

ဘဝတွက်တာ အဘိဓမ္မာ

အပိုင်း (၃)

နာမ်တရားကိုလေ့လာသုံးသပ်ခြင်း (၂)

ပိတ်၏အညစ်အကြေးများ (အကုသိုလ်စေတသိက်) ၏ သဘာဝကို လေ့လာခြင်း

ဆရာလေးဒေါက်တာယုဇနဉာဏီ

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၂၆) ရက်၊ စနေနေ့

# နာမ်တရား မိတ်ဆက်

- နာမ် - အာရုံသို့ညွတ်တတ်သော သဘော (စိတ် + စေတသိက်)
- စိတ် - အာရုံကိုသိခြင်း (awareness, knowing, cognizing the object)
- စေတသိက် - စိတ်၌မှီတွယ် စိတ်ကို ခြယ်လှယ်တတ်သောတရား
  - ✓ စိတ် - ပန်းချီပိတ်ကား (canvas)
  - စေတသိက် - ရသမျိုးစုံကိုပေးစွမ်းနိုင်သော ဆေးရောင်မျိုးစုံ (colour)
  - ✓ စိတ် - ရေ
  - စေတသိက် - ဆေးရောင်မျိုးစုံ
  - ✓ စိတ် - အာရုံကိုသိခြင်းသက်သက်
  - စေတသိက် - စိတ်၏အရည်အသွေးကို ပြောင်းလဲစေတတ်သော တရားများ
  - အတူဖြစ်သော စေတသိက်ပေါ်မူတည်၍ စိတ်သည်လည်း အရည်အသွေးကွဲပြား

စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့၏ ဆက်နွယ်မှု၊ အပြန်အလှန်ထောက်ပံ့ပေးမှု

စေတသိက် (mental states) - စိတ်၌မှီတွယ် စိတ်ကိုခြယ်လှယ်တတ်သောတရား

- ✓ စိတ် - ပန်းချီပိတ်ကား (canvas)
- စေတသိက် - ရသမျိုးစုံကိုပေးစွမ်းနိုင်သော ဆေးရောင်မျိုးစုံ
- ပန်းချီပိတ်ကား (canvas) ၏ အရည်အသွေး ကောင်း/ညံ့ ပေါ်မူတည်၍လည်း ပန်းချီကား၏အရည်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန် တိုးတက်လာနိုင်/ အရည်အသွေး ကျဆင်းနိုင်
- ထို့အတူ အမှီခံစိတ်တို့၏ အရည်အသွေးကောင်း/ ညံ့ပေါ်မူတည်၍လည်း မှီသော စေတသိက်တို့၏ အရည်အသွေး၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊ ကွာခြားသွား
- ဥပမာ - မဟာကုသိုလ်စိတ်နှင့်အတူဖြစ်သော သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိတို့၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုထက် ရူပကုသိုလ်စိတ်၊ မဟာကြိယာစိတ်၊ လောကုတ္တရာစိတ်တို့၌ ဖြစ်သော သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ စသည်တို့၏စွမ်းဆောင်ရည်က ပိုမိုမြင့်မားသည်။

## စေတသိက် လက္ခဏာ (၄) ပါး

➤ စိတ် နှင့် စေတသိက် တို့အတူတကွဖြစ်ကြရာ၌ သဘာဝ (၄) ချက်အပေါ် မူတည်သည်။

၁) စိတ်နှင့် အတူတကွဖြစ်ခြင်း (arising together) - ဧကုပ္ပါဒ (ဧက + ဥပ္ပါဒ)

၂) စိတ်နှင့် အတူတကွချုပ်ခြင်း (ceasing together) - ဧကနိရောဓ (ဧက + နိရောဓ)

၃) စိတ်နှင့် အာရုံတူခြင်း (having same object) - ဧကာလမ္ဗဏ (ဧက + အာလမ္ဗဏ)

၄) စိတ်နှင့် မှီရာတူခြင်း (having same base) - ဧကဝတ္ထုက (ဧက + ဝတ္ထု + က)

ဥပမာ - ဤ ဘဝတွက်တာ အဘိဓမ္မာသင်တန်းတက်ရောက်လေ့လာကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး

၁) သင်တန်းစတင်ချိန် တူညီမှု

၂) သင်တန်းပြီးဆုံးချိန် တူညီမှု

၃) ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာကို အခြေခံကျကျ သိရှိနားလည်ကျင့်ကြံလိုသော ရည်မှန်းချက်/အာရုံ တူညီမှု

