

ဘဝတွက်တာ အဘိဓမ္မာ

အပိုင်း (၇)

နာမ်တရားကိုလေ့လာသုံးသပ်ခြင်း (၅)

စိတ်၏သဘာဝ၊ ဘုံဌာနနှင့် စိတ်များကို ခြုံငုံလေ့လာခြင်း

ဆရာလေးဒေါက်တာယုဇနညာဏီ

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလ (၂၃) ရက်၊ စနေနေ့

- ရုပ်၊ နာမ် အစုတရား ခန္ဓာ (၅) ပါး (aggregates)
  - ရူပက္ခန္ဓာ - ရုပ် (၂၈) ပါးဟူသော အစုအဝေး
  - ဝေဒနာက္ခန္ဓာ - အာရုံကို ခံစားတတ်သော ဝေဒနာ စေတသိက်
  - သညာက္ခန္ဓာ - အာရုံကို မှတ်သားတတ်သော သညာ စေတသိက်
  - သင်္ခါရက္ခန္ဓာ - ဝေဒနာ၊ သညာမှတစ်ပါး ကျန် စေတသိက် (၅၀)
  - ဝိညာဏက္ခန္ဓာ - အာရုံကို သိတတ်၊ ယူတတ်သော စိတ် (၈၉) ပါး
- ထိုခန္ဓာ (၅) ပါးသည် ရုပ်ခန္ဓာ (၁) ပါးနှင့် နာမ်ခန္ဓာ (၄) ပါး ဖြစ်သည်။

- နာမ်တရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- နာမ (ပါဠိ) - နာမ် (မြန်မာ) - mind
- အာရုံရှိရာသို့ ကိုင်းညွတ်ခြင်း၊ အာရုံဖက်သို့ ဦးလှည့်ခြင်း။
- bending towards the object
- နာမ်တရားသည် စိတ် နှင့် စေတသိက် (၂) မျိုးကို ကိုယ်စားပြုသည်။
- Mind represents consciousness & mental states.

- ယနေ့ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြောဆိုသုံးစွဲနေကြသည့် "စိတ်" ဟူသည်
- အာရုံကိုသိတတ်သော သဘာဝရှိသည့် စိတ် (ပန်းချီပိတ်ကား canvas နှင့် တူသည့်တရား) နှင့်
- စိတ်ကိုကြည်လင်စေ၊ ဖြူစင်စေသည့် စွမ်းအားများ (သောဘန စေတသိက်) နှင့် စိတ်ကို ပူပန်၊ ညစ်နွမ်းစေပြီး စွမ်းအားလျော့နည်းစေသည့် (အကုသိုလ်စေတသိက်) ဟူသော စိတ်ကို မှီ၍ဖြစ်သည့် ဆေးရောင်စုံနှင့်တူသည့်စေတသိက်များဖြစ်သည်။

အာရုံ (၆) ပါး - အာရမ္မဏ/ အာလမ္မဏ (sense objects)

- ၁) အဆင်း၊ အရောင်မှန်သမျှ - ရူပါရုံ (ရူပါရမ္မဏ) visible object
- ၂) အသံမှန်သမျှ - သဒ္ဓါရုံ (သဒ္ဓါရမ္မဏ) sound
- ၃) အနံ့မှန်သမျှ - ဂန္ဓာရုံ (ဂန္ဓာရမ္မဏ) smell
- ၄) အရသာမှန်သမျှ - ရသာရုံ (ရသာရမ္မဏ) taste
- ၅) အတွေ့အထိ မှန်သမျှ - ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရမ္မဏ)  
tangible object

