

# နှိမ့်ချခြင်းအား ဖြင့်စည်းလုံးခြင်း

Lesson 4 for January 24, 2026



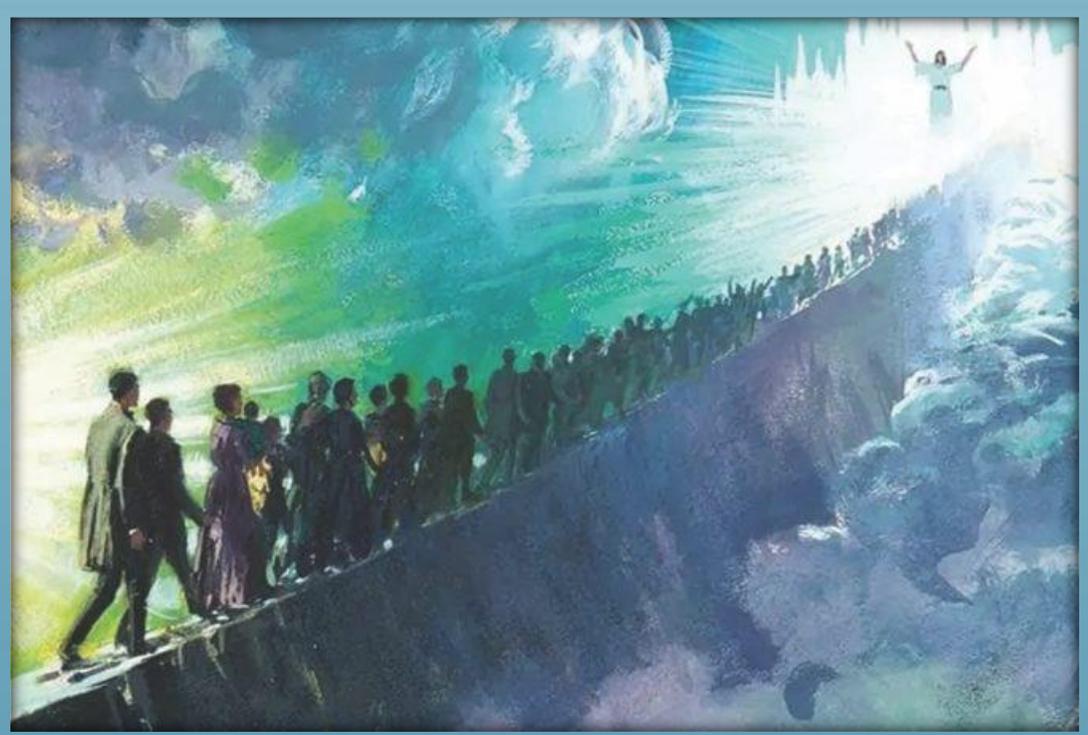
---

“သင်တို့သည်  
အချင်းချင်းချစ်ကြွေ  
စိတ်မကွဲပြားဘဲ တစ်လုံး  
တစ်ဝတ်ည်းကြံစည်ခြင်းနှင့်  
တကွ၊ သဘောတညီတညွတ်  
တည်းရှိသော အားဖြင့်  
ငါဝမ်းမြောက်စရာ အကြောင်းကို  
စုံလင်စေကြလော့” (ဖိလိပ္ပိ၊  
၂:၂)။

