

ཁ་ཕྱོགས་གསལ་བོར་སྟོན་པའི་  
དགོན་མཚོ་གི་ཕྱག་

版權：  
這本書的出版目的是讓更多人能夠讀到它的內容。  
只要不做任何改動，保持原樣印刷，並標明出版者，  
內容可以複製使用。版權仍然屬於出版者。

格式：  
電子書

語言：  
藏語、漢語

出版社：  
ཉི་མ་མེ་ཉླག་³

願上帝的名得榮耀，並藉這本小冊子成就祂的旨意。

© 2024 ཉི་མ་མེ་ཉླག་³

# ཁ་ཕྱོགས་གསལ་བོར་སྟོན་པའི་དགོན་མཚན་གི་ཕྱག་ལཱ།

作者：  
戴德生

英中版翻譯：  
ChatGPT

英中版審讀：  
雪軒，བྲག་ཤེས་ཚེ་རིང་།

中藏版翻譯：  
བྲག་ཤེས་ཚེ་རིང་། ཉི་མ་དོན་གྲུབ།

設計：  
FreeMan

# 目錄

第 1 日	約翰福音 6:6
第 2 日	詩篇 18:30
第 3 日	路加福音 22:35
第 4 日	以賽亞書 58:11
第 5 日	詩篇 47:4
第 6 日	馬太福音 10:30
第 7 日	羅馬書 8:28
第 8 日	申命記 31:6
第 9 日	馬太福音 20:4
第 10 日	民數記 9:22
第 11 日	馬太福音 14:28
第 12 日	約翰福音 14:1
第 13 日	創世記 22:14
第 14 日	約伯記 23:10
第 15 日	以賽亞書 45:2
第 16 日	詩篇 23:3

第 17 日	詩篇 23:6
第 18 日	以賽亞書 40:31
第 19 日	詩篇 32:8
第 20 日	詩篇 119:71
第 21 日	歷代志下 20:12
第 22 日	馬太福音 8:19
第 23 日	詩篇 62:5
第 24 日	詩篇 78:53
第 25 日	以賽亞書 52:9,10
第 26 日	傳道書 2:24
第 27 日	加拉太書 1:4
第 28 日	申命記 8:2
第 29 日	啟示錄 3:8
第 30 日	詩篇 32:8
第 31 日	馬可福音 7:37



# 第 1 日

དཀའ་ངལ་ཇི་མང་དུ་འགོ་ཁོ་ཐག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། གཙོ་བོའི་རྣམ་པ་ནི་རྫོགས་མཐའ་མེད་  
ལ། ཁོང་གིས་ངེད་ཅག་ལ། བག་ལེབ་གང་ནས་ཉོ་དགོས་པ་འཇམ། ཡང་ན་ང་ཚོས་གནད་དོན་  
ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས་ཞེས་བཀའ་འདྲི་སྐབས། དེ་ནི་ངེད་ཅག་ལ་ཉམས་ཚུངས་ལེན་  
པའི་ཕྱིར་ཡིན། ཁོང་གིས་དུས་ཉུག་ཏུ་རང་གིས་ཅི་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས་པ་མཁྱེན་ཡོད། གལ་  
ཏེ་ངེད་ཅག་གིས་ཁོང་གི་གོ་སྐབས་སྐྱབས་པར་སྐྱབ་པ་ཡིན་ན། ཁོང་གིས་ངེད་ཅག་ལ་  
འགྲུལ་སྐྱོན་མཛད་ངེས་ཡིན།

他說這話是要考驗腓力。

約翰福音 6:6

## 第 2 日

གཙོ་བོའི་འགོ་ལམ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ངས་ཤེས་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མིན་ན་ང་ཁོང་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་མི་སྲིད། ཁོང་གིས་ལོ་ལྷན་ལ་བཟོ་མི་སྲིད་ལ་གཏུན་ནས་ལོ་ལྷན་ལ་བཟོ་འདོད་མི་སྲིད། ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡིན་ཡང་། གལ་ཏེ་ངེད་ཅག་གིས་ལྷན་པ་ཞིན་བཀའ་དྲིན་ཚོར་བའི་ངང་ནས་ཁོང་གི་འཕྲིན་ལས་དང་ལེན་བྱས་ན། དགའ་སྤྲོད་འདྲ་བའི་དུས་ཤིག་ལྷན་པ་བྱས་ན། ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་བའི་བྱ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་རྗེས་ལྷན་པ་བྱས་ན། མོ་འདྲུས་ཡོད་པ་མགྲོགས་པོར་མཐོང་སྐྱབ་པར་འགྱུར་རོ།

至於神，他的道是完全的。

詩篇 18:30

## 第 3 日

གཙོ་བོས་ངེད་ཅག་ལ་ཇི་ལྟར་ལོགས་པར་མཇོང་བ་མཐོང་བ་མི། དངོས་གནས་ངོ་མཚར་ཆེ་ཞིང་མངོས་སྤྲུག་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ཞལ་བཞེས་གནང་བ་དེ་གཏུན་ནས་སྤོང་ཟད་དུ་འགྱུར་མི་སྲིད་པ་ངེད་ཅག་གིས་ཤེས་པས། ངེད་ཅག་གི་སེམས་བདེ་ལ་འབབ་པ་དང་། ལྷོད་ཚོ་ལ་མི་འདང་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་མཇོང་དུས། ངེད་ཅག་གིས་ཀྱང་སྤོང་གི་སྤྲུགས་སྐྱེས་ནུས་པ་ཞིན་དུ། གྱུ། གཙོ་བོ་ལགས། ངེད་ཅག་ལ་མི་འདང་བ་ཅི་ཡང་མེད་དོ་ཞེས་ལན་འདེབས་སྐྱབ་པ་ཡིན།

