ခရစ်ယာန်အသက်တာ
ကြီးထွားခြင်း
သမ္မာကျမ်းစာ
လေ့လာနည်းလမ်းများ
Damon Vincent

# ခရစ်ယာန်အသက်တာကြီးထွားခြင်း
# ကျမ်းစာလေ့လာခြင်းသို့ ဖန်တီးချဉ်းကပ်ခြင်း

**ကျမ်းစာကို ဘာအတွက်ကြောင့် လေ့လာရသလဲ။**

(မဿဲ ၄း၄)တွင် ယေရှုက "လူသည် မုန့်အားဖြင့် အသက်မွေးရမည်မဟုတ်။ ဘုရားသခင် မိန့်တော်မူသမျှ အားဖြင့် အသက်ကိုမွေးရမည်"ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို သမ္မာကျမ်းစာ အားဖြင့် စကားပြောသည်။ သမ္မာတရားသိကျွမ်းခြင်း၌ ကြီးထွားလာသည့်အခါ ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာတော်၊ ဉာဏ်ပညာ၊ ကယ်တင်နိုင်သော တန်ခိုး၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ ကောင်းကင်ဘုံသို့ လမ်းပြခြင်း စသည်တို့ကို ပို၍ လေ့လာခံစားရသည်။ (ဟေဗြဲ၅း၁၄)တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း "နို့မှ ကြေခဲသောအစာ"သို့ ကူးပြောင်းခြင်းဖြင့် ကြီးထွားခြင်းသို့ တက်လှမ်း စေရန်ဖြစ်သည်။

**ကျမ်းစာလေ့လာမှုအာရုံစူးစိုက်ခြင်း**

၁။ သင်ကြားပို့ချခြင်းဖြင့် ကျမ်းစာ၏ မူလအစ၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ အကြောင်းအရာများ စသည်တို့ကို သိလာစေခြင်း။

၂။ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ကျမ်းစာကို အစဉ်အမြဲ၊ စနစ်တကျလေ့လာ တတ်စေခြင်း။

၃။ သုံးပတ်တာကျမ်းစာသင်တန်းသော်လည်းကောင်း။

၄။ ကျမ်းစာလေ့လာခြင်းအတွေ့အကြုံများကို ပို၍ ခံစားလာမည်ဖြစ်သည်။

**ကျမ်းစာလေ့လာမှုနည်းလမ်းများ**

ကျမ်းစာလေ့လာနည်းအချို့ကို ဤစာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျမ်းစာပါ အကြောင်းအရာနှင့် ကျမ်းညွှန်းတချို့ကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့အပြင် သင်ကြိုက် နှစ်သက်ရာ ကျမ်းပိုဒ်အချို့ကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်က သင့်ကိုဖော်ပြ သည့်အရာများ၊ သင်ခန်းစာရရှိသော အရာများတို့ကို သင့်မှတ်စုတွင် ရေးမှတ်ပါ။

## (၁) ကောက်နုတ်ချက် - ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အတွေ့အကြုံစသည်တို့က ကျမ်းစာ နားလည်ခံယူမှုကို ပုံသွင်းစေသည်။ ခရစ်ယာန်များအတွက်မူကား ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်က ပုံသွင်းစေရန်ဖြစ်သည်။

**အဆင့်(၁)။ ဤကျမ်းပိုဒ်က ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။**

"ဘယ်သူ၊ ဘာကို၊ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာ၊ ဘာကြောင့်၊ ဘယ်လို" စသည်ဖြင့် မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပါ။

**အဆင့်(၂)။ ဤကျမ်းပိုဒ်က ကျွန်ုပ်ကိုဘာပြောနေသလဲ။**

ကျမ်းပိုဒ်များကို စာရွက်ပေါ်တွင် ထားရှိခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိအသက်တာ ပြောင်းလဲ မှုကို ဖြစ်စေပါ။

**အဆင့်(၃)။ ကျွန်ုပ်အသက်တာမှာ ဘယ်လိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးမလဲ။**

(ရောမ ၁၂း၂)တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ဘုရားသခင်အလိုတော်ရှိသော အရာသို့ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲရန် လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန်လိုသည်။

