

“ယနေ့ ခရစ်ယာန်များသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေရန်နှင့် စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ဖြစ်ရန် လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်သော တရားထိုင်ခြင်းမျိုးကို ကျင့်သုံးသင့်သလား? (သို့) ကျင့်သုံးနိုင်သလား?”

“Should or Can Christians Practice a kind of Mystical Meditation to Empty our Minds to Relieve Stress Today?”

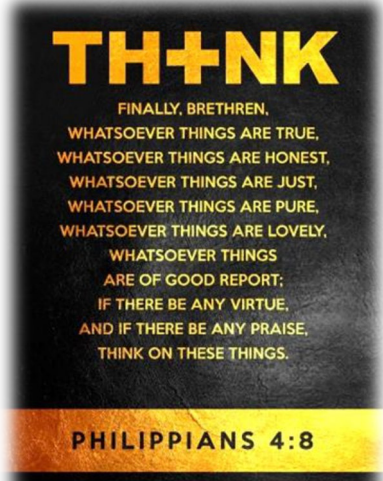


ဒါက မေးခွန်းကောင်းပါ။ သူတို့၏ “ဝိညာဉ်ရေးအသက်တာ” ကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေရန် သို့မဟုတ် တိုးပွားလာစေရန် ကြိုးပမ်းရာတွင် အရှေ့တိုင်းတရားထိုင်နည်းကို စိတ်ဝင်စားလာသော ခရစ်ယာန် ဘာသာဝင်ဦးရေ တိုးပွားလာနေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သတိပြုမိပါသည်။ အချို့သောအသင်းတော် များသည် စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာရန်အတွက် ယောဂသင်တန်းများနှင့် အဘိညာဉ်ကမ္မဋ္ဌာန်း သင်တန်းများကိုပင် ပေးဆောင်လျက်ရှိပြီး အသင်းတော်များစွာသည် အရှေ့တိုင်းမှ နောက်ဆုံး ထွက်ရှိသော ဝိညာဉ်ရေးရာပုံစံများကို စမ်းသုံးကြည့်ရန် စိတ်အားထက်သန် နေကြသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေး၏ အရေးကြီးပုံကို သတိရှိပြီး စင်ကာပူနိုင်ငံသားများအား စိတ်ကျန်းမာရေး ရရှိစေရန် ကူညီပေးမည့် သက်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ်ကို တွေးတောနေပါသည်။

သမ္မာကျမ်းစာက တရားထိုင်ခြင်းအကြောင်း ပြောထားသည်။ ဆာလံကျမ်းတွင်၊ ဘုရင်ဒါဝိဒ်သည် ဘုရားသခင်၏ တရားတော်ကို အလွန်နှစ်သက်ပြီး နေ့ညမပြတ် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ကြောင်းကို သီကုံးခဲ့သည် (Psa 119:97)။ တရားထိုင်ခြင်းသည် သမ္မာကျမ်းစာသဘောတရားကို အခြေခံပြီး တွေးခေါ်မှုနှင့် အကြောင်းအရာတို့ကို ကိုးကား၍မရပါ။ ယောရှု အသက်တာ၌အောင်ပွဲခံရန် အတွက် ပုံသေနည်းသည် ယောရှု ၁:၈ တွင်ဖော်ပြသည် ‘ထိုပညတ္တိကျမ်းစာ၌ ရေးထားသမျှအတိုင်း ကျင့်မည်ဟု စောင့်ရှောက်ခြင်းအလိုငှါ ကျမ်းစာကို မဘတ် မရွတ်ဘဲမနေ၊ နေ့ညဦးမပြတ် ကြည့်ရှုဘတ်ရွတ်ရမည်။ သို့ပြုလျှင် သင်သည် အကြံထမြောက်၍ အောင်မြင်လိမ့် မည်။’ တရားထိုင်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်ရဲ့ နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် ဖြစ်ရမည် သို့မဟုတ် နှုတ်ကပတ်တော်က အမြဲတမ်း လမ်းညွှန်ရမည်။ ၎င်းသည် လောကီရေးရာနှင့်ဆိုင်ပြီး နက်နဲသော တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရွတ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရရှိရန် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင် ကယ်တင်ခြင်းရရှိရန် အထပ်ထပ်အခါခါ ပြုလုပ်ရမည့် အရာမဟုတ်ပါ။

