ရိုက်မှား စာလုံးအကျ အပေါက်များရှိရင် ပြင်ဖတ်ပါရန်

ထည့်ရန်

ခရစ်နှစ် ၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၁၀-ရက်၊ မြန်မာနှစ် ၁၃၈၆-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း -ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊ မူရင်းသုတ္တန်ပိဋကတ်ပါဠိတော်များကို လေ့လာခြင်း အစီအစဉ်အရ ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဥဒါနပါဠိတော်၊ သောဏဝဂ်မှာ လာတဲ့ သုပ္ပဗုဒ္ဓကုဋ္ဌိသုတ္တန်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ကြပါမယ်။ သုပ္ပဗုဒ္ဓကုဋ္ဌိသုတ္တန်ကို မရွတ်ဖတ်ခင်မှာ ဒီသုတ္တန် အကြောင်း သိကောင်းစရာ အနှစ်ချုပ်ကို ရှေဦးစွာ ဖတ်ကြား ပူဇော်ကြပါဦးစို့ ..

၁။ ဓမ္မမိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့ .. ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ရာဇဂြိုဟ်မြို့ ဗိမ္ဗိသာရမင်း လှူဒါန်းတဲ့ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ်အခါ ရဟန်းအပေါင်းခြံရံ၍ ရာဇဂြိုဟ်မြို့တွင်းသို့ ဆွမ်းခံ ကြွတော်မူလျက် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးနောက် မြို့တွင်းတစ်နေရာမှာ ပရိတ်သတ် အများခြံရံပြီး တရားဟော တော်မူပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အလွန် ဆင်းရဲ အထီးကျန်လှတဲ့ သုပ္ပဗုဒ္ဓ အမည်ရှိတဲ့ နူနာရောဂါသည် တစ်ဦးဟာ စုဝေးနေတဲ့ အဲဒီလူ အပေါင်းကို အဝေးကလှမ်းမြင်သဖြင့် 'ထိုအရပ်၌ တစ်စုံတစ်ခုသော ခဲဖွယ်၊ စားသောက်ဖွယ်ကို ဝေခြမ်းဝေငှနေဟန် ရှိသည်၊ အကယ်၍ ငါသည် ထိုလူအပေါင်းရှိရာသို့ ချဉ်းကပ်ရမူ ဤအရပ်မှ တစ်စုံတစ်ခုသော ခဲဖွယ်၊ စားသောက်ဖွယ်ကို ရနိုင်ကောင်းတန်ရာ၏'လို့ အကြံဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

၂။ အဲဒီအကြံနဲ့ သုပ္ပဗုဒ္ဓအမည်ရှိတဲ့ နူနာရောဂါသည်ဟာ ထိုလူအပေါင်းရှိရာသို့ ချဉ်းကပ်လေသော် များစွာသော ပရိသတ်ခြံရံ၍ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား တရားဟောတော်မူနေကြောင်းကို သိရသဖြင့် 'ဤအရပ်၌ တစ်စုံတစ်ခုသော ခဲဖွယ် စားဖွယ်ကို ဝေငှနေသည် မဟုတ်၊ ရဟန်းဂေါတမသည် ပရိသတ်အား တရားဟောနေခြင်းသာ ဖြစ်ပေ၏။ ငါသည်လည်း တရားနာရမူ ကောင်းပေစွ'လို့ တွေးကြံပြီးလျှင် တစ်ခု သောအရပ်၌ ထိုင်ပြီး တရားနာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားလည်း လူပေါင်းစုံတို့ရဲ့ စိတ်ကို ဆင်ခြင်တော်မူ တဲ့အခါ 'ဤပရိသတ်၌ သုပ္ပဗုဒ္ဓ နူနာရောဂါသည်သည် တရားကို သိမြင်နိုင်သူ ဖြစ်၏'လို့ သိမြင်တော် မူတဲ့ အတွက် သုပ္ပဗုဒ္ဓ နူနာသည်ကို အကြောင်းပြု၍ ဒေသနာစဉ်အတိုင်း တရားဟောတော်မူပါတယ်။

