

ལྷོད་ཀོན་མཚོ་ག་གི་བཀའ་  
བྲིམ་ས་བརྩུའི་འགྲེལ་བཤད།





---

ཉེད་ཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བརྩུའི་འགྲེལ་བཤད།།

Commentary on God's Ten Commandments  
Dolpo Tibetan and English Edition.

English text copyright:

© gsungrab 2017

[www.gsungrab.org](http://www.gsungrab.org)

Dolpo translation copyright:

© Dolpo Tibetan 2021

[www.dolpotibetan.com](http://www.dolpotibetan.com)

# དཀར་ཆག

|                         |    |
|-------------------------|----|
| འོ་སྤྱོད།.....          | 7  |
| བཀའ་བྲིམས་དང་པོ།.....   | 11 |
| བཀའ་བྲིམས་གཉིས་པ།.....  | 14 |
| བཀའ་བྲིམས་གསུམ་པ།.....  | 19 |
| བཀའ་བྲིམས་བཞི་པ།.....   | 21 |
| བཀའ་བྲིམས་ལྔ་པ།.....    | 23 |
| བཀའ་བྲིམས་དྲུག་པ།.....  | 26 |
| བཀའ་བྲིམས་བདུན་པ།.....  | 28 |
| བཀའ་བྲིམས་བརྒྱད་པ།..... | 30 |
| བཀའ་བྲིམས་དགུ་པ།.....   | 34 |
| བཀའ་བྲིམས་བརྒྱ་པ།.....  | 37 |
| མཇུག་སྒྲིམ།.....        | 40 |

ལུ་གུ་གྱིས་ཉིན་གྲངས་སློབ་ལམ་དེར་བྲིམས་ལུགས་སྲོལ་སྲུང་དགོས་པོར་དེག་གཞུང་ལེ་བྲིམས་  
 ལུགས་དེར་། སློབ་བྲིམས། ཚོས་ལེ་ཚོས་བྲིམས་ཟང་པོར་དེ་མ་ཟང་། ལུ་གུ་གྱི་ལས་ཀ་བགྱིད་སའི་  
 ལས་ཁུངས་ལེ་ཟང་སློབ་ལམ་པོར་དེག་ཡང་སློབ་གྲྭ་ལེ་ཟང་སློབ་ལམ་མང་པོ་པོར་དེག་ལུང་པ་  
 གཅིག་ནས་གཅིག་ལེ་འགྲིམ་འགྲུལ་བགྱིད་རྒྱ་དོན་ལེ་ཟང་སློབ་ལམ་མང་པོ་པོར་དེག་ཡང་དངུལ་  
 ཁང་ནང་ནས་དུངས་གཡར་རྒྱ་སྐོར་ལེ་ཟང་སློབ་ལམ་པོར་དེག་  
 སློབ་ལམ་མང་ཉི་ལུ་ལྷི་ཚོགས་འཕྲོ་བརྒྱུག་ཤོར་ཏེ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་པོར་སྲིད་གྱི་དེག་དགོན་  
 མཚོག་གིས་ལུ་གུ་ལེ་བྱམས་པ་མཛད་གནང་པེ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། ཁོང་གིས་ཟང་དམ་པའི་གསུང་  
 རབ་ནང་ལེ་ཚོས་བྲིམས་དེར་སློབ་ལམ་མང་པོ་ལུ་གུ་གྱི་ཆེད་དུ་གནང་པོར་དེག་ཚོས་བྲིམས་གྱི་  
 རང་ནས་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བཅུ་དེ་གྱི་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་དེག་དགོན་མཚོག་གི་  
 བཀའ་བྲིམས་བཅུ་དེར་བརྟུན་ཏེ་མི་ཚོ་བསྐྱུལ་ནི། དགོན་མཚོག་ལུགས་དགུས་པོ་མཛད་གནང་གྱི་  
 པོར་དེག་

---

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་བཅུ།

བཀའ་བྲིམས་དང་པོ། ང་རང་ནི་སྤོང་གྱི་ཚོ་བོ་དགོན་མཚོག་ཡིན། ང་ལེ་མ་གཏོགས་གཞན་ཅི་ཞིག་ལེ་ཟང་སྤོང་གྱིས་བརྟེན་མི་ཚོག་འོད་དེ་མ་ཟད་དད་པ་ཟང་བགྱིད་མི་ཚོག་འོད།

བཀའ་བྲིམས་གཉིས་པ། སྤོང་གྱིས་སྐྱུ་འདྲ། རྟེན་གི་ནམ་མཁའ། འོག་གི་ས། སའི་འོག་གི་ཚུའི་ནང་ལེ་འོད་ཡོད་སེམས་ཅན་གྱི་གཟུས་བརྟན་ཅི་ཞིག་ཟང་མ་བཟོ་ཞིག་དེའི་རིགས་ལེ་ཕུལ་ཟང་མ་མཚོག་དེང་བཙུང་བཀའ་བྲིད་ཅིག

བཀའ་བྲིམས་གསུམ་པ། དོན་མེད་གང་བྱུང་མ་བྱུང་སྤོང་གྱི་ཚོ་བོ་དགོན་མཚོག་གི་མཚན་བེད་སྤྱོད་མ་བགྱིད་ཅིག

བཀའ་བྲིམས་བཞི་པ། ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་དྲན་གསོ་བྱས་ཏེ་དམ་པ་ཡིན་དེ་སྤྱངས་ཤིག་ཉིན་དུག་རིང་ལས་ཀ་བགྱིད་ཚོག་གྱི་འོད་ནའང་། ཉིན་མ་བདུན་པ་དེ་ནི་སྤོང་གྱི་ཚོ་བོ་དགོན་མཚོག་གི་ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་ཡིན་པེན། ལས་ཀ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནའང་བགྱིད་མི་ཚོག་འོད།

བཀའ་བྲིམས་ལྔ་པ། སྤོང་གྱིས་རང་གི་པ་མ་ལེ་བཙུང་བཀའ་བྲིད་དགོས་འོད་དེག

བཀའ་བྲིམས་དྲུག་པ། སྤོང་གྱིས་མི་མ་གསོད་ཅིག

བཀའ་བྲིམས་བདུན་པ། གྱི་བོ་དེང་གྱི་མོ་བགྱིད་མི་ཚོག

བཀའ་བྲིམས་བརྒྱད་པ། ལྷ་མ་མ་བལྟ་ཞིག

བཀའ་བྲིམས་དགུ་པ། གཞན་ལེ་རླུང་གྱི་དཔང་པོ་མ་བགྱིད་ཅིག

བཀའ་བྲིམས་བཅུ་པ། མི་གཞན་གྱི་ཁང་པ་ལེ་ཉམ་སེམས་བགྱིད་མི་ཚོག་འོད་དེ་མ་ཟད། ཡང་མི་གཞན་གྱི་བྱུང་མེད། མི་གཞན་གྱི་གཡོག་པོ་དེང་གཡོག་མོ། མི་གཞན་གྱི་བ་སྤྲུལ། ཡང་དེ་མིན་མི་ཞིག་ལེ་ཅི་འོད་ཡོད་དེ་ཀྱུ་ལེ་ཟང་ཉམ་སེམས་བགྱིད་མི་ཚོག་འོད།





# 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.



# རྟོག་པོ།

ཐོད་ཀྱི་བཙན་པོ་སྤོང་བཙན་སྐྱམ་པོའི་རྒྱལ་རབས་མ་གྱུར་བའི་དུས་རབས་མང་པོའི་སློན་ལ། ཡ་  
རྩ་དུ་པ་ཟེར་རི་མི་རིགས་ཞིག་ཨེ་ཅིབ་ལུང་པ་ལེ་བསྐྱད་འོད་དེ་མ་བཟད། མི་རིགས་དེ་ཀྱ་གྱིས་ཨེ་  
ཅིབ་ལུང་པ་ལེ་རྒྱལ་པོའི་ཆོ་གཤོག་བྱས་ཏེ་བསྐྱད་དེ་དེག་དེ་ནས་དགོན་མཚོག་གིས་མི་རིགས་དེ་  
ཀྱ་གྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་དེང་དགའ་ངལ་ལེ་གཟིགས་ཏེ། མི་རིགས་དེ་ཀྱ་ལེ་སྤྱོད་གནང་རྒྱ་ཆེད་དུ་མོ་ཤེ་  
ཟེར་མཁན་ལུང་སློན་པ་ཞིག་ཨེ་ཅིབ་ཀྱི་ལུང་པ་ལེ་བརྒྱུད་གནང་བའི་དེག་དེ་ནས་ལུང་སློན་པ་མོ་  
ཤེ་ཁོས་བཟང་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་གནང་ཅོག་འདྲ་ཡ་རྩ་དུ་པ་ལེ་མི་རིགས་དེ་ཀྱ་ཨེ་ཅིབ་ལུང་པ་  
ནས་འབྲོག་སློང་གི་རི་བོ་སི་ལུ་ཟེར་རི་ས་ཆ་དེ་ལེ་བྲིད་གནང་བའི་དེག་འབྲོག་སློང་དེ་རུ་དགོན་  
མཚོག་གིས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་སྤྱག་ལས་མང་པོ་མཛད་གནང་བའི་མ་བཟད། ཁོང་གིས་རང་གི་རྣམ་  
མཁུ་ཆེན་པོ་དེ་ཡ་རྩ་དུ་པ་དེ་ཀྱ་ལེ་བསྐྱུན་མཛད་གནང་བའི་དེག་

---

## Introduction

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 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).



ལུང་སྟོན་པ་མོ་ཤེའི་བརྒྱུད་ནས་དགོན་མཚོག་གིས་ཡ་རྟུ་དུ་པ་ཀྱ་ལེ་ཚོས་སྲིམས་དེང་བཀའ་སྲིམས་  
 བཅུ་འདི་གནང་བེ་དེག་ཡ་རྟུ་དུ་པ་ཀྱ་གྱིས་བཀའ་སྲིམས་ཡེ་རེ་བསྐྱུང་བེ་ཡིན་ནི། དགོན་མཚོག་གིས་  
 མི་དེ་ཀྱ་ལེ་བྱིན་རྒྱབས་གནང་གྱི་ཡིན་གསུངས་ཏེ་ཞུས་ཆད་ཐོར་གནང་བེ་དེག་གནས་རྒྱུལ་དེ་ནི་  
 བདེན་པ་དངོས་གནས་ཡིད་དེ་མ་ཟད། སྐུ་གྱུ་ཀྱ་ལེ་ཉེན་ཁ་མེད་དེ་སྐྱུང་སྐྱོབ་བཞིན་རྒྱ་ཆེད་དུ། པ་མ་  
 ཀྱ་གྱིས་སྐྱིག་ལམ་བཟོ་དགོས་འོད་དེག་དཔེར་ན། ཨ་ཀྱེ་ཞིག་གིས་རང་གི་སྐུ་གྱུ་ལེ་གཙང་པོའི་  
 འགམ་ལེ་མ་འགོ་བྱིན་སྐྱས་འོད་དེ་མ་ཟད། གལ་སྲིད་སྐུ་གྱུ་ལོས་ཟང་ཨ་ཀྱེའི་ལབ་ལེ་ཉན་བེ་ཡིན་ནི།  
 སྐུ་གྱུ་དེ་གཙང་པོའི་ནང་ལེ་འབྲེམ་སྲིད་གྱི་མ་དེག་ཡང་གལ་སྲིད་སྐུ་གྱུ་ལོས་ཨ་ཀྱེའི་ཁ་ལེ་མ་ཉན་བེ་  
 ཡིན་ནི། གཙང་པོའི་ནང་ལེ་འབྲེམ་སྲིད་གྱི་དེག་དཔེར་འོ་དེ་ཙག་འདྲ། ལུ་ཀྱ་སྐྱིག་པའི་ཉེས་པ་ནས་  
 སྐྱོབ་རྒྱ་ཆེད་དུ་དགོན་མཚོག་གིས་བཀའ་སྲིམས་བཅུ་འདི་ལུ་ཀྱ་གྱི་ཆེད་དུ་གནང་བེ་དེག་བཀའ་  
 སྲིམས་ཡེ་རེ་བསྐྱུང་བེ་ཡིན་ནི། དགོན་མཚོག་གིས་ལུ་ཀྱ་ལེ་གཞིགས་སྐྱོང་དེང་བྱིན་རྒྱབས་གནང་གྱི་  
 དེག་གལ་སྲིད་བཀའ་སྲིམས་ཡེ་རེ་མ་བསྐྱུང་བེ་ཡིན་ནི། ཨ་ཀྱེ་སེམས་བཟང་ཞིག་གིས་རང་གི་ལབ་ལེ་  
 མི་ཉན་མཁན་སྐུ་གྱུ་དེ་ལེ་ཉེས་ཆད་གཏོང་གི་ཙག་འདྲ། དགོན་མཚོག་གིས་ཟང་ལུ་ཀྱ་ལེ་ཉེས་ཆད་  
 གཏོང་གནང་གྱི་དེག་ཡིན་ནའང་། དགོན་མཚོག་གིས་ལུ་ཀྱ་ལེ་བྱམས་པ་མཛོད་གནང་པེན། ལུ་ཀྱ་ལེ་  
 པན་པའི་ཆེད་དུ་འོང་གི་བཀའ་སྲིམས་བཅུ་པོ་འདི་ལུ་ཀྱ་ལེ་གནང་བེ་དེག་

---

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 way, God gave us the ten commandments to keep us safe from sin. If we obey them, God will give us grace and blessing. 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 commands for our benefit.



དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བཅུ་པོ་འདིའི་ནང་ནས་དང་པོ་ནས་བཞི་པའི་བར་གྱི་དོན་དེ་ནི། ལུ་  
 གུ་གྱིས་དགོན་མཚོག་ལེ་ཅི་གི་བྱས་ཏེ་བརྗེ་བཀྱར་ལུ་དགོས་པའི་སྐོར་ལེ་ཡིན་དེག ཡང་སྐབས་  
 མགོན་ཡེ་ལྷ་ཁོང་གིས་ཟང་། ཟུང་གུ་གྱིས་རང་གི་ཇོ་བོ་དགོན་མཚོག་ལེ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ངང་  
 རས་བྱམས་རྗེ་བཀྱར་གྱིས་ཤིག་ཟེན་གསུངས་གནང་འོད་དེག།  
 བཀའ་བྲིམས་ལྔ་པ་ནས་བཅུ་པའི་བར་གྱི་དོན་དེ་ནི། ལུ་གུ་གྱིས་མི་གཞན་ལེ་ཅི་གི་བྱས་ཏེ་བརྗེ་  
 བཀྱར་བཟུང་དགོས་པའི་སྐོར་ལེ་ཡིན་དེག ཡང་སྐབས་མགོན་ཡེ་ལྷ་ཁོང་གིས་ཟང་། ཟུང་གུ་གྱིས་  
 རང་ལེ་གཅེས་པོ་བཟུང་དེ་ཙག་འདྲ་རང་གི་མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་གུ་ལེ་གཅེས་པོ་གྱིས་ཟེན་གསུངས་  
 གནང་འོད་དེག<sup>2</sup>

---

The first four of the ten commandments tell us how we should worship God. According 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).  
 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).



<sup>1</sup> ཚོགས་བཅུད་འདི་ནི་མར་ཀུ་ལེའུ་12 ཡང་30 རང་ལེ་གཟེགས་རོགས་གནང་།  
<sup>2</sup> ཚོགས་བཅུད་འདི་ནི་མར་ཀུ་ལེའུ་12 ཡང་31 རང་ལེ་གཟེགས་རོགས་གནང་།



བཀའ་ཁྲིམས་རེ་རེ་གཞིན་དུ་ལུ་གུ་གྱིས་ཅི་གི་བྱས་ཏེ་ལག་ལེན་བགྱིད་དགོས་འདོད་མེད་དེང་། ཡང་  
 དེའི་ལས་ལག་ན་དེ་ཟུང་ལུ་གུ་གྱི་མགོ་ལེ་ལའི་ལས་འདོད་དེག ལུ་གུ་གྱིས་བགྱིད་མི་ཚོག་པའི་ལས་ཀ་མང་  
 པོ་ཞིག་ཟུང་འདོད་དེག ལས་ཀ་དེ་གུ་ནི་སྤྲིག་ཉེས་ཡིན་དེག ལུ་གུ་གྱིས་སྤྲིག་པའི་ལས་ཀ་མ་བྱས་ཏེ་  
 དགོན་མཚོག་གི་ཐུགས་དགྱེས་པའི་ཚེད་དུ། ཁོང་གིས་བཀའ་ཁྲིམས་བཅུ་པོ་འདི་གུ་ནི་ལུ་གུ་གྱི་ཚེད་  
 དུ་གནང་བེ་དེག འོག་ཏུ་བྲིས་པའི་བཀའ་ཁྲིམས་བཅུ་པོ་དེ་གུ་སྤྱད་སྟེ། ལུ་གུ་གྱིས་སྤྲིག་པའི་ལས་ཀ་  
 བགྱིད་རྒྱ་ལེ་འཛེམས་དགོས་འདོད་དེག འོ་དེ་གི་བྱས་ནི་དགོན་མཚོག་ཐུགས་དགྱེས་པོ་མཛོད་གནང་  
 སྟེ་འདོད་དེག

---

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.





བཀའ་བྲིམས་དང་པོ་དེ་ནི། ང་རང་ཁྱོད་ཀྱི་ཇོ་བོ་དགོན་མཚོག་ཡིན། ང་ལེ་མ་  
གཏོགས་གཞན་ཅི་ཞིག་ལེ་ཟང་ཁྱོད་ཀྱིས་བརྟེན་མི་ཚོག་འོད་དེ་མ་ཟང་དད་པ་  
ཟང་བཟུང་མི་ཚོག་འོད།

1.1 ཁྱུང་དུ་འཕགས་པའི་སྐྱེ་ན་མེད་པའི་དགོན་མཚོག་གིས་འཇིག་རྟེན་འདི་རིང་། ཡང་འདིའི་  
ནང་ལེ་ཅི་འོད་ཡོད་དེ་ཡེ་རེ་བསྐྱེན་མཛད་གནང་བེ་དེག ཁོང་མི་གནས་པའི་ས་ཆ་གཅིག་ཟང་མེད་  
དེ་མ་ཟང། མིའི་སེམས་དེང་ཡང་གནས་ལུགས་ཡེ་རེ་ལེ་མཁྱེན་གྱི་འོད་དེག ཁོང་རང་ཅི་གང་ལེ་མི་  
རྟེན་འོད་དེ་མ་ཟང། དམ་པ་དེང་། སྤྲིག་པའི་ལས་ཀུན་ནས་འབྲུལ་ལི་དེག ཁོང་རང་ནི་དབང་ཀུན་  
ཡེ་རེ་འོད་ཡོད་ཇོ་བོ་དགོན་མཚོག་དེ་ཡིན་དེག དབང་ཀུན་འོད་ཡོད་དགོན་མཚོག་གཉིས་འོད་མི་  
སྤྲིད་འོད་ལེན། ཇོ་བོ་དགོན་མཚོག་ཁོང་པ་རྗེང་དགོན་མཚོག་ཡིན་དེག། ཇོ་བོ་དགོན་མཚོག་གཅིག་  
རང་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་ལེན། ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཁོང་པ་རྗེང་ལེ་བཙུ་བཀའ་ལྷུ་དགོས་འོད་དེག ལུ་ཀྱ་  
ཀྱིས་ཁོང་གི་བཀའ་བྲིམས་ལེ་ཡིད་ཆེས་ངང་ནས་ཁོང་ལེ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྷུས་ཏེ་བསྟོད་བསྐྱབས་པ་  
འབྲུལ་རྒྱ་དེང་། གསོལ་བ་སྦྱོན་ལམ་འདེབས་རྒྱ། ཁོང་གི་བཀའ་སླུང་རྒྱ། ཡང་ཁོང་གིས་སྦྱོན་དང་  
པོ་ལུ་ཀྱ་ལེ་བྱམས་པ་མཛད་གནང་ལེན། ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཟང་ཁོང་ལེ་བཙུ་བཀའ་ལྷུ་དགོས་འོད་དེག

**First Commandment:** I am the Lord your God.

You shall rely on or believe in nothing other than me.

1.1 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, Yahweh 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

1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་མང་ཀྱ་ལེའུ་12 ཨང་28 དེང་29 ནང་ལེ་གཟིགས་འོགས་གནང་།



འོ་དེ་གི་བྱས་ཅི་དགོན་མཚོག་གིས་ལུ་ཀྱ་ལེ་བྱིན་རྒྱ་བས་གནང་གྱི་དེ་ག

1.2 འཛིག་རྟེན་འདིའི་ནང་ལེ་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་མེད་དེ་ག་ཟེན་འོད་དེ་ག་ ཡིན་ནའང་གསུང་མགུར་ཟེར་རི་གསུང་རབ་ཀྱི་མདོ་དེའི་ནང་ལོ། གླེན་པས་སེམས་ནང་ལེ་དགོན་མཚོག་མེད་དེ་ག་ཟེན་གྱིས་འོད་དེ་ག། དགོན་མཚོག་གིས་འཛིག་རྟེན་འདི་བསྐྱུན་མཛད་གནང་ཤིང་། ཁོང་རང་དགོན་མཚོག་ཡིན་དེ་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཉ་གོ་ཐུབ་པེ་མ་ཟད། དམ་པའི་གསུང་རབ་དེ་ནི་ཁོང་གིས་རང་གི་བཀའ་བརྒྱུད་ནས་ལུ་ཀྱ་ལེ་གསུངས་གནང་བེ་དེ་ག ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་བྱས་པའི་སྤྲིག་པ་ནས་ལུ་ཀྱ་ལེ་ཐར་བར་མཛད་གནང་རྒྱ་ཆེད་དུ། རང་གི་སྐས་སྐབས་མགོན་ཡེ་ལུ་ཁོང་རང་འཛིག་རྟེན་འདི་ལེ་བརྗོད་ས་གནང་བེ་དེ་ག ཁོང་གིས་ལུ་ཀྱ་ལེ་དམ་པའི་སྐྱགས་ཉིད་གནང་འོད་ཤིང་། གསོལ་བ་སྦྱོན་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་ཉིན་གངས་ཁོང་ལེ་ལུ་བ་འབྲུལ་དགོས་འོད་དེ་ག སྐབས་མགོན་ཡེ་ལུ་ལེ་དད་པ་བགྱིད་མཁན་ཡེ་རེས་དགོན་མཚོག་འོད་དེ་ཉ་གོ་བེ་དེ་ག ཡང་དེ་མ་ཟད་མཚོན་ཉིད་རིག་པའི་བརྒྱུད་ནས་ཟང་དགོན་མཚོག་འོད་དེ་ར་སྦྱོད་བྱས་འོད་དེ་ག

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 because he made the world. He speaks to us in his word, the Bible. He sent his Son, the Lord Jesus Christ, to save us 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.

1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་གསུང་མགུར་ལེ་ལུ་14 ཨང་1 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས།

1.3 མི་གཞན་གྱིས་དགོན་མཚོག་མིན་མིན་རིགས་ལེ་བརྟེན་གྱི་འོད་དེག་དཔེར་ན། ཉམ་སེམས་བགྱིད་མཁན་མི་དེ་ནི། རང་གི་རྒྱ་ཚོར་ལེ་ཟང་བརྟེན་གྱི་འོད་དེག་ཡང་སློབ་པ་བགྱིད་མཁན་མི་དེ་རང་གིས་རང་ལེ་བརྟེན་འོད་དེག་ཡང་སྐྱབས་མགོན་ཇོ་བོ་ཡེ་ལྷ་ཁོང་གིས་ཟང་། འོ་དེ་གི་བགྱིད་མཁན་མི་དེ་འོ་སློར་ལེ། བྱོད་ཀྱིས་རང་གི་རང་ལེ་བརྟེན་ཏེ་རང་གི་མི་ཚོ་འདི་ལྷ་གང་རིང་དུ་གཏོང་ཐུབ་མཁན་འོད་དོ་ཟེན་གསུངས་འོད་དེག་། མོ་པ་དེང་། ཡང་ནི་སྲགས་པའི་རྩ་ལེ་འགོ་མཁན་གྱི་ཀྱིས་གདོན་འདྲེ་ལེ་བརྟེན་འོད་དེག་ཡིན་ནའང་ལུ་གྱི་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་མིན་མིན་གཞན་ཅི་ཞིག་ལེ་བརྟེན་པེ་ཡིན་ནི། རང་མགོ་རང་གིས་སློར་ཏེ་སྡིག་པའི་ལས་བྱས་པེ་དེག་བྱོད་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་ཁོང་པ་རྒྱུད་ལེ་ལུ་གྱི་ཀྱིས་བརྟེན་ཏེ་ཡིད་ཆེས་བགྱིད་དགོས་འོད་དེག་ཁོང་རང་ནི་ཡིད་ཆེས་བགྱིད་ཚོག་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་དེག་འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། དགོན་མཚོག་གིས་ང་རང་ནི་བྱོད་གྱི་སྐྱབས་མགོན་དགོན་མཚོག་ཡིན། ང་རང་ལེ་མ་གཏོགས་གཞན་ཅི་ཞིག་ལེ་ཟང་བྱོད་གྱི་ཀྱིས་བརྟེན་མི་ཚོག་འོད་དེ་མ་ཟང་། དང་པ་ཟང་བགྱིད་མི་ཚོག་འོད་ཟེན་གསུངས་འོད་དེག་།

1.3 Other people rely on things that are not God. For example, the person who is greedy relies on money. The person who is proud pre-tends 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 any-one or anything other than 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.”



