

STEPS TO EFFECTUAL PRAYER

ထိရောက်သောဆုတောင်းခြင်းအတွက်ခြေလှမ်းများ။

ပြုရီတန်ဂျန်ဘန်ယန်၏ဆုတောင်းခြင်းအနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုဆင်ခြင်ပါ။"ဆုတောင်းခြင်းသည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ခွန်အားနှင့်ကူညီမစခြင်းကြောင့်ခရစ်တော်အားဖြင့်ဘုရားသခင်ထံစိတ်နှလုံးသို့မဟုတ်စိတ်ဝိညာဉ်ကိုသွန်းလောင်းခြင်းဖြစ်ပြီး၊ဘုရားသခင်သည်ကတိပြုထားသောသို့မဟုတ်နှုတ်ကပတ်တော်နှင့်အညီ၊ယုံကြည်ခြင်း၌နာခံခြင်းနှင့်အသင်းတော်၏ကောင်းကျိုးအတွက်၊ဘုရားသခင်၏အလိုတော်အတိုင်းဖြစ် သည်။"

ဘုရားသခင်၏ရှေ့တော်၌တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအတွက်စိတ်အားထက်သန်သောကိုယ်စားပြုဆုတောင်းခြင်း၏ကဏ္ဍ၌ဤခက်ခဲသောအချိန်ကာလအတောအတွင်းပို၍ကြီးမားသောဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာစိတ်အားထက်သန်မှုရှိရမည်။ဖိလိပ္ပိ-၄:၆-၇ ထဲတွင်ပေါလုပြောသည်မှာ၊"အဘယ်အမှုကိုမျှစိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲအရာရာ၌ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းနှင့်တကွဆုတောင်းပဌနာပြုသောအားဖြင့်သင်တို့တောင်းပန်လိုသောအရာများတို့ကိုဘုရားသခင်အားကြားလျှောက်ကြလော့ထိုသို့ပြုလျှင်အဘယ်သူမျှကြံ့ခိုင်မရှိနိုင်သောဘုရားသခင်၏ငြိမ်သက်ခြင်းသည်ယေရှုခရစ်အားဖြင့်သင်တို့၏စိတ်နှလုံးတို့ကိုစောင့်မလိမ့်မည်။"

Prayer is the Breath of Godliness

ဆုတောင်းခြင်းသည်ဘုရားဝတ်ပြုခြင်း၏ထွက်သက်ဖြစ်သည်။

၁မေ-၁၂:၂၃၊ထဲတွင်ပြောသည်မှာ၊"ငါမူကား၊သင်တို့အဖို့ဆုမတောင်းဘဲနေသဖြင့်ထာဝရဘုရားကိုပြစ်မှားခြင်းအမှုသည်ငါနှင့်ဝေးပါစေသော။ကောင်းမွန်ဖြောင့်မတ်သောလမ်းကိုလည်းသင်တို့အားငါပြသဦးမည်။"ကျွန်ုပ်တို့သည်ဆုတောင်းရန်လိုချင်သည်ကိုဝန်ခံပြီး၊ကျွန်ုပ်တို့သည်မ

ည်ကဲ့သို့ဆုတောင်းသင့်သည်။ကျွန်ုပ်တို့သည်ဆုတောင်းရန်လိုအပ်သည်ကိုသိမြင်နားလည်ရန်ဖြစ်
သည်။အောက်ဖော်ပြပါလမ်းညွှန်ချက်(၅)ချက်နှင့်စည်းကမ်းချက်များသည်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ဆုတော
င်းဖို့စတင်ရန်အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

