ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း
လမ်းညွှန် (၁၆)
ကောင်းကင်ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာ၏ သော့ချက်

နှစ်အနည်းငယ်အချိန်က လူအများတို့သည် လုပ်သားများတို့၏အလုပ်ချိန်သည် လျော့နည်းလာမည်ဟု ပြောဆိုကြပါသည်။ အားလပ်သောအချိန်တွင် လူအများတို့သည် မည်သည့်အရာကိုပြုလုပ်မည်ကိုစဉ်းစားလျက်ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့တိကျသောတွက်ချက်မှုကို အကြောင်းအားလျော်စွာဖြင့်ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာကြီးရှိမြို့ကြီးများတွင် ကွန်ပျူတာစက်ကြီးများတို့သည် လနှင့်ချီ၍ တာဝန်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကိုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းများတွင်လည်း စက်ရုပ်များတို့သည် လူလုပ်သောလုပ်ငန်းများကိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်လုပ်ခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် လူတို့သည် ယနေ့ခေတ်အချိန်၌အလုပ်လုပ်ရာတွင် အချိန်မလုံမလောက်ဘဲဖြစ်နေပါသည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်စုများတို့တွင်လည်း အချိန်မလုံလောက်ကြောင်းသိရပါသည်။ အဖေနှင့်အမေတို့သည် လုပ်ငန်းနှင့်တစ်ကြောင်း၊ သားသမီးကလေးများနှင့်တစ်ကြောင်း အချိန်မလုံလောက်၍ လင်မယားအချင်းချင်းအချိန်ယူရန်မရှိတော့ကြောင်း သိလာရသည်။

ရပ်ကွက်ငယ်တစ်ခုတွင် သုတေသနပြုခဲ့ရာ၌ ဖခင်တစ်ဦးသည် မိမိ၏သားငယ်နှင့်တစ်ရက်တွင် ၃၇ စက္ကန့် သာပေါင်းသင်းခဲ့ပါသည်။ ယခုခေတ်မိသားစုတို့သည် ပေါင်းသင်းရန်အချိန်မရှိ၊ တွေ့ထိမှုမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွေ့ထိနိုင်ရန်နှင့် အချိန်ယူနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မည်ကဲ့သို့ပြုပြင်ဖန်တီးရမည်နည်း။

၁။ မိသားစုများထိတွေ့နိုင်ရန်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းပြုလုပ်နိုင်သောအချိန်ရယူနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ပြုပြင်ရမည်နည်း

ခရစ်တော်သည် မိသားစုများ၏အမှုအရာများ၊ အခက်အခဲများကိုသဘောပေါက်နားလည်၍ ငြိမ်သက်ခြင်းချမ်းသာ၏အသက်တာကိုနားလည်စေလိုပါသည်။ “ဝန်လေး၍ပင်ပန်းသောသူအပေါင်းတို့၊ ငါ့ထံသို့လာကြလော့။ ငါသည်ချမ်းသာပေးမည်။ ငါ့ထမ်းပိုးကိုတင်၍ထမ်းကြလော့၊ ငါ့ထံ၌နည်းခံကြလော့၊ ငါသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့နှိမ့်ချသောစိတ်သဘောရှိ၏။ သင်တို့စိတ်နှလုံးသက်သာခြင်းကိုရလိမ့်မည်” (မဿဲ ၁၁း၂၈၊ ၂၉)။ ကျမ်းစာ၏အကြံပေးချက်အရ၊ ငြိမ်သက်ခြင်းချမ်းသာ၏လမ်းနှစ်သွယ်ဖြစ်သည်။ ထိုလမ်းနှစ်သွယ်မှာ ခရစ်တော်ထံသို့ နေ့စဉ်နှင့်အပတ်စဉ်လာရမည်။

၂။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခရစ်တော်နှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း

