

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



1

အကောင်းဆုံးသောကျန်းမာရေးကိုဘယ်လိုရနိုင်မလဲ။



2

ကျောက်ဆောင်အစွန်းရဲ့ထိပ်မှာရှိပြီးနီလာရောင်သန်းနေတဲ့မြေထဲပင်လယ်ကိုစီးကြည့်လို့ရတဲ့နေရာကတော့ရှေးကျတဲ့ပေါ်တူဂီဘုန်းကြီးကျောင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမျှော်ခင်းကတော့သက်ပြင်းချရလောက်အောင်တကယ်ဘဲထူးခြားလှပါတယ်။ ပြဿနာအခက်အခဲတခုတော့အဲဒီထိပ်ကိုရောက်နိုင်ဖို့ကရဟန်းအိုတပါးကကြိမ်နဲ့ယက်တဲ့ခြင်းတောင်းထဲထည့်ပြီးကြိုးနဲ့ဆွဲတင်မှဘဲရောက်နိုင်တယ်။



3

တနေ့ကျတော့အဲဒီနေရာကိုအလည်အပတ်လာတဲ့လူတယောက်နဲ့လိုက်ပြပေးတဲ့လူတယောက်အဲဒီနေရာကပြန်အဆင်းခြင်းတောင်းထဲဝင်ပြီး၊ ရဟန်းအိုကမညီမညာဘဲချွန်ထက်တဲ့ကျောက်စွန်းကနေလျော့ချလိုက်တယ်။ အလည်အပါလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလွတ်ခနဲဘယ်လိုမေးလိုက်လဲဆိုတော့ 'လူတွေဒီကြိုးကိုဘယ်လောက်ကြာရင်အသစ်တချောင်းပြန်လဲသလဲ'။



4

လိုက်ပြပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတကယ်စိတ်ချတဲ့အသံနဲ့ဘယ်လိုပြန်ဖြေသလဲဆိုတော့ 'မစိုးရိမ်ပါနဲ့ဗျာ၊ တချောင်းပြတ်တိုင်း အသစ်တချောင်းပြန်လဲတတ်ပါတယ်။'



5

ဒီပုံပြင်အဖြစ်အပျက်ထဲမှာလိုပဲထောင်နဲ့ထောင်နဲ့ချီတဲ့လူတွေဟာကိုယ်ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သတ်ရင်ကြိုတင်မသိနိုင်တဲ့အခြေအနေမှာရှိတဲ့အရာတခုလို့ဘဲသဘောထားကြတယ်။ ခုနကကြိုးပြတ်တဲ့ထိအချိန်စောင့်ဆိုင်းသလိုကျန်းမာရေးပျက်စီးတဲ့ထိလူတွေအချိန်ဆွဲကြတယ်။ နောက်ဆုံးဆိုးရွားတဲ့အခြေအနေအထိရောက်သွားတယ်။ 'ထောက်ခံနဲ့မြည်ပြီးပြတ်သွားတဲ့ကြိုးတချောင်းအစားထိုးလို့ရပေမယ့်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာရင်တော့ ကြိုးအစားထိုးလို့ရသလိုမလွယ်ကူပါဘူး။ ကျန်းမာရေးဆိုတာမျိုးကအလိုလိုရနိုင်တာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုနဲ့သဘာဝတရားရဲ့ဥပဒေကိုနာခံမှုအပေါ်မူတည်နေပါတယ်။



6

မိတ်ဆွေချို့တဲ့တဲ့ကျန်းမာရေးရဖို့လုပ်ရမယ့်ဆိုရင်ခင်ဗျားလုပ်မလား။ လူတွေကတော့တနှစ်အတွက်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လာရင်ဒေါ်လာကုသေချီပြီးအကုန်ခံကြတယ်။ ရောဂါဟာကမ္ဘာမှာကြည့်ရင်လူတွေမှာရှိတဲ့ ကြေးငွေအများဆုံးအကုန်ခံပြီးကုသတဲ့ဈေးအကြီးဆုံးအရာဖြစ်တယ်။



7

သွေးဖြူဥများတဲ့ရောဂါခံစားတဲ့ကလေးရဲ့မိဘများဒါမှမဟုတ်ရင်အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲနာကြင်မှုဝေဒနာကိုခံစားနေရတဲ့သက်ကြီးရွယ်အိုများကိုမေးလို့ရပါတယ်။ သူတို့ခင်ဗျားကိုဘယ်လိုပြောမလဲဆိုတော့ကျန်းမာရေးကောင်းတာဟာတန်ဖိုးဖြတ်လို့မရဘူး။ ဒါဟာကောင်းကြီးမင်္ဂလာဖြစ်ပြီးမပျက်စီးမချင်းလူတွေတန်ဖိုးမထားကြဘူး။ ပျက်စီးမှဘဲတန်ဖိုးထားကြတော့တယ်။

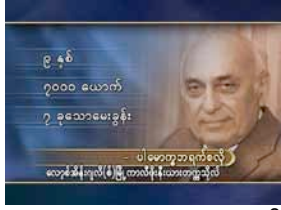
၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



လူ့အသက်တနှစ်(သို့မဟုတ်)တရက်ဟာဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိသလဲ။အဲလီဇဘက်ဘုရင်မ(ပထမမြောက်) သေခါနီးဘယ်လိုကြွေးကြော်မြည်တမ်းခဲ့လဲဆိုတော့ ‘အချိန်ကာလတခုအတွက်ငါပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်း အားလုံးနဲ့လဲလိုက်ချင်တယ်။’ ဒါပေမယ့်အသက်ကိုငွေနဲ့ဝယ်လို့မရပါဘူး။

8



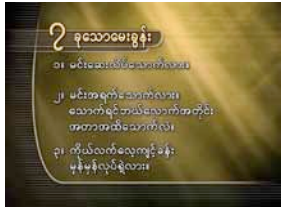
လော့ခ်အိန်းဂျလီ(စ်)မြို့ကာလီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်ကပါမောက္ခဘရက်စလိုကိုးနှစ်တာကာလလေ့လာမှုတရပ်လုပ်ခဲ့တယ်။လူပေါင်းခုနှစ်ထောင်ကိုမေးခွန်းခုနှစ်ခုမေးပြီး၊ ကျန်းမာရေးဥပဒေကိုလိုက်လျောက်ကြတဲ့လူနဲ့မလိုက်လျောက်တဲ့လူတွေကိုနှိုင်းယှဉ်ကြည့်တယ်။

9



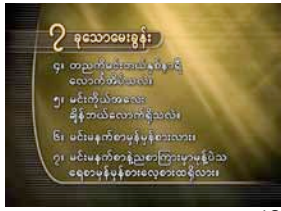
သူမေးလိုက်တဲ့မေးခွန်းခုနှစ်ခုကတော့-

10



- ၁။မင်းဆေးလိပ်သောက်လား။
- ၂။မင်းအရက်သောက်လား။သောက်ရင်ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိသောက်လဲ။
- ၃။ကိုယ်လက်လှေကိုင်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ရဲ့လား။

11



- ၄။တည့်ကိုမင်းဘယ်နှစ်နာရီလောက်အိပ်သလဲ။
 - ၅။မင်းကိုယ်အလေးချိန်ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။
 - ၆။မင်းမနက်စာမှန်မှန်စားလား။
 - ၇။မင်းမနက်စာနဲ့ညစာကြားမှာမှန်ပုံသရေစာမှန်မှန်စားလေ့စားထရှိလား။
- ဒီမေးခွန်းခုနှစ်နဲ့ပါတ်သတ်ပြီးကောင်းတဲ့ကျန်းမာရေးအလေ့အထကယ်လုပ်တဲ့လူဟာမလုပ်တဲ့လူထက် (၁၁) နှစ်ခွဲအသက်ပိုရှည်တယ်။

12



(၁၁) နှစ်ခွဲအသက်ပိုရှည်တဲ့အတွက်ခင်ဗျားဘာများပေးမလဲ။ ခင်ဗျားကိုအခုပြောပြတဲ့အရာတွေကတော့သတင်းစကားတွေဘဲ။ခင်ဗျားကို ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေတဲ့နှစ်ကာလရယ်၊သက်တမ်းပိုမိုတိုးရှည်လာတဲ့နှစ်ကာလတွေပါတယ်။ သေသေချာချာနားထောင်တာအကျိုးရှိတယ်လို့ခင်ဗျားယူဆသလား။ဘုရားသခင်ဟာလူတွေကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စေဖို့စိတ်ဝင်စားမှုရှိတယ်ဆိုတာမြောက်များစွာသောလူတွေအတွက်အံ့ဩစရာဖြစ်လာပါတယ်။

13



(ကျမ်းချက်။ ၃ယောဝး ၂) အချင်းချစ်သူ၊သင်၏စိတ်နှလုံးသည်ကောင်းစားသကဲ့သို့၊သင်သည်အရာရာ၌ကောင်းစားခြင်းနှင့်ကျန်းမာခြင်းရှိမည်အကြောင်းငါဆုတောင်း၏။ ၃ယောဝး ၂

14



(ကျမ်းချက်။ ယောဟန်ဝး၁၀) ‘ယေရှုရှင်ဘာပြောခဲ့လဲဆိုတော့ ‘ငါမူကားသိုးတို့သည်အသက်လွတ်ရုံမျှမက၊အထူးသဖြင့်အသက်နှင့်ပြည့်စုံစေခြင်းငှါလာသတည်း။’ ယောဟန်ဝး၁၀

15

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



16

ယေရှုဘုရားရှင်ဟာကျွန်တော်တို့ကိုသာယာ၊ပျော်ရွှင်၊ကျန်းမာတဲ့အသက်တာရစေချင်တယ်။ကျွန်တော်တို့ကို ပြည့်စုံတဲ့အသက်တာနဲ့အသက်တာနဲ့အသက်ရှင်စေချင်တယ်။