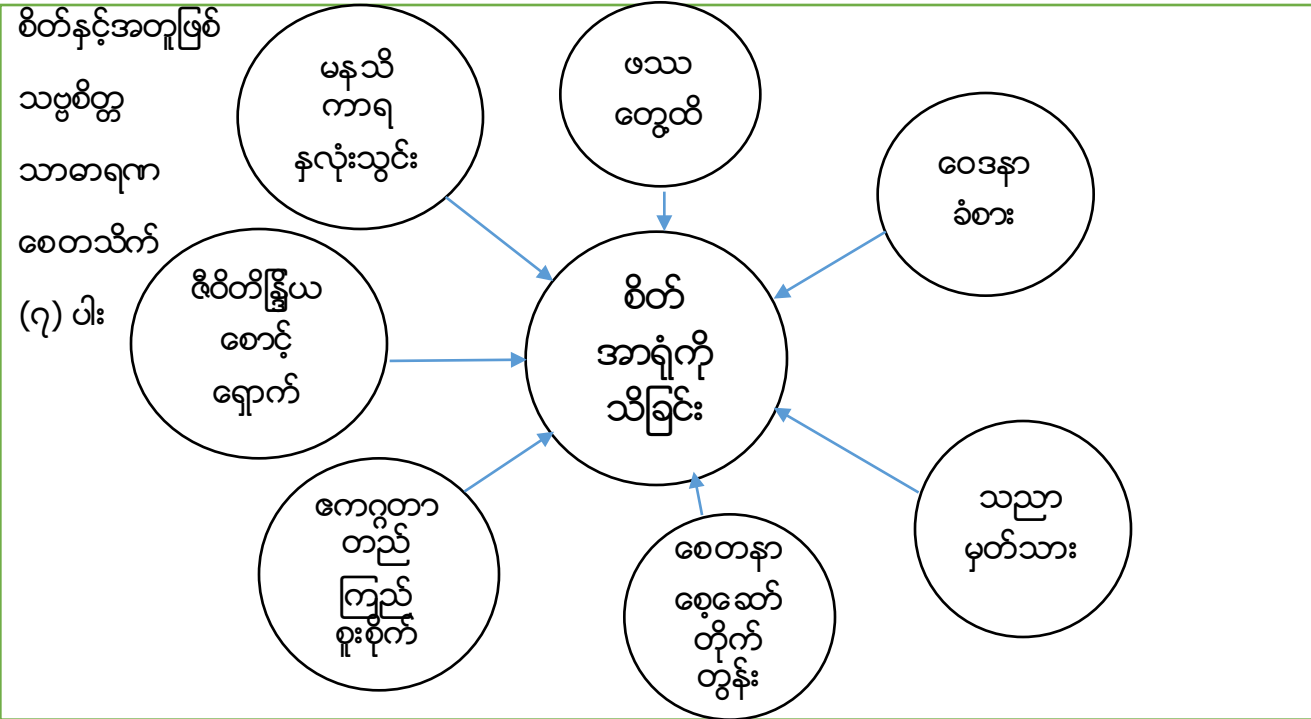
၆) ကျန်သော သိဖွယ်မှန်သမျှ - ဓမ္မာရုံ (ဓမ္မာရမ္ဗဏ)

- မျက်စိအကြည် စသည့် ပသာဒရုပ် ၅ ပါး၊
- သိမ်မွေ့ပြီး သိရန်ခက်ခဲသော သုခုမရုပ် ၁၆ ပါး၊
- စိတ် ၈၉ ပါး၊
- စေတသိက် ၅၂ ပါး၊
- နိဗ္ဗာန်
- ပညတ်

- စိတ်၏ သဘာဝ လက္ခဏာ (characteristic)
- စိတ္တ (ပါဠိ)
- စိတ် (မြန်မာ) - consciousness
- အာရုံကိုသိခြင်း၊ ရယူခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း လက္ခဏာရှိသည်။
- “အာရမ္မဏံ စိန္တေ တီတိ စိတ္တံ”
- အာရမ္မဏံ -အာရုံကို၊ စိန္တေ တိ - ကြံစည်တတ် သိတတ်၏။  
 ဣတိ တသ္မာ - ထို့ကြောင့်၊ စိတ္တံ - စိတ်မည်၏။

- It aware / cognizes/ knows the object, thus it is called 'consciousness'.
- Consciousness has the characteristic of awareness of / cognizing/ knowing the object.
- မြို့တံခါးစောင့်သည်ဝင်လာသမျှကိုသိသကဲ့သို့ စိတ်သည် ဝင်လာသမျှအာရုံကို သိသည်။
- ✓ “စေတသိ ဘဝံ စေတသိကံ” စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသောအရာ
- စိတ်နှင့်အတူချုပ်/ ပျက်ကြပြီး စိတ်နှင့် အာရုံတူ၊ မှီရာလည်းတူ





စိတ်ဖြစ်တိုင်း အတူဖြစ်သော စေတသိက်များ (ဆေးရောင်များ) -  
နာမ်တရား၏ အခြေခံ

- စိတ် (၁) ခုဖြစ်သောအခါ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဇီဝိတိန္ဒြိယ၊ မနသိကာရ ဟူသည့် စေတသိက်တို့သည် အမြဲတူဖြစ်ကြသည်။ (inseparable)
- တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် အာရုံကို သိတတ်သည့် နာမ် ဟူသည် အခြေခံအားဖြင့် (၈) ခု ပေါင်းစည်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခုစီ သီးသန့်ခွဲခြားရန် အလွန်ခက်ခဲသည်။ (8 in 1)

