

**វិធីសាស្ត្រក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ
ជីវិតទុក្ខាមួយយុទ្ធសាស្ត្រទៅជាសុខសុភមង្គល
(រួមទាំងការត្រាស់ដឹង)
ជាមួយការប្រសិទ្ធិ ដល់វាចារនិងមន្តសូត្រប្រចាំថ្ងៃ**



មូលនិធិសំរាប់ការអភិរក្សនៃប្រពៃណីមហាយាន, សាជីវកម្ម1632 SE
11th Avenue
ផតលែនដ៍, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2013, 2015, 2016

មូលនិធិសម្រាប់ការអភិរក្សនៃប្រពៃណីមហាយាន, សាជីវកម្មរក្សា
សិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។

គ្មានផ្នែកមួយនៃសៀវភៅនេះអាចត្រូវបានចំឡង់ឡើងវិញដោយ
គ្មានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពីម្ចាស់អ្នកបោះផ្សាយ
ទោះជាក្នុងទម្រង់ណាមួយ ឬដោយវិធីណាមួយ ជាទម្រង់អេឡិចត្រូ
និច ឬជាមេកានិច រួមបញ្ចូលទាំងការថតចម្លង ការកត់ចំលង ឬ
ដោយវិធីការផ្ទុកព័ត៌មានណាមួយ និងប្រព័ន្ធដែលអាចទាញយក
បាន ឬដោយបច្ចេកវិទ្យាដែលបានស្គាល់ បច្ចុប្បន្ននេះ ឬដែលបាន
បង្កើតឡើងរួច។

គំនូរព្រះម៉ែគូងអ៊ឹមដៃបួន និងគំនូរ Dorje ដូនដោយ Robert Beer ។
បានយកមកប្រើដោយមានការអនុញ្ញាត។

តម្រូវការការបដិបត្តិ

នណាម្នាក់ក៏អាចអនុវត្តការបដិបត្តិនៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

មាតិកា

វិធីសាស្ត្រក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ ជីវិតរងទុក្ខាមួយឲ្យទៅជាសុខសុភមង្គល (រួមទាំងការត្រាស់ដឹង)

នៅពេលចាប់ផ្តើមនៃថ្ងៃនីមួយៗ បន្ទាប់ពីអ្នកបើកភ្នែករបស់អ្នករហូតដល់ការត្រាស់ដឹងត្រូវបានសម្រេច ហើយរហូតដល់ស្លាប់ និងជាពិសេសនៅថ្ងៃនេះ រាល់សកម្មភាពទាំងអស់នៃរាងកាយរបស់អ្នក ទាំងការនិយាយស្តី ការស្តាប់ឮ ការគិត និង ការធ្វើសមាធិ ក៏ដូចជាការដើរ អង្គុយ ដេក ការធ្វើការងាររបស់លោកអ្នក។ល។ គឺមិនមែនជាមូលហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខទេ តែជាមូលហេតុនៃសេចក្តីសប្បាយរីករាយ ហើយជាពិសេស ទាំងនោះបានក្លាយជាបុព្វហេតុដើម្បីសម្រេចបាននូវពុទ្ធកិរិយា(នេះគឺថាលោកអ្នកបានបំប្លែងពួកវាទៅជាវិធីសាស្ត្រមួយសម្រាប់ការសម្រេចផលប្រយោជន៍ និងសុភមង្គល សំរាប់មនុស្សសត្វលោកទាំងពួង) នេះគឺជាវិធីសាស្ត្រមួយបំប្លែងផ្នត់គំនិតទៅក្នុងផ្លូវធម៌បរិសុទ្ធនិងជាពិសេសបណ្តុះសណ្តាណចិត្តព្រះ។

**ការសមាធិដោយផ្តល់មួយនៅលើផ្លូវឆ្ពោះទៅសំរេច
ដោយសន្សឹមដែលផ្ទុកនូវរាល់អត្ថន័យសំខាន់ៗ
ដោយ ដូរដេ ចាង ឡូសាង ជីនប៉ា**

សារៈសំខាន់ក្នុងរង្វង់ព្រះគ្រប់ព្រះអង្គ
អ្នកបង្កើតដើមនៃរាល់ធម្មតម្កីរដ៏ពិសិដ្ឋទាំងអស់និងការសំរេចការ
យល់ដឹង,
មូលដ្ឋានចម្រងនៃរាល់អរិយធនដែលតាំងចិត្តសំដៅកុសលធម៌។¹

ចំពោះគ្រូបាអាចារ្យប្រកបដោយកិត្តិគុណបរិសុទ្ធ ខ្ញុំសូមគោរពជ្រក
កោន។

សូមព្រះបរមគ្រូមេត្តាប្រោសប្រសិទ្ធិផ្តុំគំនិតរបស់ខ្ញុំឲ្យ
ប្រកបដោយធម្មវិន័យ, សូមធម្មវិន័យក្លាយទៅជាមាតិកា,
ហើយមាតិកាដោយគ្មានឧបសគ្គ:²

រហូតដល់ខ្ញុំសម្រេចនូវពុទ្ធក្វិម, សូមប្រោសប្រទានពរដល់ខ្ញុំឱ្យដូច
យុវភាពណ្ណរសាំង(Norsang) និងព្រះពោធិសត្វដែលជានិច្ចជា
កាលទទួលបានការប្រតិបត្តិមត្រូវតាមកល្យាណមិត្តប្រកបដោយ
សកម្មភាពនិងផ្តុំគំនិតបរិសុទ្ធ, មើលឃើញរាល់អ្វីដែលបានធ្វើគឺ
បរិសុទ្ធត្រឹមត្រូវ ហើយសម្រេចបាននូវអ្វីដែលបានថានិងបាន
ណែនាំ។

នេះជារបៀបប្រតិបត្តិមត្រូវតាមកល្យាណមិត្ត ជាប្រសិទ្ធិនៃ
មាតិកាទៅកាន់ការត្រាស់ដឹងដ៏ពេញលេញ។

សូមប្រោសប្រទានពរដល់ខ្ញុំឲ្យមើលឃើញថារូបកាយនេះ
មានន័យយ៉ាងខ្លាំងប្រកបដោយសេរីភាពនិងភាពស្តុកស្តម គឺ
មិនងាយនឹងស្វែងរកបាន តែងាយស្លាប់បាត់បង់,
គឺថាកម្មនិងផលគឺជ្រាលជ្រៅខ្លាំងណាស់,
ហើយថាទុក្ខវេទនានៃអ្នកធ្វើបាបកម្ម គឺមានការលំបាកទ្រាំទ្រខ្លាំង
ណាស់ពេលឆ្លងកំណើត។

ដូច្នេះសូមប្រោសប្រទានពរដល់ខ្ញុំដើម្បីបានជ្រកក្រោមព្រះ
រតនត្រ័យដោយអស់ពីដួងហារទ័យរបស់ខ្ញុំ,³

លះបង់ចោលនូវកម្មអវិជ្ជមាននិងដើម្បីសម្រេចបានសិលកុសល
ទៅតាមព្រះធម៌ ។

នេះជាវិធីសំរេចនៃសត្វលោកសមញ្ញដែលនៅមានសមត្ថភាពទាប។

ដោយស្ថិតលើការពឹងអាស្រ័យនោះ ទោះបីបើខ្ញុំបានសម្រេចការ
ចាប់កំនើតបានកំរិតខ្ពស់បន្តិចជាទេវតាឬជាមនុស្សលោក ខ្ញុំនឹងនៅ
តែជួបប្រទះការរងទុក្ខវេទនាមិនចេះចប់ក្នុងសំសារវដ្ត ដោយសារតែ
មិនមានកាលៈលះបង់ចោល និងត្រូវបានស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងនៃ
គំនិតរំខានដែលមានភាពងងឹតងងុលមិនច្បាស់លាស់។

ដូច្នេះសូមប្រោសប្រទានពរដល់ខ្ញុំដើម្បីជញ្ជឹងគិតបានច្បាស់នៅលើ
ផ្លូវវិវដ្តនៃសំសារវដ្ត ហើយដើម្បីបន្តដើរតាមទាំងថ្ងៃនិងយប់នូវផ្លូវនៃ
រតនៈទាំងបី ដែលជាមូលដ្ឋានសំខាន់សម្រាប់ការចាកចេញពី
សំសារវដ្ត។

នេះជាមាគ៌ាសំរេចដោយសន្សឹមនៃសត្វលោកសមញ្ញដែលមាន
សមត្ថភាពមធ្យម។

ផ្អែកលើការពឹងអាស្រ័យនោះ បើទោះបីជាខ្ញុំសម្រេចបាននូវការ
រំដោះខ្លួនរួចផុតបន្តិចមែន តែដោយសារតែគ្មានសត្វលោកនៃចំ
ណាត់ថ្នាក់ទីប្រាំមួយដែលពុំបានមកធ្វើជាមេបារបស់ខ្ញុំ,
សូមប្រទានពរដល់ខ្ញុំឲ្យគិត៖ «ខ្ញុំត្រូវតែបំពេញវត្ថុបំណងរបស់ពួក
គេ» ហើយចាកចេញពីសុភមង្គលកំរិតទាបនៃផ្លូវព្រះនិព្វាន។
ហើយសូមប្រទានដល់ខ្ញុំដើម្បីចំរើនកុសលថ្លៃថ្លានៃពុទ្ធព្រះទ័យដ៏
មានតម្លៃ ដោយការធ្វើឲ្យមានសមភាព និងផ្លាស់ប្តូរខ្លួនខ្ញុំជាមួយ

