အဖြစ်တွယ်ခြင်း

ယေရှုနောက်သို့ စတင်လိုက်လျှောက်နည်း



ပေါလ် လင်တော့

ဆက်ကပ်ခြင်း

ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ခြေလှမ်းစတင်နေသော ယုံကြည်သူအသစ်တိုင်းအတွက်—
ဤစာအုပ်သည် သင့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ယေရှုနောက်သို့ လိုက်ရန်နှင့် ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းရန်
ကျွန်ုပ်ကို အားပေးခဲ့ကြသော သစ္စာရှိ သန့်ရှင်းသူများ၊
မိတ်ဆွေများနှင့် အသင်းတော်များအားလည်း—
ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဟေးရှင်း ၁.၃

နိဒါန်း

မကြာသေးမီက ယေရှု၏ နောက်လိုက်များ ဖြစ်လာကြသူများသည် မိမိတို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သော လမ်းခရီးကို နားလည်နိုင်ရန် ကူညီပေးမည့် စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးချင်ခဲ့သည်မှာ ကြာပါပြီ။ ကျွန်ုပ် ယုံကြည်သူ စဖြစ်ခါစက လူများက အသုံးဝင်သော စာအုပ်အမျိုးမျိုးကို ညွှန်ပြပေးခဲ့ကြသော်လည်း ထိုအရာအားလုံးကို တစ်နေရာတည်းတွင် စုစည်းပေးထားသော စာအုပ်ကို ကျွန်ုပ် ရှာမတွေ့ခဲ့ပါ။ ထိုကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးရန် ကျွန်ုပ် ရည်ရွယ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ စာအုပ်ငယ်လေးတစ်အုပ်အတွက် ဤရည်မှန်းချက်သည် ကြီးလွန်းကောင်းကြီးလွန်းပေမည်။ စာအုပ်ကို တိုတိုလေးသာ ထားချင်လျှင် အရာအားလုံးကို မည်သို့ ဖော်ပြနိုင်မည်နည်း။ ဟုတ်ပါသည်၊ မဖော်ပြနိုင်ပါ။ သို့သော် ယေရှုနောက်သို့ လိုက်လျောက်သော ဤခရီးတွင် အမှန်တကယ် အရေးကြီးသည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်သော အရာလေးခုကို ဖော်ပြရန် ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။

ဤသည်မှာ “ဟင်းလျာစာရင်း” ဖြစ်ပါသည်— ခရစ်ယာန်ဆိုသည်မှာ မည်သူနည်း (ရှုပ်ထွေးမှုများ ရှင်းလင်းသွားစေရန်) ဟူသော အခန်းတစ်ခန်း၊ သမ္မာကျမ်းစာ အကြောင်း အခန်းတစ်ခန်း၊ အသင်းတော်အကြောင်း အခန်းတစ်ခန်း၊ အစားအစာ အကြောင်း အခန်းတစ်ခန်းနှင့် နောက်ဆုံးတွင် ဆုတောင်းခြင်းအကြောင်း အခန်းတစ်ခန်း ဖြစ်သည်။ ဤခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီအကြောင်း ကောင်းမွန်သော စာပေများစွာ ရေးသားထားပြီး ဖြစ်သော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထိုအရာများကို ရိုးရှင်းစွာ တစ်နေရာတည်းတွင် သင့်ထံ ပေးအပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် ဤအရာလေးခုကို ရွေးသနည်း။

တမန်တော်ဝတ္ထုကျမ်းတွင် အသင်းတော်သည် စတင်ကြီးထွားလာသောအခါ သူတို့ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည့် အရာများ၏ အဓိက ဖော်ပြချက်တစ်ခုကို တမန်တော် ၂:၄၂ တွင် တွေ့ရပါသည်—

> “ထိုသူတို့သည် တမန်တော်တို့၏ ဆုံးမသြဝါဒကို နားထောင်ခြင်း၊ အသင်းအပေါင်းဝင်ခြင်း၊ မုန့်ကိုဖဲ့ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းအမှုတို့၌ မပြတ် မှီဝဲ၍ နေကြ၏။”
> (တမန်တော် ၂:၄၂)

ဤသည်မှာ သူတို့ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည့် အရာအားလုံး မဟုတ်သော်လည်း သူတို့ အတူတကွ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်း၏ အနှစ်သာရကို ဖမ်းယူထားသကဲ့သို့ ထင်ရပါသည်။ ထို အကျဉ်းချုပ်သည် ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွင်ရော၊ ကျွန်ုပ် အမှုတော်ဆောင်ခွင့်ရခဲ့သော အသင်းတော်များတွင်ပါ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်ုပ်ကို လမ်းပြပေးခဲ့ပါသည်။ ၎င်းသည် ဤစာအုပ်ပါ အခန်းများ၏ အခြေခံလည်း ဖြစ်ပြီး သင် ဖတ်ရှုရင်း ထိုအခန်းများသည် သင့်အတွက် ကောင်းချီးမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ပေါလ် လင်ဘော့
ဟောဝပ်သ်၊ ၂၀၂၅

အခန်း ၁

ခရစ်ယာန်ဆိုသည်မှာ မည်သူနည်း။

မကြာသေးမီက ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် တရားဒေသနာ ဟောကြားရင်း အမှတ်တမဲ့ ပြောလိုက်သကဲ့သို့ ထင်ရသော စကားတစ်ခွန်းကို ပြောခဲ့သည်။ ရောမ ၁၀:၉ သည် ခရစ်ယာန်ဖြစ်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ဖွင့်ဆိုထားသော ကျမ်းချက် ဖြစ်သည်ဟု သူက ဆိုသည်—

> "အကြောင်းမူကား၊ သခင်ယေရှုကို သင်သည် နှုတ်နှင့်ဝန်ခံ၍၊ ဘုရားသခင်သည် ထိုသခင်ကို သေခြင်းမှ ထမြောက်စေတော်မူပြီဟု စိတ်နှလုံးထဲမှာ ယုံကြည်လျှင်၊ ကယ်တင်ခြင်းသို့ ရောက်လိမ့်မည်။"
>
> (ရောမ ၁၀:၉)

ဤစာကြောင်းတိုလေးတွင် တမန်တော်ပေါလုသည် ကယ်တင်ခြင်းအတွက် အရာနှစ်ခု လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြသည်—

၁. ယေရှုသည် သခင်ဖြစ်တော်မူကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်ခံရမည်၊

၂. ဘုရားသခင်သည် ကိုယ်တော်ကို သေခြင်းမှ ထမြောက်စေတော်မူကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ရမည်။

ဟုတ်ပါသည်၊ ဤသည်မှာ အကျဉ်းချုပ်သာ ဖြစ်ပြီး ယေရှု၊ သခင်၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ စိတ်နှလုံး၊ ဘုရားသခင်နှင့် ထမြောက်ခြင်း စသော စကားလုံးတစ်လုံးချင်းစီကို ရှင်းလင်းဖွင့်ပြရန် လိုပါသေးသည်။ သို့သော် အခြေခံ သတင်းစကားမှာ အံ့သြဖွယ် ရိုးရှင်းပါသည်။ ခရစ်ယာန်ဖြစ်လာခြင်းဆိုသည်မှာ ယေရှုသည် သခင်ဖြစ်တော်မူကြောင်း—စကြဝဠာကို ဖန်ဆင်းတော်မူသူ ဖြစ်ပြီး ယခု ကျွန်ုပ်တို့ ဒုးထောက်ဦးညွတ်ရမည့်သူ ဖြစ်တော်မူကြောင်း—လူသိရှင်ကြား ဝန်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်တော်၏ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းသည် အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့ကြောင်း—ကိုယ်တော်သည် သေခြင်း

ကို အောင်မြင်တော်မူပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်ကြွေးကို ပေးဆပ်ရန် ကိုယ်တော် အသေခံခြင်းသည် အောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း—ယုံကြည်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

ခရစ်ယာန် ရက်ပ်အဆိုတော်တစ်ဦး ပြောသကဲ့သို့—

> “ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်း ဖြစ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဝမ်းသာအားရ ဟစ်ကြွေးကြသည်၊ အကြောင်းမှာ ချက်လက်မှတ်သည် ငွေပေါက်သွားပြီ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်!”

ယေရှုသည် မည်သူနည်း။
ကိုယ်တော်သည် သခင် ဖြစ်တော်မူသည်။

ကိုယ်တော်သည် အဘယ်ကြောင့် ကြွလာတော်မူသနည်း။
ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များအတွက် အသေခံပြီး ပြန်လည်ထမြောက်ရန် ကြွလာတော်မူသည်။

ကျွန်ုပ်၏ အမြင်တွင် မကုခရစ်ဝင်သည် ယေရှုသည် မည်သူဖြစ်တော်မူသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် ကြွလာတော်မူသနည်း ဟူသော ခေါင်းစဉ်နှစ်ခုအတွက် စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကို ရည်ရွယ်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ယေရှုသည် သခင်ဖြစ်တော်မူကြောင်းနှင့် ကိုယ်တော်သည် အသေခံ၍ ပြန်လည်ထမြောက်ရန် ကြွလာတော်မူကြောင်း မကုက ပြသသည်။ ဤအရာကို ဝန်ခံ၍ စိတ်နှလုံးထဲတွင် ယုံကြည်ခြင်းကပင် လူတစ်ယောက်ကို ခရစ်ယာန် ဖြစ်စေပါသည်။

ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ် မည်သည့်မိသားစုမှ လာသနည်း၊ မည်သည့်နိုင်ငံတွင် မွေးဖွားသနည်း၊ အပတ်တိုင်း မည်သည့်အဆောက်အအုံသို့ သွားသနည်း ဆိုသည့်အကြောင်း မဟုတ်ပါ။ နောင်တရခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ “ယေရှုသည် သခင်ဖြစ်တော်မူ၏” ဟု ဝန်ခံပြီး ကိုယ်တော်ကို ယုံကြည်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်အတွက်မူ ဤအရာသည် ခရစ်ယာန်ဘာသာ၏ နှလုံးသား ဖြစ်ခဲ့သည်မှာ အမြဲပင်

—

ယေရှုသည် ဘုရားသခင် ဖြစ်တော်မူသလော။
ကိုယ်တော်သည် အပြစ်အတွက် အသေခံ၍ ပြန်လည်ထမြောက်တော်မူသလော။
ထိုသို့ ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ထိုအရာနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ ပြုမည်နည်း။

ဤသည်မှာ အနှစ်သာရ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးကြည့်ရန် မေးခွန်းအချို့—

- "ယေရှုသည် သခင်ဖြစ်တော်မူ၏" ဟု ပြောရန် ကျွန်ုပ် အသင့်ရှိသလော။
- ကိုယ်တော်သည် ရှင်ပြန်ထမြောက်တော်မူသော ကယ်တင်ရှင် ဖြစ်တော်မူကြောင်း ကျွန်ုပ် ယုံကြည်သလော။

ဤသည်မှာ သတင်းကောင်း၏ အတိုချုံးဆိုးပုံစံ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဧဝံဂေလိတရား—ယေရှုအကြောင်း ဤသတင်းကောင်း—သည် ကာလနှင့် သမိုင်းတစ်လျှောက် နောက်ပြန်ဆန့်တန်းနေသော များစွာပိုကြီးမားသည့် ဇာတ်လမ်း၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဂျေ.အာရ်.အာရ်. တော်လ်ကင်း၏ စာပေများကို နှစ်သက်သူ ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကို The Lord of the Rings နှင့် The Hobbit တို့မှတစ်ဆင့် သင် သိကောင်းသိပေမည်။ သူ၏ စာအုပ်များတွင် ကျွန်ုပ် လေးစားသော အချက်တစ်ခုမှာ ဇာတ်ကွက်ကြီးများကို များစွာပိုကြီးမားသော သမိုင်းကြောင်းကြီးအတွင်း နေရာချထားပုံပင် ဖြစ်သည်။ ဖရိုဒို သို့မဟုတ် ဘီလ်ဘို၏ ဇာတ်လမ်းများသည် သူ့ဘာသာသူ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော်လည်း ထို ဇာတ်လမ်းများ မည်သည့်နေရာမှ လာသည်၊ ထိုတိုက်ပွဲကြီးသည် သူတို့၏ အခန်းကဏ္ဍထက် မည်မျှ ပိုကြီးမားသည် ဆိုသည်ကို နားလည်သောအခါ ဇာတ်လမ်းများသည် ပို၍ အသက်ဝင်လာပါသည်။

