မြန်မာခရစ်ယာန်မိတ်သဟာယအသင်းတော်

Burmese Christian Fellowship

†Newsletter - သတင်းလွှာ

Enjoy free reading from B.C.F. ___ Volume 11/Issue 9/September/2018

Grandparents Day

Sunday, October 9, 2018

2018, September

September 3, 2018

September 2018

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
2	3 Labor Day	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

September 9, 2018

B.C.F. September Events

09/ 02/ 2018 ... Regular Sunday Service
09/ 09/ 2018 ... Holy Communion
B.C.F. Grandparents Day
09/ 16/ 2018 ... Regular Sunday Service
09/ 23/ 2018 ... Regular Sunday Service
09/ 30/ 2018 ... Regular Sunday Service

B.C.F Worship time

Sunday Service ... 2:00PM
Children Sunday School ... 2:15 PM
BCF Youth ... 2:15 PM

B.C.F Worship Place

1337 Farmstead Ave.
La Puente, CA 91745

နောင်တ

တက္ကသိုလ် – ညိုဝင်း

မီးရှူးသန့်စင်၊
ဖွားမြင်ခါစ၊ သမယကာ၊
မိုးဝပျံနှင့်၊ ငှက်ပျိုသွင်သို့၊
ငါလျှင်လွတ်လပ်ခဲ့တကား။

လူမှန်းသိသော်၊
ကျူးကျော်လောဘ၊ ဒေါသတရား၊ မောဟများဟု၊
များပြားအုပ်ချုပ်၊ ဆင့်ထပ်ထပ်၍၊ မပြတ်ခုံမင်၊
ငါ့ဝန်းကျင်ကို၊ ငါလျှင်ပတ်ဝိုင်း၊ အုတ်တံတိုင်းဖြင့်၊
စိတ်တိုင်းကျစွာ ငါပိတ်ထား၏။

တမိုးသောက်ဝယ်၊
တည်ဆောက်ရစ်ဝိုင်း၊ ထိုတံတိုင်းလျှင်၊
စိတ်တိုင်းပြီးမြောက်၊ ဆုံးခန်းရောက်၏။

ငါတမူလည်း၊
ဘယ်သူမပြု၊ မိမိမှုဖြင့်၊
ယခုမဲမှောင်၊ လင်းရောင်ပျောက်ကွယ်၊
တံတိုင်းလယ်၌၊ အုံ့ဘွယ်လှုပ်လပ်၊ ထိုဆုမြတ်ကို၊
လက်လွှတ်ဆုံးပါး၊ အကျဉ်းသားလျှင်၊ ခုများဖြစ်ခဲ့ရချေပြီ။

ခါယနေ့ပင်၊
ဓလေ့ရင့်ညောင်း၊ အကျင့်ဟောင်းမှ၊
လွတ်ကြောင်းသွန်သင်၊ ကားတိုင်ရှင်၏ သန့်စင်ဝေဖြာ၊ ဒေသနာဖြင့်၊
ဝတ်ခြာကာဝိုင်း၊ ထိုတံတိုင်းကို၊ မဆိုင်းကြိုးစား၊ ငါပယ်ရှားလျက်၊
မွေးဖွားစဉ်ခါ၊ ငါနှင့်ပါသည့်၊ မဟာလွတ်လပ်၊ ထိုဆုမြတ်ကို၊
မလွတ်ပြန်၍ယူတော့မည်။

တံခါးကျဉ်းလမ်းရဲ့ ယုံကြည်ခြင်း

နိုင်လင်း

သမ္မာတရား .. စကားသစ္စာ
ထာဝစဉ်တည် .. သက်ဝင်လှုပ်ရှား
နှလုံးသားတွင် .. မရပ်မနား
အမြဲအစဉ် .. ရှင်သန်နေရန်
ရေစီးပြင်းထန် .. မြစ်တစင်းလို
ယုံကြည်ခြင်း၌ .. ကျောက်ဆူးသဖွယ်
နှလုံးထဲဝယ် .. ခိုင်ခံ့မြဲမြံ
ရပ်နိုင်ရမည်။

ယုံကြည်ချက်တွင် .. နောက်ယှက်စုံစမ်း
ဆိုက်ရောက်လာချိန် .. နက်စွာတူး၍
တိုက်မြစ်ချလျက် .. ကျောက်ထက်ပေါ်၌
အိမ်ဆောက်သူနှင့် .. တူပေလိမ့်မည်
ယေရှုဘုရား .. ဟောကြားခဲ့ပြီ။

ဘုရားသခင် .. စစ်ကြောခြင်းတွင်
အာဗြဟံသို့ .. ဝင်ရောက်ကာလ
ယုံကြည်ချက်၌ .. အုတ်မြစ်ချလျက်
ခိုင်မာစိတ်ထား .. သားဣဇက်ကို
မောရိတောင်ထက် .. ယဇ်ပလ္လင်တွင်
ဘုရားရှင်အား .. ပူဇော်ရှိခိုး
ကိုးကွယ်ခဲ့၏။

