

Meditation and the Christian

ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းနှင့် ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်။

မေးခွန်း။

ယနေ့ခရစ်ယာန်များသည်စိတ်ဖိစီးမှုကိုပြေလျော့စေရန်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကိုပြေလျော့ရန်သို့မဟုတ် လွတ်ကင်းစေရန်လူကြိုက်များသောသို့မဟုတ်တီအမ်အမျိုးအစားကိုလေ့ကျင့်သင့်/နိုင်ပါသလား။

Response = တုံ့ပြန်မှု။

ဤအရာသည်ကောင်းသောမေးခွန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်အများအပြားသည်သူတို့၏"ဝိညာဉ်ရေးရာအသက်တာများ"နက်ရှိုင်းစေရန်သို့မဟုတ်ကြီးထွားစေရန်ကြိုးပမ်းမှုတွင်အရှေ့တိုင်းဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းနည်းစနစ်(တီအမ်သို့မဟုတ်အတိတ်၌လေ့ကျင့်ခဲ့သည့်သာမန်လူသားများညွှန်မရှိနိုင်သောဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းတစ်မျိုး)ကိုစိတ်ဝင်စားကြသည်ကိုကျွန်ုပ်တို့သတိပြုမိပါသည်။အချို့သောခရစ်ယာန်အဖွဲ့အစည်းများသည်ယောဂသို့မဟုတ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသင်တန်းနှင့်လျှို့ဝှက်သောဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းများကိုပင်ပေးဆောင်နေကြပြီး၊အပန်းဖြေခြင်းသို့မဟုတ်စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာစေရန်အတွက်ကျောင်းများစွာကိုအရှေ့အရပ်မှနောက်ဆုံးပေါ်သောဝိညာဏ်ခါတ်များကိုစမ်းသပ်ရန်စိတ်အားထက်သန်ကြသည်။

သမ္မာကျမ်းစာကဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းအကြောင်းပြောထားပါသည်။ဆာလံကျမ်းတွင်ဒါဝိဒ်သည်ဘုရားသခင်၏နူတ်ကပတ်တော်ကိုနေ့ညမပြန်မွေ့လျော်ခြင်း၊ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုသီဆိုသည်(ဆာလံ-၁၃၁-၂၊၁၁၉၊၉၇)။ဘုရားဝတ်၌ မွေ့လျော်ခြင်း၏သမ္မာ ကျမ်းစာအယူအဆသည်အခြေခံတစ်ခုရှိပြီး၊တွေးခေါ်မှုနှင့်အကြောင်းအရာကိုရည်ညွှန်းခြင်းမဟုတ်ပါ။သခင်ဘုရားသည်ယောဂရှုမှတ်စာ-၁၃၈ထဲတွင်ကျွန်ုပ်တို့အားအရေးပါသောအကြံတစ်ခုပေးပါသည်။"ထိုပညာတို့ကျမ်းစာ၌ ရေးထားသမျှအတိုင်းကျင့်ရမည်။စောင့်ရှောက်ခြင်းအလိုငှါကျမ်းစာကိုမဖတ်မရွတ်ဘဲမနေ၊နေ့ညမပြန်ဖ

တံရွက်ရမည်။ သို့ပြုလျှင်သင်သည်အကြံထမြောက်၍အောင်မြင်လိမ့်မည်။" ၎င်းသည်ဘုရားသခင်၏နူ
တံကပတ်တော်အားဖြင့်အမြဲဦးတည်သည်(ဆိုလိုသည်မှာကျမ်းစာအရတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာလမ်းကြော
င်းနှင့်ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ခြင်းသို့မဟုတ်ဘာမှမဟုတ်ခြင်း)။ ၎င်းသည်လောကီရေးရာသို့မဟုတ်နဲနက်
သောဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းသို့မဟုတ်ရွတ်ဆိုခြင်းသို့မဟုတ်အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရရှိရန်သို့မဟု
တ်ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ပိုင်ကယ်ခြင်းရရှိရန်အထပ်ထပ်အခါခါနူတံကပတ်တော်ကိုမွေ့လျော်ခြင်းသို့မဟုတ်
ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်ကယ်တင်ခြင်းဟူသည်မဟုတ်ပါ။