我差你們出去的時候 ... 你們缺少甚麼沒有？他們說：沒有。

路加福音 22:35

# 第 4 日

ངེད་ཅག་གིས་འགན་ཁུར་དེ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་རྒྱས་འགོད་པར་སྤྲད་པར་མ་ཟད། ཁོང་གི་  
 རོགས་རམ་གྱི་འོག་ནས་ངལ་གསོ་སྦྱིད་པོ་རྟེན་བྱུང་། ངེད་ཅག་གི་འགན་ཁུར་ཉག་ཅིག་ནི་  
 ཁོང་གིས་བྲིད་སྟོན་བྱེད་པའི་རྗེས་སུ་འབྲང་རྒྱ་དེ་ཡིན། ངེད་ཅག་གིས་འབས་སྤྱི་ལྷ་མཁན་ནི་  
 འཆར་གཞི་འགོད་པ་དང་ལག་ལེན་མཛད་མཁན་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་  
 འཕྲིན་ལས་ལ་ནམ་ཡང་འོར་འཁྲུལ་འབྱུང་མི་སྲིད།

耶和華也必時常引導你。

以賽亞書 58:11

以賽亞書  
 ISAIAH

# 第 5 日

ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་འཆར་གཞི་བཙོས་པའི་རྗེས་སུ་འཆར་གཞི་དེ་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་ཚོད་  
 སེམས་ཡོད་ལ། ངེད་ཅག་གིས་དགོན་མཚོག་ལ་ང་ཚོར་རོགས་པ་མཛད་ནས་འཆར་གཞི་དེ་  
 རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་ལྷོས། བྱེད་སྤྲངས་གཞན་ཞིག་ནི་ངེད་ཅག་གིས་དགོན་མཚོག་དང་  
 མཉམ་དུ་འགོ་བརྩམས་པ་ཡིན་ཏེ། ངེད་ཅག་གིས་ཁོང་གི་འཆར་གཞི་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲི་  
 རྒྱུ་བྱས་པར་མ་ཟད། ཁོང་གི་དམིགས་ལྷུལ་མངོན་འགྱུར་བྱེད་པའི་ཚེད་དུ། ངེད་ཅག་གིས་  
 རང་ཉིད་ཁོང་ལ་འབྲུལ་བ་ཡིན། བྱེད་སྤྲངས་འདི་ལྟ་བུའི་སྟོན་ནས་བྱ་བ་རྒྱབ་དུས། ངེད་ཅག་  
 དགོན་མཚོག་གིས་བྲིད་སྟོན་མཛད་པ་ནང་ལྟར་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ལས་འགན་ཁུར་ཅི་ཡང་  
 མེད་དོ།

他為我們選擇產業。

詩篇 47:4

詩篇  
 PSALMS

REVELATION 約翰福音  
 JOHN 福音  
 傳道書  
 LUKE  
 大福音  
 ECCLESIASTES 傳道錄  
 DEUTERONOMY 申命記  
 PSALMS 詩篇  
 塔加福音

## 第 6 日

ལྷན་ཤེས་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ཀྱང་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ཡི། ཁོང་གིས་བྱ་བ་སྐྱབ་པ་ནི་  
ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་མོར་འཇུག་བཟོ་མི་སྲིད་པ་དང་། ཁོང་གིས་ངེད་ཅག་དང་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་པའི་དོན་དག་འཇུག་ཚང་དུ་བསྐྱབ་པར་ཁས་སྐྱབས་པར་མ་ཟད། ཐ་ན་ངེད་ཅག་  
གི་མགོ་འོ་སྐྱ་ཉག་གཅིག་ཀྱང་གྲངས་ཀ་ཞིབ་མོ་སྐྱབས་ཡོད། ངེད་ཅག་གི་གནས་བབ་སྐྱ་  
ཚོགས་བཟོ་མཁན་གྱི་ཁོང་ནི་ང་ཚོ་ལས་ང་ཚོའི་ཆེས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཕན་པ་ཇི་ལྟར་སྐྱུལ་  
འདེད་གཏོང་དགོས་པ་ཤེས་ཁོ་ཐག་ཡིན་ཞིང་། ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ལ་  
གཟི་བརྟེན་ལྡན་དགོས་པ་མཁྱེན་ནོ།

就是你們的頭髮也都被數過了。

馬太福音 10:30

## 第 7 日

གནས་བབ་བཟང་ངན་གྱི་ཉིན་མོ་གང་ཡིན་རུང་ང་ཚོས་བྱིན་རླབས་ཀྱིས་ཁེངས་པར་ཡིད་  
ཆེས་ཡོད། དད་ལྡན་པས་དཀོན་མཚོག་གིས་སྐྱུག་བཟུལ་གྱི་སྐྱུ་མཚན་གསུང་བའི་རྗེས་ད་  
གཞོན་ཡིད་ཚོམ་པར་སྐྱུག་མི་དགོས། དད་ལྡན་པས་དཀོན་མཚོག་ལ་གཅེས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་  
དོན་དག་ཐམས་ཅད་ནི། ཕན་ཚུན་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་བྱེད་པ་ཤེས་སོ།

