

ကယ်တင်ခြင်းသို့ သွားရာလမ်း

သန့်ရှင်းသူ သီအိုဖန် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သူ

အကြောင်းအရာများ

မိတ်ဆက်	2
ခရစ်ယာန်ဘဝ၏အစကိုတဆင့် သန့်ရှင်းသော ရေချိုးခြင်း.....	5
ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ဘယ်လို စတင်ပေါ်ပေါက်သနည်း?.....	5
ရေချိုးခြင်း သမ္မာဓိကဖြင့် ခရစ်ယာန်ဘဝကို မည်သို့ စတင်သနည်း?.....	11
ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် ခရစ်ယာန်ဘဝကို စတင်ခြင်း	48
ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်း အခမ်းအနားတွင် ခရစ်ယာန်ဘဝသည် မည်သို့ စတင်သနည်း။.....	49
ပြစ်သူ၏ အခြေအနေ.....	51
ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာအမှု.....	55
အပြစ်၏အိပ်စက်မှုမှ ပြစ်သူတစ်ဦး၏ နိုးထခြင်း.....	55
အပြစ်သားများကို သူတို့၏အပြစ်အိပ်မှ နိုးထစေသော ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်၏ထူးခြားသော လှုပ်ရှားမှုများ.....	57
ကရုဏာအားလှုံ့ဆော်ပေးသည့် ကရုဏာလက်ဆောင်ကို ပုံမှန်အားဖြင့် ချီးမြှင့်ပုံ.....	71
အပြစ်ကို ငြင်းပယ်ကာ ဘုရားသခင်အား နှစ်သက်စေရန် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ပေးအပ်လိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဆီသို့ တက်မြင့်ခြင်း.....	94
အပြစ်ကို ငြင်းပယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်သို့ တက်မြင့်ခြင်း	94
ကိုယ်ကို ဘုရားသခင်ထံ သန့်ရှင်းစွာ ကတိပြုခြင်း၏ နံနက်ခင်း	106
ပြန်လည်တောင်းပန်သူအား ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်းအပြည့်အစုံကို ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်းသမ္မာဓိဋ္ဌာန်တွင် ပေးအပ်သည်.....	113
ပြစ်ခွင့်တောင်းသူသည် သန့်ရှင်းသော ညီလာခံ အခမ်းအနားသို့ ဝင်ရောက်သည်.....	119
ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ မည်သို့ အကောင်အထည်ဖော်ကာ၊ ကြီးပြင်းကာ၊ ပိုမိုခိုင်မာလာသည်ဆိုတာ.....	123
ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း မည်သို့ ပုံသဏ္ဌာန်ယူကာ၊ ကြီးပြင်းကာ၊ ခိုင်မာလာသနည်း။.....	123
ဘုရားသခင်အတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း.....	144
အတွင်း၌ တည်နေခြင်း.....	146
နောက်တစ်ဘုံ၏ မြင်ကွင်း.....	149
ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ဦးတည်စေသည့် ခံစားချက်များတွင် တည်ငြိမ်မြဲမြံနေခြင်း	154
လူတစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားများကို ခိုင်မာစေရန် ကူညီပံ့ပိုးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် လမ်းညွှန်	159
ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ဝိညာဉ်၏ စွမ်းအားများ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အထောက်အကူပြု လေ့ကျင့်ခန်းများ	166
ခန္ဓာကိုယ်ကို အသစ်သောဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ကိုက်ညီအောင် လှုပ်ရှားခြင်း.....	178
အသစ်သောဘဝ၏ဝိညာဉ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် ပြင်ပဘဝ၏ စည်းကမ်း.....	181
ဆက်တိုက်အစာရှောင်ခြင်းကို ချဉ်းကပ်ခြင်း	188
စိတ်ခံစားမှုများနှင့် တိုက်ပွဲဝင်ရန် စည်းကမ်းများ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ကို တားဆီးခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများ.....	193

ဘုရားသခင်နှင့် အသက်ရှင်သော ဆက်ဆံရေးသို့ဦးတည်သည့် ပထမဆုံးခြေလှမ်းများ	217
ဘုရားသခင်နှင့် အသက်ရှင်သော ဆက်သွယ်မှုသည် စိတ်အေးချမ်းမှုအခြေအနေတစ်ခုတွင် ဖြစ်ပေါ် ပြီး၊ ၎င်းသည် စိတ်မပါဝင်ခြင်းသို့ ဦးတည်စေသည်.....	224

မိတ်ဆက်

'ခရစ်ယာန်သမာဓိကျင့်ဝတ်အကျဉ်း' သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မဖြစ်မနေရမည့် ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ထားများကို ဖော်ပြထားသော်လည်း၊ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ခြင်းကို အာမခံရန် လိုအပ်သည့် အရာအားလုံး မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိကတာဝန်မှာ ခရစ်တော်၏ ဝိညာဉ်ဖြင့် တကယ့်ဘဝကို နေထိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအကြောင်းကိုသာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာ ထိတွေ့ကြည့်လျှင် များစွာသော ရှုပ်ထွေးမှုများ ပေါ်ပေါက်လာမည်ဖြစ်ပြီး၊ ထို့ကြောင့် လမ်းညွှန်မှုများ မည်မျှလိုအပ်မည်နည်း—လမ်းတိုင်းတွင်ပါပဲ။

လူသား၏ အဆုံးစွန်ရည်မှန်းချက်မှာ ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပြီး၊ ထိုလမ်းကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းမှာ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ဖြင့် ကတိတော်များကို လိုက်နာခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းတို့ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကတော့ ရိုးရှင်းစွာ 'ဒီမှာလမ်းပါ၊ သွားပါ!' ဟုသာ ပြောနိုင်သည်။

'ဒီမှာလမ်းပါ၊ သွားပါ!' လို့ပြောရတာကတော့ လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကတော့ မလွယ်ပါဘူး။ အများအားဖြင့် သွားချင်စိတ်မရှိကြပါဘူး။ စိတ်ဝိညာဉ်သည် တစ်စုံတစ်ခုသော စိတ်အားထက်သန်မှုကြောင့် ဆွဲဆောင်ခံရပြီး မည်သည့် ဖိအားပေးခြင်း၊ ခေါ်ဆိုခြင်းကိုမဆို တင်းကျပ်စွာ ငြင်းဆန်သည်။ ဘုရားသခင်ထံ မျက်စိကို လှည့်ကာ မကြည့်လိုတော့ပါ။ ခရစ်တော်၏ ဥပဒေသည် သူ့အတွက် မနှစ်မြို့ဘဲ နားထောင်ရန်တောင် စိတ်မရှိပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ဝိညာဉ်သည် မှန်ကန်သော စိတ်ထားတွင် မရှိသေးပါ။ မေးခွန်းကတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမှ ခရစ်တော်၏ လမ်းကြောင်းဖြင့် ဘုရားဆီသို့ သွားလိုသော ဆန္ဒတစ်ခု မွေးဖွားလာနိုင်မလဲ၊ ဥပဒေကို နှလုံးသားထဲတွင် ထိုးထွင်းစွာ စိုက်ထူနိုင်မလဲ၊ ထိုဥပဒေအတိုင်း လှုပ်ရှားသောသူသည် မိမိစိတ်ကြိုက်၊ ဖိအားမရှိဘဲ လှုပ်ရှားနိုင်မလဲ၊ ဥပဒေက သူတို့ကို ဖိအားမပေးဘဲ သူတို့အတွင်းမှ ထွက်ပေါက်လာစေမလဲ ဆိုတာပဲ။

သို့သော် တစ်စုံတစ်ယောက် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်ကာ ၎င်း၏ ဥပဒေကို ချစ်မြတ်နိုးလာပါစေ၊ ဘုရားသခင်ဆီသို့ သွားရမည့် ခရီးနှင့် ခရစ်တော်၏ ဥပဒေ လမ်းကြောင်းပေါ်လျှောက်ခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆန္ဒရှိခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်တည်း လိုအပ်ပြီး အောင်မြင်မည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။ မဟုတ်ပါ။ ဆန္ဒအပြင် လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ထားရမည်၊ လှုပ်ရှားနိုင်သော ဉာဏ်ပညာ လိုအပ်ပါသည်။ ဘုရားသခင်အားကျေနပ်စေမည့် မှန်ကန်သောလမ်းကို စတင်ခရီးထွက်သူမည်သူမဆို၊ သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်၏ကရုဏာဖြင့် ခရစ်တော်၏ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော ဥပဒေအတိုင်း ဘုရားဆီသို့ ကြိုးပမ်းသူမည်သူမဆို၊ မိမိကိုယ်ကို ကယ်တင်ပြီးပြီဟု ထင်မြင်နေစဉ်တွင်ပင် လမ်းခွဲတစ်ခု၌ လွဲမှားကာ

ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို မရှောင်လွှဲနိုင်ပါ။ ဤလမ်းခွဲများသည် ပြောင်းလဲပြီးသားသူများတွင်ပါ ကျန်ရှိနေသေးသည့် အပြစ်ဆိုင်ရာ စိတ်ဓာတ်များနှင့် စွမ်းရည်များ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် မဖြစ်မနေဖြစ်ပြီး၊ ထိုအခြေအနေတွင်ပင် စွမ်းရည်များသည် အရာများကို မှားယွင်းစွာ ဖော်ပြကာ လူတစ်ဦးအား လိမ်လည်၍ ဖျက်ဆီးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် မိမိ၏သားကောင်များကို လွှတ်မချင်သော စာတန်၏ လိမ်လည်စကားများလည်း ရှိသည်။ သူ၏နယ်မြေမှ မည်သူမဆို ခရစ်တော်၏အလင်းဆီသို့ ဦးတည်လိုက်လျှင် စာတန်သည် နောက်မှလိုက်ကာ အမျိုးမျိုးသော မုချများကို ချ၍ ထပ်မံဖမ်းဆီးရန် ကြိုးပမ်းပြီး မကြာခဏ အောင်မြင်လေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်ပြထားသော လမ်းကြောင်းကို လိုက်လိုသူများအတွက်ပါ၊ ထိုလမ်းပေါ် ရှိ ဖြစ်နိုင်သည့် လွဲမှားမှုများအားလုံးကို ဖော်ပြသပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအားဖြင့် ခရီးသွားသူသည် ကြိုတင်သတိပေးခံရကာ၊ ရှေ့တွင် ရှိနေသည့် အန္တရာယ်များကို မြင်ကာ၊ ထိုအန္တရာယ်များမှ မည်သို့ ရှောင်ရှားရမည်ကို သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကယ်တင်ခြင်းလမ်းပေါ်တွင် မည်သူမဆို ကြုံတွေ့ရမည့် မရှောင်လွှဲနိုင်သော အခက်အခဲများကြောင့် ခရစ်ယာန်ဘဝအတွက် အထူးလမ်းညွှန်မှုဝါဒများလိုအပ်ပြီး၊ ၎င်းတို့တွင် ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းသင်းလိုသော ကယ်တင်ခြင်းဆန္ဒနှင့် ထိုဆန္ဒ၌ တည်မြဲနေရန် စိတ်အားထက်သန်မှုကို မည်သို့ ရရှိမည်၊ လမ်းကြောင်းတိုင်း၌ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် လမ်းခွဲများကြားမှ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဘေးကင်းစွာ မည်သို့ ဆက်လက်တိုးတက်မည်ဆိုသည်ကို သတ်မှတ်ပြသရမည် — တခြားနည်းအားဖြင့် ခရစ်ယာန်ဘဝကို မည်သို့ စတင်အသက်ရှင်ရမည်နှင့် စတင်ပြီးနောက် မည်သို့ ထိုဘဝ၌ တည်မြဲနေရမည်ကို ဖော်ပြရမည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် လူတစ်ဦးအား ဘုရားသခင်၏ အပြင်ဘက်မှ စတင်၍၊ သူ့ဆီသို့ ဦးတည်စေပြီး၊ နောက်ဆုံးတွင် သူ၏ ရှေ့တော်၌ ရောက်ရှိစေရန် ဖြစ်ရမည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝကို ၎င်း၏ ဖော်ပြချက်များနှင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုအရ အစမှ အဆုံးထိ လေ့လာသုံးသပ်ရမည်၊ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းကို မည်သို့ စတင်ဖွဲ့စည်းကာ တိုးတက်ကာ ကြီးပြင်းကာ ပြည့်စုံလာသည်ကို ဖော်ပြရမည်။ ဒါမှမဟုတ်—တူညီသည့်အရာတစ်ခုအနေဖြင့်—ခရစ်ယာန်တစ်ဦးချင်းစီ၏ တက်ကြွလှုပ်ရှားသော ဘဝသမိုင်းကို ဖော်ပြကာ၊ သူတို့သည် မိမိတို့ ခေါ် ခံထားသည့် တာဝန်တွင် တည်ငြိမ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်နိုင်ရန် မည်သို့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ပြသရမည်။

ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ စတင်ခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် သဘာဝဘဝနှင့် အခြေခံအားဖြင့် ကွဲပြားသည်။ ဤကွဲပြားမှုသည် ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ ထူးခြားသော သဘောတရားနှင့် လူ့သဘာဝနှင့် ၎င်း၏ ဆက်နွှယ်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် မွေးကင်းစကတည်းက ခရစ်ယာန်မဟုတ်ဘဲ မွေးပြီးနောက်မှ ခရစ်ယာန်ဖြစ်လာသည်။ ခရစ်တော်၏စေ့သည် ယခုတလောလှုပ်ရှားနေသော နှလုံးသားမြေထဲသို့ ကျရောက်သည်။ သို့သော် သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားလာသော လူသားသည် ချို့ယွင်းချက်များရှိပြီး ခရစ်ယာန်တရား၏ တောင်းဆိုချက်များကို ဆန့်ကျင်နေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အပင်တစ်ပင်တွင် အသက်၏အစမှာ စေ့ပေါက်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အိပ်စက်နေသော စွမ်းအားများ၏ နိုးထလာခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူ လူတစ်ဦးတွင် စစ်မှန်သော ခရစ်ယာန်ဘဝ၏အစမှာ တစ်စုံတစ်ခု ပြန်ဖန်တီးခြင်း၊ အသစ်စွမ်းအားနှင့် အသစ်အသက်ကို ချီးမြှင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ခရစ်ယာန်ဘာသာကို ဥပဒေအဖြစ် လက်ခံကာ ခရစ်ယာန်ဘဝဖြင့် အသက်ရှင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်ခဲ့သည်ဟု ယူဆကြပါစို့။ ထိုအသက်၏စေ့ (ဆုံးဖြတ်ချက်) သည် လူတစ်ဦးအတွင်း၌ ၎င်းနှင့် ကိုက်ညီသော အခြေအနေများဖြင့် ဝန်းရံထားခြင်း

မရှိပါ။ သို့သော်လည်း လူတစ်ဦးလုံး—ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်—သည် ဤအသစ်သောဘဝအတွက် မပြင်ဆင်ရသေး၊ ခရစ်တော်၏ ချုပ်ထိန်းမှုကို မလက်ခံသေးပါ။ ထို့ကြောင့် ယခုအချိန်မှစ၍ လူတစ်ဦး၏ ခက်ခဲသော ကြိုးပမ်းမှုများ စတင်ပြီး၊ သူ၏ တစ်ကိုယ်လုံးနှင့် စွမ်းအားအားလုံးကို ခရစ်ယာန်နည်းဖြင့် ပြုပြင်ဖွဲ့စည်းရန် ကြိုးစားရပါသည်။ ဒီကြောင့် အပင်များ၏ ကြီးထွားမှုသည် တဖြည်းဖြည်းအားကောင်းလာပြီး လွယ်ကူသောဘဝကျသော တိုးတက်မှုဖြစ်သော်လည်း ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအတွက် ကြီးထွားခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်တိုင်နှင့် ပြင်းထန်စွာ တိုက်ခိုက်ရမည့် ခက်ခဲသော ရုန်းကန်မှုဖြစ်ပြီး စိတ်တင်းကျပ်ပြီး ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏ စွမ်းအားများကို သဘာဝအလိုလို မဆွဲဆောင်သော အရာများဆီသို့ ဦးတည်၍ အသုံးပြုရမည်။ စစ်သမားကဲ့သို့ ကိုယ်ပိုင်မြေတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုတောင် မိမိ၏ ရန်သူများထံမှ တိုက်ပွဲဖြင့် ရယူရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ကိုယ်တားဆီးမှု ဆိုသည့် နှစ်ဖက်ထိုးစားကို အသုံးပြုရမည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကြာရှည်စွာ ကြိုးပမ်းပြီးနောက် ခရစ်ယာန်၏ ကြိုးပမ်းမှုများသည် အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေသည်။ မဆန့်ကျင်ဘဲ အုပ်ချုပ်ကာ လူ့သဘာဝ၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးထဲသို့ ပြန့်နှံ့ကာ ကိုယ်ပိုင်တောင်းဆိုချက်များနှင့် ဆန္ဒများကို ထုတ်ပစ်ပြီး စိတ်အေးချမ်းသန့်ရှင်းသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေကာ နှလုံးသားသန့်ရှင်းသူများ၏ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ခံစားစေခြင်းဖြစ်သည်—၎င်းမှာ ကိုယ်တွင်း၌ ဘုရားသခင်ကို တစ်ကိုယ်တည်း ရင်းနှီးစွာ တွေ့မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းရှိ ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ အခြေအနေဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် သဘာဝအားဖြင့် အဆင့်သုံးဆင့်ရှိပြီး အမည်ရသည်မှာ ပထမအဆင့် — ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်ခြင်း၊ ဒုတိယအဆင့် — သန့်စင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ပြုပြင်ခြင်း၊ တတိယအဆင့် — သန့်ရှင်းခြင်း (sanctification) ဖြစ်သည်။ ပထမအဆင့်တွင် လူတစ်ဦးသည် မှောင်မိုက်မှု အလင်းသို့၊ စာတန်၏ နယ်မြေမှ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြောင်းလဲသွားသည်၊ ဒုတိယအဆင့်တွင် သူသည် စိတ်နှလုံးဘုရားကျောင်းကို မကောင်းမှုအားလုံးမှ သန့်စင်ကာ မိမိထံသို့ လာမည့် ခရစ်တော်ဘုရားကို လက်ခံနိုင်ရန် ပြင်ဆင်သည်။ တတိယအဆင့်တွင် ဘုရားသခင်သည် စိတ်ထဲသို့ ဝင်ကာ နေထိုင်ပြီး သူနှင့်အတူ ဘုရားသခင်၏ ညစာပွဲကို ဝေမျှပေးသည်။ ဘုရားသခင်နှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ဆက်သွယ်နေသည့် ဤအခြေအနေသည် အလုပ်အားလုံးနှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအားလုံး၏ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။

ဤအရာအားလုံးကို ဖော်ပြ၍ စည်းမျဉ်းများဖြင့် သတ်မှတ်ခြင်းသည် ကယ်တင်ခြင်းသို့ ဦးတည်စေသော လမ်းညွှန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စအတွက် ပြည့်စုံသော လမ်းညွှန်သည် ပြစ်မှု၏ လမ်းဆုံ၌ ရပ်နေသော လူတစ်ဦးကို ယူဆောင်ကာ သန့်ရှင်းရေး၏ မီးလောင်လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဦးတည်ကာ ခရစ်တော်၏ ပြည့်စုံမှုအတိုင်း သူတို့အတွက် ဖြစ်နိုင်သမျှ ပြည့်စုံမှုအဆင့်သို့ မြှင့်တင်ပေးသည်။ ထို့အပြင်၊ ၎င်းသည် ပြသရမည်။

- ၁) ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ မည်သို့ စတင်ပေါ်ပေါက်သည်ကို;
- ၂) ၎င်းသည် မည်သို့ ပြည့်စုံလာသည်—ကြီးပြင်း၍ ခိုင်မာလာသည်; နှင့်
- ၃) ၎င်း၏ ပြည့်စုံခြင်းအခြေအနေသည် မည်သို့ရှိသည်ကို။

ခရစ်ယာန်ဘဝ၏အစကိုတဆင့် သန့်ရှင်းသော ရေချိုးခြင်း

ကြီးပြင်းလာစဉ်ကာလအတွင်း ဤကျေးဇူးကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းရမည်ဆိုသည့် လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့်

ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ဘယ်လို စတင်ပေါ်ပေါက်သနည်း?

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် တကယ့်ခရစ်ယာန်ဘဝ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လို စတင်သည်ကို နားလည်ရမည်။ ထိုနားလည်မှုဖြင့် ဤဘဝ၏အစ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း တည်ရှိပြီးပြီလား၊ မရှိသေးပါက ကျွန်ုပ်တို့ဘက်မှ ၎င်းကို ဘယ်လို တည်ဆောက်ရမည်ကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခရစ်ယာန်ဟု ခေါ်ဆိုပြီး ခရစ်တော်ဘုရားကျောင်းတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် ခရစ်တော်ထံရှိ တကယ့်အသက်ရှင်ခြင်း၏ သေချာသက်သေ မဟုတ်ပါ။ ငါ့ဆီသို့ 'ဘုရားရှင်၊ ဘုရားရှင်' ဟု ခေါ်ဆိုသူတိုင်းသည် ကောင်းကင်နိုင်ငံထဲသို့ မဝင်ရောက်နိုင်ကြ... (မတ် ၇:၂၁)။ အစွဲရေးသားတိုင်းလည်း အမှန်တကယ် အစွဲရေးသား မဟုတ်ကြ (ရောမ ၉:၆)။ တစ်ယောက်တစ်ယောက်ကို ခရစ်ယာန်များအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပေမယ့် ကိုယ်တိုင်ကတော့ ခရစ်ယာန် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီအကြောင်းကို လူတိုင်း သိကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝလမ်းကြောင်းတွင် လူတစ်ဦးသည် ခရစ်ယာန်ဘဝကို စတင်အသက်ရှူသည့် အလွန်ထူးခြားထင်ရှားသော အချိန်တစ်ခု ရှိသည်။ ဤအချိန်မှာ ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာများသည် ထိုလူတွင် ပေါ်ပေါက်လာသည့် အခါဖြစ်သည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင် ယေရှုခရစ်တော်၌ ယုံကြည်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်အားဖြင့်၊ ၎င်း၏ သန့်ရှင်းသော အလိုတော်ကို ဖြည့်ဆည်းကာ၊ ၎င်း၏ အလွန်သန့်ရှင်းဆုံးသော နာမည်အတွက် ဂုဏ်ပြုခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့် တက်ကြွစွာ ဆက်သွယ်နေရန် လိုအပ်သည့် စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ခွန်အားတို့ ပါဝင်သည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ အနှစ်သာရမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်ဖြစ်သော ယေရှုခရစ်တော်မှတဆင့် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အစပိုင်းတွင် ဤဆက်သွယ်မှုကို အခြားသူများမှသာမက ကိုယ်တိုင်မှပါ ဖုံးကွယ်ထားလေ့ရှိသည်။ ဤသဟဇာတဖြစ်မှု၏ မြင်သာထင်ရှားသော သို့မဟုတ် စိတ်ထဲတွင် ခံစားရသော သက်သေမှာ ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ဘုရားသခင်ကိုသာ နှစ်မြောကျေနပ်စေရန် ရည်ရွယ်ကာ ကိုယ်ကိုယ်လုံးဝ စွန့်လွှတ်ပြီး ဆန့်ကျင်သည့် အရာအားလုံးကို မုန်းတီးသော တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားသည့် စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤတက်ကြွစိတ်ဓာတ် စတင်ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ခရစ်ယာန်ဘဝသည် လှုပ်ရှားစတင်ပြီး၊ ထိုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် အမြဲတမ်း လှုပ်ရှားနေသူတိုင်းသည် ခရစ်ယာန်ဘဝကို နေထိုင်နေသူ ဖြစ်သည်။

ဤထူးခြားသော လက္ခဏာကို ကျွန်ုပ်တို့သည် နည်းနည်းပို၍ ရှည်ရှည်စွာ ဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

"ငါသည် မြေပေါ်၌ မီးထိုးရန်လာပြီ၊ ထိုမီးသည် ယခုတင်လောင်လျှင်ကောင်းမည်ဟု ငါဆန္ဒရှိသည်" ဟု ကယ်တင်ရှင်က ပြောသည် (လုကာ ၁၂:၄၉)။ ဤစကားသည် ခရစ်ယာန်ဘဝကို ရည်ညွှန်း၍ ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပြီး၊

၎င်း၏ ထင်ရှားမြင်သာသော သက်သေမှာ ဘုရားသခင်အား နှစ်သက်စေလိုသော စိတ်အားထက်သန်မှုဖြစ်သည်။ ဤစိတ်အားထက်သန်မှုကို ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်က နှလုံးထဲတွင် မီးကဲ့သို့ ထွန်းထွန်းထွားထွား ဖန်တီးပေးသည်။ မီးသည် မီးဝင်သော ပစ္စည်းအားလုံးကို ဖျက်စီးသကဲ့သို့၊ ခရစ်တော်ဘဝအတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ထိုစိတ်အားထက်သန်မှုကို လက်ခံထားသော ဝိညာဉ်ကိုလည်း အပြည့်အဝ ဖုံးလွှမ်းဖျက်စီးသွားသည်။ မီးလောင်နေစဉ် မီးလောင်တောက်များသည် အဆောက်အအုံတစ်လုံးလုံးကို ဖုံးလွှမ်းသလို၊ တစ်ကြိမ်လက်ခံရရှိလိုက်သော စိတ်အားထက်သန်မီးသည်လည်း လူတစ်ဦး၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖုံးလွှမ်း၍ ပြည့်စုံစေသည်။

အခြားနေရာ၌လည်း ဘုရားသခင်က "လူတိုင်းကို မီးဖြင့် ဆားထိုးမည်..." (မာကု ၉:၄၉) ဟု ဆိုထားသည်။ ဤသည်မှာ စိတ်အားထက်သန်မှုအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြန့်ကျက်သွားသော ဝိညာဉ်၏ မီးကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဆားသည် ပျက်စီးနိုင်သော အရာတစ်ခုထဲသို့ စိမ့်ဝင်ကာ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်သလို၊ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း၏ ဝိညာဉ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ကိုယ်လုံးထဲသို့ စိမ့်ဝင်ကာ ဝိညာဉ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှစ်ပါးစလုံး၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝကို ဖျက်ဆီးနေသော အပြစ်ကို အနည်းဆုံး နေရာနှင့် သိုလှောင်ရာများမှ ထုတ်ပစ်ကာ ကျင့်ဝတ်ပျက်စီးခြင်းနှင့် ဆိုးကျိုးခြင်းမှ ကယ်တင်ပေးသည်။

တမန်တော်ပေါလောက "ဝိညာဉ်ကို မပိတ်ပင်ကြနှင့်" (၁ သက်ဆလောနိတ် ၅:၁၉) ဟု၊ "ကောင်းမှုပြုရာ၌ မပျင်းမနေနှင့်" ဟုလည်း အမိန့်ပြုသည်။ စိတ်အားထက်သန်စွာ မီးလောင်နေကြပါစေ (ရောမ ၁၂:၁၁)။ ဤအမိန့်ကို ခရစ်ယာန်အားလုံးထံ ပေးထားခြင်းဖြင့် စိတ်၏ မီးလောင်မှု သို့မဟုတ် မပျက်မစီးသော စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ခရစ်ယာန်ဘဝအတွက် မဖြစ်မနေရသော လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိရစေလိုသည်။ အခြားနေရာတွင် သူက ကိုယ်တိုင်အကြောင်း ပြောကြားသည်- "w / အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့သမျှကို မေ့လျော့ပြီး ရှေ့ကဖြစ်လာမည့်အရာကို ရည်မှန်းကာ၊ ဘုရားသခင်က ယေရှုခရစ်၌ ခေါ်ဆောင်ထားသော ကောင်းမြတ်သော ဆုတော်ဆီသို့ ရည်မှန်း၍ ကြိုးပမ်းသွားမည်" (ဖိလိပ္ပိ ၃:၁၃-၁၄)။ ထို့အပြင် သူက အခြားသူများကိုလည်း "ဆုရရှိရန်အတွက် ပြေးကြပါစို့" (၁ ကောရင်သစ် ၉:၂၄) ဟု တိုက်တွန်းသည်။ ထို့ကြောင့် ခရစ်ယာန်ဘဝ၌ စိတ်အားထက်သန်မှုကြောင့် ဘုရားသခင်နှစ်သက်ဖွယ် အလုပ်များကို ကိုယ်ကို ငြင်းပယ်ကာ မိမိကိုယ်ကို မချွေတာဘဲ စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆောင်ရွက်သည့် စိတ်ဓာတ်နှင့် တက်ကြွမှုတစ်မျိုး ရှိသည်။

ဤနားလည်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ ကြည့်လျှင်၊ ဘုရားကျောင်း၏ စည်းမျဉ်းများကို နှလုံးမပါဘဲ လိုက်နာခြင်း၊ တွက်ချက်စဉ်းစားထားသော စိတ်ဖြင့် သတ်မှတ်ထားသည့် ကိုယ်ပြုလုပ်ရပ်များတွင် တိကျစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းတွင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ သမာဓိရှိခြင်းနှင့် ရိုးသားခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း တကယ့်ခရစ်ယာန်ဘဝ တစ်ခု ရှိကြောင်း သက်သေပြရန် မလုံလောက်ကြောင်း သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။ ဤအရာအားလုံးကောင်းပေမယ့် ခရစ်တော်ယေရှု၌ အသက်ရှင်ခြင်း၏ ဝိညာဉ်မပါဝင်သမျှ ဘုရားရှေ့၌ တန်ဖိုးမရှိပါ။ ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ဝိညာဉ်မဲ့ ဘုရားပုထိုးများကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ အလှဆင်ထားသော နာရီတစ်လုံးသည် တိကျစွာ လည်ပတ်ပေမယ့် ထဲ၌ အသက်ရှိသည်ဟု ဘယ်သူမှ မထင်ကြ။ ဒီမှာလည်း ထိုအတိုင်းဖြစ်ပြီး၊ အပြင်ပန်းအားဖြင့် 'အသက်ရှင်နေသည်' ဟု ခေါ်ကြပေမယ့်၊ အမှန်မှာ သေသွားကြသည် (သက်သေ ၃:၁)။ အပြင်ပန်းကျင့်ဝတ်၏ သမာဓိသည် လူကို အလွယ်တကူ လိမ်လည်မှုထဲသို့ ဦးတည်စေနိုင်သည်။ ၎င်း၏ အမှန်တကယ် အဓိပ္ပါယ်မှာ

လူတစ်ဦး၏ အတွင်းစိတ်ထားပေါ်မူတည်ပြီး၊ တရားမျှတသော လုပ်ရပ်များ ဆောင်ရွက်နေစဉ်ကာလ၌တောင် အဓိက အမှန်တရားမှ ထွက်ကွာမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အပြင်ပန်းအားဖြင့် အပြစ်မပြုဘဲနေသော်လည်း စိတ်ထဲတွင် ထိုအပြစ်များကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်း သို့မဟုတ် ပျော်မွေ့ခြင်းရှိနိုင်သလို၊ ပြင်ပမှ တရားဝင်ကောင်းမွန်သော လုပ်ရပ်များကို ဆောင်ရွက်နေစဉ်တွင်လည်း စိတ်ထဲမှ တကယ့်ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လုပ်ဆောင်နေရနိုင်သည်။ တကယ့်စိတ်အားထက်သန်မှုတစ်ခုတည်းသာ ကောင်းမှုအားလုံးကို ပြည့်စုံစွာ၊ သန့်ရှင်းစွာ ဆောင်ရွက်ရန် ကြိုးပမ်းပြီး၊ အပြစ်ကို အနည်းဆုံးအရိပ်အယောင်အထိ လိုက်လံတိုက်ဖျက်သည်။ ၎င်းသည် ပထမအရာကို နေ့စဉ်စားသောက်အဖြစ် ရှာဖွေပြီး၊ ဒုတိယအရာကို သေခါင်အန္တရာယ်ဆန်သော ရန်သူကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်သည်။ ရန်သူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်တိုင်၌သာမက မိမိ၏ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာများ၊ နှစ်သက်သော အရောင်အပါအဝင် မည်သည့်အရာမျှမှ မိမိ၏ ရန်သူကို သတိရစေတတ်သမျှအားလုံးကိုလည်း မုန်းတီးသည်။ ဘုရားသခင်အား နှစ်မြောစေလိုသော စစ်မှန်သော စိတ်ဓာတ်လည်း ထိုနည်းတူဖြစ်သည်။ အပြစ်ကို သေးငယ်ဆုံး သတိပေးချက်များ သို့မဟုတ် အရိပ်အယောင်များတွင်ပါ လိုက်လံတိုက်ဖျက်သည်။ အပြစ်ကင်းစင်ကြယ်မှုကို ပြည့်စုံစွာ ရရှိစေရန် စိတ်အားထက်သန်သည်။ ဤစိတ်ဓာတ်မရှိခဲ့လျှင် နှလုံးသားထဲတွင် မသန့်ရှင်းမှုများ မည်မျှ အမြစ်တွယ်နိုင်မည်နည်း။

ဘုရားသခင်အတွက် ခရစ်ယာန်ဝန်ဆောင်မှုကို စိတ်အားထက်သန်စွာ မလုပ်ဆောင်ပါက မည်သည့်အောင်မြင်မှုမျှ မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ ကြိုးစားရန်မလိုသောအရာများကိုတော့ ဆောင်ရွက်နိုင်သော်လည်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် စွန့်လွှတ်ခြင်းလိုအပ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် ချက်ချင်း ငြင်းဆန်သွားမည်။ အဲဒီအခါ ကောင်းမှုတစ်ခုလုပ်ရန် အားပေးစေဖို့ မည်သည့်အခြေခံချက်မျှ မကျန်တော့ဘဲ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် သနားခြင်းက အားလုံးကို ဖျက်ဆီးသွားမည်။ သို့သော် ဖော်ပြထားသည့် ရည်ရွယ်ချက်အပြင် အခြားရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခု ထည့်သွင်းပါက ကောင်းမှုတစ်ခုကိုပါ မကောင်းမှုတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ မုရှေ့မှ ပို့လိုက်သော စုံစမ်းသူများသည် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် သနားခြင်းကြောင့် ကြောက်ရွံ့ခဲ့ကြသည်။ သက်သေခံသူများသည် အတွင်းပိုင်းမှ မီးလောင်ကျွမ်းနေသော စိတ်ဓာတ်ကြောင့် ဝမ်းနည်းခြင်းမရှိဘဲ သေခြင်းသို့ ရဲရဲတင်းတင်း သွားခဲ့ကြသည်။ အမှန်တကယ် စိတ်အားထက်သန်သူတစ်ဦးသည် ဥပဒေကိုသာ မလိုက်နာဘဲ၊ စိတ်ဝိညာဉ်ထဲတွင် လျှို့ဝှက်စွာ ထိုးနှံထားသော အကြံဉာဏ်များနှင့် ကောင်းမွန်သော စိတ်ဓာတ်အားလုံးကိုလည်း လိုက်နာသည်။ သူသည် စိတ်ထဲသို့ လာသော အတွေးအခေါ်များအတိုင်းသာ မလုပ်ဆောင်ဘဲ၊ ကောင်းကျိုးအတွက် ဖန်တီးတီထွင်ကာ တစ်ခုတည်း၊ တည်တံ့ခိုင်မြဲ၊ အမှန်တကယ်နှင့် အမြဲတမ်းကောင်းမွန်သော ကောင်းကျိုးတစ်ခုတည်းအတွက် စိတ်အားလုံးကို ပေးအပ်ထားသည်။ "တိုင်းနေရာတိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် စိတ်၏ ပြင်းထန်သော စိတ်ဓာတ်လိုအပ်ပါသည်။ သေခြင်းကိုတိုင် တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်ဖြစ်ရမည်။ မဟုတ်လျှင် ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်သို့ ရောက်ရှိခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ" ဟု သန့်ရှင် ဂျွန် ခရိုက်ဆိုစတုံ (Homily 31 on the Acts of the Apostles) က ဆိုသည်။

ဘုရားသခင်အားယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၏ လမ်းကြောင်းသည် အထူးသဖြင့် အစပိုင်းတွင် အလွန်ကြိုးစားရပြီး နာကျင်စရာဖြစ်သည်။ ဤကြိုးပမ်းမှုများအားလုံးကို ဆောင်ရွက်ရန် စွမ်းအားကို ဘယ်မှာ

ရှာတွေ့နိုင်မည်နည်း။ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာဖြင့်၊ ပြင်းထန်သော စိတ်ဓာတ်ဖြင့်သာ ဖြစ်သည်။ ကုန်သည်တစ်ဦး၊ စစ်သားတစ်ဦး၊ တရားသူကြီးတစ်ဦး၊ ပညာရှင်တစ်ဦးတို့သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် အလုပ်ကြိုးပမ်းမှုများ ပြည့်နှက်သော တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။ သူတို့သည် မိမိတို့၏ အလုပ်များတွင် မည်သို့ ထိန်းသိမ်းတည်တံ့ကြသနည်း။ — စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် အလုပ်အပေါ် ချစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘာသာရေးလမ်းစဉ်၌ ကိုယ်တိုင်ကို ထိန်းသိမ်းတည်တံ့ရန် အခြားနည်းလမ်း မရှိပါ။ ဤအရာမရှိပါက ဘုရားသခင်အား ဝန်ဆောင်ရာတွင် ပင်ပန်းခြင်း၊ အလုပ်ခက်ခဲခြင်း၊ စိတ်ပျင်းခြင်းနှင့် စိတ်မပါဝင်ခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိရမည်။ နှေးနှေးရွေ့ရွေ့ လှုပ်ရှားနေရသော တိရစ္ဆာန်သည် နာကျင်စွာ လမ်းလျှောက်ရသလို၊ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရွေ့လျားနိုင်သော တိရစ္ဆာန်များအတွက်တော့ လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ခရီးသွားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်အား စိတ်အားထက်သန်စွာ ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စေပြီး စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ခရီးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းမရှိပါက ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအားလုံး ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်ယူခြင်းအတွက်သာ အရာအားလုံးကို ပြုလုပ်ရမည်၊ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းတွင် နေထိုင်သော အပြစ်ကို ဆန့်ကျင်ကာ။ ဤအရာမရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာအားလုံးကို အလေ့အထအတိုင်း၊ သင့်တော်မှုအတိုင်းသာ ဆောင်ရွက်မည်၊ အမြဲတမ်း ဒီလိုလုပ်ခဲ့ကြသလို၊ အခြားသူများလည်း ဒီလိုလုပ်ကြသလိုသာ ဆောင်ရွက်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် **အရာအားလုံးကို** ပြုလုပ်ရမည်၊ မဟုတ်လျှင် တချို့အရာများကို ပြုလုပ်ပြီး တချို့ကို မေ့လျော့မည်၊ ထို့အပြင် မေ့လျော့မှုများအတွက် ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် သတိမထားခြင်း မရှိဘဲ ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာအားလုံးကို **အရေးကြီးဆုံး တာဝန်တစ်ခုက**ဲ့သို့ ဂရုစိုက်၍ ပြုလုပ်ရမည်၊ မဟုတ်လျှင် အလုပ်များကို မစနစ်တကျ ဆောင်ရွက်မည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိသော ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်သည် ဆင်းရဲသော ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး—နှေးကွေး၊ ချောင်လှ၊ အသက်မဲ့၊ မပူမအေး—ထိုဘဝသည် ဘဝတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ဤအချက်ကို သိရှိပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းမြတ်သော အကျင့်အလုပ်များအတွက် တကယ့်စိတ်အားထက်သန်သူများဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြရန် ကြိုးပမ်းကြပါစို့၊ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်ညစ်ပတ်မှု၊ မကောင်းမှု သို့မဟုတ် အခြားမလိုလားအပ်သော အရာများမပါဘဲ ဘုရားသခင်အား အပြည့်အဝ နှစ်သက်စေပါစို့။

ထို့ကြောင့် ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ အမှန်တကယ် သင်္ကေတမှာ ဘုရားသခင်အား နှစ်သက်စေလိုသော တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားသည့် စိတ်ဓါးပင် ဖြစ်သည်။ ယခုမေးခွန်းကတော့ ဤဓါးကို မည်သို့ မီးထွန်းရမည်နည်း၊ မီးထွန်းသူများက ဘယ်သူတွေလဲ ဆိုတာ ဖြစ်သည်။

ဤစိတ်အားထက်သန်မှုသည် ကျေးဇူးတော်၏ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ လွတ်လပ်သော ဆန္ဒပါဝင်မှုမရှိဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ခရစ်ယာန်ဘဝသည် သဘာဝဘဝ မဟုတ်ပါ။ ထို့အတူ ၎င်း၏ စတင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပထမဆုံး နီးထခြင်းလည်း ထိုပုံစံဖြစ်ရမည်။ အပင်ဘဝသည် မိုးစိုပြည်မှုနှင့် အပူတို့က ထဲတွင် ဖုံးကွယ်နေသော စေ့ထဲသို့ ဝင်ရောက်သည့်အခါ စေ့ထဲမှ ပေါက်ပင်အဖြစ် နီးထသလို၊ နှင့် ထိုအရာများမှတစ်ဆင့်— ဘဝ၏ ပြန်လည်ထူထောင်ပေးနိုင်သော အင်အားမှတစ်ဆင့်—ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်သည် နှလုံးသားထဲသို့

ဝင်ရောက်ကာ ဝိညာဉ်အတိုင်း အသက်၏ အခြေခံကို တည်ဆောက်ပြီး ဘုရားသခင်၏ ပုံရိပ်၌ မိုဃ်းဖုံးလွှမ်းနေသည့်၊ ချို့ယွင်းနေသည့် လက္ခဏာများကို သန့်စင်၍ စုပေါင်းပေးသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ဘုရားဘဝလည်း နိုးထလာသည်။ ဆန္ဒနှင့် လွတ်လပ်စွာ ရှာဖွေလိုစိတ်တို့သည် (ပြင်ပသက်ရောက်မှုကြောင့်) နိုးထလာပြီး၊ ထို့နောက် ကျေးဇူးတော်သည် (သမ္မာကျမ်းအခမ်းအနားများမှတစ်ဆင့်) ဆင်းသက်ကာ လွတ်လပ်မှုနှင့် ပေါင်းစည်း၍ အင်အားပြင်းထန်သော စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖွားမြင်စေသည်။ မည်သူမျှ မိမိကိုယ်တိုင် ထိုအသက်ပေးစွမ်းအားကို ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း မထင်မှတ်သင့်ပါ။ ထိုအတွက် ဆုတောင်းကာ လက်ခံရန် အသင့်ရှိရမည်။ စွမ်းအားပြည့်ဝသော စိတ်အားထက်သန်မီးသည် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်သည် နှလုံးသားထဲသို့ ဆင်းသက်လာကာ၊ ထိုအတွင်း၌ မီးလောင်ကျွမ်းသလို စိတ်အားထက်သန်ခြင်းဖြင့်သာမက၊ အနှံ့အပြား ပြန့်နှံ့သွားသော စိတ်အားထက်သန်ခြင်းဖြင့်လည်း အလုပ်လုပ်ဆောင်သည်။

တချို့ကတော့ ဒီမေးခွန်းကို စဉ်းစားကြသည်- "ဘာကြောင့် ကျေးဇူးတော်၏ အလုပ်လိုအပ်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်၍ မရနိုင်ပါသလား။ ဒီမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဒီကောင်းမှုတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုပြုလုပ်ပြီးပြီ။ နောက်တစ်ခါ ထပ်မံကောင်းမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ပါမယ်" ဟု ဆိုကြသည်။ ဤမေးခွန်းကို စဉ်းစားဖူးခြင်းမရှိသူ နည်းပါးမည်ဟု ထင်ရသည်။ အချို့ကတော့ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တိုင် ဘာကောင်းမှု မလုပ်နိုင်ကြောင်း ပြောကြသည်။ သို့သော် ဤနေရာ၌ ပြောလိုသည်မှာ တစ်ကိုယ်ရေ ကောင်းမှုများ မဟုတ်ဘဲ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဘဝတစ်ခုလုံး ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း၊ အသစ်သော ဘဝတစ်ခု၊ ဘဝတစ်ခုလုံးဆိုင်ရာ— ကယ်တင်ခြင်းသို့ ဦးတည်သော ဘဝတစ်ခုအကြောင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဘာသာမဲ့သူများကဲ့သို့ အလွန်ကောင်းမွန်သော အရာတစ်ခုကိုတောင် လုပ်ဆောင်ရခြင်း မခက်ပါ။ သို့သော် မည်သူမဆို ကောင်းမြတ်မှုကို မလွဲမသွေ လေ့ကျင့်ရန်၊ ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်အတိုင်း စနစ်တကျ တည်ဆောက်ရန်—တစ်လတစ်နှစ်သာမက ဘဝတစ်လျှောက်လုံး—ဆုံးဖြတ်ကာ ထိုစနစ်ကို တည်ငြိမ်စွာ လိုက်နာမည်ဟု သတ္တိပြည့်စုံစွာ ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ထိုအခါမှသာ သူတို့၏ ခိုင်မာသော စွမ်းအားကို ဂုဏ်ယူပြောဆိုနိုင်မည်။ ထိုအရာမရှိပါကတော့ ပါးစပ်ပိတ်ထားသင့်သည် မဟုတ်ပါသလား။ ကိုယ်တိုင် ခရစ်ယာန်ဘဝကို စီမံတည်ဆောက်ရန် ကြိုးစားမှုများ ဘယ်လောက်များရှိခဲ့ပြီး ယနေ့တိုင် ဆက်လက်ရှိနေသနည်း။ ထိုကြိုးစားမှုများအားလုံးသည် အဆုံးတွင် ဘာမှ မဖြစ်ဘဲ ပျက်စီးသွားခဲ့ပြီး ယနေ့တိုင်လည်း ထိုအတိုင်းပင် ဆက်လက်ပျက်စီးနေဆဲဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် မိမိရွေးချယ်ထားသည့် အသစ်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကို အနည်းငယ်သာ ဆက်လက်လိုက်နာပြီးနောက် ပြန်လည်လွတ်ပစ်လိုက်သည်။ အခြားဘယ်လိုဖြစ်နိုင်မလဲ။ ကိုယ်ပိုင်အားဆို၍ မရှိပါ။ အချိန်နှင့်အမျှ မပြတ်ပြောင်းလဲနေသော လှိုင်းများကြား၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိသော အရာမှာ ဘုရားသခင်၏ အမြဲတမ်းရှိသော အင်အားတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအင်အားဖြင့် ပြည့်ဝကာ၊ ၎င်းကို ရှာဖွေ၍ သင့်တော်စွာ လက်ခံရယူရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့အား ယနေ့ခေတ်၏ အရှုပ်အထွေးများမှ ကယ်တင်ကာ မြှောက်တင်ပေးပါလိမ့်မည်။

အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ကျေနပ်မှုဆိုင်ရာ အတွေ့များသည် ဘယ်အချိန်တွင် ပေါ်ပေါက်ကြသနည်း။ လူတစ်ဦးသည် စိတ်ချမ်းသာပြီး ဘာမှ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းမရှိ၊ ဘာမှ ဆွဲဆောင်ခြင်းမရှိ၊ ဘာမှ

ပြစ်မှုဆီသို့ မဆွဲငင်ခြင်းမရှိသည့်အခါ၌သာ အလွန်သန့်ရှင်းပြီး အမြတ်ဆုံးသော ဘဝလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် စမ်းသပ်မှု တစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် — အဲဒီကတိတွေ ဘယ်မှာသွားပြီလဲ?! ကျင့်ဝတ်မဲ့ဘဝဖြင့် နေထိုင်သူတစ်ယောက်က မကြာခဏ 'ဒီလိုမလုပ်တော့ဘူး' ဟု ကိုယ်တိုင်ပြောတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် စိတ်ဆန္ဒ ပြည့်စုံသွားသည်နှင့် တပြိုင်နက် အခြားစိတ်လှုပ်ရှားမှုအသစ်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်ကာ ထပ်မံအပြစ်ထဲသို့ ပြန်ကျသွားကြသည်။ အရာအားလုံး ကျွန်ုပ်တို့လိုချင်သလိုဖြစ်နေပြီး ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို မထိခိုက်စေဘဲ ရိုက်နှက်ခံနိုင်တယ်ဆိုတာ ပြောရတာကတော့ လွယ်ကူပါသည်။ ထိုအခြေအနေများတွင် အခြားသူများက မခံနိုင်ဘဲ ကျရောက်တတ်သော စိတ်ဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရန်ငိုငိုခံစားမှုများက ထူးဆန်းစွာ မြင်ရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ထိုအခြေအနေတစ်ခုတွင် ရောက်ရှိလာပါက တစ်ကြိမ်မြင်ခြင်းတစ်ခါကတည်းက—စကားတစ်လုံးမပြောခင်ကတည်းက—စိတ်ဆိုးဒေါသက ကျွန်ုပ်တို့ကို မီးထိုးပစ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်မှုကြောင့် စိတ်ချမ်းသာနေစဉ်တွင် ဘုရားသခင်၏ အကူအညီမလိုဘဲ ကိုယ်တိုင် ခရစ်ယာန်ဘဝကို ဦးဆောင်နိုင်မည်ဟု အိပ်မက်မြင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် နှလုံးသားအောက်ခြေတွင် တည်နေသော မကောင်းမှုသည် လေထဲက ဖုန်ကဲ့သို့ လှုပ်ရှားလာသောအခါ လူတိုင်းသည် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံမှတစ်ဆင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူနေခြင်းကို ပြစ်တင်ခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်ရမည်။ စဉ်းစားချက်တိုင်း၊ ဆန္ဒတိုင်း—တစ်ခုထက်တစ်ခု ပိုဆိုးလာသည်—သည် ဝိညာဉ်ကို စိတ်ပူစေသောအခါ လူတိုင်းသည် ကိုယ်ကိုမေ့ကာ ပရော်ဖက်ကဲ့သို့ မရည်ရွယ်ဘဲ "ရေများသည် ကျွန်ုပ်၏ဝိညာဉ်ထိ တက်လာပါပြီ၊ ကျွန်ုပ်သည် နက်ရှိုင်းသော အညစ်အကြေးထဲတွင် နစ်မြုပ်နေပါပြီ" ဟု ငိုကြွေးမည် (ဆာလံ ၆၈:၂)။ အို ထာဝရဘုရား၊ ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်ပါ။ အို ထာဝရဘုရား၊ အလျင်အမြန် လာပါ။ (ဆာလံ ၁၁၇:၂၅)။

လူတစ်ယောက်သည် မကြာခဏ ကောင်းမြတ်မှု၌ တည်ငြိမ်နေမည်ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ အိပ်မက်မြင်တတ်သည်။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် တစ်ခုခု၏ ပုံရိပ်တစ်ခု စိတ်ထဲသို့ ဝင်လာပြီး၊ ဆန္ဒတစ်ခု မွေးဖွားကာ၊ စိတ်အားထက်သန်မှုတစ်ခု တက်ကြွလာသည်။ ထိုအခါ လူသည် စိတ်အားထက်သန်မှုက ဆွဲဆောင်ခံရကာ ကျရှုံးသွားသည်။ ဤအပြီးတွင် ကျန်ရှိသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်ပြီး "ဒါကတော့ အလွန်ဆင်းရဲနွမ်းပါးတာပဲ!" ဟု ပြောခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဖျော်ဖြေရေးအခွင့်အလမ်းတစ်ခု ပေါ်လာသည်နှင့်အမျှ သူသည် ထပ်မံ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးရှုံးရန် ပြင်ဆင်နေပြီ ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့ကို ရိုင်းစိုင်းစွာ ပြောဆိုလိုက်လျှင် အငြင်းပွားခြင်း၊ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် တရားစွဲဆိုခြင်းများ စတင်ပေါ်ပေါက်သည်။ မတရားပေမယ့် အကျိုးအမြတ်ရှိသော ကမ်းလှမ်းချက်တစ်ခု ပေါ်လာလျှင် သူတို့က ချက်ချင်း လက်လွှတ်မခံဘဲ ယူဆောင်ကြသည်။ တစ်ဦးကို ဂုဏ်ကျေစေ၊ တစ်ဦးနှင့် မျှဝေ၊ တစ်ဦးကို လမ်းဘေးထိုးထုတ်—ဤအားလုံးကို သူတို့က ကိုယ်တိုင် တရားမျှတစွာ ပြုမူနိုင်ကြောင်း၊ အထက်မှ အကူအညီမလိုဘဲ ကိုယ်တိုင်သာ လုံလောက်ကြောင်း ဂုဏ်ပြုပြောဆိုပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဒါဆို အားသာချက်က ဘယ်မှာလဲ? — 'ဝိညာဉ်က သဘောတူသော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာက အားနည်းသည်' (မသဲ ၂၆:၄၁)။ သင်ကောင်းမြင်သော်လည်း မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်သည်: 'ငါလိုချင်သော ကောင်းမှုကို မပြုဘဲ မလိုချင်သော မကောင်းမှုကို ဆက်လက်ပြုနေသည်' (ရောမ ၇:၂၁)။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျဉ်းမြောင်းခံနေရပါသည်။ အို ထာဝရဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်ပါ။

ရန်သူက ကျွန်ုပ်တို့ကို ပထမဆုံးစွပ်စွဲသော အယူအဆတစ်ခုမှာ ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်မှုဖြစ်သည်—ဒါကတော့ တိုက်ရိုက်ငြင်းပယ်ခြင်းမဟုတ်ပေမယ့် ကျေးဇူးပြည့်ဝသော အကူအညီလိုအပ်ကြောင်း မသိရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ရန်သူက ပြောလိုသည်မှာ—'အဲဒီဘက်ကို မသွားပါနဲ့—အလင်းဘက်ကို မသွားပါနဲ့၊ အဲဒီမှာ သူတို့က သင့်အား အသစ်စွမ်းအားတစ်ခုပေးချင်နေကြတာပဲ!' — ငါနဲ့အတူရှိသလိုပဲ မင်းက အဆင်ပြေနေပြီ။' ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ကျေနပ်မှုထဲသို့ ကျဆင်းသွားသည်။ ထိုအချိန်တွင် ရန်သူက ဒီမှာ ကျောက်တစ်လုံး (ဒုက္ခများ) ပစ်ကာ၊ အဲဒီမှာတော့ စိတ်ဆွဲဆောင်မှုများ (စိတ်ခံစားမှုများ၏ ဆွဲဆောင်မှု) ကြောင့် လျော့ကျစေပြီး၊ တခြားနေရာများတွင်တော့ ပန်းများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသော ဖုံးကွယ်ထားသော ဖမ်းဆီးကွင်းများကို စိုက်ထူထားသည် (တောက်ပလှပပြီး သက်သာစေသော ပတ်ဝန်းကျင်)။ နောက်ကို မကြည့်ဘဲ လူတစ်ယောက်သည် ပိုမိုရှေ့ဆက် ကြိုးပမ်းသွားရာ၌ မိမိသည် နိမ့်ကျလာနေသည်ကို မသိဘဲ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းကာ နောက်ဆုံးတွင် မကောင်းမှု၏ အနက်ရှိုင်းဆုံးသို့ ဆင်းသက်သွားသည် — ၊ ငရဲ၏ တံခါးဝသို့။ ဤကဲ့သို့အခါတွင် ပထမအာဒံ ကျွန်ုပ်တို့ ပြောခဲ့သကဲ့သို့ "လူသား၊ သင် ဘယ်မှာလဲ? ဘယ်မှာ လမ်းမှားသွားသလဲ?" ဟု သူတို့အား မခေါ်သင့်ပါသလား။ ဤခေါ်ဆိုချက်ပင် ကျေးဇူးတော်၏ အလုပ်ဖြစ်ပြီး၊ အပြစ်သားကို မိမိကိုယ်ကို ပထမဆုံး ရိုးသားစွာ ကြည့်ရှုစေသည်။

ထို့ကြောင့် ခရစ်ယာန်ဘဝကို စတင်လိုသူများသည် ကျေးဇူးတော်ကို ရှာဖွေရမည်။ ကျေးဇူးတော်သည် သင့်စိတ်ဆန္ဒနှင့် ပေါင်းစည်းသည့်အခါ ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ မွေးဖွားချိန်ဖြစ်ကာ ခိုင်မာ၍ တည်ငြိမ်ပြီး အသီးအနှံထွက်သော ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာမည်။

ဘဝပေးသော ကျေးဇူးကို ဘယ်မှာ ရှာတွေ့နိုင်ပြီး မည်သို့ လက်ခံရရှိနိုင်သနည်း။ — ကျေးဇူးရရှိခြင်းနှင့် ၎င်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝကို သန့်စင်ခြင်းတို့ကို သမ္မာကျမ်းတော်များတွင် ပြုလုပ်သည်။ ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ လှုပ်ရှားမှုအောက်သို့ ကိုယ်တိုင်ကို တင်မြှောက်ကာ မသင့်တော်သော သဘာဝကို ဘုရားသခင်ထံ တင်ပြပြီး၊ ဘုရားသခင်သည် ၎င်း၏ လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ထိုသဘာဝကို ပြောင်းလဲပေးသည်။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂုဏ်ယူစိတ်များကို နှိမ်နင်းရန်အတွက် အမှန်တကယ်ဘဝ၏ အစတွင် ရိုးရှင်းသော ပစ္စည်းအလွှာအောက်၌ မိမိ၏ အင်အားကို ဖုံးကွယ်ထားခဲ့သည်။ ဤအရာ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မနားလည်နိုင်ပေမယ့် ခရစ်ယာန်လောကတစ်ဝန်းလုံး၏ အတွေ့အကြုံများက ဤအတိုင်းသာဖြစ်ရမည်ဟု သက်သေပြနေသည်။

ခရစ်ယာန်ဘဝအစနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သော သမ္မာကျမ်းအခမ်းအနားများမှာ ရေမြှုပ်ခြင်းနှင့် ပြစ်ဒဏ်ချေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တကယ့်ခရစ်ယာန်ဘဝအစနှင့် ပတ်သက်သော စည်းကမ်းများကို တစ်ဖက်တွင် ရေမြှုပ်ခြင်းကို အခြေခံ၍၊ တစ်ဖက်တွင် ပြစ်ဒဏ်ချေခြင်းကို အခြေခံ၍ စုစည်းထားသည်။

ရေချိုးခြင်း သမ္မာဓိကဖြင့် ခရစ်ယာန်ဘဝကို မည်သို့ စတင်သနည်း?

ဗဟိုဇံသည် ခရစ်ယာန်ဘာသာ၌ ပထမဆုံးသော သန့်မြတ်အခမ်းအနားဖြစ်ပြီး၊ ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအား အခြားသန့်မြတ်အခမ်းအနားများမှ ကျေးဇူးတော်များ ခံယူခွင့်ရရှိစေသည်။ ဗဟိုဇံမခံယူဘဲနှင့် ခရစ်ယာန်လောကထဲ ဝင်ရောက်၍ ဘုရားကျောင်းအဖွဲ့ဝင် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အမြဲတမ်းပညာသည် ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် မိမိအတွက် အိမ်တစ်လုံး

တည်ဆောက်ထားပြီး၊ ထိုအိမ်ထဲသို့ ဝင်ရန် တံခါးမှာ ဗတ္တိဇံသန့်မြတ်အခမ်းအနားဖြစ်သည်။ ဤတံခါးမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးသည် ဘုရားသခင်၏အိမ်ထဲသို့သာမက ထိုအိမ်နှင့်သင့်တော်သော အဝတ်အထည်များဖြင့်လည်း ဖုံးအုပ်ခံရသည်။ ထို့အပြင် သူသည် နာမည်အသစ်တစ်ခုကို လက်ခံရရှိပြီး ရေချိုးခံသူ၏ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ထိုးနှိပ်ထားသော အမှတ်အသားတစ်ခုကိုလည်း ရရှိသည်။ ဤအမှတ်အသားကြောင့် ကောင်းကင်နှင့် မြေကြီးရှိ သတ္တဝါများက နောက်ပိုင်းတွင် သူ့ကို အသိအမှတ်ပြု၍ ခွဲခြားနိုင်ကြသည်။

... "ခရစ်တော်၌ ရှိသောသူတိုင်းသည် အသစ်ဖန်တီးခြင်းဖြစ်သည်" ဟု သံတမန်တော်က သင်ကြားပြောကြားခဲ့သည် (၂ ကောရင်သစ် ၅:၁၇)။ ခရစ်ယာန်တစ်ဦးသည် ရေခေါက်ခြင်းအားဖြင့် ဤအသစ်ဖန်တီးခြင်းဖြစ်လာသည်။ ရေခွက်ထဲဝင်ခဲ့သောသူနှင့် ထွက်လာသောသူသည် လုံးဝကွဲပြားနေသည်။ အလင်းသည် မှောင်မိုက်နှင့် ဆန့်ကျင်သလို၊ အသက်သည် သေခြင်းနှင့် ဆန့်ကျင်သလို၊ ရေခေါက်ခံသူများသည် မခေါက်ခံသူများနှင့် ဆန့်ကျင်နေကြသည်။ မကောင်းမှုထဲတွင် စိတ်ကူးထွေးကာ အပြစ်ထဲတွင် မွေးဖွားလာသောကြောင့်၊ ရေချိုးမပြုမီ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တွင်း၌ အပြစ်၏ အဆိပ်ပြင်းထန်မှုနှင့် ၎င်း၏ အကျိုးဆက်များ၏ အလေးချိန်အားလုံးကို ကိုင်ဆောင်ထားရသည်။ သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏ မကျေနပ်မှုအောက်တွင် ရှိကြပြီး၊ သဘာဝအားဖြင့် ဒဏ်ခတ်ခြင်း၏ သားသမီးများဖြစ်ကြသည်။ ကိုယ်တွင်းစိတ်ဓာတ်နှင့် စွမ်းအားများ၏ ညှိနှိုင်းမှုတွင် ပျက်စီးကာ မတည်ငြိမ်ကြ၊ အထူးသဖြင့် အပြစ်များ တိုးပွားစေရန်သာ စိတ်အားထက်သန်ကြသည်။ ဆာတန်၏ ဩဇာအောက်တွင် ရှိပြီး၊ ထိုအတွင်း နေထိုင်သော အပြစ်ကြောင့် ဆာတန်သည် သူ့အတွင်း၌ အင်အားပြင်းစွာ လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ ဤအရာအားလုံး၏ ရလဒ်အဖြစ် သေခါင်တွင် မလွဲမသွေ ငရဲသို့ သတ်မှတ်ခံရကာ၊ သူ၏ မင်းကြီးနှင့် သူ၏ ဝန်ထမ်းများအတူ အပြင်းအထန် ဒဏ်ခံရမည်။

ရေချိုးခြင်းသည် ဤဒုက္ခအားလုံးမှ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်ပေးသည်။ ၎င်းသည် ခရစ်တော်၏ လက်ဝါးတံခါး၏ အင်အားဖြင့် ကျိန်စာကို ဖယ်ရှားကာ ကောင်းကျိုးကို ပြန်လည်ထူထောင်ပေးသည်။ ရေချိုးခံသူများသည် ဘုရားသခင်၏ သားသမီးများဖြစ်ကြပြီး၊ ထိုအမည်ဖြင့် ခေါ်ဆိုခွင့်နှင့် ထိုအတိုင်းဖြစ်ခွင့်ကို ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင် ပေးအပ်ထားသည်။ ကလေးများဆိုလျှင် အမွေခံများဖြစ်ကြသည်—ဘုရားသခင်၏ အမွေခံများနှင့် ခရစ်နှင့်အတူ ပူးတွဲအမွေခံများဖြစ်ကြသည် (ရောမ ၈:၁၇)။ ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သည် ရေခေါင်းလောင်းခြင်းကို ခံယူသူ၏ ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် ရေခေါင်းလောင်းခြင်းအင်အားကြောင့် ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိသည်။ သူတို့သည် စာတန်၏ အုပ်ချုပ်မှုမှ လွတ်မြောက်ကာ၊ စာတန်သည် ယခုမှ သူတို့အပေါ် ရှိ အင်အားနှင့် သူတို့အတွင်း မိမိလိုအပ်သလို လှုပ်ရှားနိုင်ခွင့်ကို ဆုံးရှုံးသွားသည်။ ဘေးကင်းရာအိမ်ဖြစ်သည့် ဘုရားကျောင်းထဲသို့ ဝင်ခြင်းအားဖြင့် စာတန်သည် အသစ်ရေခေါင်းလောင်းခံသူထံ ချဉ်းကပ်နိုင်မည့် လမ်းကြောင်းများအားလုံး ပိတ်ဆို့ခံရသည်။ ဤနေရာ၌ သူတို့သည် လုံခြုံစိတ်ချစွာ ထိန်းသိမ်းထားသည့် နေရာတစ်ခုအတွင်း ရှိနေသကဲ့သို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤအရာအားလုံးသည် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာနှင့် ပြင်ပအကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်သည်။ အတွင်းမှာ ဘာဖြစ်သနည်း။ — အပြစ်၏ ရောဂါနှင့် ပျက်စီးမှုကို ကုသခြင်းဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးတော်၏ အင်အားသည် အတွင်းသို့ ထိုးဝင်ကာ ဘုရားသခင်၏ အဆင့်အတန်းကို ၎င်း၏ အလှတရားအပြည့်အဝဖြင့် ပြန်လည်ထူထောင်သည်။ ၎င်းသည်

အင်အားများနှင့် အစိတ်အပိုင်းများ၏ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ဆက်ဆံရေးများတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော မတည်ငြိမ်မှုများကို ကုသပေးကာ ကိုယ်တိုင်မှ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်ရာတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော မမှန်ကန်မှုကိုလည်း ကုသပေးသည်— ဤအားလုံးသည် ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်ယူခြင်းနှင့် ကောင်းမှုများ တိုးပွားစေရန် ဖြစ်သည်။ ဤကြောင့် ရေခေါင်းလောင်းခြင်းကို ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် အသစ်မွေးဖွားခြင်းဟု ခေါ်ကြပြီး လူတစ်ဦးအား ပြန်လည်အသစ်ပြင်ဆင်ထားသော အခြေအနေသို့ ထားရှိပေးသည်။ တမန်တော်ပေါလောက ရေချိုးခံသူအားလုံးကို ထမြောက်လာသော ကယ်တင်သူနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြောကြားပြီး၊ ထိုသူတို့တွင်လည်း ထိုကယ်တင်သူ၏ ဂုဏ်ပြုထမြောက်ခြင်းအားဖြင့် လူသားများသည် ယေရှုဘုရား၌ ပြန်လည်တောက်ပခဲ့သကဲ့သို့ ပြန်လည်အသစ်တောက်ပသော သဘာဝတစ်ခု ရှိကြောင်း ဆိုလိုသည် (ရောမ ၆:၄)။ ရေချိုးခံသူတစ်ဦး၏ ဘဝဦးတည်ချက်လည်း ပြောင်းလဲသွားကြောင်းကို ထိုတမန်တော်၏ အခြားစကားများမှ သိသာထင်ရှားပါသည်။ သူက "ယခုမှစ၍ ကိုယ်တို့အတွက် မနေကြတော့ဘဲ၊ သူတို့အတွက် သေပြီး ထပ်မံအသက်ရှင်ခဲ့သူအတွက်သာ နေကြသည်" ဟု ဆိုသည် (၂ ကောရင်သစ် ၅:၁၅)။ သူသည် သေခဲ့သော်လည်း၊ အပြစ်အတွက် တစ်ကြိမ်တည်း သေခဲ့ပြီး၊ အသက်ရှင်နေသော်လည်း ဘုရားသခင်အတွက်သာ အသက်ရှင်နေသည် (ရောမ ၆:၁၀)။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရေခေါ်ခြင်းအားဖြင့် သေခြင်းထဲသို့ သူနှင့်အတူ သင်္ဂြိုဟ်ခံခဲ့ကြသည် (ရောမ ၆:၄)။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဟောင်းသောကိုယ်ပိုင်သည် သူနှင့်အတူ ခေါင်းဖြတ်ခံခဲ့ပြီး၊ ထို့ကြောင့် အပြစ်ခန္ဓာသည် အင်အားမဲ့သွားကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်၏ကျွန်မဖြစ်တော့ကြောင်း (ရောမ ၆:၆)။ ထို့ကြောင့် ရေခေါ်ခြင်း၏အင်အားဖြင့် လူတစ်ဦး၏ဘဝလမ်းကြောင်းအားလုံးသည် ကိုယ်ပိုင်နှင့် အပြစ်မှ လွှဲပြောင်းကာ ဘုရားသခင်နှင့် တရားမျှတမှုဆီသို့ ဦးတည်သွားသည်။

တမန်တော်၏ စကားများမှာ ထူးခြားပါသည်—'ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြစ်မှု၏ ကျွန်မဖြစ်တော့အောင်'... နောက်တစ်ခုမှာ 'ပြစ်မှုသည် သင်တို့ကို အုပ်ချုပ်ခွင့်မရှိ' (ရောမ ၆:၁၄)။ ဤအချက်က ကျွန်ုပ်တို့အား နားလည်စေသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျက်စီးကျဆုံးပြီး ဖောက်ပြန်သွားသော သဘာဝထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား အပြစ်ဆီ ဆွဲဆောင်သွားစေသော အင်အားသည် ဗတ္တိဇမဏတီးတွင် လုံးဝ ပျက်ဆီးခံရခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ထိုအစား ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် အာဏာမရှိ၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို မပိုင်ဆိုင်၊ ကျွန်ုပ်တို့လည်း ၎င်းအား မဝန်ဆောင်နိုင်သည့် အခြေအနေတစ်ခုသို့သာ ရောက်ရှိစေခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ကျန်ရှိကာ အသက်ရှင်လှုပ်ရှားသော်လည်း အရှင်မဟုတ်ပါ။ ယခုမှစ၍ အုပ်ချုပ်ခွင့်သည် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးနှင့် ထိုကျေးဇူးထံ မိမိကိုယ်ကို သိစိတ်ဖြင့် လက်လွှတ်သော ဝိညာဉ်တို့၏ ပိုင်ဆိုင်မှုဖြစ်လာသည်။ သန့်ရှင်းသူ ဒိုင်အိုဂျင်က ရေခေါင်းလောင်းခြင်း၏ အင်အားကို ရှင်းပြရာတွင်၊ ရေခေါင်းလောင်းခြင်းမပြုမီတွင် အပြစ်သည် နှလုံးသားထဲတွင် နေထိုင်ပြီး ကျေးဇူးသည် အပြင်ဘက်မှ လှုပ်ရှားသည်ဟု ဆိုသည်။ သို့သော် ရေခေါင်းလောင်းပြီးနောက်တွင် ကျေးဇူးသည် နှလုံးသားထဲသို့ ထည့်သွင်းခံရပြီး အပြစ်သည် အပြင်ဘက်မှ ဆွဲဆောင်သည်ဟု ဆိုသည်။ အပြစ်သည် နှလုံးထဲမှ တပ်ခိုရာမှ ထွက်ခွာသလို ထုတ်ပစ်ခံရပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ အပြင်ပိုင်းတွင် နေထိုင်ကာ မကြာခဏ တိုက်ခိုက်ခြင်းများဖြင့် အစိတ်အပိုင်းလိုက် လှုပ်ရှားသည်။ ထို့ကြောင့် အပြစ်သည် မရပ်တန့်နိုင်သော စမ်းသပ်သူနှင့် လှည့်စားသူအဖြစ်သာ ကျန်ရှိသော်လည်း အုပ်ချုပ်သူအဖြစ် မရှိတော့ပါ။ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော်လည်း အမိန့်မပေးတော့ပါ။

ဤနည်းဖြင့် ရေခေါင်းလောင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် အသစ်သော အသက်မွေးခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လူတစ်ဦးတွင် ဘာလိုအပ်သနည်း၊ သို့မဟုတ် ရေခေါင်းလောင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် မည်သို့ ပြန်လည်အသစ်ဖြစ်လာကြသည်ကို *ခရစ်ယာန်သမာဓိကျင့်ဝတ်အကျဉ်း* စာအုပ်တွင်၊ အထူးသဖြင့် 'ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ စံနှုန်း' ခေါင်းစဉ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။ ဤနေရာတွင် ထပ်မံဖော်ပြခြင်းမပြုပါ။ အကြောင်းမှာ လူကြီးတစ်ဦး ဘုရားသခင်ထံ ပြန်လည်ပြောင်းလဲ၍ ရေချိုးခြင်းခံယူခြင်းသည် ပြစ်သူတစ်ဦး၏ ပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် တူညီသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းအရာကို နောက်ပိုင်း ဒုတိယပိုင်းတွင် အသေးစိတ် ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်၍၊ ထိုအခါ လူတိုင်း၏ စိတ်ဝင်စားမှု ပြည့်စုံစွာ ဖြေရှင်းပေးမည်ဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အများစုက ကလေးဘဝတွင် ရေချိုးခံရသူများအတွက် ရေချိုးခြင်းမှတစ်ဆင့် ခရစ်ယာန်ဘဝ ဘယ်လိုစတင်သည်ကို အထူးဂရုစိုက် ဖော်ပြထားသည်။ အကြောင်းမှာ ခရစ်ယာန်ဘဝ၏အစသည် ကျေးဇူးနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်တို့၏ ဆက်နွှယ်မှုမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ထူးခြားသော လက္ခဏာတစ်ခုဖြင့် သတ်မှတ်ထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကျေးဇူးတော်သည် လွတ်လပ်သောစိတ်နှင့် ရှာဖွေနေသောနှလုံးသားပေါ်သို့ ဆင်းသက်သည်ကို သင်တို့သိပြီးဖြစ်သည်။ ထိုနှစ်ခု ပေါင်းစည်းခြင်းမှသာ ကျေးဇူးတော်နှင့် လွတ်လပ်သောဖန်တီးခံတစ်ဦး၏ သဘာဝနှင့် ကိုက်ညီသည့် ကျေးဇူးအသစ်ဘဝတစ်ခု စတင်ပေါ်ပေါက်သည်။ ဘုရားသခင်သည် ကျေးဇူးကို လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးတော်မူသော်လည်း လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ထိုကျေးဇူးကို ရှာဖွေ၍ စိတ်ကူးစိတ်သန်းဖြင့် လက်ခံကာ ကိုယ်တိုင်အားလုံးကို ဘုရားသခင်ထံ သန့်ရှင်းစွာ ဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤလိုအပ်ချက်သည် လူကြီးများ၏ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းနှင့် ရေချိုးခြင်းတွင် ထင်ရှားပြသပါသည်။ သို့သော် ကလေးငယ်များ၏ ရေချိုးခြင်းတွင် ဤလိုအပ်ချက်ကို မည်သို့ ဖြည့်ဆည်းကြသနည်း။ ကလေးငယ်သည် အတွေးအခေါ်သို့မဟုတ် လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့်၊ သူ့ဘက်မှ ခရစ်ယာန်ဘဝ စတင်ရန် လိုအပ်သည့် ဘုရားသခင်ထံ ကိုယ်ကို အပ်နှံလိုသော ဆန္ဒကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်ပါ။ သို့သော် ဤလိုအပ်ချက်ကို မဖြစ်မနေ ဖြည့်ဆည်းရမည်။ ဤလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပုံကြောင့် ကလေးငယ်များအား ရေချိုးခြင်းဖြင့် ဘဝအသစ် စတင်ခြင်းသည် ထူးခြားသော လက္ခဏာတစ်ခုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ အထူးသဖြင့်:

ကျေးဇူးတော်သည် ကလေးငယ်၏ ဝိညာဉ်ပေါ်သို့ ဆင်းသက်ကာ၊ အပြည့်အဝ **ကိုယ်တိုင်ဆန္ဒအတိုင်း** လှုပ်ရှားသည်။ လွတ်လပ်ခွင့်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အခြေခံအကြောင်းမှာ အနာဂတ်တွင် ယခုအခါ မိမိကိုယ်ကို မသိမြင်သေး၍ ကိုယ်တိုင်ဆန္ဒအတိုင်း မလှုပ်ရှားသေးသော ဤကလေးငယ်သည် သတိရှိလာသောအခါ၊ ဘုရားသခင်ထံကို စိတ်တိုင်းကျ ချစ်မြတ်နိုးကာ၊ ကိုယ်တွင်း၌ ကျေးဇူးတော်၏ လှုပ်ရှားမှုကို တွေ့မြင်သည့်အခါ ဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံမည်၊ ထိုကျေးဇူးရှိနေခြင်းကို ဝမ်းသာမည်၊ ဤအရာများအတွက် ကျေးဇူးတင်မည်၊ ထို့အပြင် ရေချိုးခွင့်ခံယူစဉ်တွင် ဉာဏ်နှင့် လွတ်လပ်ခွင့် ရရှိခဲ့ပါကလည်း ယခုပြုလုပ်သကဲ့သို့ပင် တူညီစွာ လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ပြီး အခြားဘာမျှ မလိုချင်ခဲ့ကြောင်းကိုလည်း ဝန်ခံမည်။ အနာဂတ်တွင် ဘုရားသခင်ထံ လွတ်လပ်စွာ ကိုယ်ပိုင်အပ်နှံခြင်းနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ကျေးဇူးတော်တို့ ပေါင်းစည်းခြင်းအတွက်၊ ဘုရားကျေးဇူးတော်သည် ကလေးငယ်ပေါ်တွင် အပြည့်အစုံ ချီးမြှင့်ကာ၊ သူ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုမလိုဘဲ၊ လိုအပ်သည့်

ဆန္ဒနှင့် ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ခြင်းတို့သည် မေးခွန်းမရှိလောက်အောင် ပြည့်စုံမည်ဟု ယုံကြည်ချက်တစ်ခုတည်းအပေါ် မူတည်ကာ၊ ကလေးငယ်အတွင်း သင့်တော်သမျှအားလုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ — ဘုရားကျောင်းရှေ့၌ မိဘအဖြစ် တာဝန်ယူသူများက ကလေးသည် အသက်ပြည့်လာသောအခါ ကျေးဇူးတော်အတွက် လိုအပ်သည့်အတိုင်း သူ၏ လွတ်လပ်ခွင့်ကို အသုံးပြုမည်ဟု ဘုရားသခင်ရှေ့၌ ကတိပြုခြင်းအားဖြင့်၊ မိဘများသည် သူတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် ကလေးအား ထိုလက်ခံနိုင်စွမ်းရှိသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေရန် တာဝန်ယူကြောင်း အာမခံချက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရေခေါ်ခြင်းဖြင့် ခရစ်တော်၌ ရှိသော အသက်၏ မျိုးစေ့သည် ကလေးငယ်ထဲတွင် စိုက်ထူခံရပြီး ထိုကလေးအတွင်း၌ နေထိုင်သော်လည်း၊ ယခုအခါ၌ ထိုမျိုးစေ့သည် ကလေး၏ ကိုယ်ပိုင် မဟုတ်သေးပေ— ၎င်းသည် ကလေးကို ပုံသဏ္ဌာန်ပေးသည့် အင်အားအဖြစ် လှုပ်ရှားနေသည်။ ကလေးငယ်အတွင်းတွင် ရေခေါင်းလောင်းခြင်း၏ ကျေးဇူးဖြင့် မီးထွန်းလင်းလာသော စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝသည် လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်လာကာ၊ ကျေးဇူးနှင့်သာမက ဉာဏ်ရှိသတ္တဝါတစ်ဦး၏ သဘာဝနှင့်လည်း ကိုက်ညီ၍၊ သူ သတိပြန်လည်လာပြီးနောက် မိမိ၏ လွတ်လပ်သော ဆန္ဒဖြင့် ဘုရားသခင်ထံ မိမိကိုယ်ကို သန့်ရှင်းစွာ ဆက်ကပ်ကာ၊ ဝမ်းမြောက်စွာ ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံခြင်းနှင့် ကျေးဇူးတင်ခြင်းဖြင့် သူသည် ကိုယ်တွင်းရှိ ကျေးဇူးပြည့်စုံသော အင်အားကို ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် ပေါင်းစည်းယူသည်။ ထိုအချိန်မတိုင်ခင်တွင် တကယ့်ခရစ်ယာန်ဘဝသည် သူ့အတွင်း၌ လှုပ်ရှားနေသော်လည်း သူမသိဘဲဖြစ်နေပြီး၊ လှုပ်ရှားနေသော်လည်း သူ့ပိုင်မဟုတ်သေးပေ။ သို့သော် ကိုယ်တိုင်သတိရပြီး ရွေးချယ်သည့်အခါမှစ၍ ၎င်းသည် သူ့ပိုင်ဖြစ်လာပြီး—ကျေးဇူးကြောင့်သာမက ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခြင်းကြောင့်ပါ ဖြစ်လာသည်။

ဤအကြာအတန်း—ပိုမိုရှည်လျားနိုင်သည့်—ရေချိုးခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်ထံ သီးသန့်အပ်နှံခြင်းကြားကာလကြောင့်၊ ရေချိုးခြင်း၏ ကျေးဇူးအားဖြင့် ခရစ်ယာန်သမာဓိကျင့်ဝတ်ဘဝ၏ အစသည် ကလေးငယ်များတွင် ဆိုရလျှင်၊ ကလေးငယ်သည် မိခင်ဝမ်းတွင်း၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးခဲ့သကဲ့သို့၊ ယခုလည်း သန့်ရှင်းသော ဘုရားကျောင်းနှင့် ခရစ်ယာန်များအကြားတွင် မသတ်မှတ်ထားသော ကာလတစ်ခုအတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးကာ ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအဖြစ် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ခံရသည်။

အချစ်ရဆုံး ဖတ်ရှုသူရေ၊ ဤအတွေးကို စိတ်ထဲတွင် ခိုင်မာစွာ ထားပါ။ သန့်ရှင်းသော ဘုရားကျောင်းနှင့် ဘုရားသခင်က ယုံကြည်အပ်နှံထားသော ရေချိုးခံကလေးငယ်အား မိဘများ၊ ဘုရားမိဘများနှင့် ထိန်းသိမ်းသူများက မည်သို့ ပြုစုထိန်းသိမ်းသင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ဤအတွေးသည် အလွန်အရေးကြီးပါလိမ့်မည်။

ကလေးငယ်ကို ရေချိုးပြီးနောက် မိဘများနှင့် မိဘအစားထိုးများရှေ့တွင် အလွန်အရေးကြီးသော တာဝန်တစ်ခု ရှိသည်။ ၎င်းမှာ ရေချိုးခံထားသော ကလေးငယ်အား အသက်ပြည့်လာသည့်အခါ သူ့အတွင်းရှိ ကျေးဇူးတရား၏ အင်အားများကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်ရန်၊ ထိုအင်အားများကို ဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံနိုင်ရန်၊ ထို့နှင့်ဆက်စပ်သော တာဝန်များနှင့် လိုအပ်သည့် ဘဝလမ်းစဉ်ကိုလည်း လိုက်နာနိုင်ရန် လမ်းပြပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ခရစ်ယာန်ပြုပြင်ပျိုးထောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဗတ္တိဇံကျေးဇူး၏ တောင်းဆိုချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပျိုးထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်စေပြီး၊ ထိုကျေးဇူးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။

ဤရည်ရွယ်ချက်များအတွက် မွေးကင်းစကလေးအား မည်သို့ပြုစုထိန်းသိမ်းရမည်ကို ရှင်းလင်းရန်၊ ယခင်က

ဖော်ပြခဲ့သည့် အချက်ကို ပြန်လည်သတိရရမည်။ အဲဒါကတော့ အပြစ်နှင့် ကိုယ်တိုင်မှ လွှဲပြောင်းကာ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်သည့်အခါ ကျေးဇူးတော်သည် နှလုံးသားထဲသို့ ဆင်းသက်ကာ နေထိုင်သည်ဆိုသည့် အချက်ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်ထားကို တက်ကြွစွာ ပြသခြင်းအတွက်သာ ကျေးဇူးတော်၏ အခြားလက်ဆောင်များနှင့် ကောင်းကျိုးများအားလုံးကို နောက်ဆက်တွဲ ပေးအပ်ခြင်းဖြစ်သည်—ဘုရားသခင်၏ ကြင်နာမှု၊ ခရစ်နှင့်အတူ အမွေခံခြင်း၊ စာတန်၏ အုပ်ချုပ်မှုမှ ကယ်တင်ခြင်းနှင့် ငရဲဒဏ်ခံရခြင်းအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤစိတ်ဓာတ်နှင့်နှလုံးသား၏သဘောထားသည် လျော့နည်းသွား သို့မဟုတ် ပျောက်ကွယ်သွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်၊ အပြစ်သည် ချက်ချင်းနှလုံးသားကို ထပ်မံထိန်းချုပ်စတင်ပြီး၊ အပြစ်ကြောင့် စာတန်၏ချုပ်ချယ်မှုများ ချမှတ်ခံရကာ၊ ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးနှင့် ခရစ်တော်နှင့်အတူ အမွေခံခွင့်တို့ကို ဆုတ်ခွာခံရသည်။ ကလေးငယ်ထဲရှိ ကျေးဇူးတော်သည် အပြစ်ကို နှိပ်စက်ကာ တားဆီးပေးသော်လည်း၊ အာဟာရနှင့် လွတ်လပ်ခွင့် ရရှိပါက အပြစ်သည် ပြန်လည်အသက်ဝင်ကာ ထူထောင်တက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗတ္တိဇံဇေကန်မှ ရရှိသော ခရစ်ယာန်ကလေး၏ သန့်ရှင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းရန် တာဝန်ရှိသူတိုင်းသည် ကလေးပေါ်တွင် အပြစ်မပြန်လည်အနိုင်မရစေရန်၊ အပြစ်ကို မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ဖိနှိပ်ချေမှုန်းကာ ကလေး၏ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်လိုစိတ်ကို ထိုးထွင်းအားဖြည့်ရန် အာရုံစိုက်ရမည်။ ဤသဘောထားသည် ခရစ်ယာန်တစ်ဦး ကြီးပြင်းလာစဉ်အတွင်း—အခြားသူများ၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင်စိတ်ကူးဖြင့်ဖြစ်စေ— တိုးတက်ကြီးထွားလာစေရန် ဂရုစိုက်ရမည်။ ထိုအားဖြင့် သူသည် အပြစ်ကို အနိုင်ယူ၍ ကျော်လွှားကာ ဘုရားသခင်အား နှစ်မြောစေရန်နှင့် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ၏ အင်အားများကို အပြစ်အတွက်မဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်လာမည်။ ဤအရာသည် ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို မွေးဖွားပြီး ရေခေါ် ခံထားသူသည် အပြည့်အစုံအားဖြင့် အနာဂတ်၏ စေတစ်စေ့ သို့မဟုတ် စေ့များဖြင့် ပြည့်ဝနေသော မြေတစ်စင်းဖြစ်ကြောင်းမှ သိသာသည်။ ရေခေါ် ခြင်း၏ ကျေးဇူးတော်ဖြင့် ထည့်သွင်းပေးသော စိတ်ထားအသစ်သည် စိတ်ကူးယဉ် သို့မဟုတ် ခန့်မှန်းထားခြင်းသာမဟုတ်ဘဲ တကယ့်ဖြစ်ပြီး၊ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းလည်း အသက်၏ စေတစ်စေ့ဖြစ်သည်။ စေတစ်စေ့ချင်းစီသည် ၎င်း၏ သဘာဝအတိုင်း ကြီးထွားလာပါက၊ ရေခေါ် ခံသူအတွင်းရှိ ကျေးဇူးတရားဘဝ၏ စေ့လည်း ကြီးထွားလာနိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်ခြင်း—အပြစ်ကို ကျော်လွန်ခြင်း—၏ စေ့ကို သူတို့အတွင်း စိုက်ထားပါက၊ အခြားစေ့များကဲ့သို့ ထိုစေ့ကိုလည်း စောင့်ရှောက်၍ အောင်မြင်အောင် ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ ထိုရည်မှန်းချက်အတွက် ထိရောက်သော နည်းလမ်းများကိုသာ အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ရေခေါ် ခံကလေးအား သင့်တော်စွာ သက်ရောက်စေမည့် နည်းလမ်းကို သတ်မှတ်ခြင်းသာ လိုအပ်ပါသည်။ ဤအားလုံးကို ဦးတည်စေရမည့် ရည်မှန်းချက်မှာ အသစ်ဖြစ်လာသော ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြီးပြင်းလာသောအခါ မိမိကို လူသားတစ်ဦး၊ ဉာဏ်ရှိပြီး လွတ်လပ်သော သတ္တဝါတစ်ကောင်သာမက၊ ဘုရားသခင်နှင့် သဘောတူစာချုပ် ချုပ်ဆိုထားပြီး ထိုဘုရားနှင့် မခွဲမခွာ ဆက်နွှယ်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ်လည်း ကိုယ်တိုင်သိမြင်လာစေရန် ဖြစ်သည်။ သူ့ကိုယ်သူ အဲဒီအတိုင်းသာ မှတ်ယူခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ဤကတိနှင့် ကိုက်ညီအောင် လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း သိမြင်ကာ၊ ထိုကတိဆီသို့ ဦးတည်လိုစိတ်အား အတွင်းစိတ်ထဲတွင် ထင်ရှားစွာ ခံစားနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ မေးခွန်းတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဤအရာကို မည်သို့ အကောင်အထည်ဖော်မည်နည်း။ ဗတ္တိဇံဇံပြီးသူများကို

လူကြီးဖြစ်လာသောအခါ စစ်မှန်သော ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်လိုစိတ်တစ်ခုတည်းသာရှိအောင် မည်သို့ ပြုစုထိန်းသိမ်းသင့်သနည်း။ ဒါမှမဟုတ်—ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို ခရစ်ယာန်ယုံကြည်ချက်ဖြင့် မည်သို့ ပြုစုသင့်သနည်း။

ဤအပေါ်တုံ့ပြန်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာအားလုံးကို အသေးစိတ် စူးစမ်းရန် မကြိုးစားဘဲ ခရစ်ယာန်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာအားလုံးကို အထွေထွေ အကျဉ်းချုပ်ဖြင့်သာ ကြည့်ရှုကာ ကလေးများအတွင်းရှိ ကောင်းမွန်မှုကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းမြှင့်တင်ရမည်နှင့် မကောင်းမှုကို မည်သို့ ချို့ယွင်းစေရမည်ကို တစ်ခုချင်းစီ ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် အရင်ဆုံး ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံစိုက်ရာမှာ ကလေးငယ်သည် မွေးကင်းစကလေးအဖြစ် မည်သည့်စွမ်းရည်မျှ မဖွင့်လှစ်ခင်ကာလဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် အသက်ရှင်နေသောကြောင့် ၎င်း၏ဘဝကို သက်ရောက်စေနိုင်သည်။ ဤအခါတွင် သန့်ရှင်းသော သမ္မာကျမ်းအခမ်းအနားများနှင့် ဘုရားကျောင်းဘဝတစ်ခုလုံး ပါဝင်ကာ မိဘများ၏ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။

ဤအားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက် စုပေါင်းကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကလေးငယ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကယ်တင်ခြင်းပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းများအားလုံးမှတစ်ဆင့် ကလေးငယ်အတွင်း စတင်ဖွားမြင်လာသော ကျေးဇူးပြည့်ဝသော ဘဝကို လျှို့ဝှက်စွာ ထည့်သွင်းပေးခြင်းဖြစ်သည် (စိတ်ဓာတ်ထိုးထွင်းခြင်း၊ ပို့ဆောင်ခြင်း၊ Ed.)။

ခရစ်တော်၏ သန့်မြတ်သော လျှို့ဝှက်ချက်များကို မကြာခဏ (ဖြစ်နိုင်သမျှ အကြိမ်များစွာ) လက်ခံခြင်းသည် ၎င်း၏ အလွန်သန့်ရှင်းသော ကိုယ်နှင့် သွေးအားဖြင့် ခရစ်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်အသစ်ဝင်သူကို ထင်ရှားထိရောက်စွာ ချိတ်ဆက်ပေးပြီး၊ ကလေးကို သန့်ရှင်းစေကာ၊ ဝိညာဉ်၌ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးကာ၊ မှောင်မိုက်၏ အင်အားများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။

ဤနည်းဖြင့် လှုပ်ရှားသူများက သတိပြုကြသည်မှာ ကလေးတစ်ယောက် သခင်ဘုရားထံမှ သန့်စင်သော အစာအဟာရကို လက်ခံသည့်နေ့တွင် သဘာဝလိုအပ်ချက်များ၏ ပြင်းထန်သော ထွက်ပေါ်မှုများမရှိဘဲ အနက်ရှိုင်းဆုံး ငြိမ်းချမ်းမှုထဲသို့ စိမ့်ဝင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ပိုမိုထင်ရှားသော သဘာဝလိုအပ်ချက်များပါဝင်သည့်အခါတွင်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်တော့ ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် ကစားစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပြည့်နှက်ကာ မည်သူမဆိုကို ကိုယ်ပိုင်ကဲ့သို့ ချစ်ခင်လက်ခံရန် အသင့်ဖြစ်နေသည်။ သန့်ရှင်းသော ဓမ္မအစာခံခြင်းသည် မကြာခဏ အံ့ဩဖွယ်ဖြစ်ရပ်များနှင့် တွဲဖက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ကရိတ်ကျွန်းမှ သန့်ရှင်းသူ အန်ဒရူးသည် ကလေးဘဝတွင် ကြာရှည်စွာ မပြောဆိုခဲ့ပါ။ စိတ်ပူပန်နေသော မိဘများသည် ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ကျေးဇူးတော်၏ နည်းလမ်းများအား အားကိုးရာတွင်၊ သန့်ရှင်းသော ဓမ္မအစာခံခြင်းအချိန်၌ ဘုရားသခင်သည် သူ၏ ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် သူ၏ လည်ချောင်းကို ဖြေရှင်းပေးခဲ့ပြီး၊ ထို့နောက် သူသည် စကားပြောကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဉာဏ်ပညာရေစီးများဖြင့် ဘုရားကျောင်းကို ပြည့်စေခဲ့သည်။ တစ်ဦးသော ဆရာဝန်သည် သူ၏ စောင့်ကြည့်တွေ့ရှိချက်များအရ ကလေးဘဝရောဂါများအများစုတွင် ကလေးများကို သန့်ရှင်းသော သခင်စာတော်ခံယူရန် ခေါ်ဆောင်သင့်ပြီး ထို့နောက် ဆေးကုသမှုလိုအပ်ခြင်းကို အလွန်နည်းပါးစွာသာ တွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း

သက်သေပြခဲ့သည်။

ဘုရားကျောင်းသို့ မကြာခဏ သွားခြင်း၊ သန့်ရှင်းသော ခရစ်တော်ပုံ၊ သမ္မာကျမ်းနှင့် ပုံတော်များအား ထိတွေ့ခြင်းနှင့် သန့်ရှေ့ဖြန့်ခြင်းတို့သည် ကလေးများအပေါ် အလွန်ထိရောက်သော သက်ရောက်မှုရှိသည်။ အိမ်တွင်း၌လည်း — ပုံတော်များရှေ့၌ မကြာခဏ တင်ပြခြင်း၊ မကြာခဏ ခရစ်လက္ခဏာပြုခြင်း၊ သန့်ရှေ့ဖြန့်ခြင်း၊ အနံ့ဆေးရှိခြင်း၊ ကလေးအိပ်ရာ၊ အစားအသောက်နှင့် သူတို့နှင့် ဆက်စပ်သမျှအားလုံးကို ခရစ်လက္ခဏာဖြင့် ကောင်းကျိုးပေးခြင်း၊ ဘုန်းကြီး၏ ကောင်းကျိုးခံယူခြင်း၊ ဘုရားကျောင်းမှ ပုံတော်များအား အိမ်သို့ ယူဆောင်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းပွဲများ ကျင်းပခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဘုရားကျောင်းနှင့် ဆက်စပ်သမျှ အရာအားလုံးသည် ကလေး၏ ကျေးဇူးတော်ဘဝကို အံ့ဩဖွယ်အားဖြည့်ကာ ထိန်းသိမ်းပေးပြီး၊ မမြင်နိုင်သော မကောင်းသော အင်အားများ၏ စမ်းသပ်မှုများမှ ကာကွယ်ရန် အမြဲတမ်း အန္တရာယ်ကင်းဆုံး၊ မဖောက်ထွင်းနိုင်ဆုံး ကာကွယ်မှုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ထိုအင်အားများသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော ဝိညာဉ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ (ထိုးဖောက်၊ အမြစ်တွယ်စေခြင်း) ၎င်းတို့၏ အသက်ရှူဖြင့် ကူးစက်ရန် အမြဲတမ်း ကြိုးပမ်းနေကြသည်။

ဤမြင်သာသောကာကွယ်မှုအောက်တွင် မမြင်သာသောကာကွယ်မှုတစ်ခု ရှိသည်။ ၎င်းမှာ ဗတ္တိဇံပြုလုပ်သည့်အချိန်မှစ၍ ကလေးငယ်အတွက် ဘုရားသခင်က ခန့်အပ်ထားသော ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းနတ်ဘုရားဖြစ်သည်။ သူသည် ကလေးငယ်ကို မမြင်သာစွာ ထိန်းကြပ်ကာ သူ၏တည်ရှိမှုအားဖြင့် သက်ရောက်စေပြီး၊ လိုအပ်သည့်အခါတွင် အလွန်အမင်းအခက်အခဲကြုံတွေ့ရသောအချိန်များတွင် မိဘများအား ကလေးအတွက် ဘာလုပ်သင့်သည်ကို စိတ်ဓာတ်ထိုးနှိုးပေးသည်။

သို့သော် ဤအားကောင်းသော ကာကွယ်မှုများ၊ ထိရောက်စွာ လှုံ့ဆော်မှုများအားလုံးကို မိဘများ၏ မယုံကြည်ခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ မသမာခြင်းနှင့် မကောင်းသော ဘဝလမ်းစဉ်ကြောင့် ဖျက်ဆီးခံရပြီး ကလေးသည် ၎င်းတို့၏ အကျိုးကျေးဇူးမှ ကင်းလွတ်သွားနိုင်သည်။ ဤကိစ္စများတွင် ဤနည်းလမ်းများကို မသုံးခြင်း သို့မဟုတ် မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော်လည်း အထူးသဖြင့် အတွင်းပိုင်း သက်ရောက်မှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်သည် အထူးသဖြင့် အပြစ်မဲ့သူများအပေါ် သနားကြင်နာကြောင်း သေချာပါသည်။ သို့သော် မိဘများ၏ ဝိညာဉ်နှင့် သူတို့၏ ကလေးများ၏ ဝိညာဉ်တို့အကြား ဆက်နွယ်မှုတစ်ခု ရှိပြီး ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မနားလည်နိုင်ပါ။ ထိုဆက်နွယ်မှု၏ သက်ရောက်မှုအတိုင်းအတာကို မသိနိုင်သလို၊ မိဘများ၏ မကောင်းသော သက်ရောက်မှုကြားတွင် ဘုရားသခင်၏ သနားကြင်နာခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်းတို့က ကလေးများထံ ဘယ်လောက်ထိ ရောက်ရှိသည်ကိုလည်း မသိနိုင်ပါ။ တခါတလေဤသက်ရောက်မှုသည် ရပ်တန့်သွားပြီး ထိုအခါ သိုလှောင်ထားသော အကြောင်းအရာများသည် သီးထွက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများ၏ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် သဒ္ဓါစိတ်ဓာတ်သည် သူတို့၏ ကလေးများတွင် ကျေးဇူးတော်ဘဝကို ထိန်းသိမ်း၊ ပြုစုနှင့် ခိုင်မာစေရန် အင်အားအကြီးဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။

ကလေးငယ်၏ စိတ်ဓာတ်သည် ပထမနေ့များ၊ လများ သို့မဟုတ် နှစ်များအတွင်း မလှုပ်ရှားသေးပါ။ ပုံမှန်နည်းလမ်းများဖြင့် ထိုစိတ်ဓာတ်ထဲသို့ တစ်စုံတစ်ခု ထည့်သွင်း၍ ကိုက်ညီစေခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

နှလုံးသားမှတစ်ဆင့် ဝိညာဉ်များ ဆက်သွယ်ကြသည့် ထူးခြားသော နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိသည်။ တစ်ဝိညာဉ်သည်

အခြားဝိညာဉ်ကို ခံစားချက်မှတဆင့် သက်ရောက်စေသည်။ ကလေးငယ်၏ ဝိညာဉ်ပေါ်သက်ရောက်မှုမှာ မိဘများ၏ နှလုံးသားကို ကလေးဆီသို့ ပိုမိုပြည့်စုံနက်ရှိုင်းစွာ ဦးတည်ထားသမျှ ပိုထိရောက်သည်။ အဖေနှင့်အမေက ကလေးထဲတွင် ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ကို မေ့လျော့ကာ၊ ဆိုသလို အပြည့်အဝ ချစ်မြတ်နိုးကြသည်။ သူတို့၏ စိတ်ဓာတ်တွင် ဘာသာရေးယုံကြည်မှုနှင့် သမာဓိတို့ ပြည့်နှက်နေပါက၊ ၎င်းသည် ကလေး၏ စိတ်ဓာတ်ကို မိမိပုံစံအတိုင်း သက်ရောက်စေခြင်းမှ မရှောင်လွှဲနိုင်ပါ။ ဤအတွက် အပြင်ဘက်မှ အကောင်းဆုံး ဆက်သွယ်ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းမှာ မျက်စိကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားအာရုံများတွင် စိတ်ဓာတ်သည် ဖုံးကွယ်နေသော်လည်း မျက်စိကတော့ အခြားသူ၏ ကြည့်မြင်မှုရှေ့တွင် ၎င်းကို ဖော်ထုတ်ပြသပေးသည်။ ဤနေရာသည် တစ်စိတ်ဓာတ်မှ တစ်စိတ်ဓာတ်ကို တွေ့ဆုံစေသည့် အချက်ဖြစ်သည်။ မိခင်နှင့် ဖခင်တို့၏ သန့်ရှင်းမြတ်စွာသော ခံစားချက်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေသော ဝိညာဉ်များသည် ဤဖွင့်ပေါက်မှတဆင့် ကလေး၏ ဝိညာဉ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်စေပါ။ သူတို့သည် ဤသန့်ရှင်းသော ဆီဖြင့် ကလေး၏ ဝိညာဉ်ကို မဆီဆွတ်မိနိုင်ကြပါ။ သူတို့၏ အမြင်သည် သဘာဝကျသော အချစ်ဖြင့်သာမက၊ သူတို့လက်ထဲတွင် ကလေးတစ်ယောက်ထက် ပို၍ တန်ဖိုးရှိသော တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကိုင်ဆောင်ထားကြောင်း ယုံကြည်ခြင်းနှင့်၊ ထိုသူသည် ဤအဖိုးတန်ကို ကျေးဇူးတော်၏ သိုလှောင်ရာအဖြစ် သူတို့၏ စောင့်ရှောက်မှုအပ်နှံထားသော သူသည်၊ ထိုအရာကို ထိန်းသိမ်းရန် လုံလောက်သော စွမ်းအားကို ပေးမည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း၊ နောက်ဆုံးတွင် ယုံကြည်မှုမှ မွေးဖွားလာသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် စိတ်ဓာတ်ထဲတွင် ဆက်တိုက် တင်သွင်းသော ဆုတောင်းတစ်ခုလည်း ပါဝင်သည်။

မိဘများသည် ဤလို ရိုးသားစွာသော ဘာသာရေးသစ္စာစိတ်ဓာတ်ဖြင့် သူတို့ကလေး၏ ကလေးအိပ်ခိုကို ဝန်းရံထားပြီး၊ တစ်ဖက်တွင်၊ ကာကွယ်နတ်တမန်တစ်ပါးနှင့် တစ်ဖက်တွင် သန့်ရှင်းသော လျှို့ဝှက်အခမ်းအနားများနှင့် ဘုရားကျောင်းတော်တစ်ခုလုံးသည် ကလေးအား အပြင်ဘက်မှ အတွင်းဘက်မှ တစ်ပြိုင်နက်တည်း သက်ရောက်စေပြီး၊ ထိုအသစ်စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာသော ဘဝအတွက် သဘာဝအတိုင်း စိတ်ဝိညာဉ်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးကာ ကလေး၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို ပေးအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ တိရစ္ဆာန်ဘဝ၏ အမြစ်ဖြစ်သည့် သွေးသည် ပတ်ဝန်းကျင်လေ၏ အင်္ဂါရပ်များပေါ် များစွာ မူတည်သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ အသစ်ပြုလုပ်ထားသော ပိုးတစ်လုံးသည် ထိုအချိန်၌ ထည့်သွင်းခဲ့သော အရာဝတ္ထု၏ အနံ့ကို အမြဲမဟုတ်သော်လည်း ကြာရှည်ထိန်းသိမ်းထားတတ်ကြောင်း ဆိုကြသည်။ ကလေးများအတွက် ဤနေရာ၌ ဖော်ပြထားသည့် စီမံခန့်ခွဲမှုအပေါ်၌လည်း ထိုအတိုင်း ဆိုနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကလေးဘဝ၏ ပေါ်ပေါက်လာသည့် ပုံစံများအား ကျေးဇူးပြည့်ဝပြီး ကယ်တင်ခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံစွာ ထိုးနှံကာ မိမိ၏ တံဆိပ်ကို ထင်ဟပ်စေမည်။ ထို့အပြင် ဤနေရာ၌လည်း မကောင်းဆိုးဝါးသော ဝိညာဉ်များ၏ သက်ရောက်မှုကို မဝင်နိုင်အောင် တားဆီးပေးသည့် မဖောက်မလွှဲ အတားအဆီးတစ်ခု ရှိသည်။

ကလေးဘဝကစ၍ ဤကျင့်ဝတ်ကို စတင်လိုက်လျှင် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရေးကာလတစ်လျှောက်လုံး— ကလေးဘဝ၊ လူငယ်ဘဝနှင့် လူကြီးဘဝအထိ ဆက်လက်ကျင့်သင့်သည်။ ဘုရားကျောင်း၊ ဘာသာရေးဘဝနှင့် သန့်ရှင်းသော လျှို့ဝှက်အခမ်းအနားများသည် ကလေးများအတွက် ခိုလှုံရာနေရာတစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ၊ ထိုအောက်၌ ကလေးများသည် အမြဲတမ်းနေထိုင်သင့်သည်။ ဥပမာများက ဤနည်း၏ ကယ်တင်မှုနှင့် အသီးအနှံထွက်မှုကို

ပြသသည်—နတ်ဆရာ ဆမ်မူအဲလ် (ဩဂုတ် ၂၀—Ed.)၊ ဆီကီယွန်မြို့မှ သီအိုဒေါ့ (ဧပြီ ၂၂) နှင့် အခြားသူများ။ ဤနည်းတစ်ခုတည်းကသာ အခြားပြုစုပျိုးထောင်နည်းအားလုံးကို အစားထိုးနိုင်ပြီး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအောင်မြင်စွာ အစားထိုးထားသည်။ ရှေးခေတ် ပညာရေးနည်းလမ်းမှာ အဓိကအားဖြင့် ဤနည်းပေါ်အခြေခံခဲ့သည်။

ကလေး၏ စိတ်ဓာတ်အစိတ်အပိုင်းများသည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု နီးထလာသည်နှင့်အမျှ မိဘများနှင့် ပညာရေးဆရာများသည် အာရုံစိုက်မှုကို နှစ်ဆတိုးရမည်။ အကြောင်းမှာ ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းများ၏ သက်ရောက်မှုကြောင့် ကလေး၏ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်လိုစိတ်သည် ကြီးထွားခိုင်မာလာကာ စိတ်ဓာတ်အစိတ်အပိုင်းများအား ဆွဲဆောင်သွားသော်လည်း၊ ထိုအတွင်း၌ နေထိုင်သော အပြစ်သည် မအိပ်ပျော်ဘဲ ထိုစိတ်ဓာတ်အစိတ်အပိုင်းများကို ကိုင်တွယ်ရန် ကြိုးပမ်းနေသည်။ ဤအခြေအနေမှ မဖြစ်မနေရသော ရလဒ်မှာ စိတ်အတွင်း၌ တိုက်ပွဲတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် ကိုယ်တိုင်ဤတိုက်ပွဲကို မတိုက်နိုင်ကြသဖြင့် မိဘများသည် ဉာဏ်ပညာဖြင့် သူတို့၏ နေရာကို ယူဆောင်ကြသည်။ သို့သော် ဤတိုက်ပွဲကို ကလေးများ၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားဖြင့်သာ တိုက်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် မိဘများသည် သူတို့၏ စိတ်စွမ်းအားများ ပထမဆုံးနီးထလာသည့် အချိန်မှစ၍ တိကျစွာ ကြီးကြပ်ကာ ပထမဆုံးအချိန်မှစ၍ ဦးတည်ရမည့် အဓိကရည်မှန်းချက်နှင့် ကိုက်ညီသည့် စိတ်ထားကို ပေးအပ်ရမည်။

ဒီလိုနဲ့ မိဘများသည် ကလေးအတွင်း နေထိုင်သော အပြစ်နှင့် တိုက်ပွဲကို စတင်ကြသည်။ ဤအပြစ်မှာ တည်နေရာမရှိပေမယ့် တက်ကြွလှုပ်ရှားပြီး ခန္ဓာနှင့် စိတ်၏ အင်အားများကို ကိုင်တွယ်၍ တည်ငြိမ်စွာ ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးပမ်းသည်။ ဤအခြေအနေ မဖြစ်အောင် မခွင့်ပြုရ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်၏ လက်ထဲမှ ဤစွမ်းအားများကို ဆွဲယူကာ ဘုရားသခင်ထံ လွှဲအပ်ရမည်။ သို့သော် အခြေခံမဲ့မဟုတ်ဘဲ ရွေးချယ်ထားသော နည်းလမ်း၏ တည်ငြိမ်မှုကို သေချာနားလည်ပြီး လက်တွေ့ကျကျ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျန်ရှိနေသေးသော အပြစ်သည် ဘာကို ရှာဖွေနေသည်၊ ဘာက ၎င်းအား အာဟာရဖြစ်သွားပေးသည်၊ မည်သည့်နည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖမ်းဆီးထားသည်ကို တိတိကျကျ နားလည်ရမည်။ အပြစ်သို့ ဦးတည်စေသော အဓိက စိတ်လှုပ်ရှားမှုများမှာ စိတ်ထဲရှိ ကိုယ်ပိုင်စိတ် (သို့မဟုတ် စူးစမ်းလိုစိတ်)၊ ဆန္ဒထဲရှိ ကိုယ်ပိုင်စိတ်နှင့် အာရုံခံစားမှုများတွင် ကိုယ်ပိုင်ကျေနပ်မှုတို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ၏ တိုးတက်လာသော စွမ်းအားများကို အာရုံခံစားမှု၊ စူးစမ်းလိုစိတ်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒနှင့် ကိုယ်ပိုင်ကျေနပ်မှုတို့၏ ဖမ်းဆီးမှုထဲသို့ မလွှဲအပ်အောင် လမ်းပြညွှန်ကြားရမည်—ဤအရာများသည် အပြစ်၏ ဖမ်းဆီးမှုဖြစ်မည်ဖြစ်၍၊ — သို့သော် ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ကိုယ်တိုင်၌ ထိုအရာများကို ငြင်းပယ်၍ အနိုင်ယူရန် အလေ့အကျင့်ပြုကာ၊ ဖြစ်နိုင်သမျှအားဖြင့် ထိုအရာများကို အင်အားမဲ့၊ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ဤသည်မှာ အခြေခံအယူအဆဖြစ်သည်။ ပညာရေးအားလုံးကို ဤအယူအဆနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၊ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်တို့၏ အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်များကို စူးစမ်းကြည့်ကြပါစို့။

ပထမဦးဆုံး ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်များသည် နီးထလာပြီး သေဆုံးသည်အထိ ဆက်တိုက် လှုပ်ရှားနေသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို သင့်တော်သော ကန့်သတ်ချက်များအတွင်း ထားရှိကာ အလေ့အထဖြင့် ခိုင်မာစေရန် အထူးလိုအပ်ပြီး ထိုနောက်တွင် ထိခိုက်မှုများကို လျော့နည်းစေမည်။ ဤတွင် ခန္ဓာကိုယ်ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်မှာ အာဟာရဖြစ်သည်။ သမာဓိအရ အပြစ်ဖြစ်စေသော ကိုယ်ခန္ဓာခံစားမှုများအတွက်

စိတ်အားထက်သန်မှု၏ အခြေစိုက်ရာ သို့မဟုတ် ထိုခံစားမှုများ ဖွံ့ဖြိုးကာ အားဖြည့်ပေးရာ ကွင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအား ကိုယ်ခန္ဓာဘဝကို ဖွံ့ဖြိုးကာ ခွန်အားနှင့် ကျန်းမာရေးကို ထောက်ပံ့ပေးသော်လည်း စိတ်ထဲတွင် ကာမခံစားမှုဆန္ဒ မီးထွန်းစေခြင်းမရှိအောင် အာဟာရဖြည့်စွက်ရမည်။ ကလေးငယ်သည် အသက်ငယ်လွန်းသည်ဟု မထင်သင့်ပါ။ အစပိုင်းနှစ်များမှစ၍ ကြမ်းတမ်းသော အရာများဆီသို့ ဆွဲဆောင်နေသော ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်ရန် စတင်ပြီး ကလေးအား ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှုကို ကျင့်သုံးရန် သင်ကြားပေးရမည်။ ထိုနည်းဖြင့် လူငယ်ဘဝနှင့် ထိုနောက်ကာလများတွင် ဤလိုအပ်ချက်ကို လွယ်ကူစွာနှင့် လွတ်လပ်စွာ စီမံနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အစပိုင်းအခြေခံသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ နောက်ပိုင်းဘဝတွင် ကလေး၏ အစားအစာပေါ် များစွာ မူတည်သည်။ ချိုမြိန်သော အစားအစာများကို မထိန်းချုပ်ဘဲ စားခြင်းနှင့် အစားအစာအလွန်စားခြင်းတို့သည် ကိုယ်နှင့် စိတ်နှစ်ခုလုံးကို ဖျက်ဆီးတတ်သော စိတ်ဓာတ်များဖြစ်ပြီး၊ အစားအစာမှတစ်ဆင့် မသိမသာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနိုင်သည်။

ဒီအကြောင်းကြောင့် ဆရာဝန်များနှင့် ပညာရေးဆရာများကလည်း အကြံပြုကြသည် - ၁) ကလေး၏ အသက်အရွယ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ ကျန်းမာပြီး သင့်တော်သော အစားအစာကို ရွေးချယ်ရန်။ အစားအစာတစ်မျိုးသည် မွေးကင်းစကလေးအတွက် သင့်တော်သလို၊ တစ်မျိုးသည် လမ်းလျှောက်စတင်သင်ယူနေသော ကလေးငယ်အတွက်၊ တစ်မျိုးသည် ကြိုတန်းကလေးနှင့် လူငယ်များအတွက် သင့်တော်သည်။ ၂) ထိုအစားအစာစားသုံးမှုကို ကလေးအသက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများဖြင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း (အချိန်၊ ပမာဏနှင့် စားနည်းကို သတ်မှတ်ထားခြင်း)။ ၃) ထိုသတ်မှတ်ထားသည့် အစီအစဉ်မှ အကြောင်းမဲ့ မလွဲမသွေလိုက်နာခြင်း။ ဤနည်းဖြင့် ကလေးသည် စားချင်တိုင်း မတောင်းဆိုဘဲ သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းတတ်မည်။ ဒီမှာလည်း ကိုယ့်ဆန္ဒကို ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ပထမဆုံး ကြိုးစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ငိုတိုင်း၊ စားချင်တိုင်း စားခိုင်းထားလျှင် နောက်ပိုင်းမှာတော့ မကျန်းမာမှသာ အစားကို ငြင်းဆန်တတ်အောင် ဖျက်ဆီးထားသလို ဖြစ်သွားမည်။ တစ်ပြိုင်နက်တွင် ကလေးသည် မိမိလိုချင်သမျှကို တောင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ငိုခြင်းဖြင့် ရယူနိုင်ကြောင်း သိရှိကာ စိတ်ကြိုက်ပြုတတ်လာသည်။ အိပ်စက်ခြင်း၊ အပူနှင့်အအေးထိန်းသိမ်းခြင်း၊ အာဟာရအတွက် လိုအပ်သည့် အခြားအဆင်ပြေမှုများတွင်လည်း ဤနိယာမကို တူညီစွာ လိုက်နာရမည်။ ထို့အပြင် ကာမပျော်မွေ့မှုများအတွက် စိတ်အားထက်သန်မှု မဖြစ်စေရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ငြင်းပယ်တတ်စေရန်လည်း သတိပြုရမည်။ ဤအချက်များကို ကလေးပြုစုထိန်းသိမ်းသည့် ကာလတစ်လျှောက်လုံး တင်းကျပ်စွာ လိုက်နာရမည်—သဘောတရားအခြေခံချက်များမပြောင်းလဲဘဲ လက်တွေ့အသုံးချရာတွင်သာ စည်းကမ်းများကို သင့်တော်အောင် ချိန်ညှိကာ—ကလေးသည် ထိုစည်းကမ်းများ၌ ခိုင်မာစွာ တည်မြဲလာပြီး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်သည်အထိ ဆက်လက်လိုက်နာစေရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ဒုတိယ လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ရွေ့လျားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်း၏ ကိရိယာမှာ ကြွက်သားများဖြစ်သည်။ ကြွက်သားများတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်အားနှင့် တက်ကြွမှုတို့ ပါဝင်ကာ အလုပ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ကိရိယာများဖြစ်သည်။ စိတ်နှင့် ဆက်စပ်၍ ကြွက်သားများသည် ဆန္ဒ၏ အခြေစိုက်ရာဖြစ်ကာ ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒကို တိုးတက်စေနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကို တိုင်းတာသေချာစွာ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအား တက်ကြွလန်းဆန်းစေကာ အလုပ်လုပ်ရန် အလေ့အထကောင်းမွန်စေပြီး သည်းခံတတ်စေသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်မှားယွင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းကို ကိုယ်တိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ပေးထားလျှင် တချို့တွင် အလွန်တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုနှင့် အာရုံမစူးစိုက်မှုများ၊ တချို့တွင်တော့ အိပ်မောခြင်း၊ စိတ်မပါခြင်းနှင့် အလုပ်မလုပ်ချင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပထမအခြေအနေသည် လမ်းမှားခြင်းနှင့် မလိုက်နာခြင်းတို့ကို ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ကာ အမြန်တက်ကြွမှု၊ အငြိုးမဲ့စိတ်နှင့် မထိန်းချုပ်နိုင်သော ဆန္ဒများဖြင့် တွဲဖက်နေသည်။ ဒုတိယအခြေအနေသည် လူကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံစူးစိုက်မှုထဲသို့ ဆွဲထည့်ကာ အာရုံခံစားမှုပျော်မွေ့မှုများအတွက် လက်လွှတ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားကောင်းစေရန် ကြိုးပမ်းစဉ်တွင် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဓာတ်ကို မမြှင့်တင်သင့်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် စိတ်ဓာတ်ကို မဖျက်စီးသင့်ကြောင်း သတိပြုရမည်။ ဤရည်မှန်းချက်အတွက် အဓိကမှာ သင့်တော်စွာ ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ စည်းကမ်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကလေးကို ကစားခွင့်ပေးသော်လည်း သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်၊ နေရာနှင့် နည်းလမ်းအတိုင်းသာ ကစားခွင့်ပြုရမည်။ မိဘများ၏ ဆန္ဒသည် သဘာဝကျပြီး သင့်တော်သည့် ကန့်သတ်ချက်များအတွင်း၌ ကလေး၏ တစ်ခြားခြားလှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို လမ်းပြပေးရမည်။ ဤအချက်များမရှိပါက ကလေး၏ စရိုက်သည် လွယ်ကူစွာ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ စိတ်တိုင်းကျ ကစားပြီးနောက် ကလေးသည် အနည်းငယ်ဆုံးကိစ္စများတွင်ပါ မလိုက်နာလိုတော့ဘဲ ဖြစ်သွားသည်။ တစ်ကြိမ်သာဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ဤအခြေအနေကို လုံးဝမဂရုမစိုက်ပါက ဘာပြောနိုင်မည်နည်း။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် တစ်ခါတည်မြဲသွားသော စိတ်တိုင်းကျမှုကို ဖယ်ရှားရခက်ကျပ်သည်မှာ တစ်စခန်းကဲ့သို့ ဖြစ်နေသလို ဖြစ်သည်။ လည်ပင်းက မကွေ့၊ လက်နှင့် ခြေထောက်က မလှုပ်ရှား၊ ပြောတဲ့နေရာကို မကြည့်ချင်တော့ဘူး။ တစ်ဖက်မှာတော့ အစကတည်းက လှုပ်ရှားခွင့်ကို ကန့်သတ်ထားတဲ့ကလေးက မည်သည့်အမိန့်ကိုမဆို အလွန်တုံ့ပြန်တတ်သည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်သင်ယူရာတွင် အမိန့်အတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာအား စွမ်းအင်ထုတ်ခိုင်းခြင်းထက် ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်း မရှိပါ။

တတိယ ကိုယ်ခန္ဓာလုပ်ဆောင်ချက်မှာ အာရုံကြောများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အာရုံခံကြောများသည် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုသော ကိရိယာများဖြစ်ပြီး စူးစမ်းလိုစိတ်၏ လောင်စာဖြစ်သည်။ ဒါကိုတော့ နောက်မှ ဆက်လက်ရှင်းပြမည်။ ယခုအခါတွင်တော့ အာရုံကြောများ၏ အခြားတစ်ခုသော အထွေထွေ လုပ်ဆောင်ချက်ကို စဉ်းစားကြပါစို့။ ၎င်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ထိတွေ့ခံနိုင်ရည်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာအား သက်သာစေသော သို့မဟုတ် မသက်သာစေသော ပြင်ပ အာရုံခံစားမှုများကို လက်ခံနိုင်စွမ်း ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကို လေ၊ ရေ၊ အပူချိန်ပြောင်းလဲမှု၊ စိုထိုင်းမှု၊ အပူ၊ အအေး၊ ဒဏ်ရာများ၊ နာကျင်မှုများနှင့် အခြားပြင်ပထိခိုက်မှုများကို နာကျင်မှုမရှိဘဲ ခံနိုင်ရန် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ထားရမည်။ ဤကျွမ်းကျင်မှုကို ရရှိထားသူသည် မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို အခက်အခဲဆုံး တာဝန်များကိုပါ ထမ်းဆောင်နိုင်ပြီး လူအများထဲမှ အပျော်ဆုံးဖြစ်သည်။ ဒီလိုလူတွင် ဝိညာဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အပြည့်အစုံ အုပ်ချုပ်သူဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မသက်သာမှုကို ကြောက်ရွံ့ တာဝန်များကို နောက်ကျခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စွန့်လွှတ်ခြင်း မပြုဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်သည့် အရာများအား စိတ်အားထက်သန်စွာ ရင်ဆိုင်သည်။ ဤအချက်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်၍ အဓိက ဆိုးကျိုးမှာ အပူချိန်သာမှုကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်သာစေရန် ကြိုးစားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒါက ဝိညာဉ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှ အာဏာအားလုံးကို ဆုံးရှုံးစေပြီး ဝိညာဉ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ကျွန်အဖြစ် ပြောင်းလဲစေသည်။ တစ်ဖက်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာကို မချစ်မြတ်နိုးသူသည် မျက်မမြင် ကိုယ်ကာကွယ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော

ကြောက်ရွံ့မှုများကြောင့် မည်သည့် ကြိုးပမ်းမှုမျှ မရပ်တန့်နိုင်ပါ။ ကလေးဘဝကတည်းက ဤအလေ့အကျင့်ကို ကျင့်သုံးလာသူသည် မည်မျှ ကံကောင်းသနည်း။ ဤတွင် ရေချိုးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အချိန်နှင့် နေရာ၊ အဝတ်အစားဆိုင်ရာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ ပါဝင်သည်။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာကိုသာ အဆင်ပြေချောမွေ့သော ခံစားချက်များပဲ ခံစားစေခြင်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားစေသော ခံစားချက်များဖြင့် စိန်ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမနည်းလမ်းက ကိုယ်ခန္ဓာကို ချစ်မြတ်နိုးစွာ ဂရုစိုက်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယနည်းလမ်းက ကိုယ်ခန္ဓာကို ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမနည်းလမ်းအောက်တွင် ကလေးသည် အရာအားလုံးကို ကြောက်ရွံ့တတ်သော်လည်း၊ ဒုတိယနည်းလမ်းအောက်တွင် မည်သည့်အခြေအနေကိုမဆို ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီး စတင်ထားသော အရာများကို သည်းခံ၍ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အား ဤနည်းဖြင့် ပြုစုခြင်းကို ပညာသင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာက အကြံပြုထားသည်။ ဤနေရာတွင် ဤအကြံဉာဏ်သည် ခရစ်ယာန်ဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက်လည်း သင့်တော်ကြောင်းသာ ပြသထားသည်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းကို စိတ်အားထက်သန်စွာ လိုက်နာခြင်းက စိတ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည့် အဆိုးအမြစ်ဖြစ်သော လိင်ဆွဲဆောင်မှု၊ ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှု၊ လိင်စိတ်နှင့် ကိုယ်ကိုယ်မေတ္တာတို့ကို တားဆီးပေးသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်သော စိတ်ထားများကို ဖွံ့ဖြိုးကာ၊ ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် ထိန်းချုပ်သုံးစွဲရန် သင်ကြားပေးသည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝတွင် ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝသည် သဘာဝအားဖြင့် ကိုယ်ခံစားမှုနှင့် အသားအရေကျေနပ်မှုအားလုံးမှ ကင်းလွတ်နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေး၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ကံပေါ်မူတည်၍ မထားဘဲ အစမှစ၍ တင်းကျပ်စွာ ထိန်းသိမ်းရမည်။ ထိုနည်းဖြင့် ကလေးသည် နောက်ပိုင်းတွင် ခရစ်ယာန်ဘဝနှင့် ရန်မဖြစ်ဘဲ ထိုဘဝနှင့် ကိုက်ညီနေသူ၏ စောင့်ရှောက်မှုအောက်သို့ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ တာဝန်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိကလေးများကို အမှန်တကယ်ချစ်သော ခရစ်ယာန်မိဘများသည် ဤကောင်းကျိုးကို သူတို့ထံ ပေးအပ်ရန် မည်သည့်အရာကိုမျှ မချွေတာရ၊ မိမိတို့မိဘနှလုံးသားကိုပါ မချွေတာဘဲ ဆောင်ရွက်ရမည်။ မဟုတ်လျှင် နောက်ပိုင်း၌ ပြုလုပ်မည့် ချစ်ခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်ခြင်းများသည် အသီးအနှံနည်းပါး သို့မဟုတ် လုံးဝအသီးမထွက် ဖြစ်သွားမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် စိတ်ခံစားချက်များ၏ အခြေစိုက်ရာဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် လိင်ဆန္ဒနှင့် အမျက်စိတ်ကဲ့သို့ အကြမ်းဆုံးသော စိတ်ခံစားချက်များ၏ အခြေစိုက်ရာဖြစ်သည်။ ဒါဟာ မကောင်းဆိုးဝါးဝိညာဉ်များက ဝိညာဉ်ထဲသို့ ဝင်ရောက် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာယူရာ အင်္ဂါဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါတွင် ဘုရားကျောင်းကို မမေ့ရ၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သက်ဆိုင်နိုင်သည့် ဘုရားကျောင်းအတွင်းရှိ အရာအားလုံးကိုလည်း မလွတ်မသွား ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ ထိုနည်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာသည် သန့်ရှင်းကာ ၎င်း၏ တိရစ္ဆာန်ဆန်သော ဆန္ဒများကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဒီမှာ အကုန်လုံးကို ဖော်ပြထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်ရန် အထွေထွေ နည်းလမ်းကိုသာ ညွှန်ပြထားသည်။ အသေးစိတ်များကို လိုအပ်သူများအတွက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှသာ ပိုမိုရှင်းလင်းလာမည်။ ဤအကျဉ်းမှလည်း ဘဝ၏ အခြားအချိန်များတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကို မည်သို့ပြုမူသင့်သည်ဆိုတာကို တူညီစွာ နားလည်နိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့်အမျှ ဝိညာဉ်၏ အောက်ပိုင်းစွမ်းရည်များသည်

သဘာဝအဆင့်လိုက် အလျင်အမြန် ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ကြည့်ပါ။ ကလေးသည် တစ်ခုခု သို့မဟုတ် တစ်ခုခုကို မျက်စိမလွှဲဘဲ ကြည့်ပြီး တစ်ခုမှာ ပိုကြာ၊ တစ်ခုမှာ နည်းနည်းသာ ကြည့်သည်။ တစ်ခုကို ပိုနှစ်သက်၍ တစ်ခုကို နည်းနည်းသာ နှစ်သက်သလို ဖြစ်သည်။ ဤအရာများမှာ အာရုံခံစားမှုအသုံးပြုခြင်း၏ ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှုများဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းနောက်တွင် စိတ်ကူးယဉ်နှင့် မှတ်ဉာဏ်တို့၏ နှိုးထမှုများက လိုက်လံဖြစ်ပေါ်သည်။ ဤစွမ်းဆောင်ရည်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကြားရှိ နယ်နိမိတ်တွင် တည်ရှိကာ၊ အာရုံခံစားမှုများနှင့် စိတ်ကူးယဉ်၊ မှတ်ဉာဏ်တို့သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း လက်တွဲလှုပ်ရှားကြသဖြင့် တစ်ခုပြုလုပ်သည့်အရာကို ချက်ချင်း အခြားတစ်ခုသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် ၎င်းတို့၏ အရေးပါမှုကို ကြည့်လျှင်၊ ယုံကြည်မှုကမ္ဘာမှ ပစ္စည်းများဖြင့် ၎င်းတို့၏ ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှုများကို သန့်စင်မြှင့်တင်ပေးခြင်းသည် မည်မျှ အကျိုးရှိပြီး ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သည်ကို သိရှိနိုင်သည်။ ပထမဆုံးအမြင်အမှတ်တရများသည် မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ စွဲထင်နေသည်။ ဝိညာဉ်သည် ကမ္ဘာထဲသို့ မစိမ့်မစစ်သော စွမ်းအားတစ်ခုအဖြစ် ဝင်ရောက်သည်ဟု မှတ်သားရမည်။ ထို့နောက်မှသာ ၎င်းသည် ကြီးထွားကာ အတွင်းအကြောင်းအရာများ ပိုမိုပြည့်စုံလာပြီး လှုပ်ရှားမှုများလည်း မျိုးစုံကွဲပြားလာသည်။ ၎င်း၏ ပထမဆုံးအခြေခံပစ္စည်းနှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ရေးအတွက် ပထမဆုံးအာဟာရများကို အပြင်ဘက်မှ၊ အာရုံခံစားမှုများမှ၊ စိတ်ကူးယဉ်မှတစ်ဆင့် လက်ခံရရှိသည်။ ခံစားမှုနှင့် စိတ်ကူးယဉ်၏ ပထမဆုံး အရာဝတ္ထုများသည် မည်သည့် သဘောထားရှိသင့်သည်ကို ဆိုစရာမလိုအောင် သိသာပါသည်။ ထိုအရာများသည် ခရစ်ယာန်ဘဝကို မပိတ်ပင်ဘဲ ပိုမိုတိုးတက်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေရမည်။ အစားအစာတစ်ခု၏ ပထမဆုံးအာဟာရသည် ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံပေါ်သက်ရောက်သလို၊ ဝိညာဉ်၏ ပထမဆုံး ဆက်ဆံမှုများသည်လည်း ဝိညာဉ်၏ စရိုက် သို့မဟုတ် ဘဝ၏ သဘောထားကို ပြင်းထန်စွာ သက်ရောက်စေသည်။

ဖွံ့ဖြိုးလာသော အာရုံခံစားမှုများသည် စိတ်ကူးယဉ်အတွက် အချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးပေးပြီး၊ စိတ်ကူးယဉ်ထားသော အရာများကို မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင် သိမ်းဆည်းကာ၊ ဆိုလိုရုံသာဆိုရရင် ဝိညာဉ်၏ အကြောင်းအရာကို ဖွဲ့စည်းပေးသည်။ အာရုံခံစားမှုများသည် ပထမဆုံးအထင်အမြင်များကို သန့်ရှင်းမြတ်စွာသော ပစ္စည်းများမှသာ လက်ခံစေပါ။ မျက်စိအတွက် ပုံတော်တစ်ပုံနှင့် မီးအလင်း၊ နားအတွက် သန့်ရှင်းမြတ်စွာသော သီချင်းများ စသည်ဖြင့်ဖြစ်ပါစေ။ ကလေးသည် မျက်စိရှေ့မြင်တွေ့ရသည့် အရာများကို မနားလည်သေးပေမယ့်၊ မျက်စိနှင့် နားတို့သည် ထိုပစ္စည်းများနှင့် ရင်းနှီးသွားပြီး၊ နှလုံးသားကို ထိုအရာများက ဦးစားပေးသိမ်းပိုက်ထားသောကြောင့် အခြားအရာများကို နောက်ခံသို့ ထုတ်ပစ်သွားစေသည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံခံစားမှုများနှင့် စိတ်ကူးယဉ်၏ ပထမဆုံး လေ့ကျင့်မှုများသည် သန့်ရှင်းမြတ်စွာ ဖြစ်လာမည်။ ကလေးအတွက် ဤအရာများကို စိတ်ကူးမြင်ရန် အခြားအရာများထက် ပိုမိုလွယ်ကူမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် ၎င်း၏ ပထမဆုံး စိတ်ဝင်စားမှုများ ဖြစ်လာသည်။ ထို့နောက် အနာဂတ်တွင် အလှတရား—တစ်ဖက်အားဖြင့် အာရုံခံစားမှုများနှင့် စိတ်ကူးယဉ်၏ ပုံစံများနှင့် အတွင်းပိုင်းဆက်စပ်နေသော—သည် ကလေးကို သန့်ရှင်းမြတ်စွာသော ပုံစံများဖြင့်သာ ဆွဲဆောင်မည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးကို အမျိုးမျိုးသော သန့်ရှင်းမြတ်စွာသော ပစ္စည်းများဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်စေ၊ သို့သော် နမူနာများ၊ ပုံရိပ်များ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများမှတစ်ဆင့် ကလေးကို ဖျက်ဆီးနိုင်မည့် အရာအားလုံးကို

ဖယ်ရှားပစ်စေ။ ထိုနောက်မှစ၍ အမြဲတမ်း ထိုစည်းကမ်းကို ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ ပုံရိပ်များသည် မည်သည့်ပုံစံဖြင့်မဆို ဝိညာဉ်ကို အလွန်ထိခိုက်စေနိုင်သည်ကို လူတိုင်းသိကြသည်။ မျက်စိကိုပိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ယောက်တည်း ထားခြင်းကြောင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများထဲတွင် ပျောက်ဆုံးနေသော ကလေးသည် မသင့်တော်သော ပုံရိပ်များ—အလှအပမဲ့၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိ၊ စိတ်အားထက်သန်မှုပြည့်စုံသော ပုံရိပ်များစွာက ဖုံးလွှမ်းခံရသည်မှာ ဘယ်လောက်ဆိုးရွားသနည်း။ ၎င်းသည် ဝိညာဉ်အတွက် ဦးခေါင်းထဲရှိ အငွေ့များကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ဤစွမ်းအားများ၏ လှုပ်ရှားမှု သဘောကိုလည်း မမေ့သင့်ပါ။ အာရုံခံစားခြင်း၏ တာဝန်မှာ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းနှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် အတွေ့အကြုံရယူခြင်းနှင့် ရှာဖွေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် စူးစမ်းလိုစိတ်ကို ပထမဦးဆုံး လှုံ့ဆော်ပေးပြီး၊ ထိုစူးစမ်းလိုစိတ်သည် စိတ်ကူးယဉ်နှင့် မှတ်ဉာဏ်ထဲသို့ ဝင်ကာ အမြစ်တွယ်ပြီးနောက် စိတ်ဝိညာဉ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်သော အာဏာရှင်တစ်ဦးကဲ့သို့ အုပ်ချုပ်သွားသည်။ ခံစားအင်အားများမရှိဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ကောင်းကျိုးအတွက် သိသင့်သောအရာများကို သိမြင်လာကြသည်။ သို့သော် ထိုအခါ စူးစမ်းလိုစိတ်သည် မရှောင်လွှဲနိုင်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ဘယ်မှာ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်နေလဲဆိုတာ ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ပဲ မြင်လို၊ ကြားလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထိုအခါ ဘယ်လို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သင့်သနည်း? စမ်းသပ်ခြင်းဆိုတာကိုယ်တိုင်က စူးစမ်းလိုစိတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ စူးစမ်းလိုစိတ်ဆိုသည်မှာ လိုအပ်မလိုအပ်မရွေး၊ ရည်ရွယ်ချက်မဲ့အဖြစ် အရာအားလုံးကို မစဉ်းစားဘဲ ရှာဖွေလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံခံစားမှုများကို သင့်တော်စွာနှင့် စနစ်တကျ အသုံးပြုကာ တစ်ခုတည်းသော လိုအပ်ချက်တစ်ခုဆီသို့ ဦးတည်ကာ လိုအပ်ချက်ကို သတိပြုသဘောဖြင့် ဦးတည်စေရမည်—ထိုအခါ စူးစမ်းလိုစိတ်သည် အာဟာရမရရှိတော့ဘဲ ပျောက်ကွယ်သွားမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးကို မိမိအတွက် လိုအပ်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် အရာများကိုသာ အတွေ့အကြုံရရှိစေရန် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးပြီး အခြားအားလုံးကို ရှောင်ရှားကာ မစူးစမ်းစေရန် သင်ကြားပေးရမည်။ ထို့နောက် အတွေ့အကြုံရရှိစေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တွင် တစ်ခုချင်းစီကို တဖြည်းဖြည်းနီးကပ်စူးစမ်းကာ တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ မခုန်ကူးဘဲ အရာဝတ္ထုတစ်ခုချင်းစီကို သေချာစွာ စူးစမ်းပြီးနောက် စိတ်ထဲတွင် မှန်ကန်သည့် ပုံရိပ်တစ်ခု ဖန်တီးနိုင်ရန် ဂရုစိုက်ရမည်။ ဤကဲ့သို့သော လေ့ကျင့်မှုသည် ကလေးအား ခွင့်ပြုထားသည့် အရာများအတွင်း၌ပင် အာရုံမစိုက်မိခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဓာတ်မှ ကင်းလွတ်စေပြီး၊ ၎င်းတို့၏ အာရုံခံစားမှုများနှင့် ထိုခံစားမှုများမှတစ်ဆင့် စိတ်ကူးယဉ်ကို ထိန်းချုပ်နည်းကို သင်ကြားပေးမည်။ ထို့ကြောင့် မလိုအပ်ဘဲ တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ချက်ချင်းမပြောင်းရွှေ့တော့ဘဲ၊ အိပ်မက်မက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံရိပ်များကြောင့် အာရုံမပျံ့လွင့်တော့ဘဲ၊ စိတ်ဝိညာဉ်ကို မပျက်စီးစေဘဲ၊ မတည်ငြိမ်သော မြင်ကွင်းများကြောင့် မိုဗ်မိုးခံရခြင်းမှ ကင်းလွတ်စေမည်။ စိတ်ခံစားချက်နှင့် စိတ်ကူးယဉ်ကို ထိန်းချုပ်၍ မရသော ကလေးသည် အာရုံမစိုက်၊ လွယ်လွယ်ပြောင်းလဲတတ်ပြီး၊ တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ မရပ်တန့်ဘဲ ပြေးရွှေ့စေသော မတည်ငြိမ်မှုကြောင့် စွမ်းအင်ကုန်ဆုံးသည်အထိ ကြိုးစားသော်လည်း အကျိုးမထွက်ပါ။

ဤစွမ်းရည်များနှင့်အတူ ကလေးထဲတွင် စိတ်အားထက်သန်မှုများ ပေါ်ပေါက်ကာ ငယ်စဉ်ကတည်းက သူ့ကို စိတ်မချမ်းသာစေသည်။ ကလေးသည် စကားမပြောနိုင်၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်သေးပေမယ့် ထိုင်တတ်ပြီး ကစားစရာများကို ကိုင်တတ်လာချိန်မှစ၍ အရမ်းစိတ်ဆိုးခြင်း၊ အငြိုးတရားခံစားခြင်း၊ ပစ္စည်းများကို

ကိုယ်ပိုင်ဟုဆိုခြင်း၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်ခြင်း စသည့် စိတ်အားထက်သန်မှု၏ ထိခိုက်မှုများကို ပြသနေသည်။ ဤဆိုးကျိုးသည် တိရစ္ဆာန်သဘာဝမှ အမြစ်တွယ်နေပြီး အလွန်အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် ပထမဆုံးပေါ်ပေါက်ချိန်မှစ၍ တိုက်ဖျက်ရမည်။ ၎င်းကို မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုသည်မှာ ခက်ခဲသော်လည်း အရေးကြီးဆုံးမှာ မိဘများ၏ သတိနှင့် ဉာဏ်ပညာပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ၁) ဤစိတ်ခံစားချက်များ ပေါ်ပေါက်ခြင်းကို မဖြစ်အောင် ဖြစ်နိုင်သမျှ နည်းလမ်းအားလုံးဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း (Ed.)။ ၂) ထို့နောက် မည်သည့်စိတ်ခံစားမှုမျှ ပေါ်ပေါက်လာပါက စမ်းသပ်ပြီး အတည်ပြုထားသော နည်းလမ်းများဖြင့် ချက်ချင်း ထိန်းချုပ်ရမည်။ ၎င်းသည် စိတ်ခံစားမှုများ၏ အမြစ်ထူထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ထူထောင်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးမည်။ အကြိမ်ကြိမ် ပေါ်ပေါက်သော စိတ်ခံစားမှုကို အထူးဂရုစိုက်၍ ကုသရမည်။ မဟုတ်လျှင် ၎င်းသည် လူတစ်ဦး၏ ဘဝကို အုပ်ချုပ်သည့် အဓိက စိတ်ခံစားမှု () ဖြစ်လာနိုင်သည်။ စိတ်ခံစားချက်များကို ကုသရာတွင် အထူးယုံကြည်စိတ်ချရဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဘုရားသခင်၏နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် ဆုတောင်းကာ ခေါ်ယူရမည်။ စိတ်ခံစားချက်ဆိုသည်မှာ ဝိညာဉ်၏ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း မိဘများတွင် အစပိုင်းတွင် ဝိညာဉ်ကို သက်ရောက်စေမည့် နည်းလမ်း မရှိကြပါ။ ထို့ကြောင့် အရင်ဆုံး ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းကာ ၎င်း၏အလုပ်ကို ပြီးမြောက်စေရန် တောင်းဆိုရမည်။ ထို့နောက် အတွေ့အကြုံသည် စိတ်အားထက်သန်သော ဖခင်၊ မိခင် သို့မဟုတ် မိခင်မေတစ်ဦးအတွက် နောက်ထပ်လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးဝင်လာမည်။ ကလေးသည် နားလည်မှု ရရှိလာသောအခါ စိတ်အားထက်သန်မှုများအတွက် ယေဘုယျကုထုံးများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် ဤကုထုံးများအားလုံးကို ကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင်ထားကာ ကလေးပြုစုစဉ်တလျောက် ဆက်လက်အသုံးပြုရမည်။ ထိုသို့ဖြင့် ကလေးသည် ဤကုထုံးများကို သင်ယူကာ ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုနိုင်လာမည်ဖြစ်ပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုများ၏ ဖျက်ဆီးတိုက်ခိုက်မှုများသည် ဘဝကုန်ဆုံးသည်အထိ မရပ်တန့်ကြောင်း သိရှိထားရမည်။

ခန္ဓာနှင့် အောက်ပိုင်းစွမ်းအားများအတွက် သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို တင်းကျပ်စွာ လိုက်နာပါက၊ ဝိညာဉ်သည် တကယ့်ကျင့်ဝတ်ကောင်းမွန်သော စိတ်ထားအတွက် ထူးချွန်စွာ ပြင်ဆင်ခံရမည်။ သို့သော် ၎င်းသည် ပြင်ဆင်ခြင်းသာဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ထားကို စိတ်၊ ဆန္ဒနှင့် နှလုံးသားတို့အပါအဝင် စွမ်းအားအားလုံးပေါ်တွင် ကောင်းမွန်သော လှုပ်ရှားမှုများဖြင့်သာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပြုစုရမည်။

စိတ်အကြောင်း။ ကလေးများသည် မကြာမီ ဉာဏ်ရည်ကို ပြသကြသည်။ ၎င်းသည် စကားပြောတတ်ခြင်းနှင့်အတူ တိုးတက်ကာ၊ စကားပြောတတ်မှု တိုးတက်သလို ပိုမိုတိုးတက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာသင်ကြားရေးကို စကားပြောတတ်ခြင်း တိုးတက်မှုနှင့်အတူ စတင်ရမည်။ အဓိက သတိပြုရမည့်အချက်မှာ ကလေးကြုံတွေ့ရသမျှ သို့မဟုတ် စဉ်းစားရန် တိုက်တွန်းခံရသမျှ အရာအားလုံးအတွက် ခရစ်ယာန်သဘောတရားများအပေါ် အခြေခံ၍ မှန်ကန်တိကျသော အယူအဆများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ရှိထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကောင်းနှင့် မကောင်း၊ မှန်နှင့် မှား ဆိုသည်မှာ ဘာများဖြစ်ကြောင်းကို သဘောပေါက်ထားရမည်။ ဤအချက်ကို ပုံမှန် စကားပြောဆိုခြင်းများနှင့် မေးမြန်းခြင်းများဖြင့် လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်သည်။ မိဘများက ကိုယ်တိုင် စကားပြောဆိုနေစဉ် ကလေးများက နားထောင်ပြီး သူတို့၏အတွေးအခေါ်များ၊ စကားပုံစံများနှင့်

အပြုအမူများကိုလည်း အများအားဖြင့် စုပ်ယူလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများသည် စကားပြောတိုင်း အရာအားလုံးကို မှန်ကန်သည့် အမည်နာမဖြင့် ခေါ်ဆိုသင့်သည်။ ဥပမာ - တကယ့်ဘဝဆိုသည်မှာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုအဆုံးသတ်မလဲ၊ အရာအားလုံး ဘယ်သူဆီကလာသလဲ၊ ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ ဘာလဲ၊ ဓလေ့ထုံးစံတချို့တွင် ဘာကောင်းကျိုးများရှိသလဲ စသည်ဖြင့်။ မိဘများသည် ကလေးများနှင့် တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဇာတ်လမ်းများဖြင့် ပြောပြရှင်းပြသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အဝတ်အစားပြောင်းဆင်ခြင်းသည် မှန်ကန်ပါသလား၊ ချီးကျူးခံရခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုရင်းမြစ်ဖြစ်ပါသလား စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် မိဘများသည် ကလေးများအား ဒီအကြောင်း၊ ဟိုအကြောင်း ဘာထင်ကြလဲ မေးမြန်းကာ မှားယွင်းချက်များကို ပြင်ဆင်ပေးသင့်သည်။ အချိန်တိုအတွင်း ဒီရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းက ကိစ္စတွေကို တရားမျှတစွာ ဆန်းစစ်နိုင်မယ့် မူဝါဒကောင်းတွေကို စိုက်ထူပေးပြီး၊ အဲဒီမူဝါဒတွေဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မဟုတ်ရင်တောင် ရေရှည်စွာ သူတို့စိတ်ထဲမှာ တည်ငြိမ်နေမှာပါ။ ဒီလိုနဲ့ ကမ္ဘာ့အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးပြီး မကျေနပ်နိုင်တဲ့ စူးစမ်းစိတ်တွေကို အစမှာပဲ ဖယ်ရှားနိုင်မှာပါ။ အမှန်တရားက စိတ်ကို ကျေနပ်စေခြင်းဖြင့် ချိတ်ဆွဲထားပေးပါတယ်။ သို့သော် ကမ္ဘာ့စိတ်ကူးများသည် စိတ်ကို မကျေနပ်စေဘဲ စူးစမ်းလိုစိတ်ကို ပိုမိုတိုးပွားစေသည်။ ထိုစိတ်ကူးများမှ ကလေးများကို လွတ်မြောက်စေခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက် အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားစွာ ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် စာအုပ်များကို မဖတ်ခင်ကတည်းက ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကလေးများအား မမှန်ကန်သော အယူအဆများပါဝင်သည့် စာအုပ်များ မပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်သည် သန့်ရှင်းပြီး ဘုရားသခင်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် သန့်ရှင်းမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် အသက်ငယ်သေးသည်ဟု ယူဆကာ ဤနည်းဖြင့် သင်ကြားပေးခြင်းကို လျစ်လျူရှုခြင်းမှာ အကျိုးမဲ့ပါသည်။ အမှန်တရားသည် လူတိုင်းအတွက် လက်လှမ်းမီပါသည်။ အတွေ့အကြုံများက သက်သေပြထားသည်မှာ ခရစ်ယာန်ကလေးငယ်များသည် အတွေးပညာရှင်များထက် ပို၍ ဉာဏ်ပညာရှိကြောင်း ဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင်လည်း ထိုအခြေအနေ မပြောင်းလဲသေးပေမယ့် ယခင်ကတော့ နေရာတိုင်း၌ ယင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သေဆုံးခံရသည့်အချိန်များတွင် ကလေးငယ်များသည် ကယ်တင်ရှင်ဘုရားသခင်၊ ရုပ်တုကိုးကွယ်ခြင်း၏ မှားယွင်းမှု၊ နောင်ဘဝနှင့် အခြားအကြောင်းများကို ပြောကြားခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်က ရိုးရှင်းသော စကားပြောစဉ်များဖြင့် ရှင်းပြပေးခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤအမှန်တရားများသည် သူတို့၏ နှလုံးသားထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ စွဲမြဲကာ သေဖို့အထိ တန်ဖိုးထားလာကြသည်။

စိတ်ဆန္ဒအကြောင်းကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ကလေးတစ်ယောက်မှာ ဆန္ဒတွေ ပြည့်နှက်နေပြီး အရာအားလုံးက သူ့အာရုံကို ဖမ်းစားကာ ဆန္ဒအသစ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ကောင်းဆိုး မခွဲခြားနိုင်သေးတဲ့အတွက် အရာအားလုံးကို ဆန္ဒရှိပြီး စိတ်ကူးသမျှကို လုပ်ဆောင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတယ်။ မိဘတွေက ထိန်းချုပ်ထားဘဲ ကလေးကို ကိုယ်တိုင် လွတ်လပ်ခွင့်ပေးလိုက်ရင် မထိန်းနိုင်အောင် လမ်းမှားသွားမှာပါ။ ဒါကြောင့် မိဘတွေက ကလေးရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဒီအပိုင်းကို တင်းကျပ်စွာ ထိန်းသိမ်းရပါမယ်။ ကလေးများကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဘာမှ မလုပ်ခွင့်မပေးခြင်းဖြင့် အလွယ်ဆုံး ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် ဆန္ဒတစ်ခုခုဖြစ်လာတိုင်း မိဘဆီသို့ ပြန်လာကာ "ဒီလိုလုပ်လို့ရပါသလား၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒါလုပ်လို့ရပါသလား?" ဟု မေးမြန်းစေပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် မေးမြန်းခြင်းမပြုဘဲ ဆန္ဒအတိုင်း လုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ယုံကြည်စေပြီး၊

သူတို့ကိုယ်ပိုင် ဆန္ဒကိုတောင် ကြောက်ရွံ့စေမည့် စိတ်ထားကို ထူထောင်ပေးပါ။ ဤစိတ်ထားသည် အလွန်လိုလားစရာကောင်းသလို ထူထောင်ရန်လည်း အလွယ်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများသည် မိမိတို့၏ မသိမှုနှင့် အားနည်းမှုကို သိမြင်ကာ မေးခွန်းများဖြင့် လူကြီးများထံသို့ လှည့်လာကြသည်ဖြစ်၍။ ဤကိစ္စကိုသာ မြှင့်တင်၍ မဖောက်မပြန်လိုက်နာရမည့် ဥပဒေအဖြစ် သူတို့ရှေ့တွင် တင်ပြလိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်ထား၏ သဘာဝအကျိုးဆက်မှာ မိမိစိတ်ဆန္ဒကို ငြင်းပယ်ကာ မိဘတို့၏ ဆန္ဒအတိုင်း အရာအားလုံးတွင် လုံးဝလိုက်နာခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အမျိုးမျိုးသောအရာများတွင် ငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းနှင့် ထိုလုပ်ရပ်ကို ကျင့်သုံးခြင်းအလေ့အထ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခု ရရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အရေးကြီးဆုံးမှာ မိမိဆန္ဒကို အမြဲမလိုက်နာသင့်ကြောင်း ခက်ခဲစွာ ရရှိထားသည့် ယုံကြည်ချက်တစ်ခု ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချက်ကို ကလေးများသည် ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများမှ တိတိကျကျ နားလည်ကြသည်။ သူတို့သည် အရာရာကို လိုချင်ကြသော်လည်း၊ သူတို့လိုချင်သောအရာများသည် ကိုယ်နှင့် စိတ်အတွက် ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဆန္ဒကို လျော့ပါးစေချိန်တွင် ကလေးအား ကောင်းမွန်သောအပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန် အလေ့အကျင့်ပေးရမည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်အတွက် မိဘများသည် ကိုယ်တိုင်ကောင်းမွန်သောဘဝ၏ မှန်ကန်သောနမူနာကို ပြသကာ၊ ကလေးများကို ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဂုဏ်ယူခြင်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်ဝိညာဉ်ကယ်တင်ရေးကို ဦးစားပေးသူများထံ မိတ်ဆက်ပေးရမည်။ ကလေးများသည် အတုယူလေ့လာရာတွင် အလွန်လျင်မြန်ကြသည်။ မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်ကို မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို အတုယူလေ့လာကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤအခြေအနေသည် တူညီသော pitch တွင် ချိန်ညှိထားသော တီးဝိုင်းကိရိယာများ () ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ တစ်ပြိုင်နက်တွင် ကလေးများကို ကောင်းမွန်သော အပြုအမူများ ဆောင်ရွက်ရန် အားပေးရမည်။ အစပိုင်းတွင် မိဘများက ပြောပြ၍ လုပ်စေပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ကိုယ်တိုင် စိတ်ကူးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် လမ်းညွှန်ပေးရမည်။ ဤအကျင့်များထဲမှ အရိုးရှင်းဆုံးမှာ အလှူဒါန၊ ကြင်နာမှု၊ သနားစိတ်၊ ခံနိုင်ရည်နှင့် သည်းခံခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဤအကျင့်များအားလုံးကို သူတို့အား အလေ့အကျင့်ပြုစေခြင်းမှာ လုံးဝမခက်ပါ။ အခွင့်အလမ်းများသည် အမြဲတမ်းပေါ်ပေါက်နေပြီး ကိုယ်တိုင်သာ အခွင့်အလမ်းများကို ဖမ်းယူရမည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းမွန်သော အပြုအမူများစွာကို ဆောင်ရွက်လိုစိတ်နှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် ကောင်းမှုကို သဘာဝအတိုင်း ဆွဲဆောင်လိုစိတ်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာမည်။ ကောင်းမှုပြုခြင်းကိုလည်း အခြားအရာများကဲ့သို့ သင်ကြားပေးရမည်။

နှလုံးအကြောင်းဆိုပါက၊ စိတ်၊ ဆန္ဒနှင့် အောက်စွမ်းရည်များ၏ သက်ရောက်မှုအောက်တွင် နှလုံးသည် သဘာဝအတိုင်း ကျန်းမာပြီး တကယ့်ခံစားချက်များကို ထိန်းသိမ်းရန်၊ အမှန်တကယ် ပျော်ရွှင်စေသော အရာများတွင် ပျော်ရွှင်မှုရရှိစေရန် အလေ့အထ ဖွံ့ဖြိုးရန် ဆွဲဆောင်ခံရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ချိုမြိန်သော မျက်နှာဖုံးအောက်မှ ဝိညာဉ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ အဆိပ်ထည့်သွင်းသော အရာများအတွက် မည်သည့် သနားကြင်နာမှုမျှ မရှိတော့စေရန် ဖြစ်ပါသည်။ နှလုံးသည် အရသာခံစား၍ ကျေနပ်မှု ခံစားနိုင်စွမ်း ဖြစ်သည်။

လူသည် ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းစည်းနေစဉ်တွင် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ဖြင့် သန့်စင်ထားသော နတ်ဘုရားဆိုင်ရာ အရာများတွင် ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်ခဲ့သည်။ ကျဆုံးခြင်းပြီးနောက်၌ ထိုနှစ်သက်မှုကို ဆုံးရှုံးကာ ကိုယ်ခံစားမှုများကို တောင်းတောင်းတောင်းလာသည်။ ရေခေါင်းလောင်းခြင်းကျေးဇူးက ထိုအခြေအနေမှ

ကယ်တင်ပေးခဲ့သော်လည်း ကိုယ်ခံစားမှုများသည် ထပ်မံ၍ နှလုံးသားကို ပြည့်စုံစေရန် ကြိုးပမ်းနေသည်။ ဤအခြေအနေ မဖြစ်အောင် နှလုံးသားကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရမည်။ စစ်မှန်သော အရသာခံစားမှုကို နှလုံးသားထဲတွင် ဖွံ့ဖြိုးစေရန် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းမှာ ဘုရားကျောင်းဘဝဖြစ်ပြီး၊ ထိုဘဝထဲတွင် ကြီးပြင်းလာသော ကလေးများကို အမြဲတမ်း စိမ့်ဝင်နေစေရမည်။ သန့်ရှင်းမြတ်နိုးရာအားလုံးအတွက် ဂုဏ်ပြုလေးစားမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် နွေးထွေးမှုအတွက် ထိုအရာများထဲတွင် နေထိုင်ခြင်း၏ ချိုမြိန်မှု၊ ကမ္ဘာ့အလှအပနှင့် ဆွဲဆောင်မှုတို့မှ ကင်းလွတ်ခြင်း— ဤအရာများအားလုံးကို နှလုံးသားထဲတွင် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စိုက်ထူနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ဘုရားကျောင်း၊ သန့်စင်သော သီချင်းများနှင့် ပုံတော်များသည် အကြောင်းအရာနှင့် အင်အားအရ အလှတရား၏ ထိပ်တန်းအရာများဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး၏ အနာဂတ် အမြဲတမ်းနေထိုင်ရာကို နှလုံးသား၏ အရသာက သတ်မှတ်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုအရသာသည် ယခု၌ ဖွဲ့စည်းထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်မည်ဖြစ်ကြောင်း မမေ့ရ။ ရုပ်ရှင်ရုံများ၊ ပွဲပြပွဲဆိုင်များနှင့် ဆင်တူသော အရာများသည် ခရစ်ယာန်များအတွက် မသင့်တော်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။

ဒီလိုငြိမ်းချမ်းပြီး စနစ်တကျ စီမံထားသော ဝိညာဉ်တစ်ခုသည် မူလရှိသည့် မတည်ငြိမ်မှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မပိတ်ပင်နိုင်ပါ။ စိတ်ဓာတ်သည် ဝိညာဉ်ထက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ တိုးတက်ကာ၊ ဝိညာဉ်ထက် မတိုင်မီ ၎င်း၏ အင်အားနှင့် လှုပ်ရှားမှုကို ဖော်ပြသည်။ ၎င်းတို့တွင် **ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း** (သဘောနှင့် ကိုက်ညီသည်)၊ **ကိုယ်တိုင်သိမြင်ခြင်း** (စိတ်ဆန္ဒနှင့် ကိုက်ညီသည်) နှင့် **ဆုတောင်းခြင်း** (ခံစားချက်နှင့် ကိုက်ညီသည်) တို့ ပါဝင်သည်။ **ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည်** ဆုတောင်းခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး စိတ်သဘောကိုလင်းလက်စေသည်။ ဤအရာအားလုံးကို မမြင်နိုင်သော ကမ္ဘာတစ်ခုဆီသို့ ဦးတည်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ကလေးများတွင် ဤအရာများအတွက် သဘာဝအတိုင်း စိတ်ဝင်စားမှုရှိပြီး ဤခံစားချက်များကို အလျင်အမြန် လက်ခံယူကြသည်။ အထူးသဖြင့် ဆုတောင်းခြင်းကို အလွန်လွယ်ကူစွာ စိုက်ထူနိုင်ပြီး ၎င်းသည် နှုတ်ခမ်းဖြင့်မဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်။ ဒါကြောင့် သူတို့သည် မိသားစုဆုတောင်းနှင့် ဘုရားကျောင်းဝန်ဆောင်မှုများတွင် စိတ်အားထက်သန်စွာ၊ မပျက်မလွဲ ပါဝင်ကာ အဲဒီထဲမှာ ဝမ်းမြောက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ ကြီးပြင်းလာမှုတွင် ဤအချက်ကို မပယ်ဖျက်သင့်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖြစ်တည်မှု၏ သန့်ရှင်းရာဌာနသို့ တဖြည်းဖြည်း ဝင်ရောက်ခွင့်ပေးသင့်သည်။ ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို မကြာမီ စိုက်ထူပြီး ဆုတောင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်သမျှ၊ နောင်လာမည့် အချိန်တိုင်းအတွက် ဘာသာရေးယုံကြည်မှုသည် ပိုမိုခိုင်မာစွာ အမြစ်တွယ်မည်ဖြစ်သည်။ တချို့ကလေးများတွင် ဤစိတ်ဓာတ်သည် ထွက်ပေါ်ရန် အတားအဆီးများကြားမှပင် ကိုယ်တိုင်ပေါ်ပေါက်တတ်သည်။ ၎င်းသည် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သည်။ ဗတ္တိဇသွန်းခံယူစဉ် ရရှိသော ကရုဏာစိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ်နှင့် စိတ်၏ မမှန်ကန်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကြောင့် မပျောက်ကွယ်အောင် ထိန်းသိမ်းထားပါက ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်ကို အသက်သွင်းပေးမည်မှာ မလွဲမသွေဖြစ်ပြီး၊ ထိုအခါ၌ ၎င်း၏ အပြည့်အစုံသော အင်အားဖြင့် ထွက်ပေါ်လာခြင်းကို ဘာမှ တားဆီး၍ မရနိုင်ပါ။ သို့သော် ကိုယ်ကျင့်တရားသည် နီးကပ်စွာ လမ်းညွှန်မှု လိုအပ်ပါသည်။ ကျင့်ဝတ်ကောင်းများ၊ မိဘများ၏ကောင်းမွန်သောနမူနာနှင့် သမာဓိသင်ကြားပို့ချမှုနည်းလမ်းများ၊ ဆုတောင်းခြင်းတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကို တောက်ပစေကာ နောက်ထပ်ကောင်းမွန်သော လုပ်ရပ်များ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော အခြေခံကို စိုက်ထူပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အထူးသဖြင့် သူတို့တွင် ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်စွမ်းနှင့်

ကိုယ်တိုင်သတိထားနိုင်စွမ်းတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ထူထောင်ပေးရမည်။ သတိသိမြင်ခြင်းသည် ဘဝတွင် အလွန်အရေးကြီးသော အရာဖြစ်သည်။ သို့သော် ဖွဲ့စည်းရလွယ်ကူသလို ကလေးများတွင်လည်း အလွယ်တကူ ဖျောက်ပစ်ခံရနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များအတွက် မိဘများ၏ ဆန္ဒသည် သတိသိမြင်ခြင်း၏ ဥပဒေဖြစ်ပြီး ဘုရားသခင်၏ ဥပဒေဖြစ်သည်။ မိဘများတွင် သတိပညာရှိပါက၊ ကလေးများကို မလိုက်နာရန် အခြေအနေမဖြစ်အောင် သတိထားကာ အမိန့်များ ထုတ်ပေးသင့်သည်။ ထိုအခြေအနေဖြစ်ခဲ့ပါကလည်း ကလေးများအား ပြန်လည်တောင်းပန်စိတ်ရှိလာစေရန် အကောင်းဆုံး ကြိုးပမ်းသင့်သည်။ ပန်းများအတွက် ရေခဲကဲ့သို့ မိဘ၏ အလိုမလိုက်ခြင်းသည် ကလေးအတွက်လည်း ထိုပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးသည် မိဘမျက်လုံးကို မကြည့်ရဲ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မလက်ခံလို၊ ထွက်ပြေး၍ တစ်ယောက်တည်းနေလိုသည်။ ထိုအချိန်တွင် စိတ်ဝိညာဉ်သည် ကြမ်းတမ်းလာကာ ကလေးသည် ထိန်းမရအောင် လွတ်လပ်သွားသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်၍ ကလေးအား ပြန်လည်တောင်းပန်နိုင်ရန် သင်ကြားပေးခြင်းသည် အလွန်ကောင်းမြတ်ပြီး၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိဘဲ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် မျက်ရည်ဖြင့် သူတို့လာ၍ ပြောကြားစေသည်။ 'ကျွန်ုပ်သည် အမှားအယွင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။' ဤအရာအားလုံးသည် ပုံမှန်ကိစ္စများသာ ဖြစ်မည်ဟု ဆိုစရာမလိုပေ။ သို့သော် ဤနေရာ၌ အနာဂတ်တွင် တည်ငြိမ်ပြီး စစ်မှန်သော ဘာသာရေးစိတ်ဓာတ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန် အခြေခံအုတ်မြစ် ချထားခြင်းဖြစ်သည်။ အမှားကျပြီးနောက် ချက်ချင်း ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ခြင်း၊ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြန်လည်တောင်းပန်နိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် မျက်ရည်ဖြင့် ပြန်လည်အသစ်ဖြစ်လာနိုင်ခြင်း စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်သည်။

ဒီလို စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်ရမည်။ ကလေးသည် ထိုအခြေအနေတွင် ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ သူတို့၏ ဘာသာရေးသဘောထားသည် ပိုမိုတိုးတက်လာမည်။ မိဘများသည် ပေါ်ပေါက်လာသော စွမ်းအားတိုင်းကို သတိထားကြည့်ရှုကာ အရာအားလုံးကို တစ်ခုတည်းသော ရည်မှန်းချက်ဆီသို့ ဦးတည်ညွှန်ပြရမည်။ စည်းကမ်းမှာ ကလေး၏ ပထမဆုံးအသက်ရှူချိန်မှစ၍ တစ်ပြိုင်နက်လုံးစတင်ခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘဲ အားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းစတင်ကာ ဉာဏ်ရှည်စွာ တဖြည်းဖြည်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ အလျင်မမြန်၊ အမြန်မမြန်၊ သည်းခံစိတ်နှင့် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။ သို့သော် ပထမဆုံးလက္ခဏာများကို သတိပြုကာ အသုံးပြုရမည်။ အရေးကြီးသောကိစ္စတွင် မည်သည့်အသေးစိတ်ကိုမျှ မလွဲမချော် စဉ်းစားရမည်။ အသေးစိတ်များကို ဖော်ပြထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကလေးပြုစုပုံ၏ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်ကိုသာ ပြသလိုခြင်းဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးသည် မိမိသည် ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်ကာ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်၍ ခရစ်ယာန်ဘဝကို အသက်ရှင်ရန် ဆုံးဖြတ်သည့်အချိန်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ပါ။ လက်တွေ့တွင် ၎င်းသည် အသက် ၇ နှစ်၊ ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် မတူညီသောအချိန်များတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ သို့သော် ပုံမှန်အားဖြင့် သင်ကြားရေးကာလသည် ဤအခြေအနေမတိုင်မီ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤအခြေအနေတွင် မဖြစ်မနေလိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းမှာ သင်ကြားရေးကာလတစ်လျှောက်လုံး ယခင်အစီအစဉ်အားလုံးကို မပြောင်းလဲဘဲ ထိန်းသိမ်းထားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းရည်သဘာဝနှင့် ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ တောင်းဆိုချက်များမှ အခြေခံထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် အထက်ဖော်ပြထားသည့် စိတ်ဓာတ်နှင့် မဆန့်ကျင်ရ၊ မဟုတ်လျှင် ထိုနေရာတွင် တည်ဆောက်ထားသည့် အရာအားလုံး

ပျက်စီးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျောင်းသားများသည် ကလေးငယ်များကဲ့သို့ပင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူအားလုံး၏ ဘာသာရေးသစ္စာနှင့် ဘုရားကျောင်းအပေါ်သစ္စာရှိမှုတို့ဖြင့် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခံရမည်။ သန့်စင်ရေးအခမ်းအနားများမှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပြုစုရမည်။ ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်မံပြောရမည်ဆိုလျှင် သင်ရိုးအစီအစဉ်ကို အဓိကနှင့် ဒုတိယကို ရှင်းလင်းသေချာစွာ ခွဲခြားစိစဉ်ထားရမည်။ ဤအယူအဆကို ဘာသာရပ်များနှင့် အချိန်ခွဲဝေပုံဖြင့် အကောင်းဆုံး ဖော်ပြနိုင်သည်။ ယုံကြည်ခြင်းကို လေ့လာခြင်းကို အမြင့်ဆုံးထား၍ အချိန်၏ အများစုကို ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများအတွက် သီးသန့်ထားရမည်။ ပဋိပက္ခဖြစ်ပါက ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို ပညာရေးလေ့လာမှုထက် ဦးစားပေးရမည်။ အတည်ပြုခြင်းကို ပညာရေးအောင်မြင်မှုဖြင့်သာမက ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော စရိုက်ဖြင့်လည်း ရယူရမည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘုရားသခင်အား နှစ်မြောစေခြင်းဖြစ်ပြီး ပညာရေးသည် ဒုတိယအရည်အချင်းတစ်ခုသာဖြစ်ကာ ယခုဘဝကာလအတွင်းသာ အသုံးဝင်သည်ဆိုသည့် ယုံကြည်ချက်ကို ထူထောင်ပေးရမည်။ ထို့ကြောင့် ပညာရေးကို မည်သည့်အခါမျှ အလွန်မြတ်နိုးစွာ မမြင့်တင်ရ၊ မည်သည့်အခါမျှ အလွန်တောက်ပစွာ မပြသရ၊ အာရုံအားလုံးကို ဖမ်းစားကာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုအားလုံးကို မယူစားစေရ။ ဤသိပ္ပံနည်းလမ်းနှင့် ၎င်းကို တစ်ကိုယ်တည်း အာရုံစိုက်ခြင်းထက် ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ပိုမိုအဆိပ်သင့်ပြီး ဖျက်ဆီးတတ်သော အရာ မရှိပါ။ ၎င်းသည် တိုက်ရိုက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်မှုသို့ ဦးတည်စေပြီး ထိုအခြေအနေ၌ အမြဲတမ်း ဆက်လက်နေစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အခွင့်အလမ်းကောင်းများ ရရှိလာပါက ကျင့်ဝတ်ပျက်ပြားမှုသို့လည်း ဦးတည်စေနိုင်သည်။

ဂရုစိုက်ရမည့် နောက်ထပ်အချက်တစ်ခုမှာ သင်ကြားခြင်း၏ စိတ်ဓာတ် သို့မဟုတ် သင်ကြားနေသော ဘာသာရပ်များအပေါ် ရှုမြင်ချက်ဖြစ်သည်။ ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအား သင်ကြားသည့် အသိပညာတိုင်းတွင် ခရစ်ယာန်သဘောတရားများ၊ အထူးသဖြင့် တရားဝင် (Orthodox) သဘောတရားများဖြင့် ပြည့်နှက်စေရမည်ဟု မဖောက်မလွဲ ဥပဒေအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရမည်။ ပညာရပ်တိုင်းတွင် ဤအခြေအနေကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပြီး၊ ထိုအခြေအနေကို ဖြည့်ဆည်းမှသာ မိမိဘာသာရပ်အဖြစ် တကယ့်သိပ္ပံတစ်ခု ဖြစ်လာမည်။ ခရစ်ယာန်သဘောတရားများမှာ မခွဲမခွာ မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ခုမစဉ်းစားဘဲ ၎င်းတို့ကို အမှန်တရား၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စံနှုန်းအဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အန္တရာယ်ဆုံးအမှားမှာ ဘာသာရပ်များကို အမှန်တရားယုံကြည်ချက်ကို မထည့်သွင်းဘဲ သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် သိပ္ပံသည် လုံးဝကွဲပြားနေသည်ဟု ယူဆကာ ကိုယ်တိုင်အား လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် မမှန်ကန်မှုများကို ခွင့်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် တစ်ပါးတည်းသော ဝိညာဉ်တစ်ပါးသာ ရှိပါသည်။ ဤဝိညာဉ်တစ်ပါးတည်းပင် သိပ္ပံများကို လက်ခံကာ ၎င်းတို့၏ အခြေခံသဘောတရားများဖြင့် ထောက်ပံ့ခံရသလို၊ ယုံကြည်ခြင်းကိုလည်း လက်ခံကာ ထိုယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနေရာ၌ ကောင်းဖြစ်စေ မကောင်းဖြစ်စေ ထိတွေ့မှု မဖြစ်နိုင်ပါက ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်မည်နည်း။ ထို့အပြင် အမှန်တရား၏ နယ်ပယ်တစ်ခုတည်းသာ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနယ်ပယ်နှင့် မသက်ဆိုင်သော သို့မဟုတ် ၎င်း၏ တောက်ပသော တရားရုံးရှေ့၌ မတင်ပြနိုင်သော အရာများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို ဘာကြောင့် ပြည့်စေထားသနည်း။

ပညာသင်ကြားမှုကို ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ထဲတွင် ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်း၏ စိတ်ဓာတ်ဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်းကို အခြားအားလုံးထက် ဦးစားပေး၍—သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာနှင့် သင်ကြားပုံစံနှစ်မျိုးစလုံးတွင်— ပြုလုပ်ပါက ကလေးဘဝကတည်းက တည်ဆောက်ထားသော အခြေခံများသည် ထိန်းသိမ်းခံရခြင်းသာမက မြှင့်တင်ခံရကာ ခိုင်မာပြီး သင့်တော်သည့် အရည်အချင်းပြည့်စုံမှုသို့ ရောက်ရှိမည်မှာ သံသယမရှိပါ။ ဤအရာသည် မည်မျှအကျိုးရှိသနည်း!