## (၂) တွဲဘက်ဆက်စပ်မှု - ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း

ဤကဏ္ဍသည် တွေ့မြင်နေရသော အရာများနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာချိန်ဆခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို သခင်ယေရှုက ပုံဥပမာတော်များဖြင့် သွန်သင်ခြင်းကို ကျမ်းစာ၌ တွေ့ရသည်။ (ယော ၁၅း၁-၈)တွင် စပျစ်နွယ်ပင်နှင့် အကိုင်းအခက်များအကြောင်းသည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများ ကောင်းမွန်စွာ နားလည်သည်။ (ကမ္ဘာဦး ၃၇း၃၂-၃၅)တွင် မိဘနှင့် သားသမီးဆက်ဆံရေး၊ (မဿဲ ၁၃း၃၃)တွင် မုန့် (တဆေးမဲ့) ပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်းအရာ ကိုလည်းကောင်း၊ (ရောမ၁၂း၂)တွင် ရှင်ပေါလုက သဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အရာပြောဆိုခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကာယမွေးဖွားခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်မွေးဖွားခြင်း အကြောင်းအရာများကိုလည်းကောင်း၊ ကျမ်းစာ၌ ရေးသားဖော်ပြသည်။

## (၃) ဝတ်ပြုကိုးကွယ်မှု - ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း

ဤကဏ္ဍသည် ဆင်ခြင်အောက်မေ့သုံးသပ်ခြင်းနှင့်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ဘုရားရှင်နှင့် တစ်ဦးတည်းအချိန်ယူ ဆက်သွယ်မှုပြုခြင်းဖြစ်သည်။ (ယာကုပ် ၁း၂၅)

၁။ ပုံမှန်အချိန်သတ်မှတ်ပါ။

၂။ တိတ်ဆိတ်သောနေရာကိုရွေးချယ်ပါ။

၃။ ဆုတောင်းပါ။

၄။ ကျမ်းစာကိုဖတ်ရှုလေ့လာပါ။

၅။ ကျမ်းပိုဒ်ကိုဆင်ခြင်အောက်မေ့ပါ။

၆။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးပါ။

ဤကျမ်းစာလေ့လာနည်းအတွက် အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်များကို သင့်အတွက် လွယ်ကူစေရန် စုစည်းထားသည်။

**<u>သခင်ယေရှု၏သွန်သင်ချက်များ</u>**

| | | |
|---|---|---|
| မဿဲ | ၅း၁-၆း၄ | တောင်ပေါ်ဒေသနာ (၁) |
| မဿဲ | ၅း၇-၂၉ | တောင်ပေါ်ဒေသနာ (၂) |
| မဿဲ | ၁၃း၁-၅၈ | ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော် |
| လုကာ | ၁၀း၂၅-၃၇ | ကောင်းသောရှမာရိ |
| လုကာ | ၁၅း၁-၃၂ | ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့်ပြန်လည်တွေ့ရှိခြင်း |

**<u>သခင်ယေရှုတန်ခိုးနိမိတ်လက္ခဏာပြခြင်း</u>**

| | | |
|---|---|---|
| လုကာ | ၉း၁-၃၆ | လူငါးထောင်ကို ကျွေးမွေးခြင်း |
| မဿဲ | ၁၄း၂၂-၃၆ | သခင်ယေရှုရေပေါ်မှာလမ်းလျှောက်ခြင်း |
| ယောဟန် | ၉း၁-၄၁ | လူကန်းကိုပြန်မြင်စေခြင်း |
| မာကု | ၅း၁-၂၀ | နတ်ဆိုးစွဲသူကို ပြန်ကောင်းစေခြင်း |
| ယောဟန် | ၁၁း၁-၅၇ | လာဇရုကို ပြန်ရှင်စေခြင်း |

**<u>သခင်ယေရှုနှင့်လက်ဝါးကပ်တိုင်</u>**

| | | |
|---|---|---|
| လုကာ | ၂၂း၁-၄၆ | ပွဲတော်မင်္ဂလာ |
| ယောဟန် | ၁၈း၁-၄၀ | ဖမ်းဆီး၊ တရားစွဲဆိုခြင်း |
| ယောဟန် | ၁၉း၁-၄၂ | ကားတိုင်တင်ခြင်း |
| ယောဟန် | ၂၀၊ ၂၁ | ထမြောက်ခြင်း |
| တမန် | ၁း၁-၁၁ | ကောင်းကင်ဘုံသို့ ပြန်ကြွခြင်း |

