

༄༅། དཔག་རྟུ་མེད་པའི་ཆེ་བློ་བའི་
ལམ་བཟུགས་སོ།།

བོད་རྒྱ་གན་སྒྱུར།

永生之路

藏汉对照读物

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

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

༄༅། དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ཐོབ་པའི་ལམ་བཟུགས་སོ།།

永生之路

བོད་རྒྱ་ཤན་སྒྱུར།

藏汉对照读物

© 2008, 2013 Central Asia Publishing
contact@centralasiapublishing.com
2013—2nd Edition
ISBN 978-616-91535-2-8

CT- LL

www.gsungrab.org

本书所用圣经经文均出自中文简化字与现代标点符号的和合本圣经“上帝”版

དཀར་ཆག

目录

སྐྱེ་ཆབ་ཡོང་ཉ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་གི་ངོ་སྤྱོད།7	约翰福音简介 7
ས་བཅད་དང་པོ། སྐྱེང་ནམས།11	第一部分： 主耶稣的作为 11
ལེའུ་དང་པོ། གཙོ་བོ་ཡོང་ཕུ་དང་ཀླ་བློང་ཁྱེད་ཀྱི་བག་སྟོན། {ཡོང་ཉ་ནན་ལེའུ་ 2 ཡང་ 1 ནས་ 11 བར་}.....11	第一章： 在迦拿的婚宴 (约翰福音2： 1-11) ... 11
ལེའུ་གཉིས་པ། རྒྱ་ཀོ་དམ་བྱ་བས་གཙོ་བོ་ཡོང་ཕུ་མཇལ་བའི་སྐོར། {ཡོང་ཉ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 1 ནས་ 21 བར་}19	第二章： 尼哥底母与耶稣面谈 (约翰福音3： 1-21) ... 19
ལེའུ་གསུམ་པ། གཙོ་བོ་ཡོང་ཕུ་ཁྱོད་པའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་ བུད་མེད་ཅིག་དང་ཐུག་པའི་སྐོར། {ཡོང་ཉ་ནན་ལེའུ་ 4 ཡང་ 4 ནས་ 26 བར་}33	第三章： 耶稣与撒玛利亚妇人在 井边的对话 (约翰福音4： 4-26) ... 33
ལེའུ་བཞི་པ། གཙོ་བོ་ཡོང་ཕུ་དང་སྐྱེ་དུས་ནས་ལོང་བ་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་ ཐུག་པའི་སྐོར། {ཡོང་ཉ་ནན་ལེའུ་ 9 ཡང་ 1 ནས་ 7 བར་}.....43	第四章： 耶稣治好生来瞎眼的人 (约翰福音9： 1-7) ... 43

ལེའུ་ལྷ་པ།

སྟོན་པ་ཡེ་ཤུས་ལྷ་ཟར་ཟེར་མཁན་ཞིག་འཆི་བ་ནས་

སྟོང་བར་མཛད་པའི་སྟོང་།

༼ཡོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 11 ནས་ཡིན༽.....49

第五章：

耶稣使拉撒路从死里

复活（约翰福音11）.. 49

ས་བཅད་གཉིས་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་བསྟན།.....63

第二部分：

主耶稣的教导..... 63

ལེའུ་དྲག་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆེའི་སྟོང་།

ཆོས་བསྟན་གནང་བ།

༼ཡོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 5 ཡང་ 24 ནས་ 30 བར་༽.....63

第六章：

主耶稣谈永生

（约翰福音5： 24-30）.. 63

ལེའུ་བདུན་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་ཆེའི་བག་ལེབ་ཡིན།

༼ཡོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 6 ཡང་ 35 ནས་ 40 བར་༽.....69

第七章：

主耶稣是生命的粮

（约翰福音6： 35-40）.. 69

ལེའུ་བརྒྱད་པ།

སྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་ནི་ལྷག་རྩི་བཟང་པོ་ཡིན།

༼ཡོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 10 ཡང་7 ནས་ 16 བར་༽.....75

第八章：

好牧人

（约翰福音10： 7-16）.. 75

ལེའུ་དགུ་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་

བྱང་དུ་འགོ་བའི་ལམ་ཡིན།

ཧྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 14 ཡང་ 5 ནས་ 13 བར་ }81

第九章：

主耶稣是通向天父的

道路 (约翰福音14: 5-13)

..... 81

ལེའུ་བརྩ་པ།

ཕན་ཚུན་བྱམས་པར་གྱིས་ཤིག་ཅེས་པའི་བཀའ།

ཧྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 15 ཡང་ 9 ནས་ 17 བར་ }87

第十章：

爱的真谛

(约翰福音15: 9-17).. 87

ལེའུ་བརྩ་གཅིག་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ཡིན་པའི་སྐོར།

ཧྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་དང་བོ་ཡང་ 1 ནས་ 5 བར་དང་།
ཡང་ 10 ནས་ 14 བར་ }91

第十一章：

主耶稣是道

(约翰福音1: 1-5, 10-14)

..... 91

ས་བཅད་གསུམ་པ། ས་བབྱ97

第三部分：地图 97

བོད་དང་ཡི་སི་ར་ཨེལ།97

西藏和以色列的

相对位置 97

ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡུལ།98

以色列 98

སྐྱེ་ཆབ་ཡོ་ཏུ་ནུན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ བཟང་གི་དོ་སྙིང་།

约翰福音简介

1. དཔེ་དེབ་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་གི་སྐྱབས་མགོན་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
མཇུག་འདོད་པ་རྣམས་ལ་འབུལ་བ་ཡིན། ཁོང་ནི་ཞི་བདེ་དང་།
དགའ་སྟོན། དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ཐོབ་པའི་ལམ་ཡིན། ཁོང་ལ་
དད་པ་བྱེད་པའི་སློ་ནས་ང་ཆོ་དང་ཡུ་མེ་དགོན་མཆོག་འབྲེལ་བ་
ཡག་པོ་འབྱོབ། དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་ཐོག་མི་ས་ཡ་ཏུ་ཅང་མང་
པོ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་དང་བྱེད་ཐུས་ཡིན།

1. 本书是给那些想要认识世界的救主耶稣基督的人们写的。主耶稣基督是通往平安、喜乐和永生的路。只有通过信靠他，我们才能获取神与人之间正确的关系。现今，世界上有数以百万计的人们是主耶稣的信徒。

2. ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ནི་ཐང་རྒྱལ་རབས་སྐབས་སུ་ཀྲུང་གོར་
སླེབས། བོད་ལ་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ཆོགས་དང་པོ་ནི་རབ་བྱུང་བཅུ་པའི་
གིང་གྲང་ལོར་(1625) མངའ་རིས་གྲུ་གེ་རྒྱལ་རབས་སྐབས་སུ་
བཅུགས། ཆོས་ཆོགས་གཉིས་པ་ལྷ་སར་སྤྱི་ལོ་1726 ལ་བཅུགས།
ཆོས་ཆོགས་ཁང་དེའི་དྲིལ་བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་སང་ལྷ་སའི་རྩ་
ཁང་ལ་མཇུག་རྒྱུ་ཡོད། དེང་སྐབས་མདོ་ཁམས་དང་དབུས་
གཙང་ལ་ཆོས་ཆོགས་ཡོད།

2. 主耶稣基督的教导在唐朝时就已传入中国。在藏区，第一个基督教会在第十绕迥木象年(1625年)建于阿里地区的古格王朝。1726年，第二个基督教会出现在拉萨（这个教会的大钟今天仍收藏在大昭寺内）。现代的教会则散见于安多地区、康区和卫藏地区。

3. ཀྲུང་གོའི་ཏན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་དང་
པོར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འབྱུངས་པ་དང་། ཁོང་གི་འབྱུངས་ལུལ་
ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡིན། ཡི་སི་ར་ཨེལ་པ་རྣམས་ལ་ཡུ་རུ་བླ་པ་དང་།
ཡུ་ཐའི་ཡང་ཟེར། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དང་ཁོང་གི་ཉེ་གནས་བཅུ་གཉིས་

3. 主耶稣出生于第一世纪初叶，大约相当于中国的汉朝中期。他生长在一片被称为以色列的土地上¹，住在那地方的人叫作犹太人。主耶稣

¹ ས་བཀྲ་རྣམས་ལ་གཟིགས།

1 参看书后所附地图

པོ་ནམས་ཡུ་རུ་དུ་ཡིན། ཁོང་ཚོའི་ནང་ནས་ཡོ་རྟ་ནན་ཞེས་ཟེར་
བའི་མི་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་དམིགས་བསལ་
གྱི་གྲོགས་པོ་ཡིན། སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་དང་པོའི་དུས་མཇུག་ཙམ་
ལ། ཁོང་གིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་བསྟན་པ་དང་སྤྱི་ཚེའི་སྐོར་གྱི་དབུ་ཅིག་
བརྩམས། དེ་བཞིན་ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་བྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ཞེས་
ཟེར་བ་དང་། དེ་ནི་ཞལ་ཆད་གསར་པའི་དེབ་བཞི་པ་ཡིན། མི་
ནམས་གྱིས་ཡེ་ཤུ་སྐྱབས་མགོན་ལྷ་ཤི་ཀ་དང་དཀོན་མཆོག་གི་སྐས་
ཡིན་པར་དད་པ་བྱེད་པ་ལ། ཁོང་བརྒྱད་ནས་དཔག་རྒྱ་མེད་པའི་
ཆོ་འཕྲོག་པའི་བྱིར་ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་འཕྲིན་བཟང་འདི་བྲིས་སོ།²
གལ་ཏེ་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ཀྱི་སྐོར་གྲེས་འདོད་ཡོད་ན་ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་
བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་བསྐྱབས་ན་ལེགས། དེ་བཞིན་འདིར་ཡོ་རྟ་
ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལས་སྐྱུང་བཅུ་གཅིག་བཀོད་ཡོད་
པ་ལ། སྐྱུང་རེར་དེད་དུས་ཀྱི་ཚུམ་པ་པོས་བྲིས་པའི་འགྲེལ་བཤད་
རེ་ཡོད།

4. ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལ་དཔེ་མང་པོ་ཡོད།
དཔེར་ན་བཀའ་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་བྲ། དཀོན་མཆོག་གི་སྐས་
བཅས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་དམིགས་བསལ་གྱི་མཚན་ཡིན། སྤྱི་བ་
གསར་པ། གསོན་པའི་ཆུ། ཆེའི་བག་ལེབ། ལུག་གི་རྩ་ཁ་
སོགས་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དཔག་རྒྱ་མེད་པའི་ཆོ་ཡི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་
པར་སྟོན་པའི་དཔེ་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་བདེན་

和他的十二个门徒全是犹太人，其中一个门徒名叫约翰，使徒约翰是主耶稣的好朋友。大约在一世纪的后半叶，这位约翰把主耶稣的生平和教导写成了一本书²。这本书就是《约翰福音》，它也是《新约全书》的第四卷书。约翰写这本书的目的是为了让人们相信主耶稣并因为信靠他而得到永生。如果有人想要了解基督徒的信仰，读一下《约翰福音》会很有好处。你手里的这本书就是从《约翰福音》里选出的十一段节选，每一段都附上了现代作者写的解释。

4. 约翰福音使用了许多修辞手法。例如，“道”、“人子”、和“上帝的儿子”等都是对主耶稣的称呼或者主耶稣的特殊名字。本卷书也运用了许多“新生命”、“活水”、“生命粮”以及“牧场”这些比喻，以此来向世人阐释主耶稣是永生的源头。使徒约翰也以主耶稣是

² ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 20 ཡང་ 31 ལ་གཟིགས།

2 约翰福音 20: 31

“光”这样的比喻来展示主耶稣如何向人启示上帝的真理³。在谈到人们无知和不信的时候，他用了“黑暗”和“瞎眼”这样的词语。他说上帝是“父”而主耶稣是“子”，这表示主耶稣是从上帝而来并且像上帝。

5. 爱是《约翰福音》的一个重要主题。使徒约翰被人们认为是“爱的使徒”因为他所写的书卷的主题之一就是上帝对人类的爱。或许在这卷书中最广为人知的一节经文就是第三章第十六节：“上帝爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的不致灭亡，反得永生。”使徒约翰想要所有的人都相信主耶稣并因信靠他而得到永生。他写这卷福音书是要全人类都能读并且能读懂。

ཞེས་གསུངས། མི་ཚང་མར་དབག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་འཕྲོ་བ་པའི་ཕྱིར་
ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་དེ་ཆོ་དཀོན་མཆོག་གི་སྐུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དང་
ལྷན་དུ་འཇུག་པར་འདོད། དེའི་ཕྱིར་ཁོང་གིས་མི་ཚང་མས་
བསྐྱེད་པ་ནས་དོན་རྟོགས་པའི་ཆེད་དུ་འཕྲིན་ཡིག་འདི་བྲིས།

6. 这本小书包含了约翰福音中几段最广为人知的选段。我们在给出这些经文的时候也同时给

3 约翰福音 1: 4

བཀོད་ཡོད་པས་གསུང་རབ་དང་། ཡང་ན་ཡོ་རྟ་ནན་གྱི་འཕྲིན་
 བཟང་ཆ་ཚང་ལས་ཚིག་གྲུབ་རྟེན་བདེ་པོ་ཡིན། དཔེར་ན་
 ཡོ་རྟ་ནན་གྱི་ལེའུ་གསུམ་པ་ཨང་བཅུ་དྲུག་འཆོལ་བར་ཞལ་ཆད་
 གསལ་བ་ལ་གཟིགས་ནས་ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་
 གི་མདོ་བཙལ་ཏེ་ལེའུ་གསུམ་པར་གཟིགས་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཨང་
 བཅུ་དྲུག་པར་གཟིགས། དེ་ལྟར་བྲིས་ན་གསུང་རབ་ཀྱི་ཨང་
 གངས་གང་རུང་ཞིག་རྟེན་བྱུང་།

7. དེབ་འདི་གྲོག་དུས་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ལ་བྱིན་རླབས་
 གནང་བར་ཤོག །

ཚུམ་སྒྲུང་མཁན་ནམས་ནས།

出了它们的章节号，这样你就可以在全本《约翰福音》或全本《圣经》中找到这些章节。查找圣经章节的时候，先找到《约翰福音》，然后再找到你要找的那一章，然后再找到那一节。例如，如果你要找的是《约翰福音》3:16，翻到《新约圣经》，找到《约翰福音》，然后找第三章，最后找到16。这种方法适用于圣经中的任何章节。

7. 愿上帝祝福你！

编者

ས་བཅད་དང་པོ། སྤྱང་རྒྱུ་མཁས།

ལེའུ་དང་པོ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དང་ཀླ་ལྷ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ བག་སྟོན།

ཧྲིལ་ཉ་ནམ་ལེའུ་ 2 ཡང་ 1 ནམ་ 11 བར་༽

第一部分：
主耶稣的作为

第一章：
在迦拿的婚宴

(约翰福音2：1-11)

1. ཕྱི་ལ། 1 དེ་ནས་ཉི་མ་གསུམ་པ་ལ་ག་ལིལ་
ཡུལ་གྱི་ཀླ་ལྷ་ཟེར་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ལ་བག་སྟོན་ཅིག་ཡོད་
དེ། ཡེ་ཤུ་ཉི་ཡུམ་དེ་རུ་ཡོད་པ་ཡིན། 2 ཡེ་ཤུ་དང་
ཁོང་གི་ཉེ་གནས་རྒྱམས་ཀྱང་བག་སྟོན་དུ་མགྲོན་ལ་
བོས། 3 རྒྱུ་ཆང་རྫོགས་སྐབས། ཡེ་ཤུ་ཉི་ཡུམ་གྱིས་
ཁོང་ལ་“དེ་ཆོར་རྒྱུ་ཆང་མེད་” ཅེས་གསུངས།
4 ཡེ་ཤུས་ཁོང་ལ་“ཨ་མ་ལགས། ཁྱེད་གྱིས་ཅི་འདྲི་བྱེད་
ང་རང་དོན་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བྱ་འདོད་དམ།
ངའི་དུས་ཆོད་ད་དུང་མ་སླེབས་” ཞེས་གསུངས།
5 ཁོང་གི་ཡུམ་གྱིས་དེར་ཡོད་པའི་གཞིག་བོ་རྒྱམས་ལ་
“ཁོང་གིས་ཁྱེད་ཆོ་ལ་གང་གསུང་བ་བཞིན་དུ་བྱེད་
ཤིག་” ཅེས་བཤད། 6 ད་ཡུ་རུ་དུ་པ་རྒྱམས་ཀྱི་གཙང་

1. 经文

2:1 第三日，在加利利的迦拿有娶亲的筵席，耶稣的母亲在那里。2 耶稣和他的门徒也被请去赴席。

3 酒用尽了，耶稣的母亲对他说：“他们没有酒了。” 4 耶稣说：“母亲（原文作“妇人”），我与你有什么相干？我的时候还没有到。” 5 他母亲对用人说：“他告诉你们什么，你们就作什么。” 6 照犹太人洁净的规矩，有六口石缸摆在那里，

བར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཞིན་དུ་རྫོང་ཁྱུ་བན་རེ་རེ་
ལ་ཉ་ལམ་མེད་བརྒྱ་གཞིང་བ་དུག་དེར་བཞག་ཡོད་པ་
ཡིན། 7 ཡེ་ཤུས་གཡོག་པོ་ཚོར་“བན་འདི་ཚོ་ཁྱུ་ཡིས་
སྐྱོངས་དང་”ཞེས་བཀའ་གནང་བས་ཁོ་ཚོས་བན་
ཡོངས་སུ་ཁེངས་པར་རྒྱས་བཀའ་།

每口可以盛两三桶水。7 耶稣对用人说：“把缸倒满了水。”他们就倒满了，直到缸口。

2. འགྲེལ་པ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཁི་རིའི་སི་ཐོ་ནི་ཁོང་གི་ཡབ་ཡོ་
སེབ་དང་ཡུམ་མི་ར་ཡམ་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་དུ་འཁར་ལོངས་བྱུང་། ཁོང་
ཚོའི་པ་ཡུལ་ནི་ཡོ་སི་ར་ཨེལ་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་
ན་ཙ་རེལ་ཞེས་པའི་གྲོང་སྡེ་དེ་ཡིན། (1-2) ན་ཙ་རེལ་དང་ཐག་
ཉེ་བའི་སར་ཀླ་རྒྱ་ཞེས་པའི་གྲོང་གསེབ་ཅིག་ཡོད། ཀླ་རྒྱ་ལ་བག་
སྟོན་ཅིག་ཡོད་པའི་སྐབས་ལ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དང་། ཁོང་གི་ཉེ་
གནས་རྒྱམས། ཡུམ་མི་ར་ཡམ་བཅས་མགྲོན་ལ་བོས། (3) སྤྱིར་
བཏང་ཡ་ཉུ་དུ་པའི་བག་སྟོན་ཉིན་མ་བདུན་ཙམ་འགོར་བས་གཟའ་
འཁོར་གཅིག་འདང་བའི་རྒྱན་ཆང་དགོས། འོན་ཀྱང་བག་སྟོན་
འདི་མ་ཆར་བའི་སྟོན་ལ་རྒྱན་ཆང་རྫོགས་པས་ཁྱིམ་མི་རྒྱམས་ངོ་ཚ་
བར་འགྱུར། (4) མི་ར་ཡམ་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུར་དེའི་སྐོར་
གསུངས་སྐབས་ཁོང་གིས་“ཨ་མ་ལགས། བྱིས་ཅིའི་བྱིར་ང་
རང་དོན་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བྱ་འདོད་དམ། ངའི་དུས་ཚོད་
ད་དུང་མ་སླེབས་”ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ནི་པལ་ཆེར་སྟོན་པ་ཡོ་
ཤུས་ངོ་མཆར་བའི་དྲགས་དང་བོ་མཛད་པའི་རྗེས་སུ་ཁོང་རྒྱང་གི་ང་

2. 经文释义：

主耶稣基督和他的父亲约瑟和母亲马利亚一起生活在以色列北部的一个名叫拿撒勒的小城里。

(1-2) 在拿撒勒附近，有一个小城名叫迦拿，主耶稣、他母亲马利亚还有他的门徒应邀去迦拿参加娶亲的宴席。

(3) 犹太人古时候在婚宴上给客人喝葡萄酒，而不是青稞酒。犹太人的婚宴要持续七天，每天都要有葡萄酒够客人喝。可是，在这个婚宴上，酒喝光了。举行婚礼的这家人很没面子。(4) 马利亚把情况说给了主耶稣，耶稣说：“母亲，为什么你要我参与这件事呢？我的时候还没有到。”他的意思是说他一旦开始行神迹，他就走上了在十字架上受死的道路。但在这个婚礼上，他要

སྐར་ལ་འགྲོངས་པའི་ལམ་ལ་ཕེབས་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་
བག་སྟོན་འདིར་གང་མཛད་པ་དེས་ང་ཚོའི་དོན་དུ་རང་གི་སྐྱེ་སློག་
གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་མངོན་པར་འགྱུར་རོ། (5) ཁོང་གིས་ཁྱིམ་མི་
དེར་རོགས་པ་གནང་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཡུམ་མི་ར་ཡམ་མཁུན་པས་དེར་
ཡོད་པའི་གཡོག་པོ་རྣམས་ལ་སྟོན་པ་ཡི་ཤུས་གང་གསུང་པ་བཞིན་
དུ་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས། (6) གནའ་བོའི་སྐབས་སུ་ཡ་རྩ་
པ་རྣམས་ལ་ཆོས་ཀྱི་གཙང་སྦྱའི་ཆོ་ག་མང་པོ་ཡོད་པས་ས་ཆ་དེར་
དོའི་ཚུ་བན་ཡོད། འཛིག་རྟེན་བཞོད་པའི་སྐབས་སུ་དཀོན་མཆོག་
གིས་ཆོ་ལྷན་ཀྱང་ལ་གང་དགོས་པ་མཁོ་འདོན་གནང་བའི་ཕྱིར་ཚུ་
བཞོད་པས། ཚུ་ནི་ཆོ་སློག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན། རྗེས་སུ་ཡ་རྩ་
པ་རྣམས་བྱེ་ཐང་ལ་འབྱམས་པའི་དུས་སུ་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱེ་
ཐང་ལ་ཚུ་མིག་བཞོད་པར་མཛད། དེའི་ཕྱིར་ཡ་རྩ་པ་རྣམས་ལ་
ཚུ་ནི་ཆོ་སློག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་སློག་ཞེས་ནས་གཙང་བར་འགྱུར་
བའི་དཔེ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། (7) སྟོན་པ་ཡི་ཤུས་ཚུ་བན་རྣམས་
ཚུ་ཡིས་རྒྱུང་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་བས་གཡོག་པོ་ཆོས་དེ་ལྟར་
བྱས།

3. ཕྱ་བ། 8 ཁོང་གིས་“ད་བཅུས་ནས་གསོལ་
དཔོན་ལ་སྦྱོལ་དང་”ཞེས་གསུངས་པ་དང་དེ་ཆོས་དེ་
ལྟར་བྱས། 9 གསོལ་དཔོན་དེས་ཚུ་ཁྱེན་ཆང་དུ་
གྱུར་བའི་བྲོ་བ་བྱངས་ནས། དེ་ག་ནས་བྱུང་མིན་མ་

给人们一个征兆，他要
为我们舍弃他的生命。

(5) 他母亲似乎已经知道了
他要帮助这一家人摆
脱困境，于是她告诉那
家的仆人按照他的吩咐
去做。

(6) 古时候，犹太人有
许多洁净的礼仪，因此，
那家人才会有许多装水
的石缸。世界起始的时
候，上帝创造了水，作
为各样动植物的生命之
源。后来，上帝又为他
的百姓在沙漠里开了水
泉。对于犹太人来说，
水就是生命的表征，也
是罪得洁净的表征。

(7) 主耶稣吩咐仆人们
把石缸装满水，仆人们
也照办了。

3. 经文

8 耶稣又说：“现在
可以舀出来，送给管
筵席的。”他们就送
了去。9 管筵席的
尝了那水变的酒，并

ཤེས་ཀྱང་། གཡོག་པོ་ཚུ་འཆུ་མཁན་གྱིས་ཤེས།
 གསོལ་དཔོན་གྱིས་མག་པ་བོས་ཏེ་ 10 “མི་
 གཞན་དག་ཚང་མས་སྟོན་ལ་རྒྱན་ཆང་སྤྲུམ་ལེགས་
 སྟེང་ནས་མགོན་པོ་རྣམས་གྱིས་མང་པོ་བཀྲངས་པའི་
 རྗེས་སུ་རྒྱན་ཆང་ཞན་པ་ཞིག་སྟེ། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་
 གྱིས་རྒྱན་ཆང་ལེགས་པོ་ད་ལྟ་བར་ཉར་ཆགས་
 གུས་”ཞེས་བཤད། 11 དེ་ལྟར་ཡེ་ཤུས་ག་ལིལ་
 ཡུལ་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཀླ་ལ་ངོ་མཚར་བའི་རྟགས་དང་
 པོ་བསྟན་ཏེ། རང་གི་གཟི་བརྗེད་མངོན་པར་མཛད་
 པས་ཏེ་གནས་རྣམས་གྱིས་ཁོང་ལ་དད་པ་གུས་སོ།།

4. འགེལ་པ། (8) གཡོག་པོ་རྣམས་གྱིས་རྒྱན་ཆང་དུ་གྱུར་
 བའི་ཆུ་བཅུས་ནས་གསོལ་དཔོན་ལ་བསྐྱུལ། (9-10) ཡེ་ཙུ་དྲ་བ་
 རྣམས་གྱིས་རྒྱན་ཆང་ཁ་ཟས་དང་སྟན་ལྟར་བེད་སྤྱོད་གུས་པས།
 རྒྱན་ཆང་ཆུ་དང་འབྲ་བར་ཆོ་སྟོག་གི་དཔེ་ཡིན། དེའི་མདོག་དམར་
 པོ་ཁྲག་གི་ཆོན་མདོག་ལྟར་ཡིན་པས་རྒྱན་ཆང་དེ་རྗེས་སུ་གཙོ་བོ་ཡེ་
 ཤུ་གྲོངས་པའི་དཔེ་དུ་གྱུར། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གྲོངས་པ་དེས་ང་ཆོའི་
 སྟོན་ཉེས་དག་པ་མ་ཟད། ང་ཆོར་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ཡང་
 གནང་ངོ། (11) ཉེ་གནས་རྣམས་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་རྒྱ་རྒྱན་
 ཆང་དུ་སྦྱར་བའི་འཕྲིན་ལས་མཐོང་ནས་ཁོང་གིས་ངོ་མཚར་བའི་
 རྟགས་ཤིག་མཛད་པར་ངོས་འཛིན་གུས། རྟགས་དེ་སྟོན་པའི་སྟོ་

不知道是哪里来的，
 只有舀水的用人知道。
 管筵席的便叫新郎来，
 10 对他说：“人都是先摆上好酒，
 等客喝足了，才摆上次的；
 你倒把好酒留到如今！”

11 这是耶稣所行的头一件神迹，
 是在加利利的迦拿行的，
 显出他的荣耀来；
 他的门徒就信他了。

4. 经文释义

(8) 仆人们从缸里舀出来的是葡萄酒，而不是水，原来主耶稣已经把水变成葡萄酒了。

(9-10) 古时候，以色列人既把葡萄酒当饮料，也把它当药品。葡萄酒像水一样也是生命的象征。但它的红颜色会让人们想到血，所以，葡萄酒也成了主耶稣在十字架上受死的象征。他的死不仅使我们从罪中得洁净，而且还给了我们永生。

(11) 门徒们看到主耶稣把水变成了酒，他们马上意识到他行了一件神

ནས་ཁོང་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོའི་འབྲུང་བྱུངས་ཡིན་པ་མངོན་པར་
མཛད། དེའི་ཕྱིར་ཉེ་གནས་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཁོང་ལ་དད་པ་བྱས་སོ།།

迹。这件神迹让他们看到主耶稣是我们在上帝里面获得永生的源泉。于是他的门徒就信了他。

5. འཚོ་བ་དངོས་ནང་སྤྱོད་སྤངས། བོད་པའི་སྤར་སྒོལ་ལ་བག་
སྟོན་ཉེ་མ་ཁ་གསལ་ཡོད། བག་མ་འགྲོ་སའི་བྱིམ་དུ་འབྱོར་རྗེས་བག་
སྟོན་འགོ་ཚུགས། མག་པ་དང་བག་མ་གདན་ཅིག་ལ་བཞུགས་པ་
དང་དེ་ཆོའི་མདུན་གྱི་ཕྱོག་ཅེད་སྤེད་གོ་མ་དང་། འབྲས་སེལ། ར་
ཆང་སོགས་བཤམས་གྱི་ཡོད། དེར་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གྲོ་སོ་བྱེ་མར་
དང་། འབྲུལ་ཚན་གྱི་ཤ་མར། འབྲུ་རིགས་གྱི་དོ་པོ་གལ་དུ་སྤྱིག་
པ་རྒྱལ་གྱི་སྤྲོད་གོས་ཆེན་ནམ་ཁ་བཏགས་གཡོགས། རང་མི་
རྒྱལ་བཞུགས་གལ་དུ་འཁོད་པ་དང་བྱ་མོའི་འབྲིས་སུ་བག་
གཡོག་བསྐྱད་ནས་གྲོ་སོ་བྱེ་མར་སོགས་འདེགས་འབྲུལ་སྐབས་བྱ་
མོར་རོགས་རམ་བྱེད་ཅིང་། ཆང་མས་མགོན་པོ་རྒྱལ་ལ་ཆང་
བཀྲགས་པ་དང་ཆང་གཞས་སྒྲ་ཆོགས་ལེན། བག་སྟོན་ནི་མི་
རིགས་ཀུན་གྱི་རིག་གནས་ནང་དགའ་སྤྱོད་དང་ལྷན་པའི་དུས་སྐབས་
ཤིག་ཡིན། སྟོན་པ་ཡེ་ཤེད་ཉེ་གནས་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཐོག་མར་ཁོང་གི་རྗེས་
སུ་འབྲང་སྐབས་ཁོང་གིས་དེ་ཆོར་པལ་ཆེར་སོ་སོར་སྒྲོམ་བྱས་
པའམ། སྒྲོན་ལམ་འདེབས་པ། ཡང་ན་སྤྱང་གནས་སོགས་སྤྱང་
དགོས་པའི་བཀའ་གནང་རྒྱུ་ཡིན་པར་བསམས། འོན་ཀྱང་ཁོང་
གིས་དེ་ཆོར་བག་སྟོན་ལ་འགྲོ་པའི་བཀའ་གནང་། ཅི་ལགས་ཟེར་
ན། གཙོ་པོ་ཡེ་ཤེས་མི་རྒྱལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་བྱས་ལས་མཛད་པས་སོ།
ཁོང་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་མ་གནས་པར་བྱམས་

5. 经文应用

在传统的藏民文化中，婚宴也要持续好几天。新娘子被接到新郎家时，婚宴就开始了。新郎新娘一起坐在卡垫上，前面放着一张桌子，桌上摆放着人参果、大米、糖、酥油、茶叶和青稞酒等特别食物。附近有一个箱子，上面依次摆放着肉、酥油、和五谷，而且都各自覆盖着洁白的哈达。家人则一排排的坐下，要吃饭的时候，新娘的朋友在她的旁边帮助她。女傧相给大家一边敬献青稞酒，一边唱着祝福吉祥的酒歌⁴。婚礼在世界各地都是喜庆的日子。当门徒开始跟随主耶稣的时候，他们或许以为主耶稣会让他们各自闭门静修、祈祷或禁食。但是主耶稣不但没有这样做，却反而带他们来参加婚宴，因为主耶稣的事工是在人群中间进行的。耶稣没有天上只和天父在一起，而是带着爱心来到