နှုတ်ကပတ်တော်သည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၏ ပန်းတိုင် ဟူသော စိတ်ကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်း(ဗလာ) ထားရန် သတ်မှတ်ပေးသည့် အရှေ့တိုင်းကလာသော တရားထိုင်ခြင်းနှင့် အခြေခံအားဖြင့် ကွဲပြားသည်။ စိတ်ကို ရှင်းထုတ်ခြင်းဟူသော အရှေ့တိုင်း အယူအဆသည် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ဖြင့် စိတ်ကို ဖြည့်သွင်းခြင်း သို့မဟုတ် အသစ်ပြုပြင်ခြင်းဆိုင်ရာ သမ္မာကျမ်းစာ သွန်သင်ချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည် (ရောမ ၁၂:၂)။ ၎င်းသွန်သင်ချက်က လူအချို့မက ခရစ်ယာန်များအပါဝင် ထိခိုက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ဆုံးပေါ် ခေတ်သစ် ဝိဇ္ဇာပညာကို သတိပြုကြပါစို့။

မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များသည် အေးချမ်းမှုကို ရှာဖွေလေ့ရှိသောကြောင့် စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို အပန်းဖြေစေသည့် Spa၊ ယောဂ၊ reiki အတန်းများနှင့် အခြားသော အဘိညာဉ် တရားထိုင် နည်းများနှင့် Beatles တို့သည် ၁၉၇၀ ခုနှစ်များအတွင်း အမေရိကန်သို့ ခေတ်သစ်အလေ့အကျင့်များ ပြန်လည်ယူ ဆောင်လာခဲ့ရာ အနောက်နှင့် အရှေ့တိုင်းတို့တွင်လည်း ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ ကျန်းမာသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက်တာအတွက် ပေါလုပေးခဲ့သည့်အရာကို သတိပြုပါ - ဖိ ၄:၈ တွင်၊ 'ကြွင်းသေးသော စကားဟူမူကား၊ ညီအစ်ကိုတို့၊ သမ္မာတရားနှင့် ဆိုင်သောအကျင့်၊ လျှောက်ပတ်သော အကျင့်၊ ဖြောင့်မတ် သောအကျင့်၊ စင်ကြယ်သောအကျင့်၊ သူတပါးနှစ်သက် ဘွယ်သောအကျင့်၊ ချီးမွမ်းဘွယ်သောအကျင့် ရှိသမျှတို့ကို၎င်း၊ ပါရမီတပါးပါး၊ ကောင်းသော သိတင်းတပါးပါးနှင့် ဆိုင်သောအကျင့်တို့ကို၎င်း၊ နှလုံးသွင်းကြလော့။'



အချို့လူတွေက ရှေးကျသော ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်း ဆုတောင်းခြင်းကို ဗဟိုပြုသည့် ခရစ်ယာန်လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သော တရားထိုင်ခြင်းကို ချဉ်းကပ်ကြသည်။ အခြားသူများသည် ခေတ်စားသော New Age ဂုရုစာရေးဆရာ Deepak Chopra ၏ အသက်ရှုနည်းစနစ်နှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စတိုင်ကို တီထွင်ကြသည်။ အချို့က ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ရန် သင်ကြားပေးပြီး အများအားဖြင့် mantra သို့မဟုတ် အသက်ရှုခြင်းကို အာရုံပြုကာ လမ်းလျှောက်ရင်း၊ ပန်းခြံကို ကြည့်ရှုစဉ် သို့မဟုတ် tai chi သို့မဟုတ် qi gong ကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံသည့် လှုပ်ရှားမှု များမှတစ်ဆင့် စိတ်ကို ကြည်လင်စေနိုင်သည်ဟုဆိုကြသည်။ ဒါတွေအားလုံးကို ရှောင်ရှားရပါမည်။

တရားထိုင်ခြင်း၏ သမ္မာကျမ်းစာအယူအဆသည် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ပေါ်တွင် အမြစ်တွယ်နေပြီး အန္တရာယ်ရှိသော စိတ်၏အညစ်အကြေးများ မပါဝင်ပါ (၂တိ ၂:၁၅၊ Psa ၁၁၉:၉၊၁၁၊ ယေ ၁၅:၁၆ ကိုကြည့်ပါ)။ ရောမ ၁၂:၁-၂ တွင် ဤသို့ဆိုသည်- 'ညီအစ်ကိုတို့၊