၁။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ပုံမှန်ဆုတောင်းသင့်သည်။

We Should Pray Regularly

မနက်တိုင်းသို့မဟုတ်ညတိုင်းဆုတောင်းရန်အချိန်ကိုဖယ်ထားပါ။ဆာလံ၅:၃၊"အိုထာ
ဝရဘုရားနံနက်အခါအကျွန်ုပ်စကားသံကိုကြားတော်မူရပါ၏။နံနက်အခါကိုယ်တော်ကိုမျက်မှောက်
ပြု၍မျှော်လင့်ပါမည်။""သင်ဆုတောင်းလျှင်"ဟူ၍သခင်ယေရှုကမပြောခဲ့ပါ။သို့သော်"သင်ဆုတောင်း
သောအခါ"(မသဲ-၆:၅-၇)ဟုသူမိန့်တော်မူခဲ့သည်။ဆုတောင်းခြင်းသည်သူ့အတွက်ဖြစ်သကဲ့သို့ကျွန်ုပ်
တို့အသက်တာ၏အလေ့အထဖြစ်သင့်သည်ဟုကျွန်ုပ်တို့၏ဘုရားသခင်ကသွန်သင်ခဲ့သည်။သူလုပ်
ဆောင်ခဲ့သကဲ့သို့ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏အဖခမည်းတော်နှင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်ဆန္ဒရှိသင့်သ
ည်ဟုသူမိန့်တော်မူ၏။ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာခွန်အားအတွက်သခင်ဘုရားထံဆွဲငင်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့အ
တွက်လိုအပ်သလိုသဘာဝကျသကဲ့သို့လေထဲတွင်ဆွဲဆောင်ခြင်းသည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက်တာကို
တည်တံ့စေရန်အတွက်ဖြစ်ကြောင်းသူသည်အခိုင်အမာဆိုသည်။ဘီရှောဂျေစီရီလီပြောသကဲ့သို့၊"ဆု
တောင်းခြင်းသည်စစ်မှန်သောခရစ်ယာန်ဘာသာ၏အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။"

၂။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကြည်ညိုလေးစားစွာဆုတောင်းသင့်သည်။

We Should Pray Reverently

ဟေရှာယသည်သူ၏ဘုန်းတော်အားလုံး၌ဘုရားသခင်ကိုမြင်တွေ့ခဲ့ရာတွင်ကြောက်ရွံ့ရိုသေခြင်းနှင့်ပြည့်လေ၏ (ဟေရှာယ ၆:၁-၃)။ ဘုရားသခင်သည်ကောင်းကင်ဘုံရှင်ခမည်းတော်ဘုရားဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်၊ကိုယ်တော်သည်အကျွန်ုပ်တို့နှင့်မတူပါ(ဟေရှာယ-၅၅:၈-၉)။သူသည် အထက်အရပ်မှလူ့ခွန်းအားရှိသောသူ၊ကြီးမားသောသူသို့မဟုတ်ကျွန်ုပ်တို့၏ဖခင်မဟုတ်ပါ။ဘုရားသခင်သည်သုံးဆယ့်ရှစ်နှစ်တော်မူသော၊ဘုန်းအသရေရှိသောရှင်ဘုရင်၊အားလုံးစုံသောဖြောင့်မတ်သော တရားသူကြီး၊ကောင်းကင်နှင့်မြေကြီး၏ဘုရားသခင်၊တန်ခိုးကြီးသောဘုရားသခင်၊အရှင်သခင်များ၏ဘုရားသခင်ဖြစ်တော်မူ၏ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်ပေါ့ပေါ့တန်တန်သို့မဟုတ်အပေါ်ယံအားဖြင့်မဟုတ်ဘဲကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့်ရိုသေလေးစားခြင်းနှင့်အတူဘုရားသခင်ထံချဉ်းကပ်ပြီး၊လေးစားစွာဆုတောင်းရမည် ဖြစ်သည်။