ထိုအရာက ယေရှုအကြောင်း သတင်းကောင်းကို ကျွန်ုပ် သတိရစေပါသည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်တော် ဖွားမြင်ခြင်းမှ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းအထိ နှစ်ပေါင်း ၃၃ နှစ်အကြောင်း သက်သက် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ရှည်လျားသော ဇာတ်လမ်းတစ်ခု၏ အထွတ်အထိပ်

—လက်ဝါးကပ်တိုင်တွင် အဆုံးအဖြတ်သို့ ရောက်လာသော ခကြဝဠာတစ်ခုလုံးဆိုင်ရာ တိုက်ပွဲကြီး—ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အဓိကဇာတ်ကောင် ယေရှုသည် ထာဝရ ဖြစ်တော်မူ၍ အဂန်္တအသတ်မရှိ နက်နဲတော်မူပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ပထမဆုံး ထင်မှတ်ခဲ့သည်ထက် ပို၍ အံ့သြဖွယ် ကောင်းတော်မူပါသည်။

ခရစ်ယာန်ဖြစ်လာခြင်းဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ သဘောပေါက်ထားသည်ထက် များစွာ ပို ရှေးကျပြီး များစွာ ပိုကြီးမားသော ဇာတ်လမ်းထဲသို့ ခြေလှမ်းဝင်ရောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဇာတ်လမ်းတွင် အလောင်းအစားက ပိုမြင့်ပြီး ဆုလာဘ်များသည်လည်း ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ပိုင် ကယ်တင်ခြင်းထက် ပိုကြီးမားပါသည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စ ဖြစ်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ကာလနှင့် ထာဝရတစ်လျှောက်လုံး ဖြန့်ကျက်နေသော ကြီးမားသည့် ပန်းချီကားကြီး၊ အကြိအစည်တော်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ခရစ်ယာန်ဆိုသည်မှာ မည်သူနည်း။

ဘုရားသခင်၏ သားတော်က သေခြင်းနှင့် ငရဲမှ ကယ်နှုတ်၍ ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်တော်နောက်သို့ လိုက်စေတော်မူသော သူ ဖြစ်ပါသည်။

ဂျင်းသည် ကိုယ်တော်၏ တန်ခိုးနှင့် ကျေးဇူးတော်ကို ပြသရန် ဘုရားသခင်၏ ကြီးမြတ်သော အကြိအစည်တော်၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခရစ်ယာန်ဖြစ်လာခြင်းသည် အလွန်ကြီးကျယ်သော အရာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ "ကျွန်ုပ်သည် ခရစ်ယာန် ဖြစ်သလော" ဟု သင့်ကိုယ်သင် မေးခဲ့ပြီ။ သင်က ဟုတ်ကဲ့၊ ယေရှုသည် ကိုယ်တော်ကိုယ်တိုင် ပြောတော်မူသည့်အတိုင်း ဖြစ်တော်မူကြောင်း ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းကို လူသိရှင်ကြား ဝန်ခံရန် ကျွန်ုပ် အသင့်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အပြစ်အတွက် နောင်တရ၍ ကိုယ်တော်ကို ကိုးစားနေပါသည် ဟု ပြောခဲ့ပြီ။

ယခု ဘာဆက်လုပ်ရမည်နည်း။

အနှစ်ချုပ်

- ကျွန်ုပ်သည် ခရစ်ယာန် ဖြစ်သလော။
- ကျွန်ုပ်ကို ခွင့်လွှတ်ရန် ခရစ်တော်ထံ တောင်းလျှောက်ပြီး ကိုယ်တော်ကို သခင် အဖြစ် နောက်လိုက်နေသလော။
- ကိုယ်တော်၏ အသေခံခြင်းနှင့် ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ် ယုံကြည် သလော။

အခန်း ၂

သမ္မာကျမ်းစာ ဖတ်ခြင်း

ဂျင်းကလော့ဒ် ဗန်ဒမ်းသည် ၁၉၈၀ ခုနှစ်များတွင် အက်ရှင်ရုပ်ရှင်များဖြင့် ကျော်ကြား ခဲ့သည်။ "ဘရပ်ဆဲလ်မြို့မှ ကြွက်သားကြီး" ဟု အမည်တွင်ခဲ့သော သူသည် နေ့စဉ် ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သောကြောင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေခဲ့သည်။ ခွန်အားတိုးရန် နှင့် အဆီကျစေရန် ထိုင်ဟန်တစ်ဝက်အနေအထားကို ကြာရှည်ထိန်းထားခြင်း အကြောင်း သူ ပြောပြသော အင်တာဗျူးတစ်ခုကို ကြည့်ခဲ့ဖူးသည်ကို ကျွန်ုပ် မှတ်မိ သေးသည်။ ၎င်းသည် လေ့ကျင့်ခန်းထက် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပိုတူပါသည်! သို့သော် သူသည် အသက်အရွယ်နှင့် မလိုက်အောင် ကြည့်ကောင်းနေပြီး သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အထင်ကြီးစရာ ဖြစ်ခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်၏ သားတစ်ယောက်သည် မကြာသေးမီက ဖြိတိသျှ ရေတပ်ထဲသို့ ဝင်ခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်ရေးမှ ပြန်လာသောအခါ သူသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ သွက်လက်ပြီး သန်မာ နေသည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုသည် နေ့စဉ် ကိုယ်ကာယ စည်းကမ်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းမှ ဖြစ်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ် ဘာကို ဆိုလိုသည်ကို သင် ခန့်မှန်းမိလောက်ပါပြီ။ ကျွန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံအရ ခရစ်ယာန် ဖြစ်လာကြသူ အများအပြားသည် မိမိတို့ ယုံကြည်ခြင်းတွင် ကြီးထွားရန် ခက်ခဲကြသည်။ သူတို့သည် ဝိညာဉ်ရေးဘဝ၏ အစောဆုံးအဆင့်တွင်သာ ရပ်တန့်နေ ကြပြီး ဆက်လက် အာဟာရ မရ၊ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်လျှင် သူတို့၏ ယုံကြည်ခြင်း သည် အားနည်း၍ မဖွံ့ဖြိုးဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးထွားစေရန် ကူညီပေးသော "လေ့ကျင့်ခန်းများ" မှာ အဘယ်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်သင့် သနည်း။

အစကပင် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပါဌ်တော်သည် ယုံကြည်ခြင်း၏ ဗဟိုချက် ဖြစ်ခဲ့ သည်။ သမ္မာကျမ်းစာ၏ ဇာတ်လမ်းတွင် လူတို့သည် ယုံကြည်သည် မယုံကြည်သည်ကို

ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပါဌ်တော်ကို သူတို့ မည်သို့ တုံ့ပြန်သည်က ဖော်ပြသည်။ အာဒံနှင့် ဧဝတို့သည် ထိုစကားတော်ကို လျစ်လျူရှုခဲ့ကြသည်။ နောဧနှင့် အာဗြဟံတို့သည် ကိုးစားခဲ့ကြသည်။ ယေရှုသည် ကိုယ်တော်၏ အကျော်ကြားဆုံး ပုံဥပမာတစ်ခုတွင် သဲပေါ်၌ မိမိဘဝကို တည်ဆောက်သူသည် ကိုယ်တော်၏ စကားကို ကြားသော်လည်း မကျင့်သောသူနှင့် တူကြောင်း မိန့်တော်မူသည်။ ကျောက်ပေါ်၌ တည်ဆောက်သူမူကား ကိုယ်တော် မိန့်တော်မူသည်ကို ကြား၍ ကျင့်သောသူ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပါဌ်တော်ကို ကြား၍ တုံ့ပြန်ခြင်းသည် ကျန်းမာသော ခရစ်ယာန်ဘဝ အသက်ရှင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပါဌ်တော်ကို ကျွန်ုပ် မည်သို့ ကြားရမည်နည်း။

ယနေ့ လူအချို့သည် အိပ်မက်များနှင့် ပရောဖက်ပြုချက်များကို ဘုရားသခင် မိန့်မြွက်တော်မူသော အဓိကနည်းလမ်းများ ဖြစ်သကဲ့သို့ ခွဲလမ်းနေကြသည်။ ဘုရားသခင်သည် ထူးခြားသောနည်းလမ်းများဖြင့် မိန့်မြွက်နိုင်တော်မူသည်မှာ သေချာသော်လည်း သမိုင်းတစ်လျှောက် သစ္စာရှိ ယုံကြည်သူများသည် သမ္မာကျမ်းစာမှတစ်ဆင့် ဘုရားသခင်ကို ကြားနာခြင်း၏ အရေးပါမှုကို သိကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် ကျမ်းစာကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ကျမ်းစာမှ သွန်သင်ခံခြင်းအတွက် မိမိတို့ကိုယ်ကို အပ်နှံခဲ့ကြသည်။

ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပါဌ်တော်နှင့် ပုံမှန် ထိတွေ့နေခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝိညာဉ်ရေးတွင် ကျန်းမာကြွှေစိုင်စေပြီး "ခရစ်ယာန် ပရောဖက်ပြုချက်" ဟူသော တံဆိပ်အောက်တွင် ပျံနှံ့နေသော မှားယွင်း၍ ရူးသွပ်သော အယူအဆများမှလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ် ဘာကို ယုံကြည်ရမည်၊ မည်သို့ အသက်ရှင်ရမည်ကို မည်သို့ သိနိုင်မည်နည်း။
ကျွန်ုပ်၏ သမ္မာကျမ်းစာကို ဖတ်ခြင်းနှင့် ကျမ်းစာကို သစ္စာရှိစွာ သွန်သင်ခံခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။

အစောပိုင်း အသင်းတော်၏ စံနမူနာ

နိဒါန်းတွင် တမန်တော် ၂:၄၂ ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြည့်ခဲ့ကြသည်။ အစောပိုင်း အသင်းတော်သည် တမန်တော်တို့၏ ဆုံးမညြှဝါဒ၌ မပြတ်မှီဝဲခဲ့ကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တမန်တော်တို့ ယေရှုအကြောင်း သွန်သင်သည်ကို သူတို့ ဂရုတစိုက် နားထောင်ခဲ့ကြသည်။ ထို သူတို့သည် ခရစ်တော်၏ တရားဝင် သံတမန်များ ဖြစ်ရန် ဘုရားသခင် ခွဲခြားထားတော်မူသောသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ယေရှု သွန်သင်တော်မူခဲ့သည်တို့ကို မှတ်မိ၍ မှတ်တမ်းတင်နိုင်ရန် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ကူညီမစခြင်းကို သူတို့ ကတိပေးခံခဲ့ကြသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သစ္စာရှိ၍ ဘဝကို ပြောင်းလဲစေသော စာဖြင့်ရေးသားထားသည့် မှတ်တမ်းကို ရရှိထားပါသည်။

ပေတရုက ဤသို့ ဆိုသည်—

> "ငါတို့သည် ငါတို့သခင်ယေရှုခရစ်၏ တန်ခိုးတော်နှင့် ကြွလာတော်မူခြင်းအကြောင်းကို သင်တို့အား တော်ပြသောအခါ၊ ပညာသတိနှင့် စိရင်သော ပုံပြင်တို့ကို မှီ၍ တော်ပြသည်မဟုတ်၊ ကိုယ်တော်၏ ဘုန်းအာနုဘော်ကို မျက်မြင်ဖြစ်၍ တော်ပြကြ၏။"
>
> (၂ ပေတရု ၁:၁၆)

တစ်နည်းဆိုရသော် "ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးပြောဆိုခြင်း မဟုတ်ပါ" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဘာသာရေး ဒဏ္ဍာရီ မဟုတ်ဘဲ မျက်မြင်သက်သေတို့၏ သက်သေခံချက် ဖြစ်ပါသည်။ ခမ္မာပောင်းကျမ်းကို ရေးသားသူများသည်လည်း သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ မှုတ်သွင်းခြင်းဖြင့် ရေးသားခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာကျမ်းစာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိထားသည်မှာ လူတို့မှတစ်ဆင့် ဘုရားသခင် မိန့်မြွက်တော်မူ၍ ခေတ်ကာလမခွေးမှန်ကန်သော ဉာဏ်ပညာကို ပေးသနားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သမ္မာကျမ်းစာ ဖတ်နည်း— အခြေခံ အဆင့်များ

စတင်ရန် ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ—

၁။ သင် နားလည်နိုင်သော ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ဘာသာပြန်ကို ရှာပါ