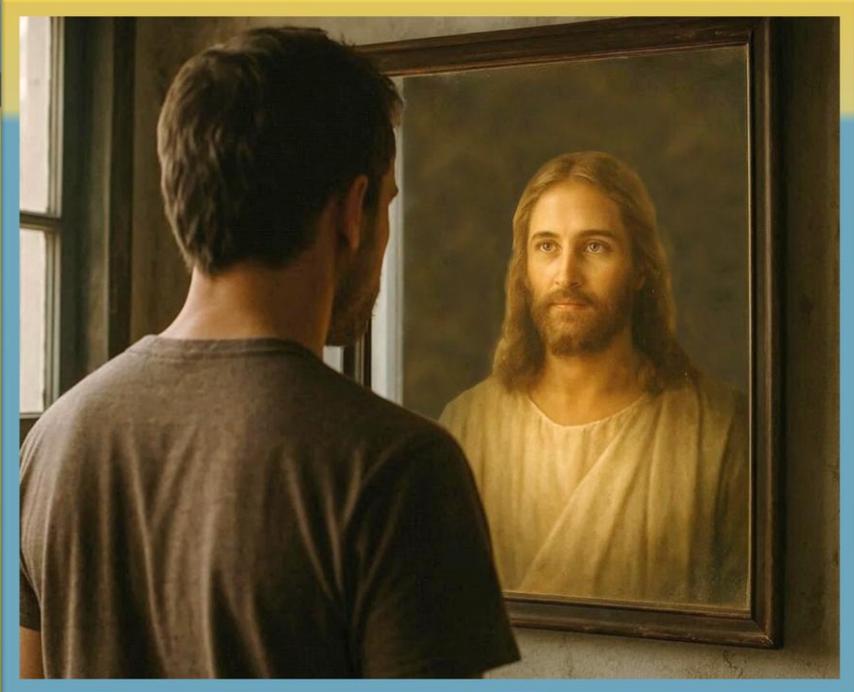
---



ပေါလုသည်ဖိလိပိုမြို့ရှိယုံကြည်သူများအားခရစ်ယာန်ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများကိုရင်ဆိုင်ရာတွင်ခိုင်မာစွာရပ်တည်ရန်အားပေးခဲ့သည်။ ကောင်းကင်နိုင်ငံသားများအဖြစ်ထိုက်တန်သောအပြုအမူဖြင့် ကျင့်ကြံရန်၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကိုအလေးပေးပြောကြားခဲ့သည်။



“ထို့ကြောင့်” ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့အတူ ပေါလုဟာ စုံညီခြင်းကို ဘယ်လီရယူနိုင်မလဲဆိုတာ နားလည်ဖို့ အဓိကသော့ချက်တွေကို ပေးတဲ့အပိုင်းအသစ်တစ်ခုကိုစတင်ပါတယ် - ယေရှု၏နမူနာကို အတုယူခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။



-  စည်းလုံးမှုမရှိခြင်း၏ မူလအစ (ဖိလိပို ၂:၁-၃က)
-  နှိမ့်ချသောအားဖြင့်စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း(ဖိလိပို ၂:၃၁-၄)
-  ယေရှုကဲ့သို့ တွေးခေါ်ပါ (ဖိလိပို ၂:၅)
-  ယေရှု၏စိတ်နေသဘောထား (ဖိလိပို ၂:၆-၈)

# ယေရှု၏သဘောထား (ဖိလိပ္ပိ ၂:၆-၈)

'မည်သည့်အမှုကိုမျှတပြုလုပ်လိုသောစိတ်နှင့်လည်းကောင်း၊ အချည်းနှီးကျော်စောလိုသောစိတ်နှင့်လည်းကောင်း မပြုဘဲ နှိမ်ချသောစိတ်ရှိလျက်။ ဖိလိပ္ပိဩဝါဒစာ ၂:၆



"ဖိလိပ္ပိအသင်းတော်သားတွေကြားမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ဝမ်းကွဲခြင်း၊ အကြောင်းအရင်း (အားနည်းချက်) ကို အတိအကျမထောက်ပြခင်မှာ သူတို့တွေလည်း လုံးညီညွတ်မှု ရှိစေခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို ပြည့်စုံစေဖို့အတွက် ပေါလု ပေးခဲ့တဲ့ ပထမဦးဆုံးသော အကြံပြုချက်တွေက ဘာတွေလဲ? (ဖိလိပ္ပိ ၂:၁-၂)"

- ခရစ်တော်၌ နှစ်သိမ့်မှုရယူပါ

ခရစ်တော်၏ စံပြဘဝကို လေ့လာပြီး တုပရန် သူတို့ကို အားပေးသည်
- မေတ္တာ၌ နှစ်သိမ့်မှုရယူပါ

ခရစ်တော်အပေါ်သူတို့၏မေတ္တာသည် စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးသောစွမ်းအားတစ်ခုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်
- ဝိညာဉ်တော်၏ ဆက်ဆံခြင်း

