

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

བོད་དབྱིན་ཤན་སྐྱུང།

Commentary on God's Ten Commandments

Tibetan-English Edition



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

Commentary on God's Ten Commandments
Tibetan-English Edition

© gsungrab 2017

www.gsungrab.org

ཉིན་ལྟར་ང་ཚོས་སློབ་ལམ་དང་བྲིམས་སྲུང་དགོས།
སྤྱི་དགའ་ལ་བྲིམས་ལུགས་དང་། སློབ་བྲིམས། ཚོས་
བྲིམས་ལ་སོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ང་ཚོའི་ལས་ཀ་བྱེད་ས་
ལའང་སློབ་ལམ་ཡོད། སློབ་གྲྭ་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་བཟུག་ཕྱིན་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་ལྷགས་
དགུས་ཡོང་།

Every day we have to obey rules and laws. There are government laws, and regulations, religious laws, and rules where we work. Schools have many rules. There are traffic rules, and even rules about borrowing money from a bank. Without rules and laws our society would be ruined and there would be much suffering. Because God loves us, he also has given us many rules and laws in the Bible. Among the most important are the Ten Commandments. If we live in accordance with the ten commandments we will please God.

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་བཀའ་ཡང་མ་བྱེད་ཅིག།
- ༣ འོན་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 །



God's Ten Commandments

1. I am the Lord your God. You shall rely on or believe in nothing other than me.
2. Do not make idols or any image of anything in the sky above, of anything in the earth below, or anything in the waters under the earth, nor bow down to or worship them.
3. Do not use the name of the Lord your God in vain.
4. Remember the Day of Rest and keep it holy. You may do work on six days, but the seventh is the Lord your God's Day of Rest; do not do any work on it.
5. Honor your parents.
6. Do not murder.
7. Do not commit adultery.
8. Do not steal.
9. Do not bear false witness.
10. Do not greedily desire another's house, or wife, or male or female servants, cattle, or anything else he has.



རྩོམ་གསུང་།

Introduction

1.1 བོད་ཀྱི་བཙན་པོའི་རྒྱལ་རབས་མ་བྱུང་བའི་དུས་རབས་མང་པོའི་ལོ་རྒྱུན་དུ་ཡ་རྫུ་ལྷོ་ཟེར་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཨེ་རེབ་ཡུལ་ལ་བསྐྱེད། ཁོ་ཚོས་ཨེ་རེབ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་བོའི་བློན་གཞན་གྱིས། རྒྱལ་པོ་དེས་ཡ་རྫུ་དུ་བ་རྣམས་ལ་གཏུག་རྒྱུ་ཆེན་པོ་བཏང་། དཀོན་མཆོག་གིས་ཁོ་ཚོའི་སྐྱུག་བསྐལ་གཟིགས་ནས་དེ་རྣམས་སྐྱོབ་པའི་ཆེད་དུ་མོ་ཤེ་ལོ་ཟེར་བའི་ལུང་སྟོན་བ་ཞིག་མངགས། དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་བཞིན་དུ་ལུང་སྟོན་བ་མོ་ཤེ་ཡིས་ཡ་རྫུ་དུ་བའི་མི་རིགས་ཨེ་རེབ་ཡུལ་ནས་འབྲོག་སྟོང་གི་རི་བོ་སི་ལྷོ་དེ་ལ་བྲིད། དེར་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ལས་མང་པོ་མཛད་པའི་སློན་ནས་དཀོན་མཆོག་གིས་རང་གི་རུས་མཐུ་ཆེན་པོ་ཡ་རྫུ་དུ་བ་རྣམས་ལ་མངོན་པར་མཛད། ལུང་སྟོན་བ་

1.1 Many centuries before Tibet's first kingdoms, the Jewish people lived in the land of Egypt. They served as slaves to Egypt's king. The king treated the Jewish people with great cruelty. God saw their suffering, and he sent a prophet named Moses to rescue them. Under God's leadership, Moses led the Jewish people out of the land of Egypt into the desert to Mount Sinai. There God revealed his great power to the Jewish people by doing many works of miraculous power. Through the prophet

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་
 རྐང་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 ཨང་1-17 དང་། ལུང་སྟོན་པ་
 མོ་ཤེས་བྲིས་པའི་མདོ་ལྔ་པ་སྟེ་བཀའ་ལུང་ལེའུ་5 ཨང་
 6-21 ལ་འཁོད་ཡོད།¹

1.2 སྤུ་སྤུ་རྣམས་ཉེན་ཁ་མེད་པར་སྤྱང་བའི་བྱིར་པ་
 མས་སྦྱིག་ལམ་འཇུགས། དཔེར་ན་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་
 ལུ་ལ་གཙང་པོའི་འགྲམ་ལ་མ་འགོ་བའི་བཀའ་བཏང་
 བས་བུ་དེས་པའི་བཀའ་ལ་ཉན་ན་བདེ་བར་སྤྱང་བར་
 འགྱུར། མ་ཉན་ན་གཙང་པོའི་འགྲམ་ནས་ཆུར་སྐྱང་
 རྩེ་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།

Moses God gave the Jewish people many religious laws, and the ten commandments. God promised that if the Jewish people obeyed these commandments, he would bless them. The account of how this happened is found in the Bible in the books of Exodus (20:1-17) and Deuteronomy (5:6-21).

1.2 Parents make rules for their children in order to keep them safe. For example, a father tells his son not to go near the bank of a river. If the son obeys his father's command, he will be kept safe. If he disobeys his father's command, he may fall into the water and drown. In the same

དུ་དཀོན་མཚོག་གིས་བཀའ་ཁྲིམས་བཅུ་དང་རྣམས་ལ་
 གནང་བྱུང་། བཀའ་དེ་རྣམས་བསྐྱུངས་ན་དཀོན་མཚོག་
 གིས་ང་ཚོར་མཉམས་རྗེ་དང་བྱིན་རླབས་གནང་བར་འགྱུར་
 དེས་ཡིན། མ་བསྐྱུངས་ན་པ་སེམས་བཟང་པོ་ཞིག་གིས་
 བཀའ་ལ་མ་ཉན་པའི་སྤྱ་གྲུ་ལ་ཉེས་ཚད་གཙོད་པ་ལྟར་
 དཀོན་མཚོག་གིས་ཀྱང་དང་རྣམས་ལ་ཉེས་ཚད་མཚན་
 པར་འགྱུར་དེས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དཀོན་མཚོག་གིས་དེ་
 རྣམས་ལ་བྱམས་པར་མཚན་པས་ང་ཚོར་པན་པའི་བྱིར་
 ཁོང་གི་བཀའ་བཅུ་པོ་འདི་ང་ཚོ་ལ་གནང་བྱུང་།

1.3 དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་ཁྲིམས་བཅུའི་ནང་ནས་
 དང་པོ་ནས་བཞི་པའི་བར་གྱི་དོན་ནི་དང་རྣམས་ཀྱིས་
 དཀོན་མཚོག་ལ་རི་ལྟར་བསྟེན་བཀའ་ལྷན་པའི་སྐོར་རེད།
 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་གང་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་དེའི་དོན་ང་
 ཚོས་གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་ལ་སྒྲོ་གཅིག་སེམས་གཅིག་དང་
 ལུས་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་བརྗེ་བར་འཛིན་དགོས།²

way, God gave us the ten com-
 mandments to keep us safe
 from sin. If we obey them, God
 will give us grace and bless-
 ing. If we disobey them, God
 will punish us just as a loving
 parent punishes a disobedient
 child. But since God loves us,
 he has given us these ten com-
 mands for our benefit.

1.3 The first four of the ten
 commandments tell us how
 we should worship God. Ac-
 cording to the Lord Jesus,
 the first four commandments
 mean that we should love
 the Lord our God with all our
 heart, mind, and strength
 (Mark 12:30).

