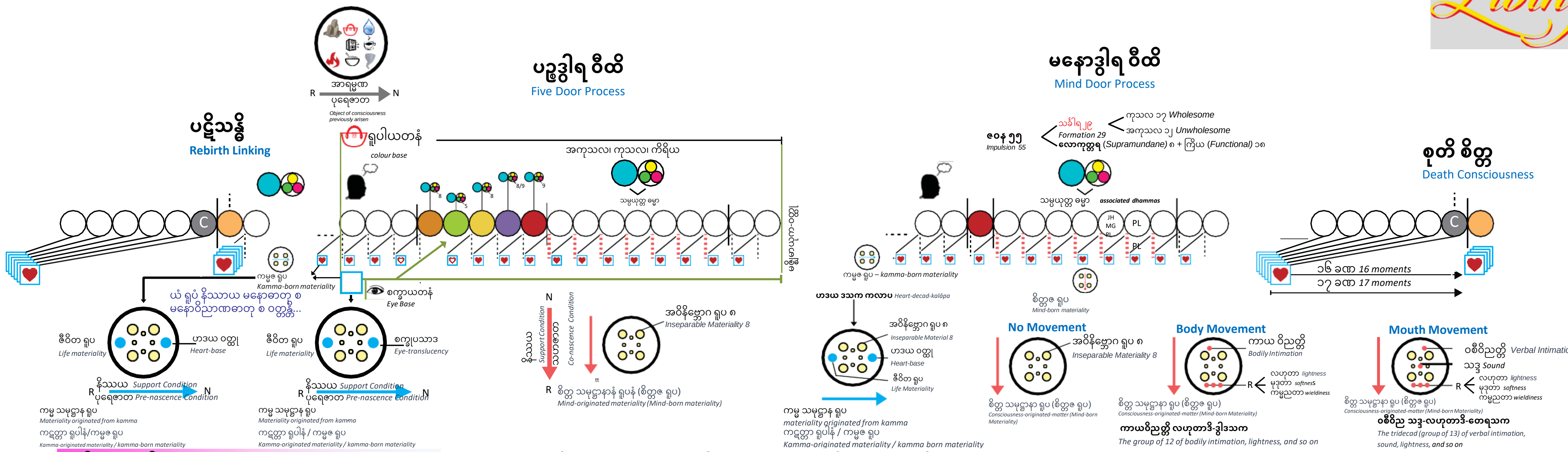
အခြေခံအဘိဓမ္မာ

Living

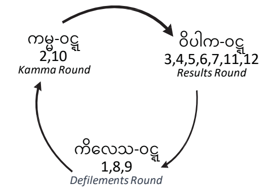


ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ Dependent Origination

1. အင်္ဂ Factors **2. ကာလ(အဒ္ဓါ)** Time periods **3. သန္ဓိ** Links **4. သင်္ခေပ** Layers **5. အာကာရ** Modes **6. ဝဋ္ဋ** Rounds **7. မူလ** Roots

1 အဝိဇ္ဇာ → 2 သင်္ခါရာ → 3 ဝိညာဏ → 4 နာမ-ရူပ → 5 သဠာယတန → 6 ဖဿ → 7 ဝေဒနာ → 8 တဏှာ → 9 ဥပါဒါန → 10 ဘဝ → 11 ဇာတိ → 12 ဇရာ-မရဏ သောက-ပရိဒေဝ-ဒုက္ခ-ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ

Ignorance → Volitional Formations → Consciousness → Mentality-Materiality → Six Sense Bases → Contact → Feeling → Craving → Clinging → Becoming → Birth → Aging and Death, Sorrow, Lamentation, Pain, Grief, and Despair Arise