1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་ལྷ་ཁྱེལ་12 ཡང་25 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས།

## བཀའ་བྲིམས་གཉིས་པ།

མེད་ཀྱི་ཀྱིས་སྐྱེ་འདྲ། མེད་གི་ནམ་མཁའ། འོག་གི་ས། སའི་འོག་གི་ཆུའི་ནང་ལེ་འོད་ཡོད་  
སེམས་ཅན་གྱི་གཟུགས་བརྟན་ཅི་ཞིག་ཟང་མ་བཟོས་ཤིག དེའི་རིགས་ལེ་ཕྱག་མཚལ་དེད་  
བརྩི་བཀའ་ཟང་མ་བཟོད་ཅིག

2.1 ལུ་ཀྱི་ཀྱིས་ཅི་མཐོང་ཐུབ་པ་དེ་ཀྱི་ལས་སྟོན་ཚོད་དཀོན་མཚོག་ནི་མེད་དུ་འཕགས་པ་དེ་ཡིན་  
དེག དཔེར་ན། ཡང་ནི་གཟུགས་བརྟན་ཅི་ཞིག་གིས་ཁོང་དེད་རྩ་བ་ནས་མཚོན་མི་ཐུབ་འོད་དེག  
སྐབས་མགོན་ལེ་ལྷ་ཁོང་པ་རྒྱུད་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་ངོ་བོ་ཡང་དག་པར་གཅིག་མཚོན་ཐུབ་ཀྱི་འོད་  
དེག། ཉེད་ཀྱི་ཀྱིས་དད་པ་བཟོད་མཁན་གཞན་མ་ཀྱི་དེད་སྐྱོན་ལེ་གསོལ་བ་སྐྱོན་ལམ་འདེབས་པི་  
དེད། དམ་པའི་གསུང་རབ་སྐོག་སྟེ་དཀོན་མཚོག་ལེ་བསྟོད་པ་དེད་བསྟོན་བཀའ་འབུལ་གྱི་འོད།  
གཟུགས་བརྟན་གྱི་སྐྱེ་འདྲའི་རིགས་དགོས་པ་མེད།

### 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.

2.1 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.

1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་ཨིབ་རི་པ་ཀྱི་ལེ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་1 ཨང་3 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས།  
14



2.2 དུས་རབས་མང་པོའི་སྟོན་ལེ། དགོན་མཚོག་གིས་ཡ་རྩ་དུ་པ་ཀྱ་ལེ་བཀའ་བྲིམས་བཅུ་གནང་  
 གྱུ། ཡ་རྩ་དུ་པ་ཀྱ་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་མཚོན་པའི་ཆེད་དུ་གསེར་ནས་བལྟ་བུ་གཟུགས་བརྟན་གྱི་སྐུ་  
 འདྲ་ཞིག་བཟོས་པའི་དེག་སྐུ་འདྲ་དེ་བཟོ་གྱུ་ནི་དགོན་མཚོག་ལེ་སྐུར་བ་བཏབ་པའི་ཡིན་དེག་དེ་ནས་  
 ལུང་སྟོན་པ་མོ་ཤེ་ཁོས་ཟུང་གནས་ཚུལ་དེ་མཐོང་པེན། མེ་ལེ་བསྐྱེགས་ནས་ཞིབ་པོ་བཟོས་ཏེ་ཚུའི་  
 རང་ལེ་བཏབ་ཏེ། ཡང་ཡ་རྩ་དུ་པ་ཀྱ་ལེ་ཆད་པ་གཏོང་གྱུ་ཆེད་དུ་ཚུ་དེ་འཐུང་དུ་བཅུག་པའི་དེག་  
 སྐུ་འདྲ་བཟོ་གྱུ་དེ་ནི་སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པེན། དགོན་མཚོག་གིས་ཡ་རྩ་དུ་པ་ཀྱ་ལེ་ཆད་པ་  
 བཏབ་པའི་དེག་སྐུ་བས་མགོན་ཡེ་ལུ་ལེ་དད་པ་བསྐྱེད་མཁན་ཀྱ་ཀྱིས་རང་གི་ནང་ལེ་འོད་ཡོད་སྐུ་  
 འདྲ་དེ་ཡེ་རེ་དབྱུག་དགོས་འོད་དེག་འོད་དེ་གི་བྱས་ནི་དགོན་མཚོག་གིས་སྐྱེད་ཀྱ་ལེ་བྱིན་རྒྱ་བས་  
 གནང་གྱི་དེག་

2.2 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.



1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་ལུང་སྟོན་པ་མོ་ཤེས་ཟུང་གིས་མཐོང་གཉིས་པ་ཐེགས་པ་ལེུ་32 ཡང་ 20 རང་ལེ་གཟུགས་རྒྱགས།

2.3 མི་ཀྱ་གྱིས་སྐྱ་འདྲ་ལེ་བསྟེན་རྒྱ་མཚན་དེ་ནི། རང་ལེ་བསོད་ནམས་བསགས་རྒྱ་ཆེད་དུ་ཡིན་  
 དེ་དེད། ཡང་རང་མི་ཆེ་རིང་པོ་འོང་རྒྱ་དེད། རྒྱ་དཔལ་འབྱོར་རག་རྒྱ་དེད། ཡང་ནི། རང་ལེ་ཕན་  
 པའི་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ཀྱ་འཕྲོག་རྒྱ་ཆེད་དུ། མི་དེ་ཀྱ་གྱིས་སྐྱ་འདྲའི་རིགས་ལེ་ཕྱུག་  
 འཚལ་ཏེ་མཚོད་པ་འབྲུལ་གྱི་འོད་དེག དོན་འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། མི་སྐྱ་ཞིག་གིས་ཟང་དགོན་མཚོག་  
 ལེ་འོ་དེ་གི་བགྱིད་མི་སྲིད། སྐྱ་འདྲ་དེད་དེའི་ནང་གི་སེམས་ཉིད་དེ་ནི་དགོན་མཚོག་རྩ་བ་ནས་མན་  
 དེག ~དགོན་མཚོག་གི་དུང་དུ་རྒྱ་དེད་སྐྱ་འདྲའི་རིགས་དེ་ཀྱ་ལེ་རྣམས་མཐུ་ཅི་གང་མེད་དེག དམ་  
 པའི་གསུང་རབས་ཅོག་འདྲ་བྱས་ནི།

ཉེད་ཀྱ་གྱི་དགོན་མཚོག་ནམ་མཁའ་ལེ་བཞུགས།  
 ཁོང་གིས་རང་གི་ཕྱུགས་ལེ་ཅི་དགྱེས་པ་དེ་མཛད།  
 མི་དེ་ཀྱ་གྱི་སྐྱ་འདྲ་ནི་གསེར་དེད།  
 མིའི་ལག་ནས་བཟོས་པའི་དདུལ་ཡིན།  
 ཁ་འོད་ནི་ཟང་ལབ་ཟེར་མི་ཐུབ།  
 མིག་འོད་ནི་ཟང་མཐོང་མི་ཐུབ།  
 རྣ་མཚོག་འོད་ནི་ཟང་ཐོས་མི་ཐུབ།

2.3 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

1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་གསུང་མགུར་ལེ་བུ་ 115 ཡང་ 3 ནས་8 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས།  
 16

སྒྲོ་ལོད་ནི་ཟང་སྒྲོམ་མི་སྲུབ།  
ལག་པ་ལོད་ནི་ཟང་འཆང་མི་སྲུབ།  
རྒྱ་པ་ལོད་ནི་ཟང་འགོ་མི་སྲུབ།  
མིད་པ་ལི་ནང་ནས་སྐད་འཛོན་མི་སྲུབ།  
སྒྲ་སྒྲུན་འདྲ་བཟོ་བ་དེ་ཀྱ་ལེ།  
མྱོ་གཏང་བཙོས་མཁན་ཡེ་རེ་ནི།  
སྐུ་འདྲ་དེ་ཙག་འདྲ་བྱུང་བེ་དེག

---

not hear; 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).





2.4 ལུང་སྟོན་པ་ཡེ་ཤ་ཡུས་ཤིང་བཞོ་བ་ཞིག་གིས་སྟོང་པོ་ཞིག་ལེ་སོག་ལེ་བརྒྱབ་ཏེ། སྟོང་པོ་དེ་  
 དུམ་བུ་གཉིས་བཞོས་པའི་དེག དུམ་བུ་གཅིག་ཟ་མ་བཞོ་རྒྱ་ཆེད་དུ་མེ་ལེ་བཅུག་པའི་དེག ཡང་དུམ་བུ་  
 གཅིག་དེ་སྐུ་འདྲ་བཞོ་རྒྱ་ཆེད་དུ་བཞོས་བརྒྱབ་པའི་དེག དེ་ནས་བཞོས་པའི་སྐུ་འདྲ་དེ་ལེ་ཕྱག་  
 བཙལ་ཏེ། བྱེད་ནི་ངའི་སྟུ་ཡིན་པེན། ང་ལེ་སྐྱོབ་རོགས་གནང་སྐྱས་པའི་དེག ཤིང་བཞོ་མཁན་ལོས་  
 སྟོང་པོ་ཕྱེ་ཀ་མེ་ལེ་བཅུབ་པའི་དེག ཡང་ཕྱེ་ཀ་དེ་ལེ་ཕྱག་བཙལ་ལེ་དེག་ཟིན་སྐྱུང་ཞིག་གསུངས་པའི་  
 དེག ལུང་སྟོན་པ་ཡེ་ཤ་ཡུས་ལོ་དེ་གི་ཙམ་འདྲ་བཤེད་མཁན་མི་དེ་ནི། རང་གི་མཐོ་རང་གིས་སྟོར་  
 རི་དེག་ཟིན་གསུངས་ལོད་དེག། སྐུ་འདྲ་རིགས་ལེ་དབང་མེད་དེ་མ་ཟད། དཀོན་མཆོག་ཙམ་འདྲ་  
 ཟང་མཆོན་མི་བྱུབ་ལོད་པེན། དཀོན་མཆོག་གིས་བྱེད་ཀྱིས་སྐུ་འདྲ་དེད། སྟོང་གི་ནམ་མཁའ་ལ། ལོག་  
 གི་ས། སའི་རྒྱུའི་ནང་ལེ་ལོད་ཡོད་སེམས་ཅན་གྱི་གཟུགས་བརྟན་ཅི་གང་མ་བཞོས་ཤིག ཡང་དེ་གུ་  
 ལེ་ཕྱག་ཟང་མ་འཚོལ་བསྟོན་བཀུར་ཟང་བཤེད་མི་ཚོག་ལོད་ཟིན་གསུངས་ལོད་དེག

2.4 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 worshipped. Isaiah said that such 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.”



