

## Unpacking the Make-up of a disciplined & sanctified Mind.

### စည်းကမ်းရှိပြီး၊သန့်ရှင်းသောစိတ်၏အသွင်ပြင်ကိုဖော်ထုတ်ခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည်ယခင်ကဲ့သို့သတင်းအချက်အလက်များအလွန်အကျွံလွန်ကဲစွာများပြားနေသောကြောင့်စိတ်ကတရစပ်ဖြစ်နေသည့်ခေတ်လွန်ခေတ်တွင်နေထိုင်ကြပါသည်။အိုင်တီနှင့်ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိအင်တာနက်နှင့်နေရာအနှံ့လူမှုကွန်ရက်များထွန်းကားလာမှုကြောင့်ကလေးများ၊လူငယ်များနှင့်လူကြီးများသည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများသို့မဟုတ်ခေတ်မီနည်းပညာများဖြင့်နစ်မြွန်းနေပြီးယခုအခါချက်ဂျီပီတီ (ChatGPT)နှင့်ဒီးဆီး (DeepSeek)မှတစ်ဆင့်(အိုင် AI) ပင်ဖြစ်ပါသည်။၂၀၂၀ ခုနှစ်ကိုဗစ်- ၁၉ အကျပ်အတည်းအပြီးတွင်စိတ်ကျန်းမာရေးကိုများစွာအာရုံခံပြီးထိခိုက်ခံရသူများ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန်အာရုံစိုက်ထားပြီး၊သူတို့၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများကိုမရည်ရွယ်ဘဲလျစ်လျူရှုထားကာ၊သူတို့ကိုကုသရန်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏အပိုင်းကိုလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အကျပ်အတည်းအချိန်များဆောင်းပါးထဲမှဇွန်လ-၁၆ရက်၊၂၀၂၅ခုနှစ်တွင် "ဓာတုကုထုံးသည်ကင်ဆာကိုသတ်သော်လည်းစိတ်ဝိညာဉ်ကိုကားအဘယ်သူကုသပေးမည်နည်း"ဟူသောခေါင်းစဉ်ဖြင့်ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သောဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ရှိသည်။ဒေါ်တာအာလ်ချယ်ဂိုပရာမှပတိုင်ပင်ခံစိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်အကြောင်းဖတ်ရကျိုးနပ်သည်။

၂တံး၇၊"အကြောင်းမူကား၊ဘုရားသခင်သည်ကြောက်တတ်သောစိတ်သဘောကိုငါတို့အားပေးတော်မူသည်မဟုတ်။တန်ခိုးပါသောစိတ်၊ချစ်တတ်သောစိတ်၊ရှင်းလင်းစိတ်သဘောကိုပေးတော်မူ၏။ "အသက်တာသစ်၏အပြုသဘောဆောင်သောသက်ရောက်မှုများထဲမှတစ်ခုသည်အသစ်သောစိတ်၏ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုတည်းဖြစ်သည်(ရောမာ ၂:၁၂)။၎င်းသည်ဘုရားသခင်ရွေးနှုတ်ခံရသောကလေးသည်စိတ်အပါအဝင်သူ၏ဘုရားပေးထားသည့်အစွမ်းအစများကိုပြုစုပျိုးထောင်ပေးသည့်အကြံ

င်းမဲ့သန့်ရှင်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ဟေရှာယ ၂၆:၃၊၄။"စိတ်နှလုံးတည်ကြည်သောသူသည်ကိုယ်တော်၌ခိုလှုံသောကြောင့်၊ငြိမ်သက်ခြင်းသက်သက်ရှိမည်အကြောင်းစောင့်ရှောက်တော်မူလိမ့်မည်။ထာဝရဘုရား၌အစဉ်အမြဲခိုလှုံကြလော့။ထာဝရဘုရားသည်နိစ္စ ထာဝရခိုလှုံရာဖြစ်တော်မူ၏။"

**Lowliness of the Mind.**

**စိတ်နှိမ့်ချခြင်း။**

လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်သူ၏သို့မဟုတ်သူမ၏စိတ်နှလုံးပြောင်းလဲလာသည့်အခါတွင်၊နောက်ဆက်တွဲပြောင်းလဲလာမည့်အစွမ်းအစများထဲမှတစ်ခုမှာသူသို့မဟုတ်သူမ၏စိတ်ဖြစ်သည်။ရောမ-၁၂:၁-၂ထဲတွင်၊ ပေါလုသည်ယုံကြည်သူများအားသူတို့၏စိတ်များကိုအသစ်တစ်ဖန်ပြောင်းလဲစေခြင်းဖြင့်ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းအကြောင်းပြောဆိုသည်။ဘုရားသခင်သည်စိတ်ကိုထိရောက်စွာသန့်ရှင်းစေသည်။ရှင်မသဲ-၂၂:၃၇၊၃၈တွင်သခင်ယေရှုသည်ကျွန်ုပ်တို့အား "...သင်၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရားကိုစိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ချစ်တော်မူပါဟုမိန့်တော်မူ၏"ခရစ်ယာန်စိတ်သည်အဘယ်အရာနှင့်ဖွဲ့စည်းသနည်း။ခရစ်ယာန်စိတ်၏ဆုံးမပုံပြင်မှုဆိုင်ရာကျမ်းချက်ဆိုင်ရာနိယာမများကိုသုံးသပ်ကြည့်ပါ။

