

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



བོད་དབྱིན་མན་སྐྱུར།

Questions and Answers
about Christianity

Tibetan-English Edition



ལྷན་སྐྱོད་པ་ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་དྲིས་ལན་བརྟུགས་སོ།།
བོད་དབྱིན་ཤན་སྐྱུར།

Question and Answers about Christianity
Tibetan-English Edition

© gsungrab 2016
www.gsungrab.org

རྩོམ་སྒྲིག་

Introduction

ཀ) མི་ཚེ་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་བསྐྱེལ་བྱུང་། འཆི་བའི་རྗེས་སུ་ཅི་འབྱུང་བར་འགྱུར། དགོན་མཚན་སུ་ཡིན། དང་སང་གི་བོད་པ་རྣམས་འདྲི་བ་འདྲི་ཚོའི་ལན་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་སློབ་ནས་ཤེས་པར་འགྱུར།

ཁ) ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་ལྷགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན། འཛམ་གླིང་ལ་སྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ལ་དང་པ་བྱེད་མཁན་ཐེང་འབྲུག་གཉིས་ལས་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་རྣམས་ཀྱང་གོ་ཚུད་



a) There are many important questions about life: How did the world begin? Where did people come from? Why do people experience suffering? What happens after death? Who is God? Today, Tibetans are learning the answers to these questions through Christianity.

b) Christianity is the world's largest religion. There are about 2.2 billion

པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་ཡོད། གྲུང་གོར་རྫོན་
 བ་ཡེ་ཤུ་ལ་དང་མཁན་དུང་རྒྱུར་གཅིག་ཙམ་ཡོད། ལོ་
 ཚོའི་ནང་ནས་བོད་རིགས་དང་སོག་རིགས་ཀྱི་དང་ཕྱར་
 བའང་ཡོད། རྫོན་བ་ཡེ་ཤུའི་རྗེས་སུ་འབྲང་མཁན་ཡིན་ན་
 རྒྱངས་གང་ནས་ཡིན་པ་ལ་རགས་མ་ལས། དེ་དང་འདྲ་
 བར་ནང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་བོད་རིགས་ཡིན་པའི་ངེས་པ་
 མེད། དེས་ན་བོད་རིགས་ཡིན་ན་ནང་བ་ཡིན་པའི་ངེས་
 པ་མེད། མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་བར་མེད་པར་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་
 ཡིན་ཅུང་། རྫོན་བ་ཡེ་ཤུ་ལ་དང་ན་ཚོག

ཀ) ལོ་ངོ་ཉེས་རྫོང་གི་རྫོན་ལ་རྫོན་བ་ཡེ་ཤུ་ནི་ཨེ་ཤེ་ཡ་
 རུབ་རྩོགས་སུ་སྐྱུ་འབྲུངས། ལོང་གིས་ཐེག་ཉེས་སེལ་བ་
 དང་། དཀོན་མཚོག་ལ་དང་བ་བྱེད་པའི་སློབ་ནས་དབག་
 ཏུ་མེད་པའི་ཚེ་འཐོབ་པའི་སློབ་བརྟན་བར་མཛད། དེས་
 ལན་འདིའི་བརྗོད་དོན་ནི་རྫོན་བ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་
 ཡིན། དཀོན་མཚོག་སུ་ཡིན། དཀོན་མཚོག་དང་ནང་བའི་
 ཚོས་ཀྱི་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གཅིག་བ་ཡིན་ནམ། རྫོན་བ་

Christians in the world, and they live in every country including China. There are about 100 million Christians in China. Among them are Tibetan and Mongolian Christians. Being a follower of Jesus is not dependent on where we come from. In the same way that being a Buddhist does not necessarily mean that one must be a Tibetan, being a Tibetan does not necessarily mean one must be a Buddhist. Anyone, regardless of ethnicity, can believe in Jesus.

c) Two thousand years ago, the Lord Jesus was born in west Asia. He taught about forgiveness of sins and receiving boundless life through faith in God. The subject of this “questions and answers”



ཡེ་སྤྱི་ལ་དད་བ་བྱས་ན་ཕན་ཐོག་གང་ཡོད་དམ། ལྷོན་
བ་ཡེ་སྤྱི་ལ་ཇི་ལྟར་དད་བ་བྱས་ན་ས་རྗེས་སུ་འབྲང་དམ།

is the Christian faith. Who is God? Is God the same as the Triple Refuge of Buddhism? What are the benefits of being a follower of Jesus? How do you have faith in Jesus and follow him?

