



མུ་མེ་མང་པོ་ལྟ་བུ་ དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་ཁྱུ་འཕྲུལ་

www.ladakhible.org

Exodus 19:18-20:17, 34:29-32
You can find the story of God
giving the 10 commandments
at www.ladakhible.org and
at Google Play or Apple Store
after downloading
Ladakhi Bible app

Ladakhi Bible



ཞག་མ་ སུམ་པའེ་ ང་མོ་ སྤྱག་ལྷིང་ ཡང་ སྐམ་ལག་ བར་, རི་ཀ་ སྤོན་ སྤྱག་མོ་ བབས་ ཡང་ མ་
ཤེད་ཅན་ ཏུང་ སྐད་ ཆོང་། གྲུང་ ཅུག་སའེ་ བས་སའེ་ བང་ང་ ཡོད་ཁན་ མི་ ཆང་མ་ རིགས་ཏེ་ དར་། ཏེ་
མོ་ཟེས་སི་ མི་གྲུང་ གྲུང་ ཅུག་སའེ་ བས་སའེ་ བེངས་ཏེ་ དགོན་མཆོག་ ཉམ་པོ་ སྤྱག་ག་ལ་ བྲིངས་། ཡང་
ཁོང་གུན་ རིའི་ ལྷན་ནི་ཀ་ ལངས་ཏེ་ སྤྱགས་། སི་རྒྱའི་ རི་ ཏུང་པའེ་ ཀའས་ཏེ་ ཡོད་པའི་ ཅིང་ཟེར་ན་ ཡ་མ་
མེའེ་ བང་ང་ ཏེ་ཀ་ བབས་ཏེ་ སྦྱོངས་། མི་ གྲག་པོ་ བར་ཁན་ནི་ ཏུང་པ་ ཅོགས་ལ་ ཏུང་པ་ ཀེན་ལ་ ཆའད་པའི་
ཡང་ རི་ གང་པོ་ མ་སྤན་ཏེ་ སྤྱལ་ལ་ རྩདས་། ཏུང་རི་ སྐད་པོ་ མང་ནི་ མང་ང་ ཤེད་ཅན་ རོང་། ཏེ་མོ་ཟེས་སི་
སྤེ་ར་ ཏངས་ ཡང་ དགོན་མཆོག་གི་ སྤྱག་ལྷིང་ ཅོགས་ ཤེད་ཅན་ སྐད་དི་ བང་ང་ ལན་སལས་།



