང་ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་དང་པོའོ།*
6-7 ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་“ཆུ་ཁག་གཉིས་སུ་འགྱུར་ཕྱིར་དེའི་དཀྱིལ་ནས་བར་མཚམས་
ཤིག་འབྱུང་ཞིག་”ཅེས་གསུངས་པ་དང་། བར་མཚམས་བྱུང་ངོ་། བར་མཚམས་ཀྱི་འོག་ལ་
ཡོད་པའི་ཆུ་རྣམས་བར་མཚམས་ཀྱི་སྟེང་ལ་ཡོད་པའི་ཆུ་རྣམས་ལས་དབྱེ་བར་གནང་བས་དེ་
བཞིན་དུ་བྱུང་། 8 དཀོན་མཆོག་གིས་བར་མཚམས་དེའི་མིང་ལ་ནམ་མཁའ་ཞེས་བཏགས།
ཡང་མཚན་མོ་དང་ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་གཉིས་པའོ། 9 ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་“སྐམ་
ས་ཡོང་བའི་ཕྱིར་ནམ་མཁའི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཆུ་རྣམས་གནས་གཅིག་ཏུ་འདུས་ཤིག་”ཅེས་

* འདི་ནི་གནའ་དུས་ཤིབ་རི་པ་ཚོས་ཉིན་ཞག་ཧྲིལ་པོ་གཅིག་རྩི་སྐབས་སྔོན་ལ་མཚན་མོ་དང་དེ་རྗེས་ཉིན་མོ་རྩི་བའི་ལུགས་ཞིག་ཡིན།

The Creation of the World

I 1 In the beginning, God created the
heavens and the earth. 2 The earth didn't have
any shape. And it was empty. There was darkness over the surface of the waves. At that
time, the Spirit of God was hovering over the
waters. 3 God said, "Let there be light." And
there was light. 4 God saw that the light was
good. He separated the light from the darkness. 5 God called the light "day." He called
the darkness "night." There was evening, and
there was morning. It was day one. 6 God said,
"Let there be a huge space between the waters.
Let it separate water from water." 7 And that's
exactly what happened. God made the huge
space between the waters. He separated the
water under the space from the water above
it. 8 God called the huge space "sky." There
was evening, and there was morning. It was
day two. 9 God said, "Let the water under the
sky be gathered into one place. Let dry ground
appear." And that's exactly what happened.
10 God called the dry ground "land." He

གསུངས་པས། དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་ངོ་། 10 དཀོན་མཆོག་གིས་སྐམ་ས་ལ་ས་ཞེས་བཏགས།
ཆུ་རྣམས་གནས་གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་བཏགས། དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་
ལེགས་པ་ཡིན་པར་གཟིགས་སོ། 11 ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་“རྩི་ཤིང་ས་ལ་སྐྱེ་བར་གྱིས་
ཤིག ས་བོན་ཡོད་པའི་སྔོ་ཚོད་དང་ས་བོན་ཡོད་པའི་འབྲས་བུའི་ཤིང་སྡོང་སོ་སོའི་རིགས་
ལྟར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས་པས་དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་ངོ་། 12 ཡང་རྩི་ཤིང་ས་ལ་སྐྱེས་ཏེ།
ས་བོན་སྐྱེ་བའི་སྔོ་ཚོད་དང་ས་བོན་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྡོང་སོ་སོའི་རིགས་ལྟར་
སྐྱེས་ནས། དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་ལེགས་པ་ཡིན་པར་གཟིགས་སོ། 13 ཡང་མཚན་མོ་དང་
ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་གསུམ་པའོ། 14 ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་“ཉིན་མཚན་དབྱེ་བའི་
ཕྱིར་ནམ་མཁའི་བར་མཚམས་ལ་འོད་རྣམས་དང་། འོད་དེ་ཚོ་བརྒྱུད་ནས་ནམ་དུས་དང་།
ཉིན་མོ། ལོ་འཁོར་ལ་སོགས་པ་རྩི་ཐུབ་པ་འབྱུང་ཞིག 15 ཡང་འོད་དེ་རྣམས་ནམ་མཁར་
འཕྲོ་བའི་སྒོ་ནས་ས་ལ་འོད་ཕོག་ཅིག་”ཅེས་གསུངས་པ་དང་དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་ངོ་། 16 དཀོན་
མཆོག་གིས་མཛད་པའི་འོད་ཆེན་པོ་གཉིས་ནི། ཉིན་མོར་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཆེ་བ་དང་།
མཚན་མོར་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཆུང་བ། ད་དུང་སྐར་མ་རྣམས་ཀྱང་མཛད། 17 ས་ལ་
འོད་འཕྲོ་བའི་ཕྱིར་དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་ཚོ་ནམ་མཁའི་བར་མཚམས་ལ་བཀོད། 18 དེ་
ཚོ་ནི་ཉིན་དང་མཚན་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དང་། འོད་དང་མུན་ནག་དབྱེ་བའི་ཕྱིར་རོ།

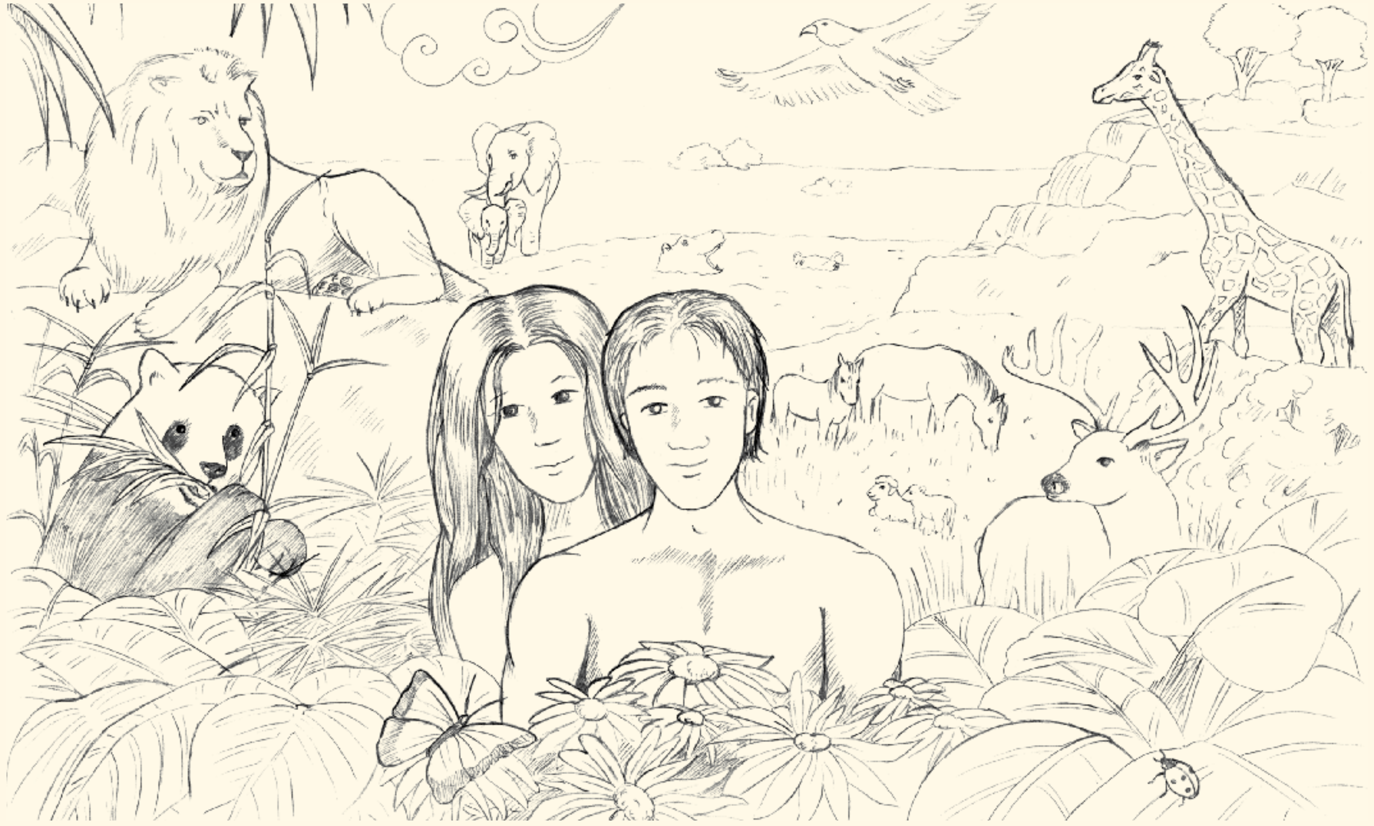
called all the water that was gathered together
"seas." And God saw that it was good.
11 Then God said, "Let the land produce
plants. Let them produce their own seeds. And
let there be trees on the land that grow fruit
with seeds in it. Let each kind of plant or tree
have its own kind of seeds." And that's exactly
what happened. 12 So the land produced
plants. Each kind of plant had its own kind of
seeds. And the land produced trees that grew
fruit with seeds in it. Each kind of tree had its
own kind of seeds. God saw that it was good.
13 There was evening, and there was morning.
It was day three. 14 God said, "Let there be
lights in the huge space of the sky. Let them
separate the day from the night. Let the lights
set the times for the holy celebrations and the
days and the years. 15 Let them be lights in the
huge space of the sky to give light on the
earth." And that's exactly what happened.
16 God made two great lights. He made the
larger light to rule over the day and the smaller
light to rule over the night. He also made the
stars. 17 God put the lights in the huge space
of the sky to give light on the earth. 18 He put
them there to rule over the day and the night.

ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་ལེགས་པ་ཡིན་པར་གཟིགས་སོ། 19 མཚན་མོ་དང་ཉིན་མོ་
བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་བཞི་པའོ། 20 ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་“ཆུ་ཡི་ནང་དུ་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་
རིགས་སྣ་ཚོགས་སྐྱེས་ནས་ཆུ་རྣམས་གང་བར་འགྱུར་ཞིག ནམ་མཁའི་བར་མཚམས་
ལ་བྱ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་ནས་ཕུར་ཞིག་”ཅེས་གསུངས། 21 དེ་བཞིན་དཀོན་མཆོག་གིས་རྒྱ་
མཚོའི་སེམས་ཅན་ཆེན་མོ་དང་། ཆུའི་ནང་གི་སྲོག་ཆགས་སོ་སོའི་རིགས་ལྟར་དང་། ནམ་
མཁའི་སྟེང་གི་བྱ་སོ་སོའི་རིགས་བཞིན་དུ་བཀོད་གནང་ངོ་། དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་ལེགས་
པ་ཡིན་པར་གཟིགས་སོ། 22 དཀོན་མཆོག་གིས་དེ་ཚོ་ལ་བྱིན་རླབས་གནང་ནས་“རྒྱུད་དང་
ལྡན་ཞིང་མང་པོ་འཕེལ་ཏེ་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་གང་བར་གྱིས་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་
དཀོན་མཆོག་གིས་“སྲོག་ཆགས་ཆེ་ཆུང་སོ་སོའི་རིགས་ལྟར་ས་ལ་འབྱུང་བར་གྱུར་ཞིག
ཕྱུགས་རིགས་དང་། འབུ་སྲིན་གཅན་གཟན་བཅས་སོ་སོའི་རིགས་བཞིན་དུ་ས་ལ་འབྱུང་
བར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས་པས་དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་། 25 དཀོན་མཆོག་གིས་སྲོག་ཆགས་ཆེ་
ཆུང་དང་། ཕྱུགས་རིགས་འབུ་སྲིན་བཅས་སོ་སོའི་རིགས་ལྟར་མཛད་པ་དང་། དེ་ལེགས་པ་
ཡིན་པར་གཟིགས་སོ། 26 ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་“རྒྱ་མཚོའི་ཉ་རྣམས་དང་། ནམ་མཁའི་
བྱ་རྣམས། ས་ལ་ཡོད་པའི་ཕྱུགས་རིགས། འབུ་སྲིན་ཐམས་ཅད་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ཕྱིར།

He put them there to separate light from dark-
ness. God saw that it was good. 19 There was
evening, and there was morning. It was day
four. 20 God said, "Let the seas be filled with
living things. Let birds fly above the earth
across the huge space of the sky." 21 So God
created the great sea creatures. He created ev-
ery kind of living thing that fills the seas and
moves about in them. He created every kind
of bird that flies. And God saw that it was
good. 22 God blessed them. He said, "Have
little ones so that there will be many of you.
Fill the water in the seas. Let there be more
and more birds on the earth." 23 There was
evening, and there was morning. It was day
five. 24 God said, "Let the land produce every
kind of living creature. Let there be livestock,
and creatures that move along the ground, and
wild animals." And that's exactly what hap-
pened. 25 God made every kind of wild animal.
He made every kind of livestock. He made
every kind of creature that moves along the
ground. And God saw that it was good.
26 Then God said, "Let us make human beings
so that they are like us. Let them rule over the
fish in the seas and the birds in the sky. Let

ང་ཚོ་རང་དཔེ་རུ་བྱས་ཏེ་མིའི་རིགས་བཟོ་བར་བྱ་”ཞེས་གསུངས་སོ། །
27 དཀོན་མཆོག་གིས་ནི་རང་ཉིད་ལ། །
དཔེར་བྱས་ཕོ་མོ་གཉིས་མཛད་དོ། །
ཕོ་མོ་གཉིས་པོའི་གཟུགས་དེ་ནི། །
དཀོན་མཆོག་ཉིད་ལ་དཔེར་མཛད་དོ། །
28ཡང་ཁོང་གིས་ཁོ་གཉིས་ལ་བྱིན་རླབས་གནང་ནས་“ཁྱོད་ཚོའི་རིགས་རྒྱུད་མང་པོ་འཕེལ་
ཞིང་ས་གཞི་ཚང་མར་ཁྱབ་ནས་དབང་དུ་སྒྱུར་ཏེ། རྒྱ་མཚོའི་ཉ་དང་། ནམ་མཁའི་བྱ། ས་
ལ་ཡོད་པའི་སྲོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ལ་དབང་བྱོས་ཤིག་”ཅེས་གསུངས། 29 དཀོན་མཆོག་
གིས་“ལྟོས་ཤིག ངས་ས་ལ་ཡོད་པའི་ས་བོན་སྐྱེ་བའི་སྔོ་ཚོད་ཐམས་ཅད་དང་། ས་བོན་
ཡོད་པའི་འབྲས་བུའི་ཤིང་སྡོང་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཚོའི་ཟས་སུ་སྟེར་བ་ཡིན་”ཞེས་གསུངས་པ་
དང་། 30 “ཡང་སའི་སྟེང་གི་དུད་འགྲོ་དང་། ནམ་མཁའི་བྱ། འབུ་སྲིན་སོགས་སྲོག་གི་
དབུགས་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱིར་སྔོ་ཚོད་ཀྱི་རིགས་ཚང་མ་ངས་ཁོ་ཚོ་
ལ་ཟས་སུ་སྟེར་བ་ཡིན་ནོ་”ཞེས་གསུངས་པས་དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་། 31 དཀོན་མཆོག་གིས་ཇི་
མཛད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་གཟིགས་པ་དང་དེ་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པ་ཡིན་ནོ། ཡང་མཚན་མོ་དང་
ཉིན་མོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཉི་མ་དྲུག་པའོ། །

them rule over the livestock and all the wild animals. And let them rule over all the creatures that move along the ground." 27 So God created human beings in his own likeness.
He created them to be like himself.
He created them as male and female.
28 God blessed them. He said to them, "Have children so that there will be many of you. Fill the earth and bring it under your control. Rule over the fish in the seas and the birds in the sky. Rule over every living creature that moves along the ground." 29 Then God said, "I am giving you every plant on the face of the whole earth that produces its own seeds. I am giving you every tree that has fruit with seeds in it. All of them will be given to you for food. 30 I am giving every green plant as food for all the land animals and for all the birds in the sky. I am also giving the plants to all the creatures that move along the ground. I am giving them to every living thing that breathes." And that's exactly what happened. 31 God saw everything he had made. And it was very good. There was evening, and there was morning. It was day six.