- စားဖိုမှူး၏ ရသာစုံဟင်း တွင် အရသာများကို တစ်ခုစီ ခွဲခြားရန် ခက်ခဲသကဲ့သို့ (မိလိန္ဒပဏ္ဍာ)
- ပင်လယ်ရေကို မည်သည့်မြစ်ရေ မည်မျှ ပါဝင်သည်ကို ခွဲခြားရန်ခက်သကဲ့သို့ (အဋ္ဌကထာဆရာ ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဇောသ)  
Commentator Ven. Buddhaghosa
- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အဘိဓမ္မာတရားတော်တွင် မိမိတို့သန္တာန်၌ ဖြစ်ပျက်နေသည့် ခက်ခဲနက်နဲသည့် သဘာဝတရားတို့ကို လက္ခဏာရှုထောင့်မှ ခွဲခြား၍ဟောပြောသဖြင့် နားလည်ခွင့်ရသည်။

စိတ်၏ သဘာဝများ (၁)

ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ လဟုနော၊ ယတ္ထကာမ နိပါတိနော၊

စိတ္တဿ ဒမထော သာဓု၊ စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ။ (ဓမ္မပဒ ဂါထာ - ၃၅)

✓ ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ - ငြိငြင်သဖြင့် နှိပ်စက်အပ်သော

✓ လဟုနော - လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်းရှိသော

✓ ယတ္ထကာမနိပါတိနော-အမှတ်မရှိသောကာမဂုဏ်၌ ကျလေ့ရှိသော

• စိတ္တဿ - စိတ်ကို၊ ဒမထော - ဆုံးမခြင်းသည်၊ သာဓု - ကောင်း၏။

• ဒန္တံ-ဆုံးမ၍ ယဉ်ကျေးသော၊ စိတ္တံ-စိတ်သည်၊ သုခါဝဟံ - ချမ်းသာကို ဆောင်၏။

စိတ်၏ သဘာဝများ (၂)

သုဒုဒ္ဒသံ သုနိပုဏံ၊ ယတ္ထကာမ နိပါတိနံ၊

စိတ္တံ ရက္ခေယ မေဓာဝီ၊ စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ။ (ဓမ္မပဒ ဂါထာ - ၃၆)

✓ သုဒုဒ္ဒသံ - အလွန် မြင်နိုင်ခဲ့သော

✓ သုနိပုဏံ - အလွန် သိမ်မွေ့သော

✓ ယတ္ထကာမ နိပါတိနံ- အမှတ်မရှိသော ကာမဂုဏ်၌ ကျလေ့ရှိသော

• စိတ္တံ-စိတ်ကို၊မေဓာဝီ-ပညာရှိသည်၊ ရက္ခေယ - စောင့်ရှောက်ရာ၏။

• ဂုတ္တံ - စောင့်ထိန်း၍ လုံခြုံသော၊ စိတ္တံ - စိတ်သည်၊ သုခါဝဟံ - ချမ်းသာကို ဆောင်၏။

## စိတ်၏ သဘာဝများ (၃)

ဒုရင်္ဂမံ ဧကစရံ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ၊

ယေ စိတ္တံ သံယမေဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

(ဓမ္မပဒ ဂါထာ - ၃၇)

- ✓ ဒုရင်္ဂမံ- ဝေးသောအရပ်၌ရှိသောအာရုံသို့လည်း သွားတတ်သော
- ✓ ဧကစရံ- တစ်ခုချုပ်ပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်သော၊
- ✓ အသရီရံ- ကိုယ်လည်းမဟုတ်သော (အထည်ကိုယ် မရှိသော)၊
- ✓ ဂုဟာသယံ -ဟဒယ,ဝတ္ထုတည်းဟူသော လိုက်ဂုဉ်တည်ရာရှိသော၊

- စိတ္တံ-စိတ်ကို၊ ယေ-အကြင်သူတို့သည်၊ သံယမေဿန္တိ -စောင့်စည်း  
နိုင်ကုန်၏။
- တေ - ထိုစိတ်ကို စောင့်စည်းချုပ်တည်းနိုင်ကုန်သောသူတို့သည်၊  
မာရဗန္ဓနာ-ကိလေသာမာရ်အနှောင်အဖွဲ့မှ၊မောက္ခန္တိ - လွတ်ကုန်  
လတ္တံ့။
- ဟဒယ ဝတ္ထု - (အာရုံ ၅ ပါး မှတစ်ပါး) တွေးသိ၊ ကြံသိစိတ်တို့၏  
ဖြစ်ရာ၊ မှီရာ ရုပ်တရား။
- Heart-base

## စိတ်၏ အခြားအမည်များ

(၁) ဝိညာဏ - ဝိညာဏ် - စိတ်

- မြင်သိစိတ်-စက္ခုဝိညာဏ်၊ ကြားသိစိတ် - သောတာဝိညာဏ်စသည်
- အတိတ်က ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံ အမှုများကြောင့် ဘဝသစ် ပဋိသန္ဓေဖြစ်
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ လာ ဟောကြားချက် - သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏ်
- ပဋိသန္ဓေ အစိုက်၌ဖြစ်သော စိတ် - ပဋိသန္ဓေ ဝိညာဏ်
- ဘဝတွင်နေထိုင်ဆဲအခါ၌ ဖြစ်သော စိတ် - ပဝတ္တိဝိညာဏ်