² མར་ཀུས་ཐོས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་12 ཨང་30 ལ་གཟིགས།

བཀའ་ཁྲིམས་ལྟ་བུ་ནས་བཟུ་པའི་བར་གྱི་དོན་ནི་
 དེད་རྣམས་ཀྱིས་མི་གཞན་ལ་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་
 རྒྱུ་རེད། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་གང་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་
 དེའི་དོན་ང་ཚོས་བྱིས་མཚེས་ལ་རང་དང་འདྲ་བར་བརྩེ་
 བར་འཛིན་དགོས།³ བཀའ་ཁྲིམས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དེད་
 རྣམས་ཀྱིས་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་ལ། བྱ་བ་དེ་ནི་དེད་
 རྣམས་ཀྱི་འགན་འཁུར་ལ། འོས་འགན་ཡིན། ང་ཚོས་བྱེད་
 མི་ཚོགས་པའི་བྱ་བ་འདྲ་ཡོད་ལ། བྱ་བ་དེ་རྣམས་ནི་སྲིག་
 ཉེས་ཡིན། ང་ཚོས་སྲིག་ཉེས་མི་བྱེད་པར་དགོན་མཚོགས་
 ལྷགས་མཉེས་པའི་ཚེད་དུ་ཁོང་གིས་བཀའ་ཁྲིམས་འདི་ཚོ་
 ང་ཚོར་གནང་བྱུང་། གཤམ་གསལ་གྱི་བཀའ་ཁྲིམས་བཟུ་
 ལྷང་བའི་སློ་ནས་ང་ཚོས་སྲིག་ཉེས་ལ་འཛིན་པ་མ་ཟད།
 དགོན་མཚོགས་ལྷགས་དགེས་པར་འགྱུར།

The other six commandments tell us how we should behave towards other people. The Lord Jesus said that these commandments mean that we must love our neighbors as ourselves (Mark 12:31). Each commandment tells us that we must do certain things. These are our duties. There are also things we must not do. These things are called sins. God gave these commandments so that we will know how to please him, and so that we will not sin. By observing the following ten commandments we will avoid sin and please God.

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་ཚོས་བསྟེན་མི་ཚོག་ལ་དད་པའང་
བྱེད་མི་ཚོག།

God's Ten Commandments (First Section)

The First Commandment: I am the Lord your God. You shall rely on or believe in nothing other than me.

2.1 ལྷ་ནི་མེད་པའི་དགོན་མཚོག་ལྷོད་ཏུ་འཕགས་པ་
ཡིན། ལོང་གིས་འཇོམ་སྤོང་འདི་དང་དེར་ཡོད་པ་ཐམས་
ཅད་བཀོད་པར་མཛད། ལོང་ག་ས་ག་ལ་བཞུགས་ཏེ་མི་
དང་གནས་ལུགས་ཐམས་ཅད་གཟེགས་པས་ཀྱུན་མཁྱེན་
ཡིན། ལོང་ནི་གང་ལ་ཡང་མི་རྟེན་ཞིང་། དམ་པ་དང་།
རྩིག་ཉེས་ལས་ཡོངས་སུ་འབྲུལ་བ་ཡིན། ལོང་ནི་དབང་
ཀྱུན་དང་ལྷན་པའི་དགོན་མཚོག་ཡིན། དབང་ཀྱུན་དང་
ལྷན་པའི་དགོན་མཚོག་གཉིས་ཡོད་མི་སྲིད་པས། ཡ་མེ་

2.1 God is very great. He made the world and every-
thing in it. He is present every-
where, he sees all people and
knows everything. He depends
on nothing, and he is holy and
completely separated from
sin. God has all power. Since
there cannot be two gods who
are each all-powerful, Yaweh

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་དྲིན་ཆེ་བུ། བསྟོད་བཟླ་གསུངས།
 མོན་ལམ་འདེབས། ཁོང་གི་བཀའ་སྲུང་། ཁོང་གིས་ཚོན་
 ཏུ་ང་ཚོར་བྱམས་པར་མཛད་པས་དེད་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། མེན་པས་སེམས་ནང་དགོན་མཚོག་མེད་
 ཞེས་ཟེར།⁵ དགོན་མཚོག་གིས་འཛམ་གླིང་འདི་བཀོད་
 པར་མཛད་པས་ཁོང་ཡིན་པར་དེད་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས།
 དམ་པའི་གསུང་རབ་སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་བརྗེད་ནས་
 ཁོང་གིས་དེད་རྣམས་ལ་གསུངས། ང་ཚོ་སྲིག་ཉེས་ལས་

God alone is God (Mark 12:28-
 29). Since there is only one
 God, we should worship him
 only. We believe his word,
 praise and thank him, pray to
 him, obey him. We are also to
 love him because he loves us.
 If we do this, God will give us
 his blessing.

2.2 Some people say that
 there is no God. As the Bible
 says, “The fool says in his
 heart, ‘There is no God’”.
 We know that God exists be-
 cause he made the world. He
 speaks to us in his word, the
 Bible. He sent his Son, the
 Lord Jesus Christ, to save us

4 མར་ཀུས་ཐིས་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།

ཐར་བར་མཛད་པའི་ཕྱིར་ཉིད་ཀྱིས་སྤྲོས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་
 ཤེ་ཀ་འཛམ་གླིང་འདྲིའི་མངགས། ཁོང་གིས་ངེད་རྣམས་
 ལ་དམ་པའི་ཕྱགས་ཉིད་གནང་བྱུང་། ལྷོན་ལམ་འདེབས་
 པའི་སློན་ལས་ང་ཚོས་ཉེན་ལྷན་ཁོང་ལ་ལྷ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་
 དད་མཁན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་ཡིན་པར་ཤེས།
 དེས་མ་ཟད་དགོན་མཚོག་ཡིན་པར་སློན་པའི་མཚན་ཉིད་
 རིག་པའི་ར་སློད་ཀྱང་ཡོད།

2.3 མི་གཞན་གྱིས་དགོན་མཚོག་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ལ་
 ཉེན། དཔེར་ན་ཉམ་སེམས་པས་ལོ་ར་ལ་ཉེན། རང་གི་མི་
 ཚོ་འདྲི་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ཅུ་གི་རིང་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་།
 ང་རྒྱལ་ཅན་གྱིས་རང་ལ་ཉེན་ཚུལ་བྱེད།⁶ མོ་པ་དང་།
 ཡང་ན་སྤྲོས་པའི་སར་འགོ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་གདོན་
 འདྲེ་ལ་ཉེན། ང་ཚོས་དགོན་མཚོག་ཐུང་གཞན་གང་ཡང་
 ལ་བཉེན་ན་རང་མགོ་རང་གིས་སློར་ཏེ་སྤྲོས་ཉེས་བྱེད་པ་
 ཡིན། ངེད་རྣམས་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་ཁོ་ནར་ང་ཚོའི་ཡིད་

from our sins. He gives us his Holy Spirit. Every day we speak to God in prayer. All who believe in the Lord Jesus know that God exists. There are also philosophical proofs that God exists.

2.3 Other people rely on things that are not God. For example, the person who is greedy relies on money. The person who is proud pretends to rely on himself even though he cannot add even a single hour to his span of life (Luke 12:25). People who go to fortune tellers or shamans depend on evil spirits. If we depend on or believe in anyone or anything other than

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

ཆེས་བྱེད་པ་འོས་མཁན་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་དགོན་མཚོག་གིས་ང་རང་ནི་ཁྱེད་ཚོའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་ཡིན་ཏེ། ང་རང་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ལའང་ཁྱེད་ཚོས་བསྐྱེན་མི་ཚོག་ལ་དད་པའང་བྱེད་མི་ཚོག་ཅེས་གསུངས་སོ།།

God, we deceive ourselves and commit sin. Only God is worthy of our trust. For this reason, God says, “I am the Lord your God. You shall rely upon or believe in no other gods.”



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

The Second Commandment: Do not make idols or any image of anything in the sky above, of anything in the earth below, or anything in the waters under the earth, nor bow down to or worship them.

3.1 ང་ཚོས་གང་ཡང་མཐོང་སྲིད་པ་རྣམས་ལས་དཀོན་
མཚོག་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་མཚོག་གི་ངོ་
བོ་ཡང་དག་པར་མཚོན།⁷ དེད་རྣམས་ཀྱིས་དད་ལྡན་
གཞན་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་སློན་ལམ་འདེབས་པ་དང་།
དམ་པའི་གསུང་རབ་སློབ་པའི་སློ་ནས་དཀོན་མཚོག་ལ་
བསྐྱེན་བཀུར་བྱེད། གཟུགས་བརྟན་ནམ་སྐྱུ་འདྲ་ལ་སོགས་
དགོས་པ་མེད།

3.1 God is greater than anything we can see. God is greater than anything we can see or think of. No model or image can represent him. Only the Lord Jesus can perfectly represent God (Hebrews 1:3). We worship God by praying and reading the Bible with other believers. We do not need any images to worship God.