လူတစ်ဦး၏ မွေးမြူမှုကို ငယ်စဉ်ကတည်းက ဤနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါက တဖြည်းဖြည်းနှင့် သူတို့လိုက်နာသင့်သော ဘဝ၏ သဘောတရားများ ပေါ်လွင်လာမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ရှင်၏ အမည်ဖြင့် ၎င်း၏ သင်ကြားချက်များအတိုင်း နေထိုင် လှုပ်ရှားရမည်ဆိုသည့် တာဝန်ရှိကြောင်းကို ပိုမိုသဘောကျလာမည်ဖြစ်သည်။ အခြားကိစ္စများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးသည် ဤအရာများထက် နိမ့်ကျပြီး ယခုဘဝကို ဆက်လက်တည်ဆောက်ရန်သာ သင့်တော်ကြောင်းကိုလည်း သိမြင်လာမည်ဖြစ်သည်။ နှင့် စိတ်နှင့် ဆန္ဒအားလုံးကို ဦးတည်ရမည့် နေအိမ်တစ်ခု၊ မွေးဖွားမြေတစ်ခု ရှိကြောင်းကိုလည်း သိမြင်လာမည်။ လူတစ်ဦး၏ စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည့် သဘာဝအတိုင်း လူတိုင်းသည် မိမိတို့ လူသားဖြစ်ကြောင်းကို သဘာဝကျကျ သိမြင်လာကြသည်။ သို့သော် စွမ်းရည်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ ပထမဆုံးနီးထလာသည့်အချိန် (ရေခေါက်ခံခြင်းအခါ) တွင် ကျေးဇူးတော်ပြည့်ဝသော ခရစ်ယာန်သဘောတရားအသစ်တစ်ခုကို သူတို့၏ သဘာဝထဲသို့ ထည့်သွင်းပေးပါက၊ ထို့နောက်၊ ဤစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည့် အဆင့်တိုင်းတွင် ဤသဘောတရားအသစ်သည် ဦးဆောင်ခွင့်မပေးဘဲ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အမြဲတမ်း ထိပ်တန်းနေရာယူကာ အရာအားလုံးကို ပုံသဏ္ဌာန်ပေးခဲ့ပါက၊ ကိုယ်တိုင်သိမြင်လာသည့်အခါ လူတစ်ဦးသည် ခရစ်ယာန်သဘောတရားများနှင့် ကိုက်ညီအောင် လှုပ်ရှားနေကြောင်း တွေ့ရှိမည်ဖြစ်ပြီး၊ သူသည် ခရစ်ယာန်တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သိမြင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်ပင် ခရစ်ယာန်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး၏ အဓိကရည်မှန်းချက်ဖြစ်ပြီး၊ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို ခရစ်ယာန်တစ်ဦးဟု ဆိုနိုင်ရမည်။ သို့သော် ပြည့်စုံသော ကိုယ်တိုင်သိမြင်မှုရရှိပြီးနောက် 'ကျွန်ုပ်သည် ကယ်တင်သူနှင့် ဘုရားသခင်က ဤနည်းဖြင့် အသက်ရှင်ရန် ချုပ်ဆိုထားသော ခရစ်ယာန်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး၊ နောင်ဘဝ၌ သူနှင့် သူရွေးချယ်ထားသူများနှင့် ကောင်းမြတ်သော ပေါင်းသင်းခြင်းရရှိရန် တန်ဖိုးရှိသူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရစေရန်' ဟု ဆိုပါက။ — ထိုအခါ လွတ်လပ်ခွင့်ရရှိပြီး ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ထားသည့် သဘောတရားကျသော ဘဝလမ်းစဉ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ပြီးနောက်၊ သူသည် ပထမဦးဆုံး အရေးကြီးဆုံး တာဝန်အဖြစ် ခရစ်ယာန်ယုံကြည်ချက်များကို ကိုယ်တိုင် လွတ်လပ်စွာ ထိန်းသိမ်းကာ ယခင်က တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဦးဆောင်မှုအောက်တွင် လိုက်နာခဲ့သည့် ဘာသာရေးဝိညာဉ်ကို ပြန်လည်ထွန်းကားစေရန် ဦးတည်မည်။

ယခင်က ဖော်ပြခဲ့သလို ခရစ်ယာန်ဘာသာ၏ တာဝန်အားလုံးကို ကိုယ်တိုင် သတိပြု၍ အသိစိတ်ထဲတွင် ပြန်လည်အသစ်ပြုလုပ်ကာ ၎င်းတို့၏ ချုပ်ကိုင်မှုကို မပြောင်းလဲနိုင်သော ဥပဒေအဖြစ် ကိုယ်တိုင် ခံယူရမည့် အထူးအချိန်တစ်ခု ရှိရမည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။ ရေချိုးပွဲတွင် ဤတာဝန်များကို သတိပြု၍ မလက်ခံခဲ့ကြပေ။ ထို့နောက်တွင်တော့ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ စိတ်ထားနှင့် ရိုးရှင်းမှုအတိုင်းသာ ထိန်းသိမ်းခဲ့ကြသည်။ ယခုမှစ၍ လူတစ်ဦးသည် သတိရှိစွာဖြင့် ခရစ်တော်၏ ကောင်းမြတ်သော ချည်ကို ကိုယ်တိုင်ယူဆောင်ကာ

ခရစ်ယာန်ဘဝလမ်းစဉ်ကို ရွေးချယ်ရမည်။ ဘုရားသခင်ထံကို တစ်ကိုယ်တည်း ချီးမြှင့်ကာ ဘဝကျန်ရှိသမျှကာလအတွင်း စိတ်အားထက်သန်စွာ ဝန်ဆောင်နိုင်ရန် ကိုယ်တိုင်အား ထမ်းဆောင်ရမည်။ ဤနေရာ၌သာ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တိုင်စိတ်ကူးဖြင့် ခရစ်ယာန်ဘဝကို တကယ့်စတင်သည်။ ယခင်က၎င်းသည် သူတို့အတွင်း၌ ရှိခဲ့ပေမယ့်၊ ကိုယ်တိုင်စတင်ထူထောင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ စိတ်ထားနှင့် ရိုးရှင်းသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့်သာ ထိန်းသိမ်းထားခဲ့သည်။ ယခုသူသည် ကိုယ်တိုင်အခွင့်အရေးဖြင့် ခရစ်ယာန်စိတ်ဓာတ်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုများ စတင်မည်။ ထိုအခါ ခရစ်တော်၏အလင်းသည် ပထမနေ့ကဲ့သို့ မစုစည်းဘဲ ဖြန့်ကျက်နေသည့်အလင်းကဲ့သို့ သူ့အတွင်းရှိသည်။ သို့သော် အလင်းသည် နေများနှင့် ဂြိုဟ်ဗဟိုများဆီသို့ ဆွဲငင်ခံရမှု ဗဟိုပြုသကဲ့သို့၊ ဤအလင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏အစဖြစ်သည့် သတိစိတ်ဝိညာဉ်ပတ်လည်၌ စုစည်းရမည်။ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်ကိုယ်ကို သိမြင်ခြင်းနှင့် သဘောတရားဆိုင်ရာ လွတ်လပ်ခွင့်ကို ရရှိလာသောအခါမှသာ ပြည့်စုံသော လူသားတစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။ သူသည် မိမိစိတ်နှင့် လုပ်ရပ်များ၏ အပြည့်အစုံ အုပ်ချုပ်သူနှင့် ဆုံးဖြတ်သူ ဖြစ်လာကာ၊ အခြားသူများက ပေးအပ်ခဲ့သောကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်မှန်ကြောင်း သိမြင်ထားသော အတွေးအခေါ်များကိုသာ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာအတွင်းမှာပါ လူတစ်ယောက်ဟာ လူတစ်ယောက်အဖြစ်သာ ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒီမှာလည်း သူတို့သည် သဘောတရားကျစွာ စဉ်းစားရမည်။ သို့သော် ထိုသဘောတရားကို သန့်ရှင်းသော ယုံကြည်ချက်၏ အကျိုးအတွက်သာ ဦးတည်ရမည်။ သူတို့ ယုံကြည်သော သန့်ရှင်းသော ယုံကြည်ချက်သည် ကယ်တင်ခြင်းသို့ ဦးတည်သည့် တစ်ခုတည်းသော မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုယုံကြည်ချက်နှင့် မကိုက်ညီသော အခြားလမ်းကြောင်းများအားလုံးသည် ပျက်စီးခြင်းသို့ ဦးတည်ကြောင်းကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သဘောတရားကျစွာ ယုံကြည်စေရမည်။ လူတစ်ဦးသည် မျက်မမြင်လိုက်နာသူမဟုတ်ဘဲ၊ ထိုအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မှန်ကန်သောအရာကို ပြုလုပ်နေကြောင်း သတိရှိနားလည်ထားခြင်းမှာ ဂုဏ်ယူစရာဖြစ်သည်။ သူသည် ခရစ်တော်၏ ကောင်းမွန်သော ချည်တံကို ကိုယ်တိုင် သတိရှိစွာ ခံယူသည့်အခါ၌ ဤအားလုံးကို ပြုလုပ်မည်။

ထိုအခါမှသာ သူ၏ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက် သို့မဟုတ် ယုံကြည်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသည့် ကောင်းမွန်သောဘဝသည် ခိုင်မာ၍ မလှုပ်မရှားဖြစ်လာမည်။ မကောင်းသောနမူနာများက သူ့ကို လမ်းမှားသို့ မဆွဲဆောင်နိုင်၊ အလွတ်စဉ်းစားချက်များကလည်း မဆွဲဆောင်နိုင်တော့ပါ။ အကြောင်းကတော့ သူသည် တင်းမာစွာ စဉ်းစားပြီး လှုပ်ရှားရမည့် တာဝန်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူ့ဤအချက်ကို မသိရှိသေးပါက၊ ယခင်က ကောင်းမွန်သော နမူနာတစ်ခုက သူ့ကို လုပ်ဆောင်ရန် ဆွဲဆောင်ခဲ့သလို၊ ယခု မကောင်းသော နမူနာတစ်ခုကလည်း သူ့ကို မကောင်းမှုဆီသို့ ဆွဲဆောင်ကာ ပြစ်မှုထဲသို့ ဦးတည်စေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ယခင်က အခြားသူများ၏ ကောင်းမွန်သော အတွေးများသည် တားဆီးမှုမရှိဘဲ သူ့စိတ်ထဲတွင် လွယ်ကူစွာ အုပ်ချုပ်ခဲ့သလို၊ ယခု မကောင်းသော အတွေးများကလည်း သူ့စိတ်ကို ဖမ်းစားသွားမည်။ အတွေးအကြံကလည်း ယခင်က ကိုယ်တိုင်ကို ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်အဖြစ် မသိမြင်ခဲ့သူတစ်ဦးတွင် ယုံကြည်ခြင်းကြေညာခြင်းနှင့် ဘဝကောင်းမွန်ခြင်းတို့ ဘယ်လောက်ထိ မတည်ငြိမ်ကြောင်း ပြသပေးသည်။ စမ်းသပ်မှုနည်းပါးသူသည် နှလုံးသားရိုးရှင်းမှု၌ ပိုမိုကြာရှည် တိုးတက်နိုင်သော်လည်း၊ စမ်းသပ်မှုများကို ရှောင်ရှား၍ မရသူသည်

အန္တရာယ်ကြီးမားစွာ ရင်ဆိုင်ရမည်။ ဗတ္တိဇံကျေးဇူးကို ထိန်းသိမ်းထားသူတိုင်း၏ ဘဝတွင် သူတို့သည် ဘုရားသခင်ထံသို့ တင်းမာစွာ ကိုယ်ကို အပ်နှံခဲ့သည့် အခါတစ်ခါ ရှိခဲ့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဤအကြောင်းကို 'သူ၏ စိတ်ဓာတ် မီးလောင်ထွန်းခဲ့သည်'၊ 'သူသည် ဘုရားသခင်၏ ဆန္ဒတစ်ခုက မီးထွန်းစေခဲ့သည်' ဟု ဖော်ပြထားသည်။

သူသည် ကိုယ်တိုင် ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်ပြီး သို့မဟုတ် ခရစ်ယာန်ဘဝဖြင့် အသက်ရှင်ရန် စိတ်ကူးဆုံးဖြတ်ပြီးပါက ယခင်နှစ်များက ရရှိခဲ့သည့် ဘဝ၏ ပြည့်စုံခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းခြင်းကို အခြားသူများက ထိန်းသိမ်းခဲ့သကဲ့သို့ အလွန်ဂရုစိုက်ကာ ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ သူ့အတွက် လမ်းညွှန်ရန် အထူးစည်းကမ်းများ မလိုအပ်ပါ။ ဤအချက်အရာ သူသည် ပြစ်မှု လှည့်ပြန်ကာ ခရစ်ယာန်ဘဝကို တက်ကြွစွာ အသက်ရှင်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားသူနှင့် တန်းတူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုမှစ၍ သူသည် ပြစ်မှု လှည့်ပြန်သူများအတွက် ဆွေးနွေးမည့် တတိယပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် စည်းကမ်းများအတိုင်း လမ်းပြခံရမည်။

သူနှင့် ပြန်လည်တောင်းပန်သူတို့၏ ပြည့်စုံမှုရှာဖွေရေးကြိုးပမ်းမှုအကြား ကွာခြားချက်သည် ကိုယ်တိုင်ရှင်းလင်းထင်ရှားလာမည်။

ယခုတွင် လူငယ်ဘဝကာလနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အလွန်အရေးကြီးသော သတိပေးချက်အနည်းငယ်သာ ကျန်ရှိပါသည်။ ခရစ်ယာန်စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ကြီးပြင်းလာခြင်းသာမက၊ လူငယ်ဘဝသို့ ဝင်ခါနီးတွင် ကိုယ်တိုင်ကို ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုကာ ခရစ်ယာန်ဘဝကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းမှာ မည်မျှ အကျိုးရှိပြီး ကယ်တင်ခြင်းဖြစ်စေသည်ကို တွေးမိစရာမလိုပါ။ လူငယ်များသည် မဖြစ်မနေကြုံတွေ့ရမည့် အန္တရာယ်ကြီးများကြောင့် ဤသည်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ (၁) သူတို့၏ အသက်အရွယ်၏ သဘာဝကြောင့်၊ (၂) ဤကာလအတွင်း ကြုံတွေ့ရမည့် စမ်းသပ်မှုကြီးများကြောင့်။

၁။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမြစ်ကို လူငယ်ဘဝ၏ လှိုင်းလှိုင်းလှုပ်ရှားမှုများက ဖြတ်ကျော်သွားသည်။ ဤကာလမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝတို့သည် အပြင်းအထန်ပြင်းထန်လာသည်။ ကလေးနှင့် လူငယ်က တိတ်ဆိတ်စွာနေထိုင်ကြပြီး၊ လူကြီးတွင် အလျင်အမြန်စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနည်းပါးကာ၊ ဂုဏ်ယူဖွယ်ဖြူဆံပင်များသည် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဦးစားပေးကြသည်။ လူငယ်တစ်ယောက်တည်းသာ ဘဝဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ ဒီအချိန်မှာ လှိုင်းတိုက်ခတ်မှုကို ခံနိုင်ဖို့ အခြေခံခိုင်မာမှု ပြင်းထန်စွာ လိုအပ်သည်။ ကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများ၏ မစည်းကမ်းမှုနှင့် အလျင်အမြန်ဖြစ်ခြင်းတို့မှာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ ပထမဆုံး ကိုယ်ပိုင် လှုပ်ရှားမှုများ စတင်ပြီး နိုးထလာသော စွမ်းအားများ၏ ပထမဆုံး လှုပ်ရှားမှုများက ကိုယ့်ကို ဆွဲဆောင်မှုအားလုံးကို ပေးသည်။ ၎င်းတို့၏ သက်ရောက်မှုအားဖြင့် ယခင်က စိတ်နှင့် နှလုံးသားကို ဖြည့်ထားခဲ့သမျှအားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်သည်။ ယခင်က ရှိခဲ့သမျှသည် အိပ်မက်တစ်ခု၊ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုသာ ဖြစ်သွားမည်။ ယခုခံစားနေရသော ခံစားချက်များသာ အမှန်ဖြစ်ပြီး၊ အဲဒီခံစားချက်များတွင်သာ အမှန်တရားနှင့် အရေးပါမှု ရှိသည်။ သို့သော် ဤစွမ်းအားများ နိုးထလာခြင်းမပြုမီ သူသည် ခရစ်ယာန်ယုံကြည်ချက်နှင့် ဘဝလမ်းစဉ်ကို ကတိတစ်ရပ်ဖြင့် ချုပ်ဆိုထားခဲ့ပါက၊ အခြားအားထုတ်မှုများသည် ဒုတိယအဆင့်သာဖြစ်၍ အားနည်းကာ ပထမဦးဆုံးထားသော ကတိ၏ တောင်းဆိုချက်များရှေ့တွင် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ လက်လွှတ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ထိုကတိများသည် အသက်ကြီးပြီးသား၊ နှလုံးသားက စမ်းသပ်ရွေးချယ်ပြီးသားဖြစ်ကာ အရေးကြီးဆုံးမှာ ကတိတစ်ရပ်ဖြင့်

တံဆိပ်ထိုးထားခြင်းဖြစ်သည်။ လူငယ်သည် သူ၏ကတိကို အမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝနှင့် အမှန်တရားကို မချစ်ခဲ့သူတစ်ဦးအကြောင်းကို ဘာပြောနိုင်မလဲ၊ ထိုအကြောင်းများကို မကြားဖူးသူတစ်ဦးအကြောင်းကိုတော့?

ဒီအခြေအနေမှာ သူသည် ခြံမဲ့အိမ်တစ်လုံးကဲ့သို့ ဖျက်ဆီးခံရရန် ဖွင့်လှစ်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မီးထဲတွင် မီးလောင်ရန် ထားရှိထားသော ခြောက်သေတ္တာကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ လူငယ်တစ်ယောက်၏ စိတ်လွှတ်လပ်မှုကြောင့် အရာအားလုံးပေါ်တွင် သံသယ၏ အရိပ်ကျရောက်လာသောအခါ၊ သူ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် အလွန်စိတ်ပူပန်နေသောအခါ၊ သူ၏ စိတ်တစ်ခုလုံးတွင် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော အတွေးများနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသောအခါ—လူငယ်သည် မီးထဲတွင် ရှိနေသည်။ သူ့နှလုံးထဲမှ အမှန်တရား၊ ကောင်းမြတ်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းခြင်းတို့အတွက် အသံတစ်ခုမျှ မထွက်လာပါ။ ဘယ်သူက သူ့ကို အေးမြစေရန် မိုးစက်တစ်စက်ပေးမည်နည်း၊ ဒါမှမဟုတ် ကူညီမည့် လက်တစ်ချောင်းပေးမည်နည်း။ ထိုအရာများအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် သူ့အတွင်း အရင်ဆုံး အမြစ်တွယ်ထားမှသာ ထိုအသံများ ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပြီး၊ မဟုတ်ပါက မည်သည့်အသံမျှ မထွက်နိုင်ပါ။ ထိုအခြေအနေတွင် အကြံဉာဏ်တစ်ခုပင် မကူညီနိုင်တော့ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ထည့်သွင်းရန် ကြိုးစားခြင်းမှာ အကျိုးမရှိပါ။ အကြံဉာဏ်နှင့် ချဉ်းကပ်စကားများသည် နားမှ စိတ်ထဲသို့ ဝင်ကာ၊ ရှိပြီးသားဖြစ်ကာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တန်ဖိုးရှိသော ခံစားချက်များကို နိုးထစေနိုင်ပါက အလွန်အစွမ်းထက်သည်။ သို့သော် ထိုအချိန်၌ အခြားအရာများကြောင့် ဖုံးကွယ်ထားပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ထိုခံစားချက်များကို ထုတ်လွှတ်ကာ မိမိတို့၏ တန်ဖိုးနှင့် အင်အားကို ပြန်လည်ရရှိစေရန် နည်းလမ်းမရှာနိုင်ကြပါ။ ဤအခြေအနေတွင် အကြံဉာဏ်သည် အကြံပေးသူမှ လူငယ်အား ပေးသော တန်ဖိုးမြင့်လက်ဆောင်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် နှလုံးသားထဲတွင် သန့်ရှင်းသောဘဝ၏ စေ့များ မရှိပါက အကျိုးမရှိပါ။

လူငယ်တစ်ယောက်သည် သူ့ဘဝကို သူ့အလိုလိုသာ နေထိုင်ပြီး၊ သူ့နှလုံးသား၏ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် စိတ်ဓာတ်များအားလုံးကို ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါ။ ဒါဟာ လေထဲက ငှက်တစ်ကောင်၏ လမ်းကြောင်းကို ခန့်မှန်းဖို့ ကြိုးစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရေပေါ်က သင်္ဘောတစ်စီး၏ လမ်းကြောင်းကို ခန့်မှန်းဖို့ ကြိုးစားခြင်းကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်တစ်ယောက်၏နှလုံးသားသည် အက်စစ်ဓာတ်ထည့်ထားသည့်အရည်တစ်မျိုး၏ဖျော်ပြန်မှုကဲ့သို့၊ သို့မဟုတ် မတူညီသောအချိုးအစားဖြင့်ရောနှောထားသည့်ဓာတ်ပစ္စည်းများ၏လှုပ်ရှားမှုကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ "သဘာဝ" ဟုခေါ်ဆိုသောအသက်ရှင်နေသည့်လှုပ်ရှားမှုများ၏လိုအပ်ချက်တိုင်းသည် စိတ်ကျေနပ်မှုကိုရှာဖွေရန် အသံထွက်တောင်းဆိုကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏သဘာဝတွင် အဆင်မပြေမှုများကဲ့သို့ပင်၊ ဤအသံစုစုပေါင်းသည် ဆူညံသံများပြည့်နှက်နေသည့်လူအုပ်စု၏အော်ဟစ်သံများကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ဒါဆိုရင် လူငယ်တစ်ယောက်ကို စတင်ကတည်းက သူ့လုပ်ရပ်တွေကို စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းဖို့ မသင်ကြားပေးခဲ့ဘူး၊ ထိုလုပ်ရပ်တွေကို အထက်တန်းလိုအပ်ချက်တွေအောက်မှာ တင်းကျပ်စွာ ထိန်းသိမ်းဖို့ မကတိမပြုခဲ့ဘူးဆိုရင် သူ့အခြေအနေ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ? ဤသဘောတရားများကို ကလေးဘဝအစောပိုင်းတွင် စိတ်ထဲသို့ နက်ရှိုင်းစွာ စိုက်ထူထားပြီး နောက်ပိုင်းတွင်လည်း စည်းကမ်းအဖြစ် သတိပြုလက်ခံထားပါက စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို မလှုပ်ခတ်၊ ဝိညာဉ်ကို မမောမောစေဘဲ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်သာ ခဏတာဖြစ်ပေါ်ကာ ဖြတ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်က ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုလူမျိုးဖြစ်လာမလဲဆိုတာကတော့ ငယ်ရွယ်စဉ်က ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုလူမျိုးဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာပေါ် များစွာ မူတည်သည်။ တောင်ထိပ်မှ ကျဆင်းလာသော ရေသည် အောက်တွင် ပြင်းထန်စွာ ဆူညံကာ လှိုင်းထန်ပြီးနောက် တိတ်ဆိတ်စွာ အမျိုးမျိုးသော မြစ်ကြောင်းများထဲသို့ စီးဆင်းသွားသည်။ ဤသည် လူတိုင်းကို ရေတံခါးထဲသို့ ထည့်သွင်းသလို ငယ်ရွယ်စဉ်ကို ကိုယ်စားပြုသည့် သင်္ကေတတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုကာလမှ လူနှစ်မျိုး ထွက်ပေါ်လာသည်။ တစ်မျိုးက သနားကြင်နာခြင်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာဖြင့် တောက်ပကြပြီး၊ တစ်မျိုးက မကောင်းမှုနှင့် ဖောက်ပြန်မှုတို့ကြောင့် မှောင်မိုက်နေကြသည်။ တတိယအုပ်စုမှာ အလယ်အလတ်အတန်းဖြစ်ပြီး ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှုတို့ ပေါင်းစပ်ထား၍ မီးခဲတစ်စင်းကဲ့သို့ တစ်ခါကောင်းဘက်၊ တစ်ခါမကောင်းဘက်သို့ လှည့်လည်နေကြသည်။ ၎င်းတို့သည် တစ်ခါမှန်၊ တစ်ခါမြန်၊ တစ်ခါနှေးသည့် ပျက်စီးနေသော နာရီကဲ့သို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကြိုတင်ကတိတစ်ခုဖြင့် ချုပ်ဆိုထားသူသည် ရေဝင်ခွင့်မရှိသော ခိုင်မာသေးငယ်သော သင်္ဘောတစ်စင်းထဲတွင် ကာကွယ်ထားသလို၊ သို့မဟုတ် လှိုင်းမုန်တိုင်းကြားမှ တည်ငြိမ်သော ရေကြောင်းတစ်ခု ဖွင့်ထားသလို ဖြစ်သည်။ ဤအရာမရှိပါက ကောင်းမွန်စွာ ကြီးပြင်းလာခြင်းပင် မမြဲမစွာ ကယ်တင်နိုင်ပါ။ လူတစ်ယောက်သည် ကြီးမားသော အပြစ်များထဲ မကျရောက်ပေမယ့်၊ စိတ်ထဲမှာ တည်ငြိမ်မှုမရှိပါက၊ ကတိတစ်ခုဖြင့် အခြားအရာများမှ ခွဲထွက်ထားခြင်းမရှိသော သူ၏နှလုံးသားသည် စိတ်ခံစားချက်များကြောင့် ခွဲထွက်ကွဲကွာသွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ လူငယ်ဘဝမှ ထွက်လာသောအခါ မည်သည့်ဘက်မှမဟုတ်ဘဲ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသူတစ်ယောက်အဖြစ်သာ ကျန်ရမည်။

ထို့ကြောင့် လူငယ်ဘဝမတိုင်ခင်တွင် ကောင်းမွန်သော စိတ်ထားကိုသာမက၊ တကယ့်ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်မည်ဟု ကတိတစ်ခုဖြင့် ကိုယ်တိုင်အားဖြည့်ထားရခြင်းလည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သတ္တိပြင်းထန်သူများသည် လူငယ်ဘဝကို မီးကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့ကာ၊ လူငယ်များ လွယ်ကူစွာ ထိန်းမရအောင် ပြင်းထန်တတ်သော အခြေအနေများအားလုံးကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

၂။ လူငယ်ဘဝသည် ကိုယ်တိုင်အန္တရာယ်ရှိသော်လည်း၊ ထို့အပြင် ဒီအရွယ်တွင်သာ တွေ့ရသော ထပ်ဆောင်းစိတ်ဓာတ်နှစ်ခုကြောင့် လူငယ်စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ပိုမိုပြင်းထန်လာကာ အင်အားနှင့် အန္တရာယ် ပိုမိုကြီးထွားလာသည်။ ဤအရာများမှာ (က) စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ရှာဖွေရန် ဆန္ဒနှင့် (ခ) လူမှုဆက်ဆံရေးများတွင် ပါဝင်လိုသော စိတ်နေစိတ်ထားတို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်ဘဝ၏ အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ထားသင့်ကြောင်း အကြံပြုနိုင်သည်။ ထိုအခါမှသာ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေပြီး အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ဖြစ်မည်။

ရှေ့က ဖော်ထုတ်ခဲ့သော အကောင်းမြင် စိတ်ထားများသည် ဖိနှိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် တားမြစ်ခြင်း မရှိပါက အပြည့်အဝ တည်ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

A. **အတွေ့အကြုံအသစ်များအတွက် ဆန္ဒသည်** လူငယ်တစ်ဦး၏ လှုပ်ရှားမှုများတွင် အလျင်အမြန်၊ ဆက်လက်တိုးတက်မှုနှင့် အမျိုးမျိုးကွဲပြားမှုတို့ကို ပေါင်းထည့်ပေးသည်။ သူသည် ကိုယ်တိုင် အရာအားလုံးကို ကိုယ်တိုင်ခံစားလိုပြီး၊ အရာအားလုံးကို မြင်လို၊ ကြားလို၊ သွားလိုသည်။ မျက်စိအတွက် တောက်ပမှု၊ နားအတွက်

သံစဉ်ညီညာမှုနှင့် လှုပ်ရှားရန် နေရာကျယ်ဝန်းမှုရှိသည့်နေရာတိုင်း၌ သူ့ကို တွေ့နိုင်သည်။ သူသည် အမြဲအသစ်ပြီး မတူကွဲပြားသည့် အတွေ့အကြုံများ၏ မပြတ်စီးဆင်းမှုအောက်၌ ရှိလိုသည်။ အိမ်၌ တည်ငြိမ်မနေ၊ တစ်နေရာတည်း၌ မနေ၊ တစ်ခုတည်းသော အရာပေါ်၌ မအာရုံစိုက်နိုင်ပါ။ သူ၏ သဘာဝမှာ ဖျော်ဖြေရေးဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် သူ့အတွက်တော့ မလုံလောက်ပါဘူး။ တကယ်ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုတည်းနဲ့ မကျေနပ်ဘဲ၊ အခြားသူတွေရဲ့ အမြင်ခံစားချက်တွေကို စုပ်ယူပြီး၊ သူတို့ ဘယ်လိုခံစားခဲ့ကြ၊ သူတို့ ဘယ်လို လှုပ်ရှားခဲ့ကြသလဲဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်မဟုတ်ပေမယ့် ကိုယ်တိုင်လို ခံစားရှာဖွေလိုသူပါ။ ထို့နောက် သူသည် စာအုပ်ထဲသို့ စိတ်အားထက်သန်စွာ ဝင်ကာ ဖတ်ရှုခြင်းကို စတင်သည်။ တစ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ်ကို ဆက်တိုက်ဖတ်သွားသော်လည်း အကြောင်းအရာကို အပြည့်အဝ နားမလည်ဘဲ ကျော်လွှားသွားတတ်သည်။ သူ၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘာဖြစ်ဖြစ် 'သက်ရောက်မှု' ဟုခေါ်သော အရာကို ရှာဖွေရန်သာဖြစ်သည် ။ စာအုပ်တစ်အုပ်က သူ့အတွက် အသစ်အဆန်း၊ တောက်ပရှင်းလင်းမှုနှင့် တိကျပြတ်သားမှုတို့ကိုသာ အကောင်းဆုံး အကြံပြုချက်အဖြစ် ပေးနိုင်သည်။ ဒီမှာလည်း လွယ်ကူစွာ ဖတ်ရှုနိုင်တဲ့ စာအုပ်တွေကို နှစ်သက်လာပြီး အထင်အမြင်သစ်များ ရရှိစေရန် ဆန္ဒတူပေမယ့် ပုံစံကွဲပြားနေသည်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါတစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါ။ လူငယ်သည် အပြင်ကနေ ချမှတ်ခံထားရသည့် အမှန်တရားများ၊ ဆိုလိုရင်းများကြောင့် မကြာခဏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး၊ သူလိုချင်သော လွတ်လပ်ခွင့်ကို ရှာဖွေနေစဉ်တွင် အလွန်ကန့်သတ်ခံစားရသည်။ ထို့နောက် သူသည် မကြာခဏ အမှန်တရားမှ ခွဲထွက်ကာ ကိုယ်ပိုင် ဖန်တီးထားသော ကမ္ဘာထဲသို့ ပြန်ဝင်ကာ စိတ်တိုင်းကျ လှုပ်ရှားတတ်သည်။ သူ၏ စိတ်ကူးယဉ်က သူ့အတွက် ဇာတ်လမ်းများ တစ်ပုဒ်စီ ဖန်တီးပေးပြီး အများအားဖြင့် ဇာတ်လမ်းထဲက ဟီးရိုးက သူကိုယ်တိုင် ဖြစ်နေသည်။ လူငယ်သည် ဘဝထဲသို့ မကြာခင် ဝင်ရောက်လာသူသာ ဖြစ်သည်။ သူ့ရှေ့တွင် ဆွဲဆောင်မှုပြင်းထန်ပြီး လှပစွာ ဖိတ်ခေါ်နေသည့် အနာဂတ်တစ်ခု ရှိနေသည်။ အချိန်ကျလာသည်နှင့်အမျှ သူလည်း ထိုနေရာ၌ သူ့နေရာကို ယူရမည်။ သူ ဘာဖြစ်လာမလဲ။ ဒီဖုံးလွှမ်းထားသော အလွှာကို ဖယ်ရှားပြီး အတွင်းကို ကြည့်ရှုနိုင်မည့် နည်းလမ်း မရှိပါသလား။ ဤအသက်အရွယ်တွင် အထူးသဖြင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားနေသော စိတ်ကူးယဉ်စွမ်းအားသည် ချက်ချင်းကျေနပ်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ဤနေရာ၌ အိပ်မက်ကဲ့သို့သော စိတ်ထားသည် ထိုကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် ဖော်ထုတ်ကာ ထူထောင်ထိန်းသိမ်းခံရသည်။

အိပ်မက်များ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး စာဖတ်ခြင်း၊ ဖျော်ဖြေရေး—ဤအရာအားလုံးသည် စိတ်ဓာတ်အရ တစ်ခုတည်းပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် အတွေ့အကြုံအသစ်များ၊ မတူကွဲပြားမှုများကို လိုလားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ထိခိုက်မှုလည်း တူညီသည်။ လူငယ်တစ်ဦး၏ နှလုံးသားထဲတွင် ယခင်က စိုက်ထားခဲ့သည့် ကောင်းမွန်သော စေ့များကို ဤအရာများထက် ပိုမိုထိရောက်စွာ ဖိနှိပ်တားဆီးနိုင်သည့် အရာ မရှိပါ။ လေတိုင်းမှ တိုက်ခတ်သောနေရာ၌ စိုက်ထားသော သစ်ပင်ငယ်သည် မကြာခဏ ခြောက်ကပ်၍ သေဆုံးသွားမည်။ မကြာခဏ ခြေဖြင့် နှိပ်ခံရသော မြက်များသည် မကြီးထွားနိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ရေရှည် ဆွဲဆန့်ခံရလျှင် ထိုနေရာသည် ထုံထပ်သွားသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အိပ်မက်ထဲက စိတ်ကူးများ၊ အကျိုးမဲ့ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပျင်းပျင်းထွေးထွေး လုပ်ငန်းများတွင် စိတ်ဝင်စားလိုက်လျှင် နှလုံးနှင့် ထိုအတွင်းရှိ ကောင်းမွန်သော စိတ်ထားများတွင်လည်း ထိုအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေါ်သွားမည်။ လေပြင်းထဲမှာ၊ အထူးသဖြင့်

စိုစွတ်တဲ့လေထဲမှာ ကြာရှည်နေရသူသည် ကာကွယ်ထားသောနေရာသို့ ဝင်လိုက်သည်နှင့် ကိုယ်တွင်းရှိ အရာအားလုံး မမှန်ကန်သလို ခံစားရသည်။ စိတ်ပျောက်ကွယ်ခဲ့သည့် ဝိညာဉ်လည်း ထိုအတိုင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်လွှတ်ခြင်းမှ ပြန်လည်သတိပြန်လာသော လူငယ်သည် သူ့စိတ်ဝိညာဉ်အတွင်းရှိ အရာအားလုံးသည် မမှန်ကန်စွာ စီမံထားသလို တွေ့မြင်ရပြီး၊ အထူးသဖြင့် ကောင်းမွန်သော အရာအားလုံးကို မေ့လျော့ခြင်း၏ မျက်နှာဖုံးတစ်ခုက ဖုံးကွယ်ထားကာ၊ ထင်ဟပ်မှုမှ ကျန်ရစ်သော အပျော်အပါးများသာ ရှေ့တန်းတွင် ထင်ရှားနေသည်။ ထို့ကြောင့် ယခင်ကရှိခဲ့သလို၊ အမြဲတမ်းဖြစ်သင့်သလို မဟုတ်တော့ဘဲ စိတ်နေစိတ်ထားများ၏ အရေးပါမှု အဆင့်များ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ဒါဆိုရင် ဘာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ဟာ အာရုံလွှဲပြီးနောက် ကိုယ်တိုင်ဆီ ပြန်လာတဲ့အခါ ဆန္ဒပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားလာတာလဲ? အကြောင်းကတော့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေ ခိုးယူခံထားရတာကို တွေ့မြင်ရတာပါ။ အာရုံလွှဲထားသူက သူ့စိတ်ဓာတ်ကို စိတ်ကူးယဉ်နိုင်တဲ့ လမ်းကြီးတစ်ခုလို ပြောင်းလဲထားပြီး၊ အဲဒီလမ်းပေါ်မှာ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ အရာတွေက အရိပ်လို ဖြတ်သွားကာ စိတ်ဓာတ်ကို လိုက်ဖို့ ခေါ်ဆောင်နေကြတာပါ။ သို့သော် ဝိညာဉ်သည် မိမိကိုယ်ကိုယ်မှ ခွဲထွက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေစဉ်၊ မကောင်းဆိုးဝါးသောသူသည် လျှို့ဝှက်စွာ ချဉ်းကပ်ကာ ကောင်းမွန်သောစေ့ကို ယူဆောင်ပြီး မကောင်းသောစေ့ကို စိုက်ထုတ်သည်။ လမ်းဘေးတွင် စိုက်ထုတ်ထားသောအရာကို ဘယ်သူက ခိုးယူသွားသည်၊ ဘယ်သူက မကောင်းသောအဆူးပင်များကို စိုက်ထုတ်သည်ဆိုတာကို ကယ်တင်သူက ရှင်းပြရာတွင်၊ နှစ်ခုစလုံးသည် လူသားတို့၏ ရန်သူ၏ လက်ရာဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပြသည်။

ထို့ကြောင့် လူငယ်ရေ၊ ကလေးဘဝ၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုနှင့် အပြစ်မဲ့ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းလိုပါသလား၊ ဒါမှမဟုတ် အပြစ်တင်စရာမရှိသော ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ ကတိကို ထိန်းသိမ်းလိုပါသလား။ မင်း၏ စွမ်းအားနှင့် ဉာဏ်ပညာအတိုင်း ဖျော်ဖြေရေးများ၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော စာအုပ်များကို မစဉ်းစားဘဲ ဖတ်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်ထဲက စိတ်ကူးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ! ဒီအခါမှာတော့ ကိုယ်တိုင်ကို တင်းကျပ်စွာ စည်းကမ်းကျင့်ပြီး လူငယ်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လမ်းညွှန်မှုအောက်မှာ နေခြင်းဟာ အလွန်ကောင်းပါသည်။ အသက်ပြည့်မီအထိ ကိုယ်တိုင်အပြုအမူကို ကိုယ်တိုင်မစီမံခွင့်ရသေးသော လူငယ်များကို ကံကောင်းသူဟု ခေါ်နိုင်ပြီး၊ မည်သူမဆို လူငယ်တစ်ယောက်သည် ထိုအခြေအနေတွင် ရှိနေပါက ဝမ်းမြောက်သင့်ပါသည်။ လူငယ်တစ်ယောက်တည်းကတော့ ကိုယ်တိုင်ဤအရာကို မလွယ်ကူစွာ မဆောင်ရွက်နိုင်ပေ၊ သို့သော် အိမ်တွင်း၌ တာဝန်များကို ဂရုစိုက်၍ အချိန်ပိုဖြုန်းရန် အကြံဉာဏ်ကို လက်ခံလိုက်ပါက အိပ်မက်မြင်ခြင်း သို့မဟုတ် အကျိုးမဲ့စာအုပ်များ ဖတ်ခြင်းထက် ပို၍ ဉာဏ်ပညာပြည့်စုံမည်။ သူသည် အလုပ်မလုပ်ခြင်းကို ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့်၊ အိပ်မက်မြင်ခြင်းကို ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် တည်တံ့သော လေ့လာမှုများဖြင့် အစားထိုးသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် စာဖတ်ခြင်းကို စာအုပ်ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ဖတ်နည်းတို့တွင် ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် ထားရမည်။ သို့သော် မည်သူမဆို ဤအတိုင်း လုပ်ဆောင်လိုပါက လွယ်ကူစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ လူငယ်၏ စိတ်ဓာတ်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ မတည်ငြိမ်သော ပြုတ်ပြုတ်လောင်လောင်ဖြစ်နေသည့် အတွင်းစိတ်ထဲ၌ စိတ်အားထက်သန်မှုများ၊ သံသယများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ တောက်ပပေါ်ပေါက်ကြသည်။

B. လူငယ်တစ်ယောက်တွင် ဒုတိယအန္တရာယ်ရှိသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှာ **လူမှုဆက်ဆံရေးကို ဦးစားပေးလိုခြင်း**ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် မိတ်ဖက်၊ မိတ်ဆွေ နှင့် ချစ်ခြင်းတို့လိုအပ်ခြင်းအဖြစ် ထင်ဟပ်သည်။

ဤအရာများသည် မိမိတို့ သင့်တော်သည့် အဆင့်အတန်းအတိုင်း ကောင်းမွန်သော်လည်း လူငယ်ကိုယ်တိုင်က ထိုအဆင့်များကို စီမံခန့်ခွဲရန် မသင့်ပါ။

လူငယ်ဘဝသည် ပြင်းထန်လှသော စိတ်ခံစားချက်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကမ်းခြေရှိ လှိုင်းများကဲ့သို့ သူ့နှလုံးသားထဲတွင် တက်ကာ ကျဆင်းနေသည်။ အရာအားလုံးက သူ့ကို ဖမ်းစားပြီး အံ့အားသင့်စေသည်။ သဘာဝနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက သူ့ရှေ့တွင် သူတို့၏ အဖိုးတန်အရာအားလုံးကို ဖွင့်လှစ်ပြထားသည်။ သို့သော် စိတ်ခံစားချက်များကို အတွင်းထဲတွင် ဖုံးကွယ်ထားလိုခြင်းမရှိဘဲ လူငယ်သည် ၎င်းတို့ကို မျှဝေလိုစိတ် ပြင်းထန်နေသည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် မိမိခံစားချက်များကို မျှဝေဖလှယ်နိုင်မည့် မိတ်ဖက်တစ်ယောက်၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်လိုအပ်သည်။ ၎င်းလိုအပ်ချက်မှာ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းသော်လည်း အန္တရာယ်လည်းရှိနိုင်သည်။ မိမိခံစားချက်များကို ယုံကြည်အပ်နှံသောသူထံတွင် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် အာဏာတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ပေးအပ်လိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် နီးကပ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်ရာတွင် အလွန်သတိထားရမည်။ သင့်အား မှန်ကန်သောလမ်းမှ ဝေးကွာစေနိုင်သူတစ်ဦးကိုလည်း တွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။ ကောင်းမြတ်သောသူသည် သဘာဝအတိုင်း ကောင်းမြတ်မှုဆီ ဆွဲဆောင်ခံရပြီး မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်တတ်သည်။ နှလုံးသားတွင်လည်း ဤအတွက် သဘာဝအာရုံခံစွမ်းရှိသည်။ သို့သော် ရိုးရှင်းသောနှလုံးသားသည် မကြာခဏ လိမ်လည်သူများ၏ လှည့်ကွက်များကြောင့် ဆွဲဆောင်ခံရတတ်သည်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တိုင်းကို မိတ်ဆွေရွေးရာတွင် သတိထားရန် မှန်ကန်စွာ အကြံပြုကြသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို စမ်းသပ်မပြုမီ မိတ်ဖွဲ့ခြင်း မပြုသင့်ပါ။ ပထမဆုံးမိတ်ဆွေအဖြစ် ဖခင် သို့မဟုတ် ဖခင်အစားထိုးသူ၊ သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံရှိပြီး ကြင်နာသော ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ခြင်းက ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝကို ဖြင့် အသက်ရှင်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားသူများအတွက် ဘုရားသခင်ပေးသော ပထမဆုံးမိတ်ဆွေမှာ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ ဖခင်ဖြစ်သည်။ သူနှင့် စကားပြောဆိုကာ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ယုံကြည်အပ်နှံ၍ ကိစ္စများကို အလေးချိန်တွက်ကာ သင်ယူပါ။ သူ၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် လိုအပ်ပါက ဘုရားသခင်သည် အခြားမိတ်ဆွေတစ်ဦးကို ပို့ပေးမည်။ သို့သော် မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်းထက် ပေါင်းဖက်ခြင်းတွင် အန္တရာယ်နည်းပါးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တကယ့်မိတ်ဆွေများကို မကြာခဏ မတွေ့ရဘဲ မိတ်ဆက်သူများနှင့် သာမန်အဖော်များကိုသာ တွေ့မြင်ရသည်။ ထိုနေရာ၌ မကောင်းမှုများ မည်မျှဖြစ်နိုင်ပြီး မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို တွေးမိစရာမလိုပါ။ သာမန်အဖော်များစုပေါင်းထားသည့် အုပ်စုများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် မကိုက်ညီသော စည်းကမ်းများ ရှိတတ်သည်။ သင်၌ ထိုအုပ်စုများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်သွားလျှင် စိတ်ဓာတ်အရ သင်နှင့် ထိုသူတို့ ပေါင်းစည်းသွားသည်ကို မသိမသာဖြစ်မည်။ မကောင်းသောနေရာ၏ နံ့ဆိုးကဲ့သို့ သင့်ကိုလည်း နံ့ဆိုးစေနိုင်သည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က မိမိတို့ပြုမူတွေ့ရဲ့ မသင့်တော်မှုကို မသိတော့ဘဲ၊ ထပ်မစဉ်းစားဘဲ ဆက်လက်မိုက်မဲနေကြသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ ဒီအသိထွန်းလာခဲ့ပေမယ့်၊ ထိုအဖွဲ့မှ ခွဲထွက်ရန် စွမ်းအားမရှိကြပါ။ လူတိုင်းက ပြောဆိုဖို့ ကြောက်ရွံ့ပြီး၊ အပြင်းပြင်းသော စကားများဖြင့် နေရာတိုင်းမှာ တိုက်ခိုက်ခံရမယ်လို့ ထင်ကာ၊ 'အဲဒါပဲဖြစ်ပါစေ၊ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ငြိမ်းသွားမယ်လို့' ဆိုကြသည်။ မကောင်းသောမိတ်ဆွေများသည် ကောင်းမွန်သောသဘောကို ဖျက်ဆီးသည် (၁ ကောရင် ၁၅:၃၃)။ ဘုရားသခင်ရှင်၊ လူတိုင်းကို စာတန်၏နက်ရှိုင်းသောအနက်မှ ကယ်တင်ပါ။ ဘုရားသခင်ကို ဝန်ဆောင်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားသူများသည်

ဘုရားသခင်ကို ရှာဖွေနေသည့် သန့်ရှင်းသူများနှင့်သာ ဆက်ဆံကာ၊ အခြားသူများနှင့် မရင်းနှီးဘဲ၊

ဘုရားသခင်၏သန့်ရှင်းသူများ၏နမူနာအတိုင်း လိုက်နာရမည်။

လူငယ်တစ်ယောက်အတွက် အကြီးဆုံးအန္တရာယ်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ဆက်ဆံမှုများတွင် ရှိသည်။ အစောပိုင်းစမ်းသပ်မှုများတွင် လူငယ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ လမ်းမှားသွားသော်လည်း၊ ဤအခါ၌ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပျောက်ဆုံးသွားသည်။ သူ၏နီးထမှုအစောပိုင်းတွင် ဤကိစ္စသည် အလှတရားကို ရှာဖွေရန် ဆန္ဒနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ၊ နီးထချိန်မှစ၍ လူငယ်အား စိတ်ကျေနပ်မှု ရှာဖွေရန် မရပ်တန့်နိုင်အောင် ဆွဲဆောင်သည်။ ထိုအချိန်တွင် အလှတရားသည် သူ၏ စိတ်ဝိညာဉ်ထဲ၌ တဖြည်းဖြည်း ပုံသဏ္ဌာန်ယူလာပြီး၊ ယင်းသည် လူပုံစံတစ်ခုသာ ဖြစ်တတ်သည်။ အကြောင်းကတော့ ဤထက်ပို၍ လှပသော အရာ မရှိသောကြောင့်... သူဖန်တီးထားသော ပုံရိပ်သည် လူငယ်၏ စိတ်ထဲ၌ မကြာခဏ ထပ်မံပေါ်ပေါက်ကာ စိတ်ကို ဖိစီးနေသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ သူသည် လှပမှုကို ရှာဖွေနေသည်—အထူးသဖြင့် အကောင်းဆုံး၊ ကမ္ဘာမဟုတ်သော အရာကို—သို့သော် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် လူသားမိန်းမတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံကာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည်။ ထိုဒဏ်ရာသည် လူငယ်အတွက် အခြားအရာအားလုံးထက် ပိုမိုရှောင်ရှားရမည့် အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ထိုရောဂါသည် လူနာကို မူးယစ်သလို နာကျင်နေချင်စိတ်ဖြစ်စေပြီး ပိုမိုအန္တရာယ်ရှိစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဤဒဏ်ရာကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။ ထိုဒဏ်ရာသို့ ဦးတည်သွားသော လမ်းကို မလိုက်ပါနှင့်။

ဤလမ်းကြောင်းကို စိတ်ပညာဆိုင်ရာ သုတစာတမ်းတစ်စောင်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းတွင် လှည့်ကွေ့သုံးခု ပါဝင်သည်။

ပထမဦးဆုံး လူငယ်၏ စိတ်ထဲတွင် ဝမ်းနည်းစိတ်တစ်ခု တက်လာသည်—၎င်းသည် ဘာကြောင့်ဖြစ်သည်၊ ဘယ်ကနေလာသည်ကို မသိပေမယ့် တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေသလို ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ တစ်ဦးတည်းဖြစ်နေခြင်းခံစားချက်ဖြစ်သည်။ ဤခံစားချက်မှ နောက်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာသည်—ကိုယ်ကိုယ်ကို သနားခြင်း၊ နူးညံ့စိတ်နှင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ယခင်က သူသည် ကိုယ်ကိုယ်ကို မသိသလိုသာ အသက်ရှင်ခဲ့သည်။ ယခုသူသည် မိမိကိုယ်ပေါ်သို့ အာရုံစိုက်ကာ ကိုယ်တိုင်ကို စူးစမ်းကြည့်ရာတွင် မိမိသည် မဆိုးရွားသူတစ်ယောက်မဟုတ်၊ သူငယ်ချင်းများအနက် နောက်ဆုံးမဟုတ်ဘဲ တန်ဖိုးရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ အလှတရား၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ချောမွေ့လှပသော ပုံသဏ္ဌာန်များကို ခံစားလာပြီး မိမိကိုယ်ကို နှစ်သက်လာသည်။ ဤအခြေအနေသည် ကိုယ်တိုင်ကို ဆွဲဆောင်ခြင်း၏ ပထမအဆင့် ပြီးဆုံးကြောင်းကို ပြသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ လူငယ်သည် ပြင်ပကမ္ဘာသို့ အာရုံစိုက်လာသည်။

အပြင်ကမ္ဘာထဲ ဝင်ရောက်ခြင်းကို သူသည် အခြားသူများအတွက် ဆွဲဆောင်မှုရှိမည်ဟု ယုံကြည်ချက်က အားဖြည့်ပေးသည်။ ယုံကြည်ချက်ဖြင့် သူသည် ရဲရဲတင်းတင်း၊ အောင်မြင်မှုတစ်ခုလို ခံစားကာ ဘဝ၏ စင်မြင့်ပေါ်သို့ ခြေတစ်လှမ်းတက်ပြီး၊ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သန့်ရှင်းမှု၊ သပ်ရပ်မှုနှင့် ဖက်ရှင်ကျမှု—dandyism အဆင့်ထိ—ကို ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းအဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်သည်။ သူသည် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုမရှိဘဲ လှည့်လည်ခြင်း သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေရှာဖွေခြင်းကို စတင်သည်။ ၎င်းသည် ရှာဖွေနေသော နှလုံးသား၏ လျှို့ဝှက်သော်လည်း ထူးခြားသော ဆန္ဒတစ်ခုက ထိုးနှက်ကာ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ ချိုမြိန်သော အပြုအမူ၊ စဉ်းစားတတ်သော သဘောထားနှင့် သူအား

နှစ်သက်စေမည့် အရာအားလုံးဖြင့် ထွန်းကားရန် ကြိုးပမ်းနေသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာတော့ စိတ်ခံစားချက်ဆက်သွယ်ရာ အဓိကအင်္ဂါဖြစ်သည့် မျက်လုံးကို လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားခွင့်ပြုလိုက်သည်။

ဒီစိတ်အခြေအနေတွင် သူသည် မီးပွိုင့်အောက်ရှိ ပေါက်ကွဲရန် ပြင်ဆင်ထားသည့် မီးခဲကဲ့သို့ဖြစ်ကာ မကြာမီ ကိုယ်ပိုင်ဒဏ်ရာ၏ အကျဉ်းသားဖြစ်သွားသည်။ အထူးသဖြင့် နှစ်သက်ဖွယ် မျက်နှာကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် အသံတစ်ခုကဲ့သို့ အံ့အားသင့်စေသော အရာတစ်ခုခုကို လှန်တက်စေပြီး၊ ပထမဦးဆုံးမှာတော့ အံ့အားသင့်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ခြင်းအခြေအနေတစ်ခုထဲတွင် ရပ်တည်နေရသည်။ သတိပြန်လည်လာပြီးနောက် သူ့စိတ်နှင့် နှလုံးသားအားလုံးသည် တစ်ခုတည်းသော အရာတစ်ခုဆီသို့ မရပ်တန့်နိုင်အောင် ဆွဲဆောင်ခံထားရသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ သူ့နှလုံးသားကို ဆန္ဒပြင်းထန်မှုက စတင်လောင်ကျွမ်းစေသည်။ လူငယ်သည် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ကိုယ်တိုင်ထဲသို့သာ ဆုတ်ခွာနေကာ အရေးကြီးသော တစ်ခုခုကို စဉ်းစားနေသည်။ တစ်ခုခုဆုံးရှုံးသွားသလို ရှာဖွေနေပြီး၊ သူလုပ်သမျှအားလုံးကို ထိုတစ်ယောက်အတွက်၊ ထိုတစ်ယောက်ရှေ့၌ ရှိနေသလို ဆောင်ရွက်နေသည်။ သူသည် လုံးဝပျောက်ဆုံးသွားပြီး အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အစားအစာကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ၊ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများလည်း မေ့လျော့ကာ အစီအစဉ်မကျတော့၊ ဘာမှ သူ့အတွက် တန်ဖိုးမရှိတော့ပါ။ သူ့နှလုံးသားကို တူးဖော်စားသလို၊ အသက်ရှူမှုကို တင်းကျပ်စေပြီး ဘဝရေမြင်းများကို ခြောက်သွေ့စေသော ပြင်းထန်သော ရောဂါတစ်ခုခုကို ဖိစီးနေသည်။ ဤဒုက္ခ၏ တဖြည်းဖြည်းဖြစ်ပျက်ပုံမှာ ဤကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဒီဒုက္ခထဲ မကျရောက်အောင် လူငယ်တစ်ယောက် ဘာတွေကို သတိထားရမလဲဆိုတာ ပြောစရာမလိုပါဘူး။ ဒီလမ်းကို မလိုက်ပါနဲ့။ မရှင်းလင်းတဲ့ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ သူတို့ကို တိုက်ဖျက်လိုက်ပါ—ဝမ်းနည်းလာရင် အိပ်မက်မမြင်ပါနဲ့၊ အာရုံစိုက်ပြီး တစ်ခုခု အရေးကြီးတာကို စတင်လုပ်လိုက်ပါ—ဒါဆို အဲဒီခံစားချက်က ဖြတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ကိုယ်ကို သနားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ထက်သာကြောင်း ခံစားချက်များ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပါက—အမြန်ဆုံး သတိပြန်ကျပ်ကာ ကိုယ်တိုင်အား တင်းကျပ်စွာ ဆန့်ကျင်ကာ ထိုအမှားကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ထဲသို့ ဝင်လာနေသည့် အတွေးများသည် အရေးမပါကြောင်းကို သေချာရှင်းလင်းစွာ နားလည်ထားခြင်းဖြင့်။ ဒီအခါ မတော်တဆဖြစ်စေ၊ ရည်ရွယ်ပြီးဖြစ်စေ ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းခြင်းသည် မီးပေါ်ရေချသလို ဖြစ်သည်။ ဤခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်ကာ ဖယ်ရှားရန် အထူးဂရုစိုက်ရမည်။ အကြောင်းက ဒီနေရာမှ စတင်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်မည်ဖြစ်သည်။ ဒီမှာ ရပ်လိုက်ပါ—ရှေ့ဆက်မသွားပါနှင့်။ လူကြိုက်ရှာလိုစိတ်၊ အလှအပနှင့် ဖက်ရှင်ရှာဖွေလိုစိတ်၊ လူမှုဆက်ဆံလိုစိတ်များ မဖြစ်ပေါ်တော့ပါ။ ဤအရာများ ပေါက်ထွက်လာပါက တိုက်ဖျက်ပါ။ ဤအခြေအနေတွင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ကာကွယ်နည်းမှာ အရာအားလုံး၌ တင်းကျပ်စွာ စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်များခြင်းနှင့် အထူးသဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ သင်၏လေ့လာမှုကို ပိုမိုတိုးမြှင့်ကာ အိမ်တွင်း၌သာ နေထိုင်ပြီး ဖျော်ဖြေရေးကို မရှာဖွေရန်၊ ထွက်ရမည်ဆိုပါက စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ကာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် မတွေ့ဆုံဘဲ အထူးသဖြင့် ဆုတောင်းပါ။

ဒီအန္တရာယ်တွေက လူငယ်ဘဝရဲ့ သဘာဝကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တာတွေအပြင် နောက်ထပ် နှစ်ခုရှိသည်။ ပထမဦးဆုံးမှာ သဘောတရားဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်သဘောထားအတိုင်း နားလည်မှုဟာ

ကောင်းကင်ထိ မြင့်မားနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူငယ်သည် အရာအားလုံးကို သံသယအရိပ်ဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်းကို အားသာချက်တစ်ခုအဖြစ် ယူဆကာ၊ သူ၏ နားလည်မှုစံနှုန်းနှင့် မကိုက်ညီသော အရာအားလုံးကို စွန့်ပစ်သည်။ ဤတစ်ချက်တည်းဖြင့်ပင် သူသည် ယုံကြည်ခြင်း၏ စိတ်ဓာတ်တစ်ခုလုံးနှင့် ဘုရားကျောင်းကို သူနှလုံးသားမှ ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ပြီး၊ ထို့ကြောင့် ယုံကြည်ခြင်းမှ ကွဲကွာကာ တစ်ယောက်တည်း ကျန်ရစ်သွားသည်။ သူစွန့်လွှတ်ထားသော အရာအတွက် အစားထိုးတစ်ခုကို ရှာဖွေရန်၊ ထုတ်ဖော်ပြသထားသော (ဘုရားသခင်ထုတ်ဖော်ပြသထားသော — Ed.) အမှန်တရားကို မစဉ်းစားဘဲ တည်ဆောက်ထားသော သီအိုရီများထဲသို့ ကိုယ်တိုင်ဝင်ကာ၊ ထိုသီအိုရီများထဲတွင် ပိတ်မိပြီး ယုံကြည်ခြင်း၏ အမှန်တရားအားလုံးကို စိတ်ထဲမှ ဖယ်ရှားပစ်သည်။ ကျောင်းများတွင် သိပ္ပံပညာသင်ကြားခြင်းက ဤအခြေအနေအတွက် အကြောင်းပြချက်တစ်ခုဖြစ်လာပြီး ထိုစိတ်ဓာတ်က ကျောင်းအတွင်း ကျယ်ပြန့်လာပါက ပြဿနာက ပိုမိုဆိုးရွားသွားပါသည်။ သူတို့က မိမိတို့မှာ အမှန်တရားကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြောင်း ထင်မြင်သော်လည်း တကယ်တော့ မရှင်းလင်းသော၊ ဗလာဖြစ်သော၊ စိတ်ကူးယဉ်အယူအဆများကို စုဆောင်းနေကြသည်—အများအားဖြင့် လူသဘာဝအမြင်နှင့် ဆန့်ကျင်နေသည့် အယူအဆများပါဝင်ပြီး—သို့သော်လည်း အတွေ့အကြုံမရှိသူများကို ဆွဲဆောင်ကာ စူးစမ်းလေ့လာလိုသူ လူငယ်များအတွက် ဘုရားတစ်ဆူကဲ့သို့ ဖြစ်လာပါသည်။ ဒုတိယမှာ ကမ္ဘာ့စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။ အချို့အသုံးဝင်မှုရှိနိုင်သော်လည်း လူငယ်တစ်ဦးတွင် ၎င်းသည် အလွန်လွန်လွန်းလာပါက အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းကို အာရုံခံစားမှုများဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသော ဘဝအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပြီး လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မညီမျှဘဲ ပြင်ပကမ္ဘာတွင် လုံးဝ စူးစမ်းစိတ်ဝင်စားနေတတ်သည်။ ဒီလိုစိတ်ထားကြောင့် သူတို့သည် အတွင်းစိတ်ဘဝကိုနှင့် ထိုဘဝအကြောင်း ပြောဆို၍ အသက်ရှင်သူများကို မုန်းတီးလာကြသည်။ သူတို့အတွက် အမှန်တကယ် ခရစ်ယာန်များဆိုသည်မှာ အယူအဆများထဲတွင် ပျောက်ကွယ်နေသော မစ္စစ်များ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးမျက်နှာသူများသာ ဖြစ်ကြသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအဆင့်မြင့်ဝန်းကျင်တွင် ဦးဆောင်နေသော ကမ္ဘာ့ဝိညာဉ်ကြောင့် သူတို့၏ အမှန်တရားနားလည်မှု ပိတ်ဆို့ခံထားရပြီး၊ လူငယ်များအား ထိုဝန်းကျင်နှင့် လွတ်လပ်စွာ ဆက်သွယ်ခွင့်ပြုခြင်းမက၊ အားပေးကူညီခြင်းအထိ ပြုလုပ်ကြသည်။ ဒီထဲတွေ့မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီး၏ ပျက်စီးယိုယွင်းသော အယူအဆများနှင့် ဓလေ့ထုံးစံများသည် မပြင်ဆင်ထားသေး၊ ဆန့်ကျင်ခြင်းမပြုသေး၊ သို့သော် ၎င်း၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသာ စုပ်ယူနေသည့် လူငယ်၏ လက်ခံနိုင်သော ဝိညာဉ်ထဲသို့ စိမ့်ဝင်ကာ မီးခဲပေါ်တွင် ပုံနှိပ်သကဲ့သို့ ထင်ဟပ်သွားပြီး မသိဘဲ ၎င်း၏ သားသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာသည်။ ဤကဲ့သို့သော သားသမီးများသည် ခရစ်တော်ယေရှု၌ ဘုရားသခင်၏ သားသမီးများနှင့် ဆန့်ကျင်နေကြသည်။

ဤအန္တရာယ်များသည် လူငယ်များအတွက် သူတို့၏ လူငယ်ဘဝမှ ကြိုတွေ့ရသည့် အန္တရာယ်များဖြစ်သည်။ တည်ငြိမ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ရခြင်းက မည်မျှခက်ခဲသနည်း။ သို့သော် ယဉ်ကျေးစွာ ကြီးပြင်းပြီး လူငယ်ဘဝမစတင်ခင်ကပင် ဘုရားသခင်ထံကိုယ်ကို အပ်နှံရန် ဆုံးဖြတ်ထားသူအတွက်တော့ အန္တရာယ်မများပါ။ အနည်းငယ် သည်းခံနိုင်ပါက အလွန်သန့်ရှင်းပြီး အကောင်းဆုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော ငြိမ်းချမ်းမှု ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မည်။ ဒီကာလအတွင်း သန့်ရှင်းသော ခရစ်ယာန်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းလိုက်ပါ။ ထိုနောက် သင်သည် သန့်ရှင်းမြတ်စွာ တည်ငြိမ်သော ဘဝတစ်ခုဖြင့် အသက်ရှင်မည်။ လူငယ်ဘဝကို ဘေးကင်းစွာ ဖြတ်ကျော်သူသည်

မုန်တိုင်းထန်သော မြစ်တစ်စင်းကို ဖြတ်ကျော်ပြီးနောက် ပြန်ကြည့်ကာ ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် အချို့လူများက မျက်ရည်စိုစိုဖြင့် ပြန်ကြည့်ကာ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို ကျိန်ဆဲကြသည်။ လူငယ်ဘဝတွင် ဆုံးရှုံးသွားသောအရာကို ဘယ်တော့မှ ပြန်လည်ရရှိ၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကျသွားသူများသည် မကျသွားသူများပိုင်ဆိုင်ထားသည့်အရာကို ရရှိနိုင်ပါ့မလား။

ယခုထိ ပြောခဲ့သမျှအရ ဘက်တစ်မင်္ဂလာကျေးဇူးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သူနည်းပါးခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို လွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်ပါသည်။ မွေးမြူပြုပြင်ခြင်းသည် ကောင်းခြင်းနှင့် မကောင်းခြင်းအားလုံး၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

ရေချိုးခြင်း၏ ကျေးဇူးကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းမှာ မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ စည်းကမ်း၊ ဥပဒေများနှင့် စည်းမျဉ်းများကို မလိုက်နာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဓိက အကြောင်းရင်းများမှာ - (က) ဘုရားကျောင်းနှင့် ၎င်း၏ ကျေးဇူးရင်းမြစ်များမှ ကိုယ်ကို ဝေးကွာစေခြင်း။ ၎င်းသည် ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ ပေါက်ပျိုးကို ပိတ်ပင်ကာ အမြစ်များမှ ဖြတ်တောက်သလို ပျောက်ကွယ်စေပြီး၊ မီးမလင်းသော နေရာတွင် ထားသော ပန်းကဲ့သို့ ပျောက်ကွယ်သွားစေသည်။ (ခ) ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဂရုမစိုက်ခြင်း။ လူများက ခန္ဓာကိုယ်သည် ဝိညာဉ်ကို ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ မည်သည့်ပုံစံဖြင့်မဆို တိုးတက်နိုင်ကြောင်း ထင်မြင်ကြသော်လည်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအတွင်း၌ စိတ်ခံစားချက်များ၏ နေရာများ ရှိပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ် တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ထိုခံစားချက်များသည် ကြီးထွားကာ အမြစ်တွယ်ပြီး ဝိညာဉ်ကို ပိုင်ဆိုင်သွားသည်။ ခန္ဓာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များထဲသို့ စိမ့်ဝင်ကာ စိတ်ခံစားချက်များသည် ထိုအတွင်း၌ ခြေတစ်လှမ်းတည်ထောင်ပြီး မဖျက်မပျောက်နိုင်သော တံခါးမဲ့ခံတပ်တစ်ခုကဲ့သို့ တည်ဆောက်ကာ အနာဂတ်တစ်လျှောက်လုံး၌ ၎င်းတို့၏ အင်အားကို ခိုင်မာစေသည်။ င) ဝိညာဉ်၏ စွမ်းဆောင်ရည်များကို တစ်ခုတည်းသော ရည်မှန်းချက်ဆီသို့ မဦးတည်ဘဲ မရွေးချယ်ဘဲ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း။ ရည်မှန်းချက်ကို မမြင်နိုင်လျှင်၊ ရောက်ရှိရန် လမ်းကြောင်းကိုလည်း မမြင်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ခေတ်မီဆုံး ပညာရေးကို အလေးထားသော်လည်း စူးစမ်းလိုစိတ်၊ ကိုယ်ပိုင်စိတ်နှင့် အပျော်အပါးလိုဆန္ဒတို့ကိုသာ ပိုမိုအားပြည့်ပေးခြင်းထက် မပိုနိုင်ပါ။ d) စိတ်ဝိညာဉ်ကို လုံးဝ မစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ဆုတောင်းခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်သိမြင်ချက်များကို မကြာခဏ မထည့်သွင်းစဉ်းစားကြပါ။ ပြင်ပကျင့်ဝတ်ကိုသာ ရှာဖွေကြသော်လည်း အတွင်းစိတ်အခြေအနေများကို အမြဲတမ်း မထင်မှတ်ဘဲ ထားလေ့ရှိပြီး ထို့ကြောင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်အလိုလို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးလိုက်ကြသည်။ e) ပညာသင်ကြားစဉ် - အရေးကြီးဆုံးတာဝန်ကို ဒုတိယအရေးပါတဲ့ကိစ္စများက ဖုံးကွယ်ခြင်း၊ **တစ်ခုတည်းသော** ရည်မှန်းချက်ကို အခြားအများအပြားက ဖုံးလွှမ်းခြင်း၊ f) နောက်ဆုံးတွင်၊ ခရစ်ယာန်ဘဝကို နေထိုင်ရန် ခိုင်မာသော အခြေခံသဘောတရားများနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို မတည်ဆောက်ခင် လူငယ်ဘဝသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ ထို့အပြင် လူငယ်ဘဝ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မှန်ကန်စွာ စီမံထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ဖျော်ဖြေရေး၊ အလင်းဖတ်စာများမှ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရရှိရန် စွဲလမ်းခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်တိုင်အားလုံးကို လွှဲအပ်ခြင်း၊ အိပ်မက်များဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်ကို လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ မရွေးချယ်ဘဲ သူငယ်ချင်းများနှင့် အထူးသဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ဆက်ဆံခြင်း၊ ပညာရေးကိုသာ အထူးအာရုံစိုက်ခြင်း နှင့် ကမ္ဘာဝိညာဉ်၊ လူကြိုက်များသော အယူအဆများ၊ စည်းကမ်းများနှင့် ဓလေ့ထုံးစံများအားလုံးသည် ကျေးဇူးတော်ဘဝအတွက် မသင့်လျော်ဘဲ အမြဲတမ်း

ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ကာ ဖိနှိပ်ရန် ကြိုးပမ်းသည်။

ဤအကြောင်းတစ်ခုတည်းပင် လူတစ်ဦးအတွင်းရှိ ကျေးဇူးတရားဘဝကို မီးငြိမ်းသတ်ရန် လုံလောက်ပါသည်။ သို့သော် အများအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း လှုပ်ရှားကာ တစ်ခုက တစ်ခုကို ဆွဲဆောင်သွားသည်။ ထိုအခါ စုစုပေါင်းအားဖြင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝကို အလွန်တင်းကျပ်စွာ ဖိနှိပ်လိုက်သောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ အနည်းငယ်သာဖြစ်စေ ထင်ဟပ်မှုတစ်ခုတောင် မတွေ့ရတော့ပေ။ လူတစ်ယောက်မှာ စိတ်ဝိညာဉ်မရှိသလို၊ ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်သွယ်ရန် မဖန်တီးထားသလို၊ ထိုရည်ရွယ်ချက်အတွက် ရည်မှန်းထားသော အင်အားများ မရှိသလို၊ အသက်သွင်းပေးသော ကျေးဇူးကို မလက်ခံထားသလို ဖြစ်သွားသည်။

ပညာပေးမှုတွင် သင့်တော်သောနည်းလမ်းကို မလိုက်နာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ ထိုနည်းလမ်းကို မသိခြင်း သို့မဟုတ် မဂရုမစိုက်ခြင်း တစ်ခုခုဖြစ်သည်။ ပညာပေးမှုကို ကိုယ်တိုင်လွှတ်ထားလျှင် မိသားစုဘဝတွင် စတင်ကာ ကျောင်းတက်စဉ်ကာလတွင်လည်း မှားယွင်း၍ ထိခိုက်စေနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းသို့ မလွဲမသွေ ရောက်ရှိသွားမည်။ သို့သော် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် မေ့လျော့ခြင်းမရှိဘဲ အသိအမှတ်ပြု စည်းကမ်းများအောက်တွင် ထိန်းသိမ်းပြုစုထားပေမယ့်၊ ထိုစနစ်ကို တည်ဆောက်ထားသည့် မှားယွင်းသော အယူအဆများနှင့် အခြေခံသဘောတရားများကြောင့် မကြာခဏ အကျိုးမထွက်ဘဲ ရည်ရွယ်ချက်မှ လွဲထွက်သွားတတ်သည်။ ရည်ရွယ်ထားသောအရာသည် ဖြစ်သင့်သည့်အရာမဟုတ်၊ ဖြစ်သင့်သည်ဟု ထင်မြင်ထားသောအရာကိုလည်း အရေးကြီးဆုံးအဖြစ် မယူဆကြပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘုရားသခင်အား နှစ်မြောခြင်းမဟုတ်၊ ဝိညာဉ်ကယ်တင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားတစ်ခုလုံးကွဲပြားသည့်အရာဖြစ်သည်။ ဥပမာ သဘာဝစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်၊ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တာဝန်များအတွက် ကိုက်ညီစေရန်၊ အထက်တန်းလူ့အသိုင်းအဝိုင်းဘဝအတွက် သင့်တော်စေရန် စသည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အခြေခံသဘောတရား မသန်ရှင်း၊ မမှန်ကန်ပါက ထိုသဘောတရားပေါ်မူတည်၍ တည်ဆောက်ထားသည့် အရာများသည် ကောင်းမွန်မှုသို့ မရောက်ရှိနိုင်ပါ။

အဓိက လွဲမှားချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ ၁) ကျေးဇူးတော်ရရှိရေးနည်းလမ်းများကို ငြင်းပယ်ခြင်း။ ဤသည်မှာ ပညာသင်ကြားခံသူသည် ခရစ်ယာန်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး သဘာဝစွမ်းအားများသာမက ကျေးဇူးတော်ဖြင့် ပေးအပ်ထားသော စွမ်းအားများလည်း ရှိကြောင်း မေ့လျော့ခြင်း၏ သဘာဝကျသော ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းလမ်းများမရှိလျှင် ခရစ်ယာန်တစ်ဦးသည် ဝန်းကျင်ကာထားသော ဥယျာဉ်တစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်ကာ လှည့်လည်နေသော မကောင်းဆိုးဝါးဝိညာဉ်များက ဖျက်စီးကာ၊ အပြစ်နှင့် ကမ္ဘာ၏ မှန်တိုင်းကြီးက ဖျက်စီးကာ၊ ထိန်းချုပ်သူ သို့မဟုတ် ထုတ်ပစ်သူ မရှိသော အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သွားမည်။ ၂) ယခုဘဝအတွက်သာ ပျော်ရွှင်မှုကို ပြင်ဆင်ရာတွင် အဓိကအာရုံစိုက်ပြီး၊ အမြဲတမ်းတည်ရှိမည့် အမှတ်တရများကို ဖျောက်ပစ်ခြင်း။ ဤအကြောင်းကို အိမ်တွင်း၌ ပြောဆိုကြ၊ သင်တန်းခန်းတွင် ဆွေးနွေးကြ၊ နေ့စဉ်စကားဝိုင်းများတွင် အထူးအလေးပေးပြောကြသည်။ ၃) ဘာသာရေးဝန်ဆောင်မှုအပါအဝင် အရာအားလုံးတွင် ပြင်ပပုံစံကိုသာ ဦးစားပေးခြင်း။

အိမ်တွင်း၌ မပြင်ဆင်ထားဘဲ ထိုကဲ့သို့သော ပညာရေးကို လက်ခံရရှိလာသောကြောင့် စိတ်ဓာတ်သည် မလွဲမသွေ မိုဗ်းကုပ်ကပ်သွားပြီး၊ မှားယွင်းသော မျက်စိဖြင့် အရာအားလုံးကို ကြည့်မြင်ကာ၊ ချို့ယွင်းသွင်းထားသော

မျက်မှန်တစ်စုံကဲ့သို့ မှားယွင်းစွာ မြင်ယူသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် ကိုယ်ပိုင် အမြင်ဆုံး ရည်မှန်းချက်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်ကို ရရှိစေရန် လိုအပ်သည့် နည်းလမ်းများကို နားထောင်လိုစိတ်မရှိကြပါ။ ဤအရာအားလုံးသည် သူတို့အတွက် ဒုတိယအရေးသာဖြစ်ပြီး ဟာသတစ်ခုကဲ့သို့သာ ဖြစ်နေသည်။

ထိုဆိုးရွားသောအခြေအနေကိုပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည့်အရာများကိုတိတိကျကျဆုံးဖြတ်ခြင်းမခက်ပါ။ လိုအပ်သည့်အရာများမှာ:

အမှန်တကယ် ခရစ်ယာန်ပြုစုပျိုးထောင်မှု၏ အယူအဆများကို အပြည့်အဝ နားလည်ပြီး စိတ်ထဲတွင် ထူထောင်ထားကာ အိမ်တွင်း၌ အဓိကအားဖြင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည်။ အိမ်တွင်းပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသည် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်မည့် အရာအားလုံး၏ အမြစ်နှင့် အခြေခံဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်း၌ ကောင်းမွန်စွာ ပြုစု၍ မှန်ကန်စွာ လမ်းညွှန်ခံထားသော ကလေးတစ်ယောက်ကို မမှန်ကန်သော ကျောင်းပညာရေးက လမ်းမှားသို့ လွယ်ကူစွာ ဆွဲဆောင်၍ မရနိုင်ပါ။

နောက်တစ်ဆင့် ကျောင်းပညာရေးကို အမှန်တကယ် မူဝါဒအသစ်များအတိုင်း ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းကာ ခရစ်ယာန်အင်္ဂါရပ်များ ထည့်သွင်းပြီး ချို့ယွင်းချက်များကို ပြင်ဆင်ရမည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ ပညာသင်ကြားရေး လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ကျောင်းသားကို သန့်ရှင်းသော ဘုရားကျောင်း၏ အပြည့်အစုံဆုံး သက်ရောက်မှုအောက်၌ ထိန်းသိမ်းထားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဘုရားကျောင်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံတစ်ခုလုံးမှ စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကယ်တင်ထိရောက်မှု ပေးသည်။ ဤသည်က အပြစ်ဆုံးသက်ရောက်မှုများ မပေါ်ပေါက်စေရန် ကာကွယ်ကာ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးစိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ကာ၊ အနက်ရှိုင်းဆုံး အနက်မဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖယ်ရှားပစ်မည်။ တစ်ပြိုင်နက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အချိန်ပိုင်းဆိုင်ရာမှ အမြဲတမ်းဆိုင်ရာသို့၊ ပြင်ပမှ အတွင်းသို့ အရာအားလုံးကို ဦးတည်ကာ၊ ဘုရားကျောင်းသားသမီးများ၊ ကောင်းကင်နိုင်ငံသားများကို ပြုစုထိန်းသိမ်းရမည်။

အထူးသဖြင့် ၃) သီအိုရီမဟုတ်ဘဲ အတွေ့အကြုံမှတဆင့် တကယ့်ပညာရေးကို သိမြင်ထားသူများ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် **ပညာရေးဆရာများအား** လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။ အတွေ့အကြုံအများဆုံး ပညာရေးဆရာများ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခံပြီးနောက် သူတို့သည် မိမိတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို နောက်လိုက်သူများထံ ဆက်လက်ပို့ဆောင်မည်ဖြစ်ပြီး ဤနည်းဖြင့် ဆက်လက်လေ့ကျင့်မှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေမည်။ ပညာပေးသူတစ်ဦးသည် ခရစ်ယာန်ပြည့်စုံခြင်း၏ အဆင့်အားလုံးကို ဖြတ်ကျော်ရမည်။ ထိုနောက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းများတွင် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ပြုမူရမည်ကို သိရှိနိုင်ပြီး၊ သင်ကြားနေသူများ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ခွဲခြမ်းမြင်ကာ သည်းခံစွာ၊ အောင်မြင်စွာ၊ အင်အားပြင်းစွာနှင့် အသီးအနှံထွက်စွာ သက်ရောက်စေနိုင်မည်။ ဤအတန်းသည် အလွန်သန့်ရှင်းပြီး ဘုရားသခင်ရွေးချယ်ထားသော သန့်ရှင်းသူများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားရမည်။ ပညာရေးသည် သန့်ရှင်းသော လုပ်ငန်းများအနက် အလွန်သန့်ရှင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကောင်းမွန်စွာပြုစုခြင်း၏ အသီးအနှံမှာ သန့်ရှင်းသော ရေချိုးခြင်းကျေးဇူးကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကျေးဇူးသည် ပထမဦးဆုံးပြုစုမှု၏ အလုပ်အားလုံးကို ကြွယ်ဝစွာ ဆုချီးမြှင့်ပေးသည်။ အထူးမြင့်မြတ်သော အကျိုးအမြတ်များသည် ရေချိုးခြင်းကျေးဇူးကို ထိန်းသိမ်းကာ ငယ်ရွယ်စကတည်းက ဘုရားသခင်ထံ မိမိကိုယ်ကို အပ်နှံထားသူများအတွက်သာ ဖြစ်သည်။

၁။ အခြားအားသာချက်များအားလုံး၏ အခြေခံအဖြစ် ပထမဆုံးအားသာချက်မှာ လူတစ်ဦး၏ သဘာဝအတိုင်း ကျေးဇူးပြည့်စုံသော ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ၏ တည်ကြည်မှုဖြစ်သည်။ လူသားသည် ထူးခြားမြင့်မြတ်သော အင်အားများအတွက် သိုလှောင်ရာသေတ္တာတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီး၊ ကောင်းမြတ်မှုအားလုံး၏ အရင်းအမြစ်မှ သူ့ထံသို့ ထွက်ပေါက်စေရန် အသင့်ရှိသည်။ သို့သော် သူသည် ကိုယ်တိုင်ကို မဖျက်ဆီးသင့်ပါ။ ပြစ်မှားသူသည် အပြည့်အစုံ ပြန်လည်ကောင်းမြတ်နိုင်သော်လည်း၊ မကျဆုံးသူတစ်ဦးကဲ့သို့ ထိုအပြည့်အစုံကို သိမြင်ခံစားခွင့် မရရှိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ထိုပြည့်စုံမှုကို ဝမ်းမြောက်ခံစားခြင်းနှင့် ထိုမှရရှိသည့် ရဲရဲတင်းတင်းဖြစ်ခြင်းကို မပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါ။

၂။ ဤရင်းမြစ်မှ ကိုယ်တိုင်လိုအပ်သလို သမာဓိကျင့်ဝတ်၏ တက်ကြွမှု၊ သက်သာမှုနှင့် သဘာဝကျမှုတို့ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ သူသည် ကောင်းမြတ်ခြင်းအတွင်း၌ မိမိတစ်ဦးတည်းပိုင်သော ကမ္ဘာတစ်ခုကဲ့သို့ လှုပ်ရှားသည်။ ပြစ်ခွင့်တောင်းသူသည် ဤကောင်းမြတ်မှုကို သက်သာစွာ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ရေရှည်ကြိုးစားရမည်။ သို့သော် ထိုအခြေအနေကို ရရှိပြီးနောက်မှပင် မိမိကိုယ်ကို အမြဲတမ်း တင်းမာမှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုအခြေအနေ၌ ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ ယှဉ်တွဲကြည့်လျှင် တစ်ဦးက ရိုးရှင်းသောနှလုံးသားဖြင့် နေထိုင်ပြီး ကယ်တင်ခြင်းအပေါ် ယုံကြည်မှုတစ်ခုက သူ့ကို စိတ်ချမ်းသာစေသည်—ဤယုံကြည်မှုမှာ လိမ်လည်မှုမပါသော ယုံကြည်မှုဖြစ်သည်။

၃။ ထို့နောက် သူ၏ဘဝ၌ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ဆက်လက်တည်တံ့မှုတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသည်။ သူတွင် တက်ကြွမှုများ သို့မဟုတ် ကျဆင်းမှုများ မရှိဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူခြင်းကဲ့သို့ အများအားဖြင့် တည်ငြိမ်သကဲ့သို့၊ သူ၏ ကောင်းမှုလမ်းစဉ်လည်း တည်ငြိမ်လျက်ရှိသည်။ ပြန်လည်တောင်းပန်သူအတွက်လည်း ဤအတိုင်းပင် ဖြစ်သော်လည်း၊ ၎င်းကို လွယ်ကူစွာ မရရှိနိုင်သလို၊ ပြည့်စုံစွာ မထင်ဟပ်ပါ။ ပြုပြင်ထားသော ဘီးတစ်လုံးသည် မကြာခဏ ချို့ယွင်းချက်ကို ပြသတတ်ပြီး၊ ပြုပြင်ထားသော နာရီတစ်လုံးသည် မပြုပြင်ထားသေးသော သို့မဟုတ် အသစ်တစ်လုံးကဲ့သို့ တိကျမှန်ကန်မှု မရှိတော့ပါ။

၄။ မကျဖူးသူသည် အမြဲငယ်ရွယ်နေသည်။ သူ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားလက္ခဏာများမှာ ဖခင်ရှေ့၌ ပြစ်မှုမကျခင်ကလေးငယ်တစ်ယောက်၏ ခံစားချက်များကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်စေသည်။ ဤတွင် ပြစ်မှုကင်းခြင်း၏ ပထမဆုံးခံစားချက်၊ ခရစ်တော်၌ ကလေးဘဝကဲ့သို့ ဆိုးကျိုးကို မသိခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဤအရာများက မကောင်းသောအတွေးများနှင့် နှလုံးသား၏ နာကျင်စေသော လှုပ်ရှားမှုများကို သူထံမှ အလွန်အမင်း ကင်းလွတ်စေသည်။ ထို့နောက် ထူးခြားစွာ နွေးထွေးမှု၊ ရင်းနှီးမြေ့မတ်သော ကြင်နာမှုနှင့် နူးညံ့သော စိတ်ထားတို့ ရှိသည်။ သူ၌ သံတမန်က ဖော်ပြထားသည့် ဝိညာဉ်၏ အသီးများသည် ၎င်းတို့၏ အင်အားအပြည့်အဝဖြင့် ထင်ဟပ်ပြသနေသည်—*အချစ်၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ သစ္စာရှိခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း* (ဂလာတိ ၅:၂၂-၂၃)။ သူသည် *သနားခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ နိမ့်ကျခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်းတို့ဖြင့်* ဖုံးလွှမ်းထားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည် (ကောလောသဲ ၃:၁၂)။ ထို့အပြင်၊ သူသည် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားပြီး၊ သူ့အတွင်း၌ ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော် ရှိနေသောကြောင့် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်၌ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ဖြင့် ပြည့်ဝနေသည်။ ထို့အပြင်၊ သူတွင် အတွင်းပိုင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးကို မြင်နိုင်စွမ်းနှင့် ဉာဏ်ပညာရှိ၍ ကိုယ်တိုင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စများကို မည်သို့ စီမံခန့်ခွဲရမည်ကို သိမြင်နိုင်သည်။ သူ၏နှလုံးသားသည် ထိုစိတ်အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိပြီး ချက်ချင်း

ဘာလုပ်ရမည်နှင့် မည်သို့လုပ်ရမည်ကို ပြောပြပေးသည်။

နောက်ဆုံးတွင်၊ သူသည် မအောင်မြင်မှုကို မကြောက်ရွံ့ဘဲ ဘုရားသခင်၌ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိခြင်းဖြင့် ထင်ရှားသည်။ "ဘုရားသခင်၏ ချစ်ခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘယ်သူ့ခွဲထုတ်နိုင်မည်နည်း?" (ရောမ ၈:၃၅)။ ဤအားလုံးကို စုပေါင်းကြည့်လျှင်၊ သူသည် ဂုဏ်ယူလေးစားစရာကောင်းပြီး ချစ်ခင်စရာကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။ သူသည် ကြိုးစားစရာမလိုဘဲ လူများကို သူ့ဆီ ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထိုကဲ့သို့သော လူများ ရှိနေခြင်းသည် ဘုရားသခင်ထံမှ ကြီးမားသော ကရုဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သံတမန်များ၏ ဝန်ဆောင်မှုကို ကိုယ်စားထိုင်ကြသည်။ ခိုင်မာသော သံလိုက်တစ်လုံးပတ်လည်တွင် သံစက္ကူများ စုပေါင်းသလို၊ ခိုင်မာသော စရိုက်တစ်ခုသည် အားနည်းသူများကို ဆွဲဆောင်သလို၊ သူတို့အတွင်း နေထိုင်သော ဝိညာဉ်၏ အင်အားသည် လူတိုင်းကို၊ အထူးသဖြင့် ဝိညာဉ်၏ စေ့များ ပါရှိသူများကို ကိုယ်တိုင်ဆီသို့ ဆွဲဆောင်သည်။

သို့သော် လူငယ်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မပျက်စီးဘဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သူတစ်ဦး၌ အဓိကရှိသော သမာဓိတရားမှာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တည်ငြိမ်မြဲမြံစွာ ဆက်လက်တည်ရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆမူအဲလ်သည် အဲလျာ၏အိမ်၌ ကြုံတွေ့ရသော စုံစမ်းမှုများနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း၏ မငြိမ်မသက်မှုများကြားတွင် တည်ငြိမ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ခဲ့သည်။ ယောသပ်သည် မကောင်းသော ညီအစ်ကိုများကြား၊ ပိုတိဖာ၏အိမ်၌၊ ထောင်ထဲ၌နှင့် ဂုဏ်ယူစရာအခြေအနေများ၌ တစ်မျှတည်း သူ၏ဝိညာဉ်ကို အပြစ်ကင်းစင်ကြယ်စွာ ထိန်းသိမ်းခဲ့သည်။ အမှန်တကယ် လူသားသည် လူငယ်ဘဝ၌ ချည်ကို ခံခြင်းကောင်းသည် (Lamentations 3:27)။ ငါ့သားရေ၊ လူငယ်ဘဝမှစ၍ သင်ယူခြင်းကို စူးစမ်းလေ့လာရာ၌ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ပါ။ သင်၏ဆံပင်ဖြူလာသည့်အခါမှပါ ဉာဏ်ပညာကို ရှာတွေ့မည်။ လယ်ယာစိုက်သူကဲ့သို့ စိုက်ပြီး သီးကောင်းများကို စောင့်မျှော်ပါ (Sirach 6:18–20)။ တရားမျှတသော စိတ်ထားသည် ဒုတိယသဘာဝကဲ့သို့ ဖြစ်လာပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံ အနည်းငယ် ထိခိုက်ပျက်စီးသွားလျှင်လည်း မကြာမီ မူလအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် Chet-Mineyot တွင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုနှင့် ရေချိုးခြင်းကျေးဇူးကို လူငယ်ဘဝကတည်းက ထိန်းသိမ်းထားသူများသာ သန့်ရှင်းသူများအဖြစ် အများဆုံး တွေ့ရသည်။

ထို့အပြင်၊ သန့်ရှင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းကာ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ကိုယ်တိုင်ကို ဘုရားသခင်ထံ သန့်စင်အပ်သူမည်သူမဆို:

၁။ ဘုရားသခင်အား အနှစ်သာရဆုံးသော ယဇ်ကို ပူဇော်ခြင်း — (က) တရားမျှတခြင်း၏ ဥပဒေအရ ဘုရားသခင်သည် **ပထမဆုံးသော အရာများကို** အနှစ်သာရဆုံးဟု ယူဆသည် — ပထမဆုံးသီးနှံများ၊ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များ၏ ပထမမွေးသားများ၊ ထို့ကြောင့် လူငယ်ဘဝအစောပိုင်းနှစ်များ; b) သန့်ရှင်းပြစ်မှားမရှိသော လူငယ်တစ်ဦးကို ပူဇော်ခြင်းဖြစ်သည်—ဤသည် မည်သည့်ပူဇော်မှုမဆို အထူးလိုအပ်သည့် အရာဖြစ်သည်။ c) သူတို့သည် ကိုယ်တွင်းနှင့် ပြင်ပရှိ ကြီးမားသော အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားကာ၊ ထိုအချိန်၌ သူတို့အား အထူးဆွဲဆောင်သော အပျော်အပါးများကို စွန့်လွှတ်၍ ဤအရာကို ပြုလုပ်ကြသည်။

၂။ သူသည် အလွန်သတိထား၍ လှုပ်ရှားသည်။ ကယ်တင်ခြင်းသည် ဤတစ်ခုတည်း၌သာ ရှိသောကြောင့် လူတစ်ဦးသည် ဘုရားသခင်ထံကိုယ်ကို အပ်နှံရမည်။ သို့သော် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းကို လက်ခံလိုက်လျှင်တော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ယခုအချိန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ပထမဆုံး သိမြင်ခဲ့သည့် အရာထက် ပိုကောင်း၍

ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရာ မရှိပါ—မနက်ဖြန် ဘာဖြစ်လာမည်ကို ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါ။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ယောက်က ဘုရားသခင်ထံ အချိန်အားလုံး မပေးဘဲ အသက်ရှည်ရန် မျှော်လင့်ခဲ့ပါက၊ ထိုသူသည် ဤနည်းနှင့် ဆန့်ကျင်သော ဘဝကို အလေ့အကျင့်ပြု၍ ကိုယ်တိုင်အတွက် အခက်အခဲများသာ ဖန်တီးမည်ဖြစ်ပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် ကိုယ်ကိုယ်ကို ကျော်လွှားနိုင်မလားဆိုတာကိုတော့ ဘုရားသခင်တစ်ယောက်တည်းသာ သိပါသည်။ သူတို့က အဲဒါကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပေမယ့်၊ ဘုရားသခင်ထံ ပူဇော်ဖို့ တင်ဆက်မယ့် အရာက ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ— ရောဂါထွေးထွေး၊ အသားကျွတ်ကျွတ်၊ အင်္ဂါချို့တဲ့၊ မပြည့်စုံတဲ့ တစ်ခုပဲလား။ သို့သော် ဒီအရာအားလုံးဖြစ်ပေမယ့်၊ ဘယ်လောက်ရှားပါးသလဲ! မိမိရဲ့သန့်ရှင်းမှုကို ဆုံးရှုံးခဲ့သူတစ်ယောက်က ထိုသန့်ရှင်းမှုကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်တာ ဘယ်လောက်ရှားပါးသလဲ! ကလေးဘဝမှစ၍ သမာဓိကျသော ဘဝကို မခံစားဖူးသူတစ်ဦးအတွက် ပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်းသည် မည်မျှခက်ခဲကြောင်းကို ကောင်းကျိုးကျင့်သူအော်ဂတ်စတင်း၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံမှ *Confessions* စာအုပ်တွင် ထင်ဟပ်စွာ ဖော်ပြထားသည်။ "ငါ့ငယ်ရွယ်စဉ်နှစ်များအားလုံးကို ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အပြုအမူများ၊ မသင့်တော်သော အပြုအမူများ၊ မိဘများ၏ အမိန့်မလိုက်နာခြင်းနှင့် ဂရုမစိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် ဖြုန်းဖြူးခဲ့သည်" ဟု သူက ဆိုသည်။ လူငယ်ဘဝသို့ ဝင်ရောက်ချိန်မှစ၍ မကောင်းမကျင့်မှုများ စတင်ခဲ့ပြီး သုံးနှစ်အတွင်း ကျွန်ုပ်သည် အလွန်ပျက်စီးသွားခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၁၂ နှစ်ကြာ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပေမယ့် လက်တွေ့တွင် အင်အားမရှိ၍ မအောင်မြင်နိုင်ခဲ့ပါ။ စိတ်နှလုံးပြောင်းလဲရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင်လည်း နှစ်နှစ်ကြာ တစ်နေ့မှတစ်နေ့သို့ ပြောင်းလဲခြင်းကို နောက်ကျနေခဲ့သည်။ ငါ့စိတ်ဆန္ဒများက ငါ့စိတ်ဓာတ်အား အလွန်အားနည်းစေခဲ့သည်။ သို့သော် သန့်ရှင်းသော ရေချိုးခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးတော်ကို လက်ခံပြီးနောက် ငါ့စိတ်ဆန္ဒများနှင့် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ရပြီး ၎င်းတို့က ငါ့ကို ယခင်ဘဝသို့ ပြန်ဆွဲဆောင်ခဲ့သည်!"

သူတို့၏ လူငယ်ဘဝကို မှန်ကန်စွာ မဖြတ်သန်းခဲ့သူများထဲမှ ကယ်တင်ခံရသူနည်းပါးခြင်းမှာ အံ့ဩစရာပါသလား?! ဤဥပမာက လူငယ်ဘဝတွင် မှန်ကန်သော လမ်းညွှန်မှု မရရှိခဲ့သူနှင့် ဘုရားသခင်ထံ မကြိုတင်အပ်နှံခဲ့သူ မည်သူမဆို ကြုံတွေ့ရမည့် ကြီးမားသော အန္တရာယ်ကို အထူးသဖြင့် ပြသနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာပြီး တကယ့်ခရစ်ယာန်စံနမူနာဖြင့် ကြီးပြင်းခြင်းကို လက်ခံရရှိခြင်း၊ ထိုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် လူငယ်ဘဝကို ဖြတ်သန်းခြင်း၊ ထို့နောက်လည်း ထိုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် လူကြီးဘဝကို ဝင်ရောက်ခြင်းသည် မည်မျှကောင်းကျိုးများစွာဖြစ်ပါသနည်း။

ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် ခရစ်ယာန်ဘဝကို စတင်ခြင်း
သို့မဟုတ် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းနှင့် ပြစ်သူ၏ ဘုရားသခင်ထံ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း

ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်း အခမ်းအနားတွင် ခရစ်ယာန်ဘဝသည် မည်သို့ စတင်သနည်း။

ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအနေဖြင့် ကျေးဇူးတော်ဘဝ၏အစမှာ ရေခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုကျေးဇူးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သူများက နည်းပါးပြီး ခရစ်ယာန်အများစုက ထိုကျေးဇူးကို ဆုံးရှုံးကြသည်။ တကယ့်ဘဝ၌ အချို့သောသူများမှာ မကောင်းမှုများ ပိုမိုတိုးတက်ကာ အမြစ်တွယ်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

တခြားသူများတွင်ကောင်းမွန်သောအစများတည်ဆောက်ထားခဲ့ပေမယ့်၊ လူငယ်ဘဝအစောပိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဓာတ်မမှန်ခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏စွဲဆောင်မှုကြောင့် ထိုအစများကိုမေ့လျော့ကာ မကောင်းမှုများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းကျင်လာကြသည်။ ဤလူများထဲတွင် တကယ့်ခရစ်ယာန်ဘဝ တစ်ခုမျှ မကျန်တော့ပါ။ ထိုဘဝကို ပြန်လည်စတင်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သန့်ရှင်းသော ယုံကြည်ချက်သည် ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပြစ်မှုဝန်ချခြင်း ဆက်ကပ်ပွဲကို ပေးအပ်ပါသည်။ 'မည်သူမဆို ပြစ်မိပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဖခင်ဘုရားရှေ့တွင် တရားသူကြီးဖြစ်တော်မူသော ယေရှုခရစ်တော် ရှိပါသည်' (၁ ယောဟန် ၂:၁)။ သင်ပြစ်မိပါက၊ သင့်ပြစ်မှုကို သိမြင်ပြီး ဝန်ချပါ။ ဘုရားသခင်သည် သင့်အပြစ်ကို ခွင့်လွှတ်ကာ ထပ်မံ၍ 'နှလုံးအသစ်နှင့် စိတ်အသစ်' (Ezek. 36:26) ပေးမည်။ အခြားရွေးချယ်စရာ မရှိပါ—အပြစ်မပြုခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းသာ ရှိသည်။ တကယ်တော့ ရေခံခံပြီးနောက် ထွက်ခွာသွားသူများ များပြားကြောင်းကို ကြည့်လျှင် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တကယ့်ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ တစ်ခုတည်းသော အရင်းအမြစ်ဖြစ်လာကြောင်း ဆိုရမည်။

ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်း သာသနာတော်တွင် တချို့အတွက်မှာ ယခင်က လက်ခံပြီး ကိုယ်တွင်း၌ လှုပ်ရှားနေသော ကျေးဇူးဘဝ၏ လက်ဆောင်ကိုသာ ပြန်လည်နီးထစေခြင်းနှင့် ပြန်လည်လောင်ထွန်းစေခြင်းဖြစ်ပြီး၊ တချို့အတွက်မှာ ဤဘဝ၏ အစကို တည်ထောင်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဤဘဝကို အသစ်အဖြစ် ပေးအပ်၍ လက်ခံစေခြင်းဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နောက်ဆုံးအမြင်မှ စ၍ စဉ်းစားမည်။

နောက်ဆုံးအဓိပ္ပါယ်အရ ၎င်းသည် ကောင်းမွန်မှုဆီသို့ ဆုံးဖြတ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ စိတ်ဆန္ဒပြောင်းလဲခြင်း၊ အပြစ်မှ ဝေးကွာ၍ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားအားလုံးကို ငြင်းပယ်ကာ ဘုရားသခင်၏ အထူးပျော်ရွှင်မှုအတွက် စိတ်အားထက်သန်မီးလောင်ထွန်းခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းကို သတ်မှတ်ပေးတာကတော့ ဤနာကျင်စရာ စိတ်ဆန္ဒပြောင်းလဲခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် မကောင်းမှုနှင့် ရင်းနှီးနေပြီး ယခုမှာ ကိုယ်ကိုယ်ကို ခွဲထုတ်ရမည့်အတိုင်း ဖြစ်နေသည်။ သူသည် ဘုရားသခင်အား ထိခိုက်စေခဲ့ပြီး ယခု မျက်နှာမရွေး တရားမျှတစွာ ဆုံးဖြတ်မည့် မီးထဲတွင် မီးလောင်ခံရမည်။ ပြန်လည်တောင်းပန်သူသည် မွေးဖွားခြင်းနာကျင်မှုကဲ့သို့သော နာကျင်မှုများကို ခံစားရပြီး နှလုံးသားထဲမှ ခံစားချက်များဖြင့် ငရဲဒဏ်ခတ်မှုများကို တစ်စုံတစ်ရာ ထိတွေ့ခံစားရသည်။ ငိုကြွေးနေသော ယေရမိအား ဘုရားသခင်က ဖျက်ဆီးပြီး ထပ်မံတည်ဆောက်ကာ စိုက်ပျိုးရန် (ယေရမိ ၁:၁၀) အမိန့်ပြုခဲ့သည်။ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်း၏ ဝမ်းနည်းစိတ်ဓာတ်ကို ဘုရားသခင်က မြေကြီးပေါ်သို့ ပို့လိုက်ပြီး၊ ၎င်းသည် လက်ခံသူများထံသို့ 'ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်၊ အဆစ်နှင့် အရိုးထဲထိ' (ဟောဘရူး ၄:၁၂) ထိုးဝင်ကာ၊ ဟောင်းလူကို ဖျက်ဆီးပြီး အသစ်တည်ဆောက်ရေးအတွက် အခြေခံကျောက်မျက်များကို တင်ပေးသည်။

ပြန်လည်တောင်းပန်နေသော ဝိညာဉ်ထဲတွင်—တစ်ခါ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ တစ်ခါ မျှော်လင့်ချက်နည်းပါးခြင်း၊ တစ်ခါ ဒုက္ခနာကျင်ခြင်း၊ တစ်ခါ အနည်းငယ်သာသော နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ တစ်ခါ မျှော်လင့်ချက်နီးပါးဆုံးရှုံးမည့် ကြောက်ရွံ့မှု၊ တစ်ခါ သနားကြင်နာခြင်း၏ နှစ်သိမ့်မှုတစ်စက်—ဤခံစားချက်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လဲလှယ်ကာ၊ အသစ်တစ်ခုကို လက်ခံရန် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်၌ သူ့အား ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်နှင့် ခွဲထွက်နေခြင်း အခြေအနေ၌ ထားရှိသည်။

ဤအရာသည် နာကျင်စေသော်လည်း ကယ်တင်ခြင်းဖြစ်စေပြီး မဖြစ်မနေဖြစ်သောကြောင့် ထိုနာကျင်ဖွယ် ပြောင်းလဲမှုကို မခံစားဖူးသူ မည်သူမျှ တကယ်တမ်း ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် အသက်မရှင်သေးကြောင်း ဆိုရမည်။ ထို့အပြင် ဤစမ်းသပ်မှုကို မဖြတ်ကျော်ဘဲ မည်သူမျှ မိမိကိုယ်ကို အပြည့်အစုံ သန့်ရှင်းနိုင်မည်ဟု မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ ပြစ်မှုကို တင်းမာစွာ၊ အားကောင်းစွာ တိုက်ဖျက်နိုင်ခြင်းသည် ပြစ်မှုကို မုန်းတီးခြင်းမှသာ ဖြစ်ပေါ် ပြီး၊ ပြစ်မှုကို မုန်းတီးခြင်းသည် ပြစ်မှုက ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဆိုးကျိုးကို ခံစားမိခြင်းမှ ဆင်းသက်လာသည်။ ထိုဆိုးကျိုးကို ခံစားမိခြင်းကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှု၏ ဤနာကျင်စရာ အလှည့်ခေါက်တွင် အပြည့်အစုံ၊ အပြင်းအထန် ခံစားရသည်။ ဒီနေရာတစ်ခုတည်း၌သာ လူတစ်ယောက်သည် ပြစ်မှု၏ ကြီးမားသော ဆိုးကျိုးကို နှလုံးသားအပြည့်ဖြင့် ခံစားနိုင်ပြီး၊ ထိုအခါမှသာ ဂဟင်နာမီးကဲ့သို့ ပြစ်မှုမှ ရှောင်ရှားမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤနာကျင်စရာ စမ်းသပ်မှုမရှိပါက လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ကို သန့်ရှင်းရန် ကြိုးစားနိုင်သော်လည်း မျက်နှာပြင်သာ သန့်ရှင်းပြီး အတွင်းစိတ်ထက် ပြင်ပအပြုအမူများတွင်သာ ပိုမိုအာရုံစိုက်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏နှလုံးသားသည် မီးဖြင့် မဖျောက်ထားသေးသော သတ္တုကဲ့သို့ မသန့်ရှင်းနေမည်။

ဒီလိုပြောင်းလဲမှုကို ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်က လူ့နှလုံးသားထဲ၌ ဖန်တီးပေးသည်။ ဤတစ်ခုတည်းသာ လူတစ်ဦးအား ကိုယ်တိုင်ကို ဆန့်ကျင်၍ ကိုယ်ကို သတ်ကာ ဘုရားသခင်ထံသို့ အလှူအဖြစ် တင်မြှောက်ရန် စိတ်အားထက်သန်စေနိုင်သည်။ "ကျွန်ုပ်ကို ပို့သော အဖေဘုရားသခင်က ဆွဲမထုတ်လျှင် မည်သူမျှ ကျွန်ုပ်ထံ မလာနိုင်" (ယောဟန် ၆:၄၄)။ 'နှလုံးအသစ်နှင့် စိတ်အသစ်'ကို ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင် ပေးအပ်သည် (ဟေရေကိယ ၃၆:၂၆)။ လူသားသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားတတ်သည်။ အပြစ်နှင့် အသားခန္ဓာနှင့် တစ်ခုတည်းဖြစ်လာသောကြောင့် သူသည် ထိုအပြစ်နှင့် အသားခန္ဓာနှင့် တစ်ခုတည်းဖြစ်နေသည်။ ပြင်ပမှ ပိုမြင့်မားသော အင်အားတစ်ခုတည်းသာ သူ့ကို ခွဲထုတ်ကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန့်ကျင်စေနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ပြစ်သူ၏ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကျေးဇူးတော်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း လွတ်လပ်ခွင့်မပါဘဲ မဖြစ်ပါ။ ဗတ္တိဇမတွင် ဤသမ္မာကျင့်ဝတ်ကို ဆောင်ရွက်သည့် အချိန်တွင် ကျေးဇူးတော်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား ချီးမြှင့်ပေးပြီး၊ လွတ်လပ်ခွင့်သည် နောက်မှ လာကာ ပေးအပ်ထားသည့် အရာကို ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် ယူဆောင်သည်။ သို့သော် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းတွင် လွတ်လပ်ခွင့်သည် ပြောင်းလဲခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွင် တိုက်ရိုက် ပါဝင်ရမည်။

ကောင်းမွန်သောပြောင်းလဲမှု၊ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ ချက်ချင်း သို့မဟုတ် မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်တတ်သလို မြင်သာတတ်သည်။ သို့သော် ပြင်ဆင်ရေးတွင် အဆင့်အတန်းများစွာဖြတ်သန်းရပြီး၊ ၎င်းတို့သည် လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ကျေးဇူးတော်တို့ ပေါင်းစည်းမှုကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ကျေးဇူးတော်သည် လွတ်လပ်ခွင့်ကို ဖမ်းယူကာ၊ လွတ်လပ်ခွင့်သည် ကျေးဇူးတော်ရှေ့တွင် လက်ခံသဘောတူသည်။ ဤအဆင့်များသည် လူတိုင်းအတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။ တချို့က

အမြန်ဖြတ်ကျော်သွားကြသလို တချို့အတွက်တော့ ဤဖြစ်စဉ်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ဤနေရာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အရာအားလုံးကို ဘယ်သူမှ အပြည့်အစုံ မသိမြင်နိုင်ပေ။ အထူးသဖြင့် ကရုဏာသည် ကျွန်ုပ်တို့ပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်သည်ဆိုသည့် နည်းလမ်းများစွာနှင့် ကရုဏာသက်ရောက်မှု စတင်ခံရသူများ၏ အခြေအနေ များစွာကြောင့် ပိုမိုရှုပ်ထွေးနေသည်။ သို့သော် ဤကွဲပြားမှုများအားလုံးကြားတွင်လည်း မည်သူမျှ ကျော်လွှား၍ မရနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော အထွေထွေပြောင်းလဲမှု အဆင့်စဉ် ရှိကြောင်း မျှော်လင့်ရမည်။ အပြစ်ဝန်ခံသူတိုင်းသည် အပြစ်ထဲတွင် နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး၊ ကျေးဇူးတော်သည် ထိုသူတိုင်းကို ပြောင်းလဲပေးသည်။ ထို့ကြောင့် အပြစ်ရှိသူ၏ အခြေအနေအထွေထွေနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ကျေးဇူးတော်တို့၏ ဆက်နွှယ်မှုအခြေခံ၍ ယခုဤအဆင့်စဉ်ကို ဖော်ပြကာ စည်းမျဉ်းများဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

ပြစ်သူ၏ အခြေအနေ

ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်တွင် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည်အသစ်ပြုရန်လိုအပ်သော ပြစ်သူကို အများအားဖြင့် နက်ရှိုင်းစွာအိပ်စက်နေသူအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။ ထိုသူတို့၏ ထူးခြားချက်မှာ အပြင်အဆင်ဆိုးရွားမှုမဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်အား နှစ်သက်စေရန် စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်၍ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်စွန့်လွှတ်တတ်သော စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိခြင်းနှင့် ပြစ်မှုအားလုံးကို ပြင်းထန်စွာ မုန်းတီးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ — ဘာသာရေးသည် သူတို့၏ စိုးရိမ်မှုနှင့် ကြိုးပမ်းမှုများ၏ အဓိက ရည်မှန်းချက် မဟုတ်ခြင်း၊ အခြားအရာများစွာကို စိုးရိမ်နေစဉ် မိမိတို့၏ ကယ်တင်ခြင်းအပေါ် လုံးဝ မစိုးရိမ်ခြင်း၊ မိမိတို့ ရင်ဆိုင်နေရသော အန္တရာယ်ကို မသိမြင်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်သော ဘဝအတွက် မကြိုးစားခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းအပေါ် အေးမြသော ဘဝကို ဦးဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် အချို့အခါတွင် ပြင်ပမှ တရားမျှတပြီး အပြစ်ကင်းစင်ကြယ်နေသလို မြင်သာနိုင်သည်။

ဤသည်မှာ ယေဘုယျ လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အထူးအားဖြင့် ကျေးဇူးမပါသော လူတစ်ဦးသည် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်ထံမှ လှည့်ပြန်သွားသော လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တိုင်ကိုသာ အာရုံစိုက်ကာ ကိုယ်တိုင်ကိုပင် ဘဝနှင့် လှုပ်ရှားမှုအားလုံး၏ အဓိက ရည်မှန်းချက်အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ဤအခြေအနေသည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်မှလွဲ၍ ကိုယ်တိုင်ထက် မြင့်မားသောအရာ မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သလို၊ အထူးသဖြင့် ယခင်က ဘုရားသခင်ထံမှ ပြည့်စုံမှုအားလုံးကို လက်ခံခဲ့ပြီး ယခုတွင် ထိုပြည့်စုံမှုမှ ကင်းလွတ်သွားသောကြောင့် ကိုယ်တိုင်ကို ပြန်လည်ပြည့်စုံစေမည့် နည်းလမ်းကို အလျင်အမြန် ရှာဖွေရန် ကြိုးပမ်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ထံမှ ဝေးကွာသွားခြင်းကြောင့် သူ့အတွင်း ဖန်တီးလာသော ဗလာခြင်းသည် မည်သည့်အရာမျှ ဖြည့်ဆည်း၍ မရနိုင်သော၊ အကန့်အသတ်မဲ့သော်လည်း မရပ်တန့်နိုင်သော ဆန္ဒတစ်ခုကို အမြဲတမ်း မီးထွန်းစေသည်။ လူသားသည် အနက်မသိသော အနက်ရှိုင်းဆုံး တွင်းတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်လာပြီး၊ ထိုတွင်းကို ဖြည့်ရန် အင်အားအားလုံးဖြင့် ကြိုးပမ်းသော်လည်း မည်သည့် ပြည့်စုံမှုမျှ မမြင်တွေ့၊ မခံစားနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် သူသည် တစ်သက်တာလုံးကို

ချွေးထွက်၊ အလုပ်ကြိုးစားခြင်းနှင့် ကြီးမားသော အလုပ်များထဲတွင် ဖြုန်းဖြုန်းကျကျ အသုံးပြုပြီး၊ သူ့ကို ဖျက်စီးနေသော ဆန္ဒမပြေလည်မှုမှ သက်သာစေမည့် အရာမျိုးစုံကို ရှာဖွေနေသည်။ ထိုအရာများက သူ့စိတ်အား၊ အချိန်အားနှင့် လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို စုပ်ယူထားပြီး၊ သူ့နှလုံးသားဖြင့် နေထိုင်သော အဓိကကောင်းကျိုးများ ဖြစ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုသာ ရည်မှန်းထားသောသူသည် မိမိအတွင်း၌ အေးချမ်းခြင်းမရှိဘဲ၊ မိမိထက်ပို၍ မဟုတ်သော ဂုဏ်ယူမှုကြောင့် ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားသည့် အရာများထဲ၌သာ ရှိနေကြောင်း သေချာသည်။ သူသည် အရာအားလုံး၏ ပြည့်စုံခြင်းဖြစ်သော ဘုရားသခင်ထံမှ ကွာကွာသွားပြီး၊ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဗလာဖြစ်ကာ၊ မဆုံးမစ အမျိုးမျိုးသော အရာများထဲသို့ စိမ့်ဝင်ကာ ထိုအရာများအတွင်း၌သာ အသက်ရှင်နေရသည်။ ထို့ကြောင့် အပြစ်ကျူးလွန်သူသည် မိမိနှင့် ဘုရားသခင်အပြင်ရှိ အမျိုးမျိုးသော ပစ္စည်းများနှင့် စိတ်ဝင်စားကာ စိုးရိမ်ကာ ကိုယ်တိုင်ကို အလုပ်များစွာဖြင့် ဖြည့်တင်းနေသည်။ ဒါကြောင့် အပြစ်ကျူးလွန်သူဘဝ၏ ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ ကယ်တင်ခြင်းကို မစိုးရိမ်ဘဲ အမျိုးမျိုးသော အရာများအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများ ပြင်းထန်ခြင်းဖြစ်သည် (လုကာ ၁၀:၄၁ ကို ကြည့်ပါ)။

ဤစိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၏ အသေးစိတ်နှင့် ကွဲပြားချက်များသည် ဝိညာဉ်အတွင်း ဖွဲ့စည်းထားသော အလွတ်ခန်းများ၏ သဘာဝပေါ်မူတည်သည်။ အရာအားလုံးဖြစ်သော သူ့ကို မေ့လျော့သွားသော စိတ်၏ အလွတ်ခန်းသည် ကျယ်ပြန့်သော ဗဟုသုတကို ရရှိလိုစိတ်၊ စုံစမ်းမေးမြန်းလိုစိတ်၊ စမ်းသပ်လိုစိတ်နှင့် စူးစမ်းလိုစိတ်တို့ကို ဖန်တီးပေးသည်။ အားလုံးဖြစ်သူကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ဆုံးရှုံးသွားသော ဆန္ဒ၏ ဗလာခြင်းသည် ဆန္ဒအမျိုးမျိုးကို များပြားစေပြီး၊ အရာရာကို ပိုင်ဆိုင်လိုခြင်း သို့မဟုတ် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အာဏာကို ရယူလိုခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆန္ဒအောက်တွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ထဲတွင် ရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ကိုယ်ကိုချစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်၏ဗလာခြင်းသည် အရာအားလုံးဖြစ်သော တစ်ဦးတည်း၌ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဆုံးရှုံးပြီးနောက် မျိုးစုံသော အပျော်အပါးများအတွက် ဆန္ဒပြင်းထန်ခြင်း သို့မဟုတ် အတွင်းပိုင်းနှင့် ပြင်ပအာရုံခံစားမှုများကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် မရေတွက်နိုင်သော ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေလိုက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အပြစ်ရှိသူသည် အသိပညာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် အပျော်အပါးများကို မပြတ်မစဲ ရှာဖွေနေပြီး၊ ထိုအရာများတွင် ဝမ်းမြောက်ကာ ပိုင်ဆိုင်၍ စမ်းသပ်လေ့ရှိသည်။ ဤသည်မှာ သူ၏ တစ်သက်တာလုံး လည်ပတ်သွားမည့် စက်ဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ စူးစမ်းလိုစိတ်က ဆွဲဆောင်ပြီး၊ နှလုံးသားက ချို့မြန်မှုကို ခံစားလိုကာ စိတ်ဆန္ဒကို ဖမ်းစားသွားသည်။ မည်သူမဆို တစ်ရက်တာပင် ကိုယ်ပိုင်ဝိညာဉ်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် ဤအချက်ကို ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်ပါသည်။

အပြစ်သားသည် မိမိစိတ်တိုင်းကျ လွတ်လပ်ခွင့်ရပါက ဤစက်ဝိုင်းထဲ၌ ဆက်လက်နေထိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်၏ချုပ်နှောင်မှုအောက်၌ ရှိနေသည့်အခါရှိ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အပြစ်သားသည် တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ကြောင်းကြောင့် ဤစက်ဝိုင်းသည် ထောင်ဆယောက်တိုးမြှင့်ကာ ပိုမိုရှုပ်ထွေးသွားသည်။ ဒီလိုပဲ ပြုမူနေကြတဲ့ လူတွေက တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိကြတယ်—သူတို့က ဒုက္ခပေးကြ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးကြ၊ ငွေကြေးစုဆောင်းကြ—ဒီအပြုအမူတွေကို စနစ်တကျ စည်းမျဉ်းတက်ထားပြီး သူတို့နယ်ပယ်ထဲက လူတိုင်းအတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်အောင် ပြုလုပ်ထားကြသူတွေ၊ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုကြောင့် မဖြစ်မနေ

တွေ့ဆုံကြရင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့ဆက်ဆံကြပြီး၊ ထိုထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် သူတို့၏ စူးစမ်းလိုစိတ်၊ ကိုယ်ကျေနပ်မှုနှင့် ကိုယ်ပျော်မွေ့မှုများကို ဆယ်ဆ၊ ရာဆယ်ဆ၊ ထောင်ဆများအထိ တိုးမြှင့်ကာ၊ ၎င်းတို့၏ ပျောက်ကွယ်ခြင်း၌သာ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကရုဏာနှင့် အသက်ကို တည်ဆောက်ထားကြသည်။ ဤသည်မှာ

အလွဲသုံးစားသော ကမ္ဘာတစ်ခုဖြစ်၍၊ ၎င်း၏ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ စည်းကမ်းများ၊ ဆက်ဆံရေးများ၊ ဘာသာစကား၊ ဖျော်ဖြေရေးနှင့် အတွေးအခေါ်များ—အသေးဆုံးမှ အကြီးဆုံးအထိ—အားလုံးသည် အထက်ဖော်ပြထားသည့် အလွန်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု၏ သားသမီးသုံးဦး၏ စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပြည့်နှက်ကာ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ချစ်မြတ်နိုးသူများ၏ စိတ်ဓာတ်ကို မျှော်လင့်ချက်မဲ့အောင် ဖျက်ဆီးနေသည်။ ဤကမ္ဘာကြီးနှင့် တစ်ကိုယ်တည်း ပေါင်းစည်းနေထိုင်သောကြောင့်၊ အပြစ်ရှိသူတိုင်းသည် ၎င်း၏ ထောင်ဆက်ကွန်ယက်ထဲတွင် ပေါင်းစည်းကပ်လျက်၊ အလွန်နက်ရှိုင်းစွာ ဖုံးလွှမ်းခံထားရသဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်ကို မမြင်နိုင်တော့ပါ။

ကမ္ဘာစိတ်ထားရှိသူ အပြစ်သားတစ်ဦး၏ ကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် အစိတ်အပိုင်းတိုင်းပေါ်တွင် အလွန်လေးသော ဝန်တစ်ခု တင်ထားသလိုဖြစ်၍၊ ကမ္ဘာလမ်းစဉ်နှင့် မကိုက်ညီသော အနည်းငယ်ဆုံး လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရန်တောင် စွမ်းအားမကျန်တော့ပေ။ ထိုလှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်လိုလျှင် တစ်ထောင်ပုဒ်အလေးချိန်ကို တင်ဆောင်ရမည့်အတိုင်း ဖြစ်သွားမည်။ ဒါကြောင့် မည်သူမျှ မဖြေရှင်းနိုင်သော ဤတာဝန်ကြီးကို မယူကြ၊ ကြိုးစားရန်တောင် မစဉ်းစားကြ။ ထိုအစား လူတိုင်းသည် မိမိကျရောက်နေသော လမ်းကြောင်းအတိုင်းသာ ဆက်လက်ရွေ့လျားနေကြသည်။

အခြေအနေကို ပိုဆိုးစေဖို့ကတော့ ဒီကမ္ဘာမှာ မိမိကိုယ်ပိုင် မင်းသားတစ်ဦးရှိပြီး၊ သူက လိမ်လည်မှု၊ မုန်းတီးမှုနဲ့ လိမ်လည်မှုအတွေ့အကြုံတို့မှာ အလွန်ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်သည်။ ကျဆုံးခြင်းပြီးနောက် ဝိညာဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပစ္စည်းလောကနှင့် ပေါင်းစပ်သွားသောကြောင့်၊ သူသည် ထိုဝိညာဉ်ထဲသို့ လွတ်လပ်စွာ ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး၊ နီးကပ်လာကာ စူးစမ်းလိုစိတ်၊ ကိုယ်ပိုင်အလိုလိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျေနပ်ခြင်းတို့ကို အမျိုးမျိုးနည်းလမ်းဖြင့် ထိုးထွင်းလှုံ့ဆော်သည်။ သူ၏ မတူကွဲပြားသော လိမ်လည်မှုများဖြင့် ထိုသူတို့ကို ထွက်မရအောင် ဖမ်းဆီးထားပြီး၊ မတူကွဲပြားသော စွဲဆောင်မှုများဖြင့် ထိုဆန္ဒများကို ဖြည့်ဆည်းရန် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲစေသည်။ ထို့နောက် ထိုအစီအစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ ကူညီပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပိုမိုပြင်းထန်သော အစီအစဉ်အသစ်များကို အကြံပြုကာ ပျက်စီးစေခြင်းတို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။ ၎င်း၏ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထိုအခြေအနေများ၌ ပိုမိုကြာရှည် နက်ရှိုင်းစွာ နေထိုင်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဘုရားသခင်၏ ကောင်းကျိုးမပါသော ကမ္ဘာဒုက္ခနှင့် အောင်မြင်မှုများ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤမင်းသားမှာ သူ့အောက်တွင် ဆိုးရွားသော ဝိညာဉ်များစွာရှိပြီး၊ ၎င်းတို့အားလုံးသည် သူ့အမိန့်အောက်တွင် လုပ်ကိုင်ကြသည်။ တိုင်းတိုင်းအချိန်တိုင်း၌ သူတို့သည် လူနေထိုင်ရာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖြတ်ကျော်ကာ ဒီမှာတစ်ခု၊ အဲဒီမှာတစ်ခု စိုက်ထူကာ၊ ပြစ်မှုကြီးကွန်ထဲတွင် ဖမ်းမိသူများကို ပိုမိုချုပ်နှောင်ကာ၊ အားနည်းသွားသော သို့မဟုတ် ချိုးကွဲသွားသော ဆက်နွယ်မှုများကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ကာ — အထူးသဖြင့် မည်သူမျှ မိမိတို့ချုပ်နှောင်ခံထားရသော ကြိုးများမှ လွတ်မြောက်ကာ လွတ်လပ်ခြင်းသို့ ခြေထပ်ထွက်ရန် မစဉ်းစားနိုင်အောင် သေချာစေသည်။ နောက်တစ်ခုမှာတော့၊ သူတို့သည် လမ်းမှားသွားသော ဝိညာဉ်ကို ပတ်လည်ဝိုင်းရန် အလျင်အမြန် စုပေါင်းကြသည်။ ပထမဦးဆုံး တစ်ယောက်ချင်းစီ၊ ထို့နောက် အဖွဲ့အလိုက်နှင့် တပ်ဖွဲ့ကြီးများအဖြစ်၊ နောက်ဆုံးတွင် အစုလိုက်အပြုံလိုက် စုပေါင်းကာ—အမျိုးမျိုးသော

ပုံစံများနှင့် နည်းလမ်းများဖြင့်—ထွက်ပြေးနိုင်မည့် လမ်းကြောင်းအားလုံးကို ပိတ်ဆို့ကာ၊ ကြိုးများနှင့် ကွန်များကို ပြန်လည်ပြုပြင်ကာ၊ တခြားဥပမာတစ်ခုပြောရမယ်ဆိုရင်၊ တောင်တက်လမ်းကြမ်းများမှ ထွက်ခွာရန် ကြိုးစားနေသူများကို ပြန်လည်တွန်းထုတ်ကာ နက်ရှိုင်းသော ကျောက်မဲထဲသို့ ပြန်ဆင်းစေကြသည်။ ဤ မမြင်နိုင်သော ဝိညာဉ်ဘုရင်နိုင်ငံတွင် အထူးနေရာများ—ခုံတိုင်များ—ရှိပြီး၊ ထိုနေရာများတွင် အစီအစဉ်များရေးဆွဲ၊ အမိန့်များထုတ်ပြန်၊ အစီရင်ခံစာများလက်ခံကာ ပါဝင်သူများအား အတည်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ပြစ်တင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြသည်။ ဤသည်ကို သီအိုလောဂျီပညာရှင် သခင်ဂျွန်၏ စကားအရ 'ဆာတန်၏ နက်ရှိုင်းရာ' ဟု ခေါ်သည်။ ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင်၊ သူတို့၏ လူသားလိုက်နာသူများ၏ နယ်မြေ၌ ဤနေရာများမှာ မကောင်းသူများနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်သူများ၊ အထူးသဖြင့် မယုံကြည်သူများနှင့် ဘုရားမကောင်းပြောသူများ၏ မဟာမိတ်များဖြစ်ပြီး၊ သူတို့၏ လုပ်ရပ်များ၊ စကားများနှင့် စာရေးများမှတစ်ဆင့် အပြစ်၏ မှောင်မိုက်မှုကို နေရာတိုင်းသို့ ဖြန့်ဝေကာ ဘုရားသခင်၏ အလင်းကို ဖုံးကွယ်ကြသည်။ ဤနေရာ၌ သူတို့၏ အလိုနှင့် အာဏာကို ဖော်ပြရာတွင် အသုံးပြုသော ကိရိယာမှာ အပြစ်ဆိုးများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည့် ကမ္ဘာ့လေ့ထုံးစံများစုစုပေါင်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် မပြတ်မစဲ လူတို့အား လှည့်စားကာ ဘုရားသခင်ထံမှ စိတ်လွှဲပစ်စေသည်။

အပြစ်၏ နယ်ပယ်၏ သဘာဝမှာ ဤကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ အပြစ်သားတိုင်းသည် အပြည့်အစုံ ထိုနယ်ပယ်အတွင်း ရှိသော်လည်း၊ အထူးသဖြင့် တစ်ခုတည်းသော အရာတစ်ခုသာ အဓိကစိတ်ဝင်စားနေကြသည်။ ထိုတစ်ခုတည်းသော အရာသည် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ ခံနိုင်ရည်ရှိသလို၊ ချီးကျူးစရာကောင်းသလိုလည်း မြင်ရနိုင်သည်။ ဆာတန်၏ စိုးရိမ်ချက်တစ်ခုတည်းမှာ လူတစ်ဦး၏ သတိ၊ အာရုံနှင့် နှလုံးသားအားလုံးကို ဘုရားသခင်တစ်ပါးတည်းမဟုတ်ဘဲ အခြားအရာတစ်ခုခုတွင် ချိတ်ဆက်ထားစေလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအရာကို စိတ်၊ ဆန္ဒနှင့် နှလုံးသားဖြင့် ကပ်လျက်ရှိသောကြောင့် လူသည် ဘုရားသခင်အစား ထိုအရာကိုသာ ဂရုစိုက်ကာ ရှာဖွေ၊ နှစ်သက်၊ ပိုင်ဆိုင်လိုစေသည်။ ဒီမှာတော့ ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စိတ်အားထက်သန်မှုများသာမက ပညာရှင်ဖြစ်ခြင်း၊ အနုပညာနှင့် ကမ္ဘာ့အရေးကိစ္စများကဲ့သို့ လူတွေ့မြင်ရာတွင် ဂုဏ်ယူစရာကောင်းသည့် အရာများလည်း စာတန်သည် မျက်စိမမြင်သော ပြစ်သူများကို သူ၏နယ်မြေထဲတွင် ချုပ်ကိုင်ထားရန် အသုံးပြုသော ချည်ကပ်များအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အပြစ်သားတစ်ဦး၏ အတွင်းစိတ်သဘောနှင့် အခြေအနေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဗဟုသုတများစွာ ရှိနိုင်ပေမယ့် ဘုရားသခင်၏ ကိစ္စများနှင့် ကိုယ်ပိုင်ကယ်တင်ရေးအပေါ် မမြင်နိုင်ကြောင်း၊ အခက်အခဲနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများက အမြဲတမ်း ဝန်းရံနေသော်လည်း ကိုယ်ပိုင်ကယ်တင်ရေးကို အာမခံရာတွင် မလှုပ်မရှား၊ မဂရုမစိုက်ကြောင်း ထင်ရှားပါလိမ့်မည်။ သူ၏နှလုံးသား၌ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို အမြဲခံစားနေရသော်လည်း စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အရာအားလုံးကို လုံးဝမခံစားနိုင်ပါ။ ဤအခြေအနေတွင် သူ၏တည်ရှိမှုအားလုံးသည် အပြစ်ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာပြီး၊ အပြစ်သားသည် မမြင်နိုင်ခြင်း၊ အလုပ်မလုပ်လိုခြင်းနှင့် မခံစားနိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် သတ်မှတ်ခံထားရသည်။ သူသည် မိမိအခြေအနေကို မမြင်သဖြင့် အန္တရာယ်ကို မသိမြင်ပါ။ ကိုယ်တိုင်အန္တရာယ်ရှိကြောင်းကို မမြင်သဖြင့် ထိုအန္တရာယ်မှ ကင်းလွတ်ရန် စိတ်မပါပါ။ ပြောင်းလဲကယ်တင်ခံရရန်လိုအပ်ကြောင်းကိုလည်း မစဉ်းစားပါ။ သူသည် မိမိနေရာမှန်ကြောင်း၊

ဆန္ဒမလိုအပ်ကြောင်းနှင့် အရာအားလုံးကို မပြောင်းလဲဘဲ ရှိသင့်သလိုသာ ထားရှိသင့်ကြောင်းကို ပြည့်စုံစွာ မလှုပ်မရှား ယုံကြည်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝနည်းလမ်းကွဲပြားမှုကို သတိပေးသည့် မည်သည့်အရာကိုမဆို မိမိအတွက် မလိုအပ်ဘူးလို့ ထင်မြင်ပြီး၊ အာရုံမစိုက်၊ ရည်ရွယ်ချက်ကို မနားလည်နိုင်ဘဲ ရှောင်ရှားကာ ထွက်ပြေးသွားသည်။

ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာအမှု

ကျွန်ုပ်တို့က ပြောခဲ့သလို၊ အပြစ်ရှိသူသည် နက်ရှိုင်းစွာ အိပ်စက်နေသူကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ အိပ်စက်နေသူတစ်ယောက်သည် မည်သည့်အန္တရာယ်မဆို မထင်မှတ်ဘဲ ရောက်လာနိုင်သော်လည်း ကိုယ်တိုင်မနိုးထနိုင်၊ မထနိုင်ပါ။ အပြင်က တစ်စုံတစ်ယောက်က လှုံ့ဆော်မှသာ နိုးထလာသလို၊ အပြစ်အိပ်စက်ထဲကျနေသူလည်း ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးမကူညီပါက မနိုးထနိုင်ပါ။ ဘုရားသခင်၏ အကန့်အသတ်မဲ့သော ကရုဏာအားဖြင့် ၎င်းသည် အားလုံးအတွက် အသင့်ဖြစ်ကာ လူတိုင်းထံသို့ ရောက်ရှိပြီး တစ်ဦးချင်းစီအား ထင်ရှားစွာ ခေါ်ဆိုသည် - "အိပ်စက်သူရေ၊ နိုးထပါ၊ သေသူထဲမှ ထွက်လာပါ၊ ခရစ်တော်သည် သင့်ပေါ်တွင် တောက်ပမည်" (ဧဖက် ၅:၁၄)။

အပြစ်သားများကို အိပ်နေသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းသည် သူတို့ ဘုရားသခင်ဆီ ပြန်လည်ခြင်းကို ကျယ်ပြန့်စွာ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် ဖွဲ့စည်းပုံတစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ အထူးသဖြင့် အိပ်နေသူသည် နိုးထပြီး၊ ထပြီး၊ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်များကို စတင်ဆောင်ရွက်ရန် ပြင်ဆင်သည်။ ဘုရားသခင်ထံပြန်လည်ပြောင်းလဲ၍ ပြစ်ခွင့်တောင်းသော ပြစ်သူသည် သူ၏ပြစ်မှုအိပ်စက်မှုမှ **နိုးထကာ** ပြောင်းလဲရန် **ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး** နောက်ဆုံးတွင် ပြစ်ခွင့်တောင်းခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသော ညစာပွဲ အခမ်းအနားများမှတစ်ဆင့် အသစ်သောဘဝအတွက် **စွမ်းအားဝတ်ဆင်ကာ** လှုပ်ရှားရန် အသင့်ဖြစ်လာသည်။ ပျောက်ဆုံးသွားသောသားတော်ပုံပြင်တွင် ဤအချိန်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။ 'သတိပြန်လာခြင်း'—သူ၏အမှားကို သိမြင်ခြင်း၊ 'ငါထပြီး သွားမည်'—ယခင်ဘဝကို စွန့်လွှတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ နှင့် 'သူထပြီး သွားသည်'၊ ပြီးနောက် သူသည် သူ့အဖေထံ "ကျွန်ုပ်သည် ပြစ်မှားခဲ့ပါပြီ" ဟု ပြောဆိုသည်—ဤသည်မှာ နောင်တဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဖေကလည်း သူ့အား အလှဆင်ဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင်ပေးသည် (ပြစ်ဒဏ်မှ လွတ်မြောက်ခြင်းနှင့် တရားဝင်ခွင့်ရခြင်း) နှင့် သူ့အတွက် ဧည့်ပွဲတစ်ခု ပြင်ဆင်ပေးသည် (သန့်ရှင်းသော ဓမ္မပွဲ) (လုကာ ၁၅:၁၁-၃၂)။

ထို့ကြောင့်၊ ပြစ်သူများသည် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လည်ပြောင်းလဲရာတွင် အဆင့်သုံးဆင့်ရှိသည်။ ၁) ပြစ်မှုအိပ်စက်မှုမှ နိုးထခြင်း၊ ၂) ပြစ်မှုကို စွန့်လွှတ်ကာ ဘုရားသခင်၏ ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ပေးအပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ ၃) ပြစ်ခွင့်တောင်းခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသော ဓမ္မအစာခံခြင်း အခမ်းအနားများမှတစ်ဆင့် အထက်မှ အင်အားဖြင့် ဝတ်ဆင်ခြင်း။

အပြစ်၏အိပ်စက်မှုမှ ပြစ်သူတစ်ဦး၏ နိုးထခြင်း

ပြစ်သူ၏နိုးထခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ကရုဏာတော်သည် သူ၏နှလုံးသားထဲ၌ လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထို့ကြောင့်

အိပ်စက်ခြင်းမှနိုးထလာသူကဲ့သို့ သူသည် မိမိ၏ပြစ်မှုကိုမြင်ကာ၊ မိမိအခြေအနေ၏အန္တရာယ်ကိုခံစားကာ၊ မိမိအတွက်ကြောက်ရွံ့ကာ၊ မိမိဒုက္ခမှကင်းလွတ်၍ ကယ်တင်ခံရရန် စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် ကြိုးပမ်းသည်။ ယခင်က သူသည် ကယ်တင်ခြင်းအပေါ် မမြင်မထင်၊ မခံစား၊ မဂရုမစိုက်ခဲ့သော်လည်း ယခုတွင် မြင်မြင်ထင်ထင်၊ ခံစားကာ ဂရုစိုက်လာသည်။ သို့သော် ဤအခြေအနေသည် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု မဟုတ်သေးဘဲ ပြောင်းလဲနိုင်ခြေနှင့် ပြောင်းလဲရန် ခေါ်ဆိုချက်သာ ဖြစ်သည်။ ဤနေရာ၌ ကျေးဇူးတော်သည် ပြစ်သူအား "သင် ဘယ်မှာ ရောက်ရှိနေသည်ကို ကြည့်ပါ။ ယခု ကယ်တင်ခြင်းဆီသို့ ခြေလှမ်းများ ချလိုက်ပါ" ဟုသာ ပြောဆိုသည်။ ဤကယ်တင်ခြင်းသည် သူ့ကို ယခင်က စွဲလမ်းနေခဲ့သည့် ချုပ်နှောင်မှုများမှသာ လွတ်မြောက်စေပြီး၊ ထိုအပြင် ထိုအခြေအနေများမှ ဝေးကွာစေကာ၊ အသစ်စက်စက်ဘဝတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူနိုင်ရန် အခွင့်အရေးပေးသည်။ သူက ဤအခွင့်အရေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါက သူ့အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်မည်၊ မအသုံးမချပါက ထပ်မံပယ်ဖျက်ခံရကာ ယခင်အိပ်စက်မှုနှင့် ဖျက်စီးမှု၏ နက်ရှိုင်းသော အနက်ထဲသို့ ထပ်မံကျဆင်းသွားမည်။

ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်သည် လူတစ်ဦး၏စိတ်နှင့်နှလုံးထဲသို့ သူတို့စွဲလန်းပြီး အလွန်တန်ဖိုးထားသောအရာ၏အကျိုးမဲ့မှုနှင့်ရှက်စရာကို ဖော်ထုတ်ပြသခြင်းဖြင့် ဤအရာကို အောင်မြင်စေသည်။ ဘုရားသခင်၏ စကားတော်သည် "ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်၊ အဆစ်နှင့် အရိုးကြားအထိ ထိုးဖောက်နိုင်သည်" (ဟောဘရူး ၄:၁၂) ဟုဆိုသကဲ့သို့၊ ကျေးဇူးတော်လည်း နှလုံးနှင့် အပြစ်တို့၏ ခွဲခြားမှုအထိ ထိုးဖောက်ကာ၊ မတရားသော ပေါင်းစည်းမှုနှင့် ပေါင်းစပ်မှုကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ခဲ့သလို၊ အပြစ်သားသည် သူ၏ တစ်ကိုယ်လုံးဖြင့် မူဝါဒများ၊ အယူအဆများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ စည်းမျဉ်းများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများ၊ အပျော်အပါးများနှင့် အမိန့်များ—နှင့် အခြားအားလုံး—သည် လူသားများအတွက် ရည်မှန်းထားသော အမှန်တကယ် စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝနှင့် လုံးဝဆန့်ကျင်နေသည့် နယ်ပယ်တစ်ခုထဲသို့ ဆင်းသက်သွားသည်။ သို့သော် ဤဒေသသို့ ကျရောက်ပြီးနောက်၌လည်း သူသည် သီးခြားကွဲထွက်၍ မနေဘဲ၊ အရာအားလုံးထဲသို့ စိမ့်ဝင်ကာ အရာအားလုံးနှင့် ပေါင်းစည်းသွားပြီး၊ အရာအားလုံးတွင် သူသည် အပြည့်အစုံ ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစနစ်နှင့် ဆန့်ကျင်သော မည်သည့်အရာကိုမျှ မသိ၊ မစဉ်းစားနိုင်ခြင်းနှင့် ထိုအရာများအတွက် သနားစိတ်မရှိခြင်းတို့မှာ သူ့အတွက် သဘာဝကျသည်။ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာကမ္ဘာကြီးသည် သူ့အတွက် လုံးဝ ပိတ်ဆို့ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်း၏ တံခါးကို ဖွင့်နိုင်ရန်အတွက် ဝိညာဉ်ဘဝ၏ စည်းကမ်းကို အပြစ်ရှင်၏ သတိထဲတွင် ပြည့်စုံရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြရမည်။ ထိုအပြင် နှလုံးသားကို ထိတွေ့စေရမည်။ ထိုအချိန်တွင် အပြစ်ဘဝ၏ စည်းကမ်းကိုလည်း သူ၏ သတိနှင့် ခံစားချက်များရှေ့၌ အရှက်ခံရစေ၊ ငြင်းပယ်ခံရစေ၊ ဖျက်ဆီးခံရစေရမည်။ ထိုအခါမှသာ ယခင်ဘဝကို စွန့်လွှတ်၍ နောက်ဘဝသို့ ဝင်ရောက်လိုသော ဆန္ဒ ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။ ဤအားလုံးကို ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်တစ်ခုတည်းဖြင့် ပြစ်သူ၏ စိတ်ကို လှုံ့ဆော်ခြင်းဖြင့်သာ အကောင်အထည်ဖော်သည်။

၎င်း၏ လှုပ်ရှားမှုပုံစံအရ ဘုရားသခင်၏ လှုံ့ဆော်ခြင်းကျေးဇူးသည် အပြစ်သားကို ဖမ်းဆီးထားသော ချုပ်နှောင်မှုများသာမက၊ အပြစ်သား၏ ကိုယ်ပိုင်အခြေအနေကိုလည်း အမြဲစဉ်းစားပါသည်။ ဤနောက်ဆုံးအချက်အရ အထူးသဖြင့် မလှုပ်ရှားဖူးသူများနှင့် ယခင်ကလှုပ်ရှားခံထားသူများပေါ်တွင် ကျေးဇူးတော်၏ လှုပ်ရှားပုံကွာခြားချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ မလှုပ်ရှားဖူးသူအတွက်တော့ ၎င်းကို လက်ဆောင်တစ်ခုကဲ့သို့၊ အထွေထွေ၊ မူလ သို့မဟုတ်

ခေါ်ဆောင်ကျေးဇူးအဖြစ် ပေးအပ်သည်။ သူ့အား ကြိုတင်တောင်းဆို၍ မရနိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ သူ၏ တစ်ကိုယ်လုံးသည် မှားယွင်းသော ဦးတည်ချက်ဆီသို့ ဦးတည်ထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယခင်က စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားဖူးပြီး ခရစ်တော်၌ အသက်ရှင်ခြင်းကို သိမြင်ခံစားကာ ထပ်မံ၍ ပြစ်မှုထဲသို့ ကျဆင်းသွားသူအတွက် ဤလှုပ်ရှားမှုကို အခမဲ့လက်ဆောင်အဖြစ် မပေးပါ။ သူထံမှ ကြိုတင်တောင်းဆိုချက်တစ်ခု ရှိပါသည်။ သူသည် ထိုလှုပ်ရှားမှုကို ရရှိရန် ကြိုးစား၍ တောင်းဆိုရမည်။ ဆန္ဒသာမက၊ ဤကျေးဇူးပြည့်ဝသော လှုပ်ရှားမှုကို ဆွဲဆောင်နိုင်ရန် ကိုယ်တိုင်ကြိုးပမ်းရမည်။ ယခင်က ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ စည်းကမ်းတကျနေထိုင်မှုကို မှတ်မိသူတစ်ဦးသည် ထိုအခြေအနေကို ထပ်မံလိုလားသော်လည်း ကိုယ်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်၍ အနိုင်ယူ၍ မရနိုင်ပါ။ သူသည် လမ်းစဉ်များကို ပြင်ဆင်လိုသော်လည်း ကိုယ်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်ပါ။ သူသည် မျှော်လင့်ချက်မဲ့သော အင်အားမဲ့အခြေအနေတစ်ခုတွင် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကြိုက် လှုပ်ရှားခွင့်သာ ကျန်ရှိနေသည်။ အကြောင်းကတော့ သူသည် ယခင်က ဤကျေးဇူးကို ကိုယ်တိုင်ပယ်ဖျက်ခဲ့ပြီး 'ကျေးဇူးတော်ဝိညာဉ်ကို ဝမ်းနည်းစေကာ ဘုရားသခင်၏ သားတော်၏ သွေးကို မလေးစားခဲ့သည်' (ဟောဘရူး ၁၀:၂၉)။ ယခုတော့ ဤကျေးဇူးပြည့်စုံသော အင်အားကြီးမားကြောင်းကို မလွယ်ကူစွာ မပေးခြင်းကြောင့်ပင် ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာသည်။ ရှာဖွေကြိုးစားပါ။ ရရှိရန် ခက်ခဲမှုမှတစ်ဆင့် ၎င်း၏ တန်ဖိုးကို သင်ယူပါ။ ထိုသူသည် နာကျင်စရာ အခြေအနေတစ်ခု၌ ရှိနေပြီး၊ ရေငတ်သော်လည်း မကျေနပ်၊ အစာဆာသော်လည်း မအာဟာရဖြစ်၊ ရှာသော်လည်း မတွေ့၊ ကြိုးစားသော်လည်း မလက်ခံရရှိပါ။ တချို့လူများသည် အလွန်ရှည်လျားစွာ ဤအခြေအနေ၌ ကျန်ရစ်ကြပြီး၊ ဘုရားသခင်က သူတို့ကို ငြင်းပယ်လိုက်ပြီး မေ့လျော့ကာ ကျန်စာထဲသို့ ပစ်လိုက်သလို ခံစားကြသည်။ ၎င်းတို့သည် မိုးရွာသော်လည်း မိုးရေကို စုပ်ယူ၍ မရသလို၊ မြေကြီးကလည်း မသီးမပွင့်ဖြစ်နေသည့်အတိုင်း ဖြစ်ကြသည် (ဟောဘရူး ၆:၇-၈ ကို ကြည့်ပါ)။ သို့သော် ရှာဖွေနေသူ၏ နှလုံးသားကို ထိတွေ့ရန် ကျေးဇူးတော်၌ ဤနောက်ကျမှုသည် စမ်းသပ်မှုတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ စမ်းသပ်ကာလ ပြီးဆုံးသောအခါ၊ သူ၏ ကြိုးပမ်းမှုနှင့် တင်းမာစွာ ရှာဖွေမှုကို အသိအမှတ်ပြုကာ၊ အခြားသူများပေါ်သို့ လွတ်လပ်စွာ ဆင်းသက်သကဲ့သို့ (လက်ဆောင်အဖြစ် - တည်းဖြတ်သူမှ) ထိုလှုံ့ဆော်သော ဝိညာဉ်တော်သည် ထပ်မံ ဆင်းသက်လာသည်။ ကယ်တင်ခြင်းကျေးဇူး၏ လုပ်ဆောင်ပုံစနစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အောက်ပါအချက်များကို ပြသပေးသည်။ (က) ပြစ်သူကို တက်ကြွစေသော ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူး၏ ထူးခြားစွာ လှုပ်ရှားမှုများ၊ (ခ) တက်ကြွစေသော ကျေးဇူးကို ရရှိရန် ပုံမှန်လိုက်နာရမည့် စနစ်။

အပြစ်သားများကို သူတို့၏အပြစ်အိပ်မှ နိုးထစေသော ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်၏ထူးခြားသော လှုပ်ရှားမှုများ

ကျေးဇူးတော်ဘဝဖြင့် အသက်ရှင်သူများအတွက် ဤအပြုအမူများကို သိရှိထားခြင်းသည် ဝိညာဉ်ကယ်တင်ရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအပြုအမူများမှတစ်ဆင့် ဘုရားသခင်သည် ပြစ်သူများအား မည်မျှစောင့်ရှောက်ကြောင်း မြင်မြင်သာသာ သိရှိကာ မဖော်ပြနိုင်သော ကျေးဇူးတော်ကို ဂုဏ်ပြုနိုင်ပြီး ကောင်းမြတ်သော အလုပ်တိုင်းအတွက် အထက်မှ ကူညီမည့် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်မှုကို ရှာဖွေနေသူများအတွက် ဤအပြုအမူများကို သိရှိနားလည်ထားခြင်းမှာ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဤအပြုအမူများတွင် ကျေးဇူးပြည့်ဝသော စိတ်ဓာတ်လုံ့ဆော်မှု၏ လက္ခဏာများကို အခြားနေရာများထက် ပိုမိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့နေရသော အရာသည် ကျေးဇူးပြည့်ဝသော စိတ်ဓာတ်လုံ့ဆော်မှုဖြစ်မဖြစ်ကို သတ်မှတ်နိုင်ရန်အတွက် ဤလက္ခဏာများကို ပြည့်စုံစွာ သိရှိနားလည်ထားရမည်။ — နှင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် လက်တွေ့ လှုပ်ရှားနေပါက၊ ၎င်းသည် ကျေးဇူးပြည့်ဝသော တိုက်တွန်းချက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းလား၊ မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားသော စိတ်ဓာတ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းလား ဆိုတာကို သေချာစွာ သုံးသပ်ရမည်။ စစ်မှန်သော ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ကျေးဇူးဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားသော ဘဝသည် မည်မျှလှပပေမယ့်၊ ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ ပုံစံများနှင့် မည်မျှနီးကပ်ပေမယ့်၊ အဲဒါကတော့ ဘယ်တော့မှ ခရစ်ယာန်ဘဝ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ၎င်း၏အစမှာ ကျေးဇူးတော်ပြည့်ဝသော လုံ့ဆော်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုလုံ့ဆော်မှုကို လိုက်နာသူသည် ၎င်း၏ညွှန်ကြားချက်များနှင့် သစ္စာရှိနေသမျှ အချိန်တိုင်း ကျေးဇူးတော်ပြည့်ဝသော လမ်းညွှန်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မပျောက်ကွယ်စေပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ကျေးဇူးတော်ပြည့်ဝသော လုံ့ဆော်မှုတစ်ခု ရှိမရှိ၊ ရှိခဲ့ဖူးမရှိကို ကိုယ်တိုင်ရှင်းလင်းစွာ သေချာစစ်ဆေးရမည်။ ဤလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရန် လူတစ်ဦးက ဆိုနိုင်သည်—ထူးခြားသော အခြေအနေများတွင် ဖော်ပြသော ကျေးဇူးပြည့်ဝသော လုံ့ဆော်မှု၏ လက္ခဏာများဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တိုင်းတာကြည့်ပါ။ ထိုလက္ခဏာများသည် ထူးခြားသော အခြေအနေများတွင်ဖြစ်စေ၊ ပုံမှန်ဘဝလမ်းစဉ်တွင်ဖြစ်စေ တူညီပင်ဖြစ်ပြီး—ပထမတွင်သာ ပိုမိုထင်ရှား၊ ပိုမိုရှင်းလင်း၊ ပိုမိုတိကျစွာ ဖော်ပြသည်။