2 1 དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ཁམས་དང་དེར་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་བོ། 2 དཀོན་
མཆོག་གིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ནང་ལ་ཇི་ཡོད་པ་བསྐྲུབས་ཚར་བའི་རྗེས་ཀྱི་ཉི་མ་བདུན་པ་ལ་
ངལ་གསོས་ནས་བཞུགས་སོ། 3 དཀོན་མཆོག་གིས་ཉི་མ་བདུན་པ་དེ་དམ་པ་ཞིག་ཏུ་བྱིན་
གྱིས་བརླབས། གང་ལགས་ཟེར་ན། ཉི་མ་དེ་ལ་ཁོང་གིས་མཛད་པའི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་
ཅད་བསྐྲུབས་ནས་ངལ་གསོས་ཏེ་བཞུགས་པའི་ཕྱིར། 4a དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་བཀོད་པའི་
ལོ་རྒྱུས་ཡིན་ནོ། །

2 1 So the heavens and the earth and
everything in them were completed. 2 By the
seventh day God had finished the work he had
been doing. So on that day he rested from all
his work. 3 God blessed the seventh day and
made it holy. He blessed it because on that day
he rested from all the work he had done.
4a Here is the story of the heavens and the
earth when they were created.

ཨེ་དེན་གྱི་ལྡུམ་རའི་སྐོར།

2 7 དེ་ནས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ས་སྙིང་གི་ཐལ་བ་ལས་མི་ཞིག་བཟོས་གནང་
སྟེ་དེའི་སྣ་ཁུང་ལ་སྲོག་གི་དབུགས་བླུགས་པས། མི་དེ་སྲོག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བྱུང་ངོ་། 8 ཡ་
ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་ཨེ་དེན་ཞེས་པའི་ཡུལ་ལ་ལྡུམ་ར་ཞིག་བཟོས་
གནང་སྟེ། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་མི་དེ་ལྡུམ་ར་དེར་བཞག 9 དེ་ཡང་ལྡུམ་ར་དེའི་ནང་ཡ་ཧྭེ་
དཀོན་མཆོག་གིས་ས་ནས་ཤིང་སྡོང་ལེགས་པོ་སྣ་ཚོགས་དང་། དེ་རྣམས་ལ་འབྲས་བུ་ཞིམ་

The Garden of Eden

2 7 Then the Lord God formed a man.
He made him out of the dust of the ground.
God breathed the breath of life into him. And
the man became a living person. 8 The Lord
God had planted a garden in the east in Eden.
He put in the garden the man he had formed.
9 The Lord God made every kind of tree grow
out of the ground. The trees were pleasing to

པོ་སྣ་ཚོགས་སྐྱེ་རུ་བཅུག ལྡུམ་ར་དེའི་དཀྱིལ་ལ་སྲོག་དང་ལྡན་པའི་ཤིང་དང་། བཟང་ངན་
རྟོགས་པའི་ཤིང་ཡང་སྐྱེ་བཅུག་པར་མཛད། 10 ཨེ་དེན་ཞེས་པའི་ཡུལ་ནས་ཆུ་ཞིག་ལྡུམ་
རའི་ནང་རྒྱུགས་ཏེ་རྗེས་སུ་ཕྱིར་ཐོན་ནས་གཙང་པོ་བཞི་རུ་གྱུར། 11 གཙང་པོ་དང་པོའི་
མིང་ལ་པི་ཤོན་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་ཧ་བི་ལ་ཞེས་པའི་ཡུལ་གྱི་མཐའ་ནས་རྒྱུག་གོ 12 ས་
ཆ་དེར་ལྷད་མེད་པའི་གསེར་དང་། དཀོན་པོའི་དྲི་ཞིམ་གྱི་རྩི། གཟི་བཅས་ཐོན་གྱི་ཡོད།
13 གཙང་པོ་གཉིས་པའི་མིང་ལ་གི་ཧོན་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཀུ་ཤེ་ཞེས་པའི་ཡུལ་གྱི་མཐའ་ནས་
རྒྱུག 14 གཙང་པོ་གསུམ་པའི་མིང་ནི་ཏི་ག་ལི་སི་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཨ་སུར་ཞེས་པའི་ས་ཆའི་
ཤར་ཕྱོགས་སུ་རྒྱུག གཙང་པོ་བཞི་པའི་མིང་ལ་ཡུ་ཕྲ་ལ་ཏེ་ཅེས་ཟེར་རོ། 15 ཨེ་དེན་གྱི་
ལྡུམ་རའི་ནང་འདེབས་ལས་བྱེད་པ་དང་ལྡུམ་ར་སྲུང་བའི་ཕྱིར་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མི་དེ་
དེར་བཞག་གནང་། 16 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མི་དེ་ལ་ "ལྡུམ་རའི་ཤིང་སྡོང་གི་འབྲས་
བུ་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཀྱིས་ཟ་ཆོག 17 འོན་ཀྱང་བཟང་ངན་རྟོགས་པའི་ཤིང་གི་འབྲས་བུ་ཟ་
མི་ཆོག གལ་སྲིད་དེ་བཟས་ན་ཉིན་དེར་ཁྱོད་འཆི་བར་འགྱུར་ངེས་ཡིན་" ཞེས་གསུངས།
18 དེ་ནས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས "མི་འདི་གཅིག་པུར་བསྡད་ན་མི་ལེགས་པས། ངས་
ཁོང་དང་འཚམས་པའི་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་ཅིག་བཟོ་བར་བྱ་" ཞེས་གསུངས། 19 ཡ་
ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ས་སྙིང་གི་ཐལ་བ་ནས་དུད་འགྲོ་ཐམས་ཅད་དང་། ནམ་མཁའི་བྱ་

look at. Their fruit was good to eat. There
were two trees in the middle of the garden.
One of them had fruit that let people live for-
ever. The other had fruit that let people tell the
difference between good and evil. 10 A river
watered the garden. It flowed out of Eden.
From there the river separated into four other
rivers. 11 The name of the first river is the
Pishon. It winds through the whole land of
Havilah. Gold is found there. 12 The gold of
that land is good. Onyx and sweet-smelling
resin are also found there. 13 The name of the
second river is the Gihon. It winds through the
whole land of Cush. 14 The name of the third
river is the Tigris. It runs along the east side of
Ashur. And the fourth river is called the
Euphrates. 15 The Lord God put the man in
the Garden of Eden. He put him there to farm
its land and take care of it. 16 The Lord God
gave the man a command. He said, "You may
eat fruit from any tree in the garden. 17 But
you must not eat the fruit from the tree of the
knowledge of good and evil. If you do, you
will certainly die." 18 The Lord God said, "It
is not good for the man to be alone. I will
make a helper who is just right for him." 19 The

ཐམས་ཅད་མཛད། དེ་ཚོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མིང་ཇི་ལྟར་བཏགས་པ་གཟིགས་པའི་ཕྱིར་མི་དེའི་
རྩར་ཁྲིད་ནས། མི་དེས་དེ་ཚོ་ལ་མིང་བཏགས་པ་དེ་བཞིན་སྲོག་ཆགས་རེ་རེ་ལ་མིང་རེ་རེ་
བྱུང་ངོ་། 20 མི་དེས་ཕྱུགས་རིགས་དང་། བྱ་བྱིའུ་དུད་འགྲོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མིང་བཏགས།
འོན་ཀྱང་རང་གི་ཆེད་དུ་གདན་གྲོགས་འཚམས་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་། 21 དེའི་ཕྱིར་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་
མཆོག་གིས་མི་དེ་གཉིད་ལྡིད་པོ་ཞིག་ཁུག་བཅུག་སྟེ། ཁོ་གཉིད་ཁུག་དུས་དཀོན་མཆོག་
གིས་ཁོའི་རྩིབ་མ་གཅིག་བཏོན་ནས་ཤུལ་དེ་ནི་ཤ་ཡིས་བསྐོན། 22 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་
གིས་རྩིབ་མ་དེ་ལ་བུད་མེད་གཅིག་བཀོད་ནས་མི་དེའི་རྩར་ཁྲིད་པ་དང་། 23 མི་དེས།

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

ཞེས་བཤད། 24 དེའི་རྐྱེན་གྱིས་སྐྱེས་པས་རང་གི་ཕ་མ་བཞག་ནས་རང་གི་བུད་མེད་དང་
མཉམ་དུ་འདུས་ཤིང་། ཁོང་གཉིས་ཤ་རུས་གཅིག་ཏུ་འགྱུར། 25 མི་དེ་དང་རང་གི་བུད་
མེད་གཉིས་ཀ་གཅེར་བུར་ཡོད་ཀྱང་ངོ་ཚ་མེད་དོ། །

Lord God had formed all the wild animals and
all the birds in the sky. He had made all of
them out of the ground. He brought them to
the man to see what names he would give
them. And the name the man gave each living
creature became its name. 20 So the man gave
names to all the livestock, all the birds in the
sky, and all the wild animals. But Adam didn't
find a helper that was just right for him. 21 So
the Lord God caused him to fall into a deep
sleep. While the man was sleeping, the Lord
God took out one of the man's ribs. Then the
Lord God closed the opening in the man's side.
22 Then the Lord God made a woman. He
made her from the rib he had taken out of the
man. And the Lord God brought her to the
man. 23 The man said,

"Her bones have come from my bones.
Her body has come from my body.
She will be named 'woman,'
because she was taken out of a man."

24 That's why a man leaves his father and
mother and is joined to his wife. The two of
them become one. 25 Adam and his wife were
both naked. They didn't feel any shame.

མིས་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པའི་སྐོར།

3 1 དེ་ཡང་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མཛད་པའི་སྲོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ལས་གཡོ་
སྒྱུ་ཅན་གྱི་སྦྲུལ་གྱིས། བུད་མེད་ལ་“དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ཚོས་ལྡུམ་རའི་ཤིང་འབྲས་
ཐམས་ཅད་མ་ཟ་ཞེས་དངོས་གནས་གསུངས་སམ་”ཞེས་བཤད། 2 དེའི་ལན་དུ་བུད་
མེད་ཀྱིས་སྦྲུལ་ལ་“ལྡུམ་རའི་ནང་གི་ཤིང་སྡོང་གི་འབྲས་བུ་ཚང་མ་ང་ཚོས་ཟ་ཆོག 3 འོན་
ཀྱང་དཀོན་མཆོག་གིས་ལྡུམ་རའི་དཀྱིལ་གྱི་ཤིང་འབྲས་དེ་ཁྱོད་ཚོས་ཟ་མི་ཆོག ལག་པ་
ཡང་འཆང་མི་ཆོག གལ་སྲིད་བཀའ་ལ་མ་ཉན་ན་ཤི་ཡོང་ཞེས་གསུངས་”ཞེས་བཤད།
4 སྦྲུལ་གྱིས་བུད་མེད་ལ་“ཁྱེད་ཚོ་ཤི་མི་ཡོང་། 5 གང་ལགས་ཟེར་ན། ཁྱེད་ཚོས་ཤིང་
འབྲས་དེ་ལས་བཟས་ན། རྟོགས་པ་འཐོབ་ཅིང་དཀོན་མཆོག་དང་འདྲ་བར་བཟང་ངན་ཤེས་
པར་འགྱུར་བ་དེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མཁྱེན་ནོ་”ཞེས་བཤད། 6 དེ་ནས་བུད་མེད་ཀྱིས་ཤིང་
སྡོང་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་བླངས་ཏེ་བཟས་པ་མ་
ཟད། རང་གི་ཁྱོ་བོ་ལ་ཡང་སྟེར་ནས་ཁོས་ཀྱང་བཟས། 7 དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཁོང་གཉིས་ལ་
རྟོགས་པ་ཐོབ་ཅིང་རང་ཉིད་གཅེར་བུར་ཡོད་པ་ཧ་གོ་སྟེ། བསེ་ཡབ་ཟེར་བའི་ཤིང་གི་ལོ་མ་

People Disobey God's Command

3 1 The serpent was more clever than
any of the wild animals the Lord God had
made. The serpent said to the woman, "Did
God really say, 'You must not eat fruit from
any tree in the garden'?" 2 The woman said to
the serpent, "We may eat fruit from the trees
in the garden. 3 But God did say, 'You must
not eat the fruit from the tree in the middle of
the garden. Do not even touch it. If you do,
you will die.' " 4 "You will certainly not die,"
the serpent said to the woman. 5 "God knows
that when you eat fruit from that tree, you will
know things you have never known before.
Like God, you will be able to tell the difference
between good and evil." 6 The woman saw
that the tree's fruit was good to eat and pleas-
ing to look at. She also saw that it would make
a person wise. So she took some of the fruit
and ate it. She also gave some to her husband,
who was with her. And he ate it. 7 Then both
of them knew things they had never known
before. They realized they were naked. So they