ကင်းဂျိမ်းဘာသာပြန် (မြန်မာဘာသာတွင်မူ ယုဒသန်ဘာသာပြန်) ကဲ့သို့ ဂန္ထဝင် ဘာသာပြန်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ကျေးဇူးတင်ကြသော်လည်း ယနေ့ခေတ်တွင် ၎င်းတို့၏ စကားအသုံးအနှုန်းကို နားလည်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ခေတ်သစ် ဘာသာပြန်တစ်စောင်က အရာများကို ပိုမို ရှင်းလင်းစေပါသည်။ ကျွန်ုပ် အကြိုက်ပြုလိုသော အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန် အချို့မှာ—

- **New Living Translation (NLT)** – စတင်ဖတ်ရှုရန် အကောင်းဆုံး။ ဖတ်ရ အလွန်လွယ်ကူသည်။
- **New International Version (NIV)** – ရှင်းလင်းပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသင်းတော်တွင် ဤဘာသာပြန်ကို အသုံးပြုသည်။
- **English Standard Version (ESV)** – စကားလုံးအတိုင်း ပိုနီးကပ်စွာ ပြန်ဆိုထားသည်။ ဖတ်ရ အနည်းငယ် ပိုခက်သော်လည်း လေ့လာရန် ကောင်းသည်။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ပုံမှန်ဖတ်ရှုရန် NIV ကို အသုံးပြုပြီး တရားဒေသနာ ပြင်ဆင်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ပိုနက်နက်နဲနဲ လေ့လာသည့်အခါ ESV ကို အသုံးပြုပါသည်။

၂။ တစ်ကိုယ်တည်း နေနိုင်သော နေရာတစ်ခု ရှာပါ

ယေရှုက သင်၏ အခန်းထဲသို့ ဝင်၍ တံခါးကို ပိတ်ပြီး မထင်ရှားသော အရပ်၌ ရှိတော်မူသော သင်၏ အဘကို ဆုတောင်းလော့ဟု မိန့်တော်မူသည်။ ကျမ်းစာဖတ်ရာတွင်လည်း ထိုအကြံဉာဏ်သည် ကောင်းသည်ဟု ကျွန်ုပ် ထင်ပါသည်။ တိတ်ဆိတ်သော နေရာသို့ သွား၍ အာရုံပို့စေသော အရာများကို ဖယ်ရှားထားပါ။ ထို့ကြောင့် ဖုန်းသို့မဟုတ် တက်ဘလက်ပေါ်တွင် ဖတ်ခြင်းထက် စာအုပ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ထားသော သမ္မာကျမ်းစာကို ကျွန်ုပ် ပိုနှစ်သက်ပါသည်။ ဖုန်းများသည် အာရုံပို့စေသော အရာများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်— အသိပေးချက်များ မြည်လာသည်နှင့် ရုတ်တရက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းမှလွဲ၍ အခြားအရာ အားလုံးကို လုပ်နေတတ်ကြသည်။ ဖုန်းကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် “မနှောင့်ယှက်ရ” (Do Not Disturb) ကို ဖွင့်ထားကြည့်ပါ။

လူအချို့သည် ဘတ်စ်ကား သို့မဟုတ် ရထားပေါ်တွင် ဖတ်ကြသည်၊ အကြောင်းမှာ ထို နေရာသည် သူတို့ရနိုင်သမျှ တစ်ကိုယ်တည်း အနေရဆုံးနေရာ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လည်း ရပါသည်! အနှောင့်အယှက် နည်းနိုင်သမျှ နည်းသော နေရာကို ရွေးရန်သာ ရည်မှန်းပါ။

၃။ မဖတ်မီ ဆုတောင်းပါ

ဆုတောင်းခြင်းအကြောင်းကို နောက်အခန်းတစ်ခန်းတွင် ဆွေးနွေးမည် ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ် သိပါသည်၊ သို့သော် ဤနေရာတွင် အချက်တစ်ချက် ပြောလိုပါသည်— ဤ စာအုပ်သည် ဘုရားသခင်၏ စာအုပ် ဖြစ်ပြီး ကိုယ်တော်သည် မူလ စာရေးသူ ဖြစ်တော် မူသည်။ ထို့ကြောင့် ကျမ်းစာကို နားလည်၍ နာခံနိုင်ရန် ကိုယ်တော်၏ ကူညီမစခြင်း ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသော ဆုတောင်းချက်ဖြင့် ဆုတောင်း ကြည့်ပါ—

> “ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိတော်မူသော အဘ၊ ကိုယ်တော်၏ နှုတ်ကပါဌ်တော်ကို ပေး သနားတော်မူသောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဖတ်ရှုရန်၊ နားလည်ရန်နှင့် နာခံ ရန် အကျွန်ုပ်ကို ကူညီတော်မူပါ။ အာမင်။”

၄။ အစီအစဉ်တစ်ခုအတိုင်း ဖတ်ပါ

အသေးလေးမှ စတင်ပါ။ မပြေးမီ လမ်းလျှောက်ပါ။ ကျမ်းစာကို လုံးဝမဖတ်ခြင်းထက် နှစ်မိနစ်ဖတ်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်ဟု ကျွန်ုပ် အမြဲ ထင်ခဲ့ပါသည်။ လူအချို့သည် ရည်မှန်းချက်ကို မြင့်လွန်းစွာ ထားပြီး နောက်ဆုံးတွင် စိတ်ပျက်သွားကြသည်။ အချို့မှာ မူ ဝိညာဉ်ရေး “အလိုအလျောက်မောင်းစနစ်” ဖြင့် သွားနေသကဲ့သို့ နားမလည်ဘဲ ဖတ်နေကြသည်။

သင်းအုပ်ဆရာတစ်ဦးက သူသည် သမ္မာကျမ်းစာကို အစမှအဆုံး ဖတ်သော်လည်း စိတ်နှလုံးကို ထိမိသော အရာတစ်ခုခု တွေ့တိုင်း ရပ်လိုက်သည်ဟု ဆိုသည်။ တချို့နေ့ များတွင် သုံးခန်း ဖတ်ဖြစ်ပြီး တချို့နေ့များတွင်မူ တစ်ချက် နှစ်ချက်သာ ဖတ်ဖြစ်သည်။

နေ့စဉ် ဖတ်ရှုရန် လမ်းညွှန်စာအုပ်များကို သင် အသုံးဝင်သည်ဟု တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ Our Daily Bread သို့မဟုတ် Explore ကဲ့သို့ စာအုပ်မျိုးကို စမ်းကြည့်ပါ။ ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးသည် စပါဂျင်၏ Morning and Evening နှင့် ဘီလီဂရေဟမ်၏ Unto the Hills ကို အသုံးပြုခဲ့ကြပြီး နှစ်ခုစလုံး ကောင်းပါသည်။ သို့သော် လမ်းညွှန်စာအုပ်များကို မှီခိုမနေပါနှင့်။ သမ္မာကျမ်းစာ ကိုယ်တိုင်သည် အဓိက ဖြစ်ပါသည်။

ခရစ်ဝင်ကျမ်းတစ်စောင် (မဿဲ၊ မာကု၊ လုကာ သို့မဟုတ် ယောဟန်) မှ စတင်၍ တစ်နေ့လျှင် တစ်ခန်း ဖတ်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် ဖိလိပ္ပိ သို့မဟုတ် ဧဖက် ကဲ့သို့ စာတို တစ်စောင်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ တစ်ချိန်ချိန်တွင် သမ္မာကျမ်းစာ တစ်အုပ်လုံးကို ဖတ်ရန် ရည်မှန်းပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုသို့ အကြိမ်များစွာ ဖတ်ခဲ့ပြီး အမြဲ အကျိုးရှိခဲ့ပါသည်။ ရောဘတ် မားရေး မက်ချိန်း၏ တစ်နှစ်အတွင်း သမ္မာကျမ်းစာ ဖတ်ရှုရေး အစီအစဉ် (ဒီ.အေ. ကာဆင်က နှစ်နှစ်အစီအစဉ်အဖြစ် ပြင်ဆင်ထားသည်) ကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ) တွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

အဓိကအချက်မှာ—

ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပါဌ်တော်ကို ပုံမှန် စားသုံးသော အလေ့အကျင့်ကို ဖြူလုပ်ပါ။ သင် ကြီးထွားလာပါလိမ့်မည်။

> “စာရွက်များ ကျွတ်ပြုတ်နေသော သမ္မာကျမ်းစာသည် များသောအားဖြင့် ဘဝ မပြိုကွဲသော သူတစ်ဦး၏ ပိုင်ဆိုင်မှု ဖြစ်တတ်သည်။”
>
> — ချားလ်စ် အိတ်ချ်. စပါဂျင်

အခြား ဘာက ကူညီနိုင်သနည်း။

ကျမ်းအဖွင့်စာအုပ်များ

ဤစာအုပ်များသည် သမ္မာကျမ်းစာကို ရှင်းပြရန် ကူညီပေးသော စာအုပ်များ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အမှားကင်းသည် မဟုတ်သော်လည်း အများအပြားမှာ အသုံးဝင်ပါသည်။ ဥပမာ—

- **The New Bible Commentary (IVP)** – တစ်အုပ်တည်းဖြင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ထားသော ကောင်းမွန်သည့် စာအုပ်။
- **The Bible Speaks Today** သို့မဟုတ် **Welwyn Commentary Series** – ပိုနက်နက်နဲနဲ လေ့လာရန် အထောက်အကူ ဖြစ်သည်။

တရားဒေသနာများ

ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းအကြောင်း အခန်းတွင် ဤအကြောင်းသည် နေရာမကျသလို ထင်ရနိုင်သော်လည်း လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂,၀၀၀ အတွင်း ခရစ်ယာန် အများစုတွင် ကိုယ်ပိုင် သမ္မာကျမ်းစာ မရှိခဲ့ကြပါ— အများအပြားမှာ စာပင် မဖတ်တတ်ကြပါ။ ဘုရားသခင်သည် တရားဟောခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်တော်၏ နှုတ်ကပါဝင်္ဂတော်ကို လူတို့၏ စိတ်နှလုံးထဲသို့ ရောက်စေတော်မူခဲ့သည်။

သစ္စာရှိ၍ ဝိညာဉ်တော်နှင့် ပြည့်သော တရားဟောခြင်းတွင် ယနေ့တိုင် တန်ခိုးရှိနေဆဲ ဖြစ်ပြီး သမ္မာကျမ်းစာကို ဟောပြော၊ ရှင်းပြ၍ ဘဝတွင် အသုံးချပေးသော အသင်းတော်ကို ရှာဖွေခြင်းသည် တန်ဖိုးရှိပါသည်။

အနှစ်ချုပ်

- သမ္မာကျမ်းစာ တစ်အုပ် ရယူပါ
- နေ့တိုင်း ဖတ်ပါ
- သင်၏ ဝိညာဉ်ရေး နေ့စဉ်အလေ့အကျင့်၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လာစေရန် နည်းလမ်းရှာပါ

အခန်း ၃

အသင်းတော်

လူတို့သည် မိမိတို့ ဖန်တီးထားသော အရာကို ဂုဏ်ယူသောအခါ ထိုအရာကို ပြသချင်ကြသည်။ ကျောင်းတစ်ကျောင်းထဲသို့ ဝင်ကြည့်လျှင် ကလေးများ ပြုလုပ်ထားသည်တို့ကို ပြသရန် ချိတ်ဆွဲထားသော ပန်းချီကားများနှင့် လက်ရာများကို တွေ့ရမည်။ ပန်းချီပြခန်း သို့မဟုတ် ဂီတဖျော်ဖြေပွဲသို့ သွားလျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ လက်ရာ—သူတို့မျှဝေရန် စိတ်အားထက်သန်နေသော အရာ—ကို ခံစားရန် သင် ရောက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဧဖက် အခန်းကြီး ၂ တွင် တမန်တော်ပေါလုသည် အသင်းတော်အကြောင်း မမျှော်လင့်ထားသော ဖော်ပြချက်တစ်ခုကို ပေးသည်—

> “အကြောင်းမူကား၊ ငါတို့သည် ကိုယ်တော်ဖန်ဆင်းတော်မူသော သူဖြစ်ကြ၏။ ကောင်းသောအကျင့်တို့ကို ကျင့်စေခြင်းငှါ ယေရှုခရစ်အားဖြင့် ဖန်ဆင်းတော်မူသောသူ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုအကျင့်တို့ကို ငါတို့သည် ကျင့်ရမည်အကြောင်း ဘုရားသခင်သည် ရှေးဦးစွာ စီရင်တော်မူပြီ။”
> (ဧဖက် ၂:၁၀)

