

Hints

1. Midrash, Bamidbar Rabbah 13:15

תרי"ג אותיות יש מן אנכי עד אשר לרעך כנגד תרי"ג מצות וז' יתירות כנגד ז' ימי בראשית

There are 613 letters from "Anochi" to "Asher l'reiecha", parallel to 613 mitzvot, plus 7 extra letters for the 7 days of Creation.

2. Teshuvot haGaonim, Shaarei Teshuvah 149

וששאלתם הא דאמור רבנן לא יאחו אדם תפילין בראשו וס"ת בזרועו זה ס"ת שאמרו כגון שכתוב בו מן אנכי ד' אלקיך עד וכל אשר לרעך שהן תרי"ג אותיות כנגד תרי"ג מצות שבתורה

Regarding your question: When the Sages say, "One may not hold tefillin on his head and a Torah in his arm," this Torah they mention is where it records from "Anochi" to "Asher l'reiecha", 613 letters parallel to the Torah's 613 mitzvot.

Microcosm of Torah

3. Rabbi Avraham bar Chiya Nasi, Higayon haNefesh,

<http://www.hebrewbooks.org/pdfpager.aspx?req=9428&st=&pgnum=135>

אנכי	שורש המצוות כולם		
לא יהיה	אמונה - בין אדם למקום	מחשבה	עבודת ד', אהבה ויראה
לא תשא	אמונה - בין אדם למקום	דיבור	נדריים, הזכרת שמות ע"ז
זכור את יום השבת	אמונה - בין אדם למקום	מעשה	הלוח
כבד את אביך-אמך	בין אדם לביתו	מחשבה	כבוד תורה לומדיה
לא תרצח	בין אדם לביתו	דיבור?	כל מיני נזק
לא תנאף	בין אדם לביתו	מעשה	עריות וזימה
לא תגנוב	בין אדם לעולם	מעשה	גזל ועושק
לא תענה	בין אדם לעולם	דיבור	שקר, רכילות
לא תחמוד	בין אדם לעולם	מחשבה	קנאה, נקימה ונטירה, שנאה

4. Ralbag, Commentary to Shemot 20

אנכי	דיעות	עשה טוב
לא יהיה	דיעות	
לא תשא	דיעות	סור מרע
זכור את יום השבת	דיעות ומידות	סור מרע ועשה טוב
כבד את אביך-אמך	מידות	עשה טוב
לא תרצח	מידות	
לא תנאף	מידות	
לא תגנוב	מידות	סור מרע
לא תענה	מידות	
לא תחמוד	מידות	

The Entire Torah

5. Midrash, Bamidbar Rabbah 18:21

הלוחות היו בהן תרי"ג מצות כנגד אותיות מן אנכי עד אשר לרעך לא פחות ולא יותר וכולן נתנו למשה בסיני שבהם חוקים ומשפטים תורה ומשנה תלמוד ואגדה

The tablets included the 613 mitzvot, parallel to the letters from "Anochi" to "Asher l'reiecha", no less and no more. And all were given to Moshe at Sinai, including *chukim* and *mishpatim*, Torah, mishnah, Talmud and aggada.

6. Talmud Yerushalmi, Taanit 4:5

דרש משה מקל וחומר מה אם פסח שהיא מצוה יחידית נאמ' בו כל ערל לא יאכל בו התורה שכל המצוות כלולות בה על אחת כמה וכמה
 Moshe deduced it logically: If Pesach is one mitzvah, and the Torah says, "An uncircumcised one may not eat of it," then the Torah, which includes all mitzvot, how much more so!

7. Talmud Yerushalmi, Shekalim 6:1

ר' יהושע אומר בין כל דיבור ודיבור דיקדוקיה ואותיותיה של תורה ממולאים בתרשיש כימא רבא ר"ל כד הוה מטי הדין קרייא הוה אמר
 יפה לימדני חנניה בן אחי רבי יהושע מה הים הזה בין גל גדול לגל גדול גלים קטנים כך בין כל דיבר ודיבר דיקדוקיה ואותיותיה של תורה
 Rabbi Yehoshua said: Between each *dibbur*, the points and letters of Torah were filled with *tarshish*, like the great sea.
 When Reish Lakish would reach this verse, he would say: Chananiah, nephew of Rabbi Yehoshua taught me well: As the sea has small waves between each big wave, so between each *dibbur* were the points and letters of Torah.

8. Philo, The Decalogue 29-32

Mitzvot demonstrating the rule of Heaven	אנכי
The prohibition against images and idols	לא יהיה
Vows and oaths	לא תשא
Shabbat, Yom Tov, Fasts, Shemitah and Yovel, which unify people	זכור את יום השבת
Parent-child relations, slave-master, kings and leaders, responsibilities of young and old to each other, interest and lending	כבד את אביך-אמך
Laws related to murder, damages and forbidden speech	לא תרצח
Prohibited intercourse	לא תנאף
Commerce	לא תגנוב
Deception, aiding sinners, lying	לא תענה
Desire, which leads to a variety of sins	לא תחמוד

