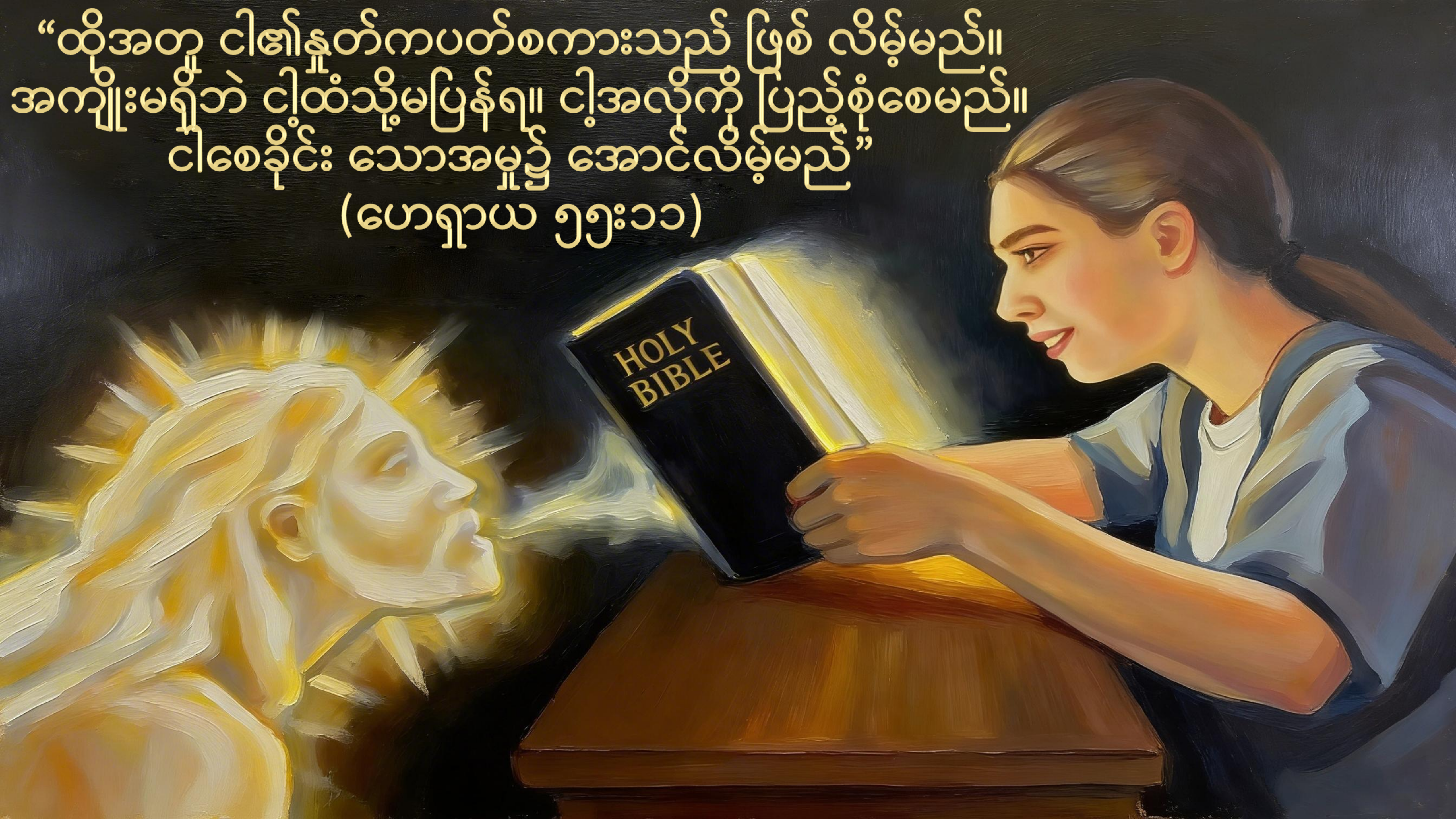
သမ္မာကျမ်းစာ
လေ့လာနည်း

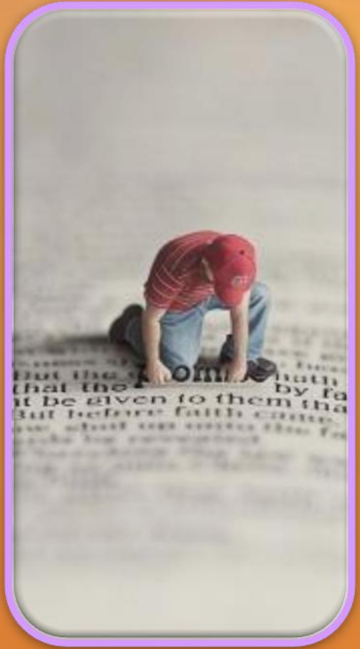
Lesson 5 for May 2, 2026


“ထိုအတူ ငါ၏နှုတ်ကပတ်စကားသည် ဖြစ် လိမ့်မည်။
အကျိုးမရှိဘဲ ငါ့ထံသို့မပြန်ရ။ ငါ့အလိုကို ပြည့်စုံစေမည်။
ငါစေခိုင်း သောအမှု၌ အောင်လိမ့်မည်”
(ဟေရှာယ ၅၅း၁၁)
HOLY
BIBLE

“ဘုရားသခင်၏ သန့်ရှင်းသူတို့သည် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ တိုက်တွန်းတော်မူခြင်းကို ခံရသည်အတိုင်း ဟောပြောကြ၏” (၂ ပေတရု ၁:၂၁)၊ သူတို့၏ သတင်းစကားကို သမ္မာကျမ်းစာတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားကြသည်။

ကျမ်းစာ၌ အသက်၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ အားပေးမှု၊ နှစ်သိမ့်မှုကိုပေးသော ရတနာများတွေ့ရသည်။ တစ်ချို့သည် ချက်ခြင်းမြင်သာပြီး၊ တစ်ချို့သည် ပို၍ဂရုစိုက်ရှာဖွေရသည်။