ပေါလုသည် အဆောက်အအုံအကြောင်း ပြောနေခြင်း မဟုတ်ဘဲ လူများအကြောင်း ပြောနေခြင်း ဖြစ်သည်။ “ငါတို့” ဆိုသည်မှာ ခရစ်ယာန်များကို ရည်ညွှန်းပြီး “ဖန်ဆင်းတော်မူသော သူ” ဟု ပြန်ဆိုထားသည့် စကားလုံးသည် ပြောင်မြောက်သော လက်ရာ ဟူသော အဓိပ္ပာယ်နှင့် နီးစပ်သည်။ ဂရိစကားလုံးမှာ ပွိုင်းမား (poiēma) ဖြစ်ပြီး ထိုစကားလုံးမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ “ကဗျာ” (poem) ဟူသော စကားလုံး ဆင်းသက်လာသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် အသင်းတော်သည် ဘုရားသခင်၏ ကဗျာ၊ ကိုယ်တော်၏ အနုပညာလက်ရာ၊ ကမ္ဘာကို ကိုယ်တော်၏ ကျေးဇူးတော်နှင့် တန်ခိုးတော်ကို ပြသရာ ပြကွက် ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားသခင်သည် အသင်းတော်ကို ချစ်တော်မူသည်။ အသင်းတော်အတွက် အသေခံရန် ကိုယ်တော်၏ သားတော်ကို စေလွှတ်တော်မူသည်။ ထို့ကြောင့် အသင်းတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ယူချင်ယူ၊ ပစ်ချင်ပစ်နိုင်သော လူ့အကြိုအစည်တစ်ခုသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တော်၏ နက်နဲသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ထာဝရ ရည်ရွယ်ချက်တော်ကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယခု သင်က "သို့သော် အသင်းတော်များသည် ထိုမျှ ကောင်းမွန်လှသည် မဟုတ်ပါ။ ပြဿနာများနှင့် လူများဖြင့် ပြည့်နေသည်" ဟု တွေးနေကောင်း တွေးနေပေမည်။ မှန်ပါသည်။ အသင်းတော်များသည် ကျိုးပဲ့နေသော လူများဖြင့် ပြည့်နေသည်— ထို အချက်ကပင် အဓိကအချက် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူအချို့က အသင်းတော်ကို အသက်ကယ်လေ့ သို့မဟုတ် စစ်မြေပြင် ဆေးရုံ ဟု ဖော်ပြကြသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဥပမာနှစ်ခုစလုံးကို နှစ်သက်ပါသည်။ အသက်ကယ်လေ့သည် ဒုက္ခရောက်နေသော လူများကို ကယ်ဆယ်ရန် ဖြစ်သည်။ စစ်မြေပြင် ဆေးရုံသည် လူများ ဒဏ်ရာရ၍ စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သောကြောင့် ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ နေရာနှစ်ခုစလုံးတွင် နာကျင်နေသော လူများကို တွေ့ရမည်ဟု သင် မျှော်လင့်ထားမည်— အသင်းတော်လည်း ထိုနည်းတူ ဖြစ်သည်။

သို့သော် အသင်းတော်သည် ကယ်ဆယ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်နာလန်ထူခြင်းအတွက်သာ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ စုဝေးကြသောအခါ ပွဲကျင်းပ၍ ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုကြပြီး ဝိညာဉ်အစာ စားရကာ ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကြိုတင်စီရင်ထားတော်မူသော ကောင်းသောအကျင့်များအတွက် ပြင်ဆင်ခံကြရသည်။

အသင်းတော် ရှာဖွေခြင်း

ယနေ့ အသင်းတော်များ အလွန်များပြားသည်— ပုံစံမတူ၊ ဝိဏ်းမတူ၊ အလေးပေးချက်မတူကြပါ။ ထို့ကြောင့် သင့်တော်သော အသင်းတော်ကို မည်သို့ ရှာမည်နည်း။ ၎င်း

သည် ကိုယ့်နှစ်သက်မှုသက်သက်လော။ မိမိကိုယ်ကို အသင်းတော်ဟု ခေါ်သော နေရာတိုင်းသည် အမှန်တကယ် အသင်းတော် ဖြစ်သလော။

ရိုးရှင်း၍ အချိန်ကာလ၏ စမ်းသပ်ခြင်းကို ခံခဲ့ပြီးသော အဖြေတစ်ခုကို ကျွန်ုပ် ပေးပါရစေ။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၄၀၀ ခန့်က ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးခေတ် (Reformation) တွင် ခရစ်ယာန် အများအပြားသည် အသင်းတော် လမ်းလွဲသွားပြီဟု အလွန် စိုးရိမ်ခဲ့ကြသည်။ အသင်းတော်သည် ယေရှုနှင့် ကိုယ်တော်၏ လူများအကြောင်း မဟုတ်တော့ဘဲ အာဏာ၊ ငွေကြေးနှင့် အဖွဲ့အစည်းအကြောင်း ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် အခြေခံသို့ ပြန်သွားရန် ကြိုးစားခဲ့ကြသည်။

သူတို့သည် စစ်မှန်သော အသင်းတော်ကို ဤသို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ခဲ့ကြသည်—

> ယုံကြည်သူများ စုဝေးရာ၊ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပါဌ်တော်ကို ဟောပြောရာ၊ ဗတ္တိဇံ၊ သခင့်စားပွဲနှင့် အသင်းတော် စည်းကမ်းကို သစ္စာရှိစွာ ကျင့်သုံးရာ အစုအဝေး ဖြစ်သည်။

ထိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် အလွန် အထောက်အကူ ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ် တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ အားလပ်ရက်တွင် ဖြစ်စေ၊ နေရာသစ်တစ်ခုသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ရန် ရှာနေချိန်တွင် ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ မေးလေ့ရှိသည်—

- ဤနေရာတွင် ယေရှုကို ချစ်ကြသလော။
- သမ္မာကျမ်းစာကို သစ္စာရှိစွာ သွန်သင်သလော။
- ယေရှု မိန့်တော်မူသည်ကို ပြုရန် သူတို့ အလေးအနက် ထားကြသလော။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုရလျှင် ဤသည်မှာ ဧဝံဂေလိ အသင်းတော် (evangelical) ဖြစ်သည်။ ဧဝံဂေလိ ဟူသော စကားလုံးသည် အင်္ဂလိကန်၊ နှစ်ခြင်း၊ မက်သဒစ် စသည်ဖြင့် အသင်းတော် အမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြနိုင်သည်။ တံဆိပ်သည် အရေးအကြီးဆုံး မဟုတ်သော်လည်း ၎င်း၏ ပုံမှန် အဓိပ္ပာယ်မှာ ဤသို့ ဖြစ်သည်။

ဧဝံဧလိ အသင်းတော်များသည် များသောအားဖြင့် ဤအရာများကို ယုံကြည်လက်ခံကြသည်—

- **ကျမ်းစာကို ဖြင့်မြတ်စွာ ရှုမြင်ခြင်း** – သမ္မာကျမ်းစာသည် ဘုရားသခင်၏ မှုတ်သွင်းတော်မူခြင်းကို အပြည့်အဝ ခံရပြီး ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ကျင့်ကြံပြုမူခြင်းအတွက် နောက်ဆုံး အာဏာပိုင် ဖြစ်သည်။
- **ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် ကျေးဇူးတော်ကြောင့် ကယ်တင်ခြင်း** – ယေရှု၏ အသေခံခြင်းနှင့် ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းကို ကိုးစားခြင်းအားဖြင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့ ကယ်တင်ခြင်းကို ခံရသည်။
- **ကိုယ်တိုင် ဖြောင်းလဲခြင်း လိုအပ်ခြင်း** – လူတိုင်းသည် နောင်တရခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ခရစ်တော်ထံ လှည့်ရမည်။ (ဤအရာကို "တဖန်မွေးဖွားခြင်း" ဟု မကြာခဏ ခေါ်ကြသည်။)
- **ခရစ်တော်၏ အသေခံခြင်းနှင့် ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းကို အလေးပေးခြင်း** – ကိုယ်တော်၏ အသေခံခြင်းသည် အပြစ်ကြွေးကို ပေးဆပ်ခဲ့ပြီး ကိုယ်တော်၏ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းသည် ကိုယ်တော်၏ အောင်ပွဲကို အတည်ပြုခဲ့သည်။
- **သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်း** – ကယ်တင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းစေခြင်းနှင့် ဆုကျေးဇူးများ ပေးခြင်းတို့တွင် ဖြစ်သည်။
- **ဧဝံဧလိ ဧဗာဂြောခြင်းကို ကတိကဝတ်ပြုခြင်း** – သတင်းကောင်းကို မျှဝေ၍ ယေရှုနောက်သို့ လိုက်ရန် လူတို့ကို ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့တွင် ဆိုလိုသည်မှာ အိမ်စာ အနည်းငယ် လုပ်ရန် ဖြစ်သည်။ အသင်းတော်တစ်ခု၏ ယုံကြည်ချက်ကြေညာစာကို ဖတ်ပါ။ ယုံကြည်စိတ်ချရသော ခရစ်ယာန်မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် သင်းအုပ်ဆရာနှင့် စကားပြောပါ။ မေးခွန်းများ မေးပါ။

အသင်းတော်တွင် တည်မြဲစွာ နေခြင်း

ကောင်းမွန်သော အသင်းတော်ကို တွေ့ပြီးနောက် နောက်ထပ် စိန်ခေါ်မှုမှာ ထိုအသင်းတော်တွင် တည်မြဲစွာ ကတိသစ္စာ ထားရှိရန် ဖြစ်သည်။ ဓမ္မသစ်ကျမ်းတွင် ဟေဗြဲဩဝါဒစာကို လက်လျှော့လိုက်ရန် ဖိအားပေးခံနေရသော ခရစ်ယာန်များထံ ရေးသားခဲ့သည်။ သူတို့ ရရှိခဲ့သော အားပေးစကားမှာ—

> “အချို့သောသူတို့သည် ထုံးစံရှိသည်အတိုင်း၊ စည်းဝေးခြင်းကို မစွန့်ပစ်ဘဲ၊ အချင်းချင်း သတိပေးကြကုန်အံ့။ ထိုနေ့ရက်ကာလ နီးလာသည်ကို သင်တို့သည် မြင်လေလေ၊ ထိုသို့ သတိပေးရမည်ဖြစ်လေလေ ဖြစ်၏။”
>
> (ဟေဗြဲ ၁၀:၂၅)

အသင်းတော်ကို စွန့်ခွာသွားကြသော လူများစွာနှင့် ကျွန်ုပ် တွေ့ဆုံခဲ့ဖူးသည်။ အချို့သည် ယုံကြည်ခြင်းမှပင် လမ်းလွဲသွားကြသည်။ အချို့မှာ အာဏာလုခြင်း၊ ညှဉ်ဖျင်းသော ခေါင်းဆောင်မှု သို့မဟုတ် အလွဲသုံးစားပြုခံရခြင်းကြောင့်ပင် ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခဲ့ကြရသည်။ အချို့မှာ ယုံကြည်နေဆဲ ဖြစ်သော်လည်း အသင်းတော်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ခုန်ကူးနေကြပြီး ဘယ်တော့မှ အခြေမကျကြပါ။ လူများ ထွက်ခွာသွားရသည့် အကြောင်းရင်းများ အများအပြား ရှိပါသည်။

သို့သော် လူများက ယေရှုကို ချစ်၍ ကိုယ်တော်၌ ကြီးထွားလိုကြကာ အချင်းချင်း အမှုဆောင်ကြသော အသင်းတော်တွင် ရှိနေရခြင်း၏ ဝမ်းမြောက်မှုကိုလည်း ကျွန်ုပ် ခံစားခဲ့ရဖူးပါသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံအရ ပြောနိုင်သည်မှာ— ထိုထက်ကောင်းသော အရာ မရှိပါ။

ပြီးပြည့်စုံသော အသင်းတော် မရှိပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ကို ချစ်လျှင် ကိုယ်တော်၏ လူများကို ချစ်ကြမည်။ ကိုယ်တော်၏ လူများကို ချစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ဇွဲရှိရှိ ရပ်တည်ကြမည်။ ခွင့်လွှတ်ကြမည်။ ဆက်နေကြမည်။ အသင်းတော်တစ်ခုသည် သမ္မာကျမ်းစာမှ အလေးအနက် သွေဖည်နေခြင်း မရှိလျှင် ထွက်ခွာခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပထမဆုံး တုံ့ပြန်မှု မဖြစ်သင့်ပါ။