သမ္မာကျမ်းစာတွင်လုံးဝမသင်ကြားဖူးသောပန်းတိုင်(ဆိုလိုသည်မှာနိဗ္ဗာန်)၊ အဖြစ်စိ
တံ၏လွတ်ကင်းမှုကိုသတ်မှတ်ပေးသောအရှေ့တိုင်းဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းနှင့်အခြေခံအားဖြင့်
ခြားနားသည်။ စိတ်ကိုရှင်းခြင်း၏အရှေ့တိုင်းအယူအဆသည်ဘုရားသခင်၏နူတံကပတ်တော်ဖြင့်စိ
တံကိုဖြည့်သွင်းခြင်းသို့မဟုတ်အသစ်ပြန်လည်ဆန်းသစ်ခြင်းဆိုင်ရာကျမ်းစာသွန်သင်ချက်ချက်နှင့်
ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်(ရောမ-၁၂: ၂)။ ရှိရှင်းမှုမရှိသောခရစ်ယာန်များနှင့်လူအချို့ကိုထိခိုက်စေသည့်
နောက်ဆုံးပေါ်ဝိဇ္ဇာအတတ်ကိုသတိထားကြပါ။

မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များသည်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၊ လေးလံ
သောဂီတနှင့်ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းဥယျာဉ်များတွင်ပင်ငြိမ်သက်မှုကိုရှာဖွေသောကြောင့်ပို၍ခံရ
နိုင်ချေရှိသည်။ စပါအနှိပ်ခန်းများ၊ ယောဂ၊ ရိုက်ဂီးအတန်းများနှင့်အခြားသောအကျော်အမှော်တရားထို
င်နည်းများရှိသည်။ (၁၉၇၀) ပြည့်လွန်နှစ်များအတွင်းအမေရိကန်သို့ခေတ်သစ်လေ့အကျင့်များဖြင့်အိန္ဒိ
ယ၊ ဘိတ်ကလ်မှပြန်လည်ယူဆောင်လာသည့်အရာသည်အရှေ့မှအနောက်သို့ပျံ့နှံ့သွားပြီးအာရှတိုက်ရှိ
အများအပြားသို့လည်းပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။ ဖိလစ်ပိုင်-၄-၈ ထဲတွင်ရှင်ပေါလုက သတိပေးပြီးပြောသည်မှာ၊
"ကြွင်းသေးသောစကားဟူမူကား၊ ညီအစ်ကိုတို့သမ္မာတရားနှင့်ဆိုင်သောအကျင့်၊ လျောက်ပတ်သော
အကျင့်၊ ဖြောင့်မတ်သောအကျင့်၊ စင်ကြယ် သောအကျင့်၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်ဖွယ်သောအကျင့်၊ ချီးမွမ်း
ဖွယ်သောအကျင့်ရှိသမျှတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ပါရမီတစ်ပါးပါး၊ ကောင်းသောသတင်းတစ်ပါးပါးနှင့်ဆိုင်
သောအကျင့်တို့ကို လည်းကောင်း၊ နှလုံးသွင်းကြလော့။"

