

အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း

အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းကို ယနေ့ခရစ်ယာန်အတော်များများ နားယဉ်သဘောပေါက်ပြီးသားဖြစ် နေသော်လည်း အမှန်တကယ်အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းအကြောင်းမေးလာပါက တိတိကျကျနားလည် သဘောမပေါက်သူ အမြောက်အများရှိနေသေးသည်။ အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းကို သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင် မည်သို့မည်ပုံ ရေးသားထား၍ ကျမ်းတတ်ပုဂ္ဂိုလ်များက မည်သို့တင်ပြထားသည်ကိုလေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းကို အနက်အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုးဖွင့်ကြသော်လည်း ကျွန်တော့် အနှစ်သက်ဆုံး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ “မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလိုဆန္ဒကိုစွန့်ပယ်၍ ခြေတော်ရင်းသို့တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ခြင်း” ပင်ဖြစ်သည်။ စစ်မှန်သောအစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းသည် မိမိအတွက် သို့မဟုတ် မိမိလိုချင်သောအရာ တစ်ခုကိုတောင်းဖို့အတွက်သာ မဖြစ်သင့်ပါ။ မိမိ၏အကျိုးတစ်ခုတည်းအတွက် အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း သည် အလွန်တကိုယ်ကောင်းဆန်ရာကျပေသည်။ ထို့အပြင် မိမိတွင်လိုချင်သော၊ ဖြစ်ချင်သော ရယူလိုသော အရာတစ်ခုခုရှိမှသာ အစာရှောင်ဆုတောင်းမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အစာရှောင်ဆုတောင်းရန်မလိုဆိုသည့် ပုံစံမျိုးဖြစ်နေပေမည်။ အသေအချာစဉ်းစားကြည့်ပါက အလွန်မတရားသောအတွေးအခေါ်ယုံကြည်မှုဖြစ် နေသည်။ ပူလောင်သော၊ လောဘဇာတက်နေသော၊ ရမက်လိုအပ်ခြင်းထန်လွန်းသော ယုံကြည်ခြင်း ဟုပင်တင်စားလိုပါသည်။ အထက်တွင် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုသကဲ့သို့ “မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလိုဆန္ဒကိုစွန့်ပယ်၍ ခြေတော်ရင်းသို့တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ခြင်း” မဟုတ်ဘဲ “မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလိုဆန္ဒကိုစွန့်ပယ်၍ ကိုယ်လိုအပ် သောအရာများကို အပြင်းအထန်တောင်းဆိုခြင်း” တနည်းအားဖြင့် ဆန္ဒပြခြင်း ဟုပင်ဆိုရမလိုပင်ဖြစ်နေ သည်။