1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་ལུང་སྟོན་པ་ཡེ་ཤ་ཡུས་ཤིང་བཞོ་བའི་མདོ་ལེའུ་44 ཨང་10 ནས་20 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས།

# བཀའ་བློན་གསུང་པ།

དོན་མེད་གང་ལྟར་མ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཚེ་བོ་དགོན་མཚན་གི་མཚན་བེད་སྤྱོད་མ་བགྱིད་ཅིག

3.1 དགོན་མཚན་གི་མཚན་གྱིས་ཁོང་རང་ནི་རང་ག་ཤེས་ཡིན་དེ་མཚན་འོད་དེག་གསུང་མགུར་  
ཟེར་རི་མདོ་ཙམ་འདྲ་བྱས་ནི། དགོན་མཚན་གི་མཚན་གྱིས་ཁོང་རང་ནི་དྲང་བདེན།<sup>1</sup> དམ་པ།<sup>2</sup>  
བྱམས་པ།<sup>3</sup> ཐར་པ།<sup>4</sup> གཟི་བརྗིད།<sup>5</sup> དེ་ཡེ་རེ་མཚན་གྱི་འོད་དེག་འོ་དེའི་ཆེད་དུ་མི་ཀྱ་གྱིས་དགོན་  
མཚན་གི་མཚན་བོས་གནང་གི་དེང་།<sup>6</sup> དགོན་མཚན་གི་མཚན་ལེ་བསྟོད་པ་འབྲུལ་ལེ་དེང་།<sup>7</sup>  
དགོན་མཚན་གི་མཚན་ལེ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྷུ་འོད་དེག་<sup>8</sup> དགོན་མཚན་གི་མཚན་ལེ་བརྩི་བཀའ་  
བགྱིད་ཀྱི་དེ་ནི། དགོན་མཚན་གི་རང་ག་ཤེས་དེ་ལེ་བརྩི་བཀའ་བགྱིད་དེ་ཡིན་དེག་ཉེད་ཀྱ་གྱིས་

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

3.1 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 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).

1 ཚིགས་བཅད་འདི་ནི་གསུང་མགུར་ལེའུ་89 ཡང་15 རྣམ་16 ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
2 ཚིགས་བཅད་འདི་ནི་གསུང་མགུར་ལེའུ་99 ཡང་3 ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
3 ཚིགས་བཅད་འདི་ནི་གསུང་མགུར་ལེའུ་138 ཡང་2 ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
4 ཚིགས་བཅད་འདི་ནི་གསུང་མགུར་ལེའུ་96 ཡང་2 རང་ལ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
5 ཚིགས་བཅད་འདི་ནི་གསུང་མགུར་ལེའུ་148 ཡང་13 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
6 ཚིགས་བཅད་འདི་ནི་གསུང་མགུར་ལེའུ་ 5 ཡང་11 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
7 ཚིགས་བཅད་འདི་ནི་ལུང་སྟོན་པ་ཡོ་ཨལ་གྱིས་བྲིས་པའི་མདོ་ལེའུ་2 ཡང་26 རང་ལེ་  
གཟིགས་རོགས་གནང་།  
8 ཚིགས་བཅད་འདི་ནི་གསུང་མགུར་ལེའུ་54 ཡང་6 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།



དགོན་མཚོག་གི་མཚོན་ལེ་བརྩི་བཀུར་བཤུང་འོད་དེ་མ་ཟད། ལྷོད་ལམ་གྱི་བརྒྱུད་ནས་ཁོང་ལེ་  
 བརྩི་བཀུར་བྱས་པ་དེས་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་དེ་སྤེལ་གྱི་འོད་དེག། གལ་སྲིད་ལུ་ཀྱིས་དགོན་  
 མཚོག་ལེ་དད་པ་བཤུང་འོད་ཟིན་ཟིན་ལེ། ཡང་དང་རྒྱན་ཟེར་རི་དེང་། ཡང་ནི་བྱི་བོ་བྱི་མོ། ལྷགས་  
 མཐུ་རྒྱལ་རྒྱ་དེང་། ལྷག་པའི་ལས་བྱས་ནི། དགོན་མཚོག་གི་མཚོན་དེ་དོན་མེད་དུ་བཅད་སྤྱོད་བྱས་  
 སེ་དེག།<sup>2</sup> འོ་དེ་ལེ་བརྩིན་ཏེ། དགོན་མཚོག་གིས་རང་གི་མཚོན་དེ་བདེ་སྤྱོད་ལོག་པར་བཤུང་མཁན་  
 དེང་། དགོན་མཚོག་གི་ལྷགས་ཉིད་ལེ་སྐར་བ་འདེབས་མཁན་གྱི་ལེ་ཉེས་ཚད་གཏོང་གྱི་དེག།<sup>3</sup>  
 དགོན་མཚོག་གི་མཚོན་དམ་པ་ཡིན་པེན། ཁོང་གིས་བྱོད་ཀྱིས་དོན་མེད་གང་བྱུང་མ་བྱུང་ལེ་དགོན་  
 མཚོག་གི་མཚོན་དེ་བཅད་སྤྱོད་མ་བཤུང་ཅིག་ཟིན་གསུངས་འོད་དེག།

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."



1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་སྐྱེ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཀོ་ལོ་སྐ་པ་ཀྱ་ལེ་བྱིས་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་3 ཡང་17 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
 2 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་ལུང་སྟོན་པ་མོ་ཤིས་བྱིས་པའི་མདོ་གཉིས་པ་ཐེགས་པ་ལེའུ་20 ཡང་7 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
 3 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་མར་ཀྱི་བྱིས་པའི་གཏམ་བཟང་ལེའུ་3 ཡང་29 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།



བཀའ་བྲིམས་བཞི་པ། ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་དེ་དྲན་ཏེ་དམ་པ་ཡིན་དེ་སྐྱེས་ཤིག་ཉིན་མ་རྒྱུ་  
 རིང་ལེ་ལས་ཀ་བགྱིད་ཚོགས་གྱུ་འོད་ནའང་། ཉིན་མ་བདུན་པ་དེ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ཀྱི་རོ་བོ་དཀོན་མཆོག་  
 གི་ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མ་ཡིན་པེན། ལས་ཀ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནའང་བགྱིད་མི་ཚོགས་འོད་དེག

4.1 དཀོན་མཆོག་གིས་ཉིན་མ་རྒྱུ་ནང་ལེ་འཇིག་རྟེན་འདི་བསྐྱུན་མཛད་གནང་བེ་དེག ཉིན་མ་  
 བདུན་པ་དེ་ལེ་ཁོང་རང་ངལ་གསོས་ཏེ་བཞུགས་གནང་བེ་དེག དཀོན་མཆོག་གིས་ཉིན་མ་བདུན་  
 པ་དེ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉི་མ་ཞིག་ཡིན་པེན་གྱིན་བརྒྱབས་གནང་བེ་དེག། འོ་དེའི་ཆེད་དུ་ཉི་མ་  
 བདུན་པ་དེ་ལེ་ཉེད་ཀྱི་ཀྱིས་ནམ་རྒྱུན་གྱི་ལས་ཀ་ཡིན་ནའང་སློབ་སྦྱོང་བགྱིད་རྒྱུ་དེ་ཀྱུ་བོར་ཏེ།  
 དད་པ་བགྱིད་མཁན་སྐྱུན་ལྷན་གཞན་མ་ཀྱུ་དེད་སྐྱུན་ལེ་འཇོམས་ཏེ། དཀོན་མཆོག་ལེ་བསྟོད་པ་དེད་  
 བསྟོན་བཀའ་འབུལ་གྱུ་འོད་དེ་མ་ཟད། ཁོང་གི་བཀའ་ལེ་ཉན་ཏེ་གསོལ་བ་སློན་ལམ་བཏབ་སྟེ་མི་  
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལེ་མི་གཞན་ལེ་ལས་བཟང་པོ་བགྱིད་དགོས་པའི་སྐོར་ལེ་སེམས་ལྷགས་སྤར་  
 རོགས་བགྱིད་འོད་དེག ཉིན་མ་དེ་ལེ་ལས་ཀ་མི་བགྱིད་པའི་དོན་དེ་ནི། ཐར་པ་འཕྲོབ་རྒྱུ་ཆེད་དུ་མ་  
 དེག ཡང་དགོ་བ་གསོག་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཟང་མ་དེག ཡང་དུས་ཀྱི་མཐའ་མ་དེ་ལེ་ཉེད་ཀྱི་ལེ་དཀོན་  
 མཆོག་གི་མདུན་དུ་དུས་གཏན་དུ་ངལ་གསོས་ཏེ་སྟོད་རྒྱུ་འཕྲོར་རི་ཆེད་དུ་ཡིན་དེག

**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.

4.1 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 another to do good. The meaning of

1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་ལུང་སྟོན་མོ་ཤིས་ཟླེས་པའི་སྐྱེས་པ་མཛད་པོ་ལེ་ལུ་2 ཨང་2 དེང་3ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
 21

ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་དེ་ནི་དགོན་མཚོག་གིས་ལུ་གུ་ལེ་གནང་བའི་བྱིན་རླབས་ཤིག་ཡིན་པེན།  
དགོན་མཚོག་གིས་ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་དེ་དགའ་མོ་སྐྱུངས་ཤིག་ཉིན་མོ་རྒྱག་ལས་ཀ་བགྱིད་ཚོག་  
གྱོ་འོད་ནལང་། ཉིན་མོ་བདུན་པ་དེ་ནི་བྱིད་གྱི་ཇོ་བོ་དགོན་མཚོག་གི་ངལ་གསོ་བའི་ཉིན་མོ་ཡིན་  
པེན། ལས་ཀ་བགྱིད་མི་ཚོག་འོད་ཟིན་གསུངས་འོད་དེག།

---

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.



# བཀའ་ཁྲིམས་ལྟ་བུ། སྤོང་གྱིས་རང་གི་ཕ་མ་ལེ་བཙུང་བཀའ་བཀྲིད་དགོས་ལོད་དེག

5.1 སྤོང་གཏམ་ཞིག་ལེ་བཙུང་གི། སྤོང་མ་སྤོང་ནགས་མཐུག་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལེ་སྤོང་པོ་ཆེ་ཞིག་  
དེད། བོང་ཚེ་རས་མ་ཞིག་སྤྲེལ་ཞིག་བྱ་ཞིག་ལོད་དེག སེམས་ཅན་བཞི་པོ་དེ་གྱུ་གྱིས་གཅིག་གིས་  
གཅིག་ལེ་བཙུང་བཀའ་བཀྲིད་ལོད་དོད་དེག སྤོང་ནགས་གྱི་ཚ་རྒྱུ་བས་ཏེ། སྤོང་པོ་ཆེ་ཁོས་སྤོང་  
པོ་ལྟེ་ངས་དང་པོ་མཐོང་ཟུ། རིང་ལོད་ངའི་ལུས་པོ་དེང་ལྟ་ལྟ་ལྟུག་སྤྲེལ་པོ་དེག དེ་ནས་ཡང་  
སྤྲེལ་ཁོས་ཟང་སྤོང་པོ་ལྟེ་ངས་དང་པོ་མཐོང་ཟུ། རིང་ལོད་ངའི་ལུས་པོ་དེང་ལྟ་ལྟ་ལྟུག་སྤྲེལ་  
པོ་དེག ཡང་བོང་ཚེ་རས་ཁོས་ཟང་སྤོང་པོ་ལྟེ་ཆུང་ཆུང་ལོད་ཟུ། ངས་སྤོང་པོ་ལེ་མའི་ཟེལ་བ་  
བཙུགས་སྤོང་ལོད་སྤྲེལ་པོ་དེག དེ་ནས་ཡང་བྱ་ཁོས་ཟང་། སྤོང་པོ་ལྟེ་ལེ་ཕ་བ་ས་ལོག་ལེ་ལོད་ཟུ།  
ངས་ལུང་བཏབ་ལོག་སྤྲེལ་པོ་དེག་སྤྲེལ་པོ་དེག དེ་ནས་སེམས་ཅན་བཞི་ཀར་གྱིས་ཀུན་གཞོན་གྱི་  
བང་རིམ་ཏུ་གོ་ལོག། གཞོན་པ་ཁོས་ཀུན་པ་ལེ་བཙུང་བཀའ་བཀྲིད་ལོད་ཟུ། མཐུན་ལམ་བཟང་པོ་བྱུང་པོ་  
དེག ལུས་དེ་ནས་སྤྱི་ཚད་སེམས་ཅན་བཞི་པོ་དེ་ལེ་མཐུན་པ་སྤྱི་བཞི་ཟེན་མིང་དེ་ཐོབ་པོ་དེག

## The Fifth Commandment: Honor your parents.

5.1 According to the traditional 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 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



འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། མི་ཀྱ་གྱིས་ཟང་དགོན་མཚོག་ལེ་བརྟེན་བཀྱར་དེང་། བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལེ་མཐུན་ལམ་བཟང་པོ་བྱས་ཏེ་སྤོང་བྱུབ་སྲིད་ཀྱི་དེག་གལ་སྲིད་ལུ་ཀྱ་གྱིས་ཟང་དགོན་མཚོག་ལེ་  
བརྟེན་བཀྱར་བྱས་ནི། ཚན་པ་དེང་ཕ་མ་ལེ་བྱམས་སྦྱོང་བཞུང་དགོས་འོད་དེག་ཡང་གལ་སྲིད་ལུ་ཀྱ་  
གྱིས་རང་གི་ཕ་མ་ལེ་བརྟེན་བཀྱར་མི་བཞུང་འོད་ནི། དགོན་མཚོག་ཁོང་ལེ་ཟང་བརྟེན་བཀྱར་མི་  
བཞུང་འོད་དེག་ཕ་མ་ལེ་བརྟེན་བཀྱར་བཞུང་རྒྱ་དེ་ནི་ཕ་མ་ལེ་རྟེན་ལན་འཇལ་ལི་ཡིན་དེ་མ་ཟང་།  
འོ་དེ་གི་བྱས་ནི། དགོན་མཚོག་ཁོང་རང་ཟང་དེ་ལེ་བྱུགས་དགེས་པོ་མཇོང་གནང་གྱི་འོད་དེག་

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 re-spect 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.



