

ལྷ་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བཅུ་ཉི་ འགྲེལ་བཤད་བཞུགས་སོ།།

བོད་ཀྱི་ཤན་སྐྱེས།

关于神的十诫

藏汉文对照本



༄༅། དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ཁྲིམས་བརྩེ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱུགས་སོ།།
བོད་རྒྱ་ཤན་སྤྲུལ།

关于神的十诫
藏汉文对照本

© gsungrab 2017
www.gsungrab.org

ནིན་ལྟར་ང་ཚོས་སློབ་ལམ་དང་བྲིམས་སྲུང་དགོས།
མྱོད་གཞུང་ལ་བྲིམས་ལུགས་དང་། སློབ་བྲིམས། ཚོས་
བྲིམས་ལ་སོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ང་ཚོའི་ལས་ཀ་བྱེད་ས་
ལའང་སློབ་ལམ་ཡོད། ལྷོ་ལྷོ་ལ་སློབ་ལམ་མང་པོ་ཡོད།
འགྲིམ་འགྲུལ་སློབ་ལམ་དང་། དུལ་ཁང་ནས་དུལ་
གཡར་བའི་སློབ་ལམ་ཡང་ཡོད། སློབ་ལམ་མེད་ན་ང་
ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོ་བརྒྱལ་བྱིན་ནས་སྤྱུག་བསྐལ་ཆེན་པོ་
འབྱུང་བར་འགྱུར། དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ཚོ་ལ་བྱམས་
པ་མཛད་པས་ཁོང་གིས་ཀྱང་དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་
དུ་ཚོས་བྲིམས་དང་སློབ་ལམ་མང་པོ་ང་ཚོར་གནང་བྱུང་།
ཚོས་བྲིམས་ཀྱི་ནང་ནས་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་བྲིམས་
བརྩ་དེ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན། དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་བྲིམས་
བརྩ་དང་བསྟུན་ཏེ་མི་ཚོ་བསྐྱལ་ན་དཀོན་མཆོག་ལུགས་
དགུས་ཡོང་།

每天，我们都要遵行各样的规则与律法。政府法律与条例，宗教律法，公司章程，学校规章制度，还有交通规则，考取驾照的规则，甚至从银行贷款的规则，甚至从银行贷款的规则，甚至从银行贷款的规则。没有了规则与律法，我们的社会将被摧毁，苦难也将更多。神爱我们，因此他在圣经中也给我们定下了许多规则与律法。其中，最重要的就是十诫。倘若我们遵行十诫生活，将会得着神的喜悦。

དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བསྟུ།

- ༡ ང་རང་ནི་ཁྱོད་ཚོའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་ཡིན་ཏེ། ང་རང་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ལའང་ཁྱོད་ཚོས་བསྟེན་མི་ཚོག་ལ་དང་བའང་བྱེད་མི་ཚོག།
- ༢ ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱེ་འདྲ་དང་། ལྗེད་གི་ནམ་མཁའ་ལ། འོག་གི་སའལ། ས་འོག་གི་ཚུ་ལ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་གཟུགས་བརྟན་གང་ཡང་མ་བཟོས་ཤིག་དེ་དག་ལ་ཕྱག་ཀྱང་མ་འཚལ་ལ་བསྟེན་བཀུར་ཡང་མ་བྱེད་ཅིག།
- ༣ དོན་མེད་གང་བྱུང་དུ་ཁྱོད་ཚོའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་གི་མཚན་མ་སྦྱོང་ཅིག།
- ༤ ངལ་གསོ་བའི་ཉེན་མོ་དྲན་ཏེ་དམ་པར་སྤངས་ཤིག ཉེན་ཅུག་གི་རིང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཚོག་ཀྱང་། ཉེན་བདུན་པ་ནི་ཁྱོད་ཚོའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་གི་ངལ་གསོའི་ཉེན་མོ་ཡིན་པས། གང་གིས་ཀྱང་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཚོག།



༥ རྩོད་གྲིས་པ་མ་གཉིས་ལ་བཀུར་སྟེ་བྱེད་ཅིག །

༦ རྩོད་གྲིས་མི་མ་གསོད་ཅིག །

༧ རོག་གཡེམ་མ་བྱེད་ཅིག །

༨ ཀླུ་མ་མ་བཀུ་ཞིག །

༩ གཞན་ལ་རྩུན་གྱི་དབང་པོ་མ་བྱེད་ཅིག །

༡༠ མི་གཞན་གྱི་ཁང་བ་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་ཅིང་། གཞན་གྱི་རྒྱང་
མ་དང་། གཡོག་པོ། གཡོག་མོ། བ་སྐང་དང་། དེ་ལྟར་མི་ལ་ཡོད་པ་
ཐམས་ཅད་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་གོ །



神的十诫

1. 我是耶和华你的神。除了我以外，你不可有别的神。
2. 不可为自己雕刻偶像，也不可作什么形象仿佛上天、下地和地底下、水中的百物。不可跪拜那些像；也不可侍奉它。
3. 不可妄称耶和华你神的名。
4. 当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌作你一切的工，但第七日是向耶和华你神当守的安息日；无论何工不可作。
5. 当孝敬父母。
6. 不可杀人。
7. 不可奸淫。
8. 不可偷盗。
9. 不可作假见证陷害人。
10. 不可贪恋人的房屋；也不可贪恋人的妻子、仆婢、牛驴，并他一切所有的。



དོ་སློང

引言

1.1 བོད་ཀྱི་བཙུན་པོའི་རྒྱལ་རབས་མ་བྱུང་བའི་དུས་རབས་མང་པོའི་སྡོན་དུ་ཡ་རྒྱ་དུ་ཞེས་ཟེར་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཨེ་རེབ་ཡུལ་ལ་བསྐྱེད། ཁོ་ཚོས་ཨེ་རེབ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོའི་བློན་གཞི་བྱས། རྒྱལ་པོ་དེས་ཡ་རྒྱ་དུ་བ་རྣམས་ལ་གཏུག་རྩུབ་ཆེན་པོ་བཏང་། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ཚོའི་རླུག་བསྐལ་གཟིགས་ནས་དེ་རྣམས་སྐྱོབ་པའི་ཆེད་དུ་མོ་ཤེ་ཞེས་ཟེར་བའི་ལུང་སྟོན་པ་ཞིག་མངགས། དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་བཞིན་དུ་ལུང་སྟོན་པ་མོ་ཤེ་ཡིས་ཡ་རྒྱ་དུ་པའི་མི་རིགས་ཨེ་རེབ་ཡུལ་ནས་འབྲོག་སྟོང་གི་རི་བོ་སི་བུ་དེ་ལ་བྲིད། དེར་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ལས་མང་པོ་མཛད་པའི་སློན་པོ་དཀོན་མཆོག་གིས་རང་གི་རུས་མཐུ་ཆེན་པོ་ཡ་རྒྱ་དུ་བ་རྣམས་ལ་མངོན་པར་མཛད། ལུང་སྟོན་པ་

1.1 早在西藏第一个王国建立的前几个世纪，以色列人居住在埃及地，是埃及国王的奴隶。国王对待以色列人非常残忍。神看到他们所受的苦难，就差派了一位名叫摩西的先知来拯救他们。在神的指引下，摩西带领以色列人出了埃及地，进入沙漠，来到西奈山。神行出各样的神迹，向以色列人展示了他的大能。他还通过摩西赐给以色列人许多宗教方面的律法以及十诫。神应

མོ་ཤེ་བརྒྱུད་ནས་དཀོན་མཚོག་གིས་ཡ་ཏུ་དྲ་བ་རྣམས་
ལ་ཚོས་སྤྲོས་དང་བཀའ་སྤྲོས་མང་པོ་གནང་། ཡ་ཏུ་
དྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་སྤྲོས་དེ་ཚོ་བསྐྱུངས་ན་དཀོན་
མཚོག་གིས་དེ་རྣམས་ལ་བྱིན་རྒྱབས་གནང་བའི་ཞལ་
ཚད་གནང་། དེ་གང་ནས་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ནི་དམ་པའི་
གསུང་རབ་ཀྱི་ལུང་སྟོན་པ་མོ་ཤེས་བྲིས་པའི་མདོ་གཉིས་
པ་སྟེ་ཐེགས་པ་ལེའུ་20 ཡང་1-17 དང་། ལུང་སྟོན་པ་
མོ་ཤེས་བྲིས་པའི་མདོ་ལྔ་པ་སྟེ་བཀའ་ལུང་ལེའུ་5 ཡང་
6-21 ལ་འཁོད་ཡོད།¹

1.2 སྤུ་གུ་རྣམས་ཉེན་ཁ་མེད་བར་སྤྱང་བའི་བྱིར་པ་
མས་སྦྱིག་ལམ་འཇུགས། དབེར་ན་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་
བྱ་ལ་གཙང་པོའི་འགམ་ལ་མ་འགོ་བའི་བཀའ་བཏང་
ནས་བྱ་དེས་པའི་བཀའ་ལ་ཉན་ན་བདེ་བར་སྤྱང་བར་
འགྱུར། མ་ཉན་ན་གཙང་པོའི་འགམ་ནས་ཚུར་སྤྱང་
སྟེ་ཤི་སྲིད། དེ་བཞིན་དུ་སྦྱིག་ཉེས་ལས་སྦྱོབ་པའི་ཚེད་

1 འདིར་བྲིས་པའི་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་བཅུ་ནི་མ་དབེ་དེ་གཉིས་ལས་
བརྒྱམས་པ་ཡིན།

许说，如果以色列人遵行这些律法，他将会保守他们。这个故事记载在圣经的出埃及记（20:1-17）与申命记（5:6-21）。

1.2 父母为了孩子们的安全，给他们定下规则。例如，一位父亲告诉他的儿子不要靠近河边。如果儿子听从了父亲的教导，就会很安全。如果他违背了父亲的教导，就有可能掉入水中，

དུ་དཀོན་མཚོག་གིས་བཀའ་བྲིམས་བཅུ་དང་རྣམས་ལ་
གནང་བྱུང་། བཀའ་དེ་རྣམས་བསྐྱབས་ན་དཀོན་མཚོག་
གིས་ང་ཚོར་ཐུགས་རྗེ་དང་བྱིན་རླབས་གནང་བར་འགྱུར་
ངེས་ཡིན། མ་བསྐྱབས་ན་པ་སེམས་བཟང་པོ་ཞིག་གིས་
བཀའ་ལ་མ་ཉན་པའི་སྤྱ་གུ་ལ་ཉེས་ཚད་གཙོད་པ་ལྟར་
དཀོན་མཚོག་གིས་ཀྱང་དང་རྣམས་ལ་ཉེས་ཚད་མཚད་
པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དཀོན་མཚོག་གིས་དང་
རྣམས་ལ་བྱམས་པར་མཚད་པས་ང་ཚོར་པན་པའི་ཕྱིར་
ཁོང་གི་བཀའ་བཅུ་པོ་འདི་ང་ཚོ་ལ་གནང་བྱུང་།

