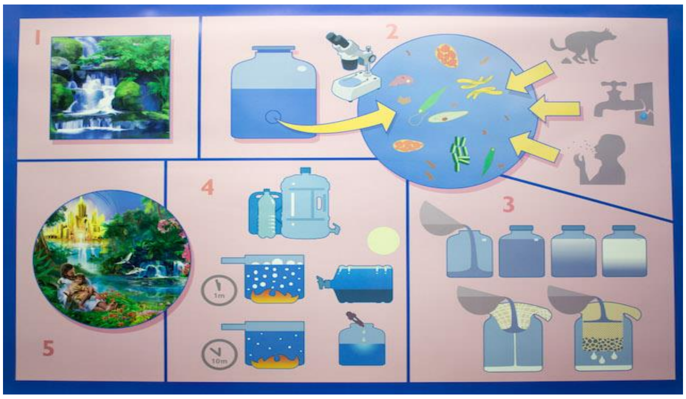
មេរៀនសុខភាពទី១ - ការបន្សុទ្ធទឹក



១. ទាំងខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ អាហារល្អៗ និងទឹកបរិសុទ្ធ គឺត្រូវមានជាចាំបាច់ សម្រាប់ជីវិតរស់នៅ។ មនុស្សអាចរស់នៅជាមួយនឹងខ្យល់កខ្វក់ អាហារដែលមិនមានគុណភាព ហើយនិងទឹកកខ្វក់ ប៉ុន្តែ ពួកគេនឹងអស់កំលាំង ហើយឈឺ។ រាងកាយមនុស្ស ត្រូវការខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធបំផុត ទឹកស្អាតបំផុត ហើយនិងអាហារដែលមានជីវជាតិ បំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីជួយឲ្យវារីកចម្រើនលូតលាស់រឹងមាំ និងមានសុខភាពល្អ។

២. ទឹកកខ្វក់

ពាក្យថា កខ្វក់ ប្រើនៅពេលដែលទឹកមានសារធាតុកខ្វក់ សត្វល្អិត សារធាតុគីមី ឬមីក្រុប(មេរោគ)នៅក្នុងនោះ។ មីក្រុប គឺជាមេរោគដែលមានរូបរាងតូច បំផុត ហើយយើងអាចមើលវាឃើញបានដោយប្រើមីក្រូទស្សន៍ (ឧបករណ៍មើលមេរោគ ឬរបស់តូចបំផុត ដែលមិនអាចមើលនឹងភ្នែកឃើញ)។

មីក្រុប គឺជាមេរោគដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយវាអាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ វេទនា និងស្លាប់បាន។ យើងអាចចៀសផុតពីជំងឺនានាបាន បើសិនជាគ្មានវានៅក្នុងទឹកញ៉ាំរបស់យើងទេនោះ។

តើមីក្រុបចូលទៅក្នុងទឹកបានដោយឬតាមរបៀបណា?

- តាមលាមករបស់មនុស្សនឹងសត្វដែលមានមីក្រុបនៅក្នុងខ្លួន
- ជ្រាបចូលតាមរយៈជញ្ជាំងអណ្តូងដែលបាក់បែក កន្លែងដែលមានរន្ធ ឬប្រហោង និងបំពង់ទឹកនានា
- តាមរយៈដៃកខ្វក់ រុយ សត្វល្អិត អាហារ និងចាន ស្លាបព្រា...ដែលមិនស្អាត
- តាមរយៈអ្នកជំងឺ ក្អក កណ្តាស់ និងការស្តោះទឹកមាត់
- តាមរយៈធូលីដី និងសម្រាម

៣. តើយើងបានទឹកស្អាតដោយរបៀបណា?

បើសិនជាភូមិរបស់អ្នកមិនមានទឹកស្អាតទេ នោះអ្នកអាចរៀនបន្សុទ្ធទឹកដោយខ្លួនឯងសម្រាប់គ្រួសារ។ ត្រូវធ្វើការបន្តិច តែមិនច្រើនដូចការងារមើលថែសមាជិកគ្រួសារដែលឈឺនោះឡើយ។

មានគំនិតខុសឆ្គងជាច្រើនអំពីរបៀបសម្អាតទឹក តែមានវិធីសាស្ត្រដែលសាមញ្ញ ហើយមិនថ្លៃដើម្បីធ្វើឲ្យទឹកមានសុវត្ថិភាពបាន។ ជំហានទាំងបីនេះនឹងកំចាត់ ហើយសំលាប់មេរោគបាន ហើយនឹងកំចាត់ធូលី និងប្រមូលយកសារធាតុគីមីនៅក្នុងទឹកចេញ ដែលបានមកពីរោងចក្រ យានជំនិះ និងថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត។

ជំហានសម្រាប់ធ្វើការបន្សុទ្ធទឹក

ជំហានទី១ - ធ្វើទឹកឲ្យស្អាត និងថ្លា

ក. **បញ្ចាក់** – ស្រង់ ឬយកចេញនូវអ្វីដែលអណ្តែតនៅក្នុង ឬនៅលើផ្ទៃទឹក។

ខ. **ធ្វើឲ្យរង** – ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពល្អក់ ៖

១. ទុកដាក់ទឹកនៅក្នុងធុងដែលស្អាតគ្របជិតចំនួន១-៣ថ្ងៃ ទាល់តែដីឬសម្រាមរងចុះទៅក្រោមបាតធុង។ កុំប៉ះពាល់វា។ បើសិនជានៅក្នុងទឹកនោះមានសារធាតុគីមី ចូរទុកវានៅក្នុងធុងនោះកុំរង្គើវាចំនួន៥ថ្ងៃ។ មានសម្ភារៈជាច្រើនដែលមិនសូវថ្លៃ ដែលអ្នកអាចរកទិញបាន ដើម្បីជួយកំចាត់មីក្រុបបានយ៉ាងល្អ។ សូមរកមើលសម្ភារៈអ្វីដែលអាចរកបាននៅតំបន់ដែលអ្នករស់នៅដើម្បីធ្វើការងារនេះ។

២. នៅពេលដែលធូលី ឬកំទេចសម្រាមរងចុះទៅក្រោមអស់ហើយ ចូរដួសយកទឹកចេញដោយថ្នមៗកុំឲ្យកករ ចាក់ទឹកនោះទៅក្នុងធុងមួយទៀតដែលស្អាត។ ទុកទឹកត្រឹម១ភាគ៣ពីបាតធុងបើសិនជាទឹកនោះមានសារធាតុគីមី។

៣. សំអាតធុង ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើទឹកផ្សេងទៀត។

គ. **ច្រោះ** – កំចាត់មេរោគ សារធាតុគីមី ធូលី រុក្ខជាតិ និងសត្វល្អិត ៖

១. ឧបករណ៍ចម្រោះ អាចធ្វើអំពីក្រណាត់ ធ្យូង ដីឥដ្ឋ សេរ៉ាមីក ដីខ្សាច់ និងសម្ភារៈផ្សេងៗទៀត។ បើសិនជាអ្នកមិនអាចរកទិញបាន អ្នកអាចប្រើក្រណាត់បត់ច្រើនជាន់

ដើម្បីច្រោះសំអាតទឹកបាន។ ចូរចាក់ទឹកច្រោះម្តងហើយម្តងទៀតរហូតទាល់តែទឹកនោះឡើងថ្លា។

ជំហានទី២ - សំលាប់មេរោគ (សំលាប់មីក្រុប)

វិធីសាស្ត្រសំលាប់មេរោគមានច្រើនវិធី។ វិធីសាស្ត្រដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត គឺតាមវិធីដាំទឹក ការកំដៅរម្ងាប់មេរោគ ដាក់ហាលថ្ងៃ ឬក៏អំពូលភ្លើងអ៊ុលត្រាវីអូលែត ហើយវិធីចុងក្រោយប្រើថ្នាំក្លរីន និងអាយអូឌីន។

ក. ការដាំទឹក - សំលាប់មេរោគទាំងអស់។ ចូរដាំទឹករហូតទាល់តែពុះរយៈពេល ១នាទីពេញ កំដៅទឹកពុះនេះ គឺមានកម្រិត ១០០ អង្សា សេ (២១២ អង្សាហ្វ៉ារិនហាយថ៍)។ ចូរបន្ថែម១នាទីបន្ថែម សម្រាប់រាល់៣០៨ ម៉ែត (១០០០ ហ្វីត)ពីលើកម្រិតទឹកសមុទ្រ។

ខ. កំដៅទឹកសំលាប់មេរោគ(ភ្លើង) - សំលាប់មេរោគស្ទើរតែទាំងអស់ ហើយធ្វើឲ្យមេរោគដែលនៅសេសសល់ អសកម្មពីរ ឬបីថ្ងៃ។ ទឹកដែលត្រូវបានកំដៅសំលាប់មេរោគមានរសជាតិប្រសើរជាងទឹកដែលដាំពុះ ហើយត្រូវការភ្លើងតិចជាង។ ទឹកដែលត្រូវបានកំដៅ ត្រូវញ៉ាំឲ្យអស់ក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃ។ ចូរកំដៅទឹក ក្នុងកម្រិត៦០អង្សាសេ (១៤០ អង្សា ហ្វ៉ារិនហាយថ៍) ចំនួន១០នាទី ឬក៏រហូតទាល់តែឃើញពពុះតូចៗផុសឡើង។

គ. កំដៅសំលាប់មេរោគដោយប្រើពន្លឺព្រះអាទិត្យ - មេរោគក្នុងទឹកអាចសំលាប់បានដោយកំដៅពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ កំដៅព្រះអាទិត្យ កាំរស្មីព្រះអាទិត្យ ហើយនិងខ្យល់សំលាប់មេរោគបាន។

១. ចូរប្រើធុងថ្លា បង្កើតឡើងសម្រាប់សំអាតទឹក។ បើសិនជាមិនមានធុងសម្រាប់សំអាតទឹក ចូរប្រើដបទឹកធ្វើអំពីប្លាស្ទិកដែលធំ ថ្លា ហើយត្រូវលាបថ្នាំពណ៌ខ្មៅនៅម្ខាងដបនោះ។

២. ចូរបន្ថែមទឹកថ្លាដែលបានច្រោះរួចហើយ ហើយកូរទឹកនោះឲ្យលឿន ដើម្បីឲ្យខ្យល់ចូលទៅក្នុងទឹក មុននឹងបិទគម្របៗរួចគ្រប។

៣. ដាក់ឲ្យចំពន្លឺព្រះអាទិត្យចំនួន៥ម៉ោងឬក៏ចំនួន២ថ្ងៃ បើសិនជាមេឃស្រទំ។ ដបទឹកដែលបានលាបថ្នាំត្រូវដាក់ឲ្យដេកស្មើនៅផ្នែកដែលបានលាបថ្នាំរួច នៅលើវត្ថុដែលងងឹតហើយថាំងមួយ។

៤. ត្រូវប្រើទឹកនោះឲ្យអស់ក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃ។

ព្រមាន: វិធីនេះអាចនឹងមិនបានផលទេ ប្រសិនបើមិនមានពន្លឺថ្ងៃថាំងចំគ្រប់គ្រាន់ ឬក៏ទឹកដែលបានសំអាតរួចហើយនោះទុកចោលយូរថ្ងៃដោយមិនបានប្រើប្រាស់។ ដើម្បីកំណត់កំដៅឲ្យបាន ត្រឹមត្រូវអាចប្រើប្រាស់ឧបករណ៍វាស់កំដៅទឹក (WAPI)។ ឧបករណ៍ដែលអាចប្រើប្រាស់ឡើងវិញបាននេះមានក្រមួនពិសេសដែលរលាយនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពនៃការធ្វើការកំដៅ ជាសញ្ញាបង្ហាញថា ទឹកនេះមានសុវត្ថិភាព។

ឃ. ថ្នាំ/ក្លរីន - ប្រើ២ដំណក់សម្រាប់ទឹក១លីត។ លាយទឹក និងក្លរីនជាមួយគ្នានៅក្នុងធុងស្អាតមួយ ទុកចំហចោលចំនួន៣០នាទី។ កាត់បន្ថយរសជាតិក្លរីនដោយកូរវាឲ្យបានលឿន ហើយទុកវាចោលចំនួន២-៣ម៉ោង។

ជំហានទី៣ - ការទុកដាក់

ទឹកដែលបានសំអាត ឬបន្សុទ្ធរួចហើយ ត្រូវតែការពារកុំឲ្យសត្វល្អិតចូល កុំភ្អកដាក់កុំយកដៃទៅពាល់កុំឲ្យធូលីហុយចូល ហើយនិងមេរោគឆ្លងពីលាមកចូល។ គ្រោះថ្នាក់នេះនឹងថយចុះ បើសិនជាទុកទឹកដែលបានសំអាតហើយនៅក្នុងធុងដដែលដែលបានដាក់វាដើម្បីសំអាតវានោះ។

ធុងដាក់ទឹកដែលល្អបំផុតនោះមាំ មានចំណុះពី១០-២៥លីត មានបាតរាបស្មើ ហើយកវារាងរាវតូច (ទំហំពី៦-៩ ស.ម) គ្របមួលបិទជិត ព្រមទាំងមានចំពួយ ឬក្បាលរ៉ូប៊ីណេ (ក្បាលកក់)។ ធុងចំហ មេរោគ អាចចូលបានស្រួល។ ចូរជ្រើសយកធុងណាដែលផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការសំអាត។

ព្រមាន: ទឹកដែលបានសម្អាតហើយ បើសិនជាទុកដាក់មិនបានល្អ វានឹងកខ្វក់ឡើងវិញ។

៥. ទឹកបរិសុទ្ធ ដែលគ្មានមេរោគ "ទេវតាក៏បង្ហាញ ឲ្យខ្ញុំឃើញទន្លេទឹកជីវិត ថ្លាដូចជាកែវចរណៃ ដែលហូរចេញពីបល្ល័ង្កនៃព្រះនឹងកូនចៀម។" (វិវរណៈ ២២:១)

តើស្ថានសួគ៌នឹងល្អយ៉ាងណាទៅ? យើងនឹងមានទឹកស្អឹងដែលបរិសុទ្ធ ហើយថ្លាសម្រាប់ញាំ ដោយគ្មានភ័យខ្លាចកើតជំងឺ ឬក៏ស្លាប់ឡើយ។

១-អាថ៌កំបាំងនៃអនាគត (ដានីញ៉ែល ជំពូក២)

ឧបមាថា អ្នកជាកុមារម្តងទៀត ហើយឪពុកម្តាយអ្នកនាំអ្នកធ្វើដំណើរទៅ ជាមួយពួកគាត់យ៉ាងឆ្ងាយ។ អ្នកនិយាយថា “តើយើងកំពុងតែទៅទីណា?” ហើយពួកគាត់ប្រាប់ថា “អូ ចាំតែមើលទៅ កូននឹងដឹងហើយ។” ចំលើយនេះ នឹង មិនធ្វើឲ្យកូនៗភាគច្រើនស្កប់ចិត្តឡើយ តើមែនទេ? អ្នកច្បាស់ជាសួរហើយសួរ ទៀតជាក់ជាមិនខាន ថា “តើពួកយើងកំពុងតែទៅទីណា? តើថ្មើណាទើបយើងទៅ ដល់ទីនោះ?”

សូមរង់ចាំបន្តិចណា។ រឿងរបស់ខ្ញុំមិនចំជានិយាយអំពីកុមារទេ តើមែនទេ? គឺនិយាយ អំពីយើងទាំងអស់គ្នាទេតើ។ ជីវិត គឺហាក់បីដូចជាការធ្វើដំណើរយ៉ាងវែងឆ្ងាយ ហើយយើងទាំងអស់គ្នាឆ្ងល់ថា តើយើងកំពុងតែទៅទីណា។ តើនឹងមានរឿងអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់មកទៀត? តើពិភពលោកកំពុងធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅ កាន់ទីណា? តើរឿងរបស់យើងនឹងបញ្ចប់ទៅយ៉ាងណា?

មនុស្សម្នាធ្លាប់បានសួរសំណួរទាំងនេះអស់រយៈពេលរាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ។ មនុស្ស សាមញ្ញដូចជាអ្នកនឹងខ្ញុំរួមទាំងអ្នកមានឋានៈបុណ្យសក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ដូចជាស្តេចនេប៊ូក្នេសាក៏សួរសំណួរទាំងនេះដែរ។ អ្នកសួរថា “តើអ្នកណាគេ”? គឺ ស្តេចនេប៊ូក្នេសា។ តើអ្នកដែលឮអំពីទ្រង់ទេ? ទ្រង់ច្បាស់ជាខកព្រះទ័យហើយមើលទៅពីព្រោះទ្រង់គិតថាមានតែទ្រង់១ អង្គគត់ដែលជាស្តេច ដ៏ធំបំផុតនៅក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រនៃពិភពលោកនោះ!

ប្រហែលជា២៦០០ឆ្នាំមុន ស្តេច នេប៊ូក្នេសា គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រងអាណាចក្របាប៊ីឡូនដ៏ធំបំផុត។ វាគ្របដណ្តប់ផ្នែកមួយចំនួននៃតំបន់អាស៊ី អឺរ៉ុប និងអាហ្វ្រិក។ ទ្រង់គួរតែ.....

ទ្រង់គួរតែជាក្សត្រាដែលសប្បាយរីករាយ តែការធ្វើជាស្តេច វាមិនងាយស្រួលដូចការមើលឃើញនោះទេ។ ស្តេច នេប៊ូក្នេសា មាន ព្រះទ័យបារម្ភ ហើយអ្នកមិនអាចសប្បាយចិត្តបានទេ កាលណាអ្នកព្រួយ បារម្ភនោះ។ ទ្រង់ ព្រួយអំពីអនាគតរបស់ទ្រង់ ហើយនិងអាណាចក្រដ៏ធំរបស់ទ្រង់។ ស្តេច នេប៊ូក្នេសា គឺដូច យើងគ្រប់គ្នាភាគច្រើន។ អ្នកដឹងហើយថា វាយ៉ាងណានោះ។ អ្នកទម្រេតខ្លួន ដេកនៅពេលយប់ ហើយវាពិបាកក្នុងការទប់ស្កាត់បញ្ហាកុំឲ្យចូលមកពេញខួរក្បាល។ ដូចយើងដែរ ពេលខ្លះស្តេចនេប៊ូក្នេសាពិបាកផ្ទំលក់ណាស់។

....

នៅពេលដែលស្ដេចទ្រង់តើនឡើងនាព្រឹកមួយនោះ ទ្រង់ជ្រាបថា ទ្រង់យល់សប្តិ។ ហើយមិនដឹងជាយ៉ាងម៉េច ទ្រង់បានជ្រាបថា វាគឺជាសុបិនដែលសំខាន់។ ប៉ុន្តែ ទ្រង់មិនអាចចាំសុបិននោះបាន។ នោះហើយដែលធ្វើឲ្យទ្រង់ព្រួយព្រះទ័យ។

ប៉ុន្តែ ទ្រង់ជ្រាបច្បាស់ថាត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ។ អ្នកដែលឆ្លាត និងមានប្រាជ្ញាបំផុតក្នុងអាណាចក្របាប៊ីឡូន គឺជាទីប្រឹក្សា របស់ទ្រង់។ ទ្រង់គិតថា “ប្រាកដណាស់ អ្នកប្រាជ្ញរបស់យើងអាចជួយយើងបាន។”

ព្រះគម្ពីរប្រាប់យើងអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង។ ទ្រង់បានមានបន្ទូលប្រាប់ទៅពួកគេថា “អញបានយល់សប្តិ ហើយមានវិញ្ញាណរឹងស៊ុង ដោយចង់ដឹងន័យក្នុងសប្តិនោះ។” (ដានីញ៉ែល ២:៣)

គេទូលឆ្លើយដល់ស្ដេចថា “សូមទ្រង់មានព្រះបន្ទូលប្រាប់សុបិននោះមកយើងខ្ញុំជាបាវបម្រើចុះ នោះយើងខ្ញុំនឹងកាត់ស្រាយថ្វាយទ្រង់ជ្រាប។”

ស្ដេចនេប៊ូក្នេសាបានព្រមានពួកគេថា “សេចក្ដីនោះយើងបានភ្លេចទៅហើយ បើអ្នករាល់គ្នាមិនប្រាប់ឲ្យយើងដឹងសប្តិនោះ ហើយកាត់ស្រាយផង នោះអ្នករាល់គ្នានឹងត្រូវកាប់ជាដុំៗ ហើយផ្ទះរបស់អ្នករាល់គ្នានឹងទៅជាកន្លែងបន្ទោរលាមក។” (ដានីញ៉ែល ២:៥)

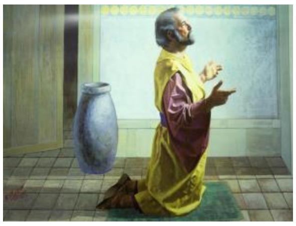
ពួកអ្នកប្រាជ្ញសឹងតែមិនជឿនូវអ្វីដែលពួកគេបានឮ។ ពួកគេទូលឆ្លើយថា “គ្មានមនុស្សណាមួយអាចធ្វើបានទេ។ មិនដែលមានស្ដេចណាសូមឲ្យអ្នកប្រាជ្ញ ឬទីប្រឹក្សារបស់ព្រះអង្គធ្វើការងារដូច្នោះឡើយ។”

ស្ដេចនេប៊ូក្នេសាក៏បានចេញបញ្ជាភ្លាមឲ្យសំលាប់អ្នកប្រាជ្ញរបស់ទ្រង់គ្រប់គ្នា! នាយទាហានរបស់ទ្រង់បានចាប់ផ្ដើមប្រមូលពួកគេជុំគ្នា។

ប្រធានអង្គរក្សរបស់ស្ដេចបានទៅកន្លែងដែលបុរសវ័យក្មេងម្នាក់ឈ្មោះដានីញ៉ែល ហើយនិងមិត្តភក្តិទាំងបីរបស់គាត់កំពុងស្នាក់នៅ។ អ្នកទាំងបួននាក់ គឺជាអ្នកទោសមកពីយេរូសាឡិម។ ពួកគាត់ត្រូវបានបង្ខំឲ្យរៀនអំពីចំណេះប្រាជ្ញាដែលមាននៅបាប៊ីឡូន។

ពួកគាត់ទើបតែចាប់ផ្ដើមការងាររួមជាមួយនឹងទីប្រឹក្សាចាស់ៗរបស់ស្ដេច។ ឥឡូវពួកគាត់បានប្រឈមនឹងការស្លាប់។

....



លោក ដានីញ៉ែលបានសុំពេលវេលាលោកប្រធានអង្គរក្ស ដើម្បីទូលសូម ចម្លើយពីព្រះរបស់គាត់អំពីសុបិនរបស់ស្ដេច។ បន្ទាប់មក គាត់ហើយនិងមិត្តភក្តិ របស់គាត់បានអធិស្ឋាន សូមការអស្ចារ្យ។

ព្រះនៃនគរឋានសួគ៌បានជ្រាបដឹង ហើយបានឆ្លើយតបនឹងការអធិស្ឋានទាំងនោះ។ នៅយប់នោះឯងព្រះនៃនគរឋានសួគ៌បានពន្យល់បង្ហាញដល់ដានីញ៉ែល អំពីសុបិនរបស់ស្តេច ហើយនិងអត្ថន័យនៃសុបិននោះ។

លោក ដានីញ៉ែលបានទៅជួបជាមួយនឹងប្រធានអង្គរក្ស ហើយបាននិយាយថា "កុំសម្លាប់អ្នកប្រាជ្ញឡើយ។ សូមនាំខ្ញុំទៅគាល់ស្តេច ហើយខ្ញុំនឹងថ្វាយចម្លើយដល់ទ្រង់។"

នេះគឺជាអ្វីដែលដានីញ៉ែលបានទូលថ្វាយស្តេច៖ "តែមានព្រះ១អង្គដែលគង់នៅស្ថានសួគ៌ ទ្រង់សំដែងឲ្យយល់សេចក្តីអាថ៌កំបាំងបាន ហើយទ្រង់បានសំដែងឲ្យព្រះករុណានេប៊ូក្នេសាបានជ្រាប ពីការដែលត្រូវកើតមកនៅ ថ្ងៃក្រោយ។" ដានីញ៉ែល ២:២៨

តោះ សូមអានរឿងនេះចេញពីព្រះគម្ពីរតែម្តង៖ "បពិត្រព្រះករុណា ទ្រង់បានទតឃើញរូប១ យ៉ាងធំរូបនោះដែលធំសម្បើម ហើយភ្លឺយ៉ាងអស្ចារ្យ ក៏ឈរនៅចំពោះទ្រង់ មានភាពគួរ ស្ញែងខ្លាច។ ឯក្បាលរបស់រូបនោះ ជាមាសយ៉ាងល្អ ដើមទ្រូងនឹងដៃជាប្រាក់ ពោះនឹងភ្លៅ ជាលង្ហិន។ ជើងជាដែក ហើយប្រអប់ជើងជាដែកលាយនឹងដីឥដ្ឋ។" ដានីញ៉ែល ២:៣១-៣៣

ស្តេចនេប៊ូក្នេសាភ្ញាក់ផ្អើល! គ្មានអ្វីដែលត្រូវឆ្ងល់ទេ នេះគឺជាសុបិនរបស់ទ្រង់!

លោក ដានីញ៉ែល បានបន្ត៖ "ទ្រង់បានទតឃើញ ដរាបដល់មានថ្ម១ដាប់ផ្តាច់ចេញ ឥតដៃអ្នកណាធ្វើមកទង្គិចត្រូវរូបនោះត្រង់ប្រអប់ជើង ដែលធ្វើពីដែកនឹងដីឥដ្ឋក៏បំបាក់បំបែកខ្ទេចខ្ទីទៅ។ រួចទាំងដែក ដីឥដ្ឋ លង្ហិន ប្រាក់ ហើយនិងមាសក៏ត្រូវបែកបាក់ខ្ទេចខ្ទីទាំងអស់ ហើយត្រឡប់ដូចអង្កាមនៅលានស្រូវខែប្រាំង រួចខ្យល់បក់ផាត់យកទៅបាត់ ឥតដែលឃើញផង់ណារបស់រូបនោះទៀតឡើយ (ដានីញ៉ែល ២:៣៤, ៣៥)

ឥឡូវ សូមស្តាប់ថាតើសុបិននោះបញ្ចប់ទៅយ៉ាងណា៖ "ឯថ្មដែលទង្គិចនឹងរូបនោះក៏ត្រឡប់ទៅជាភ្នំយ៉ាងធំនៅពេញផែនដីទាំងជុំមូល។ (ដានីញ៉ែល ២:៣៥)

ចាប់តាំងពីដើមដំបូងរហូតដល់ចប់ សុបិនទាំងមូល គឺដូចគ្នាទៅនឹងអ្វីដែលស្តេចបានទតឃើញ! ស្តេចនេប៊ូក្នេសា សឹងថាមិនអាចនឹងរង់ចាំស្តាប់ពាក្យបកស្រាយរបស់ដានីញ៉ែលបន្តទៀតឡើយ។

“គឺទ្រូង់ដែលជាក្បាលមាសនោះ។” ស្តេចមានព្រះទ័យរីករាយ។ ប៉ុន្តែ ដានីញ៉ែល បកស្រាយមិនទាន់ចប់ទេ។ គាត់បានប្រាប់ថា “តពីទ្រង់ទៅ នោះនឹងមាននគរ១ទៀត កើតឡើង ដែលថោកជាងទ្រង់។” ដានីញ៉ែល ២:៣៩។

នេះគឺជាដំណឹងអាក្រក់សម្រាប់ស្តេចនេប៊ូក្នេសា ប៉ុន្តែ វាគឺជាការពិត។ ទ័ពរបស់ពើស៊ី បានឈ្នះបាប៊ីឡូននៅក្នុងឆ្នាំ៥៣៩ មុន គ.ស។ នគរនេះក៏គ្របដណ្តប់ផ្នែកមួយ ចំនួននៃតំបន់អាស៊ី អឺរ៉ុប និងអាហ្វ្រិកដែរ។ លោកដានីញ៉ែលបានពន្យល់បន្ត.....នៅក្នុង សុបិនរបស់នេប៊ូក្នេសា ដើមទ្រូងប្រាក់ ហើយនិងដៃនៃរូបនោះតំណាងឲ្យអាណាចក្រ ពើស៊ី។

លោក ដានីញ៉ែលបានពន្យល់អំពីសុបិនបន្តទៅទៀត។ “....រួចនឹងមាននគរ១ទៀត ជានគរទី៣ដែលជាលង្ហិន នគរនោះនឹងមានអំណាច គ្រប់គ្រងលើផែនដីទាំងមូល។” (ដានីញ៉ែល ២:៣៩)។

តើសុបិននោះត្រូវឬ? ប្រាកដណាស់!

អាណាចក្រពើស៊ីនៅគង់វង្សបានរយៈពេលជិត២០០ឆ្នាំ។ បន្ទាប់មក ក៏មាន អាណាចក្រ១ទៀតកាន់កាប់ដោយ លោក អាឡិកហ្សែនដឺរ ដឺហ្គ្រេត។ គាត់គឺជាឧត្តម សេនីយ៍វ័យក្មេងដ៏ល្អម្នាក់មកពីប្រទេសក្រិក។ គាត់ឈ្នះទ័ពពើស៊ីនៅក្នុង ឆ្នាំ៣៣១ មុន គ.ស.។ អាណាចក្រក្រិករបស់លោក អាឡិកហ្សែនដឺរ គឺជានគរទី៣នៅ ក្នុងសុបិនរបស់ស្តេចនេប៊ូក្នេសា។ នោះគឺជាពោះ ហើយនិងភ្លៅលង្ហិននៃរូបដ៏ធំនោះ។

លោក អាឡិកហ្សែនដឺរ បានស្លាប់មុនគាត់ឈានចូលអាយុជិត៣៣ឆ្នាំ។ គ្មានអ្នក ណាម្នាក់ដែលមានអំណាចគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីជំនួសតំណែងរបស់គាត់។ អាណាចក្រ ក្រិកក៏ចាប់ផ្តើមវិនាសទៅសន្សឹមៗ រហូតដល់ទីបំផុតទ័ពរ៉ូមបានកំទេចចោលនៅក្នុង ឆ្នាំ១៦៨មុនគ.ស.។

ចូរក្រឡេកមកមើលរូបនេះម្តងទៀត។ ជើងដែលធ្វើអំពីដែក គឺជាផ្នែកមួយដែល ខ្លាំងបំផុត។ ជើងទាំងនោះតំណាងឲ្យអាណាចក្រ ឬនគរទី៤។ អាណាចក្ររ៉ូម។ នេះគឺ ជាអ្វីដែល លោក ដានីញ៉ែល បានទូលថ្វាយដល់ស្តេច: “ឯនគរទី៤នឹងមានកម្លាំងដូច ដែក” (ដានីញ៉ែល ២:៤០)។

រ៉ូម គឺជាអាណាចក្រដែលធំ និងខ្លាំងបំផុតដែលពិភពលោកធ្លាប់ឃើញ។ លោក ដានីញ៉ែល បានទូលថ្វាយដល់ស្តេចនេប៊ូក្នេសាថា សូម្បីតែនគរដែកក៏នឹងមិនអាចនៅ គង់វង្សបានរហូតដែរ។ រូបនៅក្នុងសុបិនរបស់ស្តេច គឺមានជើងចំលែក។ មិនមែនធ្វើ អំពីមាស។ មិនមែនធ្វើអំពីប្រាក់។ មិនមែនធ្វើអំពីលង្ហិន។ មិនមែនធ្វើអំពីដែក។ ជើង គឺធ្វើអំពីដែកលាយជាមួយនឹងដីឥដ្ឋ។ តើវាអាចមានន័យដូចម្តេច? នេះគឺជាការពន្យល់ បកស្រាយរបស់លោក ដានីញ៉ែល៖

……………………………………………………………………………………

“ហើយដែលទ្រង់បានឃើញប្រអប់ជើង និងម្រាមជើងនោះមាន១ចំណែកជាដីរបស់ជាងស្មូន ហើយ១ចំណែកទៀតជាដែកវិញ នោះគឺថា នគរនោះនឹងញែកបែកគ្នា...” (ដានីញ៉ែល ២:៤១)។

ហើយសុបិននោះគឺត្រឹមត្រូវ។ អាណាចក្រដ៏ធំអស្ចារ្យជាងគេនៅក្នុងពិភពលោកចាប់ផ្ដើមបាក់បែកបន្តិចម្ដងៗ។ នៅក្នុងឆ្នាំ៤៧៦ ក្រោយគ.ស. ព្រះចៅអធិរាជចុងក្រោយបានបោះបង់រាជបល្ល័ង្ក។ អ្វីដែលនៅសេសសល់ គឺជាការប្រមូលផ្ដុំកុលសម្ព័ន្ធ និងនគរផ្សេងៗ។ ហើយនៅទីបំផុតពួកគេបង្កើតប្រទេសទំនើបៗរបស់អឺរ៉ុប។ តាមពិតទៅ តំបន់អាស៊ី អឺរ៉ុប និងអាហ្វ្រិក លែងស្ថិតនៅក្រោមអាណាចក្រតែមួយទៀតហើយ ពីព្រោះព្រះបានទាយទុកមុនថា វានឹងមិនកើតឡើងម្ដងទៀតឡើយ។

ប្រទេសទាំងនោះបានឈ្លោះគ្នាអស់រយៈពេលជាង១៥០០ឆ្នាំមកហើយ។ ពួកគេបានធ្វើសង្គ្រាមបង្ហូរឈាមជាមួយគ្នា។ សមាជិកនៃក្រុមរាជវង្សានុវង្សរបស់ពួកគេបានរៀបការជាមួយគ្នា សង្ឃឹមថាធ្វើបែបនេះនឹងអាចនាំមកនូវ សាមគ្គីភាពបាន។ ប៉ុន្តែ សង្គ្រាម ឬក៏ការ រៀបការមិនអាចនាំពួកគេរួមទៅជានគរ តែមួយបានទេ។ ពួកគេនៅតែដូចជាជើងនៃរូបនៅក្នុងសុបិនរបស់ស្ដេចនេប៊ូក្នេសា។

លោក ដានីញ៉ែល បានរំឭកដល់ស្ដេចថា សុបិនរបស់ទ្រង់មិនបានបញ្ចប់ នៅត្រឹមជើងដែក និងដីឥដ្ឋនោះឡើយ។ តើអ្នកនៅចាំនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង ដែរឬទេ? ដុំថ្មដ៏សែនធំបានកំទេចរូបនោះទៅជាបំណែកតូចៗដូចជាម្សៅ។ ហើយខ្យល់ក៏បក់វាបាត់អស់ទៅ។

ហើយដុំថ្មដ៏ធំបានប្រែក្លាយទៅជាភ្នំដ៏ធំ ហើយបំពេញផែនដីទាំងមូល។

ស្ដេចនេប៊ូក្នេសាបានឆ្ងល់អំពីអត្ថន័យនៃរឿងនេះ។ លោកដានីញ៉ែលបានទូលថ្វាយទ្រង់។

“...ព្រះនៃស្ថានសួគ៌ទ្រង់នឹងតាំងនគរ១ឡើង ដែលមិនត្រូវបំផ្លាញឡើយ ហើយអំណាចហ្លួងក៏មិនត្រូវផ្ទេរដល់សាសន៍ដទៃណាដែរ គឺនឹងបំបាក់បំបែក ហើយលេបបំបាត់ នគរទាំងនោះទៅវិញ នគរនោះនឹងស្ថិតស្ថេរនៅអស់កល្បជានិច្ច”

(ដានីញ៉ែល ២:៤៤)។

ឥឡូវ ខ្ញុំសុំសួរអ្នកថា តើអ្នកនៅទីណានៅក្នុងសុបិននេះ? ទីក្រុងបាប៊ីឡូនរបស់ស្ដេចនេប៊ូក្នេសា គឺនៅក្នុងការចងចាំដ៏វែងឆ្ងាយមួយ។ អាណាចក្រពើស៊ីក៏បាត់បង់ទៅដែរ។

លោក អាឡិកហ្សាន់ឌឺរ ដឺហ្គ្រេត បានស្លាប់ ហើយអាណាចក្ររបស់គាត់ក៏បានរសាត់បាត់ទៅរយៈពេលយូរហើយដែរ។

សូម្បីតែអាណាចក្រដែកដ៏ខ្លាំងក្លារបស់រ៉ូម គឺគ្មានអ្វីសេសសល់ទេ មានតែប្រវត្តិសាស្ត្រប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះ ខ្ញុំនឹងសួរម្តងទៀត។ តើយើងស្ថិតនៅត្រង់ណានៅក្នុងសុបិននោះ?

បើសិនជាអ្នកឆ្លើយថា ស្ថិតនៅត្រង់ជើង នោះត្រឹមត្រូវហើយ! ប្រទេសនានានៅក្នុងទ្វីបអឺរ៉ុបមិនទាន់កកើតអាណាចក្រថ្មីដើម្បីជំនួសអាណាចក្រចាស់របស់រ៉ូមនៅឡើយ។ វាហាក់បីដូចជាដែក និងដីឥដ្ឋ។ ប្រទេសទាំងនោះនៅតែនៅដាច់ពីគ្នា។ ហើយរឿងនេះត្រូវនៅបែបនេះរហូតទាល់តែដុំថ្មនោះមកដល់។

មិត្តអើយ យើងកំពុងតែនៅត្រង់នោះហើយ។ នៅត្រង់ជើង។ រង់ចាំដុំថ្មមក។

……………………………………………………………………………………………

តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់មកទៀត។ “ព្រះនៃនគរឋានសួគ៌នឹងបង្កើតនគរ ១ទៀត ដែលនឹងមិនអាចបំផ្លាញបានឡើយ។”″ ព្រះជាម្ចាស់ នឹងបញ្ឈប់រាល់ការប្រយុទ្ធទាំងអស់ ហើយបង្កើតនគរថ្មីមួយដែលពោរពេញទៅដោយសន្តិភាព និងក្តីស្រឡាញ់ ជាមួយនឹងប្រជារាស្ត្រមកពីប្រទេសនានាដែលបានទុកចិត្តទ្រង់ ហើយប្រតិបត្តិតាមបញ្ញត្តរបស់ទ្រង់។

ហើយនោះគឺជាសារពិតនៃសុបិន។ វាត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងព្រះគម្ពីរសម្រាប់ អ្នកហើយនិងខ្ញុំ។ ហើយនៅក្នុងព្រះគម្ពីរនេះ ព្រះជាម្ចាស់មានព្រះបន្ទូលថា ទ្រង់ស្រឡាញ់យើង ហើយចង់ឲ្យយើងគង់នៅជាមួយនឹងទ្រង់នៅក្នុងនគររបស់ទ្រង់ជារៀងរហូត។

ខ្ញុំចង់នៅទីនោះ ចុះអ្នក? ព្រះជាម្ចាស់អញ្ជើញយើងឲ្យក្លាយទៅជាចំណែកមួយនៃនគរដែលនឹងមិនដែលចប់។ ខ្ញុំលើកដៃឡើងប្រាប់ថា “ចាស/បាទ”។ តើអ្នកនឹងចូលរួមជាមួយនឹងខ្ញុំ ខណៈពេលដែលយើងអធិស្ឋានជុំគ្នា?

ឱព្រះវរបិតានៅឯនគរឋានសួគ៌ អរព្រះគុណទ្រង់ដែលទ្រង់បង្ហាញពួកទូលបង្គំអំពីគម្រោងការរបស់ទ្រង់សម្រាប់អនាគតរបស់ពិភពលោកនេះ។ ទូលបង្គំទាំងអស់គ្នាមានក្តីរីករាយ ដែលទ្រង់ជ្រាបដឹងពីអនាគត ហើយឲ្យទូលបង្គំអាចជឿទុកចិត្តទ្រង់ ជួយឲ្យពួកទូលបង្គំសាងអនាគតល្អ ដោយធ្វើតាមព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់។ អរព្រះគុណទ្រង់ចំពោះការអញ្ជើញពួកទូលបង្គំឲ្យទៅរស់នៅជាមួយនឹងទ្រង់នៅក្នុងនគររបស់ទ្រង់។ ពិតណាស់ ទូលបង្គំទាំងអស់គ្នាចង់ទៅរស់នៅទីនោះ។ អាម៉ែន។

ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមទៀតសម្រាប់មេរៀននេះ ៖

អេសាយ ៤៥:១	ដានីញ៉ែល ២:២៩	អេសាយ ៤៦:៩,១០
ដានីញ៉ែល ២:៤៧	ដានីញ៉ែល ២:១០,១១	ម៉ាថាយ ២៥:៣៤

ដានីញ៉ែល ២:២៣ លូកា ២៣:៤២ ដានីញ៉ែល ២:៣៨

វិវរណៈ ១១:១៥

លំនាំពិភាក្សា

ការបន្សុទ្ធទឹក

១. ទឹក កខ្វក់ ឬមានជាតិពុលនៅពេលដែលវាមានកំទេចសម្រាម សត្វល្អិត សារធាតុថ្នាំគីមី ឬមីក្រុបនៅក្នុងទឹកនោះ។ តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ដើម្បីកំចាត់ ឬបំផ្លាញមីក្រុបដែលមិនល្អនៅក្នុងទឹករបស់អ្នកបាន?

ក. ដាំឲ្យពុះ - ពេញ១នាទីនៅក្នុងកម្រិត២១២០អង្សាហ្វ៉ែរិនហាយថ៍ (F) ឬ១០០ អង្សាសេ(C)។

ខ. កំដៅ - ១០ នាទី នៅក្នុងកម្រិត ១៤០០អង្សាហ្វ៉ែរិនហាយថ៍ (F) ឬ៦០ អង្សាសេ(C) ឬក៏រហូតទាល់តែឃើញពពុះព្រូចៗឡើងមកពីក្រោម។

គ. កំដៅពន្លឺព្រះអាទិត្យ - ៥ម៉ោងផ្ទាល់នៅក្រោមកំដៅពន្លឺព្រះអាទិត្យ ឬក៏២ថ្ងៃនៅក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យដែលមិនសូវមានកំដៅនៅក្នុងថ្ងៃដែលមេឃស្រទំ។

ឃ. បង់ថ្នាំ (ក្លរីន) - ក្នុង១លីតទឹក ត្រូវដាក់២ដំណក់។

២. តើអ្នកអាចការពារទឹកសុទ្ធរបស់អ្នកកុំឲ្យមានជាតិពុលបានដោយរបៀបណា?

- ទុកទឹកស្អាតនៅក្នុងធុងដែលមាំ មានបាតរាបស្មើ កមានរាងរាវតូច ហើយមាន គ្របមូលបិទជិតល្អ។

២-អាថិកំបាំងនៃអនាគត (ដានីញ៉ែល ជំពូក២)

១. តើអ្នកណាដែលជាមនុស្សតែម្នាក់គត់ដែលអាចបញ្ចេញអាថិកំបាំងនៃអនាគត បាន?

- ដានីញ៉ែល ២:២៨

២. ហេតុអ្វីបានជាប្រអប់ជើងនៃរូបរបស់ស្តេចនេប៊ូក្នេសាធ្វើអំពីដែក និងដីឥដ្ឋ?

- ដានីញ៉ែល ២:៤១

៣. សុបិនរបស់ស្តេចបានបញ្ចប់ត្រឹមដុំថ្មដែលកំទេចរូបដ៏ធំហើយបំផ្លាញវាចោល ទាំងស្រុង។ តើដុំថ្មនោះមានន័យដូចម្តេច?

- ដានីញ៉ែល ២:៣៤, ៣៥

- ដានីញ៉ែល ២:៤៤

៤. តើផ្នែកណានៃរូបដ៏ធំរបស់ស្តេចចង្អុលបង្ហាញអំពីសម័យកាលរបស់យើង?

- ប្រអប់ជើងធ្វើអំពីដែក និងដីឥដ្ឋ

៥. តើសារនៅក្នុងថ្ងៃនេះបានផ្លាស់ប្តូរការគិតរបស់អ្នកអំពីអនាគតរបស់អ្នកយ៉ាងណាខ្លះ?

មេរៀនសុខភាព ទី២ - បែបផែនជីវិត :

រឿងព្រេងនិទានអំពីភូមិចំនួន២

១. ជាយូរលង់ណាស់មកហើយ នៅក្នុងភូមិដ៏ធំមួយ ដែលមានមនុស្សភាគច្រើនជាប់សាច់ញាតិសណ្ដាននឹងគ្នាត្រូវបានសត្រូវចូលឈ្លានពាន ហើយដណ្ដើមយកទឹកដីនិងបណ្ដេញអ្នកភូមិចេញអស់។ អ្នកភូមិចំនួនពាក់កណ្ដាលបានឡើងទៅតាមផ្លូវតូចនៅក្នុងព្រៃជ្រៅស្វែងរកកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព។ អ្នកភូមិខ្លះទៀតឡើង ទៅតាមស្ទឹង ហើយតាំងទីលំនៅនៅតាមមាត់ស្ទឹង។

....

២. ភូមិព្រៃ

មនុស្សខ្លះនៅក្នុងភូមិព្រៃ រកវិធីសាស្ត្រចិញ្ចឹមជីវិតដោយការបរបាញ់សត្វ ហើយពួកអ្នកភូមិប្រុសៗខ្លះបានត្រឡប់ទៅភូមិចាស់របស់ពួកគេ ហើយរកការងារបានធ្វើនៅទីនោះ។

ជាច្រើនឆ្នាំក្រោយមក ផ្លូវក៏ត្រូវបានសាងសង់នៅជិតភូមិ។ ពេលនេះ មនុស្សអាចធ្វើការនៅទីក្រុងបាន ពួកគេជិះឡានក្រុងទៅវិញទៅមក មកផ្ទះវិញនៅពេលណាដែលពួកគេអាចមកបាន។ ហាងលក់ទំនិញតូចៗក៏ត្រូវបានសាងសង់ដែរ ហើយអ្នកភូមិសប្បាយចិត្តដែលអាចរកទិញម្ហូបអាហារនៅជិតផ្ទះបាន។

តើអ្នកគិតថា ម្ហូបអាហារអ្វីដែលហាងទាំងនោះដាក់លក់? តើអ្នកគិតថា វាជាអាហារព្រៃ ដែល មនុស្ស ធ្លាប់ញាំឬ? ទេ មិនមែនទេ! ម្ហូបអាហារនៅក្នុងហាងនោះ គឺមានដូចជាសាច់កំប៉ុង អង្ករសំរិទ្ធ (ស) ម្សៅ ស្ករ ប្រេងឆា ខ្លាញ់សត្វដែលគេចម្រាញ់ អំបិល កាហ្វេ និងតែខ្មៅ ស្រាបៀរ បារី ទឹកសូដា និងផ្លែឈើទាំង កេសៗ ហើយមានស្ករកៅស៊ូ ស្ករគ្រាប់ នំ និងនំប៉ុងផ្អែមគ្រប់ប្រភេទ។ អ្វីដែលស្រស់ហើយថ្មី មានតែផ្លែ ប៉ោម១គត់។

....

៣. នៅពេលដែលក្រុមគ្រូពេទ្យចុះទៅធ្វើការនៅភូមិនោះពួកគេបានឃើញអ្នកជំងឺជាច្រើនមានជំងឺ ដូចអ្នកនៅទីក្រុងដែរ ដូចជាជំងឺ ៖ មហារីក បេះដូង ទឹកនោមផ្អែម និងញៀនថ្នាំ។ មនុស្សជាច្រើនលើសទម្ងន់។ ក្មេងៗហៀរសំបោរ និងក្អក។

ពេទ្យធ្មេញដែលបានមកជួយនោះ មានមនុស្សជាច្រើនតម្រង់ជួររង់ចាំដកធ្មេញដែលខូចរបស់គេចេញ។ គួរឲ្យស្ដាយ សូម្បីតែមនុស្សដែលមានវ័យក្មេងក៏មានធ្មេញខូចឬពុកដែរ គឺបណ្ដាលមកពីញ៉ាំទឹកភេសជ្ជៈដែលមានជាតិផ្អែម។

ទោះបីជាក្រុមគ្រូពេទ្យបានធ្វើការអស់រយៈពេល២ថ្ងៃក៏ដោយ ក៏ពួកគាត់ព្យាបាលអ្នកជំងឺមិនបានគ្រប់គ្នា ហើយក៏អស់ថ្នាំដែរ។

៤. ភូមិស្ទឹង

សប្ដាហ៍បន្ទាប់ ក្រុមគ្រូពេទ្យក៏បានឡើងទៅភូមិស្ទឹង។ ពេលនោះគឺជារដូវប្រាំង ហើយទឹករាក់។ ពួកប្រុសៗ ត្រូវចុះហើយរុញទូក ទោះបីជានៅក្នុងទឹកស្ទឹងនោះមានក្រពើក៏ដោយ។ នៅក្នុងរដូវវស្សា ទឹកស្ទឹងកាន់តែមានគ្រោះថ្នាក់ទៅទៀត ពីព្រោះទឹកជំនន់ហូរនាំដើមឈើចូលទៅក្នុងទឹក។ ទឹកស្ទឹងធ្វើឲ្យមានការលំបាកនៅក្នុងការធ្វើដំណើរ ហេតុដូច្នេះហើយ មនុស្សម្នាមិនបានធ្វើដំណើរទៅទីក្រុងញឹកញាប់ទេ។

អ្នកភូមិស្ទឹងប្រកបរបរដាំដើមចេកដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិត។ មុខរបរនេះក្លាយទៅជាជំនួញដ៏ធំ ហើយអស់រយៈ ពេលជាច្រើនឆ្នាំ ពួកគេយកចេកទៅលក់នៅឯផ្សារតាមកាណូត។ ក្រោយមក ដើមចេកត្រូវទទួលរងនូវជំងឺ ម្យ៉ាង ហើយក៏ងាប់អស់ទៅ។

អ្នកភូមិមិនមានវិធីណាទៀតដើម្បីរកលុយកាក់។ វាពិបាកក្នុងការធ្វើដំណើរទៅក្នុងទីក្រុង។ គ្រួសារនីមួយៗត្រូវគិតគូរអំពីខ្លួនឯងរៀងៗខ្លួន។ ពួកគេរកត្រីនៅក្នុងស្ទឹង ត្រូវចិញ្ចឹមមាន់ និងពពែ ត្រូវមានចំការធំៗ ដែលមានដាំដើមឈើហូបផ្លែ និងគ្រាប់ផ្លែឈើ បន្លែ សណ្ដែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។

នៅទីនោះមានហាងតូចៗ មានសាលារៀន និងព្រះវិហារសេវេនដេយ អាត់វេនទីស្ទនៅលើភ្នំ។ ពួកគេផ្លោះប្ដូរទៅវិញទៅមកនូវអ្វីដែលពួកគេធ្វើ និងដាំដុះបាន។ពួកប្រុសៗខ្លះបានទៅធ្វើការនៅក្នុងទីក្រុង បានយករបស់របរដែលពួកគេមិនអាចផលិតដោយខ្លួនឯងមកផ្ញើ។ ក្រុមគ្រូពេទ្យបានមកចាក់ថ្នាំការពារជំងឺឲ្យពួកគេ។

…………………………………………………………………………………………

៥. នៅពេលដែលក្រុមគ្រូពេទ្យបានមកដល់ភូមិស្ទឹងដែលស្អាត និងមានសណ្ដាប់ធ្នាប់ ពួកគេបានរៀបចំថ្នាំ និងថ្នាំការពារជំងឺ ដាក់វែនតាតំរៀបគ្នា ហើយគ្រូពេទ្យធ្មេញបានដាក់ឧបករណ៍នៅលើតុ។ ពួកគេត្រៀមខ្លួនជាស្រេច ដើម្បីព្យាបាលអ្នកជំងឺ។

មនុស្សខ្លះមកអង្គុយនៅលើកៅអី ប៉ុន្តែ មិនមានមនុស្សតម្រង់ជួររង់ចាំច្រើនទេ។ ក្មេងៗមកមើលពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ប៉ុន្តែ ធ្មេញរបស់ពួកគេនៅល្អ ហើយគ្មានអ្នកណាក្អក ឬហៀរសំបោរឡើយ។ មនុស្ស ធំពេញវ័យក៏នៅមានធ្មេញល្អ គ្មានអ្នកណាម្នាក់មានធ្មេញពុកឬខូចឡើយ ហើយក៏គ្មានអ្នកណាម្នាក់ត្រូវដកធ្មេញដែរ។ តាមពិតទៅ ពេទ្យធ្មេញមិនមានការងារអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ពួកគេក៏ទៅជិះទូកលេងមើលភូមិនោះ។

គ្រូពេទ្យមានអ្នកជំងឺតែម្នាក់គត់ គឺបុរសម្នាក់ដែលមានរបួសនៅជើងរបស់គាត់។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់លើស ទម្ងន់ឡើយ។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់មានជំងឺមកពីទីក្រុងឡើយ។ ទីនោះគ្មានជំងឺបេះដូង គ្មានជំងឺមហារីក ទឹកនោមផ្អែម ឬញៀនថ្នាំឡើយ។ អស្ចារ្យណាស់! មនុស្សម្នានៅទីនោះសប្បាយរីករាយ ហើយមានសុខភាពល្អណាស់។

……………………………………………………………………………………

៦. នៅតាមផ្លូវត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ក្រុមគ្រូពេទ្យបានធ្វើការប្រៀបធៀបភូមិចំនួននេះ។ អ្នកភូមិជាញាតិនឹងគ្នា ពួកគេគឺជាមនុស្សប្រភេទតែមួយ។ ប៉ុន្តែ សុខភាពរបស់ពួកគេមិនដូចគ្នាទេ។ តើមានអ្វីខុសគ្នាទៅហ្ន៎? អ្វីដែលខុសគ្នានោះគឺអ្វីដែលពួកគេបានដាក់ចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេ។

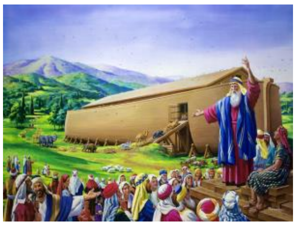
អ្នកនៅភូមិព្រៃញ៉ាំអាហារដែលចម្រាញ់ដូចជាៈ អង្ករសំរិទ្ធ (ស) ស្ករស ខ្លាញ់ សាច់ សូដា ស្រាបៀរ ហើយនិងអាហារដែលផ្អែមៗជាច្រើន។ អ្នកភូមិហូបអ្វីដែលពួកគេចង់តាមចិត្ត ពេលណាដែលពួកគេនឹកឃើញចង់ហូប។ ក្មេងៗដើរកាន់នំហូប ហើយនិងទឹកសូដាផឹក។ កូនង៉ែតបៅទឹកដោះគោ ហើយនិងទឹកផ្អែមដាក់នៅក្នុងដបឲ្យញុំា។ មនុស្សម្នាលើសទម្ងន់ ហើយកម្រនឹងហាត់ប្រាណទៀត។ មនុស្សញៀនស្រា និងបារី។ មនុស្សជាច្រើនសោកសៅ និងកើតទុក្ខ។

អ្នកភូមិស្ទឹងញ៉ាំអាហារដែលមិនចម្រាញ់ គឺអាហារពីធម្មជាតិ។ ពួកគេញ៉ាំអាហារពីសួនដំណាំដែលពួកគេដាំបាន។ ភាគច្រើនពួកគេហូបអាហារបន្លែ ជាមួយនិងស៊ុត (ពងទា/ពងមាន់) និងទឹកដោះពពែ សម្រាប់ក្មេងៗ។ ពួកគេរកត្រីក្នុងស្ទឹងជំនួសឲ្យការហូបសាច់សត្វផ្សេងទៀត។ ពួកគេមិនហូបភេសជ្ជៈផ្អែមៗ គ្មានជាតិស្ករ អាហារផ្អែមៗ ហើយពួកគេហូបតែទឹកធម្មតា ហើយនិងទឹកតែ (ពីស្លឹក/ដើមរុក្ខជាតិ)។ ពួកគេជាមនុស្សដែលរីករាយ។

ភូមិស្ទឹងយកគំរូតាមសម័យកាលសួនអេដែន ទាំងរបបអាហារ ហើយនិងរបៀបរស់នៅ! ពួកគេគោរពតាមបញ្ញត្តិរបស់ព្រះ។ ព្រះគម្ពីរ កូរិនថូសទី១ ១០:៣១ បានថែងថា “ដូច្នេះ ទោះបើស៊ី ឬផឹក ឬធ្វើការអ្វីក៏ដោយ នោះចូរធ្វើទាំងអស់សម្រាប់ចម្រើនសិរីល្អដល់ព្រះចុះ។”

ភូមិស្ទឹងបានធ្វើតាមផែនការរបស់ព្រះ ហើយរង្វាន់ដែលពួកគេទទួលបានគឺសុខភាពល្អបំផុត។ អ្នកក៏អាចទទួលបានដូច្នោះដែរ បើសិនជាអ្នកព្រមរស់នៅតាមរបៀបដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អនោះ។

សញ្ញានៃការយាងមកវិញរបស់ព្រះយេស៊ូ



មនុស្សជាច្រើន ស្មានថាពិភពលោកនឹងត្រូវបញ្ចប់ឆាប់ៗ។ ពួកគេមើលឃើញមានបញ្ហាជាច្រើននៅក្នុង ពិភពលោក។ អ្នកខ្លះនិយាយថា ពិភពលោកយើងនឹងនៅគង់វង្សជារៀងរហូត។ តើយើងអាចដឹងបាន ដោយរបៀបណា? យើងបានសិក្សានៅក្នុងមេរៀនមុនហើយថា ព្រះទ្រង់ជ្រាបពីអនាគត ហើយទ្រង់បានប្រាប់យើងអំពីវានៅក្នុងព្រះគម្ពីរ។ ព្រះជាម្ចាស់បានឲ្យសញ្ញាយ៉ាងជាក់លាក់ដល់យើងនៅក្នុងព្រះគម្ពីរ ដើម្បីជួយឲ្យយើងដឹងថា ពេលវេលាបញ្ចប់នៃលោកិយកាន់តែជិតមកដល់ហើយ។

"ព្រះយេហូវ៉ាទ្រង់ឃើញថា ការអាក្រក់របស់មនុស្សបានចម្រើនជាច្រើនឡើងនៅផែនដី ហើយអស់ទាំងគំនិតក្នុងចិត្តគេក៏សុទ្ធតែអាក្រក់ជានិច្ចដូច្នោះ។"(លោកុប្បត្តិ ៦:៥)

ព្រះជាម្ចាស់បានជ្រើសយកបុរសល្អម្នាក់ឈ្មោះថា ណូអេ ហើយបានប្រាប់គាត់ថា ទ្រង់នឹងបំផ្លាញពិភពលោកដោយទឹកជំនន់។ ព្រះអម្ចាស់បានប្រាប់លោកណូអេឲ្យសង់ទូកដ៏ធំមួយ។ នោះគឺជាកន្លែងសុវត្ថិភាពតែមួយគត់នៅពេលដែលទឹកជំនន់មកដល់។

ព្រះជាម្ចាស់បានធ្វើការនេះកាលពីមុនម្តងហើយ ប្រហែលជា៥០០០ឆ្នាំមុន មុននឹងពិភពលោកត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយទឹកជំនន់ដ៏ធំ។ ព្រះគម្ពីរចែងថា ៖ លោកណូអេបានក្លាយទៅជាអ្នកអធិប្បាយដ៏អស្ចារ្យ។ គាត់បានព្រមានមនុស្សម្នា អំពី ការបំផ្លិចបំផ្លាញមួយ ដែលនឹងមកដល់។ គាត់បានអង្វរដល់ពួកគេឲ្យចូលទៅក្នុងទូកដ៏ធំនោះនឹងបានរួចជីវិត។ តែនៅទីបំផុត គឺមានតែលោកណូអេ ហើយនិងក្រុម គ្រួសាររបស់គាត់ប៉ុណ្ណោះដែលបានចូលទៅក្នុងទូករួមជាមួយនឹងសត្វដែលព្រះជាម្ចាស់ សម្រេចព្រះទ័យសង្គ្រោះ។

ព្រះគម្ពីរប្រាប់អំពីលទ្ធផលដ៏សែនអាក្រក់:"គ្រប់ទាំងសាច់ដែលកំរើកនៅផែនដី ទោះទាំងសត្វហើរ សត្វស្រុក សត្វព្រៃ ហើយគ្រប់ទាំងសត្វដែលលូនវារនៅដី និងមនុស្សក៏ស្លាប់ទាំងអស់ដែរ" (លោកុប្បត្តិ ៧:២១)។

ការបំផ្លិចបំផ្លាញនឹងមកម្តងទៀត ហើយយើងត្រូវតែត្រៀមខ្លួន។ រឿងនោះ គឺមាននៅក្នុងព្រះគម្ពីរជាការព្រមាន។ វាបានប្រាប់យើងថា នៅពេលចុងបញ្ចប់ គ្រប់យ៉ាងនឹងដូចកាលពីសម័យកាលរបស់លោកណូអេនោះដែរ។

....