ပရိသတ်တို့သည် ခရစ်တော်ကသူတို့အားဂရုစိုက်ရန် အမြဲတောင်းဆိုလျက်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် ခရစ်တော်သည် သူတို့နှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသောအခါ ငြိမ်သက်သာယာခြင်းကိုအသုံးပြုကာ သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများတို့နှင့် ပေါင်းသင်းခဲ့ပါသည်။ ခရစ်တော်သည် တစ်ရက်အတွင်းအချိန်ကိုသတ်မှတ်စီစဉ်ကာ မိမိ၏ဘုရားသခင်ထံသို့လည်းကောင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခဲ့ပါသည်။ (ယောဟန် ၆း၅၇)။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သာယာငြိမ်သက်သော၊ အေးအေးဆေးဆေးနေသောအသက်တာဖြင့်နေခဲ့လျှင် ခရစ်တော်ကိုအမှီပြုရမည်။ သူ၏နှုတ်ထွက်စကားတော်နှင့် သူ၏ဝိညာဉ်တော်ပြုပြင်ပုံသွင်းပေးခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိသားစုအနေဖြင့်လည်းကောင်း အကောင်းဆုံးတွန်းလှန်နိုင်သောစွမ်းရည်ခွန်အားကို ခရစ်တော်ထံ၌သာရယူရမည်။ "ငါ၌တည်နေကြလော့၊ ငါသည်လည်း သင်တို့၌တည်နေမည်။ စပျစ်ခက်သည် အပင်၌မတည်လျှင် ကိုယ်အလိုအလျောက်အသီးမသီးနိုင်သကဲ့သို့ သင်တို့သည် ငါ၌မတည်လျှင် အသီးမသီးနိုင်ကြ။ သင်တို့သည် အခက်များဖြစ်ကြ၏။ အကြင်သူသည် ငါ၌တည်၍ ငါသည်လည်းသူ၌တည်၏။ ထိုသူသည် များစွာသောအသီးကိုသီးတတ်၏။ ငါနှင့်ကွာလျှင် သင်တို့သည်အဘယ်အမှုကိုမျှမတတ်နိုင်ကြ" (ယောဟန် ၁၅း၄၊ ၅)။ ကျွန်ုပ်တို့အချိန်တွင် အရေးအကြီးဆုံးအချက်တစ်ခုမှာ ခရစ်တော်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် အဓိကအချက်မှာ လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်၌ သူ၏ကယ်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းများတို့သည် မည်ကဲ့သို့ပြီးစီးခဲ့ကြောင်းကို သိရှိနားလည်ရမည်။ မှန်ကန်သောငြိမ်သက်ခြင်းချမ်းသာသည် လုံခြုံမှုကိုပေးသည်။ ထိုကဲ့သို့သောလုံခြုံမှုသည် ခရစ်တော်ကိုယ်တိုင်လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်၌အသုံးပြုထားသောစကားဖြစ်၏။ ထိုစကားမှာ အမှုပြီးပြီ (ယောဟန် ၁၉း၃၀)။ အနက်မှာ– ခရစ်တော်၏ကယ်တင်ခြင်းလုပ်ငန်း၊ နောင်တရသောအပြစ်သားများတို့၏လုပ်ငန်းပြီးဆုံးကြောင်းပြသည်။ "ထိုသို့ပူဇော်ရသည်မှန်လျှင် ကမ္ဘာဦးမှစ၍ ကြိမ်ဖန်များစွာအသေခံတော်မူရ၏။ ယခုမူကားဤကပ်ကာလအဆုံး၌ တစ်ခါတည်းကိုယ့်ကိုကိုယ်ပူဇော်သောအားဖြင့် အပြစ်များကိုသုတ်သင်ပယ်ရှင်းစေခြင်းငှါ ပေါ်ထွန်းတော်မူ၏" (ဟေဗြဲ ၉း၂၆)။ ခရစ်တော်လက်ဝါးကပ်တိုင်တွင်အသက်စွန့်ခဲ့သောအခါ အပြစ်ကိုစီရင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ယုံကြည်သူအပေါင်းတို့သည် မိမိအပြစ်ကိုဝန်ချတောင်းပန်သောအခါ ခရစ်တော်၏ပြီးဆုံးခဲ့သောအလုပ်တည်းဟူသောငြိမ်သက်ခြင်းချမ်းသာကိုရရှိခဲ့ပါသည်။ ယနေ့ပျာပျာသလဲလုပ်ငန်းများတို့သည် နောက်ပိုင်းတွင် အပြစ်ရှိနေပါသည်။ သို့ရာတွင် ခရစ်တော်သည် တစ်ခါနှင့်အပြီး အပြစ်များတို့ကိုဖြေရှင်းခဲ့ပါသည်။ ခရစ်တော်၏အသံတော်မှာ "အမှုပြီးပြီ" ဟုဆိုရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ကတိတော်က ငါသည် သင်တို့အား ငြိမ်သက်ခြင်းချမ်းသာကိုပေးထားကြောင်းသိရပါသည်။ ခရစ်တော်သည် ကယ်တင်ခြင်းလမ်းစဉ်ကို လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်၌ပြီးဆုံးသကဲ့သို့ (တိတု ၂း၁၄) သင်္ချိုင်းထဲတွင်လည်း ဥပုသ်နေ့တွင်ငြိမ်သက်ခြင်းချမ်းသာဖြင့်နေခဲ့ကြောင်းသိရသည်။ ထို့နောက် ခုနစ်ရက်၏ပထမနေ့ရက်တွင် အပြစ်နှင့်သေခြင်းကိုအောင်မြင်ကာ ထမြောက်ရှင်ပြန်ခဲ့သည်။ "ငါတို့သည် သစ္စာနှင့်ပြည့်စုံသောသဘောရှိ၍ သံသယနှင့်ကင်းသောယုံကြည်ခြင်း၌တည်လျက် စိတ်နှလုံးကိုနောင်တတရားနှင့် လွတ်အောင်ဖျန်းခြင်း၊ ကိုယ်ကာယကိုလည်း ကြည်သာရည်ဖြင့်ဆေးကြောခြင်းရှိပြီးမှ အထံတော်သို့တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ကြကုန်အံ့။ မျှော်လင့်ခြင်းအကြောင်းကိုဝန်ခံ၍ မတိမ်းယိမ်းမရွေ့လျော့ဘဲ တည်ကြည်ကြကုန်အံ့။ အကြောင်းမူကားကတိထားတော်မူသောသူသည် သစ္စာနှင့်ပြည့်စုံတော်မူ၏" (ဟေဗြဲ ၁၀း၂၂၊ ၂၃)။ အကြောင်းမူကား ကတိပေးထားသောသူသည် သစ္စာရှိသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကယ်တင်ခြင်း၏ငြိမ်သက်ခြင်းချမ်းသာသို့ဝင်စားနိုင်သည်။ တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်း၊ ငြိမ်သက်သာယာခြင်းနှင့် ငြိမ်သက်ခြင်းချမ်းသာများတို့ကိုခံစားတွေ့ဆုံရသောအခါ ခရစ်တော်