我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。

羅馬書 8:28

## 第 8 日

ངེད་ཅག་གིས་ཁོང་གི་བཀའ་ལ་ཡིད་ཆེས་ན། ངེད་ཅག་གིས་ཁོང་ལ་མཚོན་ན་ཉ་ཅང་ལས་  
སྐྱ་བའི་བྱ་བ་སྐྱབ་པ་ནི་ང་ཚོའི་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན་ནམ། ངའི་སེམས་དགའ་སྤྱོད་ངང་ནས་  
མིན་ཟེར་རོ། ངེད་ཅག་གིས་ཁོང་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་ཉ་ཅང་ཉུང་ཡང་། དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་  
ནི་ཁོང་གི་བཀའ་ཡི་ནང་དུ། ཁོང་གིས་ཕངས་སེམས་མེད་པར་རང་གི་སྲས་དང་དངོས་པོ་  
ཐམས་ཅད་ངེད་ཅག་ལ་རིན་མེད་དུ་གནང་ངོ་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན།

因為耶和華——你的神和你同去。他必不撇下你。

申命記 31:6

## 第 9 日

ཁོང་གི་དགོངས་པ་དེ་ཆེས་སྲུན་ནག་དང་ཆེས་རབ་རིབ་དུ་མངོན་པའི་སྐབས་སུ། ཡང་ན་  
ཁོང་གི་དགོངས་པ་དེ་ངེད་ཅག་གི་བསམ་ཚུལ། རེ་འདུན་དང་ཚྲོག་སྤྱོད་ཡིན་དུས་སུ། སུ་  
འགྲིག་པར་རྩ་བ་ནས་དོགས་པ་སྐྱེ་མི་དགོས། ངེད་ཅག་གི་བསམ་ཚུལ་དང་རེ་འདུན་ནོར་  
འཁྲུལ་བྱུང་བ་ཁོ་ཐག་ཡིན། ཁོང་གིས་ངེད་ཅག་གི་ཆེད་དུ་གཏན་འཁེལ་མཛད་པའི་འཆར་  
གཞི་ནི་སྲུན་སྲུམ་ཚོགས་པའི་འཆར་གཞི་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་ནོར་འཁྲུལ་འབྱུང་མི་མིན།

所當給的，我必給你們。

馬太福音 20:4



# 第 10 日

ངས་བསམ་ན་ངེད་ཅག་གིས་རང་ལ་བརྟེན་ནས་ནམ་ཞིག་ལ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པར་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ་ནི་སློ་རིག་ལྡན་པ་ཞིག་མིན། ངེད་ཅག་གིས་རབ་ཡིན་ན་གཙོ་བོ་ལ་སྐྱུག་ན་བཟང་ངོ། ཅི་ཙམ་སྐྱུག་དགོས་ཅུང་ཁོང་གིས་བཀོད་སྐྱིག་བྱས་པའི་དུས་ཚོད་ལྟར་བྱ་དགོས། དུས་དེ་སླེབས་སྐབས། ངེད་ཅག་གིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་ཁོང་གིས་མངོན་པར་མཇེང་ངེས་ཡིན། བྱོད་ཚོས་དད་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱོད་དགོས་ནའང་། རང་གི་མདུན་གྱི་འགྲོ་ལམ་ནི་དུས་རྟག་ཏུ་ཐོགས་མེད་བདེ་བའོད་ཡིན་པར་རེ་བ་མ་འཚེང་།

但雲彩收上去，他們就起行。

民數記 9:22

NUMBERS

民數記

# 第 11 日

མིང་སྟོན་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་འཚོལ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ། བྱོད་ཀྱིས་ཤེས་ཟིན་པའི་མིང་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱོད་པའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་བརྗོད་གལ་ཅུང་། གལ་ཏེ་བྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་བྱ་བ་ཞིག་བསྐྱབ་ཏུ་འབོད་པ་གཏོང་བར་བསམ་ན། བྱོད་ཀྱིས་དེ་ཅི་ལྟར་འབྱུང་བའམ། ཡང་ན་ནམ་ཞིག་ལ་འབྱུང་བར་སེམས་བྲལ་བྱེད་མི་དགོས། ཁོང་གིས་དོན་དག་ཐམས་ཅད་ཅེ་གསལ་དུ་གཏོང་ངེས་ཡིན། རྒྱང་དང་ཅ་རྒྱུས་ལ་འཕྲད་ན་ཡང་དང་པའི་སློ་ནས་མགོ་བོ་ཡར་བཀྲུགས་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ལ་རྒྱང་ལྷ་བྱས་ཤིང་། ལུ་མཐུད་དུ་ཅ་རྒྱུས་བྱོད་དུ་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་དགོས།

請叫我從水面上走到你那裡去。

馬太福音 14:28

馬太福音  
MATTHEW

REVELATION 約翰福音  
JOHN 福音  
傳道書  
LUKE 路加福音  
LUKE  
ECCLESIASTES 傳道書  
ECCLESIASTES  
MATTHEW 馬太福音  
MATTHEW  
DEUTERONOMY 申命記  
DEUTERONOMY  
PSALMS 詩篇  
PSALMS  
塔加福音

# 第 12 日

ཁྱོད་ཚོས་སེམས་སྐྱུག་མ་བྱེད། ད་ལྟའི་བར་དུ་ང་ལ་མཐོ་སྤྱོད་དང་། སྤང་སྤྱོད་མཚན་པ་  
དང་། ཁྱིད་སྤོམ་མཚན་པའི་ཁོང་གིས་སྤར་བཞིན་བདག་གི་སེམས་ལ་བདེ་འཇགས་ཀྱིས་  
ཁེངས་པ་དེ་སྤང་འཛིན་མཚན་པ་མ་ཟད། དོན་ཐམས་ཅད་འོས་འཚམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་ཅིང་།  
ཁོང་ལ་ཡོངས་སུ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་སྐྱབ་པ་ནི་ཇི་འདྲའི་དོན་དག་གོ་བ་ལྡན་པ་ཞིག་རེད་ཨང་།