စုံစမ်းခြင်းဝတ် .. အောင်မြင်ဖြတ်သန်း
ယုံကြည်မှုတွင် .. ဘုရားသခင်
ဖြောင့်မတ်ရာသို့ .. မှတ်တော်မူပြီး
ပမာဆိုသော် .. အာဗြဟံလို
နှလုံးတွင်းထဲ .. အကြွင်းမဲ့နှင့်
ယုံကြည်ရမည်။

ပြည့်တန်ဆာမ .. ရာခပ်သည်လည်း
တမန်တွေကို .. မိတ်ဆွေဖွဲ့လျက်
လက်ခံချက်ဖြင့် .. မပျက်စီးဘဲ
ဘုရားရှင်ကို .. ယုံကြည်ကိုးစား
ဆွေမျိုးအားလုံး .. အိမ်သားများစွာ
ချမ်းသာရ၏။

ကျေဇူးကာလ .. ယုံကြည်ချက်မှာ
ရမှက်ချုပ်တည်း .. မေတ္တာပါလျက်
ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ .. သစ္စာတွဲယှက်
ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် .. နူးညံ့သိမ်မွေ့
ကျေးဇူးပြုရင်း .. စိတ်ရှည်ခြင်းဝယ်
စုံလင်ကောင်းမြတ် .. ဘုရားရှင်အား
ကိုးစားယုံကြည် .. ဝိညာဉ်ရေးရာ
တိုက်ပွဲများတွင် .. ခိုင်မာစွဲမြဲ
ဆင်နွှဲပါဝင် .. အောင်မြင်သည့်တိုင်
နိုင်ရလိမ့်မည်။

Humility နှိမ့်ချသောစိတ်ထား

အပိုင်း(၁)
နှိမ့်ချသောစိတ်ရှိသူ

ယနေ့၊ လတ်တလော ကမ္ဘာကြီးထဲတွင်၊ နှိမ့်ချခြင်း ဆိုတာဘာလဲ။ နှိမ့်ချသောစိတ်ထား ဟာဘာလဲလို့ လူတော်တော်များများက စဉ်းစားလာကြသည်။

စိတ်နှိမ့်ချသောသူကိုပင် အားနည်းသောသူ (weak)၊ အခြားသူကို ပြန်မပြောရဲသောသူ၊ (သို့)အခြားသူကို မိမိခေါင်းပေါ်အတက်ခံတဲ့သူ ဟူ၍၊ အရှုံးပေးခံရသူအဖြစ် လှောင်ပြောင်ခံရခြင်း၊ မှားယွင်းစွာသမုတ်ခံရခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာချခြင်း၊ တို့ရှိကြသည်။

ယနေ့၊ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာသော နည်းပညာကဏ္ဍများ၊ သူ့ထက်ကိုယ်နိုင် ပြိုင်ဆိုင်ယှဉ်ပြိုင်ကြရသော ဈေးကွက်စီးပွါးရေး၏ တွန်းအားပေးမှုများထဲတွင်၊ ရုန်းကန်ကျင်လည် နေကြရသောအခြေအနေများ၊ လက်ရှိကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေးအခြေအနေများနှင့် ၂၄နာရီအဆက်မပြတ်ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိသော သတင်းမီဒီယာများ၏ လွှမ်းမိုးဒဏ်က ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့၏ ဘဝကို နေ့စဉ်သက်ရောက်မှု ရှိနေသည်။ ယခင်က၊ လူတိုင်းတွင် မရှိမဖြစ် စာရိတ္တမာန်တိုင်ဖြစ်ခဲ့သော နှိမ့်ချခြင်း (သို့) စိတ်နှိမ့်ချခြင်းသဘောထားသည် ကောင်းသောဝေါဟာရအဖြစ်မှ တဖြေးဖြေးနှင့်အားနည်းယိုယွင်းမှုများရှိနေစပြုလာပါပြီ။

သခင်ယေရှုက၊ **“ စိတ်နှလုံးနှိမ့်ချသော သူတို့သည် မင်္ဂလာရှိကြ၏။ အကြောင်းမူကား၊ ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သည် ထိုသူတို့၏နိုင်ငံတော်ဖြစ်၏။”**ဟု (ရှင်မဿဲ၊၅း၃)၌ ဖေါ်ပြထားသည်။ တဖန်၊ ဆက်လက်၍ (ရှင်မဿဲ၊ ၅း၅–၉) တွင်၊ သခင်ယေရှု ဆုံးမဩဝါဒ ပေးတော်မူခဲ့သည်မှာ၊–