អ្នកដទៃ ហើយដើម្បីដើរតាមការបដិបត្តិរបស់បុត្រានៃអបរាជិក
តាមបារមីទាំងប្រាំមួយជាដើម។

នេះជាមាគិសាមញ្ញទៅកាន់ការសម្រេចសន្សឹម នៃសត្វលោក
ដែលមានឧត្តមសមត្ថភាព។

ដោយបានហាត់ពត់ផ្តុំគំនិតរបស់ខ្ញុំក្នុងផ្លូវបដិបត្តិតាមសមណ
ភាព បែបនោះ ខ្ញុំនឹងមិនខកចិត្តឡើយ ទោះជាខ្ញុំត្រូវជួបរងទុក្ខ
លំបាកនៃ វដ្តសំសាររយៈពេលយូរក្តី។
យ៉ាងណាក្តី, សូមប្រទានពរដល់ខ្ញុំឲ្យមើលសត្វលោកដោយក្តី
ករុណាអនេកអនន្ត
និងបានចូលបូសរៀនក្នុងគន្លងឆាប់រហ័សនៃព្រះពុទ្ធសាសនា
វជរយាន (Vajrayana) ។

ហើយសូមប្រោសប្រទានពរខ្ញុំ ដើម្បីការពារបានការសម្រេចរបស់ខ្ញុំ
និងគាំពារសិក្ខាបទ (samayas) ជាងជីវិតរបស់ខ្ញុំទៅទៀត,
បន្ទាប់មក សូមឲ្យបានសម្រេចរូសរាន់ នូវដំណាក់កាលនៃការធ្វើ
សមោធាន ត្រាស់ដឹង (Vajradhara) ក្នុងកាលបំព្រួញត្រឹមតែមួយ
ជាតិនៃយុគអោនថយចុះនេះ។

នេះជាវិធីសំរេចទិសដោយសន្សឹមនៃកូនសោយាន វជរគុម្ពីរ (Vajra
Mantra) នៃសត្វលោកដែលមានឧត្តមសមត្ថភាព។

បន្ទាប់មកសូមត្រូវខ្វះគុម្ពីរតទៅនេះ និងសមាធិដោយមានព្រះបរម
គ្រូស្ថិតក្នុងចិត្តនិងអារម្មណ៍របស់អ្នក។

សូមឲ្យខ្ញុំកុំរំជួលនូវអញ្ញាទិដ្ឋិសូម្បីតែមួយវិនាទី ពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាព
ព្រះបរមគ្រូប្រកបដោយកិត្តិគុណ ។
សូមឲ្យខ្ញុំឃើញនូវរាល់សកម្មភាពអ្វីដែលបានបំពេញជាភាពបរិសុទ្ធ។
ជាមួយធម្មនិដ្ឋាននេះ សូមឲ្យខ្ញុំទទួលបាននូវការប្រោសប្រទានពរ
របស់ព្រះបរមគ្រូ នៅក្នុងហរទ័យរបស់ខ្ញុំ។

ព្រះបរមគ្រូដ៏ឧត្តុង្គឧត្តមនិងជាបូសគល់ដ៏ថ្លៃថ្លា,
សូមគង់នៅលើបល័ង្កផ្កាឈូកនៅក្នុងដួងចិត្តរបស់ខ្ញុំ,
ចង្អុលណែនាំខ្ញុំដោយក្តីមេត្តាដ៏ធំធេង,
និងប្រទានឱ្យខ្ញុំនូវការយល់ដឹងនៃរូបបរិសុទ្ធរបស់ព្រះអង្គ សំដី និង
គំនិតប្រាជ្ញា។

បន្ទាប់មកសូមត្រូវខ្វះគុម្ពីរតទៅនេះ ពីជីវិតរស់នៅរបស់អ្នកដូច
ម្តេចសំរាប់សត្វលោក។

មកពី ខគុម្ពីរប្រាំបីរបស់ **កាដាមថ្វា ហ្គេស៊ី ឡានទី ថាងប៉ា**
(Kadampa Geshe Langri Thangpa) នៃការបន្ទាត់ប្តូរការពិចារនា
ប្តេជ្ញាដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ឧត្តុង្គឧត្តមបំផុតដែលអាចធ្វើបាន
ពីរាល់សត្វលោក ដែលមានតម្លៃថ្លៃថ្លាជាងរតនភណ្ឌដែលបំរុង
ប្រាថ្នា ខ្ញុំគួរផ្អាកផ្អមស្រឡាញ់ពួកគេគ្រប់ពេលវេលា។

ពីគុម្ពីរនៃការអធិស្ឋានរបស់**អារីយ៉ាស្វ័រ**(Aryasura)ក្នុងចិត្តសិបគាថា⁴
សូមឲ្យខ្ញុំក្លាយដូចជារតនវត្ថុបំពេញប្រាថ្នាមួយ
បំពេញបំណងនូវរាល់ប្រាថ្នាទាំងអស់
និងដូចជាដើមឈើបំពេញប្រាថ្នា
បំពេញរាល់ក្តីសង្ឃឹមទាំងអស់នៃសត្វនិករឆ្លងជាត់ទាំងឡាយ។

ពីបុត្រារបស់អមរាជិក បុព្វជីត សានទិដេវ៉ា (Shantideva)
មគ្គទ្ទេរោកាល់វិច្ឆ័យៈដំណើរនៃព្រះពោធិសត្វ

ការបកប្រែខាងក្រោមនៃខគម្ពីរ 11- 22 ពីជំពូក3 និងខគម្ពីរ 55 ពី
ជំពូកទី10 នៃអត្ថបទរបស់បុព្វជីត**សានទិដេវ៉ា** មានពាក្យបំភ្លឺ
បញ្ជាក់បន្ថែមក្នុងទម្រង់អក្សរទ្រេត ពីសង្ឃឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ
(Lama Zopa Rinpoche) ដែលបានបន្ថែមការពន្យល់ក្នុងរវាងខ
គម្ពីរទាំងឡាយនេះ។

- 11. ដើម្បីជាប្រយោជន៍នៃការសម្រេចនូវគោលបំណងទាំងពីរនៃ
សត្វលោកទាំងអស់⁵
ដោយគ្មានការនឹកគិតនៃការបាត់បង់ *ឬការព្រួយបារម្ភណា
មួយឡើយ* ខ្ញុំបរិច្ចាគរូបកាយរបស់ខ្ញុំ ក៏ដូចជាលះបង់ភាព
សប្បាយរីករាយ ដូចជាលើម្លូបចំណី និងសម្លៀកបំពាក់
និងសូម្បីតែកុសលធម៌របស់ខ្ញុំទាំងអស់ ដែលបានសាងសន្សំ
ក្នុងរយៈពេលបីជាតិ។

“ដោយការបោះបង់ចោលនូវឧបាទាន និងលះបង់រាល់អ្វីៗ, ខ្ញុំនឹងសំរេចបានភាពផុតទុក្ខព្រួយ។ ដ្បិតសត្វលោកគឺជាវាលសទ្ធាទាន ដ៏ឧត្តុង្គឧត្តម ខ្ញុំនឹងបរិច្ចាគគ្រប់យ៉ាងដើម្បីពួកគេ”។

12. ដោយការបោះបង់នូវឧបាទាននិងលះបង់រាល់អ្វីៗ ខ្ញុំនឹងឆ្លងផុតហួសពីភាពទុក្ខព្រួយ ហើយសតិរបស់ខ្ញុំនឹងសម្រេចបានដល់នូវសភាពនៃសេរីភាពគ្មានទុក្ខហួហួង គឺសភាពនៃការទ្រង់សព្វញ្ញញ្ញាណ (ការដឹងអ្វីៗទាំងអស់)

ដ្បិតខ្ញុំនឹងត្រូវបោះបង់ចោលរាល់អ្វីៗនៅពេលខ្ញុំស្លាប់ នោះវាជាការប្រសើរបំផុតសម្រាប់ខ្ញុំលះបង់វាឲ្យទៅសត្វលោក ព្រោះពុទ្ធក្នុងត្រូវបានសម្រេចនៅក្នុងវិធីនោះ។

13. ដ្បិតខ្ញុំបានលះបង់រូបកាយនេះ ដែលជាអង្គបន្សំមួយមិនបរិសុទ្ធ ទៅឲ្យសត្វលោកទាំងពួង^៦ ដើម្បីប្រើប្រាស់សម្រាប់ការបំពេញភាពត្រេកត្រអាលរបស់ពួកគេ បើទោះបីជាពួកគេតែងតែសម្លាប់ខ្ញុំ រិះគន់ខ្ញុំ វាយដុំខ្ញុំ ។ល។ ខ្ញុំនឹងឱ្យពួកគេធ្វើអ្វីដែលពួកគេចូលចិត្ត។

" ខ្ញុំនឹងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេធ្វើអ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគេសប្បាយរីករាយ និងលះបង់ឧបាទាន មកលើរូបកាយខ្ញុំដែលខឹងសម្បាអ្នកទីទៃនោះ"។

14. ពីពេលនេះទៅទោះជាពួកគេលេងល្បែងជាមួយនឹងរាងកាយរបស់ខ្ញុំ ឬយកវាធ្វើជារត្ននៃ ការលេងសើចមួយ ដោយការចំអកនិងធ្វើឱ្យអស់សំណើច ដើម្បីធ្វើឲ្យខ្ញុំឈឺចាប់

ជឿតម្កុំបានលះបង់រាងកាយរបស់ខ្ញុំនេះឲ្យទៅសត្វលោករួច
ទៅហើយ ហេតុអ្វីខ្ញុំត្រូវតស៊ូដោយការពារវាយ៉ាងណានោះ?