5.2 ཡེ་ལྷ་ལེ་དང་པ་བསྐྱེད་མཁམ་གྱི་ནང་མི་ནང་ལེ་པ་མས་སྐུ་གྲུ་ལེ་ཅི་གི་བྱས་ཏེ་དགོན་  
 མཚོག་གི་བཀའ་སློབ་རྒྱ་དེང་། གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་རྒྱ་སྐོར་ལེ་སློབ་བྲིད་བསྐྱེད་དགོས་  
 འོད་དེག ཡང་སྐུ་གྲུ་གྱིས་ཟང་པ་མ་ལེ་ཅི་གི་བྱས་ཏེ་བརྩི་བཀའ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་ལེ་སློབ་  
 བྲིད་བསྐྱེད་དགོས་འོད་དེག ཡང་དེའི་སྐོར་ལེ། སྐུ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཟང་པ་མ་ལེ་བརྩི་བཀའ་  
 བསྐྱེད་མཁམ་གྱི་ནི་ས་སྟངས་ལེ་ཚེ་རིང་པོ་སྟོན་གྱི་དེག་ཟེན་བྲིས་འོད་དེག། དགོན་མཚོག་གིས་པ་མ་  
 དེང་། རྒན་པ་དེང་དབང་ཆ་འོད་ཡོད་མི་གྲུ་ལེ་བརྩི་བཀའ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་ལེ་བཀའ་  
 གནང་འོད་དེག<sup>2</sup> སྐུ་གྲུ་གྱིས་པ་མ་ལེ་བརྩི་བཀའ་བསྐྱེད་རྒྱ་དེ་ལེ་དགོན་མཚོག་སྐྱུགས་དབྱེས་པོ་  
 མཛད་གནང་གྱི་འོད་ལེན། ཁོང་གིས་སྟོན་གྱིས་པ་མ་ལེ་བརྩི་བཀའ་གྱིས་འཇིག་ཟེན་གསུངས་འོད་དེག

5.2 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.”



1 ཚེགས་བཅད་འདི་ནི་སྐུ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཨེ་ཤེ་སི་པ་ཀྱལ་གྱིས་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་6 ཨང་2 རས་4 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
 2 ཚེགས་བཅད་འདི་ནི་སྐུ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་རྒྱ་སྐོར་ལེ་བརྩི་བཀའ་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་13 ཨང་1 དེང་ 2 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།

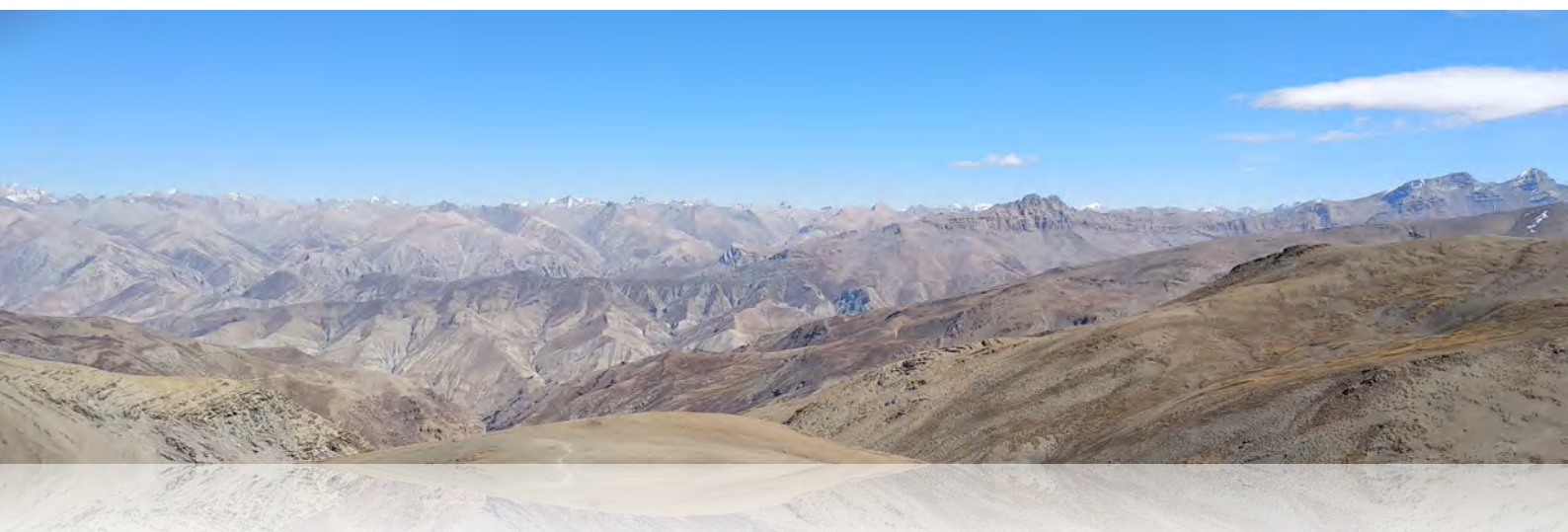




6.2 ཁོང་སྲོམ་མེད་ནའང་མི་གཞན་གྱི་སྲོག་ལན་མི་ཚོག་འོད། ལྷ་གྲུ་དམར་འབྲུང་ཞིག་ཡིན་ནའང་  
 དེ་ལེ་དགོན་མཚོག་གིས་ཟང་ཚོ་སྲོག་གནང་འོད་ཡོད་པེ། མ་སྐྱེས་པའི་སྲོན་ལེ་ཡིན་ནའང་ཡང་  
 མི་སྐྱེས་པའི་རྗེས་ལེ་ཡིན་ནའང་གསོད་མི་ཚོག་འོད་དེག ལུ་གུ་ཀྱི་གཟུགས་པོ་དེ་ནི། དགོན་མཚོག་  
 གིས་གནང་གནང་ཡིན་པེ། རང་གིས་རང་ལེ་ཟང་གཙོད་ཚོ་གཏོད་རྒྱ་དེད། ཡང་རང་སྲོག་ལན་  
 མི་ཚོག་འོད་དེག འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། ལྷ་གྲུ་སྲོད་འོག་ནང་ལེ་འོད་རྒྱ་སྲོག་ལན་རྒྱ་དེད། ཡང་ལྷ་གྲུ་  
 དམར་འབྲུང་དེ་སྐྱེས་པའི་རྗེས་ལེ་ཟང་སྲོག་ལན་མི་ཚོག་འོད་དེག དགོན་མཚོག་གིས་མི་སྐྱེ་ཞིག་  
 གིས་རང་ལེ་བྱམས་བརྩེ་བ་བསྐྱེད་དེ་ཙོག་འདྲ་མི་གཞན་ལེ་བྱམས་བརྩེ་བ་བསྐྱེད་དགོས་འོད་དེ་མ་  
 ཟང། བྱིད་གུ་ཀྱིས་མིའི་སྲོག་མ་ལན་ཟེན་བཀའ་གནང་འོད་དེག

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

6.2 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་ཁྲིམས་བདུན་པ། བྱི་བོ་དེང་བྱི་མོ་བགྱིད་མི་ཚོགས།

7.1 རྗེས་མ་ནས་རང་ལེ་དཔེ་ལྟ་ཏེ་ཕོ་མོ་གཉིས་བཟོས་གནང་བའི་དུག་ཕོ་མོ་གཉིས་པོའི་གཟུགས་  
པོ་དེ་ནི། དཀོན་མཚོག་ཁོང་རང་ལེ་དཔེ་བལྟས་ཏེ་བཟོས་མཛད་གནང་པེན། ཕོ་མོ་དེ་གཉིས་ནི་  
ཁོང་རང་གི་ཡིན་དུག། འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་ཚིག་འདྲ་ཆང་ས་བརྒྱབ་ཏེ་སྐྱེས་  
པ་གཅིག་དེང་བུ་མའ་ཞིག་གི་སྐྱེན་ལེ་འབྲུལ་བའི་དུག<sup>2</sup> དཀོན་མཚོག་གིས་བྱི་བོ་དེང་བྱི་མོ་བགྱིད་  
མཁམ་ཀྱ་ལེ་ཆད་པ་གཏོང་མཛད་གནང་གྱི་དུག<sup>3</sup> ལྷུ་བས་མགོན་ལེ་ལྷུ་ཟུང་བྱིད་ཀྱིས་འདོད་  
ཆགས་སྐྱེས་ཏེ་བུ་མའ་ཞིག་ལེ་མིག་གིས་བལྟ་ནི། རང་གི་སེམས་ལེ་བུ་མའ་དེ་རིང་སྐྱེན་ལེ་བྱི་བོ་  
བྱས་ཚར་རི་དུག་ཟེན་གསུངས་འོད་དུག<sup>4</sup> ལྷུ་ས་འབྲེལ་རིགས་ཀྱི་པར་དེང་། དེག། ཡང་སྐྱོག་ཆས་  
ཀྱི་བརྒྱད་ནས་ལྷུ་ས་འབྲེལ་བགྱིད་རྒྱ་རིགས་ལེ་ལྟ་མི་ཚོགས་འོད་ཟེན་གསུངས་འོད་དུག ལྷུ་ཚབ་ཕོ་  
ལོལ་གྱིས་སྐྱོད་པ་ངན་པ་དེའི་རིགས་སེམས་གཏོང་ནས་མི་སྲུང་གི་དེང་ཡང་སེམས་མི་ཁྱུགས་  
མཁམ། བྱི་བོ་བྱི་མོ་བགྱིད་མཁམ། ལྷུ་ས་པས་སྐྱེས་པ་ལེ་ལྷུ་ས་འབྲེལ་བགྱིད་མཁམ་ཀྱ་ནི། དཀོན་  
མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལེ་འཇུག་མི་ལྷུ་འོད་དུག་ཟེན་བྱིས་འོད་དུག<sup>5</sup>

The Seventh Commandment: Do not commit adultery

7.1 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 pictures or computers which depict sexual sins. The Apostle Paul says that people who practice

1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་སྐྱེན་པ་ལེའུ་1 ཨང་27 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
2 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་སྐྱེན་པ་ལེའུ་2 ཨང་24 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
3 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་ཨེ་རིབ་པ་ཀྱ་ལེ་བྱིས་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་13 ཨང་4 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
4 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་མད་ལྷུ་ས་བྱིས་པའི་གཏམ་བཟང་ལེའུ་5 ཨང་28 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
5 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་སྐྱེ་ཚབ་ཕོ་ལོལ་གྱིས་ཀོ་རིན་གྱ་པ་ཀྱ་ལེ་བྱིས་པའི་ཡི་གེ་དང་པོ་ལེའུ་6 ཨང་9 དེང་10 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།