17

ကောင်းမွန်တဲ့ကျန်းမာရေးဘယ်လိုရနိုင်သလဲဆိုတာသိဖို့ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ကျန်းမာစွာနဲ့အ သက်ရှင်နိုင်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ ကျန်းမာထဲကဘုရားပေးထားတဲ့အရေးကြီးတဲ့ဥပဒေနဲ့လမ်းညွှန်မှုတွေကိုလူ တွေသတိမပြုမိကြဘူး။



18

ဥမအသိသထ
ဂျူးတွေရဲ့နေထိုင်စားသောက်ပုံနှစ်ဆယ်နဲ့ ဆယ်နဲ့ ချီးမြှင့်ထူးခြားမှုကြောင့် ဆေးသုတေသနလုပ် ချင်စရာဖြစ်လာပါတယ်။ဆေးသုတေသနအရကင်ဆာရောဂါနဲ့ သေဆုံးမှုဟာအခြား လူတွေထက်နည်းပြီးကပ်ကာလဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာခံစားရမှုနည်းပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာလား၊ သူတို့ အထဲမှာ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမရှိသလောက်နည်းပြီးအခြားဂျူးမဟုတ်တဲ့ လူတွေရောဂါဖြစ်ပွားခံစားနေရတာလဲ။



19

သတိပြုတို့ကောင်းတဲ့စိတ်ဝင်စားစရာကတော့ဒီဂျူး တွေဟာတခြားလူတွေစားသုံး သလိုစားသောက်ကြတဲ့ အခါမှာကင်ဆာရောဂါနဲ့ တခြားရောဂါဖြစ်ပွား နှုန်းဟာအခြားဂျူးမဟုတ်တဲ့ လူတွေမှာဖြစ်သလိုအတူတူခံစားရတာတွေ ရတယ်။ ဒါကြောင့်လျှို့ဝှက်ချက်ဟာကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အလေ့ထေ၊ အစာအဟာရနဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုအ ပေါ်မှာမူတည်တယ်ဆိုတာတွေ ရှိရတယ်။



20

(ဗီဒီယို။ ၁၀၀၈၈၈၈၈)



21

(ကျမ်းချက်။ ထွက် ၁၅: ၂၆)
ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့-“သင်တို့သည်သင်တို့ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား ၏စကားတော်ကိုစေ့စေ့နားထောင်၍နှစ်သက်တော်မူသောအကျင့်ကိုကျင့်လျှင်၎င်း၊



22

ပညတ်တော်အလိုသို့လိုက်၍စိရင်တော်မူချက်တို့စောင့်ရှောက်လျှင်၎င်း၊



23

ငါသည်အဲဒုတ္တုလူတို့၌စွဲစေသောရောဂါတစ်ခုကိုမျှသင်တို့၌မစွဲစေ။ငါသည်သင်တို့၏ရောဂါကိုငြိမ်းစေ သောဘုရားဖြစ်သည်ဟုမိန့်တော်မူ၏။ ထွက် ၁၅: ၂၆-ဘာပြောသေးလဲဆိုတော့-

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



24

(ကျမ်းချက်။ ထွက် ၂၃:၂၅)
 'သင်တို့သည်ထာဝရဘုရားကိုဝတ်ပြုရမည်။ သင်၏မုန့်ကို၎င်း၊ ရေကို၎င်း၊ ကောင်းကြီးပေးတော်မူမည်။'



25

အနာရောဂါကိုလည်းသင့်အထဲကနုတ်ယူပယ်ရှားတော်မူမည်။' ထွက် ၂၃:၂၅
 ခင်ဗျားတို့ဒီအထဲမှာပါတဲ့ထူးခြားချက်တွေကြားလား။
 တကယ်လို့ကျွန်တော်တို့ဟာဘုရားရှင်ရဲ့ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်လျှောက်မယ်ဆိုရင်ရောဂါဟာကျွန်တော်တို့အပေါ်မကျရောက်နိုင်ဘူး။
 ဒါဟာတန်ဖိုးဖြတ်လို့မရတဲ့ဘုရားဆီကလာတဲ့သတင်းတရပ်ပဲ။
 ဘယ်လောက်အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ဘုရားရဲ့ဝတ်တော်ဖြစ်ပါသလဲ။



26

ဝတ်တော်ရဲ့ပြည့်စုံမှုနဲ့ပါတ်သက်ပြီးကျွန်တော်တို့ဆာလံဆရာကဘာပြောသလဲဆိုတော့-



27

(ကျမ်းချက်။ ဆာလံ ၁၀၅:၃၇)
 “သူတို့အစုစု၌အားနည်းသောသူတစ်ယောက်မျှမရှိရ”
 ဆာလံ ၁၀၅:၃၇

မတော်အီလျစ်လူမျိုးတွေအခုဒီနေ့အချိန်မှာခံစားရတဲ့ရောဂါမခံစားရဘူးလို့ခင်ဗျားပြောမိရင်တော့ခင်ဗျားမှားပြီး။



28

၁၉၇၅ခုနှစ်မှာကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာရှိတဲ့အထူးပါရဂူအဖွဲ့တဖွဲ့ဟာအင်္ဂလန်နိုင်ငံမန်ချက်စတာဆေးသိပ္ပံကျောင်းရဲ့အီလျစ်ပြည်ကမံမီရပ်ကြွင်းကိုဘာရောဂါခံစားရကြောင်းခါတ်ခွဲစူးစမ်းလေ့လာရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။ သတ္တရာဇ်အားဖြင့်(ဘီစီ၁၉၀၀)ပတ်ဝန်းကျင်လောက်ကမံမီရပ်ကြွင်းပါ။



29

(ဝီဒီယို ။ ၁၈၈၈နှ.)
 တွေ့ရှိခဲ့တဲ့အရာတွေတကယ်ထူးခြားတယ်။ အခုလက်ရှိလူတွေခံစားရတဲ့ရောဂါဝေဒနာမျိုးရှေးဟောင်းအီလျစ်လူမျိုးများခံစားခဲ့ရပါတယ်။



30

(ဝီဒီယို။ ၆၈၈၈နှ.)
 နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အကြောများမှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါ-

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



31

(ဗီဒီယို။ ၆၀က္ကန့်။)

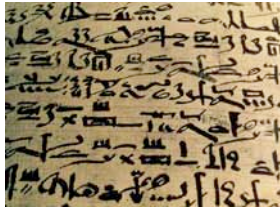
အသဲယောင်ရောဂါ၊

မေးခိုင်ရောဂါ၊ဝက်သားအထဲကပိုးကြောင့်ဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါနဲ့ အခြားရောဂါတွေပါခံစားရတာတွေ့ရပါတယ်။



32

မောရှေအချိန်တုံးကအီဂျစ်တိုင်းပြည်ဟာပညာရေးနဲ့ယဉ်ကျေးမှုအချက်အချာကျပြီးတိုးတက်ပေမယ့်သူတို့ရဲ့ ဆေးဝါးပညာနဲ့ကုသမှုတွေကတော့အာဖရိကတိုက်ကမှော်အတတ်စုန်းအတတ်နဲ့ဆေးကုသတဲ့သမားတော် တွေမှာရှိတဲ့ဆေးပညာတွေနဲ့ဆင်တူလှီးမှားပါတဲ့။



33

ဒွန် စစေမကျ နဘနမုလို့ခေါ်တဲ့နာမည်ကြီးကျန်းမာရေးစာအုပ်ကိုမောရှေမမွေးဖွားခင်သက္ကရာဇ် (ဩ၅၅၂) ခုနှစ်လောက်မှာပဲအီဂျစ်ပြည်မှာရေးသားခဲ့တယ်။ရောဂါကြီးတွေ၊



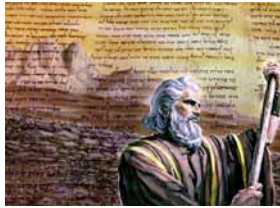
34

ဆူးအချွန်အနက်ကြီးကျန်ခဲ့လို့ထုတ်လို့မရတဲ့အခါမျိုး မှာတီကောင်သွေးနဲ့မြင်းချေးရောပြီးဆူးစူးတဲ့နေရာမှာလိမ်းကြတယ်။ ဒါကြောင့်လည်းမေးခိုင်ပြီးငွေတအားကုန်ကြတာ။ မြွေကိုက်ခံရတဲ့အခါသောက်တဲ့ရေကိုရုပ်ထုအပေါ်မှာလောင်းပြန်တယ်။



35

ထိပ်ပြောင်တဲ့လူတွေအတွက်ကျတော့မြင်းတွေရဲ့ခွါကနေဖော်စပ်တဲ့ဆေးရယ်၊စွပ်လွန်ပင်အပွင့်ရယ်၊ခွေးရဲ့ ခြေကိုဆီနဲ့ကြော်လို့ရတဲ့ဟာတွေကိုဆပ်ပင်မပေါက်တဲ့နေရာမှာလိမ်းကြရတယ်။



36

ကျမ်းစာထဲကမှတ်တမ်းမှာတော့မောရှေဟာအီဂျစ်ပြည်ကအတတ်ပညာတွေကိုသင်ယူခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့်မောရှေရေးတဲ့စာတွေမှာကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တာတွေ၊ အာမခံချက်တွေ၊တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနဲ့ အာဟာရအကြောင်းတွေကိုမှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။
 *န ဣစေမကျ နဘနမု လို့ခေါ်တဲ့စာအုပ်မှာပါတဲ့ကုထုံးတွေတခုမှမပါပါဘူး။ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်တွေကိုမောရှေဘယ်ကရသလဲ။ဘုရားသခင်ဆီကရတာပါ။



37

အလယ်ရာစုနှစ်တုန်းကအနူရာဂါနဲ့အထူးသဖြင့်ကြွက်ကနေကူးပြီးဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနဲ့ချိုင်း ယောင်ပြီးသေနိုင်တဲ့ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ကပ်ကြီးနှစ်မျိုးဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

