



ལྷན་སྐྱོད་པ་ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་གྱི་
དྲིས་ལན་བཞུགས་སོ།།



བོད་ཀྱི་ཤན་སྐྱོད་

基督教相关
问题与回答

藏汉文对照本

༄༅། ལྷོན་པ་ཡེ་ཤུའི་ཚེས་ལྷགས་ཀྱི་ངེས་ལན་བཞུགས་སོ།།

བོད་ཀྱི་ཤན་སྐྱུར།

基督教相关问题与回答

藏汉文对照本

Question and Answers about Christianity

Tibetan-Chinese Edition

© gsungrab 2016

www.gsungrab.org

ངོ་སྤྲོད།

简介

༡) མི་ཚེའི་སྐོར་འདྲི་བ་གལ་ཆེན་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་འཇིག་རྟེན་ཁམས་གང་ནས་བྱུང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་རྒྱུ་དེ་ཅི་ཡིན། མི་རྣམས་ཅིའི་ཕྱིར་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཆོང་། འཆི་བའི་རྗེས་སུ་ཅི་འབྱུང་བར་འགྱུར། དགོན་མཆོག་སུ་ཡིན། དང་སང་གི་བོད་བ་རྣམས་འདྲི་བ་འདི་ཚོའི་ལན་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་སྐོར་ནས་ཤེས་པར་འགྱུར།

༢) ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་ནི་འཇོམ་སྤོང་གི་ཚོས་ལྷགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན། འཇོམ་སྤོང་ལ་སྟོན་བ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ལ་དད་བ་བྱེད་མཁན་ཐེར་འབྱུང་གཞིས་ལས་མང་བ་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་རྣམས་ཀྱང་གོ་རྒྱུད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་ཡོད། ཀྱང་གོར་སྟོན་བ་ཡེ་

一 关于生命，有很多问题难得其解：世界如何开始？人类来自何处？人们为何经 受苦难？人死后会怎样？神是谁？如今，藏民可以通过基督教了解这些问题的答案。

二 基督教是世界上最大的宗教。全世界约有22



ལྷ་ལ་དང་མཁན་དུང་ལྷུར་གཅིག་ཙམ་ཡོད། ཁོ་ཚོའི་ནང་
ནས་བོད་རིགས་དང་སོག་རིགས་ཀྱི་དང་ལྡན་པའང་ཡོད།
སྟོན་པ་ཡེ་ཤུའི་རྗེས་སུ་འབྲང་མཁན་ཡིན་ན་ལྷུངས་གང་
ནས་ཡིན་པ་ལ་རགས་མ་ལས། དེ་དང་འབྲེ་བར་ནང་པ་
ཞིག་ཡིན་ན་བོད་རིགས་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད། དེས་ན་
བོད་རིགས་ཡིན་ན་ནང་པ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད། མི་
རིགས་ཀྱི་ལྷུང་བར་མེད་པར་མི་སུ་འབྲེ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་།
སྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་ལ་དང་ན་ཚོག

ག) ལོ་ངོ་ཉེས་སྟོང་གི་སྟོན་ལ་སྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་ནི་ཨེ་ཤེ་ཡ་
ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་སྐྱུ་འབྲུངས། ཁོང་གིས་ཕྱིག་ཉེས་སེལ་བ་
དང་། དཀོན་མཚོག་ལ་དང་བ་བྱེད་པའི་སྟོན་ནས་དབག་
ཏུ་མེད་པའི་ཚོ་འཐོབ་པའི་སྟོན་བརྟན་པར་མཛད། དྲིས་
ལན་འདིའི་བརྗོད་དོན་ནི་སྟོན་པ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་
ཡིན། དཀོན་མཚོག་སུ་ཡིན། དཀོན་མཚོག་དང་ནང་པའི་
ཚོས་ཀྱི་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གཅིག་པ་ཡིན་ནམ། སྟོན་པ་
ཡེ་ཤུ་ལ་དང་བ་བྱས་ན་པན་ཐོག་གང་ཡོད་དམ། སྟོན་
པ་ཡེ་ཤུ་ལ་རྩེ་ལྷར་དང་བ་བྱས་ནས་རྗེས་སུ་འབྲང་དམ།

亿信徒，他们生活在包括中国在内的各个国家。中国的基督徒，包括藏族信徒和蒙古族信徒在内约有1亿。无论来自哪里，都能跟随耶稣。不一定只有藏族人才能成为佛教徒，而藏族也不一定都是佛教徒。每一个人，无论何种民族，都能信仰耶稣。

三 大约二千年前，主耶稣降生在西亚。他教导人们通过信仰神来饶恕罪恶，获得无穷的生命。这个“问与答”的主题就是基督教。神是谁？他与佛教中的三皈依是否相同？成为耶稣的跟随者有什么益处？如何信仰耶稣并跟随他？





ལེའུ་དང་པོ། དཀོན་མཆོག་གི་སྐོར།

第一章：基督教

1.1 ཅི་བ། དཀོན་མཆོག་སུ་ཡིན་ནམ།

1.2 ལན། དཀོན་མཆོག་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་དང་དེར་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བཀོད་པ་པོ་ཡིན་ནོ། ཁོང་ལ་ཐོག་མཐའ་མེད་པ་ཡིན། ཁོང་མུ་མཐའ་མེད་པ་དང་། འགྱུར་བ་མེད་པ་ཡིན། ཁོང་ནི་གང་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པས། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ལ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཁོང་ལ་རྟེན། ཁོང་གིས་མི་དང་གནས་ལུགས་ཐམས་ཅད་གཟེབས་པས་ཀྱུན་མཁུན་ཡིན། དཀོན་མཆོག་མཐོང་མི་སྲིད་ཀྱང་། དུས་རྟག་དུ་གང་སར་བཞུགས། ཁོང་ནི་དམ་པ་དང་དྲང་བདེན་ཡིན་པས། ཟློག་ཉེས་ནས་ཡོངས་སུ་འབྲལ་བ་ཡིན། དཀོན་མཆོག་ནི་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀའི་ཡབ་ཡིན། ཁོང་ལ་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གས། ཡ་མེད་དཀོན་མཆོག་དབང་ཀུན་དང་ལྡན་པའི་དཀོན་

1.1 问：神是谁？

1.2 答：神是宇宙及其中所有的创造主。他是起初的，也是末后的。他是无限的，永不改变。他是万有的起源，万物都依靠他。他监察万物，知晓万事。尽管不能看见神，但他充满全地。他圣洁、公义，远离罪恶。神是耶稣基督的父亲。他还被称为主耶稣，耶和華神，全能神以及至高神。全能者只有一位，因此，全能神是唯一的真神。