(၂) စေတသိက (ပါဠိ) - စေတသိက် (မြန်မာ)

- စိတ်၌မှီ၍ စိတ်ကိုခြယ်လှယ်သောတရားများ
- စေတ - စိတ် (စေတသော ဝိနိပဏ္ဍ - စိတ်၏ အနှောင်အဖွဲ့များ)

(၃) မနော - မန - စိတ်

- မနော ပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ (ဓမ္မပဒ ဂါထာ ၁ နှင့် ၂)
- ဓမ္မာ - ဝေဒနာစသော စေတသိက် တရား တို့သည်၊
- မနော ပုဗ္ဗင်္ဂမာ - စိတ်သာလျှင် ရှေ့သွားရှိကုန်၏။
- Mind is the forerunner of mental aggregates.

(၄) ဟဒယ - နှလုံး၊ စိတ်နှလုံး

- ကရုဏာ သီတလ ဟဒယံ - ကရုဏာဖြင့် ထုံမွမ်းအပ်သော အေးမြသော စိတ်နှလုံးရှိသော၊

- ပညာပဇ္ဇောတ ဝိဟတ မောဟတမံ - ပညာတည်းဟူသော ဉာဏ်အလင်းဖြင့် အဝိဇ္ဇာကို ပယ်ခွင်းအပ်ပြီးသော (မြတ်စွာဘုရား)

(ကျမ်းကိုး။ ဒီဃနိကာယ်၊ သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ - စာ ၁)

- ✓ ဝိညာဏံ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ (ဝိညာဏံ- စိတ်သည်၊ ပဋိစ္စံ - အကြောင်းကို စွဲ၍၊ အကြောင်းတရားပေါ်မှီ၍၊ သမုပ္ပန္နံ -ဖြစ်၏။)

စိတ်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားပုံ (၈၉ ပါး/ ၁၂၁ ပါး)

- စိတ်သည် အာရုံကို သိခြင်းသဘော လက္ခဏာအားဖြင့် တစ်မျိုးသာ ရှိသော်လည်း အများအားဖြင့်ဖြစ်ရာ ဘုံဌာနပေါ် မူတည်၍
  - (၁) ကာမဘုံ၌ အဖြစ်များသောစိတ် - ကာမာဝစရစိတ် (၅၄) ပါး
  - (၂) ရူပဘုံ၌ အဖြစ်များသောစိတ် - ရူပါဝစရစိတ် (၁၅) ပါး
  - (၃) အရူပဘုံ၌ အဖြစ်များသောစိတ်-အရူပါဝစရစိတ် (၁၂) ပါးဤစိတ် (၈၁) ပါးသည် လောကီစိတ် (mundane consciousness)

(၄) လောက ၃ ပါးကိုလွန်မြောက်သောစိတ် (သို့) လောက ၃ပါးထက်  
သာလွန် မြင့်မြတ်သောစိတ် - လောကုတ္တရာစိတ်

အကျဉ်းအားဖြင့် (၈) ပါး

အကျယ်အားဖြင့် (၄၀) ပါး

လောက (၃) ပါး

- သတ္တဝါအပေါင်း ဟူသော သတ္တ လောက
- သတ္တဝါတို့ နေရာဘုံဌာနဟူသော သြကာသ လောက
- ရုပ် နာမ် သင်္ခါရ ဟူသော သင်္ခါရလောက

သတ္တဝါတို့ ဖြစ်ရာ ဌာန - ဘူမိ (ဘုံ) - ၃၁ (Planes of existence)

(၁) ကာမ - (၁၁) ဘုံ (အပါယ် ၄ ဘုံ + ကာမသုဂတိ ၇ ဘုံ)

➤ အပါယ်(အပါယ-အပ+အယ)ကောင်းမှုမှကင်းသော၊ ကုသိုလ်ပြုခွင့်

များစွာမရသော၊ အကုသိုလ်များသာ များပြားသော ဘုံ - (၄) ဘုံ

- ငရဲ - နိရယ (နိ+အယ) - ချမ်းသာသုခ ရခွင့်မရှိသောဘုံ
- တိရစ္ဆာန် - တိရစ္ဆာန် - (အများအားဖြင့်) အလျားလိုက်သွားတတ်
- ပြိတ္တာ - ပေတ - သုခအပေါင်းမှဝေးသူ (တစ္ဆေ၊ သူရဲ၊ ဘီလူးပါ)
- အသူရကာယ် - (ပြိတ္တာအကြီးစား) - ဝိညာဉ်လောကသားများ