တစ်ချို့ကရှေးထုံးတမ်းစဉ်လာကိုဗဟိုပြုခြင်းနှင့်အလယ်ခေတ်ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့်ဆင်ခြင်တုံတရားရှိသောဆုတောင်းခြင်းသို့မဟုတ်လူကြိုက်များသောသတိပဋ္ဌာန်ချဉ်းကပ်မှုကဲ့သို့သောခရစ်ယာန်လုပ်ဆောင်မှုမှတစ်ဆင့်ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းကိုချဉ်းကပ်ကြသည်။ အခြားသူများသည်သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်စတိုင်လ်ကိုတီထွင်နေချိန်တွင်၎င်းကိုအသက်ရှုနည်းစနစ်များနှင့်စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကဲ့သို့သောအခြားအလေ့အကျင့်များကိုပုံဖော်ခြင်းရှိမရှိ၊ အန်တိုနီရဘင်စ်နှင့်ဒီးပက်စ်ချို့ပရာတို့ကဲ့သို့သောနာမည်ဆိုးဖြင့်ကျော်ကြားသောခေတ်သစ်လှုံ့ဆော်မှုဆိုင်ရာဂုရုများဖြင့်သင့်စိတ်ကိုချုပ်ချယ်ထားပါသည်။ အချို့ကမန္တန်ကိုအာရုံပြုခြင်းသို့မဟုတ်အသက်ရှုခြင်းအပေါ်အာရုံစူးစိုက်၍ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်တတ်စေရန်သင်ကြားပေးပါသည်။ လမ်းလျှောက်ရင်းဥယျာဉ်ကိုပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းသို့မဟုတ်တိုင်ချီသို့မဟုတ်ချီကောင်နည်းပညာများကဲ့သို့သောလှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့်စိတ်ကိုကြည်လင်စေပါသည်။ လေ့ကျင့်လုပ်ရန်သင့်လျော်သောနေရာတစ်ခုရှိသော်လည်း၊ ၎င်းတို့အားလုံးတွင်ဘာသာရေးနောက်ခံရရှိပြီး၍ အလေ့အထများတွင်မပါဝင်ရန်ကျွန်ုပ်တို့သတိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဘုရားသခင်၏နတ်ကပတ်တရားတော်အပေါ်မှာဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်း၏သမ္မာကျမ်းစာဆိုင်ရာအယူအဆသည်အန္တရာယ်ရှိသောစိတ်၏လွတ်ကင်းခြင်းမပါဝင်ပါ။ ရောမ ၁၂:၁-၂ ထဲတွင်ပြောသည်မှာ၊ "ညီအစ်ကိုတို့အသက်ရှင်ခြင်းလက္ခဏာ၊ သန့်ရှင်းခြင်းလက္ခဏာ၊ ဘုရားသခင်နှစ်သက်တော်မှုဖွယ်သောလက္ခဏာနှင့်ပြည့်စုံသောယဇ်ကိုသင်တို့သည်ပူဇော်၍၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုဘုရားသခင်အားဆက်ကပ်ခြင်းတည်းဟူသောသင်တို့ပြုအပ်သောဝတ်ကိုပြုမည်အကြောင်း၊ ဘုရားသခင်၏ကရုဏာတော်ကိုထောက်ထား၍သင်တို့ကိုငါတို့ကံတွန်းနှိုးဆော်ပေ၏။ သင်တို့သည်လောကီပုံသဏ္ဍာန်ကိုမဆောင်ကြနှင့်။ ကောင်းမြတ်သောအရာ၊ နှစ်သက်ဖွယ်သောအရာ၊ စုံလင်သောအရာတည်းဟူသောဘုရားသခင်အလိုတော်ရှိသောအရာသည်အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကိုသိနိုင်မည်အကြောင်း၊ စိတ်နှလုံးကို အသစ်ပြင်၍၊ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းသို့ရောက်ကြလော့။"

ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကိုတရားမဝင်သော၊ ကျမ်းစာမဟုတ်သောအကြံအစည်များ၊ မကောင်းသောတပ်မက်မှုများနှင့်အပြစ်အတွက်ဆန္ဒများကိုရှင်းလင်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော်

၎င်းသည်ဘုရားသခင်၏နူတ်ကပတ်တော်နှင့်တူညီသောစိတ်ကိုဖြည့်သွင်းပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။၎င်းတွင်ကျမ်းစာနှင့်မဟုတ်သောတွေးခေါ်မှုကိုသမ္မာကျမ်းသာ၏အမှန်တရားဖြင့်အစားထိုးထားသည့်စိတ်တွင်၎င်းကိုလှည့်ပတ်နေသောဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ဆာလံ-၁၉:၁၄၊"အကျွန်ုပ်ပြောသောစကားနှင့်စိတ်နှလုံး၏အကြံအစည်သည်ရှေ့တော်၌နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်ပါစေ။အိုထာဝရဘုရား၊အကျွန်ုပ်၏ကျောက်၊အကျွန်ုပ်ကိုရွေးနှုတ်တော်မူသောဘုရား။"ဘုရားသခင်လက်မခံနိုင်သော၊လက်ခံနိုင်သောဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းရှိသည်ဖြစ်၍၊ကျွန်ုပ်တို့သည်ခြားနားချက်ကိုသိရန်လိုအပ်ပါသည်။