4 参看《藏族风情一百种》，

པའི་ངང་ནས་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་དུ་ཐེབས། གནའ་བོའི་སྐབས་སུ་
 ཁོང་གིས་ཡུ་རུ་དྲུ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་བཞུགས་ཏེ། དེ་ཚོའི་ནད་
 གསོས་པ་དང་། དབག་ཏུ་མེད་པའི་ཚེ་ཡི་ལམ་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཚས་
 བརྟན་པ་མ་ཟད། ཁོང་གིས་དེང་སྐབས་ཀྱང་ང་ཚོའི་ཁྱོད་དུ་དེ་
 ལྟར་མཛད། ང་ཚོས་དམས་པའི་གསུང་རབ་ཀློག་པ་འམ་ཡང་ན་སྒོར་
 ལམ་འདེབས་སྐབས་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་གསུང་། ཁོང་གིས་ང་ཚོར་
 འཛིག་རྟེན་གྱི་མི་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་པ་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་
 གནང་བ་དང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ང་ཚོས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་འདིར་
 དགོན་མཆོག་གི་ཕྱག་ལས་བྱེད་དོ།

6. གློ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི། གསུང་རབ་ཀློག་པ་དང་དེའི་དོན་གྱི་སྐོར་
 བསམ་གློ་ཞིབ་ཕྲ་གཏོང་བ་དེ་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ཁི་རིའི་སི་ཐོའི་དད་
 ལུན་རྣམས་ལ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས། དེབ་འདི་ཡི་ལེའུ་
 རེའི་མཐའ་མར་གློ་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་ཆོག་ཡོད།

7. གློ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི།

ཉེ་གནས་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་དད་པ་བྱས་སོ།

ཧྲི་ཏུ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 2 ཡང་ 11 }

人世间。古时候，他住在犹太人中间，教导他们，医治他们的疾病，并且把永生之路指示给他们。今天他在我们中间也是这样：当我们读圣经或祷告的时候，他对我们说话。他吩咐我们走出去，来到人群中间把他的爱彰显给世人。我们这样做，就是在世上为主做工。

6. 研习并记诵

对于那些信靠主耶稣基督的人而言，读圣经并认真思索经文的意思尤为重要。因此，本书每一章的结尾都给出了一节要我们研读并默想的经文。

7. 研习并记诵

他的门徒就信他了。

(约翰福音 2: 11)



8. རེའུ་མིག

ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་བྱས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལས་གཙོ་བོ་ཡི་ལྷས་
མཛད་པའི་རོ་མཚར་བའི་རྟགས་བདུན་གྱི་རེའུ་མིག

1. གཙོ་བོ་ཡི་ལྷས་ཀ་ནུ་ཟེར་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ལ་ཚུ་རྒྱན་ཆང་དུ་
བསྐྱར་བར་མཛད།
{ལེའུ་ 2 ཡང་ 1 རས་ 11 བར་}
2. གཙོ་བོ་ཡི་ལྷས་དཔོན་རིགས་ཤིག་གི་སྤེའི་ནད་
གསོས་པར་མཛད།
{ལེའུ་ 4 ཡང་ 46 རས་ 54 བར་}
3. གཙོ་བོ་ཡི་ལྷས་རྩིང་སྤར་ཞ་བོ་ཞིག་གསོས་པར་མཛད།
{ལེའུ་ 5 ཡང་ 1 རས་ 15 བར་}
4. གཙོ་བོ་ཡི་ལྷས་མི་ལྷ་སྟོང་ཙམ་ལ་ཟས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་གནང་།
{ལེའུ་ 6 ཡང་ 1 རས་ 15 བར་}
5. གཙོ་བོ་ཡི་ལྷ་མཚོའི་སྟང་ལ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས།
{ལེའུ་ 6 ཡང་ 16 རས་ 21 བར་}
6. གཙོ་བོ་ཡི་ལྷས་སྟེ་དུས་ནས་ལོང་བ་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་
གསོས་པར་མཛད།
{ལེའུ་ 9 ཡང་ 1 རས་ 41 བར་}
7. གཙོ་བོ་ཡི་ལྷས་ལྷ་ཟར་ཟེར་མཁན་གི་ནས་སྤྲར་གསོན་དུ་
བཅུག་པར་མཛད།
{ལེའུ་ 11 ཡང་ 38 རས་ 44 བར་}

8. 一览表

约翰福音中记载的
七件神迹

1. 主耶稣把水变成葡萄酒 (2: 1-11)
2. 主耶稣治好了大臣儿子的病 (4: 46-54)
3. 主耶稣在毕士大池塘边治好了瘫子 (5: 1-15)
4. 主耶稣喂饱了五千人 (6: 1-15)
5. 主耶稣在水上行走 (6: 16-21)
6. 主耶稣治好了生来瞎眼的人 (9: 1-41)
7. 主耶稣让拉撒路从死里复活 (11: 38-44)

ལེའུ་གཉིས་པ།

རྒྱ་གོ་དམ་བྱ་བས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ མཇལ་བའི་སྐྱེད།

{ཡོ་རྟ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 1 ནས་ 21 བར་}

第二章：

尼哥底母与耶稣 面谈

(约翰福音 3: 1-21)

1. ཙུ་བ། 1 དེའི་ཆོ་མཁུ་ཤི་ཟེར་བའི་ཕྱགས་
ཁག་ནང་ནས་མི་རྒྱ་གོ་དམ་བྱ་བ་ཡུ་རུ་དྲ་པའི་དབུ་བྱིད་
བ་ཞིག་ཡོད་དེ། 2 མཚན་མོ་ཡེ་ཤུ་མཇལ་དུ་འོངས་
ནས་“རུབ་བྱ།” བྱིད་ནི་དགོན་མཚན་གི་མདུན་ནས་
ཐེབས་པའི་སྟོན་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཚོས་ཤེས། ཅི་
ལགས་ཟེར་ན། བྱིད་ཀྱིས་སྟོན་པར་མཇོང་བའི་
རྟགས་འདི་ཆོ་དགོན་མཚན་དང་འབྲལ་ཏེ་སྐྱེད་ཀྱང་
སྟོན་པར་མི་སྲིད་”ཅེས་གསུངས་པ་ན། 3 ལན་དུ་
ཡེ་ཤུ་“ངས་བྱིད་ལ་བདེན་པ་བདེན་པར་ཟེར་རྒྱུར།
གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ཡང་བསྐྱར་མ་སྐྱེས་ན། དགོན་མཚན་
གི་རྒྱལ་སྲིད་མཐོང་བར་མི་སྲིད་དོ་”ཞེས་གསུངས།
4 རྒྱ་གོ་དམ་གྱིས་ཁོང་ལ་“མི་ཞིག་རྒྱས་ནས་ཡང་

1. 经文

3:1 有一个法利赛人，名叫尼哥底母，是犹太人的官。

2 这人夜里来见耶稣，说：“拉比，我们知道你是由上帝那里来作师傅的；因为你所行的神迹，若没有上帝同在，无人能行。”

3 耶稣回答说：“我实实在在地告诉你，人若不重生，就不能见上帝的国。”

4 尼哥底母说：“人已经老了，如何能重

⁴ རུབ་བྱ་ཟེར་ན་ཡུ་རུ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྟོན་དཔོན་ཡིན།



བསྐྱར་རི་ལྟར་སྐྱེ་སྤྱོད། ཁོའི་ཨ་མའི་མངལ་དུ་འཛུལ་
ནས་བེད་སྤྱོད་གཉིས་པར་སྐྱེ་སྤྱོད་དམ་”ཞེས་དྲིས།

生呢？岂能再进母腹
生出来吗？”

2. འགྲེལ་པ། (1) ལྷ་རུ་ཤི་ཟེར་བ་ནི་གནའ་བོའི་ཡི་སི་ར་
ཨེལ་ལ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཁག་ཅིག་ཡིན་པ། དཀོན་མཆོག་
གི་ཆོས་བྲིམས་རེ་རེ་བརྩོན་སེམས་ཀྱིས་སྤྲུང་གི་ཡོད། དེ་ཆོའི་ནང་
ནས་མི་རྩི་ཀོ་དམ་བྱ་བ་དེ་ནི་ཡུ་རུ་དུ་པའི་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་
ཅིག་ཡིན། (2) ཁོང་གིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་མཛད་པའི་རོ་མཆར་
བའི་རྟགས་མཐོང་ནས་ཡེ་ཤུ་ནི་རུ་བ་ཞེས་ཟེར་བའི་ཡུ་རུ་དུ་པའི་
ཆོས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་རྣམས་ལས་ཀྱང་ཆེ་བ་ཡིན་པར་ཤེས་ཏེ།
རྩི་ཀོ་དམ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་བསྟན་པ་ཉན་པའི་ཕྱིར་ཁོང་གི་མདུན་དུ་
ཕྱིན། (3) སྟོན་པ་ཡེ་ཤུས་རྩི་ཀོ་དམ་ལ་ཡང་བསྐྱར་མ་སྐྱེས་པར་
སུ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གི་མདུན་དུ་འགོ་མི་སྤྱོད་ཅེས་གསུངས།
ཡང་བསྐྱར་སྐྱེ་བ་དེ་ནི་ཡང་སྤྱོད་ཅུ་བ་ནས་མ་ཡིན་ཏེ། དཀོན་
མཆོག་གིས་མི་ཞིག་གི་སེམས་དང་། སློ། འཚོ་ལུགས་བཅས་
གསར་དུ་མཛད་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་མི་རྣམས་དཀོན་
མཆོག་གི་སྤྱི་སེམས་སྤྱི་མོར་འཇུག་དཀོན་མཆོག་གི་སྤྱི་སེམས་དང་
སྤྱི་མོའི་བསམ་སློབ་དང་སྤྱོད་ལམ་དེས་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་
ཐུགས་མཉམས་པར་བྱེད། དཀོན་མཆོག་གིས་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་
ལ་དབང་མཛད་པ་དེ་ལ་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཅེས་ཟེར།

2. 经文释义

(1) 法利赛人是古代以色列的一个宗教团体。他们特别关心全盘遵守上帝的律法。尼哥底母就是一个法利赛人，他是犹太人的执政议会中的一位重要人物。

(2) 尼哥底母看到了耶稣所行的神迹，意识到主耶稣不是一个简单的“拉比”（犹太人的教法），于是晚上去见耶稣，要聆听耶稣的教诲。(3) 主耶稣向他

解释说，人如果不“重生”，就无法进入上帝的同在。重生和转世没有任何关系；重生是上帝从里面改变了一个人，以至于他的心思、意念和生活都是新的了。

这样，他就成了“上帝的孩子”⁵。成为“上帝的孩子”，意思就是思想行为都为了讨上帝的喜悦。“上帝的国”就是上帝在我们生命中的统治和权柄。

⁵ ཡི་ཏ་ནན་གྱིས་དྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 1 ཨང་ 12 ལ་གཟིགས།

5 约翰福音 1: 12

(4) གཙོ་བོ་ཡི་བྱས་དེ་ལྟར་གསལ་བཤད་གནང་ན་ཡང་།
རྒྱ་ཀོ་དམ་གྱིས་ད་དུང་ཉམ་གོ།

(4) 但尼哥底母仍是不明白主耶稣所说的话。

3. ཚུ་བ། 5 ལན་དུ་ཡི་བྱས་“ངས་བྱིད་ལ་
བདེན་པ་བདེན་པར་ཟེར་རྒྱུར། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ཚུ་
དང་དཀོན་མཆོག་གི་དམ་པའི་བྱས་ཉིད་བརྒྱུད་ནས་
མ་སྐྱེས་ན། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་མིང་དུ་འཛུལ་བར་
མི་སྲིད་དོ། 6 ལུས་ནས་སྐྱེས་པ་ནི་ལུས་ཡིན་པ་ལྟར།
དམ་པའི་བྱས་ཉིད་ལས་སྐྱེས་པ་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་
ཡིན་ནོ། 7 ངས་བྱིད་རང་ལ་བྱིད་ཚོ་ཡང་བསྐྱར་སྐྱེ་
དགོས་ཞེས་བཤད་པས་ཡ་མཚན་སྐྱེ་མི་དགོས།
8 ལྷགས་པ་ནི་རང་འདོད་པ་བཞིན་དུ་རྒྱག་པ་དང་
དེའི་སྐྱོད་ཀྱིས་ཐོས་ཀྱང་། དེ་ག་ནས་བྱུང་དང་གང་
དུ་འགོ་མི་ཤེས། དཀོན་མཆོག་གི་དམ་པའི་བྱས་
ཉིད་ནས་སྐྱེས་པ་ཐམས་ཅད་ནི་དེ་བཞིན་ཡིན་”ཞེས་
གསུངས། 9 ཡང་རྒྱ་ཀོ་དམ་གྱིས་“དེ་རི་ལྟར་
སྲིད་” ཅེས་བཤད་པ་དང་། 10 ལན་དུ་ཡི་བྱས་
“བྱིད་ཡི་སི་ར་ཨེལ་གྱི་སློབ་དཔོན་ཡིན་ཅིང་དོན་དེ་
ཡང་མི་རྟོགས་སམ་”ཞེས་གསུངས།

3. 经文

5 耶稣说：“我实实在在地告诉你，人若不是从水和〔圣〕灵生的，就不能进上帝的国。6 从肉身生的就是肉身；从灵生的就是灵。7 我说：‘你们必须重生，’你不要以为希奇。8 风随着意思吹，你听见风的响声，却不晓得从哪里来，往哪里去；凡从〔圣〕灵生的，也是如此。”9 尼哥底母问他说：“怎能会有这事呢？”10 耶稣回答说：“你是以色列人的先生，还不明白这事吗？”

4. འགྲེལ་པ། (5) ལྷོ་གོ་དམ་གྱིས་ཉ་མ་གོ་བས་གཙོ་བོ་
 ཡེ་ཤུས་སྒྲེ་བ་གསར་བ་དེ་ཚུ་དང་དགོན་མཆོག་གི་དམ་པའི་ཐུགས་
 ཉིད་བརྒྱད་ནས་འབྱུང་ཞེས་གསལ་སྟོན་གནང་། གཙང་བར་འབྱུར་
 བའི་ཕྱིར་བཙོག་པ་རྣམས་ཚུ་ཡིས་འབྱུང་བ་ལྟར། དེ་བཞིན་དགོན་
 མཆོག་གི་སྒྱུར་སྒྲུབ་དག་པར་འབྱུར་བའི་ཕྱིར་སྤྲིག་ཉེས་ཅན་གྱིས་
 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ཏེ་སྦྱོང་བ་ངན་པ་སྤངས་ནས་སེམས་
 བསྐྱར་ཏེ་ཁྲུས་གསོལ་ལེན། ཚུ་དང་དགོན་མཆོག་གི་དམ་པའི་
 ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྒྲེ་བའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་གི་
 བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་དགོན་མཆོག་གི་ཐུགས་མཉེས་པར་བྱེད།
 (6) ཇི་ལྟར་པ་མ་ལས་ཐུ་གུ་སྒྲེ་བ་བཞིན། དེ་ལྟར་དགོན་མཆོག་
 གི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལས་དགོན་མཆོག་གི་སྤྲས་དང་སྤྲས་མོ་སྒྲེ།
 ཇི་ལྟར་ཐུ་གུ་རྣམས་པ་མ་ལ་དགའ་བར་བྱེད་འདོད་པ་བཞིན། དེ་
 ལྟར་དགོན་མཆོག་གི་སྤྲས་དང་སྤྲས་མོས་དགོན་མཆོག་གི་ཐུགས་
 མཉེས་པར་བྱེད་འདོད། (7) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཡང་བསྐྱར་སྒྲེ་
 དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་དེར་ཡ་མཚན་སྒྲེ་དགོས་དོན་མེད། གང་
 ལགས་ཟེར་ན། ཁོང་གིས་ང་ཚོ་དགོན་མཆོག་གི་སྤྲས་དང་སྤྲས་
 མོར་འབྱུར་བའི་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་ཆོ་ག་དང་མི་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་པའི་
 འབད་རྩོལ་པན་མེད་ཡིན་ཞེས་གསུངས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་
 བྱེད་པ་ཁོ་ནས་ང་ཚོ་དགོན་མཆོག་གི་སྤྲས་དང་སྤྲས་མོར་འབྱུར།
 (8) ང་ཚོའི་མི་ཚོ་ནི་པ་མའི་གནང་སྦྱིན་ཡིན་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་
 དགོན་མཆོག་གིས་གནང་བའི་སྒྲེ་བ་གསར་བ་ནི་དགོན་མཆོག་གི་

4. 经文释义

(5) 主耶稣解释说这样的新生是通过“水”和“圣灵”实现的。就如同一个人的身体脏了要用水洗干净。同样，有罪的人也要通过信主耶稣、悔改自己的罪并接受上帝的洗（洗礼）在上帝的眼里才是干净的。那些从“水和圣灵生的”愿意遵从上帝的话并且做上帝所喜悦的事情。

(6) 正如孩子们是从生身父母生的一样，上帝的孩子是从圣灵生的。也正如孩子想要取悦父母，同样上帝的儿女也想要讨天父的喜悦。

(7) 主耶稣告诉我们必须要重生，这也不足为奇，因为他说宗教仪式和人自己的修行不能使我们成为上帝的孩子。只有相信主耶稣，我们才能成为上帝的孩子。

(8) 正如人的生命是生身父母给予的一样，我们的新生命也是上帝赐予的⁶。

དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་གནང་སྤྱིན་ཡིན།⁶ (9-10) རྟོ་གོ་དམ་
གྱིས་ད་དུང་ཉམ་གོ་བས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཁོ་ལ་བཀའ་སྤྱིན་ཏོག་
ཙམ་གནང་ངོ།།

(9-10) 哥底母仍是不明白，于是主耶稣温和地批评了他。

5. ལྟ་བུ། 11 ངས་ཁྱེད་ལ་བདེན་པ་བདེན་པར་
ཟེར་གྱུར། ང་ཚོས་གང་ཤེས་པ་དེ་བཤད། གང་
མཐོང་ཡོད་པ་དེའི་དཔང་པོ་བྱེད་ཀྱང་། དཔང་པོ་དེ་
ལ་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས་དང་ལེན་མི་བྱེད། 12 ངས་ཁྱེད་
རྣམས་ལ་ས་སྤྱིང་དུ་བྱུང་བའི་དོན་བཤད་ནས་ཁྱེད་
རྣམས་ཡིད་མ་ཆེས་ན། དགོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་
ལ་བྱུང་བའི་དོན་བཤད་ན་ཁྱེད་རྣམས་ཇི་ལྟར་ཡིད་
ཆེས་པར་བྱ། 13 དགོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་ནས་
བབ་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་མ་གཏོགས་པར། སུའང་
ཞིང་ཁམས་ལ་ཡར་ལེབས་མ་ཐོང་། 14 ལུང་སྟོན་པ་
མུ་ཤེ་ཡིས་འབྲོག་སྟོང་དུ་སྐྱལ་གྱི་གཟུགས་བརྟན་ཡར་
བཀྲགས་པ་ལྟར། མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་ཡང་འཕགས་
པར་འགྱུར་དགོས་ཏེ། 15 མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་ལ་དད་པ་
བྱེད་མཁན་ཐམས་ཅད་ལ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ཐོབ་
པར་འགྱུར་བའི་བྱིར་ངོ། 16 དགོན་མཆོག་གིས་རང་

5. 经文

11 实实在在地告诉你，我们所说的是我们知道的；我们所见证的是我们见过的；你们却不领受我们的见证。12 我对你们说地上的事，你们尚且不信，若说天上的事，如何能信呢？

13 除了从天降下，仍旧在天的人子，没有人升过天。

14 摩西在旷野怎样举蛇，人子也必照样被举起来。

15 叫一切信他的都得永生(或作‘叫一切信人在他里面得永生’)。

16 “上帝爱世人，甚至将他的独生子赐

⁶ ཡོ་ཉམ་གྱིས་བྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་1 ཡང་13 ལ་གཟིགས།

གི་སྤྱི་གཅིག་པོ་གནང་བ་ཙམ་དུ་འཛིག་རྟེན་གྱི་མི་
རྣམས་ལ་བྱམས་པར་མཛད་པས། སྤྱི་ལ་དད་པ་
བྱེད་མཁན་ཚང་མར་འཛིག་པར་མི་འགྱུར་བར་དཔག་
རྟེ་མེད་པའི་ཆེ་བོ་བ་ངེས་པའོ།།

给他们，叫一切信他的，
不至灭亡，反得永生。

6. འབྲེལ་པ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཡེ་ཤུ་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་
དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཉིས་ཀྱི་ཀོ་དམ་ལ་གནང་། (11) རྒྱ་རྒྱུན་
དང་པོ་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འཛིག་རྟེན་མ་བཞོད་པའི་སྟོན་ནས་ཞིང་
ཁམས་སུ་དཀོན་མཆོག་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཞིང་ཁོང་གིས་
དཀོན་མཆོག་ངོ་མཁྱེན་པས་ཁོང་གི་སྒྲོལ་གསུངས། (12) དེ་ལྟར་
གསུངས་ན་ཡང་ཀྱི་ཀོ་དམ་དང་ཁོའི་ཆོས་ཀྱི་སྟོགས་ཁག་ཡིད་མ་
ཆེས། (13) རྒྱ་རྒྱུན་གཉིས་པ་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་
ཟེར་མཁན་ཡིན་པས་སོ། མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་ཞེས་པ་དེ་ཞལ་ཆད་
རྟེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་མཚན་ཞིག་ཡིན།⁷ མིའི་
རིགས་ཀྱི་བྱ་དཀོན་མཆོག་གིས་བསྐྱོས་པའི་བང་ཆེན་ཡིན་པས་
ཁོང་གིས་དཀོན་མཆོག་གི་དབང་ཆ་ཡིས་བསྐྱུན་པ་གསུང་དང་ངོ་
མཛར་བའི་དོན་མཛད། (14) དུས་རབས་མང་པོའི་སྟོན་ལ་ཡུ་རུ་
དུ་པ་རྣམས་འབྲོག་པ་ལྟར་བྱེ་བར་ལ་སྟོན་མཁན་ཡིན་པ་དང་།
དུས་ཤིག་ལ་ཁོ་ཆོས་དཀོན་མཆོག་ལ་ངོ་སྟོན་བྱས་སྐབས་དཀོན་
མཆོག་གིས་ཁོ་ཆོར་དུག་སྐུལ་མང་པོ་བཏང་། དུས་དེར་

6. 经文释义

主耶稣告诉尼哥底母两个原因，让他相信自己。(11) 首先，主耶稣是从天上（即上帝所在的地方）来的，在那里，他在世界被造以前就和上帝在一起了。主耶稣认识上帝，他所说的也是基于他的认识。(12) 即或这样教导，尼哥底母和他的那一群人仍是不信。(13) 主耶稣是“人子”⁷。“人子”是旧约里出现的特别称谓。人子是上帝所选定的代表，他带着上帝的权威教导世人并且行神迹奇事。

(14) 好多世纪以前，犹太人在旷野里过着游牧的生活。有一次，因为犹太人违抗上帝，上帝就使许多毒蛇来到他们中间。在这段时间里，上帝让先知摩西做一个蛇的形像。这个蛇不是神像，他也不是让

⁷ ཡུང་སྟོན་པ་དེ་ནི་ཨེལ་གྱིས་བྲིས་པའི་མདོ་ལེའུ་ 7 ཡང་ 13 ནས་

14 བར་གཟིགས།

7 但以理书 7: 13

དགོན་མཆོག་གིས་ལུང་སྟོན་པ་མོ་གེ་ལ་སྐྱུལ་གྱི་གཟུགས་བརྟན་
བཟོ་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་། སྐྱུལ་གྱི་གཟུགས་བརྟན་དེ་ལྟ་མ་
ཡིན་པས། མི་རྒྱལ་གྱིས་དེ་ལ་བརྟེན་བཀའ་བྱེད་དུ་མ་བཅུག
སྐྱུལ་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་སྤྲིག་ཉེས་སེལ་བའི་དཔེ་ཡིན།⁸ དགོན་
མཆོག་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་རྒྱལ་གྱིས་གཟུགས་བརྟན་དེ་ལ་
བཏུས་པས་འཆི་བ་ལས་བསྐྱབས་པར་གྱུར། (15) དེ་བཞིན་
གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་རྒྱལ་གྱིས་ཁོང་ལ་དད་པ་
བྱས་ནས་སྤྲིག་ཉེས་དག་པ་དང་དབག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་འཕྲོ་བ།
(16) དགོན་མཆོག་གིས་རང་གི་སྤྲས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཁྱིའི་མི་མོ་
འཛིག་རྟེན་དུ་མངགས་པ་ཙམ་གྱིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་མི་རྒྱལ་ལ་
བྱམས་པར་མཛད། སྤྲས་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་ཆང་མ་དགོན་
མཆོག་གིས་རན་པ་ལ་ཉེས་ཆད་མཛད་པ་ལས་ཐར་ཏེ་དཔག་ཏུ་
མེད་པའི་ཆོ་ཕྲོ་བ་ངེས་སོ།

7. ལྟ་བུ། 17 ཡང་དགོན་མཆོག་གིས་རང་གི་
སྤྲས་འཛིག་རྟེན་གྱི་མིར་བྲིམས་གཙོ་བོ་མཛད་རྒྱུར་མ་
མངགས་ཀྱིས། འཛིག་རྟེན་གྱི་མི་ཁོང་བརྒྱུད་ནས་
སྐྱབས་མཛད་རྒྱུར་མངགས། 18 སྤྲས་ལ་དད་པ་
བྱེད་མཁན་ཆོ་ལ་བྲིམས་བཅད་མེད་དེ། སྤྲས་ལ་
དད་པ་མི་བྱེད་མཁན་ཆོ་ལ་བྲིམས་བཅད་ཟིན། དེ་ནི་

人们拜这个蛇的像。这个蛇是代表上帝赦免了他们的罪⁸。凡是带着对上帝的信心仰望那蛇的人都得救了。

(15) 凡是相信主耶稣(人子)的人们，他们的罪都会得着赦免，并且得着永生。

(16) 上帝特别爱世上的人们，以至于他赐下他的儿子主耶稣基督降于这世间。凡相信他的，就会免于上帝在末世对罪恶的惩罚，他们会和上帝永远地生活在一起。

7. 经文

17 因为上帝差他的儿子降世，不是要定世人的罪(或作“审判世人”。下同。)，乃是要叫世人因他得救。18 信他的人，不被定罪；不信的人，罪已经定了，因

⁸ གཞུལ་ཆད་རྟེན་པར་གྲངས་ཀྱི་ཐེངས་པའི་མདོ་ལེའུ་ 21 ཡང་ 4 ལས་ 9
བར་གཟིགས།

དགོན་མཆོག་གི་སྤྲུལ་གཤིག་པོའི་མཚན་ལ་དད་པ་མ་
བྱས་པས་སོ། 19 ཡང་ཁྱིམ་ས་གཙོད་དེ་འདི་ལྟར་
ཡིན། འོད་དེ་འཛིག་རྟེན་དུ་ཐེབས་ཡོད་ཀྱང་། མི་
རྣམས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་ངན་པས་དེ་ཚོ་འོད་དེ་ལས་སྤྲིག་ཉེས་
ཀྱི་ཐུན་ནག་ལ་དགའོ། 20 ཅི་ལགས་ཟེར་ན། ལས་
ངན་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་རང་གི་སྦྱོད་པ་རྣམས་མི་
མཛོན་པའི་ཕྱིར་འོད་དེ་ལ་སྤང་ཞིང་འོད་ཀྱི་རྩར་མི་
འོང་། 21 འོན་ཀྱང་བདེན་པའི་དོན་ལག་ལེན་བྱེད་
མཁན་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བ་དགོན་མཆོག་ལས་བྱུང་བ་
གསལ་བར་མཐོང་བའི་ཕྱིར་མི་དེ་རྣམས་འོད་ལ་འོང་”
ཞེས་གསུངས་སོ།།

8. འགྲེལ་པ། (17) དུས་ཀྱི་མཐའ་མའི་ཉིན་མོར་དགོན་
མཆོག་གིས་ངན་པ་ཐམས་ཅད་མེད་པར་མཛད་རྒྱུ་ཡིན། གཙོ་བོ་
ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་མེད་པ་རྣམས་ནི་དགོན་མཆོག་དང་ཁ་བྲལ་ཏེ་
དཔྱལ་ཁམས་སུ་དུས་རྟག་ཏུ་གནས་དགོས། འོན་ཀྱང་དགོན་
མཆོག་གིས་མཐའ་མའི་ཉིན་མོ་དེའི་ཉེས་ཆད་ལས་མི་རྣམས་ཐར་
དུ་འཇུག་པའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འཛིག་རྟེན་འདི་དུ་མངགས།
(18) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་དང་ལྷན་པ་རྣམས་དགོན་མཆོག་གི་
ཁྱིམ་གཙོད་ཚུངས་པར་མི་འགྱུར། རང་གི་སྤྲིག་ཉེས་ལ་ཆགས་ཏེ་

为他不信上帝独生子的名。

19 光来到世间，世人因自己的行为是恶的，不爱光，倒爱黑暗的，定他们的罪就是在此。

20 凡作恶的便恨光，并不来就光，恐怕他的行为受责备。

21 但行真理的必来就光，要显明他所行的是靠上帝而行。”

8. 经文释义

(17) 在末世，上帝会摧毁一切的罪恶。凡是不相信主耶稣基督的人就会和上帝永远分离，并且永远留在地狱里。但是，上帝为了把人们从末日的惩罚中拯救出来就差派主耶稣来到世上。

(18) 凡是相信主耶稣的人都不会经历上帝的审判。然而，那些喜

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ལ་དང་པ་མེད་པ་རྣམས་དགོན་མཆོག་གི་བྲིམས་གཙོ་བོ་མེད་ཀྱི་ཡིན། (19) དགོན་མཆོག་གི་བདེན་པ་ནི་འོད་ལྷན་ཡིན་པ་དང་སྤྲིག་ཉེས་ནི་སྤྲིག་ནག་ལྷན་ཡིན།⁹ སྤྲིག་ཉེས་བྱེད་མཁན་རྣམས་ནི་སྤྲིག་ནག་ལ་དགའ། (20) མི་དེ་ཚོ་མིའི་རིགས་ལས་སྐྱེ་བྱུང་ཡང་དགོན་མཆོག་ལས་མ་སྐྱེས། དགོན་མཆོག་གིས་དེ་ཚོའི་སེམས་བསྐྱར་མ་གནང་བས་དེ་ཚོ་སྤྲིག་པའི་སྤྲིག་ནག་ལ་དགའ་སྟེ་དགོན་མཆོག་གི་འོད་ལ་སྤང་། (21) འོན་ཀྱང་དགོན་མཆོག་ལས་སྐྱེས་པ་དེས་དགོན་མཆོག་གི་བདེན་པ་ལ་དགའ་བསུ་ཞུ། མི་དེ་རྣམས་ནི་འོད་ལ་དགའ་བ་དང་དེ་ཚོའི་ལས་བཟང་མངོན་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དགོན་མཆོག་གི་འོད་ལ་ཡོང་ངོ་།

9. འཚོ་བ་དངོས་ནང་སྤྱོད་སྟངས། སྤོན་རྒྱལ་པོའི་སྲས་སྐྱེ་དབང་བཙན་པོ་ཞིག་ལ་སྤོན་པོ་རིག་པ་ཅན་ཞིག་ཡོད། ཉིན་ཞིག་རྒྱལ་སྲས་དེས་སྤོན་ཆུན་ལ། རྩོད་ཀྱིས་ང་ལ་བཞོན་རྟ་སྤྲུམ་དོག་རྒྱང་པོ་དང་། དཀར་པོ། གྲོ་དཀར། མོག་རོ། རག་པ། རག་དཀར། གྲོ་དམར། རྟ་ཁ་སྟགས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་འབུལ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་རྟ་རིག་མ་ཟད། རྟ་པ་ཡང་གང་དགོས་སྟེར་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་ཉེས་པ་སྟོག་ཐོག་གཏོང་རྒྱུ་ལས་མེད་ཅེས་བཀའ་གནང་བ་རེད། སྤོན་ཆུན་ཡོན་ཏན་ཅན་དེས་རྒྱལ་པོའི་བཙན་དབང་ལས་ཐར་ཐབས་སུ་རང་གིས་སྤྱང་བའི་ཡོན་ཏན་གྱི་རྩལ་ལེགས་པར་བཏོན་ཏེ། ཉིན་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་མདུན་དུ་བཅར་ཏེ། ཆིབས་རྟ་རི་ལྟར་གསུངས་པ་དེ་ལྟར་གོ་སྤྲིག་