သည်လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်၌ပေးထားခဲ့သောကြောင့်သိရှိရသည်။ ကယ်တင်ခြင်းရရှိကြောင်းသေချာ၍ ခရစ်တော်ကို မှီခိုအားထားနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့သောယုံကြည်ခြင်းကြောင့် ခရစ်တော်နှင့်နေ့စဉ်အမှုလေ့လာခြင်းဖြင့် အားထားနိုင်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည် ခရစ်တော်နှင့်ချိန်းချက်စကားပြောခြင်းဖြစ်၍ အသက်တာ၏ပူပန်သောကခြင်းများကို ငြိမ်သက်သာယာသော၊ အကျိုးရှိသောအသက်တာသို့ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။

၃။ တစ်ပတ်တစ်ခါခရစ်တော်နှင့်အဆက်အသွယ်ပြုခြင်း

ဘုရားသခင်သည် ခြောက်ရက်အတွင်း ကမ္ဘာကြီးကိုဖန်ဆင်းပြီးသည့်နောက် (ကောလောသဲ ၁း၁၆၊ ၁၇)။ သူသည် ဥပုသ်နေ့ကိုပြင်ဆင်ပေး၏။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက်တစ်ပတ်တစ်ခါဘုရားသခင်နှင့်ဆက်သွယ်ရန် အခွင့်အရေးပေးခဲ့ပါသည်။ "ဘုရားသခင်သည် မိမိဖန်ဆင်းသမျှသောအရာတို့ကိုကြည့်ရှုလျှင် အလွန်ကောင်းသည်ကိုမြင်တော်မူ၍ ညဉ့်ဦးနှင့်နံနက်သည်ဆဋ္ဌမနေ့ရက်ဖြစ်လေ၏။ သတ္တမနေ့ရက်ရောက်လျှင် ဘုရားသခင်သည် ဖန်ဆင်းသောအမှုကို လက်စသတ်တော်မူခဲ့ပြီးသည်ဖြစ်၍ ဖန်ဆင်းသမျှသောအမှုအရာတို့သည်ပြီးစီးပြီးမှ ထိုသတ္တမနေ့၌ငြိမ်ဝပ်စွာနေတော်မူ၏" (ကမ္ဘာ ၁း၃၁ မှ ၂း၃ ထိ)။ ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်သောခရစ်တော်သည် ပထမဆုံးဥပုသ်နေ့တွင် အာဒံ၊ ဧဝနှင့်အတူ ဥပုသ်စောင့်ကာနားနေလေသည်။ ထိုနေ့ကိုလည်းသန့်ရှင်းစေသည်။ တစ်ပတ်တွင်ခုနစ်ရက်ရှိ၍ တစ်ပတ်၏ရက်လည်နေ့တိုင်းတွင် အာဒံနှင့်ဧဝအတွက် ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာ (ဥပုသ်နေ့) ကိုပေးခဲ့ပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် လူ၏အပေါ်တွင်မေတ္တာသက်ဝင်၍ ထိုလူနှစ်ဦးတို့အတွက် အသက်ရှင်သမျှကာလပတ်လုံး ဘုရားသခင်ကိုမှီခိုဆည်းကပ်ရန်နှင့်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ရန်ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါသည်။ ဥပုသ်နေ့ပတ်တိုင်းသည် ကိုယ်ကာယနားနေခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရှင်သန်စေရန်ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ အပြစ်သည် ဤလောကသို့ရောက်လာပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ဥပုသ်နေ့သည် သာ၍အရေးကြီးကြောင်းသိရှိလာရသည်။ ထိုယေရှုသခင်ပင်လျှင် အာဒံနှင့်ဧဝကိုငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာပေးခဲ့၍ နောက်နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်အပြီးတွင် သိနတောင်ပေါ်တွင်မောရှေမှတစ်ဆင့် ပညတ်တော်ကိုပေးခဲ့လေသည်။ (၁ကော ၁၀း၁–၄)။ ထို့ကြောင့် ခရစ်တော်သည် ထိုပညတ်တော်၏အလယ်တွင် ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာတည်းဟူသော ဥပုသ်နေ့ကိုပေးခဲ့ပါသည်။ ပညတ်တော်လေးပါးတစ်ပါးကိုဖတ်လျှင် "ဥပုသ်နေ့ကိုသန့်ရှင်းစေခြင်းငှါ ထိုနေ့ရက်ကိုအောက်မေ့လော့၊ ခြောက်ရက်ပတ်လုံးအလုပ်မျိုးကိုကြိုးစား၍လုပ်ဆောင်လော့၊ သတ္တမနေ့ရက်သည် သင်၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား၏ဥပုသ်နေ့ဖြစ်၏။ ထိုနေ့၌ သင်မှစ၍ သင်၏သားသမီး၊ ကျွန်ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ တိရစ္ဆာန်၊ သင်၏တံခါးအတွင်း၌နေသောဧည့်သည်သည် အလုပ်မလုပ်ရ (ထွက် ၂၀း၈–၁၁)။ ဘုရားသခင်သည် ဥပုသ်နေ့ကိုသတိရဖို့ရန်အကြောင်းမှာကြားခဲ့ပါသည်။ အကြောင်းမူကား ကမ္ဘာမိုးမြေဖန်ဆင်းခဲ့ကြောင်းသတိရရန်ဖြစ်သည်။ ဥပုသ်နေ့ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားသခင်အား ဆက်သွယ်၊ ဆက်စပ်ပေးပါသည်။