၃။ ကျွန်ုပ်တို့သည်နိမ့်ချသောစိတ်နှင့်နိမ့်ချစွာဆုတောင်းသင့် သည်။

We Should Pray Humbly with a Lowly Spirit

ယေရှုခေတ်ဖာရိရှဲများသည်လူတိုင်းကြားမြင်စေရန်ကျယ်လောင်စွာဆုတောင်းခဲ့သည်။ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်ဆုတောင်းခြင်းကိုယေရှု၏ပုံဥပမာတွင်အခွန်ခံတစ်ဦးကဲ့သို့ နိမ့်ချမှုနှင့်ရိုးသားမှုဖြင့်ဆုတောင်းခြင်းဖြစ်ပြီး၊အဝေးမှရပ်ကာကောင်းကင်သို့မမျှော်မကြည့်ရဲဘဲသူ၏ရင်ကိုထုကာ"ဘုရားသခင်အကျွန်ုပ်ကိုသနားတော်မူပါ"ဟုဆုတောင်းလေ၏ (လုကာ ၁၈:၁၃)။ ဤနိမ့်ချသောလူတစ်ယောက်သည်သခင်ဘုရားအားချီးမွမ်းပြီး၊သူ၏ဆုတောင်းချက်များကိုလက်ခံ

တော်မူ၏။ဟေရှာယ-၆၆: ၂-၅ ပြောသည်မှာ။"ဤအရာအားလုံးစုံတို့သည် ငါ့ကိုယ်တိုင်ဖန်ဆင်းသော ကြောင့်ဖြစ်ကြ၏။စိတ်နှိမ့်ချခြင်း၊နှလုံးကြေကွဲခြင်း၊ငါ့စကားကြောင့်တုန်လှုပ်ခြင်းရှိသောသူကို သာ ငါ ကြည့်ရှုမည်။"

၄။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ရဲရင့်စွာဆုတောင်းသင့်သည်။

We Should Pray Boldly

ခရစ်တော်၌ရှေးနူတ်ခြင်းခံသောသူများသည်လောက၏ကြောက်ရွံ့မှုသို့မဟုတ်သတ္တိ နည်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ဘုရားသခင်၏ရှေ့ တော်၌ရဲရင့်မှုရှိရမည်ဖြစ်သည်။မှန်ပါသည်။ကျွန်ုပ်တို့သည် နှိမ့်ချပြီး၊အပြစ်ရှိသောအပြစ်သားများဖြစ်သော်လည်း၊ကျွန်ုပ်တို့သည်နှိမ့်ချသောအပြစ်သားများအဖြစ် ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်ကြောင့်၊ကျွန်ုပ်တို့သည်ကိုယ်တော်၏ကရုဏာကိုရရှိပြီး၊ကျွန်ုပ်တို့၏လို အပ်သည့်အချိန်၌ကျွန်ုပ်တို့အားကူညီရန်သူ၏ကျေးဇူးတော်ကိုရှာဖွေနိုင်စေရန်အတွက်သူ၏ကျေးဇူး တော်ပလ္လင်တော်ကိုရဲရင့်စွာနှင့်ရဲ့ဝံ့စွာချဉ်းကပ်နိုင်သည်။ဟေဗြဲ-၄:၁၆၊ "ထိုကြောင့်၊ငါတို့သည်သနား ခြင်းကရုဏာကိုလည်းကောင်း၊တော်လျော်သောမစခြင်းကျေးဇူးတော်ကိုလည်းကောင်း၊ခံရမည်အ ကြောင်း၊ရဲရင့်သောစိတ်နှင့်ကျေးဇူးပလ္လင် တော်သို့တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ကြကုန်အံ့။"

၅။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အထူးသီးသန့်ဆုတောင်းသင့်သည်။

We Should Pray Particularly

ကိုယ်စားပြုဆုတောင်းခြင်းသည်အခြားသူများ၏သီးခြားလိုအပ်ချက်များအတွက်ခွဲရှိ ရှိဆုတောင်းခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ ဧဖက် ၆:၈၊"ကာလအစဉ်စိတ်နှလုံးပါလျက်ဆုတောင်းပဋ္ဌနာပြု ခြင်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့်ဆုတောင်းကြလော့။ထိုသို့ဆုတောင်းခြင်း၌အားမလျော့ဘဲလျက်၊ငါမှစ၍သန့်ရှု