စိတ်ရောဂါယ်ပါ ပါဝင်ပါ

ခရစ်ယာန်တိုင်းသည် အခြားသူများ၏ အကျိုးအတွက် ဘုရားသခင်ထံမှ ဆုကျေးဇူး ရရှိထားကြောင်း ခမ္ဓသစ်ကျမ်းက သွန်သင်သည်။ သင်သည် ဆုကျေးဇူးများ—ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အရည်အချင်းများ၊ ဝိညာဉ်ရေး စွမ်းရည်များ—ကို ရရှိထားသည်။ ထိုဆုကျေးဇူးများသည် သင့်အတွက် မဟုတ်ဘဲ အသင်းတော်ကို တည်ဆောက်ရန် ဖြစ်သည်။

> "အသီးအသီးတို့သည် ဆုကျေးဇူးကို ခံရသည်နှင့်အညီ၊ ဘုရားသခင်၏ အထူးထူးအပြားပြားသော ကျေးဇူးတော်ကို ကောင်းစွာ စောင့်သော ဘဏ္ဍာစိုးဖြစ်၍၊ ထိုကျေးဇူးကို အချင်းချင်း ဖြန့်ဝေကြလော့။"
> (၁ ပေတရု ၄:၁၀)

ဤအမှန်တရားသည် ကျွန်ုပ်အတွက် အဓိက အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် အခြားသူများအတွက် ဆုကျေးဇူးများကို ပေးသနားတော်မူကြောင်း သဘောပေါက်လာခြင်းက ကျွန်ုပ်၏ အမြင်ကို ပြောင်းလဲစေခဲ့သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အသင်းတော်တွင် အမှုဆောင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ် မည်သို့ ခံစားရသည်အကြောင်း မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်မှတစ်ဆင့် အခြားသူများ မည်သို့ ကောင်းချီး ခံစားရနိုင်သည်အကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝိညာဉ်ရေး ဆုကျေးဇူးအားလုံးသည် လူမြင်ကွင်းတွင် ထင်ရှား၍ ထူးကဲသည် မဟုတ်ပါ။ အများစုမှာ ထိုသို့ မဟုတ်ပါ။ ကျမ်းစာတွင် ဤကဲ့သို့သော ဆုကျေးဇူးများကို စာရင်းပြုထားသည်—

- ပရောဖက်ပြုခြင်း
- အမှုဆောင်ခြင်း
- သွန်သင်ခြင်း
- အားပေးခြင်း
- ပေးကမ်းခြင်း
- ခေါင်းဆောင်ခြင်း
- ကရုဏာ
- ဉာဏ်ပညာ

- အသိပညာ
- ယုံကြည်ခြင်း
- အနာရောဂါ ငြိမ်းစေခြင်း
- ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း
- အခြားဘာသာစကား ပြောခြင်း
- အနက်ပြန်ခြင်း
- ကူညီခြင်း
- စိမ်ခန့်ခွဲခြင်း

အသင်းတော်၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ရခြင်း၏ ဝမ်းမြောက်မှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှာ ဘုရားသခင်သည် သင့်ကို မည်သည့် ဆုကျေးဇူးများ ပေးထားတော်မူသည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိ၍ ထိုဆုကျေးဇူးများကို အခြားသူများ တည်ဆောက်ရန် အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးတွင် အားပေးခြင်း ဆုကျေးဇူး ရှိသည်။ သူသည် လူများ၏ဘေးတွင် ရပ်တည်ပေးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် အားဖြည့်ပေးခြင်းကို နှစ်သက်သည်။ သူ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေသည်ကို မြင်တိုင်း ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်း၍ သူ၏ ဆုကျေးဇူးကို အသင်းတော်အတွက် ကောင်းချီးဖြစ်စေရန် အသုံးပြုနေသည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်ပါသည်။

အနှစ်ချုပ်

- သမ္မာကျမ်းစာကို ယုံကြည်သော အသင်းတော်ကို ရှာပါ
- ခက်ခဲသည့်အခါ၌ပင် ထိုအသင်းတော်တွင် ဆက်နေပါ
- ဘုရားသခင် ပေးထားတော်မူသော ဆုကျေးဇူးများဖြင့် အခြားသူများကို အမှုဆောင်ပါ

အခန်း ၄

အစားအစာ

ကျွန်ုပ်သည် အစားအစာအကြောင်း အခန်းတစ်ခန်း ထည့်ထားသည့်အတွက် သင် အံ့သြကောင်း အံ့သြပေမည်။ ကျွန်ုပ်ကို သိလျှင်မူ အကြောင်းနှစ်ချက်ကြောင့် သင် အံ့သြမည် မဟုတ်ပါ။

ပထမအချက်မှာ ကျွန်ုပ်သည် အစားအစာကို ချစ်ပါသည်။ အမှန်ပင် ချစ်ပါသည်။ မည်မျှ ကောင်းမွန်သော လက်ဆောင်ပါနည်း! အစားအစာသည် ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်ကို မှီခိုရကြောင်း နေ့စဉ် သတိပေးသော အရာ ဖြစ်သည်။ အသက်ရှင်ရန် ကျွန်ုပ် စားရမည် ဖြစ်ပြီး ထိုအချက်က ကျွန်ုပ်ကို ဖန်ဆင်းရှင်ထံ ပြန်လည်ညွှန်ပြပေးသည်။ သို့သော်ငင်းသည် အသက်ရှင်ရန်သက်သက်ထက် ပိုပါသည်— ဘုရားသခင် ကမ္ဘာထဲသို့ ထည့်သွင်းတော်မူခဲ့သော အရသာ၊ အထိအတွေ့နှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အမျိုးမျိုးကို ခံစားရသော ကြွယ်ဝသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအချက်မှာ အဓောပိုင်း ခရစ်ယာန်များသည် အစားအစာကို သူတို့ အတူတကွ အသက်ရှင်ခြင်း၏ အလွန်အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ထားရှိခဲ့ကြသည်။

သခင့်စားပွဲ— ဝိညာဉ်ရေး စားသောက်ပွဲ

ယေရှုသည် ကိုယ်တော်၏ နောက်လိုက်များကို အတူတကွ စားသောက်ပွဲ ကျင်းပကြရန် မှာထားတော်မူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုပွဲကို သခင့်စားပွဲ သို့မဟုတ် သခင်ယေရှု၏ ညစာ ဟု ခေါ်ကြသည်။ ခရစ်ယာန်အချို့သည် အပတ်တိုင်း၊ အချို့သည် လစဉ်၊ အချို့သည် တစ်နှစ်လျှင် အကြိမ်အနည်းငယ်သာ ကျင်းပကြသည်။ အကြိမ်ရေသည် အဓိက ကိစ္စ မဟုတ်ပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ ယေရှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသေခံတော်မူကြောင်း အောက်မေ့ရန် အတူတကွ အချိန်ယူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ၎င်းသည် အောက်မေ့ဖွယ် အခမ်းအနားသက်သက်ထက် ပိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မုန့်ကိုဖဲ့၍ ခွက်ကို သောက်သောအခါ ယေရှုကို အောက်မေ့ရုံသာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တော်ထံ ချဉ်းကပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ နက်နဲ၍ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ နည်းလမ်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် ခရစ်တော်နှင့်လည်းကောင်း၊ အချင်းချင်းလည်းကောင်း ပေါင်းစည်းခံရသည်။ ဤသည်မှာ အခမ်းအနားသက်သက် သို့မဟုတ် အသင်းဝင်ဖြစ်ရန် လိုအပ်ချက်သက်သက် မဟုတ်ပါ။ မျက်မြင်ရသော သင်္ကေတများက နက်နဲသော ဝိညာဉ်ရေး အမှန်တရားများကို သတိရစေသည့် ရင်းနှီးသော အခိုက်အတန့် ဖြစ်သည်— ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကျိုးပဲ့သော ကိုယ်တော်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သွန်းလောင်းသော ကိုယ်တော်၏ အသွေးတော်။

အစောပိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့ ကြည့်ခဲ့သော တမန်တော်ဝတ္ထုမှ ကျမ်းချက်တွင် ဤသို့ ဆိုသည်—

> “...မုန့်ကိုဖဲ့ခြင်း... အမှုတို့၌ မပြတ်မှီဝဲ၍ နေကြ၏။”
> (တမန်တော် ၂:၄၂)

ထိုစကားသည် ပထမဦးစွာ သခင့်စားပွဲကို ရည်ညွှန်းသည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းထက် ပိုသော အဓိပ္ပာယ် ရှိသည်ဟုလည်း ကျွန်ုပ် ထင်ပါသည်။

ဧည့်ဝတ်ပြုခြင်း— အတူတကွ စားသောက်ခြင်း

ကျမ်းချက် အနည်းငယ်အကြာတွင် လုကာက ဤသို့ ရေးသားသည်—

> “နေ့တိုင်းတညီတညွတ်တည်း ဗိမာန်တော်၌ မပြတ်ဝင်၍၊ အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းမှာ မုန့်ကိုဖဲ့လျက်၊ ရွှင်လန်းသော စိတ်၊ ဖြူစင်သော စိတ်နှလုံးနှင့် အစာကို စားကြ၏။”
> (တမန်တော် ၂:၄၆)

ထို့ကြောင့် ၎င်းသည် အသင်းတော် ဝတ်ပြုပွဲတွင်သာ ဖြစ်သည့် အရာ မဟုတ်ပါ။ သူတို့သည် အချင်းချင်း၏ အိမ်များတွင်လည်း စားသောက်ကြသည်။ သူတို့သည်

ဧည့်ဝတ်ပြုကြပြီး ဧည့်ဝတ်ပြုခြင်းကိုလည်း လက်ခံကြသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးနှင့် ချစ်ကြိုက်ခဲ့စဉ်က ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်၏ ယောက်ဖ ဓ တိဗ်၏ အိမ်သို့ ညစာ စားရန် သွားလေ့ရှိသည်။ သူ့တွင် ဧည့်ဝတ်ပြုခြင်း ဆုကျေးဇူး ရှိသည်။ ကောင်းမွန်သော အစားအစာ၊ ကောင်းမွန်သော ဂီတနှင့် အလွန်ကောင်းသော စကားဝိုင်းဖြင့် ညနေခင်းကို ပြည့်စေသည်။ စကားဝိုင်း ချောမွေ့စေရန် လူအနည်းငယ်ကို အမြဲ ဖိတ်ခေါ်ထားခြင်းမှာ သူ၏ နည်းဗျူဟာ ဖြစ်သည်ဟု နောက်ပိုင်းတွင် သူ ပြောပြခဲ့သည်။ သူသည် လူများ ကြိုဆိုခံရသည်ဟု ခံစားရသော ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခဲ့ပြီး ထို အရာက ကျွန်ုပ်အပေါ် ကြီးမားသော သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့သည်။

အစောပိုင်း အသင်းတော်သည် စားသောက်ပွဲများသည် အစားအစာအတွက်သာ မဟုတ်ကြောင်း သိခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းအတွက် ဖြစ်သည်။ အစားအစာကို မျှဝေခြင်းသည် ဘဝကို မျှဝေခြင်း ဖြစ်သည်။

အနှစ်ချုပ်

- အသင်းတော် မိသားစု၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လာပြီး သခင့်စားပွဲတွင် ပါဝင်ပါ
- သင်၏ အိမ်နှင့် စားပွဲကို အခြားသူများအတွက် ဖွင့်ပေးပါ— သူတို့၏ ဧည့်ဝတ်ပြုခြင်းကိုလည်း လက်ခံပါ

အခန်း ၅

ဆုတောင်းခြင်း

အစောပိုင်းက ကျွန်ုပ် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဆုတောင်းခြင်းအကြောင်း ကောင်းမွန်သော စာအုပ်များ အများအပြား ရှိသည်— အမှန်မှာ ထပ်ရေးရန် မလိုအပ်သလောက် များပါသည်။ သို့သော် ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရိုးရှင်းပါသည်— သင် ဆုတောင်းခြင်းကို အမှန်တကယ် စတင်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်မည့် လက်တွေ့ကျသော အကြံပြုချက် အချို့ကို ပေးရန် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ပြဿနာမှာ ဆုတောင်းခြင်းအကြောင်း လုံလောက်စွာ မသိခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဆုတောင်းခြင်းကို မလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆုတောင်းရန် လက်တွေ့ အကူအညီများ

၁။ တစ်ကိုယ်တည်း နေပါ

ယေရှု၏ စကားတော်ဖြင့် စတင်ကြပါစို့—

> “သင်မူကား၊ ဆုတောင်းသောအခါ အခန်းထဲသို့ဝင်၍ တံခါးကိုပိတ်ပြီး လျှင်၊ မထင်ရှားသော အရပ်၌ရှိတော်မူသော သင်၏အဘကို ဆုတောင်းလော့။။။”
>
> (မဿဲ ၆:၆)