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

3.2 དུས་རབས་མང་པོའི་ལོ་རྒྱུན་ལ། དགོན་མཚོག་གིས་ཡ་རྒྱ་དུ་དུ་པ་རྣམས་ལ་བཀའ་ཁྲིམས་བཅུ་གནང་བའི་སྐབས། དགོན་མཚོག་མཚོན་པའི་ཆེད་དུ་ཁོ་ཚོས་གསེར་གྱིས་བཟོས་པའི་བེདུ་ཡི་སྐྱེ་འདྲ་ཞིག་བཟོས། སྐྱེ་འདྲ་དེ་བཟོ་བ་ནི་དགོན་མཚོག་ལ་སྐྱེར་བ་བཏབ་པ་ཡིན། ལྷ་ལྷོན་པ་མོ་ཤེ་ཡིས་དེ་མཐོང་སྟེ་མེ་ལ་བསེགས་ནས་སྟེ་མར་བཏགས་ཏེ་ཆུར་བཏབ་པ་དང་། ཁོ་རྣམས་ལ་ཆད་པ་གཏོང་བའི་ཕྱིར་ཆུ་དེ་ཡ་རྒྱ་དུ་དུ་པ་རྣམས་ལ་འཕྱང་དུ་བཅུག་⁸ སྐྱེ་འདྲ་བཟོ་བ་ནི་ཕྱིག་ཉེས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་དགོན་མཚོག་གིས་ཡ་རྒྱ་དུ་དུ་པ་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་དགོན་མཚོག་གིས་ཁོ་ཚོར་བྱིན་རླབས་གནང་བར་འགྱུར་ངེས་ཡིན།

3.2 Many centuries ago, when God gave the Jewish people the ten commandments, in order to represent God, they made a golden idol in the shape of a calf. Making this idol was an insult to God. When the prophet Moses saw it, he put it into the fire, ground it to powder and as a punishment made the Jewish people drink it (Exodus 32:20). Making this idol was a great sin, and God punished the people because of it. Believers in the Lord Jesus must throw out any idols they have in their homes. If they do so, God will bless them.

8 ལྷ་ལྷོན་པ་མོ་ཤེས་བྱིས་པའི་མདོ་གཉིས་པ་སྟེ་ཐེགས་པ་ལེདུ་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་
 སོའམ། དཔལ་འབྱོར་རམ་ཡང་ན། རང་ཉིད་ལ་ཕན་པ་
 གཞན་གང་ཞེག་འཐོབ་པའི་སྤྱིར་ཁོ་རྒྱལ་གྱིས་དེ་ཚོ་ལ་
 ཕྱག་འཚོལ་བ་དང་། ཡང་ན་མཚོན་པ་ལུལ། འོན་ཏེ་མི་
 ལུས་ཀྱང་དགོན་མཚོག་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་སྲིད། སྐྱེ་ལྷ་
 དང་དེའི་ནང་གི་ལྷ་དགོན་མཚོག་ལས་རྩ་བ་ནས་མིན།
 དགོན་མཚོག་གི་མདུན་དུ་ལྷ་དང་སྐྱེ་ལྷ་སོགས་ལ་རུས་
 མཐུ་ཅིའང་མེད། དམ་པའི་གསུང་རབ་ལྟར་ན།

དེད་ཀྱི་དགོན་མཚོག་ནམ་མཁར་བཞུགས། །
 ཁོང་གི་ཕྱགས་ལ་ཅི་དགྲེས་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 People depend on idols because they want to accumulate merit. They pray or offer a gift to an idol in order to get long life or money or some other benefit for themselves. But no one can do that with God. Idols and the spirits in them are not from God. Before God, the gods have no power at all. As the Bible says,

Our God is in the heavens; he does all that he pleases.

Their idols are silver and gold, the work of human hands.

They have mouths, but do not speak; eyes, but do not see.

They have ears, but do not hear;

ལྷ་ནི་ཡོད་ཀྱང་སྒྲོམ་མི་བྱེད། །
 ལག་པ་ཡོད་ཀྱང་རེག་མི་བྱེད། །
 ཀྱང་པ་ཡོད་ཀྱང་མི་འགྲུལ་ལོ། །
 གྲོ་བའི་ནང་ནས་སྐད་མི་འཕྱོར། །
 ལྷ་བཟོ་བ་དང་དེ་ཚོ་ལ། །
 རྩོལ་གཏད་བཅོས་མཁན་ཐམས་ཅད་ནི། །
 དེ་ནམས་འདྲ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། །⁹

3.4 ལྷ་སྒྲོན་པ་ཡེ་ཤ་ཡུ་ཡིས་ཤིང་བཟོ་མཁན་སྐྱོར་
 གྱི་སྐྱུང་ཞིག་གསུངས། ཤིང་བཟོ་མཁན་དེས་སྔོང་དུམ་
 ཞིག་སོག་ལེ་བརྒྱབ་ནས་གཉེས་སུ་བཟོས། ལ་ལག་བཟོ་
 བའི་ཕྱིར་བྱེད་ཀ་མི་ལ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཕྱིད་ཀ་འདྲ་
 བརྒྱན་བཟོ་བའི་ཕྱིར་བཞོས། འདྲ་བརྒྱན་དེ་ལ་ཕྱག་
 བཅོལ་ནས་དེ་ལ། བྱེད་ནི་ངའི་ལྷ་ཡིན་པས་ང་ལ་སྐྱོབ་
 ཅིག་ཅེས་བཤད། ཕྱིད་ཀ་བསྐྱེད་པ་དང་ཕྱིད་ཀ་ལ་ཕྱག་
 བཅོལ། ལྷ་སྒྲོན་པ་ཡེ་ཤ་ཡུ་ཡིས་དེ་ལྟར་གྱི་མི་ནི་རང་

noses, but do not smell.
 They have hands,
 but do not feel; feet, but
 do not walk; and they do
 not make a sound in their
 throat.
 Those who make them
 become like them; so do
 all who trust in them
 (Psalms 115:3-8).

3.4 The prophet Isaiah told
 a story about a carpenter.
 This carpenter took a log and
 sawed it in two. One half he
 burned in the fire to cook his
 food. The other half he carved
 into an idol. He bowed down
 to the idol and said, “Save
 me, for you are my god.” Half
 he burned and half he wor-
 shipped. Isaiah said that such

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

མགོ་རང་གིས་སྐོར་བར་གསུངས།¹⁰ སྐྱེ་འདྲ་རྣམས་ལ་
 དབང་མེད་ལ། དཀོན་མཚོག་ཡང་མཚོན་མི་བྱུང་བས་
 དཀོན་མཚོག་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱེ་འདྲ་དང་། རྗེད་གི་ནམ་
 མཁའ་ལ། འོག་གི་སའལ། ས་འོག་གི་ཚུལ་ཡོད་པའི་
 སེམས་ཅན་གྱི་གཟུགས་བརྟན་གང་ཡང་མ་བཟོས་ཤིག
 དེ་དག་ལ་ཕྱག་ཀྱང་མ་འཚལ་ལ་བསྐྱེན་བཀུར་ཡང་མ་
 བྱེད་ཅིག་ཅེས་གསུངས་སོ།།

a person is self-deceived (Isaiah 44:10-20). Because idols have no power and cannot represent God, God says, “Do not make idols or any image of anything in the sky above, of anything in the earth below, or anything in the waters under the earth, nor bow down to or worship them.”



10 ལྷ་སྐྱེན་བ་ཡེ་ཤ་ཡུ་ཡིས་བྲིས་པའི་མདོ་ལེའུ་44 ཡང་10-20 ལ་
 གཞིགས།

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



The Third Commandment: Do not use the name of the Lord your God in vain.

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་ངོན་

4.1 God's name represents his character. According to the Book of Psalms, God's name shows his righteousness (Psalms 89:15-16), holiness (Psalms 99:3), love (Psalms 138:2), salvation (Psalms 96:2) and glory (Psalms 148:13). This is why people can love God's name (Psalms 5:11), praise God's name (Joel 2:26), or give thanks to God's

11 གསུང་མགུར་ལེའུ་89 ཅང་15-16 ལ་གཟིགས།
12 གསུང་མགུར་ལེའུ་99 ཅང་3 ལ་གཟིགས།
13 གསུང་མགུར་ལེའུ་138 ཅང་2 ལ་གཟིགས།
14 གསུང་མགུར་ལེའུ་96 ཅང་2 ལ་གཟིགས།
15 གསུང་མགུར་ལེའུ་148 ཅང་13 ལ་གཟིགས།
16 གསུང་མགུར་ལེའུ་5 ཅང་11 ལ་གཟིགས།
17 ལྷ་སྟོན་པ་ཡོ་ཨེལ་གྱིས་བྲིས་པའི་མདོ་ལེའུ་2 ཅང་26 ལ་གཟིགས།