သမ္မာကျမ်းစာတွင် ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ပေးထားသော ဤရတနာများကို မည်သို့ထုတ်ယူနိုင်မည်နည်း၊ ၎င်းတို့ကို လေ့လာခြင်းမှ မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်နည်း။



ကျမ်းစာကိုမည်သို့လေ့လာမည်နည်း

- အချိန်
- နေရာ
- နည်းပညာ

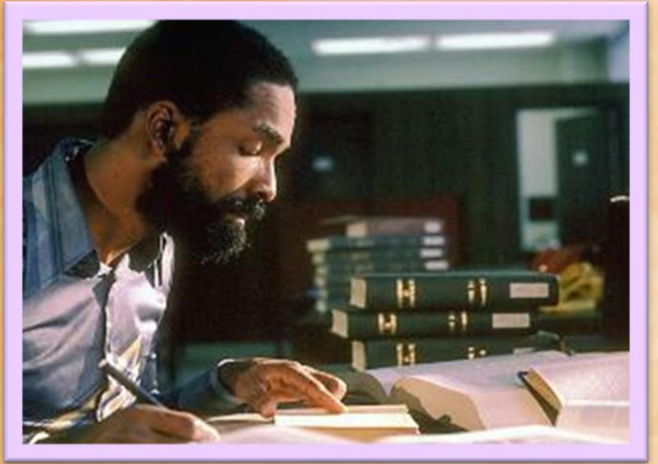
ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

- မျှဝေခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ
- စားသုံးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူး

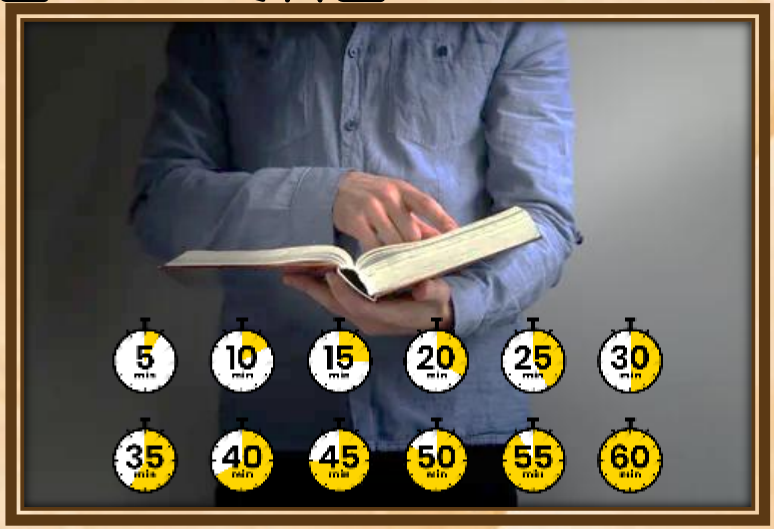
ကျမ်းစာမည်
သို့လေ့လာ
မည်နည်း

အချိန်

“ငါ့ကိုရှာသောအခါ စိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့နှင့် ရှာလျှင် တွေ့ကြလိမ့်မည်” (ယေရမိ ၂၉:၁၃)



