

ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតរបស់អ្នកមានអត្ថប្រយោជន៍បំផុត សម្រាប់សត្វលោក ទោះជាតាមរយៈសំដីវាចារបស់អ្នក

រំដោះពួកគេចេញពីមហាសមុទ្រនៃទុក្ខសង្សារវដ្តនិងនាំពួកគេទៅកាន់សុខមង្គល
នៃពុទ្ធភូមិ ដែលបញ្ឈប់ទាំងស្រុងនូវភាពងងឹតស្រពិចស្រពិល និងឈានទៅ
សម្រេចការយល់ដឹងទាំងស្រុង។

សំដែងដោយ សង្ឃ ឡាម៉ា ហ្សូប៉ា រីនប៉ូឆេ (Lama Zopa Rinpoche)

វាអាស្រ័យទាំងស្រុងលើការជំរុញទឹកចិត្តរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកបានត្រូវជម្រុញលើក
ទឹកចិត្តដោយគំនិតស្រឡាញ់ថ្នាក់ថ្នមខ្លួនឯង គិតគូរសម្រាប់តែសុភមង្គលផ្ទាល់ខ្លួន អំណាចផ្ទាល់
ខ្លួនរបស់អ្នក ហើយមិនរស់ពីសុភមង្គលអ្នកដទៃ នោះការជំរុញលើកទឹកចិត្តរបស់អ្នកគឺកើតឡើង
មកពីភ័ន្តអាម្មណ៍ ដូចជាការជាប់ជំពាក់មិនដាច់ស្រេច, កំហឹង, ភាពល្ងង់អវិជ្ជា។ល។ នោះកម្ម
ទាំងឡាយនៃរាងកាយអ្នក, ការនិយាយស្តី និងចិត្តគំនិតនឹងបង្ហាញនូវភាពមិនបរិសុទ្ធ ភាពមិន
ក្សេមក្សាន្ត និងធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ឈឺចាប់ដល់អ្នកដទៃ ហើយជាលទ្ធផល អ្នកដទៃនឹងមានប្រតិកម្ម
តបវិញក្នុងលំនាំដូចគ្នា តបតាមរយៈរាងកាយ ពាក្យសំដីនិងផ្នត់គំនិត ជាឧទាហរណ៍ ដោយការ
ខឹងសម្បាចំពោះអ្នក។ វាគឺដូចជាកង់រង្វង់មួយ។ អ្នកធ្វើទៅលើអ្នកដទៃដូចម្តេច អ្នកដទៃធ្វើតបមក
លើអ្នកវិញ គឺមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាជាមួយគំនិតអវិជ្ជមាននិងសកម្មភាពទាំងឡាយ។ ដូច្នេះ
អ្នកត្រូវតែយល់ជ្រាបឲ្យច្បាស់ពីរឿងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។

ជាទូទៅអ្នកត្រូវដឹងថា ខ្លួនជាអ្នកទទួលខុសត្រូវមិនបង្កឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់ តែនាំសេចក្តី
សុខសុភមង្គលឲ្យពួកគេ។ ទោះបីជាអ្នកមិនគិតពីការបដិបត្តិធម៌ក្តី យ៉ាងហោចណាស់ដើម្បីធ្វើជា
មនុស្សលោកល្អម្នាក់ អ្នកត្រូវតែដឹងពីហេតុផលនេះ។ អ្នកគឺទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុង ទោះជានាំ
មកនូវសុភមង្គលឬក៏នាំមកនូវទុក្ខវេទនាដល់អ្នកដទៃ។ វាគឺផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើការជម្រុញលើក
ទឹកចិត្តរបស់អ្នក និងចាត់ទុកអ្នកដទៃដូចម្តេចនោះ។ វាពិតជាអាស្រ័យទៅលើអ្នក ថាតើការជម្រុញ
លើកទឹកចិត្តរបស់អ្នកបរិសុទ្ធឬទេ។ ត្បិតគ្រាន់តែធ្វើជាមនុស្សល្អ មនុស្សសប្បុរស អ្នកក៏ត្រូវតែ
យល់ដឹងថា បើអ្នកមានការជម្រុញលើកទឹកចិត្តអាក្រក់ ហើយសកម្មភាពរាងកាយរបស់អ្នក ការ