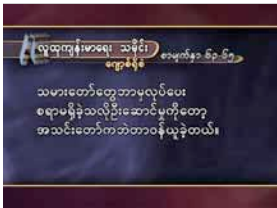


38

ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင်ပေးခဲ့ပြီးအီဂျစ်ပြည်ကနေထွက်မြောက်လာခဲ့ပြီးနောက်မောရှေကိုယ်တိုင်သွန်သင်ခဲ့တဲ့ လူထုကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ဟာလူတွေကိုချုပ်တည်းမှုရှိစေလာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကပ်တွေခံစားရတဲ့အချိန်မှာဆရာဝန်တွေဟာအသင်းတော်ခေါင်းဆောင်တွေဆီပြန်လာပြီး ကူညီတဲ့ အတွက်လူသန်းနဲ့ချီပြီးအသက်ဘေးကနေလွတ်မြောက်ခဲ့ပါတယ်။

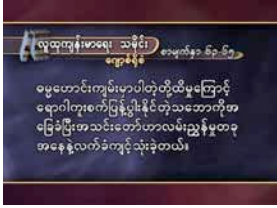
၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



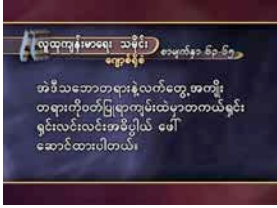
39

ကျော့စရိတ်နဲ့ဘယ်လိုရေးခဲ့လဲဆိုတော့သမားတော်တွေဘာမှလုပ်ပေးစရာမရှိခဲ့သလိုဦးဆောင်မှုကိုတော့ အသင်းတော်ကဘဲတာဝန်ယူခဲ့တယ်။



40

ဓမ္မဟောင်းကျမ်းမှာပါတဲ့တို့ထိမှုကြောင့်ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွား နိုင်တဲ့သဘောကိုအခြေခံပြီးအသင်းတော်ဟာလမ်းညွှန်မှုတခုအနေနဲ့လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့တယ်။



41

အဲဒီသဘောတရားနဲ့လက်တွေ့အကျိုးတရားကိုဝတ်ပြုရာကျမ်းထဲမှာတကယ်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းအဓိပ္ပါယ် ဖော်ဆောင်ထားပါတယ်။



42

သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာလူထုကျမ်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့လမ်းညွှန်ချက်တွေကိုပေးထားရုံနဲ့လူပေါင်းသန်း (၆၀)လောက်ဒီရောဂါနဲ့သေခဲ့တာတကယ်ရှက်စရာကြီးပါ။



43

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာဘုရားကိုယ်တိုင်ပုံသွင်းခဲ့တဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပါ။ ရောဂါနဲ့ကင်းဝေးနိုင်တဲ့နည်း လမ်းရယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘယ်လိုအကောင်ဆုံးအကျန်းမာဆုံးအခြေအနေနဲ့ကိစ္စအဝဝကိုဆောင်ရွက်နိုင်ဘို့ ထိမ်းသိမ်းထားနိုင်သလဲဆိုတာကိုဘုရားရှင်သိပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကလူတွေကိုအကန့်အသတ်မရှိအဖြစ်နိုင်ဆုံးအခြေအနေရှိတဲ့ထူးခြားတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုပေးခဲ့တယ်။ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေပါဝင်တယ်။



44

ဘုရားကကျွန်တော်တို့ကိုဖန်ဆင်းခဲ့ပြီးကျွန်တော်တို့ကျန်း မာတို့လိုအပ်တဲ့အရာတွေကိုဘုရားကတိတိကျကျသိတယ်။



45

လူငယ်တယောက်နှစ်ချိပြီးစုထားတဲ့ပိုက်ဆံနဲ့ပြောင်လက်နေတဲ့ကားသစ်တစီးဝယ်လာခဲ့တယ်။



46

ကြာကြာအသုံးခံဖို့အဲ့ဒီကားသစ်ကိုအကောင်းဆုံးအခြေအနေမှာထိမ်း သိမ်းထားနိုင်ဘို့ကားအစိတ်အပိုင်း ဆောက်တည်ပုံနဲ့လိုအပ်မှုအညွှန်းစာအုပ်ကိုပါရထားတယ်။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



47

အဲဒီကားကတယ့်ဈေးကြီးတဲ့ကားဖြစ်တဲ့အတွက်ကား
ပိုင်ရှင်ကတော့ကားကိုဂရုစိုက်ထိမ်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့အနည်းဆုံး
ဒီအညွှန်းစာအုပ်ကိုဖတ်လိမ့်မယ်လို့ခင်ဗျားတို့ထင်မိမှာဘဲ။ ဒါပေမဲ့သူမဖတ်ခဲ့ဘူး။
သူစဉ်းစားမိတာကတော့စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းတနာရီမိုင်၆၀နဲ့နဲ့မောင်းရင်ဘယ်လောက်ကြာလဲ။ မြန်သထက်
မြန်အောင်မောင်းပြီးဘယ်လောက်မြန်မြန်ဆန်ဆန်ရပ်နိုင်သလဲသိရအောင်ဘရိတ်ဖမ်းဘို့ပဲ။
တာရာပွတ်တိုက်
ပြီးထွက်လာတဲ့စူးရှသံကိုဘဲကြားချင်နေတာ။



48

ဆီနဲ့ရေရယ်တာရာမှာရှိသင့်တဲ့လေရိမ့်မရိမစစ်ဆေးဘူး။ ဂရုစိုက်ပေးရင်အချိန်လည်းပေးရတာကိုး။ အဲဒီအ
တွက်ကလေးနဲ့သူ့အတွက်တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်ကိုအကုန်မခံနိုင်ဘူး။
ကားမောင်းတဲ့နေရာမှာဘဲနေချင်ပြီး၊ အထူးသဖြင့်လူအများစုဝေးရာနေရာကနေသူ့ကားခပ်မြန်မြန်သွား
နေတာသူများမြင်အောင်သူ့သွားချင်တဲ့နေရာကိုသွားဘို့ဘဲသူသိတယ်။



49

သူ့ကားဘယ်လိုဖြစ်မယ်ဆိုတာခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။ တကယ်ဘဲကြာကြာမခံပါဘူး။ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း
ကားပြင်ပြင်စရိတ်ကလည်းအများကြီးကုန်ခဲ့တယ်။
ဘုရားပေးတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုလည်းဒီလိုပုံစံအတိုင်းကျွန်တော်တို့ထားသလား။ ဘုရားပေးတဲ့ညွှန်ကြားချက်
အတိုင်း ကျွန်တော်တို့လုပ်ချင်ကြမှာပါ။ လိုက်နာချင်ကြမှာပါ။



50

ဆေးရုံတခေါက်တက်ရတယ်ဆိုရင်လူဟာသက်တန်းစေ့အသက်ရှင်နိုင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။



51

ဖန်ဆင်းခြင်းအစဇဒင်ဥယျာဉ်လေးကိုပြန်သတိယဘို့ ကောင်းပါတယ်။
ကျန်းမာဘို့အတွက်အာဒ်နှင့်ဇေကိုဘုရားပြောတဲ့အရာတွေကိုသတိပြုပါ။
ကျန်းမာရေးဖြစ်ထွန်းတဲ့ အစာကြောင်းပြောရမယ်ဆိုရင်- အပြစ်တရား
မဝင်လာခင်ဘုရားရှင်ဟာအာဒ်နှင့်ဇေကိုကျန်းမာရေးဖြစ်စေတဲ့ စုံလင်တဲ့ အစာကိုစားစေခဲ့
တယ်။



52

(ကျမ်းချက်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၁: ၂၉)
'ဘုရားသခင်ကလည်းကြည့်ရှုလော့။ မြေတပြင်လုံး၌စပါးသီးကိုဖြစ်စေသောစပါးပင်အမျိုးမျိုးတို့ကို၎င်း၊



53

မျိုးစေ့ကိုဖြစ်စေသောအသီးနှင့်ပြည့်စုံသောသစ်ပင်အမျိုးမျိုးတို့ကို၎င်းသင့်ကိုစားစရာဘို့ ငါပေး၏။'
ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၁: ၂၉။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



54

အခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင်သူတို့ကိုအသီး၊ ကောက်ပဲသီးနှံနဲ့ အခွံမာသစ်သီးသစ်ဥတွေကိုပေးခဲ့တယ်။



55

အဲဒီဟာတွေသူတို့အတွက်စားနိုင်တဲ့ အစာပဲ။ ထာဝရနယူးယိုးနိုင်းတို့အသက်ပင်ပေးခဲ့တယ်။ အာဒံနှင့်ဧဝအဖြစ်လုပ်မိခဲ့တဲ့ နောက်ပိုင်းဘုရားဟာသူတို့ကိုအသက်ပင်ရှိနေရာကနေဖယ်ထုတ်လိုက်တယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကိုအစာအတွက်ပေးခဲ့ပြန်တယ်။



56

(ကျမ်းချက်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၃:၁၈)
 'လယ်၌ဖြစ်သောဟင်းသီးဟင်းတို့ကိုသင်စားရမည်။' ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၃:၁၈

ဒီသစ်သီး၊ ကောက်ပဲသီးနှံနဲ့ အခွံမာသီးနှံသစ်ဥတွေဟာရေမလွှမ်းမိုးခင်တုန်းကလူတွေရဲ့အစာတွေဖြစ်တယ်။ အဟာရအတွက်လုံလောက်ရဲ့လား။ တကယ်လုံလောက်တာပေါ့။ အဲဒီအချိန်တုန်းကလူတွေရဲ့သက်တမ်းကို ကြည့်လိုက်ပါအုံး။ ရာနဲ့ချီ ပြီးအသက်ရှင်ကြတာကိုကြည့်ပြီးစဉ်းစားလို့ရတယ်။



57

(ကျမ်းချက်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၅:၂၇)
 ကမ္ဘာမှာအသက်အကြီးဆုံးအသက်ရှင်သွားတာမသုရလပါပဲ။ "မသုရလသည်အသက်နှစ်ပေါင်းကိုးရာ ခြောက်ဆယ်ကိုးနှစ်စေ့သော်သေလေ၏။"
 ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၅:၂၇

ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက်ပိုင်းလူ့သက်တန်းဟာသိသိသာသာကျဆင်းသွားခဲ့တယ်။ နောဧရဲ့သားရေမ အသက်(၆၀၀)နောဧရဲ့မြေးအသက်(၂၃၉)နှစ်နဲ့ နောဧရဲ့မြစ်အသက်(၁၇၅)နှစ်ပဲရည်တော့တယ်။ ဒါဝိတ်မင်းကြီးအချိန်မှာလူ့ရဲ့သက်တမ်းဟာအနှစ်(၇၀)ကိုကျဆင်းသွားတယ်။ တအားကျဆင်းသွား တယ်လို့ ခင်ဗျားမပြောဘူးလား။



58



59

ကမ္ဘာကြီးရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့်ကမ္ဘာပေါ်ကသစ်ပင်သက်တမ်းတိုးပြီးရှားပါးသွားတယ်။ သင်္ဘောပေါ်မှာ တစ်နှစ်ကျော်နေကြတဲ့ နောဧနဲ့ မိသားစုများအတွက်အစားအစာကုန်ခမ်းသွားခဲ့တယ်။ အဲဒီအခြေအနေမရောက်မခြင်းဘုရားသခင်ဟာတိရိစ္ဆာန်အသားကိုစားခွင့်မပေးခဲ့ပါဘူး။ အပင်အား လုံးနဲ့ သားကောင်အားလုံးဟာအစာအဖြစ်လူတွေအတွက်မကောင်းပါဘူး။ လူသားတွေအတွက်စားသုံးနိုင်တဲ့ သားကောင်ကိုဘုရားသခင်သတ်မှတ်ထားပေးပါတယ်။



60

ခြားနားမှုကတော့စင်ကြယ်တယ်၊ မစင်ကြယ်ဘူးလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ သားကောင်အပေါ်မှာပဲဆုံးဖြတ်တယ်။



61

(ကျမ်းချက်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၇:၂)
 'စင်ကြယ်သောသားမျိုးတမျိုးတွင် အထီးအမခုနှစ်စုံစီ၊
 ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၇:၂

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



62

မစင်ကြယ်သောသားမျိုးတမျိုးတွင်အထီးအမနှစ်စုံစီ၊
ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၇:၂



63

ဘယ်တိရိစ္ဆာန်ဟာစင်ကြယ်တယ်၊ မစင်ကြယ်ဘူးလို့နောဇသိတယ်ဆိုတာထင်ရှားပါတယ်။



64

နောက်ပိုင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့များကိုအီဂျစ်ပြည်ကနေကျွန်ုပ်တို့ကနေလွတ်မြောက်ဖို့ထုတ်ဆောင်လာပြီး
နောက်သူတို့ရဲ့ကျန်းမာအသက်ရှည်ရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီးဘုရားသခင်ဟာအစားအစာအတွက်ညွှန်ကြားချက်
ပေးခဲ့တယ်။ဘယ်တိရိစ္ဆာန်ဟာစင်ကြယ်တယ်၊ မစင်ကြယ်ဘူးဆိုတာခွဲထားပေးတယ်။



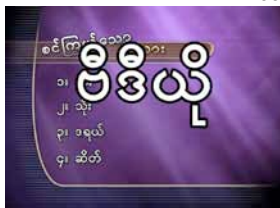
65

(ကျမ်းချက်။ တရားဟောရာကျမ်း ၁၄:၆)
'ခွဲကွဲပြား၍စား



66

မြို့ပြန်သောအသားများကိုစားရသောအခွင့်ရှိ၏။'
တရား ၁၄:၆- မှာလွယ်လွယ်ကူကူသတိရဘို့မှတ်နိုင်တဲ့အချက်နှစ်ချက်ကတော့ ၊
၁။ခွဲကွဲတယ် ။စားမြို့ပြန်တယ်



67

(ဗီဒီယို။ ၁၄ စက္ကန့်) တရားဟောရာကျမ်း ၁၄:၄-၆မှာပါတဲ့စင်ကြယ်တဲ့သားကောင်တချို့ကတော့၊ နွား၊ သိုး၊
ဆိတ်၊ ဒရယ်၊
ဆတ်၊ ဂျုံ၊ စိုင်း၊ ဒီရုန်၊ ဇမေရ၊အစရှိသောအကောင်တွေဖြစ်တယ်။



68

(ဗီဒီယို။ ၁၀ စက္ကန့်) အခန်းငယ် ၇နဲ့၈ မှာတော့လူအများစားတဲ့မစင်ကြယ်နဲ့သားကောင်ဖြစ်တဲ့၊
ကုလားအုပ်၊ ယုန်၊ ဝက်၊ ခွေးတူဝက်တူပါ ပါတယ်။
အရေးကြီးတဲ့လမ်းညွှန်ချက်နှစ်ချက်ကိုသတိယတယ်မဟုတ်လား။
တကယ်လို့ခွဲလည်းကွဲစားမြို့လည်းပြန်တယ်ဆိုရင်စားဘို့ဖြစ်နိုင်တယ်။ သတိယဘို့ကောင်းတဲ့အရေး
ကြီးတဲ့အချက်ကတော့တချို့အကောင်တွေဟာခွဲကွဲပြီးတော့စားမြို့မပြန်ဘူး၊
တချို့ကတော့စားမြို့ပြန်ပြီးတော့ခွဲမကွဲဘူး။



69

ဥပမာ- ဝက်ကခွဲကွဲပြီးတော့စားမြို့မပြန်တဲ့အတွက်မစင်ကြယ်ဘူး။
ကျမ်းစာထဲမှာဝက်အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး
တိုက်ရိုက်ပြောထားတာတွေ့ရတယ်။

၁၅ - နာရီပြန်လည်လိုက်ပါ။



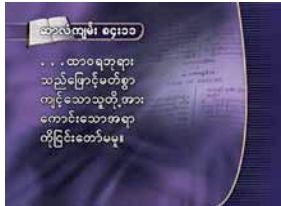
(ကျမ်းချက်။ ဝတ်ပြုရာကျမ်း ၁၁၃-၈)
 'ဝက်သည်ခွါကွဲပြားသော်လည်း၊ စားမြုံ့မပြန်သောကြောင့်သင်တို့၌မစင်ကြယ်။'

70



သူတို့၏အသားကိုမစားရ။ အသေကောင်ကိုလည်းမထိရ။ သင်တို့၌မစင်ကြယ်။
 မစင်ကြယ်ဘူးလို့ ဘုရားရှင်ပြောထားတဲ့ အကောင်တွေဟာရောဂါဖြစ်စေတယ်။ ဘုရားကဒီလိုခွဲခြားပေးတဲ့
 အခါကောင်းတဲ့ အရာတွေကိုထားခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။
 ဘုရားသခင်ကဘယ်အကောင်မျိုးကကျန်မာရေးဖြစ်ထွန်းစေပြီးတခြားဘယ်လိုသား
 ကောင်ကအဖျားရောဂါဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကိုသိတယ်။

71



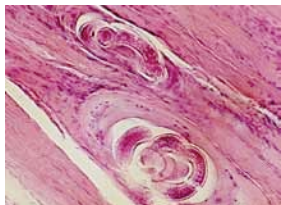
(ကျမ်းစာ။ ဆာလံ ၈၄:၁)
 'ထာဝရဘုရားသည်----ဖြောင့်မတ်စွာကျင့်သောသူတို့အားကောင်းသောအရာကိုငြင်းတော်မမူ၊'
 ဆာလံ ၈၄:၁

72



ဝက်ဟာရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ သားကောင်ဖြစ်တယ်။
 ဝက်စားတဲ့အစာဟာအမှိုက်ပုံကရတဲ့ အစားအစာအပါအဝင်ပေါ့။ ဝက်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း
 မှာနာရီပိုင်းအတွင်းအစာကြေနိုင်ပြီးအသားဖြစ်လာတယ်။
 နွားကျတော့ဒီလိုမဟုတ်ပဲအစာကြေဘို့ အဆင်သင့်အစာခြေအင်္ဂါကလုပ်ဆောင်ပေးတာတွေ့ရတယ်အသား
 ဖြစ် ဘို့ ၄၈နာရီကြာတာတွေ့ရတယ်။ မလိုအပ်တဲ့ အရာ၊ အညစ်အကြေးတွေကိုဖယ်ထုတ်လိုက်စနစ်လည်း
 ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိနေတယ်။

73



ဝက်သားဟာမကြာခဏဆိုသလိုထြေခါးပေးလို ခေါ်တဲ့ သံကောင်တမျိုးပါပြီးလူအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်
 စေတယ်။ အဲဒီပိုးပါတဲ့ ဝက်သားကိုလူစားတဲ့ အခါပိုးသေခဲ့တဲ့ အစိတ်အပိုင်းလဲပါသွားတယ်။
 ထြေခါးလို ခေါ်တဲ့ သံကောင်ဟာအူသိမ်နံ့ရုံမှာမြုပ်နေပြီးပွားလာတော့တာပဲ။

74



အဲဒီသံကောင်မျိုးဟာနောက်ပိုင်းသွေးကြောမျှင်ကလေးတွေကနေတဆင့်တခြား
 ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဆီရောက်သွားတယ်။
 ထြေခါးစစ်လို ခေါ်တဲ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကတော့စားမိတဲ့ သံကောင်အရေ
 အတွက်အပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ဖြစ်နိုင်တယ်။ မကြာခဏပဲအဲဒီရောဂါကိုစစ်ဆေးရှာဖွေတဲ့ အခါအဆစ်
 အမြစ်ရောင်ရောဂါရယ်၊ အစာအဆိပ်မိတယ်လို့ မှားပြီးဆုံးဖြတ်မိတယ်။

75



မံမီရုပ်ကြွင်းတွေကိုခွဲစိတ်ရှာဖွေစစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အခါ မောရှေအချိန်ကလူတွေထြေခါးလို ခေါ်တဲ့ သံကောင်
 တွေဒုက္ခပေးတယ်ဆိုတာစစ်ဆေးတွေ့ရှိရတယ်။ ဘုရားဟာအကောင်းဆုံးသိတဲ့ အတွက်ဘုရားဖြစ်စေချင်တဲ့
 အတိုင်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဘုရားအလိုအတိုင်းဖြစ်စေပါ။
 ငါးနဲ့ ပါတ်သက်ပြီးတော့လည်းညွှန်ကြားချက်တွေပေးပါသေးတယ်။