ယခင်က ဖော်ပြခဲ့သလို၊ ကျေးဇူးပြည့်ဝသော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအတွင်း မိမိစိတ်ထဲရှိ ကိုယ်ကျိုးသာရှာသော၊ အပြစ်ရှိသော ဘဝ၏ တည်ဆောက်ထားသည့် စနစ်တစ်ခုလုံးသည် ချက်ချင်းပျက်စီးသွားပြီး၊ အမှန်တကယ်နှင့် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော ဘုရားသခင်၏ အခြားကောင်းမွန်သော စနစ်တစ်ခုကို မျက်နှာရှေ့၌ ဖော်ပြသည်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်၊ ဤစနစ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ သုံးပါးတစ်ဆူတော်အဖြစ် ပူဇော်ခံရသော ဘုရားသခင်သည် ကမ္ဘာကို ဖန်တီးကာ ထောက်ပံ့ပြုစုတော်မူပြီး၊ ကျဆုံးသွားသော ကျွန်ုပ်တို့အား သခင်ယေရှုခရစ်တော်၌၊ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ ကျေးဇူးတော်အားဖြင့်၊ သန့်ရှင်းသောဘုရားကျောင်းတော်၏ ဦးဆောင်နှင့် ကာကွယ်မှုအောက်တွင်၊ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်၌ စမ်းသပ်မှုနှင့် ဒုက္ခခက်ခဲမှုများဖြင့် ပြည့်နှက်သော ဘဝတစ်ခုမှတစ်ဆင့် ကယ်တင်ကာ၊ နောင်ဘဝ၌ အဆုံးမဲ့ အမြဲတမ်း ပျော်ရွှင်ခြင်းသို့ ဦးတည်စေတော်မူသည်။ ဤစနစ်သည် လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဖြစ်ရပ်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အရာအားလုံးကို အုပ်ချုပ်သည့် အခြေခံသဘောတရားများကို တစ်နေရာတည်းတွင် ပေါင်းစည်းထားသည်။ ဤစနစ်တစ်ခုလုံးကို ကျေးဇူးတော်၏ လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ပြစ်သူ၏ စိတ်ဝိညာဉ်ထဲတွင် ထင်ရှားစွာ ထိုးထွင်းစွာ မှတ်သားထားသည်။ ထို့နောက် ဤစနစ်နှင့် သူ၏ စိတ်ထားများ၊ ယခင်က သူ့အသက်ရှင်ခဲ့ပြီး ပျော်ရွှင်ခဲ့သည့် အရာအားလုံးကြားရှိ ကွာဟချက်ကို ထူးထူးခြားခြား ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့်—သူသည် ဤစနစ်နှင့် ပြည့်စုံညီညွတ်စွာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သင့်သော်လည်း—သူ့စိတ်ထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ ထိခိုက်စေသည်။ ၎င်း၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းသည် ယခင်က လူ၏ မှားယွင်းမှုနှင့် မရိုးသားမှုတို့အတွက် ပြစ်တင်ခြင်းနှင့် အပြစ်တင်ခြင်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး၊ တစ်ပြိုင်နက်တွင် စိတ်ဝိညာဉ်က ယခင်ပြစ်မှုအခြေအနေ၏

အလွန်မထိုက်မတန်သော သေးငယ်မှုကို မြင်တွေ့သဖြင့် ထိုပြစ်တင်ချက်များသည် ပိုမိုထင်ရှားစေသည်။ ဤသက်ရောက်မှုအောက်တွင် နှလုံးသားသည် ယခင်က ချုပ်နှောင်ခံထားရသော ချုပ်ချယ်မှုများမှ လွတ်မြောက်ကာ လွတ်လပ်ပြီး၊ ထို့ကြောင့် အသစ်သော ဘဝလမ်းကြောင်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ဤသည်မှာ ကျေးဇူးပြည့်စုံသော လှုံ့ဆော်မှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု၏ အကန့်အသတ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် စိတ်နှင့် နှလုံးသားထဲရှိ ယခင်က ရှိခဲ့သည့် အရာအားလုံး—အထူးသဖြင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်သော အရာများ—ကို ဖျက်ဆီးကာ အသစ်—အကောင်းဆုံး—ကိုသာ ထင်ဟပ်စွာ ဖော်ပြသည်။ ထိုအခြေအနေ၌ လူသည် ထိုလှုံ့ဆော်မှုကြောင့် အံ့အားသင့်ကာ အသစ်ကို ရွေးချယ်ရန် သို့မဟုတ် အဟောင်းသို့ ပြန်လှည့်ရန် လွတ်လပ်ခွင့် ရရှိသည်။ ထူးခြားစရာကောင်းသည်မှာ ကျေးဇူးပြည့်စုံသော လှုံ့ဆော်မှုသည် အမြဲတမ်း အရှုံးခံစားမှုနှင့် တစ်မျိုးသော ကြောက်ရွံ့မှုတို့နှင့် တွဲဖက်ဖြစ်ပေါ် ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါဟာ ဘဝလမ်းဆုံမှာ မသိမသာနဲ့ ပြစ်သူတစ်ယောက်ကို ရာဇဝတ်သားကဲ့သို့ ဖမ်းဆီးပြီး ဘုရားသခင်ရဲ့ မရှောင်လွှဲနိုင်တဲ့ တရားစီရင်မှုရှေ့မှောက်သို့ တင်ပြလိုက်တာကြောင့်လား၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ စည်းကမ်းအသစ်ဟာ သူ့အတွက် အလုံးစုံအသစ်ဖြစ်ပြီး အဟောင်းနဲ့ ပြင်းထန်စွာ ဆန့်ကျင်နေတဲ့အတွက်လား၊ — ၎င်းသည် အသစ်သာမက အချက်အားလုံးတွင် ပြည့်စုံပြီး ပျော်ရွှင်ခြင်း၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ ယခင်က တန်ဖိုးမဲ့သော အခြေအနေတွင်တော့ စိတ်နာကျင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းမှတစ်ပါး ဘာမှ မကျန်တော့ပါ။

သို့သော် ကျေးဇူးတော်ပြည့်ဝသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ကောင်းမှုများအားလုံး၏ စတင်ရာမှာ ဤအသစ်သော ဘုရားသခင်၏ စည်းကမ်းကို အသက်ဝင်စွာ သိမြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအယူအဆမှ ဆက်လက်၍ ကျေးဇူးတော်ပြည့်ဝသော လှုပ်ရှားမှုများ၏ ယခင်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံအားလုံးကို ပြန်လည်သတိရကြပါစို့။ ဤအသစ်သော ဖြစ်တည်မှုနှင့် ဘဝ၏ စည်းကမ်းကို သိမြင်ခြင်းသည် နှစ်မျိုးဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ (က) တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုစည်းကမ်းကို အပြည့်အစုံ သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်းအနည်းငယ်ဖြင့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုမှတစ်ဆင့် ပြစ်သူ၏ စိတ်ပြန်လည်တောင်းပန်မှုအတွင်း တွေ့မြင်ထိတွေ့နိုင်အောင် ဖော်ပြပေးသည်။ (ခ) တစ်ခါတစ်ရံတွင်တော့ လူ၏ စိတ်ဝိညာဉ်သည် ထိုစည်းကမ်းထဲသို့ ဆွဲဆောင်ခံရကာ အတွင်းစိတ်မှတစ်ဆင့် သိမြင်သည်။

A. ကရုဏာရှင်ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်များ နေထိုင်ရန် သတ်မှတ်ထားသော သူ၏ဘုရားလောကကို ပြောင်းလဲနေသူ၏ စိတ်ထဲသို့ အမျိုးမျိုးသောနည်းလမ်းများဖြင့် ဖော်ပြပြသတော်မူသည်။ ၁) **မကြာခဏ** ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် သူသည် ကိုယ်တိုင် တစ်စုံတစ်ခုသော ပုံစံဖြင့် မြင်သာအောင် ပေါ်ပေါက်တော်မူသည်။ လူတစ်ဦး နီးနေစဉ် သို့မဟုတ် အိပ်မက်ထဲတွင် ဖြစ်စေ။ ထိုနည်းတူ သူသည် ဒဏ်စကော့သို့ ခရီးထွက်နေသော သံတမန်ပေါလ်ထံ၊ ကြီးမြတ်သော ကွန်စတန်တင်း (မေ ၂၁) ထံ၊ ယူစတာသီယပ်စ် ပလာကီးဒစ် (စက်တင်ဘာ ၂၀) ထံ၊ ခရစ်ယာန်များကို နှိပ်စက်ရန် သွားနေသော နီအနီးယပ်စ် (ဤသူမှာ ကြီးမြတ်သော မာတဲယား ပရိုကိုပီယပ်စ်ဖြစ်သည်။ ဇူလိုင် ၈) ထံ၊ ပေတာမူဖီယပ်စ်အား အိပ်မက်ထဲတွင် (ဇူလိုင် ၉) နှင့် အခြားသူများစွာထံ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ၂) **တစ်ခါတစ်ရံ** မိခင်ဘုရားသည် ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အိပ်မက်ထဲတွင်၊ မိမိပုံစံအတိုင်း သို့မဟုတ် အခြားပုံစံတစ်ခုဖြင့် ကမ္ဘာအခြားမှ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးစုံကို ပို့ဆောင်ပေးတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် **ဘုရားသခင်၏မိခင်သည်** တစ်ဦးတည်း၊ အမြဲတမ်းကလေးနှင့်အတူ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသူများ—တစ်ဦး၊ နှစ်ဦး သို့မဟုတ် များစွာ—နှင့်အတူ

မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သန့်ရှင်းသူကက်သရီန်ကြီး (နိုဝင်ဘာ ၂၄) သည် အိပ်မက်ထဲတွင် ဘုရားသခင်၏မိခင်နှင့် အမြဲတမ်းကလေးတို့ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းအားဖြင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာသို့ ပြောင်းလဲခဲ့ပြီး၊ အမြဲတမ်းကလေးက သူမအား မိမိ၏မယားတော်အဖြစ် ကတိပြုခဲ့သည်။

ကောင်းကင်သံတော်များသည် တစ်ကိုယ်တော်ဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ခရစ်အတွက် ရူးသွပ်သူ စိန့်အန်ဒရူး (အောက်တိုဘာ ၂ ရက်) သည် အိပ်မက်ထဲတွင် မကောင်းဆိုးဝါးသော အင်အားစုများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိ သန့်ရှင်းသော ကောင်းကင်သံတော်များ၏ အုပ်စုအားလုံးကို ပြသခဲ့သည်။ **သန့်ရှင်းသူများလည်း** မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စိန့်မစ်ထရီဖန်သည် လူးသာနားဒေါက်တာတစ်ဦး၊ ရောဂါဖြစ်နေသော မိန်းကလေးတစ်ဦးနှင့် အခြားအများအပြားထံ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ၃) တခါတလေ ကမ္ဘာကြီးကိုယ်တိုင်—အထူးသဖြင့် ၎င်း၏ စည်းကမ်းနှင့် အခြေခံသဘောတရားများကို—မသိမသာ စိတ်ထဲတွင် ထူးခြားထင်ရှားသော ပုံရိပ်တစ်ခုဖြင့် ဖော်ပြတတ်သည်။ ဤအချက်ကို ခရစ်အတွက် ရူးသွပ်သူ စိန့်အန်ဒရူး (Saint Andrew the Fool for Christ) အကြောင်း ယခင်က ဖော်ပြခဲ့သည့် ဥပမာနှင့် အခြားဥပမာများတွင် တွေ့ရသည်။ ပြောင်းလဲလာသူများအား တရားသူများ၏ ကောင်းမြတ်သော နေရာများကို (ဥပမာ အိန္ဒိယဘုရင်နှင့် သူ၏ ညီအား ပြသခဲ့သကဲ့သို့)၊ တမန်တော် သောမ (အောက်တိုဘာ ၆) သည် အိမ်ဆောက်ရန် ရရှိခဲ့သော ငွေကို ဆင်းရဲသူများထံ ဖြန့်ဝေပြီးနောက်ဖြစ်သည်; သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိသူများ၏ ကြောက်မက်ဖွယ် ဒဏ်ခတ်မှုများ၊ ဥပမာ Isichius the Chorivite (အောက်တိုဘာ ၃၊ Prologue) အမှု၌; သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးတရားစွဲမှု၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ဥပမာ ဆင်းရဲသူတစ်ဦး၏ မျက်နှာပေါ်သို့ မုန့်တစ်လုံး ပစ်ခဲ့သော မုန့်ဖုတ်သမား ပီတာ အမှု၌; သို့မဟုတ် သေခြင်းနှင့် ၎င်းနောက်ဖြစ်ပေါ်မည့် ကံကြမ္မာအပေါ် နက်ရှိုင်းစွာ စဉ်းစားစေခြင်းကို သူတို့တွင် ထင်ဟပ်စေခဲ့သည်။ ဥပမာ မင်းသား Joasaph (နိုဝင်ဘာ ၁၉), သန့်ရှင်းသူ Clement (နိုဝင်ဘာ ၂၅) နှင့် မကောင်းဆိုးဝါးသော လူငယ်တစ်ဦး၊ သူ၏ သေဆုံးမည့် ဖခင်က ညတိုင်း သူ သေဆုံးနေသော အခန်းသို့ သွားကြည့်ရန် အမေ့ပြုခဲ့သည်။ ၄) တစ်ခါတစ်ရံတွင် မြင်သာသော အင်အားများနှင့် ဖြစ်ရပ်များကြားတွင် လှုပ်ရှားနေသော်လည်း ထူးခြားစွာ ကွဲပြားပြီး အခြားကမ္ဘာမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် မမြင်နိုင်သော အင်အားတစ်ခုကို တကယ့်ကိုယ်တိုင် ခံစားနိုင်ခွင့် ရတတ်သည်။ ဤတွင် အထွေထွေ အံ့ဩဖွယ်ဖြစ်ရပ်များအားလုံး ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့၏ အရေအတွက်ကို မရေတွက်နိုင်ပါ။ ကယ်တင်သူကလည်း "အမှတ်အသားများကို မမြင်မီ ယုံကြည်ခြင်းမရှိသူများသည် မယုံကြည်ကြလိမ့်မည်" ဟု ပြောခဲ့သည်။ ဤအများစုကို ကယ်တင်ရှင်ခရစ်တော်နောက်ပိုင်း ခရစ်ယာန်ဘာသာအစောပိုင်းတွင် သံတမန်တော်များက ပြသခဲ့ပြီး၊ ထို့နောက် သန့်ရှင်းသော သေကျဆုံးသူများက ဆက်လက်ပြသခဲ့သည်။ ဘုရားသခင်၏ မမြင်နိုင်သော အင်အားထင်ရှားမှုသည် ကျေးရွာများနှင့် မြို့ငယ်များအားလုံးကို ဘာသာပြောင်းလဲစေခဲ့ပြီး၊ မည်သည့်အခါမျှ အကျိုးမဲ့မဖြစ်ခဲ့ပါ။ သေကျဆုံးသူများ၏ သွေးသည် တကယ့်အခြေခံအဖြစ် ဘုရားကျောင်းတည်ထောင်ရာတွင် အရေးပါသည်။ လူသား၏ အကူအညီမပါဘဲ ဘုရားသခင်၏ အင်အားကို တိုက်ရိုက် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်များလည်း ရှိခဲ့သည်။ ဥပမာ အီဂျစ်တိုင်းဒေသမှ မေရီ (၁ ဧပြီ) ၏ ပြောင်းလဲခြင်းကဲ့သို့၊ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော ပစ္စည်းများ၊ ပုံတော်များ၊ အမွေအနှစ်များနှင့် ဆင်တူပစ္စည်းများမှတစ်ဆင့်လည်း ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် Virite တွင် ယုဒအများ၏ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ချုပ်တပ်ခံခြင်းပုံတော်ပေါ်မှ အံ့ဩဖွယ် ထင်ဟပ်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သည်။

ဤပြဿနာများအားလုံးတွင် သတိဓာတ်သည် အမျိုးမျိုးသော ပစ္စည်းများနှင့် ကမ္ဘာ၏ လိမ်လည်မှုများကြောင့် ရှုပ်ထွေးကပ်တွဲကာ မြင်တွေ့နိုင်သော၊ ခံစားနိုင်သောနှင့် ပြင်ပကမ္ဘာ၏ နယ်ပယ်အတွင်း မလွတ်မရအောင် ဖမ်းဆီးခံထားရသည်။ — သည် မမြင်နိုင်သော ကမ္ဘာတစ်ခုမှ ပိုမြင့်မားသော အသက်ရှင်သူများနှင့် စွမ်းအားများ၏ ထူးခြား၊ မမျှော်လင့်ထားသော အလင်းတစ်ခုကြောင့် ချက်ချင်း ချုပ်နှောင်မှုများမှ ချွတ်လွတ်ကာ၊ အသက်နှင့် တည်ရှိမှု၏ အခြားအဆင့်သို့ တင်ပို့ခံရပြီး၊ အံ့ဩမှုဖြင့် ထိုနေရာ၌ ဆက်လက်တည်ရှိနေသည်။ ဒီမှာဖြစ်ပျက်တာက တစ်ကိုယ်ရေတစ်ခုရဲ့ လျှပ်စစ်အားက တခြားကိုယ်ရေတစ်ခုရဲ့ လျှပ်စစ်အားဖြင့် ထိုးထွင်းခံရတဲ့အခါနဲ့ တူပါသည်။ နောက်ကိုယ်ရေက ပထမကိုယ်ရေကို ပစ္စည်း၏ ချုပ်နှောင်မှုများမှ ဆွဲထုတ်ကာ မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ဆွဲထုတ်ပြီး မိမိရှေ့၌ ထိန်းထားသည်။

B. ကျွန်ုပ်တို့မြင်ခဲ့သလို၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်သည် အလွှာအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖုံးကွယ်ခံထားပြီး ဖိနှိပ်ခံထားသည်။ သို့သော် ၎င်း၏သဘာဝအတိုင်း ၎င်းသည် ဘုရားသခင်၏စီမံခန့်ခွဲမှုကို ကြည့်ရှုသူဖြစ်သည်။ ဤအတွက် ၎င်း၏စွမ်းရည်မှာ ချက်ချင်းထွက်ပေါ်ရန် အသင့်ရှိပြီး၊ ၎င်းကို ချုပ်နှောင်ထားသော အတားအဆီးများ ဖယ်ရှားလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ၎င်း၏အင်အားကို တကယ့်အတိုင်း ဖော်ထုတ်ပြသသည်။ ထို့ကြောင့် လူသားအတွင်း အိပ်စက်နေသော စိတ်ဝိညာဉ်ကို နိုးထစေပြီး ဘုရားသခင်၏ စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲမှုကို စူးစမ်းစဉ်းစားနိုင်ရန်၊ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်သည် a) တိုက်ရိုက်သူအား လှုပ်ရှားကာ စွမ်းအားဖြင့် ပြည့်စေပြီး သူ့ကို ချုပ်ကိုင်ထားသော ချုပ်နှောင်မှုများကို ချိုးဖျက်နိုင်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် b) **တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ** မျက်နှာဖုံးများနှင့် ဖမ်းဆီးမှုများကို ဖယ်ရှားကာ မိမိ၏ မူလအခြေအနေတွင် လွတ်လပ်စွာ ရှိနိုင်ရန် လွတ်လပ်ခွင့်ကို ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။

၁။ ဘုရားသခင်၏ အနှံ့အပြားရှိပြီး အရာအားလုံးကို ဖုံးလွှမ်းထားသော ကရုဏာတော်သည် လူဝိညာဉ်ကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ကာ၊ အကန့်အသတ်ရှိသော အရာအားလုံးမှ ခွဲထွက်စေပြီး မမြင်နိုင်၊ မသိနိုင်သေးသော ကောင်းမွန်သော ကမ္ဘာတစ်ခုဆီသို့ ဦးတည်စေမည့် အတွေးအမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို ထိုးနှံပေးသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုများတွင် တွေ့ရသော ပုံမှန် လက္ခဏာတစ်ခုမှာ ကိုယ်တိုင်နှင့် ကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးအား **မကျေနပ်ခြင်း**နှင့် တစ်စုံတစ်ခုကို **ဆန္ဒပြင်းပြင်းဖြင့်** ရှာဖွေနေခြင်းဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မည်သည့်အရာမျှ— မိမိ၏ ကောင်းကျိုးများဖြစ်စေ၊ မည်မျှတန်ဖိုးရှိသော ပစ္စည်းများဖြစ်စေ—မကျေနပ်ဘဲ ဝမ်းနည်းခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ခံထားရသလို လမ်းလျှောက်နေသည်။ မြင်သာသမျှတွင် စိတ်ချမ်းသာမှု မတွေ့၍ မမြင်သာသောအရာများဆီသို့ လွယ်ကူစွာ လှည့်ကာ ရိုးသားစွာ ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် ယူဆောင်ကာ ကိုယ်တိုင်လည်း ထိုအရာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သွားကြသည်။ အများအပြားသောသူများက ဤအခြေအနေများ ဘယ်လိုဆုံးမည်၊ ဘယ်သို့ဦးတည်မည်ကို စဉ်းစားကာ အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ပြီး ခံစားချက်များ၊ အပြုအမူများသာမက ဘဝနေထိုင်ပုံကိုပါ ပြောင်းလဲသွားကြသည်။ ဤမကျေနပ်မှုကို အဓိကအားဖြင့် **မဟုတ်သောနယ်ပယ်တွင်** ဖော်ပြခဲ့သည့် ဥပမာများလည်း ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် Justin the Philosopher (ဇွန် ၁) သည် ဘုရားသခင်၏ မြင်ကွင်းအလင်းကို အထူးရှာဖွေခဲ့ပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံ **စိတ်ခံစားမှု**နယ်ပယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဥပမာများလည်း ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် Augustine (ကောင်းမြတ်သူ၊ ဇွန်လ ၁၅ ရက် — *တည်းဖြတ်သူမှ*)၊ သူ၏ စိတ်ပူပန်နေသော နှလုံးသားအတွက် အေးချမ်းမှုကို

အထူးရှာဖွေခဲ့သူ; နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ—ပိုမိုများသောအားဖြင့်—လှုပ်ရှားမှုနယ်ပယ်၊ အသိစိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး၊ ဥပမာအားဖြင့် လုယက်သူ မိုရှေ (Murin; ဩဂုတ်လ ၂၈ ရက် — တည်းဖြတ်သူမှ) နှင့် ဒေးဗစ် (Hermopolis; စက်တင်ဘာလ ၆ ရက် — တည်းဖြတ်သူမှ) တို့ဖြစ်သည်။ စိတ်ဝိညာဉ်၏ အတွင်းပိုင်း သန့်ရှင်းရာဌာနသည် တစ်ခါတစ်ရံ မထင်မှတ်ဘဲ တောက်ပလင်းလက်ကာ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဆန္ဒတစ်ခု အမြစ်တွယ်ကာ၊ စိတ်ဝိညာဉ်သည် တစ်နေရာမှ အခြားနေရာသို့ ဆွဲဆောင်ခံရသည် (အခြားနေရာသို့ — တည်းဖြတ်သူမှ)။ "၎င်းသည် ဘယ်ကထွက်လာသည်၊ ဘယ်သို့ သွားမည်ကို သင်မသိ" ဟု ဘုရားသခင်က ဤအကြောင်းအရာအပေါ် ပြောကြားခဲ့သည် (ယောဟန် ၃:၈)။ အများအားဖြင့် ဝိညာဉ်သည် အတိတ်မှ သတိပေးချက်တစ်ခုကြောင့် နိုးထတတ်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် သမိုင်းကျမ်းဆရာ အာဘရာဟမ်၏ သမီးမယ်ရီ (အောက်တိုဘာ ၂၉) နှင့် ဘုရားကျောင်း စီမံအုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ သမ္မာကျမ်းဆရာ ဂျွန်၏ သင်ကြားသားဖြစ်သူ သီအိုဖီလပ်စ်တို့သည် လုယက်ဘဝသို့ လွဲမှားသွားခဲ့ပြီးနောက် ပြန်လည်ပြောင်းလဲခဲ့ကြသည်။ အတွင်းမှ အသံတစ်ခုက စိတ်သဘောထဲသို့ သေချာရှင်းလင်းစွာ ပြောကြားသည်— "သင် ဘယ်နေရာမှ ကျသွားခဲ့သည်ကို မှတ်ထားပါ!" (သက်သေ ၂:၅) — ၎င်းအသံသည် မေ့လျော့နေသူကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေသည်။ ဤတွင် လူငယ်ဘဝမှ ကျဆင်းမှုများအပြီး ပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်းများအားလုံး ပါဝင်သည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် ဘုရားသခင်၏ ကြိုတင်စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် အဝေးမှ ပြင်ဆင်ထားပြီး၊ ကျေးဇူးပြည့်ဝသော သက်ရောက်မှုကို လက်ခံနိုင်စေရန် အခြေအနေမျိုးစုံမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာ မလွဲမသွေဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤနေရာ၌ပါ ချက်ချင်းဖြစ်ခြင်းသည် သက်ဆိုင်ရာအတိုင်းသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်ဖက်တွင်လည်း ကျေးဇူးပြည့်ဝသော လှုံ့ဆော်မှုတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်ထဲ၌ ထိုကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုများနှင့် နိုးထမှုများအဖြစ် ထင်ဟပ်ကြောင်း သိရှိထားရမည်။ ကျေးဇူးတော်သည် မြင်သာသော နည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် လှုပ်ရှားသော်လည်း မမြင်သာပေမယ့် တိုက်ရိုက် စိတ်ဝိညာဉ်ကို ထိတွေ့ကာ ဖိနှိပ်ထားသော ချုပ်ချယ်မှုများမှ ဆွဲထုတ်၍ ဘုရားသခင်၏ အလင်းထဲသို့၊ ဘုရားဘဝ၏ နယ်ပယ်ထဲသို့ ဦးတည်စေသည်။

ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းအားလုံးသည် စိတ်ဝိညာဉ်၏ ချုပ်နှောင်မှုများကို ချိုးဖျက်ရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ ဝိညာဉ်ကို လွတ်မြောက်အောင် ချန်ပြီး လွတ်လပ်ခွင့်ပေးပါ။ ထိုအခါ ၎င်းသည် မိမိအလိုလို မူလအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည့် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လည်စီးဆင်းသွားမည်။ ယခင်တွင် မြင်ခဲ့သည့်အတိုင်း ဝိညာဉ်၏ ချုပ်နှောင်မှုများမှာ သုံးမျိုးဖြစ်ပြီး၊ (က) ကိုယ်ပိုင်အလိုလိုက်ခြင်း၊ (ခ) ကမ္ဘာ၊ (ဂ) မာယာဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်ကို လှုံ့ဆော်သော ကျေးဇူးတော်၏ ဖျက်ဆီးရေး လှုပ်ရှားမှုများသည် ဤအရာများအား ရည်ရွယ်၍ ဆောင်ရွက်သည်။

ဝိညာဉ်နှင့် အနီးဆုံး ဆက်နွှယ်ထားသော ချုပ်နှောင်မှုများမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ တိရစ္ဆာန်ဝိညာဉ်သဘာဝ၌ ထင်ဟပ်နေသည့် အပြည့်အစုံ ကိုယ်ပိုင်ကျေနပ်မှုများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကမ္ဘာနှင့် မာယာမှ ဆင်းသက်လာသည့် အခြားချုပ်နှောင်မှုများနှင့် ဆက်သွယ်ရာ အချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို ချိုးဖျက်ခြင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးသော်လည်း အလွန်ခက်ခဲပြီး ရှုပ်ထွေးသည်။ အကြောင်းကတော့ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိသေးသူသည် သူ၏ တိရစ္ဆာန်ဝိညာဉ်သဘာဝဖြင့်သာ အသက်ရှင်နေသောကြောင့်၊ ဤဘက်မှ ချိတ်ဆက်မှုများသည် ထိုတိရစ္ဆာန်ဝိညာဉ်ဘဝ၏ အကွာအဝေးအတိုင်း ကျယ်ပြန့်စွာ တိုးချဲ့ကာ မျိုးစုံစွာ ဆက်စပ်နေသည်။ ဤချိတ်ဆက်မှုများကို မည်သို့ ဖြတ်တောက်ရမည်ကို နားလည်ရန်၊ ဤဘဝသည် မည်သည့်အရာကိုမဆို

ကပ်လျက်ရှိခြင်း၊ မည်သည့်အရာက ထိုဘဝအား အာဟာရဖြည့်ပေးခြင်းနှင့် မည်သည့်အရာမှတဆင့် အဓိကဖော်ပြခြင်းတို့သည် ထိုဘဝအတွက် ခိုင်မာသော အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရမည်။ ထိုအခြေခံအုတ်မြစ်ပေါ်တွင် အခြေချထားသောကြောင့် ဤဘဝသည် ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ကာ အရှုံးကို မကြောက်မက်၊ မစဉ်းစား၊ မမျှော်လင့်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အနုပညာ၊ သာမန်ဘဝ သို့မဟုတ် ပညာရေးကို ချစ်မြတ်နိုးကာ ထိုနယ်ပယ်တစ်ခုအတွင်းသာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို ဖြတ်သန်းနေပါက၊ သူသည် အားအင်၊ စိတ်ကူးနှင့် မျှော်လင့်ချက်အားလုံးကို ထိုနယ်ပယ်ပေါ်တွင်သာ မှီခို၍ နားယူနေသည်။ စိတ်ကို ချုပ်နှောင်ထားသော ကိုယ်ကျေနပ်မှုဘဝတစ်ခုလုံးသည် ဤအရာမှ ပေါ်ပေါက်လာသောကြောင့် ကိုယ်ကျေနပ်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးသည့် ဤအခြေခံချက်သည် စိတ်ပေါ်တွင် ချထားသော ချုပ်နှောင်မှုများ၏ ခိုင်မာမှုနှင့် အားကောင်းမှုအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုအဖြစ် သဘာဝကျကျ ဖြစ်လာပြီး ထိုချုပ်နှောင်မှုများ ချိတ်ဆက်ထားသည့် အချက်တစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဖက်အားဖြင့် စိတ်ဝိညာဉ်ကို ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှု၏ ချုပ်ချယ်မှုများမှ လွတ်မြောက်စေရန်၊ စိတ်ဝိညာဉ်ကို လှုံ့ဆော်သော ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်သည် ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုကို အခြေခံထားသော ထောက်ခံအားများကို ပုံမှန်အားဖြင့် ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ ထိုထောက်ခံအားများ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို တုန်လှုပ်စေခြင်းဖြင့် ချုပ်ချယ်မှုများကို အားနည်းစေပြီး ဒုက္ခနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသော စိတ်ဝိညာဉ်အား ဦးခေါင်းကို မြှောက်တင်နိုင်စေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကျေနပ်မှုအတွက် ထောက်တည်ထားသော တိုင်များစွာ ရှိပြီး၊ ၎င်းတို့ကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်အတွင်း၊ ပြင်ပဘဝတွင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ တည်ရှိမှု စနစ်တစ်ခုလုံး၌ တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ဤသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ကျေနပ်မှု၏ အမျိုးမျိုးပုံစံများဖြစ်ပြီး၊ ခံစားမှုကျေနပ်ခြင်း၊ ခမ်းနားမှု၊ လိင်ဆန္ဒ၊ အလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ ဖျော်ဖြေရေးစိတ်အားထက်သန်ခြင်း၊ ကမ္ဘာ့အလုပ်များခြင်း၊ ရာထူးတက်လိုစိတ်၊ အာဏာချစ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စများတွင် ထင်ရှားသော အောင်မြင်မှု၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ပြင်ပတွင် ဖော်ပြသော ချီးမြှင့်ဖွယ် ဘဝပုံစံ၊ ဆက်ဆံရေးတန်ဖိုး၊ ပြင်ပဆက်ဆံရေးငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် အနုပညာ၊ ပညာရေးနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဤအရာအားလုံးသည် အမျိုးမျိုးသော ပုံစံများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်တည်ရှိမှုအတွက် ခိုင်မာသော အခြေခံတစ်ခုကို ဖွဲ့စည်းပေးသည်။ ထိုအခြေခံသည် ယုံကြည်စိတ်ချရမှုနှင့် တာရှည်ခံနိုင်မှုကို ယုံကြည်ကာ၊ အပေါ်တွင် တည်ငြိမ်စွာ နေထိုင်ပြီး၊ အာဟာရကို ရယူကာ နေ့စဉ် တိုးတက်ကြီးထွားလာသည်—တစ်ဦးတွင် တစ်မျိုးပုံစံဖြင့် ထင်ရှားကာ၊ တစ်ဦးတွင် တစ်မျိုးပုံစံဖြင့် ထင်ရှားသည်။

ဤသည်မှာ ကယ်တင်တော်မူသော ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်သည် ပြစ်သူတစ်ဦးအား အိပ်စက်ခြင်းမှ နိုးထစေသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်တည်နေရာနှင့် ကိုယ်ပိုင်တည်ရှိမှုကို အခြေခံထားသည့် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ဖျက်ဆီးရန် ၎င်း၏ အင်အားကို ဦးတည်စေသည်။

ခံစားပျော်မွေ့မှုများတွင် ချုပ်နှောင်ခံရသူတိုင်းသည် ရောဂါထဲသို့ ကျရောက်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအား အားနည်းစေခြင်းဖြင့် ဝိညာဉ်သည် လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် အားအင်ကို ရရှိကာ သတိပြန်လည်လာ၍ သန့်ရှင်းစေသည်။ ကိုယ်ပိုင်အလှတရားနှင့် ကိုယ်အားကိုယ်မာန်တန်ဖိုးထားသူတိုင်းသည် ထိုအလှတရားကို ဆုတ်ခွာခံရကာ အမြဲတမ်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေရသည်။ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားနှင့် ကိုယ်မာန်အားကိုယ်သာ ယုံကြည်သူတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်

ဂုဏ်ကျဆင်းခြင်းတို့ကို ခံရသည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို အလွန်အားထားသူများသည် ထိုဥစ္စာကို ဆုံးရှုံးခံရပြီး၊ ဂုဏ်ပြုမော်ကွန်းပြသူများသည် မသိသူများကဲ့သို့ အရှက်ခံရသည်။ မိမိတို့၏ ချိတ်ဆက်မှု၏ ခိုင်မာမှုကို ယုံကြည်သူများသည် ချိတ်ဆက်မှုများ ကျိုးပျက်သွားသည်ကို မြင်ရပြီး၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တည်ဆောက်ထားသော စနစ်၏ အမြဲတမ်းတည်မြဲမှုကို ယုံကြည်သူများသည် ချစ်သူများ သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ ဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့် ထိုစနစ် ကျိုးပျက်သွားသည်ကို မြင်ရသည်။ ပြင်ပပျော်ရွှင်မှုများကြောင့် မေ့လျော့နေသူများကို သတိပြန်စေမည့် အရာမှာ ဝမ်းနည်းဒုက္ခများမှတစ်ပါး ဘာရှိနိုင်ပါသနည်း။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို ဘေးအန္တရာယ်များဖြင့် ပြည့်နှက်ထားခြင်းမှာ ဘုရားသခင်၏ ကျွန်ုပ်တို့အား သတိရှိစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ပိုမိုအကောင်အထည်ဖော်ရန်ဖြစ်သည် မဟုတ်ပါသလား။

စိတ်ပျော်ရွှင်ပြီး ကိုယ်ကျေနပ်နေခြင်း၏ အခြေခံကို ဖျက်ဆီးပစ်သည့် ထိုအပြောင်းအလဲများသည် ဘဝ၏ လှည့်ကွေ့များဖြစ်ပြီး၊ မမျှော်လင့်ထားသောကြောင့် ထူးခြားစွာ သက်ရောက်ကာ ကယ်တင်ပေးနိုင်သည်။ ထိုအရာများထဲတွင် အင်အားအများဆုံး သက်ရောက်မှုမှာ ကိုယ့်အသက်အန္တရာယ်ကို ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤခံစားချက်သည် ချိတ်ဆက်မှုအားလုံးကို ဖြုတ်ပစ်ကာ ကိုယ်တိုင်၏ အမြစ်ကို တိုက်ခိုက်၍ လူကို ဘယ်ဘက်ကို မည်သို့ လှည့်ရမည် မသိအောင် ဖြစ်စေသည်။ ခက်ခဲမှုများ သို့မဟုတ် လူတိုင်းက စွန့်ပစ်သွားသည်ဟု ခံစားရခြင်းတို့သည် တူညီသော သက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ နှစ်ခုစလုံးသည် လူတစ်ဦးကို ကိုယ်တိုင်နှင့် တစ်ယောက်တည်း ကျန်ရစ်စေပြီး၊ ကိုယ်တိုင်မှ—အရေးမပါဆုံးသော သတ္တဝါတစ်ယောက်အဖြစ်—ချက်ချင်း ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပို့ဆောင်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်စေသည်။

ဝိညာဉ်၏ ဒုတိယချုပ်နှောင်မှုများကို ကမ္ဘာမှ ချမှတ်ထားပြီး ပထမချုပ်နှောင်မှုထက်

ပိုမိုမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်သာ ရှိသည်။ ကမ္ဘာသည် ၎င်း၏ အယူအဆများ၊ အခြေခံသဘောတရားများ၊ စည်းကမ်းများ— တကယ်တော့ မပြောင်းလဲနိုင်သော ဥပဒေအဖြစ် မြှင့်တင်ထားသော စနစ်တစ်ခုလုံးဖြင့်—၎င်း၏ သားသမီးအားလုံးပေါ်တွင် အလေးအနက်၊ အာဏာရှင်ကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် မည်သူမျှ ကမ္ဘာကို ဆန့်ကျင်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်း၏ အာဏာကို ငြင်းပယ်ရန် စဉ်းစားရန်တောင် မခွင့်မပြုကြ။ အားလုံးကလည်း ထိုစနစ်ကို ဂုဏ်ပြုကာ၊ စည်းကမ်းများကို ကြောက်ရွံ့စိတ်ဖြင့် လိုက်နာကြပြီး၊ စည်းကမ်းချိုးဖောက်ခြင်းကို ပြစ်မှုတစ်ခုလို သတ်မှတ်ကြသည်။ ကမ္ဘာကြီးမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံစံမရှိပေမယ့်၊ ၎င်း၏ စိတ်ဓာတ်သည် အလင်းထဲတွင် ဆက်လက်တည်ရှိကာ ကျွန်ုပ်တို့အား သက်ရောက်၍ ချည်ဆွဲထားသည်။ ၎င်း၏ အင်အားမှာ စိတ်ကူးယဉ်ဆန်ပြီး တကယ့်ဖြစ်မဟုတ်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမဟုတ်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ၏ စိတ်ကူးယဉ်အင်အားကို ဖယ်ရှားလိုက်ရုံဖြင့် ၎င်း၏ မှော်မှိုင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပြီး အခွင့်အရေးကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်လှမ်းမီလာမည်။ ဤနည်းဖြင့်ပင် ဘုရားသခင်၏ ကယ်တင်ထိန်းသိမ်းမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လုပ်ဆောင်နေသည်။ ထိုအတွက်၊ ၎င်းသည်:

ကမ္ဘာရှေ့တွင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့တွင် သန့်ရှင်းမြတ်နိုးသော ဘုရားသခင်၏ ကမ္ဘာနှစ်ခုကို အမြဲတမ်း ထားရှိကာ၊ ထိုကမ္ဘာများမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကို ဆွဲဆောင်ကာ အကောင်းဆုံးကို ခံစားခွင့်ပေးပြီး ကမ္ဘာ့ဘဝနှင့် ကမ္ဘာ့မျှော်လင့်ချက်များ၏ အလွဲသဘောကို အဆုံးမဲ့ ဖော်ပြသည်။ ဘုရားသခင်၏ ကမ္ဘာများမှာ မြင်သာသော

သဘာဝနှင့် ဘုရားသခင်၏ ဘုရားကျောင်းတို့ဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံများက ပြသသည်မှာ ကမ္ဘာ့အငွေ့များကြောင့် မိုဃ်းလွှမ်းနေသော စိတ်သည် ဘုရားသခင်၏ ဖန်တီးမှုများကို စူးစမ်းကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘုရားကျောင်းထဲ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် သတိပြန်လည်လာတတ်ကြောင်း ဖြစ်သည်။ ဆောင်းဦးရာသီတစ်ခုတွင် တစ်ဦးက သူပြတင်းပေါက်ရှေ့၌ ရပ်နေသော သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ကြည့်ပြီး သတိပြန်လည်လာခဲ့သည်။ တစ်ဦးကတော့ ဆူညံသော စကားပြောပွဲပြီးနောက် ဘုရားကျောင်း၌ စိတ်ဝိညာဉ်ငြိမ်းချမ်းမှု၏ ချုံမြိန်မှုကို ခံစားပြီး ယခင်အပြုအမူများကို စွန့်လွှတ်ကာ ဘုရားသခင်၏ ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ပေးအပ်ခဲ့သည်။ မြင်သာသော သဘာဝနှင့် ဘုရားကျောင်းသည် ဂရုမစိုက်၍ ပြစ်မှားနေသော ခရစ်ယာန်များကို မကြာခဏ သတိပြန်လည်စေပြီး စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေသလို၊ ဘာသာခြားများကိုလည်း ဘုရားသခင်၏ အမှန်တရားကို သိမြင်စေကာ ဝန်ဆောင်မှုပေးစေခဲ့သည်။

'ဟိုဆန်နာ' ဆိုသော စကားလုံးက တစ်ဦးသော အမျိုးသမီး၏ နှလုံးသားကို ထိတွေ့စေပြီး သူမအား ခရစ်ယာန်တစ်ယောက် ဖြစ်လာစေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘွားများ၏ ပြောင်းလဲခြင်းကိုလည်း နောက်ဆုံးတွင် ဘုရားကျောင်း၏ သက်ရောက်မှုက ခိုင်မာစေခဲ့သည်။ ကြီးမြတ်သော သက်သေခံ မာဘာရာ (ဒီဇင်ဘာ ၆ ရက်) သည် ဘုရားကျောင်း၏ မြင်သာသော ဖန်တီးမှုများ၏ အလှတရားကို စူးစမ်းမြင်မြင်တွေးတွေးခြင်းအားဖြင့် ရုပ်တုများမှ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ သူတို့၏ အင်အားနှင့် သက်ရောက်မှုမှာ ကမ္ဘာ၏ မာနကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၊ အားနည်းနာကျင်နေသော စိတ်ဝိညာဉ်ရှေ့တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အလွန်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော ဘဝစနစ်တစ်ခုကို ထင်ရှားရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြပေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဤဘဝ၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ချက်ချင်း ထိုစိတ်ဝိညာဉ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းကာ ကမ္ဘာ၏ အာဏာအောက်သို့ လက်လွှတ်ခြင်းဖြင့်၊ ကိုယ်တိုင်သာ ကိုယ်ကို စိတ်ဒဏ်ရာပေးနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် အခြားကမ္ဘာတစ်ခု၌သာ လုံးဝ ဖုံးကွယ်နေကြောင်း၊ ယခုကမ္ဘာနှင့် ပူးပေါင်းခြင်းသည် ဤအခါ၌ပင် နာကျင်စရာဖြစ်နေလျှင် နောက်တွင် ဘာမျှ မျှော်လင့်စရာ မရှိကြောင်းကို လူသားအား သဘောပေါက်စေသည်။ ဤအရာသည် ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်သို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အကျိုးမဲ့သော ကမ္ဘာမှ ခွဲထွက်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းထန်သော စိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့်၊ တစ်ခါတစ်ရံ တဖြည်းဖြည်းဖြင့် လူဝိညာဉ်ကို ကမ္ဘာ၏ ချုပ်နှောင်မှုများမှ နောက်ဆုံးတွင် လုံးဝ ကင်းလွတ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝနှင့် ဘုရားကျောင်းတို့သည် ဤအလိမ်အယောင်နှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ကမ္ဘာ၏ ဆွဲဆောင်မှုများကို ဖယ်ရှားပစ်၍ လူကို ကမ္ဘာ၏ ချုပ်နှောင်မှုများမှ ကယ်တင်ပေးသည့် အင်အားများဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်သည် သူတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထိုကဲ့သို့ ဆက်နွှယ်ထားကာ မကြာခဏနှင့် ဆက်တိုက် ကျွန်ုပ်တို့အား သက်ရောက်စေပြီး ဘဝလမ်းကြောင်းတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား ကွာခြားချက်ကို ထင်ရှားစွာ ဖော်ပြစေသည်။

ကမ္ဘာ့ချုပ်နှောင်မှုများမှ ကျေးဇူးပြည့်ဝစွာ ကယ်တင်ခြင်းရရှိစေရန် ဒုတိယနည်းလမ်းမှာ အရာအားလုံးကို ကြီးကြပ်ထိန်းသိမ်းတော်မူသော ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးအားဖြင့် လူတစ်ဦး၏ လက်ရှိဘဝနှင့် လုံးဝဆန့်ကျင်သော ဘဝတစ်ခုကို မျက်စိရှေ့၌ တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် **သက်သေခံခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သော** ပြောင်းလဲမှုများတွင် အထူးသဖြင့် သက်ဆိုင်ပြီး ၎င်း၏ ဥပမာများ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ဦးတည်း၏ သက်သေခံခြင်းက ကျေးရွာတစ်ရွာလုံးနှင့် မြို့တစ်မြို့လုံးကို ပြောင်းလဲစေခဲ့သည်။ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာမဟုတ်သော အခြားကမ္ဘာမှ သမာဓိစွမ်းအားတစ်ခု ရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်

ရှုံးနိမ့်ခြင်းသည် မဖြစ်မနေဖြစ်သင့်သလို ထင်ပေမယ့် မဖြစ်လာဘဲ၊ ညှဉ်းပန်းခံနေရသူသည် ဘာကြောင့်၊ ဘယ်လိုဖြစ်သည်ကို မသိပေမယ့် မကျရှုံးဘဲ ငြိမ်းချမ်းနေဆဲဖြစ်သည်။ ဤအချက်ကို ခဏအတွင်း သဘောပေါက်ခြင်းသည် စိတ်ထဲသို့ ထိုးထွင်းကာ ယခင်ဘဝ၏ ဆွဲဆောင်မှုအားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်သည်။ ဤကိစ္စသည် မော်ရီရှပ်မင်းကြီးက သူ့ကို သတ်ပစ်ခြင်းမပြုဘဲ သနားစိတ်ဖြင့် ကရုဏာပြုခဲ့သော ခိုးသမားတစ်ဦး၏ ပြောင်းလဲခြင်းတွင်လည်း တွေ့ရသည်။ မိခင်တစ်ဦးက သေဆုံးသွားသော သားတစ်ယောက်ကို ပြန်အသက်ရှင်စေဖို့ ဆုတောင်းရန် တောင်းဆိုခဲ့သော အပြည့်မကျသော မိန်းမတစ်ဦး၏ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်၊ တစ်ဦးကတော့ တစ်အိမ်တည်း၌ ကိုယ်တိုင် ချမ်းသာပျော်မွေ့နေစဉ် ရဟန်းများသည် နိမ့်မြတ်စွာ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် စူးစမ်းစဉ်းစားခြင်းများ ပြုလုပ်နေကြသည်ကို မြင်ပြီးသာ ပြန်လည်တောင်းပန်ခဲ့သော အပြည့်မကျသော မိန်းမတစ်ဦး၏ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ **ဘဝဥပမာများဖြင့် ပြုလုပ်သော** ထိုကဲ့သို့သော တောင်းဆိုချက်များလည်း ဒီနေရာတွင် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ သက်ရောက်မှုအင်အားမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ကြည့်လျှင် စိတ်ကျေနပ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းနေသော မျက်နှာများကို တွေ့မြင်ရခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အခြားသူများက အများအပြားပိုင်ဆိုင်ထားသော်လည်း ထိုပျော်ရွှင်မှုနှင့် အဆင်ပြေမှုများထဲတွင် စိတ်ကျေနပ်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်း မတွေ့ရခြင်းကို ကိုယ်တိုင်မြင်တွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မျှော်လင့်ချက်ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ဘဝစတိုင်ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ကမ္ဘာမှ စိတ်ကို လွှဲပြောင်းစေသော တတိယနည်းလမ်းမှာ ကိုယ်ပိုင်ကလေးများမှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာကို ရိုင်းစိုင်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဂျူလီယန် (အပိုစတိတ် - Ed.) သည် မည်သူ့ထက်မဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်ကာ ခရစ်ယာန်များအား ပြင်းထန်စွာ တိုက်ခိုက်ကာ သူ၏ အင်အားဖြင့် ဖျက်ဆီးမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သော်လည်း မထင်မှတ်ထားသလို ကျရှုံးသွားသည်။ ဤဖြစ်ရပ်သည် ယုံကြည်သူများ၏ ယုံကြည်ခြင်းကို ပိုမိုခိုင်မာစေသလို မယုံကြည်သူအများအပြားကိုလည်း အမှန်တရားဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်စေခဲ့သည်။ အီဂျစ်မှ သန့်မကာရီယပ်စ်အား မမှန်ကန်သော သက်သေများအပေါ် အခြေခံကာ တစ်ရှာလုံးက တက်ကြွစွာ ရိုက်နှက်၊ ညှဉ်ပန်း၊ ဒဏ်ခတ်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကြီးက အနိုင်ယူသလို ထင်ခဲ့ပေမယ့် နောက်ဆုံးတွင် အမှန်တရား ပေါ်ပေါက်လာကာ လူတိုင်းကို ရိုင်းစိုင်းစေပြီး နောက်ပြန်အားလုံးကို ဘုရားသခင်အား ဂုဏ်ပြုခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းသို့ ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ဤတွင် ကမ္ဘာ့အင်အားကြီးသူများနှင့် ထင်ရှားသူများ၏ ကျရှုံးခြင်းနှင့် မမျှော်လင့်ထားသော သေဆုံးမှုများမှ သင်ခန်းစာအားလုံး ပါဝင်သည်။ ဤနေရာ၌ ကမ္ဘာ၏ ဂုဏ်ကျဆင်းမှုသည် ၎င်းကို ယုံကြည်သူများ၏ မျက်စိရှေ့၌ ဂုဏ်သိက္ခာကျစေပြီး၊ ၎င်း၏ အင်အားမရှိမှုကို ဖော်ထုတ်ပြသည်။ တစ်ဖက်တွင် လူများကို ကမ္ဘာမှ ဝေးကွာစေသလို၊ တစ်ဖက်တွင်တော့ ကမ္ဘာကို ဆန့်ကျင်ရန် ရဲရဲတောက်သော သတ္တိကို ပေးစွမ်းသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ကမ္ဘာကြီးသည် မိမိစိတ်ကြိုက် လူများကို ဖိနှိပ်ကာ ထွက်ခွာစေတတ်သည်။ ၎င်းသည် မျှော်လင့်ချက်များကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်တွင်လည်း မျှော်လင့်ချက်များကို ဖျက်ဆီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေသော်လည်း ကမ္ဘာ၌ ရရှိနိုင်သည်မှာ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ယူခွင့်၊ အာဏာ၊ ချမ်းသာခြင်းနှင့် အပျော်အပါးများသာဖြစ်ပြီး ဤအရာများထဲမှ တစ်ခုမျှ ရှာဖွေသူ၏ စိတ်ကျေနပ်မှုကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်ပါ။ သတိရှိသူတစ်ယောက်သည် မကြာမီ၌ ထိုလိမ်လည်မှုကို သိမြင်ကာ သတိပြန်လာသည်။

ဘုရားသခင်၏ သန့်ရှင်းသူများထဲမှ အများအပြားသည် ကမ္ဘာ၏ အကျိုးမဲ့ခြင်းနှင့် ဆန့်ကျင်တတ်ခြင်းကို မြင်ပြီး ကမ္ဘာမှ နုတ်ထွက်ကာ သတ္တိပြင်းစွာ ဘုရားသခင်အား ဦးတည်ခဲ့ကြသည်။ ဥပမာပြင်ပုံပြင်တွင် မိမိပိုက်ဆံကို မသုံးနိုင်အောင် ဖြုန်းကျခဲ့သော သားတော်က "ငါသည် အစာမကျေနပ်၍ သေတော့မယ်" ဟု ပြောခဲ့သည် (လုကာ ၁၅:၁၇)။

တတိယအမျိုးအစား စိတ်ဝိညာဉ်ချုပ်နှောင်မှုသည် စာတန်နှင့် သူ၏ ဝိညာဉ်များထံမှ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ၎င်းတို့သည် မမြင်နိုင်ပေမယ့် အများအားဖြင့် ကိုယ်ပိုင်အလိုလိုက်ခြင်းနှင့် ကမ္ဘာ့အရာများနှင့် ပေါင်းစည်းနေပြီး၊ စာတန်သည် သူ၏ ဩဇာဖြင့် ထိုချုပ်နှောင်မှုများကို ပိုမိုခိုင်မာစေကာ စိတ်ကို မှောင်မိုက်ထဲ၌ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ သို့သော် ဆာတန်ထံမှ တိုက်ရိုက်ထွက်ပေါ်လာသည့် တစ်ခုလည်း ရှိသည်။ ၎င်းမှာ မရှင်းလင်းသေးသော ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်မှုတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး၊ အပြစ်ရှိသူ၏ စိတ်ကို အချိန်တိုင်း စိုးရိမ်ပူပန်စေကာ၊ ကောင်းမှုပြုရန် ဆုံးဖြတ်သည့်အခါတွင် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေသည်။ ဤသည်မှာ ' ' ဟုခေါ်သော အယူအဆနှင့် ဆင်တူပြီး၊ မိမိအလိုနှင့် အစီအစဉ်များနှင့် မကိုက်ညီသည့် အရာတစ်ခုကို ဝန်ထမ်းတစ်ဦး စတင်လုပ်ဆောင်သည့်အခါ မင်းကြီးက ထိုဝန်ထမ်းအား ခြိမ်းခြောက်သလို ဖြစ်သည်။ သူထံမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိမ်လည်မှုပုံစံမျိုးစုံ ထွက်ပေါ်လာပြီး၊ တချို့တွင် ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာကို အခြေခံမဲ့ အလွန်အကျွံ မျှော်လင့်ခြင်းဖြင့် သူတို့ကို သတိမရောက်အောင် မထားဘဲ၊ အပြစ်ချစ်ခြင်းထဲသို့ ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေပြီး၊ တချို့တွင်တော့ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် မျှော်လင့်ချက်ကင်းခြင်း ဖြစ်စေသည်။ ဤတစ်ခုတွင် — သံသယနှင့် မယုံကြည်ခြင်း၊ အခြားတစ်ခုတွင် — ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်အပြစ်ကင်းကြောင်း သက်သေပြခြင်း၊ ပြန်လည်တောင်းပန်လိုစိတ်အား ဖိနှိပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဟုတ်ကဲ့၊ အများကြီး၊ အလွန်အများကြီးသည် တိုက်ရိုက် စာတန်ပေါ်မူတည်သော်လည်း ဤအချက်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲသည်။ သို့သော် ပြစ်မှုအားလုံးသည် သူ့ကို အမြစ်အမြစ် သတ်မှတ်ရမည်။ အကြောင်းမှာ သူသည် ဤပြစ်မှုများပြည့်နှက်သော ကမ္ဘာ၏ မင်းကြီးဖြစ်သည်။ သူ၏ လိမ်လည်သော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ကိုယ်တိုင်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အပြစ်ရှိသူများထဲတွင် သူမရှိကြောင်း ယုံကြည်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ သူသည် အပြစ်ရှိသူ၏ စိတ်ဝိညာဉ်ထဲတွင် ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားကာ၊ အပြစ်ဆန္ဒများကို ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်း၍ ဤအရာများကို သူသည် လူတို့ထဲတွင်၊ သဘာဝထဲတွင် ထည့်သွင်းကာ၊ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်လိုသောအရာများကို ဘုရားသခင်က တားမြစ်ပြီး၊ သူတို့ခံနိုင်ရည်မရှိသောအရာများကို အမိန့်ပြုသည်ဟု ဆိုကာ ဘုရားသခင်ကို ဆန့်ကျင်၍ ငြင်းပယ်စေသည်။ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်သည် လူတို့အား သတိပြန်ရစေပြီး၊ မကြာခဏ ဆာတန်အား အရှက်တင်စေကာ အပြစ်သားများကို ငရဲ၏ ချောင်းခေါင်းမှ ကယ်တင်ခဲ့သည်။ ထိုကရုဏာတော်သည် ဆာတန်အား အရှက်တင်စေကာ ၎င်း၏ အင်အားမဲ့ခြင်းနှင့် မိုက်မဲခြင်းတို့ကို ဖော်ထုတ်ပြသကာ ၎င်း၏ လှည့်ကွက်များကိုလည်း ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုင်မွန် မာဂတ်၊ အန်တီအိုခ်မြို့ရှိ စိုင်းပရီးယန်းနှင့် အခြားသူများစွာတွင် ဆာတန်သည် အရှက်တင်ခံခဲ့ရသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရပ်များတွင် မျက်စိမမြင်ခဲ့သူများအများအပြားသည် ပြန်လည်ပြောင်းလဲ၍ အသိပညာရရှိခဲ့ကြသည်။ ကမ္ဘာမြေပေါ်၌ ဘုရားသခင်ရှိခဲ့သည့်ကာလတွင် မယုံကြည်ခြင်းနှင့် သံသယတို့၏ အမြစ်ဖြစ်သော မကောင်းဆိုးဝါးဝိညာဉ်များသည် ယုံကြည်ခြင်း၏ တရားကို ဟောကြားသူများအဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့ကြသည်။ ထို့အပြင် ဘုရားသခင်၏ အင်အားကြီးမားသော အင်အားဖြင့် သန့်ရှင်းသော သက်သေခံသူများသည် ဘုရားကျောင်းရှိ

ဘုရားပုထိုးများမှတစ်ဆင့် မမှန်ကန်သော ယုံကြည်မှု၏ ဖခင်နှင့် သားသမီးများအား အမှန်တရားကို ပြောဆိုရန် မကြာခဏ ဖိအားပေးခဲ့ကြသည်။ ဤဆိုးရွားသူ၏ လှည့်ကွက်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်းကြောင့် အပြစ်သားသည် မိမိသည် မုန်းတီးစွာနှင့် ရန်အဖြစ် ပြည့်ဝသော လက်ထဲတွင် ရှိနေကြောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်စေရန် လိမ်လည်ခံနေရကြောင်း၊ မှောင်မိုက်သော ဖျက်ဆီးခြင်းလမ်းကြောင်းတစ်ခုသို့ လိမ်လည်မှုဖြင့် ဦးတည်ခံနေရကြောင်းနှင့် သူတို့သည် မိမိ၏ ပျက်စီးခြင်းကို ဝမ်းမြောက်လိုကြောင်း ယုံကြည်သဘောပေါက်စေသည်။ ဤအခြေအနေသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သတိထားခြင်း၊ သံသယနှင့် မုန်းတီးခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ လိမ်လည်သူ၊ သူ၏ ဖန်တီးမှုများ (အကျင့်ပျက်များနှင့် စိတ်ခံစားချက်များ) နှင့် မိမိ၏ ယခင်ဘဝတစ်ခုလုံးကို ဆန့်ကျင်စေသည်။ ထိုနေရာမှ အမှန်တရား၊ ကောင်းမြတ်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း၏ အမြစ်ဖြစ်သော ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းမှာ မဝေးတော့ပါ။

ဤနည်းလမ်းများသည် ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်သည် လူ့ဝိညာဉ်ပေါ်တွင် လှုပ်ရှားကာ၊ မသင့်တော်သော ဘဝ၏ ချုပ်နှောင်မှုများမှ ဆွဲထုတ်ပြီး၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝတစ်ခုကို ဖော်ပြပေးသည်။ ထိုဘဝတွင် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်းတို့ ရှိသည်။ သို့သော် ဤအရာအားလုံးသည် ကိုယ်တိုင်အနေဖြင့် မပြည့်စုံကြောင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုအား မပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောတစ်ခုခုကို ဆန္ဒပြင်းထန်လာခဲ့ပေမယ့်၊ ထို 'ကောင်းမွန်သော' အရာသည် ဘယ်မှာရှိပြီး မည်သို့ရရှိနိုင်မည်နည်း။ သို့မဟုတ် သေခြင်းနှင့် တရားစီရင်ခြင်းကို ကြောက်ရွံ့လာခဲ့လျှင်၊ ဤဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းလွတ်ရန် ဘာလုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။ အခြားအခြေအနေများတွင်လည်း ထိုကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် တိတ်ဆိတ်နေပြီး၊ အားလုံးတွင် နောက်ထပ်ပြီးဆုံးစေသော နည်းလမ်းတစ်ခုကို ထပ်မံထည့်သွင်းရမည်။ ဤသည်မှာ စကားတော် သို့မဟုတ် တရားဓမ္မဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ စကားတော်သည် မတူကွဲပြားသည့် ပုံစံများဖြင့် ထိုနည်းလမ်းများအားလုံးနှင့်အတူ လိုက်ပါကာ၊ ၎င်းတို့ကို ရှင်းပြ၍ နောက်ဆုံးရည်မှန်းချက်သို့ ဦးတည်ပြသပေးသည်။ စကားတော်မပါလျှင် ထိုနည်းလမ်းများသည် လူကို မသေချာမှုအခြေအနေတစ်ခု၌ ထားရှိကာ လိုအပ်သည့် အရာအားလုံးကို မဖြစ်ပေါ်စေပါ။ ထို့ကြောင့် သံတမန်ပေါလ်အား ကောင်းကင်မြင်ကွင်းတစ်ခုမှ ညွှန်ကြားခဲ့သည်။ သို့သော် ထိုအချိန်၌ ဘုရားသခင်သည် သူ့အတွင်းရှိ အရာအားလုံးကို ချက်ချင်း မဖြည့်ဆည်းပေးဘဲ "အနာနိယထံသို့ သွားပါ။ သူက သင့်အား ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောပြမည်" ဟုသာ ပြောကြားခဲ့သည် (သမိုင်းစာတမ်း ၉:၆)။ Justin the Philosopher၊ ကြီးမြတ်သော သေဆုံးသူ Barbara နှင့် မင်းသား Joasaph တို့သည် မမှန်ကန်မှုကို မြင်တွေ့ခဲ့ပေမယ့် အမှန်တရားကို သိရှိရန် အထူးလမ်းပြများနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖော်သူများ လိုအပ်ခဲ့ကြသည်။ ဒါကြောင့် ပံ့ပိုးပေးသူဖြစ်သော ဘုရားသခင်သည် ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသည်မှာ သမ္မာကျမ်းကို လူတိုင်း၊ နေရာတိုင်းသို့ ကြေညာကာ သူတို့အား ပြန်လည်တောင်းပန်စေခြင်းဖြစ်သည် (Acts 17:30)။ ယုံကြည်ခြင်းသည် ကြားခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ် ပြီး ကြားခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ စကားမှ ဖြစ်သည် (Rom. 10:17)။ ထိုစကားကို သံတမန်များမှ ၎င်းတို့၏ ဆက်ခံသူများအထိ ဆက်လက်ကာ ယခုအခါ ကမ္ဘာ့အဆုံးထိ ကြေညာလျက်ရှိသည်။ ဤတွင် ကြေညာရန် အရေးကြီးဆုံးလိုအပ်ချက် ရှိသည်—ဘုရားသခင်၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကယ်တင်ရေး စနစ်ကို ကြေညာခြင်းဖြစ်ပြီး၊ မေးမြန်းရှာဖွေနေသည့် ဝိညာဉ်သည် အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြချက်အတွက် ဘယ်သူများ၊ ဘယ်နေရာများဆီသို့ ပြန်လည်သွားရမည်ကို လူတိုင်း

သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက သူတို့၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို အလကားဆုံးရှုံးကာ လမ်းမှားများတွင် လှည့်လည်၍ အင်အားနှင့် အချိန်ကို မလိုလားအပ်စွာ ပျက်စီးစေနိုင်မည်။ ကက်သီကစ် သင်ကြားချက်များကို ဘုရားကျောင်းအတွင်း မပြတ်တမ်း နားထောင်ရမည် (တကယ်တော့ ယခုလည်း နားထောင်လျက်ရှိသည်။)။ ယုံကြည်သူများ—တည်ငြိမ်ခိုင်မာသူများ—သည် ထိုကြောင့် ပိုမိုတိုးတက်မြှင့်တင်ခံရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျဆုံးသွားသူများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားနေသူများသည် ချက်ချင်း ယုံကြည်စိတ်ချရသော လမ်းပြတစ်ဦးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားကျောင်းဆရာများ၏ တာဝန်မှာ အချိန်မှန်၊ မမှန်မီ ဘုရားသခင်၏ ကယ်ဆယ်ရေးလမ်းများကို ကြေညာခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အများအားဖြင့် ခန့်မှန်းထားသည့်သဘာဝဖြစ်သော ပုံမှန်အသိပညာကို မူတည်ခြင်းမပြုဘဲ ဆောင်ရွက်ရခြင်းသည် မည်မျှတန်ဖိုးရှိသနည်း။

သို့သော် ဘုရားသခင်၏ စကားတော်သည် ယခင် ဖော်ပြခဲ့သည့် နည်းလမ်းများအားလုံးကို ဖြည့်စွက်ပေးသလို အစားထိုးလည်း လုပ်ဆောင်သည်။ ၎င်းသည် ဝိညာဉ်ကို ပိုမိုပြည့်စုံ၍ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ၎င်းသည် ဘုရားသခင်ထံမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်နှင့် ဆက်နွှယ်နေသောကြောင့် ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်၏ ခွဲခြားရာအထိ နက်ရှိုင်းစွာ ဝင်ရောက်ကာ ဝိညာဉ်ကို ပြန်လည်အသက်သွင်း၍ စိတ်ဝိညာဉ်အသက်တာ၏ အသီးကို ထုတ်ပေးနိုင်ရန် **စေတနာစေ့**ကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးပေးသည် (ဒါကြောင့် စကားတော်ကို **စေ့ဟု** ခေါ်ကြသည်။)။

၎င်း၏လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းသည် ပိုမိုထူးခြားသည်။ အကြောင်းကတော့ စကားလုံးတစ်လုံးသည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း လူတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့်ဝိညာဉ်အားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း သက်ရောက်စေသည်။ အသံ သို့မဟုတ် စကားလုံး၏ ဖော်ပြချက်သည် နားကို ထိခိုက်စေပြီး၊ အတွေးသည် ဝိညာဉ်ကို ဆွဲဆောင်ကာ၊ ထိုအတွင်းရှိ မမြင်နိုင်သော လျှို့ဝှက်စွမ်းအင်သည် ဝိညာဉ်ကို ထိတွေ့စေသည်။ အကယ်၍ ဝိညာဉ်သည် သတိထားနေပါက၊ စကားလုံးသည် ကိုယ်နှင့် ဝိညာဉ်တို့၏ ခိုင်မာသော အတားအဆီးများကို ကျော်လွန်ပြီးနောက်၊ တင်းမာမှုတစ်ခုဖြစ်ပေါ်ကာ၊ ထိုတင်းမာမှုက ၎င်းကို ချုပ်ကိုင်ထားသော ချုပ်တံများကို ချိုးဖျက်ပစ်သည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့်နည်းများအတိုင်း ဘုရားသခင်၏ စကားတော်သည် စိတ်ဝိညာဉ်ကိုလည်း လှုပ်ရှားစေသည်။ ၎င်းမှာ—ဘုရားသခင်၏ စီမံခန့်ခွဲမှုကို စိတ်ထဲတွင် အလွန်ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြခြင်း () ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ထိုစီမံခန့်ခွဲမှုထဲသို့ ဝင်ရောက်စေပြီး၊ ထိုကို ထိန်းထားထားသော အတားအဆီးများကို ဖျက်စီးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အသက်အိုသော ဝန်ထမ်းတစ်ဦးက သူ၏ ကျန်းမာရေးမကောင်းသော မင်းကြီးအား ရိုးရှင်းစွာ ပြောကြားခဲ့သည်။ 'မင်းဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားပေမယ့် သေဖို့ပဲ ရှိမယ်' ဟု။ — ဤစကားဖြင့် သူ့ကို ပြန်လည်တောင်းပန်စေခဲ့သည်။ တစ်ဦးကတော့ ခရစ်တော်ကို ချုပ်ကပ်ထားသော ပုံကို ကြည့်မြင်ပြီး "ငါသည် သင့်အတွက် ဤအရာကို ပြုလုပ်ခဲ့ပြီ၊ သင်ကတော့ ငါ့အတွက် ဘာလုပ်မည်နည်း?" ဟု ဖတ်ရှုကာ အိပ်စက်နေမှုမှ နိုးထခဲ့သည်။ သန့်ရှင်းသူ ပဲလေဂျီးယားသည် သေခြင်း၊ တရားစီရင်ခြင်းနှင့် ပြစ်သူများ၏ ခက်ခဲသော ကံကြမ္မာတို့ကို ကြားသိပြီးနောက် ပြစ်မှုများဖြင့် ပြည့်နှက်သော ဘဝမှ လွှဲပြောင်းခဲ့သည်။ တမန်တော်များနှင့် တန်းတူသော မင်းသား ဗလာဒီမီးယားသည် ကမ္ဘာဖန်တီးခြင်းမှစ၍ အရာအားလုံး၏ အဆုံး၊ နောက်ဆုံးတရားစီရင်ခြင်းနှင့် ကောင်းသူများနှင့် မကောင်းသူများ၏ အမြဲတမ်းကံကြမ္မာအထိ ဘုရားသခင်၏ စီမံခန့်ခွဲမှုအပြည့်အစုံကို ဖော်ပြချက်တစ်ခုက သူ့ကို စိတ်လှုပ်ရှားစေခဲ့သည်။ အမှန်တကယ်တော့ သန့်ရှင်းသော တမန်တော်ကြီးများ၏ တရားဟောပြောခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏

ခြေလှမ်းများကို လိုက်နာသော ဧဝံဂေလိတရားဟောသူအားလုံး၏ ဟောပြောချက်များမှာ ရိုးရှင်းပြီး မလှပအောင် ဖော်ပြထားသည့် အမှန်တရားတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ တမန်တော်ပေါ်လောက သူ့ကိုယ်သူ ပြောကြားခဲ့သလို၊ သူ၏ စကားနှင့် သင်ခန်းစာများသည် လူပညာ၏ ချို့မြန်စကားများဖြင့် မဟုတ်ဘဲ၊ ခရစ်တော်ကို လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်တွင် သတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရခြင်းမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ခြင်းသတင်းကို ရိုးရှင်းစွာ ကြေညာခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း (၁ ကောရင်သစ် ၂:၂၄) ဆိုသည်။ ဤနည်းလမ်းကို စကားတော်ကို အသုံးပြုရာ၌ အလွန်သဘာဝကျသော နည်းလမ်းဟု ဆိုနိုင်သည်။ အမှန်တရားကို မူလအတိုင်း ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဉာဏ်စဉ်းစားမှုများနှင့် အထူးသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ ခန့်မှန်းချက်များဖြင့် မဖုံးကွယ်ဘဲ တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အမှန်တရားသည် ဝိညာဉ်နှင့် ဆက်နွယ်သည်။ ရိုးရှင်းစွာနှင့် ရင်းနှီးစွာ ဖော်ပြပါက ဝိညာဉ်ထဲသို့ ရောက်ရှိမည်။ သို့သော် ပုံပြင်များဖြင့် အလှဆင်ပြီး ထပ်မံအလှဆင်ထားလျှင် စိတ်ကူးထဲမှာသာ ကျန်နေမည်။ အငြင်းပွားချက်များနှင့် သက်သေများဖြင့် ပြည့်နှက်နေလျှင် ဉာဏ်နှင့် ဝိညာဉ်ထဲမှာသာ ကျန်ကာ ဝိညာဉ်ကို မရောက်ရှိနိုင်ဘဲ ဗလာကျန်စေမည်။ တရားဟောခြင်း၏ မအောင်မြင်မှုအားလုံးသည် ထည့်သွင်းထားသော ဉာဏ်စူးစမ်းမှုများမှ ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် အမှန်တရားကို ရိုးရှင်းစွာ ရှင်းပြ၍ ၎င်းတွင် ပါဝင်သည့် အချက်များကို ဖော်ထုတ်လိုက်ပါက စိတ်ဝိညာဉ်သည် ဆွဲဆောင်ခံရမည်။ ယူဒေးလူတစ်ဦးသည် သမ္မာကျမ်းကို ဖတ်ရှုပြီး ဘာသာပြောင်းခဲ့သည်။ အကြောင်းမှာ ရိုးရှင်းသည့် သမ္မာကျမ်းဇာတ်လမ်းထဲတွင် အမှန်တရားကို မြင်တွေ့ခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်တော့ လွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားသူများစွာသည် ဘုရားသခင်၏ စကားတော် (ပြောဆိုထားသောဖြစ်စေ၊ ရေးသားထားသောဖြစ်စေ) ၏ လမ်းပြမှုဖြင့် ဘုရားသခင်ဆိုင်ရာ အရာများအပေါ် အသက်ဝင်သတိရှိလာကာ ဘာသာပြောင်းခဲ့ကြသည်။ အမှန်တရားသည် အကျိုးမဲ့စိတ်ကူးများ၏ မှောင်မိုက်မှုကို ဖယ်ရှားကာ ဝိညာဉ်ကို တောက်ပစေသည်။ နေ့စဉ် စကားပြောဆိုရာတွင် အရာအားလုံး ဘယ်လိုစတင်ခဲ့သည်၊ ဘယ်လိုအဆုံးသတ်မည်နှင့် ဘာကြောင့်ဆိုသည်ကို အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းသည် အလွန်အကျိုးရှိမည်။

တစ်ဖက်တွင် စကား၏ အင်အားသည် စိတ်ဝိညာဉ်၏ အတားအဆီးများကို ဖျက်စီးကာ လွတ်မြောက်စေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကြီးမြတ်သော စိန့်အန်ထနီသည် မြေကြီးပစ္စည်းများ၏ အရေးမပါကြောင်းကို ဆိုသော စကားကို ကြားပြီး အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ခဲ့သည်။ လူငယ်တစ်ဦးသည် ပျောက်ဆုံးသွားသော သားတော်အကြောင်း တရားတစ်ပုဒ်ကို နားထောင်ပြီး ပြန်လည်တောင်းပန်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ဘဝ၏ အကျိုးမဲ့မှုကို ဖော်ပြခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းသူများအများအပြားသည် မင်္ဂလာအိပ်ရာထဲတွင်တောင် သူတို့၏ ဇနီးမောင်နှံများကို အပြစ်ကင်းပြီး သန့်ရှင်းသော ဘဝတစ်ခုကို ဦးဆောင်ရန် ယုံကြည်စေခဲ့ကြသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်ဖက်တွင် ဘုရားသခင်၏ စည်းကမ်းကို တင်ပြခြင်းနှင့် တစ်ဖက်တွင် အမျိုးမျိုးသော ဆွဲဆောင်မှုများကို ဖော်ပြခြင်းတို့သည် ဝိညာဉ်ကို **ကယ်ဆယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာ** ပြည့်စုံစေပြီး ကယ်ဆယ်ခြင်းလမ်းကြောင်းကို ရှင်းလင်းတိကျစွာ နားလည်စေသည်။ ထိုနားလည်မှုရှေ့တွင် နှလုံးသား၏ တင်းမာမှုသည် မကြာခဏ မတားဆီးနိုင်ပါ။ လူအများစုသည် မိမိတို့ လုပ်သင့်သည့်အတိုင်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းမပြုဘဲ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ဂရုမစိုက်ခြင်းဖြင့်သာ နေထိုင်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကယ်တင်ရေးအမှန်တရားများကို မသိကြခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာ သိကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပြည့်စုံသော အသိပညာသည် အနိုင်ရသည်။ အကြောင်းမှာ လိမ်လည်သော စိတ်သည် ဖုံးကွယ်ရန်

နေရာမကျန်တော့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အပြစ်ရှင်များအား နိုးထစေရန် ရည်ရွယ်ထားသည့် ဤအပြည့်အစုံသော အထွေထွေမှုကြောင့် ဘုရားသခင်၏ စကားတော်သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းကို ဖြတ်ကျော်ကာ မျိုးစုံသော ပုံစံများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ နားထဲသို့ ရောက်ရှိလာသည်။ ဘုရားကျောင်းများတွင် မပြတ်မစဲ ကြားရပြီး၊ ဘုရားကျောင်းဝန်ဆောင်မှုတိုင်းတွင်၊ ဘုရားကျောင်းပြင်ပတွင်၊ ဘာသာရေး အခမ်းအနားတိုင်းတွင်လည်း ကြားရသည်။ ဘုရားကျောင်းသီချင်းများနှင့် သီတမ်းများတွင် တွေ့ရပြီး၊ ဖခင်ကြီးများ၏ တရားဟောပြောချက်များနှင့် ဝိညာဉ်အတွက် အကျိုးရှိသော စာအုပ်တိုင်းတွင် တွေ့ရသည်။ ဝိညာဉ်ကယ်တင်ရေးဆွေးနွေးချက်များနှင့် ရာစုပေါင်းများစွာ ဆက်လက်ထွက်ရှိခဲ့သည့် အကျိုးပြုစကားများတွင် တွေ့ရသည်။ ကျောင်းများ၊ ပန်းချီကားများနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အမှန်တရားများကို ကိုယ်စားပြုသည့် မြင်သာထင်ရှားသော ပစ္စည်းတိုင်းတွင် တွေ့ရသည်။ ဤအတိုင်း ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ စကားတော်ဖြင့် ဝန်းရံခံထားရပြီး၊ ဘက်စုံမှ ထိုစကားတော်က ကျွန်ုပ်တို့အား ကြေညာနေပါသည်။ အပြစ်၏ ခိုင်မာသော တံတိုင်းများကို ယေရိခိုမြို့တံတိုင်းကဲ့သို့ ဖျက်ဆီးရန် ခေါ်ဆိုသည့် တူရင်းသံကဲ့သို့သော အသံများသည် ဘက်စုံမှ ကျွန်ုပ်တို့ထံ ရောက်ရှိလာပါသည်။ ဤပုံစံအားလုံးတွင် ဘုရားသခင်၏ စကားတော်သည် လူ့လုံးသားပေါ်၌ ၎င်း၏ အနိုင်ယူနိုင်စွမ်းကို ယခင်ကပြသခဲ့ပြီး ယနေ့တိုင် ဆက်လက်ပြသလျက်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားဝတ္ထရားတော် ပျံ့နှံ့သွားမည့် လမ်းကြောင်းများကို ထိန်းသိမ်းကာ အတားအဆီးမရှိအောင်သာ သေချာစေရမည်—တရားဟောပြောခြင်းသည် တိတ်ဆိတ်မသွားစေရန်၊ ဘုရားကျင်းပပွဲများကို သတ်မှတ်ထားသည့် အခမ်းအနားအတိုင်း ကျင်းပကာ စိတ်ဓာတ်တည်ဆောက်ရေးအတွက်ဖြစ်စေရန်၊ ပုံတော်ဆွဲခြင်းသည် မှန်ကန်ပြီး သန့်ရှင်းစေရန်၊ သီချင်းဆိုခြင်းသည် သမာဓိရှိ၍ ရိုးရှင်းကာ ဂုဏ်ပြုစွာဖြစ်စေရန်။ ဤတာဝန်ကို ဘုရားကျောင်းဝန်ထမ်းများက တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရမည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏ ကြင်နာစောင့်ရှောက်မှုလက်ထဲတွင် အပြစ်သားများ ပြောင်းလဲလာစေရန် အရေးကြီးဆုံးနှင့် အင်အားအပြည့်ဆုံး ကိရိယာများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ဤအချက်ကို သိမြင်ကာ ဘုရားကျောင်းများတွင်သာမက မိမိတို့အိမ်တွင်း၌ပါ တိတ်ဆိတ်မနေဘဲ အခွင့်အလမ်းတိုင်းကို အသုံးပြုရမည်—ဘုရားသခင်၏ ကမ္ဘာကို စကားဖြင့် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်စေ၊ ဝိညာဉ်၏ လိမ်လည်မှုများကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မျက်နှာဖုံးများဖြင့် ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်စေ (ဤအမျိုးအစား၏ ထူးချွန်ဆုံး ဥပမာများကို St Tikhon တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ သူသည် စာရေးခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းတို့၏ အကောင်းဆုံးအသုံးချနည်းမှာ ပြစ်သူများကို သင်ကြား၍ အိပ်စက်နေသောသူတို့ကို နိုးထစေခြင်းဖြစ်ကြောင်း အခြားသူများထက် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ နားလည်ခဲ့သည်။ ဤသည်မှာ သူ၏ ရေးသားချက်များအများစု၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပြီး၊ ဘုရားကျောင်း၌ ပြောကြားသော တရားဟောများနှင့် စကားပြောဆွေးနွေးမှုတိုင်းလည်း ထိုအတိုင်း ဖြစ်သင့်သည်။

ကရုဏာအားလှုံ့ဆော်ပေးသည့် ကရုဏာလက်ဆောင်ကို ပုံမှန်အားဖြင့် ချီးမြှင့်ပုံ

ကျေးဇူးလှုပ်ရှားမှုမျိုးစုံထဲမှ၊ ထိုလှုပ်ရှားမှုများကို ယခင်က ခံစားဖူးသော်လည်း ထပ်မံ၍ သူ၏ ပုံမှန် သေဒဏ်ပြစ်မှုများထဲသို့ ပြင်းထန်စွာ ပြန်ကျသွားသော ပြစ်သူတစ်ဦးအား ကျေးဇူးက ဆောင်ရွက်ပုံသည် အထူးသဖြင့် သတိပြုစရာကောင်းကြောင်း ယခင်က မှတ်သားထားပြီးဖြစ်သည်။ ဤပြန်ကျမှုများ ပိုမိုကြိမ်နှုန်းများလာသမျှ၊

ထိုလှုပ်ရှားမှုသည် ပိုမိုအားနည်းလာသည်။ အကြောင်းမှာ နှလုံးသားသည် တစ်နည်းအားဖြင့် ထိုအရာကို ရိုးရှင်းစွာ ခံယူသွားပြီး၊ ၎င်းသည် စိတ်ဓာတ်ဘဝ၏ ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်များထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်။ ဒီလျော့ကျမှုနှင့်အတူ၊ ယခုအခါ၌ ထင်ရှားနေသည့် စွမ်းအားပြည့်ဝမှုခံစားချက်မှ ဝေးကွာကာ၊ ရိုးရိုးအတွေးတစ်ခုနှင့် အမှတ်တရတစ်ခုအဖြစ်သာ ကျန်ရစ်သွားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ဤအတွေးကို စိတ်တိုင်းကျ လက်ခံကြသော်လည်း၊ နောက်ပိုင်းတွင် မမုန်းဘဲ အေးအေးဆေးဆေး ခွင့်လွှတ်ခံရသည်။ ထို့နောက် ၎င်းသည် အနှောင့်အယှက်တစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်လာကာ လူသည် အမြန်ဆုံး ဖယ်ရှားလိုစိတ်ဖြစ်လာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းသည် မနှစ်မြို့စိတ်နှင့် ရိုင်းစိုင်းစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး မချစ်တော့ဘဲ မုန်းတီးကာ နှိပ်စက်၍ ထုတ်ပစ်ခံရသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝပိုမိုကောင်းမွန်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ယုံကြည်ချက်သည် လျော့နည်းသွားသည်။ အစပိုင်းတွင် ဤလိုအပ်ချက်သည် ဖြစ်နိုင်ခြေအဖြစ်သာ မြင်သာပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် မေးခွန်းများဖြင့် ဖုံးကွယ်ခံရကာ၊ ထပ်မံ၍ မလိုအပ်သော၊ အပိုဖြစ်သော သဘောတရားသည် ဖြစ်နိုင်ခြေထက်ပို၍ သေချာလာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် စိတ်ထဲတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ရောက်ရှိလာသည်။ 'ဘဝက ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် နေလိုက်ပါ၊ အဲဒီလိုနေလိုရတယ်၊ အခြားအားလုံးက မလိုအပ်တဲ့ ဒုက္ခတွေပဲ'။ ဒီမှာ လူတစ်ယောက်သည် မကောင်းမှုနှင့် ဂရုမစိုက်မှု၏ နက်ရှိုင်းဆုံးအခြေအနေသို့ ကျဆင်းသွားပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံမှ လှုပ်ရှားဖို့ စိတ်မထိုးဖူးသူတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။

နောက်တစ်ဦး၏ ကယ်တင်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်။ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာကြီးမားသော်လည်း ထိုကရုဏာက သူ့အတွက် မည်သည့်အကျိုးမျှ မပေးနိုင်တော့နိုင်သည်။ မိုးရေကို မကြာခဏ သောက်သုံးသော်လည်း သဲပြင်ကဲ့သို့ သီးမထွက်၊ 'မသင့်တော်၍ ကျိန်ဆဲခံရမည့်အခြေအနေ' (ဟောဘရူး ၆:၈) ဖြစ်သွားသော မြေကြီးကဲ့သို့ပင်။ ကျေးဇူးတော်၏ တိုက်တွန်းချက်များမှ လိုအပ်သည့် ဘဝလမ်းစဉ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဤအကျိုးဆက်ကို အထူးသဖြင့် အကူအညီလိုအပ်သူများ၏ စိတ်ထဲတွင် ထိုးထွင်းစွာ မှတ်သားထားရမည်။ ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်သည် ထိုအတိုင်းအတာများနှင့် သတ်မှတ်ချက်များဖြင့် ချုပ်ကန့်မထားပေ၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုအတိုင်းလိုက်နာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ကယ်တင်ခြင်း၏ အလားအလာကို မည်သူမျှ မျှော်လင့်ချက်မပျောက်သင့်ပေ၊ ကောင်းမွန်သောဘဝသို့ ပြန်လည်ခေါ်ဆိုမှု မည်မျှအားနည်းနေပါစေ၊ ထိုအားနည်းမှုရှေ့၌ မိမိ၏အခြေအနေကို အမြဲတမ်း နိမ့်မြတ်စွာနှင့် ကြောက်ရွံ့စွာ စဉ်းစားသုံးသပ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤကျေးဇူးပြည့်ဝသော တိုက်တွန်းချက်များကို လက်ခံရန် နောက်ဆုံးအခွင့်အရေးကိုပင် လက်လွှတ်သွားအောင် နိမ့်ကျသွားပြီလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ခြင်းကို အလွန်တောင့်တသော ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထံ လှုပ်ရှားနိုင်မည့် လမ်းကြောင်းအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့က ပိတ်ဆို့ထားပြီလား။ ဤအရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သတိပြန်စေပြီး ဘဝ၏ မတည်ငြိမ်မှုများကို အဆုံးသတ်ရန် ရည်ရွယ်ကာ ကျွန်ုပ်တို့ထံ နီးကပ်လာရန် သူ၏ နောက်ဆုံးကြိုးပမ်းမှုများ မဟုတ်ပါသလား။ ထို့ကြောင့် ထိုခေါ်ဆိုချက်များသည် အားနည်းလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမိုသဘောကျသည့် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုဖြင့် ၎င်းတို့ကို အမြန်ဆုံး အသုံးချကာ လူ့လွတ်လပ်ခွင့်ခွင့်ပြုသည့်အတိုင်း အားပြည့်တင်းရမည်။ ရှင်းလင်းပါသည်၊ ဤကြိုးပမ်းမှုသည် တောင်းဆို၍ ရှာဖွေနေသည့် ကျေးဇူးတော်ဆီသို့ ကိုယ်တိုင်ဖွင့်လှစ်ခြင်းသာဖြစ်သည်—ယခင်ကျဆင်းမှုများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမိုခိုင်မာ၍ ကျေးဇူးတော်ဆီသို့

ပိတ်ပင်ထားခဲ့ကြသည်။ ဤအရာကို ပထမလှုပ်ရှားသူ၏ စွမ်းအင်သို့ တက်မြောက်ရန် ယခုညွှန်ပြထားသည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ကျေးဇူးတော်ထံ ကိုယ်ကို လွှဲအပ်ခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပြီး၊ အိပ်စက်နေသည့် စိတ်ဝိညာဉ်လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်ခုချင်းစီဖြင့် လှုံ့ဆော်ရာတွင် နောက်ဆုံးသော စွမ်းအင်သည် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်မည်ဟု ယူဆရမည်။ ထို့ကြောင့် 'ပထမလှုပ်ရှားမှု' အခြေအနေတွင် အားထုတ်မှု၊ အမြန်နှုန်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ဖြင့် အရာအားလုံး ပြီးမြောက်သော်လည်း၊ နောက်အခြေအနေတွင် လုပ်ငန်းစဉ်သည် အေးမြ၊ မမြန်ဆန်ဘဲ အခက်အခဲများစွာဖြင့် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကရုဏာတော်သည် သူ့ကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးထားသကဲ့သို့ဖြစ်ကာ၊ ခေါ်ဆိုသော ဘုရားသခင်အား မပြောင်းလဲဘဲ လိုက်နာခြင်း၏ တန်ဖိုးကို ခံစားစေပြီး၊ ဘုရားသခင်၏ အကူအညီများကို တန်ဖိုးထားလိုသော စိတ်ထားတစ်ခု ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဘုရားသခင်သည် ဤဆန္ဒကို ထိန်းသိမ်းထားသော်လည်း ခွဲထွက်ခွင့်ကို ချက်ချင်း မပေးဘဲ လူကို အလယ်တွင် ဆန္ဒပြင်းပြင်းဖြင့် ရှိစေပြီး ဘယ်ဘက်သို့မဟုတ်ညာဘက်သို့ မယုတ်မကျစေရန် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ၎င်းသည် သူတို့၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို စမ်းသပ်ကာ တည်ငြိမ်မှုဆန္ဒနှင့် ကတိကို မြှင့်တင်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် စမ်းသပ်ပြီးနောက်မှ ခွဲထွက်ခွင့်ကို ပေးအပ်သည်။

ဤအချက်အချို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာ၏ လှုပ်ရှားမှုပုံစံနှစ်မျိုးကို ခွဲခြားဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုနှစ်မျိုးအနက် တစ်မျိုးအတွက် ဘုရားသခင်က "ကြည့်ပါ၊ ငါသည် တံခါးရှေ့၌ ရပ်၍ တံခါးခေါက်နေသည်" (ဗျာဒိတ် ၃:၂၀) ဟုဆိုပြီး၊ အခြားတစ်မျိုးအတွက်တော့ "ရှာပါ၊ သင်တွေ့မည်၊ ခေါက်ပါ၊ သင့်အတွက် ဖွင့်မည်" (လုကာ ၁၁:၉) ဟု ဆိုထားပါသည်။ ပထမနည်းလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ပြပြီးပါပြီ။ ဒုတိယနည်းလမ်းအတွက် မေးခွန်းကတော့ ဘယ်လိုရှာဖွေရမည်နည်း၊ ဘယ်မှာတံခါးခေါက်ရမည်နည်း ဆိုတာဖြစ်သည်။

ထူးခြားသောအခြေအနေများတွင် ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်သည် မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် တိတိကျကျ လှုပ်ရှားသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သံဃာတော်ပုဂ္ဂိုလ်ပေါလ်၊ အီဂျစ်မယ်ရီနှင့် အခြားသူများ၏ဖြစ်ရပ်များတွင် ထင်ရှားသည်။ သို့သော် ပုံမှန်ပြောင်းလဲခြင်းလမ်းစဉ်တွင် လူတစ်ဦးသည် ဘဝကိုပြောင်းလဲ၍ လုပ်ရပ်များနှင့် စိတ်နေစိတ်ထားများတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် စိတ်ကူးတစ်ခုသာ ထိုးထွင်းခံရတတ်သည်။ စိတ်ထဲတွင် အတွေးတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသည်—သို့သော် စိတ်ထဲတွင် အမြဲတမ်း တည်မြဲစေရန် မည်မျှ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည်နည်း! အများအားဖြင့် ထိုကောင်းမွန်သော ရည်ရွယ်ချက်များသည် မိမိတို့အမှားမဟုတ်ပေမယ့်၊ စိတ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုသူများ၏ မမှန်ကန်သော သဘောထားကြောင့် အသီးမထွက်ဘဲ ကျန်ရစ်နေရသည်။

၎င်းတို့ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် ပထမဆုံးနှင့် အဓိကအမှားမှာ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ နောက်ကျစေခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ကျခြင်းသည် လူတိုင်းကြုံတွေ့ရသော ဒုက္ခတစ်ခုဖြစ်ပြီး ပြန်လည်မဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ လူတိုင်းက 'နောက်မှလုပ်မယ်' ဟုပြောပြီး မကျန်းမာသော အကျင့်စရိုက်ဟောင်းများထဲတွင် ဆက်လက်ပိတ်မိနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ကောင်းမွန်သော စိတ်ကူးတစ်ခု ရောက်လာသောအခါ ၎င်းကို ချက်ချင်း ဖမ်းယူကာ ထိုစိတ်ကူးဖြင့် ပေးအပ်ထားသော တာဝန်ကို

စတင်ဆောင်ရွက်ပါ။ အထူးသဖြင့် နောက်ကျစေခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။

၁) **နောက်ကျခြင်းကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။** 'မနက်ဖြန် ဒါမှမဟုတ် နောက်တစ်ခါလုပ်မယ်' ဆိုတာ မပြောပါနဲ့၊ ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။ သင့်လက်နက်အဖြစ် သေချာမှန်ကန်တဲ့ အတွေးအခေါ်ကို ယူပြီး၊ အဲဒီအကူအညီနဲ့

a) နောက်ကျခြင်း၏ မိုက်မဲမှု၊ မလှပမှုနှင့် အန္တရာယ်ကို အမြန်ဆုံး စိတ်ထဲတွင် မြင်ယူပါ။ သင်က 'နောက်မှလုပ်မယ်' ဟု ပြောပေမယ့် နောက်မှလုပ်ရင် ပိုခက်လာမှာပါ။ အကြောင်းက သင်ကိုယ်တိုင် အပြစ်ကျင့်မှုကို ပိုမိုကျင့်သုံးလာပြီး သင့်အပြစ်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုများ ပိုရှုပ်ထွေးသွားမှာ ဖြစ်လို့ပါ။ သို့သော် အပြစ်ထဲတွင် ပိုမိုပိတ်မိနေသူတစ်ယောက်က ယခုလိုလွယ်ကူသလို နောက်မှလည်း ထွက်ခွာနိုင်မယ်လို့ ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုနေခြင်းက ဘာအကျိုးရှိသနည်း။ သင်ယခုအတိုင်း မနေထိုင်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာ သိမြင်နေရင် ဘာကြောင့် နောက်ကျနေသနည်း။ နောက်ဆုံးတွင် ဘုရားသခင်က "ငါသည် သင်တို့ကို မခံနိုင်တော့ဘူး" (ဟေရှာယ ၁:၁၄) ဟု ပြောနိုင်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ပြန်လည်၍ မရနိုင်သော နယ်နိမိတ်ကို ကျော်လွန်သွားနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားရန် မည်သည့်ကြိုးပမ်းမှုမျှ မကြီးလွန်းပါ။ သတိရှိသောအတွေးတစ်ခုက ဤအရာအားလုံးကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြနိုင်ပါက၊ ဝိညာဉ်၏ အဓိကစွမ်းအားများအားလုံးသည် နောက်ကျခြင်းမှ ဝေးကွာသွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ အတွင်းတွင် ထိုနောက်ကျခြင်းအတွက် ထောက်ခံသူ မည်သူမျှ မရှိတော့ပါ။ သင်သည် ထိုနောက်ကျခြင်းကို သင့်အား ရန်သူကဲ့သို့ တွေ့မြင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ထိုနောက်ကျခြင်းကို ရန်သူကဲ့သို့ သဘောထားမည်ဖြစ်သည်။

b) ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်ကို နောက်ကျစေခြင်းမှာ ကောင်းမွန်သောအတွေးတစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲတွင် အတွေးတစ်ခုသာအဖြစ် ကျန်ရှိနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအတွေးသည် မည်သည့် သဘောကျမှုကိုမျှ မဖြစ်ပေါ်စေ၊ မည်သည့် ဆန္ဒကိုမျှ မလှုံ့ဆော်နိုင်သေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အခြားစိတ်ဝင်စားမှုများအကြား၌ ထိုအတွေးသည် အကွာမှ ခေါ်ဆောင်နေသလို ပေါ်ပေါက်သော်လည်း ရေရှည်ထိခိုက်မှု မဖြစ်ပေါ် နိုင်ခဲ့ပါ။ ၎င်းကို သင့်ဝိညာဉ်၏ နက်ရှိုင်းဆုံးထဲသို့ ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ဆောင်ယူကာ ၎င်း၏ တန်ဖိုးနှင့် ဆွဲဆောင်မှုကို ထင်ဟပ်အောင် ပြသရခြင်းမှာ သင့်တာဝန်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအတွေးကို ရှေ့ထွက်အောင် ထုတ်ယူပြီး၊ ၎င်း၏ တရားဝင်မှုကို စိတ်ကူးမြင်ကာ၊ ၎င်းက ကတိပြုထားသည့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားမှုကို ပြသကာ၊ အကောင်အထည်ဖော်ရလွယ်ကူကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်စိတ်ချပါ။ ကောင်းမွန်သောအတွေးတစ်ခုသည် သက်ရောက်မှုနည်းပြီး နှလုံးသားကို ဖမ်းစား၍ မရပါ။ အကြောင်းကတော့ စိတ်ထဲတွင် အခြားအစီအစဉ်များ ရှိနေခြင်း၊ ယခင်က သင့်စိတ်ကို ဖုံးလွှမ်းထားခဲ့သည့် စိတ်ဝင်စားမှုများကြောင့် ပိုစိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အကြောင်းအရာများ ရှိနေခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဲဒီစိတ်ကူးအားလုံးကို ဖော်ထုတ်ပြီး တရားမျှတစွာ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ကောင်းမွန်သောစိတ်ကူးက တင်ပြသည့်အရာနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် မည်သည့်အရာမျှ မတည်နိုင်ဘဲ အရာအားလုံးသည် ဝေးလှုံ့သော နောက်ခံထဲသို့ ဆုတ်ကျသွားမည်။ ကောင်းမွန်သောစိတ်ကူးက ညွှန်ပြသည့်အရာသည် တစ်ခုတည်း ကျန်ရစ်ကာ တန်ဖိုးနှင့် အလှတရားရှိသော တစ်ခုတည်းအဖြစ် သင့်အား ဆွဲဆောင်သွားမည်။

c) ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်ရှောင်ခြင်းကြောင့် အဓိကအားဖြင့် ဒုက္ခခံရကြသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအချိန်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စွမ်းအင်ကို လျော့နည်းခွင့်ပြုကာ အလုပ်မလုပ်ချင်ခြင်း၊ စိတ်မပါခြင်း၊ အိပ်ချင်စိတ်နှင့်

ဆုံးဖြတ်ချက်မရခြင်းတို့ကို စိတ်ထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းတွင်ဖြစ်စေ ခွင့်လွှတ်လိုက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပုံမှန်အမှုများတွင် ဤအတိုင်းဖြစ်ခွင့်ပေးခြင်းသည် ဘယ်လောက်ရှက်စရာဖြစ်ကြောင်းကို တောက်ပရှင်းလင်းစွာ စိတ်ကူးမြင်ကာ၊ ကယ်တင်ရေးအရေးကြီးဆုံးကိစ္စတွင်ဆို ပိုမိုရှက်စရာဖြစ်မည်ကိုလည်း သတိပြုနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်အရာမဆို တက်ကြွလျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်သင့်ပြီး၊ ဆန့်ကျင်ဘက်အဖြစ် နှေးကွေးခြင်း၊ အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်ခြင်းသည် ရှက်စရာဖြစ်ကာ၊ ယနေ့လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး လုပ်သင့်သည့်အရာကို မနက်ဖြန်သို့ ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းလည်း ရှက်စရာဖြစ်ပါသည်။

ဒီနည်းလမ်းများနှင့် ဆင်တူနည်းလမ်းများဖြင့် နောက်ကျခြင်းကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ မည်သို့ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။ ကောင်းမွန်သောစိတ်ကူးတစ်ခုပေါ်လာလျှင် ထိုစိတ်ကူးကို နောက်ကျမလုပ်ဘဲ ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်ရန် ကိုယ်တိုင်အားပေးကာ စတင်လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။ တာဝန်ကို နောက်မှသာထားသူများအတွက်တော့ ယနေ့ ထပ်မံအကြံပေးစရာ မရှိပါ။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။ ဤမြတ်စွာသော အတွေးကို လက်ခံပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကို ဖမ်းစားထားပြီဟု။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိုအဆင့်ထိ မြှင့်တင်ရန် အလျင်အမြန် ကြိုးပမ်းရမည်၊ ထိုအခါမှသာ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်တစ်ခုလုံးကို လွယ်ကူစွာနှင့် အင်အားပြင်းစွာ လှုပ်ရှားစေမည့် တန်ခိုးကြီးသော လှုံ့ဆော်ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်မည်။ ထိုရည်မှန်းချက်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုအား အတွင်းသို့ လွတ်လပ်စွာ ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုရမည်။ ထိုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၌ အရေးကြီးဆုံးနှင့် ထိရောက်ဆုံး ပြင်ဆင်မှုအဖြစ် တစ်ချို့ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

ဤ 'လုပ်ငန်းစဉ်များ' သည် လူတစ်ဦးအား အပြစ်ထဲတွင် ဖမ်းဆီးထားသော ထိုနူးညံ့သော မုချများ သို့မဟုတ် စိတ်ထားပုံစံများနှင့် ဆန့်ကျင်နေရမည်။ အပြစ်သည် ဝိညာဉ်ကို မုချများစွာဖြင့် ပတ်ကပ်ကာ မျက်နှာဖုံးများစွာအောက်တွင် ဖုံးကွယ်ထားသည်။ အကြောင်းမှာ အပြစ်ကိုယ်တိုင်သည် ရိုင်းစိုင်းဆိုးရွား၍ ပထမမြင်ချင်းတွင် လူကို ရှောင်ကြဉ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အနက်ဆုံးသော မျက်နှာဖုံးနှင့် နှလုံးသားအနီးဆုံးသော မျက်နှာဖုံးမှာ **ကိုယ်တိုင်လိမ်လည်ခြင်း၊ မခံစားနိုင်ခြင်းနှင့် ဂရုမစိုက်ခြင်းတို့ဖြင့်** ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ထိုမျက်နှာဖုံးအထက်၊ မျက်နှာပြင်နီးကပ်ရာတွင် **အာရုံလွဲခြင်းနှင့် စိတ်ပူပန်ခြင်းတို့** တည်ရှိပြီး၊ ၎င်းတို့သည် အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ကာ ထိန်းသိမ်းပံ့ပိုးပေးသည့် အဓိကအင်အားများဖြစ်သည်။ အထက်ဆုံးရှိသော မျက်နှာဖုံးမှာ **ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အာဏာထိန်းချုပ်မှု**ဖြစ်ပြီး၊ အခြားမျက်နှာဖုံးများထက် ပိုထင်ရှားပေမယ့်၊ အင်အားနှင့် အရေးပါမှုအရ မနည်းပါဘူး။

ပထမဆုံးအလွှာသည် အဓိကအလွှာဖြစ်သည်။ ၎င်းကြောင့် လူသည် မိမိအခြေအနေ၏ အန္တရာယ်ကို မမြင်နိုင်ဘဲ () ပြောင်းလဲလိုစိတ်မရှိအောင် ဖြစ်စေသည်။ နောက်ဆုံးနှစ်အလွှာများမှာ ကိရိယာများသာဖြစ်ပြီး ထိုအပြစ်ရှိနေသော အခြေအနေကိုသာ ဖော်ထုတ်ကာ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာရောက်ရှိလာသောအခါ၊ ၎င်းသည် **ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်ကြားရှိ အကွာအဝေးထိ** ထိုးဖောက်ကာ ပထမဆုံးအလွှာကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်ကာ ချိုးဖျက်ပစ်သည်။ ၎င်း၏ သက်ရောက်မှုကြောင့် အပြစ်ရှိသူသည် ချက်ချင်း ဖော်ထုတ်ခံရကာ မိမိစိတ်ထဲ၌ ရှိသည့် မကောင်းမှုအားလုံးနှင့်အတူ မိမိကိုယ်တိုင်ရှေ့တွင် ရပ်တည်ရသည်။ သို့သော်

လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်တိုင်ကရုဏာပြည့်စုံသော ဤလှုပ်ရှားမှုကို ရှာဖွေနေဆဲဖြစ်ပါက၊ အပြင်ဘက်မှ စတင်ကာ အတွင်းဘက်သို့ ရောက်ရှိအောင် လှုပ်ရှားရမည်။

ထို့ကြောင့် မိမိကို ဖမ်းစားထားသော မကောင်းသောဘဝကို ပြောင်းလဲလိုသော စိတ်ကို မှန်ကန်စွာ ဖြေရှင်းလိုပါက၊ အပြစ်အလွှာများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ မြေအလွှာများကို ဖယ်ရှားသလို အောက်က ဖုံးကွယ်ထားသော အရာကို ထုတ်ဖော်နိုင်မည်။

a) အရင်ဆုံး **ကိုယ်ခန္ဓာကို** စတင်ထိန်းချုပ်ပါ။ အပျော်အပါးနှင့် ပျော်မွေ့မှုများကို ငြင်းပယ်ပါ။ သဘာဝအခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုပါ ကန့်သတ်ပါ။ နီးနေရမည့် အချိန်ကို တိုးမြှင့်ပါ။ ပုံမှန်စားသုံးနေသော အစားအစာကို လျော့ပါးစေပြီး၊ လုပ်ဆောင်နေရသော အလုပ်များအပြင် အလုပ်အသစ်များကို ထပ်မံထည့်သွင်းပါ။ အထူးသဖြင့် သင့်စွမ်းအားနှင့် ဆန္ဒအတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို ပေါ့ပါးအောင် လျော့ချပါ။ ဤနည်းဖြင့် ဝိညာဉ်သည် ပစ္စည်းလောက၏ ချုပ်နှောင်မှုမှ လွတ်မြောက်ကာ ပိုမိုလျင်မြန်၊ ပိုမိုပေါ့ပါးပြီး ကောင်းမွန်သော သက်ရောက်မှုများကို ပိုမိုလက်ခံနိုင်လာမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဝိညာဉ်ကို အနိုင်ယူခြင်းအားဖြင့် မလှုပ်မရှားခြင်းနှင့် အေးမြခြင်းကို ကူးပြောင်းပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အားထုတ်ခြင်းသည် ဤချိတ်ဆက်မှုများကို အားနည်းစေပြီး ၎င်းတို့၏ အကျိုးဆက်များကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ အပြစ်ရှိသူတိုင်းသည် မထိန်းချုပ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးနေကြသည် မဟုတ်ပေမယ့်၊ ပုံမှန်ဘဝဖြင့် အသက်ရှင်နေသူများထဲမှ ကယ်တင်ခြင်းဆန္ဒသည် နှလုံးသားကို ဖမ်းစားလာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အား တစ်စုံတစ်ခု ငြင်းပယ်ရန် မလိုအပ်သူ မရှိပါ။ ရည်မှန်းချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပြီး၊ ၎င်းသည် လူတစ်ဦး၏ လုပ်ရပ်များကို အပြည့်အဝ ပြောင်းလဲစေသည်။ ယခင်က သင်သည် အလေ့အထအရ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင် ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အရာများကို ယခုကယ်တင်ရေးအတွက် တိကျသည့် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ပိုမိုတင်းကြပ်သော စည်းကမ်းများဖြင့် ပြုလုပ်ပါက ကွာခြားချက်ကို သင် တကယ့်ကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

b) ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဝိညာဉ်ကို အပြည့်အဝ ဖိနှိပ်ထားပြီး၊ **စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် စိတ်ထဲက အာရုံပျံ့လွင့်မှုများက** အတွင်းမှ စတင်၍ ဝိညာဉ်အား ပျက်စီးစေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ယခုထိ ထိန်းချုပ်ပြီးသားဟု ယူဆကြပါစို့—ဤသည် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ သို့သော် နှစ်ခုသော အတားအဆီးများက ဝိညာဉ်ကို ကိုယ်တိုင်မှ ခွဲထွက်စေနေသည်။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကြောင့် ကိုယ်တိုင်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ အချိန်မကျန်တော့ပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနေစဉ်တွင် လက်ထဲတွင် တစ်ခုတည်းသော တာဝန်တစ်ခုသာ ရှိသော်လည်း စိတ်ထဲတွင်တော့ အများကြီး ရှိနေပါသည်။ ဒါကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည် လူတစ်ဦးအား ရပ်တန့်၍ ကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခွင့်မပေးဘဲ ဆက်လက်ရှေ့ဆက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုအားလုံးကို ခဏတာအတွက်၊ မကျန်အောင် စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ ခဏသာထားပြီးနောက် သင့်ရိုးရာ လုပ်ငန်းများကို ပြန်လည် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါမည်။ သို့သော် ယခုအချိန်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို စွန့်လွှတ်ကာ စိတ်ထဲမှလည်း ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

ဒါပေမယ့် အရေးပေါ်တာဝန်တွေ ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါမှာတောင် စိတ်ထဲမှာ ရှုပ်ထွေးမှုဟာ ကြာရှည်နေတတ်ပြီး တစ်စိတ်ကနေ နောက်တစ်စိတ်သို့ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သဟဇာတဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဆန့်ကျင်နေကြသည်။ စိတ်ဝိညာဉ်က ဖြန့်လွှာကွဲပြားနေပြီး စိတ်က မည်သည့်ဘက်မဆို လှည့်လည်သွားလာနေသောကြောင့် တည်ငြိမ်ခိုင်မာသော အရာတစ်ခုမျှ စိတ်ထဲတွင် အမြစ်မထူနိုင်အောင်

တားဆီးနေသည်။ ထို့နောက် သင့်စိတ်ကွဲပြားနေသော ကလေးများအားလုံးကို တစ်နေရာတည်းတွင် စုစည်းလိုက်ပါ။ သိုးထိန်းသူက သိုးအုပ်ကို စုသလို၊ မီးမှန်ကွဲနေသော မီးတောက်များကို စုသလို၊ ပြီးလျှင် အဲဒီအားလုံးကို ကိုယ်တိုင်ဆီသို့ ဦးတည်စေပါ။

ကိုယ်တွင်းကို နက်ရှိုင်းစွာ စူးစမ်းလိုခြင်း၊ စိတ်အတွင်းကို ဂရုစိုက်လိုခြင်း၊ စိတ်ပျံ့နှံ့မှုကို အဆုံးသတ်လိုခြင်းနှင့် သတိထားလိုခြင်းတို့အတွက် မဖြစ်မနေရသော နည်းလမ်းအဖြစ် တစ်ဖက်တွင် တစ်ယောက်တည်းနေထိုင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်တွင် မိမိ၏ ပုံမှန် နေအိမ်နှင့် အလုပ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများအားလုံးကို ရပ်ဆိုင်းထားခြင်းတို့ လိုအပ်ပြီး၊ အထက်ဖော်ပြထားသည့် ကိုယ်ခန္ဓာဒဏ်ခတ်ခြင်းသည် ကိုယ်၏ သဘာဝလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပုံတွင် ပြောင်းလဲမှု တစ်ခု လိုအပ်စေပါသည်။ ဤအခြေခံ၍ ဘဝပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေရန် အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ အစာရှောင်ကာလဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် ကြီးမားသော အစာရှောင်ကာလ (Great Lent) ဖြစ်သည်ဟု ယူဆရသည်။ အိမ်တွင်၊ ဘုရားကျောင်းတွင်၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်ပါ အားလုံးသည် ဤအရာအတွက် ပြင်ဆင်နေကြသည်။ လူတိုင်းသည် ဤကာလကို ပြစ်တင်ခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းအဖြစ် ယူဆကြသည်။ သို့သော် ဘဝပြောင်းလဲရန် ကောင်းမွန်သောစိတ်ကူးတစ်ခုပေါ်လာလျှင် ၎င်းကို လန့်ကာလစတင်သည်အထိ နောက်ကျစေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ လန့်ကာလမှအပ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို လိုအပ်သည့်အရာအားလုံးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သန့်ရှင်းသောလန့်ကာလ ရောက်လာသောအခါတွင် မိမိမိညာဉ်ကယ်တင်ရေးအတွက် ဂရုမစိုက်ဘဲ ၎င်းကာလကို ဖြတ်ကျော်ခွင့်ပြုခြင်းမှာ အပြစ်တစ်ခုဖြစ်မည်ဖြစ်ပြီး၊ အခြားကာလများကဲ့သို့ မလွတ်မသွား ဖြတ်ကျော်ခွင့်မပြုသင့်ပါ။ လင့်ကာကာလပြင်ပတွင် ဘဝပြောင်းလဲရန် ကယ်တင်စိတ်ကူးတစ်ခု ထိုးထွင်းလာပြီး၊ ထိုစိတ်ကူးကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရာ၌ နေ့စဉ်ဘဝမှ တားဆီးမှုများ ရှိနေသူ မည်သူမဆို အချိန်အနည်းငယ် သာသနာပြုကျောင်းတစ်ခုသို့ သီးကွပ်နေထိုင်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အဲဒီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ရတာ ပိုမိုလွယ်ကူသည်။

င) ယခု သင်သည် မိမိနှလုံးသားရှေ့၌ ရပ်နေပါပြီ။ သင့်ရှေ့တွင် မိမိအတွင်းစိတ်သည် ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ မခံစားနိုင်ခြင်းနှင့် မမြင်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် နက်ရှိုင်းစွာ အိပ်စက်နေပါသည်။ ၎င်းကို နိုးထစေပါ။ ရောက်လာသော ကောင်းမွန်သော စိတ်ကူးက ယခုအခါ အနည်းငယ်သာ လှုပ်ရှားစေပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ပိုမိုယုံကြည်စိတ်ချစွာနှင့် စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။ သင့်စိတ်အားလုံးကို စုစည်းကာ စိတ်ထဲတွင် အင်အားနည်းသော၊ ထင်ရှားမှုနည်းသော သို့မဟုတ် အင်အားပြင်းထန်၍ ထင်ရှားသော စိတ်ပုံရိပ်မျိုးစုံကို ဖန်တီးထုတ်ယူပြီး ၎င်းတို့ကို သင့်အတွင်းစိတ်အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်အသုံးပြုပါ။

အရင်ဆုံး စိတ်၏ မျက်စိပေါ်မှ မျက်နှာဖုံးများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ လူတစ်ယောက်သည် အပြစ်မှ မလွှဲမရှောင်၊ မပြေးမလွှတ်ဖြစ်နေခြင်းမှာ မိမိကိုယ်ကို မသိခြင်း၊ အပြစ်ကြောင့် မိမိရောက်ရှိနေသော အန္တရာယ်ကို မသိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သူ့မျက်စိတွေ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရင် မီးလောင်နေတဲ့ အိမ်ထဲကနေ ပြေးထွက်သလို ပြစ်မှုထဲကနေလည်း ပြေးထွက်မှာပါ။ ဒီမျက်စိမြင်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း မရှိခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်တာပါ။ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိတာက ကိုယ့်အတွင်းကို မကြည့်ဖူး၊ ကိုယ့်အကျင့်တရားအခြေအနေကို မစဉ်းစားဖူးတာကြောင့်ပါ။ ဒါပေမယ့် အများအားဖြင့် ဒီမျက်စိမြင်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အကြောင်း ရှိပြီးသား

အယူအဆတချို့ကြောင့် ဆက်လက်တည်ရှိနေတတ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တိုင်အနေဖြင့် ဖြစ်ပြီး စနစ်တကျ စဉ်းစားထားသော အတွေးကွန်ယက်တစ်ခုကို ဖန်တီးကာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တိုင်မှ ကာကွယ်ထားသည်။

ထိုအတွေးများသည် ပျော့ပျောင်းသော သံလိုက်ကွန်ယက်ကဲ့သို့၊ မယုံကြည်လောက်အောင် အလားအလာနည်းပါးသော်လည်း စိတ်ဉာဏ်တွင် ထိုအတွေးများကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန် အချိန်မရှိပေ။ သို့သော် နှလုံးသားက ၎င်းတို့၏ တကယ့်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အမှန်တရားကို အလွန်ထင်ဟပ်စွာ ပြောဆိုနေသည်။

ဤအရာများမှာ စိတ်၏ကိစ္စများတွင် နှလုံးသား၏ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောကျမှားယွင်းချက်များ သို့မဟုတ် ကြိုတင်သဘောထားများ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုမှစ၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် နက်ရှိုင်းစွာ အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် တစ်စုံတစ်ခုသော သတိထားမှုကို ပေါင်းစပ်ကာ လိမ်လည်သော နှလုံးသားမှ ထွက်သော ချိုးကျူးစကားများအားလုံးကို ကာကွယ်ရမည်။ ယခုမှစ၍ နှလုံးသားသည် တစ်စုံတစ်ခုကို ခံစားလိုပါက စိတ်၏ အယူအဆများ၏ သက်ရောက်မှုအောက်၌သာ ခံစားစေပြီး မိမိစိတ်တိုင်းကျ အလျင်မပြေးစေရန် သတိထားရမည်။

မဟုတ်ပါက ထပ်မံ၍ စိတ်ကို မိမိလိုချင်သလို မြင်ယူစေကာ မိမိအာဏာအောက်သို့ ထပ်မံချုပ်ကိုင်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အယူအဆများတွင် မတည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေပြီး တောက်ပမှုမရှိဘဲ ပိုမိုမိုက်မဲသော အခြေအနေသို့ ကျရောက်စေမည်။

ယခု သင်ကိုယ်တိုင်ကို ဤအခြေအနေ၌ ထားရှိပြီးနောက် မျက်မမြင်ခြင်းအခြေအနေ၌ သင့်ကို ထိန်းထားသော အတွေးအခေါ်မျိုးစုံကို ရှေ့ထွက်စေပြီး တင်းကြပ်မှုတစွာ ဆန်းစစ်ပါ။

က) **"ကျွန်ုပ်သည် ခရစ်ယာန်**တစ်ယောက်ဖြစ်သည်" ဟု သင်ပြောကာ ထိုအရာ၌ စိတ်ချမ်းသာနေသည်။ ဤတွင် ကိုယ်တိုင်လိမ်လည်ခြင်း၏ ပထမပုံစံရှိသည်။ အမှန်တကယ် ခရစ်ယာန်ဘာသာကို ကိုယ်တွင်း၌ အမြစ်စိုက်ရန်၊ သို့မဟုတ် ခိုင်မာမှုနှင့် အတွင်းစိတ်တန်ဖိုးပေါ်တွင်သာ တည်နိုင်မည့် နာမည်တစ်ခုကို လက်ခံရန် စိုးမူဘဲ ခရစ်ယာန်အခွင့်အရေးများနှင့် ကတိများကို ကိုယ်ပိုင်ယူထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ရှင်းပြပါ။ နာမည်တစ်ခုတည်းကိုသာ မျှော်လင့်ခြင်းသည် လိမ်လည်မှုဖြစ်ကြောင်း၊ ဘုရားသခင်သည် ကျောက်များထဲကနေ အာဘရာဟမ်အတွက် သားသမီးများကို ဖန်တီးနိုင်ပြီး၊ ပါဝင်ခွင့်ရရှိရန်လိုအပ်သည့် အခြေအနေများ မပြည့်မီသည့်အခါ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို သူ၏ ကတိများကို ပြန်လည်ဖျက်သိမ်းနိုင်ကြောင်း နားလည်ပါ။ အထူးသဖြင့် ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘာကို ဆိုလိုသနည်းဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ထားပါ။ ထိုစံနှုန်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုင်းတာကြည့်ပါ — ထိုအခါ သင့်မျက်မမြင်ခြင်း၏ အခြေခံကျသော ဤတိုင်ကြီးသည် မည်မျှခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ထားသည်ကို သင်မြင်တွေ့မည်ဖြစ်သည်။

ဘ) **"သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် အနည်းဆုံးထဲက** မဟုတ်ကြပါ။ တစ်ခုနှစ်ခု သိမြင်ထားပြီး၊ တစ်ခုခုကို ဆွေးနွေးရန် စိတ်ထားလိုက်လျှင် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိစ္စများကိုလည်း အခြားသူများကဲ့သို့ မစနစ်တကျ၊ မကျွမ်းကျင်ဘဲ မလုပ်ဆောင်ကြပါ။" ထို့ကြောင့် တချို့လူများသည် သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးများကြောင့် လိမ်လည်ခံရကြသည်။ တခြားလူများကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များ—အားကောင်းခြင်း၊ အလှတရား၊ မျိုးရိုး—ကြောင့် မျက်စိမမြင်အောင် ထင်ယောင်ခံရကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများထက် ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမြင့်မားနေသမျှ အဲဒီအုပ်စုနှစ်စုလုံး ပိုမို မျက်စိမမြင်သွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်တိုင် အတည်ပြုပါ—

၁) သဘာဝအလှအပများမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှုမဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်က ပေးအပ်ထားသောကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ တန်ဖိုးမရှိပါ။ ခရစ်ယာန်ဘာသာတွင်လည်း သဘာဝအားလုံးသည် ကျဆင်းခြင်းကြောင့် ပျက်စီးသွားသောကြောင့် တန်ဖိုးမရှိပါ။ သင့်လက်ဆောင်များကို ကယ်တင်ရှင်ခရစ်တော်၌ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ထိုယုံကြည်ချက်အတိုင်း အသက်ရှင်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းစေပြီး ထိုအခါမှသာ ၎င်းတို့ကို ကောင်းကျိုးအဖြစ် သတ်မှတ်သင့်သည်။

၂) ထပ်မံ၍—သင့်ရရှိထားသော အရည်အချင်းများအတိုင်း သင်လုပ်နိုင်သမျှနှင့် လုပ်သင့်သမျှအားလုံးကို ပြုလုပ်ပြီးပြီလား။ သင့်အား ပိုမိုပေးအပ်ထားသောကြောင့် သင့်အား ပိုမိုတာဝန်ယူစစ်ဆေးခံရမည်။ ဤကိစ္စသည် စွမ်းရည်အကြောင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုစွမ်းရည်များကို မည်သို့အသုံးပြုသည်ဆိုသည့်အပေါ်မူတည်သည်။ ထိုစွမ်းရည်များမှ သင်ရရှိထားသည့် အကျိုးအမြတ်ကို ပြသပါ။ ထိုအကျိုးအမြတ်သည် သင်ထုတ်သုံးခဲ့သည့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနှင့် ကိုက်ညီပါသလား။

၃) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြား မည်သည့် ထပ်ဆောင်း အကျိုးကျေးဇူးများကိုမဆို ပြောဆိုရန် မလိုအပ်ပါ။ တစ်ပိုဒ်တွင် စိန်ခေါ်ခံရမှုတိုက်ခတ်မှု တစ်ယောက်ကို သူ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က 'သူက လှပတယ်၊ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ အိမ်ကောင်းတစ်လုံးပိုင်တယ်၊ သန့်ရှင်းစွာပြုပြင်ထားတဲ့ မြင်းတွေစီးတယ်' စသည်ဖြင့် ချီးကျူးပြီးနောက် 'ဘာကြောင့် မင်းက သူ့ကိုယ်သူအကြောင်း ဘာမှ မပြောပြတာလဲ။ မင်းပြောခဲ့တာအားလုံးက သူမဟုတ်ဘူး' ဟု ပြောခဲ့သည်။

၄) အခြားသူတွေကိုတော့ ကြည့်ဖို့ မလိုပါဘူး။ သူတို့ကို သူတို့အတိုင်းသာ ထားလိုက်ပါ။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ်တိုင်အတွက် ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူရမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်ပြီး အခြားသူများနှင့် ခွဲထွက်ကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ တစ်ကိုယ်တည်း အကဲဖြတ်ပါ။ အခြားသူများနှင့် မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။ သို့သော် တကယ်တမ်း တစ်ယောက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ချင်ပါက သန့်ရှင်းသော သာသနာပြုသူကြီးများနှင့်သာ နှိုင်းယှဉ်ပါ။ သူတို့သည် အသက်ရှင်နေသော ခရစ်ယာန်ဥပဒေ၊ ကယ်တင်ခံရသူများ၏ အသက်ရှင်နေသော နမူနာများဖြစ်ကြသည်။ သူတို့အားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကဲဖြတ်လျှင် မမှားပါလိမ့်မည်။

၅) **"ကျွန်ုပ်တို့ကတော့** မဆိုးသေးပါဘူး၊ အရှက်မဖြစ်အောင် ပြုမူနေကြပြီး၊ အခြားသူများကလည်း ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆိုးရွားသူများအဖြစ် မမြင်ကြပါဘူး၊ သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့အား ဂုဏ်ယူလေးစားမှုနဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို မပယ်ဖျက်ကြပါဘူး— ထို့အပြင် သူတို့က ပုံမှန်လူတွေမဟုတ်ဘဲ အရေးပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါပဲ။"

ပြုမူပုံနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေရဲ့ ပြင်ပပုံရိပ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မျက်မမြင်ခြင်းဟာ အထူးဆုံး အမှောင်တစ်ထည်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ပိုင်းသည် အတွင်းပိုင်းမရှိလျှင် တန်ဖိုးမရှိကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်ထပ်မံရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ထားပါ။ အပြင်ပိုင်းကျင့်ဝတ်သည် ရွက်များကဲ့သို့ဖြစ်၍၊ အတွင်းပိုင်းကောင်းမွန်သော စိတ်ထားများသည် သစ်သီးများကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ သစ်ပင်တစ်ပင်သည် ရွက်များဖြင့် သီးမည်ဟု မျှော်လင့်စေသော်လည်း၊ ကယ်တင်သူသည် ထိုပင်ပေါ်တွင် သီးမတွေ့၍ ကျိန်ဆဲခဲ့သည်။ ထိုနည်းတူ၊ ပြင်ပအားဖြင့် အပြစ်ကင်းသော်လည်း ရိုးသားစွာကောင်းမြတ်ပြီး ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့သော နှလုံးသားမပါသူကိုလည်း သူမြင်သည်။ **"သားရေ၊ သင့်နှလုံးသားကို ငါ့ထံပေးပါ"** ဟု ဘုရားသခင်က ပညာရှင်တစ်ဦးမှတစ်ဆင့် (သုတစာပေ ၂၃:၂၆) ပြောကြားသည်။ နှလုံးသားမှ ကောင်းခြင်းနှင့် မကောင်းခြင်းအားလုံး

ထွက်ပေါ်သည်။ သင်သည် နှလုံးထဲ၌ ဘယ်လိုရှိသနည်း၊ ထိုအတိုင်း သခင်ရှေ့၌ ရှိပါသည်။ နှလုံးထဲ၌ ဂုဏ်ယူနေလျှင်၊ ပြင်ပပုံစံမည်မျှ နိမ့်ကျနေပေမယ့်၊ သခင်က သင့်ကို ဂုဏ်ယူသူဟုသာ မြင်ပါသည်။ အခြားကိစ္စများတွင်လည်း ထိုအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသူများ၏ အကဲဖြတ်ခြင်းသည် လိမ်လည်သော ချီးကျူးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသူများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အပြည့်အစုံ မသိကြပေမယ့်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကောင်းကြောင်း ယူဆ၍ သို့မဟုတ် သင့်တော်မှုအရ သာယာစွာ ဆက်ဆံကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများသည် ကျွန်ုပ်တို့ထံရှိ မကောင်းမှုကို မြင်သော်လည်း သူတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံ မဖော်ပြကြတာ မဟုတ်ပါသလား။ တခြားသူများကလည်း တစ်ဦးထဲရှိ မကောင်းမှုကို မြင်ပြီး ချီးကျူးကာ မကောင်းမှုကို ပိုမိုလွတ်လပ်စွာ ပြုလုပ်စေသော စိတ်ဓာတ်ကို ထိုးထွင်းလှုံ့ဆော်သည့် အခါများ မရှိပါသလား။ သူတို့၏ သတိမထားသော လိုက်နာသူသည် မရပ်တန့်ဘဲ ဆိုးကျိုးနှင့် မကောင်းမှုထဲသို့ ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ကျဆင်းသွားသည်။ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ လုပ်ရပ်များကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများ၏ မျက်နှာပေါ်တွင် ကျေနပ်မှုပြီးကို မြင်သောအခါ၊ ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ်ကျေနပ်မှုတစ်မျိုးဖြင့် ဆိုးကျိုးထဲတွင် ဆက်လက်နေထိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း အခြားသူများက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ပြောဆိုသည့် အကဲဖြတ်ချက်များကိုသာ အလွန်ဂရုစိုက်နားထောင်မည်ဆိုပါက၊ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေများထဲသို့ မကျရောက်အောင် သတိထားရမည်။

d) "ဒါပေမယ့် ငါ့ထဲမှာ မကောင်းမှုရှိနေတယ်ဆိုပေမယ့်—ငါတစ်ယောက်တည်းလား? အဲ့ဒီလူလည်း တူတူပဲ၊ ဒီလူလည်း၊ အဲ့ဒီလူလည်း။ တကယ်တော့ ငါထက်ပိုဆိုးတဲ့ မကောင်းသူတွေ များပြားနေပြီ..." ဟု ဆိုကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အပြစ်များ၏ ပြန့်နှံ့မှုကို မမြင်နိုင်အောင် ကိုယ်တိုင် မျက်စိပိတ်ထားကြသည်။ ထို့ကြောင့် အပြစ်ရှိသူများ မည်မျှ များပြားနေပါစေ၊ တရားမျှတမှု၏ ဥပဒေကို မပြောင်းလဲနိုင်သလို တစ်ဦးချင်းစီ၏ တာဝန်မှလည်း မကင်းလွတ်နိုင်ကြောင်း သိမြင်ပါ။ ဘုရားသခင်သည် အရေအတွက်ကို မကြည့်ပါ။ လူတိုင်းသည် ပြစ်ဒဏ်ခံထားသော်လည်း၊ သူတို့အားလုံးကို ပြစ်ဒဏ်ပေးမည်။ မိုးကြီးမတိုင်ခင် မွေးဖွားခဲ့သူများ မည်မျှရှိခဲ့သော်လည်း ရှစ်ယောက်သာ ကျန်ခဲ့ပြီး၊ ဆဒုံနှင့် ဂမိုရာမြို့ငါးမြို့ကို ကောင်းကင်မှ မီးကျပြီး ဖျက်စီးခဲ့သော်လည်း လော့နှင့် သူ၏ သမီးများသာ ကယ်တင်ခံခဲ့ရသည်။ နတ်ပြည်ဒဏ်ခတ်ရာ၌လည်း လူများစွာ ဒုက္ခခံစားနေရခြင်းကြောင့် ဒဏ်ခတ်မှုများ သက်သာသွားမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုအစား တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဒုက္ခသည် အစုလိုက်ရှိခြင်းကြောင့် ပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့နှင့် ဆင်တူသော အယူအဆများဖြင့် မျက်မမြင်အောင်ထားသော မှားယွင်းသော အတွေးအခေါ်များ၏ မှောင်မိုက်မှုကို ဖယ်ရှားကာ ကိုယ်တိုင်ကို မှန်ကန်စွာ မြင်နိုင်ရန် အမြန်ဆုံး ကြိုးပမ်းပါ။ ဤ ပထမဆုံး ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်မည့် လုပ်ငန်း၏ ရည်မှန်းချက်အဖြစ် သင့်အခြေအနေ၏ လုံခြုံမှုအပေါ် သံသယဖြစ်စေခြင်းနှင့် မတည်ငြိမ်စေခြင်းကို ချမှတ်လိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်မမြင်ခြင်းကို မှားယွင်းစွာ တည်ဆောက်ထားသော တိုင်များကို တစ်ခုချင်းစီ ဖယ်ရှားစတင်သောအခါ သဘာဝအတိုင်း သင်ဤအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိမည်။ ကိုယ်တွင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်အရာအားလုံး၌ ရှိသော အလွဲသဘောမျှော်လင့်ချက်များကို နည်းနည်းချင်း ဖျက်သိမ်းစတင်သောအခါ၊ ပြစ်မှုများအတွက် တင်ထားသော အကြောင်းပြချက်များ၏ ဖန်တီးမှုများကို နည်းနည်းချင်း ဖျက်စီးစတင်သောအခါ၊ (ဆာလံ ၁၄၀:၄) ဆိုလိုသည်မှာ အမြဲတမ်းနှင့် အရာအားလုံး၌ ကိုယ်တိုင်ကို တရားဝင်အဖြစ် သက်သေပြလိုသော စိတ်နေစိတ်ထားဖြစ်သည်။ သင်ဆိုးရွားနေလျှင် သင့်ခရစ်ယာန်ဘာသာသည် တန်ဖိုးမရှိကြောင်းကို

ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်ပါ; သင့်ဆိုသော ပြည့်စုံမှုများသည် သင့်အား ချီးမြှင့်ခြင်းထက် ပိုမိုပြစ်တင်ကြောင်းကို သိမြင်ပါ; သင့်ပြင်ပတရားသည် ဘုရားကိုမှန်းသော အတုအယောင်သာဖြစ်ပြီး၊ သင့်နှလုံးသားက ဆိုးရွားနေဆဲဖြစ်ကြောင်းကို သိမြင်ပါ; အခြားသူများ၏ ချီးမြှင့်ခြင်းဖြစ်စေ၊ ဆိုးရွားမှုတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်စေ ဘုရားသခင်၏ တရားစီရင်ခြင်းနှင့် အမျက်တော်မှ မကာကွယ်နိုင်ကြောင်းကို သိမြင်ပါ နည်းနည်းချင်းစီဖြင့် သင့်စိတ်အတွေးများထဲ၌ သီးခြားကွဲထွက်ကာ တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်လာမည်—စိတ်နှင့် အသိစိတ်၏ ကြည့်ရှုမှုရှေ့၌ တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်ရင်း၊ အထူးသဖြင့် ခရစ်တော်ထဲ၌ သင်ဖြစ်သင့်သည့် ပုံစံနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး များစွာနောက်ကျနေကြောင်း တွေ့ရှိသည့်အခါ သင့်စိတ်ထဲ၌ ပြင်းထန်သော အသံတစ်ခုက သင့်ကို ဆန့်ကျင်ထိုးထွင်းလာမည်။ ထို့ကြောင့် သင့်စိတ်ဓာတ်က သင့်ကို မလိမ်လည်ပါက သဘာဝအတိုင်း သင့်ကိုယ်ပိုင်အတွက် ကြောက်ရွံ့စိတ် တိုးလာမည်။ လူတိုင်းနှင့် ချိတ်ဆက်မှု ဖြတ်တောက်ခံရပြီး အားလုံးထောက်ခံမှု မရှိတော့သလို ခံစားရင်း မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့က သင့်ကို ထိခိုက်စေမည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို သင်သည် မျက်မမြင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဤအလုပ်ကို တိတိကျကျ ဤအဆင့်ထိ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဤခံစားချက် ပြန်လည်နိုးထလာခြင်းသည် အပြစ်မှ ထွက်ပြေးခြင်း၏ မိတ်ဆက်ဖြစ်ပြီး၊ စစ်ပွဲတွင် ရန်တပ်ဖွဲ့၏ တန်းစီယိုယွင်းခြင်းသည် သူတို့၏ မကြာမီ ကျရှုံးခြင်း၏ သင်္ကေတဖြစ်သလိုပင်။

၁။ သင့်အပြစ်ရှိမှုနှင့် ထိုအပြစ်ထဲတွင် ဆက်လက်နေထိုင်ခြင်း၏ အန္တရာယ်ကို သေးငယ်စွာမဆို ခံစားမိလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့်ကိုယ်တွင်းကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စူးစမ်းကာ စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် ကြောက်မက်ဖွယ်၊ သတိပေးဖွယ် မြင်ကွင်းများဖြင့် ကိုယ်တိုင်ကို ထိုးခတ်ပါ။ ထိုမြင်ကွင်းများဖြင့် သင့်မကျေသော နှလုံးသားကို တုန်လှုပ်စေကာ နူးညံ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းသည် အလေးကြီးသော သံမဏိကလောင်က ခဲကျောက်ကို နူးညံ့စေသလို ဖြစ်ပါစေ။

(က) မိမိ၏ သေဆုံးနိုင်မှုကို ပြန်လည်သတိရပါ။ ကိုယ်တိုင်အား ပြောပါ— "အို၊ **သေခြင်းနီးကပ်ပြီ**"။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၌ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် သေဆုံးနေကြပြီး သင့်အချိန်လည်း မကြာမီ ရောက်လာတော့မည်။ သင့်သေချိန်ကို နောက်မကျစေဘဲ သေခြင်းနတ်သည် ယခုပင် ပို့ဆောင်ပြီး လမ်းပေါ်တွင် ရောက်ရှိကာ နီးကပ်လာနေပြီဟု ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ဦးပေါ်တွင် ဓားတစ်လက် ချထားပြီး မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို သင့်ကို ဖြတ်ခတ်ရန် အသင့်ရှိနေသည်ဟု စိတ်ကူးပါ။ ထို့နောက် သင် သေဆုံးချိန်နှင့် သေဆုံးပြီးနောက် ဘာဖြစ်မည်ကို အသေးစိတ် ထင်မြင်ကြည့်ပါ။ *တံခါးဝတွင် တရားစီရင်ခြင်းက သင့်ကို စောင့်ဆိုင်းနေပြီး* သင့်လျှို့ဝှက်ချက်များအားလုံးကို ကောင်းကင်နတ်များနှင့် သန့်ရှင်းသူများရှေ့တွင် ဖော်ထုတ်ပြသမည်။ အဲဒီမှာ လူတိုင်း၏ မျက်စိရှေ့၌ သင်၏ လုပ်ရပ်များနှင့်အတူ သင်တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်ရမည်။ ထိုလုပ်ရပ်များအပေါ် မူတည်၍ သင်သည် ပြစ်ဒဏ်ခံရမည် သို့မဟုတ် ကင်းလွတ်ခံရမည်။ **ကောင်းကင်**ဘုံဆိုတာဘာလဲ၊ **ငရဲဘုံ**ဆိုတာဘာလဲ။ ကောင်းကင်ဘုံ၌ ဖော်ပြ၍ မရနိုင်သော ပျော်ရွှင်ခြင်းရှိပြီး၊ ငရဲဘုံ၌ အဆုံးမဲ့၊ အနားမဲ့သော ဒဏ်ခတ်ခြင်းရှိသည်။ ထိုဒဏ်ခတ်ခြင်းပေါ်တွင် ဘုရားသခင်၏ အဆုံးသတ် ငြင်းပယ်ခြင်း၏ တံဆိပ်တံဆိပ်တည်ရှိသည်။ ဤအရာအားလုံးကို နှလုံးသားထဲသို့ ထည့်သွင်းပြီး၊ **ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ခြင်းဖြင့်** ပြည့်စုံသည်အထိ ကိုယ်တိုင်အား ကြိုးစား၍ စဉ်းစားပါ။

b) ထို့နောက် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်ကာ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်များစွာကြောင့် ညစ်ပတ်နေပြီး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးခံထားသည့်အတိုင်း မျက်နှာတော်ရှေ့၌ တင်လိုက်ပါ—သူသည် အနှံ့အပြားရှိသူ၊ အကုန်အကျသိသူ၊ ကြင်နာသူနှင့် သည်းခံရှည်သူ ဖြစ်ပါသည်။ မုန်းတီးဖွယ်၊ ပြစ်ဒဏ်ပြည့်ဝသော သင့်ပုံရိပ်ဖြင့် ဘုရားသခင်၏မျက်စိရှေ့၌ ဆက်လက်ထိခိုက်စေနိုင်မလား။ သင့်အား အမျိုးမျိုးသော ကရုဏာပြသနေသော ဘုရားသခင်ထံမှ ကျေးဇူးမထမ်းဘဲ ကျောပြန်လှည့်နေမလား။ ကရုဏာဖြင့် သင့်ကို ခေါ်ဆိုနေသော ဖခင်ဘုရား၏ အသံကို နားပိတ်ထားမည်လား။ သင့်ကို လက်ခံရန် ချဲ့ထွင်ထားသော လက်ကိုလည်း ငြင်းပယ်မည်လား။ ဤမကိုက်ညီမှုကို နှလုံးထဲတွင် ထားကာ **ဘုရားသခင်အတွက် သနားခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်းကို** ကိုယ်တွင်း၌ မြှင့်တင်ကာ ခိုင်မာစေပါ။

c) ထို့အပြင် သင်သည် ခရစ်တော်၏ သွေးဖြင့် ကယ်တင်ခံရပြီး၊ ရေဓမ္မသွတ်ခြင်းရေဖြင့် ဆေးကြောခံရပြီး၊ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်ကို လက်ခံရရှိပြီး၊ ထာဝရဘုရား၏ ညစာပွဲတွင် ပါဝင်ကာ၊ သူ၏ ကိုယ်နှင့် သွေးဖြင့် ထောက်ပံ့ခံထားသော ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားပါ။ ထိုအရာအားလုံးကို သင်သည် အပြစ်ကြောင့် ခြေအောက်တွင် ဖျက်ဆီးထားပြီး၊ ထိုအပြစ်က သင့်ကို ဖျက်ဆီးနေပါသည်။ စိတ်ထဲမှ မျက်စိဖြင့် ဂေါ်လဂိုသားသို့ တက်ကြည့်ပြီး သင့်အပြစ်များ၏ တန်ဖိုးကို သိမြင်ပါ... သင့်အပြစ်၏ တံစက်များဖြင့် ထပ်မံ၍ ဘုရားသခင်၏ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်စေမလား? သင့်အပြစ်များကြောင့် ထပ်မံ၍ သူ့ကို လက်ဝါးကားတိုင်ပေါ်တွင် တံဆိပ်တပ်ကာ၊ သူ့ဘေးကို ထိုးဖောက်ကာ၊ သူ၏ရှည်ရှည်ခံနိုင်ရည်ကို ရယ်မောမလား? သို့မဟုတ် သင်မသိသေးပါသလား၊ အပြစ်ကျူးလွန်ခြင်းဖြင့် သင်သည် ကယ်တင်သူ၏ ဒုက္ခကို ဝေမျှခံစားရပြီး ထို့ကြောင့် သူ့ကို နှိပ်စက်သူများ၏ ကံကိုလည်း ဝေမျှခံစားရမည်။ သို့သော် အပြစ်ကို ငြင်းပယ်၍ နောင်တရပါက သင်သည် သူ၏ သေခြင်း၏ အင်အားကို ဝေမျှခံစားရမည်။ နှစ်ခုထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ—သူ့ကို သတ်၍ အမြဲတမ်း ပျက်စီးသွားမည်၊ ဒါမှမဟုတ် သူနှင့်အတူ သတ်ခံ၍ သူနှင့်အတူ အမြဲတမ်းအသက်ကို အမွေခံမည်။

d) သင်ကပ်လျက်မလွတ်မသွားနေသော ဤအပြစ်သည် ဘာဖြစ်ကြောင်းကို နက်ရှိုင်းစွာ စဉ်းစားပါ။ ၎င်းသည် မကောင်းမှုဖြစ်ပြီး၊ မကောင်းမှုများထဲတွင် အလွန်အမင်း ဆိုးရွားဆုံးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဘုရားသခင်ထံမှ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝေးကွာစေပြီး၊ စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖျက်ဆီးကာ၊ စိတ်နှလုံး၏ ဒဏ်ရာများထဲသို့ ကျရောက်စေသည်။ ဘဝတွင်၊ သေခါင်းတွင်နှင့် သေပြီးနောက်တွင် ဘုရားသခင်၏ ပြစ်ဒဏ်များဆီသို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖော်ပြကာ၊ ငရဲထဲသို့ ပစ်ကာ၊ ကောင်းကင်ဘုံမှ အမြဲတမ်း ပိတ်ပင်ထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ချစ်နေသော မုဆိုးကြီးက ဘယ်လောက်ကြီးမားသလဲ! အပြစ်မှ ထွက်ပေါ်လာသည့် မကောင်းမှုအားလုံးကို နှလုံးသားထဲသို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး၊ **အပြစ်ကို မုန်းတီးကာ ရှောင်ရှားရန်** ကြိုးစားပါ။

(ဃ) နောက်ဆုံးတွင်၊ ပထမဆုံးစတင်သူနှင့် ဖြန့်ချိသူဖြစ်သော မာယာဒေဝါ၏ မြင်ကွင်းမှ အပြစ်ကို ကြည့်ပြီး၊ သင်သည် အပြစ်ကြောင့် ဘယ်သူ့အတွက် အလုပ်လုပ်နေသည်ကို စဉ်းစားပါ။ ဘုရားသခင်သည် သင့်အတွက် အားလုံးကို ပြုလုပ်ပြီး ယနေ့ထိ ဆက်လက်ပြုလုပ်နေသော်လည်း၊ သင်သည် သူ့ကို ဝမ်းမြောက်စေလိုခြင်းကို ငြင်းဆန်သည်။ မာယာဒေဝါက သင့်အတွက် ဘာမှ မပြုလုပ်ဘဲ အပြစ်မှတစ်ဆင့် သင့်ကို အကြမ်းဖက်စွာ အုပ်ချုပ်သော်လည်း၊ သင်သည် စိတ်အားထက်သန်စွာ မပျက်မနား သူ့အတွက် အလုပ်လုပ်နေသည်။ သင်သည် အပြစ်ကြောင့် သူနှင့် မိတ်ဆွေဖြစ်နေသော်လည်း၊ သူက အပြစ်မှတစ်ဆင့် သင့်အပေါ် မုန်းတီးစိတ်ကို

ထိန်းသိမ်းထားသည်။ သူက အပြစ်၏ ပျော်မွေ့မှုများကို ကတိပြုကာ သင့်အား အပြစ်ထဲ ဆွဲဆောင်ပြီး၊ အပြစ်ကျသူများကို နာကျင်စေကာ ဒဏ်ခတ်သည်။ ဒီမှာတော့ သူက အပြစ်များကို မည်သည့်အရာမျှမဟုတ်ကြောင်း ပြောဆိုသော်လည်း၊ နောက်မှာတော့ ထိုအပြစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်ပြင်းထန်သော တရားစွဲချက်များအဖြစ် အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။ သူသည် မည်သူမဆို အပြစ်၏ ဖမ်းဆီးမှုထဲတွင် ဖမ်းမိပြီး ထိုနေရာ၌ ဆက်လက်ကျန်နေရသည်ကို မြင်တိုင်း မကောင်းသော ဝမ်းမြောက်မှုဖြင့် တုန်လှုပ်သည်။ ဤအရာအားလုံးကို စဉ်းစားပြီး လူမုန်းသူနှင့် သူ၏ လုပ်ရပ်များအပေါ် မုန်းတီးစိတ်ကို ကိုယ်တွင်း၌ ထိုးထွင်းစေပါ။

သင်သည် နှလုံးသားထဲသို့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖိနှိပ်ပြီး သက်သာစေသော ခံစားချက်များ—တစ်ခါမှာ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ထိတ်လန့်မှု၊ တစ်ခါမှာ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် သနားစိတ်၊ တစ်ခါမှာ မုန်းတီးမှုနှင့် ရန်ငြင်းစိတ်—ကို ထည့်သွင်းလိုက်သောအခါ၊ နှလုံးသားသည် တဖြည်းဖြည်း ပူနွေးလာကာ အသက်ဝင်လာမည်။ ထိုအခါ သင်၏ အေးချမ်းနေသော စိတ်ဓာတ်သည် လှုပ်ရှားကာ တင်းမာလာမည်။ လျှပ်စစ်လက်ရှိများက ခန္ဓာကိုယ်ကို တင်းမာမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပေးသလို၊ နံနက်ခင်း၏ သန့်ရှင်းလန်းဆန်းသော လေပြင်းကလည်း အသစ်လန်းခြင်းနှင့် စွမ်းအား ပြည့်စေသည်။ ထိုအတိုင်း ဤခံစားချက်များသည် ဝိညာဉ်ကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်တင်းကာ၊ အိပ်စက်နေသော စွမ်းအင်ကို နိုးထစေပြီး၊ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေမှ ထွက်မြောက်ရန် လုပ်ဆောင်လိုစိတ်နှင့် ပြင်ဆင်မှုကို ပြန်လည်လောင်ထွန်းစေမည်။ ဤသည်မှာ ကိုယ်ပိုင်ကယ်တင်ရေးအတွက် တက်ကြွစွာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၏ ပထမဆုံး လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအချိန်မှစ၍ ပိုမိုပြင်းထန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် လှုပ်ရှားပါ။

၂) **ဂရုမစိုက်မှုအိပ်စက်မှုကို** ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ သင့်ကောင်းမှုပြုလိုသော စိတ်ဓာတ်သည် အပြစ်ထဲတွင် ကြာရှည်နေထိုင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် အားနည်းသွားပါပြီ—ယခုတော့ စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးတတ်သော အတွေးများကို စုစည်းလိုက်ပါ။ ကောင်းမှုဘက်တွင် ကယ်တင်ခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ အထွေထွေကျယ်ပြန့်မှု၊ ပြည့်စုံရလွယ်ကူမှုနှင့် အတားအဆီးများ ဖယ်ရှားခြင်း၊ လက်လှမ်းမီနေသော ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အထူးသဖြင့်—လိုအပ်ချက်တို့ကို စိတ်ကူးထဲတွင် မြင်ယူပါ။ သို့သော် အပြစ်ဘက်တွင်တော့ ဤအရာအားလုံးနှင့် ဆန့်ကျင်သည့် အရာများသာ ရှိသည်။ ဤအကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်ရှေ့မှနောက်မကျအောင်၊ ရိုးသားစွာဖြင့် အသေးစိတ်ရှင်းပြပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို တက်ကြွစွာ သတိပြန်လည်ထူထောင်ကာ ချက်ချင်းတာဝန်ကို စတင်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ပြင်ဆင်ပါ။ စိတ်ထဲသို့ ပြောပါ:

a) အဆုံးသတ်မှာတော့ အရာနှစ်ခုထဲက တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါသည်။ သင် ယခုအတိုင်း ဆက်နေခဲ့ရင် အမြဲတမ်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမည်။ ဒါမှမဟုတ် သင် မလိုချင်ပါက ပြန်လည်တောင်းပန်ပြီး ဘုရားသခင်နှင့် ၎င်း၏ အမိန့်များဆီသို့ ပြန်လှည့်ပါ။ ဘာကြောင့် နောက်ကျနေလဲ။ နောက်ကျသမျှ အခြေအနေ ပိုဆိုးလာမည်။ သတိထားပါ။ သေခြင်းသည် တံခါးဝမှာ ရှိနေပါပြီ။

b) ဒါက အလွန်ခက်ခဲတာလား။ စတင်လိုက်ပါ။ ကြိုးစားလိုက်ပါ။ ဘုရားသခင်သည် နီးကပ်နေပြီး၊ သူ့ထံမှ အကူအညီအားလုံးသည် သင့်အတွက် ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်ပါသည်။

c) ထိုအရာသည် ဘယ်လောက်ကောင်းကျိုးရှိသနည်း။ သင်သည် ဤဝန်နှင့် ချုပ်နှောင်မှုများကို ဖြုတ်ပစ်ကာ ဘုရားသခင်၏ သားသမီးများ၏ လွတ်လပ်ခြင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်မည်။

d) မင်းဘာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရန်သူတစ်ယောက်လို စိတ်ဒုက္ခပေးနေလဲ။ မင်းနေ့ညမရွေး

စိတ်ချမ်းသာမှုမတွေ့ဘူး။ ဘယ်နေရာမှာမဆို ရှုပ်ထွေးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေပဲ ရှိနေတယ်။ ကိုယ့်အတွင်းမှာ တစ်ခုတည်းပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ဒါတွေ အကုန်ပျောက်ကင်းပြီး ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို မြင်တွေ့မယ်။

e) ကြည့်ပါ။ လူတိုင်းကတော့ ဘုရားသခင်ဆီသို့ သွားပြီးပြီ... တစ်ယောက်၊ ထို့နောက် တစ်ယောက်၊ ထို့နောက် တစ်ယောက်။ သင်ဘာကြောင့် အဲဒီမှာ ရပ်နေသနည်း။ သွားပါ! သင်က အခြားသူတွေထက် ပိုဆိုးနေပါသလား။

f) သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးသည် အသက်ရှင်နေပြီး၊ အားလုံးက သင့်အား အသက်ရှင်ရန် ခေါ်ဆောင်နေသည်။ ဘုရားသခင်သည် သေသူတို့၏ ဘုရားမဟုတ်ဘဲ၊ အသက်ရှင်သူတို့၏ ဘုရားဖြစ်သည်။ သူ၏ဘဝကို အသက်ရှင်နေသူများနှင့် ပူးပေါင်းပါ။ သွား၍ အသက်ရှင်ရေမြစ်များမှ သောက်ပါ။

စိတ်ဓာတ်နည်းပါးနေသူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးသတ်ခြင်းနှင့် ဘဝပြောင်းလဲခြင်း ဆိုသည့် အလွန်အမင်းနှစ်ခုကြားတွင် ထားလိုက်သောအခါ၊ သူ၏ စိတ်ဓာတ်အားသည် အမြဲတမ်းလှုပ်ရှားလာသည်။ ကိုယ်တိုင်ကို ကာကွယ်လိုသော သဘာဝခံစားချက်က ချက်ချင်း လှုပ်ရှားကာ လုပ်ဆောင်စေသည်။ ထို့နောက် ဘဝကို ကောင်းမွန်အောင် ပြောင်းလဲခြင်းမှ မျှော်လင့်နိုင်သည့် ကောင်းကျိုးကြီးများ၊ ထိုပြောင်းလဲခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရလွယ်ကူခြင်း၊ သင့်၌ ထိုပြောင်းလဲမှုကို ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းနှင့် လိုအပ်သည့် အရင်းအမြစ်အားလုံးကို သင်ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းတို့ကို ဖော်ပြပါ။ မြေကြီးပေါ်နှင့် ကောင်းကင်၌ ရှိသမျှ ကောင်းမြတ်ခြင်းများသည် ဝမ်းမြောက်ကာ သင်နှင့် ပူးပေါင်းမည်၊ သင့်ကို လက်တွဲကမ်းမည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင် ယေရှုခရစ်၌ အသက်ရှင်သူအားလုံးနှင့်အတူ အသိုင်းအဝိုင်းဘဝ၌ ဝမ်းမြောက်ခြင်းများ စီးဆင်းမည်ကို ဖော်ပြပါ။ ဤအရာအားလုံးကို ပြသလိုက်ပါက သင့်အားနည်းသွားသော စိတ်ဓာတ် ပြန်လည်အသက်ဝင်ကာ သင့်အားလျော့သွားသော ခြေထောက်များလည်း ခိုင်မာလာမည်။

ဤနည်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်အား ကြိုးပမ်းလျှင် မျက်မမြင်ခြင်း၊ အာရုံမခံနိုင်ခြင်းနှင့် ဂရုမစိုက်ခြင်းတို့ကို တဖြည်းဖြည်း ဖယ်ရှားနိုင်မည်။ သို့သော် မပျက်မလွဲ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပါ။ အပြစ်ရှိသော ဝိညာဉ်ထဲတွင် ကယ်တင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည့် ကြိုးပမ်းမှုကို မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ရှောင်ရှားတတ်သော လှည့်ကွက်တစ်ခု ရှိသည်။ လာပါ။ ၎င်းကို ဖမ်းယူ၍ သယ်ဆောင်ပါ။ ၎င်းသည် တုံ့ပြန်မည်မဟုတ်—ကိုယ်တိုင် အလုပ်လုပ်လိုစိတ်မရှိခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သင့်အတွင်း၌ သင်ကိုယ်တိုင်မှတစ်ပါး မည်သူမျှ အုပ်ချုပ်ခွင့်မရှိပါ။ သင့်အတွင်းသို့ ဝင်ကာ ကိုယ်တိုင်ကို ချိုးဖျက်၊ ထိုးခတ်ကာ သဘောကျအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဘုရားသခင်ရှေ့၌ ကိုယ်တိုင်၏ အမှုကို ကိုယ်တိုင် တင်ပြကာ ကိုယ်တိုင်ကို ယုံကြည်အောင် ချဉ်းကပ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ပြောင်းလဲခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ကိုယ်တိုင်တွေးခေါ်ဆန်းစစ်ခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသော ဝင်ပေါက်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်တွေးခေါ်မစဉ်းစားဘဲ ဘာလုပ်ရမည်ကို မစဉ်းစားပါက ဘယ်သူက သင့်အတွက် လုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။ ထို့ကြောင့် သင့်အား 'ဤကို စဉ်းစားပါ၊ ထိုကို စဉ်းစားပါ၊ ဤနှင့် ထိုကို နက်ရှိုင်းစွာ စူးစမ်းပါ' ဟု ပြောကြသည်။

ဤအချက်မှ တစ်ဆင့် ပြစ်သူတစ်ဦးအတွက် မကောင်းမှုများက သူ့အတွင်းရှိ အမှန်တရား၏ အလင်းကို အပြည့်အဝ မပျောက်ကွယ်စေသေးခြင်းသည် မည်မျှ ကြီးမားသော ကောင်းကျိုးဖြစ်ကြောင်း တွက်ချက်နိုင်သည်။ သူ့သဘောထားများ ပျက်စီး၊ သူ့ခံစားချက်များ မသန့်ရှင်းပေမယ့်၊ သူ့စိတ်ဝိညာဉ်ထဲတွင် မှန်ကန်သော အယူအဆများ ကျန်ရှိနေပါက ကယ်တင်ခြင်းအကြောင်း စတင်စဉ်းစားသူတစ်ဦးအတွက် ဖမ်းဆီးထားရန် အရာတစ်ခုခု

ကျန်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအရာများလည်း ပျောက်ကွယ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ပျက်စီးသွားသောအခါ—
ယုံကြည်မှုတွင် သံသယဝင်ခြင်း၊ ယုံကြည်ချက်ပျောက်ကွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမှားယွင်းသော သင်ကြားချက်များကို
လက်ခံခြင်းဖြစ်စေ—ထိုအခါ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တိုင်အတွက် ဘာမှ မကျန်တော့ဘဲ ဦးမှခြေထိ
တရားမျှတမှုမရှိကြောင်း သဘောပေါက်ရမည်။ သို့သော် ထိုအခြေအနေထိ ရောက်ရှိသူများမှာ နည်းပါးကြသည်။
ထိုအခြေအနေကို ရောက်ရှိသူများအတွက် ပြန်လည်ပြောင်းလဲနိုင်ခြေရှိပါက၊ ၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်၏ အံ့ဩဖွယ်
အထူးကျေးဇူးတော်များဖြင့်သာ ပြောင်းလဲကြသည်။ သို့သော် အပြစ်သားအများစုသည် မိမိတို့၏ ယုံကြည်ခြင်းကို
မဆုံးရှုံးကြပါ။ သို့မဟုတ် သံတမန်တော်၏ စကားအတိုင်း 'မှန်ကန်သော သင်ခန်းစာ' ကို မဆုံးရှုံးကြပေ။ သို့သော်
သာမန်အားဖြင့်သာ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်စီးသွားကြသည်။ ထိုသူများအတွက် မေ့လျော့မှုကြောင့် မှီနီကျပ်သွားသော
အယူအဆများကို ပြန်လည်အသက်သွင်းပေးခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်မှုအားလုံးအပေါ် ဂရုမစိုက်ခြင်းနှင့်
စိတ်မပါဝင်ခြင်းကြောင့် အားနည်းသွားသော ယုံကြည်ချက်များကို ခိုင်မာစေခြင်းတို့ဖြင့် လုံလောက်ပါသည်။ ထိုင်ပြီး
ကိုယ်တိုင် စူးစမ်းကြည့်ပါ—ဘာကို ယုံကြည်သင့်သလဲ၊ ဘယ်လိုနေထိုင်သင့်သလဲ၊ ဘာကို မျှော်လင့်သင့်သလဲဆိုတာကို
ယုံကြည်ချက်စာတမ်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ အမိန့်များအတိုင်း စူးစမ်းပါ။ ဒါကို ခက်ခဲတယ်ထင်ရင် ဘာသာသင်စာအုပ်ကို
ကြည့်ပါ။ မဖြစ်နိုင်ဘူးထင်ရင် တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးပါ—အထူးသဖြင့် သင့်ဝိညာဉ်ရေးဖခင်နှင့်။ ဤအရာကို
ပြုလုပ်ပြီးနောက်၊ ဘုရင်၏ အမှန်တရားသည် သင့်အတွင်းတွင် အောင်မြင်စွာ ထွန်းကားလာကာ၊ သင့်ကို
ဖုံးလွှမ်းထားသော လုပ်ရပ်များ၊ စိတ်ထားများနှင့် ခံစားချက်များ၏ မမှန်ကန်မှုများကို အာဏာဖြင့် ဖယ်ရှားစတင်မည်။
ထိုအခါ သင့်အတွေးအခေါ်သည် သင့်ကိုယ်ပိုင် မမြင်နိုင်မှုကို ဖော်ထုတ်ရန်၊ သင့်မစိတ်ဝင်စားမှုကို ဖျက်ဆီးရန်နှင့်
သင့်မဂရုမစိုက်မှုကို ဖယ်ရှားရန် လွယ်ကူသွားမည်။

ကိုယ်တွင်း၌ စဉ်းစားရမည့် ခေါင်းစဉ်များ များပြားစွာ ဖော်ပြထားသော်လည်း၊ ဤအရာကို ပညာရှင်များသာ
ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု မထင်သင့်ပါ။ မည်သူမဆို ကယ်တင်ခြင်းအပေါ် ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားနိုင်ပြီး
ကလေးတစ်ယောက်ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ပညာရှင်ဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်နှင့် မတူပါ။ စိတ်ထဲသို့
တစ်ချက်တည်း ရောက်လာသော အမှန်တရားတိုင်းသည် ၎င်းလိုအပ်သည့် အရာကို ချက်ချင်း လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။
သင်လိုအပ်တာက ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူစိတ်ရှိပြီး ကိုယ့်အတွက်ကောင်းကျိုးရရှိစေရန် ရိုးသားစွာ
ဆန္ဒပြန်လည်ထွန်းကားစေခြင်း၊ အမှန်တရား၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန် အသင့်ဖြစ်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။
(သို့သော် ကိုယ်တွင်းစဉ်းစားရမည့် အကြောင်းအရာအားလုံးကို ရှင်းလင်းပြင်းထန်စွာ ဖော်ပြထားသည့် ဝိညာဉ်ကယ်တင်ရေးစာအုပ်များကို
လက်ထဲတွင် ထားရှိခြင်းမှာ မလိုအပ်တာ မဟုတ်ပါ။) ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သန့်ရှင်းတော် တီခွန်၏ စာရေးများတွင် အပြစ်၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မမြင်နိုင်ခြင်း၊ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းမပြုသူများအတွက် ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် သူ၏ ဘုန်းကြီးစာများသည် တန်ဖိုးမလျော့ပါ။
ဤကိုယ်တိုင်ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်းအတွက် အကူအညီအဖြစ် သန့်ရှင်းသူဖခင်ကြီးများ၏ စာရေးစုစည်းမှုကို 'ထဉ်းထွက်ပါ၊ အိပ်စက်သူရေ...'
ဟု ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ထုတ်ဝေလျက်ရှိသည်။

သို့သော် မည်သည့်အခါမဆို ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်းကို ရည်မှန်းချက်နှင့်ကိုက်ညီအောင်
ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရည်မှန်းချက်မှာ ဝိညာဉ်ကို သက်ရောက်စေပြီး လှုပ်ရှားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုရည်မှန်းချက်အတွက်:

a) သင်စဉ်းစားသည့်အခါ မေးခွန်းများစွာမေးကာ ဉာဏ်စမ်းသပ်ခြင်းမပြုဘဲ၊ ကိုယ်တိုင်အတွက်
အကြောင်းအရာကို ရှင်းလင်းပြီးနောက် သင့်စိတ်ထဲတွင် အလွန်ထိတွေ့စေမည့် ထောင့်မှ စတင်၍ ထိုနည်းဖြင့်

စူးစမ်းစဉ်းစားပါ။

ခ) တစ်စိတ်ကနေ နောက်တစ်စိတ်သို့ အလျင်မပြောင်းပါနှင့်—၎င်းသည် စိတ်ကို စုစည်းခြင်းထက် ပိုမိုပျံ့နှံ့စေနိုင်ပြီး ဝိညာဉ်ပေါ်သက်ရောက်မှု မရှိပါ။ နေတစ်စင်းသည် မြေပြင်ကို တစ်စက္ကန့်အတွင်း ဖြတ်သွားလျှင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တစ်ကောင်တည်းသော သတ္တဝါကိုမှ မပူဇွန်းနိုင်သလို ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမဆို သင်၏စဉ်းစားမှုတွင် သနားစိတ်ကို အတိုင်းအတာအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။ စိတ်ကူးတိုင်းကို ခံစားချက်အဆင့်သို့ တင်ပြီး၊ နှလုံးသားထဲသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ဝင်ရောက်သည်အထိ မလွှတ်လိုက်ပါနှင့်။

င) ဖြစ်နိုင်ပါက စိတ်ကူးတစ်ခုကို သက်သေအတွေးအဖြစ်သာမက ပုံရိပ်တစ်ခုဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာ ထိုပုံရိပ်ကို စိတ်ထဲတွင် အမြဲတမ်း လှုံ့ဆော်မှုအဖြစ် ထားရှိပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ထိရောက်သော ပုံရိပ်များစွာကို တစ်ပုံထဲတွင် ပေါင်းစပ်ထားခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် သန့်ရှင်းတော် Tikhon သည် ပြစ်သူ၏ စိတ်ထဲတွင် သူ၏ အခြေအနေ၏ အန္တရာယ်ကို ထင်ဟပ်စေရန် အောက်ပါအတိုင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ "သင့်အထက်မှာ တရားမျှတမှုစားကြီး ရှိနေပြီး၊ သင့်အောက်မှာ သင့်ကို စားသုံးဖို့ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ငရဲရှိတယ်၊ ရှေ့မှာ သေခြင်းရှိတယ်၊ နောက်မှာ အပြစ်များစွာ ရှိတယ်၊ ညာဘက်နဲ့ ဘယ်ဘက်မှာ မကောင်းဆိုးရွားတဲ့ ရန်သူအုပ်စုတွေ ရှိတယ်၊ တကယ်တော့ သင် စိတ်ချမ်းသာနေလို့ ရနိုင်ပါသလား?" ပုံရိပ်တစ်ခုကို မှတ်မိထားရတာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ထိန်းသိမ်းထားရတာ ပိုလွယ်ကူပြီး၊ ထိရောက်မှုက ပိုပြင်းထန်တယ်။

သ) သင့်အခြေအနေနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး တိုတိုထဲထဲ သို့မဟုတ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော စကားများကို ရွေးချယ်ပြီး၊ စိတ်ထဲမှာဖြစ်စေ အသံထွက်ပြောဆိုဖြစ်စေ မကြာခဏ ထပ်မံပြောဆိုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် "နားသည် မိမိပိုင်ရှင်ကို သိပြီး မြင်းကလေးသည် မိမိပိုင်ရှင်၏ အစာပုံးကို သိသည်" (ဟေရှာယ ၁:၃)၊ သင်ကော? ဒါမှမဟုတ် ဘုရားသခင်၏ ကြင်နာခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်းတို့၏ ချမ်းသာမှုကို သင်မလေးစားဘဲ လျစ်လျူရှုနေပါသလား? သို့သော် သင်၏မာနပြင်းထန်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းမရှိသောနှလုံးသားကြောင့် ဘုရားသခင်၏တရားမျှတသောဆုံးဖြတ်ချက်များ ထုတ်ဖော်ပြသမည့်နေ့တွင် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် အမျက်စွန်းကို စုဆောင်းနေသည် (ရောမ ၂:၅-၆)။ ထို့ကြောင့် သင်၏ဘုရားသခင်သည် မည်သည့်အချိန်တွင် ရောက်လာမည်ကို မသိသဖြင့် သတိထားနေပါ (မတ် ၂၄:၄၂)။ ဤမှာ ငါ့သင်္ကြန်ရှိ၏၊ ဤမှာ ငါ့သေခြင်း စောင့်ဆိုင်းနေ၏။ သင်၏ဝိညာဉ်ထံမှ ငါ ဘယ်သို့ထွက်နိုင်မည်နည်း၊ သင်၏ရှေ့မှ ဘယ်သို့ပြေးနိုင်မည်နည်း။ (ဆာလံ ၁၃၈:၇)။ အပြစ်သည် ပြည့်စုံလာသောအခါ သေခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ (ယာကုပ် ၁:၁၅)။ သင်တို့၏ ရန်သူဖြစ်သော မာယာဆိုးသည် ခြိမ်းခြောက်နေသော သားဆိတ်ကဲ့သို့ လှည့်လည်နေ၏။ (ပထမ ပေတရု ၅:၈)။ "သင်၏ စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်းကို တင်ပြပါ" (လုကာ ၁၆:၂)။ "အများကြီးပေးအပ်ခံရသူထံမှ အများကြီး တောင်းခံမည်" (လုကာ ၁၂:၄၈)။ "သို့သော် မိမိရှင်၏ အလိုကို သိပြီးလည်း ပြင်ဆင်မထား၍ မိမိရှင်၏ အလိုအတိုင်း မပြုသော ဝန်ထမ်းကို အများကြီး ထိုးမည်" (လုကာ ၁၂:၄၇)။ သင်ဘယ်နေရာမှ ကျသွားသည်ကို မှတ်မိပါ (ဗျာဒိတ် ၂:၅)။ " " စသည်ဖြင့်။ ထိုစကားများကို စုဆောင်း၍ မှတ်မိအောင် ထားပြီး နှလုံးသားထဲသို့ ထိုးနှက်ပါ။ ထိုစကားများထဲမှ တစ်ခုက မီးတောက်မြှားတစ်စင်းကဲ့သို့ သင့်နှလုံးသားကို ထိုးကာ မီးလောင်စေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သို့သော် တစ်ခုတည်းသော အတွေးတစ်ခုပေါ်မှာသာ မရပ်တည်ပါနှင့်၊ ဆုတောင်းဖြင့် အစားထိုးပါ။ ယခု

ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်နေသည်မှာ အဲဒီအချိန်က မြေထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်ထားသော သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ဖယ်ရှားလိုသလိုပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့က သစ်ပင်ဆီသို့ ချဉ်းကပ်ကာ လှုပ်ခတ်ပြီး ကိုယ်တိုင်တွေးခေါ်နိုင်စွမ်း၊ ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်စေခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်သက်သေပြနိုင်စွမ်းတို့ကို အပြင်းအထန် အသုံးပြုကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဲဒီသစ်ပင်ကို လှုပ်ခတ်ပေးမယ့် ဆွဲထုတ်၍ မရနိုင်ပါ—အမြစ်များက မြေထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ တည်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် အင်အားမလုံလောက်တော့ပါ။ အမြစ်များကို ဖြတ်တောက်ရန်ပါ အင်အားမရှိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် အကူအညီကို ရှာဖွေရမည်။

a) အကယ်၍ သင်စဉ်းစားနေစဉ် တစ်စုံတစ်ခုသော ခံစားချက်သည် သင့်နှလုံးသားကို ထိတွေ့စေခြင်း သို့မဟုတ် သနားစိတ်တစ်စုံတစ်ခု သင့်အတွင်းတွင် တက်လာပါက — ထပြီး ဆုတောင်းပါ။ သင့်ခိုင်မာကျစ်လစ်နေသော နှလုံးသားပေါ်၌ ဘုရားသခင် သင့်ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို သန့်စင်စေခြင်း၊ သင့်အတွေးအခေါ်တချို့အား ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းနှင့် တည်ဆောက်နိုင်စွမ်းနှစ်မျိုးစလုံး ပေးစေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တော်တိုင် လာရောက်၍ ထိုနှလုံးသားကို နူးညံ့စေ၊ နိုးထစေ၊ ဖောက်ထွင်းစေခြင်းတို့အတွက် ဆုတောင်းပါ။

b) ဒီဆုတောင်းမှာ မိမိစကားဖြင့် ဆုတောင်းပါ။ နှလုံးသားထဲရှိ အတွေးများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပြီး ရိုးရှင်း၊ ကလေးကဲ့သို့၊ တိုတောင်းသော စကားလုံးများဖြင့် သင့်အလိုအလျောက်လိုအပ်ချက်ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဖော်ထုတ်ပါ—သို့မဟုတ် စကားလုံးမပါဘဲ—နှလုံးသားထဲက တောင်းဆိုချက်ဖြင့် ဘုရားသခင်ကို တင်းကျပ်စွာ ဆွဲငင်ကပ်လျက် ဆုတောင်းပါ။

c) အလွန်စဉ်းစားမလုပ်ပါနှင့် ဆုတောင်းများကို စာရေးမပြုပါနှင့်။ ရိုးရှင်းစွာဖြင့် တစ်ခုတည်းသော လိုအပ်ချက်ဖြင့်သာ ဘုရားရှေ့သို့ ချဉ်းကပ်ပါ။ ဆရာဝန်ဆီသို့ ရောဂါရှာဖွေရန်သွားသည့် လူနာကဲ့သို့၊ အကျဉ်းထဲမှ ကယ်တင်သူဆီသို့ သွားသည့် အကျဉ်းသားကဲ့သို့၊ လှုပ်ရှား၍မရသူက ဆေးကုသူဆီသို့ သွားသည့်ကဲ့သို့၊ မိမိအားနည်းချက်နှင့် ကိုယ်တိုင်ကို ကျော်လွှား၍ မရနိုင်ကြောင်းကို ရိုးသားစွာ ဝန်ခံကာ၊ ဘုရားသခင်၏ အင်အားအပြည့်အစုံရှိသော လှုပ်ရှားမှုဆီသို့ ကိုယ်တိုင်ကို လုံးဝ လက်လွှတ်ပေးပါ။

d) မကြာခဏ အကြိမ်ကြိမ် မြေပြားကျပြီး ခေါင်းချိုးကာ ရင်ဘတ်ကို ထိခိုက်စွာ တိုက်ပါ။ ဆုတောင်းက လှုပ်ရှားနေစဉ် မရပ်တန့်ပါနှင့်။ ဆုတောင်းအေးမြသွားပါက ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ထပ်မံ ဆုတောင်းသို့ ပြန်သွားပါ။

(ဃ) ဆုတောင်းရာတွင်လည်း တရားရှုမှတ်ရာကဲ့သို့ပင် ဘုရားသခင်ထံ တိုတောင်းသော ဆုတောင်းများ ပြင်ဆင်ကာ မကြာခဏ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောဆိုပါ—'အို ဘုရားရှင်၊ သင့်ဖန်တီးထားသော ကျွန်ုပ်အား သနားကြင်နာပါစေ!' — 'အို ဘုရားရှင်၊ ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ ပြစ်သူအား သနားကြင်နာပါစေ!' — 'အို ဘုရားရှင်၊ ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်ပါစေ!' — 'အို ဘုရားရှင်၊ ကျွန်ုပ်အား အောင်မြင်မှု ပေးပါစေ!' ဘုရားကျောင်း၏ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် သီချင်းများကို သတိရကာ သီဆိုပါ: 'ကြည့်ပါ၊ မင်္ဂလာဆောင်သူ ရောက်လာပြီ...' 'ကျွန်ုပ် ကျူးလွန်ခဲ့သော မကောင်းမှုများစွာကို တွေးမိသဖြင့်၊ ဆင်းရဲသူ ကျွန်ုပ်သည် ကြောက်မက်ဖွယ် တရားစီရင်နေ၍ တုန်လှုပ်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ ထ၍ နိုးပါ၊ ဘာကြောင့် အိပ်နေသနည်း!' — စသည့် သီချင်းများ...