དད་པ་བགྱིད་མཁན་གྱི་གྲུ་གྱི་ལུས་པོ་དེ་ནི། རྒྱལ་མགོན་ཡེ་ཤུའི་རྒྱ་གཟུགས་གྱི་ཡན་ལག་ཡིན་  
 བཅ། རྒྱུད་འཚོང་གི་ཡན་ལག་ལེ་སྦྱར་མི་ཚོགས་འོད་དེག།<sup>1</sup> ལུ་གྲུ་གྱིས་བྱི་བོ་བྱི་མོ་བགྱིད་རྒྱུ་ལས་དེ་  
 སྤངས་དགོས་འོད་དེ་མ་ཟད།<sup>2</sup> བྱི་བྱི་ག་དིང་བུད་མེད་མ་གཏོགས་མི་གཞན་སུ་ཞིག་གི་སྦྱེན་ལེ་  
 ལུས་འབྲེལ་བགྱིད་མི་ཚོགས་འོད། ཡང་བྱི་བོ་བྱི་མོ་བགྱིད་མཁན་ཞིག་གིས་ང་དད་པ་བགྱིད་འོད་  
 རྒྱས་པུ་ཡིན་ནི། མི་དེའི་སྦྱེན་ལེ་འགོ་མི་ཚོགས་དེ་མ་ཟད། དེའི་སྦྱེན་ལེ་བཟུང་མཁུང་ཟུང་མ་བགྱིད་  
 ཅིག་<sup>3</sup> གལ་སྲིད་བྱི་བོ་དེང་བྱི་མོ་བགྱིད་མཁན་གྱིས་སྦྱོད་པ་ངན་པ་དེ་སྤངས་ཏེ་སེམས་ཁྲུགས་ཏེ་  
 རྒྱལ་མགོན་ཡེ་ཤུའི་དད་པ་བྱས་ནི། ཁོང་གིས་མི་དེའི་སྤྲིག་པ་སེལ་མཛད་གནང་གྱི་དེག ལུ་གྲུ་  
 གྱི་གཟུགས་པོ་དེ་ཟུང་དགོན་མཚོགས་ཁོང་རང་གི་ཡིན་པེན། ཁོང་གིས་བྱི་བོ་བྱི་མོ་བགྱིད་མི་ཚོགས་  
 འོད་ཟིན་བཀའ་གནང་འོད་དེག།

---

sexual immorality, adultery, or homosexuality cannot enter God’s kingdom  
 (1 Corinthians 6:9-10) unless they repent of their sins. Be-cause 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 have already committed adultery 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.”



<sup>1</sup> ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་རྒྱ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཀོ་རིན་ལུ་པ་ཀྱའི་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དང་པོ་ལེན། 6 ཡང་15 དིང་16 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང།  
<sup>2</sup> ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་རྒྱ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཀོ་རིན་ལུ་པ་ཀྱའི་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དང་པོ་ལེན། 6 ཡང་18 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང།  
<sup>3</sup> ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་རྒྱ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཀོ་རིན་ལུ་པ་ཀྱའི་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དང་པོ་ལེན། 5 ཡང་11 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང།

བཀའ་བྲིམས་བསྐྱེད་པ། རྒྱ་མ་མ་རྒྱ་ཞིག

8.1 དགོན་མཚོག་གིས་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་རང་གི་རང་ལེ་གཅེས་པོ་བསྐྱེད་དེ་ཙོག་འདྲ། རང་གི་བྲིམ་  
མཚོས་ཀྱ་ལེ་གཅེས་པོ་བསྐྱེད་དགོས་འོད་དེག་ཟིན་བཀའ་གནང་འོད་དེག་ འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ།  
བྲིམ་མཚོས་ཀྱི་དངུལ་དེང་རྒྱ་ཚོར་དེ་རྒྱ་མ་རྒྱག་རྒྱ་ག་ན་ག་ན། ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་བྲིམ་མཚོས་ལེ་རོགས་པ་  
བསྐྱེད་དགོས་འོད་དེག་ ཡང་ཚོང་ལས་བསྐྱེད་རྒྱ་ཟང་ལུ་ཀྱ་ཀྱིས་མི་ལེ་དང་པོ་བསྐྱེད་དགོས་འོད་  
དེག་ མ་སྦྱོན་ཏེ་ལེན་དེ་དེང་། ཡང་རྒྱ་པ། མགོ་སྐྱོར་གཏོང་གི་དེང་། བྲམ་པ། ལུ་ལོན་མི་འཇལ་  
བའི་ལས་སྒྲིག་དེའི་རིགས་བསྐྱེད་མི་ཚོག་འོད་དེག་ ཡང་སྐྱོག་རྩན་སྦྱར་མི་ཚོག་ ཡང་སྐྱོག་རྩན་ལེན་  
ཟང་མི་ཚོག་ སྦྱར་སེམས་བསྐྱེད་མི་ཚོག་འོད་དེ་དེང་། ཡང་གཞན་གྱི་རྒྱ་ཚོར་ཉམ་འཕྲོ་བསྐྱེད་མི་  
ཚོག་འོད་དེག་

The Eighth Commandment: Do not steal.

8.1 God commands us to love our neighbors as our-selves. 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.





8.2 ལྷ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཟང་དེའི་སྐོར་ལ། ལྷོན་མ་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་ལྷོང་འོད་ནལང་། ད་ཕྱིན་ཆད་རྒྱུ་  
 མ་མ་རྒྱུ་ཞིག་སྐྱོ་བོ་ཞིག་ལེ་ལག་ཡངས་མོའི་ངང་ནས་རོགས་རམ་དེང་ལས་བཟང་པོ་བགྱིད་རྒྱུ་  
 ཆེད་དུ་བརྩོན་འགྲུས་ངང་ནས་རང་གི་ལག་པས་ལས་ཀ་གྱིས་ཞིག་ཟིན་བྲིས་འོད་དེག། ད་ཀོན་  
 མཚོག་གིས་ལུ་ཀྱ་ལེ་རང་གི་རང་ལེ་གཅེས་པོ་བགྱིད་དེ་ཅོག་འདྲ་རང་གི་བྱིམ་མཚོས་ལེ་ཟང་  
 གཅེས་པོ་བགྱིད་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་འོད་དེ་མ་ཟང། ཡང་ཁོང་གིས་རྒྱུ་མ་ཟང་མ་རྒྱུ་ཞིག་ཟིན་  
 གསུངས་འོད་དེག།

The Apostle Paul said, “Anyone who has been stealing must steal no longer, but must work, doing something useful with their own hands, that they may have something to share with those in need” ( Ephesians 4: 28 ). God has commanded us to love our neighbours as we love ourselves, and He told us not to steal.



1 རོགས་བཅད་འདི་ནི་ལྷ་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཨེ་མི་མི་པ་ཀྱ་ལ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་4 ཡང་28 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།



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

9.1 དགོན་མཚོག་ནི་དུས་རྟག་རྟག་བདེན་པ་ཡིན་དེ།<sup>1</sup> གལ་སྲིད་ལུ་གུ་གྱིས་ཡབ་དགོན་མཚོག་ལེ་  
དད་པ་བྱས་ནི། ལུ་གུ་ཟབ་དྲང་བདེན་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་བསྱེད་དགོས་འོད་དེ་མ་ཟད། སུ་ཚུན་བར་  
ལེ་རླུང་གཏམ་མི་བཤོད་མཁན་ཞིག་དགོས་པ་འོད་དེ།<sup>2</sup> འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། ལུ་གུ་གྱིས་བདེན་  
པའི་གཏམ་ཅི་བཤད་དེ་ཅོག་འདྲ་ལག་ལེན་ཟབ་གཏོང་དགོས་འོད་དེ། དགོན་མཚོག་གིས་ལུ་གུ་  
གྱིས་ཅི་བྱས་ཡེ་རེ་ལེ་གཟིགས་བཞུགས་འོད་ལེན། རླུང་གཏམ་ཅི་ཞིག་བཤད་ནའང་། ཁོང་གིས་  
མཁྱེན་མཛད་གནང་གྱོ་འོད་དེ། རླུང་ཤོད་མཁན་དེ་ནི་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལེ་མི་ཉན་མཁན་  
ཞིག་ཡིན་དེ་མ་ཟད། དེ་སྤྲིག་པ་ཟབ་ཡིན་དེ། རླུང་གཏམ་དེའི་བརྒྱུད་ནས་གཞོད་ཆེ་ཆེན་པོ་འོད་  
སྲིད་གྱི་དེ།

The Ninth Commandment: Do not bear false witness.

9.1 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.



<sup>1</sup> ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་སྐུ་ཚབ་པོལ་ལོལ་གྱིས་རྒྱ་པ་ཀྱའེ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་3 ཡང་4 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།  
<sup>2</sup> ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་སྐུ་ཚབ་པོལ་ལོལ་གྱིས་ཀོ་ལོ་སི་པ་ཀྱའེ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་3 ཡང་9 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།

9.2 ལྷོན་མ་ལྷོན་མ་ལུང་པ་ཞིག་ལེ་ལུག་རྗེ་སྤོན་པ་ཟེར་མཁན་ཞིག་འོད་དེག་ ཁོ་རང་ནི་ཉིན་  
 གངས་ལུག་འཚོ་རུ་རི་ལེ་འགོ་འོད་དེག་ ཡིན་ནའང་ཉིན་མ་ཞིག་ཁོས་ལུག་རྗེ་གཞན་མ་ཀྱ་ལེ།  
 ལྷུང་རྒྱ་སྤོབས་སོང་། ལྷུང་རྒྱ་སྤོབས་སོང་། མགྲོགས་པོ་ལྷུང་རྒྱ་གསོད་དུ་ཤོག་ཟེན་སྐད་བཏང་  
 སོན། ལུག་རྗེ་གཞན་མ་ཀྱ་གྱིས་ཟང་ལག་པ་ལེ་དོ་དེང་། མེ་མདའ་འབྲེར་ཏེ་ལུག་རྗེ་སྤོན་པ་ལེ་  
 རོགས་བགྱིད་དུ་འོད་པེ་དེག་ ཡིན་ནའང་ཁོང་ཀྱ་ལུག་རྗེ་སྤོན་པའི་འགམ་ལེ་སྤོབས་རྒྱ། ཁོ་  
 རང་གད་མོ་ཤོར་ཏེ་བསྐད་འོད་དེ་མཐོང་པེ་དེག་ དེ་ནས་མགོ་བསྐྱར་བཏང་གི་ཡིན་དེ་ཉ་གོ་  
 སོན། ཁོང་ཀྱ་རང་སོ་སོའི་ལུག་བྱུ་འོད་ས་ལེ་སོག་བྱུད་དེ་དེག་ ཡང་ཉིན་མ་ཁ་ཤས་རྗེས་ལེ་  
 ལུག་རྗེ་སྤོན་པའི་ལུག་བྱུ་འོད་ས་ལེ་སྤུང་རྒྱ་བདེན་པ་དངོས་གནས་སྤོབས་སོན། ཁོས་ཡང་  
 དང་རྗེ་རོགས་གཞན་མ་ཀྱ་ལེ་སྤུང་རྒྱ་སྤོབས་སོང་ཟེན་སྐད་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་ནའང་། རྗེ་རོགས་  
 ཀྱ་གྱིས་ཁོས་ཡང་དང་རྗེ་ཟེར་རི་ཡིན་དེག་སེམས་ཏེ་རོགས་བགྱིད་དུ་མ་བྱུད་པེ་དེག་ དེ་ནི་  
 ཁོས་རྗེ་བཤད་དེ་སྤོན་གྱིས་ཁོའི་ལུག་མང་པོ་སྤུང་རྒྱས་བཟས་པེ་མ་ཟད། དཀའ་ལས་ཆེན་  
 པོ་བྱུང་པེ་དེག་

9.2 Once upon a time there was a shepherd named Pemba. 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 arrived 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 other shepherds thought Pemba was lying again and did not come. So the wolf killed many of Pemba’s sheep and Pemba suffered much loss.