မိမိ၏ဆန္ဒများကို မတောင်းဆိုရဟုမဆိုလိုသော်လည်း မိမိ၏ဆန္ဒလိုအပ်များထက်၊ ထိုအရာများကိုပင် ဂရုမပြုနိုင်အားပဲ ကိုယ်တော်ရှင်၏ ခြေတော် ရင်းသို့တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ပြီး မျက်နှာတော်ကိုရှာဖွေခြင်းသည် ပထမဦးစားပေးဖြစ်သင့်သည်။ ကိုယ်တော်ရှင်၏မျက်မှောက်တော်ရှေ့ရောက်နေချိန်တွင် မိမိ၏လောကီ ရေးရာစာလောင်ခြင်း အမျိုးမျိုးတို့ကိုပင်သတိမရနိုင်အားပဲ၊ တနည်းအားဖြင့် “မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလိုဆန္ဒ ကို စွန့်ပယ်၍” မျက်မှောက်တော်၌မွေ့လျော်ခြင်း သို့မဟုတ်ခြေတော်ရင်းသို့တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ. . သင်သည်အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် သမ္မတဖြစ်သည်ဆိုပါစို့။ မြန်မာနိုင်ငံမှလာသောမြန်မာအမျိုးသား တစ်ယောက်က သမ္မတအိမ်ဖြူတော်သို့အလည်ရောက်လာပြီး ရောက်ရောက်ခြင်း သင့်ကိုပင် နှုတ်မဆက်အား ပဲ သူလိုချင်သောအရာ၊ ဆန္ဒများစွာတို့ကို တစ်ခုချင်းတရစပ်ဖော်ပြတောင်းဆိုလာပါက သင်မည်သို့ခံစား မည်နည်း။ ရောက်ရောက်ခြင်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာနှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း အမှုကိုပြုပြီးသင်နှင့်အတူစကား စမြည်ပြောဆို၊ ရယ်ရယ်မောမော မိတ်သဟာရပြုကာ စားသောက်ပြီးမှ သူ၏လိုအပ်ဆန္ဒများကိုတင်ပြ လာမည့် နောက်မြန်မာအမျိုးသားတစ်ယောက်ကိုကော သင်မည်သို့ခံစားမည်နည်း။ ကျွန်ုပ်သာ သမ္မတ ကြီးဖြစ်မည်ဆိုလျှင် ဒုတိယလူကို သူတောင်းသည်ထက်ပို၍ပင်ကူညီမိပေလိမ့်မည်။ မိတ်ဆွေ.. မိမိ၏လို အပ်ဆန္ဒများကိုသာ တစ်ခုချင်းရွတ်ဆိုပြီးအစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းထက် ဘုရားရှင်၏မျက်နှာတော်ကိုရှေး ဦးစွာရှာပြီးဘုရားရှင်နှင့် မွေ့လျော်ကာမိတ်သဟာရပြုပါ။

ကျမ်းတတ်ဆရာတစ်ပါးက အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းကို (၁) ပုံမှန်အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း (၂) တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းအစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း (၃) အပြည့်အဝအစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း ဟူ၍ကျင့်သုံး ကြသည်ဟု ဖော်ပြပါသည်။

ပုံမှန်အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း (Normal Fasting)

ယနေ့ယုံကြည်သူခရစ်ယာန်များ အများဆုံးကျင့်သုံးသည့်အစာရှောင်နည်းဖြစ်သည်။ တစ်ရက်၊ တစ်ည သို့မဟုတ် တစ်မနက်ခင်း သို့မဟုတ် နှစ်ရက်သုံးရက်ခန့် အစားအစာနှင့်အရည်များကိုစားသောက်ခြင်းမပြုဘဲ သို့မဟုတ် အရည်သာသောက်ပြီး သို့မဟုတ် အစားတစ်မျိုးမျိုးကိုရှောင်ပြီး ဆုတောင်းပြီးကျမ်းစာဖတ် ကာ မျက်မှောက်တော်သို့တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ပြီး နောက်မိမိ၏လိုအပ်ဆန္ဒများကို ဖော်ပြဆုတောင်းခြင်းဖြစ်သည်။

တရားဟောရာကျမ်း ၂၀း ၂၆ တွင် “ထိုအခါ ဣသရေလအမျိုးသားပေါင်းတို့သည် ဘုရားသခင်အိမ်တော် သို့ သွား၍ငိုကြွေးလျက် ထာဝရဘုရားထံတော်၌ ဝပ်လျက်၊ တနေ့လုံး ညဦးတိုင်အောင် အစာကိုရှောင်၍ ထာဝရဘုရားအား မီးရှို့ရှာယဇ်မိသဟာယယဇ်တို့ကို ပူဇော်ကြ၏” ဟုဖော်ပြထားသည်။ ဗယ်မိန် အမျိုး တို့၏မတရား ကျူးလွန်သောပြစ်မှုတစ်ခုကြောင့် ကျန်ဣသရေအမျိုးတို့နှင့် ညီအစ်ကိုအချင်းချင်းစစ်ဖြစ် ပွားချိန်ဖြစ်သည်။ ဗယ်မိန်အမျိုးတို့သည် မတရားသောအမှုကိုကျူးလွန်သူများဖြစ်သော်လည်း နှစ်ကြိမ် တိုင်အောင် ဗယ်မိန်အမျိုးတို့ကို နိုင်အောင်မတိုက်နိုင်ပဲ စစ်ရှုံးခဲ့ရသည်။ တတိယအကြိမ်တိုက်မည့် အချိန် တွင် ဘုရားသခင်အိမ်တော်သို့သွားပြီး ငိုကြွေးကာ အစာရှောင်ဆုတောင်းကြသည်။ ထိုအကြိမ်ကျမှ စစ်ကို အောင်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းကြောင့်သာ စစ်ကိုအောင်နိုင်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ဤ အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းသည် ပုံမှန်အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းနည်းဖြစ်သည်။ ပုံမှန်ဟုဆိုရာတွင် လတိုင်း၊ အပတ်တိုင်း၊ နေ့တိုင်း ပုံမှန်ဟုဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ (Normal) ဟုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း (Partial Fasting)

အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများ၊ hypoglycemia ရှိသူများအတွက်ကောင်းမွန်သည့် အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း နည်းဖြစ်သည်။ အစာအားလုံး အရည်သောက်အားလုံးကို ရှောင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အချို့သောအစားအစာ များကိုသာရှောင်ပြီး ဘုရားရှင်၏ရှေ့တော်မှောက်သို့ တိုးဝင်ချဉ်းကပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ တစ်ပတ်အတွင်း အသားရှောင်ဆုတောင်းခြင်း၊ မိမိအလွန်ကြိုက်နှစ်သက်သည့်အရာတစ်ခုခု (ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ငါး . . . စသဖြင့်) ကိုသာရှောင်ကာ ဆုတောင်းဆက်ကပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာတွင် ဤအစာရှောင် ခြင်းနည်းကို ကျင့်သုံးသူမှာ ဒိယေလ၊ ဟာနနိ၊ မိရှေလ နှင့် အာဇရိ တို့ပင်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ဗာဗုလုန် ပြည် နန်းတွင်းမှကျွေးမွေးသော စားကောင်းသောက်ကောင်းတို့ကို ငြင်းပယ်ပြီး ရေနှင့် အရွက်သာစား သုံးသည် ဟု ဒိယေလ (၁ : ၁၂) တွင်တွေ့နိုင်သည်။ သူတို့၏ရည်ရွယ်ရင်းမှာ ဘုရားသခင်၏မျက်နှာတော် ကိုရှာခြင်းဖြစ်သဖြင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ကျမ်းတတ်ဆရာများက ပြောခြင်းဖြစ်သည်။

အပြည့်အဝအစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း (Absolute fasting)

ရက်များစွာ မည်သည့်အစားအစာနှင့် အရည်ကိုမျှ မစားမသောက်ဘဲ အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ မောရှေနှင့် သခင်ယေရှု တို့သည် အပြည့်အဝအစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းအမှုကို ပြုခဲ့သူများအဖြစ် သမ္မာ ကျမ်းစာတွင်တွေ့မြင်နိုင်သည်။ (ထွက် ၃၄ : ၂၈) တွင် “ထိုအရပ်မှာ မောရှေသည် အစာကိုမစား၊ ရေကို

မသောက်ဘဲ၊ အရက်လေးဆယ်ပတ်လုံး ထာဝရဘုရားအထံတော်၌ နေလေ၏။ ကျောက်ပြားပေါ်မှာ ပဋိညာဉ်စကား၊ ပညတ်တော် ဆယ်ပါးကိုရေးထားတော်မူ၏” ဟုဖော်ပြထားသည်။ သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင် အစာရှောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးပထမဆုံးဖော်ပြချက်လည်းဖြစ်သည်။ တဖန် (မသဲ ၄ ၊ ၂) တွင် “ယေရှုသည် အရက်လေးဆယ်ပတ်လုံး အစာအဟာရကို မသုံးဆောင်ဘဲနေပြီးမှ မွတ်သိပ်ခြင်းသို့ ရောက်တော်မူ၏” ဟုဖော်ပြထားသည်။