ရှေးဦးစွာ၊ဖိလိပိ-၂:၅တွင်ရှင်ပေါလု၏သွန်သင်ချက်မှာ"ယေရှု ခရစ်၌ရှိတော်မူသောဤစိတ်သည်သင်တို့၌ရှိစေ။"ယေရှု၏စိတ်ကအဘယ်နည်း။အခန်းငယ်(၆-၈)ကို၎င်း၏သင့်လျော်သော အကြောင်းအရာတွင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။နှိမ့်ချမှုနှင့်နှိမ့်ချသော စိတ်ဖြစ်သည်။ကျွန်သို့မဟုတ်ကျွန်၏စိတ်ဖြစ်သည်။

ဖိလိပိ ၂:၃။"ရန်တွေ့လိုသောစိတ်၊အချည်းနှီးကျော်စောက်တ္တိကိုတပ်မက်သောစိတ်ရှိ၍အဘယ်အမှုကိုမျှမပြုကြနှင့်။သူတစ်ပါးသည်ကိုယ်ထက်သာ၍ကောင်းမြတ်သည်ဟုနှိမ့်ချသောစိတ်ရှိ၍တသ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ထင်မှတ်ကြလော့။"**Kenow** (ဂရိသမ္မာသစ်ကျမ်းဘာသာစကားသော့ချက်)သည်

'မိမိကိုယ်ကိုဗလာ'ဟုဆိုသည်။ခရစ်တော်သည်ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိလူထုဓမ္မအမူတော်(၃)နှစ်ခွဲအတွင်းသူ  
၏ဘုန်းအသရေ(သူ၏ဘုရားဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ခြင်း)ကိုသုတ်သင်ခဲ့သည်။မာနကြီးခြင်းနှင့်မောက်မာခြ  
င်းမဟုတ်၊နူးညံ့သိမ်မွေ့သောသူမူကား၊၎င်းသည်ဘုရားသခင်ကိုရိုသေပြီး၊အခြားသောသူများကို လေး  
စားလိမ့်မည်(မသဲ-၁၁:၂၈-၃၀)။ရှင်ပေါလုသည်ရောမ-၁၂:၂တွင်အလားတူတိုက်တွန်းထားသည် မှာ၊  
"သင်တို့သည်ကိုယ်ကိုထင်သင့်သည်အတိုင်းထက်လွန်၍မထင်ဘဲ၊ဘုရားသခင်သည်လူအသီးသီးတို့  
အားယုံကြည်ခြင်းကိုဝေပေးတော်မူသည်နှင့်အညီ၊ကိုယ်ကိုလျှောက်ပတ်စွာထင်ရမည်အကြောင်း၊ငါ  
သည်ကိုယ်ခံရသောကျေးဇူးတော်ကိုအမှီပြုလျက်၊သင်တို့တွင်ရှိသမျှသောသူတို့ကိုမှာထား၏။" နိမ့်ချ  
သောစိတ်သည်အနန္တတန်ခိုးရှင်ဘုရားသခင်ကိုအသိအမှတ်ပြုသည့်၊ရွေးနှုတ်ခံရသောအပြစ်သားနှင့်  
သင့်လျော်ပြီး၊သူ၏စိတ်ဝိညာဉ် ၏ပျက်စီးခြင်းနှင့်စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကိုမြင်တွေ့သည်။