你們心裏不要憂愁。

約翰福音 14:1

約翰福音 JOHN

# 第 13 日

ཁོང་གིས་ཇི་སྟར་བྱས་ནས་སྐབས་འགར་བྱེད་སྤངས་འདི་དང་། སྐབས་འགར་བྱེད་སྤངས་  
དེ་འདྲ་སྤྱད་ནས་ང་ཚོར་མཐོ་བའི་གཞིགས་སྤྱོད་ཞིབ་ཚགས་འདོན་སྤྱོད་མཚན་པ་མཐོང་  
བ་ནི་བདེ་སྤྱོད་ཅིག་མ་ཡིན་ནམ། སྐབས་འགར་གནས་འདི་ནས་མང་ཙམ་སྤྱོད་པ་དང་བྱིམ་  
ནས་ཉུང་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་། ཡང་སྐབས་འགར་བྱིམ་ནས་མང་ཙམ་སྤྱོད་པ་དང་གནས་འདི་  
ནས་ཉུང་ཙམ་སྤྱད་དོ། གང་སྟར་ཡང་། ཐམས་ཅད་ལ་ཁོང་གིས་བྱིན་ལྷབས་ཀྱིས་ཁེངས་  
ཤིང་། ཁོང་གི་བྱམས་བརྩེའི་ཕྱག་རྒྱ་ཏུ་ཡོད་པའི་ངེད་ཅག་ནི་ཅི་འདྲའི་བདེ་སྤྱོད་ཅིག་རེད་  
ཨང་།

耶和華必預備。

創世記 22:14

創世記 GENESIS

REVELATION 約翰福音  
JOHN 福音  
傳道書  
LUKE 路加福音  
LUKE 福音  
大福音  
ECCLESIASTES 傳道書  
ECCLESIASTES 傳道書  
DEUTERONOMY 申命記  
PSALMS 詩篇  
塔加福音

# 第 14 日

མེ་མིང་ལྗང་བའི་རྩ་ཐང་དུ་འཆམ་འཆམ་བྱེད་པ་ནི་ཅི་འདྲའི་དོན་དག་གྱི་དཔེ་ལྟོས་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་བཞིན་དུ་ཚུ་བླན་བསེལ་མོས་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ལ་འགོད། འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི་ལྷ་མེ་བཟང་པོས་ནམ་རྒྱུན་དུ་ཁོ་བོའི་ལྷག་ཏུ་དེད་ནས་འགྲོ་སའི་ས་ཆ་ཡིན། ཁོང་གི་དད་ལྷན་པ་ལ་ཐུགས་རྗེ་དང་སྦྱོང་བཟང་ཡོད། ཡིན་ནའང་། འདི་དག་ནི་ཉ་ཅང་གཟབ་ནན་གྱི་ཁོར་ལྷག་ནས་གསོ་སྦྱོང་དགོས་པར་མ་ཟད། རྗེས་འབྲང་བ་དོ་མ་རེ་རེས་ཉམས་ཚུད་སྐྱངས་པའི་རྗེས་སུ་ད་བཟོད་གཙོ་བོ་དང་འདྲ་བར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་སོན་པ་དང་བཙོ་སྤངས་བྱས་པའི་གསེར་བཞིན་དུ་འོད་འཚོར་འཚོར་བྱེད།

他試煉我之後，我必如精金。

約伯記 23:10

# 第 15 日

འདི་ནི་གཙོ་བོས་ང་ལ་གནང་བའི་སྐུལ་ལྷག་གི་བཀའ་ཡིན་ཏེ། ང་རང་ཁྱོད་ཀྱི་སྦྱོར་དུ་སོང་ནས་ས་གཤིས་ཉེན་ཁ་ཅན་རྣམས་བདེ་ཐང་དུ་སྐྱུར་ངེས་ཡིན། བཀའ་འདི་ང་ལ་མཚོན་ན། ངའི་སེམས་ཉིད་ཀྱི་ཚེད་དུ་བཤམས་པའི་གསོལ་སྦྱོན་དང་། ངས་ལྷས་སུ་རུང་བ་རི་བཞིན་དུ་ད་ཉ་དང་། ཡང་ན་འདས་ཟེན་པ་གང་ཡིན་རུང་སེལ་ཐབས་དཀའ་བའི་དཀའ་ངལ་སྣ་ཚོགས་ལ་འཕྲད་པའི་དུས་སུ། ཁོང་གི་བཀའ་ནི་དུས་ཉུག་ཏུ་དེ་འདྲའི་རྩ་ཚེན་ཞིག་དང་གསར་བ་ཞིག་རེད།

我必 ... 修平崎嶇之地。

以賽亞書 45:2

JOB  
約伯記

以賽亞書

REVELATION 約翰福音傳道書  
LUKE 路加福音  
ECCLESIASTES 傳道書  
DEUTERONOMY 申命記  
PSALMS 詩篇  
塔加福音

# 第 16 日

ཚོག་དུམ་དེས་སྒྲིབ་པ་དང་མཚུབ་སྟོན་ལ་མཚོན་ན། ཡང་དག་པའི་ལམ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བྲིད་  
 སྟོན་བྱེད་པ་མཚོན་ནོ། ཁོང་ལ་ཞབས་ཕྱི་ལྷ་སྐྱབ་པའི་ལམ་བར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འོར་འཇུག་  
 བཟོ་སྐྱབ་པ་དང་གཞོན་ལྷན་ལོག་ཐང་ཆད་པའི་མི་དེ་དག་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན། འདི་  
 ལས་མི་རྣམས་ལ་སྐུལ་མ་ཐེབས་སུ་འཇུག་པའི་ཁག་ཐེག་ཅི་ཡང་མེད།

祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

詩篇 23:3

# 第 17 日

ངེད་ཅག་གིས་རང་ཉིད་ནི་གཙོ་བོ་ལ་གཏོགས་པ་ཤེས་པས་རྒྱུན་གྱིས་གདུག་རྩལ་གང་  
 ལའང་མི་འཇིགས་པར་སེམས་བདེ་བའི་ངང་ཁོང་གི་བྲིད་སྟོན་ལ་རྗེས་འབྲང་བ་ཡིན། ཁོང་  
 གི་འཁར་བ་དང་དབྱུགས་པ་ནི་ངེད་ཅག་གི་སེམས་གསོ་དང་རྒྱབ་རྟེན་ཡིན་པར་མ་ཟད།  
 དག་པོ་རྣམས་ཀྱི་མདུན་དུ་ཁོང་གིས་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་རྒྱལ་བོ་ཚང་གི་གསོལ་སྟོན་བཤམས་པ་  
 ཡིན། ངེད་ཅག་གི་མི་ཚོ་གང་པོ་འདི་ལྟ་བུའི་གཟིགས་སྐྱོང་གི་འོག་ནས་སྐྱེལ་ཞིང་། མཇུག་  
 མཐར་ང་ཚོ་རྣམ་ཡང་གཙོ་བོའི་གཞིས་བྱིམ་དུ་གནས་སྡོད་བྱེད་ངེས་ཡིན།

我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；  
 我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

詩篇 23:6

詩  
篇  
PSALMS

詩  
篇  
PSALMS

REVELATION 約翰福音  
 JOHN 福音  
 傳道書  
 LUKE 路加福音  
 LUKE 路加福音  
 啟示錄  
 ECCLESIASTES 傳道書  
 DEUTERONOMY 申命記  
 PSALMS 詩篇  
 塔加福音

# 第 18 日

གཙོ་བོས་ངེད་ཅག་ལ་རོགས་སྐྱོར་ཡོད་ཚད་གནང་བར་སྒོམ། ངེད་ཅག་གི་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་  
 དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཁོང་གི་མཚན་སྟན་གྱི་ཚེད་དུ་ངེད་ཅག་གིས་ཁོང་ལ་སྐྱབས་བཅུད་པའི་  
 སྐབས་སུ། ཁོང་གིས་ང་ཚོའི་སྟོབས་ཤུགས་གསར་བསྐྱར་མཛད་ནས་གནས་མཇལ་གྱི་ཡུལ་  
 སྐོར་ཉིལ་བའི་ཁྲོད་དུ་འོར་འཁྲུལ་མེད་པའི་མཚུབ་སྟོན་གྱིས་ངེད་ཅག་ལ་སྡེ་བྲིད་མཛད་  
 དགོས། དེ་ནས་ཁོང་གིས་ངེད་ཅག་གི་ཁྲོད་དུ་རང་གི་གཟི་བརྗིད་མངོན་པའི་རྗེས་སུ།  
 མཚུག་མཐར་ངེད་ཅག་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ངང་ནས་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་ནང་དུ་སྦྱིད།

但那等候耶和華的必從新得力。

以賽亞書 40:31

# 第 19 日

སྨྱིར་བཏང་དུ་ངེད་ཅག་གིས་དུར་བཙོན་གྱིས་ཆེས་བཟང་བའི་འཆར་གཞི་བཙོས་པར་མ་  
 ཟད། སྟོབས་ཤུགས་ཡོད་དགུས་དེ་ལེགས་པོར་སྐྱབས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། གལ་ཏེ་ངེད་ཅག་  
 གིས་ཁོང་ལ་ཞབས་ཕྱི་ཐེངས་རེར་ཁོང་གིས་ང་ཚོ་ལ་རི་ལྷོ་བྱེད་དགོས་པ་བྲིད་སྟོན་མཛད་  
 ཅིང་། འགན་འཁུལ་ཁོང་ལ་སྤྲད་ན། ང་ཚོས་སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེན་གྱིས་ཐང་  
 ཚད་མི་སྦྱིད། ཐམས་ཅད་ཁོང་གི་དགོངས་པ་ནང་ལྷུང་ཁོང་གི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་པར་  
 བྱེད།

我要教導你 ... 當行的路。

詩篇 32:8

以賽亞書  
 ISAIAH

詩篇  
 PSALMS

REVELATION 約翰福音  
 JOHN 福音  
 傳道書  
 LUKE 路加福音  
 LUKE  
 啟示錄  
 ECCLESIASTES  
 傳道書  
 DEUTERONOMY  
 PSALMS  
 塔加福音

# 第 20 日

སྐབས་འགར་ངེད་ཅག་གི་དགོན་མཚོག་གིས་བསམ་གཟུང་ནས་རང་གི་འབངས་མི་རྣམས་  
 དཀའ་ངལ་ལ་འཕྲད་དུ་བཅུག། འདི་ངེད་ཅག་ལ་ལྷན་བས་ཁོང་ཉིད་ངོ་ཤེས་སུ་འཇུག་པའི་  
 ཕྱིར་ཡིན་ལ། དེ་ལས་ཐབས་ཤེས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད། དེ་ནས་དགོན་མཚོག་གིས་ངེད་ཅག་  
 ལ་མངོན་པར་མཛད་པ་ནི་དཀའ་སྲུག་གང་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་འང་ཁོང་ནི་རོགས་རམ་བྱེད་  
 མཁན་ཁོ་ན་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཐངས་རེ་རེ་ནི་ཁོང་གི་གཞུང་དུ་གསར་དུ་མངོན་པ་རེད།  
 ཁོང་གི་འབངས་མི་རྣམས་དགའ་བར་བྱེད་དུ་བཅུག།