តើអ្នកចងចាំទេរូបដ៏ធំនៅក្នុងសុបិនរបស់ស្តេចនេប៊ូក្នេសាអំពីនគរនៃពិភពលោកនេះ? តើចាំអំពីដុំថ្មដ៏ធំដែលបានបំផ្លាញរូបនោះទេ? សម័យកាលនៃដុំថ្មដ៏ធំនោះ គឺជិតដល់ហើយ។ គឺនៅចុងបំផុតនៃពិភពលោកដែលយើងបានដឹងហ្នឹងហើយ។ តើមានអ្នកណាបានរួចជីវិតពីវាដែរឬទេ?

មានផ្លូវមួយដែលឲ្យយើងបានសង្គ្រោះ។ គឺមាននៅក្នុងព្រះគម្ពីរនេះហើយ ដែលជាសាររបស់ព្រះមកកាន់យើង។ ទាំងនេះគឺជាព្រះបន្ទូលដ៏ល្អបំផុតនៅក្នុងព្រះគម្ពីរទាំងមូល ៖ “ដ្បិតព្រះទ្រង់ស្រឡាញ់មនុស្សលោក ដល់ម្ល៉េះបានជាទ្រង់ប្រទានព្រះរាជបុត្រាទ្រង់តែ១ ដើម្បីឲ្យអ្នកណាដែលជឿដល់ព្រះរាជបុត្រានោះ មិនត្រូវវិនាសឡើយ គឺឲ្យមានជីវិតអស់កល្បជានិច្ចវិញ” (យ៉ូហាន ៣:១៦)។

តើនរណាជាព្រះរាជបុត្រានៃព្រះ? ព្រះគម្ពីរបានប្រាប់យើងអំពីព្រះនាមទ្រង់ថា “យេស៊ូ”។ ទ្រង់គង់នៅលើផែនដីនេះជាង២០០០ឆ្នាំមុនដើម្បីបង្រៀនយើងអំពីរបៀបត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ជីវិតអស់កល្បនៅក្នុងនគរដ៏អស់លក្សរបស់ព្រះអម្ចាស់។ ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំចង់ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការនោះ។ ចុះអ្នក?

…………………………………………………………………………………………

ថ្ងៃមួយព្រះយេស៊ូ និងសាវ័ករបស់ទ្រង់នៅក្រុងយេរូសាឡិមមើលទៅព្រះវិហារដ៏ស្អាតនៅទីនោះ។ ព្រះយេស៊ូចង្អុលទៅវាហើយមានបន្ទូលថា “... អ្នករាល់គ្នាឃើញវត្ថុទាំងនេះឬទេ? ខ្ញុំប្រាប់អ្នករាល់គ្នាជាប្រាកដថា នៅទីនេះ នឹងគ្មានថ្មនៅត្រួតលើថ្មដែលមិនត្រូវទំលាក់ចុះនោះទេ” (ម៉ាថាយ ២៤:២)។

ពួកសាវ័កមានការតក់ស្លុតជាខ្លាំង។ ពួកគេមិននឹកស្មានថាព្រះវិហាររបស់ពួកគេត្រូវ បានបំផ្លាញនោះឡើយ។ ពួកគេទូលសួរទ្រង់ថា “សូមប្រាប់យើងខ្ញុំ តើការទាំងនេះកាល ណានឹងមកដល់?” (ម៉ាថាយ ២៤:៣)។

ទ្រង់មានព្រះបន្ទូលតបថា “ដូច្នេះ កាលណាអ្នករាល់គ្នាឃើញសេចក្ដីដែលហោរាដានីញ៉ែលបានទាយទុក គឺជាសេចក្ដីស្អប់ខ្ពើម...នោះត្រូវឲ្យពួកអ្នកដែលនៅស្រុកយូដារត់ចេញទៅឯភ្នំ” (ម៉ាថាយ ២៤:១៥-១៦)។

ព្រះយេស៊ូបានជ្រាបហើយថា សត្រូវដែលគួរឲ្យខ្លាចនឹងមកប្រឆាំងជាមួយនឹងក្រុងយេរូសាឡិម។ វានឹងគួរឲ្យខ្លាចខ្លាំងបំផុត ដល់ថ្នាក់លោកដានីញ៉ែលហៅថា “សេចក្ដីស្អប់ខ្ពើមដែលបង្ខូចបំផ្លាញ។”

ព្រះយេស៊ូបានព្រមានដល់សាវ័ករបស់ទ្រង់ថា “កាលណាអ្នកឃើញទ័ពមក ចូររត់ទៅឯភ្នំចុះ។ ចូរបំភ្លេចផ្ទះអ្នកចោល បំភ្លេចទ្រព្យធនរបស់អ្នក ហើយរត់យករួចខ្លួនទៅ!”

…………………………………………………………………………………………

រឿងនេះបានកើតឡើងកាលពី២ឬ៣ឆ្នាំក្រោយមក។ ព្រះចៅអធិរាជរ៉ូម៉ាំងបានបញ្ជូនទ័ពដ៏ខ្លាំងពូកែមក។ អ្នកដើរតាមព្រះយេស៊ូជាច្រើននាក់បានធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏ត្រឹមត្រូវ។ ពួកគេបានរត់ភៀសខ្លួនទៅឯតំបន់ភ្នំ។ អ្នកដែលសម្រេចចិត្តខុស គិតថាពួកគេមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងកំផែងដ៏ធំនៃក្រុងយេរូសាឡិម។ បន្ទាប់មក ទ័ពរ៉ូម៉ាំងបានឡោមព័ទ្ធជុំវិញពួកគេ នោះហួសពេលនឹងគេចខ្លួនហើយ។

នោះគឺជាពេលដ៏អាក្រក់នៅក្រុងយេរូសាឡិម។ មានមនុស្សរាប់ពាន់នាក់បានស្លាប់ដោយសារតែការអត់ឃ្លាន និងជំងឺ។ អស់អ្នកដែលបានរស់រានមានជីវិតគឺស្ថិតនៅក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់។ ពួកគេបានប្រព្រឹត្តរឿងដែលអាក្រក់បំផុត ដែលយើងមិនអាចនឹងនិយាយនៅក្នុងការប្រជុំនេះ ដើម្បីឲ្យមានជីវិតរស់នៅ។

ទីបំផុត នៅក្នុងឆ្នាំ៧០ក្រោយគ.ស. ទ័ពក៏បានសំរុកចូល។ ការនោះបានកើតឡើងដូចដែលព្រះយេស៊ូបានទាយទុកមែន។ ព្រះជាម្ចាស់តែងតែផ្តល់សញ្ញាព្រមានដល់យើងជានិច្ច ដើម្បីឲ្យទ្រង់អាចជួយយើងគេចផុតពីការបំផ្លិចបំផ្លាញ។

ពួកទាហានកាប់សម្លាប់មនុស្សទាំងក្មេងទាំងចាស់។ ពួកគេបានបំផ្លាញទីក្រុងចោល។ ពួកគេបានដុតព្រះវិហារ និងវាយបំបាក់កំផែងថ្មដ៏ធំ ហើយនិងសសរដែរ។ គឺដូចដែលព្រះយេស៊ូបានទាយទុក។

……………………………………………………………………………………………

ព្រះយេស៊ូបានបង្រៀនសាវ័ករបស់ទ្រង់ថា ទ្រង់បានយាងចុះមកកាន់ផែនដីនេះ ដើម្បីចាប់ផ្តើមរៀបចំរាស្ត្រសម្រាប់នគររបស់ព្រះជាម្ចាស់។ ដូចដុំថ្មនៅក្នុងសុបិនរបស់ស្តេចនេប៊ូក្នេសា នគររបស់ព្រះនឹងបញ្ចប់នគរទាំងឡាយនៃពិភពលោកនេះ។

ព្រះយេស៊ូក៏បានប្រាប់អ្នកដើរតាមទ្រង់ថា ទ្រង់អង្គឯងនឹងយាងត្រឡប់ទៅឋានសួគ៌វិញ ដើម្បីរៀបចំនៅទីនោះបន្តទៅទៀត។ ពួកគេត្រូវធ្វើការងាររបស់ទ្រង់បន្ត នៅទីនេះ។ ទ្រង់បានសន្យានឹងពួកគេថា "ខ្ញុំនឹងត្រឡប់មកវិញ" (យ៉ូហាន ១៤:៣)។

ពិតណាស់ ពួកសាវ័កចង់ត្រៀមឲ្យស្រេចសម្រាប់ការយាងមកវិញរបស់ទ្រង់។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាពួកគេទូលសួរសំណួរ១ទៀតដល់ទ្រង់ថា "តើមានទីសំគាល់ណាពីទ្រង់យាងមក ហើយពីបំផុតកល្ប?" (ម៉ាថាយ ២៤:៣)។

មែនហើយ ពួកគេសង្ឃឹមថា ទ្រង់នឹងផ្តល់សញ្ញាសំគាល់ឲ្យពួកគេ ថាទ្រង់នឹងយាងមកឆាប់ៗ។ ទ្រង់បានផ្តល់សញ្ញាព្រមានដល់យើង ថាចុងបញ្ចប់នៃពិភពលោកនេះជិតមកដល់ហើយ ហើយយើងត្រូវតែស្វែងរកព្រះ ដើម្បីសុវត្ថិភាព និងសេចក្តីសង្គ្រោះ។

តែទ្រង់បែរជាមានបន្ទូលដូចជាហោរា ហើយផ្តល់ជារូបភាពពីប្រវត្តិពិភព លោកតាំងតែពីដើមរហូតដល់សម័យកាលរបស់យើង។

ទ្រង់មានបន្ទូលថា "អ្នករាល់គ្នានឹងឮនិយាយពីចំបាំង និងដំណឹងពីចំបាំង" (ម៉ាថាយ ២៤:៦)។ ប្រវត្តិនៃប្រទេសនានា បញ្ជាក់ថាព្រះយេស៊ូមានបន្ទូលត្រូវ។ មានបុរស និង ស្ត្រី ហើយនិងកូនក្មេងរាប់រយលាននាក់ត្រូវបានស្លាប់នៅក្នុងសង្គ្រាមរវាងប្រទេសនឹងប្រទេស កុលសម្ព័ន្ធ នឹងកុលសម្ព័ន្ធនៅពាសពេញពិភពលោក។

ព្រះយេស៊ូបានមានបន្ទូលបន្ថែម "គ្រោះអត់ឃ្លាន" ទៅនឹងរូបភាពដែរ។ ជាថ្មីម្តងទៀត ប្រវត្តិសាស្ត្របានបញ្ជាក់ទៀតថា ទ្រង់មានបន្ទូលត្រឹមត្រូវ។ មានមនុស្សរាប់រយលាននាក់បានស្លាប់ដោយសារគ្រោះអត់ឃ្លាននៅតាមបណ្តាប្រទេសនានានៅក្នុងពិភពលោក។ សូម្បីតែពេលឥឡូវនេះ មានមនុស្សចំនួន២១០០០នាក់បានស្លាប់ជា រៀងរាល់ថ្ងៃដោយសារមានរបបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់។ នោះគឺមានចំនួនជាង៧.៥លាននាក់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ ព្រះយេស៊ូបានទាយថា ពិភពលោកនឹងត្រូវទទួលរងនូវជំងឺ និងគ្រោះកាច ចង្រៃនានា។ ទ្រង់ពិតជាមានបន្ទូលត្រូវ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ប្រហែល៧០០ឆ្នាំមុនការស្លាប់ដ៏សាហាវដោយសារគ្រោះកាចចង្រៃបានសំលាប់មនុស្ស៦នាក់ក្នុងចំណោម ១០ នាក់នៅតំបន់អឺរ៉ុប។ គ្រាន់តែ១០០ឆ្នាំមុន មេរោគគ្រុនផ្តាសាយរបស់អេស្ប៉ាញបាន សំលាប់មនុស្សចំនួន២៥លាននាក់ក្នុងរយៈពេលតែ១ឆ្នាំគត់! ហើយយើងនៅមិនទាន់ ដឹងថាត្រូវបាត់បង់មនុស្សច្រើនប៉ុណ្ណា ដោយសារជំងឺសាហាវៗ ដូចជាមេរោគហ៊ីវ/អេដស៍ គ្រុនឈាមអ៊ីបូឡា គ្រុនចាញ់ ហើយនិងជំងឺជាច្រើនទៀតនោះទេ។

....

ព្រះយេស៊ូក៏បានព្រមានដល់អ្នកដើរតាមទ្រង់ផងដែរថា រញ្ជួយដីនឹងកើតមានឡើងនៅតាមកន្លែងមួយចំនួននៅជុំវិញពិភពលោក។ ប្រាកដណាស់ មានរញ្ជួយដីតូចៗរាប់រយ បានកើតឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ខ្ញុំជឿជាក់ថា ព្រះយេស៊ូមានបន្ទូល អំពីរញ្ជួយដីដែល បានបំផ្លិចបំផ្លាញដូចរញ្ជួយដីមួយនៅប្រទេសចិនជិត៥០០ឆ្នាំមុន ដែលបានសំលាប់ មនុស្សជាង ៨០០.០០០នាក់។ ឬក៏រញ្ជួយដីដែលទើបតែកើតឡើងៈថ្មីៗនៅប្រទេសហៃទី នៅក្នុងឆ្នាំ២០១០ ដែលបានសំលាប់មនុស្សអស់ជាង២២២.០០០នាក់។

ខ្ញុំជឿជាក់ថា បទទំនាយរបស់ព្រះយេស៊ូបានធ្វើឲ្យអ្នកដើរតាមទ្រង់សង្ឃឹមថា ទ្រង់នឹងយាងមកវិញឆាប់ៗ ហើយបញ្ចប់បញ្ហាទាំងអស់របស់ផែនដីនេះ ហើយនិងនគររបស់មនុស្ស។ ប៉ុន្តែ ទ្រង់បានរំឭកដល់ពួកគេអំពីការងារដែលត្រូវធ្វើដើម្បីរៀបចំសម្រាប់ការយាងមកវិញរបស់ទ្រង់ ហើយនិងការមកដល់នៃនគររបស់ព្រះជាម្ចាស់។

"ដំណឹងល្អនេះ ដែលសំដែងពីនគរ នឹងត្រូវប្រកាសប្រាប់ទូទៅគ្រប់ក្នុងលោកិយទុកជាទីបន្ទាល់ដល់អស់ទាំងសាសន៍ នោះទើបនឹងបានដល់ចុងបំផុត" (ម៉ាថាយ ២៤:១៤)។ មែន ព្រះយេស៊ូបានផ្តល់សញ្ញានៃការយាងមករបស់ទ្រង់ឲ្យដល់ពួកគេ។

ទ្រង់នឹងមិនយាងមកទេ រហូតទាល់តែដំណឹងល្អអំពីនគររបស់ទ្រង់ត្រូវបានចែកចាយ ទៅដល់មនុស្សនៅ គ្រប់ទីកន្លែង គ្រប់ជ្រុងជ្រោយនៃពិភពលោកនេះ។ ទ្រង់បានប្រាប់ ទៅសាវ័ករបស់ទ្រង់ថា “ដូច្នេះ ចូរទៅបញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យមានសិស្សនៅគ្រប់ទាំងសាសន៍ ...” (ម៉ាថាយ ២៨:១៩)។ ពួកសាវ័កបានចាប់ផ្តើមការងារនោះ ប៉ុន្តែ ពួកគេមិនអាច បញ្ចប់វា បាននៅក្នុងសម័យកាលរបស់ពួកគេ។ពួកគេបានបង្រៀនមនុស្សដទៃទៀត អំពីព្រះយេស៊ូ ហើយបានប្រគល់ការងារនោះឲ្យទៅពួកគេ។ ការងារត្រូវបានបន្តនៅក្នុង កំឡុងពេល ២០០០ឆ្នាំនៃសង្គ្រាម និងគ្រោះអត់ឃ្លាន ហើយនិងគ្រោះកាចចង្រៃ និង រញ្ជួយដី។ ទីបំផុត វាជិតសម្រេចការងារហើយ។

អ្នកដើរតាមព្រះយេស៊ូកំពុងធ្វើការងារនៅពាសពេញពិភពលោក។ ពួកគេនាំ យក ដំណឹងល្អទៅកាន់ទីក្រុងធំៗ ហើយនិងទីក្រុងតូចៗ ព្រមទាំងភូមិតូចៗផងដែរ។ ពួក គេបានចែករំលែកជាច្រើនភាសា ហើយនិងទៅតាមកន្លែងនានាដែលអ្នកនិងខ្ញុំមិន ដែល ធ្លាប់ឮ។ ពួកគេកំពុងប្រាប់មនុស្សម្នានូវអ្វីដែលខ្ញុំកំពុងតែប្រាប់អ្នក៖ ព្រះជាម្ចាស់ បាន បញ្ជូនព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ គឺព្រះយេស៊ូ ដើម្បីរៀបចំយើងសម្រាប់ជីវិតអស់ កល្បនៅ ក្នុងការមកដល់នៃនគររបស់ទ្រង់។

……………………………………………………………………………………………………

មិត្តអើយ ព្រះជាម្ចាស់នៃនគរឋានសួគ៌ចង់ឲ្យអ្នកជឿព្រះយេស៊ូ ជាមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ហើយជាព្រះអង្គសង្គ្រោះ ហើយធ្វើឲ្យទ្រង់ក្លាយ ទៅជាព្រះអម្ចាស់នៃជីវិតអ្នក។ ទ្រង់ បានផ្តល់ព្រះគម្ពីរឲ្យយើង ដើម្បីឲ្យយើងអាច ដឹងអំពីគម្រោងការរបស់ទ្រង់សម្រាប់ យើង។ ទ្រង់បានអញ្ជើញអ្នកឲ្យរៀបចំខ្លួន ទៅរស់នៅនៅក្នុងនគររបស់ទ្រង់ ជារៀងរហូត។

មិត្ត សូមស្តាប់ឲ្យមែនទែន។ សូមកុំរំលងនូវអ្វីដែលខ្ញុំហៀបនឹងប្រាប់ណា ទោះបីជា ភ្លេចអ្វី ផ្សេងទៀតក៏ដោយ។

គឺរឿងនេះណា: អ្វីដែលអ្នកបានឮនៅក្នុងការប្រជុំនេះនឹងគ្មានតម្លៃយូរអង្វែងទេ សម្រាប់អ្នក ទាល់តែអ្នក សម្រេចចិត្តទទួលយកការអញ្ជើញរបស់អ្នក ទើបវាមាន តម្លៃបានយូរអង្វែង។

មានមនុស្សជាច្រើនដែលបានធ្វើការសម្រេចចិត្តខុស។

តើអ្នកមានចងចាំពីមនុស្សដែលនិយាយថា “ទេ” នៅពេលដែលលោកណូអេបាន អញ្ជើញពួកគេឲ្យចូលក្នុងទូកធំដើម្បីសុវត្ថិភាពដែរឬទេ?

តើអ្នកមានចងចាំពីអស់អ្នកដែលបានស្លាប់នៅក្រុងយេរូសាឡិម ដោយសារតែពួក គេបានសម្រេចចិត្តមិនរត់ចេញ?

នៅថ្ងៃនេះ សូមមេត្តាកុំធ្វើការសម្រេចចិត្តខុសអី។ អ្នកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវហើយចូលរួមជាមួយនឹងអ្នកមានជំនឿដល់ព្រះរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភពលោក ដែលពួកគេកំពុងតែរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ជីវិតអស់កល្បនៅក្នុងនគររបស់ព្រះជាម្ចាស់។ បន្តិច ទៀតនេះ ខ្ញុំនឹងអធិស្ឋាន តែមុននឹងខ្ញុំអធិស្ឋាន ខ្ញុំចង់ឲ្យអ្នកមានឱកាសឆ្លើយតបនឹងការ អញ្ជើញរបស់ព្រះជាម្ចាស់សិន។

តើអ្នកនឹងនិយាយទៅកាន់ទ្រង់នៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកក្នុងពេលឥឡូវនេះ ហើយនិយាយថា ចាស/បាទ ខ្ញុំចង់ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ជីវិតនៅក្នុងនគររបស់ទ្រង់ដែរឬទេ?

(ឈប់១រយៈ)

តើអ្នកនឹងប្រាប់ទ្រង់ថា ចាស/បាទ ខ្ញុំចង់ធ្វើជាអ្នកជឿដូចពួកសាវ័កដែរ ហើយយកព្រះ យេស៊ូធ្វើជាព្រះអម្ចាស់នៃជីវិតរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ?(ឈប់១រយៈ)

ព្រះវរបិតានៅនគរឋានសួគ៌ សូមទ្រង់ស្តាប់ការអធិស្ឋានរបស់មនុស្សម្នាក់ៗនៅវេលាយប់នេះ ខណៈពេលដែលទូលបង្គំយើងខ្ញុំទទួលយកការអញ្ជើញរបស់ទ្រង់។ សូមអរ ព្រះគុណទ្រង់ ចំពោះសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏ធំធេងរបស់ទ្រង់ចំពោះទូលបង្គំយើងខ្ញុំ។ ទូល បង្គំ យើងខ្ញុំដឹងថា ទូលបង្គំយើងខ្ញុំជាអ្នកជំនឿថ្មីថ្មោង។ ទូលបង្គំចង់រៀនបន្ថែមទៀត អំពីព្រះយេស៊ូ ហើយនិងរៀនបន្ថែមទៀតអំពីគម្រោងការរបស់ទ្រង់សម្រាប់ទូលបង្គំយើងខ្ញុំ។
សូមមេត្តាជួយទូលបង្គំយើងខ្ញុំរៀបចំកន្លែងនៅក្នុងនគរអស់កល្បរបស់ទ្រង់។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំអធិស្ឋានសូមនៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

<u>ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមទៀតសម្រាប់មេរៀននេះ</u> ៖

លោកុប្បត្តិ ៦:៥	ម៉ាថាយ ២៤:៣៧-៣៩	លូកា ២១:២៥	ធីម៉ូថេទី២ ៣:២-៥
លោកុប្បត្តិ ៧:២១	ម៉ាថាយ ២៨:១៩	យ៉ូហាន ១:១១	ធីម៉ូថេទី២ ៣:១៣
អេសាយ ៥១:៦	លូកា ១៧:២៨,៣០	យ៉ូហាន ៣:១៦	យូដា ១:៧
ម៉ាថាយ ២៤:១៧,១៨	លូកា ២១:១១,២៣	យ៉ូហាន ១៤:៣	វិវរណៈ ១៤:៦
ម៉ាថាយ ២៤:២៣,២៤	លូកា ២១:២០	រ៉ូម ១:២៦,២៧	ម៉ាថាយ ២៤:៣៣,៣៤
លូកា ២១:២២,២៤	ថែស្សាឡូនិចទី១ ៥:៣		

លំនាំពិភាក្សា

បែបផែនជីវិត-រឿងព្រេងនិទានអំពីភូមិចំនួន២

១. តើអ្នកភូមិព្រៃញ៉ាំអាហារប្រភេទណា?

២. តើអ្នកភូមិព្រៃមានជំងឺអ្វីខ្លះ?

៣. តើបែបផែនជីវិតរស់នៅរបស់អ្នកភូមិស្ទឹងខុសប្លែកពីបែបផែនជីវិតរស់នៅរបស់អ្នកភូមិព្រៃដូចម្តេចខ្លះ?

សញ្ញានៃការយាងមកវិញរបស់ព្រះយេស៊ូ

១. ហេតុអ្វីបានជាព្រះជាម្ចាស់បំផ្លាញផែនដីដោយសារទឹកជំនន់យ៉ាងធំ?

- លោកុប្បត្តិ ៦:៥

២. តើយើងអាចសង្គ្រោះផុតពីការបំផ្លាញចុងក្រោយរបស់ពិភពលោកនេះបានដោយរបៀបណា?

- យ៉ូហាន ៣:១៦

៣. តើឥឡូវនេះព្រះយេស៊ូនៅទីណា ហើយតើយើងដឹងដោយរបៀបណាថា ទ្រង់នឹងយាងមកកាន់ផែនដីម្តងទៀត?

- យ៉ូហាន ១៤:១-៣

៤. តើការងារអ្វីដែលត្រូវបញ្ចប់ មុននឹងទ្រង់យាងត្រឡប់មកវិញ?

- ម៉ាថាយ ២៤:១៤

៥. តើអ្នកយល់ដូចម្តេចអំពីចុងបំផុតនៃលោកិយដែលយើងដឹងនេះ?

មេរៀនសុខភាព ទី៣ - ធ្យូង (អ្នកព្យាបាលបែបធម្មជាតិ)

១. ធ្យូង គឺជាថ្នាំព្យាបាលបែបធម្មជាតិមួយក្នុងចំណោមថ្នាំធម្មជាតិផ្សេងទៀត ហើយគេបានប្រើវាធ្វើជាថ្នាំ ព្យាបាលអស់រយៈពេលរាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ។ វាមិនថ្លៃ មិនធ្វើទុក្ខ ងាយស្រួលទុកដាក់ ហើយស្រួលប្រើ ប្រាស់ទាំងទៅលើមនុស្ស ហើយនិងសត្វ។

ជាង២០០ឆ្នាំមុន មានអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រជនជាតិបារាំងពីរនាក់ រកឃើញថា ធ្យូងអាច ជួយសង្គ្រោះជីវិតមនុស្សម្នាក់ដែលត្រូវថ្នាំពុលបាន។ ដើម្បីបញ្ជាក់ឲ្យដឹងការពិតពីរឿង នេះ ពួកគាត់ទាំងពីរនាក់បានញាំុទឹកមួយកែវដែល មានលាយជាមួយម្សៅធ្យូងមួយ ស្លាបព្រាពេញ ថែមទាំងលាយថ្នាំពុលខ្លាំងជាមួយទៀត គឺថ្នាំពុលខ្លាំងដែលអាច សំលាប់មនុស្សជាច្រើននាក់បាន។ មនុស្សមានការភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំង ពួកគេចាំមើល អ្នកទាំងពីរស្លាប់ ប៉ុន្តែ ពួកគាត់ទាំងពីរមិនស្លាប់។ ធ្យូង វាស្រូបជាតិពុលចេញពី រាងកាយ ហើយបានការពារជីវិតពួកគាត់។

តើធ្យូងជាអ្វី?

ធ្យូងវេជ្ជសាស្ត្រ គឺធ្វើឡើងដោយការដុតអុសស្ងួត ឬក៏គ្រឡោកដូងនៅក្នុង សីតុណ្ហភាពខ្ពស់ ៧០០ អង្សា សេ(កំដៅក្តៅខ្លាំង)។ នៅពេលដែលអុសឆេះសព្វល្អ ហើយ គេយកគំរបធ្វើអំពីដែក ឬក៏ដីឥដ្ឋទៅគ្របពីលើ ដើម្បីកាត់បន្ថយអណ្តាតភ្លើង ភ្លាមៗ ហើយឲ្យវាឆេះងំ។ វារួចរាល់ នៅពេលដែលផ្សែងពណ៌លឿងប្រែមក ពណ៌ថ្លា។

ធ្យូងប្រភេទផ្សេងទៀត ដូចដែលគេប្រើប្រាស់នៅក្នុងរោងចក្រ ហើយនិង សម្រាប់ចំអិនប្រេងឥន្ធនៈ ឬក៏ដុំ បន្ទះផ្សេងៗ(ឥដ្ឋ...)ឬក៏អាហារដែលខ្លោច គឺមិនអាច ប្រើប្រាស់ធ្វើជាថ្នាំបានឡើយ។

....

២. ដើម្បីរៀបចំធ្វើធ្យូងនៅផ្ទះ ចូរប្រើអុសដែលឆេះខ្លោចខ្មៅ ទម្ងន់ស្រាល។ កិនវាឲ្យ ទៅជាម្សៅធ្យូង (ពេលកិនវា ចូរ គ្របមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នក)។ ចូរម្ញាប់មេរោគដោយ

ដុតកំដៅវានៅក្នុងខ្ទះដែលមានគំរប ឬនៅក្នុងឡ ចំនួន១៥ នាទី។ ត្រូវរក្សាវាទុកនៅក្នុងដបកែវ ឬការ កំប៉ុងបិទជិត ដែលខ្យល់មិនអាចចូលបាន។ វាអាចទុក បានយូរ ហើយប្រើជាថ្នាំព្យាបាលនៅក្នុងគ្រាមានអាសន្នបាន។

ប្រយ័ត្ន : កុំឲ្យម្សៅផ្សូងចូលក្នុងភ្នែក ឬក៏ច្រមុះ ឬក៏ប៉ះលើសម្លៀកបំពាក់។

………………………………………………………………………

៣. ការប្រើប្រាស់ផ្នែកខាងក្នុងរាងកាយមនុស្ស និងសត្វកម្រិតដែលត្រូវប្រើ ៖

មួយក្រិត គឺម្សៅផ្សូង១ស្លាបព្រាបាយពេញ(ស្មើនឹងទំហំនៃពងមាន់មួយ) កូរជាមួយនឹងទឹក១/៣ ឬ៥០គ្រាប់នៃផ្សូងសកម្ម។

កម្រិតសម្រាប់កុមារ គឺម្សៅផ្សូងមួយស្លាបព្រាបាយកម្រិត១លាយជាមួយនឹងទឹកសុទ្ធ។ បើសិនជាកូនង៉ាមិនព្រមហូបទេ ចូរប្រើខ្នាតមនុស្សធំ កូរម្សៅផ្សូងជាមួយនឹងទឹក១កែវរួចហើយទុកឲ្យម្សៅផ្សូងនោះរងចុះទៅបាតកែវ។ ចូរឲ្យកូនង៉ាហូបទឹកថ្លានោះទៅ។

បញ្ហាពោះវៀន

• សម្រាប់ខ្យល់ក្នុងពោះវៀន ហើមពោះ ចង់ក្អួត ឬក៏ក្អួត ចូរប្រើ១ខ្នាតរៀងរាល់៦ម៉ោងម្តងរហូត ទាល់តែជា ឬក៏រហូតទាល់តែលាមកឡើងពណ៌ខ្មៅ។

• សម្រាប់ការរាគរូស ចូរប្រើ១ក្រិតលាយជាមួយនឹងទឹកក្តៅ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ ជាមួយនឹងភេសជ្ជៈសម្រាប់ជួយបំពេញជាតិទឹក ហើយនិងទឹកធម្មតា។ នៅក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរត្រូវស្អំផ្សូងនៅលើពោះ។ ចូរធ្វើតាមការណែនាំសម្រាប់ព្យាបាលដំបៅ។

សម្រាប់ការពុល

• ភ្លាមៗ ត្រូវឲ្យផ្សូង៣កម្រិតជាមួយនឹងទឹកទៅមនុស្សធំពេញវ័យដែលផឹកថ្នាំពុលចូលទៅក្នុងខ្លួន ឬក៏ប្រើថ្នាំញៀនលើសកម្រិត ថ្នាំពេទ្យ សារធាតុគីមី ឬក៏រុក្ខជាតិដែលពុល។ (ផ្សូង មិនមានប្រសិទ្ធភាពបន្សាបជាតិពុលសម្រាប់កុមារដែលបានញ៉ាំថ្នាំជាតិដែករបស់ម្តាយគេនោះឡើយ។)

• ផ្សូងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត នៅពេលដែលឲ្យផឹកនៅក្នុងកំឡុងរយៈពេល១ម៉ោងមុននឹងថ្នាំពុលឬជាតិ ពុលចាកចេញពីក្រពះទៅ។

ផ្សូងមិនមានរសជាតិ ប៉ុន្តែ អាចគ្រើម ហើយពិបាកនឹងលេប។ បើសិនជាក្អួតត្រូវឲ្យអ្នកជំងឺផឹកម្តងទៀត រហូតទាល់តែឈប់ក្អួត។ ត្រូវតែផឹកទឹកសុទ្ធតាមក្រោយចំនួន១-២កែវ។

ប្រយ័ត្ន: ចូរកុំឲ្យធ្យូងទៅអ្នកជំងឺដែលសន្លប់ ឬមិនដឹងខ្លួន ពីព្រោះគេមិនអាចលេបចូលបាន។

....

៤. ការប្រើប្រាស់ក្រៅខ្លួនសម្រាប់មនុស្ស និងសត្វ

ក្រែមធ្យូង (ម្សៅធ្យូងលាយជាមួយទឹកសើមៗហើយខាប់) មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះពស់ចឹក សត្វទិច របួស រលាក និងដំបៅ។

ដើម្បីធ្វើក្រែមធ្យូង ដាក់ម្សៅធ្យូង២ស្លាបព្រាបាយលាយជាមួយនឹងទឹក២ស្លាបព្រាបាយ។ បើសិនជាមានម្សៅគ្រាប់ហ្វ្លិក្ស ឬផ្សៀ ដាក់វាចូល ហើយប្រើទឹកចំនួន៤ស្លាបព្រាបាយ ម្សៅធ្យូង២ស្លាបព្រាបាយ ហើយនិង ម្សៅគ្រាប់ហ្វ្លិក្ស ឬផ្សៀចំនួន២ស្លាបព្រាបាយ។ ម្សៅគ្រាប់ពូជទាំងនោះនឹងរក្សាឲ្យវានៅសើមបានយូរ។ ត្រូវប្រើ ក្រណាត់ដែលមានទំហំធំហើយវែងជាងមុខរបួស៣ដង។

- សត្វទិច និងខាំ: ដកទ្រនិចចេញ។ ដាក់ក្រែមធ្យូងទៅលើកន្លែងដែលត្រូវទិច ឬខាំផ្ទាល់។ ប្តូរក្រែម

រៀងរាល់១០នាទីម្តងក្នុងរយៈពេល១ម៉ោងដំបូង បន្ទាប់មក មួយម៉ោងម្តង រហូតទាល់តែបាត់ឈឺ។

ចំពោះការខាំច្រើនកន្លែង ត្រូវព្យាបាលមុខរបួសនីមួយៗដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ឬក៏ជ្រួតកន្លែងដែលត្រូវ

របួសនោះជាមួយនឹងទឹកធ្យូង។

ពស់ចឹក ឬសត្វខាំ: ចូរលាងមុខរបួសជាមួយនឹងទឹកសាប៊ូចេញភ្លាមៗ។ ចូរធ្វើតាមរបៀបដែលបានរៀប រាប់ដូចខាងលើ។ ទុកបង់រុំដែលមានក្រែមធ្យូងពេញ១យប់ ហើយប្តូរ ចេញនៅពេលព្រឹក បើសិនជានៅឈឺ។

មុននឹងចាប់ផ្តើមព្យាបាល ត្រូវផឹកទឹកធ្យូង១កែវសិន ហើយបន្តញ៉ាំវារៀងរាល់៤ម៉ោងម្តង នៅក្នុងកំឡុង ពេលកំពុងព្យាបាលរបួស។

ឧទាហរណ៍នៅក្នុងព្រះគម្ពីរ

ព្រះគម្ពីរនិយាយអំពីបង់រុំសម្រាប់ព្យាបាល។ ស្តេចហេសេគាកើតបូសដ៏សាហាវ ហើយឈឺខ្លាំង។ ទ្រង់ស្រែកទូលអង្វរដល់ព្រះជាម្ចាស់ ហើយព្រះជាម្ចាស់បានទតឃើញទឹកនេត្រាទ្រង់ ក៏បានឆ្លើយតបនឹងការអធិស្ឋាន

របស់ទ្រង់។ ព្រះជាម្ចាស់បានប្រាប់ទ្រង់ឲ្យធ្វើថ្នាំបិទមុខរបួសអំពីផ្លែល្វា ហើយយកមកបិទពីលើបូសនោះ។ ទ្រង់ក៏ បានជាសះស្បើយ (អេសាយ ៣៨:១-៥)។ ព្រះយេស៊ូធ្វើថ្នាំបិទមុខរបួសអំពីដីឥដ្ឋ ដើម្បីព្យាបាលភ្នែករបស់បុរស ម្នាក់(យ៉ូហាន ៩:៦,៧)។

ធ្យូងអាចធ្វើជាក្រែមបិទបានយ៉ាងល្អ។ វាស្រូបយកជាតិពុលចេញ ដើម្បីជួយឲ្យរាងកាយព្យាបាលខ្លួនវាបាន ដោយខ្លួនឯង។

………………………………………………………………………………

៥. របៀបធ្វើបង់រុំក្រែមធ្យូងបិទរបួស

ធ្វើក្រែមធ្យូងឲ្យគ្រប់សម្រាប់គ្របដណ្ដប់ពីលើមុខរបួសឲ្យជិត(សូមមើលតាមវិធី ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ)។ វែក និងពង្រាយក្រែមធ្យូង នៅចំកណ្ដាលផ្ទៃក្រណាត់ ដែលមានកម្រាស់ ៦ម.ម. (១/៤អ៊ីង) ហើយមាន ទំហំធំជាងមុខរបួសបន្តិច។

បត់ក្រណាត់ទាំង៤ជ្រុងពីលើក្រែមធ្យូងឲ្យចេញជាទ្រង់ទ្រាយដូចស្រោមសំបុត្រ។

បិទបង់រុំដែលមានក្រែមធ្យូងនោះទៅលើស្បែកនៅចំកណ្ដាលកន្លែងដែលត្រូវ ព្យាបាល។

រុំថង់ប្លាស្ទិច ឬក៏ក្រដាសកែវដើម្បីរក្សាសំណើមរបស់ថ្នាំ។

រុំក្រណាត់ស្អាត ហើយស្ងួតពីលើថង់ប្លាស្ទិចដើម្បីរក្សាកំដៅ។ បិទបង់ស្អិត ឬខ្សែ ក្រណាត់ ចងកុំឲ្យ ថ្នាំបិទនោះរបូត។

<u>សម្រាប់ និងការរលាក</u>: បិទបង់ក្រែមធ្យូងនៅលើមុខរបួសចំនួន៤ម៉ោង ដកចេញ រយៈពេល២ម៉ោង បិទ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ ពេលយប់ត្រូវទុកវារហូតដល់ព្រឹក។ រាល់បង់ រុំនីមួយៗត្រូវដាក់ក្រែមធ្យូងថ្មី។ រាល់ពេលប្ដូរបង់រុំ ត្រូវផឹកទឹក១កែវ។ ត្រូវធ្វើបែបនេះ រហូតទាល់តែជាសះស្បើយ។

ធ្យូង គឺជាថ្នាំព្យាបាលដ៏ល្អបំផុត ប៉ុន្តែ បើសិនជាមិនមាន ឬរកមិនបានទេ អាចធ្វើថ្នាំ បិទអំពីដំឡូងបារាំងនៅទាំងសំបក ជាកំទេច ឬក៏ឈូសឲ្យតូចៗ។

ព្រះជាម្ចាស់គឺជាគ្រូពេទ្យព្យាបាលដ៏អស្ចារ្យ។ ត្រូវអធិស្ឋានសុំអំណាចព្យាបាល ពិសេសរបស់ទ្រង់ ឲ្យ ប្រទានពរដល់ការងាររបស់អ្នកជានិច្ច។ សូមអត់ធ្មត់បន្តិច។ ធម្មជាតិ ធ្វើការសន្សឹមៗទៅតាមសម្រួល មិន ប្រញាប់ប្រញាល់ឡើយ។

ការយាងមកជាលើកទី២របស់ព្រះយេស៊ូ

នៅក្នុងមេរៀនមុន យើងបាននិយាយអំពីទឹកជំនន់ដ៏ធំដែលបានបំផ្លាញលោកិយ។ ព្រះជាម្ចាស់បានប្រាប់លោក ណូអេ ឲ្យសង់ទូកដ៏ធំមួយដើម្បីសង្គ្រោះ ខ្លួនគាត់ ហើយនិងក្រុមគ្រួសារ។ លោកណូអេបានបង្រៀនប្រាប់អស់រយៈពេល ១២០ឆ្នាំ ខិតខំព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលមនុស្សដទៃឲ្យចូលទៅក្នុងទូកជាមួយគាត់។ គាត់បាន ប្រាប់ពួកគេថា វាគឺជាផ្លូវតែមួយគត់ដែលអាចចៀសផុតពីការបំផ្លាញដែល នឹងមកដល់បាន។

តើអ្នកចាំបានទេនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង?(ឈប់បន្តិច) ត្រូវ ហើយ។ ទឹកជំនន់បានមកដល់។ ពិភពលោកត្រូវបានបំផ្លាញ។ ហើយមានតែលោកណូអេ ហើយ និង គ្រួសាររបស់គាត់ប៉ុណ្ណោះដែលបានសង្គ្រោះ។ មនុស្សផ្សេងទៀត បានស្លាប់នៅក្នុង ទឹកជំនន់ដ៏សាហាវនោះ។

តើហេតុអ្វីបានជាវាកើតមានឡើង? ព្រះគម្ពីរបានប្រាប់យើងថា “ព្រះយេហូវ៉ាទ្រង់ឃើញថា ការអាក្រក់របស់មនុស្សបានចម្រើនឡើងនៅផែនដី”(លោកុប្បត្តិ ៦:៥)។

តើអ្នកគិតថា ព្រះជាម្ចាស់បានឃើញអ្វីខ្លះ នៅពេលដែលទ្រង់ទតមើលមកឯពិភពលោករបស់យើងសព្វថ្ងៃ?

ទ្រង់ឃើញប្រទេសនីមួយៗប្រឆាំងគ្នា។

ទ្រង់ឃើញគ្រួសារ ហើយនិងក្រុមបក្សពួក ហើយនិងកុលសម្ព័ន្ធវាយប្រហារ គ្នាទៅវិញទៅមក។

ទ្រង់ឃើញភាពស្អប់ខ្ពើម អំពើហិង្សា អំពើភេរវកម្ម ហើយនិងកាប់សំលាប់។

ទ្រង់ឃើញការភូតកុហក និងការបោកប្រាស់ ហើយនិងការលួច។

ទ្រង់ឃើញមនុស្សសំលាប់គ្នាទៅវិញទៅមក ដោយសារតែ សាសនា។

ទ្រង់ឃើញអ្នកមានរំលោភបំពាន ឬធ្វើបាបដល់អ្នកក្រីក្រ។

ទ្រង់ឃើញស្ត្រី និងកុមារត្រូវបានគេទិញ និងលក់ដូរធ្វើជំនួញខាង ផ្លូវភេទ។

ពួកអ្នកដឹកនាំ និងរដ្ឋាភិបាលនៅលោកិយនេះ ហាក់បីដូចជាមិនអាចបញ្ឈប់នូវរឿងទាំងនេះបានទេ។ មិត្តទាំងឡាយ តើអ្នកយល់ស្របនឹងខ្ញុំទេថា វាដល់ពេលដែលព្រះជាម្ចាស់ត្រូវឈានព្រះបាទាចូលមក ដោះស្រាយម្តងទៀត ដូចកាលដែលទ្រង់បានធ្វើនៅសម័យកាល លោកណូអេដូច្នោះដែរឬ?(ផ្អាកបន្តិច)

តើវាមិនមែនជាពេលសម្រាប់ព្រះយេស៊ូយាងមកវិញ ហើយបញ្ចប់នគររបស់មនុស្ស ហើយដាក់នគររបស់ទ្រង់ ដែលជានគរឋានសួគ៌ជំនួសនគរទាំងនោះទេឬអី? វានឹងក្លាយជានគរដែលនៅគង់វង្សជារៀងរហូត ដែលគ្មានការស្អប់ខ្ពើម ឬសង្គ្រាម ឬក៏បទឧក្រិដ្ឋនោះឡើយ។ តែជានគរ ដែលនឹងមានសន្តិភាព និងក្តីអំណរ ហើយនិងសេចក្តីស្រឡាញ់ជារៀងរហូតវិញ។

ខ្ញុំមានដំណឹងដ៏អស្ចារ្យ! ពេលវេលាជិតដល់ហើយ! បើសិនជាអ្នកនៅទីនេះ នៅក្នុងមេរៀនចុងក្រោយកាលពីថ្ងៃមុន អ្នកច្បាស់ជាដឹងរួចទៅហើយ។ ព្រះយេស៊ូយាងត្រឡប់មកវិញម្តងទៀត។ ក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ។

អ្នកខ្លះអាចនិយាយថា "ចាំបន្តិច។ គ្មានអ្វីប្រែប្រួលប៉ុន្មានទេ។ គឺវានៅដូច្នេះ តែរហូតមកហ្នឹង ហើយវាក៏តែដូច្នេះតែដដែល។"

បើសិនជា នេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែគិតក្នុងពេលឥឡូវនេះ នោះ ខ្ញុំមាន ដំណឹងសម្រាប់អ្នក : អ្នកអាចនៅក្នុងព្រះគម្ពីរក៏ថាបាន!

សូមស្តាប់ដំណឹងនេះចុះ៖ "...នៅជាន់ក្រោយ នឹងមានមនុស្ស ចំអកមក ដែលគេដើរតាមសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នារបស់គេ ទាំងចំអកឡក ឡឺយថា តើសេចក្តីសន្យាពីព្រះអង្គយាងមកនៅឯណា ដ្បិតតាំងពីពួក ព្វយុកោដេកលក់ ទៅនោះគ្រប់ទាំងអស់នៅតែដដែលដូចជាពីកំណើត លោកិយរៀងមកដែរ (ពេត្រុសទី២ ៣:៣,៤)។

……………………………………………………………………………………

មនុស្សនៅក្នុងសម័យកាលលោកណូអេបានគិតដូច្នេះឯង។ ពួកគេមិនដែល បានឃើញទឹកជំនន់ទេ ហើយក៏មិនជឿថាវានឹងកើតមានឡើងដែរ។ ដូច្នេះហើយ បានជាពួកគេមិនទទួលយក នូវអ្វីដែលលោកណូអេបានប្រាប់ដល់ ពួកគេ។ ហើយពួកគេក៏មិនទាន់បានត្រៀមខ្លួន សម្រាប់ការបញ្ចប់នៃលោកិយរបស់ពួកគេ នៅពេលដែលទឹកជំនន់បានមកដល់ដែរ។ គួរឲ្យស្តាយ គឺវាដូចគ្នាសម្រាប់មនុស្សរាប់លាននាក់ នៅពេលដែលព្រះយេស៊ូយាងមក និងបញ្ចប់លោកិយនេះ ដូចដែលយើងបានដឹង។

ប៉ុន្តែ វាគ្មានហេតុផលល្អណា ថាហេតុអ្វីដែលយើងមិនត្រូវបានត្រៀមខ្លួននោះឡើយ។ យើងមានព្រះគម្ពីរជាព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ ដើម្បីដឹកនាំយើងហើយ។

អ្នកគួរតែចងចាំកាលពីមេរៀនមុន ដែលថាព្រះយេស៊ូបានយាងមកពីនគរឋានសួគ៌មកកាន់ផែនដីនេះ ដើម្បីចាប់ផ្តើមរៀបចំសម្រាប់ការមកដល់នៃនគររបស់ព្រះ។ ព្រះយេស៊ូបានបង្រៀនអំពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះនៅឯនគរឋានសួគ៌។ ទ្រង់បានបង្រៀនពួកគេឲ្យចេះស្រឡាញ់គ្នា។ ទ្រង់បានព្យាបាលអ្នកជំងឺជាច្រើននាក់ ហើយបានបណ្តេញវិញ្ញាណអាក្រក់ចេញពីមនុស្សផ្សេងៗទៀត។ ព្រះគម្ពីរប្រាប់យើងថា មនុស្សអាក្រក់ច្រណែននឹងទ្រង់ ហើយបានធ្វើគត់ទ្រង់នៅលើឈើឆ្កាង។ ដោយសារតែព្រះយេស៊ូ គឺជាព្រះរាជបុត្រារបស់ព្រះ ដែលបានយាងមកសង្គ្រោះយើងចេញពីអំពើបាប ទ្រង់មានអំណាចរស់ពីការសុគតឡើងវិញ។ ទ្រង់មានព្រះជន្មរស់ឥឡូវនេះ ហើយទ្រង់អាចជួយដល់អស់អ្នកដែលសុំជំនួយពីទ្រង់។

ទ្រង់បានប្រាប់អ្នកដើរតាមទ្រង់ថា ទ្រង់អង្គឯងនឹងត្រឡប់ទៅឋានសួគ៌វិញ ហើយពួកគេត្រូវតែបន្តការងាររបស់ទ្រង់នៅទីនេះ។ ទ្រង់បានសន្យាជាមួយនឹងពួកគេថា “ខ្ញុំនឹងត្រឡប់មកវិញ” (យ៉ូហាន ១៤:៣)។

ដូចដែលទ្រង់បានមានបន្ទូល ពេលវេលាបានមកដល់សម្រាប់ទ្រង់យាងត្រឡប់ទៅនគរឋានសួគ៌វិញ។ ប៉ុន្តែ មុននឹងយាងចាកចេញទៅ ទ្រង់បានធ្វើការព្រមានដាស់តឿនពួកគេថា “ចូរប្រយ័ត្ន ក្រែងអ្នកណានាំអ្នករាល់គ្នាឲ្យវង្វេង។ ដ្បិតនឹងមានមនុស្សជាច្រើន យកឈ្មោះខ្ញុំមកនិយាយថា ខ្ញុំនេះជាព្រះគ្រីស្ទ ហើយអ្នកទាំងនោះនឹងនាំមនុស្សជាច្រើនឲ្យវង្វេងចេញផង” (ម៉ាថាយ ២៤:៤,៥)។ ឥឡូវ “ព្រះគ្រីស្ទ” គឺជាឈ្មោះមួយទៀតសម្រាប់ព្រះយេស៊ូ។

នេះគឺជាសំណួរដ៏សំខាន់មួយ: តើយើងអាចការពារខ្លួនយើងពីការបោកប្រាស់បែបនោះបានយ៉ាងដោយរបៀបណាទៅ? តើយើងអាច ការពារខ្លួនពីការបោកបញ្ឆោត ឬក៏ពីការបង្រៀនក្លែងក្លាយ យ៉ាងដូចម្តេច? ខ្ញុំមាន ចម្លើយនៅត្រង់នេះ៖ ព្រះគម្ពីរ (ចូរលើកព្រះគម្ពីរកាន់)។ នេះគឺជាគ្រឿងការពាររបស់យើង។ នេះគឺជាការការពាររបស់យើង។

....

ព្រះគម្ពីរមានព័ត៌មានគ្រប់យ៉ាងដែលយើងចង់ដឹងអំពីការយាងមកជាលើកទី២របស់ព្រះយេស៊ូ។ ជាការចាប់ផ្តើមដំបូង ខ្ញុំសូមប្រាប់អ្នក អំពីអ្វីដែលបានកើតឡើងនៅពេលដែលទ្រង់បានចាកចេញ។

ទ្រង់បានគង់នៅជាមួយនឹងសាវ័ករបស់ទ្រង់ ហើយក្នុងពេលដែលពួកគេកំពុង តែមើលទ្រង់ “...ព្រះបានលើកទ្រង់ឡើងទៅ រួចមានពពកមកបំបាំងទ្រង់ពីភ្នែកគេ។ កំពុងដែលគេងើយសំឡឹងមើលទៅលើមេឃ ក្នុងកាលដែលទ្រង់យាងទៅ នោះឃើញមាន២នាក់ស្លៀកពាក់ស ឈរនៅជិត និយាយថា <ពួកអ្នកស្រុកកាលីឡេអើយ ហេតុអ្វីបានជាឈរ ងើយមើលទៅលើមេឃ? ដូច្នេះ ព្រះយេស៊ូនេះឯង ដែលព្រះបានលើកពីអ្នករាល់គ្នាឡើងទៅលើស្ថានសួគ៌ ទ្រង់នឹងយាងមកវិញតាម បែបដដែល ដូចជាអ្នករាល់គ្នាបានឃើញទ្រង់ទៅនោះដែរ>” (កិច្ចការ ១:៩-១១)។

មិត្តទាំងឡាយ ទាំងនោះគឺជាពាក្យសម្តីរបស់ពពួកទេវតានិយាយជាមួយនឹងពួកសាវ័កអំពីការយាងមកជាលើកទី២របស់ព្រះគ្រីស្ទ។ យើងអាចច្បាស់ថា អ្វីដែលពួកគាត់បាននិយាយនោះគឺជាការពិត។ បន្ថែមពីលើនោះ ចូរស្តាប់នូវអ្វីដែលព្រះគម្ពីរប្រាប់យើងនៅក្នុងព្រះគម្ពីរវិវរណៈ: “មើល ទ្រង់យាងមកតាមពពក នោះគ្រប់ទាំងភ្នែកនឹងឃើញទ្រង់...” (វិវរណៈ ១:៧)។

កាលដែលទ្រង់បានយាងចេញទៅ មានសាវ័ករបស់ទ្រង់តែ១ក្រុមតូច ប៉ុណ្ណោះដែលអាចមើលឃើញទ្រង់។ ពេលដែលទ្រង់យាងមកម្តងទៀត គ្រប់គ្នានឹងឃើញទ្រង់។ ទ្រង់បានមានបន្ទូលថា “ព្រោះដំណើរ ដែលកូនមនុស្សមក នោះនឹងបានដូចជាផ្លេកបន្ទោរ ដែលភ្លឺផ្លេកៗពីទិសខាងកើតដល់ទិសខាងលិចដែរ” (ម៉ាថាយ ២៤:២៧)។

អ្នកអាចនឹងស្រមៃឃើញហើយមែនទេ? មេឃពោរពេញដោយផ្លេកបន្ទោរពី ម្ខាងមេឃទៅម្ខាងមេឃទៀត។ គ្រប់គ្នាមើលឃើញការនោះហើយ!

……………………………………………………………………………………

ព្រះគម្ពីរប្រាប់ថា “តែកាលណាកូនមនុស្សនឹងមក ក្នុងសិរីល្អរបស់លោក មានទាំងពួកទេវតាបរិសុទ្ធទាំងអស់គ្នា មកជាមួយ នោះលោកនឹងឡើងគង់លើបល្ល័ង្ករុងរឿងឧត្តមរបស់លោក” (ម៉ាថាយ ២៥:៣១)។

សូមស្តាប់ : “ហើយលោកនឹងចាត់ពួកទេវតារបស់លោកឲ្យមក ដោយសូរផ្លុំត្រែជាខ្លាំង ទេវតាទាំងនោះនឹងប្រមូលពួករើសតាំងរបស់លោកពីទិសទាំង៤ ចាប់តាំងពីជើងមេឃម្ខាង រហូតដល់ជើងមេឃម្ខាង” (ម៉ាថាយ ២៤:៣១)។ តើរឿងនេះអាចមានន័យយ៉ាងណា? តើអ្នកណាជា “ពួករើស តាំងរបស់ទ្រង់”?

