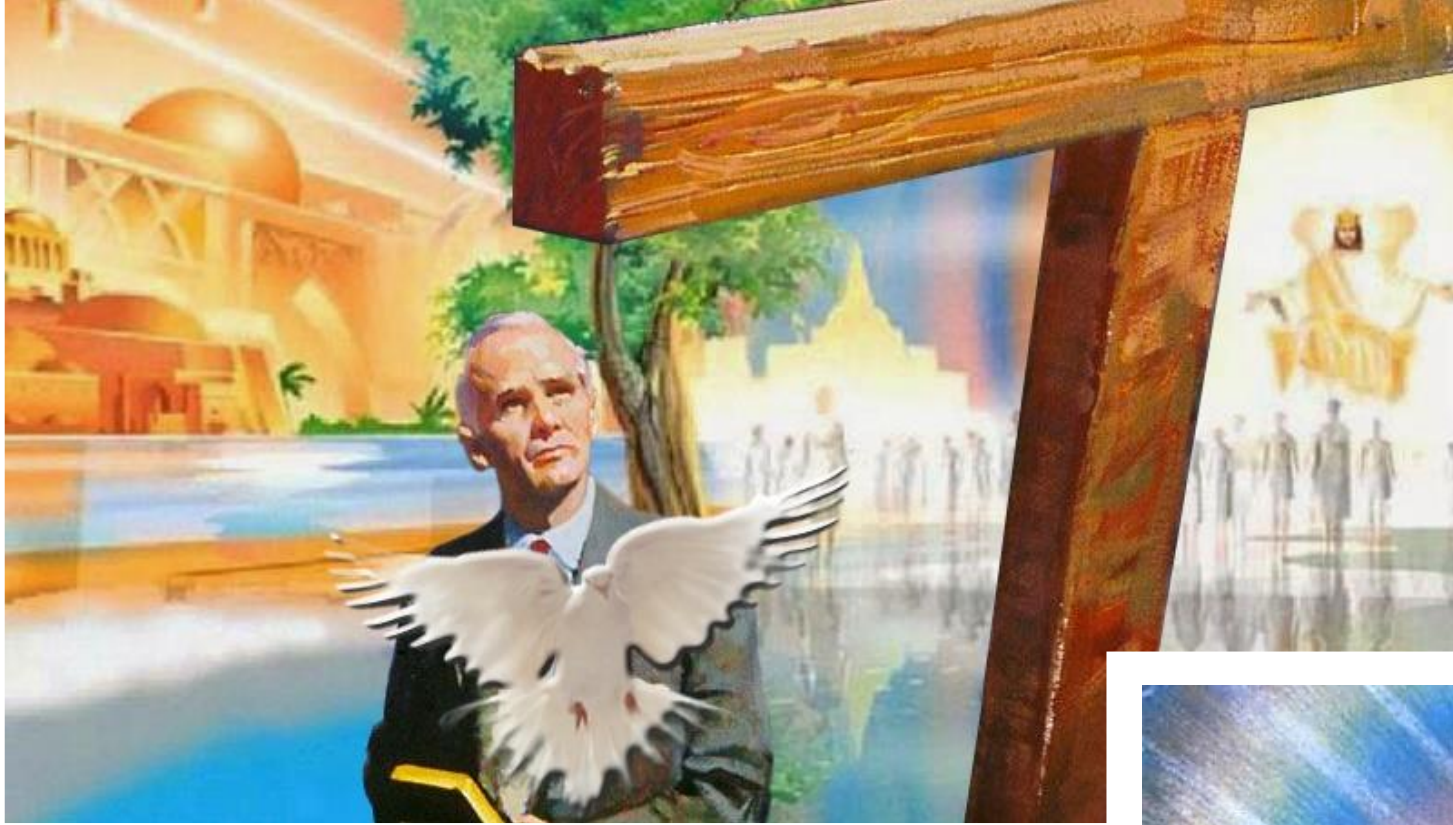


# သမ္မာကျမ်းစာဖော်ပြသောကမ္ဘာ၏ကြမ္မာ





“ငြိမ်သက်ခြင်း၏အရှင်ဘုရားသခင်ကိုယ်  
 တော်တိုင်လည်း၊ သင်တို့ကိုအကုန်အစင်သန့်  
 ရှင်းစေတော်မူပါစေသော။ ငါတို့သခင်ယေရှု  
 ခရစ်ကြွလာတော်မူသောအခါ၊ သင်တို့၏ကိုယ်  
 ခန္ဓာ၊ စိတ်၊ ဝိညာဉ်အပေါင်းကို အပြစ်တင်ခွင့်နှင့်  
 ကင်းလွတ်စေခြင်းငှာ စောင့်မတော်  
 မူပါစေသော” (၁သက်၊ ၅:၂၃)။