4 ကမ္မ စတုက္က Four types of Kamma

I. KAMMA ACCORDING TO PRIORITY OF BEARING FRUITS (ပါကဒါနပရိယာယ-ကမ္မ စတုက္က)	II. KAMMA WITH RESPECT TO THE PLACE OF FRUITION (ပါကဌာန-ကမ္မ စတုက္က)	III. KAMMA ACCORDING TO FUNCTION (ကိစ္စ-ကမ္မ စတုက္က)	IV. KAMMA WITH RESPECT TO THE TIME OF BEARING RESULTS (ပါကကာလ-ကမ္မ စတုက္က)
1. ဂရုက-ကမ္မ (Weighty Kamma)	1. အကုသလ-ကမ္မ (Unwholesome Kamma)	1. ဇနက-ကမ္မ (Productive Kamma)	1. ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနီယ-ကမ္မ (Presently-Effective Kamma)
2. အာသန္န-ကမ္မ (Near-Death Kamma)	2. ကာမာဝစရကုသလ-ကမ္မ (Wholesome Kamma of the Sense Sphere)	2. ဥပတ္ထမ္ဘက-ကမ္မ (Supportive Kamma)	2. ဥပပဇ္ဇဝေဒနီယ-ကမ္မ (Subsequently-Effective Kamma)
3. အာစိဏ္ဏ-ကမ္မ (Habitual Kamma)	3. ရူပါဝစရကုသလ-ကမ္မ (Wholesome Kamma of the Fine Material Sphere)	3. ဥပပီဠက-ကမ္မ (Obstructive Kamma)	3. အပရာပရိယဝေဒနီယ-ကမ္မ (Indefinitely-Effective Kamma)
4. ကဋတ္တာ-ကမ္မ (Accomplished Kamma)	4. အရူပါဝစရကုသလ-ကမ္မ (Wholesome Kamma of the Immaterial Sphere)	4. ဥပဃာတက-ကမ္မ (Destructive Kamma)	4. အဟောသိ-ကမ္မ (Lapsed Kamma)

စိတ္တ Consciousness (89 - 121)

လောကိယ စိတ္တ ၈၁ Mundane consciousness 81

ကာမာဝစရ စိတ္တ ၅၄ - Sense-sphere consciousness (54)

အကုသလ စိတ္တ ၁၂ Unwholesome consciousness (12)
- လောဘ မူလ စိတ္တ ၈ — Greed-rooted Consciousnesses 8
- ဒေါသ မူလ စိတ္တ ၂ — Hatred-rooted Consciousnesses 2
- မောဟ မူလ စိတ္တ ၂ — Delusion-rooted Consciousnesses 2

အဟေတုက စိတ္တ ၁၈ Rootless consciousness (18)
- အကုသလ ဝိပါက စိတ္တ ၇ — Unwholesome Resultant Consciousness 7
- အဟေတုက ကုသလ ဝိပါက ၈ — Rootless Wholesome Resultant Consciousnesses 8
- အဟေတုက ကိရိယ စိတ္တ ၃ — Rootless Functional Consciousnesses 3

သောဘန စိတ္တ ၂၄ Beautiful consciousness (24)
- မဟာ ကုသလ စိတ္တ ၈ — Great Wholesome Consciousness 8
- မဟာ ဝိပါက စိတ္တ ၈ — Great Resultant Consciousness 8
- မဟာ ကိရိယ စိတ္တ ၈ — Great Functional Consciousness 8

မဟဂ္ဂုတ် စိတ္တ ၂၇ Exalted consciousness (27)

ရူပါဝစရ စိတ္တ ၁၅ Fine material sphere consciousness
- ရူပါဝစရ ကုသလ စိတ္တ ၅ — Wholesome Consciousness of the Fine-Material Sphere 5
- ရူပါဝစရ ဝိပါက စိတ္တ ၅ — Resultant Consciousness of the Fine-Material Sphere 5
- ရူပါဝစရ ကိရိယ စိတ္တ ၅ — Functional Consciousness of the Fine-Material Sphere 5

အရူပါဝစရစိတ္တ ၁၂ Immaterial Sphere Consciousness 12
- အရူပါဝစရ ကုသလ စိတ္တ ၄ — Wholesome Consciousness of the Immaterial Sphere 4
- အရူပါဝစရ ဝိပါက စိတ္တ ၄ — Resultant Consciousness of the Immaterial Sphere 4
- အရူပါဝစရ ကိရိယ စိတ္တ ၄ — Functional Consciousness of the Immaterial Sphere 4