སྒྲིལ་ཏེ་འདོམས་དཀྲིས་བཟོས། 8 དགོང་དྲོའི་དུས་སུ་ལྡུམ་རའི་ནང་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་
ཕེབས་པའི་སྒྲ་ཐོས་ནས། མི་དེ་དང་ཁོའི་བཟའ་ཟླ་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གི་དྲུང་ནས་བྲོས་
ཤིང་ལྡུམ་རའི་ཤིང་སྡོང་གི་དཀྱིལ་དུ་ཡིབས། 9 འོན་ཀྱང་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མི་དེ་
བོས་ཅིང་“ཁྱོད་རང་གང་དུ་ཡོད་དམ་”ཞེས་བཀའ་འདྲི་གནང་། 10 ཁོས་ལན་དུ་“ཁྱེད་
ཕེབས་པའི་སྒྲ་ཐོས་ཏེ་ང་འཇིགས། གང་ལགས་ཤེ་ན། ང་གཅེར་བུར་ཡོད་པ་ཤེས་ཏེ་
ཡིབས་པ་ཡིན་”ཞེས་བཤད། 11 “ཁྱོད་གཅེར་བུར་འདུག་ཅེས་སུས་བརྗོད་དམ། ཁྱོད་
ཀྱིས་ཟ་མི་ཆོག་པའི་ཤིང་འབྲས་ལས་བཟས་པ་ཡིན་ནམ་”ཞེས་དཀོན་མཆོག་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 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་བུད་མེད་ལ་“ཁྱོད་
རང་གིས་བྱས་པ་འདི་ག་རེ་ཡིན་”ཞེས་གསུངས་པས། བུད་མེད་ཀྱིས་“སྦྲུལ་གྱིས་ང་ལ་
མགོ་སྐོར་བཏང་བས་ངས་ཤིང་འབྲས་བཟས་པ་ཡིན་”ཞེས་ཞུས། 14 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་
གིས་སྦྲུལ་ལ་“ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་ངན་དེ་ལྟར་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་དུད་འགྲོ་དང་གཅན་གཟན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་ཁྱོད་གཅིག་པུར་ཆད་པ་ཕོག་པ་ཡིན། ད་ནས་ཕྱིན་ཆད་ཁྱོད་ལྟོ་བས་
འགྲོ་དགོས། ཡང་ནམ་འཚོ་བའི་བར་དུ་ཐལ་བ་ཟ་བར་གྱུར་ཞིག* 15 ངས་ཁྱོད་དང་བུད་

* ནམ་འཚོ་བའི་བར་དུ་ཟེར་ན་མ་ཤི་བའི་བར་དུ་ཡང་ཟེར།

sewed together fig leaves and made clothes for
themselves. 8 Then the man and his wife heard
the Lord God walking in the garden. It was
during the coolest time of the day. They hid
from the Lord God among the trees of the gar-
den. 9 But the Lord God called out to the man.
“Where are you?” he asked. 10 “I heard you
in the garden,” the man answered. “I was
afraid, because I was naked. So I hid.” 11 The
Lord God said, “Who told you that you were
naked? Have you eaten fruit from the tree I
commanded you not to eat from?” 12 The man
said, “It’s the fault of the woman you put here
with me. She gave me some fruit from the tree.
And I ate it.” 13 Then the Lord God said to the
woman, “What have you done?” The woman
said, “The serpent tricked me. That’s why I ate
the fruit.” 14 So the Lord God spoke to the
serpent. He said, “Because you have done this,
“You are set apart from all livestock and all
wild animals. I am putting a curse on you. You
will crawl on your belly. You will eat dust all
the days of your life. 15 I will make you and
the woman hate each other. Your children and
her children will be enemies. Her son will
crush your head.

མེད་གཉིས་དགྲ་བོར་འགྱུར་བར་བྱ། ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་དང་མོའི་རྒྱུད་ཀྱི་བར་ཕན་ཚུན་སྡང་བར་
བྱ་དང་། ཁོང་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་བརྫི་ཡོང་། ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོང་གི་ཞབས་རྗེང་ལ་སོ་བཏབ་
ཡོང་”ཞེས་གསུངས། 16 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་བུད་མེད་ལ་“ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་འཁོར་
བའི་དཀའ་ངལ་དང་སྐྱེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མང་དུ་གཏོང་བར་བྱ་སྟེ། འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོ་
བོ་མཉམ་དུ་སྡོད་འདོད་པ་དང་། ཁོས་ཁྱོད་ལ་དབང་བྱེད་ཡོང་”ཞེས་གསུངས། 17 ཡང་
དཀོན་མཆོག་གིས་མི་དེ་ལ་“ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་གཏན་གྲོགས་ཀྱི་ཁ་ལ་ཉན་ཏེ། ངས་ཟ་མི་
ཆོག་ཅེས་བཤད་པའི་ཤིང་འབྲས་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟས་པས། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་འདེབས་ལས་
དཀའ་ལས་སུ་འགྱུར་བར་བྱ། ས་ཞིང་ལས་སྟོན་ཐོག་སྐྱུད་པའི་ཆེད་ནམ་འཚོ་བའི་བར་དུ་
ཁྱོད་ཀྱིས་དཀའ་ལས་བརྒྱག་དགོས། 18 ས་ཞིང་ལས་ཁྱོད་ལ་ཚེར་མ་དང་རྩ་ངན་སྐྱེ་ཡོང་།
དེ་སྐྱེས་པའི་ས་ཞིང་གི་སྔོ་ཚོད་རྣམས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཟ་དགོས། 19 ཁྱོད་ནི་ཐལ་བ་ནས་བཟོས་
པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཁྱོད་ཐལ་བར་མ་ལོག་པའི་བར་དུ་ས་ལས་འབྲས་བུ་འཐོབ་པའི་ཕྱིར་རྔུལ་ནག་
འདོན་ཏེ་དཀའ་ངལ་སྤྱད་དགོས། མཐའ་མར་ཁྱོད་ནི་ཐལ་བ་ནས་བཟོས་པ་ཡིན་པས་ཁྱོད་
ཐལ་བར་འགྱུར་རོ་”ཞེས་གསུངས། 20 དེ་ནས་མིང་ལ་ཨ་དམ་ཞེས་པའི་མི་དེས་རང་གི་
གཏན་གྲོགས་ཀྱི་མིང་ལ་ཧ་ཝ་ཞེས་བཏགས། གང་ལགས་ཟེར་ན། མོ་རང་ནི་མི་ཐམས་

And you will bite his heel.”
16 The Lord God said to the woman, “I will increase your pain when you give birth. You will be in great pain when you have children. You will long for your husband. And he will rule over you.”
17 The Lord God said to Adam, “You listened to your wife's suggestion. You ate fruit from the tree I warned you about. I said, ‘You must not eat its fruit.’ “So I am putting a curse on the ground because of what you did. All the days of your life you will have to work hard. It will be painful for you to get food from the ground.
18 You will eat plants from the field, even though the ground produces thorns and prickly weeds.
19 You will have to work hard and sweat a lot to produce the food you eat. You were made out of the ground. You will return to it when you die. You are dust, and you will return to dust.”
20 Adam named his wife Eve. She would become the mother of every living person.
21 The Lord God made clothes out of animal skins for Adam and his wife to wear.
22 The Lord God said, “Just like one of us, the man can now tell the difference between good and evil. He must not be

ཅན་གྱི་ཨ་མ་ཡིན་པས་སོ།* 21 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཨ་དམ་དང་ཁོའི་གཏན་གྲོགས་
ལ་སེམས་ཅན་གྱི་ལྤགས་པའི་གོས་བཟོས་གནང་ནས་ཁོ་ཚོ་ལ་གཡོགས་པར་མཛད། 22 དེ་
ནས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་“ལྟོས་ཤིག མི་དེས་བཟང་ངན་ཤེས་ཏེ་ང་ཚོ་དང་འདྲ་བར་
གྱུར་བས། ད་ཁོས་སྲོག་དང་ལྡན་པའི་ཤིང་གི་འབྲས་བུ་ལས་ལེན་མི་ཆོག དེ་མིན་ཁོས་
དེ་བཟས་ནས་ཚེ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཐོབ་ཡོང་”ཞེས་གསུངས། 23 དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡ་ཧྭེ་
དཀོན་མཆོག་གིས་ས་ལས་བཟོས་གནང་བའི་མི་དེ་ཞིང་ལས་བྱེད་པའི་ཆེད་ཨེ་དེན་གྱི་ལྡུམ་ར་
ནས་ཕྱིར་བཏོན་གནང་། 24 ཁོང་གིས་མི་དེ་བསྐྲད་དེ་ལྡུམ་རའི་ནང་གི་སྲོག་དང་ལྡན་པའི་
ཤིང་གི་སར་འགྲོ་བའི་ལམ་སྲུང་བའི་ཕྱིར། ལྡུམ་རའི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཀེ་རུབ་ཟེར་བའི་སྲུང་
མཁན་ཚོ་དང་། ཕྱོགས་བཞིར་འཁོར་བའི་མེ་འབར་བའི་རལ་གྲི་ཞིག་བཞག་གནང་ངོ་། །

allowed to reach out and pick fruit from the tree of life and eat it. If he does, he will live forever.”
23 So the Lord God drove the man out of the Garden of Eden. He sent the man to farm the ground he had been made from.
24 The Lord God drove him out and then placed angels on the east side of the garden. He also placed there a flaming sword that flashed back and forth. The angels and the sword guarded the way to the tree of life.

* ཧ་ཝ་ཞེས་པ་ནི་ཚེ་སྲོག་གི་དོན་ཡིན།

ཀཱ་ཡིན་དང་ཧ་བེལ་གྱི་སྒྲུང་།

4 1 དེ་ཡང་ཨ་དམ་རང་གི་གཏན་གྲོགས་ཧ་ཝ་དང་མཉམ་དུ་འདུས་པས། ཁོ་མོ་
མངལ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཏེ། བུ་ཞིག་སྐྱེས་པས། ཁོ་མོས་“ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གི་བྱིན་
རླབས་ཀྱིས་ང་ལ་བུ་ཞིག་སྐྱེས་བྱུང་”ཞེས་བཤད། ཁོང་གིས་བུ་དེའི་མིང་ལ་ཀཱ་ཡིན་ཞེས་
བཏགས། 2 དེ་ནས་ཡང་ཁོང་ལ་བུ་ཆུང་བ་ཧ་བེལ་སྐྱེས་སོ། ཧ་བེལ་གྱིས་ལུག་རྫི་བྱས་པ་
དང་། ཀཱ་ཡིན་གྱིས་ཞིང་ལས་བྱས། 3 དུས་འགའ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་ཀཱ་ཡིན་གྱིས་ཞིང་གི་
འབྲས་བུ་ནས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་ཞིག་ཕུལ། 4 ཧ་བེལ་གྱིས་སྔོན་སྐྱེས་ལུག་
གི་ཚི་ལུས་དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་ཕུལ་ཏེ། ཁོ་དང་ཁོའི་མཆོད་པ་ལ་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་
དགྱེས། 5 འོན་ཀྱང་ཀཱ་ཡིན་གྱི་མཆོད་པ་ལ་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་མ་དགྱེས་པས། ཀཱ་ཡིན་
ཤིན་ཏུ་ཁྲོས་ཤིང་རྣམ་འགྱུར་ལོག་གོ 6 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཀཱ་ཡིན་ལ་“ཁྱོད་རང་
རླུང་ལངས་ཏེ་རྣམ་འགྱུར་ལོག་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ། 7 གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་བཟང་
པོ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ངས་ཁྱོད་རང་ངེས་པར་དོར་བར་མི་བྱ། འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་ངན་
བྱས་པ་ཡིན་ན། སྡིག་ཉེས་ནི་སྤྲང་གིས་ལུག་གུ་སྒུག་པ་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲམ་ལ་སྒུག་ནས་
བསྡད་ཡོད། དེས་ཁྱོད་ལ་དབང་གནོན་བྱེད་པར་འདོད་ཀྱང་། ཁྱོད་དེ་ལ་དབང་དུ་སྒྱུར་

The Story of Cain and Abel

4 1 Adam loved his wife Eve and slept
with her. She became pregnant and gave birth
to Cain. She said, “With the Lord’s help I have
had a baby boy.” 2 Later she gave birth to his
brother Abel. Abel took care of sheep. Cain
farmed the land. 3 After some time, Cain gath-
ered some things he had grown. He brought
them as an offering to the Lord. 4 And Abel
also brought an offering. He brought the fat-
test parts of some animals from his flock. They
were the first animals born to their mothers.
The Lord was pleased with Abel and his offer-
ing. 5 But he wasn’t pleased with Cain and his
offering. So Cain became very angry, and his
face was sad. 6 Then the Lord said to Cain,
“Why are you angry? Why are you looking so
sad? 7 Do what is right and then you will be
accepted. If you don’t do what is right, sin is
waiting at your door to grab you. It desires to
control you. But you must rule over it.” 8 Cain
said to his brother Abel, “Let’s go out to the
field.” So they went out. There Cain attacked