- ကာမသုဂတိ (ကုသိုလ်ကံအားလျော်စွာ စည်းစိမ်ခံစားရ) - (၇) ဘုံ
  - လူ့ပြည် (မနုဿ) - ထက်မြက်သောစိတ်ရှိသူတို့၏ နေရာဌာန
  - စာတုမဟာရာဇ် - နတ်မင်းကြီး ၄ ပါး၏ ဘုံဌာန
  - တာဝတိံသာ - ၃၃ ယောက်သော နတ်များ၏ ဘုံဌာန
  - ယာမာ - ဆင်းရဲကင်းသော နတ်များ၏ ဘုံဌာန
  - တုသိတာ - နှစ်သက်ရွှင်လန်းသော နတ်များ၏ ဘုံဌာန
  - နိမ္မာန,ရတီ - မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ဖန်ဆင်းမှည့်မွေ့လျော်သူများ
  - ပရ,နိမ္မိတ,ဝသဝတ္ထိ- သူတစ်ပါးဖန်ဆင်းပေးမှည့်မွေ့လျော်သူများ

(၂) ရူပါဝစရ - (၁၆) ဘုံ (ဈာန်ရသော ဗြဟ္မာတို့၏ နေရာဘုံ)

- ပထမဈာန် - ၃ ဘုံ၊
- ဒုတိယဈာန် - ၃ ဘုံ၊
- တတိယဈာန် - ၃ ဘုံ၊
- စတုတ္ထဈာန် - ၇ ဘုံ (ရုပ်တရားသာရှိသော အသညသတ္တ ပါဝင်)
- ကျန်ဗြဟ္မာဘုံများ၌ ရုပ်+နာမ် ၂ ပါး (ခန္ဓာ ၅ ပါးလုံးရှိကြသည်။)

(၃) အရူပါဝစရ- (၄) ဘုံ (နာမ်တရား သာရှိသော ဗြဟ္မာများ၏ ဘုံ)

- လားရာ ဂတိ (သို့) လမ်းကြောင်းကြီး (၅) သွယ် (Destination)
- (၁) နိရယဂတိ (ငရဲပြည် လားရာလမ်း) မီးကျိုးတွင်းကြီးထဲကျသကဲ့သို့
- (၂) တိရစ္ဆာန်ဂတိ (တိရစ္ဆာန်ဘုံ လားရာလမ်း) မစင်တွင်းနက်ကြီး
- (၃) ပေတဂတိ (ပြိတ္တာဘုံလားရာလမ်း) အရိပ်ကင်းမဲ့သည့်နေရာကြီး
- (၄) မနုဿဂတိ (လူ့ပြည် လားရာလမ်း) အရိပ်အာဝါသကောင်းသည့် သစ်တောကြီး
- (၅) ဒေဝဂတိ (နတ်ပြည် လားရာလမ်း) လေလုံ မိုးလုံ လှပသော ပြာသာဒ် နန်းဆောင်ကြီး



- မိမိတို့ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အကုသိုလ်ကံ၏ အရှိန်အားလျော်စွာ
- ပြင်းထန်သည့် အကုသိုလ်ကံကြောင့် နိရယ (ငရဲ) သို့ကျသည်။
- ထိုအကုသိုလ်ကံနှင့်စာလျှင် ပြင်းထန်မှု၊ လျော့နည်းပါက တိရစ္ဆာန် ဘဝသို့ရောက်ရသည်။
- ထို့ထက်ပို၍ အကုသိုလ်ကံလျော့နည်းပါက ပြိတ္တာဘုံသို့ရောက်ကြ ရသည်။
- ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာတို့သည် ဒုဂ္ဂတိ ဘုံဘဝများဖြစ်ပြီး
- လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်တို့သည် သုဂတိ ဘုံဘဝများဖြစ်ကြသည်။

- (၁) ကာမဘုံ၌ အဖြစ်များသောစိတ် - ကာမာဝစရစိတ် (၅၄) ပါး
- (က) အကုသိုလ်စိတ် - ၁၂ ပါး  
(အပြစ်ရှိ၍ မကောင်းသောအကျိုးကိုပေးတတ်သောစိတ်)
- (ခ) အဟိတ်စိတ် - ၁၈ ပါး  
(လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဟိတ်  
တို့နှင့် မယှဉ်သောစိတ်)
- (ဂ) ကာမသောဘနစိတ် - ၂၄ ပါး  
(အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းကျိုးကိုဖြစ်စေတတ်သောစိတ်)