ရှင်ဘုရင်ဒါဝိဒ်၏ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းအလေ့အကျင့်သည်ဒါဝိဒ်သို့မဟုတ်သဘာဝတရားသို့မဟုတ်မိမိကိုယ်ကိုမြင်ယောင်ခြင်းမျိုးမလှည့်ပတ်ဘဲ၊ဒါဝိဒ်သည်သူ၏စိတ်ကိုအချည်းအနှီးဖြစ်အောင်မကြိုးစားခဲ့ပေ။သူသည်ဘုရားသခင်ထံသို့ချဉ်းကပ်ပြီး၊ဘုရားသခင်ထံမှနူတ်ကပတ်တော်များကိုကြားနာ၊လေ့လာလိုပြီး၊ပညတ်တရားကိုလေ့လာရာတွင်ဘုရားသခင်ထံမှကြားနာပြီး၊နာခံမှုနှင့်နောင်တဖြင့်တုံ့ပြန်မည်ကိုသူသိသည်။သူသည်မှားယွင်းသောအတွေးအခေါ်များကိုသုတ်သင်ရှင်းလင်းရန်၊သန့်ရှင်းစေရန်နှင့်စင်ကြယ်စေရန်အတွက်သမ္မာကျမ်းစာကိုလေ့လာပြီး၊ထို့ကြောင့်၎င်းတို့ကိုဘုရားသခင်၏နူတ်ကပတ်တော်တွင်သတ်မှတ်ထားသော၊မှန်ကန်သောအတွေးအခေါ်များနှင့်တွေးခေါ်မှုပုံစံများဖြင့်အစားထိုးရန်ဖြစ်သည် (ဆာလံ ၂၆:၂၊ ၇:၉၊၁၃၉:၂၃၊၁၆:၇၊၁၁၉:၁၈)။

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာသည်မိမိအတွက်မဟုတ်ဘဲဘုရားသခင်၏ဘုန်းတော်နှင့်အညီအသက်ရှင်သင့်သည်။လောကီပညာနှင့်ဤလောက၏စိုးရိမ်စရာအမှုတို့၌အမြစ်တွယ်နေသောစိတ်ဖိစီးမှုကိုဖယ်ရှားလိုသူအများအပြားရှိသည်။သို့သော်ဤစိုးရိမ်မှုသို့မဟုတ်စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုဖယ်ရှားခြင်းသည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ကိုယ်တိုင်ကူညီကုထုံး၏ကိစ္စမဟုတ်သော်လည်းကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကိုအချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိဘုရားသခင်၏နူတ်ကပတ်တော်အားဖြင့်ပြောင်းလဲစေရန်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်သမ္မာကျမ်းစာဆိုင်ရာအခြေခံမှုများ၊ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာဆုံးမပုံပြင်မှုနှင့်ဓမ္မပညာကိုအချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပြောင်းလဲစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသို့မဟုတ်ကုထုံးဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုများဖြင့်ပုံဖော်ထားသောကမ္ဘာတစ်ခုတွင်နေထိုင်ကြပြီး၊ဘုရားသခင်သည်သူတို့၏စိတ်ဖိစီးမှု၊စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ခြောက်လှန့်သောအတွေးများနှင့်သူတို့၏ရှုပ်ပွနေသောစိတ်များတွင်ဘုရားသခင်သည်သူတို့ကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်လျှင်သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်။ကျွန်ုပ်တို့သည်ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားသခင်ထံမှကြားသိရမှုကိုဦးစွာသင်ယူသင့်သောအခါတွင်မိမိကိုယ်ကိုသို့မဟုတ်လူလုပ်ကုထုံးကိုနားထောင်ရန်စိတ်ကိုလွတ်အောင်ကြိုးစားခြင်းသည်ကောင်းစွာကြိုးစားမှုဖြစ်နိုင်သည်။