> “စိတ်နူးညံ့သိမ်မွေ့သောသူတို့သည်မင်္ဂလာရှိကြ၏။
> အကြောင်းမူကား၊ ထိုသူတို့သည် ပြည်တော် ကိုအမွေခံရကြလတံ့။
> ဖြောင့်မတ်ခြင်းပါရမီကို ဆာငတ်ခင်မွတ်သောသူတို့သည် မင်္ဂလာရှိကြ၏။
> အကြောင်းမူကား၊ ထိုသူတို့သည်ဝပြောခြင်းသို့ ရောက်ကြလတံ့။
> သနားစုံမက်တတ်သောသူတို့ သည် မင်္ဂလာရှိ၏။
> အကြောင်းမူကား၊ ထိုသူတို့သည် သနားစုံမက်ခြင်းကို ခံရကြလတံ့။
> စိတ်နှလုံး ဖြူစင်သောသူတို့သည် မင်္ဂလာရှိကြ၏။
> အကြောင်းမူကား၊ ထိုသူတို့သည် ဘုရားသခင်ကို မြင်ရ ကြလတံ့။
> သူတပါးချင်း ခိုက်ရန်ပြုခြင်းကို ငြိမ်းစေတတ်သောသူတို့သည် မင်္ဂလာရှိကြ၏။
> အကြောင်းမူကား၊ ထိုသူတို့သည်ဘုရားသခင်၏သားတော်ဟု ခေါ်ဝေါ်ခြင်းကို ခံရကြလတံ့။” ဟုဖေါ်ပြထားသည်။

သင်တို့သည် စစ်ကြောဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့် ကင်းလွတ်ရမည်အကြောင်း သူတပါး၏အမှု၌ စစ်ကြောဆုံးဖြတ်ခြင်းကို မပြုကြနှင့်။ သင်တို့သည် အကြင်တရားအတိုင်း သူတပါးကို စီရင်ကြ၏။ ထိုတရားအတိုင်း စီရင်ခြင်းကို ခံရကြမည်။ အကြင်ချိန်၊ တင်းပမာဏနှင့် သူတပါးအားပေး၏။ ထိုပမာဏအတိုင်းကိုယ်ခံရကြမည်။ ကိုယ်မျက်စိ၌ ရှိသောတံကျင်ကို မအောက်မေ့ဘဲ ညီအစ်ကိုမျက်စိ၌ရှိသောငြောင့်ငယ်ကို အဘယ်ကြောင့် ကြည့်ရှုသနည်း။ ကိုယ်မျက်စိ၌ တံကျင်ရှိလျက်ပင် ညီအစ်ကိုအား သင်၏မျက်စိ၌ ရှိသော ငြောင့်ငယ်ကို ထုတ်ပါရစေဟု အဘယ်သို့ ဆိုသနည်း။ လျှို့ဝှက်သောသူ၊ ကိုယ်မျက်စိ၌ ရှိသောတံကျင်ကို ရှေးဦးစွာ ထုတ်ပစ်လော့။ နောက်မှ ညီအစ်ကိုမျက်စိ၌ရှိသော ငြောင့်ငယ်ကို ထုတ်ပစ်ခြင်းငှာ ရှင်းလင်းစွာ မြင်လိမ့်မည်။ (ရှင်မဿဲ၊ ရး၁–၅)

> ညီအစ်ကိုတို့၊ အချင်းချင်း တယောက်ကိုတယောက် ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို မပြုကြနှင့်။
> ညီအစ်ကိုချင်းကို ကဲ့ရဲ့၍၊ သူ၌အပြစ်ရှိသည်ဟု စီရင်သောသူသည် တရားကိုကဲ့ရဲ့၏။
> တရား၌ အပြစ်ရှိသည်ဟု စီရင်၏။ ထိုသို့ပြုလျှင်၊ သင်သည်တရားကို ကျင့်သောသူ
> မဟုတ်၊ တရားကိုစစ်ကြော စီရင်သောသူ ဖြစ်၏။ ပညတ်တရားကို ထားပိုင်သောသူ၊
> စစ်ကြောစီရင်ပိုင်သောသူ တပါးတည်းရှိတော်မူ၏။ ထိုသူသည် ကယ်တင်ခြင်းငှါရင်း၊
> ဖျက်ဆီးခြင်းငှါရင်း၊ တတ်နိုင်တော်မူ၏။ သူတပါးကို စစ်ကြောစီရင်သော သင်သည်ကား
> အဘယ်သူနည်း။ (ရှင်ယာကုပ်၊ ၄း၁၁–၁၂)

ဤနေရာတွင်၊ တရားဥပဒေကိုမလိုက်နာသောသူ၊ ဥပဒေကိုချိုးဖေါက်ပြီး ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူများကို အပြစ်ဒဏ်မပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပါ။ ဓမ္မဟောင်းကျမ်းနှင့် ဓမ္မသစ်ကျမ်းနှစ်ခုလုံးတွင်၊ နိုင်ငံနှင့်ဆိုင်သော တရားဥပဒေများကို အတိအကျ လိုက်နာရန် ပြောဆိုထားသည်။ သို့သော်၊ အပြစ် (Sins) ကို စစ်ကြောစီရင်ပိုင်သူမှာမူကား ဘုရားသခင် တစ်ပါးတည်းသာ ဖြစ်၍၊ မိမိတို့ကိုယ်မိမိကောင်းအောင်ကြိုးစား၍၊ မိမိအမှားကိုမြင်နိုင်ပြီး၊ ပြန်လည်ပြုပြင် ပြောင်းလဲသူများဖြစ်သင့်ပါသည်။ အခြားသူများကို အမြဲလက်ညှိုးထိုး အပြစ်ပြောကဲ့ရဲ့သူများ မဖြစ်သင့်ပေ။