၄) Dhammadownload အဖွဲ့ဟူသော မှီရာ၊ စီစဉ်ပေးသူ တူညီမှု

## စေတသိက - စေတသိက် (၅၂) ပါး

အညသမာန်း (အညသမာန) ၁၃ ပါး	သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ (၇) ပါး	စိတ်အားလုံးနှင့် အတူတကွဖြစ်နိုင်
	ပကိဏ်း (၆) ပါး	အချို့သော စိတ်များနှင့်အတူဖြစ်
အကုသိုလ် (အကုသလ) ၁၄ ပါး	မောဟ အုပ်စု(၄) ပါး	မောဟ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ၊ ဥဒ္ဓစ္စ (အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တိုင်း မခွဲအတူဖြစ်)
	လောဘ အုပ်စု (၃) ပါး	လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မာန
	ဒေါသ အုပ်စု (၄) ပါး	ဒေါသ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆ ရိယ၊ ကုက္ကစ္စ
	အဆုံးအုပ်စု (၃) ပါး	ထိန၊ မိဒ္ဓ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ
သောဘန (၂၅) ပါး	သောဘန သာဓာရဏ (၁၉ ) ပါး	သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဟိရိ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ တကြမဇ္ဈတ္တတာ၊ နာမ်တရား၏ အရည်အသွေး (၆)စုံ
	ဝိရတီ (၃) ပါး	သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ
	အပ္ပမညာ (၂) ပါး	ကရုဏာ၊ မုဒိတာ
	ပညာ (၁) ပါး	အမောဟ

# အကုသိုလ် စေတသိက် (၁၄) ပါး

၁) မောဟ အုပ်စု(၄) ပါး - အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တိုင်းပါ

သဗ္ဗာကုသလ,သာဓာရဏာ - သဗ္ဗ - အလုံးစုံသော + အကုသလ + သာဓာရဏာ - ဆက်ဆံ  
(unwholesome universal mental states) - မောဟ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ၊ ဥဒ္ဓစ္စ

၂) လောဘ အုပ်စု (၃) ပါး

လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မာန (ဒိဋ္ဌိ နှင့် မာန သည် အာရုံမတူ၍ ပြိုင်တူမဖြစ်နိုင်)

၃) ဒေါသ အုပ်စု (၄) ပါး

ဒေါသ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆ ရိယ၊ ကုက္ကုစ္စ (ဣဿာ၊ မစ္ဆ ရိယ၊ ကုက္ကုစ္စ တို့လည်းတစ်ပါးစီသာဖြစ်)

၄) အဆုံးအုပ်စု (၃) ပါး

ထိန၊ မိဒ္ဓ၊ ဝိစိကိစ္ဆ ၁

၁) မောဟ (delusion, ignorance) အင်္ဂါ လေးပါးရှိသော အမိုက်မှောင်ကဲ့သို့

➢ အာရုံ၏ သဘောမှန်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်း၊ ဉာဏ် (အမောဟ) ၏ ဆန့်ကျင်ဖက်

• အာရုံ၌ တွေဝေခြင်း၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကိုခွဲခြား၍ မသိတတ်ခြင်း၊

➢ မမှတ်သားဖူး မသိဖူး မရောက်ဖူးသေးသော အရာများကိုမသိခြင်းမျိုးမဟုတ်။

• ထိုမသိမှုမျိုးသည် ဘုရားရှင်မှတစ်ပါး ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များမှာပင်ရှိနိုင်သေးသည်။

➢ အဝိဇ္ဇာဖုံးရာ (၈) ဌာန

(၁-၄) သစ္စာ ၄ ပါး

(၅) အတိတ်ဘဝ (အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့သော ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်)

(၆) အနာဂတ်ဘဝ (အနာဂတ်၌ ဖြစ်မည့် ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်)

(၇) အတိတ်၊ အနာဂတ်ဘဝများ (အတိတ်၊ အနာဂတ်၌ ဖြစ်သည့် ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်)

(၈) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (အကြောင်းတရားများပေါင်းဆုံ၍ အကျိုးတရားများကိုဖြစ်စေခြင်း)

၂) အဟိရိက - shamelessness (to do evil)

- အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ပြုရန် မရှက်ခြင်း၊ မစက်ဆုပ်ခြင်း
- ကုသိုလ် သုစရိုက်ပြုရန် ရှက်ခြင်းသည် အဟိရိက မဟုတ်။
- စက်ဆုပ်ဖွယ် မစင် အညစ်အကြေးစားသော ဝက်ကဲ့သို့

၃) အနောတ္တပ္ပ - fearlessnes (to do evil)

- အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ပြုရန် မကြောက်ခြင်း၊ မထိတ်လန့်ခြင်း
- မီးကိုမကြောက်သော ပိုးဖလံကောင်နှင့်တူ
- ဒုစရိုက်ပြုမိလျှင် မိမိကိုယ်ကို မကြည်ညိုနိုင်ဘဲ စွပ်စွဲခြင်းဟူသော အတ္တာနုဝါဒဘေး
- သူတစ်ပါးတို့က စွပ်စွဲခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းဟူသော ပရာနုဝါဒဘေး
- မင်းပြစ် မင်းဒဏ်ခံရခြင်းဟူသော ဒဏ္ဍဘေး
- တမလွန်ဘဝ၌ ခံရမည့် ဒုဂ္ဂတိဘေးတို့နှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း