མཚོགས་སྐྱོན་མེད་པའི་དགོན་མཚོགས་ཀྱང་ཟེར། དབང་
ཀྱན་དང་ལྷན་པའི་དགོན་མཚོགས་གཉིས་ཡོད་མི་སྲིད་པས།
ཡ་ལྷེ་དགོན་མཚོགས་གཅིག་པོ་དགོན་མཚོགས་ངོ་མ་ཡིན།

1.3 ཇི་བཞུགས་ལྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་སྲུ་ཡིན་ནམ།

1.4 ལན། ལྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ནི་དགོན་མཚོགས་
གི་སྲས་དང་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་
ཏེ། ལོ་ངོ་ཉེས་སྟོང་གི་རྩོན་དུ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཞེས་ཟེར་
བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱུ་འབྱུངས། ཁོང་ནི་ཡ་རུ་དུ་མི་རིགས་ཀྱི་
ཡོངས་སྲུ་གཤམས་པའི་སྟོན་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ལ་ཉེ་གནས་
བརྩུ་གཉིས་དང་རྗེས་སུ་འབྲང་མཁམ་མང་པོ་ཡོད། ཁོ་
ཚོའི་ནང་ནས་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོང་གི་གསུང་ནི་ལལ་ཆད་
གསར་པ་ཞེས་ཟེར་བའི་དཔེ་དེབ་ཏུ་བཀོད། ལྟོན་པ་ཡེ་
ཤུས་དགེ་བ་གསོག་པ་དང་། ཚས་ཀྱི་ཚོགས་མིའི་ལུགས་
སྲོལ་སོགས་དགོན་མཚོགས་གི་སྐྱུན་ལྷན་ཐར་པ་འཕྲོབ་པའི་
ཕྱིར་ཕན་མེད་ཡིན་པར་གསུངས། ཁོང་གི་གསུང་ལྟར་
དགོན་མཚོགས་ལ་བསྟེན་བཀུར་བྱུ་འདོད་མཁམ་གྱིས་བྱུ་

1.3 问：耶稣基督是谁？

1.4 答：耶稣是神的儿子，是世界的救主。他出生于2000年前一个名叫以色列的国家，是犹太一位著名的夫子。他拥有十二个门徒和众多的追随者。其中的一些人将他的教导记录在新约之中。主耶稣曾经说过，功德，宗教仪式以及人的传统对于带领人们来到神面前并没有任何益处。他教导说，想要敬拜神的人必须尽心、尽意、尽力爱神；且要爱人过于爱己。耶稣曾这样讲

བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཚབ་ལ་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་ལ་སློ་
གཅིག་སེམས་གཅིག་དང་རྣམས་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་བརྟེ་བར་
བསྐྱེད་སྒྲེ། རང་ལས་གཞན་རྣམས་ལ་བྱམས་པ་
བྱེད་དགོས། རྟོན་པ་ཡེ་ཤུས་གལ་ཏེ་མི་ཞིག་
གིས་རང་ཉིད་སྲིག་ཉེས་ཅན་ཡིན་པར་ཁས་
ལེན་བྱས་ཏེ་སྦྱོད་པ་ངན་པ་རྣམས་སྤངས་
ནས་སེམས་བསྐྱུར་ན། དགོན་མཚོག་
གིས་ཁོའི་སྲིག་ཉེས་སེལ་ངེས་ཡིན་
པར་གསུངས། ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་
རྣམས་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིའི་
ངང་ནས་དགོན་མཚོག་དང་
དུས་གཏན་དུ་གནས་པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན། འོན་
ཀྱང་ཁོང་གིས་དགོན་མཚོག་ལ་ངོ་ཚྏ་བྱེད་མཁན་ཐམས་
ཅད་དགོན་མཚོག་དང་ཁ་བལ་ཏེ་དཔྱུལ་ཁམས་སུ་དུས་
ཏྱག་ཏུ་གནས་དགོས་པར་གསུངས། དེ་ལྟར་གསུངས་པའི་
དབང་ཆ་ཡོད་པ་མཚོན་པའི་བྱིར་ཁོང་གིས་ངོ་མཚར་



过：任何人，只要承认自己是个罪人，并从他所做的坏事中悔改，神就必然饶恕他的罪。那些相信耶稣的人将会与神共享平安喜乐，直到永远。但是他也说过，那些违背神的人将与神隔绝，永远待在地狱里。为了表明自己有说这些话的权利，主耶稣行了许多神迹奇事，例如医治病人，驱赶恶魔，让死人从死里复活。

ཅན་གྱི་མཛད་པ་མང་པོ་བསྟན། དབར་ན་དཀོན་མཆོག་གི་རྣམ་མཐུའི་སློ་ནས་ཁོང་གིས་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ནད་པ་མང་པོ་བཅོས་གནང་བ་དང་། གདོན་འདྲེ་མང་པོ་བསྐྱད་པ། གཤམ་པོ་རྣམས་འཆི་བ་ལས་བསྐྱབས་པ་ལ་སོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་མཛད།

1.5 དྲི་བ། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་དང་ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དབར་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད།

1.6 ལན། ནང་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ནི་སངས་རྒྱལ་དང་གཅིག་ཚོས་དང་གཉིས། དགེ་འདུན་དང་གསུམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་ནི་དཀོན་མཆོག་གཅིག་རང་ཡིན་ཏེ། ཡབ་དཀོན་མཆོག་དང་། སྲས་དཀོན་མཆོག་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་བཅས་ཡིན་ལ། གསུམ་པོ་དེ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་ཡང་། ངོ་བོ་གཅིག་རང་ཡིན། ཡབ་དཀོན་མཆོག་ནི་སྲས་དཀོན་མཆོག་སྟེ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀའི་ཡབ་དང་། ཡེ་

1.5 问：基督教的神与佛教的三皈依有什么区别？

1.6 答：佛教的三皈依指皈依佛、法和僧。但是基督教的神是一体的；圣父，圣子，圣灵。尽管神有三个不同的方面，但他们的属性全然相同。天父是耶稣基督的父亲。耶稣基督来到这个世界上，救我们脱离罪的惩罚。圣灵是内住在相信耶稣之人心中的神。这清楚地表明神与佛教的三皈依完全不同。



པའི་འཛམ་གླིང་གི་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བཀོད་པར་
མཛད།

