

စိတ္တနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (၁၆) မျိုး

၁	သရာဂစိတ် (တပ်မက်မှု နှင့် တွဲဖြစ်) (လောဘစိတ်)	ဝီတရာဂစိတ် (တပ်မက်မှုနှင့် မတွဲဘဲဖြစ်)
၂	သဒေါသစိတ် (ဒေါသစိတ်)	ဝီတဒေါသစိတ်
၃	သမောဟစိတ် (မောဟစိတ်)	ဝီတမောဟစိတ်
၄	သံခိတ္တစိတ် (ထိန၊ မိဒ္ဓ) (တွန့်ဆုတ်, ပျင်းရိ)	ဝိက္ခိတ္တစိတ် (ဥဒ္ဓစ္စ) (ပျံ့လွင့်)
၅	မဟဂ္ဂတစိတ် (မဟဂ္ဂုတ်စိတ်)	အမဟဂ္ဂတစိတ် (ကာမစိတ်)
၆	သဥတ္တရစိတ် (ကာမစိတ်)	အနုတ္တရစိတ် (ဝိပဿနာအာရုံဖြစ်-မဟဂ္ဂုတ်စိတ်)
၇	သမာဟိတစိတ် (ဧကဂ္ဂတာ နှင့်တွဲဖြစ်) (ဧကဂ္ဂတာစိတ်) (ခဏိက) (ဥပစာရအပ္ပနာသမာဓိ)	အသမာဟိတစိတ်
၈	ဝိမုတ္တစိတ် (တဒင်္ဂဝိမုတ္တိ, ဝိက္ခမ္ဘာဝိမုတ္တိ)	အဝိမုတ္တစိတ်
	<p>ဝိမုတ္တိစိတ် (၅)မျိုး</p> <p>၁။ တဒင်္ဂဝိမုတ္တိ</p> <p>၂။ ဝိက္ခမ္ဘာဝိမုတ္တိ</p> <p>၃။ သမုစ္ဆေဒဝိမုတ္တိ</p> <p>၄။ ပဋိပဿဒ္ဓိဝိမုတ္တိ</p> <p>၅။ နိဿရဏဝိမုတ္တိ + ၅ မျိုး</p>	

တရားရနိုင်ကြောင်း အရည်အချင်းများ

လှေသူကြီး အရည်အချင်း (၃) မျိုး

- ၁။ နေ့ညမပြတ် တရစပ် သတိဝီရိယဖြင့် လှေကိုသွားစေရမည်။
- ၂။ ကောင်းတဲ့ရေလမ်း မကောင်းတဲ့ရေလမ်းများကို သိနားလည်ရမည်။
- ၃။ အရေးကြီးသည့် လမ်းညွှန်စက်(ကိရိယာ)များကို မသက်ဆိုင်သူများ မကိုင်ရအောင် သတိပေးထားသော စာတမ်းရေးထားရမည်။

ယောဂီအရည်အသွေး (၃) မျိုး

- ၁။ နေ့ညမပြတ် တရစပ် သတိဝီရိယဖြင့် အမှတ်ဆက်နေအောင် ကျင့်ရမည်။
- ၂။ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ၊ အပြစ်ရှိတာ၊ အပြစ်ကင်းတာ စသည်များကို သိနားလည်ရမည်။
- ၃။ မကောင်းတဲ့အတွေးအကြံအစည်တွေ စိတ်ထဲဝင်မလာရအောင် စိတ်ကိုကန့်သတ်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့်ကျင့်ရမည်။

မကောင်းတဲ့အတွေးအကြံအစည် (အကုသလဝိတက်) (၃) မျိုး

- ၁။ ကာမဝိတက် = သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သက်မဲ့အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကိုစွဲလမ်းကာ ရလိုမှု နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုစသော အကြံအစည် စိတ်ကူးမျိုးစုံ။
- ၂။ ဗျာပါဒဝိတက် = မိမိနှင့်စပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် သူများနှင့်စပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် ရာသီဥတုစသည့် တစ်ခုခုသော အရာဝတ္ထုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တာ အလိုမကျတာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးတာ သူများကို ပျက်စီးစေချင်တာစသော အကြံအစည်မျိုးစုံ။
- ၃။ ဝိဟိံသာဝိတက် = သူများကိုဒုက္ခရောက်အောင် နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲဖို့ ကြံစည်စိတ်ကူးနေမှုများ။
(နိယာမကင်္ဂပဉ္စ-၃၆၁၂ မိလိန္ဒပဉ္စ)