ཆེ་ལྷ་སྲིད།¹⁸ དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་ལ་བརྟེན་བཀུར་བྱེད་
 པ་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་རང་གཤིས་ལ་བརྟེན་བཀུར་བྱེད་པ་
 དེ་ཡིན། ང་ཚོས་དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་བཀུར་སྒྲིས་
 བརྗོད་ལ། སྲོལ་ལམ་གྱི་སློ་ནས་ཁོང་ལ་བརྟེན་བཀུར་བྱས་
 ན་དེས་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་སྟེལ།¹⁹ གལ་ཏེ་ངེད་ནམས་
 གྱིས་དཀོན་མཚོག་ལ་དད་པ་བྱེད་ཅེས་ཟེར་ཡང་རྗེས་
 བཤད་པ་དང་། ཡང་ན་ལོག་གཡེམ་མམ། རྒྱགས་རྒྱག་
 པ་ལ་སོགས་པའི་སྲིག་ཉེས་བྱས་ན། གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་
 གི་མཚན་དོན་མེད་དུ་སྲོལ། དཀོན་མཚོག་གིས་ཉིད་གྱི་
 མཚན་ལོག་པར་བརྗོད་པའམ།²⁰ དཀོན་མཚོག་གི་དམ་
 པའི་ལྷགས་ཉིད་ལ་སྐར་བ་འདེབས་མཁན་ཆད་པ་མཛད་
 པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན།²¹ དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་དམ་པ་
 ཡིན་པས་ཁོང་གིས་དོན་མེད་གང་བྱུང་དུ་ལྷོད་ཚོའི་གཙོ་
 བོ་དཀོན་མཚོག་གི་མཚན་མ་སྲོལ་ཅིག་ཅེས་གསུངས་སོ།།

name (Psalms 54:6). To show respect to God's name is to show respect to God's character. If we say God's name with reverence and show respect to him with our behavior, he is glorified (Colossians 3:17). We take God's name in vain if we say we believe in him, but tell lies or commit sexual immorality. We take God's name in vain if we use it in superstition or magic. God punishes anyone who misuses his name (Exodus 20:7) or who speaks against the Holy Spirit (Matthew 12:32, Mark 3:29, Luke 12:10). Because his name is holy, "God says, Do not use the name of the Lord your God in vain."

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་ཀྱང་། ཉིན་བདུན་པ་ནི་ཁྱོད་ཚོའི་གཙོ་བོ་དཀོན་
མཚོག་གི་ངལ་གསོའི་ཉིན་མོ་ཡིན་པས། གང་གིས་ཀྱང་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཚོག།

The Fourth Commandment: Remember the Day of Rest and keep it holy. You may do work on six days, but the seventh is the Lord your God's Day of Rest; do not do any work on it.

5.1 དཀོན་མཚོག་གིས་ཉིན་དུག་རིང་འཛམ་གླིང་འདི་
བཀོད་པར་མཛད། ཉིན་བདུན་པར་ཁོང་ངལ་གསོས་ནས་
བལྟགས། དཀོན་མཚོག་གིས་ཉི་མ་བདུན་པ་དེ་དམིགས་
བསལ་གྱི་ཉིན་མོར་བྱིས་བྱིས་བརྒྱབས།²² དེའི་ཕྱིར་ཉི་མ་
བདུན་པ་ལ་ང་ཚོས་ནང་མི་དང་བཅས་པར་རྒྱུན་གྱི་ལས་
ཀའམ་སློབ་སློང་སོགས་བཞག་སྟེ་དང་ལྡན་གཞན་རྣམས་
དང་འདུས་ནས་དཀོན་མཚོག་ལ་བསྟོན་བཀའ་བྱེད་ལ།
ཁོང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་ཞིང་། སློན་ལམ་འདེབས། གཅིག་

5.1 God created the world
in six days. On the seventh
day he rested. God blessed
the seventh day and made it
a special day (Genesis 2:2-
3). So on the seventh day we
and our families put aside
our usual work or studies and
gather with other believers
to worship God, listen to his
word, pray, and encourage one

22 ལྟང་སྟོན་པ་མོ་ཤེས་བྲིས་པའི་མདོ་དང་སོ་སྟེ་འགོད་པ་ལེའུ་2 ཡང་2-3
ལ་གཞིགས།

གིས་གཅིག་ལ་མི་གཞན་ལ་ལས་བཟང་པོ་བྱེད་པར་སྐྱེལ།
གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་འཆི་བ་ནས་སྐར་གསོན་པོར་གྱུར་བ་ནས་
བཟང་དཀོན་མཚན་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། དག་
བ་མི་གསོག་ ཅུས་ཀྱི་མཐའ་མར་ང་ཚོས་དཀོན་མཚན་གི་
མཐུན་ཏུ་རྟོག་པར་ངལ་གསོས་ནས་གནས་པར་
འགྱུར། ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་ནི་དཀོན་མཚན་གིས་ང་
ཚོ་ལ་གནང་བའི་བྱིན་ལྟུང་གི་ཡིན་པས་དཀོན་མཚན་གིས་
གིས་ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་དྲན་ཏེ་དམ་པར་སྤངས་ཤིག
ཉིན་རྒྱལ་གི་རིང་ཏུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཚོག་ཀྱང་། ཉིན་བདུན་
པ་ནི་ཁྱོད་ཚོའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཚན་གི་ངལ་གསོའི་ཉིན་
མོ་ཡིན་པས། གང་གིས་ཀྱང་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཚོག་ཅེས་
གསུངས་སོ།།

another to do good. Since the resurrection of the Lord Jesus, God's day of rest is on Sunday. The meaning of our not doing work on that day is to show that we do not work or gain merit to receive salvation. At the end of time we will rest in God's presence forever. Since the day of rest is a blessing God gives to us, God commands us: Remember the Day of Rest and keep it holy. You may do work on six days, but the seventh is the Lord your God's Day of Rest; do not do any work on it.

དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བཟུ། མྱད་ཅེ།

བཀའ་ལྟུ་པ། ལྷོད་ཀྱིས་པ་མ་གཉིས་ལ་བཀའ་རྟེན་བྱེད་ཅིག།

The Ten Commandments (Second Section)
The Fifth Commandment: Honor your parents.



6.1 ལྷོད་གཏམ་རྩེད་ལྟེ་མོར་ནགས་ཚལ་ཞིག་ལ་སྐང་
བོ་ཆེ་དང་། རི་བོང་། ལྷེན་ལྷེན། བྱ་བཅས་ཡོད་ལ། མཐུན་
པའི་སྐུན་བཞི་བོ་ཚོས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བཀའ་རྟེན་བྱེད་
པར་འདོད། ཤིང་ལྗོད་གི་རྩེད་སྐབས་ནས་སྐང་བོ་ཆེས་
ཤིང་འདི་ཐོག་མར་མཐོང་སྐབས་རིང་ཚད་དེ་ལྟས་དང་
འབྲ་བ་འདུག་ཅེས་བཤད། ལྷེན་ཡིས་ངས་ཤིང་འདི་ཐོག་
མར་མཐོང་སྐབས་དེ་ལྟས་དང་མཉམ་པ་ཅམ་འདུག་
ཅེས་སྐྱབ། རི་བོང་གིས་ཤིང་ལྗོད་འདི་རྩེད་ལྷོད་
དུས་ངས་དེའི་ལོ་མ་ལས་ཟེལ་མ་བཟླགས། བྱ་དེས་ཤིང་
འདིའི་རྩེད་པ་ས་འོག་ལ་ཡོད་དུས་ངས་རྩེད་པ་བོར་བ་ལས་
སྐྱེས་ཞེས་བཤད། དེ་རྩེད་སེམས་ཅན་དེ་ཚོས་རྩེད་གཞོན་

6.1 According to the tradi-
tional story, there once lived
in a forest an elephant, a
rabbit, a monkey, and a bird.
These four harmonious friends
wanted to show respect to
each other. They came to a
tree and the elephant said,
“When I first saw this tree, it
was the same height as me.”
The monkey said, “When I first
saw this tree, it was about as
tall as my body.” The rabbit
said, “When I first saw this
tree, I licked the dew off its
leaves.” The bird said, “When

གྱི་རིམ་པ་ཤེས་པས་གཞིན་པས་ཀླན་པ་ལ་བཀའ་རྒྱ་སྟེ་བྱས་
 ཞིང་། དེ་རྣམས་མཐུན་པར་གནས། མི་རྣམས་ཀྱིས་དཀོན་
 མཚོག་ལ་བཀའ་རྒྱ་བྱེད་པའི་སློབ་མཁུག་གཅིག་དང་གཅིག་
 མཐུན་ནས་སྟོང་སྟེང་། 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་སྟེ་མི་བྱས་ན་དཀོན་མཚོག་ལ་
 བཀའ་རྒྱ་སྟེ་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་ཐུགས་དགུས།



the roots of this tree were still underground, I fertilized it and it grew from that.” In this way the animals discovered the order of their ages, and the younger ones showed respect to the older ones. The animals in this story live in harmony with each other by showing respect. In human life we can only live in harmony with each other when we show respect to God. If we respect God, we will also respect our parents and elders. If we do not respect our parents we do not show respect to God. When we are children, our parents feed us and take care of us, and God is pleased when we return their kindness.