ལེའུ་དང་པོ། དགོན་མཚོག་གི་སྐོར།

Chapter One: Christianity

1.1 ཅི་བ། དགོན་མཚོག་སུ་ཡིན་ནམ།

1.2 ལན། དགོན་མཚོག་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་གཟེགས་པས་ཀྱུན་མཁུན་ཡིན།
དགོན་མཚོག་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། དགོན་མཚོག་ནི་ཡེ་ཤུ་
ལྷ་ཤི་ཀའི་ཡབ་ཡིན། ཁོང་ལ་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་གམ།
ཡ་མེ་དགོན་མཚོག་ དབང་ཀུན་དང་ལྷན་པའི་དགོན་

1.1 Q: Who is God?

1.2 A: God is the Creator of the world and everything in it. He has no beginning or end. He is infinite and never changes. He is the source of all things and everything in the world depends upon Him for its existence. He sees all people and situations and knows everything. Though God can not be seen, he is everywhere at all times. He is holy and righteous and completely separate from sin. God is the father of Jesus Christ. He is also called the Lord God, Yahweh God, Almighty God and the

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

1.3 ཇི་བཞུགས་ལྷོན་པ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་སུ་ཡིན་ནམ།

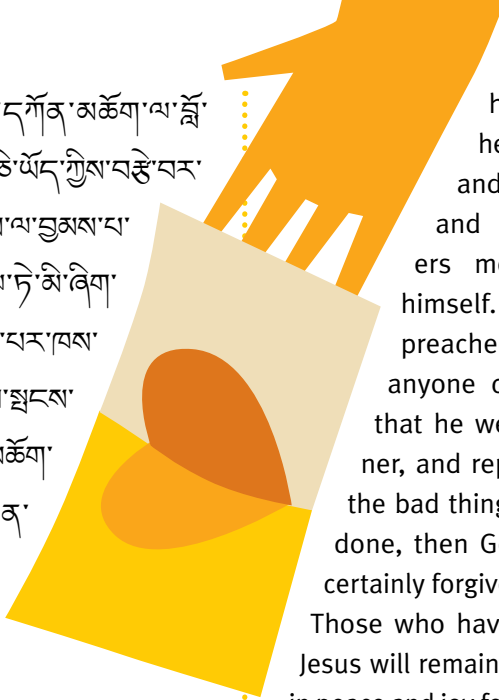
1.4 ལན། ལྷོན་པ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ནི་དཀོན་མཚོགས་
གི་སྲས་དང་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་
ཏེ། ལོ་ངོ་ཉེས་སྟོང་གི་རྩོན་དུ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཞེས་ཟེར་
བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱུ་འབྱུངས། ཁོང་ནི་ཡ་རུ་དུ་མི་རིགས་ཀྱི་
ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་སྟོན་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ལ་ཉེ་གནས་
བརྒྱ་གཉིས་དང་རྗེས་སུ་འབྲང་མཁན་མང་པོ་ཡོད། ཁོ་
ཚོའི་ནང་ནས་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོང་གི་གསུང་ནི་ལལ་ཆད་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

Highest God. Since there can not be two all-powerful Gods, Yahweh God alone is the one true God.

1.3 Q: Who is Jesus Christ?

1.4 A: Jesus is God's son and the saviour of the world. He was born two thousand years ago, in a country called Israel. He was a famous Jewish teacher. He had twelve students and many other followers. Some of them recorded his teachings in a book called the New Testament. The Lord Jesus said that merit-making, religious rituals, and human traditions were of no value in bringing people to God. According to his teaching, the one who wants to worship God must instead love God with all

བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཚབ་ལ་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་ལ་སློ་
 གཅིག་སེམས་གཅིག་དང་རྣམས་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་བརྟེ་བར་
 བཟུང་སྟེ། རང་ལས་གཞན་རྣམས་ལ་བྱམས་པ་
 རྱེད་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་སྦངས་
 རྣམས་སེམས་བསྐྱར་ན། དགོན་མཚོག་
 གིས་ཁོའི་སྲིག་ཉེས་སེལ་ངེས་ཡིན་
 བར་གསུངས། ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་
 རྣམས་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྟོན་
 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་བྲལ་ཏེ་དམྱལ་ཁམས་སུ་དུས་
 ཏྲག་ཏུ་གནས་དགོས་པར་གསུངས། དེ་ལྟར་གསུངས་པའི་
 དབང་ཆ་ཡོད་པ་མཚོན་པའི་ཕྱིར་ཁོང་གིས་ངོ་མཚར་



his mind,
 heart,
 and ability;
 and love others
 more than
 himself. Jesus
 preached that if
 anyone confessed
 that he were a
 sinner, and repented
 of the bad things
 he had done, then
 God would
 certainly forgive
 his sins. Those
 who have faith in
 Jesus will remain
 with God in
 peace and joy
 forever. But he
 also said that all
 who oppose God
 will be separated
 from him and
 have to remain
 in hell eternally.
 To show that he
 had authority to
 say such things,
 the Lord Jesus
 did many good
 works, such as