### ဒုစရိုက် (၁၀) ပါး

စဉ်	ဒုစရိုက် (၁၀) ပါး		မူလတရား	ဒွါရ
၁	သို့အသက်သတ်မှု	ပါဏာတိပါတ	ဒေါသ	ကာယကံ (၃) ပါး
၂	သို့ဥစ္စာကို မတရားရယူမှု	အဒိန္နာဒါန	လောဘ+ဒေါသ	
၃	ကာမဂုဏ်၌ ကျူးလွန်ဖောက်ပြန်မှု	ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ	လောဘ	
၄	လိမ်ညာပြောဆိုမှု	မုသာဝါဒ	လောဘ+ဒေါသ	ဝစီကံ (၄) ပါး
၅	ရန်တိုက်၊ ကုန်းတိုက်စကားပြောဆိုမှု	ပိသုဏဝါစာ	လောဘ+ဒေါသ	
၆	ကြမ်းတမ်း ရိုင်းပျစွာ ပြောဆိုမှု	ဖရုသဝါစာ	ဒေါသ	
၇	အကျိုးမဲ့ သိမ်ဖျင်းစကားပြောဆိုမှု	သမ္မပ္ပလာပ	လောဘ+ဒေါသ	
၈	သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို မတရားရလိုမှု	အဘိဇ္ဈာ	လောဘ	မနောကံ (၃) ပါး
၉	သူတစ်ပါး ပျက်စီးသေကြေရန် ကြံမှု	ဗျာပါဒ	ဒေါသ	
၁၀	အယူမှားမှု	မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ	လောဘ	

၄) ဥဒ္ဓစ္စ - စိတ်၏ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ မငြိမ်သက်ခြင်း (restlessness)

- အထက် အထက်သို့ လွင့်တက်သကဲ့သို့
- အာရုံတစ်ခုအပေါ်၌ ငြိမ်သက်စွာမတည်နိုင်
- လေထဲတွင် လွင့်နေသော တံခွန်၊ ကုက္ကားကဲ့သို့
- ငြိမ်သက်နေသော ရေပြင်သို့ ခဲလုံးပစ်ချလိုက်သကဲ့သို့
- လေအဟုန် တိုက်ခတ်မှုကြောင့် ရေအလျဉ်၏ မငြိမ်သက်သကဲ့သို့ (ရေလိုင်းကဲ့သို့)
- အာရုံတစ်ခု၌ မတည်ငြိမ် ပျံ့လွင့်တတ်သဖြင့် မကောင်းမှု ဒုစရိုက်ကိုလည်း ထိထိမိမိမပြုနိုင်။
- လောဘ၊ ဒေါသ စသည်ကဲ့သို့ အပါယ်ချနိုင်လောက်အောင် သတ္တိမကြီးမားလှ။
- သို့သော် တည်ငြိမ်မှုကင်းသောစိတ်သည် စွမ်းအားကင်း၍ ကုသိုလ်ကို နှောင့်နှေးစေ

၅) လောဘ - အာရုံကိုလိုချင် တပ်မက်မှု၊ အာရုံကို ဆုပ်ကိုင်ထားမှု (attachment)

➤ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ အကြံအစည် - အာရုံ (၆) ပါး

• အာရုံ နှင့် စိတ်ကို ခွာမရ၊ ခွဲမရအောင် အစေး၊ ကော် Super glue နဲ့ တွဲကပ်ပေး

• မျောက်ဖမ်းမုဆိုးများ မျောက်ကိုဖမ်းရန်အသုံးပြုသော မျောက်နဲ့စေး

• (မက္ကဋ္ဌာလေပ - မက္ကဋ္ဌ - မျောက် + အာလေပ - အစေး) - monkey lime

• လောဘ - စိတ်၏ အညစ်အကြေးဖြစ်၍ ဖယ်ရှားရ

• လောဘရှိ၍ သံသရာမှမလွတ်နိုင် (လှူပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည် ကျင်လည်ကြရ)

(က) ကာမတဏှာ - ကာမဂုဏ်တို့၌ တွယ်တာ တပ်မက်မှု

(ခ) ဘဝတဏှာ - ဘဝတို့၏မြို့မှု အယူမှား (သဿတ, ဒိဋ္ဌိ) နှင့်ဖြစ်သော တွယ်တာမှု

(ဂ) ဝိဘဝတဏှာ - ဘဝပြတ်စဲမှု အယူမှား (ဥစ္ဆေဒ, ဒိဋ္ဌိ) နှင့်အတူဖြစ်သော တွယ်တာမှု

## လောဘ

- (အာရုံကို) ဆာလောင်တတ် - တဏှာ (craving)
- စွဲတတ် - ရာဂ (thirst)
- လွန်လွန်ကဲကဲ စွဲလန်းမှု - ဥပါဒါန (clinging)
- ဖားကို မြွေကဖမ်းထားသကဲ့သို့ အာရုံကို မစွန့်လွှတ်နိုင်မှု
- လောဘ - အပြစ်မကြီး (အပ္ပ,သာဝဇ္ဇော)
- ပျောက်အောင်ပယ်ဖို့ခက် (ဒန္တိ,ဝိရာဂီ)
- အပါယ်ကျစေနိုင်သော လောဘ
- အပါယ် (အပါယ) မကျစေနိုင်သော လောဘ စသည်ဖြင့် အဆင့်အမျိုးမျိုးရှိ
- ဟေတု သတ္တိ - လောဘအခြေပြု အပြော၊ အလုပ်၊ အကြံအစည်တွေ ရှင်သန်နေ