15ក. ខ្ញុំក៏នឹងប្រើវាដើម្បីធ្វើកុសលកម្មណាមួយ ដែលមិនបង្ក
អន្តរាយ និង មានផលប្រយោជន៍ដល់អ្នកទីទៃទាំងឡាយ។

អធិស្ឋានសម្រាប់កុសលធម៌ដើម្បីឲ្យក្លាយទៅជាបុព្វហេតុទាំង
ឡាយដែលមិននាំទៅកាន់ភាពខ្លះខ្លាយ រួមបញ្ចូលទាំង៖ អធិស្ឋាន
សម្រាប់ខ្លួនឯងដើម្បីឲ្យក្លាយទៅជា ប្រភពមួយដែលនាំមកតែផល
កុសល សម្រាប់អ្នកផងទាំងឡាយ(v. 15កខ) អធិស្ឋានសូមឲ្យបណ្តា
ផ្គត់គំនិតរបស់អ្នកផងទាំងឡាយ កុំឲ្យក្លាយជាបុព្វហេតុដែលនាំទៅ
កាន់ភាពខ្លះខ្លាយ(v. 16) និងអធិស្ឋានសូមឲ្យបណ្តាសកម្មភាពរបស់
អ្នកផងទាំងឡាយក្លាយទៅជាវាល់បុព្វហេតុដែលមិននាំទៅកាន់ភាព
ខ្លះខ្លាយ (v.17)។

15ខ. កាលណាសត្វលោកណាមួយបានប្រទះខ្ញុំ សូមកុំឲ្យជាការ
ជួបឥតប្រយោជន៍សំរាប់ពួកគេ និងជានិច្ចកាលសូមឲ្យជាការ
ជួបដោយពោលពេញនូវអត្ថន័យ។

16. នៅពេលណាដែលជនណាម្នាក់មានការខឹងសម្បាមួយ ឬក៏
មានគំនិតធម្មនិដ្ឋាកើតឡើងនោះ ដោយគ្រាន់តែសម្លឹងមើល
មកខ្ញុំ សូមឲ្យភរិយាបថមួយនោះឯង ក្លាយជាបុព្វហេតុមួយ
ដែលតែងតែសំរេចនូវរាល់បំណងបណ្តោះ អាសន្ននិងជាចុង
ក្រោយនៃសត្វលោកនោះ។

17. នៅពេលណាអ្នកទីទៃរិះគន់ខ្ញុំជាមួយនឹងសំដីរបស់ពួកគេ ធ្វើ
ឲ្យខ្ញុំឈឺចាប់ ជាមួយនឹងរាងកាយរបស់គេ ឬក៏ដូចជាការ

ប្រមាថខ្ញុំពីក្រោយខ្នង សូមឲ្យពួកគេទាំងឡាយមានឧកាស
សំរេចនូវការត្រាស់ដឹងដ៏ប្រពៃ។

18. សូមឲ្យខ្ញុំគឺជាអ្នកស្រោចស្រង់សម្រាប់អ្នកដែលខ្វះអ្នកស្រោច
ស្រង់ម្នាក់ ជាមគ្គុទេសម្នាក់ សម្រាប់សត្វលោកទាំងអស់ដែល
ចូលទៅក្នុងផ្លូវមួយ ជាទូកមួយ ជានាវាមួយ និងស្ពានមួយ
សម្រាប់អ្នកទាំងឡាយដែលចង់ឆ្លងកាត់ទឹក។

19. សូមឲ្យខ្ញុំគឺជាកោះមួយសម្រាប់អ្នកដែលស្វែងរក ច្រាំងសុវត្ថ
ភាពនៃកោះ:

ជាពន្លឺមួយសម្រាប់ពួកអ្នកដែលចង់បានពន្លឺមួយ⁷
ជាពួកគ្រៃសម្រាប់អ្នកដែលប្រាថ្នាចង់បានពួកគ្រៃ⁸
និងសម្រាប់សត្វលោកទាំងឡាយដែលមានតម្រេកចង់បាន
អ្នកបំរើម្នាក់
សូមឲ្យខ្ញុំក្លាយជាអ្នកបម្រើនៃពួកគេទាំងពួង។

20. សូមឲ្យខ្ញុំគឺជារតនភណ្ឌបំពេញបំណងប្រាថ្នា និងជារឹង
បំពេញសំបូងស្ងួត ដែលធ្វើឲ្យកើតឡើងនូវអ្វីដែលត្រូវបានបំបង់
ប្រាថ្នា ដូចជាម្ហូបអាហារនិងសម្លៀកបំពាក់
ជាមន្ត្រីមានមហិទ្ធិបូទិ៍ សម្រេចនូវសកម្មភាពនៃសន្តិភាវកម្ម
ការកើនឡើងជាដើម

ជាឧសថដ៏មហាស្មារ ព្យាបាលរាល់ជម្ងឺឈឺក្តាត់
ជាដើមឈើបំពេញប្រាថ្នាមួយ បំពេញរាល់តម្រូវការ
និងជាសត្វគោបំពេញប្រាថ្នាមួយសម្រាប់រាល់សត្វលោក

21. ដូចធាតុដ៏មហាស្មារ្យ ទាំងបួន មានដីជាដើម

និងដូចជាមេឃា សូមឲ្យខ្ញុំជានិច្ចកាលគឺជាមធ្យោបាយមួយ
នៃការរស់នៅ ក្នុងគ្រប់ស្ថានភាពសម្រាប់សត្វលោកដ៏ច្រើន
អនេកអនន្ត

- 22. ដូចគ្នានេះដែរ សូមឲ្យខ្ញុំគឺជាមធ្យោបាយមួយនៃការរស់នៅ
គ្រប់ពេលវេលា និងគ្រប់វិធី សំរាប់រាល់វណ្ណៈនៃសត្វលោក
ដោយលំហាវិសាលភាពស្មើគ្នា រហូតដល់ពួកគេទាំងអស់បាន
សម្រេចបានដំណាក់កាលគ្មានទុក្ខហួហួង

ព្រះសង្ឃរាជ ដាឡៃ ឡាម៉ា (Dalai Lama) ដ៏សក្តិសិទ្ធ ឧស្សាហ៍សូត្រ
ពាក្យទាំងនេះរបស់បុត្រអបរាជិក Shantideva ក្រោយពីការទទួល
យកអធិដ្ឋានព្រះពោធិសត្វ។

-
- 55 ល្អិតណានៅមានសល់លំហា,
ដរាបណាសត្វលោកត្រូវឆ្លងជាតិ (transmigratory being) នៅ
តែមាន រហូតដល់ពេលនោះ ក៏សូមឲ្យខ្ញុំនៅស្ថិតនៅដែរ
ដើម្បីបំបាត់នូវការឈឺចាប់នៃសត្វលោកត្រូវឆ្លងជាតិនេះ

ព្រះសង្ឃ ហ្គាំប៉ូប៉ា (Gampopa) សាវ័តចំណានរបស់សង្ឃព្រះគ្រូមី
ឡាម៉ា (Milarepa) បានមានសង្ខដីកាថា៖ «បន្ទាប់ពីភ្នាក់ពីដំណេក
និងមុនពេលអ្នកក្រោកចេញពីគ្រែ, ចូរគិតថា៖ "ថ្ងៃនេះខ្ញុំនឹងប្រើរូប
កាយខ្ញុំ ពាក្យសម្តីនិងផ្គត់ផ្គង់គំនិតក្នុងកុសលធម៌ [សម្រាប់សត្វលោក
ទាំងឡាយ] ។ "វាជាការសំខាន់ក្រៃលែងក្នុងការសាងផ្គត់ផ្គង់ដ៏ថ្លៃ
ថ្លានៃពោធិចិត្ត, គឺជាសណ្តានចិត្តប្រពៃបំផុត។ អ្វីក្តីអ្នកធ្វើនៅថ្ងៃនោះ
គឺត្រូវបានធ្វើឡើងជាមួយពោធិចិត្ត ដូច្នេះរាល់អ្វីៗនឹងក្លាយជា
កុសលកម្ម និងជាបុព្វហេតុនៃការត្រាស់ដឹង។ ប្រសិនបើទិសដៅនៃ

ការលើកទឹកចិត្តរបស់អ្នកបិតលើផ្លូវខុស នោះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនឹង
ក្លាយជាកម្មអវិជ្ជមាន និងជាបុព្វហេតុមួយនៃការនាំទៅកាន់ស្ថានអ
សីលធម៌។

“នៅពេលអ្នកចូលដំណេកពេលយប់ ចូរឧទ្ទិសរាល់សកម្មភាពនៃ
រូបកាយរបស់អ្នក ពាក្យសំដី និងផ្គត់គំនិតដល់រាល់សត្វលោក។
ទង្វើនេះគឺមានសារសំខាន់ជាទីបំផុត។