ཅན་གྱི་མཛད་པ་མང་པོ་བསྐྱེད། དབང་ན་དགོན་མཚོག་གི་རྣམ་མཐུའི་སློ་ནས་ཁོང་གིས་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ནད་པ་མང་པོ་བཅོས་གནང་བ་དང་། གདོན་འདྲེ་མང་པོ་བསྐྱེད་པ། གཤམ་པོ་རྣམས་འཆི་བ་ལས་བསྐྱེད་པ་ལ་སོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་མཛད།

1.5 དྲི་བ། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དགོན་མཚོག་དང་ནད་པའི་ཚོས་ཀྱི་དགོན་མཚོག་གསུམ་དབར་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད།

1.6 ལན། ནད་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དགོན་མཚོག་གསུམ་ནི་སངས་རྒྱས་དང་གཅིག་ཚོས་དང་གཉིས། དགེ་འདུན་དང་གསུམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དགོན་མཚོག་ནི་དགོན་མཚོག་གཅིག་རང་ཡིན་ཏེ། ཡབ་དགོན་མཚོག་དང་། སྲས་དགོན་མཚོག་དམ་པའི་སྲུགས་ཉིད་བཅས་ཡིན་ལ། གསུམ་པོ་དེ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་ཡང་། རོ་བོ་གཅིག་རང་ཡིན། ཡབ་དགོན་མཚོག་ནི་སྲས་དགོན་མཚོག་སྟེ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀའི་ཡབ་དང་། ཡེ་

healing sick people, casting out demons, and raising dead people to life.

1.5 Q: What is the difference between the God of Christianity and the Triple Refuge of Buddhism?

1.6 A: The Triple Refuge of Buddhism is the Buddha, his teachings, and monks. But the Christian God is one; the Father, the Son, and the Holy Spirit. Though these three are not identical, they each have the exact same nature. God the Father is the father of Jesus Christ. Jesus Christ came to this world to save us

འུ་ལྷ་ཤི་ཀ་ནི་ང་ཚོ་ཕྱི་གཞི་ལྷོ་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་པ་ལས་ཐར་བར་
 མཛད་པའི་ཕྱིར་འཛམ་གླིང་འདིར་ལེབས་པ། དམ་པའི་
 ཐུགས་ཉེད་དཀོན་མཆོག་ནི་ཡེ་ཤུ་ལ་དང་པ་བྱེད་མཁན་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ལ་བཞུགས་པ་དེ་རྣམས་ཡིན། དེ་ནི་
 རང་པའི་ཚོས་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་མི་མཚུངས་
 པ་གསལ་ལོར་སྟོན། དཀོན་མཆོག་ནི་སྣང་མ། བྱང་ཚུབ་
 སེམས་དཔལ་མ་ཡིན། ཁོང་སྲ་མཐའ་མེད་པ་ཡིན་པས་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་བཟོ་སྐྱབ་པའི་སྐྱེ་འདྲ་དང་རྩ་བ་ནས་མི་འདྲ།

1.7 དྲི་བ། འཇིག་རྟེན་ཁམས་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན།

1.8 ལན། ཐོག་མར་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐམས་ཅད་
 གསར་དུ་བཀོད་གནང་། ཁོང་གིས་གནམ་ས་གཉིས་དང་།
 ཉེ་ལྗོད་མཚན་མོ་ང་ཚོས་མཐོང་སྐྱབ་པའི་སྐར་མ་བཅས་
 མཛད། ཁོང་གིས་བོད་ཡུལ་གྱི་གངས་རི་དང་བྱང་ཐང་།
 གཙང་པོ་དང་མཚོ། ཏྲ་ལོ་རྩུག་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་
 ཐུགས་རིགས་དང་སེམས་ཅན་གཞན། བོད་རིགས་ཚུང་

from the punishment of our
 sins. God the Holy Spirit is
 God who lives in the hearts
 of those who believe in Jesus.
 This clearly shows that God is
 not the same as the Triple Re-
 fuge of Buddhism. God is not
 a god or a bodhisattva. He is
 eternal and completely unlike
 any idol that people are able
 to make.

1.7 Q: How did the world begin?

1.8 A: In the beginning of
 time, God made everything
 there is. He made the sky and
 the earth, the sun and moon,
 and the stars we can see in the
 sky at night. He also made Ti-
 bet's snow mountains and
 northern plains, its rivers and
 lakes, its horses, yaks and



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་རྒྱ་བྱས་ཏེ་མི་གཉིས་བཙོ་བར་མཛད། རང་ཉིང་
དང་འགོགས་པའི་ཆེད་དང་། རྐྱེད་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་
ལྷན་དཀོན་མཆོག་དང་བཀའ་ཚལ་ལྷན། མིའི་རིགས་ནི་
དཀོན་མཆོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་དག་པ་ཡོང་བའི་ཆེད་
དུ་མཛད། ཁོང་གི་སྤྱན་སྦྲར་མི་རྣམས་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན།

sheep and other animals, and
all the world's peoples includ-
ing Tibetans.