### **The Mind to Magnify God.**

#### **ဘုရားသခင်ကိုချီးမြှောက်သည့်စိတ်။**

ဒုတိယအချက်မှာ၊ချီးမြှောက်ခြင်း၊ဘုန်းတော်ထင်ရှားခြင်း၊ဂုဏ်ယူခြင်းနှင့်ဘုရားသခင်ကိုသူ၏အသင်  
တာတွင်ပထမနေရာတွင်ထားရှိသည့်စိတ်ဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏ခရစ်ယာန်အမျိုးသ မီးများသည် ၁ပေ  
၃:၃-၄၊တွင်အဆင်တန်ဆာအဖြစ်စိတ်ကိုပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့်ဝတ်ဆင်ရန်တိုက်တွန်းပါသည်။ကော  
လော-၃:၂တွင်၊"မြေကြီးပေါ်ရှိအရာများပေါ်တွင်မဟုတ်ဘဲ၊အထက် အရာများကိုချစ်ခင်မြတ်နိုးရန်"  
သတိပေးခံရပါသည်။ဤနေရာတွင်ကြိယာသည် **Phrome**(ဂရိဓမ္မသစ်ကျမ်း၌ဘာသာစကားနှင့်ဆိုင်  
သောသော့ချက်ကိုကြည့်ပါ)။"စိတ်ထား"သို့မဟုတ်"တွေးခေါ်ရန်"ဟုပြန်ဆိုနိုင်သည်။၎င်းသည်မှော်အ  
တတ်တွင်မဟုတ်ဘဲ၊မြေကြီးပေါ်ရှိယာယီပျော်ရွှင်မှုများနှင့်ဆုလာဘ်များပေါ်တွင်မဟုတ်ဘဲထာဝရအ  
ရာများပေါ်တွင်စွဲမြဲသောအတွေးအခေါ်တစ်ခု(ဆိုလိုသည်မှာဗေဒင်ကတ်များ၊ယောဂ၊နက္ခတ်ဗေဒင်ပ  
ညာ၊ထိန်လန့်စရာရုပ်ရှင်များနှင့်လိုင်းအာရ်ပီဂျီဂိမ်းများနှင့်အကျင့်ပျက်ခြစားသောဝတ်ဆိုင်များ)၊  
လောကီလိုက်စားမှုများ၊(ရုပ်ရှင်များ၊လောင်းကစားခြင်းနှင့်အစွဲအလမ်းကြီးသောအိပ်ချိပီဂိမ်းကစားခြ

င်း)ပျော်ရွှင်မှု၊ဖက်ရှင်များအတွက်အာလီဘာဘာ၊တာအိုဘာအို၊စပိုတီဖိုင်းကဲ့သို့သောလောကီဂီတ၊စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့်အခြားအကူအညီမရှိ သောလောကီအကျိုးစီးပွားများကိုလိုက်စားခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ - မလိုက်ဖက်သည့်အရာများ၊မသင့်လျော်သောဝတ်စားဆင်ယင်မှုများ၊လူသားရုပ်တုကိုကိုးကွယ်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြက်လုံးများနှင့်အဓိပ္ပါယ်မဲ့စကားပြောဆိုမှုများ၊ညဘက်နေရာများတွင်အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းနှင့် အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း)တို့ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာတွင်ဦးစားပေးမည့်ကိစ္စသည်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးကိုသိမ်းပိုက်ထားသည့်အရာကိုဆုံးဖြတ်လိမ့်မည်(ရှင်မသဲ-ဖိး ၂၁-၃၃)။မှန်ကန်သောဦးစားပေးမှုသည်ယနေ့ခေတ်တွင်ဆွဲဆောင်မှုရှိသောရုပ်ဝါဒနှင့်လောကီရေးရာဇာတိပကတိကိုလိုက်စားမှုများ၏ကမ္ဘာတွင်အလိုအပ်ဆုံးသောအရာဖြစ်သည်။သင်ဆီကိုအဘယ်အရာကအရင်လာသနည်း။အဘယ်အရာကသင့်စိတ်ကိုရွှဲရွှဲစိုစေသလဲ။သင့်တွင်ဤကဲ့သို့သောဝိညာဉ်ရေးစိတ်ထားရှိပါသလား။ကောင်းကင်နှင့်ဆိုင်သောစိတ်ထားကိုမွေးမြူရန်ကြိုးစားပါ(၂ကော-၄:၁၈)သင့်အသက်တာတွင်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိပြီး၊ဤခဏတာနှင့်ခေတ္တ ကမ္ဘာ၏ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့်ဆွဲဆောင်မှုရှိသောအရာများကြောင့်စွဲငြိမနေပါနဲ့။ယင်းအစား၊ကျွန်ုပ်တို့သည်ထာဝရအသက်ရှင်ပြီး၊ခရစ်တော်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာကိုရေတွက်ကြပါစို့။ရစ်ချားစ်စတီးလီသည်ဆုတောင်းခြင်းသို့မဟုတ်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်စဉ်အတွင်းပင်အတွေးများလှည့်လည်သွားလာခြင်းကိုကောင်းစွာသတိပေးသည်။

**The Mental Faculty for Persevering Prayer.**

**မဆုတ်မနစ်ဆုတောင်းခြင်းအတွက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ရည်။**

တတိယအချက်မှာ၊စိတ်အားထက်သန်ပြီး၊မကြာခဏဆုတောင်းခြင်း၏ရလဒ်အဖြစ်ဘုရားသခင်နှင့်ငြိမ်သက်ခြင်းရှိသောစိတ်ဖြစ်သည်(ရောမ-၅:၁-၈)။ဖိလိပ္ပို-၄:၆-၇ကိုကြည့်ပါ။ "အဘယ်အမှုကိုမှစိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲ၊အရာရာ၌ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းခြင်းနှင့်တကွဆုတောင်းပဋ္ဌနာပြုခြင်းအားဖြင့်၊သင်တို့