དགོས་”ཞེས་གསུངས། 8 དེ་ནས་ཀཱ་ཡིན་གྱིས་རང་གི་གཅུང་པོ་ཧ་བེལ་ལ་“ང་ཚོས་ཞིང་
ལ་འགྲོ་”ཞེས་བཤད་དེ། ཞིང་ཁར་ཀཱ་ཡིན་གྱིས་ཁོའི་གཅུང་པོ་ཧ་བེལ་བརྡུངས་ནས་བསད།
9 དེའི་རྗེས་སུ་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཀཱ་ཡིན་ལ་“ཁྱོད་ཀྱི་སྤུན་མཆེད་ཧ་བེལ་གང་དུ་ཡོད་
དམ་”ཞེས་བཀའ་དྲིས་གནང་བས། དེའི་ལན་ལ་ཁོས་“ངས་མི་ཤེས། ཁོ་གང་དུ་ཡོད་
མེད་ལྟ་མཁན་ང་རེད་དམ་”ཞེས་བཤད། 10 དེ་ནས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་“ཁྱོད་ཀྱིས་
ལས་ངན་དེ་ལྟར་གང་གི་དོན་དུ་བྱས་སམ། ཁྱོད་ཀྱི་གཅུང་པོའི་ཁྲག་གིས་ས་སྟེང་ནས་ང་
འབོད་ཀྱི་འདུག 11 དེའི་རྒྱུན་ཁྱོད་ལ་ཆད་པ་ཞིག་ཕོག་པར་འོས་པས། ད་ཕྱིན་ཆད་ཁྱོད་
ཀྱིས་ཞིང་ལས་བྱེད་མི་ཆོག གང་ལགས་ཟེར་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་བསད་པའི་གཅུང་པོའི་ཁྲག་
དེ་སའི་ནང་ཐིམ་ཡོད་པས་སོ། 12 ཁྱོད་ཀྱིས་ས་ལས་འབྲས་བུ་ཐོབ་ཐབས་བྱས་ཀྱང་འབྲས་
བུ་གང་ཡང་སྐྱེ་མི་ཡོང་། ཁྱོད་ནི་ཆགས་ས་བརྟེན་ས་མེད་པར་འཛིག་རྟེན་ནང་འཁྱམས་ཏེ་
བསྡད་དགོས་ཡོང་”ཞེས་གསུངས། 13 དེ་ནས་ཀཱ་ཡིན་གྱིས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་ལ་“ཉེས་
ཆད་དེ་ལྟར་ངས་འཁུར་མི་ཐུབ། 14 གཟིགས་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་རིང་ང་ཁྱེད་རང་གི་སྐྱུ
དྲུང་དང་ས་ཞིང་ནས་བསྐྲད་གནང་བས། ང་ནི་ཁྲིམ་མེད་འཛིག་རྟེན་ནང་འཁྱམས་ཏེ་བསྡད་
ན་སུ་ཡིན་ཡང་ང་དང་ཕྲད་པ་དེས་ང་གསད་ཡོང་”ཞེས་བཤད། 15 འོན་ཀྱང་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་
མཆོག་གིས་“དེ་ལྟར་མིན། གལ་ཏེ་གཞན་གྱིས་ཁྱོད་བསད་ན་སྒྲོག་གཅོད་མཁན་དེ་ལ་

his brother Abel and killed him. 9 Then the
Lord said to Cain, “Where is your brother
Abel?” “I don’t know,” Cain replied. “Am I
supposed to take care of my brother?” 10 The
Lord said, “What have you done? Listen! Your
brother’s blood is crying out to me from the
ground. 11 So I am putting a curse on you. I
am driving you away from this ground. It has
opened its mouth to receive your brother’s
blood from your hand. 12 When you farm the
land, it will not produce its crops for you any-
more. You will be a restless person who wan-
ders around on the earth.” 13 Cain said to the
Lord, “You are punishing me more than I can
take. 14 Today you are driving me away from
the land. I will be hidden from you. I’ll be a
restless person who wanders around on the
earth. Anyone who finds me will kill me.”
15 But the Lord said to him, “No. Anyone who
kills you will be paid back seven times.” The
Lord put a mark on Cain. Then anyone who
found him wouldn’t kill him. 16 So Cain went
away from the Lord. He lived in the land of
Nod. It was east of Eden.

ཚད་པ་ལྡབ་བདུན་ཕོག་ཡོང་”ཞེས་གསུངས། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཀཱ་ཡིན་མི་གཞན་གྱིས་མི་
གསོད་པའི་ཕྱིར་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ལ་རྟགས་ཤིག་བསྐྱོན། 16 དེ་ནས་ཀཱ་ཡིན་ཡ་ཧྭེ་
དཀོན་མཆོག་གི་དྲུང་ནས་སོང་སྟེ། ཨེ་དེན་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་ས་ཆ་འཁྱམ་ཉུལ་
ཞེས་པར་གནས་སོ། །

ནོ་ཨའི་རྒྱུད་ཆུ་ལོག་ལས་ཐར་ཐབས་ཀྱི་གྲུ་སྒྲིག

6 5 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ངན་ཚབས་ཆེན་
པོ་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོའི་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་ངན་པ་ཁོ་ན་ཡོད་པ་གཟིགས་ཏེ།
6 ཁོང་གིས་མིའི་རིགས་མཛད་པའི་ཕྱག་ལས་ལ་འགྱོད་པ་དང་ཐུགས་ཤིན་ཏུ་སྐྱོ་ནས
7 "མིའི་རིགས་དང་དུད་འགྲོ་སྲོག་ཆགས་འབུ་སྲིན། ནམ་མཁའི་བྱ་བྱིའུ་སོགས་ཐམས་
ཅད་ངས་བཟོས་པས། ང་འདི་སེམས་ཤིན་ཏུ་འགྱོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་དེ་ཚོ་ཚང་མ་འཇིག་རྟེན་
ནས་ངས་མེད་པ་བཟོ་བར་བྱ"ཞེས་གསུངས། 8 འོན་ཀྱང་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་ནོ་ཨ་ལ་
ཐུགས་དགྱེས། 9 འདི་ནོ་ཨའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་ཏེ། ནོ་ཨ་ནི་མི་སེམས་དྲང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་
དང་། དེའི་དུས་སུ་ཡོད་པའི་མིའི་ནང་ནས་ཁོང་གཅིག་པུ་སྐྱོན་མེད་ཡིན། དཀོན་མཆོག་
དང་མཉམ་དུ་འགྲོགས་སོ། 10 ནོ་ཨ་ལ་བུ་གསུམ་ཡོད་དེ། ཁོ་ཚོའི་མིང་ཤེམ་དང་ཧམ་
དང་ཡ་ཕེད་བཅས་ཡིན། 11 ཡང་དཀོན་མཆོག་གི་སྤྱན་སྔར་མིའི་རིགས་ནི་ཡོངས་སུ་ངན་
རྩུལ་དུ་གྱུར་ཏེ། དྲག་སྤྱོད་གང་སར་ཁྱབ་ཡོད་པ་དང་། 12 ཡང་མིའི་རིགས་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་
ངན་པ་བྱས་པས། འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་ལས་ངན་གྱིས་གང་ནས་ཡོད་པ་དཀོན་མཆོག་གིས་
གཟིགས་ཏེ། 13 ཁོང་གིས་ནོ་ཨ་ལ་"མིའི་རིགས་ཀྱིས་བྱས་པའི་ལས་ངན་གྱི་སྒོ་ནས་དྲག་

Noah Prepares for the Flood

6 5 The Lord saw how bad the sins of
everyone on earth had become. They only
thought about evil things. 6 The Lord was very
sad that he had made human beings on the
earth. His heart was filled with pain. 7 So the
Lord said, "I created human beings, but I will
wipe them out. I will also destroy the animals,
the birds in the sky, and the creatures that
move along the ground. I am very sad that I
have made human beings." 8 But the Lord was
very pleased with Noah. 9 Here is the story of
Noah's family line.Noah was a godly man. He
was without blame among the people of his
time. He walked faithfully with God. 10 Noah
had three sons. Their names were Shem, Ham
and Japheth. 11 The earth was very sinful in
God's eyes. It was full of people who did mean
and harmful things. 12 God saw how sinful the
earth had become. All its people were living
very sinful lives. 13 So God said to Noah, "I
am going to put an end to everyone. They have
filled the earth with their harmful acts. I am
certainly going to destroy them and the earth.

སྤྱོད་གང་སར་ཁྱབ་ཡོད་པས། ལྟོས་ཤིག ངས་མིའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་འཇིག་རྟེན་དང
མཉམ་དུ་ཡོངས་སུ་མེད་པར་བྱ། 14 ཁྱེད་རང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མིའི་ཆེད་དུ་ཁང་མིག་ཡོད
པའི་ཤིང་གི་གྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟོས་དང་། ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀར་སྣུམ་ནག་སྐུས་ཤིག 15 བཟོ
སྟངས་ནི་གྲུའི་རིང་ཚད་ནི་སྐྱི་བརྒྱ་དང་སུམ་ཅུ། ཞེང་ཚད་སྐྱི་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་དང་། མཐོ
ཚད་སྐྱི་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པ་ཞིག་བཟོས་ཤིག 16 ཡང་གྲུ་ལ་ཐོག་ཅིག་བཀབ་སྟེ། ཐོག
དང་རྩིག་པའི་བར་ལ་སྐྱི་ཕྱེད་ཀ་བར་སྟོང་པ་འཇོག གྲུའི་ནང་ཐོག་བརྩེགས་སྟོད་སྨད་བར
གསུམ་བཟོས་ནས་གྲུའི་ལོགས་སུ་སྒོ་ཞིག་བཟོས། 17 ལྟོས་ཤིག འཇིག་རྟེན་ནང་སྲོག
གི་དབུགས་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ངས་ཆུ་ལོག་ཆེན
པོ་ཞིག་གཏོང་བར་བྱ། 18 འོན་ཀྱང་ཁྱེད་རང་དང་ཁ་ཆད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ཁྱེད་དང་ཁྱེད
ཀྱི་བཟའ་ཟླ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་བུ་གསུམ་དང་ཁོ་ཚོའི་བཟའ་ཟླ་རྣམས་གྲུའི་ནང་འཛུལ་བར
བྱ། 19-20 ཡང་དེ་ཚོ་གསོན་པོར་གནས་པའི་ཕྱིར་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་།
བྱ་བྱིའུའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་ཕོ་མོ་གཉིས་གཉིས་ཁྱེད་མཉམ་དུ་གྲུའི་ནང་ཁྲིད
ཅིག 21 ཡང་དེ་ཚོའི་དོན་ལ་ཟས་སྣ་ཚོགས་དང་། ཁྱེད་ཚོའི་ཕྱིར་ཡང་ཁ་ཟས་བསགས
ནས་ཁྱེར་ཤོག ”ཅེས་བཀའ་གནང་། 22 དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་གནང་བ་ལྟར་ནོ་ཨས
བསྒྲུབས་པར་བྱས་སོ། །

14 So make yourself an ark out of cypress
wood. Make rooms in it. Cover it with tar
inside and out. 15 Here is how I want you to
build it. The ark has to be 450 feet long. It has
to be 75 feet wide and 45 feet high. 16 Make
a roof for it. Leave below the roof an opening
all the way around that is a foot and a half
high. Put a door in one side of the ark. Make
lower, middle and upper decks. 17 I am going
to bring a flood on the earth. It will destroy all
life under the sky. It will destroy every living
creature that breathes. Everything on earth
will die. 18 But I will make my covenant with
you. You will go into the ark. Your sons and
your wife and your sons’ wives will enter it
with you. 19 Bring a male and a female of ev-
ery living thing into the ark. They will be kept
alive with you. 20 Two of every kind of bird
will come to you. Two of every kind of animal
will also come to you. And so will two of ev-
ery kind of creature that moves along the
ground. All of them will be kept alive with
you. 21 Take every kind of food that you will
need. Store it away as food for you and them.”
22 Noah did everything just as God command-
ed him.

ཆུ་ལོག་ཆེན་པོའི་སྐོར།

7 1 དེ་ནས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ནོ་ཨ་ལ་“མི་རབས་འདི་ལས་ཁྱེད་གཅིག་པོ
ངའི་དྲུང་དུ་སེམས་དྲང་པོ་ཡིན་པས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མི་གྲུའི་ནང་དུ་སོང་ཞིག 2-3 སྲོག
ཆགས་ཐམས་ཅད་དང་། བྱ་བྱིའུའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ས་གཞིའི་སྟེང་གསོན་པོར་གནས
པའི་ཕྱིར་དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པར་འོས་པའི་སྲོག་ཆགས་གཙང་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད
ནས་ཕོ་མོ་བདུན་བདུན། དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པར་མི་འོས་པའི་སྲོག་ཆགས་མི་གཙང
བའི་རིགས་ནས་ཕོ་མོ་གཉིས་གཉིས། བྱ་བྱིའུའི་རིགས་ནས་ཕོ་མོ་བདུན་བདུན་ཁྲིད་ཅིག
4 ད་ནས་ཞག་བདུན་གྱི་རྗེས་སུ་ཉིན་ཚན་བཞི་བཅུ་བར་ངས་ཆར་པ་དང་ཆུ་ལོག་ཆེན་པོ་ཞིག
འབབ་ཏུ་འཇུག་པ་དང་། ངས་སའི་སྟེང་ལ་བཟོས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མེད་པར
བྱ་”ཞེས་གསུངས། 5 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་གནང་བ་བཞིན་ནོ་ཨས་བསྒྲུབས
པར་བྱས་སོ། 6 ཡང་ཆར་པ་དང་ཆུ་ལོག་བབ་པའི་ཚེ་ནོ་ཨ་དགུང་ལོ་དྲུག་བརྒྱ་ལོན་ཡོད།
7 ཆུ་ལོག་ནས་ཐར་བའི་ཕྱིར་ནོ་ཨ་དང་ཁོང་གི་བཟའ་ཟླ། ཁོང་གི་བུ་གསུམ་དང་ཁོ་ཚོའི
བཟའ་ཟླ་རྣམས་གྲུའི་ནང་དུ་འཛུལ། 8-9 དཀོན་མཆོག་གིས་བཀའ་གནང་བ་ལྟར་དུད་འགྲོ
དང་སྲོག་ཆགས་འབུ་སྲིན་གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད། བྱ་བྱིའུའི་རིགས་གཙང་བ་དང་མི་གཙང

The Great Flood

7 1 Then the Lord said to Noah, “Go
into the ark with your whole family. I know
that you are a godly man among the people of
today. 2 Take seven pairs of every kind of
‘clean’ animal with you. Take a male and a
female of each kind. Take one pair of every
kind of animal that is not ‘clean.’ Take a male
and a female of each kind. 3 Also take seven
pairs of every kind of bird. Take a male and a
female of each kind. Then every kind will be
kept alive. They can spread out again over the
whole earth. 4 Seven days from now I will send
rain on the earth. It will rain for 40 days and
40 nights. I will destroy from the face of the
earth every living creature I have made.”
5 Noah did everything the Lord commanded
him to do. 6 Noah was 600 years old when the
flood came on the earth. 7 He and his sons
entered the ark. His wife and his sons’ wives
went with them. They entered the ark to es-
cape the waters of the flood. 8 Male and female
pairs of “clean” animals and pairs of animals