1.9 Q: Where did people
come from?

1.10 A: In the beginning,
God made two people in his
own image. He made a man
and a woman to have fellow-
ship with him and to be happy
and holy. Like God, the two
people had minds that could
think; they conversed with
God daily. Humanity was made
to have a good relationship
with God. Man is important
in God's sight.

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

Chapter Two: Jesus' Good News

2.1 དྲི་བ། གལ་ཏེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཐོག་མར་མི་
རྣམས་སྐྱེད་པོ་དང་དམ་པར་འགྱུར་བའི་ཆེད་དུ་བཀོད་
པར་མཛད་ན། དེང་སང་སྐྱུག་བསྐལ་ཡུལ་གྱུ་གང་སར་
ཡོད་པ་དེ་ཅི་ཡིན།

2.2 ལན། དཀོན་མཆོག་ནི་བྱམས་སེམས་དང་ལྡན་
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་དཀོན་
མཆོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པར་རང་འདོད་བྱས་པས་མི་
དེ་གཉིས་ཕྱི་ལོ་ཅན་ཅན་དུ་གྱུར། དུས་དེ་ནས་བཟུང་མི་
ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱི་ལོ་ཅན་པའི་རང་གཤིས་ཡོད་པས། ཕྱི་ལོ་
ནས་སྐྱུག་བསྐལ་དང་འཆི་བ་འབྱུང་།

2.1 Q: If in the beginning
God created man to be holy
and happy, why is there suf-
fering everywhere today?

2.2 A: God is like a loving
father. When he made the first
man and woman, he gave them
a commandment so that they
would be saved from death.
But by disobeying God's com-
mand and preferring their way
to God's way, the two people
became sinners. Ever since
then, all people have had a
sinful nature; from sin comes
suffering and death.

2.3 དྲི་བ། རྒྱུག་ཉེས་ཀྱི་དོན་ཅི་ཡིན།

2.4 ལམ། རྒྱུག་ཉེས་ནི་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལ་མ་
ཉན་པ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན་མི་སྲོག་གཙོན་པ་དང་། ལོག་
གཤེས། 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་ལྷོ་ལངས་བདེ་བ། འཁོན་སེམས།
ར་བཟེ་བ། རྩུན་གོད་པ་བཅས་རྒྱུག་ཉེས་ཡིན། དེ་ལྟར་
བྱེད་མཁན་དགོན་མཚོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་དག་པ་མེད།

2.5 དྲི་བ། མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྒྱུག་ལས་བྱེད་ཚུང་
ངམ།

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

2.3 Q: What is sin?

2.4 A: Sin is disobeying God's commandments. Examples of sin are murder, adultery, disrespecting parents, wild behaviour, idolatry, magic, hatred, fighting, jealousy, being easily angered, envy, drunkenness, and lying. People who do such things do not have a right relationship with God.

2.5 Q: Have all people sinned?

2.6 A: Yes, because all people have a sinful nature, all of us have sinned. By unworthy thoughts, words, or deeds we sin every day and offend almighty God. For this reason we are separated from God.

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

2.8 ལན། རྣམ་ཉེས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི་འཆི་བ་ཡིན། ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་དྲང་བ་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་དགོན་མཚོག་རྣམ་ཉེས་ལ་ལྡང་། མཐའ་མའི་ཉིན་མོར་ཁོང་གིས་རྣམ་ཉེས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྲིམས་གཙོད་གཏོང་ངེས་ཡིན། འཇིགས་སྐྱབས་དང་ལྡན་པའི་རྣམ་ཉེས་ཀྱི་ཉེས་ཚད་ནི་དགོན་མཚོག་དང་བྲལ་ཏེ་དུས་གཏན་དུ་དུམ་ལ་ཁམས་སུ་སྐྱབས་བཟུལ་སྤོང་དགོས་པ་དེ་ཡིན། མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྐང་བཅུགས་ནས་རྣམ་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་ཐུབ་པའི་བར་མི་ཞིག་དགོས།

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

2.10 ལན། ཡོད། ཡེ་ཤུ་རྣམ་གྱི་ཀ་ང་ཚོའི་བར་མི་ཡིན་པས། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་སྤོང་བ་དང་བ་རྣམས་སྤངས་

2.7 Q: What is the result of sin?

2.8 A: The result of sin is death. God who is completely righteous hates sin. On the last day he will certainly judge all sinners. The terrifying punishment for sin is to be separated from God and to suffer in hell forever. Since we all deliberately sin, our relationship with God is broken. Therefore we need a mediator who can restore the relationship between humanity and God.