我受苦是與我有益。

詩篇 119:71

PSALMS

# 第 21 日

གལ་ཏེ་དགོན་མཚོག་གིས་ང་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོའི་གནས་སུ་སྤྱང་དུ་བཅུག་པ་ཡིན་ན།  
 ཁོང་གིས་ང་ལ་ཁྲིད་སློན་མི་མཛད་དམ། དཀའ་ངལ་ཏེ་ཅང་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ། ཁོང་གིས་ང་  
 ལ་ལྷན་ལས་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་གནང་བར་མི་བྱེད་དམ། གཞོན་ཤུགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐེབས་  
 པ་དང་ཉམས་ཚད་ལེན་པའི་དུས་སུ། ཁོང་གིས་ང་ལ་ལྷན་བས་སློ་བཏུན་འགྱུར་མེད་དུ་  
 གཏོང་མི་སྲིད་དམ། ངས་ཁོང་གི་རོགས་རམ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་འདང་བའི་རྒྱུན་གྲིས་ཉེན་ཁ་  
 སེལ་ཐབས་མེད་པར་སེམས་བྲལ་བྱེད་རྒྱུ་མེད། ཁོང་གིས་འདོན་སྤྲོད་མཛད་པའི་རོགས་  
 སྐྱོར་ཡོད་ཚད་ནི་ང་ལ་དབང་སྟེ། དེ་ནི་ང་ཁོང་ལ་དབང་བ་དང་ཁོང་ང་དང་མཉམ་དུ་  
 བཞུགས་ཤིང་། ང་ཁོང་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་པའི་ཕྱིར་ཡིན།

我們也不知道怎樣行，我們的眼目單仰望你。

歷代志下 20:12

2 CHRONICLES

下

REVELATION 約翰福音  
 JOHN 福音  
 傳道書  
 LUKE  
 大福音  
 ECCLESIASTES 傳道錄  
 DEUTERONOMY  
 PSALMS  
 塔加福音

# 第 22 日

དོན་དག་སྐྱབ་སྐྱེའང་དཀའ་ཡང་རུང་བདེ་འཇགས་དང་ཉེན་ཁ་གང་ཡིན་ཡང་། མི་གཞན་  
 བ་འཐད་ཀྱང་མ་འཐད་ཀྱང་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ངེད་ཅག་གི་འགན་ཁུར་ལ་ཕྱགས་  
 རྒྱན་ཐེབས་མི་སྲིད། གལ་ཏེ་ངེད་ཅག་ཉེན་ཁ་ཏུ་ཅང་ཚབས་ཚེན་ལ་འཕྲད་ཀྱུར་ན། དཀོན་  
 མཚོག་གིས་ངེད་ཅག་ལ་ཕྱགས་རྗེ་གནང་བ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ངེད་ཅག་གིས་ཁོང་ལ་ཡིད་  
 ཆེས་བྱེད་པ་ནི་རྗེ་འདྲའི་ལྷག་བསམ་དང་གཉིང་ཟབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་  
 ལུགས། ངེད་ཅག་གིས་ལས་འགན་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་བྱེད་པ་བརྒྱུད་ནས་ངེད་ཅག་ནི་  
 ལུགས་རྗེ་བཟང་པོ་དེའི་རྗེས་འབྲངས་པ་ངོ་མ་ཡིན་ཞིང་འཆི་བར་ལུགས་ཀྱང་སྲོས་བྱོལ་བྱེད་མི་  
 སྲིད་པར་བདེན་དཔང་བྱེད་པ་ཡིན།

MATTHEW

你無論往那裡去，我要跟從你。

馬太福音 8:19

馬太福音

# 第 23 日

དཀོན་མཚོག་གི་བྱ་དང་བྱ་མོ་མང་ཆེ་བར་མཚོན་ན། རམ་ཞིག་ལ་རྟོགས་སད་བྱུང་བའི་  
 རྣམས་ཤིག་ཡོད་སྲིད། ཉམས་ཚུད་ག་འདྲ་ཞིག་དང་ཡང་ན་ནད་ཕོག་པ། ཡང་ན་གཉེན་ཉེ་  
 ཤོར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཐེངས་གཅིག་གིས་ངེད་ཅག་ལ་ཏུ་ལས་པའི་ངོས་འཛིན་ཐེབས་པ་པ་  
 བོ། གཅིག་བྱས་ན་ཤེས་མེད་ཚོར་མེད་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ངེད་ཅག་གི་སེམས་ཉིད་ཀྱིས་དཀོན་  
 མཚོག་གི་ཁྲིད་སྟོན་ཁོ་ན་ལ་སྐྱབ་མེད། ཅ་ལག་གམ་ཁོར་ཡུག་ལ་བརྟེན་ན་ཡང་། དངོས་  
 གནས་དཀོན་མཚོག་ནི་ངེད་ཅག་གི་ཆེས་མཐར་ཕྱག་གི་སྐྱབས་རེ་ས་ཡིན་མི་འོས། དེ་ལས་  
 ལྷོག་སྟེ། དཀའ་ངལ་ཆེ་ཆུང་གང་ཞིག་ལ་ཕྱག་ཀྱང་། ངེད་ཅག་གིས་ཐོག་མར་ཁོང་ལ་རོགས་  
 སྐྱོར་འཚོལ་དགོས།