သူတို့သည် ဝိညာဉ်တော်၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင် လက်အောက်ခံရမည်။
- နှလုံးသား၏စစ်မှန်သောချစ်ခြင်းမေတ္တာ

လူသားတို့၏ချစ်ခင်ကြင်နာမှု၏နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီးနွေးထွေးသော စိတ်ခံစားမှုများကို ထင်ဟပ်စေရမည်။
- ကရုဏာတော်

တစ်ဦးချင်း ကရုဏာတရားဖြင့် ပြုမှုခြင်းဖြင့် စစ်မှန်သော ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို ပြသပါစေ။
- စိတ်နှင့်မေတ္တာချင်းတူညီခြင်း

အပြန်အလှန်မေတ္တာသည် အတွေးများကိုင်တူစေပြီး ညီညွတ်သောလုပ်ဆောင်ချက်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

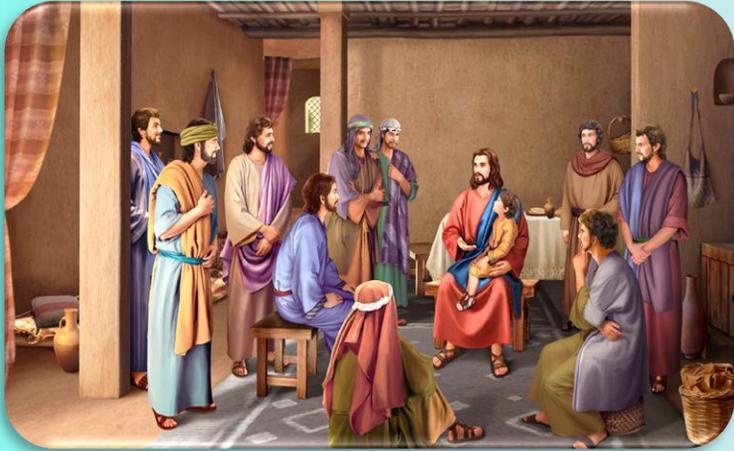


ကျ်အရာရာတို့ကိုသူတို့သည်မိမိတို့ကိုကွဲပြားစေသောမာနထောင်လွှားခြင်းနှင့်ငြင်းခုံခြင်းတို့ကိုဘေးဖယ်ထားမှသာလျှင်စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည် (ဖိလိပ္ပိ ၂:၃က)။

"ဤပြဿနာနှစ်ရပ်လုံးသည် လုစီဖာ (Lucifer) ၏ ပုန်ကန်မှုတွင် ရှိနေခဲ့ပြီး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင် အဆိုးရွားဆုံးသော ပြဿနာများထဲ၌ ပါဝင်သည် (ဂလာတိ ၅:၂၆၊ ယာကုပ် ၃:၁၆ NIV)။"

# နှိမ့်ချသောအားဖြင့်စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း (ဖိလိပ္ပိ ၂:၃၁-၄)

နှိမ့်ချသောစိတ်ရှိလျက် သူတစ်ပါးတို့သည် မိမိတို့ထက် ထူးမြတ်သည်ဟု မှတ်ယူကြလော့။ 4သင်တို့တစ်ဦးစီသည် မိမိအကျိုးကိုသာမကြည့်ရှုဘဲ သူတစ်ပါး၏အကျိုးကိုလည်း ကြည့်ရှုကြလော့။ (Philippians 2:3b-4)