တောင်းပန်လိုသောအရာတို့ကိုဘုရားသခင်အားကြားလျှောက်ကြားလော့။ထိုသို့ပြုလျှင်၊အဘယ်သူမျှ ကြံ၍မမှီနိုင်သောဘုရားသခင်၏ငြိမ်သက်ခြင်းသည်ယေရှုခရစ်အားဖြင့်သင်တို့၏စိတ်နှလုံးတို့ကိုစောင့်မိမ့်မည်။" ဟေရှာယ ၂၆:၃ ထဲတွင်အလားတူပြောထားပါသည်။"စိတ်နှလုံးတည်ကြည်သောသူတို့သည်ကိုယ်တော်၌ခိုလှုံသောကြောင့်၊ငြိမ်သက်ခြင်းသက်သက်ရှိမည်အကြောင်းစောင့်ရှောက်တော်မူလိမ့်မည်။"ငြိမ်သက်ခြင်း၊စိတ်ချမ်းသာခြင်းနှင့်သခင်ဘုရား၌ရွှင်လန်းခြင်းသည်ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့သောသံသယများနှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာစိုးရိမ်ပူပန်မှုများဖြင့်တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုများနှင့်ပြည့်နေပါသလား။ခရစ်ယာန်စိတ်သည်ရှေးဦးစွာဆုတောင်းသည့်စိတ်ဖြစ်ပြီး(ယောဟန်-၁၄:၂၇)။ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာမဆိုချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ရောင့်ရဲမှု၌ရှိရမည်။အကြောင်းအရင်းမှာစိတ်သည်ခရစ်တော်ပေါ်၌တည်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ထဲတွင်အဆက်မပြတ်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့်ကြီးမားသောအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသောအသက်တာသည်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ဘုရားသခင်၏အလိုတော်မဟုတ်ဘဲ၊စာတန်၏မဖွယ်မရာသောကျော့ကွင်းဖြစ်သည်။ငြိမ်သက်သောစိတ်သည်နောင်တရပြီးကြေကွဲသောစိတ်၊ဘုရားသခင်၏နူတ်ကပတ်တော်ပြည့်ဝခြင်း၊ဘုရားသခင်၏ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုအမြဲတမ်းကျေနပ်စေသည်။ခိုင်မာသောသို့မဟုတ်စည်းကမ်းရှိသောစိတ် (၂တိ ၁:၇)နှင့်ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ငြိမ်သက်ခြင်း၊ဆုတောင်းသည့်စိတ်နှင့်(ပေါလုကဲ့သို့)စိတ်စွဲလမ်းသောအခြေအနေများကြားမှယုံကြည်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ဘုရားသခင်ရှိမည့်အရာဖြစ်သည်။

**The Fervent & Ready Mind to Serve.**

**စိတ်အားထက်သန်ပြီး၊အစေခံရန်အဆင်သင့်ရှိသောစိတ်။**

စတုတ္ထအချက်မှာ၊၎င်းသည်တက်ကြွသောအစေခံမှုနှင့်စေတနာစိတ်ထားဖြစ်သည်။၁ပေ ၁:၁၃တွင် တမန်တော်ပေတရုဒန်အားပေးသည်မှာ၊"သို့ဖြစ်၍၊သင်တို့စိတ်နှလုံးကိုခါးပန်းစည်း၍ သမ္မာသတိရှိကြလော့။ယေရှုသည်ပေါ်ထွန်းတော်မူသောအခါသင်တို့ဆီသို့ရောက်လတ္တံ့သောဆုကျေးဇူးကိုအဆုံး