1.9 དྲི་བ། མིའི་རིགས་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན།

1.10 ལན། ཐོག་མར་དཀོན་མཆོག་གིས་རང་ཉིང་
དཔེ་རྩ་བྱས་ཏེ་མི་གཉིས་བཅོ་བར་མཛད། རང་ཉིང་
དང་འགོགས་པའི་ཆེད་དང་། རྒྱུད་པོ་དང་དམ་པར་
འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཁོང་གིས་སྐྱེས་པ་ཞིག་དང་བྱུང་མེད་
ཅིག་མཛད། དཀོན་མཆོག་དང་འབྲེལ་བར་མི་དེ་གཉིས་
ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བྱུང་བའི་སེམས་ཡོད་ཅིང་། ཉིན་
ལྟར་དཀོན་མཆོག་དང་བཀའ་མོལ་ལྷན། མིའི་རིགས་ནི་
དཀོན་མཆོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་དག་པ་ཡོང་བའི་ཆེད་
དུ་མཛད། ཁོང་གི་སྤྱན་སྐྱར་མི་རྣམས་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན།

他创造了世上所有的人类，
包括藏民。

1.9 问：人类来自哪里？

1.10 答：起初，神按照
自己的形象造了两个人。
他创造了一个男人和一个
女人，并与他们有亲密的关
系，他们快乐而又圣洁。如
同神一样，这两个人拥有思
想，能够思考；他们每天与
神对话。神创造人类是为了
让他们与自己有一个良好的
关系。人类在神的眼中极为
重要。

ལེའུ་གཉིས་པ། ལྷོན་པ་ཡེ་ཤུའི་འཕྲིན་བཟང་གི་སྐོར།

第二章：耶稣的福音

2.1 ཇི་བཞུགས་པའི་དགོན་མཚོག་གིས་ཐོག་མར་མི་
རྣམས་སྐྱེད་པོ་དང་དམ་པར་འགྱུར་བའི་ཆེད་དུ་བཀོད་
པར་མཛད་ན། དེང་སང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལུལ་གྱུ་གང་སར་
ཡོད་པ་དེ་ཅི་ཡིན།

2.2 ལན། དགོན་མཚོག་ནི་བྱམས་སེམས་དང་ཕྱན་
པའི་ཡབ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་སྐྱེས་པ་དང་
བྱུང་མེད་ཐོག་མར་མཛད་སྐབས་འཆི་བ་ལས་སྐྱོབ་པའི་
ཕྱིར་ཁོ་གཉིས་ལ་བཀའ་རྒྱ་ཞིག་གནང་། འོན་ཀྱང་དགོན་
མཚོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པར་རང་འདོད་བྱས་པས་མི་
དེ་གཉིས་ཕྱིག་ཉེས་ཅན་དུ་གྱུར། དུས་དེ་ནས་བཟུང་མི་
ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱིག་པའི་རང་གཤེས་ཡོད་པས། ཕྱིག་པ་
ནས་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་འཆི་བ་འབྱུང་།

2.1 问：如果神起初创造
的人类是圣洁的，快乐的，
为什么如今到处都是苦难？

2.2 答：神如同一位慈爱
的父亲。当他创造第一个男
人和女人时，他赐给他们一
个诫命，为要使他们免于死
亡。但是，这两个人违背了
神的命令，喜爱自己的道路
胜过神的道路，从而成为了
罪人。从那时开始，所有的
人类都有了罪性；从罪中生
出苦难与死亡。

2.3 དྲི་བ། རྒྱུ་ཉེས་ཀྱི་དོན་ཅི་ཡིན།

2.4 ལན། རྒྱུ་ཉེས་ནི་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན་མི་སྲོག་གཙོད་པ་དང་། ལོག་གཤེན། བ་མ་གཉེས་ལ་བཀའ་རྒྱུ་མི་བྱེད་པ། བག་མེད་སྲོད་པ། ལྷ་ལ་རྟེན་པ། མཐུ་ལྷགས། ལྷ་སེམས། འཕྲུག་ཚོད། ལྷག་དོག་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་བདེ་བ། འཁོན་སེམས། ར་བཟེ་བ། རྩལ་གྲོད་པ་བཅས་རྒྱུ་ཉེས་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་མཁན་དགོན་མཚོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་དག་པ་མེད།

2.5 དྲི་བ། མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྒྱུ་ཉེས་ལས་བྱེད་ཚུང་དམ།

2.6 ལན། བྱེད་ཚུང་། མི་ཐམས་ཅད་ལ་རྒྱུ་ཉེས་ཀྱི་རང་གཤིས་ཡོད་པས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྒྱུ་ཉེས་བྱེད་ཚུང་། མི་འོས་པའི་བསམ་བཤམ། སྐད་ཆའམ། བྱ་བའི་སློ་ནས་ང་ཚོས་ཉེན་ལྟར་རྒྱུ་ཉེས་གསོག་ཅིང་། ལྷ་ན་མེད་པའི་དགོན་མཚོག་ལ་སོག་ལྷག་གཏོང་། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོ་དགོན་མཚོག་དང་རྒྱུང་རིང་དུ་གནས།

2.3 问：什么是罪？

2.4 答：罪就是违背神的诫命。比如谋杀，奸淫，不尊重父母，胡作非为，拜偶像，行巫术，仇恨，争斗，嫉妒，易怒，羡慕，醉酒，撒谎。行这些事的人无法与上帝建立良好的关系。

2.5 问：所有的人都犯了罪吗？

2.6 答：是的，人都有原罪，所以我们都犯了罪。我们每天都因不配的想法、话语或行为得罪神，因此，我们都与神的荣耀隔绝开来。

2.7 དྲི་བ། རྣམས་ཉེས་ཀྱི་འབྲས་བུ་དེ་ཅི་ཡིན།

2.7 问：罪的结局是什么？

2.8 ལན། རྣམས་ཉེས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི་འཆི་བ་ཡིན། ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་དྲང་བ་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་དགོན་མཚོག་རྣམས་ཉེས་ལ་སྤང་། མཐའ་མའི་ཉིན་མོར་ཁོང་གིས་རྣམས་ཉེས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྲིམས་གཙོད་གཏོང་ངེས་ཡིན། འཇིགས་སྐྱབས་དང་ལྡན་པའི་རྣམས་ཉེས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་ནི་དགོན་མཚོག་དང་བྲལ་ཏེ་དུས་གཏན་དུ་དམུལ་ཁམས་སུ་སྐྱབས་བཟུལ་སྤོང་དགོས་པ་དེ་ཡིན། མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྐང་བཅུགས་ནས་རྣམས་ཉེས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པས་དགོན་མཚོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་དག་པ་མེད། དེའི་སྤྱིར་དུ་ཚོར་མའི་རིགས་དང་དགོན་མཚོག་གི་འབྲེལ་བ་གསོ་བར་མཛད་སྐབ་པའི་བར་མི་ཞིག་དགོས།