ཡ་མ་ དགོན་མཆོག་གི་ མི་གྲུང་ལ་ ཞལ་ཏ་ སལ་ཨིན་ རི་ཀ་ བཀའ་ཁྱུ་ ཆང་མ་ སལས་,

1. “ཁྱོ་ཞའེ་, ང་ ཅིག་པོ་ མ་ནི་ ཞན་ སུའང་ དགོན་མཆོག་ ཕྱིས་ཏེ་ ཅོལ་ མ་གོས་།”
2. “ཁྱོ་ཞུན་ནི་ བས་པའེ་ བང་ང་ ཡ་ རིག་རྟེན་ནི་ཀ་ ཡ་ ས་ཀྱད་དི་ ཡོག་ག་ ཡ་ ཆོའེ་ བང་ང་ ཡོད་ཁན་གྲུན་ནི་ ཟོས་ཏེ་ བང་ང་ སྦྱན་བྲ་ ཅོ་ མ་གོས་། ཏེ་གྲུན་ནི་
རྒྱལ་ གོ་ མ་སྦྱུ་ ཡ་ ཏེ་གྲུན་ལ་ མ་ཅོལ་ ཅིང་ཟེར་ན་ ང་ ཡ་མ་ ཁྱོ་ཞུན་ནི་ དགོན་མཆོག་ ཆོག་རི་ཅན་ དགོན་མཆོག་ ཨིན་། ང་ བངས་ཏེ་ སྤྱིག་པ་
ཅོ་ཁན་གྲུན་ནི་ མི་རབས་ སུམ་པ་ དང་ ཞི་པ་ ཆག་པ་ སྤྱ་གྲུན་ལ་ ངའེ་ ཆད་པ་ ཏང་ཨིན་། ཨིན་ནའང་ ངའེ་ ཅམས་པ་ ཅོས་ཏེ་ ངའེ་ བྲིམས་གྲུན་ལ་ ཁའ་
ཉན་ཁན་གྲུན་ནི་ མི་རབས་ སྦྱོང་ ཆག་པ་ ངའེ་ གྲུང་ཇ་ མེད་ཁན་ནི་ ཅམས་པ་ སྦྱན་ཨིན་།”
3. “ཁྱོ་ཞུན་ནི་, ཡ་མ་ ཁྱོ་ཞའེ་ དགོན་མཆོག་གི་ ཆན་ ཏོན་མེད་ལ་ ཀོལ་ མ་གོས་ ཅིང་ཟེར་ན་ ཡ་མའེ་ ཆན་ ཏོན་མེད་ལ་ ཀོལ་ཁན་གྲུན་ལ་ ཁོང་རི་ སྦྱོན་མེད་
ཐེའ་ མི་རྩད་།”
4. “གབ་བད་དི་ ངལ་ཆོའེ་ ཞག་ ཨིད་ཏུ་ ཅོས་ཏེ་ ཏེ་པོ་ ཏམ་པ་ བོར་། ཁྱོ་ཞུན་ནི་ ཞག་ སྤྱག་པའེ་ བང་ང་ ལས་ ཆང་མ་ ཅོ་གོས་, ཨིན་ནའང་ ཞག་
རྒྱལ་པོ་ ངལ་ཆོའེ་ ཞག་ ཨིན་ནོག་ ཀ་པོ་ ཡ་མ་ ཁྱོ་ཞའེ་ དགོན་མཆོག་གི་ ཏང་གོས་། ཏེ་ ཞག་ག་ སུ་ཞིག་གིའང་ ལས་ ཅོ་ མ་གོས་། ཁྱོ་ཞའེ་, ཁྱོ་ཞའེ་ སུ་ཆ་ ཡ་
སུ་མོ་, ཁྱོ་ཞའེ་ ཆོ་ཡོག་ སུ་ཆ་ ཡ་ སུ་མོ་གྲུན་, ཁྱོ་ཞའེ་ སེམས་ཅན་གྲུན་ ཡ་ ཞན་ཡུལ་ལི་ མི་ ཁྱོ་ཞུན་ནི་ ཡུལ་ལ་ སྤྱག་ཁན་ ཆང་མའེ་ ལས་ ཅོ་ མ་གོས་།”

“ཞག་ གྲག་གི་ བང་ང་ ཡ་ལཱེ་ བམ་ཁའ་, རིག་རྟེན་, ཆོ་ དང་ ཉེ་གྲག་ནི་ བང་ང་ ཡོད་ཁན་ ཆང་མ་ ཅོའ་ རྟོན་ ཡིན་ནའང་ ཞག་ རྟོན་པའི་ ཞག་ག་ ཁོང་
ངལ་ཆོའ་ རྟོན་པ་ ཉེ་གྲག་བོའི་ཕེའ་ ཡ་ལཱེ་ ཤལ་བད་དི་ ཞག་པོའ་ ཅིན་ལབས་ སལ་ཏེ་ ཏམ་པ་ རྟོན་པ་”

5. “རང་ངི་ ཨ་བ་ དང་ ཨ་མའ་ ཅི་ལ་ ཅོས་། ཏེ་ ང་ ཡ་ལ་ ཁྱོ་ཞའེ་ དཀོན་མཆོག་གི་ ཏང་ཅེས་ཅན་ནི་ ས་ཆ་བོའེ་ བང་ང་ ཁྱོ་གྲག་ནི་ མི་ཆོ་ རིང་མོ་ སྤད་
སྤབ་ཡིན་།”