爱罪且不信靠耶稣基督的人将会受到上帝的审判。(19) 上帝的真理就像是光明，罪就像是黑暗⁹。做错事的人喜欢黑暗。(20) 这样的人的出生和常人一样，没有重生，因为他们的心思还没有被上帝更新。他们喜爱罪的黑暗，憎恶上帝真理的光明。

(21) 但那些从上帝生的人欢迎他的真理，这样的人喜爱光明，并且进到光明里面，以致他们的善行都显明出来。

经文应用 (9-12)

9. 古时候，雪域藏地有一位赞普，他有一位聪明的噶伦。有一天，他对这位噶伦说：“去，给我弄一匹骏马，这匹马不能是浅褐色的、不能是白色的、不能是深紫色的、不能是枣红色的、不能是黄白色的、不能是红色的、不能是有条纹的、不能是任何颜色的。如果你弄到这匹骏马，我不仅会把这匹骏马的价钱给你，还会按你所愿大大地赏你。要是你弄不到，那你就只能是死路一条了。”面对这样的刁难，噶伦并没有被吓倒，而是用他的智慧和学识逃过了一劫。几天以后，他

⁹ ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འབྲིན་བཟང་ལེའུ 8 ཡང་ 12 ལ་གཟིགས།

9 约翰福音 8: 12

ཞུས་ཡོད་ལགས་ན། རེས་གཟའ་ཉི་མ་དང་། ཟླ་བ། མིག་དམར།
ལྷག་པ། སྤར་བ། བ་སངས། སྟེན་པ་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་
ལ་ལེན་དུ་གཏོང་རོགས་ཞུས་པས། དེ་ལ་རྒྱལ་བྱས་ལན་མ་གཤམས་
པར་སྟོན་པོའི་རྩམ་གྱིས་པམ་པ་རེད།

10. བོད་པའི་སྟོན་པོ་དེས་རིག་པའི་སྟོན་པ་རང་སྟོག་རང་
གིས་བསྐྱབས། འོན་ཀྱང་སྟོན་པོ་དེ་གི་ནས་ད་ལྟ་མེད་དོ།
ནྱེ་གོ་དེམ་ནི་དཔེ་འདིའི་ནང་གི་བོད་པའི་སྟོན་པོ་ལྟར་དབུ་བྱིད་
རིག་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན། གཙུག་པོ་ཡེ་ཤུའི་བསྟན་པ་ཐོས་ནས་རང་
གིས་བྱས་པའི་སྟེན་ཉེས་ཀྱི་རྒྱུ་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་གི་ཉེས་ཆད་
སྤོང་དགོས་པར་ཤེས། དེ་ལས་ཐར་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རང་གི་
རིག་པ་དང་། ཡོན་ཏན། རྩོམ་སྟགས་དགོན་མཆོག་གི་སྟུན་སྟར་
ཕན་མེད་ཡིན་པ་རྟོགས་པས། ནྱེ་གོ་དེམ་གྱིས་གཙུག་པོ་ཡེ་ཤུ་ཁོ་
ནར་དད་པ་བྱས་ཏེ་རང་སྟོག་རང་གིས་བསྐྱབས།¹⁰ ནྱེ་གོ་དེམ་གི་
ན་ཡང་ད་ལྟ་དགོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་གཙུག་པོ་ཡེ་ཤུ་དང་
མཉམ་དུ་ཡོད། སྟེན་ཉེས་དགོན་མཆོག་དང་མཉམ་དུ་མཐའ་མེད་
པའི་ཆེ་སྟོག་འདོད་པ་དེས་གཤམ་གསལ་བཤད་པ་ལྟར་གཙུག་པོ་
ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱེད་སྟེད།

11. དགོན་མཆོག་ནི་ཡོངས་སུ་དམ་པའོ། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་
བྱས་པའི་སྟེན་ཉེས་ཀྱི་རྒྱུ་ཀྱིས་ང་ཚོ་ཁོང་དང་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་
མེད་པར་འགྱུར། མི་གཉིས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་མེད་པའི་

来到赞普面前，说道：

“启奏陛下，您要的那匹马上已经弄到了，只要不是在星期日、星期一、星期二、星期三、星期四、星期五和星期六，您哪一天要，臣哪一天就给您牵来。”赞普听了这话，无言以对。

10. 这位噶伦凭着智谋挽救了自己的生命，但到了晚年，还是难逃一死，死后就归于无有了。尼哥底母也像这个故事中的噶伦一样聪明。听了主耶稣的教导，他知道他将要面对上帝对他做过的错事的审判。他明白了无论是他的智慧、才学还是他的财富都不能使他免除上帝的审判。于是，他只凭信靠主耶稣而得救了。尽管他后来死了，但他会在天上和主耶稣在一起¹⁰。无论是谁，只要他想要在上帝那里获得永生都可以相信主耶稣，正如以下所解释的。

11. 上帝是全然圣洁的，但因着我们所做的坏事，我们与他的关系从此被破坏。要是两个人关系不好，他们就需要

¹⁰ ཡོ་རྟ་ནན་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་12 ཡང་25 ལ་གཟིགས།

¹⁰ 约翰福音 12: 25

སྐབས་དེ་ཚོར་ཡིད་ཆེས་འོས་པའི་བར་མི་འམ་ཡང་ན་འདུམ་སྒྲིག་
 བྱེད་མཁན་ཅིག་དགོས། འདུམ་སྒྲིག་པ་དེས་མི་གཉིས་ཀྱང་གཏམ་
 བཤད་པའི་སྒོ་ནས་འབྲེལ་བ་དེ་ཡག་རུ་གཏོང་། དེ་བཞིན་མི་སྒྲིག་
 ཅན་རྣམས་དང་དམ་པའི་དགོན་མཆོག་གཉིས་བར་འབྲེལ་བ་ཡག་
 གོ་མེད་པས་ང་ཚོ་ལའང་འདུམ་བྱེད་མཁན་ཅིག་དགོས། མི་དེས་ང་
 ཚོ་མིའི་སེམས་མཁྱེན་དགོས་པ་མ་ཟད། དགོན་མཆོག་གི་ཐུགས་
 གུང་མཁྱེན་དགོས། གཙུ་བོ་ཡེ་ཤུ་འཛིན་རྟེན་མ་བཞག་པའི་རྩོན་
 བས་ཞིང་ཁམས་སུ་དགོན་མཆོག་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་པས་ཁོང་
 གིས་དགོན་མཆོག་ངོ་མཁྱེན། ཡང་གཙུ་བོ་ཡེ་ཤུ་མི་རུ་གྱུར་ནས་ང་
 ཚོའི་ཁྱོད་དུ་གནས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་མི་རྣམས་མཁྱེན། དེའི་ཕྱིར་ཁོང་
 བེ་བར་མི་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་གཙུ་བོ་
 ཡེ་ཤུ་ཁོ་ནར་དད་པ་བྱས་ཏེ་སྒྲིག་ཉེས་ཅན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་
 པ་དང་སྟོད་པ་ངན་པ་སྤངས་ནས་སེམས་བསྐྱར་ན་དགོན་མཆོག་
 གིས་ཁོའི་སྒྲིག་ཉེས་སེལ་ངས་ཡིན། དེ་ལྟར་མི་རྣམས་སྐྱེ་བ་གསར་
 པ་སྟོང་ནས་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་འཕྲོག་།

12. སྐྱེ་བ་གསར་པ་དེ་རིན་མེད་པའི་གནང་སྦྱོར་ལྟར་ཡིན།
 ལྟ་སྦྱོར་ལ་བཀུར་སྦྱི་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ཚོར་དདུལ་དང་མཚོན་
 པ་སོགས་ལུལ་དགོས་ཀྱང་ལྟ་སྦྱོར་རྣམས་ལས་གང་འཕྲོག་བས།
 རྒྱང་གིང་སྤང་ལ་གྲོངས་ཏེ་གཙུ་བོ་ཡེ་ཤུ་དགོན་མཆོག་ལ་བཙུང་།

有一个中保或中间人。这个中间人会和两个人会谈，并且修复两个人的关系。同样，有罪的人和圣洁的上帝之间的关系不好，我们也需要一个中间人。这位中间人不但要懂得我们人的心思，还要懂得上帝的心思。主耶稣基督在世界被造以前就和上帝在一起，所以他认识上帝。主耶稣成为一个，住在我们中间，所以他也认识我们。他是上帝和人之间最完美的中间人。无论是谁，只要他单单信主耶稣，承认他所做的错事并且悔改，上帝就会饶恕他的罪。人们就是这样经历新生并承受永生的。

12. 新生就像是礼物。拜偶像的人会把金钱和供奉摆放在偶像面前，但他们能从偶像那里得到什么呢？主耶稣在十字架上受死，这样他自己就是给上帝最完美的供

མིན་གྱིས་མཆོད་པ་ལུ། ཁོང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་
 སྤྲིག་ཉེས་ཅན་ཡིན་པར་ངོས་ལེན་བྱས་ཏེ་སེམས་བརྒྱར་ན་མཐའ་
 མེད་པའི་སློག་འཛོམ། དེ་བཞིན་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་རིན་མེད་པའི་
 གནང་སྦྱིན་ལྟར་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་མི་རྣམས་ལ་གནང་།¹¹ དེར་
 སྐབས་དགོན་མཆོག་གི་གནང་སྦྱིན་དེ་དང་ལན་བྱེད་པའི་སློ་ནས་
 བོད་མི་མང་པོར་སྦྱོར་གསར་པ་འཛོམ་བཞིན་ཡོད། དེ་ཆོ་བྱིས་མི་
 དང་མཉམ་དུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་རྗེས་སུ་འབྲང་མཁན་དུ་འགྱུར་བས་
 འཆི་བ་ལས་ཐར་རོ།¹²

13. སློ་འཛིན་བྱེད་གྲུ།

དགོན་མཆོག་གིས་རང་གི་སྐས་གཅིག་པོ་གནང་བ་ཙམ་དུ་འཛིན་
 ཏེན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་བྱམས་པར་མཛད་པས། སྐས་ལ་དད་པ་བྱེད་
 མཁན་ཆང་མར་འཛིན་པར་མི་འགྱུར་བར་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་
 ཐོབ་ངེས་པའོ། ། སྟོན་ཏན་ནམ་ལེའུ་ 3 ཡང་ 16 }

奉。凡是信他的人为了得到永生都只能承认他们是罪人并且悔改¹¹。这样，主耶稣就把永生当作是礼物赐给我们了。有许多藏人接受了上帝的礼物就获得了新生。他们和家人¹²一起成了耶稣的跟随者。他们于是就逃脱了死亡的命运，就像古代西藏那位聪明的噶伦一样。

13. 研习并记诵

上帝爱世人，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。

(约翰福音 3: 16)

¹¹ སྤྲིག་ཉེས་ཀྱི་སྐྱ་ཆུ་འཆི་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དགོན་མཆོག་གི་རིན་མེད་
 པའི་གནང་སྦྱིན་ནི་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ཡིན། སྐྱ་ཆབ་པའུ་ལུ་ཡིས་རོ་མ་
 པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་ལེའུ་ 6 ཡང་ 23 ལ་གཟིགས།

¹² སྐྱ་ཆབ་རྣམས་ཀྱི་མཛད་པ་ལེའུ་ 2 ཡང་ 39 ལ་གཟིགས།

¹¹ 罗马书 6: 23

¹² 使徒行传 2: 39

14. མདོར་བསྟུས་རེའུ་མིག།

ལེའུ་འདིར་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་ནི་ཀོ་དམ་ལ་དད་པ་བྱས་པའི་འབྲས་བུའི་སྒྲོར་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་བ་དེ་ཡིན།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ལ་དད་པའི་འབྲས་བུ་ནི།	གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ལ་མ་དད་པའི་འབྲས་བུ་ནི།
དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་མིང་དུ་འཇུག། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 3 དང་ 5}	དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་མིང་དུ་འཇུག་མི་མིང་། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 3}
སྐྱེ་བ་གསར་པ་འབྲོབ། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 7}	མིའི་རིགས་སུ་སྐྱེ་བ། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 6}
དབག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་འཕྲོག། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 15 དང་ 16}	འཛིག་པར་འགྱུར། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 16}
ཐར་བར་འགྱུར། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 17}	ཁྲིམས་གཙོད་ཐོར་རྒྱ། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 17}
འོད་ལ་དགའ། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 21}	སུན་ནག་ལ་དགའ། ཾྲོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 19}

14. 本段内容概览

在这段经文中，主耶稣和尼哥底母谈到了信心的结果

信主耶稣的结果	不信主耶稣的结果
进入上帝的国（3, 5）	不得进入上帝的国（3）
得重生（7）	只是从人出生（6）
得到永生（15, 16）	灭亡（16）
得救（17）	定罪（17）
爱光明（21）	爱黑暗（19）

ལེའུ་གསུམ་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཁྱོན་པའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་ བུད་མེད་ཅིག་དང་བུག་པའི་སྒྲོལ།

{ཡོ་རྟ་ནན་ལེའུ་ 4 ཡང་ 4 ནམ་ 26 བར་}

第三章：

耶稣与撒马利亚妇 人在井边的对谈

(约翰福音 4: 4-26)

1. ཕྱི་ལ། 4 དེའི་དུས་སུ་ཁོང་ས་མར་ཡུ་ཡུལ་
བརྒྱད་ནས་ཐེབས་དགོས་པས། 5 ཁོང་ས་མར་ཡུ་
ཡུལ་གྱི་གོང་ཚོ་སྤྱི་གར་ལ་ཐེབས། གོང་དེ་སྤྱི་ཡུ་རྟ་
པའི་མེས་བོ་ཡུ་གོ་བ་གྱིས་ཁོང་གི་བུ་ཡོ་སེབ་ལ་གནང་
བའི་ཞིང་དང་ཐག་ཉེ་བོ་ཡོད། 6 ཡུ་གོ་བ་གྱི་ཁྱོན་པ་
དེར་ཡོད་ཅིང་། ཡེ་ཤུ་འགྲམ་ནས་སྒྲུབ་ཆད་དེ་ཁྱོན་
པའི་རྩར་བཞུགས་སྐབས་ཉིན་གུང་ཙམ་ཡིན། 7-8 ཉེ་
གནས་རྒྱམས་གོང་ཚོ་ལ་ཁ་བས་ཉོ་བར་སོང་བའི་ཇེས་
སུ། ས་མར་ཡུ་ཡུལ་གྱི་བུད་མེད་ཅིག་ཀྱང་ལེན་དུ་ཡོང་
བ་དང་། ཡེ་ཤུས་ཁོ་མོར་“ང་ལ་འཕུང་ཆུ་ཉོག་ཙམ་
སྟེར་དང་”ཞེས་གསུངས། 9 བུད་མེད་དེས་ཁོང་ལ་
“ཁྱེད་ཡུ་རྟ་དུ་པ་རེད། ང་ས་མར་ཡུ་མ་ལྟ་བུ་ལས་
འཕུང་ཆུ་སྒྲོང་བ་དེ་ཅི་ལ་ཐོད་”ཞེས་བཤད། {གང་

1. 经文

4:4 必须经过撒玛利亚；5 于是到了撒玛利亚的一座城，名叫叙加，靠近雅各给他儿子约瑟的那块地。6 在那里有雅各井；耶稣因走路困乏，就坐在井旁。那时约有午正。7 有一个撒玛利亚的妇人来打水。耶稣对她说：

“请你给我水喝。”

8 那时门徒进城买食物去了。9 撒玛利亚的妇人对他说：

“你既是犹太人，怎么向我一个撒玛利亚妇人要水喝呢？”原



ལགས་ཟེར་ན། ཡུ་རུ་དུ་པའི་མི་རིགས་སྐ་མར་ཡུ་ཡི་
མི་རིགས་དང་མི་འགྲོགས་}

来犹太人和撒玛利亚人没有来往。

2. འགྲོལ་པ། (4) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་གྱི་
ས་ཁུལ་ཡུ་རུ་དུ་ནས་བྱང་ཕྱོགས་གྱི་ས་ཁུལ་གྱི་ལིལ་དུ་ཕེབས་
དགོས་ཏེ་སྐ་མར་ཡུ་ཞེས་པའི་ཡུལ་བརྒྱུད་ནས་ཕེབས།¹³
(5) ཡུ་གོ་བ་དང་ཡེ་སེབ་ནི་དུས་རབས་མང་པོའི་སྤྱི་ན་ལ་དེར་
བཞུགས་པ་དང་། དེ་ཚོ་ཡུ་རུ་དུ་དང་སྐ་མར་ཡུ་མི་རིགས་གཉིས་
ཀའི་མེས་པོ་ཡིན། (6) དེར་སངས་ཡང་ཁྱོན་པ་དེ་དུང་དེར་ཡོད།
(7-8) སྤྱི་ན་པ་ཡེ་ཤུ་འི་ཉེ་གནས་རྒྱམས་ཁ་ཟས་ཉི་བར་གྲོང་ཚོ་ལ་
འགྲོ་དུས་ཁོང་དང་སྐ་མར་ཡུ་མ་ཞིག་ཐུག། (9) སྤྱི་ལོའི་སྤྱི་ན་གྱི་
དུས་རབས་བརྒྱུད་པར་ཨ་སི་རི་ཡུ་ཡུལ་གྱི་དམག་དཔུང་གིས་སྐ་
མར་ཡུ་ཡུལ་ལ་བཙན་འཛུལ་བྱས་པ་དང་། དེར་ཡོད་པའི་ཡུ་རུ་
པ་མང་པོ་མེ་སྲུང་བྱ་ཏེ་མེ་ཡུལ་ལ་བཙན་ཁྲིད་བྱས།¹⁴ དེ་ཚོའི་
ཚབ་ལ་དམག་དཔུང་དེས་མི་རིགས་གཞན་རྒྱམས་བཞག་པར་
བརྟེན་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འི་དུས་སུ་སྐ་མར་ཡུ་པ་རྒྱམས་མང་པོ་ཞིག་ཡུ་རུ་
དུ་སོགས་མི་རིགས་གཞན་དང་འདྲེས་ཡོད་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ཡུ་
རུ་དུ་པ་དང་སྐ་མར་ཡུ་པ་རྒྱམས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སྤང་། ཡུ་
རུ་དུ་པའི་མཁས་པས་བྱད་མེད་དང་མི་འགྲོགས་པར་མ་ཟད་དེ་
བས་སྐ་མར་ཡུ་འི་བྱད་མེད་དང་གཏམ་རྩ་བ་ནས་མི་བྱེད། གཙོ་བོ་

2. 经文释义

(4) 主耶稣从以色列南方的犹大省出发，要去北方的加利利省，路过了撒玛利亚地区¹³。

(5) 雅各和约瑟是从前曾在这地区居住的犹太人和撒玛利亚人的祖先。(6) 雅各在叙加挖了一口井，这口井今天仍在那里。

(7-8) 他的门徒去买食物去了，主耶稣在井边遇见了一位来打水的撒玛利亚妇人。

(9) 公元前八世纪的时候，亚述军队入侵撒玛利亚，并且把那地方居住的许多犹太人虏到外地去，同时把其他民族的人迁到撒玛利亚¹⁴。到主耶稣的时代，大多数撒玛利亚人血统已经混杂。因此，犹太人和撒玛利亚人彼此憎恶。犹太人的老师从来不会单独和妇人讲话，更何况主耶稣是犹太人，而那位妇人是撒玛利亚

¹³ ས་བཀྲ་ལ་གཟིགས།

¹⁴ མེ་སྲུང་བྱ་ཏེ་མེ་ཡུལ་ལ་རྒྱ་བོ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུག་ཡུལ་ཡང་ཟེར།
དེར་རྒྱབས་དེ་ནི་དབྱི་རག་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན།

¹³ 参看书后所附地图

¹⁴ 犹太人被放逐到美索不达米亚，也就是今天的伊拉克一带。

ཡེ་བྱ་ཡེ་རྩ་དྲ་པ་ཡིན་པ་དང་བྱད་མེད་དེ་སྐ་མར་ཡུ་མ་ཡིན་ཏེ། ཁོང་གིས་ཁོ་མོར་བཀའ་མོལ་གནང་བས་ཁོ་མོ་ཡ་མཚན་སྒྲིམ།

人，因而，当主耶稣和她说话时，她很吃惊。

3. ཕྱ་བ། 10 ལན་དུ་ཡེ་བྱས་ཁོ་མོར་“གལ་ནེ་
 ཁྱོད་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་གི་གནང་སྒྲིབ་དང་། ཁྱོད་ལ་
 རྒྱ་སྟེར་རོགས་ཟེར་མཁན་དེ་སྐ་ཡིན་པ་ཤེས་ན། ཁྱོད་
 ཀྱིས་ཁོང་ལ་ཞུས་ནས་ཁོས་ཁྱོད་ལ་གསོན་པའི་རྒྱ་སྟེར་
 བ་ཡིན་”ཅེས་གསུངས། 11 ལན་དུ་བྱད་མེད་དེས་
 “སྐྱེ་ཞབས་ལགས། ཁྱོན་པ་འདི་གཏིང་རིང་པོ་ཡིན་
 ཅིང་ཁྱོད་ལ་རྒྱ་འཁུ་བའི་སྟོན་ཀྱང་མི་འདུག་པས་
 གསོན་པའི་རྒྱ་དེ་གང་ནས་ལེན། 12 ང་ཚོའི་མེས་པོ་
 ཡེ་གོ་བ་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་ཁྱོན་པ་འདི་གནང་སྟེ། ཁོང་རང་
 དང་ཁོང་གི་བྱ་རྒྱུ་མས་དང་ཡུགས་དེ་ཚོས་དེ་ནས་
 བལྟངས་པས། ཁྱོད་ཁོང་ལས་ཆེ་བ་ཡིན་ནམ་”ཞེས་
 བཤད། 13 ལན་དུ་ཡེ་བྱས་“སྐས་ཀྱང་རྒྱ་འདི་ལས་
 བལྟངས་ན་ཡང་བསྐྱར་སྒྲོམ་པར་འགྱུར། 14 འོན་ཏེ་
 སྐས་ཀྱང་ངས་སྟེར་བའི་རྒྱ་དེ་ལས་བལྟངས་ན་ནམ་
 ཡང་མི་སྒྲོམ་སྟེ། ངས་སྟེར་བའི་རྒྱ་དེ་ཁོའི་ནང་ན་
 དཔག་རྩ་མེད་པའི་ཆེ་ལ་རྒྱ་འཁུར་བའི་རྒྱ་མིག་ཅིག་ལྟ་
 བུ་ཡིན་པར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས།

3. 经文

4:10 耶稣回答说：

“你若知道上帝的恩赐，和对你说：给我水喝’的是谁，你必早求他，他也必早给了你活水。”

11 妇人说：“先生，没有打水的器具，井又深，你从哪里得活水呢？”

12 我们的祖宗雅各将这井留给我们，他自己和儿子并牲畜也都喝这井里的水，难道你比他还大吗？”

13 耶稣回答说：“凡喝这水的，还要再渴；

14 人若喝我所赐的水，就永远不渴；我所赐的水，要在他里头成为泉源，直涌到永生。”

4. འགྲེལ་པ། (10) ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡུལ་ནི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བ་
 གྲེ་བར་ཡིན་པས་འབྲུང་ཆུ་ཉ་ཅང་དགོན་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་
 ཡེ་ཤུས་འབྲུང་ཆུ་ལས་ཀྱང་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་གསོན་པའི་ཆུའི་སྒོར་
 ཁོ་མོར་གསུངས། ཆུ་དེ་ནི་དགོན་མཆོག་གི་གནང་སྦྱིན་དང་དཔག་
 ཏུ་མེད་པའི་ཆེ་ཡི་དཔེ་ཞིག་ཡིན། (11-12) སུད་མེད་དེས་ཁོང་
 གིས་གང་གསུངས་པ་ཉ་མ་གོ་བས་ཁོང་གིས་འབྲུང་ཆུའི་སྒོར་ལ་
 གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པར་བསམས། ཁོང་ལ་སྒྲོད་ཆས་མེད་པ་མཐོང་
 བས་གསོན་པའི་ཆུ་དེ་གང་ནས་ལེན་པའི་སྒོར་ཁོ་མོས་ཁོང་ལ་སྒྲད་
 ཆདྲིས། (13) སུས་ཀྱང་འབྲུང་ཆུ་ལས་བཏུངས་ན་མི་དེ་ཡང་
 བསྐྱར་སྒོམ་པར་འགྱུར། (14) འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་གནང་བའི་ཆུ་
 ནི་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆེ་ཡིན། གནང་སྦྱིན་དེ་ལེན་པ་ནས་བཟུང་
 མི་རྣམས་དུས་གཏན་དུ་ཆོམ་པར་འགྱུར།

5. ཕ་བ། 15 སུད་མེད་དེས་“སྐྱེ་ཞབས་ལགས།
 ཆུ་དེ་ང་ལ་གནང་རོགས། དེས་ང་སྒོམ་པར་མི་འགྱུར་
 ཏེ་ཆུ་ལེན་དུ་འདི་རུ་ཡང་ཡང་ཡོང་མི་དགོས་”ཞེས་
 ཟེར་བ་དང་། 16 ཡེ་ཤུས་“སོང་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་ག་བོས་
 བས་འདི་རུ་ཤོག་”ཅེས་གསུངས་པ་ན། 17 སུད་མེད་
 དེས་“ང་ལ་ཁྱོ་ག་མེད་”ཅེས་བཤད་པ་དང་ཡེ་ཤུས་
 “ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ཁྱོ་ག་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་དེ་བདེན་པ་
 ཡིན། 18 རྒྱུ་ཆད་ཁྱོད་ལ་ཁྱོ་ག་ལྟ་ཡོད་མྱོང་སྟེ། ད་

4. 经文释义

(10) 以色列境内沙漠遍布各处，饮用水十分珍贵。而主耶稣竟然和她谈到更为珍贵的“活水”。这水是上帝给人的礼物，它象征着永恒的生命。(11) 那位妇人不懂得主耶稣在讲什么，她以为他说的是普通的水。(12) 她见主耶稣没有盛水的器皿，就问他怎么打水。

(13) 凡是喝普通水的人，喝了还会再渴。

(14) 但主耶稣要给的水是永恒的生命。承受这生命的人会永远得满足。

5. 经文

4:15 妇人说：“先生，请把这水赐给我，叫我不渴，也不用来这么远打水。”

16 耶稣说：“你去叫你丈夫也到这里来。”

17 妇人说：“我没有丈夫。”耶稣说：“你说没有丈夫是错误的。”

ལྷ་ཡོད་པ་དེ་ནི་བྱོད་གྱི་བྱོད་ག་མ་ཡིན། བྱོད་གྱིས་
གཏམ་བདེན་པར་བཤད་” ཅེས་གསུངས་པ་དང་།
19 ལུང་མེད་དེས་“སྐྱེ་ཞབས་ལགས། བྱོད་རང་ནི་
ལུང་སྟོན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མཐོང་། 20 ང་ཚོའི་མེས་
བོས་རི་བོ་འདིའི་སྟེང་དུ་དཀོན་མཆོག་ལ་བསྟེན་བཀྲར་
བྱས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཡུ་ཅུ་དུ་བ་བྱོད་ཚོས་
དཀོན་མཆོག་ལ་བསྟེན་བཀྲར་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་
ནི་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་གྱོང་བྱེད་ཡིན་ཟེར་”ཞེས་བཤད།

6. འགྲེལ་པ། (15-16) སྐུ་མར་ཡུ་མ་ད་དུང་གཙོ་བོ་
ཡེ་ཤུས་གང་གསུངས་པ་ཉ་མ་གོ་བས་ཁོང་གིས་ཁོ་མོར་གང་
དགོས་པ་སྟོན་པའི་ཕྱིར་ཁོ་མོའི་བྱོ་ག་འབོད་པར་མངགས།
(17-18) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་སྟོན་གེས་ཡོད་དེ། བྱོ་ག་འབོད་པའི་
བཀའ་གནང་བའི་སྟོན་པ་ཁོང་གིས་ཁོ་མོ་སྟེན་ཉེས་ཅན་ཡིན་པ་
དྲན་པར་མཛད། ཁོ་མོར་གང་དགོས་པ་དངོས་ནི་དཀོན་མཆོག་
དང་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ཡོད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། (19-20) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
ལུང་སྟོན་པ་ཡིན་པར་མཐོང་ནས་ཁོ་མོའི་སྟེན་ཉེས་ཀྱི་སྟེན་པས་ངོ་
ཚ་བར་གྱུར་ཉེདོན་གཞན་པའི་སྟོར་བོད་པའི་འདོད་པ་སྟེན། དེའི་
ཕྱིར་ཁོ་མོས་ཁོང་ལ་བསྟེན་བཀྲར་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་ཀྱི་སྟོར་
སྐད་ཆ་དྲིས།

18 你已经有五个丈夫；你现在有的并不是你的丈夫。你这话是真的。”

19 妇人说：“先生，我看出你是先知。

20 我们的祖宗在这山上礼拜，你们倒说，应当礼拜的地方是在耶路撒冷。”

6. 经文释义

(15-16) 那位撒玛利亚妇人还是不明白主耶稣在讲什么，她甚至不知道自己需要什么。于是主耶稣让她去叫丈夫来，他想借此让这位妇人明白她需要什么。

(17-18) 主耶稣有超自然的指示。他让那位妇人叫丈夫来，是想要提醒她她所过的是有罪的生活。她真正需要的是和上帝有很好的关系。

(19-20) 她看到主耶稣是一位先知，同时她也为自己的罪感到羞耻，于是就想要谈别的话题了。她问主耶稣在哪里敬拜上帝最好。

7. ཕྱ་བ། 21 ཡེ་ཤུས་“ཨ་ཙག་ལགས། ང་
 ལ་ཡིད་ཆེས་བྱོས་དང་། རི་བོ་འདི་དང་ཡེ་རུ་ཤ་ལེས་
 དུ་བྱེད་ཆོས་ཡབ་ལ་བསྟེན་བཀུར་མི་ལུ་བའི་དུས་ཤིག་
 ཡོང་བར་འགྱུར། 22 བྱེད་ཆོས་གང་མི་ཤེས་པ་དེ་ལ་
 བསྟེན་བཀུར་བྱེད་ཅིང་། ང་ཆོས་གང་ཤེས་པ་དེ་ལ་
 བསྟེན་བཀུར་བྱེད། ཅི་ལགས་ཤེ་ན། ཐར་པ་ནི་ཡེ་
 ཏུ་དྲ་པ་རྒྱམས་ནས་འབྱུང་ངོ་། 23 འོན་ཀྱང་བཙུམ་
 མིན་གྱི་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་པ་རྒྱམས་གྱིས་དགོན་མཆོག་
 གི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་དང་བདེན་པ་ཉིད་གྱི་སྒོ་ནས་
 ཡབ་དགོན་མཆོག་ལ་བསྟེན་བཀུར་ལུ་བའི་དུས་ཤིག་
 འོངས་བར་འགྱུར་ལ། འོང་བཞིན་པ་ཡང་ཡིན།
 ཡབ་དགོན་མཆོག་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་མི་རྒྱམས་ལ་དགུས་
 ཤིང་ག་ཟེགས་སོ། 24 དགོན་མཆོག་ནི་བྱུགས་ཉིད་
 ཡིན་པས། ཁོང་ལ་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་མཁན་རྒྱམས་
 གྱིས་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་དང་བདེན་པ་ཉིད་གྱི་སྒོ་
 ནས་ བསྟེན་ བཀུར་ བྱེད་ དགོས་ ”ཞེས་ གསུངས།
 25 བུད་མེད་དེས་ཁོང་ལ་“སྐྱབས་མགོན་ལྷ་ཤི་ཀ་
 ོཁོང་ནི་ཁྱི་རི་སི་ཐོ་ཡང་ཟེར་༽ ཐེབས་ཡོད་པར་ངས་
 ཤེས། ཁོང་ཐེབས་སྐྱབས་ང་ཆོར་དོན་ཐམས་ཅད་

7. 经文

21 耶稣说：“妇人，你当信我。时候将到，你们拜父，也不在这山上，也不在耶路撒冷。22 你们所拜的，你们不知道；我们所拜的，我们知道，因为救恩是从犹太人出来的。

23 时候将到，如今就是了，那真正拜父的，要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。”

24 上帝是个灵(或无“个”字)，所以拜他的，必须用心灵和诚实拜他。

25 妇人说：“我知道弥赛亚(就是那称为基督的)要来；他来了，必将一切的事都告诉我们。”

