ກວດກາເດືອນ 9 – 10

ວິຊາ: ທັມມະ

ຫ້ອງ 7/4

ຊື່ ສນ ສຸວັນນີ ຂະຫຍອງຫຼວງ ຄະແນນ ຄຳເຫັນຂອງອາຈານ

**ຕອບ**

I ທັມທີ່ພາໃຫ້ງາມມີ 2 ຢ່າງຄື:

ຂັນຕິ : ຄວາມອົດທົນ

ໂສຣັຈຈະ: ຄວາມສະຫງົບສະຫງຽມ

**ອະທິບາຍ**

1 ອົດທົນຕໍ່ຄວາມລຳບາກທາງດ້ານຈິດໃຈ, ອົດທົນຕໍ່ຄວາມລຳບາກທາງດ້ານຮ່າງກາຍຄື ອົດທົນຕໍ່ວຽກຕໍ່ງານຕ່າງ ສູ້ຊົນໃຫ້ເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນສຳເລັດໄດ້ ເມື່ອເຮົາເຮັດເກີດຜົນສຳເລັດໄດ້ຫຼາຍຄົນກໍ່ຍົກຍ້ອງສັນລະເສີນ ຫຼາຍຄົນກໍ່ຕ້ອງການຢາກໄດ້ເປັນແບບຢ່າງ ອັນນີ້ແມ່ນຄວາມອົດທົນເປັນຄວາມງານເບື້ອງຕົ້ນຂອງຊີວິດເຮົາ.

ຄວາມສະຫງົບສະຫງຽມກໍ່ຄື ໂສຣັຈຈະ ເມື່ຶອເຮົາມີຄວາມສະຫງົບສະຫງຽມຄຽມຄົມ ເວົ້າຈາມີສຳມາຄະຣະວະ ຮູ້ຈັກເຄົາລົບຜູ້ລັບຜູ້ໃຫຍ່ ມີຄວາມອ່ອນນ້ອມຖອມຕົນ ເວລາເຫັນຄູບາອາຈານກໍກົ້ມນົບກົ້ມໄຫວ້ ເວລາເຫັນໝູ່ເພື່ອນຄູອາຈານເຮົາກໍນົບກາບໄຫວ້ເປັນຄວາມອ່ອນນ້ອມຖອມໂຕ ອັນນີ້ແມ່ນຄວາມສະຫງົບສະຫງຽໃຫ້ແກ່ເຮົາ.

II. ສະມາທິ ມີ 2 ຢ່າງຄື:

- ສະມາຖະກຳມະຖານ:

- ວິປັສສະນາກັມມັດຖານ

**ອະທິບາຍ**

* **ສະມະຖະກັມມະຖານ** ກັມມະ ແປວ່າ ການກະທຳ, ຖານ ແປວ່າ ທີ່ຕັ້ງ ໝາຍເຖິງທີ່ຕັ້ງຂອງການຝຶກຈິຕໃຫ້ມີສະມາທິ ທີ່ຕັ້ງຂອງການປະຕິບັດງານ ຄືງານແຫ່ງການຝຶກຈິຕ. ສະມະຖະກັມມະຖານ ມີ **ບັນຍັດ** ເປັນອາຣົມໃນການປະຕິບັດ ເຊັ່ນ ເວລາຫາຍໃຈເຂົ້າກຳນົດວ່າ "ພຸດ" ຫາຍໃຈອອກກຳນົດວ່າ "ໂທ" ຫລືວິທີການນັບ ເຊັ່ນ

ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໑.........ຫາຍໃຈອອກນັບ ໑ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໒.........ຫາຍໃຈອອກນັບ ໒ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໓.........ຫາຍໃຈອອກນັບ ໓ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໕.........ຫາຍໃຈອອກນັບ ໕ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໖.........ຫາຍໃຈອອກນັບ ໖ ຫາຍໃຈເຂົ້ານັບ ໗.........ຫາຍໃຈອອກນັບ ໗

ຫລືຈະໃຊ້ວິທີກຳນົດລົມຫາຍໃຈ ເມື່ອລົມຫາຍໃຈອອກສັ້ນກໍ່ໃຫ້ຮູ້ວ່າ ລົມຫາຍໃຈອອກສັ້ນ ເມື່ອລົມຫາຍໃຈອອກຍາວກໍ່ໃຫ້ຮູ້ວ່າລົມຫາຍໃຈອອກຍາວ ກຳນົດຕາມອາການຂອງລົມຫາຍໃຈ.