# လောဘ နှင့် ဆန္ဒ ကွာခြားမှု

လောဘ	ဆန္ဒ
<p>တွယ်တာ ကပ်ငြိမှု၊ တပ်မက်မှုပါသော လိုချင်မှု၊</p>	<p>တွယ်တာ ကပ်ငြိမှုမပါသော လိုချင်မှု၊</p>
<p>ကာမဂုဏ်တို့၌ တွယ်တာ တပ်မက်မှု၊                      လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝ တို့၌ တွယ်တာ                      တပ်မက်မှု၊                      ဘဝပြတ်စဲမှု၊ ကိုတွယ်တာ တပ်မက်မှု၊</p>	<p>တရားနာချင်မှု၊ စာပေတတ်ကျွမ်းချင်မှု၊                      လှူဒါန်းပေးကမ်းချင်မှု၊ နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်မှု၊                      စသည့် ကောင်းသော၊ အပြစ်ကင်းသော                      (ကုသိုလ်) အာရုံများ၌ လိုချင်မှု - သမ္မာ,ဆန္ဒ</p>
<p>စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပင်ပန်းစေပြီး                      စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိကို ပျက်စီးစေတတ်</p>	<p>စိတ်ကို တောက်ပြောင် ကြည်လင်စေပြီး                      စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိကို လွန်စွာထက်မြက်စေ                      အဓိပတိ ထိုက်သောတရား</p>

၆) ဒိဋ္ဌိ - မှားယွင်းသော အယူအဆ၊ မှားယွင်းသော အတွေးအခေါ်

➤ ဒိဋ္ဌိ - အမြင်၊ အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ် (seeing, view, thinking, philosophy)

• ဒိဋ္ဌိ (မိစ္ဆာ, ဒိဋ္ဌိ) - မှားယွင်းသော အယူအဆ၊ မှားယွင်းသော အတွေးအခေါ် (wrong view)

• သမ္မာ, ဒိဋ္ဌိ - အမြင်မှန်၊ အယူမှန်၊ အတွေးမှန် (right view) - မဂ္ဂင်(၈)ပါးတွင် တစ်ပါးဖြစ်

➤ အယူမှားမှန်သမျှ လောဘကို အခြေခံသည်။

• မိမိကိုယ်ကို တွယ်တာ ချစ်ခင်ကြ (အတ္တ, သမံ ပေမံ နတ္ထိံ)

• အတ္တသမံ - မိမိ (ကိုယ်ကိုချစ်ခြင်း) နှင့်တူသော၊ ပေမံ- ချစ်ခြင်းသည်၊ နတ္ထိံ - မရှိ။

➤ မိမိပျော်ရွှင်မှု၊ အန္တရာယ် (အန္တရာယ) ကင်းမှု၊ ထာဝရ ရှင်သန်မှုအတွက် အယူမှား ပေါ်လာ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုတွေ လွဲမှားတတ် (သစ်ပင်၊ တောတောင် စသည်ကိုးကွယ်)

• ငါ ဟု တွေးထင် လက်ခံခြင်း - အတ္တဒိဋ္ဌိ (အတ္တ သည် ထာဝရ ရှင်သန်) သည်ဟု ယူဆ

➤ ထိုအတွေး အယူအဆကို အခြေခံပြီး မှားယွင်းသော အတွေးအမြင်တွေဖြစ်

၇) မာန - အထင်ကြီးခြင်း၊ ဘဝင်မြင့်ခြင်း၊ ထောင်လွှားတက်ကြွခြင်း (တံခွန်၊ အလံကဲ့သို့)

➢ ကိုယ့်အရည်အချင်း၊ အရည်အသွေးကို ထုတ်ဖော်ပြီး မာန်တက်  
အရည်အသွေး ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ညံ့သည်ဖြစ်စေ မာန်တက်နိုင်

➢ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်တွယ်တာမျှ၊ ယုံကြည်မှုပေါ်အခြေခံ၍ လောဘ နှင့်အတူဖြစ်

(က) အကောင်းဘက်သို့ ဦးတည်သွားသည့် မာန - သေဝိတဗ္ဗ,မာန

(ခ) အဆိုးဘက်သို့ ဦးတည်သွားသည့် မာန - အသေဝိတဗ္ဗ,မာန

➢ သုမေဓာ ရှင်ရသေ့သည် မိမိစွမ်းရည် သတ္တိကိုယုံကြည်ပြီး မာန်မာနကိုအခြေခံသည့်  
ဝီရိယ က ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအဖြစ် ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေး

➢ မာန ခံနေလျှင် ကြီးပွား တိုးတက် အောင်မြင်မှုကို နှောင့်နှေးစေနိုင်

• ရှင်အနုရုဒ္ဓါသည် မိမိစွမ်းရည်သတ္တိပေါ်မှာ မာနခံနေ၍ ရဟန္တာ မဖြစ်နိုင်။

➢ မာန သည် တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့ စိတ်အညစ်အကြေးဖြစ်နေ

➢ မျက်လုံးထဲက မြူမှုန်လို သေးငယ်သော်လည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်