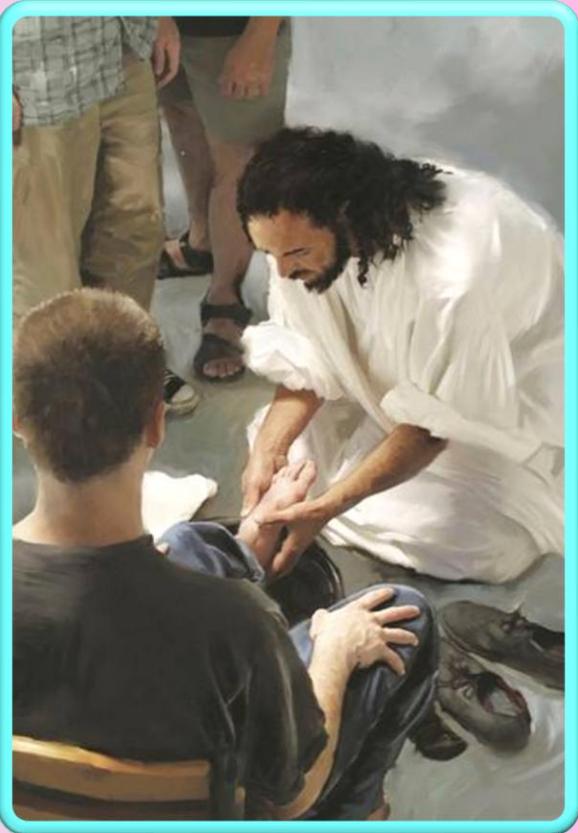


ပေါလုအဆိုပြုသော စည်းလုံးညီညွတ်မှုအတွက် ဖော်မြူလာမှာ ပြင်ပအရာမဟုတ်ဘဲ အတွင်းစိတ်သဘောထားဖြစ်သည်-နှိမ့်ချမှု။ ယေရှု၏ထူးခြားသောစရိုက်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ခြင်းအပြင်၊ ကိုယ်တော်၏တရားနာသူများအား နှိမ့်ချရန် အားပေးခဲ့သည် (မသဲ ၁၁:၂၉; ၁၈:၄; ၂၃:၁၂)။

ဤနှိမ့်ချမှုကိုရရှိရန်၊ ပေါလုကအခြားသူများကိုမိမိကိုယ်ထက်သာ၍အရေးကြီးသူများအဖြစ်သဘောထားရန်အကြံပြုထားပါသည် (ဖိလိပ္ပိ ၂:၃)။ သို့ပါလျက်ဘုရားရှေ့တွင်ကျွန်ုပ်တို့အား လုံးတန်းတူညီမျှမှုမရှိသင့်ပါလား? ညီညွတ်မှုရရှိရန်တန်းတူညီမျှမှု ရှိသင့်သည် မဟုတ်လား?



"ရှင်ပေါလုကကျွန်ုပ်တို့သည်အခြားသူများထက်နိမ့်ကျသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ထိုသို့ (နှိမ့်ချစွာ) မှတ်ယူသင့်သည်ဟုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ အစေခံတစ်ဦးသည် မိမိသခင်၏အကျိုးကို ရှာဖွေသကဲ့သို့၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း မိမိထက်သာလွန်သည်ဟု မှတ်ယူထားသူများ၏ အကျိုးကို ရှာဖွေပေးသင့်သည် (ဖိလိပ္ပိ ၂:၄)။"



သူတစ်ပါးကိုကူညီနိုင်ရန်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့သည်သတိ၏စကားကိုနားထောင်ပြီးသူတို့၏အမြင်ကိုနားလည်ရန်သင်ယူရမည်။ ဤအရာအားလုံးသည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ အလုပ်ဖြစ်သည်မှာ သံသယဖြစ်စရာမလိုပါ။