"វាត្រូវបានត្រូវនិយាយថា ដោយគ្មានការលំបាក នេះក្លាយជា
គន្លងទៅកាន់ព្រះធម្មកាយ "។

ការប្រសិទ្ធិ ដល់វាចារ⁹

សរណគមន៍ និងការសាងពោធិចិត្ត

KÖN CHHOG SUM LA KYAB SU CHHI

កន ឆុក ស៊ុមឡា ក្យាប ស៊ូ ឈី

ខ្ញុំសូមជ្រកក្រោមព្រះរតនត្រ័យ

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ SHOG (3ដង)

ជ្រូ ឡា ជាន់ ឆីរ សាង ហ្ស៊ា ស៊ុក

សូមឲ្យខ្ញុំបានត្រាស់ដឹងជាព្រះដើម្បីជាអត្ថប្រយោជន៍ដល់
រាល់សត្វលោកត្រូវឆ្លងជាតិ(transmigratory beings) (3ដង)

ការគាំទ្រប្រាជ្ញា

ជាដំបូង បន្ទុកភាពដែលមានពិតនៅក្នុងសុញ្ញតា គឺដូចដែលវា
ទទេក្នុងភាពជាក់ស្តែង។ នោះបញ្ញាញាណនឹងមើលឃើញសុញ្ញ
តា បន្ទាប់មកទទួលបានអារម្មណ៍សុខអនេកអនន្ត។ អ្នកក៏អាច
គិតថាប្រាជ្ញាញាណទទួលបានអារម្មណ៍សុខគឺ មិនគួរជាមួយ
សុញ្ញតាទេ។

ខ្ញុំបានកើតឡើងជាអាទិទេព។¹⁰ នៅលើអណ្តាតរបស់ខ្ញុំ ព្យាង្គអក្សរ
“អះ” (AAH 𑀅𑀓)បានប្រែទៅជា(វិបរិណាម)ព្រះខែ។¹¹ នៅពីលើ
លោកខែលេចឡើងនូវព្យាង្គអក្សរ “ឱម”(OM 𑀎𑀭) ដែលព័ទ្ធជុំវិញ
ដោយតួស្រៈសំស្រ្កឹតពណ៌ស“អាឡី”(Alī) ឈរស្របគ្នាតាមទិស
ដំណើរទ្រនិចនាឡិកា ហើយព្យញ្ជនៈសំស្រ្កឹត ពណ៌ក្រហម“កាលី”
(kali)ឈរបញ្ជាសទិសដំណើរទ្រនិចនាឡិកា ហើយហាទ័យមន្ត

(Heart Mantra) ពណ៌ខៀវ នៃចំណងពឹងផ្អែកគ្នា ឈរតាមទិស
ដំណើរទ្រនិចនាឡិកា។

ពន្លឺរស្មីចាំងចេញពីព្យាង្គអក្សរ “ឱម(OM)” និងកម្រងមន្ត
(Mantra) ភ្ជាប់មកវិញនូវព្រះពរនិងអំណាចលោកិយ៍និងលោកុត្តរ
វាចារក្នុងទម្រង់នៃមន្តទាំងបី វត្ថុមានតម្លៃដ៏ពិសិដ្ឋទាំងប្រាំពីរនៃ
រជ្ជកាលស្តេច មួយនិងសញ្ញាមង្គលទាំងប្រាំបី។

នេះរួមបញ្ចូលទាំងអំណាចនៃសម្មាវាចារលើសហូសពីសំសារវត្តនៃ
ព្រះពុទ្ធ ពោធិសត្វ អរិយបុគ្គល ដែលជានិច្ចស្ថិតនៅលើ ត្រៃភូមិដ៏
បរិសុទ្ធ និង អរហន្ត ព្រមទាំងអំណាចនៃវាចារដែលមិនហួសពី
សំសារវត្តនៃជនទាំងឡាយដែលចូលរួមក្នុងគន្លងហើយនិងពួកអ្នក
ប្រាជ្ញដែលបានធ្វើតថភាពពាក្យនៃសេចក្តីពិត និងមានអំណាចយ៉ាង
ធំធេងនៅក្នុងវាចាររបស់ពួកគេ។

ដោយសារតែអំណាចនៃការគោរពអនុវត្តក្នុងភាពស្ងាត់ស្ងៀមនិងការ
រស់នៅក្នុងធម្មចរិយានៃការបញ្ចៀសពីកម្មអវិជ្ជមាននៃការនិយាយ
ស្តី។ រាល់ពាក្យទាំងឡាយនៃអ្នកប្រាជ្ញទាំងនោះ ដែលមានអំណាច
យ៉ាងអនេក ដែលរាល់អ្វីដែលពួកគេអធិស្ឋាននោះ គឺទទួលបាន ស
ម្រេច។ រាល់ពរប្រសិទ្ធិនិងអំណាចនៃសម្មាវាចាពីពួកអ្នកដែល
លើសផុតពីសំសារវត្ត និង អស់អ្នកដែលមិនហួសពីសំសារវត្ត ត្រូវ
បានទាក់ត្រឡប់មកវិញនៅក្នុងទិដ្ឋភាព នៃមន្តទាំងបី តរនៈវត្ថុដ៏មាន
តម្លៃចំនួនប្រាំពីរនៃរជ្ជកាលរបស់ស្តេចមួយអង្គ និងមង្គលសញ្ញាទាំង
ប្រាំបី។ គឺគិតថាមេឃាទាំងមូលពេញទៅដោយវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិទាំងនេះ
ហើយបន្ទាប់មកពួកវាត្រូវបានស្រូបចូលទៅក្នុងមន្តនៅលើអណ្តាត
របស់អ្នក។

មន្ត្រី សំរាប់ប្រសិទ្ធិវាចា

សូត្រមន្ត្រី (Mantra) ទាំងនេះ គឺជាខ្លឹមសារដ៏សំខាន់ ក្នុងការប្រើប្រាស់ប្រាណ ។

ស្រ្តីស្រ្តី "អាឡី" (Ali)

ក្នុងខណៈអ្នកសូត្រស្រ្តីទាំងនោះ កាំរស្មីទឹកមន្ត្រីពណ៌សហូរចុះពីមន្ត្រី ហើយបំពេញរាងកាយរបស់អ្នកទាំងមូល។ កម្មវិធីមានទាំងអស់ដែលបានប្រមូលផ្តុំជាមួយនឹងរាងកាយរបស់អ្នកតាំងតែពីអតីតជាតិទាំងឡាយ គឺត្រូវបានជម្រះសំអាតទាំងស្រុង។

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E EE O OO ANG AH
SWAAHAA (3x)

ឌីម អី អា អុ អ៊ុ អ៊ិ អ៊ិ វី វី លី លី អេ អែ អូ អោ អាំង អាំង ស្វាហា
(៣ដង)

ស្រ្តីស្រ្តី ក្រហម (Kali)

ក្នុងខណៈអ្នកសូត្រក្រហមនោះ កាំរស្មីទឹកមន្ត្រីពណ៌ក្រហមហូរចុះពីមន្ត្រី ហើយបំពេញរាងកាយរបស់អ្នកទាំងមូល។ រាល់កម្មវិធីមានទាំងឡាយដែលបានប្រមូលផ្តុំជាតាមរយៈសម្តីវាចារបស់អ្នកតាំងតែពីអតីតជាតិទាំងឡាយ គឺត្រូវបានជម្រះសំអាតទាំងស្រុង។

OM KA KHA GA GHA NGA / TSA TSHA DZA GYA NYA /
TrA ThrA DrA DhRrA NrA / TA THA DA DHA NA* / PA PHA BA
BHA MA / YA RA LA WA / SHA KA SA HA KYA SWAAHAA
(3x)

ឌីម កិះ ខិះ ហ្គិះ យិះ ឆិះ / ចិះ ឆិះ យិះ ឈិះ ញិះ /
តិះ បិះ ឌិះ ឆិះ ណិះ / តិ ថិ ដិ ឆិ និ / បិ ដិ ថិ ឆិ មិ /
យិះ រិះ ឡិះ វិះ / ស្ទិះ ក្យិះ សិះ ហិះ ខ្យិះ ស្វាហា
(៣ដង)

[*នៅពេលដែលអានព្យាង្គ តិះ បិះ ឌិះ ឆិះ ណិះ ចុងអណ្តាតត្រូវបត់
ឡើងមកឲ្យប៉ះក្រអូមមាត់ខាងលើ។ នៅពេលអានព្យាង្គ តិ ថិ ដិ ឆិ និ
ចុងអណ្តាតត្រូវរុញមកមុខឲ្យប៉ះផ្នែកខាងក្រោយនៃធ្មេញ។]

ហានិមន្ត នៃចំណងប្រាស្រ័យនិមន្ត

នៅក្នុងខណៈអ្នកសូត្រមន្តនោះ រស្មីទឹកមន្តពណ៌ខៀវហូរចុះពីមន្ត
ហើយបំពេញរាងកាយរបស់អ្នកទាំងមូល។ រាល់កម្មអវិជ្ជមានទាំង
ឡាយដែលបានប្រមូលផ្តុំជាមួយនឹងផ្គត់ផ្គង់និរតរបស់អ្នកតាំងតែពី
អតីជាតិទាំងឡាយ គឺត្រូវបានជម្រះសំអាតទាំងស្រុង។

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA HETUN TEKĀN
TATHAAGATO HYAVADĀ / TEKĀN TSA YO¹⁴ NIRODHA
EWAM VAADII MAHAA SHRAMANA YE SWAAHAA (3x)