တိုင်အောင်မျှော်လင့်ကြလော့။" ၎င်းသည်ဘုရားသခင်၏အရာခပ်သိမ်းကိုအာရုံစိုက်ထားသည့်လုပ်ဆောင်ချက်နှင့်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၏စိတ်ဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင်ပုံရိပ်များသည်အလုပ်ကြိုးစားရန်ပြင်ဆင်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်တွင်ဖြည်းစီးဆင်းရသောဝတ်လုံများကိုချည်နှောင်ထားသည့်ရှေးခေတ်အရှေ့တိုင်းခလေ့ကိုရည်ညွှန်းသည်။ ညီမျှလှနီးပါးခေတ်ပြိုင်ဥပမာတစ်ခုသည် "ကျွန်ုပ်တို့၏လက်စွပ်များကိုလှန်ပြီးသခင်ဘုရား၏လုပ်ငန်းတွင်လုပ်ဆောင်ရန်အသင့်ပြင်ကြစို့။" ရောမ-၁ ၂:၁၁။ "အားထုတ်ခြင်းအရာမှာပျင်းရိခြင်းမရှိဘဲလျက်၊ စိတ်တန်းသဖြင့်သခင်ဘုရား၏အလိုတော်သို့လိုက်၍အားထုတ်ကြလော့။" အဆင်သင့်စိတ်ဖြင့်သခင်ဘုရားကိုအစေခံရန်အမြဲပြင်ဆင်လိုစိတ်ရှိပါသလား။ ၎င်းသည်လုံ့လ၊ စည်းကမ်း၊ ဝီရိယရှိသောစိတ်ဖြစ်ပြီး၊ ပျင်းရိခြင်းနှင့်စည်းကမ်းပျက်သည့်အရာမဟုတ်ပါ။ သခင်ဘုရား၏အမူတော်ကိုနေ့စဉ်အဘယ်စိတ်ဝိညာဉ်ဖြင့်သင်လုပ်ဆောင်သနည်း။ ပျင်းရိခြင်း၊ သိမ်မွေ့သောစိတ်သို့မဟုတ်နိုးကြားမှု၊ နိုးထမှုရှိခြင်းနှင့်စိတ်အားထက်တန်မှုတို့ရှိပါသလား။ ပျင်းရိသောစိတ်သည်မာရ်နတ်၏လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်ကိုသတိရပါ။ ရှောလမုန်မင်းကြီးသည်လုပ်ငန်းနှင့်အဖွဲ့အစည်း၏ပုံသဏ္ဍာန်အဖြစ်သူအသုံးပြုသည့်၊ သုတ္တံ-၆:၆-၁၁ ရှိပုဂ္ဂိုလ်ဆိတ်၏စံနမူနာ (ဝက်မဟုတ်ပါ) ကိုလိုက်နာခြင်းသည်ခရစ်ယာန်များအတွက်ပညာရှိခြင်းဖြစ်သည်။

**Diligent & Undistracted Mind.**

**လုံ့လဝီရိယနှင့်အာရုံစိုက်သောစိတ်။**

ပဉ္စမအချက်မှာ၊ ၎င်းသည်စည်းကမ်းနှင့်ဆိုင်သောစိတ်ဖြစ်သည်။ ၂ကောရိ၁၀:၅။ "ထိုလက်နက်အားဖြင့်လူတို့၏အကြံအစည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဘုရားသခင်ကိုသိသောပညာကိုဆီးတားသောမာန်မာနရှိသမျှတို့ကိုလည်းကောင်း၊ နှိမ်ချသောမှောက်လှန်၍၊ ခပ်သိမ်းသောစိတ်တို့ကိုဖမ်းချုပ်ထားလျက်၊ ခရစ်တော်၏စကားကိုနားထောင်စေကြ၏။" ခရစ်တော်ထံချုပ်နှောင်ခြင်းသို့ရောက်စေရန်အတွေးတိုင်းသည် "စိတ်မဝင်စားသောစိတ်။" အချည်းနှီးသောအတွေးများ၊ လောကီသို့မဟုတ်အခြားသောနည်းဖြင့်ဦး

တည်ရာမရှိသောအတွေးများမရှိပါ။ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးခေါ်မှုအသက်တာတွင်ခရစ်တော်၏အကြောင်း အရာတစ်ခုသည်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ဘုရားတရားကိုင်းရှိုင်းသောအသက်တာအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သ ည် (၂ကော ၇:၁)။