1.3 དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བཅུའི་ནང་ནས་
དང་པོ་ནས་བཞི་པའི་བར་གྱི་དོན་ནི་དང་རྣམས་ཀྱིས་
དཀོན་མཚོག་ལ་རི་ལྟར་བསྐྱེན་བཀུར་བྱ་བའི་སྐོར་རེད།
གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་གང་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་དེའི་དོན་ང་
ཚོས་གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་ལ་སློབ་གཅིག་སེམས་གཅིག་དང་
རུས་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་བརྗེ་བར་འཛིན་དགོས།²

溺水而亡。同样，神为了让我们不犯罪，赐下了十诫。倘若我们遵行，神将赐给我们恩典与祝福，倘若我们违背了他的诫命，神将会像慈爱的父母惩罚悖逆的孩子那样惩罚我们。但是，神爱我们，已经赐给了我们十条诫命，只为我们得益处。

1.3 十诫中的前四条诫命告诉我们该如何敬拜神。主耶稣说，前四条诫命意味着我们要尽心、尽意、尽力爱主我们的神（马可福音 12: 30）。其余六条诫命则告诉我们应该如何在他人面

2 མར་ཀུས་ཐྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་12 ཨང་30 ལ་གསུགས།

བཀའ་བྲིམས་ལྟ་བུ་ནས་བཟུ་བའི་བར་གྱི་དོན་ནི་
དེད་རྣམས་ཀྱིས་མི་གཞན་ལ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་
སྐོར་རེད། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་གང་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་
དེའི་དོན་ང་ཚོས་བྱིས་མཚོས་ལ་རང་དང་འདྲ་བར་བཅེ་
བར་འཛིན་དགོས།³ བཀའ་བྲིམས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དེད་
རྣམས་ཀྱིས་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་ལ། བྱ་བ་དེ་ནི་དེད་
རྣམས་ཀྱི་འགན་འཁུའམ། འོས་འགན་ཡིན། ང་ཚོས་བྱེད་
མི་ཚོགས་པའི་བྱ་བའང་ཡོད་ལ། བྱ་བ་དེ་རྣམས་ནི་ཕྱི་
ཉེས་ཡིན། ང་ཚོས་ཕྱི་ཉེས་མི་བྱེད་པར་དགོན་མཚོགས་
ལྷགས་མཉེས་པའི་ཆེད་དུ་ཁོང་གིས་བཀའ་བྲིམས་འདི་ཚོ་
ང་ཚོར་གནང་བྱུང་། གཤམ་གསལ་གྱི་བཀའ་བྲིམས་བཟུ་
སྲུང་བའི་སློ་ནས་ང་ཚོས་ཕྱི་ཉེས་ལ་འཛིནས་པ་མ་ཟད།
དགོན་མཚོགས་ལྷགས་དགེས་པར་འགྱུར།

前行事。主耶稣说，这些诫命让我们爱人如己（马可福音12：31）。每一条诫命都告诉我们所应当做的事。这是我们的责任。还有一些不能做的事，这些事被称为罪。神赐下十诫，好让我们知道该如何讨他的喜悦，不去犯罪。遵行十诫，我们将免于犯罪，得神的喜悦。

3 མར་ཀུས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་12 ཨང་31 ལ་གསེགས།

དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བསྟུ། ལྷོད་ཚ།

བཀའ་དང་པོ། ང་རང་ནི་ལྷོད་ཚའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་ཡིན་ཏེ། ང་རང་
མ་གཏོགས་གཞན་གང་ལའང་ལྷོད་ཚས་བསྟེན་མི་ཚོག་ལ་དང་བའང་
བྱེད་མི་ཚོག།

上帝十诫（第一版）

第一条诫命：我是耶和华你的神。除了我以外，你不可有别的神。

2.1 ལྷ་ནི་མེད་པའི་དགོན་མཚོག་ལྷ་དུ་འཕགས་པ་
ཡིན། ལོང་གིས་འཛམ་གླིང་འདི་དང་དེར་ཡོད་པ་ཐམས་
ཅད་བཀོད་བར་མཛད། ལོང་གས་ག་ལ་བཞུགས་ཏེ་མི་
དང་གནས་ལུགས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པས་ཀུན་མཁྱེན་
ཡིན། ལོང་ནི་གང་ལ་ཡང་མི་རྟེན་ཞིང་། དམ་པ་དང་།
ལྷོག་ཉེས་ལས་ཡོངས་སུ་འབྲལ་བ་ཡིན། ལོང་ནི་དབང་
ཀུན་དང་ལྷན་པའི་དགོན་མཚོག་ཡིན། དབང་ཀུན་དང་

2.1 神非常伟大。他创造了整个世界及其中一切所有。他无所不在，他看透人心，知晓万物。他无需所依，他脱离了罪恶，全然圣洁。神是全能的。不可能存在两个全能的神，耶和华神是独一的主。（马可福音

ཕན་པའི་དགོན་མཚོག་གཉིས་ཡོད་མི་སྲིད་པས། ཡ་མེ་
དགོན་མཚོག་གཅིག་པོ་དགོན་མཚོག་ཡིན།⁴ དགོན་
མཚོག་གཅིག་རང་ཡིན་པས། ང་ཚོས་ཁོང་གཅིག་པོར་
བསྐྱེན་བཀུར་བྱ་དགོས། ང་ཚོས་ཁོང་གི་བཀའ་ལ་ཡིད་
ཚེས་ཏེ། ཁོང་ལ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་བྱ། བསྐྱོད་བཞུགས་བྱེད།
སྒོན་ལམ་འདེབས། ཁོང་གི་བཀའ་སྲུང་། ཁོང་གིས་སྡོན་
དུ་ང་ཚོར་བྱམས་པར་མཛད་པས་ངེད་ཀྱིས་ཀྱང་ཁོང་ལ་
བརྩེ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་དགོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོར་
བྱིན་རླབས་གནང་བར་འགྱུར།

2.2 མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་མེད་ཞེས་ཟེར། འོན་
ཀྱང་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གསུང་མགུར་ཞེས་ཟེར་བའི་
མདོ་ལྟར་ན། སྐྱེན་པས་སེམས་ནང་དགོན་མཚོག་མེད་
ཞེས་ཟེར།⁵ དགོན་མཚོག་གིས་འཛམ་གླིང་འདི་བཀོད་
པར་མཛད་པས་ཁོང་ཡིན་པར་ངེད་ཚམས་ཀྱིས་ཤེས།
དམ་པའི་གསུང་རབ་སྐྱེ་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་བརྒྱུད་ནས་

12: 28-29) 只有一位神，
我们要单单敬拜他。我们相
信他的话语，赞美他，感谢
他，向他祷告，遵行他的旨
意。我们爱他，因为他爱了
我们。如果我们这样行，神
就会赐给我们祝福。

2.2 有人说没有神。圣经
却说：“愚昧人心里说‘
没有神’”。我们知道神
是存在的，因为他创造了
世界。他通过圣经对我们说
话。他差派他的儿子主耶稣
基督，将我们从罪恶中拯救

4 མར་ཀུས་བྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་12 ཨང་28-29 ལ་གཟིགས།
5 གསུང་མགུར་ལེའུ་14 ཨང་1 དང་། ལེའུ་53 ཨང་1 ལ་འཁོད་ཡོད།

ཁོང་གིས་ངེད་རྣམས་ལ་གསུངས། ང་ཚོ་ཕྱི་གུ་ཉེས་ལས་
ཐར་བར་མཛད་པའི་ཕྱིར་ཉེད་ཀྱིས་སྲས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་
ཤེ་ཀ་འཛམ་གླིང་འདིར་མངགས། ཁོང་གིས་ངེད་རྣམས་
ལ་དམ་པའི་ཕྱགས་ཉེད་གནང་བྱུང་། ལྷོན་ལམ་འདེབས་
པའི་སློན་ནས་ང་ཚོས་ཉེན་ལྷར་ཁོང་ལ་བྱ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་
དད་མཁན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དཀོན་མཚོག་ཡིན་པར་ཤེས།
དེས་མ་ཟད་དཀོན་མཚོག་ཡིན་པར་སྟོན་པའི་མཚན་ཉེད་
རིག་པའི་ར་སྟོན་ཀྱང་ཡོད།

2.3 མི་གཞན་གྱིས་དཀོན་མཚོག་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ལ་
རྟེན། དཔེར་ན་རྟམ་སེམས་པས་ལོར་ལ་རྟེན། རང་གི་མི་
ཚོ་འདི་རྒྱ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་གྱི་རིང་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་།
ང་རྒྱལ་ཅན་གྱིས་རང་ལ་རྟེན་ཚུལ་བྱེད།⁶ མོ་པ་དང་།
ཡང་ན་ལྷགས་པའི་སར་འགོ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་གདོན་
འདྲེ་ལ་རྟེན། ང་ཚོས་དཀོན་མཚོག་ཕྱད་གཞན་གང་ཡང་
ལ་བརྟེན་ན་རང་མགོ་རང་གིས་སྟོར་ཏེ་ཕྱི་གུ་ཉེས་བྱེད་པ་

出来。他赐下圣灵给我们。
每一天，我们都通过祷告与
神说话。所有相信主耶稣的
人都知道神确实存在。一些
哲学也证明了这一点。

2.3 不信的人依靠神以外的
的其他事物。例如，贪婪
的人依靠金钱。骄傲的人
试图依靠自己，虽然他不能
使自己的寿数多加一刻（路
加福音12：25）。去找算命
师或萨满的人依靠邪灵。我
们若依靠或相信神以外的人

6 ལུ་ཀུ་ཡིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་12 ཅང་25 ལ་གཟིགས།

ཡིན། དང་ནམས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་ལོ་ནར་ང་ཚོའི་ཡིད་
ཆེས་བྱེད་པ་འོས་མཁན་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་དཀོན་མཆོག་
གིས་ང་རང་ནི་ཁྱོད་ཚོའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ཡིན་ཏེ།
ང་རང་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ལའང་ཁྱོད་ཚོས་བརྟེན་
མི་ཆོག་ལ་དད་པའང་བྱེད་མི་ཆོག་ཅེས་གསུངས་སོ།།

或物，我们就是在自欺，在
犯罪。只有神配得我们的信
靠。因此，神说：“我是主
你的神。你不可依靠或相信
别的神。”



བཀའ་གཉིས་པ། རྒྱུད་ཀྱིས་སྐྱུ་འདྲ་དང་། རྙིང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་ འོག་གི་
སའམ། ས་འོག་གི་རྩུ་ལ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་གཟུགས་བརྟན་གང་ཡང་མ་
བཟོས་ཤིག དེ་དག་ལ་སྤྱད་ཀྱང་མ་འཚལ་ལ་བསྟེན་བཀུར་ཡང་མ་བྱེད་ཅིག །