(က) အကုသိုလ်စိတ် - ၁၂ ပါး

- အကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း ရင်းမြစ်မူလ (၃) ပါးပေါ် အခြေခံ၍
  - တွယ်တာတပ်မက်မှု၊ လောဘအရင်းခံဖြစ်သောစိတ် (လောဘမူလ/ လောဘမူစိတ်) ၈ပါး
  - စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက်၊ အမျက်ထွက်မှု၊ ဒေါသအရင်းခံဖြစ်သောစိတ် (ဒေါသမူလ/ ဒေါသမူ) ၂ ပါး
  - အမှန်မသိ၊ တွေဝေမှု၊ မောဟအရင်းခံဖြစ်သောစိတ် (မောဟမူလ/ မောဟမူစိတ်) ၂ ပါး

အကုသိုလ် လက္ခဏာ	အပြစ်ရှိ (faulty) သာဝဇ္ဇ (ပါဠိ)	မကောင်းကျိုးကို ပေးခြင်း ဒုက္ခ ဝိပါက လက္ခဏာ (ပါဠိ) produces bad results
	မကျွမ်းကျင် မလိမ္မာ (unskillful)	အပြစ်မဖြစ်အောင် မစီမံ မကိုင်တွယ်နိုင်
	အနာမကင်း၊ မကျန်းမာ (unhealthy)	စိတ်မကျန်းမာ စိတ်ရောဂါမကင်း
ကုသိုလ် လက္ခဏာ	အပြစ်ကင်း (faultless) အနဝဇ္ဇ (ပါဠိ)	ကောင်းကျိုးကို ပေးခြင်း သုခ ဝိပါက လက္ခဏာ (ပါဠိ) produces good result
	ကျွမ်းကျင် လိမ္မာ (ဆေက) skillful	အပြစ်မဖြစ်အောင် စီမံ ကိုင်တွယ်နိုင်
	အနာကင်း၊ ကျန်းမာ (အာရောဂျ) healthy	စိတ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ရောဂါကင်း

## အကုသိုလ်စိတ်

- လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသော ကိလေသာ အနာဂ္ဂိခြင်း၊
  - ကိလေသာ အပြစ်ရှိခြင်း၊
  - မလိမ္မာခြင်း၊
  - မကောင်းသော အကျိုးကိုပေးခြင်း လက္ခဏာ။
- စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်သော၊ ယုတ်မာကုန်သော အကုသိုလ်တရားများ
  - ပယ်အပ်သောတရား၊ ပယ်ရှားပစ်ရမည့်တရား (ပဟာတဗ္ဗ)
  - ✓ အနာလည်းပါ၊ အပြစ်မကင်း၊ လိမ္မာရှင်းနှင့်၊ ပေးကာဆိုးကျိုး၊ လေးမျိုးအချက် အကုသိုလ်တွက်။

## ကုသိုလ်စိတ်

- လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသော ကိလေသာ အနာကင်းခြင်း၊
  - ကိလေသာ အပြစ်ကင်းခြင်း၊ လိမ္မာစေခြင်း၊
  - ကောင်းသော အကျိုးကိုပေးခြင်း လက္ခဏာ။
- စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်သော၊ ယုတ်မာကုန်သော အကုသိုလ်တရားတို့ကို လှုပ်စေ၊  
ငုပ်စေ၊ ပြုပ်စေအောင် ဖျက်ဆီးစေတတ်သောကြောင့် ကုသိုလ်စိတ်
  - ပယ်တတ်သောတရား (ပဟာယက)
- ✓ အနာကင်းလစ်၊ အပြစ်ကင်းကွာ၊ အလိမ္မာနှင့်၊ ချမ်းသာကောင်းကျိုး၊  
လေးမျိုးအချက်၊ ကုသိုလ်အနက် (အဓိပ္ပါယ်)

## အကုသိုလ် စေတသိက် (၁၄) ပါး

၁) မောဟ အုပ်စု(၄) ပါး - အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တိုင်းပါ

သဗ္ဗာကုသလ သာဓာရဏ - သဗ္ဗ + အကုသလ + သာဓာရဏ (အကုသိုလ် ဖြစ်တိုင်းပါ)

မောဟ၊ အဟိရိကာ၊ အနောတ္တပ္ပ၊ ဥဒ္ဓစ္စ

၂) လောဘ အုပ်စု (၃) ပါး

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

၃) ဒေါသ အုပ်စု (၄) ပါး

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

၄) အဆုံးအုပ်စု (၃) ပါး - ထိန၊ မိဒ္ဓ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ

