

# တရားထိုင်ခြင်းနှင့်ခရစ်ယာန်

## Meditation & the Christian

**မေးခွန်း-** ယနေ့ခရစ်ယာန်များသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြေလျော့စေရန်အတွက် လောကီရေးရာ သို့မဟုတ် ဆန်းကြယ်သော တရားထိုင်ခြင်းမျိုးကို ကျင့်သုံးသင့်ပါသလား?။

**အဖြေ** - အဲဒါ ကောင်းတဲ့မေးခွန်းပါ။ မကြာသေးမီတွင်၊ အရှေ့တိုင်းက တရားထိုင်ခြင်းနည်း စနစ်တစ်မျိုးနှင့် ၎င်းတို့၏ "ဝိညာဉ်ပိုင်းနှင့်ဆိုင်သော အသက်သာ" ကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေရန် သို့မဟုတ် တိုးပွားစေရန် အားထုတ်မှုတွင် စိတ်ဝင်စားမှု တိုးလာကြောင်း သတိပြုမိပါသည်။ အချို့သော



ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများသည် ယောဂါ(yoga)သင်တန်းများနှင့် အဘိညာဉ်တရားထိုင်ခြင်းသင်တန်းများ၊ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရာဌာနများ သို့မဟုတ် အပန်းဖြေအနားယူခြင်း သို့မဟုတ် ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်အတွက် အလယ်ခေတ်နှင့်ဆိုင်သော ရွတ်ဆို-အပန်းဖြေခြင်းများကိုပင် ပေးဆောင်လျက်ရှိပြီး ကျောင်းများစွာသည် ၎င်းကို စမ်းသုံးကြည့်ရန် စိတ်အားထက်သန်နေကြပါသည်။

သမ္မာကျမ်းစာက တရားထိုင်ခြင်းအကြောင်း ပြောထားသည်။ ဆာလံကျမ်းတွင်၊ ဒါဝိဒ်သည် ဘုရားသခင်၏ တရားတော်ကို နေ့ညမပြတ် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်းကို နှစ်သက်ခဲ့သည် (Psa 119:97)။ တရားထိုင်ခြင်း၏ သမ္မာကျမ်းစာအယူအဆသည် ခိုင်လုံသောအခြေခံရှိပြီး မမှားယွင်းသော ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ပေါ်တွင် အခြေခံထားသော အတွေးနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရည်ညွှန်းခြင်းမရှိပါ။ ယောရှု ၁:၈ က၊ "ထိုပညတ္တိကျမ်းစာ၌ ရေးထားသမျှအတိုင်း ကျင့် မည်ဟု စောင့်ရှောက်ခြင်းအလိုငှါ ကျမ်းစာကို မဘတ် မရွတ်ဘဲမနေ၊ နေ့ညမပြတ် ကြည့်ရှုဘတ်ရွတ်ရမည်။သို့ပြုလျှင် သင်သည် အကြံထမြောက်၍ အောင်မြင်လိမ့်မည်" ဟုဆိုသည်။

၎င်းကို ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်မှာ အမြဲတမ်း ညွှန်ကြားထားပါသည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ ကျမ်းစာအရ အတွေးအမြင်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် အချည်းနှီးမဖြစ်ပါ။) ၎င်းသည် လောကီရေးရာ သို့မဟုတ် အခြားသော ဆန်းကြယ်သော၊ ညှို့ယူမှု သို့မဟုတ် သိမ်ဖျင်းသော

တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အလယ်ခေတ်နှင့်ဆိုင်သော-ရွတ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ဂါထာကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်ပေ။ ယင်းသည် သမ္မာကျမ်းစာ၌ သင်ကြားခြင်း လုံးဝမရှိပါ။ ၎င်း၏ပန်းတိုင်ဖြစ်သော စိတ်၏လွတ်ကင်းမှုကို သတ်မှတ်ပေးသည့် အရှေ့တိုင်း၏ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် အခြေခံအားဖြင့် ကွဲပြားသည်။ စိတ်ကို ရှင်းထုတ်ခြင်းဟူသော အရှေ့တိုင်း ဝိညာဉ်ရေး အယူအဆသည် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ဖြင့် စိတ်ကို ဖြည့်သွင်းခြင်း သို့မဟုတ် အသစ်ပြန်လည် ဖြည့်တင်းခြင်းသည် မြင့်မြတ်ပြီး ပြည့်စုံသော ကျမ်းစာအမှန်တရားများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည် (ရောမ ၁၂:၂၊ ယေ ၁၅:၁၆၊ ဆာ ၁၁၉:၉၇)။