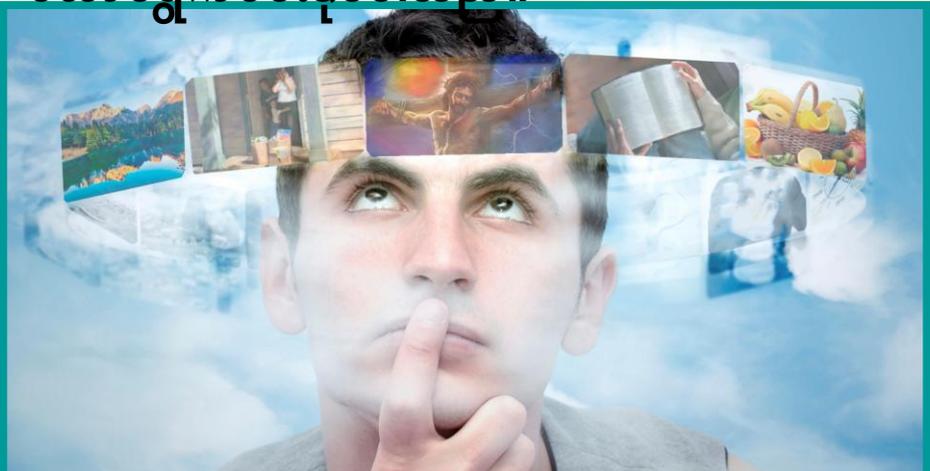
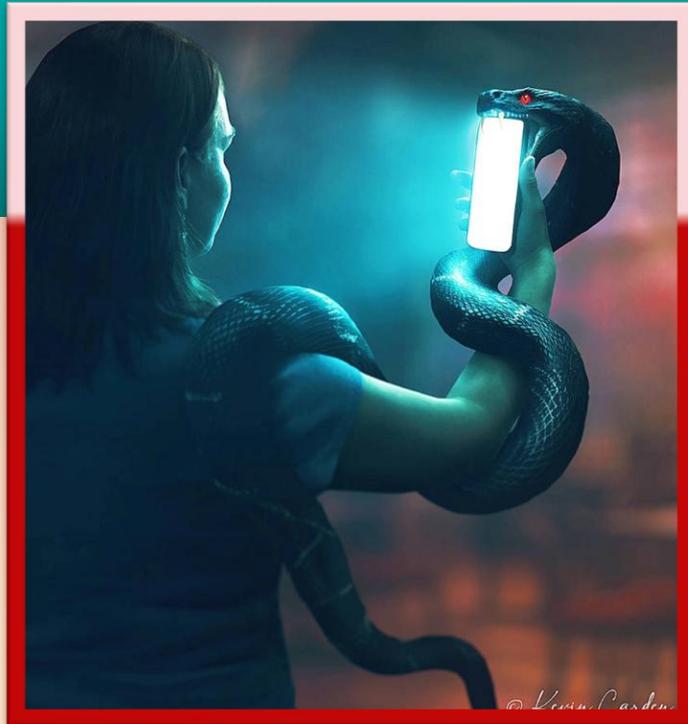
# ယေရှုကဲ့သို့ တွေးခေါ်ပါ (ဖိလိပ္ပိ ၂:၅)

'ခရစ်တော်ယေရှုခိုသော ထိုစိတ်သဘောမျိုးကို သင်တို့၌လည်းရှိစေကြလော့။'  
ဖိလိပ္ပိသြဝါဒစာ ၂:၅

ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးများကို မည်သို့ပုံဖော်ကြသနည်း။ "ဝိညာဉ်၏လမ်းကြောင်းများ"၊ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံများမှတစ်ဆင့်။ ကျွန်ုပ်တို့ဖတ်ရှု၊ မြင်တွေ့ သို့မဟုတ် ကြားသိသမျှအရာအားလုံးသည် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပုံသွင်းပေးသည်။ ထို့အပြင် စာတန်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို သင်၏ကံယဉ်အတွေးအခေါ်အတိုင်း ပုံသွင်းရန် ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံများကို ဗုံးကြဲတိုက်ခိုက်သည်။

ပေါလုသည်အစွန်းရောက်သူဖြစ်သည်။ သူသည်ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးများကိုသတိထားရန်သာမက ခရစ်တော်တွေးသကဲ့သို့ တွေးရန်လည်း တောင်းဆိုသည် (ဖိလိပ္ပိ ၄:၈; ၂:၅)။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပထမအချက်ကို ကြိုးစားသောကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဖြင့် အောင်မြင်နိုင်ကောင်း အောင်မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးကိုယေရှုခရစ်တော်၏စိတ်သဘော ထားနှင့်အညီ ပြောင်းလဲစေခြင်းငှါ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်း၌ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။



"အကြောင်းမှာကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးအခေါ် များသည်လောကီဆန္ဒများဖြစ်ပြီးကျွန်ုပ် တို့၏နှလုံးသားမှာမလှည့်ဖြားတတ်သော ကြောင့် ဖြစ်သည် (ယေရမိ ၁၇:၉)။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည်ကျွန်ုပ်တို့ ၏လောကီစိတ်ကိုခရစ်တော်၏စိတ်ကဲ့သို့ သောဝိညာဉ်ရေးရာစိတ်အဖြစ်သို့ပြောင်း လဲပေးမည်ဖြစ်သည် (ရောမ ၈:၁၊ ၅)။"