មិត្តទាំងឡាយ រឿងនេះនិយាយអំពីរាស្ត្ររបស់ទ្រង់។ មនុស្សដូចពួកយើង ដែលបានសម្រេចចិត្តជឿ និងទុកចិត្តលើទ្រង់។ អស់អ្នកដែលបានយកទ្រង់ធ្វើជាព្រះអម្ចាស់នៃជីវិតរបស់ពួកគេ។ ទេវតារបស់ទ្រង់នឹងប្រមូលយើងទាំងអស់គ្នា ពីគ្រប់ប្រទេស និងជាតិសាសន៍ ពីគ្រប់ទីក្រុង និងខេត្ត ហើយនិងភូមិពាសពេញពិភពលោក។

……………………………………………………………………………………

មានជាច្រើនទៀត។ “ព្រោះព្រះអម្ចាស់ទ្រង់នឹងយាងចុះពីស្ថានសួគ៌មកដោយស្រែកបង្គាប់១ព្រះឱស្ឋ ទាំងមានឮសំឡេងមហាទេវតានិង ត្រែរបស់ព្រះផង នោះពួកស្លាប់ក្នុងព្រះគ្រីស្ទនឹងរស់ឡើងវិញជាមុនបង្អស់”(ថែស្សាឡូនិចទី១ ៤:១៦)។

នេះគឺជាដំណឹងដ៏អស្ចារ្យ។ អ្នកដែលដើរតាមទ្រង់គ្រប់គ្នានឹងរស់ឡើងវិញជាថ្មី! អ្នកជឿទាំងចាស់ទាំងក្មេងពីគ្រប់ជំនាន់កាលនឹងមានជីវិតរស់ឡើងវិញ។ ពួកគេនឹងក្រោកចេញពីផ្នូររបស់ពួកគេចេញមកពីជម្រៅទឹកសមុទ្រដ៏ជ្រៅ ហើយនិងចេញមកពីធូលីនៃផែនដីមក។

ហើយនៅមានរឿងច្រើនទៀតចំពោះរឿងនេះ ៖ “រួចយើងរាល់គ្នាដែលកំពុងតែរស់នៅ ក៏នឹងបានលើកឡើងទៅក្នុងពពកជាមួយគ្នាទាំងអស់ ដើម្បីឲ្យបានជួបជុំនឹងព្រះ

អម្ចាស់នៅនាអាកាស។ យ៉ាងនោះ យើងនឹងនៅជាមួយនឹងព្រះអម្ចាស់ជាដរាបទៅ" (ថែស្សាឡូនិចទី១ ៤:១៧)។

ព្រះគម្ពីរប្រាប់យើងថា "...យើងទាំងអស់គ្នានឹងត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរក្នុងពេលតែមួយប៉ប្រិចភ្នែក នៅពេលដែលឮសំលេងត្រែផ្លុំជាលើកចុងក្រោយ។

"ក្នុងកាលដែលឮសូរត្រែក្រោយបង្អស់ ដ្បិតត្រែនឹងឮឡើងមែន នោះពួកស្លាប់នឹងរស់ឡើងវិញ មិនពុករលួយទៀតឡើយ រួចយើងរាល់គ្នានឹងបានផ្លាស់ប្រែ" (កូរិនថូសទី១ ១៥:៥១,៥២)។

……………………………………………………………………………………

នៅពេលដែលព្រះយេស៊ូយាងមកវិញ រាស្ត្ររបស់ទ្រង់ទាំងអ្នកនៅរស់ និងអ្នកដែលបានស្លាប់ នឹងបានផ្លាស់ប្រែទាំងអស់គ្នា។ ទ្រង់នឹងផ្តល់ជីវិតថ្មីឲ្យពួកគេ។ គឺជីវិតដែលនឹងមិនមានទីបញ្ចប់។

រូបកាយរបស់យើងនឹងត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅជារូបកាយល្អឥតខ្ចោះ ដែលនឹងមិនចេះស្លាប់ឡើយ។ គ្មានការឈឺចាប់តទៅទៀត។ លែងមានជំងឺទៀត។ ដៃជើងបាក់បែក ហើយនិងពិការ នឹងត្រូវបានធ្វើឲ្យមានរូបរាងពេញលេញ ស្អាតបាត ហើយរឹងមាំ។ អ្នកខ្វាក់នឹងមើលឃើញ ហើយអ្នក ថ្លង់នឹងស្តាប់ឮ។

នៅក្នុងនគររបស់ព្រះជាម្ចាស់ នោះនឹងមានជីវិត និងសុខភាពល្អ មានកំលាំង ហើយនិងសេចក្តីសុខជារៀងរហូត។

ខ្ញុំចង់ទៅរស់នៅទីនោះ។ ចុះអ្នកវិញ?

ខ្ញុំចង់ឲ្យរឿងចប់ត្រឹមនោះ។ ប៉ុន្តែ មិនចប់ទេ។ មានមនុស្សរាប់លាននាក់នឹងមិនបានរៀបចំខ្លួននោះទេ។ ពួកគេនឹងមិនបានទទួលការយាងមកវិញរបស់ព្រះយេស៊ូនោះទេ។ សម្រាប់ពួកគេ ស្ថានការណ៍នឹងមានលក្ខណៈខុសគ្នាខ្លាំង។

……………………………………………………………………………………

"ផ្ទៃមេឃក៏បាត់ទៅ ដូចជាក្រាំងដែលគេមូរទៅវិញ ហើយគ្រប់ទាំងភ្នំ និងកោះទាំងប៉ុន្មាន ក៏ត្រូវរើចេញពីកន្លែងផង។ អស់ទាំងស្តេចនៅផែនដី និងពួកអ្នកធំ ពួកអ្នកមាន ពួកមេទ័ព ពួកអ្នកខ្លាំងពូកែ ហើយគ្រប់ទាំងបាវបម្រើ និងអ្នកជាទាំងប៉ុន្មាន គេពួននៅក្នុងរអាង ហើយក្នុងក្រហែងភ្នំទាំងអស់គ្នា។ គេអង្វរទៅភ្នំ ហើយទៅថ្មថា សូមធ្លាក់មកលើយើង ដើម្បីបំបាំងយើងពីព្រះភក្ត្រ ព្រះអង្គ ដែលគង់នៅលើបល្ល័ង្ក និងពីសេចក្តីក្រោធរបស់កូនចៀមចេញ។ ដ្បិតថ្ងៃធំនៃសេចក្តីក្រោធរបស់ទ្រង់បានមកដល់ហើយ តើអ្នកណាអាចនឹងឈរនៅបាន" (វិវរណៈ ៦:១៤-១៧)។

"...ព្រះអម្ចាស់យេស៊ូ ទ្រង់លេចមកពីស្ថានសួគ៌ ជាមួយនឹងពួកទេវតានៃព្រះ ចេស្តាទ្រង់ នៅក្នុងអណ្តាតភ្លើង ទាំងសងសឹកនឹងពួកអ្នកដែលមិនស្គាល់ព្រះ ហើយនិងពួកអ្នក ដែលមិនស្តាប់តាមដំណឹងល្អ ពីព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទជាព្រះអម្ចាស់នៃយើង" (ថែស្សាឡូនិចទី២ ១:៨,៩)។

នគររបស់ពិភពលោកនឹងត្រូវបានបំផ្លាញ។ គំនិតអាក្រក់មែន! មិត្តទាំងឡាយ តើអ្នកឃើញពីមូលហេតុដែលយើងត្រូវការរៀបចំខ្លួនដើម្បីជួបជាមួយនឹងព្រះយេស៊ូ នៅពេលដែលទ្រង់យាងមកម្តងទៀតដែរឬទេ? គ្មានអ្វីសំខាន់ជាងរឿងនោះទេ។ វាគឺជាជម្រើសរវាងជីវិតអស់កល្បនៅក្នុងនគរឋានសួគ៌ (ផ្អាកបន្តិច) -និងការស្លាប់អស់កល្ប។

អ្នកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តឥឡូវនេះបាន។ តើអ្នកចង់ចូលរួមធ្វើការសម្រេចចិត្ត ជាមួយនឹងខ្ញុំ ធ្វើជាអ្នកដើរតាមព្រះយេស៊ូ ហើយរៀបចំខ្លួនឲ្យរួចរាល់សម្រាប់ការ យាងមករបស់ទ្រង់ដែរឬទេ? បើសិននោះជាការសម្រេចរបស់អ្នក សូមមេត្តា លើកដៃឡើង នៅពេលដែលយើងអធិស្ឋាន។

(យោបល់ដែលបានផ្តល់សម្រាប់អធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតានៅឯនគរឋានសួគ៌ ទ្រង់បានទតឃើញដៃដែលបានលើកឡើងហើយ ហើយទ្រង់ជ្រាបដឹង អំពីការសម្រេចចិត្តរបស់ពួកគេហើយ។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំចង់ធ្វើជាអ្នកដើរតាមព្រះយេស៊ូ។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំចង់ធ្វើជាចំណែកនៃនគរដ៏អស់កល្បរបស់ទ្រង់។ សូមមេត្តាជួយពួកទូលបង្គំ ខណៈពេលដែលពួកទូលបង្គំរៀនពីរបៀបរៀបចំសម្រាប់ការយាងមករបស់ទ្រង់។

ហើយព្រះវរបិតាអើយ ប្រហែលជាមានមនុស្សខ្លះនៅទីនេះ មិនបានលើកដៃ ពីព្រោះពួកគេមិនទាន់បានធ្វើការសម្រេចចិត្តនេះនៅឡើយ។ ទូលបង្គំដឹងថា ទ្រង់ស្រឡាញ់ពួកគេ ហើយទ្រង់ចង់ឲ្យពួកគេនៅក្នុងនគររបស់ទ្រង់។ សូមមេត្តា បណ្តាលចិត្ត និងជួយឲ្យពួកគេ ខណៈពេលដែលពួកគេព្យាយាមក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏ពិបាកមួយនេះ។ ហើយសូមទ្រង់ មេត្តាប្រទានពរដល់ពួកទូលបង្គំទាំងអស់គ្នា ខណៈពេលដែលទូលបង្គំទាំងអស់គ្នាបន្តជួបជុំគ្នា ដើម្បីឲ្យទូលបង្គំយើងខ្ញុំរៀនអំពីគម្រោងការរបស់ទ្រង់បន្ថែមទៀតសម្រាប់ជីវិតរបស់ទូលបង្គំយើងខ្ញុំ។ ទូលបង្គំយើង ខ្ញុំទូលសូមគ្រប់កិច្ចការទាំងអស់នេះ នៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

<u>ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ</u>៖

អេសាយ ២៥:៩	លូកា ២១:៣៦	ធីម៉ូថេទី២ ៤:៧,៨
ម៉ាថាយ ២៤:២៤	កូរិនថូសទី២ ១១:១៣,១៤	ទីតុស ២:១៣
ម៉ាថាយ ២៥:៣៤	ភីលីព ៣:២០,២១	វិវរណៈ ១៦:១៨

លូកា ២១:២៧ ថែស្សាឡូនិចទី១ ៥:៤,៥

លំនាំពិភាក្សា

ធ្យូង - ថ្នាំព្យាបាលធម្មជាតិ

១. ធ្យូង អាចប្រើសម្រាប់ព្យាបាលបានទាំងក្នុង និងក្រៅរាងកាយ។ តើគេប្រើវាសម្រាប់ធ្វើអ្វី ចំពោះផ្នែកខាងក្នុងនៃរាងកាយនោះ?

ក. បញ្ហាពោះវៀនដូចជា ខ្យល់ ហើមពោះ ចង់ក្អួត ឬក្អួត

ខ. រាគរូស

គ. ពុលដោយសារថ្នាំគីមី រុក្ខជាតិពុល ថ្នាំពេទ្យ ឬក៏គ្រឿងញៀននានា

២. តើបញ្ហារាងកាយផ្នែកខាងក្រៅអ្វីខ្លះដែលធ្យូងអាចជួយព្យាបាលបាន?

ក. សត្វល្អិតទិច ឬខាំ

ខ. សត្វពស់ ឬសត្វខាំ

គ. ដំបៅ និងការរលាក

ការយាងមកជាលើកទី២របស់ព្រះយេស៊ូ

១. ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សខ្លះគិតថា ព្រះយេស៊ូនឹងមិនយាងត្រឡប់មកវិញម្តងទៀត?

- ពេត្រុសទី២ ៣:៣,៤

២. តើព្រះយេស៊ូនឹងយាងមកវិញដោយរបៀបណាហើយអ្នកណានឹងឃើញទ្រង់យាងមក?

- កិច្ចការ ១:៩-១១ -វិវរណៈ ១:៧

៣. នៅពេលដែលទ្រង់យាងមកវិញ តើនឹងមានអ្វីកើតមានឡើងចំពោះអស់អ្នកដែលមិនទទួលទ្រង់ជាព្រះរបស់គេ?

-វិវរណៈ ៦:១៤-១៧ - ថែស្សាឡូនិចទី២ ១:៨,៩

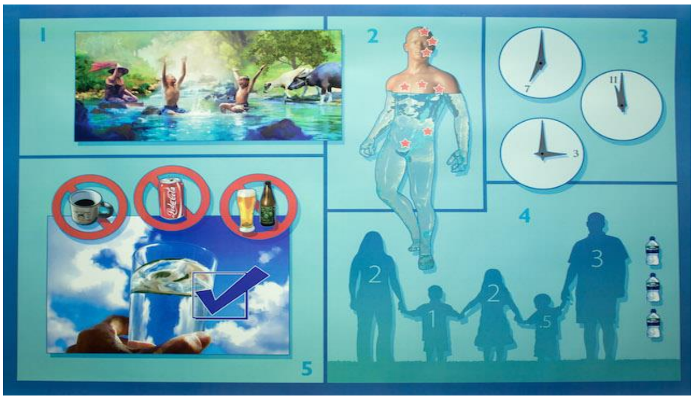
៤. នៅពេលដែលព្រះយេស៊ូយាងត្រឡប់មកវិញ តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងចំពោះអស់អ្នកដែលជឿដល់ទ្រង់?

- ថែស្សាឡូនិចទី១ ៤:១៦,១៧ - កូរិនថូសទី១ ១៥:៥១,៥២

- ចូរស្រម៉ៃអំពីរូបភាពនៃការយាងមករបស់ព្រះយេស៊ូ។

តើអ្នកមើលឃើញខ្លួនឯងនៅត្រង់កន្លែងណានៃរូបភាពនោះ?

មេរៀនសុខភាពទី៤ - ទឹកសម្រាប់ផ្នែកខាងក្នុង



១. ទឹក គឺជាព្រះពរដែលព្រះបានបង្កើត។ គ្រប់យ៉ាងដែលមានជីវិត គឺពឹងលើទឹក សូម្បីតែបន្លែដែលដុះក្នុងសួនដំណាំ សត្វឆ្កែដែលព្រុសតាមផ្លូវក៏ត្រូវការទឹកដើម្បីរស់ដែរ។ ចូរនឹកស្រមៃទៅមើលថា បើសិនជាគ្មានទឹកសម្រាប់ងូត ដុសធ្មេញ ឬក៏បោកគក់សម្លៀកបំពាក់ តើយ៉ាងម៉េចទៅ? តើអ្នកចំអិនម្ហូបអាហារដោយគ្មានទឹក បានដោយរបៀបណាទៅ? ការងារនេះនឹងមិនអាចដំណើរការបាននោះឡើយ។

ទឹកមានសារសំខាន់ចំពោះសុខភាព និងអនាម័យនៅជុំវិញខ្លួនរបស់អ្នក វាចាំបាច់ចំពោះសុខភាព និងអនាម័យនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកដែរ។ ទឹកជួយសំអាតខ្លួនអ្នក ហើយនិងធ្វើឲ្យអ្នកមានសុខភាពល្អផ្នែកខាងក្នុងនៃរាងកាយ។

រាងកាយរបស់អ្នកបង្កើតឡើងដោយកោសិកាតូចៗរាប់លានកោសិកា។ កោសិកានីមួយៗ ដូចជាម៉ាស៊ីនដែលត្រូវការសាំង ឬប្រេង ហើយនិងទឹកដើម្បីធ្វើការងាររបស់វា។ ទឹកភាគច្រើន ត្រូវបានកោសិកាយកទៅប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវបានថ្លើម និងលំពែងសំអាតវា ហើយប្រើសារចុះសារឡើង ប៉ុន្តែ ខ្លះក៏បាត់បង់ ហើយត្រូវតែដាក់ចូលបន្ថែមជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

…………………………………………………………………………………………………

២. ទឹកមានសារសំខាន់ណាស់ ព្រោះថារាងកាយរបស់អ្នកភាគច្រើនធ្វើអំពីទឹក។ ភ្នែករបស់អ្នកបង្កើតទឹកភ្នែកមកពីទឹក ដើម្បីការពារភ្នែកកុំឲ្យស្ងួត។ មាត់របស់អ្នកលាយអាហាររបស់អ្នកជាមួយនឹងទឹកមាត់ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុង ការលេបវាចូល។ ខួរក្បាលរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទឹក ដើម្បីគិតឲ្យបានច្បាស់ ហើយកាលណាមិនមានទឹកគ្រប់គ្រាន់ទេនោះ អ្នកអាចឈឺក្បាលបាន ឬក៏មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ឬតប់ប្រមល់។ សួតរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទឹក ដើម្បីជួយអ្នកឲ្យដកដង្ហើម - ចូរព្យាយាមដកដង្ហើមដាក់បន្ទះកញ្ចក់ ហើយទឹកចេញពីសួតរបស់អ្នកបង្កើត ចេញជាអ័ព្ទនៅលើផ្ទាំងកញ្ចក់នោះ។

ឈាម ភាគច្រើនគឺជាទឹក បង្កើតជាវត្ថុរាវដែលអាចធ្វើដំណើរតាមសរសៃឈាមរបស់អ្នក នាំយកអុក-ស៊ីហ្សែនបរិសុទ្ធ ហើយនិងថាមពលទៅកាន់កោសិកាទាំងអស់ ហើយនាំយកកាកសំណល់ពុលចេញពី កោសិកាទាំងនោះដែលវាបានផលិតចេញពីការងាររបស់វា។ ជីវិត គឺនៅក្នុងឈាម ហើយឈាមដែលស្អាត គឺជាឈាមដែលមានសុខភាពល្អ។

ការរក្សារាងកាយផ្នែកខាងក្នុងឲ្យបានស្អាត តម្រូវឲ្យមានទឹកគ្រប់គ្រាន់។ កោសិកាតូចៗនីមួយៗ នៅ ពេលដែលវាធ្វើការ វាបញ្ចេញកាកសំណល់ដែលមានជាតិពុលចេញ។ តម្រងនោមជាអ្នកយកកាកសំណល់ទាំងនោះចេញ នៅពេលដែលវាធ្វើការចម្រោះឈាម។ កាកសំណល់ទាំងនោះត្រូវបានបញ្ចេញចោលតាមរយៈទឹកនោមមកខាងក្រៅរាងកាយរបស់អ្នក។ បើសិនជាអ្នកផឹកទឹកបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីជួយតម្រងនោមរបស់អ្នកសំអាតកោសិកាឲ្យស្អាតល្អ នោះទឹកនោមរបស់អ្នកមានពណ៌សថ្លា ឬក៏ពណ៌លឿងស្រាល។ បើសិនជារាងកាយរបស់អ្នកទទួលទឹកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរក្សារាងកាយរបស់អ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ ទឹកនោមរបស់អ្នកនឹងមានពណ៌លឿងចាស់ ហើយនិងមានក្លិនឆ្អេះខ្លាំង។

មានវិធីផ្សេងទៀត ដែលកាកសំណល់ជាតិទឹកអាចបញ្ចេញចោលពីរាងកាយបាន។

ក. ការបែកញើស ជាការបញ្ចេញកាកសំណល់ និងជាតិពុលពីរាងកាយ។ ការងូតទឹក គឺជាការចាំបាច់ដើម្បីកំចាត់ញើសចេញពីរាងកាយ កុំឲ្យរាងកាយស្រូបវាចូលទៅវិញ។

ខ. ទឹកត្រូវបានបញ្ចេញចោលពីរាងកាយតាមលាមក។ លាមកដែលមានសុខភាពល្អ គឺជាលាមកដែលមិនរឹង តែមិនរាវដូចលាមករាគនោះទេ។ ទឹកដែលបាត់បង់នៅក្នុងលាមកដែលរាគ ត្រូវតែផឹកទឹកដែលស្អាតបំពេញទៅវិញ រៀងរាល់ពេលដែលអ្នកបន្ទោរបង់រួចដើម្បីកុំឲ្យខ្វះជាតិទឹក។ ការទល់លាមក គឺជាសញ្ញាបញ្ជាក់ថា អ្នកខ្វះជាតិទឹក ហើយមិនបានផឹកទឹក ហូបអាហារដែលមិនមានជាតិសម្រូប និងអាហារមកពីរុក្ខជាតិឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ការហូបថ្នាំបញ្ចុះលាមក គឺមិនមែនជាដំណោះស្រាយល្អឡើយ ពីព្រោះវាទាញយកជាតិទឹកចេញពីពោះវៀន ហើយនិងពីរាងកាយទាំងមូលរួមទាំងខួរក្បាលផងដែរ។

នៅពេលយប់ តម្រងនោមសំអាតឈាមរបស់អ្នក ហើយបង្កើតទៅជាទឹកនោមនៅពេលដែលអ្នកកំពុងគេង។ រាងកាយរបស់អ្នកក៏បន្តដកដង្ហើម បញ្ចេញញើស និងបង្កើតលាមក។ ការងារទាំងអស់នេះ ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹក ហើយត្រូវដាក់បំពេញទឹកស្អាត និងបរិសុទ្ធមកវិញនៅពេលព្រឹក ដើម្បីរៀបចំកោសិកានៃខ្លួនរបស់អ្នកសម្រាប់ឲ្យវាធ្វើការនៅពេលថ្ងៃ។

……………………………………………………………………………………

៣. តើរាងកាយរបស់អ្នកត្រូវការទឹកកម្រិតណា? តើអ្នកគួរតែផឹកទឹកច្រើនកម្រិតណា?

សម្រាប់មនុស្សធំពេញវ័យ ត្រូវផឹកទឹកកន្លះលីត មុនដំបូងគេនៅពេលព្រឹកព្រលឹម។ បែបនោះ គឺវាបំពេញជាតិទឹកឲ្យរាងកាយវិញ ហើយផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់ដល់គ្រប់សរីរាង្គ ដើម្បីចាប់ផ្តើមថ្ងៃថ្មី។ បើសិននេះជារឿងថ្មីសម្រាប់អ្នក ចូរចាប់ផ្តើមឥឡូវនេះ ហើយព្យាយាមសម្របខ្លួន ហើយទទួលយកវា។ ទឹកក្តៅឧណ្ហៗ អាចស្រួលហូបជាងទឹកត្រជាក់។

ក្នុង១ថ្ងៃ មនុស្សធំពេញវ័យត្រូវការទឹកពី២-៣លីត ហើយកុមារត្រូវការពី០.៥-២លីត អាស្រ័យទៅលើទំហំខ្លួន ទម្ងន់ សកម្មភាពរបស់គេ ហើយនិងសីតុណ្ហភាពផង។ ទឹកត្រូវហូបនៅចន្លោះពេលហូបអាហារ ដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យមានការពន្យារពេលរំលាយអាហារ។

....

៤. កុមារ ក៏ដូចជាមនុស្សធំពេញវ័យ អាចងាយនឹងភ្លេចផឹកទឹកបាន។ ដើម្បីជួយឲ្យពួកគេចងចាំបាន ត្រូវចាក់បំពេញដបទឹករបស់ពួកគេនៅពេលព្រឹក ហើយឲ្យផឹកឲ្យអស់នៅពេលល្ងាច។

មនុស្សធំពេញវ័យក៏គួរតែមានដបទឹករបស់ខ្លួនដែរ។ បែបនេះនឹងការពារមេរោគនៅក្នុងទឹកមាត់កុំឲ្យឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត វាជួយកាត់បន្ថយឱកាសនៃការឆ្លងជំងឺ ក្អក រាគរូស និងឈឺពោះ។

....

៥. ចុះផឹកទឹកអ្វីផ្សេងជំនួសទឹកវិញនោះ? កាហ្វេ តែ សូដា ឬក៏ស្រា ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែមានធាតុផ្សំដែលនាំឲ្យអន្តរាយដល់សុខភាព វាតម្រូវឲ្យរាងកាយដំណើរការពិសេស ដើម្បីលាងសំអាតសារធាតុដែលមិនល្អនោះ ហើយច្រោះឲ្យចេញទៅជាទឹកវិញ។ ភេសជ្ជៈទាំងនេះ មិនអាចយកមកប្រើជំនួសទឹកបានទេ ហើយក៏មិនមានប្រយោជន៍ដូចទឹកធម្មតានោះដែរ។

ទឹកគឺភេសជ្ជៈដែលល្អឥតខ្ចោះ បង្កើតឡើងដោយព្រះអទិកររបស់យើង ដើម្បីបំពេញជាតិទឹកដែលរាង កាយរបស់យើងទាំងមូលត្រូវការ។

ពេលដែលអ្នកទទួលបានផលប្រយោជន៍ផ្នែករាងកាយពីការផឹកទឹកបរិសុទ្ធស្អាតបានគ្រប់គ្រាន់ហើយ នោះអ្នកក៏សប្បាយចិត្តនឹងរៀនអំពីទឹកនៃជីវិតខាងព្រលឹងវិញ្ញាណដែរ។ ព្រះយេស៊ូបានហៅអំណោយទាននៃ ជីវិតអស់កល្បថា “ទឹកនៃជីវិត”។

ទ្រង់មានបន្ទូលថា “អ្នកណាដែលស្រេក នោះមានតែមក ហើយអ្នកណាដែលចង់បាន មានតែយកទឹកជីវិតនោះចុះ ឥតចេញថ្លៃទេ” (វិវរណៈ ២២៖១៧)។

៤ - ព្រះអម្ចាស់ជាព្រះអទិករ

កង់ គឺជាម៉ាស៊ីនដ៏សាមញ្ញមួយ។ វាមានកង់២ ហើយនិងពោះវៀន២។ វាមានដៃចង្កូត មានកែប មានច្រវ៉ាក់ ហើយនិងមានឈ្នាន់ជាក់២។ វាក៏មានស្រទបដែក ហើយមានគ្រឿងផ្សេងៗ២ ឬ៣បន្ទះទៀត វាក៏នៅតែសាមញ្ញ តើអ្នកនឹងនិយាយដូច្នេះទេ?

ឧបមាថា យើងមានកង់១នៅទីនេះ ដែលយើងអាចដោះផ្នែកៗវាចេញពីគ្នា។ ដោះកង់វាចេញ បន្ទាប់មកដោះអង់កាឡុបចេញពីកង់។ ដោះច្រវ៉ាក់ចេញ បន្ទាប់មក ដោះផ្នែកៗរបស់វាចេញពីច្រវ៉ាក់។ ដោះកែប និងដៃចង្កូត និង ផ្នែកផ្សេងៗទៀត រហូតសល់តែទុកវា។

ឧបមាថា យើងទុកគ្រប់ផ្នែកនៃកង់នោះរាយប៉ាយនៅលើដីពេញ១យប់ ហើយរកអ្នកយាមម្នាក់ឲ្យយាមកុំឲ្យចោរលួចបាន។ តើអ្នកគិតថាដល់ព្រឹកឡើង យើងអាចនឹងឃើញកង់ទាំងមូលដែរឬទេ? ឧបមាថា យើងទុកវាចោលចំនួន១សប្តាហ៍ បន្ទាប់មកត្រឡប់មកវិញ? ឬក៏១ខែ? ឬក៏១ឆ្នាំ?

តើអ្នកគិតថា យូរប៉ុណ្ណាទើបចំណែកផ្សេងៗនៃកង់នោះវាមកផ្តុំគ្នាទៅជាកង់ដោយខ្លួនឯង?

នោះគឺជាសំណួរផ្តេសផ្តាស មែនទេ? ចំណែកផ្សេងៗនៃកង់នោះមិនអាចផ្តុំគ្នាដោយខ្លួនឯងបានទេ។ ទោះបីជា១លានឆ្នាំក៏ដោយ។ គឺមិនអាចទេ។ ដូច្នេះ នៅពេលដែលអ្នកឃើញកង់ អ្នកដឹងហើយថាមានអ្នកបង្កើតវា។

…………………………………………………………………………………………

តើអ្នកណាបង្កើតលោកិយយើងនេះ? នេះគឺជាអ្វីដែលព្រះគម្ពីរប្រាប់ “កាលដើមដំបូងឡើយ ព្រះបានបង្កើត ផ្ទៃមេឃ និងផែនដី” (លោកុប្បត្តិ ១:១)។

នៅក្នុងមេរៀនទាំងនេះ យើងបាននិយាយហើយអំពីព្រះដែលជាព្រះវរបិតា ហើយនិងព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ គឺព្រះយេស៊ូ។ ពេលខ្លះព្រះគម្ពីរហៅព្រះយេស៊ូថា “ព្រះបន្ទូល”។ សូមស្តាប់ :

“កាលដើមដំបូងមានព្រះបន្ទូល ព្រះបន្ទូលក៏គង់នៅជាមួយនឹងព្រះ ហើយព្រះបន្ទូលនោះឯងជាព្រះ...គ្រប់របស់ទាំងអស់បានកើតមក ដោយសារទ្រង់ ហើយក្នុងបណ្តារបស់ដែលបានមកទាំងប៉ុន្មាន នោះគ្មានអ្វីណាមួយ កើតមកក្រៅពីទ្រង់ឡើយ” (យ៉ូហាន ១:១,៣)។

ដូច្នេះ ព្រះយេស៊ូនៅទីនោះជាមួយនឹងព្រះវរបិតាដែរ កាលដែលព្រះបានបង្កើតលោកិយយើង។ តែព្រះគម្ពីរ ប្រាប់យើងអំពីម្នាក់ទៀតដែលនៅទីនោះ។

“ឯផែនដីបានខូច ហើយនៅទទេ មានសុទ្ធតែងងឹតនៅគ្របលើជំរៅទឹក ហើយព្រះវិញ្ញាណនៃព្រះក៏រេរានៅពីលើទឹក” (លោកុប្បត្តិ ១:២)។

មាន៣អង្គរួមគ្នា គឺជាព្រះ។ ព្រះវរបិតា ព្រះរាជបុត្រា និងព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ។ យើងហៅទាំងបីអង្គនេះថាជាព្រះ។ ពេលខ្លះ នៅពេលដែលយើងនិយាយអំពីព្រះ យើងចង់មានន័យថាទាំង៣អង្គ។ ព្រះគម្ពីរចង់មានន័យដូច្នោះ នៅពេលដែល និយាយថា “កាលដើមដំបូងឡើយ ព្រះបានបង្កើតផ្ទៃមេឃ និងផែនដី” (លោកុប្បត្តិ ១:១)។

បន្ទាប់មក ព្រះគម្ពីរផ្តល់ឲ្យយើងនូវប្រវត្តិសាស្ត្រពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ អំពីរបៀបដែលព្រឹត្តិការណ៍នោះកើតឡើង។ ហើយវាកើតឡើងដោយសារអំណាចនៃព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ ព្រះគម្ពីរប្រាប់យើងថា “ដ្បិតទ្រង់ គ្រាន់តែមានព្រះបន្ទូល នោះក៏កើតមានដូច្នោះ” (ទំនុកតម្កើង ៣៣:៩)។

នៅថ្ងៃទី១ ព្រះជាម្ចាស់បានញែកពន្លឺចេញពីភាពងងឹត ថ្ងៃចេញពីយប់។ លោកិយត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយទឹក ដូច្នេះនៅថ្ងៃទី២ ព្រះបានញែក ទឹកទៅជា២ចំណែក ជាមួយនឹងបរិយាកាសដែលយើងស្ថិតនៅចន្លោះ។ ដូច្នេះ មានទឹកនៅក្នុងពពក ដែលនៅក្នុងលំហអាកាស(លើមេឃ) ដែលនៅខាងលើ ហើយនិងនៅក្នុងផ្ទៃខាងក្រោមដែរ។

………………………………………………………………………………………

នៅថ្ងៃទី៣ ព្រះបានធ្វើឲ្យទីគោកដុះលេចឡើង ញែកទឹកនៅលើផ្ទៃខាងលើនៃលោកិយទៅជាសមុទ្រ បឹង ស្ទឹង ហើយនិងអូរ។ ហើយបន្ទាប់មក តាមរយៈព្រះបន្ទូលបញ្ជារបស់ទ្រង់ ទ្រង់ក៏បានគ្របដណ្តប់ដីគោកជាមួយនឹងស្មៅ និងរុក្ខជាតិ ហើយនិងដើមឈើ គ្រប់ប្រភេទ។

នៅថ្ងៃទី៤ ទ្រង់បានធ្វើឲ្យមានព្រះអាទិត្យ ព្រះច័ន្ទ និងផ្កាយនៅលើមេឃ។ ព្រះអាទិត្យជាអ្នកគ្រប់គ្រងពន្លឺនៅពេលថ្ងៃ ហើយព្រះច័ន្ទគ្រប់គ្រងពន្លឺនៅពេលយប់។

នៅថ្ងៃទី៥ ព្រះបានបង្កើតត្រី និងសត្វផ្សេងទៀតនៅក្នុងទឹក ហើយនិង សត្វស្លាបហើរនៅលើមេឃទាំងអស់។ ចូរស្រមៃមើលសម្រស់របស់សត្វសេក ហានបៀល និងលលកលើកដំបូង។ នឹកពីរូបភាពរបស់សត្វផ្សោត ដែលបាចសាចទឹក និងត្រីដែលចាំងពន្លឺផ្លេកៗ។

នៅថ្ងៃទី៦ ទ្រង់បានបង្កើតសត្វទាំងអស់ដែលរស់នៅលើដី។ មានគោ ចៀម គោ ខ្លាដំរី ហើយនិងសត្វធំ និង តូចផ្សេងទៀត។ សត្វទាំងនោះ កាលពីដំបូងច្បាស់ជាស្វាហាប់ និងស្រស់ស្អាតណាស់មើលទៅ។ មានសេចក្តីសុខដុមរមនា គ្មានការឈឺចាប់ ឬក៏ទុក្ខវេទនាអ្វីឡើយ។

ប៉ុន្តែ មិនមានមនុស្សមើលថែសត្វទាំងនោះ រហូតទាល់តែព្រះបានមានបន្ទូលថា "ចូរយើងធ្វើមនុស្សឲ្យដូចជារូបយើង ឲ្យមានភាពដូចយើង ហើយឲ្យមានអំណាចលើត្រីសមុទ្រ សត្វហើរលើអាកាស និងសត្វជើង៤ដែលនៅលើផែនដីទាំងមូល ព្រមទាំងសត្វលូនវារដែលវារនៅលើផែនដីផង"(លោកុប្បត្តិ ១:២៦)។

ព្រះគម្ពីរប្រាប់យើងថា នៅពេលថ្ងៃទី៦បានមកដល់ទីបញ្ចប់ "រួចព្រះទ្រង់ទតគ្រប់ទាំងរបស់ដែលទ្រង់បានធ្វើនោះ ក៏ឃើញថាទាំងអស់ជាការល្អប្រពៃ ..." (លោកុប្បត្តិ ១:៣១)។

…………………………………………………………………………………………

"ដូច្នេះ ផ្ទៃមេឃ និងផែនដីក៏បានរួចជាស្រេច ព្រមទាំងរបស់សព្វសារពើផង។ លុះដល់ថ្ងៃទី៧ ការដែលព្រះទ្រង់ធ្វើ នោះបានហើយជាស្រេច ទ្រង់ក៏ឈប់ផ្អាកសម្រាកនៅថ្ងៃទី៧នោះ ពីគ្រប់ទាំងការដែលទ្រង់ធ្វើ" (លោកុប្បត្តិ ២:១,២)។

នៅថ្ងៃទី៧ ព្រះទ្រង់សម្រាក។ នេះមិនមែនមកពីទ្រង់ហត់នឿយនោះទេ។ គឺមកពីការងារដែលទ្រង់បានបង្កើតបានចប់សព្វគ្រប់ ល្អឥតខ្ចោះ។ ថ្ងៃទី៧ គឺសម្រាប់អបអរនូវអ្វីដែលទ្រង់បានធ្វើរួចរាល់។ ទ្រង់ប្រទានថ្ងៃទី៧ឲ្យដល់យើង ដើម្បីឲ្យយើងចងចាំថាទ្រង់គឺជាព្រះអទិកររបស់យើង។

សូមស្តាប់ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ "ចូរឲ្យនឹកចាំពីថ្ងៃឈប់សម្រាក ដើម្បីញែកថ្ងៃនោះចេញជាបរិសុទ្ធ...ដ្បិតក្នុង៦ថ្ងៃ ព្រះយេហូវ៉ា ទ្រង់បានធ្វើផ្ទៃមេឃ ផែនដី ហើយនិងសមុទ្រ ព្រមទាំងរបស់សព្វសារពើនៅស្ថានទាំងនោះដែររួចដល់ថ្ងៃទី៧ ទ្រង់ឈប់សម្រាក។ ហេតុនោះបានជាព្រះយេហូវ៉ា ទ្រង់បានប្រទានពរដល់ថ្ងៃឈប់សម្រាក ហើយក៏ញែកចេញជាបរិសុទ្ធ" (និក្ខមនំ ២០:៨,១១)។

តើខ្ញុំអាចចែករំលែកជំនឿផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកបានទេ? ខ្ញុំជឿជាក់ថា បញ្ហាជាច្រើនរបស់យើង គឺដោយសារមនុស្សម្នាបានបំភ្លេចព្រះអទិករ ហើយនិងថ្ងៃបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់។

យើងនឹងនិយាយអំពីរឿងនោះបន្ថែមទៀត នៅក្នុងមេរៀនមួយទៀត។

…………………………………………………………………………………………

មិត្តអើយ ប្រហែលជាអ្នកមួយចំនួនឆ្ងល់ហើយថារឿងនៃការបង្កើតលោកិយ គឺគ្រាន់តែជារឿងព្រេងនិទានតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងខ្លួនឯងអាចជាភស្តុតាងដ៏អស្ចារ្យបំផុត ដែលបញ្ជាក់ថា ព្រះជាអ្នករចនា និងអ្នកបង្កើត។

ចូរងាកទៅមនុស្សនៅជិតអ្នក ហើយមើលទៅភ្នែករបស់ពួកគេ។ តើអ្នកប៉ុន្មាននាក់គិតថាភ្នែកស្មុគស្មាញជាងកង់។

បើសិនជាអ្នកអាចមើលទៅក្នុងភ្នែករបស់អ្នកជិតខាងអ្នក អ្នកនឹងឃើញលើសពី ១២៥លានចំណែកត្រូវបានរៀបយ៉ាងល្អឥតខ្ចោះ។ វាពិបាកនឹង យល់ពីចំនួនយ៉ាងច្រើនបែបនោះ មែនទេ? ខ្ញុំសូមពន្យល់វាតាមរបៀបនេះ៖ ចូរចេញទៅក្រៅ ហើយមើលទៅផ្កាយនៅក្នុងពេលដែលមេឃស្រឡះ ហើយនៅក្នុងពេលយប់ងងឹត។ តើអ្នកគិតថាអ្នកអាចមើលឃើញផ្កាយចំនួនប៉ុន្មាន? ១លាន? ៥លាន? អត់ទេ។ មនុស្សភាគច្រើនអាចមើលឃើញផ្កាយតិចជាង៥០០០ផ្កាយ នៅពេលមេឃស្រឡះនៅក្នុងពេលយប់ងងឹត។

នោះមានន័យថា យើងត្រូវការពេលវេលា១ជីវិតរាប់ផ្កាយពីមួយយប់ទៅមួយយប់ ដើម្បីរាប់ឲ្យដល់១២៥លាន ផ្កាយ។ ហើយភ្នែកមួយ មានលើសពី១២៥លានចំណែក។ តើចំណែកនៃភ្នែកនោះអាចផ្គុំគ្នាវាបានដោយខ្លួនឯង ឬក៏ព្រះអទិករជាអ្នកផ្គុំវា?

មានមនុស្សជាច្រើនដែលនិយាយថាគ្មានព្រះទេ។ អ្នកខ្លះគឺជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ឬគ្រូបង្រៀន ឬក៏មនុស្សដែលមានទឹកមាត់ប្រៃ។ ពួកគេនិយាយថា យើងមកនៅទីនេះគឺដោយសារឱកាស។

គ្មានអ្នកណាបានមករចនាយើងទេ។ គ្មានអ្នកណាដាក់ចំណែកផ្គុំជាមួយគ្នា។ គឺយើងកើតឡើងមកតែម្តង។

ព្រះគម្ពីរផ្តល់ឲ្យយើងនូវរូបភាពខុសគ្នា ពីរបៀបដែលយើងបានមកដល់ទីនេះ។ “ទ្រង់ក៏មានព្រះបន្ទូលថា ចូរយើងធ្វើមនុស្សឲ្យដូចជារូបយើង ឲ្យមានភាពដូចយើង” (លោកុប្បត្តិ ១:២៦)។

ព្រះបានបង្កើតយើង “ឲ្យមានភាពដូចយើង”។ នៅក្នុងលក្ខណៈ និងទ្រង់ទ្រាយដូចទ្រង់។ យើងមិនមែនកើតឡើងដោយឯកឯងទេ។ ព្រះវរបិតា ព្រះរាជបុត្រា និងព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ បានបង្កើតយើងទៅតាមគម្រោងការរបស់ព្រះ។ ពួកទ្រង់បានរចនាពិភពលោកដែលស្អាត ហើយល្អឥតខ្ចោះ ហើយពួក គេចង់ឲ្យយើងរស់នៅសុខសប្បាយ ហើយសប្បាយនឹងអ្វីដែលពួកទ្រង់បានបង្កើត។

ហើយមិត្តអើយ ទោះបីជាមនុស្សបានធ្វើការសម្រេចចិត្តមិនល្អ ហើយធ្វើរឿងមិនល្អចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយនិងចំពោះលោកិយផងដែរ គម្រោងការរបស់ព្រះសម្រាប់យើងគឺមិនបានប្រែប្រួលឡើយ។

ថ្វីបើនគររបស់មនុស្សបានបង្កឲ្យមានសង្គ្រាម និងការបំផ្លិចបំផ្លាញដល់លោកិយ គម្រោងការរបស់ព្រះសម្រាប់យើងមិនបានប្រែប្រួលឡើយ។ ទោះបីផែនដីនេះ សម្បូរទៅដោយជំងឺ ការស្រេកឃ្លាន ភាពក្រីក្រ និងការ ឈឺចាប់ ក៏គម្រោងការរបស់ទ្រង់សម្រាប់យើងមិនប្រែប្រួលដែរ។

យើងមិនមែនត្រូវបានបង្កើតឲ្យរស់នៅប៉ុន្មានឆ្នាំនៅក្នុងលោកិយនេះ ដែលជាកន្លែងមានបញ្ហា និងការឈឺ ចាប់ និងទុក្ខសោកនាំស្រមោលងងឹតមកគ្របដណ្តប់លើជីវិតរបស់យើងនោះទេ។ ទេ។ យើងត្រូវបាន បង្កើតឲ្យមានជីវិតដែលគ្មានទីបញ្ចប់នៅក្នុងពិភពលោកដែលល្អឥតខ្ចោះ ជាកន្លែងដែលគ្មានបញ្ហា ការឈឺចាប់ ភាពសោកសៅ និងសេចក្តីស្លាប់។

ព្រះគម្ពីរថែងថា "រួចព្រះទ្រង់ទតគ្រប់ទាំងរបស់ដែលទ្រង់បានធ្វើនោះ ក៏ឃើញថាទាំងអស់ជាការល្អប្រពៃ" (លោកុប្បត្តិ ១:៣១)។

មិត្តទាំងឡាយ កាលណានគររបស់ព្រះត្រូវបានដាក់ជំនួសនគររបស់មនុស្សនោះពិភពលោកនឹងបានល្អឡើងវិញ។ ល្អឥតខ្ចោះ។ គឺល្អដូចកាលពីពេលដែលទ្រង់បានបង្កើតមក។

ហោរ៉ាយ៉ូហាន បានសុបិននិមិត្តឃើញរូបភាពនៃពិភពលោកថ្មី។

សូមស្តាប់ : "រួចខ្ញុំឃើញផ្ទៃមេឃថ្មី និងផែនដីថ្មី...ខ្ញុំមានឮសំលេង១យ៉ាងខ្លាំងចេញពីស្ថានសួគ៌មកថា មើលរោងឧបោសថរបស់ព្រះបាននៅជាមួយនឹងមនុស្ស ហើយ ទ្រង់នឹងគង់នៅជាមួយនឹងគេ...ព្រះទ្រង់នឹងជូតអស់ទាំងទឹកភ្នែក ពីភ្នែកគេចេញ និងគ្មានសេចក្តីស្លាប់ ឬសេចក្តីសោកសង្រេង ឬសេចក្តីយំទួញ ឬទុក្ខលំបាកណាទៀតឡើយ" (វិវរណៈ ២១:១,៣,៤)។

ពីព្រោះព្រះជាម្ចាស់បានបង្កើតពិភពលោកយើងនេះជាកន្លែងមានសម្រស់ស្រស់ស្អាត ហើយឆាប់ៗនេះ ទ្រង់នឹងធ្វើឲ្យវាថ្មី និងល្អឥតខ្ចោះឡើងវិញ នោះយើងដឹងថាទ្រង់ស្រឡាញ់យើងខ្លាំងណាស់។ ទ្រង់អាចជួយយើងដោះស្រាយបញ្ហាជាច្រើនដែលយើងបានជួប។

ព្រះគម្ពីរយេរេមា ៣២ : ១៧ ថែងថា "ឱព្រះអម្ចាស់យេហូវ៉ាអើយ មើល ទ្រង់បានបង្កើតផ្ទៃមេឃ និងផែនដី ដោយសារព្រះចេស្តាដ៏ធំរបស់ទ្រង់ និងព្រះពាហុដ៏លើកសម្រេច គ្មានអ្វីដែលពិបាកពេកដល់ទ្រង់ទេ។" នៅពេលដែលអ្នកឆ្ងល់ថា តើអ្នកនឹងមានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្តល់អាហារ ថ្នាំសង្កូវ ឬការសិក្សា សម្រាប់កូនៗរបស់អ្នកយ៉ាងណានោះ ចូរអធិស្ឋានទៅព្រះជាម្ចាស់ ហើយសុំទ្រង់ឲ្យជួយដល់អ្នក។ ទ្រង់ អាចធ្វើអ្វីៗដែលទ្រង់គិតថា ល្អបំផុតសម្រាប់យើង។

រឿងរបស់ព្រះជាម្ចាស់បង្កើតពិភពលោក ក៏ជារឿងសំខាន់ណាស់ដែរ ពីព្រោះវាបង្ហាញយើងថា ព្រះគឺជាព្រះបិតានៃប្រជារាស្ត្រគ្រប់ជាតិសាសន៍។ យើងទាំងអស់គ្នាជាបងប្អូន មានភាពស្មើគ្នាទាំងអស់នៅក្នុងព្រះនេត្ររបស់ព្រះជាម្ចាស់។ យើងត្រូវមាន

ក្តីអាណិតមេត្តា និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក មិនថាជាជាតិ សាសន៍ណាឡើយ។ ព្រះជាម្ចាស់ស្រឡាញ់កូនចៅរបស់ទ្រង់ទាំងអស់គ្នា។

តើអ្នកចង់អរព្រះគុណព្រះជាម្ចាស់នៅក្នុងវេលាយប់នេះ ដែលទ្រង់បង្កើតពិភពលោក(ផែនដី) ហើយប្រទានជីវិតដល់អ្នកដែរឬទេ? តើអ្នកចង់សូមឲ្យទ្រង់ជួយដល់អ្នកនូវរាល់បញ្ហាណាមួយដែលអ្នកបានជួបដែរឬទេ? ទ្រង់មិនចង់ឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភឡើយ។ ទ្រង់ចង់ឲ្យអ្នកជឿទុកចិត្តលើទ្រង់។ តោះ សូមចូលរួម អធិស្ឋានទាំងអស់គ្នា។

(យោបល់ ឬសំណើរអធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតាដែលគង់នៅឋានសួគ៌ ទ្រង់គឺជាព្រះ និងជាព្រះអទិកររបស់ពួកទូលបង្គំ។ ពួកទូលបង្គំសូមសរសើរតម្កើង និងអរព្រះគុណទ្រង់ ចំពោះគម្រោងការដ៏អស្ចារ្យរបស់ទ្រង់សម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកទូលបង្គំ។ សូមទ្រង់មេត្តាផ្តល់នូវសេចក្តីត្រូវការប្រចាំថ្ងៃដល់ពួកទូលបង្គំ។ សូមមេត្តាជួយឲ្យពួកទូលបង្គំ ចេះស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា និងចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ សូមមេត្តា រៀបចំពួកទូលបង្គំសម្រាប់ថ្ងៃ ដែលនគរទ្រង់នឹងមកជំនួសនគររបស់មនុស្សផង។ ពួកទូលបង្គំ ទូលសូមកិច្ចការទាំងអស់នេះនៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ ៖

លោកុប្បត្តិ ១:១-៣១	ទំនុកតម្កើង ១៣៩:១៤	ម៉ាថាយ ១០:៣១	រ៉ូម ៨:៣៨,៣៩
លោកុប្បត្តិ ២:៣	ទំនុកតម្កើង ១៤៥:១៥	យ៉ូហាន ១:១៤	អេភេសូរ ៣:៩
និក្ខមនំ ២០:៨-១១	អេសាយ ៤៩:១៥	យ៉ូហាន ៣:១៦	យ៉ូហានទី១ ៤:៨
យ៉ូប ១២:៧-១០	យេរេមា ៣១:៣	យ៉ូហាន ១៤:៩	វិវរណៈ ៤:១០,១១
ទំនុកតម្កើង ៨:៣,៤	យេរេមា ៣២:១៧	រ៉ូម ១:២០	

លំនាំពិភាក្សា

ទឹកនៅផ្នែកខាងក្នុង

១. ចូរប្រាប់ពីវិធីប្រាំយ៉ាង ដែលរាងកាយ និងសរីរាង្គរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទឹក។

២. តើអ្នកអាចដឹងថា អ្នកផឹកទឹកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ដោយរបៀបណា?

៣. តើអ្នកត្រូវផឹកទឹកក្នុងមួយថ្ងៃចំនួនប៉ុន្មានលីត?

ព្រះអម្ចាស់ជាព្រះអទិករ

១. បន្ថែមពីលើព្រះជាម្ចាស់ ដែលជាព្រះវរបិតា ហើយនិងព្រះជាម្ចាស់ ដែលជាព្រះរាជបុត្រា តើមានអ្នកណា

ទៀតដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការបង្កើតផែនដីនេះ?

- លោកុប្បត្តិ ១:២

២. តើអ្វីទៅជាគម្រោងការរបស់ព្រះសម្រាប់មនុស្សលោកដែលទ្រង់បានបង្កើត?

- លោកុប្បត្តិ ១:២៦

៣. តើព្រះជាម្ចាស់បានធ្វើអ្វីនៅថ្ងៃទី៧នៅក្នុងសប្ដាហ៍នៃការបង្កើត?

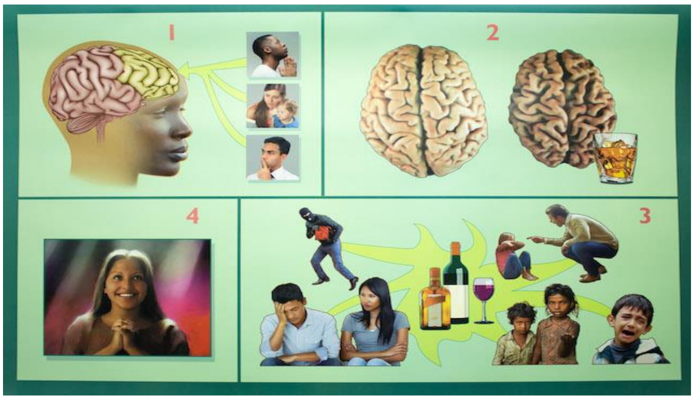
- លោកុប្បត្តិ ២:១,២

៤. ហេតុអ្វីបានជាព្រះឲ្យរាស្ត្ររបស់ទ្រង់គោរពប្រតិបត្តិថ្ងៃទី៧ ជាថ្ងៃបរិសុទ្ធ?

- និក្ខមនំ ២០: ៨,១១

៥. ព្រះគម្ពីរចែងថា មនុស្សត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងរូបភាពនៃព្រះជាម្ចាស់។ តើអ្នកគិតថា នោះមានអត្ថន័យយ៉ាងណា ហើយតើវាមានឥទ្ធិពលយ៉ាងណាលើជីវិតរបស់យើងនាសព្វថ្ងៃនេះ?

មេរៀនសុខភាពទី៥ : ស្រា - អ្នកបំផ្លាញខួរក្បាល



១. ជាយូរលង់ណាស់មកហើយ ព្រះជាម្ចាស់បានបើកអង្គប្រជុំមួយនៅឯនគរឋានសួគ៌ ហើយបានសម្រេចព្រះទ័យបង្កើតមនុស្ស ជាការបង្កើតដ៏ពិសេសដែលមានលក្ខណៈ និងរូបរាងដូចទ្រង់។ ប្រាកដណាស់ ពួកគេនឹងមិនមែនមានលក្ខណៈដូចទ្រង់បេះបិទគ្រប់យ៉ាងនោះទេ។ ពួកគេមិនមែនជាព្រះឡើយ ប៉ុន្តែ ពួកគេអាចមានទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះ បែបជាមិត្តភក្តិ ហើយការគិតដូចជាព្រះ។ ហេតុនេះហើយ បានជាព្រះទ្រង់ផ្តល់ខួរក្បាលឲ្យមនុស្ស ដែលមានលក្ខណៈល្អគ្មានពីរ។

ខួរក្បាលដ៏ទន់របស់យើងត្រូវបានការពារដោយឆ្អឹងលលាដ៍ក្បាលដ៏រឹងមាំ។ វាមិនធំទេ - ខួរក្បាលមនុស្សធំពេញវ័យមានទម្ងន់ប្រមាណតែ ១.៥ គីឡូក្រាមប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែ វាមានសារសំខាន់ ហើយរវល់ខ្លាំងណាស់។ វាត្រូវបានបង្កើតឡើងពីកោសិកាតូចៗរាប់កោដ ដែលកោសិកាទាំងនោះមានឈ្មោះថាណឺរូន ពួកវាធ្វើការនៅក្នុងក្បាលរបស់យើង វាជួយឲ្យដៃយើងមានចលនា ជើងអាចរត់ ឬដើរ និយាយ គេង និងធ្វើការងារផ្សេងៗបាន។

ណឺរ៉ូនទាំងនោះវាចតចម្លងនូវអ្វីដែលយើងមើលឃើញ ស្តាប់ឮ ភ្លក់ ស្ទាប ហើយនិងហិតក្លិន។

ផ្នែកផ្សេងៗនៃខួរក្បាល មានមុខងារផ្សេងៗគ្នា។ ផ្នែកចំហៀង ឬសៀតផ្កា វាគ្រប់គ្រងផ្នែកស្តាប់ និងការចងចាំ។ ផ្នែកខាងក្រោម ឬខួរតូចជួយឲ្យយើងដកដង្ហើម និងធ្វើឲ្យបេះដូងរបស់យើងលោត។ ផ្នែកខាងលើ ឬក៏ក្លែបចំហៀងនៃខួរក្បាលធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់យើងមានចលនា។ ខួរក្បាលរបស់មនុស្សត្រូវបានរៀបចំឡើងមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាទៅនឹងខួរក្បាលរបស់សត្វដែរ លើកលែងតែមួយផ្នែកចេញ។ ខួរក្បាលផ្នែកខាងមុខរបស់យើង វាវិវត្តជាងគេ។ ផ្នែកនេះ ត្រូវបានព្រះបង្កើតឡើងយ៉ាងពិសេសសម្រាប់មនុស្សតែប៉ុណ្ណោះ។

ខួរក្បាលផ្នែកខាងមុខ

ចូរដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើថ្ងាស ហើយម្រាមដៃនៅលើក្បាល។ នៅពីក្រោយដៃរបស់អ្នក គឺជាផ្នែកនៃខួរក្បាលផ្នែកខាងមុខដែលសំខាន់ខ្លាំង។ នេះ គឺជាផ្នែកនៃខួរក្បាលដែលធ្វើឲ្យយើងមានលក្ខណៈដូចជាព្រះ។ នៅត្រង់ ផ្នែកនេះហើយ ដែលព្រះជាម្ចាស់បានផ្តល់សមត្ថភាពឲ្យយើងធ្វើការសម្រេចចិត្តបាន។

យើងអាចសម្រេចនូវអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ ហើយនិងអ្វីដែលមិនត្រឹមត្រូវ។ យើងអាចជ្រើសរើសស្រឡាញ់មនុស្ស ដទៃ ហើយនិងមានក្តីមេត្តាករុណាចំពោះពួកគេ។ យើងអាចបង្កើតគំនិត គម្រោង និងផែនការ ហើយនិងធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលត្រឹមត្រូវ។ យើងអាចដោះស្រាយបញ្ហានានា។ យើងអាចទទួលបានការលើកទឹកចិត្ត។ សកម្មភាពនៃការធ្វើការសម្រេចចិត្តទាំងអស់នេះកើតមានឡើងនៅផ្នែកខាងមុខនៃខួរក្បាល។

………………………………………………………………………………………………

បើសិនជាខួរក្បាលទទួលបានអាហារល្អៗ ខ្យល់បរិសុទ្ធ ពន្លឺថ្ងៃ ហើយនិងគេងបានគ្រប់គ្រាន់ នោះវាធ្វើការ បានល្អ។ វាមានផលប៉ះពាល់ទៅតាមជម្រើសនៃជីវិត និងស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត។ ក្តីអំណរ ភាពសោកសៅ សុភមង្គល និង ទុក្ខសោក វាអាចប៉ះពាល់ទៅលើសុខភាពខួរក្បាលបាន។ ណឺរ៉ូនតូចៗរបស់វាផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច អាចល្អប្រសើរ ឬក៏យ៉ាប់យ៉ឺន អាស្រ័យទៅលើការជ្រើសរើស និងការគិត។

………………………………………………………………………………………………

អ្វីដែលអាចធ្វើឲ្យខួរក្បាលអ្នកខូច

សារធាតុដូចជា កូកាអ៊ីន អាភៀន និងថ្នាំញៀនដទៃទៀតអាចធ្វើឲ្យខួរក្បាលខូចបាន ដោយវាបានបំផ្លាញ សរសៃប្រសាទនៃកោសិកាទាំងនោះ។ អ្នកអាចនឹងភ្ញាក់ផ្អើលនៅពេលដឹងថា ថ្នាំញៀនដែលគ្រោះថ្នាក់ជាងគេបំផុត គឺស្រា។ រាល់ការផឹកស្រាវាបំផ្លាញកោសិកាខួរក្បាល។ ពេលផឹកយូរៗទៅ ខួរក្បាលបាត់បង់កោសិកាកាន់តែច្រើន ហើយវាកាន់តែរួមតូចទៅៗ។ កាលណាខួរក្បាលរួមតូច សមត្ថភាពនៃការគិតឲ្យបានល្អ និងច្បាស់លាស់ ហើយនិង ធ្វើការសម្រេចចិត្តឲ្យបានល្អក៏កាន់តែអន់ថយ។

………………………………………………………………………………………………

៣. មនុស្សគិតថា គេផឹកស្រា ពីព្រោះវាធ្វើឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយ និងឆ្លាតវៃ តែតាមពិតទៅវាធ្វើឲ្យខួរក្បាល ដើរយឺត និងល្ងីល្ងើ។ កាលណាខួរក្បាលកាន់តែចុះខ្សោយ មនុស្សទៅជាខ្ជិលច្រអូស ហើយលែងចាប់អារម្មណ៍ចំពោះការទទួលខុសត្រូវខាងជីវិត។

ស្រា ធ្វើឲ្យខូចដល់រាងកាយទាំងមូល។ ទាំងមាត់ បំពង់ក ថ្លើម និងកោសិកាក្រពះ ត្រូវទទួលរងផលអាក្រក់។ ការញៀនស្រា នាំឲ្យមានបញ្ហាជាច្រើនរួមទាំងលើស សម្ពាធឈាម លើសទម្ងន់ ដាច់សរសៃឈាម គាំងបេះដូង គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ និងសម្លាប់ខ្លួនផង។

នៅពេលដែលស្រាធ្វើឲ្យខូចខួរក្បាល អ្នកផឹកស្រាអាចប្រែក្លាយពីមនុស្សស្លូតបូត មានក្ដីស្រឡាញ់ ទៅជា មនុស្សកាចសាហាវព្រៃផ្សៃ។ ពួកគេលែងខ្វល់ លែងដឹងថាអ្វីត្រឹមត្រូវ និងខុសឆ្គងហើយ។ មនុស្សប្រព្រឹត្តបទឧក្រិដ្ឋជាច្រើនដោយសារឥទ្ធិពលរបស់ស្រា។

កូនរបស់ឪពុកម្ដាយដែលផឹកស្រា អាចរងទុក្ខនូវការកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់ ខួរក្បាលតូច ហើយនិងមានបញ្ហាផ្នែករាងកាយផ្សេងៗទៀត។ ក្រោយមក ពួកគេច្រើនតែមានបញ្ហាក្នុងការរៀនសូត្រ។ ពួកគេយកលុយកាក់ដែលត្រូវចំណាយដើម្បីចិញ្ចឹមគ្រួសារ ទៅចំណាយឥតប្រយោជន៍លើស្រាទៅវិញ ឯកូនៗវិញ ត្រូវធំឡើងដោយគ្មានការយកចិត្តទុកដាក់ ត្រូវបានធ្វើបាប និងមិនមានសុខភាពល្អ។

ស្រាគឺជាឧបករណ៍មួយក្នុងចំណោមឧបករណ៍ជាច្រើនដែលសាតាំងប្រើប្រាស់ដើម្បីបំផ្លាញខួរក្បាលរបស់ មនុស្ស។ កាលណាខួរក្បាល និងចិត្តគំនិតស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលរបស់ស្រា មនុស្សលែងគ្រប់គ្រងចិត្តគំនិតរបស់ខ្លួនបាន ហើយសាតាំងមានអំណាចគ្រប់គ្រងលើអ្នកនោះ។ អ្នកនោះមិនផ្ដល់តម្លៃឲ្យខ្លួនឯង ហើយក៏មិនឲ្យតម្លៃព្រះជាម្ចាស់។

....