**<u>ခရစ်တော်၏အသင်းတော်</u>**

| | | |
|---|---|---|
| တမန် | ၂း၁-၄၇ | သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်စေလွှတ်ခြင်း |
| တမန် | ၃း၁-၄း၃၇ | ရှေးကနဦးအသင်းတော် |
| တမန် | ၆း၈-၈း၈ | ညှင်းပန်းခြင်းခံရသောအသင်းတော် |
| တမန် | ၈း၂၆-၄၀ | ဧဝံဂေလိတရားပျံ့နှံ့ခြင်း |
| တမန် | ၁၀း၁-၁၁း၁၈ | လူတိုင်းအတွက်သတင်းကောင်း |

**<u>ရှင်ပေါလုနှင့်အသင်းတော်များ</u>**

| | | |
|---|---|---|
| ရောမ | ၈း၁-၃၉ | အပြစ်တရားကိုအောင်မြင်ခြင်း |
| ဂလာတိ | ၅း၁၆-၆း၁၀ | ဝိညာဉ်တော်၏ အသီးများ |
| ဧဖက် | ၆း၁၀-၂၀ | ခရစ်ယာန်၏လက်နက်စုံ |
| ကော | ၁း၁-၂၃ | မူလအခြေအမြစ်သို့ပြန်သွားခြင်း |

**<u>တမန်တော်တို့၏ သွန်သင်ချက်များ</u>**

| | | |
|---|---|---|
| ၁ကော | ၁၃း၁-၁၃ | သာ၍မြတ်သောအရာ |
| ၂ကော | ၄း၁-၆း၂ | ခရစ်တော်၌ရှိသောအသက်သစ် |
| ၁ပေ | ၁း၁-၂း၁၂ | အသက်ရှင်သောမျှော်လင့်ခြင်း |
| ယာကုပ် | ၁း၁-၂း၂၆ | ယုံကြည်ခြင်းနှင့်အလုပ် |
| ၁ယော | ၃း၁၁-၄း၂၁ | တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိကြပါ။ |

## ကျမ်းစာလေ့လာခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ

| | |
|---|---|
| **မျှော်လင့်လျှက်နေပါ။** | မိမိသင်ယူရရှိမည့် သမ္မာတရားကို မျှော်လင့်လျှက်နေပါ။ |
| **ဆုတောင်းပါ။** | ကျမ်းစာမလေ့လာခင်၊ အရင်ဦးဆုံးဆုတောင်းပါ။ |
| **ရိုးသားမှုရှိပါ။** | သင့်စိတ်နှလုံးကို ဘုရားရှင်သိမြင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ |
| **တသမတ်တည်းပြုပါ။** | ပုံမှန်အချိန်နှင့်နေရာကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် ဘုရားရှင်နှင့် အချိန်ယူပါ။ |
| **အာရုံပြုနားထောင်ပါ။** | မိမိဖတ်နေသောကျမ်းပိုဒ်ကို သေချာစွာ အာရုံစူးစိုက်၊ လေ့လာမှတ်သားပါ။ |

**ကျေးဇူးတင်ပါ။** နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် ဘုရားရှင်စကားပြောခြင်း၊ ဘုရားရှင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ စသည်တို့အတွက် ကျေးဇူးတင်ချီးမွမ်းပါ။

**စေတနာထက်သန်မှုရှိပါ။** ကျမ်းစာလေ့လာခြင်းမှရရှိသော အတွေ့အကြုံများ နှင့်ဝမ်းမြောက်ခြင်းများကို အခြားသူများအား ပြန်လည် ဝေငှပါ။

## ကျမ်းစာလေ့လာခြင်းပုံစံနမူနာ

နေ့စွဲ။ ---------- ကျမ်းညွှန်း ။ **<u>ဟေဗြဲ ၁၃း၁၄</u>**

**(ကောက်နှုတ်ချက်ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း -၁)**

**အဆင့်(၁)။ <u>ဤကျမ်းပိုဒ်က ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။</u>**

ဤလောကသည် ယာယီတဲဖြစ်သည်။ (ဟေဗြဲ ၁၁)တွင်ယုံကြည်ခြင်း အားကြီးသူများအကြောင်းတွေ့ရသည်။ (မဿဲ ၁၉း၂၉)။ (ဟေဗြဲ ၁၁း၁၀-၁၄)။