2.8 答：罪的结局乃是死。神是全然公义的，他憎恶罪恶。在末日的那天，他会审判一切罪人。罪最可怕的惩罚乃是与神隔绝，在地狱里经受永远的苦难。我们都犯了罪，所以与神隔绝。因此，我们需要一位中保来修复人类与神的关系。

2.9 དྲི་བ། དགོན་མཚོག་གི་བྲིམས་གཙོད་ལས་ཐར་བའི་ལམ་ཡོད་དམ།

2.9 问：有没有逃离神审判的方法？

2.10 ལན། ཡོད། ཡེ་ཤུ་རྣམས་ཤི་ཀ་ང་ཚོའི་བར་མི་ཡིན་པས། གཤམ་ཏེ་ང་ཚོས་སྤོང་བ་དན་པ་རྣམས་སྤངས་

2.10 答：有。耶稣基督就是我们的中保，我们若悔



ནས་སེམས་བསྐྱར་ཏེ་ཁོང་ལ་དད་པ་བྱས་ན། རྗེ་གེ་ཏེ་ས་ཀྱི་ཚད་པ་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་བ་མ་ཟད། དཀོན་མཆོག་གི་མདུན་དུ་དུས་གཏན་དུ་བཞུགས་ངེས་ཡིན།

2.11 དྲི་བ། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ནི་མི་ངོ་མ་ཡིན་ནམ།

2.12 ལན། ཡིན། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ནི་ང་ཚོའི་རྗེ་གེ་ཏེ་ས་ཀྱི་ཉེས་ཚད་ལས་སྐྱོབ་པའི་བྱིར་མི་ཡི་རྣམ་པར་འཛིག་རྟེན་འདིར་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་དང་པོར་སྐྱེ་འབྱུངས་པ་ཡིན། ཁོང་ནི་ཡི་སེ་ར་ཨེ་ལ་ཡུལ་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་ག་ལེལ་གྱི་ས་ཆར་ཡབ་ཡོ་སེབ་དང་ཡུམ་མེར་ཡམ་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་ཞིང་། དགྲུང་ལོ་ལྷུ་མ་ཅུའི་སྐབས་སུ་ལྷུས་གསོལ་མཁན་ཡོ་ཏྲ་ནན་ཞེས་ཟེར་བའི་ལུང་སྟོན་པ་ཡིས་ཁོང་ལ་ཡོར་དན་གཙང་པོར་ལྷུས་གསོལ་གནང་། ཚོས་ཀྱི་སྐོབ་དཔོན་སྟོན་གྲགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀས་དཀོན་མཆོག་དང་། རྗེ་གེ་ཏེ་ས་ཀྱི་ཚད་པ་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་བའི་ཆེད་དུ་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་གསུངས། ཁོང་གིས་

改自己的罪，相信他，就能脱离罪的惩罚，与神同活。

2.11 问：主耶稣是一个真正的人吗？

2.12 答：是的。耶稣基督道成肉身，于公元一世纪降生在这个世上，为要救我们脱离罪的惩罚。他在以色列北部加利利地区的一个家庭里长大，父亲叫约瑟，母亲叫马利亚。在他三十岁时，一个名叫约翰的施洗者在约旦河为他施洗。此后，他成为了当地一位著名的夫子，专门教导关于神和罪的事情，并教导我们如果要脱离罪的惩罚需要做什么。主耶稣只教导天父让他

ཡབ་དགོན་མཚོག་གིས་ཁོང་ལ་གང་ཞིག་མཛད་པ་དང་
གསུང་བ་ཁོ་ན་མཛད། དགོན་མཚོག་གི་མདུན་ནས་ཡོང་
བར་སྟོན་པའི་སྲིར་ཁོང་གིས་ནད་པ་དང་གདོན་འདྲིས་
ཟེན་པའི་མི་གསོ་བར་མཛད་ཅིང། གཤེན་པོ་རྣམས་སྐར་
གསོན་དུ་སྐྱུར་བ་ལ་སོགས་པའི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་མཛད་
པ་མང་པོ་བསྐྱབས་པའོ།།

2.13 དྲི་བ། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ཇི་ལྟར་གོངས་སམ།

2.14 ལན། ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡུལ་གྱི་དཔོན་རིགས་ཀྱིས་
ཁོང་གི་གསུང་དང་ལེན་མ་བྱས་པས་ཁོང་རྒྱང་ཤིང་སྡེང་
གཟེར་བརྒྱབ་ནས་གསོད་རྒྱུར་ཐག་གཅོད་བྱས། དེད་
རྣམས་ཀྱི་སྲིག་ཉེས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་ང་ཚོའི་ཚབ་ལ་སྦྱོང་ཞིང།
ང་ཚོ་དགོན་མཚོག་གི་ཁྲིམས་གཅོད་ལས་སྦྱོབ་པའི་ཆེད་
དུ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་རྒྱང་ཤིང་སྡེང་གོངས།

教导的话，只行天父让他去
行的事。为了表明自己是从
神来的，他行了许多神迹奇
事，例如医治病人和让死人
从死里复活。

2.13 问：主耶稣是怎么
死的？

2.14 答：以色列的祭司
长们拒绝他的教导，决定
将他钉在十字架上处以死
刑。为了我们的罪，他经受
惩罚，死在了十字架上，救
我们脱离了罪的惩罚。

2.15 དྲི་བ། དེ་ལྟ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་གསོན་པོ་ཡིན་ནམ།

2.15 问：耶稣基督今天还活着吗？

2.16 ལན། རྒྱུང་གིང་སྤང་ལ་གྲོངས་ནས་ཉེ་མ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཡེ་ཤུ་འཆི་བ་ནས་སྤར་གསོན་པར་མཛད། དེ་ལྟར་མཛད་པའི་སློན་ནས་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ཚོའི་ཕྱིག་ཉེས་སེལ་བའི་དམར་མཚོད་དེ་དང་ལེན་མཛད་པར་བསྟན། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཡར་ལེབས་ནས་ད་ལྟ་ཁོང་གི་མི་རྣམས་དབང་དུ་སྦྱར་ཞིང་། དཀོན་མཆོག་གི་མདུན་དུ་ཁོ་ཚོའི་དོན་ལ་ལྷ་འོ་མཛད། དུས་གྱི་མཐའ་མའི་ཉེན་མོར་དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་ནས་ཕྱིར་ལོག་ལེབས་ནས་ཁོང་གིས་ཤི་གསོན་གཉིས་ལ་བྲིམས་གཙུག་མཛད་དེས་ཡིན།

2.16 答：他还活着。耶稣死在十字架上的第三天，神让他从死里复活。神这样做，表明他接受了耶稣为我们的罪所献的祭。随后，主耶稣升天。他现在掌管他的百姓，并在神面前为他们代祷。在末后的某一天，他会从天上再临，审判活人死人。