ឌីម យេ ដា រម៉ា ហេទូ ប្រាបាវ៉ា ហេទុន តេសាន់ តាថាហ្គាតូ
ហ្សាវ៉ាដា តេសាន់ចាយ៉ូ និរុដ្ឋា អេវ៉ាវ៉ាឌី មហា ស្រះម៉ាណា
យេ ស្វាហា (៣ដង)

ហេតុអ្វីបានជា នៃចំណងប្រាស្រ័យនិងគ្នា ស្រូបចូលទៅក្នុងពពួកព្យញ្ជនៈ ហើយពពួកព្យញ្ជនៈចូលទៅក្នុងពពួកស្រះ ហើយពពួកស្រះស្រូបចូល ក្នុងព្យាង្គអក្សរ "ឌីម" OM ។ ហើយព្យាង្គអក្សរ "ឌីម" ចូលទៅក្នុង បុករតនាប័ថ្ន្រា ដែលបំប្លែងទៅជាព្យាង្គអក្សរ អ័: "ឌុន AAH" ។ ព្យាង្គអក្សរ អ័: (AAH) បានរលាយចូលទៅក្នុងទឹកមន្តពណ៌ផ្កាឈូក ហើយស្រូបចូលទៅក្នុងអណ្តាតរបស់ខ្ញុំ ដែលបានក្លាយទៅជាធម្មជាតិ នៃវាច្រា(Vajra) មួយ។

អណ្តាតរបស់អ្នកបានក្លាយទៅជាមានទម្ងន់និងខ្លាំង ហាក់ដូចជាមិន ងាយកម្រើកនិងមិនអាចបំផ្លាញបាន ប្រៀបដូចជាវាច្រា(Vajra)មួយ។ គ្មានអ្វីអាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ ឆក់យកចេញ ឬបំផ្លាញអំណាចនៃមន្តទាំង ឡាយរបស់អ្នក រួមទាំងអាហារខ្មៅ។ បន្ទាប់មកបង្កើតនូវជំនឿជ័រឹងមាំ ដែលពរជ័យទាំងអស់និងអំណាចនៃព្រះគាថារបស់ព្រះទាំងឡាយ ព្រះពោធិសត្វ, អ្នកប្រាជ្ញជាដើម បានជ្រាបបញ្ចូលទៅក្នុងវាចាររបស់អ្នក ដូចនោះហើយវាចាររបស់អ្នកត្រូវបានប្រពៃឥតខ្ចោះ។ ចូរគិត: "ខ្ញុំបាន ធ្វើវាចាររបស់ខ្ញុំ ប្រពៃប្រពៃប្រពៃ"។ នៅខណៈដែលសត្វលោក ទាំងឡាយស្តាប់ឮសំដីវាចាររបស់អ្នក, វាធ្វើអោយពួកគេស្ងប់អារម្មណ៍ និងគំនិតរំខាន ហើយអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយត្រូវបានក្លាយជាការពិត ពួកគេបានធ្វើតាមអ្វីដែលអ្នកនិយាយ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតតាមគន្លងនេះ នោះបុទ្ធានុភាពនៃសម្តីវាចារ របស់អ្នកក្លាយជាអច្ឆរិយ ហើយអ្វីៗដែលអ្នកសូត្រនឹងត្រូវបានគុណ កើនឡើងដល់លានដង។ បុទ្ធានុភាពនៃសម្តីរបស់អ្នកនឹងមិនត្រូវបាន ថមថយដោយការទទួលទានអាហារខុសឡើយ។

ការបញ្ជាក់ឲ្យកាន់តែជាក់លាក់ច្បាស់នោះ ការប្រសិទ្ធិលើសម្តីវាមាន អត្ថប្រយោជន៍បួនយ៉ាង៖ (1) សំដីវាចារបស់អ្នកបានក្លាយទៅជាសុក្រិត ប្រពៃ, (2) អ្វីដែលអ្នកសូត្រ ត្រូវបានគុណកើនឡើងដប់លានដង, (3) រាល់សំដីវាចារបស់អ្នក, ទោះជាការនិយាយលេង ក៏ក្លាយដូចជាការ សូត្រមន្ត(Mantra), (4) ឫទ្ធានុភាពនៃសំដីវាចារបស់អ្នកគឺមិនត្រូវបានថយ ចុះដោយការទទួលទានខុសអាហារឡើយ។ យោងតាម គម្ពីរ Tantras កំ រិតទាប បរិភោគខ្លឹមស បាត់បង់ ឫទ្ធានុភាពនៃសំដីវាចា រយៈពេល៧ថ្ងៃ, ខ្លឹមបារាំងរយៈពេល៥ថ្ងៃ មើមស្តៃ រយៈពេល៩ថ្ងៃ ដើមកន្ទេចអាណ(ខ្មែរ) រយៈពេល១ឆ្នាំ ហើយអណ្តាតច្រៀមគឺអស់មួយជីវិត។

ការខ្ពង់ខ្ពស់

សូមឲ្យអណ្តាតរបស់ខ្ញុំមានរាល់ភាពក្លាហាននៃពពួកជនដែល បានទៅកាន់បរមសុខ
ដោយអំណាចនៃពាក្យរបស់ខ្ញុំប្រកបដោយកិត្តិគុណ
សូមឲ្យសត្វលោកទាំងអស់ត្រូវបានបង្ក្រាប។
សូមឲ្យរាល់អត្ថន័យនៃពាក្យអ្វីដែលខ្ញុំនិយាយត្រូវបានសម្រេចក្លាម។។

មន្ត្រីប្រចាំថ្ងៃ

មន្ត្រីសម្រាប់ប្រសិទ្ធិខ្សែអង្កាំអធិស្ឋាន

OM RUTSIRA MANI PRAWARTAYA HUM (7x)

ឌីម រូត្រីរ៉ា ម៉ានី ប្រាវ៉ារតាយ៉ា ហុំ (៧ដង)

សូត្រមន្តនេះចំនួន៧ដង រួចផ្តល់ខ្សែអង្កាំអធិស្ឋានរបស់អ្នក។ នេះចំ
រើនកើនឡើងនូវប្រទានភាពនៃមន្តដែលអ្នកសូត្រ ដោយចំនួនដប់
លាន គុណមួយពាន់លាន គុណមួយសែនដង (=1,000,000,000,
000,000,000,000)។ នេះគឺយោងទៅតាមព្រះសូត្រមានចំណងជើង
ថា នភាកាសវិមានដែលមិនអាចយល់បាន, ចក្រភពបង្កើនរតនៈវត្ថុ,
ដែលអាចកំបាំងបំផុត, ភាពសំរេចជោគជ័យដ៏មហាស្នាប្ប។

(Unfathomable Celestial Mansion, Great Increasing Jewel,
Extremely Secret, Accomplishing Sublime Success.)

មន្ត្រីដើម្បីបង្កើនកុសលធន

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA DZAWA

HUM / OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA

DZAWA HUM (7x)

ឌីម សាំបារ៉ា សាំបារ៉ា បីម៉ាណា សារ៉ា មហា ដ្យារ៉ា ហុំ

ឌីម ស្មារ៉ា ស្មារ៉ា បីម៉ាណា ស្ការ៉ា មហា ដ្យារ៉ា ហុំ (៧ដង)

សូត្រមន្តគាថានេះបង្កើនឡើង១សែនដងនូវបណ្តាកុសលធម៌ដែលអ្នក
បានសន្សំក្នុងអំឡុងមួយថ្ងៃជាមួយកាយវាចារ ឬផ្គត់គំនិត។
នេះគឺយោងតាមសូត្រានៃកងរូងនៃការឧទ្ទិសពេញលេញ។

មន្តនៃពន្លឺស្ទឹងបរិសុទ្ធប្រពៃ

NAMAH NAWA NAWA TIINÄÄN / TATHAAGATA GANG GAA
NAM DIIWAA LUKAA NÄN / KOTINI YUTA SHATA SAHA
SRAA NÄN / OM BOBORI / TSARI NI* TSARI / MORI GOLI
TSALA WAARI SWAAHAA (a few times) [*indicates a high
tone]

ណាម៉ា ណាវ៉ា ណាវ៉ា ទីណាអាន / តៈថាហ្គាតា ហ្គាំង ហ្គា ណាម ឌី
វ៉ា លោកា ណាន / កូទីនី យូតា ហ្សាតា សាហា ស្រា ណាម / ឌីម បូ
បូរី / សារីនី* សារី / ម៉ុរី ហ្គុលី ត្សាឡា វ៉ារី ស្វាហា ។
(សូត្រពីរបីដង) [សញ្ញា * បង្ហាញនូវសូរសម្លេងខ្ពស់]

អកុសលធម៌ទាំងដប់ និងកម្មអវិជ្ជមានដ៏ធ្ងន់ទាំងប្រាំដែលមិនអាចផ្តា
ច់បាននៃមនុស្សណាម្នាក់ដែលបានឮសម្លេងនៃបុគ្គលដែលបាន
សូត្រមន្តនេះ គឺបានត្រូវជម្រះសំអាត។ គ្រាន់តែការឮសម្លេងនៃបុគ្គ
ល់ម្នាក់ដែលបានសូត្រមន្តនេះ ការត្រូវបានប៉ះដោយស្រមោលរបស់
ពួកគេ ឬប៉ះរូបកាយរបស់ជននោះ គឺជម្រះសំអាតកម្មពារក្នុងអតីត