9.3 རྩུན་ཤོད་རྒྱུ་དེ་ནི་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀ་ལེ་གཙོད་སྤྱོད་བཟོ་འོད་དེག་ ཡང་ཡེ་ཤུས་རྩུན་བཤོད་  
 མཁན་ནི་བདུད་རྒྱུ་བི་ས་ཚོག་འདྲ་ཡིན་དེག་ཟིན་གསུངས་འོད་དེག་ བདུད་ནི་རྩུན་གཏམ་ཤོད་  
 མཁན་ཡིན་པེན། རྩུན་གྱི་ཨ་གྱེ་ཟང་ཡིན་དེག་། གདོན་འདྲེ་དེང་ལྟ་ལི་སེམས་ཉིད་རིགས་གྱིས་རྩུན་  
 གཏམ་བཤོད་གྱུ་འོད་དེག་<sup>2</sup> རྩུན་གཏམ་བཤོད་མཁན་ཡེ་རེ་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལེ་  
 འཇུལ་མི་སྲིད་འོད་དེག་<sup>3</sup> འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། གཏམ་བཤོད་རྒྱུ་གཟབ་གཟབ་བགྱིད་དགོས་འོད་དེག་

9.3 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.



1 ཡཚོགས་བཅད་འདི་ནི་ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་བྲིས་པའི་གཏམ་བཟང་ལེའུ་8 ཨང་44 ནང་ལེ་གཟེགས་རྟོགས་གནང་།  
 2 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་རྒྱལ་རབས་དང་པོའི་མདོ་ལེའུ་22 ཨང་22 དེང་23 དེང་ཚོན་རབས་ཀྱི་མདོ་གཉིས་པ་ལེའུ་18 ཨང་21 དེང་22 ནང་ལེ་གཟེགས་རྟོགས་གནང་།  
 3 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་མདོན་པ་མདོ་ལེའུ་22 ཨང་15 ནང་ལེ་གཟེགས་རྟོགས་གནང་།

སྐྱུ་ཚབ་ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་སྣེ་ནི་མེ་ཚལ་འདྲ་ཡིན་དེས། འུ་ཀྱ་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ནང་ནས་སྣེ་འདི་ནི་ཚུང་  
 འོས་ཡིན་ནའང་། དོན་ཆེན་པོ་སྐྱོར་ལེ་འབོར་འོབ་བཤོད་གྱི་འོད་དེས། མེ་ཚུང་ཚུང་ཡིན་ནའང་།  
 མེ་དེས་རི་ཡེ་རེ་མེ་ལེ་འོར་དུ་འཇུག་གྱི་འོད་དེས། འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། སྣེ་ནི་མེ་ཚལ་འདྲ་ཡིན་པེན།  
 འཇིག་རྟེན་འདིའི་ནང་ལེ་དྲང་པོ་མེད་མེད་ཞིག་ལེ་མཚོན་འོད་དེས། སྣེ་དེས་ལུས་པོ་ཡེ་རེ་མི་གཙང་  
 བ་བཟོ་འོད་དེ་མ་ཟད། བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ་ཡེ་རེ་ཟང་མི་གཙང་བ་བཟོ་འོད་དེ་དེང་། ཡང་དཔྱུལ་  
 ཁམས་ཀྱིས་མེའི་ནང་ལེ་སྤར་འགྲོ་གྱི་དེས། མི་རིགས་ཀུན་གྱིས་རི་དྲགས་དེང་། བྱ་བྱི་ལུ། སྐྱོ་ཕུགས།  
 རྒྱ་མཚོའི་སློག་ཆགས་རིགས་ཀུན་ལེ་དབང་ཆ་བྱས་ཏེ་འདུལ་གྱི་འོད་དེ་མ་ཟད། བརྟུལ་ཟང་ཚར་  
 རི་དེས། ཡིན་ནའང་མི་སྤུ་ཞིག་གིས་ཟང་སྣེ་འདི་འདུལ་མི་སྤུབ་འོད་དེས། འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། སྣེ་འདི་  
 ནི་བརྟེན་པོ་མེད་མེད་དེང་། ཡང་སྤུག་ཆགས་ཟང་ཡིན་པེན། སློག་ལེན་མཁན་དུག་ཚུ་ཁེངས་འོད་  
 ཡོད་ཞིག་ཟང་ཡིན་དེས་ཟེན་གསུངས་འོད་དེས།

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 unrighteousness. 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 3:5-8)

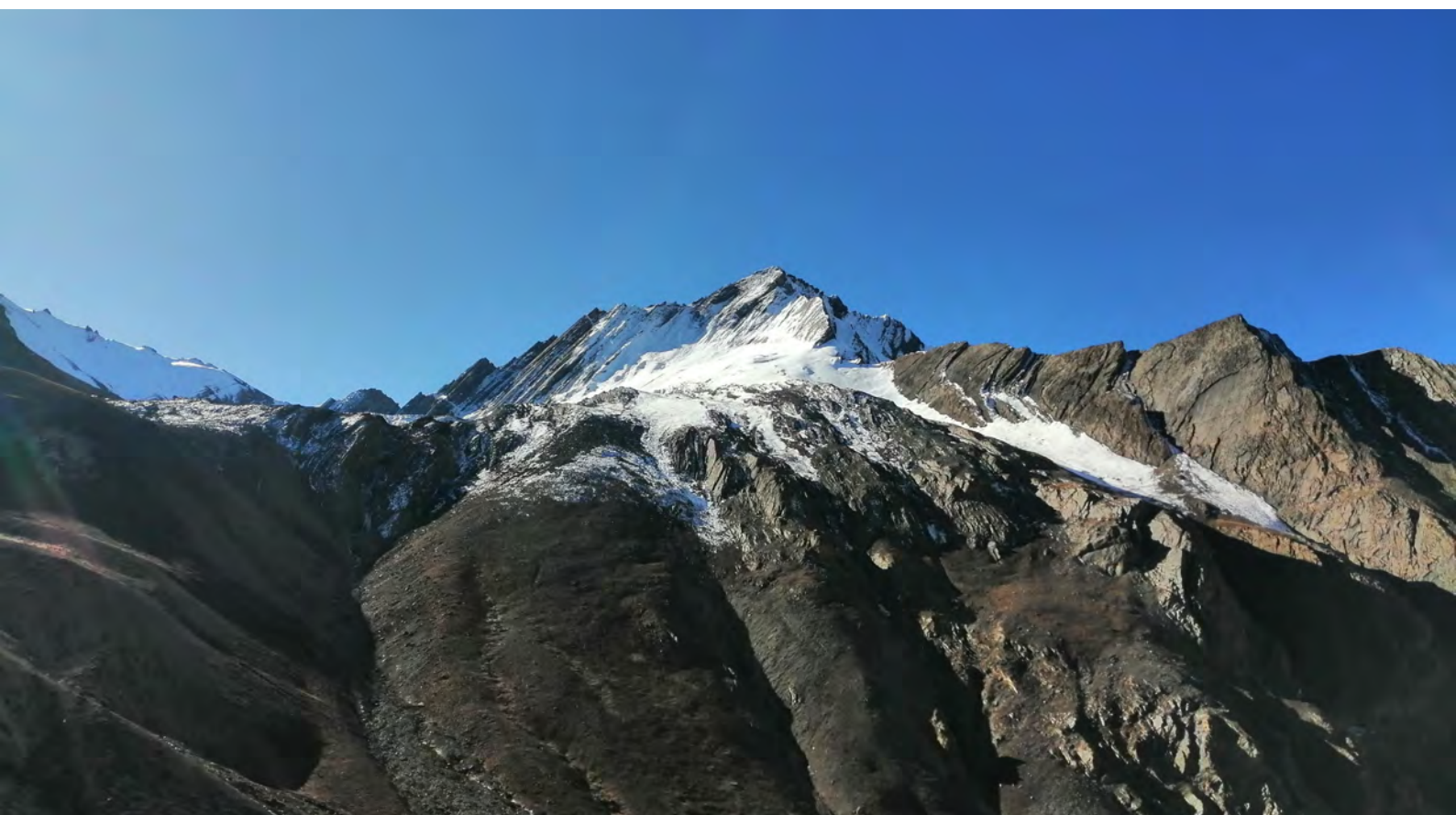


1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་སྐྱུ་ཚབ་ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་བའི་ཡི་གེ་ལུ་3 ཡང་5 ནས་8 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས་གནང་།



9.4 འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། རླུ་སྤངས་ཏེ་བདེན་པ་དེ་འཛིན་དགོས་འོད་དེག་ཟེར་རི་གཏམ་དཔེ་དེ་  
 བདེན་པ་ཡིན་དེག་ འཛིན་ཏེན་འདི་ལེ་རླུ་བཤོད་མཁན་མང་པོ་འོད་དེག་ ཡིན་ནའང་ལུ་ཀྱ་གྱིས་  
 རླུ་གཏམ་དེ་སྤངས་ཏེ་བདེན་གཏམ་ཅི་ཡིན་དེ་དེ་རང་བཤོད་དགོས་འོད་དེག་། དགོན་མཚོག་  
 བདེན་པ་ཡིན་པེན། འོད་གིས་ལུ་ཀྱ་ལེ་མི་གཞན་ལེ་རླུ་གྱི་དཔང་པོ་མ་བཤིད་ཅིག་ཟེན་བཀའ་  
 གནང་འོད་དེག་།

9.4 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.”



1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་སྐུ་ཚབ་པོལ་ལོལ་གྱིས་ཨེ་ཤེ་སི་པ་ཀྱ་ལེ་ཟེས་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་4 ཨང་14 དེང་15 ནང་ལེ་གཟེགས་རོགས་གནང་།



བཀའ་བྲིམས་བཅུ་པ། མི་གཞན་གྱི་ཁང་པ་ལེ་ཉམ་སེམས་བགྱིད་མི་ཚོག་འོད་དེ་མ་ཟད། ཡང་མི་  
 གཞན་གྱི་བུད་མེད། མི་གཞན་གྱི་གཡོག་པོ་དང་གཡོག་མོ། མི་གཞན་གྱི་བ་སྐྱད། ཡང་དེ་མིན་མི་  
 ཞིག་ལེ་ཅི་འོད་ཡོད་དེ་ཀྱ་ལེ་ཟང་ཉམ་སེམས་བགྱིད་མི་ཚོག་འོད།

10.1 བཀའ་བྲིམས་འདི་རིང་ཚོག་འདྲ་ལུ་ཀྱ་གྱིས་མི་གཞན་གྱི་རྒྱ་ཚོར་ལེ་འདོད་སེམས་བགྱིད་མི་  
 ཚོག་འོད་དེག མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རང་གི་བྲིམ་མཚོས་ཀྱི་དངུལ། རྩོད་ལྷགས། བུད་མེད་ལེ་འདོད་  
 སེམས་བགྱིད་འོད་ནི། དེ་ནི་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་དིང་འགལ་ལི་ཡིན་དེག ཡང་མི་ཞིག་གིས་  
 འདོད་སེམས་བྱས་ཏེ་མི་གཞན་གྱི་རྒྱ་ཚོར་བརྒྱས་པུ་ཡིན་ནི། རང་ལེ་འོད་ཡོད་དེ་ཤོར་སྤིད་ཀྱི་དེག  
 རྩོན་མ་སྤྱི་ཞིག་གིས་ཤེད་གཅིག་ཁ་ལེ་འབྱེད་ཏེ་ཟམ་པ་ཞིག་གི་གང་ལེ་བུད་དེ་དེག དེ་ནས་སྤྱི་  
 དེས་རང་གི་གཞུགས་བརྟན་ཚུའི་ནང་ལེ་མཐོང་ཕེན། སྤྱི་དེས་ཚུའི་ནང་གི་སྤྱི་དེའི་ཤེད་དེ་ལེ་  
 འཐོབ་པུ་ཡིན་ནི། ང་ལེ་ཤེད་གཉིས་འོད་དེག་བསམས་ཏེ། སྤྱི་དེས་ལམ་སང་ཁ་གདངས་ཏེ་ཚུའི་  
 རང་ལེ་མཚོངས་པུ་དེག དེ་ནས་ཁོའི་ཁ་ནང་ལེ་འོད་ཡོད་ཤེད་ཤེད་དེ་ཚུའི་ནང་ལེ་འཇར་རི་མ་ཟད།  
 ཚུའི་ནང་གི་ཤེད་དེ་ཟང་མ་རྩེད་ཕེན། ཁ་སྤྱོད་ལག་སྤྱོད་ལེ་འགྲོ་དགོས་བྱུང་པུ་དེག

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

10.1 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 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.