**第二条诫命：不可为自己雕刻偶像，也不可作什么形像
仿佛上天、下地和地底下、水中的百物。不可跪拜那些
像；也不可侍奉它。**

3.1 ང་ཚོས་གང་ཡང་མཐོང་སྲིད་པ་རྣམས་ལས་དཀོན་
མཚན་ནི་ལྷ་དུ་འཕགས་པའོ། དཔེ་དང་། ཡང་ན་
གཟུགས་བརྟན་གང་ཡང་གིས་ཁོང་རྩ་བ་ནས་མཚོན་
མི་ཐུབ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གཅིག་ལུས་དཀོན་མཚན་གི་ངོ་
བོ་ཡང་དག་པར་མཚོན།⁷ དེད་རྣམས་ཀྱིས་དད་ལྡན་
གཞན་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་སྟོན་ལམ་འདེབས་པ་དང་།
དམ་པའི་གསུང་རབ་སྟོག་པའི་སྟོན་དཀོན་མཚན་ལ་
བསྟེན་བཀུར་བྱེད། གཟུགས་བརྟན་ནམ་སྐྱུ་འདྲ་ལ་སོགས་
དགོས་པ་མེད།

3.1 神比我们所见过的任
何事物都要伟大。神比我们
所见过或能想到的任何事物
都要伟大。没有偶像能够表
明他。只有主耶稣能够完全
地代表他（希伯来书1: 3）。
我们通过和其他信徒一起祷
告读经来敬拜神，无需通过
任何偶像来敬拜他。

7 ཡ་ཏུ་དུ་བ་རྣམས་ལ་ཐིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་1 ཡང་3 ལ་གཟིགས།

3.2 ལྷ་མཚན་མང་པོའི་ཚོན་ལ། དཀོན་མཚན་གིས་ཡ་ཏུ་དྲ་བ་རྣམས་ལ་བཀའ་ཁྲིམས་བཅུ་གནང་བའི་སྐབས། དཀོན་མཚན་མཚན་པའི་ཆེད་དུ་ཁོ་ཚོས་གསེར་གྱིས་བཟོས་པའི་བེད་ཡི་སྐྱེ་འདྲ་ཞིག་བཟོས། སྐྱེ་འདྲ་དེ་བཟོ་བ་ནི་དཀོན་མཚན་ལ་སྐྱར་བ་བཏབ་པ་ཡིན། ལྷ་ཚོན་པ་མོ་ཤེ་ཡིས་དེ་མཐོང་སྟེ་མེ་ལ་བསེགས་ནས་ཕྱེ་མར་བཏགས་ཏེ་ཆུར་བཏབ་པ་དང་། ཁོ་རྣམས་ལ་ཆད་པ་གཏོང་བའི་ཕྱིར་ཆུ་དེ་ཡ་ཏུ་དྲ་བ་རྣམས་ལ་འཕྱང་དུ་བཅུག་⁸ སྐྱེ་འདྲ་བཟོ་བ་ནི་ཕྱིག་ཉེས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་དཀོན་མཚན་གིས་ཡ་ཏུ་དྲ་བ་རྣམས་ལ་ཆད་པ་མཛད། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ནང་ལ་ཡོད་པའི་སྐྱེ་འདྲ་ཐམས་ཅད་དབྱུག་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་དཀོན་མཚན་གིས་ཁོ་ཚོར་བྱིན་རླབས་གནང་བར་འགྱུར་ངེས་ཡིན།

3.2 很久以前，神赐给以色列人十诫以先，他们铸了一只金牛犊来代替神。铸造这个偶像是神的亵渎。当先知摩西看到这一情景，用火焚烧它，磨得粉碎，撒在水面上，叫以色列人喝（出埃及记32：20）。铸造这个偶像是一桩大罪，神因此惩罚了众百姓。主耶稣的信徒必须清除掉家中所有的偶像。他们若这样做，将得着神的祝福。

8 ལྷ་ཚོན་པ་མོ་ཤེས་བྲིས་པའི་མདོ་གཉིས་པ་སྟེ་སེགས་པ་ལེད་ 32 ཡང་
20 ལ་གཟིགས།

3.3 མི་རྒྱལ་གྱིས་སྐྱེ་ལྷ་བཞེན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་
བསོད་ནམས་བསགས་པའི་ཚེད་དུ་དང་། མི་ཚོ་རིང་
པོ་འཇམ། དཔལ་འབྱོར་རམ་ཡང་ན། རང་ཉིད་ལ་ཕན་པ་
གཞན་གང་ཞིག་འཐོབ་པའི་སྤྱིར་ཁོ་རྒྱལ་གྱིས་དེ་ཚོ་ལ་
ཕྱག་འཚལ་བ་དང་། ཡང་ན་མཚོད་པ་ལུལ། འོན་ཏེ་མི་
ལུས་ཀྱང་དཀོན་མཚན་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་སྲིད། སྐྱེ་ལྷ་
དང་དེའི་ནང་གི་ལྷ་དཀོན་མཚན་ལས་རྩ་བ་ནས་མིན།
དཀོན་མཚན་གི་མདུན་དུ་ལྷ་དང་སྐྱེ་ལྷ་སོགས་ལ་རུས་
མཐུ་ཅིའང་མེད། དམ་པའི་གསུང་རབ་ལྟར་ན།

དེད་ཀྱི་དཀོན་མཚན་ནམ་མཁར་བཞུགས། །
ཁོང་གི་ཕྱགས་ལ་ཅི་དགུས་མཛད། །
དེ་ཚོའི་སྐྱེ་ལྷ་གསེར་དང་ནི། །
དདུལ་ཡིན་མི་ཡི་ལག་ལས་བཅོས། །
ལ་ནི་ཡོད་ཀྱང་གཏམ་མི་ལག།
མིག་ནི་ཡོད་ཀྱང་མཐོང་མི་ཕྱབ། །
རྩ་བ་ཡོད་ཀྱང་ཐོས་མི་སྲིད། །

3.3 人们之所以依靠偶像，是因为他们想要积德。他们向偶像祈求或供奉是为了获得长寿、金钱或其他利益。但是，没有人会向神如此行。这些偶像与灵都不是从神来的。在神面前，这些邪灵毫无能力。正如圣经所说，

我们的神在天上；都随自己的意旨行事。他们的偶像是金的银的，是人手所造的。有口却不能言，有眼却不能看，有耳却不能听，有鼻却不能闻，有手却不能摸，有脚却不能走，有喉咙也不能出

ལྷ་ནི་ཡོད་ཀྱང་སྣོམ་མི་བྱེད། །
 ལག་པ་ཡོད་ཀྱང་རེག་མི་བྱུབ། །
 ཀྱང་པ་ཡོད་ཀྱང་མི་འགྲུལ་ལོ། །
 གེ་བའི་ནང་ནས་སྐད་མི་འཐོན། །
 ལྷ་བཟོ་བ་དང་དེ་ཚོ་ལ། །
 རྫོག་ཏུ་བཅོས་མཁན་ཐམས་ཅད་ནི། །
 དེ་ནམས་འདྲ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། །⁹

3.4 ལྷ་སྟོན་པ་ཡེ་ཤ་ཡུ་ཡིས་ཤིང་བཟོ་མཁན་སྐོར་
 གྱི་སྐྱུང་ཞིག་གསུངས། ཤིང་བཟོ་མཁན་དེས་སྔོང་དུ་མ་
 ཞིག་སོག་ལེ་བརྒྱབ་ནས་གཉིས་སུ་བཟོས། ཁ་ལག་བཟོ་
 བའི་ཕྱིར་བྱེད་ཀ་མེ་ལ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཕྱིད་ཀ་འདྲ་
 བརྟན་བཟོ་བའི་ཕྱིར་བརྟོན། འདྲ་བརྟན་དེ་ལ་ཕྱག་
 བཅའ་ནས་དེ་ལ། བྱེད་ནི་ངའི་ལྷ་ཡིན་པས་ང་ལ་སྐྱོབ་
 ཅིག་ཅེས་བཤད། ཕྱིད་ཀ་བསྐྱེད་པ་དང་བྱེད་ཀ་ལ་ཕྱག་
 བཅའ། ལྷ་སྟོན་པ་ཡེ་ཤ་ཡུ་ཡིས་དེ་ལྟར་གྱི་མི་ནི་ངང་

声；造他的要和他一
 样，凡靠他的也要如此
 （诗篇115：3-8）。

3.4 先知以赛亚曾讲过一个木匠的故事。这个木匠
 取了一根圆木，锯成两份。
 他把一份烧在火中做食物。
 另一份雕刻成一个偶像。他
 向这偶像俯伏叩拜，祷告他
 说：“求你拯救我，因你是
 我的神。”他烧掉一半，敬
 拜另一半。以赛亚说这人是

9 གསུང་མགྱར་ལེའུ་115 ཡང་3-8 ལ་འཁོད་ཡོད།

མགོ་རང་གིས་སྐོར་བར་གསུངས།¹⁰ སྐུ་འདྲ་ནམས་ལ་
 དབང་མེད་ལ། དཀོན་མཆོག་ཡང་མཆོན་མི་ཐུབ་པས་
 དཀོན་མཆོག་གིས་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐུ་འདྲ་དང་། རྗེས་གོ་ནམ་
 མཁའ་ལ། འོག་གི་སའམ། ས་འོག་གི་རྩུ་ལ་ཡོད་པའི་
 སེམས་ཅན་གྱི་གཟུགས་བརྟན་གང་ཡང་མ་བཟོས་ཤིག
 དེ་དག་ལ་ཕྱག་ཀྱང་མ་འཚལ་ལ་བརྟེན་བཀུར་ཡང་མ་
 ཐུང་ཅིག་ཅེས་གསུངས་སོ།།

自欺。（以赛亚书44： 10-
 20）偶像没有能力，不能
 替代神。因此，神说：“不
 可为自己雕刻偶像，也不可
 作什么形象仿佛上天、下地
 和地底下、水中的百物。不
 可跪拜那些像；也不可侍奉
 它。”



10 ཐུང་སྟོན་པ་ཡེ་ཤ་ཡུ་ཡིས་བྲིས་པའི་མདོ་ལེའུ་44 ཡང་10-20 ལ་
 གཟིགས།

བཀའ་གསུམ་པ། དོན་མེད་གང་ལྱང་དུ་སྤྱོད་ཚོའི་གཙོ་བོ་ དགོན་མཚོག་གི་མཚན་མ་སྤྱོད་ཅིག།

第三条诫命： 不可妄称耶和华你神的名。



4.1 དགོན་མཚོག་གི་མཚན་གྱིས་ཉིད་ཀྱི་རང་གཤེས་
མཚོན། གསུང་མགུར་ཞེས་པའི་མདོ་བཞིན་དུ་དགོན་
མཚོག་གི་མཚན་གྱིས་ཉིད་ཀྱི་དྲང་བ་ཉིད།¹¹ དམ་པ།¹²
བྱམས་པ།¹³ ཐར་པ།¹⁴ གཟེ་བརྗོད།¹⁵ བཅས་མཚོན།
དེའི་ཕྱིར་མི་རྣམས་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་གི་མཚན་གཅེས་
བ་དང་།¹⁶ དགོན་མཚོག་གི་མཚན་ལ་བསྟོད་བསྐྱབས་
བྱེད་བ་དང་།¹⁷ དགོན་མཚོག་གི་མཚན་ལ་བཀའ་དྲིན་