ဒေါသနှင့်လက်စားချေခြင်း

ဒေါသဆိုသည်မှာ – အကြောင်းအရာတစ်ခုခု သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခု အပေါ်မူတည်၍၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော အတွင်းခံစားချက် တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို ဒေါသထွက်အောင် မလုပ်နိုင်ပါ။ ဒေါသဖြစ်ခြင်းသည် မိမိအပေါ်မှာသာ မူတည်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် မိမိ၏ဒေါသဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ပြုမူခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်မှားခြင်း၊ နားလည်မှုလွဲမှားခြင်း၊ အယူအဆတိမ်းစောင်းခြင်း၊ အကြောင်းများတို့ကြောင့်ပင် ပေါ်ပေါက်ဖြစ်တည်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒေါသစကား နှင့် ဒေါသတကြီး အပြုအမူများသည် ပြောဆိုသူနှင့်အပြောခံရသူ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်ရန်စောင်ခြင်း၊ ခင်မင်မှုပျက်ပြားခြင်း၊ သာမက ရှိရင်းပြဿနာကို ပိုမို၍ ကြီးထွားရှုပ်ထွေးလာစေသည်။ မိဘနှင့်သားသမီးများ၊ လင်နှင့်မယား၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ၊ တိုင်းနိုင်ငံအများ၊ အကြားတွင် ရန်လိုဒေါသစကားများကြောင့် ကွဲပြားစေပြီး၊ ထိုသို့ ကွဲပြားခြင်းမှ ရန်စောင်ခြင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေး၏။

စကားနှင့်အတင်းအဖျင်း

နိုင်လိုမင်းထက်ပြောဆိုမှုများသည် တစ်ဘက်သတ်အစွဲအလန်းများနှင့် အမုန်းတရားကို တိုးပွားစေနိုင်သည်။ ချိုသာယဉ်ကျေးသော စကားများက ငြိမ်းအေးစေသည်။ ပြောဆိုလိုက်သော စကားများကြောင့် စစ်မက်ဖြစ်ပွားနိုင် သကဲ့သို့ ပြောဆိုသောစကားများက ငြိမ်းချမ်းရေး ရနိုင်၏။ မိမိတို့ ပြောဆိုသောစကားများ (သို့) ရေးသားချက်များသည် အကောင်းနှင့်အဆိုးကို ဦးတည်နိုင်သောစွမ်းအားရှိသည်။ လက်နက်တိုင်းကိုသတိနှင့်ကိုင်တွယ်ရသကဲ့သို့ မိမိတို့ပြောဆိုသောစကားများကိုလည်း အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသောလက်နက်များပမာ အမြဲသတိရှိရပေမည်။

ဖြည်းညှင်းသောစကားသည်စိတ်ကိုဖြေတတ်၏။ ကြမ်းတမ်းသောစကားမူကား၊ အမျက်ကိုနှိုးဆော်တတ်၏။ ပညာရှိသောသူ၏လျှာသည် ပညာအတတ်ကို တင့်တယ်စေတတ်၏။ မိုက်သောသူတို့၏နှုတ်မူကား၊ မိုက်သောအရာကို သွန်းလောင်းတတ်၏။ (သုတ္တံ၊၁၅း၁–၂)

ကောင်းသောသူသည် ကောင်းသောစိတ်နှလုံးဘဏ္ဍာတိုက်ထဲက ကောင်းသောအရာတို့ကို ထုတ်ဘော်တတ်၏။ မကောင်းသောသူသည် မကောင်းသောဘဏ္ဍာတိုက်ထဲကမကောင်းသောအရာတို့ကိုထုတ်ဘော်တတ်၏။ ငါဆိုသည်ကား၊ လူတို့သည် အကျိုးမဲ့သောစကားကို ပြောသမျှ အတွက်၊ တရားဆုံးဖြတ်သောနေ့၌ စစ်ကြောခြင်းကိုခံရကြလတံ့။ သင့်စကားများအားဖြင့် သင်သည် အပြစ်လွတ်လိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် သင့်စကားများအားဖြင့် အပြစ်စီရင်ခြင်းကို ခံရလိမ့်မည်။ (မဿဲ၊၁၂း၃၅–၃၇)

အတင်းအဖျင်းစကားများသည် တပါးသူ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်ပျက်ပြား သွားစေရန် ရည်ရွယ်၍ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ သူတပါးမကောင်းကြောင်းပြောခြင်းဆွဲဆောင်မှုများ၊ သူတပါးကို မရှိမသေ ဂုဏ်သိက္ခာချမှုများ၊ မနာလိုဝန်တိုခြင်းကြောင့် ဂလဲ့စားခြေ အတင်းဖျင်းများ၊ .. စသည်တို့ကို ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်းထဲသို့ ပျံ့နှံ့စေမှုတို့ကို ရှောင်ရှားရပေမည်။