10.2 འོ་དེ་ལེ་བརྟེན་ཏེ། འདོད་སེམས་ཀྱིས་ལུ་གུ་ལེ་གཞོན་པ་བབྱིད་འོད་དེ་མ་ཟད། དགོན་མཚོག་ལེ་ངོ་ལོག་ཟབ་བབྱིད་འོད་དེག་གལ་སྲིད་ལུ་གུ་གྱིས་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་ལེ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ནི། ཁོང་གིས་ལུ་གུ་ལེ་ཅི་དགོས་པ་འོད་ཡོད་ཡེ་རེ་སྟེར་གྱི་ཟེན་ཞལ་བཞེས་མཛོད་གནང་འོད་དེག་ཡང་ཡེ་ལུས་རང་གི་སྟོབ་མ་གུ་ལེ། མི་ཚེ་འོད་ལེ་ཟ་མ་ཅི་ཞིག་ཟ་རྒྱུ། ལུས་ལེ་གོས་ཅི་གྱོན་རྒྱུ་ཟེན་སེམས་ཁྲལ་མ་བབྱིད་ཅིག་ཅི་ལེ་ཟེར་ནི། མི་ཚེ་ནི་ཟ་མ་དེར། ལུས་ནི་གོས་ལེ་ལྷག་གི་མ་དེག་བྱ་ཁོ་རོག་ལེ་སྟོས་དང། དེ་གུ་གྱིས་ས་བོན་མི་འདེབས་འོད་དེག་ཡང་ལོ་ཉོག་ཟབ་མི་རེ་འོད་དེག་བྱ་ཁོ་རོག་དེ་གུ་གྱིས་འབྲུ་སྐམ་ནང་ལེ་འབྲུ་ཟབ་མི་བསག་འོད་དེག་ཡིན་ནའང་དགོན་མཚོག་གིས་དེ་གུ་ལེ་ཉིན་རེ་ལེ་ཟ་མ་དེ་གནང་གྱོ་འོད་ནི། འདོད་སྲིད་གུ་ནི་བྱ་དེ་གུ་ལས་ལྷག་གི་མཐོང་ཆེ་བ་མ་གས། བྱིད་གུ་ནང་ནས་མི་སྲུ་ཞིག་གིས་སེམས་ཁྲལ་བྱས་ཏེ་རང་གི་མི་ཚེ་དེ་ཚུ་ཚོད་གཅིག་རིང་དུ་གཏོང་ཐུབ་གྱོ་འོད་དོས། དོན་ཚུང་མ་དེ་གི་ཞིག་ཟབ་བབྱིད་མི་ཐུབ་འོད་ནི། དོན་གཞན་མའི་ཆེད་དུ་ཅི་ལེ་སེམས་ཁྲལ་བབྱིད་དེ་ཡིན་དོས། སྤང་གི་མེ་ཉོག་དེ་གུ་ཟབ་ཅི་གི་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་འོད་གི་དེ་ལེ་སྟོས་དང། དེ་གུ་གྱིས་ལས་ཀ་མི་བབྱིད་འོད་དེ་མ་ཟད། བལ་ཟབ་མི་ལའལ་འོད་ནའང་། དགོན་མཚོག་གིས་མེ་ཉོག་དེ་གུ་ལེ་ལྷ་ཉོགས་བབྱིད་འོད་དེ་མ་ཟད།

10.2 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 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

ཡང་དགོན་མཚོག་གིས་ངས་བྱེད་ཀྱི་ལེ་བདེན་པ་ཟེར་རོ། རྒྱལ་པོ་སོ་སོ་མོན་ཁོང་རང་གཟི་བརྗིད་  
 ཅན་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ཁོང་གིས་གྱོན་པའི་གོས་དེ་ཀྱང་ནས་གཅིག་ཟང་མེ་ཉོག་དེ་ཀྱང་  
 འགྲན་སྐྱར་བགྱིད་མི་ཐུབ་འོད་དེག་ཟིན་གསུངས་འོད་དེག་གལ་སྲིད་དགོན་མཚོག་གིས་ཞིང་གི་  
 ཚ་དེ་ད་རིང་སྐྱེས་ཉེ་སྲ་འདྲོ་མེ་ལེ་གཡུག་རྒྱ་ཡིན་དེ་ཚ་དེ་ཀྱི་ལེ་གསོ་སྐྱོང་མཛད་གནང་གྱོ་འོད་ནི།  
 ཁོང་གིས་འཛེན་བྱེད་དད་པ་རྒྱུང་མ་ཀྱི་ལེ་གསོ་སྐྱོང་མཛད་གནང་ལ་ལ་ཡིན་དེག་བྱེད་ཀྱི་ཡབ་  
 དགོན་མཚོག་གིས་བྱེད་ཀྱི་ལེ་ཅི་དགོས་པ་འོད་ཡོད་དེ་མཁུན་གནང་གྱོ་འོད་དེག་། དགོན་མཚོག་  
 གིས་བྱ་བྱིས་ཀྱི་ཚ་རྒྱུང་མ་དེ་ཀྱི་ལེ་ཟང་གསོ་སྐྱོང་མཛད་གྱོ་འོད་ནི། རྒྱ་ཀྱི་ལེ་ཅི་དགོས་པ་འོད་  
 མཛད་དེ་ཟང་མཁུན་གནང་གྱོ་འོད་དེག་ དགོན་མཚོག་གིས་རྒྱ་ཀྱི་ལེ་ཅི་དགོས་པ་འོད་ཡོད་དེ་གནང་  
 རྒྱ་ཡིན་དེ་སྐོར་ལེ་དད་པ་བགྱིད་ཚོག་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་དེག་ རྒྱ་ཀྱི་ཡབ་དགོན་མཚོག་ཁོང་གིས་  
 རྒྱ་ཀྱི་ལེ་ཅི་དགོས་པ་འོད་ཡོད་དེ་གནང་གྱོ་འོད་ལེན། ཁོང་གིས་མི་གཞན་གྱི་ཁང་པ་དེ་རྒྱ་ཚོར་  
 ལེ་འདོད་སེམས་བགྱིད་མི་ཚོག་འོད་དེ་མ་ཟད། མི་གཞན་གྱི་བུད་མེད་དེང་། གཡོག་པོ་དེང་གཡོག་  
 མོ། མི་གཞན་གྱི་སྒོ་ཕྱགས། ཡང་དེ་མིན་མི་ཞིག་ལེ་ཅི་འོད་ནའང་དེ་ཀྱི་ལེ་འདོད་སེམས་བགྱིད་མི་  
 ཚོག་འོད་ཟིན་བཀའ་གནང་འོད་དེག།

---

today, and tomorrow is thrown into the oven, how much more will he clothe you, O  
 you of little faith! 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 fe-male servants, cattle, or  
 any-thing else he has.”

1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་ལཱ་ཀྲཱ་སྲིས་པའི་གཏམ་བཟང་ལེའུ་12 ཡང་22 རས་30 རང་ལེ་གཟིགས་རོགས།



# མཇུག་རྗེས་

ཉེན་མ་ཞིག་ཚོས་བྲིམས་ཁམས་པ་འོད་ཡོད་མི་ཞིག་ལེ་ལྷུ་རླུང་དུ་འོད་སྟེ། ཁོང་ལེ་བཀའ་བྲིམས་  
 གྱི་ནང་ལེ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཅི་ཡིན་གོ་ཟེན་བཀའ་འདྲི་ལྷུས་ཤེས། ལེ་ལྷུས་ངའི་མི་རིགས་ཨི་སི་རེལ་  
 བྱིད་ཀྱི་གྱིས་ང་ལེ་དགའ་མོ་བྱས་ཏེ་ཉེན་ཞིག་བཀའ་བྲིམས་ནང་ནས་གལ་ཆེ་ཤོས་དང་པོ་དེ་ནི།  
 དགོན་མཚོག་ནི་ལུ་གྱི་དགོན་མཚོག་གཅིག་རང་དེ་ཡིན་དེག རང་གི་དགོན་མཚོག་ལེ་ལྷུས་དག་  
 ཡིད་གསུམ་གྱིས་བརྩི་བཀའ་བཞུད་དགོས་འོད་དེག བཀའ་བྲིམས་གཉིས་པ་དེ་ནི། བྱིད་ཀྱི་གྱིས་  
 རང་གི་བྲིམ་མཚོས་ལེ་རང་ལེ་གཅེས་པོ་བཞུད་དེ་ཅོག་འདྲ་གཅེས་པོ་བཞུད་དགོས་འོད་དེག འདི་  
 གཉིས་ལས་གལ་ཆེ་བའི་བཀའ་བྲིམས་ནང་ལེ་མེད་ཟེན་གསུངས་པེ་དེག།  
 བཀའ་བྲིམས་བཅུ་པོ་འདི་ནི་ལུ་གྱི་ལེ་གནང་བའི་བརྒྱད་ནས་དགོན་མཚོག་གིས་ལུ་གྱི་ལེ་བྱམས་  
 སྐྱོད་གནང་གྱོ་འོད་དེ་བསྟན་མཛད་གནང་པེ་དེག ལུ་ལེ་རེས་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་དེང་  
 འགལ་ཏེ་སྤྲིག་པ་བྱས་པེ་དེག དེའི་ཆད་པ་ནི་ཤི་རྒྱུ་དེང་། དགོན་མཚོག་དེང་ཁ་བྲལ་ལེ་དེག ཡིན་  
 ནའང་སྐྱེ་ཚབ་པོ་ལོལ་གྱིས་ལུ་གྱི་ད་རུང་སྤྲིག་ཅན་ཞིག་ཡིན་དེ་དུས་ལེ། སྐབས་མགོན་ལེ་ལྷུ་

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 your-self.’ There is no commandment greater than these.” (Mark 12:28-31)

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. day, and tomorrow is thrown into the oven, how much more will he clothe you, O you of little faith! And do not seek what you are to eat and what you are to

1 ཚོགས་བཅད་འདི་ནི་མང་ཀུན་གྱིས་གཏམ་བཟང་ལེ་ལུ་12 ཨང་28-31 ནང་ལེ་གཟེགས་རོགས།



སྐྱེ་ཚེ་མོ་ལོལ་གྱིས་བྱིས་ཀྱིས་ཁ་ནས་ཡེ་ཤུ་ནི་རང་གི་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་དེ་ཁས་ལེན་བྱས་པའི་  
ཅོག་འདྲ། རང་གི་སེམས་གྱིས་ནང་ནས་བཟང་ཡེ་ཤུ་གྲོངས་ཏེ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཡང་དང་ཡེ་ཤུ་  
གསོན་པོ་མཛད་གནང་བའི་དེ་ལེ་བཟང་གསལ་སྲིད་བྱིས་ཀྱིས་དད་པ་བྱས་ནི། བྱིས་ཀྱི་ལེ་ཏན་ཏན་  
ཐར་བ་འཕྲོབ་གྱི་དེག་ཟེན་བྲིས་འོད་དེག། བྱིས་ཀྱིས་དེ་ལེ་ད་ལྟ་དད་པ་བགྱིད་ཐུབ་གྱི་དེག།

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.



1 ཆོགས་བཅད་འདི་ནི་སྐྱེ་ཚེ་མོ་ལོལ་གྱིས་རོམ་པ་ཀྱི་ལེ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ལེའུ་10 ཨང་9 ནང་ལེ་གཟིགས་རོགས།



ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱིས་དགོན་མཚོག་གི་བཀའ་བྲིམས་བཅུ་པོ་འདི་ཀྱ་སྡོམ་སྡོམ་བྱས་ཏེ་སྐྱེད་དུས་དགོན་  
མཚོག་དེང་འབྲེལ་བ་ཉེ་རུ་ཉེ་རུ་འགོ་འོད་དེ་མ་ཟད། དགོན་མཚོག་གི་སྐུ་ཡེ་ལྷ་དེང་ཚོག་འདྲ་  
འོད་གྱི་དེག ཨ་མེན།

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