သမ္မာကျမ်းစာ၏လောကအမြင်သည်ခရစ်တော်နှင့်  
စာတန်ကြားတွင်အကောင်းနှင့်အဆိုးကြားအဆက်မပြတ်တိုက်လှန်  
နေခြင်းကိုပြောပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏နောက်ဆုံးဖြစ်ရပ်များနိုးက  
ပ်လာသည်နှင့်အမျှကျွန်ုပ်တို့ကပွဲသည်ပုဆိုးလာသည်။ ဗျာဒိတ် ၁၃ နှင့်  
ဗျာဒိတ် ၁၄ တွင်  
စာတန်နှင့်ယေရှု၏နောက်လိုက်များအသီးသီးလုပ်ဆောင်မည့်လှုပ်  
ရှားမှုများကိုဖော်ပြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကပွဲအတွက်အသင့်ရှိနေရန်  
ကျွန်ုပ်တို့၏သန့်ရှင်းမှုသည်အရေးကြီးသည် (၁တိ ၅:၂၃)။

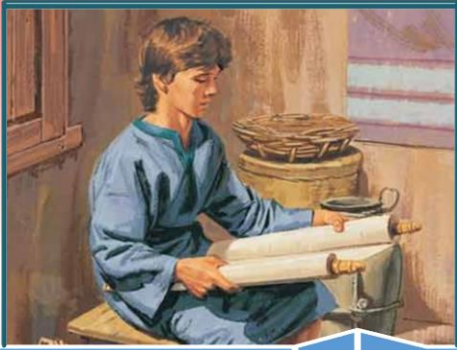
- စံပြုပုဂ္ဂိုလ်
- ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။
- စိတ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။
- စိတ်ဝိညာဉ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း။
- စဉ်ဆက်မပြတ်ဂရုစိုက်ခြင်း။



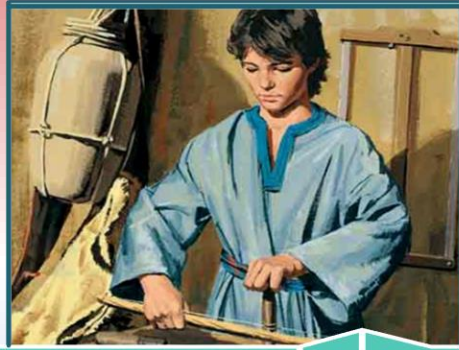
# စံပြုပုဂ္ဂိုလ်

“ယေရှုသည်လည်း အစဉ်အတိုင်းကြီး၍ (ကာယဗလ) ပညာ တိုးပွားလျက် (ဥဏဗလ) ဘုရားသခင်ရှေ့ (ဝိဥဏဗလ) လူတို့ရှေ့ (မိတ္တဗလ) မှာ မျက်နှာရတော်မူ၏။” (Luke 2:52 NLT)

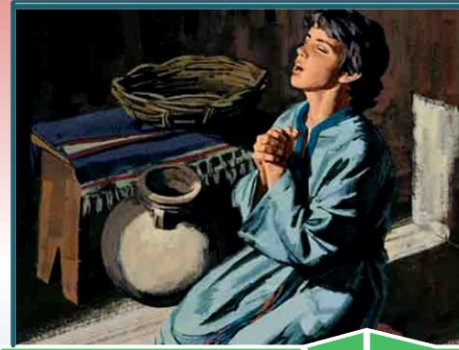
## သခင်ယေရှုသည် အမှုတော်မစတင်မီတွင် ကဏ္ဍလေးရပ်၌ ကြီးပြင်းလာခဲ့သည်။



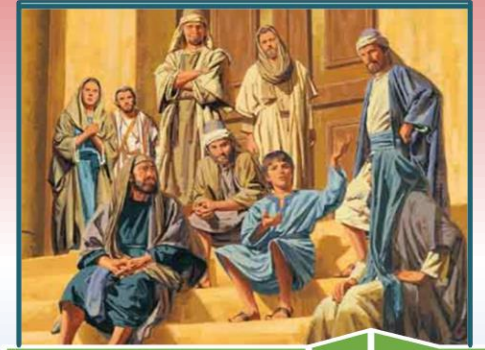
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
("ပညာဖြင့်")



ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
("ခန္ဓာကိုယ်")



ဝိညာဉ်ရေးအရ ("ဘုရားသခင်၏  
မျက်နှာသာတော်")



လူမှုရေးအရ ("လူအပေါင်းတို့  
အား မျက်နှာသာပေး")

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဖြစ်တည်မှု၏ရှုထောင့်အားလုံးတွင် "ဝိညာဉ်၊ စိတ်၊ ကိုယ်" ကြီးပွားလာရန် ခေါ်ဆိုခြင်းခံရသည် (1Ts. 5:23)။

ရှေးနှုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင်လူသားများဘုရားသခင်၏ပံ့ပိုးမှုကိုပြန်လည်ထုထောင်ခြင်းပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုသည် ယင်းဆီသို့ဦးတည်ရမည်။ အလုပ်ပြီးမြောက်သည့်အခါ ဒုတိယကြွလာခြင်းအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။



# ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

“သင်တို့သည် အဖိုးနှင့် ဝယ်တော်မူသော သူဖြစ်သောကြောင့်၊ ဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသော သင်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်တော်ကို ထင်ရှားကြစေလော့။ 1 Corinthians 6:20)



ဂရိဒဿနိကဗေဒနှင့် ကိန်းကွယ်ယံကြည့်မဆိုင်ရာ လုပ်ရားမများသည် ပထမရာစုနှစ်များတွင် စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ခွဲထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ခရစ်ယာန်အသင်းတော်၏ ယုံကြည်ချက်များကို လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။ ခန္ဓာကို လျစ်လျူရှုသင့်သည်ဟု ကောက်ချက်ချကြသည်။ ထို့ကြောင့် အားထုတ်မှုအားလုံးကို ဝိညာဉ်ရေး၌သာ ကြီးထွားစေခဲ့သည်။

သို့သော် သမ္မာကျမ်းစာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်ပါရှိသည်။



ပေါလုသည် ခန္ဓာကိုယ်အား သန်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ ဗိမာန်တော်အဖြစ် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည် (၁ ကောရုး ၁၆:၁၃)။ ယောဟန်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကျန်းမာသော အသက်တာဖြင့် အသက်ရှင်စေလိုသည် (၃ ယော ၂)။ ဘုရားသခင်၏ ပံ့ပိုးမှုကို ပြန်လည်ထုထောင်ခြင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို စောင့်ရှောက်ခြင်းပါဝင်သည်။





# စိတ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

“ထိုလူကို သွန်သင်နိုင်မည် အကြောင်း အဘယ်သူသည် ထာဝရဘုရား၏ စိတ်တော်ကို သိသနည်း။ ငါတို့မကား ခရစ်တော်၏ စိတ်ကို ခံကြ၏။” (1 Corinthians 2:16)



ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် ဘုရားသခင်၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ထင်ဟပ်စေရန် ပြောင်းလဲရမည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပန်းတိုင်မှာ ခရစ်တော် ပြုသကဲ့သို့ တွေးတောရန် ဖြစ်သည်။ ငါတို့အဲဒီကို ဘယ်လို ရောက်နိုင်မလဲ?



ပထမ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော် သာလျှင် ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များကို ပြောင်းလဲပေးတော်မူသည်

(ယေ. ၃၁:၃၃; ဧ. ၃၆:၂၇)။  
ဒုတိယ အနေနဲ့ ပေါင်းဆောင်ရွက် ဖို့လိပါတယ်။ မန်ကန်သော အရာများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို ဖြည့်သွင်းရပါမည် (ရော ၁၂:၂; Phil. 4:8).



ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျင့်စဉ်များသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထွန်းလင်းလာမည် ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို နှိမ့်ချမှုနှင့် သမ္မာတရားဖြင့် အုပ်ချုပ်လိမ့်မည် (ဆာ ၂၄:၃-၅၊ ကော ၃:၁-၂)။

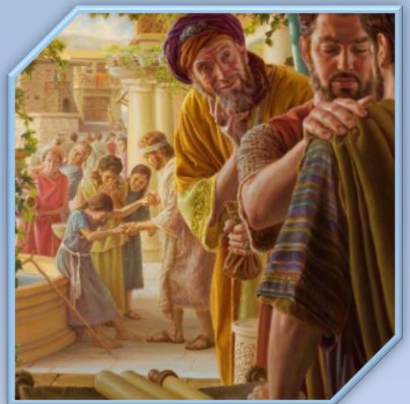


# စိတ်ဝိညာဉ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း။

“သို့ဖြစ်၍ ငါတို့သည် ဝိညာဉ်ပကတိကြောင့် အသက်ရှင်လျှင်၊ ဝိညာဉ်ပကတိအတိုင်း ကျင့်ကြကုန်အံ့။” (Galatians 5:25)

ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်ရေးသဘောသဘာဝ အားဖြင့် သတ်မှတ်သည်။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အထံ၌ အလုပ်လုပ်စေရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ အဘယ်အရာ ပြုလုပ်သနည်း။