**အဆင့်(၂)။ <u>ဤကျမ်းပိုဒ်က ကျွန်ုပ်ကို ဘာပြောနေသလဲ။</u>**

ကျွန်ုပ်သည် ဤလောက၌ ဧည့်သည်အာဂန္တုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်အမြဲနေရ မည့်နေရာသည် ကောင်းကင်ဘုံဖြစ်သည်။

**အဆင့်(၃)။ <u>ကျွန်ုပ်အသက်တာမှာ ဘယ်လိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးမလဲ။</u>**

ကောင်းကင်ဘုံနှင့်ဆိုင်သော အရာများ၌သာ ဉစ္စာဆည်းပူးမည်။ ကျွန်ုပ်၌ ပိုလျှံနေသော အရာများကို မရှိဆင်းရဲသားများအား ဝေငှမည်။ “အထက်အရာကိုသာ မျှော်ကြည့်ရန်”အခြားသူများကို သွန်သင်မည်။ သင်္ခါရလောကအတွက် အချိန်အနည်းငယ် ပေးပြီး ထာဝရအတွက် အချိန်ပိုပေးမည်။

နေ့စွဲ။ ------------- ကျမ်းညွှန်း။ **ဗျာဒိတ် ၃း၂၀**

(ကောက်နှုတ်ချက်ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း -၂)

**အဆင့်(၁)။ ဤကျမ်းပိုဒ်က ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။**

ဘယ်သူက စကားပြောနေလဲ။

တံခါးကို ဖွင့်ရင်ဘာဖြစ်မလဲ။

ဘယ်အချိန်သခင်ယေရှုတံခါးခေါက်သလဲ။

ဘယ်မှာသခင်ယေရှုရပ်နေလဲ။

ဘာကြောင့် သခင်ယေရှုတံခါးခေါက်သလဲ။

သခင်ယရှုဝင်ဘို့ ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်မလဲ။ သခင်ယေရှုင့်ကို ဘယ်လိုကယ်တင်မလဲ။

**အဆင့်(၂)။ ဤကျမ်းပိုဒ်က ကျွန်ုပ်ကို ဘာပြောနေသလဲ။**

သခင်ယေရှုကို ကျွန်ုပ်ထဲဝင်ခွင့်မပြုရင် ကျွန်ုပ်ပျောက်ဆုံးမယ်။ အခြားသူများနဲ့ မိတ်သဟာရလည်း မရနိုင်ဘူး။ ကောင်းကြီးမင်္ဂလာများနှင့် ကတိတော်များ လည်း ကျွန်ုပ်နှင့်မဆိုင်တော့ဘူး။

**အဆင့်(၃)။ ကျွန်ုပ်အသက်တာမှာ ဘယ်လိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးမလဲ။**

သခင်ယေရှုကို ခေါ်ဖိတ်လက်ခံပြီး ဗတ္တိဇံယူမယ်။ ကျွန်ုပ်စိတ်နှလုံး တံခါးကို ယေရှုကို ဖွင့်ပေးမယ်။

နေ့စွဲ၊ -------- ကျမ်းညွှန်း။ ဒု-ဓမ္မ ၁၂း၁-၁၅

**တွဲဘက်ဆက်စပ်မှုကျမ်းစာလေ့လာခြင်း**

**အဆင့်(၁)။ ဤကျမ်းပိုဒ်က ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။**

ဒါဝိဒ်သည် ဗာသရှေဘနှင့်မှားယွင်းခြင်းကို နာသန်သတိပေးသည်။ နာသန်သည် သူဌေး၊ ဆင်းရဲသား၊ သိုးငယ် ပုံဥပမာကို အသုံးပြုသည်။ ဒါဝိဒ်နောင်တရ သည်။

**အဆင့်(၂)။ <u>ဤကျမ်းပိုဒ်က ကျွန်ုပ်ကို ဘာပြောနေသလဲ။</u>**

ကျွန်ုပ်အပြစ်ကိုမမြင်ဘဲ၊ သူတစ်ပါး၏အပြစ်ကို မြင်တတ်သည်။ ကျွန်ုပ်အသက်တာတွင် လွန်ကျူးသော အပြစ်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်လိုသည်။