ကျွန်ုပ်၏ ဘဝသည် အာရုံပျံ့စေသော အရာများဖြင့် ပြည့်နေသည်— အချို့ကောင်း၍ အချို့သိပ်မကောင်းပါ။ ထိုအရာများက မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရာများကို ဖုံးလွှမ်းသွားတတ်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းကို ဦးစားပေးရန် ခက်ခဲသည်ဟု ခံစားရနိုင်သည်။ ဖုန်းမြည်သံ၊ မိသားစု တာဝန်များ၊ သတ်မှတ်ရက်များ၊ ဖိအားများ စသည်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကို တောင်းဆိုနေသော အခြားအရာ တစ်ခုခု အမြဲ ရှိနေသည်။

သို့သော် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသည်မှာ ယေရှုက ကျွန်ုပ်တို့ကို အခန်းထဲသို့ ဝင်၍ တံခါးပိတ်ရန် မိန့်တော်မူသောအခါ ကိုယ်တော်၏ အဓိကအချက်မှာ အာရုံပျံ့ခြင်းကို ရှောင်ရန် မဟုတ်ဘဲ မာနကို ရှောင်ရန် ဖြစ်သည်။

ထိုခေတ်က ဘာသာရေး လူအချို့သည် မိမိတို့ မည်မျှ "ဝိညာဉ်ရေး ထက်မြက်" ကြောင်း လူတိုင်း ကြားနိုင်ရန် လူအများရှေ့တွင် ဆုတောင်းရသည်ကို နှစ်သက်ကြသည်။ သူတို့သည် လူမြင်ခံချင်ကြသည်။ အခြားသူများ၏ ချီးကျူးသံအတွက် ဆုတောင်းနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ယေရှုက ဤသို့ မိန့်တော်မူသည်— ထိုသို့ မပြုကြနှင့်။ ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိတော်မူသော သင်၏အဘသာ မြင်တော်မူရာ ဆိတ်ကွယ်သော အရပ်သို့ သွားလော့။

တစ်နည်းဆိုရသော် ဆုတောင်းခြင်းသည် စစ်မှန်၍ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ဖြစ်ရမည်။ ၎င်းသည် ဖျော်ဖြေပွဲ မဟုတ်ပါ။ မည်သူမျှ မကြည့်နေချိန်တွင် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

> "ဘုရားသခင်၏ မျက်မှောက်တော်၌ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ဖြစ်သနည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအတိုင်းသာ ဖြစ်၍ ထို့ထက် မပို။"
>
> — ဂျွန် ကယ်လ်ဗင်

ထိုအချက်သည် စဉ်းစားစရာ လေးနက်သော အတွေး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အားပေးစရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ကိုယ်တည်း ရှိ၍ ဘုရားသခင်ထံ အော်ဟစ်တောင်းလျှောက်သောအခါ အရင်းနှီးဆုံးသော နည်းလမ်းဖြင့် တောင်းလျှောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခု ဘုရားသခင်၏ သားသမီးများ ဖြစ်ကြသောကြောင့် "အဗ္ဗ၊ အဘ" ဟု အော်ဟစ်နိုင်ကြောင်း ပေါလုသည် ဂလာတိခြဝါဒစာတွင် ရေးသားသည်။ ၎င်းသည် ဆက်ဆံရေး၏ စကား ဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်နှင့် သူ့ကို ချစ်သော ဖခင်ကြားတွင် မျှော်လင့်ရမည့် ရင်းနှီးမှုမျိုး ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်— တစ်ကိုယ်တည်း နေပါ။ သင်၏ အဘနှင့် အတူ ရှိပါ။ ကိုယ်တော်နှင့် စကားပြောပါ။

၂။ ပုံစံ သို့မဟုတ် တည်ဆောက်ပုံ တစ်ခု ထားပါ

ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ ဆုတောင်းရန် မိန့်တော်မူပြီးသည်နှင့် ယေရှုသည် လိုက်နာရန် ပုံစံတစ်ခု ကို ပေးတော်မူသည်။ ၎င်းသည် သမ္မာကျမ်းစာတွင် အကျော်ကြားဆုံး ကျမ်းပိုဒ်များထဲ မှ တစ်ခု ဖြစ်သည်—

> “ထိုကြောင့် သင်တို့သည် ဤသို့ဆုတောင်းကြလော့။
> ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိတော်မူသော အကျွန်ုပ်တို့အဘ၊
> ကိုယ်တော်၏ နာမတော်သည် သန့်ရှင်းခြင်းရှိပါစေသော။
> နိုင်ငံတော်တည်ပါစေသော။
> အလိုတော်သည် ကောင်းကင်ဘုံ၌ ပြည့်စုံသကဲ့သို့
> မြေကြီးပေါ်မှာ ပြည့်စုံပါစေသော။
> အသက်မွေးလောက်သော အစာကို ယနေ့ ပေးသနားတော်မူပါ။
> သူတပါးသည် အကျွန်ုပ်တို့၌ အပြစ်ရှိသည်ကို အကျွန်ုပ်တို့ လွှတ်သကဲ့သို့၊
> အကျွန်ုပ်တို့ အပြစ်များကို လွှတ်တော်မူပါ။
> အကျွန်ုပ်တို့ကို စုံစမ်းနှောင့်ရှက်ခြင်းသို့ မသွင်းဘဲ၊
> မကောင်းသောအမှုမှ ကယ်နှုတ်တော်မူပါ။”
>
> (မဿဲ ၆:၉–၁၃)

ဤဆုတောင်းချက်ကို သခင့်ဆုတောင်းချက် ဟု မကြာခဏ ခေါ်ကြသော်လည်း ကျွန်ုပ် တို့—ယေရှု၏ နောက်လိုက်များ—အား ပေးတော်မူခဲ့သောကြောင့် တပည့်တော်များ၏ ဆုတောင်းချက် ဟု ခေါ်လျှင် ပိုသင့်လျော်ကောင်း သင့်လျော်ပေမည်။

ဤဆုတောင်းချက် ထင်ရှားကျော်ကြားရခြင်းအတွက် ကောင်းမွန်သော အကြောင်းရင်း များ ရှိသည်—

- **တည်ဆောက်ပုံ ရှိသည်** – မရေမရာ သို့မဟုတ် ထပ်ခါထပ်ခါ ဆုတောင်းခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- **ခေါင်းစဉ်များ ရှိသည်** – ကိုးကွယ်ခြင်း၊ အပ်နှံခြင်း၊ နေ့စဉ် လိုအပ်ချက်များ၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်ရေး ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို ဖြတ်သန်း၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပို့ဆောင်ပေးသည်။
- **ချဲ့ထွင်နိုင်သည်** – စာကြောင်းတစ်ကြောင်းချင်းကို ဆုတောင်းပြီး ရပ်၍ ကိုယ်ပိုင် အတွေးများကို ထည့်နိုင်သည်။
- **ကိုယ်ပိုင်ဆက်ဆံရေး ဖြစ်သည်** – ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝေးကွာသော နတ်ဘုရားထံ မဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဘထံ ချဉ်းကပ်ကြသည်။
- **ကျွန်ုပ်တို့ သဘာဝအတိုင်း ဆုတောင်းသည်ထက် ပိုကြီးမားသည်** – ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျော်လွှန်၍ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်၊ ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်နှင့် အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များဆီသို့ မြှင့်တင်ပေးသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဓာတ်ကျနေသောအခါ သို့မဟုတ် ဘာပြောရမှန်း မသိသောအခါ ကျွန်ုပ်သည် ဤဆုတောင်းချက်ကို စကားလုံးမပြောင်း ဆုတောင်းပြီး ၎င်း သွန်သင်သော အမှန်တရားကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါသည်။

၎င်းသည် ဆုတောင်းရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း မဟုတ်သော်လည်း စတင်ရန် အလွန်ကောင်းသော နေရာ ဖြစ်သည်။ လူအချို့သည် ဤအရာများကိုလည်း အသုံးပြုကြသည်—

- **ဆုတောင်းစာရင်းများ** – မည်သူ့အတွက်၊ မည်သည့်အရာအတွက် ဆုတောင်းရမည်ကို မှတ်မိစေရန်။
- **နေ့စဉ် ဝတ်ပြုရေး အစီအစဉ်များ** – နေ့တိုင်းအတွက် စီစဉ်ထားသော ဆုတောင်းချက်များနှင့် ကျမ်းဖတ်ချက်များ။
- **မှတ်တမ်းစာအုပ်များ** – ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် သို့မဟုတ် ဆုတောင်းချက်များ၏ အဖြေကို မှတ်တမ်းတင်ရန်။

နောက်ထပ် ရိုးရှင်းသော ပုံစံ— ကျေးဇူး၊ တောင်းပန်၊ တောင်းဆို

ဆုတောင်းရန် နောက်ထပ် အလွန်လွယ်ကူသော နည်းလမ်းကို ရှာနေလျှင် ကျွန်ုပ် အသုံးဝင်သည်ဟု တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ကလေးများနှင့် လူကြီးများကို သွန်သင်ခဲ့သော နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါသည်။ ၎င်းသည် မှတ်မိရန် လုံလောက်အောင် ရိုးရှင်းသော်လည်း သင်နှင့်အတူ ကြီးထွားလာနိုင်လောက်အောင် ကြွယ်ဝပါသည်။ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာတွင် T.S.P. – Thank you, Sorry, Please ဟု ခေါ်သည်။)

၁။ ကျေးဇူးတင်ပါသည်

ဘုရားသခင်ကို တစ်စုံတစ်ခုအတွက်—မည်သည့်အရာမဆို—ကျေးဇူးတင်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ! ကယ်တင်ခြင်းကဲ့သို့ ကြီးမားသော အရာ ဖြစ်နိုင်သလို နေသာသော နေ့သို့မဟုတ် ကောင်းမွန်သော ထမင်းတစ်နပ်ကဲ့သို့ သေးငယ်သော အရာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်ကို ပြောင်းလဲပေးသည်။

၂။ တောင်းပန်ပါသည်

သင် မှားယွင်းစွာ ပြုခဲ့သော အရာများအတွက် ဘုရားသခင်ထံ တောင်းပန်ရန် အချိန်ယူပါ။ အပြစ်ဝန်ခံခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင် ညှဉ်းဆဲခြင်း မဟုတ်ဘဲ ရိုးသားခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ခံယူခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကို ခံယူခြင်း ဖြစ်သည်။

၃။ ကျေးဇူးဖြူ၍ ပေးသနားတော်မူပါ

နောက်ဆုံးတွင် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်ရော အခြားသူများအတွက်ပါ သင် လိုအပ်သည်တို့ကို ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်ပါ။ ထိုအထဲတွင် အကူအညီ၊ ခွန်အား၊ အနာရောဂါ ငြိမ်းခြင်း၊ လမ်းညွှန်မှု သို့မဟုတ် သင်၏ စိတ်နှလုံးထဲရှိ အခြားမည်သည့်အရာမဆို ပါဝင်နိုင်သည်။

ဤသည်မှာ မှော်ဆန်သော ဖော်မြူလာ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင်၏ ဆုတောင်းချက်များကို ပုံသဏ္ဌာန် ပေးပြီး စစ်မှန်၍ ဟန်ချက်ညီစွာ နေနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ အပိုင်း

တစ်ခုစီတွင် ဓာတ်ကြောင်း တစ်ကြောင်း နှစ်ကြောင်း ပြောရုံဖြင့်ပင် စတင်ရန် အလွန်ကောင်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

အဓိကအချက်မှာ သင် အမှန်တကယ် ဆုတောင်းဖြစ်အောင် ကူညီပေးသော နည်းလမ်းကို ရှာရန် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ စစ်မှန်ပါ

စစ်မှန်၍ စိတ်နှလုံးထဲမှ ထွက်လာသော ဆုတောင်းခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး အထောက်အကူ တစ်ခုမှာ ဆာလံကျမ်း ဖြစ်သည်။ ဂျူးလူမျိုးများ၊ ခရစ်ယာန်များ—နှင့် ဘုရားမဲ့ဝါဒီ အချို့ပင်—ဆာလံ၏ နက်နဲမှု၊ ရိုးသားမှုနှင့် လှပမှုကို တန်ဖိုးထားခဲ့ကြသည်။