៤. តើមនុស្សអាចរក្សាសុវត្ថិភាពរបស់ខ្លួនពីសាតាំងបានដោយរបៀបណា? តើមនុស្សអាចចៀសវាងពីការប្រើប្រាស់ស្រាបានដោយរបៀបណា? ព្រះជាម្ចាស់បានស្ម័គ្រព្រះទ័យជួយ។ នៅក្នុងព្រះគម្ពីរ ទ្រង់សន្យាថាជួយដល់យើង បើ សិនជាយើងសូម។ បើសិនជាអ្នក ឬក៏អ្នកណាដែលអ្នកស្គាល់ មានបញ្ហាក្នុងការផឹកស្រា ចូរទូលសូមឲ្យព្រះជួយ។ ចូរអធិស្ឋានជារៀងរាល់ថ្ងៃ សូមឲ្យទ្រង់ដកនូវចំណង់នៃការផឹកស្រានោះចេញ។ ចូរអធិស្ឋានសូមព្រះ នូវអាកប្បកិរិយាថ្មី ហើយនិងខួរក្បាលដែលមានសុខភាពល្អ ដែលនឹងអាចគ្រប់គ្រងលើអំពើអាក្រក់របស់ស្រា។ អធិស្ឋាន អធិស្ឋាន អធិស្ឋាន។

អ្នកអាចជ្រើសយករបៀបរស់នៅដែលនឹងអាចជួយអ្នកផងដែរ។ ខ្យល់បរិសុទ្ធ ហាត់ប្រាណ និងពន្លឺថ្ងៃ ជួយព្យាបាលដល់ខួរក្បាល។ រៀងរាល់យប់ ត្រូវគេងឲ្យបាន៧-៨ម៉ោងដើម្បីស្ដារខួរក្បាលឡើងវិញ។ សុភមង្គល និងការដឹងគុណ ជួយជម្រុញឲ្យ

កោសិកាថ្មីៗរបស់ខួរក្បាលដុះលូតលាស់។ ការសិក្សាហើយនិងទន្ទេញខព្រះគម្ពីរ ជួយបង្កើនកោសិកាខួរក្បាល។ នេះគឺជាខដើម្បីទន្ទេញ៖

"អ្នកណាដែលវង្វេងដោយគ្រឿងទាំង២នោះ ឈ្មោះថាគ្មានប្រាជ្ញា" (សុភាសិត ២០:១)។

អាហារដែលអ្នកហូប គឺសំខាន់ណាស់។ អាហាររុក្ខជាតិដូចជា អង្ករសំរូប គ្រាប់ផ្លែឈើ សណ្តែក គ្រាប់ពូជ បន្លែ បន្លែបៃតង និងផ្លែឈើ គឺជាអាហារដែលល្អបំផុតសម្រាប់ឲ្យខួរក្បាលមានសុខភាពល្អ។

សាតាំងបានស្អប់ព្រះយេស៊ូ ចាប់តាំងពីពេលដែលវាបាត់បង់កន្លែងនៅឯនគរឋានសួគ៌មកម្ល៉េះ។ វាចង់ធ្វើឲ្យ យើងប្រឆាំងនឹងទ្រង់ដែរ ដូច្នេះ វាក៏ល្បួងយើងឲ្យធ្វើអ្វីៗដែលបំផ្លាញខួរក្បាលរបស់យើង ដើម្បីកុំឲ្យយើងគិតបានច្បាស់លាស់។ វានឹងឈ្នះ បើសិនជាយើងធ្វើការសម្រេចចិត្តខុស។

ព្រះយេស៊ូស្រឡាញ់យើង ហើយចង់ឲ្យយើងរក្សាខួរក្បាលរបស់យើងឲ្យមានសុខភាពល្អ។ ទ្រង់ចង់ឲ្យចិត្ត គំនិតរបស់ទ្រង់ជារបស់យើង។ ទ្រង់ផ្តល់សេរីភាពឲ្យយើងជ្រើសរើសអ្នកដែលយើងចង់ដើរតាម-ព្រះយេស៊ូ ឬក៏ សាតាំង។ "ត្រូវតែមានគំនិតគិតដូចជាព្រះគ្រីស្ទយេស៊ូវិញ" (ភីលីព ២:៥)។

មេរៀនទី៥ - ព្រះគម្ពីរ

ឧបមាថា មានមិត្តភក្តិម្នាក់ជាអ្នកមានដែលរស់នៅសែនឆ្ងាយ គេផ្ញើប្រអប់១ យ៉ាងស្អាតបែបនេះឲ្យដល់អ្នក។ អ្នកចូលចិត្តពណ៌នៃប្រអប់ ហើយនិងបូនោះ ដូច្នេះ អ្នកក៏ដាក់វានៅលើតុជាគ្រឿងលំអ។ នៅពេលដែលអ្នកជិតខាងមកលេង អ្នកបង្ហាញប្រអប់នោះដល់ពួកគេ ហើយពួកគេសរសើរវាជាមួយនឹងអ្នក។

ដំណឹងអំពីប្រអប់របស់អ្នកត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយទូទាំងខេត្ត ហើយមនុស្សក៏ចាប់ផ្តើមនិយាយអំពីវា។ មនុស្សដែលអ្នកមិនដែលធ្លាប់ស្គាល់ ក៏មកមើលប្រអប់របស់អ្នក ហើយគេប្រាប់អ្នកថា អ្នកមានសំណាងដែលបានប្រអប់នោះ។

តែពេលវេលាកន្លងផុតទៅ មនុស្សម្នាក៏ឈប់និយាយអំពីប្រអប់នោះ។ អ្នកក៏គង់មានថ្ងៃដែលអ្នកធុញថប់នឹងមើលឬឃើញវានៅលើតុ អ្នកក៏យកវាចេញ ហើយដាក់វាទៅជ្រុងណាមួយនៅក្នុងផ្ទះ ហើយបំភ្លេចវាចោល។

ថ្ងៃមួយ មិត្តភក្តិជាអ្នកមានដែលបានផ្ញើប្រអប់ឲ្យអ្នក បានមកលេង។ គាត់សួរ "តើអ្នកមានទទួលបានប្រអប់ដែលខ្ញុំបានផ្ញើមកទេ?" អ្នកឆ្លើយថា "អូ បានតើ។ ប្រអប់នោះស្អាត។ គ្រប់គ្នានៅក្នុងខេត្តបានសរសើរវា។ ខ្ញុំតាំងវានៅលើតុ មនុស្សមកពីគ្រប់ទិសទីមកមើលវា។ អរគុណហើយដែលបានផ្ញើកាដូដ៏ ស្រស់ស្អាតនោះ។"

មិត្តភក្តិអ្នកមានរបស់អ្នកមើលផ្ទះរបស់អ្នក ហើយមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងក្រុង ហើយនិយាយថា "នៅទីនេះ គ្មានអ្វីប្រែប្រួលទេ។ អ្នក និងអ្នកជិតខាងរបស់អ្នករស់តាមបែបដូចដែលអ្នករស់នៅពីមុនមក មុននឹងខ្ញុំផ្ញើកាដូរបស់ខ្ញុំឲ្យអ្នក។ តើអ្នកយកលុយទាំងអស់នោះទៅធ្វើអ្វីខ្លះ?"

អ្នកសួរថា "លុយស្អី?"

"លុយនៅក្នុងប្រអប់នោះ។ ខ្ញុំផ្ញើឲ្យអ្នក ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចជួលផ្ទះនៅបានល្អ ជាងនេះ។ ខ្ញុំផ្ញើគ្រប់ចំនួនឲ្យអ្នកចែករំលែកជាមួយនឹងមនុស្សម្នានៅក្នុងខេត្តទាំងមូល ដើម្បីឲ្យគ្រប់គ្នានៅទីនេះ មានជីវិតល្អប្រសើរ។"

……………………………………………………………………………………

មិត្តភក្តិទាំងឡាយ ថ្ងៃនេះខ្ញុំមិនមែនមកទីនេះ ដើម្បីនិយាយអំពីប្រអប់ ហើយនិងលុយកាក់នោះឡើយ។ ខ្ញុំចង់និយាយអំពីកាដូមួយទៀត។ វាគឺជាព្រះគម្ពីរបរិសុទ្ធ ជាសាររបស់ព្រះជាម្ចាស់ផ្ញើមកឲ្យយើង។

មានព្រះគម្ពីររាប់កោដក្បាលនៅក្នុងពិភពលោក បោះពុម្ពជាងមួយពាន់ពីររយភាសា។ តែសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន ព្រះគម្ពីរគឺប្រៀបដូចជាប្រអប់ដ៏ស្អាត នៅក្នុងរឿងរបស់ខ្ញុំដូច្នោះឯង។ ពួកគេមិនដឹងអំពីរបស់ដែលមានតម្លៃនៅខាងក្នុងនោះទេ។

ព្រះគម្ពីរ គឺជាកាដូដែលអាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតមនុស្សរាល់រូបនៅទីនេះ ពីចាស់បំផុត ទៅក្មេងបំផុត។ វាមានចំណេះដឹងល្អវិសេស ដែលនឹងជួយគ្រួសារយើងឲ្យមានក្តីសុខ មានសុខភាពល្អ ហើយនិងដឹងពីរបៀបរក និងសន្សំប្រាក់កាស ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ដល់កូនចៅរបស់យើងផងដែរ។ វាបង្រៀនយើងអំពីរបៀបរស់នៅក្នុងជីវិតនេះ ហើយនិងពីរបៀបរៀបចំសម្រាប់ជីវិតនៅក្នុងនគររបស់ព្រះដែលនឹងមកដល់។ មិត្តអើយ ជោគវាសនាដ៏អស់កល្បរបស់យើង គឺអាស្រ័យទៅលើថា តើយើងជឿនិងទទួលយក វាឬអត់។

មនុស្សខ្លះនៅទីនេះអាចឆ្ងល់ថា "បើរឿងទាំងអស់នេះសំខាន់ខ្លាំងម្ល៉េះ ហេតុអ្វីបានជាព្រះជាម្ចាស់មិនប្រាប់ពួកយើងដោយអង្គឯង? ហេតុអ្វីបានជាទ្រង់ មិនយាងចុះមកទីនេះហើយមានបន្ទូលជាមួយនឹងពួកយើងផ្ទាល់តែម្តងទៅ?"

តើអ្នកនឹងភ្ញាក់ផ្អើលទេ បើសិនជាខ្ញុំប្រាប់អ្នកថា នោះគឺជាគម្រោងការរបស់ទ្រង់តាំងតែពីដើមមក? ទ្រង់បានបង្កើតយើងឲ្យធ្វើជាមិត្ត និងជាគូកនរបស់ទ្រង់ ឲ្យដើរ និងនិយាយជាមួយនឹងទ្រង់។ តែគម្រោងការនោះត្រូវបានខូចបង់នៅពេល ដែលយើងងាកចេញពីទ្រង់។ យើងនឹងនិយាយបន្ថែមទៀតអំពីរឿងនោះនៅក្នុងមេរៀនបន្ទាប់។ សម្រាប់ពេលនេះ ខ្ញុំគ្រាន់តែប្រាប់អ្នកនូវអ្វីដែលព្រះជាម្ចាស់បានមាន បន្ទូលទៅកាន់លោកម៉ូសេ ដែលជាហោរាដ៏ឆ្នើមម្នាក់ "ឯងពុំអាចនឹងមើលមុខអញបានឡើយដ្បិតមនុស្សជាតិនឹងឃើញអញ ហើយរស់នៅមិនបានទេ" (និក្ខមនំ ៣៣:២០)។

តែមិត្តអើយ ព្រះជាម្ចាស់មិនបានងាកចេញពីយើងឡើយ នៅពេលដែល យើងបាន ងាកចេញពីទ្រង់នោះ។ គឺអត់ទេ។ ទ្រង់ចង់រក្សាទំនាក់ទំនង ជាមួយនឹងយើង។ ទ្រង់ចង់រកវិធីនិយាយជាមួយនឹងយើង។ ទ្រង់ចង់រកផ្លូវផ្តល់ប្រឹក្សាដល់យើង។ ទ្រង់ចង់រកផ្លូវដឹកនាំយើង។ ហេតុដូច្នេះហើយ បានជាទ្រង់ផ្តល់ ព្រះគម្ពីរឲ្យយើង។ ដើម្បីឲ្យយើងអាចនៅមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងទ្រង់បាន។ យើងមិនអាចនៅក្បែរទ្រង់បានទេ បើសិនជាយើងមិនឲ្យទ្រង់មានបន្ទូលមក កាន់យើងតាមរយៈព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់នោះ។

ព្រះគម្ពីរ គឺជាការបណ្តុំនៃសៀវភៅតូចៗ សរសេរឡើងដោយបុរសចំនួន ៤៥ នាក់ខុសៗគ្នា ក្នុងកំឡុងពេលប្រហែល១៦០០ឆ្នាំ។ ភាគច្រើន ពួកគាត់មិនស្គាល់គ្នានោះទេ តែសំណេររបស់ពួកគាត់ មានផ្ទៃរឿងពិតដូចគ្នា។ តើវាកើតឡើងយ៉ាងម៉េច?

សូមស្តាប់នូវអ្វីដែលព្រះគម្ពីរចែងអំពីខ្លួនឯង ៖

“គ្រប់ទាំងបទគម្ពីរ គឺជាព្រះទ្រង់បានបញ្ចេញព្រះវិញ្ញាណបណ្តាលឲ្យតែងទេ” (ធីម៉ូថេទី២ ៣:១៦)។

“ដ្បិតសេចក្តីទំនាយមិនដែលមក ដោយបំណងចិត្តមនុស្សទេ គឺជាមនុស្សបរិសុទ្ធរបស់ព្រះដែលបានទាយ ដោយសារព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់បណ្តាលវិញ” (ពេត្រុសទី២ ១:២១)។

ព្រះគម្ពីរបែងចែកជាពីរផ្នែក គឺសញ្ញាចាស់ និងសញ្ញាថ្មី។ ព្រះគម្ពីរសញ្ញាចាស់ គឺបានចប់សព្វគ្រប់រាប់រយឆ្នាំមុនព្រះយេស៊ូប្រសូត។ ព្រះគម្ពីរសញ្ញាចាស់ ត្រូវបានសរសេរកាលពីជាង២៥០០ឆ្នាំមុន។ ព្រះគម្ពីរសញ្ញាថ្មី គឺត្រូវបាន សរសេរឡើង ក្រោយដែលព្រះយេស៊ូមានព្រះជន្មនៅលើផែនដីនេះ។

នៅក្នុងកំឡុងពេលដែលព្រះយេស៊ូមានព្រះជន្មរស់នៅ ព្រះគម្ពីរសញ្ញាចាស់ គឺជាព្រះគម្ពីរ។ នៅក្នុងសម័យកាលនោះគេហៅថាគម្ពីរ សាសនា ហើយពេលខ្លះ យើងក៏ប្រើពាក្យនោះសម្រាប់ព្រះគម្ពីរនៅសព្វថ្ងៃនេះដែរ។ ព្រះយេស៊ូអង្គឯងបាន ជឿព្រះគម្ពីរ ហើយមានព្រះបន្ទូលថា “...គឺជាគម្ពីរនោះឯង ដែលធ្វើបន្ទាល់ពីខ្ញុំ” (យ៉ូហាន ៥:៣៩)។

មែនហើយមិត្ត ព្រះយេស៊ូញាណដឹងហើយថា គម្ពីរសញ្ញាចាស់ គឺពោរពេញទៅដោយបទទំនាយអំពីជីវិត និងការងាររបស់ទ្រង់ ហើយទ្រង់បានបង្រៀនសាវ័ករបស់ទ្រង់អំពីរឿងនេះ។

"រួចទ្រង់ក៏ស្រាយន័យសេចក្តី ដែលតម្រូវដល់ទ្រង់ ពីក្នុងគម្ពីរទាំងឡាយឲ្យគេស្តាប់" (លូកា ២៤:២៧)។

មិត្តទាំងឡាយ គឺជាព្រះយេស៊ូ ដែលយកព្រះគម្ពីរសញ្ញាចាស់ និងសញ្ញាថ្មីមកដាក់ជាមួយគ្នា។ ព្រះគម្ពីរទាំងមូល គឺនិយាយអំពីគម្រោងការរបស់ព្រះ ដើម្បីសង្គ្រោះយើង ហើយធ្វើឲ្យយើងក្លាយទៅជាផ្នែកមួយនៃនគរអស់កល្បរបស់ទ្រង់។ ចំនុចសំខាន់នៃគម្រោងការនោះ គឺព្រះរាជបុត្រារបស់ព្រះ ជាព្រះយេស៊ូ ដែលបានយាងមករស់នៅក្នុងចំណោមមនុស្ស។ ទ្រង់បង្រៀនយើងពីរបៀបរស់នៅឲ្យមានជីវិតល្អប្រសើរ នៅក្នុងលោកិយនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។ ទ្រង់ផ្តល់សេចក្តីសង្ឃឹមចំពោះលោកិយ ដែលល្អឥតខ្ចោះនាពេលអនាគត ជាកន្លែងដែលគ្មានទុក្ខសោក គ្មានជំងឺ ឬក៏ សេចក្តីស្លាប់។

អ្នកសរសេរព្រះគម្ពីរត្រូវបានបណ្តាលចិត្តឲ្យតែងដោយព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ ព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធដដែលនោះផ្តល់អំណាចដល់ព្រះបន្ទូលនៃព្រះគម្ពីរសព្វថ្ងៃ។ សូមស្តាប់ ៖

"គ្រប់ទាំងបទគម្ពីរ គឺជាព្រះទ្រង់បានបញ្ចេញព្រះវិញ្ញាណបណ្តាលឲ្យតែងទេ ក៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់ការបង្រៀន ការរំឭកឲ្យដឹងខ្លួន ការប្រដៅដំរង់ និងការបង្ហាត់ខាងឯសេចក្តីសុចរិត..." (ធីម៉ូថេទី២ ៣:១៦)។

បើសិនជាយើងស្តាប់ ព្រះគម្ពីរនឹងបង្រៀនយើងនូវគោលលទ្ធិពិត។ វានឹងប្រាប់យើងនៅពេលដែលយើងខុស ហើយជួយកែតម្រង់ផ្លូវរបស់យើង។ វានឹងបង្ហាញ យើងនូវរបៀបរៀបចំសម្រាប់ជីវិតនៅក្នុងនគរដ៏អស់កល្បរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ មានន័យថា ព្រះគម្ពីរអាចកែប្រែជីវិតរបស់យើង។ លើសពីអ្វីៗទាំងអស់ ព្រះគម្ពីរ "...ដែលអាចនឹងនាំអ្នកឲ្យមានប្រាជ្ញាដល់ទីសង្គ្រោះ..." (ធីម៉ូថេទី២ ៣:១៥)។

នេះគឺជាឧទាហរណ៍អំពីអំណាចនៃព្រះគម្ពីរដើម្បីបំផ្លាស់បំប្រែយើង ៖ នៅក្នុងឆ្នាំ១៧៨៧ មានកប៉ាល់ទឹកមួយឈ្មោះ អេចអិមអេះស៍ បោនធី បានធ្វើដំណើរចាកចេញពីប្រទេសអង់គ្លេសទៅកាន់កោះ តាហ៊ីទី នៅក្នុង តំបន់មហាសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិកខាងត្បូង។ នាយនាវាម្នាក់ឈ្មោះវីល្លាម ប្លាយ គឺជានាយទាហានម្នាក់ដែលតឹងរ៉ឹង ពេលខ្លះគាត់បានធ្វើបាបមនុស្សដែលនៅ ក្រោមបង្គាប់របស់គាត់។ ការធ្វើដំណើរនោះសែនឆ្ងាយ និងពិបាកសម្រាប់ពួកប៉ាល់ទឹក។

ពួកគេត្រូវស្នាក់នៅលើកោះតាហ៊ីទីចំនួន២ ឬ៣ខែ ហើយបុរសទាំងនោះចូលចិត្តរស់នៅទីនោះ។ ដល់ពេលដែលត្រូវចាកចេញ ពួកគេភាគច្រើនមិនចង់ទៅទេ។ បន្ទាប់

ពីចុះមកក្នុងសមុទ្របាន២ ឬ៣ថ្ងៃ ក៏កើតមានការបះបោរនៅលើកប៉ាល់ទឹក។ ពួកព្រួកប៉ាល់បានបង្ខំនាយនាវា ប្លាយ ហើយនិងមិត្តភក្ដិគាត់ខ្លះទៀតឲ្យចុះចេញពីកប៉ាល់ទៅទូកសង្គ្រោះតូចៗ។ នាយនាវាហើយនិងមិត្តភក្ដិរបស់គាត់បានចែវទូកទៅដល់កោះដែលនៅឆ្ងាយមួយដោយសុវត្ថិភាព ហើយទីបំផុតក៏បានធ្វើដំណើរត្រឡប់ទៅប្រទេសអង់គ្លេសវិញ។

កប៉ាល់ទឹកបរត្រឡប់ទៅតាហ៊ីទីវិញ បន្ទាប់មកទៅកាន់កោះតូចមួយនៃ ភីតខាអឺន ដឹកក្រុមព្រួដែលបះបោរ ហើយនិងមនុស្សខ្លះទៀត ដែលមកពីតាហ៊ីទី។ ភីតខាអឺន គឺជាតំបន់ដែលដាច់ស្រយាលជាងគេនៅលើពិភពលោក។

ដោយគ្មានរដ្ឋាភិបាល ហើយក៏គ្មានប៉ូលីស គឺច្រើនតែមានបញ្ហា។ មនុស្សគ្រោតគ្រាត ហើយច្រឡូសបឹស។ មានការផឹកស៊ី និងមានជំលោះច្រើន។ មានការវាយប្រហារសាហាវៗ ព្រមទាំងកាប់សម្លាប់ទៀតផង។ នៅទីបំផុត មាននៅ សល់តែស្ត្រី និងកូនក្មេងមួយចំនួនតែប៉ុណ្ណោះ។ បុរសនៅសល់តែម្នាក់គត់ គឺលោក ហ្វូន អាដាមស៍។

....

លោក ហ្វូន នៅចងចាំថា មានព្រះគម្ពីរនៅលើកប៉ាល់ទឹក។ គាត់រកវាទាល់ តែឃើញ។ គាត់ចាប់ផ្ដើមអានវា។ វាមានឥទ្ធិពលលើគាត់យ៉ាងខ្លាំង។ វាបានកែប្រែគាត់ពីមនុស្សដែលកាចសាហាវ មនុស្សប្រមឹក រករឿង ឈ្លោះ ទៅជា មេដឹកនាំក្រុមតូចដែលគួរឲ្យទុកចិត្តម្នាក់។ គាត់យកចិត្តទុកដាក់ទៅលើក្មេងៗទាំងនោះ។ គាត់បានចាប់ផ្ដើមបង្រៀនពួកគេ ឲ្យចេះអាន និងសរសេរហើយបានព្យាយាមបង្ហាញពួកគេពីរបៀបរស់នៅ។ មិនមែនតែលោក ហ្វូន អាដាមស៍ តែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះទេ តែក្រុមភីតខាអឺនទាំងមូលក៏បានផ្លាស់ប្រែ ដោយសារអំណាចរបស់ព្រះបន្ទូល។

ព្រះគម្ពីរក៏អាចផ្លាស់ប្ដូរជីវិតអ្នកដែរ មិត្ត។ ព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធបានបណ្ដាលចិត្តអ្នកសរសេរព្រះគម្ពីរយូរយារណាស់មកហើយ។ ព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធដដែល នោះផ្ដល់អំណាចនៅក្នុងសារនៃព្រះគម្ពីរសព្វថ្ងៃនេះ។ ជីវិតរបស់យើងអាច ផ្លាស់ប្រែតាមរយៈការអាន ការស្ដាប់ និងការយល់ដឹងព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ។

មិត្តទាំងឡាយ ចូរកុំទុកអំណោយទានដែលបានមកពីព្រះចោលនៅក្នុងជ្រុងណាមួយនៃជីវិតរបស់យើងអី។ សូមបើកវា ហើយរៀនពីវាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ តើមានអ្នកប៉ុន្មាននាក់ ដែលចង់ឲ្យព្រះគម្ពីរធ្វើជាគ្រូបង្រៀន និងជាអ្នកដឹកនាំអ្នក? ខ្ញុំចង់ឃើញអ្នកលើកដៃ។ តើមានប៉ុន្មាននាក់ សុខចិត្តទទួលការកែប្រែតាមរយៈអំណាចនៃព្រះបន្ទូលបរិសុទ្ធរបស់ព្រះ? ខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំត្រូវការអំណាចនោះ ដើម្បីធ្វើការ នៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ។ បើសិនជាអ្នកចង់បានអំណាចនោះដែរ សូមមេត្តាក្រោកឈរ ជាមួយនឹងខ្ញុំពេលដែលយើងអធិស្ឋាន។

(សំណើអធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតា ដែលគង់នៅនគរឋានសួគ៌ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំអរព្រះគុណទ្រង់ដែលផ្តល់ព្រះគម្ពីរដល់ទូលបង្គំយើងខ្ញុំ ដើម្បីឲ្យទូលបង្គំយើងខ្ញុំអាចនៅមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងទ្រង់។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំ ចង់ឲ្យអំណាចនៃព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធសណ្ឋិត នៅក្នុងព្រះបន្ទូលដែលយើងអាន ដើម្បីឲ្យយើងអាចផ្លាស់ប្រែទៅជាមនុស្សដែលទ្រង់ចង់បាន។ សូមជួយទូលបង្គំឲ្យមើលឃើញព្រះយេស៊ូកាន់តែច្បាស់នៅក្នុងសាររបស់ទ្រង់ដែលបានផ្តល់ឲ្យពួកទូលបង្គំ។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំ ទន្ទឹងរង់ចាំពេលវេលាដែលទូលបង្គំយើងខ្ញុំអាចដើរ និងនិយាយជាមួយនឹងទ្រង់ទល់មុខ នឹងមុខ។ តែទម្រាំដល់ពេលនោះ សូមទ្រង់មានបន្ទូលមកកាន់ទូលបង្គំ ហើយបង្រៀនទូលបង្គំ ហើយដឹកនាំទូលបង្គំតាមរយៈព្រះបន្ទូលបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់។ ទូលបង្គំទូលសូមនៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ

លោកុប្បត្តិ ៣:១០	អេសាយ ១៣:១៩	អេសាយ ៥៥:១៩	លូកា ២៤:៤៤
ទំនុកតម្កើង ១១៩:១៦០	អេសាយ ១៣:២០,២១	យេរេមា ៥១:១១	យ៉ូហាន ៨:៣២
អេម៉ុស ៣:៧	អេសាយ ៥០:៨	ដានីញ៉ែល ៤:៣០	

លំនាំពិភាក្សា

អ្នកបំផ្លាញខួរក្បាល - ស្រា

១. ផ្នែកខាងមុខនៃខួរក្បាលរបស់អ្នក មានមុខងារពិសេសមួយ។ តើជាអ្វីទៅ?

២. តើគ្រឿងញៀនមួយប្រភេទដែលគ្រោះថ្នាក់បំផុតចំពោះខួរក្បាល គឺអ្វី?

៣. តើស្រាបំផ្លាញរាងកាយ និងក្រុមគ្រួសារបានយ៉ាងដូចម្តេច?

ព្រះគម្ពីរ

១. ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនអាចមើលឃើញព្រះជាម្ចាស់ទល់មុខនឹងមុខបាន?

- និក្ខមនំ ៣៣:២០

២. តើអ្វីដែលធ្វើឲ្យព្រះគម្ពីរខុសគ្នាពីសៀវភៅដទៃទៀត?

- ធីម៉ូថេទី២ ៣:១៦
- ពេត្រុសទី២ ១:២១

៣. តើព្រះយេស៊ូទាក់ទិនទៅនឹងព្រះគម្ពីរសញ្ញាចាស់ដូចម្តេចទៅ?

- យ៉ូហាន ៥:៣៩
- លូកា ២៤:២៧

៤. ហេតុអ្វីបានជាព្រះគម្ពីរសំខាន់ចំពោះយើងនាពេលសព្វថ្ងៃនេះ?

- ធីម៉ូថេទី២ ៣:១៥

៥. ហេតុអ្វីបានជាព្រះគម្ពីរហាក់បីដូចជាមានអំណាចដើម្បីកែប្រែជីវិតមនុស្សខ្លាំងម្ល៉េះ ហើយវាមានឥទ្ធិពលអ្វីនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក?

មេរៀនសុខភាពទី៦ -

អាហារដែលមានជីវជាតិសម្រាប់គ្រួសារ

១. នៅក្នុងធម្មជាតិ សត្វធំបំផុតដែលស៊ីរុក្ខជាតិ វារស់នៅបានយូរជាងគេ។ សាច់ដុំ ខួរក្បាល ស្នែង ហើយនិងរាងកាយរបស់វា ត្រូវបានរីកចម្រើនឡើងពីអាហាររុក្ខជាតិ។ សត្វនៅក្នុងកសិដ្ឋាន ក៏ស៊ីរុក្ខជាតិដែរ។

ព្រះគម្ពីរប្រាប់យើងថា កាលដើមដំបូងឡើយ ព្រះបានផ្តល់អាហាររុក្ខជាតិឲ្យដល់មនុស្សហូប។ រហូតទាល់តែ ក្រោយសម័យទឹកជំនន់ដ៏ធំ ទើបព្រះអនុញ្ញាតឲ្យប្រើសាច់សត្វជាអាហារ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ទ្រង់បានហាមឃាត់មិនឲ្យហូបខ្លាញ់ ហើយនិងឈាមសត្វដែរ។ មនុស្សខ្លះជឿថា ព្រះអនុញ្ញាតឲ្យមានសាច់សត្វនៅក្នុងអាហារ ដោយមានចេតនាកាត់បន្ថយអាយុជីវិតរបស់មនុស្ស ពីព្រោះមនុស្សបានប្រព្រឹត្តទង្វើកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

មនុស្សជាច្រើនជឿថា អាហារដែលមានសាច់សត្វ គឺចាំបាច់ដើម្បីរក្សាសុខភាព និងកំលាំង។ ប៉ុន្តែ វិទ្យាសាស្រ្តសម័យទំនើបបានបង្ហាញថាជារឿងមិនត្រឹមត្រូវ។ តាមការស្រាវជ្រាវនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ បានបញ្ជាក់ថា អាហារធ្វើអំពីរុក្ខជាតិនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ ជួយឲ្យមនុស្សសប្បាយរីករាយ និងរស់នៅបានយូរអង្វែង។

....

២. អាហាររុក្ខជាតិ មានគ្រប់ជីវជាតិដែលត្រូវការសម្រាប់ឲ្យមានសុខភាពល្អ។ វាមិនមានជាតិពុលរឺក៏ខ្លាញ់សត្វដែលធ្វើឲ្យស្ទះសរសៃឈាមទៅកាន់បេះដូង ខួរក្បាល និងសួត។

គ្រប់សមាជិកគ្រួសារត្រូវការអាហារដែលមានសុខភាពល្អបំផុត។ មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវហូបអាហារដែលធ្វើពីរុក្ខជាតិ។

កូនង៉ែតត្រូវការម្តាយដែលមានអាហារដែលមានជីវជាតិមុន និងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ហើយនឹងពេលបំបៅកូន ដើម្បីផ្តល់ជីវជាតិឲ្យគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការលូតលាស់

របស់កូន។ អាហារល្អៗ គឺប្រសើរជាងវីតាមីន និងគ្រាប់ថ្នាំជាតិដែកទៅទៀត ទោះបីជាម្ដាយត្រូវការវា បើសិនជាម្ដាយនោះខ្វះអាហារដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អក៏ដោយ។

កុមារដែលសកម្ម ហើយលូតលាស់ ត្រូវការអាហារដូចគ្នាទៅនឹងអាហារដែលរក្សាឲ្យមនុស្សធំពេញវ័យមានសុខភាពល្អដែរ - គឺអាហារដែលផ្ដល់កំលាំង និងកាត់បន្ថយភាពចាស់។

……………………………………………………………………………………………

៣. ចូរគិតអំពីអាហារដែលជួយឲ្យអ្នកលូតលាស់ សាច់ភ្លឺថ្លា ហើយនិងថាមពល

អាហារសម្រាប់ការលូតលាស់ - ប្រូតេអ៊ីន “ជាអ្នកកសាង” រាងកាយ

ឥដ្ឋ និងបន្ទះក្ដារ គេប្រើសម្រាប់សាងសង់ តែរាងកាយត្រូវបានបង្កើតឡើងជាមួយនឹងប្រូតេអ៊ីន។ រុក្ខជាតិដូចជា សណ្ដែក គ្រាប់ផ្លែឈើ គ្រាប់ពូជ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ គឺជាអាហារប្រូតេអ៊ីនដែលល្អ។ ប្រូតេអ៊ីន ក៏អាចផ្ដល់ឲ្យដោយអាហារដែលមិនមែនជាអាហាររុក្ខជាតិបានដែរ ដូចជាស៊ុតសត្វ (បក្សី) និងទឹកដោះសត្វ។

សណ្ដែក និងគ្រាប់ពូជ កាន់តែមានជីវជាតិ ហើយងាយនឹងរំលាយ នៅពេលដែលបណ្ដុះវាបានមួយថ្ងៃ ឬក៏២ថ្ងៃ មុននឹងចំអិនវា។ មុននឹងបណ្ដុះវា ចូរលាងសំអាតវានឹងទឹកឲ្យបាន២ដងក្នុងមួយថ្ងៃចំនួន២ ឬ៣ថ្ងៃ ចូរគ្របវា។ រួចហើយត្រាំវាទុក២ឬ៣ម៉ោងដើម្បីបន្ទន់វាសម្រាប់ការចំអិន។

ដំណាំសណ្ដែក ក៏ល្អសម្រាប់ដីដែរ។ ដើមរុក្ខជាតិស្រូបយកជីវជាតិចូលទៅក្នុងដីហើយធ្វើឲ្យវាកាន់តែល្អសម្រាប់ដំណាំផ្សេងៗទៀត ដែលដាំក្រោយ។

……………………………………………………………………………………………

៤. អាហារដែលធ្វើឲ្យសាច់ភ្លឺថ្លា – វីតាមីន សារធាតុខនិជ និងសារធាតុគីមីដើមដែលមាននៅក្នុងដើមរុក្ខជាតិនីមួយៗ (ពណ៌សំបុរ)

ដែកគោល និងបាយអរ (ល្បាយស៊ីម៉ង់ត៍) ទប់របស់ដែលសាងសង់ឲ្យនៅជាប់ជាមួយគ្នា។ វីតាមីន សារធាតុខនិជ និងពណ៌សំបុរដ៏ស្រស់ស្អាតនៅក្នុងអាហារ ធ្វើការជាមួយនឹងប្រូតេអ៊ីនជាច្រើនរបៀប ដោយការជួយកសាង និងធ្វើឲ្យកោសិការឹងមាំហើយមានសុខភាពល្អ។

ដើម្បីបន្ថែមជាតិកាល់ស្យូម និងសារធាតុខនិជផ្សេងៗទៀត សម្រាប់សាងសង់ឆ្អឹងឲ្យរឹងមាំ ត្រូវះ ត្រាំពោតនៅក្នុងទឹកក្រូចឆ្មាមុននឹងចំអិន ស្ងោរសំបកពងទា/មាន់២ឬ៣នាទី បន្ទាប់មកកិន ឬបុកវាឲ្យម៉ត់រួចហើយដាក់វានៅក្នុងអាហារ ឬក៏រោយ វានៅលើដីនៅជុំវិញសួនបន្លែ។

ហូបផ្លែពណ៌បៃតងចាស់ឲ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្លឹកដំឡូងឈើ និងមើមរបស់វាគឺជាអាហារដែលសំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម។

ចូរប្រើទឹកដែលនៅសេសសល់ពីការចំអិនបន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដែលទឹកនោះវាមានផ្ទុកជាតិវីតាមីន និងសារធាតុខនិជ មកធ្វើជាស៊ុប ឬហូបវាដូចទឹក។

ត្រូវចំអិនអាហារ ជាពិសេស អាហារដែលមានជាតិអាស៊ីតដូចជា ប៉េងប៉ោះ ចូរចំអិនវានៅក្នុងឆ្នាំងដែក ឬក៏ដាក់បន្ទះដែកតូចចូលទៅក្នុងឆ្នាំង ដើម្បីបន្ថែមជាតិដែកចូលទៅក្នុងអាហារ។ ជាតិដែកធ្វើឲ្យឈាម មានសុខភាពល្អ។

ពណ៌សំបុររបស់អាហារធ្វើអំពីបន្លែ ឬរុក្ខជាតិ គឺសំបូរទៅដោយគ្រឿងដែលជួយការពារ។ ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ ត្រូវហូបអាហារដែលមានពណ៌ដូចឥន្ទធនូជារៀងរាល់ថ្ងៃ គឺពណ៌ក្រហម លឿង ទឹកក្រូច បៃតង និងពណ៌ស្វាយ។

……………………………………………………………………………………

៥. អាហារថាមពល (កំលាំង)

អាហារដែលមានថាមពលខ្ពស់ គឺប្រៀបដូចជាខ្សែភ្លើងនៅតាមអាគារ។ វាផ្តល់ថាមពល។

អាហារទាំងនេះ ច្រើនតែជាអាហារសំខាន់ ជាអាហារដែលមិនមានតម្លៃថ្លៃ។ អាហារចំបងនៅក្នុងក្រុមនេះគឺ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ(ពោត ស្រូវ ស្រូវមីយេ និងស្រូវសរហ្គាំ) បន្លែមើម(ដំឡូងឈើ ដំឡូងជ្វា និងត្រាវ) ផ្លែឈើដែលមាន ជាតិម្សៅ (ចេក និងខ្នុរសំល) ប្រេងសម្រាប់ធ្វើម្ហូប និងគ្រាប់ផ្លែឈើ (គ្រាប់ផ្លែឈើដែលហូបបាន គ្រាប់ពូជ និងប្រេង បន្លែ)។

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផ្ទុកជីវជាតិល្អៗជាច្រើន បើសិនជាមិនបានបកយកស្រទាប់ដែលមានកន្ទក់ចេញ ដើម្បីធ្វើជាម្សៅសនោះទេ។ កាលណាប្រើប្រាស់ម្សៅចម្រាញ់ជំនួសឲ្យគ្រាប់ធញ្ញជាតិសម្រូបរបស់វា នោះមានន័យថាជីវជាតិល្អៗជាង១០០មុខត្រូវបានដកចេញហើយ។ របស់អស់ទាំងនេះ គេបែរជាយកទៅដាក់ឲ្យសត្វស៊ី ដែលតាមពិតទៅ ត្រូវដាក់ឲ្យមនុស្សហូបទើបត្រូវ! គ្រាប់ធញ្ញជាតិសម្រូប គឺជាអាហាររបស់មនុស្ស។

នៅតំបន់ខ្លះ គ្រាប់អង្ករកាន់តែស ហើយវែង នោះគុណភាពវាកាន់តែខ្ពស់។ តែគ្រាប់អង្ករដែលមិនចម្រាញ់ គឺជាគ្រាប់អង្ករដែលល្អបំផុត ពីព្រោះវាផ្តល់ជីវជាតិយ៉ាងច្រើនលើសលុប។

តើអ្នកដឹងដូចម្តេច ថាអ្នកកំពុងតែញ៉ាំអាហារដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់សុខភាព? នោះងាយស្រួលទេ។

ហូបអាហារគ្រប់ប្រភេទ មិនមែនដដែលៗគ្រប់ពេលនោះទេ។

ហូបបន្លែបៃតងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

បន្លែទាំងនោះងាយស្រួលដាំនៅក្នុងសួនដំណាំរបស់អ្នក។

ហូបអាហារដែលមានពណ៌ទឹកក្រូចពីខាងក្នុង ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជា ការ៉ុត ល្ពៅ ឬផ្លែស្វាយ។

ដាំបន្លែឲ្យបានច្រើន តាមដែលអ្នកអាចដាំបាននៅក្នុងសួនរបស់អ្នក ទោះបីជាត្រូវដាំនៅក្នុងថូក៏ដោយ។

កុំហូបតែអាហារថាមពលអី។ អ្នកត្រូវការអាហារទាំងបីក្រុមនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

……………………………………………………………………………………

៦. មានអាហារឆ្ងាញ់ៗដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អជាច្រើន ដែលក្រុមគ្រួសារអាចហូបបាន។ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់លុយកាក់ ត្រូវទិញអាហារដែលកសាងសុខភាពជាជាងទិញអាហារដែលបំផ្លាញសុខភាព។ ថ្នាំជក់ ស្រា សូដា ស្ករ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិចម្រាញ់ គឺជាពួកចោរដែលលួចលុយកាក់របស់អ្នក ហើយឲ្យសុខភាពទន់ខ្សោយត្រឡប់ មកអ្នកវិញ។

វាគឺជាគម្រោងការរបស់ព្រះ ដែលគ្រប់គ្នាត្រូវទទួលរុក្ខជាតិជាអាហារ។ ទ្រង់បានសន្យាដល់កូនចៅអ៊ីស្រាអែល ថា “ជាស្រុកដែលមានស្រូវសាលី និងស្រូវឱក ក៏មានទំពាំងបាយជូរ មានល្វា និងទទឹម ហើយមានដើមអូលីវ និង ទឹកឃ្មុំផង” (ចោទិយកថា ៨:៨)។ ទ្រង់ស្រឡាញ់យើង ហើយចង់ឲ្យយើងហូបអាហារដែលបានមកពីធម្មជាតិដែលជួយកកសាងរាងកាយយើង តែមិនមែនជាអាហារចម្រាញ់ដែលធ្វើឲ្យយើងចុះខ្សោយនោះទេ។

ប្រភពដើមនៃអំពើអាក្រក់

តើអ្នកអាចនឹកស្រម៉ៃឃើញពិភពលោកដែលល្អឥតខ្ចោះ ដែរឬទេ? មិនក្តៅខ្លាំងពេក។ មិនត្រជាក់ខ្លាំងពេក។ មានទឹកស្អាត ថ្មីៗគ្រប់គ្រាន់។ មានអាហារបរិបូរសម្រាប់ហូបចុក។ អ្នកមើលទៅទីណា ក៏ឃើញមានដើមឈើ និងផ្កាហើយនិងដើមរុក្ខជាតិ ព្រមទាំងស្មៅស្រស់ស្អាតគ្រប់ទីកន្លែង។ មិនមានសត្វល្អិតខាំ។ គ្មានពស់ពិស។ គ្មានគ្រោះថ្នាក់ដោយសារតែសត្វសាហាវ។ គ្មានសង្គ្រាម។ គ្មានជំងឺ។ គ្មានភាពក្រីក្រ។ តើអ្នកណាទៅ ដែលមិនចង់រស់នៅក្នុងពិភពលោកបែបនេះនោះ?

នោះគឺជាលក្ខណៈដែលពិភពលោករបស់យើងមាន កាលដែលព្រះជាម្ចាស់បានបញ្ចប់ការងារបង្កើតរបស់ទ្រង់។ វាល្អឥតខ្ចោះ។ ឪពុកម្ដាយដើមរបស់យើងគឺ អាដាម និងអេវ៉ា។ ព្រះជាម្ចាស់បានប្រទានកន្លែងដ៏ពិសេសឲ្យពួកគាត់រស់នៅ។ ព្រះគម្ពីរថែង

ប្រាប់យើងថា "រួចព្រះយេហូវ៉ា ដ៏ជាព្រះទ្រង់ធ្វើសួនច្បារ១នៅស្រុកអេដែនទិសខាងកើត ក៏ដាក់មនុស្សដែលទ្រង់បានសូនធ្វើឲ្យនៅទីនោះ"(លោកុប្បត្តិ ២:៨)។

"ព្រះយេហូវ៉ាដ៏ជាព្រះ ទ្រង់ក៏ធ្វើឲ្យដីដុះគ្រប់អស់ទាំងដើមឈើដែលគួរពិចពិលរមឹលមើល ហើយសម្រាប់ជាអាហារផង ក៏ដាំដើមជីវិត និងដើមសម្រាប់ដឹងខុសត្រូវនៅកណ្ដាលសួនច្បារនោះដែរ"(លោកុប្បត្តិ ២:៩)។

ពិតជាការចាប់ផ្ដើមដ៏ល្អ។ ហេតុអ្វីបានជាអ្វីៗខុសគ្នាម្ល៉េះឥឡូវនេះ? តើមានអ្វីកើតមានឡើង ដែលបានបំផ្លាញពិភពលោកដ៏ល្អឥតខ្ចោះនោះ?

ជាថ្មីម្ដងទៀត ព្រះគម្ពីរមានចម្លើយទាំងនេះ។ វាប្រាប់អំពីសង្គ្រាមនៅឯនគរឋានសួគ៌!

……………………………………………………………………………………

នេះគឺជាអ្វីដែលព្រះគម្ពីរបានចែង"នោះមានចំបាំងនៅលើមេឃ គឺមីកែល និងពួកទេវតារបស់លោកច្បាំងនឹងនាគ ហើយនាគ និងទេវតាវាក៏ច្បាំងនឹង លោកដែរ។ តែមិនបានឈ្នះទេ គឺមិនឃើញមានកន្លែងណាឲ្យវា នៅលើមេឃ ទៀតផង" (វិវរណៈ ១២:៧,៨)។

ពេលនេះ មីកែល គឺជាឈ្មោះសម្រាប់ព្រះរាជបុត្រារបស់ព្រះ ក្នុងតួនាទីរបស់ទ្រង់ជាមេទ័ពទេវតានៃនគរឋានសួគ៌។ មានពួកទេវតាដែលធ្វើការប្រឆាំងទាស់នឹងទ្រង់ ហើយអ្នកដឹកនាំរបស់ពួកទេវតាទាំងនោះគឺដូចសត្វនាគ។ រឿងក៏បន្តទៅទៀត ៖

……………………………………………………………………………………

"នោះនាគធំ ត្រូវបោះទំលាក់ទៅ គឺជាពស់ពីបុរាណ ដែលឈ្មោះហៅថា អារក្ស ហើយសាតាំងផង ដែលបាននាំលោកិយទាំងមូលឲ្យវង្វេងចេញ វាត្រូវបោះទំលាក់ទៅផែនដីវិញ ព្រមទាំងពួកទេវតារបស់វាផង" (វិវរណៈ ១២:៩)។

តើយើងដឹងអ្វីខ្លះអំពីសាតាំង? តើវាជានរណា? តើវាមកពីកន្លែងណា? មានគំនិតចម្លែកៗជាច្រើនអំពីសំណួរទាំងអស់នេះ តែខ្ញុំគិតថា យកល្អត្រូវយកចម្លើយមកពីក្នុងព្រះគម្ពីរ។

"ព្រះអម្ចាស់យេហូវ៉ាទ្រង់មានព្រះបន្ទូលដូច្នេះ ឯងជាអ្នកបំពេញខ្នាត ដោយមានប្រាជ្ញាពោរពេញ ហើយលំអគ្រប់លក្ខណ៍" (អេសេគាល ២៨:១២)។

ហោរ៉ាអេសេគាល បានសរសេរអំពីសាតាំង ទេវតាអាក្រក់ ដែលសម្ដែងដូចជាស្ដេចនៃសាសន៍ថាយអឺរ គ្រប់គ្រងការដឹកនាំសាសន៍នោះ។

"ព្រះអម្ចាស់យេហូវ៉ាទ្រង់មានព្រះបន្ទូលដូច្នេះ ឯងជាអ្នកបំពេញខ្នាត ដោយមានប្រាជ្ញាពោរពេញ ហើយលំអគ្រប់លក្ខណ៍" (អេសេគាល ២៨:១២)។ "ឯងជាចេរូប៊ីន

ដែលបានចាក់ប្រេងតាំងឡើង ជាអ្នកគ្របបាំង គឺអញបានតាំងឯងឡើង ឲ្យឯងបាននៅលើភ្នំបរិសុទ្ធរបស់ព្រះ ឯងក៏បានដើរទៅមកនៅកណ្តាលថ្មភ្លឺថាំង។ ចាប់តាំងពីថ្ងៃដែលឯងកើតមក នោះឯងបានគ្រប់លក្ខណ៍ក្នុងគ្រប់ទាំងផ្លូវរបស់ឯង ដរាបដល់វេលាដែលឃើញមានសេចក្តីទុច្ចរិតនៅក្នុងឯង”(អេសេគាល ២៨:១៤, ១៥)។

“ចិត្តឯងបានស្ទួយឡើង ដោយព្រោះសេចក្តីលំអរបស់ឯង ឯងបានបង្ខូចប្រាជ្ញាឯងដោយពន្លឺរស្មីរបស់ឯង” (អេសេគាល ២៨:១៧)។

……………………………………………………………………………………

ហោរាអេសាយ ក៏បានសរសេរអំពីសាតាំងដែរថា៖

“ឯងបានគិតក្នុងចិត្តថា អញនឹងឡើងទៅឯស្ថានសួគ៌ អញនឹងតម្កើង បល្ល័ង្កអញឲ្យខ្ពស់ជាងអស់ទាំងផ្កាយរបស់ព្រះ ...អញនឹងឡើងលើកខ្លួន ឲ្យបានដូចជាព្រះដ៏ខ្ពស់បំផុត” (អេសាយ ១៤:១៣,១៤)។

របៀបនេះ ព្រះគម្ពីរជួយឲ្យយើងយល់ពីមូលហេតុដែលមានសង្គ្រាមនៅឯនគរឋានសួគ៌។ ទេវតារបស់ព្រះ ដែលកាន់មុខតំណែងខ្ពស់នៅឋានសួគ៌ មានមោទនភាពអំពីខ្លួនឯង ហើយច្រណែននឹងព្រះ។ វាចង់យកតំណែងរបស់ព្រះ។ វាបានបញ្ចុះបញ្ចូលពពួកទេវតាជាច្រើនទៀតឲ្យចូលរួមជាមួយនឹងវាប្រឆាំងជំទាស់ជាមួយនឹងព្រះ។

អ្នកច្បាស់ជាឆ្ងល់ហើយ ថាហេតុអ្វីបានជាព្រះបោះសាតាំងចេញពីស្ថានសួគ៌ ជំនួសឲ្យការបំផ្លាញវាចោលនោះ។ ហេតុអ្វីបានជាព្រះទុកវាឲ្យមានជីវិតរស់នៅ?

ដំបូង សាតាំងបានបញ្ចុះបញ្ចូលពពួកទេវតាមួយចំនួនធំថា គំនិតរបស់វាត្រឹមត្រូវ ហើយព្រះខុស។ ប៉ុន្តែ ប្រហែលជាមានអ្នកណាម្នាក់បានស្តាប់ឮការឈ្លោះប្រកែកគ្នាហើយ តែមិនបានធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ ប្រហែលជាមានអ្នកខ្លះនៅឆ្ងល់ ថាអ្នកណាជាអ្នកត្រូវ - សាតាំង ឬក៏ព្រះ។ ដូច្នេះ ព្រះបានអនុញ្ញាតឲ្យសាតាំង និងទេវតារបស់ពួកវារស់នៅលើផែនដីនេះសិន។ ទ្រង់បានអនុញ្ញាតឲ្យសាតាំង មានឱកាសបង្ហាញនូវអ្វីដែលកើតមានឡើង នៅក្នុងពេលដែលវាគ្រប់គ្រង។

ដូច្នេះ នោះគឺជាហេតុផលមួយ ដែលព្រះមិនបានបំផ្លាញសាតាំង នៅពេលដែលវាបះបោរ។ ហេតុផលមួយទៀតនោះគឺ សេចក្តីស្រឡាញ់។

នេះ គឺជារឿងដែលសំខាន់បំផុត ដែលព្រះគម្ពីរថែងប្រាប់យើងអំពីព្រះ “ព្រះទ្រង់ជាសេចក្តីស្រឡាញ់” (យ៉ូហានទី១ ៤:៨)។ ដោយសារទ្រង់មានសេចក្តី ស្រឡាញ់ អ្វីៗដែលទ្រង់ធ្វើ គឺដោយសារសេចក្តីស្រឡាញ់។ ទ្រង់ស្រឡាញ់ទេវតា និងមនុស្សប្រុសស្រី និងកុមារគ្រប់រូបដែលទ្រង់បានបង្កើត។ ហើយអ្វីដែលទ្រង់ ចង់បានបំផុតពីយើង គឺក្តីស្រឡាញ់តបមកវិញ។

យើងដឹងថា សេចក្ដីស្រឡាញ់ពិតគឺកើតចេញពីក្នុងចិត្តរបស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ។ បើសិនជាព្រះបានបំផ្លាញសាតាំង ហើយនិងទេវតារបស់វា ដែលប្រឆាំងជាមួយនឹងទ្រង់ នោះមនុស្សដូចជាពួកយើង នឹងខ្លាចព្រះវិញ។ សេចក្ដីភ័យខ្លាចនឹងជំនួសសេចក្ដីស្រឡាញ់។ ហើយ បែបនោះនឹងធ្វើឲ្យខូចគម្រោងការរបស់ព្រះ។

ខ្ញុំច្បាស់ណាស់ ថាគ្រប់គ្នានៅទីនេះដឹងថា សេចក្ដីស្រឡាញ់មិនអាចបង្ខំបានទេ។ ព្រះជាម្ចាស់ទ្រង់ជ្រាបអំពីរឿងនោះ ទ្រង់ផ្ដល់សេរីភាពឲ្យដល់យើង។ ទ្រង់សង្ឃឹមថា យើងនឹងស្រឡាញ់ទ្រង់។ ប៉ុន្តែ ទ្រង់មិនបានបង្ខំយើងទេ។ ទ្រង់ឲ្យយើងជ្រើសរើស។

ឥឡូវ ចូរយើងត្រឡប់ទៅសាច់រឿងរបស់យើងអំពីសង្គ្រាមវិញ។ សាតាំង ហើយនិងទ័ពទេវតារបស់វាមកដល់ពិភពលោកយើងនេះ។ វាបានតាំងចិត្តបន្តធ្វើសង្គ្រាមរបស់វានៅទីនេះតែម្ដង។ នៅពេលដែលវា ឃើញអាដាម និងអេវ៉ា រស់នៅក្នុងលំនៅដ៏ស្រស់ស្អាត វាក៏ប្រើកលល្បិចទាក់ទាញពួកគេយកមកខាងវា។ វាដឹងថា វាត្រូវរកវិធីបំបែកក្ដីស្រឡាញ់ដ៏រឹងមាំដែលភ្ជាប់ពួកគេទៅនឹងព្រះអទិកររបស់ពួកគេ។

ព្រះជាម្ចាស់បានផ្ដល់វិធីពិសេសដល់អាដាម និងអេវ៉ា ឲ្យបង្ហាញក្ដីស្រឡាញ់របស់ពួកគេចំពោះទ្រង់។ ទ្រង់បានផ្ដល់ឲ្យពួកគេនូវបញ្ញត្តិដ៏សាមញ្ញមួយ ហើយសូមឲ្យពួកគេគោរពតាមបញ្ញត្តិនោះ។ សូមស្ដាប់៖

“ព្រះយេហូវ៉ាដ៏ជាព្រះទ្រង់បង្គាប់ទៅអាដាមថា ឯងនឹងស៊ីផ្លែទាំងអស់ក្នុងសួនច្បារនេះបានតាមចិត្ត។ តែឯត្រង់ដើមដឹងខុសត្រូវ នោះមិនត្រូវឲ្យឯងស៊ីផលឡើយ ដ្បិតនៅថ្ងៃណាដែលឯងស៊ី នោះនឹងត្រូវស្លាប់ជាមិនខាន”(លោកុប្បត្តិ ២:១៦,១៧)។

អាដាម និងអេវ៉ា មិនបានដឹងអ្វីសោះអំពីអំពើអាក្រក់។ ព្រះជាម្ចាស់គឺជាមិត្តសម្លាញ់របស់ពួកគេ។ ពួកគេបានរស់នៅក្នុងសួនអេដែន។ ពួកគេមានអ្វីដែលពួកគេត្រូវការសម្រាប់ជីវិតដ៏ល្អ។ ពួកគេមិនដែលជួបសេចក្ដី ទុក្ខសោក ឬក៏ការឈឺចាប់ សេចក្ដីស្អប់ ជំងឺ ឬក៏សេចក្ដីស្លាប់ឡើយ។ ហើយព្រះជាម្ចាស់ចង់ឲ្យគ្រប់យ៉ាងនៅបែបនោះ។ ទ្រង់មិនចង់ឲ្យពួកគេជួប ឬស្គាល់អំពើអាក្រក់ឡើយ។

តែសាតាំងបានដឹងអំពីច្បាប់របស់ព្រះ។ វាដឹងថា គឺជាការសាកល្បងអំពីសេចក្ដីស្រឡាញ់។ វាសម្រេចចិត្តធ្វើសង្គ្រាមប្រឆាំងជាមួយនឹងព្រះនៅក្នុងសួនអេដែនតែម្ដង។ វាបានក្លែងខ្លួនធ្វើជាសត្វពស់ដ៏ស្អាត ហើយឆ្លាតមួយ។

សូមស្ដាប់៖

“ឯពស់ជាសត្វចេះឧបាយកលលើសជាងអស់ទាំងសត្វព្រៃ ដែលព្រះយេហូវ៉ាដ៏ជាព្រះទ្រង់បានបង្កើត។ វានិយាយទៅកាន់ស្ត្រីថា “តើព្រះមានបន្ទូលហាមមិនឲ្យអ្នកបរិភោគផ្លែឈើណានៅក្នុងសួនច្បារមែនឬ?”(លោកុប្បត្តិ ៣:១)។

“ស្ត្រីឆ្លើយតបថា “យើងបរិភោគអស់ទាំងផ្លែឈើនៅក្នុងសួនច្បារបាន តែត្រង់ដើមឈើ១ដែលនៅកណ្តាលសួនច្បារនោះ ព្រះទ្រង់មានព្រះបន្ទូលថា កុំឲ្យបរិភោគផ្លែនោះឡើយ ថែមទាំងកុំឲ្យពាល់ប៉ះផង ក្រែងលោស្លាប់”(លោកុប្បត្តិ ៣:២,៣)។

“រួចពស់ក៏និយាយទៅស្ត្រីថា “អ្នកមិនស្លាប់ជាពិតមែនទេ ដ្បិតព្រះទ្រង់ជ្រាបថា នៅថ្ងៃណាដែលអ្នកបរិភោគ នោះភ្នែកអ្នក នឹងបានភ្លឺឡើង ហើយអ្នកនឹងបានដូចជាព្រះដែរ ព្រមទាំងដឹង ការខុសត្រូវផង” (លោកុប្បត្តិ ៣:៤,៥)។

“កាលស្ត្រីបានឃើញថា ផ្លែឈើនោះបរិភោគបាន ក៏ជាទីគាប់ដល់ភ្នែក ហើយជាដើមដែលល្អមគួរនឹងចង់បាន ដើម្បីឲ្យបានប្រាជ្ញា នោះនាងក៏យកផ្លែមកបរិភោគ ព្រមទាំងចែកឲ្យដល់ប្តីដែរ គាត់ក៏បរិភោគតាម” (លោកុប្បត្តិ ៣:៦)។

....