သမ္မာကျမ်းစာကို လေ့လာရန် အကောင်းဆုံးအချိန်သည် ဘယ်အချိန်နည်း။



ကျွန်ုပ်တို့ အခြေခံအကြောင်းနှစ်ခုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရပါမည်။ အချိန်အချက်နှင့်အရည်အသွေးအချက်တို့ဖြစ်သည်။

ငါးမိနစ်သာ အချိန်ပေးမည့်အစား ကျမ်းစာလေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်ဇယားထားရှိ၍ တစ်နာရီ သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးပိုမိုရရှိမည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။

သို့သော်၊ ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာရန် အချိန်ပေးခြင်းသည် အပေါ်ယံဖတ်ရှုခြင်းအတွက်သာ ကန့်သတ်၍မရပါ။ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုံ့ဆော်မှုက အရေးပါလာသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျမ်းစာကို အဘယ်ကြောင့် ဖတ်ရှုသနည်း။ အသိပညာကို ရှာဖွေနေခြင်းလား (သို့) ဘုရားသခင်အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုသည့် နက်ရှိုင်းသောဆန္ဒ ရှိပါသလား။

ဘုရားသခင်နှင့်အတူရှိသည့်အချိန် (ယေ ၂၉:၁၃)၊ ကိုယ်တော်၌ မွေ့လျော်သည့်အချိန် (ဆာ ၃၇:၄)၊ ကျွန်ုပ်အတွက် မည်သည့်သတင်းထူးရှိသလဲလို့ ကျမ်းစာလှန်လှောနေသည့်အချိန်သည် ကျမ်းစာလေ့လာရန် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။

နေ ၅၁

“နံနက်အချိန်၊ မိုးမလင်းမီ ကိုယ်တော်သည် ထပြီးလျှင် တောအရပ်သို့ထွက်ကြွ၍ ဆုတောင်းတော်မူ၏။”
(မာကု ၁း၃၅)

ယေရှုသည် ဘုရားသခင်နှင့် အထူးဆက်သွယ်မှုအချိန်ကို လိုချင်သောအခါ စောစော ထ၍ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောနေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေလေ့ရှိသည် (မာကု ၁:၃၅)။ ၎င်းကို ဆုတောင်းခြင်းနှင့် သမ္မာကျမ်းစာလေ့လာခြင်း နှစ်မျိုးလုံးတွင် အသုံးချနိုင်သည်။

ဆူညံသော (သို့) လူစည်ကားသောနေရာတွင် စာဖတ်လျှင် အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောနေရာ၊ သီးခြားနေရာတွင် လေ့လာလျှင် ပို၍အာရုံစိုက်နိုင်သည်။

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှု ပိုမိုရရှိသည့် နေ့တစ်နေ့၏ ပထမဆုံး (သို့) နောက်ဆုံးနာရီများသည် ပို၍တိတ်ဆိတ်သည်။ ပို၍ ဘုရားကို အာရုံစိုက်နိုင်သည်။

သင့်တော်သည့်အချိန်နှင့်နေရာရှာတွေ့ခဲ့လျှင် အလေ့အထ ဖြစ်စေပါ။ အထူးအခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် ဤအချိန်ကို လက်လွှတ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျမ်းစာလေ့လာမှု အချိန်အများကြီးမကုန်ဆုံးပါစေနှင့်။

နည်းလမ်း (၁)

“ထိုအတူ ငါ၏နှုတ်ကပတ်စကားသည် ဖြစ်လိမ့်မည်။ အကျိုးမရှိဘဲ ငါ့ထံသို့မပြန်ရ” (ဟေရှာယ ၅၅:၁၁)

နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းကျမ်းစာလေ့လာခြင်းတွင် အပိုင်းလေးပိုင်းရှိသည်

