

အမှတ်စဉ်-၁၈



အတ္ထမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)



ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်

“ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်”

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဘာသာရေးကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းဆိုတာ ရှိတယ်။ ဘာသာရေး ကျင့်စဉ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေဟာ ဥပုသ်နေ့ရောက်လာပြီဆိုရင် ဥပုသ် စောင့်ကြတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ဘာလုပ်တာလဲလို့ သိရအောင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြား တော်မူခဲ့တဲ့ သုတ္တန်တွေကနေ ထုတ်နှုတ်ပြီး ရှင်းပြမယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မူရင်းရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျကျနနသိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

မိရိုးဖလာ မိဘတွေ ဥပုသ်စောင့်လို့ လိုက်ပြီး စောင့်ရာကနေ ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ သိနေ ကြသော်လည်း ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကစပြီး အလေးအနက်သိဖို့ လိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာတဲ့နေရာမှာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်တင်မကဘူး အခြားဘာသာတွေကလည်း ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ ဥပုသ်နဲ့ ကိုယ့်ဥပုသ် အတူတူပဲလို့ ထင်နေတတ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရပိုင်းကို ကြည့်ရမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ အသံ တူသော်လည်း အဆံမတူဘူးဆိုတာလို အနှစ်သာရတိုင်းမှာ ကွားခြားမှုတွေ အများကြီးရှိတတ် တယ်။ အခြားဘာသာဝင်တွေလည်း ဥပုသ်စောင့်တယ်။ သူတို့မှာလည်း သူတို့ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ရှိမယ်ပေါ့။

ဥပုသ်ရက် သတ်မှတ်ပုံ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ ဥပုသ်စောင့်တာ ရှေးအစဉ်အလာအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် လဆန်း ၈ ရက်၊ လဆုတ် ၈ ရက်၊ လပြည့် လကွယ်လို့ တစ်လမှာ လေးသီတင်းသတ်မှတ်ပြီး ဥပုသ်စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

အဲဒီ တစ်လလေးသီတင်း ဥပုသ်စောင့်ရုံမျှမကဘူး၊ ‘ပဋိဇာဂရဥပုသ်’ ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ အကြိုနဲ့အပို စောင့်တာ၊ ဆိုပါစို့ - ဥပုသ်နေ့ မရောက်ခင်တစ်ရက်က ကြိုပြီးတော့ စောင့်တယ်။ ဥပုသ်ထွက် တစ်ရက်အပို စောင့်တယ်။ အကြိုအပိုနှင့်တကွ ဆိုတော့ လဆန်း ၇ ရက်၊ လဆန်း ၈ ရက်၊ လဆန်း ၉ ရက် သုံးရက်၊ လပြည့်နေ့မှာဆိုရင် အဖိတ်နေ့၊ လပြည့်နေ့၊ လပြည့်ကျော် ၁ ရက် သုံးရက်၊ ထို့အတူပဲ လပြည့်ကျော် ၈ ရက်မှာလည်း သုံးရက်၊ လကွယ်နေ့မှာလည်း သုံးရက်ဆို တော့ တစ်လတစ်လမှာ ၁၂ ရက်စောင့်တာကို ပဋိဇာဂရဥပုသ်လို့ ခေါ်တယ်။ ရှေးသူတော်စင်တွေ က အဲဒီ လို ဥပုသ်ကို စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်းပဲ ရှေ့ပိုင်းခေတ်ကာလတွေမှာ ဝါတွင်းကာလ သုံးလလုံးလုံး ဥပုသ် စောင့်တယ်ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်ကြတယ်။ ရှေးသူတော်စင်တွေ ဝါတွင်း ၃ လမှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သီလဆောက်တည်ပြီး ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။

‘ပါဠိဟာရိယပက္ခဥပုသ်’ တို့ ‘ပဋိဇာဂရဥပုသ်’ တို့ ဒီဥပုသ်တွေဟာ သာမန်ရက်မျှသာ မကဘဲနဲ့ တိုးချဲ့ပြီးတော့ စောင့်တဲ့ဥပုသ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါက ရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မှတ်ရမယ်။ ရှေးကထုံးစံ အနည်းဆုံးတော့ တစ်လ ၄-သီတင်း ဥပုသ်စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ ဥပုသ်စောင့်တာ
မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက
သောတာပန်ဖြစ်တဲ့ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးတို့လို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ
ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ ဥပုသ်ကိစ္စကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးထားပြီး သီတင်း နေ့ဆို
ဥပုသ်စောင့်လေ့ရှိကြတယ်။