76



(ကျမ်းချက်။ တရားဟောရာကျမ်း ၁၄:၉-၁၀)
 'ရေထဲ၌နေသောတိရစ္ဆာန်တကာတို့တွင် အယက်နှင့် အကြေးရှိသောတိရစ္ဆာန်ကိုသာစားရ၏။'

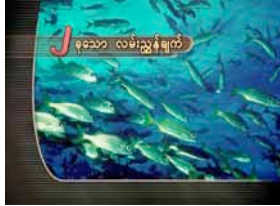
10 77

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



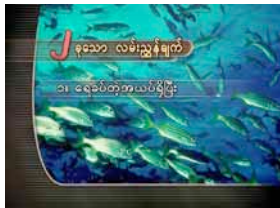
78

အယပ်နှင့်အကြေးမရှိသောတိရိစ္ဆာန်ကိုမစားရ။ သင်တို့၌မစင်ကြယ်။' တရားဟောရာကျမ်း ၁၄၂-၁၀



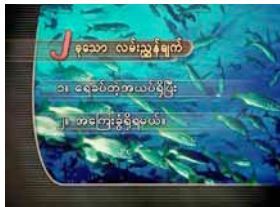
79

အင်မတန်ရှင်းပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူမှတ်မိဖို့ လမ်းညွှန် ၂ခုကိုသတိယပါ။



80

၁။ ရေယပ်တဲ့အယပ်ရှိပြီး



81

၂။ အကြေးခွံရှိရမယ်။



82

အစိုးရကနေစစ်တပ်အတွက်ဘယ်ငါးဟာအဆိပ်ရှိပြီးလူအတွက်အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသလဲဆိုတာ လိုမာလင်ဒါတက္ကသိုလ်ကဒေါက်တာဘရစ်ဟောလ်စတက်ကိုသုတေသနလုပ်ပေးဖို့ ပြောခဲ့တယ်။



83

လူသူမနီးတဲ့နေရာမှာသင်္ဘောပျက်ပြီးသောင်တင်နေတဲ့အမှုထမ်းတွေဟာဘယ်ငါးဟာအဆိပ်ရှိပြီး ဘယ်ငါးဟာစားလို့ရတယ်ဆိုတာသိဖို့လိုပါတယ်။ သုတေသနအားလုံးလုပ်ပြီးတဲကအခါ၊ ဒေါက်စတက်ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့၊ ကုန်းတပ်ရော၊ ရေတပ်ပါလိုက်လျောက်ရမဲ့ စည်းမျဉ်းဟာလွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း(၃၅၀၀)လောက်ကကူသရေလူမျိုးတွေကို ဘုရားပေးတဲ့စည်းကမ်းချက်နဲ့အတူတူပဲ။



84

(ကျမ်းချက်။ တရားဟောရာကျမ်း ၁၄၂၅) 'ရေ၌နေသောတိရိစ္ဆာန်တကာတိုတွင်အယပ်နှင့်အကြေးရှိသောတိရိစ္ဆာန်ကိုသာစားရ၏'လို့ပါပါတယ်။ ဒီတိရိစ္ဆာန်တွေကိုဘယ်လိုဘယ်ပုံဖန်ဆင်းပြီး၊ ဘယ်အကောင်ကိုစားသင့်ပြီးဘယ်အကောင်ကိုဘာကြောင့် မစားသင့်သလဲဆိုတာဘုရားသခင်သိပါတယ်။



85

ငှက်နဲ့ပါတ်သက်ရင်ကောဆိုပြီးမတော်ခင်ဗျားမေးကောင်းမေးလိမ့်မယ်။ ကျမ်းစာကအရေးကြီးတဲ့ညွှန်ကြားချက်ပေးပါသေးတယ်။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



86

(ကျမ်းချက်။ တရားဟောရာကျမ်း ၁၄:၁၂)
 'စင်ကြယ်သောငှက်အမျိုးမျိုးတို့ကိုစားရသောအခွင့်ရှိ၏။



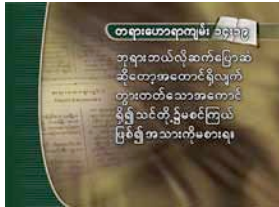
87

မစားရသောငှက်ဟူမူကား---
 ငယ် ၁၁၊၁၂



88

(ဗီဒီယို။ ၁၄၈၈၈၈၈၈)
 ဘုရားရှင်ဆက်ပြောတဲ့အထဲမှာ၊ ရွှေလင်းတ၊ ပင်လယ်လင်းတ၊ လင်းယုန်၊ ဒါအ၊ စွန်၊ လင်းတ၊ ကြမ်းမျိုး၊ ကျီးမျိုးရှိသမျှ၊ ကုလားအုပ်ငှက်၊ ငှက်ဆိုး၊ ဥမျိုင်း၊ သိမ်မျိုး၊ ဇီးကွက်၊ ကြွဗိတ်၊ ငှက်ကျား၊ ဝံပို၊ ဝံလို၊ ကြိုးကြာ၊ တောင်နန်း၊ ခုံးကုလား၊ ခုံးစပ်မျိုး၊ လင်းနို့တွေဖြစ်ပါတယ်။



89

(ကျမ်းချက်။ တရားဟောရာကျမ်း ၁၄:၁၉)
 ဘုရားဘယ်လိုဆက်ပြောဆဲတော့အတောင်ရှိလျက်တွား တတ်သောအကောင်ရှိ၍ သင်တို့နှစ်ကြယ်ဖြစ်၍ အသားကိုမစားရ။
 ငယ် ၁၉



90

(ကျမ်းချက်။ ဝတ်ပြုရာကျမ်း ၃:၁၇)
 ဘုရားဆက်ပြီးညွှန်ကြားတာကတော့ 'သင်တို့အဖို့အစဉ်အဆက်တို့သည်နေလေရာရာ၌



91

ဆီဥကိုမစားရ အသွေးကိုမစားရဟုထာဝရပညတ်တော်ဖြစ်သည်ဟုမိန့်တော်မူ၏။
 ဝတ်ပြုရာကျမ်း ၃:၁၇



92

အရင်ကမူရင်းဂျူးဘာသာဝင်တွေခုထိဒီညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်ရှောက်တုံးပဲ။ တိရိစ္ဆာန်ကိုသတ်တဲ့အခါ စောက်ထိုးဆွဲထားတဲ့အတွက်သွေးတွေထွက်လာအောင်ထုတ်ပြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီနောက်တိရိစ္ဆာန်ကိုခုတ်ထစ်ပြီးမှကျန်တဲ့သွေးတွေထွက်လာဘို့ဆားရည်နဲ့စိမ်တယ်။



93

အဆီကိုတော့ခုတ်ထစ်လှီးဖြတ်ပြီးဖယ်ပစ်တယ်။အဆီကိုမစားကြဘူး။ လူတွေနှစ်တော်တော်ကြာကြာ ဘယ်လိုထင်သလဲဆိုတော့အဆီနဲ့ကအသွေးမစားခိုင်းတာဝိနည်းရှောင်ကြည်ဘို့အတွက်ဘုရားပေးခဲ့တာပဲ။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



94

ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်ခေတ်ပေါ် ရှာဖွေမှုက ဘုရားရဲ့ ဥာဏ်ပညာကို အတည်ပြုထားပါတယ်။ ဘုရားရဲ့ စေခိုင်းချက်ဟာ အကြောင်းရှိတယ်။ အလကားခိုင်းတာမဟုတ်ကြောင်း သိရတယ်။



95

သွေးဟာမကောင်းတဲ့ အရာတွေ၊ ပိုးမွှားရောဂါပိုးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးမဖြစ်စေတော့တဲ့ အရာတွေကို သယ်ဆောင်ပေးတာကို ကျွန်တော်တို့ သိပါတယ်။
ရောဂါအတော်များများဟာ သွေးအားဖြင့် လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စွဲကပ်လာပါတယ်။



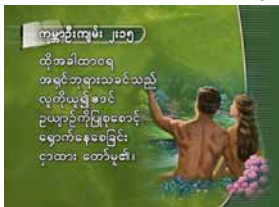
96

နို့ ထွက်စားသောက်ကုန်နဲ့ အသားဟာ သွေးကြောထဲမှာ ခေါ်လက်စိထရောင်လို ကခေါ်တဲ့ အဆီကို အမြင့်မားဆုံးဖြစ်စေတယ် ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ သိပါတယ်။
ဒါဟာ သွေးကြောမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါပဲ။
တကယ်လို့ များလူဟာ သူ့ကို ဖန်ဆင်းတဲ့ အရှင်ကို ယုံကြည်ကိုးစားပြီး အကောင်းဆုံး အစာကို စားဘို့ စိတ်ပြဋ္ဌာန်းမယ် ဆိုရင် ရောဂါကို ဘယ်လောက် ကာကွယ်တားဆီးဖယ်ရှားပစ်နိုင်လိမ့်မယ် ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။



97

ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ
ကျမ်းစာတော်မြတ်ထဲမှာ ပြောထားတာကတော့ ---
ဘုရားရှင်ဟာ အာခံနှင့် ဧဝကို ဖန်ဆင်းပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း အလုပ်လုပ်ဘို့ ခိုင်းတယ်။ အကျိုးဖြစ်စေတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဘို့ လည်းပါတယ်။



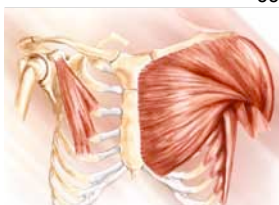
98

(ကျမ်းချက်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂:၁၅)
ထိုအခါ ထာဝရအရှင် ဘုရားသခင်သည် လူကို ယူ၍ စခင် ဥယျာဉ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေစေခြင်းငှာ ထားတော်မူ၏။
ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂:၁၅