ကျွန်ုပ်တို့သည်သူ့ကိုခွင့်ပြုပါက၊စာတန်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကိုခြယ်လှယ်နိုင်သည်။ခရစ်ယာန်သန့်ရှ င်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင်ဘုရားသခင်၏နုတ်ကပတ်တော်ကိုဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့်ပို၍သန့်ရှင်းသောစိတ် ကိုပုံသွင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။၎င်းသည်ပျင်းရိသောစိတ်သို့မဟုတ်လောဘကိုအလွယ်တကူအာရုံပျံ့လွင့်နီ င်သောအရာမဟုတ်ပါ။(သူ့သေဆုံးချိန်တွင်-၃၃ ဒီဂရီဖရီးမေဆင် (*freemason*)အဖြစ်တွေ့ရှိခဲ့သောသူ၊ နိုမန်ဗင်းဆင်းပီအာလီအားဖြင့်သင်ကြားခဲ့သည့်အပြုသဘောဆောင်တွေးခေါ်မှု။"မိမိကိုယ်ကိုလေစား မှု။"၏သေစေတတ်သောစိတ်မှော်ပညာမဟုတ်ပါ။)သို့မဟုတ်ကွယ်လွန်သူရိုဘတ်စချူလာ၏ကျမ်းစာ နှင့်မကိုက်ညီဖြစ်နိုင်ချေရှိသောတွေး ခေါ်မှု(အသင်းတော်ဒေဝါလီခံသော)လုံ့လဝီရိယနှင့်စည်းကမ်း ရှိသောစိတ်၊ဆုတောင်းခြင်းနှင့်တန်ခိုးရှိသောစိတ်၊ဘုရားကိုဦးစွာဂုဏ်ပြုသောစိတ်နှင့်တက်ကြွသော အစေခံခြင်းအတွက်အဆင်သင့်ရှိသောစိတ်နှင့်နုတ်ကပတ်တော်ဖတ်ရှုရန်စိတ်ဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၌ ကျိန်းဝပ်တော်မူသောသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ကူညီမမှုနှင့်လမ်းညွတ်မှုဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏အသ က်တာတွင်ထိုကဲ့သို့သောခရစ်ယာန်စိတ်ကိုပြုစုပျိုးထောင်ရန်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ (ဧဖက် ၅:၁၅- ၁၇)။ကာမဂုဏ်၊တန်ဖိုးမရှိသော၊တပ်မက်သောအကြံအစည်များသည်သင့်စိတ်ကိုမသိမ်းပိုင်ပါစေနှင့်။ "...သင်၏စိတ်ဝိညာဉ်ကိုအသစ်ပြုပြင်ပါ"(ဧဖက် ၄:၂၃)။ရှင်ပေါလုသည် ကျွန်ုပ်တို့အားဖိလိပို ၄:၇- ၈၊ထဲ၌အကြံပေးသည်မှာ၊"ထိုသို့ပြုလျှင်အဘယ်သူမျှကြံ၍မမှီနိုင်သောဘုရားသခင်၏ငြိမ်သက်ခြင်း သည်ယေရှုခရစ်အားဖြင့်သင်တို့၏စိတ်နှလုံးတို့ကိုစောင့်မလိမ့်မည်။ကြွင်းသေးသောစကားဟူမှုကား၊ ညီအစ်ကိုတို့သမ္မာတရားနှင့်ဆိုင်သောအကျင့်၊လျောက်ပတ်သောအကျင့်၊ဖြောင့်မတ်သောအကျင့်၊စင် ကြယ်သောအကျင့်၊သူတစ်ပါးနှစ်သက်ဖွယ်သောအကျင့်၊ချီးမွမ်းဖွယ်သောအကျင့်ရှိသမျှတို့ကိုလည်း ကောင်း၊ပါရမီတစ်ပါးပါးကောင်းသောသတင်းတစ်ပါးပါးနှင့်ဆိုင်သောအကျင့်တို့ကိုလည်းကောင်း၊န လုံးသွင်းကြလော့။"ပျင်းရိသောစိတ်သည်မာရ်နတ်၏လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းသတိရပြီး၊သော

မတ်စ်ဝေဆင်က"ပျင်းရိသောစိတ်သည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုသွေးဆောင်ရန်မာရ်နတ်ကိုဖြားယောင်းသွေးဆောင်သည်"ဟုဆိုသည်။

**Nurturing Godly Habits of the Mind.**

**စိတ်၏ဘုရားတရားကိုင်းရှိုင်းသောအလေ့အထကိုပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။**

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည်ကျွန်ုပ်တို့ဖတ်ရှုသည့်အရာသို့မဟုတ်အာရုံစိုက်ခြင်းအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသည်။ သမ္မာကျမ်းစာကိုနေ့စဉ်ဖတ်ရှုရန်အချိန်ဖက်ထားပြီးဘုရားသခင်၏ထာဝရနုတ်ကပတ်တော်ကိုစေ့စေ့စပ်စပ်သိကျွမ်းပြီး၊သင့်၏နှလုံးသားထဲတွင်ဝှက်ထားလိုက်ပါ(ဆာလံ-၁၁၉:၉၊၁၁၁:၅)သို့သော်အခြားသောခရစ်ယာန်စာအုပ်ကောင်းများ၏အကြောင်းအရာကိုလည်းဖတ်ပါ။ကမ္ဘာကြီးသည်စာအုပ်များနှင့်အခြားသောစာပေများနှင့်လည်းပြည့်နှက်နေသော်လည်းအများအပြားသည်စာမရေးတတ်သောသို့မဟုတ်အသံမထွက်သောအကြောင်းအရာများဖြင့်ဖတ်ရှုရန်လုံးဝမထိုက်တန်ပေ။သန့်ရှင်းသောကျမ်းစာဟုခေါ်သောဘုရားသခင်ရေးသားခဲ့သောမူတ်သွင်းခံနှင့်တရားဝင်သောစာအုပ်ကိုသိခွင့်ရခြင်းသည်ဘုရားသခင်၏ကလေးငယ်အတွက်အကျိုးရှိသည်။အခြားသောခရစ်ယာန်စာအုပ်များသည်စိတ်၏ဝိညာဉ်ရေးရာနှင့်ညစ်ညမ်းသွေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်ပံ့ပိုးပေးသည့်အခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်နိုင်သည်။သင့်ကိုယ်ကိုစိန်ခေါ် ပြီးလို့လဝီရိယရှိရှိကြိုးစားအားထုတ်ပြီးသခင်ဘုရား၏ဝိညာဉ်တော်သည်သင့်စိတ်ကိုမည်သို့ပြောင်းလဲနိုင်သည်ကိုကြည့်ရှုနိုင်ပြီးမကောင်းဆိုးဝါးကသင့်စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ခွင့်မပြုပါနှင့် (ရောမ ၁၂:၁-၂)။