ရည်ရွယ်ချက်ကိုးမျိုး

အစာရှောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ဘုရားသခင်ကြိုက်နှစ်သက်သောရည်ရွယ်ချက်ကိုးမျိုးကို ဟေရှာယ ၅၈ တွင်အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

၁။ Fasting to get freedom from addictions

မိမိ၏ဘဝတွင် မကောင်းမှန်းသိသော်လည်းမိမိ ခွန်အားဖြင့်မစွန့် ပြစ်နိုင်သောစွဲလန်းစွာ ကျင့်သုံးသည့် အရာများ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အကျင့်ဆိုး.....စသည်တို့ကိုစွန့်ပစ်ရန်(ဟေ ၅၈ ၊ ၆) “ငါနှစ် သက်သောအစာရှောင်ခြင်း ဟူမူကား မတရားသောအချည်အနှောင်ကိုချွတ်ခြင်း.....”

၂။ Fasting to solve problems

ဘဝတွင်ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်အတွက်။ (ဟေ ၅၈ ၊ ၆) “.....လေးသောဝန်ကို ချခြင်း.....”။

၃။ Fasting for revival and soul winning

ဝိညာဉ်နိုးထမှုဖြစ်ရန်နှင့် (ညှဉ်းဆဲခံရသော) ပျောက်ဆုံးဝိညာဉ်များကို ရရှိရန်အတွက်။ (ဟေ ၅၈ ၊ ၆) “.....ညှဉ်းဆဲ ခံရသောသူတို့ကိုလွှတ်ခြင်း၊”။

၄။ Fasting to conquer mental and emotional problems

မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒကိုအနိုင်ယူထိန်းချုပ်ရန်နှင့် စိတ်ဆောင်ရာနောက်လိုက်ပါခြင်း စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်ခြင်းတို့ကိုထိန်းချုပ်ရန်အတွက်။ (ဟေ ၅၈ ၊ ၆) “.....ထမ်းဘိုးရှိသမျှကိုချိုးခြင်း”။

၅။ Fasting to meet the physical needs of others

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အားနည်းလျက်ရှိသူများ အတွက်။ (ဟေ ၅၈ ၊ ၇) “...မွတ်သိပ်သောသူတို့ ကိုအစာကျွေးခြင်း”။

၆။ Fasting for clearer insight in decision making

ကြည်လင်ပြတ်သားသည့် အမြင်အာရုံကိုရရှိရန်။ (ဟေ ၅၈ ၊ ၈) “... သင်၏အလင်းသည် မိုးသောက် သောအလင်းကဲ့သို့ ပေါ်ထွန်း၍ . . .”။

၇။ Fasting for health reasons or healing

ကျန်းမာခြင်းအခွင့်ရရှိရန်။ (ဟေ ၅၈ ၊ ၈) “ ... အလျင်အမြန်ကျန်းမာခြင်းသို့ရောက်လိမ့်မည်...”။

၈။ Fasting for a more righteous life and influential testimony

ပြောမတ်ခြင်းပါရမီ အားဖြင့် တန်ခိုးကြီးသောသက်သေဖြစ်ရန်။ (ဟေ ၅၈ ၊ ၈) “... သင်၏ပြောမတ်ခြင်းပါရမီသည် သင်ရှေ့သွား၍ . . .”။

၉။ Fasting for the glory of the Lord, to protect us from the evil one

ထာဝရဘုရား၏ဘုန်းတော်သာ၍ထင်ရှားရန်။ (ဟေ ၅၈ ၊ ၈) “...ထာဝရဘုရား၏ ဘုန်းတော် သည်နောက်တွင်လုံခြုံစေလိမ့်မည် . . .”။

အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေး

Canada နိုင်ငံ Ontario တွင်နေထိုင်သူ နာမည်ကျော်လူသိများသည့် Dr. Ben Kim ဆိုသူ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် <<http://drbenkim.com/fasting.html>> တွင်အစာရှောင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းကြောင်း၊ သမိုင်းတွင်ထင်ရှားကြော်ကြားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည့် Hippocrates, Socrates နှင့် Plato တို့သည် ကျန်းမာရေးပြန်လည်နာလံထူ ရန်အတွက်အစာရှောင်ခြင်းကိုကျင့်သုံးရန် အားပေးကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ထို့အပြင် သခင်ယေရှုသည် ဝိညာဉ်ရေးရာအရ ခွန်အားယူရန်အတွက် ရက်လေးဆယ် အစာရှောင်ခဲ့ကြောင်း မဟတ္တမဂန္ဓီ သည် မတူညီသည့် အမျိုးမျိုးသော ဘာသာတရားများကို ကျင့်သုံးသည့် ပြည်သူများ၏ယုံကြည်ကိုးစားမှုကို တည်ဆောက်ရယူရန်ရန်အတွက် ၂၁ ရက် အစာရှောင်ဆုတောင်းခဲ့ကြောင်း ဆက်လက်ရေးသားတင်ပြသည်။

Dr. Ben Kim အစာရှောင်ခြင်းအားဖြင့် သွေးတိုး၊ ရင်ကြပ်၊ အလာဂျီ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဆီးချို နှင့် နှလုံးရောဂါ များကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ကြောင်း ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်။ အသေးစိတ်ဖတ်လိုသူများ Dr. Ben Kim ၏ဝက်ဘ်ဆိုက် <<http://drbenkim.com/fasting.html>> တွင်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်း၏ရလဒ်များ

အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့်မိမိ၏ဘဝတွင်အောက်ပါအကျိုးရလဒ်များကိုခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။

- ၁။ ဆုတောင်းချိန်ပိုမိုရရှိလာခြင်း။
တိုးတက်လာသော ကမ္ဘာကြီး၏ယနေ့ခေတ်တွင် လူတိုင်းအလုပ်အကိုင်ပိပြီး ဆုတောင်းရန်အချိန်ပင် မပေးနိုင်ကြချေ။ မနက်အိပ်ယာထချိန်လည်း အလုပ်အချိန်မိသွားရန်စိတ်ဆောကာ ဆုတောင်းဖို့ကို သတိမရသလို၊ ညအိပ်ယာဝင်ချိန်တွင်လည်း တနေကုန်မောပန်းလာသဖြင့် ဆုပင်မတောင်းနိုင်တော့ပဲ အိပ်ယာဝင်တတ်ကြပေသည်။ အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်များတွင်ပါဝင်ခြင်းအားဖြင့် ပိုမို၍ ဆုတောင်းဖြစ်သော ဘဝကိုရရှိကာ ဘုရားရှင်နှင့်ပိုမိုနီးကပ်ရသော ကောင်းကြီးကိုခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။
- ၂။ မိမိနှလုံးသားတွင်ဘုရားရှင်အတွက်ပိုမိုနေရာပေးဖြစ်လာခြင်း။
အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်တွင်ဖြစ်စေ၊ မိမိတစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် မိမိ၏ဘဝ၊ နှလုံးသားတွင်ဘုရားရှင်နှင့်ပိုမိုနီးစပ် ထိတွေ့ရသောအခွင့်၊ ကောင်းကြီးများဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ၃။ ဘုရားရှင်အားမိမိ၏ယုံကြည်ကိုးစားမှုကိုသက်သေပြခွင့်ရခြင်း။
ယုံကြည်သူသားသမီးတိုင်းသည် ဘုရားရှင်အား မိမိမည်မျှယုံကြည်ကြောင်း၊ ကိုးစားကြောင်း၊ ချစ်ခင်ကြောင်း သက်သေပြရန်အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ မိမိပါးစပ်မှ ဘုရားအားချစ်ကြောင်း၊ ကိုးစားပါကြောင်း အကြိမ်ကြိမ်ပြောဆိုခြင်းသည် အရေးကြီးသော်လည်း အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် ဘုရားကို မိမိဘယ်မျှယုံကြည်၊ ကိုးစား ချစ်ခင်ကြောင်းသက်သေပြခြင်းသည်သာ၍ အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်။