2.9 Q: Is there a way to escape from God's judgment?

2.10 A: Yes. Since Jesus Christ is our mediator, if we



ནས་སེམས་བསྐྱར་ཏེ་ཁོང་ལ་དད་པ་བྱས་ན། རྗེ་ག་
ཉེས་ཀྱི་ཚད་པ་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་བ་མ་ཟད། དཀོན་
མཚོག་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་ག་ཉེས་
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་ཨེལ་ཡུལ་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་ག་
ལེལ་གྱི་ས་ཆར་ཡབ་ཡོ་སེབ་དང་ཡུམ་མེར་ཡམ་གྱི་བྱིམ་
ཚང་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་ཞིང་། དགྲུང་ལོ་ལྷུ་ཅུའི་
རྒྱུ་བས་སྐྱེས་ལོ་ལྷུ་ཅུ་ལྷག་ཙམ་ལོ་ཉ་ནས་ཞེས་ཟེར་བའི་
ལུང་རྩོན་པ་ཡིས་ཁོང་ལ་ཡོར་དན་གཙང་པོར་བྱས་
གསོལ་གནང་། ཚོས་ཀྱི་སྐོབ་དཔོན་རྣམས་ཀྱི་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀས་དཀོན་མཚོག་དང་།
རྗེ་ག་པ། ང་ཚོ་རྗེ་ག་པའི་ཉེས་ཚད་ལས་སྐྱོབ་པའི་ཚད་
དུ་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་གསུངས། ཁོང་གིས་

repent of our sin and believe
in Him, we can be saved from
the punishment for sin and
live with God forever.

2.11 Q: Was the Lord Jesus
a real person?

2.12 A: Yes. Jesus Christ
became man and was born
in this world in the first cen-
tury in order to save us from
the punishment for sins. He
grew up in the home of his
father Joseph and his mother
Mary in the region of Galilee
in the north of Israel. When
he was about thirty years old,
a prophet called John the Bap-
tist baptized him in the Jordan
River. He became a famous
teacher of religion who taught
about God, sin, and what we
must to do be saved from the
punishment for our sins. The

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་སྲིད་ཁོང་གིས་ནད་པ་དང་གདོན་འདྲེས་
ཟེན་པའི་མི་གསོ་བར་མཛད་ཅིང་། གཤིན་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་གྲོངས་སམ།

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

Lord Jesus said and did only what God the Father told him to say and do. To show that he came from God, he did many miracles, such as healing sick people and making dead people come alive again.

2.13 Q: How did the Lord Jesus die?

2.14 A: The religious officials of Israel rejected his teachings and decided to put him to death by nailing him to a cross. He experienced the punishment of our sins for us, and died on the cross to save us from God's punishment of our sins.

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

2.15 Q: Is Jesus Christ alive today?

2.16 ལན། རྒྱུད་ཤིང་སྤང་ལ་གྲོངས་ནས་ཉེ་མ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཡེ་སྤྱ་འཆི་བ་ནས་སྤར་གསོན་པར་མཛད། དེ་ལྟར་མཛད་པའི་སློན་ནས་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ཚོའི་ཕྱིག་ཉེས་སེལ་བའི་དམར་མཛད་དེ་དང་ལེན་མཛད་པར་བསྟན། ཡེ་སྤྱ་ལྷ་ཤི་ཀ་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཡར་ལེབས་ནས་ད་ལྟ་ཁོང་གི་མི་རྣམས་དབང་དུ་སྐྱུར་ཞིང་། དཀོན་མཆོག་གི་མདུན་དུ་ཁོ་ཚོའི་དོན་ལ་ལྷ་ལོ་མཛད། དུས་ཀྱི་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 A: Yes. Three days after dying on the cross, God raised him alive from the dead. In doing so, God showed that he accepted his sacrifice for our sins. The Lord Jesus then ascended into God's heaven and now rules over his people and intercedes for them before God. One day at the end of time, he will return from God's heaven to judge both the living and the dead.