သဘောကောက်သောသူသည် ရန်မျိုးစေ့ကိုကြဲတတ်၏။
ကုန်းတိုက်သောသူသည်လည်း မိတ်ဆွေ တို့ကို ကွဲပြားစေတတ်၏။ (သုတ္တံ၊၁၆း၂၈)

တပါးသူကိုကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်း

တပါးသူကိုကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းသည် လူတိုင်းလိုလို လွယ်လွယ်ကူကူနှင့်ပြုလုပ်မိတတ်သော အပြစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ မိမိ၏အမှားထက် တပါးသူ၏ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ၊ နေပုံထိုင်ပုံ၊ စားပုံသောက်ပုံ၊ တို့ကို ပါးစပ်မှ တမင်တကာရည်ရွယ်၍သော်၎င်း၊ မထင်မမှတ်ဘဲနှင့်သော်၎င်း၊ ကဲ့ရဲ့ပုတ်ခတ်ကာ အပြစ်တင်တတ်ကြသည်။ အခြားသူများတို့၏အမှားထက်၊ ထိုသူတို့၏အကောင်းဘက်၊ အားသာချက်များကို အကောင်းမြင်ဝါဒဖြင့်မြင်သင့်ပြီး၊ အမှားရှိလျှင်လည်းခွင့်လွှတ်၍စေတနာဖြင့်ပြုပြင်ပေးကာ၊လမ်းမှန်သို့တွန်းပို့ပေးသင့်ပါသည်။ သခင်ယေရှုက၊ ကိုယ့်မျက်စိထဲကတံကျင်ကို သတိမထားဘဲသူတပါး၏မျက်စိထဲက ညှောင့်ငယ်ကို ဘာဖြစ်လို့ ထုတ်ဖို့ပြောရသလဲဟု ဥပမာပေးခဲ့သည်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် လူ၏အကျင့်စရိုက်အရ မိမိ၏အမှားထက် သူတပါး၏အမှားကို ပို၍ထောက် ပြရန်လျင်မြန်လွယ်ကူကြသည်။

သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင်၊–
နှိမ့်ချသောစိတ်ထား Humility သို့မဟုတ် **စိတ်နှိမ့်ချခြင်း** Humbleness ဆိုသည်မှာ၊– တပါးသူကို ရိုသေလေးစားပြီး၊ ကြင်နာသနား၍ ကူညီနိုင်စွမ်းရှိသည့် အရည်အချင်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ညွှန်းထားသည်။ သူတပါးကို ရန်လိုခြင်း၊ လစ်လျူရှုခြင်း၊ ဂုဏ်ပြိုင်ခြင်း၊ ဝါကြွားခြင်း နှင့် မာန်မာနထောင်လွှားခြင်းတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ တကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိဦးစားပေးခြင်း (Me First)ထက်၊ တပါးသူကိုဦးစားပေးခြင်း (You First, My friend) ဖြစ်သည်။ တပါးသူ၏လိုအပ်ချက်ကိုစိတ်ရင်းစေတနာအပြည့်အဝဖြင့် မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် လုံးဝမပါဘဲ၊ ဖြည့်ဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် အရည်အချင်းပင် ဖြစ်သည်။

မခံမရပ်နိုင်အောင် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ရက်စက်စွာ ဝေဖန်ပြောဆိုခြင်း အပြုအမူများသည် မိတ်ဆွေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မိတ်ပျက်ကြရသလို၊ အိမ်ထောင်ကွဲပြားမှုများ၏ အဓိကအကြောင်းရင်းလည်းဖြစ်သည်။ မခံမရပ်နိုင်အောင် ပြောဆိုမှုများကြောင့် မိသားစုအများ ပြိုကွဲကြသည် နည်းတူ လုပ်ဖေါ်ကိုင်ဘက် အချင်းချင်း သင်းကွဲကြရသည်။ အာဃာတ တဘက်သတ် အစွဲအလန်းကြောင့် အသားအရောင် ခွဲခြားခြင်း၊ လူမျိုးရေး မသင့်မြတ်ခြင်း၊ ဘာသာခြားများအတွင်း တိုက်ခိုက်ရန်ပြုပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ လောဘကြောင့် ဆင်းရဲသူများနှင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများကြား မလိုမုန်းတီးစိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ တပါးသူ၏ကောင်းသော ဂုဏ်သတင်းသည် မနာလိုသူ၏အတင်းအဖျင်းစကားများကြောင့် ဂုဏ်အသရေပျက်ပြားကြရသည်။ နိုင်လိုမင်းထက် ပြောဆိုခြင်းများကြောင့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ၊ လူမျိုးရေးပဋိပက္ခများနှင့်စစ်ပွဲများ ဖြစ်ပွါးလာကြသည်။