སྒྲོག་པར་འགྱུར་”ཞེས་བཤད། 26 ཡེ་ཤུས་ཁོ་མོར་
 “ང་ནི་བྱེད་དང་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་མཁན་སྐྱབས་མགོན་སྐྱ་
 ཤི་ཀ་དེ་ཡིན་ནོ།” ཞེས་གསུངས།

26 耶稣说：“这和你说话的就是他。”

8. འགྲེལ་པ། (21) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཁོ་མོར་བསྟེན་བཀུར་
 དངོས་ནི་བསྟེན་བཀུར་ཁྱུ་མཁན་སྐྱ་མར་ཡུ་དང་ཡང་ན་ཡེ་རུ་ག་
 ལེམ་ལ་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་མེད་ཅེས་གསུངས། བསྟེན་བཀུར་
 དངོས་ནི་བསྟེན་བཀུར་ཁྱུ་མཁན་གྱི་སེམས་ལས་འབྱུང་བས་བསྟེན་
 བཀུར་བྱེད་སར་རག་ལས་མེད། (22) སྐྱ་མར་ཡུ་བ་རྣམས་ལ་
 ཞལ་ཆད་རྟིང་བ་ཟེར་བའི་མདོ་ཆ་ཆང་མེད་པས་དེ་ཆོས་དགོན་
 མཆོག་གི་བཀའ་ཡག་པོ་མ་ཤེས། འོན་ཀྱང་ཡུ་རུ་བ་རྣམས་ལ་
 ཞལ་ཆད་རྟིང་བ་ཆ་ཆང་ཡོད་པས་དགོན་མཆོག་གི་ཞལ་ཆད་དང་
 ཁོང་གི་བཀའ་ཡག་པོ་ཤེས། དགོན་མཆོག་གིས་སྐྱ་ཤི་ཀ་ཞེས་པའི་
 སྐྱབས་མགོན་ཡི་སི་ར་ཨེལ་ལ་མངགས་རྒྱ་ཡིན་པའང་ཤེས། དེའི་
 ཕྱིར་སྐྱབས་མགོན་ཡེ་ཤུས་ཁོ་མོར་“ཐར་བ་ནི་ཡུ་རུ་བ་རྣམས་
 བས་འབྱུང་”ཞེས་གསུངས། ཐར་བ་ནི་དགོན་མཆོག་གིས་
 ངན་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉེས་ཆད་གཏོང་བ་ལས་ཐར་ཉེ་ཁོང་དང་
 འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ཡོད་བའི་ཡིན་ནོ། (23) བཙོས་མིན་གྱི་
 བསྟེན་བཀུར་བྱེད་བ་རྣམས་སེམས་ནས་བྱེད། བཙོས་མིན་གྱི་
 བསྟེན་བཀུར་ནི་དམ་པའི་དགོན་མཆོག་ལ་བཀུར་སྟེ་དང་། བསྟོད་
 པ། གཏང་རག་སོགས་ངཆོའི་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་ཁྱུ་བ་དེ་ཡིན།
 (24) དགོན་མཆོག་ལ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡོད་པས་ཁོང་ལ་

8. 经文释义

(21) 主耶稣告诉她真正的敬拜并不在于是否在于撒玛利亚敬拜，也不在于在耶路撒冷敬拜。因为真正的敬拜来自敬拜者的内心，在哪里敬拜并不重要。(22) 撒玛利亚人只有旧约圣经的部分经卷，他们对于有关上帝的真理也是一知半解。犹太人却有全本旧约圣经。他们知道上帝的应许和诫命。他们知道上帝有一天会差遣一位救主来拯救犹太国，这位救主就是“弥赛亚”（也称作“基督”）。因此，他告诉她“救恩是从犹太人出来的”。救恩的意思是免除上帝对罪人的惩罚，并且恢复和上帝之间的良好关系。(23) 真正的敬拜并不是来自我们的身体，而是来自我们的内心和意志。真正的敬拜是从我们的内心深处向圣洁的上帝发出赞美、感恩和奉献。(24) 因为上帝是灵，我们就应当尽心尽意地敬拜他。

བསྟན་བཟུང་ཞུ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གི་སྒོ་
ནས་བསྟན་བཟུང་ཞུ་དགོས། (25) རྒྱབས་མགོན་ལི་རིའི་སི་ཐོ་
ནི་མི་རིགས་ཚང་མ་སྒྲོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡུ་ཅུ་དུ་པ་རྣམས་ནས་འབྱུང་
ཆུ་ཡིན་པ་བྱུང་མེད་དེས་ཤེས། (26) དེའི་ཕྱིར་ཡེ་ཤུས་ཁོ་མོར་
“ཁྱེད་དང་སླེད་མོལ་བྱེད་མཁན་ཁོང་ནི་ངའོ”ཞེས་གསུངས། ཁོ་
མོ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་སྟེན་ནས་སྤྱི་གར་གྲོང་མི་རྣམས་ལ་ཁོང་
གི་སྒྲོར་བཤད། རྒྱུད་དེ་གྲོག་པའི་ཕྱིར་ཡེ་ཅ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་
འབྲིན་བཟང་ལེའུ་4 ཡང་ 27-42 ལ་གཟེགས།

9. འཛོ་བ་དངོས་ནང་སྟེན་སྟངས། མི་རྣམས་ལ་ཆུ་དགོས་
པ་དང་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཆུ་དང་བྲལ་ཐབས་མེད་
པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཆུ་ནི་ཆོ་ཡི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན། དཔེར་ན་
བོད་ལྗངས་ཀྱི་ཉིང་ཁྲི་ས་ཁུལ་དུ་ལོ་རེར་ཆར་ཆུ་མིའི་གཉིས་འབབ་
པས་རྩི་ཤིང་དང་དུད་འགོ་མང་བོ་ཡོད། དེར་ཞིང་ལས་བྱེད་པ་ཁག་
པོ་མེད། ལྷ་སར་ཆར་ཆུ་དེ་ཙམ་མང་བོ་མེད་པས་ས་ཆ་སྒྲམ་ཤས་
ཆེ། དེའི་ཕྱིར་ཞིང་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ཆོའི་ཞིང་ལ་ཆུ་འདྲན་དགོས།
མངའ་རིས་ལ་བྱེ་ཐང་འདྲ་བོ་ཡོད། ཀང་ལགས་ཟེར་ན། ལོ་རེར་
ཆར་ཆུ་ཉ་མིའི་གཉིས་བརྒྱ་ལས་མེད། ཆར་ཆུ་དགོན་བོ་ཡོད་སར་
རྩི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་ཡང་དགོན་བོ་ཡོད། ཆར་ཆུ་མང་བོ་ཡོད་
སར་རྩི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་མང་བོ་ཡོད། བོད་དང་འདྲ་བར་གཙོ་
བོ་ཡེ་ཤུའི་པ་ཡུལ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་གྱི་ས་ཆ་ཡང་སྒྲམ་བོ་ཡིན། དེའི་
ཕྱིར་ཁོང་གིས་དགོན་མཆོག་གི་གནང་སྦྱིན་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ནི་

(25) 那位妇人知道基督
要从犹太人中兴起，来
拯救世上的各个民族。

(26) 于是主耶稣对
她说：“我就是那一
位。”她信了，并且告
诉叙加人也来信主耶
稣。(这件事记载在约翰
福音第四章 27-42 节)。

9. 经文应用

人类离不开水，人们种
庄稼也需要水。因此，
人的生命不能没有水。
在西藏的林芝地区，每
年降雨量有两千毫米。
那里森林繁茂，动物肥
壮，种庄稼也很容易。
拉萨降雨量不多，因而
周围特别干旱，农民要
从河里引水灌溉农田，
庄稼才能成长。阿里几
乎是一片沙漠，因为那
里的年降雨量只有200毫
米。在西藏，雨水稀少
的地方动植物也稀少，
雨水丰沛的地方动植
物也丰富。这就是为
什么主耶稣会把他赐与
人的永恒的生命说成是
“活水”。这活水要在
他里头成为泉源，直涌
到永生。就像井边的这

གསོན་པའི་ཆུ་ལྟར་གསུངས། དགོན་མཆོག་གིས་གནང་བའི་ཆུ་དེ་
 ང་ཚོ་དང་ཕྱན་ནམས་ཀྱི་ནང་ན་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ལ་ཆུ་འཕྱར་
 བའི་ཆུ་མིག་ཅིག་ལྟ་བུ་ཡིན། ཁྱོད་པའི་འགྲམ་ཀྱི་བུད་མེད་དེ་
 བཞིན་སྐྱེས་ཀྱང་དང་པའི་སྒོ་ནས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དང་ལེན་བྱས་ན་
 དགོན་མཆོག་གི་གསོན་པའི་ཆུ་འཕྱོང་ངེས་ཡིན།

位妇人一样，无论是谁，只要他凭信心向主耶稣祈求，他就会获得活水。

10. གྲོ་འཛིན་བྱེད་ཀྱ།

སྐྱེས་ཀྱང་ངས་སྟེར་བའི་ཆུ་དེ་ལས་བཏུངས་ན་ནམ་ཡང་མི་སྒོམ་སྟེ།
 ངས་སྟེར་བའི་ཆུ་དེ་ཁོད་ནང་ན་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ལ་ཆུ་འཕྱར་
 བའི་ཆུ་མིག་ཅིག་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས།
 {ཡེ་ཤུ་ཉ་ནན་ལེའུ་ 4 ཡང་ 14}

10. 研习并记诵

人若喝我所赐的水，就永远不渴；我所赐的水，要在他里头成为泉源，直涌到永生。

(约翰福音 4: 14)

ལེའུ་བཞི་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དང་སྐྱེ་དུས་ནས་ལོང་བ་ ཡིན་པའི་མི་ཞིག་ཐུག་པའི་སྐོར།

ཧྲིཿ་ཏྲ་ནན་ལེའུ་ 9 ཡང་ 1 ནས་ 7 བར་༽

第四章：

耶稣治好生来瞎
眼的人

(约翰福音 9：1-7)

1. ཕྱི་ལོ། 1 ཡེ་ཤུ་ལམ་ལ་ཕེབས་སྐབས་སྐྱེ་
དུས་ནས་ལོང་བ་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་གཟིགས་པ་དང་།
2 ཁོང་གི་ཉེ་གནས་ནུམ་མཁའ་ཀྱིས་ཁོང་ལ་“རྒྱ་བོ་
མི་དེ་ལོང་བར་སྐྱེས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་ཡིན། ཁོ་རང་ངམ་
ཁོའི་ཕ་མ་སྐྱེས་ཕྱིན་ཉེས་བསགས་སམ་” ཞེས་ཞུས་པ་
དང་། 3 ཡེ་ཤུ་“མི་འདིས་སྐྱིན་ཉེས་བསགས་པས་
མ་ཡིན་ལ། ཕ་མས་བསགས་པས་ཀྱང་མ་ཡིན།
དགོན་མཆོག་གི་མཛད་པ་ཁོའི་ཆེ་ལ་མཛོན་པར་འགྱུར་
བའི་ཕྱིར་ཁོང་ནི་ལོང་བར་སྐྱེས་སོ། 4 ང་ཆོས་ང་
མངགས་མཁན་གྱི་མཛད་པ་དེ་ཉིན་མོའི་དུས་སུ་བྱེད་
དགོས། མཚན་མོ་ཤར་བའི་དུས་སུ་མི་སྐྱེས་ཀྱང་ལས་
ཀ་བྱེད་མི་ཐུབ། 5 ང་འཛིན་རྟེན་དུ་ཡོད་པའི་དུས་སུ་
ང་ནི་འཛིན་རྟེན་གྱི་འོད་ཡིན་ནོ།” ཞེས་གསུངས་པའི་
རྗེས་སུ། 6 ཡེ་ཤུ་ས་ལ་ལྷགས་ཆབ་དོར་ནས་

1. 经文

9:1 耶稣过去的时候，看见一个人生来是瞎眼的。2 门徒问耶稣说：“拉比，这人生来是瞎眼的，是谁犯了罪？是这人呢？是他父母呢？”

3 耶稣回答说：“也不是这人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上显出上帝的作为来。

4 趁着白日，我们必须作那差我来者的工；黑夜将到，就没有人能作工了。

5 我 在世上的时候，是世上的光。”

6 耶稣 说了这话，就吐唾沫在地上，用

འདམ་བག་ཅིག་མཛད་དེ་འདམ་བག་དེ་ཡོང་བ་དེའི་
 མིག་ཟུང་ལ་བསྐྱུས་ནས་དེ་ལ་ 7 “སློ་ལོམ་རྗེ་དང་བྱ་
 ལ་སོང་ནས་ངོ་བྱས་དང་”ཞེས་གསུངས། །སློ་ལོམ་
 ཞེས་པ་མངགས་པའི་དོན་ཡིན། །དེའི་ཕྱིར་ཁོ་སོང་
 བྱས་བཟུས་པས་མིག་གིས་མཐོང་བར་གྱུར་ཏེ་ཚུར་
 ཡོང་།

唾沫和泥抹在瞎子的
 眼睛上，

7 对他说：“你往
 西罗亚池子里去洗
 (西罗亚翻出来，就
 是奉差遣)。”他去
 一洗，回头就看见
 了。

2. འགྲེལ་བ། (1) ཡི་སློ་ལོམ་གྱི་རྒྱལ་ས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་
 ལ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་སྐྱེ་དུས་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་གཟིགས།
 (2) ཁོང་གི་ཉེ་གནས་རྒྱམས་ཀྱི་སེམས་ལ་མི་དེའི་མིག་དབང་ལ་
 སྒྲིན་ཡོད་པ་ཁོའི་པ་མས་སྤྲིག་ཉེས་བསགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བྱུང་
 ངམ་ཡང་ན། ཨ་མའི་མངལ་དུ་ཡོད་དུས་ཁོས་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་
 ཡིན་ནམ་སྟེ། ཁོ་ཚོས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དེའི་སྒྲིན་སྐྱོད་ཆད་པ་
 བ། (3) ཁོང་གིས་མིག་དབང་སྒྲིན་ཡོད་པ་དེ་མི་དེའི་ལས་ཀྱིས་མ་
 བྱུང་ལ། པ་མའི་ལས་ཀྱིས་ཀྱང་མ་བྱུང་། དགོན་མཚོག་གི་ཐུགས་
 རྗེ་དང་ལྷན་པའི་མཛད་པ་ཁོའི་ཆོ་ལ་མངོན་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་
 བྱུང་ཞེས་གསལ་བཤད་གནང་། (4) གོ་སྐབས་གང་དུ་ཡོད་ན་འང་
 ང་ཚོས་འཕྲིན་ལས་བྱེད་དགོས། (5) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ངན་འཛིག་
 རྟེན་གྱི་འོད་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནི་ཁོང་ཉི་མ་ཡིན་པ་དང་ཡང་ན་
 འཛིག་རྟེན་གྱི་མི་ཡིན་ཅུ་བ་ནས་གསུངས་ཀྱི་མེད། ཁོང་གིས་
 འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་དགོན་མཚོག་མངོན་པར་མཛད་པས་ན་ཁོང་

2. 经文释义

(1) 在以色列的都城耶路撒冷，主耶稣遇见了一位生来瞎眼的人。

(2) 他的门徒就想要知道：这个人瞎眼是因为他父母犯罪了吗？还是他在母腹中就已有了罪？于是门徒们就来请教主耶稣，(3) 耶稣就解释说这个人瞎眼不是因为他自己的行为，也不是因为他父母的错误，而是要使上帝慈爱的作为在他的生命中彰显出来。(4) 他指出只要有机会，我们所有的人都当尽力为主做工。

(5) 他告诉门徒说他就是“世上的光”。主耶稣的意思并非是说 he 像太阳，也不是说他属于这个世界。他的意思是说因为他向世人彰显出上帝是谁，所以他才像光。我们若相信主耶



འོད་ལྷར་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ཏེ་ཁོང་གི་བཀའ་ལ་
 ཉན་པའི་སྒོ་ནས་ང་ཚོ་ཡང་འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་དཀོན་མཆོག་མཛོད་
 པར་བྱེད་པའི་འོད་ལྷར་འགྱུར། (6-7) སི་ལོ་མ་ཞེས་པ་མངགས་
 པའི་དོན་ཡིན། དཀོན་མཆོག་གིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འཛིག་རྟེན་འདིར་
 མངགས། དེའི་ཕྱིར་ཁོང་གིས་ལོང་བ་དེ་མངགས་པ་ཞེས་པའི་
 རྩིང་བྱར་བཏང་གནང་། ལོང་བ་དེ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་སྐྱེས་
 པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཁོ་སོང་ནས་བཀྲས་པས་མིག་གིས་མཐོང་བར་གྱུར་
 ཏེ་ཚུར་ཡོང་།

3. འཚོ་བ་དངོས་ནང་སྤྱོད་སྤངས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཐུགས་རྗེ་
 སྐྱེས་ནས་ལོང་བའི་མིག་ཟུང་དྲག་པར་མཛད། ང་ཚོས་མི་གཞན་
 གྱི་སྒྲུག་བསྐྱལ་མཐོང་སྐབས་འདི་ནི་དེ་ཚོས་བྱས་པའི་ལས་ཀ་ངན་
 པ་ལས་བྱུང་ཞེས་མི་སེམས་པར། སྒྲུག་བསྐྱལ་དེ་དཀོན་མཆོག་གི་
 ཐུགས་རྗེ་མཛོད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་འབྱུང་ངོ་ཞེས་བསམས་ནས་མི་
 དེ་ནམས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱེད་
 མཁན་ནམས་ཀྱི་ཆ་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲུག་བསྐྱལ་རྟག་ཏུ་དོན་
 དང་ལྷན་པ་ཡིན། དོན་དེ་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་མཛད་པ་མི་ཆེ་ལ་
 མཛོད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཡིན།

དཔེར་ན་ང་ཚོ་ལ་སྒྲུག་བསྐྱལ་འཕྲད་སྐབས་ང་ཚོས་དད་
 པའི་སྒོ་ནས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་དགོས། གསུང་
 མགྱར་ཟེར་བའི་མདོ་ལས་དཀོན་མཆོག་གིས་

稣，并且遵守他的诫命，我们也就像光一样向他人彰显出上帝是谁。

(6-7) “西罗亚”这个名字的意思是“差遣”，上帝差遣主耶稣到这世上来，主耶稣就是上帝差来的那一位。因而，他让那个瞎子到“差遣”池边。那位瞎子信了主耶稣。因为他信了主耶稣，他就去池边洗了脸，洗完回来就看见了。

3. 经文应用

主耶稣对那位瞎子心存怜悯，并且治好了他。同样，当我们看到别人受苦时，也不要心里想：这是因为他做了恶事。我们应该这么想：这是上帝的爱要在他或她的生命中彰显出来，并且还要帮助他。从相信主耶稣的人们的观点来看，人们受苦是有目的的。而这个目的就是要彰显上帝的作为。

例如，当我们自己受苦时，我们应该凭着信心祷告，求主耶稣来帮助我们。上帝在《诗篇》中说道：“并要在患难之日求告我，我必搭救你。你也要荣耀我。”¹⁵

15 参见诗篇 50: 15

དཀའ་ངལ་འབྱུང་བའི་ཉེན་མོར་ང་བོས་ཤིག།
 ང་ཡིས་ཁྱོད་བསྐྱབ་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་བཀུར།།
 ཞེས་གསུངས།¹⁵ ཡང་ཡི་མི་ར་ཨེལ་གྱི་གནའ་བོའི་ལུང་སྟོན་པའི་
 བར་ནས་གཅིག་གིས་
 ང་ལ་དཀའ་ངལ་བྱག་པའི་ཉེན་མོ་དེར།།
 ང་ཡིས་ཁྱོད་འབོད་གསུང་ལན་གནང་བར་བྱ།།
 ཞེས་གསུངས།¹⁶ ཡང་གསུང་མཁུར་གཞན་ལས་
 ང་ནི་དཀའ་ངལ་ཁྱོད་དུ་གནས་པའི་སྐབས།།
 ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཡི་སྟོག་ནི་སྟོབ་པར་བྱ།།
 ཞེས་གསུངས།¹⁷
 མི་གཞན་ལ་སྟུག་བསྐྱེད་འཕྲད་སྐབས་ང་ཚོས་དེ་ཚོར་
 བྱམས་པའི་ངང་ནས་རོགས་པ་བྱས་ན་དེ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གི་
 མཛད་པ་མངོན་པར་བྱེད། དེ་ལྟར་རང་གི་མི་ཚོ་དང་གཞན་གྱི་མི་
 ཚོ་གཉིས་ལ་དཀོན་མཆོག་གི་གཟི་བརྒྱན་མངོན་པར་འགྱུར་
 དེས་ཡིན།

4. གློ་འཛིན་བྱེད་རྒྱ།

ང་ནི་འཛིན་རྟེན་གྱི་འོད་ཡིན་ནོ།།
 ༼ཡོ་རྟ་ནན་ལེའུ་ 9 ཡང་ 5༽

古代以色列的一位先知也说道：“我在患难之日要求告你，因为你必应允我。”¹⁶ 还有：“我虽在患难中，你必将我救活。”¹⁷ 当其他人受苦时，如果我们凭爱心帮助他们，这就是彰显上帝的作为了。这样，我们就必能看到上帝的荣耀彰显在我们的生命中，也彰显在别人的生命中。

4. 研习并记诵

我是世上的光。

(约翰福音 9: 5)

¹⁵ གསུང་མཁུར་ལེའུ་ 50 ཡང་ 15 ལ་གཟིགས།

¹⁶ གསུང་མཁུར་ལེའུ་ 86 ཡང་ 7 ལ་གཟིགས།

¹⁷ གསུང་མཁུར་ལེའུ་ 138 ཡང་ 7 ལ་གཟིགས།

¹⁶ 参见诗篇 86: 7

¹⁷ 参见诗篇 138: 7

ལེའུ་ལྷ་པ།

སྟོན་པ་ཡེ་ཤུས་ལྷ་ཟར་ཟེར་མཁན་ཞིག་ འཆི་བ་ནས་སྟོང་བར་མཛད་པའི་སྟོར།

ཧྲིལ་ཏ་ནན་ལེའུ་11 ནས་ཡིན།

第五章：

耶稣使拉撒路从死里复活

(约翰福音 11)

1. ཕྱི་བ། 1 དེ་ཡང་མི་ལྷ་ཟར་ཟེར་མཁན་
པེ་ཐན་ཡུ་གྲོང་གསེབ་ལ་ཡོད་པ་ཡིན། པེ་ཐན་ཡུ་ནི་
མུར་གླ་དང་ཁོ་མོའི་རུ་མོ་མིར་ཡམ་གྱི་གྲོང་ཆོ་ཡིན།
3 མུར་གླ་དང་མིར་ཡམ་གཉིས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུ་ལ་“གཙོ་
བོ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱམས་པའི་གྲོགས་པོ་ནི་ནད་
ཀྱིས་བཏབ་”ཅེས་ལན་ཅིག་བསྐྱར། 4 ཡེ་ཤུས་དེ་
གསན་ནས་ཁོང་གིས་“ནད་དེ་ནི་འཆི་བའི་རྒྱ་མ་ཡིན།
དཀོན་མཆོག་གི་གཟི་བརྟན་མཛད་པར་འགྱུར་བའི་
ཕྱིར་ཡིན་ཏེ། དཀོན་མཆོག་གི་སྤྲུལ་ལ་མིས་བཀྱུར་སྟེ་
བྱ་བའི་ཆེད་དུ་བྱུང་”ཞེས་གསུངས། 5 ཡེ་ཤུས་མུར་
གླ་དང་། དེའི་རུ་མོ་དང་། ལྷ་ཟར་སྟོན་གསུམ་ལ་
བྱམས་པར་མཛད་ན་ཡང་ 6 ཁོང་གིས་ལྷ་ཟར་
ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་ལན་དེ་གསན་ནས་ཁོང་གང་དུ་
བཞུགས་པའི་གནས་སུ་ད་དུང་ཉིན་གཉིས་བཞུགས།

1. 经文

11:1 有一个患病的人，名叫拉撒路，住在伯大尼，就是马利亚和她姐姐马大的村庄。3 她姊妹两个就打发人去见耶稣，说：“主啊，你所爱的人病了。”

4 耶稣听见，就说：

“这病不至于死，乃是为上帝的荣耀，叫上帝的儿子因此得荣耀。”

5 耶稣素来爱马大和她妹子并拉撒路。

6 听见拉撒路病了，就在所居之地，仍住了两天。7 然后对门徒说：“我们再往犹太去吧。”

7 དེ་ནས་ཁོང་གིས་ཉེ་གནས་ཚོར་“དང་ཚོ་སྐྱར་ ཡུ་རུ་དུ་ཡུལ་དུ་བྱིར་འགོ་”ཞེས་གསུངས།

2. འགྲེལ་བ། (1) ལཱ་ཟར་ནི་གླི་རིག་སྐད་གྱི་མིང་ཡིན་ཏེ་
ཡུ་རུ་དུ་ཡུལ་ལ་ཨེ་ལི་ཨ་ཟར་ཟེར། མིང་དེ་གཉིས་ནི་དགོན་
མཚོག་གིས་རིགས་པ་མཛད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། བེ་ཐན་ཡུལ་
དེར་དུས་ཨེ་ལི་ཨ་ཟར་རི་ཡུ་ཞེས་བྱ་བ་དང་། ཡེ་སི་ར་ཨེ་ལི་གྱི་རྒྱལ་
ས་ཡེ་རུ་ཤ་ལེམ་ནས་སྤྱི་ལེ་གསུམ་གྱི་སར་གནས་ཡོད། མུར་ཐུ་
དང་མིར་ཡམ་ནི་སྟོན་པ་ཡེ་ཤུའི་གྲོགས་པོ་ཡིན།¹⁸ (3) གཙོ་བོ་ཡེ་
ཤུས་དང་ལྷན་ཚད་མར་བྱམས་པ་མཛད་པ་ལྟར་ལཱ་ཟར་ལ་ཡང་
བྱམས་པར་མཛད། (4) མུར་ཐུ་དང་མིར་ཡམ་གྱིས་བཏང་བའི་
ལན་གསལ་ནས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་“ནད་དེ་ནི་འཆི་བའི་རྒྱུ་མ་ཡིན་”
ཞེས་གསུངས། ཁོང་གིས་སྟོན་ཤེས་གྱི་སྟོན་མ་གསུངས་ཏེ་ཁོང་
གང་མཛད་རྒྱུ་ཡིན་པ་དེས་དགོན་མཚོག་གི་གཟི་བཙེད་མཛོན་པར་
མཛད་པར་མཆེག། ཁོང་གིས་སྤྱི་དུས་ནས་ལོང་བ་ཡིན་པའི་མིག་
ཟུང་བཅོས་པར་མཛད་སྐབས་མིག་དབང་ལ་སྟོན་ཡོད་པ་དེ་དགོན་
མཚོག་གི་ཐུགས་རྗེ་དང་ལྷན་པའི་མཛད་པ་ཁོའི་ཚོ་ལ་མཛོན་པར་
འགྱུར་བའི་བྱིར་ཡིན་ཞེས་གསལ་བཤད་གནང་།¹⁹ དེ་བཞིན་དུ་
ལཱ་ཟར་གྱི་ནད་དེ་ཡང་དགོན་མཚོག་གི་ཐུགས་རྗེ་དང་ལྷན་པའི་
མཛད་པ་མཛོན་པར་འགྱུར་བའི་བྱིར་བྱུང་ངོ་། (5) ལཱ་ཟར་དང་།

2. 经文释义

(1) 拉撒路是希伯来语以利亚撒这个名字的希腊语读法，其意思是：“上帝帮助”。伯大尼就是今天的埃尔阿萨利耶小城，它位于以色列首都耶路撒冷以东三公里左右。马利亚和马大是主耶稣的朋友¹⁸。(3) 主耶稣爱他的朋友拉撒路。他爱所有信靠他的人。(4) 耶稣听了马利亚和马大捎来的口信，就说：“这病不至于死。”耶稣说这话并非预测未来。他知道他所要做的事会彰显上帝的荣耀。主耶稣曾医治那位生来瞎眼的人，他说那人瞎眼是为了要在他的生命中显出上帝的作为来¹⁹。同样，拉撒路生病也是为了让人们看到上帝的作为。

(5) 拉撒路、马大和马利亚都是主耶稣的朋

¹⁸ ལཱ་ཀ་ཡིས་བྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 10 ཨང་ 38 ནས་

42 བར་གཟིགས།

¹⁹ ཡེ་ཏ་ནན་གྱིས་བྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 9 ཨང་ 3 ལ་གཟིགས།

¹⁸ 参见路加福音 10: 38-42

¹⁹ 参见约翰福音 9: 3

མུར་གྱ། མིར་ཡམ་བཅས་སྟོན་པ་ཡེ་གྱུ་ཤི་གྲོགས་པོ་ཡིན་པ་དང་།
 ཁོང་གིས་དུས་ཀྱི་མཐའ་མའི་ཉིན་མོར་དང་ལྷན་ནམས་ཀྱི་ཕྱིར་གང་
 མཛད་རྒྱུ་ཡིན་པ་དེ་ཁོང་གི་གྲོགས་པོ་ལྷ་ཟུང་ལ་མཛད་པའི་གྲབས་
 གནང་། (6) ཁོང་གིས་གྲོགས་པོ་གསུམ་ལ་བྱམས་པ་མཛད་པ་
 དང་ལྷ་ཟུང་ཆེ་འདི་ལས་འདས་པའི་དུས་སྟེ། ཁོ་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་
 བཞུགས་འདོད་ཀྱང་མུར་གྱ་དང་མིར་ཡམ་གྱིས་བཏང་བའི་བང་
 ཆེན་མཛལ་ས་དེར་ཉིན་གཉིས་གནས། ཁོང་འབྲལ་དུ་མ་ཐེབས་
 པས་ལྷ་ཟུང་གི་ནད་རང་བཞིན་གྱིས་དྲག་པར་འགྱུར་བའི་རེ་བ་
 ཟད་པ་ཆང་མས་གསལ་བོར་གྱེས། ཁོ་ཆོའི་རེ་ལྟོས་བྱ་ཡུལ་གཅིག་
 པོ་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་གྱུ་རང་ཡིན། ཁོང་གིས་གང་མཛད་རྒྱུ་ཡིན་པ་དེས་
 ཉེ་གནས་དང་། གྲོགས་པོ། ཡུ་རུ་དུ་པ་རྣམས་ཀྱི་དད་པའི་སེམས་
 འཕེལ་བར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།²⁰ (7) ཡུ་རུ་དུ་ཡུལ་ནི་ལྷ་ཟུང་གི་ཕ་ཡུལ་
 ཡིན་པ་དང་། དེར་ཡུ་རུ་དུ་པའི་དཔོན་རིགས་ཀྱིས་ཉེ་བའི་ཆར་
 སྟོན་པ་ཡེ་གྱུ་རྩོ་རུབ་གཏོང་ཐབས་བྱས་པས་དེར་རྒྱུར་ཐེབས་པ་
 ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད།²¹

3. ལྟ་བུ། 11 (ཁ) ཁོང་གིས་དེ་ཆོར་“ང་ཆོའི་
 གྲོགས་པོ་ལྷ་ཟུང་གཉིད་ཁུག་སྟེ། ངས་ཁོང་གཉིད་
 གསོད་པར་ཆེད་དུ་འགྲོ་”ཞེས་གསུངས། 12 ཉེ་
 གནས་ཆོས་ཁོང་ལ་“གཙོ་བོ་ལགས། ཁོང་གཉིད་

友。他为拉撒路所要做的，也是他在末日要
 为所有信他的人所要做的。(6) 尽管主耶稣爱
 这一家人，而且他想要在拉撒路病重的时候和
 他们在一起，他还是在得到口信的那个地方多
 住了两天。他没有马上去，这样在人看来，拉
 撒路恢复健康的希望就渺茫了。只有主耶稣是
 唯一的希望。他将要做的会增加他门徒的信
 心，也会增加他的朋友们和犹太人的信心²⁰。

(7) 拉撒路居住的那个区域，就是犹太，犹太是以色列的一个地区。
 前不久，犹太人的官员们曾想要在犹太地区用
 石头打死耶稣，所以，对主耶稣来说，回到那里
 仍很危险²¹。

3. 经文

11b “我们的朋友拉撒路睡了，我去叫醒
 他。” 12 门徒说：
 “主啊，他若睡了，就必好了。”