လောကုတ္တရ စိတ္တ ၈-၄၀ Supramundane consciousness

လောကုတ္တရ စိတ္တ ၈-၄၀ Supramundane consciousness 8-40

မဂ္ဂ စိတ္တ ၄ - ၂၀ Path Consciousness 4-20
- သောတာပတ္တိ မဂ္ဂ စိတ္တ ၅ — Stream-entry path consciousness 5
- သကဒါဂါမိ မဂ္ဂ စိတ္တ ၅ — Once-returner path consciousness 5
- အနာဂါမိ မဂ္ဂ စိတ္တ ၅ — Non-returner path consciousness 5
- အရဟတ္တ မဂ္ဂ စိတ္တ ၅ — Arahant path consciousness 5

ဖလ စိတ္တ ၄ - ၂၀ Fruition Consciousness 4-20
- သောတာပတ္တိ ဖလ စိတ္တ ၅ — Stream-entry fruition consciousness 5
- သကဒါဂါမိ ဖလ စိတ္တ ၅ — Once-returner fruition consciousness 5
- အနာဂါမိ ဖလ စိတ္တ ၅ — Non-returner fruition consciousness
- အရဟတ္တ ဖလ စိတ္တ ၅ — Arahantship fruition consciousness 5

စေတသိက Mental Factor (13+14+25=52)

အညသမာန စေတသိက ၁၃ universal mental factors 13

P V S C E J M — သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ စေတသိက ၇ Universal Mental Factors 7: ဖဿ Contact, ဝေဒနာ Feeling, သညာ Perception, စေတနာ Volition, ဧကဂ္ဂတာ one-pointedness, ဇီဝိတိန္ဒြိယ Life faculty, မနသိကာရ Attention

V V A V P C — ပကိဏ္ဏက-စေတသိက ၆ Occasional Mental Factors 6: ဝိတက္က Initial application, ဝိစာရ Sustained application, အဓိမောက္ခ Decision, ဝီရိယ Effort, ပီတိ Rapture, ဆန္ဒ Desire

အကုသလ စေတသိက ၁၄ Unwholesome mental factors 14

- မောဟစတုက္က-စေတသိက ၄ Delusion Tetrad 4: မောဟ Delusion, အဟိရိက Shamelessness, အနောတ္တပ္ပ Fearlessness of wrongdoing, ဥဒ္ဓစ္စ Restlessness
- လောဘတ္တိက-စေတသိက ၃ Greed Triad 3: လောဘ Greed, ဒိဋ္ဌိ Wrong view, မာန Conceit
- ဒေါသစတုက္က-စေတသိက ၄ Hatred Tetrad 4: ဒေါသ Hatred, ဣဿာ Envy, မစ္ဆရိယ Stinginess, ကုက္ကုစ္စ Remorse
- ထိနဒုက-စေတသိက ၂ Sloth Dyad 2: ထိန Sloth, မိဒ္ဓ Torpor
- ဝိစိကိစ္ဆာ-စေတသိက ၁ Doubt 1: ဝိစိကိစ္ဆာ Doubt