6.2 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལ་དད་མཐན་གྱི་བྱིས་ཚང་ནང་
 བ་མས་སྤུ་གུ་རྣམས་ལ་ཇི་ལྟར་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་
 རྒྱུག་པ་དང་། རྒྱུ་ལམ་འདེབས་པར་སྒོལ། སྤུ་གུས་
 བ་མ་གཉིས་ལ་ཇི་ལྟར་བཀའ་རྒྱུ་བྱེད་པ་སྒོལ། སྤུ་ཚབ་
 བཱུ་ལུས་པ་མ་གཉིས་ལ་བརྩེ་བཀའ་བྱེད་མཐན་རྣམས་
 རྗེས་ལ་ཚེ་རིང་བར་འགྱུར་ཞེས་བྲིས།²³ དཀོན་མཆོག་
 གིས་པ་མ་མ་ཟད། རྒྱན་པོ་དང་དབང་ལྡན་རྣམས་ལ་
 བཀའ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་།²⁴ སྤུ་གུ་
 རྣམས་ཀྱིས་པ་མ་ལ་བཀའ་རྒྱུ་བྱེད་པ་དཀོན་མཆོག་
 རྒྱལས་དབྱེས་པས་ཁོང་གིས་ཁྱོད་ཀྱིས་པ་མ་གཉིས་ལ་
 བཀའ་རྒྱུ་བྱེད་ཅིག་ཅེས་གསུངས་སོ།།

6.2 In a Christian family the father and mother teach the children how to read God’s word and pray. The children learn how to obey their parents. The Apostle Paul teaches that those who honor their parents will receive the blessing of a long life (Ephesians 6:2-4). God commands us to show respect not just to our parents but also to others who exercise authority over us and to those who are older than we are (Romans 13:1-2). Since God wants children to honor their parents and others who are older, he said, “Honor your parents.”

23 སྤུ་ཚབ་བཱུ་ལུས་ཨེ་པེ་སུ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལཱུ་6
 ཇའ་2-4 ལ་གཟིགས།
 24 སྤུ་ཚབ་བཱུ་ལུས་རོ་མ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལཱུ་13
 ཇའ་1-2 ལ་གཟིགས།

བཀའ་བློན་པ། རྩོད་ཀྱིས་མི་མ་གསོད་ཅིག།

The Sixth Commandment: Do not murder.



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་བྲལ། ང་ཚོའི་བྱིས་མཚེས་ལ་རང་དང་འདྲ་བར་བརྟེ་
 དགོས།²⁶ དེའི་ཕྱིར་མི་གསོད་མི་ཚོག་ མི་གསོད་པའི་རྒྱ་
 མཚན་ནི་སྤང་སེམས་དང་། དག་ཤ་ལེན་བར་འདོད་པ།
 རྩོད་འྲོ་བཅས་ཡོད། ང་ཚོས་བྱིས་མཚེས་ལ་སྤང་བའམ།
 དག་ཤ་ལེན་མི་ཚོག་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུས་རྩོད་འྲོ་ནི་མི་གསོད་
 པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷན་རྒྱལ་ལ་འྲོ་མཁན་ལ་བྲིམས་
 25 ལྷང་རྩོན་བ་མོ་ཤེའི་མདོ་དང་བོ་རྩེ་འགོད་པ་ལེའུ་1 ཡང་26 ལ་
 གཟིགས།
 26 ལྷ་ཚབ་བཏུ་ལུས་གོ་རེན་ལུ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་གཞིས་
 བ་ལེའུ་13 ཡང་11 དང་། ལྷང་རྩོན་བ་མོ་ཤེས་བྲིས་པའི་མདོ་གསུམ་
 བ་རྩེ་ལོ་སྤེ་རྒྱལ་བྲིམས་ལེའུ་19 ཡང་18 ལ་གཟིགས།

7.1 God made people in
 his image (Genesis 1:26a).
 God commands us not only
 to live in peace with others (2
 Corinthians 13:11) but to love
 our neighbour as ourselves
 (Leviticus 19:18). Therefore
 murder is prohibited. The
 causes of murder include ha-
 tred, revenge, and anger. We
 are not to hate our neighbor
 or seek revenge. The Lord Jesus
 taught that anger is the root of
 murder, and that anyone who
 is angry with his brother will
 be punished. Even the one

གཙོང་འཕྲོག་ངེས་ཡིན་པར་བརྟུན། ཐ་ན་སྤྱན་ལ་དམའ་
 འབེབས་གཏོང་མཁན་དུསྤྱུལ་ཁམས་ལ་འགྲོ་ཉེན་ཡོད།²⁷
 རྣམ་ཚབ་ཡོ་ཏྱ་ནན་གྱིས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱང་སྤྱན་རླབས་སྤང་བ་དེ་
 བྱི་སློག་གཙོང་མཁན་ཡིན། ཡང་སློག་གཙོང་མཁན་སྤྱི་
 ལའང་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་ཚེ་མི་གནས་པ་ཁྱེད་ཚོས་ཤེས་
 ཞེས་བྲིས།²⁸

7.2 ཁོང་ཁྲོ་མེད་ནའང་མི་གཞན་གྱི་སློག་གཙོང་མི་
 ཚོགས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ཚེ་སློག་དང་ལྡན་པ་ཡིན་
 པས་སྐྱེ་བའི་སློན་ལ་ཡང་ན་རྗེས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ཚོགས་
 ཚོའི་གཟུགས་པོ་དཀོན་མཚོག་གིས་གནང་བ་ཡིན་པས་
 རང་ལའང་གཞོན་འཚོ་གཏོང་བའམ་གསོད་མི་ཚོགས་
 དེའི་སྤྱི་ལུགས་ལ་འདོན་བ་དང་། སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ལུགས་
 རང་སློག་གཙོང་བ་སོགས་མི་ཚོགས་ དཀོན་མཚོག་གིས་རང་
 དང་འདྲ་བར་བརྩེ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པས་ཁོང་གིས་
 ཁྱེད་ཀྱིས་མི་མ་གསོད་ཅིག་ཅེས་པའི་བཀའ་གནང་ངོ་།

²⁷ མད་རྩ་ཡིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་5 ཨང་21-22 ལ་གཞིགས།
²⁸ ཡོ་ཏྱ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་ལེའུ་3 ཨང་15 ལ་གཞིགས།

who insults his brother is in danger of being punished in hell (Matthew 5:21-22). The Apostle John wrote, “Everyone who hates his brother is a murderer, and you know that no murderer has eternal life abiding in him.” (1 John 3:15)

7.2 Even if we are not angry, we must not kill another human being. Since even babies and children bear God’s image, they must not be killed before or after they are born. Nor are we permitted to kill or harm ourselves, for our bodies are a gift from God. So abortion, killing infants or children, and suicide are forbidden. Because God tells us to love others as ourselves, he commands, “Do not murder.”

བཀའ་བདུན་པ། ལོག་གཡེམ་མ་བྱེད་ཅིག།

The Seventh Commandment:
Do not commit adultery.



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་
སྲིད་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བཞིན་དུ་ཆང་ས་ནི་སྐྱེས་
པ་གཅིག་དང་བུད་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་བུད་མེད་གཅིག་ལ་བཞུས་
ན་རང་གི་སེམས་ལ་ཁོ་མོ་མཉམ་དུ་ལོག་གཡེམ་བྱས་ཟེན་

8.1 God created people to be male and female (Genesis 1:27). He made our bodies and they belong to him. For this reason God commanded that there should be marriage between one man and one woman only (Genesis 2:24). God will punish all those who commit sexual immorality (Hebrews 13:4). The Lord Jesus said, “ ... I say to you that everyone who looks at a woman with lustful intent has already committed adultery with her in his heart.” (Matthew 5:28) We must not look at books or

²⁹ འགོད་པ་ལེའུ་1 ཅང་27 ལ་གཟིགས།
³⁰ འགོད་པ་ལེའུ་2 ཅང་24 ལ་གཟིགས།
³¹ ལ་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།
 དབ། རྫོག་ལྷན་ལ་སོགས་ལྟ་མི་ཚོག་ རྫུ་ཚབ་བཏུ་ལུས་
 རྫོང་པ་ངན་པ་རྣམས་སྤངས་ནས་སེམས་མ་བརྒྱུར་ན།
 ལོག་གཤམ་བྱེད་པའམ། སོ་གཉིས་མཉམ་དུ་རྫོང་པ་
 རྣམས་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ལ་འཇུ་ལ་མི་སྲིད་ཅེས་
 གྲིས།³³ དད་ལྡན་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ནི་ལྷ་ཤི་ཀའི་རྫུ་གཟུགས་
 ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་པས་སྤང་འཚོང་མའི་ཡན་ལག་ལ་རྫོར་
 མི་ཚོག་³⁴ དེད་རྣམས་ཀྱིས་ལོག་གཤམ་སྤངས་དགོས་པ་
 མ་ཟད།³⁵ བཟའ་ལྷ་མ་གཏོགས་མི་གཞན་སུའང་དང་
 མཉམ་དུ་འདུ་མི་ཚོག་ ལོག་གཤམ་བྱེད་པའི་དད་ལྡན་
 ཡིན་ཞེས་ཟེར་མཁན་དང་འགྲོགས་མི་ཚོག་ལ། ཁ་ལག་

pictures or computers which depict sexual sins. The Apostle Paul says that people who practice sexual immorality, adultery, or homosexuality cannot enter God's kingdom (1 Corinthians 6:9-10) unless they repent of their sins. Because our bodies belong to Christ, they may not be joined to the body of a prostitute (1 Corinthians 6:15-16). Instead, we are to flee from sexual immorality (1 Corinthians 6:18). We are to have sexual relations only with our wife or husband and no-one else. We are not to associate with sexually immoral people who call themselves Christians (1 Corinthians 5:11). If those who