စပါဂျင်၊ဗိုက်ဖီးစ်၊အက်ဝပ်စ်၊တူရင်တင်၊ဝီလီယံအာမက်စ်၊ဂျေစီရီလီ၊အေပဲင့်၊ယွန်ဂျိုးစ်၊ဂျွန်ဘန်ယန်၏ခရီးသွားတိုးတက်ရေးစာအုပ်၊ကောက်ကျစ်သောအာဇာနည်များစာအုပ်၌ဂျွန်ဖော်စ်၊ကယ်လ်ဗင်၊ဘူးလင်းဂျာ၊တိုက်ဒဲလ်၊ဘောဇာ၊နှင့်ဂျွန်နေ့၊တို့ကဲ့သို့သောပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးသမားများ၊သောမက်စ်ဝေဆင်၊ဗင်းဆင်း၊ဘရစ်၊ဘောတာ၊ဂျွန်အိုဝင်တို့ကဲ့သို့သောပြုရီတန်များ၊ဂျွန်အာသာ၊ပီတာမာစတာ၊ဂျိုးအဲ

လ်ဘီကီး၊ဆင်းကလဲယားဖာဂူဆန်နှင့်အခြားသောသူများကဲ့သို့သောမကြာသေးခင်ကစာရေးဆရာများ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာစာအုပ်များနှင့်သီအိုလော်ဂျီနှင့်ဆိုင်သောစာအုပ်များဖတ်ရှုရန်စာရေးသူကအကြံပြုလိုပါသည်။နောက်ဆုံးအချိန်များ၏မှားယွင်းသောသွန်သင်ချက်များကိုသတိပေးသည့်သက်ဆိုင်ရာဆက်စပ်မှုရှိသောခရစ်ယာန်တည်နေရာများကိုဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီးပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသောအယူဝါဒများကိုသင်ကြားပေးသည့်ခေတ်သစ်ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုနှင့်လျှို့ဝှက်သောလောကီပညာများကိုသတိပေးသည်။ဆင်ဒင်သို့မဟုတ်ဖိလိစ်စချက်ဖိသို့မဟုတ်ဝေရီလိုက်မှအသင်းတော်သမိုင်းမှမက်သရူးဟင်နရီသို့မဟုတ်အမ်တီပူးလီအနက်ဖွင့်ကျမ်းများကိုဖတ်ပါ။ဘီကီးမှယုံကြည်ဝန်ခံချက်နှင့်နေ့စဉ်သတိရအောက်မေ့သူ၊ဒိုင်းနှင့်သံလက်၊ဧဝံဂေလိနှင့်ဆိုင်သော အချိန်များနှင့်အခြားနေရာများစွာကဲ့သို့သောယုံကြည်စိတ်ချရသောဝတ်ပြုရေးလမ်းညွှန်များကိုဖတ်ပါ။စိတ်ကိုပြုစုပျိုးထောင်ရန်ဝိညာဉ်ရေးရာအစားအစာနှင့်ဝတ်ပြုရေးဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်စွမ်းရည်များကိုကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး၊ဖြတ်လတ်သောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါစေ။သင်၏အသုံးပြုမှုအတွက်တစ်နေ့တာလိုအပ် သည့်အခါတွင်ထက်မြတ်ပြီးပြုစုပျိုးထောင်ပေးပါစေ။

**Focused and not Scattered Mind.**

**အာရုံစိုက်ပါ၊စိတ်မလေလွင့်စေနှင့်။**

ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားခိုင်မာသောသတင်းစကားများကိုနားထောင်ရန်နှင့်ကိုယ်တော်၏နှုတ်ကပတ်တော်နှင့်အခြားတည်ဆောက်ထားသောစာပေများကိုဆင်ခြင်အောက်မေ့ပြီး၊ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုရန်မှန်ကန်သန့်ရှင်းပြီး၊အာရုံစိုက်သောစိတ်ကိုပေးထားပါသည်။၎င်းသည်ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်အတွက်ပျင်းရိခြင်းသို့မဟုတ်လျစ်လျူရှုသောစိတ်ဟုမဆိုလိုပါ။ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင်၏အသုံးပြုမှုအတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကိုဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့်ချဲ့ထွင်ရန်ကူညီပေးရန်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ကြွယ်ဝပြီး၊အမျိုးမျိုးသင်ခန်းစာပါရှိသောဘဝဉာဏ်တူညီသောအခြေအနေများနှင့်နေရာများထိတွေ့