*

ဥပုသ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲ

ဥပုသ်ဆိုတာ စကားလုံးက မြန်မာစကားစစ်စစ် မဟုတ်ဘူး၊ ပါဠိ “ဥပေါသထ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးက လာတာ။ “ဥပေါသထ” ဆိုတာ ပုဒ်ခွဲလိုက်တော့ ‘ဥပ’ နဲ့ ‘ဝသထ’၊ ‘ဥပ’ ဆိုတာ ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်နဲ့ ပြည့်စုံပြီး ‘ဝသထ’ ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဆိုပါစို့- ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ပြီးတော့ နေတယ်ဆိုတာ ကျင့်စဉ်တစ်ခုအဓိဋ္ဌာန်ပြီး တော့ နေတာပဲ။ ဒီဥပုသ်စောင့်တဲ့အတွင်းမှာ ဒီအင်္ဂါရှစ်ပါးထဲမှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ရှောင်ကြဉ်မယ်၊ မလွန်ကျူးအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မယ်ဆိုတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ဒီလို စောင့်သုံးတာ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်နော်။

‘ဥပေါသထ’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာမှုပြုလိုက်တော့ ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးဖြစ်လာ တယ်။ဥပုသ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မှန်အောင်ရေးရမယ်ဆိုရင် အက္ခရာ ‘ဥ’ ပစောက် တစ်ချောင်းငင် ‘ပု’နဲ့ ‘သ’ ကလေး နောက်က သတ်ပြီးတော့ ရေးရတယ်- ‘ဥပုသ်’။

‘ဥပုသ်စောင့်တယ်’ ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေနဲ့ နေတာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ၊ ကိုယ် ကျင့်သီလတွေကို ‘ဥပုသ်’ လို့ခေါ်တယ်၊ ‘စောင့်တယ်’ ဆိုတာ အဲဒီ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို ထိန်း သိမ်းတာ၊ မကျိုးမပေါက် မပျောက်မကျားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ၊ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရ တယ်။

ဒီတော့ နံနက်အချိန်မှာ ရှစ်ပါးသီလကို

ခံယူဆောက်တည်လိုက်ကြတယ်။ ဆောက်တည် တယ်ဆိုတာ ဒီအတိုင်း
လိုက်နာမယ်လို့ စိတ်ကို ဒုန်းဒုန်းချပြီးတော့ သတ်မှတ်တာ၊ ဒီကနေ့ ဒီရက် မှာ
ဒီအင်္ဂါရက်ပါးအတိုင်း ဒီစည်းကမ်းချက်အတိုင်း ငါလိုက်နာမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
စည်းကမ်းချပြီး တော့ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံး ချုပ်တည်းပြီးတော့
စောင့်စည်းတဲ့သဘောဖြစ်တယ်။

အဓိကအားဖြင့် ကာယကံနှင့် ဝစီကံနှစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့
သဘော၊ ဘာဖြစ် လို့ ဒီလိုလုပ်ရတာ တုန်းဆိုတော့ ကာယကံမူ ဝစီကံမူ ဆိုတာ
သာမန်အားဖြင့် နေလိုက်လို့ရှိရင် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကျူးလွန်မိတတ်တာတွေကို
မကျူးလွန်ရအောင်လို့ စည်းကမ်းချပြီး ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ နေတာမျိုး၊
ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လောဘတွေ လျော့ကျဖို့၊
ဒေါသတွေ လျော့ကျဖို့၊ မောဟတွေ လျော့ကျဖို့ ဆိုလိုတာက အကုသိုလ်တွေ
လျော့နည်းသွားပြီးတော့ ကုသိုလ်ဘက်က တိုးပွားအောင် အကျင့်တရားတစ်ခုကို
ဒီနေ့ ဒီရက် အချိန်ကန့်သတ်ပြီးတော့ စောင့်သုံးကြတာ။

အဲဒီ လို စောင့်သုံးတဲ့ ဥပုသ်ရဲ့အကျိုးကလည်းပဲ အင်မတန်မှ
ကြီးမားတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် စောင့်သုံးလို့ရှိရင် ရရှိအပ်တဲ့အကျိုးက အင်မတန်မှ
ကြီးမားတယ်။ တခြားဘာသာတွေမှာလည်း သူတို့နည်း သူတို့ဟန်နဲ့
ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဥပုသ်လို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲလို့ ဒီလိုတော့
မအောက်မေ့နဲ့။

*