មិត្តទាំងឡាយ អ្នកដឹងទេ ថាមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលដែលអ្នកឈប់ ជឿ និងទុកចិត្តមនុស្សណាម្នាក់ដែលអ្នកស្រឡាញ់នោះ។ មិត្តភាព និងព្រមទាំងចំណងអាពាហ៍ពិពាហ៍ផង ក៏ត្រូវបានបំផ្លាញទៅតាមបែបនោះដែរ។

នោះគឺជារឿងដែលបានកើតឡើងជាមួយនឹងឪពុកម្តាយដើមរបស់យើង។ ពួកគាត់មិនបានស្តាប់បង្គាប់ព្រះជាម្ចាស់។ ពួកគាត់បានងាកចេញពីព្រះដែលពួកគាត់បានគោរពស្រឡាញ់។

នៅថ្ងៃដដែលទ្រង់បានយាងមកសួរសុខទុក្ខពួកគាត់ ហើយពួកគាត់ បានគេចពួនពីទ្រង់។

សូមស្តាប់ ៖

“ព្រះយេហូវ៉ាដ៏ជាព្រះទ្រង់ហៅអាដាម ដោយព្រះបន្ទូលថា “ឯងនៅឯណា?” គាត់ទូលឆ្លើយថា “ទូលបង្គំបានឮសំលេងទ្រង់នៅក្នុងសួនច្បារ ក៏រត់ទៅពួន ដោយនឹកភ័យខ្លាច...” (លោកុប្បត្តិ ៣:៩,១០)។

សេចក្តីភ័យខ្លាចបានជំនួសសេចក្តីស្រឡាញ់។ ជីវិតនឹងមិនដូចមុនឡើយសម្រាប់លោកអាដាម និងអ្នកស្រីអេវ៉ា។

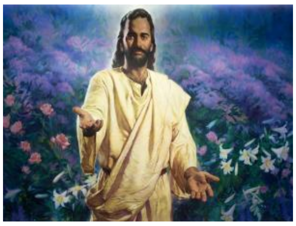
សាតាំង និយាយភូតកុហកតាមរយៈសត្វពស់។ ព្រះជាម្ចាស់មានបន្ទូលត្រូវ។ សេចក្តីស្លាប់បានកើតមានចំពោះមនុស្សលោក ដោយសារតែអំពើបាបដំបូងនោះឯង។

អូ វាគឺជាជោគជ័យមួយដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់សាតាំង។ ចាប់តាំងពីពេលនោះមក វានិងទេវតារបស់វា បាននាំសេចក្តីវេទនា និងបញ្ហាមកក្នុងពិភពលោកនេះ។

តែខ្ញុំមានដំណឹងល្អសម្រាប់អ្នកនៅថ្ងៃនេះ។ ព្រះជាម្ចាស់មិនដែលឈប់ស្រឡាញ់យើងទេ។ ទ្រង់មិនដែលបោះបង់យើងចោលឡើយ។ ទ្រង់មានគម្រោងជួយសង្គ្រោះយើងចេញពីអំណាចនៃសេចក្តីស្លាប់។

សូមស្តាប់៖ “ដ្បិតឈ្នួលរបស់អំពើបាប នោះជាសេចក្តីស្លាប់ តែអំណោយទាននៃព្រះវិញ គឺជាជីវិតដ៏នៅអស់កល្បជានិច្ច ដោយព្រះគ្រីស្ទយេស៊ូ ជាព្រះអម្ចាស់នៃយើងរាល់គ្នា” (រ៉ូម ៦:២៣)។

……………………………………………………………………………………………



ព្រះជាម្ចាស់ចង់ឲ្យយើងបែរចិត្តរបស់យើងទៅឯទ្រង់ ហើយជឿព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់វិញ។ ទ្រង់ចង់ឲ្យយើងរស់នៅជាមួយនឹងទ្រង់ជារៀងរហូតនៅក្នុងនគររបស់ទ្រង់ដែលនឹងមកដល់នោះ។ វានឹងជាពិភពលោកថ្មីដ៏ល្អឥតខ្ចោះ។ សាតាំង និងគ្រប់គ្នាដែលដើរតាមវា នឹងគ្មានកន្លែងនៅទីនោះឡើយ។

មិត្តទាំងឡាយអើយ ពេលនេះ សាតាំងចង់ឲ្យអ្នកនៅខាងវា ធ្វើសង្គ្រាមប្រឆាំងជាមួយនឹងព្រះ។ វាចង់ឲ្យអ្នកគិតថា ផ្លូវរបស់វា ជាផ្លូវល្អបំផុត។ ប៉ុន្តែ អ្នកអាចប្រាប់វាថាទេ នៅថ្ងៃនេះ។

ជំនួសមកវិញ អ្នកអាចឆ្លើយថា ទទួលយកការអញ្ជើញធ្វើជាផ្នែកមួយនៃនគររបស់ទ្រង់បាន។ នោះគឺជាកន្លែងដែលខ្ញុំចង់រស់នៅ។ តើអ្នកនឹងចូលរួមជាមួយនឹងខ្ញុំ ហើយឈរជាមួយនឹងខ្ញុំ ពេលដែលយើងនិយាយថា “ទទួល” ចំពោះព្រះជាម្ចាស់ ដែរឬទេ?

(សំណើអធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតា នៅឯនគរឋានសួគ៌ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំទទួលយកការអញ្ជើញរបស់ទ្រង់។ ទូលបង្គំចង់នៅខាងទ្រង់នៅក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំង ជាមួយនឹងសាតាំង។ ទូលបង្គំដឹងហើយថា សាតាំងវាធ្វើការប្រឆាំងនឹងយើង។ វាមិនចង់ឲ្យយើងធ្វើការសម្រេចចិត្តបែបនេះទេ។ សូមទ្រង់ការពារទូលបង្គំឲ្យផុតពីអំណាចរបស់វា។ សូមទ្រង់ផ្តល់ភាពជោគជ័យលើសេចក្តីល្បួងរបស់វា។ សូមមេត្តា រៀបចំទូលបង្គំសម្រាប់ជីវិតអស់កល្ប នៅក្នុងការមកដល់នៃនគររបស់ទ្រង់។ ទូលបង្គំអធិស្ឋានសូម នៅក្នុងព្រះ នាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

<u>ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ</u>៖

លោកុប្បត្តិ ៣:១១-១៣	អេសាយ ១៤:១២	ម៉ាថាយ ១៣:៣៧-៣៩
កូរិនថូសទី១ ៤:៩	លោកុប្បត្តិ ៥:៥	អេសេគាល ២៨:១៣
លូកា ៣:៣៨	ពេត្រុសទី១ ៥:៨	យ៉ូប ១:៧-១២
ម៉ាថាយ ១១:២៨	លូកា ១៣:១៦	វិវរណៈ ១២:៣,៤
យ៉ូប ១:២១,២២	ម៉ាថាយ ១៣:២៧	យ៉ូហាន ៨:៤៤
វិវរណៈ ១២:១២	យ៉ូប ២:៤-៧	

លំនាំពិភាក្សា

អាហារដែលមានជីវជាតិសម្រាប់គ្រួសារ

១. តើអាហារ "លូតលាស់" ជាអ្វី ហើយវាមានតួនាទីធ្វើអ្វីខ្លះ?

២. តើអាហារ "ធ្វើឲ្យសាច់ភ្លឺថ្លា" ជាអ្វី ហើយវាមានតួនាទីធ្វើអ្វីខ្លះ?

៣. តើអាហារ "ថាមពល" ជាអ្វី ហើយវាមានតួនាទីធ្វើអ្វីខ្លះ?

ប្រភពដើមនៃអំពើអាក្រក់

១. តើអ្នកណាប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមីកែល ហើយនិងទេវតារបស់ទ្រង់នៅក្នុងសង្គ្រាមនៅឯនគរឋានសួគ៌?

-វិវរណៈ ១២:៧,៨

២. តើសាតាំងមកពីណា?

- អេសេគាល ២៨:១២-១៥

៣. តើហេតុអ្វីបានជាព្រះមិនបានបំផ្លាញសាតាំង?

- យ៉ូហានទី១ ៥:៨

៤. ហេតុអ្វីបានជាអេវាផ្លាស់ប្តូរចិត្ត ហើយញ៉ាំផ្លែឈើនោះ?

- លោកុប្បត្តិ ៣:២-៦

៥. តើលទ្ធផលនៃអំពើបាបរបស់អេវ៉ា គឺអ្វី ហើយតើអ្នកទទួលរងដោយសារវាដោយរបៀបណា?

-រ៉ូម ៦:២៣

មេរៀនសុខភាពទី៧ :
ជំងឺពោះវៀនដែលបង្កដោយមេរោគដែលអាចទប់ស្កាត់បាន

១. បរាសិត បាក់តេរី អាមីប និងវីរុស មានរាងតូចជាងព្រូន តែវាបង្កបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរជាង។ វាធ្វើឲ្យពោះវៀនមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ដោយការរាគរូស និងក្អួតចង្អោ។ មេរោគដែលអាចបង្កបានទាំងនេះ គឺឆ្លងរាលដាលតាមអាហារ ឬទឹក ដែលមិនស្អាត តាមលាមកមនុស្ស ឬលាមកសត្វ។ មេរោគទាំងនេះអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈការប៉ះពាល់គ្នា។

……………………………………………………………………………………………………

២. បើសិនជាបន្ទោរបង់ (បត់ជើងធំ)មក មានលាមករាវ ឬមិនសូវខាប់ ហើយមួយថ្ងៃចាប់ពីពដងឡើងទៅ នោះគឺរាគរូសហើយ។ ហើយការរាគនេះវាអាចនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល២-៣ម៉ោង ជួនកាលរាគ រហូតជាច្រើនសប្តាហ៍ ហើយវាក៏ អាចមានឈាមដែរ។

ការរាគរូសធ្ងន់ធ្ងរ ធ្វើឲ្យបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនពីក្នុងខ្លួន នោះអាចគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ ឬក៏អស់អ្នកដែលញ៉ាំអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬក៏អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ ទឹកដែលមកតាមលាមកវាបាននាំយកសារធាតុរ៉ែខនិជរបស់រាងកាយចេញមកជាមួយ ធ្វើឲ្យរាងកាយទទួលរងគ្រោះថ្នាក់ដោយសារការបាត់បង់ជាតិទឹកយ៉ាងខ្លាំងនោះ។

បញ្ហាបែបនេះ បង្កើតឲ្យមានបញ្ហាអាក្រក់ច្រំដែលៗ។ រៀងរាល់ពេលបន្ទោរបង់(បត់ជើងធំ)ម្តងៗវាធ្វើឲ្យរាងកាយ ខ្សោយទៅៗ ហើយពិបាកក្នុងការប្រមូលយកជីវជាតិពីអាហារ ពេលដែលរាងកាយចុះខ្សោយ វាកាន់តែមិនអាច ទប់ទល់ប្រឆាំងនឹងបាក់តេរីដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរាគរូសបាន ដូច្នេះ រោគរាគរូសកាន់តែកើនឡើងធ្វើឲ្យកាន់តែខ្សោយថែមទៀត។ បញ្ហាដែលកើតឡើងដដែលៗនេះ ធ្វើឲ្យរាងកាយខ្សោះ ហើយអាចនាំឲ្យកើតជំងឺទឹកចូលសួត និងស្លាប់។

អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ព្រួយបារម្ភជាពិសេសចំពោះកុមារតូចៗ ពីព្រោះពួកគេងាយនឹងកើត ជំងឺនេះ ហើយមានកុមារជាច្រើននាក់ស្លាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារការខ្វះជាតិទឹក។

……………………………………………………………………………………………

៣. របៀបដឹងអំពីអាការៈនៃការខ្វះជាតិទឹក ហើយនិងរបៀបដោះស្រាយ៖

ក. ជំងឺរាគរូស ចាប់ផ្តើមកើតឡើងដោយគ្មានរោគសញ្ញា ឬអាការៈអ្វីឡើយ។ នេះគឺជាពេលវេលាចាប់ផ្តើមផ្តល់ទឹក - ត្រូវផឹកទឹក១កែវ រៀងរាល់ពេលដែលបត់ជើងធំរួច។ ចំពោះកូនង៉ែតវិញ ត្រូវបំបៅទឹកដោះឲ្យបានច្រើនតាមដែលកូននោះចង់។

ខ. ក្អួតចង្អោ អាចកើតឡើងអមជាមួយនឹងជំងឺរាគ ធ្វើឲ្យឆាប់ខ្វះជាតិទឹក។ បើសិនជាអ្នកជំងឺស្រេកទឹក រសាប់រសល់ ហើយមួរម៉ៅ បើសិនជាភ្នែករបស់ពួកគេស្លក់ ឬរូង ហើយនៅពេលដែលចាប់ស្បែករបស់ពួកគេ ស្បែកនោះមិនរាបទៅវិញ មានន័យថាពួកគេខ្វះជាតិទឹក ហើយត្រូវការទឹកជាបន្ទាន់។ ត្រូវឲ្យញ៉ាំទឹករៀង រាល់៥ ទៅ១០នាទីម្តង។ ចូររៀបចំប្រើសូលុយស្យុងសម្រាប់ជួយបង្កើនជាតិទឹក។

គ. អាការៈនៃការខ្វះជាតិទឹកខ្លាំងដែលអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បាន គឺមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង។ អ្នកជំងឺអាចគេង លក់ ហើយមិនអាចដាស់ឲ្យភ្ញាក់បាន។ ការបត់ជើងតូចក៏ឈប់ ហើយស្បែកឡើងស្លេក ហើយត្រជាក់ និងមានសំណើម។ មិនមានទឹកភ្នែក។ ជីពចរខ្សោយ។ បង្ហើយនៅលើក្បាលរបស់កូនង៉ាផតចុះ។ អាការៈបែបនេះគឺត្រូវការការសង្គ្រោះបន្ទាន់។

ឃ. ការខ្វះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ អាចបណ្តាលឲ្យឆាប់ស្លាប់បាន។ ត្រូវឲ្យទឹក និងសារធាតុខនិជភ្លាមៗ តាមរយៈការញ៉ាំទឹក ឬក៏ផឹកទឹកអូរ៉ាលីត។ ត្រូវបន្តបំបៅទឹកដោះដល់កុមារដែលខ្វះជាតិទឹក។ ត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ រកជំនួយពីគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់។

……………………………………………………………………………………………

៤. លាមកដែលមានសុទ្ធតែទឹក និងការក្អួតចង្អោរ ធ្វើឲ្យរាងកាយខ្សោះជាតិទឹកច្រើន។ ទាំងជាតិស្ករ ហើយនិងសារធាតុខនិជ ក៏ត្រូវបានបាត់បង់ដែរ។ ត្រូវបំពេញជាតិទឹកមកវិញ ដើម្បីឲ្យអ្នកជំងឺបានជា។

ទឹកសម្រាប់បំពេញជាតិទឹកដែលល្អបំផុត ដើម្បីស្តារលំនឹងនៃរាងកាយ គឺទឹកដែលមានស្ករ និងអំបិលបន្តិច លាយជាមួយគ្នា។ ទឹកនេះហៅថា "ភេសជ្ជៈ សម្រាប់បំពេញជាតិទឹក"។ យើងអាចធ្វើទឹកនេះនៅផ្ទះបាន ឬក៏ទៅទិញនៅតាមហាងលក់ថ្នាំពេទ្យបាន។ វាគឺជាថ្នាំព្យាបាលសាមញ្ញដែលអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាន!

របៀបធ្វើភេសជ្ជៈសម្រាប់ជួយបំពេញជាតិទឹក

ទឹកស្អាត១លីត (បើសិនជារកទឹកស្អាតមិនបាន ចូរប្រើទឹកដែលអ្នកមាន)។

អំបិលកន្លះស្លាបព្រាតែ ស្ករ៦ស្លាបព្រាតែ ទឹកស៊ីរ៉ូ (ស្ករអាចដាក់ជំនួសដោយ១ក្តាប់ដៃ ឬក៏៨ស្លាបព្រាតែពេញ នៃម្សៅអង្ករ ឬម្សៅពោត ម្សៅស្រូវសាលី ដំឡូងកិនឆ្អិនក៏បាន)។

ដាក់ទឹកដូងកន្លះកា ទឹកក្រូច ឬក៏កិនចេកទុំ។

លាយល្បាយទាំងនោះចូលគ្នា ហើយដាំឲ្យពុះចំនួន ៥-៧នាទី ធ្វើជាទឹកស៊ុប ឬទឹកបបរ។

ទុកឲ្យវាត្រជាក់។ ដាក់ក្នុងកែវផឹក ឬក៏ដួសនឹងស្លាបព្រាហុបភេសជ្ជៈសម្រាប់បំពេញជាតិទឹក ត្រូវរក្សាទុកនៅកន្លែងដែលត្រជាក់ គ្របឲ្យជិតដើម្បីការពារកុំឲ្យរុយរោម។ ត្រូវប្រើឲ្យអស់នៅក្នុងថ្ងៃដែលធ្វើ និងចំអិនវា។ ភេសជ្ជៈដែលនៅសេសសល់ត្រូវបោះចោល។

……………………………………………………………………………………………………

៥. ទឹកដទៃទៀតដែលអាចជួយបំពេញជាតិទឹកបានរួមមាន ទឹកស្អាត ទឹកស៊ុបរាវ និងទឹកតែស្រាល (មិនមែនទឹកតែ ប្រើកាទល់លាមកនោះទេ)។ ត្រូវចៀសវាងផឹកទឹកសូដា និងទឹកភេសជ្ជៈផ្អែមៗ ពីព្រោះរបស់ទាំងនោះមានជាតិស្ករច្រើនហួសកម្រិត។

ចូរឲ្យអ្នកជំងឺហូបជាតិទឹកឲ្យបានច្រើន។ មនុស្សធំពេញវ័យធម្មតា ត្រូវផឹកឲ្យបាន ២លីតក្នុង១ថ្ងៃ មនុស្សដែលមានមាឌធំ ត្រូវផឹកឲ្យបាន៣លីតក្នុង១ថ្ងៃ។ កុមារតូចៗត្រូវការ១លីតក្នុង១ថ្ងៃ ឬ១កែវរៀងរាល់ពេលបត់ ជើងរូច(រាគសុទ្ធតែទឹក)។ សម្រាប់កូនង៉ែត ទឹកដោះម្តាយ មានសុវត្ថិភាព ស្អាត និងមានជីវជាតិ។ ត្រូវឲ្យទឹក ភេសជ្ជៈសម្រាប់បំពេញជាតិទឹក២ ឬ៣ក្អឹក នៅចន្លោះពេលបំបៅដោះ។

សម្រាប់ការខ្វះជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ ដែលបណ្តាលមកពីការក្អួតចង្អោរ បើផឹកទឹក ឬទឹកភេសជ្ជៈច្រើន អាចធ្វើឲ្យ អាការៈកាន់តែយ៉ាប់ ត្រូវផឹកម្តងបន្តិចៗរៀងរាល់៥-១០នាទី ទាំងថ្ងៃទាំងយប់។ សម្រាប់កុមារតូច ត្រូវឲ្យផឹក២-៣ស្លាបព្រាតូច ចាំរយៈពេល៥នាទី បន្ទាប់មក ឲ្យបន្ថែមទៀត។ បន្តឲ្យញ៉ាំទឹកភេសជ្ជៈបំពេញជាតិទឹកទៅទៀត ទោះបីជាការក្អួតមិនទាន់បាត់ក៏ដោយ។ បើសិនជាការខ្វះជាតិទឹកកាន់តែយ៉ាប់ ទោះបីជាបានព្យាបាលហើយក៏ដោយ ត្រូវរកជំនួយពីពេទ្យ។

……………………………………………………………………………………………………

៦. ដើម្បីឲ្យបានជាពីការខ្វះជាតិទឹកពេញលេញ រាងកាយត្រូវការអាហារដែលមានជីវជាតិមកបំពេញនូវជីវជាតិដែលបានបាត់បង់។ ចេក ប៉ោម ដំឡូង នំប៉័ងអាំង

និងបាយស ឬក៏ពោតអាចហូបបានដោយសុវត្ថិភាព។ កុមារ ត្រូវហូបអាហារបន្ថែមជារៀងរាល់ថ្ងៃចំនួន២សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីគេអាចហូបអាហារវិញបាន។

ដើម្បីឲ្យឆាប់បានជាសះស្បើយ ហើយបង្កាកុំឲ្យរាគតទៅទៀត ត្រូវលេបថ្នាំជាតិស័ង្កសីពី១០-២០មីលីក្រាមក្នុង១ថ្ងៃ ត្រូវលេបចំនួន២សប្តាហ៍។ ថ្នាំនេះ អ្នកធ្វើការផ្នែកសុខភាពច្បាស់ជាមាន។ កាលព្រះយេស៊ូគង់នៅផែនដីនេះ ទ្រង់មានព្រះទ័យអាណិតមេត្តាចំពោះអស់អ្នកដែលឈឺ។ ទ្រង់ក៏មានព្រះទ័យអាណិតអ្នកដែរ ហើយទ្រង់នឹងស្តាប់ការអធិស្ឋានរបស់អ្នក បើសិនជាអ្នកទូលសូមជំនួយពីទ្រង់។ ចូរអធិស្ឋានឲ្យបានញឹកញាប់ ហើយគិតអំពីសេចក្តីសន្យារបស់ទ្រង់៖

"គ្រានោះ គេអំពាវនាវដល់ព្រះយេហូវ៉ា ដោយសេចក្តីវេទនារបស់គេ ហើយទ្រង់ក៏ប្រោសឲ្យរួចពីសេចក្តី លំបាកនោះ។ ទ្រង់ចាត់ព្រះបន្ទូលទៅប្រោសគេឲ្យជា ក៏ដោះឲ្យគេរួចពីសេចក្តីវិនាស។ ឱសូមឲ្យមនុស្សទាំង ឡាយសរសើរដល់ព្រះយេហូវ៉ា ដោយព្រោះសេចក្តីសប្បុរសរបស់ទ្រង់ ហើយដោយព្រោះអស់ទាំងការអស្ចារ្យ ដែលទ្រង់ប្រោសដល់មនុស្សជាតិ" (ទំនុកតម្កើង ១០៧:១៩-២១)។

ព្រះយេស៊ូជាព្រះមេហ្ស៊ី

នៅក្នុងមេរៀនមុន យើងបាននិយាយអំពីសង្គ្រាមរវាងព្រះជាម្ចាស់ និងសាតាំង។ សាតាំង និងពួកទេវតាដែលដើរតាមវា ត្រូវបានបណ្តេញចេញពីនគរឋានសួគ៌។ ពួកវាមកកាន់ពិភពលោកនេះ ដើម្បីបន្តធ្វើសង្គ្រាមប្រឆាំងជាមួយនឹងព្រះនៅទីនេះ។ នោះមានន័យថា យើងគ្រប់គ្នាកំពុងតែរស់នៅក្នុងតំបន់ប្រយុទ្ធ។ គ្រប់រឿងអាក្រក់ ដែលកើតឡើងចំពោះយើង ហើយនិងនៅជុំវិញខ្លួនយើងគឺបង្ហាញអំពីសង្គ្រាម នេះឯង។

សាតាំងគឺជាអ្នកដែលធ្វើឲ្យកុមារស្លាប់ដោយសារការអត់ឃ្លាន។ វាជាអ្នកដែលធ្វើឲ្យឪពុក ឬម្តាយនានាស្លាប់ដោយសារជំងឺអេដស៍ ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត។ សាតាំង គឺជាប្រភពនៃការស្អប់ខ្ពើមទាំងអស់។ វាជាមេភូតកុហក។ មនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី កុមារា និងកុមារីរាប់លាននាក់ គឺជាចំណាត់ខ្មាំងរបស់វា។ ពួកគេរស់នៅដោយវេទនា ដោយសារពួកគេ ធ្លាក់ខ្លួននៅក្រោមអំណាចរបស់វា។

តាមពិតទៅ រឿងនោះចាប់ផ្តើមពីមនុស្សដំបូងដែលព្រះបានបង្កើត គឺអាដាម និងអេវ៉ា។ យើងបាននិយាយអំពីរបៀបដែលសាតាំងក្លែងខ្លួនធ្វើជាសត្វពស់ ហើយបោកបញ្ឆោតអេវ៉ា។ វាកុហកអេវ៉ាអំពីព្រះ ហើយនាងក៏ជឿវា។ អាដាមក៏ចូលរួម ជាមួយនឹងនាងដែរ។ នោះគឺជាការចាប់ផ្តើមនៃអំពើបាបនៅក្នុងពិភពលោកនេះ។

គិតមើលទៅថាអាដាម និងអេវ៉ា ទៅជាយ៉ាងណា។ ពួកគេធ្លាប់រស់នៅក្នុងសួនអេដែន។ ព្រះជាម្ចាស់គឺជាមិត្តសំណព្វចិត្តរបស់ពួកគេ។ ទ្រង់យាងមកដើរលេង និង

មានបន្ទូលជាមួយនឹងពួកគេ។ ទីនោះគ្មានការស្អប់ខ្ពើម គ្មានសង្គ្រាម គ្មានជំងឺ ហើយក៏គ្មានការស្លាប់ឡើយ។ ជីវិតរបស់ពួកគេល្អឥតខ្ចោះ។

បន្ទាប់មក ពួកគេបានប្រព្រឹត្តបាប។ សេចក្ដីស្រឡាញ់របស់ពួកគេចំពោះព្រះប្រែទៅជាសេចក្ដីភ័យខ្លាច។ នេះគឺជាអ្វីដែលបានកើតមានឡើង ៖

"រួចមកបានឮសំលេងព្រះយេហូវ៉ាដ៏ជាព្រះ ដែលទ្រង់យាងក្នុងសួនច្បារនៅពេលថ្ងៃល្ងើយ នោះអាដាម និងប្រពន្ធគាត់ ក៏ពួននឹងព្រះយេហូវ៉ាដ៏ជាព្រះនៅកណ្ដាលដើមឈើក្នុងសួនច្បារ" (លោកុប្បត្តិ ៣:៨)។

....

មិត្តភាពដ៏ល្អជាមួយនឹងព្រះត្រូវបានបំផ្លាញអស់។ ព្រះគម្ពីរថែងប្រាប់យើងថា ពួកគេបានបាត់បង់ទីលំនៅដ៏ស្រស់ស្អាតនៅក្នុងសួនអេដែន។ អាដាម និងអេវ៉ា បានរស់នៅក្រោមបណ្ដាសានៃសេចក្ដីស្លាប់ក្នុងមួយជីវិតរបស់ពួកគេ។ ហើយបញ្ហា របស់ពួកគេ ក្លាយមកជាបញ្ហារបស់ពួកយើង។

ខ្ញុំដឹងថា ព្រះអទិករច្បាស់ជាខូចព្រះទ័យហើយ។ កូនចៅរបស់ទ្រង់បានងាក ចេញពីទ្រង់។ ពួកគេបានជ្រើសរើសផ្លូវរបស់សាតាំង។ ទ្រង់មិនអាចទៅលេងនឹង ពួកគេនៅក្នុងសួនដ៏ស្រស់ស្អាតបានទៀតទេ។ ពួកគេបានបាត់បង់នូវជីវិតដែលទ្រង់ បានគ្រោងទុកសម្រាប់ពួកគេហើយ។

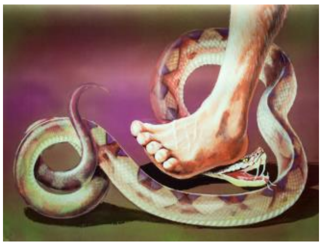
ទ្រង់មានតែចាំទតមើលពួកគេចាស់ និងស្លាប់ប៉ុណ្ណោះ។ អំពើបាបរបស់អាដាម និងអេវ៉ា នាំឲ្យក្រុមគ្រួសាររបស់មនុស្សជាតិធ្លាក់ទៅក្នុងការបះបោររបស់សាតាំង។ យើងអាចមើលដឹងពីលទ្ធផលនោះ។

ខ្ញុំដឹងថា អ្នកច្បាស់ជាស្គាល់មនុស្សដែលបះបោរប្រឆាំងនឹងព្រះហើយសព្វថ្ងៃ នេះនោះ។ ពួកគេនិយាយថា "កុំនិយាយរឿងព្រះជាម្ ួយនឹងខ្ញុំ។ ខ្ញុំមិនខ្វល់អំពីទ្រង់ទេ។" អ្នកខ្លះទៀតធ្វើការឲ្យសាតាំង ដោយនិយាយភូតកុហកអំពីព្រះ។ ពួកគេនិយាយថា "ព្រះអាក្រក់។ ទ្រង់ធ្វើរឿងអាក្រក់ៗ។ ទ្រង់ចង់បំផ្លាញយើង។" មនុស្សខ្លះទៀត ថែមទាំងនិយាយទៀតថា "គ្មានព្រះទេ"។

តើអ្នកគិតថា រឿងនេះធ្វើឲ្យព្រះជាម្ចាស់មានព្រះទ័យយ៉ាងណា? ខ្ញុំគិតថា ព្រះទ័យរបស់ទ្រង់នៅតែខូចដដែល សូម្បីតែពេលឥឡូវនេះក៏ដោយ នៅពេលដែលទ្រង់ ទតឃើញមនុស្សម្នានាំគ្នាប្រឆាំងនឹងទ្រង់បែបនេះនោះ។

តែមិត្តអើយ សង្គ្រាមរវាងសាតាំង និងព្រះគឺនៅមិនទាន់ចប់ទេ។ ហើយនៅទីបញ្ចប់ទ្រង់នឹងឈ្នះ។ សូមស្ដាប់នូវអ្វីដែលទ្រង់មានបន្ទូលប្រាប់ទៅកាន់សាតាំង ដែលជាសត្វពស់ ៖

....



“អញនឹងធ្វើឲ្យឯង ហើយនិងស្ត្រី គឺទាំងពូជឯង និងពូជនាងមានសេចក្តីខ្មាំងនឹងគ្នា ពូជនាងនឹងកិនក្បាលឯង ហើយឯងនឹងចឹកកែងជើងគេ”

(លោកុប្បត្តិ ៣:១៥)។

នេះគឺបទទំនាយអំពីគម្រោងការរបស់ព្រះ ដើម្បីយកឈ្នះលើសត្វពស់ដែលជាសាតាំងនោះ។ ព្រះជាម្ចាស់នឹងទាក់ទាញចិត្តកូនចៅរបស់អេវ៉ាជាច្រើននាក់ត្រឡប់មកវិញ។ ពួកគេនឹងធ្វើជាសត្រូវរបស់សាតាំង។ ហើយកូនចៅរបស់ អេវ៉ាម្នាក់ក្នុងចំណោមកូនចៅជាច្រើននឹងមានអំណាចគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់កិនក្បាលសត្វពស់នោះ ទោះបីជាវាចឹកកែងជើងគេក៏ដោយ។ នោះមានន័យថាសត្វពស់ដែលជា សាតាំងនឹងត្រូវបរាជ័យ។

សម្រាប់អាដាម និងអេវ៉ា បទទំនាយនោះបាននាំពន្លឺខ្លះៗចូលទៅក្នុងជីវិតដ៏ងងឹតរបស់ពួកគេ។ សាតាំងបានបោកបញ្ឆោតពួកគេ ហើយពួកគេបានធ្លាក់ទៅក្រោមអំណាចរបស់វា។ ប៉ុន្តែ នឹងមានសង្ឃឹម សម្រាប់ពេលអនាគត។ នៅទីបញ្ចប់ សាតាំងវានឹងទទួលបរាជ័យ។

ទោះបីជារាស្ត្ររបស់ទ្រង់ បានងាកចេញពីទ្រង់ក៏ដោយ ក៏ព្រះជាម្ចាស់មិនងាកចេញពីពួកគេដែរ។ ជោគជ័យចុងក្រោយរបស់ទ្រង់ នៅវែងឆ្ងាយនាពេលអនាគត។ ទ្រង់បានចាប់ផ្តើមរៀបចំត្រៀមសម្រាប់ភាពជោគជ័យនោះភ្លាម។

ទោះបីជាមនុស្សមានបាបមិនអាចជួបទ្រង់ទល់មុខនឹងមុខក៏ដោយ ក៏ពួកគេអាចមកជិតទ្រង់បានតាមរយៈការថ្វាយបង្គំ និងអធិស្ឋានបានដែរ។ ទ្រង់បានបញ្ជូនហោរាឲ្យមកនិយាយទៅកាន់ប្រជារាស្ត្រជំនួសទ្រង់។ ហើយបន្ទាប់មកទ្រង់បានធ្វើការអស្ចារ្យមួយ៖ ទ្រង់បានបញ្ជូនព្រះរាជបុត្រាទ្រង់ គឺព្រះយេស៊ូឲ្យមកគង់នៅក្នុងចំណោមមនុស្សម្នា។

តើទ្រង់ធ្វើបែបនោះបានដោយរបៀបណា? នេះគឺជាអាថ៌កំបាំងដ៏ធំ យើងមិនអាចយល់បានឡើយ ព្រោះវាលើសពីសមត្ថភាពរបស់យើង។ ប៉ុន្តែ យើងអាចជឿវាបាន ទោះបីជាយើងមិនអាចយល់បាន។ ហេតុអ្វី? ពីព្រោះព្រះជាម្ចាស់បានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់នៅក្នុងព្រះបន្ទូលបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់ហើយ។ យើងមិនអាចសង្ស័យបានទេ។

បទទំនាយនៅក្នុងព្រះគម្ពីរបានចង្អុលបង្ហាញទៅឯព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទ ថាជាព្រះរាជបុត្រានៃព្រះ។ ខ្ញុំសូមផ្តល់ជាឧទាហរណ៍ខ្លះឲ្យអ្នក៖

……………………………………………………………………………………………

ម៉ារី ដែលជាម្ដាយរបស់ព្រះយេស៊ូ គឺជាស្ត្រីព្រហ្មចារីយ៍។ ទោះបីជាគាត់មិនដែលបាននៅជាមួយនឹងមនុស្សប្រុសក៏ដោយ ក៏ទេវតាមកពីឋានសួគ៌មកប្រាប់គាត់ថា គាត់នឹងមានកូនដែរ។ នេះគឺជារបៀបដែលព្រះគម្ពីរ បានប្រាប់អំពីរឿងនោះ៖

"មើល នាងនឹងមានគភ៌ប្រសូតបានបុត្រា១...ព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធនឹងយាងមកសណ្ឋិតលើ នាង ហើយព្រះចេស្តានៃព្រះដ៏ខ្ពស់បំផុត នឹងមកគ្របបាំងនាង ដោយស្រមោល ហេតុដូច្នេះ បុត្របរិសុទ្ធដែលនឹងប្រសូតមកនោះ ត្រូវហៅថាជាព្រះរាជបុត្រានៃព្រះ" (លូកា ១:៣១,៣៥)។

នេះគឺជារឿងដ៏អស្ចារ្យ! ៧០០ឆ្នាំមុននឹងរឿងនេះបានកើតឡើង ហោរាអេសាយបានសរសេរអំពីរឿងនោះ។ សូមស្តាប់៖

"ដូច្នេះ ព្រះអម្ចាស់ទ្រង់នឹងប្រទានទីសំគាល់១មក អ្នករាល់គ្នា ដោយព្រះអង្គទ្រង់ មើល នាងព្រហ្មចារីយ៍នឹងមានគភ៌ប្រសូតបានបុត្រា១ ហើយនឹងឲ្យព្រះនាមថា អេម៉ាញូអែល" (អេសាយ ៧:១៤)។

មិត្តអើយ ឈ្មោះ "អេម៉ាញូអែល" នោះមានន័យថា "ព្រះគង់ជាមួយនឹងយើង"។

ព្រះគម្ពីរប្រាប់យើងថា ព្រះយេស៊ូបានប្រសូតនៅក្នុងទីក្រុងបេថ្លេហិម ជាក្រុងដ៏តូចមួយនៅក្នុងតំបន់ប៉ាលេស្ទីន ហៅថា យូឌា។ សូមស្តាប់ បន្ទូលរបស់ព្រះតាមរយៈហោរាម្នាក់ទៀត គឺមីកា។ គាត់រស់នៅក្នុងសម័យកាលដូចហោរាអេសាយដែរ គឺប្រហែល៧០០ឆ្នាំមុនព្រះយេស៊ូប្រសូត៖

"តែឯង ឱបេថ្លេហិម-អេប្រាតាអើយ ឯងដែលតូចនៅក្នុងពួកយូដាទាំងពាន់ៗ នឹងមានម្នាក់កើតចេញពីឯងមកឲ្យអញ អ្នកនោះត្រូវឡើងជាអ្នកគ្រប់គ្រងលើអ៊ីស្រាអែល ដើមកំណើតរបស់អ្នកនោះបានចាប់តាំងពីបុរាណ គឺពីអស់កល្បរៀងមក" (មីកា ៥:១)។

មានតែទ្រង់១អង្គគត់ ដែលជាព្រះពិតប្រាកដ "ពីអស់កល្បរៀងមក"។

……………………………………………………………………………………

កាលព្រះយេស៊ូនៅជាព្រះឱរស្សដ៏តូច ស្តេចដ៏កំណាចឃោរឃៅចង់ធ្វើគត់ទ្រង់។ ទេវតារបស់ព្រះបាននិយាយទៅកាន់លោកយ៉ូសែប ដែលជាបិតារបស់ព្រះយេស៊ូនៅផែនដី។ ទេវតាបានប្រាប់គាត់ថា៖

"ចូរក្រោកឡើងនាំបុត្រតូច និងមាតាទ្រង់ រត់ទៅឯស្រុកអេស៊ីព្ទទៅ ឲ្យនៅស្រុកនោះទាល់តែយើងប្រាប់" (ម៉ាថាយ ២:១៣)។

ពេលស្តេចនោះសោយទីវង្គតទៅ លោកយ៉ូសែបបាននាំគ្រួសារដ៏តូចរបស់គាត់វិលត្រឡប់ទៅស្រុកកំណើតវិញ។ កាលពី៧០០ឆ្នាំមុន ព្រះបានមានបន្ទូលតាមរយៈហោរារបស់ទ្រង់ គឺលោកហូសេ។ សូមស្តាប់៖

"ក៏បានហៅកូនអញចេញពីស្រុកអេស៊ីព្ទមក" (ហូសេ ១១:១)

មិត្តទាំងឡាយអើយ បុត្រតូចនេះ បានកើតនៅភូមិបេថ្លេហិម ជាព្រះនៅក្នុងសណ្ឋានជាមនុស្ស។ ចូរនឹកស្រម៉ៃទៅមើល។ ព្រះវរបិតាយើង ចង់ផ្សារភ្ជាប់ចំណងទាក់ទងជិតដិតជាថ្មី ដូចដែលទ្រង់ធ្លាប់មានពីមុនជាមួយនឹងអាដាម និងអេវ៉ានៅក្នុងសួនអេដែន។ ទ្រង់ចង់បញ្ជាក់ក្តីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ចំពោះយើង។ ដូច្នេះ ទ្រង់ក៏បានបញ្ជូនព្រះរាជបុត្រា របស់ទ្រង់ឲ្យធ្វើជាផ្នែកមួយនៃគ្រួសាររបស់មនុស្ស។

ព្រះរាជបុត្រានោះហើយ ដែលបានក្លាយមកជាកូនមនុស្ស។ ទ្រង់គឺជាបុត្ររបស់អេវ៉ា។ ទ្រង់គឺជាពូជដែលព្រះបានសន្យា នៅពេលដែល អាដាម និងអេវ៉ាធ្លាក់ទៅក្រោមអំណាចរបស់សាតាំង។ ព្រះយេស៊ូ គឺជាអ្នកដែលនឹងធ្វើការប្រយុទ្ធជាមួយនឹងសត្វពស់។

ព្រះយេស៊ូបានប្រយុទ្ធជាមួយនឹងសាតាំង ដោយបណ្តេញវិញ្ញាណអាក្រក់ចេញ។ ទ្រង់បានព្យាបាលអ្នកជំងឺ និងប្រទានអាហារឲ្យដល់អ្នកក្រីក្រ។ ទ្រង់បានបង្រៀនសេចក្តីពិតអំពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះ។ ទ្រង់បានបង្ហាញសេចក្តីពិតតាមរយៈសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏ល្អឥតខ្ចោះរបស់ទ្រង់ដល់អ្នកមាន និងអ្នកក្រ អ្នកល្អ និងអ្នកអាក្រក់ ហើយនិងគ្រប់ជាតិសាសន៍។ ប្រជារាស្ត្រចូលចិត្តស្តាប់ការបង្រៀនរបស់ទ្រង់ តាមរយៈរឿង និងសេចក្តីពិតដែលមានប្រយោជន៍ជាច្រើនរបស់ផងទ្រង់។

……………………………………………………………………………………

ចូរចងចាំថា ព្រះជាម្ចាស់បានប្រាប់អេវ៉ាថា ពូជរបស់នាង កូនម្នាក់ក្នុងចំណោមកូនទាំងអស់ នឹងកិនក្បាលពោះ គឺសាតាំង។ ន័យម្យ៉ាងទៀត ពូជនាងនឹងសំលាប់ពស់។ ប៉ុន្តែ សត្វពស់នឹងចឹកកែងជើងពូជនោះ។ វានឹងធ្វើបាបទ្រង់ ប៉ុន្តែមិនបំផ្លាញទ្រង់ឡើយ។ តើការនោះបានកើតឡើងដែរឬទេ? ពិតជាបានកើតឡើង។ សាតាំងបានបណ្តាលចិត្តមនុស្សអាក្រក់ឲ្យធ្វើគត់ព្រះយេស៊ូនៅលើឈើឆ្កាង។ សាតាំងគិតថាធ្វើនេះ គឺជាជោគជ័យដ៏ធំរបស់វាហើយ។ ប៉ុន្តែ គ្មានទេ!

សាតាំងបានបង្ហាញអំពីចរិតលក្ខណៈពិតរបស់ខ្លួនឯងដោយការសំលាប់កូនមនុស្សដែលគ្មានកំហុស។ វាពិតជាអាក្រក់ខ្លាំងណាស់។ វា គ្មានចំណុចណាមួយល្អបន្តិចឡើយ។ សាតាំងតាំងខ្លួនជាអ្នកកាត់ក្តីដោយខ្លួនឯង ដោយធ្វើគត់ព្រះរាជបុត្រារបស់ព្រះ។ វាបានធ្វើការកាត់ទោសខ្លួនឯង នៅចំពោះមុខជីវិតដែលទ្រង់បង្កើតទាំងមូល។ ដោយការសុគត់នៅលើឈើឆ្កាង ព្រះយេស៊ូដែលជាពូជ បានឈ្នះលើសាតាំង។

……………………………………………………………………………………

ពិតប្រាកដណាស់ រឿងរបស់ព្រះយេស៊ូមិនបានបញ្ចប់ជាមួយនឹងការសុគត់របស់ទ្រង់នៅលើឈើឆ្កាងនោះទេ។ មិត្តភក្តិរបស់ទ្រង់ខ្លះបានដាក់ព្រះកាយទ្រង់នៅក្នុងផ្នូរ ប៉ុន្តែផ្នូរមិនអាចទុកទ្រង់ឲ្យនៅរហូតបានទេ។ នៅថ្ងៃទីបី ទ្រង់បានបានរស់ពីសុគត់ឡើងវិញ។

នោះគឺជាពេលដែលទ្រង់បានបំបាក់ច្រវ៉ាក់នៃសេចក្តីស្លាប់សម្រាប់យើងទាំងអស់គ្នា។ សេចក្តីស្លាប់មិនអាចទុកយើងបានទេ។ ដូចអាដាម និង អេវ៉ាដែរ យើងអាចវិវត្តទៅជាមនុស្សចាស់ ហើយស្លាប់។ ប៉ុន្តែ ដូចជាព្រះយេស៊ូដែរ យើងក៏អាចរស់ឡើងវិញបានដែរ។ ព្រះជាម្ចាស់បានបង្កើតលោកិយតាមរយៈព្រះយេស៊ូ។ ទ្រង់មានអំណាចប្រោសអ្នកស្លាប់ឲ្យមានជីវិតនៅពេលដែលទ្រង់យាងមកផែនដីវិញ។

មិត្តអើយ ខ្ញុំរីករាយណាស់ ដែលថ្ងៃនេះ អ្នកបានមកទីនេះ ដើម្បីស្តាប់អំពីរឿងបុរសដ៏អស្ចារ្យបំផុត ដែលមានព្រះជន្មរស់នៅ។

ខ្ញុំចូលចិត្តនិយាយអំពីទ្រង់។

វាធ្វើឲ្យចិត្តខ្ញុំរំភើបដែលគិតថា ទ្រង់បានស្រឡាញ់យើងយ៉ាងខ្លាំង ដល់ថ្នាក់ ទ្រង់សុខចិត្តចូលរួមក្នុងគ្រួសាររបស់យើង គឺជាជាតិសាសន៍របស់មនុស្សយើង។

ទ្រង់ជ្រាបដឹងពីស្ថានភាពនៃការរស់នៅលើផែនដីនេះ។ ដូចជាបង ឬប្អូនប្រុស ទ្រង់អាចយល់អំពីយើង។

ទ្រង់ជ្រាបដឹងអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់យើង។

ទ្រង់យល់អំពីក្តីអំណររីករាយ និងក្តីទុក្ខសោករបស់យើង។

ទ្រង់ស្តាប់ឮការអធិស្ឋានរបស់យើង។

មិត្តដ៏ល្អបំផុតរបស់ខ្ញុំ គឺព្រះរាជបុត្រារបស់ព្រះ។ ទ្រង់ក៏អាចជាមិត្តដ៏ល្អបំផុត របស់អ្នកបានដែរ។ បើសិនជាអ្នកទូលសូមទ្រង់ ទ្រង់នឹងជួយអ្នកប្រឈមនឹងបញ្ហានានា។ ទ្រង់នឹងជួយអ្នកនូវរាល់ទុក្ខកង្វល់ដែលអ្នកមាន។ ទ្រង់នឹងផ្តល់ ចំណេះប្រាជ្ញាឲ្យដល់អ្នក ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តល្អៗ។ ទ្រង់នឹងបង្រៀនអ្នកពី របៀបរៀបចំសម្រាប់ជីវិតអស់កល្បនៅក្នុងនគររបស់ទ្រង់។

តើអ្នកចង់ឲ្យទ្រង់ធ្វើការងារទាំងនេះឲ្យអ្នកដែរឬទេ? តើអ្នកចង់ឲ្យទ្រង់ធ្វើជាមិត្តដ៏ល្អបំផុតឲ្យអ្នកដែរឬទេ? បើសិននេះជាអ្វីដែលអ្នកចង់បាននូវថ្ងៃនេះ សូមមេត្តាក្រោកឈរឡើងដើម្បីបង្ហាញទ្រង់។ ពេលដែលយើងអធិស្ឋានជុំគ្នា សូមមេត្តា យាងទ្រង់ចូលទៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ហើយនិងទៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នក។

(សំណើអធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតាដែលគង់នៅនគរឋានសួគ៌ អរព្រះគុណទ្រង់ចំពោះសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏ធំធេង ហើយនិងចំពោះអំណោយទានដ៏ល្អដែលទ្រង់បានផ្តល់ឲ្យយើង។ មែនហើយព្រះវរបិតា អរព្រះគុណទ្រង់ដែលបានបញ្ជូនព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ គឺព្រះយេស៊ូ មក

ធ្វើជាបងប្រុស ជាមិត្តភក្តិហើយជាព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់យើង។ យើងទាំងអស់គ្នា ត្រូវការទ្រង់។ យើងត្រូវការព្រះពររបស់ទ្រង់នៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន នៅក្នុងផ្ទះ និងនៅក្នុងគ្រួសាររបស់យើង។

យើងកំពុងតែឈរ ហើយនិយាយថា បាទ/ចាស យើងចង់ឲ្យព្រះយេស៊ូមកធ្វើជាមិត្តដ៏ល្អបំផុតរបស់យើង។ ពេលនេះ យើងបើកចំហចិត្តទទួលទ្រង់ ហើយនិយាយ ថា ព្រះជាម្ចាស់យេស៊ូ សូមទ្រង់យាងមកនៅក្នុងចិត្ត។ នេះគឺជាការអធិស្ឋានរបស់ទូលបង្គំយើងខ្ញុំ ហើយក៏ជាអ្វីដែល ចិត្តរបស់ទូលបង្គំយើងខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បានដែរ នៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ

លោកុប្បត្តិ ៣:២៤	ម៉ាថាយ ១:១៨,២១	យ៉ូហាន ១:២៩	រ៉ូម ៦:២៣
លោកុប្បត្តិ ៤:៤,៥	ម៉ាថាយ ២:១	លូកា ២:៧	ភីលីព ២:៦,៧
ទំនុកតម្កើង ២២:១,៦,១៨	ម៉ាថាយ ២៦:១៤,១៥	លូកា ២៤:២៥,២៧	ហេព្រើរ ៩:២២,២៦
ទំនុកតម្កើង ៤១:៩	ម៉ាថាយ ២៦:៦៧	យ៉ូហាន ១៣:២៦	ហេព្រើរ ១០:៤
អេសាយ ៥០:៦	ម៉ាថាយ ២៧:៤៦	យ៉ូហាន ១៩:២៣,២៤	វិវរណៈ ៥:៨,១២
អេសាយ ៥៣:៣-៧,១២	ម៉ាកុស ១៥:២៧,២៨	យ៉ូហាន ២០:២៥	វិវរណៈ ១៣:
សាការី ១១:១២			

លំនាំពិភាក្សា

អាហារដែលមានជីវជាតិសម្រាប់គ្រួសារ

១. ហេតុអ្វីបានជាជំងឺរាគរូស ជាជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់?

២. តើរោគសញ្ញានៃការខ្វះជាតិទឹកមានអ្វីខ្លះ?

៣. តើអ្នកព្យាបាលការខ្វះជាតិទឹកដែលបណ្តាលមកពីជំងឺរាគរូស និងក្អួតចង្អោតាមរបៀបណា?

ព្រះយេស៊ូជាព្រះមេស្ស៊ី

១. ហេតុអ្វីបានជាអាដាម និងអេវ៉ា ពួននៅក្នុងសួន?

- លោកុប្បត្តិ ៣:៨

២. តើព្រះជាម្ចាស់បានប្រាប់សាតាំង ដែលជាសត្វពស់ដូចម្តេចខ្លះ?

- លោកុប្បត្តិ ៣:១៥

៣. តើបទទំនាយអ្វីដែលបានទាយទុកមុនអំពីការយាងមករបស់ព្រះមេស្ស៊ី?

- អេសាយ ៧:១៤

៤. តើព្រះមេស្ស៊ីត្រូវកើតនៅត្រង់ណា?

- មីកា ៥:១

៥. តើបទទំនាយនៅក្នុងលោកុប្បត្តិ ៣:១៥ ក្លាយទៅជាការពិតដោយរបៀប ណា?

មេរៀនសុខភាពទី៨ - អនាម័យបរិស្ថាន

១. ជនជាតិអ៊ីស្រាអែលរាប់លាននាក់បានធ្វើដំណើរកាត់វាលរហោស្ថានទៅកាន់ទឹកដីថ្មី។ ពួកគេមិនមានបង្គន់សម្រាប់បន្ទោរបង់ឡើយ។ ដូច្នេះ ព្រះជាម្ចាស់ បានការណែនាំដល់ពួកគេ ដើម្បីការពារពួកគេពីជំងឺ និងរក្សាពួកគេឲ្យមានសុខភាពល្អ។

"ត្រូវឲ្យមានកន្លែងមួយនៅខាងក្រៅទីតម្លើងត្រសាល ជាទីសម្រាប់នឹងចេញទៅដោះទុក្ខសត្វ ហើយត្រូវឲ្យមានចបជីកនៅជាមួយ និងគ្រឿងសាស្ត្រាវុធរបស់ឯងផង ដើម្បីកាលណាឯងចេញទៅបត់ជើង នោះនឹងជីកទៅ កប់លុបលាមកឯងទៅ" (ចោទិយកថា ២៣:១២,១៣)។

ដោយមានមនុស្សជាច្រើនធ្វើដំណើរជាមួយគ្នា ចាំបាច់ត្រូវមានការរៀបចំយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើកន្លែងរស់នៅឲ្យមានសុវត្ថិភាព អនាម័យ និងសុខភាព។

ត្រូវរកកន្លែងណាមួយឲ្យដាក់លាក់នៅក្រៅកន្លែងរស់នៅ ដើម្បីធ្វើកន្លែងបន្ទោរបង់ (បត់ជើង)។ គឺទីនេះហើយជាកន្លែង សម្រាប់ឲ្យបុរស និងស្ត្រី ហើយនិងកុមារបន្ទោរបង់ ។

……………………………………………………………………………………………

២. សព្វថ្ងៃនេះ ក៏នៅតែត្រូវការកន្លែងបន្ទោរបង់ដ៏ត្រឹមត្រូវដែរ សម្រាប់អនាម័យ ហើយនិងសុខភាព។ ក្រុមគ្រួសារនិងភូមិនីមួយៗត្រូវជ្រើសរើសទីកន្លែងសម្រាប់បត់ជើងតូច និងបត់ជើងធំ ហើយនិងវិធីកប់លាមកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

មានជំងឺជាច្រើន ដែលមកជាមួយនឹងទឹកនោម ហើយនិងលាមក។ កាកសំណល់ដែលបញ្ចេញមកពីឈាម ហើយនិងរាងកាយ ព្រូន អៀន បរាសិត មីក្រុប និងបាក់តេរីមិនល្អ ក៏មាននៅក្នុងលាមកដែរ។ ទោះបីជាមេរោគ នោះតូចបំផុត មិនអាចមើលឃើញនឹងភ្នែកផ្ទាល់បានមែន តែវាគំរាមកំហែងដល់សុខភាពធ្ងន់ធ្ងរណាស់។

លាមក ត្រូវរក្សាទុកឲ្យឆ្ងាយពីទឹក សួនដំណាំ ហើយនិងដីនៅកន្លែងដែលក្មេងលេង។ វាមិនមានសុវត្ថិភាព សម្រាប់ធ្វើជាជីសម្រាប់ដំណាំឡើយ ពីព្រោះវានឹងប៉ះពាល់ដល់ដំណាំ ហើយធ្វើឲ្យមនុស្សឈឺ។

អាហារដែលត្រូវបាក់តេរីមិនល្អលុកលុយ បណ្ដាលឲ្យកើតជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ហើយនិងពុលអាហារ។ ជូនកាល ជំងឺនោះកើតឡើងក្នុងកំឡុងពេលមួយ ឬពីរម៉ោងបន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហារនោះរួច ហើយពេលខ្លះទៀត វាអាចប្រើ ពេលជាច្រើនថ្ងៃទើបជំងឺនោះធ្វើទុក្ខ។ រោគសញ្ញារបស់វាអាចមានដូចជា រាគរូស ក្អួតចង្អោរ គ្រុនក្ដៅ ចុករមួលពោះ គ្រុនញាក់ ឈឺពោះ ឈឺក្បាល និងស្លាប់។

……………………………………………………………………………………………

៣. តើអ្នកអាចការពារគ្រួសាររបស់អ្នកពីជំងឺនេះបានដោយរបៀបណា?