ជាតិ។ បើសិនអ្នកសូត្រមន្តនេះ អ្នកនឹងមិនត្រូវបានរាតត្បាតដោយ
 ព្រលឹងវិញ្ញាណសណ្ឋិត ជាតិពុលនានា ឬក៏ដោយធាតុនានា(ធាតុដី
 ទឹក ភ្លើង និងខ្យល់)។ ព្រះទាំងឡាយនឹងការពារអ្នក នឹងចង្អុល
 បង្ហាញផ្លូវអ្នក ហើយរាល់ទេវតា និងពពួកអទិទេពរស់នៅក្នុងធម្មា
 ភិសម័យ នឹងជួយទ្រាំទ្រអ្នក។ អ្នកនឹងមិនត្រូវរាតត្បាតដោយមន្ត
 អាគមផ្លូវឯងនិងសិលពូតៈ។ បើមន្តនេះត្រូវបានដាក់នៅក្នុងចេតិ
 យ នោះរាល់សត្វលោករួមទាំងពពួកអសុរិកាយ ដែលឃើញចេតិយ
 ព្រំចេតិយ បានប៉ះចេតិយ ឬត្រូវបានប៉ះដោយលំអងធូលីឬខ្យល់
 ដែលបានបក់ជាតំប៉ះនឹងចេតិយ នោះនឹងត្រូវបានរួចផុតពីរាល់កម្ម
 អវិជ្ជមានទាំងឡាយ។ ពួកគេនឹងត្រូវបានចាប់ជាតិនៅក្នុងអាណា
 ចក្រនៃពពួកសត្វលោកឆ្លងជាតិដោយក្តីរីករាយ ហើយនឹងមិនកើត
 ក្នុងឋានទាបជាងឡើយ។

មន្តបច្រៀតដោយព្រះពុទ្ធ

“**ជ្រូឌិន ឡាវលវ៉ាចូ**” (Droden Gyälwa Chö)

OM HRI¹⁵ YA DHE SARWA TATHAAGATA HRIDAYA GARBHE
 / DZOLA DHARMA DHATU GARBHE / SANG HARANA AAYU
 SANG SHODHAYA / PAAPAM SARWA TATHAAGATA
 SAMENDRA USHNIKHA BIMALE BISHUDHE SWAAHAA (a few
 times)

ឧម ហ្រ្វី¹⁵ យ៉ា ដ្ឋេ សារវ៉ា តាត្តាហ្គាត្តា ហ្រ្វីដាយ៉ា ហ្គាបេ /
 ដ្យូឡា ដារម៉ា ដាទូ ហ្គាបេ / សាំង ហារ៉ាណា អាយុ សាំង សូដាយ៉ា/
 ប៉ាប៉ា សារវ៉ា តាត្តាហ្គាត្តា សាមេនដ្រា អ៊ុសនីខា បីម៉ាលេ បីស៊ូដេ
 ស្វាហា (សូត្រចំនួន ពីរបីដង)

មន្តនេះមានអត្ថប្រយោជន៍ចំបងពីរ។ ទីមួយ គឺជម្រះអកុសលកម្មដ៏
 ធ្ងន់ធ្ងរបំផុតនៃការប្រាស់ចាកសិក្ខាបទដែលបានធ្វើសច្ចាធិដ្ឋានជា
 មួយគ្រូធម្មាចារ្យ ដែលធ្ងន់ធ្ងរជាងការប្រព្រឹត្តនូវកម្មអវិជ្ជមានទាំងប្រាំ
 ដែលមិនអាចផ្តាច់បាន។ ការបានប្រព្រឹត្តខុសនូវការបូជាចំពោះ
 កល្យាណមិត្ត អ្នកមិនអាចសម្រេចការត្រាស់ដឹងក្នុងជាតិនេះឡើយ។
 អត្ថប្រយោជន៍មួយទៀតគឺប្រសិទ្ធិវត្ថុ។ នៅក្នុងគុម្ពី កាំងយូរ, ព្រះ
 មានពុទ្ធដីកាថា មន្តនេះគឺជាឧទ្ទិសកម្មពិតប្រាកដមួយ។ បើសិនអ្នក
 សូត្រពុទ្ធមន្តនេះលើរូបសំណាកមួយ ដំបូមួយ ឬក៏ដើមឈើមួយ
 នោះរាល់បញ្ញានៃវាលកុសល់នឹងមកទីនោះហើយស្ថិតនៅក្នុងវត្ថុ
 នោះ។

ពុទ្ធមន្តនាមបរិសុទ្ធ ដែលបំពេញបំណងប្រាថ្នា

សូត្រអធិវន្តនាការនិងមន្តជាមួយគ្នាសម្រាប់ការសូត្រម្តងៗ

DE ZHIN SHEG PA SA DZIN GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO
 To Tathagata Earth Holder King, I prostrate.

ដេ ហ្សិន សេត ប៉ា សា ដ្យីន ហ្គាល ប៉ូ ឡា ឆាត សាល ឡូ
 ថ្វាយដល់ព្រះតថាគត ស្តេចថែរក្សាភពផែនដី ខ្ញុំសូមក្រាបថ្វាយបង្គំ។

TADYATHA / OM DHARE DHARE / DHARANI BÄNDHE

SWAAHAA (108x, 54x, or 21x)

តាដយ៉ាត្តា/ ឌីម ដារ៉េ ដារ៉េ / ដារ៉ានី បានដេ ស្វាហា

(អាចសូត្រចំនួន108ដង, ឬ54ដង, ឬ21ដង)

ជនណាម្នាក់ដែលទន្ទឹញចាំពាក្យទាំងអស់នៃពុទ្ធមន្តនាមបរិសុទ្ធនេះ
នឹងបានសម្រេចនូវរាល់បំណងប្រាថ្នារបស់ពួកគេ។

កំណត់សម្គាល់

1. GEDÜN (តាមភាសាទីបេអានថា *Dge' Dun*) ជាធម្មតាត្រូវបានបកប្រែជា "ព្រះសង្ឃ" តែយ៉ាងណាក្តីនៅទីនេះ សង្ឃឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ (Zopa Rinpoche) បានប្រែលំអិតថាជា "ការប៉ងទៅកាន់កុសលធម៌"។
2. សង្ឃឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ (Zopa Rinpoche): មានសង្ឃដ៏កាថា "ពាក្យបីបន្ទាត់នេះផ្ទុកទៅដោយ ធម្ម 84000 ដែលបានបង្រៀនដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ គឺរួមមានការបង្រៀនទាំងឡាយក្នុងហិនយាន និងមហាយាននៃប៉ារ៉ាមីតាយ៉ាណា (*Paramitayana*) និងតានត្រា (*Tantra*) ។ ការបង្រៀនទាំងអស់នោះត្រូវបានរួមបញ្ចូលគ្នាទៅក្នុងឡាមរីម (*Lam-rim*) គឺជាផ្លូវឈានជាជំហានៗទៅកាន់ការត្រាស់ដឹង ដែលត្រូវបានបែងចែកជាផ្លូវឈានទៅកាន់ការសំរេចជាជំហានៗនៃសត្វលោកមានសមត្ថភាពទាប សមត្ថភាពមធ្យម និងសមត្ថភាពខ្ពស់។ ផ្លូវទាំងបីនេះផ្ទុកនូវឡាមរីម (*Lam-rim*) ទាំងមូល និងត្រូវបានផ្ទុកក្នុងទិដ្ឋភាពមូលដ្ឋានគោលទាំងបីនៃមាគ៌ាទៅកាន់ការត្រាស់ដឹង"។
3. KÖNCHOG SUM (តាមភាសាទីបេអានថា *dkon mchog sum*) ជារឿយៗត្រូវបានបកប្រែពីពាក្យសំស្ក្រឹត *រត្នត្រ័យ* ជារតនៈបីយ៉ាង គឺព្រះពុទ្ធ, ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃ ដែលជាសក្តារបូជាទាំងបីនៃពុទ្ធសាសនា។ តែយ៉ាងណាមិញ សង្ឃឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ (Zopa Rinpoche) ចូលចិត្តបកតាមលំនាំនីយនៃភាសាទីបេដោយចំៗថា " មហាពិសិដ្ឋ ដ៏កម្រទាំងបី" ដើម្បីបង្ហាញឲ្យកាន់តែច្បាស់នូវភាពកម្រមាន និងសារៈសំខាន់នៃនិស្ស័យបានជួបពួកគេ។

