စိတ်သဘောပြလင်္ကာများ

၁။ အရေးမလှ တွေးသမျှ, ဆွေးရတာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၂။ အရာရာတွင် မလုပ်ချင်, ပျင်းချင်တာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၃။ အာရုံများတွင် လိုက်စားချင်, ပျော်ချင်တာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၄။ နှလုံးဘဝင် မပြုံးရွှင်, မုန်းချင်တာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၅။ အပြစ်မမြင် အနှစ်ထင်, ချစ်ခင်တာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၆။ တရားမဝင် အများပင်, မှားချင်တာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၇။ သတိဉာဏ်ယှဉ် သမ္မဇဉ်, အမှန်မြင်လည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၈။ သာသနာကို မကြည်ညို, တွန့်တိုတာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၉။ ဒါနသီလ ကုသလ, ပြုကြတာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၁၀။ ဖောက်ပြန်လေပြား အပါယ်လား, ကျသွားတာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၁၁။ လူ့ပြည် နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်, ကျင်လည်တာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၁၂။ ဘာဝနာရုပ်နာမ် အမြင်သန်, ကျင့်ကြံတာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

၁၃။ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရက်တိုတို, ရောက်လိုတာလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ စံပြသာသနာပြုနည်းများ