နှိမ့်ချခြင်းနှင့်စိတ်နှလုံးနူးညံ့သိမ်မွေ့ဖို့ရန် ဓမ္မဟောင်းကျမ်းစာနှင့်ဓမ္မသစ်ကျမ်း နှစ်ခုလုံး၌၊ အဓိကအရေးပါသော မာန်တိုင်တစ်ခုအဖြစ် အထူးရေးသား၍ ဖေါ်ပြထား၏။ ဘာ့အတွက်ကြောင့် သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင်၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရန်၊ သည်းခံမှုရှိရန် နှင့် ရိုသေလေးစားမှုရှိရန်၊ အဓိကကျသောနေရာများတွင် ထပ်ခါထပ်ခါ ဖေါ်ပြထားပါသလဲ။

အကြောင်းမှာ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းနှင့် နေ့စဉ် ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း၊ ခင်ခင်မင်မင် နေနိုင်ဖို့အတွက် စိတ်နှလုံးနူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး၊ နှိမ့်ချခြင်းစိတ်ထားရှိဖို့ လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ နှိမ့်ချခြင်းက ဒေါသရန်ကို ငြိမ်းအေးစေသည်။ စိတ်၏ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ဟောင်းများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ စိတ်နှိမ့်ချခြင်းက ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းထားတော်မူသော လူသားတိုင်း၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လူ့တန်ဘိုးကို ထိုးဖေါက်၍ မြင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ညာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်ဝသော ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်နှင့် နိုင်လိုမင်းထက်အာဏာမက်မောသူ တစ်ယောက်၏ ကွာခြားချက်သည် စိတ်နှိမ့်ချပြီး၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော နှလုံးသားအပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။

မိမိကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး တပါးသူအကျိုးအတွက် နှိမ့်ချစွာလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည် မိမိကိုယ် မိမိတန်ဖိုးမထားရာ လုံးဝမဟုတ်ပါ။ အမှန်တကယ်မှာ လူတိုင်းတွင်ဂုဏ်သိက္ခာရှိကြောင်း၊ လူတိုင်းကိုမိမိကဲ့သို့ တန်ဘိုးထားကြောင်း ပြသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သူတပါးကို ကြင်နာခြင်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာပြပြီး၊ သူတို့၏လိုအပ်ချက်များကို မိမိတတ်နိုင်သမျှ အစွမ်းကုန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အချို့ကမူ၊ နှိမ့်ချသောစိတ်ဓါတ်(Humility) ရှိသူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပြီး၊ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းကို အတားအဆီးဖြစ်စေကြောင်း ထောက်ပြကြသည်။ အမှန်တွင်၊ သူတ

ပါးတွေကို နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကာ ချမ်းသာကြွယ်ဝလာပြီး အာဏာရယူလိုများသည် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သောက (Stress)၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် လူချစ်လူခင်နည်းပါးခြင်း၊ တို့ဖြင့်သာ သူတို့၏ဘဝအသက်တာကို အချိန်ကုန်လွန်ကြရပါသည်။

သုတ္တံကျမ်းတွင်၊–

ဆူအောင်ကျွေးသောနွားတကောင်လုံးကို အချင်းချင်းအငြိုးထားသောစိတ်နှင့်စားရသည်ထက်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပါသောဟင်းရွက်တနပ်စာသည် သာ၍ကောင်း၏။ (သုတ္တံ၊၁၅း၁၇)

ဖြောင့်မတ်ခြင်းပါရမီနှင့် ယှဉ်သော ဥစ္စာအနည်းငယ်သည်၊ မတရားသဖြင့်ရသော ဥစ္စာအများထက် သာ၍ကောင်း၏။ (သုတ္တံ၊၁၆း၈)

စိတ်နှိမ့်ချသောသူတို့နှင့် ပေါင်းဘော်၍ စိတ်နှိမ့်ချခြင်းသည်၊ မာနကြီးသောသူတို့နှင့် ဆက်ဆံ၍ လုယူသောဥစ္စာကို ဝေမျှခြင်းထက် သာ၍ကောင်း၏။ (သုတ္တံ၊၁၆း၁၉)

စိတ်ရှည်သောသူသည် ခွန်အားကြီးသောသူထက်ငင်း၊ မိမိစိတ်ကို ချုပ်တည်းသောသူသည် မြို့ကို တိုက်ယူသော သူထက်ငင်း၊ သာ၍ကောင်း၏။ (သုတ္တံ၊၁၆း၃၂)

တအိမ်လုံးပြည့်သောယဇ်ပူဇော်ပွဲကို ရန်တွေ့သောစိတ်နှင့် စားရသည်ထက်၊ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်ယှဉ်သော မုန့်တလုပ်စာသည် သာ၍ကောင်း၏။ (သုတ္တံ၊၁၇း၁) တို့တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အပိုင်း (၂)
နှိမ့်ချသောအမှုအကျင့်