ဤလောကတွင် ခရစ်တော်သက်တော်ထင်ရှားစဉ်က သူသည် အဖဘုရားသခင်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ရန်အချိန် တောင်းယူခဲ့ပါသည်။ သခင်ခရစ်တော်သည် ဥပုသ်နေ့၏ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာကို ဥပုသ်နေ့တွင်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိခဲ့ပါသည်။ လုကာ၏မှတ်ချက်မှာ– "ကြီးပွားတော်မူရာနာဇရက်မြို့သို့ရောက်ပြန်လျှင် ထုံးစံတော်ရှိသည့်အတိုင်း ဥပုသ်နေ့၌ တရားဇရပ်သို့ဝင်၍ ကျမ်းစာကိုဖတ်ရွတ်ခြင်းငှါထတော်မူ၏" (လုကာ ၄း၁၆)။ လူ၏ဇာတိကိုခံယူသောခရစ်တော်သည် ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာလိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့လူသားများသည် သာ၍လိုပေမည်။ သခင်ခရစ်တော်သည် ဥပုသ်နေ့နှင့်ပတ်သက်သောယုံကြည်ခြင်းစည်းကမ်းအချို့ကိုပယ်၍ ဥပုသ်နေ့သည် လူ၏အတွက်

အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေသည်ကိုပြ၏ (မဿဲ ၁၂း၁–၁၂)။ “ထိုမှတစ်ပါး ဥပုသ်နေ့သည် လူအဖို့ဖြစ်၏။ လူသည် ဥပုသ်နေ့အဖို့ဖြစ်သည်မဟုတ်။ သို့ဖြစ်၍ လူသားသည် ဥပုသ်နေ့ကိုပင်အစိုးရသည်ဟုမိန့်တော်မူ၏” (မာကု ၂း၂၇၊ ၂၈)။ ခရစ်တော်သည် ဥပုသ်နေ့အရေးကြီးကြောင်းကို မိမိသေသောအခါ၌ပင်ပြသည်။ သူသည် သောကြာနေ့တွင်သေသည်။ ထိုနေ့ရက်သည် အဖိတ်နေ့ဖြစ်သည်ဟုတွင်၏။ ဥပုသ်နေ့သည် အစပြုတော်မူမည်ဖြစ်ကြောင်းပြသည် (လုကာ ၂၃း၅၄)။ “အမှုပြီးပြီ” ဟုကြေညာပြီးသောအခါ ဤလောကသို့ခရစ်တော်ကြွလာ၍ လူသားများအတွက် အသက်စွန့်ရမည်အကြောင်း ဆုံးတိုင်ရောက်ပြီဖြစ်၏ဟုသတ်မှတ်သည် (ယောဟန် ၁၉း၃၀။ ၄း၃၄။ ၅း၃၀)။ ထို့နောက်ပိုင်းတွင် ခရစ်တော်သည် သူ၏တာဝန်ပြီးဆုံးကြောင်းကို အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် သင်္ချိုင်းတွင် ချမ်းသာထဲသို့ဝင်၏ (ဟေရှာယ ၅၇း၁၊ ၂)။ ခရစ်တော်သည် မိမိဖန်ဆင်းခြင်းများကို ခြောက်ရက်နေ့တွင် လက်စသတ်ခဲ့ပြီးသည့်နည်းတူ ကယ်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင်လည်း ခြောက်ရက်နေ့တွင်အပြီးလုပ်ဆောင်ခဲ့၍ သတ္တမနေ့ရက်၌ ငြိမ်ဝပ်စွာနေတော်မူ၏။ တနင်္ဂနွေနေ့နံနက်တွင် အောင်မြင်စွာသင်္ချိုင်းမှထမြောက်၍ (လုကာ ၂၄း၁–၇)။ သူ၏တမန်တော်တို့အားမှာကြားခဲ့သည့်အတိုင်း ၎င်းနေ့တွင်တွေ့ဆုံခဲ့လေသည်။ ယေရုရှလင်ကို ဖျက်ဆီးမည့်အကြောင်းနှင့် ကြိုတင်ကာတမန်တော်တို့အားသတိပေးခဲ့သည်မှာ “သင်တို့ပြေးရသောအချိန်သည် ဆောင်းကာလ၌မကျ၊ ဥပုသ်နေ့၌လည်းမကျမည့်အကြောင်း