និយាយស្តី ផ្គត់ផ្គង់និរតិសុទ្ធតែធ្វើឲ្យប៉ះពាល់អន្តរាយដល់អ្នកដទៃ គឺអ្នកបង្កឱ្យអ្នកដទៃទៀតបង្កើត កម្មអវិជ្ជមាន នៅពេលដែលពួកគេធ្វើអំពើបាបតបតសងសឹកត្រឡប់មកលើអ្នកវិញ។ តាមរយៈការ ធ្វើបាបលើអ្នកដទៃ ម្លោះអ្នកបានបង្កឱ្យពួកគេមានបាបទៅចាប់កំណើតក្នុងភពទាប គឺធ្វើឱ្យពួកគេ បាត់បង់កំណើតជាមនុស្ស ហើយទទួលកំណើតក្នុងភពទាបនិងរងទុក្ខលំបាកអស់កាលកប្ប។ ចូរ អ្នកគិតទៅមើល! បើខ្លួនអ្នកត្រូវទៅកើតនៅក្នុងភពទាប? គឺជាកន្លែងដែលអ្នកបានបង្កឱ្យសត្វលោក ផ្សេងទៀតធ្លាក់ចូលទៅ ហើយទទួលរងទុក្ខសោក ជាសជាងទទួលបានសេចក្តីសុខសប្បាយ។

នៅក្នុង គម្ពីរបូឌីការីយ៉ាវាតារ៉ា (*Bodhicaryavatara*) ព្រះសង្ឃសាន់ទីដេវ៉ា (Shantideva) មានសង្ឃដីការថា៖

ការញញឹមទៅកាន់អ្នកដទៃ (គឺជាការបង្ហាញទឹកមុខរីករាយមួយ)
គឺនាំឱ្យអ្នកមានរូបកាយស្រស់ស្អាតនៅក្នុងអនាគតជាតិ។

ដូច្នេះអ្នកមិនចាំបាច់មានការរះកាត់កែសម្រស់ ឬប្រើបែបដទៃផ្សេងដែលមានតម្លៃថ្លៃនោះ ឡើយ។ ផ្គត់ផ្គង់និរតិវិជ្ជមានរបស់អ្នកអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវភាពរីករាយ ភាពសប្បាយ ទឹកមុខញញឹមនិង មានអារម្មណ៍សុខសាន្ត មិនមែនជានយោបាយ ការញញឹម។ អ្នកផ្សេងទៀតនឹងទទួលបានអារម្មណ៍ ដូចគ្នានេះ ហើយនឹងក្លាយទៅជាដូច្នោះដែរ គឺមានសណ្តានចិត្តល្អនិងញញឹមរីករាយ។ ដូច្នេះជានិច្ច កាលអ្នកត្រូវតែជ្រាបពីអ្នកដទៃធ្វើចំពោះខ្លួន ជាសកម្មភាពវិជ្ជមានឬអវិជ្ជមាន។ វាគឺផ្អែកទាំងស្រុង ទៅលើផ្គត់ផ្គង់និរតិផ្ទាល់របស់អ្នក។

ការជម្រុញលើកទឹកចិត្តពេលព្រឹកៈ គម្ពីរ " វិធីសាស្ត្រក្នុងការផ្លាស់ប្តូរជីវិតរងទុក្ខាមួយឲ្យទៅ ជាសុខសុភមង្គល " ផ្អែកនូវអត្ថន័យពិស្តារសម្រាប់រក្សាចិត្តគំនិតរបស់អ្នកឲ្យវិជ្ជមាន។ ប្រសិនបើអ្នក ជំរុញលើកទឹកចិត្តបែបនេះជារៀងរាល់ព្រឹក អ្នកនឹងតែងតែធ្វើសកម្មភាពជាវិជ្ជមានទៅកាន់អ្នក ដទៃទៀតពេញមួយថ្ងៃ។