င်းသူအပေါင်းတို့အဖို့ဆုတောင်းလျက်စောင့်ရှောက်ကြလော့။"သင်၌ရှိသောသင်ချစ်ရသောသူများ၊လူများနှင့်စိုးရိမ်ပူမှုအားလုံးကိုတွေးပြီး၊လိုအပ်ချက်တစ်ခုစီအတွက်အထူးဆုတောင်းပါ။ ၂ရာ၇း၁၄၊ ၁၄၊ ၁၅၊ ၁၆၊ ၁၇၊ ၁၈၊ ၁၉၊ ၂၀၊ ၂၁၊ ၂၂၊ ၂၃၊ ၂၄၊ ၂၅၊ ၂၆၊ ၂၇၊ ၂၈၊ ၂၉၊ ၃၀၊ ၃၁၊ ၃၂၊ ၃၃၊ ၃၄၊ ၃၅၊ ၃၆၊ ၃၇၊ ၃၈၊ ၃၉၊ ၄၀၊ ၄၁၊ ၄၂၊ ၄၃၊ ၄၄၊ ၄၅၊ ၄၆၊ ၄၇၊ ၄၈၊ ၄၉၊ ၅၀၊ ၅၁၊ ၅၂၊ ၅၃၊ ၅၄၊ ၅၅၊ ၅၆၊ ၅၇၊ ၅၈၊ ၅၉၊ ၆၀၊ ၆၁၊ ၆၂၊ ၆၃၊ ၆၄၊ ၆၅၊ ၆၆၊ ၆၇၊ ၆၈၊ ၆၉၊ ၇၀၊ ၇၁၊ ၇၂၊ ၇၃၊ ၇၄၊ ၇၅၊ ၇၆၊ ၇၇၊ ၇၈၊ ၇၉၊ ၈၀၊ ၈၁၊ ၈၂၊ ၈၃၊ ၈၄၊ ၈၅၊ ၈၆၊ ၈၇၊ ၈၈၊ ၈၉၊ ၉၀၊ ၉၁၊ ၉၂၊ ၉၃၊ ၉၄၊ ၉၅၊ ၉၆၊ ၉၇၊ ၉၈၊ ၉၉၊ ၁၀၀။

Conclusion = နိဂုံး။

ဆုတောင်းခြင်းသည်တွတ်တီးတွတ်တာပြောဆိုခြင်းမဟုတ်ပါ။၎င်းသည်တိုက်ပွဲဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးဗုဒ္ဓဟူးည၊နာရီမှာအသင်းတော်ဆုတောင်းခြင်းအစည်းအဝေး၌တွေ့ဆုံကြပါစို့။၆၆၆နိ ၂း၃၊"တရားတော်အတိုင်းကျင့်၍စိတ်နှိမ်ချသောပြည်သူပြည်သားအပေါင်းတို့၊ထာဝရဘုရားကိုရှာကြလော့။ဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့်နှိမ်ချခြင်းကိုလည်းရှာကြလော့။ထာဝရဘုရားအမျက်တော်ထွက်တော်မူသောနေ့၌သင်တို့သည်ပုန်းရှောင်ရာကိုတွေ့ကောင်းတွေ့ကြလိမ့်မည်။"

ကျေးဇူးတော်၏ပလ္လင်တော်ရှေ့မှောက်တွင်တစ်ဦးကိုတစ်ဦးပြင်းပြသောကိုယ်စားပြုဆုတောင်းခြင်းတွင်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်၊ဤ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၏နောက်ဆုံးသောသုံးလပတ်လုံးကျွန်ုပ်တို့အားသတိပေးချက်တစ်ခုဖြစ်ပါစေ။

Rev. Dr. Jack Sin
Sovereign Hope BPC (Singapore)
ဘာသာပြန်သူ = Myitta