ကျွန်ုပ်တို့၏အနေအထိုင်၊ အမှုအကျင့်၊ ပြောဆိုပြုမူပုံများသည် သခင်ယေရှုခရစ်တော်ကို တိုက်ရိုက်ရောင်ပြန်ဟပ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ရိုသေလေးမြတ်ခြင်း ရှိကြသည်။ လူလူချင်းကိုလည်း လေးစားရိုသေမှုရှိကြောင်း ပြသရန်လိုအပ်သည်။ နိုင်လိုမင်းထက် ပြောဆိုမှုများနှင့် ဒေါသစကားသံများထဲတွင် ဉာဏ်ပညာကို ရှာတွေ့မည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏သားသမီးများ ဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းထားသမျှသောအရာအားလုံးနှင့် လူသားများကို အလေးထားရမည်။

သုတ္တံကျမ်း၊၂၇း၁–၂ တွင်၊ "**နက်ဖြန်နေ့ကို အမှီပြု၍ မဝါကြွားနှင့်။ တရက်အတွင်းတွင် အဘယ်သို့ဖြစ်လိမ့်မည်ကိုမသိနိုင်။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမချီးမွမ်းဘဲ သူတပါးချီးမွမ်းပါလေစေ။ ကိုယ်နှုတ်နှင့် ကိုယ့်ကိုမချီးမွမ်းဘဲ၊ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သော သူတပါးချီးမွမ်းပါလေစေ။**" ဟုဆိုထား၏။ "**မာနထောင်လွှားသောအခါ အရှက်ကွဲခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ စိတ်နှိမ့်ချသောသူတို့၌ကား ပညာရှိ၏။ ဖြောင့်သောသဘောသည် ဖြောင့်မတ်သောသူတို့ကိုပဲ့ပြင်တတ်၏။ ကောက်သောသဘောမူကား၊ လွှန်ကျူးသောသူတို့ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။**" ဟု သုတ္တံကျမ်း၊ ၁၁း၂–၃ ၌၊ ထပ်မံ၍ဖော်ပြထားသည်။

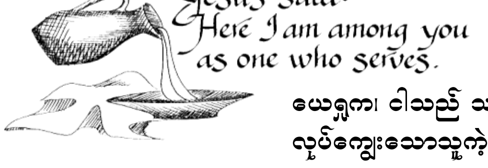
ဘုရားသခင်၏အမှုတော်မြတ်နှင့် တပါးသူများ၏ကောင်းကျိုးအတွက် မိမိ၏လိုလားချက်များကိုဦးစားမပေးဘဲ ကိုယ်ကျိုးစွန့်စွမ်းဆောင်နိုင်သူသည် နှိမ့်ချသောအမှုအကျင့် ရှိသူဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောသူသည် ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းထားသမျှသော အရာအားလုံးကို အသိအမှတ်ပြုသူဖြစ်ပြီး၊ မိမိဘဝ အသက်တာကို ဘုရားသခင်နှင့် ဘုရားရှင် ဖန်ဆင်းထားသော လူသားများ အတွက် အသက်ရှင်သူ ဖြစ်၏။ တနည်းပြောရသော်၊ မိမိကိုယ်ကိုငြင်းပယ်နိုင်သူ ဖြစ်သည်။ "**စိတ်နှိမ့်ချခြင်း၊ ထာဝရဘုရားကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း ကျေးဇူးကြောင့် စည်းစိမ်၊ ဂုဏ်အသရေ၊ အသက်ကို ရတတ်၏။**" ဟု သုတ္တံကျမ်း၊၂၂း၄ တွင်၊ ဖော်ပြထားသည်။

တဖန်၊ ရှင်မဿဲ၊ ၂၃း၁၁–၁၂ ၌၊ "သင်တို့တွင် အကြီးဖြစ်သောသူသည် သင်တို့ အစေခံဖြစ်ရ၏။ **အကြင်သူသည် မိမိကိုချီးမြှောက်အံ့၊ ထိုသူသည် နှိမ့်ချခြင်းသို့ရောက်လတံ့။ အကြင်သူသည် မိမိကိုနှိမ့်ချအံ့၊ ထိုသူသည် ချီးမြှောက်ခြင်းသို့ရောက်လတံ့။**" ရှင်မဿဲ၊ ၁၈း၂–၄တွင်လည်း "သခင်ယေရှုသည် သူငယ်တစ်ယောက်ကို ခေါ်တော်မူ၍၊ တပည့်တော်တို့ အလယ်၌ ထားပြီးမှ၊ ငါအမှန်ဆိုသည်ကား၊ သင်တို့သည် ပြောင်းလဲ၍ သူငယ်ကဲ့သို့ မဖြစ်လျှင် ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သို့မရောက်ရကြ။ ထိုကြောင့်၊ အကြင်သူသည် ဤသူငယ်ကဲ့သို့ မိမိကို မိမိနှိမ့်ချအံ့၊ ထိုသူသည် ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်၌ သာ၍ကြီးမြတ်လိမ့်မည်။" ဟု နှိမ့်ချခြင်းအကြောင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဆုံးမပြီး၊ သမ္မာကျမ်းစာတော်မြတ်၌ အကြိမ်ကြိမ် ရေးသားဖော်ပြထား၏။