၎င်းအပြင်၊လူသားတို့၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုဖြင့်စိတ်သည်ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ၊အချည်းအနှီးဖြစ်နိုင်သလားဟူ၍လည်းမေးခွန်းမေးသင့်သည်။ရှေးရသေ့များသည်လှိုဏ်ဂူများတွင်နေထိုင်ကြပြီး၊ကမ္ဘာနှင့်ဝေးရာသို့ထွက်ပြေးခြင်းဖြင့်၊ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်ကြိုးစားကြပြီး၊အချို့မှာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ကြပြီး၊အခြားသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒေသနာများခံစားခဲ့ရသည်။ဤနည်းဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်စိတ်ကို"ဗလာ"ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသောအခါကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏အချုပ်အခြာအာဏာကိုယုတ်ညံ့သောနေရာတွင်မိမိကိုယ်ကိုချုပ်နှောင်ထားနိုင်သည်စစ်မှန်သောသမ္မာကျမ်းစာဆိုင်ရာဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းဟူသည်အဘယ်နည်း။ဟေရှာယ-၂၆:၃-၄၊"စိတ်နှလုံးတည်ကြည် သောသူသည်ကိုယ်တော်၌ ခိုလှုံသောကြောင့်၊ငြိမ်သက် ခြင်းရှိ မည်အကြောင့်စောင့်ရှောက်တော်မူလိမ့်မည်။ထာဝရ ဘုရား၌ အစဉ်အမြဲခိုလှုံကြလော့။ထာဝရဘုရားသည် နိစ္စ ထာဝရခိုလှုံရာ ဖြစ်တော်မူ၏။"

Conclusion = နိဂုံး။

ရှင်ပေါလုသည်၊၂ကော-၁၀:၅ထဲ၌ပြောပြသည်မှာ၊ "ထိုလက်နက်အားဖြင့်သူတို့၏ အကြံအစည်ကိုလည်းကောင်း၊ဘုရားသခင်ကိုသိသောပညာကိုဆီးတားသောမာန်မာနရှိသမျှတို့ကိုလည်းကောင်း၊နှိမ့်ချမှောက်လှန်၍၊ခပ်သိမ်းသောစိတ်တို့ကိုဖမ်းထားချုပ်ထားလျက်ခရစ်တော်၏စကား

ကိုနားထောင်စေကြ၏။"ခရစ်ယာန်များအတွက်လောကီရေးရာသို့မဟုတ်လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်သော ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းသို့မဟုတ်စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းမျိုးသည်ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်ကြီးတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပြီး၊ခိုင်မာသောစိတ်နှင့်သန့်ရှင်းခြင်းသို့မဟုတ်ဝိညာဉ်ရေးရာကြီးထွားမှုအတွက်သမ္မာကျမ်းစာအရဒတ်ခတ်ပိတ်ဆို့ထားသောနည်းလမ်းမဟုတ်သည်မှာသေချာပါသည်။ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ် တိတ်ဆိတ်သောအချိန်နှင့်စိတ်အားထက်သန်သောဆုတောင်းခြင်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ပုံမှန်နှင့်တသမက်တည်းရှိသောဝိညာဉ်ရေးအလေ့အကျင့်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့်၊ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်များကိုမွေ့လျော်ရန်ဆုံးမပဲ့ပြင်သင့်သည်။၎င်းသည်အချည်းအနှီးသောစိတ်အတွက်ရှာဖွေမှုမဟုတ်သော်လည်း၊သမ္မာကျမ်းစာနှင့်ဆုတောင်းချက်များမှတစ်ဆင့်ဘုရားသခင်ကအဆက်မပြတ်ညွှန်ကြားကာ၊လူသားသို့မဟုတ်မိမိကိုယ်ကိုသို့မဟုတ်အခြားသတ္တဝါများမဟုတ်ဘဲဘုရားသခင်၏သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လမ်းညွှန်ထားသည်။ဤအရာသည်အထောက်အကူဖြစ်မည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။

Rev. Dr. Jack Sin

Sovereign Hope BPC (Singapore)

ဘာသာပြန်သူ = Myitta