အသက်ရှင်ခြင်းလက္ခဏာ၊ သန့်ရှင်းခြင်းလက္ခဏာ၊ ဘုရားသခင်နှစ်သက်တော်မူ ဘွယ်သော လက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံသော ယဇ်ကို သင်တို့သည် ပူဇော်၍၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ဘုရားသခင်အား ဆက်ကပ်ခြင်းတည်းဟူသော သင်တို့ပြုအပ်သော ဝတ်ကို ပြုမည်အကြောင်း၊ ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်ကို ထောက်ထား၍၊ သင်တို့ကို ငါတိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေ၏။ သင်တို့သည် လောကီ ပုံသဏ္ဍာန်ကို မဆောင်ကြနှင့်။ ကောင်းမြတ်သောအရာ၊ နှစ်သက်ဘွယ်သောအရာ၊ စုံလင်သော အရာတည်းဟူသော ဘုရားသခင်အလိုတော်ရှိသော အရာသည် အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကို သင်နိုင် မည်အကြောင်း၊ စိတ်နှလုံးကို အသစ်ပြင်ဆင်၍ ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲခြင်းသို့ ရောက်ကြလော့။’

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားတရားမဲ့သောအသက်တာ၊ ကျမ်းစာနှင့်မညီသော အတွေးအမြင်များ၊ မကောင်းသောတပ်မက်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်မှ ရှင်းထုတ်ရမည်။ သို့သော် ထိုအရာသည် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော် သွန်သင်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသောအရာကို ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ထဲသို့ ဖြည့်သွင်းရမည်။ ၎င်းတွင် မိမိကိုယ်ကို၊ သဘာဝ သို့မဟုတ် နာမ်ဝိညာဉ်အချို့ သို့မဟုတ် စိတ်ဝိညာဉ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော တရားထိုင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ သမ္မာကျမ်းစာအမှန်တရား၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသုံးချမှု အတွေးအမြင်များဖြင့် အစားထိုးပါ။ ဆာလံ ၁၉:၁၄ က၊ ‘အကျွန်ုပ်ပြောသောစကားနှင့် စိတ်နှလုံး၏ အကြံအစည်သည် ရှေ့တော်၌ နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်ပါစေ သော။ အိုထာဝရဘုရားအကျွန်ုပ်၏ ကျောက်၊ အကျွန်ုပ် ကို ရွေးနှုတ်တော်မူသောဘုရား။’

ဘုရားသခင် လက်ခံနိုင်သောတရားထိုင်ခြင်းနှင့် လက်မခံနိုင်သော တရားထိုင်ခြင်းရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့ သည် ခြားနားချက်ကို သိနားလည်ရန် လိုအပ်သည်။

ဘုရင်ဒါဝိဒ်၏ တရားထိုင်ခြင်းသည် သူ၏အသက်ရှူခြင်း သို့မဟုတ် လှည့်ပတ်နေခြင်း၊ သူ၏စိတ်ကို ဗလာဖြစ်အောင် မကြိုးစားခဲ့ပေ။ သူသည် ဘုရားသခင်ထံ ချဉ်းကပ်လိုပြီး နားထောင်ရန်၊ လေ့လာဖတ်ရှုရန်၊ ဘုရားသခင်ထံမှ နှုတ်ကပတ်တော်ကို အလွတ်ကျက်၍ သင်ယူလိုပြီး တရားတော်ကို လေ့လာရာတွင် ဘုရားသခင်ထံမှ ကြားနာရမည်ဖြစ်ကြောင်း သူသိခဲ့သည်။ မှားယွင်းသော အကြံအစည်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန်အတွက် ကျမ်းစာများကို လေ့လာခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အား မှန်ကန်သော အကြံအစည်များနှင့် တွေးခေါ်မှုပုံစံများဖြင့် အစားထိုးစေခဲ့သည် (ဖိ ၄:၈)။

ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သောအိပ်မက်များ သို့မဟုတ် စိတ်ကူး စိတ်သန်းများအတွက်မဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတော်နှင့်အညီ အသက်ရှင်သင့်သည်။ လောကီရေးရာနှင့် ဤလောက၏ ဂရုစိုက်မှုတို့၌ အမြစ်တွယ်နေသော ဖိစီးမှုမှ လွတ်မြောက်လိုသူ