တွယ်တာတပ်မက်မှုကြောင့်ဖြစ်သော လောဘမူဝိတ်၏ အင်္ဂါ (၃) ခု

(၁) ဝေဒနာ

- နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်လျှင်၊ သာယာလျှင်- သောမနဿ,ဝေဒနာ  
(pleasant feeling/ pleasure)
  - နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်သည့်၊ သာယာသည့် ဝေဒနာနှင့်အတူဖြစ် -  
သောမနဿ,သဟဂတ (သောသမနဿ သဟဂုတ်)
- with pleasant feeling; with pleasure



- နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုမပါဘဲ အာရုံကို အသင့်အတင့် ခံစားလျှင်) ဥပေက္ခာဝေဒနာ (neutral feeling, indifferent feeling)
- နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုမပါဘဲ အာရုံကိုအသင့်အတင့်မျှ ခံစားသည့် ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့် အတူဖြစ်ပါက - ဥပေက္ခာ,သဟဂတ (ပါဠိ)
- ဥပေက္ခာ သဟဂုတ် (မြန်မာ)
- with neutral feeling, with indifferent feeling or with indifference

(၂) အတွေးမှား၊ အယူအဆမှား၊ မှားယွင်းစွာသိမြင် တွေးခေါ်ခြင်း -  
ဒိဋ္ဌိ (wrong view)

- လောကကြီးသည်မြဲသည်၊ အရာအားလုံးသည် မြဲသည်၊ ကံ  
ကံ၏အကျိုးကိုမယုံကြည်မှု၊ အတိတ်ဘဝ၊ အနာဂတ်ဘဝ စသည်  
မရှိဟုမှားယွင်းစွာလက်ခံ ယုံကြည်ခြင်း ၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာဟု စွဲလန်းခြင်း  
- ဒိဋ္ဌိဂတ,သမ္ပယုတ္တ (ဒိဋ္ဌိဂတ သမ္ပယုတ်) with wrong view
- ထိုသို့ မှားယွင်းစွာလက်ခံ ယုံကြည်မှု မရှိခြင်း - ဒိဋ္ဌိဂတ,ဝိပ္ပယုတ္တ
- (ဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ်) without wrong view (NOT right view)

(၃) သင်္ခါရ - ပြုပြင်စီမံခြင်း၊ တိုက်တွန်းခြင်း (ပယောဂ၊ ဥပါယ)

- မိမိစိတ်ကို ထက်မြက်အောင် မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် တို့ဖြင့် ပြုပြင်မှု (promptitude)
- သူတစ်ပါး၏ ကိုယ်၊ နှုတ်တို့ဖြင့် တိုက်တွန်းမှု၊ စေခိုင်းမှု
- ✓ အသင်္ခါရိက-စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုမပါပင်ကိုယ်အားဖြင့်ထက်မြက်သော၊ ထက်သန်သောစိတ် (unprompted, automatic, voluntary)
- ✓ သသင်္ခါရိက - မကျန်းမာခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ စိတ်အားမထက်သန်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စေ့ဆော် တိုက်တွန်း၍ ဖြစ်သောစိတ် (prompted)

လောဘမူစိတ် (၄) ပါး (သောမနဿ ဝေဒနာဖြင့်)

စဉ်	ဝေဒနာ	သမ္ပယုတ္တ	သင်္ခါရ
၁	ပျော်ရွှင်စွာဖြင့်	အပြစ်ရှိမှန်းမသိ၍	ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်
	သောမနဿ သဟဂုတ်	ဒိဋ္ဌိဂတ သမ္ပယုတ်	အ,သင်္ခါရိက စိတ်
၂	ပျော်ရွှင်စွာဖြင့်	အပြစ်ရှိမှန်းမသိ၍	တိုက်တွန်းမှဖြင့်ပြုလုပ်
	သောမနဿ သဟဂုတ်	ဒိဋ္ဌိဂတ သမ္ပယုတ်	သ,သင်္ခါရိက စိတ်
၃	ပျော်ရွှင်စွာဖြင့်	အပြစ်ရှိမှန်းသိလျက်	ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်
	သောမနဿ သဟဂုတ်	ဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ်	အ,သင်္ခါရိက စိတ်
၄	ပျော်ရွှင်စွာဖြင့်	အပြစ်ရှိမှန်းသိလျက်	တိုက်တွန်းမှဖြင့်ပြုလုပ်
	သောမနဿ သဟဂုတ်	ဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ်	သ,သင်္ခါရိက စိတ်

လောဘမူစိတ် (၄) ပါး (ဥပေက္ခာ ဝေဒနာဖြင့်)