အကုသလဝိတက် ပယ်ဖျောက်နည်း (၅)မျိုး

၁။ အစားထိုး ပယ်ဖျောက်နည်း

- သတ္တဝါနှင့်စပ်၍ လိုချင်နှစ်သက်မှု စိတ်ကူးဝင်လာလျှင် အသုဘကို နှလုံးသွင်း။
- အရာဝတ္ထုနှင့်စပ်ပြီး နှစ်သက်မှုဝင်လာလျှင် အနိစ္စသဘောကို နှလုံးသွင်း။
- သတ္တဝါနှင့်စပ်ပြီး ဒေါသစိတ်ဝင်လာလျှင် မေတ္တာကိုပွား။
- အရာဝတ္ထုအတွက် ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာလျှင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကိုနှလုံးသွင်း။
- မောဟနှင့်စပ်ပြီး စိတ်ကူးဝင်လျှင် ဆွေးနွေးမေးမြန်းရမည်။

၂။ အပြစ်ရှာပယ်ဖျောက်နည်း

ကာမဝိတက်ဝင်လာလျှင် အသုဘကိုနှလုံးသွင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပြစ်နှင့် လောဘအပြစ်ကို ဆင်ခြင်။ ဗျာပါဒဝိတက်ဝင်လာလျှင် "စိတ်ဆိုးသူကို ပြန်ပြီးစိတ်ဆိုးလျှင် ပိုပြီးအောက်တန်းကျရာ ရောက်မယ်" စသည်ဖြင့် ဒေါသအပြစ်ကို ဆင်ခြင်ရမည်။

၃။ မေ့ပျောက်ရှောင်လွှဲ ပယ်ဖျောက်နည်း

ပေါ်လာသောဝိတက်ကို မေ့ပျောက်ထားပြီး ရသမျှတရားစာများကို စိတ်ပါလက်ပါဖြင့် ကိုယ့် အသံကို ကြားရအောင် ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်များကို ရေးထားသော အိတ်ဆောင် စာအုပ်များကိုကြည့်ကာ အသံထွက်ပြီး ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ တောက်တိုမယ်ရ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို စိတ်ပြေလက်ပျောက် ကောက်ယူကြည့်ရှု စစ်ဆေးခြင်း၊ အဝတ်ချုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် အပြစ်မရှိ သောအလုပ်ကလေးများကို ပြုလုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်။

(ဝိတက်ပျောက်သွားသော်လည်း လက်စတန်းလန်းကျန်ရစ်နေမည့် အချိန်ကြာကြာ လုပ်ရမည့် ကိစ္စများကို မလုပ်ရပါ)

၄။ အကြောင်းရင်းရှာဖွေ ပယ်ဖျောက်နည်း

ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ကူး၏ မြစ်ဖျားခံရာ အကြောင်းအရင်းများကို ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရှာဖွေ စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။ (ဒဒ္ဒါဘဇာတက၊ ၁၅၊ ၁၀၄)

၅။ ဖိနှိပ် အံ့ကြိတ် ပယ်ဖျောက်နည်း (ထိတ်တိုက်ရင်ဆိုင်နည်း။)

အရိုးကြေကြေ အရေစုပ်စုပ် ဖိနှိပ်အံ့ကြိတ်ပြီး အကြံအစည်ဝိတက်များကို မနိုင်နိုင်အောင် ဖျောက်ရမည်။ (ဝိတက္ကသဏ္ဍာနသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသ၊ ပါ၊ ၁၇၂။ ဋီ၊ ၃၉၁-၈)