2.17 དྲི་བ། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་གྲོངས་ནས་སྤར་གསོན་པའི་དོན་ཅི་ཡིན།

2.17 问：主耶稣的受死与复活有什么意义？

2.18 ལན། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་གྲོངས་ནས་སྤར་གསོན་པ་བརྒྱུད་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ཚོ་ཕྱིག་ཉེས་ཀྱི་ཆད་པ་

2.18 答：通过主耶稣的受死与复活，神为我们脱离罪的惩罚开通了一条道路。

ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ཤིག་གནང་། ཞལ་ཆད་གསར་བའི་
མདོ་ཞིག་ཏུ་བཀོད་པ་སྟེ། དཀོན་མཆོག་གིས་རང་གི་
སྲས་གཅིག་པོ་གནང་བ་ཙམ་དུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་རྣམས་
ལ་བྱམས་པར་མཛད་པས། སྲས་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་
ཚང་མར་འཇིག་པར་མི་འགྱུར་བར་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་
ཚོ་ཐོབ་ངེས་པའོ་ཞེས་གསུངས། སྟོད་པ་ངན་པ་རྣམས་
སྤངས་ཤིང་སེམས་བརྒྱར་ནས་ཡེ་ཤུ་ལྷ་གི་ཀ་ལ་དད་
མཁན་ཡོད་ཚད་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྟོན་ངང་ནས་ཁོང་
དང་མཉམ་དུ་དུས་གཏན་ཏུ་གསོན་པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན།
ཁོང་གི་གསུང་དང་ལེན་མི་བྱེད་མཁན་རྣམས་དཀོན་
མཆོག་དང་བུལ་ཏེ་དམྱལ་ཁམས་སུ་སྲིག་ཉེས་ཀྱི་ཆད་པ་
ཕོག་ངེས་ཡིན།

2.19 དྲི་བ། སྲིག་ཉེས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་ཕོག་པ་ལས་ཐར་
བའི་སྲིར་ང་ཚོས་ཅི་བྱེད་དགོས།

2.20 ལན། དཀོན་མཆོག་ནི་དང་བདེན་གྱི་ཁྲིམས་
དཔོན་ཡིན་པས་སྲིག་ཉེས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྲིམས་

正如新约所记载的：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”所有从罪中悔改，并相信主耶稣基督的人，都能与他同享平安喜乐。那些拒绝他教导的人将与神隔绝，并为自己的罪在地狱里受罚。

2.19 问：我们需要做什么才能脱离罪的惩罚？

2.20 答：尽管神是公义的审判者，必须审判所有的

གཙོད་གཏོང་རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་། དེ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ནི།
ངེད་རྣམས་ཀྱིས་སློང་བ་ངན་བ་རྣམས་སྤངས་ནས་སེམས་
རྒྱུར་ལ། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ཁོ་ནར་དང་བ་བྱེད་དགོས།

2.21 དྲི་བ། བསོད་ནམས་གསོག་པའི་སློ་ནས་ང་ཚོ་
ཐར་བར་འགྱུར་སྲིད་དམ།

2.22 ལན། མི་སྲིད་དེ། དགོན་མཚོག་དཔེ་མི་སྲིད་
པའི་དམ་པ་དང་དང་བདེན་ཡིན་ལ། ང་ཚོ་སྤྲིག་ཅན་
ཡིན་པས་ངེད་རྣམས་ཀྱིས་གསོག་ཐབས་པའི་བསོད་ནམས་
ནི་དགོན་མཚོག་གི་སྤྱན་ལྷན་མི་འདང་ངོ་།

罪人，但仍有一条道路可以
得救：悔改自己的罪，单单
相信主耶稣。

2.21 问：积德可以使我
们得救吗？

2.22 答：不能。因为神
全然圣洁，而我们满有罪
孽。我们所积累的公德在
神的眼中远远不够。



2.23 དྲི་བ། གལ་ཏེ་ངེད་རྣམས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་
ཀ་མ་ཟད། སངས་རྒྱས་དང་ལྷ་རྣམས་ལ་དད་པ་བྱས་
ན་ཐར་བར་འགྱུར་མིན་དམ།

2.24 ལན། མི་མིན་དེ། ཁོང་ཁོ་ནར་ཐོག་ཉེས་
ལས་ཐར་བར་མཛད་པའི་དབང་ཆ་ཡོད་པས་ང་ཚོས་
ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ཁོ་ནར་དད་པ་བྱེད་དགོས།

2.25 དྲི་བ། མི་སུའང་ཐར་བར་འགྱུར་མིན་དམ།

2.26 ལན། མི་སུས་ཀྱང་སྦྱོད་པ་ངན་པ་རྣམས་
སྤངས་ནས་སེམས་བསྐྱུར་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན་
ཐར་བ་དང་། དཀོན་མཚོག་གི་དབག་ཏུ་མེད་པའི་ཚེ་
འཐོབ་པར་མིན། ལྷོན་པ་ཡེ་ཤུའི་སྐྱེ་ཚབ་བཟུང་བ་ཟེར་
མཁན་ནི་སྤར་དཀོན་མཚོག་ལ་སྐྱུར་བ་འདེབས་མཁན་
དང་། དཀོན་མཚོག་གི་མི་རྣམས་ལ་མནར་གཅོད་
གཏོང་མཁན། གཏུག་རྩུབ་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཡང་།
རང་གི་ཐོག་ཉེས་སྤངས་ནས་སེམས་བསྐྱུར་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ལ་
དད་པ་བྱས་ནས་ཐར་བར་གྱུར། དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་

2.23 问：如果我们不仅
仅相信耶稣，还相信活佛
或鬼神，我们也能得救吗？

2.24 答：不能，我们必
须单单相信耶稣基督，因
为只有他才有能力救我们
脱离罪恶。

2.25 问：任何人都可以
得救吗？

2.26 答：是的，只要从
罪中悔改并相信耶稣，任
何人都能得救，承受永生。
耶稣的使徒保罗，曾经是一
位亵渎者，是神百姓的迫害
者，同时也是一个暴徒，但
他从自己的罪中悔改，相信
耶稣，最终得救。任何人，
无论残疾人，铁匠，屠夫，
妓女，渔民，受教育的，没

ནམ། ལྷགས་རིགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་བཟོ་མཁན་ནམ། ཤན་
བའམ། སྤང་ཚོང་མའམ། ཉ་བའམ། ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་
དང་མེད་པའམ། ལྷག་པོ་དང་དབྱུང་པོ་རྣམས་སྲུང་གུང་
ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན་ཐར་བར་འགྱུར་གྲིད།

