

ກວດກາເດືອນ 9 – 10

ວິຊາ: ທັມມະ

ຊື່ ສນ ສຸວັນນີ ຂະຫຍອງຫຼວງ	ຄະແນນ	ຄຳເຫັນຂອງອາຈານ
ຫ້ອງ 7/4		

ຕອບ

I ທັມທີ່ພາໃຫ້ງາມມີ 2 ຢ່າງຄື:

ຄັນຕີ : ຄວາມອົດທົນ

ໂສຣັຈຈະ: ຄວາມສະຫງົບສະຫງຽມ

ອະທິບາຍ

1 ອົດທົນຕໍ່ຄວາມລຳບາກທາງດ້ານຈິດໃຈ, ອົດທົນຕໍ່ຄວາມລຳບາກທາງດ້ານຮ່າງກາຍຄື ອົດທົນຕໍ່ວຽກຕ່າງໆ ສູ້ຊົນໃຫ້ເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນສຳເລັດໄດ້ ເມື່ອເຮົາເກີດຜົນສຳເລັດໄດ້ ຫຼາຍຄົນກໍຍົກຍ້ອງສັນລະເສີນ ຫຼາຍຄົນກໍຕ້ອງການຢາກໄດ້ເປັນແບບຢ່າງ ອັນນີ້ແມ່ນ ຄວາມອົດທົນເປັນຄວາມງານເບື້ອງຕົ້ນຂອງຊີວິດເຮົາ.

ຄວາມສະຫງົບສະຫງຽມກໍຄື ໂສຣັຈຈະ ເມື່ອເຮົາມີຄວາມສະຫງົບສະຫງຽມຄຽມຄົມ ເວົ້າຈາກສຳມາຄະຣະວະ ຮູ້ຈັກເຄົາລົບຜູ້ລັບຜູ້ໃຫຍ່ ມີຄວາມອ່ອນນ້ອມຖອມຕົນ ເວລາເຫັນ ຄູບາອາຈານກໍກົມນົບກົມໄຫວ້ ເວລາເຫັນໝູ່ເພື່ອນຄູອາຈານດຣົກກາລົບກາໄຫວ້ເປັນຄວາມ ອ່ອນນ້ອມຖອມໂຕ ອັນນີ້ແມ່ນຄວາມສະຫງົບສະຫງຽມໃຫ້ແກ່ເຮົາ.

II. ສະມາທິ ມີ 2 ຢ່າງຄື:

- ສະມາຖະກຳມະຖານ:
- ວິປັສສະນາກຳມະຖານ

ອະທິບາຍ

- **ສະມາຖະກຳມະຖານ** ກຳມະ ແປວ່າ ການກະທຳ, ຖານ ແປວ່າ ທີ່ຕັ້ງ ໝາຍເຖິງ ທີ່ຕັ້ງຂອງການຝຶກຈິຕໃຫ້ມີສະມາທິ ທີ່ຕັ້ງຂອງການປະຕິບັດງານ ຄືງານແຫ່ງການ ຝຶກຈິຕ. ສະມາຖະກຳມະຖານ ມີ ບັນຍັດ ເປັນອາຣົມໃນການປະຕິບັດ ເຊັ່ນ ເວລາ ຫາຍໃຈເຂົ້າກຳນົດວ່າ "ພຸດ" ຫາຍໃຈອອກກຳນົດວ່າ "ໂທ" ຫລືວິທີການນັບ ເຊັ່ນ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໑.....ຫາຍໃຈອອກນັບ ໑ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໒.....ຫາຍໃຈ ອອກນັບ ໒ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໓.....ຫາຍໃຈອອກນັບ ໓ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໔.....ຫາຍໃຈອອກນັບ ໔ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໕.....ຫາຍໃຈອອກນັບ ໕ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໖.....ຫາຍໃຈອອກນັບ ໖ ຫາຍໃຈ ເຂົ້ານັບ ໗.....ຫາຍໃຈອອກນັບ ໗

ຫລືຈະໃຊ້ວິທີກຳນົດລົມຫາຍໃຈ ເມື່ອລົມຫາຍໃຈອອກສັ້ນກໍ່ໃຫ້ຮູ້ວ່າ ລົມຫາຍໃຈ ອອກສັ້ນ ເມື່ອລົມຫາຍໃຈອອກຍາວກໍ່ໃຫ້ຮູ້ວ່າລົມຫາຍໃຈອອກຍາວ ກຳນົດຕາມ ອາການຂອງລົມຫາຍໃຈ.

- **ວິປັສສະນາກຳມະຖານ** ແປວ່າ ກຳມະຖານເປັນອຸບາຍເຮັດໃຫ້ໃຈເກີດປັນຍາ ຮູ້ແຈ້ງ ເຫັນຈິງ ຄືເຫັນປັດຈຸບັນ, ຮູບນາມ, ພຣະໄຕຣລັກ, ມັກຄ໌(ຫົນທາງດັບທຸກ), ຜົລ ແລະ ນິພພານ. ວິປັສສະນາກຳມະຖານມີ ປະຣະມັຕຖ໌ເປັນອາຣົມ ໄດ້ແກ່ ຂັນທ໌ ໕, ອາຍະຕະນະ ໑໒, ທາດ ໑໘, ອິນຊີ ໒໒, ອະຣິຍະສັຈ ໔, ປະຕິຈຈະສະມຸບ ບາດ ໑໒ ຫຍໍ້ໃຫ້ສັ້ນລົງໄດ້ແກ່ ຮູບນາມ ຄື ກາຍກັບໃຈ.

III. **ສາສະໜາ** ໝາຍເຖິງ ລັດທິຄວາມເຊື່ອຂອງມະນຸດ ແລະ ລັກຄຳສັ່ງສອນຂອງພຣະພຸດທະອົງ ຊຶ່ງ ສອນ ບຸນ - ບາບໃຫ້ແກ່ມະນຸດ ເພິ່ນສະແດງຫລັກທັມມະເຜີຍແຜ່ ແລະ ອາດກ່າວໄດ້ວ່າ ສາສະໜາ ເປັນ ສິ່ງເຊິ່ງຄວບຄຸມ ແລະປະສານຄວາມສຳພັນຂອງມະນຸດໃຫ້ຢູ່ຮ່ວມກັນໄດ້ຢ່າງເປັນສຸກ ແມ່ນ ຫຼັກການແລະວິຖີ ທາງເຊິ່ງມະນຸດເລືອກໃຊ້ໃນການດຳລົງຊີວິດ.

IV. ຜູ້ເປັນພໍ່ ແລະ ແມ່ ປະກອບດ້ວຍຄຸນນະທັມປະຈຳໃຈ 4 ຢ່າງຄື:

- ບໍ່ຖືສາຄວາມຜິດຂອງລູກເມື່ອບ່າງຄັ້ງຄາວລູກກະທຳຜິດພາດ ພໍ່ແມ່ ກໍຈະໃຫ້ອະໄພ
- ປາຖະໜາແກ່ລູກສຳໜ້າສະເໝີບໍ່ວ່າລູກຈະເຮັດສິ່ງໃດພໍ່ແມ່ກໍຊົງປາຖະໜາໃຫ້ລູກມີຄວາມສຸກ
- ເປັນທັກຂີ້ນັ້ຍຍະບຸກຄົນ ແລະ ເປັນເໝືອນນາຂອງລູກ
- ຜູ້ເປັນລູກຄວນທຳບຸນແກ່ທ່ານອຸປະຖຳຮັກສາຕອນເພິ່ນແກ່