ဆုတောင်းခြင်း

- ကျမ်းစာလေ့လာသည့်အခါ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော် ဖိတ်ခေါ်ပါ
- သင်၏စိတ်နှင့်နှလုံးကို ဝိညာဉ်တော်က တို့ထိရန် နားလည်မှုကိုပေးလိမ့်မည်

ဖတ်ကြားခြင်းနှင့်သဘောပေါက်ခြင်း (အဆိုပြုထားသောနည်းလမ်း)

- ကျမ်းစာထဲက ကျမ်းပုဒ် (သို့) ကျမ်းချက်ကို ရွေးချယ်ပါ
- စိတ်ထဲမှာ ထွင်းထုထားဖို့ ရေးမှတ်ထားပါ
- အဓိကအတွေးအခေါ်ကိုမျဉ်းသားပါ
- အဓိကအတွေးအခေါ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသည့်အတွေးများကိုရေးချပါ

ဆုတောင်းခြင်း

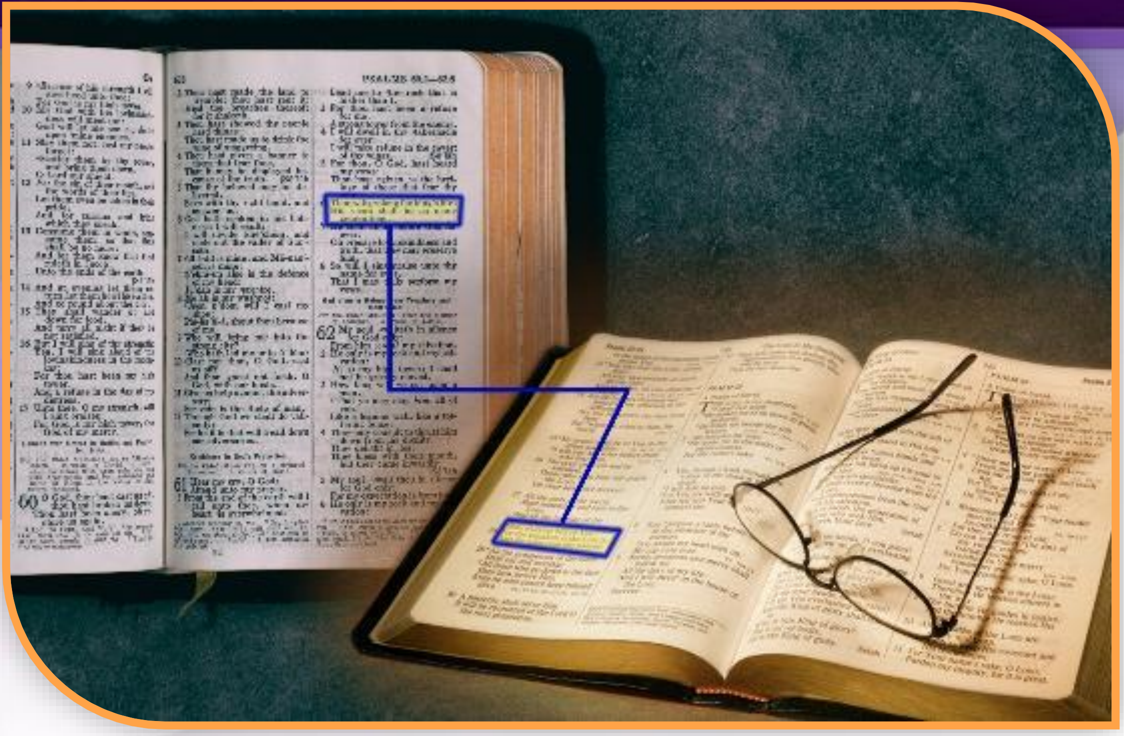
- သင်ယူထားသော အတွေးအခေါ်များကို ကျင့်သုံးနိုင်ရန် ဘုရားကို အကူအညီတောင်းပေါ့။

မျှဝေခြင်း

- သင်ယူခဲ့သည်များကို ဘယ်သူ့ကိုမျှဝေမည်နည်းဟု စဉ်းစားပါ

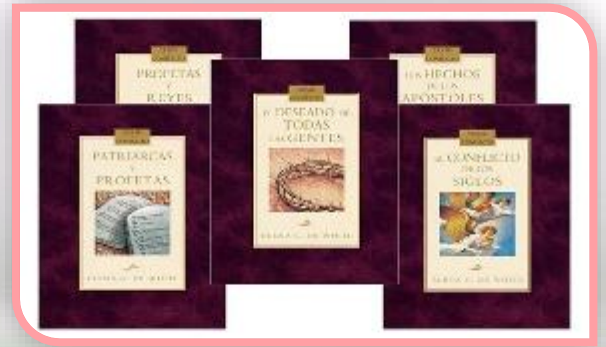
နည်းလမ်း (၂)