4.1 神的名表明了他的属性。诗篇记载，神的名表明了他的公义（诗篇89：15-16），圣洁（诗篇99：3），慈爱（诗篇138：2），救恩（诗篇96：2）和荣耀（诗篇148：13）。因此人人能够爱神的名（诗篇5：11），赞美神的名（约

11 གསུང་མགུར་ལེའུ་89 ཡང་15-16 ལ་གཟིགས།

12 གསུང་མགུར་ལེའུ་99 ཡང་3 ལ་གཟིགས།

13 གསུང་མགུར་ལེའུ་138 ཡང་2 ལ་གཟིགས།

14 གསུང་མགུར་ལེའུ་96 ཡང་2 ལ་གཟིགས།

15 གསུང་མགུར་ལེའུ་148 ཡང་13 ལ་གཟིགས།

16 གསུང་མགུར་ལེའུ་5 ཡང་11 ལ་གཟིགས།

17 ལྷ་སྟོན་པ་ཡོ་ཨེལ་གྱིས་བྲིས་པའི་མདོ་ལེའུ་2 ཡང་26 ལ་གཟིགས།

ཆེ་ལྷ་སྲིད།¹⁸ དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་ལ་བརྟེན་བཀའ་བྱེད་
 པ་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་རང་གཤིས་ལ་བརྟེན་བཀའ་བྱེད་པ་
 དེ་ཡིན། ང་ཚོས་དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་བཀའ་སྲིས་
 བརྗོད་ལ། སྲོལ་ལམ་གྱི་སློབ་ཀྱི་ལོང་ལ་བརྟེན་བཀའ་བྱས་
 ན་དེས་ལོང་གི་གཟེངས་བཤེད་སྟེ།¹⁹ གལ་ཏེ་དེད་ནམས་
 གྱིས་དཀོན་མཚོག་ལ་དད་པ་བྱེད་ཅེས་ཟེར་ཡང་རྩལ་
 བཤད་པ་དང་། ཡང་ན་ལོག་གཡེམ་མམ། རྣམས་རྒྱལ་
 པ་ལ་སོགས་པའི་སྲིག་ཉེས་བྱས་ན། གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་
 གི་མཚན་དོན་མེད་དུ་སྲོད། དཀོན་མཚོག་གིས་ཉེད་གྱི་
 མཚན་ལོག་པར་བརྗོད་པའམ།²⁰ དཀོན་མཚོག་གི་དམ་
 པའི་ལྷགས་ཉེད་ལ་སྐར་བ་འདེབས་མཁན་ཆད་པ་མཛད་
 པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན།²¹ དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་དམ་པ་
 ཡིན་པས་ལོང་གིས་དོན་མེད་གང་བྱུང་དུ་ལྷོད་ཚེད་གཙོ་
 བོ་དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་མ་སྲོད་ཅིག་ཅེས་གསུངས་སོ།།

珥书2: 26) , 或称赞神的名(诗篇54: 6) 。尊重神的名就是尊重他的属性。如果我们用敬畏的心说神的名, 用行为尊重他的属性, 就是荣耀他(哥罗西书3: 17) 。倘若我们口里说相信他, 却又说谎、犯奸淫; 抑或我们在迷信或行巫术时使用神的名, 那我们就是妄称神的名。神会惩罚滥用他名的人(出埃及记20: 7) 或说话干犯圣灵的人(马太福音12: 32, 马可福音3: 29, 路加福音12: 10) 。因为他的名是圣洁的: “神说, 不可妄称耶和華你神的名。”

18 གསུང་མགུར་ལེའུ་54 ཡང་6 ལ་གཟིགས།
 19 སྐྱེ་ཚབ་པའུ་ལུས་ཀོ་ལོ་སུ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་3 ཡང་
 17 ལ་གཟིགས།
 20 ལུང་སྟོན་པ་མོ་ཤེ་ཡིས་བྲིས་པའི་མདོ་གཉིས་པ་སྟེ་ཐེགས་པ་ལེའུ་20
 ཡང་7 ལ་གཟིགས།
 21 མར་ཀུས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་3 ཡང་29 ལ་གཟིགས།

བཀའ་བཞི་པ། ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་དུན་ཉེ་དམ་པར་སྤངས་ཤིག ཉིན་དུག་གི་རིང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཚོག་གྲང་། ཉིན་བདུན་པ་ནི་ཁྱོད་ཚོའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་གི་ངལ་གསོའི་ཉིན་མོ་ཡིན་པས། གང་གིས་གྲང་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཚོག།

第四条：当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌作你一切的工，但第七日是向耶和华你神当守的安息日；无论何工不可作。

5.1 དཀོན་མཚོག་གིས་ཉིན་དུག་རིང་འཇམ་སྐྱེང་འདི་བཀོད་པར་མཇོད། ཉིན་བདུན་པར་ཁོང་ངལ་གསོས་ནས་བཟུགས། དཀོན་མཚོག་གིས་ཉི་མ་བདུན་པ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉིན་མོར་བྱིན་གྱིས་བཏུབས།²² དེའི་ཕྱིར་ཉི་མ་བདུན་པ་ལ་ང་ཚོས་ནང་མི་དང་བཅས་པར་རྒྱུན་གྱི་ལས་ཀའམ་སློབ་སྦྱོང་སོགས་བཞག་སྟེ་དང་ལུན་གཞན་རྣམས་དང་འདུས་ནས་དཀོན་མཚོག་ལ་བསྟེན་བཀའ་བྱེད་ལ། ཁོང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་ཞིང་། སློན་ལམ་འདེབས། གཅིག་

5.1 神在六日之内创造了世界。第七日便安息。神赐福给第七日，定为圣日（创世纪2: 2-3）。因此，在第七日，我们和我们的家人应当将日常工作或学习搁置一边，与其他信徒聚在一起敬拜神，聆听他的话语，向神祷告，鼓励彼此

22 ལུང་སྟོན་པ་མོ་ཤེས་བྱིས་པའི་མདོ་དང་སོ་སྟེ་འགོད་པ་ལེའུ་2 ཨང་2-3 ལ་གཞིགས།

གིས་གཅིག་ལ་མི་གཞན་ལ་ལས་བཟང་པོ་བྱེད་པར་སྐྱུལ།
གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་འཛི་བ་ནས་སྐར་གསོན་པོར་གྱུར་བ་ནས་
བཟུང་དགོན་མཚོག་གི་ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་ནི་གཟའ་
ཉི་མ་ཡིན། ཉིན་མོ་དེར་ལས་ཀ་མི་བྱེད་པའི་དོན་ནི་ཐར་
བ་འཐོབ་པའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་ལས་ཀ་མི་བྱེད་པའམ། དགོ་
བ་མི་གསོག་ ཏུས་ཀྱི་མཐའ་མར་ང་ཚོས་དགོན་མཚོག་
གི་མདུན་དུ་རྟོག་པར་ངལ་གསོས་ནས་གནས་པར་
འགྱུར། ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་ནི་དགོན་མཚོག་གིས་ང་
ཚོ་ལ་གནང་བའི་བྱིན་ལྟུང་གི་ཤིག་ཡིན་པས་དགོན་མཚོག་
གིས་ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་དྲན་ཏེ་དམ་པར་སྤངས་ཤིག
ཉིན་རྒྱལ་གི་རིང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཚོག་གུང་། ཉིན་བདུན་
པ་ནི་ཁྱོད་ཚོའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་གི་ངལ་གསོའི་ཉིན་
མོ་ཡིན་པས། གང་གིས་གུང་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཚོག་ཅེས་
གསུངས་སོ།།

行善。因为星期天是主耶稣复活的日子，是神歇息的日子。这天不作工，是为了表明我们不需要通过工作或积德获得拯救。最后的日子，我们将永远安息在神的面前。安息日是神赐给我们的祝福，因此神命令我们：当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌作你一切的工，但第七日是向耶和华你神当守的安息日；无论何工不可作。

དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བསྟན་མཆོག་།

བཀའ་ལྟུང་། རྩོད་ཀྱིས་པ་མ་གཉིས་ལ་བཀའ་རྩི་བྱེད་ཅིག་།

十诫（第二版）

第五条诫命：当孝敬父母。



6.1 རྒྱུད་གཏམ་ལྟར་ལྷ་མོར་ནགས་ཚལ་ཞིག་ལ་སྤང་
བོ་ཆེ་དང་། རི་བོང་། རྩེུུ། བྱ་བཅས་ཡོད་ལ། མཐུན་
པའི་སྐུན་བཞི་བོ་ཚོས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བཀའ་རྩི་བྱེད་
པར་འདོད། ཤིང་སྤོང་གི་ཅར་སྤེབས་ནས་སྤང་བོ་ཆེས་
ཤིང་འདི་ཐོག་མར་མཐོང་སྐབས་རིང་ཚད་དའི་ལྟས་དང་
འདྲ་བ་འདུག་ཅེས་བཤད། རྩེུུ་ཡིས་ངས་ཤིང་འདི་ཐོག་
མར་མཐོང་སྐབས་དའི་ལྟས་དང་མཉམ་པ་ཚམ་འདུག་
ཅེས་སྟུག། རི་བོང་གིས་ཤིང་སྤོང་འདི་ཚུང་ཚུང་ཡོད་
དུས་ངས་དའི་ལོ་མ་ལས་ཟེལ་མ་བཟླགས། བྱ་དེས་ཤིང་
འདིའི་ཚུ་བ་ས་འོག་ལ་ཡོད་དུས་ངས་རྟུག་པ་བོར་བ་ལས་
སྐྱེས་ཞེས་བཤད། དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་དེ་ཚོས་ཆུན་གཞོན་

6.1 有这样一个古老的故事，一片森林里住着一头大象，一只兔子，一只猴子和一只小鸟。四个朋友和睦相处，他们想要彼此尊重。于是来到一棵树前面，大象说：“我第一次看到这棵树时，它和我一般高。”猴子说：“我第一次看到这棵树时，它几乎和我的身体一般高。”兔子说：“我第一次看到这棵树时，舔了它树叶上掉下来的露珠。”小