ထိုနည်းဖြင့် ကြိုးပမ်းကာ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတံခါးကို မရပ်တန့်ဘဲ တိုက်ခတ်ကြပါစို့။

ဤကြိုးပမ်းမှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေနေသည်မှာ ဘုရားသခင်၏ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ကရုဏာပင် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာသည် ကျွန်ုပ်တို့ပေါ်သက်ရောက်စေရန် အချို့သော နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုလေ့ရှိပြီး၊ ကရုဏာ၏ ထူးခြားသော လှုပ်ရှားမှုများ ဖော်ပြချက်တွင်လည်း ထိုအတိုင်း ဆိုထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနည်းလမ်းများကို ကိုယ်တိုင်အသုံးပြုကာ ၎င်းတို့၏အကာအကွယ်နှင့်သက်ရောက်မှုအောက်၌ လျှောက်လှမ်းပါ။ သင်ကဲ့သို့ ပြစ်သူများအပေါ် ကျရောက်ခဲ့သလို ကျေးဇူးတော်၏တောက်ပသောတောက်ပမှုတစ်စင်းသည် သင့်အပေါ်လည်း ကျရောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါသလား။

က) ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်သည် ဘုရားကျောင်းများနှင့် ပူဇော်ပွဲစနစ်ကို ၎င်း၏ လုပ်ဆောင်မှုအတွက် နည်းလမ်းအဖြစ် ရွေးချယ်ထားသည်။ ကိုယ်တိုင် ဘုရားကျောင်းသို့ သွားကာ သန့်ရှင်းသော အခမ်းအနားများကို သည်းခံ၍ ဂရုစိုက်ကာ လေးစားစွာ ခံယူပါ။ ဘုရားကျောင်း၏ အဆောက်အအုံ၊ ဝန်ဆောင်မှု စနစ်နှင့် သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဖတ်ရှုခြင်းတို့ကို မြင်တွေ့ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပျော်ရွှင်စွာ ဝင်ခဲ့သော်လည်း ကယ်တင်ခြင်းဝိညာဉ်ကို ယူဆောင်ကာ ထွက်ခွာနိုင်ခြင်းမှာ အံ့ဩစရာ မဟုတ်ပါ။

b) ကျေးဇူးတော်သည် ဘုရားသခင်၏ စကားတော်မှတစ်ဆင့် လှုပ်ရှားခဲ့သည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ထိုစာတော်ကို ကိုင်တွယ်၍ ဖတ်ရှုပါ။ သင်လည်း ဖတ်ရှုစဉ် သင့်စိတ်ကို ထိတွေ့စေမည့် စာပိုဒ်တစ်ခုကို တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မည်။ အော်ဂစတင်သည် သစ်စာတော်ကို ဖွင့်ကြည့်စဉ် သူမျက်စိကျခဲ့သည့် စာပိုဒ်က သူ့ကို ထိတွေ့သလိုပဲ။

c) အပြစ်ရှိသူများ၏ နှလုံးသားများကို ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့သော လူများနှင့် စကားပြောခြင်းဖြင့် နူးညံ့လာစေခဲ့သည်။ ကိုယ်တိုင် သွားပြီး စကားပြောဆိုပါ။ စကားတစ်လုံးချင်းစီထဲမှာ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ကို ခွဲထွက်စေမည့် **နှလုံးသားအတွင်းရှိ အတွေးအမြင်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို တရားစီရင်နိုင်မည့်** စကားတစ်လုံး မရှိနိုင်ပါလား။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ပူဇွေးထားသော အသက်ဝင်စကားတစ်လုံးက သင့်နှလုံးသား၏ နက်ရှိုင်းဆုံးအထိ ဝင်ရောက်ကာ အဲဒီမှာ အမြစ်တွယ်ထားသော ပြစ်မှု၏ အင်အားစခန်းများကို လှုပ်ခတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

d) ဆင်းရဲသူများ၏ ဆုတောင်းသည် အင်အားကြီးသည်။ သွား၍ သင့်အလှူငွေကို တိုးမြှင့်ပါ။ ဒုက္ခသည်များ၏ မျက်ရည်ကို သုတ်ပေးပါ။ နိုင်ပါက ပျက်စီးဆုံးရှုံးနေသူများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပါ။ ဆင်းရဲသူတစ်ဦး၏ ဆုတောင်းသည် ကောင်းကင်ထိ ရောက်ရှိကာ ကောင်းကင်ထက်ကောင်းကင်ကို ကျော်လွန်သည်။ ၎င်းသည် Cornelius တပ်မှူးထံသို့ ကောင်းကင်တမန်တစ်ပါး ပို့ခဲ့သလို သင့်ထံသို့လည်း ကောင်းကင်တမန်တစ်ပါး ပို့နိုင်မည်မဟုတ်ပါသလား။

ဤကဲ့သို့နှင့် ဆင်တူသော ကောင်းမှုများကို ဆောင်ရွက်သွားစဉ် သင်သည် ကရုဏာ၏ သိုလှောင်သူများနှင့် သယ်ဆောင်သူများနှင့် တွေ့ဆုံမည်။ တစ်နေရာမှ ဘဝပေးသော မိုးစိုသည် သင့်ပေါ်ကျကာ သင့်အတွင်းရှိ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝ၏ ရေခဲကပ်ထားသည့် စေ့များကို ပြန်လည်အသက်သွင်းနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ယခု သင့်ဘဝနှင့် သင့်သဘောထားကို ပြုပြင်လိုသော စိတ်ကူးသည် သင့်ထဲသို့ ရောက်ရှိလာပြီဖြစ်သည်—နောက်ကျခြင်းကို စွန့်ပစ်ကာ ကိုယ်ခန္ဓာအား လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ထိန်းချုပ်၍ ပေါ့ပါးစေ၊ သင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် အာရုံပျက်မှုများကို ယာယီအားဖြင့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများမှ ရပ်ဆိုင်းကာ တစ်ကိုယ်တည်း ရှာဖွေခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားပြီး၊ ထို့နောက် သင့်အာရုံကို ကိုယ်တွင်း၌ စုစည်းထားပြီးနောက်၊ ကယ်ဆယ်ပေးသော အတွေးအခေါ်မျိုးစုံဖြင့် ကိုယ်တိုင်တွေးခေါ်ဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်နှင့် စကားပြောခြင်းဖြင့် မျက်မမြင်ခြင်း၊

မခံစားနိုင်ခြင်းနှင့် ဂရုမစိုက်ခြင်းတို့ကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းပါ။ ထိုအခါ ဆုတောင်းခြင်းကိုလည်း တစ်ပြိုင်နက် ပြုလုပ်ကာ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်သည် ပြစ်သူများ၏ ဝိညာဉ်များပေါ်တွင် သက်ရောက်စေရန် ရွေးချယ်ထားသော အခြေအနေများအောက်တွင် ကိုယ်တိုင်ကို ထားရှိပါ။

ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ ရှာဖွေပါ—ထိုအခါ သင်သည် တွေ့ရှိမည်။ တံခါးကို တိုက်ပါ—ထိုအခါ သင့်အတွက် ဖွင့်လှစ်မည်။ မပင်ပန်းပါနှင့် မစိတ်ဓာတ်ကျပါနှင့်။ သို့သော် ဤကြိုးပမ်းမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘက်မှ ကျေးဇူးတော်ကို ဆွဲဆောင်ရန် ကြိုးစားမှုများသာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေနေသေးသည့် အရာအစစ်မဟုတ်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ အဓိကအရာမှာ ကျန်နေဆဲဖြစ်သည်—ကျေးဇူးတော်ဖြင့် ပြည့်ဝသော လှုပ်ရှားမှု။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စဉ်းစားနေစဉ်၊ ဆုတောင်းနေစဉ် သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့်အရာကိုမဆို ပြုလုပ်နေစဉ်တွင်၊ ပြင်ပမှ ကျွန်ုပ်တို့၏နှလုံးသားထဲသို့ မသက်ဆိုင်သောအရာတစ်ခုကို အတင်းအကျပ် ထည့်သွင်းနေသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ တခါတလေ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၏ ပြင်းထန်မှုပေါ်မူတည်၍ ဤကြိုးပမ်းမှုများမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခုသည် နှလုံးသားအတွင်းသို့ နက်ရှိုင်းစွာ စိမ့်ဝင်နိုင်သော်လည်း၊ ထိုအရာများအတွက် မလေ့ကျင့်ထားသေးသော နှလုံးသား၏ တင်းမာ၍ မလျော့မယုတ်သော သဘောကြောင့် ထိုအကျိုးသက်ရောက်မှုကို ထပ်မံ ထုတ်ပစ်လိုက်သည်။ ၎င်းသည် ရေထဲတွင် တည်ငြိမ်စွာ ထိုးထားသော သစ်တံတစ်လုံးကဲ့သို့ ရေထဲမှ ထွက်ပစ်ခံရခြင်းနှင့် တူပါသည်။ ထိုအခါ ချက်ချင်း စိတ်ထဲတွင် အေးမြခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ် ပြီး၊ ဤနေရာ၌ ကျေးဇူးပြည့်ဝသော သက်ရောက်မှု မရှိခဲ့ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသာ ရှိခဲ့ကြောင်း ထင်ရှားစေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအကျင့်များဖြင့်သာ ကျေနပ်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရှာဖွေရမည့် အရာအဖြစ် ယုံကြည်ထားခြင်း မပြုရ။ အန္တရာယ်ရှိသော မှားယွင်းယုံကြည်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤကြိုးပမ်းမှုများသည် ကျေးဇူးတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုကျေးဇူးကြောင့် ကရုဏာကို မဖြစ်မနေ ပေးအပ်ရမည်ဟု ထင်မြင်ခြင်းလည်း အန္တရာယ်ရှိသည်။ မဟုတ်ပါဘူး! ဒါကတော့ လက်ခံဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းသာဖြစ်ပြီး၊ လက်ဆောင်ကိုယ်တိုင်ကတော့ ပေးသူ၏ စိတ်တိုင်းကျမှုပေါ်မှာပဲ အပြည့်အဝ မူတည်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းအားလုံးကို ကြိုးစားအသုံးပြုနေစဉ်တွင် ရှာဖွေနေသူသည် ဆက်လက်တိုးတက်ရန် ကြိုးစားကာ ဘုရားသခင်၏ လာရောက်ခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းရမည်။ သို့သော် ထိုလာရောက်ခြင်းသည် စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်နိုင်ဘဲ ဘယ်ကနေလာမည်ကို မည်သူမျှ မသိပါ။

ဤအားပေးအားမြှောက်သော ကျေးဇူးတော် ရောက်ရှိလာမှသာ ကိုယ်ပိုင်ဘဝနှင့် စရိုက်ကို ပြောင်းလဲဖန်တီးရန် အမှန်တကယ် အတွင်းစိတ်အလုပ် စတင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုကျေးဇူးမရှိဘဲ အောင်မြင်မှုကို မမျှော်လင့်နိုင်ပါ— ကြိုးပမ်းမှုများသာ မအောင်မြင်ဘဲ ကျရှုံးသွားမည်။ ကောင်းကျိုးခံရသော အော်ဂဲနစ်စတင်းက ဤအကြောင်းကို သက်သေပြခဲ့သည်။ သူသည် ကိုယ်တိုင်နှင့် ရေရှည်တိုက်ခိုက်ခဲ့သော်လည်း ကျေးဇူးတော် ရောက်ရှိလာချိန်မှသာ ကိုယ်ကို ကျော်လွန်နိုင်ခဲ့သည်။ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် တည်ငြိမ်သော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ။ ၎င်းသည် ရောက်ရှိလာကာ အရာအားလုံးကို မှန်ကန်စွာ ပြင်ဆင်ပေးပါလိမ့်မည်။

ထို့နောက် ပေါ်ပေါက်မည့် သဘာဝမေးခွန်းမှာ—ဒီကျေးဇူးလှုပ်ရှားမှုဆိုတာဘာလဲ၊ ၎င်းသည် ပြစ်သူတစ်ဦးကို ဘယ်အခြေအနေသို့ ဦးတည်စေသလဲ၊ ထိုအခြေအနေသည် အခြားဆင်တူအခြေအနေများနှင့် မည်သို့ကွဲပြားသလဲ

ဆိုတာဖြစ်သည်။ ဤလှုပ်ရှားမှု၏ ထူးခြားသည့် လက္ခဏာများကို သိရှိထားရမည်။ မဟုတ်လျှင် အကျိုးမဲ့စွာ ဖြတ်သွားနိုင်ပြီး သဘာဝအခြေအနေတစ်ခုကို မှားယွင်းယူဆနိုင်သည်။ ကရုဏာဖြင့် လှုပ်ရှားသော ဝိညာဉ်၏ အခြေအနေကို အပြစ်က အေးအောင်ထားသော ဝိညာဉ်၏ အခြေအနေနှင့် ဆန့်ကျင်မှုအားဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်သည်။

အပြစ်သည် ဘုရားသခင်နှင့် လူကြားကို ခွဲထွက်စေသည်။ ဘုရားသခင်ထံမှ အပြစ်ဘက်သို့ လှည့်သွားသော လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ ဘုရားသခင်ပေါ်မူတည်မှုကို မခံစားနိုင်တော့ဘဲ၊ ဘုရားသခင်သည် သူနှင့် မဆက်နွှယ်သလို၊ သူလည်း ဘုရားသခင်နှင့် မဆက်နွှယ်ဘဲ၊ မိမိအရှင်ထံမှ ထွက်ပြေးသွားသော ကျွန်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ အသက်ရှင်နေသည်။ ယခုဤအတားအဆီးသည် ဖျက်ဆီးခံရသည်။

ဘုရားသခင်ပေါ်မူတည်မှု ခံစားချက် ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာသည်။ လူသားသည် ဘုရားသခင်ထံ လုံးဝ လက်အောက်ခံထားခြင်းနှင့် သူရှေ့၌ တာဝန်ယူရမည့် အပြည့်အစုံကို ပြင်းထန်စွာ သိမြင်လာသည်။ ယခင်က မိုးကောင်းကင်သည် သူဦးပေါ်၌ ထူထဲသော မျက်နှာဖုံးကဲ့သို့ ချဲ့ထွင်နေသလို ခံစားရခဲ့သော်လည်း၊ ယခု မီးတောက်တစ်စင်းက ထိုမိုက်မဲသော မျက်နှာဖုံးကို ဖောက်ထွင်းကာ သူ့ကို ဘုရားသခင်၊ အရှင်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တရားသူကြီးဆီသို့ ဦးတည်ပြသနေသည်။ **ဘုရားသခင်၏** ပြည့်စုံခြင်းအားလုံးနှင့်အတူ ထိုဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးကြီးမားမှုကို စိတ်ထဲတွင် တစ်စုံတစ်ခုကဲ့သို့ ခံစားရပြီး၊ ထိုခံစားချက်သည် စိတ်ဝိညာဉ်ကို မတားဆီးနိုင်အောင် ဖြည့်ဆည်းနေသည်။ ဤတွင် နောင်လာမည့် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ကျေးဇူးတော်ဘဝ၏ အခြေခံနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေများ ရှိသည်။

အရင်က အပြစ်သည် လူသားကို မမြင်နိုင်ခြင်း၊ မခံစားနိုင်ခြင်းနှင့် ဂရုမစိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားခဲ့သည်။ ကျေးဇူးတော် အကျိုးသက်ရောက်သည့်အခါ၌ ထိုသုံးထပ်အလွှာကဲ့သို့ ခိုင်မာကျောက်ပြားကဲ့သို့ ပြောင်းလဲထားသော အလွှာသည် စိတ်ဝိညာဉ်မှ ကျွတ်ကွာသွားသည်။ ယခု လူသားသည် သူ၏ အတွင်းပိုင်းရှိ **မကောင်းမှုအားလုံးကို** ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်မြင်သာသာ **မြင်ရပြီး**၊ မြင်ခြင်းသာမက **ခံစားလည်း ရသည်။** တစ်ချိန်တည်းမှာ သူတို့သည် မိမိတို့၏ အခြေအနေသည် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သိမြင်ကာ ကိုယ်တိုင်အတွက် စိုးရိမ်ကာ မိမိတို့၏ ကံကြမ္မာအပေါ် **စိုးရိမ်ပူပန်လာကြသည်။** ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် သူတို့၏ ဝိညာဉ်ကို ဖုံးလွှမ်းသလို ဘုရားရှေ့တွင် တာဝန်ရှိကြောင်း ခံစားမိခြင်းကြောင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာ၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် အရှက်တရားတို့ကလည်း သူတို့၏ နှလုံးသားကို နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးခတ်လာသည်။ **သူတို့၏ ကိုယ်တွင်းသံသယစိတ်က သူတို့ကို ဆွဲထိုးနေသည်။**

သို့သော် တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ဘုရားသခင်၏အလိုအလျောက် အသက်ရှင်ခြင်း၏ ချုံမြိန်မှုကိုလည်း ခံစားခွင့်ရသည်။ အပြစ်ဘဝ၏ အလုံးစုံ တန်ဖိုးမဲ့မှုကို ခံစားကာ၊ ထိုဘဝကို မကောင်းမှုပင်လယ်ကဲ့သို့ မုန်းတီးနေစဉ်၊ သူ၏ အတွင်းမျက်စိဖြင့် ဖော်ထုတ်ပြသထားသော ကောင်းမြတ်ခြင်း၏ နယ်ပယ်ထဲတွင် ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် စိတ်ချမ်းသာခြင်းတို့ ဖုံးကွယ်နေကြောင်း တစ်ပြိုင်နက်မြင်မြင်တွေ့တွေ့သည်။ သူသည် ၎င်းကို ကတိထားသော မြေပြင်အဖြစ် မြင်မြင်တွေ့တွေ့ပြီး၊ အငြိုးအငွေ့ကင်းကာ အပြင်းအထန်သော ပြဿနာများမှ လွတ်မြောက်သည့် အလွန်ပျော်ရွှင်စရာနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရဆုံးနေရာအဖြစ် တွေ့မြင်သည်။ ဤအကြံခံစားမှုသည် အပြစ်ရှိသော ဝိညာဉ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်သော ထူးခြားမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူသား၏ ကိုယ်ပိုင်ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် မဖန်တီးနိုင်ပါ။ ဤအရာများမှာ ဘုရားသခင်၏ ကောင်းကျိုးများဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် သူ၏ အာဏာအတွင်း၌ တည်ရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို စဉ်းစားခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ခံစားခြင်းမှာ မတူပါ။ ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင် လူ၏ ဝိညာဉ်ကို သူ၏ သိုလှောင်ရာထဲသို့ ဦးဆောင်ကာ

၎င်း၏ ကောင်းကျိုးများကို ခံစားခွင့်ပြုသည်။

အပြစ်၏ နယ်မြေမှ ဝိညာဉ်၏ လွတ်မြောက်ရေးခရီးတွင် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်း ဤအပြုအမူသည် မဖြစ်မနေလိုအပ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ဤကျေးဇူးပြည့်ဝသော လှုံ့ဆော်မှုနှင့် ၎င်း၏ အင်အားရည်ရွယ်ချက်မှာ လူတစ်ဦးအား အပြစ်၏ ချုပ်နှောင်မှုမှ ဆွဲထုတ်ကာ ကောင်းနှင့် မကောင်းကြားတွင် မရွေးချယ်နိုင်သေးသည့် အခြေအနေတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိစေခြင်းဖြစ်သည်။ ယခင်က တစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ လှည့်လှည့်နေခဲ့သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆန္ဒတမ်းများကို ယခုတွင် ညီမျှအောင် ထိန်းသိမ်းရမည်။ သို့သော် ပြစ်သူသည် ကောင်းမှု၏ ချို့မြန်မှုကို ကြိုတင်မျှော်လင့်ကာ အနည်းငယ်မျှသာ စားမြင်ခွင့်မရပါက ဤညီမျှမှု မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဤအခွင့်မပေးပါက၊ အပြစ်၏ ချို့မြန်မှုသည် ယခင်က ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်သောကြောင့် ကောင်းမှုထက် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ဆွဲဆောင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ သူ၏ ရွေးချယ်မှုသည် အမြဲတမ်း နောက်တစ်ဖက်ကိုသာ ရွေးမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျေးဇူးပြည့်ဝသော စွမ်းအားမပါဘဲ ဘဝကို ပြောင်းလဲမည်ဟု ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ ဖြစ်သလိုပင် ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ လူတိုင်းအတွက် သက်ဆိုင်သော ဥပဒေတစ်ခုဖြစ်သည်။ *ignoti nulla cupido*—ဆိုလိုသည်မှာ မသိသောအရာကို မလိုချင်ကြပါ။ သို့သော် ကရုဏာပြည့်ဝသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် လှုံ့ဆော်ခံရစဉ်တွင် ကောင်းမှု၏ ချို့မြန်မှုကို စမ်းသပ်ခံစားခွင့်ရလာသည်နှင့်အမျှ၊ ထိုကောင်းမှုသည်လည်း ယခင်က ကြုံတွေ့ပြီးသား၊ သိပြီးသား၊ ခံစားပြီးသား အရာတစ်ခုအဖြစ် သူ့ကို ကိုယ်တိုင်ဆီ ဆွဲဆောင်လာသည်။ အလေးချိန်တိုင်းတာကိရိယာသည် ညီမျှသွားပြီး လူသားတွင် လုပ်ဆောင်ခွင့်အပြည့်အဝ လွတ်လပ်ခွင့် ရှိလာသည်။

ထို့ကြောင့် မီးလျှပ်တောက်ပသလို၊ လူတစ်ဦး၏အတွင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးကို ဤဘုရားသခင်၏ စိတ်ဓာတ်ထိုးထွင်းမှုက တောက်ပစေသည်။ တစ်စက္ကန့်တာအတွင်း၊ သူတို့၏နှလုံးသားသည် ပြစ်မှုကြောင့် ထွက်ပယ်ခံခဲ့ရသည့် အဆင့်သို့ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခံရပြီး၊ ဖန်တီးခြင်း၏ ဆက်စပ်မှုထဲသို့၊ ပြစ်မှုကြောင့် ကိုယ်တိုင် ချိုးဖျက်ခဲ့သည့် ဆက်စပ်မှုထဲသို့ ပြန်လည်ထည့်သွင်းခံရသည်။ ဒါကြောင့် ဤကရုဏာ၏ လှုပ်ရှားမှုကို မကြာခဏ စတင်ခြင်းနှင့် တစ်ချက်တည်း အံ့ဩစေသော ထိခိုက်မှုဖြင့် သတ်မှတ်ကြသည်။ ဥပမာ အတွေးထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ လျှောက်လှမ်းနေသူတစ်ဦးကို 'ရပ်!' ဟု တစ်ချက်တည်း ခေါ်ဆိုလိုက်သလို အံ့ဩစေသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှ ကြည့်လျှင် ဤအခြေအနေသည် စိတ်ဝိညာဉ်၏ နီးထခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်၏ သဘာဝမှာ ဘုရားသခင်နှင့် အထက်မြတ်သော ကမ္ဘာ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများ၏ စနစ်တစ်ခုကို သိမြင်နိုင်ခြင်း၊ လူသားကို အာရုံခံစားနိုင်သမျှ အရာအားလုံးထက် မြင့်တင်ကာ သန့်ရှင်းစွာ ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်သို့ ဦးတည်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် အပြစ်ရှိသော အခြေအနေတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်သည် ၎င်း၏ အင်အားကို ဆုံးရှုံးကာ ဝိညာဉ်နှင့် ရောနှောသွားပြီး၊ ထိုဝိညာဉ်မှတစ်ဆင့် အာရုံခံစားမှုများနှင့်လည်း ရောနှောကာ နောက်ဆုံးတွင် အာရုံခံစားမှုများထဲသို့ ပျောက်ကွယ်သွားသလို ထင်မြင်ရသည်။ ယခု ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် ထိုနေရာမှ ဆွဲထုတ်ခံရပြီး မီးတိုင်ပေါ်ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းပိုင်း သန့်ရှင်းရာဇာတ်ထဲတွင် တင်ထားခံရကာ ထိုနေရာ၌ ရှိသမျှ အရာအားလုံးကို ထွန်းလင်းစေသည်။

ကျေးဇူးတော်ပြည့်ဝသော နီးထမှုအတွင်း ဝိညာဉ်သည် ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်ကို တစ်နေရာတည်းတွင် ထားရှိခြင်းဖြင့် သဘာဝအခြေအနေများစွာနှင့် ဆင်တူသော်လည်း၊ ထိုအခြေအနေများနှင့် မရောထွေးသင့်ပါ။

ကျေးဇူးတော်အခြေအနေတွင် လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တိုင်နှင့် ကိုယ့်အခြေအနေများအပေါ်မကျေနပ်မှုကြောင့် နာကျင်ဝမ်းနည်းသော အခြေအနေတစ်ခုရှိနေသော်လည်း ၎င်းသည် ပျင်းရိခြင်းနှင့် မတူပါ။ ပျင်းရိခြင်းတွင် သီးခြားအရာမရှိဘဲ လူသည် ဘာကြောင့်၊ ဘာကြောင်းကြောင့် မသိဘဲ ဖိစီးခံရပြီး ဝမ်းနည်းနေသည်။ သို့သော် ကျေးဇူးတော်အခြေအနေတွင် ဝမ်းနည်းမှု၏ သီးခြားအရာတစ်ခု ရှိပြီး ၎င်းမှာ ဘုရားသခင်အား ပြစ်မှားခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ကို ညစ်ပတ်စေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ရှေးဦးစွာက စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာဖြစ်ပြီး၊ နောက်တစ်ခုက ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာဖြစ်သည်။ ရှေးဦးစွာက နာကျင်စေ၊ မှောင်မိုက်စေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစေသောကြောင့် လူတွေက "စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းက လူကို ဖိနှိပ်တယ်" လို့ ပြောကြပေမယ့်၊ နောက်တစ်ခုက ဝိညာဉ်ကို ပြန်လည်အသက်သွင်းကာ လှုပ်ရှားစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံမှန် နေ့စဉ်ဘဝတွင် မရှင်းလင်းသေးသော ဆန္ဒနာကျင်မှုများစွာ ရှိပြီး တစ်ခုချင်းစီတွင် ကိုယ်ပိုင် အဓိပ္ပါယ်အသေးစိတ်များ ပါဝင်သည်။ ထိုအထဲမှ ကောင်းကင်မြေရပ်တည်ရာကို ဆန္ဒပြုခြင်း၊ ဖန်တီးထားသော အရာအားလုံးအပေါ် မကျေနပ်မှုခံစားခြင်းနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အစာမကျေမှုခံစားခြင်းတို့သည် အထူးသဖြင့် သတိပြုစရာကောင်းသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်၏ သဘာဝ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ စိတ်အားထက်သန်မှုများ တဖြည်းဖြည်း တိတ်ဆိတ်သွားသောအခါ ဝိညာဉ်သည် ကိုယ်ပိုင် ငိုကြွေးမှုတစ်ခုကို ထုတ်ဖော်၍ နှလုံးသားထဲတွင် ထင်ဟပ်စွာ ဆူညံကာ၊ ကိုယ့်ကို ဖိနှိပ်နှိပ်စက်ထားပြီး ဂုဏ်ထိခိုက်စေသော အခြေအနေကို ဆန့်ကျင်ကာ၊ ဘာကြောင့် မလိုအပ်သလို မထောက်ပံ့ခံရဘဲ ဆင်းရဲဒဏ်ကြားတွင် နာကျင်နေရတာလဲဟု မေးမြန်းသည်။ ဤသည်မှာ မိမိတို့၏ မူလမြေပြည်ကို ဆန္ဒပြင်းထန်စွာ တမ်းတခြင်းဖြစ်ပြီး၊ သံတော်ရှင်က ဖန်တီးခြင်းအားလုံးထဲတွင်ပါ ကြားမြင်ခဲ့သော အသက်ရှူတစ်ချက်ဖြစ်သည် (ရောမ ၈:၂၂)။ သို့သော် ဤသည်က ကရုဏာပြည့်ဝသော လှုပ်ရှားမှုနှင့် မတူပါ။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်၏ သဘာဝလှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်တိုင်အားဖြင့် အားနည်း၍ အသီးမထွက်ပါ။ ကျေးဇူးတော်၏လှုပ်ရှားမှုသည် သူ့ထံသို့ ဆင်းသက်ကာ သူ့အား တောက်ပမှုနှင့် အသက်ဝင်မှုကို ပေးအပ်သည်။

ကျေးဇူးတော်၏လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ စိတ်ဝိညာဉ်ကျိုးခြင်း၊ အသိစိတ်နာကျင်မှုများ တက်ပေါ်လာသော်လည်း၊ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျူးလွန်သော အမှားများအတွက် ကိုယ်တိုင်ပြစ်တင်ခြင်းနှင့် လုံးဝကွဲပြားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းစကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် မှားယွင်းအပြုအမူပြုခြင်း၊ လူအများပြောသလို ကိုယ်တိုင်အရှက်တရားဖြစ်စေသော အခြေအနေတိုင်းတွင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်နှိပ်စက်ကြပြီး၊ ထိုအခါတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့က ဆိုကြသည်— 'အို၊ ငါဘယ်လောက်ရှက်နေလဲ!' ဟုဆိုသော်လည်း ၎င်းသည် ယခု နားထောင်ရသော ဝိညာဉ်အတွင်းရှိ စိတ်သံနှင့် လုံးဝကွဲပြားသည်။ အဲဒီမှာ လူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကိုယ်နှင့် ယာယီအခြေအနေများကိုသာ စဉ်းစားထားသော်လည်း၊ ဒီမှာတော့ မိမိကိုယ်ကိုယ်နှင့် ယာယီအရာအားလုံးကို လုံးဝမေ့ကာ၊ ထိခိုက်ခံထားရသော ဘုရားသခင်နှင့် မိမိ၏ အမြဲတမ်းဆက်ဆံရေး ပျက်စီးသွားခြင်းကိုသာ မြင်သည်။ အဲဒီမှာ လူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှင့် လူ့စည်းမျဉ်းများကို ကာကွယ်ထောက်ခံသော်လည်း၊ ဒီမှာတော့ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့် ၎င်း၏ ဂုဏ်တော်အတွက်သာ ရပ်တည်သည်။ အဲဒီမှာ လူသည် လူရှေ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရှက်တရားဖြစ်စေခြင်းကြောင့် ဝမ်းနည်းသော်လည်း၊ ဒီမှာတော့ ဘုရားရှေ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရှက်တရားဖြစ်စေခြင်းကြောင့် ဝမ်းနည်းပြီး၊ လူများနှင့် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးသည် သူ့အတွက် စိုးရိမ်စရာ

မဟုတ်တော့ပါ။ ထို့အပြင် အဲဒီမှာ ဝမ်းနည်းခြင်းသည် မျှော်လင့်ချက်မဲ့သော်လည်း၊ ဒီမှာတော့ တစ်စုံတစ်ခုသော နှစ်သိမ်းခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။ အဲဒီမှာတော့ သူ့အားလုံးကိုယ်သူနှင့် အခြားသူများပေါ်မှာသာ မှီခိုထားပြီး အဲဒီအခြေခံကျောက်တည်ကျသွားတဲ့အခါ ပြန်လှည့်ဖို့နေရာမကျန်တော့ပါဘူး။ ဒီမှာတော့ အားလုံးဟာ ဘုရားသခင်ထံမှလာပြီး သူက ဘုရားသခင်က ငြင်းပယ်မယ်လို့ မမျှော်လင့်ဘဲ သူ့မျှော်လင့်ချက်ကို ဘုရားသခင်ထံမှာသာ ထားရှိထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပုံမှန်အပြစ်ခံစားချက်များကလည်း တကယ့်အပြစ်ခံစားချက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှန်ကန်စွာ မဟုတ်ပေမယ့် မှန်ကန်မှုတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြင့် ကူးယူထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဝိညာဉ်နှင့်အတူ၊ ၎င်းလည်း မူလရှိရာ မြင့်မြတ်သော အဆင့်မှ ကျဆင်းကာ ဝိညာဉ်ဘုံမှ ဝေးကွာပြီး စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အင်အားနှင့် လက်ထဲသို့ ကျရောက်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းသည် ကမ္ဘာ့အကျိုးအတွက်သာ ဝန်ဆောင်ကာ ကမ္ဘာ့သဘောတရားတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်လာပြီး ဘုရားသခင်ထက် လူသားများအား ထိခိုက်မှုများကို ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားသည်။

ကျေးဇူးတော်က လှုံ့ဆော်သောအခါ နှလုံးသားသည် ကွဲပြား၍ ပိုကောင်းမွန်၍ ပိုပြည့်စုံ၍ ပိုပျော်ရွှင်သော ဘဝတစ်ခု ရှိကြောင်း ခံစားခွင့်ရသော်လည်း၊ ၎င်းသည် အလင်းရောင်တောက်ပသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အမြင့်ဆုံးသော ဆန္ဒများ (စိတ်ကူးများ၏ လှုပ်ရှားမှုဟု ခေါ်နိုင်သည်) ကို ခံစားနေရသူများတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် အခြေအနေနှင့် လုံးဝကွဲပြားသည်။ ဤဖြစ်စဉ်များသည် ပုံမှန်အခြေအနေထက် မြင့်မားစေပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ကြိုးပမ်းသည်ဆိုသည့်အချက်တွင် ဆင်တူသော်လည်း ဦးတည်ချက်နှင့် ရည်မှန်းချက်များတွင် ကွာခြားသည်။ နောက်ဖြစ်စဉ်များသည် မရှင်းလင်းသေးသော ကမ္ဘာတစ်ခုသို့ ဦးတည်စေသော်လည်း ပထမဖြစ်စဉ်များသည် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်ကာ ထိုတွင် ရှိသည့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ညွှန်ပြပြီး အရသာခံစားခွင့် ပေးသည်။ ရှေးဦးသောအရာ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ဘုရားသခင်နှင့်အတူ အမြဲတမ်းပျော်ရွှင်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ နောက်ဆုံးသောအရာများမှာ သဘာဝအားဖြင့် အမြဲကြီးမြတ်ထူးခြားသော တစ်စုံတစ်ခုကိုသာ စိတ်ကူးထားသော်လည်း 'တစ်စုံတစ်ခု' ဟုသာ ဆိုနိုင်ပြီး ထိုအကြောင်းအရာအပေါ် ထပ်မံဖော်ပြရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့အကြား ထင်ရှားဆုံး ကွာခြားချက်မှာ နောက်တစ်ခုမှာ အခါအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ် ပြီး သီးခြား လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်သည် တစ်ဦးတွင် တစ်ပိုင်းကြောင့် လှုပ်ရှားပြီး၊ တစ်ဦးတွင် တစ်ပိုင်းကြောင့် လှုပ်ရှားသည်။ တစ်ဖက်တွင်တော့ စိတ်ဓာတ်တစ်ခုလုံးကို ကျယ်ပြန့်စွာ ဖုံးလွှမ်းကာ၊ ၎င်းကို ရည်မှန်းချက်ဆီသို့ ဦးတည်စေခြင်းဖြင့် ဤအဆင့်တွင် ပြည့်စုံမှု၏ အရသာကို ခံစားစေသည်။ စိတ်ဝိညာဉ်၏ အမြင့်ဆုံး ဆန္ဒလှိုင်းများသည် လူသားထဲရှိ ဘုရားသခင်၏ ပုံရိပ်ကျန်များဖြစ်ပြီး၊ ထိုပုံရိပ်သည် ပျက်စီးကွဲပြားနေသောကြောင့် ကွဲကွာပြီး ဖြန့်လွှာနေသည့် ရောင်တန်းများကဲ့သို့ ထင်ဟပ်သည်။ ထိုရောင်တန်းများကို တစ်ခုတည်းအဖြစ် စုပေါင်း၍ တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုအခါ အလယ်ဗဟိုတွင် တောက်ပလင်းလက်သော ရောင်တန်းတစ်ခု ဖွဲ့စည်းလာမည်။ စကားအားဖြင့် ဆိုရလျှင်၊ စိတ်ဝိညာဉ်၏ ရောင်ခြည်များကို တစ်ခုတည်းအဖြစ် စုစည်းခြင်း—၎င်းသည် မူလတွင် တစ်ခုတည်းဖြစ်သော်လည်း မျိုးစုံခွဲထွက်နေသော ဝိညာဉ်အတွင်း၌—ဤစုစည်းမှုမှ ကျေးဇူးတော်ကို ဖန်တီးကာ စိတ်ဝိညာဉ်ကို လှုပ်ရှားစေပြီး စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝ၏ မီးကို မီးထွန်းစေသည်။ ဤအရာသည် လူကို အေးမြသော စဉ်းစားခြင်းထဲသို့ မဟုတ်ဘဲ အသက်သွေးပေးသော စိတ်အားထက်သန်မှုထဲသို့ ဦးတည်စေသည်။

ဤဝိညာဉ်စုစည်းမှုသည် ဘုရားသခင်၏ သဘောတရားဆီသို့ ဦးတည်ကာ ဘဝ၏ မျိုးစေ့ကို ထားရှိသည်။ သဘာဝ၌လည်း ထိုအတိုင်းဖြစ်၍၊ ဘဝသည် ၎င်း၏ စွမ်းအားများ ပျက်စီးကွဲပြားနေသေးသည့်အခါ မပေါ်ပေါက်သေးပေ။ ထိုအမြင့်ဆုံး စွမ်းအားက ၎င်းအားလုံးကို စုစည်းလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်၊ ဥပမာအားဖြင့် အပင်တစ်ပင်ကဲ့သို့ အသက်ရှင်သော တစ်ခုခုသည် ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဝိညာဉ်၌လည်း ထိုအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ဆန္ဒများသည် တစ်ခုတစ်နေရာ၊ တစ်ခုတစ်နေရာ၊ တစ်ဖက်တစ်လမ်းစီဖြင့် ပျက်စီးကွဲပြားနေသမျှ အတွင်း၌ အသက်မရှိပါ။ သို့သော် အမြင့်ဆုံး၊ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာစွမ်းအားသည် စိတ်ဝိညာဉ်ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း အသက်သွင်းကာ၊ ၎င်း၏ ဆန္ဒအားလုံးကို စုပေါင်း၍ ဤညီညွတ်မှုအတွင်း ထိန်းသိမ်းသောအခါ— ထိုအခါမှသာ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝ၏ မီးလောင်တောက်ပမှု ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ဤလက္ခဏာများဖြင့် ကျေးဇူးပြည့်ဝသော မြှင့်တင်ခံစားမှုကို လူတစ်ဦး၏ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝမှ ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်သည့် ဖြစ်ရပ်များနှင့် လွယ်ကူစွာ ခွဲခြားနိုင်ပြီး၊ နှစ်ခုကို မရောထွေးစေရန်နှင့် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ကယ်တင်ရေးအတွက် ဤမြှင့်တင်ခံစားမှုကို မလွတ်မသွား အသုံးပြုနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤသည်မှာ မိမိဘက်မှ ကြိုတင်ကြိုးပမ်းမှုမလိုဘဲ၊ ထူးခြားစွာ ပြင်းထန်မှုမရှိဘဲ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးက လှုပ်ရှားနေသူများအတွက် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးပါသည်။ ဤဝိညာဉ်လှုပ်ရှားမှုကို မလွဲမချော်သင့်ပေမယ့်၊ လုံလောက်စွာ ဂရုမစိုက်ဘဲ ခံစားပြီးနောက် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ၏ ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုစက်ဝိုင်းထဲသို့ ပြန်ကျသွားနိုင်သည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် ပြစ်သူတစ်ဦး၏ ပြောင်းလဲခြင်းအလုပ်ကို မပြီးမြောက်စေသေးဘဲ စတင်ခြင်းသာဖြစ်ပြီး၊ ထိုနောက်တွင် ကိုယ်တိုင်ပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ရမည့် တာဝန်တစ်ခု ရှိလာသည်—၎င်းတာဝန်မှာ အလွန်ရှုပ်ထွေးသည်။ သို့သော် ဤအရာအားလုံးသည် လွတ်လပ်ခွင့်၏ လှည့်ကွေ့နှစ်ဆင့်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည်—ပထမတွင် ကိုယ်တိုင်ဆီသို့ ရွှေ့လျားခြင်း၊ ဒုတိယတွင် ကိုယ်တိုင်မှ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ရွှေ့လျားခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမအဆင့်တွင် လူသည် ယခင်ကဆုံးရှုံးခဲ့သော ကိုယ်ပိုင်အာဏာကို ပြန်လည်ရရှိပြီး၊ ဒုတိယအဆင့်တွင် မိမိကိုယ်ကို ဘုရားသခင်ထံ ပူဇော်အပ်နှံကာ လွတ်လပ်ခွင့်၏ မီးရှို့ပူဇော်မှုတစ်ခုအဖြစ် တင်ဆက်သည်။ ပထမအဆင့်တွင် သူသည် အပြစ်ကို ငြင်းပယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ရရှိပြီး၊ ဒုတိယအဆင့်တွင် ဘုရားသခင်ဆီသို့ နီးကပ်လာကာ ဘဝကျန်သမျှကို တစ်ဦးတည်းပိုင်ဆိုင်ရန် ကတိပြုသည်။

အပြစ်ကို ငြင်းပယ်ကာ ဘုရားသခင်အား နှစ်သက်စေရန် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ပေးအပ်လိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဆီသို့ တက်မြင့်ခြင်း

အပြစ်ကို ငြင်းပယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်သို့ တက်မြင့်ခြင်း

ကျေးဇူးတော်သည် ကိုယ်တိုင်ဆန္ဒဖြင့် လူတစ်ဦးထံ ရောက်ရှိလာစေ၊ သို့မဟုတ် တစ်ဦးက ရှာဖွေတွေ့ရှိစေ— ၎င်း၏ ပထမဆုံးထိတွေ့မှုအဖြစ် လူတစ်ဦးအား ထားရှိသည့် အခြေအနေမှာ နှစ်မျိုးစလုံးတွင် တူညီပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားခံရသူကို ကျေးဇူးတော်က အပြစ်နှင့် ကောင်းမြတ်ခြင်းကြား အလယ်အလတ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် ထားရှိသည်။ ၎င်းသည် အပြစ်၏ ချုပ်နှောင်မှုများမှ ကယ်တင်ကာ၊ အပြစ်သည် သူ့စိတ်ဆန္ဒဆန့်ကျင်၍ သူ့ကို

အပြုအမူတစ်ခုခုပြုလုပ်ရန် မခိုင်းနိုင်အောင် ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ သို့သော် ကောင်းမြတ်ခြင်းဘက်သို့ မရွှေ့ပြောင်းပေးဘဲ၊ ကောင်းမြတ်ခြင်း၏ ထူးချွန်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို မြင်မြင်သာသာ သိမြင်နိုင်စေပြီး၊ ထိုဘက်တွင် ရပ်တည်ရန် တာဝန်ရှိကြောင်း ခံစားစေသည်။ ယခု လူသားသည် လမ်းခွဲနှစ်ခု၏ အလယ်တွင် တိတိကျကျ ရပ်တည်နေပြီး၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုက သူ့ရှေ့တွင် ရှိနေသည်။ အီဂျစ်မှ သန့်ရှင်းသူ မကာရီယပ်စ်က ဆိုသည်မှာ၊ သူ့ထံ ရောက်လာသော ကျေးဇူးသည် မည်သည့်အခါမျှ သူ၏ စိတ်ဆန္ဒကို အင်အားဖြင့် ဖိနှိပ်ခြင်းမပြု၊ မိမိလိုချင်သည်ဖြစ်စေ မလိုချင်သည်ဖြစ်စေ ကောင်းမြတ်ခြင်း၌ မပြောင်းလဲနိုင်အောင် မပြုလုပ်ကြောင်း ဖြစ်သည်။ ထိုနှင့်မဆိုင်ဘဲ၊ လူသားအတွင်းရှိ ဘုရားသခင်၏ အင်အားသည် လွတ်လပ်ခွင့်အတွက် နေရာပေးကာ၊ ကျေးဇူးနှင့် သဘောတူဖြစ်စေ မဖြစ်စေ လူသား၏ ဆန္ဒကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပြုသည်' (Homily 1. On the Guarding of the Heart, ch. 12)။

ဤအချိန်မှစ၍ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ကျေးဇူးတော်တို့ ပေါင်းစည်းခြင်း စတင်သည်။ ကျေးဇူးတော်သည် လုံးဝ ကိုယ်တိုင်ဆန္ဒအတိုင်းသာ လှုပ်ရှားခဲ့ပြီး—အနာဂတ်တွင်လည်း ကိုယ်တိုင်ဆန္ဒအတိုင်းသာ ဆက်လက်လှုပ်ရှားမည်။ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တိုင်ဆန္ဒဖြင့် ၎င်းအတွက် လမ်းဖွင့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းကို လက်ခံရန် ပါးစပ်ဖွင့်ပေးခြင်း မပြုမီ ကျေးဇူးတော်သည် စိတ်ဝိညာဉ်၏ စွမ်းအားများထဲသို့ ဝင်ရောက်၍ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း မပြုပါ။ လူတစ်ဦးက ၎င်းကို ဆန္ဒရှိပါက၊ ကရုဏာတော်သည် ကူညီပံ့ပိုးရန် အသင့်ရှိနေပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် မိမိအတွင်းမှ ကောင်းမှုကို မဖန်တီးနိုင်ပေမယ့်၊ ဆန္ဒရှိကာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သည်။ ထိုကြိုးပမ်းမှုအတွက် ကရုဏာတော်သည် လူအတွင်းရှိ သူတို့ ဆန္ဒရှိသော ကောင်းမှုကို ပိုမိုခိုင်မာစေသည်။ လူသည် နောက်ဆုံးတွင် ကောင်းမှုနှင့် ဘုရားသခင်အား နှစ်သက်စေရန် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်အထိ အရာအားလုံးသည် ဤနည်းဖြင့် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သွားမည်။

ကိုယ်တိုင်တိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ် သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုရောက်ရှိရန် လူတစ်ယောက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာအားလုံးသည် မည်သည့်တာဝန် သို့မဟုတ် ကြိုးပမ်းမှုကိုမဆို ဆုံးဖြတ်လိုက်သောအခါ ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် တူညီပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်ခုခုလုပ်မည်ဆိုသည့် စိတ်ကူးပေါ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆန္ဒဖြင့် ထိုစိတ်ကူးဆီ ဆွဲဆောင်ခံရပြီး၊ အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားကာ၊ စိတ်ကို သေချာဆုံးဖြတ်လေ့ရှိပါသည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝကို နေထိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ရာတွင်လည်း အခြေအနေတူပါသည်။ a) ဆန္ဒဖြင့် ဆွဲဆောင်ခံရခြင်း၊ b) ထိုဆုံးဖြတ်ချက် ဖွဲ့စည်းရာတွင် အတွင်းပိုင်းရှိ အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ c) စိတ်ကို သေချာဆုံးဖြတ်ခြင်းတို့ လိုအပ်ပါသည်။ ကျေးဇူးတော်၏ လှုံ့ဆော်မှုက စိတ်ကို တက်ကြွစေသော်လည်း ဘဝကို ပြောင်းလဲရန် တိုက်တွန်းခြင်းသည် ပိုမိုရှင်းလင်းထင်ဟပ်သည့် အတွေးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ 'ငါ အပြစ်ကို မလွှတ်သင့်ဘူးလား?' သို့မဟုတ် 'ငါ အပြစ်ကို လွှတ်ရမယ်'။ အိပ်စက်မှ နိုးထလာသူတစ်ယောက်သည် အချိန်ရောက်ပြီ၊ ထထွက်ရမယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် ထထွက်ဖို့အတွက် အထူးအားထုတ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သီးခြားလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ရမည်။ ကြွက်သားများကို တင်းကျပ်စေပြီး ကိုယ်ပေါ် ရှိ အဝတ်အထည်များ၊ အခြားအရာများအားလုံးကို ဖြုတ်ထုတ်ကာ ထထွက်သည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်တွင်း၌ ဤကျေးဇူးပြည့်ဝသော လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားမိသည်နှင့်အမျှ သင့်စိတ်ဓာတ်ကို ၎င်း၏ တောင်းဆိုချက်များဆီသို့ ဦးတည်စေ၍၊ ဘုရားရှေ့တွင် တာဝန်ခံရမည့် မသန့်ရှင်းသူတစ်ဦးအဖြစ် သင့်လမ်းစဉ်များကို အပြည့်အဝ ပြင်ဆင်ကာ **ချက်ချင်း လက်တွေ့ကျကျ** ဆောင်ရွက်ရန် ၎င်း၏ တိုက်တွန်းချက်ကို လက်ခံလိုက်ပါ။

ကျေးဇူးပြည့်ဝသော အကူအညီကို ရှာဖွေပြီး ယခု၌ ၎င်း၏ ရှိခြင်းကို ခံစားနေရသူအတွက် ထိုဆန္ဒသည် မူလကပင် ရှိပြီးသားဖြစ်ရမည်—၎င်းသည် ယခင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အလုပ်အားလုံးတွင် သူ့အား ဦးတည်ညွှန်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤနေရာ၌လည်း ၎င်း၏ ဖွဲ့စည်းမှုသို့မဟုတ် ပြည့်စုံမှုထဲသို့ တစ်ခုခု ထပ်မံထည့်သွင်းထားသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန္ဒတစ်ခု ရှိသည်—စိတ်က တောင်းဆိုကာ၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်က အားပေးနှိုးဆော်သည်။ ထိုဆန္ဒက ပြင်ဆင်ရေး အလုပ်များကို အုပ်ချုပ်သည်။

သနားစိတ်ဖြင့် ဆန္ဒတစ်ခုလည်း ရှိသည်။ ၎င်းသည် ကရုဏာပြည့်ဝသော လှုံ့ဆော်မှု၏ သက်ရောက်မှုအောက်မှ ပေါ်ပေါက်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် လှုပ်ရှားဆန္ဒတစ်ခု ရှိသည်—ယခုအချိန်၌ ကျရှုံးမှုများမှ ထွက်မြောက်ရန် စိတ်ဆန္ဒ၏ သဘောတူညီချက်ဖြစ်သည်။ ဤဆန္ဒသည် ကရုဏာပြည့်ဝသော လှုံ့ဆော်မှုနောက်တွင် ပုံသဏ္ဌာန်ယူရမည်။ ဤလှုံ့ဆော်မှုဖြင့် လှုံ့ဆော်ခံရသူ၏ ပထမဆုံး တာဝန်မှာ ဤပင် ဖြစ်သည်။

လှုံ့ဆော်ခံရသူတိုင်းက ဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ လုပ်ဆောင်တာ မဟုတ်ကြောင်း၊ နိုးထလာသူတိုင်းက ချက်ချင်းထထိုင်တာ မဟုတ်ဘဲ အချို့က ထပ်အိပ်သွားတတ်ကြောင်းလည်း လူတိုင်းသိကြသည်။

ဤကရုဏာပြည့်ဝသောလှုံ့ဆော်မှုသည် တစ်ဖက်တွင် လူတစ်ဦးအား သက်သာချောမွေ့ပြီး စွမ်းအားပြည့်ဝသော အခြေအနေတစ်ခု၌ ထားရှိပေးသလို၊ တစ်ဖက်တွင်တော့ တောင်းဆိုချက်များ ပြင်းထန်သော တာဝန်များကိုလည်း ချမှတ်ပေးသည်။ ယခုအခါ ပထမဖက်ကို ပိုမိုဦးစားပေးသူများသည် စိတ်များကို လွတ်လပ်စွာ လွှတ်ပေးကာ မိမိတို့ ရရှိသင့်သမျှအားလုံးကို ရရှိပြီးသားကဲ့သို့ ယူဆကာ ဘဝ၏ ပျော်ရွှင်မှုများဆီသို့ မတိုင်ခင်ကပဲ လက်လွှတ်သွားနိုင်သည်။ ဒီကိုယ်ပိုင်အလိုလို လွတ်လပ်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို သေချာဂရုမစိုက်နိုင်ဘဲ၊ ၎င်းနှင့်အတူဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံမစိုက်မှုက မကြာခင် အရာအားလုံးကို အေးမြစေပြီး ကောင်းမွန်သော အခိုက်အတန့်နှင့် စိတ်အခြေအနေ နှစ်ခုလုံးကို လက်လွှတ်စေနိုင်သည်။ ထပ်မံ၍ ယခင်ကဲ့သို့ အေးဆေးခြင်း ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်ကာ ကိုယ်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်တော့ပါ။ တစ်ဖက်ကတော့ ဒုတိယအချက်ဘက်ကို ပိုမိုယှဉ်တွဲသူများသည် ကန့်သတ်ချက်မှ အနည်းငယ်သာ လွတ်မြောက်နိုင်ပြီး ကလေးတစ်ယောက်က ပလတ်စတာကပ်ထားသော ဒဏ်ရာမှ ပလတ်စတာကို တင်းလွန်းလို့ ဖြုတ်လိုက်သလို ဖြစ်ကြသည်။ ဒီလိုလုပ်ရာမှာ တစ်ဦးက မိမိထင်တဲ့ စိတ်ညစ်ညမ်းစိတ်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းလို အပြစ်မဲ့တဲ့ အပျော်အပါးတွေဆီ ပြောင်းရွှေ့ပြီး၊ တစ်ဦးကတော့ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ဖိအားခံစားချက်ကို စူးစမ်းစစ်ဆေးကာ ဘာကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်လာတာလဲဆိုတာ ရှာဖွေနေသည်။ အပြင်မှ သက်ရောက်မှုများက တစ်ဖက်တွင်၊ စစ်ဆေးမှု၏ ဖျက်ဆီးသက်ရောက်မှုက တစ်ဖက်တွင် ဖြစ်ပေါ် ပြီး၊ ထိုနှစ်ခုစလုံးက အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သည့် ကျန်းမာစေသော ပြောင်းလဲမှုကို ဖုံးကွယ်ပစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤလူလည်း နောက်ဆုံးတွင် မပြောင်းလဲဘဲ ဆက်လက်နေထိုင်သည့် ပုံမှန် အိပ်ယာကျမှုထဲသို့ ပြန်လည်ကျဆင်းသွားသည်။

ဤကဲ့သို့ မဖြစ်သင့်ပေမယ့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကြောင်းက ကောင်းမြတ်သော လှုပ်ရှားမှုများသည် အဆင့်အတန်း မတူကွဲပြားစွာ ရှိနေပြီး၊ ၎င်းတို့ ပေါ်ပေါက်လာသော အခြေအနေများက အတွင်းပိုင်းတွင် ထင်ဟပ်နေသော အရေးပါမှုနှင့် တန်ဖိုးကို ဖုံးကွယ်ပစ်နိုင်ပါသည်။ ပညာပြည့်စုံသော ကျေးဇူးတော်သည် လူ့လွတ်လပ်ခွင့်ကို စမ်းသပ်ကာ ဤအရာကို ခွင့်ပြုသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က ဆိုကြသည်—ဤလှုပ်ရှားမှု၏

ကျေးဇူးကို သင်ခံစားလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ဤတစ်ခုတည်းသာဖြစ်ကြောင်း သိမြင်လိုက်သည်နှင့်၊ သင့်စိတ်ဆန္ဒကို ၎င်း၏ တိုက်တွန်းချက်များဆီသို့ အလျင်အမြန် လက်လွှတ်လိုက်ပါ။ ဤအရာကို ပြုလုပ်ရန်—

a) ရိုးရှင်းသောနှလုံးသားဖြင့် ယုံကြည်ပါ။ ဤအရာသည် ဘုရားသခင်ထံမှလာကြောင်း၊

ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင် သင့်အား ကိုယ်တော်ထံသို့ ခေါ်ဆောင်နေကြောင်း၊ ကိုယ်တော်တိုင် သင့်အနီးသို့ နီးကပ်ကာ သင့်အတွင်း ကယ်တင်ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်စေရန် ကြိုးပမ်းနေကြောင်း။

(ခ) ယုံကြည်ပြီးနောက်၊ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာပြုလုပ်မှုကို အလကားမလွှတ်ပစ်ပါနှင့်။

ဤလှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုတည်းသာ သင့်ကိုယ်ကို ကျော်လွှားနိုင်စွမ်းကို ပေးပါသည်။ ၎င်းက လွန်သွားလျှင် သင့်ကိုယ်ကို ကိုယ်တိုင် မကျော်လွှားနိုင်တော့ပါ။ ထပ်မံလာမလားဆိုတာကိုလည်း မသေချာပါ။ ဤကရုဏာပြုမှုသည် နောက်ဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သင့်ရှေ့တွင် ပေါ်ပေါက်နေခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် သင်သည် နှလုံးခဲသော အခြေအနေသို့ ကျရောက်ကာ ထိုမှ စ၍ စိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းတို့ထဲသို့ ဆင်းသက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

c) သင်အားထားနိုင်သမျှ ကြိုးစားအားထုတ်၍ သင်ရောက်ရှိထားသော ကယ်တင်ခြင်းအခြေအနေ၌ မလွဲမသွေ တည်မြဲနေရန် ကြိုးပမ်းပါ။ မီးလောင်နိုင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုကို မီးလောင်တောက်ရှေ့၌ ကြာရှည်ထားလျှင် ပူလာခြင်းသာမက မီးလောင်တောက်တတ်သလို၊ သင်လည်း ကျေးဇူးတော်၏ သက်ရောက်မှုအောက်၌ နည်းငယ်ပို၍ ဆက်လက်နေထိုင်ပါက ကျေးဇူးတော်ဘဝကို ဆန္ဒရှိခြင်းသည် သဘာဝအတိုင်း ပိုမိုတောက်ပလာနိုင်ပါသည်။

d) ထို့ကြောင့် ဤစတင်လောင်မည့် မီးပွင့်ငယ်ကို ငြိမ်းသတ်နိုင်မည့် အရာအားလုံးကို ဖယ်ရှားပြီး၊ ၎င်းကို ထိန်းသိမ်းကာ မီးလောင်ကြီးအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်မည့် အရာအားလုံးဖြင့် ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြည့်စေပါ။ တစ်ဦးတည်း သီးကွပ်ကာ ဆုတောင်းပြီး ကိုယ်တွင်း၌ ဘယ်လို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို စဉ်းစားပါ။ ဘဝ၊ လေ့လာမှုနှင့် အလုပ်အကိုင်တို့၏ စနစ်တစ်ခုကို ယခင်က သတ်မှတ်ထားပြီး သင်သည် ကျေးဇူးတော်ရှာဖွေရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်လိုက်နာရန် တာဝန်ယူခဲ့သည်။ ထိုစနစ်သည် ယခု စတင်ထိရောက်လာသော ကျေးဇူးတော်ကို ကိုယ်တွင်း၌ ထိန်းသိမ်းရန် အထူးသင့်တော်သည်။ ဤအခါတွင် အကောင်းဆုံးများမှာ တစ်ဦးတည်းနေခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် စဉ်းစားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတည်းနေခြင်းဖြင့် စိတ်ပိုမိုအာရုံစိုက်နိုင်ပြီး၊ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သစ္စာပိုမိုနက်ရှိုင်းကာ၊ စဉ်းစားခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးများပိုထိရောက်စေမည်။ ကိုယ်တိုင်နှင့် ဆန်းစစ်စဉ်းစားပါ။ မျက်မမြင်ခြင်း၊ မခံစားနိုင်ခြင်းနှင့် အလုပ်မလုပ်လိုခြင်းတို့ကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးစားစဉ်က စုဆောင်းထားခဲ့သည့် အတွေးအခေါ်အားလုံးကို ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။ ယခု ထိုသုံးခုသည် ပျောက်ကွယ်သွားပြီဖြစ်သော်လည်း၊ ချက်ချင်း အလုပ်ကို စတင်လိုစိတ်အား ထွန်းကားအောင် ဖန်တီးရမည်။ အားထုတ်အားလုံးကို ဤအရာတစ်ခုတည်းသို့ ဦးတည်စေပါ။ ယခု သင့်ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းသည် ယခင်ကဲ့သို့ မဟုတ်တော့ပါ။ လှုံ့ဆော်မှုမရှိပါက ယေဘုယျအယူအဆများထဲသို့သာ လွယ်ကူစွာ လွှဲသွားတတ်သည်။ ယခုမှာတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် ကရုဏာကို အတုယူကာ ၎င်း၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် အရာအားလုံးကို တိုက်ရိုက် သင့်ကိုယ်တိုင်ဆီသို့ ဆက်သွယ်ပြောကြားမည်၊ အကြောင်းပြချက်များ သို့မဟုတ် လမ်းလွဲစကားများ မပါဘဲ၊ သင့်ကို ထိခိုက်သက်ရောက်နိုင်မည့် ထောင့်များမှသာ တင်ပြမည်။ ထို့ကြောင့် ဒီအခါတွင် သင်သည် စဉ်းစားခြင်းထက် တစ်ခံစားမှုမှ နောက်တစ်ခံစားမှုသို့ ရွေ့လျားနေမည်။

ဒီကိုယ်တိုင်တိုးတက်ရေးကြိုးပမ်းမှုတွင် ကျေးဇူးတော်၏ အကူအညီဖြင့် တစ်ပါးသော ဘုရားသခင်နှင့် သင်တစ်ယောက်သာ ကြားနိုင်သော စကားတစ်စောင်သည် နောက်ဆုံးတွင် သင့်နှလုံးသားထဲတွင် ထွက်ပေါ်လာမည်။ 'အချိန်ပြည့်ပြီ၊ ဒါဆို အခုမှ စတင်မည်' ဟု။ ဤသည် သဘောတူချက်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပေမယ့်၊ ၎င်းကို ဘယ်ဥပဒေများနှင့် ဘယ်အခြေခံချက်များမှ ဆွဲထုတ်ထားသည်ကို မည်သည့် သိပ္ပံမှ မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။ ရှေ့က ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများအားလုံးကို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်နိုင်ပေမယ့်၊ နိဂုံးကို မရောက်နိုင်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်က ထိုအကြောင်းအရာများအား စကားဖြင့် အလွန်ထိရောက်စွာ ရှင်းပြလိုက်သောကြောင့် သူ၏ သက်ရောက်မှုကြောင့် လူပေါင်းများစွာက ထိုနိဂုံးကို ရောက်ရှိကြသော်လည်း၊ သူ့ကိုယ်သူနှလုံးထဲမှာတော့ ထိုစကား မထွက်နိုင်သေးပါ။ ဒီမှာ ဘယ်ဟာ အလုပ်လုပ်နေလဲ—ကျေးဇူးလား လွတ်လပ်ခွင့်လား—ဆိုတာကိုလည်း မည်သူမျှ မသိနိုင်ပါ။ ကျေးဇူး၏ လှုပ်ရှားမှုက မသိမသာ ဖြတ်သွားတတ်ပြီး လွတ်လပ်ခွင့်၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကတော့ အကျိုးမထွက်ဘဲ ကျန်နေတတ်ပါသည်။ နှစ်ခုစလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့ မနားလည်နိုင်သော ပုံစံဖြင့် ပေါင်းစပ်ထားသော်လည်း တစ်ခုချင်းစီ၏ သဘာဝကို မပျောက်မပျက် ထိန်းသိမ်းထားဆဲဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်မှုသည် ကိုယ်တိုင် လက်လွှတ် (လက်အပ်၊ ပေးအပ် — *Ed.*) သည်၊ ကျေးဇူးတော်ကတော့ လက်ခံပြီး ထိုလွတ်လပ်မှုကို ပြည့်နှက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် 'အခုတော့ အလုပ်စကြရအောင်' ဆိုသည့် ဆန္ဒ၏ အင်အားကြီးထွားလာသည်။

နောက်ဆုံးတွင် လူသားသည် ကောင်းမြတ်ခြင်းဘက်သို့ ပြန်လှည့်ကာ ဤသန့်ရှင်းသော လမ်းကြောင်းကို စတင်ရန်၊ ဘုရားသခင်နှစ်မြတ်မည့် ကောင်းမြတ်သော အကျင့်များဖြင့် လျှောက်လှမ်းရန် အသင့်ဖြစ်လာသည်။ သို့သော် ထိုအချိန်တွင်ပင် နှလုံးသားအတွင်း ဖုံးကွယ်နေသော မကောင်းမှု၏ အနက်ရှိုင်းဆုံး အနက်ကန်သည် ဖုန်မှုန့်ကဲ့သို့ တက်လှုပ်ကာ စိတ်ဝိညာဉ်တစ်ခုလုံးကို ထပ်မံ ဖုံးလွှမ်းရန် ကြိုးပမ်းသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဆန္ဒပြင်းထန်နေစဉ်အခါတွင် အပြစ်သည် တိတ်ဆိတ်နေပြီး၊ ထိုလူဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများနှင့် မသက်ဆိုင်သလို သဘောထားသည်။ သို့သော် ယခုသူသည် ၎င်းကို ခြေအောက်တွင် ဖိနှိပ်ရန် ကြိုးစားသောအခါ၊ စိန်ဂျွန်ကလီမက်စ်က ခေါ်သည့်အတိုင်း "ခေါင်းထောင်ခေါင်းရှိ" အပြစ်သည် စီစဉ်နေသူအား ဆန့်ကျင်၍ သောင်းပေါင်းများစွာသော ငိုကြွေးသံများကို ထုတ်ဖော်သည်။ နိုးထလာပြီး ထိုင်ရာမှထရန်သာ စဉ်းစားနေသေးသည့်အချိန်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာအားလုံး တည်ငြိမ်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် တကယ်ထဲပြီး ကြွက်သားများကို နည်းငယ်သာလှုပ်ရှားလိုက်သည်နှင့်အမျှ ယခင်က မထိခိုက်ခဲ့သော ကိုယ်ခန္ဓာနာကျင်မှုများသည် ယခုမှသာ ထွက်ပေါ်ကာ သူ၏ ဆန့်ကျင်မှုများကို ပြသလာသည်။ ထိုနည်းတူ၊ ကရုဏာပြည့်ဝသော ခေါ်ဆိုချက်ကို လက်ခံလိုက်သူအတွက်လည်း၊ အပြစ်၏ နာကျင်မှုများသည် လက်လွှတ်မည့်အထိ တိတ်ဆိတ်နေသည်။ သို့သော် တာဝန်ကို စတင်ဆောင်ရွက်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ချိန်မှစ၍၊ ဤအားနည်းချက်များအားလုံးသည် ပြင်းထန်၍ စိတ်မချမ်းသာစေသော သတိပေးချက်တစ်ခုအဖြစ် အသံထွက်လာသည်။ စဉ်းစားချက်တိုင်း၊ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းက ဆင်းရဲသူကို ဖိနှိပ်ကာ ပြန်ဆွဲဆန့်ပြီး စနစ်မဲ့စွာ တိုက်ခိုက်ကာ ဝိညာဉ်ကို လေးဘက်မှ ဝန်းရံ၍ သူတို့၏ မငြိမ်မသက်မှုထဲသို့ ဆွဲထည့်သည်။ လူတစ်ယောက်ထဲက ကောင်းမွန်သမျှအားလုံးဟာ တစ်ကြိုးတည်းပေါ်မှာ ချိတ်ဆက်ထားသလိုဖြစ်ပြီး၊ မည်သူမဆို မိမိကို ထိန်းထားတဲ့ ကြိုးကို မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ချိုးထွက်ကာ ထွက်ပြေးလိုခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်ထဲသို့

ပြန်လည်ကျဆင်းနိုင်သည်။ သူ့ကို ကယ်တင်ထားတာကတော့—အဲဒီအချိန်မှာ ခံစားခွင့်ရခဲ့တဲ့ ချိုမြိန်မှု၊ သက်သာမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတစ်စုံတစ်ခုနဲ့၊ နှလုံးထဲမှာ 'အခုမှ စတင်တော့မယ်' လို့ ပြောတဲ့အခါ ခံစားရတဲ့ စွမ်းအားတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ မီးခိုးထဲက တစ်စက်တောက်ပတဲ့ မီးပွင့်လေးတစ်ခုဟာ ဒီဘက်ကူး၊ ဟိုဘက်ကူး လှုပ်ရှားနေသေးပေမယ့် ကိုယ်ပိုင်တည်နေရာကို မလွှတ်ဘဲ ထိန်းထားနေသလို၊ သစ်သားမှုန့်တစ်စိတ်ကလည်း ရေစီးထဲမှာ တစ်ခါတက်၊ တစ်ခါကျ၊ တစ်ခါညာ၊ တစ်ခါဘယ် လှုပ်ရှားနေသလို မြင်ဖူးသူတိုင်းက ဒီအတိုင်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆန္ဒဟာလည်း ဒီအချိန်မှာ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ လှုပ်ရှားနေရတဲ့ အခြေအနေကို နားလည်မြင်မြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဝိညာဉ်သာမက သွေးထဲကတောင် လှုပ်ရှားလာပြီး နားထဲမှာ တုန်တုန်သံ ကြားရ၊ မျက်ရှူရှူရှေ့မှာ မိုဗ်းတိမ်ကဲ့သို့ မှိုင်းမှိုင်းမြင်ရတတ်သည်။ ဒီလို တက်ကြွမှုဟာ နှလုံးထဲက အပြစ်ကြောင့်သာမက အပြစ်အားလုံး၏ ဖခင်ဖြစ်သော မာယာဆိုးကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရခက်ခဲခြင်းမရှိပါ။ မာယာဆိုးသည် သူ့နိုင်ငံထဲမှာ ဒီလို အနှောင့်အယှက်ပြုသူ တစ်ယောက် ပေါ်ပေါက်လာတိုင်း ငြိမ်းချမ်းနေလို့ မရနိုင်ပါ။ စိန့်တီခွန်က ဆိုသည်မှာ၊ "ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာအားဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ပြစ်မှုမှ ပြန်လည်တောင်းပန်ရန် စတင်သောအခါ၊ အမျိုးမျိုးသော စမ်းသပ်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ခရစ်တော်ဆီသို့ နီးကပ်လာသည်နှင့်အမျှ၊ စာတန်သည် သူ့ကို လိုက်လံကာ (လိုက်လံခြင်း၊ ဖိနှိပ်ခြင်း — တည်းဖြတ်မှတ်ချက်) ခရစ်တော်ဆီမှ သူ့စိတ်ကို ခြားနားစေပြီး၊ သူ့ကို ခြေချော်စေကာ အမျိုးမျိုးသော ဖမ်းဆီးကွင်းများကို ဖြန့်ဝေသည်။" မြေအောက်၌ ဖုံးကွယ်ထားသော ရတနာကို ရှာဖွေရန် မျှော်လင့်ကာ တစ်မျိုးသော ပန်းတစ်ပွင့်ကို ရှာဖွေနေသူများသည် ကြောက်မက်ဖွယ်နှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသည့် သရဲပုံပြင်များကို ကြုံတွေ့ကြသည်။ ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ္ဍာရီသည် တန်ဖိုးရှိသော လက်ဝတ်ရတနာများ ဝယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ကျေးလက်ဒေသ၌ ဖုံးကွယ်ထားသော ရတနာကို ရှာဖွေခြင်းကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သော ရည်ရွယ်ချက်မှ လူတစ်ဦး၏ အာရုံကို လွှဲပြောင်းရန် စာတန်၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအားလုံးကို အကောင်းဆုံး ဖော်ပြသည်။

ဒီမှာ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တိုင်နှင့် ပြင်းထန်စွာ တိုက်ပွဲဝင်ရပြီး၊ အပြစ်ကို ဆန့်ကျင်သည့် ဆုံးဖြတ်တိုက်ပွဲတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ရသည်။ ဒီမှာ သူတို့သည် ရန်သူကို တင်းကျပ်စွာ နှိပ်နင်းကာ အနိုင်ယူရမည်။ မြွေကို ခြေဖြင့် ဖိနှိပ်ကာ ချုပ်ပြီး ၎င်း၏ အားအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်ရမည်။ နောက်ပိုင်း သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အပြစ်ဆန့်ကျင်တိုက်ပွဲများတွင် ရရှိမည့် အနိုင်ရမှုများအားလုံး၏ မျှော်လင့်ချက်နှင့် အမှန်တကယ် အောင်မြင်မှုများသည် ဒီနေရာ၌ အပြစ်ကို အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းပေါ် မူတည်သည်။ ပါဝင်သူများ၏ မတူကွဲပြားမှုကြောင့် ဒီနေရာတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အရာအားလုံးကို တိတိကျကျ ဖော်ပြ၍ မရနိုင်ပါ။ ဤတိုက်ပွဲ၏ အဓိကအချက်များ သို့မဟုတ် အဆင့်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရခြင်း မခက်သော်လည်း၊ ၎င်းသည် ဗဟုသုတအတွက်ထက် တိုက်ပွဲတွင် ပါဝင်သူများအတွက် ပိုမိုအကျိုးရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဝိညာဉ်သည် တည်ငြိမ်ခိုင်မာသော အခြေခံရာမရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်။ တုန်လှုပ် (စဉ်းစား၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေသည် — တည်းဖြတ်မှတ်ချက်) သော်လည်း ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာအားဖြင့် ထောက်ပံ့ခံထား၍ ကောင်းမွန်သော ရည်ရွယ်ချက်၌ ပြည့်စုံစွာ မပျက်စီးဘဲ ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ထိုအရာကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးနိုင်မည့်သူ၊ တည်ငြိမ်စေနိုင်မည့်သူက ဘယ်သူလဲ။ ထို့ကြောင့် ရေထဲနစ်နေသူကဲ့သို့ အားလုံးစွမ်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းခေါ်ဆိုခြင်းသည် ယခင်ထက် ပိုမိုလိုအပ်လာပါပြီ။ ရန်သူက သူမကို ဖမ်းဆီးကာ စားသောက်ရန်

ကြိုးပမ်းနေသည်—ငါးကြီးဝမ်းထဲရှိ ဂျိနာကဲ့သို့၊ ရေထဲနစ်နေစဉ် ပေတရုကဲ့သို့ အပြင်းအထန် ဆုတောင်းကြွေးကြော်ပါ။ ဘုရားသခင်သည် သင့်လိုအပ်ချက်နှင့် သင့်တိုက်ပွဲကို မြင်မြင်သာသာ မြင်ကာ ကူညီမည့် လက်ကို တိုးခဲ့တာ၊ သင့်အား ထောက်ပံ့ကာ တိုက်ပွဲသို့ ထွက်မည့် စစ်သားတစ်ဦးကဲ့သို့ ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ပေးပါလိမ့်မည်။

ထိုမှာပင် သင့်အားထောက်ခံမှု ရှိပါသည်။ ဝိညာဉ်သည် ဤထောက်ခံမှုကို ကိုယ်တိုင်ထဲတွင် ရှာတွေ့နိုင်မည်ဟု ထင်မြင်ပါက အလွန်အန္တရာယ်ရှိပြီး၊ ထိုအခါ၌ အရာအားလုံးကို ဆုံးရှုံးမည်။ မကောင်းမှုသည် ထပ်မံ၍ အနိုင်ယူကာ၊ ထိုအတွင်းရှိ နူးညံ့သေးသော အလင်းကို ဖုံးကွယ်ကာ၊ မီးလောင်ရန် စတင်နေသေးသော မီးပွင့်ကို ငြိမ်းသတ်မည်။ ဝိညာဉ်သည် ကိုယ်တိုင်အားမဲ့ကြောင်းကို သိမြင်ပြီး၊ ကိုယ်တိုင်ထံမှ မမျှော်လင့်ဘဲ ဘုရားသခင်ရှေ့၌ နိမ့်ကျစွာ ကျဆင်းကာ၊ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲ၌ ကိုယ်ကို **အရာမရှိ**အောင် လျော့နည်းစေပါ။ ထိုအခါ အကုန်အစင်စွမ်းအားရှိသော ကျေးဇူးတော်သည် ထို**အရာမရှိခြင်း**ထဲမှ အရာအားလုံးကို ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မည်။ မည်သူမဆို ပြည့်စုံစွာ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ကျဆင်းစွာထားကာ ဘုရားသခင်၏ လက်ထဲသို့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ထားလိုက်လျှင်၊ သနားကြင်နာရှင်တော်ကို ကိုယ်ထံ ဆွဲယူကာ ၎င်း၏ အင်အားဖြင့် ခိုင်မာလာမည်။

သို့သော် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အနိမ့်ကျစွာ ချီးကျူးနေစဉ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားလပ်ခြင်းထဲသို့ မကျရောက်သင့်၊ ဘုရားသခင်ထံ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အပ်နှံပြီးနောက်တွင်လည်း လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းထဲသို့ မကျရောက်သင့်ပါ။ မဟုတ်ပါ။ ဘုရားသခင်ထံမှ အရာအားလုံးကို မျှော်လင့်ကာ ကိုယ်တိုင်ထံမှ မည်သည့်အရာမျှ မမျှော်လင့်နေစဉ်တွင်လည်း လှုပ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းကာ ကိုယ်တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုအခါမှသာ ဘုရားသခင်၏ ကူညီမှု ရောက်ရှိနိုင်မည့် အရာတစ်ခု၊ ဘုရားသခင်၏ အင်အား ဖုံးလွှမ်းနိုင်မည့် အရာတစ်ခု ရှိလာမည်။ ကျေးဇူးတော်သည် ယခုတင် ရှိပြီးသားပင် ဖြစ်သော်လည်း၊ ကိုယ်တိုင်ကြိုးပမ်းမှုများအပေါ် တုံ့ပြန်ကာ ၎င်း၏အားဖြင့် ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ရှေ့၌ နူးညံ့စွာ ဆုတောင်းကာ တည်ငြိမ်စွာ လက်လွှတ်ပြီးနောက် ကိုယ်တိုင်လည်း မနားမနေ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည်။

အပြစ်အားလုံးနှင့် တိုက်ပွဲဝင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ၎င်း၏ အမြစ်ဖြစ်သော အကြောင်းရင်းများကို တိုက်ဖျက်ပါ။ စိတ်ဝိညာဉ်အတွင်း အရာအားလုံး မတည်ငြိမ်ဘဲ၊ စိတ်ကူးများသည် သရဲတစ်မျိုးကဲ့သို့ ရပ်တည်ကာ ဝန်းကျင်လုံးကို ဖုံးလွှမ်းပြီး၊ ဘက်စုံမှ လက်နက်တံများကို တိုက်ရိုက်နှလုံးသားထဲသို့ ပစ်ခတ်နေသည့်အခါ—အပြစ်၏ အဓိကလှုံ့ဆော်သူများကို ရှာဖွေတွေ့မြင်ရန် မခက်ပါ။ တိုက်ပွဲဝင်ငယ်များအများအပြား၏ နောက်ဆုံးတွင် အဓိကဦးဆောင်အရာရှိကြီးများ ရပ်တည်ကာ အမိန့်များထုတ်ပြန်၍ စီမံခန့်ခွဲမှုများနှင့် စစ်ဆင်ရေးတစ်ခုလုံးကို ကြီးကြပ်ကြသည်။ ဤတို့မှာ အပြစ်၏ အမြစ်ဖြစ်ကြသည်။ အာရုံအားလုံးကို ဤတို့ပေါ်တွင်သာ စူးစိုက်ထားရမည်။ တိုက်ရိုက်လက်နက်ဆင်ကာ ဤတို့ကို ကျော်လွန်၍ ဖျက်ဆီးရမည်။ သူတို့ကို အနိုင်ယူပြီးနောက် အနိမ့်အဆင့် စစ်သားများသည် ကိုယ်တိုင်ကွဲကွာသွားကြလိမ့်မည်။

ကယ်တင်ရှင်သည် လူတို့အား ကိုယ်တော်နောက်လိုက်ရန် ခေါ်ဆိုစဉ်တွင် (မာကု ၈:၃၄-၃၈) အပြစ်၏ အဓိကလှုံ့ဆော်သူများနှင့် ၎င်း၏ အဓိကကာကွယ်သူများမှာ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာကို ပြသခဲ့သည်။ "ငါ့နောက်ကို

လိုက်လိုသူတိုင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငြင်းပယ်ရမည်" ဟု ၎င်းက ပြောသည်—ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှောင်ရွေးကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မိမိအတွက် မသင့်လျော်သူ၊ သနားစရာမရှိသူ၊ ထောက်ခံရန်မတန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။ ဤသည်မှာ အပြစ်ချစ်သော နှလုံးသားထဲတွင် အမြဲတမ်း ဆန့်ကျင်ဘက် စိတ်ထားတစ်ခု—ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားခြင်း— နေထိုင်ကာ အင်အားကြီးမားနေကြောင်း ပြသသည်။ အပြစ်ရှိသူသည် မိခင်တစ်ဦးက သူမ၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသော ကလေးကို ပြုစုသလို ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း ထိုပုံစံအတိုင်း ပြုစုသည်။ မည်သည့်အရာကိုမဆို ကိုယ်တိုင်ငြင်းဆန်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒများနှင့် ဆန့်ကျင်ခြင်းကို ခက်ခဲစွာ တွေ့ကြုံရပြီး မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ကိုယ်တိုင်ကို တင်းကျပ်စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ထို့အပြင် ကယ်တင်သူသည် ဝိညာဉ်၏ ကယ်တင်ခြင်းအတွက် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား အမိန့်ပြုသည်: 'လူတစ်ယောက်သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးကို ရရှိသော်လည်း မိမိဝိညာဉ်ကို ဆုံးရှုံးခဲ့လျှင် အကျိုးရှိမည်နည်း?' (မာကု ၈:၃၆)။ ကမ္ဘာဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွင်းမဟုတ်ဘဲ ပြင်ပရှိ အရာအားလုံးကို ဆိုလိုသည်—မြင်သာနိုင်သော၊ ကိုင်တွယ်ခံစားနိုင်သော၊ အာရုံခံစားနိုင်သော အရာများအားလုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤတာဝန်သည် လူနှလုံးသားတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရာများဆီသို့ ဆွဲဆောင်မှု၊ ကိုင်တွယ်ခံစားနိုင်သောအရာများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် မြင်သာခံစားနိုင်သောအရာများမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းကာ ပျော်ရွှင်မှု ရှာဖွေရန် စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ကို ဖော်ပြသည်။ တကယ်တော့၊ **အာရုံခံစားမှုသည်** ပြစ်မှုကိုချစ်သူ၏ လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သူသည် မမြင်နိုင်သောနှင့် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာအရာများကို စိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိဘဲ၊ အာရုံခံစားနိုင်သည့် အရာအားလုံးကိုသာ ရင်းနှီးပြီး စမ်းသပ်ပြီးသားအဖြစ် ယူဆထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်က ဤ မယားကျင့်မှုနှင့် ပြစ်မှုများပြည့်နှက်နေသော ကမ္ဘာ၌ မိမိအားကြောင့် ရှက်စရာမလိုကြောင်း တိုက်တွန်းတော်မူသည်။ ဤအချက်သည် ပြစ်မှုကိုချစ်သော နှလုံးသားထဲတွင် လူများ၏ ထင်မြင်ချက်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းရှိပြီး၊ ၎င်းကြောင့် ကောင်းမှုနှင့် အမှန်တရားကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း ပြသသည်။ ထိုအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် ပုံမှန်အားဖြင့် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တည်ဆောက်ထားသော စနစ် သို့မဟုတ် ဆက်ဆံရေးများ၏ မဖောက်မပြန်မှုကို ယုံကြည်၍ အသက်ရှင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုဆက်ဆံရေးများကို တုန်လှုပ်စေခြင်းကို ကြောက်ရွံ့ကာ ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် မည်သူ့ဆန္ဒကိုမဆို ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ မလေးစားခြင်း သို့မဟုတ် ပြဿနာထဲဝင်ခြင်းထက် ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ လွှမ်းမိုးခံယူရန် သဘောတူတတ်သည်။ ဤသည်မှာ **အခြားသူများကို ကျေနပ်စေလိုသော ဆန္ဒဖြစ်သည်။** 'လူတွေ ဘာပြောမလဲ၊ ဆက်ဆံရေးတွေ ဖြတ်တောက်ရရင် ငါဘာလုပ်ရမလဲ?' ဤအပြစ်၏ အထိခိုက်လွယ်ဆုံး ချိတ်ဆက်မှုဖြစ်ရမည်။ ၎င်းကို ချိုးဖျက်လိုသူသည် ကမ္ဘာတရားစွဲတွင် အရှက်ခံရမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခံရသည် ။ 'ဤလိမ်လည်၍ ပြစ်ဒဏ်ကျသော မျိုးဆက်တွင် ငါနှင့် ငါ၏ စကားတို့ကို ရှက်ကြောက်သောသူကို သားတော်သည်လည်း သူ၏ ဘုရားသခင်နှင့် သန့်ရှင်းသော ကောင်းကင်တမန်တို့နှင့်အတူ ဂုဏ်သရုပ်ဖြင့် လာသောအခါ ရှက်ကြောက်မည်' (မာကု ၈:၃၈)။ ဤနောက်လာမည့်ခေတ်အတွက် နောက်ဆုံးတောင်းဆိုချက်သည် အပြစ်ချစ်သောနှလုံးသားထဲတွင် နောက်ဘဝအပေါ် သဘောထားတစ်စုံတစ်ခုမှ မရှိကြောင်း ဖော်ပြသည်။ ထိုသူအတွက် ထိုဘဝမရှိသကဲ့သို့၊ လုံးဝလက်ရှိဘဝထဲတွင်သာ နစ်မြုပ်နေကြောင်း ထင်မြင်စေသည်။ အမှန်တကယ်လည်း ထိုအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ လူများသည် မကြာခဏ ဒီကမ္ဘာပေါ်တွင် အမြဲတမ်းနေထိုင်မည့်အတိုင်း နေထိုင်ကာ အနာဂတ်ကို မေ့လျော့ကြသည်။ သူတို့သိတာက

ကမ္ဘာပျော်ရွှင်မှုတစ်ခုတည်းသာဖြစ်ပြီး၊ ရည်မှန်းချက်အားလုံးက ဒီမှာ ဘယ်လိုကောင်းမွန်စွာနေထိုင်မလဲဆိုတာတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် စုပေါင်းထားကြသည်။ ထို့နောက် ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာကိုတော့ တစ်စုံတစ်ခုမှ မစဉ်းစားကြပါ။ ထို့ကြောင့် **ကိုယ်ကိုယ်မေတ္တာ၊ အာရုံခံစားမှု၊ အခြားသူများကို နှစ်မြှော်စေလိုစိတ်နှင့် ကမ္ဘာအမြင်** (ဘဝဆိုသည်မှာ မြေကြီးပေါ်ရှိ အရာများပဲဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း) တို့သည် အပြစ်ချစ်သော နှလုံးသား၏ ထင်ရှားသော လက္ခဏာများဖြစ်ပြီး၊ ထိုလက္ခဏာများသည် အပြစ်၏ အမြစ်နှင့် ထိုအပြစ်၏ အဓိက ထောက်ခံသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း အပြစ်ရှိသူများဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို မခွဲခြားနိုင်ခဲ့ကြပါ။ ကယ်တင်သူက မညွှန်ပြခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း အမှန်တကယ် မသိခဲ့ကြလိမ့်မည်။ သို့သော် ယခု၌ ထိုအရာများ ဖော်ထုတ်ပြသခံရပြီးဖြစ်သောကြောင့် ဤအတိုင်းဖြစ်ရမည်ဟု ထင်ရှားပါသည်။ ဘုရားသခင်ထံမှ ကျဆင်းသွားသော လူသားသည် ကိုယ်တိုင်ထဲသို့သာ ပြန်လှည့်ကာ ကိုယ်ကိုယ်ကို သနားခြင်းကြောင့် ပြစ်ဒဏ်ခံရသည်။ ဤသည်မှာ ကျဆင်းခြင်း၏ အခြေခံသဘာဝမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကျဆုံးသွားသော လူသားသည် ကိုယ်တွင်း၌ မတည်ငြိမ်ဖြစ်ကာ စိတ်မှ ကိုယ်ခန္ဓာသို့ ကျဆင်းပြီး အာရုံခံစားမှုများထဲတွင် ဆင်းရဲနေသည်။ အပြစ်သည် ထင်ရှားကာ ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားသည့် အဓိကကွင်းမှာ အပြစ်ရှိသူ လူများ၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်ပြီး၊ ထိုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အပြစ်ကို ထောက်ပံ့ကာ ထိန်းသိမ်းပေးသည့် စည်းမျဉ်းများနှင့် ဆက်ဆံရေးများ ရှိသည်။ ဤအပြစ်ဖွဲ့စည်းမှုများအတွင်း အရာအားလုံး ချောမွေ့စွာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကိုပင် ပျော်ရွှင်မှုဟု ခေါ်သည်။ သို့သော် ထိုဖြစ်စဉ်သည် ယခုခေတ်တွင်သာ တည်ရှိနိုင်ပြီး၊ လာမည့်ခေတ်အတွက် လုံးဝကွဲပြားသည့် တစ်ခုခုလိုအပ်သောကြောင့်၊ ထိုအကြောင်းကို စဉ်းစားမိခြင်းတစ်ခုတောင် မရှိတော့ပေ—စိတ်ထဲတွင် မထည့်နိုင်သလို၊ နှလုံးသားထဲတွင်လည်း မည်သည့် သနားကြင်နာမှုမျှ မတွေ့ရတော့ပါ။

ထို့ကြောင့် အပြစ်၏ အမြစ်များပင် လူတစ်ဦးသည် အပြစ်ကမ္ဘာမှ ကောင်းမှုဘက်သို့ ရွေ့လျားရန် ပြင်ဆင်သည့်အခါ စိတ်ထဲသို့ တိုက်ခိုက်လာသည့် အတွေးများအားလုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ စိတ်ကို ရှုပ်ထွေးစေ၊ ကြောက်ရွံ့စေ၊ တားဆီးပိတ်ပင်စေသော စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အတွေးများစွာကို ဖန်တီးထုတ်ပေးသည်။ **ကိုယ်ကိုယ်သနားခြင်းက** ငိုငိုနဲ့ ပြောသည်— "ဒီဘဝက ဘာဘဝလဲ? ရှေ့မှာတော့ အလုပ်ကြိုးစားခြင်း၊ အခက်အခဲ၊ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေပဲ ရှိပြီး အဆုံးမမြင်နိုင်ဘူး၊ တံပိုးထဲ ခြေဖျားမဝတ်ဘဲ လျှောက်ရင်း တစ်ခါတိုင်း ဒဏ်ရာရသလိုပဲ!" **လိင်ဆွဲဆောင်မှုက** ပြောသည်— "ဒီတစ်ခုကိုလည်း လက်လွှတ်၊ အဲဒါကိုလည်း လက်လွှတ်၊ ဒီလုပ်ရပ်ကိုလည်း ရပ်၊ အဲဒါကိုလည်း ရပ်—တိုတိုချုပ်ပြောရရင် ကျွန်ုပ် ပျော်ရွှင်ခဲ့တဲ့ အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ပြီး စိတ်ဝိညာဉ်ဘက်ကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ!" ဒါဟာ အယူအဆပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခြောက်သွေ့ပြီး မကျေနပ်စရာ၊ အသက်မဲ့တာပဲ။" **"လူတွေ ဘာပြောမလဲ?** သူတို့က ထူးဆန်းတယ်ထင်ပြီး ငါ့ကို ရှောင်ကြဉ်မှာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ဆက်ဆံရေးနှစ်ခုလုံးကို ဖြတ်တောက်ရမယ်—ဒါဆိုရင်တော့ ဘာဖြစ်မလဲ? ဒီဘက်ကလည်း ရန်ငြင်းမှုကို မျှော်လင့်ထားရမယ်။" ဤသည်မှာ **လူတို့အား ကျေနပ်စေလိုသော ဆန္ဒ၏** ငိုကြွေးခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် **ကမ္ဘာဘက်ဆိုင်ရာ စိတ်ဓာတ်၏** ငိုကြွေးခြင်းမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။ 'အနာဂတ်ကတော့ ရောက်လာမှာပဲ—ဒါကို ဘယ်သူမှ ငြင်းဆန်မလဲ—ဒါပေမယ့် အခုမှ ဝေးနေသေးတယ်၊ ဒီအတွင်း ကျွန်တော် ဘယ်လိုနေရမလဲ? အခြားသူတွေကလည်း ဒီလိုပဲ နေထိုင်ခဲ့ကြတယ်...

ကျွန်တော်တို့က ဒီလောကဘဝကို သိပြီးသားပေမယ့် တခြားဘဝကော? ဒါက ကျွန်တော်တို့ လက်လှမ်းမီတာပဲ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါက ဘယ်မှာလဲ?’

အမှန်တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်က ဘုရားသခင်အတွက် အလုပ်လုပ်ရန် စတင်လိုက်တဲ့အခါ ဒီအရာအားလုံးက သူ့ကို ဆန့်ကျင်ပြီး ဆူညံကြလိမ့်မယ်။ ဒီစိတ်တွေဟာ ခဏတာသာဖြစ်တဲ့ စိတ်ကူးတွေဆိုရင် တစ်မျိုးဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က ဝိညာဉ်၏ နက်ရှိုင်းဆုံးအထိ ဝင်ရောက်ကာ ထိုးခတ်ပြီး ကိုယ့်ကို သူတို့ဘက်ဆွဲဆောင်သွားကြတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်အသက်ရှင်နေတဲ့ အသားထဲက ချောင်းတစ်ချောင်းနဲ့ ဆွဲနေသလိုပဲ။ ဒီအခြေအနေမှာ လူတစ်ယောက် ဘာလုပ်သင့်သလဲ?

ကူညီမှုက လက်တစ်လျှောက်မှာ ရှိနေပါပြီ... သင် လိုအပ်တာက ကြိုးစားမှုတစ်ခုသာ—ထိုကြိုးစားမှုကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် ပြုလုပ်လိုက်ပါက သင် အနိုင်ရမည်။ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို နူးညံ့စွာ လက်ခံပြီး ကရုဏာ၏ အင်အားကြီးမားစွာ လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ဆုတောင်းခြင်းတွင် ကိုယ်တိုင် တည်မြဲထားပြီးနောက်— a) ဤအတွေးများအားလုံးကို သင့်ဝိညာဉ်မှ အမြန်ဆုံး ဖယ်ရှားပစ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှု အထူးကြိုးစားအားဖြင့် သတိထဲမှ ထုတ်ပစ်ကာ၊ ထွက်ပေါ်လာရာ လျှို့ဝှက်ရာသို့ ပြန်ဆုတ်စေပြီး နှလုံးသားငြိမ်းချမ်းမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပါ။ နှလုံးသားငြိမ်းချမ်းမှုသာ နောက်ထပ် ဘာမျှ ဆက်လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပထမဆုံးအခါ၌ ထိုအတွေးများကို အနည်းငယ်မျှ ဂရုမစိုက်ဘဲ၊ ငြိမ်းချမ်းစကားမဟုတ်ပေမယ့် ဆွေးနွေးခြင်းမပြုပါနှင့်။ ပညာမဲ့သူအုပ်စုကို အစပိုင်းကတည်းက တင်းကျပ်စွာ ဆက်ဆံလျှင် မကြာခင် ပြန်ကွဲသွားမည်။ သို့သော် တစ်ဦးအား ဂရုမစိုက်စကားပြော၊ ထို့နောက် တစ်ဦး၊ ထပ်တစ်ဦးအား ထပ်မံပြောဆိုလျှင် သူတို့သည် ရဲရဲတင်းတင်းဖြစ်ကာ တောင်းဆိုမှုများကို ပိုမိုတင်းကျပ်လာမည်။ ထိုနည်းတူ၊ စိတ်ကို ဆွဲဆောင်သော စိတ်ကူးများအုပ်စုကို စိတ်ထဲ၌ တစ်စက္ကန့်သာ ခွင့်ပြုထားလည်း ပို၍ တင်းမာလာမည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါက ပို၍ တင်းမာလာမည်။ သို့သော် စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်စွာ ကြိုးပမ်းကာ ငြင်းပယ်ပြီး ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်ခြင်းဖြင့် ပထမဆုံးအခါတွင် တိုက်ထုတ်လိုက်ပါက၊ ၎င်းတို့သည် ချက်ချင်း နုတ်ထွက်ကာ စိတ်ဝိညာဉ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာ ထားမည်။

b) သို့သော် မကောင်းသော အတွေးအခေါ်များ၏ မှောင်မိုက်သော အုပ်စုကို ထုတ်ပစ်ပြီးနောက်၊ နှလုံးသား ပြန်လည်ငြိမ်သက်ကာ ဝိညာဉ်လည်း ပေါ့ပါးလာသော်လည်း၊ အမှန်တကယ် ပြဿနာအတွက် မည်သည့်အောင်မြင်မှုမျှ မရရှိသေးကြောင်း မမေ့ရ။ ဤရန်သူများသည် မသေဘဲ ရှိနေဆဲဖြစ်ကြသည်။ သူတို့ကို သတိမှသာ ဖယ်ရှားထားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ရည်ရွယ်ကာ လျှို့ဝှက်နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခုတွင် အံ့အားသင့်တိုက်ခိုက်ကာ ပိုမိုသေချာစွာ အနိုင်ရယူနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေကြသည်။ မည်သည့်အခြေအနေမျှ၌ မရပ်တန့်ရ။ မဟုတ်လျှင် ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် အောင်မြင်ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။ သူတို့ကို သေဒဏ်ပေးကာ ကိုယ်တိုင်အလှူပူဇော်ခြင်း၏ ဘုရားပူဇော်ခန်း၌ ဆွဲထုတ်၍ သတ်ပစ်ရမည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်နှင့် ၎င်း၏ ကရုဏာအား ဆုတောင်းဖြင့် ထပ်မံ လက်ခံပြီးနောက်၊ အပြစ်ကို ဖန်တီးသူ တစ်ဦးချင်းစီအား ခေါ်ယူကာ သင့်နှလုံးသားကို သူတို့ထံမှ ချွတ်၍ ဆန့်ကျင်ဘက်ဆီသို့ ဦးတည်စေပါ။ ထိုအခါ သူတို့သည် သင့်နှလုံးသားမှ ဖြုတ်ပစ်ခံရကာ ပျောက်ကွယ်သွားမည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် သင့်အတွေးအခေါ်ကို

လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားခွင့်ပြုပြီး၊ သင့်နှလုံးသားကိုလည်း ထိုအတွေးအခေါ်၏ ခြေလှမ်းများကို လိုက်နာစေပါ။
အမှန်တရား၏ အလင်းဖြင့်နှင့် လျှို့ဝှက်စွာ လှုပ်ရှားနေသော ကျေးဇူးတော်၏ အကူအညီဖြင့်၊ သင့်အတွေးအခေါ်သည်
- a) ပထမဦးစွာ ဤအရာများကို တစ်စုံတစ်ယောက်က 'ငရဲမွေးကောင်များ' ဟု ခေါ်နိုင်မည့် အလွန်ဆိုးရွားသော
သတ္တဝါများအဖြစ် ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြကာ၊ သင့်နှလုံးသားအား ထိုအရာများအပေါ် **မုန်းတီးစက်ဆုတ်စိတ်** ဖြစ်စေရန်
တိုက်တွန်းစေ၊ b) ထို့နောက် ၎င်းတို့က သင့်ကို ထိုးကျစေသော အန္တရာယ်ကို တောက်ပရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြကာ၊
၎င်းတို့ထဲမှ အကြမ်းဖက်ဆုံး ရန်သူများကို ညွှန်ပြစေ၍၊ သင်ကလည်း သင့်နှလုံးသားကို ၎င်းတို့အား **မုန်းတီးစိတ်ဖြင့်**
ပြည့်စေ၍၊ c) ထို့နောက် သူတို့က သင့်ကို ဝင်ခွင့်မပေးသော ဘဝ၏ အလှတရားနှင့် ချိုမြိန်မှုအားလုံး၊
ထိုအကြမ်းဖက်သူများထံမှ လွတ်မြောက်ခြင်း၏ ဆွဲဆောင်မှုအားလုံးကို ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြစေပြီး၊ သင့်နှလုံးသားထဲတွင်
သူတို့အပေါ် မုန်းတီးခြင်းနှင့် ရိုင်းစိုင်းခြင်းများ ရှိပြီးသားဖြစ်သောကြောင့်၊ ထိုဘဝဆီသို့ သွေးကြွေးကဲ့သို့ ရေမြစ်ဆီသို့
ပြေးသွားသလို **ပြောင်းရွှေ့ရန်** ကြိုးစားရမည်။ ဤနည်းဖြင့် မျှော်လင့်ထားသည့် ရလဒ်ကို ရရှိနိုင်မည်။
ဤအစီအစဉ်သည် တိုတောင်းသော်လည်း တာဝန်ကို အလျင်အမြန် ပြီးမြောက်စေရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဤတွင်
ဖော်ပြထားသည်မှာ စဉ်းစားမှုကို ဦးတည်သင့်သည့် အချက်များသာဖြစ်ပြီး၊ စဉ်းစားမှု၏ ချည်ကြိုး—၎င်းကို မည်သို့
ဦးတည်ကာ ရည်မှန်းချက်သို့ ချဉ်းကပ်မည့်နည်း—ကို မိမိတိုင်းစီ စီမံရမည်ဖြစ်သည်။ သဘောကျမြင်နိုင်သော
စိတ်ဓာတ်အတွက် ထိရောက်၍ အင်အားပြင်းထန်သော အတွေးတစ်ခုသည် တစ်နည်းတစ်မျိုးဖြင့်
ထင်ရှားလာမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် စဉ်းစားခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသော လှုံ့ဆော်ကိရိယာသာဖြစ်ပြီး အမှန်တကယ်
အရေးကြီးတာမှာ နှလုံးသားပြောင်းလဲမှုများဖြစ်သည်။ ပြောရရင် နှလုံးသားထဲတွင် ပြသထားသည့် ပြောင်းလဲမှုများ
ဖြစ်လာချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဤကြိုးပမ်းမှုသည် စိတ်ဓာတ်ချိုးဖျက်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ထိုကြိုးပမ်းမှုကို
တက်ကြွစွာ ဆောင်ရွက်ကာ မလျော့မနည်း ဆက်လက်ကြိုးပမ်းရမည်။ ဤလှည့်ကွေ့များအတွင်း စိတ်သည် ၎င်း၏
အကန့်အသတ်ထိ မရောက်မီ မရပ်တန့်ရ။ ထိုအကန့်အသတ်များမှာ အပြစ်ဆိုးစိတ်လှုပ်ရှားမှုများအား
တားဆီးတုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် အပြစ်၏ အခြေခံတောင်းဆိုချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်နေသည့်
စိတ်ဓာတ်များဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်တိုင်အား ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည်၊ **ကိုယ်ကိုယ်သနားခြင်း**အစား
ကိုယ်တိုင်အား **မသနား**မယား၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆန့်ကျင်နိုင်စွမ်း ပြန်လည်မွေးဖွားလာသည်အထိ၊ နာကျင်မှုကို
ဆန္ဒပြင်းပြင်းဖြင့် တောင်းဆိုလိုစိတ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်နှစ်ခုလုံးကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်အောင်
ကိုယ်တိုင်ဒဏ်ရာပေးလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်အထိ ဆက်လက်ကြိုးပမ်းရမည်။ **အခြားသူများကို**
ကျေနပ်စေလိုသော ဆန္ဒအစား၊ တစ်ဖက်တွင် မကျန်းမာသော ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် ဆက်ဆံရေးများအားလုံးကို
မုန်းတီး၍ ရန်လိုစွာ ဆန့်ကျင်လိုစိတ်၊ တစ်ဖက်တွင် မည်သည့် မတရားမှုနှင့် လူ့အပြစ်တင်မှုကိုမဆို **ကိုယ်တိုင်**
ခံယူလိုစိတ် တို့ ပေါ်ပေါက်လာသည်အထိ၊ အထိ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံခံစားမှုနှင့် မြင်သာထင်ရှားသော
အရာများအတွက်သာ **စိတ်ဝင်စားမှု**မဟုတ်ဘဲ၊ ထိုအရာများအပေါ် **မုန်းတီးစက်ဆုတ်ခြင်း**နှင့်
စိတ်ဆိုးခြင်းများဖြစ်ပေါ်ကာ၊ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုနှင့် ဘုရားသခင်ဆိုင်ရာကို ရှာဖွေလိုခြင်းနှင့်
ဆန္ဒပြင်းထန်ခြင်းများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်၊ ကမ္ဘာ့ဘောင်အတွင်း—ဘဝနှင့်ပျော်ရွှင်မှုကို မြေကြီးပေါ်တွင်သာ

ကန့်သတ်ထားခြင်း—မဟုတ်ဘဲ၊ **မြေကြီးပေါ်၌ ညွှန်တစ်ဦးကဲ့သို့** ခံစားကာ ကောင်းကင်ပြည်ကို တစ်ဦးတည်းသော ဆန္ဒဖြင့် ရှာဖွေနေခြင်းဖြင့် နှလုံးသား ပြည့်နှက်လာသည်။

ဤသဘောထားများ ဖွဲ့စည်းလာသောအခါ အပြစ်၏ အခြေခံအားလုံးသည် ဖျက်ဆီးခံရမည်။ အပြစ်သည် ၎င်း၏ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအားကို ဆုံးရှုံးကာ ယခုမှစ၍ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ကို ကိုယ်တိုင်ယူဆောင်သွားမည်။ အပြစ်သည် ထွက်ပစ်ခံရကာ ပြင်ပအရာတစ်ခုသာ ဖြစ်သွားမည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ အပြစ်သည် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိသော အင်အားမဟုတ်ဘဲ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုသာ ဖြစ်သွားမည်။ လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ယခု ရရှိထားသည့် ဆန့်ကျင်ခံစားချက်များကိုသာ လှုံ့ဆော်ခြင်းဖြင့် အပြစ်ကို ထုတ်ပစ်နိုင်မည်။ ဤအချက်မှ ယခု ဖော်ပြထားသည့် ကြိုးပမ်းမှု၏ အရေးပါမှုကြီးမားကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ ဤကြိုးပမ်းမှုမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်က ဆိုးကျိုးကို ပြင်းထန်စွာ ငြင်းပယ်ကာ ကောင်းကျိုးဆီသို့ ပြန်လှည့်သည့် ကိုယ်အသစ်တစ်ဦး ဖွဲ့စည်းလာသည်။ စိတ်ဓာတ်တွင် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ကာ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းရှိ အရာအားလုံးသည် စနစ်အသစ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဤမှာတော့ ပြစ်မှု၏ နယ်မြေ အနားဆုံး၌ ရပ်တည်နေပြီး မည်သည့်အတားအဆီးမျှ မရှိဘဲ အလင်း၊ လွတ်လပ်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းပြည့်ဝသော နယ်မြေသို့ ချဉ်းကပ်နိုင်နေသူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ချုပ်နှောင်မှုများ ပြတ်ကွဲပြီး စိတ်ဝိညာဉ်သည် လွတ်လပ်၍ ပျော်ရွှင်ကာ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပျံသန်းရန် အသင့်ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် ရန်သူ၏ လှည့်ကွက်များ မကုန်ဆုံးသေးပါ။ သူ့မှာ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ သိမ်းဆည်းထားခဲ့သည့် မြှောက်တံတစ်လုံးသာ ကျန်ရှိနေသည်။ ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုအပြစ်ဒေသမှ နောက်ဆုံးခြေလှမ်းကို ထွက်ခွာရန် စိတ်ဓာတ်အား စုစည်းနေစဉ်၊ ဝမ်းနည်းစွာ ငိုငိုချောင်းသံတစ်ခုက သူ့အာရုံကို ဆွဲငင်လိုက်သည်။ 'တစ်ရက်ပိုသာ ခွင့်ပြုပါ၊ ဒါဆိုလုံလောက်ပြီ၊ မနက်ဖြန်မှာ ဒီနယ်နိမိတ်ကို ကျော်သွားမယ်' ဟု ဆိုသည်။ ယခင်တိုက်ပွဲကြောင့် ဝိညာဉ်ပင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ အနားယူလိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် အပြစ်၏ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်စေ၊ ဒီအသံတစ်ခုတည်းသာ ကြားရသည်။ ဒီမှာ ကောင်းမှုကို ဆန့်ကျင်တာ မရှိဘဲ၊ တည်ဆောက်ထားတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို နည်းငယ်သာ သက်သာစေလိုတဲ့ တောင်းဆိုချက်တစ်ခုသာ ရှိသည်။ ဒီငိုကြွေးချက်က အလွန်ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီး၊ ရန်သူက ကျွန်ုပ်တို့ဘက်ကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားစေဖို့ တောင်းဆိုနေသလို ခံစားရစေသည်။ သို့သော် ဒီငိုကြွေးချက်၊ ဒီအကြံပြုချက်ကို နည်းငယ်သာ လက်ခံလိုက်ရင် ရရှိထားသမျှအားလုံးကို ဆုံးရှုံးသွားမည်။ လျှို့ဝှက်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် ထုတ်ပယ်ခံထားရသော အပြစ်လှုံ့ဆော်သူများသည် နှလုံးသားထဲသို့ တိတ်တဆိတ်ဝင်ကာ ကျွန်ုပ်တို့မသိဘဲ နှလုံးသားနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ပြီး၊ စီစဉ်ထားသမျှအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပျက်စီးစေသည်။ ထို့ကြောင့် သတိပြန်ရလာသောအခါ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် ကြိုးစားဖူးခြင်းမရှိသလို အဟောင်းလမ်းပေါ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနေသည်ကို တွေ့ရမည်။ အေးမြခြင်း၊ နှေးကွေးခြင်းနှင့် မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းတို့က ထပ်မံ၍ သူ့ကို ဖုံးလွှမ်းသွားပြီး၊ ထို့ကြောင့် ယခင်က ပြီးစီးသွားပြီဟု ထင်မြင်ခဲ့ရသမျှ အရာအားလုံးကို ထပ်မံ စတင်လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအသေးငယ်မြင်သာသော တောင်းဆိုချက်ကို မထင်မှတ်ဘဲ မလျော့ပါနှင့်။ ၎င်းသည် အသေးငယ်၍ အရေးမပါသလို မြင်ရပေမယ့် အမှန်မှာ မကောင်းမှုအားလုံး၏ အနှစ်သာရဖြစ်သည်။ လွတ်လပ်မှုအဖြစ် ဖုံးကွယ်ထားသော ကျူးကျော်မှု၏ ဆွဲဆောင်မှု၊ မဖြေရှင်းနိုင်သော ရန်သူကို ဖုံးကွယ်ထားသည့် ချိုးမြှင့်စကားပြောသော

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ဤအရာကို သင့်စွမ်းအားအပြည့်ဖြင့် မုန်းတီးပါ။ မီးလျှပ်ကဲ့သို့ အလျင်အမြန် လျှပ်တပြတ်သွားသောအခါ ၎င်း၏ အမှတ်အသားတစ်ခုတောင် မကျန်အောင် အမြန်ဆုံး ဖျက်ပစ်လိုက်ပါ။ မူလအခြေအနေသို့ ပြန်သွားကာ အတွင်းနှင့် ပြင်ပ တင်းမာမှုကို အမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းမည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ ဤရန်သူကိုလည်း အနိုင်ယူပြီးနောက် သင်သည် ကိုယ်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သူ၊ စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်သော အနိုင်ရှင်တစ်ဦးအဖြစ် ကျန်ရစ်မည်။ သင်သည် ကိုယ်ပိုင်အပြည့်အစုံ အုပ်ချုပ်သူ ဖြစ်လာမည်။

ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးတော်၏ လှုံ့ဆော်မှုနောက်ကို လူ့လွတ်လပ်ခွင့်၏ **ပထမဆုံး တာဝန်မှာ ကိုယ်တိုင်ဆီသို့ ရွေ့လျားခြင်းဖြစ်ပြီး**၊ ၎င်းကို အောက်ပါ လုပ်ဆောင်ချက် သုံးခုဖြင့် ပြုလုပ်သည်။ (က) ကောင်းမှုဆီသို့ ဦးတည်ပြီး— ၎င်းကို ရွေးချယ်သည်။ b) အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားကာ လူတစ်ဦးအား အပြစ်ထဲတွင် ချုပ်နှောင်ထားသော ချိတ်ဆက်မှုများကို ဖြတ်တောက်ပစ်သည်။ ထို့နောက် နှလုံးသားမှ **ကိုယ်ပေါ်သနားခြင်း၊ အခြားသူများကို ကျေနပ်စေလိုစိတ်၊ အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုနှင့် ကမ္ဘာ့အရာများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုတို့ကို** ဖယ်ရှားကာ၊ ၎င်းတို့အစား ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှု၊ အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုများအပေါ် မစိတ်ဝင်စားခြင်း၊ မည်သည့်အရှက်တရားကိုမဆို ခံယူနိုင်စွမ်းနှင့် ဒီနေရာ၌ ဧည့်သည်တစ်ဦးကဲ့သို့ ခံစားကာ နောင်လာမည့် ကမ္ဘာအတွက် နှလုံးသားကို ချမှတ်ခြင်းတို့ကို တိုးတက်စေသည်။ c) နောက်ဆုံးတွင်၊ သူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အနည်းငယ်မှ မပျော်မွေ့ခွင့်မပြုဘဲ၊ အမြဲတမ်း သင့်တော်သည့် တင်းမာမှုအခြေအနေတစ်ခု၌ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းထားကာ ချက်ချင်း ကောင်းမြတ်ခြင်း၏ လမ်းကြောင်းကို စတင်လိုက်ရန် စိတ်ဓာတ်ထိုးထွင်းခံရသည်။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်ဝိညာဉ်အတွင်းရှိ အငြိုးအငွေ့အားလုံး ငြိမ်သက်သွားသည်။ ထိုအတိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားကာ၊ ချုပ်နှောင်မှုအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ပြီးနောက်၊ သူသည် ပြည့်စုံစွာ ပြင်ဆင်ထားသည့် စိတ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်အား ပြောကြားသည်— ‘ထပြီး သွားမည်’

ဤအချိန်မှစ၍ ဝိညာဉ်၏ **လှုပ်ရှားမှုအသစ်တစ်ခု** စတင်သည်—**ဘုရားသခင်ဆီသို့**။ ကိုယ်ကိုယ်ကို အနိုင်ယူပြီး ကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးကို ထိန်းချုပ်ကာ၊ လွတ်လပ်ခွင့်ကို ပြန်လည်ရရှိပြီးနောက်၊ ယခုသူသည် သူ၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဘုရားသခင်ထံ ပူဇော်အပ်ရမည်။ ဤသည်မှာ တာဝန်၏ တစ်ဝက်သာ ပြီးစီးခြင်းဖြစ်သည်။

ကိုယ်ကို ဘုရားသခင်ထံ သန့်ရှင်းစွာ ကတိပြုခြင်း၏ နံနက်ခင်း

အပြစ်ကို စွန့်လွှတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာသာ ကျန်ရှိနေပြီဟု ထင်မြင်နိုင်သည်။ တကယ်တော့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပေမယ့်၊ ထို လုပ်ဆောင်မှုက ဘယ်လို အမျိုးအစားဖြစ်မည်နည်း၊ ဘယ်လို စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပြုလုပ်မည်နည်း။ ထိုလူသည် ကိုယ်တိုင်ကိုသာ အာရုံစိုက်ထားခဲ့ဖြစ်သည်။ ဤအစအနေမှ စတင် လှုပ်ရှားပါက၊ ကိုယ်တိုင်အတွက် ကိုယ်တိုင်မှ လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်မည်၊ သမာဓိအရဖြစ်စေ။ ၎င်းသည် ကိုယ်ကျိုးစိတ်ရှိသော၊ ပေဂျန်ဘာသာဆိုင်ရာ သမာဓိတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ လူအချို့က ကောင်းမှုကို ကောင်းမှုအတွက်သာ ပြုလုပ်ကြသည်ဟု ဆိုကြသည်—သူတို့သည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာက တောင်းဆိုသဖြင့်၊ သို့မဟုတ် တခြားနည်းဖြင့် လှုပ်ရှားခြင်းသည် မဂုဏ်မရှိ၊ မပညာမရှိခြင်းဖြစ်မည်ဟု ယူဆ၍ ပြုလုပ်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သူများအားလုံးသည် သူတို့အတွင်းရှိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ရှိသူတစ်ဦး ဖွံ့ဖြိုးခြင်း မပြီးစီးကြောင်း

ပြသနေသည်။ သူတို့သည် ကိုယ်တိုင်ဆီ ပြန်လှည့်သွားသော်လည်း ဘုရားသခင်ဆီသို့ မရွေ့လျားခဲ့ကြ။ ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း ဘုရားသခင်အတွက် အပြည့်အစုံ အနစ်နာခံ၍ မပေးခဲ့ကြ—ထို့ကြောင့် သူတို့သည် လမ်းခွဲတွင် ရပ်တန့်နေကြသည်။ လူ့လွတ်လပ်ခွင့်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လွတ်လပ်ခွင့်ကိုယ်တိုင်တွင်မဟုတ်၊ လူသားကိုယ်တိုင်တွင်မဟုတ်၊ ဘုရားသခင်၌သာ တည်ရှိသည်။ လွတ်လပ်ခွင့်အတွင်း ဘုရားသခင်သည် သူ၏ ဘုရားအာဏာတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို လူသားထံ လွှဲအပ်ပေးခဲ့သော်လည်း၊ ထိုအာဏာကို လူသားကိုယ်တိုင်၏ လွတ်လပ်စွာ ဆန္ဒဖြင့် အပြည့်အစုံဆုံးသော အလှူအဖြစ် ဘုရားသခင်ထံ ပြန်လည်တင်မြှောက်ရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို အနိုင်ယူပြီးပါက ယခု သင့်ကိုယ်ကို ဘုရားသခင်ထံ တင်မြှောက်လိုက်ပါ။ သင်အပြစ်ကျူးလွန်ချိန်တွင် သင်သည် ကိုယ်ကိုယ်ကိုသာမက ကိုယ်ကိုယ်ကိုဆုံးရှုံးခြင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်ထံမှလည်း ဝေးကွာသွားခဲ့သည်။ ယခု၊ အပြစ်၏ ဖမ်းဆီးခံရမှုမှ ပြန်လည်လွတ်မြောက်ပြီး ကိုယ်ကို ကျော်လွန်နိုင်ခဲ့လျှင်၊ ကိုယ်ကို ဘုရားသခင်ထံ ပြန်လည်အပ်နှံပါ။ ကိုယ်ကိုယ်မှ ဘုရားသခင်ထံ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းသည် အနောက်မှ အရှေ့သို့ လှည့်သလို ရိုးရှင်းလွယ်ကူသင့်ကြောင်း ထင်ရသည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်ထံသို့ ချဉ်းကပ်လာသော ပြစ်မှုသည် ဘုရားသခင်ထံမှ လွတ်လပ်နေသူ မဟုတ်သလို၊ သူ့နောက်တွင် ဘာမှ မရှိသလိုလည်း မဟုတ်ပါ။ မဟုတ်ပါ။ သူသည် မိမိအရှင်ထံ ပြန်လာသော ပြေးထွက်ကျွန်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ သို့မဟုတ် မင်းကြီးတရားသူကြီးရှေ့၌ တင်ပြခံရသော ပြစ်ဒဏ်ခံရသူတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လက်ခံခံရမည့် နည်းဖြင့်သာ နီးကပ်ရမည်။ လူ့ကိစ္စများတွင် မင်းကြီးသည် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို လက်ခံသလို၊ ဘုရင်သည် ပြစ်သူရှေ့သို့ နီးကပ်လာသောအခါ သူတို့၏ ပြစ်မှုကို အသိအမှတ်ပြု၍၊ ပြန်လည်တောင်းပန်ကာ၊ ယခုမှစ၍ တရားမျှတစွာ လုပ်ကိုင်မည်ဟု ရိုးသားစွာ ကတိပြုလျှင် ပြစ်သူအား ကျေးဇူးပြန်လည်ပေးသည်။

အပြစ်ရှိသူတစ်ဦးသည် ဘုရားသခင်ထံ ပြန်လည်လာရာတွင်လည်း ထိုနည်းတူ ဖြစ်သည်။ သူသည် (က) မိမိအပြစ်များကို အသိအမှတ်ပြု၍၊ (ခ) ထိုအပြစ်များအတွက် နောင်တရကာ၊ (ဂ) ထပ်မံအပြစ်မကျူးလွန်ရန် ကတိပြုပါက ဘုရားသခင်က လက်ခံမည်။ ဤအပြုအမူများမှာ ဘုရားသခင်နှင့် နှလုံးသားမှစ၍ ပြန်လည်ညီညွတ်ခြင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပြီး၊ ထိုညီညွတ်မှုပေါ်တွင် အသစ်သောဘဝ၌ တည်ငြိမ်မှု၊ ပြည့်စုံမှုနှင့် ၎င်း၏လိုအပ်ချက်များကို မပြတ်မပျက် လိုက်နာမည်ဆိုသည့် ယုံကြည်မှုတို့ မူတည်သည်။ အမွေဖျက်သွားသော သားသည် ဖခင်ထံ ပြန်လာစဉ် "ကျွန်ုပ်သည် ပြစ်ဒဏ်ကျခဲ့ပါသည်" ဟု ပြစ်မှုကို သိမြင်ခြင်း၊ "ကျွန်ုပ်သည် သင့်တန်ဖိုးမရှိပါ" ဟု ကိုယ်တိုင်ကို ပြစ်တင်ခြင်း၊ "ကျေးဇူးတစ်ဦးအဖြစ် လက်ခံပါ" ဟု အလုပ်လုပ်ရန် ကတိပြုခြင်းတို့ကို ပြောကြားခဲ့သည် (လုကာ ၁၅:၁၈-၁၉)။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်ထံ ပြန်လာစဉ်တွင်လည်း—

a) **သင့်အပြစ်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ။** အပြစ်ကို စွန့်ခွာရန် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် သင်သည် အပြစ်ရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိခဲ့သည်။ မဟုတ်လျှင် ဘဝပြောင်းလဲရေးအစီအစဉ်ရေးဆွဲရန် ဘာလိုအပ်ချက်ရှိမလဲ။ သို့သော် ထိုအပြစ်သဘောသည် ထိုအချိန်တွင် မရှင်းလင်းသေးသော ပုံစံတစ်ခုအဖြစ်သာ သင့်ရှေ့တွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ယခု သင်သည် အပြစ်ဆိုသည်မှာ တိတိကျကျ ဘာများဖြစ်ပြီး ဘယ်လောက်ထိဖြစ်သည်ကို သေချာစွာ သတ်မှတ်ရမည် — ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ၊ တစ်ခုချင်းစီ ရေတွက်သလို၊ သင့်အပြုအမူများ၏ အပြစ်ကို သက်သာစေသည့် သို့မဟုတ် ပိုဆိုးစေသည့် အခြေအနေများအားလုံးကို

ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ၊ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို တင်းကျပ်ပြီး မျက်နှာမရွေးသော တရားမျှတဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ရမည်။

ဒီရည်ရွယ်ချက်အတွက် ဘုရားသခင်၏ ဥပဒေကို တစ်ဖက်တွင်ထား၍ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို တစ်ဖက်တွင်ထားကာ နှစ်ခုကြား သဘောတူညီချက်များနှင့် ကွာခြားချက်များကို ကြည့်ရှုပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူကို ဥပဒေနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ တရားဝင်မဝင် စစ်ဆေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဥပဒေကိုယူ၍ သင့်ဘဝတွင် ၎င်းကို ပြည့်စုံစွာ လိုက်နာထားပါသလား စစ်ဆေးပါ။ ဤအရေးကြီးသောကိစ္စတွင် မည်သည့်အချက်မျှ မလွတ်မသွားစေရန် စနစ်တကျ အဆင့်လိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။ ထိုင်ပြီး ဘုရားသခင်၊ အိမ်နီးချင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်အပေါ် တာဝန်ရှိသမျှအားလုံးကို ပြန်လည်သတိရကာ ထိုအချက်များနှင့် ဆက်စပ်၍ သင့်ဘဝကို စုံစမ်းစစ်ဆေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် — အမိန့်တော်ဆယ်ချက်နှင့် ကောင်းကျိုးတော်များ (Beatitudes) ကို တစ်ချက်ချင်းစီ၊ ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့် သက်ရောက်မှုများအားလုံးကို လေ့လာကာ သင့်ဘဝသည် ထိုအမိန့်များနှင့် ကိုက်ညီပါသလား စစ်ဆေးပါ။ သို့မဟုတ် — မက်သယူးအဆိုပါ သမ္မာကျမ်း၏ အခန်းများကို ဖတ်ရှုပါ။ ထိုတွင် ကယ်တင်ရှင်သည် ခရစ်ယာန်အထူးဥပဒေကို ဖော်ပြထားပြီး၊ သံတမန် ဂျိမ်းစ်၏ စာတမ်းနှင့် သံတမန် ပေါလော၏ စာတမ်းများ၏ နောက်ဆုံးအခန်းများကိုလည်း ဖတ်ရှုပါ။ ထိုတွင် ခရစ်ယာန်တစ်ဦး၏ တာဝန်များကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရောမမြို့သားများထံရေးသားသော စာတမ်း၏ အခန်း ၁၂၊ အဲဖက်မြို့သားများထံရေးသားသော စာတမ်း၏ အခန်း ၄ စသည်ဖြင့်။ နောက်ပိုင်းစာတမ်းများသည် ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ရှင်းလင်းပြသပေးသည့်အတွက် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ဤစိတ်ဓာတ်ကို သီအိုလောဂျီပညာရှင် ယောဟန်၏ ပထမစာတမ်းတွင်လည်း ထင်ရှားပြင်းထန်စွာ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအားလုံးကို ဖတ်ရှုပြီး သင့်ဘဝကို ထိုအတိုင်း ကိုက်ညီနေမနေ စစ်ဆေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် နောက်ဆုံးတွင် ဝန်ခံခြင်း (Confession) စနစ်ကို အသုံးပြု၍ သင့်အပြုအမူများကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ဘဝနှင့် လုပ်ရပ်များကို လူသားတစ်ယောက်၏ လုပ်ရပ်များအဖြစ်သာမက ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်၏ လုပ်ရပ်များအဖြစ်၊ ထို့အပြင် သတ်မှတ်ထားသော အဆင့်နှင့် ရာထူးတစ်ခုအတွင်းမှ လုပ်ရပ်များအဖြစ်လည်း တွေးမြင်ပါ။

သင့်ဘဝကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရာတွင် မပြုသင့်ပေမယ့် ခွင့်ပြုခဲ့ရသော အပြုအမူများ၊ စကားများ၊ စိတ်ကူးများ၊ ခံစားချက်များနှင့် တရားမဝင်ဆန္ဒများ များပြားစွာ ဖော်ထုတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ပြုသင့်ခဲ့သော်လည်း မပြုခဲ့ရသော အပြုအမူများလည်း များပြားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဥပဒေအတိုင်း ပြုလုပ်ခဲ့သော အပြုအမူများအများစုမှာ မသန့်ရှင်းသော ရည်ရွယ်ချက်များကြောင့် ညစ်ပတ်နေကြောင်း သိရှိရမည်။ ဤအရာအားလုံးကို စုစည်းကြည့်လျှင် တစ်ဦး၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးသည် မကောင်းကျိုးဖြစ်စေသော အပြုအမူများဖြင့်သာ ပြည့်နှက်နေသည်ဟု တွေ့ရနိုင်သည်။ ပြစ်မှုကို ပထမဆုံးအဆင့်တွင် သိမြင်ရာ၌ အဓိကသတိပြုရမည့်အချက်မှာ ကိုယ်ပြုအပြုအမူများ၏ တိကျသေချာသော အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှတ်တမ်းကို ဂဏန်းတိကျစွာဖြင့် ရေးသားသကဲ့သို့၊ မိမိ၏ လုပ်ရပ်စာရင်းကိုလည်း အချိန်၊ နေရာ၊ ပါဝင်သူများ၊ အတားအဆီးများ စသည့် အခြေအနေများအားလုံးကို တိကျစွာ စိတ်ထဲတွင် မြင်ယုံရမည်။ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း မအောင်မြင်ပါက၊ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အထွေထွေ စစ်ဆေးခြင်းသာ ပြုလုပ်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဤအသေးစိတ်များတွင် မရပ်တန့်ဘဲ ဆက်လက်၍ အပြစ်လမ်းကြောင်းကို ပိုမိုရှေ့ဆက် သွားရမည်။

သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိသော နှလုံးသားထဲကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စူးစမ်းရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ရပ်များ၊ စကားများ၊ ကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်ချက်များ၊ ဆန္ဒများနှင့် ခံစားချက်များအောက်တွင် အမြဲတမ်းတည်ရှိနေသော နှလုံးသား၏ သဘောထားများ ရှိပြီး၊ ၎င်းတို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိက လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူအချို့သည် ကံအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး၊ အချို့သည် နှလုံးသားမှ အလွန်ပြင်းထန်စွာ ထွက်ပေါ်လာ၍ ကျွန်ုပ်တို့ မရပ်တန့်နိုင်ခဲ့ပါ။ ထို့အပြင် အခြားအချို့သည် မရပ်တန့်ဘဲ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ကာ ကိုယ်ပိုင်ဥပဒေတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ဤကဲ့သို့ စူးစမ်းလေ့လာခြင်းဖြင့် နှလုံးသားအတွင်း ဖုံးကွယ်နေသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖော်ထုတ်ကာ ထိုအရာများအပေါ် ဆက်လက် လှုပ်ရှားရန် အတွင်းစိတ်ထဲမှ မပြတ်မပျက် တက်ကြွစွာ တောင်းဆိုနေသော စိတ်အားကို သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အပြစ်ဆိုင်ရာ စိတ်တိမ်းစွဲမှုများ၏ အဓိက အနှစ်သာရဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသား၏ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ စိတ်တိမ်းစွဲမှုများ၏ အရေအတွက်နှင့် ၎င်းတို့၏ ဆက်စပ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထင်ဟပ်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤအရာကို ပြုလုပ်ပြီးနောက်၊ အားလုံးကို အုပ်ချုပ်သော အဓိက စိတ်အားထက်သန်မှုကိုပါ ဖုံးကွယ်ထား၍ မရနိုင်တော့ပါ။ အပြစ်အားလုံး၏ အမြစ်မှာ ကိုယ်ချစ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းသိကြသည်။ ကိုယ်ချစ်ခြင်းမှ ဂုဏ်ယူခြင်း၊ လောဘနှင့် အာရုံခံစားလိုစိတ်တို့ ပေါ်ပေါက်ပြီး၊ ထိုသုံးခုမှ အခြားစိတ်အားထက်သန်မှုများအားလုံး ပေါ်ပေါက်သည်။ ထိုအနက်မှ ၈ ခုကို အဓိကဟု သတ်မှတ်ထားပြီး၊ ကျန်သော အခြားစိတ်အားထက်သန်မှုများမှာ မရေတွက်နိုင်အောင် များပြားသည်။ ပြစ်သူတိုင်းတွင် ဤစိတ်ဓာတ်များအားလုံး ရှိကြသည်—တချို့က လက်တွေ့တွင် ထင်ရှားပြသပြီး၊ တချို့က မွေးကင်းစကာ စတင်ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲအဆင့်တွင်သာ ရှိသည်။ ပြစ်သူတိုင်း၌ မိမိကိုယ်ကိုချစ်ခြင်း (self-love) ဆိုသည့် စိတ်ဓာတ်များ၏ မျိုးစေ့သည် သူတို့၏ လုပ်ရပ်များအားလုံးကို အုပ်ချုပ်စီမံနေသည်။ သို့သော် လူတိုင်းတွင် ၎င်းတို့အားလုံးသည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း မထင်ရှားကြပါ။ တစ်ဦးတွင် ဂုဏ်ယူခြင်းက ထင်ရှားပြီး၊ တစ်ဦးတွင် အာရုံခံစားမှုက ထင်ရှားကာ၊ တစ်ဦးတွင် ကိုယ်ကျိုးစိတ်က ထင်ရှားသည်။ ဂုဏ်ယူသူများသည် အာရုံခံစားမှုပျော်မွေ့မှုများကို မရှောင်ကြပေမယ့်၊ သူတို့က အဲဒီပျော်မွေ့မှုများကို မခံစားကြပါကလည်း ပြဿနာမရှိပါ။ ကိုယ်ကျိုးစိတ်ရှိသူများသည် ကိုယ်ကိုယ်ကို အလွန်မြတ်နိုးကြပေမယ့်၊ အမြတ်ရရှိရေးအတွက် တစ်ခါတစ်ရံ နိမ့်ကျစွာ လုပ်ဆောင်ရပါကလည်း ပြဿနာမရှိပါ။ အပျော်အပါးကို ချစ်သူဟေဒိနစ်သည် ပျော်မွေ့မှုကို အလွန်နှစ်သက်သော်လည်း၊ ထိုပျော်မွေ့မှုများကို ငွေဖြင့် ဝယ်ယူရခြင်းဖြစ်ပါကလည်း အကြီးမားဆုံးဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်ပါ။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းတွင် ထိပ်တန်းစိတ်အားထက်သန်မှု တစ်ခုသာ ရှိပြီး၊ အခြားစိတ်အားထက်သန်မှုများအားလုံးသည် အဲဒီထိပ်တန်းစိတ်အားထက်သန်မှု၏ အောက်တွင်သာ ရှိကာ၊ ထိပ်တန်းစိတ်အားထက်သန်မှုကို ဆန့်ကျင်၍ ကိုယ်ပိုင်အာဏာဖြင့် လှုပ်ရှားရန် မခွင့်မပြုကြပါ။ လူတစ်ဦးအတွင်း မိမိကိုယ်တိုင် အသိအမှတ်ပြုထားပြီးသား စိတ်ဆန္ဒများနှင့် မကောင်းသော အလေ့အထများအားလုံးသည် တစ်စုံတစ်ခုသော အထူးစိတ်အားထက်သန်မှု၏ နောက်ခံပေါ်တွင် တည်ရှိကာ ထိုစိတ်အားထက်သန်မှုမှ အားပေးလှုံ့ဆော်ခံရသည်။ ဤအခြေအနေတွင် မကောင်းမှုအားလုံး၏ အမြစ်ဖြစ်သည့် ကိုယ်ချစ်ခြင်းသည် ထိုလူအတွင်း၌ အပြည့်အစုံဆုံး ဖော်ပြကာ ထင်ဟပ်နေသည်။ မိမိ၏ ပြစ်မှားမှုကို သိမြင်ခြင်းသည် ဤအချက်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ရမည်။

ထို့ကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် သင်သည် သင့်ပြစ်မှု၏ အမြစ်နှင့် ၎င်း၏ ချက်ချင်းထွက်ပေါက်များဖြစ်သည့်

သင့်စိတ်ဓာတ်များ၊ ထို့အပြင် ထပ်မံထွက်ပေါက်များဖြစ်သည့် သင့်အပြုအမူများစွာကိုလည်း သိမြင်လာမည်။ သင်သည် သင့်ပြစ်မှု၏ သမိုင်းကြောင်းတစ်ခုလုံးကို စိတ်ထဲတွင် မြင်ယူကာ ပန်းချီကားတစ်ပုံကဲ့သို့ ဖော်ပြနိုင်မည်။

b) သင့်အပြစ်ကို သိမြင်ပြီးနောက်၊ အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်ရှုသူတစ်ယောက်အဖြစ် မနေဘဲ၊ ထိုအပြစ်နှင့် ကိုက်ညီသည့် **နှလုံးသားမှ ထွက်သော** ကယ်တင်ခြင်းဆိုင်ရာ **နောင်တရစိတ်များကို** တက်ကြွစွာ ဖော်ထုတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ အပြစ်ကို သိမြင်လိုက်ချိန်မှာပဲ ဒီခံစားချက်တွေက သင့်ထဲမှာ ပေါ်ပေါက်လာမယ်လို့ ထင်နိုင်ပေမယ့်၊ အမှန်မှာတော့ အမြဲတမ်း မဟုတ်ပါဘူး။ အပြစ်ကြောင့် နှလုံးသားသည် ခဲယဉ်းသွားသည်။ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အလုပ်ကြောင့် လက်အသားခဲယဉ်းသွားသလို၊ အပြစ်ထဲကို ကိုယ်တိုင်ကို ရောင်းချ၍ အပြစ်၏ ခက်ခဲသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နေသူလည်း ထိုနည်းတူ ခဲယဉ်းသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ဒီနေရာ၌လည်း ကိုယ်တိုင်အား ကြိုးစား၍ ပြန်လည်တောင်းပန်လိုစိတ်များကို ထိုးထွင်းထူထောင်ရမည်။

ဤခံစားချက်များသည် မိမိ၏အပြစ်များအတွက် **ပြစ်တင်ခံစားမှုနှင့်** ထိုအပြစ်များအတွက် မရှင်းလင်းနိုင်ခြင်းခံစားမှုမှတစ်ဆင့် ရောက်ရှိလာသည်။ ပြစ်တင်ခံစားမှုသည် အပြစ်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းခံစားချက်များကြားတွင် တည်ရှိပြီး၊ **ကိုယ်တိုင်ကိုယ် ပြစ်တင်ခြင်းမှ** ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ထို့ကြောင့် အရင်ဆုံး **ကိုယ်တိုင်ကို ပြစ်တင်စတင်ပါ**။ တကယ်လည်း ပြစ်တင်လိုက်ပါ။ အခြားအရာအားလုံးကို ဘေးကပ်ပြီး ဘုရားသခင်ရှေ့၌ ကိုယ်တိုင်နှင့် ကိုယ့်စိတ်သဘောထားကို တစ်ယောက်တည်း ထားလိုက်ပါ—သူသည် အကုန်မြင်တတ်သော တရားသူကြီးဖြစ်ပါသည်။ မမှန်ကြောင်းကို သင်သိခဲ့ပေမယ့် ဆန္ဒရှိခဲ့ကြောင်း၊ မလုပ်နိုင်ခဲ့သင့်ပေမယ့် ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှုကို ကိုယ့်အတွက် မအသုံးပြုနိုင်ခဲ့ကြောင်း ဖော်ထုတ်ပါ။ သင်၏ အတွေးနှင့် စိတ်သဘောနှစ်ခုစလုံးက ဆန့်ကျင်ခဲ့ပြီး အတားအဆီးများလည်း ရှိခဲ့ပေမယ့် သင်က ထိုသတိပေးချက်အားလုံးကို မလေးစားခဲ့ကြောင်းလည်း ဖော်ပြပါ။ အပြစ်တိုင်းအတွက်လည်း ဤနည်းအတိုင်း စူးစမ်းစစ်ဆေးပါ။ သင်မြင်ရမည်မှာ အပြစ်တိုင်းကို ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်စိတ်ဖြင့် ပြည့်စုံစွာ သိမြင်ကာ၊ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားရန် ကြိုးစားကာ ကျူးလွန်ကြောင်းဖြစ်ပြီး၊ သင့်စိတ်သဘောက သင့်အပြစ်ကို မရွံ့မရှောင် ဝန်ခံရန် တိုက်တွန်းမည်ဖြစ်သည်။ အပြစ်ရှိသောနှလုံးသား၏လိမ်လည်မှုသည် ကိုယ်ပိုင်သဘာဝအားနည်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှု၊ အခြေအနေပေါင်းစပ်မှု သို့မဟုတ် နေ့စဉ်ဘဝအားများကဲ့သို့ အကြောင်းပြချက်များကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ ထိုအကြောင်းပြချက်များကို မနားထောင်ပါနှင့်။ ဤအရာအားလုံးသည် ပြစ်မှုဆီသို့ ဆွဲဆောင်မှုကို ပိုမိုအားကောင်းစေနိုင်သော်လည်း၊ မည်သူမျှ သင့်အား ပြစ်မှုကို လက်ခံရန် မဖိအားပေးနိုင်ပါ—ဒါဟာ အမြဲတမ်း သင့်ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်ခွင့်ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ သင်က 'မလုပ်ချင်ဘူး' ဟုသာ ပြောလိုက်ပါက၊ စိတ်ဆွဲဆောင်မှုအားလုံး ချက်ချင်း ရပ်တန့်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ **သင့်ပြစ်မှုများ၏ အပြစ်ခံစားမှုကို လျော့ပါးစေရန် ကြိုးပမ်းမှုများကို** ဆန့်ကျင်ကာ၊ သင့်ကိုယ်ပိုင်အခြေအနေများကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စူးစမ်းစစ်ဆေးပါ—သင်ဘယ်သူလဲ၊ ဘယ်မှာ၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာကို သေချာစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သင့်အမှုအပြစ်၏ ပြင်းထန်မှုကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ဒီအားလုံးထဲတွင် သင်သည် အကြောင်းပြချက်များမတွေ့ဘဲ၊ သင့်အပြစ်ကို ပိုမိုတိုးမြှင့်စေသည့် အကြောင်းအရာများကိုသာ တွေ့မြင်မည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်အပြစ်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို မရပ်တန့်နိုင်သော အပြစ်ခံစားမှုအထိ ဆောင်ရွက်ရမည်—၎င်းသည် နှလုံးသားက 'ငါ့မှာ ကာကွယ်စရာ မရှိပါ—ငါ အပြစ်ရှိတယ်' ဟု ဝန်ခံသည့် အခြေအနေဖြစ်သည်။

ကိုယ်တိုင်၏ စိတ်သံသရာရှေ့၌ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပြစ်တင်စစ်ဆေးသည့် ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် လူတစ်ဦးသည် ပြစ်မှုတစ်ခုပြီးတစ်ခုကို အသိအမှတ်ပြုကာ "ငါသည် ဒီအတွက်၊ အဲဒါအတွက်၊ တတိယအတွက်၊ အားလုံးအတွက်၊ အားလုံးအတွက် ငါပြစ်သည်" ဟု ဆိုမည်။ ထိုအခါ သူတို့သည် မိမိတို့၏ ပြစ်မှုများကို ကိုင်တွယ်ယူကာ ၎င်းတို့၏ အလေးချိန်အပြည့်အစုံဖြင့် ကိုယ်ပေါ်တွင် ဖိအားကျနေသည်ကို ခံစားစတင်မည်။ ပြစ်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုစဉ် လူတစ်ဦးသည် ထိုပြစ်မှုများကို ကိုယ်ပိုင်အတွင်းမဟုတ်ဘဲ ပြင်ပတွင် ရှိနေသည်ဟု ထင်မြင်နိုင်သေးသည်။ သို့သော် ဤပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်းအခါ၌၊ ထိုအပြစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ တိတိကျကျ မြင်တွေ့ရပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့အား ပိုမိုလေးလံစေသည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ထိုအပြစ်များအတွက် တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းပြချက်မရှိခြင်းကြောင့် ပိုမိုလေးလံစေသည်။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ၊ ပြစ်သူအနေဖြင့် **'ကျွန်ုပ်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ပါသည်'**၊ ဒါက မကောင်းပါ၊ ဒါကလည်း မကောင်းပါ၊ မကောင်းခြင်းနှင့် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်အတွင်း၌ ရှိနေခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် တာဝန်ရှိပါသည်' ဟုသာ ပြောဆိုနိုင်သည်။

လူတစ်ယောက်သည် စိတ်ထဲတွင် 'ငါက ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူပါ' ဟု ပြောလိုက်ချင်း၊ သူ၏ ပြစ်မှုများအတွက် နောင်တရစိတ်များသည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက် စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်။ သူသည် အောက်တန်းကျသော အပြုအမူများသို့ ကျဆင်းခဲ့သည်ကို **အရှက်တရားခံစားပြီး**၊ ကိုယ်တိုင်ကိုသာ ချစ်ကာ မကောင်းသော စိတ်ဆန္ဒများအား လိုက်လျောခဲ့သည်ကို **စိတ်ဒဏ်ရာခံစားကာ**၊ ကိုယ်တိုင်ကို ယဉ်ကျေးမှုပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးခဲ့သည်ကို နာကျင်ကာ၊ ဘုရားသခင်အား ထိခိုက်စေပြီး အချိန်နှင့် အမြဲတမ်းကာလတွင် အန္တရာယ်ကြီးမားသော အခြေအနေတစ်ခု၌ ကိုယ်တိုင်ကို ထားခဲ့သည်ကို **ကြောက်ရွံ့သည်။** ဤခံစားချက်များသည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ကာ၊ လူသည် မီးထဲကဲ့သို့ အတွင်းမှ လောင်ကျွမ်းနေသည်။ သူသည် မိမိကိုယ်ကို အနက်ရှိုင်းဆုံး ကျောက်တံခါးပေါက်တစ်ခုပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲထားသလို မြင်ကာ၊ စိတ်ထဲ၌ လူထွက်ခံရသူများ၏ အခြေအနေသို့ ဆင်းသက်သွားသည်။ ဒီ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သော ဒုက္ခသည် စိတ်ပျက်ခြင်း ခံစားချက်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ထိုအချိန်တွင် စိတ်ပျက်ခြင်း၏ မကောင်းဆိုးဝါးသော ဝိညာဉ်သည် အပြစ်ရှိသူကို ဖမ်းယူကာ **"မင်းကို မင်းကိုယ်တိုင်သာ ထားခဲ့ရခြင်းကြောင့် မင်း၏ ပြစ်မှုသည် ပိုမိုကြီးမားသွားပြီ"** ဟု တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ပြောဆိုသည်။

ပြစ်သူတိုင်းသည် ဤခံစားချက်များကို ပိုမို သို့မဟုတ် နည်းငယ် အတိုင်းအတာဖြင့် ခံစားဖူးကြသည်။ ၎င်းတို့ ရှိနေခြင်းကို ဝမ်းနည်းရန် မလိုအပ်ပါ။ ထိုထက်မက ၎င်းတို့ ရှိနေရန် ဆန္ဒရှိကာ ပိုမိုခိုင်မာစေရန် ကြိုးပမ်းသင့်သည်။ လူတစ်ဦးသည် ဤခံစားချက်များနှင့်အတူ ပိုမိုလောင်ကျွမ်းသမျှ၊ မီးလောင်မှု ပိုပြင်းထန်သမျှ ကယ်တင်ခြင်းအတွက် ပိုမိုထိရောက်သည်။ ဤမီးလောင်မှု၏ ခွန်အားထဲတွင် အနာဂတ် ပြန်လည်တောင်းပန်မှု၏ အခြေခံကျသော အုတ်မြစ် ရှိသည်။ ဒီမှာပင် နှလုံးသားသည် အပြစ်၏ သစ်သီးသည် မည်မျှ ချုံမြိန်ကြောင်း သိမြင်ပြီး၊ ထိုချုံမြိန်မှုမှ ဆွဲဆောင်မှုကို ရှောင်ရှားရန် စွမ်းအားကို ရယူသည်။

c) ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းခံစားချက်များတွင် ဖျက်ဆီးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း သေချာသည်။ တစ်စုံတစ်ခုသော စကားလုံးသည် ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်၊ အဆစ်နှင့် အရိုးထဲထိ ဝင်ကာ နှလုံးသား၏ အတွေးအမြင်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို တရားစွဲသည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကြောင့် လူတစ်ဦး၌ ဤခံစားချက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဖျက်ဆီးခြင်းသာမက အဟောင်းကို ဖျက်၍ အသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်းဖြစ်သည်။

ဤအသစ်ခြင်းကို အရာအားလုံးကို ပြန်လည်မှန်ကန်စေနိုင်မည့် မျှော်လင့်ချက်တစ်စင်းက စိုက်ထူပေးသည်။ မှားယွင်းနေသောအရာများကို ပြင်ဆင်၍ ပျောက်ဆုံးသွားသောအရာများကို ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ပြီး၊ လုပ်ငန်းကို စတင်ဆောင်ရွက်ရုံဖြစ်သည်။ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းခံစားချက်မှ တိုက်ရိုက် ကတိတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲသွားသည်ဟု တွေ့ရသည်။ 'ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် အပြစ်ကို ငြင်းပယ်ကာ ဘုရားသခင်တစ်ပါးတည်းအား ဝတ်ပြုကာ ၎င်း၏ အမိန့်များကို လိုက်နာမည်ဟု ကတိပြုပါသည်။' သို့သော် ထိုကဲ့သို့ ကတိပြုသူသည် တစ်ဖက်တွင် မိမိ၏ အတိတ်မှားယွင်းချက်များ ခွင့်လွှတ်ခံနိုင်ကြောင်း၊ တစ်ဖက်တွင် ကတိကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် လိုအပ်သော စွမ်းအားကို ရရှိနိုင်ကြောင်း သေချာယုံကြည်ထားရမည်။ ဤကြောင့် ဘုရားသခင်အား ဝန်ဆောင်မည်ဟု ကတိပြုခြင်းသည် သူ၏ ကရုဏာတော်ကို ယုံကြည်ခြင်းနှင့် အထက်မှ ကူညီမှု ရရှိခြင်းအားဖြင့်သာ ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ ဤယုံကြည်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်သူ ဘုရားသခင်၌ ယုံကြည်ခြင်းမှ မွေးဖွားလာသည်။ ထိုယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် ခရစ်တော်သည် သစ်တံခါးပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြစ်မှတ်တမ်းအားလုံးကို ဖျက်ဆီးကာ၊ သူမြှောက်တင်ပြီးနောက် 'အသက်နှင့် ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းအတွက် လိုအပ်သမျှအားလုံး' ကို သူ၏ ဘုရားအင်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးအပ်ခဲ့သည်။ (၂ ပေ ၁:၃)။ ဤယုံကြည်ခြင်းနှင့် ၎င်းမှ ဖွားမြင်လာသော မျှော်လင့်ချက်မရှိသူသည် ပြင်းထန်စွာ စိတ်ပြန်လည်ခြင်းကြောင့် နာကျင်နေပြီး ယုဒသ၏ လမ်းကို လိုက်လျှောက်သွားသည်။ ထိုအခါမှသာ ကယ်တင်သူ၏ လက်ဝါးကပ်တိုင်သည် လူတစ်ဦးအတွက် တကယ့်အာမခံချက်တစ်ခုဖြစ်လာသည်။ သူသည် မိမိအပြစ်များအတွက် နက်ရှိုင်းစွာ ဝမ်းနည်းနာကျင်နေပြီး၊ အနက်မသိသော တံခါးပေါက်တစ်ခုပေါ်တွင် ပျံသန်းနေသလို ခံစားရင်း၊ ထို Cross ကို သူ၏ တစ်ဦးတည်းသော ကယ်တင်သူအဖြစ် မြင်မြင်သာသာ ယုံကြည်ကပ်လှမ်းသည်။ သူသည် ယုံကြည်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက်၏ အင်အားအားလုံးဖြင့် ထို Cross ကို ကပ်လှမ်းကာ၊ ထိုမှ ကတိကို ဖြည့်ဆည်းရန် စွမ်းအားကို ရယူသည်။ ရေထဲတွင် နစ်မြုပ်နေသော လူတစ်ယောက်သည် သစ်ပင်တစ်ပင်ကို တင်းကျပ်စွာ ကပ်လှမ်းသလို၊ ဝမ်းနည်းနာကျင်သူသည် ခရစ်တော်၏ Cross ကို ကပ်လှမ်းကာ၊ ထပ်မံဆုံးရှုံးမည်မဟုတ်ကြောင်း ခံစားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ခရစ်တော်၏ လက်ဝါးကပ်ပေါ်သေခြင်း၏ အင်အားကို သိမြင်ကြပေမယ့်၊ သူ၏ ပြစ်မှုများအတွက် ဤနာကျင်စရာ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းကို ခံစားခဲ့သူတစ်ဦးက ထိုအင်အားကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ခံစားရသည်။ အ သည် သူ၏ ဘဝ၏ မဖြစ်မနေရသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။

ထို့ကြောင့် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်း၏ နာကျင်မှုများနှင့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် တုန်လှုပ်နေသော်လည်း သင် ဆန္ဒပြင်းထန်စွာ မျှော်လင့်ထားသော ကတိတော်ဆီသို့ ဦးတည်သွားစဉ်၌၊

a) ပထမဦးဆုံး၊ ကယ်တင်ရှင်ခရစ်တော်၏ သံတံခါးပေါ်တွင် သတ်ဖြတ်ခံရခြင်း၏ အင်အား၌ အသက်ဝင်သော ယုံကြည်ချက်ကို အမြန်ပြန်လည်အသက်သွင်းပါ။ လူတိုင်း၏ အပြစ်များအားလုံးကို သံတံခါးပေါ်တွင် တပ်ဆင်ထားပြီး၊ သင့်အပြစ်များလည်း ထိုအတိုင်း တပ်ဆင်ထားပါသည်။ ဤသေချာမှုကို ပြန်လည်အသက်သွင်းပါ။ နှလုံးသား၌ ပျော်ရွှင်မှုက လေတိုက်သလို ဖြာကျကာ၊ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ပူနွေးလာသည်နှင့်အမျှ မျှော်လင့်ချက်အဖြစ် မြင့်မားလာပါလိမ့်မည်။

b) ထို့အပြင် သင်သည် သမ္မာကျမ်းအခမ်းအနားများကို လက်ခံရရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့်ကတိကို

ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည့် ခိုင်မာသော စွမ်းအားကို ရရှိမည်ဟု ယုံကြည်ချက်တစ်ခုကို ထပ်မံထည့်ပါ။ မည်သူမျှ ထိုအခမ်းအနားများမှ ငြင်းပယ်ခံရခြင်းမရှိပါ။ ထိုအကြောင်းကြောင့်ပင် ဘုရားသခင်က ထိုအခမ်းအနားများကို ပေးအပ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ ဤယုံကြည်ချက်သည် သင့်ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားကို တက်ကြွစေပြီး ထိုကူညီမှုဖြင့် ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင်ရန် အသင့်ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ အထက်မှ ကူညီမည့် ယုံကြည်ချက်မရှိဘဲ ကတိတစ်ခု ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသလား။ သို့သော် တစ်ဖက်ကတော့ ကတိတစ်ခု မစဉ်းစားသူတစ်ယောက်အတွက် ဒီယုံကြည်ချက် ရောက်ရှိနိုင်ပါသလား။ ဒီမှာတော့ နှစ်ဖက်ဆက်စပ်မှုတစ်ခု ရှိနေပါသည်။

က) ယုံကြည်မှုနှင့် ပြင်ဆင်မှုတို့ ပေါင်းစည်းလာသောအခါ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တစ်ပါးတည်းသော **အမှန်တရားရှိသော** ဘုရားသခင်အား ဝန်ဆောင်မည်ဟု ကတိပြုပါ။ ဤနှလုံးသားထဲက ကတိတော်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင် ယေရှုခရစ်၌ ယုံကြည်စွာ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် သင့်ဝိညာဉ်ကို ဖိစီးထားသော အမှောင်အားလုံးကို ဖယ်ရှားကာ၊ သင့်အတွင်းဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းနှင့် ပြင်ပဘဝ၏ အဆင့်တိုင်းကို တောက်ပစေပါလိမ့်မည်။ ဤတွင် ခရစ်တော်ယေရှု၌ ဘုရားသခင်နှင့် နှလုံးသား၏ သဘောတူစာချုပ် တည်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဤလုပ်ရပ်မှတစ်ဆင့် သင့်ရှေးက ဆုံးဖြတ်ချက်သည် အမှန်တကယ် ခရစ်ယာန်သဘောအင်္ဂါရပ်ကို ရရှိလာသည်။

ကတိတော်သို့ တက်ရောက်ခြင်းသည် ပြစ်သူတစ်ဦး၏ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ခရီးစဉ်၏ ထိပ်ဆုံးအဆင့်ကို သတ်မှတ်သည်။ ယခုတွင် သူသည် ဘုရားသခင်ဆီသို့ တွေ့ဆုံရန် လာမည့် ဘုရားသခင်ကို လက်ခံရန် လိုအပ်သည့် ခြေလှမ်းအနည်းငယ်သာ ကျန်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ အဖေက ပျောက်ဆုံးသွားသော သားကို လည်ပင်းကို ချိတ်ကာ နှုတ်ခမ်းချင်းနမ်း၍ ပြည့်စုံစွာ ခွင့်လွှတ်ကြောင်း ပြသခဲ့ပြီး၊ ထို့နောက် သားအား သင့်တော်စွာ အဝတ်အစားဆင်ကာ ဧည့်စားပွဲတစ်ခု ပြင်ဆင်ပေးခဲ့သည်။ a) ဘုရားသခင်သည် ပြစ်ခွင့်တောင်းသူအား ပြစ်မှုဖြေရှင်းခြင်း သမ္မာကျင့်ဝတ်၌ ပြည့်စုံစွာ ခွင့်လွှတ်ပေးသည်။ b) ထို့နောက် ဘုရားသခင်သည် သူအား ခွန်အားဖြင့် ဝတ်ဆင်ကာ သန့်ရှင်းသော ဓမ္မအစာ သမ္မာကျင့်ဝတ်၌ ဧည့်စားပွဲတစ်ခု ပေးအပ်သည်။

ပြန်လည်တောင်းပန်သူအား ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်းအပြည့်အစုံကို ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်းသမ္မာဓိဋ္ဌာန်တွင် ပေးအပ်သည်

အပြစ်သားတစ်ဦးသည် ယခုမှစ၍ တစ်ပါးတည်းသော အမှန်တကယ် ဘုရားသခင်အား ဝန်ဆောင်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်လျှင်၊ ပြစ်လွှတ်ရေး သမ္မာဓိသို့ အလျင်အမြန် သွားရမည်။ ဤအရာ၏ အရေးကြီးမှုမှာ အလွန်ကြီးမား၍၊ ၎င်းမရှိပါက ယခင်က ပြုလုပ်ခဲ့သမျှအားလုံး မပြည့်စုံဘဲသာမက တန်ဖိုးမဲ့၍ ပျောက်ကွယ်သွားမည်။ ဤသမ္မာဓိပတိမှသာ ၎င်း၏ အလေးချိန်၊ အရေးပါမှုနှင့် အင်အားအားလုံးကို ရရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းသမ္မာဓိပတိ မရှိသောနေရာတွင် တကယ့်ခရစ်ယာန်ဘဝဖြင့် အသက်ရှင်သူ တစ်ဦးမျှ မရှိပါ။

a) ဤသမ္မာကျင့်ဝတ်ကို လိုအပ်စေသည့် ပထမဆုံးအကြောင်းရင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် ခိုင်မာမှုမရှိခြင်း၊ မရှင်းလင်းခြင်းနှင့် မတည်ငြိမ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးများသည် စိတ်ထဲတွင်ရှိနေစဉ်ကာလအတွင်း လမ်းကြောင်းပြောင်းလဲနိုင်၊ အစဉ်အဆက်မတည်ငြိမ်။

လှုပ်ရှားမှုမတည်ငြိမ်ဖြစ်ကြပြီး—ဤအခြေအနေသည် အကြောင်းအရာ မရှင်းလင်းသေးချိန်တွင်သာမက ကျွန်ုပ်တို့ အပြည့်အစုံ ဆွေးနွေးပြီးနောက်တွင်ပါ မှန်ကန်နေဆဲဖြစ်သည်။ သို့သော် စာရွက်ပေါ်တွင် မှတ်သားလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အတွေးများသည် စနစ်တကျ စီစဉ်ခံရသလို တိတိကျကျ ရှင်းလင်းပြီး အတည်ပြုခံရသည်။ တိတိကျကျဆိုရရင်၊ ဘဝပြောင်းလဲမှုကို စိတ်ထဲမှာသာ စဉ်းစားထားသေးတဲ့အခါမှာတော့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ မတည်ငြိမ်သေးပါ။ ထိုအချိန်က စိတ်ကူးထားတဲ့ ဘဝပုံစံတွေကလည်း မတည်ငြိမ်၊ မသေချာကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ပြစ်သူတစ်ယောက်ဟာ ဘုရားကျောင်းမှာ သူ့အမှားတွေကို ဝန်ခံပြီး လမ်းစဉ်တွေကို ပြင်ဆင်မယ်ဆိုတဲ့ ကတိကို အတည်ပြုတဲ့အခါမှာတော့၊ အဲဒီဘဝပြောင်းလဲမှုတွေဟာ ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်း သမ္မာတရား (Sacrament of Penance) မှာ ခိုင်မာတဲ့ အခြေခံကို ရရှိသွားပါတယ်။ ပျော်ထားသော မီးဆီသည် ပုံမဲ့စွာ စီးဆင်းသော်လည်း၊ ပုံစံထဲသို့ သွန်းထည့်၍ သို့မဟုတ် တံဆိပ်ဖြင့် နှိပ်လိုက်လျှင် တိကျသေချာသော ပုံစံတစ်ခုကို ရရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်လည်း တိကျသေချာသော ပုံစံတစ်ခုကို ရရှိစေရန် တံဆိပ်တစ်ခုဖြင့် နှိပ်ထိုးခံရမည်။ ဤအရာကို ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်း အခမ်းအနားတွင် ပြုလုပ်ပြီး၊ ထိုနေရာ၌ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ ဘုရားသခင်ကျေးဇူးတော်က ထိုအတွင်းစိတ်ကို တံဆိပ်ထိုးပေးသည်။

b) လူတစ်ဦးသည် ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်မှ ဝိညာဉ်ရေးဘဝကို လက်ခံရရှိသည်။ ဝိညာဉ်၏ ကျေးဇူးသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ နေထိုင်ကာ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ အသက်ရှင်၍ လှုပ်ရှားကာ ဝိညာဉ်အတိုင်း ဘဝကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပြန်လည်တောင်းပန်သည့် ယခင်က ၎င်းသည် အပြင်ဘက်မှသာ လှုပ်ရှားခဲ့သည်။ အပြင်ဘက်မှ သူ့ကို လှုံ့ဆော်ကာ အတွင်းရှိ ပြင်ဆင်ရေး လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးကို ကြည့်ရှုကူညီခဲ့သော်လည်း၊ ယခုထိ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နေထိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။ ဤအရာကို ဝိညာဉ်တော်သည် ပြစ်လွှတ်ခြင်းအခမ်းအနားတွင် (ပထမဆုံး ဘုရားသခင်ထံ ပြန်လည်လာသူအတွက် မွေးမြူခြင်းအခမ်းအနားတွင်) ပြုလုပ်ပေးသည်။ ရေငတ်နေသူသည် အေးမြသော ရေကို သောက်လိုက်သည်နှင့် လန်းဆန်းအေးမြသောသလို၊ ပြစ်မှုမီးလောင်နေသူလည်း ပြစ်လွှတ်ခြင်းအခမ်းအနားတွင် ဝမ်းနည်းမှုကို သက်သာစေပြီး တစ်ပြိုင်နက်အားဖြည့်ပေးသည့် အာဏာတစ်ခုကို ရရှိသည်။

c) ပြစ်မှုဖြေရှင်းရေးသက္ကာကို အထူးလိုအပ်စေသည့်အကြောင်းမှာ တစ်ဖက်တွင် ပြစ်မှု၏ သဘာဝဖြစ်ခြင်းနှင့် တစ်ဖက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သဘောထား၏ သဘာဝဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြစ်မိသောအခါ ပြစ်မှု၏ အမှတ်အသားများသည် ကျွန်ုပ်တို့အပြင်တွင်သာမက ကိုယ်တွင်းတွင်လည်း မကျန်တော့ဘူးဟု ထင်မြင်ကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် အပြစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းနှင့် ပြင်ပတွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝန်းရံထားသည့် အရာအားလုံးတွင်၊ အထူးသဖြင့် ကောင်းကင်၌ ဘုရားသခင်တရားမျှတမှု၏ အမိန့်များထဲတွင် နက်ရှိုင်းသော အမှတ်အသားများ ကျန်ရှိစေသည်။ အပြစ်ကျူးလွန်သည့် အချိန်တွင် အပြစ်ရှင်သည် ဘယ်သူဖြစ်သွားသည်ကို ထိုနေရာ၌ ဆုံးဖြတ်ပြီး၊ ဘဝစာအုပ်တွင် သူ၏နာမည်ကို ပြစ်ဒဏ်ခံရသူများစာရင်းထဲသို့ ထည့်သွင်းကာ ကောင်းကင်၌ ချုပ်နှောင်ထားသည်။ သူသည် ကောင်းကင်၌ ပြစ်ဒဏ်ခံရသူစာရင်းမှ ဖျက်ပစ်ခံရပြီး အပြစ်လွှတ်ခြင်းကို မရရှိမီအထိ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော် မကျရောက်နိုင်ပါ။ သို့သော် ဘုရားသခင်သည် ကောင်းကင်၌ ပြစ်ဒဏ်ခံရသူစာရင်းမှ ဖျက်ပစ်ခြင်း (ကောင်းကင်၌ အပြစ်လွှတ်ခြင်း) ကို မြေကြီးပေါ်၌ ပြစ်ဒဏ်ခံထားသူများ၏ အပြစ်လွှတ်ခြင်းပေါ် မူတည်စေခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်း သာသနာတော်ကို လက်ခံ၍ ပြည့်စုံသော

ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်းအတွက် တန်ဖိုးရှိသူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရကာ ကျေးဇူးတော်ဝိညာဉ်အတွက် သင့်အတွင်း လမ်းဖွင့်နိုင်ပါစေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သဘောထားသည် ယခု သန့်ရှင်းပြန်လည်ပြီး၊ ကျင့်ဝတ်စနစ်နှင့် ပတ်သက်၍ ထိတွေ့ခံစားနိုင်စွမ်းနှင့် ခွဲခြားနိုင်စွမ်းကို ပြန်လည်ရရှိထားသောကြောင့်၊ ခွင့်လွှတ်ခံရကြောင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ယုံကြည်မီအထိ ငြိမ်းချမ်းမှု မပေးပါ။ ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ထိခိုက်စေခဲ့သူကို မျက်စိတစ်ဖက်မှ မမြင်ခွင့်မပေးဘဲ၊ သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့ကို ခွင့်လွှတ်ကြောင်း သေချာမှသာ ငြိမ်းချမ်းစေပါသည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်နှင့်ဆိုင်လာသောအခါ၌တော့ ပိုမိုတိကျစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် တင်းမာစွာ ကတိပြုလိုက်သောအခါ၌ မိမိသည် ဘုရားသခင်နှင့် မဆန့်ကျင်တော့ကြောင်း သေချာမှုတစ်ခု ခံစားရပေမယ့်၊ ဤသေချာမှုသည် မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားခြင်းသာဖြစ်၍ ရေရှည်မခံနိုင်ဘဲ မကြာမီ သံသယကြောင့် တုန်လှုပ်သွားမည်။ 'ဒါဟာ တကယ်လား၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်တိုင်လိမ်လည်ခြင်းပဲလား?' ဆိုတဲ့ သံသယက စိတ်ထဲမှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဖြစ်စေပြီး၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကနေ အလျော့အလျော့ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝမှာ တည်ငြိမ်မှုနဲ့ စနစ်တကျမှု နှစ်ခုလုံးမရှိတော့ပါဘူး။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးသည် ဘုရားသခင်၏ မျက်နှာရှေ့၌ အပြစ်အားလုံးကို ခွင့်လွှတ်မည်ဟု ကတိတော်ကို နားထောင်ရမည်။ ထိုကတိတော်ကြောင့် ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်ကို ယုံကြည်မှု ပြည့်စုံလာပြီး၊ ထိုယုံကြည်မှုအပေါ်တွင် ပိုမိုခိုင်မာစွာနှင့် တည်ငြိမ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်မည်။ သွားပါ။ သင့်အပြစ်များကို ဝန်ခံပါ—ထိုအခါ ဘုရားသခင်ထံမှ ခွင့်လွှတ်ကြောင်း ကြေညာချက်ကို လက်ခံရရှိမည်။

ကယ်တင်ခြင်းရရှိစေမည့် ဝန်ခံခြင်းအတွက် ကိုယ်တိုင်ကို မှန်ကန်စွာ ပြင်ဆင်ရမည်။ ယခုထိ ပြောခဲ့သမျှအားလုံးကို လိုက်နာပြီးသားသူတိုင်းသည် ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဂုဏ်ပြုယုံကြည်စိတ်ဖြင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါစေ။

(က) ဤသမ္မာကျင့်ဝတ်၏ အရေးပါမှုကို ပြင်းထန်စွာ ယုံကြည်သွားလျှင်၊ ၎င်းကို သင့်ဘဝပြောင်းလဲမှုတစ်ခု၏ ထပ်ဆောင်းအဖြစ် သို့မဟုတ် ရိုးရာဓလေ့တစ်ခုအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ၊ ပြစ်သူတစ်ယောက်အနေနှင့် ကယ်တင်ခြင်းသို့ ရောက်ရှိရန် တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းဟု ပြည့်စုံစွာ ယုံကြည်ကာ ဝင်ရောက်လိုက်ပါ။ ဤသမ္မာကျင့်ဝတ်ကို ကျော်လွှားလိုက်လျှင် သင်သည် ဒဏ်ခတ်ခံရသူများအဖြစ် ကျန်ရစ်ကာ ကရုဏာအားလုံးမှ ကင်းလွတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤကုသရေးခန်းမထဲသို့ မဝင်ပါက သင့်စိတ်ဝိညာဉ်၏ ကျန်းမာရေးကို ပြန်လည်မထူထောင်နိုင်ဘဲ ယခင်ကဲ့သို့ နာကျင်စိတ်ဓာတ်နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများဖြင့် ကျန်ရစ်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းတံခါးမှတစ်ဆင့် မဝင်ပါက ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်ကို မမြင်တွေ့နိုင်ကြောင်း။

၂) ဤယုံကြည်ချက်များဖြင့် သင့်အတွင်း၌ ဤသမ္မာကျင့်ဝတ်တော်ကို ရယူလိုသော ဆန္ဒကို ပြန်လည်ထွန်းလင်းစေပါ။ ဤကို အလှူပေးရာနေရာအဖြစ် မမြင်ဘဲ ကောင်းကျိုးများ၏ ရင်းမြစ်အဖြစ် မြင်ပါ။ ဝန်ခံခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း မွေးဖွားလာသော အသီးကို တောက်ပစွာ စိတ်ကူးမြင်နိုင်သူ မည်သူမဆို ထိုသို့ ရယူရန် မရပ်တန့်ဘဲ ကြိုးပမ်းမည်။ လူတစ်ယောက်သည် ခေါင်းမှခြေထောက်အထိ ဒဏ်ရာများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသလို သွားရောက်သော်လည်း၊ ထိုနေရာမှ ပြန်လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ကျန်းမာပြန်လည်ကောင်းမွန်၍ အသက်ရှင်အားကောင်းကာ အနာဂတ်ဒုက္ခများမှ ကာကွယ်ခံနိုင်မည့် လုံခြုံစိတ်ချမှုကို ခံစားရသည်။ သူသည် အလေးအနက်ကြီးသော ဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကာ သွားသည်—ယခင်က ကျူးလွန်ခဲ့သော အပြစ်များ၏

အပြည့်အစုံအလေးချိန်သည် သူ့ကို နှိပ်စက်ကာ ငြိမ်းချမ်းမှုအားလုံးကို ခိုးယူထားသည်—သို့သော် သူသည် အပြစ်လွှတ်ခြင်း၏ စာချုပ်ကို လက်ခံရရှိပြီး စိတ်သက်သာကာ ဝမ်းမြောက်လန်းဆန်းစွာ ပြန်လာသည်။

c) အရှက်နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုကို ခေါ်ယူပါစေ—ဒါပဲဖြစ်ပါစေ! ဤသမ္မာဓိဟာ အရှက်နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုကို ထိုးထွင်းစေသောကြောင့် အလွန်တန်ဖိုးထားခံရသင့်ပြီး၊ အရှက်နှင့် ကြောက်ရွံ့မှု ပိုမိုကြီးမားသမျှ ကယ်တင်ခြင်းလည်း ပိုမိုပြင်းထန်ပါလိမ့်မည်။ ဤသမ္မာဓိကို ဆန္ဒပြုရာတွင် ပိုမိုကြီးမားသော အရှက်နှင့် ပိုမိုကြီးမားသော ကြောက်ရွံ့မှုကို ဆန္ဒပြုပါ။ ကုသမှုခံယူရန်ဆုံးဖြတ်သူတိုင်းသည် ကုသမှုနာကျင်မည်ကို မသိကြပါသလား။ သူတို့က သိကြပေမယ့် ကုသမှုခံယူရန်ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမည်ဟုမျှော်လင့်ကာ ထိုနာကျင်မှုကိုလည်း ခံနိုင်ရန် တပြိုင်နက်ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ သင်လည်း၊ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်း၏ နာကျင်စိတ်များက သင့်ကို ဖိစီးကာ ဘုရားသခင်ထံ နီးကပ်ရန် ကြိုးစားစဉ် "မည်သည့်ဒဏ်ကိုမဆို ခံနိုင်ပါပြီ၊ ကျေးဇူးပြု၍ သနားကာ ကျွန်ုပ်အား ခွင့်လွှတ်ပါ" ဟု မပြောခဲ့ပါသလား။ ထိုလိုပင် သင့်ဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်လာခဲ့ပါပြီ။ ယခု သင်ခံစားနေရသော အရှက်နှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့သည် သင့်အတွက် အကျိုးရှိစေရန် ဤသမ္မာဓိနှင့် ဆက်စပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤခံစားချက်များက သင့်ကို သန့်စင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ပိုမိုခိုင်မာစေမည်။ သင်သည် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းမီးဖြင့် တစ်ကြိမ်ထက်မနည်း သန့်စင်ခံပြီးသားဖြစ်သော်လည်း ယခုတစ်ကြိမ် ထပ်မံသန့်စင်ခံပါ။ ယခင်က သင်သည် ဘုရားသခင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်သမာဓိရှေ့၌ တစ်ယောက်တည်း သန့်စင်ခဲ့သော်လည်း ယခုတွင် ဘုရားသခင်ခန့်အပ်ထားသော သက်သေရှင်တစ်ဦးရှေ့၌ သန့်စင်ခံရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရေးသန့်စင်မှု၏ ရိုးသားမှုကို သက်သေပြရန်နှင့် မပြည့်စုံမှုကို ဖြည့်ဆည်းရန်ဖြစ်သည်။ တရားစီရင်ခြင်းတစ်ခုရှိမည်၊ ထိုအခါတွင် ပြင်းထန်သော အရှက်နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့လည်း ဖြစ်ပေါ်မည်။ ဝန်ခံစဉ် ခံစားရသော အရှက်နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုသည် အနာဂတ်တွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အရှက်နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့အတွက် ပြစ်ဖြေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအရာများကို မကြုံလိုပါက ယခုခံစားနေရသော အရှက်နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုကို သည်းခံပါ။ ထို့အပြင် ပြစ်သူတစ်ဦး၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ပိုမိုပြင်းထန်သမျှ၊ ဝန်ခံပြီးနောက် ရရှိမည့် နှစ်သိမ်းမှုလည်း ပိုမိုပြည့်စုံလိမ့်မည်။ ဤနေရာ၌ ကယ်တင်သူသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သူများနှင့် ဝန်ပိသူများအား စိတ်အားပေးသူအဖြစ် ကိုယ်တိုင် ထင်ရှားပြသသည်။ စိတ်နှလုံးမှ တကယ်ပြန်လည်တောင်းပန်ကာ ဝန်ခံခဲ့သူသည် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံမှ ဤအမှန်ကို သိမြင်ပြီး ယုံကြည်ချက်တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ မလက်ခံပါ။

d) ထို့နောက် သင်ပြုခဲ့သော အပြစ်များအားလုံးကို ထပ်မံသတိရကာ၊ ထိုအပြစ်များကို ထပ်မံမပြုရန် သင်၏အတွင်း၌ အမြစ်တည်ပြီးသား ကတိကို ပြန်လည်အသစ်ပြု၍၊ သင်၏ဝန်ခံချက်ကို လက်ခံတော်မူသော ဘုရားသခင်ရှေ့၌ တည်နေကြောင်း အသက်ရှင်သော ယုံကြည်ခြင်းကို တက်ကြွစေပြီး၊ သင့်စိတ်ဓာတ်ကို ဖိစီးနေသော အရာအားလုံးကို မဖုံးကွယ်ဘဲ အပြည့်အစုံ ဖော်ပြပြောကြားပါ။ သင်သည် ကိုယ်တိုင်ကိုယ် အရှက်ခံလိုသော စိတ်ဖြင့် လာရောက်ပါက၊ မည်သည့်အပြစ်ကိုမျှ ဖုံးကွယ်မထားဘဲ၊ အပြစ်ဆီဆွဲဆောင်မှုအပေါ် ရှိ သင့်ရှက်စိတ်ကို အပြည့်အဝ ဖော်ပြမည်။ ဤသည် သင့်စိတ်နှလုံးထဲရှိ ဝမ်းနည်းနာကျင်မှုကို သက်သာစေမည်။ ဝန်ခံသော အပြစ်တိုင်းသည် နှလုံးသားမှ ထွက်ပစ်ခံရကြောင်း သေချာစေရမည်။ ဖုံးကွယ်ထားသော အပြစ်တိုင်းသည် နှလုံးသားအတွင်း ကျန်ရှိကာ ပိုမိုကြီးမားသော ပြစ်ဒဏ်ကို ဆောင်လာမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ထိုဒဏ်ရာကြောင့် ပြစ်သူသည် အပြစ်ကုသဆရာကြီးနှင့် နီးကပ်နေခဲ့သည်။ အပြစ်တစ်ခုကို ဖုံးကွယ်ခြင်းဖြင့် ထိုဒဏ်ရာကို ဖုံးကွယ်လိုက်သလို

ဖြစ်ကာ၊ ၎င်းသည် သူ၏ ဝိညာဉ်ကို နာကျင်စေပြီး စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည်ကို မသိဘဲ ဖြစ်နေသည်။ စမ်းသပ်မှုများကို ခံနိုင်ခဲ့သော ကောင်းမြတ်သူ Theodora အကြောင်းတွင်၊ သူမ၏ မကောင်းစွာ စွပ်စွဲသူများသည် သူမ ဝန်ခံခဲ့သော ပြစ်မှုများကို မှတ်တမ်းများထဲတွင် မတွေ့နိုင်ခဲ့ကြောင်း ဆိုသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ကောင်းကင်တမန်များက သူမအား ပြောကြားခဲ့သည်မှာ ဝန်ခံခြင်းသည် မှတ်တမ်းတင်ထားသည့် နေရာတိုင်းမှ ပြစ်မှုကို ဖျက်ပစ်ပေးသည်ဟု ဆိုသည်။ သတိစာအုပ်တွင်မဟုတ်၊ အသက်စာအုပ်တွင်မဟုတ်၊ ထိုမကောင်းဆိုးဝါးသူများ၏ မှတ်တမ်းတွင်လည်း ထိုသူအပေါ် မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း မရှိတော့ပါ—ဝန်ခံခြင်းက ထိုမှတ်တမ်းများအားလုံးကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပါပြီ။ ထို့ကြောင့် သင့်ကို ဖိစီးနေသော အရာအားလုံးကို တစ်စုံတစ်ခုမကျန်အောင် ထုတ်ဖော်ပြောကြားလိုက်ပါ။ သင်၏ပြစ်မှုများကို ထုတ်ဖော်ပြသရမည့် အတိုင်းအတာမှာ သင့်ဝိညာဉ်ရေးဖခင်သည် သင့်ကို တိကျမှန်ကန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်စေရန်၊ သင်သည် မည်သူဖြစ်ကြောင်းကို မှန်ကန်စွာ မြင်မြင်သာသာ သိမြင်စေရန်၊ ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခွင့်ပြုရာတွင် သင့်ကိုသာ သီးခြားလွှတ်ပေးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူက "ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ၏ ပြစ်ဒဏ်များကို ခွင့်လွှတ်၍ လွှတ်ပေးပါ" ဟု ပြောသောအခါ၊ — ဤစကားများအောက် မကျရောက်သေးသော သင့်အတွင်း ဘာမှ မကျန်တော့ပါ။ အပြစ်ထဲတွင် ကြာရှည်နေထိုင်ပြီးနောက် ပထမဆုံးအကြိမ် ဝန်ခံရန် ပြင်ဆင်စဉ်၊ ဝိညာဉ်ဆရာနှင့် ကြိုတင်တွေ့ဆုံကာ မိမိ၏ အပြစ်ဘဝသမိုင်းအားလုံးကို ပြောပြသူများသည် ကောင်းစွာ ပြုလုပ်နေကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် ဝန်ခံစဉ် ရှုပ်ထွေးမှုအတွင်း မည်သည့်အချက်ကိုမျှ မမေ့မလွတ်၊ မလွဲမချော်နိုင်ပါ။ ကိုယ့်အပြစ်များကို အပြည့်အစုံ ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အပြင်းအထန် ကြိုးပမ်းသင့်သည်။ ဘုရားသခင်သည် အပြစ်လွှတ်ခွင့်ကို အခြေအနေမရွေး မပေးဘဲ၊ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းနှင့် ဝန်ခံခြင်းကို အခြေခံ၍သာ ပေးထားသည်။ ဤအခြေအနေ မပြည့်မီပါက၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖခင်က "ကျွန်ုပ်သည် သင့်အား ခွင့်လွှတ်၍ အပြစ်မှ ကင်းလွတ်စေသည်" ဟု ပြောသောအခါ၊ ဘုရားသခင်က "သို့သော် ငါသည် သင့်အား ပြစ်ဒဏ်ပေးမည်" ဟု ပြောနိုင်သည်။

(ဃ) ယခု ဝန်ခံခြင်းပြီးဆုံးပါပြီ။ ဝိညာဉ်ရေးဆရာတော်သည် epitrachelion ကို မြှောက်၍ ဝန်ခံသူ၏ဦးခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ကာ၊ လက်ကို ထိုအထည်ပေါ်တွင် ထားပြီး ဦးခေါင်းပေါ်တွင် ခရစ်လက္ခဏာဖြင့် အပြစ်အားလုံးကို ခွင့်လွှတ်ကြောင်း ကြေညာသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဝိညာဉ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်သည့် အရာကို ရိုးသားစွာ ဝန်ခံသူတိုင်း သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတော်ရေစီးများသည် ဦးခေါင်းမှ စတင်၍ နှလုံးသားထဲသို့ စီးဆင်းကာ ပျော်ရွှင်မှုဖြင့် ပြည့်စေသည်။ ဤအရာသည် လူသားများထံမှ မလာပါ—ပြစ်သူမှ မဟုတ်၊ ပြစ်ခွင့်ပေးသူမှ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းမှာ ဝိညာဉ်များ၏ ကုသသူနှင့် နှစ်သိမ့်သူဖြစ်သော ဘုရားသခင်၏ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်... တခါတလေ လူအချို့သည် စိတ်ထဲတွင် ဘုရားသခင်၏ စကားကို ထင်ရှားစွာ ကြားမြင်ရပြီး၊ ၎င်းသည် သူတို့၏ အနာဂတ် ကြိုးပမ်းမှုများအတွက် စွမ်းအားနှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်မှု ရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ ၎င်းသည် ကယ်တင်ရှင်ခရစ်တော်မှ သူ၏ အလံအောက်တွင် တိုက်ပွဲဝင်သူများအဖြစ် ပူးပေါင်းလာသူတစ်ဦးအား ပေးအပ်ထားသည့် စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ လက်နက်တစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ဤစကားကို နားထောင်ရန် တန်ဖိုးရှိသူမည်သူမဆို ထိုစကားကို နောက်ပိုင်းတွင် နှစ်သိမ်းထားကာ အေးမြစေခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ခြင်း၏ အရင်းအမြစ်အဖြစ် သုံးစွဲသင့်သည်။ အေးမြစေခြင်းအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်၊ အကြောင်းမှာ ပြစ်မှားသူ၏

တောင်းပန်မှုကို ဘုရားသခင်က လက်ခံလိုက်သည်နှင့်အမျှ သူနှင့် စကားပြောဆိုလိုသည်ဟု ဆိုနိုင်သဖြင့် တောင်းပန်သူ၏ စကားကို လက်ခံကြောင်း ထင်ရှားသည်။ စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်ခြင်းအရင်းအမြစ်လည်း ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ စမ်းသပ်မှုကြုံတွေ့သည့်အခါ ထိုစကားကိုသာ ပြန်လည်သတိရလိုက်လျှင် အင်အားကို ထိုအရင်းအမြစ်မှ ဆွဲယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တိုက်ပွဲဝင် စစ်သားများသည် မည်သို့ စိတ်ဓာတ်ထိုးထွင်း၍ လှုပ်ရှားကြသနည်း။ — အမိန့်မှူး၏ မိန့်ခွန်းထဲမှ အကျိုးသက်ရောက်မှု အများဆုံးသော စကားလုံးတစ်လုံးဖြင့် ဖြစ်သည်။ ဒီမှာလည်း ထိုနည်းတူပင် ဖြစ်သည်။

၉) ထိုကြောင့် အားလုံး အဆုံးသတ်သွားပါပြီ... ကျန်ရှိတာကတော့ ဘုရားသခင်၏ မဖော်ပြနိုင်လောက်အောင် ကြီးမားသော ကရုဏာအတွက် ကျေးဇူးတင်ကာ ကိုယ်ကို မြေပြင်ပေါ်တွင် ကျကျရှောက်ခြင်း၊ ကတိတစ်ခုအဖြစ် သင်္ကေတအဖြစ် Cross နှင့် သမ္မာကျမ်းကို နှုတ်ခမ်းဖြင့် နမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ သမ္မာကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ကိုယ်ကိုယ်ကို Cross ပေါ်တွင် သတ်ခြင်းဖြင့် ခရစ်တော်ကယ်တင်ရှင်၏ ခြေလှမ်းများကို နောက်လိုက်ကာ၊ သူ၏ နူးညံ့သော ချုပ်တံအောက်တွင် လိုက်နာသွားမည်ဟု သတ္တိပြင်းစွာ ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်သည် ယခု ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူလိုက်ပြီဖြစ်သည်။ ဤအရာများ ပြုလုပ်ပြီးနောက်၊ သင်ကတိပြုထားသည့်အတိုင်း တိတိကျကျ လုပ်ဆောင်မည်ဟု သတ္တိပြင်းစွာ ဆုံးဖြတ်ကာ ငြိမ်းချမ်းစွာ ထွက်သွားပါ။ ယခုမှစ၍ သင်၏ စကားများအတိုင်း သင်ကို တရားစွဲမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ကတိပြုပြီးပါက ထိုကတိကို ထိန်းသိမ်းပါ။ သမ္မာကျမ်းတော်ဖြင့် အတည်ပြုပြီးပါက ပိုမိုသစ္စာရှိစွာ ထိန်းသိမ်းပါ။ မဟုတ်လျှင် သင်သည် ထပ်မံ၍ ကျေးဇူးတော်ကို ခြေမီသူများအဖြစ် ကျရောက်နိုင်ပါသည်။

၁၀) သင့်ဝိညာဉ်ရေးဖခင်က သင့်အား ပြစ်ဒဏ်တစ်ခု ချမှတ်ပါက ဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံပါ။ သင့်ဝိညာဉ်ရေးဖခင်က မချမှတ်ပါက ထိုပြစ်ဒဏ်ကို ချမှတ်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ ဤသည်မှာ သင် စတင်လျှောက်လှမ်းမည့် ကောင်းမွန်သော လမ်းကြောင်းအတွက် လမ်းပြဖြစ်သလို၊ သင့်အသစ်သော ဘဝနည်းလမ်းကြောင့် ပြင်ပမှ ရန်သူများ၏ ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးမည့် ကာကွယ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တံတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကွန်စတန်တီနီပယ်မြို့သမ္မတကြီး (ဂျေရမီးယား — တည်းဖြတ်မှတ်ချက်) သည် သူ၏ 'လူးသာနစ်များထံ တုံ့ပြန်ချက်' စာတမ်းတွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထားပါသည်။ 'ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်လွှတ်ခြင်းကို အမျိုးမျိုးသော တရားဝင်အကြောင်းပြချက်များကြောင့် ပြစ်ဒဏ်များဖြင့် တွဲဖက်ပြုလုပ်ပါသည်။' ပထမဦးဆုံးမှာ ဒီမှာ ကိုယ်တိုင်စိတ်ကြိုက်ခံစားရသော ဒုက္ခကြောင့် နောင်ဘဝ၌ မဖြစ်မနေရမည့် ပြင်းထန်သော ဒဏ်မှ ကင်းလွတ်စေရန်ဖြစ်သည်။ ဘာဖြစ်လို့ဆိုတော့ ဒုက္ခခံစားခြင်းထက် ဘုရားသခင်ကို ပိုမိုကျေနပ်စေသော အရာမရှိ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်တိုင်စိတ်ကြိုက်ခံစားသော ဒုက္ခက ပို၍ ထိရောက်သည်။ ဒါကြောင့် သန့်ရှင်းသူ ဂရေဂိုရီက မျက်ရည်များသည် လူသားများအပေါ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ဆုချီးမြှင့်ခံရသည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။ ဒုတိယအချက်မှာ၊ အပြစ်ဖြစ်စေသော ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဆန္ဒများကို အပြစ်ရှင်အတွင်းမှ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သိကြသည်မှာ ဆင်တူခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ကြောင်းဖြစ်သည်။ တတိယအချက်မှာ၊ ပြစ်ဒဏ်ခံခြင်းသည် ဝိညာဉ်အတွက် ချည်ချောင်း သို့မဟုတ် ချုပ်တံကဲ့သို့ အသုံးဝင်ကာ၊ မကြာခင်က သန့်စင်ခံထားရသည့် အဲလက်ထရိုနစ် () အပြစ်များသို့ ပြန်မသွားနိုင်အောင် တားဆီးပေးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထတွင်၊

ကျွန်ုပ်တို့အား ကြိုးပမ်းခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်းကို ကျင့်တတ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ကောင်းမြတ်ခြင်းသည် ကြိုးပမ်းမှု၏ အသီးဖြစ်သည်။ ပဉ္စမတွင်၊ ပြစ်သူသည် ပြစ်မှုကို အမှန်တကယ် မုန်းတီးလာပြီမပြီကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်ကာ သိရှိနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။

မည်သူမဆို ဤစိတ်ဝိညာဉ်ကုထုံးအစီအစဉ်အားလုံးကို မှန်ကန်စွာ ခံယူပြီး—အထူးသဖြင့်— မိမိပြစ်မှုများအားလုံးကို တစ်စုံတစ်ခုမကျန်အောင် ဝန်ခံသူသည် ဘုရားသခင်၏အိမ်မှ ပြန်လည်ထွက်လာသည်မှာ တရားရုံးမှ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရသူများ ပြန်ထွက်လာသကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး၊ ထိုနေရာ၌ သေဒဏ်မဟုတ်ဘဲ ပြစ်ဒဏ်လွတ်မြောက်ခြင်းနှင့် ပြစ်မှုများ ခွင့်လွှတ်ခံရကြောင်း ကြေညာချက်ကို ကြားနားပြီးဖြစ်သည်။ — သူတို့သည် ဝိညာဉ်ကယ်တင်သူထံ အလွန်နက်ရှိုင်းသော ကျေးဇူးတင်စိတ်ဖြင့် ပြန်လာကြပြီး၊ ဘဝကျန်သက်တမ်းအားလုံးကို သူ့အားနှင့် သူ့အမိန့်များကို လိုက်နာရန် ခိုင်မာစွာ ဆုံးဖြတ်ကာ၊ ယခင်ပြစ်မှုများအားလုံးကို အလွန်မုန်းတီးပြီး၊ ယခင်မကောင်းသော ဘဝ၏ အမှတ်အသားအားလုံးကို ဖျက်ဆီးလိုသော မထိန်းနိုင်သော ဆန္ဒဖြင့် ပြန်လာကြသည်။ အပြစ်လွတ်ခြင်းကို လက်ခံရရှိသူသည် မိမိအတွင်း၌ အလုပ်မလုပ်နေကြောင်း၊ ထူးခြားသော စွမ်းအားတစ်ခုက သူ့ကို ရောက်ရှိလာကြောင်း ခံစားရသည်။ ယခုထိ အပြင်ဘက်မှသာ သူ့ကိုယ်သူ အနိုင်ယူနိုင်ရန် ကူညီခဲ့သည့် ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာသည် "ငါ ခွင့်လွှတ်ပြီး ခွင့်ပြုသည်" ဟု ဆိုသည့် စကားလုံးများဖြင့် ယခု သူ့အတွင်းသို့ ဝင်ကာ၊ သူ့ဝိညာဉ်နှင့် ပေါင်းစည်းကာ၊ ဘဝ၏ ညနေခင်းထိ သူ့တာဝန်များနှင့် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန် မီးထွန်းစေသော စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် တက်ကြွစိတ်ဖြင့် ပြည့်စေခဲ့သည်။

ပြစ်ခွင့်တောင်းသူသည် သန့်ရှင်းသော ညီလာခံ အခမ်းအနားသို့ ဝင်ရောက်သည်

ပျောက်ဆုံးသွားသောသားပြန်လာခြင်းပုံပြင်တွင်၊ အပြစ်တောင်းကာ ပြန်လာသောသားကို ဖခင်သည် ခြေထောက်အောက်၌ ကျကာ အပြည့်အဝ ခွင့်လွှတ်ကြောင်း သက်သေပြသည့်အနမ်းဖြင့် နမ်းပြီးနောက်၊ အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ပေးရန်နှင့် ပျော်ရွှင်စရာ ညစာပွဲ ပြင်ဆင်ရန် အမိန့်ပေးခဲ့သည်။ ဖခင်၏နှလုံးသားသည် ခွင့်လွှတ်ခြင်းတစ်ခုတည်းဖြင့် မကျေနပ်ခဲ့ပါ။ သားနှင့် ပြန်လည်ညီညွတ်ကြောင်း သေချာစေရန်နှင့် ဝမ်းနည်းစွာ ခွဲခွာခဲ့ပြီးနောက် ပြန်လည်တွေ့ဆုံခြင်း၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ဖော်ပြရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ဖခင်၏အချစ်သည် သား၏မျှော်လင့်ချက်ထက်ပို၍ ပေးအပ်သည်။ ပြည့်စုံစွာ ခွင့်လွှတ်ခံပြီးနောက် မည်သူမျှ ပိုမိုကြီးမြတ်သော အရာကိုမျှ မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ ထို့အပြင်၊ သူ့ကိုလည်း ဘုရားသခင်၏ ညစာပွဲသို့ ဖိတ်ခေါ် ခံရပြီး၊ ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင် သူ၏ အသားကို စားရန်နှင့် သူ၏ သွေးကို သောက်ရန် ပေးတော်မူသည်။ ဤသည်မှာ ပြန်လည်တောင်းပန်သော အပြစ်သားအား ကြင်နာစွာ ကူညီပံ့ပိုးခြင်း၏ ထိပ်ဆုံးဂုဏ်ယူစရာဖြစ်သော်လည်း၊ ၎င်းသည် အလွန်အကျွံမဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်နှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်သော အရာဖြစ်သည်။

ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ဘုရားသခင် ယေရှုခရစ်၌ အသက်ရှင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယုံကြည်သူသည် ခရစ်တော်အား ဝတ်ဆင်ကာ သူ့အားဖြင့် အသက်ရှင်သည်။ ဗတ္တိဇံခံပြီးနောက် ကျဆင်းသွားသူသည် ဤကျေးဇူးကို ဆုံးရှုံးသည်။ ကျဆင်းမှုမှ ထပြီး ဘုရားသခင်ထံ ပြန်လာသောသူသည် ထပ်မံ၍ ထိုကျေးဇူးအတွက် တန်ခိုးရှိသူ ဖြစ်ရမည်—၎င်းကို သန့်ရှင်းသော ညစာပွဲမှတစ်ဆင့် တန်ခိုးရှိသူအဖြစ် ပြုလုပ်သည်။ "ငါ့အသားကို စား၍ ငါ့သွေးကို သောက်သူတိုင်းသည်

ငါ့နှလုံးမှာ ငါလည်း သူ့နှလုံးနဲ့ နေသည်" ဟု ဘုရားသခင်က (ယောဟန် ၆:၅၆) ပြောကြားခဲ့သည်။ ဤနေရာ၌ ပြန်လည်တောင်းပန်သော ဝိညာဉ်ထဲတွင် ခရစ်တော်ယေရှု အသက်ရှင်ခြင်း၏ အစဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်က မိမိကို အပင်ဟု ခေါ်ဆိုပြီး၊ သူ့ကို ယုံကြည်သူများကို အခွံများဟု ဆိုသည် (ယောဟန် ၁၅:၄-၅ ကို ကြည့်ပါ)။ ခွံခွာသည် သစ်ပင်ပေါ်မရှိလျှင် အသက်မရှင်နိုင်သကဲ့သို့၊ ယုံကြည်သူများလည်း ဘုရားသခင်၌ မပါဝင်လျှင် အသက်မရှင်နိုင်ကြ။ ဤသစ်ပင်၌သာ အမှန်တကယ်အသက် ရှိပြီး၊ ၎င်းပေါ်မရှိသမျှသည် သေသွားပြီဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမှန်တကယ်အသက်ရှင်လိုသူတိုင်းသည် ဤသစ်ပင်နှင့် ပေါင်းစည်းထိုးထည့်ခံရပြီး၊ အသက်ပေးသော ရေဓာတ်ကို လက်ခံကာ၊ ၎င်းအားဖြင့်သာ အသက်ရှင်ရမည်။ ဤဆက်စပ်ခြင်းသည် သန့်ရှင်းသော သခင်အတူစားခြင်း (Holy Communion) တွင် ဖြစ်ပေါ် ပြီး ခရစ်ယာန်သည် သခင်နှင့် တစ်ခုတည်း ဖြစ်လာသည်။ သခင်သည် အပြစ်သားတစ်ဦးအား ပြည့်စုံစွာ ပြန်လည်တောင်းပန်ရန်သာ လမ်းပြနေစဉ်တွင် နှလုံးသားတံခါးကိုသာ တိုက်ခတ်နေခဲ့သော်လည်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် ထိုတံခါး ဖွင့်လှစ်သောအခါ သခင်သည် ဝင်ရောက်ကာ အတူစားသူနှင့်အတူ သခင်အတူစားခြင်းကို မျှဝေသည်။

ယခု လူတစ်ဦးသည် အသစ်မွေးဖွားလာသည်။ သူတို့အတွက် အလုံးစုံအသစ်သော ဘဝတစ်ခု စတင်သည်။ ဘဝသည် အစားအစာမရှိဘဲ ဆက်လက်တည်တံ့၍ မရနိုင်၊ ထို့အပြင် ကိုက်ညီသော အစားအစာလည်း လိုအပ်သည်။ ထိုအစားအစာမှာ တိတိကျကျ ဘုရားသခင်၏ ကိုယ်နှင့် သွေးပင် ဖြစ်သည်။ သူတော်ရှင်က ကိုယ်တိုင် ပြောကြားခဲ့သည်၊ 'ကျွန်ုပ်၏ အသားသည် အမှန်တကယ် အစားအစာဖြစ်၏၊ ကျွန်ုပ်၏ သွေးသည် အမှန်တကယ် သောက်စရာဖြစ်၏' (ယောဟန် ၆:၅၅)။ အသစ်စတင်သောဘဝကို ထိုအစားအစာဖြင့်သာ ထိန်းသိမ်းမွေးမြူရမည်။ အသစ်စတင်သောဘဝ၏ ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှုအချိန်တွင် ထိုအစားအစာကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ခံယူခြင်းသည် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ပထမဆုံးစားသုံးသောအစားအစာသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သဘောကို သတ်မှတ်ကာ နောက်ပိုင်းတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မပြတ်မပျက်လိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်လာသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပြန်လည်တောင်းပန်သူ၏ ဘဝသဘောထားကော ဘယ်လိုဖြစ်သင့်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်ဖြစ်သော ခရစ်တော် ယေရှု အခြေပြုထားသော ဘဝတစ်ခု။ သူ၏ အမြဲတမ်းလိုအပ်ချက်မှာ ဘာဖြစ်သင့်သနည်း။ ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤဘဝအစတွင် ခရစ်တော်၏ ကိုယ်နှင့် သွေးကို လက်ခံစားသုံး၍ ခရစ်နှင့် ညီညွတ်သော ဘဝ၏ အခြေခံကို တည်ဆောက်ကာ၊ ထိုလက်ခံစားသုံးခြင်းမှတစ်ဆင့် ဘုရားသခင်နှင့် အမြဲတမ်း ဆက်သွယ်လိုသော အသက်ဝင်စိတ်အား ထွန်းလင်းစေရန် အလျင်အမြန် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ဤကောင်းကင်မန်နာကို တစ်ကြိမ် စားသုံးပြီး ၎င်း၏ ချိုမြိန်မှုကို ခံစားလိုက်လျှင်၊ ထိုဆက်သွယ်မှုအတွက် ပိုမိုတောင့်တ၊ ပိုမိုဆာလောင်လာခြင်းကို မရပ်တန့်နိုင်တော့ပါ။

ထို့ကြောင့် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် ကရုဏာနှင့် ပြည့်စုံသော ခွင့်လွှတ်မှုကို ရရှိပြီးနောက်၊ သင့်အတွင်းစိတ်ကို ပြည့်စုံစွာ ပြန်လည်အသက်သွင်းရန် သန့်ရှင်းသော သခင်၏ ညစာသို့ ဆက်လက်တက်ရောက်ပါ။

ဤအတွက် အထူးပြင်ဆင်ရန် စည်းကမ်းများ ထားရန် မလိုပါ။ ပြန်လည်တောင်းပန်သူတွင် လိုအပ်သမျှအားလုံး ရှိပြီး သဘာဝအတိုင်း သန့်ရှင်းသော သွေးနှင့် အသားတော်သို့ တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ မိမိအပြစ်များကို ဝမ်းနည်းကာ ဝန်ခံပြီးသားသူတိုင်းသည် ဤကြီးမြတ်သော သန့်ရှင်းရေးအခမ်းအနားကို ခံယူရန် ပြင်ဆင်ပြီးဖြစ်ပါသည်။

တမန်တော်က ထပ်မံညွှန်ကြားချက် မပေးဘဲ "လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်ကို စိစစ်၍ ထိုမှန်ကို စား၊ ထိုခွက်ကို သောက်ပါစေ" (၁ ကောရင် ၁၁:၂၈) ဟုသာ ဆိုသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က "ရှိပြီးသားကိုသာ ထိန်းသိမ်းပါ၊ မဆုံးရှုံးပါစေနဲ့" ဟု ဆိုနိုင်ပြီး၊ ဒါပဲ လုံလောက်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုးရာကျင့်ဝတ်အရ၊ ဝန်ခံခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်ထံသို့ ပူးပေါင်းခြင်းကြားတွင် အချိန်အများကြီး မကြာပါ။ အများအားဖြင့် ညတစ်ည၊ မနက်တစ်မနက်နှင့် ဘုရားကျင်းပပွဲတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချိန်များတွင် ဝန်ခံပြီးနောက် ဘုရားကျောင်းမှ ယူဆောင်လာသော စိတ်ချမ်းသာမှုကို ထိန်းသိမ်းကာ သခင်နှင့် ပူးပေါင်းခြင်းအတွက် အသုံးပြုရမည်။

a) သင့်အာရုံကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းပြီး နှလုံးသားကို ငြိမ်းချမ်းစေပါ။ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် စိတ်ပူပန်မှုများမှ ကာကွယ်ကာ၊ အရာအားလုံးကို ဘေးကပ်၍ ကိုယ်တွင်းသို့ ပြန်လှည့်ကာ သင်ထံသို့ လာမည့် ဘုရားသခင်တစ်ပါးတည်းကိုသာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမပြတ် စူးစမ်းစဉ်းစားကာ တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ပါ။ စိတ်ပျံ့လွင့်နေသော အတွေးတိုင်းကို ဖယ်ရှားကာ၊ တစ်ပါးတည်းသော ဘုရားသခင်ကိုသာ စူးစမ်းစဉ်းစားပြီး အနှောင့်အယှက်မရှိသော နှလုံးသားမှ ထွက်သော ဆုတောင်းဖြင့် သူထံ ဆုတောင်းပါ။

b) သင့်စိတ်ဉာဏ်သည် ဤတစ်ခုတည်းသော အတွေးပေါ်တွင် တည်ငြိမ်၍ မနေပါက၊ စိတ်ကို သန့်ရှင်းသော ဓမ္မအစာခံခြင်းကိုယ်တိုင်အပေါ် စူးစမ်းတွေးခေါ် ခြင်းဖြင့် ဖြည့်စွက်ပါ။ ထို့နောက် စိတ်လွင့်မသွားစေရန်၊ ဤသန့်ရှင်းသော ဓမ္မအစာခံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဘုရားသခင်နှင့် သန့်ရှင်းသော တမန်တော်ကြီးများ၏ စကားတော်များဖြင့် ချုပ်တည်းထားပါ။

c) ဘုရားသခင် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော တမန်တော်ကြီးများ၏ စကားတစ်စောင်ကို မည်သည့်အခါမဆို စဉ်းစားသည့်အခါ၌၊ ထိုစကားများမှ စိတ်ဓာတ်တည်ဆောက်မှုကို ရယူကာ စိတ်နှစ်နာစွာ ဆုတောင်းရန် ကိုယ်တိုင်ကို ပြင်ဆင်ပါ။ ဆုတောင်းချိန် ရောက်လာသောအခါ၌ ဘုရားရှေ့၌ ကျဆင်းကာ ဆုတောင်းတည်ရှိနေသမျှ အချိန်အတွင်း ဆုတောင်းခြင်းမှ မလွဲထွက်ပါနှင့်။

d) ညအချိန်ကို ဤလုပ်ငန်းများတွင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကာ အိပ်စက်သည်အထိ ဖြတ်သန်းပါ။ မနက်ခင်း ရောက်လာမည်။ နိုးထလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့်အတွက် မနက်ခင်းအသစ်၏ ကြီးမြတ်မှုကို ပထမဦးဆုံး ပြန်လည်သတိရပါ။ သို့သော် စိတ်မလှုပ်ရှားပါနှင့်၊ အရာများစွာကြောင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်၊ သင့်နှင့်အတူရှိမည့်နှင့် သင့်အတွင်းရှိမည့် အရာများကိုသာ စိတ်ထဲတွင် ထားပါ။ သတိထားပါ! ရန်သူသည် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို သင့်ဝိညာဉ်ကို မကောင်းသောအခြေအနေသို့ ဆွဲဆောင်ရန် ကြိုးစားမည်၊ သင့်စိတ်ကို ဖြန့်လွှတ်ရန်၊ တစ်ခုခုအပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်စေရန်၊ တစ်ခုခုအပေါ် မကျေနပ်စေရန် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် မုန်းတီးစေရန် ကြိုးစားမည်။ ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းစဉ် သင့်ကိုယ်ကို သတိထားပါ။ ထိုအခါ ဤအတားအဆီးများမှ ကင်းလွတ်မည်။

d) ဘုရားကျောင်းထဲ ဝင်သောအခါ သင်သည် ဆိုင်ယွန်မြို့ရှိ အထက်ခန်း၌ ရှိနေသကဲ့သို့ ခံစားပါ။ ထိုခန်း၌ ဘုရားသခင်သည် သန့်ရှင်းသော သံတမန်များအား သန့်ရှင်းသော ညစာကို ပေးခဲ့သည်။ သီချင်းများ သီဆိုသည့်အခါနှင့် ဖတ်ဆိုသည့်အခါထက်ပို၍ သတိထားကာ သင်၏ စိတ်အားလုံးကို ဤကယ်ဆယ်ရေး ညစာကို ကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင်နေသူမှာ ဘုရားသခင်ပင် ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်စေရန် ဦးတည်ပါ။

(ဤအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် သခင်နှင့် ကယ်တင်သူတော်၏ ကိုယ်တိုင် တကယ့်တည်ရှိမှုကို သန့်ရှင်းသော လျှို့ဝှက်အဓိပ္ပါယ်များ၌ **ယုံကြည်အား**ကို မြှင့်တင်ပါ။ ဤယုံကြည်ချက်ကို အခြေခံကာ သခင်ကိုယ်တော်ကို မျက်မှောက်မလာမီကတည်းက သင့်ဆီသို့ ရောက်လာနေပြီဟု စိတ်ကူးကာ **နိမ့်ကျစွာ ငိုငိုကွဲကွဲဖြင့်** "သခင်၊ ကျွန်ုပ်အိမ်ခေါင်မိုးအောက်သို့ ဝင်ရောက်ရန် ကျွန်ုပ်မထိုက်တန်ပါ" ဟု ဆုတောင်းပါ။ (မတ် ၈:၈) ဤနိမ့်ကျမှုမှ မိဘဆန်သော **ကြောက်ရွံ့မှု**သို့ ရွှေ့လျားပါ—တားဆီးသော ကြောက်ရွံ့မှုမဟုတ်ဘဲ ဂုဏ်ပြုသတိရှိမှုကို ပေးသော ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်ပါစေ။ ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင်က သင့်အား နီးကပ်လာရန် ဖိတ်ခေါ်ကာ အမိန့်ပြုထားသောကြောင့် **ယုံကြည်စိတ်ချစွာ၊ ဆန္ဒနှင့် တောင့်တမှုပြည့်ဝစွာဖြင့် မြှောက်တက် ရေချောင်းရှာသလို** နီးကပ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထို့နောက် သေချာစွာ **မျှော်လင့်ကာ** ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်ကို လက်ခံရရှိမည်ဟု ယုံကြည်ပြီး၊ ထိုအတူ သူထဲတွင် ဖုံးကွယ်ထားသော အသက်၏ အဖိုးတန်အရာအားလုံးကိုလည်း လက်ခံရရှိမည်ဟု မျှော်လင့်ပါ။ ဤမျှော်လင့်ချက်သည် သင့်အား အရှက်မခံစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမျှော်လင့်ချက်မှ စတင်၍ ထပ်မံ၍ ကိုယ်တိုင်ဆီ ပြန်လှည့်ကြည့်ကာ၊ ဘုရားသခင်နှင့် တွေ့ဆုံရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ နှလုံးသားထဲရှိ **ဝမ်းနည်းစိတ်ကို** ပိုမိုပြင်းထန်စွာ မီးထွန်းကာ၊ သေခြင်းကိုပါ ခံရစေကာမူ အပြစ်မှ ရှောင်ကြဉ်မည်ဟု သက်သေပြထားသော **ကတိကို** ပြန်လည်အသစ်ပြုပါ။

၅) ဓလေ့ထုံးစံတစ်လျှောက်လုံး မရပ်တန့်ဘဲ ရပ်တည်ရန် ကြိုးစားကာ၊ ဤခံစားချက်များမှ တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ရွှေ့လျားနေစေပါ။ ဤယုံကြည်မြတ်နိုးစိတ်ဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် ဘုရားသခင်၏ ခလစ်ကို နီးကပ်ကြည့်ရှု၍၊ သင့်ထံသို့ လာမည့် ဘုရားသခင်အား ဂုဏ်ပြုကာ၊ ပါးစပ်နှင့် နှလုံးသားကို ဖွင့်လှစ်၍၊ သံဃာတော် သောမကဲ့သို့ နူးညံ့စွာနှင့် ဂုဏ်ပြုစွာ ငိုကြွေးကာ ဤဘုရားသခင်ကို လက်ခံကြပါစေ။ 'ကျွန်ုပ်၏ရှင်၊ ကျွန်ုပ်၏ဘုရား!' (ယောဟန် ၂၀:၂၈)။ ဘုရားသခင်၊ ဂုဏ်ပြုပါစေ။ ဘုရားသခင်၊ ဂုဏ်ပြုပါစေ။ ဘုရားသခင်၊ ဂုဏ်ပြုပါစေ။ ဘုရားသခင်၊ ဂုဏ်ပြုပါစေ။

ဤစိတ်ထားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ခွက်တော်ဆီသို့ ချဉ်းကပ်ပြီး ထွက်ခွာသောအခါ သင့်နှလုံးသား၌ ခံစားရမည်မှာ—အမှန်တကယ် စကားတော်... ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်များကို ခံစားခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းမဟုတ် ငါ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘဲ သင်နှင့်အတူရှိသည်၊ ငါ့ခရစ်တော်၊ ကမ္ဘာကို တောက်ပစေသော သုံးဆူမီးအလင်းတော်နှင့်အတူ။ ဤအချိန်မှစ၍ သင်သည် ခရစ်တော်ကို ကိုယ်တွင်း၌ ထမ်းဆောင်ခြင်းကို စတင်သည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ခရစ်တော်ကို နှစ်မြောစေကာ ကိုယ်တွင်း၌ ထိန်းသိမ်းရန် အလွန်ဂရုစိုက်ပါ။ ခရစ်တော်သည် သင်ထံ၌ ရှိပါက ဘယ်သူမျှ သင့်ကို ဆန့်ကျင်နိုင်မည်နည်း။ အခြားအားလုံးကို သင့်အား ခွန်အားဖြည့်ပေးသော ထာဝရဘုရားသခင်အားဖြင့် သင် ပြုလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဤသည်မှာ ကျဆင်းခြင်းပြီးနောက် ဘုရားသခင်၏ ဝန်ဆောင်မှုဆီသို့ ထပ်မံပြန်လှည့်နေသော ခရစ်ယာန်တစ်ဦး၏ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝ ဖွဲ့စည်းမှု ပြီးဆုံးကြောင်းကို သက်သေပြသည်။

ဤသည်မှာ ပြောင်းလဲခြင်း၏ အပြည့်အစုံဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲသူသည် လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ကျေးဇူးတော်တို့၏ ပေါင်းစပ်မှုမှတစ်ဆင့် ရရှိရမည့် အဆင့်တိုင်းကို ပိုမိုရှင်းလင်းမြင်သာစေရန် ဤနေရာတွင် ရှည်လျားသော အကြောင်းပြချက်အဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။ ပြောခဲ့သမျှအားလုံးသည် ပြောင်းလဲသူတိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း၊ မည်သို့နှင့် ဘယ်လောက်အထိဖြစ်မည်ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးချင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ အခြေအနေများပေါ်မူတည်သည်။

တချို့အတွက် ပြောင်းလဲခြင်းတစ်ခုလုံးကို မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ပြီးမြောက်နိုင်သော်လည်း၊ ထိုအချိန်၌ပင် စိတ်လှုပ်ရှား၍၊ ပြန်လည်တောင်းပန်၍၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ပြင်းထန်သော အခြေအနေသို့ တက်မြောက်နိုင်သည်။ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ဖြစ်ရပ်များမှာ တစ်ချက်တည်းဖြစ်ပေါ်သည်။ သို့သော် ဤကဲ့သို့ ပြောင်းလဲခြင်း၏ ဥပမာများမှာ အလွန်ရှားပါးပြီး၊ အများအားဖြင့် ပြောင်းလဲခြင်းသည် တစ်ကြိမ်တည်းမဖြစ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းဖြစ်ပေါ်သည်။ အတွင်းပြောင်းလဲမှုများသည် တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ပေမယ့် ချက်ချင်းမရောက်ရှိဘဲ ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းကျင့်မှုကာလရှည်ကြာပြီးမှသာ ရရှိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် တချို့အတွက် ပြည့်စုံသော ပြောင်းလဲမှုရရှိရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ရပ်တန့်မှုဖြစ်ပေါ်တတ်သော အဓိကအချက်များမှာ ကိုယ်ချစ်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ရမည့် အခါများဖြစ်ပြီး ဥပမာ အတားအဆီးများကျော်လွှားရာတွင်၊ ပြစ်မှုဆွဲဆောင်မှုများကို ကျော်လွှားရာတွင်၊ ဝန်ခံစဉ်တွင် စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ရရှိရမည့် နောက်ဆုံးအခြေအနေမှာ အရာအားလုံးနှင့် လုံးဝကင်းလွတ်ကာ ကိုယ်တိုင်ကို ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်အပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ တကယ့်ခရစ်ယာန်ဘဝ စတင်ပြီး လူတစ်ဦးသည် ဘုရားထံတွင် ဖုံးကွယ်ထားခြင်းဆိုသည့် ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်ရှိသွားသည်။ အားလုံးသည် ကိုယ်ကိုယ်ကို တင်းကျပ်စွာ ထိန်းသိမ်း၍ လှုံ့ဆော်မှုရှိခြင်းနှင့် လိုအပ်သမျှကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရမည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းပေါ်မူတည်သည်။ အခုလုပ်မလား နောက်မှလုပ်မလား မဆို လုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အမှန်တော့ အခုလုပ်တာပိုကောင်းသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်သည် လုပ်ဆောင်မှုကို စတင်ပြီး မကြာခင် တည်ငြိမ်လာသည်။ တည်ငြိမ်လာခြင်းသည် ပြောင်းလဲခြင်း၏ အဓိက ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။

**ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ မည်သို့
အကောင်အထည်ဖော်ကာ၊ ကြီးပြင်းကာ၊ ပိုမိုခိုင်မာလာသည်ဆိုတာ
သို့မဟုတ်၊ တခြားစကားဖြင့်ဆိုရင် ဘုရားသခင်နှစ်သက်ဖွယ်ဘဝ၏ စနစ်အတိုင်း**

**ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း မည်သို့ ပုံသဏ္ဌာန်ယူကာ၊ ကြီးပြင်းကာ၊
ခိုင်မာလာသနည်း။**

လူတစ်ဦးသည် မှောင်မှိုက်မှ အလင်းသို့၊ စာတန်၏ အုပ်ချုပ်မှုမှ ဘုရားသခင်ထံသို့ လွှဲပြောင်းလာပြီး၊ မည်သည့်ခြေလှမ်းမှ မထိုးခင် အသစ်စတင်ထားသည့် လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် စတင်လှမ်းနေသည်ဆိုသည့် အချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အာရုံစိုက်ကြပါစို့။ သို့သော် သူတို့ စတင်ထားသော အလုပ်ကို ဆက်လက်တည်တံ့ရန် လိုအပ်သမျှအားလုံးကို ပြုလုပ်ရန် စိတ်အားထက်သန်ကာ၊ ဘုရားသခင်နှင့် ကယ်တင်သူထံမှ ဝေးကွာစေပြီး ဖျက်စီးခြင်းသို့ ဦးတည်စေခဲ့သော ယခင်အရှင်များထံ ထပ်မံကျရောက်ခြင်းမဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းနေကြသည်။

ယခုမေးခွန်းတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသည်။ သူသည် မည်သို့ သွားရမည်နည်း၊ မည်သည့်အရာများကို

ပြုလုပ်ရမည်နည်း၊ မိမိရည်မှန်းရာသို့ မှန်ကန်စွာ၊ တိုက်ရိုက်၊ မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် အောင်မြင်စွာ ရောက်ရှိနိုင်ရန်? ရှာဖွေသူသည် သူ၏ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် အားထုတ်အားလုံးကို ဦးတည်ရမည့် ရည်မှန်းချက်မှာ လူ့ဘဝ၏ အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက်နှင့် ကယ်တင်ရေးတည်ဆောက်မှုဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းမှာ ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းဖက်ခြင်း၊ ၎င်းနှင့် အသက်ရှင်သော ညီညွတ်ခြင်းနှင့် ၎င်း၏ နေထိုင်ခွင့်ရရှိရန် တန်ဖိုးရှိသူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ကို ရောက်ရှိ၍၊ ခံစား၍၊ စိတ်ကျေနပ်သည်အထိ မရောက်မီအထိ ရှာဖွေကြိုးပမ်းသော စိတ်ဓာတ်သည်သာ အနားယူနိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် သူ့အတွက် ပထမဆုံး ဥပဒေမှာ "ဘုရားသခင်နှင့် သူ၏ အင်အားကို ရှာဖွေကြပါ၊ သူ၏ မျက်နှာကို အမြဲရှာဖွေကြပါ" (ဆာလံ ၁၀၄:၄) ဖြစ်သည်။ ဤကောင်းကျိုးသည် လူ့နားလည်နိုင်ခြင်းထက် ကျော်လွန်ပြီး၊ လူသားကိုယ်တိုင်က မထင်မြင်နိုင်မည့် အမြင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်က လူသားအား ဤဂုဏ်ရာကို ခန့်အပ်လိုသောကြောင့်၊ မယုံကြည်ခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်းမှ စဉ်းစားမှုမှ ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ငြင်းပယ်ခြင်းမှာ လူသား၏ မထိုက်တန်သော အပြုအမူဖြစ်သည်။ 'ငါသည် သူတို့ထံ၌ နေထိုင်မည်' ဟု ဘုရားသခင်က ပြောသည်။ 'ဤအရာသည် အလွန်သန့်ရှင်းသော သုံးပါးတစ်ဆူတော်၏ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးမှတဆင့် ဖြစ်သည်' (၂ ကောရိန္တ ၆:၁၆)။ ဘုရားသခင်ဖခင်နှင့် ကိုယ်တော်ကိုယ်တိုင်အကြောင်း ပြောကြားရာတွင်၊ ဘုရားသခင်က ပြောသည်။ 'ကျွန်ုပ်တို့သည် ယုံကြည်သူနှင့် ချစ်သူထံသို့ လာကာ သူနှင့်အတူ နေထိုင်မည်' (ယောဟန် ၁၄:၂၃)။ ကိုယ်တော်တစ်ဦးတည်းအကြောင်းမှာ "ငါသည် သူ့ထံသို့ ဝင်၍ သူနှင့်အတူ စားသောက်မည်" (ဗျာဒိတ် ၃:၂၀)။ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာဆိုရလျှင် "ငါသည် ငါ့အဖေ၌ ရှိ၏၊ သင်တို့သည် ငါ၌ ရှိကြ၏၊ ငါလည်း သင်တို့၌ ရှိ၏" (ယောဟန် ၁၄:၂၀)။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အကြောင်းကို တမန်တော်က "ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်သည် သင်တို့၌ နေထိုင်၏" (ရောမ ၈:၉) ဟု ဆိုသည်။

ဤဘုရားသခင်၏ နေထိုင်ခြင်းသည် လူသား၏ စိတ်ထဲတွင်သာ ဖြစ်သော၊ လူသားက ဘုရားသခင်ကို စူးစမ်းစဉ်းစားခြင်း သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာရရှိခြင်းကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ၊ အသက်ရှင်ပြီး အရေးပါသော ပေါင်းစည်းမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ယခင်အခြေအနေများကို ဤပေါင်းစည်းမှုအတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုသာအဖြစ်သာ သတ်မှတ်ရမည်။ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာအောက်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် နှလုံးသားပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းမှုများသည် လူသားကို အမှန်တကယ် ဘုရားသခင်ကို လက်ခံနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးသည်။ ဤသည်မှာ လူသား၏ စွမ်းအား သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို မဖျက်စီးဘဲ၊ ဘုရားသခင်သည် သူ၏ စိတ်တိုင်းကျအတိုင်း လူထဲတွင် ဆန္ဒနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်နှစ်ခုလုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ပေါင်းစည်းမှုဖြစ်သည် (ဖိလိပ္ပိ ၂:၁၃)။ တမန်တော်၏ အဆိုအရ၊ ယခုမှစ၍ ကိုယ်တိုင်မဟုတ်တော့ဘဲ ခရစ်တော်သာ သူထဲတွင် အသက်ရှင်နေသည် (ဂလာတိ ၂:၂၀ နှိုင်းကြည့်ပါ)။ ဤသည်မှာ လူသားတစ်ဦးချင်း၏ ရည်မှန်းချက်သာမက ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်၏ ရည်မှန်းချက်လည်း ဖြစ်သည်။ ဖန်တီးထားသမျှ အရာအားလုံးသည် ဘုရားသခင်၌နှင့် ဘုရားသခင်မှတဆင့် တည်ရှိသည်။ လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်နိုင်သော ဖန်တီးခံများအား မိမိတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအတိုင်း လွတ်လပ်ခွင့်ပေးထားသော်လည်း၊ ၎င်းသည် အမြဲတမ်း သီးခြားလွတ်လပ်ခွင့်မဟုတ်ဘဲ၊ သူတို့လည်း အကုန်အကျအားလုံးကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော ဘုရားသခင်ထံသို့ ကိုယ်တိုင် လက်လွှတ်အပ်နှံနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းသည် ရေခေါက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြစ်ဒဏ်လွှတ်ခြင်း သာသနာတော်များတွင် ရှိပြီးသား သို့မဟုတ် ပေးအပ်ပြီးသား

ဖြစ်သော်လည်း၊ ထိုပေါင်းသင်းခြင်းကို ဆက်လက်ရရှိရန် ကြိုးပမ်းရမည်ဟု ဆိုခြင်းသည် ထူးဆန်းစေနိုင်သည်။ ဤအကြောင်းကို သြဝါဒစာတွင် "ခရစ်တော်ထဲသို့ ရေခေါက်ခံသူတိုင်းသည် ခရစ်တော်ကို ဝတ်ဆင်ထားကြသည်" (ဂလာတိ ၃:၂၇) ဟုဆိုပြီး၊ ကိုလောသဲစာတွင် "သင်တို့သည် သေပြီး သင်တို့၏ အသက်သည် ခရစ်တော်နှင့်အတူ ဘုရားသခင်ထံ၌ ဖုံးကွယ်ထားသည်" (ကိုလောသဲ ၃:၃) ဟု ဆိုထားသည်။ အမှန်တကယ်၊ ပုံမှန်သဘောအရ ဘုရားသခင်သည် မည်သူ့ထံမှမဆို ဝေးကွာခြင်းမရှိဘဲ နေရာတိုင်းတွင် ရှိနေပြီး (ကြည့်ပါ။ လုပ်ရပ်များ ၁၇:၂၇) ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ့ကို ရှာတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် သူ့ကို လက်ခံရန် ပြင်ဆင်ထားသူ မည်သူမဆို၌ နေထိုင်ရန် သူသည် အသင့်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားသခင်ထံမှ ခွဲထွက်စေသော အကြောင်းရင်းမှာ မလိုချင်ခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်းနှင့် ပြစ်မှုတို့သာ ဖြစ်သည်။ ယခု၊ ပြန်လည်တောင်းပန်သူတစ်ဦးသည် အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ကာ ကိုယ်တိုင်ကို ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်လိုက်သောအခါ၊ ဘုရားသခင်သည် သူ့အတွင်း၌ နေထိုင်ခြင်းကို ဘာက တားဆီးနေသနည်း။

ဤရှုပ်ထွေးမှုကို ဖယ်ရှားရန် ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအမျိုးအစားများကို ခွဲခြားသိမြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းသည် နိုးထလာသည့်အချိန်မှ စတင်ကာ လူသားဘက်မှ ဘုရားသခင်ကို ရှာဖွေလိုခြင်းနှင့် ဆန္ဒပြင်းထန်ခြင်းအဖြစ်၊ ဘုရားသခင်ဘက်မှ ကျေးဇူးတော်၊ အကူအညီနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုအဖြစ် ထင်ဟပ်ပြသသည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်သည် လူသား၏ အပြင်ဘက်၌ ရှိနေဆဲဖြစ်ပြီး လူသားလည်း ဘုရားသခင်၏ အပြင်ဘက်၌ ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သူတို့နှစ်ဦးသည် မကြာသေးမီအချိန်တွင် တစ်ဦးထဲတစ်ဦး ထဲသို့ ဝင်ရောက်နေခြင်း မရှိသေးပါ။ ရေခေါင်းလောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ပြစ်ဒဏ်ချေခြင်း အခမ်းအနားတွင်၊ ဘုရားသခင်သည် ၎င်း၏ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် လူတစ်ဦးထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ ထိုသူနှင့် တောက်ပစွာ ဆက်သွယ်ကာ ဘုရားသခင်၏ပြည့်စုံသော ချုံမြိန်မှုကို အပြည့်အဝ ခံစားခွင့်ပြုသည်။ ပြည့်စုံသူများနှင့် သင့်တော်သည့်အတိုင်း အလွန်ပြည့်စုံစွာနှင့် ထင်ရှားစွာဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုဆက်ဆံရေးထင်ဟပ်မှုကို ထပ်မံ ဖုံးကွယ်ကာ အချိန်အခါတိုင်းသာ ပြန်လည်အသစ်ပြုလုပ်သည်—ထိုအခါတွင်လည်း မူလအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ မူလ၏ အရိပ်ကဲ့သို့သာဖြစ်ကာ—သူ၏ ဉာဏ်ပညာလမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လူသားကို သူနှင့် သူ၏အတွင်း၌ နေထိုင်ခြင်းကို မသိရှိနိုင်အောင် ထားရှိကာ တစ်ဆင့်ချင်း တိုးတက်မှု သို့မဟုတ် ကြီးပြင်းမှုအဆင့်တစ်ခုထိ စောင့်ဆိုင်းစေသည်။ သို့သော် ထိုအပြီးတွင် ဘုရားသခင်သည် လူ့ဝိညာဉ်ထဲ၌ ကိုယ်တိုင်နေထိုင်ကြောင်းကို ထင်ရှားစွာ ဖော်ပြကာ၊ ထိုသူသည် သုံးပါးတစ်ဆူ ဘုရားသခင်အားဖြင့် ပြည့်နှက်နေသော ဘုရားကျောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း သုံးမျိုးရှိသည်။ တစ်မျိုးမှာ ပြောင်းလဲခြင်းကာလအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုဖြစ်ပြီး၊ ကျန်သည့် နှစ်မျိုးမှာ တကယ့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုနှစ်မျိုးထဲမှ တစ်မျိုးမှာ အခြားသူများ မမြင်နိုင်၊ ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ ဖုံးကွယ်ထားပြီး၊ တစ်မျိုးမှာ အခြားသူများမြင်သာစွာ ထင်ဟပ်နေသည်။ ပထမအမျိုးအစား ဆက်သွယ်မှုသည် နားလည်ရလွယ်ကူပြီး လူသုံးများသောကြောင့် ဒုတိယအဆင့်တွင်မဆို၊ တတိယအဆင့်တွင်မဆို မရပ်တန့်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ဆိုတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝသည် ဉာဏ်စွမ်းဘဝဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဤအဆင့်များတွင် ပထမအမျိုးအစားနှင့် အခြေခံသဘောအရ ကွဲပြားသော်လည်း ထိုကွဲပြားမှုကို စကားဖြင့် ဖော်ပြ၍ မရနိုင်ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝတစ်ခုလုံးသည် ဘုရားသခင်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုမှ တကယ့်၊ အသက်ဝင်၊ ခံစားနိုင်ပြီး ထင်ရှားမြင်သာသော ဆက်သွယ်မှုသို့ ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြန်လည်တောင်းပန်သူတစ်ဦးကို ဆိုလိုသည်—၎င်းသည် ဘုရားသခင်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုထဲသို့ တကယ်ဝင်ရောက်ပြီးဖြစ်သော်လည်း ထိုဆက်သွယ်မှုသည် ယခုအခါ ဖုံးကွယ်၊ လျှို့ဝှက်ပြီး မဖော်ထုတ်ရသေးပေ။ ၎င်း၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ပြည့်စုံ၍ ခံစားနိုင်ပြီး ထိတွေ့နိုင်သည့် ဆက်သွယ်မှုကို ရရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပိုမိုတိကျစွာ သတ်မှတ်ကာ သေချာစေရမည်။ အကြောင်းမှာ ပြန်လည်တောင်းပန်သူ၏ ကယ်တင်ခြင်းဆီသို့ ဦးတည်သည့် လှုပ်ရှားမှုအားလုံးသည် ဤအယူအဆများပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားရမည်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပြစ်လွတ်ခြင်း (သို့မဟုတ် ရေခေါင်းလောင်းခြင်း) အခမ်းအနားတွင် ကရုဏာသည် စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် ခံစားနိုင်သည့် နည်းဖြင့် ဆင်းသက်သော်လည်း၊ ၎င်းသည် သတိမထင်မှတ်အောင် ဖုံးကွယ်ခံရပြီး၊ တကယ်တော့ မပျောက်ကွယ်သေးပေ — ဤအခြေအနေသည် နှလုံးသားသန့်စင်သည့်အထိ ဆက်လက်ရှိပြီး၊ ထိုအခါမှသာ ထင်ရှားမြင်သာစွာနှင့် အဆုံးသတ်စွာ ထည့်သွင်းပေးသည်။ ဤကိစ္စတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လမ်းပြအဖြစ် သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများသာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ ထိုသူများထဲမှ ဖိုတီးကီမြို့ ဘုန်းတော်ကြီး စိန်ဒီအာဒိုကပ်စ်နှင့် အီဂျစ်မှ စိန်မက္ကာရီယပ်စ်တို့က ဤအကြောင်းကို အကောင်းဆုံး ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆိုများကို ထောက်ခံရန် သူတို့၏ သက်သေများကို ကိုးကားကြပါစို့။

ကျေးဇူးတော်သည် လူတစ်ဦးထဲသို့ ထည့်သွင်းခံရပြီး၊ သူတို့ သာသနာတော်ကို လက်ခံသည့် အချိန်မှစ၍ အမြဲတမ်း သူတို့နှင့်အတူ ရှိနေသည်။ "ကျေးဇူးတော်သည်" ဟု သန့်ရှင်းသူ ဒိုင်အိုဒိုကပ်စ်က ဆိုသည်။ "ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗတ္တိဇံ (သို့မဟုတ် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်း) ကို လက်ခံသည့် အချိန်မှစ၍ ဝိညာဉ်၏ နက်ရှိုင်းဆုံး အတွင်းပိုင်း၌ နေထိုင်တည်နေရာယူသည်..." ထို့အပြင်၊ "ဘုရားကျေးဇူးတော်သည် သန့်ရှင်းသော ဗတ္တိဇံမှတစ်ဆင့် မဖော်ပြနိုင်သော ချစ်ခြင်းတစ်ခုနှင့် ပေါင်းစည်းကာ၊ ဘုရားသခင်၏ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် ဆင်တူခြင်း၏ လက္ခဏာများနှင့်အတူ ဆင်တူခြင်း၏ ကတိအဖြစ် တည်ရှိသည်။" စိန်မကာရီယပ်စ်ကဆိုသည်မှာ၊ "ကျေးဇူးတော်သည် လူတစ်ဦးနှင့် အမြဲတမ်းရှိနေပြီး၊ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက သူတို့နှင့် ပေါင်းစည်း၍ အမြဲတမ်းတွယ်ထားသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် နှလုံးသားအတွင်း မခွဲမခွာဖြစ်နေသည့် သဘာဝတစ်ခုကဲ့သို့ဖြစ်ကာ၊ သူတို့နှင့် တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်လာသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။"

ပထမဆုံး သမ္မာကျမ်းများမှတစ်ဆင့် စတင်နေထိုင်လာသော ဤကျေးဇူးသည် လူတစ်ဦးအား ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၏ အပြည့်အဝ ပျော်ရွှင်မှုကို လုံးဝခံစားနိုင်စေသည်။ "အပြည့်အစုံသန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်" ဟု သန့်ရှင်းသူ ဒိုင်အိုဒိုကပ်စ်က ဆိုသည်မှာ၊ "ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစတွင် ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ်မှုကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ချစ်မြတ်နိုးပါက ဝိညာဉ်အား အာရုံခံစားမှုအားလုံးဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ချိုမြိန်မှုကို ပြည့်စုံကျေနပ်စွာ ခံစားခွင့်ပေးကာ၊ ထိုအားဖြင့် ဘုရားသခင်နှစ်သက်သော လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် နောက်ဆုံးရရှိမည့် ဆုချီးမြှင့်မှုကို စိတ်ဓာတ်မှ တိကျစွာ သိရှိနိုင်စေသည်။" ထို့အပြင်၊ "ကျေးဇူးတော်သည် ပထမဦးဆုံး စိတ်ဝိညာဉ်ကို မိမိ၏အလင်းဖြင့် ပြည့်စုံစွာ မြင်နိုင်အောင် တောက်ပစေသည်" ဟု ဆိုသည်။ ဤအကျိုးကျေးဇူး၏ ထင်ရှားစွာ ဆင်းသက်လာခြင်းကို ပထမဦးဆုံးတွင် ရေချိုးခံသူများသည် ၇ ရက်ကြာ ဝတ်ဆင်သော အဖြူရောင်အင်္ကျီဖြင့် သင်္ကေတပြထားသည်။ ၎င်းသည် ရိုးရာအခမ်းအနားတစ်ခုသာမဟုတ်ကြောင်းကို သန့်ရှင်းစွာ ယုံကြည်ပြောင်းလဲသူများ၏ ဥပမာများမှ သိသာထင်ရှားသည်။ တချို့တွင် အလင်းဖြင့် ထင်ရှားစွာ ဖုံးလွှမ်းခံရပြီး၊ တချို့တွင် ငှက်တစ်ကောင် ဆင်းသက်လာကာ၊ တချို့တွင် မျက်နှာများ တောက်ပသွားသည်။ သို့သော်

ယေရှုဘုရားထံသို့ အမှန်တကယ် နီးကပ်ခဲ့သူတိုင်းသည် ဤအရာကို သူတို့၏ စိတ်ဝိညာဉ် တစ်ခုခုခုန်တက်သကဲ့သို့ ခံစားခဲ့ကြသည်။ ၎င်းသည် ဘုရားသခင်၏ မေထိုးမယ်တော်နှင့် မယ်တော်ထဲမှ ဘုရားသခင် ရောက်ရှိလာစဉ် အဲလိဇဘက်၏ ဝမ်းထဲ၌ ရှိသော ဘုရားသခင်၏ ကြိုတင်ကြေညာသူ၏ စိတ်ဝိညာဉ်ခုန်တက်မှုနှင့် ဆင်တူသည်။ ဆီမီယွန်နှင့် ဂျွန် (ဇူလိုင် ၂၁) တို့၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများတွင် မွတ်ဆလင်ခံပြီး သာသနာပြုကတိပြုထားသော ညီတစ်ဦးကို အလင်းရောင်က ဝန်းရံထားသည်ကို တွေ့မြင်ခဲ့ကြောင်း၊ ထိုအလင်းရောင်သည် ၇ ရက်ကြာ ဆက်လက်တည်ရှိခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ သံဃာဝင်ကတိပြုချိန်၌ ကိုယ်တွင်း၌ ဘုရားသခင်၏ ထူးခြားသော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ခံစားပြီး၊ ထိုအရာကို အမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းလို၍ ချက်ချင်း တစ်ကိုယ်တည်း သီးခြားနေထိုင်ခြင်းသို့ ဝင်ခဲ့ကြသည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် တစ်ကိုယ်တည်း သီးခြားနေထိုင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော အကျင့်စရိုက်ဖြစ်သည်။

ထိုအခါ ကျေးဇူးတော်သည် ကယ်တင်ခံရသူထံမှ ကိုယ်တိုင် ဖုံးကွယ်သွားပြီး၊ သူ့အတွင်း၌ တည်ရှိကာ လှုပ်ရှားနေသော်လည်း သူမသိအောင် လှုပ်ရှားကာ၊ တကယ်တော့ သူသည် ဘုရားသခင်က စွန့်ပစ်ထားပြီး ဒဏ်ခတ်ခံရမည့်သူဟု ထင်မြင်ကာ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်းနှင့် နည်းငယ်သော မျှော်လင့်ချက်ပျောက်ခြင်းတို့ထဲသို့ ကျရောက်သွားသည်။ ထို့ကြောင့်၊ အထက်ပါ အပိုဒ်များကို ကိုးကား၍ သန့်ရှင်းသူ ဒိုင်အာဒိုကပ်စ်က ဆက်လက်၍ ဆိုသည်မှာ၊ "ထို့အပြင်၊ နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ကြာရှည်စွာ၊ ဘုရားသခင်သည် အသက်ပေးသော ဤလက်ဆောင်၏ တန်ဖိုးကို ဖုံးကွယ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းမြတ်သော အကျင့်တရားများအားလုံးကို ပြည့်စုံစွာ လိုက်နာသော်လည်း၊ ကိုယ်တော်၏ သန့်ရှင်းသော ချစ်ခြင်းကို ကိုယ်တွင်း၌ အကျင့်တစ်ခုအဖြစ် မပြုလုပ်ရသေးသောကြောင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကို အပြည့်အဝ မဟုတ်မဖြစ် သတ္တဝါတစ်ခုသာဟု ထင်မြင်ကြသည်" ဟု ဆိုသည်။ "သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ တိုက်ပွဲများတွင် ခံနိုင်ရည်ပြင်းထန်စွာ ကြိုးစားနေစဉ်၊ ဘုရားသခင်သည် မသိမသာဖြစ်သော နည်းလမ်းဖြင့် ဘုရားရှာဖွေနေသည့် ဝိညာဉ်အတွင်း၌ သူ၏ လျှို့ဝှက်အံ့ဩဖွယ် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်သည်။ ပထမဦးဆုံးတွင် မသိမှီမှ သိမြင်ခြင်းသို့ ခေါ်ဆောင်ခံရသူများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားသခင်စူးစမ်းစဉ်းစားခြင်း လမ်းကြောင်းကို ဝမ်းမြောက်စွာ စတင်လိုက်နာစေပြီး၊ ဒုတိယအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုက်ပွဲများအတွင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ သိမြင်မှုကို ဂုဏ်ယူခြင်းမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးသည်။" အခြားနေရာတွင်လည်း ကျေးဇူးတော်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် မည်သို့ လှုပ်ရှားသည်ကို သူရှင်းပြထားသည်။ "ကျေးဇူးတော်သည် အစပိုင်းတွင် မိမိတည်ရှိမှုကို ဖုံးကွယ်ထားကာ ဝိညာဉ်၏ လွတ်လပ်သော ဆန္ဒကို စောင့်ဆိုင်းသည်။ လူတစ်ဦးသည် ဘုရားသခင်ထံသို့ အပြည့်အဝ ပြန်လှည့်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ကျေးဇူးတော်သည် မဖော်ပြနိုင်သော ခံစားချက်တစ်ခုမှတဆင့် နှလုံးသားထဲတွင် မိမိတည်ရှိမှုကို ဖော်ထုတ်ပြသကာ ထပ်မံ၍ ဝိညာဉ်၏ တုံ့ပြန်မှုကို စောင့်ဆိုင်းသည်။ ဒီအချိန်အတွင်း မာယာ၏မြှားများသည် ၎င်း၏အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးသို့ ရောက်ရှိခွင့်ပြုကာ၊ အလွန်ပြင်းထန်ဆုံးသော ဆန္ဒနှင့် အလွန်နူးညံ့ဆုံးသော စိတ်ထားဖြင့် ဘုရားသခင်ကို ရှာဖွေနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကရုဏာသည် စိတ်ဝိညာဉ်ထံမှ မိမိတည်ရှိမှုကို ဖုံးကွယ်ထားသော်လည်း၊ လျှို့ဝှက်စွာကူညီပံ့ပိုးကာ ရန်သူများအား အနိုင်သည် စိတ်ဝိညာဉ်တစ်ခုတည်းပိုင်ကြောင်း ပြသပေးသည်။ ဒါကြောင့် ဝိညာဉ်သည် စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဂုဏ်ကျဆင်းခြင်းနှင့် အလယ်အလတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရသည်။ အီဂျစ်နိုင်ငံသား

သန့်မက္ကာရီယပ်ကလည်း "လူထဲတွင် ရှိပြီး (ယခင်ကပင်) ပေးအပ်ပြီးသား ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူး၏ အင်အားနှင့်၊ ကြီးမားသော အလုပ်ကြိုးစားမှု၊ စောင့်ဆိုင်းခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ စမ်းသပ်မှုနှင့် စမ်းကြည့်မှုများမှတစ်ဆင့် ယုံကြည်သော ဝိညာဉ်တစ်ခုအား ရရှိရန် တန်ဖိုးထားသော သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်၏ လက်ဆောင်သည် ရရှိသည်" ဟု ဆိုသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်း၏ ပထမဆုံးလက်ခံခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ အပြည့်အဝ နေထိုင်ခြင်းနှင့် လည်ပတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ သူ၏ စကားများအရ "ကျေးဇူးတော်သည် ကြီးမားသော သည်းခံခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် စိတ်၏ လျှို့ဝှက်စစ်တမ်းများဖြင့်" အခြေအနေမျိုးစုံတွင် ကြာရှည်ကြိုးပမ်းနေသူတစ်ဦး၌ လည်ပတ်စတင်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ သူသည် ဤအကြောင်းကို အာဗြဟံ၊ ယာကုပ်၊ ယောသပ်နှင့် ဒေဝစ်တို့၏ ဥပမာများဖြင့် ရှင်းပြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကြီးမားသော ကတိများကို လက်ခံပြီးနောက် မသိသာထင်ရှားသော အခြေအနေများတွင် ရေရှည်ခံစားခဲ့ရပြီး နောက်ဆုံးတွင် ထိုကတိများ ပြည့်စုံလာသည်ကို မြင်တွေ့ခဲ့ကြသည်။ ဤ ဖုံးကွယ်မှုနှင့် မမြင်နိုင်မှုသည် အမြဲတမ်း မဟုတ်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် နှစ်သိမ့်မှုများဖြင့် ဖယ်ရှားခံရနိုင်ပြီး၊ ဤနှစ်သိမ့်မှုများသည် ဝိညာဉ်၏ နေထိုင်ခြင်းနောက်က လာသော နှစ်သိမ့်မှုများနှင့် မတူကြောင်း သတိပြုရမည်။

နောက်ဆုံးတွင် ဘုရားသခင်နှင့် လျှို့ဝှက်စွာ ဆက်သွယ်နေခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်အတွင်း၌ ဘုရားသခင်၏ လှုပ်ရှားမှုကာလသည် အဆုံးသတ်သွားသောအခါ—၎င်းကာလ၏ ဆက်လက်တည်ရှိမှုသည် လူ့လက်ထဲမဟုတ်ဘဲ လူသားကို ကယ်တင်သည့် ကျေးဇူးတော်၏ ဦးတည်ညွှန်ပြသည့် ဉာဏ်ပညာ၌သာ ရှိသည်။ **ဘုရားသခင်သည် လူသားထဲသို့ ထူးခြားစွာ နေထိုင်ကာ၊** ထင်ရှားစွာ ပြည့်စုံစေပြီး၊ သူနှင့် ပေါင်းစည်းကာ ဆက်သွယ်ဆက်ဆံသည်။ ဤသည်မှာ သမာဓိလေ့ကျင့်မှုနှင့် လူကြိုးပမ်းမှုအားလုံး၊ ဘုရားသခင်၏ ကယ်တင်ရေးအလုပ်အားလုံးနှင့် မွေးကင်းစကစ၍ သေစေနေ့ထိ ယခုဘဝ၌ လူတိုင်းကို ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အရာအားလုံး၏ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ စိန့်မက္ကာရီယပ်ကဆိုသည်မှာ၊ ကြာရှည်စွာ စမ်းသပ်ခံရပြီးနောက် ကျေးဇူးတော်၏အမှုသည် အပြည့်အစုံ ဖော်ထုတ်ပြသကာ၊ ဝိညာဉ်သည် ဝိညာဉ်တော်၏ကလေးအဖြစ် အပြည့်အဝ လက်ခံခံစားသည်ဟု ဆိုသည်။ ဘုရားသခင်သည် မိမိကိုယ်ကို နှလုံးသားထဲသို့ ယုံကြည်အပ်နှံကာ၊ လူသားကိုလည်း ဘုရားသခင်နှင့် တစ်စိတ်တစ်ဝိညာဉ်တည်းဖြစ်ရန် တန်ဖိုးရှိသူအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ Diadochus အဆိုအရ စမ်းသပ်ခံပြီးသူသည် မည်သည့်အချက်တွင်မဆို သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်၏ နေအိမ်ဖြစ်လာသည်။ ကျေးဇူးတော်သည် သူ၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို နက်ရှိုင်းသောခံစားချက်ဖြင့် တောက်ပစေသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် လူတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် မတူညီသောပုံစံများဖြင့် ထင်ဟပ်ပေါ်ပေါက် သို့မဟုတ် အတူတကွ ဖြစ်ပေါ်သည်။

ဘုရားသခင်နှင့် အမှန်တကယ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်သည့် ဤနည်းလမ်းနှစ်မျိုးကို အလွန်ပညာရှင် Sirach က ပညာ (Wisdom) အကြောင်း ပြောကြားရာတွင် အလှပဆုံး ဖော်ပြခဲ့ပြီး၊ ထိုပညာသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်ပေးသည့် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ပင် ဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည်။ *အစပိုင်းတွင် သူမသည် လှည့်လည်လှည့်သော လမ်းများပေါ်၌ သူနှင့်အတူ လျှောက်ကာ၊ သူ့ထဲတွင် ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ထိတ်လန့်ခြင်းကို ထည့်သွင်းကာ၊ သူမ၏ လမ်းညွှန်ချက်များဖြင့် သူ့ကို စမ်းသပ်မည်။ သူမသည် သူ့နှလုံးသားကို ယုံကြည်စိတ်ချသည်အထိနှင့် သူမ၏ သင်ကြားချက်များဖြင့် စမ်းသပ်သည်အထိ။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် သူမသည် တိုက်ရိုက်လမ်းပေါ်၌ သူနှင့် တွေ့ဆုံကာ၊ သူ့ကို ဝမ်းမြောက်စေပြီး၊ သူမ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြမည်။* (သုတစာ ၄:၁၈-၂၁)။

အစပိုင်းမှာတော့ သူမက လှည့်လမ်းများပေါ်မှာ သူနှင့်အတူ လျှောက်သွားမည်— ဆိုလိုသည်မှာ ပြင်းထန်စွာ၊ တင်းကျပ်စွာ၊ မသနားစွာ၊ ချစ်ခြင်းမဲ့သလို ဖြစ်သည်။

သူမသည် သူ့ထဲတွင် ဘုရားသခင်က စွန့်ပစ်မည့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ပြင်းထန်သော ရန်သူများ၏ မကြာခဏ တိုက်ခိုက်နိုင်ခြေကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို ထည့်သွင်းစေမည်။ Diadochus အဆိုအရ ကျေးဇူးတော်သည် မိခင်တစ်ဦးက ကလေးကို ဖုံးကွယ်ထားသလို ဖြစ်ပြီး၊ ကလေးသည် ကြောက်ရွံ့၍ ငိုကြွေးကာ မိခင်ကို ရှာဖွေလိုစိတ်ဖြစ်လာမည်၊ အထူးသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ မသိသူများ မြင်တွေ့သည့်အခါ၌။

ထို့အပြင် ၎င်း၏ လမ်းညွှန်မှုကလည်း သူ့ကို နှိပ်စက်စွာ ခံစားစေပြီး၊ ကိုယ်ပိုင် လျှို့ဝှက်ပြီး တင်းကြပ်သော လေ့ကျင့်မှုထဲတွင် ရေရှည် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ သန့်ရှင်းသူ မာကာရီယပ်စ်အဆိုအရ၊ "ကျေးဇူးတော်သည် မိမိစိတ်တိုင်းကျနှင့် လူသားအကျိုးအတွက် မျိုးစုံသော နည်းလမ်းများဖြင့် အရာအားလုံးကို စီမံကာ၊ စိတ်ဓာတ်ကို စမ်းသပ်မည့် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် လျှို့ဝှက်စမ်းသပ်မှုများစွာကို သူ့အား ခံစားစေသည်" ဟု ဆိုသည်။

သူ့ဝိညာဉ်ထဲတွင် ယုံကြည်စိတ်ချရသည်အထိ၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းများဖြင့် စမ်းသပ်သည်—ဆိုလိုသည်မှာ စမ်းသပ်ပြီး သစ္စာရှိကြောင်း သက်သေပြထားသူတစ်ဦးအဖြစ် အပြည့်အဝ ယုံကြည်အားထားနိုင်သည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိအောင် ပြုလုပ်သည်အထိ ဖြစ်သည်။ စိန်မကျွေးရီးယပ်စ်က ဆိုသည်မှာ – "စိတ်ဆန္ဒသည် စမ်းသပ်မှုများစွာကို ခံပြီးနောက် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်အား နှစ်သက်စေပြီး၊ ကြာရှည်စွာအတွင်း သည်းခံ၍ မလှုပ်မရှားတည်ငြိမ်ကြောင်း ပြသနိုင်သည့်အခါ၊ ဝိညာဉ်သည် ဘာမျှဖြင့် ဝိညာဉ်တော်အား မထိခိုက်ဘဲ ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် အမိန့်တိုင်းနှင့် ညီညွတ်သည့်အခါ၊ ထိုအခါ ဝိညာဉ်တော်သည် တိုက်ရိုက် သူ့ထံ ပြန်လာမည်—ဆိုလိုသည်မှာ ခွဲကွာနေခြင်းနှင့် မတွေ့ရခြင်းပြီးနောက် ထပ်မံ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖွင့်လှစ်ပြသမည်။ ထို့နောက်၊ စိန်မကျွေးရီးယပ်စ်အဆိုအရ ကျေးဇူး၏ လုပ်ဆောင်ချက် သည် သူ၌ ပြည့်စုံစွာ ထင်ရှားကာ၊ သူသည် ပြည့်စုံစွာ သားမြတ်အဖြစ် လက်ခံခံစားမည်။ သို့မဟုတ် Diadochus အဆိုအရ ကျေးဇူးတော်သည် သူ၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို နက်ရှိုင်းစွာ တစ်စုံတစ်ခုရှိကြောင်း ခံစားမှုဖြင့် တောက်ပစေပြီး၊ သူသည် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ နေအိမ်အဖြစ် ပြည့်စုံသွားသည်။ ဘုရားသခင်၏ မျက်နှာအလင်းသည် သူပေါ်တွင် တောက်ပသည် (ဆာလံ ၄:၇)။ ထိုအရှင်ဘုရားသခင်သည် သူအတွင်း၌ နေထိုင်ရန် လာရောက်သည် (ယောဟန် ၁၄:၂၃ နှိုင်းယှဉ်ပါ)။

ဒါက သူ့ကို ဝမ်းမြောက်စေမည်။ "သင်တို့၏နှလုံးသားများသည် ဝမ်းမြောက်မည်" ဟု ဘုရားသခင်က ပြောသည်။ "မည်သူမျှ သင်တို့၏ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို မယူနိုင်" (ယောဟန် ၁၆:၂၂)။ ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်သည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်၌ ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြစ်သည် (ရောမ ၁၄:၁၇)။ "လူတစ်ဦးအတွင်း တောက်ပနေသော အလင်းသည်" ဟု သန့်ရှင်းမာကာရီယပ်စ်က ဆိုသည်။ "သူ၏ အတွင်းစိတ်ကို အပြည့်အဝ ဖြန့်ကျက်ကာ၊ ဤချိုမြိန်မှုနှင့် ချစ်စရာကောင်းသော ခံစားချက်ထဲတွင် စိမ့်ဝင်နေသောကြောင့်၊ ပြည့်စုံလွန်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကိုယ်တွင်း၌ စူးစမ်းလေ့လာနေသော လျှို့ဝှက်အံ့ဩဖွယ်များကြောင့် သူသည် မိမိကိုယ်ကို မသိအောင် စိတ်လှုပ်ရှားနေလေသည်။" "ထိုအခါ ဝိညာဉ်သည် မီးလောင်သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်" ဟု သန့်ရှင် ဒိုင်အိုဒိုကပ်စ်က ဆိုသည်။ "မဖော်ပြနိုင်သော ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် ချစ်ခြင်းတို့ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ကာ ဘုရားသခင်ထံသို့ သွားရန် ကြိုးစားသည်၊ ဤကမ္ဘာ့ဘဝကို မသိသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။"

ထိုအခါ၌ ဘုရားသခင်သည် သူ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ထိုဝိညာဉ်အား ဖော်ထုတ်ပြသမည်—ဘုရားသခင်၏ ဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်ချက်များ၊ အလွန်သန့်ရှင်းသော သုံးပါးတစ်ဆူတော်၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ၊ ကယ်တင်ခြင်း၏ တည်ဆောက်မှု၊ ၎င်းကို ရရှိခြင်း၊ အပြစ်နှင့် ကောင်းမှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ၊ ဉာဏ်ရှိသတ္တဝါများနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတ္တဝါများအပေါ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု၊ နှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် အရာအားလုံး၏ ဘုရားသခင်စီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်အားလုံးကို စိန်ခေါ်ခံရသော ဆီးရီးယားက ဆီမီယွန်ထံရေးသားသော စာတမ်းတွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။ "စိတ်ဉာဏ် ပြန်လည်အသစ်ဖြစ်ပြီး နှလုံးသား သန့်စင်လာသောအခါ... ထိုအခါ လူတစ်ဦးသည် ဖန်တီးခြင်း၏ ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အသိကို ခံစားရပြီး၊ သန့်ရှင်းသော သုံးပါးတစ်ဆူ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို စူးစမ်းမြင်တွေ့ခြင်းသည် သူ့အတွင်း တောက်ပထွန်းကားလာသည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားသခင်၏ ကြည့်ရှုမှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်များလည်း ပါဝင်ကာ၊ ၎င်းသည် ပူဇော်ရန် တန်ပါသည်။ ထို့နောက် သူသည် အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်၏ အပြည့်အစုံဆုံး အသိကို ရရှိလာသည်။ ဒီလိုလူသည် စာမေးခြင်း သို့မဟုတ် စုံစမ်းခြင်း မပြုဘဲ ခရစ်တော်၏ ဂုဏ်တော်ကို စူးစမ်းမြင်ကာ ကမ္ဘာအသစ်၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို စူးစမ်းခြင်း၏ ပျော်ရွှင်မှု၌ ဝမ်းမြောက်နေသည်။ ဤအသိပညာပြည့်စုံခြင်းသည် ဝိညာဉ်တော်ကို လက်ခံရရှိခြင်းနှင့်အတူဖြစ်ပေါ် ပြီး၊ ဝိညာဉ်တော်က ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်ကို ထိုကမ္ဘာ၊ ထိုစဉ်းစားရာဒေသသို့ မိတ်ဆက်ပေးသည်။" သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ဝိညာဉ်၏မျက်နှာဖုံးကို ဖယ်ရှားကာ၊ ထိုခေတ်သို့ ယူဆောင်သွားပြီး၊ ထူးခြားအံ့ဩဖွယ်အရာအားလုံးကို ဖော်ပြပေးသည်။

ထို့ကြောင့် ယခု သက်သေပြသကဲ့သို့၊ သမ္မာကျမ်းများမှတစ်ဆင့် ပြောင်းလဲလာသူထံသို့ ရောက်ရှိလာသော ကျေးဇူးတော်သည် သူနှင့် ပေါင်းစည်းကာ ပထမဦးဆုံး ဘုရားသခင်၌ အသက်၏ ပြည့်စုံချုံ့မြိန်မှုကို ခံစားခွင့်ပြုပြီး၊ ထို့နောက် မိမိတည်ရှိမှုကို သူထံမှ ဖုံးကွယ်ကာ၊ ပင်ပန်းမှု၊ ချွေးစို၊ ရှုပ်ထွေးမှုနှင့် မအောင်မြင်မှုတို့ကြား၌ တစ်ကိုယ်တည်း လှုပ်ရှားခွင့်ပြုသည်။ နောက်ဆုံးတွင် စမ်းသပ်ကာလ ပြီးဆုံးသွားသောအခါ၌ ကျေးဇူးတော်သည် ထင်ရှားစွာ၊ ထိရောက်စွာ၊ အင်အားပြင်းစွာနှင့် ထိတွေ့ခံစားနိုင်အောင် သူ့အတွင်း၌ နေထိုင်လာသည်။

မေးခွန်းတစ်ခု ပေါ်ပေါက်သည်— ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း အပြည့်အစုံ မထည့်သွင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် စကားပြောခြင်း၌ ဝိညာဉ်၏ ဘုရားသခင်နှင့် ပြည့်စုံစွာ ပေါင်းစည်းခြင်း၏ အောင်မြင်မှုကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း မဖော်ပြခြင်း၏ အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ။ ဤအကြောင်းရင်းကို သိရှိထားခြင်းသည် ထိုအတားအဆီးကို တိုက်ဖျက်ရန် လိုအပ်ပြီး၊ ထိုအတားအဆီးကို ဖယ်ရှားခြင်းမှသာ ကျေးဇူးတော်၏ ပြည့်စုံစွာ နေထိုင်ခြင်းကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤအခြေအနေ ဘာကြောင့်ဖြစ်သည်ကို နားလည်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြောင်းလဲလာသူ၏ အတွင်းပိုင်း ဖွဲ့စည်းပုံသို့ လှည့်ကြည့်ကြပါစို့။ အပြစ်သည် လူတစ်ဦးကို ဖမ်းဆီးကာ ၎င်း၏ အာရုံစိုက်မှု၊ ဆန္ဒအားလုံးနှင့် စွမ်းအားအားလုံးကို ကိုယ်တိုင်ဆီသို့ ဆွဲဆောင်သည်။ အပြစ်၏ သက်ရောက်မှုအောက်တွင် လူတစ်ဦးသည် မိမိတစ်ကိုယ်လုံးကို အပြစ်ဖြင့် ပြည့်နှက်စေပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းနှင့် စွမ်းအားတိုင်းသည် အပြစ်၏ တိုက်တွန်းချက်အတိုင်း လှုပ်ရှားရန် အလေ့ကျင့်ဖြစ်သွားသည်။ ပြင်ပမှ ဖိအားဖြင့် ထိုးထွင်းလာသော ဤခြားနားသော လှုပ်ရှားမှုသည် ကြာရှည်ထိတွေ့နေရင်း ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းတွင် အမြစ်တွယ်ကာ မွေးကင်းစကတည်းက ရှိခဲ့သည့်

သဘာဝတစ်ခုကဲ့သို့ ပြောင်းလဲသွားပြီး၊ ထို့ကြောင့် မပြောင်းလဲနိုင်သော၊ မဖြစ်မနေရသော အရာတစ်ခုအဖြစ် ထင်မြင်ခံစားရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မာနသည် စိတ်နှင့် ပေါင်းစည်းကာ၊ ကိုယ်ကျိုးစိတ်သည် ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒများနှင့်၊ လိင်ဆန္ဒသည် နှလုံးသားနှင့်၊ ကိုယ်အကျိုးသာရှာဖွေမှုသည် အခြားသူများအား တိုက်ခိုက်လိုစိတ်နှင့်အတူ လူ၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအားလုံးတွင် ပေါင်းစည်းသွားသည်။ ထို့ကြောင့် လူသား၏ သတိနှင့် လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ ဝိညာဉ်၏ စွမ်းရည်များ (ဉာဏ်၊ ဆန္ဒနှင့် စိတ်ခံစားမှုများ)၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံး၊ ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ၊ အပြုအမူများ၊ ဆက်ဆံရေးများ၊ စည်းမျဉ်းများနှင့် ဓလေ့ထုံးစံများတွင်လည်း အပြစ်သည် လူသားတစ်ဦးလုံးကို ပြည့်နှက်စွာ ထိုးဖောက်ထားသည်။ အပြစ်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ကျိုးစိတ်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ကိုယ်တိုင်ကျေနပ်မှုတို့ဖြစ်သည်။ စိန်မက္ကေရီယပ်စ်က ဤအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ထဲသို့ ကျဆုံးခြင်းအခါက ဝင်ရောက်ခဲ့သော အပြစ်သည် လူသားတစ်ဦး၏ အပြည့်အစုံပုံစံကို ယူဆောင်ထားသလို ဖြစ်၍ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူ သို့မဟုတ် ပြင်ပလူ ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝအစိတ်အပိုင်းများကို ကိုယ်ပိုင်အစိတ်အပိုင်းများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားသည်—စိတ်ကို စိတ်ဖြင့်၊ စိတ်ဆန္ဒကို စိတ်ဆန္ဒဖြင့်၊ စသည်ဖြင့် သဘာဝအင်အားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖိနှိပ်ပြီးနောက်၊ မိမိ၏ မသဘာဝ လှုပ်ရှားမှုများကို သူတို့၏ လှုပ်ရှားမှုများအဖြစ် ဖော်ပြကာ၊ လူသားအား ၎င်းသည် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်စေသည်။ ဤအမှောင်ထဲတွင်၊ အပြစ်၏ဖိအားအောက်တွင်၊ စာတန်၏အုပ်ချုပ်မှုနယ်မြေ၌ မပြောင်းလဲသေးသူ၊ မပြန်လည်တောင်းပန်သေးသူနှင့် စိတ်နှင့်အမှန်တရားဖြင့် ဘုရားသခင်ကို ဝန်ဆောင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်မရောက်သူတိုင်း နေထိုင်ကြသည်။

ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်သည် ပထမဦးစွာ ဝိညာဉ်၏ လှုပ်ရှားမှုမှတစ်ဆင့်၊ ထို့နောက် ပြောင်းလဲခြင်းကာလမှတစ်ဆင့် ရောက်ရှိလာကာ လူကို သူ့ကိုယ်သူမှ ခွဲထွက်စေပြီး၊ ဤနှစ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို သိမြင်စေကာ မသဘာဝဖြစ်သောအရာများနှင့် သဘာဝဖြစ်သောအရာများကို မြင်မြင်သာသာ သိမြင်စေသည်။ ထို့နောက် မသဘာဝဖြစ်သောအရာအားလုံးကို ငြင်းပယ် သို့မဟုတ် သန့်စင်ရန် ဆုံးဖြတ်စေကာ၊ ၎င်းအားဖြင့် သူ၏ ဘုရားသခင်ကဲ့သို့သော သဘာဝကို အပြည့်အဝ ထင်ဟပ်စေသည်။ သို့သော် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည် လုပ်ငန်းစဉ်၏ အစသာဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးသည် သတိနှင့် စိတ်ဆန္ဒအားဖြင့်သာ သူတို့ကို ဖုံးလွှမ်းကာ ထင်ဟပ်နေသော မသဘာဝအခြေအနေမှ ထွက်ခွာကာ ငြင်းပယ်ပြီး မျှော်လင့်သည့် သဘာဝဆီသို့ ပြန်လှည့်ခဲ့သည်။ သို့သော် အမှန်တကယ် သူတို့၏ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် မပြောင်းလဲဘဲ ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အပြစ်ထဲတွင် နစ်မြုပ်နေခြင်း၊ စိတ်၏ အင်အားအားလုံးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းတွင် စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ယခင်ကဲ့သို့ပင် ထင်ရှားနေဆဲဖြစ်ပြီး၊ တစ်ခုတည်းသော ကွာခြားချက်မှာ ယခင်က ဤအရာအားလုံးကို လူသည် ဆန္ဒနှင့် ပျော်ရွှင်မှုဖြင့် တောင်းဆို၊ ရွေးချယ်၊ လုပ်ဆောင်ခဲ့သော်လည်း ယခုတွင် မတောင်းဆို၊ မရွေးချယ်ဘဲ မုန်းတီး၊ ခြေဖြင့် ဖိနှိပ်၊ ထုတ်ပစ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေတွင် လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို ထွက်ခွာကာ၊ ပုပ်ပွတ်နေသော သေခဲတစ်ခုကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်နေသည့် စိတ်အပူ၏ အနံ့ကို စူးစမ်းကြည့်ရှုသည်။ မိမိစိတ်မလိုလားပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိထွက်နေသည့် အနံ့အားလုံးကို စိတ်ကို မှိုင်းမိအောင် နံခံရသည်။

ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးအတွင်းရှိ အမှန်တကယ် ကျေးဇူးပြည့်ဝသော ဘဝသည် အစပိုင်းတွင် သေးငယ်သော

စေ့တစ်စေ့၊ မီးပွင့်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုစေ့ကို တောထဲတွင် စိုက်ထားသလို၊ မီးပွင့်ကို မီးခိုးများက လုံးဝ ဖုံးလွှမ်းထားသလို ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ထူထဲသော မိုးမြူထဲ၌ တောက်ပနေသည့် အားနည်းသော မီးဖိုင်းတစ်လုံးကဲ့သို့သာ ဖြစ်သည်။ သတိနှင့် လွတ်လပ်သော ဆန္ဒအားဖြင့် လူတစ်ဦးသည် ဘုရားသခင်ကို ကပ်လျက်ရှိပြီး၊ ဘုရားသခင်ကလည်း သူ့ကို လက်ခံကာ၊ သူနှင့်အတူ ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်ပြီး လွတ်လပ်စွာ ဆန္ဒပြုနိုင်သော စွမ်းအား၊ သို့မဟုတ် စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်၌ ပေါင်းစည်းထားသည်။ ဤအတိုင်း သန့်ရှင်းသူ အန်ထနီနှင့် မက္ကာရီယပ်စ်ကြီးတို့ ပြောကြသလို။ လူတစ်ဦးအတွင်း၌ ကောင်းမြတ်၍ ကယ်တင်ခံရပြီး ဘုရားသခင်အား နှစ်သက်စေသော အရာမှာ ဤတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်သည်။ အခြားအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးသည် ဆက်လက်ချုပ်နှောင်ခံထားရပြီး အသစ်သောဘဝ၏ တောင်းဆိုချက်များအား လက်ခံလိုစိတ်မရှိ၊ လက်ခံနိုင်စွမ်းလည်း မရှိသေးပါ။ စိတ်သည် အသစ်စဉ်းစား၍ မရဘဲ ယခင်ကဲ့သို့သာ စဉ်းစားနေဆဲဖြစ်သည်။ ဆန္ဒစွမ်းအားသည် အသစ်ဆန္ဒပြု၍ မရဘဲ ယခင်ကဲ့သို့သာ ဆန္ဒပြုနေဆဲဖြစ်သည်။ နှလုံးသားသည် အသစ်ခံစား၍ မရဘဲ ယခင်ကဲ့သို့သာ ခံစားနေဆဲဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးတွင်လည်း အခြေအနေတူပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးလုံးသည် မသန့်ရှင်းသေးပေ။ သတိရှိပြီး လွတ်လပ်သော စွမ်းအားဖြစ်သည့် စိတ် သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော တစ်ချက်တည်းသာ သန့်ရှင်းနေသည်။ ဘုရားသခင်သည် အလွန်သန့်ရှင်းပြီး ဤတစ်ခုတည်းသော အစိတ်အပိုင်းနှင့်သာ ပေါင်းစည်းသည်။ သို့သော် အခြားအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးသည် မသန့်ရှင်းသောကြောင့် ဘုရားထံမှ ပြင်ပတွင် ရှိနေပြီး သူနှင့် ကွဲကွာနေသည်။ ဘုရားသခင်သည် လူတစ်ဦးလုံးကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်ဆည်းရန် အသင့်ရှိသော်လည်း လူသည် မသန့်ရှင်းသောကြောင့် မပြုလုပ်သေးပါ။... ထို့နောက် လူသည် သန့်ရှင်းသွားသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဘုရားသခင်သည် ချက်ချင်း သူ၏ ပြည့်စုံစွာ နေထိုင်ခြင်းကို ဖော်ပြသည်။ ဆိုင်ခိုင်းမှ သန့်ရှင်းသူ ဂရေဂိုရီက ရေးသားသည်- "ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝကို ဝိညာဉ်အားဖြင့် မစောင့်ရှောက်ထား၍ ယခင်ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းမလာပါက၊ ယခုဘဝတွင်ဖြစ်စေ နောင်ဘဝတွင်ဖြစ်စေ ခရစ်နှင့် တစ်ကိုယ်တစ်ဝိညာဉ်တည်းဖြင့် ပေါင်းစည်းခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ဆိုတော့ ဝိညာဉ်၏ အပြည့်အစုံနှင့် ပေါင်းစည်းစွမ်းအားသည် ပျက်စီးနေသော စိတ်ခံစားချက်များ၏ အထည်ဟောင်းများကို ကရုဏာ၏ အထည်အသစ်ပေါ်တွင် ဆွဲထိုး၍ ပြည့်စုံစေခြင်းကို မပြုလုပ်ပါ။" ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းတွင် ပြည့်စုံစွာ နေထိုင်၍ မရနိုင်ပါ—နေထိုင်ခန်း မပြင်ဆင်ရသေးပါ။ ကျေးဇူးတော်လည်း ထိုနေထိုင်ခန်းထဲသို့ ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်၍ မရနိုင်ပါ—ပုံးကန်ကလည်း ချို့ယွင်းနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို အလကားပျက်စီးစေခြင်းသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အလင်းနှင့် မှောင်မှိုက်တို့သည် ဘယ်လို ဆက်နွှယ်မှုရှိသနည်း။ ခရစ်နှင့် ဗေလယာတို့ကြားတွင် ဘယ်လို သဟဇာတရှိသနည်း။ (၂ ကောရင်သစ် ၆:၁၄-၁၅)။ ဘုရားသခင်သည် အဖဘုရားနှင့်အတူ လာ၍ နေရာတစ်ခု တည်ထောင်မည်ဟု ကတိပြုပြီး၊ ထိုကတိကို ပြည့်စုံစေရန် အမိန့်အားလုံးကို လိုက်နာခြင်းကို မဖြစ်မနေရ အခြေအနေတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။ အခြားနည်းအားဖြင့် ဤသည်မှာ အရာအားလုံး၌ တရားမျှတစွာ ပြုမူခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထိုတရားမျှတမှုသည် စွမ်းအားများ၏ တရားမျှတမှုမရှိဘဲ မဖြစ်နိုင်သလို၊ ထိုစွမ်းအားများ၏ တရားမျှတမှုသည် မိမိတို့ပေါ်သို့ ရောက်ရှိလာသော မတရားမှုကို ငြင်းပယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်နှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုကို စွန့်ပစ်ခြင်းမရှိဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဤအကြောင်းအရာနှင့် တစ်နည်းအားဖြင့် ဆက်စပ်၍ အောက်ပါ

စာပိုဒ်ကို သုံးနိုင်ပါသည်။ "ကျွန်ုပ်တို့သည် သူနှင့် မိတ်ဖက်ရှိကြောင်း ပြောဆိုကာ မှောင်မိုက်ထဲ၌ လျှောက်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်တရားကို မလိုက်နာဘဲ လိမ်လည်နေကြသည်။ သို့သော် သူသည် အလင်းထဲ၌ ရှိသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့လည်း အလင်းထဲ၌ လျှောက်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မိတ်ဖက်ရှိကြသည်။" (၁ ယောဟန် ၁:၆-၇)။ ဤအမှောင်သည် စိတ်ခံစားချက်များ၏ အမှောင်ဖြစ်ပြီး၊ သခင်ယောဟန်သည် နောက်ပိုင်းတွင် ဆင်တူအပိုဒ်များ၌ 'အချစ်မရှိခြင်း' နှင့် 'အလိုတရားသုံးမျိုး' ဟု အစားထိုးဖော်ပြထားသည် (၁ ယောဟန် ၂:၁၀-၁၁၊ ၁၆)။ တောက်ပမှုသည် သမာဓိတရားများ၏ တောက်ပမှုဖြစ်ပြီး၊ ထို့ကြောင့် နောက်ပိုင်းစာတမ်းများတွင် 'တောက်ပမှု' ကို 'သမာဓိတရားများ' ဟု အစားထိုးထားသည်။ ဤအချက်မှ သက်သေပြသည်မှာ စိတ်ဆန္ဒများ၏ မှောင်မိုက်မှု ဖယ်ရှားပြီး ဂုဏ်သတ္တိများ၏ အလင်းရောင် ထွန်းကားလာကာ၊ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တိုင်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ပေါင်းစည်းကာ စိတ်ဓာတ်အားလုံးကို ဖုံးလွှမ်းထိုးနှံပြီး စိတ်ဆန္ဒများကို ထွက်ခွာစေသောအခါမှသာ ဘုရားသခင်နှင့် ပြည့်စုံသော ဆက်ဆံရေးထဲတွင် တကယ့်အတိုင်း နေထိုင်နိုင်ကြောင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုအချိန်မတိုင်ခင်တွင် ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းစည်းခြင်းသည် အလွန်ဝှက်ဝန်း၍ မမြင်သာသောကြောင့် မရှိသကဲ့သို့ ထင်မြင်ရနိုင်ပြီး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် မယုံကြည်စိတ်ချရ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မခိုင်မာ၊ မပြည့်စုံ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်နှင့် မကိုက်ညီသည့်အဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်၊ ဘုရားသခင်သည် လူ့ဝိညာဉ်နှင့် ပေါင်းစည်းပြီးသော်လည်း ချက်ချင်း အပြည့်အဝ မဖြည့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ထိုဝိညာဉ်ထဲတွင် မနေထိုင်ခြင်းသည် အရာအားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းရန် အသင့်ရှိသော သူ၏အပေါ် မူတည်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝစွမ်းအားများနှင့် ပေါင်းစပ်နေသည့် စိတ်ခံစားချက်များအပေါ် မူတည်ပါသည်။ ထိုစိတ်ခံစားချက်များကို မဖယ်ရှားရသေး၊ မပြောင်းလဲရသေးပါ။ 'အပြစ်ဖြစ်စေသော စိတ်အလိုများ' ဟု သန့်ရှင်းကြီး အန်တိုနီက ဆိုသည်။ 'ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ တောက်ပစေခြင်းကို မခွင့်ပြုကြ' (ကောင်းမွန်ခြင်း၏ အချစ်၊ အတွဲ ၁၊ ကောင်းမွန်သော ကျင့်ဝတ်နှင့် သန့်ရှင်းသော ဘဝဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ၊ အခန်း ၁၅၀)။ ထို့ကြောင့် ပြန်လည်တောင်းပန်သူ၏ အဓိက ရည်မှန်းချက်မှာ ဘုရားသခင်နှင့် ပြည့်စုံသော ပေါင်းစည်းခြင်းဖြစ်သည်— အလင်းရောင်ပြည့်ဝပြီး ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော ပေါင်းစည်းခြင်း— ဤအရာကို တားဆီးနေသော အကြီးဆုံး အတားအဆီးမှာ သူ့အတွင်း၌ များပြားလှုပ်ရှားနေသေးသော စိတ်ခံစားချက်များ၊ ကောင်းမြတ်သော ဂုဏ်သတ္တိများ မထူထောင်နိုင်ခြင်းနှင့် သူ၏ စွမ်းရည်များကို မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် တောင်းပန်ခြင်း ပြုလုပ်ပြီးချင်း သူ၏ အဓိက တာဝန်မှာ စိတ်ခံစားချက်များကို ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ကောင်းမြတ်သော ဂုဏ်သတ္တိများကို ထူထောင်ခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်စကားဖြင့် ဆိုရလျှင် ကိုယ်တိုင်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။... မှားယွင်းနေသမျှအားလုံးကို ဖယ်ရှားကာ မှန်ကန်သမျှအားလုံးကို လက်ခံတည်ဆောက်ခြင်း၊ သဘာဝကျသလိုထင်ရသော အပြစ်ဖြစ်စေ၊ အကျင့်စရိုက်ဖြစ်စေ၊ အမှားအယွင်းများဖြစ်စေ၊ မည်မျှခွင့်လွှတ်ခံရနိုင်ပေမယ့် အပြစ်ဖြစ်စေသော စိတ်ခံစားချက်များ၊ အကျင့်စရိုက်များနှင့် အမှားအယွင်းများကို ထုတ်ပယ်ခြင်း၊ ထို့အပြင် သမာဓိတရားများ၊ ကောင်းမွန်သော စရိုက်လက္ခဏာများ၊ အယူဝါဒများနှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် တရားမျှတမှုအားလုံးကို စိုက်ပျိုးဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ မလွတ်မသွားဘဲ၊ သို့သော် မိမိ၏ နောက်ဆုံးရည်မှန်းချက်ကို မေ့လျော့ကာ စိတ်အလိုများအား ပြင်းထန်စွာ တိုက်ဖျက်သော်လည်း စိတ်၏ မျက်စိကို

ဘုရားသခင်ဆီသို့သာ ဦးတည်ထားခြင်း—ဤတွင် ဘုရားကျေနပ်စေမည့် ဘဝတစ်ခုလုံးကို တည်ဆောက်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် အခြေခံသဘောတရား ရှိသည်။ ထိုသဘောတရားဖြင့် ဖန်တီးထားသည့် စည်းမျဉ်းများနှင့် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများ၏ မှန်ကန်မှုနှင့် မမှန်ကန်မှုတို့ကို တိုင်းတာရမည်။ ဤအချက်ကို လူတိုင်းသည် အပြည့်အဝ ယုံကြည်သင့်သည်။ အကြောင်းကတော့ လက်တွေ့မှားယွင်းမှုများအားလုံးသည် ဤနိယာမကို မသိနားမလည်ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု တွေ့ရသည်။ (ဤရည်ရွယ်ချက်ကို စိန်အိုင်ဇက်ဆိုက်ယားက စိန်ဆီမီယွန်စတိုင်လိုက်ထံ ပေးပို့သော စာတွင် ကျယ်ပြန့်စွာ ဖော်ပြထားသည်။ ထို့အပြင် စိန်မကာရီယပ်စ်ကြီး၏ ပထမနှင့် ဒုတိယ မိန့်ခွန်းများကိုလည်း ကြည့်ပါ။)။ ဤစွမ်းအားကို မနားလည်နိုင်ခြင်းကြောင့် တချို့လူများသည် စိတ်ဓာတ်လေ့ကျင့်မှုနှင့် ကိုယ်ထိန်းသိမ်းမှု၏ ပြင်ပပုံစံပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ကြပြီး၊ တချို့လူများသည် ကောင်းမှုများနှင့် ၎င်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းအလေ့အကျင့်ပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ကာ ပိုမိုမြင့်မားသော အဆင့်သို့ မရောက်ရှိကြ။ တချို့လူများကတော့ တိုက်ရိုက် စူးစမ်းစဉ်းစားခြင်းသို့ တက်ကြသည်။ ဤအားလုံးသည် လိုအပ်သော်လည်း အရာအားလုံးတွင် မိမိတို့၏ သင့်တော်သော အဆင့်လိုက် ရှိသည်။ အစပိုင်းတွင် အရာအားလုံးသည် မျိုးစေ့ထဲတွင်သာ ရှိပြီး၊ ထို့နောက် တစ်ခုချင်း သီးခြား တစ်ဖက်သို့သာ မဟုတ်ပေမယ့် အဓိကအားဖြင့် တစ်ဖက်တစ်လမ်းသို့ တိုးတက်လာသည်။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်ခြင်းမှာ မရှောင်လွှဲနိုင်ဘဲ ပြင်ပ လုပ်ဆောင်ချက်များမှ စတင်၍ အတွင်းပိုင်း လုပ်ဆောင်ချက်များသို့၊ ထိုနှစ်ခုမှ တစ်ဆင့် တစ်ဆင့် စူးစမ်းစဉ်းစားခြင်းသို့ တိုးတက်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ နောက်ပြန်မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဤအခြေခံချက်ကို တည်ဆောက်ပြီးနောက် ဘုရားသခင်နှစ်သက်ဖွယ်ဘဝအတွက် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းခြင်း၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုများကို လွယ်ကူစွာ ဆွဲထုတ်နိုင်ပါပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နည်းငယ်နောက်ပြန်သွားကာ ဘုရားသခင်ထံကိုယ်ကို အပ်နှံပြီး၊ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အတိုင်း အမြဲတမ်းနှင့် အရာအားလုံး၌ လှုပ်ရှားကာ၊ ၎င်း၏ ဂုဏ်ပြုခြင်းအတွက်နှင့် အမှန်တကယ်ကောင်းမွန်သော အကျင့်သရုပ်များ၌ ချမ်းသာစေရန် ကတိပြုထားသူထံသို့ ထပ်မံအာရုံစိုက်ကြပါစို့။ ဤကတိကို ဖြည့်ဆည်းရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖြစ်တည်မှု၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းမှ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း မြင်တွေ့ခဲ့သည့်အတိုင်း၊ ထိုပုံစံအတိုင်း သူသည် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း? စိတ်၌ အပြစ်ကို မုန်းတီးသော်လည်း၊ ကိုယ်နှင့် စိတ်သည် စိတ်အားထက်သန်မှုများကြောင့် အပြစ်နှင့် သဟဇာတဖြစ်ကာ ကပ်လျက်နေကြသည်။ ကောင်းမှု သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်၏ အလိုကို စိတ်၌ ချစ်မြတ်နိုးသော်လည်း၊ ကိုယ်နှင့် စိတ်သည် ထိုကောင်းမှုနှင့် သဟဇာတမဖြစ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ကာ၊ မဖြစ်နိုင်ပါက လက်တွေ့ကျင့်သုံး၍ မရနိုင်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် ကတိကို သစ္စာရှိစွာ ထိန်းသိမ်းမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသူနှင့် လိုအပ်ချက်ကို သိမြင်၍ ကောင်းမြတ်မှု၌ တည်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသူသည် မည်သည့်ကောင်းမှုပြုရာတွင်မဆို (မကောင်းမှုတစ်ခုမျှ မပြုသင့်ပေ) ကိုယ်နှင့် စိတ်၏ တောင်းဆိုချက်များကို ဆန့်ကျင်ကာ ငြင်းပယ်ခြင်းဖြင့် သူတို့ကို ဆန့်ကျင်ဘက်အပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန် ဖိအားပေးရမည်။ ခန္ဓာနှင့် စိတ်သည် သူ၏ကိုယ်ပိုင်မှ မထွက်ခွာဘဲ၊ သူကို ဖွဲ့စည်းထားသော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သောကြောင့်၊ ဤသည်မှာ မကောင်းမှုကို ကိုယ်တိုင်ဆန့်ကျင်ကာ ကောင်းမှုကို ကိုယ်တိုင်အားပေးခြင်းနှင့် တူညီသည်။ **ကိုယ်ကိုတားမြစ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကိုအတင်းအကျပ်ပြုခြင်းတို့သည်** စိတ်ဓာတ်ထဲတွင် ပြန်လည်မွေးဖွားလာသော စိတ်အားထက်သန်မှု၏ ထင်ဟပ်ချက်နှစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည်

အရှုပ်ရှင်းခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်များကို ဖွဲ့စည်းပေးသည်။ နှစ်ခုစလုံးသည် လူသား၏ ကိုယ်တိုင်နှင့် တိုက်ပွဲဝင်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ တခြားနည်းဖြင့် ပြောရလျှင် သမာဓိ၏ ထူးခွန်ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သူ၏အသစ်ဘဝအစပိုင်းမှစ၍ ပြန်လည်တောင်းပန်သူသည် မဖြစ်မနေပဲ စွန့်စားခန်းတစ်ခု၊ တိုက်ပွဲတစ်ခု၊ အလုပ်တစ်ခုကို စတင်ကာ ဝန်တစ်ခု၊ ချည်တစ်ခုကို ခံယူရသည်။ ဤအရာသည် အလွန်အရေးကြီးသောကြောင့် သန့်ရှင်းသူများအားလုံးက ၎င်း၏နာကျင်မှုနှင့် ခက်ခဲမှုကိုသာ တရားဝင်ကောင်းမြတ်ခြင်းသို့ ဦးတည်သည့် တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းဟု သဘောထားကြပြီး၊ ထိုနှင့်ဆန့်ကျင်သည့် အလွယ်တကူဖြစ်ခြင်းကို မှားယွင်းသော လမ်းကြောင်း၏ သင်္ကေတဟု ယူဆကြသည်။ ကောင်းကင်နိုင်ငံကို အင်အားဖြင့် သိမ်းယူရပြီး ကြိုးစားအားထုတ်သူများကသာ ထိုနိုင်ငံကို ရရှိကြသည် (မတ် ၁၁:၁၂)။ တိုက်ပွဲမဝင်၊ ကိုယ်ထိန်းသိမ်းခြင်းမပြုသူ မည်သူမဆို မှားယွင်းနေသူဖြစ်သည်။ သံတမန်တော်က ဆိုသည်— "စည်းကမ်းမရှိသူသည် သားမဟုတ်" (ဟောဘရူး ၁၂:၇၈)။

ထို့ကြောင့် စိတ်အားထက်သန်သူသည် ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်မှု လုပ်ငန်းများဖြင့် ကိုယ်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် မူလသန့်ရှင်းမှုကို ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း ရည်ရွယ်ကာ ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းသင်းရန် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ တန်ဖိုးရှိသူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရစေရန် ကြိုးပမ်းသည်။ ဤအရာကို ပြုလုပ်ရာ၌ ပိုမိုစိတ်အားထက်သန်၊ ကြိုးစားပြီး တည်ကြည်စွာ ဆောင်ရွက်သမျှ ပိုမိုအောင်မြင်စွာ ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်ရှိနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ကို ပိုမိုမှန်းတီး၍ ဆန့်ကျင်ကာ၊ ပိုမိုတင်းကြပ်စွာနှင့် တည်ကြည်စွာ လှုပ်ရှားသမျှ ပိုမိုမြန်မြန် သန့်ရှင်းခြင်းကို ရရှိမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့မြင်ရသည်မှာ ခရစ်ယာန်ပြည့်စုံခြင်း၏ ထိပ်ဆုံးသို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည့် သန့်ရှင်းသူများအားလုံးသည် ပြောင်းလဲခြင်းပြီးနောက် ကိုယ်ကို သေခြင်းအထိ ပြင်းထန်စွာ ချုပ်ထိန်းသည့် လုပ်ရပ်များ—ဥပုသ်ခြင်း၊ မနက်မအိပ်ခြင်း၊ မြေပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်လျောင်းခြင်း (တည်းဖြတ်မှတ်ချက်)၊ သီးကွပ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ဤသည်မှာ ကျေးဇူးတော်၏ လှုံ့ဆော်မှုဖြင့် စိတ်ကူးထုတ်၍ ရွေးချယ်ထားသော နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးပြင်းမှုကို မြန်ဆန်စေရန် လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ အမှန်တကယ်လည်း မကြာမီ ရရှိခဲ့ကြသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အလိုလိုက်ခြင်း၊ ရပ်တန့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကိုယ်မေတ္တာခြင်းတို့သည် မကြာမြဲဖြစ်ပေမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားမှု (ကြီးပြင်းမှု — တည်းဖြတ်သူမှ) တိုးတက်မှုကို အမြဲနှေးကွေးစေခဲ့ပြီး ယနေ့ထိ ဆက်လက်နှေးကွေးစေနေသည်။

ထို့ကြောင့် အကြောင်းအရာ ပြီးဆုံးပါပြီ။ စိတ်အားထက်သန်စွာ ကြိုးပမ်းကာ ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ဆုံးဖြတ်၍ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို လက်ခံဆောင်ရွက်ပါ—၎င်းတို့မှာ အပြင်းထန်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး ကိုက်ညီသည့် လုပ်ငန်းများဖြစ်ကြပြီး၊ ထိုအနက်မှ တချို့က စိတ်ခံစားမှုများကို ဖိနှိပ်ကာ သတ္တိများကို ထူထောင်ရာတွင် ပိုမိုအထောက်အကူဖြစ်စေ၊ တချို့က နည်းငယ်သာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ဤဒုက္ခအခြေအနေသည် ယာယီဖြစ်ပေမယ့် မရှောင်မဖြစ်ဖြစ်နေရသည်ဆိုပါက၊ တစ်ခါတစ်ရံမှားယွင်းမှုတစ်ခုကြောင့် ဘာကြောင့် ဆက်လက်ရှည်လျားအောင် ဆွဲထားရမည်နည်း။ ဆုံးဖြတ်ချက်မရခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်းနှင့် နှေးကွေးခြင်းတို့သည် ကြီးမားသော အတားအဆီးများဖြစ်သည်။

စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် အလုပ်မလုပ်ဘဲ မနေပါနှင့်၊ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါဤသည်မှာ လူ့အမြင်မှသာဖြစ်သည်။

သို့သော် ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းထိန်းခြင်းသည် ပြောင်းလဲလာသူအတွက် ကယ်တင်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း၊ သူ၏ ကြိုးပမ်းမှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ အောင်မြင်မှုနှင့် အသီးအနှံများ—အထူးသဖြင့် စိတ်ခံစားချက်များကို သန့်စင်ခြင်းနှင့် အမှန်တရားကျင့်ဝတ်တည်ဆောက်ခြင်းတို့ပေါ်သက်ရောက်မှုများ—သည် သူတစ်ယောက်တည်းမှ မလာကြောင်း အမြဲသတိထားရမည်။ ဤအကျင့်များ၏ အသီးသည် သူတို့အောက်တွင် စိုက်ပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်လာသော်လည်း၊ သူတို့တစ်ယောက်တည်းဖြင့်မဟုတ်၊ သူတို့မှတစ်ဆင့်တစ်ခုတည်းဖြင့်မဟုတ်ဘဲ ကျေးဇူးတော်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ "ငါစိုက်ခဲ့ပြီး၊ အပိုလိုစံက ရေဖြည့်ခဲ့သော်လည်း၊ တိုးတက်မှုကို ဘုရားသခင်ပေးခဲ့သည်" (၁ ကောရင်သစ် ၃:၆)။ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝသည် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ဖြင့် စတင်ခဲ့သကဲ့သို့၊ ထိုကျေးဇူးတော်တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ ထိန်းသိမ်းကာ ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ " " ဟု သံတမန်က ဆိုသည်။ "သင်တို့၌ ကောင်းသောအမှုကို စတင်ခဲ့သူသည် ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်မည်" (ဖိလိပ္ပိ ၁:၆)။ အသစ်သောဘဝ၏ ပထမဆုံးစေ့သည် လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ကျေးဇူးတော်တို့ ပေါင်းစပ်မှုဖြစ်ပြီး၊ ၎င်း၏ သက်တောင့်သက်သာမှုသည် ထိုအချက်များ၏ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်အတိုင်း၊ ၎င်း၏ဂုဏ်အတွက် အသက်ရှင်မည်ဟု ကတိပြုပြီးနောက်၊ ပြန်လည်တောင်းပန်သူက "သင်တစ်ပါးသာ ကျွန်ုပ်အား ခိုင်မာစေ၊ တည်မြဲစေ" ဟု ဆိုခဲ့သလို၊ ထိုနောက် မည်သည့်အချိန်တိုင်း၌မဆို၊ သူသည် ဘုရားသခင်၏လက်ထဲသို့ ကိုယ်တိုင်ကို ချထားကာ ဆုတောင်းသင့်သည်— 'သင်ကိုယ်တိုင် သင့်အလိုတော်နှင့် ကိုက်ညီသောအရာကို ပြုလုပ်ပါစေ' ဟု ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်၊ လက်တွေ့ဘဝတွင်ပါ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ အလိုတော်အတိုင်း ရည်ရွယ်စေ၊ လှုပ်ရှားစေပြီး (Phil. 2:13) အလိုတော်နှင့် ကိုက်ညီသောအသက်တာကို ဖော်ဆောင်နိုင်ပါစေသည်။ လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တိုင်ထဲတွင် တစ်စုံတစ်ခုကို ဖန်တီးလိုသည့် အခါမှာပင် အမှန်တကယ် ဝိညာဉ်နှင့် ကျေးဇူးတော်ပြည့်ဝသော ဘဝသည် ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ ဤအခြေအနေတွင် မည်မျှကြိုးစားပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပေမယ့် တကယ့်အသီးအနှံ မရှိပါ။ တစ်ခုချင်းစီကို သီးခြားကြည့်လျှင် မဆိုးဟု ခေါ်လိုရမည့် အကျိုးဆက်များ ရှိသည်။ သို့သော် ဖြစ်ရပ်များ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားလာသည့်အခါ ၎င်းတို့သည် တားဆီးမှုနှင့် လမ်းမှားခြင်း ဖြစ်စေပြီး မကြာခဏ မကောင်းမှုတစ်ခုလည်း ဖြစ်လာသည်။ အကြောင်းကတော့ ၎င်းတို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကိုယ်အရေးပါအောင် ထင်မြင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပြီး ၎င်းတို့မှာ စာတန်၏ စေ့ဖြစ်ကာ စာတန်က စိုက်ထုတ်ထားပြီး စာတန်နှင့် ဆက်နွှယ်နေသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဘုရားသခင်မဟုတ်သောအရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းရှိ ဘုရားသခင်၏အမှုနှင့် ရောနှောကာ ထိုအမှုကို ဖျက်ဆီးသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပြန်လာသောသူကို မြှင့်တင်ရန်မတိုင်မီ ကျေးဇူးတော်သည် ပထမဦးဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကြောင့် ပျက်စီးသွားသောအရာများကို သန့်စင်၍ ဖယ်ရှားရမည် (မလိုအပ်သောအမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ခြင်း— တည်းဖြတ်မှတ်ချက်)။ "သို့မဟုတ် ခရစ်တော်သည် သင်တို့ထံ၌ ရှိသည်ကို မသိကြသလော" ဟု သံတမန်တော်က သင်ကြားသည်။ "သို့သော် သင်တို့သည် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို မကျွမ်းကျင်ကြလျှင် မဟုတ်ပါက" (ကြည့်ပါ၊ ဒုတိယ ကိုရင်သစ် ၁၃:၅)။ တောင်းပန်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေခေါက်ခြင်း သာသနာတော်၌ ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းစည်းပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တိုင်ကို သူ့ထံ လုံးဝ လက်လွှတ်ပေးရမည်။ ထိုအခါ သူသည် အရာအားလုံး၏ ဘုရားသခင်အဖြစ်

ကျွန်ုပ်တို့ထဲသို့ ကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်ကာ အရာအားလုံးကို သိမြင်သောသူဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်က "ငါမရှိရင် သင်တို့ ဘာမှ မလုပ်နိုင်ကြ" (ယောဟန် ၁၅:၅) ဟု ပြောခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယုံကြည်ကာ တောင်းဆိုရမည်။ ထိုအခါမှသာ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ လှုပ်ရှားကာ စိတ်ဆန္ဒများမှ သန့်စင်ပေးပြီး ကောင်းမြတ်သော ဂုဏ်သတ္တိများကို ထိုးထွင်းပေးကာ ကျန်းမာစေသော အရာအားလုံးကို ပြုလုပ်ပေးမည်။ ဤသည်မှာ ပြစ်ခွင့်တောင်းသူ၏ အဓိကထားသင့်သော စိတ်ထားဖြစ်သည်။ 'ဘုရားရှင်၏ အလိုတော်အတိုင်း ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်ပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ကြိုးပမ်းကာ မုသားမပါ၊ လမ်းမလွဲ၊ မမှားယွင်းဘဲ၊ စိတ်သန့်ရှင်းစွာဖြင့် ကျွန်ုပ်နားလည်သမျှ၊ ပြုလုပ်နိုင်သမျှအားလုံးကို ဆောင်ရွက်ပါမည်!' ဟုဆိုသည်။ ဤစိတ်ထားဖြင့် ရှိသူတိုင်းကို ဘုရားရှင်မှ အမှန်တကယ် လက်ခံကာ၊ သူတို့အတွင်း၌ မင်းကြီးကဲ့သို့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်တော်မူသည်။ သူ၏ ဆရာမှာ ဘုရားသခင်ဖြစ်ပြီး၊ သူ၏ ကြားနာသူမှာ ဘုရားသခင်ဖြစ်ပြီး၊ သူ၏ ဆန္ဒနှင့် ဆောင်ရွက်သူမှာ ဘုရားသခင်ဖြစ်ပြီး၊ သူ၏ အသီးထွက်သူမှာ ဘုရားသခင်ဖြစ်ပြီး၊ သူ၏ အုပ်ချုပ်သူမှာ ဘုရားသခင်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ သူ၏ အတွင်းရှိ ကောင်းကင်ဘုံအသက်ပင်၏ မျိုးစေ့နှင့် နှလုံးသားဖြစ်သည်။ သို့သော် သူအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကာကွယ်တားဆီးမှုတစ်ခု မဖြစ်မနေရှိရမည်။ ဤကာကွယ်တားဆီးမှုသည် လမ်းပြနှင့် စည်းကမ်းများပါဝင်သည်။

ပြန်လည်တောင်းပန်သူသည် ကိုယ်တိုင်ကို ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ပြီးချင်း ချက်ချင်း သူ၏ တိုက်ရိုက်လမ်းညွှန်မှုအောက်သို့ ဝင်ကာ ဘုရားသခင်က လက်ခံသည်။ အစမှစ၍ ဤအတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သူတိုင်းကို ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာဖြင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန်၊ တည်ငြိမ်စွာနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ပြီးပြည့်စုံခြင်းဆီသို့ ဦးတည်ခေါင်းဆောင်ပေးသည်။ သို့သော် အမှန်တကယ်၌ ထိုကဲ့သို့သော လူများမှာ အလွန်နည်းပါးသည်။ ဤသူတို့သည် ဘုရားသခင်ရွေးချယ်ထားသူများဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်တွင်းမှ အလွန်မြန်ဆန်စွာ ထွက်ပေါ်လာသော တိုက်တွန်းအားဖြင့် ကိုယ်တိုင်ကို ဘုရားသခင်၏ လက်ထဲသို့ ထားကာ၊ သူတော်မြတ်က လက်ခံကာ လမ်းပြခဲ့ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အီဂျစ်တိုင်းမှ မယ်ရီ၊ တိဘတ်မှ ပေါလ်၊ ဖရာရှားမှ မာ့ခ်နှင့် အခြားသူများ ပါဝင်သည်။ သူတို့သည် ကိုယ်တိုင်ကို ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ပေးသည့် တစ်ကြိမ်တည်းသော ပြင်းထန်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ကယ်တင်ခံခဲ့ကြသည်။ အီဂျစ်တိုင်းပြည်မှ မေရီ၏အမှုတွင်၊ သူမ၏စိတ်ဆန္ဒပြင်းထန်မှုများနှင့်တိုက်ခိုက်နေစဉ်တိုင်း၊ သူမသည် မိမိကိုယ်ကို ဘုရားသခင်၏လက်ထဲသို့ ပစ်လွှတ်ခြင်းကို စည်းကမ်းအဖြစ်ထားခဲ့ပြီး၊ ထိုအပြုအမူကြောင့် သူမ၏စိတ်ဆန္ဒများသည် လူသိများသလို ငြိမ်သက်သွားခဲ့သည်။ သူမသည် အခြားအခါများတွင်လည်း မလွဲမသွေ ထိုနည်းတူပင် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး၊ ဥပမာအားဖြင့် လမ်းညွှန်မှုရယူရန် သူမသည် ဘုရားသခင်ထံသို့ ပြန်လှည့်ကာ လမ်းညွှန်ချက်ကို လက်ခံရရှိခဲ့သည်။

သို့သော် ထိုလမ်းကြောင်းသည် လူတိုင်းအတွက် မဟုတ်ခဲ့၊ မဖြစ်နိုင်ခဲ့ပါ။ ၎င်းသည် ဘုရားသခင်၏ အထူးရွေးချယ်ထားသူများအတွက်သာ ဖြစ်ခဲ့ပြီး ယနေ့လည်း ထိုအတိုင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသူများအားလုံးသည် အတွေ့အကြုံရှိသော လူကြီးများ၏ မြင်သာထင်ရှားသော လမ်းပြမှုအောက်တွင် ကြီးပြင်းကြသည်။ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းကို ဘုရားသခင်တစ်ပါးတည်းမှသာ ပေးနိုင်ကြောင်း ယုံကြည်မှုကို မလွဲမချော် ထိန်းသိမ်းထားကာ၊ ပြန်လည်တောင်းပန်သူသည် အောင်မြင်ရန်အတွက် မေးခွန်းမမေးဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ဖခင်တစ်ဦးထံကို မလွဲမချော် ယုံကြည်အပ်နှံရမည်။ ဤလိုအပ်ချက်သည် လူအများစုတွင် တွေ့ရသော ပြည့်စုံစွာ ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ခြင်း မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် စမ်းသပ်မှုများစွာကို ဖြတ်ကျော်ကာ ထိုအခြေအနေသို့ ရင့်ကျက်လာရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုရင့်ကျက်မှု မရရှိမီအထိ ဘုရားသခင်၏ လမ်းပြလက်သည် ထိတွေ့နိုင်မည့် အချက်မရှိပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်ခန်းစာကို ဖမ်းဆီးရန် ကိုင်တွယ်စရာ မရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤလိုအပ်ချက်မပြည့်မီပါက ကိုယ်ပိုင်ကယ်တင်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းစတင်သူသည် မှန်ကန်ကြောင်း သေချာမပြောနိုင်သော လမ်းကြောင်းတစ်ခုကို မဖြစ်မနေ လိုက်နာရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိကာ ပင်ပန်းစေပါသည်။ စိန်အန်ထနီကြီးသည် မိမိ၏ စည်းကမ်းများမှန်ကန်ပါသလား စဉ်းစားစတင်ချိန်တွင် ချက်ချင်း "ဘုရားရှင်၊ လမ်းကို ပြောပြပါ" ဟု ဆုတောင်းခဲ့သည်။ — ပြီးနောက် အတည်ပြုချက်ကို ရရှိလိုက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာသွားခဲ့သည်။ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝထဲ ဝင်ရောက်သူသည် ပုံမှန်လမ်းတစ်ခုပေါ် စတင်လျှောက်သူကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိကြသဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က ဦးဆောင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်တိုင်ပဲ စီမံနိုင်မည်ဟု ယူဆခြင်းမှာ မထိုက်တန်ပါ... မဟုတ်ပါ။ ရာထူးမဆို ပညာမဆို ဒီမှာ အကူအညီမပေးနိုင်ပါ။ အလွန်အရေးပေါ်မလိုအပ်ဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းပြရှာဖွေရန် အခွင့်အရေးရှိသေးပေမယ့် မရှာဘဲ ဘုရားသခင်က တိုက်ရိုက်လမ်းပြပေးမယ်လို့ ထင်နေခြင်းလည်း မာနပြင်းခြင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အမှန်တကယ် ပြည့်စုံခြင်းဆိုသို့ ဦးတည်ပေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို လက်ခံထားသော ဘုရားသခင်ပိုင်ပင်သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖခင်တစ်ဦး၏ လမ်းပြမှုအောက်တွင်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဖခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အဆင့်မြင့်သို့ တင်မြှောက်ပေးခြင်းမဟုတ်ပေမယ့် ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို မြှောက်တင်ပေးနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ သို့သော် အများအားဖြင့် ဘုရားသခင်သည် အခြားသူများမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့အား လမ်းပြကာ၊ သင်ကြားကာ၊ သန့်စင်ကာ၊ ၎င်း၏ အလိုတော်ကို ဖော်ပြပေးသည်။ တစ်ယောက်တည်း ကျန်ရစ်၍ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းသာ အဖော်ဖြစ်နေသူသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိပြီး၊ တစ်နေရာတည်းတွင် ရုန်းကန်ကာ မည်သည့်သီးမွှေးမှ မထွက်နိုင်ဘဲ ရှုံးနိမ့်နေရမည်ဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာတိုက်ပွဲများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ၎င်းတို့ကို မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ရန် စနစ်တကျလိုက်နာရမည့် အဆင့်များကို မသိဘဲ၊ မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို မသိဘဲ စတင်လုပ်ကိုင်နေသူကဲ့သို့ ' ' လုပ်ကာ အလုပ်များကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်လည်ပြုလုပ်နေမည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် လူအများအပြားသည် တိုးတက်မှုမရှိဘဲ ရပ်တန့်ကာ စိတ်အေးပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုကိုလည်း ဆုံးရှုံးကြသည်။ သို့သော် သူအတွက် အဓိကအန္တရာယ်မှာ စိတ်ထဲရှိ အစီအစဉ်မကျမှုနှင့် စာတန်၏ ချီးမွမ်းစကားများဖြစ်သည်။ စတင်လေ့လာသူအတွက် အတွင်း၌ မီးခိုးကဲ့သို့သော မိုဃ်းမြူတစ်မျိုး ရှိပြီး၊ ၎င်းသည် စိတ်ခံစားချက်များနှင့် မှားယွင်းသော ထွက်ပေါက်မှုများ၊ ပျက်စီးသွားသော အင်အားများမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် အဆိပ်ဓာတ်များကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် ဤမိုဃ်းမြူ ရှိပြီး၊ ယခင်က ပျက်စီးမှုအတိုင်း အထူအနည်းကွာခြားသည်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုမြူထဲမှာ အရာဝတ္ထုတွေကို ဘယ်လိုရှင်းလင်းတိကျစွာ ခွဲခြားမြင်နိုင်မလဲ။ မြူထဲလျှောက်လျှောက်သွားသူအတွက် မြက်ပင်တစ်စည်းကတောင် တောကြီး သို့မဟုတ် ကျေးရွာတစ်ရွာလို မြင်ရတတ်ပြီး၊ စိတ်ဝိညာဉ်ခရီးကို စတင်သူတစ်ယောက်ကလည်း အမှန်မှာ ဘာမှမရှိတဲ့နေရာမှာတောင် များစွာမြင်နေရတတ်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိသူတစ်ဦး၏ မျက်စိတစ်စုံမှသာ အခြေအနေကို နားလည်ကာ အမှန်တကယ်ဖြစ်နေသည့်အရာကို ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်၊ သူကိုယ်တိုင်က

လူနာတစ်ယောက်ဖြစ်နေသောကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ဆရာဝန်အဖြစ် ကုသနိုင်ပါ့မလား။ သူသည် ကိုယ်ပိုင်ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုပင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေပြီး အသက်ရှူကျပ်အောင် ဖိစီးမည်။ ဆရာဝန်များကပင် မိမိကိုယ်ကို မကုသကြသလိုပဲ။ သို့သော် ဒီနေရာ၌ အကြီးဆုံးအန္တရာယ်မှာ စာတန်ထံမှ ဖြစ်သည်။ သူကိုယ်တိုင်က အဓိကအားဖြင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကြိုက်ပြုသူဖြစ်သောကြောင့် လူများထဲမှ ကိုယ်ပိုင်အကြောင်းအရာဖြင့် လမ်းပြသူများကို သူနှစ်သက်သည်။ ထိုအကြောင်းအရာမှတစ်ဆင့်ပင် သူသည် လူတို့ကို အဓိကအားဖြင့် ရှုပ်ထွေးစေကာ ဖျက်ဆီးသည်။ ထို့အပြင် ဤအချက်တစ်ခုတည်းကပင် သူအား ကျွန်ုပ်တို့ထံ ဝင်ရောက်ခွင့်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ပျက်စီးရာသို့ ဦးတည်ခွင့်ကို ပေးသည်။ ကိုယ်ပိုင်အကြောင်းအရာနှင့် စိတ်ကို မယုံကြည်ဘဲ၊ ခံစားချက်နှင့် စဉ်းစားချက်အားလုံးကို တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အောက်သို့ လက်လွှတ်လိုက်သူသည် မည်သည့်ထိခိုက်မှုမျှ မခံရနိုင်ပါ။ မကောင်းဆိုးဝါးသူက အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် အရာတစ်ခုခု ထည့်သွင်းပို့ဆောင်ခဲ့သော်လည်း၊ အခြားသူ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် အကြောင်းအရာက လိမ်လည်မှုကို ဖော်ထုတ်ကာ သတိပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုရသည်မှာ၊ လမ်းပြတစ်ဦးရှိပြီး ထိုသူအား ယုံကြည်သူ မည်သူမဆိုအား စာတန်သည် မနီးကပ်နိုင်၊ မဟုတ်လျှင် သူသည် အမြဲတမ်း ရိုက်နှက်ခံရကာ သူ၏ အစီအစဉ်များအားလုံး ဖော်ထုတ်ခံရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် မိမိကိုယ်ကိုသာ ယုံကြည်၍ မိမိ၏ အတွေ့အခေါ်ကိုသာ အားကိုးသူများနှင့်အတူ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ရှိနေသည်။ ထိုသူများကို စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကူးစွမ်းအားဖြင့် ဖန်တီးထားသည့် မုသားမျိုးစုံဖြင့် လမ်းကြောင်းအမျိုးမျိုးသို့ လမ်းမှားစေကာ နောက်ဆုံးတွင် အပြည့်အဝ ဖျက်ဆီးပစ်သည်။

ဤအကြောင်းများသည် အလွန်အလေးထားစရာဖြစ်သောကြောင့် စတင်လေ့လာသူသည် လမ်းပြတစ်ဦးယူရန် သဘောတူကာ၊ ထိုလမ်းပြကို ရွေးချယ်၍ ကိုယ်တိုင်အားလုံးကို ယုံကြည်အပ်နှံရမည်။ လမ်းပြ၏ ဦးဆောင်မှုအောက်တွင် သူသည် အိမ်ခေါင်မိုးနှင့် ခြံစည်းရိုးအောက်ကဲ့သို့ လုံခြုံမည်—အမှားများဖြစ်ပေါ်လာပါက ဘုရားရှေ့တွင်ဖြစ်စေ လူရှေ့တွင်ဖြစ်စေ လမ်းပြပင် တာဝန်ယူမည်။ သို့သော် တကယ့်လမ်းပြတစ်ဦးကို ရိုးသားစွာရှာဖွေသူများအတွက် အမြဲတမ်း ပံ့ပိုးပေးထားခြင်းမှာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသည်။ မည်သူမဆို ဦးဆောင်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါစေ၊ လမ်းပြခံသူသည် စိတ်နှလုံးနှင့် ယုံကြည်မှုအားလုံးဖြင့် လက်လွှတ်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ဦးဆောင်သူသည် တိကျမှန်ကန်၍ သစ္စာရှိသော လမ်းညွှန်မှုကို အမြဲပေးပါသည်။ ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင်ကလည်း ထိုစိတ်နှလုံးဖြင့် လိုက်နာသူကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နေပါသည်။ ဆုတောင်းပါ— ဘုရားသခင်က ဦးဆောင်သူတစ်ဦးကို ပြသမည်၊ ဦးဆောင်သူထံ လက်လွှတ်ပါ—ဘုရားသခင်က ထိုဦးဆောင်သူအား သင့်အား မည်သို့ဦးဆောင်ရမည်ကို သင်ကြားပေးမည်။

စိတ်ပြန်လည်ပြောင်းလဲပြီး ဆုံးဖြတ်ထားသော ဝိညာဉ်တစ်ခုအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အရာတစ်ခုမှာ စည်းကမ်းများဖြစ်သည်။ စည်းကမ်းဆိုသည်မှာ အတွင်းပိုင်းဖြစ်စေ၊ ပြင်ပဖြစ်စေ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုအတွက် သတ်မှတ်ချက် သို့မဟုတ် နည်းလမ်း၊ ပုံစံနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လမ်းညွှန်ချက်ပေးကာ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံး—အစ၊ အချိန်၊ နေရာ၊ နည်းစနစ်နှင့် အဆုံးသတ်—ကို သတ်မှတ်ပေးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖတ်ရှုခြင်းသည် တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရားလေ့ကျင့်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ စည်းကမ်းများတွင် ဘယ်စာအုပ်တွေကို ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လောက်ကြာ ဖတ်ရမည်၊ ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမည်၊ ဘယ်လိုစတင်၊

ဆက်လက်နှင့် အဆုံးသတ်ရမည်။ ဖတ်ပြီးသားအကြောင်းအရာကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမည်ဆိုတာကို သတ်မှတ်ထားရမည်။ ဆုတောင်းခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်းနှင့် အခြားလုပ်ငန်းများအတွက်လည်း ထိုနည်းတူ သတ်မှတ်ထားရမည်။ စည်းကမ်းများသည် လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ဖုံးလွှမ်းကာ၊ ၎င်း၏ အပြင်အဆင် (အပြင်ခန္ဓာ) ကို ဖွဲ့စည်းပေးသည်ဟု သေချာမြင်သာပါသည်။ ထိုစည်းကမ်းများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းရည်အားလုံးနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ၏ ရလဒ်အားလုံးတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်ပြီး၊ မည်သည့် လှုပ်ရှားမှုမျှ သက်ဆိုင်ရာ စည်းကမ်းမပါဘဲ မပြုလုပ်ရ။ ဤအရာ၏ လိုအပ်ချက်မှာ ကိုယ်တိုင်ထင်ရှားပါသည်။ လုံးဝအသစ်ပြီး ထူးခြားဆန်းသစ်သော ဘဝတစ်ခု စတင်တော့မည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်လေ့ကျင့်မှုမျှ မပြုဖူးသလို ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းရည်များလည်း ထိုဘဝနှင့် မကိုက်ညီသေးပါ။ တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အခြား လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတွင် ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်ကာ ကျွမ်းကျင်လာရန်အတွက် မည်သို့၊ ဘာလုပ်ရမည်ကို သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းများလိုအပ်ပြီး၊ ၎င်းသည် စစ်သားအသစ်တစ်ဦးအား ဘယ်လိုရပ်ရမည်၊ လက်နက်ကို ဘယ်လိုကိုင်ရမည် စသည်ဖြင့် သင်ကြားပေးသည့်နည်းနှင့် တူပါသည်။ ထိုစည်းကမ်းများမရှိပါက စွမ်းအားမတိုးတက်နိုင်သလို မှန်ကန်သည့် လှုပ်ရှားမှုလည်း မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။ ဆုတောင်းအတွက် စည်းကမ်းမရှိသူသည် ဘယ်လိုဆုတောင်းရမည်ကို မသိနိုင်သလို၊ အစာရှောင်ခြင်းအတွက် စည်းကမ်းမရှိသူလည်း ဘယ်လိုအစာရှောင်ရမည်ကို မသိနိုင်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် စည်းကမ်းမဲ့ဘဲ နေထိုင်သူသည် မည်သည့်အရာကိုမှ မှန်ကန်စွာ မလုပ်နိုင်သဖြင့်၊ သူ၏ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများရှိသော်လည်း ဘဝတစ်ခုအဖြစ် မရပ်တည်နိုင်ပါ။ အကြောင်းကတော့ ဘဝဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ရပ်များပေါင်းစပ်မှုဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် စည်းကမ်းမဲ့ဘဝသည် တည်ငြိမ်မှုမရှိဘဲ တိုင်းတာစနစ်တကျ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်၍ မရပါ။ ကလေးတစ်ယောက်ကို မပျက်စီး၊ မခေါက်ကျစေရန် အထည်ဖြင့် ချုပ်ထားသလို၊ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကိုလည်း စည်းကမ်းများဖြင့် ချုပ်ထိန်းထားရမည်။ ထိုစည်းကမ်းများအောက်တွင် ဘဝတစ်ခုလုံးကို တည်ငြိမ်စွာ၊ စနစ်တကျ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်ဖြစ်သည်။ မသိနားမလည်မှုကြောင့် တစ်ခုချင်းစီ လှုပ်ရှားမှုသည် အခြားလှုပ်ရှားမှုများနှင့် မကိုက်ညီဘဲ စုစုပေါင်းဖွဲ့စည်းပုံကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းသို့ သို့မဟုတ် မှားယွင်းသော လမ်းကြောင်းသို့ မလွဲထွက်သင့်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အစာရှောင်ခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ပင်စိုက်ငယ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထူထောင်နိုင်ရန် ခိုင်ခန့်သော သစ်ပင်တစ်ပင်နှင့် ချိတ်ဆွဲထားသလို၊ စည်းကမ်းမဲ့၍ ကိုယ်တိုင်သာ လွတ်လပ်စွာ ကြီးထွားလာသူသည် သင်တန်းမပြီး၊ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသူဖြစ်သည်။ အချို့အရာများကို မလုပ်နိုင်၊ အချို့ကို မှားယွင်းစွာ လုပ်ကာ၊ အချို့ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်သော်လည်း မသင့်တော်သော နေရာတွင်သာ လုပ်ဆောင်နေရသည်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။ စည်းကမ်းမရှိခြင်းသည် ထောက်ခံမရှိခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်၍ မည်သူမဆို ကျရှုံးကာ အမှားများပြုမိမည်သာဖြစ်သည်။ ထိုသူအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးသည် စိတ်ဓာတ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ဆန္ဒတို့ပေါ်မူတည်မည်။ သို့သော် ထိုအခြေခံချက်များအား ယုံကြည်၍ ရနိုင်ပါသလား။ စိတ်ဓာတ်ကို အမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းထား၍ မရနိုင်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည် အမြဲတမ်း လျင်မြန်၍ တိကျကောင်းမွန်မနေဘဲ မှိုင်းကျပ်သွားနိုင်သည်။ ကိုယ့်စိတ်ဆန္ဒကို အမြဲထိန်းချုပ်နိုင်သူက ဘယ်သူလဲ။ ထို့ကြောင့် စည်းကမ်းမရှိသောအခါ မလုပ်ခြင်းများ၊ အမှားများနှင့် နောက်ကျခြင်းများ မဖြစ်မနေဖြစ်လာသည်။ သို့သော် စည်းကမ်းရှိလျှင် ကိစ္စကွဲပြားသွားပြီး၊ လိုချင်မချင် မဆို သင့်လုပ်သင့်သလို လုပ်လိုက်ပါက အရာအားလုံး