၃။ ဒီနေရာမှာ ဒေသနာစဉ်ဆိုတာ 'ဒါနကထာ (ဒါနနှင့်စပ်သောစကား)၊ သီလကထာ (သီလနှင့်စပ်သော စကား)၊ သဂ္ဂကထာ (နတ်ပြည်နှင့် စပ်သောစကား) ကာမာနံ အာဒီနဝကထာ (ကာမဂုဏ်တို့၏အပြစ် ကို ဖော်ပြခြင်းနှင့်စပ်သောစကား)၊ နိက္ခမ္မေ အာနိသံသကထာ (ကာမဂုဏ်တို့မှ ထွက်မြောက်ခြင်းနှင့် စပ် သောစကား)'ဆိုတဲ့ ဟောစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါနသည် ချမ်းသာကို ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား၊ သတ္တဝါ တို့ရဲ့ ထောက်တည်ရာ အစစ်အမှန် ဖြစ်ခြင်းနှင့် မစ္ဆေရ (ဝန်တိုစိတ်)ဟူသော အညစ်အကြေးကို ပယ်နိုင် ခြင်း၊ အလှူဒါနပြုသူဟာ သီလကို ဆောက်တည်ရန်လည်း လွယ်ကူသောကြောင့် ဒါန၊ သီလနှင့် စပ်သော စကားကို ရှေ့ဦးစွာ ဟောတော်မူပါတယ်။ ဒါနနှင့် သီလရှိ သူဟာ နှစ်သက်ဖွယ် သဂ္ဂဆိုတဲ့ ဂတိ ကောင်းကို ရနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုတဲ့အတွက် သဂ္ဂကထာကို ဆက်ပြီး ဟောတော်မူပါတယ်။

၄။ တစ်ဖန် နှစ်သက်ဖွယ် အာရုံများနှင့် သူတော်ကောင်း အဖြစ်နိုင်အောင် ဆွဲခေါ်ပြီးနောက် ဆိုခဲ့ပါ လောကီချမ်းသာတို့မှာ မတည်မြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့ အပြစ်များ ရှိကြောင်း ပြလို၍ ကာမာနံ အာဒီနဝ ကထာ ဆက်လက် ဟောကြားပြီး နောက်ဆုံးမှာ ယင်းအာရုံတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်တဲ့ နိက္ခမ္မလို့ ခေါ်တဲ့ အန.ဂါရ (အိမ်ရာ မထောင်ခြင်း) ဈာန် မဂ်ဖိုလ် ချမ်းသာတို့ရဲ့ မြင့်မြတ်ပုံကို ညွှန်ပြတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသည် သုပ္ပဗုဒ္ဓ နူနာရောဂါသည်မှာ စိတ်နူးညံ့သောစိတ်၊ အပိတ်အပင် 'နီဝရဏ'မှ ကင်းသောစိတ်၊ တက်ကြွသောစိတ်၊ ဘုရားအဆုံးအမ၌ ယုံကြည်သော စိတ်ရှိသွားပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိတော်မူသောအခါ ကိုယ်တော်မြတ်ကိုယ် တိုင်ထုတ်ဖော် သိမြင်အပ်သော 'သာမုက္ကံသိက' ဒေသနာဟူသော 'ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓ၊ မဂ္ဂ'ဆိုတဲ့ သစ္စာလေးပါးကို ပြတော်မူပါတယ်။

၅။ အဲဒီလို တရားတော်ကို ဒေသနာစဉ်အတိုင်း ဟောကြားတော်မူပြီးတဲ့အခါ အညစ်အကြေးကင်း၍ ဖြူစင်သော အဝတ်သည် ဆိုးရည်ကို ကောင်းစွာ ခံယူသကဲ့သို့ ဤအတူပင် သုပ္ပဗုဒ္ဓအမည်ရှိတဲ့ နူနာရောဂါသည်မှာ ထိုနေရာမှာပင် 'ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိသော တရားအားလုံးသည် ချုပ်ခြင်းသဘော ရှိ၏' ဟူ၍ အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိမြင်သော ကိလေသာမြူကင်းသော တရားမျက်စိဟူသော 'သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်' ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပရိသတ် အစွန်းမှာ ထိုင်ပြီး တရားနာ တရားရှုမှတ် နေတဲ့ သုပ္ပဗုဒ္ဓသည် မိမိအနေဖြင့် တရားထူးကို ရရှိကြောင်း မြတ်ဗုဒ္ဓအား လျှောက်ထားလိုသော်လည်း ပရိသတ်ကို တိုးမပေါက်သဖြင့် ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်သို့ ဘုရားရှင်နောက်မှ လိုက်ပါသွားခဲ့ပါတယ်။