བ་ཐམས་ཅད་ནས་ཕོ་མོ་རེ་རེ་བྱས་ནོ་ཨ་དང་མཉམ་དུ་གྲུའི་ནང་ལ་ཕྱིན། 10 དེ་ནས་ཞག་
བདུན་གྱི་རྗེས་སུ་ས་ལ་ཆུ་ལོག་ཆེན་པོ་བྱུང་། 11 ནོ་ཨ་དགུང་ལོ་དྲུག་བརྒྱ་ཟླ་བ་གཉིས་པའི་
ཚེས་བཅུ་བདུན་ལོན་པའི་ཉིན་མོ་དེ་རང་ལ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གཏིང་གི་ཆུ་མིག་ཐམས་ཅད་
རྫོལ་བ་དང་། ནམ་མཁའི་དྲག་ཆར་གྱི་སྒོ་མོ་ཡོངས་སུ་ཡང་ཕྱེ། 12 དེ་ནས་ཉིན་མཚན་
བཞི་བཅུའི་བར་དྲག་ཆར་འབབ་རྒྱུའི་ཆར་པ་འགོ་བཙུགས། 13 ཡང་ཉིན་མོ་དེ་རང་ལ་ནོ་
ཨ་དང་ཁོང་གི་བཟའ་ཟླ། བུ་གསུམ་ཤེམ་ཧམ་ཡ་ཕེད་དང་ཁོ་ཚོའི་བཟའ་ཟླ་རྣམས་གྲུའི་ནང་
དུ་ཕེབས། 14 ཁོང་ཚོ་མཉམ་དུ་གཅན་གཟན་དང་། དུད་འགྲོ་སྒྲོག་ཆགས་འབུ་སྲིན་བྱ་
བྱིའུ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རིགས་སོ་སོ་ཀུན་གྲུའི་ནང་དུ་ཕྱིན། 15 སྲོག་གི་དབུགས་དང་ལྡན་པའི་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལས་ཕོ་མོ་རེ་རེ་ནོ་ཨའི་རྩ་ར་སླེབས་ནས་གྲུའི་ནང་ཕྱིན། 16 དེ་ཚོ་
ཚང་མ་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་བཞིན་དུ་གྲུའི་ནང་དུ་ཕྱིན་པའི་རྗེས་ལ་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་
གིས་ནོ་ཨའི་རྒྱབ་ནས་གྲུའི་སྒོ་བསྒྲོན། 17 ཡང་ཉི་མ་བཞི་བཅུའི་བར་ཆུ་ལོག་ཆེན་པོ་བྱུང་
བའི་རྐྱེན་གྱིས་ཆུ་རྒྱས་ཏེ་གཏིང་རིང་པོ་བྱུང་བས་གྲུ་ཆུའི་སྟེང་ལ་འཕྱོ། 18 ཆུ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་
པས་ཆུ་ཁ་མཐོ་རུ་མཐོ་རུ་ཕྱིན་ཏེ་གྲུ་སྤུ་མཐུད་ཆུའི་སྟེང་ལ་གཡེངས། 19 ཡང་ཆུ་དེ་ཤིན་
ཏུ་གཏིང་རིང་བ་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་བྱུང་བས། ནམ་མཁའི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་རི་བོ་མཐོན་པོ་ཀུན་
ཆུའི་ནང་དིམ། 20 ཆུ་དེ་རི་བོའི་རྩེ་ལས་སྒྲི་བདུན་ཙམ་གྱི་མཐོན་པོར་སླེབས། 21 ཡང་

that were not “clean” came to Noah. So did
male and female pairs of birds and of all the
creatures that move along the ground. 9 All of
them came to Noah and entered the ark.
Everything happened just as God had com-
manded Noah. 10 After seven days the flood
came on the earth. 11 Noah was 600 years old.
It was the 17th day of the second month of the
year. On that day all of the springs at the bot-
tom of the oceans burst open. God opened the
windows of the sky. 12 Rain fell on the earth
for 40 days and 40 nights. 13 On that same
day Noah entered the ark together with his
sons Shem, Ham and Japheth. Noah’s wife and
the wives of his three sons also entered it.
14 They had every kind of wild animal with
them. They had every kind of livestock, crea-
ture that moves along the ground, and bird
that flies. 15 Pairs of all living creatures that
breathe came to Noah and entered the ark.
16 The animals going in were male and female
of every living thing. Everything happened just
as God had commanded Noah. Then the Lord
shut him in. 17 For 40 days the flood kept
coming on the earth. As the waters rose higher,
they lifted the ark high above the earth. 18 The

ས་ལ་ཡོད་པའི་དུད་འགྲོ་ཚང་མ་དང་། སྒྲོག་ཆགས་འབུ་སྲིན། གཅན་གཟན། བྱ་བྱིའུ
མི་ཐམས་ཅད་ཆུ་དེའི་ནང་དུ་ཤི་སྐྱོ། 22 མདོར་ན་སྐམ་ས་ལ་ཡོད་པའི་སྲོག་གི་དབུགས
དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཤི་འོ། 23 ས་སྟེང་ལ་ཡོད་པའི་དུད་འགྲོ་དང་བྱ་བྱིའུ
ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་། མིའི་རིགས་ཀུན་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས
མེད་པར་མཛད། འོན་ཀྱང་གྲུའི་ནང་ནོ་ཨ་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་ཚང་མ་གསོན་པོར་གནས།
24 ཡང་ཉི་མ་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུ་བར་སའི་སྟེང་དུ་ཆུ་རྒྱས་སོ། །

waters rose higher and higher on the earth.
And the ark floated on the water. 19 The wa-
ters rose on the earth until all the high moun-
tains under the entire sky were covered. 20 The
waters continued to rise until they covered the
mountains by more than 20 feet. 21 Every liv-
ing thing that moved on land died. The birds,
the livestock and the wild animals died. All of
the creatures that fill the earth also died. And
so did every human being. 22 Every breathing
thing on dry land died. 23 Every living thing
on earth was wiped out. People and animals
were destroyed. The creatures that move along
the ground and the birds in the sky were wiped
out. Everything on earth was destroyed. Only
Noah and those with him in the ark were left.
24 The waters flooded the earth for 150 days.

ཆུ་ལོག་ཆད་པའི་སྐོར།

8 1 འོན་ཀྱང་དཀོན་མཆོག་གིས་ད་དུང་ནོ་ཨ་དང་གྲུའི་ནང་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་
དགོངས་པ་བཞེས་ཏེ། ཆུའི་སྟེང་ལ་རླུང་ཞིག་རྒྱུག་བཅུག་པ་དང་ཆུ་དམའ་བར་འགྲོ་བཞིན་
ཡོད་པ་མ་ཟད། 2 རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གཏིང་གི་ཆུ་མིག་དང་ནམ་མཁའི་ཆུ་སྒོ་བཀག་ནས་དྲག་
ཆར་ཆད། 3 ཉི་མ་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུའི་རིང་ལ་ཆུ་དལ་པོར་ཉུང་ཕྲིས་ཏེ། 4 ཟླ་བ་བདུན་པའི་
ཚེས་བཅུ་བདུན་གྱི་ཉིན་ཨ་ར་རཊ་ཟེར་བའི་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་སྟེང་ལ་གྲུ་དེ་བསྡད། 5 ཆུ་དེ་
དམའ་བར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་ཟླ་བ་བཅུ་པའི་ཉིན་དང་པོར་རིའི་རྩེ་རྣམས་ཐོན། 6 ཉི་
མ་བཞི་བཅུའི་རྗེས་སུ་ནོ་ཨས་གྲུའི་སྒོ་ཁུང་ཕྱེ་ནས། 7 ཕོ་རོག་ཞིག་གློད་དེ་ས་མ་སྐམ་པའི་
ཅམ་ལ་ཕར་ཚུར་ཕུར་རོ། 8 དེ་ནས་ཡང་ཆུ་རྣམས་སྐམ་ཡོད་མེད་ཤེས་ཕྱིར་ནོ་ཨས་ཕུག་
རོན་གཅིག་བཏང་ནས། 9 ས་ཐམས་ཅད་ལ་ད་དུང་ཡང་ཆུ་ཡོད་པས། ཕུག་རོན་དེ་ལ་
སྡོད་ས་མེད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་གྲུའི་རྩར་ལོག་ནས་ཡོང་ཤིང་། ནོ་ཨས་ལག་པ་བརྐྱངས་ནས་
ཕུག་རོན་བཟུང་སྟེ་གྲུའི་ནང་བཞག 10 ཉི་མ་བདུན་གྱི་རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་ཡང་བསྐྱར་ཕུག་
རོན་ཞིག་ཕྱི་རོལ་ཏུ་བཏང་བས། 11 ཕུག་རོན་དེ་དགོང་དྲོ་ལོག་ཡོང་ནས། ཤིང་སྐྱུར་རུའི་
ལོ་མ་སོས་པ་ཞིག་མཆུ་ཏོར་ཁྱེར་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ། ཆུ་དམའ་རུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་ནོ་ཨས་ཤེས།

The End of the Flood

8 1 But God showed concern for Noah.
He also showed concern for all the wild ani-
mals and livestock that were with Noah in the
ark. So God sent a wind to sweep over the
earth. And the waters began to go down. 2 The
springs at the bottom of the oceans had been
closed. The windows of the sky had also been
closed. And the rain had stopped falling from
the sky. 3 The water on the earth continued to
go down. At the end of the 150 days the water
had gone down. 4 On the 17th day of the sev-
enth month, the ark came to rest on the moun-
tains of Ararat. 5 The waters continued to go
down until the tenth month. On the first day
of that month, the tops of the mountains could
be seen. 6 After 40 days Noah opened a win-
dow he had made in the ark. 7 He sent out a
raven. It kept flying back and forth until the
water on the earth had dried up. 8 Then Noah
sent out a dove. He wanted to see if the water
on the surface of the ground had gone down.
9 But the dove couldn't find any place to rest.
Water still covered the whole surface of the

12 དེ་ནས་ཡང་ཁོང་གིས་ཉི་མ་བདུན་བསྒུགས་ནས་ཕུག་རོན་ཞིག་བཏང་བས། དེ་ཁོང་
གི་རྩར་ཕྱིར་མ་ལོག 13 ནོ་ཨ་དགུང་ལོ་དྲུག་བརྒྱ་བཅུ་མེད་གཅིག་གི་ཟླ་བ་དང་པོའི་ཚེས་
གཅིག་ལོན་པའི་ཉིན་ཆུ་དམའ་རུ་ཕྱིན་ཚར་ཡོད་པས། ནོ་ཨས་གྲུའི་ཐོག་ཕྱེ་ཏེ་ཕྱོགས་བཞིར་
བལྟས་ཤིང་ས་སྐམ་པོར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པར་མཐོང་། 14 ཟླ་བ་གཉིས་པའི་ཚེས་ཉི་ཤུ་རྩ་
བདུན་གྱི་ཉིན་ས་ནི་ཡོངས་སུ་སྐམ་ཡོད། 15 དེ་ནས་དཀོན་མཆོག་གིས་ནོ་ཨ་ལ་ 16 "ད་
ཁྱེད་རང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བཟའ་ཟླ་ཁྱེད་ཀྱི་བུ་གསུམ་དང་ཁོ་ཚོའི་བཟའ་ཟླ་རྣམས་གྲུ་ནས་ཐོན་
ཞིག 17 ཡང་ཁྱེད་ཚོ་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་དུད་འགྲོ་དང་སྲོག་ཆགས་འབུ་སྲིན་བྱ་བྱིའུ་ཐམས་
ཅད་ཡང་གྲུ་ནས་ཕྱིར་ཁྲིད་ཅིག གང་ལགས་ཟེར་ན། དེ་ཚོ་རྒྱུད་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཏེ་མང་
པོ་འཕེལ་ནས་ས་གཞི་འགེངས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ"ཞེས་བཀའ་གནང་། 18 ནོ་ཨ་
དང་ཁོང་གི་བཟའ་ཟླ་དང་། ཁོང་གི་བུ་གསུམ་དང་ཁོ་ཚོའི་བཟའ་ཟླ་རྣམས་གྲུའི་ནང་ནས་
ཐོན་པ་དང་། 19 ཡང་དུད་འགྲོ་དང་སྲོག་ཆགས་འབུ་སྲིན་བྱ་བྱིའུ་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་
རིགས་བཞིན་དུ་གྲུ་ནས་ཕྱིར་ཐོན། 20 དེ་ནས་ནོ་ཨས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་ལ་གུས་བཀུར་
བྱེད་པའི་ཕྱིར་མཆོད་ཁྲི་ཞིག་བརྩིགས་ནས་དུད་འགྲོ་དང་བྱ་བྱིའུ་ཁྲོད་ནས་རིགས་གཙང་བ་
རེ་རེ་བླངས་ཏེ་བསད་ནས་མཆོད་ཁྲིའི་ཁར་སྲེག་སྟེ་མཆོད་པ་ཕུལ། 21 མཆོད་པ་དེའི་དྲི་
བསུང་ཞིམ་པོ་བསྣམས་ནས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐོག་མ་མི་རྣམས་ཆུང་དུས་ནས་ཁོའི

earth. So the dove returned to Noah in the ark.
Noah reached out his hand and took the dove
in. He brought it back to himself in the ark.
10 He waited seven more days. Then he sent
out the dove again from the ark. 11 In the eve-
ning the dove returned to him. There in its
beak was a freshly picked olive leaf! So Noah
knew that the water on the earth had gone
down. 12 He waited seven more days. Then he
sent out the dove again. But this time it didn't
return to him. 13 It was the first day of the first
month of Noah's 601st year. The water on the
earth had dried up. Then Noah removed the
covering from the ark. He saw that the surface
of the ground was dry. 14 By the 27th day of
the second month the earth was completely
dry. 15 Then God said to Noah, 16 "Come out
of the ark. Bring your wife and your sons and
their wives with you. 17 Bring out every kind
of living thing that is with you. Bring the birds,
the animals, and all the creatures that move
along the ground. Then they can multiply on
the earth. They can have little ones and the
number of them can increase." 18 So Noah
came out of the ark. His sons and his wife and
his sons' wives were with him. 19 All the

བསམ་པ་ངན་པ་ཡིན་པ་ཤེས། འོན་ཀྱང་ད་ཕྱིན་ཆད་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་བཟུང་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྒྱུན་གཅོད་པར་མི་བྱ།

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

ཞེས་ཐུགས་ལ་དགོངས་སོ། །

animals came out of the ark. The creatures that move along the ground also came out. So did all the birds. Everything that moves on land came out of the ark, one kind after an-
other. 20 Then Noah built an altar to honor the Lord. He took some of the "clean" animals and birds. He sacrificed them on the altar as
burnt offerings. 21 The smell of the offerings pleased the Lord. He said to himself, "I will never put a curse on the ground again because of human beings. I will not do it even though their hearts are always directed toward evil. Their thoughts are evil from the time they are young. I will never destroy all living things again, as I have just done.