གྱི་རིམ་པ་ཤེས་པས་གཞིན་པས་ཀླན་པ་ལ་བཀའ་རྒྱ་བྱས་
ཞིང་། དེ་རྣམས་མཐུན་པར་གནས། མི་རྣམས་ཀྱིས་དཀོན་
མཚོག་ལ་བཀའ་རྒྱ་བྱེད་པའི་སློབ་ཀྱིས་གཅིག་དང་གཅིག་
མཐུན་ནས་སྤོང་སྤོང་། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་དཀོན་མཚོག་ལ་
བཀའ་རྒྱ་བྱས་ན་ཀླན་པོ་དང་ཕ་མ་རྣམས་ལ་འང་བཀའ་
རྒྱ་བྱེད། པ་མ་ལ་བཀའ་རྒྱ་བྱེ་མི་བྱས་ན་དཀོན་མཚོག་ལ་
བཀའ་རྒྱ་བྱེ་མི་བྱེད། ང་ཚོ་ཚུང་དུས་ནས་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་
དེད་རྣམས་ལ་བྱམས་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་། ཁོ་ཚོའི་དྲིན་
ལན་འང་ལ་བ་ནི་དཀོན་མཚོག་མཐུགས་དགེས།



鸟说：“这棵树还没长起来时，我就开始给它施肥，它就慢慢地长大了。”这样，动物们知道了彼此的年龄，年少的尊重年长的。这则故事中的动物们通过彼此尊重而和睦相处。在人类生活中，我们只有尊重神才能彼此和睦。尊重神，就会尊重父母及长辈。不尊重父母，就是不尊重神。在我们孩提时，父母就养育我们，照顾我们，我们回报他们是神所喜悦的。

6.2 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་མཐན་གྱི་བྱིས་ཚང་ནང་
པ་མས་སྤུ་གུ་རྣམས་ལ་ཇི་ལྟར་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་
སློབ་པ་དང་། སློན་ལམ་འདེབས་པར་སློབ། སྤུ་གུས་
པ་མ་གཉིས་ལ་ཇི་ལྟར་བཀའ་རྒྱུ་སྟེ་བྱེད་པ་སློབ། སྤྱི་ཚབ་
པའུ་ལུས་པ་མ་གཉིས་ལ་བརྩི་བཀའ་བྱེད་མཐན་རྣམས་
ནི་ས་ལ་ཚེ་རིང་བར་འགྱུར་ཞེས་བྲིས།²³ དགོན་མཚོག་
གིས་པ་མ་མ་ཟད། ཆམ་པོ་དང་དབང་ལྡན་རྣམས་ལ་
བཀའ་རྒྱུ་སྟེ་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་།²⁴ སྤུ་གུ་
རྣམས་ཀྱིས་པ་མ་ལ་བཀའ་རྒྱུ་སྟེ་བྱེད་པ་དགོན་མཚོག་
ལྷན་དུས་པས་ཁོང་གིས་བྱོད་ཀྱིས་པ་མ་གཉིས་ལ་
བཀའ་རྒྱུ་སྟེ་བྱེད་ཅིག་ཅེས་གསུངས་སོ།།

6.2 在一个基督徒家庭中，父母教导孩子如何读神的话语，如何祷告。孩子则学习如何顺从自己的父母。使徒保罗教导说，那些孝敬父母的人，能够得福，在世长寿（以弗所书6：2-4）。神命令我们不仅要尊重父母，还要顺服掌权者和长辈（罗马书13：1-2）。神要孩子们孝敬他们的父母和长辈，因此他说：“当孝敬父母。”

23 སྤྱི་ཚབ་པའུ་ལུས་ཨེ་པེ་སུ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་6
ཨང་2-4 ལ་གཟིགས།

24 སྤྱི་ཚབ་པའུ་ལུས་རོ་མ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་13
ཨང་1-2 ལ་གཟིགས།

བཀའ་བླུག་པ། རྩོད་ཀྱིས་མི་མ་གསོད་ཅིག།

第六条诫命：不可杀人。



7.1 དཀོན་མཆོག་གིས་ཉིད་ཀྱི་དབེ་རུ་བྱས་ཏེ་མི་
 རྣམས་བཟོ་བར་མཛད།²⁵ རྩོད་གི་བཀའ་ལྟར་དེད་
 རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་མཐུན་ཏེ་མཉམ་དུ་ཞི་བདེར་གནས་པ་
 མ་ཟད། ང་ཚོའི་བྱིས་མཚོས་ལ་རང་དང་འདྲ་བར་བཅོ་
 དགོས།²⁶ དེའི་ཕྱིར་མི་གསོད་མི་ཚོག་ མི་གསོད་པའི་རྒྱ་
 མཚན་ནི་སྤང་སེམས་དང་། དག་ཤ་ལེན་པར་འདོད་པ།
 རྩོད་འྲོ་བཅས་ཡོད། ང་ཚོས་བྱིས་མཚོས་ལ་སྤང་བའམ།
 དག་ཤ་ལེན་མི་ཚོག་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་རྩོད་འྲོ་ནི་མི་གསོད་
 པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷན་སྐྱེ་ལ་འྲོ་མཁན་ལ་བྲིམས་
 25 ལྟང་སྟོན་པ་མོ་ཤེའི་མདོ་དང་བོ་སྟེ་འགོད་པ་ལེའུ་1 ཅང་26 ལ་
 གཟིགས།
 26 ལྟང་ཚབ་བའུ་ལུས་ཀོ་རེན་ལུ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་གཞིས་
 པ་ལེའུ་13 ཅང་11 དང་། ལྟང་སྟོན་པ་མོ་ཤེས་བྲིས་པའི་མདོ་གསུམ་
 པ་སྟེ་ལ་སྟེ་ཚུལ་བྲིམས་ལེའུ་19 ཅང་18 ལ་གཟིགས།

7.1 神照着自己的形象造人（创世纪1: 26a）。神不仅命令我们要彼此和睦（哥林多后书13: 11），而且让我们爱人如己（利未记19: 18）。因此，禁止杀人。杀人的原因有仇恨，报复和发怒。我们不应该恨我们的邻居或伺机复仇。主耶稣教导说，发怒是杀人之根，凡向弟兄动

གཙོ་བོ་ལ་འཕྲོ་བའི་ཡིན་པར་བརྟུན། ཐ་ན་སྐྱུ་ལ་དམའ་
འབེབས་གཏོང་མཁན་དེ་སྐྱུ་ལ་ཁམས་ལ་འགྲོ་ཉེན་ཡོད།²⁷
སྐྱུ་ཚབ་ཡོ་ཏ་ན་ན་གྲིས་སྐྱུ་ལ་ཀྱང་སྐྱུ་ཟུར་སྐྱུ་ལ་བ་དེ་
ནི་སྐྱུ་གཙོ་བོ་ལ་འཕྲོ་བའི་ཡིན། ཡང་སྐྱུ་གཙོ་བོ་ལ་འཕྲོ་བའི་སྐྱུ་
ལ་འདྲ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཚེ་མི་གནས་པ་ཁྱེད་ཚོས་ཤེས་
ཞེས་བྲིས།²⁸

7.2 ཁོང་ཁྲོ་མེད་ན་འདྲ་མི་གཞན་གྱི་སྐྱུ་གཙོ་བོ་ལ་
ཚོགས་སྐྱུ་གྱུ་དམའ་འབྱུང་ཡང་ཚེ་སྐྱུ་དང་སྐྱུ་ལ་ཡིན་
པས་སྐྱུ་བའི་སྐྱུ་ལ་ཡང་ན་རྗེས་སྐྱུ་གསོད་མི་ཚོགས་ ང་
ཚོའི་གཟུགས་པོ་དཀོན་མཚོགས་གིས་གནང་བ་ཡིན་པས་
རང་ལའང་གསོད་འཚོ་གཏོང་བའམ་གསོད་མི་ཚོགས་ དེའི་
སྐྱུར་མངལ་འདོན་པ་དང་། སྐྱུ་གྱུ་དམའ་འབྱུང་། རང་
སྐྱུ་གཙོ་བོ་ལ་སོགས་མི་ཚོགས་ དཀོན་མཚོགས་གིས་རང་
དང་འདྲ་བར་བརྗེ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པས་ཁོང་གིས་
ཁྱེད་ཀྱིས་མི་མ་གསོད་ཅིག་ཅིས་པའི་བཀའ་གནང་ངོ་།

27 མད་ཐུ་ཡིས་བྲིས་པའི་འབྲིན་བཟང་ལེའུ་5 ཨང་21-22 ལ་གཞིགས།
28 ཡོ་ཏ་ན་ན་གྲིས་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་དང་པོ་ལེའུ་3 ཨང་15 ལ་གཞིགས།

怒的，难免受审判。甚至辱
骂弟兄的，难免地狱的审判
（马太福音5： 21-22）。使
徒约翰写到：“凡恨他弟兄
的，就是杀人的。你们晓得
凡杀人的，没有永存在他
里面。”（约翰1书3： 15）

7.2 即使不发怒，我们也
不能杀人。因为婴儿和孩
童都有神的形象，他们不应
当在出生前或出生后被杀。
我们也不应自杀或自残，因
为我们的身体是神的礼物。
因此，严禁流产，杀害婴儿
或孩童，自杀。神告诉我们
要爱人如己，因此他命令
说：“不可杀人。”

བཀའ་བདུན་པ། ལོག་གཡེམ་མ་བྱེད་ཅིག།

第七条诫命：不可奸淫。



8.1 ཐོག་མར་དགོན་མཚོག་གི་མི་རྣམས་ནི་ཕོ་དང་
 མོར་བཀོད་པར་མཛད།²⁹ ཁོང་གིས་ངེད་རྣམས་ཀྱི་
 གཟུགས་ཕོ་བཀོད་པས་དེ་ཚོ་ཁོང་ལ་གཏོགས། དེའི་
 ཕྱིར་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བཞིན་དུ་ཆང་ས་ནི་སྐྱེས་
 པ་གཅིག་དང་བྱུང་མེད་གཅིག་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ཞིག་
 ཡིན།³⁰ དགོན་མཚོག་གིས་ལོག་གཡེམ་བྱེད་མཁན་
 རྣམས་ལ་ཆད་པ་མཛད་ངེས་ཡིན།³¹ གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་
 ལུས་ཀྱང་འདྲོད་ཆགས་སྐྱེས་ཏེ་བྱུང་མེད་གཅིག་ལ་བལྟས་
 རྒྱུ་ལྡན་གི་སེམས་ལ་ཁོ་མོ་མཉམ་དུ་ལོག་གཡེམ་བྱས་ཟེན་

8.1 神造男造女（创世纪
 1: 27）。他创造了我们的
 身体，我们的身体
 是属神的。因此，神
 命令说婚姻只存在于
 一男一女之间（创世纪
 2: 24）。苟合行淫的人，
 神必要审判（希伯来书
 13: 4）。主耶稣说：“……
 我告诉你们说，凡看见妇女