ပြီးမြောက်ကာ နောက်ကျခြင်းမရှိဘဲ ရှေ့ဆက်တိုးတက်သွားမည်။ ထို့အပြင် အန္တရာယ်အများဆုံးဖြစ်သော လမ်းမှားခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဆန္ဒကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်နိုင်မည်နည်း။

ထို့ကြောင့် စည်းကမ်းများနှင့် ဖခင်၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်၌ ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ကိုယ်တားမြစ်မှုဖြင့် မလျော့မနည်း ကြိုးပမ်းနေသော သတ္တိပြင်းထန်သော သားသည် မိမိစိတ်အားထက်သန်မှုများကို ဖယ်ရှားကာ ကောင်းမြတ်သော ဂုဏ်သတ္တိများကို ရယူခြင်းဖြင့် တစ်နေ့တိုင်း တိုးတက်ကာ ပြည့်စုံခြင်းဆီသို့ နီးကပ်လာမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပြည့်စုံခြင်းဆီသို့ တက်လှမ်းနေခြင်းကို မိမိ မမြင်နိုင်ကြောင်း သိရှိထားရမည်။ မျက်နှာချိုင်းမှ ချွေးထွက်အောင် ကြိုးစားသော်လည်း ထွက်ပေါက်မမြင်ဘဲ ဖြစ်နေသည်—ကရုဏာသည် လျှို့ဝှက်စွာ လှုပ်ရှားသည်။ လူမျက်စိသည် ကောင်းမွန်သမျှကို စားမြုံ့တတ်သည်။ ထိုသူ့အတွက် ကျန်ရှိသည်မှာ မိမိ၏ ဆိုးရွားမှုကိုသာ မြင်ခြင်းတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်သည်။ ပြည့်စုံခြင်းသို့ သွားရာလမ်းကြောင်းမှာ "ငါသည် မျက်မမြင်၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါး၊ အဝတ်မဝတ်" ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်လာခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းနှင့် အမြဲဆက်စပ်နေသော စိတ်ပျက်စီးခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင် မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ဖြစ်သော နာကျင်မှုနှင့် ဝမ်းနည်းမှုတို့ကို ဘုရားရှေ့၌ ဖော်ထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ပြိုင်နက်မပြတ် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းခံစားချက်များသည် အမှန်တကယ် ကိုယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း၏ ထူးခြားသော အမှတ်အသားများဖြစ်သည်။ သူတို့ထံမှ ရှောင်ကြဉ်၍ မလိုက်နာသူသည် လမ်းမှားသွားသူဖြစ်သည်။

ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းသည် အသစ်သောဘဝ၏အစကို သတ်မှတ်ပေးပြီး၊ လူတစ်ဦး ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ၌လည်း ထိုပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းသည် ကြီးထွားမှုနှင့်အတူ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရှိနေရမည်။ လူတစ်ဦး ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ သူ၏ ဖျက်ဆီးမှုနှင့် ပြစ်မှုများကို ပိုမိုပြည့်စုံစွာ သိမြင်လာကာ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဆိုင်ရာ ဝမ်းနည်းစိတ်များထဲသို့ ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ဆွဲဆောင်ခံရသည်။ မျက်ရည်များသည် တိုးတက်မှု၏ တိုင်းတာဖြစ်ပြီး မပြတ်မစဲ မျက်ရည်များသည် မကြာမီ သန့်ရှင်းခြင်းရရှိမည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ဤအတိုင်းဖြစ်သင့်ကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျဆင်းနေပြီး၊ အိမ်၏ မီးဖိုမှ ဝေးကွာနေရခြင်းနှင့် ထို့အပြင် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှားကြောင့်ဖြစ်နေခြင်းတို့မှ ထင်ရှားသည်။ ဒုက္ခသည်တစ်ဦးသည် မိမိတိုင်းပြည်ကို မေ့လျော့၍ မိမိမြေကို ပြန်လည်မြင်လိုသလို၊ ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်းရေးလမ်းကြောင်းကို စတင်လိုက်သူများလည်း ဝမ်းနည်းနာကျင်ကာ မျက်ရည်ဖြင့် သန့်ရှင်းခြင်း၏ ပန်းခြံသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် ကြိုးပမ်းရမည်။ ထို့အပြင် တရားကျင့်သူသည် မိနစ်တိုင်း တိုက်ပွဲတစ်ခုတွင် ပါဝင်နေရပြီး—တစ်ခါတော့ မလိုချင်ခြင်း၊ တစ်ခါတော့ ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ တစ်ခါတော့ အတွေး၊ တစ်ခါတော့ ဆန္ဒ၊ တစ်ခါတော့ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ တစ်ခါတော့ အပြစ်—မရည်ရွယ်ပေမယ့်—စိတ်၏ သန့်ရှင်းမှုကို မိနစ်တိုင်း မိုဗ်ကပ်စေပြီး သူ့အတွင်းမှာ မသန့်ရှင်းမှု၊ အပြစ်နှင့် ဘုရားသခင်မနှစ်မြို့သော အရာများသာ ရှိကြောင်း သတိပေးနေသည်။ သူသည် မိမိကိုယ်ကို နဲ့ဆိုးသော သေခွံတစ်ခုကဲ့သို့ မြင်ကာ မျက်စိရှေ့၌ တင်ထား၍ အနံ့ခံစိတ်ကို နှိပ်စက်ကာ စိတ်ဓာတ်ကို မိုဗ်ကပ်စေသည်။ 'သင့်အပြစ်များကို မျက်စိရှေ့၌ တင်ထားပါ။ ထိုအပြစ်များမှတစ်ဆင့် ဘုရားသခင်ကို ကြည့်မြင်ပါ' ဟု အန်ထနီကြီးက ဆိုသည် (The Skete Paterikon)။ နောက်ဆုံးတွင်၊ အတွေ့အကြုံနည်းခြင်း၊ မသိခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိခြင်းနှင့် တခါတရံအားနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စတင်လေ့လာသူ၏ မကြာခဏကျဆင်းခြင်းများနှင့် မှားယွင်းခြေလှမ်းများသည် သူ၏ စိတ်နှလုံးပေါ်တွင် ပိုမိုလေးလံစွာ ဖိအားပေးပြီး၊ ဂရုမစိုက်မှုကြောင့် အပြစ်များ

ပိုကြီးထွားလာသည်။ သူသည် လမ်းလျှောက်သင်ယူနေသော ကလေးကဲ့သို့ ကျဆင်းနေသည်။ ဤကျရှုံးမှုများသည် သန့်စင်ခြင်းကို လိုအပ်စေပြီး၊ ထို့ကြောင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းနှင့် မျက်ရည်များဖြင့် ပြည့်စုံစေရန် တောင်းဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့တိုင်း၊ တစ်စက္ကန့်တိုင်း ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းကို လူတိုင်းအား တာဝန်ပေးထားသည်။ 'အို ဘုရားရှင်၊ ကျွန်ုပ်သည် ပြစ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်၊ ကျွန်ုပ်အား ကြင်နာတော်မူပါစေ' ဟူ၍ သန့်ရှင်းရေးကျင့်သူ၏ မပြတ်မပျက် ဆုတောင်းဖြစ်ရမည်။

ထို့ကြောင့် စတင်လေ့လာသူသည် ပြင်းထန်မြန်ဆန်သော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် အပြင်းဆုံး ကြိုးပမ်းမှုများတွင် ကိုယ်တိုင်အား ထိုးနှံကာ၊ သို့သော် အရာအားလုံးကို ဘုရားသခင်၏ အင်အားနှင့် အကူအညီမှ မျှော်လင့်ကာ၊ အောင်မြင်မည်ဟု မသေချာဘဲ အောင်မြင်ခြင်းကို မျှော်လင့်ကာ ကိုယ်တိုင်အား သူ့ထံ ယုံကြည်အပ်နှံသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ဖခင်၏ ဦးဆောင်မှုအောက်တွင် စည်းကမ်းများကြားတွင် မပြတ်မစဲ ကြိုးပမ်းကာ အမြဲတမ်း အနိမ့်ဆုံးသော စိတ်ထားကို ထိန်းသိမ်းထားသည်။

ဤစိတ်ဓာတ်နှင့် ဤဖွဲ့စည်းပုံဖြင့် သာသနာရှင်သည် စိတ်ခံစားမှုများကို ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် မသာတာဝံစိတ်ခံစားမှုများမှ သူ၏သာတာဝံကို သန့်စင်ခြင်း လုပ်ငန်းကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ စတင်နိုင်သည်။ သူ၏စိတ်၌ သေခြင်းထက် မလျော့သော **တက်ကြွစိတ်**ရှိသော်လည်း အင်အားအပြင်းဆုံးသော တက်ကြွစိတ်တစ်ခုဖြစ်စေ ရည်မှန်းချက်ဆီသို့ တည်ငြိမ်စွာ တိုးတက်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခု လိုအပ်သည်။ ဤအကြောင်းအရာတွင် သန့်ရှင်းရေးကြိုးပမ်းသူတစ်ဦး စတင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများအားလုံးကို ဖော်ပြမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အထက်တွင် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်ကို သက်သေပြခဲ့သည့် စည်းကမ်းများ၏ စုစည်းတင်ပြချက်သာ ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျသီအိုရီလမ်းညွှန်သူသည် ဤအချက်အား အခြားမည်သည့်အချက်ထက်မဆို ပထမဦးစွာ သိရှိထားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ လမ်းညွှန်ခံရသူပေါ်တွင် အသုံးချရာ၌လည်း ပြောင်းလဲနေသော အခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြင်ဆင်အသုံးပြုနိုင်ရမည်။

ဤစည်းကမ်းများကို ဖော်ဆောင်ရန်အတွက် ပြန်လည်တောင်းပန်၍ သန့်ရှင်းခြင်းကို လိုက်နာသူ၏ အခြေအနေကို ထပ်မံအာရုံစိုက်ကြပါစို့။ သူ၏အတွင်းစိတ်ဝိညာဉ်သည် သမ္မာကျမ်းများမှ လက်ခံရရှိသော ကရုဏာ၏ အင်အားဖြင့် ပြန်လည်အသက်သွင်းခံရပြီး ပြန်လည်အသက်ဝင်လာသည်။ သို့သော် ထိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖြစ်တည်မှု၏ နက်ရှိုင်းဆုံး အတွင်းပိုင်း၌ ဖုံးကွယ်နေသည့် ကုသပြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လုံးဝပျက်စီးနေသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက ကုသဆေးတစ်မျိုးကို သောက်ယူနေခြင်းနှင့် ဆင်တူသည်။ သို့သော် အပြင်ဘက်တွင် သူ၏ ဝိညာဉ်အားလုံး၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆက်ဆံရေးအားလုံးတွင် စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ပြည့်ဝစွာ ထွက်ပေါက်ကာ ထိုးနှံနေသည်—၎င်းသည် သေဆုံးသွားသော စိတ်အားထက်သန်မှုမဟုတ်ဘဲ အတွင်း၌ တက်ကြွလှုပ်ရှားနေသည့် အသက်ရှင်သော စိတ်အားထက်သန်မှုဖြစ်သည်။ ဤအလုပ်များ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအား အမျိုးမျိုးပုံစံအားလုံးဖြင့် သေသွားစေခြင်းနှင့် သဘာဝကို မူလသန့်ရှင်းမှုသို့ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းရေးတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ကျေးဇူးတော်သည် အတွင်းမှ ထွက်ပေါ်ကာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းစီဖြင့် လူကို ဖြန့်ကျက်ကာ ဉာဏ်ပညာနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်ဝစွာ တဖြည်းဖြည်း ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်သွားမည်။ ဤအခြေခံမှ စ၍

တည်ဆောက်ရမည့် စည်းမျဉ်းများ၏ စနစ်တစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို ဖော်ဆောင်ရေးဆွဲရာတွင် လမ်းပြသည့် ကြိုးတစ်ကြိုးလုံးသည် ချက်ချင်းရှင်းလင်းသွားသည်။ ထို့ကြောင့်:

၁) အသက်၏စေ့ကို စိုက်ထားပြီးဖြစ်သည်—ဉာဏ်စိုက်ကာ ကာကွယ်ပါ။ မဟုတ်လျှင် မိမိကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများအတွက် ရည်ရွယ်ချက်မရှိတော့ဘဲ ထိုကြိုးပမ်းမှုများမှ ထွက်ပေါ်မည့်အရာတစ်ခုမျှ မကျန်တော့ပါ။ ဝိညာဉ်ကို လက်ခံရရှိပြီးနောက်—ဝိညာဉ်ကို မပျောက်ကင်းစေပါနှင့်၊ စိတ်အားထက်သန်ပါက— ပိုမိုမြတ်နိုးရာအတွက်သာ စိတ်အားထက်သန်ပါ။ ပေးအပ်ထားသောအရာနှင့် ရရှိထားသောအရာကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းပါ—ဤရရှိထားသောအရာသည် အမှန်တကယ်တန်ဖိုးရှိသောအရာများကို ဝယ်ယူရန် အသုံးပြုနိုင်သည့် ငွေကြေးကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုဆုံးရှုံးလျှင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတစ်ခုလုံးလည်း ပျက်စီးသွားမည်။ စစ်ပွဲကာလ၌ မိမိတည်နေရာကို မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ထိန်းသိမ်းရန် အလွန်ဂရုစိုက်သကဲ့သို့ ဤနေရာ၌လည်း ထိုနည်းတူ ဂရုစိုက်ရမည်။

၂) ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝစွမ်းအားများနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ ရောနှောသွားသော စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖြတ်တောက်ပစ်ရမည်။ ဤပေါင်းစပ်မှုသည် ဓာတုပစ္စည်းပေါင်းစပ်မှုကဲ့သို့ဖြစ်သောကြောင့်၊ ၎င်းကို ခွဲထုတ်ရာတွင်လည်း ဓာတုခွဲခြမ်းခြင်းနည်းလမ်းများနှင့် ဆင်တူသည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရမည်။ တိကျစွာပြောရရင်၊ တစ်ခုကို အခြားတစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်ထားသည့် ကန့်သတ်ခံထားရသော အခြေအနေမှ လွတ်မြောက်စေရန်၊ ထိုအရာကို ပြင်ပမှ တတိယအင်္ဂါရပ်တစ်ခုနှင့် ထိတွေ့စေသည်။ ထိုအင်္ဂါရပ်သည် ယခင်အရာနှင့်ထက် ပိုမိုပြင်းထန်သော ဆွဲငင်မှုရှိသည်။ ဤအရာ တကယ်ဖြစ်လာသောအခါ၊ ၎င်းကို ချိတ်ဆက်ထားသော အစိတ်အပိုင်းသည် ကျဆင်းကာ၊ ၎င်းသည် ဤအသစ်အစိတ်အပိုင်းနှင့် ပေါင်းစည်းပြီး၊ အတူတကွ ပုံသဏ္ဌာန်အသစ်တစ်ခုကို ရရှိသည်။ ဤသဘောတရားကို လက်တွေ့အသုံးချရာတွင် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ၏ အင်အားအားလုံးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး—စိတ်အားထက်သန်မှုကြောင့် ကျူးလွန်ခံထားရပြီး သဘာဝမကျသော ကန့်သတ်ခံထားရသော အခြေအနေများတွင် ရှိနေသည့်—အရာအားလုံးအတွက် အနီးကပ်ဆုံး ဆက်နွှယ်ညီညွတ်နိုင်မည့် တတိယအင်အားတစ်ခုကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုရမည်။ ထိုအင်အားနှင့် ပူးပေါင်း၍ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ကြီးထွားလာသကဲ့သို့၊ ဤအတိုင်း အချိုးအစားအတိုင်း စိတ်ခံစားမှု၏ ချုပ်နှောင်မှုများမှ လွတ်မြောက်ကာ သဘာဝကျသော အသစ်တစ်ခုအဖြစ် ပုံသဏ္ဌာန်ယူနိုင်မည်။ ဤသည်မှာ ဤစွမ်းအားများအား ချမှတ်ထားသည့် လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် လေ့လာဆောင်ရွက်မှုများအတွက် စည်းမျဉ်းဖြစ်လာမည်။ ဤလေ့ကျင့်မှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကာ၊ ၎င်းတို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝစွမ်းအားများနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် ကရုဏာဝိညာဉ်၏ အတွင်းပိုင်းအဖိုးကို ထိန်းသိမ်းထားလျှင်၊ လူတစ်ဦးသည် ဤဝိညာဉ်ဖြင့် ပိုမိုပြည့်စုံလာမည်။ ၎င်း၏ မီးသည် ထိုနည်းဖြင့် အတွင်းသို့ လွတ်လပ်စွာ ဝင်ရောက်ခွင့် ပိုမိုရရှိကာ၊ သဘာဝတရား ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာသည့်အခါ မသန့်ရှင်းမှုများကို ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ဖျက်ဆီးမည်။

၃) ဤအချက်နှစ်ချက်သည် တရားကျင့်သူ၏ အကောင်းမြောက်သော လုပ်ရပ်များ၏ ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံးကို အပြည့်အစုံ ဖော်ပြပြီး၊ တခြားနည်းဖြင့် ပြောရလျှင် ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းကျင့်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်မှုအတွက် ငြင်းပယ်ထားပြီး ဘေးကပ်ထားသော စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ငြိမ်သက်နေခြင်း သို့မဟုတ်

ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝမှ ငြိမ်ငြိမ်ချောချော ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း ဖြစ်ခဲ့ပါက၊ တစ်ဦးသည် ဤအချက်နှစ်ချက်ထဲတွင်သာ ကိုယ်တိုင်ကန့်သတ်၍ နေထိုင်နိုင်မည်။ သို့သော် ၎င်းသည်—အပြစ်၏ သဘာဝကျသော တင်းမာမှုတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကြောင့်၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် မိမိပျက်စီးသော အမြစ်ဖြစ်သည့် မာရ်နတ်မှ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာ့သဘာဝအင်အားများမှ ပြင်းထန်စွာ အားဖြည့်ခံထားရသောကြောင့်—ငြိမ်းချမ်းစွာ လက်ခံခြင်းကို မခံနိုင်ပါ။ ထွက်ခွာသွားပြီး ခွဲထွက်သွားသလို မြင်ရပေမယ့်၊ ထပ်မံထိုးထွင်းတက်လာကာ မူလနေရာကို ပြန်လည်ရယူရန် ကြိုးပမ်းပါသည်။ အုပ်ချုပ်ခြင်းနှင့် ကျဉ်းမြောင်းခံရခြင်းတို့ပါဝင်သည့် အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတည်းဖြင့်သာ ကျေနပ်နေခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထိုအပြင် စိတ်ခံစားချက်များအား တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်ကာ၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်တိုက်ခိုက်ကာ၊ ကိုယ်တွင်း၌ဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့၏ မူလအရင်းအမြစ်များ၌ဖြစ်စေ၊ ထိုခံစားချက်များကို ထောက်ပံ့နေသူများ၌ဖြစ်စေ တိုက်ခိုက်ကျော်လွှားရမည်။ ဤနှင့်ဆိုင်သော စည်းမျဉ်းများ ဖော်ဆောင်ခြင်းသည် အတွင်းပိုင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ပွဲကို ၎င်း၏ အထွေထွေ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းစီတွင် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤတို့မှာ ကိုယ်တိုင်ကို တားဆီးခြင်း လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စည်းမျဉ်းအားလုံးကို အောက်ပါ တစ်ခုတည်းသော အခြေခံသဘောတရားတစ်ခုအဖြစ် လျှော့ချရမည်။ အတွင်းစိတ်ဓာတ်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ကို ထိန်းသိမ်းကာ၊ တစ်ဖက်တွင် အားလျော့နေသော စွမ်းအင်များကို ပြန်လည်အသက်သွင်းပေးပြီး၊ တစ်ဖက်တွင် စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ် သို့မဟုတ် ဖိနှိပ်ပေးနိုင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ဤအကြောင်းအရာနှင့် သက်ဆိုင်သမျှအားလုံးကို အောက်ပါ အချက်သုံးချက်ဖြင့် အကျဉ်းချုပ်ရမည်။

1. စိတ်အားထက်သန်မှု၏ အတွင်းစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရန် စည်းကမ်းများ၊
2. ကောင်းမှုပြုရာတွင် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများ၊ နှင့်
3. စိတ်ခံစားချက်များနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းအတွက် စည်းကမ်းများ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်မှု လေ့ကျင့်ခန်း။

ဘုရားသခင်အတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမိန့်တရားများအားလုံးကို လိုက်နာရမည်။ သို့သော် ဤအရာအတွက် သဘာဝအလိုလို ဆန္ဒ၊ စိတ်အားထက်သန်မှု သို့မဟုတ် တက်ကြွမှု မရှိပါ။ ပြန်လည်တောင်းပန်ရာတွင် စိတ်နှလုံးချိုးခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကို ဆောင်ရွက်မည်ဟု ကတိပြုခြင်းကြောင့် ဤမီးကို ဘုရားသခင်၏ကရုဏာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်ထဲတွင် မီးထွန်းစေသည်။ ဤမီးပင်မှာ အမိန့်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသော အင်အားဖြစ်ပြီး တစ်ကိုယ်တည်းသာ ဤတာဝန်အားလုံးကို ထမ်းဆောင်နိုင်သည်။ အမိန့်များကိုလိုက်နာခြင်းသည် ကယ်တင်ခြင်း၏အခြေခံဖြစ်ပါက၊ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းဝိညာဉ်သာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တစ်ခုတည်းသော ကယ်တင်နိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ ထိုဝိညာဉ်ရှိရာတွင် ဘုရားသခင်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ထားခြင်းနှင့် တက်ကြွစွာဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ရှိသည်။ ထိုဝိညာဉ်မရှိပါက အားလုံးရပ်တန့်ကာ ကျဆင်းသွားပြီး၊ ဝိညာဉ်ဘဝမရှိလျှင် အေးမြကာ သေဆုံးသွားသည်။

ကောင်းမွန်သော အကျင့်များကိုလည်း ထိုနေရာ၌ ဆောင်ရွက်ကြမည်—သို့သော် ၎င်းတို့သည် ပုံစံအရသာ ကောင်းမည်၊ စွမ်းအားနှင့် စိတ်ဓာတ်အရ မကောင်းပါ။ ဤမီးပင်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင် ယေရှုခရစ်က မြေကြီးပေါ်တွင် မီးထွန်းရန် လာခဲ့သော မီးဖြစ်ပြီး၊ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်က မီးလျှာပုံဖြင့် ဆင်းသက်ကာ ယုံကြည်သူများ၏ နှလုံးသားထဲတွင် ထွန်းလင်းစေသော မီးဖြစ်သည်။

ဤစိတ်အားထက်သန်မှုအကြောင်းကို ဘုရားသခင်က "ငါသည် မြေပေါ်၌ မီးထိုးရန် လာခဲ့သည်" (လုကာ ၁၂:၄၉) ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ တမန်တော်ကြီးက "ဝိညာဉ်ကို မီးမပိတ်ကြနှင့်" (၁ သက်ဆလောနိတ် ၅:၁၉) ဟု ကျွန်ုပ်တို့အား အမိန့်ပြုကာ၊ ကိုယ်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း "ကျွန်ုပ်သည် ရှေ့သို့သာ ကြိုးပမ်းသွားပါသည်" (ဖိလစ်ပိ ၃:၁၄) ဟု သက်သေပြခဲ့သည်။ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများအနက် တွင် ဤစိတ်ဓာတ်ကို ရှာဖွေခြင်း၊ ကြိုးပမ်းခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ စိတ်ပူဇွန်ခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ရိုးရိုး စိတ်အားထက်သန်ခြင်း စသည့် အမည်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။

စိတ်အားထက်သန်မှု၏ အရေးပါမှုနှင့် အဓိပ္ပါယ်ကို ကြည့်လျှင် ခရစ်ယာန်အကျင့်ရှင်တစ်ဦး၏ ပထမဆုံးတာဝန်မှာ ဤစိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ထိန်းသိမ်းကာ ဘုရားသခင်နှစ်သက်သော ဘဝအတွက် စွမ်းအားရင်းမြစ်အဖြစ် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤစိတ်အားထက်သန်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန် သီးခြားနည်းလမ်းများနှင့် လေ့ကျင့်မှုများကို အသုံးပြုရမည်။ ၎င်းတို့မှာ အဘယ်နည်း။ စိတ်အားထက်သန်မှုကို မူလမွေးဖွားခဲ့သည့်နည်းအတိုင်း ထိန်းသိမ်းရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် ဘုရားသခင်၏ မမြင်သာသော ကရုဏာအင်အားဖြင့် နှလုံးသား၏ အတွင်းပိုင်း ပြောင်းလဲမှုမှတစ်ဆင့် မွေးဖွားခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်သည် အတွင်းပိုင်း၊ မမြင်သာသော လှုပ်ရှားမှုဖြင့် စိတ်အားထက်သန်မှုဆီသို့ တက်ကြွလာခြင်းမှာ ကရုဏာပြည့်ဝသော **နိုးထမှု**မှ စတင်ကာ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အတိုင်း တည်ငြိမ်စွာ လျှောက်လှမ်းမည်ဟု ပြင်းထန်စွာ ကတိပြုခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။ ဤတက်ကြွမှုသည် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်သွားခြင်း၏ အလွန်တင်းကြပ်ဆုံး လက္ခဏာဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည်။ ပြစ်ဒဏ်ခံရသူသည် အပြင်ဘက်တွင်သာ အသက်ရှင်နေထိုင်သောကြောင့် 'အပြင်ဘက်' ဟု ခေါ်ဆိုခံရပြီး၊ သူ့ပေါ်သို့ ရောက်ရှိလာသော ကရုဏာအားဖြင့် အတွင်းဘက်သို့ ဆွဲဆောင်ခံရသည်။ ထိုနေရာ၌ အိပ်စက်မှု နိုးထလာသကဲ့သို့ ယခင်က မသိခဲ့ဖူးသော လုံးဝအသစ်သော **ကမ္ဘာတစ်ခုကို** မြင်တွေ့သည်။ ဤသည်မှာ ပထမဆုံး တိုက်တွန်းအားဖြစ်ပြီး၊ ထိုနောက် ဘုရားသခင်၏ အကူအညီဖြင့် **အတွေးအမြင်နှင့် ခံစားချက်မျိုးစုံ**မှတစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း ပထမကမ္ဘာမှ လွတ်မြောက်ကာ အခြားကမ္ဘာသို့ ဝင်ရောက်ပြီး မိမိ၏ မင်းကြီးနှင့် ဘုရားရှင်ရှေ့၌ ဦးခေါင်းချ၍ အမြဲတမ်း သူ၏ ဝန်ထမ်းဖြစ်မည်ဟု တင်းကျပ်စွာ ကတိပြုသည်။ ထို့ကြောင့် မီးထွန်းစိတ်အား မပျောက်ကွယ်အောင် ထိန်းသိမ်းလိုသူသည် (က) အတွင်း၌ တည်နေရမည်၊ (ခ) ကမ္ဘာအသစ်ကို မြင်တွေ့ရမည်၊ (ဂ) ထိုခံစားချက်နှင့် အတွေးများ၌ တည်နေရမည်၊ ထိုအတွေးများကဲ့သို့ ဘုရားသခင်၏ ရာဇပလ္လင်ခြေထောက်ထိ တက်လှမ်းရာ ခြေလှမ်းများအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်သည်။

ဤသည်မှာ ခရစ်ယာန်အာရုံစူးစိုက်သူတစ်ဦး၏ မရပ်တန့်ဘဲ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်မှု၊ ကြိုးပမ်းမှုနှင့် အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။

အတွင်း၌ တည်နေခြင်း

ကြက်မတစ်ကောင်သည် စပါးစေ့တစ်စေ့ကို ရှာတွေ့ပြီး ၎င်းကို ကြက်ကလေးများထံ သတင်းပို့လိုက်သောအခါ၊ ကြက်ကလေးများသည် မည်သည့်နေရာ၌မဆို ရှိနေကြပေမယ့်၊ မိခင်ကြက်မ၏ ချောင်းတည်ရာနေရာသို့ ပျံသန်းလာကာ ချောင်းများဖြင့် စုဝေးကြသည်။ တိတိကျကျ ထိုနည်းတူပင်၊ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်သည် လူတစ်ဦး၏ နှလုံးသားနက်ရှိုင်းရာ၌ လှုပ်ရှားသောအခါ၊ ၎င်း၏ စိတ်ဝိညာဉ်သည် သတိနှင့်အတူ ထိုနေရာသို့ ထိုးဝင်ကာ၊ ထိုသတိကို လိုက်လံ၍ ဝိညာဉ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အင်အားအားလုံးလည်း ထိုနေရာသို့ စုဝေးလာသည်။ ထို့ကြောင့် 'အတွင်းနေထိုင်ခြင်း' ဟုခေါ်သော ဥပဒေမှာ သတိကို နှလုံးထဲ၌ ထားရှိကာ တစ်နေရာတည်း၌ စူးစိုက်ခြင်းဖြင့် ဝိညာဉ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းအားအားလုံးကို ထိုနေရာ၌ စုစည်းခြင်းဖြစ်သည်။ အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် အတွင်း၌ တည်နေခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်သတိကို နှလုံးအတွင်း၌ ကန့်သတ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဝိညာဉ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အင်အားများအား အာရုံစိုက်၍ စုပေါင်းထားခြင်းသည် အဓိကနည်းလမ်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် တစ်ခုက တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးကာ တစ်ခုမရှိလျှင် တစ်ခုမဖြစ်နိုင်သောကြောင့်၊ နှလုံးအတွင်း၌ ကန့်သတ်ထားသူတိုင်းသည် စုပေါင်းထားပြီး၊ စုပေါင်းထားသူတိုင်းသည် နှလုံးအတွင်း၌ ရှိသည်။

စိတ်၊ ဆန္ဒနှင့် ခံစားမှုအားလုံးကို နှလုံးထဲရှိ သတိစိတ်ပတ်လည် စုစည်းရမည်။ စိတ်ကို နှလုံးထဲ စုစည်းခြင်းကို "ဂရုစိုက်ခြင်း" ဟုခေါ်ပြီး၊ ဆန္ဒကို စုစည်းခြင်းကို "သတိပြင်းထန်ခြင်း" ဟုခေါ်၊ ခံစားမှုကို စုစည်းခြင်းကို "သမာဓိတည်ငြိမ်ခြင်း" ဟုခေါ်သည်။ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ သတိပြင်းထန်ခြင်းနှင့် သမာဓိတည်ငြိမ်ခြင်းတို့သည် ကိုယ်တိုင်စုစည်းခြင်းကို ရရှိစေပြီး အတွင်း၌ တည်နေခြင်းကို ထိထိရောက်ရောက် ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အတွင်းရေး လှုပ်ရှားမှု သုံးခုဖြစ်သည်။ ဤစွမ်းရည်များအားလုံးကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူသည် အတွင်း၌ ရှိသူဖြစ်ပြီး၊ တစ်ခုတောင် မရှိသူသည် အပြင်၌ ရှိသူဖြစ်သည်။ ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုများအပြီးတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါများလည်း ထိုနေရာတစ်ခုတည်းသို့ ဦးတည်စေရမည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံစူးစိုက်ခြင်းအတွက် **မျက်လုံးကို အတွင်းဘက်သို့** လှည့်ခြင်း၊ သတိပြင်းထန်ခြင်းအတွက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ ကြွက်သားများကို တင်းမာစေခြင်း (အထူးသဖြင့် **ရင်ဘတ်ဆီသို့** ဦးတည်ခြင်း)၊ သမာဓိတည်ငြိမ်ခြင်းအတွက် Nikiforos ၏ ဖော်ပြချက်အရ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ နှလုံးဆီသို့ တက်လာသည့် 'အရည်ထွက်' သို့မဟုတ် 'အပန်းဖြေ' လှုပ်ရှားမှုများကို နှိပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အပန်းဖြေခြင်းနှင့် အနားယူခြင်းကို တားမြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုများနှင့် ခွဲခြား၍ မဖြစ်နိုင်ပေမယ့်၊ ထိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများအတွက် အလွန်အစွမ်းထက်သော အကူအညီများဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကို စုစည်း၍ 'အတွင်း၌ တည်နေခြင်း' ဟုခေါ်သော လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုလုံးသည် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာမှ နိုးထလာသည့် ပထမဆုံးအချိန်တွင် ကိုယ်ကို သတိပြုမိလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် နှလုံးဘက်ဆီသို့ ကိုယ်အတွင်းဆင်းကာ ဤခန္ဓာအခန်းများထဲသို့ **ဝင်ပါ**။ ထို့နောက် စိတ်၏ အာရုံစိုက်မှုဖြင့် မျက်လုံးကို ထိုနေရာသို့ လှည့်ကာ စိတ်နှင့် ရုပ်အား စွမ်းအားအားလုံးကို ထိုနေရာသို့ ခေါ်ယူ၍ ဦးတည်ပါ။ စိတ်ဓာတ်၏ တင်းမာမှု၊ ကြွက်သားများ၏ တင်းမာမှုနှင့် အာရုံခံစားမှုများ၏ တည်ငြိမ်မှုတို့ဖြင့်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အပျော်အပါးနှင့်

အနားယူမှုများကို ဖိနှိပ်ကာ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဤအတိုင်း သင့်သတိသည် ထိုနေရာ၌ မိမိ၏ သင့်တော်ရာ နေရာ၊ မိမိ၏ ထိုင်ခုံကဲ့သို့ တည်ငြိမ်စွာ တည်ထောင်ကာ၊ တစ်စုံတစ်ခုခု ခိုင်ခန့်သော နံရံကို ကပ်နေသကဲ့သို့ မလွတ်မသွား ကပ်လျက်ရှိသည်အထိ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထို့နောက် သင်၏သတိကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သမျှ အချိန်အတွင်း အဲဒီမှာ မပြတ်တမ်း တည်နေပါ။ စုစည်းမှုလုပ်ငန်းကို မကြာခဏ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်ကာ အသစ်ပြန်လည်တည်ဆောက်၍ ခိုင်မာအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ အကြောင်းကတော့ ၎င်းသည် မိနစ်တိုင်းတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ချော့ယွင်းကာ တစ်ခါတစ်ရံ ပျက်ကွက်သွားတတ်ပါသည်။

အတွင်းစိတ်၌ တည်နေခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်ခြင်းသည် စဉ်းစားခြင်း (to ponder ဟူသော စကားမှ ဆင်းသက်လာသော 'thinking') ကို နက်ရှိုင်းစေခြင်းနှင့် မတူကြောင်း သိရှိထားရခြင်းမှာ အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် ၎င်းနှင့် အလွန်ဆင်တူသည်။ နောက်တစ်ခုမှာ စိတ်၏ အမြစ်၌သာ တည်ပြီး အခြားစိတ်အစွမ်းများကို မပါဝင်စေဘဲ ဦးခေါင်းထဲ၌သာ ရှိသည်။ သို့သော် ပထမတစ်ခုမှာ နှလုံးသား၌ တည်ပြီး လှုပ်ရှားမှုအားလုံး၏ အမြစ်၌ တည်ကာ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းရှိ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အရာအားလုံးထက် နိမ့်နက်၍ နက်ရှိုင်းသည်။ ဒါမှမဟုတ် ဤအားလုံးသည် ၎င်းပေါ်တွင်၊ ၎င်း၏ မျက်နှာရှေ့၌ ဖြစ်ပေါ်ကာ ခွင့်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် တားမြစ်ခြင်းခံရသည်။ ဤအချက်မှ သက်သေပြသလို၊ ' ' ဟုခေါ်သော အတွင်းစိတ်တည်နေခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်တကယ် ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် အမှန်တကယ် လွတ်လပ်ခြင်းနှင့် သဘောကျမှု၊ နောက်ဆုံးတွင် အမှန်တကယ် စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝအတွက် လိုအပ်သော အခြေအနေဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ ဤသည်မှာ ပြင်ပကမ္ဘာတွင် ကာကွယ်ရေးစခန်းကို ထိန်းသိမ်းထားသူကို မြို့တော်အုပ်ချုပ်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည့်နည်းနှင့် ဆင်တူသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းမှုတိုင်းနှင့် အထွေထွေ အောင်မြင်မှုတိုင်းကို ဤနေရာမှ စတင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ မဟုတ်ပါက ၎င်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ မဟုတ်ဘဲ၊ သန့်ရှင်းခြင်းမပြည့်စုံ၍ ငြင်းပယ်ခံရမည်။ "ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်သည် သင်တို့အတွင်း၌ ရှိသည်" ဟု ဘုရားသခင်က (လုကာ ၁၇:၂၁) ပြောကြားခဲ့ပြီး၊ ထို့နောက် တစ်ခုတည်းသော စိတ်ဓာတ်လေ့ကျင့်မှုအပေါ် "သင့်အခန်းထဲသို့ ဝင်၍ တံခါးကို ပိတ်ပြီး..." (မသဲ ၆:၆) ဟု အမိန့်ပြုခဲ့သည်။ ဤသည်မှာ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများအားလုံး၏ နားလည်မှုအရ နှလုံးသား၏ အတွင်းဆုံး အခန်းဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် ကယ်တင်ခြင်းရရှိရန် ကြိုးစားကာ သန့်ရှင်းရေးကျင့်ဝတ်ကို လိုက်နာနေသူကို 'အတွင်းပိုင်း' ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

အတွေးများကို ကိုယ်တွင်းသို့ ပြန်လှည့်ခြင်းသည် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်ဟု ယခု ထင်ရှားသည်။

၁) စုပေါင်းထားသော ဝိညာဉ်သည် မီးလောင်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ရမည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းသည် ၎င်း၏ စွမ်းအားအားလုံးကို တစ်နေရာတည်းတွင် စုပေါင်းထားသလို ဖြစ်ပြီး၊ ဖြန့်လွှာထားသော မီးတန်းများသည် တစ်နေရာတည်းတွင် စုပေါင်းလျှင် ပြင်းထန်သော အပူကို ထုတ်လွှတ်ကာ အရာအားလုံးကို မီးထွန်းစေသည်။ အမှန်တကယ်တော့ အပူသည် စုပေါင်းခြင်းနှင့် အမြဲတမ်း ဆက်စပ်နေပြီး၊ ဤနေရာ၌ ဝိညာဉ်သည် ကိုယ်တိုင်နှင့် ပေါင်းစည်းနေသည်ဟု Nikiforos က ဆိုပြီး ဝမ်းမြောက်လျက်ရှိသည်။

၂) စုစည်းထားသော စိတ်သည် စနစ်တကျ စုစည်းထားသော စစ်တပ် သို့မဟုတ် အားနည်းသော

မြက်တံများအားလုံးကို ချည်ဆွဲထားသည့် ပုံစံကဲ့သို့ ခိုင်မာသည်။ ၎င်းသည် ခါးပတ်ကဲ့သို့ အသင့်ဖြစ်မှုနှင့် လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းကို ကိုယ်စားပြုသည်။ စုစည်းမထားသော စိတ်သည် အမြဲအားနည်းပြီး မအောင်မြင် သို့မဟုတ် ဘာမှ မရောက်ရှိနိုင်ပါ။

၃) ဗဟိုတွင် တည်ရှိသူသည် မိမိအတွင်းရှိ အရာအားလုံးကို မြင်မြင်သာသာ သိမြင်နိုင်သည်။ ဗဟို၌ ရှိသူသည် အလယ်ဗဟိုမှ ဝိုင်းပတ်လမ်းကြောင်းအားလုံးသို့ ကြည့်ရှုကာ ဝိုင်းအတွင်းရှိ အရာအားလုံးကို တပြိုင်နက်တည်း၊ တန်းတူညီမျှ မြင်မြင်သာသာ မြင်နိုင်သည်။ သို့သော် ဗဟိုမှ ဝေးကွာသွားသူသည် တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းဘက်မှသာ မြင်မြင်သာသာ မြင်နိုင်သည်။ ထိုနည်းတူ ဗဟိုတွင် တည်ရှိသူသည် **မိမိစွမ်းအားများ၏** လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို မြင်မြင်သာသာ မြင်ကာ ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် စိတ်ဓာတ်၏ မီးလောင်မှုသည် ခွန်အားနှင့် သဘောကွဲခွဲနိုင်စွမ်းတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားပြီး၊ ၎င်းတို့မှ ဖွဲ့စည်းထားသည့် တကယ့်စိတ်အားထက်သန်မှု၏ အမှန်တရားဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုရမည်မှာ—အတွင်းစိတ်ကိုသာ ဦးတည်ထားပါက သင်သည် ဘယ်အချိန်တွင်မျှ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း မရပ်တန့်နိုင်တော့ပါ။

အတွင်း၌ တည်နေခြင်း၏ အရေးပါမှုမှာ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို ရရှိရန် ကြိုးစားရမည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ သင့်တော်သော အချိန်နှင့် ရှာဖွေမှုများမှတစ်ဆင့်သာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤကို ပထမဦးဆုံးထားခြင်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝအတွက် မဖြစ်မနေရသော အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ပြည့်စုံခြင်းသည် ဤကို ဖြစ်ပေါ်စေသော စိတ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု သုံးမျိုးနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု သုံးမျိုး၏ ပြည့်စုံမှုပေါ်မူတည်သည်။ အထူးသဖြင့် မျက်စိကို အတွင်းဘက်သို့ လှည့်သည့် စိတ်၏ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာတင်းမာမှုဖြင့် ပြသသည့် ဆန္ဒ၏ စွမ်းအား၊ နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အပျော်အပါးနှင့် အနားယူမှုကို ငြင်းပယ်သည့် နှလုံးသား၏ သန့်ရှင်းမှုတို့ဖြစ်သည်။ စိတ်ဉာဏ်သည် အတွေးများမှ၊ ဆန္ဒများမှ၊ နှလုံးသားသည် ချိတ်ဆက်မှုများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများမှ သန့်ရှင်းသွားသောအခါ၌သာ ၎င်းသည် ပြည့်စုံသောအလင်းဖြင့် ထင်ရှားလာမည်။ သို့သော် ထိုအချိန်မတိုင်မီကလည်း အတွင်း၌ တည်နေခြင်းသည် မပြည့်စုံ၊ မကြီးပြင်း၊ မဆက်တိုက်ဖြစ်သော်လည်း ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။

ဤအရာမှ အတွင်းစိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းမပြတ်ရန် လိုအပ်သော နည်းလမ်းများမှာ ဘာများဖြစ်ကြောင်း သဘာဝကျကျ သိမြင်နိုင်ပြီး၊ တကယ်တော့ တစ်ခုတည်းသာ ရှိသည်။ ၎င်းမှာ အထက်ဖော်ပြထားသည့် လှုပ်ရှားမှုသုံးခုကို တွဲဖက်၍ ပျက်စီးစေနိုင်သည့် အရာအားလုံး၊ သို့မဟုတ် စိတ်၏စွမ်းအားများကို ပြင်ပသို့ လွှဲပြောင်းစေနိုင်သည့် အရာအားလုံးကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ စိတ်နှင့် အာရုံခံစားမှုများ၊ ဆန္ဒနှင့် ကြွက်သားများ၊ နှလုံးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့ ဖြစ်သည်။ အာရုံခံစားမှုများကို ပြင်ပသက်ရောက်မှုများက ဖမ်းစားစေပြီး၊ စိတ်ကို အတွေးအခေါ်များက ဖမ်းစားစေပြီး၊ ကြွက်သားများကို ကိုယ်လက်အပျော့အပါးက ဖမ်းစားစေပြီး၊ ဆန္ဒများကို ဆန္ဒများက ဖမ်းစားစေပြီး၊ အသားကို အနားယူခြင်းက ဖမ်းစားစေပြီး၊ နှလုံးကို ဖမ်းဆီးခံရခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းက ဖမ်းစားစေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကို အတွေးများမှ လွတ်မြောက်အောင်၊ အာရုံခံစားမှုများကို အနှောင့်အယှက်များမှ ကင်းလွတ်အောင်၊ ဆန္ဒကို ဆန္ဒများမှ လွတ်မြောက်အောင်၊ ကြွက်သားများကို ပျင်းရိခြင်းမှ ကင်းလွတ်အောင်၊ နှလုံးကို ဖမ်းဆီးခံရခြင်းမှ လွတ်မြောက်အောင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို

အလွန်အမင်း စားသုံးခြင်းနှင့် အနားယူခြင်းမှ ကင်းလွတ်အောင် ထိန်းသိမ်းပါ။ ထို့ကြောင့် အတွင်းစိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၏ အခြေအနေဖြစ်ကာ တစ်ပြိုင်နက်တွင် ထိုတည်ငြိမ်ခြင်းကို ရရှိစေရန် နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်သည်။ စိတ်၌— အတွေးများ၊ ဆန္ဒများနှင့် နှလုံးသား၏ ဖမ်းဆီးခံရမှုကို တိုက်ဖျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၌—ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ထို့နောက်—ပြင်ပ စနစ်၌ ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်သည်။ ဤအတိုင်းကြည့်လျှင် ကိုယ်ကို သေခြင်းသို့ ဦးတည်သည့် နောက်ထပ် အာရုံခံစိတ်ဓာတ်တင်းကျပ်ရေး ကြိုးပမ်းမှုများအားလုံးသည်လည်း အတွင်းစိတ်၌ တည်နေရေးအတွက် နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။

ဒီကြောင့် သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများ၏ သင်ကြားချက်များ (သတိရှိခြင်း သဘောတရား၊ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း) တွင် အတွင်းဘဝကို အမြဲတမ်း အာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့် မခွဲမခွာ ဆက်စပ်နေသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ သို့သော် အတွင်းစိတ်ပြန်လည်သတိရခြင်းသည် အာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့် မတူပါ။ ဤသည်မှာ သီးခြားသော စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ အခြားအားလုံးထက် အခြေခံဆုံးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးဖြစ်ပွားရာနေရာဖြစ်ပြီး၊ တိုက်ပွဲ၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကို စူးစမ်းစဉ်းစားခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ မည်သည့် အက်ဆက်တစ်ဦးမဆို မည်သည့်အရာကိုမဆို ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက၊ အမြဲတမ်း ပထမဦးစွာ ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ကာ ထိုနေရာမှ လှုပ်ရှားရမည်။

နောက်တစ်ဘုံ၏ မြင်ကွင်း

"သင့်အတွင်းရှိ ဘုရားကျောင်းထဲ ဝင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ထိုအခါ သင်သည် ကောင်းကင်ဘုရားကျောင်းကို မြင်မည်" ဟု စိန့်အိုင်ဇက် ဆိုသည်။ တကယ်တော့ ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်သူသည် မမြင်တွေ့နိုင်၊ မစဉ်းစားနိုင်ပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ထဲတွင် ထင်ဟပ်နေသည့် ကြီးမားသော ဘုရားကျောင်းတစ်ခုကဲ့သို့ အခြားကမ္ဘာတစ်ခုကို မြင်တွေ့မည်။ သို့သော် ထိုအတွင်း၌ မည်သူမျှ မိမိကိုယ်ကို မမြင်နိုင်၊ မိမိအတွင်း ဖြစ်ပျက်နေသည့် အရာများကိုလည်း မမြင်နိုင်၊ အရာအားလုံးသည် တိတ်ဆိတ်သွားရမည် — တိတ်ဆိတ်သွားပါသည်။ ကျေးဇူးခေါ်ဆိုမှု၏ ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ၊ အတွင်းသို့ ပြန်လှည့်ခြင်းနှင့် တပြိုင်နက်၊ ဤကမ္ဘာသည် လူတစ်ဦး၏ ဆန္ဒရှိမရှိမရွေး၊ မည်သူမဆို မူတည်ခြင်းမရှိဘဲ ဖော်ထုတ်ပြသသည်။ သို့သော် ထိုမြင်မြင်သာသာဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိုအတွင်း၌ တည်နေခြင်းကို လူသား၏ လွတ်လပ်ခွင့်အပေါ် ယုံကြည်အပ်နှံကာ တက်ကြွစွာ ရှာဖွေရန် လိုအပ်သည်။ ဤရှာဖွေမှုသည် ဒုတိယပြောင်းလဲမှုကို ပြန်လည်ဖော်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်ကာ လူသားသည် ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုဆီသို့ တက်ကြွစွာ တက်မြှောက်သွားသည်နှင့်အမျှ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ထိန်းသိမ်းကာ ပြန်လည်လောင်ထွန်းစေရန် ဒုတိယနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ စိတ်ဓာတ်ကမ္ဘာ၏ ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံးကို ကိုယ်ပိုင်သတိနှင့် ခံစားချက်ထဲတွင် ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ အခန်းထဲဝင်သူတစ်ယောက်သည် အခန်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အစီအစဉ်အားလုံးကို သတိထဲတွင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်နှင့်အမျှ အခန်းကို သိမြင်နိုင်သလို၊ ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကာ တံခါးတစ်ခုကျော်လွန်သလို စိတ်ဓာတ်ကမ္ဘာ၏ ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံးကို သတိထဲတွင် ထိုးထွင်းမှတ်သားထားသူသည် အခြားကမ္ဘာတစ်ခုကို သိမြင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်သည် ဝိညာဉ်လောက၏ ဖွဲ့စည်းပုံကို

နားလည်သဘောပေါက်ကာ၊ ၎င်းကို သတိထဲတွင် ထိုးနှံ၍ သို့မဟုတ် သတိအားဖြင့် ထိုဖွဲ့စည်းပုံအတွင်းသို့ ကိုယ်တိုင်ဝင်ကာ မရွေ့မလျား တည်နေသည့်အခါ၊ ဤနှင့်ဆိုင်သော အရာအားလုံး ပြည့်စုံမည်ဖြစ်သည်။

မြင်မရပေမယ့် စိတ်ထဲတွင် တည်ရှိပြီး တကယ့်ဖြစ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီး၏ ဖွဲ့စည်းပုံအား အကျဉ်းချုပ်၍ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ သုံးပါးတစ်ဆူတွင် ပူဇော်ခံသော ဘုရားသခင်သည် အရာအားလုံးကို ဖန်တီး၍ ထိန်းသိမ်းကာ၊ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင် ယေရှုခရစ်၌ အရာအားလုံးကို ပြန်လည်ထူထောင်သည်။ သို့မဟုတ် တမန်တော်၏ စကားအတိုင်း (မြင်ပါ။ ဇေက် ၁:၁၀) အရာအားလုံးကို ဦးဆောင်စီမံသည်။ သူသည် သန့်ရှင်းသော ဘုရားကျောင်း၌ လှုပ်ရှားကာ၊ ယုံကြည်သူများကို ပြည့်စုံစေပြီး နောက်ကမ္ဘာသို့ ခေါ်ဆောင်သွားသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် အရာအားလုံး ပြည့်စုံသည့်အထိ သို့မဟုတ် ခေတ်ကုန်အထိ ဆက်လက်မည်။ ထိုအခါ သေပြီးနောက် ပြန်အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် တရားစွဲခြင်းပြီးနောက် လူတိုင်းသည် သူတို့၏ လုပ်ရပ်များအတိုင်း ဆုချီးမြှင့်ခံရမည်။ တချို့သည် ငရဲသို့ ကျရောက်ကာ၊ တချို့သည် ကောင်းကင်ဘုံသို့ ဝင်ကာ၊ ဘုရားသခင်သည် အရာအားလုံး၌ အရာအားလုံးဖြစ်တော်မူမည် (၁ ကောရင်သစ် ၁၅:၂၈)။

ဤသည်မှာ တကယ်တည်ရှိခဲ့၊ တည်ရှိနေပြီး ရှိလာမည့် အရာအားလုံးကို အပြည့်အစုံ ဖုံးလွှမ်းထားသည့် အခြေခံဖွဲ့စည်းပုံဖြစ်သည်။ ဤတွင် အကျဉ်းချုပ်အနေဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ဖော်ပြချက်များ၏ အကြောင်းအရာအားလုံး ပါဝင်သည်။ ဖြစ်နိုင်သမျှနှင့် တကယ့်ဖြစ်တည်မှုရှိသမျှအားလုံးသည် ဤတွင် ပါဝင်ပြီး ရှိနေသည်။ ဤသည်မှာ ယုံကြည်ချက် (Creed) ၏ အကြောင်းအရာလည်း ဖြစ်သည်။ ဤတွင် အဓိက အကြောင်းအရာများမှာ ဘုရားသခင်၏ အကုန်အကျအားလုံးကို ပြုနိုင်ခြင်း၊ ကယ်တင်ရေး စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် **နောက်ဆုံးဖြစ်မည့်** အရာလေးခုဖြစ်သည့် သေခြင်း၊ တရားစီရင်ခြင်း၊ ကောင်းကင်ဘုံနှင့် ငရဲတို့ ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းအရာများကိုပင် ခရစ်တော်၏ သန့်ရှင်းသူ တီခွန် (Saint Tikhon of Christ) သည် ခရစ်ယာန်အားလုံးအား ကလေးဘဝမှ သေစေနေထိ မပြတ်မစဲ သတိရထားရန် အမိန့်ပြုခဲ့သည်။

ယုံကြည်ခြင်းအတွက် ကြိုးပမ်းသော ခရစ်ယာန်သည် ဤဖွဲ့စည်းပုံကို သူ၏စိတ်ထဲတွင် ထိုးနှံထားရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းကို သတိဓာတ်၏ တောက်ပရှင်းလင်းမှုသို့ ယူဆောင်ကာ၊ သို့မဟုတ် ၎င်းထဲသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ဝင်ရောက်ကာ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းသို့ စုပ်ယူကာ၊ ထိုအခါ၌ ၎င်းသည် သူပေါ်တွင် တပ်ဆင်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်လာစေရန် ဖြစ်သည်။ — အဲဒီဖွဲ့စည်းပုံနှင့် တစ်စည်းတစ်စည်း ပေါင်းစည်းသွားအောင်၊ မိမိအတွင်း သို့မဟုတ် မိမိပေါ်၌ ထိုဖွဲ့စည်းပုံကို မခံစားမိဘဲ မိမိသတိတစ်ချက်တောင် မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် ဖြစ်သွားသည်။ လေကို မဖောက်မလွှတ်ဘဲ လက်ကို မလှုပ်ရှားနိုင်သလို၊ မျက်လုံးကို ဖွင့်လိုက်တိုင်း အလင်း၏ ထိခိုက်မှုကို မခံစားဘဲ မဖြစ်နိုင်သလို။ ဤရည်မှန်းချက်ကို အကောင်းဆုံးရရှိရန် နည်းလမ်းမှာ ကိုယ်တိုင်ကို ဤဖွဲ့စည်းပုံအတွင်း တည်ထောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို တစ်ကြိမ်ကြည့်လိုက်သလို ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးနှင့် တစ်စုံတစ်ခုအတိုင်း တိုင်းတာထားသည့် ဆက်နွယ်မှုတစ်ခု၌ ကိုယ်တိုင် တည်ရှိနေသည်ကို မြင်တွေ့သလို၊ ထိုနည်းတူ ဘုရားသခင်၏ အင်အားအပြည့်အစုံနှင့် ၎င်း၏ ညာလက်ထဲ၌ ကိုယ်တိုင်ကို တည်ထောင်ကာ ၎င်းက ကိုင်တွယ်ထားသည်ကို ခံစားခြင်းဖြစ်သည်။ သူတော်မြတ်က ကျွန်ုပ်တို့အား ထိုးဖောက်မြင်တွေ့နေသည်ဟု သတိရခြင်း၊ ဘုရားကျောင်း၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် ကယ်တင်ရေးတည်ဆောက်ရာတွင် ပါဝင်နေကြောင်း

သဘောထားခြင်း—ခရစ်ဆိုစတိုမ်အဆိုအရ သင်သည် ခရစ်တော်၏ စစ်သားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ထိုမြို့တွင် စာရင်းသွင်းထားသည်ဟု ခံစားခြင်း၊ သေခြင်း၏ တရားစီရင်မှုအတွင်း တည်ထောင်ခြင်း၊ မျက်စိကို တစ်ခါက ကောင်းကင်ဘုံဆီ၊ တစ်ခါက ငရဲဘုံဆီ ပြောင်းရွှေ့ကြည့်ခြင်း။

ဤတည်မြဲခြင်းကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း မပေးအပ်ပါ။ ၎င်းသည် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ရှာဖွေရန်၊ ရရှိရန် ကြိုးပမ်းခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ခက်ခဲရှည်လျားသော်လည်း အလွန်ရှုပ်ထွေးသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ၎င်းသည် ဤအကြောင်းအရာများပေါ်တွင် စိတ်ကို ရိုးရှင်းပြင်းထန်စွာ အာရုံစိုက်ထားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကို ဘုရားသခင်၏ ညာလက်ထဲတွင် ထိန်းထားခံရပြီး၊ ဘုရားသခင်၏ မျက်စိဖြင့် မြင်တွေ့ခံရသည်ဟု မြင်မြင်ယူပါ။ ဘုရားသခင်၌ ကယ်တင်ခံပြီး၊ သေခြင်းနှင့် တရားစီရင်ခြင်းအောက်၌ ရပ်တည်နေသည်ဟု မြင်မြင်ယူပါ။ ထို့ကြောင့် သင်သည် ကောင်းကင်ဘုံသို့ ဝင်ရောက်နိုင်မည် သို့မဟုတ် ငရဲမီးထဲသို့ စုပ်ယူခံရမည်ဖြစ်သည်။ အစပိုင်းတွင် ဤအားထုတ်မှုအားလုံးသည် ဤအရာအားလုံးကို သဘောပေါက်မြင်နိုင်ရန်သာ ဦးတည်သည်။ ဤမြင်မြင်ကို တစ်ကြိမ်ရရှိပြီးနောက်၊ ထိုမြင်မြင်ကို ပိုမိုလွယ်ကူမြန်ဆန်စွာ မြင်မြင်လာမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဆက်လက်၍ ပိုမိုစူးစမ်းစိတ်ဝင်စားစွာနှင့် တင်းမာစွာ လေ့ကျင့်သွားသမျှ၊ မပြတ်တောက်မြင်မြင်ကို ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုတည်းအနေနှင့်ဆိုလျှင်၊ ဝိညာဉ်ကမ္ဘာ၌ ဘုရားရှေ့၌၊ ဘုရားကျောင်း၌၊ သေခြင်းနှင့် တရားစီရင်ခြင်းအချိန်၌၊ ငရဲသို့မဟုတ် ကောင်းကင်၏ တံခါးဝ၌ ရပ်တည်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤကြိုးပမ်းမှု၏ အဆုံးစွန်ရည်မှန်းချက်မှာ စိတ်ဝိညာဉ်ကမ္ဘာ၌ နေထိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ကို ထိုကမ္ဘာအတွင်းရှိသည်ဟု ခံစားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဘုရားသခင်၏ **အင်အားအပြည့်အစုံနှင့်** ဆက်စပ်၍ မိခင်၏ လက်ထဲရှိ ကလေးကဲ့သို့ သတိရှိနေခြင်းအခြေအနေ၌ ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ **အကုန်သိတတ်ခြင်းနှင့်** ပတ်သက်၍ မင်းရှေ့၌ ရပ်နေသော လူတစ်ဦးကဲ့သို့၊ ကယ်တင်ရေးတည်ဆောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ စစ်တပ်ဖွဲ့စည်းမှုအတွင်းရှိ စစ်သားတစ်ဦးကဲ့သို့၊ ဖခင်အိမ်၌ ရှိသော သားတစ်ဦးကဲ့သို့၊ လက်မှုအလုပ်၌ ရှိသော လက်မှုပညာရှင်တစ်ဦးကဲ့သို့၊ မိတ်ဆွေဝိုင်း၌ ရှိသော မိတ်ဆွေတစ်ဦးကဲ့သို့၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦးကဲ့သို့၊ သေခြင်းနှင့် **တရားစီရင်ခြင်းနှင့်** ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စောင့်ဆိုင်းနေရသော ပြစ်ဒဏ်ခံရသူတစ်ဦးကဲ့သို့၊ **နတ်ပြည်နှင့် ငရဲဘက်ဆီသို့**၊ မီးလောင်နေသော အနက်ရှိုင်းဆုံး အနက်ငယ်တစ်ခု၏ တစ်ဖက်တွင် ရပ်နေရသလို၊ တစ်ဖက်တွင်တော့ အလှဆုံး ဥယျာဉ်တစ်ခုသာ ရှိသည်။ ဤအရာအားလုံးကို ကိုယ်ခံစားမှုဖြင့် သိမြင်နိုင်ရန် ဘုရားသခင်က တန်ကြောင်း သတ်မှတ်ထားသူများအကြောင်းကို ဆိုရမည်မှာ၊ သူတို့သည် ဤကမ္ဘာမှ ထွက်ခွာကာ စိတ်နှင့် နှလုံးသားဖြင့် အခြားကမ္ဘာတစ်ခု၌ နေထိုင်ကြပြီး၊ ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ပြီး သို့မဟုတ် ထိုနိုင်ငံတော်ကို ကိုယ်ပိုင်အတွင်း၌ လက်ခံထားကြသည်။ **ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်သည် သင်တို့အတွင်း၌ ရှိသည်။** လက်ရှိကမ္ဘာမှ ထွက်ခွာ၍ အခြားကမ္ဘာသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို ရည်မှန်းချက်အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ပြင်းထန်စွာ ရှာဖွေရန် လိုအပ်သည်။

ဤအတွက်လိုအပ်သည့်အခြေအနေမှာ အတွင်းစိတ်၌ တည်နေခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဤနှင့် မခွဲမခွာ ဆက်နွှယ်နေခြင်းမှ '' သည် စတင်ကာ ကြီးထွားပြီး ပြည့်စုံလာသည်။ ထို့ကြောင့် အတွင်းစိတ်၌ မပြတ်တည်နေခြင်း တည်မြဲလာသောအခါ ဘုရားသခင်၏ကမ္ဘာ၌လည်း တည်နေခြင်း တည်မြဲလာသည်။ နှင့် တစ်ဖက်ပြန်လည်း၊ အခြားကမ္ဘာ၌ တည်မြဲမှု

ခိုင်မာလာမှသာ အတွင်းပိုင်း တည်နေခြင်းလည်း လုံခြုံစိတ်ချ ဖြစ်လာသည်။

ဤလေ့ကျင့်မှုသည် ယခင်ကပြောခဲ့သလို၊ အရာဝတ္ထုများကို မရပ်တန့်ဘဲ ကြည့်ရှုလိုသော ဆန္ဒဖြင့် မကြာခဏ ကိုယ်တိုင်အား တိုက်တွန်းကာ ကြည့်ရှုခြင်းဖြစ်သည်။ သတိပြန်လည်ထူထောင်သည့် ပထမဆုံးအချိန်မှစ၍ အတွင်းဘက်သို့ ပြန်လှည့်ကာ၊ အပြည့်အဝ ကြိုးပမ်း၍ ကိုယ်တိုင်ကို ဤဖွဲ့စည်းပုံနှင့် စည်းကမ်းအတွင်း ထားရှိရမည်။ အစပိုင်းတွင် တစ်ခုတည်းသော အရာကို မျက်စိမလွှဲဘဲ ကြည့်ရှု၍ စိတ်ထဲတွင် ထင်ဟပ်အောင် စူးစမ်းပြီးမှ နောက်တစ်ခုသို့ ရွှေ့လျားသင့်သည်။ အားလုံးကို ပြီးမြောက်သွားလျှင် စနစ်တစ်ခုလုံးကို တစ်ခဏအတွင်း နားလည်နိုင်မည်။ တချို့က ဤလေ့ကျင့်မှုကို နေ့အလိုက် ခွဲခြားကြပြီး၊ တချို့ကတော့ တစ်နေ့တာ၏ အချိန်ပိုင်းများအလိုက် ခွဲခြားကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နေ့လည်စာစားပြီးနောက် သေခြင်းကို စဉ်းစားခြင်းကဲ့သို့၊ လူတိုင်းအဆင်ပြေသလို သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကို အများဆုံးလှုံ့ဆော်မည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ကြသည်။ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းတစ်ခုတည်းမှာ မကြာခဏ မပြောင်းလဲရန်ဖြစ်ပြီး၊ မဟုတ်လျှင် ဤလေ့ကျင့်မှု၏ အကျိုးအားလုံးကို ဖျက်ဆီးမည်ဖြစ်သည်။ အာရုံပြောင်းခြင်းသည် နည်းလမ်းတစ်ခုသာဖြစ်ပြီး၊ ရည်မှန်းချက်မှာ ထိုဖွဲ့စည်းမှုတစ်ခုလုံးအတွင်း မပြောင်းလဲဘဲ တည်ငြိမ်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း မမေ့သင့်ပါ။ တစ်ခုတည်းကိုသာ စူးစမ်းလေ့လာပြီးနောက် နောက်တစ်ခုသို့ မရွှေ့လျားသူသည် လမ်းပေါ်တွင် ရပ်တန့်နေပြီး၊ မိမိကိုယ်ကို လိမ်လည်နေသူဖြစ်သည်။ သူတို့က မိမိတို့ စတင်ကြိုးပမ်းနေသေးသည့် အရာကို ရရှိပြီးသားဟု ထင်မြင်နေကြသည်။ တစ်ခုခုကို ကျွမ်းကျင်သွားလျှင် အမြဲတမ်း ထိုမှ နောက်တစ်ခုသို့ ရွှေ့လျားသင့်သည်။ ၎င်းသည် အလုပ်ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် ရရှိထားသည့် အကျိုးကို မဆုံးရှုံးစေရန်နှင့် နောက်တစ်ခုကို အမြန်ဆုံး သိမြင်နိုင်ရန် ကိုယ်တိုင်ကို ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ သာမန်စဉ်းစားခြင်းသာမက စိတ်၏ မလှုပ်မရှားမြင်မြင်သာသာ ရှုမြင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိုအကြောင်းအရာအပေါ် ယုံကြည်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရမည်။ စိတ်သည် မရည်ရွယ်ဘဲ သာမန်စဉ်းစားခြင်းသို့ လှုပ်ရှားနိုင်သော်လည်း ၎င်းကို အားပေးခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း မပြုဘဲ သတိပြုမိချိန်တွင် ချက်ချင်း တားဆီးပစ်ရမည်။

ဤတာဝန်ကို အောင်မြင်စွာပြီးမြောက်စေရန်နှင့် ထိုအရာ၌ ပြည့်စုံခြင်းရရှိစေရန်၊ ဘာသာရေးစာတော်မှ တစ်ခုချင်းစီနှင့် သက်ဆိုင်သော အပိုဒ်တစ်ပိုဒ်ကို ယူ၍ တစ်နေ့တာလုံး သို့မဟုတ် ပိုမိုကြာမြင့်စွာ မရပ်တန့်ဘဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ဆိုနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ 'ကျွန်ုပ် ဘယ်ကို သွားရမည်နည်း?' (ဆာလံ 138:7); 'လူသားတို့သည် တစ်ကြိမ် သေဆုံးရန် သတ်မှတ်ထားပြီး ထိုနောက်တွင် တရားစီရင်ခြင်း ရောက်လာမည်...' (ဟောဘရူး 9:27); 'သင်တို့သည် အမျက်နေ့အတွက် အမျက်ကို စုဆောင်းနေကြသည်...' (Rom. 2:5); 'ကောင်းကင်အောက်၌ ကျွန်ုပ်တို့ကယ်တင်ရန် တခြားနာမည်မရှိ' (Acts 4:12) စသည်ဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် သေခြင်း၊ ခရစ်တော်၏ ဓားတံတား သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးတရားစီရင်မှု ပုံရိပ်တစ်ခုကို မျက်စိထဲတွင် အမြဲမြင်သာစေရန် မေ့လျော့မဖြစ်စေရန် နေရာတစ်ခု၌ ထားရှိရန်လည်း အကြံပြုသည်။ ဤအကြောင်းအရာများကို တောက်ပရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည့် စာအုပ်များနှင့် ဆောင်းပါးများကို ရွေးချယ်ပြီး၊ အခွင့်အရေးရလာပါက ထိုအကြောင်းအရာများအပေါ် စိတ်တူညီသူများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ မမြင်နိုင်သောနှင့် မမျှော်လင့်ထားသော တရားစီရင်မှုများ၊ အသက်အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရမည့် အခြေအနေများ၊ ကွယ်လွန်သွားသော မိသားစုဝင်များနှင့် ၎င်းတို့၏

အခြေအနေများအပေါ်ပိုမိုစဉ်းစားခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် သေဆုံးခါနီးအခြေအနေကို စိတ်ထဲတွင် မြင်ယူခြင်းနှင့် သေစေရာရေးအခမ်းအနားများကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ ဤအရာအားလုံးကို ဆုတောင်းစဉ်အတွင်း အာရုံစိုက်၍ စဉ်းစားလျှင် လူတစ်ဦး၏ စိတ်ဓာတ်ပေါ်တွင် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော သက်ရောက်မှုရှိစေသည်။ ဘုရားသခင်၏ အကူအညီဖြင့် ဤနည်းလမ်းဖြင့် အထင်အမြင်သည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်သည်။ ဆုတောင်းစဉ် စိတ်ထဲတွင် ထိုးထွင်းစွာ မှတ်သားထားသော အကြောင်းအရာကို နောက်ပိုင်း မလွတ်ပစ်ဘဲ၊ ရက်အနည်းငယ်ဖြစ်စေ ဆက်လက်သယ်ဆောင်ကာ၊ စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ထိုအထင်အမြင်ကို ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးပမ်းရမည်သာ လိုအပ်သည်။ ဤအမှန်တရားများအားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း စိတ်ထဲတွင် ထိုးထွင်းမှတ်သားရန် အထူးအကျိုးရှိသည်။ ထိုအရာများအားလုံးကို တစ်ခဏအတွင်း စုစုပေါင်း စူးစမ်းစဉ်းစားခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး တစ်ခုချင်းစီ ဆက်တိုက်စဉ်းစားခြင်းဖြင့်လည်း ရနိုင်သည်။ သို့သော် အကောင်းဆုံးမှာ မိမိယုံကြည်ချက် (Cred) ကို မကြာခဏ ဖတ်ဆိုကာ ၎င်း၏ အမှန်တရားအားလုံးကို တစ်ခဏအတွင်း စုစုပေါင်း စူးစမ်းလက်ခံရန် ကြိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းတို့သည် မကြာမီ မျှော်လင့်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်သို့ ဦးတည်စေမည်။ မလျော့ပါနှင့် မလက်လွှတ်ပါနှင့် ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။ အသီးအနှံနှင့် ရလဒ်များ မမြင်ရသေးပေမယ့်လည်း၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ အသီးမထွက်နိုင်ပေမယ့် ခရစ်တော်၏ နိုင်ငံတော်ဥယျာဉ်၌ မနားမနေ ကြိုးစားအားထုတ်သူတစ်ဦးအတွက် တစ်မိနစ်တည်းကပင် အားလုံးကို ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

အခြားကမ္ဘာကြီးကို မြင်မြင်သာသာ မြင်ယူခြင်းသည် စိတ်အားထက်သန်မှု၏ စွမ်းအားကို ထိန်းသိမ်းကာ ပိုမိုတောက်ပစေနိုင်ပြီး၊ ထိုစိတ်အားထက်သန်သူအတွက် တကယ့် လှုပ်ရှားရာကွင်းကို ဖန်တီးပေးသည်။ ခရစ်ဆိုစတိုက "သင်တို့သည် ဤကမ္ဘာမှ မဟုတ်ကြ၊ အခြားကမ္ဘာမှ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုကမ္ဘာ၌ လှုပ်ရှားသကဲ့သို့ လှုပ်ရှားရမည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်အတွက် ထိုကမ္ဘာကို မြင်မြင်သာသာ ကြည့်ရှုရမည်" ဟု ဆိုသည်။ တစ်ဖက်တွင်၊ ထိုအခြားကမ္ဘာကို မြင်မြင်သာသာ မြင်သူတိုင်းသည် မျက်စိရှေ့၌ အမြဲတမ်း စံနမူနာတစ်ခုနှင့် မော်ဒယ်တစ်ခုကို တင်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ၊ လမ်းမှားသို့ မလွဲမသွေ၊ မမှားယွင်းစေရန် သတိပေးနေသည်။ ဤအရာများကို စိတ်ထဲ၌သာ စဉ်းစားကြည့်ခြင်းဖြင့်တောင် အကျိုးရှိသည်။ သို့သော် မည်သူမဆို ၎င်းတို့ကို အနည်းငယ်သာဖြစ်စေ ကိုယ်ခံစားမှုဖြင့် သိမြင်နိုင်ခဲ့ပါက၊ ၎င်းတို့သည် ချက်ချင်း ပြင်းထန်သော စိတ်အားထက်သန်မှုကို သူတို့အတွင်း ဖန်တီးပေးသည်။ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများအားလုံးက ၎င်းတို့ကို 'အနာဂတ်၏ တံခါးတံ (စပ်တံ၊ အပ် — Ed.)' ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့ထဲမှ မည်သည့်အရာကိုမဆို ကိုယ်ခံစားမှုဖြင့် သိမြင်ခြင်းသည် ထိုသူအား ပြစ်မှုထဲသို့ ကျရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ "ဤအကြောင်းကို သတိပြုပါ၊ ထိုအခါ သင်သည် ဘယ်အခါမျှ ပြစ်မကျတော့ဘူး" ဟု စီရာခံက သင်ကြားသည် (စီရာခံ ၇:၃၉)။ 'ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်ကို အမြဲတမ်း မျက်နှာရှေ့၌ ထားခဲ့ပါသည်၊ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် မလှုပ်ရှားရအောင်' ဟု ပရော်ဖက် ဒေဝစ်က သက်သေပြခဲ့သည် (ဆာလံ ၁၅:၈)။ မက္ကာရီယပ်စ်ကြီးသည် ကိုယ်တိုင်ပြောသလို ဂဟင်နာမီး၏ အမှတ်တရကြောင့် စိတ်ဓာတ်ပျက်စီးသွားခဲ့ပြီး၊ အခြားသူများက သေခြင်းကို စဉ်းစားတိုင်း မရပ်တန့်ဘဲ ငိုကြွေးခဲ့ကြသည်။ ဤကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ လူ့စိတ်ဓာတ်ကို မည်မျှဖိစီးကာ စိတ်အားထက်သန်မှုကို

မည်မျှတိုးမြှင့်ပေးကြောင်းကို သန့်ရှင်းသော ဘိုးဘွားကြီးများ၏ ဆိုရိုးများစွာ ရှိသည်။ ဤအချက်ကို သိမြင်လာသူသည် အလွန်ဒုက္ခရောက်ပြီး၊ ထိုအလွန်အမင်းအခြေအနေများတွင် ဖိစီးမှုကြီးမားကြောင်း လူတိုင်းသိကြသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ဦးတည်စေခဲ့သည့် ခံစားချက်များတွင် တည်ငြိမ်မြဲမြံနေခြင်း

ဒါတွေဟာ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ပြန်လည်ထွန်းကားစေဖို့သာ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်းဆုံး စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ အခိုင်မာဆုံး သစ္စာကျမှုကို ပြန်လည်ထူထောင်ဖို့ဆိုရင်၊ အပြစ်အိပ်မှ နိုးထပြီး စတင်တက်ကြွခဲ့တဲ့ အဲဒီခံစားချက်တွေနဲ့ အတွေးတွေကို ပြန်လည်ထွန်းကားစေခြင်းမှတဆင့်သာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

နိုးထလာချိန်တွင် သင်သည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိ၍ သေဆုံးတော့မည့်အခြေအနေကို မြင်တွေ့ခဲ့ပြီး ကြီးမားသော စိုးရိမ်ဒုက္ခနှင့် နာကျင်မှုကို ခံစားခဲ့သည်။ ယခုလည်း ထိုအန္တရာယ်နှင့် အလွန်အခြေအနေကို ထပ်မံလောင်ထွန်းစေ၊ အဲဒါတွေက တကယ်ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်။ ကြောက်ရွံ့နေရင်း 'အားလုံးပြီးဆုံးသွားပြီ' ဆိုသည့် မှားယွင်းသော လုံခြုံမှုခံစားချက်ထဲသို့ မဝင်ရ။

ထိုအခါ သင်သည် အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ကာ၊ အရာတိုင်းကို ငြင်းပယ်၍ မမြင်နိုင်၊ မထင်ရှား၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးများကို ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ ယခုလည်း ထိုကောင်းကျိုးများကို စွန့်လွှတ်ကာ အရာအားလုံးကို စွန့်ပစ်ပြီး မမြင်နိုင်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်သို့ ပြန်လှည့်၍ ၎င်းကို ကြည့်မြင်ကာ ချစ်မြတ်နိုးရန် ကြိုးစားပါ။

အဲဒီအချိန်မှာ လူတွေကို ကျေနပ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒကို သင် စွန့်လွှတ်ခဲ့သည်။ ယခုလည်း ကိုယ်ကို အခြားသူအားလုံးထက် နိမ့်ကျသူအဖြစ် ယူဆပြီး မည်သည့် အမုန်းတရားနှင့် နှိပ်စက်မှုမျှကိုမဆို ခံနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

အဲဒီအချိန်မှာ သင်သည် အရာအားလုံးကို တန်ဖိုးမဲ့ဟု ယူဆခဲ့သည်။ ယခုလည်း မည်သည့်အရာကိုမျှ တန်ဖိုးမထားပါနှင့်၊ အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခထဲတွင် နေထိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

အချိန်တုန်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားခြင်းကို ခြေထောက်အောက်တွင် ဖျက်ဆီးခဲ့သည်။ ယခုလည်း အကြမ်းဆုံးသော ခရစ်တော်၏ ခါးပန်းကို ခံယူရန် အသင့်ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြစ်တင်ခြင်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။

အချိန်တုန်းက သင်သည် မိမိဘဝကို စူးစမ်းစစ်ဆေးခဲ့သည်။ ယခုလည်း ကိုယ်ကိုယ်ကို ပိုမိုနားလည်လာစေရန် ဆက်လက်ကြိုးပမ်းပါ။ သမ္မာကျမ်း၌ ပါဝင်သည့် အမိန့်များကို နက်ရှိုင်းစွာ လေ့လာကာ သင့်ထဲတွင် မရှိသေးသည့် အရာများကို တွေ့မြင်ပါ။ အဲဒီမှာ စေ့စေ့စိုက်ပြီးသားဖြစ်သည်။ ယခုတော့ ကြီးထွားလာစေပါ။

အချိန်တုန်းက မင်းရဲ့အပြစ်ဘဝကို သိမြင်ပြီး မင်းကိုယ်ကို ကာကွယ်လို့ မရတော့ဘူးလို့ မြင်ကာ ဝမ်းနည်းဒဏ်ရာကြောင့် ကျိုးပဲ့ခဲ့တယ်။ အခုတော့ ဘုရားသခင်၏ အမှန်တရားရှေ့မှာ ကာကွယ်မထားဘဲ ရပ်တည်ခြင်းကို မရပ်ပါနဲ့။ အမြဲတမ်း၊ အရာအားလုံးမှာ အကြောင်းပြချက်မရှိ၊ လှည့်ကွက်မရှိဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြစ်တင်ပါ။ မင်းရဲ့ဆန္ဒ၊ လိုချင်ချက်နဲ့ နားလည်မှုကို မုန်းတီးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရှက်နဲ့

မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းကြောက်ရွံ့စိတ်နဲ့ ထိခိုက်စေပါ။ ကိုယ်တိုင်ကို အနက်မဲပေါက်ပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲနေပြီး သနားခြင်းမထိုက်ကြောင်း မြင်မြင်သာသာ ကြည့်ရှုပါ။ ထိုအခါ သင်သည် စိတ်ဝိညာဉ်အရ တက်ကြွထူထောင်ပြီး၊ ဘုရားသခင်၌ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ၎င်း၏ ကူညီမည့် မျှော်လင့်ချက်အားဖြင့်၊ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မနားမနား ကြိုးပမ်းကာ၊ ကိုယ်ကိုယ်ကို မသနားဘဲ ဒဏ်ခတ်ရန် ကတိပြုခဲ့သည်။ ယခု သင်က အော်ဟစ်၍ ဆိုသည်— ကျွန်ုပ်သည် ပြစ်ဒဏ်နှင့် နာကျင်ဒဏ်အားလုံးကို ခံရရန် တန်ပါသည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်၏ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ခြင်းအတွက် အကန့်အသတ်မဲ့သော ဆန္ဒကြောင့်—၎င်းအတွက် သူ၏ တစ်ဦးတည်းသော သားတော်ကိုပါ မကင်းလွတ်ခဲ့ပါ—ကျွန်ုပ်သည် မိမိ၏ ကယ်တင်ခြင်းအပေါ် မျှော်လင့်ချက်မပျောက်ပါ။ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လိုကယ်တင်မယ်ဆိုတာ မသိပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်သည် ကယ်တင်ခံရမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ အို ဘုရားရှင်၊ ကျွန်ုပ်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သင့်ထံမှ ကယ်တင်ခြင်းကို ရှာဖွေရန် ကြိုးစားနိုင်ပါစေ၊ သင့်ကရုဏာနှင့် သင့်သန့်ရှင်းသူများ၏ ဆုတောင်းကူညီမှုကြောင့် သင်သည် ကျွန်ုပ်ကို မလွှတ်မပစ်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ကံကြမ္မာချိန်ခွင်ကို ကိုင်ဆောင်သူတို့အားဖြင့် ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်ပါစေ!"

အံ့ဩဖွယ် စိတ်ခံစားချက်များပါပဲ။ ၎င်းတို့ကို စိတ်ဝိညာဉ်၏ အသက်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းမှာ လုံးဝ သင့်တော်ပါသည်။ အမှန်တကယ်တော့ ၎င်းတို့ ရှိနေသောအခါ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝသည် တက်ကြွနေသည်ဟု ဆိုရမည်။ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝ ပျော့ယွန်းလာသောအခါ ပြန်လည်ထွန်းလင်းစေရန် ဤခံစားချက်တစ်ခုခုထဲသို့ ဝင်ရောက်ရမည်။ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများအားလုံးက ၎င်းတို့အကြောင်းကို ပြောကြသည်—တခါတလေ အားလုံးကို တပြိုင်နက်တည်း၊ တခါတလေ တစ်ခုချင်းစီ။ ဤသည်မှာ ယေဘုယျအကြံဉာဏ်နှင့် အမိန့်ဖြစ်ပြီး—ဤကဲ့သို့သော ခံစားချက်တစ်ခု၌ တည်ငြိမ်မြဲမြံနေရန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှ လွဲထွက်သွားသူ၊ မရှာဖွေသူ၊ မဝမ်းနည်းသူသည် အေးမြသွားသူဖြစ်၍ အန္တရာယ်ရှိသည်—သူသည် ရပ်တန့်နေပြီး အမြဲတမ်း ထိုအတိုင်း ကျန်ရစ်နိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သေခြင်းတွင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီးနောက် စိတ်ဝိညာဉ်ကမ္ဘာ၏ မြင်ကွင်း၌ ကိုယ်တိုင်ကို တည်မြဲစေပြီး စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ပြန်လည်ထွန်းကားစေ၊ သို့မဟုတ် ပထမဦးစွာ စူးစမ်းစဉ်းစားခြင်းသို့ ဆက်လက်၍ နောက်ပိုင်းတွင် ခံစားချက်အားဖြင့် ဖော်ပြထားသည့် အခြေအနေများသို့ ရောက်ရှိစေ—ဤအားလုံးသည် စိတ်နှင့် နှလုံးသား၏ ကယ်တင်ရေး စီမံခန့်ခွဲမှု ဖြစ်သည်။ ဤအတွက် အဓိကနှင့် မဖြစ်မနေရသော ပြင်ဆင်မှုမှာ အတွင်းဘက်သို့ ပြန်လှည့်၍ ဝိညာဉ်လောကကို ကြည့်မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမအဆင့်သည် ထိုလောကသို့ မိတ်ဆက်ပေးပြီး၊ ဒုတိယအဆင့်သည် ဘဝမီးလောင်ရန် သင့်လျော်သော ဝိညာဉ်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု၌ လူကို တည်နေရာပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဤပြင်ဆင်မှုနှစ်ခုကိုသာ လုပ်ဆောင်ပါက အခြားအရာများသည် ကိုယ်တိုင် လိုက်လာမည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ လူတွေက မကြာခဏ 'ကျွန်ုပ်ရဲ့နှလုံးသားက ခဲသွားပြီ...' လို့ ငြင်းဆိုကြတယ်။ ဒါကတော့ အံ့ဩစရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတွင်းဘက်ကို မပြန်ကြည့်ဘူး၊ မကျွမ်းကျင်ဘူး၊ သင့်တော်ရာနေရာမှာ မတည်မြဲဘူး၊ နှလုံးသားရဲ့နေရာကို မသိဘူးဆိုရင် ဘဝကို မှန်ကန်စွာ လည်ပတ်နိုင်ပါ့မလား။ ဒါဟာ နှလုံးသားကို သူ့နေရာမှ ထုတ်ပစ်ပြီး ဘဝကို တောင်းဆိုနေခြင်းနဲ့ တူပါတယ်။ ဝိညာဉ်လောကနှင့် ထိုလောက၌ ကိုယ်တည်နေရာကို မြင်မြင်သာသာ သိမြင်နိုင်သော ယုံကြည်ချက်ကို ဖွံ့ဖြိုးသူတိုင်းသည် စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်ခြင်းနှင့်

သနားစိတ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို မရှောင်လွှဲနိုင်ပါ။ ထိုအခြေအနေကို ရရှိပြီးနောက် အခြားခံစားချက်များကိုလည်း နီးထစေခြင်းမှာ မခက်ခဲတော့ပါ။

ဤအတွက် ကူညီရန်၊ ဝိညာဉ်လောကကို မြင်မြင်သလို၊ တစ်ခုချင်းစီ၏ အခြေအနေကို တိုတိုနှင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖော်ပြထားသည့် ကျမ်းစာပိုဒ်များကို ကိုးကားရမည်။ ဥပမာ - "အို ဘုရားရှင်၊ သင့်ဖန်တီးမှုအပေါ် သနားကြင်နာပါ။" "ကျွန်ုပ်၏ ဒဏ်ရာများသည် ဆိုးရွား၍ ပုပ်ပွနေပါပြီ..." (ဆာလံ 37:6)၊ "သူသည် မိမိသားကို မကယ်တင်ခဲ့ပါက..." (ရောမ ၈:၃၂); 'ငါ့ကို တရားစွဲသူအားဖြင့် ကယ်တင်ပါ...' စသည်တို့ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့ကို မှတ်ဉာဏ်ထဲသို့ ထိုးထွင်းစွာ ထည့်သွင်းနိုင်အောင် မကြာခဏ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ဆိုလေ့ရှိသည်။

ခံစားချက်တိုင်းကို မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို လွယ်ကူစွာ မရနိုင်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခု၊ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ထိုခံစားချက်များကို အမြန်ဆုံး ရရှိစေရန် ထိုစိတ်ထားများကို အသုံးပြုရမည်။ ဤခံစားချက်များကို မနက်ခင်းတွင် အလွယ်တကူ ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး၊ မနက်ခင်း၌ ထိုခံစားချက်နှင့်အတူ တစ်နေ့တာလုံး တည်ရှိနိုင်ရန် ထိုအချိန်၌ ထိုခံစားချက်ကို ဖော်ထုတ်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည်။ နှလုံးသားကို ဖွင့်လှစ်၍ ဆုတောင်းပြုလုပ်ပါ။ နှလုံးထဲတွင် တက်လာသမျှ ခံစားချက်ကို တည်ငြိမ်စွာ ဂရုစိုက်ပါ။ ဤခံစားချက်ကို ကျမ်းစာ၏ စကားများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းကာ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောဆိုပါ။ ဤနည်းဖြင့် သင်သည် အမြဲတမ်း ဤအခြေအနေ၌ ရှိနေပြီး မကြာမီ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုကို အလေ့အကျင့်ဖြစ်လာမည်။ သို့သော် မှန်ကန်သော စိတ်ထားကို စောင့်ဆိုင်းခြင်းသည် အမြဲတမ်း အကျိုးမရှိကြောင်း သတိပြုရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဟာ ဗလာနေသော်လည်း လှုပ်ရှားရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုသော ခံစားချက် ရှိနေစဉ်၌ အခြားခံစားချက်များဖြင့် အစားထိုးရမည်။ စိတ်၏ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုသော ခံစားချက်ဆီသို့ ဦးတည်ရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခြားခံစားချက်ဆီသို့ ပိုမိုဦးတည်ရမည်။ စိတ်အခြေအနေအကောင်းဆုံးမှာ လူတစ်ဦးသည် ဤခံစားချက်အားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ခံစားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုစရာမလိုပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝ၌ ထိုပြည့်စုံမှုကို ရည်မှန်းကာ ကြိုးပမ်းရှာဖွေသင့်ပါသည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် ဆုတောင်းရန် စတင်သောအခါ စိတ်ကို အတွင်းသို့ စုစည်းကာ ဝိညာဉ်ပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီးနောက် အဆိုပါ ဆုတောင်းများကို အစဉ်လိုက် တစ်ခုချင်းစီဖြင့် စတင်ဆုတောင်းရမည်။ ပထမဦးဆုံး စိတ်ထဲတွင်သာဖြစ်စေ၊ ထို့နောက် ဘုရားသခင် ခွင့်ပြုသလို ခံစားချက်ထဲတွင်ပါ ဆုတောင်းရမည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် ဆုတောင်းအားလုံး ပါဝင်သည့် တစ်ခုတည်းသော ဆုတောင်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ မှတ်မိအောင် ထားကာ အာရုံစိုက်၍ မကြာခဏ ပြန်ဖတ်ခြင်းကောင်းသည်။ ဆာလံစာအုပ်တွင် ဆုတောင်းများစွာပါဝင်ပြီး လူတိုင်းအတွက် သင့်တော်သော ဆုတောင်းတစ်ခုကို ရှာတွေ့နိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းအတွက် တစ်မျိုးတည်းသော ဆုတောင်းမရှိပါ။ ၎င်းတို့ကို စိန်ခေါ်ဆိုင်ရာတိုင်း၏ နေ့အချိန် ဆုတောင်း ၁၂ မျိုးနှင့် ညအချိန် ဆုတောင်း ၁၂ မျိုးတွင် အကျဉ်းချုပ်ထားသည်။ သို့သော် ဘုရားကျောင်းတွင် ဘုရားကျမ်းပြုပွဲတက်ခြင်းထက် ၎င်းတို့ကို မှတ်မိရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသော နည်းလမ်းမရှိပါ။

ဤခံစားချက်များသည် စိတ်အားထက်သန်မှု၏ မီးကို မီးထိုးပေးသည်ဆိုတာ ပြောစရာမလိုအောင် သိသာပါသည်။ တစ်ခုတည်းဖြစ်စေ ထိုမီးကို ဆက်လက်လောင်ကျွန်းအောင် ထိန်းသိမ်းရန် လုံလောက်ပြီး၊ ခံစားချက်တိုင်းသည် မီး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကာ မီးထဲတွင် မိမိ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ထမ်းဆောင်ပါသည်။

စိတ်အားထက်သန်ခြင်း၏ ဝိညာဉ်သည် ရိုးရှင်း၍ တစ်ခုတည်းပင် ဖြစ်သော်လည်း အကုန်လုံးကို ဖုံးလွှမ်းထားသည်။ အစပိုင်းခံစားချက်မှာ အမြဲတမ်း ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်ရမည်။ နောက်ဆုံးခံစားချက်မှာ ကောင်းမြတ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်ပေးသော ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အောက်တွင် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ကျဆင်းစွာ လက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။ ရှေးဦးစွာက ခံစားချက်များသည် ဝိညာဉ်လောကမှ ဆင်းသက်လာပြီး၊ နောက်ခံစားချက်များသည် ယုံကြည်ခြင်းအောက်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှအားလုံးမှ ထွက်ပေါ်လာသည်။ သို့သော် ခံစားချက်တစ်ခုချင်းစီ ဘယ်လို၊ ဘယ်ကနေ ထွက်ပေါ်လာသည်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ပါ။ လူတိုင်းတွင် မိမိပုံစံအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများက ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ မတူညီသော ညွှန်ကြားချက်များ သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းချက်များကို ပေးထားကြသည်။ အများအားဖြင့် ၎င်းတို့ကို အနှံ့အပြားရှိသော တိုက်တွန်းချက်များအဖြစ် တင်ပြထားပြီး၊ ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ပါ။ အရာအားလုံးကို အမှိုက်အဖြစ် သတ်မှတ်ပါ (အရာအားလုံးကို အမှိုက်အဖြစ် သတ်မှတ်ပါ — တည်းဖြတ်မှတ်ချက်)။ ကမ္ဘာကို မချစ်ပါနှင့်၊ မိမိကိုယ်ကို အခြားသူအားလုံးထက် နိမ့်ကျစွာထားကာ အရာအားလုံးတွင် ကိုယ်တိုင်ကို ပြစ်တင်ပါ။ မိမိ၏ ပြစ်မှုများကို သိမြင်ပါ။ ဘုရားသခင်တစ်ပါးတည်းတွင်သာ ခိုလှုံပါဟု ဆိုသည်။ စုစုပေါင်းအားဖြင့် ဤအရာအားလုံးသည် 'ဘုရားရှင်၊ အရာအားလုံးကို သင့်အလိုတော်အတိုင်း သတ်မှတ်တော်မူပါစေ၊ ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်ပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပါမည်' ဟု ဆိုသည့် နာကျင်စရာ၊ ဘုရားကို ကြောက်ရွံ့စွာ ကပ်လျက်ရှိခြင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ အဲဒါပဲ။ မည်သူမဆို ထိုစိတ်အခြေအနေကို ရရှိလာလျှင် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချစွာ ခိုလှုံနိုင်သည်။

စိတ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် ရှိခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ဘဝ၌ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤအခြေအနေကို ပိုင်ဆိုင်သူတိုင်းသည် ကိုယ်တိုင်အတွင်း၊ နှလုံးသားထဲ၌ ရှိပြီးသားဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံစိုက်မှုသည် အမြဲတမ်း လှုပ်ရှားနေသော အစိတ်အပိုင်းပေါ်တွင်သာ ရှိပြီး၊ ထိုအစိတ်အပိုင်းသည် နှလုံးသားဖြစ်ပါက၊ အရာအားလုံးသည် နှလုံးသားအတွင်း၌ ရှိနေပါသည်။ ကိုယ်တိုင်အတွင်း ရှိနေသူများအတွက် စိတ်ဓာတ်ကမ္ဘာသည် ဖော်ထုတ်ပြသပါသည်။ ဤအချက်မှ သက်သေပြသည်မှာ တစ်ကိုယ်တွင်း၌ တည်နေခြင်းနှင့် နောက်ကမ္ဘာမြင်ကွင်းရှိခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ခံစားချက်များ နိုးထရန် မဖြစ်မနေရသော အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သလို၊ ထိုခံစားချက်များကလည်း တစ်ကိုယ်တွင်း၌ တည်နေခြင်းကို မဖြစ်မနေရအောင် လိုအပ်စေပြီး၊ ၎င်းတို့ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်တွင်း၌ တည်နေခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ နှစ်ခုစလုံး ပေါင်းစပ်ဆက်နွှယ်မှုမှတစ်ဆင့်သာ စိတ်ဓာတ်ဘဝသည် အောင်မြင်စွာ ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ ခံစားချက်အခြေအနေ၌ ရှိသူ၏ စိတ်ဓာတ်သည် ချိတ်ဆက်၍ တည်ငြိမ်သော်လည်း၊ ခံစားချက်မရှိသူသည် လွတ်လပ်၍ ပျံသန်းနေသည်။ ထို့ကြောင့် အတွင်းပိုင်း၌ ပိုမိုအောင်မြင်စွာ နေထိုင်လိုသူများသည် ကိုယ်တိုင်ထဲသို့ ပြင်းထန်စွာ စူးစမ်းဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် အာရုံခံစားမှုများဆီသို့ အလျင်အမြန် ရွေ့လျားကြရမည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ အာရုံစိုက်နေလိုသူ မည်သူမဆို အကျိုးမဲ့ အလုပ်လုပ်နေရပြီး တစ်မိနစ်သာ ကြာလျှင် အားလုံး ပြိုကွဲသွားသည်။ ပညာရှင်များသည် ပညာသင်ယူမှုများစွာရှိသော်လည်း အမြဲတမ်း အိပ်မက်မြင်နေကြသည်မှာ မထင်မှတ်စရာမဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် စိတ်တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ

လုပ်ကိုင်နေကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ခံစားမှုတစ်ခုချင်းစီ၏ စည်းမျဉ်းများနှင့် လက္ခဏာများကို အသေးစိတ် ဖော်ပြရန် မလိုအပ်ပါ—၎င်းတို့ကို ကိုယ်ပိုင် သင်ကြားခြင်း၊ စူးစမ်းတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ဖတ်ရှုခြင်းတို့မှတစ်ဆင့်သာ သင်ယူသင့်သည်။ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများ၏ စာတမ်းများတွင် ၎င်းတို့ကို အများအားဖြင့် အပိုဒ်တိုများ၊ အဆိုအမိန့်ပုံစံဖြင့်သာ ဖော်ပြထားသည်။ သူတို့ ရှာဖွေခဲ့ပြီး အကြံပြုခဲ့သည့် အဓိကအချက်မှာ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်ကာ ထိုဖွဲ့စည်းပုံကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်ကို ရောက်ရှိသူများအတွက် ကျန်ရှိသော စည်းကမ်းတစ်ခုတည်းမှာ 'အတွင်း၌ ရှိကာ နှလုံးသားထဲတွင် လျှို့ဝှက်သင်ကြားချက်တစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းထားပါ' ဟု ဆိုလိုသည်။ 'လျှို့ဝှက်သင်ကြားချက်' ဟု ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ဝိညာဉ်ကမ္ဘာမှ တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်တွေ့ခြင်း၊ သန့်ရှင်းသော ကျမ်းစာမှ စကားတစ်စကား၊ သခင်ကြီးများ၏ စကားတစ်စကား သို့မဟုတ် ဆုတောင်းတစ်ခုမှ စိတ်ဝိညာဉ်ခံစားမှုတစ်ခုကို လှုံ့ဆော်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့က သင်ကြားခဲ့သည်—ဘုရားသခင်ကို မှတ်မိခြင်း၊ သေခြင်းကို မှတ်မိခြင်း၊ အပြစ်များကို မှတ်မိခြင်းနှင့် ကိုယ်ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့၌ ကိုယ်တိုင်ကို သင်ကြားပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ဤအကြောင်းကို စိတ်ထဲ၌ မပြတ်မစဲ မှတ်မိပြောဆိုနေရမည်။ ဥပမာ—'ငါ့ဘယ်ကို သွားရမည်နည်း?' (ဆာလံ ၁၃၈:၇) သို့မဟုတ် "လူမဟုတ်၊ ပိုးတစ်ကောင်သာ" (ဆာလံ ၂၁:၇)။ ဤနှင့် ဆင်တူသော လေ့ကျင့်မှုများကို ဂရုစိုက်မှုနှင့် ခံစားချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် လျှို့ဝှက်သင်ကြားချက်များ ဖြစ်လာသည်။

ဤအရာမှ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကို မီးထွန်းကာ ထိန်းသိမ်းရန် နည်းလမ်းများအားလုံးကို အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်နိုင်သည်။ နိုးထပြီးနောက် စိတ်ကို အတွင်းဘက်သို့ ပြန်လှည့်ကာ နှလုံးသားအတွင်း၌ နေရာယူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး တစ်ခုတည်းကိုသာ ရွေးချယ်၍ အဆုံးမဲ့စွာ ထိုအတွင်း၌ တည်နေရမည်။ သို့မဟုတ် ပိုမိုတိုတောင်းစွာပြောရမည်ဆိုလျှင် : သင့်စိတ်များကို စုစည်း၍ ဤလျှို့ဝှက်သင်ခန်းစာကို နှလုံးထဲ၌ စိုက်ပျိုးပါ။

ဤနည်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာဖြင့် စိတ်အားထက်သန်မှု၏ ဝိညာဉ်သည် မူလပုံစံအတိုင်း ဆက်လက်တည်ရှိကာ တစ်ခါတစ်ရံ မီးငွေ့ထွက်သလို၊ တစ်ခါတစ်ရံ မီးလောင်တောက်ပသလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ အတွင်းလမ်းကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ကယ်တင်ခြင်းသို့ သွားရာတွင် အလွန်တိုက်ရိုက်ဆုံးသော လမ်းကြောင်းဖြစ်ကြောင်း သိထားရမည်။ အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်၍ ဤလေ့ကျင့်မှုတစ်ခုတည်းကိုသာ စူးစိုက်လိုက်နာပါက အရာအားလုံးကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းမည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အခြားအရာအားလုံးကို ပြုလုပ်ခဲ့ပေမယ့် ဤလေ့ကျင့်မှုကို မဂရုမစိုက်ပါက မည်သည့်သစ်သီးမှ မမြင်ရနိုင်ပါ။

အတွင်းဘက်သို့ မလှည့်ဘဲ ဤဝိညာဉ်ရေး လေ့ကျင့်မှုဆီ မရောက်သူသည် ခြေတစ်ဖက်ကို ဆွဲထားနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဟုတ်ကဲ့၊ ဤလေ့ကျင့်မှုသည် အထူးသဖြင့် အစပိုင်းတွင် အလွန်ခက်ခဲသော်လည်း ရိုးရှင်းပြီး အသီးအနှံကောင်းသည်။ ထို့ကြောင့် လမ်းပြ ဆရာတော်သည် မိမိတာဝန်ရှိသူများကို ဤလေ့ကျင့်မှုသို့ အမြန်ဆုံး မိတ်ဆက်ကာ ထိုလေ့ကျင့်မှုတွင် ခိုင်မာစေရန် အားဖြည့်ပေးသင့်သည်။ ပထမဦးဆုံး အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်များကို မိတ်ဆက်ပေးနိုင်သော်လည်း၊ ၎င်းအားလုံးကို ဤဝိညာဉ်ရေး လေ့ကျင့်မှုနှင့် တွဲဖက်၍သာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် ဖြစ်နိုင်ခြင်းသာမက မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ဤအလုပ်၏ မျိုးစေ့သည် ပြောင်းလဲခြင်း

လုပ်ငန်းစဉ်၌ တည်ရှိပြီး၊ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်မှတစ်ဆင့် အလုပ်တစ်ခုလုံး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပါသည်။ ထိုအရာကို ရှင်းပြခြင်း၊ အရေးပါမှုကို ဦးစားပေးဖော်ပြခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်ပေးခြင်းတို့သာ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအခါ အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်များအားလုံးသည် စိတ်အားထက်သန်စွာ၊ လျင်မြန်စွာနှင့် ပြည့်စုံစွာ ဆောင်ရွက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ ဤအခြေခံချက်မရှိပါက အရာအားလုံးသည် ပျက်စီးနေသော ကြိုးများကဲ့သို့ ဖြိုခွဲသွားမည်။ တစ်ကြိမ်တည်းမဟုတ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်ရမည်ဆိုသည့် စည်းကမ်းကို သတိပြုပါ။ ကန့်သတ်ချက်များ တင်းကျပ်စွာထားရှိရမည်။ မဟုတ်လျှင် အဓိကအနှစ်သာရပါဝင်သည့် အတွင်းရေးလုပ်ငန်းမဟုတ်ဘဲ ပြင်ပစည်းမျဉ်းများဆီသို့သာ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အပြင်မှ အတွင်းသို့ တိုးဝင်ကြသူများ ရှိသော်လည်း မပြောင်းလဲသော စည်းကမ်းတစ်ခုသာ ရှိရမည်။ အရင်ဆုံး အတွင်းသို့ ဝင်ကာ စိတ်အားထက်သန်မှုကို အတွင်း၌ မီးထွန်းရမည်။

ဤကိစ္စသည် ရိုးရှင်းပေမယ့်၊ ဤအချက်ကို မသိဘဲ ကြာရှည်ကြိုးစားလျှင်လည်း အကျိုးနည်းမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု၏ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုမှာ လွယ်ကူ၍ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော်လည်း၊ အတွင်းပိုင်း လှုပ်ရှားမှုမှာ ခက်ခဲ၍ ရှောင်ကြဉ်စေသည်။ သို့သော် ပထမအမျိုးအစားကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရာတစ်ခုအဖြစ် ချစ်မြတ်နိုးလာသူသည် စိတ်ဓာတ်အရလည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကဲ့သို့ ပြောင်းလဲလာကာ၊ နောက်ဆုံးတွင် စိတ်အေးမြခြင်း၊ တင်းကျပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ကာ အတွင်းပိုင်းဘဝမှ ပိုမိုဝေးကွာသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ပထမဦးဆုံးတွင် လူတစ်ဦးသည် အတွင်းဘဝကို မကျရောက်သေးသောအချိန်အထိသာထား၍ နေတတ်သည်။ သို့သော် နောက်ပြန်ကြည့်သောအခါ အချိန်ကို လက်လွှတ်ခဲ့ပြီး ပြင်ဆင်ထားခြင်းမရှိဘဲ အလုံးစုံမဖြစ်နိုင်တော့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ပြင်ပဘဝကိုလည်း မလွှတ်သင့်ပါ။ ၎င်းသည် အတွင်းဘဝ၏ ထောက်ပံ့မှုဖြစ်ပြီး နှစ်ခုစလုံးသည် လက်တွဲသွားရမည်။ ဦးစားပေးရမည့်အရာမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်ကြောင်းသာ ထင်ရှားပါသည်။ လူသည် စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်ဖြင့် ဘုရားသခင်အား ဝန်ဆောင်သင့်ပြီး၊ စိတ်နှင့် အမှန်တရားဖြင့်သာ ပူဇော်သင့်သည် (မှန်ကန်သည် — တည်းဖြတ်မှတ်ချက်)။ နှစ်ပိုင်းစလုံးသည် တစ်ဦးချင်း၏ တန်ဖိုးအတိုင်း အပြန်အလှန် လက်ခံလိုက်နာရမည်ဖြစ်ပြီး၊ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ဖိအားပေးခြင်း သို့မဟုတ် ခွဲထွက်စေခြင်း မပြုရ။

လူတစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားများကို ခိုင်မာစေရန် ကူညီပံ့ပိုးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် လမ်းညွှန်

ဤနည်းဖြင့် စိတ်ဝိညာဉ်အတွင်း ကျေးဇူးတော်ဖြင့် ပြည့်ဝသော ဘဝသည် ပိုမိုတောက်ပစွာ မီးလောင်လိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်ထံ ကိုယ်ကို လက်လွှတ်သူ၏ စိတ်အားထုတ်မှုနှင့် ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် ကျေးဇူးတော်သည် သူ့အတွင်း နေထိုင်ကာ သန့်ရှင်းစေသော အင်အားဖြင့် သူ့ကို ပြည့်စုံစေပြီး ပိုမိုတိုးတက်စွာ သူ့ကို ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် ပြောင်းလဲစေမည်။ သို့သော် ထိုနေရာ၌ ရပ်တန့်၍ မဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်သင့်ပါ။ ဤသည်မှာ မျိုးစေ့တစ်စေ့၊ ထောက်ခံချက်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ဤဘဝ၏အလင်းကို နောက်ထပ် ဆက်လက်ဖြန့်ဝေကာ၊ ဝိညာဉ်နှင့်ခန္ဓာ၏

သဘာဝကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်ဆည်းကာ၊ ထိုအားဖြင့် သူတို့ကို သန့်ရှင်းစေပြီး မိမိနှင့် ပေါင်းစည်းစေသည်။ ထို့နောက် ပေါ်ပေါက်လာသော မသဘာဝအပူကို ထုတ်ပစ်ကာ၊ သူတို့ကို သန့်ရှင်းပြီး သဘာဝအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ပြောင်းလဲစေသည်။ ဤအလင်းသည် မိမိအတွင်း၌သာ ကန့်သတ်မနေဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ကိုယ်လုံးနှင့် စွမ်းရည်အားလုံးတွင် ဖြန့်ကျက်သွားရမည်။ သို့သော် အထက်ဖော်ပြခဲ့သလို ဤစွမ်းအားများအားလုံးသည် မသဘာဝအရာများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသောကြောင့်၊ နှလုံးထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသော ကျေးဇူးတော်ဝိညာဉ်—အလုံးစုံထဲမှ အရှင်းဆုံး—သည် ၎င်းတို့၏ မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် တိုက်ရိုက်နှင့် ချက်ချင်း ဝင်ရောက်၍ မရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း နေထိုင်သော ကရုဏာဝိညာဉ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းရည်များအကြား ဆက်သွယ်ပေးမည့် အလယ်ခံတံတားများကို တည်ထောင်ရမည်။ ထိုတံတားများမှတစ်ဆင့် သူသည် ထိုစွမ်းရည်များထဲသို့ စီးဆင်းကာ ဒဏ်ရာများပေါ်တွင် ကပ်ထားသည့် ဆေးကပ်ကဲ့သို့ ကုသပေးနိုင်မည်။ ဤအလယ်ခံနည်းလမ်းများသည် တစ်ဖက်တွင် ဘုရားသခင် သို့မဟုတ် ကောင်းကင်မှ ဆင်းသက်လာသော သဘာဝနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများကို ထမ်းဆောင်ထားရမည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းရည်များ၏ သဘာဝဖွဲ့စည်းမှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လုံးဝကိုက်ညီနေရမည်ဖြစ်သည်။ မဟုတ်လျှင် ကျေးဇူးတော်သည် ၎င်းတို့မှ မဖြတ်ကျော်နိုင်ဘဲ၊ စွမ်းရည်များမှ ကုသမှု မရရှိနိုင်ပါ။ ဤနည်းလမ်းများသည် မူလရင်းမြစ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်သဘာဝအရ ထိုသဘောတရားရှိရမည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းများအဖြစ်သာ သတ်မှတ်နိုင်ပြီး၊ ၎င်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများပေါ်တွင် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများ၏ ထူးခြားချက်မှာ လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင်က သူ၏ ကျမ်းစာတွင် သို့မဟုတ် သူ့နောက်လိုက်သော သန့်ရှင်းသူများ၏ သင်ကြားချက်များမှ ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းရည်များကို ကုသကာ ပျောက်ဆုံးသွားသော သန့်ရှင်းမှုနှင့် ပြည့်စုံမှုကို ပြန်လည်ထူထောင်ရန် ရွေးချယ် သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရှာဖွေရမည်။ ဒီလို လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် မခက်ခဲပါဘူး။ ၊ ascetics များ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းအချို့ကိုသာ ဖတ်ရှုကြည့်ပါက၊ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်တိုင်ပေါ်လွင်လာမည်ဖြစ်သည်။ အစာရှောင်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ မနက်စောစောထိုင်ခြင်း၊ တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ခြင်း၊ ကမ္ဘာနှင့် ဝေးကွာခြင်း၊ ကိုယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ကျမ်းစာနှင့် သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများ၏ စာတမ်းများကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ ဘုရားကျောင်းသို့ တက်ရောက်ခြင်း၊ မကြာခဏ ပြစ်တင်ခြင်းနှင့် သခင်စာခံယူခြင်း၊ ကတိသစ္စာများနှင့် အခြား ဘာသာရေးနှင့် ကောင်းမွန်သော လူဒါန်းမှုများ — ဤအားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တွင်၊ တစ်ခါတစ်ရံ အထူးသဖြင့် တစ်ချို့အချက်များတွင် အဓိကထား၍ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများတွင် များစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အားလုံးတွင် တွေ့ရသော 'အက်စတစ် ကြိုးပမ်းမှု' ဟူသော စကားလုံးသည် တစ်စုံတစ်ခု ကြောက်မက်စရာ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း၊ ၎င်းက ဖော်ပြလိုသည့် အဓိပ္ပါယ်၊ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကုသပေးနိုင်စွမ်းကို လူတိုင်း စိတ်ဝင်စားသင့်ပါသည်။ ဤ ကြိုးပမ်းမှုများနှင့် လေ့ကျင့်မှုများ တစ်ခုချင်းစီအတွက် သင့်တော်သည့် နေရာကို သတ်မှတ်ကာ၊ မည်မျှနှင့် မည်သည့် ရည်ရွယ်ချက်အတွက် အသုံးပြုသင့်သည်ကို ဖော်ပြရမည်။ ထိုအရာကို ပိုမိုအောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုချင်းစီနှင့် ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး၏ လမ်းကြောင်းကို ဖော်ပြသွားမည်။ စိတ်ထဲမှ လွတ်လပ်စွာဖြစ်ပေါ် ပြီး စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်မှ

ထွက်ပေါ်လာသော လွတ်လပ်သော လှုပ်ရှားမှုတိုင်းသည် ဝိညာဉ်ထဲသို့ ဆင်းသက်ကာ၊ ၎င်း၏ အင်အားများဖြစ်သည့် အတွေး၊ ဆန္ဒနှင့် စိတ်ခံစားမှုတို့မှတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရန် ပြင်ဆင်ပြီး၊ ထိုအခါ သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်၊ နေရာနှင့် အခြားပြင်ပအခြေအနေများအောက်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အင်အားများဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။ ပြင်ပ လုပ်ရပ်တစ်ခုကို အခြားသူများ မထပ်မံပြုလုပ်၊ မသတိမထား၊ မလက်ခံပါက ယေဘုယျအားဖြင့် အမှတ်မထင် ကျန်ရစ်သွားသည်။ သို့သော် ထိုလုပ်ရပ်ကို အခြားသူများ ထပ်မံပြုလုပ်၊ သတိပြု၊ လက်ခံလာပါက ၎င်းသည် တည်ငြိမ်သော စည်းကမ်းတစ်ခု၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး လက္ခဏာတစ်ခု၊ ဓလေ့တစ်ခုအဖြစ် ဥပဒေတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ ဤဓလေ့များ၏ စုစုပေါင်းသည် ထိုဓလေ့များ တည်ထောင်ထားသည့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် လူစု၏ စိတ်ဓာတ်ကို ဖွဲ့စည်းပေးသည်။ ၎င်းတို့၏ မူလအစကောင်းပါက ဓလေ့ထုံးစံကောင်းပြီး လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကောင်းသည်။ မူလအစမကောင်းပါက ဓလေ့ထုံးစံမကောင်းပြီး လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမကောင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် နောက်အခြေအနေတွင် ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုစည်းကမ်းများ၏ စက်ဝိုင်းထဲဝင်ရောက်သူတိုင်းသည် မလွဲမသွေ ၎င်းတို့၏ ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်ကြိုးပမ်းမှုရှိသော်လည်း မေးခွန်းမမေးဘဲ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေရသည်။ ကမ္ဘာနည်းလမ်းအတိုင်း အသက်ရှင်သူတိုင်းသည် ကမ္ဘာ့ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် စိတ်ဓာတ်ကို လက်ခံလိုက်နာရသည်။ သို့သော် အသစ်စက်စက်မြင်ကွင်းဖြင့် ဤကမ္ဘာထဲ ဝင်လာသူများပင် မလွဲမသွေ ကမ္ဘာ့စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပြည့်နှက်ကာ မကြာမီ အခြားသူများကဲ့သို့ ဖြစ်လာကြသည်။ အကြောင်းက ဓလေ့ထုံးတမ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း အပြစ်ရှိခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် ဘုရားမဲ့ခြင်း စိတ်ဓာတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အခြေခံအင်အားများဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်မှာ လှုပ်ရှားနေသော စိတ်အားထက်သန်မှုများသာ ဖြစ်ကြသည်။

လူတစ်ဦးကို သန့်စင်၍ ပြန်လည်ထူထောင်ရန် ရည်ရွယ်ကာ၊ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာသည် အရင်ဆုံး သူတို့၏ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ထွက်ပေါက်ရာ အရင်းအမြစ်ကို ပုံပိုးပေးသည်။ ၎င်းက သူတို့၏ သတိနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်ကို ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်စေပြီး၊ ထိုအရင်းအမြစ်မှ ကုသခြင်း စတင်ကာ၊ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားအားလုံးဖြင့်— သူတို့အား ခန့်အပ်ထားသော သို့မဟုတ် သူတို့အတွင်းမှ ထွန်းကားလာသော လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့်—ယခင်က ကုသပြီး သန့်စင်ထားသော အရင်းအမြစ်မှ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်စေသည်။ ဤအရင်းအမြစ်ကို မည်သို့ ကုသကာ ထိန်းသိမ်းထားသည်ကို ယခင်က ကြည့်ရှုခဲ့ပါသည်။ ယခု ကျန်ရှိသည်မှာ အထက်ဖော်ပြထားသည့် အဓိပ္ပါယ်အရ ကုသစွမ်းအားပါရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်များ ဘာများဖြစ်သင့်သည်ကို သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤလုပ်ဆောင်ချက်များကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ သတ်မှတ်ခွင့်မရှိဘဲ လွတ်လပ်၍ မဖိနှိပ်သော စိတ်နှင့် ဆန္ဒဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ မဟုတ်လျှင် မျှော်လင့်ထားသည့် အသီးအနှံ မထွက်နိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့်၊ ကိုယ်၏အတွင်းပိုင်းဖွဲ့စည်းမှုတစ်ခုလုံး၌ စိတ်အားထက်သန်မှုကို စိုက်ပျိုးထိန်းသိမ်းပြီးနောက်၊ ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်နှင့် သန့်ရှင်းသောဖခင်ကြီး၏စာတမ်းများတွင် ဖော်ပြထားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သတ်မှတ်ရမည်။ ပထမဦးစွာ၊ စိတ်၏စွမ်းဆောင်ရည်များအတွက်၊ ၎င်းတို့သည် ဝိညာဉ်၏ဘုရားကျောင်း၌ စတင်ဖြစ်ပေါ်သည့် အရာအားလုံးကို တိုက်ရိုက်လက်ခံသူများဖြစ်ကြသည်။ ဒုတိယအနေဖြင့်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက်၊ ၎င်းတို့သည် စိတ်အတွင်း၌ ဖွံ့ဖြိုးပြည့်စုံလာသည့် အရာများကို လက်ခံသူများဖြစ်ကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ပြင်ပအပြုအမူအတွက်လည်း

ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အတွင်းစိတ်လှုပ်ရှားမှုအားလုံး၏ ထွက်ပေါက်သာမက၊ လေ့ကျင့်ကွင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကွင်းတစ်ခုအဖြစ်လည်း ဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံးကို စိတ်ဓာတ်၏ မူလဖွဲ့စည်းပုံအား မပျောက်ကွယ်စေဘဲ၊ ထိုစိတ်ဓာတ်နှင့် ၎င်း၏ အတွင်းဖွဲ့စည်းပုံအားလုံးကို ပိုမိုတောက်ပစေရန် ဦးတည်၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။

ဝိညာဉ်တွင် စိတ်ဓာတ်၊ ဆန္ဒနှင့် နှလုံးသား ဟူ၍ စွမ်းရည်သုံးခုရှိသည်။ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော ဘိုးဘိုးကြီးများက ဆိုသလို အတွေးစွမ်းရည်၊ ဆန္ဒနှင့် အမျက်စွမ်းရည်တို့ဖြစ်သည်။ ဤအစိတ်အပိုင်းတိုင်းအတွက် သန့်ရှင်းသော အာရုံစူးစိုက်သူများသည် သူတို့နှင့် ဆင်တူပြီး ကျေးဇူးတော်ကို လက်ခံနိုင်ကာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့် သီးခြားကုထုံးလေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို သီအိုရီအခြေခံ၍ ဖန်တီးရန်မလိုဘဲ စမ်းသပ်ပြီး အတည်ပြုထားသော အာရုံစူးစိုက်နည်းများမှသာ ရွေးချယ်ကာ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းသည် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းနှင့် ကိုက်ညီသည်ကို သတ်မှတ်ရုံဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်

ဉာဏ်စွမ်းအတွက်:

- a) ဘုရားသခင်၏ စကားတော်၊ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများ၏ ရေးသားချက်များနှင့် ဘုရားသခင်၏ သန့်ရှင်းသူများ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများကို ဖတ်ရှုခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း။
- b) ဘုရားသခင်ပေးအပ်ထားသော အမှန်တရားများအားလုံးကို တိုတောင်းစွာ အကျဉ်းချုပ်ထားသည့် ကက်သစ်မစ်စာတမ်းများဖြင့် လေ့လာပြီး မှတ်မိထားခြင်း။
- (က) အတွေ့အကြုံအများဆုံးနှင့် အဆင့်မြင့်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းခြင်း။
- (ဃ) အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် မိတ်ဆွေတိုင်ပင်ခြင်း။

ဆန္ဒအတွက်:

- a) ယခု သတ်မှတ်ထားသည့် အာရုံချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများအားလုံးကို တင်းကျပ်စွာ လိုက်နာခြင်း။
- b) ဘုရားကျောင်းဖွဲ့စည်းပုံအပြည့်အစုံကို လက်ခံလိုက်နာခြင်း။
- c) ပြည်သူ့၊ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်နှင့် မိသားစု စည်းကမ်းများအား လက်ခံလိုက်နာခြင်း၊ အကြောင်းကတော့ ဤမှတဆင့်ဖြစ်ပါသည်။
ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို အလယ်ဝင်စနစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။
- d) ဘဝလမ်းကြောင်းအတွက် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို လက်ခံလိုက်နာခြင်း။
- (ဤ) ကောင်းမှုများပြုလုပ်ရာတွင် ကိုယ့်စိတ်သဘောကို ဂရုပြုခြင်း။
- f) ကတိများ ပြည့်စုံရေးအတွက် စိတ်အားထက်သန်သော ဝိညာဉ်အား လိုက်နာခြင်း။

နှလုံးအကြောင်း:

- a) သန့်ရှင်းသော ဘုရားကျောင်း ဝန်ဆောင်မှုများတွင် တက်ရောက်ခြင်း။
- b) ဘုရားကျောင်းမှ သတ်မှတ်ထားသည့် ဆုတောင်းခြင်း — အိမ်တွင် နေ့တိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်း။

- c) သန့်ရှင်းသော ခရစ်တော်တံဆိပ်၊ ပုံတော်များနှင့် အခြားသန့်ရှင်းသော ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း။
- d) ဘုရားကျောင်းမှ သတ်မှတ်ထားပြီး အမြဲလိုက်နာရမည့် သန့်ရှင်းသော ဓလေ့ထုံးစံများကို လိုက်နာခြင်း။

ခန္ဓာကိုယ်သည် သဘာဝအတိုင်း သန့်ရှင်းသည်။ ထို့ကြောင့် မလိုအပ်သော အရာများကို ဖယ်ရှားကာ သဘာဝနှင့် ကိုက်ညီသည့် အရာများကို ခိုင်မာစေရန်သာ လိုအပ်ပြီး၊ တခြားပြောရလျှင် ၎င်းကို သဘာဝအခြေအနေသို့ ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်၊ ၎င်းသည် ဝိညာဉ်၏ အမြဲတမ်း မိတ်ဆွေတစ်ဦးအဖြစ် ကူညီပံ့ပိုးပေးရမည်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝ၏ နယ်နိမိတ်များသို့ ပြန်လည်သွားခြင်းအပြင်၊ ၎င်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရာတွင်လည်း ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်၏ အကျိုးအတွက် ဦးတည်စေရမည်။ ဤလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းအတွက် သီးခြား လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို သတ်မှတ်ထားပြီး၊ ၎င်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘာဝကို ကုသပေးခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးအတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုသည်။

ဤတွင် အောက်ပါ စည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်ထားသည်။

- (က) အာရုံခံစနစ်နှင့်ပတ်သက်၍ အာရုံခံစနစ်အားလုံးကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် နားနှင့် မျက်စိကို (အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်)၊
- b) ပါးစပ်နှင့် လျှာကို ထိန်းသိမ်းခြင်း (ကြွက်သားဆိုင်ရာ)၊
- c) ခန္ဓာကိုယ်အားကောင်းခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လက်လုပ်အလုပ်များဖြင့် (ကြွက်သားဆိုင်ရာ)၊
- (ဃ) အရက်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် အစာရှောင်ခြင်း (အစာအိမ်ဆိုင်ရာ)၊
- (ဃ) အိပ်စက်ခြင်းနှင့် နိုးထခြင်းတို့၏ ညှိနှိုင်းမှု (အတွင်းအင်္ဂါဆိုင်ရာ)၊
- f) ကိုယ်ခန္ဓာသန့်ရှင်းရေး (အတွင်းအင်္ဂါဆိုင်ရာ)။

ယေဘုယျအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်၍ **ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း** (ကြွက်သားဆိုင်ရာ)၊ **အာရုံခံနိုင်စွမ်း** (အာရုံကြောဆိုင်ရာ) နှင့် **ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း** (အစာအိမ်ဆိုင်ရာ) တို့ဖြစ်သည်။

ဤကြိုးပမ်းမှုများကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာသည် တဖြည်းဖြည်း သဘာဝအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိကာ၊ ကြွက်သားပိုင်းတွင် တက်ကြွခိုင်မာ၍၊ အာရုံကြောပိုင်းတွင် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်၍၊ ကိုယ်ပေါ်တွင် ပေါ့ပါးလွတ်လပ်လာကာ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်အတွက် အကောင်းဆုံးကိရိယာနှင့် သန့်ရှင်းမြတ်သော ဝိညာဉ်တော်၏ ထိုက်တန်သော ဘုရားကျောင်းတစ်ခုအဖြစ် သက်သေပြမည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြင်ပကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ရပ်များ၏ လမ်းကြောင်း၊ ပြိုင်ပွဲကွင်းဖြစ်ပြီး တစ်ပြိုင်နက်တွင် အကြောင်းရင်းနှင့် ထောက်ခံမှု—အစနှင့် အဆုံးတို့လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြန်လည်သက်ရောက်မှု မရှိခဲ့လျှင် သီးခြားထားနိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း၊ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြန်လည်သက်ရောက်မှုရှိသောကြောင့် မလွတ်မသွားနိုင်ပါ။ သို့သော် အမှန်တကယ်၌ ၎င်းသည် အလွန်အင်အားကြီးသော သက်ရောက်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ပေါ်တွင် ပြုလုပ်ကာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစွမ်းအား သို့မဟုတ် စရိုက်၏ သဘာဝကို ဖော်ပြသည့်အနေဖြင့်၊ အတွင်းစွမ်းအားများ

ပြောင်းလဲလာသောအခါ ၎င်းလည်း မဖြစ်မနေ ပြောင်းလဲရမည်။ ၎င်း၏ လှုပ်ရှားမှုနယ်ပယ်တွင် မိသားစု၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတို့ ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤနေရာတွင် ချုပ်ဆိုထားသည့် စည်းကမ်းများအားလုံးကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်။

(က) မကောင်းသော အလေ့အထများကို မရွေးချယ်ဘဲ စွန့်လွှတ်ခြင်း;

b) နောက်တစ်ခုမှာ ဆက်ဆံရေးများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုများကို သန့်ရှင်းစေရန်၊ အကျိုးရှိသည့်အရာများကို ထိန်းသိမ်းကာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အရာများကို ဖယ်ရှားကာ လူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ကိုယ်ပြုမှုပုံစံ သို့မဟုတ် ဆက်ဆံပုံစံကို သတ်မှတ်ရန်;

c) လိုအပ်ပါက တာဝန်များကို အသစ်စနစ်အတိုင်း ပြန်လည်ခွဲဝေ သို့မဟုတ် ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း;

d) မိသားစုရေးရာများအတွက် စနစ်တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာပြောရရင် အိမ်ကို စိတ်ဓာတ်ဘဝနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြင်ဆင်ခြင်း။

ဤအရာအားလုံးကို ပြင်ပပစ္စည်းများ၊ လူများနှင့် ကိစ္စများအားလုံးသည် ဖျက်ဆီးခြင်းမပြုဘဲ စိတ်ဓာတ်ကို ထူထောင်ကာ မြှင့်တင်ပေးသည့် စိတ်ဓာတ်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

ဤတို့မှာ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းမှုများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို မပြတ်မစဲ ဆက်လက်ကျင့်သုံးရမည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အမျိုးမျိုးသော ဒဏ်ရာများပေါ်တွင် ကပ်ထားသော ပလတ်စတာကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ရှိရမည်။ သို့သော် ၎င်းတို့အတွက် အထူးသင့်တော်ဆုံးနေရာမှာ သန့်ရှင်းဆုံး၊ ပြည့်စုံဆုံးနှင့် တင်းကျပ်ဆုံးပုံစံဖြင့် ထင်ဟပ်ရမည့် နေရာမှာ **အစာရှောင်ခြင်း**ဖြစ်သည်။ — သမ္မာကျမ်းတော်၏ အလွန်ကယ်တင်ရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သမ္မာကျမ်းတော်များမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့အား သန့်စင်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းမြတ်စွာပြုခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်ထားသည်။ ဤဝေါဟာရသည် အောက်ပါအဓိပ္ပါယ်များကို ဆိုလိုသည်:

၁) သမ္မာကျမ်းများလက်ခံရန် ပြင်ဆင်ခြင်းအဖြစ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံးကို အပြည့်အစုံဆုံးပုံစံဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၂) အပြစ်ဝန်ခံခြင်းနှင့် ခရစ်တော်၏ ကိုယ်နှင့် သွေး သန့်ရှင်းသော သာသနာတော်များကို တကယ့်အတိုင်း လက်ခံခြင်း။

ဤကျင့်စဉ်များသည် လူတစ်ဦးလုံးကို ဖုံးလွှမ်းကာ စိတ်ဝိညာဉ်၊ စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားလုံးကို အာဟာရဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ဤအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် **စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းမြှင့်တင်ရန်နှင့် ခွန်အားဖြည့်ရန် သုံးသော ကရုဏာပြည့်ဝသော နည်းလမ်းများဟု** ခေါ်ဆိုမည်။

ဤဝိညာဉ်ရေး ကြိုးပမ်းမှုများနှင့် လေ့ကျင့်မှုများအားလုံးနှင့် ပတ်သက်၍ **အထွေထွေ မှတ်ချက်အချို့ကို** အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်သူတိုင်းသည် ဤကြိုးပမ်းမှုများနှင့် လေ့ကျင့်မှုများအားလုံးကို မိမိနှင့် သင့်တော်အောင် ပြင်ဆင်ထားသည့် ပုံစံဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။ အကြောင်းမှာ များသည် စည်းကမ်းများအတွက် အခြေခံပစ္စည်းနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံသာ ဖြစ်ကြသည်။ စည်းကမ်းများကို အချိန်၊ နေရာ၊ တစ်ဦးချင်း၊ အခြေအနေ စသည်တို့နှင့် ကိုက်ညီအောင် ထိုအခြေခံပစ္စည်းများမှ ဖန်တီးတည်ဆောက်သည်။ ဤအတိုင်း တစ်ဦးချင်းစီ သို့မဟုတ် ဆရာနှင့်

စိတ်ဓာတ်ဖခင်၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် မည်သည့် တရားရှာသူမဆို လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းတွင် ဤနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုကာ၊ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံးမှ စုပေါင်း၍ ကြီးမားသေးငယ် မရွေး အရာအားလုံးအတွက် နေရာနှင့် အချိန် သတ်မှတ်ထားသည့် စုံလင်ပြည့်စုံသော **စိတ်ဓာတ်လေ့ကျင့်မှုများ** သို့မဟုတ် **တရားရှာသူ၏ လှုပ်ရှားမှုများ** **စနစ်တစ်ခုကို** တည်ဆောက်ရမည်။ ဤစနစ်ကိုလည်း စည်းကမ်းများကဲ့သို့ စာရွက်ထဲတွင် ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြ၍ မရနိုင်ပေ။ အထွေထွေအကျဉ်းအဖြစ်သာ ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီကိုသာ ဖော်ပြကာ ၎င်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အသုံးပြုနည်း၏ အထွေထွေ အခြေခံသဘောတရားများကိုသာ ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့သော ထူးခြားသော လှုပ်ရှားမှုများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံးသည် အတွင်းပိုင်း လှုပ်ရှားမှုနှင့် မည်သို့ ကိုက်ညီကြောင်း မြင်ရရန် မခက်ပါ။ အပြင်အပြုအမူ စည်းကမ်းများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံတို့သည် အတွင်းစိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်သတိကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အရေးကြီးပြီး၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် စိတ်ဝိညာဉ်၏ အသက်ဝင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝတွင် ၎င်းတို့သည် အတွင်းဘဝကိုယ်တိုင်ကဲ့သို့ အရေးပါသည်။ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများက ဤအရာများကို ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု၊ 'လှုပ်ရှားဘဝ' ဟု ခေါ်ဆိုကြပြီး၊ အတွင်းဘဝကို 'စူးစမ်းစဉ်းစားဘဝ'၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ ပြင်ပဘဝသည် အတွင်းဘဝနှင့် မကိုက်ညီပေမယ့် အတွင်းဘဝသည် ကိုယ်တိုင်တည်နိုင်မည်ဟု ယူဆခြင်းသည် မှားယွင်းသလို၊ အတွင်းဘဝကို မေ့လျော့၍ ပြင်ပဘဝကိုသာ အာရုံစိုက်ခြင်းလည်း မှားယွင်းပါသည်။ နှစ်ခုစလုံးသည် လက်တွဲသွားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ အတွင်းဘက်သို့ ပြန်လှည့်ကာ စိတ်ဝိညာဉ်သတိထဲ ဝင်ရောက်ပြီးနောက်၊ အသက်စွမ်းအား သို့မဟုတ် စိတ်ဝိညာဉ်စနစ်ကို တက်ကြွစေပြီး၊ ထို့နောက် သင်တည်ဆောက်ထားသည့် သန့်ရှင်းရေးလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ဆက်လက်လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

တစ်ချိန်တည်းမှာလည်း လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများနှင့် အပြုအမူများသည် စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းပြုစုရာတွင် အရေးကြီးပြီး သင့်တော်သော်လည်း ကိုယ်တိုင်အလိုအလျောက် အင်အားမရှိကြောင်း ခိုင်မာစွာ သတိပြုရမည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ်ဝိညာဉ်ကို ဖန်တီးခြင်း၊ သဘာဝကို သန့်ရှင်းစေခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်သည် ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ကာ၊ ဝင်ရောက်ခွင့်ရသကဲ့သို့ ဖြစ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းအားများသို့ ဆက်သွယ်ပေးသည့် လမ်းကြောင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် သည်းခံနိုင်စွမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ သို့သော် သင့်တိုးတက်မှုကို ဘုရားသခင်ထံ ယုံကြည်အပ်နှံထားပါ။ ထိုလေ့ကျင့်မှုများ၏ အကာအကွယ်အောက်တွင် ဘုရားသခင်ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့ကို မိမိလိုချင်သလို၊ မိမိသိမြင်သလို တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါစေ။ သင်သည် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်သောအခါ၊ သင့်စိတ်နှင့် နှလုံးသားကို ထိုအရာပေါ်တွင် မစူးစိုက်ပါနှင့်၊ ထိုအရာကို ပြင်ပအရာတစ်ခုကဲ့သို့ ကျော်လွန်ကာ၊ ပြင်ဆင်ပြီးသား သို့လျှော့ပုံးကဲ့သို့ ကျေးဇူးတော်အတွက် ကိုယ်ကိုဖွင့်လှစ်၍၊ ကိုယ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမကျန်ဘဲ ဘုရားသခင်ထံ လုံးဝ လက်လွှတ်လိုက်ပါ။ 'ကျေးဇူးတော်ကို ရရှိလိုသူသည် ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ပြီး၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းတစ်ခုတည်းဖြင့် မဟုတ်ပါ' ဟု စီနိုင်းမှ သန့်ရှင်းသူ ဂရေဂိုရီက ဆိုသည်။ 'ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု မည်မျှကြီးမားစေ၊ ထိုအလုပ်ကို

ဆောင်ရွက်စဉ် ဘုရားသခင်ထံ မိမိကိုယ်ကို မလွှဲအပ်ပါက ကျေးဇူးတော်ကို ဆွဲဆောင်၍ မရနိုင်ပါ။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းရှိ တကယ့်ဝိညာဉ်ကို မတည်ဆောက်ဘဲ၊ ချီးကျူးစကားပြောဆိုခြင်းဝိညာဉ်တစ်ခုကိုသာ ဖန်တီးကာ ဖာရီဆေးတစ်ဦးကဲ့သို့ ဖြစ်စေပါသည်။' ကျေးဇူးတော်သည် ၎င်းတို့၏ ဝိညာဉ်ပင် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကိုယ်ကို နိမ့်ကျစေခြင်း၊ စိတ်နှလုံးချိုးခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ အကူအညီလိုအပ်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်အား ချစ်မြတ်နိုးခြင်းတို့ကို ထိန်းသိမ်းပြုစုသမျှ အတိုင်းမှန်ကန်သည်။ ထိုအရာများနှင့် စိတ်ကျေနပ်ခြင်းနှင့် ရောင့်ရဲခြင်းသည် မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် မိုက်မဲခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ပြခဲ့သည့် အကောင်းပြု လုပ်ရပ်များ၏ စဉ်ဆက်တစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် ကိုယ်ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားများဖြစ်သည်။ ယခုတွင် ၎င်းတို့ကို တစ်ခုချင်းစီအား အထွေထွေ အကျဉ်းချုပ်ဖြင့် သီးခြားစစ်ဆေးရမည်။

ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ဝိညာဉ်၏ စွမ်းအားများ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အထောက်အကူပြု လေ့ကျင့်ခန်းများ

စွမ်းရည်သုံးခုရှိသည် - ဉာဏ်စွမ်း၊ ဆန္ဒနှင့် စိတ်ခံစားမှု။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ထိုအတိုင်း ခွဲဝေထားပြီး၊ ၎င်းတို့သည် ဤစွမ်းရည်များကို တိုက်ရိုက် ဖွံ့ဖြိုးစေသော်လည်း၊ စိတ်ဝိညာဉ်ကို မပျောက်ကွယ်စေဘဲ၊ ထိုထက်မက ပိုမိုတောက်ပစေသည်။ နောက်ဆုံးအရာသည် ပထမအရာကို တိုင်းတာကိရိယာနှင့် ထိန်းချုပ်ကိရိယာအဖြစ် အသုံးပြုကာ၊ ပထမအရာကို တိတိဆိတ်ဆိတ်နာခံခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝရပ်ဆိုင်းခြင်းအထိ အောက်ခံထားသည်။

a) ဉာဏ်စွမ်းကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝကို မီးထွန်းကာ ထိန်းသိမ်းပြုစုခြင်းနှင့် ခရစ်ယာန်စိတ်ဖွဲ့စည်းခြင်းသည် ယုံကြည်ခြင်း၏ အမှန်တရားအားလုံးကို စိတ်ထဲသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်းစွာ မှတ်သားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထိုအမှန်တရားများသည် စိတ်၏ အနှစ်သာရကို ဖွဲ့စည်းပေးကာ၊ စိတ်သည် ထိုအမှန်တရားများဖြင့်သာ တည်ဆောက်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမဆို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာတွင် သိမြင်နိုင်သမျှအားလုံးကို ထိုအမှန်တရားများအပေါ် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ပြီး၊ ထိုအမှန်တရားများမရှိဘဲ တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှ မလုပ်နိုင်ပါ။ တမန်တော်ကြီးက ဤအကြောင်းကို "မှန်ကန်သော သင်ကြားမှုပုံစံကို ခိုင်မာစွာ ထိန်းသိမ်းထားခြင်း" ဟု ခေါ်ဆိုသည် (၂တိမိုသေ ၁:၁၃)။

ဤနှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်မှုများ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများမှာ ဘုရားသခင်၏ စကားတော်ကို ဖတ်ခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်း၊ ဖခင်ကြီးများ၏ ရေးသားချက်များ၊ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ၊ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အတွေ့အကြုံ အများဆုံးရှိသူများထံမှ အကြံဉာဏ် တောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နားထောင်ခြင်းကောင်းပါသည်။ ထိုထက်ပိုကောင်းသည်မှာ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အကောင်းဆုံးမှာ အတွေ့အကြုံအများဆုံးသူ၏ အကြံဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ စကားတော်သည် အကျိုးအမြတ်အများဆုံးဖြစ်ကာ၊ ထို့နောက် ဖခင်ကြီးများ၏ စာရေးများနှင့် သန့်ရှင်းသူများ၏ ဘဝများဖြစ်သည်။ သို့သော် စတင်လေ့လာသူများအတွက် သန့်ရှင်းသူများ၏ ဘဝများ၊ အလယ်အလတ်အဆင့်ရှိသူများအတွက် ဖခင်ကြီးများ၏ စာရေးများ၊ အပြည့်အစုံပြည့်စုံပြီးစီးသူများအတွက်

ဘုရားသခင်၏ စကားတော်ကို အသုံးပြုသင့်ကြောင်း သိရှိထားရမည်။

ဤအားလုံး—အမှန်တရားရင်းမြစ်များနှင့် ထိုရင်းမြစ်များမှ အကျိုးယူနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ—သည် စိတ်ထဲတွင် ထိုအကြောင်းအရာများကို ထင်ဟပ်စေပြီး တစ်ပြိုင်နက်တွင် စိတ်ဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းမြှင့်တင်ပေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ပုဒ်စာတမ်းတစ်ခုက တစ်ရက်ထက်ပို စိတ်ဓာတ်ကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပြီး၊ သန့်ရှင်းသူများ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများထဲမှ အချို့ကို သာမန်မှတ်မိခြင်းဖြင့်ပင် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ပြန်လည်ထွန်းလင်းစေသည်။ သန့်ရှင်းသူဖခင်ကြီးများ၏ စာတမ်းများတွင်လည်း နက်ရှိုင်းစွာ စိတ်အားထက်သန်စေသော အပိုဒ်များ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းမွန်သော စည်းကမ်းတစ်ခုမှာ ဖြစ်သည်။

ထိုစာပိုဒ်များကို မိတ္တူကူးယူ၍ လိုအပ်သည့်အခါ စိတ်ဓာတ်ကို တက်ကြွစေရန် သိမ်းဆည်းထားရန်။

အများအားဖြင့် အတွင်းပိုင်းကြိုးပမ်းမှုဖြစ်စေ၊ ပြင်ပကြိုးပမ်းမှုဖြစ်စေ မကူညီနိုင်ဘဲ စိတ်ဓာတ်သည် တိတ်ဆိတ်နေတတ်သည်။ ထိုအခါ မည်သည့်နေရာမှမဆို စာတစ်ပိုဒ်ကို အလျင်အမြန် ဖတ်ပါ။ ဒါက မကူညီပါက တစ်စုံတစ်ယောက်ဆီသို့ ပြေးကာ စကားပြောပါ။ နောက်ဆုံးပြောသောနည်းလမ်းကို ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါက အကျိုးမထွက်မဖြစ် ရရှိလိမ့်မည်။

ဖတ်ရှုခြင်းတွင် အမျိုးအစား နှစ်မျိုး ရှိသည်။ တစ်မျိုးမှာ ပုံမှန်၊ စက်ကိရိယာကဲ့သို့ အလိုအလျောက် ဆောင်ရွက်ရသော ဖတ်ရှုခြင်းဖြစ်ပြီး၊ တစ်မျိုးမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကြံဉာဏ်အရ ရွေးချယ်ဖတ်ရှုခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ပထမဖတ်ရှုခြင်းပင်လည်း အသုံးဝင်မှု မကင်းပါ။ ထိုဖတ်ရှုခြင်းသည် သင်ယူနေသူများထက် ပိုမိုတည်ငြိမ်ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်နေသူများအတွက် ပိုသင့်တော်သည်။

စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများအပေါ် ဆွေးနွေးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သိထားသမျှအားလုံးကို ရှေ့ကသိပြီး စိတ်ထဲရှိသမျှအားလုံးကို ရဲရဲတင်းတင်း ဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင်မယ့် တစ်ဦး သို့မဟုတ် အများဆုံး နှစ်ဦးသာ ရှိထားသင့်သည်။ အချိန်ဖြုန်းရန်သာ ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်သော အလွတ်စကားများကို မည်သည့်အခါမျှ မပြုသင့်ပါ။ ဖတ်ရှုခြင်းအတွက် စည်းကမ်းများမှာ - ဖတ်မတိုင်မီ စိတ်ကို အခြားအရာအားလုံးမှ သန့်ရှင်းစွာ ဖယ်ရှားထားရမည်။

— ဖတ်နေသောအရာကို သိလိုစိတ်ကို တက်ကြွစေ၊ ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းကာ၊ ဖတ်နေသောအရာကို ဂရုစိုက်၍ ဖတ်ပြီးနောက် အားလုံးကို ဖွင့်လှစ်ထားသော နှလုံးသားထဲသို့ ယူဆောင်ထား၊

— တစ်စုံတစ်ခုသည် သင့်နှလုံးသားထဲ မရောက်သေးပါက၊ ရောက်သည်အထိ ထိုနေရာ၌ ရပ်ထားရမည်။

— တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းစီကို အလွန်ဖြည်းဖြည်း ဖတ်ရမည်ဟု သေချာပါသည်။

— စိတ်ဓာတ်က ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် ထပ်မံအာဟာရမလိုချင်တော့ဘူးလို့ ခံစားရတဲ့အခါ ဖတ်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။

အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်က ပြည့်ဝသွားပြီဖြစ်သည်။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ခုသော စာပိုဒ်တစ်ခုက စိတ်ဓာတ်ကို ထိတွေ့စေခဲ့ပါက ထိုစာပိုဒ်ကိုသာ အာရုံစိုက်၍ ထပ်မံဖတ်ဘဲ ရပ်လိုက်ပါ။

ဘုရားသခင်၏ စကားတော်ကို မနက်ခင်းတွင် ဖတ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းသူများ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများကို နေ့လည်စာပြီးနောက် ဖတ်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများ၏ စာများကို အိပ်ရာမဝင်မီ ခဏအချိန်တွင် ဖတ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့တာအတွင်း အရာအားလုံးမှ အနည်းငယ်စီ ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ လေ့လာနေစဉ်တွင် အဓိက ရည်မှန်းချက်ကို အမြဲ မှတ်ထားရမည်။ ၎င်းမှာ အမှန်တရားများကို စိတ်ထဲတွင် ထိုးထွင်းရေးနှင့် စိတ်ဓာတ်ကို လှုံ့ဆော်ရေးဖြစ်သည်။ ဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးခြင်းမှတစ်ဆင့် ဤရည်မှန်းချက် မပြည့်မီပါက၊ ၎င်းတို့သည် အာရုံခံစားမှုနှင့် နားထောင်မှုအတွက်သာ အလွတ်သဘော ဖြည့်ဆည်းခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အကျိုးမဲ့ စကားများသာ ဖြစ်သွားမည်။ ဉာဏ်ပညာဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါက အမှန်တရားများသည် စိတ်ထဲတွင် ထင်ဟပ်ကာ စိတ်အားထက်သန်စေပြီး တစ်ခုက တစ်ခုကို ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ သို့သော် မှန်ကန်သော နည်းလမ်းမှ လွဲသွားပါက အမှန်တရားများကို သဲကဲ့သို့ ဦးခေါင်းထဲသို့ ထည့်သွင်းထားသလို ဖြစ်ကာ စိတ်ဓာတ်သည် အေးမြ၍ ကြမ်းတမ်းကာ မာနပြင်းထန်၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူတတ်လာသည်။

အမှန်တရားများကို စိတ်ထဲတွင် ထိုးထွင်းစိုက်ထူခြင်းသည် ၎င်းတို့ကို စိစစ်ခြင်းနှင့် မတူပါ။ ဒီမှာ လိုအပ်တာက တစ်ခုတည်းပါပဲ။ အမှန်တရားတစ်ခုကို ဖမ်းယူပြီး စိတ်ထဲမှာ ထိန်းထားပါ။ အငြင်းပွားခြင်းမရှိ၊ ကန့်သတ်ချက်မရှိဘဲ အမှန်တရား၏ တစ်မျက်နှာတည်းနှင့် ပေါင်းစည်းသွားသည်အထိ။

ထို့ကြောင့် ဤရည်မှန်းချက်ကို အလွယ်ဆုံးရရှိစေရန် နည်းလမ်းကို မှန်ကန်စွာ အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ အမှန်တရားအားလုံးကို ကက်သီစစ်စာအုပ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ မနက်တိုင်း ထိုစာအုပ်မှ အမှန်တရားတစ်ခုကို ယူ၍ ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ထားပါ။ စိတ်ထဲတွင် ထိန်းသိမ်းကာ ဝိညာဉ်လိုအပ်သမျှ အာဟာရဖြည့်ရန် တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် သို့မဟုတ် ပိုမိုကြာအောင် ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ထို့နောက် နောက်တစ်ခုကို ထပ်မံ လုပ်ဆောင်ကာ အဆုံးထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ ဤနည်းလမ်းသည် ရိုးရှင်းပြီး လူသုံးများစွာ လက်ခံကျင့်သုံးကြသည်။ ဖတ်မရပါက တစ်ခုသော အမှန်ကို တောင်းယူ၍ ထိုအတိုင်း အသက်ရှင်ပါ။

စည်းကမ်းချက်သည် လူတိုင်းအတွက် သက်ဆိုင်ပါသည်။ အမှန်တရားများကို စိတ်ထဲတွင် မှတ်သားကာ သင့်အား စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်စေရန် ထိန်းသိမ်းထားပါ။ သို့သော် ဤနည်းလမ်းများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရာတွင် မတူကွဲပြားပြီး လူတိုင်းအတွက် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကို သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် အမှန်တရား မထိုးထွင်း၊ စိတ်မလှုပ်ရှားစေသည့် ဖတ်ခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းတို့ကို အမှန်မှ လွဲထွက်နေသည်ဟု သတ်မှတ်ရမည်။ ဤသည်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုကြောင့်သာ များစွာ ဖတ်ရှုခြင်း၏ ဒဏ်ရာဖြစ်ပြီး၊ စာကို စိတ်ဖြင့်သာ လိုက်နာကာ နှလုံးသားထဲ မဝင်၊ အရသာမခံနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ တစ်နေ့တာ အိပ်မက်မြင်ခြင်း၏ အနုပညာဖြစ်ပြီး၊ တည်ဆောက်ခြင်းမပြု၊ သင်ကြားခြင်းမပြုဘဲ ဖျက်ဆီးကာ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူစေသည်။ အထက်တွင် ပြောခဲ့သလို၊ အကြောင်းအရာအားလုံးကို အောက်ပါအတိုင်း ကန့်သတ်ရမည်။ အမှန်တရားကို ဖမ်းယူ၍ စိတ်ထဲ၌ ထိန်းသိမ်းထားကာ နှလုံးသားက အရသာခံစားသည်အထိ မလွှတ်ရ။ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများက ရိုးရှင်းစွာ ပြောကြားခဲ့သည်။ မှတ်ထားပါ။ စိတ်ထဲ၌ ထိန်းထားပါ။ မျက်စိရှေ့၌ ထားပါဟု။

ခ) စိတ်ဓာတ်ဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်စေခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

စိတ်ဓာတ်ကို ဖွဲ့စည်းခြင်းဆိုသည်မှာ ၎င်းထဲသို့ ကောင်းမွန်သော စိတ်ထားများ သို့မဟုတ် ဂုဏ်သတ္တိများ (ဥပမာ—နူးညံ့ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ ကိုယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ခံနိုင်ရည်၊ ကူညီတတ်ခြင်း စသည်တို့ကို စိတ်ထဲသို့

ထည့်သွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသဘောထားများသည် စိတ်နှင့် တစ်ခုတည်းဖြစ်လာကာ စိတ်၏ သဘာဝအဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဖြင့် မည်သည့်အရာကိုမဆို ဆောင်ရွက်သောအခါ၌ ထိုသဘောထားများ၏ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုသဘောထားများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ရပ်များအား အုပ်ချုပ်စီမံနိုင်သော အာဏာရှင်များ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ဆန္ဒ၏ ဤသဘောထားသည် လုံခြုံခိုင်မာသော်လည်း၊ ၎င်းသည် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ သဘောထားနှင့် ဆန့်ကျင်နေသောကြောင့် ရရှိရန် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုများကို အဓိကအားဖြင့် စိတ်ဆန္ဒ၏ အဓိကအားနည်းချက်ဖြစ်သည့် ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒ၊ မလိုက်နာခြင်းနှင့် ချည်တံပေါ်တွင် မစိတ်ရှည်ခြင်းတို့ကို တိုက်ဖျက်ရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။

ဤအားနည်းချက်ကို ကိုယ်ပိုင်စိတ်နှင့် အခြားမည်သည့်စိတ်ကိုမဆို ငြင်းပယ်ကာ ဘုရားသခင်၏အလိုတော်ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်သည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်သည် လူတိုင်းလိုက်နာရမည့် လိုက်နာမှုပုံစံအမျိုးမျိုးမှတစ်ဆင့် ဖော်ပြသည်။ ပထမဆုံးလိုအပ်ချက်မှာ မိမိ၏ ရာထူးနှင့် အခြေအနေအလိုက် ဥပဒေ သို့မဟုတ် အမိန့်များကို လိုက်နာခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထို့နောက် ဘုရားကျောင်း၏ စည်းမျဉ်းများ၊ ပြည်သူနှင့် မိသားစု စည်းကမ်းလိုအပ်ချက်များ၊ ဘုရားသခင်၏ ကြံစည်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြေအနေများနှင့် စိတ်အားထက်သန်သော စိတ်ဓာတ်၏ တောင်းဆိုချက်များကိုလည်း သဘောထားနှင့် အကြံဉာဏ်ဖြင့် လိုက်နာရမည်။

ဤအားလုံးသည် တရားမျှတသော လုပ်ရပ်များအတွက် နယ်ပယ်များဖြစ်ပြီး လူတိုင်း၊ အမှန်တကယ်အားလုံးအတွက် ဖွင့်လှစ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုချည်းကိုသာ သင်ယူပါ။ သင်၏ ရည်ရွယ်ချက် ဖွဲ့စည်းရာတွင် လိုအပ်သည့် နည်းလမ်းများ မလုံလောက်ကြောင်း မခံစားရတော့ပါ။

ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် သင့်ရာထူး၊ အဆင့်နှင့် အခြေအနေများအရ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် တရားဝင်ကောင်းမွန်သော လုပ်ရပ်များ၏ အပြည့်အစုံကို ကိုယ်တိုင်ရှင်းလင်းသတ်မှတ်ပြီး၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လို၊ ဘယ်လောက်အထိ၊ ဘာတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ဘာတွေကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကိုလည်း စဉ်းစားပါ။

ဤအချက်များအားလုံးကို ရှင်းလင်းပြီးနောက်၊ သင့်လုပ်ဆောင်မည့် ကောင်းမှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ အဆင့်လိုက် စီစဉ်ချက်ကို အကျဉ်းချုပ်ရေးဆွဲပါ။ ထိုအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အရာမျှ မတော်တဆ မဖြစ်စေရန် ဖြစ်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ဤစီစဉ်ချက်သည် ယေဘုယျအားဖြင့်သာ သင့်တော်ပြီး၊ အထူးအခြေအနေများတွင် ဖြစ်ရပ်များအပေါ် မူတည်၍ ပြောင်းလဲနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ အရာအားလုံးကို အကြောင်းပြချက်နှင့် သဘောတရားအပေါ် အခြေခံ၍ ဆောင်ရွက်ပါ။

ထို့ကြောင့် နေ့စဉ် ဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေများနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များကို စာရင်းပြုစုထားသင့်သည်။

တရားကျင့်ဝတ်ကျွမ်းကျင်သူများသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲ ဘုရားသခင်က ပေးပို့သည့်အတိုင်း အမြဲလိုက်နာကြသည်။ အကြောင်းမှာ အရာအားလုံးသည် ဘုရားသခင်ထံမှ ထွက်ပေါ်လာပြီး အခြေအနေများမှတစ်ဆင့် သူတော်စင်တော်၏ အလိုတော်ကို ဖော်ပြပေးသည်။

သို့သော် ဤအရာအားလုံးသည် လုပ်ရပ်များသာဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ရပ်များတွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးသည်

ကျွမ်းကျင်မှုသာ ရရှိမည်။ သို့သော် ထိုလုပ်ရပ်များမှတစ်ဆင့် သမာဓိသို့ တက်မြောက်ရန်အတွက် တကယ့်သမာဓိစိတ်ဓာတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နူးညံ့ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အတိုင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်ယူခြင်းအတွက် အရာအားလုံးကို ပြုလုပ်ရမည်။ ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်မှုကြောင့်၊ ရဲရဲတင်းတင်းထက်မက ကြီးမားစွာစွန့်စားတတ်သော စိတ်ဓာတ်ဖြင့်၊ ကိုယ်ပိုင်ကျေနပ်မှု သို့မဟုတ် အခြားသူများကို နှစ်သက်စေလို၍ တရားမျှတသော လုပ်ရပ်များပြုလုပ်နေစဉ်တွင်ပင် ကိုယ်တိုင်မှန်သည်ဟုထင်မြင်ခြင်း၊ ကိုယ်ကိုယ်ချီးမြှင့်ခြင်းနှင့် ဖာရီဆေးဝါဒဆန့်ကျင်ခြင်းတို့ပါဝင်သည့် မကောင်းသော စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ်တွင်း၌ ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်သည်။

မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားသလို ဥပဒေများကိုလည်း မှတ်သားထားရမည်။ အထူးသဖြင့် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်ဆက်လက်ဖြစ်စေရန် ဥပဒေကို သတိပြုရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အနည်းငယ်သောအရာမှ စတင်ကာ မြင့်မားသောအရာသို့ တက်ရောက်ပြီး စတင်ပြီးနောက် မရပ်တန့်ရ။ ဒီနည်းဖြင့် မပြည့်စုံမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော **စိတ်ဒဏ်ရာ**၊ တစ်ခါတည်းပြည့်စုံခြင်းမရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ အဆင့်များမဆုံးခြင်းကြောင့် "အားလုံးပြီးပြီ" ဟုထင်မြင်ခြင်းနှင့် ကိုယ့်စွမ်းအားထက်ကျော်လွန်သော **ကြီးမားသော** စွန့်စားမှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆုံးရည်မှန်းချက်မှာ သမာဓိ၏ သဘာဝကျမှုဖြစ်ပြီး၊ **ဥပဒေသည်** ဝန်တစ်ခုအဖြစ် **မခံစားရတော့သည့်အခါ** ဖြစ်သည်။

ဤအရာကို အောင်မြင်စွာ ရရှိသူမှာ သမာဓိရှိသူများနှင့် တက်ကြွသူများနှင့်အတူ နေထိုင်ခွင့်ရရှိသူဖြစ်ပြီး၊ ထိုသူတို့၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် ရှိပါက ပိုမိုအောင်မြင်မည်။ မသိခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အမှားများကို ထပ်မံပြင်ဆင်ရန် မလိုတော့ပါ။ ဆိုရိုးသလို "ဖတ်ခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲ ဘုရားကျင့်ဝတ်ရှိသူတစ်ဦးကို ရှာဖွေလိုက်ပါ။ သင်သည် ချက်ချင်း ဘုရားကြောက်ရွံ့ခြင်းကို သင်ယူမည်" ဟု ဆိုကြသည်။ အခြားကျင့်ဝတ်တိုင်းအတွက်လည်း ထိုနည်းတူ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မိမိ၏ သဘာဝ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် အခြေအနေများကို အခြေခံ၍ အခြားအားလုံးထက် တစ်ခုတည်းသော ကောင်းမြတ်သော အကျင့်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ကာ တည်ငြိမ်စွာ လိုက်နာခြင်းမှာ ကောင်းမြတ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ကန်ဗတ်စ်ကဲ့သို့ အခြေခံအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် အခြားကောင်းမြတ်သော အကျင့်များသို့ တိုးတက်နိုင်စေပါသည်။ ဤသည်မှာ စိတ်အားနည်းချိန်များတွင် အသက်လိုင်းကဲ့သို့ အထောက်အကူဖြစ်ကာ ပြင်းထန်သော သတိပေးချက်တစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ကာ မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အလျင်အမြန် ပြန်လည်နိုးထစေပါသည်။ အထူးသဖြင့် သဒ္ဓါပေးခြင်းသည် ဘုရင်ထံသို့ ဦးတည်စေသော အတိအကျဆုံး လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။

သို့သော် ဤအရာသည် လုပ်ရပ်များအတွက်သာ သက်ဆိုင်ပြီး စိတ်နေစိတ်ထားများအတွက် မဟုတ်ပါ။ စိတ်နေစိတ်ထားများတွင် စိတ်ဓာတ်အပေါ် အခြေခံထားသည့် ကိုယ်ပိုင်အတွင်းစည်းကမ်းရှိရမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သတိနှင့် လွတ်လပ်စိတ်ဆန္ဒမှ လွတ်လပ်၍ ဘုရားသခင်လိုလားသလို ဖြစ်ရမည်။ သန့်ရှင်းသူများအားလုံးသည် ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို အစအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ချစ်ခြင်းကို အဆုံးသတ်အဖြစ်လည်းကောင်း သဘောပေါက်ကြသည်။ အလယ်တွင် ကောင်းမြတ်သော အကျင့်များအားလုံးသည် တစ်ခုပေါ်တစ်ခု