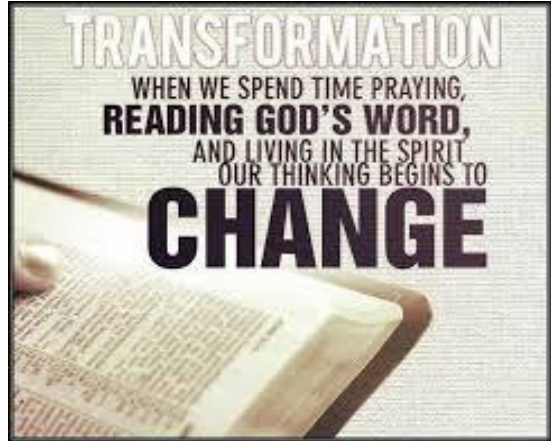
လူအချို့နှင့် ခရစ်ယာန်များပင် ထိခိုက်စေသော နောက်ဆုံးပေါ်ခေတ်သစ် ဝိဇ္ဇာပညာကို သတိပြုပါ။ တရားထိုင်ခြင်းတွင် အေးချမ်းမှုကို ရှာဖွေကြသဖြင့် ယုံလွယ်သော မျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ Spa၊ ယောဂ၊ Tarot ကတ်များ၊ reiki အတန်းများနှင့် အခြားသော အဘိညာဉ်တရားအားထုတ်ခြင်းနည်းစနစ်များနှင့် Beatles တို့သည် ၁၉၇၀ ခုနှစ်များအတွင်း အမေရိကန်သို့ တရားထိုင်ခြင်းအသစ် အလေ့အကျင့်များ ပြန်လည်ယူဆောင်လာခဲ့ရာ အနောက်နိုင်ငံအများ အပြားသို့ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။ ဖိလိပ္ပို ၄: ၈ တွင်ဖော်ပြထားသည်မှာ-“ ကြွင်းသေးသော စကားဟူမူကား၊ ညီအစ်ကိုတို့၊ သမ္မာတရားနှင့် ဆိုင်သောအကျင့်၊ လျှောက်ပတ်သော အကျင့်၊ ဖြောင့်မတ်သောအကျင့်၊ စင်ကြယ်သောအကျင့်၊ သူတပါးနှစ်သက်ဘွယ်သောအကျင့်၊ ချီးမွမ်းဘွယ်သောအကျင့် ရှိသမျှတို့ကို၎င်း၊ ပါရမီတပါးပါး၊ ကောင်းသော သိတင်းတပါးပါးနှင့် ဆိုင်သောအကျင့်တို့ကို၎င်း၊ နှလုံးသွင်းကြလော့။”

အချို့လူများသည် ရှေးကျပြီး ထုံးတမ်းစဉ်လာများ ကဲ့သို့သော တရားထိုင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်မှာ အခြားသူများသည် ခေတ်စားသော New Age Guru စာရေးဆရာ Deepak Chopra သို့မဟုတ် Anthony Robbins တို့၏ အသက်ရှူနည်းစနစ်များ ဘေးတွင်ပုံဖော်ထားသော ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် စတိုင်ကိုပါ တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ အချို့က ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ရန်၊ များသောအားဖြင့် တရားထိုင်ရာတွင် အာရုံပြုနိုင်ရန် ထပ်ခါထပ်ခါ ရွတ်ဆိုသောကစား သို့မဟုတ် အသက်ရှူခြင်းကို အာရုံပြုကာ သွားလာရင်း၊ သို့မဟုတ် ထပ်ခါတလဲလဲ လှုပ်ရှားမှုများကို အခြေခံသည့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များဖြင့်



စိတ်ကိုကြည်လင်နိုင်စေရန် သင်ကြားပေးသည်။ ဤအရာအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့သတိထား၍ သမ္မာကျမ်းစာအခြေခံအုတ်မြစ်မှ ၎င်းသွန်သင်ချက် တို့ကိုစစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်အပေါ် တရားထိုင်ခြင်း၏ သမ္မာကျမ်းစာဆိုင်ရာ အယူအဆသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော စိတ်ကို စွန့်ထုတ်ခြင်း မပါဝင်ပါ။ ရောမ ၁၂:၁-၂ က ဤသို့ဆိုသည်- “ညီအစ်ကိုတို့၊ အသက်ရှင်ခြင်းလက္ခဏာ၊ သန့်ရှင်းခြင်းလက္ခဏာ၊ ဘုရားသခင်နှစ်သက်တော်မူ ဘွယ်သောလက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံသော ယဇ်ကို သင်တို့သည် ပူဇော်၍၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ဘုရားသခင်အား ဆက်ကပ်ခြင်းတည်းဟူသော သင်တို့ပြုအပ်သော ဝတ်ကို ပြုမည်အကြောင်း၊ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်ကို ထောက်ထား၍၊ သင်တို့ကို ငါတိုက်တွန်း နှိုးဆော် ပေ၏။ သင်တို့သည် လောကီပုံသဏ္ဍာန်ကို မဆောင်ကြနှင့်။ ကောင်းမြတ်သောအရာ၊ နှစ်သက်ဘွယ်သောအရာ၊ စုံလင်သောအရာတည်းဟူသော ဘုရားသခင်အလိုတော်ရှိသော အရာသည် အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကို သင်နိုင်မည်အကြောင်း၊ စိတ်နှလုံးကို အသစ်ပြင်ဆင်၍ ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲခြင်းသို့ ရောက်ကြလော့။”