ဆုတောင်းကြလော့–––” (မဿဲ ၂၄း၂၀)။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သခင်ခရစ်တော်သည် တမန်တော်များနှင့် အသင်းသူအသင်းသားတို့အား မိမိကျင့်သုံးခဲ့သောဝိနည်းများတို့ကို လိုက်လျှောက်ရန်မှာကြားခဲ့ပါသည် (ယောဟန် ၁၅း၁၅၊ ၁၆)။ ခရစ်တော်သည် မိမိ၏ကယ်တင်ခြင်းငြိမ်ဝပ်ခြင်း ချမ်းသာနှင့် ဥပုသ်နေ့၏ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာကိုရရှိရန်လိုလားပါသည်။ ခရစ်တော်မှာကြားချက်ကို တစ်သဝေမတိမ်း တမန်တော်တို့ လိုက်နာခဲ့ကြသည်။ တမန်တော်တို့သည် ခရစ်တော်သေဆုံးပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ဥပုသ် စောင့်ခဲ့ပါသည်။ (လုကာ ၂၃း၅၄–၅၆။ တမန်တော် ၁၃း၁၄။ ၁၆း၁၃။ ၁၇း၂။ ၁၈း၁–၄)။ ယောဟန်သည် ခရစ်တော်ဘုရားသခင်နှင့်အတူ ဥပုသ်နေ့တွင်မိတ်သဟာယဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာနောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပါ အတိုင်းသက်သေခံခဲ့ပါသည်။ (ဗျာ၊ ၁း၁၀)။ ဘုရားသခင်၏နေ့ဟုဆိုရာတွင် ခရစ်တော်၏စကားအရ၊ ဥပုသ်နေ့ကို ဆိုလိုသည်။ အကြောင်းမှာ “လူသားသည် ဥပုသ်နေ့ကိုအစိုးရသည်ဟုမိန့်တော်မူ၏” (မဿဲ ၁၂း၈)။ ဥပုသ်နေ့တွင် ထူးခြားသောအထိမ်းအမှတ်နှစ်ခုမှာ (၁) ကျွန်ုပ်တို့ကိုဖန်ဆင်းသည်။ (၂) ကျွန်ုပ်တို့ကိုကယ်တင်သည်။ ဥပုသ်နေ့သည် ဤလောကတွင်မက ကောင်းကင်တွင်လည်းစောင့်ရမည်။ “ငါဖန်ဆင်းသောကောင်းကင်သစ်နှင့်မြေကြီးသစ်သည် ငါ့ရှေ့၌တည်သကဲ့သို့ သင်တို့အမျိုးအနွယ်နှင့် သင်တို့၏နာမသည်လည်းတည်ရလိမ့်မည်ဟု ထာဝရဘုရားသခင် မိန့်တော်မူ၏။ လူသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ငါ့ရှေ့မှာကိုးကွယ်ခြင်းငှါ လဆန်းနေ့နှင့်ဥပုသ်နေ့အစဉ်အတိုင်းလာ ကြလိမ့်မည်ဟု ထာဝရဘုရားသခင်မိန့်တော်မူ၏” (ဟေရှာယ ၆၆း၂၂၊ ၂၃)။

၄။ ဥပုသ်နေ့၏ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာအကျိုးအမြတ်များ

ယခုခေတ်လူတို့သည် တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက်ကျော်လွှားကာ အသက်တာတွင်ဗရုန်းသုန်းကားဖြစ် နေကြသည်။ လူအများတို့သည် ကြံရာမရဖြစ်ကြသည်။ အိမ်ထောင်များတို့သည် ပြိုကွဲပျက်စီးကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ သောအခြေအနေများအတွက် ဘုရားသခင်သည် သာ၍ကောင်းသောလူမှုရေးတည်ထောင်ရန် ဥပုသ်နေ့ကိုပေးခဲ့လေ သည်။ ဥပုသ်နေ့၏အကျိုးသက်ရောက်ပုံများကို အသေးစိတ်ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါစို့။