詩篇 PSALMS

我的心哪，你當默默無聲，專等候神。

詩篇 62:5

REVELATION 約翰福音  
 JOHN 福音  
 傳道書  
 LUKE  
 啟示錄  
 ECCLESIASTES  
 DEUTERONOMY  
 PSALMS  
 塔加福音

# 第 24 日

ངེད་ཅག་གི་མདུན་དུ་དཀའ་ངལ་གྱིས་ཁེངས་ཡོད་པ་དང་། མདུན་གྱི་འགོ་ལམ་ཡང་  
གཏན་ནས་མཐོང་མི་ཐུབ་མོད། འོན་ཀྱང་། ངེད་ཅག་ལ་ཁྲིད་ལྷོན་མཛད་པ་དང་། ངེད་  
ཅག་ལ་མཁོ་བ་ཡོད་ཚད་མཁོ་སློང་མཛད་པའི་དགོན་མཚོག་གིས་དེ་ཐམས་ཅད་གསལ་  
པོར་གཟིགས་པ་དང་ཅག་གིས་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་ཚོག་ ངེད་ཅག་སློབ་ཏུ་འགྱུར་མེད་གྱིས་  
མདུན་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་དགོས། ངེད་ཅག་གིས་དོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲོང་གུང་དེ་པལ་བར་  
བརྩིས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་དང་ཅག་གིས་ལྷ་ཤི་ཀ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས།  
ཁོང་དང་གཞི་གཅིག་ཏུ་གྱུར་ཐུབ་པོ།

他領他們穩穩妥妥地，使他們不致害怕。

詩篇 78:53

# 第 25 日

གལ་ཏེ་དགོན་མཚོག་གི་ཐུགས་དགོངས་གྱིས་ངེད་ཅག་གི་བྱ་བ་དེ་ང་ཚོ་རང་གིས་ཀྱང་  
བཀལ་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སུ་བསྐྱུལ་ན་ཡང་། ངེད་ཅག་གིས་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་རྒྱུན་གྱིས་  
ཁོང་ལ་བཀའ་དྲིན་དང་བསྐྱོད་བཞུགས་འབྲུལ་མི་འོས་སམ། ཁོང་གིས་སྤྲོད་གསལ་མཛད་  
པའི་དམ་པའི་དབྱུང་བ་དེ་ཐ་མར་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་རྒྱུན་གྱིས། འོད་གྱིས་གང་བའི་དང་  
ལྡན་པ་རྣམས་གྱིས་མ་ཚད། ཤ་ཁྲག་གི་ལུས་པོ་འདི་ཐམས་ཅད་གྱིས་ཀྱང་དགོན་མཚོག་གི་  
གཟི་བརྗིད་མངོན་པ་མཐོང་ཐུབ་པར་འགྱུར་རོ།

要發起歡聲 ... 耶和華在萬國眼前露出聖臂。

以賽亞書 52:9,10

詩篇  
PSALMS

以賽亞書  
ISAIAH

REVELATION 約翰福音  
JOHN 福音  
傳道書  
LUKE 路加福音  
LUKE  
大福音  
ECCLESIASTES 傳道錄  
ECCLESIASTES  
DEUTERONOMY 申命記  
PSALMS 詩篇  
塔加福音



## 第 26 日

ངེད་ཚོའི་ཡོད་ཚད་དང་ཐ་ན་འཕྲད་པའི་ཉམས་སྲོང་མཐའ་དག་ནི་ནམ་མཁའི་ཞིང་  
ཁམས་སུ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཀྱིས་བཀོད་སྲིག་ཡིན། ངས་ལྔར་བས་ཚོར་བྱུང་བ་ནི་མི་དང་  
ཡང་ན་བྱ་དངོས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་དེ་ནི་པལ་བ་ཙམ་ཡིན། དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི་  
ངེད་ཅག་གིས་ཁོང་དང་སྲེལ་རེས་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། འདི་ཉུ་བྱ་སྲེལ་རེས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་སྟོབས་  
ཤུགས་བསྐྱུལ་ཞིང་། ལྷུག་བཟུལ་བཟོད་དུ་བཅུག་པར་མ་ཟད། ང་ཚོ་ལ་ལྔར་བས་ཀྱང་བྱ་བ་  
སྐྱབ་པར་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་དུ་བཅུག།

我看這 ... 是出於神的手。

傳道書 2:24

## 第 27 日

རྒྱབས་ཆེན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་འདི་ནི་བདུད་སྣ་ཐན་གྱིས་དཀོན་མཆོག་གིས་གསར་གཏོད་  
མཛད་པའི་མཛེས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་གཏོར་བརྒྱག་བྱས་པའི་རྗེས་ནས་ད་གཞིང་  
བཀོད་པ་ཞིག་མ་ཡིན། གནའ་ལྔ་མོ་ནས་ནམ་མཁའི་ཞིང་ཁམས་སུ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ལ་  
འོར་བུ་ཞིག་ཡོད་དེ། ཁོང་གིས་ཉ་ཅང་གཅེས་པའི་སྲས་ཡིན། ཁོང་གི་སྲས་དེའི་སྟོར་ལ།  
གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གསར་གཏོད་མཛད་པའི་ཕྱོད་དུ་ང་རང་  
ཡོད་དོ་ཞེས་བྲིས་ཡོད།