99

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဟာ ရောဂါအမျိုးမျိုး ကနေ ကာကွယ်ပြီး လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ယိုယွင်းပျက်စီးစေတယ်။



100

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အသားအမျှင်နဲ့ သွေးကြောထဲမှာ ရှိတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေရဲ့ အရည်အသွေးကို မြှင့်မားတိုးတက်စေတယ်။



101

အဆုပ်ကို သိပ်အားမစိုက်ဘဲ လေများများ ရှူသွင်းနိုင်အောင် ဖူလုံမှုကို ပေးတယ်။

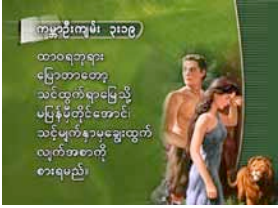
၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



102

နှလုံးကိုလည်းနှလုံးတချက်ခုန်တိုင်းသွေးများများညှစ်ထုတ်စေပြီးဖူလုံမှုကိုရစေပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကိုထုတ်ပေးတဲ့စွမ်းအားအသားမျှင်ထဲရောက်သွားပြီးခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး အတွက်စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကိုတိုးတက်မြှင့်မားစေတယ်။
အာခံနဲ့စေတနာပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာတော့ပိုပြီးအားစိုက်ရတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပိုလိုအပ်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ဘို့ဘုရားရှင်ကပိုပြီးလုပ်စေတယ်။



103

(ကျမ်းချက်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း၃:၁၉)
'ထာဝရဘုရားပြောတာတော့'သင်ထွက်ရာမြေသို့မပြန်မှီတိုင်အောင်၊ သင့်မျက်နှာမှချွေးထွက်လျက်အစာကိုစားရမည်။'
ကမ္ဘာဦးကျမ်း၃:၁၉
ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင်ကဘာပြောသေးလဲဆိုတော့မြေကြီးဟာကျိန်ခြင်းအမင်္ဂလာခံရပြီးဆူးပင်အမျိုးမျိုးကိုပေါက်စေ။ သင့်မျက်နှာ၌ချွေးထွက်လျက်အစာကိုစားရမည်။ အခန်းငယ်၁၇။ ၁၈။



104

လူဟာကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလိုအပ်ကြောင်းသိတယ်ဆိုတာနဲ့ပါတ်သတ်ရင်လှုပ်ရှားမှုကခန္ဓာကိုယ်အတွက်တခုတည်းမဟုတ်ဘဲ၊ ဒုက္ခပေးမှုကကာကွယ်ထားဆီးထားဘို့လိုအပ်ကြောင်းကိုပါဘုရားရှင်ကြောင့်ထင်ရှားပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးကဘာပြောလဲဆိုတော့ 'ပျင်းရိခြင်းဟာနတ်ဆိုးရဲအလုပ်ရဲ့ပဲ'တဲ့။



105

(ကျမ်းချက်။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၂၀:၉)
ဘုရားရှင်ပြောတာတော့ 'ခြောက်ရက်ပတ်လုံးအလုပ်မျိုးကိုကြိုးစား၍ လုပ်ဆောင်လော့' ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၂၀:၉
တကယ်လို့လူတိုင်းဟာတပတ်မှာခြောက်ရက်အလုပ်ကြိုးစားလုပ်ရင်မတော်သူတို့တအားပင်ပမ်းပြီး ဒုက္ခရောက်သလိုဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။



106

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာသန်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ရဲ့ဗိမာန်တော်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်ဟာဘုရားရှင်အတွက်ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲဆိုတာကိုသိလာတဲ့အချိန်ကျမှကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဂရုစိုက်ဘို့တကယ်ပဲအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကိုကျွန်တော်တို့နားလည်နိုင်ပါတယ်။



107

(ကျမ်းချက်။ ၁ကောဇ် ၁၉-၂၀)
တမန်တော်ပေါလုဘာပြောလဲဆိုတော့ 'သင်တို့ကိုယ်ခန္ဓာသည်ဘုရားသခင်ပေးသနားတော်မူသောဝိညာဉ်တော်တည်းဟူသောသင်တို့အထဲ၌ကျိန်းဝပ်၍ သန်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဗိမာန်တော်ဖြစ်ကြောင်းကိုသင်တို့အကြောင်းကိုသင်'။



108

မိမိတို့ကိုယ်ကိုမိမိတို့မပိုင်ကြောင်းကိုသင်၊ မသိကြသလော။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



၁ကော ၆:၂၀
 သင်တို့သည်အဘိုးနှင့်ဝယ်တော်မူသောသူဖြစ်သောဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသောသင်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့်ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်တော်ကိုထင်ရှားစေကြလော့။

109

သင်တို့သည်အဘိုးနှင့်ဝယ်တော်မူသောသူဖြစ်သောဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသောသင်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့်ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်တော်ကိုထင်ရှားစေကြလော့။’
 ၁ကော၆:၁၉-၂၀



110

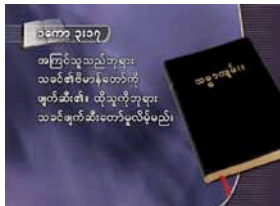
ဖန်ဆင်းတဲ့အတွက်ကြောင့်ရယ်၊ကယ်တင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ဘုရားကလူကိုပိုင်တယ်။



၁ကော ၁၀:၃၁
 သင်တို့သည်စားသောက်ခြင်း၊သောက်သုံးခြင်း၊မည့်သည့်အမှုကိုပြုသော်လည်း၊ထာဝရဘုရားသခင်၏ဘုန်းတော်ကိုထောက်ရှုမည်မိသောအမှုကိုစွဲတိုက်ပြုကြလော့။

111

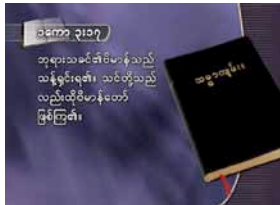
(ကျမ်းချက်။ ၁ကော၁၀:၃၁)
 ‘သင်တို့သည်စားသောက်ခြင်း၊သောက်သုံးခြင်း၊မည့်သည့်အမှုကိုပြုသော်လည်း၊ထာဝရဘုရားသခင်၏ဘုန်းတော်ကိုထောက်ရှုခပ်သိမ်းသောအမှုကိုစွဲတိုက်ပြုကြလော့။’
 ၁ကော၁၀:၃၁
 ဘုရားကိုတကယ်ချစ်တဲ့လူတိုင်းဟာသူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖျက်ဆီးညစ်ညူးစေတဲ့အရာတွေကိုရှောင်ရှားဘို့ဝရစိုက်လိမ့်မယ်။



၁ကော ၃:၁၅
 အကြင်သူသည်ဘုရားသခင်၏ဗိမာန်တော်ကိုဖျက်ဆီး၏။ ထိုသူကိုဘုရားသခင်ဖျက်ဆီးတော်မူလိမ့်မည်။

112

(ကျမ်းချက်။ ၁ကော၃:၁၅)
 ‘အကြင်သူသည်ဘုရားသခင်၏ဗိမာန်တော်ကိုဖျက်ဆီး၏။ ထိုသူကိုဘုရားသခင်ဖျက်ဆီးတော်မူလိမ့်မည်။’



၁ကော ၃:၁၆
 ဘုရားသခင်၏ဗိမာန်သည်သန့်ရှင်းရ၏။ သင်တို့သည်လည်းထိုဗိမာန်တော်ဖြစ်ကြ၏။

113

ဘုရားသခင်၏ဗိမာန်သည်သန့်ရှင်းရ၏။သင်တို့သည်လည်းထိုဗိမာန်တော်ဖြစ်ကြ၏။’
 ၁ကော၃:၁၇
 မတော်ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကိုဘယ်လိုညစ်ညူးစေသလဲဆိုတာတွေအံ့ဩကောင်းအံ့ဩလိမ့်မယ်။ ရှင်ပေါလုနီအရာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးရှောင်ရှားဘို့အများကြီးပြောထားတယ်။



၁ကော ၆:၉
 . . . အလွဲမယူကြနှင့်။ မတရားသောမေထု၌ပိုင်သောသူ၊ ရုပ်ထုကိုကိုးကွယ်သောသူ၊ သူ့မယားကိုပြစ်မှားသောသူ၊ ယောက်ျားချင်းမေထုပြုသောသူ။

114

(ကျမ်းချက်။ ၁ကော၆:၉-၁၀)
 --အလွဲမယူကြနှင့်။မတရားသောမေထု၌မိုဝဲသောသူ၊ရုပ်ထုကိုကိုးကွယ်သောသူ၊သူ့မယားကိုပြစ်မှားသောသူ၊ယောက်ျားချင်းမေထုပြုသောသူ။



၁ကော ၆:၁၀
 ထိုအမှုကိုခံသောသူ၊ သူ့ဥစ္စာကို ခိုသောသူ၊ လောဘလွှဲကြွေးစားသောရေခဲသရက်နှင့် ယစ်မူသောသူ၊ ဆီရေကိုရုံသောသူ၊ အနိုင်အထက်လှလှသောသူတို့သည်ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်ကိုအမွေမခံရကြ။

115

ထိုအမှုကိုခံသောသူ၊ သူ့ဥစ္စာကိုခိုးသောသူ၊လောဘလွန်ကျူးသော၊သေရေခဲသရက်နှင့်ယစ်မူသောသူ၊ ဆီရေကိုရုံသောသူ၊ အနိုင်အထက်လှလှသောသူတို့သည်ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်ကိုအမွေမခံရကြ။’
 ၁ကော၆:၉-၁၀
 သမ္မာကျမ်းစာကအကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားမှုနှင့်အကျင့်ဆိုးတွေဟာလူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုညစ်ညူးစေကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းလည်းပါပါတယ်။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



116

(ကျမ်းချက်။ သုတ္တံ ၂၀:၁)
 ရှောလမုန်မင်းကြီးဘယ်လိုရေးလဲဆိုတော့ 'စပျစ်ရည်သည်လှည့်စားတတ်၏။ သေရေသေရက်သည်ရုန်းရင်းခတ်ပြုခြင်းအမှုကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ထိုသို့သောအားဖြင့်မှားယွင်းသောသူသည်ပညာမရှိ။' သုတ္တံ ၂၀:၁