ရှောင်ရန်အချက်များ။

အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးအောက်ပါအချက်များကို သတိထားရှောင်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

၁။ ဘုရားသခင်အား ကြိုးကိုင်ချုပ်ကိုင်ရန်ကျိုးစားခြင်း။

လူအချို့တို့သည် အစာရှောင်ဆုတောင်းကာ ဘုရားရှင်၏လိုအပ်ဆန္ဒကိုလုံးဝ လစ်လျူရှုပြီး မိမိ၏ လိုအပ်ဆန္ဒကိုသာ တဖွဖွတောင်းဆိုတတ်ကြသည်။ ဘုရား.. ကျုပ်အစာမစားဘဲ ဘယ်နှစ်ရက်နေပြီး ပြီ၊ ကျုပ်လိုချင်တဲ့အရာပေးဖို့ ဘုရားမှာ တာဝန်ရှိတယ်၊ ကျုပ်အပိုင်းကျုပ်ပြီးသွားပြီ ခင်ဗျားအပိုင်း ခင်ဗျားနိုင်အောင်လုပ်ပါ လို့ပြောရုံတမယ်ဘဲရှိတယ်။ တနည်းအားဖြင့် မိမိရဲ့လုပ်ဆောင်မှုအားဖြင့် ဘုရားသခင်ကိုကြိုးကိုင်ရန်ကျိုးစားခြင်းဖြစ်တယ်။ လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။

၂။ အခြားသူများ၏အထင်ကြီးလေးစားမှုကိုရယူခြင်း။

အစာရှောင်ဆုတောင်းပြုကာ လူတို့၏ကြည်ညိုလေးစားမှုကို ရယူလိုသူအမြောက်အများရှိကြသည်။ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ (မသု ၆ : ၁၆-၁၇)တွင် “သင်တို့သည် အစာရှောင်ခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်သောအခါ လျှို့ဝှက်သောသူတို့နည်းတူ မျက်နှာညှိုးခြင်းမရှိကြနှင့်။ ထိုသူတို့သည် မိမိတို့အစာရှောင်သည်ကို လူများတို့ရှေ့မှာ ထင်ရှားစေခြင်းငှါ မိမိတို့မျက်နှာကိုဖျက်တတ်ကြ၏။ ငါ့အမှန်အကန်ဆိုသည်ကား၊ ထိုသူတို့သည် မိမိတို့အကျိုးကိုခံရကြ၏။” ဟုဆိုထားပါတယ်။