4. ពី *Pranidhanasaptatinamagatha, smon lam bdun cu pa.*
សូមមើល ក្តាន់ឈ្មោះសំនុំភ័ក្តិ *bsam gtan gling gi phyag bzhes mdo sngags chos spyod*, សៀវភៅទី 2.
5. គោលបំណងទាំងពីរនេះគឺជាការបញ្ឈប់ទាំងស្រុងនៃរាល់ភាពរាំងស្ងួត និងការបំពេញសម្រេចទាំងស្រុងនៃរាល់ការយល់ដឹង។
6. LÜCHÄN (អានតាមសំឡេងភាសាទីបេគឺ លូស ឆាន់) ត្រូវបានបកប្រែជាច្រើនដង នៅក្នុង វគ្គតម្កីរទាំងនេះថាជា "សត្វលោក" ។ LÜ គឺ "រូបកាយ" ហើយ CHÄN មានន័យថា "ការមាន" ដូច្នោះ LÜCHÄNមានន័យថា«ពពួកអ្នកដែលមានរូបកាយ»។
7. MARME (អានជាសំឡេងភាសា ទីបេ គឺ ម៉ាមេ) គឺមានន័យថា "ចង្កៀងបី" ប៉ុន្តែវាមានន័យសំដៅរាល់ប្រភេទពន្លឺ។
8. NÄMÄL (អានជាសំឡេងភាសា ទីបេ គឺ ណាស ម៉ាល) គឺមានន័យរួមបញ្ចូលទាំងត្រៃភូយនិងខ្មើយ។
9. ប្រសិនបើអ្នកសូត្រឲ្យឮៗ(ជាជាងឱ្យឮៗ) នូវ "វិធីសាស្ត្រក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ ជីវិតរងទុក្ខាមួយឲ្យទៅជា សុខសុភមង្គល (រួមទាំងការត្រាស់ដឹង)"នោះ វាជាការប្រសើរច្រើនធ្វើការសូត្រ"ការប្រសិទ្ធិពរដល់វាចារ" មុនសិន។
10. ទោះបីបើអ្នកមិនទាន់ទទួលបានការផ្តល់កម្លាំងដ៏ខ្លាំងក្លាមួយក្នុងគុម្ពីតាន់ត្រាស(Tantras)កម្រិតទាប ឬកម្រិតខ្ពស់ក្តី អ្នកអាចតាំងរូបអារម្មណ៍ខ្លួនអ្នកព្រៀបដូចជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ។ នេះគឺយោងតាមដំបូន្មានរបស់សង្ឃ ដេនម៉ា ឡូចូ រីនប៉ូឆេ(Denma Locho Rinpoche) ដែលបានមានសង្ឃដីកាថា ព្រះពុទ្ធគឺជាករណីលើកលែងទៅនឹងច្បាប់វិធានទូទៅ ដែលថាជនណាម្នាក់លុះណាតែទទួលបាននូវការផ្តល់ឲ្យនូវអំណាចបារមីពីអាទិទេពមួយ ទើបបានអនុញ្ញាតឱ្យអាចតាំងរូបអារម្មណ៍ខ្លួនឯងជាអាទិទេពរូបនោះ។

11. ទោះបីជាតួអក្សរ A ដែលបានលេចឡើងនៅក្នុងអត្ថបទទីបេខ្លះ នៃ "ការប្រសិទ្ធិនូវវាចារ" ដោយគ្មានតួអក្សរAតូចនៅក្រោមវា និងចំនុច(.)ពីរនៅពីក្រោយវា។ យោងតាមសង្ឃ ឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ(Lama Zopa Rinpoche) នេះគឺមិនត្រឹមត្រូវទេ (Rinchen Jangsem Ling, Triang, ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី, ខែមេសាឆ្នាំ 2016) ។
12. កថាខណ្ឌនេះ ដែលបានមកបន្ទាប់ពីការសូត្រនៃមន្តជាអក្សរទីបេ បានត្រូវមកដល់ទីនេះ តាមឪវាទរបស់សង្ឃឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ។
13. នៅក្នុងកម្រងមន្ត" ប្រសិទ្ធិវាចារ" បានរកឃើញការប្រើជាទូទៅ នៅក្នុងសៀវភៅអធិស្ឋានរបស់អ្នកទីបេ តួអក្ខរៈទីបួននៃឈុតអក្ខរនេះ គឺJŃA ដែលត្រូវបានបញ្ចេញសំលេងថា GYA ដោយអ្នកស្រុកទីបេ និងអ្នកអានអក្សរសំស្ក្រឹតជាតិពណ្ឌជាច្រើន។ យ៉ាងណាក្តី បើយោងតាមកម្រងអក្ខរសំស្ក្រឹតពិតប្រាកដ អក្ខរនេះគួរតែអានថា JHA (ឬថា DZHA តាមការប្រកបរបស់អ្នកទីបេ) ដោយ JŃA ជាធាតុផ្សំបន្ថែមមួយនៃព្យញ្ជនៈ។ តាមសង្ឃ ឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ (Lama Zopa Rinpoche) តួអក្ខរនេះអានថា GYA ដោយផ្អែកទៅតាមការបង្ហាញនៅក្នុងសៀវភៅអធិស្ឋានរបស់អ្នកទីបេ វាត្រូវបានសរសេរនៅទីនេះជាភាសាទីបេថា JŃA និងមានសញ្ញាសូរសព្ទដែលត្រូវបានសរសេរជា GYA ។
14. វាជាការសំខាន់ក្នុងការដកឃ្លាសំលេងរវាង "YO" និង "NI" ពេលសូត្រមន្តនេះ (ដូចដែល ជាធម្មតានៅពេលនិយាយថា TSA YO NIRODHA) ។
15. កម្រងនៃមន្តនេះ ដែលចាប់ផ្តើមដោយ ឱម ប្រាំ គឺបានដកស្រង់ដោយសង្ឃ ឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ ពីសៀវភៅមួយដែលសរសេរដោយ សង្ឃ ឡាម៉ា ជីខ្ពង់ខ្ពស់មួយអង្គនៅទីបេសំរាប់

tulkus វ័យក្មេង ដែលកម្រងមន្តបានឃើញនៅក្នុងគុម្ពីកាំងយូរ
(Kangyur)ដែលផ្ដើមដោយ ឱម ត្រៃ ។

បដិវេទន៍អត្ថបទ

បដិវេទន៍អត្ថបទដើម

អាត្មា, **ធុបថេន ហ្សូប្យ៉ា**(Thubten Zopa) ជាព្រះសង្ឃទាល់ក្រ
ដែលមិនមានអ្វីទាំងនៅក្នុងជាតិនេះនិងជាតិមុខ បានចងក្រង
វិធីសាស្ត្រក្នុងការផ្លាស់ប្តូរជីវិតទុក្ខាមួយទៅក្នុងសុខសុភមង្គល
(រួមទាំងការត្រាស់ដឹង) (គឺពិតជាវិធីសាស្ត្រនៃការបណ្តុះទឹកចិត្ត)
សម្រាប់ជាប្រយោជន៍ដល់ពួកអ្នកទាំងឡាយដែលមានសតិ
បញ្ញាតិចតួចដូចរូបខ្ញុំ។ វាបូករួមទាំងការលើកទឹកចិត្ត ការគាំទ្រ
សមាធិដោយផ្ទាល់មួយ លើវិថីឆ្ពោះទៅកាន់សេចក្តីសម្រេច
(*Lam rim shar sgom gnad don kun tshang*) តែងដោយ ដូរ
ជេ ឆាង ឡូសាង ជីនប៉ា។ ជាដំរើសម្បាំងវិញទៀត ការលើក
ទឹកចិត្តអាចធ្វើទៅឲ្យកាន់តែទូលាយជាមួយនឹងរាល់ការ
ប្រតិបត្តិដូចជា ការប្រតិបត្តរបស់ ប៉ាបូងខា ឌីនិន ដីនប៉ូ
(Pabongkha Dechen Nyingpo) ប្លង់ស្ទង់ហៅព្រះគ្រូពីចំងាយ។
បន្ទាប់ក្រោយមកគិតចំរើនភាវនាពីសេចក្តីសប្បុរសដ៏ធំធេង
របស់សត្វលោកជាមួយវគ្គកថាទីមួយនៃខទីប្រាំបី របស់ ឡាង
ប្រ្គី ថាងប៉ា (Langri Thangpa) នៃការផ្លាស់ប្តូរការគិត,
អធិស្ឋានដើម្បីឲ្យបានមហាអត្ថន័យនិងអត្ថប្រយោជន៍ចំពោះ
សត្វលោក ជាមួយនឹងរាល់គុម្ពីរតែងឡើងដោយ អារយ៉ាស៊ូរា
(Aryasura) និងសូត្រខគុម្ពីរ ពីជំពូកទីបីនៃ មគ្គុទ្ទេសមួយទៅ
កាន់ផ្លូវជីវិតនៃព្រះពោធិសត្វ។ល។

បដិវេទន៍បន្ថែមរបស់អ្នកបោះពុម្ពផ្សាយ

បកប្រែដោយ **សង្ឃ ឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ** នៅវត្តអាណាម កូប៉ាន់ (Kopan Monastery) ប្រទេសណេប៉ាល់ ក្នុងខែមករាឆ្នាំ2013 និង បានសរសេរចងក្រងដោយ **មេរី កូឡូនី**(Merry Colony) ។ ត្រូវបានកែសម្រួលបន្ថែមតាមព្រះឪវាទរបស់ ព្រះសង្ឃ ឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ ដោយព្រះតេជគុណសារ៉ា ច្រេស៊ីប៊ែរ, មេរី កូឡូនី និង ថម ទ្រូលី ក្នុងឆ្នាំ2014។ បានពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់នឹងគម្ពីរទីបេឡើងវិញនិងកែសម្រួលដោយ Joan Nicell, នៃផ្នែកសេវាកម្មបកប្រែ នៃគ្រឹះស្ថានសម្រាប់ការអភិរក្សនៃប្រពៃណីមហាយាន(ហៅកាត់ "FPMT") ក្នុងខែមេសាឆ្នាំ 2015។ បានកែសម្រួលដោយ មេរី កូឡូនី និងកេន ដាល ម៉ាកនុស្សេន ផ្នែកសេវាកម្មអប់រំ នៃគ្រឹះស្ថានសម្រាប់ការអភិរក្សនៃប្រពៃណីមហាយាន ក្នុងខែមេសាឆ្នាំ 2015។ បានផ្លាស់ប្តូរចំណងជើងក្នុងខែតុលាឆ្នាំ2015 ដោយឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ។ បានកែសម្រួលដោយព្រះតេជគុណ អាលីសា ខេមីរ៉េន(Ailsa Cameron) ក្នុងខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ 2015 ដោយបានអនុម័តដោយឡាម៉ាហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ ក្នុងខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ 2015 ។