- ဘုရားသခင်သည် ငါတို့၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သွန်းလောင်းတော်မူ၏။ (ရော ၅:၅)
- သခင်ယေရှုထံသို့ ပို့ဆောင်တော်မူသည် (ယော၊ ၁၅:၂၆)။
- ငါတို့ကို အပြစ်ပေးတော်မူသည် (ယော၊ ၁၆:၈)။
- ဧဝံဂေလိတရားကို ဟောရန် ကျွန်ုပ်တို့အား တန်ခိုးပေးတော်မူသည် (တ ၁:၈)။
- သမ္မာတရား၌ ငါတို့ကို လမ်းပြတော်မူ၏။ (ယော ၁၆:၁၃)



ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သမ္မာတရားအားလုံးကို လမ်းညွှန်ပေးမည် ဆိုလျှင်၊ တမန် ၈:၁၈-၁၉ တွင် ရှိမိန့်နတ်ဆရာကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလိုဆန္ဒအရ ကိုယ်တော်ကို ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သမ္မာကျမ်းစာတွင် ဖော်ပြထားသည့် အမှန်တရားနှင့် အမြဲညှိနှိုင်းနေလိမ့်မည်။ မဟုတ်ပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ကို အမှန်တကယ် နားမထောင်ပါ။





# စဉ်ဆက်မပြတ်ဂရုစိုက်ခြင်း။

“သင်တို့အရှင်သည် အဘယ်အချိန်မှာရိပ်ရှောက်လာမည်ကို သင်တို့မသိသောကြောင့် စောင့်နေကြလော့။

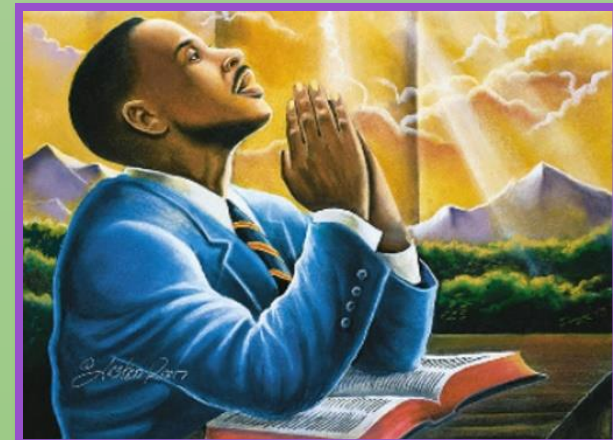
” (Matthew 24:42)

ဓမ္မသစ်ကျမ်းတွင် ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းအတွက် ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စအချက်များစွာရှိသည်။ ဤသည်မှာ စုံလင်ခြင်းဆီသို့ စဉ်ဆက်မပြတ် သန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် (မဿဲ ၂၄:၁၃၊ ၄၂၊ ၁ကော ၁:၇-၈၊ ရှေ့ ၁:၆၊ ဟေဗြဲ ၆:၁၁-၁၂၊ ယာကုပ် ၁:၄၊ ဗျာ ၂:၆၊ )

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏မျှော်လင့်ချက်မှအာရုံလွှဲရန် စာတန်၏ကြိုးပမ်းမှုများကို ခုခံကာ ကွယ်ရန် အမြဲအသင့်ရှိ နေရမည်ဖြစ်သည်။

မေတ္တာတရား၌ ကြီးပွားလျက်၊ ယုံကြည်စွာ ရှေ့ဆက်နေ သော်လည်း ခေါင်းမာခြင်း၊ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းများ ဖြင့် ကျဆုံးနိုင်သေးသည်။

ထို့ကြောင့် ဆုတောင်းခြင်း၊ ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း၊ ယေရှု နှင့် ဆက်ဆံခြင်း မပြုဘဲ နေ့တစ်နေ့ကို ဖြတ်သန်းခွင့် မပြုပါ နှင့်။





“သမ္မာတရားကိုယုံကြည်သောသူတို့အတွက်၊စဉ်ဆက်မပြတ်တိုး  
တက်နေရန်၊ယောက်ျားမိန်းမများယေရှုခရစ်၏အလိုတော်နှင့်အ  
ညီအပြည့်အဝကြီးပြင်းလာရန်အပြုသဘောဆောင်သောလိုအပ်  
ချက်ရှိရပါမည်။ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့်ဥပေက္ခာပြုခြင်းအတွက်အချိန်  
မရှိပါ။လူတိုင်းသည်ဘုရားသခင်၏အမှု၌အသက်ရှင်သောအတွေ့  
အကြုံရှိရမည်။ဘုရားသခင်၌စွဲမြဲပါစေ၊မယိမ်းမယိုင်သောယုံ  
ကြည်မှုခိုင်မြဲခြင်းဖြင့် အလုံးစုံကိုပြုပြီးမှ၊ ဘုရားသခင်အပေါ်  
မယိမ်းမယိုင် ရပ်တည်နိုင်စေပါ”

E. G. W. (Sons and Daughters of God, November 21)