²⁹ འགོད་པ་ལེའུ་1 ཅང་27 ལ་གཟིགས།

³⁰ འགོད་པ་ལེའུ་2 ཅང་24 ལ་གཟིགས།

³¹ ཡ་ཏུ་དུ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་13 ཅང་4 ལ་གཟིགས།

ཞེས་གསུངས།³² ལོག་གཤམ་མཚོན་པའི་པར་རིས་སམ།
 དེ་བཞུགས་སྐྱོད་ལ་སོགས་ལྟ་མི་ཚོགས་སྐྱེ་ཚབ་པའུ་ལུས་
 སྦྱོང་བ་དེ་ལ་རྒྱལ་སྤངས་ནས་སེམས་མ་བརྒྱུར་ན།
 ལོག་གཤམ་བྱེད་པའམ། སོ་གཉེས་མཉམ་དུ་སྦྱོང་བ་
 རྒྱལ་སྤངས་དཀོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་སྤངས་ལ་འཇུག་མི་སྤྱི་ཅེས་
 གྲིས།³³ དང་ལྡན་རྒྱལ་སྤྱི་ལུས་མི་ལྟ་བུ་ལའི་སྐྱེ་གཟུགས་
 གྱི་ཡན་ལག་ཡིན་པས་སྤངས་འཚོང་མའི་ཡན་ལག་ལ་སྦྱོར་
 མི་ཚོགས་³⁴ དེ་དང་རྒྱལ་སྤྱི་ལོག་གཤམ་སྤངས་དགོས་པ་
 མ་ཟད།³⁵ བཟའ་ལྗེ་མ་གཏོགས་མི་གཞན་སུའང་དང་
 མཉམ་དུ་འདུ་མི་ཚོགས་ ལོག་གཤམ་བྱེད་པའི་དང་ལྡན་
 ཡིན་ཞེས་ཟེར་མཁན་དང་འགྲོགས་མི་ཚོགས་ལ། ཁ་ལག་

就动淫念的，这人心里已经
 与她犯奸淫了。”（马太福
 音5：28）我们不应该看与
 淫秽相关的书籍、图片或网
 站。使徒保罗说无论是奸淫
 的、作变童的、亲男色的，
 若不悔改自己的罪，都不能
 承受神的国（哥林多前书
 6：9-10）。相反，我们
 要逃避淫行（哥林多前书
 6：18）。我们只能与我们的
 妻子或丈夫发生性关系，
 除此以外，别无他人。我们
 不应该与自称为基督徒却又

32 མད་རྒྱས་གྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་5 ཨང་28 ལ་གཟིགས།
 33 སྐྱེ་ཚབ་པའུ་ལུས་ཀོ་རིན་ལྷ་ལ་རྒྱལ་སྤངས་ལ་གྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་
 ལེའུ་6 ཨང་9-10 ལ་གཟིགས།
 34 སྐྱེ་ཚབ་པའུ་ལུས་ཀོ་རིན་ལྷ་ལ་རྒྱལ་སྤངས་ལ་གྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་
 ལེའུ་6 ཨང་15-16 ལ་གཟིགས།
 35 སྐྱེ་ཚབ་པའུ་ལུས་ཀོ་རིན་ལྷ་ལ་རྒྱལ་སྤངས་ལ་གྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་
 ལེའུ་6 ཨང་18 ལ་གཟིགས།

ཀྱང་ཟ་མི་ཚོགས་³⁶ གལ་ཏེ་ལོག་གཡེམ་བྱས་ཟིན་པ་རྣམས་
གྱིས་སྦྱོང་པ་ངན་པ་སྤངས་ཏེ་སེམས་བསྐྱུར་ནས་གཙོ་
བོ་ཡེ་ཤུལ་དང་པ་བྱས་ན། ཁོང་གིས་ཁོ་ཚོའི་སྲིད་ཉེས་
སེལ་ངེས་རེད། དེད་རྣམས་ཀྱི་གཟུགས་སོ་དཀོན་མཚོག་
ལ་གཏོགས་པས་ཁོང་གིས་ལོག་གཡེམ་མ་བྱེད་ཅིག་ཅེས་
བཀའ་གནང་ངོ།།

行淫乱的人相交（哥林多前书5：11）。那些已经行淫乱的人若悔改自己的罪，相信主耶稣，神就会饶恕他们的罪。我们的身体是属神的，所以他命令我们：“不可奸淫。”



36 རྒྱ་ཚབ་བཏུ་ལུས་ཀོ་རིན་ལུ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་དང་སོ་
ལུ་5 ཡང་11 ལ་གསེགས།

བཀའ་བརྒྱད་པ། རྒྱ་མ་མ་བརྒྱ་ཞིག།

第八条诫命：不可偷盗。



9.1 དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ཚོར་བྱིམ་མཚོས་ལ་རང་
དང་འདྲ་བར་བརྩེ་བར་བརྩུང་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་།
དེའི་ཕྱིར་བྱིམ་མཚོས་ཀྱི་དུལ་ལམ་རྒྱ་ལོར་སོགས་མ་རྒྱ་
བར་ངེད་ནུས་ཀྱིས་བྱིམ་མཚོས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོས།
ཚོང་ལས་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོ་དང་པོ་ཡིན་དགོས། མ་བྱིན་
པར་ལེན་པའམ། རག་པ་རྒྱག་པའམ། མགོ་སྐྱོར་གཏོང་
བའམ། བྱ་པ་བྱེད་པའམ། ལུ་ལོན་མ་འཇལ་བ་ལ་
སོགས་པའི་ཉེས་པ་བྱེད་མི་ཚོག་སྐྱོག་རྒྱུར་བའམ་
ལེན་མི་ཚོག་སྐྱེར་གྱིས་ཉམ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་། གཞན་
ཀྱི་རྒྱ་ལོར་འཕྲོ་བརྒྱག་གཏོང་མི་ཚོག་

9.2 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་བྱིམ་བདག་ཅིག་གི་སྤྱང་གསུངས་
པར། བྱིམ་བདག་དེས་ཕར་བྱིན་པའི་ཕྱོད་ལ་གཉེར་བ་

9.1 神命令我们爱人如己。我们应当帮助我们的邻居，不偷窃他的财物来伤害他。做生意时，我们必须诚信。不要偷盗、抢劫、欺瞒、诈骗或欠债。不要收受贿赂。不要为自己的益处去管理他人的财产或滥用别人的财富。

9.2 主耶稣讲了一个关于主人的故事。主人出行前，

ཞིག་ལ་དབང་ཆ་སྤྲད། འོན་ཀྱང་གཉེར་བ་དེས་བྱིམ་
བདག་ལོག་ཡོང་བའི་དུས་ཚོད་འགྲུང་བར་བསམས་ཏེ་
གཡོག་པོ་དང་གཡོག་མོ་བརྒྱུངས་པ་དང་ཟ་འཐུང་བྱས་
ནས་ར་བཟེ་བར་གྱུར། གཉེར་བས་མི་སེམས་པའི་ཉི་
མ་དང་། མི་ཤེས་པའི་དུས་ཚོད་ལ་བྱིམ་བདག་དེ་ཚུར་
སླེབས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་བྱིམ་བདག་དེས་གཉེར་བ་དེ་དུམ་
བུར་བཅད་ནས་དད་པ་མེད་པའི་མི་དང་ལྷན་དུ་གནས་
དུ་འཇུག་ངེས་ཡིན།³⁷ དཀོན་མཚོག་གིས་ངེད་རྣམས་ལ་
བྱིམ་མཚོས་ལ་རང་དང་འདྲ་བར་བརྟེ་བར་བཟུང་དགོས་
པའི་བཀའ་གནང་བས་ཁོང་གིས་རྒྱ་མ་མ་བརྒྱ་ཞིག་ཅེས་
གསུངས་སོ།།

派一个管家管理仆人。但管家想：“我的主人必来得迟”，就动手打仆人，并且用主人的财富吃喝醉酒。在他想不到的日子，不知道的时辰，主人回来了。主耶稣说主人必重重处治这邪恶的管家，定他和不忠心的人同罪。（路加福音12：42-46）。神命令我们爱人如己，因此他说：“不可偷盗。”

37 ལྷ་གྲུ་ཡིས་བྱིམ་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་¹² ༤༨་42-46 ལ་གཟིགས།

བཀའ་དགུ་པ། གཞན་ལ་རླུང་གི་དཔང་པོ་མ་བྱེད་ཅིག།

第九条诫命： 不可作假见证陷害人。



10.1 དགོན་མཚོག་ནི་རྟག་ཏུ་བདེན་པའོ།³⁸ གལ་
སྲིད་ངེད་རྣམས་ཀྱིས་ཡབ་དགོན་མཚོག་ལ་དད་པ་བྱས་
ན་ང་ཚོའང་བདེན་པ་ཡིན་དགོས་ལ་ཕན་ཚུན་ལ་རླུང་
གཏམ་མི་ཤོད།³⁹ དེ་བས་ན་ང་ཚོས་བདེན་གཏམ་བཤད་
དེ་གང་བཤད་པ་ལྟར་བྱེད་དགོས། དགོན་མཚོག་གིས་ང་
ཚོས་གང་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པས་རླུང་བཤད་
ན་ཁོང་གིས་མཆོད། རླུང་ཤོད་པ་དེ་ནི་དགོན་མཚོག་གི་
བཀའ་ལ་མི་ཉན་པ་དང་། སྲིག་ཉེས་ཡིན། རླུང་ཤོད་པ་
ལས་གཞོད་པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་སྲིད།

10.1 神是真实的（罗马书
3: 4）。我们若相信我们的
天父，就必须真实（哥罗西
书3:9），不要彼此说谎。
这意味着我们必须说实话，
言出必行。神看得到我们的
行为，知道我们的谎言。说
谎是违背神，是犯罪，会带
来许多的伤害。

38 རླུང་ཚབ་པའུ་ལུས་རོ་མ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་3 ཇང་
4 ལ་གཟིགས།

39 རླུང་ཚབ་པའུ་ལུས་ཀོ་ལོ་སུ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་3 ཇང་
9 ལ་གཟིགས།