យ៉ាងណាក្តី, ដំបូងបង្អស់ចូរគិតថា រាល់អតីតកាលរបស់អ្នក បច្ចុប្បន្នកាល និងសុភមង្គល នាកាលខាងមុខ រួមទាំងការត្រាស់ដឹង គឺត្រូវបានទទួលពីគ្រប់សត្វលោក។ អ្នកទទួលបានរាល់អ្វីៗ

គ្រប់យ៉ាងតាមរយៈចិត្តសប្បុរសនៃបណ្តាសត្វលោក គឺរួមទាំងពពួកជនដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត ជនដែលធ្វើឱ្យអ្នកខឹងក្រោធដោយគ្រាន់តែបានឃើញឬឮសំឡេងរបស់ពួកគេ។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដើម្បីយល់ពីការវិវត្តនេះ។ ដូច្នោះអ្នកគួរតែទុកសត្វលោកទាំងអស់នៅក្នុងដួងចិត្តរបស់អ្នក ហើយគិតថាពួកគេមានតម្លៃខ្ពង់ខ្ពស់ សប្បុរសបំផុត ជាទីស្រឡាញ់បំផុត និងជាអ្នកបំពេញបំណងសម្រាប់អ្នក។ នោះចិត្តគំនិតរបស់អ្នកនឹងគ្មានផ្លូវខឹងសម្បាបឬបង្កើតភាពល្ងង់ខ្លៅអវិជ្ជា ភាពជាប់ជំពាក់ អត្តទត្តភាពនិងភាពថ្មមថ្នាក់ខ្លួនឯង ម្លោះហើយអ្នកគ្មានផ្លូវធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកដទៃឡើយ។ អ្នកពិតជាមិនហ៊ានធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកផ្សេង សូម្បីតែបន្តិចបន្តួចក្តី។

ទោះបីជាព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃដែលអ្នកតែងតែគោរពប្រកកោនដើម្បីសុំឲ្យរួចផុតពីភពទាប និងបានទៅចាប់ជាតិក្នុងភពខ្ពស់ជាង ដើម្បីឲ្យចាកផុតពីវដ្តសង្សារនិងសម្រេចបាននូវការរំដោះខ្លួន កាន់និពាន្យកំរិរទោប (lower nirvana) ហើយរំដោះខ្លួនចេញពីគំនិតគិតស្រឡាញ់ថ្មមថ្នាក់ខ្លួនឯង និងដើម្បីការសម្រេចនូវសុខសុភមង្គលគ្មានពីរ នៃការបញ្ចប់ទាំងស្រុងនៃរាល់កំហុសនិងសម្រេចបានពេញលេញនូវរាល់ការយល់ដឹង- ត្បិតអី ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌និងព្រះសង្ឃកើយមកពីសត្វលោក រួមទាំងអ្នកដែលខឹងសម្បានឹងអ្នក ឬអ្នកដែលធ្វើបាបអ្នក ដែលបាននិយាយធ្វើឲ្យអ្នកឈឺចាប់ជាដើម។ល។ និងពពួកសត្វលោកដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត។ ដូច្នោះពួកគេទាំងអស់មានតម្លៃយ៉ាងវិសេសវិសាលបំផុតចំពោះអ្នក គឺមានតម្លៃមិនអាចជឿបាន។ បន្ថែមពីនោះ ពួកគេគឺជាអ្នកម្តាយដ៏សប្បុរសរបស់អ្នកតាំងតែពីកំណើតដំបូង និងសូម្បីតែឥឡូវនឹងក្តី គឺជាការអស្ចារ្យសឹងមិនអាចជឿបាន។ ដូច្នោះអ្នកត្រូវតែគិតអំពីរឿងនេះ និងការពាក់ព័ន្ធកើតឡើងដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ពីមុនមក។ ចូរគិតអំពីរឿងទាំងពីរនេះ។ វាមិនបង្កការប៉ះពាល់ ហើយមានតែផ្តល់ផលប្រយោជន៍យ៉ាងជ្រាលជ្រៅដល់អ្នកដទៃ។ តាមវិធីបែបនេះ ជីវិតរបស់អ្នកនឹងជួបតែផលកុសល។