117

(ကျမ်းချက်။ သုတ္တံ ၂၃:၃၁-၃၃)
 ဘာထပ်ပြောသေးလဲဆိုတော့ 'ဖလား၌နီလျက်၊ အရောင်တောက်လျက်၊ အချိုအမြိန်ဝင်လျက်ရှိသော စပျစ်ရည်ကိုမကြည့်ရှုနှင့်။'



118

နောက်ဆုံး၌မြွေကဲ့သို့ကိုက်တတ်၏။ မြွေဆိုးကဲ့သို့နာစေတတ်၏။



119

သင့်မျက်စိတို့သည်အမျိုးပျက်သောမိန်းမတို့ကိုကြည့်ရှု၍ သင့်နှလုံးသည်လည်းကောက်သောစကားကိုမြွက်ဆိုလိမ့်မည်။
 သုတ္တံ ၂၃:၃၁-၃၃



120

အရက်သေစာဟာကမ္ဘာမှာကျန်းမာရေးအတွက်အကြီးမားဆုံးပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ယာဉ်တိုက်မှုကိုကြည့်လိုက်ရင်တဝက်ကျော်ကျော်ဟာအရက်သောက်တဲ့ယာဉ်မောင်း ကြောင့်ဒါမှမဟုတ်အရက်နဲ့ဆက်နွယ်တဲ့အရာတွေကြောင့်ဖြစ်ပွားခဲ့တယ်ဆိုတာသိတယ်။



121

လူသတ်မှုကိုကြည့်ရင်တဝက်ကျော်ဟာအရက်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ သတ်တဲ့လူမဟုတ်ရင်သတ်ခံထိတဲ့လူဟာအရက်သောက်တဲ့အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။



122

အရက်သောက်ခြင်းဟာဗီတာမင်အဟာရကိုအသုံးပြုဘို့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကိုထိပါးစေပြီးအရက်သောက်တဲ့အတွက်သကြားဓတ်ဟာရောဂါကိုခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်ဘို့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကိုလျော့နည်းစေတယ်။



123

အရက်သောက်ခြင်းဟာအသဲကိုအဆီများစေတယ်။ အသဲမှာဖြစ်စေတဲ့အသဲရောဂါနဲ့သေဘို့ရာခိုင်နှုန်းများတယ်။ သက်တမ်းလည်းအနည်းဆုံး ၁၂ နှစ်လောက်တိုစေတယ်။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



124

မကြာခင်ကလေ့လာတွေ့ရှိချက်အရဘာတွေ့ရလဲဆိုတော့အရက်ဟာသွေးကြောထဲကိုဝင်သွားပြီးတဲ့နောက်အဲဒီကနေတဆင့်ဦးနှောက်ထဲသွေးကြောမျှင်ကနေတဆင့်ရောက်သွားတဲ့အခါဦးနှောက်ကလပ်စီးဟာအချိန်မရွေးသေတာပဲ။နောက်ပြီး၊



125

အရက်သောက်တဲ့မိဘတွေကရလာတဲ့ရင်သွေး



126

ခရစ်ယာန်များကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားဉာဏ်ကိုပြည့်ပြည့်ဝဝသုံး ပြီးစာတန်ခုံစုံစမ်းခြင်းကိုရှောင်ရှားရမယ်။သူတို့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုမှားယွင်းအောင်လုပ်လို့မရဘူး။ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့အမှားနဲ့အမှန်ကိုခွဲခြားနိုင်တဲ့စွမ်းရည်သတ္တိရဲ့ထိန်းချုပ်မှုကိုဆုံးရှုံးသွားမှာပဲ။



127

ယေရှုရှင်ဟာလက်ဝါးကားတိုင်မှာရိုက်ထားခြင်းခံရစဉ်ကခံစားရတဲ့နာကျင်မှုဝေဒနာချုပ်ငြိမ်းစေတို့အစောင့်စစ်သားတွေပေးတဲ့ကိုမသုံးခဲ့ဘူး။



128

မခံမရပ်နိုင်တဲ့နာကျင်မှုဝေဒနာခံစားနေရပေမယ့်အသက်ချုပ်သည့်တိုင်စိတ်နှလုံးကိုထိုင်းမှိုင်းစေတို့ယေရှုရှင်ဘာတခုမှမသောက်သုံးခဲ့ဘူး။



129

ကျွန်တော်တို့မှာရှိတဲ့လူအများရဲ့အလေ့အကျင့်တွေဟာတကယ်ပဲကျန်းမာရေးကိုယိုယွင်းပျက်စီးစေတယ်။ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူတွေဟာမသောက်တဲ့လူတွေထက်အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါနဲ့သေစေနိုင်တဲ့ရာခိုင်နှုန်းအဆမတန်များတာတွေ့ရတယ်။
ကင်ဆာရောဂါတခုတည်းဟာဆေးရွက်ကြီးရဲ့လူသတ်သမားကြီးမဟုတ်ပါဘူး။
ဆေးလိပ်အမြိတန်းသောက်တဲ့လူဟာလုံးဝမသောက်တဲ့လူထက်နှလုံးရောဂါရနိုင်မှုဝဝ၇ရာခိုင်နှုန်းပိုများတယ်။



130

အဆုတ်လေအိတ်များပျက်စီးမှုကြောင့် နှစ်စဉ်လူပေါင်း ၅၅၀၀၀ ယောက်သေဆုံးခဲ့တယ်။ ဆေးလိပ်ထဲမှာပါတဲ့ နီကိုတင်းက သွေးကြောများကို ကျုံ့စေပါတယ်။



131

အကြောများမှာ အဆီပိတ်ခြင်း၊ သွေးကြောများကြုံခြင်းကြောင့်၊ နှလုံး၊ လက်၊ ခြေထောက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အင်္ဂါများဆီ သွေးအရောက်နည်းသွားစေတယ်။ သွေးကြောငယ်များထဲမှာ သွေးခဲရင် ရုတ်တရက်နှလုံးရပ်သွားခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်တယ်။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



132

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူဟာခန္ဓာကိုယ်မှာကြင်ခံစားမှုရဲ့အရေးကြီးတဲ့ပစ်မှတ်ဘာလို့ဖြစ်ရလဲဆိုတော့ဦးနှောက်ထဲအောက်ဆီဂျင်ခါတ်အရောက်နည်းလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။



133

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်းဆေးလိပ်သောက်တဲ့အမျိုးသမီးများဟာကိုယ့်ရင်သွေးငယ်ရဲ့သွေးကြောများကိုယိုယွင်းပျက်စီးစေတယ်။
မွေးလာတဲ့မွေးစကလေးငယ်သေနှုန်းဟာဆေးလိပ်သောက်တတ်တဲ့မိခင်တွေမှာ ၂၇ရာခိုင်နှုန်းပိုတယ်။



134

မနှစ်ကပဲအမေရိကန်ပြည်မှာစီးကရက်သောက်တဲ့အတွက်လူပေါင်း ၅၀၀ ၀၀၀ ကျော်သေတယ်။



135

(ကျမ်းချက်။ ထွက် ၂၀:၁၃)
ဘုရားပြောတော့ 'လူ့အသက်ကိုမသတ်ပါနှင့်။'
ထွက် ၂၀:၁၃



136

လူတယောက်ပြောတာတော့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်နိုင်တဲ့လူအများဆုံးလက်နက်ဟာစားမြောင်၊ ဇွန်း၊ ခယင်းတဲ့မတော်ဖန်ခွက်တို့ပုလင်းတို့ပါထပ်ထည့်လို့ရအုံးမယ်။



137

စာပေ၊ စာအုပ်မှတ်တမ်းတွေမှာတော့ကော်ဖီထဲမှာပါတဲ့ကော်ဖီ
ဓာတ်ဟာလူကိုလှုံ့ဆော်စေတဲ့အပြင်းအဆိပ်ဆိုပြီးရေးထားပါတယ်။
(ဟယ်ရီလ်ဒ်ရီရိုင်ယော့ခ်၊ ဆရာဝန်၊ သင်နှင့်သင်၏ကျန်းမာခြင်း၊ အတွဲ ၁၊ စာမျက်နှာ ၄၁၃)



138

လဘက်ရည်နဲ့ကိုလာမှာလည်းကော်ဖီဓာတ်ပါတယ်။
အဲဒီအရာတွေပါတဲ့အဖျော်ရမကောတွေဟာနုလုံးရောဂါအာရုံကြောချို့တဲ့မှုနဲ့ဆီး
အိမ်မှာကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုတွေနဲ့ဆက်စပ်မှုရှိနေတယ်။



139

နာရီပိုင်းလောက်ပဲခြားပြီးအခန်းထဲကနေထွက်ပြီးတော့သွေးကြောထဲကိုကော်ဖီဓာတ်သွားထိုးတဲ့ခင်ဗျား
သိတဲ့လူတယောက်ကိုတော့ဆေးစွဲနေတဲ့လူလို့ခင်ဗျားခေါ်မှာပဲ။
လူအတော်များများက ဒါနဲ့ခပ်ဆင်ဆင်ပဲ ကော်ဖီနဲ့ကိုလာ များကိုစွဲနေကြတယ်။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



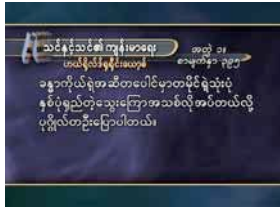
140

မှန်ကန်သောချုပ်တည်းခြင်းဟာအန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ဘယ်အရာမဆိုကိုရှောင်ရှားမှုရယ်ကောင်းတဲ့အရာကိုမျှတစွာအသုံးပြုခြင်းလို့အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။



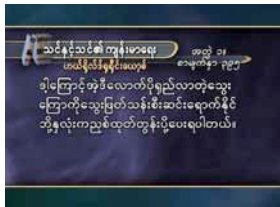
141

လူတော်တော်များများဟာစားလို့ကောင်းတဲ့အစာကိုတအားစားတယ်။ ဒါဟာကမ္ဘာဒေသအရပ်ရပ်မှာအဓိကကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်တယ်။