ဆောက်တည်ထားသော်လည်း လူတိုင်းအတွက် နည်းလမ်းတူညီခြင်းမရှိပေ။ သို့သော် အမြဲတမ်း နူးညံ့စွာ ဝမ်းနည်းတောင်းပန်ခြင်းနှင့် ပြစ်မှုများအတွက် ဝမ်းနည်းခြင်းတို့ပေါ်တွင်သာ တည်ဆောက်သည်။ ဤတို့သည် ကောင်းမြတ်သော အကျင့်များ၏ အသက်သွေးဖြစ်သည်။ တရားတစ်ခုချင်းစီ၏ သတ္တိများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ ပြည့်စုံမှုအဆင့်များနှင့် လွဲမှားချက်များကို သီးခြားစာအုပ်များနှင့် ဖခင်ကြီးများ၏ သင်ကြားချက်များတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ဤအားလုံးကို စာဖတ်ခြင်းဖြင့် သင်ယူပါ။

ဤကဲ့သို့သော သတ္တိကျင့်မှုသည် စိတ်ဆန္ဒကို တိုက်ရိုက်ပုံဖော်ကာ သတ္တိများကို ထိုစိတ်ဆန္ဒပေါ်တွင် ထိုးနှံပေးသော်လည်း တစ်ပြိုင်နက်တွင် စိတ်ဝိညာဉ်ကို အမြဲတမ်း တင်းမာစေသည်။ ဆွဲဆောင်မှုက အပူကို ဖန်တီးသလို ကောင်းမွန်သော အပြုအမူများသည် စိတ်အားထက်သန်မှုကို မီးထွန်းစေသော လောင်စာဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မရှိပါက ကောင်းမွန်သော စိတ်ဝိညာဉ်တစ်ခုပင် အေးမြကာ ပျောက်ကွယ်သွားမည်။ ဤအခြေအနေသည် မည်သည့်ကောင်းမှုမျှ မပြုဘဲ၊ မကောင်းမှုနှင့် မတရားမှုမှ ရှောင်ရှားခြင်းကိုသာ ကန့်သတ်ထားသူများတွင် ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်သည်။ မဟုတ်ပါ။ ကောင်းမှုများကိုလည်း စတင်ပြုလုပ်ကာ ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ရမည်။ သို့သော် အလွန်အလုပ်များ၍ အမြန်ဆုံးပင်ပန်းနွမ်းနယ်ကာ စိတ်ဓာတ်ကို ဖြန့်လွှတ်ပစ်သူများလည်း ရှိသည်။ အရာအားလုံးကို သင့်တော်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။

က) နှလုံးသားပြုစိုက်ခြင်း

နှလုံးသားကို စိုက်ပျိုးခြင်းဆိုသည်မှာ သန့်ရှင်းမြတ်နိုး၊ ဘုရားသခင်ဆန်နှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အရာများအပေါ် အရသာခံစားစိတ်ကို ထူထောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအရာများထဲတွင် စူးစမ်းဝင်ရောက်သည့်အခါ မိမိ၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထဲတွင် ရှိနေသကဲ့သို့ ခံစားကာ ချုံမြိန်မှုနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာတွေ့သည်။ အခြားအရာများအားလုံးကိုတော့ စိတ်မဝင်စားဘဲ၊ အရသာမခံစားဘဲ၊ တစ်ခါတစ်ရံ မုန်းတီးစိတ်တောင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ လူတစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးသည် နှလုံးသားဆီသို့ စုပေါင်းသွားသည်။ အမှန်တရားများသည် နှလုံးသားပေါ်တွင် ထိုးနှံကာ ကောင်းမွန်သော စိတ်ထားများသည် ထိုအတွင်းတွင် အမြစ်တည်ကြသည်။ သို့သော် ၎င်း၏ အဓိကတာဝန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ပြခဲ့သည့် အရသာခံစားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဉာဏ်သည် ဝိညာဉ်လောက၏ အပြည့်အစုံဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ၎င်း၏ အရာဝတ္ထုမျိုးစုံကို မြင်မြင်သာသာ ကြည့်ရှုသည့်အခါ၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဆန္ဒ၌ ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းစဉ်များ မျိုးစုံကို စဉ်းစားသည့်အခါ၊ နှလုံးသားသည် ဤအားလုံးတွင် ချုံမြိန်မှုကို ခံစားကာ နွေးထွေးမှုကို ထွန်းကားစေရမည်။ ဤဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်မှုသည် အပြစ်ကြောင့် သေဆုံးသွားသော ဝိညာဉ်တစ်ခု ပြန်လည်အသက်ဝင်လာခြင်း၏ ပထမဆုံး လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို စိုက်ပျိုးထိန်းသိမ်းခြင်းသည် အစောပိုင်းအဆင့်များတွင်ပင် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ဤရည်မှန်းချက်ဆီသို့ ဦးတည်သော လေ့ကျင့်မှုမှာ အမှန်တကယ် ကျွန်ုပ်တို့၏ သန့်ရှင်းသော ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးဖြစ်ပြီး၊ ပြည်သူ့ ကိုယ်ပိုင်၊ အိမ်တွင်း သို့မဟုတ် ဘုရားကျောင်းဆိုင်ရာ မည်သည့်ပုံစံမျှမဆို ပါဝင်သည်။ ထိုအားလုံးထက် အထူးသဖြင့် ၎င်းကို အသက်သွင်းပေးသည့် ဆုတောင်းစိတ်ဓာတ်ပင် ဖြစ်သည်။

ဘုရားကျမ်းဝန်ဆောင်မှု—ဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်ကျင်းပသော ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံး၊ ဘုရားကျောင်း၏ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ပုံတော်များ၊ မီးဖိုင်များ၊ အနံ့ဆေး၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဖတ်စာများနှင့် ဘာသာရေးအခမ်းအနား လှုပ်ရှားမှုများ၊

လိုအပ်ချက်အမျိုးမျိုးအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများပါဝင်သည်—နှင့် အိမ်တွင်းဘုရားရှိခိုးကျင်းပခြင်း၊ ဘုရားကျမ်းဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများပါဝင်သည်—သန့်စင်ထားသော ပုံတော်များ၊ သန့်ရှင်းဆီ၊ မီးဖိုင်များ၊ သန့်ရှေ့ ခရစ်လက္ခဏာ၊ နံ့သာ— ဤသန့်စင်သော ပစ္စည်းစုစည်းမှုသည် မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံ့ခံခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ အရသာခံစားခြင်း စသည့် အာရုံခံစားမှုအားလုံးကို ဆွဲဆောင်ကာ သေသွားသော ဝိညာဉ်ထဲရှိ အာရုံခံစားမှုများကို **ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည့်** အင်အားအပြည့်ဆုံး၊ တကယ့်သန့်စင်ပေးသူ တစ်ခုတည်းဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်သည် အတွင်း၌ နေထိုင်သော အပြစ်ကြောင့် ကမ္ဘာဝိညာဉ်၏ စွမ်းအားဖြင့် သေသွားခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားကျောင်းဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုလုံး—ပုံစံ၊ အဓိပ္ပါယ်၊ ယုံကြည်ခြင်း၏ အင်အားနှင့် အထူးသဖြင့် ထိုအတွင်း၌ ဖုံးကွယ်ထားသော ကျေးဇူးတော်တို့သည် ကမ္ဘာဝိညာဉ်ကို ဆန့်ကျင်ကာ တားဆီးနိုင်သော မခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်သော အင်အားရှိပြီး၊ ဝိညာဉ်ကို ၎င်း၏ ဖိအားပေးမှုမှ လွတ်မြောက်စေခြင်းအားဖြင့် လွတ်လပ်စွာ အသက်ရှူနိုင်စေကာ ဤဝိညာဉ်ရေး လွတ်လပ်မှု၏ ချို့မြန်မှုကို ခံစားနိုင်စေသည်။ ဘုရားကျောင်းထဲ ဝင်လာသူတိုင်းသည် အပြည့်အစုံကွဲပြားသည့် ကမ္ဘာတစ်ခုထဲ ဝင်ရောက်သလို ဖြစ်ပြီး၊ ထိုကမ္ဘာ၏ သက်ရောက်မှုကြောင့် ပြောင်းလဲသွားကြသည်။ ကိုယ်တော်မြတ်ပစ္စည်းများဖြင့် ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြည့်စေသူများတွင်လည်း ထိုတူပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ၏ ကြိမ်နုန်းမြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ အတွင်းစိတ်ထဲသို့ ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ဝင်ရောက်ကာ နှလုံးသားပြောင်းလဲမှုကိုလည်း ပိုမိုလျင်မြန်စေသည်။ ထို့ကြောင့်:

၁) လူတိုင်းသည် ဘုရားကျောင်းဝန်ဆောင်မှုများသို့ အများဆုံးတက်ရောက်ရန် ကြိုးပမ်းသင့်ပြီး၊ ပုံမှန်အားဖြင့် မနက်ပိုင်း ဝတ်ပြုခြင်း (Matins), အဓိကဝတ်ပြုခြင်း (Liturgy) နှင့် ညနေပိုင်း ဝတ်ပြုခြင်း (Vespers) တို့တွင် တက်ရောက်သင့်သည်။ ပထမဆုံးအခွင့်အရေးရသည်နှင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်မနေနဲ့ တက်ရောက်ရန် ကြိုးပမ်းသင့်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားကျောင်းသည် မြေကြီးပေါ်ရှိ ကောင်းကင်ဘုံ သို့မဟုတ် ကောင်းကင်ဘုံတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ဘုရားကျောင်းကို ဘုရားသခင်၏ နေထိုင်ရာဟု ယုံကြည်ကာ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပါ။ ထိုနေရာ၌ ၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုတောင်းများကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ နားထောင်မည်ဟု ကတိပြုထားပါသည်။ ဘုရားကျောင်းအတွင်း၌ ဘုရားရှေ့၌ ရှိနေသကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့လေးစားစွာ ရပ်တည်ကာ၊ ခေါင်းချိုးကာ၊ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုလုံးတွင် အာရုံစိုက်၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ စိတ်မလွဲ၊ ပျင်းရိခြင်း သို့မဟုတ် ဂရုမစိုက်ခြင်း မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းရမည်။

၂) ကိုယ်ပိုင်ပူဇော်ခြင်း၊ ဘုရားကျောင်းတွင် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် ပြုလုပ်သော ပူဇော်ပွဲများနှင့် ဘုရားကျောင်း၏ စည်းမျဉ်းအတိုင်း ပြုလုပ်သော ကိုယ်ပိုင်အိမ်တွင်းဆုတောင်းများကို မမေ့ရ။ ဤသည်မှာ ဘုရားကျောင်းဝန်ဆောင်မှုအတွက် ထပ်ဆောင်းပစ္စည်းသာဖြစ်ပြီး အစားထိုးမဟုတ်ကြောင်း သတိပြုရမည်။ သခင်တော်က ကျွန်ုပ်တို့အား စုဝေးပွဲများကို မလွှတ်ရန် အမိန့်ပြုခဲ့ပြီး ဝန်ဆောင်မှု၏ ပြည့်စုံသော အင်အားသည် အစုလိုက်ဝန်ဆောင်မှုတွင်သာ ရှိကြောင်း ထင်ဟပ်စွာ ဖော်ပြခဲ့သည် (ဟောဘရူး ၁၀:၂၅ ကို ကြည့်ပါ)။

၃) ဘုရားကျောင်း၏ ပွဲတော်များ၊ အခမ်းအနားများနှင့် ဓလေ့ထုံးစံများအားလုံးကို လိုက်နာကာ ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းတွင် ထိုအရာများနှင့် ကိုယ်ကို ချိတ်ဆက်ထားသင့်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် အထူးပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု၌ အမြဲတမ်း ရှိနေသကဲ့သို့ ခံစားနိုင်မည်။ ဤအရာကို လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူပါသည်။ ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့

ဘုရားကျောင်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံဖြစ်ပြီး ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် လက်ခံလိုက်ပါ။

သို့သော် အထူးသဖြင့် ဘုရားကျောင်းဝန်ဆောင်မှုအား အင်အားဖြည့်ပေးသောအရာမှာ ဆုတောင်းစိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည် အပြည့်အစုံတာဝန်တစ်ခုဖြစ်သလို အင်အားကြီးမားသော နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် ယုံကြည်ခြင်း၏ အမှန်တရားများကို စိတ်ထဲတွင် ထိုးထွင်းစွာ မှတ်သားစေပြီး ကောင်းမွန်သော ကျင့်ဝတ်များကို စိတ်ဓာတ်ထဲတွင် တည်ဆောက်ပေးသည်။ သို့သော် အထူးသဖြင့် နှလုံးသားကို ၎င်း၏ ချစ်ခြင်းနှင့် သနားခြင်းတို့ဖြင့် အသက်သွင်းပေးသည်။ ဤတစ်ခု ရှိလာသည်နှင့်အမျှ ပထမနှစ်ခုသည် အလျင်အမြန် လိုက်လာကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဆုတောင်းပြုလုပ်ခြင်းကို အရင်ဆုံး စတင်ကာ ဆက်လက်မပြတ် မရပ်တန့်ဘဲ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုအခါမှသာ ဘုရားသခင်သည် ဆုတောင်းသူအား ဆုတောင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည်။

ဆုတောင်းခြင်း၏ အခြေခံမှာ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်နှင့် နှလုံးသားကို ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဤလုပ်ရပ်က တိတိကျကျ ထိုအရာကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ဂရုမစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွင်းရှိ မီးပွင့်ကို ကိုယ်တိုင်ပင် ငြိမ်းသတ်နိုင်သည်။ ထို့နောက် ဆုတောင်းစိတ်ဓာတ်ကို မီးထွန်းစေလို၍ အချို့သော လေ့ကျင့်မှုများကို ချက်ချင်း စတင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဘုရားကျောင်းဝန်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပါဝင်ခြင်းအပြင် ကိုယ်ပိုင်ဆုတောင်းခြင်းသည် မည်သည့်နေရာ၌မဆို မည်သည့်ပုံစံဖြင့်မဆို တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဤတွင် စည်းကမ်းတစ်ခုသာရှိပါသည်။ ဆုတောင်းရန် အလေ့အထပြုပါ။ ဤရည်မှန်းချက်အတွက်:

၁) ညနေခင်း၊ မနက်ခင်းနှင့် နေ့ခင်းအတွက် ဆုတောင်းအချိန်ဇယားတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

၂) အစပိုင်းတွင် အစီအစဉ်ကို တိုတောင်းအောင် ထိန်းထား၍ ဤလေ့ကျင့်မှုနှင့် ကြိုးပမ်းမှုကို မကျွမ်းကျင်သေးသော စိတ်ဓာတ်ကို မပျက်စီးစေရန် ဖြစ်သည်။

၃) သို့သော် အမြဲတမ်း ဂုဏ်ပြုခြင်း၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းနှင့် အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။

၄) ဤအတွက် လိုအပ်သည်မှာ—ရပ်ခြင်း၊ ခေါင်းချခြင်း၊ ဒူးချခြင်း၊ ခရစ်လက္ခဏာရေးဆွဲခြင်း၊ ဖတ်ခြင်းနှင့် တခါတလေ သီဆိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

၅) ဒီလို ဆုတောင်းခြင်းကို မကြာခဏပြုလုပ်သမျှ ပိုကောင်းသည်။ တချို့လူတွေက တစ်နာရီတိုင်း ဆုတောင်းပြီး တစ်ခါချင်း နည်းငယ်သာဖြစ်ပေမယ့် ပိုမိုကြိမ်နှုန်းများစွာ ဆုတောင်းကြသည်။

၆) ဆုတောင်းများကို ဆုတောင်းစာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားသည်။ သို့သော် တစ်ခုတည်းသော ဆုတောင်းတစ်ခုကို အထူးသဖြင့် ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ထားခြင်းက ကောင်းပြီး၊ ထိုဆုတောင်းကို စတင်ပြောဆိုလိုက်သည်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကို ချက်ချင်း မီးထွန်းစေသည်။

၇) ဆုတောင်းခြင်းအတွက် စည်းကမ်းက ရှိရင်းပါသည်။ ဆုတောင်းစတင်သောအခါ ဘုရားသခင်၏နားထဲသို့ တိုက်ရိုက်ပြောဆိုနေသလို ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စွာဖြင့် ပြောဆိုပြီး၊ ဝိညာဉ်၏လှုပ်ရှားမှုနှင့်အညီ ခရစ်လက္ခဏာပြခြင်း၊ ခေါင်းချခြင်းနှင့် မြေပြားချပ်ခြင်းတို့ကို တွဲဖက်ပြုလုပ်ရမည်။

၈) သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းကို မလွဲမချော် အမြဲလိုက်နာရမည်။ သို့သော် နှလုံးသားက ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ထပ်မံထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။

၉) ဖတ်ဆိုခြင်းဖြစ်စေ၊ သီဆိုခြင်းဖြစ်စေ၊ တိတ်ဆိတ်စွာဖြစ်စေ—ဘုရားသခင်သည် နီးကပ်နေသောကြောင့် မည်သည့်နည်းမျှ ကွာခြားမှုမရှိပါ။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆုတောင်းတစ်ခုလုံးကို တစ်နည်းတည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်သင့်ပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အခြားနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

၁၀) ဆုတောင်း၏ အကန့်အသတ်ကို သေချာစွာ မှတ်ထားရမည်။ ကောင်းမွန်သော ဆုတောင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားရှေ့၌ ခါးထောက်ကပ်ပြီး 'အရာအားလုံးကို တန်ဖိုးချိန်သူဘုရားရှင်၊ ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်ပါ' ဟု ခံစားကာ အဆုံးသတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

၁၁) ဆုတောင်းခြင်းတွင် အဆင့်များ ရှိသည်။ ပထမအဆင့်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ဆုတောင်းဖြစ်ပြီး အဓိကအားဖြင့် ဖတ်ဆိုခြင်း၊ ရပ်တည်ခြင်းနှင့် ခေါင်းချခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ စိတ်က လွင့်နေပြီး နှလုံးသားက မခံစားရ၊ ဆန္ဒလည်း မရှိပါ။ ဒီအဆင့်တွင် သည်းခံခြင်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းနှင့် ချွေးထွက်ခြင်းသာ ရှိသည်။ သို့သော်လည်း ကန့်သတ်ချက်များ သတ်မှတ်ကာ ဆုတောင်းပါ။ ဤသည်မှာ လှုပ်ရှားဆုတောင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအဆင့်မှာ အာရုံစိုက်၍ ဆုတောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်သည် ဆုတောင်းချိန်တိုင်းတွင် ကိုယ်တိုင်စုစည်း၍ အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ ဆုတောင်းတစ်ခုလုံးကို ပြည့်စုံစွာ ဖတ်ဆိုရန် အလေ့ကျင့်ဖြစ်လာသည်။ အာရုံစိုက်ခြင်းသည် ရေးသားထားသော စကားလုံးများနှင့် ပေါင်းစည်းကာ ကိုယ်ပိုင်စကားကဲ့သို့ ပြောဆိုသည်။ တတိယအဆင့်မှာ နှလုံးသားဆုတောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ နှလုံးသားသည် အာရုံစိုက်မှုကြောင့် ပူနွေးလာပြီး စိတ်ထဲရှိ အတွေးများသည် ဤနေရာတွင် ခံစားချက်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားသည်။ တောင်းပန်စကားတစ်လုံးရှိလျှင်၊ အပြစ်တင်တောင်းပန်ခြင်းရှိသည်။ တောင်းဆိုချက်တစ်ခုရှိလျှင်၊ လိုအပ်ချက်နှင့် ဆန္ဒပြင်းထန်မှုခံစားချက်ရှိသည်။ ခံစားချက်အဆင့်သို့ တိုးတက်လာသူသည် စကားမလိုဘဲ ဆုတောင်းသည်။ ဘုရားသခင်သည် နှလုံးသား၏ ဘုရားဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤသည်မှာ ဆုတောင်းလေ့ကျင့်မှု၏ ထိပ်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပြီး၊ ဆုတောင်းစဉ် တစ်ခံစားချက်မှ နောက်တစ်ခံစားချက်သို့ ရွေ့လျားခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီအချိန်တွင် ဖတ်ခြင်းကို ရပ်နိုင်သလို စဉ်းစားခြင်းကိုလည်း ရပ်ပြီး ဆုတောင်း၏ ရင်းနှီးသိပြီးသား လက္ခဏာများဖြင့် ခံစားချက်ထဲတွင်သာ တည်နေပါ။ အစပိုင်းတွင် ဤဆုတောင်းသည် တဖြည်းဖြည်း ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဘုရားကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ ဆုတောင်းခံစားချက်တစ်ခုက လူတစ်ဦးကို ဖုံးလွှမ်းသွားသည်... ဒီမှာ သန့်ရှင်းသူကြီးများ၏ ပုံမှန်အကြံဉာဏ်တစ်ခုရှိပါသည်—ဤအချက်ကို မလွတ်မသွားစေဘဲ သတိပြုပါ။ ခံစားချက်တစ်ခု ရှိလာသောအခါ အခြားလုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကို ရပ်ဆိုင်းကာ ထိုခံစားချက်ထဲ၌သာ နေထိုင်ရမည်။ 'သန့်ရှင်းသော တံတား' တွင် ဆိုသည်မှာ—'နတ်တစ်ပါးသည် သင်နှင့်အတူ ဆုတောင်းနေသည်'။ ဆုတောင်း၏ ထင်ဟပ်မှုများအား သတိပြုခြင်းသည် ဆုတောင်းကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးစေသော်လည်း၊ မသတိမထားခြင်းက ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ ဆုတောင်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အဓိကအချက်မှာ ဤအချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မည်သူမဆို ဆုတောင်း၌ ပြည့်စုံပြီဟု ထင်မြင်သော်လည်း ဆုတောင်း၏ စည်းကမ်းများကို မလွတ်ဘဲ သင်ကြားထားသည့်အတိုင်း လေ့ကျင့်ကာ အမြဲတမ်း တက်ကြွစွာ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် စတင်ရမည်။ ဤသည်ကို

ဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ ဆုတောင်းဖြင့် တွဲဖက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုနောက် စိတ်နှလုံးမှ ထွက်သော ဆုတောင်းများ ပေါ်ပေါက်လာမည်။ ဤအခြေခံမရှိပါက နောက်ပိုင်းဆုတောင်းများ ပျောက်ကွယ်သွားကာ လူသည် ဆုတောင်းနေသည်ဟု ထင်သော်လည်း အမှန်မှာ မဆုတောင်းနေသေးပါ။

ဆုတောင်းခံစားချက်သည် မရပ်တန့်နိုင်အထိ တိုးတက်လာသောအခါ၊ ဝိညာဉ်ဆုတောင်းစတင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဆုတောင်းပေးသော သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ လက်ဆောင်ဖြစ်ပြီး၊ နားလည်နိုင်သည့် ဆုတောင်း၏ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် စိတ်၏နားလည်နိုင်ခြင်းထက် ကျော်လွန်ပြီး သတိ၏အကန့်အသတ်ကို ကျော်လွန်သွားသော ဆုတောင်းတစ်မျိုးလည်း ရှိသည်ဟု ဆိုကြသည် (St Isaac the Syrian သင်ကြားသည့်အတိုင်း)။

မပြတ်တောက်သော ဆုတောင်းသို့ တက်ရောက်ရန် အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ ယေရှုဆုတောင်းကို လေ့ကျင့်ကာ ကိုယ်တွင်း၌ အမြစ်စိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏အလင်းဖြင့် တောက်ပမြင်မြင်ရရှိထားသော စိတ်ဓာတ်ဘဝ၌ အတွေ့အကြုံအများဆုံး လူကြီးများသည် စိတ်ဓာတ်အားဖြည့်ရန်နှင့် သန့်ရှင်းရေးအတွက် ရိုးရှင်းသော်လည်း အင်အားကြီးမားသော နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိကာ ၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်စည်းကမ်းများကို သူတို့၏ သင်ကြားချက်များတွင် ထားခဲ့ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများနှင့် ကိုယ်ထိန်းသိမ်းရေး ကြိုးပမ်းမှုများမှတစ်ဆင့် နှလုံးသားကို သန့်ရှင်းစေပြီး စိတ်ဓာတ်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ရန် ကြိုးပမ်းကြသည်။ ဤသို့ရောက်ရှိရန် လမ်းကြောင်းနှစ်ခုရှိသည်။ တစ်ခုမှာ လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှုလမ်းကြောင်းဖြစ်၍ အထက်ဖော်ပြထားသည့် အရှုပ်ရှင်းလေ့ကျင့်မှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ခုမှာ စူးစမ်းစဉ်းစားလမ်းကြောင်းဖြစ်၍ စိတ်ကို ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမလမ်းကြောင်းတွင် ဝိညာဉ်သည် သန့်ရှင်းကာ ဘုရားသခင်ကို လက်ခံရရှိသည်။ ဒုတိယလမ်းကြောင်းတွင် မြင်သာထင်ရှားသော ဘုရားသခင်သည် မသန့်ရှင်းမှုအားလုံးကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးကာ သန့်ရှင်းသွားသော ဝိညာဉ်အတွင်း နေထိုင်လာသည်။ နောက်တစ်ခုကို ယေရှု၏ ဆုတောင်းတွင် အကျဉ်းချုပ်ပြောရမည်ဆိုလျှင် စိုင်းနိုင်ဂရေဂိုရီက "ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ယေရှုနာမည်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဘုရားသခင်ထံ ရောက်ရှိကြသည်" ဟုဆိုပြီး၊ ပထမလမ်းကြောင်းသည် နောက်လမ်းကြောင်းထက် ပိုရှည်လျားသော်လည်း နောက်လမ်းကြောင်းသည် ပိုမြန်၍ ထိရောက်ကြောင်း ထပ်မံပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် တချို့က ယေရှုဘုရားဆုတောင်းကို စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုများထဲတွင် ထိပ်ဆုံးနေရာပေးခဲ့ကြသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အလင်းပေးကာ၊ ခွန်အားဖြည့်ကာ၊ အသက်သွင်းကာ၊ မြင်သာသောနှင့် မမြင်သာသော ရန်သူအားလုံးကို ကျော်လွန်ကာ ဘုရားသခင်ထံသို့ မြှင့်တင်ပေးသည်။ ထိုဆုတောင်းသည် အလွန်အမင်း အာဏာကြီးမားပြီး အစွမ်းထက်လှသည်။ ယေရှုဘုရား၏ နာမည်သည် ဝိညာဉ်ထဲ၌ ကောင်းကျိုးများ၊ ခွန်အားနှင့် အသက်၏ အဖိုးတန်အမြောက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ပြန်လည်တောင်းပန်ပြီး သခင်ကို ရှာဖွေလိုသူ မည်သူမဆို စတင်ချိန်မှစ၍ ယေရှုဆုတောင်းကျင့်စဉ်အပြည့်အစုံကို သင်ကြားပေးသင့်ပြီး၊ ထိုဆုတောင်းမှတစ်ဆင့် အခြားဆုတောင်းပုံစံများအားလုံးကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးသင့်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ခွန်အားရရှိကာ၊

စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အမြင်များ ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ရရှိကာ၊ အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။
ဤအကြောင်းကို မသိဘဲ တချို့—သို့မဟုတ် အများစု—သည် ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လေ့ကျင့်မှုများတွင်သာ ကန့်သတ်ကာ သူတို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများနှင့် အချိန်ကို မလိုလားအပ်စွာ
ဖြုန်းကျကျပစ်နေကြသည်။

ဤလေ့ကျင့်မှုကို 'အနုပညာ' ဟု ခေါ်ကြပြီး ရိုးရှင်းလွယ်ကူပါသည်။ သတိနှင့် အာရုံကို နှလုံးအတွင်း
ဗဟိုပြုထားကာ 'ဘုရားသခင်၏သားတော် ယေရှုခရစ်ရေ၊ ကျွန်ုပ်အား ကရုဏာပြုပါစေ' ဟု ပုံရိပ်မပါဘဲ၊
ဘုရားသခင်က မြင်နားထောင်နေသည်ဟု ယုံကြည်ကာ မပြတ်မစဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောဆိုပါ။

ဤနည်းကို တည်ငြိမ်စွာ လေ့ကျင့်လိုသူသည် မနက်ခင်း သို့မဟုတ် ညနေခင်းတွင် တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်
သတ်မှတ်ထားသော အချိန်—၁၅ မိနစ်၊ ၃၀ မိနစ် သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင် စွမ်းဆောင်နိုင်သမျှ—ကို
ဤဆုတောင်းအတွက်သာ သီးသန့်ထားရမည်။ ဤအချိန်ကို မနက်ခင်းနှင့် ညနေခင်း ဆုတောင်းပြီးနောက်၊
ရပ်နေ၍ဖြစ်စေ ထိုင်နေ၍ဖြစ်စေ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဤသည် လေ့ကျင့်မှုအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို
တည်ဆောက်ပေးမည်။

ထို့နောက် တစ်နေ့တာအတွင်း မည်သည့်အလုပ်ကိုမဆို လုပ်နေစဉ် မိနစ်အနည်းငယ်တိုင်းတွင် ဤဆုတောင်းကို
သတိထား၍ ပြောဆိုရန် ကြိုးစားပါ။

ဤအကျင့်သည် ပိုမိုတည်ငြိမ်လာကာ၊ မည်သူမဆို မည်သည့်အလုပ်ကိုမဆို လုပ်ကိုင်နေစဉ်၌ပင်
ဆုတောင်းသည်ကို ကိုယ်တိုင်ပြန်ဆိုနေသကဲ့သို့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ တင်းကျပ်စွာ ကြိုးပမ်းသမျှ အောင်မြင်မှုသည်
ပိုမိုမြန်ဆန်လာပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကို နှလုံးသားပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ထားရမည်။ ဆုတောင်းပြုလုပ်စဉ်တွင် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ဖော်ပြရန်
အသက်ကို နည်းနည်း ဖမ်းထားရမည်။

သို့သော် အရေးကြီးဆုံးအခြေအနေမှာ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့နားနီးကပ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုတောင်းကို
နားထောင်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်ဆုတောင်းကို ဘုရားသခင်၏ နားထဲသို့ ပြောဆိုပါ။

ဤလေ့ကျင့်မှုသည် စိတ်ဓာတ်ထဲတွင် နွေးထွေးမှုကို ထူထောင်ကာ၊ ထို့နောက် သဘောကျမှုနှင့် အဆုံးတွင်
အံ့ဩမြူးမြူးခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သို့သော် ဤအရာအားလုံးကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမှသာ
ရရှိနိုင်သည်။

အစပိုင်းတွင် ဤဆုတောင်းသည် အခြားလုပ်ငန်းများကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပြီး၊
နောက်ပိုင်းတွင် စိတ်ဆိုင်ရာကိစ္စတစ်ခုဖြစ်လာကာ၊ နောက်ဆုံးတွင် နှလုံးသားထဲတွင် အမြစ်တွယ်သွားသည်။

ဤဆုတောင်း၏ မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်းမှ လွဲမှားသွားနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်
ဤဆုတောင်းကို သိကျွမ်းသူထံမှ သင်ယူရမည်။ အမှားများသည် မိမိ၏ အာရုံစိုက်ရာ—ဦးနှောက်တွင်လား၊
နှလုံးသားတွင်လား—ပေါ်မူတည်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

နှလုံးသားထဲ၌ ရှိသူသည် လုံခြုံသည်။ ပိုမိုလုံခြုံသူမှာ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ကျိုးပျက်နေသောနှလုံးသားဖြင့်
ဘုရားသခင်ကို ကပ်လျက်၊ ဝမ်းနည်းစွာ ဆုတောင်းကာ မှားယွင်းမှုများမှ ကယ်တင်ပေးရန် ဆုတောင်းသူဖြစ်သည်။

သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများသည် ဤလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ သင်ကြားချက်များကို အသေးစိတ် ဖော်ပြထားကြသည်။
ထို့ကြောင့် ဤလမ်းကြောင်းကို လိုက်လျှောက်သူသည် အခြားအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ကာ သူတို့၏ လက်ရာများကို
ဖတ်ရှုသင့်သည်။ အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်ချက်များကို ဟေစီကီယပ်စ် (ဂျေရုဆလင်မှ — တည်းဖြတ်မှတ်ချက်) ၏
လက်ရာများ၊ အိုလ်ဒါ ဘောဆစ်၏ မိတ်ဆက်စာများနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှု၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်း (မော်ဒိုဗေးယား အိုလ်ဒါ
ပိုင်ဆိုင်မှု၏ ဗီလစ်ဆွဲစာတိုက်၏ ဘဝနှင့် လက်ရာများ၊ စိုင်းနားမှ သန့်ရှင်းသူ ဂရေဂိုရီ၏ စာအုပ်များအတွက် မိတ်ဆက်စာများ
ထည့်သွင်းထားသည်။ စိုင်းနားမှ ဖီလိုသီးယပ်စ်၊ ပရက်စ်ဘစ်တာ အိုင်ဆီရှပ်စ်နှင့် ဆိုရာမှ နီလပ်စ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်သတိနှင့် ဆုတောင်းဆိုင်ရာ
စာစုများကို သူ၏ မိတ်ဆွေ၊ တစ်ကိုယ်တော်ကျင့်သူကြီး ပေါလီအမဲရဲလ်မှ ဘေ့စ်စ်လ်ကြီးက စုစည်းထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ကိုဇဲလ်ရှိ ဗေဒင်စကား
အိုပတီနာ ဟားမစ်တေ့ခ်မှ ထုတ်ဝေသည်။ မော့စကို၊ ၁၈၉၂ (တည်းဖြတ်သူမှ)။ ဂရေဂိုရီအောင်ဆိုင်နိုင်း၊
ဖီလိုသီးယပ်စ်အောင်ဆိုင်နိုင်း၊ သီယိုလစ်ပပ်စ် (ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားမြို့မဟာသံဃာရပ်တည်သူ — တည်းဖြတ်သူမှ)၊
စီးမီယွန် ဟူသော နယူး သီအိုလိုဂျီယန်၊ နီလပ်စ်အောင်ဆိုင်ရာ နှင့် သန့်ရှင်းသော ဘုန်းကြီး ဒိုရိုသီးယပ်စ် (ရုရှားဘာသာ)
တို့မှ။

အထက်ဖော်ပြချက်များအားလုံးကို ကျွမ်းကျင်စွာ လေ့ကျင့်ပြီးသူသည် ခရစ်ယာန်ဘဝကို
လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေသူဖြစ်သည်။ သူသည် မိမိကိုယ်ကို သန့်စင်ခြင်းနှင့် ခရစ်ယာန်ပြည့်စုံခြင်းတွင် အလျင်အမြန်
တိုးတက်ကာ ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းဖက်ရာတွင် လိုလားသော ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိမည်။

ဤသည်မှာ စိတ်၏စွမ်းအားများအတွက် လေ့ကျင့်မှုများဖြစ်ပြီး၊ ဝိညာဉ်၏လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ကိုက်ညီအောင်
ပြင်ဆင်ထားသည်။ ဤတွင် တစ်ခုချင်းစီသည် စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝ သို့မဟုတ် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ခံစားချက်များနှင့်
ကိုက်ညီကြောင်း တွေ့မြင်ရသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် အတွင်းစိတ်၌ တည်နေရန် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို
ခိုင်မာစေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အာရုံစူးစိုက်မှုကို စုဆောင်းစေပြီး၊
ဆန္ဒလေ့ကျင့်ခန်းများသည် သတိထားမှုကို မြှင့်တင်ကာ၊ နှလုံးသားလေ့ကျင့်ခန်းများသည် သမာဓိကို
တည်ငြိမ်စေသည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည် ဤအားလုံးကို ထည့်သွင်းကာ ပေါင်းစည်းပေးသည်။ အမှန်တကယ်၊ ၎င်း၏
သဘာဝအရ ယခင်ဖော်ပြခဲ့သည့် အတွင်းရေး လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

ဤလှုပ်ရှားမှုများအားလုံးသည် အသစ်သောဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ဝိညာဉ်၏ အင်အားများကို
ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ ၎င်းသည် ဝိညာဉ်ကို စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပြည့်စေခြင်း၊ စိတ်ကို စိတ်ဓာတ်ထဲသို့ မြှင့်တင်၍
၎င်းနှင့် ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် တူညီသည်။ ကျနု်းချိန်တွင် ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်သည် ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် ပေါင်းစည်းခဲ့ကြသည်။
ပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်းတွင် စိတ်ဓာတ် ပြန်လည်ထူထောင်သော်လည်း ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာအားလုံးကို
ဆန့်ကျင်၍ မုန်းတီးသော ပြင်းထန်သော စိတ်ဓာတ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းက ဝိညာဉ်ထဲတွင် ကျန်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။
ဤလှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများ ပါဝင်ကာ ဝိညာဉ်နှင့် ဝိညာဉ်တော်နှင့် ညီညွတ်စေပြီး၊
ဝိညာဉ်တော်နှင့် ပေါင်းစည်းစေသည်။ ဤအရာများ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့မှ ကိုယ်တိုင်
ကင်းလွတ်ထားသူများသည် မည်သို့ ဆိုးရွားစွာ ဆင်းရဲနေကြသည်ကို ထင်ဟပ်စေသည်။ သူတို့၏
ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများသည် အသီးမထွက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်ပြီး၊ ကြိုးစားသော်လည်း အသီးမမြင်ကြ၊
ထို့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျကာ အားထုတ်မှုအားလုံး ပျက်စီးသွားသည်။

သို့သော် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ၎င်းတို့၏ အသီးအနှံအားလုံးသည် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းနှင့် ရှာဖွေခြင်း

စိတ်ဓာတ်မှ ထွက်ပေါ်လာကြောင်း မမေ့ရ။ ထိုစိတ်ဓာတ်က ဤအပြုအမူများမှတစ်ဆင့် ကရုဏာ၏ ပြန်လည်ထူထောင်ပေးနိုင်စွမ်းကို ဦးတည်ကာ ဝိညာဉ်နှင့် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာအားလုံးကို ပေါင်းစည်းစေသည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်မရှိပါက ဤအပြုအမူများသည် အလွတ်၊ အေးမြ၊ အသက်မဲ့၊ မသီးမနှံ ဖြစ်သွားမည်။ ဖတ်ရှုခြင်း၊ ဦးခေါင်းချခြင်း၊ ပူဇော်ခြင်းနှင့် အခြားအားလုံးသည် အတွင်းစိတ်ဓာတ်မရှိလျှင် အသီးအနှံနည်းပါးသည်။ ဤကဲ့သို့သော အပြုအမူများသည် ဂုဏ်ယူခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်မှန်ကြောင်း ယူဆခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပြီး၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ထိုအပြုအမူများကိုသာ မှီခိုလာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိညာဉ်မပါသောသူအား အခက်အခဲကြုံတွေ့လာသောအခါ အရာအားလုံး ပျက်စီးသွားသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်မှာပင် ပင်ပန်းစရာဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် ဝိညာဉ်သည် ဝိညာဉ်ထဲသို့ တစ်စုံတစ်ခုသော စွမ်းအားကို ထည့်သွင်းပေးကာ၊ ထိုစွမ်းအားကြောင့် ဤအပြုအမူများထဲတွင် တစ်ခုတည်း မကျေနပ်ဘဲ အမြဲတမ်း ထိုအပြုအမူများဆီ ပြန်လည်သွားလိုစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ။

ထို့ကြောင့် ဤအကျင့်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်စဉ် ဘဝ၏ ဝိညာဉ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း မီးလောင်နေရမည်၊ နူးညံ့စွာနှင့် နှလုံးသားမှ ထွက်သော စိတ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်သူ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပြန်လှည့်နေရမည်ဟု အမြဲသတိထားရမည်။ ဤဝိညာဉ်ကို ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ဘာသာရေးကျင့်ဝတ်များမှတစ်ဆင့် အကောင်းဆုံး ထိန်းသိမ်း၍ ပြည့်စုံစေနိုင်သည်။ သို့သော် ဤအရာများသည် ဝိညာဉ်အတွက်လည်း အာဟာရဖြစ်စေသဖြင့်၊ ၎င်းတို့ကိုသာ အကန့်အသတ်မပြုဘဲ သတိထားရမည်။ မဟုတ်လျှင် ၎င်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာအား ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေသည် စာဖတ်ခြင်းနှင့် အထူးသဖြင့် အမှန်တရားကို သိရှိနားလည်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစည်းခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အသစ်သောဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ကိုက်ညီအောင် လှုပ်ရှားခြင်း

ဒီမှာ ထူးခြားချက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မည်သည့် စိတ်ဆန္ဒကိုမဆို မလိုက်စားခြင်း၊ ပျော်မွေ့မှုအတွက် မည်သည့်အရာမျှ မလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အစားအစာ၊ အပျော်ယမကာ၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားခံစားမှုများနှင့် အထင်အမြင်များကို ကောင်းကျိုးတစ်ခုအဖြစ် မယူသင့်ဘဲ၊ အာရုံမစိုက်ဘဲ လမ်းဖြတ်တစ်ခုကဲ့သို့သာ လက်ခံသင့်သည်။ ထို့အပြင် ပိုမိုသက်သာစွာ ကန့်သတ်ကာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဆန္ဒမဟုတ်ဘဲ သဘောတရားနှင့် ကောင်းမွန်သော ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း လိုက်နာသင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်သမျှကို ကိုယ်တိုင်စွန့်လွှတ်မှုနည်းငယ်ဖြင့်သာ ပေးပြီး၊ ထိုအရာများကို ချန်ထားကာ စိတ်ဝိညာဉ်ဘက်သို့သာ အပြည့်အဝ လှည့်ပါ။ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများက ဤအပြုအမူကို ခန္ဓာကိုယ်၏ အနားယူခြင်းကို ရှာဖွေခြင်းဟု ခေါ်ကြပြီး၊ ၎င်းသည် ရောဂါများထဲတွင် အန္တရာယ်ဆုံးဖြစ်ကာ ဘုရားသခင်နှင့် ဆန့်ကျင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်သာခွင့်မပေးသူများတွင် ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်သည် နေထိုင်၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဂရုမစိုက်ခြင်းနှင့် အလုပ်မလုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တစ်ခါတစ်ရံ အပိုင်းပိုင်း ဖြည့်ဆည်းခြင်းများကလည်း ဝိညာဉ်ကို အေးမြစေပါသည်။ ထိုအခါ ကိုယ်ခန္ဓာပျော်မွေ့ခြင်းကို ပုံမှန်အဖြစ်ယူထားသူများအကြောင်းကို ဘာပြောနိုင်မလဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စိတ်ကျေနပ်ခြင်းသည် ဝိညာဉ်အတွက် မီးကို ရေဖြင့် ငြိမ်းသတ်ခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

ကာဆီးယန် (ဂျွန် ကာဆီးယန်၊ ရိုမန် — တည်းဖြတ်မှတ်ချက်) သင်ကြားသလို၊ မည်သူမဆို အတွေ့အကြုံမှ သက်သေပြနိုင်သလို၊ ကိုယ်ခန္ဓာသည် စိတ်ခံစားချက်အားလုံး၏ အခြေစိုက်ရာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် စိတ်ခံစားချက်များကို ခြောက်သွေ့စေခြင်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်သာဖြစ်စေ ခံစားခွင့်ပြုသူသည် စိတ်ထဲတွင် တည်ငြိမ်မှုမရှိနိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အား နှစ်သက်စေသော အရာများ၌ စိတ်ဝင်စားကာ အာရုံမစူးစိုက်၍ အေးမြသွားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကပ်လျက်ရှိသော ဝိညာဉ်သည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပေါင်းစည်းကာ ၎င်းကြောင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးခံရ၍ မြေကြီးဆီ ဆွဲဆောင်ခံရကာ စိတ်ဖြင့် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာကို လွတ်လပ်စွာ မမြင်နိုင်တော့ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းသိမ်းထားသူ၏ မြင်ကွင်းက ဘယ်လောက်ရှင်းလင်းသနည်း၊ သူသည် ဘယ်လောက်လွယ်ကူစွာ အတွင်းဘက်သို့ ပြန်လှည့်နိုင်သနည်း၊ သူ၏ စိတ်ခံစားချက်များက ဘယ်လောက်မတည်မြဲသနည်း၊ ယေဘုယျအားဖြင့် သူအတွင်းရှိ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝက ဘယ်လောက်ထင်ရှားစွာ အသက်ဝင်လာသနည်း။ အပြင်ဘက်ကိုယ်တိုင် ပျက်စီးသွားသမျှအတိုင်း အတွင်းဘက်ကိုယ်တိုင်က နေ့တိုင်း ပြန်လည်အသစ်ဖြစ်လာသည် (ကြည့်ပါ၊ ၂ ကောရိန္တ ၄:၁၆)။ ဇာတိခန္ဓာသည် ခိုင်မာလာလျှင် ဝိညာဉ်အားနည်းစေပြီး၊ ဝိညာဉ်သည် ကြီးပြင်းလာလျှင် ဇာတိခန္ဓာ၏ အနားယူခြင်းမှတဆင့်သာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သန့်ရှင်းသူများအနက်တွင် အလွယ်တကူနေထိုင်ခဲ့သူ တစ်ဦးမျှ မတွေ့ပါ။ သူတို့အားလုံးသည် ကိုယ်ကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို သေခြင်းဖြင့် တင်းကြပ်စွာ နေထိုင်ခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီရိယန် သန့်ရှင်းသူ အိုင်ဇက်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကို သေခြင်းသည် ကယ်တင်ခြင်း၏ အခြေအနေတစ်ခုအဖြစ် ယူဆသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို မထိခိုက်သူသည် ဆွဲဆောင်မှုရှိ၊ လျှော့လျော့ကျကျ၊ လိမ်လည်မှုနှင့် မှားယွင်းမှုတို့ ပါဝင်သည့် လမ်းပေါ်တွင် ရပ်နေသည်။

အသားကို ၎င်း၏ အစိတ်အပိုင်းများ၊ အင်္ဂါများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအားလုံးတွင် ထိန်းချုပ်ထားရမည်၊ ထိုအခါမှသာ ၎င်း၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို တရားမျှတမှု၏ ကိရိယာများအဖြစ် ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းများအနက် တချို့မှာ တိရစ္ဆာန်ဝိညာဉ်ပါဝင်ပြီး ဝိညာဉ်၏လှုပ်ရှားမှုအတွက် အနီးဆုံးကိရိယာများဖြစ်ကြသလို တချို့မှာ သက်ရှိတိရစ္ဆာန်အဖြစ်သာဖြစ်ကာ တိရစ္ဆာန်၏ထောက်ပံ့မှု၊ အာဟာရနှင့်ကြီးထွားမှုအတွက် ကိရိယာများဖြစ်ကြသည်။ ပထမအမျိုးအစားမှာ လွတ်လပ်မှုပိုများပြီး ကန့်သတ်ချက်နည်းသော်လည်း နောက်အမျိုးအစားမှာ ပိုမိုချုပ်နှောင်ခံရကာ ပိုမိုခန္ဓာဆန်ပြီး ကြမ်းတမ်းသည်။ ရှေ့ပိုင်းတွင် ပါဝင်သည်မှာ အာရုံခံစားခြင်း၊ စကားပြောခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် အာဟာရစားခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အပူ၊ အအေး၊ နူးညံ့မှု စသည့် အာရုံခံစားမှုအမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်ရန် အောက်ပါ စည်းကမ်းများ ရှိသည်။

၁။ သင့်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ပါ။ အထူးသဖြင့် မြင်ခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းကို၊ သင့်လှုပ်ရှားမှုများကို ကန့်သတ်ပါ၊ သင့်နှုတ်ခမ်းကို ထိန်းသိမ်းပါ။ ဤသုံးခုကို မထိန်းချုပ်နိုင်သူသည် သူ၏အတွင်းစိတ်ကို ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အလျော့အလျော့နှင့် ဖမ်းဆီးခံရခြင်းတို့ဖြင့် တွေ့ကြုံရမည်၊ အမှန်တကယ်တော့ သူတို့သည် အတွင်း၌ မရှိတော့ကြပါ၊ အကြောင်းမူ၍တို့သည် ဝိညာဉ်သည် အတွင်းမှ အပြင်သို့ ဖြတ်သန်းသွားရာ လမ်းကြောင်းများ သို့မဟုတ် အတွင်းပိုင်းပူဇွန်မှု ထွက်ပြေးရာ ပြတင်းပေါက်များ ဖြစ်ကြသည်။

၂။ သင့်အာဏာကို အသုံးပြု၍ ယခုအခါ အကျိုးရှိသော အရာများဆီသို့ အတင်းအကျပ် ဦးတည်စေပါ။ ယခင်က ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ကိုယ်ကိုနှင့် အဓိက စိတ်အားထက်သန်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးသည့် အရာများဆီသို့ မရပ်တန့်နိုင်အောင် ဆွဲဆောင်ခံခဲ့ရသည်။ ယခု သင်သည် ၎င်းတို့ကို စိတ်ဝိညာဉ်ကို တည်ဆောက်ပေးမည့် အရာများဆီသို့ ပြောင်းလဲဦးတည်စေရမည်။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာလိုအပ်သည့် အစားအစာကို ရိုးရှင်းကျန်းမာစွာ တိုင်းတာ၍ အလေးချိန်နှင့် အရည်အသွေးကို သတ်မှတ်ကာ ထိုအတိုင်းသာ စားသုံးပြီး ကျေနပ်နေရမည်။ အိပ်စက်ခြင်းကိုလည်း ထိုနည်းတူ ထိန်းသိမ်းရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ခြောက်သွေ့စေခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို အေးမြ၍ ခက်ခဲသော အခြေအနေတွင် ထိန်းသိမ်းထားကာ နူးညံ့မှု မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

၄။ ဤအားလုံးကို တည်ဆောက်ပြီးနောက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို အနိုင်ယူရန် ကြိုးပမ်းကာ၊ ဤရိုးရှင်းပြီး ခက်ခဲသော အခြေအနေကို ကျွမ်းကျင်သွားသည်အထိ ဆက်လက်ကြိုးပမ်း၍၊ နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် တိတ်ဆိတ်သော ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို အနိုင်ယူခြင်းကို နောက်ဆုံးတွင် ရရှိမည်။ ဤအချက်ကို မှတ်သားထားကာ၊ မိမိ၏ ကြိုးပမ်းမှုများအတွက် ဆုချီးမြှင့်ချက်အဖြစ် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ သတ္တိများကို ကိုယ်တိုင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။ တစ်ဦးတည်းနေခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်း၊ အစာရှောင်ခြင်း၊ မျက်စိမအိပ်ဘဲ သတိထားခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲဒဏ်ကို သည်းခံခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

၅။ သို့သော် ဤမိတ်ဆွေသည် သေခါင်းထိ ကျွန်ုပ်တို့အား ဖိနှိပ်တိုက်ခိုက်မည်ဖြစ်ကြောင်း မမေ့ရ။ "အသားကို မယုံကြည်ပါနှင့်၊ ၎င်းသည် လိမ်လည်သည်" ဟု ဆိုကြသည်။ သင်သည် ၎င်းအား ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ကာ သတိလျော့သွားသော အခါ ၎င်းသည် ချက်ချင်း သင့်အား ဖမ်းဆီးကာ အနိုင်ယူလိမ့်မည်။ ၎င်းနှင့် တိုက်ပွဲသည် ဘဝတစ်လျှောက် ဆက်လက်တိုက်ခိုက်ရမည့် တိုက်ပွဲဖြစ်သော်လည်း အစပိုင်းတွင် အခက်ဆုံးဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ပိုမိုလွယ်ကူလာကာ နောက်ဆုံးတွင် စည်းကမ်းကို သတိထားစောင့်ရှောက်ခြင်းသာ ကျန်ရှိပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တောင်းဆိုမှုများကိုလည်း နူးညံ့သော ခံစားချက်အနည်းငယ်သာ ကျန်ရှိသည်။

၆။ အမြဲတမ်းခံနိုင်သော အောင်မြင်မှုအတွက်—အထူးသဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းမှုများတွင်—အဆင့်ဆင့် တိုးတက်စေရန် ဆိုသည့် အခြေခံသဘောတရားကို လိုက်နာခြင်းမှာ အရေးကြီးပါသည်။ အထွေထွေ အကြံဉာဏ်အချို့မှာ—ပထမဦးဆုံး၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို အရာအားလုံး၌ သည်းခံခြင်းအခြေအနေ၌ ထိန်းသိမ်းကာ သင့်အာရုံအားလုံးကို အတွင်းစိတ်အလုပ်များဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့ထားပါ။ စိတ်ခံစားချက်များ ကျဆင်းလာပြီး နှလုံးသားထဲတွင် နွေးထွေးမှု တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ၊ အတွင်းပိုင်းအပူ တိုးလာသလို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လိုအပ်ချက်များ သဘာဝအတိုင်း လျော့နည်းသွားကာ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ထူးခြားသော လှုပ်ရှားမှုများသည် မိမိအလိုလို စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

၇။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်ပေးသည့် အရေးကြီးဆုံး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ အစာရှောင်ခြင်း၊ မအိပ်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိုအရာများထဲတွင် နောက်ဆုံးပါသော သန့်ရှင်းခြင်းသည် အကုန်လုံးထက် အကျိုးရှိဆုံး၊ အရေးပါဆုံးနှင့် အခြေခံဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းခြင်းသည်

ခရစ်ယာန်ပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်ရှိရန် အမြန်ဆုံးလမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းမရှိပါက လူတစ်ဦးသည် ထိုကဲ့သို့သော ခွန်အား သို့မဟုတ် လက်ဆောင်များကို မရရှိနိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းခြင်းအပြင် စိတ်ဝိညာဉ်သန့်ရှင်းခြင်းလည်း ရှိကြောင်း သတိပြုရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းမှုကို သေခါင်းထိ ထိန်းသိမ်းထားသူတစ်ဦးတွင်ပင် စိတ်ဝိညာဉ်သန့်ရှင်းမှု မရှိနိုင်ပါ။ စိတ်ဝိညာဉ်သန့်ရှင်းခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းခြင်းထက် ပိုမိုအရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ရှိသူများပင် စိတ်ဝိညာဉ်သန့်ရှင်းခြင်းအားဖြင့် သန့်ရှင်းသူများနှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းနီးကပ်နိုင်သည်။ ကျေးဇူးတော်သည် ဘုရားသခင်အား အပ်နှံထားသော ကြိုးပမ်းသူအား ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ရှိသူများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည့်စုံမှုများ ရှိနေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

အသစ်သောဘဝ၏ဝိညာဉ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် ပြင်ပဘဝ၏ စည်းကမ်း

အသစ်သောဘဝ၏ဝိညာဉ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် ပြင်ပဘဝ၏စနစ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အရာအားလုံးကို ကမ္ဘာမှထွက်ခွာခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှ ကမ္ဘာဝိညာဉ်ကို ထုတ်ပယ်ခြင်းဟု ဖော်ပြနိုင်သည်။ "ငါသည် သင်တို့ကို ကမ္ဘာထဲမှ ရွေးချယ်ထားပြီ၊ ဆိုလိုသည်မှာ သင်တို့ကို သီးခြားခွဲထားပြီ" ဟု ဘုရားသခင်က သံတမန်များအား (ယောဟန် ၁၅:၁၉) ပြောကြားခဲ့သည်။ သူသည် သူ၏ ဘုရားကျေးဇူးအားဖြင့် ယုံကြည်သူတိုင်း၏ ဝိညာဉ်ကို ကမ္ဘာမှ သီးခြားခွဲထားသည်။ အမှန်တကယ် ပြောင်းလဲခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိစိတ်ကို အကျိုးမဲ့သော ကမ္ဘာမှ လွှဲ၍ ဝိညာဉ်ရေးကမ္ဘာသို့ ဖွင့်လှစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် စတင်ချိန်တွင် ဝိညာဉ်ထဲ၌ မမြင်နိုင်အောင် ပြည့်စုံခဲ့သည့် အရာများကို နောက်ပိုင်း ဘဝတွင် လက်တွေ့ကျကျ ဆောင်ရွက်ကာ အမြဲလိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းအဖြစ် ထူထောင်ရမည်။ ဘုရားသခင်ကို ရှာဖွေသူသည် ကမ္ဘာမှ ထွက်ခွာရမည်။

'ကမ္ဘာ' ဟု ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း၊ အလကားနှင့် အပြစ်ဖြစ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည့် အရာအားလုံးကို ဆိုလိုပြီး၊ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၊ မိသားစုဘဝနှင့် လူမှုဘဝထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ ထုံးစံနှင့် စည်းကမ်းအဖြစ် တည်ရှိနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာမှ နုတ်ထွက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိသားစု သို့မဟုတ် လူအသိုင်းအဝိုင်းမှ ထွက်ပြေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း အမြစ်တွယ်ကာ ကြီးထွားလာနေသော ခရစ်၏ ဝိညာဉ်နှင့် လုံးဝဆန့်ကျင်သော ကိုယ်ကျင့်တရားများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ စည်းကမ်းများ၊ အလေ့အထများနှင့် တောင်းဆိုချက်များကို စွန့်လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံသားဘဝနှင့် မိသားစုဘဝကို ဘုရားသခင်က ကောင်းကျိုးပြု၍ ကောင်းကျိုးပေးထားသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အခြေခံကောင်းမွန်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အရာအားလုံးကို မလွှတ်မပစ်၊ မမုန်းတီးသင့်ပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့ထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ ဆန္ဒပြင်းထန်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကဲ့သို့ ထိခိုက်စေပြီး ပျက်စီးစေသော အရာအားလုံးကို မုန်းတီးကာ ငြင်းပယ်ရမည်။ ကမ္ဘာမှ ထွက်ပြေးခြင်းဆိုသည်မှာ အမှန်တကယ် မိသားစုဘဝနှင့် နိုင်ငံသားဘဝကို တည်ထောင်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အခြားအရာအားလုံးကို မိမိနှင့် မဆိုင်သလို၊ မိမိကို မထိခိုက်သလို သဘောထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကို အသုံးပြုသူများသည် မအသုံးမပြုသလို အသုံးပြုကြပါစေ (၁ ကောရင်သစ် ၇:၃၁)။

ဤအရာကို ပြုလုပ်ရမည့် အကြောင်းရင်းမှာ ကိုယ်တိုင်ထင်ရှားပါသည်။ အကျိုးမဲ့ပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသော အရာများသည် မလွဲမသွေ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်ထဲသို့

ထိုစိတ်အားထက်သန်မှုများကို ထပ်မံထိုးထွင်းထည့်သွင်းပေးသည်။ မီးခိုးနားလျှင် မီးခိုးကပ်သလို၊ မီးကိုထိလျှင် မီးကလောင်သလို၊ ကမ္ဘာ့အရာများတွင် ပါဝင်သူသည် စိတ်အားထက်သန်ပြီး ဘုရားမဲ့သော အရာများဖြင့် ပြည့်နှက်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာထဲသို့ တစ်ကြိမ်ပါဝင်သွားလျှင် ပြန်လည်တောင်းပန်သူသည် ထပ်မံကျဆင်းပြီး အပြစ်မဲ့သူများလည်း ပျက်စီးသွားကြသည်။ ဤအခြေအနေသည် မဖြစ်မနေဖြစ်တတ်သည်။ ချက်ချင်း စိတ်ဉာဏ် မိုဃ်းကုပ်ကာ မေ့လျော့ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ဖမ်းဆီးခံရခြင်းနှင့် လုယက်ခံရခြင်းတို့ ပေါ်ပေါက်ပြီး နောက်တွင် နှလုံးသားဒဏ်ရာရခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ၎င်း၏ အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်ကာ လူသည် ကျဆင်းသွားသည်။ အကျင့်ပျက်ပြားမှုဆိုင်ရာ ပုံပြင်များအားလုံးသည် ဤအချက်ကို သက်သေပြသည်။ ယုံကြည်ခြင်းသို့ ပြောင်းလဲသူတိုင်းသည် ဤခလေ့ထုံးစံများအားလုံးကို မီးကဲ့သို့ ရှောင်ရှားကာ စွန့်လွှတ်ရခြင်းသည် မဖြစ်မနေလိုအပ်ကြောင်း သက်သေပြကြသည်။

ဘာတွေကို ဘယ်လို စွန့်လွှတ်ရမလဲဆိုတာကိုတော့ ကျမ်းစာထက် ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ဖူးသူတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံက ပိုမိုသေချာစွာ သင်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။

ဥပဒေမှာ ဒီလိုပါပဲ။ အသစ်ရရှိလာမည့်ဘဝအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစေ၊ မာနကို မြှင့်တင်စေ၊ စိတ်ဓာတ်ကို ဖျက်ဆီးစေသော အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ရမည်။ ထိုအရာများတွင် မျိုးစုံကွဲပြားမှုများ မည်မျှရှိနေသနည်းဆိုတာကိုလည်း သတိပြုပါ။ ဤအတိုင်း လိုက်နာရန် တိုင်းတာစံနှုန်းအဖြစ် မျက်နှာပြင်အတွက်မဟုတ်ဘဲ ရိုးသားစွာ ကယ်တင်ခြင်းကို ရှာဖွေနေသည့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ နှလုံးသားကိုသာ ယူဆသင့်ပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် ရုပ်ရှင်ရုံများ၊ အကပွဲများ၊ ကခုန်ခြင်း၊ ဂီတ၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ဟာသများ၊ ဉာဏ်စမ်းစကားများ၊ ရယ်မောခြင်း၊ အချိန်ကုန်ဖြုန်းခြင်းများနှင့် နီးထချိန်၊ အိပ်ချိန်၊ စားချိန် စသည့် အချိန်ဇယားများအပါအဝင် အားလုံးကို စွန့်လွှတ်ပြောင်းလဲရမည်။ အခြားအချိန်နှင့် နေရာများတွင် အခြေအနေများကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စည်းကမ်းမှာ အမြဲတမ်း တူညီပါသည်။ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီး စိတ်ဓာတ်ကို မီးလောင်ကျွမ်းစေသော အရာများကို စွန့်လွှတ်ရမည်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက တကယ်ဘာလဲ? တစ်ဦးအတွက်တော့ အလွန်အသေးငယ်ဆုံး အရာတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပြီး၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက် မျက်နှာဖြင့် ရင်းနှီးသော နေရာတစ်ခုတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်... 'ငါ့အတွက် အရာအားလုံး ခွင့်ပြုထားသော်လည်း၊ အားလုံးက အကျိုးမဖြစ်စေဘူး' (၁ ကော်ရင်သစ် ၁၆:၁၂)။

ဤအရာမှ ဆက်လက်၍ ကမ္ဘာကို ငြင်းပယ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ပိုင်ပြင်ပဘဝအားလုံးကို သန့်ရှင်းစေရန်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုများအားလုံးကို ဖယ်ရှား၍ သန့်ရှင်းသောအရာများဖြင့် အစားထိုးခြင်းဖြစ်သည်—၎င်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝကို မတားဆီးဘဲ ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့်အရာဖြစ်ပြီး မိသားစုဘဝ၊ ကိုယ်ပိုင်ဘဝနှင့် လူထုဘဝတို့တွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အိမ်တွင်းနှင့် ပြင်ပ၊ အခြားသူများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတာဝန်များတွင် ကိုယ်ပြုမှုဆောင်ရွက်မှုပုံစံတစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အသစ်သောဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်တောင်းဆိုချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် အရာအားလုံးကို စည်းကမ်းများဖြင့် သတ်မှတ်ကာ အိမ်တွင်းတွင် အပြည့်အစုံ စနစ်တကျ၊ လုပ်ငန်းဘဝတွင် စနစ်တကျ၊ မည်သူနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ ဆက်ဆံမည်ကိုပါ စနစ်တကျ စီမံထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဤအရာကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ လူတိုင်းသည် မိမိစွမ်းဆောင်နိုင်သလို ပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖခင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသူတစ်ဦး၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် အကြံဉာဏ်နှင့် စဉ်းစားမှုတို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။ တချို့လူများသည် ဤအရာကို တစ်ပြတ်တည်း ပြုလုပ်ပြီး ထိရောက်မှုပိုရှိကြောင်း တွေ့ရသော်လည်း၊ တချို့ကတော့ တဖြည်းဖြည်း ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ပထမဆုံးအချိန်မှစ၍ ကမ္ဘာနှင့် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ အရာအားလုံးကို နှလုံးသားထဲမှ မုန်းတီးကာ၊ ထိုအရာများနှင့် မပတ်သက်ဘဲ၊ မလိုလားဘဲ၊ မပျော်ရွှင်ဘဲ ရှိရမည်။ "ကမ္ဘာကို မချစ်ကြနှင့်၊ ကမ္ဘာထဲရှိ အရာများကိုလည်း မချစ်ကြနှင့်" (၁ ယောဟန် ၂:၁၅)။ ကမ္ဘာကို စိတ်ထဲမှ ပယ်ချပြီးနောက် ပြင်ပပယ်ချခြင်းကို တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ပြိုင်နက်တည်း သို့မဟုတ် တဖြည်းဖြည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ စိတ်အားနည်းသူသည် ရေရှည်တိုက်ပွဲကို မခံနိုင်၊ မခိုင်မြဲ၊ အားလျော့ကာ ကျရှုံးသွားမည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာဆန္ဒများက ဖမ်းစားခံထားသူများအတွက် ၎င်းတို့၏ ဆန္ဒများသည် ဒုတိယသဘာဝကဲ့သို့ ခိုင်မာလာသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူများသည် မဖြစ်မနေ တစ်ပြိုင်နက်လုံး အရာအားလုံးမှ ခွဲထွက်ကာ၊ သူတို့ အပြစ်ထဲတွင် နစ်မြုပ်ခဲ့သည့် နေရာမှ ထွက်ခွာရမည်။ စိတ်အားထက်သန်သော စိတ်ဓာတ်ရှိသူတစ်ဦးသည် တဖြည်းဖြည်းဖြစ်စေ ခံနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း၏ ပထမဆုံးအချိန်မှစ၍ အပြစ်ရှိသော ကမ္ဘာနှင့် ကမ္ဘာဆိုင်ရာ အရာအားလုံးနှင့် ဆက်သွယ်မှုကို လုံးဝ ရပ်တန့်ထားရမည်။ ထိုအခါမှသာ အသစ်သော ဘဝပုံစံများ တည်ဆောက်နိုင်မည်။ ဤသည်မှာ အမြစ်များ မခိုင်မာသေးသော သစ်ပင်အသစ်ကို လေပြင်းမှ ကာကွယ်ထားသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး၊ လေသည် နူးညံ့ပေမယ့်လည်း သစ်ပင်ကို လွှမ်းမိုးကျစေနိုင်သည်။

ကမ္ဘာနှင့် ကမ္ဘာဆန်မှုကို ဖမ်းဆီးထားပြီး ခရစ်ယာန်ဘဝကို နေထိုင်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းမှာ အလွဲသဘောနှင့် လိမ်လည်မှုသာဖြစ်သည်။ ထိုသဘောဖြင့် နေထိုင်သူသည် မုဆိုးယောင်ခြင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးခြင်းဘဝကိုသာ သင်ယူမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်ပိုင်တွက်ချက်ချက်အရသာ ခရစ်ယာန်ဖြစ်ကာ အမှန်တကယ်တွင် မဟုတ်ပါ။ အစပိုင်းမှာတော့ သူသည် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် တည်ဆောက်ထားသမျှကို တစ်ဖက်ဖြင့် ဖျက်ဆီးမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကမ္ဘာမှ ဝေးကာ စုဆောင်းထားသမျှသည် ကမ္ဘာထဲသို့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းဝင်ချိန်တွင် ပြန်လည်ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ထိုအခါမှ တိုက်ရိုက် သဘောထားတစ်ခုသာ ကျန်ရစ်မည်ဖြစ်သည်။ နှလုံးသားမှ ပျောက်ဆုံးသွားသောအရာများသည် မှတ်ဉာဏ်နှင့် စိတ်ကူးယဉ်ထဲတွင်သာ ကျန်ရှိနိုင်သည်။ ယခင်အခြေအနေများကို ပြန်လည်သတိရကာ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် အရာများသည် ယခုတိုင်တည်ရှိနေသေးသည်ဟု ထင်မြင်နိုင်သော်လည်း၊ အမှန်မှာတော့ အရာများသည် ပျောက်ကွယ်သွားပြီး မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင်သာ အမှတ်အသားတစ်ခုသာ ကျန်ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတွင် မရှိသေးသောအရာများကို ရှိနေသည်ဟု ထင်မြင်နေမည်။ ဒီမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတော့—မပိုင်ဆိုင်သူများထံမှ သူတို့ထင်ထားသမျှကိုပါ ဆွဲယူသွားမည် (လုကာ ၈:၁၈)။ အမြင်တစ်ခုမှ ဖာရီဆေးဝါဒသို့ တစ်ခြေလှမ်းသာ ရောက်ရှိနိုင်ပြီး၊ အမြစ်တွယ်နေသော ဖာရီဆေးဝါဒသည် ကြောက်မက်ဖွယ် အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဒါဟာ ကြောက်စရာပင် ဖြစ်ပေမယ့် ကမ္ဘာကို စွန့်လွှတ်ပြီးနောက် ဘာလုပ်ရမလဲ? အပြင်ဘက်က ကြည့်ရင်ပဲ ကြောက်စရာဖြစ်ပြီး၊ အတွင်းဘက်က ကြည့်ရင် ကမ္ဘာကို စွန့်လွှတ်ခြင်းဟာ ကောင်းကင်ဘုံသို့ ဝင်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ သေချာပါသည်။ ချက်ချင်း ခါးသက်၊ ဝမ်းနည်းနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများ ရောက်လာမည်။ ဒါဆို ဘာဖြစ်မလဲ? — သည်းခံစိတ်ဖြင့်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။ ဘာပိုတန်ဖိုးရှိသလဲ? ကမ္ဘာလား၊ ဝိညာဉ်လား၊ အချိန်လား၊ အမြဲတမ်းလား? သေးငယ်တာကို စွန့်လွှတ်ပြီး မည်သည့် စံနှုန်းဖြင့်မျှ တိုင်းတာ၍ မရနိုင်တဲ့ အရာကို ယူလိုက်ပါ။ သို့သော် ကမ္ဘာ၏ ပြင်းထန်သော ဖိအားကို စတင်ချိန်တွင်သာ ခံစားရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းသွားသည်။ ကမ္ဘာမှ ထွက်ခွာသွားသူများသည် ငြိမ်းချမ်းမှုထဲတွင် ကျန်ရစ်ကြသည်။ ကမ္ဘာ၌ လူအနည်းငယ်သာ ဂုဏ်ယူလေးစားခံရပြီး— သူတို့က အချိန်အနည်းငယ် ပြောဆိုကြမည်၊ ထို့နောက် မေ့လျော့သွားကြလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာကို စွန့်ခွာသွားသူများသည် သေဆုံးသူကဲ့သို့ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ၏ မုန်းတီးမှုကို မလွန်စွာ ကြောက်ရွံ့သင့်ပါ။ ၎င်းသည် မိမိရှေ့တွင်သာ ရှိနေသောအရာကိုသာ ချစ်မြတ်နိုးပြီး ကျန်သောအရာအားလုံးကို မေ့လျော့တတ်သည်။ ကမ္ဘာသည် တစ်ခုသော ပြဿနာကဲ့သို့ဖြစ်၍ ထိုပြဿနာထဲတွင် ပါဝင်သူများကိုသာ စိတ်ဝင်စားကာ အခြားသူများကိုတော့ မစိုးရိမ်ပါ။

ထို့ကြောင့် ဝိညာဉ်၏ စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ ကိုယ်ခန္ဓာအားလုံး (အထူးသဖြင့် ဝိညာဉ်နှင့် နီးကပ်ဆုံး အင်္ဂါများ) ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပြင်ပ စနစ်များကို သန့်ရှင်းစေခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်၍ တည်တံ့သော ကာကွယ်ရေးတစ်ခုကို ရှာဖွေနေသည့် လူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤအစပိုင်း စိတ်ဝိညာဉ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုများဖြင့် တစ်ကိုယ်တည်း သီးခြားနေထိုင်ကာ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်ပြီးနောက်၊ သူသည် မိသားစု၊ မြို့ပြ သို့မဟုတ် လူထုဆိုင်ရာ ကိစ္စများ—ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အတိုင်း သန့်ရှင်းပြီး ကယ်တင်ပေးသော ကိစ္စများ—သို့ ဆက်လက်ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်သည်။ ဤအားလုံးမှတစ်ဆင့် သူသည် စိတ်ဝိညာဉ်အား တည်ဆောက်ကာ အနည်းဆုံး မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။

သူ့စိတ်ကို အာရုံမစိုက်စေနိုင်မယ့် တစ်ခုထပ်ရှိသည်—အရာဝတ္ထုများ၏ မရပ်တန့်သော မြင်ကွင်းနှင့် အသံများ—တချို့က ကမ္ဘာဆိုင်ရာ၊ တချို့က ရိုးရှင်းပေမယ့်၊ ၎င်းတို့သည် စိတ်ကို ထိခိုက်သက်ရောက်စေပြီး၊ အာရုံစိုက်ရန် တောင်းဆိုကာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခိုးယူသွားသည်။ ထိုဝင်ပေါက်များအားလုံးကို ပိတ်ဆို့နိုင်ပါက၊ အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုသည် မထိခိုက်ဘဲ တည်ငြိမ်နေမည်။ ထင်ရှားစွာပြောရရင်၊ ဤရည်မှန်းချက်အတွက် အတိအကျဆုံးနှင့် အဆုံးဖြတ်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ အာရုံခံစားမှုများကို ပိတ်ဆို့ခြင်းဖြစ်သော်လည်း၊ လူတိုင်းအတွက် မဖြစ်နိုင်သလို မလိုအပ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းသော ဘုန်းကြီးများက ကယ်တင်ရေးနည်းလမ်းတစ်ခုကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ အပြင်အရာများ၏ ထိခိုက်မှုများကို ဖွင့်လှစ်ထားသော်လည်း၊ ထိုထိခိုက်မှုများကြောင့် စိတ်မပျောက်အောင် ထိန်းသိမ်းကာ စိတ်ဓာတ်ကို တည်ဆောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းမှာ တွေ့မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ အရာအားလုံးကို ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖြင့် သတ်မှတ်ကာ ထိုအဓိပ္ပါယ်ကို စိတ်ထဲတွင် ခိုင်မာစွာ ထူထောင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခုခုကို ကြည့်သည့်အခါ အရာဝတ္ထုကိုယ်တိုင်မဟုတ်ဘဲ ၎င်း၏ အဓိပ္ပါယ်က စိတ်ထဲသို့ ထိတွေ့သွားမည်။ မည်သူမဆို တွေ့ကြုံသမျှ အရာအားလုံးအတွက် ဤနည်းကို လိုက်နာပါက အမြဲတမ်း ကျောင်းတစ်ခုထဲတွင် လမ်းလျှောက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေမည်... အလင်းနှင့် မှောင်မိုက်၊ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်၊ ကျောက်နှင့် အပင်၊ အိမ်နှင့် လယ်ယာ — အရာအားလုံး သေးငယ်ဆုံးအသေးစိတ်အထိ သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်လာမည်။ ကိုယ်တိုင် အဓိပ္ပါယ်ဖော်၍ ထိုနားလည်မှု၌ ခိုင်မာစွာ တည်မြဲရုံဖြစ်သည်။ ဤသည် မည်မျှ ကယ်တင်ခြင်းဖြစ်သနည်း! "ဘာကြောင့် ငိုနေလဲ?" ဟု သင်္ဘောတော်ရှင်များက အလှဆင်အပြည့်အစုံဝတ်ဆင်ထားသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို မြင်ခဲ့သော သက်ကြီးသူအား မေးကြသည်။ 'ငါငိုတာကတော့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ဉာဏ်ရှိသတ္တဝါတွေ

ပျက်စီးသွားတာကြောင့်၊ နောက်တစ်ခုက သူမရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးမှုအတွက် သူမမှာရှိတဲ့ စိတ်အားထက် ငါ့ဝိညာဉ်ကယ်တင်ရေးအတွက် စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိတာကြောင့်ပါ...' တစ်ယောက်ကတော့ သူ့ဇနီးကို သပြီဟ်မှာ ငိုနေစဉ် ကြားပြီး ပြောသည်- 'ဒီလိုပဲ ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဟာ သူ့အပြစ်တွေအတွက် ငိုသင့်တာပါ။'

ဤကဲ့သို့သော အပြုအမူများဖြင့် စိတ်ဝိညာဉ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြင်ပအပြုအမူများကို အသစ်သော ဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်အညီ ပုံသွင်းထားသည်။ ၎င်းသည် ပြောင်းလဲခြင်းအတွင်း ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာအားဖြင့် ဝိညာဉ်ကို အသက်သွင်းပြီးနောက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ကတိများနှင့် သန့်ရှင်းသော သမ္မာကျမ်းများမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့ကို အတည်ပြုခြင်းအထိ တိုးတက်သည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်ထံပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်းကို သမ္မာကျမ်းတော်များမှတစ်ဆင့် ကျေးဇူးတော်ဖြင့် မတံဆိပ်မီက စတင်၍ မတည်ငြိမ်သလို၊ ထိုနောက်ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင်လည်း စိတ်အားထက်သန်မှု မတည်ငြိမ်၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ချစ်မြတ်နိုးမှု အားမသန်၊ ဆန္ဒအားနည်း၊ ဘဝလည်း ဆင်းရဲနွမ်းပါးနေမည်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုအခြေအနေမှ ကင်းလွတ်ရန် ဘုရားသခင်၏ ဝန်ခံခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသော ဓမ္မအစာခံခြင်း သမ္မာကျမ်းတော်များမှတစ်ဆင့် ပြန်လည်အသစ်ဖြစ်ရမည်။

စိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့် ထင်ဟပ်သော ခရစ်ယာန်ဘဝသည် ကျေးဇူးတော်ဘဝတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို ထိန်းသိမ်း၊ ထောက်ပံ့နှင့် ပြန်လည်အသက်သွင်းရာတွင် အင်အားအကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကို ဆွဲယူ၍ လက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝကို ထောက်ပံ့သည့် အရာများရှိသလို၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝကို ထောက်ပံ့သည့် အရာများလည်း ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ သမ္မာကျေးဇူးတော်များဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝကို အာဟာရဖြည့်၍ မြှင့်တင်ပေးရန်အတွက် ဘုရားသခင်က ကိုယ်တော်၏ ကိုယ်နှင့် သွေး ဆက်ကမ်းတော်ကို ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။ "ကျွန်ုပ်သည် အသက်ရှင်သော မုန့်ဖြစ်သည်" ဟု ဘုရားသခင်က ပြောကြားခဲ့ပြီး၊ "ကျွန်ုပ်၏ အသားသည် အမှန်တကယ် စားစရာဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်၏ သွေးသည် အမှန်တကယ် သောက်စရာဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် ဤမုန့်ကို စားသုံးသူတိုင်းသည် အမြဲတမ်း အသက်ရှင်မည်" (ယောဟန် ၆:၅၁-၅၈)။

ဝိညာဉ်ဘဝသည် ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းစည်းခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။ သူမပါဘဲ၊ သူမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အမှန်တကယ်ဘဝ မရှိပါ။ သို့သော် သူက ပြောသည်- "ငါ့အသားကို စား၍ ငါ့သွေးကို သောက်သူတိုင်းသည် ငါ့၌ နေထိုင်ပြီး ငါလည်း သူ၌ နေထိုင်သည်..." "ကျွန်ုပ်သည် အဖေကြောင့် အသက်ရှင်ပါသည်၊ ထိုနည်းတူ ကျွန်ုပ်ကို စားသုံးသူတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်ကြောင့် အသက်ရှင်မည်" (ယောဟန် ၆:၅၆-၅၇) ဆိုလိုသည်မှာ ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းသည် သူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သွေးကို လက်ခံခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ အမှန်တကယ် စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝသည် ခိုင်မာ၍ တက်ကြွပြီး အသီးအနှံများစွာ ထွက်သည်။ သို့သော် "ကျွန်ုပ်မရှိဘဲ သင်တို့ ဘာမျှ မလုပ်နိုင်ကြ" ဟု ဘုရားသခင်က ပြောသည်။ ငါ့ထံ၌ တည်နေသူနှင့် ငါလည်း သူထံ၌ တည်နေသူသည် အများကြီး သီးထွက်မည် (ယောဟန် ၁၅:၅)။ ထိုအရာအားလုံးမှ သားတော်၏ အသားကို မစား၊ သွေးကို မသောက်ပါက သင့်အတွင်း၌ အသက်မရှိနိုင်ကြောင်း သိသာသည်... ဤမုန့်ကို စားသူတိုင်းသည် အမြဲတမ်း အသက်ရှင်မည် (ယောဟန် ၆:၅၁-၅၃)။

ဤမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းကာ ခိုင်မာစေသော ကောင်းကျိုးမြတ်၏ အမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာ စတင်တည်ထောင်ချိန်မှစ၍ ဘာသာရေးကို တကယ်ချစ်မြတ်နိုးသူများသည် မကြာခဏ သခင်ထမင်းစားခြင်းကို အဓိကကောင်းကျိုးအဖြစ် ယူဆခဲ့ကြသည်။ သခင်တော်များခေတ်တွင် မည်သည့်နေရာ၌မဆို ဤခလေးကို လေ့ကျင့်ခဲ့ကြပြီး ခရစ်ယာန်များအားလုံးသည် ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ပေါင်မုန့်ချခြင်း (သခင်ထမင်းစားခြင်း) တွင် ဆက်လက်ပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ ဘေစင်ကြီးသည် ဆီဇာထံရေးသားသော စာတွင် "ခန္ဓာနှင့် သွေးတော်ကို နေ့တိုင်းစားသုံးခြင်းသည် ကယ်တင်ခြင်းဖြစ်သည်" ဟုဆိုပြီး၊ ကိုယ်ပိုင်ဘဝအကြောင်းကို "ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ပတ်လျှင် လေးကြိမ်စားသုံးကြသည်" ဟုရေးသားခဲ့သည်။ ဤသည် သန့်ရှင်းသူများအားလုံး၏ ယေဘုယျမြင်ချက်ဖြစ်ပြီး၊ သမ္မာကျမ်းမပါဘဲ ကယ်တင်ခြင်းမရှိ၊ မကြာခဏ သမ္မာကျမ်းမခံဘဲ ဘဝတိုးတက်မှုမရှိကြောင်း ဆိုလိုသည်။

သို့သော် ဘုရားသခင်သည် အသက်၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ကာ၊ ကိုယ်တော်ကို တန်ဖိုးရှိစွာ ခံယူသူများအား အသက်ကို ပေးသော်လည်း၊ မီးလောင်ကျွမ်းစေတတ်သော မီးတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ တန်ဖိုးရှိစွာ ခံယူသူသည် အသက်ကို ခံယူသော်လည်း၊ မတန်ဖိုးရှိစွာ ခံယူသူသည် သေခြင်းကို ခံယူသည်။ ဤသေခြင်းသည် မျက်မြင်သာစွာ မဖြစ်ပေမယ့်၊ လူတစ်ဦး၏ စိတ်နှင့် နှလုံးသားထဲတွင် မမြင်နိုင်အောင် အမြဲတမ်း ဖြစ်ပျက်နေသည်။ တန်ဖိုးမဲ့စွာ ခံယူသူများသည် မီးခဲများ သို့မဟုတ် သံအကျွတ်ကဲ့သို့ ထွက်ခွာသွားကြသည်။ သေခြင်း၏စေ့သည် ကိုယ်တွင်း၌ စိုက်ထူခြင်းခံရမည်။ သို့မဟုတ် ကောရင်မြို့ဘုရားကျောင်းတွင် ဖြစ်ခဲ့သကဲ့သို့ (၁ ကောရင် ၂၉-၃၀) အဲဒီနေရာ၌ ချက်ချင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းသောအစာတော်ကို ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စွာနှင့် သင့်တော်သောပြင်ဆင်မှုဖြင့်သာ လက်ခံရမည်။

ဤပြင်ဆင်ခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘောကို သေသောအကျင့်များမှ သန့်ရှင်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ "လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်ကို စိစစ်စေပြီး" ဟု သံတမန်တော်က သင်ကြားကာ "ထိုအခါမှ ဤမုန့်ကို စား၍ ဤခွက်မှ သောက်စေ" (၁ ကောရင်သစ် ၁၁:၂၈)။ ပြစ်မှုကို မုန်းတီးကာ မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ထိုပြစ်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်မည်ဟု ကတိပြုခြင်းဖြင့် ပြစ်မှုဝန်ခံခြင်းသည် သူ၏ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် မဖော်မပြောနိုင်သော ဘုရားသခင်ကို ထည့်သိမ်းနိုင်သော သန့်ရှင်းသော သိုလှောင်ပုံးတစ်ခုအဖြစ် လူတစ်ဦး၏ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ပြုလုပ်ပေးသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ကတိပြုခြင်းသည် ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ယူခရစ်တော်၌ ဆက်သွယ်ရာနေရာဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သန့်ရှင်းသော တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာဖြစ်သည်။ ကျန်ရှိသမျှအားလုံးမှာ မသန့်ရှင်းပါ။ ထို့ကြောင့် မည်သူမျှ ကိုယ်တိုင်မှ တန်ခိုးရှိ၍ မလာနိုင်ပါ။ တန်ခိုးရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ပေးသူမှာ ဘုရားသခင်တစ်ပါးတည်းဖြစ်ပြီး၊ သူ၏ ကရုဏာအားဖြင့် ဝမ်းနည်းစွာ ပြစ်မှုကို ဝန်ခံခြင်းနှင့် ကတိပြုခြင်းတို့ကြောင့်သာ တန်ခိုးရှိသူအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပါသည်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်၊ တန်ဖိုးရှိစွာ ဝန်ခံပါက သင်သည် တန်ဖိုးရှိသော ခံယူသူတစ်ဦး ဖြစ်လာမည်။ သို့သော် ဝန်ခံခြင်းသည် ကိုယ်တိုင် သာသနာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်တော်သော ပြင်ဆင်မှု လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်း၏ ပြည့်စုံမှုကို ရရှိစေရန် တစ်ပြိုင်နက်တည်း မပြည့်စုံနိုင်သည့် သီးခြား လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ထားများကို အချိန်နှင့် အထူးဂရုစိုက်မှုဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထို့ကြောင့် အမြဲတမ်း

တည်ဆောက်ထားသော အခမ်းအနားတစ်ခုအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး၊ ၎င်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပါဝင်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်များသည် ကိုယ်ပိုင်အပြစ်များကို ပိုမိုနားလည်စေရန်၊ အပြစ်များအတွက် ဝမ်းနည်းစိတ် (contrition) ကို ထူထောင်ပြသရန် သို့မဟုတ် ကတိပြုချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ခိုင်မာစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ အားလုံးကို စုပေါင်း၍ **ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးကာလဟု** ခေါ်သည်။

ထို့ကြောင့် သမ္မာကျမ်းတော်များမှတစ်ဆင့် ကျေးဇူးတော်ဘဝကို မြှင့်တင်ခိုင်မာစေရန်အတွက် မိမိလိုအပ်ချက်များအားလုံးနှင့်အတူ အစာရှောင်ကာလတစ်ခုကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ဝန်ခံခြင်းသို့ သွားခြင်းနှင့် ထိုနည်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်ကို ပြင်ဆင်ပြီးမှ တန်ဖိုးရှိစွာ သန့်ရှင်းသော သခင်ဘုရား၏ ဓါတ်တော်ကို လက်ခံခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သန့်ရှင်းသော ဘုရားကျောင်းတော်မှ ရှေးကတည်းက သတ်မှတ်ထားသည့် အစာရှောင်ကာလတစ်ခုကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက်ပဲ အဓိကအစာရှောင်ကာလလေးခုကို သတ်မှတ်ထားပြီး၊ ဘာသာရေးအပေါ်စိတ်အားထက်သန်သူများသည် ထိုကာလများအတွင်း အစာရှောင်၊ ပြစ်တင်ဝန်ခံပြီး သန့်ရှင်းသော သခင်ဘုရား၏ ညစာကို လက်ခံနိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပြည့်စုံခြင်းကို ရှာဖွေနေသူများသည် တစ်နှစ်လျှင် အဓိကအစာရှောင်ကာလလေးခုအတွင်း အစာရှောင်ရမည်ဟု စည်းကမ်းတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။ ဤအကြောင်းကို *Orthodox Confession* တွင် တကယ့်အတိုင်း ရေးသားထားပါသည်။ သို့သော် ဤကိစ္စသည် ဘာသာရေးအပေါ်စိတ်အားထက်သန်သူများအား ပိုမိုကြာရှည် သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း အစာရှောင်ခွင့်ကို မတားမြစ်ပါ။ ထို့အပြင် ကိုယ်ပိုင်အခြေအနေကြောင့် ဤအတိုင်း မလိုက်နာနိုင်သူများအပေါ်တွင်လည်း တာဝန်တစ်ခုအဖြစ် မဖိနှိပ်ပါ။ လိုအပ်တာကတော့ တစ်နှစ်ကို လေးကြိမ် အစာရှောင်ရန် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားအားလုံးကို အသုံးပြု၍ ကြိုးစားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ သာမန်လူများအတွက် တစ်နှစ်လျှင် လေးကြိမ်ဆိုသည်မှာ သင့်တော်မျှတသော အတိုင်းအတာဖြစ်ပြီး၊ အတွေ့အကြုံများကလည်း အလွန်ကယ်တင်စေသော နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြထားသည်။ ထိုအတိုင်း လိုက်နာသူများသည် အခြားသူများထက် ထူးခြားထင်ရှားခြင်းမရှိသဖြင့် သူတို့ထက် ကျော်လွန်ကြောင်း မကြွားဝါကြ။ သို့သော် ကြီးမားသော ဩစကြာလနှင့် ခရစ္စမတ်ဩစကြာလတို့တွင် အစနှင့် အဆုံးတွင် တစ်ကြိမ်စီ စုစုပေါင်း နှစ်ကြိမ် အစာရှောင်ခြင်းကို ခွင့်ပြုထားသည်။ ဤနည်းဖြင့် စုစုပေါင်း အစာရှောင်ကာလ ခြောက်ကြိမ် ဖြစ်လာမည်။

အစာရှောင်ခြင်းကို abstinence (ရှောင်ကြဉ်ခြင်း) နှင့် ခွဲခြားရမည်။ ၎င်းသည် ဘုရားကျောင်း၏ စည်းမျဉ်းများအတိုင်း အစာရှောင်ကာလများကို မှန်ကန်စွာ လိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကာလသည် အစာရှောင်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော်လည်း၊ အစားအစာနှင့် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာတွင် ပိုမိုတင်းကြပ်ပြီး၊ အမြဲတမ်း ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အခြားကောင်းမွန်သော လှုပ်ရှားမှုများနှင့် တွဲဖက်ဆောင်ရွက်ရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကမ္ဘာ့စိတ်ပူပန်မှုများနှင့် ကိစ္စများကို အတတ်နိုင်သမျှ ဖယ်ရှားထားခြင်း၊ စွမ်းရည်ရှိသူများအတွက် သန့်ရှင်းမြတ်စာများကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသည့် ဘာသာရေးပွဲများအတွက် ဘုရားကျောင်းသို့ ပုံမှန်တက်ရောက်ခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဤကာလကို ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အထူးသီးသန့် သတ်မှတ်ထားပြီး၊ ၎င်းတို့အားလုံးသည် သင့်တော်စွာ ပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ဝန်ခံခြင်းပြုလုပ်ကာ နောက်ပိုင်းတွင် သန့်ရှင်းသော သွေးထမ်း (Holy Communion) ကို လက်ခံရရှိရန်

ရည်ရွယ်ထားသည်။

ထို့ကြောင့် လင်(Lent)ကာလသည် တစ်ကိုယ်လုံးဘဝကို သန့်စင်ခြင်း၊ ဘဝစနစ်အားလုံးကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်များကို ပြန်လည်အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်သွယ်မှုကို ပြန်လည်အသစ်ပြုခြင်းနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားလုံးကို ပြန်လည်အသစ်ပြုခြင်းတို့ ပါဝင်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ ၎င်းသည် ညစ်ပတ်သောအဝတ်ကို ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ခရီးသွားပြီးနောက် ရေချိုးခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်သည် ခရီးတစ်ခုပေါ်တွင် သွားလာနေရပြီး မည်မျှ သတိထားနေပေမယ့် မှန်တိုင်းမှုန့်များ—စိတ်လှုပ်ရှားစေသော အတွေးများနှင့် ပြစ်မှု၏ အညစ်အကြေးများ—မှ မကင်းနိုင်ပါ။ ညစ်ညမ်းမှု သေးငယ်သေးငယ်ပင် ဖြစ်စေ၊ မျက်စိထဲက ဖုန်မှုန့်တစ်စေ့လို၊ နာရီထဲက သဲတစ်စေ့လို ဖြစ်ပြီး မျက်စိက မမြင်နိုင်၊ နာရီက မလည်ပတ်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို အခါအားလျော်စွာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းမှာ အရေးကြီးပါသည်။ ဘုရားကျောင်း၌ ဤအရာကို ဘယ်လောက်ပဲ ဉာဏ်ပညာရှိစွာ စီစဉ်ထားသနည်း၊ ထိုအဖွဲ့အစည်းရှေ့၌ နူးညံ့စွာ လက်ခံခြင်းက ဘယ်လောက်ပဲ ကယ်တင်ခြင်းဖြစ်စေသနည်း။

ဤသည်မှာ အစာရှောင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းရှိ အသက်ကို ထိန်းသိမ်း၊ ပူဇွန်စေပြီး စောင့်ရှောက်ပေးသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် အထူးအားဖြင့် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှားများနှင့် ၎င်းတို့၏ အကြောင်းရင်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကာ ထိုအမှားများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အပြစ်များကို အသိအမှတ်ပြုကာ စိတ်နှောင့်ကြည်းခြင်းနှင့် မုန်းတီးခြင်းဖြင့် နှလုံးသားမှ ထုတ်ပစ်ပြီး ကတိနှင့်အတူ ဝန်ခံခြင်းဖြင့် ဆေးကြောလိုက်သောအခါ သိုလှောင်ပုံသည် အသင့်ဖြစ်လာသည်။ သန့်ရှင်းသော သခင်နှင့် ပေါင်းစည်းရာတွင် သခင်သည် တန်ခိုးရှိသူ၏ ဝိညာဉ်နှင့် ပေါင်းစည်းကာ "ကျွန်ုပ်သည် တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်၊ သခင်နှင့်အတူရှိသည်" ဟု ခံစားရမည်။

ဆက်တိုက်အစာရှောင်ခြင်းကို ချဉ်းကပ်ခြင်း

အစာရှောင်ခြင်းသည် တစ်ကြိမ်တည်းပြုလုပ်သော လုပ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း၊ အစာရှောင်ခြင်း၏ စိတ်ဓာတ်ကို မရပ်တန့်နိုင်သော လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေသို့ မြှင့်တင်ရမည်။ ထိုအတွက် အဆိုပါ စိတ်ဓာတ်ကို ခိုင်မာစွာ အမြစ်ထူထောင်ပေးမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ရမည်။ ပြစ်ဒဏ်ခံခြင်းတွင် သန့်စင်စေသော လုပ်ငန်းသုံးခု—အစာရှောင်ခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်ခံခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသော ဓမ္မအစာခံခြင်း—ပါဝင်ပြီး၊ ဤသုံးခုကို အမြဲတမ်း ဆက်လက်ဖြစ်အောင် သို့မဟုတ် အကြိမ်ရေများစွာ ပြုလုပ်နိုင်အောင် မြှင့်တင်ရမည်။ ထိုအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များမှာ—

၁) အစာရှောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

၁။ အဓိက အစာရှောင်ကာလများအားလုံး (ရက်အနည်းငယ်ကြာသောကာလများ — တည်းဖြတ်မှတ်ချက်) ကို လိုက်နာခြင်း သို့မဟုတ် အစာရှောင်ကာလကို ပြစ်ဒဏ်ခံခြင်းဖြင့် ဖြတ်သန်းခြင်း၊ ဆိုလိုသည်မှာ ရိုးရိုးအစာရှောင်ခြင်းထက် ကျော်လွန်ကာ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်တိုင် ချို့တဲ့ခြင်း၊ လိုအပ်ချက်နှင့် မသက်မသာခံစားမှုများကို ခံစားစေရန် ဖြစ်သည်။ ပြစ်ဒဏ်ခံခြင်းအတွက် အစာရှောင်ရက်အချို့ကို သီးသန့် သတ်မှတ်ထားပြီး၊ ထိုကာလအတွင်း

ပုံမှန် လုပ်ငန်းများအားလုံးကို ရပ်ဆိုင်းကာ စိတ်ဓာတ်ကို စိတ်သန့်ရှင်းရေး တစ်ခုတည်းသို့သာ ဦးတည်စေသည်။
ဒဏ်ခတ်ကာလအတွင်း နေ့စဉ်ဘဝကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက်ပြုလုပ်ကာ၊ အစာရှောင်ခြင်းကို လျော့ချပြီး
အခြားလှုပ်ရှားမှုများကို ကိုယ်ပိုင်အခြေအနေအရ ဆုံးဖြတ်သည်။ ဝမ်းနည်းကာလတွင် သင့်တော်သည့်အတိုင်း
အရေပြားကိုသာ ဒဏ်ခတ်ကာ အပျော်အပါးအားလုံးကို ရပ်ဆိုင်းခြင်းသည် စိတ်ကို ပေါ့ပါးစေပြီး ဘုရားသခင်၏
ကရုဏာကို ဆွဲဆောင်သည်။ ဤသည် စိတ်ဝိညာဉ်မြှင့်တင်ရေးအတွက် အလွန်အစွမ်းထက်သော
နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

၂။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့နှင့် သောကြာနေ့များတွင် အစာရှောင်ခြင်း။ အခါအားလျော်စွာဤအပြုအမူသည် လူတစ်ဦးအား
လွတ်လပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ချုပ်နှောင်ခံထားရပြီး ဝန်တစ်ခုကို ခံစားနေရသည်ကို ပြင်းထန်စွာ သတိပေးသည်။ ၎င်းသည်
ကာမဆန္ဒများ၏ ထွက်ပေါက်မှုကို ကန့်သတ်ကာ သတိတည်မှုနှင့် စွမ်းအားကို ပေးစွမ်းသည်။ ၎င်းသည်
စွမ်းအားပြင်းထန်သော မြင်းတစ်ကောင်ကို ချည်တံနှင့် ချည်ကြိုးဖြင့် အတိုချုပ်ကန့်သတ်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

၃။ ထို့အပြင် အခြားနေ့များတွင်လည်း ကိုယ်တိုင်ဆန္ဒဖြင့် အစာရှောင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြပြီး အထူးသဖြင့်
တနင်္လာနေ့များတွင် ရိုးရာအတိုင်း လုပ်ကြသည်။ တချို့က အစားအစာအမျိုးအစားတစ်ချို့ကို မစားဘဲ
အစာရှောင်အစားအစာများကိုသာ စားသောက်ကြပြီး၊ တချို့က တစ်ရက်ခြား စသည်ဖြင့် လုပ်ကြသည်။
အစာရှောင်ခြင်းပုံစံများစွာ ရှိပြီး ကိုယ်၏အားနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုအတိုင်း အားလုံးမှာ အကျိုးရှိကာ
အကြံပြုခံထားသည်။

ခ) ဝန်ခံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍

၁။ စိတ်ဓာတ်ထဲတွင် အလေးထားနေသော အပြစ်တိုင်းကို သတ်မှတ်ထားသည့် အစာရှောင်ချိန်ကို မစောင့်ဘဲ
ချက်ချင်း ဝမ်းနည်းပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းသင့်သည်။ တစ်ရက်တောင် မိမိနှလုံးထဲမှာ မထားသင့်ပါ။
တစ်နာရီတောင် မထားတာက ပိုကောင်းပါသည်။ အပြစ်သည် ကျေးဇူးတော်ကို ထုတ်ပစ်ကာ၊ ရဲရဲတင်းတင်းဖြစ်ခြင်းနှင့်
ဆုတောင်းခွင့်ကို ခိုးယူပြီး၊ နှလုံးသားကို ပိုမိုခဲယဉ်းအေးမြစေသည်။ သို့သော် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့်
ထုတ်ပစ်လိုက်လျှင် မျက်ရည်စိုစွတ်သော သန့်ရှင်းမှုကို ကျန်ရစ်စေသည်။

၂။ နေ့တိုင်း အိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် ကိုယ်ပိုင်အပြစ်ဝန်ခံခြင်းကို ဘုရားသခင်ထံ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ထိုအခါ
စိတ်ထဲရှိ အတွေးများ၊ ဆန္ဒများ၊ ခံစားချက်များနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၊ ထို့အပြင် တရားမျှတသော လုပ်ရပ်များထဲမှ
မသန့်ရှင်းသမျှအားလုံးကို ဝမ်းနည်းစိတ်ဖြင့် ဘုရားရှေ့တွင် ဖော်ထုတ်ဝန်ခံရမည်။ ၎င်းတို့သည်
ကိုယ့်စိတ်ဆန္ဒမဟုတ်ပေမယ့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြောင်း သဘောထားဖြင့်၊ ဒါပေမယ့် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ရှိနေပြီး
ဘုရားသခင်ရှေ့၌နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင် သန့်ရှင်းပြည့်စုံမှုခံစားချက်ရှေ့၌ ကျွန်ုပ်တို့အား မသန့်ရှင်း၊
မထိုက်တန်အောင် ပြုလုပ်သည်။ အိပ်ရာဝင်စဉ်တွင် လူသည် နောက်ကမ္ဘာသို့ သွားသကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး၊ ဝန်ခံခြင်းသည်
ထိုအတွက် ပြင်ဆင်ပေးသည်။ အိပ်စဉ်ကာလအတွင်း တစ်နေ့တာ စုဆောင်းထားသော အရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏
သဘာဝအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး၊ ၎င်းကို သန့်စင်ရမည်၊ မထိုက်တန်သောအရာများကို ဝမ်းနည်းစွာ စွန့်ပစ်ရမည်။
ထိုနောက်တွင် အားလုံး သန့်ရှင်းသွားသည်။

၃။ အချိန်တိုင်းတွင် ဝန်ခံခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ဆိုလိုသည်မှာ မကောင်းမသန့်သော အတွေးတိုင်း၊ ဆန္ဒတိုင်း၊ ခံစားချက်တိုင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို သိမြင်လာချင်း အပြစ်လွှတ်စိတ်ဖြင့် အမြင်အာရုံစူးစိုက်မြင်တတ်သော ဘုရားသခင်ထံ ဝန်ခံကာ၊ အနာဂတ်တွင် ထိုအရာများမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ခွန်အားနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို တောင်းဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ထိုအချိန်၌ ကိုယ်တိုင်ကို ညစ်ပတ်မှုမှ သန့်စင်သလို ဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်မှုသည် အလွန်ကယ်တင်စေသော အရာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဖုန်ထဲလမ်းလျှောက်စဉ် မျက်လုံးကို သန့်ရှင်းသလိုဖြစ်ပြီး၊ နှလုံးသား၏ တင်းကျပ်စွာ ဂရုစိုက်မှုကို လိုအပ်စေသည်။ စိတ်ကို စုစည်းပြီးသားသူသည် အမြဲတမ်း ကြိုးစားအားထုတ်ကာ စိတ်အားထက်သန်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ စိတ်တွေးခေါ်မှုများနှင့် ဆန္ဒများကို ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် မသန့်ရှင်းဘဲ ထားလျှင် နှလုံးသား၌ ဒဏ်ရာတစ်ခု ကျန်ရစ်စေသည်။ မသိလိုက်ဘဲ ကျန်နေရတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ ဘယ်လောက်များ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဘယ်လောက်များလဲ။ ထို့ကြောင့် စိတ်အေးမြခြင်း လျော့နည်းပြီး ကျဆင်းသွားတာကို အံ့သြစရာလား။ တစ်စိတ်ကူးကနေ နောက်တစ်စိတ်ကူးသို့၊ တစ်ဆန္ဒကနေ နောက်တစ်ဆန္ဒသို့ လွယ်ကူစွာ ဆက်သွားပြီး— သဘောတူလိုက်သည်နှင့်အမျှ အတွင်းစိတ်၌ မယားကျခြင်းနှင့် ကျဆင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သို့သော် မပြတ်မစဲ ပြန်လည်တောင်းပန်သူသည် မိမိကိုယ်ကို ဆက်တိုက် သန့်ရှင်းကာ မိမိရှေ့မှ လမ်းကြောင်းကိုလည်း ဖယ်ရှားသန့်စင်လျက် ရှိသည်။

၄။ မိမိတွေးခေါ်ချက်များကို မျှဝေခြင်း—ဆိုလိုသည်မှာ မည်သည့် ရှုပ်ထွေးမှု၊ မရှင်းလင်းမှု သို့မဟုတ် အသစ်ရရှိသော အတွေးအမြင်မျှကို စိတ်တူညီသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် မိမိ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖခင်ထံ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထိုသူတို့မှ ၎င်း၏ တန်ဖိုးကို ဆုံးဖြတ်ကာ အကဲဖြတ်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ဒီနည်းဖြင့် ရပ်တန့်ခြင်းနှင့် လမ်းမှားခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အလေ့အထရရှိကာ အချို့အခါ မလိုအပ်စွာ စဉ်းစားနေရသော အချိန်များကို သိမ်းဆည်းနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မပြတ်မပျက်သော လုံခြုံမှုနှင့် မလှုပ်မရှားနိုင်သော ယုံကြည်မှုခိုင်မာမှုတို့ကို ရရှိစေပြီး ၎င်းသည် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှုတည်ငြိမ်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

ဤအပြုအမူများအားလုံးမှတစ်ဆင့် ဝန်ခံခြင်းသည် တကယ့်အနေနဲ့ မပြတ်တောက်ဖြစ်လာသည်။ ဝိညာဉ်သည် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ ကိုယ်ကိုယ်ကျဆင်းခြင်း၊ ဆုတောင်းကာ ဦးခေါင်းချခြင်းတို့၌ တည်နေပြီး — ထိုအတိုင်း အသက်ရှင်သည်။ လုပ်ရပ်များအားလုံးထဲမှ ဤသည်မှာ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ပူဇော်မှု၏ တက်ကြွမှုကို ထိန်းသိမ်းရန် အထူးသင့်တော်ပြီး၊ တချို့အတွက် မိမိတို့နှင့် အခြားသူများအတွက် လုပ်ဆောင်သမျှအားလုံးကို တစ်ခုတည်းဖြင့် ကန့်သတ်ထားခဲ့ကြသည် — အချိန်တိုင်း ဝမ်းနည်းတောင်းပန်ကာ မိမိတို့အပြစ်များအတွက် မျက်ရည်စီးစေခြင်းသာ။

က) သန့်ရှင်းသော ညီလာခံနှင့် ပတ်သက်၍

၁။ လူတိုင်းသည် ဘုရားကျောင်း၌ ကျင်းပသော ဘုရားကျင်းပပွဲ (Liturgy) ကို အများဆုံး တက်ရောက်သင့်ပြီး၊ အခမ်းအနားကျင်းပနေစဉ်တွင် ထိုအချိန်၌ ဘုရားသခင်က ပူဇော်နေသော ပူဇော်ပွဲကို ခိုင်မာပြင်းထန်၍ တောက်ပသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ရပ်တည်သင့်သည်။ ခန္ဓာနှင့် သွေး၏ သာသနာတော်သည် ခရစ်ယာန်များအတွက် ဘုရားသခင်ထံမှ ရရှိသော အာဟာရဖြစ်ပြီး ပူဇော်ပွဲတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ ဘုရားကျင်းပပွဲတွင် လူတိုင်း မုန့်ခံယူခြင်းမပြုကြသလို၊

တစ်ခါတလေ မုန့်ခံယူခြင်းမပြုကြပေမယ့်၊ ပူဇော်ပွဲကို လူတိုင်းက လူတိုင်းအတွက် ပူဇော်တင်မြှောက်ကြသည်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်း ပါဝင်သင့်သည်။ ယုံကြည်ခြင်း၊ ပြစ်မှုများအတွက် နာကျင်စွာ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ကမ္ဘာ့အသက်အတွက် မိမိကိုယ်ကို သိုးကလေးကဲ့သို့ အလှူတော်အဖြစ် ပေးအပ်သော ဘုရားသခင်ထံ နူးညံ့စွာ လက်ခံခြင်းတို့ဖြင့် ပါဝင်ကြသည်။ ဤသမ္မာဓာတ်တော်ကို တစ်ကြိမ်တည်း အသက်ဝင်စွာ စူးစမ်းတွေးခေါ်ခြင်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်ကို ပြင်းထန်စွာ ပြန်လည်အသက်သွင်းကာ လှုပ်ရှားစေသည်။ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်းတို့သည် အပြစ်များကို အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းစေပြီး ခရစ်ယာန်တစ်ဦး၏ နှလုံးသားပေါ်၌ ဘုရားသခင်၏ လျှို့ဝှက်ထိတွေ့မှုကို မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်စေကာ ချိုမြိန်စေပြီး အသက်သွင်းပေးသည်။ ၎င်းသည် ဝိညာဉ်ရေးရာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ဤထိတွေ့မှုသည် ပျားရည်နှင့် ပျားအုံထက် ပိုမိုချိုမြိန်ကာ၊ စိတ်ဓာတ်အားဖြည့်ဆေးအားလုံးထက် ပိုမိုစွမ်းအားဖြည့်ပေးသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် ဘုရားသခင်ထံမှ လုံးဝပေးအပ်သော လက်ဆောင်တစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း မမေ့ရ။ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်သူ့ကို၊ ဘယ်လိုပေးအပ်မည်ဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်ပေါ်မူတည်သည်။ ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်သည် ဤအထိကို ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံပြီး ရရှိသည့်အခါ ဝမ်းမြောက်သင့်သော်လည်း၊ ထိုအထိကို မရရှိမီ ကြိုးစားရန် သို့မဟုတ် နည်းလမ်းရှာရန် မလိုပါ။ ထိုအထိရရှိခြင်းသည် ဖြစ်နေသည်မဟုတ်သည်ကို သို့မဟုတ် တကယ်ဖြစ်နေသည်မဟုတ်သည်ကို မယုံကြည်ခြင်းက ပိုကောင်းသည်။ ဤသည်မှာ ကိုယ်တော်ချီးကျူးခြင်းနှင့် မှားယွင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ဘုရားကျောင်းတွင် မပါဝင်နိုင်ပါက သန့်ရှင်းမြတ်သော ဘုရားသခင်၏ အထူးပူဇော်ပွဲအချိန်ကို အသက်ရှူတစ်ချက်ထုတ်ကာ ဘုရားသခင်ဆီသို့ စိတ်လှည့်ခြင်းမရှိဘဲ မလွှတ်ပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဆုတောင်းကာ ခေါင်းချိုးအနည်းငယ် ပြုလုပ်ပါ။ သဘာဝတွင် ကြောက်မက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များ—ဥပမာ မိုးကြွ၊ မြေငလျင် သို့မဟုတ် မုန်တိုင်း—သည် ဖန်တီးမှုအားလုံးကို တုန်လှုပ်စေသည်။ ဘုရားကျောင်း၌ ဘုရားသခင်၏ အထူးပူဇော်ပွဲ ကျင်းပသည့်အခါ ကမ္ဘာမြေ၌နှင့် ကောင်းကင်၌ အံ့ဩဖွယ် အကြီးဆုံး လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် မမြင်နိုင်ပေမယ့် စိတ်ဝိညာဉ်ဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်ပြီး အကန့်အသတ်မဲ့ သုံးပါးတစ်ဆူ ဘုရားသခင်၊ သန့်ရှင်းသော နတ်ဘုရားများ၊ ကောင်းကင်ဘုရားကျောင်းအဖွဲ့အစည်းအားလုံးနှင့် မြေပြင်ပေါ်၌ ကြိုးပမ်းနေထိုင်သူများ၏ ယုံကြည်မှုမျက်စိရှေ့၌ တင်ဆက်နေပါသည်။ မမြင်နိုင်ပေမယ့် တကယ်တည်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယုံကြည်သူသည် ဤအချိန်များကို ဂရုမစိုက်ဘဲ မလွှတ်ပစ်သင့်ပါ။ သို့သော် ထိုအချိန်များကို သတိရတိုင်း ဤသတိရခြင်းက စိတ်ဓာတ်ကို မီးထွန်းကာ ဘုရားသခင်ထံသို့ မြှောက်တင်ပြီး ကရုဏာကို ဆွဲယူပေးပါသည်။

ဤနည်းဖြင့် အစာရှောင်ခြင်း လေ့ကျင့်မှုများသည် ဆက်လက်တည်တံ့နိုင်ပြီး၊ အတွင်းစိတ်ကတိနှင့် တွဲဖက်၍ မပြတ်မစဲ စွမ်းအားနှင့် ခွန်အားဖြင့် စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ရှာဖွေလိုစိတ်ဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ ထို့အကူအညီဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်ကို ပြန်လည်အသစ်ပြုပြင်ကာ ခိုင်မာစေရန် ကယ်ဆယ်ရေးနည်းလမ်းများအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ဤသည်မှာ လမ်းပြစည်းကမ်းများ၏ အထွေထွေအဆင့်ဖြစ်သည်။ ဘဝ၏ အနှစ်သာရပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားသောကြောင့် ဘုရားသခင်ကို ရှာဖွေသူ မည်သူမဆိုအတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်

ဤနေရာတွင် အခြေခံသဘောတရားများ၊ စည်းကမ်းများ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အင်အားကိုသာ ဖော်ပြထားသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဆိုင်၍ — ခန္ဓာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကို သေခြင်းသို့ ဦးတည်စေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပြင်ပဘဝနှင့်ဆိုင်၍ — စိတ်ခံစားမှုများ၏ စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည့် အရာအားလုံးမှ ထွက်ခွာခြင်း၊ ဝိညာဉ်အားလုံးကို အင်အားအပြည့်ဖြင့် ကတိပြုခြင်းနှင့် ကရုဏာ၏ နည်းလမ်းများ၏ သက်ရောက်မှုအောက်တွင် လျှောက်လှမ်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဤအရာများမှာ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု၏ အဓိကအချက်များဖြစ်သည်။ ဤသဘောတရားများကို လက်တွေ့အသုံးချရာတွင် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အခြေအနေများကွဲပြားသလို အသုံးချပုံလည်း မတူညီသင့်ပြီး၊ ဤကိစ္စတွင် တစ်ခုတည်းသော စည်းကမ်းတစ်ခုကို သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ကို ကုသရန်အတွက် သန့်ရှင်းသော ဘုရားကျောင်းတော်မှ နားလည်သဘောပေါက်ထားသည့် ဘုရားသခင်၏ အမှန်တရားများကို စိတ်ထဲတွင် ထိုးထွင်းစွာ မှတ်သားထားရမည်။ ဤအရာကို ဘုရားသခင်၏ စကားတော်၊ ဖခင်ကြီးများ၏ သင်ကြားချက်များ၊ သန့်ရှင်းသူများ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများနှင့် တရားဟောပြောချက်များမှ ကိုးကား၍ ဖတ်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းတို့ဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖခင်သည် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို သတ်မှတ်ကာ မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်။ မည်သူမဆို ထိုနည်းလမ်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက လွတ်လပ်စွာ ဆောင်ရွက်ခွင့်ရှိသည်။ အကြောင်းမှာ ကိုယ်ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသော ကြိုးပမ်းမှုဖြစ်သော်လည်း မျိုးစုံကွဲပြားသည့် ပုံစံများဖြင့် ထင်ဟပ်ပြသနိုင်သည်။ သတိထားရမည့်အချက်မှာ၊ အမျိုးမျိုးသော ခွင့်လွှတ်ခြင်းများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြင့် စိတ်အားထက်သန်မှု၏ မီးကို ငြိမ်းသတ်လိုက်သော သို့မဟုတ် အေးမြလာသူများကို ချော့ချော့ချော့ချော့ ဖြေရှင်းလိုက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖခင်တစ်ဦးသည် ဝိညာဉ်များကို ဖျက်ဆီးသူ၊ လူသတ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ လမ်းကြောင်းတစ်ခုတည်းသာ ရှိပြီး၊ ၎င်းမှာ ကျဉ်းမြောင်း၍ ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်သည်။

ဤအားလုံးကို အပြည့်အစုံနှင့် အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြင်းသည် သာသနာ့ဘောင်ဘဝပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အကောင်းဆုံး၊ အပြစ်ကင်းဆုံးနှင့် အပြည့်အစုံဆုံး ပုံစံဖြင့် စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ တင်းကြပ်မှု၏ တောင်းဆိုချက်များကို စိတ်ဓာတ်မှန်ကန်စွာ ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် ဘဝလမ်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခက်ခဲပြီး ပြစ်ဒဏ်ခံရသကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ၊ အမြဲတမ်း လမ်းပြသူများနှင့် လမ်းညွှန်ခံသူများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် သဘာဝအားဖြင့် ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် ဝေးကွာသော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာလိုအပ်ချက်များနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ စိတ်ဝိညာဉ်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ဘုရားကျင့်ဝတ်၊ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် လိုက်နာခြင်းတို့ကို ကျယ်ပြန့်စွာ လေ့ကျင့်နိုင်စေပြီး အထူးသဖြင့် မပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ တင်းကြပ်ခြင်း၊ မငြိမ်မသက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကိုမေ့လျော့ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် စိတ်ခံစားချက်များကို တက်ကြွစွာ ဖယ်ရှားရာတွင် သင့်လျော်ကာ စိတ်ဝိညာဉ်ဆရာ၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် အထူးသဖြင့် သင့်တော်သည်။ ထို့နောက် သတိထားသော ရဟန်းတစ်ဦးတွင် ဘုရားသခင်အတွက် အတွင်းစိတ်ဆန္ဒတစ်ခု မကြာမီ တိုးတက်ပြင်းထန်လာပြီး၊ အပြင်းဆုံး ကိုယ်ကိုယ်ပယ်ချခြင်းနှင့် အရာအားလုံးမှ ခွဲထွက်ခြင်းအတွက်၊ ကိုယ်တွင်း၌ ပိုမိုတည်နေထိုင်နိုင်စွမ်းရရှိရန်နှင့် ဆုတောင်းစိတ်ဓာတ်မှ ပြည့်စုံစွာ အာဟာရခံယူနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ ထို့ကြောင့် သတိထားသော ရဟန်းသည် မကြာမီ တိတ်ဆိတ်ခြင်းသို့၊ စိတ်၏ တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်ခြင်းသို့ တက်ကာ၊

အနားယူရန် သဲတောသို့မဟုတ် ဆဲလ်တစ်ခန်းသို့ ဆုတ်ခွာသွားသည်။

စိတ်ခံစားမှုများနှင့် တိုက်ပွဲဝင်ရန် စည်းကမ်းများ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ကို တားဆီးခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများ

ဖော်ပြထားသည့်နည်းအတိုင်း နေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖယ်ရှားပစ်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သန့်ရှင်းပြန်လည်ပြုပြင်ရေးအတွက် အလွန်အစွမ်းထက်ပြီး ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းကို အပြည့်အဝ သတိနှင့် လွတ်လပ်မှုဖြင့် လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ဦးသည် စိတ်ခံစားမှုများကို ဘေးကင်းအောင်ထားကာ၊ အာဟာရကို ငြင်းပယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချုပ်ထိန်းခြင်းဖြင့် သတ်ပစ်နိုင်ပြီး၊ သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းများအရ သူ၏ စွမ်းအားနှင့် လှုပ်ရှားမှုအားလုံးဖြင့် အပြည့်အဝ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ဖိနှိပ်ထားသော စိတ်အားထက်သန်မှုများသည် ပန်းကန်အောက်ရှိ မီးပွိုင့်ကဲ့သို့ ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ သို့သော် ဤတစ်ခုတည်းသော ကောင်းမွန်သော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတည်းကိုသာ ကိုယ်တိုင်က ကန့်သတ်၍ လုပ်ဆောင်ခြင်းမှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ စည်းကမ်းများကို စိတ်အားထက်သန်မှုကြောင့် ပျက်စီးသွားပြီး ညစ်ပတ်သွားသော စွမ်းရည်များအတွက် ကုထုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။ **မကောင်းမှုတွင်**ပါဝင်သော အင်အားတူညီသည့် အင်အားကို **ယခုကောင်းမှုဆိုသို့** ဦးတည်စေရမည်။ ထို့ကြောင့် လှုပ်ရှားမှု၏ ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှုတွင် မကောင်းမှုကို မရှောင်မဖြစ် တွေ့ကြုံရမည်။ ကောင်းနှင့် မကောင်း တို့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း မတည်နိုင်ပါက၊ မကောင်းမှု မပါသော သန့်ရှင်းသော ကောင်းမှုကို ကျွန်ုပ်တို့မှ လိုအပ်ပါက၊ မည်သည့် ကြိုးပမ်းမှုတွင်မဆို ကောင်းမှုကို စတင်၍ အကောင်အထည်ဖော်ရန် မကောင်းမှုကို ဖယ်ရှားရမည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းမြတ်သော ကြိုးပမ်းမှုတိုင်းတွင် မိမိ၏ စွမ်းအားကို တိုက်ရိုက် အသုံးပြုသည့် တိုက်ရိုက်ကြိုးပမ်းမှုနှင့်အတူ၊ ထိုစွမ်းအားအတွင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာသည့် မကောင်းမှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုများကို ဖယ်ရှားရန် ရည်ရွယ်သည့် အကွေ့အကွေ့ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုလည်း အမြဲတမ်း ပါဝင်သည်။ အခြားနည်းအားဖြင့် ၎င်းသည် **စိတ်အားထက်သန်မှုများနှင့် လိင်ဆန္ဒများအား တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။** ဖော်ပြထားသည့် ထူးချွန်မှုများတွင် မိမိကိုယ်ကို တည်ထောင်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်းတို့ကိုလည်း စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ဖမ်းစားမှုများအား အနိုင်ယူ၍ တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့်သာ ရရှိနိုင်သည်။ အစာရှောင်၍ သမာဓိတည်သူတစ်ဦးသည် ဝမ်းဗိုက်ဆန္ဒနှင့် မတိုက်ခိုက်ဘဲ ရနိုင်ခဲ့သူရှိပါသလား၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်စိတ်နှင့် ကိုယ်တိုင်အာဏာကို မကျော်လွှားဘဲ ကလေးကဲ့သို့ယုံကြည်သူတစ်ဦး ရှိပါသလား။ ဤအယူအဆသည် တစ်ခုတည်းသော အပိုင်းမဟုတ်ဘဲ အကောင်းမြောက် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုံးတွင်၊ အတွင်းစိတ်ရင်းမြစ်မှ စ၍ ကမ္ဘာမှ နုတ်ထွက်သည့် နောက်ဆုံးအဆင့်အထိ ဆက်လက်ကျင့်သုံးရမည့် အရာဖြစ်သည်။ ဘယ်နေရာမဆို တိုက်ပွဲတစ်ခု ရှိနေပြီး၊ ဖော်ပြထားသည့် စနစ်သည် စွမ်းအားနှင့် သဘာဝကို ပြန်လည်ထူထောင်ပေးသလို၊ တစ်ပြိုင်နက်တွင် မရပ်တန့်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ပွဲ၏ ကွင်းလည်း ဖြစ်သည်။ မသဘာဝကျသော စွမ်းအားကို ကျော်လွှားလိုက်ပါက သဘာဝကျသော အရာသို့ ပြောင်းလဲသွားမည်။ မကောင်းမှုကို နှင်ထုတ်၍ ငြင်းပယ်လိုက်ပါက ကောင်းမှုကို မြင်တွေ့မည်။ သမာဓိကျင့်မှုသည် မရပ်တန့်သော အနိုင်ယူခြင်း ဖြစ်သည်။

အတွင်းပိုင်း အောင်မြင်မှုများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေ၊ အခြေခံနှင့် အခြေအနေမှာ ကိုယ်တိုင်ကို ပထမဆုံး အနိုင်ယူခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတွင် စိတ်ဓာတ်ကို ချိုးဖျက်ကာ ကိုယ်တိုင်ကို ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ခြင်းနှင့် အပြစ်ဖြစ်စေသော အရာအားလုံးကို ရန်လိုစွာ ငြင်းပယ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဤနေရာ၌ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ မုန်းတီးမှုနှင့် ငြင်းပယ်မှုတို့အပေါ် မနှစ်မြို့စိတ်တစ်ခု မွေးဖွားခဲ့ပြီး၊ ၎င်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်တပ်အင်အားဖြစ်ကာ တစ်တပ်လုံးကို တစ်ကိုယ်တည်း အစားထိုးနိုင်သည်။ ဤစိတ်ဓာတ်မရှိသောနေရာ၌ တိုက်ပွဲမဖြစ်ခင်ကပင် အနိုင်သည် ရန်သူ၏လက်ထဲသို့ ရောက်ရှိပြီး၊ တစ်ဖက်၌ ဤစိတ်ဓာတ်ရှိသောနေရာ၌ မတိုက်ခိုက်ဘဲ အနိုင်သည် မကြာခဏ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ရောက်ရှိသည်။ ဤအချက်မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်သည် ကောင်းမွန်သော လှုပ်ရှားမှု၏ စတင်ရာဖြစ်သလို၊ တိုက်ပွဲ၏ စတင်ရာလည်း ဖြစ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားသည်။ သို့သော် ဦးတည်ချက်က ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ သတိနှင့် လွတ်လပ်စိတ်ဆန္ဒ၊ ကောင်းမှုဆီသို့ လှည့်ခြင်းနှင့် ၎င်းကို ချစ်ခြင်းတို့သည် မကောင်းမှုတိုင်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုတိုင်းကို မုန်းတီးစွာ ဖျက်ဆီးပစ်ပြီး၊ ထို့အပြင် ကိုယ်ပိုင်စိတ်အားထက်သန်မှုကိုပါ ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ ဤအချက်သည် အမှန်တကယ် ပြောင်းလဲမှု၏ အနှစ်သာရ၊ လှည့်ကွေ့ချက် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ခံစားချက်များနှင့် တိုက်ခိုက်နေသော အင်အားမှာ စိတ် သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုဝိညာဉ်တွင် သတိနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်တို့ တည်ရှိကာ ကရုဏာအားဖြင့် ထောက်ပံ့ကာ ခိုင်မာလာသည်။ ဤအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့မြင်ခဲ့သလို ကောင်းမြတ်သော လုပ်ရပ်များမှတစ်ဆင့် ကုသပေးနိုင်သော အင်အားသည် စိတ်ဓာတ်အစိတ်အပိုင်းများသို့ စီးဆင်းပြီး၊ ထိုအင်အားမှတစ်ဆင့် တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးနိုင်သော အင်အားသည် တိုက်ပွဲအတွင်း စိတ်ခံစားချက်များဆီသို့ စီးဆင်းသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် စိတ်ခံစားချက်များ တက်လာသောအခါ ၎င်းတို့သည် တိုက်ရိုက် စိတ် သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ကို ရည်ရွယ်ကာ သတိနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်ကို ဖိနှိပ်ရန် ကြိုးပမ်းသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်၏ သန့်ရှင်းရာဌာန၌ တည်ရှိပြီး၊ ရန်သူသည် စိတ်ခံစားချက်များမှတစ်ဆင့် ဝိညာဉ်-ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ မီးနီနီသော မြှားများကို ဖုံးကွယ်ရာကဲ့သို့ ပစ်ခတ်သည်။ သတိနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်တို့ မပျက်စီးဘဲ ကောင်းဘက်၌ တည်ရှိနေသမျှ၊ တိုက်ခိုက်မှု မည်မျှကြီးမားပါစေ အနိုင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖြစ်မည်။

သို့သော် ဤအရာသည် အနိုင်ရခြင်း၏ အင်အားအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ၎င်း၏ မူလအရင်းအမြစ်ကိုသာ ဖော်ပြသည်။ တိုက်ပွဲ၏ အခြေခံအချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်လည်ထူထောင်ထားသော စိတ်ဓာတ်ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ခံစားချက်များကို အနိုင်ယူ ဖျက်ဆီးနိုင်သော အင်အားမှာ ကျေးဇူးတော်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း တစ်ခုကို တည်ဆောက်ကာ တစ်ခုကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်—ဒါလည်း စိတ်ဓာတ်၊ သတိနှင့် လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်မှတစ်ဆင့် ဖြစ်သည်။ ငိုကြွေး၍ တိုက်ခိုက်သူသည် မိမိကိုယ်ကို ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ကာ ရန်သူများကို ဝမ်းနည်းမုန်းတီးပြီး၊ ဘုရားသခင်သည် သူ့ထဲမှ၊ သူ့အားဖြင့် ရန်သူများကို ထုတ်ပစ်ကာ ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ "စိတ်ဓာတ်မြှင့်ပါ" ဟု ဘုရားသခင်က ပြောသည်။ "ငါသည် ကမ္ဘာကို အနိုင်ယူပြီးပြီ" (ယောဟန် ၁၆:၃၃)။ "ကျွန်ုပ်အား ခရစ်တော်က ခိုင်မာစေသောကြောင့် အရာအားလုံးကို ပြုနိုင်ပါသည်" ဟု သံတမန်တော်က ဝန်ခံသည် (ဖိလိပ္ပိ ၄:၁၃) — ထိုအတိုင်း၊ သူမရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာမျှ မပြုနိုင်ပါ။ ကိုယ်တိုင် အောင်မြင်လိုသူ မည်သူမဆို မလွဲမသွေ သူတိုက်ခိုက်နေသော စိတ်ဆန္ဒထဲသို့ သို့မဟုတ် ဒုတိယ စိတ်ဆန္ဒတစ်ခုထဲသို့ ကျဆင်းမည်။ သို့သော် ဘုရားသခင်ထံ

မိမိကိုယ်ကို လက်လွှတ်အပ်သူသည် မည်သည့်အခက်အခဲမှမရှိဘဲ အနိုင်ရသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ဤအချက်ကလည်း ကိုယ်တိုင်၏ တိုက်ခိုက်မှုကို ငြင်းပယ်ခြင်းမဟုတ်ပေမယ့်၊ မည်သည့်တိုက်ခိုက်မှုမျှရှိစေကာမူ ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် အနိုင်ရခြင်းဆိုသည်မှာ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ ဖြစ်လာပါကလည်း အမြဲတမ်း ဘုရားသခင်ထံမှသာ ဖြစ်ကြောင်းကိုသာ ပြသသည်။ ဒါကြောင့် မင်းသည် ဖြစ်နိုင်သမျှ နည်းလမ်းတိုင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ဆန့်ကျင်ရမည်။ သို့သော် မင်း၏ ဝမ်းနည်းအားလုံးကို 'ငါသည် မကောင်းသောနေ့၌ မင်းနှင့်အတူရှိမည်—မကြောက်ပါနှင့်' ဟု ပြောသော အသက်ရှင်သော ဘုရားသခင်ထံသို့ ဆက်လက်ပစ်လွှတ်ထားရမည်။

ထို့ကြောင့် ယခု လူတစ်ဦးသည် မည်သို့ လှုပ်ရှားသင့်သနည်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ရန် ယေဘုယျအားဖြင့် သင့်တော်သော နည်းလမ်းများမှာ ဘာများဖြစ်သနည်း။ ဤအရာကို သတ်မှတ်ရန်အတွက် မိမိ၏ ရန်သူအားလုံးကို စူးစမ်း၍ သတ်မှတ်ရမည်။ ထို့အပြင် သူတို့ ပေါ်ပေါက်ကာ လှုပ်ရှားသည့် ပုံစံများကိုလည်း သိရှိရမည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သူတို့နှင့် တိုက်ပွဲဆင်နွှဲရာ၌ တိုက်ပွဲ၏ သဘောတရားသည် ကိုယ်တိုင်ရှင်းလင်းသွားမည်။ တိုက်ပွဲတွင် အောင်မြင်ခြင်းသည် ၎င်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံးကို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ထားခြင်းပေါ် မူတည်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကောင်းမြတ်မှုတိုးတက်မှုသည် မည်သည့်အခါမျှ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိပါ။ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်များသည် မသေဘဲ ရှိနေဆဲဖြစ်ပြီး လောလောဆယ်ကမ္ဘာ—အလကား၊ မြင်သာသော—နှင့် ထိုကမ္ဘာအတွင်း အုပ်ချုပ်သော မကောင်းသော အင်အားများက ပြင်းထန်စွာ ထောက်ပံ့နေကြသည်။ ဤအရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ကောင်းမြတ်မှုကို ဆန့်ကျင်၍ တက်လာသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၏ အမြစ်များဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးသည် ပြောင်းလဲခြင်းမပြုမီ စိတ်အားထက်သန်မှုများက အပြည့်အဝ အုပ်ချုပ်ထားသည်။ ပြောင်းလဲပြီးနောက် စိတ်ဓာတ်သည် စိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့် ပြည့်ဝကာ သန့်ရှင်းသွားသည်။ သို့သော် ဝိညာဉ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာသည် စိတ်ခံစားချက်များ၏ အုပ်ချုပ်မှုအောက်၌ ဆက်လက်ရှိနေသည်။ သူတို့၏ သန့်စင်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း စတင်သောအခါ၊ ကိုယ်ပိုင်တည်ရှိမှုကို ကာကွယ်ရန် မောင်းနှင်နေသော ဝိညာဉ်အား ဆန့်ကျင်တော်လှန်ကြသည်။ ဤတော်လှန်မှုများကို အဓိကအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် ဆောင်ရွက်ကာ၊ ထိုအားများသည် ဝိညာဉ်ထဲသို့ ပေါင်းစည်းသွားသမျှအထိ ဝိညာဉ်ကို ထိခိုက်စေသည်။ သို့သော် စိတ်ဝိညာဉ်ကို တိုက်ရိုက် ရည်ရွယ်၍ ထိုးခတ်သော လှုပ်ရှားမှုများလည်း ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ ရန်သူက ကိုယ်နှင့် စိတ်၏ ဖုံးကွယ်ရာမှ ထွက်၍ ထွက်ပြေးသွားသော အကျဉ်းသားကို ပစ်ခတ်သည့် မီးလောင်မြှားများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကုသပြီး ပြည့်စုံနေသော်လည်း၊ အပြစ်၏ ဆန္ဒတော်လှန်မှုများနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ထင်ရှားကာ ခံစားရဆဲ ဖြစ်သည်။

၁။ **ကိုယ်ခန္ဓာတွင်** ၎င်းတို့၏ အမြစ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလိုလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စိတ်ကျေနပ်မှုဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာဘဝ၏ တက်ကြွမှုနှင့် အာရုံခံခံစားမှု ပျော်မွေ့ခြင်းတို့ တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်နေသည်။ ဤအရာများ ရှိရာတွင် လိင်ဆန္ဒပြင်းထန်ခြင်း၊ အလွန်စားခြင်း၊ အာရုံခံခံစားမှု အလိုလိုက်ခြင်း၊ အလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးဆန်ခြင်း၊ အာရုံများလွှတ်လပ်ခြင်း၊ စကားများခြင်း၊ စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ အရာရာတွင် လိင်ဆိုင်ရာလွန်ကျူးခြင်း၊ ပျင်းပန်းခြင်း၊ အလကားစကားပြောခြင်း၊ အိပ်ချင်စိတ်၊ မျက်စိအိပ်စက်ခြင်း၊ ပျော်မွေ့လိုစိတ်နှင့် လိင်ဆိုင်ရာစိတ်ကျေနပ်စေရန် ဖန်တီးထားသည့် အရာအားလုံး။

၂။ **ဝိညာဉ်၌** — က) **အသိဉာဏ်ပိုင်း၌** — ကိုယ်ပိုင်စိတ်တိုင်းကျဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကိုသာ ယုံကြည်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ စိတ်နှလုံးတော်ကို ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ သံသယ၊ ဂုဏ်ယူခြင်း (ဂုဏ်သိက္ခာ — Ed.) နှင့် ဂုဏ်ပြုပြောဆိုခြင်း၊ စူးစမ်းလိုစိတ်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ စိတ်တွေးခေါ်မှုများ လှုပ်ရှားခြင်း၊ b) **ဆန္ဒပိုင်းတွင်** — ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒ၊ မလိုက်နာခြင်း၊ အာဏာလိုချင်စိတ်၊ ရက်စက်မှု၊ စွန့်ဦးတီထွင်စိတ်၊ မမှန်ကန်စွာ ယုံကြည်ခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ယူဆခြင်း၊ ကျေးဇူးမတင်ခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ်၊ လောဘ၊ c) **စိတ်ခံစားပိုင်းတွင်** — နှလုံးသား၏ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုကို ဖျက်ဆီးသည့် စိတ်ခံစားချက်များ၊ သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုးသော ပျော်ရွှင်မှုနှင့် နာကျင်မှုများ၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ အငြိုးတရား၊ မုန်းတီးခြင်း၊ မကောင်းစိတ်၊ ပြန်လည်ဆန့်ကျင်လိုစိတ်၊ ပြစ်တင်ခြင်း၊ ဂုဏ်မထိုက်မြင်ခြင်း၊ ဂုဏ်ယူချစ်ခြင်း၊ အလကားယုတ်ခြင်း၊ ဂုဏ်ယူခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဝမ်းနည်းဒဏ်၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ မျှော်မှန်းချက်များ။

ဤစိတ်နှင့် ရုပ်ဆိုင်ရာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများအားလုံး၏ အမြစ်မှာ ကိုယ်ချစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ပြီး၊ အစပိုင်းတွင် ကျော်လွှားခံရ သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခံရသော်လည်း မကြာခဏ ပြန်လည်ထွက်ပေါ်ကာ အခြားစိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုဖြင့် ဖုံးလွှမ်းကာ ဝိညာဉ်နှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်စေသည်။ ဤကျန်ရှိနေသည့် ကိုယ်တိုင်သည် စိတ်ခံစားချက်များစွာနှင့်အတူ ယခု မီးငွေ့ထွက်နေသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူသားကို ဖွဲ့စည်းပေးပြီး၊ တမန်တော် (ရောမ ၇:၂၃) မှ ဖော်ပြထားသည့် 'အင်္ဂါရပ်များထဲရှိ ဥပဒေ' တည်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဥပဒေမှ စိတ်ဝိညာဉ်လိုချင်သည့်အရာနှင့် ဆန့်ကျင်သည့် အရာတစ်ခုခုကို အမြဲတမ်း ထွက်ပေါ်စေသည်။ ခရစ်ယာန်ဝိညာဉ်ရေးတိုက်ပွဲသမား၏ အာရုံမပျက်အောင် သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများသည် စိတ်ခံစားချက်အားလုံးကို ၎င်းတို့၏ အမြစ်များဆီသို့ ပြန်လည်ရှာဖွေကာ တိုက်ပွဲသမားသည် ဘာကို ရည်မှန်းသင့်သည်ကို ပြသရန် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် အမြစ်တွင် စိတ်ခံစားမှု၊ လောဘနှင့် ဂုဏ်ယူခြင်းတို့ကို သုံးခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ထိုသုံးခုမှ ထွက်ပေါက်လာသည့် နောက်ထပ်ငါးခုကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။ ဤအရာများတွင်သာ ကန့်သတ်ကာ၊ ၎င်းတို့၏ ပေါ်ပေါက်မှုကို ဖော်ပြပြီး တိုက်ဖျက်နည်းကိုလည်း ညွှန်ပြခဲ့ကြသည်။ ကိုယ်ကိုယ်ငြင်းပယ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံစားပျော်မွေ့မှုကို၊ မပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် မုန်းတီးမှုကို၊ နှိမ်ချခြင်းဖြင့် ဂုဏ်ယူမှုကို ဖြတ်တောက်နိုင်သူသည် ကိုယ်အကျိုးစူးစမ်းမှုကို အနိုင်ယူပြီးဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ကိုယ်အကျိုးစူးစမ်းမှုကို ကိုယ်တိုင်တွင် ဖျက်ဆီးခြင်းထက် ၎င်းမှ ဆင်းသက်လာသည့် သားသမီးများကို ဖျက်ဆီးခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤအရာအားလုံးသည် ဝိညာဉ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ သို့သော် ပြန်လည်အသက်သွင်းခံရသော—သို့မဟုတ် ပြန်လည်အသက်သွင်းခံနေဆဲဖြစ်သော—ဝိညာဉ်တစ်ခုသည်လည်း ဒုက္ခဒဏ်များမှ လွတ်မြောက်ခြင်းမရှိပါ။ ထိုဒုက္ခဒဏ်များသည် အသက်၏ အမြစ်ကို ထိခိုက်စေပြီး၊ ၎င်းတို့၏ နူးညံ့မှုနှင့် နက်ရှိုင်းမှုကြောင့် မမြင်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်နေကြသည်။ ဤနေရာ၌လည်း ဝိညာဉ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကဲ့သို့ပင်၊ အတွင်းပိုင်း စိတ်ဝိညာဉ်ဘဝ၏ အပြည့်အစုံကို ဆန့်ကျင်၍ ထိုဘဝကို ဝေးကွာစေကာ မှောင်မိုက်စေသည့် ဆန့်ကျင်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အခြေအနေများ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အတွင်း၌ တည်ငြိမ်နေခြင်းနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းအစား ကိုယ်တိုင်ထွက်ပေါက်ခြင်း၊ အာရုံခံစားမှုများထဲသို့ ထွက်ပြေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အတွင်းစိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၏ သုံးအဆင့်ဖြစ်သည့် အာရုံစိုက်ခြင်း၊ သတိထားခြင်းနှင့် သမာဓိရှိခြင်းတို့အစား စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊

အတွင်းစိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ အလျော့အလျော့ဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မဂရုမစိုက်ခြင်း၊ လိင်ဆိုင်ရာလွန်ကျူးခြင်း၊ ရဲရဲတင်းတင်းပြုမူခြင်း၊ ဖမ်းဆီးခံရခြင်း၊ အကျိုးစီးပွားအလိုက် ခြားနားမြင်ခြင်းနှင့် နှလုံးသားဒဏ်ရာရခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ စိတ်ဝိညာဉ်ကမ္ဘာကို သတိပြုသိမြင်ခြင်းအစား ဘုရားသခင်၊ သေခြင်း၊ တရားစီရင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာအားလုံးကို မေ့လျော့နေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အတွင်းစိတ်အခြေအနေများပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားသော သတိသည် ဝိညာဉ်၏ အနှစ်သာရဖြစ်သောကြောင့်၊ ၎င်းကျဆင်းလာသည်နှင့်အမျှ အသက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုလည်း ကျဆင်းသွားသည်။ ဤအခြေအနေမှ ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် သူ့အား မှီခိုခြင်းအစား မကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပြီး၊ ဝိညာဉ်ရေးကို ရွေးချယ်၍ တန်ဖိုးထားခြင်းအစား အလေးမထားခြင်းဖြစ်လာကာ၊ အရာအားလုံးမှ ခွဲထွက်ခြင်းအစား ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုကိုသာ ဦးစားပေးခြင်း (ဘာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးရမလဲ!) ဖြစ်လာသည်။ တောင်းပန်စိတ်မရှိဘဲ မာနတက်ခြင်း၊ နှလုံးသားကျပ်တည်းခြင်း၊ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိဘဲ စိတ်မပါခြင်း၊ အားမသန်ခြင်းနှင့် စိတ်မထက်သန်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်အား ပူဇော်ခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ်ပိုင်အလိုလိုက်ခြင်း။

ဤခံစားချက်သည် စိတ်ဓာတ် သို့မဟုတ် လွတ်လပ်ခွင့်ကို တိုက်ခိုက်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်ဘဝရင်းမြစ်ကို လုံးဝပိတ်ဆို့ သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ကာ အလွန်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေသို့ ကျရောက်စေသည်။ ထိုအချိန်တွင် ပြင်ပကူညီမှုသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတစ်ဦးသည် ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မသိမြင်နိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည် အတွေးအမြင်အနက်ရှိုင်းဆုံးဧရိယာတွင် ရှိနေကြသည်။ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်အားထက်သန်မှုများသည် ပိုမိုထင်ရှား၍ ကြမ်းတမ်းသော်လည်း၊ ၎င်းတို့ထဲတွင်လည်း နူးညံ့သော အမျိုးအစားများ ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သာချောမွေ့မှုကို ဆန္ဒရှိခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်စိတ်တိုင်းကျလိုချင်ခြင်းနှင့် အာဏာမနာခံခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို စကားများတွင် ထင်ဟပ်သော်လည်း လုပ်ရပ်များတွင် မကြာခဏ ဖုံးကွယ်ထားလေ့ရှိသည်။

အပြစ်ဆိုးဝါးမှုများ၏ တော်လှန်ပွဲတော်ကြီးကို ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသစ်စက်စက်ဘဝကို မီးမောင်းထိုး ဖျက်ဆီးရန် အမြဲတမ်း အသင့်ရှိနေကြသည်။ လူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ တည်ရှိမှုမြေပြင်ပေါ်တွင် သဲပြိုကမ်းကဲ့သို့ လျှောက်လှမ်းနေပြီး မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို နစ်မြုပ်သွားနိုင်သည်။ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ကျောက်တစ်လုံးပေါ်တွင် ခြေတစ်ခြောက်မကျစေရန် သတိထား၍ လျှောက်ပါ။

သို့သော် စည်းကမ်းအသစ်များနှင့် အစီအစဉ်အသစ်များ၏ ဖိအားအောက်၌ နေထိုင်ကာ ဝိညာဉ်က လှုပ်ရှားနေသော်လည်း၊ ဤမတရားသော လှုပ်ရှားမှုများသည် အိမ်နီးချင်း မိဘများဖြစ်သည့် ကမ္ဘာနှင့် မကောင်းဆိုးဝါးသော ဝိညာဉ်များ၏ အကူအညီမရှိခဲ့လျှင် ဤမျှ ပြင်းထန်မည် မဟုတ်ပါ။

ကမ္ဘာသည် စိတ်ခံစားချက်များ၏ အကောင်အထည်ဖော်ထားသော နယ်ပယ်ဖြစ်ပြီး၊ လူများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် လုပ်ရပ်များတွင် ထင်ဟပ်နေသော စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်သည်။ မည်သူမဆို ၎င်းနှင့် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ထိတွေ့လာသည်နှင့်အမျှ၊ ဆင်တူညီမှုနှင့် ဆက်နွှယ်မှုကြောင့် ကိုယ်တွင်းရှိ ဆက်စပ်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်အားထက်သန်မှုကို မရှောင်မဖြစ် ထိုးထွင်းလှုံ့ဆော်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ၌ နေထိုင်သူတိုင်းသည်

အခွင့်အလမ်းများနှင့် စွဲဆောင်မှုများကြောင့် ကိုယ်တွင်းရှိ စိတ်အားထက်သန်မှုများမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့ဆီသို့ ဆွဲဆောင်ခံရသည်။ ။

သို့သော် ကမ္ဘာကြီးတွင် ကိုယ်ပိုင် ဆွဲဆောင်မှုအချို့ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ - ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ပြင်ပပုံစံနှင့် အရာရာတွင် အောင်မြင်မှု; လူအုပ်ကြား၌ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေသည်ဟု ခံစားရစေသော စွန့်ပစ်ခံရမှုနှင့် သဲလွန်ခြင်းတို့ပါဝင်သည့် ကြောက်မက်ဖွယ် အင်အား; ထို့အပြင် အရာရာတွင် တားဆီးမှုများ၊ ဟာသပြောဆိုမှု၊ ရယ်မောခြင်း၊ ဂုဏ်မဲ့ခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်းနှင့် ဥပဒေမဲ့ လုပ်ရပ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ဒုက္ခများဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ဖိနှိပ်ခံရခြင်း၊ ညှဉ်းပန်းခံရခြင်း၊ စိတ်နာကျင်ခြင်း၊ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် အမျိုးမျိုးသော ဝမ်းနည်းမှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သည်။

မကောင်းဆိုးဝါးမှုအားလုံး၏ အမြစ်ဖြစ်သော မာယာဆိုးဝါးများသည် သူတို့၏ အုပ်စုများဖြင့် လူတို့ကို နေရာတိုင်းတွင် ဝန်းရံကာ၊ အသားခန္ဓာမှတစ်ဆင့်၊ အထူးသဖြင့် အာရုံခံစားမှုများနှင့် ဝိညာဉ်နှင့် မာယာဆိုးဝါးများ တည်နေရာဖြစ်သော အစိတ်အပိုင်းမှတစ်ဆင့် အပြစ်အမျိုးမျိုးကို သင်ကြားပေးကြသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်အားထက်သန်မှုတိုင်းနှင့် အပြစ်ဆန့်ကျင်မှုတိုင်းကို သူတို့ကို အကြောင်းရင်းအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်သည်။ သို့သော် အပြစ်စက်ဝိုင်းအတွင်း၌ မကောင်းဆိုးဝါးသော သရဲများမှသာ ထည့်သွင်းနိုင်သည့် အရာတစ်ခု ရှိသည်။ ထိုအရာကို မည်သည့် ဖျက်ဆီးမှုမျှ မဖြစ်စေကာမူ လူ့သဘာဝက မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဘုရားမထိုက်သော စိတ်ကူးများ— သံသယများ၊ မယုံကြည်ခြင်း၊ ထူးခြားစွာ မုန်းတီးခြင်း၊ စိတ်ပျက်စီးခြင်း၊ အမျိုးမျိုးသော မှားယွင်းယုံကြည်မှုများနှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်အားထက်သန်၍ ဖျက်ဆီးတတ်သော စွဲဆောင်မှုများ၊ ဥပမာ— ထိန်းချုပ်၍ မရသော လိင်ဆန္ဒ၊ သေခင်ထိ ဆက်လက်တည်ရှိသော မုန်းတီးခြင်း စသည်တို့။ ဒီ မမြင်နိုင်သော မကောင်းဆိုးဝါးများနှင့် တိုက်ခိုက်မှုများအပြင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှတစ်ဆင့် မြင်တွေ့ထိတွေ့နိုင်သော တိုက်ခိုက်မှုများလည်း ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ မတူကွဲပြားသည့် ပုံရိပ်များနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ မကောင်းဆိုးဝါးများ၏ လှည့်ကွက်များအားလုံးကို သိရှိလိုသူများအတွက် Nipponi Spyridon နှင့် အခြားသူများ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများကို ဖတ်ရှုခြင်းမှာ အထောက်အကူဖြစ်သည်။

ဤအားလုံးသည် အတွင်းပိုင်းနှင့် ပြင်ပပိုင်းမှ အသစ်ဖြစ်လာသော လူသားအား ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်နေသည့် အရာများဖြစ်သည်။ သတိထားကြည့်ရှုသူများကဆိုသလို ဤလှုပ်ရှားမှုများထဲမှ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု မစတင်ဖြစ်ပေါ်ဘဲ တစ်စက္ကန့်တစ်ခါမှ မကျန်ကြောင်း ပြောကြသည်။ ဤသည် မဖြစ်မနေဖြစ်ရမည့်အရာဖြစ်သည်။ အတွင်းစိတ်သည် ကောင်းမွန်မှုအတွက် စိတ်အားထက်သန်သော်လည်း ရန်သူအုပ်စုက လုံးဝပတ်လည်ဝန်းရံထား၍ ပင်လယ်ထဲကဲ့သို့ နစ်မြုပ်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ရသည်။ သို့သော် ရန်သူအများအပြားကို သိမြင်ခြင်းအပြင်၊ တိုက်ပွဲတွင် အောင်မြင်ရန် ထိုတိုက်ခိုက်မှုများသည် ဘယ်လိုပုံစံများဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကိုလည်း သိရှိထားရမည်။

လူတစ်ဦး၏စိတ်ဓာတ်သည် ဘယ်နေရာသို့ဦးတည်ထားသည်ကို စိတ်ကူးကြည့်ကြပါစို့။ ၎င်းသည် အတွင်းဘက်၊ တခြားကမ္ဘာတစ်ခုဆီသို့ ဦးတည်ထားသည်။ ထိုနေရာ၌ ကွဲပြားခြားနားသော အရာတစ်ခု ရှိပြီး လည်ပတ်နေသည်။ သူတို့၏စိတ်ကူးများသည် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာကိစ္စများဖြင့် ပြည့်နှက်ကာ၊ ရည်ရွယ်ချက်များသည် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များဆီသို့ ဦးတည်ထားသည်။ ဤသည်မှာ သူတို့သည် စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့်

အပြစ်ဒဏ်များမှ လွှဲပြောင်းသွားကြောင်း ဆိုလိုသည်။ သင့်တော်သောအချိန်တွင် ကောင်းမွန်မှုဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် သင့်တော်သော စည်းကမ်းစနစ်တစ်ခု တည်ထောင်လာပါက၊ သူတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းမြတ်ဆန်သော အလင်း၏ နယ်ပယ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ခုမကျန်ဘဲ ရှိနေကြောင်း ထင်ရှားလာမည်။ အပြစ်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် သူတို့၏ အာရုံမှ ဖယ်ရှားခံထားပြီး စည်းကမ်းများ၏ ချုပ်ထိန်းမှုအောက်တွင် ရှိနေသည်။ အချိန်အခါတိုင်း မကြာခဏ ထွက်ပေါ်လာပြီး ထိုအခါမှ ပြန်လည် ဆုတ်ခွာသွားကြသည်။ သူတို့သည် အတွင်းစိတ်မျက်စိရှေ့သို့ ကိုယ်တိုင်ကို ဖော်ပြကာ ရှိကြောင်း သတိပေးပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ် ခံရရန်သာ ကြိုးပမ်းကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ရန်သူသည် အဓိကအားဖြင့် **စိတ်ကူး**အဖြစ် ပေါ်ပေါက်သည်။ ရန်သူသည် မကောင်းသော စိတ်ကူးဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကို သိမ်းပိုက်နိုင်လျှင် အမြတ်မကင်းဘဲ အနိုင်ယူနိုင်ပြီး၊ မကြာခဏ အောင်မြင်ကြောင်း ကြေညာနိုင်သည်။

အကြောင်းကတော့ ထိုစိတ်ကူးဆီသို့ ဆန္ဒတစ်ခု ဆွဲဆောင်ခံရပြီး၊ ဆန္ဒနောက်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ လိုက်လာကာ၊ ၎င်းသည် ယခုအခါ ပြစ်မှုနှင့် ကျရှုံးခြင်း ဖြစ်လာသည်။ ဤအခြေခံချက်အပေါ်တွင် ကိုယ်ကိုယ်ကို သတိထားကြသော သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများက စိတ်ခံစားချက်များ၏ တက်ကြွမှုနှင့် ထိုထဲတွင် ပိတ်မိခြင်းတို့၏ အောက်ပါ ပုံစံနှင့် အဆင့်များကို သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ စိတ်ထဲသို့ တစ်စုံတစ်ခု ထိုးဝင်လာခြင်း၊ စိတ်ကူးတစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဆန္ဒ၊ စိတ်ခံစားချက်၊ ဆွဲဆောင်ခံရခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ထိုနောက် လုပ်ဆောင်ချက်တို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ ပေါ်ပေါက်ပုံအရ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာနိုင်ပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင်တော့ **ဆုံးဖြတ်ချက်**ကို မပါဝင်ဘဲ အစီအစဉ်မကျစွာ တစ်ခုချင်းစီ ပေါ်ပေါက်တတ်သည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်သည် ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်ချက် မဟုတ်ဘဲ စဉ်းစားတွေးခေါ် ခြင်းနှင့် လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့် အသုံးပြုခြင်းတို့ဖြင့် ဦးဆောင်ခံရသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် မရှိသေးသမျှ ကာလအတွင်း သန့်ရှင်းမှုသည် မပျက်စီးဘဲ ရှိနေပြီး စိတ်ဓာတ်လည်း သန့်ရှင်းလင်းလက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းမတိုင်မီ ဖြစ်ပေါ်သည့် လုပ်ရပ်အားလုံးကို တစ်လုံးတည်းသော စကားလုံးဖြင့် သတ်မှတ်ထားသည် - **'အတွေး'**။ ၎င်းကို တစ်ကိုယ်တည်း သို့မဟုတ် အဓိပ္ပာယ်ပြောင်းစကားလုံးများဖြင့် ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး၊ ရိုးရိုးအတွေး၊ စိတ်အားထက်သန်သောအတွေး၊ လိင်ဆန္ဒအတွေး စသည်ဖြစ်သည်။ အတွေးသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းတွင် ရိုးရိုးအတွေးတစ်ခုအဖြစ် သို့မဟုတ် ပြစ်မှုတစ်ခု၏ ကိုယ်စားပြုပုံတစ်ခုအဖြစ်သာမက၊ ဆန္ဒ၊ တောင်းတောင်းခြင်း၊ လိုလားခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးတွင် စိတ်အားထက်သန်မှု၊ စိတ်တိမ်းစောင်းမှုအဖြစ်လည်း ပေါ်ပေါက်သည်။

ဤအရာအားလုံးသည် စိတ်သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ကို စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်နှင့် ပြစ်ဒဏ်ဖြစ်စေမည့် အရာများဆီသို့ ဆွဲဆောင်၍ စမ်းသပ်သော်လည်း၊ စိတ်က သဘောမကျသေးသမျှအထိ ၎င်းတို့သည် မကောင်းမှုမဟုတ်၊ ပြစ်မှုမဟုတ်ပါ။ စိတ်သည် တစ်ခါတိုင်းပေါ်လာသည့်အခါတိုင်း၌ ၎င်းတို့နှင့် တိုက်ပွဲဝင်ကာ ဖယ်ရှားပစ်သည်အထိ ဆက်လက်တိုက်ခိုက်ရမည်။ ဤတိုက်ပွဲ၏ အကျယ်အဝန်းမှာ အတွေးတစ်ခု၊ လိင်ဆန္ဒ၊ စိတ်အားထက်သန်မှု သို့မဟုတ် ဆွဲဆောင်မှု တစ်ခု ပေါ်ပေါက်သည့်အချိန်မှ စ၍ ၎င်းတို့ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ၎င်းတို့၏ အမှတ်အသားတိုင်းကို ဖယ်ရှားပစ်သည်အထိ ဆက်လက်တည်ရှိသည်။ ဤတိုက်ပွဲ၏ စည်းကမ်းအားလုံးသည် ဤရည်မှန်းချက်တစ်ခုတည်းဆီသို့ ဦးတည်ထားသည်။ ကမ္ဘာကြီးသည် စာတန်ကဲ့သို့ပင် ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် လှုပ်ရှားသည်ဆိုတာမှန်ပါသည်။ သို့သော် သူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားစေမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သတိထဲသို့ ဤသုံးနည်းလမ်းထဲမှ တစ်ခုဖြင့်သာ ရောက်ရှိနိုင်ပြီး၊ သူတို့၏

တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်အခြေအနေကို မတည်ငြိမ်စေပြီး သူတို့ဆီသို့ ဆွဲဆောင်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ သူတို့၏ လှည့်ကွက်တိုင်းသည် ဤရည်မှန်းချက်တစ်ခုတည်းဆီသို့သာ ဦးတည်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအမြင်အရ ကျွန်ုပ်တို့အား ဆန့်ကျင်၍ အသုံးပြုသော နည်းလမ်းများ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများ မဟုတ်ဘဲ၊ သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ဖန်တီးလိုသည့် စိတ်ဓာတ်များသာ အရေးကြီးပြီး တန်ဖိုးရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖိနှိပ်ခံရခြင်းများတွင် လူတစ်ဦး၏ နာကျင်မှုကို ရည်မှန်းချက်မထားဘဲ၊ ငြင်းပယ်စိတ်၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကောင်းမြတ်မှုကို စွန့်လွှတ်လိုစိတ်များကို ဖန်တီးလိုခြင်းသာ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ပွဲနှင့် ပတ်သက်၍ တိတိကျကျ ပြောရမည်ဆိုလျှင်၊ အပြစ်သည် မည်သည့်နေရာ၌ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာပါစေ၊ ကိုယ်၏ စွမ်းအားနှင့် အာရုံအားလုံးကို ထိုအပြစ်ပေါ်သို့ တိုက်ရိုက် ဦးတည်ကာ၊ ထိုအပြစ်နှင့် တိုက်ပွဲကို စတင်၍ တိုက်ခိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤဥပဒေသည် အလွန်အရေးကြီးပြီး၊ လူတစ်ဦးအား ကိုယ်တွင်း၌ ဗဟိုပြုထားကာ ခိုင်မာစေပြီး၊ တစ်နည်းအားဖြင့် လုံခြုံစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများ၏ စာတမ်းများတွင် စည်းကမ်းအားလုံးကို စိတ်ကူးများ၊ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ဆန္ဒများဆီသို့ ဦးတည်ကာ ၎င်းတို့၏ သဘာဝအတိုင်း လိုက်နာရန် သတ်မှတ်ထားသည်။ သို့သော် ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို မဖော်ပြထားဘဲ ဖော်ပြထားသော်လည်း ထိုအကြောင်းရင်းများကို အထူးအရေးပါစွာ မယူဆဘဲ မခွဲခြားဘဲသာ ဖော်ပြထားသည်။ ကမ္ဘာ့ မကောင်းဆိုးဝါးသရဲများနှင့် လိင်စိတ်တို့သည် တစ်မျိုးတည်းသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော်လည်း၊ ၎င်းတို့သည် ထူးခြားသော သဘောထား မပေးပါ။ ထို့ကြောင့် သမာဓိရှင်သည် သူ၏ စိတ်အတွေးများ၊ ဆန္ဒများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ဦးတည်ချက်များဆီသို့ အဓိကအားဖြင့် အာရုံစိုက်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် စိတ်အတွေးများဆီသို့သာ အာရုံစိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းကတော့ နှလုံးနှင့် ဆန္ဒစွမ်းအားများသည် စိတ်ကဲ့သို့ မပြောင်းလဲလွယ်ကူခြင်းမရှိသလို၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ဆန္ဒများသည် သီးခြားမဖြစ်ပေါ်ဘဲ အများအားဖြင့် စိတ်အတွေးများမှ မွေးဖွားလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် စည်းကမ်းမှာ—စိတ်ကူးတစ်ခုကို ဖြတ်လိုက်လျှင် အားလုံးကို ဖြတ်လိုက်နိုင်မည်။

ဒီနောက်ပိုင်းတွင် စိတ်ဝိညာဉ်တိုက်ပွဲ၏ အထွေထွေ အကျဉ်းချုပ်ကို ရေးဆွဲရန် လွယ်ကူပါသည်။ *Letters on the Christian Life* တွင် လုံလောက်စွာ ဖော်ပြထားပြီး၊ ထိုစာအုပ်မှ ကိုးကားပါမည်။

ခရစ်ယာန်တိုက်ခိုက်ပညာကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် စိတ်ဓာတ်တိုက်ပွဲစည်းမျဉ်းများအနက် တချို့သည် တိုက်ခိုက်မှုများကို ကာကွယ်ရန်၊ တချို့သည် တိုက်ပွဲကို အလွယ်ဆုံးနှင့် အောင်မြင်ဆုံး ပြီးမြောက်စေရန်၊ တချို့သည် အနိုင်ရမှု၏ အသီးအနှံများကို အခိုင်မာဆုံး ထိန်းသိမ်းရန် သို့မဟုတ် အရှုံး၏ အကျိုးဆက်များကို အမြန်ဆုံး ဖယ်ရှားရန် ရည်ရွယ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို သဘာဝအတိုင်း သုံးအပ်စုခွဲထားသည်။ (က) စစ်တိုက်မတိုင်မီ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများ၊ (ခ) စစ်တိုက်အတွင်း လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများ၊ (ဂ) စစ်ပြီးနောက် လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းများ။