²⁰ ལཱ་ཀ་ཡིས་བྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 17 ཡང་ 5 ལ་གཟིགས།

²¹ ཡོ་རུ་ནན་གྱིས་བྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 10 ཡང་ 31 ལ་གཟིགས།

²⁰ 参见路加福音 17: 5

²¹ 参见约翰福音 10: 31

ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཞེས་ཞུས་པ་དང་། 13 ཡེ་ཤུས་
ལྷ་ཟར་གྱི་བའི་སྒྲོར་གསུངས་ཀྱང་། དེ་ཚོས་ཁོང་གཉིད་
ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྒྲོར་གསུངས་པ་བསམས། 14 དེའི་ཕྱིར་
ཡེ་ཤུས་དེ་ཚོར་“ལྷ་ཟར་གྱི་ཚར་བ་ཡིན་”ཞེས་
གསུངས།

13 耶稣这话是指着他死说的，他们却以为是说照常睡了。

14 耶稣就明明的告诉他们：“拉撒路死了。”

4. འགྲེལ་བ། 11 (ཁ) མི་རྒྱལ་མཚན་ལ་གཉིད་ཁྱེད་ཀྱི་
དང་ཞོགས་པར་གཉིད་ལས་སང་བ་ལྟར། དེ་བཞིན་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
ལ་དད་བ་དང་ལྷན་པ་རྒྱལ་མེ་འདི་ལས་འདས་སྐབས་ཁོང་གིས་
ཁོ་ཚོ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཚེ་དང་ལྷན་པར་སྤྱར་གསོན་དུ་འཇུག་པར་
མཛད། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་བ་དང་ལྷན་པ་རྒྱལ་མེ་གི་ཆ་ནས་འཆི་
བཞིན་གཉིད་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟར་ཡིན་ཏེ། ཁོང་གིས་གཉིད་ཀྱི་དཔེ་རུ་
སྤྱར།²² (12-13) ཉེ་གནས་རྒྱལ་མེ་གི་དད་མེས་སྤྱད་བས་ཁོང་
གིས་དཔེ་ཡི་སྒྲོ་ནས་གསུངས་པའི་དོན་ཉམ་གྱི་ ཁོང་གིས་དེ་
བཞིན་དུ་གསུང་སྐབས་ནི་ཀོ་དམ་དང་ཁོན་པའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་
ས་མར་ཡུ་ཡུལ་གི་བྱང་མེད་ཀྱིས་ཀྱང་ཉམ་གྱི་ (14) ཉན་མཁན་
གི་དད་མེས་སྤྱད་བས་སྒྲོན་པ་ཡེ་ཤུས་གསལ་བོར་གསུངས་
དགོས་ལྟར།

4. 经文释义

(11b) 人们夜里睡觉，早晨会醒来。同样，那些信耶稣的人死去了，主耶稣还会使他们从死里复活，并且活到永远。对于相信主耶稣的人来说，死亡就像是睡觉。因此，主耶稣用睡觉来比喻死亡²²。

(12-13) 因为门徒们信心太小，他们还不明白主耶稣所说的是个比喻。当主耶稣这么说的时侯，尼哥底母和井边的那位妇人也是不明白耶稣所说的话。

(14) 由于他的门徒信心太小，最后主耶稣就明明地告诉他们拉撒路死了。

5. ཚུ་བ། 17 ཡེ་ཤུ་དེར་བྱོན་ནས་ལྷ་ཟར་གྱི་
ཕུང་བོ་དུར་ཁང་དུ་བཅུག་ནས་ཞག་བཞི་སོང་བ་

5. 经文

17 耶稣到了，就知

²² མར་ཀྱ་ཡིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 5 ཡང་ 39 ལ་གཟིགས།

²² 例如，马可福音 5: 39、歌林多前书 15:51、以弗所书 5:14

གཟིགས། 20 (ཀ) མུར་གླུ་ཡིས་ཡེ་བྱ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་
 བ་ཐོས་ནས་ཁོང་བསུ་བར་སྟོན། 21 མུར་གླུ་ཡིས་
 ཡེ་བྱ་ལ་“གཙོ་བོ་ལགས། བྱེད་རང་འདྲིར་བཞུགས་
 བ་ཡིན་ན་ངའི་རྒྱ་བོ་གི་མི་སྤྱིད། 22 འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་འང་
 བྱེད་རང་གིས་དཀོན་མཆོག་ལ་གང་ཞུ་བ་དེ་གནང་
 བར་འགྱུར་བར་ངས་ཤེས་”ཞེས་ཟེར། 23 ཡེ་བྱས་
 “བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བོ་གསོན་པོར་ལང་བར་འགྱུར་”ཞེས་
 གསུངས་པ་དང་། 24 མུར་གླུ་ཡིས་“དུས་ཀྱི་མཐའ་
 མའི་ཉིན་མོར་གཤིན་པོ་ཐམས་ཅད་གསོན་པོར་ལང་
 དུས་ཁོ་ཡང་སྤྱར་གསོན་པར་འགྱུར་བ་ངས་ཤེས་”
 ཞེས་ཞུས། 25 ཡེ་བྱས་“སྤྱར་གསོན་པ་དང་དཔག་ཏུ་
 མེད་པའི་ཆོ་ནི་ངའོ། སུ་ཡང་ང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་
 གི་ཡང་གསོན་པར་འགྱུར་ལ། 26 སུ་ཡང་ང་ལ་བརྟེན་
 བས་གསོན་ཅིང་ང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་འཆི་མི་
 སྤྱིད། དོན་དེ་ལ་བྱེད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་སམ་”ཞེས་
 གསུངས། 27 མུར་གླུ་ཡིས་ཁོང་ལ་“ལགས་སོ།
 གཙོ་བོ་ལགས། བྱེད་ནི་སྐྱབས་མགོན་ལྷ་གི་ཀ་དཀོན་
 མཆོག་གི་སྲས་འཇིག་རྟེན་དུ་འབྱོན་པ་དེ་ཡིན་པར་
 ངས་དད་པ་བྱེད་”ཅེས་ཞུས།

道拉撒路在坟墓里已经四天了。20a 马大听见耶稣来了，就出去迎接他。21 马大对耶稣说：“主啊，你若早在这里，我兄弟必不死。22 就是现在，我也知道，你无论向上帝求什么，上帝也必赐给你。”

23 耶稣说：“你兄弟必然复活。”

24 马大说：“我知道在末日复活的时候，他必复活。”

25 耶稣对她说：“复活在我，生命也在我，信我的人，虽然死了，也必复活。

26 凡活着信我的人，必永远不死。你信这话吗？”

27 马大说：“主啊，是的，我信你是基督，是上帝的儿子，就是那要临到世界的。”

6. འགྲེལ་བ། (17) དེ་ཚའི་རྒྱ་བོ་ལཱ་ཟུང་འཆི་ཁར་མུར་གླ་
 དང་མིར་ཡམ་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་བར་ཆེན་བཏང་། ཁོང་གི་
 བཞུགས་ས་ལ་སྐྱེ་བ་པར་ཉིན་གཅིག་འགོར་བ་དང་མཇུག་ནས་
 ཉིན་གཉིས་ཁོང་དེར་བཞུགས་པ་དང་ཁོང་གི་ཐན་ཡུར་ཐེབས་
 བར་ཉིན་གཅིག་འགོར་བས་བསྐྱེད་མས་ན་ཉིན་བཞི་འགོར།
 (20 ཀ - 21) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དེ་ལས་མགྲོགས་པ་མ་ཐེབས་
 བས་མུར་གླ་ཉིག་ཙམ་སྒོ་པམ་བྱུང་ན་ཡང་ཁོང་ལ་དད་པ་བྱས།
 (22) དཀོན་མཆོག་གིས་མཛད་མི་སྲིད་པའི་ཡུག་ལས་གང་ཡང་
 མེད་པ་མུར་གླས་དད་པ་བྱེད། (23) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འི་གསུང་ལ་
 དོན་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་ནི་མཐའ་མའི་ཉིན་མོར་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་
 དང་ལྷན་པ་ཆང་མ་སྐྱར་གསོན་པོར་འགྱུར་སྐབས་ལཱ་ཟུང་ཡང་སྐྱར་
 གསོན་པོར་འགྱུར། གཉིས་པ་ནི་ལཱ་ཟུང་དེ་རང་ལ་གསོན་
 པོར་འགྱུར། (24) མུར་གླས་དོན་དང་པོ་ཉིག་ཡང་གཉིས་པ་དེ་ཉི་
 མ་གོ (25-26) མིའི་ཆེ་ཡི་མཐའ་མ་འཆི་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་
 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཁྱིའི་རིའི་སི་ཐོ་ཡིས་མཐའ་མེད་པའི་ཆེ་མི་རྣམས་ལ་
 གནང་། ཆེ་དེ་འཐོབ་པའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་བསགས་པའི་སྤྲིག་ཉིས་
 སྐངས་ཏེ་སེམས་སྦྱར་ནས་ཁོང་གཅིག་ཤར་དད་པ་བྱེད་དགོས།
 འཆི་བའི་སྐབས་སུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ང་ཚོ་སྐྱར་གསོན་དུ་འཇུག་པར་
 མཛད། དེའི་ཕྱིར་ཁོང་གིས་“ངས་ཁྱོད་ཚོ་ལ་བདེན་པ་བདེན་པར་
 ཟེར་རྒྱུར། ངའི་བཀའ་སྲུང་མཁན་གྱི་མི་དེ་ལ་འཆི་བ་ནམ་ཡང་མི་
 ཟུང་”ཞེས་གསུངས།²³ ཁོང་ལ་དད་པ་དང་ལྷན་པ་ཆང་མ་དང་།

6. 经文释义

(17) 在拉撒路死以前，马大和马利亚派人送信给主耶稣。给他送信的那伙人要走一天的路才能到他那里，随后，主耶稣又在那里逗留两天。他行路到伯大尼又要走一天的时间。这样算来，到耶稣赶到伯大尼的时候，四天的时间已经过去了。

(20a-21) 主耶稣这么晚才来，马大似乎有些失望，但她仍然信靠主耶稣。(22) 马大坚信，在上帝没有不可能的事。(23) 这里，耶稣的话有两个意思：一是在末日当所有信耶稣的人都从死里复活时，拉撒路必复活，二是拉撒路今天就会复活。

(24) 马大懂得了第一个意思，但不懂第二个意思。(25-26) 人们的身体都会死亡。但主耶稣所赐予的生命却永远不会死亡。当我们悔改并单单相信耶稣基督的时候，我们就得到了主耶稣所赐予的生命。我们的身体死去了，主耶稣会使我们复活承受永生。耶稣说：“我实实在在地告诉你们：人若遵守我的道，就永远不见死。”²³ 他这话说的

²³ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལཱུ་ 8 ཡང་ 51 ལ་གཟིགས།

²³ 约翰福音 8: 51

དེ་ཚོའི་སྤྱ་གུ་ལ་དགོན་མཆོག་གིས་ཞལ་ཆད་དེ་གནང་ངོ་།²⁴ མུར་
 ལ་དད་པ་དེ་ལྟར་ཡོད་མེད་གཟིགས་པའི་ཆེད་དུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་
 བཀའ་འདྲི་གནང་། (27) མུར་ལྷ་ཡིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་སྒྲོལ་དོན་
 གསུམ་སྒྲིམ། དང་བོ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་དགོན་མཆོག་གིས་ཡུ་ཏུ་
 པའི་མི་རིགས་ལ་ཞལ་ཆད་གནང་བའི་སྐབས་མགོན་ཡིན།
 གཉིས་པ་ཁོང་དགོན་མཆོག་གི་སྤྱུ་ཡིན་པ་དང་། དགོན་མཆོག་
 གི་སྤྱུ་གིས་དགོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་སྒྲུབ་མེད་པར་མཛད་དེ་
 དགོན་མཆོག་མི་རྒྱལ་ལ་མཛོད་པར་མཛད་མཁན་ཡིན། གསུམ་
 པ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དགོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་ནས་ཐེབས་པ་ཡིན་
 པས་ཡབ་དགོན་མཆོག་མཁུན་ཏེ་དད་ལྡན་ཆད་མར་ཁོང་གསལ་
 བོར་སྒྲོན་པ་གནང་མཁན་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་བཤད་པའི་སྒྲོ་ནས་
 མུར་ལྷ་ཡིས་རང་གི་དད་སེམས་བསྟན།

就是这个意思。上帝所做的这个应许是给所有相信他的人的，也是给他们的儿女的²⁴。主耶稣问马大她是否有这样的信心。(27) 马大说了三件事，是关于主耶稣的。这表明她有这样的信心。首先，他是基督，是上帝应许给犹太人的救主。其次，他是上帝的儿子，也就是说：他遵行上帝的旨意且向世人彰显了上帝的形象。第三，主耶稣是从天上来到这世界的。他认识上帝，因为他本来就是从上帝那里来的，并且要将上帝启示给每一位信靠他的人。

7. རྩ་བ། 34 ཁོང་གིས་“ཁོའི་སྤུང་བོ་གང་དུ་
 བཞག་ཡོད་” ཅེས་གསུངས་པས་ལན་དུ་དེ་ཚོས་
 “གཙོ་བོ་ལགས། འདི་རུ་ཐེབས་ནས་གཟིགས་
 དང་” ཞེས་ཞུས་པ་དང་། 35 དེར་ཡེ་ཤུ་བཤུམས།
 38 དེར་ཡང་ཡེ་ཤུ་རང་གི་སྤྱུ་གསལ་འབྱུགས་ཏེ་དུར་ཁང་
 གི་རྩར་ཐེབས། དུར་ཁང་དེ་བྲག་སྤྱག་ཅིག་ཡིན་ཅིང་
 དེའི་ཁ་ལ་ངོ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་ཡིན།

7. 经文

34 便说：“你们把他安放在哪里？”他们回答说：“请主来看。”35 耶稣哭了。38 耶稣又心里悲叹，来到坟墓前；那坟墓是个洞，有一块石头挡着。39 耶稣说：“你们把石头挪开。”那死人的

²⁴ སྤྱུ་ཆ་བ་རྒྱལ་གྱི་མཛད་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལཱུ་2 ཡང་39 ལ་གཟིགས།

24 使徒行传 2: 39

39 ཡེ་ཤུས་“ད་དོ་ཡར་འཕེན་ཅིག་”ཅེས་གསུངས་
ནས། གཤིན་པོའི་ཨ་ཙག་མུར་ཤུས་“གཙོ་བོ་ལགས།
ཁོ་གི་ནས་ཉིན་བཞི་སོང་བས་ད་དྲི་མ་ངན་པ་ཁ་ཡོང་”
ཞེས་ཞུས། 40 ཡེ་ཤུས་“སྤར་ངས་བྱིད་ལ་གལ་ཏེ་
དད་པ་བྱས་ན་དགོན་མཆོག་གི་གཟི་བརྗིད་མཐོང་ངེས་
ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་མ་ཡིན་ནམ་”ཞེས་གསུངས།

8. འགྲེལ་པ། (34) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་བྱེ་ཐན་ཡུ་ལ་འབྱོར་
སྐབས་ལྷ་ཟར་གྱི་ཡུང་བོ་དྲུར་ཡུང་ལ་བཞག་ཟིན་པས་ཁོང་གིས་
ཡུང་བོ་དེ་གང་དུ་བཞག་ཡོད་པའི་སྒྲོར་བཀའ་འདྲི་གནང་།
(35) ལྷ་ཟར་ཆོ་ལས་འདས་པ་དང་ཁོང་གི་གྲོགས་པོའི་གདུང་བ་
གཟིགས་ནས་ཐུགས་གཉིན་ཏུ་འབྲུགས་པ་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སྒྲུས་
ཏེ་ཁོང་བཤུམས།²⁵ (38) གནའ་བོའི་དུས་སུ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་པ་
ནམས་ལ་ཡུང་བོ་བྲག་ཕྱག་གས། ཡང་ན་བྲག་ལ་བརྐོས་པའི་ས་
ཆར་བཞག་པའི་ལུགས་སྒོལ་ཡོད། ཡུང་བོ་གཙན་གཟན་ནམ་རྒྱུན་
མ་ལས་སྒྲོབ་པའི་ཕྱིར་དེ་ཆོས་བྲག་ཕྱག་གི་ཁ་ལ་དོ་ཆེན་པོ་ཞིག་
བཞག། (39) ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡུལ་གྱི་གནམ་གཤིས་ཆ་པོ་ཡིན་པས་
ཡུང་བོ་དེ་ལས་དྲི་མ་ངན་པ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པར་མུར་ཤུས་ཤིས། གང་

姐姐马大对他说：

“主啊，他现在必是臭了，因为他 [死了] 已经四天了。”

40 耶稣说：“我不是对你说过，你若信，就必看见上帝的荣耀吗？”

8. 经文释义

(34) 主耶稣来到伯大尼时，人们已经将拉撒路葬在坟墓里了。因此主耶稣才会问：“你们把他安放在哪里？”

(35) 看到他的朋友拉撒路已经死去，他的其他朋友非常哀伤，主耶稣大受感动²⁵。(38) 在古代以色列，已死的人通常被安葬在岩洞中，安葬后，岩洞口要堵上大石头，以免野兽来撕裂尸体，或有盗墓人来盗墓。(39) 以色列天气炎热，所以马大知道尸体会发出臭味。

拉撒路真的是死了，不是在弥留状态。尽管马

25 ཡེ་ཤུ་ག་ལེམ་ལ་བསྐད་པའི་མིས་འཕྲིན་བཟང་ལ་མ་དད་པས་ཀྱང་ཁོང་
བཤུམས། ལུ་ག་ཡིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 19 ཨང་ 41 ལ་
གཟིགས། དད་མེད་སེམས་ཀྱིས་དགོན་མཆོག་མཉམ་པར་མི་བྱེད།

25 主耶稣看到耶路撒冷人不信的时候，也曾哭过。

参见路加福音 19: 41。

上帝不喜悦我们缺少信心。

ལགས་ཟེར་ན། ལྷ་ཟར་འདས་ལོག་མ་ཡིན་ཏེ་དངོས་གནས་གི་
བའོ། མུར་བླ་ཡི་སེམས་བྲལ་ལ་སྤང་བ་མ་བཞག་པར་གཙོ་བོ་
ཡེ་ཤུས་ཁ་དོ་ཕྱིར་འཐེན་པའི་བཀའ་གནང་། (40) སྐྱེ་དུས་ནས་
ལོང་བ་ཡིན་པའི་མི་དེ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་པས་དཀོན་
མཆོག་གི་འཕྲིན་ལས་ཁོའི་ཆོ་ལ་མངོན་པར་འགྱུར་བ་མཐོང་བ་
ལྟར། མུར་བླ་ཡང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པས་དཀོན་
མཆོག་གི་གཟི་བརྟན་མཐོང་།

9. ལྟ་བ། 41 དེ་ཚོས་དོ་ཡར་འཐེན། དེར་
ཡེ་ཤུས་ཡར་གཟིགས་ཏེ་“ངའི་ཡབ་བྱིད་ཀྱིས་ང་ལ་
གསན་པས་བྱུགས་རྗེ་ཆེ། 42 བྱིད་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་ངས་
ཞུས་པ་ལ་གསན་པ་ཤེས་ཀྱང་། འདིར་ཡོད་པའི་མི་
ཚོས་བྱིད་ཀྱིས་ང་མངགས་པ་ཡིན་པར་དད་པ་བྱེད་
པའི་ཕྱིར་ངས་དེ་ལྟར་ཞུས་”ཞེས་གསུངས་ནས།
43 ཁོང་གིས་གསུང་སྐད་ཆེན་པོས་“ལྷ་ཟར། ཕྱིར་
ཐོན་ཤོག”ཅེས་གསུངས་མ་ཐག 44 གཤིན་པོ་རྒྱུ་
ལག་རས་ཀྱིས་བསྐྱམས་པ་དང་། གདོང་པ་ཡང་རས་
ཀྱིས་བརྟམས་པ་དེ་ཕྱི་རོལ་ཏུ་ཐོན། ཡེ་ཤུས་དེ་ཚོར་
“རས་བགྲོལ་ལ་ཁོང་འགྲོ་རུ་རྒྱག་ཅིག”ཅེས་
གསུངས། 45 དེའི་ཕྱིར་མིར་ཡམ་དང་མཉམ་དུ་ཡོང་

大有些害怕，但主耶稣还是吩咐在场的人把大石头挪开。

(40) 正如生来瞎眼的那个人信了耶稣，随即看到了上帝在他生命中所行的大事，马大也信了，随即看到了上帝的荣耀。

9. 经文

41 他们就把石头 挪开。耶稣举目 [望天]，说：“父啊，我感谢你，因为你已经听我。42 我也知道你常听我，但我说这话是为周围站着的众人，叫他们信是你差了我来。”

43 说了这话，就大声呼叫说：“拉撒路出来！”44 那死人就出来了，手脚裹着布，脸上包着手巾。耶稣对他们说：“解开，叫他走！”

45 那些来看马利亚的犹太人见了耶稣所

བའི་ཡུ་རྩ་དྲ་པ་མང་པོས་ཡེ་ཤུས་མཛད་པའི་དོན་དེ་
མཐོང་ནས་ཁོང་ལ་དད་པ་སྦྱས་སོ།།

作的事，就多有信他的。

10. འགྲེལ་བ། (41-42) སྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་ཡབ་དགོན་མཆོག་གི་
གི་མངགས་པ་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གིས་རྟག་ཏུ་ཡབ་གྱི་བཀའ་ལྟར་
མཛད་པ་ནི་ཡེ་རྟ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་གི་བཞེད་དོན་
གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།²⁶ (43-44) གནའ་བོའི་ཡེ་སི་ར་ཨེལ་ལ་མི་
ཆོས་ལུང་པོ་རས་གྱིས་སྦྱིལ་བའི་ལུགས་སྒོལ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་གཙོ་
བོ་ཡེ་ཤུས་ལྷ་ཟར་གྱི་ལུས་ནས་རས་བགྲོལ་ལ་འགྲོ་རུ་རྒྱག་པའི་
བཀའ་གནང་། (45) ཡུ་རྩ་དྲ་པའི་དཔོན་རིགས་རྣམས་གྱིས་
དེའི་སྟོན་ཙམ་ལ་སྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་བཟུང་ནས་དོ་རུབ་གཏོང་བར་འདོད་
ཀྱང་། ད་ལྟ་ཁོང་གིས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་རྟགས་ཤིག་མཛད་པ་དེ་ཁོ་
ཆོས་ཀྱང་ཁས་ལེན་དགོས་བྱུང་ངོ་།²⁷

10. 经文释义

(41-42) 约翰福音的一个主要主题就是耶稣是一个上帝差派来的，并且只按上帝的吩咐做事²⁶。(43-44) 在古代以色列，人们会用麻布把尸体包起来。因此，主耶稣吩咐在场的人把他身上的布解开。(45) 不久以前，犹太人的官员还想逮捕耶稣并处死他。而现在，他们也不得不承认耶稣已行了一件大神迹²⁷。

11. འཆོ་བ་དངོས་ནང་སྦྱོད་སྟངས། སྦྱིར་བཏང་གོགས་པོ་
ཡོད་པ་རྣམས་སྦྱིད་པོ་ཡོད་པ་དང་གོགས་པོ་མེད་པ་རྣམས་སྦྱིད་པོ་
མེད། གོགས་པོ་ངོ་མ་ཡིན་ན་སྦྱིད་ན་མཉམ་སྦྱིད་དང་སྟག་ན་
མཉམ་སྟག་བྱེད། བ་ཆ་འཕལ་ཡང་ན་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཆོང་ཆོང་ཆོང་
གོགས་པོ་རྣམས་གྱིས་ང་ཆོང་རོགས་པ་བྱེད་ཡོང་། འོན་ཀྱང་ང་
ཆོང་གོགས་པོ་ང་ཆོང་མཉམ་རུ་རྟག་པར་གནས་མི་སྲིད།
དཔེར་ན་བོད་པའི་ཁ་དཔེ་ལྟར་འཆི་བའི་རྩས་སུ་གོགས་མེད་

11. 经文应用

一般来讲，有朋友的人很快乐，没有朋友的人不快乐。真朋友彼此间既分享快乐也分享哀伤，如果患病了或有困难了，朋友会帮忙。但是，我们的朋友不能永远和我们在一起。例如，藏区有一句谚语：“一个人死去时要独自走。”但相信主耶稣的

²⁶ ཡེ་རྟ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 5 ཡང་ 19 ལ་གཟིགས།

²⁷ ཡེ་རྟ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 11 ཡང་ 47-48 ལ་གཟིགས།

²⁶ 约翰福音 5: 19

²⁷ 约翰福音 11: 47- 48

གཅིག་ཕྱར་འགྲོ་དགོས། འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་དང་
ལྷན་པ་རྒྱལ་ལ་རྟག་པར་མཉམ་དུ་གནས་པའི་གྲོགས་ཡོད།
སྤྱི་འདིར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཆེ་འདི་ལས་འདས་པའི་གྲོགས་པོ་
ལྷ་ཟར་སྤྱར་གསོན་དུ་བཅུག་པར་མཛད།²⁸ རོ་མཚར་བའི་རྟགས་
དེ་མཛད་པའི་སྒོ་ནས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གཤམ་གསལ་གྱི་དོན་གསུམ་
གསལ་པོར་མཛད་པ་སྟེ། དང་པོ་ནི། ཡབ་དགོན་མཆོག་གིས་
ཁོང་འཛིན་རྟེན་འདི་རུ་མངགས། གཉིས་པ་ནི། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
འཆི་བ་ལས་འཛོམས་པའི་རྒྱུ་པ་དང་། ང་ཚོར་དཔག་ཏུ་མེད་
པའི་ཆེ་གནང་བའི་དབང་ཡོད། གསུམ་པ་ནི། ཁོང་ལ་དད་ལྷན་
རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཆེད་དུ་ཁོང་རྒྱུད་ཤིང་སྤངས་ལ་གྲོངས་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་
སྤྱར་གསོན་པར་འཕྱུར། ཁོང་གིས་“མི་ཞིག་གིས་རང་གི་གྲོགས་
པོའི་དོན་དུ་རང་སྟོག་བཏང་ན་དེ་ནི་བྱམས་པ་རབ་ཡིན། ཡང་ཁྱེད་
ཚོས་ངའི་བཀའ་བཞིན་དུ་བསྐྱབས་ན་ངའི་གྲོགས་པོ་ཡིན།” ཞེས་
གསུངས་སོ།²⁹ གལ་སྲིད་ང་ཚོས་སྤྱོད་པ་ངན་པ་སྤངས་ནས་
སེམས་བསྐྱར་ཏེ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཁོ་ནར་དད་པ་བྱས་ན་ལྷ་ཟར་དང་།
མུར་གྲ། མིར་ཡམས་བཞིན་དུ་ང་ཚོ་འདྲ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་གྲོགས་པོ་
ཡིན། ང་ཚོ་ཁོང་གི་གྲོགས་པོ་ཡིན་ན་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཁོང་རྒྱུད་ཤིང་
ཁར་གྲོངས་པ་དང་། འཆི་བའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་དགོན་མཆོག་གི་

人却有一个永不离开他们的朋友。在这个故事中，主耶稣使他的朋友拉撒路从死里复活²⁸。主耶稣行了这个神迹，表明了：1) 父上帝差派了他，2) 他是胜过死亡的主，他有权利赐给我们永，3) 他自己以后会为了拯救所有相信他的人受死，并且从死里复活。正如他所说的：

“人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。”²⁹ 如果我们悔改，单单相信他，并遵行他所吩咐的，我们也是主耶稣的朋友，就像当年拉撒路、马利亚和马大是他的朋友一样。如果我们他是他的朋友，他舍命也是为我们了。当我们的身体死去以后，我们会永远和主耶稣在一起。相信主耶稣的人死去时不是一个人走，而是和主耶稣一起走。

²⁸ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མི་གཞན་པ་འདྲ་སྤྱར་གསོན་དུ་བཅུག་པར་མཛད།

མར་ཀུ་ལེའུ་ 5 ཡང་ 22-43 དང་། ལུ་ཀ་ལེའུ་ 7 ཡང་ 11-16

ལེའུ་ 8 ཡང་ 41-42 ལ་གཟིགས།

²⁹ ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་གྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 15 ཡང་ 13-14 ལ་

གཟིགས།

²⁸ 主耶稣也曾使别人从死里

复活。参见马可福音

5:22-43 路加福音

7:11-16 和 8:41-42

²⁹ 约翰福音15:13-14

ཞིང་ཁམས་སུ་ཁོང་དང་འགྲོགས་ཏེ་གཏན་དུ་གནས་པར་བྱ། འཆི་
བའི་དུས་སུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་དང་ལྷན་པ་རྣམས་གཅིག་པུར་
འགྲོ་མི་དགོས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་འོ།།

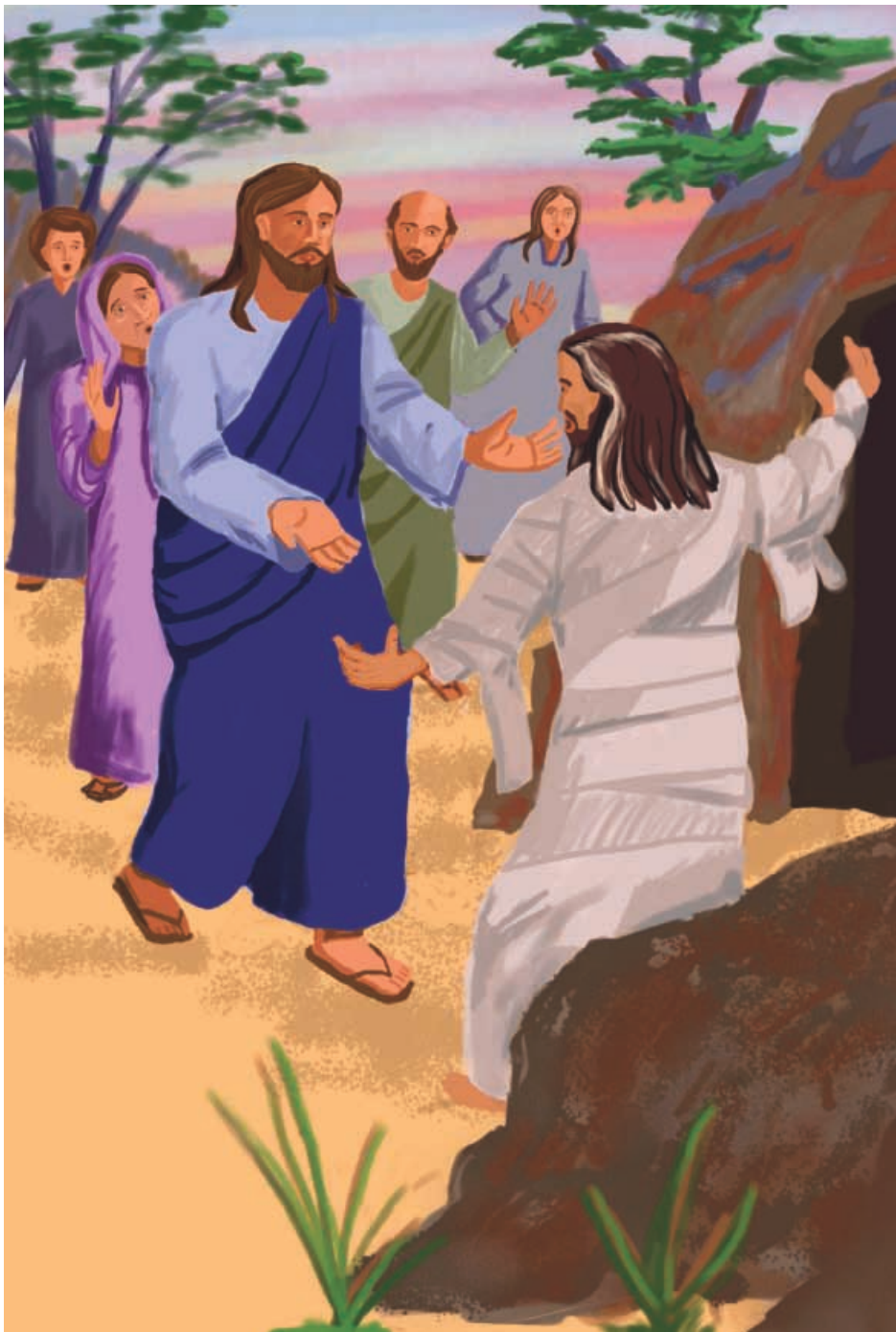
12. སློ་འཛིན་བྱེད་རྒྱ།

སྤྲུང་གསོན་པ་དང་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ནི་ངའོ། སུ་ཡང་ང་ལ་
དད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་གི་ཡང་གསོན་པར་འགྱུར་ལ། སུ་ཡང་ང་ལ་
བརྟེན་ནས་གསོན་ཅིང་ང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་འཆི་མི་སྲིད།
དོན་དེ་ལ་བྱེད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་སམ།
{ཡོ་ཏན་ན་ལེའུ་ 11 ཁྱེད་ 25-26}