2.27 དྲི་བ། ཐར་པ་ཐོབ་ན་ཕན་ཐོག་གང་ཡོད་དམ།

2.28 ལན། མི་སྲུ་ཞིག་གིས་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་
ན། དཀོན་མཚོག་གིས་ཁོའི་སྲིག་ཉེས་སེལ་བར་མཛད།
ཉེས་ཅན་གྱིས་སྲིག་ཉེས་ནམ་ཡང་མ་བྱས་པ་ལྟར་དཀོན་
མཚོག་ཁོ་ཚོ་ལ་བྱམས་ཤིང་། ཁོང་གི་དམ་པའི་དགོངས་
པ་སྦྱབ་འདོད་མཁན་དུ་སྦྱར་བར་མཛད། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་
དཀོན་མཚོག་གི་སྲས་ཡིན་པ་ལྟར་དཀོན་མཚོག་གིས་ཡེ་
ཤུ་ལ་དད་མཁན་རྣམས་ཉིད་ཀྱི་སྲས་དང་སྲས་མོ་དང་
འདྲ་བར་མཛད། དབང་ཀུན་ལྡན་པའི་ཡེ་ཤུས་གདོན་
འདྲེ་དང་དན་པ་ལས་སྤང་བར་བྱེད། ཡང་དད་པ་རྣམས་
ལ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཚོ་འཐོབ་པ་དང་དམ་པའི་སྲུགས་
ཉིད་ཁོ་ཚོའི་སེམས་སུ་ཞུགས་པར་འགྱུར།

受教育的，富人或穷人，只
要相信耶稣，都能得救。

2.27 问：得救有什么好
处？

2.28 答：当人相信耶稣
时，神就会饶恕这个人
的罪。他会爱这个人，如同他
从未犯过罪，并帮助这个人
去遵行神的旨意。耶稣基督
是神的儿子，那些相信耶稣
的人也如同神的子女一样。
全能的耶稣会保守信徒免受
恶灵的攻击，远离罪恶。信
徒能承受永生，圣灵会内住
在他们心里。

2.29 དྲི་བ། ཚེ་འདི་ལས་འདའ་བའི་སྐབས་སུ་གང་
འགྱུར་ངམ།

2.30 ལན། ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་རྣམས་ཚེ་འདི་ལས་
འདའ་བའི་སྐབས་སུ་གཟུགས་པོ་ནི་ཐལ་བར་འགྱུར་
ནའང་། ཤེམས་དགའ་སློང་དང་ཞི་བདེའི་ངང་ནས་དཀོན་
མཚོག་གི་མདུན་དུ་སྐྱུར་བར་འགྲོ། དུས་ཀྱི་མཐའ་མའི་
ཉེན་མོར་གཟུགས་པོ་སྐར་གསོན་པར་མཛད་ངེས་ཡིན་
ཞིང་། དུས་གཏན་དུ་དཀོན་མཚོག་དང་མཉམ་དུ་
བཞུགས་པར་འགྱུར། ཡེ་ཤུ་དང་ལེན་མི་བྱེད་མཁན་
རྣམས་ནི་ཤི་ནས་དཔྱལ་ཁམས་སུ་འཕངས་ནས་དེར་དུས་
གཏན་དུ་སྐྱུག་བསྐྱལ་ཚུང་དགོས།

2.29 问：人死时会发生
什么事情？

2.30 答：相信耶稣的人
死后，尽管他们的肉体归
于尘土，但他们的灵魂会平
安喜乐地去到神那里。在末
日里，他们的肉体会再次复
活，从此与神同住。那些拒
绝耶稣的人，则会被扔到地
狱里，在那里永远受苦。



ལེན་གསུམ་པ། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ལ་དང་པ་བྱེད་པའི་སྐོར།

第三章：相信耶稣基督。

3.1 དྲི་བ། བོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཡེ་ཤུ་ལ་དང་མཁན་ཡོད་དམ།

3.2 ལན། བོད་རིགས་ཀྱི་ནང་ནས་ལག་ཅིག་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ལ་དང་མཁན་དུ་གྱུར་བེན། མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་དུ་ལྷ་ཤི་ཀ་པ་རྣམས་ཀྱི་མི་གངས་མང་དུ་འགོ་བ་མ་བཟོ། ཀུང་ལོ་དང་། བལ་ཡུལ། རྒྱ་གར་སོགས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ལྷ་ཤི་ཀ་པ་ཡང་ཡོད། (ཡེ་ཤུ་པ་ཡང་ཟེར་) རྒྱ་རིགས་ཀྱི་ནང་ནས་རྩོན་པ་ཡེ་ཤུ་ལ་དང་པ་བྱེད་མཁན་ས་ཡ་མང་པོ་ཡོད། ཡེ་ཤུས་བྱེད་ཡིད་ཐང་ཆད་པ་དང་ལུར་ཆེན་གྱིས་གཞོན་པ་ཐམས་ཅད་ངའི་ཅར་ཤོག་ངས་བྱེད་ལ་ངལ་གསོ་སྟེར་བར་བྱ་ཞེས་གསུངས། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀས་མི་ཐམས་ཅད་ཉིད་ལ་དང་པ་བྱས་ནས་ཐར་བར་འགྱུར་བར་དགོངས།

3.1 问：有没有藏民相信耶稣？

3.2 答：有些藏民已经相信了主耶稣。在卫藏、安多以及康巴地区，基督徒的人数仍在增加。中国，尼泊尔以及印度都有藏族基督徒。中国人中就有几百万的基督徒。耶稣曾说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”耶稣基督希望所有的人都能相信他，并得救。

3.3 དྲི་བ། ཡེ་ཤུ་ལ་ཇི་ལྟར་དང་བ་བྱས་ནས་ཐར་
བ་འཕྲོ་བ་བཅ།

3.4 ལན། རྩེད་དགོས་པ་བཞི་སྟེ། དང་ཐོག་རང་
ཉིད་ཟློག་ཉེས་ཅན་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས། ཟློག་
པའི་རང་གཤེས་མི་ཀུན་ལ་ཡོད་པས། ཟློག་མེད་ཀྱི་མི་
འབྱུང་མི་སྲིད། དེའི་ཕྱིར་ཉེན་ལྟར་ང་ཚོས་ཟློག་ཉེས་ཀྱི་
ལས་བྱེད་ཅིང་། དེའི་འབྲས་བུ་ནི་འཆི་བ་ཡིན། འཆི་བ་
དེ་ནི་ཆོ་འདི་ལས་འདའ་བ་མ་ཟད། དཀོན་མཆོག་དང་
བུལ་ཏེ་དཔྱལ་ཁམས་དུས་གཏན་དུ་ཕྱོད་དགོས་པ་དེའང་
ཡིན།