အများအပြားရှိသည်။ သို့သော် ဤစိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖယ်ရှားခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်တိုင်ကုထုံးမဟုတ်သော်လည်း အချိန်အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကို ဘုရားသခင် နှုတ်ကပတ်တော်ဖြင့် ပြောင်းလဲစေရန် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ် တော်၏အလုပ်အားဖြင့် သမ္မာကျမ်းစာအခြေခံသော ဝိညာဉ်ရေးရာ ဆုံးမခြင်းမှဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ခြောက်လှန့်သောအတွေးများနှင့် ရှုပ်ပွနေသောစိတ်များကို ဘုရားသခင်က ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးမည်ဆိုသည်ကို လူအများစုက သံသယဖြစ်ပြီး ဆေး သို့မဟုတ် ကုထုံးဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုများဖြင့် ပုံဖော်ထားသော ကမ္ဘာတွင် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သည်။

ဒါ့အပြင် လူသားတွေရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် စိတ်ဟာ ဗလာဖြစ်နိုင်မလားဆိုတဲ့ မေးခွန်း ကိုလည်း မေးသင့်ပါသည်။ ရှေးရသေ့များသည် လိုဏ်ဂူများတွင် နေထိုင်ကာ လူတွေနှင့် ဝေးရာသို့ ပြေးသွားခြင်းဖြင့် ကြိုးပမ်းကြပြီး အချို့မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာမျိုးများကို ခံစားနေကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤနည်းဖြင့် စိတ်အား “ဗလာ” ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသောအခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုတ်ညံ့မှု၌ မိမိကိုယ်ကို ချုပ်နှောင်ထားနိုင်သည်။ စစ်မှန်သော သမ္မာကျမ်းစာ တရားထိုင်ခြင်းကား အဘယ်နည်း?။ ဟေရှာယ ၂၆:၃-၄ က၊ ‘သစ္စာစောင့်၍ ဖြောင့် မတ်သော လူမျိုးဝင် ပါ စေ။ စိတ်နှလုံးတည် ကြည် သောသူ သည် ကိုယ်တော်၌ ခိုလှုံသော ကြောင့်၊ ငြိမ်သက်ခြင်း သက်သက်ရှိမည့် အကြောင်းစောင့်ရှောက် တော်မူလိမ့် မည်။ ထာဝရ ဘုရား၌ အစဉ်အမြဲ ခိုလှုံကြလော့။ ထာ ဝရဘုရားသည် နိစ္စထာဝရ ခိုလှုံရာဖြစ်တော်မူ၏။’



၂ ကော ၁၀:၅ တွင် ပေါလုက ကျွန်ုပ်တို့အား ဤကဲ့သို့တိုက်တွန်းထားသည်- ‘ထိုလက်နက်အားဖြင့် လူတို့၏အကြံအစည်တို့ကို၎င်း၊ ဘုရားသခင်ကိုသိသောပညာကို တားဆီးသော မာန်မာနရှိသမျှ တို့ကို၎င်း၊ နှိမ်ချမှောက်လှန်၍၊ ခပ်သိမ်းသောစိတ်တို့ကို ဘမ်းသွားချုပ်ထားလျက်၊ ခရစ်တော်၏ စကားကို နားထောင်စေကြ၏။’ ခရစ်ယာန်များအတွက်၊ လောကီရေးရာ သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်သော တရားထိုင်ခြင်း မျိုးသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်နှင့် စွဲလမ်းခြင်းဖြစ်နိုင်ချေရှိပြီး သန့်ရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ရေးကြီးထွားမှုအတွက် သမ္မာကျမ်းစာတားမြစ်ထားသော နည်းလမ်းများဖြစ် သည်မှာ သေချာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ် ဆိတ်ငြိမ်သောအချိန်၌ ပုံမှန်နှင့်တစ်သမတ်တည်းသော ဝိညာဉ်ရေးစည်းကမ်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း

ဖြစ်သော သမ္မာကျမ်းစာကိုတွေးတောဆင်ခြင်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို ဆုံးမ သွန်သင်သင့်သည်။
ညစ်ညမ်းသော ကမ္ဘာတွင် စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ရှာဖွေခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ သမ္မာကျမ်းစာနှင့်
ဆုတောင်းချက်များ မှတစ်ဆင့် ဘုရားသခင်က အဆက်မပြတ်ညွှန်ကြားသည့် သန့်ရှင်းသော
ဝိညာဉ်တော်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို ပို၍ပို၍စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာစေမည့်
စောင့်ရှောက်မှု ပေးမည်ဖြစ်သည်။

**အထောက်အကူဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

Rev. Dr Jack Sin
Sovereign Hope Bible-Presbyterian Church
Singapore