ပုဂ္ဂိုလ် (၃) မျိုး

- (၁) မိမိထက် မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် - သေယျ ပုဂ္ဂလ
- (၂) မိမိနှင့် တန်းတူဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ် - သဒိသ ပုဂ္ဂလ
- (၃) မိမိထက် နိမ့်ကျသော ပုဂ္ဂိုလ် - ဟီန ပုဂ္ဂလ

မာန (၃) မျိုး

- ၁) သေယျမာန် - ဂုဏ်၊ သိရ်၊ ဥစ္စာ၊ ပညာ၊ အဆင်း စသည် သာလွန်သည်ဟု မှတ်ထင်ခြင်း
- ၂) သဒိသမာန် - ဂုဏ်၊ သိရ်၊ ဥစ္စာ၊ ပညာ၊ အဆင်း စသည် တူညီသည်ဟု မှတ်ထင်ခြင်း
- ၃) ဟီနမာန် - သူတစ်ပါးထက် နိမ့်ကျသော အရည်အသွေးအပေါ် မာန်မှုခြင်း
  - မှတ်ထင်သည့်အတိုင်းရှိသော(ဟုတ်မှန်/အဆင့်တူမာန်)ကိုအရဟတ္တမဂ်,ကသာ ပယ်နိုင်။
  - မှတ်ထင်သည့်အတိုင်း မဟုတ်သောရှိသော (မဟုတ်မမှန်သော/အဆင့်မတူသောမာန်)ကို ပထမမဂ် (သောတာပတ္တိမဂ်) ကတည်းကပင် ပယ်နိုင်။



၈) ဒေါသ - ငြိမ်းအေးနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုကို ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း

➤ ဒုဿတီတိ ဒေါသော

- ဒုဿတီ-ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ဣတိ တသ္မာ - ထို့ကြောင့်၊ ဒေါသော-ဒေါသမည်၏။
- ပင်ကိုယ် အခြေအနေတစ်ခုကို ပျက်စီးသွားအောင် ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သည်။
- တောမီးသည် မှီရာသစ်ပင်၊ သစ်တောကို လောင်ကျွမ်းစေသကဲ့သို့
- စိတ်ကိုမှီပြီး ဖြစ်တဲ့ ဒေါသက စိတ်ကို လောင်ကျွမ်းစေသည်။
- ဒေါသ - ကြမ်းတမ်းသော သဘောရှိ
- မြွေဟောက်ကို တုတ်နဲ့ရိုက် ရှူးကနဲ ခေါင်းထောင်လာသလို ကြမ်းတမ်းတတ်သည်။

# ဒေါသ

- ဒေါသော မဟာ,ဝဇ္ဇော - ဒေါသသည် အပြစ်ကြီးသည်။
- ခိပ္ပ,ဝိရာဂီ - ပြေပျောက်လွယ်သည်။
- ရာဇဝတ်မှ၊ ကျူးလွန်၊ ဒုစရိုက်မှ၊ ကျူးလွန်လျှင် အပါယ်ထိကျနိုင်သည်။

➤ ဒေါသ အခြေခံ - ဒေါသမူလ (ဒေါသမူ) စိတ် - ၂ ပါး

(က) ချက်ခြင်း စိတ်ဆိုး (spontaneous/ automatic/ unprompted) - အ,သင်္ခါရိက

(ခ) တစိမ့်စိမ့်တွေး ပေါက်ကွဲ၊ ဝမ်းနည်း၊ ပူဆွေး (prompted) - သ,သင်္ခါရိက

✓ anger, hatred, animosity, ill-will, irritation, disappointment, depression

✓ negative or destructive emotion

၉ ) ကုသော - မနာလိုခြင်း (jealousy) - သူတစ်ပါးအောင်မြင်မှုကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သည်။

- ဒေါသမပါဘဲ မနာလိုမှုမဖြစ်နိုင်။
- သူတစ်ပါး အောင်မြင် တိုးတက်မှုကို မနာလို မရှုစိမ့်၊ မကျေနပ်ဖြစ်၊ အကောင်းမမြင်နိုင်
- ဝမ်းမမြောက်နိုင်၊ ချီးကျူးစကား၊ ဝမ်းမြောက်စကား မဆိုနိုင် (appreciate မလုပ်နိုင်)
- စိတ်အညစ်အကြေးတစ်ခုဖြစ် (စိတ်ပုပ်၊ စိတ်ယုတ်တစ်မျိုး)

၁၀) မစ္ဆ ရိယ - ဝန်တိုခြင်း (stinginess) - မိမိကြီးပွား တိုးတက် အောင်မြင်မှုကို အာရုံပြု

- မိမိမှာ ရှိတဲ့ အခြေအနေကောင်း၊ အခွင့်အရေးကောင်း၊ အရည်အသွေးမျိုး၊ ကြီးပွားမှုမျိုးကို သူတစ်ပါးကို မရစေချင်၊ မိမိတစ်ဦးတည်းသာ ပိုင်ဆိုင်လို၊ ရယူလိုသည့် စိတ်အခြေအနေ (မျှဝေရန် နှစ်သက်မှု၊ ကျေနပ်မရှိ သဖြင့် ဒေါသနှင့်အတူဖြစ်ရ)
- ကုသော နှင့် မစ္ဆ ရိယ တို့သည် အာရုံမတူကြသဖြင့် ပြိုင်တူမဖြစ်နိုင်။