32 མད་རྣམས་གྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་5 ཨང་28 ལ་གཟིགས།
 33 རྫུ་ཚབ་བཏུ་ལུས་ཀོ་རིན་ལུ་པ་རྣམས་ལ་གྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་
 ལེའུ་6 ཨང་9-10 ལ་གཟིགས།
 34 རྫུ་ཚབ་བཏུ་ལུས་ཀོ་རིན་ལུ་པ་རྣམས་ལ་གྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་
 ལེའུ་6 ཨང་15-16 ལ་གཟིགས།
 35 རྫུ་ཚབ་བཏུ་ལུས་ཀོ་རིན་ལུ་པ་རྣམས་ལ་གྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ་
 ལེའུ་6 ཨང་18 ལ་གཟིགས།

ཀྲང་ཟ་མི་ཚོགས་³⁶ གལ་ཏེ་ལོག་གཡེམ་བྱས་ཟིན་པ་རྣམས་
གྲིས་སྦྱོང་པ་ངན་པ་སྦངས་ཏེ་སེམས་བསྐྱར་ནས་གཙོ་བོ་
ཡེ་ཤུ་ལ་དད་པ་བྱས་ན། ཁོང་གིས་ཁོ་ཚོའི་སྤྲིག་ཉེས་
སེལ་ངེས་རེད། དེད་རྣམས་ཀྱི་གཞུགས་པོ་དཀོན་མཚོག་
ལ་གཏོགས་པས་ཁོང་གིས་ལོག་གཡེམ་མ་བྱེད་ཅིག་ཅེས་
བཀའ་གནང་ངོ།།

have already committed adul-
tery repent of their sins and
believe in the Lord Jesus, he
will forgive their sin. Because
our bodies belong to God, he
commands us, “Do not commit
adultery.”



36 ལྷ་ཚབ་བཀའ་ལྟ་བུས་ཀོ་རིན་ལུ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་དང་པོ་
ལེའུ་5 ཡང་11 ལ་གསེགས།

བཀའ་བརྒྱུད་པ། རྒྱ་མ་མ་བརྒྱ་ཞིག །

The Eighth Commandment: Do not steal.



9.1 དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ཚོར་བྱིམ་མཚོས་ལ་རང་
 དང་འབྲ་བར་བརྩེ་བར་བརྩུང་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་།
 དེའི་ཕྱིར་བྱིམ་མཚོས་ཀྱི་དདུལ་ལམ་རྒྱ་ལོར་སོགས་མ་རྒྱ་
 བར་དེད་ནམས་ཀྱིས་བྱིམ་མཚོས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོས།
 ཚོང་ལས་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོ་དང་པོ་ཡིན་དགོས། མ་བྱིན་
 བར་ལེན་པའམ། རག་པ་རྒྱག་པའམ། མགོ་སྒྲིབ་གཏོང་
 བའམ། བྲམ་པ་བྱེད་པའམ། ལུ་ལོན་མ་འཇལ་བ་ལ་
 སོགས་པའི་ཉེས་པ་བྱེད་མི་ཚོག་སྒྲིག་རྒྱུར་ལེན་པའམ་
 ལེན་མི་ཚོག་སྒྲིབ་ཀྱིས་ཉམ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་། གཞན་
 ཀྱི་རྒྱ་ལོར་འཕྲོ་བཟོག་གཏོང་མི་ཚོག་

9.1 God commands us to love our neighbors as ourselves. So we should help our neighbor and not hurt him by stealing his money or his property. We must be honest in trade. We must not commit crimes such as stealing, robbing, cheating, defrauding, or leaving debts unpaid. We are not to take or receive bribes. We are not to manage the property of others for our own benefit, or to waste the wealth of another.

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

9.2 The Lord Jesus told a story about the master of a

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་བརྒྱུད་པ་དང་ཟ་འཐུང་བྱས་
 རས་ར་བཟེ་བར་གྱུར། གཉེར་བས་མི་སེམས་པའི་ཉེ་
 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་དང་བ་མེད་པའི་མི་དང་ལྷན་དུ་གནས་
 དུ་འཇུག་ངེས་ཡིན།³⁷ དཀོན་མཆོག་གིས་ངེད་རྣམས་ལ་
 བྱིམ་མཚོས་ལ་རང་དང་འདྲ་བར་བརྩེ་བར་བརྒྱུང་དགོས་
 པའི་བཀའ་གནང་བས་ཁོང་གིས་རྐྱ་མ་མ་བརྐྱ་ཞིག་ཅེས་
 གསུངས་སོ།།

household. Before he left on a journey, he put a manager in charge of his servants. But the manager thought, “My master is delayed” so he beat the servants and used the master’s wealth to eat and drink and get drunk. But the master came back on a day and at a time that the manager did not expect. The Lord Jesus said that the master would cut that evil manager to pieces and assign him a place with the unbelievers (Luke 12:42-46). Because God commands us to love our neighbors as ourselves, he says, “Do not steal.”

37 ལྷ་ཀྱ་ཡིས་བྱིམ་བདག་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་12 ཙང་42-46 ལ་གཟིགས།

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

The Ninth Commandment:
Do not bear false witness.



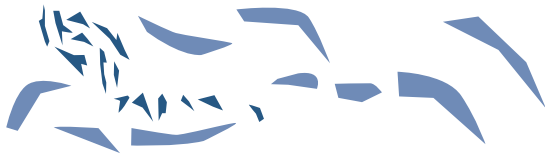
10.1 དགོན་མཚོག་ནི་རྟག་ཏུ་བདེན་པའོ།³⁸ གཤམ་
སྲིད་ངེད་རྣམས་ཀྱིས་ཡབ་དགོན་མཚོག་ལ་དད་པ་བྱས་
ན་ང་ཚོའང་བདེན་པ་ཡིན་དགོས་ལ་ཕན་ཚུན་ལ་རླུང་
གཏམ་མི་ཤོད།³⁹ དེ་བས་ན་ང་ཚོས་བདེན་གཏམ་བཤད་
དེ་གང་བཤད་པ་ལྟར་བྱེད་དགོས། དགོན་མཚོག་གིས་ང་
ཚོས་གང་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པས་རླུང་བཤད་
ན་ཁོང་གིས་མཐུན། རླུང་ཤོད་པ་དེ་ནི་དགོན་མཚོག་གི་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

10.1 God is always truthful (Romans 3:4). If we believe in God our Father, we must be truthful as well (Colossians 3:9) and not lie to one another. This means that we tell the truth and do what we say we will do. God sees all that we do, and he knows when we tell lies. To tell lies is to disobey God and commit sin. Much harm results from telling lies.