ក. រៀបចំកន្លែងណាមួយជាក់លាក់សម្រាប់ទៅបត់ជើង។ បើសិនជាអ្នកគ្មានបង្គន់សាធារណៈទេ ត្រូវរកកន្លែងខាងក្រៅ ហើយផ្ដល់ជាជីសម្រាប់កប់លាមកដែលបានបញ្ចេញចោល។

ខ. ត្រូវលាងដៃនឹងសាប៊ូ ហើយនិងទឹកបន្ទាប់ពីបត់ជើងរួច។ បើសិនជាអ្នកប្រើដៃម្ខាងសម្រាប់លាងគូទរបស់អ្នក នោះដៃម្ខាងទៀតក៏ត្រូវប្រឡាក់ដែរ។ គឺមានន័យថាដៃម្ខាងទៀតដែលអ្នកគិតថានៅតែស្អាតនោះ ក៏ប្រឡាក់ដែរ។ បើសិនជាអ្នកទៅប៉ះមនុស្សម្នាក់ទៀត នោះអ្នកនឹងចែករំលែកមេរោគដល់គេហើយ។

មីក្រុប ហើយនឹងពងព្រូន ឬអៀននឹងចំលងបន្តទៅគ្រប់អ្វីដែលអ្នកប៉ះឬពាល់ ដូចជាសម្លៀកបំពាក់គ្រឿងសង្ហារឹម (តុ ទូ កៅអី) ចានក្បាន និងអាហារ ឬក៏ដៃអ្នកដទៃទៀត។

គ. ត្រូវលាងដៃឲ្យស្អាតបន្ទាប់ពីមើលថែសត្វរួច។

ឃ. លាងអាហារស្រស់ (បន្លែ/ផ្លែឈើ) ជាមួយនឹងទឹកស្អាត មុននឹងញ៉ាំ។

ង. ត្រូវចំអិនអាហារធ្វើអំពីសាច់សត្វគ្រប់ប្រភេទឲ្យបានឆ្អិនល្អ។

ទឹកដោះគោស្រស់ ហើយនិងសាច់សត្វដែលចំអិនមិនបានល្អមានផ្ទុកទៅដោយជំងឺ។

ច. ត្រូវទុកដាក់សត្វឲ្យឆ្ងាយពីផ្ទះរបស់អ្នក។ សត្វដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះ ឬនៅក្បែរផ្ទះបានបង្កឲ្យកើតជំងឺអាក្រក់បំផុតនៅក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រពិភពលោក។ មានមនុស្សរាប់លាននាក់បានស្លាប់ដោយសារជំងឺ ផ្ដាសាយធំ ដែលមនុស្សបានឆ្លងជំងឺនេះមកពីសត្វ។

ឆ. បង្គន់ត្រូវដាក់ឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងផ្គត់ផ្គង់ទឹក។ មេរោគដែលចម្លងជំងឺមាននៅក្នុងទឹករួមមាន អាមីប បាក់តេរី វីរុស ព្រូន/អៀន និងបរាសិត។

……………………………………………………………………………………………

៤. វិធីសាមញ្ញក្នុងការទុកដាក់លាមក

បង្គន់អនាម័យ គឺជាការច្នៃប្រឌិតដ៏អស្ចារ្យ ហើយជាដំណោះស្រាយដ៏ល្អក្នុងការបញ្ចេញចោលលាមកតាមបែបអនាម័យ។ យ៉ាងណាមិញ បើសិនជាគ្មានបង្គន់សាធារណៈទេ អាចជីកអន្លុង ហើយដាក់ពំនូកដីនៅក្បែរនោះ។ ដី កំបោរ អាចម៍រណា

ឬក៏ផេះក៏អាចចាក់កប់ពីលើលាមកបានដែរ។ ធ្វើបែបនេះវាជួយកាត់បន្ថយក្លិន ការចម្លងជំងឺ ហើយនិងរុយរោម។

ផលប្រយោជន៍ជាច្រើនរបស់បង្គន់សាធារណៈមានដូចជា៖

ក. វាផ្ដល់កន្លែងសុវត្ថិភាពឲ្យចូលបង្គន់នៅពេលយប់។

ខ. លាមកនៅក្រោមដី ដូច្នេះ មិនសូវមានរុយច្រើន។

គ. នៅពេលដែលភ្លៀងធ្លាក់ លាមកមិនអាចហូរចូលទៅក្នុងទីធ្លា សួនដំណាំ និងកន្លែងផ្គត់ផ្គង់ទឹកបាន។

……………………………………………………………………………………………

៥. តើអ្នកអាចសង់បង្គន់សាធារណៈបានដោយរបៀបណា?

បង្គន់សាធារណៈមានច្រើនប្រភេទ។ បង្គន់ខ្លះ គេជីកដី (អន្លុង) ហើយខ្លះទៀតនៅពីលើដី (បង្គន់មានចានអង្គុយទំចោងហោងពីលើ ឬអង្គុយពីលើចានផ្ទាល់)។ បង្គន់ខ្លះ មិនប្រើប្រាស់ទឹក ប៉ុន្តែ ប្រើប្រាស់អាចម៍រណា កំបោរ និងផេះ ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានក្លិន ហើយបំលែងលាមកនោះទៅជាជីកំប៉ុសដែលមានសុវត្ថិភាព ហើយ អាចប្រើប្រាស់បាន។

ប្រភេទបង្គន់សាធារណៈដែលអ្នកសាងសង់ អាស្រ័យទៅលើគ្រឿងសម្ភារៈសាងសង់ដែលអាចរកបាន ហើយនិងប្រភេទដីដែលអ្នកសាងសង់នៅលើនោះដែរ។

វាគឺជាគំនិតល្អ ដែលយើងធ្វើការជាមួយគ្នាសាងសង់បង្គន់សាធារណៈឲ្យគ្រួសារនៅក្នុងសហាគមន៍របស់អ្នក ជាពិសេសបើសិនជាកន្លែងមានដែនកំណត់។

មណ្ឌលសុខភាពរបស់អ្នក ឬក៏រដ្ឋអំណាចក៏អាចសុខចិត្តជួយអ្នកសាងសង់បង្គន់អនាម័យ។

អង្គការយូនីសេហ្វ (UNICEF) ក៏អាចជាធនធានសម្រាប់ជួយដល់អស់អ្នកដែលមិនមានលទ្ធភាពទិញ សម្ភារៈសាងសង់។

ការផ្លាស់ប្ដូរជាការពិបាក។ ជាញឹកញាប់ យើងតែងតែប្រព្រឹត្តរឿងដដែលៗ ពីព្រោះនោះគឺជាអ្វីដែលគេធ្លាប់ធ្វើ។ ប៉ុន្តែ ការផ្លាស់ប្ដូរអាចទៅរួច បើសិនជាគ្រប់គ្នាសហការ ហើយធ្វើការជាមួយគ្នា ដើម្បីឲ្យមានចំណុចល្អប្រសើរកើតមានឡើង។

អាថិកំបាំងនៃភាពមិនចេះស្លាប់

ឧបមាថាអ្នកឈឺ បណ្ដាលមកពីជំងឺដ៏សាហាវ តែអ្នកមិនដឹង។ អ្នកបន្តជីវិតរស់នៅតាមបែបធម្មតា។ អ្នកធ្វើការ។ អ្នកញ៉ាំ។ អ្នកគេង។ គ្រប់យ៉ាងមើលទៅហាក់ដូចជាធម្មតា។

មានថ្ងៃមួយ មិត្តភក្តិរបស់អ្នកនិយាយទៅកាន់អ្នកថា "ឯងមើលទៅដូចជាមិនមានសុខភាពល្អ។ តើឯងមិនអីទេឬ?"

ហើយអ្នកក៏និយាយតបថា "ចាស/បាទ ខ្ញុំសុខសប្បាយទេ។ កុំបារម្ភពីខ្ញុំអី។"

ពីរ ឬបីថ្ងៃកន្លងផុតទៅ ហើយមិត្តរបស់អ្នកសួរថា "ឯងច្បាស់ហើយថាឯងមិនឈឺនោះ? ឯងមើលទៅហាក់ដូចជាអស់កំលាំង ហើយភ្នែករបស់ឯងមើលទៅដូចជាមិនស្រស់ថ្លា។"

ដូច្នេះ អ្នកក៏និយាយថា "ទេ ខ្ញុំពិតជាមិនកើតអីមែន។ ខ្ញុំមានសុខភាពល្អតើ។"

ពីរ ឬបីថ្ងៃក្រោយមក មិត្តរបស់អ្នកបានស្ទាបក្បាលអ្នក ហើយនិយាយថា "ឯងក្តៅខ្លាំងណាស់។ ខ្ញុំគិតថា ឯងគ្រុនហើយ។ ឥឡូវ ខ្ញុំដឹងហើយ ថាឯងឈឺ។ ឲ្យខ្ញុំជូនឯងទៅរកគ្រូពេទ្យណា។"

អ្នកនៅតែគិតថា អ្នកមិនឈឺទៀត តែដោយសារតែមិត្តរបស់អ្នកបារម្ភពីអ្នក អ្នកក៏និយាយថា "ខ្ញុំប្រាកដហើយថា មិនមានអីទេ តែដោយសារតែអ្នកចេះតែរំអុកខ្ញុំអំពីរឿងនេះ ខ្ញុំនឹងទៅជួបគ្រូពេទ្យចុះ។"

……………………………………………………………………………………………

គ្រូពេទ្យពិនិត្យជំងឺអ្នក។ ទឹកមុខគ្រូពេទ្យឡើងមាំ។ គាត់កាន់ដៃអ្នក ហើយនិយាយថា "ខ្ញុំសុំទោសដែលត្រូវប្រាប់អ្នកអំពីរឿងនេះ ប៉ុន្តែ អ្នក ឈឺធ្ងន់ណាស់។ អ្នកមានជំងឺដែលសម្លាប់មនុស្សរាប់ពាន់នាក់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ វាជារឿងល្អហើយ ដែលមិត្តរបស់អ្នកបាននាំអ្នកមកជួបខ្ញុំនោះ។ បើសិនជាអ្នករង់ចាំយូរជាងនេះ ទើបមកជួបខ្ញុំ នោះនឹងគ្មានសង្ឃឹមឡើយ។"

មិត្តទាំងឡាយ យើងទាំងអស់គ្នាមានជំងឺដ៏អាក្រក់។ វាមានឈ្មោះថា "ជំងឺអំពើបាប។" យើងវិវត្តទៅជាមនុស្សចាស់ ហើយស្លាប់ដោយសារតែអំពើបាប។ មនុស្សឈឺ ហើយស្លាប់ដោយសារតែអំពើបាប។ អំពើបាបគឺជាមូលហេតុដែលនាំឲ្យមនុស្ស ត្រូវស្លាប់នៅក្នុងសង្គ្រាម នៅក្នុងគ្រោះ រញ្ជួយដី ឬក៏ខ្យល់ព្យុះ។ ទាំងអស់នេះ គឺសុទ្ធសឹងជាលទ្ធផលពីធម្មជាតិនៃអំពើបាប។ នេះគឺជាបែបផែននៃជីវិតនៅលើ ផែនដីនេះ។

……………………………………………………………………………………………

ពិតមែនហើយ វាមិនចេះតែដូច្នេះជានិច្ចនោះទេ។ ព្រះដែលជាអ្នកបង្កើតយើង បានបង្កើតពិភពលោកមួយដ៏ល្អឥតខ្ចោះ។ គ្មានជំងឺ គ្មានរញ្ជួយដី ឬក៏ព្យុះឡើយ។ ហើយបន្ទាប់មកអាដាម និងអេវ៉ាបានប្រព្រឹត្តអំពើបាប។ នោះហើយដែលធ្វើឲ្យបញ្ហាកើតមានឡើងចំពោះក្រុមគ្រួសារ មនុស្សលោក។ សូមស្តាប់ :

"...ដោយសារមនុស្សតែម្នាក់ ហើយក៏មានសេចក្តីស្លាប់ចូលមកដែរ ដោយសារអំពើបាបនោះជាយ៉ាងណា នោះសេចក្តីស្លាប់បានឆ្លងរាលដាលដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាយ៉ាងនោះដែរ..." (រ៉ូម ៥:១២)។

យើងទាំងអស់គ្នាស្លាប់ដូចគ្នា ទោះបីជាយើងល្អ ឬអាក្រក់ មានឬក្រក៏ដោយ។ មនុស្សដែលសុចរិតបំផុតដែលមានជីវិតរស់នៅ នឹងស្លាប់ដូចតែគ្នានឹងមនុស្ស ដែលអាក្រក់បំផុតដែរ។ តែយើងដឹងថា ការស្លាប់នេះគឺបណ្តោះអាសន្នតែប៉ុណ្ណោះ។

....

ព្រះគម្ពីរចែងប្រាប់យើងថា ៖

"...ដ្បិតមានពេលវេលាមក ដែលអស់ទាំងខ្មោចនៅក្នុងផ្នូរនឹងឮសំលេងទ្រង់ ហើយនឹងចេញមក គឺពួកអ្នកដែលបានប្រព្រឹត្តល្អ គេនឹងរស់ឡើងវិញឲ្យបានជីវិត ឯពួកអ្នកដែលបានប្រព្រឹត្តអាក្រក់វិញ គេនឹងរស់ឡើងឲ្យជាប់មានទោស"

(យ៉ូហាន ៥:២៨,២៩)។

នៅមានទៀត : "មានពរហើយ ក៏បរិសុទ្ធផង អស់អ្នកណាដែលមានចំណែកក្នុងខណៈរស់ឡើងវិញជាន់មុនដំបូងនេះ សេចក្តីស្លាប់ទី២គ្មានអំណាចលើអ្នកទាំងនោះឡើយ" (វិវរណៈ ២០:៦)។

ពេលវេលានឹងមកដល់ នៅពេលដែលគ្រប់គ្នាដែលបានស្លាប់នឹងរស់ឡើងវិញ។ អ្នកខ្លះនឹងរស់ឡើងវិញ ហើយមិនស្លាប់ទៀតឡើយ។ ការស្លាប់លើកទី២នឹង មិនអាចប៉ះពាល់លើពួកគេបានទេ។ មនុស្សខ្លះទៀតនឹងរស់ឡើងវិញពីការស្លាប់ ដើម្បីទទួលការផ្តន្ទាទោសពីគ្រោះកម្មរបស់គេជារៀងរហូត។ ពួកគេនឹងស្លាប់ជា លើកទី២។ ពួកគេនឹងត្រូវកាត់ផ្តាច់ពីព្រះជាម្ចាស់ជារៀងរហូត ដែលទ្រង់ជាប្រភពនៃ ជីវិតតែមួយគត់។ ពួកគេនឹងមិនបានរស់ឡើងវិញម្តងទៀតឡើយ។ ហេតុដូច្នេះហើយ បានជាព្រះគម្ពីរបង្រៀន យើងថា "ឈ្នួលរបស់អំពើបាប នោះជាសេចក្តីស្លាប់" (រ៉ូម ៦:២៣)។

មិត្ត ខ្ញុំចង់ធ្វើជាចំណែកនៃអ្វីដែលព្រះយេស៊ូហៅថា "ដំណើររស់ឡើងវិញនៃជីវិត។" ចុះអ្នកវិញ? (ផ្អាកបន្តិច)

តើយើងអាចធ្វើអ្វីបាន? យើងទាំងអស់គ្នាមានជំងឺបាបនេះ។ យើងទាំងអស់គ្នាជាអ្នកមានបាប។ តើពិតជាមានសេចក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់យើងដែរឬទេ?

មែន! ព្រះជាម្ចាស់មានគម្រោងការ។ យើងហៅគម្រោងការនោះថា “គម្រោងការនៃសេចក្តីសង្គ្រោះ។” ទ្រង់បានចាប់ផ្តើមបង្រៀនវាដល់អាដាម និងអេវ៉ាកាលដែលទ្រង់បានសន្យាថា ពូជស្ត្រីនឹងកិនក្បាលសត្វ ពស់។

នៅពេលដែលព្រះយេស៊ូគង់នៅលើផែនដី ប្រជារាស្ត្រយូដា មានព្រះវិហារស្អាតមួយ។

នៅពេលដែលមនុស្សបានប្រព្រឹត្តអំពើបាប គេនឹងយកកូនចៀម ឬក៏ពពែទៅកាន់ទីបរិសុទ្ធ។ នៅទីនោះ គេនឹងដាក់ដៃនៅលើក្បាលសត្វនោះ ហើយសារភាពនូវអំពើបាបរបស់គេ។ អ្វីដែលកើតឡើងបន្ទាប់មកទៀត គឺជារឿងដែលពិបាក។ គេនឹងយកកាំបិតមកកាន់នឹងដៃ ហើយសំលាប់សត្វនោះ។

សត្វពិតជាគ្មានទោសកំហុសអ្វីឡើយ។ មនុស្សមិនចង់ស្លាប់ទេ ដូច្នេះហើយ ពួកគេគិតថា កូនចៀមអាចស្លាប់ជំនួសគេបាន ហើយព្រះជាម្ចាស់អាចអភ័យទោសឲ្យពួកគេ។

ព្រះយេស៊ូ ទ្រង់បរិសុទ្ធដូចកូនចៀមទាំងនោះដែរ។ ទ្រង់ប្រព្រឹត្តតែអំពើល្អ ហើយធ្វើតែរឿងអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ។ ព្រះយេស៊ូបានបង្ហាញប្រជារាស្ត្រនូវក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះគ្រប់ទីកន្លែងដែលទ្រង់បានយាងទៅ។ ទ្រង់ជួយប្រជារាស្ត្រ មិនថាពួកគេមាន ឬក្រនោះទេ។ ទ្រង់មានចិត្តសប្បុរសដល់ប្រជារាស្ត្រគ្រប់ជាតិសាសន៍។ ទ្រង់មិនបានប្រើអំណាចរបស់ទ្រង់គ្រប់គ្រងគេឯងនោះទេ តែទ្រង់បែរជាបម្រើពួកគេវិញ។ ប៉ុន្តែ ពួកមេដឹកនាំសាសនា ច្រណែននឹងទ្រង់ ដោយសារភាពល្បីល្បាញរបស់ទ្រង់។ ពួកគេបានចោទប្រកាន់ទ្រង់ខុស(ទម្លាក់កំហុសឲ្យ) ហើយឲ្យគេចាប់ទ្រង់។ ទ្រង់គ្មានទោសសោះ ប៉ុន្តែ គេផ្តន្ទាទោសឲ្យទ្រង់សុគតនៅលើឈើឆ្កាង។ ទ្រង់មិនបានជេរប្រទេចផ្តាសារ ឬក៏តបតវិញឡើយ។ ទ្រង់ចិត្តល្អដាក់សត្រូវរបស់ទ្រង់។ ទ្រង់បានសុគត ទោះបីជាទ្រង់មិនបានប្រព្រឹត្តអ្វីខុសក៏ដោយ។

អស់អ្នកទាំងនោះបានរស់នៅយូរអង្វែងមុនពេល ព្រះយេស៊ូបានយាងមកកាន់ផែនដី។ ពួកគាត់មិនមានចំណែកនៅក្នុងព្រះគម្ពីរដែលប្រាប់យើងអំពីជីវិតរបស់ទ្រង់ ហើយនិងការសុគត់របស់ទ្រង់នៅលើឈើឆ្កាង។ ពួកគាត់ថែមទាំងមិនបានស្គាល់ព្រះនាមទ្រង់ទៀតផង។ ហេតុដូច្នេះហើយ បានជាពួកគាត់ត្រូវឃើញសត្វស្លាប់។ សម្រាប់ពួកគាត់ កូនចៀមដែលគ្មានទោស ឬក៏ពពែបានចង្អុលសំដៅទៅរកកូនចៀមរបស់ព្រះ។ ប៉ុន្តែ គ្មានសត្វណាពិតជាអាចទូលអំពើបាបរបស់មនុស្សបានឡើយ។

សព្វថ្ងៃនេះ មិនចាំបាច់ធ្វើយញ្ញបូជាសត្វទៀត។ ព្រះយេស៊ូបានយាងមកកាន់ផែនដីនេះ ហើយសុគត់។ នោះគឺជាអ្វីដែលបានទោះទាយអំពីយញ្ញបូជាសត្វ។ ឥឡូវយញ្ញបូជារបស់ទ្រង់ គឺពិត។ ព្រះគម្ពីរចែងប្រាប់យើងគ្រប់យ៉ាងអំពីរឿងហ្នឹង។

នេះគឺជារឿងដែលខ្ញុំមិនចង់ឲ្យអ្នករំលង ឬខកខានៈ មុនទ្រង់សុគត់ ព្រះយេស៊ូបានធ្វើរឿងដែលគ្មាននរណាម្នាក់អាចធ្វើបាន។ ទ្រង់អាចធ្វើវាបានដោយសារតែទ្រង់ជាព្រះប៉ុណ្ណោះ ហើយទ្រង់មិនដែលបានប្រព្រឹត្តអំពើបាប។ ថ្វីបើទ្រង់មិនមានបាបជារបស់ផងទ្រង់ដែលទ្រង់ត្រូវសុគត់ក៏ដោយ ក៏ទ្រង់ត្រូវទទួលយកផលពីទង្វើអាក្រក់រឿងដែលគួរឲ្យស្អប់ខ្ពើមដែលមនុស្សលោកបានប្រព្រឹត្ត។ ទ្រង់ទទួលយកបាបទាំងអស់របស់ខ្ញុំ។ ទ្រង់ទទួលយកបាបទាំងអស់របស់អ្នក។ ទ្រង់ទទួលយកបាបទាំងអស់របស់ពិភពលោកទាំងមូល។ ហើយបន្ទាប់មក ទ្រង់បានបង់ថ្លៃ "ឈ្នួលនៃអំពើបាប" ឲ្យយើង។

រាប់រយឆ្នាំមុននោះទៅទៀត ហោរាអេសាយបានសរសេរអំពីព្រះយេស៊ូ។

"តែទ្រង់ត្រូវរបួសដោយព្រោះអំពើរំលងរបស់យើង ក៏ត្រូវវាយជាំ ដោយព្រោះអំពើទុច្ចរិតរបស់យើងទេ" (អេសាយ ៥៣:៥)។ នេះគឺជាអ្វីដែលបានកើតឡើង នៅឯឈើឆ្កាង។

តើអ្នកដែលទទួលយកផលពីអំពើបាបរបស់ពិភពលោកទាំងមូលនឹងទៅជាអ្វី? វានឹងមានលក្ខណៈដូចជាទ្រង់បានក្លាយទៅជាមានបាបខ្លាំងដូចអ្នកមានបាបទាំងអស់បូកបញ្ចូលគ្នាអញ្ចឹង។ ទ្រង់ជ្រាបដឹងអំពីទោស កំហុសរបស់មនុស្សជាតិទាំងមូល ចាប់ពីជំនាន់អាដាម និងអេវ៉ា រហូតមក ដល់សម័យកាលយើង និងសម័យកាលទៅមុខទៀត។

ព្រះយេស៊ូបានជ្រាបថា អំពើបាបរបស់ពិភពលោកបានកាត់ទ្រង់ចេញពីព្រះវរបិតាទ្រង់នៅនគរឋានសួគ៌។ ទ្រង់មានព្រះទ័យដូចមនុស្សម្នាដែលនឹងត្រូវស្លាប់នៅក្នុងការស្លាប់ជាលើកទី២ដូច្នោះដែរ។ មុននឹងទ្រង់សុគត់ ទ្រង់បានស្រែកឡើង "ឱព្រះអង្គៗនៃទូលបង្គំអើយ ហេតុអ្វីបានជាទ្រង់ចោលទូលបង្គំ" (ម៉ាថាយ ២៧:៤៦)។

ទ្រង់ត្រូវជាប់ឆ្កាង ដោយសារតែមនុស្សអាក្រក់បានបដិសេធមិនជឿដល់ទ្រង់។ ពួកគេមិនបានដឹងថាទ្រង់ត្រូវទទួលយកអំពើបាបរបស់ពួកគេ។ ពួកគេមិនបានដឹង ទេថាទ្រង់បានសុគត់ជំនួសពួកគេ។ ទ្រង់យល់។ ពីលើឈើឆ្កាង ទ្រង់បានស្រែកទៅរក ព្រះ "ឱព្រះវរបិតាអើយ សូមអត់ទោសដល់អ្នកទាំងនេះផង ដ្បិតគេមិនដឹងជាគេធ្វើអ្វីទេ" (លូកា ២៣:៣៤)។

តើវាមានន័យដូចម្ដេចសម្រាប់អ្នកនឹងខ្ញុំ? វាមានន័យថា ការអភ័យទោសចំពោះយើង។ ព្រះយេស៊ូទទួលយកការទំលាក់កំហុស ហើយបង់ថ្លៃលោះ។ នៅពេលដែលយើងទទួលយកព្រះយេស៊ូជាព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់យើង ព្រះជាម្ចាស់ទតមើលមក

យើងហាក់ដូចជាយើងមិនដែលមានបាបដូច្នោះឯង។ យើងអាចធ្វើជាផ្នែកមួយនៃនគរដ៏អស់កល្បរបស់ទ្រង់។

……………………………………………………………………………………………

យើងមានបន្ទូលរបស់ព្រះយេស៊ូផ្ទាល់។ សូមស្តាប់ ៖

"ដ្បិតព្រះទ្រង់ស្រឡាញ់មនុស្សលោក ដល់ម្ល៉េះបានជាទ្រង់ប្រទានព្រះរាជបុត្រាទ្រង់តែ១ ដើម្បីឲ្យអ្នកណាដែលជឿដល់ព្រះរាជបុត្រានោះ មិនត្រូវវិនាសឡើយ គឺឲ្យមានជីវិតអស់កល្បជានិច្ចវិញ" (យ៉ូហាន ៣:១៦)។

ដូច្នេះ តើចំណែក/តួនាទីរបស់អ្នកជាអ្វីទៅ? តើយើងត្រូវធ្វើអ្វីចំពោះជំងឺអំពើបាបដែលគំរាមកំហែងយើងជាមួយនឹងការស្លាប់អស់កល្បនេះ? សូមស្តាប់ ៖

"ដូច្នេះ ចូរប្រែចិត្ត ហើយវិលមកចុះ ដើម្បីឲ្យបាបរបស់អ្នករាល់គ្នាបានលុបចេញ" (កិច្ចការ ៣:១៩)។

នៅមានច្រើនទៀត ៖

"បើយើងលន់តួបាបវិញ នោះទ្រង់មានព្រះហឫទ័យស្មោះត្រង់ ហើយសុចរិតប្រយោជន៍នឹងអត់ទោសបាបឲ្យយើង ហើយនិងសំអាតយើង ពីគ្រប់អំពើទុច្ចរិតទាំងអស់ផង" (យ៉ូហានទី១ ១:៩)។

មិត្ត នោះជាការពិត។ អំពើបាបរបស់យើងអាចអភ័យឲ្យបាន។ យើងអាចសំអាតបាន។ ព្រះយេស៊ូបានសុគត់ជួសយើង ដើម្បីឲ្យយើងអាចមានជីវិតអស់កល្ប។

អ្នកខ្លះនៅទីនេះអាចគិតថា "មិនអីទេ សម្រាប់អ្នកដទៃ តែសម្រាប់ខ្ញុំ គឺមិនត្រូវទេ។ ខ្ញុំមានបាបខ្លាំងណាស់។ ទោសរបស់ខ្ញុំមិនអាចអភ័យឲ្យបានទេ។" ប៉ុន្តែ នោះមិនមែនជាការពិតទេ។ យើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែមានជំងឺនៃអំពើបាបនេះ។ យើងទាំងអស់គ្នាជាមនុស្សមានបាប។ ហើយ គ្មាននរណាដែលមានបាបខ្លាំងដល់ថ្នាក់មិនអាចសង្គ្រោះបាននោះទេ។

អ្នករាល់គ្នាម្នាក់ៗ អាចចាកចេញពីថ្នាក់រៀននៅថ្ងៃនេះ ដោយដឹងថា អំពើបាបរបស់អ្នកត្រូវបានលើកលែងទោសឲ្យហើយ។ អ្នកអាចចាកចេញពីទីនេះបានដោយមានការធានាថាទទួលបានជីវិតអស់កល្បជាមួយនឹងព្រះជាម្ចាស់នៅក្នុងនគររបស់ទ្រង់។ តើអ្នកចង់ទទួលយកទ្រង់ជាព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់អ្នកដែរឬទេ នៅថ្ងៃនេះ? តើអ្នកនឹងជឿ ហើយទទួលយកការអភ័យទោសចំពោះអំពើបាបរបស់អ្នកដែរឬទេ? បើសិនជា អ្នកទទួលយក សូមមេត្តាមកចូលរួមជាមួយនឹងខ្ញុំនៅខាងមុខ ហើយយើងនឹងអធិស្ឋានជុំគ្នា។

(សំណើអធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតា ដែលគង់នៅឯនគរឋានសួគ៌ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំកំពុងឈរជុំគ្នានៅថ្ងៃនេះ ពីព្រោះទូលបង្គំយើងខ្ញុំត្រូវការព្រះអង្គសង្គ្រោះ។ ទូលបង្គំត្រូវការអភ័យទោស។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំត្រូវការក្តីសង្ឃឹមនៃជីវិតអស់កល្បជាមួយនឹងទ្រង់។ អរព្រះគុណទ្រង់ ដែលស្រឡាញ់ទូលបង្គំយើងខ្ញុំខ្លាំង រហូតដល់ថ្វាក់បញ្ជូនព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ គឺព្រះយេស៊ូ មកយកអំពើបាបរបស់ទូលបង្គំយើងខ្ញុំទាំងអស់ទៅដាក់លើអង្គទ្រង់។ ទ្រង់បានសុគត់ ជួសយើងខ្ញុំ។ នៅទីនេះ និងពេលឥឡូវនេះ យើងទទួលយកទ្រង់ធ្វើជាព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់យើង។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំអធិស្ឋានសូមនៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

ខ. <u>ព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ</u> ៖

និក្ខមនំ ៣៤:៦,៧	យ៉ូហាន ១:២៩	រ៉ូម ៥:១៩	ពេត្រុសទី២ ៣:៩
សុភាសិត ៣:៥,៦	កិច្ចការ ១៦:៣០,៣១	រ៉ូម៦:២៣	យ៉ូហានទី១ ៤:៨
អេសាយ ៥៩:២	រ៉ូម ៣:១០-១២	អេភេសូរ ២:៨,៩	យ៉ូហានទី១ ៥:១
ម៉ាកុស ១៥:៣១	រ៉ូម ៣:២៣	យ៉ាកុប ២:១៩	យ៉ូហានទី១ ៥:១២,១៣
យ៉ូហាន ១:១២	រ៉ូម ៥:៨	ពេត្រុសទី១ ២:២២	វិវរណៈ ៣:២០

លំនាំពិភាក្សា

អនាម័យបរិស្ថាន

១. កាកសំណល់របស់មនុស្សអាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺ។ តើវិធីអ្វីខ្លះ ដែលល្អបំផុតដើម្បីចោលវា?

២. តើពេលណាដែលចាំបាច់ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក?

៣. តើអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឲ្យអាហារដែលអ្នកចំអិននោះស្អាត?

អាថ៌កំបាំងនៃជីវិតអមតៈ

១. តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា - ល្អ និងអាក្រក់ មាន និងក្រ?

- យ៉ូហាន ៥:២៨,២៩

២. តើវាសនាចុងក្រោយរបស់មនុស្សទាំងអស់ គឺអ្វី?

- រ៉ូម ៦:២៣
- វិវរណៈ ២០:៦

៣. តើកូនចៀមដែលត្រូវបានសម្លាប់តំណាងឲ្យអ្វីនៅក្នុងពិធីនៅទីបរិសុទ្ធ?

៤. តើការសុគត់របស់ព្រះយេស៊ូបំពេញអត្ថន័យរបស់កូនចៀមបានដោយរបៀបណា?

- អេសាយ ៥៣:៥

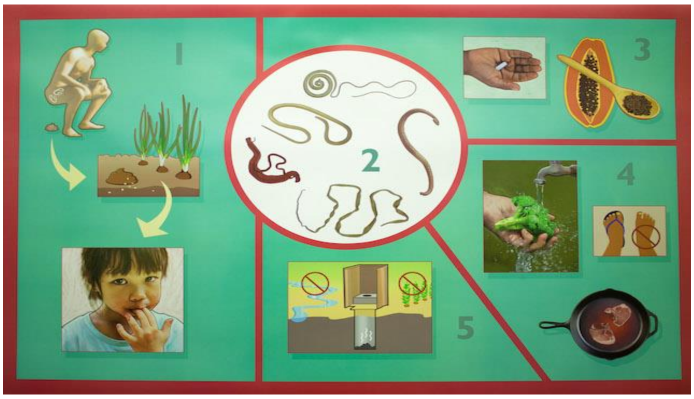
៥. តើការលះបង់ និងការសុគតរបស់ព្រះយេស៊ូផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់ខ្ញុំបានដោយរបៀបណា?

- យ៉ូហាន ៣:១៦

- កិច្ចការ ៣:១៩

- យ៉ូហានទី១ ១:៩

មេរៀនសុខភាពទី៩ - ការរំខានរបស់ពពួកព្រូន



១. តើអ្នកដែលបានឃើញចៃឆ្កែជាប់នឹងស្បែកឆ្កែដែរឬទេ បឺតជញ្ជក់ឈាមវា ហើយខ្លួនរបស់វាកាន់តែប៉ោងទៅៗ? តើអ្នកដឹងទេថា មានសត្វល្អិតតូចៗជាច្រើនក៏អាចរស់នៅក្នុងខ្លួនសត្វឆ្កែ ហើយនឹងនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកដែរឬទេ? សត្វល្អិតទាំងនោះអាចរស់នៅលើស្បែក នៅក្នុងពោះវៀន នៅក្នុងឈាម ឬក៏នៅក្នុង ផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយ។ ពួកវាជញ្ជក់បឺតឈាមយើង ឬក៏ញុំាអាហាររបស់យើង។ យើងហៅពួកវាថា បរាសិត។

មានព្រូនបរាសិតជាច្រើនប្រភេទ ដែលរស់នៅក្នុងពោះវៀនរបស់មនុស្ស។ ភាគច្រើនតូចៗមែនទែន ហើយពិបាកមើលឃើញនឹងភ្នែកទទេ ប៉ុន្តែ មានខ្លះធំអាចមើលឃើញនៅក្នុងលាមក។ ព្រូនទាំងនេះអាច បណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរាគរូស ឈឺពោះស្រកទម្ងន់ ហើមពោះ និងខ្សោយ។ ពួកវាអាចធ្វើឲ្យកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

មានមនុស្សរាប់លាននាក់កើតជំងឺដោយសារវា។ អ្នកឈឺខ្លាំងប៉ុណ្ណា គឺអាស្រ័យទៅលើចំនួនព្រូនដែលមាននៅក្នុងខ្លួនពួកគេ។ កាលណាមានព្រូនកាន់តែច្រើន ពួកគេកាន់តែឈឺ។

កុមារដែលខ្វះអាហារជាពិសេស ងាយនឹងកើតព្រូន ពីព្រោះអាហាររបស់ពួកគេខ្វះជីវជាតិរួចទៅហើយ។ នេះអាចប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ និងការលូតលាស់របស់ខួរក្បាល ហើយកុមារ ទាំងនេះច្រើនតែមានបញ្ហាក្នុងការសិក្សា។

....

២. អ្នកប្រហែលជាឆ្ងល់ហើយ ថាព្រូនចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សតាមរបៀបណានោះ។ មានច្រើនផ្លូវ៖

ជាធម្មតា ព្រូនឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈអាហារ ឬទឹកញុំាដែលប្រឡាក់លាមក។ មនុស្សដែលកើតព្រូន ទៅបត់ជើងធំនៅលើដី ហើយពងព្រូនចេញមកជាមួយ ហើយលាយឡំជាមួយនឹងដី។ ពីដី ពងព្រូនជាប់នឹងជើងទទេ ហើយជាប់នឹងដៃ បន្ទាប់មក ជាប់ទៅនឹងអ្វីដែលពួកគេបានប៉ះពាល់។

នៅកន្លែងខ្លះ កាកសំណល់ដែលមនុស្សបានបញ្ចេញចោល ត្រូវបានយកទៅប្រើប្រាស់ធ្វើជាជីសម្រាប់សួនដំណាំ ហើយព្រូន ឬពងព្រូនបានចំលងទៅមនុស្សពីអាហារនៅក្នុងសួនដំណាំ។

ដែកខ្វក់អាចមានជាប់ពងព្រូន។ ពងព្រូនចូលទៅតាមមាត់ ហើយចុះទៅក្នុងពោះវៀន ដែលនៅទីនោះវាញាស់ ហើយលូតលាស់នៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស។

តើអ្នកអាចដឹងបានថាអ្នកមានព្រូននៅក្នុងខ្លួនដោយរបៀបណា?

ការធ្វើតេស្តពិនិត្យបានដោយគ្រូពេទ្យ។ បើសិនជាព្រូនរកឃើញមាននៅក្នុងលាមករបស់អ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារ ឬក៏អ្នកដែលជិតដិត អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) រ៉ាប់រងព្យាបាល ឲ្យពួកគេទាំងអស់គ្នា១ឆ្នាំម្តង។

……………………………………………………………………………………………

៣. មានព្រូន២ ឬ៣ប្រភេទខុសៗគ្នា ដែលអាចរស់នៅក្នុងពោះវៀនរបស់អ្នក ៖

ព្រូនមូល – ព្រូននេះមានលក្ខណៈដូចដង្កូវនពណ៌ស។ វាស៊ីអាហារដែលយើងបានហូប ហើយធំលូតលាស់ដល់ប្រវែង ៣០ស.ម.។ កាលណាមានព្រូនមូលច្រើននៅក្នុងពោះវៀន វាអាចធ្វើឲ្យឈឺពោះ និងខ្សោយកម្លាំង។ កូនព្រូនអាចធ្វើដំណើរទៅកាន់សួតមុននឹងធ្វើដំណើរទៅផ្ទះរបស់វានៅក្នុងពោះវៀន បណ្តាលឲ្យកើតជំងឺសួតដូចជា ជំងឺទឹកចូលសួត និងជំងឺហឺត។ ព្រូនក៏អាចបំពាំងបំពង់ខ្យល់ ធ្វើឲ្យពិបាក ដកដង្ហើម។ កុមារដែលមានព្រូនមូលច្រើននៅក្នុងពោះ ច្រើនតែមានពោះប៉ោងធំ។

ព្រូនអំបោះ - ព្រូនប្រភេទនេះក៏រស់នៅក្នុងពោះវៀនដែរ ហើយពងរបស់វាបញ្ចេញមកតាមលាមក។ អ្នកដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារព្រូននេះ អាចមានលាមកលាយជាមួយនឹងសំបោរ ទឹក និងឈាម ព្រម ទាំងមានក្លិនចំលែក។

ព្រូនទំពក់ - ជំងឺដែលបណ្តាលមកពីព្រូនទំពក់អាចជាជំងឺដែលបំផ្លាញនូវកុមារភាពច្រើនជាងគេបំផុត។ វាច្រើនតែធ្វើឲ្យមនុស្សជុំវិញពិភពលោកដែលមានវាកើតជំងឺស្លេកស្លាំង។ ជំងឺស្លេកស្លាំង គឺជាជំងឺដែល ឈាមចុះខ្សោយ ធ្វើឲ្យអស់កម្លាំង។ កុមារណាដែលស្លេកស្លាំង ឬក៏ចង់ញាំដី អាចមានព្រូនទំពក់។

ព្រូនទំពក់ វាទម្លាក់ពងតូចៗរបស់វាដែលចាកចេញពីរាងកាយមនុស្សតាមលាមក។ ពងតូចៗទាំងនេះនៅក្នុងដីសើម។ កូនព្រូនទំពក់រស់នៅក្នុងដី គ្រាន់តែរង់ចាំចម្លងខ្លួនទៅតាមនរណាម្នាក់តែប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលដែលមនុស្ស ឬសត្វដើរកាត់កន្លែងដែលវារស់នៅ កូនព្រូនទំពក់តូចៗទាំងនេះលូនចូល តាមស្បែកនៃជើងទទេនោះ ហើយធ្វើដំណើរឡើងទៅពោះវៀន។

តេនញ៉ា - វាមានរាងវែង សំប៉ែត ហើយជាកំណាត់ៗតគ្នា។ វាអាចមានប្រវែង២ទៅ ៣ម៉ែត ហើយកំណាត់ៗរបស់វា ជួនកាលអាចមើលឃើញនៅក្នុងលាមកដែរ។ ពងរបស់វាបញ្ចេញមកក្រៅតាមលាមក ឆ្លងទៅដី ទៅដៃ និងជើង។ តេនញ៉ា អាចឆ្លងទៅមនុស្សតាមរយៈការញ៉ាំសាច់ជ្រូក សាច់គោ ត្រី ឬក៏សាច់ផ្សេងទៀតដែលមានព្រូន ហើយចំអិនមិនបានឆ្អិនល្អ។ បើសិនជាពងតេនញ៉ាមិនត្រូវបានបំផ្លាញ ចោលតាមរយៈការចំអិននោះទេ វាអាចធ្វើដំណើរទៅកាន់ខួរក្បាល បណ្តាលឲ្យប្រកាច់ ថែមទាំងស្លាប់ផងដែរ។

ព្រូនប៊ីលហារហ្សា ឬស្គីស្តូសូម៉ាយអាស៊ីស – ព្រូនប្រភេទនេះអាចគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ វាអាចធ្វើឲ្យតម្រងនោមមានជំងឺ ហើយនិងជំងឺថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ។

ពងរបស់ព្រូននេះរស់នៅក្នុងប្លោកនោម ឬក៏ពោះវៀន ហើយឆ្លងពីមនុស្សដែលផ្ទុកវាតាមរយៈពងដែលមាននៅក្នុងទឹកនោម ឬលាមក។ បើសិនជាមនុស្សបត់ជើងនៅក្នុងស្ទឹង ឬទន្លេ ពងនោះញាស់នៅក្នុងទឹក ចូលទៅក្នុងសត្វខ្យង ជាកន្លែងដែលវាធំឡើង បន្ទាប់មក ចូលទៅក្នុងទឹកវិញ ត្រៀមខ្លួនចម្លងទៅ កាន់អ្នកណាដែលហែលទឹក ឬក៏មុជទឹកនៅទីនោះ។

………………………………………………………………………………………

៤. ការព្យាបាល

អង្គការសុខភាពពិភពលោក គឺព្យាយាមកំចាត់ព្រូនដ៏គ្រោះថ្នាក់ ដោយផ្តល់ថ្នាំកំចាត់ព្រូន។ ពួកគេផ្តល់យោបល់ឲ្យលេបថ្នាំកំចាត់ព្រូន២ដងក្នុង១ឆ្នាំ។ ថ្នាំអាចផ្តល់ឲ្យបានតាមរយៈអ្នកធ្វើការផ្នែកសុខភាព

ឬក៏ឱសថស្ថាននានា។ ថ្នាំព្រូនខ្លះ វាបង្កគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ហើយនិងកុមារនៅក្រោមអាយុ២ឆ្នាំ។

នៅពេលដែលលេបថ្នាំកំចាត់ព្រូន ព្រូនជាច្រើនចេញមកតាមលាមក។ ព្រូនមូលចេញមកដូចស្ប៉ា-ហ្គិតធី១ចាន។ ព្រូនទាំងនោះត្រូវបំផ្លាញចោលដោយកប់លាមកទៅក្នុងដីឲ្យជ្រៅ ទម្លាក់វាចូលទៅក្នុងបង្គន់ ឬក៏ដុតវា។

បើមិនមានថ្នាំលេបកំចាត់ព្រូនទេ ក៏អាចធ្វើថ្នាំធម្មជាតិនៅផ្ទះបាន ហើយលេប២ដងក្នុង១ឆ្នាំ៖

១. ដំបូងកិនគ្រាប់ល្ហុងស្រស់ ឬក៏ស្ងួត

២. យកម្សៅគ្រាប់ល្ហុងនោះ១ស្លាបព្រាបាយ

៣. លាយជាមួយនឹងទឹក១កែវ

៤. ញុំាល្បាយនេះ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ ចំនួន១អាទិត្យ។

....

៥. បង្កាជំងឺកុំឲ្យកើតមានឡើង

តើមានវិធីអ្វីដែលល្អបំផុត ដើម្បីការពារកុំឲ្យកើតជំងឺពីសត្វព្រូន ហើយនិងបរាសិតដទៃទៀត? ចម្លើយនោះគឺសាមញ្ញបំផុតៈ អនាម័យ និងការព្យាបាលភ្លាមៗពីជំងឺនានា។

ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកជានិច្ចជាមួយនឹងសាប៊ូ ហើយនិងទឹក។ បើសិនជាគ្មានសាប៊ូទេ ដាក់ដៃនឹងទឹក ឲ្យសើម ហើយត្រដុសដៃជាមួយគ្នានៅចន្លោះម្រាមដៃ បន្ទាប់មក លាងជំរះ និងសំងួត។

តើអ្នកត្រូវលាងដៃញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?

នៅពេលដែលអ្នកក្រោកពីគេងនៅពេលព្រឹកបន្ទាប់ពីបត់ជើងរួចមុននឹងចំអិនអាហារ ហើយនិងមុនពេលញុំាអាហារ

ដកយកធូលី និងពងព្រូនចេញពីអាហារឆៅ ដោយត្រាំផ្លែឈើ និងបន្លែចំនួន ២០នាទីនៅក្នុងទឹកស្អាត ជាមួយនឹងថ្នាំសម្លាប់មេរោគ១ស្លាបព្រាតែក្នុងទឹក១លីត។ លាងជំរះជាមួយនឹងទឹកស្អាត ឬក៏សំងួតមុននឹងញុំា។ ចំអិនក៏អាចសម្លាប់មីក្រុប ឬមេរោគបានដែរ។

កុមារ មិនត្រូវដើរដោយជើងទទេនៅក្រៅផ្ទះឡើយ។ ត្រូវពាក់ស្បែកជើងការពារឲ្យចៀសផុតពីព្រូនដែលគ្រោះថ្នាក់។ អណ្តូង និងកន្លែងទុកដាក់ទឹកតាមទីសាធារណៈ ត្រូវរក្សាឲ្យបានស្អាត។ មិនត្រូវឲ្យ សត្វរស់នៅក្នុងផ្ទះ ឬក៏ទៅជិតកន្លែងប្រភពទឹកសម្រាប់ហូបឡើយ។

ត្រូវចំអិនសាច់គ្រប់ប្រភេទឲ្យបានឆ្អិនល្អ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ និងបរាសិត។

ជាពិសេស សាច់ជ្រូកគ្រោះថ្នាក់ ពីព្រោះជ្រូកផ្ទុកជំងឺជាច្រើនពីព្រូន និងបរាសិត។ ដោយហេតុផលនេះហើយ បានជាព្រះជាម្ចាស់ប្រាប់នៅក្នុងព្រះគម្ពីរ ហាមមិនឲ្យហូបសាច់ជ្រូក។

....

៦. ផ្តល់អន្លុងធ្វើជាបង្គន់ ឬបង្គន់សាធារណៈ ដើម្បីកុំឲ្យនរណាម្នាក់បត់ជើងតូច ឬក៏បត់ជើងធំនៅក្បែរស្ទឹង ឬទន្លេ ឬក៏នៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក។ ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់រួច។

បើសិនជាកុមារ ឬសត្វបត់ជើងធំនៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក ឬក៏នៅក្នុងសួនដំណាំ ត្រូវកើប ឬចូកចេញភ្លាម ហើយដាក់ចូលក្នុងអន្លុង ឬក៏កប់ចោល។

ជាយូរលង់ណាស់មកហើយព្រះជាម្ចាស់បានផ្តល់ការណែនាំស្រដៀងគ្នានេះដែរអំពីអនាម័យ។ ព្រះគម្ពីរចែងថា “ត្រូវឲ្យមានកន្លែងមួយនៅខាងក្រៅទីតម្លើងត្រសាលជាទីសម្រាប់នឹងចេញទៅដោះទុក្ខសត្វ ហើយត្រូវឲ្យមានចបជីកនៅជាមួយនឹងគ្រឿងសាស្ត្រាវុធរបស់ឯងផង ដើម្បីកាលណាឯងចេញទៅបត់ជើង នោះនឹងជីកទៅកប់លុបលាមកឯងទៅ” (ចោទិយកថា ២៣:១២-១៣)។

វិធីងាយៗទាំងនេះ មិនថ្លៃទេ ហើយអាចប្រើប្រាស់បានដោយមនុស្សគ្រប់គ្នា។ ដោយធ្វើតាមវិធីទាំងនោះ អ្នកនឹងអាចបង្កាជំងឺគ្រោះថ្នាក់បានជាច្រើន។

ការជំនុំជំរះ

ឧបមាថា បុរសដែលមានបំផុតនៅក្នុងក្រុង មិនមានភាពស្មោះត្រង់។ គាត់រកលុយកាក់បានដោយសារការកេងបន្លំ។ ឧទាហរណ៍ បើគាត់លក់គ្រាប់ពូជសម្រាប់ដំណាំក្នុងសួន១ថង់១គីឡូក្រាមឲ្យអ្នករកឃើញគ្រាប់ដុំថ្មនៅបាតក្រោមថង់នោះ។ បើសិនជាអ្នកតវ៉ាអំពីរឿងនោះ គាត់ថាអ្នកជាអ្នកដាក់ដុំថ្មនោះដោយខ្លួនឯង។ គាត់ធ្វើដូច្នេះចំពោះអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកដែរ។

អ្នកទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែដឹងអំពីហេតុការណ៍ដែលកើតឡើង អ្នកសុំឲ្យចៅក្រមដែលនៅជិតបំផុតជួយដល់អ្នក។ នៅតុលាការ បុរសអ្នកមានអះអាងថា គ្រប់គ្នាច្រណែននឹងគាត់ ដោយសារតែទ្រព្យសម្បត្តិរបស់គាត់។ ហេតុដូច្នោះហើយ បានជាគ្រប់គ្នាប្រឆាំងជំទាស់នឹងគាត់។ គាត់ថា អ្នកទាំងអស់គ្នាព្យាយាមបង្កាច់បង្ខូចគាត់ឲ្យអាក្រក់។

តុលាការសម្រេចក្តីថា អ្នកទាំងអស់គ្នាភូតកុហក។ គាត់ថា បុរសអ្នកមាននោះនិយាយការពិត។ អ្នកហើយនិងអ្នកជិតខាងរបស់ អ្នកទាំងអស់បានខកចិត្ត ប៉ុន្តែតើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានទៅ?

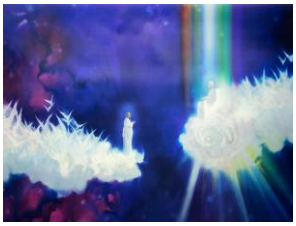
ដើម្បីធ្វើឲ្យបញ្ហាកាន់តែអាក្រក់ អ្នកដឹងថាបុរសអ្នកមានបានបង់លុយកាក់ទៅឲ្យចៅក្រមឲ្យធ្វើការសម្រេចក្តីទៅតាមអ្វីដែលគាត់ចង់បាន។ អ្នកអាចនិយាយបានថា “ធ្វើបែបនោះ មិនត្រឹមត្រូវទេ! បែបនោះ មិនយុត្តិធម៌ទេ! មិនយុត្តិធម៌ទេ!” ហើយបើសិនជាអ្នកបាននិយាយដូច្នោះមែន នោះខ្ញុំត្រូវតែយល់ស្របជាមួយនឹងអ្នកហើយ។

វាជាធម្មជាតិរបស់យើង ដែលចង់ឲ្យមានយុត្តិធម៌គ្រប់យ៉ាងនោះ។ យើងចង់ឃើញយុត្តិធម៌ចំពោះមនុស្សល្អ ហើយទណ្ឌកម្មមានចំពោះមនុស្សអាក្រក់។ ប៉ុន្តែ រឿងរ៉ាវមិនបានបែបហ្នឹងរហូតទេ តើមែនទេ? ជួនកាល វាហាក់ដូចជារឿងរ៉ាវត្រូវបានក្រឡាប់ផ្កាប់ផ្ងារ។ មនុស្សល្អបែរជាត្រូវរងទុក្ខ។ ឯមនុស្សអាក្រក់ទៅជាថ្កុំថ្កើង។ វាស្មុគស្មាញណាស់ មែនអត់?

ព្រះគម្ពីរធានាប្រាប់យើងថា នៅថ្ងៃណាមួយព្រះនឹងរៀបគ្រប់យ៉ាងឲ្យត្រឹមត្រូវវិញ។ សូមស្តាប់: “គឺនៅចំពោះព្រះយេហូវ៉ា ដ្បិតទ្រង់យាងមក ដើម្បីជំនុំជំរះផែនដី ទ្រង់នឹង

ជំនុំជំរះលោកិយ ដោយសេចក្តីសុចរិត ហើយអស់ទាំងសាសន៍ ដោយសេចក្តី ទៀងត្រង់" (ទំនុកតម្កើង ៩៨:៩)។

……………………………………………………………………………………



ព្រះគម្ពីរបានផ្តល់ឲ្យយើងនូវទស្សនៈមួយចំនួនខុសៗគ្នាអំពីលក្ខណៈនៃការជំនុំជំរះ។ នេះគឺជាអ្វីដែលហោរាដានីញ៉ែលបានឃើញវា (ការជំនុំជំរះ)នៅក្នុងសុបិននិមិត្តៈ "...ហើយព្រះដ៏មានព្រះជន្មពីចាស់ បុរាណទ្រង់ក៏គង់លើ ហើយទាំងម៉ឺនទាំងសែនក៏ឈរនៅចំពោះទ្រង់។ នោះការវិនិច្ឆ័យបានរៀបចំជាស្រេច ឯបញ្ជីទាំងប៉ុន្មានបានបើកឡើងហើយ" (ដានីញ៉ែល ៧:៩,១០)។

ចាំមើល តើមានហេតុការណ៍អ្វីកើតឡើងបន្ទាប់មកទៀតៈ "ខ្ញុំក៏ឃើញក្នុងការជាក់ស្តែងពេលយប់នោះ មាន១អង្គដូចជាមនុស្សជាតិ ទ្រង់យាងមកក្នុងពពកឰដ៏អាកាស ទ្រង់យាងមកឯព្រះដ៏មានព្រះជន្មពីបុរាណនោះ ហើយមានគេនាំចូលទៅចំពោះព្រះអង្គ" (ដានីញ៉ែល ៧:១៣)។

……………………………………………………………………………………

អ្នកអាចនឹងឆ្ងល់ថា "តើព្រះយេស៊ូ ដែលជាព្រះរាជបុត្រានៃព្រះ ធ្វើអ្វីនៅកន្លែងជំនុំជំរះនោះ?" មិត្តអើយ ទ្រង់គង់នៅទីនោះ ដើម្បីអ្នកនិងខ្ញុំ។ សូមស្តាប់ៈ "យើងមានព្រះដ៏ជាជំនួយ១អង្គហើយ ដែលទ្រង់គង់នៅចំពោះព្រះ វរបិតា គឺជាព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទជាព្រះដ៏សុចរិត..." (យ៉ូហានទី១ ២:១)។

ទ្រង់គង់នៅទីនោះ ដើម្បីការពារអ្នកមានបាបដូចជាអ្នក ហើយនិងខ្ញុំដែលបានទទួលយកទ្រង់ធ្វើជាព្រះអង្គសង្គ្រោះ។

តើអ្នកមានសំគាល់ផ្នែកដែលនិយាយអំពីបញ្ជី ដែរឬទេ? សូមស្តាប់ម្តងទៀតៈ

"នោះ ការវិនិច្ឆ័យបានរៀបចំជាស្រេច ឯបញ្ជីទាំងប៉ុន្មានបានបើកឡើង" (ដានីញ៉ែល ៧:១០)។

ការពិតទៅ សៀវភៅទាំងនេះមានផ្ទុកកំណត់ត្រាអំពីជីវិតរបស់យើង។ សូមស្តាប់ៈ

"ពីព្រោះព្រះទ្រង់នឹងនាំគ្រប់ការទាំងអស់មកដើម្បីជំនុំជំរះ ព្រមទាំងអ្វីៗដែល លាក់កំបាំងផង ទោះល្អឬអាក្រក់ក្តី" (សាស្តា ១២:១៤)។

……………………………………………………………………………………

ឧបមាថា អ្នកមានអ្នកជិតខាង ដែលអ្នកស្គាល់ច្បាស់។ អ្នកដឹងគ្រប់រឿង អាថ៌កំបាំងអំពីនាង។ អ្នកដឹងអំពីរឿងខុសឆ្គងដែលនាងបានប្រព្រឹត្ត។ អ្នកឆ្ងល់ថា តើព្រះដឹងរឿងគ្រប់យ៉ាងអំពីនាងឬអត់។ ប្រហែលជា ទ្រង់បានភ្លេចរឿងអ្វីមួយ ហើយទ្រង់អាចនឹងច្រឡំឲ្យនាងចូលនគររបស់ទ្រង់។

ឥឡូវ ឧបមាថា អ្នកអាចទៅនគរឋានសួគ៌ ដើម្បីឆែកមើលបញ្ជី។ អ្នកចង់ដឹងច្បាស់ថា កំណត់ត្រាអំពីអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកបានចប់សព្វគ្រប់។ អ្នកចូលទៅសាលាក្តីនៅឋានសួគ៌ ហើយសុំអនុញ្ញាតមើលបញ្ជីអំពីជីវិតរបស់នាង។ ទេវតាបានយកបញ្ជីនោះមកឲ្យអ្នក។ ពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមអានវា អ្នកដឹងថាបញ្ជីនេះមិនទាន់ចប់សព្វគ្រប់នៅឡើយទេ។

អ្នកចាំបានថា អ្នកជិតខាងរបស់អ្នកចូលចិត្តនិយាយដើមគេ ហើយជាច្រើនដងដើមដែលនាងនិយាយនោះ មិនពិតឡើយ។ អ្នកចាំថា នាងមិនស្មោះត្រង់ជាមួយនឹងប្តីឡើយ។ អ្នកចាំបានថា នាងអួតអំពីរឿងយករបស់មកពីផ្សារដោយមិនឲ្យលុយកាត់អ្នកលក់។

អ្នកចាំនូវអំពើបាបរបស់នាងជាច្រើន។ ប៉ុន្តែ នៅក្នុងបញ្ជីកំណត់ត្រានោះ មិនមានសរសេរអំពីអំពើបាបទាំងនោះរបស់នាងឡើយ។ តែបែរជាមានកំណត់ត្រា ល្អៗអំពីនាងទៅវិញ។ អ្នកប្រាប់ខ្លួនឯងថា ច្បាស់ជាមានការយល់ច្រឡំអ្វីមួយហើយ។ អ្នកសប្បាយចិត្ត ដែលអ្នកបានមកដោះស្រាយរឿងរ៉ាវនោះ។

អ្នកនិយាយទៅកាន់ទេវតាដែលបានយកបញ្ជីកំណត់ត្រាមកឲ្យអ្នក។ អ្នកនិយាយថា “កំណត់ត្រានេះមានកំហុសច្រើនណាស់។ ខ្ញុំស្គាល់អ្នកជិតខាងខ្ញុំច្បាស់ណាស់ ហើយបញ្ជីនេះខុស។ វាធ្វើឲ្យនាងដូចជាមនុស្សបរិសុទ្ធ។ តែជឿខ្ញុំចុះ នាងមិនមែនជាមនុស្សបរិសុទ្ធទេ។”

ទេវតានោះ គួរសមណាស់ ហើយសុំឲ្យអ្នកចាំ។ ២ទៅ៣នាទី ក្រោយមក ទេវតាក៏យកបញ្ជីកំណត់ត្រាមួយទៀតមក។ វាបានបើកទៅទំព័រដែលសរសេរអំពីអំពើបាបនៃអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក។ ចំណុចទាំងអស់នោះ មាននៅទីនោះទាំងអស់។ អ្នកដឹងនូវចំណុចខ្លះៗ ប៉ុន្តែក៏មានចំណុចផ្សេងៗជាច្រើន។ ទេវតាសួរថា ឥឡូវនេះ តើអ្នកស្កប់ចិត្តហើយឬនៅ ហើយអ្នកឆ្លើយថា “ស្កប់ហើយ”។

បន្ទាប់មក អ្នកបិទបញ្ជីកំណត់ត្រា ហើយមើលទៅក្រប។ ឈ្មោះអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក មិននៅទីនោះទេ។ មានឈ្មោះមួយទៀតនៅទីនោះ។ “ព្រះយេស៊ូ”។ អ្នកច្របូកច្របល់មួយស្របក់។

ទេវតានិយាយថា “អ្នកជិតខាងរបស់អ្នក បានទទួលយកព្រះយេស៊ូ ជាព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់នាង។ នាងបានសារភាពបាបរបស់នាង ហើយសុំការអភ័យទោស។ ព្រះយេស៊ូ អភ័យទោសឲ្យបាបគាត់ទាំងអស់។ ទ្រង់ទទួលយកនូវរាល់អំពើបាប ដាក់នៅ

ក្នុងបញ្ជីកំណត់ត្រារបស់ទ្រង់។ ទ្រង់ត្រូវបានផ្តន្ទាទោសចំពោះបាបទាំងនោះ នៅពេលដែលទ្រង់សុគត់នៅលើឈើឆ្កាង។ ហើយទ្រង់ដាក់សេចក្តីសុចរិតរបស់ទ្រង់នៅពីលើកំណត់ត្រារបស់នាង។ នាងមិនខ្លាចការជំនុំជំរះឡើយ ពីព្រោះព្រះយេស៊ូ ត្រូវបានទទួលការកាត់ទោសជំនួសនាងរួចហើយ។"

មិត្ត នៅពេលដែលបញ្ជីកំណត់ត្រានៃជីវិតរបស់ខ្ញុំបើកឡើងនៅក្នុងការជំនុំជំរះ ខ្ញុំមិនចង់ឲ្យអ្នកណាឃើញអំពើបាបរបស់ខ្ញុំឡើយ។ ខ្ញុំចង់ឲ្យព្រះយេស៊ូយកវាទៅដាក់ក្នុងបញ្ជីកំណត់ត្រារបស់ទ្រង់ ហើយឲ្យខ្ញុំនូវកំណត់ត្រាដ៏ល្អឥតខ្ចោះរបស់ទ្រង់។ ពីព្រោះថា បើសិនជាខ្ញុំត្រូវកាត់ទោសទៅតាមអំពើបាបរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំច្បាស់ជាបរាជ័យដោយគ្មានសង្ឃឹមថា បានជីវិតអស់កល្បជាមិនខានឡើយ។

....