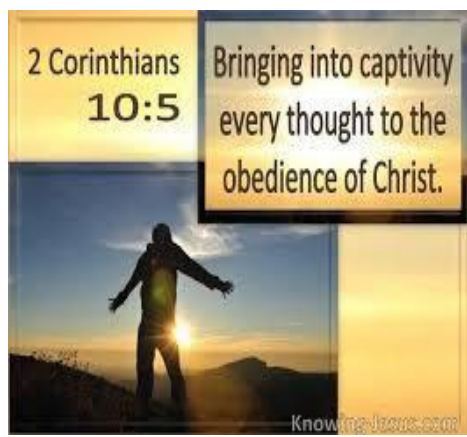
ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားတရားမဲ့ခြင်းနှင့် ကျမ်းစာနှင့် မညီသော အတွေးအမြင်များနှင့် တပ်မက်သော ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို ဝိညာဉ်တော်နှင့် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၏ အကူအညီဖြင့် ရှင်းထုတ် နိုင်သည်။ ဆာလံ ၁၉:၁၄ က၊ “အကျွန်ုပ်ပြော သောစကားနှင့် စိတ်နှလုံး၏ အကြံအစည်သည် ရှေ့တော်၌ နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်ပါစေ သော။

အိုထာဝရဘုရားအကျွန်ုပ်၏ ကျောက်၊ အကျွန်ုပ် ကို ရွေးနှုတ်တော်မူသောဘုရား” ဟုဆိုသည်။

ဘုရားသခင် လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိသော တရားထိုင်ခြင်းနှင့် လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိသော တရားထိုင်ခြင်း တစ်ခုသာရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့သည် ခြားနားချက်ကို သိပြီးပိုင်းခြားရန် လိုအပ်သည်။ ဘုရင်ဒါဝိဒ်၏ တရားထိုင်ခြင်းသည် သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျိုးအတွက် မဟုတ်ဘဲ၊ ဒါဝိဒ်သည် သူ၏စိတ်ကို ဘာမှမရှိသလို လွတ်အောင်လည်း မကြိုးစားခဲ့ပါ။ သူသည် ဘုရားသခင်ထံ ချဉ်းကပ်လိုပြီး ဘုရားသခင်ထံမှ နှုတ်ကပတ်တော်ကို ကြားနာသင်ယူလိုကာ တရားတော်ကို လေ့လာရာတွင် ဘုရားသခင်ထံမှ ကြားသိရမည်ဟု သူသိခဲ့သည်။ မှားယွင်းသော အကြံအစည်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန်အတွက် ကျမ်းစာများကို လေ့လာခဲ့ပြီး ၎င်းတို့အား မှန်ကန်သော အကြံအစည်များနှင့် တွေးခေါ် ပုံပုံစံများဖြင့် အစားထိုးစေခြင်းဖြစ်သည် (ဖိ ၄:၈)။