“ထိုအတူ ငါ၏နှုတ်ကပတ်စကားသည် ဖြစ်လိမ့်မည်။ အကျိုးမရှိဘဲ ငါ့ထံသို့မပြန်ရ” (ဟေရှာယ ၅၅:၁၁)



အခြားသောလေ့လာမှုနည်းလမ်းများ

- အခန်းငယ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုနှိုင်းယှဉ်ပါ (ဟေ ၂၈:၁၀)
- အခန်းကြီး (သို့) တစ်အုပ်လုံးလေ့လာပါ
- ကျမ်းစာညီညွတ်မှု (concordance) အကူအညီဖြင့် ခေါင်းစဉ် (သို့) ကျမ်းပုဒ်ကို လေ့လာပါ
- ကျမ်းရှင်းလင်းချက် (သို့) အဘိဓာန်ကို တိုင်ပင်၍ လေ့လာပါ
- E G White၏ “The Conflict of Ages” စီးရီးမှ စာပုဒ်များနှင့်တစ်ပြိုင်တည်းလေ့လာဖတ်ရှုပါ



ကျမ်းစာဖတ်ရှု
ခြင်း၏အကျိုး
ကျေးဇူးများ

သမ္မာကျမ်းစာမျှဝေခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူး

“ငါသည် ပင်ပန်းသောသူအား မစခြင်းငှာ စကားပြောတတ်မည်အကြောင်း၊ အရှင်ထာဝရဘုရားသည် လျှာတတ်၏နှုတ်သတ္တိကို ငါ့အားပေးတော်မူပြီ။ နံနက်အစဉ်အတိုင်း ငါ့ကိုနှိုးတော်မူ၏။ စာသင်သောသူကဲ့သို့ နားထောင်စေမည်အကြောင်း ငါ့နားကို နှိုးဆော်တော်မူ၏" (ဟေရှာယ ၅၀း၄)

ဥပုသ်နေ့အတွက် တရားဟောချက်တစ်ပုဒ်ပြင်ဆင်ရန် သင့်အားတောင်းဆိုထားသည်။ ဝိညာဉ်တော်လှုံ့ဆော်ပေးသည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဆုတောင်းလေ့လာရန် အထူးအချိန်ပေးထားသည်။ ဥပုသ်နေ့တွင် တန်ခိုးဖြင့် ဟောပြောလိုက်သည်။ ဤတရားဒေသနာမှ အကျိုးကျေးဇူးအများဆုံးရရှိမည့်သူမှာ မည်သူနည်း။

ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း၌ အများနှင့်ဖြစ်စေ၊ တရားဟောသည်ဖြစ်စေ (သို့) တစ်ဦးချင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ အကျိုးကျေးဇူးနှစ်ဆရှိသည်။

ပထမဦးစွာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူခဲ့ရာမှ အကျိုးကျေးဇူးရရှိကြသည်။ ဒုတိယအနေဖြင့်၊ ဤအသိပညာကို ကျွန်ုပ်တို့ မျှဝေပေးသူများသည် အကျိုးကျေးဇူးရရှိပြီး ထိုအသိပညာကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ လေ့လာရန် အားပေးခံရသည်။

နှစ်ဦးနှဖက်တွင် ဘုရားနှင့်ဆက်ဆံရေးခိုင်မြဲလာသည်၊ နက်ရှိုင်းလာသည်။ “ထိုအတူ ငါ၏နှုတ်ကပတ်စကားသည်ဖြစ်လိမ့်မည်။ အကျိုးမရှိဘဲ ငါ့ထံသို့မပြန်ရ” (ဟေရှာယ ၅၅း၁၁)