* **ວິປັສສນາກັມມະຖານ** ແປວ່າ ກັມມະຖານເປັນອຸບາຍເຮັດໃຫ້ໃຈເກີດປັນຍາ ຮູ້ແຈ້ງເຫັນຈິງ ຄືເຫັນປັດຈຸບັນ, [ຮູບນາມ](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%AE%E0%BA%B9%E0%BA%9A%E0%BA%99%E0%BA%B2%E0%BA%A1&action=edit&redlink=1), [ພຣະໄຕຣລັກ](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%9E%E0%BA%A3%E0%BA%B0%E0%BB%84%E0%BA%95%E0%BA%A3%E0%BA%A5%E0%BA%B1%E0%BA%81&action=edit&redlink=1), [ມັກຄ໌](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%A1%E0%BA%B1%E0%BA%81%E0%BA%84%E0%BB%8C&action=edit&redlink=1)(ຫົນທາງດັບທຸກ), [ຜົລ](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%9C%E0%BA%BB%E0%BA%A5&action=edit&redlink=1)ແລະ [ນິພພານ](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%99%E0%BA%B4%E0%BA%9E%E0%BA%9E%E0%BA%B2%E0%BA%99&action=edit&redlink=1). ວິປັສສນາກັມມະຖານມີ ປະຣະມັຕຖ໌ເປັນອາຣົມ ໄດ້ແກ່ [ຂັນທ໌ ໕](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%82%E0%BA%B1%E0%BA%99%E0%BA%97%E0%BB%8C_%E0%BB%95&action=edit&redlink=1), [ອາຍະຕະນະ ໑໒](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%AD%E0%BA%B2%E0%BA%8D%E0%BA%B0%E0%BA%95%E0%BA%B0%E0%BA%99%E0%BA%B0_%E0%BB%91%E0%BB%92&action=edit&redlink=1), [ທາດ ໑໘](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%97%E0%BA%B2%E0%BA%94_%E0%BB%91%E0%BB%98&action=edit&redlink=1), [ອິນຊີ ໒໒](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%AD%E0%BA%B4%E0%BA%99%E0%BA%8A%E0%BA%B5_%E0%BB%92%E0%BB%92&action=edit&redlink=1), [ອະຣິຍະສັຈ ໔](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%AD%E0%BA%B0%E0%BA%A3%E0%BA%B4%E0%BA%8D%E0%BA%B0%E0%BA%AA%E0%BA%B1%E0%BA%88_%E0%BB%94&action=edit&redlink=1), [ປະຕິຈຈະສະມຸບບາດ ໑໒](https://lo.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%BA%9B%E0%BA%B0%E0%BA%95%E0%BA%B4%E0%BA%88%E0%BA%88%E0%BA%B0%E0%BA%AA%E0%BA%B0%E0%BA%A1%E0%BA%B8%E0%BA%9A%E0%BA%9A%E0%BA%B2%E0%BA%94_%E0%BB%91%E0%BB%92&action=edit&redlink=1) ຫຍໍ້ໃຫ້ສັ້ນລົງໄດ້ແກ່ ຮູບນາມ ຄື ກາຍກັບໃຈ.