ဆာလံ အများအပြားကို ရေးသားခဲ့သော ဒါဝိဒ်သည် သိုးထိန်း၊ စစ်သူရဲ၊ ရှင်ဘုရင်နှင့် ကဗျာဆရာ ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်နှင့် သူ၏ ဆက်ဆံရေးသည် ဘဝ၏ ရာသီတိုင်းတွင် သီချင်းနှင့် ဆုတောင်းချက်များအဖြစ် လျှံထွက်ခဲ့သည်။

ဆာလံ အမျိုးအစား အများအပြား ရှိပါသည်။ သင်၏ လက်ရှိ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီနိုင်သော ဆာလံကို ရှာတွေ့နိုင်ရန် ဤစာရင်းကို ထည့်ပေးထားပါသည်—

- **ညည်းတွားခြင်း** – ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်ခြင်း (ဆာလံ ၃၊ ၂၂၊ ၅၁၊ ၁၃၀)
- **ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း** – ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် ချီးမွမ်းခြင်း (ဆာလံ ၈၊ ၃၀၊ ၁၀၀၊ ၁၁၈)
- **သမိုင်းဆိုင်ရာ ဆာလံများ** – ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးကြီးသော အမှုတော်များ (ဆာလံ ၇၈၊ ၁၀၅၊ ၁၀၆)
- **ပွဲတော်** – ကိုးကွယ်ခြင်း၊ နန်းတက်ပွဲ၊ ကောက်သိမ်းပွဲ (ဆာလံ ၂၄၊ ၇၅၊ ၁၂၁)
- **ဘုရားဖူးခရီး** – ခရီးသွားသီချင်းများ (ဆာလံ ၁၂၀–၁၃၄)
- **ရှင်ဘုရင်ဆိုင်ရာ ဆာလံများ** – ဘုရားသခင်နှင့် ရှင်ဘုရင် (ဆာလံ ၂၊ ၁၈၊ ၂၀)

- **ဉာဏ်ပညာ** – ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် သွန်သင်ခြင်း (ဆာလံ ၁၊ ၃၇၊ ၇၃)
- **ကျိန်ဆဲခြင်း** – မတရားမှုနှင့် မကောင်းမှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း (ဆာလံ ၃၅၊ ၅၅၊ ၁၃၇)
- **ကိုးစားခြင်း** – ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း (ဆာလံ ၁၁၊ ၁၆၊ ၂၃၊ ၆၂)
- **နောင်တရခြင်း** – အပြစ်ဝန်ခံခြင်းနှင့် နောင်တရခြင်း (ဆာလံ ၆၊ ၃၂၊ ၅၁၊ ၁၃၀)

ဆုတောင်းခြင်းသည် ဝမ်းမြောက်နိုင်သလို ဒုက္ခ၌ အော်ဟစ်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ စနစ်တကျ ဖြစ်နိုင်သလို ရုပ်ထွေးနိုင်ကြောင်း၊ ကဗျာဆန်နိုင်သလို တည့်တိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဆာလံကျမ်းက သွန်သင်ပေးသည်။ ဘုရားသခင်၏ ရှေ့တော်၌ ခံစားရန်၊ ရိုးသားရန်၊ ဝမ်းမြောက်ရန်၊ ငိုကြွေးရန်နှင့် ကိုးကွယ်ရန် ခွင့်ပြုချက်ကို ပေးသည်။

ဆာလံတစ်ပုဒ်ကို ဆုတောင်းချက်အဖြစ် ဖတ်ကြည့်ပါ။ ၎င်း၏ စကားလုံးများက သင်၏ စကားလုံးများကို လမ်းပြပါစေ။

၄။ အခြားသူများနှင့်အတူ ဆုတောင်းပါ

တစ်ကိုယ်တည်း ဆုတောင်းခြင်းသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော်လည်း အခြားသူများနှင့် အတူ ဆုတောင်းခြင်းသည်လည်း ကျမ်းစာနှင့် ညီညွတ်ပြီး တန်ခိုးကြီးပါသည်။

တမန်တော်ဝတ္ထုကျမ်းတွင် ယုံကြည်သူများသည် အိမ်များတွင်၊ လူအများရှေ့တွင်၊ ခုဝေးသော အသင်းတော်အဖြစ် အတူတကွ ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချမီ၊ အရေးအခင်းများ ကြုံစဉ်နှင့် ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုစဉ် ဆုတောင်းခဲ့ကြသည်။

တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်များတွင် ဖြစ်စေ၊ အသင်းတော်တစ်ခုလုံးနှင့် ဖြစ်စေ အခြားသူများနှင့်အတူ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ် များစွာ အားတက်ခဲ့ရပါသည်။

အခြားသူများနှင့်အတူ ဆုတောင်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်သဟာယကို နက်ရှိုင်းစေပြီး ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုတည်းတွင် စည်းလုံးစေသည်။ မိမိ၏ ခွန်အား နည်းပါးသည်ဟု ခံစားရချိန်တွင် ဆက်လက်ရှေ့ဆက်နိုင်ရန်လည်း ကူညီပေးသည်။

အနှစ်ချုပ်

- ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိတော်မူသော သင်၏ အဘနှင့် တစ်ကိုယ်တည်း အတူရှိပါ
- ယေရှု၏ ဆုတောင်းချက်ကို ပုံစံအဖြစ် အသုံးပြုပါ
- စစ်မှန်၍ ရိုးသားစေရန် ဆာလံများဖြင့် ဆုတောင်းပါ
- အားဖြည့်ခံရ၍ စည်းလုံးစေရန် အခြားသူများနှင့်အတူ ဆုတောင်းပါ

အခန်း ၆

ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းပါ

ခရစ်ယာန်ဘဝသည် အပြေးပြိုင်ပွဲတိုတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ ယေရှုနှင့်အတူ လမ်းရှည်ကြီး လျှောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တောင်တက်လမ်း ဖြစ်တတ်သည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ လမ်းသည် ချောမွေ့သည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ လမ်းသည် မည်သည့်နေရာသို့ ဦးတည်နေသည်ကို မြင်ရန် ခက်ခဲသည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည်မှာ— ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းပါ။

သင် ခရစ်ယာန် စဖြစ်ခါစတွင် အရာအားလုံးသည် အသစ်ဖြစ်၍ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ကောင်းနေနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် အတက်အကျ ရှိခြင်းမှာ ပုံမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည် ခြောက်သွေ့နေသည်ဟု ခံစားရသော၊ သမ္မာကျမ်းစာကို နားလည်ရန် ခက်ခဲသော၊ အသင်းတော်သည် ခက်ခဲသည်ဟု ခံစားရသော နေ့များ ရှိလာမည်။ စိုးရိမ်မနေပါနှင့်။ ထိုအရာက တစ်စုံတစ်ခု မှားယွင်းသွားပြီဟု မဆိုလိုပါ။ သင် ကြီးထွားနေသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ယုံကြည်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘယ်တော့မှ မရုန်းကန်ရခြင်း မဟုတ်ပါ။ ရုန်းကန်နေစဉ် အတွင်း ယေရှုကို မျက်စိမခွာဘဲ ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

> “ငါတို့ရှေ့၌ ချထားသော ပြေးပွဲကို သည်းခံခြင်းနှင့် ပြေးကြကုန်အံ့။ ယုံကြည်ခြင်းကို စီရင်၍ ပြီးစီးစေတော်မူသော ယေရှုကို ရှုမှတ်ကြကုန်အံ့။”
> (ဟေဗြဲ ၁၂:၁–၂)

ခရစ်တော်၌ အမြစ်တွယ်လျက် နေပါ

ဤစာအုပ်၏ အမည်—အမြစ်တွယ်ခြင်း—သည် နက်နဲသော အမှန်တရားတစ်ခုမှ ဆင်းသက်လာသည်။ ခရစ်တော်၌ သင်၏ အမြစ်များသည် လုံခြုံပါသည်။ ကိုယ်တော်၌ သင် ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ သင်၏ ဘဝသည် အသီးသီးလာပါမည်— တစ်ပြိုင်နက်တည်း မဟုတ်ဘဲ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဖြစ်သည်။ သင်သည် ယေရှုနှင့် ပို

တူလာသည်။ ကိုယ်တော် ချစ်တော်မူသည်ကို သင် ချစ်လာသည်။ ကိုယ်တော် မုန်းတော်မူသည်ကို သင် မုန်းလာသည်။ ကိုယ်တော်၏ ခွန်အားကို မှီခိုခြင်း ကိုယ်တော်၏ ကတိတော်များကို ကိုးစားလာသည်။

ကျမ်းစာထဲ၌ ကိုယ်တော်၏ အသံတော်ကို ဆက်လက် နားထောင်ပါ။
ဆုတောင်းခြင်း၌ သင်၏ အဘနှင့် ဆက်လက် စကားပြောပါ။
ခက်ခဲသည့်အခါ၌ပင် အသင်းတော်သို့ ဆက်လက် တက်ရောက်ပါ။
အခြားသူများကို ဆက်လက် ချစ်ပါ။ ဆက်လက် အမှုဆောင်ပါ။ ဆက်လက် နောင်တရပါ။ ဆက်လက် ယုံကြည်ပါ။

သင် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ

ယေရှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘယ်တော့မှ စွန့်ပစ်မည် မဟုတ်ဟု မိန့်တော်မူခဲ့သည်— ကိုယ်တော် မစွန့်ပစ်ခဲ့ပါ။ သင်သည် ယခု ခေတ်ကာလနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို ဖြတ်ကျော်၍ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ဖြန့်ကျက်နေသော မိသားစုကြီး၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် ကိုယ်တော်၏ ပိုင်ဆိုင်ရာ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တော်သည် သင့်အထဲ၌ ကျိန်းဝပ်၍ သင့်ကို ခွန်အားပေးကာ လမ်းပြရန် ကိုယ်တော်၏ ဝိညာဉ်တော်ကို ပေးသနားတော်မူပြီ။

သင် ချော်လဲသောအခါ (သင် ချော်လဲပါလိမ့်မည်) ဤအရာကို သတိရပါ— ကိုယ်တော်၏ ကျေးဇူးတော်သည် သင်၏ ကျရှုံးမှုများထက် ကြီးမြတ်ပါသည်။

သင် ပင်ပန်းနေသောအခါ ဤအရာကို သတိရပါ— သင် အားနည်းသောအခါ ကိုယ်တော်သည် အားကြီးတော်မူသည်။

သင် သံသယဖြစ်သောအခါ ဤအရာကို သတိရပါ— သင် သစ္စာမရှိသောအခါ၌ပင် ကိုယ်တော်သည် သစ္စာရှိတော်မူသည်။

ထို့ကြောင့် နောက်တွင် မည်သည့်အရာ ကြုံလာပါစေ— ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းပါ။ သင်သည် ယေရှု၏ ပိုင်ဆိုင်ရာ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်တော်သည် သင့်ကို ဘယ်တော့မှ လွှတ်ပစ်တော်မမူပါ။

> “သင်တို့ကို မချော်မလဲ ဓောင့်နိုင်သော၊ ဘုန်းတော်ရှေ့၌ အပြစ်တင်ခြင်း ကင်းလွတ်စေ၍၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် တည်စေနိုင်သော၊ ငါတို့ကို ကယ်တင်တော်မူသော ဘုရားတဆူတည်းသော ဘုရားသခင်သည်၊ ငါတို့သခင် ယေရှု ခရစ်အားဖြင့်၊ ယခုနှင့် အစဉ်အမြဲ ဘုန်းအာနုဘော်၊ ကြီးမြတ်ခြင်း၊ အစိုးတရခြင်း၊ တန်ခိုးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါစေသော။ အာမင်။”
>
> (ယုဒ ၂၄–၂၅)

နိဒါန်း

ဤစာအုပ်ငယ်လေးသည် ခရစ်ယာန်ဖြစ်ခြင်းအကြောင်း ပြောစရာရှိသမျှ အားလုံးကို မ ဖော်ပြနိုင်ခဲ့သည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။

ထိုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့တွင် သမ္မာကျမ်းစာ—ဘုရားသခင်၏ အသက်ရှင်၍ တန်ခိုးရှိသော နှုတ်ကပါဠိတော်—ရှိပါသည်။ ၎င်းသည် ယေရှုနှင့်အတူ သင် လျှောက်လှမ်းနေစဉ် ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်လာဖတ်ရမည့် စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝရှိ အရာအားလုံး သည် ကိုယ်တော်ထံမှ— ကိုယ်တော်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကိုယ်တော်၏ ကျေးဇူးတော်၊ နောက်တော်သို့ လိုက်ရန် ကိုယ်တော်၏ ခေါ်တော်မူခြင်းမှ— စီးဆင်းလာပါသည်။