9. Rabbi Menachem ben Aharon ben Zerach, Tzeidah laDerech 4:4

<http://www.hebrewbooks.org/pdfpager.aspx?req=14130&st=&pgnum=217>

Mitzvot protecting truth: Tefillin, Korban, Berachot, Talmud Torah, Tzitzit, Mezuzah, Love of Gd	אנכי
Idolatry, peiot, razors, shaatnez, orlah, sorcery, eating blood, meat/milk	לא יהיה
Lies, keeping one's word	לא תשא
The calendar	זכור את יום השבת
Mitzvot protecting community: Honouring elders, love, tzedakah, mercy, sending away the mother bird, not killing the mother and her young on the same day, cooking a kid in its mother's milk	כבד את אביך-אמך
Torts	לא תרצח
Prohibited intercourse, prohibited foods, circumcision	לא תנאף
Stealing money, deception, cheating employees, denying responsibility	לא תגנוב
Testifying honestly, righteousness and justice	לא תענה
Desire, which leads to a variety of sins	לא תחמוד

10. The Siddur of Rav Saadia Gaon, Azharot for Shavuot

<http://www.hebrewbooks.org/pdfpager.aspx?req=20685&st=&pgnum=250>

הקשר?	פרטים	
זכירת ד' הודאה לד' עבודת ד'	ציצית, תפילין, מזוזה, אהבת ד', קידוש ד', צניעות, לא תנסו, ברכת השובע, הלל, אחרי רבים להטת, ברב עם, תרומה, בית המקדש ועבודות	אנכי 80
ע"ז ועובדי כוכבים מעשים הקרובים לע"ז טומאה השייכת לע"ז	ע"ז, הרס ע"ז, גאולת עבד, לא תכרות ברית, טומאת ע"ז, מולך, סוגי כישוף, פיאות, תער, קרחה, כתובת קעקע, חקות עכו"מ, בעלי מום, טומאה חוץ למחנה, נבואה בשם ע"ז, טומאה וטהרה, רחמים לעני ולגר, לא תסגיר עבד	לא יהיה 60
שבועות שבועות משפט דיבור של מצוה ואיסור	שבועות, שבועת עדות, משפט, שוחד, צדק, ברכת כהנים, וידוי ביכורים, וידוי מעשר, שירת לויים, מלחמה, בל תוסיף-תגרע, נביא שקר, שנאה, שקר, חמס, נקימה, קללת חרש, לפני עור, תוכחה, שקר, רכילות,	לא תשא 48
שבת ומועדים קדושת הארץ והמקום	שבת, פסח, עומר, לחם הפנים, עליה לרגל, שבועות, ר"ח, ר"ה, יוה"כ, סוכות, שמי"ע, בהמה קודם יום ח', פן תעזוב הלוי, חנוכה, פורים, שמיטה, יובל, מגרש, מחנה צבא, יראת מקדש, מילה, פדיון, חינוך, החתנת בן, מילת עבד, בכור בהמה, פטר חמור, שילוח הקן, טומאת לידה, אבילות, מצוות חסד וצדקה והלוואה והענקה, הידור זקן, מצוות שבט לוי, מצוות כהנים, מתנות כהונה, התרת והפרת נדרים, קרבנות, נותר וטומאה, חילוק הארץ	שבת 75
יחס הורים וילדים יחס לעבדים חסד וכבוד	רציחה, הרג עובר, חובל, נזקי עבד, נזקי שור, בא במחתרת, מכה, לשה"ר, שחוטי חוץ, בת כהן שזינתה, שמן המשחה וקטרת לזר, זר הקרב למקדש, מגדף, עובד ע"ז, גונב נפש, מסית, נביא שקר, השחתת עץ, בועל ארמית, עמלק, קבורה, עגלה ערופה, מיתת אבות על בנים, משכון, עיר מקלט, כרת למבטל קר' פסח, בן סורר ומורה, האוכל טבל, עיר הנדחת, מעקה, עונש המחזיקה במבשיו, מלקות, לא תעמוד על דם רעך, לקום על חבר,	כבד 77
רציחה נזק חייבי מיתה ועונשים מצוות של המת	ניאוף, סוטה, עריות, יבום וחליצה, גירושין ונושא גרושתו, נישואי כהן, רובע, משכב זכר, איסורי חתנות, אשת יפת תואר, כלי גבר ושמלת אשה, קדש, אתנן זונה ומחיר כלב, סריס, אונס ומפתה, שפחה חרופה, קידושין ונישואין, שאר-כסות-עונה	לא תרצח 50
ביאות אסורות איש ואשה חיי אישות	תשומת יד, פעולת שכיר, כפל וד' וה' לגניבה, גונב נפש ומכרו, להחזיר משכון, ריבית, שמיטת עבדים, ייעוד, לא תהיה לו כנושה, תשלומי נזק, אונאה, חירות בשן ועין, לא תבוא לבית לעבוט, השבת אבידה, האכלת פועלים, מאזני צדק, ערכין, תמורה, המקדיש ביתו, חרמים, מעשרות, מעשר שני, קדושת בכור, גזל הגר, הסגת גבול, א' בפה וא' בלב, בתי ערי חומה, ערי הלויים	לא תנאף 58
צדק בעניני ממון	מרמה, עדים ועדות, עד זומם, דרישה וחקירה, לשון הרע, צרעת, מעילה, אשם תלוי, סוגי אשם ושעיר חטאת	לא תגנוב 59
עדות דיבור קרבנות על חטא	חמדת ממון חבירך, מאכלות אסורות, חמץ בפסח, קר' פסח נא ומבושל, פיגול-נותר-טמא, טבל, מעשר שני לאונן, תקרובת ע"ז, שחיטה, נזיר, סימני כשרות, חדש, חטאת פנים, כלאי זרעים, ערלה, חרישה בכלאים, כהן בעל מום, הגבלות המלך	לא תענה 52
איסורי תאוה		לא תחמד 54