## မစ္ဆရီယ (၅) မျိုး

- (က) အာဝါသ မစ္ဆရီယ - မိမိနေရာ၊ အဆောက်အဦ စသည်ကို မမျှဝေလိုမှု၊ ဝန်တိုမှု။
- (ခ) ကုလ မစ္ဆရီယ - မိမိ မိသားစု၊ အပေါင်းအသင်း၊ ဒကာ၊ ဒကာမ စသည်ကို ဝန်တိုမှု။
- (ဂ) လာဘ မစ္ဆရီယ - မိမိရသည့် စည်းစိမ်၊ ဥစ္စာ၊ အခွင့်ကောင်းကို သူတစ်ပါးကိုမရစေလိုမှု။
- (ဃ) ဝဏ္ဏ မစ္ဆရီယ - မိမိ၏ ကျော်ကြားမှုကို သူတစ်ပါးကိုမရစေလိုမှု။
- (င) ဓမ္မ မစ္ဆရီယ - အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ ဗဟုသုတများကို မမျှဝေလိုမှု။

၁၁) ကုက္ကုစ္စ - နောင်တ ပူပန်မှု (remorse or regret)

(က) လုပ်မိတဲ့ မကောင်းမှုအတွက် ပူပန်မှု

(ခ) မလုပ်မိတဲ့ ကောင်းမှုအတွက် ပူပန်မှု

(ဂ) လုပ်သော်လည်း မအောင်မြင်မှုအတွက် ပူပန်မှု

ပူပန်သည့်သဘော - ဒေါသ (ဒေါသ မပါဘဲ နောင်တ ပူပန်မှုမဖြစ်)

- ကုဿာ (မနာလိုမှု) ၊ မစ္ဆ ရိယ (ဝန်တိုမှု)၊ ကုက္ကုစ္စ (နောင်တ ပူပန်မှု) တို့သည် အာရုံချင်း မတူကြသဖြင့် အတူတကွ (တစ်ချိန်ထည်းမှာ) မဖြစ်နိုင်။

၁၂) ထိန- စိတ်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုလျော့ကျခြင်း၊ စိတ်၏ပျင်းရိ၊ ဆုတ်နစ်ခြင်း

(sloth, sluggishness, indolence, lack of driving power)

၁၃) မိဒ္ဓ - စေတသိက် အပေါင်း၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု လျော့ကျခြင်း၊ ကိုယ်ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊

(torpor, lethargy)

- ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ (စေတနာ) အစရှိသော စေတသိက်အပေါင်း
- တရားအားထုတ်ချိန်တွင် ပိုဝင်လာတတ် (အားစိုက်ထုတ်မှု လျော့လျဲ၍ဖြစ်)
- အသိဉာဏ်ရဖို့၊ စွမ်းအားများ ထက်မြက်လာမှု၊ အသိဉာဏ် တောက်ပြောင်လာမှုကို ပိတ်ဆို့ တားဆီး (နီဝရဏ ဟုခေါ်) သဖြင့် စိတ်ကိုလွှမ်းမိုးထားသည့် စိတ်အညစ်အကြေး
- ထိနှင့် မိဒ္ဓတို့သည် တစ်ချိန်ထည်းမှာ အတူတကွ ဖြစ်ကြသည်။
- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ထိန၊မိဒ္ဓကင်း၍ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သည့်အခါမှသာ၊အိပ်စက်

၁၄) ဝိစိကိစ္ဆာ - ယုံမှား သံသယဖြစ်ခြင်း (sceptical doubt, spiritual doubt)

- သဘာဝတရားတို့ကို စူးစမ်းဆင်ခြင်ရန် ပင်ပန်းခက်ခဲမှု
- ဉာဏ်ပညာဆေးဖြင့် ကုသရန်အလွန်ခဲယဉ်းမှု
- ဘုရားရှင် ပွင့်ပေါ်ခဲ့ခြင်းသည် ဟုတ် မဟုတ်
- တရားတော်များ၊ ကျင့်စဉ်များသည် သံသရာမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း ဟုတ်၊ မဟုတ်
- ရတနာမြတ် ၃ပါး၊ ကံ ကံ၏အကျိုးတရား၊ အနိစ္စ စသည့် လက္ခဏာ၊ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် ဘဝများ၊ သစ္စာ ၄ ပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တို့၌ ယုံမှား သံသယ ဒွိဟ ဖြစ်ခြင်း
- အဆိုးဘက်သို့ ဦးဆောင်သွားစေနိုင်သောကြောင့် စိတ်၏ အညစ်အကြေးဖြစ်
- ကုသိုလ်တရားများနှင့် ဈာန် (ဈာန)၊ မဂ်(မဂ္ဂ)၊ ဖိုလ်(ဖလ)တရားတို့ကို ပိတ်ပင်တားဆီးတတ် သောကြောင့် နီဝရဏ တွင် ပါဝင်
- အပါယ်သို့ရောက်စေ၊ ကျစေနိုင်သည့်အထိ အစွမ်းထက်

အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် စွန့်ပယ်သော စိတ်၏ အညစ်အကြေးများ

၁) သောတာပန် (သောတာပန္န) က အမြစ်ပြတ်ပယ်သော စိတ်၏အညစ်အကြေးများ

အပါယ်ကို ကျစေနိုင်သည့် စိတ်၏ ညစ်နွမ်းမှု၊ ပူလောင်မှု (၂) မျိုး

(က) ဒိဋ္ဌိ - အယူမှား၊ အမြင်မှား၊ အတွေးမှား နှင့်

(ခ) ဝိစိကိစ္ဆာ - ရတနာ ၃ ပါး၊ သိက္ခာ ၃ ပါး၊ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးတို့၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

၂) သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် (သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂလ) က အပါယ်သို့ ကျစေနိုင်သည့် ရာဂ (လောဘ)၊ ဒေါသ၊ မောဟ တို့ကို အားနည်းအောင်၊ ခေါင်းပါးအောင်ပြုသည်။

၃) အနာဂါမ် (အနာဂါမ်) က ကာမရာဂ (လောဘ) နှင့် ဗျာပါဒ (ဒေါသ) ကို အမြစ်ပြတ်ပယ်

၄) ရဟန္တာ (အရဟန္တ) - ကိလေသာတို့ကို အမြစ်ပြတ်ပယ်၍ ကိလေသာတို့မှ ကင်းဝေးသူ။



စိတ်အညစ်အကြေး ၁၄ မျိုး (အကုသိုလ် စေတသိက် ၁၄ မျိုး)

- ၁) အမှန်မသိခြင်း၊ မကောင်းမှုမှ မရှုတ်ခြင်း၊ မကြောက်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း
  - ၂) လိုချင် တပ်မက်ခြင်း၊ အမြင်မှား အယူမှားခြင်း၊ မိမိအရည်အသွေးပေါ် မာန်တက်ခြင်း
  - ၃) စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်း
  - ၄) ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်၏ပျင်းရိ ဆုတ်နစ်ခြင်း၊ ကိုယ်၏ ယိမ်းယိုင်ခြင်း
- စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေတတ်၊ ပူလောင်စေတတ်သည့် ဤစိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်  
လျှော်ဖွပ်ရန်အတွက် စိတ်ဖြူစင်မှု စွမ်းအားစုများကို စိတ်၌ ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစား  
မွေးမြူရမည်။

အကုသိုလ် စေတသိက်များ၏ အမည်များ၊ တရားကိုယ်များ နှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များ (၁)

၁) ကာလကြာမြင့်စွာ ခန္ဓာကိုယ်၌ ထုံတတ် - အာသဝ (၄) ပါး (လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မောဟ)

intoxicants (fermented for long time), taints, cankers

၂) ဝဲဩဃရေအလျဉ်ကဲ့သို့ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ နစ်မြုပ်စေ - ဩဃ (၄) ပါး (လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မောဟ)

flood that sweeps beings away into the ocean of existences & hard to cross

၃) သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ဖွဲ့နှောင်ယှဉ်စပ်ပေး - ယောဂ (၄) ပါး (လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မောဟ)

bonds that yoke or bind beings to suffering and do not allow to escape

အကုသိုလ် စေတသိက်များ၏ အမည်များ၊ တရားကိုယ်များ နှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များ (၂)

၄) သံကွင်းဆက်ကဲ့သို့ ထုံးနှောင် ဖွဲ့ယုတ် - ဂန္ထ (၄) ပါး (လောဘ၊ ဒေါသ၊ ဒိဋ္ဌိ)

Knots that tie the mind and body to the rounds of existence (births & deaths)

၅) မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘဲ စွဲလန်းမှု - ဥပါဒါန (၄) ပါး (လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ)

Clingings are more intense forms of craving

၆) ကုသိုလ်တရားများကို တားမြစ်ပိတ်ပင်တတ် - နီဝရဏ (၆) ပါး (လောဘ၊ ဒေါသ၊ ထိန+မိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ+ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ မောဟ)

Hindrances are obstacles to the (spiritual) attainments of jhānas and wisdom

အကုသိုလ် စေတသိက်များ၏ အမည်များ နှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များ (၃)

၇) စိတ်သန္တာန်၌ အဖန်ဖန် အစဉ်တစိုက် ကိန်းအောင်း ငုပ်လျှိုးနေတတ် - အနုသယ (၇) ပါး

(တရားကိုယ်များ - လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ မောဟ)

Latent dispositions (*anusayas*) lie along the mental process and rise up to the surface when conditions are favourable, and so long as they are not eradicated by the path (*maggā*).

၈) ဝဋ်ဆင်းရဲမှ မလွတ်ရအောင် ဖွဲ့ချည် တုပ်နှောင်တတ် - သံယောဇဉ် (၁၀) ပါး

(တရားကိုယ်များ - လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ မောဟ)

Fetters bind beings to the round of existences.