**III. ສາສະໜາ** ໝາຍເຖິງ ລັດທິຄວາມເຊື່ຶອຂອງມະນຸດ ແລະ ລັກຄຳສັ່ງສອນຂອງພຣະພຸທທະອົງ ຊົງສອນ ບຸນ - ບາບໃຫ້ແກ່ມະນຸດ ເພິ່ນສະແດງຫລັກທັມມະເຜີຍແຜ່ ແລະ ອາດກ່າວໄດ້ວ່າ ສາສະໜາ ເປັນສິ່ງເຊິ່ງຄວບຄຸມ ແລະປະສານຄວາມສຳພັນຂອງມະນຸດໃຫ້ຢູ່ຮ່ວມກັນໄດ້ຢ່າງເປັນສຸກ ແມ່ນ ຫຼັກການແລະວິຖີທາງເຊິ່ງມະນຸດເລືອກໃຊ້ໃນການດຳລົງຊີວິດ.

**IV. ຜູ້ເປັນພໍ່ ແລະ ແມ່** ປະກອບດ້ວຍຄຸນນະທັມປະຈຳໃຈ 4 ຢ່າງຄື:

* ບໍ່ຖືສາຄວາມຜິດຂອງລູກເມື່ອບ່າງຄັ້ງຄາວລູກກະທຳຜິດພາດ ພໍ່ແມ່ ກໍຈະໃຫ້ອະໄພ
* ປາຖະໜາແກ່ລູກສຳໝ່ຳສະເຫມີບໍ່ວ່າລູກຈະເຮັດສິ່ງໃດພໍ່ແມ່ກໍຊົງປາຖະໜາໃຫ້ລູກມີຄວາມສຸກ
* ເປັນທັກຂິນັຍຍະບຸກຄົນ ແລະ ເປັນເໝືອນນາຂອງລູກ
* ຜູ້ເປັນລູຸກຄວນທຳບຸນແກ່ທ່ານອຸປະຖຳຮັກສາຕອນເພິ່ນແກ່

ກວດກາເດືອນ 11-12

ວິຊາ: ທັມມະ

ຫ້ອງ 7/4

ຊື່ ສນ ສຸວັນນີ ຂະຫຍອງຫຼວງ ຄະແນນ ຄຳເຫັນຂອງອາຈານ

**ຄຳຖາມ:**

1. ຄຳວ່າປັດຈັຍ 4 ມີຫຍັງແດ່? ອະທິບາຍ
2. ກິດຈະວັດ 10 ຢ່າງມີຫບັງແດ່? ອະທິບາຍ
3. ຄວາມທຸກຂອງພໍ່ແມ່ມີຈັກຢ່າງຄືຢ່າງໃດແດ່? ອະທິບາຍ
4. ຄຳວ່າ ອພສ ຫຍໍ້ມາຈາກໃສ່? ອະທິບາຍ

**ຄຳຕອບ:**

໑. ປັດຈັຍ ໔ ມີຄື: ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ອາຫານ, ທີ່ຢູ່ອາໃສ, ຢາຮັກສາໂຣກ.

