စတုတ္ထမြောက် မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဖြစ်တဲ့ **ပဋ္ဌာန်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဝိသုဒ္ဓါဘိဝံသ** ရဲ့အဆုံးအမများကို မှတ်မိအောင်ပြုလုပ်ပြီး ဆောင်ထားရပါမယ်။

* တန်းတူတွေ့ရင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။
  ပြိုင်မည့်အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
* ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင် ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
  နိုင်မည့်အစား ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
* ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်က္လဿာ ယှိုင်တတ်တယ်။
  ယှိုင်မည့်အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
* မုန်းသူတွေ့လျှင် ဥပေက္ခာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ဒေါသဖြစ်တတ်တယ်။
  ဒေါသအစား၊ ဥပေက္ခာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
* ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ဆင်ခြင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းရ၊ သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မယ်။

ဆောင်ထားတဲ့ဆောင်ပုဒ်အလင်္ကာအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြသဖြင့် ယခုဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ကြပါစေ။

နိဗ္ဗာန်ရသည့်ဘဝတိုင်အောင်လည်း ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်ကြပါစေ။

ဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