အကုသိုလ် စေတသိက်များ၏ အမည်များ နှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များ (၄)

၉ ) စိတ်ကို ပူပန်စေ၊ ညစ်ပေစေ၊ ညစ်ညူးစေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ် - ကိလေသာ (၁၀) ပါး

(တရားကိုယ်များ

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ)

Defilements (*kilesā*) afflict or torment the mind, or defile beings by dragging them down to a mentally soiled and depraved condition.

- မိမိစိတ်၌ အညစ်အကြေးများ စွန်းထင်းလာပါက စွန်းထင်းမှန်းသိရမည်။
- မိမိစိတ်၌ ဖြူစင်စေမှ တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာ တိုးပွားလာပါကလည်း ဖြူစင်မှန်းသိရမည်။

✓ စိတ္တာနုပဿနာ - မိမိ/ သူတစ်ပါးစိတ်ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

- (၁) တွယ်တာတပ်မက်မှု ရာဂ နှင့်အတူဖြစ်သောစိတ် - သ,ရာဂစိတ်
  - (၂) တွယ်တာတပ်မက်မှု ရာဂ ကင်းသော စိတ် - ဝိတ,ရာဂစိတ်
  - (၃) ပူလောင်၊ စိတ်ပျက်၊ အမျက်ထွက်သောစိတ် - သ,ဒေါသစိတ်
  - (၄) ပူလောင်၊ စိတ်ပျက်၊ အမျက်ထွက်မှုကင်းသောစိတ် - ဝိတ,ဒေါသစိတ်
  - (၅) တွေဝေ၍ အမှန်ကိုမသိသော စိတ် - သ,မောဟစိတ်
  - (၆) တွေဝေမှုကင်း အမှန်ကိုသိသောစိတ် - ဝိတ,မောဟစိတ်
  - (၇) ဆုတ်နစ်သော ပျင်းရိသောစိတ် - သံခိတ္တစိတ်
  - (၈) ပျံ့လွင့်သော တည်ငြိမ်မှုကင်းသောစိတ် - ဝိက္ခိတ္တစိတ်
- (ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ္ဂပါဠိ၊ သုတ်အမှတ် (၉) မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ စိတ္တာနုပဿနာ အခန်း

ကုသိုလ်ဖြစ်ရန် အကြောင်း ၄ မျိုး

- ၁) စိတ်ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်ချက် - နိယမိတ (determination)
- ၂) စိတ်ကို ညွတ်ထားခြင်း - ပရိကာမိတ (inclination)
- ၃) စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားခြင်း - သမုဒါစာရ (practice)
- ၄) မှန်ကန်သော နှလုံးသွင်းမှုရှိခြင်း - ယောနိသော,မနသိကာရ (wise attention)

ကျမ်းကိုး။ ။ အဋ္ဌသာလိနီ (ဓမ္မသင်္ဂဏီ အဋ္ဌကထာ) နှင့် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး၏ ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်း ပို့ချချက်များ။

## ကျမ်းကိုးစာရင်း

- သုတ္တန္တ ပိဋက၊ ဒီဃ နိကာယ၊ မဟာဝဂ္ဂ ပါဠိ၊ သုတ်အမှတ် (၉)၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ စာ ၂၃၇၊ သာသနာရေး ဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်။
- အသျှင် နန္ဒဝံသ မဟာထေရ်၊ သုတ်မဟာဝါ အဋ္ဌကထာ နိဿယသစ် (ဒုတိယအုပ်)၊ ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ၁၉၆၅ ခုနှစ်။
- အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၊ သင်္ဂြိုဟ် ဘာသာဋီကာ၊ ဧကောဒသမအကြိမ်၊ မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ အမရပူရမြို့၊ ၂၀၀၂ ခုနှစ်။
- အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ (D.Litt.)၊ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချချက်များ (ပထမတွဲ - ပဉ္စမတွဲ)၊ ပထမအကြိမ်၊ ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်။



- အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)၊ အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ (ဆရာတော်ကြီး ထပ်မံတည်းဖြတ်ထားသည့်မူ) ပထမအကြိမ်၊ အောင်ဇေယျပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။
- အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)၊ အဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်၊ အပိုင်း (၁)၊ Essence of Abhidhamma (Part I)၊ ဓမ္မသဟာယ သာသနစင်တာ၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းကျောင်း၊ ပြင်ဦးလွင်၊
- ဒေါ်ဉာဏေသီ - ပထမကျော် ဓမ္မာစရိယ (B.Ed)၊ သင်္ဂြိုဟ်သင်နည်းသစ်၊ ပဉ္စမအကြိမ်၊ ဝင်းတိုးအောင် အော့ဖ်ဆက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။
- ဦးမြင့်ဆွေ (မဟာဝိဇ္ဇာ၊ လန်ဒန်)၊ အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ်အဖွင့် (ပထမတွဲ)၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ရန်ကုန်၊ ရန်ကုန်ပုဒ္ဒတ္တသိုလ်၊ ၂၀၁၈၊ နိုဝင်ဘာလ။
- Ed. Bhikkhu Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 3<sup>rd</sup> ed. (Selangor: A SBVMS Publication, 2006)