10.2 རྩོན་མ་རྩོན་མ་གཙང་རྒྱལ་ཚེ་རྫོང་ལ་ལྷག་རྩི་
རྩོན་པ་ཟེར་མཁན་གཅིག་ཡོད། ཉིན་ལྟར་ཁོ་ལྷག་འཚོ་
བར་རིའི་སྤང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ཉི་མ་གཅིག་ཁོ་ལྷག་
འཚོ་དུས་ལྷག་རྩི་གཞན་རྣམས་ལ། སྤྱང་གི་སྤྲོབས་བྱུང་།
སྤྱང་གི་སྤྲོབས་བྱུང་། མགྲོགས་པོ་སྤྱང་གི་གསོད་པར་
ཤོག་ཅེས་བོས། ལྷག་རྩི་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ལག་པ་ལ་རྩོ་
དང་མེ་མདའ་འཁྱེར་ཏེ་སྤོན་པ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པར་
ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤོན་པའི་འགྲམ་ལ་སྤྲོབས་ནས་ཁོ་ཚོས་
རྩོན་པ་གད་མོ་ཤོར་ཏེ་བསྐད་པར་མཐོང་། མགོ་སྐོར་
བཏང་བ་ཤེས་པས་ཁོ་རྣམས་སོ་སོའི་ལས་ཀ་བྱེད་པར་
ལོག་བྱིན། ཉིན་ལ་ཤས་རྗེས་སུ་སྤོན་པའི་ལྷག་ཡོད་སར་
སྤྱང་གི་དངོས་གནས་སྤྲོབས་པས་ཁོས་ཡང་བསྐྱར་སྤྱང་གི་
སྤྲོབས་བྱུང་། སྤྱང་གི་སྤྲོབས་བྱུང་ཞེས་སྐད་བརྒྱབ། འོན་
ཀྱང་ལྷག་རྩི་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་སྤོན་པས་ཡང་བསྐྱར་ཀྱག་
བརྒྱན་བཤད་ཀྱི་འདུག་བསམས་ནས་མ་བྱིན། དེའི་ཕྱིར་
སྤོན་པའི་ལྷག་མང་པོ་སྤྱང་གིས་ཟས་པ་མ་ཟད། དཀའ་
དལ་ཡང་ཞེ་དག་བྱུང་།

10.2 很久以前，在江孜
境内，有一个牧羊人，名叫
边巴。他每天都会去山上放
羊。有一天，他在放羊时对
着其他牧羊人大喊：“狼来
了！狼来了！快来打狼！”
其他牧羊人急忙拿着石头和
枪杆冲过来帮助边巴。他们
来了以后边巴坐在那里哈哈
大笑。他们意识到自己被
骗，就各自回去放羊了。
几天以后，真的有一只狼到
边巴的羊群里来了。边巴再
次对其他牧羊人呼喊：“狼
来了！狼来了！”但其他牧
羊人以为边巴又在撒谎，就
没有来。狼咬死了边巴许多
羊，边巴损失惨重。

10.3 རྩུན་ཤོད་པ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ལ་གཤོད་པ་
 རྩུད་པ་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་རྩུན་ཤོད་མཁན་ནི་བདུད་
 རྩུ་ཉན་གྱི་བྱ་ལྟར་ཡིན་པར་གསུངས། བདུད་རྩུ་ཉན་ནི་
 རྩུན་གཏམ་ཤོད་མཁན་ཡིན་ཏེ། རྩུན་གྱི་པ་ཡང་ཡིན།⁴⁰
 གཤོན་འདྲེ་དང་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་རྩུན་གཏམ་ཤོད།⁴¹ རྩུན་
 གཏམ་ཤོད་མཁན་རྣམས་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་དུ་
 འཇུག་མི་སྲིད།⁴² གཏམ་ཤོད་དུས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་
 དགོས། རྐྱེད་པ་ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་ལྷེ་ནི་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྒྱུ་
 རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དོན་ཚེན་གྱི་སྐོར་ལྷན་ཤོབ་བྱེད། མི་
 རྒྱུ་དུ་ཞིག་གིས་ཅི་ལྟར་ཆེ་བའི་ཤིང་ནགས་སྲེག་ ཡང་
 ལྷེ་ནི་མི་སྲེ། ང་ཚོའི་ཡན་ལག་གི་ནང་ནས་ལྷེ་དེས་དྲང་བོ་
 མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་མཚོན། དེས་ལུས་སྤྱི་ལ་བོ་མི་གཙང་
 བར་བྱེད་ཅིང་། མི་ཚའི་འཁོར་ཆ་ཚང་སྤར་བ་དང་།
 དཔྱུལ་ཁམས་ཀྱིས་མི་ཡིན་པའི་ལྷེ་སྤར་རོ། མའི་རིགས་

40 ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་8 ཨང་44 ལ་གཟིགས།
 41 རྒྱལ་རབས་དང་བོ་ཞེས་པའི་མདོ་ལེའུ་22 ཨང་22-23 དང་། རྩོན་
 རབས་ཀྱི་མདོ་གཉིས་པ་ལེའུ་18 ཨང་21-22 ལ་གཟིགས།
 42 མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ལེའུ་22 ཨང་15 ལ་གཟིགས།

10.3 谎言伤人害己。主耶
 稣说撒谎的人是出于他们的
 父魔鬼。魔鬼是撒谎的，
 是谎言之父（约翰福音8：
 44）。魔鬼和邪灵撒谎（列
 王记上22：22-23；历代志
 下18：21-22）。那些说谎言
 的将被关在神国之外（启示
 录22：15）。我们必须小心
 自己的言语。使徒雅各说：
 “舌头在百体里也是最小
 的，却能说大话。看哪，最
 小的火能点着最大的树林。
 舌头就是火，在我们百体
 中，是个罪恶的世界，能污
 秽全身，也能把生命的轮子
 点起来，并且是从地狱里点
 着的。各类的走兽、飞禽、

གྲིས་གཅན་གཟན་དང་། བྱ་བྱིའུ། རྩོ་བཤོད། རྩ་མཚོའི་
སྲོག་ཆགས་རིགས་ཀུན་འདུལ་བར་བྱེད་ཅིང་། བདུལ་
ཟེན་ཀྱང་། ལྷུས་ཀྱང་ལྷེ་འདུལ་མི་ཐུབ། དེ་ནི་མི་བརྟན་
པ་དང་དན་པ་ཡིན་ཏེ། སྲོག་ལེན་དུག་ཚུ་ལྷུས་གང་ཞེས་
གསུངས།⁴³

10.4 རྩོ་སྤངས་བདེན་འཛིན་བྱེད་ཅེས་པའི་གཏམ་
དཔེ་བདེན་པ་ཡིན། འཛིན་རྟེན་འདིར་རྩོ་ཤོད་མཁན་
མང་པོ་ཡོད། དེད་རྣམས་གྲིས་རྩོ་གཏམ་སྤངས་ནས་
བདེན་གཏམ་ཁོ་ན་ཤོད་དགོས།⁴⁴ དཀོན་མཚོག་བདེན་
པ་ཡིན་པས་ཁོང་གིས་དེད་རྣམས་ལ་གཞན་ལ་རྩོ་གྲི་
དཔང་པོ་མ་བྱེད་ཅིག་ཅེས་བཀའ་གནང་ངོ།

昆虫、水族，本来都可以制
伏，也已经被制伏了；唯
独舌头没有人能制伏，是不
止息的恶物，满了害死人的
毒气。”（雅各书3: 5b-8）

10.4 箴言说“弃绝谎言，
持守真理”，确实如此。这
个世上有许多说谎的人。我
们应该弃绝所有的谎言，
只说诚实话（以弗所书4:
14）。神是真实的，他命
令我们“不可作假见证陷
害人。”

43 རྩོ་ཚབ་ལ་ཀོབ་གྲིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་3 ཡང་5-8 ལ་གསུངས།

44 རྩོ་ཚབ་བདུ་ལུས་ཨ་པེ་སུ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་4
ཡང་14 ལ་གསུངས།

བཀའ་བཅུ་པ། མི་གཞན་གྱི་ཁང་པ་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་ཅིང་། གཞན་གྱི་ཚུང་མ་དང་། གཡོག་པོ། གཡོག་མོ། བ་སྐང་དང་། དེ་ལྟར་མི་ལ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་གོ།

第十条诫命：不可贪恋人的房屋；也不可贪恋人的妻子、仆婢、牛驴，并他一切所有的。

11.1 བཀའ་བཅུ་པ་འདི་ལྟར་དེ་རྣམས་ཀྱིས་མི་གཞན་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་ལོ་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁྱིམ་མཚོས་ཀྱི་དདུལ་ལམ། གཡལ་གཡལ། ཚུང་མ་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད། དེ་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་དང་འགལ་བ་ཡིན། མི་གཅིག་གིས་ཉམ་སེམས་བྱེད་དེ་མི་གཞན་གྱི་ལོ་ལ་བརྟུག་ན་རང་ལ་ཡོད་པའང་ཤོར་སྲིད། རྩོམ་མ་ཁྱི་གཅིག་གིས་ཤ་རྩོག་གཅིག་ཁ་ལ་འཁྱུར་ཏེ་ཟམ་པའི་སྐང་ལ་ཕྱིན། ཁྱི་དེས་རང་གི་གཟུགས་བརྟན་ཚུའི་ནང་ནས་མཐོང་སྐབས་ཚུའི་ནང་གི་ཁྱི་དེའི་ཤ་རྩོག་གཅིག་པོ་དེ་དང་ལ་བྱུང་ན་ཤ་རྩོག་གཉིས་ཡོང་བར་བསམས། ཁྱི་དེས་

11.1 这条诫命告诉我们不要贪恋属于他人的东西。有些人想要邻居的金钱、牛犊甚至妻子。这是错误的，违背了神的诫命。人若贪恋、偷取他人之物，就很可能连自己所有的也要失去。曾经，有一条狗正在过桥，它嘴里叼着一块肉。当狗看到自己在水中的倒影时，心里想：“如果能得到那条狗口里的肉，那我就有

ལམ་སེང་ཁ་གདངས་ནས་ཆུའི་ནང་ལ་མཚོངས་པ་དང་།
ཁའི་ནང་གི་ཤ་དོག་དེ་ཆུ་ལ་ཟགས་པ་མ་ཟད་ཆུ་ནང་གི་
ཤ་དོག་དེ་མ་རྟེན་པས། ཁ་སྟོང་ལག་སྟོང་ལ་འགོ་དགོས་
བྱུང་བ་རེད།

11.2 ཏམ་སེམས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་མ་
ཟད། དཀོན་མཚོག་ལ་འཕྱ་སྟོན་ཀྱང་བྱེད། གལ་ཏེ་ངེད་
རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་བཀའ་ལ་ཡིད་ཚེས་བྱས་ན་དཀོན་
མཚོག་གིས་ངེད་རྣམས་ལ་གང་དགོས་པ་ཚང་མ་གནང་
བར་འགྱུར་བའི་ཞལ་ཚད་གནང་། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་ཁོང་
གི་ཉེ་གནས་རྣམས་ལ། མི་ཚའི་ཕྱིར་ཟས་གང་ཞིག་ཟ་རྒྱ་
དང་། ལུས་ཀྱི་ཕྱིར་གོས་གང་ཞིག་གྲོན་པ་སེམས་ཁལ་མ་
བྱེད་ཅིག གང་ལགས་ཟེར་ན། མི་ཚོ་ནི་ཟས་དང་། ལུས་
པོ་གྲོན་ཆས་དེ་གཉིས་ལས་སྟག་པ་ཡོད་དོ། སོ་རོག་ལ་
སྟོས་ཤིག དེ་ཚོས་ས་བོན་མི་འདེབས་ལ། ལོ་ཉོག་ཡང་
མི་རྒྱུ། དེ་ཚོར་མཚོན་ཁང་ངམ་བང་མཚོན་མེད་ཀྱང་།
དཀོན་མཚོག་གིས་དེ་ཚོར་ཟས་གནང་། བྱེད་ཚོ་བྱ་