တိုက်ပွဲမတိုင်မီ စစ်သမားသည် သူ၏ လှုပ်ရှားမှုများဖြင့် တိုက်ခိုက်မှုများကို ကာကွယ်ခြင်း၊ အစပိုင်းတွင် တိုက်ခိုက်မှုများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်စေရန် သို့မဟုတ် အောင်မြင်ရေးအတွက် အခြေခံအခြေအနေကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ပထမဦးဆုံး အပြစ်ဆိုးစိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၏ အကျယ်အဝန်းကို ကန့်သတ်ကာ တစ်နေရာတည်းတွင် စုစည်းထားရမည်။ ဤနည်းဖြင့် အနှောင့်အယှက်များကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ တွေ့ရှိနိုင်သလို

မိမိကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာကိုလည်း ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ ဦးတည်နိုင်မည်။

၁။ အပြစ်၏ နယ်ပယ်အထွေထွေ အကျဉ်းချုပ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ ဘဝ၏ ဗဟိုဖြစ်သည့် နှလုံးသား၌ အခြေချပြီးနောက် အပြစ်သည် စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းမှတစ်ဆင့် ထိုးဝင်ကာ၊ ထို့နောက် လူတစ်ဦး၏ ပြင်ပဆက်ဆံရေးများအားလုံးသို့ ဖြန့်ကျက်ပြီး၊ နောက်ဆုံးတွင် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးပေါ်တွင် မိမိ၏ အရိပ်ကို ကျန်ရှိစေသည်။ ယခုတော့ နှလုံးသား၏ နက်ရှိုင်းရာမှ ထုတ်ပစ်ခံရသော်လည်း၊ အနီးအနား၌ ဆက်လက်လှည့်လည်ကာ ယခင်က စားသုံးခဲ့သည့် အရာများကို ဆက်လက်စားသုံးနေဆဲဖြစ်သည်။ မျက်နှာများ၊ ပစ္စည်းများနှင့် အခြေအနေများကတော့ အပြစ်ကို ဝန်ဆောင်စဉ် လူတစ်ဦးနှင့် ဆက်စပ်ခဲ့သည့် တူညီသော စိတ်နှင့် ခံစားချက်များကို လွယ်ကူစွာ ထိုးထွင်းထွန်းလင်းစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သတိရှိသော စစ်သမားတစ်ဦးသည် ယခုတွင် ရန်သူ၏ ပြင်ပထောက်ပံ့မှုအားလုံးကို ဖြတ်တောက်ပစ်ရမည်။ ဤရည်မှန်းချက်အတွက် သူသည် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။

a) သူ၏ ပြင်ပအပြုအမူအားလုံးကို ပြန်လည်စီမံကာ အသစ်သော အသွင်အပြင်၊ အသစ်သော ရည်ရွယ်ချက်များ၊ အသစ်သော လှုပ်ရှားမှုပုံစံများ စသည်ဖြင့် အသစ်တဖန် ဖန်တီး၍ အသစ်ဘဝ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြုလုပ်ရမည်။

b) သူ၏ အချိန်ကို စီမံ၍ တစ်နာရီတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှ မကျန်အောင် သင့်တော်သော လုပ်ငန်းများဖြင့် ပြည့်စုံအောင် စီစဉ်ရမည်။ လိုအပ်သော တာဝန်များမှ လွတ်လပ်နေသည့် အချိန်တိုင်းကို မည်သည့်အရာမဆိုဖြင့် မဖြည့်ဘဲ၊ အပြစ်ကို သေစေနိုင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကို ခိုင်မာစေသည့် လှုပ်ရှားမှုများဖြင့်သာ ဖြည့်သွင်းရမည်။ မည်သူမဆို ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤအခြေအနေတွင် အထူးသဖြင့် ဖော်ပြထားသည့် စိတ်ဓာတ်ဆန္ဒများကို ဆန့်ကျင်တားဆီးပေးသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများသည် မည်မျှ အကျိုးရှိကြောင်းကို။

c) ကိုယ့်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် မျက်စိ၊ နားနှင့် လိမ်တို့ကို၊ ၎င်းတို့သည် နှလုံးထဲမှ ပြစ်မှုများ ပြင်ပသို့ ထွက်ပေါက်ရန်နှင့် ပြင်ပမှ နှလုံးထဲသို့ ဝင်ရောက်ရန် အလွယ်ဆုံး လမ်းကြောင်းများဖြစ်သောကြောင့်။

d) တွေ့ကြုံရမည့် အရာအားလုံး—ပစ္စည်းများ၊ လူများနှင့် အခြေအနေများ—အား စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖြင့် သတ်မှတ်ကာ၊ အထူးသဖြင့် မိမိနေထိုင်ရာ အိမ်ကို ဝိညာဉ်အတွက် ထင်ရှားထူးခြားသော ပစ္စည်းများဖြင့် ပြည့်စုံအောင် ထားရှိခြင်းဖြင့်၊ ပြင်ပကမ္ဘာတွင် နေထိုင်စဉ်၌ တစ်မျိုးအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ ကျောင်းတစ်ခု၌ နေထိုင်နေရသကဲ့သို့ ဖြစ်စေရန်။ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ လူတစ်ဦး၏ ပြင်ပဘဝအားလုံးကို အောက်ပါအတိုင်း စီမံထားသင့်သည်။ တစ်ဖက်တွင် ထိုဘဝသည် ထူးခြားစောင့်ရှောက်မှု မလိုအပ်တော့ဘဲ ကိုယ်ပိုင်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများမှ လွတ်မြောက်စေပြီး၊ တစ်ဖက်တွင် မမျှော်လင့်ထားသော အပြစ်ဒဏ်များမှ ကာကွယ်ပေးသလို ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်ဝိညာဉ်အသစ်၏ ဘဝကိုလည်း ထောက်ပံ့ကာ ခိုင်မာစေသည်။ ဒီလိုစီမံထားခြင်းဖြင့် ပြစ်မှုသည် အပြင်ဘက်မှ လုံးဝပိတ်ဆို့ခံရပြီး ထိုအရင်းအမြစ်မှ အာဟာရ သို့မဟုတ် အားဖြည့်ခြင်း မရရှိတော့ပါ။

၂။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် အတွင်းပိုင်းမှ စတင်၍ ပထမဆုံးအောင်ပွဲမှ ထွက်ပေါ်လာသည့်အတိုင်း မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းရန် အပြင်းအထန် ကြိုးပမ်းကာ၊ ထိုအချိန်၌ ပြန်လည်အသက်သွင်းခံခဲ့ရသည့် ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ထားများကို အမြဲတမ်း ပြန်လည်အသက်သွင်းလျှင်၊ အပြစ်သည် အတွင်းပိုင်းမှလည်း ပိတ်ပင်ခံရကာ ထောက်ခံမှုနှင့် ခိုင်မာမှုမရှိဘဲ အမြဲတမ်း ကျန်ရှိနေမည်။ အဲဒီလို အာဟာရနဲ့ ထောက်ခံမှုကို ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အပြစ်ကို

ချက်ချင်း ဖျက်မပစ်နိုင်ခဲ့ရင်လည်း နောက်ဆုံးမှာ အားလျော့လျော့ပြီး အပြည့်အဝ ပျက်စီးသွားမယ်။ ဤအပြီးတွင် အပြစ်နှင့်တိုက်ပွဲသည် ထင်ရှားစွာ လျော့နည်းကာ အဓိကအားဖြင့် စိတ်ကူးများနှင့်တိုက်ပွဲပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်မည် (ဤစိတ်ကူးများသည် အထူးသဖြင့် အသစ်တည်ဆောက်ထားသည့် စည်းကမ်းကို ဖျက်ဆီးရန် ကြိုးပမ်းမည်)။

စိတ်ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ဆန္ဒများနှင့်တိုက်ပွဲသည် မကြာခဏဖြစ်တော့ဘဲ **သတိထားရုံဖြင့်** လုံလောက်မည်... ဤသတိထားစောင့်ကြပ်နေသော တပ်သားနှစ်ဦးကို ခရစ်တော်၏ စစ်သားသည် အမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းထားရမည်။

ပထမဦးဆုံးမှာ သတိစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယမှာ ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံးသည် အတွင်းဘက်ကို ဦးတည်ကာ နှလုံးသားထဲမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို စောင့်ကြပ်သည်။ ဒုတိယသည် အပြင်ဘက်ကို ဦးတည်ကာ အပြင်ထိခိုက်မှုများကြောင့် နှလုံးသားအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ကြိုတင်မြင်ကာ တားဆီးသည်။ ပထမအရာအတွက် စည်းကမ်းမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၏ ရှိခြင်းကို သတိရခြင်းအားဖြင့် စိတ်ထဲမှ အတွေးတိုင်းကို ဖယ်ရှားပြီးနောက်၊ နှလုံးသား၏ တံခါးဝ၌ ရပ်ကာ ဝင်ထွက်သမျှအားလုံးကို ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ရမည်။ အထူးသဖြင့် ခံစားချက်များနှင့် ဆန္ဒများကို သင့်လုပ်ရပ်များထက် မရှေ့မဆိုင်ခွင့်မပေးရ၊ မကောင်းမှုအားလုံးသည် ထိုအရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဒုတိယစည်းကမ်းမှာ မနက်တိုင်း ထိုင်ပြီး ဖြစ်နိုင်သမျှ တွေ့ကြုံမှုများနှင့် အခြေအနေများ၊ ထိုအခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ခံစားချက်များနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို စဉ်းစားကြည့်ပြီး၊ မမျှော်လင့်ထားသော တိုက်ခိုက်မှုများ ရောက်လာသည့်အခါ မရှုပ်ထွေး၊ မကျရှုံးအောင် ကိုယ်တွင်းတွင် လိုအပ်သည့် ကာကွယ်မှုများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် တိုက်ခိုက်မှု တကယ်ဖြစ်လာသောအခါ ပိုထိရောက်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်စိတ်ထဲတွင် တိုက်ခိုက်မှုကို စတင်ပြုလုပ်ကာ မတူညီသော အခြေအနေများ၊ မတူညီသော ခံစားချက်များနှင့် ဆန္ဒများအောက်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ကူးထဲတွင် ထားကြည့်ခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်သည်။ နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သင့်တော်သော ကန့်သတ်ချက်အတွင်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို ဒီမှာ စဉ်းစားတီထွင်ကာ၊ တစ်ခုချင်းစီအခြေအနေတွင် ဘာတွေက ပိုထိရောက်စွာ ကူညီခဲ့သည်ကိုလည်း သတိပြုကြည့်ရှုသည်။ ဤကြိုတင်လေ့ကျင့်ခန်းများသည် စစ်တိုက်စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ကာ၊ ကြောက်ရွံ့မှုမရှိဘဲ ရန်သူကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နိုင်စေပြီး၊ စမ်းသပ်ပြီးသား နည်းလမ်းများဖြင့် အခက်အခဲမရှိဘဲ အနိုင်ယူနိုင်စေရန် သင်ကြားပေးသည်။ ထို့အပြင် တိုက်ပွဲဝင်ခါနီးတွင် ဘယ်အချိန်တွင် တိုက်ခိုက်ရမည်၊ ဘယ်အချိန်တွင် ကာကွယ်ရမည်၊ ဘယ်အချိန်တွင် နုတ်ဆင်းရမည်ကို ပထမဦးစွာ သေချာစွာ သတ်မှတ်ထားရမည်။ တိုက်ခိုက်နည်းတစ်ခုချင်းစီသည် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်များနှင့် ကိုက်ညီသည်ဆိုသည့်အပြင်၊ အစပိုင်းတွင် နုတ်ဆင်းခြင်း၊ ဆိုလိုသည်မှာ ဆန့်ကျင်မှုမပြုဘဲ ဘုရားသခင်၏ ကာကွယ်မှုအောက်တွင် ခိုလှုံခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်၊ အတွေ့အကြုံမှတဆင့် ရန်သူများကို သိရှိပြီး ၎င်းတို့၏တိုက်ခိုက်မှုများကို လေ့လာပြီးနောက် ချက်ချင်း တားဆီးနိုင်သော်လည်း၊ တိုက်ပွဲနှင့် အနိုင်ရရန် အခွင့်အလမ်းဖန်တီးရန်သာ ရည်ရွယ်ကာ စိတ်ခံစားချက်များကို ရည်ရွယ်စွာ မလွှဲဆော်သင့်၊ ထိုခံစားချက်များ ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်မည့် အခြေအနေများထဲသို့ ကိုယ်တိုင် မဝင်ရ။ တချို့သော ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်နည်းတစ်မျိုးဖြင့်သာ ကျော်လွှားနိုင်သည်။ အတွေးများကို သေချာစွာ ဖယ်ရှားနိုင်သော်လည်း၊ စိတ်ဆန္ဒများနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုများကို မမြဲမစွန်း ဖယ်ရှား၍ မရနိုင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောထားများအတွက်။

နှစ်မျိုးစလုံးတွင် မသိနားမလည်ခြင်းကြောင့်သာ အနိုင်ကို ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် အဓိက အောင်မြင်မှုစိတ်ကူးမပါဘဲ တိုက်ပွဲဝင်ခြင်း မပြုသင့်ပါ—၎င်းသည် အောင်မြင်ရေး၏ အလံတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ ယခင်က ကောင်းနှင့် မကောင်းကြားကိစ္စကို ကောင်းဘက်အကျိုးပြုအောင် ဖြေရှင်းခဲ့သလို ယခုလည်း စိတ်၏ အပြစ်ဖြစ်စေသော လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို တိုက်ခိုက်ရာတွင် အလွယ်တကူ ကျွန်ုပ်တို့အား အောင်မြင်သူများအဖြစ် ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့်အမျှ ရန်သူအုပ်စုများ၊ မကောင်းသောအတွေးများနှင့် ဆန္ဒများအားလုံးသည် ပြန်လွင့်သွားမည်။ ၎င်းတွင် လူတစ်ဦးအား စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ကာ ကိုယ်တိုင်ထက်ပို၍ မြှောက်တင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို မကြာခဏစဉ်းစားကာ အသက်ဝင်သောအမှန်တရားအဖြစ် ဖန်တီးထားရမည်—ဤအလင်းရောင်ကို စိတ်ကောင်းကင်၌ အမှောင်ကို အမြဲတမ်း ဖယ်ရှားပေးမည့် နေကြာတစ်စင်းအဖြစ် တည်ထောင်ထားရမည်။ ဤအတွေးထက် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ အပြစ်ဖျက်လိုစိတ်အား ထွန်းလင်းစေမည့် အရာ မရှိပါ။ ထိုစိတ်ဓာတ်သည် မလှုပ်ခတ်ပေမယ့် လှိုင်းတိုင်းကို မမြင်သာအောင် ဖုံးကွယ်ပေးသည့် အသက်ရေမြစ်ကဲ့သို့ဖြစ်၍ စမ်းသပ်မှုကျောက်ခဲများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လှိုင်းတိုင်းကို မမြင်သာအောင် ဖုံးကွယ်ပေးသည်။

ဤကဲ့သို့သော သတိပြုမှုများနှင့် စည်းကမ်းများဖြင့် ခရစ်တော်၏ စစ်သားအဖြစ် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ စစ်တိုက်ထဲသို့ ဝင်ပါ။ ထို့အပြင် စစ်တိုက်အတွင်း၌ပါ သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ မဟုတ်လျှင် ကိုယ်ကို ကာကွယ်နေစဉ် မစနစ်တကျ တိုက်ခိုက်နေသော ရန်သူများကဲ့သို့ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ မကြာခဏ မလိုအပ်အောင် အားမထုတ်ဘဲ စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်ခြင်းတစ်ခုက သင့်အား အောင်မြင်မှုကို ယူဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရန်သူက နီးကပ်လာသည်ကို တွေ့မြင်သည်နှင့် တပြိုင်နက်—စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ အတွေးများ၊ စိတ်အားထက်သန်မှု သို့မဟုတ် ဆွဲဆောင်မှုများကဲ့သို့ ပထမဆုံး လှုပ်ရှားမှုများကို ခံစားရသည်နှင့်—အရင်ဆုံး ၎င်းတို့သည် ရန်သူများဖြစ်ကြောင်း အမြန်ဆုံး သိမြင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ပေါ်ပေါက်လာသမျှ အရာအားလုံးကို မလွဲမသွေ ကျွန်ုပ်တို့ပိုင်ဆိုင်မှုအဖြစ် ယူဆပြီး ကိုယ်တိုင်အတွက် ကာကွယ်သလို ကာကွယ်ရမည်ဟု ထင်မြင်ခြင်းသည် အလွန်ကြီးမားသော အမှားတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူတိုင်းတွင် တွေ့ရသော အမှားတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ အပြစ်ဖြစ်စေသော အရာအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ရောက်ရှိလာသော အရာများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမြဲတမ်း ကိုယ်တိုင်နှင့် ခွဲထွက်ထားရမည်။ မဟုတ်လျှင် ကိုယ်တွင်း၌ သစ္စာဖောက်တစ်ယောက် ရှိနေမည်။ ကိုယ်တိုင်နှင့် စစ်ပွဲဆင်နွှဲလိုသူ မည်သူမဆို ကိုယ်တိုင်ကို ကိုယ်တိုင်နှင့် ကိုယ်တွင်း၌ ဖုံးကွယ်နေသော ရန်သူအဖြစ် နှစ်ပိုင်းခွဲရမည်။

သင်သိရှိပြီးသား အပြစ်ဖြစ်စေသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ကိုယ်တိုင်ကနေ ခွဲထွက်ပြီး၊ ၎င်းကို သင့်ရန်သူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပါ။ ထို့နောက် ဤသဘောပေါက်မှုကို သင့်ခံစားချက်များထံ ပို့ဆောင်ကာ၊ နှလုံးထဲ၌ ထိုအရာအပေါ် မုန်းတီးစိတ်ကို ပြန်လည်ထွန်းလင်းစေပါ။ ဤနည်းလမ်းသည် အပြစ်ကို ဖယ်ရှားရာတွင် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အပြစ်ဆိုးတိုင်းသည် စိတ်ထဲတွင် ၎င်းမှ ရရှိသော အချို့သော ပျော်မွေ့မှုခံစားချက်ကြောင့် ထိန်းသိမ်းခံထားရသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းအပေါ် မုန်းတီးစိတ်ဖြစ်လာသောအခါ ထောက်ခံအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ကိုယ်တိုင်ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ သို့သော် ဤသည် မမြဲမစွဲ လွယ်ကူခြင်းမဟုတ်။ အမြဲမဖြစ်နိုင်ပါ။ စိတ်ထဲမှ အတွေးများကို ရိုက်နှက်ဖယ်ရှားရန်မှာ ရိုးရှင်းသော်လည်း၊ ဆန္ဒများကို ဖယ်ရှားရန်မှာ ပိုခက်ခဲပြီး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို

ဖယ်ရှားရန်မှာ ပိုခက်ခဲပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည် စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်ကြသည်။ ဤနည်းများ မအောင်မြင်ပါက၊ ရန်သူသည် တိုက်ပွဲမဝင်ဘဲ အရှုံးမပေးပါက၊ ရဲရဲတင်းတင်းဖြင့် တိုက်ပွဲဝင်ရမည်။ သို့သော် ဂုဏ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လွန်ခြင်း မရှိဘဲဖြစ်ရမည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်ကို ရှုပ်ထွေးမှု၊ မတည်ငြိမ်မှုနှင့် အားနည်းခြင်းအခြေအနေသို့ ဦးတည်စေပြီး၊ ကိုယ်တိုင်တွင် ခိုင်မာစွာ မတည်မြဲပါက လွယ်ကူစွာ ကျဆင်းနိုင်သည်။ ဂုဏ်ယူခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂုဏ်မြှင့်မြင်ခြင်းတို့သည် တိုက်ခိုက်ရမည့် ရန်သူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ခွင့်ပြုလိုက်သူသည် ယခုတင်ပင် ကျရှုံးပြီး နောက်ထပ်ကျရှုံးမှုများအတွက် ကိုယ်တိုင်လမ်းခင်းပေးလိုက်သည်။ အကြောင်းမူ ၎င်းတို့က လူကို လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းနှင့် ဂရုမစိုက်ခြင်းသို့ ဦးတည်စေသည်။ တိုက်ပွဲစတင်ပြီးနောက် အထူးသဖြင့် သင့်နှလုံးသားကို ကာကွယ်ပါ။ ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို သင့်ခံစားချက်ထဲ မဝင်ခွင့်မပေးဘဲ စိတ်ဝိညာဉ်၏ ဝင်ပေါက်တွင် တွေ့ဆုံကာ ထိုနေရာ၌ ဖျက်ဆီးရန် ကြိုးစားပါ။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် စိတ်ထဲတွင် ထိုစိုးရိမ်စိတ်အခြေခံထားသည့် ယုံကြည်ချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်သော ယုံကြည်ချက်များကို အမြန်ဆုံး တည်ဆောက်ပါ။ စိတ်တိုက်ပွဲတွင် ဆန့်ကျင်ယုံကြည်ချက်များသည် ကာကွယ်တံသာမက တိုက်ခိုက်မြှုပ်တံများလည်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် သင့်နှလုံးသားကို ကာကွယ်ကာ ရန်သူ၏ နှလုံးသားကို တိုက်ခိုက်ထိခိုက်စေသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ တိုက်ပွဲသည် ပေါ်ပေါက်လာသော အပြစ်ကို ကာကွယ်ထောက်ခံသည့် စိတ်ကူးနှင့် အယူအဆများက ဆက်တိုက်ကာကွယ်နေပြီး၊ တိုက်ခိုက်သူသည် ဆန့်ကျင်ဘက် စိတ်ကူးနှင့် အယူအဆများဖြင့် ထိုခံတပ်များကို ဖျက်ဆီးမည်ဖြစ်သည်။ ဤတိုက်ပွဲ၏ ကြာမြင့်ချိန်သည် များစွာသော အခြေအနေများပေါ်မူတည်၍ တိတိကျကျ ခန့်မှန်း၍ မရနိုင်ပါ။ တိုက်ခိုက်သူသည် စိတ်ဓာတ်အားနည်းခြင်းမဖြစ်အောင်၊ စိတ်ထဲ၌တောင် ရန်ဘက်ဘက်သို့ အနည်းငယ်မျှ မလှည့်သင့်ပါ။ ထိုအခါ အနိုင်ရခြင်း သေချာမည်။ အကြောင်းကတော့ ယခင်က ဖော်ပြခဲ့သလို အပြစ်ဆိုးစိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း တည်ငြိမ်စွာ မရှိသောကြောင့် သဘာဝအတိုင်း မကြာမီ ရပ်တန့်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ရန် ဤသဘောထားပြည့်ဝသော ကြိုးပမ်းမှုကို ပြုလုပ်ပြီးနောက်ပင်၊ ရန်သူသည် သင့်ဝိညာဉ်ထဲတွင် သရဲတစ်ကောင်ကဲ့သို့ ဆက်လက်တည်ရှိကာ နေရာမလွတ်လိုပါက၊ ၎င်းသည် ပြင်ပစွမ်းအားတစ်ခုမှ ထောက်ပံ့ခံထားကြောင်း ထင်ရှားသော သက်သေဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်လည်း မြေကြီးပေါ်မှဖြစ်စေ ကောင်းကင်မှဖြစ်စေ အကူအညီရင်းမြစ်တစ်ခုဆီသို့ လှည့်သင့်ပြီး၊ သင့်ဝိညာဉ်ရေးလမ်းပြအား ယုံကြည်ကာ၊ ပြင်းထန်စွာ ဆုတောင်း၍ ဘုရားသခင်၊ သန့်ရှင်းသူများအားလုံးနှင့် အထူးသဖြင့် သင့်ကာကွယ်နတ်တမန်အား ခေါ်ဆိုပါ။ ဘုရားသခင်အား ယုံကြည်သစ္စာရှိခြင်းသည် မည်သည့်အခါမျှ ဆုမပြန်ခဲ့ဖူးပါ။ သို့သော် သတိပြုရမည်မှာ စိတ်အတွေးများနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ဆန္ဒများနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းတို့မှာ တစ်ခုချင်းစီ ကွဲပြားကြောင်းဖြစ်သည်။ အတွေးများက ကွဲပြားကြပြီး၊ ဆန္ဒများက ကွဲပြားကြပြီး၊ စိတ်ခံစားချက်များကလည်း ကွဲပြားကြသည်။ ဤအရာအားလုံးတွင် သီးခြားနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုနည်းလမ်းများကို ပထမဦးစွာ ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် သမာဓိရှင်များ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် သင်ကြားချက်များမှ သတ်မှတ်ရမည်။ သို့သော် အမြဲတမ်း တင်းကျပ်စွာ တားဆီးခြင်းကို မပြုသင့်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရန်သူကို မုန်းတီးခြင်းတစ်ခုတည်းကသာ ထွက်ပြေးစေနိုင်သော်လည်း၊ တားဆီးခြင်းကတော့ ရန်သူကို ပိုမိုများပြားစေပြီး

ပိုမိုတက်ကြွစေနိုင်သည်။ ရန်သူကို ခြေရာတစ်စုံတစ်ခုမှ မကျန်အောင် လိုက်လံတိုက်ခိုက်ရမည်။ မဟုတ်လျှင် နှလုံးထဲ ကျန်ရှိနေသော ရိုးရှင်းသော အတွေးတစ်ခုပင် မကောင်းသော စေ့တစ်စေ့ကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ ဝိညာဉ်၏ မသိသာစွာ လှည့်ပြောင်းမှုမှ သီးစေ့ထွက်လာမည်။ တိုက်ပွဲအတွင်း၌ အနာဂတ်တွင် ထပ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်စီမံချက်များ မချသင့်ပါ။ အချိန်အပူထဲတွင် ဖန်တီးထားသော စည်းကမ်းများသည် အမြဲတမ်း တင်းကျပ်လွန်းပြီး ထိုကြောင့် အမြဲပြင်ဆင်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုပြင်ဆင်ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် မအောင်မြင်မှုအတွေ့အကြုံများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ၎င်းသည် စိတ်ဓာတ်တိုက်ပွဲတွင် အလွန်ထိခိုက်စေကာ တိုက်သမားကိုလည်း စိတ်အားထက်သန်စေသည်။

တိုက်ပွဲပြီးဆုံးသွားပြီ။ သင်အားရှုံးနိမ့်ခြင်းမှ ကယ်တင်ပေးသောကြောင့် ဘုရားသခင်အား ကျေးဇူးတင်ပါ။ သို့သော် ကယ်တင်ခြင်း၏ ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို မလွန်စွာ မခံစားပါနှင့်။ ဂရုမစိုက်ခြင်းကို မခွင့်မပြုပါနှင့်။ သင်၏ စိတ်အားထက်သန်မှု မလျော့ပါစေနဲ့။ ရန်သူသည် မကြာခဏ ရှုံးနိမ့်သလို သရုပ်ဆောင်ပြီး သင်လုံခြုံမှုခံစားသည့်အခါ အံ့အားသင့်တိုက်ခိုက်မှုဖြင့် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ထိုးခတ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းသည်။ ထို့ကြောင့် စစ်လက်နက်များကို မချွတ်ပစ်ပါနှင့် ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေး စည်းကမ်းများကို မမေ့ပါနှင့်။ အမြဲတမ်း သတိထား၍ သတိပြင်းပြင်းရှိသော စစ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ပါ။ ရရှိလာသော အကျိုးအမြတ်များကို ထိုင်၍ စုစည်းစစ်ဆေးသင့်ပြီး၊ စစ်ပွဲတစ်ခုလုံး၏ လမ်းကြောင်း—အစ၊ အလယ်နှင့် အဆုံးသတ်ပုံတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဘာကြောင့်စတင်ခဲ့သည်၊ ဘာကြောင့်ပိုမိုပြင်းထန်ခဲ့သည်နှင့် ဘာကြောင့်အဆုံးသတ်ခဲ့သည်ဆိုတာကိုလည်း သုံးသပ်ပါ။ ဤသည်မှာ အနိုင်ခံရသူထံမှ ကောက်ခံရသော အခွန်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် အနာဂတ်တွင် သူတို့အား ထပ်မံ အနိုင်ယူရာတွင် အလွန် အထောက်အကူဖြစ်စေမည်။ ထိုနောက် နောက်ဆုံးတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဉာဏ်ပညာနှင့် သတ္တိစစ်မှန်မှု အတွေ့အကြုံကို ရရှိလာမည်။ သင့်အနိုင်ရမှုကို မည်သူ့ကိုမျှ မပြောပါနှင့်—၎င်းသည် ရန်သူကို အလွန် စိတ်ဆိုးစေပြီး သင့်စွမ်းအားကိုလည်း လျော့နည်းစေမည်။ ဒီလိုအခြေအနေများတွင် မရှောင်လွှဲနိုင်သော ဂုဏ်ယူမှုသည် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာရေးအတွက် တံခါးဖွင့်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ယောက်တည်းသော ရန်သူကို အနိုင်ယူပြီးနောက်တွင် ရန်သူအစုလိုက်အပြုံလိုက်နှင့် တိုက်ခိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင်ရှုံးနိမ့်ခဲ့ပါက စိတ်နူးညံ့စွာ ဝမ်းနည်းပြီး ဘုရားသခင်ထံမှ မပြေးပါနှင့်၊ တင်းမာစွာ မနေပါနှင့်၊ စိတ်ကို နူးညံ့စေပြီး ပြန်လည်တောင်းပန်ရန် အလျင်အမြန် ကြိုးပမ်းပါ။ ကျရှုံးခြင်းမှ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ကျရှုံးပြီးနောက် ပြန်လည်ထူထောင်ရမည်။ မြန်မြန်ပြေးသူတစ်ယောက်သည် တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုခုထိမိ၍ ကျသွားပေမယ့် ချက်ချင်းထပြီး ပြန်လည်ရည်မှန်းချက်ဆီသို့ ဆက်လက်ပြေးသွားသည်—သူ့နှုတ်ဖျားကို လိုက်နာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်သည် မိခင်တစ်ဦးကဲ့သို့ဖြစ်၍၊ မိမိကလေးကို လက်ကိုင်ကူညီကာ မကြာခဏ ကျဆင်းသွားလျှင်လည်း မလွှတ်မပစ်ဘဲ ထိန်းသိမ်းကူညီပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို မခံဘဲ၊ ယခုကျဆင်းမှုမှ နူးညံ့ခြင်းနှင့် သတိပြုခြင်း သင်ခန်းစာယူကာ၊ ပြန်လည်ကြိုးပမ်းရာတွင် မလျော့မပျင်း ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ။ သင်သည် ရိုးသားစွာ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် အပြစ်ကို မဖယ်ရှားပါက၊ အပြစ်သည် သင့်အတွင်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ခြေတစ်လှမ်း ရရှိလာပြီးနောက် မလွဲမသွေ သင့်အား အပြစ်ပင်လယ်၏ နက်ရှိုင်းဆုံး အောက်သို့ ဆွဲချသွားမည်။ အပြစ်သည် သင့်ထက် အားသာကာ ထပ်မံ၍ တိုက်ပွဲကို အစမှ စတင်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း၊ ထိုအရာကို ပြန်လည်စတင်နိုင်မလားဆိုတာကို ဘုရားသခင်တစ်ပါးသာ

သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ယခုအခါ အပြစ်ကို လက်ခံလိုက်ခြင်းကြောင့် သင်သည် နောင်တပြန်လှည့်ခြင်း၏ နယ်နိမိတ်ကို ကျော်လွန်သွားနိုင်သည်။ ထိုနောက် သင့်နှလုံးသားကို ထိခိုက်စေနိုင်မည့် တစ်စုံတစ်ခုသော အမှန်တရားတစ်ခုမှ မကျန်တော့နိုင်၊ ကရုဏာတရားတစ်စုံတစ်ခုမှ မရရှိနိုင်တော့နိုင်ပါ။ ထိုအခါ သင်သည် ဤနေရာ၌ ရှိနေစဉ်ကတည်းက အမြဲတမ်းဒဏ်ခတ်ခံရမည့် လူများအဖြစ် စာရင်းသွင်းခံရမည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဤတိုက်ပွဲ၏ စည်းကမ်းများအကြောင်းကို မှတ်သားရမည်မှာ အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် ၎င်းတို့သည် အထူးကိစ္စများအတွက် လက်နက်အပြည့်အစုံကို အသုံးပြုခြင်းသာဖြစ်ပြီး ထို့ကြောင့် အားလုံးကို ဖော်ပြ၍ မရနိုင်ကြောင်း ဖြစ်သည်။ အတွင်းပိုင်းတိုက်ပွဲ၏ သဘောတရားမှာ မဖော်ထုတ်နိုင်အောင် လျှို့ဝှက်ပြီး ရှုပ်ထွေးသည်။ ၎င်းနှင့်ဆိုင်သော အခြေအနေများကလည်း အလွန်ကွဲပြားပြီး တိုက်ခိုက်သူများကလည်း မတူကွဲပြားကြသည်။ တစ်ဦးအတွက် စွဲဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သောအရာသည် အခြားသူအတွက် မည်သည့်အဓိပ္ပါယ်မျှ မရှိနိုင်သလို၊ တစ်ဦးကို ထိခိုက်စေသည့်အရာသည် အခြားသူကိုတော့ လုံးဝမထိခိုက်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းအတွက် တစ်မျိုးတည်းသော စည်းကမ်းများ သတ်မှတ်၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဤတိုက်ပွဲ၏ စည်းကမ်းများကို အကောင်းဆုံး ဖန်တီးနိုင်သူမှာ မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံက အရာအားလုံးကို သင်ကြားပေးမည်၊ ကိုယ်ကိုယ်ကို အနိုင်ယူလိုသော ပြင်းထန်သော ဆန္ဒတစ်ခုသာ လိုအပ်သည်။ အစောပိုင်း သန့်ရှင်းရေးကျင့်သူများသည် စာအုပ်များမှ မသင်ယူခဲ့ပေမယ့် အနိုင်ရသူများအဖြစ် နမူနာတည်ရှိကြသည်။ ထို့အပြင် ဤစည်းကမ်းများကို မလွန်စွာ မှတ်သားသင့်၊ ၎င်းတို့သည် ပြင်ပအကြမ်းအကျယ်ပုံစံသာ ဖြစ်သည်။ အဓိကအနှစ်သာရကို လူတိုင်းသည် ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့မှသာ သင်ယူနိုင်ပြီး၊ တိုက်ပွဲတွင် တကယ်ပါဝင်သည့်အခါမှသာ သိမြင်လာသည်။ ဤကြိုးပမ်းမှုတွင် သူတို့၏ တစ်ဦးတည်းသော လမ်းပြများမှာ ကိုယ်ပိုင်သတိနှင့် ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွင်းရှိ ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ အတွင်းရေးရာ လမ်းကြောင်းသည် ရှေးခေတ် မြေအောက်လမ်းကြောင်းများကဲ့သို့ ရှုပ်ထွေး၍ လျှို့ဝှက်နေသည်။ ၎င်းတို့ထဲဝင်သောအခါ စမ်းသပ်ခံရသူသည် အနည်းငယ်သော အထွေထွေညွှန်ကြားချက်များကိုသာ လက်ခံရရှိပြီး—ဒီမှာ ဤအရာကို ပြုလုပ်၊ အဲဒီမှာ ထိုအရာကို ပြုလုပ်၊ ဒီနေရာတွင် ဤအမှတ်အသားကို လိုက်နာ၊ အဲဒီနေရာတွင် ထိုအမှတ်အသားကို လိုက်နာ—ဆိုပြီးနောက် မီးတစ်လုံး၏ မီးအလင်းနည်းငယ်ဖြင့်သာ မှောင်မိုက်ထဲတွင် တစ်ယောက်တည်း ထားခံရသည်။ အားလုံးသည် သူတို့၏ သတိရှိမှု၊ သဘောထားနှင့် သတိထားမှု၊ မမြင်နိုင်သော လမ်းညွှန်မှုတို့ပေါ် မူတည်သည်။ ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ အတွင်းပိုင်း၌လည်း ထိုကဲ့သို့ လျှို့ဝှက်ချက်များ ရှိသည်။ ဤနေရာ၌ လူတိုင်းသည် စည်းကမ်းများစွာဖြင့် ဝန်းရံထားသော်လည်း တစ်ဦးချင်းစီ သီးခြားလမ်းလျှောက်ရသည်။ နှလုံးသား၏ လေ့ကျင့်ပြီးသား ခံစားချက်များနှင့် အထူးသဖြင့် ကျေးဇူးတော်၏ တိုက်တွန်းချက်များသာ ကိုယ်တိုင်နှင့် တိုက်ပွဲတွင် မပြတ်၊ မလွဲမသွေ၊ အမြဲတမ်း ရှိနေသော လမ်းပြများဖြစ်ပြီး အခြားအားလုံးကို ကျော်လွှားထားရသည်။

စိတ်ခံစားချက်တိုင်း၊ ဆန္ဒတိုင်းနှင့် အတွေးတိုင်းကို တိုက်ခိုက်ရာ၌လည်း ဤကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားချက်များ၊ ဆန္ဒများနှင့် အတွေးများအားလုံးမှာ တူညီကြသောကြောင့် တစ်ခုချင်းစီ၏ တိုက်ခိုက်မှုကို အသေးစိတ် ဖော်ပြရန် မလိုအပ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အနည်းငယ်သာ သတိပြုစရာများကို မှတ်သားပါမည်။

၁။ သေးငယ်၍ အလွန်သေးငယ်သော စိတ်ကူးများနှင့် ကြမ်းတမ်း၍ အလွန်ကြမ်းတမ်းသော စိတ်ကူးများ ရှိကြသည်။ နောက်တစ်မျိုးကို မည်သူမဆို ကိုယ်တိုင် သတိပြုနိုင်သော်လည်း၊ ပထမမျိုးသည် နှလုံးထဲတွင် ရှိနေစဉ် မမြင်နိုင်ပေ။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ကိုယ်ပြုလုပ်သော အပြုအမူများမှတစ်ဆင့် ပေါ်လွင်လာပြီး၊ ကိုယ်ထက် အခြားသူများက ပိုမိုမြင်သာကြသည်။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကောင်းမှုနှင့် သန့်ရှင်းမှုတို့ကို တစ်စုံတစ်ရာမှ မယုံကြည်ဘဲ အမြဲသံသယဖြစ်နေစေလိုသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ရှိသည်။ ထိုသံသယဖြင့် ဖြစ်ရပ်များ၏ လမ်းကြောင်းကို နီးကပ်စွာ ကြည့်ရှုကာ၊ ထိုဖြစ်ရပ်များနှင့်အတူ ပေါ်ပေါက်လာပြီး အဆုံးသတ်သွားသော စိတ်များအားလုံးကို သတိပြုကြည့်ရမည်။ ထိုအခြေအနေမှတစ်ဆင့် မူလက ကိုယ်တွင်း၌ ရှိခဲ့သည့် အတွေးများကို နောက်မှ တရားမျှတစွာ ဆန်းစစ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယုံကြည်စိတ်ချရသော လမ်းပြတစ်ဦးရှိခြင်းက ပိုကောင်းသည်။ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး၏ မျက်စိက ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ဖုံးကွယ်နေသည့် အရာကို ကိုယ်တိုင်မမြင်နိုင်ပေမယ့် ချက်ချင်း ဖော်ထုတ်ပြနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်နူးညံ့သော စိတ်ကူးများကို ပြောဆိုသောအခါ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စိတ်ကူးများကိုသာ မဆိုလိုဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဝိညာဉ်နှစ်ခုမှ ပေါ်ပေါက်လာသည့် စိတ်ကူးများအားလုံးကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းတို့၏ ထူးခြားချက်မှာ မမြင်နိုင်ခြင်း၊ နက်ရှိုင်းရာတွင် ဖုံးကွယ်နေခြင်းဖြစ်၍ လူတစ်ယောက်သည် စိတ်ခံစားချက်များ မပါဘဲ သန့်ရှင်းစွာ လုပ်ဆောင်နေသည်ဟု ထင်သော်လည်း အမှန်မှာ စိတ်ခံစားချက်ကြောင့် လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ နှလုံးသား၏ သန့်ရှင်းမှု မတည်မြဲသေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သဘာဝဖြစ်သော အရာနှင့် ထပ်ဆင့်ပေါင်းစပ်ထားသော အရာတို့ကို ခွဲခြားမသိနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအခါတွင် အနူးညံ့ဆုံးနှင့် အနူးညံ့သော စိတ်များသည် ကြမ်းတမ်းဆုံးနှင့် အကြမ်းဆုံးအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားမည်။ အကြောင်းမှာ အတွေ့အကြုံကြောင့် အာရုံစူးစိုက်မှု တိုးတက်ကာ နှလုံးသား၏ ခံစားမှုအင်္ဂါများသည် ကောင်းနှင့် မကောင်းကို ခွဲခြားနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ခံရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ တစ်ခါတစ်ရံ မထင်မှတ်ဘဲ တက်လာပြီး ခဏသာ ရှိနေသော စိတ်ကူးများ၊ ဆန္ဒများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ရှိသလို၊ ရက်ပေါင်းများစွာ၊ လပေါင်းများစွာနှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာရှည်ခံသော အရာများလည်း ရှိသည်။ ပထမအမျိုးအစားများသည် သေးငယ်သော်လည်း မလွဲမချော် ဂရုစိုက်ရမည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့၏ အစဉ်အလာကိုလည်း သတိထားကြည့်ရမည်။ ရန်သူသည် စည်းကမ်းတစ်ခုလိုက်နာသလိုဖြစ်ပြီး၊ စိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့် မစတင်ဘဲ အတွေးတစ်ခုဖြင့် စတင်ကာ ထပ်ခါထပ်ခါ ထပ်မံထပ်မံ ထပ်ထပ်ထွက်စေသည်။ ပထမအကြိမ်တွင် အမျက်စိတ်ဖြင့် ဖယ်ရှားလိုက်သော အတွေးတစ်ခုကို ဒုတိယ သို့မဟုတ် တတိယအကြိမ်တွင် ပိုမိုသက်သာစွာ လက်ခံနိုင်ပြီး၊ ထိုအခါ ဆန္ဒနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှု ပေါ်ပေါက်ကာ သဘောတူခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းအထိ တစ်ခြေလှမ်းသာ ကျန်ရှိသည်။ ဆက်တိုက်ထပ်မံထွက်နေသော အတွေးများသည် အလေးအနက်ရှိပြီး သေမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ 'စမ်းသပ်မှု' ဟု အဓိကအားဖြင့် ခေါ်ဆိုရသည်မှာ ၎င်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အကြောင်း သိထားရမည့် အချက်မှာ ၎င်းတို့သည် သဘာဝမှ မဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်သော်လည်း သဘာဝ၏ အင်္ဂါရပ်တစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေကြပြီး အမြဲတမ်း ရန်သူထံမှ လာကြသည်။ ထို့အပြင် ဘုရားသခင်သည် အထူးရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ၎င်းတို့ကို ခွင့်ပြုတော်မူသည်။ ၎င်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ သန့်ရှင်းခြင်းအတွက်ဖြစ်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ သစ္စာ၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်မှုနှင့် အတွင်းလူကို ခွဲခြားမြင်နိုင်စွမ်းတို့ကို စမ်းသပ်အတည်ပြုရန် ဖြစ်သည်။ —

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းတို့ကို စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ခံယူရမည်။ ဘုရားမကောင်းစကား၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းခြင်းနှင့် မယုံကြည်ခြင်းကဲ့သို့ ကျေးဇူးတော်ပြည့်ဝသော နှလုံးသားအသစ်အတွက် အလွန်ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေတတ်ပေမယ့်၊ အဓိကမှာ မည်သည့်အချိန်တွင်မျှ ၎င်းတို့အား လက်ခံခြင်းမပြုဘဲ၊ စိတ်ထဲသို့ မထည့်ဘဲ၊ စိတ်ကို ၎င်းတို့မှ လွတ်မြောက်အောင် ထိန်းသိမ်းကာ၊ စဉ်းစားခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်တိုင်နှင့် လွတ်လပ်ခွင့်မှ ခွဲထုတ်ထားရမည်။

၃။ တိုက်ဖျက်ရမည့် စိတ်ကူးများသည် အမြဲမကောင်းကြပါ။ မကြာခဏ ကောင်းမြတ်သလို မြင်ရပြီး အများအားဖြင့် သာမန်သဘောသာ ဖြစ်ကြသည်။ မကောင်းသော စိတ်ကူးများအတွက် စည်းကမ်းတစ်ခုတည်းမှာ ချက်ချင်း ထုတ်ပစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ သာမန်သဘောရှိသော စိတ်ကူးများကိုတော့ စိစစ်၍ သဘောထားဖြင့် ဆန်းစစ်ရမည်။ ဒီမှာတော့ ဘယ်စိတ်ကူးကို လက်ခံပြီး ဘယ်စိတ်ကူးကို ငြင်းပယ်ရမည်ကို ခွဲခြားနိုင်သော အလွန်ချီးကျူးခံရသော ကျွမ်းကျင်မှုက အရေးပါလာသည်။ ဒီအတွက် စည်းမျဉ်းများ သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ပါ။ လူတိုင်းသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံများမှ ကိုယ်တိုင် သင်ယူရမည်။ လူနှစ်ယောက် မတူကြသလို တစ်ယောက်အတွက် သင့်တော်သော အရာသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မသင့်တော်နိုင်ပါ။ အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ လုပ်ဆောင်မည့် လမ်းကြောင်းတစ်ခု သတ်မှတ်ပြီးပါက ထိုလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဆက်လက်လိုက်နာပြီး၊ မည်မျှယုံကြည်စိတ်ချရပေမယ့် အသစ်ပေါ်လာသမျှကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ အတွေးတစ်ခုသည် ကိုယ်တိုင်မှာဖြစ်စေ၊ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်မည့် အကျိုးဆက်များမှာဖြစ်စေ မည်သည့်ထိခိုက်မှုမျှ မရှိပါကလည်း ချက်ချင်းလိုက်နာခြင်းမပြုဘဲ အချိန်မှန်ကို စောင့်ဆိုင်းသင့်သည်။ တစ်ချို့လူများက စိတ်ထဲက အတွေးတစ်ခုကို လုပ်မလုပ်ဘဲ ငါးနှစ်ကြာ စောင့်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် အရေးကြီးဆုံး စည်းကမ်းမှာ ကိုယ်ပိုင်စိတ်နှင့် နှလုံးသားကို မယုံကြည်ဘဲ စိတ်ထဲက အတွေးတိုင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းပြထံ တင်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ ဤစည်းကမ်းကို ချိုးဖောက်ခြင်းသည် အမြဲတမ်း ကြီးမားသော ကျရှုံးမှုများနှင့် လိမ်လည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပြီး ယနေ့ထိ ဆက်လက်ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်။

၄။ မကောင်းသောအတွေးတစ်ခုသည် စွဲဆောင်ပြီး၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသောအတွေးတစ်ခုသည် လိမ်လည်စေသည်။ ပထမအတွေးကြောင့် လမ်းမှားသွားသူကို အပြစ်ကျူးလွန်၍ ကျဆင်းသွားသူဟု သတ်မှတ်ကြပြီး၊ နောက်အတွေးကြောင့် လမ်းမှားသွားသူကို မှားယွင်းယုံကြည်မှု၏ မှော်ဆွဲခံထားသူဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ မှားယွင်းယုံကြည်မှု၏ မူလအစနှင့် လက္ခဏာအားလုံးကို ဖော်ပြနိုင်ပါသလား။ ၎င်းတို့၏ အဓိက လက္ခဏာတစ်ခုမှာ လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို မဟုတ်သေးသော အရာတစ်ခုအဖြစ် ယုံကြည်မြင်မြင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အခြားသူများကို သင်ကြားရန် ခေါ်ခံထားသည်ဟု ထင်ခြင်း၊ ထူးခြားသော ဘဝတစ်ခုကို ခံစားနိုင်သည်ဟု ထင်ခြင်း စသည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ မူလအစမှာ အလွန်နူးညံ့သော စိတ်ကူးတစ်ခုဖြစ်ပြီး "ငါသည် တန်ဖိုးရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်၊ ထိုတန်ဖိုးမှာလည်း သေးငယ်ခြင်းမဟုတ်..." ဟု ယုံကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။ အရေးမပါတဲ့ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်စုံတစ်ခုရှိတယ်လို့ စိတ်ကူးတတ်သည်။ ရန်သူက ဒီအလွန်လျှို့ဝှက်တဲ့ ဂုဏ်ယူမှုကို ဖမ်းယူပြီး လူကို ဖမ်းဆီးသည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့ မသတိမထားမိတဲ့ နူးညံ့ပြီး မကောင်းတဲ့ စိတ်ကူးတိုင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို မှားယွင်းမှုထဲမှာ ထားရှိနေပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့က ကောင်းမြတ်ပြီး

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စိတ်ကူးတွေက ဦးဆောင်နေတယ်လို့ ထင်နေကြသည်။ ဤအကြောင်းအရာ မိနစ်တိုင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မှားယွင်းမှုအောက်၌ ရှိနေကြသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သရဲများကြားတွင် လမ်းလျှောက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ၊ တစ်နည်းတစ်မျိုးဖြင့် ထိုသရဲများက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖမ်းဆီးထားသည်။ ဤအခြေအနေမှာ မကောင်းမှုများသည် အတွင်း၌ မဖယ်ရှားသေးသေးပေမယ့် ကောင်းမှုများက မျက်နှာပြင်ပေါ်သာ တည်ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်စိများသည် မီးခိုးမြူကဲ့သို့ ဖုံးလွှမ်းခံထားရသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။

၅။ အတွေးတိုင်းကို သီးခြားစဉ်းစားလျှင်၊ ၎င်းတို့အကြောင်း၊ ၎င်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ၊ ထိုအတွေးများ၏ အကျိုးဆက်များနှင့် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ကြိုတင်သိရှိထားခြင်းကောင်းသည်။ ဤသည်သည် စိတ်ပဋိပက္ခကာလများတွင် အလွန်အသုံးဝင်သော အရန်အဖြစ် သိုလှောင်ထားနိုင်ပြီး၊ မုန်းတီးခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှား၍ မရနိုင်သည့် စိတ်ကူးတစ်ခုသည် များပြားလာကာ လှုံ့ဆော်၍ ယုံကြည်စေလိုသည့်အခါ၊ ထိုစိတ်ကူးကို ငြင်းပယ်နိုင်မည့် အတွေးတစ်ခုဖြင့် တုံ့ပြန်ရမည်။ သို့သော် ထိုအတွက် အရန်အတွေးများ ရှိထားရမည်။ ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများက အဓိက စိတ်ခံစားချက် ၈ မျိုးကို ရွေးချယ်၍ မော်ဒယ်အဖြစ် ဖော်ပြထားပြီး လမ်းညွှန်မှုလိုသူ မည်သူမဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော် ဤများသည် စိတ်ဝိညာဉ်တိုက်ပွဲ၏ တစ်ခုတည်းသော ခေါင်းစဉ်များမဟုတ်ဘဲ အဓိကခေါင်းစဉ်များသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အခြား စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ၎င်းတို့ကို ကိုင်တွယ်ရန် စည်းကမ်းများကို အခြားစာရေးဆရာများ၏ လက်ရာများတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့ထဲမှ အကြွယ်ဝဆုံး စုစည်းမှုကို John Climacus ၏ လက်ရာများတွင် တွေ့ရသည်။

၆။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ကူးများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ကူးများနှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ကူးများ ရှိသည်။ ဤစိတ်ကူးများအားလုံးသည် မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ပေါ်ပေါက်နိုင်ကြောင်း လူတိုင်းသိမြင်နိုင်သည်။ သို့သော် ပထမဦးဆုံးတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ကူးများကို ပိုမိုထင်ရှားမြင်သာပြီး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ကူးများသည် နောက်ပိုင်းတွင် ထင်ရှားလာသည်။ ထို့ကြောင့် တိုက်ပွဲသည်လည်း တိုးတက်ကာ ဦးတည်ချက်ကို ပြောင်းလဲရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို အနိုင်ယူပြီးနောက် မှားယွင်းသော လုံခြုံမှုခံစားချက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်ခြင်းမဖြစ်အောင် သတိထားရမည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ဝိညာဉ်မှတစ်ဆင့် ဆုံးရှုံးနိုင်သေးပြီး၊ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ထိန်းချုပ်ထားသူတစ်ယောက်ကိုလည်း စိတ်ဓာတ်မှတစ်ဆင့် ဖျက်ဆီးခံရနိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်ရှူနေသမျှ တိုက်ပွဲမရပ်တန့်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ တိတ်ဆိတ်သွားနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတော့ ရေရှည်တိတ်ဆိတ်နေတတ်သည်။

၇။ သန့်ရှင်းဒိုရိုသီးယပ်စ်က ဆိုသည်မှာ - "လုပ်ဆောင်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုရှိသည်၊ တိုက်ခိုက်သူတစ်ဦးရှိသည်၊ အနိုင်ရသူတစ်ဦးရှိသည်။" ပထမဦးဆုံးအပြစ်များ၊ ဒုတိယဦးသည် ကိုယ်တိုင်ကို သန့်ရှင်းစတင်ကာ၊ တတိယဦးသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကင်းခြင်းနီးကပ်နေသည်။ စိတ်အလိုများကို တင်းကျပ်စွာ တိုက်ခိုက်ကာ၊ စိတ်ထဲမှာတောင် မဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်ပြီး၊ လိုလားခြင်း သို့မဟုတ် ပျော်မွေ့ခြင်း မဖြစ်အောင် ကြိုးစားကာ၊ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ထဲဝင်လာပါက ချက်ချင်း အမြစ်မှ ဆွဲထုတ်ကာ စိတ်ထဲတွင် မကျန်အောင် ပြုလုပ်လျှင်၊ မကြာခင် သန့်ရှင်းခြင်းကို ရရှိမည်။ ကိုယ်တိုင်အား ပိုမိုလျော့ချပြီး ချစ်ခင်လွန်းသမျှ၊ လုပ်ငန်းစဉ်သည်

ရပ်တန့်ခြင်းများနှင့် နောက်ပြန်ကျခြင်းများဖြင့် ပိုမိုကြာရှည်သွားသည်။ ဤသည်မှာ ကိုယ်ကိုယ်ကို သနားခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုမှ မခွဲထွက်နိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်ကိုယ်ကို သနားသလို သဘောထားခြင်းဖြင့် ရန်သူကို ထိန်းသိမ်းကာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တိုင် ဆန့်ကျင်သွားသည်။

၈။ ဤတိုက်ပွဲ၏ ရလဒ်မှာ အတွေးများမှ စိတ်ဓာတ်သန့်ရှင်းခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများမှ နှလုံးသားသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် စိတ်ဆန္ဒများမှ ရည်ရွယ်ချက်သန့်ရှင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေကို ရရှိလာသောအခါ လူတစ်ဦးသည် မစိတ်လှုပ်ရှားဘဲ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သည်။ သူ၏ အတွင်းစိတ်သည် စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ အရာများကို ပြန်လည်ပြသနိုင်သည့် သန့်ရှင်းသော မှန်တစ်ချပ်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။

၉။ စိတ်တွေးခေါ်မှုများ၊ လိင်ဆန္ဒများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် လုံးဝလိုအပ်ပြီး မရှောင်လွှဲနိုင်ကာ အနိုင်ရစွမ်းအားရှိသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ညစ်ပတ်မှုများမှ သန့်စင်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းအဖြစ် သတ်မှတ်၍ အခြားနည်းလမ်းများအားလုံးကို ဖယ်ရှား၍ အစားထိုးခြင်း မပြုသင့်ပါ။ ဤသည်ကို **စိတ်အားထက်သန်မှုများနှင့် တိုက်ပွဲဝင်ခြင်း**—၎င်းတို့ကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ မီးငြိမ်းသတ်ခြင်းနှင့် ဖျက်ဆီးခြင်း (ဖျက်စီးခြင်း — *Ed.*)—တို့ဖြင့် တွဲဖက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဤအကြောင်းရင်းမှာ စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းအားများထဲသို့ ပြည့်စုံစွာ (အမြစ်တွယ် — *Ed.*) ဝင်ရောက်နေပြီး၊ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်အားထက်သန်စွာ လှုပ်ရှားခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ စိတ်အားထက်သန်မှု ပါဝင်သည့် လှုပ်ရှားမှုတိုင်းသည် စွမ်းအားထဲသို့ စိတ်အားထက်သန်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ထည့်သွင်းပေးခဲ့ပြီး၊ ထိုလှုပ်ရှားမှုများ စုပေါင်းလာခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းအားသည် ရေဖြင့် ပြည့်နေသော စပွန်ကဲ့သို့ သို့မဟုတ် အနံ့ဆိုးထွက်သော အဝတ်ကဲ့သို့ စိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့် ပြည့်လျှံနေသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ဤစိတ်အားထက်သန်မှုကို ထုတ်ဖယ်လိုလျှင် ယခင်လုပ်ရပ်များနှင့် ဆန့်ကျင်သည့် လုပ်ရပ်များကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုအခါ လုပ်ရပ်တိုင်းသည် စွမ်းအားထဲသို့ တည်ငြိမ်ဝင်ရောက်သည့်အခါ စိတ်အားထက်သန်မှု၏ ကိုက်ညီသည့် အပိုင်းတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ထုတ်ပစ်ပေးသည်။ ထိုကဲ့သို့သော လုပ်ရပ်များကို မကြာခဏနှင့် ဆက်တိုက် ဆောင်ရွက်လျှင် စိတ်အားထက်သန်မှုအားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။ ဤနည်းလမ်းကို မှန်ကန်စွာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးပါက အလွန်အစွမ်းထက်၍ လေ့ကျင့်သူများသည် အကြိမ်အနည်းငယ် ကြိုးစားပြီးနောက် စိတ်အားထက်သန်မှုများ လျော့နည်းလာခြင်း၊ သက်သာလွတ်လပ်မှု ခံစားရခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ခုသော အလင်းရောင် တောက်ပလာခြင်းကို ခံစားကြသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်ခြင်းတစ်ခုတည်းက စိတ်အားထက်သန်မှုကို သတိထဲမှ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သော်လည်း၊ ၎င်းသည် အသက်ရှင်နေဆဲဖြစ်ပြီး ဖုံးကွယ်ထားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ထိုနှင့်မတူဘဲ ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်ဆောင်ချက်က ဤမြွေကို ဦးခေါင်းပေါ်တွင် တိုက်ခိုက်သလို ဖြစ်သည်။ သို့သော် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နေစဉ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်မှုကို ရပ်တန့်နိုင်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ၎င်းသည် လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ခွဲမရအောင် တွဲဖက်ဖြစ်ရမည်။ မဟုတ်ပါက အကျိုးမထွက်ဘဲ စိတ်အားထက်သန်မှုကို လျော့နည်းစေခြင်းမပြုဘဲ တိုးပွားစေနိုင်သည်။ တစ်ခုသော စိတ်အားထက်သန်မှုကို တိုက်ဖျက်နေစဉ် အခြားစိတ်အားထက်သန်မှုတစ်ခုက ထူထောင်တက်နိုင်သည်—ဥပမာ အစာရှောင်စဉ် မာနတက်ခြင်းကဲ့သို့။ ဤအချက်ကို မလိုက်နာပါက မည်သည့်ကြိုးပမ်းမှုမျှ အကျိုးမထွက်ဘဲ ကျရှုံးသွားမည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်မှုကို

လက်တွေ့ကျင့်စဉ်နှင့် တွဲဖက်ဆောင်ရွက်လျှင် စိတ်အားထက်သန်မှုကို အပြင်နှင့် အတွင်းမှ တပြိုင်နက်တည်း ထိုးခတ်ကာ၊ ရှေ့နောက်နှစ်ဖက်မှ တိုက်ခိုက်ခံရ၍ သေဆုံးသွားသော ရန်သူကဲ့သို့ အလျင်အမြန် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။

၁၀။ ဤ တက်ကြွစွာ ကိုယ်တိုင်ပြင်ဆင်ရာတွင် သတ်မှတ်ထားသော အဆင့်နှင့် အစဉ်လိုက်ကို လိုက်နာရမည်။ ဤအဆင့်များကို တည်ဆောက်ရာတွင် စိတ်ခံစားမှု၏ သဘာဝ၊ ကိုယ်ပိုင် စရိုက်နှင့် ကောင်းမွန်သော လုပ်ရပ်များအပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သမာဓိကျသော အပြုအမူများကို ဂရုစိုက်ရမည်။ ပထမဦးစွာတွင် အဓိကဖြစ်သော အ စိတ်ခံစားချက်သုံးခုဖြစ်သည့် ကိုယ်ပိုင်အလိုလိုက်ခြင်း၊ လိင်စိတ်နှင့် ဂုဏ်ယူခြင်းတို့ကို အာရုံစိုက်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာများကို ဖြုန်းတီးဖျက်ဆီးခြင်း၊ ကိုယ်ကိုယ်ကို အခြားသူများအောက်တွင် ချုပ်ကိုင်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ကိုယ်ကို နိမ့်ကျစေခြင်းတို့ဖြင့် လေ့ကျင့်ရမည် (Barsanuphius ကို ကြည့်ပါ)။ ကိုယ်ကိုယ်ကို သန့်ရှင်းစေရန် တက်ကြွစွာ ကြိုးပမ်းနေသော သန့်ရှင်းသူများအတွက် ဤအမျိုးအစား လုပ်ရပ်များသည် အမြဲတမ်း ဦးစားပေးဖြစ်သည်။ ဒုတိယနေရာတွင် သူတို့၏ အဓိက စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိသည်။ ဤအဓိက စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ပြောင်းလဲခြင်းအချိန်၊ ကိုယ်၏ ပြစ်မှုကို သိမြင်ပြီး နောင်တရစဉ်တွင် ထင်ဟပ်ပေါ်ပေါက်မည်။ ပြစ်မှုကျရန် ကတိပြုသောအခါ၌ ဤစိတ်အားထက်သန်မှုကို အထူးသဖြင့် ခိုင်မာစွာ စိတ်ထဲတွင် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း နေထိုင်နေသော ပြစ်မှုကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် ဤစိတ်အားထက်သန်မှုကို ချက်ချင်း တိုက်ဆန့်ရမည့် ပစ်မှတ်အဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။ ၎င်းသည် အခြားစိတ်အားထက်သန်မှုများအားလုံးကို ဖုံးလွှမ်းကာ၊ ၎င်းတို့အား ကိုယ်ပတ်လည် ဆွဲငင်ထားသလို သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အတွက် အခြေခံအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ ဤစိတ်အားကြီးတစ်ခုအား ပျက်စီးအောင် ချေမှုန်းပြီးမှသာ အခြားစိတ်အားများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပြီး၊ ၎င်းနှင့်အတူ (ဖြန့်ဝေ၊ ပျောက်ကွယ် — Ed.) ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်။ အစပိုင်းကတည်းက ကိုယ့်စွမ်းအားအားလုံးဖြင့် ဤစိတ်အားကို တိုက်ဖျက်ရန် ပြင်ဆင်ထားရမည်။ အထူးသဖြင့် ဤစိတ်အားအပေါ် မုန်းတီးမှုများ မကြာခဏရှိတတ်ပြီး၊ ထိုမုန်းတီးမှုက တိုက်ဖျက်ရန် လိုအပ်သော စွမ်းအားကို ပေးစွမ်းသည်။ ထို့အပြင် အခြားအဓိကစိတ်အားများကို ထိန်းချုပ်ရန်မတိုင်မီ ဤစိတ်အားကို အရင်ဆုံး ထိန်းချုပ်ထားရမည်။ တတိယအချက်အနေဖြင့် ကောင်းမွန်သော လုပ်ဆောင်မှု၏ အဆင့်လိုက်စနစ်သည် ကိုယ်တိုင်ထင်ရှားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပထမဦးဆုံး အဓိကထိန်းချုပ်ထားသော စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဆန့်ကျင်ကာ၊ ထို့နောက် အမြစ်စိတ်အားထက်သန်မှုများကို ဆန့်ကျင်ရမည်။ နှစ်ခုစလုံး ငြိမ်သက်သွားသောအခါ ကောင်းမွန်သော လုပ်ဆောင်မှုသည် ရန်သူအုပ်စု၏ ကျန်ရှိသေးသော အစိတ်အပိုင်းများကို မိမိလိုအပ်သလို၊ အတွင်းစိတ်လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ပြီးစီးစေနိုင်ပါသည်။ မည်သည့် စိတ်အားထက်သန်မှုမျှ ပြန်လည်အသက်ဝင်၍ ကိုယ်တိုင်ခံစားရစေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိုစိတ်အားထက်သန်မှုကို တိုက်ဖျက်ရန် ဦးတည်ရမည်။ ဤသည်မှာ တိုက်ပွဲ၏ ရည်မှန်းချက်များဖြစ်ပြီး၊ လူသိများသော အခြေခံသဘောတရားတစ်ခုအရ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထို့အပြင် သတ်မှတ်ထားသည့် အဆင့်လိုက်ကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သလို၊ တိုက်ခိုက်မှုကို တိကျစွာနှင့် တည်ငြိမ်စွာ ဆောင်ရွက်ရမည်။ မဟုတ်လျှင် အာရုံမစိုက်သူကဲ့သို့ တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းသွားမည်။ အမှန်တကယ်သီးမထွက်ဘဲ အလကားဂုဏ်ပြုခြင်းများသာ အမြစ်ထူလာမည်။ တင်းမာစွာနှင့် တည်ငြိမ်စွာ လုပ်ဆောင်သမျှ အဆုံးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ပိုမိုနီးကပ်စေသည်။ စတင်ထားသော တာဝန်ကို သီးပေါ်အထိ

ဆက်လက်ကြိုးပမ်းရမည်။ အဆုံးသည် ကြိုးပမ်းမှုအား ချီးမြှင့်ပေးသည်... ထို့အပြင် လုပ်ဆောင်သူသည် အတွေ့အကြုံမှ ဖော်ထုတ်ပြသသည့် အချက်အားလုံးကို သတိပြုလေ့လာရမည်။ အရာများသည် ဤနည်းဖြင့် ဆက်လက်တိုးတက်သွားသည်ဟု တွေ့ရသည်။ ပြောင်းလဲမှုအချက်အချာကို ဖြတ်ကျော်ပြီးချင်း စိတ်ခံစားချက်များနှင့် တိုက်ပွဲဝင်ရခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထိုတိုက်ပွဲမှ သို့မဟုတ် တစ်ပြိုင်နက်တွင် စိတ်အတွင်းတိုက်ပွဲတစ်ခုလည်း ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထို့နောက်တွင် နှစ်ခုစလုံးသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအား အပြန်အလှန် အားဖြည့်ကာ ခိုင်မာလာသည်။ စိတ်အတွင်းတိုက်ပွဲ ကြီးထွားလာသလို ပြင်ပတိုက်ပွဲလည်း ကြီးထွားလာပြီး၊ ပြင်ပတိုက်ပွဲ ကြီးထွားလာသလို စိတ်အတွင်းတိုက်ပွဲလည်း ကြီးထွားလာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် နှစ်ခုစလုံး လုံလောက်စွာ ခိုင်မာလာသောအခါ လူတစ်ဦးထဲတွင် စိတ်ခံစားချက်များကို အမြစ်မှ ဖြတ်တောက်၍ အဆုံးသတ်ရန် ရည်ရွယ်သည့် ထူးခမ်းသော လုပ်ရပ်များနှင့် အမှုများအတွက် စိတ်ကူးများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ကိုယ်တိုင် ထူးခမ်းသော လုပ်ရပ်များနှင့် အမှုများကို မဆောင်ရွက်သင့်သလို အခြားသူများကိုလည်း ထိုအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် မအကြံပေးသင့်ပါ။ တစ်ဆင့်ချင်း တိုးတက်ခိုင်မာအောင် တဖြည်းဖြည်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထိုမှသာ စွမ်းအားနှင့် ခွန်အား ပြည့်စုံမည်။ မဟုတ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အဟောင်းအဝတ်ပေါ်တွင် ထပ်မံချထားသော အပ်တစ်စင်းကဲ့သို့သာ ဖြစ်သွားမည်။ လှုပ်ရှားရန် ခေါ်ဆိုချက်သည် အတွင်းစိတ်မှ ထွက်ပေါ်ရမည်။ လူနာတစ်ဦးသည် တစ်ခါတစ်ရံ သဘာဝအလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက်နှင့် အတွင်းမြင်မြင်တစ်ခုကဲ့သို့ ခံစားချက်များကနေ သေချာစွာ ကုသနိုင်မည့် ဆေးဝါးဆီသို့ ဦးတည်သွားသလို ဖြစ်ရမည်။

၁၁။ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဆန္ဒများနှင့် တိုက်ခိုက်ရာတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းမှုသည် ကိုယ်တိုင်အားဖြင့် အင်အားကြီးပေမယ့်၊ တစ်ဦးဦး၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကြိုးပမ်းလျှင် မယှဉ်နိုင်အောင် ပိုမိုလျင်မြန်၊ ထိရောက်ပြီး အကျိုးရှိစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ကိုယ်တိုင်တစ်ယောက်တည်း ကြိုးစားရာတွင် စိတ်ပဋိပက္ခတိုက်ပွဲ၌ ရန်သူကို မမြင်နိုင်သလို၊ ထိုရန်သူကို ဆန့်ကျင်၍ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ရဲရဲတင်းတင်းဆုံးဖြတ်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ အရေးကြီးဆုံးမှာ မည်သည့်အခြေအနေမျှတွင်မဆို တစ်ခုတည်းသော အစီအစဉ် သို့မဟုတ် ကြိုတင်ရေးဆွဲထားသည့် အကြမ်းအစီအစဉ်တစ်ခုမှ မရှိဘဲ တိုက်ပွဲတစ်ခုလုံးကို ဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်တစ်ယောက်တည်းဖြင့် ဤအရာကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိနှင့် အနာဂတ်ကို ပြင်ပမှ ကြည့်ရှုနိုင်သူ တစ်ဦး လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းပြတစ်ဦးအား ကိုယ်ကို ယုံကြည်အပ်နှံခြင်းကို ကိုယ်တိုင်တိုးတက်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံးနှင့် အဆုံးအဖြတ်ဆုံး နည်းလမ်းအဖြစ် ယူဆရမည်။ သူသည် ကျွန်ုပ်တို့ပေါ်တွင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ တက်ကြွစွာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ပွဲနည်းကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်သော်လည်း အရေးကြီးဆုံးမှာ သူ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်၊ အစီအစဉ်နှင့် ရည်မှန်းချက်၊ လမ်းကြောင်းနှင့် လမ်းခွဲများအား ရှင်းလင်းသေချာစွာ နားလည်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းခြင်းကို ဆန္ဒရှိ၍ ရှာဖွေနေသူတို့၊ ဘုရားသခင်ထံမှ ဖခင်ကဲ့သို့ ဦးဆောင်သူတစ်ဦးကို ရှာဖွေ၍ တောင်းဆိုကြပါစို့။ ထိုဦးဆောင်သူကို တွေ့ရှိပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို သိရှိထားသမျှနှင့် ကိုယ်တွင်းမြင်တွေ့သမျှအားလုံးကို သူထံ ပြောပြပါ။ ထို့နောက် စိတ်နှလုံးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားလုံးကို အပြည့်အဝ သူထံ လက်လွှတ်လိုက်ပါ—မပြုပြင်သေးသော အထည်ကဲ့သို့ လက်လွှတ်ကာ၊ သူက ထိုအထည်ဖြင့် ဘုရားသခင်အတွက်

အိမ်တစ်လုံး၊ လူသစ်တစ်ဦးကို တည်ဆောက်နိုင်စေရန်။ ဤအရာများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် ကိုယ်ပိုင်စိုးရိမ်ပူပန်မှုအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ကာ ဖခင်၏အဖုံးအောက်တွင် စိတ်ချမ်းသာစွာ ခိုလှုံပါ။ သူလိုချင်သလို မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို သင့်အား ဦးဆောင်ခွင့်ပြုပါစေ။ သူလိုချင်သလို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို မည်သည့်အရာကိုမဆို ပြုလုပ်ခိုင်းခွင့်ပြုပါစေ။ ကျွန်ုပ်တို့ဘက်မှ မေးခွန်းမမေးဘဲ လိုက်နာခြင်း—စဉ်းစားမစဉ်းစားဘဲ ယုံကြည်စွာ လိုက်နာခြင်း—နှင့် စိတ်နှလုံးကို အပြည့်အဝ ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးများ၊ ဆန္ဒများ၊ စိတ်အားထက်သန်မှုများ၊ လုပ်ရပ်များနှင့် စကားလုံးများအားလုံးကို ဖော်ထုတ်ပြသခြင်း—ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်သမျှနှင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ဖြစ်ပေါ်သမျှအားလုံးကို ဖော်ထုတ်ပြသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာက ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်နေရာမှာ ရပ်တည်နေကြသည်၊ စိတ်နှလုံး၏ အတွင်းအခြေအနေက ဘယ်လိုရှိသည်ကို ဖခင်အား မြင်ခွင့်ပေးပြီး၊ ထိုအခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းနှင့် တာဝန်ပေးခြင်းတို့အတွက် အခြေခံချက်ဖြစ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဖခင်အား လိုက်နာခြင်းတို့သည် စိတ်ဆန္ဒများကို ဖျက်ဆီးပစ်သည့် (crushers — Ed.) အဓိကအင်အားများဖြစ်ပြီး၊ မကောင်းဆိုးဝါးများကို အနိုင်ယူနိုင်စေသည်။ ဖော်ထုတ်ခြင်းတစ်ခုတိုင်း ပြုလုပ်ပြီး ထိုအခါ ခန့်အပ်ထားသောတာဝန်ကို ဆောင်ရွက်သည့်အခါတိုင်းမှာ ဒဏ်ရာကို သန့်ရှင်းပြီး ဆေးထုပ်ကို ပြောင်းလဲပေးသလို ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖွင့်လှစ်သူသည် မသန့်ရှင်းသမျှအားလုံးကို ထုတ်ပစ်ပြီး၊ လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် သန့်ရှင်းသော အရာများကို လက်ခံရရှိသည်—အသစ်ထည့်သွင်းသော အစားအစာများ၊ ကုသရေးအာဟာရ၊ သန့်ရှင်းသော ရေဓာတ်—တစ်စုံတစ်ယောက် ဝမ်းလျှောဆေး သောက်ပြီးနောက် ကောင်းမွန်သော အစားအစာ စားသလို ဖြစ်သည်။ သို့သော် အရေးကြီးဆုံးမှာ စိတ်ခံစားချက်များ၏ အမြစ်ကို ကိုယ်တွင်း၌ ဖြတ်တောက်ပစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းမှာ ကိုယ်တိုင်၊ 'ငါ' ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်နှင့် တိုက်ပွဲကို ဦးဆောင်သူသည် **ကိုယ်တိုင်ပင်** တိုက်ခိုက်ရပြီး၊ ထိုနည်းဖြင့် သည် 'ကိုယ်တိုင်' ဆန့်ကျင်၍ လှုပ်ရှားစဉ်၊ တစ်ဖက်အားဖြင့် ထိုကိုယ်တိုင်ကို ထောက်ပံ့နေသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် လမ်းပြတစ်ဦး၏ ဦးဆောင်မှုအောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ 'ငါ' သည် ပထမဆုံးအချိန်မှစ၍ သူ၏ ဆန္ဒထဲသို့ အပြတ်သားဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ ထိုအခါ စိတ်ခံစားချက်အားလုံးသည် ခြေချခွင့်ကို ဆုံးရှုံးကာ အစီအစဉ်မဲ့၊ ရှုပ်ထွေးစွာ ပေါ်ပေါက်လှုပ်ရှားကြသည်။ သို့သော် ဤနေရာ၌ပါ သူတို့၏ လှည့်ကွက်အားလုံးကို ရိုးသားမှုဖြင့် ကျော်လွန်ကာ ထိရောက်မှုမရှိအောင် ပြုလုပ်ထားသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဤနည်းလမ်းသည် စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ကာ အမြန်ဆုံး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို ရရှိစေသော အင်အားကြီးသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသူများ၏ အတွေ့အကြုံအားလုံးသည် ဤလမ်းညွှန်ချက်ဆီသို့ ဦးတည်ကာ မရေမတွက်နိုင်သော ဥပမာများ ရှိသည်။ ပြောင်းလဲခြင်းအချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းပြတစ်ဦးကို မည်မျှမြန်မြန် ရှာဖွေရွေးချယ်နိုင်သမျှ ပိုကောင်းကြောင်းလည်း မှတ်သားသင့်သည်။ စိတ်အားထက်သန်မှုသည် အသက်ဝင်လှုပ်ရှားပြီး မည်သည့်အရာမဆို ပြုလုပ်ရန် အသင့်ဖြစ်နေသည်။ ထိုစိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့် ပညာရှင်လမ်းပြတစ်ဦးက မည်သည့်အရာကိုမဆို မပြုနိုင်မည့်အရာ မရှိပေ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဓာတ်—မာန၊ မယုံကြည်မှု၊ ဆန့်ကျင်မှုနှင့် ပြင်ဆင်လိုစိတ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော—မစိုက်ထူခင်အချိန်၌... ဤသဘောထားများကြောင့် ဒုက္ခခံစားနေရသူသည် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် ပထမဦးဆုံး

ထိုသဘောထားများမှ ကင်းလွတ်စေရန် ကုသခံရမည်။ ထိုမှသာ သင်ယူနိုင်စွမ်းရှိသော ကောင်းမွန်သော သားတစ်ယောက်အဖြစ် သူ၏နေရာကို တာဝန်ယူနိုင်မည်။ ဝိညာဉ်သည် မိမိနားလည်မှုနှင့် ဆန္ဒအတိုင်း အရာအားလုံးကို လုပ်ဆောင်ရန် အလေ့ကျင့်လာခြင်းသည် မကောင်းသော ကံဆိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။

၁၂။ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို အပြည့်အစုံ သန့်စင်ပေးခြင်း၊ မီးထဲကဲ့သို့ သန့်စင်ခြင်းကို ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင် ပြုလုပ်ပေးသည်။ အပြင်ဘက်မှ ဝမ်းနည်းခြင်းဖြင့်၊ အတွင်းဘက်မှ မျက်ရည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။ ဤအရာများသည် နောက်ဆုံးတွင်သာ ဖြစ်ပေါ် ပြီး မတိုင်ခင် မရှိခဲ့ကြောင်း မဆိုနိုင်ပါ။ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် အစအဆင့်မှစတင်ကာ အမျိုးမျိုးသော အခက်အခဲများနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများအဖြစ် လူတစ်ဦးနှင့်အတူ လိုက်ပါဖြစ်ပေါ် ပြီး၊ လူသည် ကြီးပြင်းလာသမျှ အခက်အခဲများသည် ပိုမိုပြင်းထန်လာသည်။ သို့သော် ဤနည်းဖြင့် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲသို့ ထည့်သွင်းကာ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကောင်းကျိုးအတွက် ပြင်ပနှင့် အတွင်းပိုင်းဖြစ်ရပ်များ၏ ပုံမှန်လမ်းကြောင်းကို ခွင့်ပြုကာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကောင်းကျိုးပြုသည်။ သို့သော် အဆုံးပိုင်းတွင်တော့ ဘုရားသခင်သည် ရည်ရွယ်၍ (ပြင်ဆင်သည်—*Ed.*) မျက်ရည်များကို ချီးမြှင့်ကာ ဝမ်းနည်းမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်—တစ်ပြိုင်နက်တည်းဖြစ်စေ၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်စေ၊ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုကို ပထမဦးစွာဖြစ်စေ၊ နောက်တစ်ခုကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးတွင် တစ်မျိုး၊ တစ်ဦးတွင် တစ်မျိုးဖြစ်စေသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်းသည် မီးဖြစ်၍ မျက်ရည်သည် ရေဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ရေနှင့်မီးဖြင့် ခတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ စိန်အိုင်ဇက်ဆိုသူက ဤအခြေအနေကို လက်ဝါးတံပေါ်တွင် မြှောက်တင်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အပြင်လူ၏ နောက်ဆုံးဆုံးဖြတ်ခံရခြင်းအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။ ဤအချိန်သည်၊ ဆိုသလို၊ အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အခိုက်အတန့်ဖြစ်ပြီး၊ အာဗြဟံသည် သူ၏သားကို ပူဇော်ရာတွင် ခံစားခဲ့ရသည့်အတိုင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ထဲတွင် မှောင်မိုက်ခြင်း၊ နှလုံးသားတွင် မျှော်လင့်ချက်မဲ့သော ဒုက္ခ၊ အထက်မှ ဒဏ်ခတ်မည့် မုန်တိုင်းကို စောင့်မျှော်နေခြင်း၊ အောက်မှ ငရဲက စောင့်ဆိုင်းနေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို ပျက်စီးသွားမည်ဟု မြင်ကာ၊ အနက်မဲထဲမှ တစ်ဖက်ကပ်နေသလို ခံစားရသည်။ ဒီနေရာမှ တချို့က အောင်မြင်ထွက်ပေါ်ကြသလို၊ တချို့က ကျဆင်းပြီး ပြန်လှည့်ကာ ထိုတောင်ကို ထပ်မံတက်ကြသည်။ ဤအဆင့်ကို ကျော်လွန်ပြီး ကောင်းကင်သို့ တက်ရောက်သူများသည် မြေကြီးသားမဟုတ်တော့ဘဲ ကောင်းကင်သားဖြစ်ကြပြီး၊ ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်က သူတို့ကို မြှောက်တင်ကာ ယူဇကီယယ်၏ မြင်ကွင်းရှိ ဘီးများကဲ့သို့ သယ်ဆောင်သွားသည်။ ဘုရားသခင်သည် သူတို့အတွင်း၌ လှုပ်ရှားနေသည်။ သူတို့၏ အခြေအနေကို စိတ်ဉာဏ်ဖြင့် မဖမ်းစားနိုင်ပါ။ အတွေ့အကြုံမှတစ်ဆင့်သာ သိရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအခြေအနေကို ဖြတ်ကျော်ခဲ့သူများသည် ထိုအကြောင်းကို မပြောကြပါ။ ပြောခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိဘဲ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် အခြေအနေသည် ဤသို့ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မတိုင်မီတွင် အခြားနည်းလမ်းများနှင့်အတူ ဘုရားသခင်စီစဉ်ထားသည့် မပြတ်သော ဝမ်းနည်းဒုက္ခနှင့် ကိုယ်တော်ပေးအပ်သည့် စိတ်နှောင်ကြေးစိတ်ကို သန့်စင်ရေးအတွက် အင်အားအကောင်းဆုံး နည်းလမ်းအဖြစ် ခံစားရမည်။ ၎င်း၏ အင်အားမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းပြတစ်ဦးနှင့် တန်းတူပြီး၊ လမ်းပြမရှိပါက နိမ့်ကျသော ယုံကြည်သူတစ်ဦးအတွက် လုံလောက်စွာ အစားထိုးနိုင်ပြီး၊ အမှန်တကယ်လည်း အစားထိုးပေးသည်။ အဲဒီလိုအခြေအနေတွင် ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင်သည် လမ်းပြဖြစ်ပြီး၊

လူထက် မလွဲမသွေ ပို၍ ဉာဏ်ကြီးမြတ်ပါသည်။ ဆီးရီးယားမှ သန့်ရှင်းသူ စိန့်အိုင်ဇက်က ဘုရားသခင်သည် သန့်ရှင်းခံရသူကို တဖြည်းဖြည်း နက်ရှိုင်းလာသော သန့်ရှင်းစေသော ဝမ်းနည်းဒဏ်များထဲသို့ ဦးဆောင်ကာ၊ သူ၏ စိတ်ထဲတွင် ဝမ်းနည်းတောင်းပန်စိတ်ဓာတ်ကို မီးထွန်းစေသည်ကို အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ လိုအပ်တာကတော့ ဘုရားသခင်၏ ကြင်နာစောင့်ရှောက်မှုကို ယုံကြည်ခြင်းနှင့် သူပို့ပေးသမျှအားလုံးကို စိတ်အားထက်သန်၊ ဝမ်းမြောက်၊ ကျေးဇူးတင်စွာ လက်ခံခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဤအရာမရှိပါက ဝမ်းနည်းစရာဖြစ်ရပ်များ၏ သန့်စင်ပေးနိုင်စွမ်းကို ဖျက်ဆီးကာ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားနှင့် အတွင်းစိတ်ထဲသို့ မရောက်ရှိနိုင်တော့ပါ။ ဤအချက်သည် ဝမ်းနည်းခြင်းများအတွက်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။ စိတ်နှလုံးချိုးခြင်း (contrition) ဆိုသည်မှာ ကိုယ်တိုင်၏အပြစ်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမတည်ငြိမ်မှုများကို ကိုယ်တိုင်စောင့်ကြည့်၍ ဘာတွေဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုခြင်းဖြင့် ဂရုစိုက်စစ်ဆေးပြီး၊ ထိုနောက် မကြာခဏ ဝန်ခံကာ ရိုးသားစွာ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းနှင့် နက်ရှိုင်းသော ဝမ်းနည်းမှုတို့ ပါဝင်သည်။ ပြင်ပဝမ်းနည်းမှုမရှိရင် လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဂုဏ်ယူခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမြှင့်တင်မြင်ခြင်းကို တားဆီးရခက်ပြီး၊ ပြစ်မှုဝမ်းနည်းခြင်းမျက်ရည်မရှိရင် ဖာရီဆေးတို့ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမှန်ကန်တယ်ထင်မြင်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်ကျိုးစိတ်ကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားနိုင်မလဲ။ (စိန့်အိုင်ဇက် ဆိုသူ၏ စာတမ်းများတွင် ပြင်ပဝမ်းနည်းမှုများ၊ မျက်ရည်များနှင့် ပြစ်မှုဝမ်းနည်းခြင်းတို့ကို အနှံ့အပြား ချီးမြှင့်ထားသည်။) တမန်တော်ကြီးက ပထမအချက်မရှိသူတိုင်းကို မယားဖောက်သူတစ်ယောက်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။ ဤအရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အင်အားထဲမဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်၏ လက်ထဲတွင်သာ ရှိသောကြောင့် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားမယုံကြည်ခြင်းနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမရှိ မသိခြင်းကြောင့် တောင်းဆိုရန် ရှောင်ကြဉ်နိုင်သော်လည်း နောက်ဆုံးအချက်ကို မည်သည့်အခါမျှ မလွတ်မပျောက် ထိန်းသိမ်းရမည်။ နောက်တစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာဏာအတွင်းရှိပြီး၊ ၎င်းအတွက် ဆုတောင်းခြင်းကို တားမြစ်ချက် မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် နည်းလမ်းတိုင်းနှင့် သင်၏ပညာအားလုံးကို အသုံးပြုကာ ပြန်လည်တောင်းပန်ခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်ရှေ့၌ ကိုယ်ကိုနိမ့်ကျစေပြီး၊ သူရှေ့၌ ကျဆင်းကာ ကရုဏာတောင်းဆိုရန် အပြင်းအထန် ကြိုးပမ်းပါ။ သင်၏ကြိုးပမ်းမှုကို မြင်သောအခါ ဘုရားသခင်သည် မပြတ်မစဲသော စိတ်နှောင့်ကြေးနှင့် လိုအပ်ပါက မျက်ရည်များစွာကို ပေးကာ သင့်ဝိညာဉ်၏ မျက်နှာကို နောက်ဆုံးတွင် လုံးဝ သန့်ရှင်းစေပါလိမ့်မည်။ ချမ်းသာခြင်းသည် ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဂုဏ်ပြုခြင်းသို့ မခေါ်ဆောင်သင့်ဘဲ၊ ထိုအစား ဘုရားသခင်သည် မလိုအပ်တော့ဘူးလို့ သင့်ကို စွန့်ပစ်ထားနိုင်သည်ဟု ကြောက်ရွံ့ကာ၊ နှလုံးသားထဲမှ တကယ့်စိတ်နှစ်နာမှုအတွက် အပြင်းအထန် ကြိုးပမ်းသင့်သည်။ ထိုစိတ်နှစ်နာမှုသည် ဘုရားသခင်အား အမြဲနှစ်သက်စေသော အလှူတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်တော့ ပြင်ပမှာ ဝမ်းနည်းမှုလက္ခဏာ မပြသပေမယ့်၊ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းသင့်ပြီး၊ ဘုရားသခင်က ထိုသို့ ခေါ်ဆောင်နေသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ တဖန်ပြင်ပြင် ပြင်ပတွင် ဝမ်းနည်းနေသူများအတွက် ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင် သည် အလွန်ချိုမြိန်သော ပျော်ရွှင်မှုအချိန်များကို ပေးပို့ကာ ဝမ်းနည်းမှုများကို မေ့လျော့စေပြီး ဒဏ်ရာများကို ကုသပေး၍ ဝမ်းနည်းခြင်းကို မဖြစ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်သည်။ မျက်ရည်ပါဝင်နိုင်သလို မပါဝင်နိုင်ပါ။ အဓိကမှာ ကိုယ်ပိုင် မသန့်ရှင်းမှုများအတွက် ဘုရားရှေ့တွင် ဝမ်းနည်းခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ဤအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းရှိ စိတ်ခံစားချက်များကို ဖယ်ရှားပစ်သည့် နည်းလမ်းများဖြစ်ပြီး၊

ကိုယ်တိုင်၏ ဉာဏ်စွမ်းအားဖြင့် ကြိုးပမ်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခေါင်းဆောင်များ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ကိုယ်တိုင်မှ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အတွင်းစိတ်၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ပွဲမရှိလျှင် ပြင်ပတိုက်ပွဲ မအောင်မြင်နိုင်ကြောင်း ယခင်က ဖော်ပြခဲ့ပြီး၊ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင်ဖြစ်စေ၊ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာဖြင့် သန့်စင်ခြင်းဖြစ်စေ တူညီစွာ မအောင်မြင်နိုင်ကြောင်း ဆိုရမည်။ ထို့ကြောင့် အတွင်းစိတ်တိုက်ပွဲသည် မရပ်တန့်၊ မလှုပ်ရှားဖြစ်ရမည်။ တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်လျှင် အင်အားမကြီးပေမယ့်၊ ထိုတိုက်ပွဲမရှိပါက အခြားအားလုံးသည် ထိရောက်မှုမရှိ၊ အကျိုးမပေးတော့ပါ။ လှုပ်ရှားသူများ၊ ဒုက္ခခံသူများ၊ ငိုကြွေးသူများနှင့် နာခံသူများအားလုံးသည် စိတ်အတွင်းတိုက်ပွဲ သို့မဟုတ် စိတ်စောင့်ရှောက်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ပြီး ဆက်လက်ပျက်စီးနေဆဲဖြစ်ကြသည်။ အကယ်၍ အတွင်းရေးကောင်းမွန်သော လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း ယခင်က ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း—၎င်းသည် ပြင်ပကောင်းမွန်သော လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် စွမ်းအားရင်းမြစ်ဖြစ်သည်—ဟု သတိရပါက၊ အတွင်းရေးလှုပ်ရှားမှု၏ အပြည့်အစုံ အဓိပ္ပါယ်ကို ၎င်း၏ စွမ်းအားအားလုံးဖြင့် ဖော်ထုတ်ပြမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် အရှုပ်ရှားမှုအားလုံး၏ ရင်းမြစ်၊ အခြေခံနှင့် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းထင်ရှားမြင်သာလာမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို အောက်ပါနည်းဖြင့် အကျဉ်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တွင်း၌ စုစည်းကာ စိတ်ဝိညာဉ်သတိနှင့် အသက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုကို နှိုးထစေပြီး၊ ဤစိတ်အခြေအနေဖြင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆရာ သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် သတ်မှတ်ထားသည့် ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာရမည်။ တစ်ပြိုင်နက်တွင် တင်းကျပ်စွာ အာရုံစိုက်ကာ ကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှအားလုံးကို ကြည့်ရှုစောင့်ကြည့်ရမည်။ စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆန္ဒပြင်းထန်မှုတစ်ခု ပေါ်လာသည်နှင့်တပြေးညီ စိတ်ထဲမှ ထုတ်ပစ်ကာ လက်တွေ့တွင်လည်း တိုက်ဖျက်ပစ်ရမည်။ ထိုအချိန်၌ ကိုယ်ပိုင်အပြစ်များအတွက် ဝမ်းနည်းစိတ်နှင့် ပြစ်တင်စိတ်ကို မမေ့ဘဲ ထိန်းသိမ်းထားရမည်။

အာရုံစူးစိုက်မှုအားလုံးကို ဤနေရာ၌ စုစည်းထားရမည်။ ထို့ကြောင့် ကြိုးပမ်းနေစဉ်၌ မပျောက်ကွယ်ဘဲ စိတ်၏ခါးခါးကို ချည်ဆွဲထားသလို တည်ငြိမ်စွာ ရှေ့ဆက်နိုင်မည်။ ထိုအတွင်းတည်ငြိမ်မှုနှင့် ကာကွယ်မှုဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို သတိရှိစွာ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟု ခေါ် ပြီး၊ ဤအကြောင်းအရာဆိုင်ရာ သင်ကြားချက်ကို သတိရှိခြင်း၏ သင်ခန်းစာဟု ဆိုသည်။ ယခုတော့ အရှင်သတ္တိရှင်များအားလုံးသည် သတိဝီရိယတရားကို အရှင်သတ္တိတရားများထဲမှ ထိပ်တန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ကာ၊ ၎င်းမပါသူများကို အသီးမထွက်သူများဟု ယူဆကြောင်း ရှင်းလင်းပြီဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုတရားကို အထူးသဖြင့် ထင်ဟပ်အောင် ဖော်ပြရမည်။ ယခင်က ဆွေးနွေးခဲ့ပေမယ့် အဲဒါကတော့ စတင်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ အဲဒီမှာ ဆွေးနွေးခဲ့တာက ကိုယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း လေ့ကျင့်မှုများသည် အပြင်ဘက်မှမဟုတ်ဘဲ အတွင်းစိတ်မှ တစ်ကိုယ်တည်း ထွက်ပေါ်လာရမည်။ ဒါမှမဟုတ် ပိုမိုတိကျစွာပြောရရင် အတွင်းစိတ်ကို အရင်ဆုံး တည်မြဲအောင် ထူထောင်ပြီးမှသာ ထိုလေ့ကျင့်မှုများကို ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ပြသရန်ဖြစ်သည်။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့ တက်ကြွခြင်းအတွက် ထိုအစကို ထပ်မံရွေးချယ်ကြပါစို့။ အကြောင်းက ရည်မှန်းချက်သည် အတွင်း၌ ရှိပြီး ပြင်ပသည် နည်းလမ်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြိုးပမ်းနေသော စိတ်၏ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်လိုသော အဓိကစိတ်ထား၊ ဘုရားသခင်ထံ အလျင်အမြန် နီးကပ်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် အခြေအနေများနှင့် နီးကပ်နေသူ သို့မဟုတ် နီးကပ်နိုင်သူ၏ အခြေအနေကို

ဖော်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး၊ နီးကပ်ခြင်းကိုယ်တိုင်သည် ဘုရားသခင်ထံမှ ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားသခင်နှင့် အသက်ရှင်သော ဆက်ဆံရေးသို့ ဦးတည်သည့်

ပထမဆုံးခြေလှမ်းများ

အတွင်းစိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထူထောင်ပြီးနောက်၊ သူသည် စိတ်အားထက်သန်မှု၏ အင်အားအားလုံးကို မသန်ရှင်းမှုများနှင့် စိတ်ခံစားချက်များမှ ကိုယ်ကို သန့်စင်ရေး၊ စွမ်းအားများကို လွတ်မြောက်စေကာ ဘုရားသခင်နှစ်သက်ဖွယ် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ခိုင်မာစေရန် ဦးတည်သည်။ ဤအလုပ်သည် သူ၏ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနှင့် အချိန်အားလုံးကို စုပ်ယူထားသည်။ သူတို့သည် ဤကြိုးပမ်းမှုကို အလေ့အကျင့်ပြုလာပြီး၊ တစ်ပြိုင်နက်တွင် မိမိ၏အတွင်းစိတ်ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲလာသည်နှင့်အမျှ သဘာဝအတိုင်း ပိုမိုအတွင်းဘက်သို့ ဦးတည်ကာ မိမိကိုယ်တွင်း၌ စုစည်းပြီး မပြတ်တမ်း ရှိနေရန် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက်ကြသည်။ ဤသည်မှာ စတင်စိတ်ဓာတ်တိုက်ပွဲ၏ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် မိမိအတွင်း၌ တည်ထောင်ရန် စတင်ချိန်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ရှာဖွေရမည့် အဓိကရည်မှန်းချက်—ယခင်က များစွာသော တာဝန်များနောက်ကွယ်၌ ဖုံးကွယ်ထားသလိုဖြစ်ခဲ့သည်—သည် တဖြည်းဖြည်း သူ့ရှေ့တွင် ဖော်ထွက်လာသည်။ သို့သော် စိတ်ခံစားမှုများ၏ ကမ္ဘာမှ ဝေးကွာလာသည်နှင့်အမျှ၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုအားလုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည့် စိတ်ဝိညာဉ်၏ အဓိကဆန္ဒနှင့် ဦးတည်ချက်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့မြင်လာခြင်းမှာ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သည်။ ဤရည်မှန်းချက်နှင့် ဆန္ဒသည် အကောင်းဆုံးကောင်းကျိုးဖြစ်သော ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်လိုသော စိတ်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်၌ ဘဝ၏ ချုံမြိန်မှုကို ခံစားခြင်း သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ကောင်းကြောင်းကို အရသာခံစားခြင်း မရှိဘဲ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ မထင်မှတ်ဘဲ မဖြစ်ပေါ်ပါ။ အစပိုင်းတွင် ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် လူတစ်ဦးကို ဖိစီးထားပြီး၊ နိုးထချိန်၌ သိမြင်ခဲ့ရသည့် တာဝန်နှင့် တာဝန်ခံစားချက်ကြောင့် ကျွန်အဖြစ် ဝန်ဆောင်ကြသည်။ ထို့နောက် ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် လုံးဝပျောက်ကွယ်ခြင်းမရှိပေမယ့်၊ ဘုရားသခင်အတွက် ကြိုးပမ်းခြင်း၏ ချုံမြိန်မှုနှင့် အဲဒီအလုပ်ထဲမှ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားစေသည်။ ဤအရာ၏ ထင်ဟပ်မှုမှာ ဝိညာဉ်သည် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပထမဆုံးလှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ၎င်း၏ တောက်ပသော ရည်ရွယ်ချက်ကို မြင်တွေ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှု ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့်အမျှ မွေးဖွားခဲ့သည့် အတိုင်းအတာအတိုင်း ကိုယ်တိုင် တိုးတက်ကြီးထွားလာသည်။ သို့သော် မလှုပ်ရှားဘဲ စောင့်ဆိုင်းနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဤစိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အမြန်ဆုံး ဖွံ့ဖြိုးစေရန် သတ်မှတ်ထားသည့် နည်းလမ်းအတိုင်း လှုပ်ရှားရမည်။ ဤရည်မှန်းချက်အတွက် ယခင်ကဲ့သို့ပင် အဓိကအာရုံစိုက်ရမည့်အချက်မှာ အတွင်းပိုင်းမှ ကောင်းမွန်သော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ သို့သော် အတွင်းစိတ်မှ မလွဲဘဲ ဆောင်ရွက်သည့် အတွင်းစိတ်အခြေပြု လှုပ်ရှားမှုများ () အားလုံးသည် ဤဆွဲဆောင်မှုကို ကူညီပံ့ပိုးကာ၊ ထူထောင်အားဖြည့်ပေးနိုင်ပြီး၊ ဘုရားသခင်၌သာ မျှော်လင့်ချက်အားလုံးကိုထားကာ ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်ယူဖွယ်ကောင်းမှုဆီသို့ အားလုံးကို ဦးတည်စေသည်။ ဤစိတ်ဓာတ်သည် ထိုအပြုအမူများအားလုံး၏ အခြေခံဖြစ်ရမည်။ မဟုတ်ပါက အကျိုးမဲ့ဖြစ်ကာ အထူးသဖြင့် ထိုအတွင်းစွမ်းအားမရှိဘဲ မည်သူမျှ မိမိ၏ ဝန်ကို မထမ်းနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြထားသည့်

ကြိုးပမ်းချက်များသည် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဆွဲငင်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်သော်လည်း ထိုရည်မှန်းချက်ဆီသို့ ဦးတည်စေရန် အထူးအတွင်းစိတ်ထားတစ်ခုဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုစိတ်ထားကို ဆောင်ရွက်နေစဉ် မပြတ် ထိန်းသိမ်းထားရမည်။

စိတ်၏ ဘုရားသခင်ဆီသို့ တက်မြင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဆွဲငင်ခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ အတွင်းစိတ် လှုပ်ရှားမှုများအား ခိုင်မာလာသည်နှင့်အမျှ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်လာသည်။ ၎င်းသည် စေ့တစ်စေ့ကဲ့သို့ အတွင်းစိတ်ထဲတွင် အမြစ်တွယ်ကာ မြေကြီးပေါ်တွင် ကြီးထွားသကဲ့သို့ ကြီးထွားလာသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဆွဲငင်မှုကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ဖော်ထုတ်ရန် အတွင်းစိတ်ဘဝကို စောင့်ရှောက်ပြုစုရာတွင် လူတစ်ဦးသည် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။

၁။ စိတ်ကို ဘုရားရှေ့၌ လမ်းလျှောက်ရန် သင်ကြားပါ။ လူတစ်ဦးသည် ဘုရားသခင်ကို မိမိညာဘက်၌ ရှိနေသည်ဟု ယူဆကာ မပြတ်မစဲ ကြိုးစား၍ မြင်မြင်မြင်မြင် ကြိုးပမ်းကာ၊ ဘုရားသခင်က သူတို့ကို ကြည့်ရှုနေသည်ဟု သိမြင်လာရန် တက်ကြွစွာ ကြိုးစားရမည်။ ဤအလေ့အကျင့်သည် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဝင်ရောက်ရာ တံခါးဖြစ်ပြီး စိတ်အတွက် ကောင်းကင်ဖွင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်အတွက်သာ အရာအားလုံးကို ပြုလုပ်ပြီး၊ ပြင်ပဖြစ်စေ အတွင်းပိုင်းဖြစ်စေ မည်သည့်အရာတွင်မဆို ထိုဂုဏ်ကိုသာ စိတ်ထဲ၌ ထားရှိရမည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ပြုလုပ်မည့် အရာတိုင်း၏ အတိုင်းအတာဖြစ်ကာ၊ ထိုအရာများတွင် ၎င်း၏ တံဆိပ်ကို ထိုးနှံထားရမည်။

၃။ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို သိမြင်စွာဖြင့် အရာအားလုံးကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ထိုအလိုတော်အတိုင်း လမ်းလျှောက်ကာ အရာအားလုံးတွင် လိုက်နာပြီး စိတ်နှလုံးအပြည့်ဖြင့် ကိုယ်တော်ထံ လက်ခံပါစေ။ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့် ကိုက်ညီစွာ လှုပ်ရှားခြင်းသည် လူတစ်ဦးထံမှ ထွက်ပေါ်လာသမျှအားလုံးကို ဖုံးလွှမ်းပြီး၊ ထိုအလိုတော်ထံ လက်ခံခြင်းသည် လူတစ်ဦးအား ဖြစ်ပေါ်လာသမျှအားလုံးကို ဖုံးလွှမ်းသည်။ ဘာကိုမဆို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ၌ ထိုလုပ်ရပ်၌ ဘုရားသခင် မည်သည်ကို မျှော်လင့်သည်ကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။ မည်သည့်အရာမဆို သင့်ထံ ရောက်လာသည့်အခါ၌ ထိုအရာကို ဘုရားသခင်၏ လက်မှ ထွက်လာသည်ဟု လက်ခံလိုက်ပါ။ လူတစ်ဦး၊ ပစ္စည်းတစ်ခု၊ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း—အားလုံးကို ဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံလိုက်ပါ။ မည်သည့်အခက်အခဲရှိပါစေ စိတ်အားထက်သန်စွာ၊ ငြိမ်းချမ်းစွာနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ လက်အောက်ခံလိုက်ပါ။

ဤဝိညာဉ်ရေးကျင့်စဉ်များမှတစ်ဆင့် စိတ်ဓာတ်သည် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ပိုမိုတောက်ပလာကာ ဘုရားသခင်၏ မြင်ကွင်း၌ တည်မြဲလာမည်—၎င်းသည် ဘုရားသခင်၏ အဆုံးမဲ့ပြည့်စုံမှုများနှင့်အတူ ထိုမြင်ကွင်း၌ နေထိုင်ရန် အလေ့အကျင့်ရလာမည်။ ဤမြင်ကွင်းကို အများအားဖြင့် ဘုရားရှေ့၌ ဆုတောင်းစွာ ရပ်နေစဉ်တွင် ပေးအပ်ပြီး ထိုဆုတောင်းခြင်းဖြင့်ပင် ပိုမိုပြည့်စုံလာသည်။ ၎င်းသည် ဘုရားသခင်နှင့် အသက်ရှင်သော ဆက်သွယ်မှုသို့ တက်မြောက်ခြင်း၏ အစဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်၏မြင်ကွင်းနှင့် တပြိုင်နက်တွင် စိတ်ဝိညာဉ်ထဲမှ ဘုရားသခင်အား ဂုဏ်ပြုပူဇော်ခြင်းတစ်ခု ပေါ်ပေါက်ကာ ပြည့်စုံလာသည်။ ၎င်းသည် နှလုံးသားထဲမှ နာကျင်မှုမပါဘဲ တစ်ကိုယ်တော်ကိုယ်ကျိုးမစဉ်းစားဘဲ

ဖန်တီးခံတစ်ယောက်အဖြစ် ဘုရားရှေ့၌ ကိုယ်ကိုယ်ကျဆင်းကာ ငိုကြွေးတောင်းဆိုခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ သို့သော် သူသည် လက်ခံခံရပြီး ချစ်မြတ်နိုးခံရကာ ကရုဏာပြခံရကြောင်း သိမြင်ထားသည်။

ထို့ကြောင့် မထိန်းချုပ်နိုင်သော အတွင်းစိတ်ဆန္ဒတစ်ခုနှင့် ဘုရားသခင်ဆီသို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာမည်။

ဘုရားသခင်ဆီသို့ ကြိုးပမ်းခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အစပိုင်းတွင် ၎င်းသည် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု၊ ဆန္ဒတစ်ခုအဖြစ်သာ ရှိသည်။ ၎င်းကို သဘာဝဆွဲငင်မှုကဲ့သို့ အမှန်တကယ်၊ အသက်ဝင်စွာ ပြုလုပ်ရမည်—ချိုမြိန်၍၊ စိတ်ကူးကောင်း၍၊ မတားနိုင်အောင်။ ဤကဲ့သို့ ဆွဲငင်မှုတစ်ခုတည်းကသာ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ သင့်တော်ရာနေရာ၌ ရှိကြောင်း၊ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို လက်ခံနေကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ့ဆီသို့ သွားနေကြောင်း ပြသပေးသည်။ သံမဏိသည် မက်ဂနီကစ်ဆီ ဆွဲဆောင်ခံရသည်ဆိုသည်မှာ မက်ဂနီကစ်၏ စွမ်းအားက သံမဏိကို ဆွဲဆောင်နေသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာအရလည်း ထိုနည်းတူဖြစ်ပြီး၊ အသက်ဝင်သော ဆန္ဒတစ်ခုရှိလာမှသာ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ထိတွေ့နေသည်ဟု ထင်ရှားလာသည်။ စိတ်ဓာတ်သည် အခြားအားလုံးကို ကျော်လွန်ကာ ဘုရားသခင်ဆီသို့ ချဉ်းကပ်ကာ ပူဇော်ခြင်းဖြင့် စူးစမ်းမြတ်နိုးနေသည်။ အစပိုင်းမှာတော့ ဒီလိုမဖြစ်ပါဘူး။ ဘုရားအတွက်ဖြစ်စေ ကိုယ်တိုင်ကို အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်နေတဲ့ စိတ်အားထက်သန်သူတစ်ယောက်ဟာ ဘုရားကို စူးစမ်းစဉ်းစားတာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားသခင်က သူတို့ကို ကိုယ်တော်ကိုယ်တိုင် အရသာခံစားခွင့် မပေးသေးပါ။ သူတို့ကလည်း မသန့်ရှင်းကြလို့ မခံစားနိုင်ကြပါဘူး။ သူတို့က ဝန်ဆောင်နေကြတာပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာတော့ ဘုရားသခင်ကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်းရှိသော်လည်း အမှန်တကယ် ဝမ်းမြောက်ခြင်းမရှိသေးပါ။ ထို့နောက် နှလုံးသား သန့်ရှင်းပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ ဘုရားသခင်နှစ်သက်သော ဘဝ၏ ချိုမြိန်မှုကို ခံစားလာပြီး ချစ်ခြင်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့် ထိုဘဝ၌ လျှောက်လှမ်းလာသည်—ဒါက သူ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ခြင်း၏ အရင်းအမြစ် ဖြစ်လာပါသည်။ ဝိညာဉ်သည် အအေးကဲ့သို့ အရာအားလုံးမှ ခွဲထွက်ကာ၊ ၎င်းကို ပူနွေးစေသော ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဆွဲဆောင်ခံရသည်။ ဤဆွဲဆောင်မှု၏ အစမှာ ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကို ဆန္ဒပြင်းထန်စွာ ရှာဖွေနေသည့် ဝိညာဉ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ၎င်း၏ တိုက်တွန်းချက်နှင့် လမ်းပြမှုများကြောင့် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းအတိုင်း ကြီးပြင်းကာ၊ ဝိညာဉ်ကိုယ်တိုင် မသိဘဲလည်း ထိုစနစ်မှ အာဟာရခံရသည်။ ဤမွေးဖွားခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ—စိတ်နှလုံးမှ စေတနာဖြင့် တိတ်ဆိတ်ပြီး အင်အားမလိုအပ်ဘဲ ဘုရားသခင်ရှေ့၌ နေထိုင်ခြင်းဖြစ်ကာ၊ ဂုဏ်ပြုခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း စသည့် ခံစားချက်များ ပါဝင်သည်။ ယခင်က ဝိညာဉ်သည် ကိုယ်တွင်းစိတ်ထဲသို့ ကိုယ်တိုင်ကို ဖိနှိပ်ထိုးထွင်းခဲ့သော်လည်း၊ ယခုတွင်တော့ ကိုယ်တိုင်ကို တည်ထောင်ကာ အမြဲတမ်း ထိုနေရာ၌ နေထိုင်နေသည်။ ဤအရာသည် ဘုရားသခင်နှင့် တစ်ဦးတည်း ရှိခြင်း၌ ဝမ်းမြောက်ပြီး၊ အခြားသူများမှ ကင်းလွတ်ကာ၊ ပြင်ပအရာအားလုံးကို မစိုးရိမ်ဘဲ ရှိနေခြင်း၌ ဝမ်းမြောက်သည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်တွင်း၌ ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်ကို တွေ့ရှိပြီး၊ ၎င်းသည် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်၌ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြစ်သည် (Rom. 14:17)။ ထိုအတွင်းသို့ စူးဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ထဲသို့ စူးဝင်ခြင်းကို စိတ်တိတ်ဆိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ထဲသို့ စွဲမြဲခြင်း ဟု ခေါ်သည်။ ဤအတွေ့အကြုံသည် ခဏသာဖြစ်နိုင်သော်လည်း၊ ရည်မှန်းချက်သည်

ထိုအခြေအနေကို အမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ဝိညာဉ်သည် အမှန်တကယ် ဘုရားသခင်ထဲတွင် ရှိနေသောအခါ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ရှိနေသည်။ ဤသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုမဟုတ်ဘဲ၊ အခြားအရာအားလုံးမှ ခွဲထွက်ကာ ဘုရားသခင်ထဲသို့ အသက်ရှင်ပြီး တိတ်ဆိတ်စွာ စိမ့်ဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ နေရောင်တန်းတစ်ခုက မိုးစက်တစ်စက်ကို ဆွဲယူသလို၊ ဘုရားသခင် သည် စိတ်ဝိညာဉ်ကို ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် မြှောက်တင်သည်။ 'ဝိညာဉ်က ငါ့ကို မြှောက်တင်ခဲ့သည်' ဟု နတ်ဆိုးဟောကြားသူက ဆိုသည် (Ezek. 3:12)။ သန့်ရှင်းသူအများစုသည် ဘုရားသခင်ရှေ့၌ အမြဲတမ်း ဝိညာဉ်မြှောက်ခြင်းအခြေအနေ၌ ရှိခဲ့ကြပြီး၊ အခြားသူများသည် ဝိညာဉ်တော်က အချိန်တိုအတွင်း ဖမ်းဆီးသော်လည်း မကြာခဏ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုဆွဲဆောင်မှု သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်ကို ရိုးသားစွာ၊ တာဝန်ယူစွာနှင့် တင်းမာစွာ ရှာဖွေသူများတွင် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် စတင်ကာ ကြီးထွားပြီး ပြည့်စုံလာသည်။

ဤအတွက် အဓိကလိုအပ်ချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကိုယ်တော်ဆီ ဆွဲဆောင်သွားသော ဘုရားသခင်ကို လက်ခံနိုင်ရန် နှလုံးသားကို သန့်ရှင်းစေရန်ဖြစ်သည်။ "နှလုံးသန့်ရှင်းသူများသည် ဘုရားသခင်ကို မြင်ကြလိမ့်မည်" (မသု ၅:၈)။ ထို့ကြောင့် ယခုထိ ဖော်ပြခဲ့သည့် ကိုယ်ကျင့်တရားများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကောင်းမှုအပြုအမူများအားလုံးသည် ဤအတွက် လိုအပ်ပြီး မလွဲမသွေ ပြင်ဆင်မှုများဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့အားလုံးကို မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် ဤရည်မှန်းချက်ကို စိတ်ထဲတွင် ထားရှိကာ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဤနေရာ၌ အဓိကအချက်မှာ နှလုံးသားကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်အားထက်သန်သော ဝိညာဉ်၏ သိုလှောင်ရာသည် နှလုံးသားအတွင်း၌ တည်ရှိသည်။ ကိုယ်ထိန်းသိမ်းရေး ကြိုးပမ်းမှုများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ တရားဝင်မှန်ကန်ရန်အတွက် အတွင်းစိတ်မှ ထွက်ပေါ်လာရမည်။ တိုက်ပွဲတွင် အောင်မြင်ခြင်းလည်း အတွင်းစိတ်မှသာ ရရှိမည်။ ဘုရားသခင်အား ဆန္ဒပြင်းပြင်း ထူထောင်လိုလျှင်လည်း အတွင်းစိတ်မှ စတင်ရမည်။ ထို့ကြောင့် အတွင်းစိတ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ၊ တကယ့်ခရစ်ယာန်ဘဝ၏ အဓိက အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများက ၎င်းကို ပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်ရှိရန် တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းဟု ယူဆကြသည်။ 'သတိရှိ၍ သတိထားကြပါ၊ စောင့်ကြည့်၍ ဆုတောင်းကြပါ' ဟု ဘုရားသခင်က ပြောကြားခဲ့သည် (၁ ပေတရု ၅:၈၊ မာကု ၄:၃၈)။ သတိရှိခြင်း၊ ဒါကတော့ နှလုံးသားကို ထိန်းသိမ်းခြင်းပင် အဓိက ကြိုးပမ်းမှုဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများအတွက် အရာအားလုံးသည် ဤအချက်ဆီသို့ ဦးတည်ထားပြီး၊ အရာအားလုံးသည် နှလုံးသားထဲတွင် ရှိသည်၊ အကြောင်းမှာ နှလုံးသားထဲရှိသည့် အရာပင် လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် ထင်ဟပ်ပြသလေ့ရှိသည်။

ဘုရားသခင်ဆီသို့ တက်မြှောက်ရာတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်အဆင့်၊ ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းဖက်ခြင်း၏ တံခါးဝမှာ ကိုယ်တစ်ကိုလုံးကို သူထံ လုံးဝ လက်လွှတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထိုအခါမှ သူတစ်ပါးသာ လှုပ်ရှားကာ လူမဟုတ်တော့ပါ။ အားအင်အားလုံး ဘယ်မှာရှိသနည်း၊ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေနေသည်မှာ ဘာလဲ။ ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းဖက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ နေထိုင်ကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်ကို ဝတ်ဆင်သလိုဖြစ်၍၊ သူ၏ စိတ်၊ ဆန္ဒနှင့် ခံစားချက်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား အုပ်ချုပ်ကာ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆန္ဒနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအားလုံးကို သူ၏ လက်ရာအဖြစ် ပြောင်းလဲစေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌

ဘုရားသခင်တစ်ပါးတည်းသာ အရာအားလုံး၌ လှုပ်ရှားသူ ဖြစ်လာမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်း၏ ကိရိယာများ သို့မဟုတ် ၎င်းမှတစ်ဆင့် လှုပ်ရှားသူများအဖြစ် စိတ်ဓာတ်၊ ဆန္ဒ၊ ခံစားချက်၊ စကားနှင့် လုပ်ရပ်များတွင် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အရာအားလုံးကို အုပ်ချုပ်သော ဘုရားသခင်ရှင်ဘုရားရှင်ရှင် (Lord) မှ ရှာဖွေနေသည့်အရာဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတစ်ဦးတည်းသာ ဖန်တီးခံရသူများထဲတွင် ဖန်တီးခံရသူများမှတစ်ဆင့် အရာအားလုံးကို ပြုလုပ်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ကို နားလည်လာသော ဝိညာဉ်သည်လည်း ထိုတူညီသောအရာကို ရှာဖွေရမည်။

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း နေထိုင်၍ အုပ်ချုပ်ရန်၊ သို့မဟုတ် ၎င်း၏ အင်အားအပြည့်အစုံကို လက်ခံရန်လိုအပ်သော အခြေအနေမှာ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကို စွန့်လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ လွတ်လပ်သော သတ္တဝါတစ်ခုသည် သဘာဝနှင့် အဓိပ္ပာယ်အရ ကိုယ်တိုင် ဆန္ဒအတိုင်း လှုပ်ရှားသော်လည်း၊ ၎င်းသည် မဖြစ်သင့်ပါ။ ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော်တွင် မည်သူမျှ ကိုယ်တိုင် ဆန္ဒဖြင့် လှုပ်ရှားခြင်း မရှိရ။ ဘုရားသခင်တစ်ပါးတည်းသာ အရာအားလုံး၌ လှုပ်ရှားရမည်။ ထိုအခြေအနေသည် လွတ်လပ်ခွင့်သည် ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် တည်ရှိနေသေးသမျှ မဖြစ်နိုင်၊ အကြောင်းမှာ လွတ်လပ်ခွင့်သည် ဘုရားသခင်၏ အင်အားကို ငြင်းပယ်ကာ ဆန့်ကျင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါမှသာ ဘုရားသခင်၏ အင်အားကို ဆန့်ကျင်နေသော ဤမာနပြင်းထန်မှုသည် ရပ်တန့်မည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လွတ်လပ်ခွင့်—သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်စိတ်နှင့် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ် လှုပ်ရှားမှု—သည် သူရှေ့၌ ကျရှုံးပြီး၊ လူတစ်ဦး၏ နှလုံးထဲမှ "အို ဘုရားရှင်၊ ကျွန်ုပ်သည် မျက်မမြင်၊ အားနည်းသူဖြစ်ပါသည်။ သင်ကြိုက်သလို ကျွန်ုပ်ထံ၌ ပြုလုပ်ပါ" ဟု တင်းမာစွာ တောင်းဆိုသောအခါမှသာ ဖြစ်မည်။

ဒီအချိန်မှာပဲ ဘုရားသခင်၏ အင်အားသည် လူဝိညာဉ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ သူ၏ အပြည့်အစုံ လုပ်ငန်းကို စတင်ဆောင်ရွက်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ဘုရားသခင် နေထိုင်ရန် အခြေအနေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကို သူထံသို့ ပြင်းထန်စွာ လက်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်ထံ ကိုယ်ကို လက်လွှတ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်၏ အတွင်းဆုံး၊ အလွန်လျှို့ဝှက်ဆုံး လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး၊ အရာအားလုံးကဲ့သို့ တစ်စက္ကန့်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း၊ တစ်စက္ကန့်အတွင်း ပြီးမြောက်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထိုအစား ခရစ်ယာန်တစ်ဦး၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သတိပညာပေါ်မူတည်၍ အချိန်ရှည် သို့မဟုတ် အချိန်တိုအတွင်း တဖြည်းဖြည်း ပြည့်စုံလာသည်။ ၎င်း၏အစမှာ ပြန်လည်ပြောင်းလဲခြင်း၏ ပထမဆုံး လှုပ်ရှားမှုတွင် တည်ရှိပြီး၊ အပြစ်ခွင့်လွှတ်လိုသူသည် ကတိတစ်ခုပြုလုပ်ကာ အမြဲတမ်း ပြောကြားသည်— 'ကျွန်ုပ်သည် မကောင်းမှုကို ရှောင်ရှားကာ ကောင်းမှုကို ပြုမည်၊ ဘုရားရှင်၊ ကျေးဇူးတော်ဖြင့် ကူညီကာ ကျွန်ုပ်ကို မလွှတ်ပါနှင့်။' ဤစိတ်ထားဖြင့် သူသည် သန့်ရှင်းရေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ဝင်ကာ ဘုရားသခင်၏ အကူအညီကို ရရှိမည်ဟု မျှော်လင့်ကာ စိတ်အားထက်သန်စွာ ကြိုးပမ်းသည်။ သို့သော် ဤနေရာ၌ သူ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုက ဦးဆောင်ကာ ဘုရားသခင်၏ လှုပ်ရှားမှုက နောက်မှ လိုက်လာသည်ဟု ထင်ရှားသည်။ ဤအခြေအနေသည် စတင်သူ၏ စိတ်ထားနှင့် ဘုရားသခင်၏ ရည်ရွယ်ချက် နှစ်ခုစလုံးကြောင့် လိုအပ်သည်။ အစပိုင်းကျသူသည် ဘုရားသခင်အတွက် ကြိုးပမ်းကာ ဝန်ဆောင်လိုသောကြောင့် ကြိုးပမ်းသည်။ ဤအပြုအမူက သူတွင် ယုံကြည်စိတ်နှင့် ဘုရားသခင်ကို ရဲရဲတင်းတင်း ကြည့်ရှုနိုင်စွမ်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သို့သော် ဤအခြေအနေကို မပြောင်းလဲဘဲ မထားသင့်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။ လူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကြိုက် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖယ်ရှားကာ ဘုရားသခင်၏ ဦးဆောင်မှုကို

လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးသည် မူလစိတ်ထားအတိုင်း မနေရ၊ ထိုစိတ်အားထက်သန်မှုကို မလျော့ချပဲ ဘုရားသခင်ထံ ကိုယ်တော်ကို လက်ခံအပ်နှံကာ ကိုယ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုအောက်တွင် သင်ယူလေ့လာရမည်။ ဤအကြောင်းကို ပေတရုအား ပြောကြားသောအခါ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်— 'သင်ငယ်ရွယ်စဉ်က သင်ကိုယ်တိုင်ဝတ်ဆင်ကာ သင်လိုရာသို့ သွားခဲ့သည်။ သို့သော် သင်ကြီးရွယ်လာသောအခါ လက်များကို ချဲ့ထွင်မည်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို ဝတ်ဆင်ကာ သင်မလိုချင်သောနေရာသို့ ဦးဆောင်သွားမည်' (ယောဟန် ၂၁:၁၈)။ အစပိုင်းတွင် လူတစ်ဦးသည် ကိုယ်တိုင်စိတ်အားထက်သန်ကာ 'ဘုရားရှင်၊ ဖြစ်ရပ်များ၏ လမ်းကြောင်းကို သင်တစ်ယောက်တည်းသာ သိပါသည်၊ ကျွန်ုပ်၏ ကယ်တင်ခြင်းကို စီစဉ်ပေးပါ' ဟု ဆိုသည်။ 'ကျွန်ုပ်သည် ချုပ်နှောင်ခံထားသော်လည်း သင်ခေါ်သွားရာတိုင်း သွားမည်' ဟုဆိုခြင်းမှာ ဘုရားသခင်အား တင်းမာစွာ သစ္စာကျသော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ ပထမအမျိုးအစား လှုပ်ရှားမှုမှာ ချီးမြှင့်စရာကောင်းပြီး လှပကာ ထွက်ရှိသော အသီးများကလည်း အံ့ဩဖွယ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလှုပ်ရှားမှုသည် လူတစ်ဦးကို အမြဲတမ်း ဆွဲငင်ထားနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုအခြေအနေကို သတိထားရမည်၊ မဟုတ်လျှင် သဲနှင့် ကျောက်များပြည့်နေသည့် မသက်ဝင်မြေတစ်ခုပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်နေသလို ဖြစ်ကာ အသက်မပါသော အလုပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်သွားမည်။ ထိုအရာမှ လှည့်ထွက်ကာ ဘုရားသခင်အား သစ္စာကျင့်ခြင်းသို့ တိုးတက်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်။ တစ်ဖက်အားဖြင့် ပထမကြိုးပမ်းမှုကို ဆက်လက်ပြုလုပ်နေစဉ်၌ ၎င်းသည် ကိုယ်တိုင်တိုးတက်နိုင်သော်လည်း၊ ထိုတိုးတက်မှုကို သတိထားကာ ထိန်းသိမ်းပံ့ပိုးရမည်။ သို့မဟုတ် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဖွဲ့စည်းပြီး အောင်မြင်လာသောအရာကို လက်ခံရမည်။ အမှန်တော့ ထိုအခါ၌လည်း '— လှုပ်ရှားသူမှာ ဘုရားသခင်ပင်ဖြစ်သည်၊ သူမရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာမှ မဖြစ်နိုင်ကြပါ။ သို့သော် လူက ဆိုသည်— 'ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်ခဲ့သည်၊ ကျွန်ုပ်ဆန္ဒပြုခဲ့သည်၊ ကျွန်ုပ်ကြိုးပမ်းခဲ့သည်၊ ဘုရားသခင်ကကူညီခဲ့သည်' ဆန္ဒနှင့်ရွေးချယ်မှု၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများသည်လည်း ကောင်းမွန်သောအကျင့်များဖြစ်၍ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်၏အကျင့်များပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် လူသားသည် သူ၏ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများအတွင်း၌ မိမိ၏စွမ်းအားကိုယ်တိုင်ရှိသည်ဟု ထင်မြင်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်အားထက်သန်မှုမှ ဘုရားသခင်အား စိတ်အားထက်သန်စွာ ဝတ်ပြုခြင်းသို့ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ဘုရားသခင်၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကျွန်ုပ်တို့၏ သတိဓာတ်ထဲသို့ ဖော်ထုတ်ပြသခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်တင်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ထင်ဟပ်ပြသခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ စိတ်အားထက်သန်သူသည် မကြာခဏ ကြိုးစားအားထုတ်သော်လည်း မအောင်မြင်ခြင်းများ၊ အထူးကြိုးစားစရာမလိုဘဲ ရရှိလာသော မမျှော်လင့်ထားသော ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုများ၊ အမှားများနှင့် ကျရှုံးမှုများ—အထူးသဖြင့် သင်ခန်းစာဖြစ်စေသည့် ကျရှုံးမှုများ—မှတစ်ဆင့် ဤအချက်ကို သိမြင်လာသည်။ ဤအားလုံးသည် လူတစ်ဦးအား မိမိသည် ဘာမျှမဟုတ်ကြောင်း၊ အားလုံးသည် ဘုရားသခင်နှင့် ၎င်း၏ အင်အားကြီးမားသော ကရုဏာတော်သာဖြစ်ကြောင်း သိမြင်ယုံကြည်စေသည်။ ဤသည်မှာ ဘုရားသခင်အား ပူဇော်ရန် ပြင်ဆင်ရေး လမ်းကြောင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပြီး၊ မိမိသည် ဘာမျှမဟုတ်ကြောင်း သိမြင်လာသောအခါမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်အနေဖြင့် လူတစ်ဦးသည် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဖြစ်ရပ်များနှင့် အခြေအနေများ ဖွင့်လှစ်လာသည့်အတိုင်း စူးစမ်းလေ့လာကာ ထိုအတွင်းရှိ ဘုရားသခင်၏ အင်အားကို မြင်မြင်သာသာ သိမြင်ရန်၊ တရားဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများထဲသို့

ခိုင်မာသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် နက်ရှိုင်းစွာ စူးစမ်းကာ "ဤစမ်းသပ်မှုများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကယ်တင်ပါ" ဟု
ငိုကြွေးအော်ဟစ်သည်အထိ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ရေတွက်မရသော ရန်သူအုပ်စုများ၊ လမ်းကြောင်းများ
မှောင်မိုက်ခြင်း၊ မျက်စိရှေ့မှောင်မိုက်ခြင်း၊ လမ်းခွဲများ မရေတွက်နိုင်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ အမိန့်များ
မဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်ပြင်ဆင်မှုများသည် လှုပ်ရှားမှုများမှ အထူးအားဖြည့်ခံရပြီး၊
အထူးသဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ဖြန့်ဝေခြင်း၊ ကိုယ်ကိုယ်ကို လူတိုင်း၏ ရယ်မောဖွယ်အဖြစ် (သန့်ရှင်းသော
မူးယစ်သူအဖြစ်) လက်လွှတ်ခြင်း၊ သီးခြားနေထိုင်ခြင်းနှင့် တောထဲ၌ တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်ခြင်းတို့မှ
အားဖြည့်ခံရသည်။ ဤအခြေအနေများသည် ဘဝ၏ အလှည့်ခေါက်များဖြစ်၍ ၎င်းတို့ပြီးနောက် ဘုရားသခင်ထံမှလွဲ၍
မည်သည့်ဘက်မှလှည့်ရန် နေရာမကျန်တော့ပါ။ ထိုသူအားလုံးသည် ကိုယ်တိုင်ကို တိုက်ရိုက် ဘုရားသခင်၏
လက်ထဲသို့ ထားကာ သူတော်မြတ်ကလည်း လက်ခံသည်။ ဤအခြေအနေတွင် စိတ်ဓာတ်လမ်းညွှန်တစ်ဦး၏
အကူအညီသည် မတန်ဖိုးနိုင်ပေ။ လမ်းညွှန်ခံသူ မမြင်နိုင်သည့်အခါ၌ပင် ထိုသူအား ဘုရားသခင်၏ မမြင်သာသော
ကူညီမှုမှသာ ကယ်တင်နိုင်မည့် အခြေအနေများထဲသို့ ထားပေးနိုင်ပါသည်။ ရှေးခေတ် ဖခင်ကြီးများက
ပြောကြားခဲ့သည်မှာ၊ စတင်လေ့ကျင့်သူများအား ထီးခေါင်းများ ချီးမြှင့်သင့်ကြောင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်၏
အရေးမပါမှုနှင့် ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ခြင်း ဆိုသည့် ခံစားချက်ကို မရပ်တန့်သော ဝမ်းနည်းဒုက္ခများဖြင့်
အကောင်းဆုံး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဘုရားသခင်က ပေးပို့သော
ထူးခြားသော စမ်းသပ်မှုများက ထိုခံစားချက်ကို ပိုမိုခိုင်မာစေသည်။

ကိုယ်တိုင်ကို ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ထားသူ သို့မဟုတ် ဤလက်ဆောင်အတွက် တန်ဖိုးရှိသူဟု
သတ်မှတ်ခံရသူသည် ဘုရားသခင်၏ လှုံ့ဆော်မှုဖြင့် လှုပ်ရှားကာ ဘုရားသခင်၌ တည်နေသည်။ လွတ်လပ်ခွင့်သည်
ဖျက်ဆီးခံရခြင်းမရှိဘဲ ဆက်လက်တည်ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ကိုယ်တိုင်ကို လက်လွှတ်ခြင်းသည်
နောက်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်မဟုတ်ဘဲ အဆုံးမဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်ရသော လုပ်ရပ်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည်
ကိုယ်တိုင်ကို ဘုရားရှေ့၌ တင်လိုက်သည်။ ဘုရားသခင်က ထိုသူကို လက်ခံကာ ထိုသူ၏ စွမ်းအားများမှတဆင့်
သို့မဟုတ် ထိုသူအတွင်း၌ လှုပ်ရှားကာ လှုပ်ရှားသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်၏ အမှန်တကယ် ဘုရားသခင်ဘဝ
ရှိသည်။ ဘုရားသခင်၏ လက်ထဲသို့ ကိုယ်ကို ပစ်လွှတ်သူသည် ဘုရားသခင်ထံမှ လက်ခံရရှိသမျှအားဖြင့်
လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သည်။ ဤသည်မှာ အသက်ရှင်သော ပေါင်းစည်းခြင်း၊ ဘုရားသခင်ထဲ၌ အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် စိတ်၊
နှလုံးနှင့် ဆန္ဒအားလုံးဖြင့် ဘုရားသခင်၌ တည်မြဲခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် ကိုယ်ကို ပေးအပ်ခြင်းမှတဆင့်
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သို့သော် ကိုယ်ကိုယ်ကို လွှတ်ပေးခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာသလို၊ ထိုပထမဆုံး
လုပ်ဆောင်ချက်အတွင်းမှာပင် ဘုရားသခင်ကို လက်ခံခြင်းနှင့် သူ၌ တည်နေခြင်းတို့ကို မဖြစ်မနေ မြှင့်တင်ရမည်။
ဤအရာသည် ကိုယ်တိုင် မြှင့်တင်သွားသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ဘက်မှလည်း ၎င်းကို ကူညီပံ့ပိုး၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို
မြန်ဆန်စေမည့် အရာတစ်ခုခု ရှိရမည်။ ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းဖက်ဆက်ဆံခြင်း၏ နယ်ပယ်၊ ၎င်းကို ဖွဲ့စည်းကာ
လည်ပတ်သည့် နယ်ပယ်မှာ ဉာဏ်ပညာပါဝင်သည့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ဆုတောင်းခြင်းဖြစ်သည်... ဆုတောင်းသူသည်
ဘုရားသခင်၌ တည်နေပြီး ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်သည် သူ့ထဲ၌လည်း တည်နေရန် အပြည့်အဝ ပြင်ဆင်ပြီး
စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ သို့သော် ဤဆုတောင်းခြင်းသည် ရိုးရှင်းသော တောင်းဆိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထူးခြားသော

စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လမ်းပြခံသူနှင့် လမ်းပြသူ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် မသိသာစွာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားပြင်းထန်လာခြင်းဖြစ်ပြီး ဦးတည်ချက်တစ်ခုဖြင့် လမ်းပြခြင်းထက် ပို၍ တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသည်။ ဤတွင်၊ ဆိုရမည်ဆိုလျှင်၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများ၏ နောက်ဆုံးကန့်သတ်ချက် တည်ရှိနေသည်။ (Simeon the Theologian ကို ကြည့်ပါ)။ ဤဆုတောင်းသည် တည်မြဲပြီး အတည်ပြုခံရသောအခါ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်နှင့် တစ်ခုတည်း ဖြစ်လာသည်။ စည်းကမ်းများသည် ၎င်း၏ အစပိုင်းကိုသာ ဆိုင်သော်လည်း၊ ၎င်းသည် ပြည့်စုံလာသည့်အခါ အတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အရာများမှာ ဖုံးကွယ်ကာ မမြင်နိုင်အောင် ဖြစ်သွားပြီး၊ မိုဗ်းနောက်က မုရှေ့ ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်နှင့် အသက်ရှင်သော ဆက်သွယ်မှုသည် စိတ်အေးချမ်းမှုအခြေအနေတစ်ခုတွင် ဖြစ်ပေါ် ပြီး၊ ၎င်းသည် စိတ်မပါဝင်ခြင်းသို့ ဦးတည်စေသည်

မလိုလျှင်ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ဘုရားသခင်ဆီသို့ ဦးတည်သော အံ့ဩဖွယ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပြီး၊ အထူးသဖြင့် ဘုရားသခင်ထံ ကိုယ်တိုင်ကို အပြည့်အဝ လက်လွှတ်ခြင်းနှင့် မရပ်တန့်သော ဆုတောင်းခြင်းများ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်လာသူ မည်သူမဆို တိတ်ဆိတ်ခြင်းထဲ ဝင်ရောက်ရန် အသင့်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုသူတစ်ယောက်တည်းသာ ဤစွမ်းဆောင်မှုကို ခံနိုင်ကာ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဒီလိုလူတစ်ယောက်ကို လူစုလူဝေးနေထိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့်အတူ နေထိုင်ခွင့် မပေးနိုင်ပါ။

အာစေနီယပ်စ်ကြီးကို လူများထံမှ ဝေးကွာစေခဲ့တာက ဘုရားသခင်ဆီသို့ စိတ်ထဲက ဆွဲငင်မှုပဲ ဖြစ်သည်။ "ငါ မင်းကို ချစ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် ဘုရားသခင်နဲ့ လူတွေ နှစ်ဖက်စလုံးနဲ့ တပြိုင်နက်တည်း မနေနိုင်ဘူး" ဟု သူက ပြောခဲ့သည်။ "တကယ့် တိတ်ဆိတ်သူကတော့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ချိုမြိန်မှုကို မဆုံးရှုံးချင်လို့ လူအားလုံးထံမှ ဝေးကွာသွားတယ်—သူတို့ကို မမုန်းဘဲ—အခြားသူတွေက သူတို့ဆီ နီးကပ်သလို တင်းမာစွာ ဝေးကွာသွားတယ်" ဟု ဂျွန် ကလီမက်က ဆိုသည်။

The Ladder စာအုပ်၏ ၂၇ ကြိမ်မြောက် စကားတွင် တိတ်ဆိတ်ခြင်းအယူအဆနှင့် ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာ အပိုဒ်ကို ကိုးကားပါသည်။

"ပြင်ပတိတ်ဆိတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း သီးခြားနေထိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အတွင်းတိတ်ဆိတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဘုရားသခင်နှင့်အတူ တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းမလိုဘဲ ရင်ဘတ်က လွတ်လပ်စွာ အသက်ရှူသလို မျက်စိက မြင်သလို လွတ်လပ်စွာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့နှစ်ခုသည် လက်တွဲသွားကြသော်လည်း ပြင်ပတိတ်ဆိတ်ခြင်းသည် အတွင်းတိတ်ဆိတ်ခြင်းမရှိလျှင် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် တကယ့် တိတ်ဆိတ်သူသည် ကိုယ်ခန္ဓာမဟုတ်သော ဝိညာဉ်တစ်ပါးအဖြစ် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ဝိညာဉ်ကို ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးပမ်းသူဖြစ်သည် ။ တိတ်ဆိတ်သူ၏ ဆဲလ်သည် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ပတ်ကာ ထိန်းသိမ်းထားပြီး ထိုခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ စိတ်၏ ဘုရားကျောင်းပါရှိစေ။

တိတ်ဆိတ်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ချိုမြိန်မှုကို မခံစားဖူးသူအား ဆွဲဆောင်မည်မဟုတ်၊ စိတ်အလိုအလျောက်ခံစားမှုများကို မကျော်လွှားနိုင်သူလည်း ထိုချိုမြိန်မှုကို မခံစားနိုင်ပါ။

စိတ်အလိုအလျောက်ခံစားမှုကြောင့် ဒုက္ခခံနေရပြီး တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ရယူရန် ကြိုးစားသူသည် သဘောမှ ကျွန်းထဲသို့ ခုန်ကျပြီး သစ်သားတစ်ချပ်ပေါ်မှ ကမ်းခြေကို လုံခြုံစိတ်ချစွာ ရောက်နိုင်မည်ဟု ထင်နေသူကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ ဂုဏ်ယူခြင်း၊ မျက်နှာနှစ်ဖက်ပြောင်းခြင်းနှင့် ပြန်ဆန်တုံ့ပြန်လိုစိတ်ရှိသူများသည် တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို တစ်စက္ကန့်မျှမျှ မမြင်နိုင်အောင် မခွင့်ပြုပါနှင့်။ မဟုတ်လျှင် သူတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတည်ငြိမ်မှုထဲသို့ ကျရောက်သွားမည်။

ဘုရားသခင်၏ ချိုမြိန်မှုကို ခံစားဖူးသူသည် အတားအဆီးမရှိဘဲ အဆုံးမဲ့ စိတ်ကျေနပ်စေရန် တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ကြိုးပမ်းပြီး၊ မီးကို မီးဖြင့်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုကို စိတ်အားထက်သန်မှုဖြင့်၊ ဆန္ဒကို ဆန္ဒဖြင့် မပြတ်မစဲ မီးထွန်းလောင်စေသည်။ ထို့ကြောင့် 'တိတ်ဆိတ်သူသည် ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ နတ်တစ်ပါး၏ ပုံရိပ်ဖြစ်ပြီး၊ ဆန္ဒစာရွက်ပေါ်တွင်၊ ကြိုးပမ်းရေးလက်ရေးဖြင့် သူ၏ ဆုတောင်းကို အလျော့အလျော့နှင့် ဂရုမစိုက်မှုမှ ကင်းလွတ်စေခဲ့သည်... တိတ်ဆိတ်သူဆိုသည်မှာ စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်စွာဖြင့် "ကျွန်ုပ်၏နှလုံးသား ပြင်ဆင်ပြီးပါပြီ၊ အို ဘုရားသခင်!" ဟု ခေါ်ဆိုသူဖြစ်သည်... (ဆာလံ ၅၆:၈)။ တိတ်ဆိတ်သူဟူသည် 'ကျွန်ုပ်အိပ်ပေမယ့် ကျွန်ုပ်နှလုံးသားမှာ နိုးနေသည်' ဟု ဆိုသူဖြစ်သည် (သီချင်းအကောင်းဆုံး ၅:၂)။

ထို့ကြောင့် တိတ်ဆိတ်သူ၏ တစ်ခုတည်းသော အလုပ်မှာ တစ်ပါးတည်းသော ဘုရားသခင်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းသည် မင်းကြီး၏ ချစ်မြတ်နိုးသူများက မင်းကြီး၏ နားထဲသို့ စကားပြောသလို ဖြစ်သည်။ ဤနှလုံးသား၏ လုပ်ငန်းကို တစ်ခုထပ်သော အရာတစ်ခုက ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းထားသည်—၎င်းမှာ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးများ၏ စနစ်တကျဖြစ်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်၏ မဖျက်မပျောက်သော အတွေးတို့သည် တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ အဓိကအနှစ်သာရဖြစ်ပြီး ထို့အပြင် စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလည်း ဖန်တီးပေးသည်။ မြင့်မြတ်သောနေရာ၌ ထိုင်ကာ စောင့်ကြည့်ပါ—မည်သို့စောင့်ကြည့်ရမည်ကို သင်သိပါက—ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှ၊ ဘယ်နှစ်ယောက်၊ ဘယ်လိုခိုးသမားများက သစ်သီးစုများကို ခိုးယူရန် ကြိုးစားကြသည်ကို သင်မြင်တွေ့မည်။ ဤစောင့်ကြည့်သူ ပင်ပန်းလာသောအခါ ထပြီး ဆုတောင်းကာ ပြန်ထိုင်၍ ပထမဆုံးတာဝန်ကို ပြန်လည်စတင်ရာတွင် စိတ်ဓာတ်အသစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။

ကောင်းကျိုးပြည့်ဝသော တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ချစ်မြတ်နိုးသူများသည် စိတ်ဝိညာဉ်အင်အားများ၏ လုပ်ငန်းကို လက်ခံကာ ၎င်းတို့၏ ဘဝနည်းလမ်းကို မော်ကွန်းယူကြသည်။ ဖန်တီးရှင်ကို ချီးကျူးရာ၌ အမြဲတမ်း မကျေနပ်နိုင်ကြသလို၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ ကောင်းကင်သို့ တက်ရောက်သူလည်း ဖန်တီးရှင်၏ ဂုဏ်ကို သီချင်းဆိုရာ၌ မကျေနပ်နိုင်ပါ။

သို့သော် စိတ်ပျင်းမပါသော ဆုတောင်းခြင်းနှင့် အနှောင့်အယှက်မရှိသော စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကို မရရှိနိုင်ပါ။ အရင်ဆုံး စိတ်ထဲတွင် ပြည့်စုံစွာ စိတ်ချမ်းသာမှု မတည်ဆောက်ထားပါက။ နောက်ဆုံးအဆင့်ကို မရောက်ရှိခင် ပထမနှစ်ဆင့်ကို သေချာစွာ ဖြတ်ကျော်၍ မရနိုင်သလို၊ အကွာရာကို မသင်ယူဘဲ စာဖတ်၍ မရနိုင်ပါ။ 'ဆံပင်တစ်ပွင့်က မျက်စိကို ဖုံးကွယ်စေပြီး၊ စိုးရိမ်မှုငယ်ငယ်က တိတ်ဆိတ်မှုကို ဖျက်စီးစေသည်။' ဘုရားသခင်ထံ သန့်ရှင်းသော စိတ်တစ်စိတ်ကို တင်ပြလိုသော်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကြောင့် စိတ်ပျက်ပြားနေသူသည် ခြေထောက်ကို ခိုင်ခန့်စွာ ချုပ်ထားပြီး မြန်မြန်လျင်လျင် လျှောက်သွားလိုသူကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမှန်တကယ်

တိတ်ဆိတ်ခြင်းသည် ကိုယ်ကို ဘုရားသခင်ထံ လက်လွှတ်ပေးခြင်းနှင့် သူ၏ ကျွန်ုပ်တို့အား စောင့်ရှောက်မည်ဟု နှလုံးထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ ယုံကြည်ခြင်းမှ စတင်သည်။

ဘုရားသခင်၏အချစ်၌ ဝမ်းမြောက်ကာ၊ ထိုအချစ်ကို သောက်သုံးလို၍ ချိုမြိန်မှုကြောင့် ဆွဲဆောင်ခံရသူများသာ တကယ့် တိတ်ဆိတ်သူများဖြစ်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့သောသူများသည် သတိရှိစွာ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါက မကြာမီ ၎င်း၏ အသီးအနှံများကို ခံစားလာမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့မှာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ စိတ်သန့်ရှင်းခြင်း၊ ဘုရားသခင်၌ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ မပြတ်မစဲ ဆုတောင်းခြင်း၊ မလျော့မနည်း သတိထားခြင်း၊ မပြတ်မစဲ မျက်ရည်စီးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှေ့၌ ချိုမြိန်စွာ ရပ်တည်လိုသော အတွင်းစိတ်ဆန္ဒတစ်ခုက တိတ်ဆိတ်ခြင်းဆီ ဆွဲဆောင်ပြီး၊ ၎င်းလမ်းကြောင်းကို စိတ်ခံစားချက်များမှ သန့်စင်ခြင်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ဤသန့်စင်ခြင်းသည် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ တိုက်ပွဲများအားလုံးမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း ကောင်းမှုကို ခိုင်မာစေပြီး မကောင်းမှုကို ဖယ်ရှားပစ်သည်။ ၎င်း၏ ချက်ချင်းဝင်ခွင့်ရရန် လိုအပ်ချက်မှာ စိတ်ချယုံကြည်စွာ ဘုရားထံကို ကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး လွှဲအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အနှစ်သာရမှာ စိတ်နှင့် နှလုံးသားကို ဘုရားရှေ့၌ မလှုပ်မရှား၊ ဆုတောင်းပြည့်ဝစွာ ရပ်တည်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထိုမှ မီးတစ်စင်းမှ မီးတစ်စင်းသို့ မီးထွန်းလင်းစေသည်။

ဘုရားသခင်၏ထိတွေ့မှုကြောင့် စိတ်ဝိညာဉ်ထဲတွင် မီးလောင်ခြင်းသည် နောက်ဆုံးတွင် လူကို သန့်ရှင်းစေပြီး စိတ်အေးချမ်းသော အခြေအနေသို့ မြှင့်တင်ပေးသည်။ ဤမီးထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝကို သံမဏိထဲရှိ မသန့်ရှင်းသေးသော သတ္တုကဲ့သို့ ပြန်လည်ပူပြင်းစေပြီး ကောင်းကင်၏ သန့်ရှင်းမှုဖြင့် တောက်ပစေကာ ဘုရားသခင်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်သော နေအိမ်တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်နှင့် တစ်ကိုယ်တည်း ပေါင်းသင်းနေထိုင်ခြင်း လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် မဖြစ်မနေရသော တိတ်ဆိတ်ခြင်းတစ်ခု ရှိသည်။ ၎င်းသည် အမြဲတမ်း သာမန် သန့်ရှင်းရေးဘဝပုံစံအဖြစ် မဟုတ်နိုင်ပေမယ့်၊ ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်မီးဖြင့် စုစည်း၍ နက်ရှိုင်းလာသော ဝိညာဉ်သည် ဆာရာဖစ်အဆင့် သန့်ရှင်းမှုသို့ မြှင့်တင်ခံရကာ ဘုရားသခင်အတွက်၊ ဘုရားသခင်ထဲတွင် မီးလောင်နေသော အခြေအနေတစ်ခုအဖြစ် အမြဲတမ်း ရှိနေသည်။

ဤမီးသည် ပြောင်းလဲခြင်းအချိန်တွင် ဖမ်းဆီးကာ၊ ကတိအတိုင်း လူတစ်ဦးသည် အလုပ်ကို စတင်လုပ်ကိုင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လှုပ်ရှားစတင်သည်။ သို့သော် ၎င်းသည် အစပိုင်းအပူဖြစ်၍ တခါတလေ ပေါ်ပေါက်ကာ တခါတလေ ဆုတ်ခွာသွားသည်။ ဤမီးသည် နှလုံးသားသန့်စင်ရေးအလုပ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဆက်လက်လှုပ်ရှားနေပြီး၊ မဟုတ်လျှင် လူတစ်ဦးသည် ဤအလုပ်များကို ခံနိုင်ရည်မရှိနိုင်ပါ။ သို့သော် ထိုအချိန်၌ လူတစ်ဦးအတွင်း ကျန်ရှိနေသေးသည့် စိတ်ခံစားချက်များ၏ အေးမြမှုကြောင့် ၎င်း၏ အပြည့်အစုံသော အင်အားကို မဖော်ထုတ်နိုင်ပါ။ စိတ်ခံစားချက်များ တိတ်ဆိတ်သွားသည့်အခါမှသာ ၎င်း၏ အပြည့်အစုံသော အင်အားကို ဖော်ထုတ်ပြသပါသည်။ ပထမဆုံး အပူသည် စိုစွတ်နေသော သစ်သားကို မီးရှိသည့်အခါကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယအပူသည် ထိုသစ်သားကို မီးက ခြောက်သွားအောင် ဖုတ်ပြီး သစ်သား၏ အတွင်းပိုင်းထဲသို့ စိမ့်ဝင်သွားပြီးနောက် မီးလောင်သည့်အခါကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ထပ် နှိုင်းယှဉ်ချက်တစ်ခုအနေဖြင့် ပထမအပူသည် မပျော်သေးသော ရေခဲတစ်စိတ်ပါဝင်သည့် ရေထဲရှိ အပူကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ အပူရှိသော်လည်း ရေသည် မပြုတ်နိုင်သေးဘဲ

ရေခဲပျော်သွားမှသာ ပြုတ်မည်။ သို့သော် ရေခဲပျော်သွားပြီးနောက် အပူသည် ရေတစ်စုလုံးထဲသို့ ဖြန့်ကျက်ကာ ပိုမိုပြင်းထန်စွာ အပူပေးသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ရေသည် အပူကြောင့် ပြင်းထန်စွာ ဆူကာ ဖုတ်ကျပြီး သန့်စင်သွားသည်။ ဒုတိယအမျိုးအစား အပူသည် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ မီး၏ အပြုအမူကို ဖော်ပြသည့် နောက်ဆုံး ဥပမာနှစ်ခုမှာ ခရစ်ယာန်ပြည့်စုံမှု၏ နောက်ဆုံးအဆင့်များတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မီးလောင်မှု၏ လုပ်ဆောင်ပုံကို ဖော်ပြကာ ပြည့်စုံသော သန့်ရှင်းမှုနှင့် စိတ်အေးချမ်းမှုသို့ ဦးတည်စေသည်။

"စိတ်ခံစားမှုများ၏ အနှစ်သာရကို ဘုရားသခင်၏ မီးဖြင့် မီးရှို့ဖျက်စီးပြီး၊ ထိုအနှစ်သာရ ပျောက်ကွယ်သွားသလို ဝိညာဉ်လည်း သန့်ရှင်းလာကာ စိတ်ခံစားမှုများလည်း ထွက်ခွာသွားသည်။"

စိတ်မစွဲခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ကို *Ladder* စာအုပ်၊ စကား ၂၉ တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

'စိတ်မစွဲခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းမပြုမီ ဝိညာဉ်၏ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းဖြစ်သည်။'

ဝိညာဉ်၏ ထပ်မံအသက်ရှင်ခြင်းကို အဟောင်းသဘာဝမှ ထွက်ခွာခြင်းအဖြစ် နားလည်ရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူသစ်တစ်ဦး ဖွားမြင်လာသောအခါ၌ အဟောင်းလူ၏ အရာတစ်ခုမျှ မပါဝင်တော့ခြင်းဖြစ်သည်။ "ငါသည် သင်တို့အား နှလုံးသားအသစ်တစ်ခု ပေးမည်၊ ဝိညာဉ်အသစ်တစ်ခုကို သင်တို့အတွင်း ထည့်မည်" (ဟေရှေကိယ ၃၆:၂၆) ဟု ဆိုထားသည် (အိုင်ဇက် ဆီးရီးယားကို ကြည့်ပါ)။

ဤပြည့်စုံပြီး ဆက်တိုက်တိုးတက်နေသည့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ဘုရားသခင်၌ ပြည့်စုံသူများ၏ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေကာ ပစ္စည်းလောကမှ ခွဲထွက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်သည် ဝိညာဉ်မြင့်မားစွာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဘဝမှ ကင်းလွတ်ကာ ကောင်းကင်သို့ တက်ကာ မြင်ကွင်းကို ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

တမန်တော်ကြီးသည် "ကျွန်ုပ်တို့တွင် ခရစ်တော်၏ စိတ်ရှိသည်" (၁ ကောရင် ၂:၁၆) ဟု ရေးသားခြင်းဖြင့် စိတ်မပါဝင်မှုကို ပြသခဲ့သည်။ ဆီးရီးယားမှ တရားရှာသူတစ်ဦးလည်း "သင့်ကျေးဇူး၏ လှိုင်းများသည် ကျွန်ုပ်ကို ဆေးကြောပါစေ" ဟု ဆုတောင်းကာ စိတ်မပါဝင်မှုကို ပြသခဲ့သည် (သန့်ဖရေမင်း)။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၍ ထိန်းသိမ်းပေးသော အရာအားလုံးအပေါ်တွင် မစိတ်လှုပ်ရှားဘဲ၊ မျက်စိရှေ့၌ ရှိသော်လည်း ထိုအရာများသည် သူ့ကို မထိခိုက်နိုင်အောင် အာရုံမခံနိုင်အထိ ဖြစ်လာသည်။ ဤအခြေအနေမှာ သူသည် ဘုရားသခင်နှင့် လုံးဝပေါင်းစည်းထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူသည် လိင်ဆိုင်သို့ ဝင်သော်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု တစ်စုံတစ်ခုမျှ မခံစားဘဲ၊ အဲဒီလိင်ဆိုင်သူမကို သန့်ရှင်းပြီး သက်တောင့်သက်သာသော ဘဝသို့ ဦးတည်ခေါင်းဆောင်ပေးသည်။

ဤအခြေအနေအတွက် တန်ဖိုးရှိသူမည်သူမဆို၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဝတ်ဆင်ကာ ဤကမ္ဘာ၌ ရှိနေစဉ်ကတည်းက အသက်ရှင်သော ဘုရားသခင်၏ ဘုရားကျောင်းတစ်ခုဖြစ်လာပြီး၊ သူ၏ စကားလုံးများ၊ လုပ်ရပ်များနှင့် စိတ်ကူးများအားလုံး၌ ဦးဆောင်၍ သင်ကြားပေးသည်။ သူသည် အတွင်းပိုင်းဉာဏ်အလင်းရရှိခြင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို တစ်စုံတစ်ခုသော အသံတစ်ခုကဲ့သို့ ကြားမြင်သလို သိမြင်ပြီး၊

လူ့သင်ကြားမှုအားလုံးထက် ကျော်လွန်၍ ဆိုသည်— 'ဘုရားသခင်ရှေ့တော်၌ မည်သည့်အခါ၌ ရောက်ရှိမည်နည်း?'

(ဆာလံ ၄၁:၃)။ အကြောင်းမူ ငါသည် ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မခံနိုင်တော့ပါ။ သို့သော် ပျက်စီးခြင်းထဲသို့ ကျရောက်မီ သင်ပေးအပ်ခဲ့သော မသေသော ကောင်းမြတ်ခြင်းကိုသာ ရှာဖွေနေပါသည်။ ဒါပေမယ့်

ဘာများပြောနေရတာလဲ! စိတ်မစွဲမယွင်းသူသည် မိမိစိတ်ကြိုက်မနေဘဲ ခရစ်တော်က သူ့ထဲတွင် အသက်ရှင်နေသည် (ဂလာတိ ၂:၂၀)။ "ကျွန်ုပ်သည် ကောင်းမွန်သော တိုက်ပွဲကို တိုက်ပြီး ပြိုင်ပွဲကို ပြီးစီးကာ ယုံကြည်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းခဲ့သည်" (တိမိုသေ ၄:၇) ဟု ဆိုထားသကဲ့သို့။

လွတ်မြောက်ခြင်းသည် ကောင်းကင်ဘုရင်၏ ကောင်းကင်နန်းတော်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် ဘုရားသခင်နှင့် ပေါင်းစည်းခြင်း—လူဝိညာဉ်၏ ရှာဖွေမှု၏ အဆုံးသတ်ရည်မှန်းချက်—သည် ဘုရားသခင်၌ ရှိသောအခါ၊ ဘုရားသခင်လည်း ထိုအတွင်း၌ ရှိသောအခါ ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင်၊ ဘုရားသခင်၏ နှစ်သက်မှုနှင့် သူ၏ ဆုတောင်းသည် ပြည့်စုံပြီး၊ သူသည် ဖခင်ထံ၌ ရှိသကဲ့သို့၊ ဖခင်သည် သူထံ၌ ရှိသကဲ့သို့၊ ယုံကြည်သူတိုင်းလည်း သူနှင့် တစ်ခုတည်း ဖြစ်ကြပါစေ (ယောဟန် ၁၇:၂၁)။ သူ၏ နှစ်သိမ့်စေသော အာမခံချက် ပြည့်စုံပြီ။ "သူ၏ စကားကို ထိန်းသိမ်းသူတိုင်းအား အဖေက ချစ်မည်၊ ငါနှင့် အဖေကလည်း သူထံသို့ လာကာ သူနှင့်အတူ နေထိုင်မည်" (ယောဟန် ၁၄:၂၃)။ စိတ်ဆန္ဒများမှ သေဆုံးသွားသူများအတွက် သံဃာတော်၏ သတ်မှတ်ချက်သည် ပြည့်စုံလျက်ရှိသည်။ ၎င်းမှာ သူတို့၏ အသက်သည် ခရစ်နှင့်အတူ ဘုရားသခင်ထံ၌ ဖုံးကွယ်ထားခြင်းဖြစ်သည် (ကောလောသဲ ၃:၃ ကို ကြည့်ပါ)။ ထိုသူများသည် ဘုရားသခင်၏ ဘုရားကျောင်းဖြစ်ကြသည် (၁ ကောရင်သစ် ၃:၁၆)။ ဘုရားသခင်၏ ဝိညာဉ်တော်သည် သူတို့ထံ၌ နေထိုင်သည် (ရောမ ၈:၉)။

ဤအခြေအနေကို ရရှိထားသူများမှာ ဘုရားသခင်၏ လျှို့ဝှက်ပညာရှင်များဖြစ်ကြပြီး၊ ၎င်းတို့၏ အခြေအနေမှာ သံတမန်ကြီးများနှင့် တူညီသည်။ အကြောင်းမူ ၎င်းတို့လည်း အရာအားလုံး၌ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို သိမြင်ကြပြီး၊ တစ်စုံတစ်ခုသော အသံကို ကြားသလို နားထောင်ကာ၊ မိမိတို့၏ အာရုံခံစားမှုများကို ဘုရားသခင်နှင့် ပြည့်စုံစွာ ပေါင်းစည်းထားသောကြောင့်၊ ဘုရားသခင်မှ လျှို့ဝှက်စွာ သူ၏ စကားများကို သင်ကြားပေးခံရကြသည်။ ဤအခြေအနေကို အချစ်မီးတောက်ဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်ပြီး၊ ၎င်းတို့က ရဲရဲတင်းတင်း "ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘယ်သူက ခွဲထွက်စေနိုင်မလဲ?" (ရောမ ၈:၃၅) ဟု ကြေညာကြသည်။ အချစ်သည် ပရောဖက်ပြုခြင်း၏ ပေးသူ၊ အံ့ဩဖွယ်အံ့ဩမှုများ၏ အကြောင်းရင်း၊ အသိဉာဏ်၏ နက်ရှိုင်းရာ၊ ဘုရားသခင်မီး၏ ရင်းမြစ်ဖြစ်ပြီး၊ မီးထွက်သမျှ ပို၍ စီးဆင်းသမျှ၊ ၎င်းကို ဆန္ဒပြင်းထန်သူ၏ ဆန္ဒကို ပိုမိုတောက်ပစေသည်။

ဤအခြေအနေသည် တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ အသီးဖြစ်သောကြောင့်၊ သတိပြု၍ လေ့ကျင့်သောအခါ တိတ်ဆိတ်နေသူအားလုံးကို ဘုရားသခင်က အမြဲတမ်း တိတ်ဆိတ်နေစေခြင်းမဟုတ်ပါ။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် စိတ်အလိုမလိုမှုကို ရရှိကာ ဘုရားသခင်နှင့် အပြည့်အစုံ ဆက်သွယ်နိုင်ရန်နှင့် ဘုရားသခင်၏ နေထိုင်ခြင်းကို ခံယူနိုင်ရန် တန်ခိုးရရှိသူများသည် ထိုနေရာမှ ကယ်တင်ခြင်းရှာသူများ၏ ဝန်ဆောင်မှုသို့ ဦးတည်ကာ ပညာပေးခြင်း၊ လမ်းပြခြင်းနှင့် အံ့ဩဖွယ် အံ့ဩတရားများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဝန်ဆောင်ကြသည်။ တောထဲရှိ ယောဟန်ကဲ့သို့ပင် အန်ထနီကြီးထံသို့လည်း တိတ်ဆိတ်ချိန်၌ အသံတစ်ခုက သူ့ကို ကယ်တင်ခြင်းလမ်းပေါ်တွင် အခြားသူများကို ဦးဆောင်ရန် ခေါ်ဆိုခဲ့ပြီး၊ သူ၏ ကြိုးပမ်းမှုများ၏ အသီးအနှံများကို လူတိုင်းသိမြင်ကြသည်။ အခြားသူများစွာအတွက်လည်း ထိုအတိုင်းပင် ဖြစ်ခဲ့သည်။

ဤပို့ဆောင်သူအဆင့်ထက် မြင့်မားသော ကမ္ဘာမြေပေါ် အခြေအနေတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိပါ။ ဤတွင်လည်း ဘုရားသခင်နှစ်သက်ဖွယ် ဘဝ၏ စည်းကမ်းအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ လေ့လာသုံးသပ်မှု အဆုံးသတ်ပါသည်။