រួមសេចក្តីមក គឺដើម្បីចាកផុតពីទុក្ខវេទនានៃវដ្តសង្សារឱ្យបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងដើម្បីសម្រេចបាននូវសុខមង្គលប្រពៃ ការឈានទៅបញ្ចប់ទាំងស្រុងនៃកំហុសនិងសម្រេចនូវសេចក្តីយល់ដឹងទាំងអស់។ បន្ទាប់ពីប្រកាន់នូវផ្នត់គំនិតនេះ ចូរញញឹមដាក់អ្នកដទៃគោរពពួកគេជាមួយនឹងកាយវាចាររបស់អ្នក និងរបៀបនៃការនិយាយស្តីទៅកាន់ពួកគេប្រកបដោយសីលធម៌។

ចូរធ្វើទៅកាន់មនុស្សតាមរបៀបដែលអ្នកចូលចិត្តឲ្យមនុស្សធ្វើមកកាន់ខ្លួនឯង៖ ជាមួយការគោរព ការនិយាយស្តីប្រពៃ និងការញញឹមដែលចេញពីដួងចិត្ត។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបានដូច្នោះ ជាផលនៃកុសលកម្ម អ្នកដទៃទាំងឡាយនឹងធ្វើទៅកាន់អ្នកក្នុងវិធីដូចគ្នានេះដែរ។ បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកផ្សេងទៀតនឹងត្រូវខឹងជាមួយអ្នក និយាយទៅកាន់អ្នកយ៉ាងគ្រូតគ្រៀត ធ្វើឲ្យអ្នកឈឺចាប់ និងធ្វើឲ្យអន្តរាយដល់អ្នកជាមួយនឹងសកម្មភាពនៃកាយវាចារចិត្តរបស់ពួកគេ។

ដូច្នោះ នៅទីនេះ ខ្ញុំបាននឹងកំពង់លើកឡើងថាសត្វលោកគឺមានសប្បុរសទានបំផុត មានតំលៃបំផុត ដែរគួរឲ្យស្រឡាញ់បំផុតនិងជាភ្នំបំពេញប្រាថ្នា។ នោះអ្នកពិតជាអាចរីករាយជីវិតជាមួយពួកគេ គឺនាំឲ្យពួកគេមានសុខមង្គល ផ្នែកខាងក្នុងកាន់តែច្រើន។ ហើយនៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្ទាល់របស់អ្នកក៏ទទួលបានភាពរីករាយសុខដុមរមនា និងដែលធ្វើឱ្យពួកគេសប្បាយរីករាយផងដែរ។

សម្តេចសង្ឃ ជាឡែ ឡាម៉ា ជីបរិសុទ្ធ ទ្រង់គោរពសូម្បីតែប្រជាជនសាមញ្ញ។ ទ្រង់សម្តែងការរកិច្ចអោនរគោរព។ សង្ឃ ឡាម៉ា យ៉ូហ្សូ ក៏ស្តែងនូវកាយវិការយ៉ាងដូចនេះដែរ។ ត្បិតនៅពេលគាត់បានឮពីកំហុសរបស់ជនណាម្នាក់, ឮពីបញ្ហាខ្លះជាមួយព្រះសង្ឃមួយចំនួនជាដើម បន្ទាប់មកពេលគាត់បានជួបពួកគេ ទ្រង់នៅតែបង្ហាញកាយវិការគោរព។ ការធ្វើដូចនេះគឺជាការបដិបត្តិដ៏មហាប្រសើរមួយ ជាសជាងការមានអារម្មណ៍មោទនភាព បង្ហាញពីភាពរាយប្រក និងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃអាចអោននោះ។ មនុស្សមួយចំនួនប្រហែលអាចធ្វើដូច្នោះ ប៉ុន្តែតាមបទពិសោធនរបស់ខ្ញុំ សង្ឃ ឡាម៉ា យ៉ូហ្សូ មិនដែលធ្វើដូច្នោះឡើយ។