သောဘန စေတသိက ၂၅ Beautiful mental factors 25

- သောဘနသာဓာရဏ စေတသိက ၁၉: သဒ္ဓါ Faith, သတိ Mindfulness, ဟိရီ Moral shame, ဩတ္တပ္ပ Moral dread, အလောဘ Non-greed, အဒေါသ Non-hatred, တတြမဇ္ဈတ္တတာ Equanimity, ကာယပဿဒ္ဓိ Tranquility of mental factor, စိတ္တပဿဒ္ဓိ Tranquility of mind, ကာယလဟုတာ Lightness of mental factor, စိတ္တလဟုတာ Lightness of mind, ကာယမုဒုတာ Pliancy of mental factor, စိတ္တမုဒုတာ Malleability of mind, ကာယကမ္မညတာ Wieldiness of mental factor, စိတ္တကမ္မညတာ Wieldiness of mind, ကာယပါဂုညတာ Proficiency of mental factor, စိတ္တပါဂုညတာ Proficiency of mind, ကာယုဇုကတာ Rectitude of mental factor, စိတ္တုဇုကတာ Rectitude of mind
- ဝိရတိ စေတသိက ၃: သမ္မာဝါစာ Right speech, သမ္မာကမ္မန္တ Right action, သမ္မာ-အာဇီဝ Right livelihood
- အပ္ပမညာ စေတသိက ၂: ကရုဏာ Compassion, မုဒိတာ Sympathetic joy
- ပညိန္ဒြိယ စေတသိက ၁: ပညာ Wisdom

ရူပ Materiality (18+10=28)

နိပ္ဖန္နရူပ ၁၈ concrete materiality 18 (Real Rūpa)

- ပထဝီ-ဓာတု Earth element, အာပေါ-ဓာတု Water element, တေဇော-ဓာတု Fire element, ဝါယော-ဓာတု wind element
- စက္ခုပသာဒ Eye translucency, သောတပသာဒ Ear translucency, ဃာနပသာဒ Nose translucency, ဇိဝှါပသာဒ Tongue translucency, ကာယပသာဒ Body translucency
- ရူပါရမ္မဏ Visible form, သဒ္ဒါရမ္မဏ Sound, ဂန္ဓာရမ္မဏ Smell, ရသာရမ္မဏ Taste
- ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရမ္မဏ tangible object: ပထဝီ Earth element, တေဇော Fire element, ဝါယော Wind element
- ဣတ္ထိဘာဝ Female Sex, ပုရိသဘာဝ Male Sex
- ဟဒယ-ဝတ္ထု Heart-base
- ဇီဝိတရူပ Life Materiality
- အာဟာရ/ဩဇ Nutritive Essence

အနိပ္ဖန္နရူပ ၁၀ Unconcrete materiality 10 (Unreal Rūpa)

- အာကာသ / ပရိစ္ဆေဒ Space element
- ကာယ-ဝိညတ္တိ Bodily intimation, ဝစီ-ဝိညတ္တိ Verbal intimation
- ရူပဿ လဟုတာ Lightness of materiality, ရူပဿ မုဒုတာ Softness of materiality, ရူပဿ ကမ္မညတာ Wieldiness of materiality
- ဥပစယ Generation, သန္တတိ Continuity, ဇရတာ Aging, အနိစ္စတာ Impermanence

4 Causes of Material Phenomena (ရူပ-သမုဋ္ဌာန)
1. **ကမ္မ** kamma
2. **စိတ္တ** Mind
3. **ဥတု** Temperature
4. **အာဟာရ / ဩဇာ** Nutriment

14 Functions of Consciousness (ကိစ္စ စိတ္တ)
1. ပဋိသန္ဓိ Rebirth-linking ၁၉
2. ဘဝင် Life-continuum ၁၉
3. အာဝဇ္ဇန Adverting ၂
4. ဒဿန Seeing ၂
5. သဝန Hearing ၂
6. ဃာယန Smelling ၂
7. သာယန Tasting ၂
8. ဖုသန Touching ၂
9. သမ္ပဋိစ္ဆန Receiving ၂
10. သန္တီရဏ Investigating ၃
11. ဝေါဋ္ဌပန Determining ၁
12. ဇဝန Impulsion ၅၅
13. တဒါရမ္မဏ Registration ၁၁
14. စုတိ Death ၁၉

နာမ Mentality	ရူပ Materiality
စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော Four Immaterial Aggregates	စတ္တာရော မဟာဘူတာ Four Great Elements
1. ဝေဒနာ Feeling	ပထဝီ Earth element
2. သညာ Perception	အာပေါ Water element
3. သင်္ခါရ Formations	တေဇော Fire element
4. ဝိညာဏ Consciousness	ဝါယော Wind element