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာသည် မိမိကိုယ်ကို အတွက်မဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်ဘုန်းတော်အတွက် အသက်ရှင်သင့်သည်။ လောကီပညာ သို့မဟုတ် စည်းစိမ်ဥစ္စာ သို့မဟုတ် ဤလောက၏ အလွန်အကျွံရရှိမှုတို့၌ မကြာခဏ စွဲလမ်းခြင်းမှ အမြစ်တွယ်နေသော စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖယ်ရှားလိုသူ အများအပြားရှိသည် (မသေ ၁၃:၂၂၂)။ သို့သော် ဤစိုးရိမ်မှု သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ပူပန်မှုများကို ဖယ်ရှားခြင်းသည် လူသားဗဟိုပြုကုထုံး သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိုးထခြင်းကိစ္စမဟုတ်ပေ။ လူကြိုက်များလာခြင်းသည် မေးခွန်းထုတ်စရာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရစ်တော်ကို နှိမ့်ချစွာရှာဖွေကာ ကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ်များကို ဝန်ခံနှောင်တရပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပြောင်းလဲစေရန်အတွက် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏အကူအညီ ဖြင့် သမ္မာကျမ်းစာကို ရှာဖွေသင့်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ခရစ်ယာန်များသည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ခြောက်လှန့်သော အတွေးများနှင့် ဘုရားသခင်အကူအညီ ကိုနှစ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ရောဂါများအတွက် အမျိုးမျိုးသော ကုထုံးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်လျက်ရှိကြသည်။ စိတ်ကို ရှင်းထုတ်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုတ်ညံ့သော မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ကို လှည့်ဖြားသော မကောင်းသော သူအား နားထောင်ခြင်းသဘောသက်ရောက်ပြီး ဘုရားသခင် နှုတ်ကပတ်တော်ကို ရှာဖွေရန် အားနည်းစေနိုင်သည်။



ဒါအပြင် လူသားတွေရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အန္တရာယ် ကင်းနိုင်ပါ့မလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းကိုလည်း မေးသင့်သည်။ ရှေးရသေ့များသည် လိုဏ်ဂူများအတွင်း နေထိုင်ကာ လောကနှင့် ဝေးရာသို့ ပြေးသွားခြင်းဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြပြီး အချို့မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာမျိုးများကို ခံစားနေကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤနည်းဖြင့် စိတ်အား “ဗလာ” ဖြစ်အောင်

ကြိုးစားသောအခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ယုတ်ညံ့မှု၌ မိမိကိုယ်ကို ချုပ်နှောင်ထားနိုင်သည်။ စစ်မှန်သော သမ္မာကျမ်းစာ တရားထိုင်ခြင်းကား အဘယ်နည်း?။ ဟေရှာယ ၂၆:၃-၄ က ဤသို့ဆိုသည်-“ သစ္စာစောင့်၍ ဖြောင့် မတ်သော လူမျိုးဝင် ပါ စေ။ စိတ်နှလုံးတည်ကြည်သောသူ သည် ကိုယ်တော်၌ ခိုလှုံသောကြောင့်၊ ငြိမ်သက်ခြင်း သက်သက်ရှိမည့်

အကြောင်းစောင့်ရှောက်တော်မူလိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရား၌ အစဉ်အမြဲ ခိုလှုံကြလော့။ ထာဝရဘုရားသည် နိစ္စထာဝရ ခိုလှုံရာဖြစ်တော်မူ၏။”

၂ ကောရိန္နဲ ၁၀:၅ တွင်ပေါလုက၊ “ထိုလက်နက်အားဖြင့် လူတို့၏အကြံအစည်တို့ကို၎င်း၊ ဘုရားသခင်ကိုသိသောပညာကို တားဆီးသော မာန်မာနရှိသမျှတို့ကို၎င်း၊ နိမ့်ချမှောက်လှန်၍၊ ခပ်သိမ်းသောစိတ်တို့ကို ဘမ်းသွားချုပ်ထားလျက်၊ ခရစ်တော်၏ စကားကို နားထောင်စေကြ၏” ဟုဆိုသည်။ ခရစ်ယာန်များအတွက်၊ အိပ်မေ့ချခြင်း သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်သော တရားထိုင်ခြင်းမျိုးသည် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်နိုင်ပြီး သန့်ရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ရေးကြီးထွားမှုတွင် ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းအတွက် ကျမ်းစာနည်းလမ်းမဟုတ် သည်မှာ သေချာပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ် ငြိမ်သောအချိန်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံမှန်နှင့်တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်သောဝိညာဉ် ရေးရာဆုံးမခြင်း၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်ကို လေ့လာတွေး တော ဆင်ခြင်သင့်သည် (Psa 1 နှင့် Jos 1:8)။ စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် နောင်တရခြင်းလည်းလိုအပ်သည်။ အချည်းနှီးသော စိတ်သည် နိဗ္ဗာန်ကိုရှာဖွေခြင်း မဟုတ်ပဲ သမ္မာကျမ်းစာ ဖတ်ရှုခြင်း ၊ ဆုတောင်းပဌနာများစွာနှင့် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ပိုင်းခြားသိမြင် ခြင်းအားဖြင့် ခရစ်တော်ကို အဆက်မပြတ် ညွှန်ပြသော မှန်ကန် ခိုင်မာသော စိတ်ဖြစ်သည်။



#အထောက်အကူဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

**Rev. Dr Jack Sin**  
Sovereign Hope Bible-Presbyterian Church  
Singapore