ការសម្តែងនូវអាកប្បកិរិយាដូចនេះគឺជាការអស្ចារ្យ មហាអស្ចារ្យ ជាការទទួលខុសត្រូវដ៏ធំធេងនៃអគ្គនាយកមជ្ឈមណ្ឌល, លេខាធិការ, សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាល, ប្រធានការិយាល័យហោរញ្ជិក អ្នកសម្របសម្រួលកម្មវិធីខាងអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្ត គណៈគ្រប់គ្រងហាងសៀវភៅជាដើម។ ជាពិសេសក្រុមមនុស្សទាំងនេះ, ប៉ុន្តែជាទូទៅនេះគឺសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ វាជាសំណួរមួយនៃផលកម្ម គឺបង្កើតផលកុសល និងមិនបង្កើតកម្មអកុសល។ នេះគឺមិនគ្រាន់តែធ្វើឱ្យអ្នករីករាយចិត្តទេ តែថែមទាំងធ្វើឱ្យសត្វលោកដទៃទៀតសប្បាយចិត្ត។ ដូច្នោះគ្រាន់តែជាមួយនឹងសម្តីវាចារបស់អ្នក អ្នកអាចធ្វើឱ្យសត្វលោកជាច្រើនសប្បាយចិត្ត។

ចូរអ្នកត្រូវដឹងថាមានថា មានព្រះមន្តដ៏មានអនុភាពខ្លាំងខ្លាមួយដែលព្រះបានប្រទានដល់យើងដើម្បីធ្វើឱ្យសំដីវាចារបស់យើងមានអនុភាពខ្លាំងក្លានិងមានសារប្រយោជន៍ដល់សត្វលោក។ ប្រសិនបើនាពេលព្រលឹមអ្នកសូត្រព្រះមន្តឈ្មោះ " **ការស្នើពន្លឺក្លាបរិសុទ្ធ** " បន្ទាប់ពីបានធ្វើការប្រសិទ្ធិសំដីវាចារបស់អ្នក នោះនរណាម្នាក់ដែលគ្រាន់តែបានឮសូរស័ព្ទរបស់អ្នកនៅថ្ងៃនោះទោះ ជាមនុស្សសត្វទាំងអស់ មិនថាពួកគេបានឮអ្នកច្រៀង ឬឮនៅក្នុងទំរង់ណាមួយផ្សេង(ដោយមិនចាំបាច់តែឮសូរសូត្រព្រះមន្តទេ) គឺត្រូវបានជម្រះនូវកម្មអវិជ្ជមានដែលជំពាក់មិនអាចផ្តាច់បាន ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរទាំងប្រាំ។

ព្រះមន្ត "ការស្នើពន្លឺក្លាបរិសុទ្ធ"

NAMA NAWA NAWA TII NÄN / TATHAAGATA GANG GAA NAM DIIWAA LUKAA NÄN
ណាម៉ា ណាវ៉ា ណាវ៉ា ទីណាន់ / តាថាហ្គាតា ហ្គាង ហ្គា ណាវ៉ាឌីវ៉ា លោកាណាន់
KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NÄN / OM BOBORI / TSARI NI* TSARI /
កូទីនី យុតា ស្អាតា សាហា ស្រាណាំ / ឱម បុប្វរី / សារីនី * សារី /

MORI GOLI TSALA WAARI SWAAHAA
ម៊ូរី ហ្គូលី សាឡា វ៉ារី ស្វាហា។

(ចូរសូត្រពីរបីដង) [សញ្ញា " * " គឺបង្ហាញថាមានសម្លេងខ្ពស់]