"သို့သော်ငြားလည်းကျွန်ုပ်တို့တွင်သွေးဆောင်မှုကို ခုခံတွန်းလှန်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ စာတန်၏လှည့်ဖြားမှုများကိုမခံရလိုသူများသည် မိမိတို့၏စိတ်ဝိညာဉ်တံခါးများကိုကောင်းစွာစောင့်ရှောက်ရမည်ဖြစ် သည်။ မစင်ကြယ်သော အတွေးများကို ဖြစ်ပေါ်စေမည့် အရာများကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ ကြည့်ရှုခြင်းသို့မဟုတ်နားထောင်ခြင်းတို့မှရှောင်ကြဉ်ရ မည်။ မိမိတို့၏စိတ်ကိုရန်သူ၏လှည့်ဖြားသွေးဆောင်ရာဘာသာရပ် တိုင်းနောက်သို့လွှင့်ပါးမသွားစေရန်ထိန်းသိမ်းရမည်။"

# ယေရှု၏စိတ်နေသဘောထား ၁ (ဖိလိပ္ပိ ၂:၆-၈)

'ခရစ်တော်သည် ဘုရားသခင်၏အသွင်သဏ္ဍာန်ရှိသော်လည်း ဘုရားသခင်နှင့်တန်းတူဖြစ်ခြင်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားရမည့်အရာဟု မမှတ်ယူဘဲ ဖိလိပ္ပိသြဝါဒစာ 2:6

ပေါလုက ယေရှုရဲ့ အရည်အသွေးသုံးခုကို အလေးပေးဖော်ပြတယ်-

သူသည် ဘုရားသခင်၏အခွင့်အာဏာကို စွန့်လွှတ်ခဲ့သည် (ဖိလိပ္ပိ ၂:၆)။

ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အစေခံရန် လူသားဖြစ်လာခဲ့သည် (ဖိလိပ္ပိ ၂:၇)။

သူသည် အသက်စွန့်သည်အထိ အရာခပ်သိမ်း၌ နှိမ့်ချစွာ နာခံခဲ့သည် (ဖိလိပ္ပိ ၂:၈)။

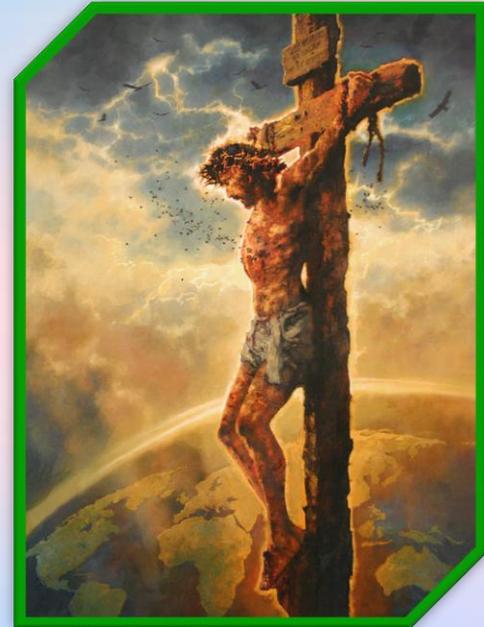


ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်သောကြောင့်ကိုယ်တော်သည်ဖန်ဆင်းခံသတ္တဝါတစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုရွေးနှုတ်ရန်အတွက်လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်တွင်နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရခြင်းနှင့် အသေခံခြင်းကို လက်ခံခဲ့သည်။