3.5 གཉིས་པ་ནི་སྦྱོད་པ་ངན་པར་འགྲོད་བཤགས་
དང་དེ་ནམས་སྤངས་ནས་སེམས་སྦྱར་དགོས། ཟློག་ཉེས་
སྦྱོང་བ་དེ་བཅོས་མིན་ཡིན་དགོས། སྦྱོད་པ་ངན་པ་ནམས་
མ་སྤངས་ན། མཐའ་མའི་ཉེན་མོར་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་
ཚོ་ལ་ཁྲིམས་གཙོད་མཛད་པར་འགྱུར་བ་མ་ཟད། དཔྱལ་
ཁམས་སུ་ཟློག་ཉེས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་ཀྱང་སྦྱོང་བར་འགྱུར་ངེས་
ཡིན།

3.3 问：人要怎样才能相信主耶稣并得救？

3.4 答：需要做四件事。首先，承认你是个罪人。因为每个人都有犯罪的天性，都有罪。我们每天都犯罪，这个代价就是死亡。这种死亡不仅仅是肉体的消逝，还是与神隔绝，永远待在地狱里。

3.5 第二，要从罪中悔改。我们必须诚心地悔改。若不悔改，神会在末日审判我们，我们将会在地狱里为我们的罪受罚。

3.6 གསུམ་པ་ནི་ཡེ་ཤུ་ཁོ་ནར་དད་པ་བྱེད་དགོས།
སྤྱི་ལུ་ཉེས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་ང་ཚོའི་ཚབ་ཏུ་སྐྱོད་བའི་ཕྱིར་ཡེ་ཤུ་
ནི་རྒྱང་ཤིང་སྤང་ལ་སྐྱོངས། ང་ཚོ་དགོན་མཚོག་གི་སྤྱོན་
ཟུར་རྣམ་པར་དག་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཁོང་འཆི་བ་ནས་
སྤར་གསོན་པར་གྱུར། ང་ཚོའི་སྤྱི་ལུ་ཉེས་ཀྱི་ཆད་པ་སྐྱོད་
བའི་ཕྱིར་གཞན་སྐྱེས་མ་ཤི་བས། མི་གཞན་དང་། ཡང་
ན་ལྷ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་ཐར་བར་འགྱུར་མི་སྲིད།

3.7 བཞི་པ་ནི་ཡེ་ཤུ་ལ་སློན་ལམ་འདེབས་དགོས།
དགོན་མཚོག་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་གསུངས་པ་
ལྟར། གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་ཁ་ཡིས་ཡེ་ཤུ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་ལས་
ལེན་བྱས་ཤིང་། ལེན་ཀྱིས་ཀྱང་དགོན་མཚོག་གིས་ཁོང་
འཆི་བ་ནས་སྤར་གསོན་པར་མངོད་པ་དེ་ལ་དད་པ་བྱས་
ན། བྱེད་ངེས་པར་ཐར་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་གསུངས། མ་
འོངས་པའི་སྐོར་མི་ཤེས་པས་ད་ལྟ་རང་དེ་ལྟར་བྱས་ན་
ལེགས།

3.6 第三，要单单相信主耶稣。他为我们的罪死在了十字架上，复活，使我们能与神和好。没有其他人对我们的罪经受刑法，所以，依靠其他人或事不能使我们得救。

3.7 第四，要向耶稣祷告。正如圣经所说，“你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。”我们不知道将来会如何，因此最好现在就开口祷告。

3.8 ཡེ་སྤྱུ་དང་པའི་ལམ་བུ།

1. ཇིག་ཅེན་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་བྱེད།

2. སྦྱོང་ངན་སྤངས་ནས་སེམས་པ་སྦྱར།

3. ཡེ་སྤྱུ་ཁོ་ནར་དང།

4. ཡེ་སྤྱུ་སློན་ལམ་འདེབས།

3.9 དྲི་བ། ཐར་པ་འཐོབ་པའི་ཚེད་དུ་སློན་ལམ་ཇི་
ལྟར་འདེབས།

3.10 ལན། འདི་ལྟར་སློན་ལམ་ཁྱས་དང་། གཙོ་བོ་
ཡེ་སྤྱུ་ལགས། ལྷ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་
མ་ཉན་པའི་སློན་ནས་ངས་བྱེད་དང་མི་གཞན་ལ་ཇིག་ཉེས་
ཀྱི་ལས་བྱས་པ་དེ་ཁས་ལེན་བྱེད། ད་ངས་སྦྱོང་པ་ངན་པ་
ནམས་སྤངས་ནས་སེམས་པ་སྦྱར་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་ཕྱགས་རྗེ་ལོ་
ནར་བཏེན་ནས་བྱེད་ལ་དང་བ་བྱེད། སེམས་ཀྱི་སློ་བྱེ་སྟེ་
བྱེད་རང་ནང་ལ་གདན་འདྲེན་བྱ། ད་ནས་བཟུང་བྱེད་
ནི་ངའི་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་ཞིང་། ངས་བྱེད་ལ་ཞབས་བྱེ་

3.8 如何相信耶稣？

1. 承认你是一个罪人。
2. 悔改。
3. 只相信耶稣。
4. 向耶稣祷告。

3.9 问：如何祷告才能获得主耶稣的救恩？

3.10 答：要这样祷告：
“主耶稣，我承认自己违背神的话语，得罪了你，也得罪了人。此刻，我悔改并相信你，单单信靠你的恩典。我要敞开心门，邀请你进来。从现在开始，你就是我的救主，我要服侍你，感谢你赐给我这奇妙的救恩。”

ལྷ། བྱི་ཀྱི་འཚར་ཆེ་བའི་ཐར་པ་ང་ལ་གནང་བའི་
དོན་དུ་བྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྟོོ།

3.11 དྲི་བ། ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་
པའི་རྗེས་སུ་ཅི་བྱེད་དགོས།

3.12 ལན། བྱིས་པ་འཚར་ལོངས་བྱེད་པ་ལྟར། ཡེ་
ཤུ་ལ་ཐོག་མར་དད་པ་རྣམས་ཐར་པའི་ཐོག་ནས་སྦྱིན་
ལེན་ལོངས་སུ་རྗེས་པར་འགྱུར་དགོས། དད་མཁན་
རྣམས་ནི་རང་འདོད་པ་ལྟར་མི་ཆེ་མི་སྦྱེལ་ཏེ། དགོན་
མཚོག་གི་དགོངས་པ་ལྟར་མི་ཆེ་སྦྱེལ་དགོས། གཙོ་བོ་ཡེ་
ཤུས་རང་གིས་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་ལ་སྦྱོ་གཅིག་སེམས་
གཅིག་དང་ཡིད་གཅིག་གིས་བརྗེ་བར་བྱུངས་ཤིག་འདི་
ནི་བཀའ་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཤོས་དང་དང་པོ་དེ་ཡིན། གཉིས་
པ་དེ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། དེ་ནི་བྱིས་མཚོས་ལ་རང་དང་
འདྲ་བར་བརྗེ་བར་བྱུངས་ཞེས་གསུངས། དེ་ལྟར་བྱེད་
པའི་ཐབས་ཤེས་ལྡན། དགོན་མཚོག་གི་དམ་པའི་གསུང་
རབ་ཉིན་ལྟར་སློག་པའམ་ཉན་པ་དང་གཅིག་ཉིན་ལྟར་