12. 研习并记诵

耶稣对她说：“复活在我，生命也在我，信我的人，虽然死了，也必复活。凡活着信我的人，必永远不死。你信这话吗？”

(约翰福音 11：25-26)



ས་བཅད་གཉིས་པ།
གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཚས་བསྟན།

ལེའུ་བླ་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་དཔག་རྒྱ་མེད་པའི་
ཚའི་སྐྱར་གྱི་ཚས་བསྟན་གནང་བ།

ཁྱིམ་ཉ་ནན་ལེའུ་ 5 ཡང་ 24 ནས་ 30 བར་༽

第二部分：
主耶稣的教导

第六章：
主耶稣谈永生

(约翰福音 5: 24 - 30)

1. ཚུ་བ། 24 “ངས་བྱེད་རྒྱུ་མས་ལ་བདེན་པ་
བདེན་པར་ཟེར་རྒྱུར། དའི་བཀའ་ལ་ཉན་ཅིང་ང་
མངགས་མཁན་ཡབ་དགོན་མཆོག་ལ་དད་པ་བྱེད་
མཁན་ལ་དཔག་རྒྱ་མེད་པའི་ཚེ་ཡོད་པ་དང་། མི་དེ་
རྒྱུ་མས་ཁྱིམ་གཙོ་མི་སྐྱོང་བར་འཆི་བ་ནས་གསོན་
པོར་གྱུར་ཡོད་དོ་”ཅེས་གསུངས། 25 ཡང་ཡེ་ཤུས་
“ངས་བྱེད་རྒྱུ་མས་ལ་བདེན་པ་བདེན་པར་ཟེར་རྒྱུར།
ཚེ་མེད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་མི་རྒྱུ་མས་གྱིས་དགོན་མཆོག་
གི་སྐུ་གྱི་གསུང་སྐད་ཐོས་པའི་དུས་ལ་འབབ་པར་
འགྱུར་བ་མ་ཟད། དུས་དེ་ད་ལྟ་ཡིན། ཡང་སྐད་དེ་

1. 经文

5:24 我实实在在地告诉你们，那听我话，又信差我来者的，就有永生，不至于定罪，是已经出死入生了。

25 我实实在在地告诉你们，时候将到，现在就是了，死人要听见上帝儿子的声音，听见的人就要活了。

26 因为父怎样在自己有生命，就赐给他

ཐོས་པ་རྣམས་གསོན་པར་འགྱུར། 26 ཡབ་ཉིད་ཆེ་
 དཔག་ཏུ་མེད་པའི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་པ་ལྟར། དེ་
 བཞིན་ཁོང་གིས་སྤྲོས་ལའང་མི་རྣམས་ལ་དཔག་ཏུ་
 མེད་པའི་ཆེ་གནང་རྒྱུའི་དབང་ཆ་བྱིན་ནོ། 27 ཡང་
 ཁོང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྲུ་ཡིན་པས། ཡབ་ཀྱིས་སྤྲོས་ལ་
 ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བྲིམས་གཙོད་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་གནང་
 རོ། 28 དུར་ཁང་ལ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤྲོས་ཀྱི་
 གསུང་སྐད་ཐོས་ནས་འཐོན་པའི་དུས་ལ་འབབ་ཡོང་བ་
 ལ་བྱེད་ཆོ་ཡ་མཚན་མ་སྤྱེད། 29 ལས་བབས་པོ་བྱས་
 པ་ཆོར་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆེ་ཐོབ་པའི་བྱིར་སྤྲོར་
 གསོན་པར་འགྱུར་བ་དང་། ལས་བབས་བྱས་པ་ཆོ་
 བྲིམས་ཆད་མྱོང་བའི་བྱིར་ལང་བར་འགྱུར་རོ་”ཞེས་
 གསུངས། 30 ཡེ་ཤུས་“ཡབ་ལ་མ་བརྟེན་པར་ངས་
 ཅིའང་བྱེད་མི་སྲིད་དེ། ཡབ་ཀྱི་བཀའ་ངེ་ལྟར་ཐོས་པ་
 བཞིན་དུ་བྲིམས་གཙོད་བྱེད། དེའི་བྱིར་ངའི་བྲིམས་
 ཆད་དེ་བྱང་པོ་ཡིན། གང་ལགས་ཟེར་ན། ངས་རང་གི་
 བསམ་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་དེ། ང་མངགས་མཁན་
 ཀྱི་དགོངས་པ་བཞིན་དུ་བྱེད་”ཅེས་གསུངས་སོ།།

儿子也照样在自己有生命，

27 并且因为他是人子，就赐给他行审判的权柄。

28 你们不要把这事看作希奇，时候要到，凡在坟墓里的，都要听见他的声音，就出来；

29 行善的复活得生；作恶的复活定罪。

30 “我凭着自己不能作什么，我怎么听见就怎么审判，我的审判也是公平的，因为我不求自己的意思，只求那差我来者的意思。”

2. འགྲེལ་པ། (24) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱེད་

མཁན་རྣམས་ལ་ད་ལྟའི་ཆེ་འདིར་ཡང་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ཡོད།

(25) ཆོ་མེད་པ་ནང་བཞེན་གྱི་མི་རྣམས་ཞེས་པ་དེ་ལ་དོན་གཉིས་

ཡོད། དང་པོ་ནི་འཆི་བ་མྱོང་བའི་མི་ཡིན། ལྷ་ཟུང་དང་ཡུ་མིར་གྱི་

བྱ་མོ་གི་ནས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་བཀའ་ཐོས་པས་སྤྲར་གསོན་པོར་

གྱུར།³⁰ གཉིས་པ་ནི་དཀོན་མཆོག་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པའི་མི་ཡིན།³¹

གལ་ཏེ་དེ་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་ཉན་ཏེ་སྦྱོང་པ་ངན་པ་སྤངས་ནས་

སེམས་བསྐྱར་ཏེ་ཁོང་ཁོར་དད་པ་བྱས་ན། དཔག་ཏུ་མེད་པའི་

ཆོ་འཕྲོ་བ་བོ། (26) ཡ་མས་རང་གི་སྤུ་གྱུར་མི་ཆོ་སྤེར་བ་ལྟར།

དེ་བཞེན་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་ཀོ་དམ་དང་། ཁྱོན་པའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་

པའི་བུད་མེད། སྤྱི་དུས་ནས་ལོང་བ་ཡིན་པའི་མི། ལྷ་ཟུང་ལ་

སོགས་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཆོ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་གནང་། གང་ལགས་

ཟེར་ན། ཁོང་ནི་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོ་ཡི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན།

(27) མའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་དམིགས་བསལ་གྱི་

མཚན་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོང་ལ་མི་

རྣམས་ཀྱིས་བྱས་པའི་ལས་ལ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཁྲིམས་གཙོད་བྱེད་

པའི་དབང་ཆ་གནང་།³² (28) དུས་ཀྱི་མཐའ་མའི་ཉེན་མོར་མི་རེ་

རེ་བཞེན་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཁྲིམས་གཙོད་མྱོང་བའི་ཆེད་དུ་དཀོན་

2. 经文释义

(24) 相信主耶稣基督的人在 今生就有永生。

(25) “死” 这个字有两个意思。拉撒路和睚鲁的女儿死了，但听了耶稣的声音后又活了³⁰。但耶稣也用“死”这个字来说那些不愿认识上帝的人³¹。如果这样的人听了耶稣的话，并且信他，他们就会得到永生。

(26) 父母亲可以把人的生命给予儿女，同样，主耶稣也可以把生命给予像尼哥底母、井边的妇人、生来瞎眼的人和拉撒路这样的人，因为他里面有无穷的生命。

(27) 人子是主耶稣的特别称谓³²。上帝给他权柄来审判世上各处人们的行为。

(28) 在末日，每个人都将会站在上帝的审判台前。

³⁰ ཡོ་རྩ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 11 ཡང་ 44 དང་། མར་ཀུ་

ཡིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 5 ཡང་ 22-42 ལ་གཟིགས།

³¹ མད་ལྷ་ཡིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 8 ཡང་ 22 ལ་གཟིགས།

³² ཡོ་རྩ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 13 གི་འགྲེལ་བཤད་ལ་གཟིགས།

³⁰ 见约翰福音 11:44和
马可福音 5:22-24

³¹ 见马太福音 8:22

³² 参见约翰福音 3:13 的
解释部分

མཆོག་གི་མདུན་ལ་འགོ་དགོས། (29) སྦྱོང་པ་ངན་པ་སྦངས་ཏེ་
 སེམས་བསྐྱར་ནས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱེད་པའི་ངང་ནས་ལས་
 བཟང་པོ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཆོ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཕྲོ་བ་ཅེས་ཡིན།
 དགོན་མཆོག་དོར་ནས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་མི་བྱེད་པ་རྣམས་
 ཁོང་གི་ཁྲིམས་གཙོ་ཉ་མེད་ནས་ཁོང་དང་ཁ་བྲལ་ཏེ་དཔྱལ་ཁམས་
 སུ་དུས་རྟག་ཏུ་གནས་དགོས། (30) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་དགོན་
 མཆོག་གིས་མངགས་པའི་སྲས་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཁོང་གིས་རང་
 གི་བསམ་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་མཛད་པར་ཡབ་གྱི་དགོངས་པ་ཁོ་ན་
 ལྟར་མཛད།

3. འཛོ་བ་དངོས་ནང་སྦྱོང་སྟངས། བོད་ལ་ཡར་ལྗང་གཙང་
 པོ་དང་། སྦྱིང་རྒྱ། འབྲི་རྒྱ་ལ་སོགས་པའི་གཙང་པོ་གྲགས་ཅན་
 མང་པོ་ཡོད་པས། འགྲུལ་པ་རྣམས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པའི་ས་ཆར་
 འགོ་དུས་གཙང་པོ་རྒྱལ་དགོས། དཔེར་ན་ལྷ་ས་ནས་ཅིན་ཐང་
 བར་འགོ་བའི་འགྲུལ་པ་ནི་རྒྱ་ཡུར་རྫོང་གི་རྟ་དཀར་གྲོང་གསེབ་ཏུ་
 ཡོད་པའི་རྒྱ་ཡུར་ཟམ་ཆེན་བརྒྱུད་ཡར་ལྗང་གཙང་པོ་རྒྱལ། དེ་
 རྗེས་ཁོ་ལྷ་ས་ས་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་ཡུར་རྫོང་བཞག་ནས་ལྷོ་ཁ་ས་ཁུལ་གྱི་
 གོང་དཀར་རྫོང་དུ་འཇུག། ཟམ་པ་མེད་པའི་ས་ཆར་འགྲུལ་པ་
 རྣམས་གྲུ་འམ་ཀོ་གྲུ་བསྟན་ནས་གཙང་པོ་རྒྱལ།

འགྲུལ་པ་རྣམས་ལ་བོད་ཀྱི་གཙང་པོ་རྒྱལ་བའི་ཐབས་
 དགོས་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་འཆི་བའི་གནས་ནས་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་
 ཆོའི་གནས་སུ་རྒྱལ་བའི་ཆོད་དུ་ཟམ་པ་དང་། ཡང་ན་གྲུ་ལྟ་བུ་

(29) 悔改并相信主耶稣的人会得到永生。那些拒绝上帝的人会受到审判并永远与上帝分离。

(30) 由于主耶稣是上帝的儿子，是上帝差遣来的，他凡事都不会随自己的心意去行，而是听从上帝的旨意。

3. 经文应用

西藏有许多著名的的大河，比如雅鲁藏布江、拉萨河和金沙江等等。藏族旅行者要想达到目的地就必须渡过这样的河流。比如，从拉萨到泽当镇的旅行者就必须经由曲水县的达嘎大桥过雅鲁藏布江。他从拉萨市曲水县起行，过江以后，就进入山南地区贡嘎县了。在没有桥的地方，旅行者就必须乘船或牦牛皮做的船过江。

正如旅行者在西藏过江要乘船或过桥一样，我们如想要从死亡的地界到过生命的地界也要有一种方法。主耶稣教导我们说信心就像

ཞིག་དགོས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཚས་ནང་བསྟན་པ་ལྟར་དད་པ་ནི་
 ཟམ་ཆེན་ནམ་ཡང་ན་གྲུ་དང་འབྲུ་བ་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་སློབ་
 རྟོན་ཉན་མཁན་དེ་ཟམ་ཆེན་དང་ཉེ་བར་བཅར་བ་དེ་ཡིན། ཁོང་
 གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དེ་གསུང་སྐད་ཉན་པའམ་གསུང་རབ་སྟོག་པ་
 ཁོ་ནར་མ་ཡིན་ཏེ། ཁོང་གིས་གསུངས་པའི་བཀའ་ཡི་སྒྲོར་ལ་
 བསམ་སློ་ཞིབ་སྒྲུ་གཏོང་བ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ང་ཚོས་ཐུན་
 དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་དང་འགལ་བས་ང་ཚོ་དང་ཡུ་ཤེ་དཀོན་
 མཆོག་གི་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་མེད་པར་གྱུར་བ་དེར་འགྱུར་པའི་སྒོ་
 བས་དང་མེན་བྱེད་དགོས། དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་
 ཅམ་དང་ལྟ་སྒྲུ་སོགས་ལ་མ་བརྟེན་པར་དཀོན་མཆོག་ཁོ་ནར་བསྟེན་
 བཀའ་ལྟ་བུའི་སྒོ་ནས་གཙང་པོ་རྒྱལ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་གཙོ་བོ་
 ཡེ་ཤུས་ང་ཚོར་དཀོན་མཆོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་གནང་ངེས་ཡིན་
 བ་དང་། ང་ཚོ་འཆི་བའི་གནས་བཞག་སྟེ་དད་པའི་ཟམ་པ་རྒྱལ་
 བས་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆེད་ཞིང་ཁམས་སུ་འཇུག་ལོ།

4. སློའ་འདོན་བྱེད་གྲུ།

ངའི་བཀའ་ལ་ཉན་ཅིང་ང་མངགས་མཁན་ཡབ་དཀོན་མཆོག་ལ་
 དད་པ་བྱེད་མཁན་ལ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆེ་ཡོད་པ་དང་། མི་དེ་
 རྣམས་ཁྱིམ་ས་གཙང་མི་སྤྱིང་བར་འཆི་བ་ནས་གསོན་པོར་གྱུར་
 ཡོད་དོ། །
 །ཡུ་ཉ་ནན་ལེའུ་ 5 ཡང་ 24།

是船或桥。我们听到主耶稣的话就像是走近桥头一样。当然，这也不是简单的听听他的话或读读圣经，而是仔细思考他的教导。当我们仔细思考的时候，我们就会惭愧地意识到我们在上帝面前做了错事，因此我们和他之间的关系破裂了。当我们单单信靠上帝、不拜别的神、并且遵守他的诫命时，就好像我们过了桥。我们若这样做，主耶稣就会使我们和上帝之间的关系和好如初。这样一来，我们就离开了死亡的地界，走上信心的桥梁，来到生命的地界了。

4. 研习并记诵

那听我话，又信差我来者的，就有永生，不至于定罪，是已经出死入生了。

(约翰福音 5: 24)

ལེའུ་བདུན་པ།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ནི་ཆེན་པོ་ལེབ་ཡིན།

{ཡི་ཤུ་ནི་ཆེན་པོ་ལེའུ་ 6 ཡང་ 35 ནས་ 40 བར་}

第七章：

主耶稣是生命的粮

(约翰福音 6: 35-40)

1. ཚུ་བ། 35 ཡི་ཤུ་ནི་“ང་ནི་ཆེན་པོ་ལེབ་དེ་
ཡིན་ནོ། ངའི་རྩ་རྩེ་ཡང་མཁན་དེ་མི་ལྟོགས། ང་ལ་
དད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་ནམ་ཡང་མི་སྒོམ། 36 འོན་
ཀྱང་ངས་སྤར་བཤད་པ་བཞིན་དུ་བྱོད་ནམས་ཀྱིས་ང་
མཐོང་ཡང་ང་ལ་ད་དུང་དད་པ་མི་བྱེད། 37 ཡང་
ཀྱིས་ང་ལ་གནང་བ་ཐམས་ཅད་ངའི་རྩ་རྩེ་ཡང་ངས་
ཡིན། སྤང་འི་རྩ་རྩེ་ན་ཡང་དེ་ངས་ནམ་ཡང་
བསྐྱད་པར་མི་བྱ། 38 ང་དགོན་མཆོག་གི་ཞིང་
ཁམས་ནས་བབ་དོན་ནི་ང་རང་གི་བསམ་པ་སྒྱུབ་ཏུ་མ་
ཡིན་ཏེ། ང་མངགས་མཁན་དགོན་མཆོག་གི་དགོངས་
པ་བཞིན་དུ་སྒྱུབ་པའི་བྱིང་ཡིན། 39 ང་མངགས་
མཁན་དགོན་མཆོག་གི་དགོངས་པ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན།
ཁོང་གིས་ང་ལ་གནང་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ལས་གཅིག་
ཀྱང་མ་བསྐྱུག་པར། དེ་ཆོ་ཐམས་ཅད་དུས་ཀྱི་ཐ་མའི་
ཉིན་མོར་སྤོང་དགོས་པ་དེ་ཡིན། 40 སུས་ཀྱང་སྤྲུམ་

1. 经文

35 耶稣说：“我就是生命的粮。到我这
里来的，必定不饿；
信我的，永远不渴。

36 只是我对你们
说过，你们已经看见
我，还是不信。

37 凡父所赐给我的
人，必到我这里来；
到我这里来的，我总
不丢弃他。38 因为
我从天上降下来，不
是要按自己的意思
行，乃是要按那差我
来者的意思行。

39 差我来者的意
思，就是他所赐给我
的，叫我一个也不失
落，在末日却叫他复
活。40 因为我父的
意思是叫一切见子而

མཇལ་ནས་ཁོང་ལ་དད་པ་བྱས་ན་དཔག་ཏུ་མིད་པའི་
 ཚོ་ཐོབ་སྟེ་དུས་ཀྱི་ཐ་མའི་ཉིན་ལ་ངས་དེ་ཚོ་ཐམས་ཅད་
 གཤིན་པོའི་ཁྲོད་ནས་སྦྲང་བར་བྱ། དེ་ནི་ངའི་ཡབ་ཀྱི་
 དགོངས་པ་ཡིན་”ཞེས་གསུངས་སོ།།

2. འགྲེལ་པ། ཉིན་ཅིག་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཚས་གསུངས་པ་
 ཉན་པའི་ཆེད་དུ་མི་ལྔ་སྟོང་ལྷག་ཙམ་གྱི་མི་ཚོགས་འཛོམས་ནས་
 ལྷོགས་ཏེ་ཁ་ཟས་མེད་པས། ཉེ་གནས་རྒྱམས་ཀྱིས་དེར་ཡོད་པའི་
 འུ་ཞིག་ལ་བག་ལེབ་ལྔ་དང་ཉ་ཤ་གཉིས་ཡོད་ཅེས་སྒྲུས་པ་ན་
 ཡེ་ཤུས་དེ་ཚོ་བསྐྱམས་ཏེ་དགོན་མཚོག་ལ་བཀའ་རྒྱུ་ཆེ་ཞེས་ཞུས་
 པ་དང་བག་ལེབ་དང་ཉ་ཤ་མང་བར་མཛད། མི་ཚང་མས་བཟས་
 པ་དང་འགྲངས་པར་གྱུར། དེའི་ཕྱི་ཉིན་དེ་ཚོ་ཁོང་གི་མཐུན་དུ་ཡང་
 བསྐྱར་འཛོམས་པ་དང་། (35) ཁོང་གིས་དེ་ཚོར་“ང་ནི་ཆའི་བག་
 ལེབ་ཡིན་”ཞེས་གསུངས་སོ། ང་ཚོ་མའི་རིགས་ཀྱི་གཞུགས་པོ་ནི་
 བག་ལེབ་ནས་བཅུད་ལེན་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་སེམས་ལ་
 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡིས་གསུངས་པའི་བཀའ་ནས་བཅུད་ལེན། གཙོ་བོ་
 ཡེ་ཤུས་ཁྲོན་པའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་བྱང་མེད་ལ་གསུངས་པའི་
 གསོན་པའི་ཚུ་ལྟར། ཁོང་གིས་གསུངས་པའི་བཀའ་ནི་ང་ཚོའི་ཆའི་
 འབྲུང་བྱངས་ཡིན།³³ ཁོང་གིས་ངའི་རྩར་ཡོང་མཁན་དེ་མི་ལྷོགས།
 ང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་ནམ་ཡང་མི་སྒྲོམ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་ཡབ་
 དགོན་མཚོག་དང་མཉམ་དུ་ཆོད་པག་ཏུ་མིད་པར་གནས་པའི་ཕྱིར་

信的人得永生，并且在末日我要叫他复活。”

2. 经文释义

有一天，五千多人在以色列的乡间聚在一起聆听主耶稣的教导。大家都饿了，却没有吃的东西。门徒们告诉主耶稣说一个小孩有五块饼和两条小鱼。主耶稣就拿起那饼和鱼，祝谢了，那饼和鱼就变得越来越多，直到每个人吃饱为止。第二天，这群人又来到他这里。(35) 主耶稣对他们说：“我就是生命的粮。”粮食滋养我们的身体，同样，主耶稣的教导也滋养我们的灵。他就是生命的源泉，就好像是主耶稣对井边的女人所提到的“活水”那样³³。主耶稣说凡是信他的就永远不饿，也永远不渴。他的意思是说我们和上帝在永恒里生活所需要的一切他都会赐给我们。

(36) 尽管他邀请我们所有人来到他这里接受永生，总是会有一些人不

³³ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་ 4 ཡང་ 14 ལ་གཟིགས།

³³ 参见约翰福音 4:14

དགོས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་གནང་། (36) གཙོ་བོ་
ཡེ་ཤུས་ང་ཚོ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆེད་ཕྱོགས་ལ་འབོད་ན་ཡང་ཚང་
མས་དད་པ་མི་བྱེད། (37) འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་རང་ཉིད་སྤྲིག་ཉེས་
ཅན་ཡིན་པར་ངོས་ལེན་བྱས་ཏེ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན་ཁོང་
གིས་ང་ཚོར་དགའ་བ་བསུ་མཛད་དེ་རྩ་བ་ནས་བསྐྱད་པར་མི་མཛད།
(38) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་རྟག་ཏུ་དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་བཞིན་དུ་
སྐྱབ་པ་དང་། (39) དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་ཚང་མར་ཆོ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དང་ལྡན་པར་
འགྱུར་བ་དེ་ཡིན། དུས་གྱི་མཐའ་མའི་ཉིན་མོར་མི་ཐམས་ཅད་
ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བྲིམས་གཙོད་ཕྱོད་སྐབས་ཁོང་གིས་དེ་ཚོ་གསོན་
པར་མཛད། (40) སུས་ཀྱང་སྤྲིག་ཉེས་སྤངས་ནས་སེམས་བསྐྱར་
ཏེ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན་མཐའ་མེད་པའི་ཆེ་འཕྲོད་ངེས་
ཡིན།

3. འཚོ་བ་དངོས་ནང་སྦྱོད་སྤངས། ཕུམ་པ་ནི་བོད་མིའི་སློལ་
ཐུན་གྱི་བཅུད་དང་ལྡན་པའི་བཟང་ཆས་ཤིག་ཡིན། མིའི་གཟུགས་
པོར་ཕན་པ་མ་ཟད། བཟོ་བདེ་བ་དང་། སྦྱོད་བདེ་བ། ཉར་བདེ་
བ། ཁྱེར་བདེ་བ་བཅས་ཡིན། བས་ཕུམ་ནི་ཐོག་མར་ནས་བཀྲས་
རྩིས་སྐམ་ནས་སྤྲོ་བའི་ནང་བྱེ་མ་ཆ་པོ་བཟོས་རྗེས། དེའི་ནང་བརྩིས་
ཏེ་བཏགས་པའི་བྱེ་མ་ཡིན། མི་སོ་སོའི་འདོད་པ་ལྟར་སྐམ་པོར་ཟ་
ཆོག་ལ། ཡང་ན་སྦྱུམ། བྱར་བ། ཀ་ར། མར་སོགས་ཀྱང་
བསྐྱེས་ཆོག ཕུམ་པ་རྩ་དང་བསྐྱེས་ནས་སྤྲུགས་བཟོ་ཆོག མར་ཁུ་

信。(37) 然而，如果
我们来到主耶稣这里悔
改并相信他，他就会接
纳我们，绝不会再把我
们赶出去。

(38) 主耶稣经常按照
上帝的旨意而行。

(39) 上帝愿意所有相信
主耶稣的人有永生。在
末日的时候，当人们的
行为都得到审判的时
候，他会使这些人复
活。

(40) 所有悔改并
信主耶稣的人都会得到
永生。

3. 经文应用

对于藏人来说，糌粑是
很有营养的主食。做糌
粑很容易，它既便于贮
存、携带，吃起来也方
便，而且很有益于身体
健康。最常见的糌粑是
青稞糌粑。人们首先把
青稞洗净、晒干，然后
在一锅热沙子里把青稞
炒熟，最后再磨成粉，
就是青稞糌粑了。糌粑
可以干吃，也可以和
油、干奶渣、糖或酥油
拌在一起吃。拌上酥油

དང་། ལྷུར་ཞིབ། མངར་ཆ་རྩམ་པ་བཅས་བསྐྱེས་ན་མར་ཟན་
 ཡིན། རྩམ་ཐུག་དང་འཇམ་ཐུག་ལ་སོགས་པའི་ཐུག་པ་ཡང་བཟོ་
 ལྷངས་མང་བོ་ཡོད། གནའ་བོའི་ཡི་སི་ར་ཨེལ་པ་རྩམས་ལ་ནས་
 གྱིས་བག་ལེབ་བཟོ་བའི་སྒོལ་རྒྱན་ཡང་ཡོད། བག་ལེབ་དེ་ནི་རྒྱུར་
 རྩེ་མེད་པར་བཟོ་བ་དང་། བན་ཞེས་པའི་དབྱི་སི་ལན་ཆོས་ཀྱི་
 བག་ལེབ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། བག་ལེབ་དེ་འབྲུ་རིགས་ལས་བཟོས་
 པའི་བཟང་ཆས་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ་ཡུ་རུ་དུ་པའི་ཉིན་རེའི་ཁ་ཟས་ཀྱང་
 ཡིན། རྩམ་པ་བཞིན་བག་ལེབ་དེ་མར་རམ་སྒྲུམ་དང་བསྐྱེས་ནས་
 ཟ། རྒྱུར་རྩེ་མེད་པའི་བག་ལེབ་དེ་བཟོ་བའི་བ། ཉར་བའི་བ།
 བྱིར་བའི་བ་བཅས་ཡིན་ཏེ། གནའ་བོའི་ཡི་སི་ར་ཨེལ་པ་རྩམས་
 ཀྱི་མི་ཆེའི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་“ང་
 བྱི་ཆེའི་བག་ལེབ་དེ་ཡིན་ནོ”ཞེས་གསུངས། རྩམ་པ་བཟས་ན་
 གཟུགས་པོར་ཕན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན་སེམས་ཉིད་ལ་
 ཕན། ཆོ་ཡི་བག་ལེབ་ཟ་མཁན་ནམ་ཡང་མི་ལྷོགས་པར་དུས་རྒྱུན་
 དུ་ཡབ་དཀོན་མཆོག་དང་འགྲོགས་སོ།།

4. རྒྱུ་འཛིན་བྱེད་རྒྱ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་“ང་བྱི་ཆེའི་བག་ལེབ་དེ་ཡིན་ནོ། ངའི་རྩར་ཡོང་
 མཁན་དེ་མི་ལྷོགས། ང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་ནམ་ཡང་མི་སྒྲོམ་”
 ཞེས་གསུངས། {ཡེ་ཉ་ནན་ལེའུ་ 6 ཡང་ 35 }

茶，捏制成糌粑团子，
 藏语称做粑。拌上酥
 油、干奶渣和甜茶，藏
 语则称做玛糌。糌粑还
 可制成各种各样的糌粑
 汤。人们想怎么吃就怎
 么吃。古代以色列人也
 用青稞作主食，他们把
 青稞制成饼。这种青稞
 饼一般不用酵母，青稞
 饼的样子好像是回族人
 吃的馕。这就是以色列
 人饮食中的主要谷类食
 物了，普通以色列人每
 天都要吃这种青稞饼。
 就像糌粑一样，青稞饼
 也可以和酥油或油掺在
 一起吃，既好做，又好
 贮存，也便于带在路上
 作干粮。对于古代犹太
 人来讲，这种饼就是生
 命之源。所以耶稣才会
 说：“我就是生命的
 饼。”吃糌粑对身体很
 有好处。同样，悔改并
 信主耶稣会使我们的灵
 获得永生。凡是吃了生
 命饼的人永远不会饿，
 并且永远和上帝生活在
 一起。

4. 研习并记诵

我就是生命的粮。到我
 这里来的，必定不饿；
 信我的，永远不渴。
 (约翰福音 6: 35)

5. མདོར་བསྟུས་རེའུ་མིག།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་“ང་ནི་ཆེད་བཀ་ལེབ་དེ་ཡིན་ནོ”ཞེས་གསུངས།
 དེ་ནི་ཡེ་ཉ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་
 ངའོ་ཞེས་པའི་གསུང་བདུན་ལས་དང་པོ་ཡིན། དེ་ཆོ་བདུན་རེ་རེས་
 ཁོང་གི་སྒོར་ང་ཆོར་སྒོ་བ་ཁྲིད་བྱེད།

ང་གཤམ་གསལ་གྱི་འདི་དག་ཡིན་ཞེས་པའི་གསུང་།	ལེའུ་ ཡང་།	
ཆེད་བཀ་ལེབ།	6	35
འཛིག་རྟེན་གྱི་འོད།	8	12
ལྷག་རའི་སྒོ།	10	7
ལྷག་རྩི་བཟང་པོ།	10	11
སྐར་གསོན་པ་དང་དཔག་རྩ་མེད་པའི་ཆོ།	11	25
ལམ་དང་། བདེན་པ་ཉིད། དཔག་རྩ་མེད་པའི་ཆོ།	14	6
བདེན་པའི་རྒྱན་འབྲུམ་གྱིང་།	15	1

5. 总结表

主耶稣说：“我就是生命的粮。”在约翰福音中，耶稣说过七句“我就是……”这样的话。每一句都把耶稣的某个方面告诉了我们。

“我就是……”这样的句子 出自约翰福音的哪章哪节

我就是生命的粮 6: 35

我是世界的光 8: 12

我就是羊的门 10: 7

我是好牧人 10: 11

我是复活和生命³⁴
11: 25

我就是道路、真理、
生命 14: 6

我是真葡萄树 15: 1

³⁴ 和合本译作“复活在我，生命也在我。”

ལེའུ་བརྒྱད་པ།

སྟོན་པ་ཡེ་བྱ་ནི་ལུག་རྩི་བཟང་པོ་ཡིན།

ཧྲིལ་ཉ་ནན་ལེའུ་ 10 ཡང་ 7 ནས་ 16 བར་༽

第八章：

好牧人

(约翰福音 10: 7-16)