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

2.17 Q: What is the meaning of the Lord Jesus' death and resurrection?

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

2.18 A: Through the Lord Jesus' death and resurrection,

ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ཤིག་གནང་། ཞལ་ཚད་གསར་བའི་
མདོ་ཞིག་ཏུ་བཀོད་པ་སྟེ། དཀོན་མཆོག་གིས་རང་གི་
གསུང་གཅིག་པོ་གནང་བ་ཙམ་དུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་རྣམས་
ལ་བྱམས་པར་མཛད་པས། གསུང་ལ་དང་བ་བྱེད་མཁན་
ཚང་མར་འཇིག་པར་མི་འགྱུར་བར་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་
ཚོ་ཐོབ་ངེས་པའོ་ཞེས་གསུངས། སྤྱོད་པ་ངན་བ་རྣམས་
སྤངས་ཤིང་སེམས་བརྗམས་ནས་ཡེ་ཤུ་ལྷ་གི་ཀ་ལ་དང་
མཁན་ཡོད་ཚད་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྤྱོད་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་དཔྱལ་ཁམས་སུ་སྤྲིག་ཉེས་ཀྱི་ཚད་པ་
ཕོག་ངེས་ཡིན།

2.19 དྲི་བ། སྤྲིག་ཉེས་ཀྱི་ཉེས་ཚད་ཕོག་པ་ལས་ཐར་
བའི་སྤྱིར་དང་ཚོས་ཅི་བྱེད་དགོས།

2.20 ལན། དཀོན་མཆོག་ནི་དྲང་བདེན་གྱི་སྤྲིམས་
དཔོན་ཡིན་པས་སྤྲིག་ཉེས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྲིམས་

God made a way for us to be saved from the punishment due us for our sins. As is recorded in one book of the New Testament, “For God so loved the world that he gave his only Son, so that everyone who believes in him will not perish but have eternal life.” All who repent of their sins and believe in the Lord Jesus Christ will live with him eternally in peace and joy. Those who reject his teaching will be separated from God and punished for their sins in hell.

2.19 Q: What must we do to be saved from the punishment of our sins?

2.20 A: Though God is a righteous judge and must

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

2.21 དྲི་བ། བསོད་ནམས་གསོག་པའི་སྒོ་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་དང་རྣམས་ཀྱིས་གསོག་ཐུབ་པའི་བསོད་ནམས་
ནི་དགོན་མཚོག་གི་སྤྱན་ལྷན་མི་འདང་ངོ་།

judge all sinners, there is a way to be saved: We must re-
pent of our sins and believe in
Jesus Christ alone.

2.21 Q: Can we be saved by
accumulating merit?

2.22 A: No. Because God is
infinitely holy and we are sin-
ful, the merit we could accu-
mulate is not enough in God's
sight.



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་སྤུངས་ཐར་བར་འགྱུར་མིན་དམ།

2.26 ལན། མི་སྤུས་ཀྱང་སྦྱོད་པ་ངན་པ་རྣམས་
སྤངས་ནས་སེམས་བསྐྱུར་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན་
ཐར་བར་དང་། དཀོན་མཆོག་གི་དབག་ཏུ་མེད་པའི་ཚེ་
འཐོབ་པར་མིན། ལྷོན་པ་ཡེ་ཤུའི་སྐྱེ་ཚབ་བཟུ་ལུ་ཟེར་
མཁན་ནི་སྤར་དཀོན་མཆོག་ལ་སྐྱར་བ་འདེབས་མཁན་
དང་། དཀོན་མཆོག་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 Q: If we believe not only in Jesus Christ but also in the Buddha and gods, can we be saved?

2.24 A: No, we must believe in Jesus Christ alone, because only he has the power to save us from sin.

2.25 Q: Can anyone be saved?

2.26 A: Yes, anyone who repents of sin and believes in Jesus can be saved and receive eternal life. Jesus' apostle known as Paul was previously a blasphemer, a persecutor of God's people, and a violent man, but he repented of his sins, believed in Jesus, and was saved. People who are handicapped or blacksmiths or butchers or prostitutes or

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་དབུལ་པོ་རྣམས་སྲུང་གུང་
ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན་ཐར་བར་འགྱུར་གྱིང།

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

2.28 ལན། མི་སྲུ་ཞིག་གིས་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་
ན། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོའི་སྲིག་ཉེས་སེལ་བར་མཛད།
ཉེས་ཅན་གྱིས་སྲིག་ཉེས་ནམ་ཡང་མ་བྱས་པ་ལྟར་དཀོན་
མཆོག་ཁོ་ཚོ་ལ་བྱམས་ཤིང་། ཁོང་གི་དམ་པའི་དགོངས་
པ་སྦྱབ་འདོད་མཁན་དུ་སྦྱར་བར་མཛད། ཡེ་ཤུ་ལྷ་ཤི་ཀ་
དཀོན་མཆོག་གི་སྲས་ཡིན་པ་ལྟར་དཀོན་མཆོག་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་འཕྲོ་བ་དང་དམ་པའི་སྲུགས་
ཉིད་ཁོ་ཚོའི་སེམས་སུ་ཞུགས་པར་འགྱུར།

fishermen or who are educat-
ed or not educated or are rich
or poor, anyone can believe in
Jesus can be saved.