38 སྐྱེ་ཚབ་པའུ་ལུས་རོ་མ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་3 ཡང་
4 ལ་གཟིགས།
39 སྐྱེ་ཚབ་པའུ་ལུས་ཀོ་ལོ་སུ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་3 ཡང་
9 ལ་གཟིགས།

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

10.2 Once upon a time in
 the district of Gyantse there
 was a shepherd named Pem-
 ba. Every day he went out on
 the hills to tend the sheep.
 One day while he was tend-
 ing the sheep he cried out to
 the other shepherds, “A wolf
 has come! A wolf has come!
 Come quickly to kill the wolf!”
 Carrying stones and guns, the
 other shepherds rushed to
 help Pemba. When they ar-
 rived they saw Pemba sitting
 there laughing. Realizing they
 had been deceived, they each
 returned to their work. A few
 days later a wolf really did
 come to Pemba’s flock. Again
 Pemba cried out to the other
 shepherds, “A wolf has come!
 A wolf has come!” But the oth-
 er shepherds thought Pemba



10.3 རྩུབ་ཤོད་པ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ལ་གཞོད་པ་
 གྱེད་པ་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་རྩུབ་ཤོད་མཁན་ནི་བདུད་
 རྩ་ཏན་གྱི་བྱ་ལྟར་ཡིན་པར་གསུངས། བདུད་རྩ་ཏན་ནི་
 རྩུབ་གཏམ་ཤོད་མཁན་ཡིན་ཏེ། རྩུབ་གྱི་པ་ཡང་ཡིན།⁴⁰
 གདོན་འདྲེ་དང་ལྷ་ལྟམས་ཀྱིས་རྩུབ་གཏམ་ཤོད།⁴¹ རྩུབ་
 གཏམ་ཤོད་མཁན་ནམས་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཤིང་དུ་
 འཇུལ་མི་ཤིང།⁴² གཏམ་ཤོད་དུས་གཟབ་གཟབ་གྱེད་
 དགོས། སྐྱ་ཚབ་ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་ལྷེ་ནི་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྒྱུང་
 རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དོན་ཆེན་གྱི་སྐོར་ལྷུང་ཤོབ་གྱེད། མི་
 རྒྱུང་དུ་ཞིག་གིས་ཅི་ལྟར་ཆེ་བའི་ཤིང་ནགས་སྲེག་ ཡང་
 ལྷེ་ནི་མི་སྟེ། ང་ཚོའི་ཡན་ལག་གི་ནང་ནས་ལྷེ་དེས་དང་པོ་

⁴⁰ ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་8 ཨང་44 ལ་གཟིགས།
⁴¹ རྒྱལ་རབས་དང་པོ་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།

was lying again and did not come. So the wolf killed many of Pemba’s sheep and Pemba suffered much loss.

10.3 Lying harms ourselves and others. The Lord Jesus said that those who lie are children of the devil Satan. The devil Satan is a liar and the father of lies (John 8:44). Demons and spirits tell lies (1 Kings 22:22-23; 2 Chronicles 18:21-22). Those who tell lies will be shut out of God’s kingdom (Revelation 22:15). We must be very careful in our speech. The Apostle James says, “The tongue is a very small member of the body, but boasts about great things. How great a forest is set ablaze by such a small fire! And the tongue is a fire, a world of unright-

མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་མཚོན། དེས་ལྷས་སྤིལ་པོ་མི་གཙང་
 བར་བྱེད་ཅིང་། མི་ཚའི་འཁོར་ཆ་ཚང་སྐར་བ་དང་།
 དམུལ་ཁམས་ཀྱིས་མེ་ཡིན་པའི་ལྗེ་སྐར་རོ། མིའི་རིགས་
 ཀྱིས་གཅན་གཟན་དང་། བྱ་བྱིའུ། ལྷོ་བཤོད། རྩ་མཚོའི་
 རྩོག་ཆགས་རིགས་ཀུན་འདུལ་བར་བྱེད་ཅིང་། བུལ་
 ཟེན་ཀྱང་། ལྷས་ཀྱང་ལྗེ་འདུལ་མི་ཐུབ། དེ་ནི་མི་བརྟན་
 བ་དང་ངན་བ་ཡིན་ཏེ། རྩོག་ལེན་དུག་ཚུ་ཡིས་གང་ཞེས་
 གསུངས།⁴³

teousness. The tongue is set among our members, staining the whole body, setting on fire the entire course of life, and set on fire by hell. For every kind of beast and bird, of reptile and sea creature, can be tamed and has been tamed by mankind, but no human being can tame the tongue. It is a restless evil, full of deadly poison.” (James 3:5b-8)

10.4 རྩུན་སྐངས་བདེན་འཛིན་བྱེད་ཅེས་པའི་གཏམ་
 དཔེ་བདེན་བ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་འདིར་རྩུན་ཤོད་མཁན་
 མང་པོ་ཡོད། དེད་རྣམས་ཀྱིས་རྩུན་གཏམ་སྐངས་ནས་
 བདེན་གཏམ་ཁོ་ན་ཤོད་དགོས།⁴⁴ དཀོན་མཚོག་བདེན་
 བ་ཡིན་པས་ཁོང་གིས་དེད་རྣམས་ལ་གཞན་ལ་རྩུན་གྱི་
 དཔང་པོ་མ་བྱེད་ཅིག་ཅེས་བཀའ་གནང་ངོ།

10.4 The proverb is right which says “Forsake lying and uphold the truth”. In this world there are many people who tell lies. We should abandon all lying and speak only the truth (Ephesians 4:14). Because God is truthful, he commands us, “Do not bear false witness.”

43 རྩུ་ཚབ་ལ་ཀོབ་ཀྱིས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་3 ཡང་5-8 ལ་གསེགས།
 44 རྩུ་ཚབ་བའུ་ལྷས་ཨེ་ཤེ་སུ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་4
 ཡང་14 ལ་གསེགས།

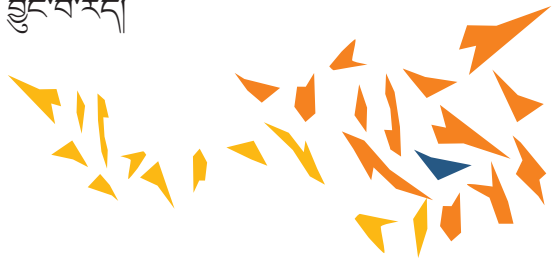
བཀའ་བཅུ་པ། མི་གཞན་གྱི་ཁང་པ་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་ཅིང་། གཞན་གྱི་རྒྱུ་མ་དང་། གཡོག་པོ། གཡོག་མོ། བ་སྐང་དང་། དེ་ལྟར་མི་ལ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་གོ།

The Tenth Commandment: Do not greedily desire another's house, or wife, or male or female servants, cattle, or anything else he has.

11.1 བཀའ་བཅུ་པ་འདི་ལྟར་དེད་རྒྱུ་མ་གྱིས་མི་གཞན་གྱི་རྒྱ་ལྷོ་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་མི་ཁ་ཤས་གྱིས་ཁྱིམ་མཚོས་གྱི་དདུལ་ལམ། གཡལ་གམ། རྒྱུ་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་རྒྱུས་ན་རང་ལ་ཡོད་པའང་ཤོར་སྲིད། རྩོན་མ་ཁྱི་གཅིག་གིས་ཤ་རྩོག་གཅིག་ཁ་ལ་འཁྱུར་ཏེ་ཟམ་པའི་སྐང་ལ་ཕྱིན། ཁྱི་དེས་རང་གི་གཟུགས་བརྟན་རྒྱུ་ལྷོ་ལ་ཉམ་སེམས་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྱི་ཁྱི་དེའི་ཤ་རྩོག་གཅིག་པོ་དེ་དང་ལ་བྱུང་ན་ཤ་རྩོག་གཉིས་ཡོང་བར་བསམས། ཁྱི་དེས་

11.1 This commandment tells us not to desire what belongs to others. Some people want their neighbor's money, or their yaks, or even their neighbor's wife. This is wrong and against God's commandment. If someone is greedy and steals what belongs to someone else, he may lose even what he has. Once there was a dog who was going over a bridge carrying a piece of meat in his mouth. When the

ལམ་སེང་ཁ་གངས་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་
 ལྷུང་བ་རེད།



dog saw his reflection in the water, he thought, “If I get the one piece of meat in that dog’s mouth, I will have two pieces of meat.” So he opened his mouth and jumped into the water. The piece of meat in his mouth dropped into the water, and he did not find the piece he’d seen in the water. So he had to go home with nothing.

11.2 ཏཱ་སེམས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པ་མ་
 ཟད། དཀོན་མཚོག་ལ་འཕྲ་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་ཚེའི་ཕྱིར་ཟས་གང་ཞིག་ཟ་རྒྱ་
 དང་། ལུས་ཀྱི་ཕྱིར་གོས་གང་ཞིག་གྲོན་པ་སེམས་ཁྲལ་མ་
 བྱེད་ཅིག་གང་ལགས་ཟེར་ན། མི་ཚོ་ནི་ཟས་དང་། ལུས་

11.2 Being greedy is not only bad for us, it dishonours God. God has promised to supply everything we need if we follow and obey him. The Lord Jesus said to his disciples, “Do not be anxious about your life, what you will eat, nor about your body, what you will put on. For life is more than food, and the body more than clothing. Consider the ravens: they