၆။ အဲဒီအခါမှာ သိကြားမင်းဟာ 'သုပ္ပဗုဒ္ဓသည် မိမိ တရားထူးရကြောင်းကို ဘုရားရှင်အား လျှောက်ထား လိုနေတယ်၊ ဟုတ်မှ ဟုတ်လေစ၊ စုံစမ်းကြည့်ပေဦးမယ်'လို့ ကြံပြီး ကောင်းကင်၌ ရပ်တည်လျက် 'သုပ္ပဗုဒ္ဓ၊ သင်သည် လူဆင်းရဲ၊ အထီးကျန်၊ ပန်းမှိုက်သွန် တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ငါသည် သင့်ကို အတိုင်းအဆမရှိ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ပေးမယ်။ ဗုဒ္ဓသည် ဗုဒ္ဓအစစ် မဟုတ်၊ သင်သိသော ဓမ္မသည်လည်း ဓမ္မအစစ် မဟုတ်၊ သံဃာသည် သံဃာအစစ် မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောပါ'လို့ သုပ္ပဗုဒ္ဓကို ပြောပါတယ်။ အဲဒီအခါ သုပ္ပဗုဒ္ဓက 'သင်ကား အဘယ်သူနည်း'လို့ ပြန်မေးပါတယ်။ 'ငါသည်ကား သိကြားမင်း ဖြစ်ပေ၏'လို့ သိကြားမင်းကလည်း ပြန်ပြီး ဖြေကြားပါတယ်။

၇။ အဲဒီအခါ သုပ္ပဗုဒ္ဓ နူနာရောဂါသည်က 'အန္ဓဗာလ .. အိုလူမိုက်၊ သင်ကား အရှက် မရှိသူ၊ သင်သည် ငါနှင့် စကားအတူ ယှဉ်၍ စကားပြောဆိုသင့်သူ မဟုတ်။ ငါသည် လူချမ်းသာ အစစ် ဖြစ်၏။ ငါ့မှာ သဒ္ဓါ (အရိယာတို့ ပိုင်တဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့ ယုံကြည်မှု)၊ သီလ (ကိုယ်ကျင့်သီလ)၊ ဟိရီ (မကောင်းမှု ပြုရန် ရှက်ခြင်း)၊ ဩတပ္ပ (မကောင်းမှု ပြုရန် ကြောက်လန့်ခြင်း)၊ သုတ (သူတော်တရားနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အကြားအမြင်)၊ စာဂ (လွတ်လွတ် စွန့်ကြဲခြင်း)၊ ပညာ (အရိယမဂ် ပညာ)'ဆိုတဲ့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အရိယသူတော်စင်တို့ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ရတနာမြတ် ၇-ပါး ရှိပြီး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တရား ၇ မျိုးရှိသူကို ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့က လူဆင်းရဲလို့ မဆိုမိန့်ကြပါဘူး'လို့ လေးနက် တည်ကြည်စွာ ဆိုလိုက်ပါတယ်။

၈။ အဲဒီအခါမှာ သိကြားမင်းသည် သုပ္ပဗုဒ္ဓကို ထားခဲ့ပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓထံမှောက်သို့ အလျင်ဦးစွာ သွားရောက်လျက် အကြောင်းစုံကို မြတ်ဗုဒ္ဓအား လျှောက်ထားပါတယ်။ ဒီအခါ မြတ်ဗုဒ္ဓက 'သင်ကဲ့သို့သော သိကြားမင်း အယောက်ပေါင်း အရာ အထောင်မကသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သုပ္ပဗုဒ္ဓ နူနာရောဂါသည်ကို ဘုရားအစစ် မဟုတ်၊ တရားအစစ် မဟုတ်၊ သံဃာအစစ် မဟုတ်လို့ ပြောခိုင်းပေမဲ့ ဘယ်တော့မှ ပြောတော့မည် မဟုတ်ပေ'လို့ သိကြားမင်းအား မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ သို့ဖြင့် သုပ္ပဗုဒ္ဓ နူနာရောဂါသည်ဟာ တရားသို့ ရောက်ပြီးသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်တိုင်ပင် တရားကို သိမြင်ပြီးသည်ဖြစ်၍ ယုံမှားခြင်းကို လွန်မြောက်ပြီးသည် ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ချဉ်းကပ်လျက် မိမိ၏ တရားထူး သိမြင်ခဲ့ပုံကို လျှောက်ထားပါတယ်။