22 "As long as the earth lasts,
there will always be a time to plant
and a time to gather the crops.
As long as the earth lasts,
there will always be cold and heat.
There will always be summer and winter,
day and night."

དཀོན་མཆོག་གི་ཞལ་ཆད།

9 1 ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་ནོ་ཨ་དང་ཁོང་གི་བུ་རྣམས་ལ་བྱིན་རླབས་གནང་སྟེ་
"རྒྱུད་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་རྣམས་ས་གཞིར་འཕེལ་བར་གྱུར་ཞིག 2 ཡང་
སྲོག་ཆགས་ཆེ་ཆུང་དང་། བྱ། ཉ་རིགས་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་རྣམས་ལ་འཇིགས་ཡོང་། ངས་
དེ་ཚོ་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱི་དབང་འོག་ཏུ་འཇུག་པར་བྱ། 3 ཡང་ངས་ས་ལ་འགྲོ་བའི་སྲོག་ཆགས་
ཐམས་ཅད་ཁྱེད་ཚོ་ལ་ཁ་ཟས་སུ་སྟེར། སྔར་ངས་སྔོ་ཚོད་སྤྲད་པ་བཞིན་ད་ལྟ་ཐམས་ཅད་
ཁྱེད་ཚོ་ལ་ཁ་ཟས་སུ་སྟེར་རོ། 4 འོན་ཀྱང་ཁྲག་ཡོད་པའི་ཤ་མ་ཟ། དེ་ནི་ཁྲག་གི་ནང་
དུ་སྲོག་ཡོད་པས་སོ། 5 གལ་སྲིད་མི་གཅིག་གིས་མི་གཞན་བསད་ན། ངས་ཁོ་ལ་ཆད་
པ་ཕོག་པར་འགྱུར། དུད་འགྲོས་མི་བསད་ན། དེའང་གསོད་པར་འགྱུར། 6 མི་ནི་
དཀོན་མཆོག་ཉིད་ཀྱི་དཔེ་ལྟར་བཟོས་ཡོད་པའི་རྐྱེན། ཁོ་བསད་མཁན་དེ་མི་གཞན་གྱིས་
གསད་ཡོང་། 7 ཁྱེད་ཚོ་བུ་ཕྲུག་མང་པོ་སྐྱེས་ཤིང་རྒྱུད་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ནས་ས་ལ་འཕེལ་
བར་གྱུར་ཞིག"ཅེས་གསུངས། 8 ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་ནོ་ཨ་དང་ཁོང་གི་བུ་རྣམས་ལ་
9 "ལྟོས་ཤིག ངས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད། 10 ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་བྱ་བྱིའུ་
དང་། དུད་འགྲོ སྲོག་ཆགས་འབུ་སྲིན་གྲུའི་ནང་ནས་ཐོན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་

God's Covenant

9 1 Then God blessed Noah and his
sons. He said to them, "Have children so that
there are many of you. Fill the earth. 2 All the
land animals will be afraid of you. All the
birds in the sky will be afraid of you. Every
creature that moves along the ground will be
afraid of you. So will every fish in the seas.
Every living thing is put under your control.
3 Everything that lives and moves about will
be food for you. I have already given you the
green plants for food. Now I am giving you
everything. 4 "But you must not eat meat that
still has blood in it. 5 I will certainly hold
someone accountable if you are murdered. I
will even hold animals accountable if they kill
you. I will also hold anyone accountable who
murders another person. 6 "Anyone who murders
a human being will be killed by a human
being. That is because I have made human beings
so that they are like me. 7 Have children
so that there will be many of you. Multiply
and become many on the earth." 8 Then God
spoke to Noah and to his sons who were with
him. He said, 9 "I am now making my covenant
with you and with all your children who

མཉམ་དུ་ཁ་ཆད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། 11 ད་ཕྱིན་ཆད་ཆུ་ལོག་ཆེན་པོ་ཡིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
མེད་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། ས་གཞི་ཡང་ཆུ་ལོག་གིས་མེད་པར་བཟོ་བར་མི་བྱ། འདི་ནི་ངས་
ཁྱེད་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བྱེད་པའི་ཁ་ཆད་ཡིན"ཞེས་གསུངས། 12 ཡང་དཀོན་མཆོག་གིས་
"ཁྱེད་དང་ཁྱེད་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་སྤྲིན་པའི་
དཀྱིལ་ལ་ངས་འཇའ་ཞིག་བཙུགས་པ་དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་ངའི་བར་ལ་ཁ་ཆད་བྱས་པའི་
རྟགས་ཡིན། 14 ཡང་ངས་ནམ་མཁའི་སྟེང་དུ་སྤྲིན་པ་དཀྲིག་པའི་ཚེ་སྤྲིན་གྱི་ནང་ལ་འཇའ་
མཐོང་སྐབས། 15 ཁྱེད་ཚོ་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཆུ་ལོག་གིས་མེད་པར་མི་འབྱུང་
བའི་ཁ་ཆད་བྱས་པ་དེ་ངས་དྲན་པར་བྱ། 16 སྤྲིན་པའི་ནང་ཡོད་པའི་འཇའ་ལ་བལྟས་ཏེ་ང་
དཀོན་མཆོག་དང་ས་གཞི་ལ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པའི་ཁ་ཆད་དྲན་པར་བྱ"ཞེས་གསུངས། 17 དཀོན་མཆོག་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། །

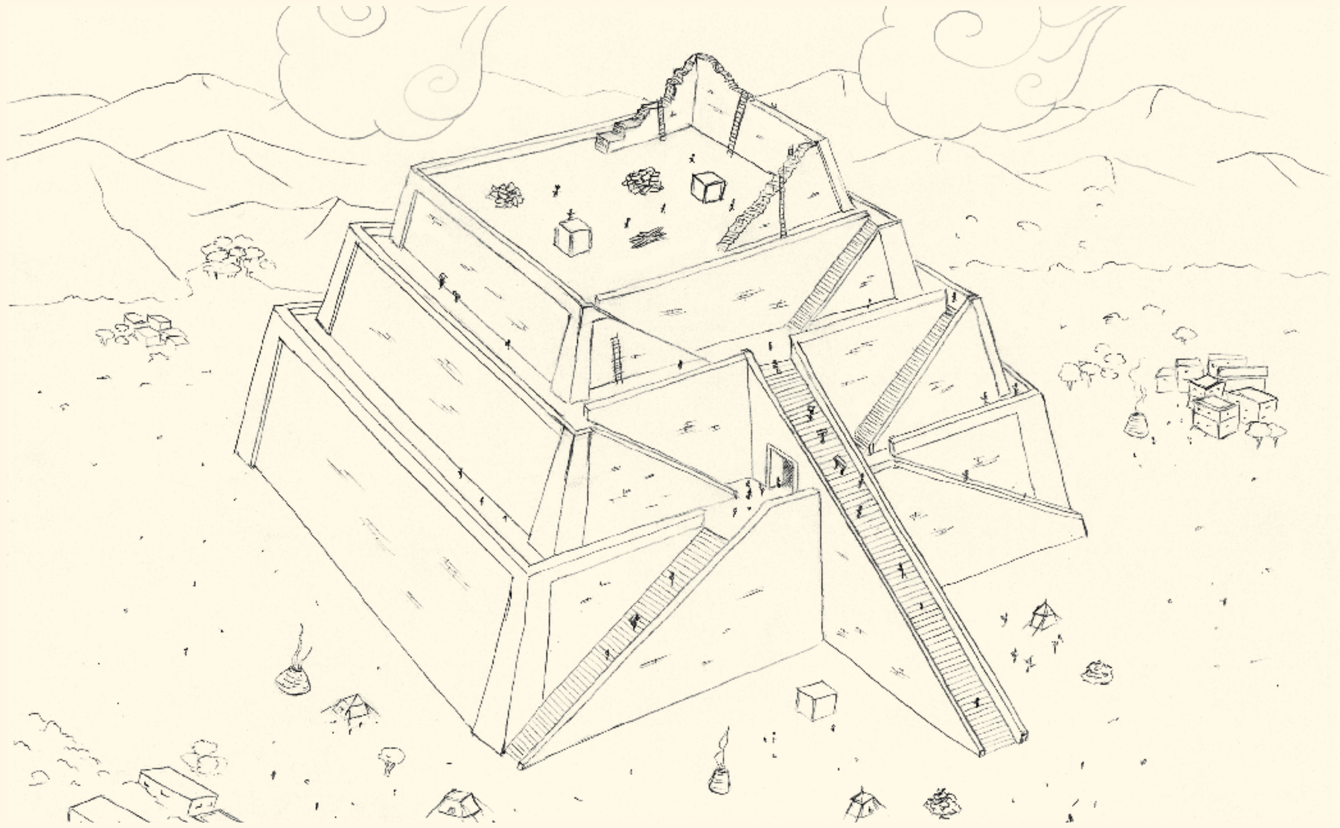
will be born after you. 10 I am making it also
with every living creature that was with you in
the ark. I am making my covenant with the
birds, the livestock and all the wild animals. I
am making it with all the creatures that came
out of the ark with you. In fact, I am making
it with every living thing on earth. 11 Here is
my covenant I am making with you. The waters
of a flood will never again destroy all life.
A flood will never again destroy the earth."
12 God continued, "My covenant is between
me and you and every living creature with you.
It is a covenant for all time to come. Here is
the sign of the covenant I am making. 13 I have
put my rainbow in the clouds. It will be the
sign of the covenant between me and the earth.
14 Sometimes when I bring clouds over the
earth, a rainbow will appear in them. 15 Then
I will remember my covenant between me and
you and every kind of living creature. The waters
will never again become a flood to destroy
all life. 16 When the rainbow appears in the
clouds, I will see it. I will remember that my
covenant will last forever. It is a covenant between
me and every kind of living creature on
earth." 17 So God said to Noah, "The rainbow
is the sign of my covenant. I have made my
covenant between me and all life on earth."

སྦ་བེལ་ཟེར་བའི་མཁར་མཐོ་པོ།

11 1 ཡང་མི་ཀུན་ལ་སྐད་ཅིག་དང་གཏམ་གཅིག་ཡོད། 2 ཁོ་ཚོ་ཤར་ཕྱོགས་སུ
སོང་སྐབས་ཤི་ནེ་ཨར་ཞེས་པའི་ཡུལ་གྱི་ཐང་ཞིག་ལ་སླེབས་ནས་དེར་གཞིས་ཆགས་བྱས།
3 ཡང་ཁོ་ཚོས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་“ད་ང་ཚོས་ས་ཕག་བཟོས་ནས་མེ་ལ་ནན་གྱིས་སྲེག་
དགོས་”ཞེས་ཟེར། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་དེ་རྣམས་ཀྱིས་རྡོའི་ཚབ་ལ་ས་ཕག་དང་། ཨར་
འདམ་གྱི་ཚབ་ལ་སྣུམ་ནག་བེད་སྤྱོད་བྱས། 4 ཡང་ཁོ་ཚོས་“ང་ཚོ་མིང་གྲགས་ཆོད་པའི་
ཕྱིར་དང་། ང་ཚོ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་གཏོར་བར་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ད་ང་ཚོས་རང་གི་དོན་
དུ་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་དང་དེའི་ནང་མཁར་མཐོ་པོ་ནམ་མཁའ་ལ་ཐུག་པ་ཞིག་རྩིག་དགོས་”ཞེས་
ཟེར། 5 དེ་ནས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་བརྩིགས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་མཁར་
མཐོ་པོ་གཟིགས་པར་མར་ཕེབས་པ་དང་། 6 ཁོང་གིས་“ཁོ་ཚོ་སྐད་གཅིག་དང་མི་རིགས་
གཅིག་ཡིན་པས་དེ་ལྟ་བུའི་ལས་འགོ་འཛུགས་པ་ཡིན། ད་ཕྱིན་ཆད་ཁོ་ཚོས་གང་བྱེད་འདོད་
པ་ཚང་མ་མི་སྲིད་པ་གང་ཡང་མེད། 7 ད་ཁོ་ཚོའི་སྐད་དེ་ཕན་ཚུན་བརྡ་མི་འཕྲོད་པའི་ཕྱིར་
ང་ཚོ་བབས་ནས་སྐད་དེ་དཀྲུག་པར་བྱེད་དགོས་”ཞེས་གསུངས་པ་དང་། 8 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་
མཆོག་གིས་ཁོ་ཚོ་ས་ཆ་དེ་ནས་ས་གཞི་ཀུན་ལ་གཏོར་བས་ཁོ་ཚོས་གྲོང་ཁྱེར་དེ་བརྩིག་རྒྱུ

The Tower of Babel

11 1 The whole world had only one lan-
guage, and everyone spoke it. 2 They moved
to the east and found a broad valley in
Babylon. There they made their home. 3 They
said to one another, "Come on! Let's make
bricks and bake them well." They used bricks
instead of stones. They used tar to hold the
bricks together. 4 Then they said, "Come on!
Let's build a city for ourselves. Let's build a
tower that reaches to the sky. We'll make a
name for ourselves. Then we won't be scat-
tered over the whole earth." 5 But the Lord
came down to see the city and the tower the
people were building. 6 He said, "All these
people are united and speak the same lan-
guage. That is why they can do all this. Now
they will be able to do anything they plan.
7 Come on! Let us go down and mix up their
language. Then they will not be able to under-
stand one another." 8 So the Lord scattered
them from there over the whole earth. And
they stopped building the city. 9 There the



མཚམས་བཞག 9 དེའི་ཕྱིར་གྲོང་ཁྱེར་དེའི་མིང་ལ་བྷ་བེལ་ཞེས་བཏགས། གང་ཡིན་ཟེར་
ན། དེར་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མི་རྣམས་ཀྱི་སྐད་དཀྲུགས་ནས་ས་གཞི་ཀུན་ཏུ་གཏོར་བ་
གནང་ངོ་། །*

Lord mixed up the language of the whole world. That's why the city was called Babel. From there the Lord scattered them over the whole earth.