(၁) ဥပုသ်နေ့သည် ဖန်ဆင်းခြင်းအထိမ်းအမှတ်ကိုပြခဲ့သည်။ ထိုနေ့ကိုသန့်ရှင်းစွာစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ဖန်ဆင်းရှင်ကိုသတိရရန်အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။ ထိုသန့်ရှင်းသောနာရီအချိန်အခါတို့သည် ဘုရားသခင်နှင့်အတူထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကိုပြသည်။ သင်သည် သင်၏မိသားစုများနှင့်တရင်းတနှီးနီးကပ်စွာသာယာသောစမ်းချောင်းနားအရိပ်အောက်တွင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကိုသတိရပါ။ ဥပုသ်နေ့အချိန်ကို ခရစ်တော်နှင့်ကုန်လွန်စေ၍ ကျွန်ုပ်တို့အားမည်ကဲ့သို့ဖန်ဆင်းခဲ့သည်ကိုသိရှိနားလည်စေသည်။

(၂) ဥပုသ်နေ့၏အကျိုးအမြတ်တစ်ခုမှာ ဘုရားသခင်နှင့်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း၊ မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းနှင့် အခြားခရစ်ယာန်များနှင့်ပေါင်းသင်းခြင်းဖြစ်သည်။ အသင်းသူအသင်းသားများနှင့် အစုလိုက်သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဂုဏ်တော်ကိုချီးမွမ်းရမည်။ ဝတ်ပြုရခြင်းသည် ကြီးမြတ်သောအကျိုးအမြတ်ဖြစ်သည်။ ဥပုသ်နေ့သည် ကျွန်ုပ်တို့အားအထူးအချိန်ပေးကာ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ကြသောအသင်းတော်ကြီးတစ်ခုလုံးအတွက် ဝိညာဉ်ရေးတန်ခိုးပေးသည်။

(၃) ဥပုသ်နေ့၌တက်ရောက်ဝတ်ပြုကြသောအသင်းသားတိုင်းအတွက် ကောင်းကျိုးကောင်းမှုပြုရန် အခွင့်အရေးပေးသည်။ အိမ်နီးချင်းဖျားနာနေခဲ့သော် သွားရောက်လည်ပတ်အားပေးခြင်း၊ သေဆုံးသောမိသားစုများအတွက် နှစ်သိမ့်မှုကိုပေးခြင်း၊ ခြောက်ရက်ပတ်လုံးအလုပ်လုပ်စဉ်တွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သောသူအားမေတ္တာပြခြင်းဖြင့် ဂရုတစိုက်ပြုစုခြင်း၊ ခရစ်တော်၏အကြံပေးချက်အရ၊ "ထို့ကြောင့် ဥပုသ်နေ့၌ ကျေးဇူးပြုအပ်သည်ဟုပြန်ပြောတော်မူ၏" (မဿဲ ၁၂း၁၂)။

(၄) ဥပုသ်နေ့အချိန်အခါတွင် မိသားစုများခွန်အားရရှိနိုင်ရန် စည်းရုံးခြင်း၊ ဥပုသ်နေ့တွင်အလုပ်မလုပ်ရ (ထွက်၊ ၂၀း၁၀) ဟူသော ခရစ်တော်၏စကားသည် ဥပုသ်နေ့ပါမချန် အလုပ်အလွန်အကြူးလုပ်ဆောင်သောမိဘများတို့အတွက်ဖြစ်သည်။ ဥပုသ်နေ့သည် အိမ်ထောင်သားများအတွက် ခရစ်တော်နှင့်ဆက်သွယ်ရန်နှင့် ဝိညာဉ်ရေးတိုးပွားရန်နားနေရသောအချိန်ဖြစ်သည်။