基督照我們父神的旨意，為我們的罪捨己。

加拉太書 1:4

# 第 28 日

མི་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་སྐྱིད་གང་ཞིག་ལ་གོ་འཇོལ་བྱུང་སོང་། དེ་དག་གིས་མ་གཞི་ནས་སྐྱབས་སུ་གནས་པ་དང་ཟངས་ཀྱི་རི་སྐང་རྣམས་བཀོལ་སྤྱོད་ཚོགས་ལ། འོ་མ་དང་སྤྱང་རྩིས་གང་བའི་ལྷང་པ་རྣམས་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་ཚོགས། འོན་ཀྱང་། ཁོ་ཚོ་རེ་ཐག་ཆད་པའི་ངང་དམིགས་ལྷུལ་ཅི་ཡང་མེད་པར་མི་མེད་དབེན་སྟོང་དུ་པར་འགོ་ཚུར་འོང་བྱས་པ་དང་། ངལ་དུབ་ཀྱིས་མནར་ནས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་ཚོ་སློག་ཤོར་ཞིང་། མཚུག་མཐར་ལྷུལ་དེ་ནི་དེ་དག་གི་དུར་སར་འགྱུར་རོ། ཁོ་ཚོའི་འཕྲད་པ་དེས་ང་ཚོ་ལ་གཏོང་བའི་བསྐྱབས་བྱ་ཐོབ་པར་བརྟུག་འོན་ཀྱང་། དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོ་སྐྱོབ་པར་འདོད་ཡོད།

你的神在曠野引導你這四十年，是要苦煉你。

DEUTERONOMY 申命記 8:2

# 第 29 日

ངས་ཚོར་བ་ལ་གཙོ་བོས་ང་ལ། གལ་ཏེ་ངས་སློ་སྤྲེགས་ཤིག་བྱས་སོང་ཅིག་སྐྱབས་ན་ཚོང་འགོ་ཨེ་མིན། ཚོད་ཀྱིས་མདུན་གྱི་ལམ་གསལ་པོར་མི་མཐོང་ཡང་། ཚོད་མདུན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་མདུན་གྱི་ལམ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཐུབ་བཅ། ངས་ཚོད་ཀྱི་མགོའི་སྐྱ་ཉག་རེ་རེ་ཡང་བཙུགས་ཚོང་། བྱེད་མང་པོ་ལས་ཚོད་སྤྲེགས་པར་རིན་ཐང་ཆེའོ་ཞེས་གསུངས། ངས་སུན་སྤང་མེད་པའི་སློ་ནས་ཁོང་གིས་ཁྲིད་སྟོན་ལ་བསྐྱབས་ནས་བཟུང་དོ།

我在你面前給你一個敞開的門。

REVELATION 啟示錄 3:8

啟示錄 3:8

REVELATION 約翰福音傳道書  
LUKE 路加福音  
ECCLESIASTES 傳道書  
DEUTERONOMY 申命記  
PSALMS 詩篇  
塔加福音

# 第 30 日

ངས་ཁྱོད་ལ་མིང་སྟོན་བྱེད། ཁྱོད་འགོ་དགོས་པའི་ལམ་བཟོན་པའི་དམ་བཅའ་འདི་ལྟ་བུའི་  
 རྒྱུན་གྱིས་ངེད་ཅག་ལ་སྐུལ་སྒྲུབ་མང་པོ་ཐེབས་ཤིང་མདུན་དུ་བསྐྱོད་པའི་ཚེར་བ་བྱུང་།  
 དཀོན་མཆོག་གིས་དུས་ནམ་ཞིག་དང་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་བཀོལ་ནས་གནས་གང་ཞིག་ཏུ་  
 འཕྲིན་ལས་གསར་བ་ཞིག་མགོ་བརྩམ་རྒྱ་ཡིན་ནའང་། ཐལ་ཚད་བ་ནི་མདུན་ཕྱོགས་སུ་  
 བསྐྱོད་པའི་ལམ་དུ་ངེད་ཅག་ལ་མཁོ་བའི་འོད་དང་མིང་སྟོན་འཐོབ་པ་ཡིན། ང་ཚོ་གཏན་  
 ཅན་སློབ་མ་བར་མི་འགྱུར་པོ།

詩篇 PSALMS  
 篇

我要教導你，指示你當行的路。

詩篇 32:8

# 第 31 日

གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྡེང་ནས་ང་ཚོས་རྟོགས་ཐོབ། ཁོང་གི་འཕྲིན་ལས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་  
 ལེགས་པོར་མཛད་པ་ཤེས་ཡོད་པས། དཀོན་མཆོག་གིས་གསར་གཏོད་མཛད་པའི་འཇིག་  
 རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྐྱོ་སྤང་གི་ནང་དུ་སྤུང་བའི་དུས་སུ། དད་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱི་  
 སེམས་ཉིད་ནི་སྤར་བཞིན་དགའ་སྡོམ་འཇུག་པའི་བཀོད་སྲིད་དང་ལེན་བྱེད། འདི་ནི་  
 དད་སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ་ཚམ་མ་ཟད། དེ་ལས་ཀྱང་སྒྲ་ན་མེད་པའི་གཟི་བརྟེན་དེ་དཀོན་  
 མཆོག་ལ་དབང་བ་ཡིན།

馬可福音  
 MARK

他所做的事都好。

馬可福音 7:37

REVELATION 約翰福音  
 JOHN 福音  
 傳道書  
 LUKE 路加福音  
 LUKE 路加福音  
 啟示錄  
 ECCLESIASTES 傳道書  
 DEUTERONOMY 申命記  
 PSALMS 詩篇  
 塔加福音