**အဆင့်(၃)။ <u>ကျွန်ုပ်အသက်တာမှာ ဘယ်လိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးမလဲ။</u>**

ဘုရားဝတ်၌ မွေ့လျော်သောသူပင်လျှင် အပြစ်သွေးဆောင်ခြင်းသို့ ရောက်တတ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ အမှားရော၊ သူတစ်ပါး၏အမှားပါ၊ သင်ခန်းစာယူမည်။ စုံစမ်းသွေးဆောင်ခြင်းခံရရင် ဘုရားရှင်ထံမှ ခွန်အား တောင်းမည်။

နေ့စွဲ၊ -------- ကျမ်းညွှန်း။ **<u>ဆာလံ ၁၀း၁</u>**

**ဝတ်ပြုကိုးကွယ်မှုကျမ်းစာလေ့လာခြင်း**

**အဆင့်(၁)။ <u>ဤကျမ်းပိုဒ်က ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။</u>**

ဒါဝိဒ်သည် သူ၏အပြစ်ကြောင့် ဘုရားထံမှ ဝေးကွာခြင်းကို ခံစားရသည်။ (ဟေရှာယ ၅၉း၁-၁) ဘုရားရှင်နှင့်နီးစပ်ဘို့ရန် အပြစ်ကို ဖယ်ရှားဘို့လိုသည်။

**အဆင့်(၂)။ <u>ဤကျမ်းပိုဒ်က ကျွန်ုပ်ကို ဘာပြောနေသလဲ။</u>**

ဒါဝိဒ်ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်လည်း ဘုရားရှင်နှင့်ဝေးကွာတတ်သည်။ ဘုရားရှင်က မရွေ့ပါ။ ကျွန်ုပ်သာရွေ့ သွားသည်။ နောင်တရလျှက်ဘုရားရှင်ထံမှ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို တောင်းခံပြီး ဘုရားရှင်ထံ ပြန်လာနိုင်သည်။

**အဆင့်(၃)။ <u>ကျွန်ုပ်အသက်တာမှာ ဘယ်လိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးမလဲ။</u>**

ဘုရားရှင်နှင့်ဝေးကွာစေသည့် အကြောင်းအရာက ဘာတွေလဲ။ ကျွန်ုပ်ပြန်ဆန်းစစ်မည်။ စိတ်သဘောထားလား၊ အလုပ်လား၊ အချိန်လား၊ စသည်ဖြင့်။နှိမ့်ချသောသူ၏ ဆုတောင်းသံကို ဘုရားရှင် နားညောင်းသည်။ (ဆာလံ ၁း၁၇)။

နေ့စွဲ၊ -------- ကျမ်းညွှန်း။ --------

ကျမ်းစာလေ့လာနည်း။ (ကောက်နှုတ်ချက် ၁ (သို့) ၂/ တွဲဖက်ဆက်စပ်မှု/ ဝတ်ပြု ကိုးကွယ်မှု)

**အဆင့်(၁)။** **<u>ဤကျမ်းပိုဒ်က ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။</u>**

**အဆင့်(၂)။** **<u>ဤကျမ်းပိုဒ်က ကျွန်ုပ်ကိုဘာပြောနေသလဲ။</u>**

**အဆင့်(၃)။** **<u>ကျွန်ုပ်အသက်တာမှာ ဘယ်လိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးမလဲ။</u>**

နေ့စွဲ၊ -------- ကျမ်းညွှန်း။ --------

ကျမ်းစာလေ့လာနည်း။ (ကောက်နှုတ်ချက် ၁ (သို့) ၂/ တွဲဖက်ဆက်စပ်မှု/ ဝတ်ပြု ကိုးကွယ်မှု)

**အဆင့်(၁)။** **<u>ဤကျမ်းပိုဒ်က ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။</u>**

**အဆင့်(၂)။** **<u>ဤကျမ်းပိုဒ်က ကျွန်ုပ်ကိုဘာပြောနေသလဲ။</u>**

**အဆင့်(၃)။** **<u>ကျွန်ုပ်အသက်တာမှာ ဘယ်လိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးမလဲ။</u>**

**Contact: 8 Mile Church of Christ**
**Tel: 0943095123**