两块肉了。”它张开口，跳进水里。它口里的肉掉入水中，又找不到在水里看到的那块肉，只能空口而归了。

11.2 贪恋不仅对我们有害处，而且羞辱神。神应许说，倘若我们跟从他，遵循他旨意，他就将一切所需的赐给我们。主耶稣对他的门徒说：“不要为生命忧虑吃什么，为身体忧虑穿什么；因为生命胜于饮食，身体胜于衣裳。你想，乌鸦也不种，也不收，又没有仓，又没有库，神尚且养活它。你们比飞鸟是何等地贵重呢！你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？这最

ནུས་ལས་ཇི་ཙམ་གྱི་གལ་ཆེད། རྩེད་ཚོལ་སྲུ་ཞིག་གིས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་ངང་ནས་མི་ཚོ་འདི་ལ་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་གྱི་རིང་དུ་གཏོང་བྱས་པམ། དེ་ལྟར་དོན་རྒྱུ་འདི་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་ན། དོན་གཞན་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད། ལྷག་གཟིག་མེ་དོག་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བར་སྟོས་ཤིག་དེ་ཚོས་ལས་ཀ་མི་བྱེད་ཅིང་བལ་ཡང་མི་འཁལ། ངས་རྩེད་ཚོལ་བེར་རྒྱུ། རྒྱལ་པོ་སོ་སོ་མོན་གཟི་བརྗིད་དང་ཐུན་པ་ཡིན་ཡང་། ཁོང་གི་རྒྱན་གོས་དེ་ཚོ་ལས་གཅིག་ལའང་འགན་མི་ཐུབ། གལ་ཏེ་དཀོན་མཆོག་གིས་འོང་གི་རྩ་དེ་རིང་སྐྱེ་ལྷེ་སང་ཉིན་ཐབ་ལ་འཕེན་རྒྱ་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་གཤོག་པར་མཛད་ན། ཁོང་གིས་དེ་བས་ཀྱང་རྩེད་དང་རྒྱུང་བ་རྣམས་ལ་གཤོག་པ་གནང་བར་བྱའོམ། ཅི་ཟེང་ཅི་འཐུང་མ་འཚོལ་འོང་སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཡ་དུ་དུ་བ་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ཚོ་ཚང་མ་འཚོལ། རྩེད་ཀྱི་ཡབ་ཀྱིས་རྩེད་ཚོལ་དེ་རྣམས་དགོས་པ་མཁྱེན།⁴⁵ དཀོན་མཆོག་གིས་བྱ་བྱེད་ཡང་སྐྱོང་བར་

小的事你们尚且不能作，为什么还忧虑其余的事呢？你想，百合花怎么长起来？它也不劳苦，也不纺线。然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢！你们这小心的人哪，野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！你们不要求吃什么，喝什么，也不要挂心。这都是外邦人所求的。你们必须用这些东西，你们的父是知道的。”（路加福音 12: 22-30）神看顾最小的鸟儿和植物。他知道什么是对我们最好的。相信神

45 ལྷ་ཀྱི་ཡིས་བྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེན་པའི་ཀྱང་ཀྱང་22-30 ལ་འཁོད་ཡོད།

མཛད། དེད་རྣམས་ཀྱི་དོན་ལ་གང་མཚོག་ཡིན་པར་
མཁྱེན། དཀོན་མཚོག་གིས་དེད་རྣམས་ལ་གང་དགོས་པ་
གནང་བར་འགྱུར་བར་དད་པ་བྱེད་པའི་སློ་ནས་ང་ཚོ་
ཚོག་ཤེས་བྱེད་པར་འགྱུར།⁴⁶ ང་ཚོའི་ཡབ་དཀོན་མཚོག་
གིས་དེད་རྣམས་ལ་གང་དགོས་པ་གནང་བར་འགྱུར་བས་
ཁོང་གིས་མི་གཞན་གྱི་ཁང་པ་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་
ཅིང་། གཞན་གྱི་ཚུང་མ་དང་། གཡོག་པོ། གཡོག་མོ།
བ་སྐང་དང་། དེ་ལྟར་མི་ལ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉམ་
སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་ཅེས་པའི་བཀའ་གནང་དོ།།

会赐给我们所需要的，我们就能得满足。父神会赐给我们一切的所需，因此，他命令我们：“不可贪恋人的房屋；也不可贪恋人的妻子、仆婢、牛驴，并他一切所有的。”

46 སྐྱེ་ཚབ་པའུ་ལུས་པི་ལིབ་པི་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་4
ཨང་13 ལ་གཞིགས།

མཇུག་སྒྲུབ།

结论

12.1 ཉེན་ཞིག་ཚོས་སྤྲིམས་ལ་མཁས་པའི་མི་ཞིག་
འོངས་ནས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་བཀའ་སྤྲིམས་ཀྱི་ནང་ནས་
གལ་ཆེ་ཤོས་གང་ཡིན་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ལྷན། དེའི་ལན་
དུ་ཡེ་ཤུས་གལ་ཆེ་ཤོས་དང་བོ་ནི། ཀྱེ། ངའི་མི་རིགས་
ཡི་སི་ར་ཨེལ་ཉོན་ཅིག་གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་ནི་ང་ཚོའི་
གཙོ་བོ་གཅིག་རང་ཡིན། རང་གིས་གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་
ལ་སློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་དང་རྒྱས་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་བརྩེ་
བར་བྱུངས་ཤིག་གཉིས་པ་ནི། བྱེད་རང་གིས་བྱིམ་མཚོས་
ལ་རང་དང་འདྲ་བར་བརྩེ་བར་བྱུངས་ཤིག་འདི་གཉིས་
ལས་གལ་ཆེ་བའི་བཀའ་སྤྲིམས་གཞན་མེད་ཅེས་གསུངས།⁴⁷

12.1 一天，有一位文士来
到主耶稣面前问道：“诫命
中哪是第一要紧的呢？”耶
稣回答说：“第一要紧的，
就是说：‘以色列啊，你要
听，主我们神，是独一的
主。你要尽心、尽性、尽
意、尽力爱主你的神。’”
(马克福音12：28-31)。

⁴⁷ མར་ཀུས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་12 ཨང་28-31 ལ་འཁོད་ཡོད།

12.2 བཀའ་ཁྲིམས་བརྩུ་དང་རྣམས་ལ་གནང་བའི་སློ་
ནས་དཀོན་མཆོག་གིས་དང་རྣམས་ལ་བྱམས་སྐྱོང་མཛད་
པ་བརྟན་པར་མཛད། ང་ཚོ་ཚང་མས་དཀོན་མཆོག་གི་
ཆོས་ཁྲིམས་དང་འགལ་ནས་སྲིག་ཉེས་བྱས་པ་ཡིན། དེའི་
ཆད་པ་ནི་འཆི་བ་དང་། དཀོན་མཆོག་དང་ཁ་བྲལ་བ་
ཡིན། འོན་ཀྱང་སྐྱེ་ཚབ་བཟུང་བའི་རྣམས་ད་དུང་
སྲིག་ཉེས་ཅན་ཡིན་པའི་དུས་སུ། ལྷ་ཤི་ཀ་ང་ཚོའི་དོན་
དུ་སྐྱེ་སྲོག་བཏང་གནང་བའི་སློ་ནས་དཀོན་མཆོག་ཉིད་
ཀྱི་བྱམས་པ་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་དང་རྣམས་ལ་བརྟན་པར་
མཛད་ཅེས་བྲིས།⁴⁸ ང་ཚོའི་སྲིག་པ་སེལ་བའི་ཕྱིར་གཙོ་
བོ་ཡེ་ཤུ་ཉིད་ཀྱིས་དེའི་ཆད་པ་སྐྱོང་། དེའི་སྐྱེན་གྱིས་ང་ཚོ་
ལ་དཀོན་མཆོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་དག་པ་ཞིག་འཛོལ་
བྲིད། སྲིག་ཉེས་གཏན་ནས་མ་བྱེད་མཁན་གཅིག་པོ་ནི་
གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡིན། ཁོང་གིས་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ཡང་
དག་པར་བསྐྱེད་ཀྱང་། ང་ཚོའི་སྲིག་ཉེས་ཀྱི་དོན་དུ་ང་

12.2 神赐给我们十诫命，
表明了他对我们的慈爱与看
顾。我们所有的人都违背了
神的律法，犯了罪。等待我
们的惩罚将是死亡和与神隔
绝。然而，使徒保罗说，当
我们还是罪人的时候，神就
爱了我们，耶稣为我们而死
（罗马书5：8）。为了饶恕
我们的罪，主耶稣自己经历
了这样的惩罚。我们也因此
能与神有一个正确的关系。
主耶稣是唯一一个没有犯罪
的人。他全然遵守神的诫
命，却为我们的罪代替我
们而死。正如使徒保罗所
说：“你若口里认耶稣为
主，心里信神叫他从死里

48 སྐྱེ་ཚབ་བཟུང་བའི་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་ལཱ་5 ཡང་
8 ལ་འཁོད་ཡོད།

ཚོའི་ཚབ་ལ་གོངས། ལྷ་ཚབ་བཏུ་ལུས་གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་
ཁ་ཡིས་ཡེ་ཤུ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་བྱས་ཤིང་། སེམས་
ཀྱིས་ཀྱང་དཀོན་མཚོག་གིས་ཁོང་འཆི་བ་ནས་སྐར་གསོན་
པར་མཇུག་པ་དེ་ལ་དང་བ་བྱས་ན། བྱེད་ངེས་པར་ཐར་
བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བྲིས།⁴⁹ བྱེད་ཀྱིས་ད་ལྟའང་དེ་ལྟར་
བྱེད་ཅིང་། བྱེད་ཀྱིས་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་བཅུ་སྟོབ་
ཅིང་སྲུང་དུས་དཀོན་མཚོག་དང་འབྲེལ་བ་ཉེ་པོ་དང་
ཐུན་པར་འགྱུར་ལ། ཁོང་གི་སྐས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་གི་ག་
དང་འདྲ་བར་འགྱུར་བར་ཤོག ། །

复活，就必得救。”（罗马书10: 9）现在，你就可以这样行。愿你学习和遵行神的诫命，与他更加亲近，更像他的儿子主耶稣。

49 ལྷ་ཚབ་བཏུ་ལུས་རོ་མ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་ལེན་10 ཨང་
9 ལ་འཁོད་ཡོད།

སྐྱེ་ཉིད་ཀྱིས་ཡེ་སྤྱ་མཱ་ཤི་ཀའི་སྐོར་དེ་བས་
གཉིང་གཟབ་མཐུན་པ་དང་སྟོབས་བསྐྱུན།
དགོན་མཚོག་གིས་བྱིད་ལ་བྱིན་རྒྱབས་
གནང་བར་ཤོག།

愿神祝福你
越来越认识耶稣
基督！