པོ་གྱུན་ཆས་དེ་གཉིས་ལས་སྟག་པ་ཡོད་དོ། པོ་རོག་ལ་
སྟོན་ཤིག དེ་ཚོས་ས་བོན་མི་འདེབས་ལ། ལོ་རྟོག་ཡང་
མི་རྒྱ། དེ་ཚོར་མཛོད་ཁང་ངམ་བང་མཛོད་མེད་ཀྱང་།
དགོན་མཚོག་གིས་དེ་ཚོར་ཟས་གནང་། བྱེད་ཚོ་བྱ་
རྒྱུས་ལས་ཇི་ཙམ་གྱི་གལ་ཆེད། བྱེད་ཚོ་ལས་སུ་ཞིག་
གིས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་ངང་ནས་མི་ཚོ་འདི་ལ་རྒྱ་ཚོད་
གཅིག་ཙམ་གྱི་རིང་དུ་གཏོང་བྱས་བཅ། དེ་ལྟར་དོན་རྒྱུང་
འདི་ཡང་བྱེད་མི་བྱས་ན། དོན་གཞན་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་སེམས་
ཁྲལ་བྱེད། ལྟག་གཟིག་མེ་རྟོག་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བར་སྟོན་ཤིག
དེ་ཚོས་ལས་ཀ་མི་བྱེད་ཅིང་བལ་ཡང་མི་འཁལ། ངས་
བྱེད་ཚོ་ལ་ཟེར་རྒྱུར། རྒྱལ་པོ་སོ་སོ་མོན་གཟི་བརྗིད་དང་
ཐུན་པ་ཡིན་ཡང་། ཁོང་གི་རྒྱན་གོས་དེ་ཚོ་ལས་གཅིག་
ལའང་འགུན་མི་བྱས། གལ་ཏེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཞིང་
གི་རྩ་དེ་རིང་སྐྱེ་སྐྱེ་སང་ཉེན་ཐབ་ལ་འཕེན་རྒྱ་ཡིན་པ་དེ་
ལྟར་གཡོག་པར་མཛོད་ན། ཁོང་གིས་དེ་བས་ཀྱང་ཁྱོད་
དང་རྒྱུང་བ་རྒྱུས་ལ་གཡོག་པ་གནང་བར་བྱའོ།

neither sow nor reap, they have neither storehouse nor barn, and yet God feeds them. Of how much more value are you than the birds! And which of you by being anxious can add a single hour to his span of life? If then you are not able to do as small a thing as that, why are you anxious about the rest? Consider the lilies, how they grow: they neither toil nor spin, yet I tell you, even Solomon in all his glory was not arrayed like one of these. But if God so clothes the grass, which is alive in the field today, and tomorrow is thrown into the oven, how much more will he clothe you, O you of little faith!

ཅི་ཟ་དང་ཅི་འཕྲང་མ་འཚོལ་ཞིང་སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད།
 ལྷ་མཚན་ནི་ཡ་ཏུ་དུ་བ་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ཚོ་ཚང་
 མ་འཚོལ། བྱོད་ཀྱི་ཡབ་ཀྱིས་བྱོད་ཚོ་ལ་དེ་རྣམས་དགོས་
 པ་མཁྱེན།⁴⁵ དཀོན་མཚོག་གིས་བྱ་བྱེད་ཡང་སྐྱོད་བར་
 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་རྟམ་སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་
 ཅིང་། གཞན་གྱི་རྒྱུང་མ་དང་། གཡོག་པོ། གཡོག་མོ།
 བ་སྐྱང་དང་། དེ་ལྟར་མི་ལ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་རྟམ་
 སེམས་བྱེད་མི་ཚོག་ཅེས་པའི་བཀའ་གནང་ངོ་།།

And do not seek what you are to eat and what you are to drink, nor be worried. For all the nations of the world seek after these things, and your Father knows that you need them.” (Luke 12:22-30) God looks after the smallest birds and plants. He knows exactly what is best for us. By trusting God to give us what we need, we can be content. Since God our Father will provide what we need, he commands, “Do not greedily desire another’s house, or wife, or male or female servants, cattle, or anything else he has.”

45 ལྷ་ཀྱི་ཡིས་བྱིས་པའི་འཕྲིན་བཟང་ལེའུ་12 ཨང་22-30 ལ་འཁོད་ཡོད།
 46 ལྷ་ཚོག་པའུ་ལྷས་པའི་ལེབ་པའི་བ་རྣམས་ལ་བྱིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལེའུ་4
 ཨང་13 ལ་གསུངས།

མཚུགས་ལྗོངས།

Conclusion

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་
 ཏུ་ཡེ་ཤུས་གལ་ཆེ་ཤོས་དང་བོ་ནི། ཀྱུ། 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་སྟོ་གཅིག་སེམས་གཅིག་དང་རྣམ་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 One day a teacher of the religious law came to the Lord Jesus and asked, “Of all the commandments, which is the most important?” “The most important one,” answered Jesus, “is this: ‘Hear, O Israel, the Lord our God, the Lord is one. Love the Lord your God with all your heart and with all your soul and with all your mind and with all your strength.’ The second is this: ‘Love your neighbor as yourself.’ There is no commandment greater than these.” (Mark 12:28-31)

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

12.2 བཀའ་ཁྲིམས་བརྟུང་དང་རྣམས་ལ་གནང་བའི་སློ་
 རས་དགོན་མཚོག་གིས་ངེད་རྣམས་ལ་བྱམས་སྦྱོང་མཛད་
 བ་བཟུན་པར་མཛད། ང་ཚོ་ཚང་མས་དགོན་མཚོག་གི་
 ཚོས་ཁྲིམས་དང་འགལ་ནས་སྲིག་ཉེས་བྱས་པ་ཡིན། དེའི་
 ཚད་པ་ནི་འཆི་བ་དང་། དགོན་མཚོག་དང་ཁ་བྲལ་བ་
 ཡིན། འོན་ཀྱང་སྐྱེ་ཚབ་བཟུ་ལུས་ངེད་རྣམས་ད་དུང་
 སྲིག་ཉེས་ཅན་ཡིན་པའི་དུས་སྟེ། ལྷ་ཤི་ཀ་ང་ཚོའི་དོན་
 དུ་སྐྱེ་སྲོག་བཏང་གནང་བའི་སློ་རས་དགོན་མཚོག་ཉིད་
 གྱི་བྱམས་པ་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་ངེད་རྣམས་ལ་བཟུན་པར་
 མཛད་ཅེས་བྲིས།⁴⁸ ང་ཚོའི་སྲིག་པ་སེལ་བའི་ཕྱིར་གཙོ་
 བོ་ཡེ་ཤུ་ཉིད་གྱིས་དེའི་ཚད་པ་སྦྱང་། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ང་ཚོ་
 ལ་དགོན་མཚོག་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་དག་པ་ཞིག་འཕྲོ་
 སྲིད། སྲིག་ཉེས་གཏན་ནས་མ་བྱེད་མཁན་གཅིག་བོ་ནི་
 གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡིན། ཁོང་གིས་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ཡང་
 དག་པར་བསྐྱེད་ཀྱང་། ང་ཚོའི་སྲིག་ཉེས་གྱི་དོན་དུ་ང་

12.2 By giving us the ten commandments God shows his love and care for us. We all have broken God's laws and committed sin. The punishment for that is death and separation from God. However as the Apostle Paul says, God shows his love for us when we were still sinners, Christ died for us (Romans 5:8). In order to have our sins forgiven, the Lord Jesus himself experienced that punishment. Therefore we can have a right relationship with God. The Lord Jesus is the only person who has never sinned. Though he kept God's commandments perfectly, he died in our place because of our sins.

48 སྐྱེ་ཚབ་བཟུ་ལུས་རོ་མ་བ་རྣམས་ལ་བྲིས་པའི་འབྲིན་ཡིག་ལཱ་5 ཡང་
 8 ལ་འཁོད་ཡོད།

ཚོའི་ཚབ་ལ་གོངས། ལྷ་ཚབ་པའུ་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་མཛད་པ་དེ་ལ་དང་བ་བྱས་ན། བྱེད་ངེས་པར་ཐར་
 བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བྲིས།⁴⁹ བྱེད་ཀྱིས་ད་ལྟའང་དེ་ལྟར་
 བྱེད་ཐིང། བྱེད་ཀྱིས་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་བཅུ་སྟོབ་
 ཅིང་སྲུང་དུས་དཀོན་མཚོག་དང་འབྲེལ་བ་ཉེ་པོ་དང་
 རྒྱན་པར་འགྱུར་ལ། ཁོང་གི་སྐས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལྷ་གི་ཀ་
 དང་འདྲ་བར་འགྱུར་བར་ཤོག ། །

As the Apostle Paul said, “If you say with your mouth, ‘Jesus is Lord,’ and believing in your heart that God raised him from the dead, you will be saved.” (Romans 10:9) You can do that right now. May you have a closer relationship with God and become more like his Son the Lord Jesus as you study and keep his commandments.

49 ལྷ་ཚབ་པའུ་ལུས་རོ་མ་པ་རྣམས་ལ་བྲིས་བའི་འབྲིན་ཡིག་ལེའུ་10 ཡང་
 9 ལ་འཁོད་ཡོད།

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

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