၁၆ ဝိပဿနာ ဉာဏ 16 Insight Knowledge

၁၀ ဝိပဿနာ-ဉာဏ 10 Insight Knowledge — Takes 3 Characteristics of Nama-Rūpa as object

ဉာတ ပရိညာ
1. နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ – Knowledge of the definition of mentality-materiality → 3. ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ
2. ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ – Knowledge of the comprehension of conditions → 4. ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ

တီရဏ ပရိညာ
3. သမ္မသန ဉာဏ – Knowledge of comprehension
4. ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ – Knowledge of arising & perishing → 5. မဂ္ဂါမဂ္ဂ-ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ

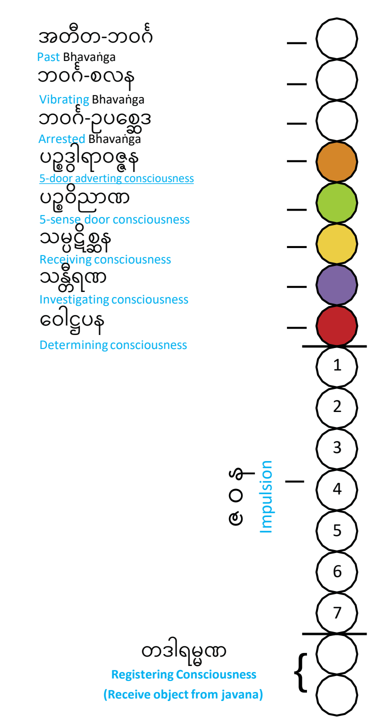
ပဟာန ပရိညာ
5. ဘင်္ဂ ဉာဏ – Knowledge of dissolution
6. ဘယ ဉာဏ – Knowledge of fearsomeness
7. အာဒီနဝ ဉာဏ – Knowledge of danger
8. နိဗ္ဗိဒါ ဉာဏ – Knowledge of disenchantment
9. မုဉ္စိတုကမျတာ ဉာဏ – Knowledge of longing for liberation
10. ပဋိသင်္ခါ ဉာဏ – Knowledge of reflection
11. သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ – equanimity formations Knowledge
12. အနုလောမ ဉာဏ – Knowledge of conformity
13. ဂေါတြဘု ဉာဏ – Knowledge of the change-of-lineage
14. မဂ္ဂ ဉာဏ – Knowledge of the path
15. ဖလ ဉာဏ – Knowledge of the fruition
16. ပစ္စဝေက္ခဏ ဉာဏ – Knowledge of reviewing

သောတာပတ္တိမဂ္ဂ ဝီထိ - The Path of Stream-entry; သကဒါဂါမိမဂ္ဂ ဝီထိ - The Path of Once-returner; အနာဂါမိမဂ္ဂ ဝီထိ - The Path of Non-returner; အရဟတ္တမဂ္ဂ ဝီထိ - The Path of Arahantship

၇ ဝိသုဒ္ဓိ 7 Purifications

1. သီလ ဝိသုဒ္ဓိ – Purification of morality
2. စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိ – Purification of the mind
3. ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ – Purification of view
4. ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ – Purification by overcoming doubt
5. မဂ္ဂါမဂ္ဂ-ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ - Purification by knowledge and vision of what is & is not the path
6. ပဋိပဒါ-ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ - Purification by knowledge and vision of the way
7. ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ - Purification by knowledge and vision

COGNITIVE Process (ဝီထိ)



After 4 times Magga Vīthi, then Kilesa (Defilements) will be totally removed ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ is hence, attained. Here, အဝိဇ္ဇာ-နိရောဓာ (Cessation of Ignorance) → သင်္ခါရ-နိရောဓော (Cessation of Mental Formations)

ဇာတိ-နိရောဓာ (Cessation of Birth) - ဇရာ-မရဏ-သောက-ပရိဒေဝ-ဒုက္ခ-ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ

Old age, death, sorrow, lamentation, suffering, grief, and despair cease

ပဉ္စ ဗလ The Five Powers

1. သဒ္ဓါ-ဗလ - The Power of Faith
2. ဝီရိယ-ဗလ - The Power of Effort
3. သတိ-ဗလ - The Power of Mindfulness
4. သမာဓိ-ဗလ - The Power of Concentration
5. ပညာ-ဗလ - The Power of Wisdom

လောကုတ္တရ-ဘူမိ Supramundane Plane — Object : Nibbana — မဂ် ကုသလ Path - Wholesome; ဖလ ဝိပါက Fruition - Results

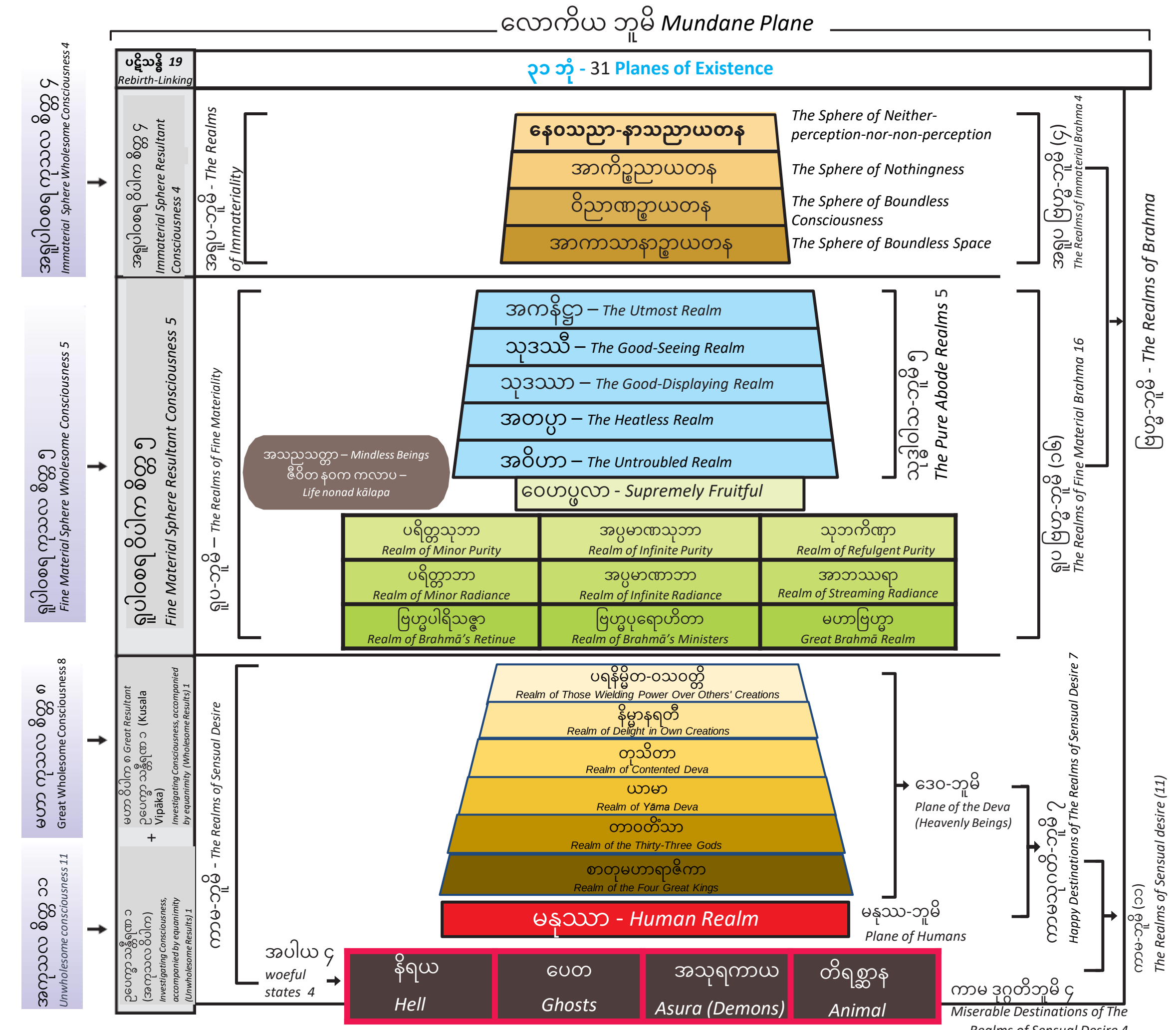
8 မဂ္ဂ သစ္စ The Truth of the Path

1. သမ္မာ-ဒိဋ္ဌိ - Right View
2. သမ္မာ-သင်္ကပ္ပ - Right Thought
3. သမ္မာ-ဝါစာ - Right Speech
4. သမ္မာ-ကမ္မန္တ - Right Action
5. သမ္မာ-အာဇီဝ - Right Livelihood
6. သမ္မာ-ဝါယာမ - Right Effort
7. သမ္မာ-သတိ - Right Mindfulness
8. သမ္မာ-သမာဓိ - Right Concentration

24 ပစ္စယ Condition

၁. ဟေတု ပစ္စယ – Root Condition
၂. အာရမ္မဏ ပစ္စယ – Object Condition
၃. အဓိပတိ ပစ္စယ – Predominance Condition
၄. အနန္တရ ပစ္စယ – Proximity Condition
၅. သမနန္တရ ပစ္စယ – Contiguity Condition
6. သဟဇာတ ပစ္စယ – Co-nascence Condition
၇. အညမည ပစ္စယ – Mutuality Condition
၈. နိဿယ ပစ္စယ – Dependence Condition
၉. ဥပနိဿယ ပစ္စယ – Decisive Support Condition
၁၀. ပုရေဇာတ ပစ္စယ – Pre-nascence Condition
၁၁. ပစ္ဆာဇာတ ပစ္စယ – Post-nascence Condition