ហើយបន្ទាប់មកប្រសិនបើអ្នកសូត្រព្រះមន្ត(Mantra) **ឱម មេនី ប៊ិដមេហ៊ី** ចំនួនមួយពាន់ដងរាងរាល់ព្រឹក នោះញាតិទាំប្រាំពីរសន្តានរបស់អ្នកនឹងមិនត្រូវបានកើតក្នុងភពទាបឡើយ។ លើសពីនេះទៅទៀត នៅពេលដែលសត្វលោកផ្សេងទៀតបានឃើញអ្នក, សូម្បីតែនៅបណ្តាទីកន្លែងដែលមានមនុស្សដទៃជាច្រើនក្តី គឺគ្រាន់តែមើលឃើញអ្នក កម្មអវិជ្ជមានរបស់គេនឹងត្រូវបានជម្រះ។ ក៏ដូចជានៅពេលដែលអ្នកស្តាប់ ហើយរូបកាយរបស់អ្នកត្រូវបានបូជា ប្រសិនបើផ្សេងចេញពីភ្លើងទៅប៉ះភារៈមានជីវិត មនុស្ស សត្វល្អិត ឬអ្វីណាមួយក្តី វាក៏បានជម្រះកម្មអវិជ្ជមានរបស់ពួកគេនិងជួយឱ្យពួកគេរួចផុតពីការចាប់កំណើយក្នុងភពទាប។

ពីគម្ពីររបស់សង្ឃ **ខ្យាបចេ ឃុន ខ្យាម៉ា រីនប៉ូឆេ** (Kyabje Khunu Lama Rinpoche) មាន
ចំណងជើងថា " **ចំរើនជួរស្នូល ជ្រៅជួរសាគរ**" ខគម្ពីរដែលលើកសរសើរ នូវពោធិចិត្ត
(Bodhichitta):

ពោធិចិត្ត គឺផ្តល់ផលកុសលដល់សត្វលោកកំរិតទាប ។
ពោធិចិត្ត គឺផ្តល់ផលកុសលដល់សត្វលោកកំរិតកណ្តាល ។
ពោធិចិត្ត គឺផ្តល់ផលកុសលដល់សត្វលោកមានកំរិតខ្ពស់វិសាល។
នោះពោធិចិត្តគឺផ្តល់កុសលផលដល់សត្វលោកទាំងអស់គ្នាមែនទេ?

ប្រសិនបើអ្នកចង់មើល, ចូរសំលឹងមើលដោយ ពោធិចិត្ត ។
ប្រសិនបើអ្នកចង់បរិភោគ, ចូរបរិភោគដោយ ពោធិចិត្ត ។
ប្រសិនបើអ្នកចង់និយាយស្តី ចូរនិយាយស្តីដោយ ពោធិចិត្ត។
ប្រសិនបើអ្នកចង់ពិនិត្យពិសោធ, ចូរពិនិត្យពិសោធដោយ ពោធិចិត្ត។

បើអ្នកប៉ងប្រាថ្នាចង់បានសុខមង្គលសម្រាប់សត្វលោកឆ្លងជាតិទាំងឡាយ ធំស្មើមេឃានោះ ចូរ
ស្រឡាញ់ថែថ្មមពោធិចិត្ត។
បើអ្នកប៉ងប្រាថ្នាចង់បានអត្ថប្រយោជន៍ដល់សត្វលោកឆ្លងជាតិទាំងឡាយ ធំស្មើមេឃានោះ ចូរ
ថ្មមស្រឡាញ់ ពោធិចិត្ត។

ពោធិចិត្តកំចាយការឈឺចាប់ ពោធិចិត្តកំចាត់គ្រោះអាសន្ន ពោធិចិត្តបំបាត់ភាពអពមង្គល
ពោធិចិត្តបំបាត់ភាពភ័យខ្លាច

បដិរូបអត្ថបទ:

បានកត់ត្រាដោយព្រះតេជគុណ **ហូលី អានសិតត់**(Holly Ansett) ថ្ងៃទី17 ខែសីហាឆ្នាំ 2016, ភ្នំ
ខ្មៅ(Black Mountains), រដ្ឋCarolina ខាងជើង សហរដ្ឋអាមេរិក។ បានកែសម្រួលដោយលោក នីកូ
ឡាស រីប៊ូស្ត(Nicholas Ribush)។ ខគម្ពីរដកស្រង់ពីកំរងគម្ពីរ "ចំរើនជួរស្នូល ជ្រៅជួរ
សាគរ" គឺជាខគម្ពីរដែលលើកសរសើរពីពោធិចិត្ត ដោយសង្ឃ **ឃុន រីនប៉ូឆេ** (Khunu Rinpoche),
បោះផ្សាយដោយ Wisdom Publications ឆ្នាំ1999 ។