**ອະທິບາຍ**

* **ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ** ມະນຸດມີເຄື່ອງນຸ່ງເພື່ອປົກປ້ອງພວກເຂົາຈາກສະພາບອາກາດເຢັນຫຼືແສງແດດ. ປ້ອງກັນການປະທະກັນກັບວັດຖຸອື່ນໆ. ແລະຍ້ອນແນວນັ້ນ, ຜູ້ຊາຍຈຶ່ງເລີ່ມໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງ. ໃນເມື່ອກ່ອນ, ມະນຸດບູຮານບໍ່ຮູ້ວິທີປົກຄຸມຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າເນື່ອງຈາກ [ຂົນ](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%82%E0%B8%99) ແລະ [ໜັງໜາ](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9C%E0%B8%B4%E0%B8%A7%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%87) , ແຕ່ເມື່ອ [ແຜ່ນດິນໂລກ](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%82%E0%B8%A5%E0%B8%81) ຮ້ອນຂຶ້ນ, ມະນຸດເລີ່ມປັບຕົວໂດຍການຫຼຸດຄວາມຍາວຂອງຂົນ ແລະ ຄວາມໜາຂອງຜິວໜັງ. ເຮັດໃຫ້ມະນຸດເລີ່ມຮູ້ຈັກວິທີປົກປິດຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນ, ມະນຸດໃຊ້ [ໃບໄມ້](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%89) ຫຼາຍຮ້ອຍ [ໃບ ແລະ](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%89) ເປືອກໄມ້ເພື່ອໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະຮູ້ຈັກການນໍາໃຊ້ [ຫນັງ](https://th.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%A7%E0%B9%8C&action=edit&redlink=1) ແລະໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນການທໍດ້ວຍເສັ້ນໄຍພືດຕາມລໍາດັບ.
* **ອາຫານ** ແມ່ນສານທີ່ບໍລິໂພກເພື່ອໃຫ້ໂພຊະນາການແກ່ຮ່າງກາຍ. ປົກກະຕິແລ້ວອາຫານແມ່ນມາຈາກພືດ ຫຼື ສັດ ແລະ ປະກອບດ້ວຍ [ສານອາຫານ](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3) ທີ່ສໍາຄັນເຊັ່ນ: [ຄາໂບໄຮເດຣດ,](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%84%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%8C%E0%B9%82%E0%B8%9A%E0%B9%84%E0%B8%AE%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%A3%E0%B8%95)[ໄຂມັນ,](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%99)[ໂປຣຕີນ,](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%82%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%95%E0%B8%B5%E0%B8%99)[ວິຕາມິນ](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B8%99)[, ແຮ່ທາດ.](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%98%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%B8) ອົງການຈັດຕັ້ງຈະຍ່ອຍ ແລະ ດູດຊຶມສານອາຫານເຂົ້າໄປໃນຈຸລັງເພື່ອສ້າງພະລັງງານ, ຍືນຍົງຊີວິດ ແລະ ດີຂຶ້ນ ຫຼື ກະຕຸ້ນການຈະເລີນເຕີບໂຕ.
* **ທີ່ຢູ່ອາໃສ** ມະນຸດຕ້ອງການບ່ອນຢູ່. ເພື່ອປົກປ້ອງຮ່າງກາຍຈາກ [ຝົນ,](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9D%E0%B8%99)[ລົມ,](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A5%E0%B8%A1) ຫຼື ສັດຮ້າຍອື່ນໆທີ່ຈະທໍາຮ້າຍມະນຸດ ດັ່ງນັ້ນ, ມະນຸດຕ້ອງອາໄສຢູ່ໃນເຂດທີ່ເໝາະສົມກັບການດຳລົງຊີວິດ.
* **ຢາຮັກສາໂຣກ** ມະນຸດເປັນສິ່ງມີຊີວິດທີ່ມີພະຍາດເຊັ່ນ: [ສັດ](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%A7%E0%B9%8C) ຫຼື ສິ່ງ [ມີຊີວິດ](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95) ອື່ນໆ, ດັ່ງນັ້ນ ມະນຸດຈຶ່ງຕ້ອງການຢາ. ເພື່ອບັນເທົາອາການໃນເວລາທີ່ເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ເຂົາເຈົ້າເຈັບປ່ວຍ ຫຼື​ເພື່ອ​ເສີມ​ສ້າງ​ ແລະ​ ສ້ອມ​ແປງ​ສິ່ງ​ທີ່​ຖືກ​ເສຍ​ຫາຍ​, ເປື່ອຍ​, ແລະ​ນໍາ​ໃຊ້​ຄືນ​ໃຫມ່​ໄດ້​.

໒.  ກິດຈະວັດ ໑໐ ຢ່າງມີຄື:

1. ລົງໄປອຸໂປສົດ

      2. ບິນທະບາດລ້ຽງຊີບ

      3. ໄຫວ້ພຣະສວດມົນ

      4. ປັດກວາດເດີນວັັດວາອາຣາມ

      5. ຮັກສາຜ້າຄອງ

      6. ປະຣິວາດສະກຳ

      7. ໂກນຜົມ, ແຖ່ໜວດ, ຕັດເລັບ.