၉။ အဲဒီနောက် သုပ္ပဗုဒ္ဓသည် 'အရှင်မြတ်ဘုရား (တရားတော်သည်) အလွန်နှစ်သက်ဖွယ် ရှိပါ၏။ မှောက်ထားသော ဝတ္ထုကို လှန်ဘိသကဲ့သို့၊ ဖုံးထားသော ဝတ္ထုကို ဖွင့်လှစ်ဘိသကဲ့သို့၊ မျက်စိလည် လမ်းမှားသူအား လမ်းမှန်ကို ပြသဘိသကဲ့သို့၊ အမိုက်မှောင်၌ ဆီမီးတန်ဆောင်ကို ညှိထွန်းသကဲ့သို့ .. ဤအတူပင် ရှင်တော်ဘုရားသည် များစွာသောအကြောင်းဖြင့် တရားတော်ကို ညွှန်ပြတော်မူပါတယ်။ အကျွန်ုပ်သည် မြတ်စွာဘုရားကို လည်းကောင်း၊ တရားတော်ကို လည်းကောင်း၊ သံဃာတော်ကို လည်းကောင်း ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် အကျွန်ုပ်အား ယနေ့မှစ၍ အသက်ထက်ဆုံး ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သူ ဥပါသကာဟု မှတ်တော်မူပါ'ဟူ၍ လျှောက်ထားပါတယ်။

၁၀။ ထို့နောက် သုပ္ပဗုဒ္ဓအမည်ရှိတဲ့ နူနာရောဂါသည်ဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ စကားကို နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ဖြစ်၍ နေရာမှထလျက် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပြီးလျှင် အရိုအသေပြုကာ ဖဲခွာသွားပါတယ်။ ဖဲခွာသွား၍ မကြာမီ ယခင် ဘဝတစ်ခုမှာ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခဲ့ဖူးတဲ့ နို့စို့နွားငယ်ရှိတဲ့ နွားမတစ်ကောင်းရဲ့ ဝှေ့ခြင်းကို ခံရသဖြင့် သုပ္ပဗုဒ္ဓ ကွယ်လွန်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ရဟန်းတော်များက မြတ်စွာဘုရားအား 'ဘုန်းတော်ကြီးသော မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် တရာစကားဖြင့် အကျိုးစီးပွါးကို ကောင်းစွာ ပြလျက် တရားကို ဆောက်တည်စေသဖြင့် တရားကို ကျင့်သုံးရန် ထက်သန်သော စိတ်ရှိပြီးဖြစ်တဲ့ သုပ္ပဗုဒ္ဓ နူနာရောသည်သည် ယခုအခါ ကွယ်လွန်ပါပြီ။ ထိုသုပ္ပဗုဒ္ဓ၏ တမလွန်ဘဝ လားရာဂတိကား အဘယ်ပါနည်း'လို့ လျှောက်ကြပါတယ်။

၁၁။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက 'ရဟန်းတို့ သုပ္ပဗုဒ္ဓ နူနာရောဂါသည်သည် ပညာရှိ၏။ တရားအား လျော်သော အကျင့်ကို ထိုးထွင်း၍ သိပြီး၏။ တရားတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် ငါဘုရားကို မပင်ပန်းစေ၊ ရဟန်းတို့ .. သုပ္ပဗုဒ္ဓသည် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ**ဆိုတဲ့ အောက်ပိုင်း သံယောဇဉ် သုံးပါးတို့ ကုန်ခြင်းကြောင့် ဖရိုဖရဲ ပျက်စီး၍ ကျရောက်ခြင်းသဘော မရှိသော ကိန်းသေ မြဲသော အထက်မဂ် သုံးပါးလျှင် လဲလျောင်းရာရှိသော သောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးသူ ဖြစ်ပေ၏'လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရဟန်းတော် တစ်ပါးက မြတ်စွာဘုရားကို 'အသျှင်ဘုရား သုပ္ပဗုဒ္ဓသည် လူတကာတို့ထက် ဆင်းရဲရခြင်း အထီးကျန်ရခြင်း ချို့တဲ့ရခြင်း အကြောင်း အထောက်အပံ့ကား အဘယ်ပါနည်း'လို့ မေးလျှောက်ကြပြန်ပါတယ်။