នៅក្នុងការជំនុំជំរះ ព្រះយេស៊ូគង់នៅទីនោះដើម្បីការពារគ្រប់អស់អ្នកដែលបានទទួលយកទ្រង់ជាព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់ពួកគេ។ សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ទ្រង់មានបន្ទូលថា "ខ្ញុំបានយកអំពើបាបរបស់គេចូលក្នុង កំណត់ត្រារបស់ខ្ញុំហើយ។ ខ្ញុំបានទទួលយកទោសទាំងនោះកាលនៅលើឈើឆ្កាង។ ខ្ញុំបានផ្តល់សេចក្តីសុចរិតរបស់ខ្ញុំឲ្យទៅគេ។ គេនឹងបានរង្វាន់របស់ខ្ញុំ។ គឺជីវិតអស់កល្ប។"

ចំពោះយើង សំណួរដ៏ធំអំពីការជំនុំជំរះគឺ តើយើងបានទទួលយកព្រះយេស៊ូជាព្រះអង្គសង្គ្រោះហើយឬនៅ? ការជំនុំជំរះ គឺមិនមែនអំពីចំនួននៃអំពើល្អដែលយើងបានធ្វើនោះទេ។ វាមិនមែនអំពីអំពើល្អរបស់ យើងអាចលុបលាងអំពើបាបរបស់យើងនោះទេ។ គឺអំពីព្រះយេស៊ូ។ តើយើងបានធ្វើអ្វីខ្លះអំពីទ្រង់?

សូមឲ្យយើងយល់ច្បាស់នៅលើចំណុចនេះ : យើងមិនមែនបានសង្គ្រោះដោយសារអត្តចរិតល្អនោះទេ។ សេចក្តីសង្គ្រោះរបស់យើង គឺជាអំណោយមកពីព្រះជាម្ចាស់។ ពាក្យព្រះគម្ពីរសម្រាប់អំណោយនោះគឺ "ព្រះគុណ"។ អ្នកមិនអាចទិញព្រះគុណបានទេ។ អ្នកមិនអាចរកវាបានទេ។ បើសិនជាអ្នកអាច វានឹងលែងជាព្រះគុណទៀតហើយ។

មែនហើយ ព្រះចង់ឲ្យយើងល្អ មានចិត្តសប្បុរស ស្មោះត្រង់ និងយុត្តិធម៌។ នោះគឺជាគម្រោងការរបស់ទ្រង់ កាលទ្រង់បង្កើតអាដាម និងអេវ៉ា។ ហើយបើយើងបានធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវអំពីព្រះយេស៊ូ នោះយើងនឹងចង់ធ្វើតាមគម្រោងការរបស់ព្រះជាមិនខាន។ ហេតុអ្វី? គឺដើម្បីបានព្រះពរដល់ខ្លួនឯង ហើយនិងមនុស្សដទៃទៀត។ ដើម្បីជារបៀបបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់របស់យើងចំពោះព្រះជាម្ចាស់។ ជារបៀបបង្ហាញថា យើងជឿផ្លូវរបស់ទ្រង់ គឺល្អបំផុត។

តែមិត្តអើយ តើយើងអាចធ្វើវាបានដោយរបៀបណា? តើយើងអាច ធ្វើតាម ឬស្តាប់បង្គាប់ទ្រង់បានដោយរបៀបណា? យើងធ្លាប់ធ្វើរឿងអាក្រក់ៗ។ យើងមាន ទម្លាប់អាក្រក់ៗ យើងមានអំពើបាបដែលយើងចូលចិត្ត។ យើងមានសេចក្តីល្បួងដែល ទាក់ទាញយើងទៅខុសទិសដៅ។ ចូរកុំ បាក់ទឹកចិត្ត។

…………………………………………………………………………………………

យើងអាចទៅឯព្រះជាម្ចាស់នៅក្នុងការអធិស្ឋាន ហើយសុំទ្រង់ផ្តល់ឲ្យយើងនូវអំណោយមួយទៀត គឺព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធ។ ព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធនឹងចូលមកក្នុងចិត្តយើង ដើម្បីផ្លាស់ប្រែយើង។ ទ្រង់នឹងជួយយើងយកឈ្នះលើសេចក្តីល្បួង ហើយដាកចេញពីអំពើបាប។ ព្រះគម្ពីរមានឈ្មោះសម្រាប់ការងារនេះនៃព្រះវិញ្ញាណរបស់ព្រះ។ “កំណើតជាថ្មី”។

មែនហើយ គឺដូចជាយើងកើតជាថ្មីដូច្នោះឯង។ ការងារផ្លាស់ប្តូររបស់ព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធនៅក្នុងជីវិត គឺបញ្ជាក់ពីសេចក្តីសង្គ្រោះរបស់យើង។ វាធានាឲ្យយើងថា យើងនៅខាងត្រូវនៅក្នុងការជំនុំជំរះ។

…………………………………………………………………………………………

យើងមិនត្រូវគិតអំពីការជំនុំជំរះថា ជារឿងវែងឆ្ងាយនាពេលអនាគតនោះទេ។ វាបានចាប់ផ្តើមរួចទៅហើយ។ ហោរាយ៉ូហានប្រាប់យើងនូវអ្វីដែលគាត់បានឃើញ នៅក្នុងសុបិននិមិត្ត៖

“ខ្ញុំក៏ឃើញទេវតា១ទៀត កំពុងហោះកាត់កណ្តាលមេឃ ទាំងមានដំណឹងល្អ ដ៏នៅអស់កល្បជានិច្ច សម្រាប់នឹងថ្លែងប្រាប់ដល់មនុស្សនៅផែនដី គឺដល់គ្រប់ទាំងសាសន៍ គ្រប់ពូជអំបូរ គ្រប់ភាសា ហើយគ្រប់ទាំង គ្រួសារដែរ។ ទេវតានោះបន្លឺសំលេងយ៉ាងខ្លាំងថា “ចូរកោតខ្លាចដល់ព្រះ ហើយសរសើរសិរីល្អរបស់ទ្រង់ចុះ ដ្បិតពេលដែលទ្រង់ត្រូវជំនុំជំរះ នោះបានមកដល់ហើយ ចូរក្រាបថ្វាយបង្គំដល់ព្រះដ៏បង្កើតផ្ទៃមេឃ ផែនដី សមុទ្រ និងរន្ធទឹកទាំងប៉ុន្មានចុះ” (វិវរណៈ ១៤:៦,៧)។

តើអ្នកឃើញទេថា សារនេះមិននិយាយថា “ពេលវេលានៃការជំនុំជំរះរបស់ទ្រង់នឹងមកដល់?” នោះទេ។ តែថា “ពេលវេលានៃការជំនុំជំរះរបស់ទ្រង់បានមកដល់ហើយ។”

ការនេះកើតឡើងមុនទីបំផុតនៃពិភពលោក ខណៈពេលដែលនៅមានជាតិសាសន៍ ពូជអំបូរ ភាសា និងមនុស្សម្នាដែលអាចឮអំពីសារនេះនៅឡើយ។ វាគឺជាសារព្រមានថា នៅមានពេលវេលាសម្រាប់ឲ្យមនុស្សរៀបចំខ្លួនឲ្យបានរួចរាល់។

តាមរយៈបទទំនាយរបស់លោកដានីញ៉ែល ការជំនុំជំរះដ៏សំខាន់នេះបានចាប់ផ្តើមរួចហើយ។ ចាប់ពីឆ្នាំ១៨៤៤ តទៅ ព្រះជាម្ចាស់ ហើយនិងពពួកទេវតាបានត្រួតពិនិត្យបញ្ជី ដើម្បីរៀបចំសម្រាប់ការយាងមកជាលើកទីពីររបស់ព្រះយេស៊ូ។ ព្រះយេស៊ូបានធ្វើគ្រប់យ៉ាងតាមដែលទ្រង់អាច ដើម្បីនាំមនុស្សទាំងឡាយណាដែលឲ្យទ្រង់អភ័យទោសឲ្យ ហើយកែប្រែចិត្ត និងជីវិតទៅឯឋានសួគ៌។ វានៅមិនទាន់ចប់នៅឡើយទេ។ គឺនៅមានពេលសម្រាប់ឲ្យអ្នកទទួលយក ព្រះយេស៊ូជាព្រះអង្គសង្គ្រោះ សារភាពអំពើបាបរបស់អ្នកទៅឯទ្រង់ ហើយទទួលយក ការអភ័យទោស។ ទ្រង់បានសុគត់ជួសបាបរបស់អ្នកហើយ។ ទ្រង់នឹងការពារអ្នកនៅ ក្នុងការជំនុំជំរះក្តី។ សូមស្តាប់៖"ដ្បិតឈ្នួលរបស់អំពើបាប នោះជាសេចក្តីស្លាប់ តែអំណោយទាននៃព្រះវិញ គឺជាជីវិតដ៏នៅអស់កល្បជានិច្ច ដោយព្រះគ្រីស្ទយេស៊ូវ ជាព្រះអម្ចាស់នៃយើងរាល់គ្នា។" (រ៉ូម ៦:២៣)។

តើអ្នកនឹងទទួលយកអំណោយនោះដែរឬទេ នៅថ្ងៃនេះ? បើសិនជាអ្នកនឹងទទួលយក សូមមេត្តាលើកដៃឡើង ហើយឱនក្បាលចុះ ពេលដែលយើងអធិស្ឋានជុំគ្នា។

(សំណើអធិស្ឋាន)

ឱព្រះយេស៊ូ អរព្រះគុណទ្រង់ចំពោះការយកអំពើបាបរបស់ទូលបង្គំ យើងខ្ញុំទៅឯឈើឆ្កាង ហើយទទួលទោសជំនួសយើង។ សូមអរព្រះគុណ ទ្រង់ដែលបានយកទោស និងកំហុសចេញពីពួកទូលបង្គំ ហើយចារសេចក្តីសុចរិតដ៏ឥតខ្ចោះរបស់ទ្រង់នៅក្នុងកំណត់ត្រារបស់ពួកទូលបង្គំ។ អរព្រះគុណទ្រង់ចំពោះគម្រោងនៃសេចក្តីសង្គ្រោះរបស់ទ្រង់ ហើយនិងចំពោះការផ្តល់ឲ្យពួកទូលបង្គំនូវសេចក្តីសន្យាអំពីជីវិតអស់កល្បនៅក្នុងនគររបស់ផងទ្រង់។ សូមមេត្តាបញ្ជូនព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធចូលមកក្នុងចិត្តពួកទូលបង្គំ ដើម្បីកែប្រែពួកទូលបង្គំ ហើយនិងផ្តល់ឲ្យពួកទូលបង្គំនូវជ័យជំនះលើអំពើបាបនៅក្នុងជីវិតពួកទូលបង្គំ។ ពួកទូលបង្គំចង់រស់នៅក្នុងផ្លូវដែលបំពេញ ព្រះទ័យទ្រង់ និងផ្តល់ការគោរពដល់ទ្រង់។ អរព្រះគុណទ្រង់ ចំពោះការស្តាប់ និងឆ្លើយតបនឹងសេចក្តីអធិស្ឋានរបស់ពួកទូលបង្គំ។ ពួកទូលបង្គំទូលសូមគ្រប់កិច្ចការ ទាំងនេះនៅក្នុងព្រះនាមបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់។ អាម៉ែន។

<u>ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ</u>៖

លេវីវិន័យ ១៦:៣០	ដានីញ៉ែល ៨:១៤,២៦,២៧	ម៉ាថាយ ១០:៣២,៣៣
ហេព្រើរ ៧:២៥	ទំនុកតម្កើង ៥៦:៨	ដានីញ៉ែល ៨:២៦,២៧
ម៉ាថាយ ១២:៣៦,៣៧	ហេព្រើរ ៨:១,២	ទំនុកតម្កើង ៩៦:១១-១៣
ដានីញ៉ែល ៩:១៩,២៤,២៥	ម៉ាថាយ ១៦:២៧	ហេព្រើរ ៩:១១,១២,២៤
សាស្តា ១១:៩	ម៉ាឡាគី ៣:១៦	រ៉ូម ១៤:១២

យ៉ាកុប ២:១១,១២	សាស្តា ១២:១៣	កិច្ចការ ១៧:៣១
កូរិនថូសទី១ ៤:៥	វិវរណៈ ១៤:១៤,១៥	អេសេគាល ៥:៦
ម៉ាថាយ ៧:២១	កូរិនថូសទី២ ៥:១០	

លំនាំពិភាក្សា

ការរំខានរបស់ពពួកព្រូន

១. តើព្រូនបរាសិតចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សបានដោយរបៀបណា?

២. តើព្រូនវាបង្កបញ្ហាអ្វីខ្លះនៅក្នុងរាងកាយ?

៣. តើអ្នកអាចទប់ស្កាត់កុំឲ្យព្រូនចូលទៅក្នុងរាងកាយបានដោយរបៀបណា?

ការជំនុំជំរះ

១. តើអ្នកណានៅជាមួយនឹងព្រះ - ព្រះដ៏មានព្រះជន្មពីចាស់បុរាណ - នៅពេលជំនុំជំរះដ៏ធំ?

- ដានីញ៉ែល ៧:៩,១០

២. តើអ្នកណាជាមេធាវីរបស់យើងនៅពេលជំនុំជំរះក្តី?

- យ៉ូហានទី១ ២:១

- ដានីញ៉ែល ៧:១៣

៣. តើការជំនុំជំរះក្តីនឹងផ្តោតទៅលើអ្វី?

- សាស្តា ១២:១៤

៤. តើការជំនុំជំរះចាប់ផ្តើមនៅេពលណា?

- វិវរណៈ ១៤:៦

៥. តើអំណោយរបស់ព្រះចំពោះអស់អ្នកដែលទទួលយកព្រះយេស៊ូជាអ្វី?

- រ៉ូម ៦:២៣

មេរៀនសុខភាពទី១០ - សុខភាពធ្មេញ

១. ព្រះគម្ពីរចែករំលែកកំណាព្យស្នេហាដែលស្តេចដ៏ឆ្លាតវៃ គឺស្តេចសាឡូម៉ូន ទ្រង់សរសើរពីសម្រស់របស់ព្រះមហេសីទ្រង់។ ទ្រង់មានបន្ទូលនេះ គឺអំពីធ្មេញៈ

"ធ្មេញឯងដូចជាហ្វូងចៀមដែលទើបនឹងកាត់រោមរួចឡើងមកពីការលាងជំរះវិញ ជាសត្វដែលមានកូនភ្លោះរៀងរាល់តួ ឥតមានណាមួយដែលបាត់កូនឡើយ" (បទចំរៀងសាឡូម៉ូន ៦:៦)។

ស្តេចសាឡូម៉ូនពេញចិត្តនឹងសម្រស់ធ្មេញសស្អាតរបស់មហេសីទ្រង់ ដែលគ្មានបាត់បង់ធ្មេញណាមួយឡើយ។ ចុះអ្នកវិញ តើចង់បានធ្មេញស្អាត ដើម្បីញញឹមទៅឲ្យស្អាតអញ្ចឹងដែរឬទេ?

តើយើងអាចញញឹមបានស្អាតដូចមហេសីរបស់ស្តេចសាឡូម៉ូន ដែរឬទេ?

……………………………………………………………………………………

២. ធ្មេញទឹកដោះចាប់ផ្តើមកកើតនៅក្នុងឆ្អឹងថ្គាមមុននឹងកូនង៉ែតកើត។ ដើម្បីឲ្យធ្មេញទាំងនោះរឹងមាំ ហើយមានសុខភាពល្អ ម្តាយត្រូវការអាហារដែលមានជីវជាតិល្អៗ។

ក្រោយពេលកូនកើតហើយ ម្តាយនៅតែត្រូវការអាហារដែលមានជីវជាតិដែលល្អបំផុត សម្រាប់ឲ្យធ្មេញនោះដុះលូតលាស់។ ហើយមាត់កូនង៉ែតដែលមិនទាន់មានធ្មេញ គឺល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់អាហារដែលល្អឥតខ្ចោះ គឺទឹកដោះម្តាយ។

ធ្មេញទឹកដោះ ជួយត្រួសត្រាយផ្លូវសម្រាប់ធ្មេញស្រុក។ បើធ្វើឲ្យធ្មេញទឹកដោះខូច ក៏វាអាចប៉ះពាល់ដល់ធ្មេញស្រុកដែរ។ ទាំងធ្មេញទឹកដោះ ទាំងធ្មេញស្រុក អាចពុក បើសិនជាបណ្តោយឲ្យកុមារបៅដបទឹកដោះគោ ទឹកផ្លែឈើ ឬភេសជ្ជៈផ្អែមៗ ឬក៏ឲ្យបៅក្បាលដោះ(ធ្វើអំពីជ័រ) និងញុំាស្ករគ្រាប់។ ការញ-ញឹមរបស់ពួកគេនឹងមិនស្អាតឡើយ ហើយធ្មេញរបស់ពួកគេនឹងឈឺ។

……………………………………………………………………………………

៣. ធ្មេញមានឫសវែង ចាក់ចូលយ៉ាងជ្រៅនៅក្នុងឆ្អឹងថ្គាម។ ផ្នែកដែលមើលឃើញ គឺត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយកាចាពណ៌សរឹង ដែលត្រូវជាប់បានមួយជីវិត បើសិនជាថែរក្សាវាបានល្អ។

....

៤. ភ្លែក គឺជាបន្ទះស្អិត ថ្លា ដែលគ្របពីលើធ្មេញរបស់អ្នក។ មានមីក្រុបតូចៗ ដែលមើលមិនឃើញនឹងភ្នែករាប់កោដរស់នៅក្នុងភ្លែកនោះ ហើយវាស៊ីអាហារដែលនៅជាប់នឹងធ្មេញរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីអ្នកហូបអាហាររួច។ ពួកវាចូលចិត្តស៊ីអាហារផ្អែមៗ ដែលជាប់នៅនឹងធ្មេញរបស់អ្នក ដូចជាស្ករគ្រាប់ បង្អែម ទឹកសូដា នំប៉័ងធ្វើអំពីម្សៅមី (សំរិតឲ្យស) ផាស្តា និងនំផ្សេងៗ។ សូម្បីតែអាហារល្អៗដូចជាបាយ ក៏ផ្តល់ជាអាហារឲ្យបាក់តេរីដែរ។

....

៥. ហេតុដូច្នេះហើយ បានជាចាំបាច់ត្រូវសំអាតធ្មេញរបស់អ្នក រៀងរាល់ពេលញ៉ាំអាហាររួច។ វាជារឿងចាំ-បាច់ត្រូវកំចាត់ភ្លែកចេញ។ ច្រាសដុសធ្មេញផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក គឺល្អបំផុត ប៉ុន្តែ បើសិនជាអ្នកមិនមានទេ នេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន: ខ្ពុលមាត់នឹងទឹក។ លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យស្អាតរួចហើយប្រើម្រាមដៃ របស់អ្នកដុសធ្មេញផ្នែកខាងលើ ខាងក្នុង និងខាងក្រៅ បន្ទាប់មក លាងជំរះមាត់ម្តងទៀត។ ដើម្បីឲ្យធ្មេញកាន់តែស្អាត ចូរប្រើថ្នាំដុសធ្មេញ ឬក៏លាយអំបិលជាមួយនឹងម្សៅបេកឃីងសូដា ឬក៏ម្សៅធ្យូង យើងយកវាមកត្រដុសនឹងធ្មេញ។

សម្រាប់ថ្នាំដុសធ្មេញផ្សេងទៀត សាកទំពារឈើ ទោះបីជាវាពិបាកសំអាតផ្ទៃខាងលើទាំងអស់របស់ធ្មេញ។ រុំក្រណាត់គ្រើមនៅចុងម្ខាងឈើ ហើយដុសធ្មេញរបស់អ្នក។ ត្រូវទុកដាក់ក្រណាត់នោះឲ្យបានស្អាត។ សំរួចចុងម្ខាងនៃឈើនោះ ដើម្បីសំអាតតាមចន្លោះធ្មេញនីមួយៗ។

ត្រូវសំអាតកំទេចអាហារចេញពីចន្លោះធ្មេញមួយថ្ងៃម្តងជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយនឹងអំបោះទាក់យកកំទេចអាហារនៅតាមចន្លោះធ្មេញ។ នេះគឺជារឿងចាំបាច់ដែលត្រូវធ្វើ បើសិនជាអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកមានពណ៌ឡើងក្រហម ឬឈឺ។

តើអ្នកដឹងទេថា សូម្បីតែអណ្តាតរបស់អ្នកក៏អាចមានបាក់តេរី(មេរោគ)ដែរ? ចូរសំអាតអណ្តាតរបស់អ្នកនឹងច្រាសដុសធ្មេញ ឬក៏កោសវាថ្នមៗជាមួយនឹងស្លាបព្រា ដើម្បីកាត់បន្ថយមេរោគនៅក្នុងមាត់របស់អ្នក។

....

៦. បាក់តេរី វាស៊ីអាហារនៅលើធ្មេញរបស់អ្នក បង្កើតជាសំណល់អាស៊ីត ដែលបំផ្លាញកាចាធ្មេញ ហើយទីបំផុត ក៏កើតប្រហោង ឬហៅថាដង្កូវស៊ី។ ថ្នាំហ្លួរ៉ាយដ៍ ត្រូវគេដឹងថា អាចជួយធ្វើឲ្យធ្មេញរឹងមាំ ហើយប្រឆាំងទប់ទល់នឹងជំងឺដង្កូវស៊ីធ្មេញបាន។ ថ្នាំនោះ អ្នកធ្វើការផ្នែកសុខភាព ឬគ្រូពេទ្យអាចមាន។

នៅតាមកន្លែងខ្លះ ទឹកមានផ្ទុកសារធាតុហ្លួរ៉ាយដ៍ច្រើន ដែលអាចបណ្តាលធ្វើឲ្យធ្មេញមានពណ៌ត្នោតកាន់ជាប់ជារៀងរហូត។

ត្រូវជួសជុល ឬព្យាបាលធ្មេញដែលមានប្រហោង ឬដង្កូវស៊ី ប៉ះប៉ូវដោយគ្រូពេទ្យជំនាញផ្នែកធ្មេញ ដើម្បីការពារកុំឲ្យប្រហោងនោះកាន់តែធំ ហើយស៊ីរូងចុះកាន់តែជ្រៅ។ បើមិនព្យាបាលទេ ធ្មេញនោះនឹងបង្កជាជំងឺ ហើយធ្វើឲ្យឈឺ។ ជំងឺធ្មេញធ្ងន់ធ្ងរអាចធ្វើឲ្យហើម ឈឺក និងខ្ទុះ ហើយនិងត្រូវព្យាបាលដោយថ្នាំផ្សះ(អង់ទីប៊ីយ៉ូទីក)។

ធ្មេញអាចខូចដោយសារមេរោគ ឬក៏ដោយសារការវាយដំ ធ្វើឲ្យធ្មេញនោះងាប់។ បើធ្មេញនោះនៅតែឈឺចាប់ក្នុងរយៈពេលវែង នោះត្រូវដកចេញ។

ធ្មេញប្រឡាក់ដោយសារតែទល់ថ្នាំជក់ បារី បារីមូរជាមួយនឹងស្លឹកឈើ(ធ្មេញពណ៌ត្នោត) កញ្ឆា (ធ្មេញពណ៌ខៀវ) ស្លឹកម្លូ និងគ្រប់ស្លា (ធ្មេញពណ៌ក្រហម)។ សារធាតុទាំងនេះ ធ្វើឲ្យធ្មេញប្រហោងកាន់តែច្រើន ហើយធ្វើឲ្យធ្មេញបាក់ ក្លិនមាត់មិនល្អ ធ្វើឲ្យកើតកំណកកំបោរនៅតាមជើងធ្មេញ ហើយនិង កើតជំងឺនៅតាមអញ្ចាញធ្មេញ ធ្វើឲ្យកោសិកាមាត់ខូច ហើយនាំឲ្យកើតទៅជាជំងឺមហារីក។

ភ្លេក និងកំទេចអាហារតូចៗ ដែលមិនបានសំអាតចេញពីធ្មេញរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីញ៉ាំអាហាររួច វាឡើងកករឹងនៅពីក្រោមអញ្ចាញធ្មេញ កំណកនោះប្រែទៅជាពណ៌លឿង ហៅថាកំណកកំបោរ។ កំណកកំបោរធ្វើឲ្យរលាកអញ្ចាញ ដូចកំទេចឈើវាកកិតនឹងម្រាមដៃរបស់អ្នក ធ្វើឲ្យឈឺ ហើម និងឡើងក្រហម ហើយចេញឈាម។ វាអាចធ្វើឲ្យអញ្ចាញ និងជាលិកាឆ្អឹងខូច រហូតដល់រង្គើ ហើយត្រូវតែដកយកចេញ។ ដើម្បីរក្សាអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ ហើយធ្មេញរបស់អ្នករឹងមាំ ត្រូវតែឲ្យគ្រូពេទ្យធ្មេញកោសយកកំណកកំបោរនោះចេញ។

....

៧. នេះគឺជាវិធីសាស្ត្រខ្លះៗដើម្បីការពារធ្មេញដ៏មានតម្លៃរបស់អ្នក ៖

ហូបអាហាររុក្ខជាតិ ដែលសំបូរទៅដោយសារធាតុវ៉ែខនិជសម្រាប់ការពារ : អាហារដូចជាគ្រាប់ ធញ្ញជាតិសំរូប សណ្តែក បន្លែពណ៌បៃតង ត្របែក ឃ្វីវី ផ្លែឈើពពួកក្រូចឆ្មារ និងផ្លែប៉េងប៉ោះ។

ត្រូវចេញឲ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

កុំប្រើធ្មេញបើកគំរបដប។

កុំទល់ថ្នាំជក់ ឬក៏ជក់បារី ឬក៏បារីមូរស្លឹក។ ថ្នាំជក់ធ្វើឲ្យធ្មេញកាន់ពណ៌ពីវា ហើយធ្វើឲ្យអញ្ចាញធ្មេញកើតជំងឺ។ វាធ្វើឲ្យខូចកោសិកាមាត់ និងបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីក។

ចៀសវាងកុំហូបស្លឹកម្លូ និងគ្រាប់ស្លា វាធ្វើឲ្យរលាកមាត់ ហើយនិងបំផ្លាញកាចាធ្មេញ។

បើសិនជាអ្នកអាច ចូរទៅជួបពេទ្យធ្មេញ ហើយសំអាតធ្មេញ កោសយកកំណកកំបោរ និងអ្វីដែលកាន់ពណ៌ធ្មេញ ហើយប៉ះប៉ូវធ្មេញដែលប្រហោង ឬដង្កូវស៊ី។

ត្រូវប៉ះប៉ូវធ្មេញ នៅពេលដែលវាចាប់ផ្តើមមានប្រហោង។

ត្រូវហូបទឹកឲ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីបំពេញជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួន ហើយនិងលាងសំអាតធ្មេញ។

សម្រាប់កូនក្មេងជាពិសេស ពន្លឺថ្ងៃជួយធ្វើឲ្យធ្មេញ និងឆ្អឹងរឹងមាំ។

អ្នកមានធ្មេញតែ១សម្រាប់ទេ។ បើអ្នកញ៉ាំអាហារល្អ ហើយនិងថែរក្សាវាបានល្អ វានឹងនៅគង់វង្សបានមួយជីវិតរបស់អ្នក។

គូស្នេហ៍មួយគូ បាននិយាយទៅកាន់គ្នានៅក្នុងសម័យព្រះគម្ពីរថា ៖ "ធ្មេញឯងដូចជាហ្វូងចៀមដែលទើបនឹងកាត់រោមរួចឡើងមកពីការលាងជំរះវិញ ជាសត្វដែលមានកូន ភ្លោះរៀងរាល់គូ ឥតមានណាមួយដែលបាត់កូនឡើយ" (បទចំរៀងសាឡូម៉ូន ៦:៦)។

បញ្ញត្តិរបស់ព្រះជាម្ចាស់

សម័យកាលកន្លងយូរយារណាស់មកហើយ មនុស្សមិនអាចនៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួនតែម្នាក់ឯងបានទេ ព្រោះវាគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ មានមនុស្សចិត្តល្អម្នាក់ បានក្លាយជាស្តេចរបស់ពួកគេ។ ទ្រង់បានប្រមូលពួកប្រជារាស្ត្រឲ្យសាងសង់បន្ទាយមួយ។ ទ្រង់បានធ្វើកំផែងពីថ្មយ៉ាងធំព័ទ្ធជុំវិញទីក្រុង។ គ្រប់គ្នារស់នៅទីនោះជុំគ្នាសប្បាយរីករាយ ដោយសារតែកំផែងនោះផ្តល់នូវសុវត្ថិភាពដល់ពួកគេ។ នៅខាងក្នុងមានបន្ទប់រស់នៅ បន្ទប់ធ្វើការ និងកន្លែងលេង។

ទ្រង់បានមានបន្ទូលប្រាប់ពួកគេថា កុំឲ្យចេញក្រៅកំផែងនោះឲ្យសោះ។ ទ្រង់ជ្រាបថា មានសត្រូវចិត្តឃោរឃៅដែលចង់ចាប់ពួកគេទៅធ្វើជាខ្ញុំកញ្ជះរបស់វា។

ព្រះជាម្ចាស់ គឺមានលក្ខណៈដូចស្តេចអង្គនោះដែរ។ ទ្រង់ស្រឡាញ់យើង ហើយចង់រក្សាយើងឲ្យមានសុវត្ថិភាព។ តែទ្រង់មិនបានដាក់របងដើម្បីការពារយើងនោះឡើយ។ តែទ្រង់បានផ្តល់ច្បាប់(ក្រិត្យវិន័យ)របស់ទ្រង់ឲ្យមកយើងជំនួសវិញ។

....

ព្រះគម្ពីរថែងប្រាប់យើងអំពីច្បាប់នោះ។ ហោរាដ៏ឆ្នើម គឺលោកម៉ូសេ បានឡើងទៅភ្នំស៊ីណាយ ហើយព្រះជាម្ចាស់បានប្រទានឲ្យគាត់ នូវច្បាប់របស់ទ្រង់ក្នុងទម្រង់ជាបញ្ញត្តិដប់ប្រការ។ ព្រះជាម្ចាស់បានចារបញ្ញត្តិដប់ប្រការដោយម្រាមដៃរបស់ទ្រង់នៅលើថ្មពីរផ្ទាំង។ នេះគឺជាអ្វី ដែលព្រះជាម្ចាស់បានចារ ៖ "កុំឲ្យមានព្រះឯណាទៀតនៅចំពោះអញឲ្យសោះ។"

"កុំឲ្យឆ្លាក់ធ្វើរូបណាសម្រាប់ឯងឲ្យសោះ ក៏កុំឲ្យធ្វើរូបណាឲ្យដូចជាអ្វីនៅ ស្ថានសួគ៌ខាងលើ ... ក៏កុំឲ្យក្រាបសំពះនៅចំពោះរបស់ទាំងនោះ ..."

"កុំឲ្យចេញព្រះនាមរបស់ព្រះយេហូវ៉ា ជាព្រះនៃឯងជាអសារឥតការឡើយ ..."

"ចូរឲ្យនឹកចាំពីថ្ងៃឈប់សម្រាក ដើម្បីញែកថ្ងៃនោះចេញជាបរិសុទ្ធ។ ក្នុងរវាង ៦ថ្ងៃនោះត្រូវឲ្យឯងធ្វើអស់ទាំងការរបស់ ឯងចុះ ... តែឯថ្ងៃទី៧ នោះគឺជាថ្ងៃឈប់សម្រាកថ្វាយបង្គំព្រះយេហូវ៉ាជាព្រះនៃឯងវិញ ...។"

"ចូរឲ្យគោរពប្រតិបត្តិដល់ឪពុកម្តាយ ...។"

"កុំឲ្យសំលាប់មនុស្សឲ្យសោះ។"

"កុំឲ្យផិតគ្នាឲ្យសោះ។"

"កុំឲ្យលួចប្លន់ឲ្យសោះ។"

"កុំឲ្យធ្វើជាទីបន្ទាល់ក្លែង ទាស់នឹងអ្នកជិតខាងខ្លួនឲ្យសោះ។"

"កុំឲ្យលោភចង់បានផ្ទះអ្នកជិតខាងខ្លួនឲ្យសោះ ... ឬរបស់អ្វីផងអ្នកជិតខាង ខ្លួនឲ្យសោះ" (និក្ខមនំ ២០:៣-១៧)។

ច្បាប់ដប់ប្រការនេះ គឺជារបងរបស់ព្រះ។ ការប្រតិបត្តិតាមច្បាប់ ឬបញ្ញត្តិរបស់ ទ្រង់ គឺដូចគ្នាទៅនឹងការរស់នៅក្នុងរបងដូច្នោះដែរ។ បើសិនជាគ្រប់គ្នាបានរស់នៅក្នុងរបងនោះ ពិភពលោកនេះនឹងក្លាយជាកន្លែងដ៏អស្ចារ្យ។

យើងទាំងអស់គ្នានឹងថ្វាយបង្គំព្រះពិត១អង្គ។ យើងនឹងមានចិត្តសប្បុរសចំពោះឪពុកម្តាយយើង។ យើងទាំងអស់គ្នានឹងចេះគោរពជីវិតអ្នកដទៃ។ នោះនឹងគ្មានអំពើអសីលធម៌ គ្មានការលួច គ្មានការនិយាយភូតកុហកអំពីមនុស្សដទៃ។ គ្មាននរណាម្នាក់នឹងអង្គុយប្រាថ្នាចង់បាននូវអ្វីដែលមនុស្សដទៃទៀតមាន។

ចំពោះអ្នក តើបែបនោះ ល្អទេ? តើបែបនោះ វាធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាអំពីច្បាប់របស់ព្រះជាម្ចាស់? តើវាល្អ ឬក៏អាក្រក់?

....

តើមានចាំអំពីស្តេច និងបន្ទាយការពាររបស់ទ្រង់ដែរឬទេ? មួយរយៈក្រោយមក ស្តេចបានទតឃើញបុរស ស្ត្រី និងកុមារខ្លះកំពុងមើលពីលើកំផែង ហើយនិងតាមមាត់បង្អួច។ ពួកគេមិនអាចមើលឃើញសត្រូវបាន ពីព្រោះវាកំពុងពួន។

ពួកគេបែរជាមើលឃើញរបស់របរដែលគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ដែលនៅវាយប៉ាយង ខាងក្រោម។ ពួកគេបានមើលឃើញកង់ សម្លៀកបំពាក់ស្អាតៗ គ្រឿងអលង្ការ និងរបស់របរលេងផ្សេងៗទៀត ហាក់ដូចជាមានអ្នកណាម្នាក់ទុកវាចោលទៅវិញ។ ពួកគេបានទូលសុំស្តេចថា "ពួកទូលបង្គំ សុំទៅលេងខាងក្រៅ។ ទូលបង្គំទាំងអស់គ្នាសុំទៅប្រមូលរបស់ល្អៗទាំងនោះបានទេ?"

បើសិនអ្នកជាស្តេចវិញ តើអ្នកចង់ឲ្យពួកគេចេញទៅក្រៅកំផែងការពារដែរឬទេ? អត់ទេ។ អ្នកដឹងហើយថា សត្រូវព្យាយាមបោកបញ្ឆោតពួកគេទេ។ អ្នកត្រូវព្រមានដាស់តឿនពួកគេម្តងហើយម្តងទៀតអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការរស់នៅខាងក្រៅកំផែងការពារ និងនៅកណ្តាលចំណោមសត្រូវ។ ដោយសារអ្នកស្រឡាញ់ពួកគេ អ្នកគ្រាន់តែចង់ឲ្យពួកគេនូវអ្វីៗដែលល្អបំផុតសម្រាប់ពួកគេ។ អ្នកចង់ឲ្យពួកគេស្តាប់តាមការបង្គាប់របស់អ្នក នោះគឺត្រូវនៅខាងក្នុងកំផែងការពារ។

....

តើនោះមិនមែនជាអ្វីដែលព្រះវរបិតារបស់យើងបានធ្វើទេឬ? ទ្រង់ជ្រាបថា អំពើបាបអាចមើលទៅល្អចំពោះពួកយើង។ ទ្រង់ជ្រាបថា យើងអាចទាក់ចិត្តទៅលើរបស់ដែលខុស ឬមិនត្រឹមត្រូវ។ ទ្រង់ជ្រាបថា សាតាំងបានដាក់អន្ទាក់ជាច្រើន ដើម្បីចាប់យើង។

ដូច្នេះ តើព្រះវរបិតារបស់យើងបានធ្វើអ្វី? ទ្រង់បានផ្តល់សារឲ្យយើង នៅក្នុងព្រះបន្ទូលបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់ គឺព្រះគម្ពីរ ដើម្បីបង្រៀនយើង ហើយនិងដាស់តឿនយើង។ ទ្រង់ចង់ការពារឲ្យយើងមានសុវត្ថិភាព។ សូមស្តាប់នូវអ្វីដែលទ្រង់បានមានបន្ទូលអំពីរាស្ត្ររបស់ទ្រង់កាលពីយូរយារ ឬក៏សម័យមុន៖

"ឱបើសិនជាគេមានចិត្តយ៉ាងនោះ ជាដរាបទៅអេះ ដើម្បីឲ្យគេបានកោតខ្លាចដល់អញ ហើយកាន់តាមគ្រប់ទាំងបញ្ញត្តរបស់អញ ប្រយោជន៍ឲ្យគេនិងពួកកូនចៅគេបានសប្បាយនៅជារៀងដរាបទៅ!" (ចោទិយកថា ៥:២៩)។

សព្វថ្ងៃនេះ ទ្រង់ក៏មានព្រះទ័យដូចគ្នាចំពោះយើងដែរ។

តោះ យើងត្រឡប់ទៅរឿងយើងម្តងទៀត។ ឧបមាថា មានមនុស្សខ្លះមករកអ្នក ហើយនិយាយថា "អ្នកមិនមែនជាឪពុកដែលល្អទេ។ អ្នកបង្ខំកូនៗរបស់អ្នកឲ្យរស់នៅ

តែក្នុងរបង។ ពិតជាអាក្រក់ណាស់! ដករបងនោះចេញ ហើយឲ្យពួកគេមានសេរីភាព។”

មិត្តអើយ សព្វថ្ងៃនេះមានមនុស្ស សូម្បីតែអ្នកកាន់សាសនា ក៏គិតថា ព្រះជាម្ចាស់បានដកបញ្ញត្តរបស់ទ្រង់ចេញហើយ។ ពួកគេគិតថា យើងលែងត្រូវការរបងបែបនោះទៀតហើយ។ សូមស្តាប់នូវអ្វីដែលព្រះយេស៊ូបានមានព្រះបន្ទូល អំពីរឿងនោះ ៖

“ប៉ុន្តែ ដែលផ្ទៃមេឃ និងផែនដីបាត់ទៅ នោះងាយជាជាងបាត់ក្បៀស១ ក្នុងក្រឹត្យវិន័យទៅទៀត” (លូកា ១៦:១៧)។

មានន័យថា សូម្បីតែ១ផ្នែកតូចបំផុតរបស់ក្រឹត្យវិន័យនោះ ក៏មិនបានដកចេញ ផង។ វាស្ថិតនៅក្នុងក្រឹត្យវិន័យនោះដដែល ដូចជារបងសម្រាប់ការពារយើង។ តែគួរឲ្យស្តាយមានមនុស្សជាច្រើនបានឡើងលើរបងនោះចូលទៅក្នុងកន្លែងលេងរបស់សាតាំងជាកន្លែងដែលពួកគេត្រូវធ្វើជាខ្ញុំកញ្ជះនៃអំពើបាប។

អ្នកប្រហែលជាមនុស្សម្នាក់នៅក្នុងចំណោមអ្នកទាំងនោះដែរ។ អ្នកប្រហែលជារស់នៅក្រៅការការពារនៃបញ្ញត្តរបស់ព្រះ។ តើមានក្តីសង្ឃឹមអ្វីសម្រាប់អ្នកដែរឬទេ? ប្រាកដជាមាន។

ខ្ញុំសូមប្រាប់អ្នកនូវរឿងមួយទៀត។ វាមិនមែនជារឿងពិតទេ តែវាមានមេរៀនល្អសម្រាប់យើងទាំងអស់គ្នា។

....

កាលពីព្រេងនាយ មានព្រះអង្គម្ចាស់ក្សត្រី ដែលជាបុត្រីតែមួយរបស់ព្រះមហាក្សត្រ ហើយនិងព្រះមហាក្សត្រីយ៉ានី។ ពិតណាស់ ព្រះបិតា ហើយនិងព្រះមាតាទ្រង់បានទំរើសទ្រង់។ ទ្រង់បាននូវអ្វីដែលទ្រង់ចង់បាន។ ទ្រង់ធំឡើង ជឿជាក់ថា ទ្រង់សំខាន់ ហើយពិសេសជាងគេនៅក្នុងពិភពលោក។

គួរឲ្យស្តាយ ទ្រង់មានព្រះទ័យក្រោធ(ខឹង)អាក្រក់ណាស់។ បើសិនជាមាននរណាម្នាក់មិនយល់ស្របនឹងទ្រង់ទេ ទ្រង់នឹងក្រោធ ហើយស្រែក ហើយទន្រ្ទាំព្រះបាទាទ្រង់។ ទ្រង់នឹងធ្វើបែបនេះ បើសិនជាអ្នកណាហ៊ានកែតម្រូវ ឬរិះគន់ស្តីបន្ទោសទ្រង់។

នៅទីបំផុត គ្រប់គ្នាយល់ស្របថាមិនធ្វើ ឬនិយាយអ្វីដែលធ្វើឲ្យទ្រង់ខកព្រះទ័យឡើយ។ ពួកគេគ្រាន់តែទូលប្រាប់ទ្រង់ថា ទ្រង់ពិតជាឆ្លាត មានទេពកោសល្យ ហើយនិងមានសម្ផស្សស្រស់ស្អាតតែប៉ុណ្ណោះ។

ថ្ងៃមួយ មានឈ្មួញម្នាក់បានចូលមកក្នុងក្រុង ហើយបានលក់កញ្ចក់ដ៏មានតម្លៃមួយឲ្យព្រះបុត្រីនោះ។ កញ្ចក់នោះមានស៊ុមពណ៌មាស។ ទ្រង់មានមោទនភាពចំពោះកញ្ចក់នោះណាស់ ហើយក៏បានបង្ហាញដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលទ្រង់បានជួប។ ពួកគេ

នឹងនិយាយថា “អូ ព្រះនាង កញ្ចក់នោះពិតជាស្អាតមែន។ វាច្បាស់ជាកញ្ចក់ដែលអស្ចារ្យជាងគេបំផុតនៅក្នុងលោកនេះ។”

បន្ទាប់មក នៅថ្ងៃមួយ ព្រះនាងក៏គង់នៅតែអង្គឯងជាមួយនឹងកញ្ចក់របស់ទ្រង់។ ទ្រង់ក៏កោតសរសើរស៊ុមដែលមានពណ៌មាសនោះ ដូចដែលទ្រង់ធ្លាប់ពោលសរសើរ។ បន្ទាប់មក ទ្រង់ក៏បានធ្វើរឿងមួយដែលទ្រង់មិនធ្លាប់បានធ្វើពីមុនមក។ ទ្រង់បានទតមើលចំទៅក្នុងកញ្ចក់នោះ។

ទ្រង់មានការភ្ញាក់ផ្អើល ហើយខ្លាច។ ព្រះភ័ក្ត្រទ្រង់រមួលទៅជាខ្ញួញ អាក្រក់មើលណាស់។ នាសា(ច្រមុះ) ទ្រង់រីកធំខ្លាំង ហើយព្រះនេត្រទ្រង់រួមតូចខ្លាំង។ ព្រះកាណ៌ (ត្រចៀក) ទ្រង់ឡើងត្រង់ចេញមកក្រៅ។ ទ្រង់គឺជាមនុស្សដែលមានសម្ផស្សដ៏សែនអាក្រក់ ដែលទ្រង់មិនធ្លាប់ឃើញ។ តាំងពីពេលនោះមក ទើបទ្រង់ជ្រាបពីការពិតអំពីរូបអង្គទ្រង់។

……………………………………………………………………………

មិត្តអើយ បញ្ញត្តរបស់ព្រះ គឺដូចជាកញ្ចក់អញ្ចឹង។ វាបង្ហាញយើងពីការពិតអំពីខ្លួនឯង។ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេច?

ចូរគិតអំពីព្រះរាជបុត្រីម្ដងទៀត។ តើទ្រង់អាចធ្វើឲ្យអង្គទ្រង់ស្អាត ដោយបំបែកកញ្ចក់ចោលឬ? តើធ្វើបែបនោះ នឹងធ្វើឲ្យនាសាទ្រង់តូច ហើយព្រះនេត្រទ្រង់ធំជាងមុន ហើយព្រះកាណ៌ទ្រង់សំប៉ែតឬ?

(សូម ផ្អាកបន្តិច) ប្រាកដណាស់ មិនអាចទេ។

ចុះយើងវិញ? បើសិនជាយើងបំផ្លាញបញ្ញត្តរបស់ព្រះ តើវាធ្វើឲ្យយើងល្អប្រសើរឡើងដែរឬទេ? អត់ទេ។ យើងនឹងនៅតែអ្នកមានបាបដដែល។

ហើយការពិតនោះគឺ ទាំងកញ្ចក់ ហើយនិងច្បាប់ ឬបញ្ញត្ត គ្មានអំណាចផ្លាស់ប្ដូរអ្វីអំពីយើងឡើយ។

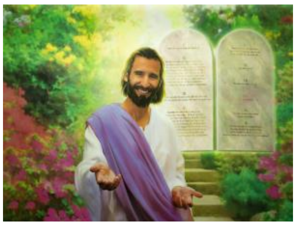
ដូចជាកញ្ចក់ដែរ ច្បាប់ឬបញ្ញត្តិគ្រាន់តែជួយយើងឲ្យដឹងពីការពិត អំពីខ្លួនយើង។ នេះគឺជាអ្វីដែលព្រះគម្ពីរចែង ៖ “ដ្បិតក្រឹត្យវិន័យគ្រាន់តែសំដែងឲ្យស្គាល់អំពើបាបប៉ុណ្ណោះ” (រ៉ូម ៣:២០)។

កាលណាកញ្ចក់នៃច្បាប់បញ្ជាក់ប្រាប់យើងអំពីអំពើបាបកម្មរបស់យើង នោះយើងនឹងដឹងពីមូលហេតុដែលយើងត្រូវការព្រះអង្គសង្គ្រោះ។

ប៉ុន្តែ បញ្ញត្តឬច្បាប់មិនអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាបាបរបស់យើងបានឡើយ។ វាមិនអាចជួយយើងឲ្យរួចពីឈ្នួលនៃអំពើបាប ដែលជាទោសនៃសេចក្ដីស្លាប់នោះឡើយ។ វាមិនអាចផ្ដល់ឲ្យយើងនូវអំណាច ដើម្បីយកឈ្នះលើអំពើបាប ឬក៏ដកយកទោសកំហុសចេញបានឡើយ។ ហើយទោះជាយើងខំធ្វើអំពើល្អនាពេលខាងមុខ

ច្រើនប៉ុនណាក៏ដោយ ក៏មិនអាចនឹងលុបអំពើបាបដែលយើងបានប្រព្រឹត្តកាលពីពេលកន្លងមកបានដែរ។

……………………………………………………………………………………



ហេតុនោះហើយបានជាយើងត្រូវការព្រះយេស៊ូ។ ចូរចងចាំថា ទ្រង់ទទួលកំហុសនូវរាល់អំពើបាបរបស់យើង ហើយបានបង់ថ្លៃលោះ ទោសកំហុសនោះ ឲ្យយើង។ នៅពេលដែលយើងទទួលយកទ្រង់ជាព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់យើង ហើយលន់តួទោសសុំនូវការអភ័យទោស នោះយើងទទួលបាន។ តែមានច្រើនទៀត។ ព្រះជាម្ចាស់ប្រទានអំណាចឲ្យយើងរក្សាបញ្ញត្តរបស់ទ្រង់។ ទ្រង់បានសន្យាថា៖

"អញនឹងដាក់ក្រឹត្យវិន័យអញនៅក្នុងគំនិតគេ ហើយនិងកត់ទុកនៅក្នុងចិត្តគេផង..." (ហេព្រើរ ៨:១០)។

នោះគឺជាការផ្លាស់ប្តូរដែលយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវការ។ បញ្ញត្ត ឬក្រឹត្យវិន័យរបស់ព្រះលែងសូវជារបង ហើយវាកាន់តែក្លាយទៅជាផ្នែកមួយនៃធម្មជាតិរបស់យើង។

មិត្តអើយ រឿងនេះជារឿងសំខាន់ ៖ ទាំងការអភ័យទោសចំពោះអំពើបាប និងអំណាចដើម្បីប្រតិបត្តិតាមក្រឹត្យវិន័យ មកជាអំណោយមក ពីព្រះជាម្ចាស់។ នេះគឺជាអ្វីដែលយើងមិនអាចរកបាន។ វាគឺជាព្រះគុណ។ គឺយើងបានមកដោយមិនចាំបាច់បង់ថ្លៃ ពេលដែលយើងសុំវាភ្លាម។ តើយើងមិនស្រឡាញ់ព្រះជាម្ចាស់ដែលបានធ្វើអ្វីៗយ៉ាងច្រើនឲ្យយើង យ៉ាងដូចម្តេចទៅ?

ព្រះយេស៊ូសូមឲ្យយើងបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់របស់យើងចំពោះទ្រង់ ដោយការរក្សាបញ្ញត្តិរបស់ទ្រង់៖ "បើអ្នករាល់គ្នាស្រឡាញ់ខ្ញុំ ចូរកាន់តាមបញ្ញត្តរបស់ខ្ញុំចុះ" (យ៉ូហាន ១៤:១៥)។

ដោយសារព្រះគុណដែលព្រះជាម្ចាស់ផ្តល់ឲ្យ យើងអាចគោរពតាមបាន។

ព្រះគម្ពីរវិវរណៈ ពិពណ៌នាអំពីមនុស្សដែលបានត្រៀមខ្លួនជួបព្រះយេស៊ូនៅ ពេលដែលទ្រង់យាងមកជាលើកទីពីរ។ សូមស្តាប់៖ "...នេះហើយជាសេចក្តីអត់ធ្មត់របស់ពួកបរិសុទ្ធ ដែលកាន់តាមបញ្ញត្តរបស់ព្រះ ហើយមានសេចក្តីជំនឿដល់ព្រះយេស៊ូ" (វិវរណៈ ១៤:១២)។

តើអ្នកចង់ត្រៀមខ្លួនដើម្បីជួបព្រះយេស៊ូដែរឬទេ? តើអ្នកចង់បានការអភ័យទោសដែរឬទេ? តើអ្នកចង់យកឈ្នះលើអំពើបាបនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដែរ ឬទេ? អ្នកអាចខ្សោយ តែព្រះយេស៊ូខ្លាំង។ មិនថាអ្នកបរាជ័យប៉ុន្មានដង កាលពីពេល កន្លងមក ព្រះយេស៊ូអញ្ជើញអ្នកឲ្យចាប់ផ្តើមជីវិតជាថ្មីជាមួយនឹងទ្រង់នៅថ្ងៃនេះ។

តើអ្នកចង់ក្រោកឈរ ហើយនិយាយថា "ឱព្រះវរបិតា ទូលបង្គំចង់ទទួលយកអំណោយនៃព្រះគុណរបស់ទ្រង់នៅថ្ងៃនេះ ដែរឬទេ? តើអ្នកចង់ឲ្យទ្រង់អភ័យទោស

ឲ្យអ្នក ហើយចារក្រឹត្យវិន័យរបស់ទ្រង់នៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកដែរឬទេ? បើនោះជាសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក សូមមេត្តាឈរជាមួយនឹងខ្ញុំ ហើយឱនក្បាលចុះដើម្បីអធិស្ឋាន។

(សំណើអធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតា សូមអរព្រះគុណទ្រង់ដែលបានស្រឡាញ់ពួកទូលបង្គំយ៉ាងខ្លាំង ដល់ថ្នាក់បញ្ជូនព្រះរាជបុត្រារបស់ទ្រង់ឲ្យមកសុគត់ជួសអំពើបាបទូលបង្គំ។ សូមមេត្តាអភ័យទោសបាបរបស់ទូលបង្គំយើងខ្ញុំ ហើយដាក់ច្បាប់របស់ទ្រង់នៅក្នុងចិត្តរបស់ពួកទូលបង្គំ។ សូមជួយឲ្យពួកទូលបង្គំ គោរពស្រឡាញ់ច្បាប់របស់ទ្រង់។ សូមធ្វើឲ្យទូលបង្គំយល់ព្រមគោរពប្រតិបត្តិតាម។

សូមទ្រង់យាងមកឆាប់ៗម្តងទៀត ដើម្បីសង្គ្រោះពួកទូលបង្គំទៅឯនគររបស់ផងទ្រង់។ ហើយនៅពេលដែលទ្រង់យាងមក សូមឲ្យពួកទូលបង្គំស្ថិតនៅក្នុងចំណោមអស់អ្នកដែលបានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ ហើយរង់ចាំការយាងត្រឡប់មកវិញរបស់ទ្រង់។ សូមមេត្តាជួយពួកទូលបង្គំឲ្យស្ថិតនៅក្នុងចំណោមពួកអ្នកដែលរក្សាបញ្ញត្តរបស់ព្រះ ហើយនិងមាន សេចក្តីជំនឿលើព្រះយេស៊ូ។ ពួកទូលបង្គំទូលសូមនូវព្រះពរទាំងអស់នេះនៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

<u>ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ</u>៖

លោកុប្បត្តិ ៤:៦,៧	ទំនុកតម្កើង ១៩:៧	យ៉ូហាន ៣:១៦
កូរិនថូសទី១ ១៤:៣៣	លោកុប្បត្តិ ២៦:៥	ទំនុកតម្កើង ១០៣:២០
យ៉ូហាន ១៤:១២	កាឡាទី ៣:២១	លោកុប្បត្តិ ៣៩:៩
សុភាសិត ១៦:២៥	យ៉ូហាន ១៥:១០	អេភេសូរ ២:៨,៩
និក្ខមនំ ១៦:២៨,៣០	ហូសេ ៨:៧	រ៉ូម ៩:១៥
ធីម៉ូថេទី២ ៤:៣,៤	និក្ខមនំ ២០:២	ម៉ាថាយ ២២:៣៧-៤០
រ៉ូម ៦:១,២,២៣	វិវរណៈ ១២:៧-៩,១៧	និក្ខមនំ ៣១:១៨
ម៉ាថាយ ២៦:៣៩	រ៉ូម ៧:៧	

លំនាំពិភាក្សា

សុខភាពធ្មេញ

១. តើមានអ្វីខ្លះដែលបំផ្លាញធ្មេញទឹកដោះ?