      8. ສຶກສາສິກຂາບົດ

      9. ເທດສະໜາທັມ

      10. ພິຈາລະນາປັດຈັຍ 4 ເປັນຕົ້ນ.

໓. ຄວາມທຸກຂອງພໍ່ແມ່ມີ ໓ ຢ່າງຄື

**ອະທິບາຍ**

໑ **ທຸກເພາະບໍ່ມີລູກ** ຫລັງຈາກແຕ່ງງານເວລາຜ່ານໄປ ຄວາມກັງວົນຢ່າງໜຶ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບພໍ່ແມ່ຄືການບໍ່ມີລູກ ຄູ່ຮັກທີ່ປາຖະນາລູກ ເມື່ອຮູ້ຂາວວ່າທີ່ໃດສາມາດຂໍລູກໄດ້ ພໍ່ແມ່ກໍຈະໄປບົນບວງຊວງຂໍໃຫ້ມີລູກ.

໒ **ທຸກເພາະລູກຕາຍ** ພໍ່ແມ່ທີ່ມີລູກແລ້ວກໍ່ວັງວ່າລູກຈະເຕີບໂຕເປັນດີ ໄດ້ເພິ່ງພາອາໃສໃນຍາມເຈັບປວຍ ຫຼື ໃນຍາມແກ່ຊະຣາໄປ ເພື່ອຈັດງານສົບໃຫ້ແກ່ຕົນ ແຕ່ຫາກລູກຕາຍກ່ອນຄວາມວັ່ງທັງຫຼາຍກໍ່ຈະພັງທະຫຼາຍລົງ.

໓ **ທຸກເພາະລູກຊົ່ວ** ຄວາມທຸກສອງຢ່າງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ໜັກໜ່ວງ ແລະ ຕົກຢູ່ໃນປະເພດທີ 3 ຄື: ລູກຕົນເປັນຄົນຊົ່ວ, ບໍ່ເຊື່ອຟັງພໍ່ແມ່. ເຮັດແຕ່ເລື່ອງເດືອນຮ້ອນໃຫ້ບັນຫາ ມີບັນຫາທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມທຸກ. ຄວາມທຸກທໍລະມານເພາະລູກຕາຍພໍເວົ້າໄດ້ວ່າ ເຈັບແລ້ວຈົບແຕ່ລູກຊົ່ວເປັນຄວາມເຈັບທິ່ບໍ່ຈົບ.

໔. ຄຳວ່າ **ອພສ** ຫຍໍ້ມາຈາກ: ອົງການ ພຸທທະສາສະໜາ ສຳພັນ ແຫ່ງສປປລາວ.

ກວດກາປະຈຳເດືອນ ( 4-5 )

ວິຊາ:ທັມມະ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ຊື່:ສ.ນ ຊ້ຳ ແກ້ວລືຊາ | ຄະແນນ | ຄໍາເຫັນ |
| ຫ້ອງ7/4A |  |  |

ຄຳຕອບ

1. ສະມະຖະກັມມັດຖານ ແລະ ວິປັສສະນາກັມມັດຖານມີຄວາມຕ່າງກັນຄື:

ອະທິບາຍ

ສະມະຖະກັມມັດຖານ: ກັມມັດຖານຊະນິດນີ້ ເປັນອຸບາຍໃຫ້ໃຈສະຫງົບ ຄືໃຈທີ່ອົບຮົມໃນທາງ ສະມະຖະກັມມັດຖານແລ້ວ ຈະເກີດສະຫງົບນິ້ງ ແລະ ເກາະຢູ່ໃນອາຣົມໜຶ່ງ ພຽງຢ່າງດຽວ ອາຣົມຂອງສະມະຖະກັມມັດຖານນັ້ນ ແບ່ງອອກເປັນ 40 ກອງ ຄື ກະສິນ 10, ອະສຸພະ 10, ອະນຸສະຕິ 10 ພົມມະວິຫານ 4 ອາຫາເຣປະຕິກູລະສັນຍາ 1 ຈະຕຸທາຕະວັດຖານ 1 ອະຮູບ 4.