နေရပါသည်။ဘဝ၏ဆုံးမသောအခိုက်အတန့်အတွင်းထိလွယ်ရှလွယ်နှင့်သင်ကြားပေးကာ၊သခင်ဘု  
ရား၌ညဏ်ရည်ညဏ်သွေးတိုးပွားပါစေ။"ကိုယ်ပြုသောအမှုတို့ကိုထာဝရဘုရား၌အပ်လော့။သို့ပြုလျှင်  
သင်၏အကြံအစည်တို့သည်တည်ကြဲလိမ့်မည်"(သုတ္တံ ၁၆:၃)။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်ရေးအာဟာရအတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကိုတိုးတက်အောင်၊ထိန်းသိမ်းကြပ်မက်  
ပေးပြီး၊နောက်ပိုင်းတွင်အခြားသူများထံဆုံးမပါ။ရှင်မသေ-၂၂:၃၇-၃၈သည်ကျွန်ုပ်တို့ ၏စိတ်နှလုံးနှင့်  
ဘုရားသခင်ကိုချစ်ရန်ပြောပြသည်။ရှင်ပေါလုသည်၊၂ကောရိ-၁၀:၄၅တွင်၊ဝိညာဉ်ရေးစစ်ပွဲသည်ဇာ တိ  
မဟုတ်သော်လည်းချုပ်ကိုင်ထားရမည့်အတွေးများဖြစ်သည်ဟုကောင်းစွာပြောခဲ့သည်။ကျွန်ုပ်တို့သ  
ည်ဘုရားသခင်ပေးထားသောအစွမ်းအစကိုကျင့်သုံးပြီး၊နိုင်ငံတော်၏တိုးတက်မှုနှင့်သန့်ရှင်းသူတို့အား  
ပြုစုပျိုးထောင်ရန်သတိရှိစွာအားထုတ်ကြပါစို့။

**Conclusion = နိဂုံး။**

စိတ်၏ကျန်းမာရေးသည်စင်ကာပူနှင့်အခြားနိုင်ငံများတွင်လျစ်လျူမရှုသင့်သောကိစ္စတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ယုံ  
ကြည်သူများကိုနှမြောခြင်းမရှိသည့်အပြင်ကျွန်ုပ်တို့တွင်လည်းကြောက်စရာတာဝန်ရှိသည်။ကျွန်ုပ်တို့  
သည်ဤနောက်ဆုံးသောနေ့ရက်များတွင်ကျွန်ုပ်တို့ကိုဝန်းရံထားသည့်အစစ်အမှန်နှင့်အတုမရှိ၊အာရုံ  
ထွေပြားမှုများစွာဖြင့်ပြုလဲပြီးယုတ်ညံ့သောကမ္ဘာတွင်နေထိုင်ပါသည်။အမြဲလိုလို၊အချို့သောခရစ်ယာ  
န်များသည်သူတို့၏စိတ်ထဲတွင်အတည်တကျမရှိ၊စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပေမည်။အာရုံပျံ့လွင့်လွယ်၊စိတ်ခါ  
တ်ကျတတ်သူအများအပြားရှိပြီး၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးများစွာဖြင့်အလေးပေးခဲ့သည်။ကျွန်ုပ်  
တို့၏ဘဝတွင်တရားဝင်စိုးရိမ်မှုများစွာရှိသည်။သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးဘဝထဲသို့နေ့စဉ်ပြုလုပ်ခဲ့  
သောအကူအညီမရသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျူးကျော်မှုများစွာကိုလေ့ကျင့်ရန်နှင့်ဆုံးမရန်တာဝန်ကိုလ  
ည်းထမ်းဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ယုံကြည်သူသည်ခရစ်တော်အပေါ်တည်နေသည့်မှန်ကန်သောစိတ်  
၏ကတိတော်ရှိသည်(ဟေရှာယ-၂၆:၃-၄)။သင်၏ချစ်ခင်စုံမက်ခြင်းသို့မဟုတ်စိတ်များကိုအောက် သို့

မဟုတ်ဘဲ၊ အောက်၌ခါး၍သခင်ဘုရားနှင့်သူ၏နုတ်ကပတ်တော်များကိုကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးအကြွင်း  
မဲ့နှင့်ချစ်ပါ။

**Rev. Dr. Jack Sin**

**Sovereign Hope BPC (Singapore)**

**ဘာသာပြန်သူ = Myitta**