၃။ ဝါကြွားမောက်မာခြင်း။

မိမိအစာရှောင်ဆုတောင်းထားသဖြင့် မိမိသာမြင့်မြတ်ကြောင်း မည်သူမျှဂရုစိုက်စရာမလိုတော့သည့် ပုံစံဖြစ်သွားတတ်သည်။ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ဝါကြွားမောက်မာခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကြားဖူးသောအရာ တစ်ခုကိုကြုံတုန်းပြောပြလိုပါသည်။ မိမိတို့အသင်းတော်သာ ဝိညာဉ်ရေးရာနှင့်ပြည့်ဝသည်ဟု ခံယူ သောအသင်းတော်လူကြီးတစ်ယောက်က အခြားအသင်းတော်တစ်ပါးသို့ သွားရောက်ဝတ်ပြုရန်ပြော ဆိုလာသောအသင်းသားအား “မင်း..အဲဒီအသင်းတော်ကိုသွားရောက်ဝတ်ပြုအံ့ထက်၊ ရှုပ်ရှင်သွား ကြည့်ရင်တောင်အကျိုးရှိအုန်းမယ်” ဟုထောက်ခံရမ်းပြောဆိုသည် ဟုကြားဖူးသည်။ အလွန်အလွန်ဝါကြွား မောက်မာသော အတွေးအခေါ်ဖြစ်သည်။ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ (လု ၁၈ : ၁၀ - ၁၄) တွင် “လူနှစ်ယောက် တို့သည် ဆုတောင်းပဌနာပြုခြင်းငှါ ဗိမာန်တော်ပေါ်သို့ တက်ကြ၏။ တစ်ယောက်ကား ဗာရိရှဲဖြစ်၏။ တစ်ယောက်ကား အခွန်ခံဖြစ်၏။ ဗာရိရှဲသည် တစ်ယောက်တည်းရပ်လျက်၊ အိုဘုရားသခင် သူတပါးတို့သည် အနိုင်အထက်လှယူခြင်း၊ မတရားသဖြင့် ကျင့်ခြင်း၊ သူ့မယားကိုပြစ်မှားခြင်း အပြစ် ရှိသကဲ့သို့ အကျွန်ုပ်၌မရှိသည်သာမက၊ ဤအခွန်ခံကဲ့သို့ပင် မဟုတ်သောကြောင့် ကျေးဇူးတော် ကြီးလှပေ၏။ အကျွန်ုပ်သည် ခုနှစ်ရက်တွင် နှစ်ရက် အစာရှောင်ပါ၏။ ဥစ္စာရှိသမျှတို့ကို ဆယ်ဘို့ တစ်ဘို့လှူပါ၏ဟု ဆုတောင်းပဌနာပြု၏။ အခွန်ခံမူကား၊ အဝေးကရပ်၍ကောင်းကင်သို့ မျှော်မကြည့် ဝံ့ဘဲ ရင်ပတ်ကို ခတ်လျက်၊ အိုဘုရားသခင်၊ အပြစ်များသော အကျွန်ုပ်ကိုသနားခြင်း ကရုဏာစိတ် ရှိတော်မူပါဟု ဆုတောင်းလေ၏။ ငါဆိုသည်ကား၊ ထိုသူသည် အပြစ်ပြေလျက် မိမိအိမ်သို့ပြန်သွား ၏။ ဗာရိရှဲမူကား အပြစ်မပြေ။ အကြောင်းမူကားကိုယ်ကိုကိုယ် မြှောက်သောသူ မည်သည်ကား နှိမ့်ချခြင်းသို့ရောက်လတံ့၊ ကိုယ်ကိုကိုယ် နှိမ့်ချသောသူမည်သည်ကား၊ မြှောက်ခြင်းသို့ရောက်လတံ့ ဟုမိန့်တော်မူ၏။”

နိဂုံး။

သမ္မာကျမ်းစာ ကိုပြန်လည်လေ့လာလျှင် အချို့သောအချိန်များတွင် အစာရှောင်ခြင်းမပါဘဲ ဆုတောင်းရုံဖြင့် အဖြေမရရှိနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ အထက်တနေရာ တွင်ဖော်ပြသကဲ့သို့ ဗယ်မိန့် အမျိုးနှင့်ဖြစ်သော

စစ်ပွဲတွင် နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ဆုတောင်းပြီးမှမအောင်မြင်သောစစ်ပွဲကို တတိယအကြိမ်တွင် အစာရှောင် ဆုတောင်းခြင်းဖြင့်အောင်မြင်ခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်သည် သင်ခန်းစာယူသင့်သောအရာဖြစ်သည်။ သားရတနာ မမွေးဖွားနိုင်သဖြင့် အစာရှောင်ဆုတောင်းခဲ့သော ဟန္ဓ (နေဟမိမှတ်စာ ၁ ၊ ၄) အားဘုရားရှင်မှ သားရတနာ ဖွားမြင်ရသောအခွင့် ကိုပေးခဲ့သည်ကိုလည်း သတိပြုသင့်သည်။ မိတ်ဆွေရဲ့ဘဝမှာ အကြိမ်ကြိမ်ဆုတောင်း ခဲ့ပေမယ့် အဖြေမရရှိနိုင်တဲ့ဆုတောင်းချက်များရှိပါသလား။ အစာရှောင်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အဖြေရှာဖို့ ခွန်အားပေးတိုက်တွန်းပါရစေ။

ခရစ်တော်၌

သောင်းနိုး