ប្រសិទ្ធិសំដីវាចារ (Ngag byin rlabs): ដកស្រង់ពីការប្រមូលផ្តុំនៃគម្ពីរសូត្រស្រឡាញ់និយម ដូចជាគម្ពីរ Lamai Näljor និង Sadhanas នៃអាទិទេពផ្សេងៗគ្នា (វប្បធម៌ទីបេ បោះពុម្ពផ្សាយ 1987) ។ បកប្រែដោយ Geshe Thubten Sherab។ រៀបចំឡើងវិញជាមួយនឹងការបន្ថែមទៅតាមឪវាទពីសង្ឃឡាម៉ា Zopa Rinpoche។ បានចងក្រងនិងកែសម្រួលដោយ Kendall Magnussen និងព្រះតេជគុណ Sarah Thresher, ខែមករាឆ្នាំ2003។ បញ្ចប់អត្ថបទចុងក្រោយដោយ

សង្ឃ ឡាម៉ា Zopa Rinpoche ពីការអភិប្រាយនៅមជ្ឈមណ្ឌល Milarepa, ខែសីហាឆ្នាំ 2002 ។

បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពដោយព្រះតេជគុណ Gyalten Mindrol, FPMT ផ្នែកសេវាអប់រំ ក្នុងខែធ្នូ ឆ្នាំ2005។ បានកែសម្រួលថែមខ្លះៗ

ដោយ Merry Colony និង Tom Trutyក្នុង ឆ្នាំ2013។ ត្រូវបានកែសម្រួលបន្ថែមទៀតដោយ ព្រះតេជគុណ Joan Nicell, ផ្នែកសេវាកម្មបកប្រែនៃ FPMT នៅលើមូលដ្ឋាននៃភាសាទីបេ និងដោយ Merry Colony ផ្នែកសេវាកម្មអប់រំនៃ FPMT ក្នុងខែមេសាឆ្នាំ 2015។

មន្តទាំងឡាយ(Mantras) បានសរសេរឡើងឆ្លុះបញ្ចាំងពីវិធីសាស្ត្រសង្ឃ ឡាម៉ា Zopa Rinpoche ដែលថាពួកគេត្រូវតែជាក់ច្បាស់ជាជាងតាមរបៀបមគ្គុទេសក៍បកប្រែភាសាសំស្ក្រឹតធម្មតា របស់ FPMT, ដោយ Joan Nicell, ខែមេសាឆ្នាំ 2015 ។ ការបញ្ចេញ

សំឡេងនៃ Mantras ត្រូវបានកែតម្រូវដោយសង្ឃ ឡាម៉ា Zopa Rinpoche ក្នុងខែកញ្ញាឆ្នាំ 2015 ហើយបានផ្លាស់ប្តូរដាក់បញ្ចូលដោយព្រះតេជគុណ Steve Carlier និងព្រះតេជគុណ Joan Nicell, ក្នុងខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ 2015។ បានអោយសច្ចាអនុម័តដោយ សង្ឃ ឡាម៉ា

Zopa Rinpoche, ក្នុងខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ 2015។ វិសោធកម្មការធ្វើឲ្យប្រពៃឡើងនូវចំនុចតូចៗមួយចំនួនធ្វើឡើងដោយសង្ឃឡាម៉ា Zopa Rinpoche ក្នុងប្រទេសសិង្ហបុរី និងម៉ាឡេស៊ី ក្នុងឆ្នាំ 2016 ហើយបានដាក់បញ្ចូលដោយព្រះតេជគុណ Joan Nicell, ក្នុងខែឧសភា

ឆ្នាំ 2016 ។

មន្តប្រចាំថ្ងៃ: ចងក្រងដោយ សង្ឃ ឡាម៉ា Zopa Rinpoche ។ Mantras បានសរសេរឆ្លុះបញ្ចាំងពីវិធី សង្ឃឡាម៉ា Zopa Rinpoche ដែលថាពួកគេត្រូវតែជាក់ច្បាស់ជាជាងតាមរបៀបមគ្គុទេសក៍បក

ប្រែភាសាសំស្ក្រឹតធម្មតា របស់ FPMT, ដោយ Joan Nicell, ខែមេសាឆ្នាំ 2015 ។ ការបញ្ចេញសំឡេងនៃមន្ត (Mantras) ត្រូវបានកែតម្រូវដោយឡាម៉ា Zopa Rinpoche, ខែកញ្ញា 2015 ការផ្លាស់ប្តូរបញ្ចូលដោយព្រះតេជគុណ Steve Carlier និងព្រះតេជគុណ Joan Nicell, ផ្នែកសេវាកម្មបកប្រែនៃ FPMT ក្នុងខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ 2015 ។ បានអោយសច្ចាអនុម័តដោយ សង្ឃ ឡាម៉ា Zopa Rinpoche, ក្នុងខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ 2015 ។ វិសោធកម្មធ្វើឲ្យប្រពៃឡើងនូវចំនុចតូចៗមួយចំនួនធ្វើឡើងដោយសង្ឃឡាម៉ា Zopa Rinpoche ក្នុងប្រទេសសិង្ហបុរី និងម៉ាឡេស៊ី ក្នុងឆ្នាំ 2016 ហើយបានដាក់បញ្ចូលដោយព្រះតេជគុណ Joan Nicell, ក្នុងខែឧសភាឆ្នាំ 2016 ។

FPMT Education Service

គ្រឹះស្ថានសម្រាប់ការអភិរក្សនៃប្រពៃណីមហាយាន ផ្នែកសេវាអប់រំ



សេវាកម្មផ្នែកអប់រំនៅគ្រឹះស្ថានសម្រាប់ការអភិរក្សនៃប្រពៃណីមហាយាន ការិយាល័យអន្តរជាតិ ផ្តល់ជូននូវវិសាលភាពដ៏ទូលំទូលាយមួយនៃកម្មវិធីសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនា, សៀវភៅអធិដ្ឋាន និង សម្ភារៈប្រតិបត្តិគំណើត **ហ្គេល្យុក្សាប៉ា** (Gelugpa) ។ កម្មវិធីសិក្សារបស់យើងបំពេញតម្រូវការនៃអ្នកទើបចាប់ផ្តើមដំបូងដល់សិស្សនិស្សិតកម្រិតខ្ពស់បំផុត ពីថ្នាក់សិក្សារណែនាំព្រះពុទ្ធសាសនា ទៅកាន់ការសិក្សានៃទីបេ និងអត្ថបទទស្សនវិជ្ជាខ្ពស់បំផុត។

ខណៈព្រះធម៌ចាក់ឫសនៅភាគខាងលិចនោះ យើងធ្វើការបកប្រែយ៉ាងច្បាស់លាស់នៃគម្ពីរព្រះពុទ្ធសាសនា, គម្ពីរអធិដ្ឋាននិងការបង្រៀនដែលអាចរកបាន តាមរយៈកម្មវិធីសិក្សារបស់យើង និងការបោះផ្សាយ។ យើងធ្វើការជាមួយអ្នកបកប្រែនៅជុំវិញពិភពលោក ដោយផ្តល់នូវអត្ថបទភាសាអង់គ្លេស, ភាសាអេស្ប៉ាញ, ចិន, បារាំង, អាស្លីម៉ង់, និងជាច្រើនភាសាផ្សេងទៀត។

ធ្វើការសហការជាមួយ ប្រាជ្ញបណ្ឌិត ឡាម៉ា Yeshe យើងបាន
 បោះផ្សាយសៀវភៅអធិស្ឋានព្រះពុទ្ធសាសនា, ការបដិបត្តិខាង
 វិញ្ញាណប្រចាំថ្ងៃ, សម្ភារធ្វើចម្រើនសមាធិតាំងសិល្ប៍និងអត្ថបទ
 ប្រតិបត្តិជាច្រើនជាមួយការអធិប្បាយដោយ ឡាម៉ា Thubten Yeshe
 និង ឡាម៉ា Zopa Rinpoche ។ លើសពីនេះទៀត ហាង the FPMT
 Foundation Shore រីកលូតលាស់នូវចំនួនសៀវភៅក្នុងទម្រង់អេឡិច
 ត្រូនិក (eBook) សំរាប់ការអាននៅលើឧបករណ៍ឌីជីថល Kindle,
 iPad ឬក៏ប្រភេទឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិកផ្សេងទៀតរបស់អ្នក។ អ្វី
 ដែលអ្នកចាប់អារម្មណ៍, ផ្នែកសេវាអប់រំនៃ FPMT ផ្តល់នូវឯកសារ
 គម្ពីរដែលអ្នកត្រូវការដើម្បី សំរេចតាមគន្លងព្រះពុទ្ធ ធសាសនា។