3.11 问：既然我已经相
信主耶稣并且得救，那我
应当做什么？

3.12 答：婴儿需要长
大，主耶稣的新信徒们也要
在信仰上成长、完全。信徒
们必须依神的旨意而活，而
不能活在自己的欲望之中。
主耶稣说：“你要尽心、尽
性、尽意爱主你的神。这是
第一条也是最大的戒命。
第二条乃是这样：’你要
爱邻如己。’ ” 这样做的
方式有五种：1) 每天阅读
圣经或聆听圣经的教诲；
2) 敬拜神，向他祷告；
3) 与其他信徒聚在一起；



དགོན་མཚོག་ཁོ་ནར་བསྐྱེན་བཀུར་བྱེད་པ་དང་གཉིས།
དད་ལྡན་གཞན་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་འཛོམ་པ་དང་
གསུམ། དགོན་མཚོག་དང་མི་གཞན་ལ་བཅེ་བར་འཛོམ་
པ་དང་བཞི། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་སྐོར་མི་གཞན་རྣམས་ལ་
དཔང་པོ་བྱེད་པ་དང་ལྔའོ། བྱེད་རྣམ་པ་ལ་ཕན་པའི་
ཕྱིར་www.gsungrab.org གྲྭ་ཚོགས་ལ་གསུང་རབ་
ཚུད་པའི་ཕབ་ལེན་གྱི་ཆ་མང་པོ་ཡོད།

3.13 ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀར་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་ལམ་བུ།

1. དམ་པའི་གསུང་རབ་ཉིན་ལྟར་སྒོག་པའམ་ཉན།
2. ཉིན་ལྟར་དགོན་མཚོག་ཁོ་ནར་བསྐྱེན་བཀུར་བྱེད།
3. དད་ལྡན་གཞན་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་འཛོམ།
4. དགོན་མཚོག་དང་མི་གཞན་ལ་བཅེ་བར་འཛོམ།
5. ཡེ་ཤུའི་སྐོར་ལ་མི་གཞན་རྣམས་ལ་དཔང་པོ་བྱེད།

- 4) 爱他人，并服侍他们；
- 5) 告诉他人关于主耶稣的故事。www.gsungrab.org
网址上可以为你提供许多
相关资源。

3.13 如何跟随耶稣。

1. 每天阅读圣经，遵从圣经的话语。
2. 每天单单敬拜神。
3. 与其他信徒聚在一起。
4. 爱神，爱人。
5. 告诉他人关于主耶稣的故事

ལེབ་བཞི་པ། དགོན་མཚོག་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྐོར།

第四章：《圣经》

4.1 ཇི་བཞ། དགོན་མཚོག་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ་
ཅེས་པ་དེ་ཅི་ཡིན།

4.2 ལན། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་མི་རིགས་ཀུན་
ལ་གནང་བའི་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ཡིན། དམ་པའི་
གསུང་རབ་ལ་ཞལ་ཆད་རྗེས་པ་དང་ཞལ་ཆད་གསར་པ་
ཟེར་བའི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད་ལ། དེ་ཚོ་བོད་ཀྱི་
ལོ་རྒྱུས་བཀོད་པའི་ཚོན་གྱི་དུས་རབས་མང་པོའི་ནང་གིས་
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཞལ་ཆད་རྗེས་པ་ནི་ལོ་ངོ་2,500-
3,000 ཚོན་དང་། ཞལ་ཆད་གསར་པ་དུས་རབས་དང་
པོའི་སྐབས་སུ་བྱིས། དེ་ནི་ཀྲང་གོའི་ཉན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་
དུས་སུ་ཡིན། ཞལ་ཆད་རྗེས་པ་ནི་ཡ་རྒྱ་དུ་པ་མི་རིགས་
ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཁོད་ཡོད། ཞལ་ཆད་གསར་པ་ལ་སྟོན་པ་
ཡེ་ཤུའི་རྣམ་ཐར་དང་། ཁོང་གི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

4.1 问：圣经是什么？

4.2 圣经是神对人类所说的
的话语。共分为两个部分：
旧约和新约。它们早在有关于
西藏历史的记录之前就已
写成。旧约写于2500-3000
年前，新约写于公元一世纪
左右，大约在中国的汉朝时
期。旧约记录的是犹太人历
史。新约记载的则是主耶稣
及其教会。整本圣经包含了
神真实的话语，救恩之路，
公义的律法以及罪人得救赎
的福音。总而言之，我们所有
想要知道关于神的问题都
在圣经之中。



འཁོད་ཡོད། གསུང་རབ་
ནང་དགོན་མཚོག་གི་
བདེན་པའི་བཀའ་དང་། ཐར་
པའི་ལམ། ཏུང་བོའི་བྲིམས་སོགས་སྡིག་ཅན་ཐར་ཐུབ་
པའི་དགའ་སྦྱོའི་འཕྲིན་བཟང་བཀོད་ཡོད། མདོར་ན།
དགོན་མཚོག་གི་སྐོར་གང་ཤེས་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་དམ་
པའི་གསུང་རབ་ནང་བཀོད་ཡོད།

4.3 ཇི་བཤ། དགོན་མཚོག་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ་
གང་ནས་འཕྲོབ་སྲིད།

4.4 ལན། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་www.gsungrab.org
འཕྲོབ་སྲིད་ནས་ཕབ་ལེན་གནང་ན་ཚོག

4.3 问：我可以从哪里获得圣经？

4.4 答：你可以从www.gsungrab.org下载。



སྐྱུ་ཉིད་ཀྱིས་ཡེ་སྤུ་ལྷ་ཤི་ཀའི་སྐོར་དེ་
བས་གཏིང་གཟབ་མཐུན་པ་དང་སྟོབས་
བརླུན། དཀོན་མཆོག་གིས་བྱིད་ལ་བྱིན་
ལྷབས་གནང་བར་ཤོག།

随着您越来越多地了
解耶稣基督，愿神祝
福您。