၁၂. အာသေဝန ပစ္စယ – Repetition Condition
၁၃. ကမ္မ ပစ္စယ – Kamma Condition
၁၄. ဝိပါက ပစ္စယ – Result Condition
၁၅. အာဟာရ ပစ္စယ – Nutriment Condition
၁၆. ဣန္ဒြိယ ပစ္စယ – Faculty Condition
၁၇. ဈာန ပစ္စယ – Jhana Condition
၁၈. မဂ္ဂ ပစ္စယ – Path Condition
၁၉. သမ္ပယုတ္တ ပစ္စယ – Assocation Condition
၂၀. ဝိပ္ပယုတ္တ ပစ္စယ – Dissociation Condition
၂၁. အတ္ထိ ပစ္စယ – Presence Condition
၂၂. နတ္ထိ ပစ္စယ – Absence Condition
၂၃. ဝိဂတ ပစ္စယ – Disappearance Condition
၂၄. အဝိဂတ ပစ္စယ – Non-disappearance Condition

လောကိယ ဘူမိ Mundane Plane



သစ္စ ၄ Four Noble Truths

1. ဒုက္ခ သစ္စ
The Truth of Suffering
- လောကိယ စိတ္တ ၈၁ Worldly Consciousnesses
- စေတသိက ၅၁ Mental Factors (except Greed)
- နိပ္ဖန္နရူပ ၁၈ Types of real Materiality

2. သမုဒယ သစ္စ
The Truth of the Origin of Suffering
- လောဘ စေတသိက Mental Factor of Greed

3. နိရောဓ သစ္စ
The Truth of the Cessation of Suffering
- နိဗ္ဗာန Nibbāna

4. မဂ္ဂ သစ္စ
The Truth of the Path
- မဂ်စိတ်၌ယှဉ်သော စေတသိက ၈ 8 Mental Factors (Eightfold Path) in Path Consciousness

Originated by: **Andre Senjaya, Soltan Jaya, Paramita Senjaya, Murni.** Translated into English by **Khemakami Saw EL.** Last Update : **4.2.2025**