အရေးကြီးဆုံးသောအခြေခံစည်းမျဉ်းဥပဒေ

"သင်တို့သည် ကိုယ်၌ သူတပါးပြုစေလိုသည်အတိုင်း သူတပါး၌ပြုကြလော့။ သင်တို့ကို ချစ်သောသူတို့အား ချစ်တုံ့ပြုလျှင် အဘယ်ကျေးဇူးတင် သနည်း။ ဆိုးသောသူတို့သည် ကိုယ်ကို ချစ်သောသူတို့အား ချစ်တုံ့ပြုကြသည် မဟုတ်လော။ သင်တို့ကို ကျေးဇူးပြုသော သူတို့အားသာ ကျေးဇူးပြုလျှင် အဘယ်ကျေးဇူးတင် သနည်း။ ဆိုးသောသူတို့သည်ပင် ဤမျှလောက်ပြုကြသည် မဟုတ်လော။ သူတပါးအား ဥစ္စာချေးငှါးသောအခါ ဆပ်ပေးလိမ့်မည်ဟု မြော်လင့်လျက်ချေးခြင်းငှါ အဘယ်ကျေးဇူးတင် သနည်း။ ဆိုးသောသူတို့သည် ကျေးဇူးဆပ်ခြင်းကို ခံလို၍ ဆိုးသောသူချင်းတို့အားချေးငှါးတတ်သည် မဟုတ်လော။ သင်တို့မူကား ရန်သူတို့ကို ချစ်ကြလော့။ ကျေးဇူးပြုကြလော့။ ထိုသို့ပြုလျှင် သင်တို့အကျိုးကြီးလိမ့်မည်။ အမြင့်ဆုံးသောဘုရား၏သားဖြစ်ကြလိမ့်မည်။" (ရှင်လုကာ၊၆း၃၁–၃၅)

သခင်ယေရှု ပြောကြားခဲ့သော အရေးကြီးဆုံးအခြေခံစည်းမျဉ်းဖြစ်သော အထက်ပါကျမ်းပိုဒ်သည် သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင် လူသိအများဆုံးဖြစ်ပြီး၊ ဉာဏ်ပညာ အမျှော်အမြင်နှင့်ပြည့်ဝကာ တိုတောင်းသောကျမ်းချက် ဖြစ်သည်။ စာကြောင်းတိုတောင်းသော်လည်း အဓိပ္ပါယ်မှာတာသွား၍ အလွန်ထိရောက်သည်။ သူတပါးထံမှချစ်ခြင်းမေတ္တာခံယူလိုသောသူသည် မိမိဘက်မှဦးစွာချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြသရမည် ဖြစ်သည်။ သူတပါး၏ရိုသေလေးစားမှုကို ခံယူလိုလျှင်၊ လူအားလုံးကို မိမိကဦးစွာရိုသေလေးစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ မကြိုက် မနှစ်သက်သောသူကိုပင် ရိုသေလေးစားရပေမည်။ မိမိ၏ဘဝအသက်တာတွင် အစစအရာရာ ပြည့်စုံစေလိုလျှင်၊ မိမိခံစားရရှိသော ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို စေတနာအပြည့်အဝဖြင့် တပါးသူများအတွက် မေတ္တာနှင့်ပေးကမ်းစွန့်ကြရပါမည်။



ယေရှုက၊ ငါသည် သင်တို့တွင်
လုပ်ကျွေးသောသူကဲ့သို့ဖြစ်၏။ လုကာ၂၂း၂၇

Humility Wins, Pride Loses

Humility Exalts God & Others at the Expense of Self. *"in humility count others more significant than yourselves" Philippians 2:3*	**Pride Exalts Self at the Expense of God & Others.** *"Diotrephes, who loves to be the leader, refuses to have anything to do with us." 3 John 1:9*
Humility gains what it does not seek. *"Whoever exalts himself will be humbled, but whoever humbles himself will be exalted." Matthew 23:12*	**Pride always loses what it seeks.** *"When pride comes, then comes disgrace..." Proverbs 11:2*
Humility draws God's favor. *"to the humble He gives favor" Proverbs 3:34*	**Pride draws God's opposition.** *"God opposes the proud..." James 4:6*

Pride and Humility

Luke 18:9-14

Pharisee	Tax-Collector	
Trusted in himself	(Trusted in Christ)	Actions
Viewed others with contempt	(Viewed others with grace)	
Praised himself to God	Praised God	
Failed to see his own sin	Saw only the greatness of his own sin	
Did not thank God	Praised God	
Was self-dependent	Was God-dependent	
Did not want transformation	Wanted transformation	
Prideful	Humble	Consequences
(Not justified)	Justified	
Humbled by God	Exalted by God	
Self-Righteous	Christ-Righteous	

PRIDE AND HUMILITY

PRIDE is concerned with
WHO is **RIGHT**

HUMILITY is concerned with
WHAT is **RIGHT**