1. ཚུ་བ། 7 དེའི་ཕྱིར་ཡེ་བྱས་དེ་ཚོར་ཡང་
བརྒྱུར་“ངས་ཁྱེད་ཚོར་བདེན་པ་བདེན་པར་ཟེར་གྱིས།
ལུག་རའི་སྟོན་དེ་ནི་ང་ཡིན། 8 ངའི་སྟོན་དུ་ཡོང་བ་
ཐམས་ཅད་རྒྱུན་མ་དང་ཇག་པ་ཡིན་ཏེ། ལུག་རྒྱམས་
དེ་ཚོར་མ་མཉམ། 9 ང་ནི་སྟོན་དེ་ཡིན། སུ་ཡང་ང་
བརྒྱུད་ནས་འཇུག་ན་ཐར་བར་འགྱུར། ཡང་ཕྱི་འགོ་
ནང་འཇུག་བྱེད་ཅིང་རྩ་ཁ་རྙེད་པར་འགྱུར། 10 རྒྱུན་
མས་རྒྱ་བ་དང་གསོད་པ་དང་མེད་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ནའི་
ཕྱིར་ཡོང་། འོན་ཀྱང་ང་ནི་དེ་ཚོར་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་
ཚེ་ཕུན་སུམ་ཚུགས་པ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་ཡོང་། 11 ང་ནི་
ལུག་རྩི་བཟང་པོ་ཡིན། ལུག་རྩི་བཟང་པོས་ལུག་གི་
དོན་དུ་རང་གི་སྟོག་གཏོང་ངོ་། 12 རྒྱ་བ་ནི་ལུག་རྩི་
མ་ཡིན། ལུག་གི་བདག་པོ་ཡང་མ་ཡིན་པས། སྤུང་
གི་ཡོང་བ་མཐོང་སྐབས་ཁོས་ལུག་རྒྱམས་དོར་ནས་
འབྲོས་པ་དང་། སྤུང་གིས་ལུག་འཁྱེར་ཞིང་ལུག་ཁྱུ་

1. 经文

7 所以耶稣又对他们说：“我实实在在地告诉你们，我就是羊的门；8 凡在我以先来的，都是贼，是强盗；羊却不听他们。9 我就是门，凡从我进来的，必然得救，并且出入得草吃。10 盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊（或作“人”）得生命，并且得的更丰盛。11 我是好牧人，好牧人为羊舍命。12 若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看见狼来，就撇下羊逃走；狼抓住羊，赶散了羊群。

གཏོང། 13 ཁོ་ནི་གྲྲ་པ་ཡིན་པས་ལུག་ཁྱུ་ལ་སེམས་
 ཁུར་མི་བྱེད་པར་འབྲོས། 14 ང་ནི་ལུག་ཇི་བཟང་པོ་
 ཡིན། ཇི་ལྟར་ངས་རང་གི་ལུག་རྣམས་ངོ་ཤེས་པ་དང་།
 ངའི་ལུག་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ང་ངོ་ཤེས། 15 དེ་ལྟར་
 ཡབ་ཀྱིས་ང་ངོ་མཁྱེན་པ་དང་། ངས་ཀྱང་ཡབ་ཀྱི་ཞལ་
 ངོ་ཤེས། ཡང་ངས་ལུག་གི་དོན་དུ་ང་རང་གི་སྟོག་
 གཏོང། 16 ལུག་ར་འདི་ལ་མི་གཏོགས་པའི་ལུག་
 གཞན་པ་ཡང་ཡོད། ངས་དེ་ཚོ་འང་འབྲིད་དགོས། དེ་
 ཚོས་ཀྱང་ངའི་སྐད་ཉན་ཏེ་ལུག་ཁྱུ་གཅིག་ལ་ཇི་པོ་
 གཅིག་ཡོད་པར་འགྱུར་”ཞེས་གསུངས།

2. འགེལ་པ། བོད་ལ་འབྲོག་པ་མང་པོ་ཡོད་པས་ལུག་ཇི་
 རྣམས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་སྡེ་དུས་ནས་ལོང་བ་
 ཡིན་པའི་མི་གསོས་གནང་བའི་རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་ལུག་ཇི་འདི་དབེ་
 བེད་སྡོད་བྱེད་པའི་སྐོར་ནས་རང་གི་བྱས་ལས་སྐོར་གསུངས།³⁴
 (7) གནའ་བོའི་ཡི་སི་ར་ཨེལ་ལ་ལུག་རར་སྐོར་གཅིག་ལས་མེད་
 པས་ལུག་རྣམས་ལ་ལུག་རའི་ནང་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་གཅིག་རང་
 ཡོད། དེ་བཞིན་དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་འགྲོ་བའི་ལམ་ལ་
 སྐོར་གཅིག་ལས་མེད། སྐོར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡིན་ཏེ་དཀོན་མཆོག་གི་
 ཞིང་ཁམས་སུ་འགྲོ་བའི་ལམ་གཞན་དག་མེད།³⁵ (8) གཙོ་བོ་

13 雇工 [逃 走]，
 因他是雇工，并不顾
 念羊。

14 我是好牧人；我
 认识我的羊，我的羊
 也认识我，

15 正如父认识我，
 我也认识父一样；并
 且我为羊舍命。

16 我另外有羊，不
 是这圈里的；我必须
 领他们来，他们也要
 听我的声音，并且要
 合成一群，归一个牧
 人了。

2. 经文释义

在藏区，以游牧为主的地方，牧羊人是很重要的。主耶稣治好了那个瞎子以后³⁵，他就开始谈到他在地上作牧人的工作。(7) 主耶稣在世的时候，以色列的羊圈只有一个门。同样，主耶稣就是通往上帝国度的唯一的门³⁶。(8) 在主耶稣“以前”来的那些人指的不是先知，而是

³⁵ 参见约翰福音 9: 1- 7.

³⁶ 参见约翰福音 14: 6b

³⁴ ཡོ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 9 ཡང་ 1 རས་ 7 ལ་གཟུགས།

ཡེ་ཤུའི་སྟོན་ཏུ་ཡོང་བ་ཞེས་པ་དེ་རྣམས་ནི་ཡུང་སྟོན་པ་མ་ཡིན་ཏེ།
 ལྷ་རུ་གི་པ་ལ་སོགས་པའི་རྩི་བོ་རྒྱུན་མ་དག་ཡིན་པས་གཙོ་བོ་
 ཡེ་ཤུའི་ཡུག་རྣམས་དེ་ཚོར་མ་མཉམ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དགོན་མཆོག་
 གི་ཞིང་ཁམས་སུ་འགོ་བའི་ལམ་གཅིག་པོ་དེ་ཡིན་པས། ང་ཞིང་
 ཁམས་སུ་འགོ་བའི་ལམ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བའི་མི་གཞན་རྣམས་ནི་
 དགོན་མཆོག་གི་གཟི་བརྗིད་རྒྱ་འདོད་པའི་རྒྱུན་མ་དང་ཐག་པ་ཡིན།
 (9) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་དབག་ཏུ་མེད་པའི་ཚེ་ཡི་ལམ་གཅིག་པོ་ཡིན་
 པས་ཁོང་ལ་དད་པའི་སློ་ནས་དགོན་མཆོག་གི་ཡུག་རར་འཕྱལ་
 མཁན་ཐར་བར་འགྱུར། ཡུག་རྣམས་ལ་བརྩུང་དང་ལྷན་པའི་རྩ་ཁ་
 དགོས་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་དད་ལྷན་རྣམས་ལ་ཡང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
 གསུངས་པའི་བཀའ་དགོས། (10) རྒྱུན་མས་དགོན་མཆོག་གི་
 ཡུག་རྣམས་རྒྱ་བ་དང་གསོད་པ་དང་མེད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཡོང་ན་
 ཡང་། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་ཡུག་རྩི་བཟང་པོ་ཡིན་པས་ཁོང་གིས་
 ཡུག་རྣམས་སྟོབ་པ་དང་དབག་ཏུ་མེད་པའི་ཚེ་གནང་བ་ཙམ་དུ་
 མ་ཟད་གང་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་དེ་ཚོར་གནང་མཁན་ཡང་ཡིན།³⁵
 (11) ཞལ་ཆད་རྟིང་པའི་ཡུང་སྟོན་པ་ཞིག་གིས་དགོན་མཆོག་ང་
 ཚོའི་རྩི་བོ་ཡིན་པའི་སློར་འདི་ལྟར་གསུངས།

གཙོ་བོ་ང་ཡི་རྩི་བོ་ལགས།།

ང་ལ་དགོས་པ་ཅི་ཡང་མེད།།

像法利赛人那样的假牧人。耶稣的羊群并不听他们的。只有主耶稣是通往天国的唯一道路，如果还有别人宣称是通往天国的道路，那他只不过是想要强夺上帝荣耀的窃贼或是强盗。

(9) 通过主耶稣进入羊圈的那些人会得救，因为他是我们获得永生的必由之路。羊需要有好草场，同样，信耶稣的那些人需要他的教导。

(10) 窃贼和强盗是来偷窃、杀害和毁坏上帝的羊的，然而主耶稣却是好牧人，他是来拯救和保护他们的。他们所需要的一切，他都赐予。他甚至把永生赐给他们³⁷。(11) 旧约的一位先知也曾说上帝是我们的牧者。他这样写道：

耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边³⁸。

主耶稣这位牧人爱他的羊群，甚至为他们舍命。

³⁵ ཡོ་རྟན་ལེའུ་ 14 ཡང་ 6 (ཁ) ལ་གཟིགས།

³⁶ ཡོ་རྟན་ལེའུ་ 5 ཡང་ 24 ལ་གཟིགས།

³⁷ 参见约翰福音 5: 24.

³⁸ 诗篇 23: 1-2.

རྒྱུ་ཁ་ཞིམ་སངས་ཉལ་བར་མཛད།།

རྒྱུ་མིག་བཟང་སངས་འབྲིད་པར་མཛད།།

ཞེས་གསུངས་སོ།³⁷ ཁོང་གི་ལུག་རྒྱམས་ལ་རང་སྟོག་གཏོང་བ་
ཙམ་དུ་བྱམས་པར་མཛད་མཁན་ལུག་རྩི་བཟང་པོ་དེ་ནི་གཙོ་བོ་
ཡེ་བྱ་ཡིན། (12-13) གཙོ་བོ་ཡེ་བྱ་ནི་སྤྱད་ཀྱི་ཡོང་སྐབས་སུ་
འབྲོས་པའི་སྒྲ་པ་ལྟར་རྩ་བ་ནས་མ་ཡིན། (14) གཙོ་བོ་
ཡེ་བྱ་ལུག་རྩི་བཟང་པོ་ཡིན་པས་རང་གི་ལུག་ཡོངས་སུ་ངོ་མཆེན།
(15) ཡལ་དགོན་མཆོག་དང་གཙོ་བོ་ཡེ་བྱས་གཅིག་གིས་
གཅིག་ཡོངས་སུ་ངོ་མཆེན་པ་ལྟར་ཁོང་ཚོའི་ལུག་ཀྱང་ངོ་མཆེན།
(16) གཙོ་བོ་ཡེ་བྱ་ལ་ལུག་ར་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད་ཀྱང་ཁོང་
གི་ལུག་ཚང་མ་ལུག་བྱུ་གཅིག་ཡིན། དཔེར་ན་དད་པ་དང་ལྷན་
པའི་བོད་པ་དང་། རྒྱ་རིགས། རྒྱ་དཀར། བློ་ཞུ་རིགས་ལ་
སོགས་པའི་མིར་རྩི་བོ་གཅིག་ཡོད་པའི་ལུག་བྱུ་ལྟར་ཡིན།

3. འཚོ་བ་དངོས་ནང་སྤྱོད་སྟངས། རྒྱུང་ཞིག་གི་ནང་འདི་
ལྟར་ཏེ་ལུག་རྩི་སྟོན་པ་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་ལུག་རྩི་གཞན་རྒྱམས་བསྐྱེ་
འདོད་ཀྱི་བསམ་པས་ “སྤྱད་ཀྱི་སྟོན་བསྐྱེ་མཁུགས་པོར་ཤོག་”
ཅིས་སྐད་ཆེན་པོས་བོས་པར། ལུག་རྩི་རོགས་པ་ཆང་མས་དོ་དང་
དབྱུག་པ། གྲི། མེ་མདའ་སོགས་ཁྱེར་ནས་སྟོན་བསྐྱེ་པ་ན་སྤྱད་ཀྱི་
མེད་པར་སྟོན་པ་གད་མོ་བགད་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་མཐོང་སྟབས།
ལུག་རྩི་རོགས་པ་རྒྱམས་སྟོན་པས་མགོ་སྐྱོར་བཏང་བ་ཤེས་ནས་ཁ་

(12-13) 主 耶 稣
不像是雇工，狼来了，
雇工会逃跑，但主耶稣
却不会。

(14) 正 如 一 个
好牧人认识他的每一只
羊一样，主耶稣也对他的
每一只羊关心备至。

(15) 天父上帝和主耶稣
认识每一只羊，正如他
们彼此认识一样。

(16) 主耶稣的羊并不只
在一个羊圈里，但他们
都是一大群羊，这一大
群羊只有一个牧人。例
如，藏人基督徒、汉人
基督徒、印度人基督徒
和朝鲜人基督徒都是主
的羊，他们只有一个牧
人，就是主耶稣。

3. 经文应用

在藏族地区有一位牧
人，名叫边巴。有一
天，边巴对别的牧人喊
道：“快来呀！狼来
了。”其他牧人都带着
石块、棍棒、藏刀和枪
跑来了。到了他这里，
才发现根本就没有狼：
边巴坐在那里在嘲笑他
们呢。这些牧人见上了
当，就愤愤然地回到他
们自己的羊群那里去

³⁷ གསུང་མགྲུང་མདོ་ལེའུ་ 23 ཡང་ 1 ནས་ 2 བར་གཟིགས།

སྤྱིངས་ཏེ་སོ་སོར་གྲུས་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཐེངས་ཁ་ཤས་བྱས་པའི་
 རྩེས་སུ་ཉིན་གཅིག་སྤོང་པའི་ལུག་ཁྱུ་ཡོད་སར་སྤྱང་གི་དངོས་སུ་
 སྤོངས་ནས་བདས་པས། སྤོང་པས་ལུག་རྩི་རོགས་པ་རྒྱམས་རྩི་
 དྲག་གིས་རི་ཙམ་བོས་ཀྱང་། དེ་རྒྱམས་ཀྱིས་སྤོང་པས་སྤྱང་བཞིན་
 བསྐྱེད་དོད་ཀྱིས་སྤོངས་པ་རེད་བསམས་ནས་ཡིད་ཆེས་མ་བྱས་ཤིང་།
 སུ་ཡང་མ་སྤོངས་པར་བརྟེན། སྤོང་པ་གཅིག་ཤུས་སྤྱང་གི་བགཤ་
 མ་ཐུབ་པར་ལུག་མང་པོ་སྤྱང་གིས་བཟས་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོར་
 གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་རེད། སྤོང་པ་ནི་ལུག་མ་བསྐྱངས་
 པའི་སྤྱོད་པ་ཡིན་པས་ཁོའི་ལུག་རྒྱམས་གཏོར་བར་གྱུར། འོན་ཀྱང་
 ང་ཆོ་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་དང་ལུན་པ་རྒྱམས་ཡིན་ཏེ་ང་ཆོའི་
 རྩི་བོ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་རང་ཡིན། ཁོང་ནི་ང་ཆོའི་ལུག་ར་ཡིན་པའི་
 དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་འགོ་བའི་ལམ་གཅིག་པོ་ཡིན། གཙོ་བོ་
 ཡེ་ཤུས་རང་གི་ལུག་རྒྱམས་ལ་རྩ་ཁ་རྩེད་པའི་སྤྱོད་གསུངས་པའི་
 དོན་ནི་ཁོང་གིས་ང་ཆོར་གང་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་གནང་བར་
 འགྱུར་བ་དེ་ཡིན། ལུག་ལ་རྩ་ཁ་དང་རྩེད་གོས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་
 རང་གི་ལུག་ལ་གསོན་པའི་རྩེད་ཆེའི་བག་ལེབ་གནང་།³⁸ ཁོང་ནི་
 ལུག་རྒྱམས་ཀྱི་དཔག་རྟེ་མེད་པའི་ཆེའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན། གཙོ་བོ་
 ཡེ་ཤུ་ལ་ལུག་ར་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད་ཀྱང་དད་ལུན་རྒྱམས་ལུག་

了。同样的事情发生了好几次。后来，狼真的来了，边巴急切地大声喊叫，其他牧人都没有来帮他，他们以为这一次边巴肯定又是在骗他们。边巴没办法对付那只狼，就有许多羊被咬死了。边巴是雇工，他并不是真的照看那些羊，所以许多羊被咬死了。我们基督徒的牧者就是主耶稣。只有通过他，我们才能进入上帝的国，上帝的国就像是我们的“羊圈”一样。主耶稣曾谈到他的羊需要草场，他的意思是说他会为我们预备我们所需用的一切。羊要吃草喝水，主耶稣就把“活水”和“生命的粮”赐给他的羊³⁹。对于他的羊来说，他就是永生的源泉⁴⁰。主耶稣的羊并不只在一个羊圈里，但这些羊都属于一大群。我们来自不同的民族，但在主耶稣里，我们都属于一大群⁴¹。

39 约翰福音 6: 35

40 约翰福音 1: 4

41 加拉太书 3: 28

བྱ་གཅིག་ཡིན།³⁹ ང་ཚོ་མི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ལས་བྱུང་ན་
ཡང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཐོག་ནས་ཚང་མ་གཅིག་གོ།⁴⁰

4. སློ་འཛིན་བྱེད་ཀྱ།

ང་ནི་ལུག་རྩི་བཟང་པོ་ཡིན།

ཧྲིཾ་ཏྲ་ནན་ལེའུ་ 10 ཡང་ 11 }

4. 研习并记诵

我是好牧人。

(约翰福音 10: 11)

³⁹ ཧྲིཾ་ཏྲ་ནན་ལེའུ་ 1 ཡང་ 4 ལ་གཟིགས།

⁴⁰ སྐྱེ་ཚབ་པའུ་ལུ་ཡིས་ག་ལད་ཡུ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་

3 ཡང་ 28 ལ་གཟིགས།

ལེའུ་དགུ་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་ཡབ་དགོན་མཆོག་གི་

བྱང་དུ་འགོ་བའི་ལམ་ཡིན།

ཁྱིམ་ཉ་ནན་ལེའུ་ 14 ཡང་ 5 ནས་ 13 བར་༽

第九章：

主耶稣是通向天 父的道路

(约翰福音 14: 5-13)

1. ལྟ་བུ། 5 ཐོ་ལྷ་ས་ཁོང་ལ་“གཙོ་བོ་ལགས།

ཁྱེད་རང་གང་དུ་ཐེབས་པ་ང་ཚོས་མི་ཤེས་ཏེ་ལམ་དེ་ནི་
ལྟར་ཤེས་”ཞེས་ཞུས། 6 ལན་དུ་ཡེ་ཤུས་“ང་ནི་ལམ་

དང་། བདེན་པ་ཉིད། དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆེའང་ཡིན།
ང་མ་བརྒྱད་པར་སུ་ཡང་ཡབ་ཀྱི་བྱང་དུ་འགོ་བའི་ལམ་

མེད་དོ། 7 ཁྱེད་ཚོས་ང་འོ་ཤེས་ཡོད་ན། ངའི་ཡབ་
ཀྱང་འོ་ཤེས་ཡོད། ད་ནས་བཟུང་ཁྱེད་ཚོས་ཁོང་འོ་

ཤེས་པ་དང་མཐོང་མྱོང་ཡོད་དོ་”ཅེས་གསུངས་པ་དང་།
8 ཐི་ལི་བ་ཀྱིས་“གཙོ་བོ་ལགས། ཡབ་དེ་ང་ཚོ་ལ་

སྟོན་པར་མཛོད་དང་། ཆོམ་པར་འགྱུར་”ཞེས་བཤད།
9 ཡེ་ཤུས་“ཐི་ལི་བ། ང་རང་ཁྱེད་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་

ཡུན་རིང་པོར་བསྐད་ཀྱང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ད་དུང་ང་སུ་
ཡིན་པ་མི་ཤེས་སམ། ང་མཐོང་མཁའ་དེས་ཡབ་

1. 经文

14:5 多马对他说：

“主啊，我们不知道你往哪里去，怎么知道那条路呢？” 6 耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。7 你们若认识我，也就认识我的父。从今以后，你们认识他，并且已经看见他。” 8 腓力对他说：“求主将父显给我们看，我们就知足了。” 9 耶稣对他说：“腓力！我与你们同在这样长久，你还不认识我吗？人看见了我，就是看见

མཐོང་བས། བྱོད་ཀྱིས་ཅིའི་ཕྱིར་ཡབ་དེ་ང་ཚོ་ལ་སྟོན་
བར་མཛོད་ཅེས་ཟེར་” ཞེས་གསུངས།

了父；你怎么说‘将
父显给我们看’呢？

2. འགྲེལ་བ། (5) རྒྱུ་ཤིང་སྒྲང་ལ་མ་གྲོངས་པའི་སྟོན་བྱ་
གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཉི་གནས་ཀྱི་སེམས་གསོ་བའི་ཕྱིར་ཁོ་ཚོ་དང་མཉམ་
བྱེད་པ་མོལ་གནང་། ཉི་གནས་ལས་ཐོ་སྒྲ་དང་ཕྱི་ལོ་བྱིས་
དགོན་མཚོག་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་འགྲོ་བའི་ལམ་དུ་ང་མ་རྟོགས་
བས་ཁོང་ལ་དེའི་སྐོར་བྲིས་པ་ན། (6) ཁོང་གིས་ཁོང་རང་ལམ་
དང་། བདེན་པ་ཉིད། དཔག་རྒྱུ་མེད་པའི་ཚོའང་ཡིན་ཞེས་པའི་
དོན་ནི་ང་ཚོ་ཁོང་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་ཕྱིས་ཡབ་དགོན་མཚོག་གི་
བྱུང་བུ་འགྲོ་ཆོག (7) དེའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ངོ་མཁྱེན་པ་དེས་
ཡབ་དགོན་མཚོག་གྲང་ངོ་མཁྱེན། (8) ཕྱི་ལོ་བྱིས་དེ་ཉལ་གོ་
བས་ཁོས་ “ཡབ་དེ་ང་ཚོ་ལ་སྟོན་བར་མཛོད་” ཞེས་ལྟས།
(9) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ “ང་མཐོང་མཁན་དེས་ཡབ་མཐོང་” ཞེས་
གསུངས། ཡོ་རྟོན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་18
ལས་ “མི་སུས་གྲང་དགོན་མཚོག་གཏན་ནས་མ་མཐོང་། ཡབ་
དགོན་མཚོག་གི་སྐུ་པང་ལ་བཞུགས་པའི་སྲས་གཅིག་བོས་འཛིག་
རྟོན་གྱིན་ལ་ཁོང་གི་སྐོར་གསལ་བོ་སྟོན་བར་མཛོད་” ཞེས་
གསུངས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མཐོང་མཁན་དེས་དགོན་མཚོག་མཐོང་།

2. 经文释义

(5) 主耶稣在十字架上受死以前，为了安慰他的门徒，就和他们谈话。他的两个门徒多马和腓力仍是不明白通往天国的道路到底是指什么。于是他们就来问主耶稣。(6) 主耶稣回答说他自己就是“道路、真理和生命”。耶稣的意思是说因着我们与天父的关系，我们可以进天国。(7) 认识主耶稣的人也认识天父上帝。(8) 腓力对这话还是不大懂，于是他就恳求主耶稣把天父显给他们看。(9) 但主耶稣却回答说：“人看见了我，就是看见了父”。这正如约翰福音第一章第十八节说：“从来没有人看见上帝，只有在父怀里的独生子将他表明出来。”看见主耶稣的人就的确看见了上帝。

3. ལྟ་བ། 10 བྱོད་ཀྱིས་ང་ཡབ་ཀྱི་ནང་ན་ཡོད་
པ་དང་ཡབ་ངའི་ནང་ན་ཡོད་པར་དད་པ་མི་བྱེད་དམ།

3. 经文

14:10 我在父里面，
父在我里面，你不信

ངས་ཁྱོད་ཚོར་བཤད་པའི་གཏམ་དེ་རྣམས་ང་རང་རང་
 ཐོག་ནས་མ་བཤད་དེ། ཡབ་ངའི་ནང་དུ་གནས་པ་
 དེས་རང་གི་ལས་རྣམས་མཛད། 11 ང་ཡབ་ཀྱི་ནང་ན་
 ཡོད་པ་དང་ཡབ་ངའི་ནང་ན་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་གིག
 དེ་མ་བྱས་ནའང་ངས་བྱས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཉིད་ཀྱི་
 ཕྱིར་ཡིད་ཆེས་བྱོས། 12 ངས་ཁྱོད་ཚོ་ལ་བདེན་པ་
 བདེན་པར་ཟེར་རྒྱུ། ང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་དེས་
 ངས་གང་བྱས་པ་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་མ་ཟད། དེ་ལས་ཆེ་
 བའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱང་བྱེད་པར་འགྱུར། ཅི་ལགས་ཟེར་
 བ། ང་ཡབ་ཀྱི་དུང་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་རོ། 13 ཡང་
 ཡབ་ཀྱི་གཟི་བརྒྱན་ནི་སྤྲོད་པ་བརྒྱད་ནས་མངོན་པར་
 འགྱུར་བའི་ཕྱིར། ཁྱོད་ཚོས་ངའི་མིང་ལ་བརྟེན་ནས་
 གང་ཞིག་ལྷས་ཀྱང་ངས་དེ་བཞིན་དུ་སྤྲོད་པར་བྱ།

4. འགྲེལ་པ། (10-11) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ངོ་ཤེས་མཁན་གྱིས་
 ཡབ་དགོན་མཆོག་ཀྱང་ངོ་ཤེས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡབ་
 ཀྱི་ནང་ན་ཡོད་པ་དང་། ཡབ་ཁོང་གི་ནང་ན་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། གཙོ་
 བོ་ཡེ་ཤུས་ཡབ་ཀྱིས་ཁོང་ལ་བཀའ་གནང་བ་དེ་ཁོ་ན་གསུངས།
 ཡབ་དགོན་མཆོག་གིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་བརྒྱད་ནས་ཕྱག་ལས་མཛད་
 པ་ལྟར། དེ་བཞིན་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ང་ཚོ་བརྒྱད་ནས་དགོན་མཆོག་

吗？我对你们所说的话，不是凭着自己说的，乃是住在我里面的父作他自己的事。

11 你们当信我，我在父里面，父在我里面；即或不信，也当因我所作的事信我。12 我实实在在地告诉你们，我所作的事，信我的人也要作；并且要作比这更大的事，因为我往父那里去。13 你们奉我的名无论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。

4. 经文释义

(10-11) 真正认识了主耶稣也就认识了天父上帝，那是因为耶稣在天父里面，天父也在主耶稣里面。天父上帝告诉主耶稣说什么，他才说什么。正如天父通过主耶稣做工作一样，主耶稣也通过我们做工作。
 (12) 主耶稣应许说凡信

གི་ཕྱག་ལས་མཛད། (12) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུམ་ང་ལ་དད་པ་བྱེད་
མཁན་དེས་ངས་གང་བྱས་པ་བཞིན་དུ་བྱེད་པར་འགྱུར་གསུངས།
(13) གང་ལགས་ཟེར་ན། ཁོང་གི་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཞིག་
ལུས་ཀྱང་ཁོང་གིས་དེ་བཞིན་དུ་སྤྱབ། ཡང་ཁོང་གིས་ང་ཚོས་ལུ་བ་
དང་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་ལས་གིན་ཏུ་ལྷག་པར་མཛད་བྱུང་བོ།⁴¹
གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་དད་པ་བྱས་ཏེ་ཁོང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་ན་
གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུམ་ང་ཚོས་གང་ལུས་པ་ང་ཚོར་གནང་བས་འཛམ་གླིང་
ཀུན་གྱིས་ཁོང་གི་གཟི་བརྟེན་མཐོང་། དེ་ལྟར་ཡབ་ཀྱི་གཟི་
བརྟེན་སྤྲས་བརྒྱད་ནས་མཛོན་པར་འགྱུར།

5. འཚོ་བ་དངོས་ནང་སྤྱོད་སྟངས། བོད་ལ་གནས་སྐོར་བ་
ག་ས་ག་ལ་ཡོད། ཁ་ཤས་ལྷ་ས་དང་། ཁ་ཤས་གངས་ཅིན་པོ་ཆེ།
ཁ་ཤས་བསམ་ཡས་ལ་སོགས་པར་འགྲོ་མཁན་ཡིན། གནས་སོ་
སོར་འགྲོ་བའི་ལམ་ཤེས་པའི་ཕྱིར་དེ་ཚོས་གནས་ཡིག་གྲོག་
གནས་ཡིག་ཞེས་པའི་དེབ་ནི་ས་ཁུལ་ཞིག་གི་མཛལ་རྒྱ་ཡོད་པའི་
གནས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འགྲོ་བའི་ལམ་གསལ་སྟོན་བྱེད་མཁན་མ་
ཟད། དེང་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཡིག་ལ་ས་བྱ་དང་ཚོས་གཞི་ལྷན་
པའི་པར་ཡང་ཡོད། ང་ཚོ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་ལྷན་རྒྱལ་ཁྱད་
འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་འགྲོ་བའི་གནས་
སྐོར་བ་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཉིད་ང་ཚོའི་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་

他 的 人 也 要 做 他 的 工
作。(13) 我们无论以他
的名义求什么，他都会
成就。他所能做的远超
过我们所求所想⁴²。如果
我们顺服他，并且满有
信心，那么主耶稣就会
赐给我们以他的名义所
求的一切。全人类都将
会知道上帝是多么的奇
妙。这样，耶稣就会把
荣耀带给天父。

5. 经文应用

在西藏各地都有朝圣者。有些去拉萨，有些去冈仁波齐，有些去桑耶寺。朝圣者要想知道通往圣地的路怎么走，可以看古人留下的行路指南，藏语叫乃易。乃易会告诉人们在某一区域都有哪些历史胜迹，并告诉人们去这些胜迹怎么走，现代版本还配有地图和彩色图片。我们基督徒也是朝圣者，我们也行走在一条从这个世界通往上帝国度的道路上。主耶稣就是我们的向导，他会向我们指明哪一条是正路，并会告诉我们如何避免走上歧途。我们行

⁴¹ སྤྱི་ཚབ་པའུ་ལུ་ཡིས་ཨེ་ལེ་སུ་བརྒྱམས་ལ་བྱིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་

ལེའུ་ 3 ཁྱད་ 20-21 ལ་གཟིགས།

⁴² 参见以弗所书 3: 20- 21.