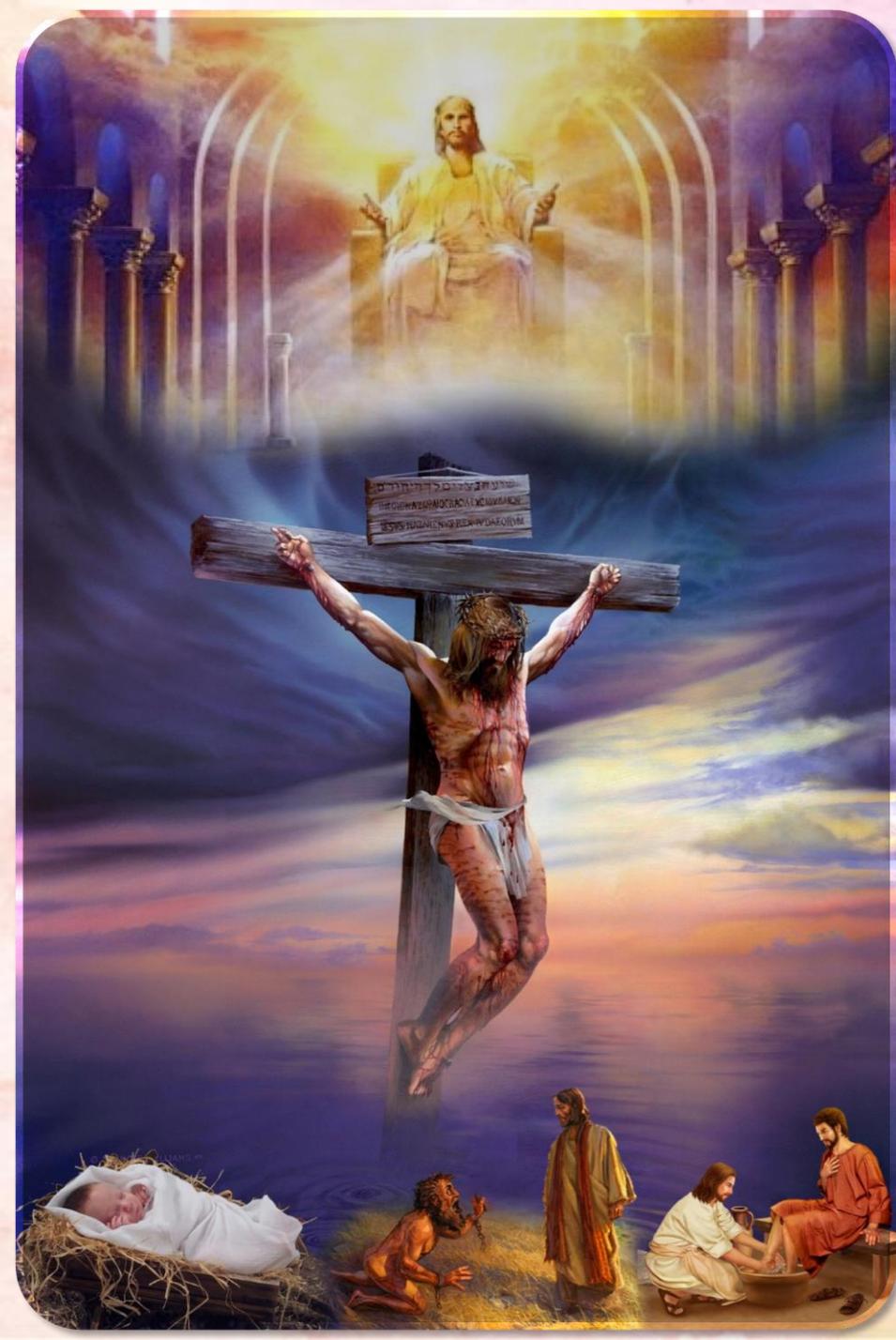
"ယေရှုသည်ဘုရားအဖြစ်တော်၏အခြားသောပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ပါးနှင့်တန်းတူရည်တူဖြစ်သော်လည်း၊ခမည်းတော်၏အလိုတော်ကိုအမြဲတစေပြည့်ဝစုံလင်စွာနာခံခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်တော်သည် နာခံမှုကိုငြင်းဆန်ခဲ့သည့်အချိန်ဟူ၍တစ်ခါမျှမရှိခဲ့ဖူးပါ။

ဤအကြောင်းကိုကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားသောအခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အံ့ဖွယ်ကယ်တင်ရှင်ကို ဦးညွှတ်၍ ကိုးကွယ်ရုံသာ တတ်နိုင်သည်။

"ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း အခြားသူများ၏အကျိုးအတွက်မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချရန်နှင့် စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံရန် အသင့်ရှိရပါမည်။"