(၅) ဥပုသ်စောင့်ရခြင်းသည် ခရစ်တော်ကြွလာလုနီးကြောင်းကို ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်စောင့်ဆိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟဖွဲ့ခြင်းတွင် အချိန်သည်အဓိကဖြစ်သည်။ ခရစ်တော်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့သောအခါ ထို့ထက်ပိုမို၍အချိန်ကိုအသုံးချရမည်။ တစ်ပတ်တွင်တစ်ရက်လုံး (ဥပုသ်နေ့) ခရစ်တော်အတွက်အသုံးချခြင်းသည် ပိုမိုရင်းနှီးမှု၊ ပိုမိုနီးကပ်မှုရှိလာသည်။ ဥပုသ်နေ့တွင် အချိန်သီးသန့်ထားသောကြောင့် ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ ခရစ်တော်နှင့်အတူမိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းနှင့် စကားတော်ကိုနားထောင်ခြင်းများရရှိလာမည်။ ခရစ်တော်သည်ဥပုသ်နေ့ကိုကောင်းချီးပေး၍ သန့်ရှင်းစေသည်။ သူကိုယ်တိုင်ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူရှိမည်ဟူသောကတိ (ကမ္ဘာ ၂း၃) ရှိခဲ့သည်။ ဥပုသ်နေ့ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်းကိုလည်းသိစေသည်။ ထိုဥပုသ်နေ့ကို ခရစ်တော်ကဖန်ဆင်းခြင်းနေ့များမှ တစ်ရက်သီးသန့်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ခရစ်တော်သည်ဥပုသ်နေ့ကိုဖန်ဆင်းခဲ့စဉ်က လူမျိုးအစဉ်အဆက်ရှိမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုစိတ်ထဲတွင်သတိထားမိခဲ့ပါသည်။ ထိုငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာနေ့ရက်တွင် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်မည်ကဲ့သို့ဆက်နွယ်ပုံ၊ ဆက်သွယ်ပုံကိုတိကျသေချာစွာဖေါ်ပြပါသည်။ ထိုနေ့ရက်တွင်ခြောက်ရက်ပတ်လုံးပင်ပန်းသမျှစိတ်သောက၊ ကိုယ်သောကရှုပ်ထွေးမှုမှအားလုံးစွန့်ထားခဲ့၍ ဘုရားသခင်ကိုမျက်မှောက်ပြုခြင်း၊ တရားတော်ကိုလေ့လာဖတ်ရှုခြင်းဖြင့်ဘုရားသခင်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

၅။ ကောင်းကင်ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာကိုကြိုတင်မြည်းစမ်းခံစားရခြင်း

ဘုရားသခင်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ရခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများမှာ တစ်ပတ်တွင်တစ်ရက်အတွက်အသုံးပြုသော စကားမှာ ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာဖြစ်သည်။ ဥပုသ်နေ့ဟုခေါ်ဆိုသောဝေါဟာရသည် ဟေဗြဲဘာသာမှလာ၍ အနက်ရင်းမှာ ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာဟုအနက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ကျမ်းစာ၏ဝေါဟာရခုနစ်ရက်တွင် သတ္တမနေ့ "ဥပုသ်နေ့" "ငြိမ်ဝပ်စွာနေရသောဥပုသ်နေ့ (ဝတ်ပြုရာ ၂၃း၃) "ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့ကိုအကြောင်းပြု၍ ကျမ်းစာတစ်ချက်၌လာသည်ကား၊ ဘုရားသခင်သည် မိမိအမှုအရာအလုံးစုံကိုပြီးစီး၍ ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ငြိမ်ဝပ်စွာနေတော်မူ၏ဟုလာသတည်း။---ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်၏လူတို့အဖို့အလို့ငှါ ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာတစ်မျိုးသည် ကျန်ရစ်သေး၏" (ဟေဗြဲ ၄း၄၊ ၉)။ ဤကဲ့သို့ဥပုသ်နေ့၏ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာကို တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ်စောင့်ရှောက်ရခြင်းအားဖြင့် တစ်နေ့တွင်ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်ပြည့်စုံသော၊ ဇာဟုသုတဖြင့်ပြည့်စုံသော ကောင်းကင်ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာကို ကြိုတင်မြည်းစမ်းသကဲ့သို့ဖြစ်မည်။ ဤကဲ့သို့သောငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာသည် အလုပ်လက်မဲ့မဟုတ်၊ လုံခြုံမှု၊ ငြိမ်သက်မှု၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအဆင်ပြေမှု၊ ဘဝအသက်တာ၏ပြည့်စုံသောအခြေခံဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သောဝိညာဉ်ရေးငြိမ်သက်ချမ်းသာခြင်းသည် လက်တွေ့ဇာဟုသုတအားဖြင့်သာခံစားရနိုင်သည်။ ဤအတွေ့အကြုံများဖြစ်သော ကယ်တင်ခြင်း၊ ငြိမ်ဝပ်ချမ်းသာခြင်းနှင့် ဥပုသ်နေ့၏ငြိမ်သက်ချမ်းသာခြင်းများကိုသက်သေခံခဲ့သောသူအများရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များတို့သည် ဘဝအသက်တာတွင် ဝမ်းမြောက်ခြင်းအများဆုံးရရှိသူများဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် ခရစ်တော်၏ဆုကျေးဇူးဖြစ်သောငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာကိုကျေးဇူးတင်လိုပါသလား၊ ကယ်တင်ခြင်းပေးတော်မူသောကတိတော်ကိုလည်းကျေးဇူးတင်လိုပါသလား။

–o–

ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းလမ်းညွှန် (၁၆) အဖြေလွှာ
ကောင်းကင်ငြိမ်ဝပ်ခြင်းချမ်းသာ၏သော့ချက်

မှန်သောစာကြောင်းရှေ့တွင် ကြက်ခြေခတ် **(x)** ပေးပါ။

၁၊၂။ ------ ခရစ်တော်ကိုအမှီပြုကိုးစားခြင်းဖြင့် စိတ်သောက၊ ကိုယ်သောကများကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။
------ ခရစ်တော်ကိုယ်တိုင်နေ့စဉ်နှင့်အမျှခံစားရသောသောကများကို အဖဘုရားသခင်အား မှီခိုကိုးစားခြင်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းခဲ့ပါသည်။