ཡིན། ཁོང་གིས་ལམ་བཟང་ལ་ཇི་ལྟར་འགྲོ་བ་དང་ལམ་སྟེན་པོར་
 འཛེམ་སྒྲངས་ང་ཚོར་སློབ་སྟོན་གནང་། ལམ་བར་དུ་ཁོང་གིས་ང་
 ཚོར་རོགས་པ་གནང་མོད། འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལམ་སྟོན་
 མཁན་ལས་ཆེ་བ་ཡིན་ཏེ་ཁོང་རང་ནི་དགོན་མཚན་གི་ཞིང་ཁམས་
 སུ་འགྲོ་བའི་ལམ་ཡིན། ཁོང་གི་ལམ་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་
 ང་ཚོས་སྟོད་པ་ངན་པ་སྒྲངས་ནས་སེམས་བསྐྱར་དགོས་པ་དང་།
 ཁོང་ཁོ་ནར་དད་པ་བྱེད་དགོས། འབྲུལ་སྟོད་འདིར་དམ་པའི་
 གསུང་རབ་ང་ཚོའི་གནས་ཡིག་ཡིན་པས་ཉིན་ལྟར་གྲོག་དགོས།
 དེ་ལྟར་བྱས་ན་མཐའ་མར་ང་ཚོའི་དམིགས་སའི་ཡུལ་དགོན་མཚན་
 གི་ཞིང་ཁམས་སུ་སླེབ་ངེས་ཡིན།

6. རྩོམ་འཛིན་བྱེད་རྒྱ།

ང་ནི་ལམ་དང་། བདེན་པ་ཉིད། དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆེའང་ཡིན།
 ང་མ་བརྒྱུད་པར་སུ་ཡང་ཡབ་ཀྱི་བྱུང་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་མེད་དོ།
 རྩོམ་ཅན་ལེའུ་14 ཨང་ 6༽

路的时候，他会帮助我们。但主耶稣并不仅仅是带我们走正路的引导者，他自己就是通往天国的路。要想走上他这条路，我们必须悔改，并单单地信靠他。在这个旅程中，圣经就是我们的生命指南，所以我们必须每天都读圣经。如果我们做到这些，我们就会最终到达我们的目的地——天国。

6. 研习并记诵

我就是道路、真理、生命，若不借着我不，没有人能到父那里去。
 (约翰福音 14: 6)

ལེའུ་བཙུ་པ།

ཕན་ཚུན་བྱམས་པར་གྱིས་ཤིག་

ཅེས་པའི་བཀའ།

ཧྲཱི་ཏྲ་ནན་ལེའུ་ 15 ཨང་ 9 ནས་ 17 བར་ཀྱི།

第十章： 爱的真谛

(约翰音 15: 9-17)

1. ཚུ་བ། 9 ཡབ་གྱིས་ང་ལ་བྱམས་པར་མཛད་
པ་ལྟར་ངས་ཀྱང་ཁྱེད་ཚོ་ལ་བྱམས་པར་བྱས། ཁྱེད་ཚོ་
ངའི་བྱམས་པའི་ནང་གནས་པར་གྱིས་ཤིག། 10 ངས་
ཡབ་གྱི་བཀའ་རྒྱུ་ལ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཁྱེད་གྱི་
བྱམས་པའི་ནང་གནས་པ་ལྟར། ཁྱེད་གྱིས་ཀྱང་ངའི་
བཀའ་རྒྱུ་ལ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་ངའི་
བྱམས་པའི་ནང་གནས་པ་ལྟར། 11 ངས་ཁྱེད་ཚོ་ལ་བཤད་པ་འདྲི་རྒྱུ་
ནི་ངའི་དགའ་སྤྱོད་ཁྱེད་ཚོའི་སེམས་ལ་གནས་པ་དང་
ཁྱེད་ཀྱི་དགའ་སྤྱོད་ཁྱེད་ཚོའི་སེམས་ལ་གནས་པ་དང་། 12 ངས་ཁྱེད་
ཚོ་ལ་བྱམས་པ་བྱས་པ་ལྟར། ཁྱེད་ཚོས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་
བྱམས་པར་གྱིས་ཤིག་ཅེས་པ་དེ་ནི་ངའི་བཀའ་ཡིན་ནོ།
13 མི་ཞིག་གིས་རང་གི་གྲོགས་པོའི་དོན་དུ་རང་སྤྱོད་
བཏང་ན་དེ་ནི་བྱམས་པ་རབ་ཡིན།

1. 经文

15:9 我爱你们，正如父爱我一样；你们要常在我的爱里。

10 你们若遵守我的命令，就常在我的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在他的爱里。 11 “这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。

12 你们要彼此相爱，象我爱你们一样；这就是我的命令。 13 人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。

2. འགྲེལ་བ། ལེའུ་ཚྲོན་མ་བཞིན་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་ཉེ་གནས་
 དང་མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་གནང་བཞིན་པ་དང་། (9) ཡབ་དཀོན་
 མཆོག་གིས་ཁོང་ལ་བྱམས་པར་མཛད་པ་ལྟར་ཁོང་གིས་ཉེ་གནས་
 རྒྱམས་ལའང་བྱམས་པར་མཛད་པ་ཁོང་གིས་ཉེ་གནས་རྒྱམས་ལ་
 གསུངས་ཏེ། (10) ཁོ་ཚོར་ཁོང་གི་བྱམས་པའི་ནང་གནས་དགོས་
 པའི་བཀའ་གནང་། དེའི་དོན་ནི་ཁོང་རྒྱུད་ཤིང་སྐང་ལ་འགྲོང་རྒྱ་
 ཡིན་ནའང་ཉེ་གནས་ཚོས་སུ་མཐུད་ནས་དད་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཁོང་
 གི་བཀའ་སྲུང་དགོས་པ་དེ་རེད། (11) གཙོ་བོ་ཡི་ཤུའི་དགོངས་
 པ་ནི་ཉེ་གནས་རྒྱམས་དགའ་སྤྱོད་ཁོངས་པར་འགྱུར་བ་དེ་ཡིན།
 དགའ་སྤྱོད་དེ་དཀོན་མཆོག་གི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ལས་འབྱུང་བས་
 ཉམས་ཚད་དང་ཡང་ན་མནར་གཅོད་འབྱུང་སྐབས་ཉེ་གནས་ཀྱི་
 སེམས་སུ་གནས་པར་འགྱུར། (12) གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་ཁོང་ལ་དད་
 ལུན་ཚང་མར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བྱམས་པ་བྱེད་དགོས་པའི་
 བཀའ་གནང་། (13) རང་སློག་གཏོང་བའི་སློ་ནས་ཁོང་གིས་ང་
 ཚོར་བྱམས་པ་རབ་དེ་གསལ་པོར་མངོན་པར་མཛད།

3. ལྟ་བ། 14 “ཡང་ཁྱེད་ཚོས་ངའི་བཀའ་
 བཞིན་དུ་བསྐྱབས་ན་ངའི་གྲོགས་པོ་ཡིན། 15 ད་ནས་
 བཟུང་ངས་ཁྱེད་ཚོ་ལ་གཡོག་པོ་ཞེས་མི་ཟེར། རྒྱ་
 མཚན་ནི་དཔོན་པོས་ཅི་བྱེད་པ་གཡོག་པོས་མི་ཤེས།
 ངས་ཡབ་ལས་གང་ཐོས་པ་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་ཚོ་ལ་བཤད་

2. 经文释义

在上一章里，主耶稣是对他的门徒讲话，这一章也是一样。(9) 主耶稣对他的门徒说：天父上帝怎样爱他，他也怎样爱他的门徒。并且他要门徒常在他的爱里。(10) 这句话的意思是说尽管主耶稣要在十字架上受死，他的门徒仍要继续信他并且遵守他的诫命。(11) 主耶稣想要他们的喜乐得以满足，并且完全。耶稣所说的喜乐是来自圣灵的喜乐，这样的喜乐就是在患难和逼迫的时候也不会离开他们。(12) 主耶稣命令所有信他的人彼此相爱。(13) 他为我们舍命，他自己就已经向我们清楚地表明了那最大的爱。

3. 经文

15:14 你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。15 以后我不再称你们为仆人，因仆人不知道主人所作的事；我乃称你们为朋友，因我从我父所听见的，都已经告诉你们了。

པས་ཁྱེད་ཚོ་ལ་གྲོགས་པོ་ཞེས་ཟེར། 16 ཁྱེད་ཚོས་ང་
མ་བདམས། ངས་ཁྱེད་ཚོ་བདམས་ཏེ་བསྐོས་པ་ཡིན་
པས། ཁྱེད་ཚོ་སོང་ནས་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བ་སྟེ། འབྲས་བུ་
དེ་རྟག་ཏུ་གནས་པའི་ཕྱིར་རོ། དེ་ནས་ངའི་མིང་ཐོག་
ནས་ཡབ་ལ་གང་ཞུས་པ་དེ་ཁྱེད་ཚོ་ལ་གནང་བར་
འགྱུར། 17 ཁྱེད་ཚོས་པན་ཚུན་བྱམས་པར་གྱིས་གིག་
འདི་ནི་ངའི་བཀའ་ཡིན་ནོ་”ཞེས་གསུངས།

16 不是你们拣选了我，是我拣选了你们，并且分派你们去结果子，叫你们的果子常存；使你们奉我的名，无论向父求什么，他就赐给你们。
17 我这样吩咐你们，是要叫你们彼此相爱。

4. འབྲེལ་པ། (14-15) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ང་ཚོ་ལ་གཡོག་པོ་
ཞེས་མི་གསུངས་ཏེ་གྲོགས་པོ་ཞེས་གསུངས། གང་ལགས་ཟེར་ན།
ཁོང་གིས་ཡབ་དཀོན་མཆོག་ནས་གང་གསན་པ་ཐམས་ཅད་ང་ཚོ་
ལ་གསུངས། (16) རི་ལྷ་ར་ལྷ་མ་ར་སྤྱང་མཁན་གྱིས་འབྲས་བུ་
འཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཤིང་སྤོང་འདེབས་པ་བཞིན། དེ་ལྷ་ར་ང་ཚོ་རྟག་
ཏུ་གནས་པའི་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་དམ་པའི་
བྱུགས་ཉིད་ང་ཚོར་གནང་། འབྲས་བུ་དེ་ནི་བྱམས་པ་དང་།
དགའ་སྟོ། ཞི་བདེ། བཟོད་སེམས། བཟང་པོ། དད་སེམས།
རང་ཚོད་འཛིན་པ་སོགས་ཡིན།⁴² (17) ང་ཚོས་པན་ཚུན་བྱམས་
པ་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་དད་པ་དེ་ཐུན་སུམ་ཚོགས་པ་འགྱུར་བར་བྱ།

4. 经文释义

(14-15) 主耶稣并没有把我们称作是仆人，而是把我们称作朋友，因为他把从天父那里听来的话告诉了我们。
(16) 园丁栽树，为的是得果子。同样，主耶稣赐给我们圣灵，为的是要我们为他结出常存的果子。这样的果子包括：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔和节制⁴³。
(17) 主耶稣命令我们彼此相爱，通过彼此相爱，我们的信心就得以完全了。

⁴² སྐྱེ་ཚབ་པ་ལུ་ཡིས་ག་ལད་ཡ་བ་རྣམས་སུ་བྱིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་

ལེའུ་ 5 ཁང་ 22 ལ་གཟིགས།

⁴³ 参见加拉太书 5: 22

5. འཚོ་བ་དངོས་ནང་སྤྱོད་སྤྲངས། བོད་པའི་སྤྱོད་གཏམ་ལྟར་
 བྱ་སྟེག་པ་དང་། རི་བོང་། སྤྱེལ་ སྤྲང་ཆེན་བཅས་ལ་མཐུན་པ་
 སྤྱན་བཞི་ཟེར། གང་ལགས་ཤེ་ན། སེམས་ཅན་དེ་ཚོ་བསམ་སྒོ་
 དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ན་ཏུ་མཐུན་པའི་གྲོགས་པོ་ཡིན་པས། བརྟེ་བའི་
 སྤྱན་མཆེད་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་བཞིན་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ང་ཚོར་གཅིག་
 གིས་གཅིག་ལ་བྱམས་པ་བྱེད་པའི་བཀའ་གནང་བྱུང་། ང་ཚོ་ནང་
 མི་ལྟར་འཚོ་སྤངས་ནས་ཕན་ཚུན་སྤྱོད་སྤྲང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བྱམས་
 པར་བྱེད། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པའི་འཚོ་
 སྤངས་འདི་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་གཞན་དག་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་
 དགོན་མཆོག་ཇི་ལྟར་བཟང་བོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཏེ་དེ་ཚོ་འདྲ་ཁོང་ལ་
 དད་པ་བྱེད་པར་འདོད་པ་དང་། ཆོས་ཆོགས་ཆེ་རུ་གྱུར་བས་བོད་
 ཡོངས་སུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་གཟི་བརྟན་འཕེལ་བར་འགྱུར།

6. རྒྱུ་འཛིན་བྱེད་རྒྱ།

ཁྱེད་ཚོས་ཕན་ཚུན་བྱམས་པར་གྱིས་གིག་ འདི་ནི་ངའི་བཀའ་
 ཡིན་ནོ།། ༼ ཡེ་ཏ་ནན་ལེའུ་ 15 ཡང་ 17 ༽

5. 经文应用

在藏区有一个民间故事，说的是鸟儿、兔子、猴子和大象彼此和谐的四兄弟。他们想法一致，做事情也很默契，就像一个家庭里的四个成员一样。同样，主耶稣命令我们这些信他的人彼此相爱。我们就像一家人一样聚到一起彼此照顾，彼此相爱。主耶稣就是要我们这样生活在一起。当我们这样生活的时候，别人就会看到上帝是何等的奇妙，他们就会愿意到主耶稣这里来。教会会不断成长，主就会在西藏全地得到荣耀。

6. 研习并记诵

我这样吩咐你们，是要叫你们彼此相爱。

(约翰福音 15: 17)

ལེའུ་བཙུ་གཅིག་པ།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་ ཡིན་པའི་སྒྲུབ།

༼ ཡོ་རྟ་ནན་ལེའུ་དང་པོ་ཨང་ 1 ནས་ 5 བར་དང་།

ཨང་ 10 ནས་ 14 བར་༽

第十一章： 主耶稣是道

(约翰福音 1: 1-5,
10-14)

1. ལྟ་བུ། 1 ཐོག་མར་བཀའ་ཡིད་ལགས་པ་
དང་། བཀའ་ནི་དགོན་མཆོག་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས།
བཀའ་དེ་དགོན་མཆོག་ལགས་པ་ཡིན། 2 ཁོང་ནི་
ཐོག་མར་དགོན་མཆོག་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཏེ།
3 ཁོང་བརྒྱད་ནས་ཅི་ཡིད་པ་ཐམས་ཅད་བྱུང་བ་དང་།
ཁོང་མེད་པར་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་། 4 ཁོང་གི་ནང་ན་
དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཆེ་ཡིད་པ་དང་། ཆེ་དེ་ནི་མི་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་འོད་ཡིན་ནོ། 5 འོད་དེ་མུན་པའི་ནང་དུ་འཕྲོ།
མུན་པས་དེ་མནན་པར་མ་བྱུབ།

2. འགྲེལ་པ། (1) ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་གྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་
ལས་ཆོག་གྲུབ་དང་པོར་འདི་ལྟ་སྟེ།

1. 经文

1:1 太初有道，道与上帝同在，道就是上帝。2 这道太初与上帝同在。3 万物是藉着他造的；凡被造的，没有一样不是藉着他造的。4 生命在他里头，这生命就是人的光。5 光照在黑暗里，黑暗却不接受。

2. 经文释义

(1) 约翰福音的第一句说：“太初有道，道与上帝同在，道就是上

“ཐོག་མར་བཀའ་ཡིད་ལགས་པ་དང་། བཀའ་ནི་
དགོན་མཆོག་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས། བཀའ་དེ་དགོན་མཆོག་
ལགས་པ་ཡིན་” ཞེས་འཁོད། དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཆོག་
གྲུབ་དང་པོར་འདི་ལྟ་སྟེ།

“ཐོག་མར་དགོན་མཆོག་གིས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་དང་
དེར་ཡིད་པ་ཐམས་ཅད་བཀོད་པ་རེད་” ཞེས་འཁོད།⁴³ ཐོག་
མར་ཞེས་ཟེར་བ་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་འཛིག་གྲོལ་བཀོད་གནང་
པའི་དུས་སྐབས་ཡིན། བཀའ་ཞེས་པ་དེ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་དམིགས་
བསལ་གྱི་མཆོན་ཞིག་ཡིན། ཡོ་རྟ་ནན་གྱི་འདུན་པ་ནི་གཙོ་བོ་
ཡེ་ཤུ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་ནས་དགོན་མཆོག་ཡིན་པ་དང་།
དགོན་མཆོག་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་པ་དེ་གྲོག་པ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་
ཤེས་པའི་ཕྱིར་ཡིན། དགོན་མཆོག་ཞེས་པའི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་
གནང་མཁའ་ནི་ཡོ་ཐེ་དགོན་མཆོག་ཡིན། (2) ཡོ་རྟ་ནན་གྱིས་
གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཐོག་མ་ནས་དགོན་མཆོག་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་པ་
ཡང་བསྐྱར་བྲིས་འདུག བོད་པའི་རྩོམ་པ་པོ་དང་མི་འབྲ་བར་དམ་
པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་རྩོམ་པ་པོས་ནང་དོན་གལ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཐེངས་
གཉིས་བྲིས་ཀྱི་ཡིད་པ་དེ་ནི་གནའ་བོའི་ཡི་སི་ར་ཨེལ་གྱི་རྩོམ་པ་
པོའི་རྩོམ་ལུགས་ཡིན། (3) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་བརྒྱུད་ནས་བོད་དང་
བོད་མི་རྒྱུད་པའི་ཅི་ཡིད་པ་ཐམས་ཅད་བྱུང་། (4) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་
དབག་ཏུ་མེད་པའི་ཆོའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན། ཆོ་དེས་དགོན་མཆོག་
གི་བདེན་པ་མངོན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འོད་

帝。”而该节经文正好与全本圣经第一句相吻合：起初，上帝创造天地⁴⁴。“太初”的意思是世界的起初，是上帝创造宇宙的起始点。

“道”是主耶稣的一个特别名字。约翰想要让读者知道主耶稣就是上帝，他从世界的起初就与上帝同在。“上帝”就是创造世界的耶和华。(2) 约翰再次重申了主耶稣从一开始就与上帝同在。圣经写作者把他们认为重要的话会重复的写下来，这是古代犹太人的写作风格，藏人不会这样写。(3) 世上所存在的一切都是上帝借着主耶稣创造的，包括西藏和西藏人。

(4) 主耶稣是永生的源头，这永生就像是光，因为它把上帝的真理显明出来。(5) 主耶稣要讲的就是上帝的真理。不信他的人不明白这真理，他们仍是在黑暗中。但罪恶的黑暗决不能胜过上帝真理的光。

⁴³ བཀོད་པ་ལེའུ་ 1 ཨང་ 1 ལ་གཟིགས།

⁴⁴ 创世记 1: 1

ལྷ་ཡིན། (5) གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་དགོན་མཚོག་གི་བདེན་པའི་སྒོར་གསུངས། ཁོང་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་མཁན་གྱིས་བདེན་པ་དེ་ཉ་མ་གོ་བས་སྤྲིག་ཉེས་ཀྱི་མུན་པའི་ནང་དུ་གནས། འོན་ཀྱང་མུན་པ་དེས་དགོན་མཚོག་གི་འོད་མནན་པར་མ་བྱུབ།

3. ཕྱི་བ། 10 ཁོང་ནི་འཛིག་རྟེན་འདིར་བཞུགས་ཏེ། ཁོང་ཉིད་བརྒྱད་ནས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་ན་ཡང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་ངོ་མ་ཤེས། 11 ཁོང་ནི་རང་གི་ཡུལ་ལ་ཕེབས་ན་ཡང་། རང་གི་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་མ་བསྐྱུས། 12 འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཁོང་བསྐྱུས་ནས་ཁོང་གི་མཚོན་ལ་དད་པ་བྱས་ཀྱང་ཁོང་གིས་དེ་རྣམས་ལ་དགོན་མཚོག་གི་སྤྱི་དང་སྤྱི་མོར་འཇུག་བའི་དབང་བསྐྱུར་བ་དང་། 13 དེ་རྣམས་ནི་མ་ཡི་མངལ་ལས་སྐྱེས་པ་མ་ཡིན་ལ། མི་ཡི་འདོད་པའི་དབང་གིས་མ་སྐྱེས་ཤིང་ཁྱོད་གའི་བསམ་འདུན་བཞིན་དུ་འདྲ་སྐྱེས་པ་མིན། དགོན་མཚོག་ལས་སྐྱེས་སོ། 14 བཀའ་ཞེས་པ་དེ་མི་རུ་གྱུར་བ་དང་། ཐུགས་རྗེ་དང་བདེན་པ་ཉིད་ཀྱིས་གང་བ་ཡིན་ཏེ་ང་ཚོའི་ཁྱོད་དུ་གནས། ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་ཡབ་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱི་གཅིག་པོའི་གཟི་བརྗིད་དེ་ང་ཚོས་མ་ཐོང་།

3. 经文

10 他在世界，世界也是藉着他造的，世界却不认识他。

11 他到自己的地方来，自己的人倒不接待他。12 凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作上帝的儿女。

13 这等人不是从血气生的，不是从情欲生的，也不是从人意生的，乃是从上帝生的。14 道成了肉身，住在我们中间，充充满满的有恩典有真理。我们也见过他的荣光，正是父独生子的荣光。

4. འགྲེལ་པ། (10) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་བརྒྱུད་ནས་འཛིག་རྟེན་
བཀོད་ཡོད་ན་ཡང་། ཁོང་གིས་བཀོད་གནང་བའི་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་
ཁོང་ངོ་མ་ཤེས། (11) གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡུལ་ལ་
འཁྲུངས་ཡོད་ན་ཡང་། རང་གི་པ་ཡུལ་གཅིག་པ་རྒྱུས་ཀྱིས་ཀྱང་
ཁོང་མ་བསྟུས། (12) ཁོང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་རྒྱུས་ལ་
དཀོན་མཆོག་གི་སྤྲས་དང་སྤྲས་མོར་འགྱུར་བའི་དབང་བསྐྱར།
དཀོན་མཆོག་གི་སྤྲས་དང་སྤྲས་མོ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་གཙོ་བོ་
ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་རྒྱུས་ཡིན། དེ་ཆོས་ཁོང་གི་བཀའ་
ལ་སྦྱང་བ་དང་ཁོང་གིས་དེ་ཆོར་དབག་རྒྱ་མེད་པའི་ཆོ་གནང་།
(13) དེ་ཆོ་མ་ཡི་མངལ་ལས་སྤྲེས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དཀོན་མཆོག་གི་
ཐུགས་རྗེ་ཁོ་ན་ལས་སྤྲེས།⁴⁴ (14) ཐོག་མ་ནས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཞིང་
ཁམས་སུ་དཀོན་མཆོག་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་ནའང་མི་རུ་གྱུར་བ་དང་
ང་ཆོའི་ཁྱོད་དུ་བལྟགས། ང་ཆོ་དུས་གཏན་དུ་དཀོན་མཆོག་དང་
མཉམ་དུ་གནས་པའི་ཕྱིར་ཁོང་མའི་གཟུགས་པོར་སྟུག་བསྐྱེལ་བྱེད།
དེའི་ཕྱིར་ཡོ་རྩ་ནན་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཐུགས་རྗེ་ཡིས་གང་བ་ཡིན་
ཞེས་བྲིས། ཁོང་གིས་དཀོན་མཆོག་གི་བདེན་པ་ང་ཆོར་སྒྲོབ་ཁྱིད་
མཛད་པས་ཡོ་རྩ་ནན་གྱིས་བདེན་པ་ཉིད་གྱིས་གང་བ་ཡིན་ཞེས་
བྲིས། ཁོང་གི་ཆོ་ཡིས་ཁོང་ཇི་ལྟར་བཟང་པོ་ཡིན་པ་མཛོན་པར་
བྱེད་པས་ཡོ་རྩ་ནན་གྱིས་ཁོང་གི་གཟེ་བ་རྗེད་ང་ཆོས་མཐོང་ཞེས་
གསུངས་སོ།།

4. 经文释义

(10) 尽管主耶稣创造了这世界，但他所创造的这些人却不认识他。

(11) 主耶稣是作为犹太人出生在以色列，但他自己的族人却不接纳他，也不欢迎他。

(12) 但无论是谁，只要是信靠他的人，他都赐给他们权柄，作上帝的孩子。无论是哪一个民族，只要信主耶稣，都是上帝的孩子。他们遵守他的诫命，上帝也把永生赐给他们。

(13) 不是凭着自然受孕的结果，而是凭着上帝的恩慈，这些人才能是“从上帝生的”⁴⁵。

(14) 尽管主耶稣从一开始就在天上和上帝在一起，但他却作为一个人住在我们中间，他以人的样式和我们一起受苦，以至于我们可以永远和上帝生活在一起。正因为如此，约翰才说主耶稣“满有恩典”。他把上帝的真理教给我们，所以约翰说他“满有真理”。他的生活向我们表明了他的奇妙，所以约翰说：“我们见过他的荣光。”

⁴⁴ ཡོ་རྩ་ནན་ལེའུ་ 3 ཡང་ 6-8 ལ་གཟིགས།

⁴⁵ 参见约翰福音 3: 6-8 的解释部分

5. འཛོ་བ་དངོས་ནང་སྤྱད་སྐྱབས། ང་ཚོས་མཛེས་སྤྱད་ལྷན་
 པའི་བོད་ལྗོངས་མཐོང་སྐབས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་བརྒྱད་ནས་དགོན་
 མཚོག་གིས་འཛམ་གླིང་འདི་བཞོད་གནང་བ་བྲན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་
 བོད་ཡུལ་གྱི་རི་བོ་དང་། གངས་རི། གཙང་བོ། མཚོ། ཕྱི་གིང་།
 སེམས་ཅན་སོགས་བཞོད་གནང་བ་མ་ཟད། བོད་མི་ཡང་བཞོད་
 པར་མཛད། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་རྒྱལ་སྲིད་བཞོད་
 གནང་མཁན་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་དང་འབྲུ་བ་ཡིན། རྒྱལ་པོ་དེས་ཁོང་
 གི་འབངས་ཀྱི་སྤྱད་པ་སྤེལ་གཟེགས་པ་དང་རང་གི་ཕོ་བྲང་བཞག་
 བ་འབངས་མིའི་ཁྲོད་དུ་བཞུགས་ཆེད་མར་བབས། ཁོང་རྒྱལ་པོ་
 ཡིན་ཡང་ལལ་པའི་ཁ་ཟས་བཞེས་པ་དང་དེ་ཚོའི་གྲོན་ཆས་བཞེས་
 གྱི་ཡོད། ཁོང་སྤྱད་པ་སྤེལ་སྤྱོད་ནས་དེ་ཚོའི་སྤྱད་ཆས་སེལ་བའི་
 བྱིར་བཏགས་རང་སློག་ཀྱང་གཏོང་། འབངས་མིའི་ནང་ནས་དཔུལ་
 བོངས་དང་། སྤྱད་ཆས་ལ་མི་དགའ་བ། ཁུར་གྱིས་མཐུན་པ་
 སོགས་ཁོང་གི་མདུན་དུ་འཛོམས་ཆོག་ལ། ཁོང་གིས་དེ་ཚོར་ངལ་
 གསོ་གནང་བ་མ་ཟད། དཔག་རྒྱ་མེད་པའི་ཆོའང་གནང་ངོ་།

6. རྒྱུ་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ།

ཁོང་གི་ནང་ན་དཔག་རྒྱ་མེད་པའི་ཆོ་ཡོད་པ་དང་། ཆོ་དེ་ནི་མི་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་འོད་ཡིན་ནོ།
 རྒྱུ་ཆ་ནན་ལེའུ་ 1 ཡང་ 4 }

5. 经文应用

我们看见西藏的美好河山，就会想起整个世界都是上帝借着主耶稣创造的。主耶稣创造了西藏的雪山、河流、湖泊、植物和动物。他也创造了西藏人。他就像是一位伟大的国王，他缔造了一个帝国，后来又看到他的臣民受苦，他就离开了皇宫宝座，来到平民中间和他们一起生活。平民吃什么，他就吃什么；平民穿什么，他就穿什么。他为他们受苦，甚至为了担当他们的罪而牺牲了生命。凡是贫穷的、恨恶罪的、负苦担重担的，只要是他的百姓，都可以来到他这里，他就使他们得安息和永生，他们会和上帝永远生活在一起。

6. 研习并记诵

生命在他里头，这生命就是人的光。

（约翰福音 1：4）

7. མདོར་བསྟུས་རེའུ་མིག་།

ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་གི་ལེའུ་དང་པོར་གཙོ་བོ་
ཡེ་ཤུའི་ཁྱད་ཆོས་བདུན་བཞེད་པ་གསལ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

7. 总结表

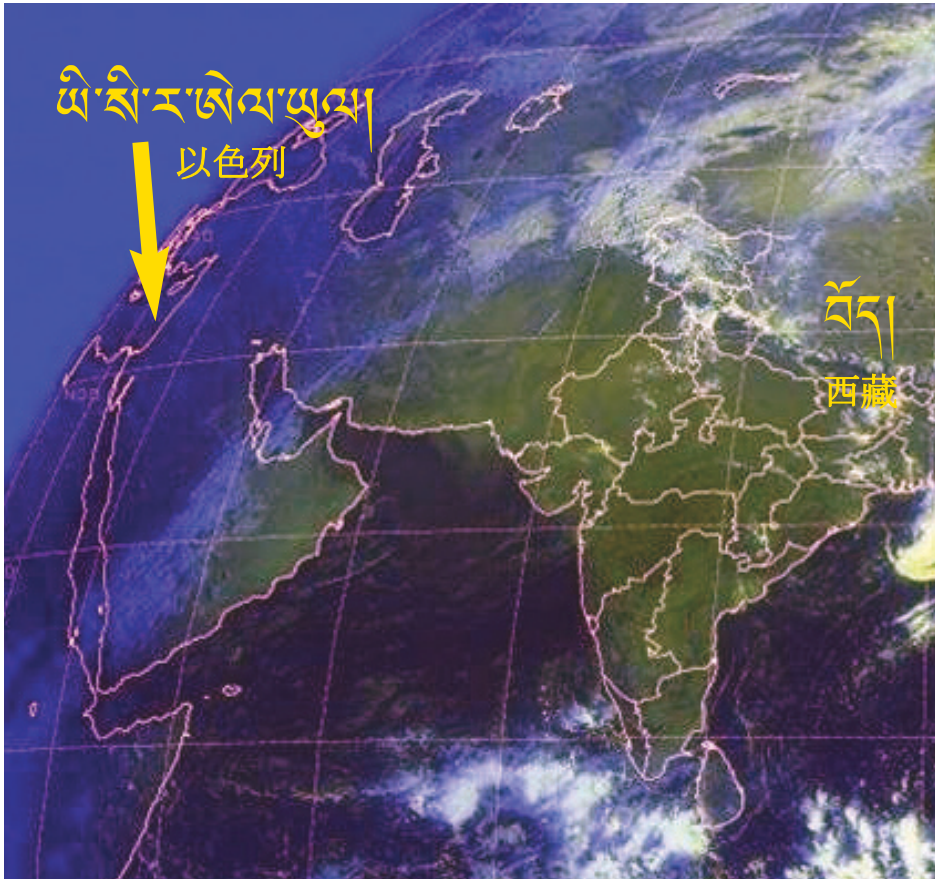
这段经文让我们知道有关
主耶稣的七个特点

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཁྱད་ཆོས་བདུན།
{ཡོ་ཏ་ནན་ལེའུ་དང་པོ་ནས་}

1. གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་དགོན་མཆོག་ཡིན།
2. འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་དགོན་མཆོག་དང་
མཉམ་དུ་བཞུགས།
3. གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཅི་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་བཞེད་པ་མཛད།
4. གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ནང་ན་དཔག་རྟེ་མེད་པའི་ཆོ་ཡོད།
5. གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ནི་ང་ཚོར་དཔག་རྟེ་མེད་པའི་ཆོ་
གནང་མཁན་ཡིན།
6. གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མི་ཡི་གཟུགས་སུ་འཛིག་རྟེན་འདིར་ཐེབས།
7. གལ་ཏེ་ཁོང་ལ་དད་པ་བྱས་ན་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་དགོན་མཆོག་
གི་སྲས་དང་སྲས་མོར་འགྱུར་བའི་དབང་བསྐྱར་རོ།

主耶稣的七个特点
(根据约翰福音第一章)

1. 主耶稣就是上帝。
2. 主耶稣从世界的一开始就与上帝在一起。
3. 主耶稣创造了世上的万物。
4. 主耶稣自己有永生。
5. 主耶稣把永生赐给我们。
6. 主耶稣以人的样式来到人世。
7. 主耶稣使凡信他的人成为上帝的孩子。



བོད་དང་ཡི་སི་ར་ཨེལ།

西藏和以色列的相对位置

3.1. བར་འདི་ནི་བར་སྐང་ཁམས་ནས་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ལ། གཡས་སྒྲིགས་སུ་བོད་ཡུལ་དང་། གཡོན་སྒྲིགས་སུ་ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡུལ་དང་ས་དབུས་རྒྱ་མཚོ་འདུག གཤམ་དུ་རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་གར་རྒྱ་མཚོ་རྟིན་དུ་རྒྱ་མཚོ་ཡང་ཟེར་ེའདུག བོད་ནས་ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཡུལ་བར་རིང་ཚད་སྟེ་ལ་5,000 ཡིན།

3.1. 这个卫星图向我们展示出西藏和以色列的相对位置。卫星图的底部是印度和印度洋。西藏和以色列之间的距离是5000公里。



3.2. ཡི་སི་ར་ཨིལ་ཡུལ།

3.2 以色列

这幅地图向我们描绘出本书中所提及故事的发生地点。