

အဘိညာဉ်ရအောင် အားထုတ်နည်း
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂)

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ နီလ၊ ပီတ၊ လောဟိတ၊ သြဒါတကသိုဏ်း
ရှစ်ပါးတို့၌ သမာပတ်ရှစ်ပါးစီ ရအောင်ကျင့်ပြီးလျှင်

- ၁။ ကသိုဏ်းကို အနုလုံအားဖြင့်၎င်း
 - ၂။ ကသိုဏ်းကို ပဋိလုံအားဖြင့်၎င်း
 - ၃။ ကသိုဏ်းကို အနုလုံ ပဋိလုံအားဖြင့်၎င်း
 - ၄။ ဈာန်ကို အနုလုံအားဖြင့်၎င်း
 - ၅။ ဈာန်ကို ပဋိလုံအားဖြင့်၎င်း
 - ၆။ ဈာန်ကို အနုလုံ ပဋိလုံအားဖြင့်၎င်း
 - ၇။ ဈာန်ကို ခုန်ကျော်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း
 - ၈။ ကသိုဏ်းကို ခုန်ကျော်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း
 - ၉။ ဈာန်နှင့်ကသိုဏ်းတို့ကို ခုန်ကျော်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း
 - ၁၀။ အင်္ဂါကို ပြောင်းရွှေ့ခြင်းအားဖြင့်၎င်း
 - ၁၁။ အာရုံကို ပြောင်းရွှေ့ခြင်းအားဖြင့်၎င်း
 - ၁၂။ အင်္ဂါနှင့်အာရုံတို့ကို ပြောင်းရွှေ့ခြင်းအားဖြင့်၎င်း
 - ၁၃။ အင်္ဂါကို မှတ်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း
 - ၁၄။ အာရုံကို မှတ်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း
- ဤ(၁၄)ပါးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် စိတ်ကို အလိုရှိတိုင်း နိုင်နင်းအောင် ပရိကံ
သဘောအားဖြင့် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ရမည်။