ဤနေရာတွင် သင် ဖတ်ခဲ့သည့်အရာများက သင့်အား ရှင်းလင်း၍ အားတက်ဖွယ် ကောင်းသော စတင်ရာနေရာကို ပေးလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ် မျှော်လင့်ပါသည်—

- ခရစ်တော်၌ သင် မည်သူ ဖြစ်သည်ကို သိခြင်း
- ကျမ်းစာထဲ၌ ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကို စတင် နားထောင်ခြင်း
- အသင်းတော်ဘဝတွင် သင်၏ ယုံကြည်ခြင်းကို လက်တွေ့ အသက်ရှင်ရန် သင်ယူ ခြင်း
- စားသောက်၍ ခုဝေးကြသောအခါ ယေရှုကို အောက်မေ့ခြင်း
- ဆုတောင်းခြင်း၌ သင်၏ အဘနှင့်အတူ လျှောက်လှမ်းခြင်း

ဤခရီးတွင် သင် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။ ယေရှုသည် သင်နှင့်အတူ အစဉ်အမြဲ ရှိမည်ဟု ကတိပြုတော်မူပြီး သင် ကြီးထွားနိုင်ရန် ကူညီပေးမည့် အသင်းတော် မိသားစု ကိုလည်း ပေးထားတော်မူပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းပါ။ ဆက်လက် ကိုးစားပါ။ ဆက်လက် နောက်လိုက်ပါ။

နောက်ထပ် ခြေလှမ်းများ

သင်သည် သင့်ဘဝ၏ အရေးအကြီးဆုံး ခရီးကို စတင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ယေရှုနောက်သို့ လိုက်ခြင်းသည် အမြဲ လွယ်ကူသည် မဟုတ်သော်လည်း အမြဲ တန်ဖိုးရှိပါသည်။

ဆက်လက် ကြီးထွားနိုင်ရန် ကူညီပေးမည့် ရိုးရှင်းသော နောက်ထပ် ခြေလှမ်းအချို့မှာ

—

၁။ တစ်ခုံတစ်ယောက်ကို ပြောပြပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်းကို လျှို့ဝှက်မထားသင့်ကြောင်း ယေရှု မိန့်တော်မူခဲ့သည်။ ကိုယ်တော်ကို သင် ကိုးစားခဲ့ပြီဆိုလျှင် တစ်ခုံတစ်ယောက်ကို ပြောပြပါ။ ခရစ်ယာန်မိတ်ဆွေ၊ အသင်းတော် ခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် လမ်းခရီးတွင် သင့်ကို ကူညီခဲ့သူ ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ ယုံကြည်ခြင်းအကြောင်း ပြောဆိုခြင်းက ယုံကြည်ခြင်းကို ခိုင်မာစေပါသည်။

> “အကြောင်းမူကား၊ သခင်ယေရှုကို သင်သည် နှုတ်နှင့်ဝန်ခံ၍၊ ဘုရားသခင်သည် ထိုသခင်ကို သေခြင်းမှ ထမြောက်စေတော်မူပြီဟု စိတ်နှလုံးထဲမှာ ယုံကြည်လျှင်၊ ကယ်တင်ခြင်းသို့ ရောက်လိမ့်မည်။”
>
> (ရောမ ၁၀:၉)

၂။ ဗတ္တိဇံ ခံယူပါ

သင် ဗတ္တိဇံ မခံယူရသေးလျှင် ထိုအကြောင်း သင်၏ အသင်းတော်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဗတ္တိဇံက သင့်ကို ကယ်တင်သည် မဟုတ်သော်လည်း ယေရှုနောက်သို့ လိုက်ရန် သင်၏ ကတိသစ္စာ၏ တန်ခိုးရှိသော လက္ခဏာ ဖြစ်ပြီး ယုံကြည်သူတိုင်းအား ယေရှု မှာထားတော်မူသော အရာ ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ခရစ်ဝင်ကျမ်းတစ်စောင် ဖတ်ပါ

သမ္မာကျမ်းစာတွင် မည်သည့်နေရာမှ စရမည်ကို စဉ်းစားနေလျှင် မာကုခရစ်ဝင် သို့မဟုတ် ယောဟန်ခရစ်ဝင်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ နေ့တိုင်း အနည်းငယ်စီ ဖတ်ပြီး ယေရှု အကြောင်း ၎င်းက သင့်ကို ဘာပြသသည်ကို စဉ်းစားပါ။

၄။ အသင်းတော်တစ်ခုတွင် ပါဝင်ပါ

သင်သည် ယေရှုနောက်သို့ တစ်ယောက်တည်း လိုက်ရန် ဘယ်တော့မှ ရည်ရွယ်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ သမ္မာကျမ်းစာကို ချစ်၍ သင် ကြီးထွားနိုင်ရန် ကူညီပေးမည့် ဒေသတွင်း အသင်းတော်တစ်ခုကို ရှာပါ။ လူများနှင့် ရင်းနှီးအောင် လုပ်ပါ။ မေးခွန်းများ မေးပါ။ နားထောင်ပါ။ ကိုးကွယ်ပါ။ အမှုဆောင်ပါ။ ဆက်နေပါ။

၅။ ဆက်လက် ဆုတောင်းပါ

ဆုတောင်းခြင်းသည် ခမ်းနားရန် မလိုပါ။ ဘုရားသခင်နှင့် စကားပြောရုံပင် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တော်သည် ယခု သင်၏ အဘ ဖြစ်တော်မူသည်။ သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ ကျေးဇူးတင်မှုများ၊ သံသယများ၊ ဝမ်းမြောက်မှုများကို ကိုယ်တော်ထံ ယူဆောင်လာပါ။ ကိုယ်တော်သည် နားထောင်တော်မူသည်— ဂရုစိုက်လည်း တော်မူသည်။

၆။ ရုန်းကန်မှုများကို မျှော်လင့်ထားပါ— ဘုရားသခင်ကို ကိုးစားပါ

ခရစ်ယာန်ဘဝသည် အမြဲ ချောမွေ့သည် မဟုတ်ပါ။ သွေးဆောင်ဖြားယောင်းခြင်း၊ သံသယနှင့် အခက်အခဲများကို သင် ကြုံတွေ့ရဦးမည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်သည် သစ္စာရှိတော်မူသည်။ ကိုယ်တော်သည် သင့်ကို ဘယ်တော့မှ စွန့်ပစ်တော်မမူပါ။ သင့် အထဲ၌ ကိုယ်တော် စတင်တော်မူခဲ့သော ကောင်းသောအမှုကို ပြီးစီးစေမည်ဟု ကတိပြု တော်မူပါသည်။

> “သင်တို့၌ ကောင်းသောအမှုကို ပြုစုပြုတော်မူသောသူသည် ယေရှုခရစ်၏ နေ့ရက်တိုင်အောင် ထိုအမှုကို ပြီးစီးစေတော်မူမည်ဟု ငါယုံမှားခြင်းမရှိ။”
> (ဖိလိပ္ပိ ၁:၆)

ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းပါ။ သင် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။ ယေရှုသည် သင်နှင့်အတူ လျှောက်လှမ်းတော်မူသည်— ကိုယ်တော်၏ အသင်းတော်လည်း ထိုနည်းတူ ဖြစ်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၁)

သမ္မာကျမ်းစာ ဖတ်ရှုရေး အစီအစဉ်များ

ကျမ်းစာကို ပုံမှန် စတင်ဖတ်ရှုရန် အကူအညီ လိုအပ်လျှင် အကြံပြုချက် အချို့ရှိပါသည်။

နေ့စဉ် ဝတ်ပြုရေး စာအုပ်များ

- **Our Daily Bread** – ဖတ်ရလွယ်ကူသော ဆင်ခြင်ချက်များနှင့် ကျမ်းပိုဒ်တိုများ
  www.odb.org
- **Morning and Evening** (စီ.အိတ်ချ်. စပါဂျင်) – ဂန္ထဝင် နေ့စဉ် ဝတ်ပြုစာ၊ ယနေ့တိုင် အလွန် သင့်လျော်ဆဲ
  https://www.crosswalk.com/devotionals/morningandevening/

မက်ချိန်းဇ၏ သမ္မာကျမ်းစာ ဖတ်ရှုရေး အစီအစဉ် (ပြင်ဆင်ထားသည်)

ရောဘတ် မားရေး မက်ချိန်းက မူလ ရေးဆွဲခဲ့သော ဤအစီအစဉ်သည် သမ္မာကျမ်းစာကို တစ်နှစ်အတွင်း အစမှအဆုံး ဖတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ဒီ.အေ. ကာဆင်က ပိုမို ဖတ်နိုင်သော အရှိန်ဖြင့် ဖတ်နိုင်ရန် နှစ်နှစ်အစီအစဉ်အဖြစ် ပြင်ဆင်ထားသည်။ နေ့တိုင်း သမ္မာကျမ်းစာဇ၏ မတူညီသော အပိုင်းလေးပိုင်းမှ ဖတ်ရမည် ဖြစ်၍ အမျိုးအစား စုံလင်ပြီး နက်နဲမှုကိုလည်း ရရှိစေပါသည်။

- ဤနေရာတွင် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ (PDF)—
  http://www.edginet.org/mcheyne/year_carson_a4.pdf

၁၂ လ အတွင်း သမ္မာကျမ်းစာ တစ်အုပ်လုံး ဖတ်ရှုရေး အစီအစဉ်

လ ၁ - အစ

ကမ္ဘာဦး
ထွက်မြောက်ရာ
ဆာလံ ၁-၁၀
မဿဲ

လ ၂ - တောကန္တာရနှင့် ဧဝံဂေလိ

ဝတ်ပြုရာ
တောလည်ရာ
ဆာလံ ၁၁-၂၀
မာကု

လ ၃ - ပဋိညာဉ်နှင့် နိုင်ငံ

တရားဟောရာ
ယောရှု
သူကြီးမှတ်စာ
ရုသ
ဆာလံ ၂၁-၃၀
လုကာ

လ ၄ - ရှင်ဘုရင်များနှင့် နိုင်ငံ

၁ ဓမ္မရာဇဝင်
၂ ဓမ္မရာဇဝင်
ဆာလံ ၃၁-၄၀
တမန်တော်ဝတ္ထု

လ ၅ - ဘုန်းအသရေနှင့် ကွဲပြားခြင်း

၃ ဓမ္မရာဇဝင်
၄ ဓမ္မရာဇဝင်
ဆာလံ ၄၁-၅၀
ရောမ
၁ ကောရိန္သု
၂ ကောရိန္သု
ဂလာတိ

လ ၆ - ပြည်နှင်ခံရခြင်းနှင့် ပြန်လာခြင်း

၁ ရာဇဝင်ချုပ်
၂ ရာဇဝင်ချုပ်
ဧဇရ
နေဟမိ
ဧသတာ
ဆာလံ ၅၁-၆၀
ဧဖက်
ဖိလိပ္ပိ
ကောလောသဲ

လ ၇ – ဉာဏ်ပညာနှင့် ကိုးကွယ်ခြင်း

ယောဘ
ဆာလံ ၆၁–၈၀
သုတ္တံ
ဒေသနာ
ရှောလမုန်သီချင်း
ယာကုပ်

လ ၈ – ပရောဖက်ကြီးများနှင့် ဧဝံဂေလိ

ဟေရှာယ
ဆာလံ ၈၁–၉၀
ယောဟန်

လ ၉ – ပရောဖက်များ (ဆက်)

ယေရမိ
မြည်တမ်းစကား
ယေဇကျေလ
ဆာလံ ၉၁–၁၀၀

လ ၁၀ – မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် တရားစီရင်ခြင်း

ဒံယေလ
ဟောရှေ
ယောလ
အာမုတ်
ဩဗဒိ
ယောန
မိက္ခာ
နာဟုံ
ဟဗက္ကုတ်
ဇေဖနိ
ဆာလံ ၁၀၁–၁၁၀
ဟေဗြဲ

လ ၁၁ – ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနှင့် အသစ်ဖြစ်ခြင်း

ဟဂ္ဂဲ
ဇာခရိ
မာလခိ
ဆာလံ ၁၁၁–၁၂၀
၁ သက်သာလောနိတ်
၂ သက်သာလောနိတ်
၁ တိမောသေ
၂ တိမောသေ
တိတု
ဖိလေမုန်
၁ ပေတရု
၂ ပေတရု

လ ၁၂ – ပြည့်စုံခြင်းနှင့် ထာဝရ

ဆာလံ ၁၂၁–၁၅၀
၁ ယောဟန်
၂ ယောဟန်
၃ ယောဟန်
ယုဒ
ဗျာဒိတ်