



ལྔ། འཁོན་དུ་འཛིན་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་དོར་བའི་འདུ་ཤེས་དང།  
 ལྗ། འཆལ་བའི་ཚུལ་གྱི་མས་ཐམས་ཅད་བཤགས་པའི་འདུ་ཤེས་དང།  
 ལ྘། ཚུལ་གྱི་མས་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པར་སྦྱང་བའི་འདུ་ཤེས་དང།  
 ལྙ། ཉེས་པ་ཆེན་པོ་བྱས་པ་དག་ལ་འང་ཡངས་པའི་འདུ་ཤེས་དང།  
 ལཱ། དག་བའི་རྩ་བ་རྒྱུད་དག་ལ་ཆེ་བའི་འདུ་ཤེས་དང།  
 ལང། འཇིག་རྟེན་པ་ལོ་དག་ལ་འཇིགས་པ་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་དང།  
 ལཉ། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ལ་མི་རྟག་པའི་འདུ་ཤེས་དང།  
 ལ། ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་བདག་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་དང།  
 ལ། ལྷ་ལས་འདས་པ་ནི་ཞི་བའི་སྣང་བའི་འདུ་ཤེས་མཛོན་དུ་བྱའོ། །

ควรตระหนักถึง-

1. การระลึกถึงที่ไร้ความยึดติด
2. การระลึกถึงที่รักเมตตาต่อสรรพชีวิต
3. การระลึกถึงที่ปล่อยวางละทิ้งความโกรธเกลียดทั้งหมด
4. การระลึกถึงขมากรรมศีลที่ละเมิดทุกอย่าง
5. การระลึกถึงสมาทานรักษาศีลทั้งหมดอย่างดี
6. การระลึกถึงที่ปล่อยวางแม้แต่ความผิดหนักที่เคยกระทำ
7. การระลึกถึงกุศลมูลแม้เล็กน้อยว่ายิ่งใหญ่
8. การระลึกถึงที่ไม่กลัวต่อปรโลก
9. การระลึกถึงว่าทุกสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน (ว่าสังขตธรรมทั้งปวงเป็นอนิจจัง)
10. การระลึกถึงว่าปรากฏการณ์ทุกอย่างไร้ตัวตน (ว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา)
11. การระลึกถึงที่พิจารณาเห็นว่านิรวาณะเป็นสภาวะที่สงบ

བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སླུང་ནས། དག་སློང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ། བཙམ་ལྷན་འདས་  
ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མཛོན་པར་བསྟོན་དོ། །

ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดังนี้แล้ว พระภิกษุเหล่านั้นก็อนุโมทนาและเบิกบานอย่างยิ่งใน  
ภาชิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า

འདུ་ཤེས་བརྩུ་གཅིག་བསྟན་པ་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་ཞལ་ཆེས་སྡོག་སྟོན་ལོ། །།

พระสูตรว่าด้วยการสอนความระลึกรู้ 11 ประการ อันเป็นมรดกคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
จบแล้ว ฯ

Lhasey Lotsawa (Lowell Cook แปล, Stefan Mang แก้ไข) แปลเป็นภาษาอังกฤษ พ.ศ.2563  
Rangjung Yeshe Thailand Vajrayana School (Pema Dechen Chotso สุกัญญา เจริญวีรกุล)  
แปลจากภาษาทิเบตเป็นภาษาไทย พ.ศ.2564