ကျမ်းစာကိုစားသုံးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူး

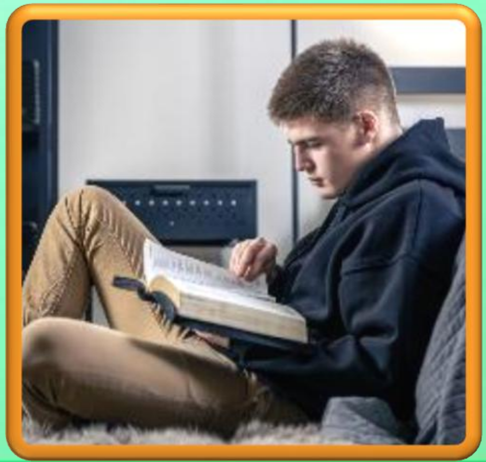
(မိန့်တော်မူချက်တို့သည် အကျွန်ုပ်အာခေါင်၌ အလွန်ချိုကြပါ၏။ ခံတွင်းထဲမှာ ပျားရည်ထက်သာ၍ချိုကြပါ၏“ (ဆာ ၁၁၉း၁၀၃)

ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်ကို သုံးဆောင်ရမည် (ယေရမိ ၁၅း၁၆)

ကျမ်းစာသည် ပျားရည်ထက်ချိုသော်လည်း ပါးစပ်နှင့်မစားရပါ (ဆာ ၁၁၉း၁၀၃)။ ကျမ်းစာဖတ်ရှုခြင်းသည် ဝိညာဉ်အတွက် အစာအဟာရဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်ရေးအနာကိုငြိမ်းစေသည်။ အကျင့်စရိုက်ကိုပြောင်းလဲစေသည်။

ထို့အပြင် ဤအစားအစာသည် အခမဲ့ဖြစ်သည် (ဟေရှာယ ၅၅း၁)

ကျမ်းစာအားဖြင့် ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်တို့အားမိန့်တော်မူသောအရာများကို နားထောင်လျက်၊ ရှိသည့်အတိုင်းချဉ်းကပ်ရန်သာဖြစ်ပါသည် (ဟေ ၅၅း၃)။ ကျမ်းစာလေ့လာရန် အချိန်ပိုပေးလေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ အာဟာရပိုရရှိလေ၊ ကောင်းကြီးများ ပိုမိုရရှိလေဖြစ်သည်။



"လူသား၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး တိုးတက်မှု မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ၊ သာ၍ကြီးမားသော အလင်းအတွက် ကျမ်းစာကို စေ့စေ့စပ်စပ်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ရှာဖွေရန် မလိုအပ်ဟု ခဏတာမျှ မတွေးပါစေနှင့်။ လူမျိုးတစ်မျိုးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အနာဂတ္တိစာပေး၏ ကျောင်းသားများဖြစ်ရန် တစ်ဦးချင်း ခေါ်ထားခံရသည်။"Ellen G. White, Counsels to Writers and Editors, p. 41

နှုတ်ကပတ်တော်ကို အပေါ်ယံဖတ်ရုံဖြင့် ဘုရားရှင်စံမံထားသော ရလဒ်ကို မရရှိနိုင်ပါ။ ၎င်းကိုလေ့လာပြီး နှလုံးသားထဲတွင်တန်ဖိုးထားရသည်။ ဘုရားသခင်သိကျွမ်းခြင်းသည် ဉာဏ်စွမ်းမစိုက်ထုတ်ဘဲ မရရှိနိုင်ပါ။ လုံ့ဝီရိယစိုက်ထုတ်၍လေ့လာရသည်။ နားလည်ရန် ဝိညာဉ်တော်၏အကူအညီကို တောင်းခံရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျမ်းပိုဒ်တစ်ခုကိုယူပြီး ဘုရားသခင်သည် ဤကျမ်းပိုဒ်၌ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပေးထားသည့်အကြံအစည်ကို ဖော်ထုတ်ရန် တာဝန်ကို ဂရုစိုက်သင့်သည်။ ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော်သည် အသက်မုန့်ဖြစ်သည်။ အသက်မုန့်ကို စားသုံးသောသူသည် ဘုရားသခင်၏အစွမ်းသတ္တိအားဖြင့် ကြီးထွား၍ ခိုင်မြဲလာကြသည်။ သမ္မာကျမ်းစာက လူကို မညီးနွမ်းနိုင်သော ခွန်အားကိုပေးသည်။ အတွေ့အကြုံပြည့်ဝစေသည်။ ထာဝရတည်တံ့မည့်ပျော်ရွှင်မှုကိုယူဆောင်ပေးသည်။

EGW (Lift Him Up, April 7)