# ယေရှု၏စိတ်နေသဘောထား ၂



'ဘုရားဝတ်၌ မွေ့လျော်ခြင်း၏လျှို့ဝှက်နက်နဲသောအရာသည် အမှန်ပင်ကြီးမြတ်လှပေ၏။ ကိုယ်တော်သည် သွေးသားအားဖြင့် ထင်ရှားပြီး ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် ဖြောင့်မတ်သည် ဟု အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရလျက် ကောင်းကင်တမန်တို့၏ ရှုမြင်ခြင်း၊ သတင်းတော်ကို လူမျိုးခြားတို့ကြား၌ ဟောပြောခြင်း၊ ကျီလောကတွင် လက်ခံယုံကြည်ခြင်းတို့ကို ခံရလျက် ဘုန်းအသရေနှင့် တကွ အထက်သို့ ဆောင်ယူခြင်းကို ခံတော်မူ၏။' တိမောသေဩဝါဒစာပထမစောင် 3:16

လူသားတစ်ဦးဖြစ်လာခြင်း၌ ခရစ်တော်၏ အံ့ဖွယ်ကောင်းသော နှိမ့်ချမှုသည် ရွေးနှုတ်ခံရသူများအတွက် ထာဝရကာလပတ်လုံး လေ့လာရမည့် အကြောင်းအရာတစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည်။

အဆုံးမရှိ၊ ထာဝရဖြစ်တော်မူသော ဘုရားသခင်သည် အဆုံးသတ်ရှိသော လူသားဇာတိဖြစ်လာပြီး သေခြင်း၏အုပ်စိုးခြင်းကို ခံရသည်မှာ မယုံနိုင်စရာကောင်းလှပါသည်။ ဤအရာကိုပင် ပေါလုက "တရားစောင့်ခြင်း၏ နက်နဲသောအရာ" (၁ တီ ၃:၁၆) ဟု ခေါ်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

"ယေရှုသည် စကြာဝဠာအလုံးစုံကို အုပ်စိုးသော အထွတ်အထိပ်နေရာမှ လုံးဝ ဝုဿံသော အစေခံဘဝသို့ ပြောင်းလဲခဲ့ပါသည်။ ၎င်းသည် အစေခံတစ်ဦးဖြစ်လျက်နှင့် စကြာဝဠာအလုံးစုံကို အုပ်စိုးသော အထွတ်အထိပ်နေရာကို လိုလားတောင်တခွံသည့် လုစီဖာ (Lucifer) ၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ပါသည်။"

ဤစံနမူနာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား မိမိကိုယ်ကို ဗဟိုပြုခြင်းနှင့် အစေခံခံလိုသော ဆန္ဒများကို စွန့်လွှတ်ရန် ခေါ်ယူနေပြီး ၎င်းတို့အစား နှိမ့်ချခြင်းနှင့် အခြားသူများကို အစေခံလိုသော စိတ်ထားများဖြင့် အစားထိုးရန် တိုက်တွန်းနေပါသည်။

"လူတိုင်းသည်မိမိ၏ပင်ကိုယ်စရိုက်ကိုပြုပြင်ထုဆစ်ခွင့်ရှိသည်။ ဘုရားသခင်သည်မည်သူ့ကိုမျှအခြားသောလူသား၏အတွေးအခေါ်များထဲတွင်မိမိ၏စိတ်နှလုံးကိုနှစ်မြုပ်ထားစေလိုသည်မဟုတ်ပါ။ စိတ်နှလုံးနှင့်စရိုက်လက္ခဏာပြောင်းလဲခံယူလိုသူများသည်လူသားများထံမျက်နှာမမူဘဲ၊ ဘုရားသခင်ပေးထားသောနမူနာတော်ထံကြည့်ရှုရမည်။ ဘုရားသခင်၏ဖိတ်ခေါ်ချက်မှာ-"ယေရှုခရစ်တွင်ရှိသောစိတ်သဘောသည်သင်တို့၌လည်းရှိစေသင့်၏" ဟူ၍ဖြစ်သည်။ စိတ်နှလုံးပြောင်းလဲခြင်းနှင့်နှလုံးသားအသွင်လဲခြင်းအားဖြင့်လူသားများသည်ခရစ်တော်၏ စိတ်သဘောကို ရရှိကြရမည်။"

**EGW (That I May Know Him, May 8)**