2.27 Q: What are the ben-
efits of being saved?

2.28 A: When someone be-
lieves in Jesus, God forgives
that person's sin. He loves
that person as if he had never
sinned and makes him want
to do his holy will. Just as Je-
sus Christ is God's Son, God
makes those who believe in
Jesus to be like his own sons
and daughters. All-powerful
Jesus protects believers from
evil spirits and from evil. Be-
lievers also receive eternal life
and the Holy Spirit enters their
hearts.

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་
ཉིན་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 Q: What happens
when people die?

2.30 A: When believers in
Jesus die, although their bod-
ies return to dust, their spirit
immediately goes to God in
joy and peace. At the last
day their bodies will be made
alive again and, they will live
forever with God. Those who
reject Jesus are at their death
thrown into hell and must suf-
fer there forever.



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

Chapter Three: Believing in Jesus Christ

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

3.1 Q: Are there Tibetans who believe in Jesus?

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

3.2 A: Some Tibetans have already become believers in Jesus Christ. In U-Tsang, Amdo, and Kham the number of Christians is increasing. There are also Tibetan Christians in China, Nepal, and India. Among the Chinese people there are many millions of Christians. Jesus said, “Come to me, all you that are weary and are carrying heavy burdens, and I will give you rest.” Jesus Christ wants all people to believe in him and be saved.

3.3 དྲི་བ། ཡེ་ཤུ་ལ་ཇི་ལྟར་དང་བ་བྱས་ནས་ཐར་
བ་འཐོབ་བམ།

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་ཐོད་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་གཙོ་མཚན་པར་འགྱུར་བ་མ་ཟད། དཔྱལ་
ཁམས་སུ་ཟློག་ཉེས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་ཀྱང་སྦྱོང་བར་འགྱུར་ངེས་
ཡིན།

3.3 Q: How can one be-
lieve in the Lord Jesus and be
saved?

3.4 A: There are four things
one needs to do; firstly, admit
that you are a sinner. Since
everyone has a sinful nature,
it is not possible for anyone to
be without sin. Therefore, we
sin each day, and the result of
this is death. That death is not
only passing away from this
life, but also having to remain
apart from God forever in hell.

3.5 Secondly, we need to
repent of our sin. Our repen-
tance must be sincere. If we
do not repent, God will judge
us on the last day and we will
experience the punishment for
our sins in hell.

3.6 གསུམ་པ་ནི་ཡེ་ཤུ་ཁོ་ནར་དང་པ་བྱེད་དགོས།
སྤྲིན་ཉེས་ཀྱི་ཉེས་ཚད་ང་ཚོའི་ཚབ་ཏུ་སྐྱོད་བའི་ཕྱིར་ཡེ་ཤུ་
ནི་རྒྱུད་ཤིང་སྤང་ལ་སྐྱོད་ས། ང་ཚོ་དགོན་མཚོག་གི་སྐྱུན་
ཟུར་རྣམས་པར་དག་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཁོང་འཆི་བ་ནས་
སྤར་གསོན་པར་གྱུར། ང་ཚོའི་སྤྲིན་ཉེས་ཀྱི་ཚད་པ་སྐྱོད་
བའི་ཕྱིར་གཞན་སུའང་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་སྐྱོན་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་ཁས་
ལེན་བྱས་ཤིང་། སེམས་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 Thirdly we must believe in the Lord Jesus alone. He died on the cross to pay the penalty for our sins. He was raised to life to make us right with God. Since no one else died to suffer the penalty for our sins, it is not possible to be saved by depending on anyone or anything else.

3.7 Fourthly, we must pray to Jesus. As it says in the Bible, “If you confess with your mouth Jesus as Lord, and believe in your heart that God raised Him from the dead, you will be saved.” Since we do not know the future, it is best to do this now.

3.8 ཡེ་ཤུར་དང་པའི་ལམ་བུ།

1. ཇིག་ཅེན་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་བྱེད།

2. ལྷོད་ངན་སྦངས་ནས་སེམས་པ་སྦྱར།

3. ཡེ་ཤུ་ལོ་ནར་དང།

4. ཡེ་ཤུར་སློན་ལམ་འདེབས།

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

3.10 ལན། འདི་ལྟར་སློན་ལམ་ལྷུས་དང་། གཙོ་བོ་
ཡེ་ཤུ་ལགས། ལྷ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལ་
མ་ཉན་པའི་སྐོ་ནས་ངས་བྱེད་དང་མི་གཞན་ལ་ཇིག་ཉེས་
ཀྱི་ལས་བྱས་པ་དེ་ཁས་ལེན་བྱེད། ད་ངས་ལྷོད་པ་ངན་པ་
ནམས་སྦངས་ནས་སེམས་བསྦྱར་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་ལོ་
ནར་བཏེན་ནས་བྱེད་ལ་དང་བ་བྱེད། སེམས་ཀྱི་སྐོ་ཕྱེ་སྟེ་
བྱེད་རང་ནང་ལ་གདན་འདྲེན་བྱ། ད་ནས་བཟུང་བྱེད་
ནི་ངའི་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་ཞིང་། ངས་བྱེད་ལ་ཞབས་བྱེད་