---

* བྷ་བེལ་ནི་བྷ་བི་ལོན་ཡང་ཟེར། བྷ་བེལ་ནི་ཡ་ཧུ་དཱ་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་དུ་བྷ་ལལ་ཟེར་ཏེ་དཀྲུག་པ་དང་འཐོམ་པའི་དོན་ཡིན་ནོ།

ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་རམ་ལ་ཞལ་གཟིགས་གནང་བའི་སྐོར།

12 1 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་རམ་ལ་“ད་ཁྱོད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་དང་གཉེན་ཚན་
ཁྱིམ་ཚང་དང་ཁ་བྲལ་ཏེ་ངས་ཁྱོད་ལ་བསྟན་པའི་ཡུལ་དུ་སོང་ཞིག 2 ངས་ཁྱོད་ལ་བུ་རབས་
མང་པོ་འཕེལ་བཙུག་སྟེ་ཁོ་ཚོ་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོར་འགྱུར། ཁྱོད་ནི་མི་གཞན་ལ་བྱིན་རླབས་
སུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ངས་ཁྱོད་ལ་བྱིན་གྱིས་རླབས་ནས། ཁྱོད་སྙན་གྲགས་དང་ལྡན་པར་བྱ།
3 མི་སུ་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ལ་བདེ་བ་སྟེར་ན། ངས་ཀྱང་ཁོ་ལ་བདེ་བ་སྟེར་བར་བྱ། ཡང་སུ་
ཞིག་གིས་ཁྱོད་ལ་དམོད་པ་བརྒྱབ་ན། དེ་ལ་ངས་ཀྱང་ཆད་པ་གཅོད་པར་བྱ། ཡང་ཁྱོད་
བརྒྱུད་ནས་འཛམ་གླིང་གི་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་བྱིན་གྱིས་རློབ་པར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས།
4-5 ཨབ་རམ་དགུང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་ལྔ་ལོན་སྐབས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་བཞིན་
དུ་ཨབ་རམ་དང་། ཁོང་གི་བཟའ་ཟླ་ས་ར་ཡི། ཨབ་རམ་གྱི་གཅུང་པོའི་བུ་ལོ་ཊ་ད། དེ་
བཞིན་གྲོང་ཁྱེར་ཧ་རན་ལ་ཡོད་པའི་གཡོག་པོ་རྣམས་ཁྲིད་ནས་བསགས་པའི་ནོར་ཐམས་
ཅད་འཁྱེར་ཏེ། ཧ་རན་གྲོང་ཁྱེར་ནས་ཐོན་ཏེ་ཡུལ་ཀ་ནཱན་དུ་སོང་། ཀ་ནཱན་ཡུལ་དུ་སླེབས་
སྐབས། 6 ཁོང་ཚོ་ཡུལ་དེ་བརྒྱུད་ནས་ཕེབས་ཤིང་ཤེ་ཀེམ་ཞེས་པའི་གནས་མཆོག་དེར་མོ་
རེ་ཞེས་པའི་པེ་ཤིང་ཆེན་མོའི་འགྲམ་དུ་སླེབས། (སྐབས་དེ་དུས་ཀ་ནཱན་པ་རྣམས་ཀྱང་ཡུལ་

God Gives Abram a Vision

12 1 The Lord had said to Abram, "Go
from your country, your people and your father's
family. Go to the land I will show you.
2 "I will make you into a great nation. And I
will bless you. I will make your name great.
You will be a blessing to others. 3 I will bless
those who bless you. I will put a curse on anyone
who puts a curse on you. All nations on
earth will be blessed because of you." 4 So
Abram went, just as the Lord had told him.
Lot went with him. Abram was 75 years old
when he left Harran. 5 He took his wife Sarai
and his nephew Lot. They took all the people
and possessions they had acquired in Harran.
They started out for the land of Canaan. And
they arrived there. 6 Abram traveled through
the land. He went as far as the large tree of
Moreh at Shechem. At that time the Canaanites
were living in the land. 7 The Lord appeared
to Abram at Shechem. He said, "I will give this
land to your family who comes after you." So
Abram built an altar there to honor the Lord,

དེར་གནས་བཞིན་ཡོད་) 7 དེ་ནས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་རམ་ལ་མངོན་པར་མཛད་
དེ་“ངས་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་རྣམས་ལ་ཡུལ་འདི་སྤྲོད་པར་བྱ་”ཞེས་གསུངས། ས་ཆ་དེར་ཨབ་
རམ་གྱིས་ཞལ་མཇལ་གནང་བའི་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་ལ་གུས་བཀུར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་མཆོད་ཁྲི་
ཞིག་བརྩིགས་ནས། 8 གྲོང་ཁྱེར་བེ་ཐ་ཨེལ་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་རི་ཁུལ་ལ་ཕྱིན་ཏེ།
བེ་ཐ་ཨེལ་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཨ་ཨེ་ཡི་ནུབ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་གནས་ཤིག་ཏུ་གུར་
ཕུབ་པ་དང་། དེར་ཁོང་གིས་ཡང་བསྐྱར་མཆོད་ཁྲི་ཞིག་བརྩིགས་ཏེ་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་ལ་
བསྙེན་བཀུར་བྱས་སོ། །

who had appeared to him.
8 From there, Abram went on toward the hills east of Bethel. He set up his tent there. Bethel was to the west, and Ai was to the east. Abram built an altar there and called on the name of the Lord.

དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་རམ་ལ་ཀ་ནན་ཡུལ་གནང་བའི་སྐོར།

13 14 ལོཊ་ད་ཨབ་རམ་དང་བྲལ་བའི་རྗེས་སུ་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་རམ་
ལ་“ཁྱོད་ལངས་པའི་ས་ནས་ཕྱོགས་བཞི་ལ་ལྟོས་དང་། 15 ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོང་བའི་ཡུལ་
ཐམས་ཅད་ནི་ངས་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་བརྒྱུད་རྣམས་ལ་སྤྲོད་པར་བྱ་སྟེ་དེ་རྣམས་དུས་གཏན་
དུ་ཁྱོད་ཚོའི་ཡིན། 16 ཁྱོད་ཀྱི་བུ་བརྒྱུད་ཀྱི་གྲངས་མི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བརྩི་མི་ཐུབ། གང་
ལགས་ཟེར་ན། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་བརྒྱུད་ནི་སའི་རྡུལ་དང་མཉམ་པར་འཕེལ་དུ་འཇུག་པར་བྱ།
17 ད་ཡུལ་ཚང་མར་སོང་ནས་ལྟོས་ཤིག གང་ལགས་ཤེ་ན། ངས་ཁྱོད་ལ་ཡུལ་ཀུན་སྟེར་
བར་བྱ་”ཞེས་གསུངས། 18 དེ་ནས་ཨབ་རམ་གྱིས་གུར་བསྣུས་ཏེ་ཧེབ་རོན་ཟེར་བའི་ཡུལ་
ལ་ཕྱིན་ནས་མམ་རེ་བྱ་བའི་བེ་ཤིང་གི་འཁྲིས་ལ་གནས་ཏེ། ས་ཆ་དེར་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་
ལ་མཆོད་ཁྲི་ཞིག་བརྩིགས་སོ། །

God Gives Abram the Land of Canaan

13 14 The Lord spoke to Abram after Lot
had left him. He said, "Look around from
where you are. Look north and south, east and
west. 15 I will give you all the land you see. I
will give it forever to you and your family who
comes after you. 16 I will make them like the
dust of the earth. Can dust be counted? If it
can, then your family can be counted. 17 Go!
Walk through the land. See how long and wide
it is. I am giving it to you." 18 So Abram went
to live near the large trees of Mamre at
Hebron. There he pitched his tents and built
an altar to honor the Lord.

ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་དང་ཨབ་རམ་བར་གྱི་ཞལ་ཆད་དང་པོ།

15 1 དེའི་རྗེས་སུ་ཞལ་གཟིགས་ཀྱི་སྣང་བས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་རམ་ལ་
“ཨབ་རམ། མ་འཇིགས་ཤིག ངས་ཉེན་ཁ་ཐམས་ཅད་ལས་སྐྱོབ་ཆེད་ཀྱི་ཕུབ་ལྟར་ཁྱོད་
སྲུང་བར་བྱེད་དེ་བྱ་དགའ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁྱོད་ལ་སྤྲོད་པར་བྱ་”ཞེས་གསུངས། 2 འོན་ཀྱང་
ཨབ་རམ་གྱིས་“ཀྱེ་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ཡ་ཧྭེ་ལགས། ང་ལ་ཕྲུ་གུ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་
རྐྱེན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་དགའ་དེས་ང་ལ་ཕན་ཐོགས་མི་ཡོང་། གྲོང་ཁྱེར་ད་མེ་སེག་ནས་ཡིན་
པའི་ཨེ་ལི་ཨེ་ཟེ་ཞེས་པ་དེ་ནི་ངའི་ཤུལ་འཛིན་པ་གཅིག་པུ་དེ་ཡིན། 3 ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་ཕྲུ་
གུ་མ་གནང་བས། ངའི་གཡོག་པོའི་ནང་ནས་གཅིག་རྗེས་སུ་ངའི་ཤུལ་འཛིན་པར་འགྱུར་
འོང་”ཞེས་ཞུས། 4 འོན་ཀྱང་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཡང་བསྐྱར་ཨབ་རམ་ལ་“ཨེ་ལི་
ཨེ་ཟེ་ཟེར་བའི་མི་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་ཤུལ་འཛིན་པར་འགྱུར་མི་ཡོང་། ཁྱོད་རང་གི་བུ་ཤུལ་འཛིན་
པར་འགྱུར་ཡོང་”ཞེས་གསུངས་པ་དང་། 5 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ཕྱི་རོལ་དུ་ཁྲིད་
དེ་“ནམ་མཁར་ལྟོས་དང་། སྐར་མ་རྣམས་རྩི་ཐུབ་ན་རྩིས་ཤིག ཁྱོད་ཀྱི་བུ་བརྒྱུད་ཀྱང་སྐར་
མ་ལྟར་མང་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས། 6 ཨབ་རམ་གྱིས་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་
ལ་དད་པ་བྱས་པས། དེ་ནི་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་རྣམ་པར་དག་པའི་མི་ཞིག་ལ་བརྩིས་
གནང་ངོ་། །

The First Covenant Between God and Abram

15 1 Some time later, Abram had a vision.
The Lord said to him, "Abram, do not be
afraid. I am like a shield to you. I am your very
great reward." 2 But Abram said, "Lord and
King, what can you give me? I still don't have
any children. My servant Eliezer comes from
Damascus. When I die, he will get everything
I own." 3 Abram continued, "You haven't
given me any children. So this servant of mine
will get everything I own." 4 Then a message
from the Lord came to Abram. The Lord said,
"When you die, what you have will not go to
this man. You will have a son of your own. He
will get everything you have." 5 The Lord took
Abram outside and said, "Look up at the sky.
Count the stars, if you can." Then he said to
him, "That's how many children will be born
into your family." 6 Abram believed the Lord.
The Lord was pleased with Abram because he
believed. So Abram's faith made him right with
the Lord.

དཀོན་མཆོག་དང་ཨབ་རམ་བར་གྱི་ཞལ་ཆད་གཉིས་པ།

17 1 ཡང་ཨབ་རམ་དགུང་ལོ་དགུ་ཅུ་གོ་དགུ་ལོན་པའི་ཚེ་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་
གིས་ཁོང་གི་མདུན་ལ་མངོན་པར་མཛད་དེ་“ང་ནི་དབང་ཀུན་ལྡན་པའི་དཀོན་མཆོག་
ཡིན། ངའི་བཀའ་ལ་རྟག་ཏུ་ཉན་ནས་མི་དྲང་པོ་སྐྱོན་མེད་པ་ཞིག་བྱོས་ཤིག 2 ངས་ཁྱོད་
དང་ཁ་ཆད་བྱས་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་མང་པོ་འཕེལ་དུ་འཇུག་”ཅེས་གསུངས། 3 ཨབ་
རམ་གྱིས་ཕྱག་འཚལ་བ་དང་། དཀོན་མཆོག་གིས 4 “ལྟོས་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་ཨབ་རམ་མི་ཟེར། ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ཨབ་ར་ཧམ་ཟེར་
བར་འགྱུར། དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ངས་ཁྱོད་ལ་མི་རིགས་མང་པོའི་མེས་པོར་འགྱུར་
བའི་ཕྱིར། 6 ངས་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་སྤེལ་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་འགྱུར་བར་
བྱ། རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་ལས་འབྱུང་བར་འགྱུར། 7 ཡང་ངའི་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པའི་ཁ་ཆད་དེ་ཁྱོད་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་བུ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་དང་མཉམ་དུ་
སྲུང་བར་བྱ། ཡང་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་ང་ཡིན་པར་

The Second Covenant Between God and Abram

17 1 When Abram was 99 years old, the
Lord appeared to him. He said, "I am the
Mighty God. Walk faithfully with me. Live in
a way that pleases me. 2 I will now act on my
covenant between me and you. I will greatly
increase the number of your children after
you." 3 Abram fell with his face to the ground.
God said to him, 4 "This is my covenant with
you. You will be the father of many nations.
5 You will not be called Abram anymore. Your
name will be Abraham, because I have made
you a father of many nations. 6 I will greatly
increase the number of your children after you.
Nations and kings will come from you. 7 I will
make my covenant with you last forever. It will
be between me and you and your family after
you for all time to come. I will be your God.
And I will be the God of all your family after
you. 8 You are now living in Canaan as an
outsider. But I will give you the whole land of
Canaan. You will own it forever and so will

འགྱུར། 8 ཡང་ངས་ཁྱོད་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ལྟར་སྡོད་བཞིན་པའི་ས་ཆ་ཀ་ནཱན་ཡུལ་ཡོངས།
ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་རྣམས་ལ་སྟེར་བར་བྱ། ཁྱོད་ཚོ་དེའི་རྒྱུན་ཆད་མེད་པའི་བདག་
པོར་འགྱུར། ཁྱོད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་ང་ཡིན་པར་འགྱུར་”ཞེས་
གསུངས་སོ། །

all your family after you. And I will be their
God."

དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་ར་ཧམ་ལ་བུ་ཞིག་གནང་བའི་སྐོར།

21 1 ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་ཨབ་ར་ཧམ་གྱི་བཟའ་ཟླ་ས
རཱ་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བར་དགོངས་པས།* 2 ཁོང་མངལ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ནས། ཨབ་ར་
ཧམ་རྒས་པའི་ཚེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ལ་སྔོན་ནས་གསུངས་པའི་དུས་དེ་རང་ས་རཱ་ལ་བུ་ཞིག་
སྐྱེས། 3 ཨབ་ར་ཧམ་གྱིས་བུ་དེའི་མིང་ལ་ཨི་སྷག་ཅེས་བཏགས། 4 ཡང་དཀོན་མཆོག་
གིས་བཀའ་གནང་བ་ལྟར་ཨི་སྷག་ཉི་མ་བརྒྱད་ལོན་སྐབས་ཨབ་ར་ཧམ་གྱིས་ཁོ་ལ་དཀོན་
མཆོག་གིས་གནང་བའི་ཞལ་ཆད་དེ་སྲུང་བའི་རྟགས་ཤིག་བརྒྱབ་བོ།❖ 5 ཨི་སྷག་སྐྱེས་
པའི་སྐབས་ཨབ་ར་ཧམ་དགུང་ལོ་བརྒྱ་ལོན་ཡོད། 6 ཡང་ས་རཱ་ས་"འདི་ནི་དཀོན་མཆོག་
གིས་ང་ལ་དགའ་སྐྱིད་དང་། གད་མོའི་གོ་སྐབས་ཤིག་གནང་བས། བུ་བ་དེའི་སྐོར་ཐོས་
མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ང་དང་མཉམ་དུ་དགའ་བའི་གད་མོ་དགོད་ཡོང་"ཞེས་གསུངས་སོ།།

* སྐབས་དེའི་སྔོན་ལ་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ས་ར་ཡེ་ལ་ས་རཱ་ཞེས་པའི་མིང་གསར་པ་བཏགས་སོ།
❖ རྟགས་འདི་ནི་ཕོ་མཚན་གྱི་མདུན་ལྤགས་གཅོད་པ་ཡིན།

God Gives Abraham a Son

21 1 The Lord was gracious to Sarah, just
as he had said he would be. The Lord did for
Sarah what he had promised to do. 2 Sarah
became pregnant. She had a son by Abraham
when he was old. The child was born at the
exact time God had promised. 3 Abraham gave
the name Isaac to the son Sarah had by him.
4 When his son Isaac was eight days old,
Abraham circumcised him. He did it exactly
as God had commanded him. 5 Abraham was
100 years old when his son Isaac was born to
him. 6 Sarah said, "God has given laughter to
me. Everyone who hears about this will laugh
with me."

དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་ར་ཧམ་ལ་ཉམས་ཚོད་བཞེས་པ།

22 1 བྱ་བ་འདི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྗེས་སུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཨབ་ར་ཧམ་ལ་ཉམས་ཚོད་
བཞེས་ཕྱིར་ཁོང་ལ་"ཨབ་ར་ཧམ་"ཞེས་གསུངས་པས། ཁོང་གིས་"ང་འདི་རུ་ཡོད་"ཅེས་
ཞུས་པ་དང་། 2 དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ལ་"ད་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་གཅེས་པའི་བུ་གཅིག་པུ་
ཨི་སྷག་ཁྲིད་དེ་མོ་རི་ཡཱ་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་སོང་ནས། ང་ལ་གུས་བཀུར་བྱེད་པའི་ཕྱིར། ངས་
ཁྱོད་ལ་སྟོན་པར་བྱ་བའི་རི་ཞིག་ཏུ་ཁོ་བསད་ནས་སྦྱིན་སྲེག་གི་མཆོད་པ་ཕུལ་ཞིག་"ཅེས་
བཀའ་གནང་། 3 དེའི་ཕྱི་ཉིན་ཨབ་ར་ཧམ་ཞོགས་པ་སྔ་པོར་ལངས་ཏེ་སྦྱིན་སྲེག་གི་ཤིང་
བཅད། དེ་ནས་བོང་བུ་ཞིག་ལ་སྒ་བརྒྱབ་ནས། གཡོག་པོ་གཉིས་དང་བུ་ཨི་སྷག་འཁྲིད་
དེ། དཀོན་མཆོག་གིས་བསྟན་གནང་བའི་གནས་སུ་ཐོན། 4 ཞག་གསུམ་པ་ལ་ཨབ་ར་
ཧམ་གྱིས་ས་ཆ་དེ་ཐག་རིང་ནས་མཐོང་། 5 དེ་ནས་ཨབ་ར་ཧམ་གྱིས་གཡོག་པོ་ལ་"ཁྱོད་
ཚོ་བོང་བུ་མཉམ་དུ་དེར་སྡོད་ཅིག ང་དང་བུ་གཉིས་ས་ཆ་དེར་ཕྱིན་ཏེ་བསྙེན་བཀུར་བྱས་
ནས་ཁྱོད་ཚོའི་རྩར་ལོག་ཡོང་"ཞེས་བཤད། 6 སྦྱིན་སྲེག་གི་མེ་ཤིང་དེ་ཨི་སྷག་ལ་འཁུར་
བཅུག་ནས། ཨབ་ར་ཧམ་གྱིས་མེ་མདག་དང་གྲི་ཞིག་འཁྱེར་ཏེ་ཁོང་གཉིས་མཉམ་དུ་འགྲོ་
དུས། 7 ཨི་སྷག་གིས་ཨབ་ར་ཧམ་ལ་"ངའི་ཡབ་ལགས་"ཞེས་བཤད་ནས་ལན་དུ་ཨབ་

God Tests Abraham

22 1 Some time later God tested
Abraham. He said to him, "Abraham!" "Here
I am," Abraham replied. 2 Then God said,
"Take your son, your only son. He is the one
you love. Take Isaac. Go to the place called
Moriah. Give your son to me there as a burnt
offering. Sacrifice him on the mountain I will
show you." 3 Early the next morning Abraham
got up and loaded his donkey. He took two of
his servants and his son Isaac with him. He cut
enough wood for the burnt offering. Then he
started out for the place God had shown him.
4 On the third day Abraham saw the place a
long way off. 5 He said to his servants, "Stay
here with the donkey. I and the boy will go
over there and worship. Then we'll come back
to you." 6 Abraham had his son Isaac carry the
wood for the burnt offering. He himself car-
ried the fire and the knife. And the two of
them walked on together. 7 Then Isaac said to
his father Abraham, "Father?" "Yes, my son?"
Abraham replied. "The fire and wood are

ར་ཧམ་གྱིས་“ངའི་བུ་ང་འདི་ན་ཡོད་”ཅེས་བཤད། ཨི་སྷག་གིས་“མེ་ཤིང་དང་མེ་མདག་
ཡོད་ཀྱང་། སྦྱིན་སྲེག་གི་ཕྱིར་ལུག་གུ་གང་དུ་ཡོད་”ཅེས་དྲིས་པའི་ལེན་ལ། 8 ཨབ་ར་
ཧམ་གྱིས་“དཀོན་མཆོག་རང་གིས་ང་ཚོ་ལ་ལུག་གུ་ཞིག་གནང་ཡོང་”ཞེས་བཤད་ནས།
ཁོ་ཚོ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཕྱིན། 9 དཀོན་མཆོག་གིས་བསྟན་གནང་བའི་གནས་སུ་སླེབས་
སྐབས། ཨབ་ར་ཧམ་གྱིས་དེ་ར་མཆོད་ཁྲི་ཞིག་བཟོས་ནས་དེའི་སྟེང་ལ་མེ་ཤིང་བསྒྲིགས་
པ་དང་། རང་གི་བུ་ཨི་སྷག་བསྡམས་ནས་མེ་ཤིང་གི་སྟེང་དུ་བཞག 10 དེ་ནས་ཨབ་ར་
ཧམ་གྱིས་བུ་གསོད་པའི་ཕྱིར་གྲི་དེ་ལག་ཏུ་བསླངས། 11 འོན་ཀྱང་ཡ་ཧྭེ་དཀོན་མཆོག་
གི་ཕོ་ཉ་ཞིག་གིས་དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་ནས་“ཨབ་ར་ཧམ། ཨབ་ར་ཧམ་”ཞེས་
བོས་པ་དང་། ཁོས་“ང་འདི་ན་ཡོད་”ཞུས་པས། 12 ཕོ་ཉས་“ཁྱོད་ཀྱི་ལག་པ་བུ་ལ་མ་
རེག བུ་དེ་ལ་གནོད་པ་གང་ཡང་མ་བྱེད། ད་ལྟ་ངའི་དོན་དུ་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་བུ་གཅིག་པོ་
དེའང་མ་ཉར་བས། ད་ཁྱོད་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་བདེན་པར་ཉན་པ་དེ་ངས་ཤེས་
བྱུང་”ཞེས་གསུངས། 13 ཡང་ཨབ་ར་ཧམ་གྱིས་ཕྱོགས་བཞིར་བལྟས་ནས་ཕོ་ལུག་ཞིག་གི་
རྭ་ཅོ་དེ་རྩི་ཤིང་མཐུག་པོའི་ཁྲོད་དུ་འཁོན་ནས་ཡོད་པ་མཐོང་བས། ལུག་དེ་བླངས་ཏེ་རང་
གི་བུའི་ཚབ་ལ་བསད་ནས་སྦྱིན་སྲེག་གི་མཆོད་པར་ཕུལ། 14 ཡང་ཨབ་ར་ཧམ་གྱིས་ས་ཆ

here," Isaac said. "But where is the lamb for
the burnt offering?" 8 Abraham answered,
"God himself will provide the lamb for the
burnt offering, my son." And the two of them
walked on together. 9 They reached the place
God had shown Abraham. There Abraham
built an altar. He arranged the wood on it. He
tied up his son Isaac. Abraham placed him on
the altar, on top of the wood. 10 Then he
reached out his hand. He picked up the knife
to kill his son. 11 But the angel of the Lord
called out to him from heaven. He said,
"Abraham! Abraham!" "Here I am," Abraham
replied. 12 "Do not lay a hand on the boy," he
said. "Do not harm him. Now I know that you
would do anything for God. You have not held
back from me your son, your only son."
13 Abraham looked around. There in a bush
he saw a ram caught by its horns. He went
over and took the ram. He sacrificed it as a
burnt offering instead of his son. 14 So
Abraham named that place The Lord Will
Provide. To this day people say, "It will be
provided on the mountain of the Lord." 15 The
angel of the Lord called out to Abraham from

དེའི་མིང་ལ་ཡ་ཝེ་དཀོན་མཆོག་གིས་མཆོད་པ་གནང་བར་འགྱུར་ཞེས་བཏགས། དེའི་ཕྱིར་
དེ་རིང་བར་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡ་ཝེ་དཀོན་མཆོག་གི་རིའི་སྟེང་ལ་མཆོད་པ་གནང་བར་འགྱུར་
ཞེས་ཟེར། 15 ཡ་ཝེ་དཀོན་མཆོག་གི་ཕོ་ཉ་དེས་ཞིང་ཁམས་ནས་ཨབ་ར་ཧམ་ཡང་བསྐྱར་
བོས་ཏེ་ 16 "ཡ་ཝེ་དཀོན་མཆོག་ཉིད་ཀྱིས་ངས་ང་ཡི་མིང་ཐོག་ནས་དམ་བཅའ་བཞག་སྟེ།
ཁྱེད་ཀྱི་དད་པ་དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཁྱེད་རང་གི་བུ་གཅིག་པུ་འང་མ་ཉར་བས། 17 ངས་ཁྱེད་
ཀྱི་བུ་རྒྱུད་ལ་ངེས་པར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ནས། ནམ་མཁར་ཡོད་པའི་སྐར་མ་དང་རྒྱ་
མཚོའི་མཐའ་ལ་ཡོད་པའི་བྱེ་མ་ལྟར་སྤེལ་ཞིང་། ཁྱེད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་དགྲ་བོ་རྣམས་ལས་རྣམ་
པར་རྒྱལ་བར་འགྱུར། 18 ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་བཀའ་ལ་ཉན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་བུ་རྒྱུད་ནས་
ས་གཞིའི་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱིན་རླབས་འབྱུང་བར་འགྱུར་"ཞེས་གསུངས། 19 དེ་
ནས་ཨབ་ར་ཧམ་གཡོག་པོ་གཉིས་ཀྱི་རྩར་ཕྱིར་ལོག་ནས། ཁོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་རང་གི་སྡོད་
ས་བེར་ཤེ་བྷ་རུ་ལོག་ནས་གནས་སོ། ། ། །

heaven a second time. 16 He said, "I am giving
you my word that I will bless you. I will bless
you because of what you have done," announces the Lord. "You have not held back
your son, your only son. 17 So I will certainly
bless you. I will make the children born into
your family as many as the stars in the sky. I
will make them as many as the grains of sand
on the seashore. They will take over the cities
of their enemies. 18 All nations on earth will
be blessed because of your children. All these
things will happen because you have obeyed
me." 19 Then Abraham returned to his servants. They started out together for Beersheba.
And Abraham stayed in Beersheba.

གལ་ཏེ་ད་དུང་ནང་དོན་འདི་རྣམས་ཞིབ་ཚགས་མཁྱེན་འདོད་ན་ཁྱེད་རྣམ་པ་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར་ www.gsungrab.org ན་ཚིགས་ལ་གསུང་རབ་ཚུད་པའི་རྒྱུ་ཆ་མང་པོ་ཕབ་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཡོད། དེ་རྣམས་ལ་ཉན་པ་དང་། ཡང་ན་ཀློག་པའི་དུས་སུའམ། རོགས་པ་རྣམས་དང་གཏམ་གླེང་བྱེད་པའི་དུས་སུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ལ་བྱིན་རླབས་གནང་བར་ཤོག །

If you want to know more about these things, there are many resources available on the gsungrab.org web site to help you. You can download a free copy of God's holy word, books that explain the Christian faith, language study books, and other resource materials. May God bless you as you read or listen to them, or discuss them with your friends.