142

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အဆီတပေါင်မှာတိုင်ရှိသုံးပုံနှစ်ပုံရှည်တဲ့သွေးကြောအသစ်လိုအပ်တယ်လို့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပြောပါတယ်။



143

ဒါကြောင့်အဲဒီလောက်ပိုရှည်လာတဲ့သွေးကြောကိုသွေးဖြတ်သန်းစီးဆင်းရောက်နိုင်ဖို့နည်းလမ်းကညစ်ထုတ်တွန်းပို့ပေးရပါတယ်။ (ဟယ်ရီလ်ဒ်ရီရိုင်းယော့ခံ၊ဆရာဝန်၊သင်နှင့်သင်၏ကျန်းမာခြင်း၊အတွဲ၁၊စာမျက်နှာ၃၉၅)



144

ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ရှိသင့်တဲ့အတိုင်းအတာထက်အလေးချိန်ပိုတဲ့လူတွေရဲ့နည်းလမ်း၊ ကျောက်ကပ်၊အသဲနဲ့အဆုပ်တွေဟာအလုပ်ပိုလုပ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်အဲဒီလိုလူတွေဟာပိန်ပိန်ပါးပါးရှိတဲ့သူတို့ရဲ့မိတ်ဆွေတွေမခံစားရတဲ့အရောဂါ၁၆မျိုးကိုခံစားရပါတယ်။



145

အသက်တာမှာအကောင်းဆုံးပျော်ရွှင်မှုရဘို့ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကိုကောင်းမွန်စွာဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းထားဖို့ဘုရားရှင်လိုလားပါတယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်သိတဲ့အပြင်ကောင်းတဲ့စရိုက်ရှိပြီးပျော်ရွှင်နိုင်တဲ့လူတွေဖြစ်ဖို့ဘုရားရှင်အလိုရှိတယ်။ အသက်ရှည်ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့အသက်တာကျွန်တော်တို့ရရှိဖို့ဘုရားရှင်လိုလားပါတယ်။ ဘယ်လောက်အသက်ရှည်ကျန်းမာသလဲဆိုတာကညွှန်ကြားတွေ့ကိုကျွန်တော်တို့ဘယ်လိုလိုက်နာသလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာမူတည်ပါတယ်။



146

ငြိမ်သက်အေးဆေးစွာအနားယူခြင်း၊ သောကပူပန်မှုရယ်၊နွမ်းနယ်ပင်ပန်းမှုကနေကင်းဝေးဖို့အတွက်အပန်းဖြေနားနေမှုလိုအပ်ကြောင်းယေရှုလုံကြည်လက်ခံပါတယ်။ လူအုပ်ကြီးနဲ့ပင်ပန်းခဲ့တဲ့နေ့တွေနောက်ပိုင်းယေရှုရှင်တပည့်တော်တွေကိုဘာပြောလဲဆိုတော့

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



147

(ကျမ်းချက်။ မာကုဒ်:၃၁)
 'တော၌ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်သို့လာကြ။ ခဏအားဖြည့်၍ ငြိမ်သက်စွာနေကြဟုမိန့်တော်မူ၏။'
 အလုပ်လုပ်ချိန်နဲ့ဆိတ်ငြိမ်စွာအနားယူမှုကျွန်တော်တို့မှာရှိဖို့ယေရှုရှင်အလိုရှိပါတယ်။



148

ဒါ့ကြောင့်ကျွန်တော်တို့အတွက်ဥပုသ်နေ့ကိုပေးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာရှိတဲ့ပြဿနာနဲ့လုပ်ငန်းတွေမမှပျောက်ပြီးသူနဲ့အချိန်ပေးဖို့လိုအပ်ကြောင်းဘုရားရှင်သိတယ်။



149

သဲကန္တာရလိုနေရာမျိုးဟာအနားယူလို့ရတဲ့နေရာဖြစ်ပေမဲ့ကျွန်တော်တို့အား လုပ်အနားယူချိန်မှာတော့အဲဒီနေရာမျိုးမှာသွားပြီးအပန်းဖြေဖို့မဟုတ်ပါဘူး။



150

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်လူတွေ၊ ဆူညံတဲ့မြို့တွေ၊ လမ်းမကြီးတွေနဲ့ဝေးတဲ့နေရာကိုရှာဖို့လိုပါတယ်။ နည်းနည်းသာယာတဲ့နေရာဆိုရင်တော့ပိုကောင်းပါတယ်။



151

ဟုတ်ပါတယ်။ ဘုရားသခင်ဟာခင်ဗျားတို့ကိုဒီနေရာမှာနေစဉ်ကောင်းကင်လေးမှာနေရသလိုဖြစ်စေချင်တယ်။ ရောဂါဝေဒနာတွေကပ်ဆိုးကြီးတွေပြည့်ဝတဲ့ဒီကမ္ဘာကြီးထာဝရပျက်သုန်းပြီးနောက်အသစ်ဖန်ဆင်းထားတဲ့ကမ္ဘာကြီးမှာနေဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်စေချင်တယ်။



152

'တယ်ကောင်းပါလား။'
 ကျွန်တော်အဲဒီနေရာမျိုးမှာနေချင်ပေမဲ့မကောင်းတဲ့စရိုက်တချို့ကိုစွန့်လို့မရနိုင်ဘူးလို့ခင်ဗျားပြောမှာဘဲ။ ဒီနေ့ဒီအချိန်အခါမှာခင်ဗျားတို့အတွက်ကောင်းတဲ့သတင်းစကားရှိတယ်။ ခင်ဗျားတို့မိမိကိုယ်တိုင်ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ဘုရားသခင်မမြော်လင့်ထားပါဘူး။



153

(ကျမ်းချက်။ ယောဟန်ဒရစ်:၅)
 တကယ်ဘဲယေရှုရှင်ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ 'ငါနှင့်ကွာလျှင် သင်တို့သည် အဘယ်အမှုကို မှုမတတ်နိုင်ကြ။' မကောင်းတဲ့မမှန်တဲ့အကျင့်စရိုက်တွေကိုကိုယ်ခွန်အားနဲ့အောင်မြင်ဖို့ကျွန်တော်တို့မတတ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကယ်တင်ရှင်ဟာကျွန်တော်တို့ကိုကူညီဖို့စောင့်နေပါတယ်။



154

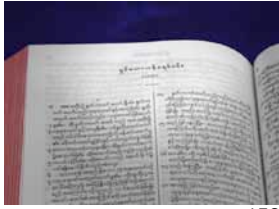
(ကျမ်းချက်။ ဖိလိပိုဩ:၁၃)
 ပေါလုဘာပြောလဲဆိုတော့ 'ငါ့ကိုခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံစေတော်မူသောခရစ်တော်အားဖြင့်ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကိုငါတတ်စွမ်းနိုင်၏။'
 ဖိလိပိုဩ:၁၃

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။



155

တညကျတော့ဒီလိုမျိုးဘဲအမျိုးသမီးတယောက်ဟာဟောပြောပွဲကိုတက်ခဲ့တယ်။ တရားဟောဆရာကသူ့အနားရောက်သွားတဲ့အခါဘုရားသခင်ရဲ့မိသားစုဝင်အဖြစ်ပြန်လာဘို့ပြောခဲ့တယ်။ တောက်ပဝင်းလက်တဲ့မျက်လုံးနဲ့ဘယ်လိုပြန်ဖြေလဲဆိုတော့ 'ဘုရားရဲ့မိသားစုဝင်အဖြစ်ပြန်လာချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ဆေးလိပ်သောက်လို့ပြန်လာလို့မရဘူး။' တရားဟောဆရာကအဲဒီအမျိုးသမီးရဲ့နာမည်ကိုခေါ်ပြီး 'ယေရှုရှင်ခင်ဗျားဒီအကျင့်ဆိုးကိုအောင်မြင်စေချင်တယ်ဆိုတာခင်ဗျားယုံလား' လို့မေးလိုက်တယ်။ 'ယုံတာပေါ့'။ ဒါပေမဲ့ကျွန်မတကယ်အားနည်းလို့မတတ်နိုင်ဘူး။ လို့ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။ ဒါနဲ့တရားဟောဆရာက 'ကျွန်တော်ကျမ်းချက်တပိုဒ်ဖတ်ပေးလို့ရမလား' လို့ပြောခဲ့တယ်။ ဝယောဗျား၁၄ကိုဖွင့်ဖတ်တော့ဘယ်လိုပါလဲဆိုရင် 'ငါတို့သည်အထံတော်၌ရဲရင့်ခြင်းအကြောင်း



156

အဲဒီကျမ်းချက်ကိုတခုပေါင်းပြီးဖတ်လိုက်တယ်။ 'ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကလွဲလို့ဘုရားသခင်ကိုသူ့အလိုတော်အတိုင်းတောင်းခံရင်လည်းနားညောင်းမှာပဲ'။ ဒါနဲ့မေရီဆီလျည့်ပြီး 'မင်းကျမ်းစာအုပ်ထဲမှာငါဒီလိုရေးမလား' လို့မေးလိုက်တယ်။



157

ယေရှုဘုရားရဲ့ကူညီခြင်းကြောင့်သက်တန်းရှည်ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့အသက်တာနဲ့အခုအသက်ရှင်ပြီးအသစ်ဖန်ဆင်းလိုက်တဲ့ဒီကမ္ဘာကြီးမှာထာဝရတည်မြဲသောအသက်တာနဲ့ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခွင့်ကိုရနိုင်လိမ့်မယ်။ သင်တို့ရဲ့လက်ကိုယေရှုဘုရားရှင်ဆီမှာကမ်းလှမ်းလိုက်ပါ။ ယေရှုရှင်ဘုရားဟာသူ့လက်ကိုခင်ဗျားတို့ဆီကမ်းလှမ်းပြီးဆီးကြိုလျက်စောင့်နေပါတယ်။

၁၅ - နာရီကိုပြန်လည်လိုက်ပါ။