စဉ်	ဝေဒနာ	သမ္ပယုတ္တ	သင်္ခါရ
၅	နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုမရှိဘဲ	အပြစ်ရှိမှန်းမသိ၍	ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်
	ဥပေက္ခာ သဟဂုတ်	ဒိဋ္ဌိဂတ သမ္ပယုတ်	အ,သင်္ခါရိက စိတ်
၆	နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုမရှိဘဲ	အပြစ်ရှိမှန်းမသိ၍	တိုက်တွန်းမှုဖြင့်ပြုလုပ်
	ဥပေက္ခာ သဟဂုတ်	ဒိဋ္ဌိဂတ သမ္ပယုတ်	သ,သင်္ခါရိက စိတ်
၇	နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုမရှိဘဲ	အပြစ်ရှိမှန်းသိလျက်	ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်
	ဥပေက္ခာ သဟဂုတ်	ဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ်	အ,သင်္ခါရိက စိတ်
၈	နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုမရှိဘဲ	အပြစ်ရှိမှန်းသိလျက်	တိုက်တွန်းမှုဖြင့်ပြုလုပ်
	ဥပေက္ခာ သဟဂုတ်	ဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ်	သ,သင်္ခါရိက စိတ်

(၁) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် အပြစ်မရှိ (အကုသိုလ်မဖြစ်)ဟု ယူဆလျက် ဆေးစွဲသူတစ်ဦးသည် မိမိဆန္ဒအတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲရာ၌ ဖြစ်သောစိတ် (လောဘမူ ပထမစိတ်)

- ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ပြုလုပ် - သောမနဿ,သဟဂုတ်
- ဆေးစွဲခြင်းသည်အပြစ်မရှိဟုယူဆ- အယူမှား (ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ်)
- မိမိစိတ်ဆန္ဒအတိုင်းလုပ် (တိုက်တွန်းမှုမပါ) - အသင်္ခါရိက
- သောမနဿ,သဟဂုတ် ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ် အသင်္ခါရိကစိတ်
- with pleasure, with wrong view, unprompted

(၂) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် အပြစ်မရှိဟုယူဆလျက် သူငယ်ချင်း  
၏ တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ဆေးသုံးစွဲသည့် ဖြစ်သောစိတ်  
(သောမနဿ,သဟဂုတ်၊ ဒိဋ္ဌိဂတ,သမ္ပယုတ်၊ သသင်္ခါရိကစိတ်)

(၃) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် အပြစ်ရှိမှန်းသိသော်လည်း မဖြတ်  
နိုင်သဖြင့် မိမိဆန္ဒအတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာဖြင့်ဆေးသုံးစွဲသည့်ဖြစ်သောစိတ်  
(သောမနဿ,သဟဂုတ်၊ ဒိဋ္ဌိဂတ,ဝိပ္ပယုတ် အသင်္ခါရိကစိတ်)

(၄)မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည်အပြစ်ရှိမှန်းသိသော်လည်း သူငယ်ချင်း  
၏ တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ပျော်ရွှင်စွာဖြင့်ဆေးသုံးစွဲသည့်ဖြစ်သောစိတ်  
(သောမနဿ,သဟဂုတ်၊ ဒိဋ္ဌိဂတ,ဝိပ္ပယုတ် သသင်္ခါရိကစိတ်)

- လောဘမူစိတ် အမှတ်စဉ် (၅) မှ (၈) အထိ (၄) ပါး သည် ခံစားမှုဝေဒနာတွင် နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်မှု မပါဘဲ အသင့်အတင့်သာခံစား တတ်သည့် ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဖြစ်ခြင်းသာ ကွာခြားသည်။ ကျန်သည့် သမ္ပယုတ်နှင့် သင်္ခါရ တို့သည် ပထမစိတ် (၄) ပါးအတိုင်း ဖြစ်သည်။



- ကျမ်းကိုးစာရင်း

- အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၊ သဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ ဧကောဒသမအကြိမ်၊ မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ အမရပူရမြို့၊ ၂၀၀၂ ခုနှစ်။
- အရှင်သီလာနန္ဒာဘိဝံသ၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချချက်များ (ပထမတွဲ၊ တတိယတွဲ)၊ ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်။

- အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)၊  
အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ (ဆရာတော်ကြီးထပ်မံတည်းဖြတ်မှု)  
ပထမအကြိမ်၊ အောင်ဇေယျပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။
- ဒေါ်ဉာဏေသီ - ပထမကျော် ဓမ္မာစရိယ (B.Ed)၊  
သင်္ဂြိုဟ်သင်နည်းသစ်၊ ပဉ္စမအကြိမ်၊ ဝင်းတိုးအောင် အော့ဖ်ဆက်၊  
ရန်ကုန်၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။
- ဦးမြင့်ဆွေ (မဟာဝိဇ္ဇာ၊ လန်ဒန်)၊ အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ်အဖွင့် (ပတွဲ)၊  
ဒုတိယအကြိမ်၊ ရန်ကုန်၊ ရန်ကုန်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ ၂၀၁၈၊ နိုဝင်ဘာလ။