၃။ ဥပုသ်နေ့ကို ခရစ်တော်ကိုယ်တိုင်ပထမဆုံးတည်ထောင်ခဲ့သည်။
------ ဖန်ဆင်းခဲ့သောအချိန်၌ နားနေရာနေ့ရက်ကိုကောင်းချီးပေးသည်။ အကျိုးသက်ရောက်စေသည်။
------ သိနတောင်ပေါ်တွင် ဘုရားသခင်သည် ပညတ်တော် (၁၀) ပါးကိုဣသရေလတို့အားပြောကြားခဲ့သည်။

ဓမ္မသစ်၏ကျမ်းစာတော်မြတ်အရ၊
------ အပတ်စဉ်ဥပုသ်နေ့တည်းဟူသောနားနေရာနေ့ရက်ကို ဖန်ဆင်းရှင်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ဖို့ရန်ထားသည်။
------ ခရစ်တော်၏ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ၊ ဥပုသ်နေ့တွင်ဘုရားရှိခိုးသည်။
------ ခရစ်တော်၏စကားအရ၊ ဥပုသ်နေ့သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသည်။
------ ခရစ်တော်သေဆုံးပြီးသောနောက်ပိုင်းတွင် ခရစ်တော်ကိုယ်တိုင်ဥပုသ်နေ့၌နားနေသည်။
------ ခရစ်တော်သည် ဥပုသ်နေ့၌ သူ၏တမန်တော်များတို့နားနေရန်နှင့် ထမြောက်ရှင်ပြန်ပြီးနှစ်ပေါင်းများစွာအကျိုးသက်ရောက်ရန် မျှော်မှန်းခဲ့ပါသည်။
------ တမန်တော်ယောဟန်သည် ဘုရားသခင်၏နေ့ရက်၌ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် ခရစ်တော်ကိုယ်တိုင်သတ္တမနေ့ရက်ကို ဥပုသ်နေ့စောင့်ခဲ့ကြောင်းသက်သေခံသည်။

၄။ ဥပုသ်စောင့်ရခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက်အခွင့်ကောင်းဖြစ်သည်။
------ ခရစ်တော်နှင့်မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းဖြင့် ဖန်ဆင်းရှင်၏ဥပုသ်နေ့ကိုစောင့်ရမည်။
------ ဥပုသ်နေ့ကိုစောင့်ထိန်းရခြင်းသည် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ကောင်းသောဗဟုသုတဖြစ်သည်။
------ လိုလျက်ရှိသောမိတ်ဆွေတစ်ဦးထံသို့ အကူအညီပေးရန်သွားနိုင်ရမည်။
------ အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းကို ခိုင်ခံ့တည်မြဲနိုင်ရန် အကျိုးရှိသောအချိန်ကိုအသုံးပြုပါ။

သင်တို့၏ရှေ့ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည်စိတ်ပါဝင်စားခဲ့ပါသည်။ သင်တို့မေးလိုရာရှိလျှင် အောက်ပါအဖြေပုံနမူနာအတိုင်းစဉ်းစားပေးပါရန်။

၁။ သင်သည် စနေနေ့၊ တစ်ပတ်တွင်သတ္တမနေ့၊ ဥပုသ်နေ့ဖြစ်ကြောင်းကို ဤအချိန်တွင်အဦးဆုံးသိရပါသလား။

၂။ သတ္တမနေ့ကို ဥပုသ်နေ့အဖြစ်စောင့်သောသူများကိုသိပါသလား။

၃။ ဥပုသ်နေ့ကိုစောင့်သောအသင်းတော်ကိုတစ်ခါခါလည်ပတ်ဖူးပါသလား။

၄။ သင်သည် ဥပုသ်နေ့ကိုစောင့်ရန် တစ်ကြိမ်တစ်ခါစဉ်းစားဖူးပါသလား။ ဥပုသ်နေ့စောင့်ရခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများကိုခံရဖူးပါသလား။

ကျမ်းစာ၏သွန်သင်ချက်အရ၊ စနေနေ့၊ သတ္တမနေ့ရက်ဖြစ်သောဥပုသ်နေ့ကိုဖော်ပြလျက်နှင့် များစွာသောခရစ်ယာန်တို့သည် တနင်္ဂနွေနေ့ကို အဘယ်ကြောင့်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ကြပါသနည်း။ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းလမ်းညွှန် (၂၁) သည်သင့်အားအဖြေကိုပေးပါမည်။

–ဝ–

ထင်ရှားသေသပ်စွာရေးပါ

အမည်--------------------------------

လမ်းနှင့်အိမ်အမှတ်------------------------

မြို့------------------------------------

နယ်------------------------------------

ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ----------------------