6. “མི་ མ་སད་།”

7. “རང་ངི་ ཞིད་མད་ མན་བ་ ཞན་མ་ ཉམ་པོ་ ལུས་བེལ་ མ་ཅོ་།”

8. “རྟོན་མ་ མ་རྟུ་།”

9. “སུ་ཞིག་གི་ གྲུབ་གལ་ལ་ སྤང་པོ་ ཟུན་བ་ མ་ཏང་།”

10. “ཞན་མའེ་ ཁང་པའེ་ ཕེའ་ རྟོད་པ་ མ་ཅོ་། ཞན་མའེ་ བ་མ་, སུ་ཆོ་ ཡ་ སུ་མོ་ ཆོ་ཡོག་, ལང་ཏོ་ ཡ་
སུང་སུ་, ཡ་ ཞན་མའེ་ ཡིན་ཁན་ ཅི་ཞིག་གི་ ཕེའ་ རྟོད་པ་ མ་ཅོ་།”

མོ་ཟེས་ བཀའ་རྒྱ་ རྩ་ བེའ་ཚད་ཁན་ནི་ རྟོའ་ ལེབ་ལེབ་ ཉེས་གོ་ ཁུར་ཏེ་ སི་ནཱེ་ རི་ནི་
བབས་ཏེ་ ཡོང་ ཟེ་, ཡ་ལ་ ཉམ་པོ་ སྤེར་ ཏང་ བ་སང་ ཁོའེ་ རྟོང་ འོད་ ཅོགས་ ལྷང་ཤན་
ཡོད་ཁན་པོ་ ཁོའ་ གྲུས་ མེད་པེན་། ཨ་རོན་ དང་ མི་ཆང་མའེ་ མོ་ཟེས་ལ་ ལྷའ་ཅིག་ ཁོའེ་ རྟོང་ འོད་
ཅོགས་ ལྷང་ཤན་ ཐོང་པ་ ཁོང་གུན་ ཁོའེ་ གྲུན་ལ་ ཆ་ཅེས་ལ་ རིགས་། ཡིན་ནའང་ མོ་ཟེས་སི་
ཁོང་གུན་ལ་ ཐོདས་པ་ ཨ་རོན་ དང་ ཡིས་ར་ཡིལ་པའེ་ སྟོན་པོ་ ཆང་མ་ ཁོ་ ཡོད་ས་ སོང་ ཡང་
མོ་ཟེས་སི་ ཁོང་གུན་ལ་ སྤེར་ ཏངས་། ཏེ་ སྟིང་ནི་ ཡིས་ར་ཡིལ་པ་ ཆང་མ་ ཁོའེ་ གྲུན་ལ་ རོམ་ ཡང་
ཡ་ལཱེ་ སི་ནཱེ་ རི་ག་ ཁོའ་ སལ་ལ་ རྟོན་ཁན་ནི་ བཀའ་བྲིམས་ ཆང་མ་ མོ་ཟེས་སི་ ཁོང་གུན་ལ་
ཏངས་།



ཏེ་ མོ་ཟེས་སི་ མི་གྲུན་ལ་ ཟེངས་, “ཀལ་ཏེས་ ངའེ་ བཀའ་ ཏང་ཁན་ བང་ཞིན་ ཁྱོ་གྲག་ནི་ ཡ་ལ་ ཁྱོ་ཞའེ་ དཀོན་མཆོག་ག་ ཅམས་པ་ ཅོས་ཏེ་
ཁོང་ངི་ བཀའ་རྒྱ་ དང་ བྲིམས་གྲུན་ ཁང་ཉན་ཏེ་ ཁོང་ངི་ ལམ་མི་ག་ སྤུལ་ན་ ཁྱོ་ཞའེ་ སོན་ཏེའ་ ལུས་ཏེ་ གྲས་ཡིན་”