ອະທິບາຍ

ວິປັສສະນາກັມມະຖານ : ເປັນອຸບາຍໃຫ້ເກີດ ຫຼື ອຸບາຍໃຫ້ເຮືອງປັນຍາ ໝາຍເຖິງການມຸ້ງອົບຮົມປັນຍາ, ໂດຍການປ່ອຍວາງພາຣະທັງປວງ, ທຳກາຍໃຈໃຫ້ເບົາ ຍິນດີໃນເສນາສະນະທີ່ສະຫງົບ ພິຈາຣະນາເຖິງຄວາມເສື່ອມໄປ ສິ້ນໄປຂອງສັງຂານຮ່າງກາຍ ຈົນເຫັນສະມັນຍະລັກສະນະ ຄື ອະນິຈຈັງ, ທຸກຂັງ, ອະນັດຕາໄດ້ແຈ່ມແຈ້ງ ຈະວິປັນສະນາຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ບໍ່ຂາດສາຍກໍຈະເຖິງຫຼັກໄຊ ຄືເຫັນແຈ້ງ, ເຫັນປັດຈຸບັນ, ເຫັນຮູບນາມ,ເຫັນພຣະໄຕຣລັກ ແລະ ເຫັນມັກ ຜົນ ໄດ້ອໍຣະຫັນ ເປັນຜູ້ມຸ້ງສູ່ພຣະນິພພານຝ່າຍດຽວ.

ວິປັດສະນາພາວະນາ ເປັນຫົນທາງດັບອະນຸສັຍກິເລສ ໄດ້ໂດຍສະນິດ ໂດຍບັນລຸອະຣິຍະສັຈະທັມຕາມລຳດັບຊັ້ນ ຕັ້ງແຕ່ພຣະໂສດາບັນ ພຣະສະກະທາມີ ພຣະອະນາຄາມີ ແລະ ພຣະອະຣະຫັນຕ໌ເຊິ່ງໄດ້ບັນລຸອະພິນຍານ \*

2. ຫົວໃຈຫລັກພຸດທະສາດສະໜາມີຄື:

**ປາລີ**  **ແປວ່າ:**

ສັພພະປາປັສສະ ອະກະຣະນັງ ການບໍ່ທໍາຄວາມຊົ່ວທັງປວງ ໑

ກຸສສະລັສສຸສັມປະທາ ການບໍາເພັນແຕ່ຄວາມດີ ໑

ສະຈິຕຕະປະຣິໂຍທະປານັງ ການທຳຈິດໃຈຂອງຕົນໃຫ້ຜ່ອງໃສ ໑

ເອຕັງ ພຸດທະສາສະນັງ. ນີ້ເປັນຄຳສອນຂອງພຣະພຸດທະເຈົ້າ ທັງຫຼາຍ.

ເຮົາຮູ້ວ່າ:

໑. ການບໍ່ທຳຄວາມຊົ່ວທັງປວງ ຄື ການບໍ່ທຳບາບທັງປວງ.

@D ການບຳເພັງແຕ່ຄວາມດີ ຄື ທຳແຕ່ບຸນກະສົນ.

#D ການທຳຈິດໃຈຂອງຕົນໃຫ້ຜ່ອງໃສ ຄື ອົບຮົມໃຈຂອງເຮົາໃຫ້ບໍລິສຸດຜຸດຜ່ອງ.

* ໄດ້ທັງ ໓ ປະການນີ້ ກໍຊື່ວ່າເຮົາໄດ້ປະຕິບັດຕາມຄຳສອນຂອງພຣະພຸດທະສາສະ ໜາແລ້ວ ແລະ ຍ່ອມພັດທະນາຕົນ ແລະ ສັງຄົມໄປສູ່ສັນຕິສຸກໄດ້.