၁၂။ သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားသည် သပ္ပဗုဒ္ဓရဲ့ ရှေးကပြုဖူးတဲ့ အကုသိုလ်အကြောင်းကို ဆက်လက်၍ ဟောတော်မူပါတယ်။ သုပ္ပဗုဒ္ဓသည် ရှေးဘဝတစ်ခုတွင် ဤရာဇဂြိုဟ်မြို့မှာပင် သူဌေးသားဖြစ်စဉ် ဆွမ်းခံကြွတော်မူတဲ့ 'တဂ္ဂရသိခီ' အမည်ရှိတဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို 'နူနာရောဂါသည် အဝတ်ဖြင့် လှည့်လည်ဘိ၏'လို့ နှုတ်ဖြင့် ပြစ်မှားဖူးတဲ့ အကုသိုလ်ကံကြောင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ငရဲသို့ ကျရောက်ပြီး ထိုအကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးကြွင်းကြောင့် ယခုအခါ ဆင်းရဲ အထီးကျန်တဲ့ နူနာရောဂါသည် ဖြစ်ရတယ်။ သို့ရာတွင် သုပ္ပဗုဒ္ဓသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားအပ်သော တရားတော်ကြောင့် 'သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ဟိရီ၊ ဩတပ္ပ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ'ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်း ဥစ္စာရတနာ ၇ ပါးကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်နိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် တည်မြဲတဲ့ သုဂတိဘဝကို ရောက်ရခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဟောတော်မူပါတယ်။

၁၃။ ဒီသုတ္တန်ရဲ့ အဆုံးမှာ ရှင်တော် ဗုဒ္ဓသည် မကောင်းမှုကို မရှောင်ကြဉ်ခြင်းရဲ့ အပြစ်၊ မကောင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကို ကောင်းစွာ သိမြင်တော်မူသဖြင့် ရွှင်လန်းတက်ကြွသော စိတ်တော် ဖြစ်တော်မူပြီးလျှင် ဆီအိုးထဲမှာ ဆီပြည့်လို့ မဆံ့တဲ့ဆီတွေ အပေါ်ကို လျှံတက်လာသလို ဝမ်းထဲမဆံ့ဘဲ ဂါထာသံတွေအဖြစ်ဖြင့် **'စက္ခုမာ ဝိသမာနီဝ၊ ဝိဇ္ဇမာနေ ပရက္ကမေ။ ပဏ္ဍိတော ဇီဝလောကသမိံ၊ ပါပါနိ ပရိဝဇ္ဇယေ'**ဆိုတဲ့ ဥဒါန်းဂါထာကို မြွက်ဟကျူးရင့်တော်မူပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'မျက်စိအမြင် ရှိသူသည် လုံ့လ ဝီရိယပြု ကြိုးစား၍ မညီညာသော မြေအရပ်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်သကဲ့သို့ ဤအတူ သတ္တလောက၌ ပညာရှိသော သူသည် မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တို့ကို သတိ ဝီရိယဖြင့် ကြဉ်ရှောင်ရမည်'လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၄။ ဤကဲ့သို့ မှတ်သားဖွယ်၊ သံဝေဂယူဖွယ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးဖွယ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ဤ **'သုပ္ပဗုဒ္ဓကုဋ္ဌိသုတ္တန်'** ဒေသနာကို ရွတ်ဖတ်နာယူတဲ့ ကုသိုလ်စေတနာကြောင့် **သန္တိလက္ခဏာ** (ငြိမ်းခြင်းလက္ခဏာ)၊ **အစ္စုတိရသ** (မသေခြင်းကိစ္စ)ရှိသော နိဗ္ဗာန်တရားထူးကို မျက်မှောက်ပြုရန် ရည်သန်ပါတယ်။ ကမ္ဘာလွှမ်းပတ် မနောခေတ်ဖြင့် ကြည်ဆွတ်သဒ္ဓါ ပြည့်စုံကြပါသော **ဝင်းမေတ္တာ** သူတော်ကောင်း အပေါင်းတို့ .. အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် အကျိုးကို ရရှိစေနိုင်တဲ့ 'အရိယဓနေ'ခေါ် အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ဥစ္စာရတနာခုနစ်မျိုးကို ပြည့်စုံစေပြီးလျှင် အကုသိုလ်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ညွှန်ပြတော်မူတဲ့ ဤ **'သုပ္ပဗုဒ္ဓကုဋ္ဌိသုတ္တန်'** နှုတ်သံမိန့်မှာ ဒေသနာတော်မြတ်ကို ညွတ်တွားကော်ရော် ရွတ်ပွား ပူဇော်ကြပါစို့။