3.8 How to Trust in Jesus

1. Admit that you are a sinner.

2. Repent.

3. Believe only in Jesus.

4. Pray to Jesus.

3.9 Q: How do I pray to receive the salvation of the Lord Jesus?

3.10 A: Pray like this: “Lord Jesus, I admit that I have sinned against you and others by disobeying God’s word. Now I repent and believe in you, trusting in your grace alone. Opening the door of my heart, I invite you in. From now on you are my saviour and I will serve you.

ལྷ། བྱེད་ཀྱི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཐར་པ་ང་ལ་གནང་བའི་
དོན་དུ་ཐུགས་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་རྒྱལ་མཁུ་ཐར་པའི་ཐོག་ནས་སྦྱིན་
ལེན་ལོངས་སུ་རྗེས་པར་འགྱུར་དགོས། དད་མཁུ་
རྒྱལ་མཁུ་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་

Thank you for giving me your wonderful salvation.”

3.11 Q: What do I do now that I have believed in Jesus and been saved?

3.12 A: Just as infants grow up, so new believers in Jesus need to become mature and complete in their faith. Believers must no longer live according to their own desires but live according to God’s will. The Lord Jesus said, “You shall love the Lord your God with all your heart, and with all your soul, and with all your mind. This is the greatest and first commandment. And the second is like it: ‘You shall love your neighbor as yourself.’ ” Five ways to do this are: 1) Read the Bible or



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་བརྩེ་བར་འཛོལ་
 པ་དང་བཞི། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་སྐོར་མི་གཞན་རྣམས་ལ་
 དཔང་པོ་བྱེད་པ་དང་ལྷོ། བྱེད་རྣམས་པ་ལ་ཕན་པའི་
 རྩེར་www.gsungrab.org གྲྭ་ཚོགས་ལ་གསུང་རབ་
 རྒྱུད་པའི་ཕབ་ལེན་རྒྱ་ཆ་མང་པོ་ཡོད།

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

1. དམ་པའི་གསུང་རབ་ཉིན་ལྟར་སྒོལ་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་བརྩེ་བར་འཛོལ།
5. ཡེ་ཤུའི་སྐོར་ལ་མི་གཞན་རྣམས་ལ་དཔང་པོ་བྱེད།

listen to it daily; 2) Worship
 God and pray to him; 3) Meet
 with other believers; 4) Love
 and serve others; and 5) Tell
 others about the Lord Jesus.
 There are many resources
 available on the gsungrab.org
 website to help you.

3.13 How to Follow Jesus Christ

1. Read and obey the Bible everyday.
2. Worship only God every-day.
3. Meet together with other believers.
4. Love God and others.
5. Tell others about Jesus.

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

Chapter Four: The Bible

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

4.2 ལན། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་
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་ཏུ་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 Q: What is the Bible?

4.2 A: The Bible is God's word for all peoples. The Bible has two main parts called the Old Testament and the New Testament. They were both written many centuries before the history of Tibet was recorded. The Old Testament was written about 2,500 - 3,000 years ago, and the New Testament was written during the first century A.D., at the same time as the Han Dynasty in China. The Old Testament is the history of the Jewish people. The New Testament is the story of the Lord Jesus



འཁོད་ཡོད། གསུང་རབ་
 རྣམ་དགོན་མཚོག་གི་
 བདེན་པའི་བཀའ་དང་། ཐར་
 པའི་ལམ། གྲང་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་རྣམ་བཀོད་ཡོད།

4.3 ཅི་བ། དགོན་མཚོག་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ་
 གང་ནས་འཕྲོབ་སྲིད།

4.4 ལན། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་www.gsungrab.org
 འཕྲོ གྲ་ཚོགས་ནས་ཕབ་ལེན་གནང་ན་ཚོག

and his church.
 The Bible contains
 God’s true words, the way
 of salvation, righteous laws
 and the wonderful good news
 that sinners can be saved. In
 summary, all we need to know
 about God is in the Bible.

4.3 Q: Where can I get a
 copy of the Bible?

4.4 A: You can download
 a copy from the website:
 “www.gsungrab.org”.



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

May God bless you as
you discover more about
Jesus Christ.