២. ចូរប្រាប់ពីវិធីសំអាតធ្មេញរបស់អ្នកចំនួនពីរ ឬបីរបៀប។

៣. តើអ្នកអាចការពារធ្មេញរបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យវានៅគង់វង្សបានមួយជីវិតរបស់អ្នកបានដោយរបៀបណា?

បញ្ញត្តិរបស់ព្រះជាម្ចាស់

១. ហេតុអ្វីបានជាព្រះចង់ឲ្យរាស្ត្ររបស់ទ្រង់រក្សាបញ្ញត្តរបស់ទ្រង់?

- ចោទិយកថា ៥:២៩

២. តើបញ្ញត្តរបស់ព្រះបានផ្លាស់ប្តូរ ឬក៏ដកចេញឬ?

- លូកា ១៦:១៧

៣. តើជីវិតនឹងប្រសើរចំពោះយើងដែរឬទេ បើសិនជាយើងមិនមានបញ្ញត្តរបស់ព្រះ?

- រ៉ូម ៣:២០

៤. តើព្រះជាម្ចាស់ជួយយើងឲ្យគោរពប្រតិបត្តតាមក្រឹត្យវិន័យឬច្បាប់របស់ទ្រង់ ដោយរបៀបណា?

- ហេព្រើរ ៨:១០

៥. តើមានសំអាងអ្វីដែលធ្វើឲ្យយើងស្រឡាញ់ព្រះជាម្ចាស់?

- យ៉ូហាន ១៤:១៥

- វិវរណៈ ១៤:១២

មេរៀនសុខភាពទី១១ - ថ្នាំជក់

១. មានគិលានុបដ្ឋាយិកា(គ្រូពេទ្យស្រី) សម្លឹងមើលតាមបង្អួចមន្ទីរពេទ្យ បានឃើញកូនក្មេងប្រាំមួយនាក់

កំពុងតែពួន ហើយកំពុងតែព្យាយាមជក់បារី។ ពួកគេមានបញ្ហាក្នុងការអុចបារី ពួកគេឈ្លក់ ហើយក្អក តែពួកគេនៅតែព្យាយាម រហូតទាល់តែពួកគេបានឃើញគាត់ ហើយក៏បានរត់គេចបាត់។ ហេតុអ្វីបានជាក្មេងៗចង់ជក់? ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សមួយចំនួនចង់ជក់?

កាលយើងនៅក្មេងៗ យើងចង់ចាស់ជាងនោះ ហើយនៅពេលដែលយើងចាស់ យើងចង់ក្មេងជាង នោះ។ កូនក្មេងចង់ធ្វើខ្លួនដូចជាមនុស្សចាស់។ ក្រុមហ៊ុនថ្នាំជក់ដឹងពីរឿងនេះ ហើយពួកគេផ្សព្វផ្សាយ ដើម្បីទាក់ទាញក្មេងៗ។ តែពួកគេមិនប្រាប់ពីឥទ្ធិពលនៃការញៀនខ្លាំងរបស់នីកូទីនទេ។ ការជក់បារីតែ ប្រាំមួយដើម អាចចាប់ផ្តើមធ្វើឲ្យញៀនមួយជីវិត។

ថ្នាំជក់ មិនថាជក់ បឺត ទល់ ឬហឺត ក៏នៅតែមានផ្ទុកជាតិនីកូទីន ដែលមានឥទ្ធិពលមិនធម្មតា អាចធ្វើ ឲ្យមានអារម្មណ៍រំភើប ឬក៏ធូរ អាស្រ័យទៅលើការប្រើប្រាស់។ អស់អ្នកដែលចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់វាពីវ័យនៅក្មេង ក្លាយទៅជាមនុស្សដែលប្រែប្រួលទៅតាមអារម្មណ៍ដែលវាធ្វើ ហើយយកវាធ្វើជាដៃគូអស់មួយជីវិត។

ក្មេងជំទង់ដែលពឹងពាក់លើអារម្មណ៍ដែលកើតមកពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ កញ្ឆា និងថ្នាំញៀន គឺវារារាំងដល់ការលូតលាស់ផ្នែកអារម្មណ៍ និងចិត្ត ហើយទប់ស្កាត់ដល់ការលូតលាស់ផ្នែកគិត និងជំនាញគ្រប់គ្រងដែលល្អរបស់មនុស្សធំពេញវ័យ។

....

២. ថ្នាំជក់មានផ្ទុកសារធាតុពុល៧០០០ប្រភេទ ហើយមានសារធាតុពុលដែលបង្កទៅជាជំងឺមហារីកចំនួន២៥០ប្រភេទ។ វាប៉ះពាល់គ្រប់សរីរាង្គផ្នែកខាងក្នុងនៃរាងកាយយ៉ាងខ្លាំង។ វាធ្វើឲ្យរលាកមាត់ បំពង់ក និងសួត បណ្តាលឲ្យមហារីកជាច្រើនរីកលូតលាស់។ ជាតិនីកូទីនធ្វើឲ្យសរសៃឈាមរួមតូច ហើយបង្កើន ការឡើងសម្ពាធឈាម

(លើសឈាម) បណ្តាលឲ្យកើតជំងឺគាំងបេះដូង និងដាច់សរសៃឈាម។ វាបំផ្លាញតម្រងនោម កាត់បន្ថយដល់ការច្រោះលាងឈាម។ វាកាត់បន្ថយដំណើរឈាមរត់ដែលអាចបណ្តាលឲ្យកើតដំបៅរលួយនៅនឹងជើង ហើយប្រអប់ជើងមិនទទួលបានអាហារចិញ្ចឹម និងអុកស៊ីហ្សែន។

បារី បារីស៊ីហ្គារ បែត កញ្ឆា និងផ្សែងបំពង់ទឹក ក៏អាចផ្តល់ទុក្ខទោសដល់អ្នកជក់ ហើយនិងគ្រប់គ្នាដែលដកដង្ហើមស្រូបផ្សែងនោះចូលដែរ។ ផ្សែងពីចង្ក្រានចំអិនអាហារគ្រោះថ្នាក់ ជាពិសេសចំពោះស្រ្តី មានផ្ទៃពោះ។ វាកាត់បន្ថយសារធាតុចិញ្ចឹម និងអុកស៊ីហ្សែនដែលមានសម្រាប់កូនង៉ាដែលកំពុងតែកកើត នាំឲ្យកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់ ខ្សោយសួតមួយជីវិត និងមានខួរក្បាលតូច។

កូនក្មេងដែលត្រូវនឹងផ្សែង នាំឲ្យកើតជំងឺសួត ដូចជា ជំងឺហើមសួត និងជំងឺហឺតដែលអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បាន។ គ្រប់គ្នា គឺទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារផ្សែងថ្នាំជក់។

ផ្សែងធ្វើឲ្យខ្យល់មានជាតិពុល ហើយជាតិនីកូទីន និងសារធាតុពុលដទៃទៀតនៅជាប់នៅលើវត្ថុផ្សេងៗ ហើយក៏អាចធ្វើឲ្យខូចស្បែក។ មិនត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យជក់បារីនៅក្នុងផ្ទះ ឬក៏នៅតាមអាគារសាធារណៈឡើយ។ នៅតាម បណ្តាប្រទេសជាច្រើន មានច្បាប់ការពារមនុស្សកុំឲ្យក្លាយទៅជាអ្នករងគ្រោះពីផ្សែងរបស់អ្នកជក់។

ការជក់បារី ចំណាយអស់លុយកាក់ច្រើន ហើយក៏អស់ជីវិតច្រើនដែរ។ មនុស្សដែលមិនបានជក់ ត្រូវ ទទួលរងផលប៉ះពាល់ពីថ្នាំជក់ ហើយស្លាប់ដោយសារកាកសំណល់ដែលវាបញ្ចេញ។ ពាក់កណ្តាលនៃអ្នកជក់ដែលបានស្លាប់ គឺមានចំនួន៦លាននាក់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ស្លាប់ដោយសារតែការជក់របស់ពួកគេតែ ម្តង។ ពួកគេស្លាប់ទាំងនៅវ័យក្មេង ជារឿយៗ បន្សល់ទុកនូវបន្ទុកច្រើន ហើយទុកឲ្យគ្រួសាររស់នៅដោយគ្មានពួកគេ។

រៀបចំផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់អ្នកដោយការឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់

អ្នកនិពន្ធដ៏ល្បី គឺ លោក ម៉ាក ធ្វែន បានសរសេរថា "បោះបង់ការជក់ គឺជារឿងដែលងាយបំផុតនៅ ក្នុងលោក។ ខ្ញុំដឹង ខ្ញុំបានធ្វើវារាប់ពាន់ដងមកហើយ។" គាត់និយាយលេង តែអ្នកជក់ភាគច្រើន ធុញទ្រាន់នឹងធ្វើជាខ្ញុំកញ្ជះរបស់ថ្នាំជក់ ក៏បានព្យាយាមឈប់ពីរ ឬបីដង។

ហេតុផលបីយ៉ាងដែលមនុស្សប្រើថ្នាំជក់៖

ទម្លាប់រាងកាយ - ទម្លាប់ស្វ័យប្រវត្តិរបស់ខួរក្បាលធ្វើឲ្យវាងាយនឹងធ្វើម្តងហើយម្តងទៀត។

ផ្លូវចិត្ត - អ្នកប្រើប្រាស់ពឹងទៅលើសារធាតុគីមី ដើម្បីឲ្យមានអារម្មណ៍ធម្មតា។

ការចង់ខ្លាំង - បំលាស់ប្តូររបស់ខួរក្បាល ទាមទារជាតិនីកូទីន ដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យដកថយ។

អ្នកជក់អាចឈប់បាន។ មានមនុស្សរាប់លាននាក់បានឈប់ជក់ នៅពេលដែលពួកគេដឹងពីផលអាក្រក់របស់ថ្នាំជក់។ ទម្លាប់របស់រាងកាយ អារម្មណ៍ដែលពឹងទៅលើថ្នាំជក់ ហើយនិងការចង់ជក់ខ្លាំង ក៏អាចបញ្ឈប់បានដែរ។

……………………………………………………………………………………………

៣. ក. ការប្តេជ្ញាចិត្តឈប់ជក់ជាស្ថាពរ។

ខ. ត្រូវស្រមៃពីខ្លួនឯងឲ្យបានញឹកញាប់ថា ជាមនុស្សដែលឈប់ជក់ ឬមានសេរីភាពពីថ្នាំជក់ហើយ។

គ. ជ្រើសរើសយកថ្ងៃដែលអ្នកអាចឈប់សម្រាកពីការងារច្រើន។ ព្រមានជាស់តឿនគូកនរបស់អ្នកអំពីអាការៈដែលត្រូវជួបនៅពេលដែលឈប់ មានដូចជាក្អកខ្លាំង ឬក៏ឆាប់ខឹង ហើយសុំការគាំទ្រ និងការយោគយល់ពីគូកនរបស់អ្នក។ អាការៈទាំងនោះនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរ ឬបីថ្ងៃ ខណៈពេល ដែលជាតិនីកូទីនត្រូវបានជំរះចេញពីរាងកាយរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ល្អពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកជាសះស្បើយដោយសារអស់ជាតិពុលរបស់ថ្នាំជក់។

ឃ. ដោយសារ សុរា និង ជាតិកាហ្វេអ៊ីន ធ្វើឲ្យការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់យើងចុះខ្សោយ ហើយក៏ធ្វើឲ្យមានការពិបាកក្នុងការបញ្ឈប់ទំលាប់នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ អ្នកនឹងត្រូវការឈប់ប្រើប្រាស់ជាតិទាំងអស់នេះ ពេលដែលអ្នកកំពុងនៅក្នុងកម្មវិធីនេះ។

ង. ត្រូវមានអាហារ ហើយត្រៀមធ្វើតាមគម្រោងការនេះចំនួន៥ថ្ងៃ។

ព្រះជាម្ចាស់បានសន្យាថា យើងនឹងមិនត្រូវទទួលការល្បួង លើសពីសមត្ថភាពរបស់យើងឡើយ ប៉ុន្តែ ទ្រង់នឹងផ្តល់ផ្លូវឲ្យយើងចៀស ឬគេចវេស។ ដំបូង ត្រូវសុំជំនួយពីទ្រង់។ ត្រូវប្រាប់ទ្រង់ពីការចង់ឈប់របស់អ្នក។ សុំនូវអំណាចនៅក្នុងការនិយាយថាទេចំពោះថ្នាំជក់ ហើយនិងការញៀនផ្សេងៗ។ ព្រះជាម្ចាស់ចង់ឲ្យអ្នកមានសេរីភាព (ឈប់ជក់)។ ទ្រង់បានយករាងកាយរបស់អ្នកធ្វើជាព្រះវិហារ ដែលជាកន្លែងទ្រង់គង់នៅ ហើយទ្រង់នឹងជួយអ្នកក្នុងការថែរក្សាវាឲ្យបរិសុទ្ធ (កូរិនថូសទី១ ១០:១៣ និង ៦:១៩,២០)។

……

៤. លះបង់ទម្លាប់ជក់ថ្នាំជក់
ហើយសំអាតជាតិនីកូទីនចេញពីរាងកាយរបស់អ្នកតែក្នុងរយៈពេល៥ថ្ងៃគម្រោងនេះ បានផលល្អសម្រាប់មនុស្សរាប់លាននាក់ ហើយក៏វាអាចបានផលសម្រាប់អ្នកផងដែរ។ កុំចុះចាញ់។ ចាប់ផ្តើមសារជាថ្មី បើសិនជាចាំបាច់។

ថ្ងៃទី១ - របស់រាវតែម្យ៉ាងគត់ - ទឹកផ្លែឈើ ទឹកសុទ្ធ និងតែរុក្ខជាតិ។ គ្មានភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន គ្មានទឹកសូដា ឬក៏ស្រា។

ថ្ងៃទី២ - កុំញ៉ាំច្រើនហួសកំណត់ - ត្រូវបន្ថែមផ្លែឈើ ស៊ុប គ្រាប់ធញ្ញជាតិ អង្ករស និងបន្លែមើម។

ថ្ងៃទី៣ - បន្ថែមគ្រាប់ធញ្ញជាតិសំរូប និងបន្លែ។

ថ្ងៃទី៤ - បន្ថែមគ្រាប់ផ្លែឈើ គ្រាប់ពូជ និងសណ្តែក។

ថ្ងៃទី៥ - បន្តហូបអាហារប្រភេទនេះ ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អបំផុត។ ចៀសវាងស្រា សាច់ អាហារហិរ ឬភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ពីព្រោះអាហារទាំងនោះបង្កើនចំណង់ចង់រកថ្នាំជក់ ហើយធ្វើឲ្យកាន់តែពិបាកឈប់ ហើយនិងមានសេរីភាពពីវា។

……

៥. រៀងរាល់ថ្ងៃនៅក្នុងកំឡុងរយៈពេល៥ថ្ងៃ ៖

- ហាត់ប្រាណទាល់តែអ្នកបែកញើស។

- ងូតទឹក ឬក៏ជូតសំអាតខ្លួនជាមួយនឹងក្រណាត់សើម។

- គេងឲ្យបាន ៧-៨ ម៉ោង(ពេលយប់)។

- កំចាត់ក្លិនបារី ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យមានខ្យល់ចេញចូលក្នុងផ្ទះ ហើយនិងដាក់គ្រឿងសង្ហារឹមឲ្យត្រូវខ្យល់បោកគក់សម្លៀមបំពាក់។

- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដដែលៗចេញ ហើយរកការងារផ្សេងឲ្យដៃរបស់អ្នកធ្វើការ។

- នៅពេលដែលចាប់ផ្តើមឃ្លានបារី ចូរអធិស្ឋាន ដើរលេង ញ៉ាំទឹក ច្រៀងចម្រៀង ដកដង្ហើមឲ្យវែងៗ និយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់ បន្លប់ខ្លួនឯង។ ចំណង់ ឬក៏ការឃ្លាននោះនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ២-៣នាទី។

- សូមបន្តអធិស្ឋានសូមជំនួយ ហើយត្រូវដឹងគុណ។

ព្រះជាម្ចាស់នឹងប្រទានពរឲ្យអ្នកមានបែបផែននៃជីវិត ដែលមានសេរីភាពពីការញៀន!

ថ្ងៃសាប្ប័ត ឬថ្ងៃបរិសុទ្ធ

ជាយូរលង់ណាស់មកហើយ ព្រះបានមានបន្ទូលទៅកាន់បុរសល្អម្នាក់ ឈ្មោះថា អាប្រាហាំ ហើយបានសន្យាផ្តល់ឲ្យគាត់នូវកូនចៅជាច្រើន ដូចជាបណ្តុំផ្កាយនៅលើមេឃ។

ព្រះជាម្ចាស់បានប្រទានកូនប្រុសម្នាក់ឈ្មោះ អ៊ីសាក់ឲ្យលោកអាប្រាហាំ ហើយ និងប្រពន្ធគាត់ គឺអ្នកស្រីសារ៉ា។ លោក អ៊ីសាក់ មានកូន ប្រុស២នាក់។ ហើយកូនប្រុសម្នាក់ក្នុងចំណោមពីរនាក់នោះ គឺលោក អ៊ីស្រាអែល មានកូនប្រុស១២នាក់។ ដូច្នេះ ក្រុមគ្រួសាររបស់លោក អាប្រាហាំក៏បានកើនឡើង។

ប៉ុន្មានឆ្នាំក្រោយមក កូនចៅរបស់អ៊ីស្រាអែលបានទៅរស់នៅក្នុង ទឹកដីនៃប្រទេសអេហ្ស៊ីព។ នៅទីនោះ ពួកគាត់សប្បាយ ហើយបានសុខចម្រើន រហូតទាល់តែដល់ពេលស្តេចផារ៉ោន ប្រឆាំងជំទាស់នឹងពួកគេ ហើយបង្ខំឲ្យពួកគេធ្វើជាខ្ញុំកញ្ជះដាច់ថ្លៃ។ ពួកគេរស់នៅក្នុងភាពជាទាសករ។ អ្វីដែលពួកគេដឹង គឺជីវិតជាអ្នកធ្វើការធ្ងន់ ដោយគ្មានសង្ឃឹមបានអ្វីដែលប្រសើរឡើងឡើយ។

…………………………………………………………………………………………

ព្រះគម្ពីរប្រាប់ពីរបៀបដែលព្រះជាម្ចាស់បានរំដោះពួកគេចេញពីទាសភាពនៅក្នុងប្រទេសអេហ្ស៊ីព។ ទ្រង់បានបើកផ្លូវដែលជាដីស្ងួត សម្រាប់ពួកគេកាត់សមុទ្រក្រហម ដើម្បីឲ្យពួកគេអាចគេចខ្លួនបានដោយសុវត្ថិភាព។ នៅពេលដែលទាហានរបស់ស្តេចផារ៉ោនព្យាយាម ឆ្លងកាត់សមុទ្រតាមពីក្រោយពួកគេ ទឹកក៏បានបិទផ្លូវ ហើយធ្វើឲ្យទ័ពទាំងនោះលង់ទឹក។

ឥឡូវនេះ កូនចៅអ៊ីស្រាអែលមានសេរីភាពហើយ តែពួកគេត្រូវរស់នៅទីរហោស្ថាន អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ មុននឹងពួកគេអាចចូលទៅរស់នៅក្នុងទឹកដីថ្មីរបស់ពួក គេបាន។ នៅតាមផ្លូវ ពួកគេមានមេរៀនជា ច្រើនដែលត្រូវរៀនសូត្រ។

ប្រជាជនទាំងនេះ ធ្លាប់បានធ្វើជាទាសករនៅក្នុងប្រទេសអេហ្ស៊ីពអស់រយៈពេលរាប់រយឆ្នាំ។ ពួកគេបានភ្លេចអំពីព្រះអស់។ ពួកគេបានភ្លេចអំពីបញ្ញត្តិរបស់ព្រះ។ ពួកគេមិនបានដឹងពីរបៀបថ្វាយបង្គំទ្រង់។ តែទ្រង់នៅតែស្រឡាញ់ ហើយមើលថែ ចំពោះពួកគេ។

ព្រះជាម្ចាស់បានចង់ប្រទានពរកូនចៅអ៊ីស្រាអែល ដើម្បីឲ្យពួកគេអាចជាព្រះពរដល់មនុស្សដទៃទៀតនៅក្នុងពិភពលោក។ សូមស្តាប់នូវអ្វីដែលទ្រង់បានប្រាប់ដល់ឪពុកដើមរបស់ពួកគេ គឺលោកអាប្រាហាំ ៖

“គ្រប់ទាំងសាសន៍នៅផែនដីនឹងបានពរដោយសារពូជឯង...”(លោកុប្បត្តិ ២២:១៨)។

នៅទីវាលរហោស្ថាន ព្រះជាម្ចាស់ត្រូវបង្រៀនកូនចៅអ៊ីស្រាអែល អំពីគម្រោងការរបស់ទ្រង់សម្រាប់ពួកគេ។ ទ្រង់ចង់ទាក់ទាញចិត្តរបស់ពួកគេឲ្យមកឯព្រះទ័យរបស់ទ្រង់ ដោយបង្ហាញពីក្តីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ។ វិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីជាច្រើន គឺទ្រង់បញ្ជូនអាហារមកពីឋានសួគ៌។ ពួកគេហៅថា “នំម៉ាណា”។ ពួកគេបានញ៉ាំនំម៉ាណាអស់រយៈពេលសែសិបឆ្នាំ។

រៀងរាល់ព្រឹក មនុស្សម្នាក្រោកឡើងទៅរកនំម៉ាណានៅលើដី។ រៀងរាល់ព្រឹក ពួកគេរើសយកតែគ្រប់ចំនួនសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារសម្រាប់តែថ្ងៃនោះឯង។ បើសិនជាពួកគេព្យាយាមយកទុកសម្រាប់ថ្ងៃបន្ទាប់ នោះវានឹងខូចក្នុងរយៈពេលតែមួយយប់។ តែសម្រាប់ថ្ងៃទីប្រាំមួយនៃសប្តាហ៍ គឺខុសគ្នា។

សូមស្តាប់៖ “ដល់ថ្ងៃទី៦ នោះត្រូវឲ្យគេរើសលើសជាងធម្មតា១ជា២ យកទៅរៀបចំទុក” (និក្ខមនំ ១៦:០៥)។

នំដែលលើស១ជាពីរនោះ គឺគ្រប់សម្រាប់រយៈពេល២ថ្ងៃ។ វាគឺជាការអស្ចារ្យ។ នំម៉ាណាដែលលើសនោះ មិនខូចក្នុងពេលមួយយប់នោះទេ។

ហេតុអ្វី? ពីព្រោះនៅថ្ងៃទី៧ គឺជាថ្ងៃបរិសុទ្ធ។ ព្រះបានធ្វើឲ្យថ្ងៃនោះទៅជាបរិសុទ្ធ។ ទ្រង់បានញែកវាដាច់ចេញពី៦ថ្ងៃផ្សេងទៀត ទុកជាថ្ងៃសម្រាប់សម្រាក។

កូនចៅអ៊ីស្រាអែលបានភ្លេចអំពីថ្ងៃបរិសុទ្ធនៅក្នុងឆ្នាំដែលពួកគេជាប់ជាទាសករនៅក្នុងប្រទេសអេហ្ស៊ីព។ នៅទីនោះ ពួកគេគ្មានថ្ងៃសម្រាកឡើយ។

នៅក្នុងទីរហោស្ថាន ព្រះជាម្ចាស់បានប្រគល់ថ្ងៃបរិសុទ្ធឲ្យពួកគេឡើងវិញ។ ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ នៅក្នុងថ្ងៃទី៧ ពួកគេមិនចាំបាច់ធ្វើការងារដើម្បីបានអាហារញ៉ាំឡើយ។ នៅថ្ងៃនោះ មិនមាននំម៉ាណានៅលើដីទេ។ ពួកគេអាចសម្រាកនៅថ្ងៃបរិសុទ្ធ ដូចព្រះអទិកររបស់ពួកគេដែរ។

គឺនៅក្នុងទីរហោស្ថាននោះហើយ ដែលព្រះជាម្ចាស់ឲ្យបញ្ញត្ត១០ ប្រការទៅលោកម៉ូសេ។ បញ្ញត្តទាំងនោះត្រូវបានសរសេរដោយព្រះហស្តរបស់ព្រះជាម្ចាស់ផ្ទាល់នៅលើផ្ទាំងថ្ម។ បញ្ញត្តដែលវែងជាងគេ នៅក្នុងចំណោមបញ្ញត្តទាំង១០ គឺជាបញ្ញត្តដែលនិយាយអំពីថ្ងៃបរិសុទ្ធ។

"ចូរឲ្យនឹកចាំពីថ្ងៃឈប់សម្រាក ដើម្បីញែកថ្ងៃនោះចេញជាបរិសុទ្ធ។ ក្នុងរវាង៦ថ្ងៃនោះត្រូវឲ្យឯងធ្វើអស់ទាំងការរបស់ឯងចុះ តែថ្ងៃទី៧ នោះគឺជាថ្ងៃឈប់សម្រាកថ្វាយព្រះយេហូវ៉ា ជាព្រះនៃឯងវិញ។ នៅថ្ងៃនោះមិនត្រូវធ្វើអ្វីឲ្យសោះ ទោះខ្លួនឯងឬកូនប្រុសកូនស្រីឯងក្តី ទោះបាវប្រុស ឬបាវស្រីឯងក្តី ទោះសត្វរបស់ឯង ឬអ្នកដទៃដែលនៅផ្ទះឯងក្តី។ ដ្បិតក្នុង៦ថ្ងៃព្រះយេហូវ៉ា ទ្រង់បានធ្វើផ្ទៃមេឃ ផែនដី ហើយនិងសមុទ្រព្រមទាំងរបស់សព្វសារពើនៅស្ថានទាំងនោះដែរ។ រួចដល់ថ្ងៃទី៧ ទ្រង់ឈប់សម្រាក ហេតុនោះបានជាព្រះយេហូវ៉ាទ្រង់បានប្រទានពរដល់ថ្ងៃឈប់សម្រាក ហើយក៏ញែកចេញជាបរិសុទ្ធ" (និក្ខមនំ ២០:៨-១១)។

អ្នកអាចមើលឃើញហើយ ថាបញ្ញត្ត១០ប្រការបានភ្ជាប់ថ្ងៃបរិសុទ្ធ ជាមួយនឹងព្រះអទិករយ៉ាងច្បាស់ក្រឡែត។ វាគឺជាថ្ងៃបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់។ ការរក្សាវាឲ្យបរិសុទ្ធគឺញែកវាចេញពីថ្ងៃធម្មតា និងរឿងសាមញ្ញៗ ហើយផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើរឿងរបស់ព្រះជាម្ចាស់។

ថ្ងៃបរិសុទ្ធរបស់ព្រះ គឺមិនត្រឹមតែសម្រាប់កូនចៅរបស់អ៊ីស្រាអែល។ វាក៏សម្រាប់យើងដែរ។ សូមស្តាប់៖

"ឯពួកសាសន៍ដទៃ ដែលភ្ជាប់ខ្លួននឹងព្រះយេហូវ៉ា ដើម្បីធ្វើការងារទ្រង់ ហើយនឹងស្រឡាញ់ព្រះនាមនៃព្រះយេហូវ៉ា ព្រមទាំងធ្វើជាអ្នកបម្រើទ្រង់ គឺគ្រប់អស់អ្នកណាដែលរក្សាថ្ងៃឈប់សម្រាកឥតបង្អាប់ឡើយ ហើយកាន់ខ្ជាប់តាមសេចក្តីសញ្ញារបស់អញ។ នោះអញនឹងនាំគេមកឯភ្នំបរិសុទ្ធរបស់អញ ហើយឲ្យគេបានអរសប្បាយ នៅក្នុងដំណាក់របស់អញ ដែលសម្រាប់ជាទីអធិស្ឋាន អញនឹងទទួលអស់ទាំងដង្វាយដុត និងយញ្ញបូជារបស់គេនៅលើអាសនា ដ្បិតដំណាក់ របស់អញនឹងបានហៅជាទីអធិស្ឋានសម្រាប់គ្រប់ទាំងសាសន៍" (អេសាយ ៥៦:៦,៧)។

....

ឥឡូវ សូមស្តាប់ការសន្យារបស់ព្រះអំពីថ្ងៃបរិសុទ្ធរបស់ព្រះ៖

"បើឯងឃាត់ជើងឯង មិនឲ្យបែរចេញពីថ្ងៃឈប់សម្រាក គឺមិនឲ្យធ្វើតាមអំពើចិត្តនៅថ្ងៃបរិសុទ្ធរបស់អញ បើឯងរាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាកទុកជាទីរីករាយចិត្ត ហើយលើកថ្ងៃបរិសុទ្ធរបស់ព្រះយេហូវ៉ា ទុកជាថ្ងៃគួរគោរព ព្រមទាំងប្រតិបត្តិតាមផង ឥតធ្វើតាមអំពើចិត្តរបស់ខ្លួន ឬស្វែងរកសេចក្តីអំណរដល់ខ្លួនឯង ឬពោលតែពាក្យរបស់ផងខ្លួនឡើយ។ គ្រានោះឯងនឹងបានចិត្តរីករាយក្នុងព្រះយេហូវ៉ា..." (អេសាយ ៥៨:១៣,១៤)។

មិត្តអើយ ខ្ញុំដឹងថាវាច្បាស់ជារីករាយសម្រាប់អាដាម និងអេវ៉ានៅពេលដែលព្រះជាម្ចាស់បានយាងមកដើរ ហើយនិយាយជាមួយនឹងពួកគេនៅក្នុងសួនអេដែន។

គ្មានអ្វីដែលធ្វើឲ្យពួកគេសប្បាយចិត្តជាង ចំណាយពេលជាមួយនឹងព្រះអទិកររបស់ពួកគេ។ ចំពោះយើង វាក៏អាចដូច្នោះដែរ។

ប្រាកដណាស់ សព្វថ្ងៃនេះ យើងមិនអាចរស់នៅក្នុងសួនអេដែនបានទេ។ យើងមិនអាចដើរ និងនិយាយជាមួយនឹងព្រះទល់មុខនឹងមុខ។ ប៉ុន្តែ ទ្រង់បានប្រទានថ្ងៃបរិសុទ្ធឲ្យយើង ដើម្បីយកពេលវេលានោះនៅជាមួយនឹងទ្រង់។ ដើម្បីថ្វាយបង្គំទ្រង់។ ដើម្បីអធិស្ឋានទៅទ្រង់។ ដើម្បីគិតអំពីទ្រង់ ហើយនិងគ្រប់យ៉ាងដែលទ្រង់បានធ្វើដើម្បីយើង។ ដើម្បីនិយាយអំពីទ្រង់ ហើយនិងគម្រោងដ៏អស្ចារ្យរបស់ទ្រង់សម្រាប់អនាគតរបស់យើងនៅក្នុងនគរដ៏អស់កល្បរបស់ទ្រង់។

ប៉ុន្តែ ថ្ងៃបរិសុទ្ធ គឺមិនត្រឹមតែអំពីការគោរពព្រះអទិកររបស់យើង ប៉ុណ្ណោះទេ។ សូមស្តាប់រឿងនេះ៖

"អញក៏តាំងថ្ងៃឈប់សម្រាករបស់អញឲ្យគេដែរ ទុកសម្រាប់ជាទីសំគាល់ដល់អញ ហើយនឹងគេ ប្រយោជន៍ឲ្យគេបានដឹងថា អញជាព្រះយេហូវ៉ាដែលញែកគេចេញជាបរិសុទ្ធ" (អេសេគាល ២០:១២)។

ព្រះដែលបានធ្វើឲ្យថ្ងៃទី៧ទៅជាថ្ងៃបរិសុទ្ធ ហើយព្រះដដែលនេះ គឺជាព្រះដែលធ្វើឲ្យកូនចៅរបស់ទ្រង់បានបរិសុទ្ធ។ នោះមានន័យថា ទ្រង់បានធ្វើនូវរឿងខ្លះដែលយើងមិនអាចធ្វើបានដោយខ្លួនឯង។ យើងគឺជាអ្នកមានបាប។ យើងមិនអាចធ្វើឲ្យខ្លួនឯងបរិសុទ្ធបានឡើយ។ ព្រះជាអ្នកធ្វើវា។ ទ្រង់អភ័យទោសបាបឲ្យយើង ហើយផ្តល់ឲ្យយើងនូវសេចក្តីសុចរិតឥតខ្ចោះរបស់ព្រះរាជបុត្រាទ្រង់ គឺព្រះយេស៊ូ។

ថ្ងៃបរិសុទ្ធ រំឭកយើងថា យើងអាចសង្គ្រោះបាន ដោយសារអំណាចរបស់ទ្រង់តែមួយគត់។ យើងសម្រាក ហើយទ្រង់ធ្វើការ។

....

សាតាំងតែងតែធ្វើការប្រឆាំងជំទាស់នឹងថ្ងៃបរិសុទ្ធ ពីព្រោះវាចង់បំបែកមនុស្សចេញពីព្រះ។ ជាញឹកញយ វាទទួលបានជោគជ័យ។ វាបានធ្វើការនៅក្នុងចិត្តគំនិតរបស់អ្នកដឹកនាំសាសនា ធ្វើឲ្យពួកគេមិនយល់អំពីអត្ថន័យពិតនៃថ្ងៃបរិសុទ្ធ។

កាលព្រះយេស៊ូយាងមកកាន់ផែនដី ទ្រង់បានចាប់កំណើតនៅក្នុងគ្រួសារសាសន៍យូដា។ ពួកសាសន៍យូដា គឺជាខ្សែស្រឡាយកូនចៅរបស់អ៊ីស្រាអែល។ ពួកគេដឹងអំពីបញ្ញត្ត១០ប្រការរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ តែមេដឹកនាំរបស់ពួកគេបានយល់ខុសអំពីថ្ងៃបរិសុទ្ធ។ ព្រះយេស៊ូទ្រង់ជ្រាបថា ពួកគេប្រតិបត្តិតាមទំនៀមទំលាប់ និងប្រពៃណី របស់មនុស្សជាជាងតាមព្រះគម្ពីរ។

សម្រាប់ពួកគេ ថ្ងៃបរិសុទ្ធមិនមែនជាថ្ងៃបរិសុទ្ធដោយអំណរនោះទេ។ វាគឺជាបន្ទុកដល់មនុស្ស។ ព្រះយេស៊ូចង់កែប្រែគំនិតបែបនោះ។ ទ្រង់មានបន្ទូលប្រាប់ពួកគេថា

ថ្ងៃបរិសុទ្ធ គឺជាថ្ងៃរបស់ទ្រង់។ ទ្រង់មានបន្ទូលអំពីអង្គទ្រង់ ទ្រង់មានបន្ទូលយ៉ាងច្បាស់ថា ៖

"...ដូច្នេះ កូនមនុស្សជាម្ចាស់នៃថ្ងៃឈប់សម្រាកដែរ"(ម៉ាកុស ២:២៨)។

ព្រះយេស៊ូបានព្យាបាលអ្នកជំងឺនៅថ្ងៃសាប្ប័ទ(ថ្ងៃបរិសុទ្ធ)ជាច្រើនដង។ មានថ្ងៃបរិសុទ្ធមួយនោះ ទ្រង់បានព្យាបាលបុរសម្នាក់ដែលស្វិតដៃយ៉ាងខ្លាំង ដើម្បីឲ្យគាត់អាចប្រើដៃនោះបានឡើងវិញ។ ថ្ងៃបរិសុទ្ធមួយទៀត ព្រះយេស៊ូបានធ្វើឲ្យស្ត្រីវ័យចំណាស់កោងខ្នងម្នាក់អាចឈរត្រង់ខ្លួនវិញបាន។ ព្រះយេស៊ូក៏បានជួយដល់បុរសម្នាក់ដែរ ដែលគាត់មិនអាចដើរបានអស់រយៈពេល៣៨ឆ្នាំ ឲ្យដើរបាននៅថ្ងៃបរិសុទ្ធ។

ទ្រង់បានបង្រៀនថា "មានច្បាប់ឲ្យធ្វើការល្អ នៅថ្ងៃឈប់សម្រាកដែរ" (ម៉ាថាយ ១២:១២)។

កាលពីសម័យមុន មានការយល់ច្រឡំអំពីថ្ងៃបរិសុទ្ធ ហើយមកដល់សម័យនេះក៏នៅតែមានការយល់ច្រឡំដដែល។ ប៉ុន្តែ ព្រះយេស៊ូ ទ្រង់មិនយល់ច្រឡំឡើយ។ សូមស្តាប់ ៖

"រួចទ្រង់យាងមកដល់ណាសារ៉ែត ជាស្រុកដែលទ្រង់គង់នៅពីកុមារ ក៏ចូលទៅក្នុងសាលាប្រជុំ នៅថ្ងៃឈប់សម្រាក តាមទំលាប់ទ្រង់ ហើយឈរឡើងដើម្បីអានមើលគម្ពីរ" (លូកា ៤:១៦)។

តាមរយៈកំណត់ត្រារបស់ព្រះគម្ពីរ អ្នកដើរតាមទ្រង់បានបន្តគោរព ប្រតិបត្តិ ថ្ងៃបរិសុទ្ធអស់ពេលជាយូរ បន្ទាប់ពីទ្រង់បានយាងត្រឡប់ទៅឯនគរឋានសួគ៌វិញ។ ឥឡូវពីរពាន់ឆ្នាំក្រោយមក យើងអាចរក្សាថ្ងៃបរិសុទ្ធដូចគ្នានោះបាន ជារៀងរាល់ សប្តាហ៍។

……………………………………………………………………………

សម្រាប់យើង ថ្ងៃបរិសុទ្ធ គឺជាថ្ងៃដែលយើងអាចបង្វែរចិត្តរបស់យើងទៅរក ព្រះអទិករ និងព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់យើង។ យើងអាចគោរពប្រតិបត្តិតាមបញ្ញត្តរបស់ទ្រង់ ដោយការសម្រាកពីការងារធម្មតារបស់យើង។ យើងអាចបង្ហាញថា យើងជឿទុកចិត្តលើសេចក្តីសន្យារបស់ផងទ្រង់ ហើយមិនមែនជឿលើទង្វើ ល្អរបស់យើងនោះទេ។

យើងអាចទទួលបានការសម្រាកខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ ដែលបានមកពីការដឹងថាទ្រង់បានអភ័យទោសឲ្យយើង ហើយបញ្ជីកំណត់ត្រារបស់យើងនៅឯឋានសួគ៌ គឺមានពោរពេញទៅដោយសេចក្តីសុចរិតរបស់ព្រះយេស៊ូ។

នៅថ្ងៃបរិសុទ្ធ យើងអាចលះបង់ខ្លួនរបស់យើងទុកសម្រាប់ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងព្រះជាម្ចាស់ដែលបានទៅលេងជាមួយនឹង អាដាម និងអេវ៉ានៅក្នុងសួនអេដែន។ ថ្ងៃបរិសុទ្ធអាចជារសជាតិជីវិត ដ៏តូចមួយនៅក្នុងនគរដ៏អស់កល្បរបស់ព្រះជាម្ចាស់។

ខ្ញុំចូលចិត្តនិមិត្តរូបនេះ។ សូមស្តាប់៖

"គ្រានោះនឹងកើតមានដូច្នេះថា ចាប់តាំងពីថ្ងៃចូលខែ១ ដរាបដល់ថ្ងៃចូលខែ១ទៀត ហើយពីថ្ងៃឈប់សម្រាក១ ដរាបដល់ថ្ងៃឈប់សម្រាក១ទៀត នោះគ្រប់មនុស្សទាំងអស់នឹងមកក្រាបថ្វាយបង្គំនៅចំពោះអញ នេះជាព្រះបន្ទូលនៃព្រះយេហូវ៉ា"(អេសាយ ៦៦:២៣)។

សព្វថ្ងៃនេះ ព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធរបស់ព្រះនិយាយមកកាន់ចិត្តរបស់យើងម្នាក់ៗ អញ្ជើញយើងឲ្យចូលរួមធ្វើជាផ្នែកមួយនៃនិមិត្តរូបនោះ។ ទ្រង់មានបន្ទូលថា "ចូរនឹកចាំពីថ្ងៃបរិសុទ្ធ ត្រូវរក្សាវាឲ្យបរិសុទ្ធ។"

តើអ្នកនឹងឆ្លើយតបយ៉ាងដូចម្តេច? តើអ្នកចង់ទទួលបាននូវព្រះពរពីថ្ងៃបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់ដែរឬទេ? តើអ្នកចង់និយាយថា "ព្រះវរបិតា អរព្រះគុណទ្រង់ដែលបានរាប់បញ្ចូលទូលបង្គំនៅក្នុងព្រះពរនៃថ្ងៃបរិសុទ្ធ ដែលទ្រង់បានសន្យា" ដែរឬទេ?

បើសិនជានៅក្នុងជម្រៅចិត្តរបស់អ្នក អ្នកចង់រក្សាថ្ងៃបរិសុទ្ធ ហើយទទួលបាននូវមិត្តភាពពិសេសនោះជាមួយនឹងទ្រង់ ខ្ញុំគ្រាន់តែសូមឲ្យអ្នកក្រោកឈរនៅនឹងកន្លែងនៅក្នុងពេលដែលយើងអធិស្ឋាន។

(សំណើអធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតា ដែលគង់នៅឯនគរឋានសួគ៌ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំឈរនៅទីនេះ នៅចំពោះព្រះភ័ក្ត្រទ្រង់ ដោយអរព្រះគុណទ្រង់អស់ពីចិត្ត។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំអរព្រះគុណទ្រង់ដែលទ្រង់ជាព្រះអទិករ និងជាព្រះដ៏ប្រោសលោះ។ អរព្រះគុណទ្រង់ ដែលបានផ្តល់ការរំឭកប្រចាំសប្តាហ៍អំពីក្តីស្រឡាញ់ និងគោលបំណងរបស់ទ្រង់សម្រាប់ជីវិតពួកទូលបង្គំ។ ឥឡូវនេះ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំចង់និយាយថា ទូលបង្គំយើងខ្ញុំស្រឡាញ់ទ្រង់តបទៅទ្រង់វិញ។ ទ្រង់ជ្រាបអំពីចិត្តរបស់ទូលបង្គំម្នាក់ៗ។ ទ្រង់ជ្រាបដឹងអំពីការសម្រេចចិត្តនីមួយៗ។ ទូលបង្គំសូមអធិស្ឋានឲ្យមនុស្សម្នាក់ៗ ផ្ទះនីមួយៗ និងតំណាងគ្រួសារនីមួយៗដែលមានវត្តមាននៅទីនេះ សូមឲ្យទ្រង់ប្រទានពរឲ្យពួកគេ ក្នុងពេលដែលពួកគេ ខិតខំព្យាយាមគោរពប្រតិបត្តិដល់ទ្រង់នៅក្នុងការរក្សា ថ្ងៃបរិសុទ្ធឲ្យបានបរិសុទ្ធ។ សូមទ្រង់មេត្តាផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ ផ្តល់កំលាំង ផ្តល់ក្តីអំណររបស់ទ្រង់ដាក់ក្នុងចិត្តរបស់ពួកគេ ក្នុងពេលដែលសម្រេចចិត្តថ្វាយផ្លូវទាំង អស់របស់ពួកគេទៅឯទ្រង់។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំអធិស្ឋាន សូមនៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

<u>ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ៖</u>

លោកុប្បត្តិ ១:២៧	ទំនុកតម្កើង ៣៣:៨,៩	ម៉ាកុស ២:២៧
កិច្ចការ ១៧:១,២	លោកុប្បត្តិ ២:២-៤	អេសាយ ៦៦:២២
លូកា ២៣:៥៤-៥៦	វិវរណៈ ១:១០	និក្ខមនំ ១៦:៤

អេសេគាល ២០:២០	លូកា ២៤:១	វិវរណៈ ១៤:៧
និក្ខមនំ ១៦:២១-៣០	ម៉ាថាយ ១២:៨	យ៉ូហាន ១៤:១៥
វិវរណៈ ១៤:១២	និក្ខមនំ ១៩:៥,៦	ម៉ាថាយ ២៤:២០
កិច្ចការ ១៣:៤២,៤៤		

លំនាំពិភាក្សា

ថ្នាំជក់

១. ហេតុអ្វីបានជាកុមារចង់ជក់បារី?

២. តើជាតិពុលដែលមាននៅក្នុងថ្នាំជក់ បណ្តាលឲ្យមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់រាងកាយ?

៣. ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ បង្កើតជាទំលាប់ដែលពិបាកកែប្រែ។ តើអ្វីដែលអាចជួយកំចាត់ទម្លាប់នោះចេញ?

ថ្ងៃសាប្ប័ត ឬថ្ងៃបរិសុទ្ធ

១. ព្រះជាម្ចាស់បានបញ្ជូនអាហារប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់រាស្ត្រអ៊ីស្រាអែល តើថ្ងៃទី៦ខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច?

- និក្ខមនំ ១៦:៥

២. តើហេតុអ្វីបានជានំម៉ាណាមិនធ្លាក់នៅថ្ងៃទី៧?

- និក្ខមនំ ២០: ៨-១១

៣. តើថ្ងៃបរិសុទ្ធសម្រាប់តែរាស្ត្រអ៊ីស្រាអែល ពេលដែលពួកគេមកពីប្រទេសអេហ្ស៊ីព?

- អេសាយ ៥៦:៦,៧

៤. តើថ្ងៃបរិសុទ្ធធ្វើឲ្យអ្នកសប្បាយចិត្តបានដោយរបៀបណា?

- អេសាយ ៥៨:១៣,១៤

៥. តើព្រះយេស៊ូរក្សាថ្ងៃបរិសុទ្ធឲ្យបរិសុទ្ធដោយរបៀបណា?

- ម៉ាថាយ ១២:១២

- លូកា ៤:១៦

មេរៀនសុខភាពទី១២ -
ការធ្វើសួនដំណាំជាលក្ខណៈគ្រួសារ

១. ការងារកសិកម្ម គឺជាមុខរបរដំបូងដែលព្រះប្រទានឲ្យដល់មនុស្ស។ នៅក្នុងសួនច្បារអេដែន "ព្រះយេហូវ៉ាដ៏ជាព្រះ ទ្រង់យកអាដាមទៅដាក់នៅក្នុងសួនច្បារអេដែន ឲ្យគាត់ធ្វើការហើយថែរក្សា" (លោកុប្បត្តិ ២:១៥)។ សូម្បីតែនៅក្នុងគ្រាលំបាក រាស្ត្ររបស់ព្រះត្រូវបានលើកទឹកចិត្តតាមរយៈ ហោរាយេរេមាឲ្យ "សង់ផ្ទះ ហើយអាស្រ័យនៅចុះ ចូរដាំដំណាំ ហើយស៊ីផលនោះទៅ" (យេរេមា ២៩:៥)។

ចិតសិបប្រាំភាគរយនៃមនុស្សដែលស្រេកឃ្លាននៅក្នុងពិភពលោក ដែលអាស្រ័យទៅលើមុខរបរ កសិកម្មធំជាងគេសម្រាប់ការចិញ្ចឹមជីវិត ចង់រៀនធ្វើឲ្យវាបានប្រសើរឡើង។ កសិករនៅក្នុងភូមិតាមតំបន់ ជនបទនៅពាសពេញពិភពលោក អាចមានជីវិតកាន់តែបរិបូរដោយការរៀនថែទាំ និងរក្សាដីឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ព្រះគម្ពីរមានគន្លឹះសម្រាប់ជួយឲ្យមានភាពជោគជ័យ។

សុភាសិត ៣:៦ ចែងថា "ត្រូវឲ្យទទួលស្គាល់ទ្រង់នៅគ្រប់ទាំងផ្លូវឯងចុះ នោះទ្រង់នឹងតម្រង់អស់ទាំងផ្លូវច្រករបស់ឯង។" នៅក្នុងការដាំដំណាំ ការដាំឲ្យត្រង់ជួរ និងដាំតាមគម្លាតឲ្យបានត្រឹមត្រូវពីដើមរុក្ខជាតិ១ទៅដើមរុក្ខជាតិមួយទៀត គឺជារឿងចាំបាច់ ពីព្រោះសត្រូវដ៏ធំបំផុតរបស់រុក្ខជាតិពេញវ័យ គឺស្មៅឥតប្រយោជន៍ និងមេរោគផ្សិត។ ការដាំត្រង់ជាជួរ ធ្វើឲ្យងាយស្រួលគ្រប់គ្រងស្មៅឥតប្រយោជន៍។ ព្រះយេស៊ូមានបន្ទូលនៅក្នុងព្រះគម្ពីរលូកា ៨:៤-១៥ ថា ស្មៅឥតប្រយោជន៍អាចធ្វើឲ្យដំណាំដែលល្អពិបាកលូតលាស់។ ខ្យល់បរិសុទ្ធ និងពន្លឺថ្ងៃ គឺជាអាវុធដ៏អស្ចារ្យបំផុតប្រឆាំងនឹងមេរោគផ្សិត។

....

២. ការយកចិត្តទុកដាក់

គឺជាកត្តាដែលសំខាន់បំផុតចំពោះភាពជោគជ័យនៃការដាំដំណាំ។ ពេលវេលាក៏សំខាន់ផងដែរ ក្នុងការទទួលភាពជោគជ័យ។ "មានពេលសម្រាប់គ្រប់ទាំងអស់ ...មានពេលសម្រាប់ដាំ..." (សាស្តា ៣:១-២)។ គ្រប់បន្លែទាំងអស់មានរដូវកាលដែលសក្តិសមនឹង

វា។អ្នកក្សេត្រវិទ្យា(អ្នកឯកទេសខាងដំណាំ និងខាងដី)នៅក្នុងតំបន់ អាចណែនាំអ្នកពីពេលវេលា ដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អាកាសធាតុនៅតំបន់អ្នក។

សូនបន្លែត្រូវលើកជាពោងដែលមានប្រវែង១១០ស.ម. និងផ្លូវដើរប្រវែង៤០ស.ម. នៅចន្លោះពីពោង១ទៅពោងមួយទៀត។ ដើម្បីរៀបចំពោង ស្មៅដែលឥតប្រយោជន៍ត្រូវជំរះចេញដោយប្រើចប បន្ទាប់មក ត្រូវចូកដីពីផ្លូវដើរចន្លោះពោងមកធ្វើជាថ្នាល ឬពោងកំពស់១០ស.ម.។ ទម្ងន់នៅពេលដើរលើដី ធ្វើឲ្យដីហាប់ ធ្វើ

ឲ្យគ្រាប់ពូជពិបាកដុះពន្លកនៅលើថ្នាល។ ចូរគិតអំពីគ្រាប់ពូជដែលធ្លាក់នៅលើថ្នាលនៅក្នុងរឿងប្រៀបប្រដូចរបស់ព្រះយេស៊ូ។

……………………………………………………………………………………

៣. ផ្លែឈើ និងបន្លែគ្រប់ប្រភេទ និងគ្រប់ពណ៌ ផ្តល់ជីវជាតិល្អៗសម្រាប់សុខភាព និងសម្រាប់ដី។

បន្លែមានបួនក្រុម - បន្លែមានស្លឹកដូចជាពពួកស្ពៃ (ឬហៅម្យ៉ាងទៀត បន្លែឈើឆ្កាង ដោយសារស្លឹក៤ដំបូងរបស់វាមានទ្រង់ទ្រាយដូចឈើឆ្កាង) ពពួកសណ្តែក ផ្លែឈើ (មែកម្លប់ ដូចជា ម្ទេស ដំឡូងបារាំង និងត្រប់វែង) និងបន្លែមើម។ ត្រូវដាំដំណាំទាំងនោះនៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នា ហើយប្តូរកន្លែងដាំពីមួយរដូវទៅមួយរដូវ។ ការប្តូរកន្លែងដាំជួយឲ្យដីមានសុខភាពល្អនិងកាត់បន្ថយសត្វល្អិតចង្រៃ។

របៀបដាំបន្លែ

ដំណាំដុះលូតលាស់ល្អបំផុត នៅពេលដែលមានអាកាសធាតុក្តៅ។ គ្រាប់ពូជភាគច្រើនដុះនៅក្នុង សីតុណ្ហភាពចន្លោះពី១៦-២៤ដឺក្រេ សេ។ កន្លែងម្លប់ ទឹក និងសម្រាមគ្របដីកុំឲ្យហួតទឹក ជួយក្នុងការរក្សាសីតុណ្ហភាព។ ការដាំកូនពូជបន្លែល្អៗ ជាពិសេសដំណាំពពួកស្ពៃនៅតូច និងមែកម្លប់ អាចពិបាក ដូច្នេះ បើអាច ចូរទិញកូនដំណាំដែលប្រើថ្នាំជាជំនួយឲ្យដុះ។ កូនដំណាំ និងកូនដំណាំដែល ប្រើថ្នាំជាជំនួយឲ្យដុះ គឺអាចយកទៅដាំនៅពេលដែលវាលូតបានកំពស់ ៧-១០ ស.ម.។ ដើម្បីបានជោគជ័យល្អបំផុត ត្រូវថែវាឲ្យបានល្អ រំខានឫសរបស់ឲ្យបានតិចបំផុត ត្រូវយកវាទៅដាំនៅពេលពន្លឺថ្ងៃមិនសូវក្តៅខ្លាំង ហើយស្រោចទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

……………………………………………………………………………………

៤. គ្រប់បន្លែទាំងអស់ត្រូវការទឹក អាចជាទឹកភ្លៀង ឬក៏ស្រោច។ ការស្រោចប្រចាំថ្ងៃគឺជារឿងចាំបាច់ នៅក្នុងកំឡុងពេលបណ្តុះ ឬក៏ក្រោយពេលយកវាទៅដាំផ្ទាល់។ នៅពេលដែលវាដុះឡើងហើយ រុក្ខជាតិត្រូវការ

ទឹកពី១០-១៥ ម.ល. ចំនួន២ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

រុក្ខជាតិគឺជារបស់ដែលមានជីវិតតែមួយគត់ដែលអាចបង្កើតអាហារសម្រាប់ខ្លួនឯងបាន (ធ្វើរស្មីសំយោគ)។ ក្នុងថាមពលដែលរុក្ខជាតិបង្កើតបានទាំងអស់ សាមសិបភាគរយនៃថាមពលទាំងអស់នោះ ត្រូវបញ្ចូលទៅក្នុងដីនៅជុំវិញឫសរបស់វា។ វាធ្វើបែបនេះ ដើម្បីផ្តល់ជាអាហារដល់ពពួកមីក្រុប(មេរោគ)ល្អៗ ដែលធ្វើបែបនេះវាបានផ្លាស់ប្តូរអាហារដែលមានជីវជាតិ។

……………………………………………………………………………………

៥. គ្រប់រុក្ខជាតិទាំងអស់ គឺពឹងទៅលើដីដែលមានសុខភាពល្អ ដែលសំបូរទៅដោយជីវិត។

កាលណាដីចុះអន់ថយគុណភាព យើងអាចធ្វើឲ្យវាល្អប្រសើរឡើងវិញដោយដាក់ជីកំប៉ុស ជីអាចម៍សត្វ ជីរុក្ខជាតិ ហើយនិងការគ្រប់គ្រងដីបានត្រឹមត្រូវ។ ការធ្វើជីកំប៉ុសតាមបែបធម្មជាតិដោយខ្លួនឯង ភាគច្រើនជួយស្តារគុណភាពដីឲ្យមានសុខភាពល្អឡើងវិញបាន។

ដើម្បីធ្វើជីកំប៉ុសដោយខ្លួនឯងបាន ត្រូវរកកន្លែងដែលមានម្លប់បន្តិច ហើយពូនគំនរឲ្យធំ (ប្រវែង២ម៉ែតបួនជ្រុង) ជាច្រើនស្រទាប់៖

ក. វត្ថុធាតុដើមអំពីរុក្ខជាតិ កាត់មែកឬដើមដែលនៅពណ៌បៃតងស្រស់៤៥% ហើយពណ៌ត្នោតស្ងួត និងងាប់៤០%។

ខ. បន្ថែមកូនមែកតូចៗ និងសំបកប្រហែលជា៥%។

គ. ដាក់ជីអាចម៍សត្វពីលើប្រហែលជា១០% (ឬក៏ប្រភពនៃនីត្រូហ្សែនមួយទៀតដូចជាវត្ថុធាតុដើមពី ដើមសណ្តែក អ៊ុយរេ ឬក៏អាម៉ូនីញ៉ូម នីត្រាត)។

ឃ. បើសិនដីមានជាតិអាស៊ីត ត្រូវដាក់ផេះដែលបានមកពីការដុតអុស ឬក៏កាល់ស្យូមកាបូណាត (ដីថ្មកំបោរ)។

តុល្យភាព គឺជាគន្លឹះ! ជាមួយនឹងធាតុផ្សំទាំងនេះ លាយជាមួយទឹក អ្នកអាចធ្វើជីកំប៉ុសដែលល្អបាន ដោយខ្លួនឯងក្នុងរយៈពេលប្រហែល៨សប្តាហ៍(ឬក៏តិចជាងនេះ បើសិនជាអាកាសធាតុក្តៅ)។

……………………………………………………………………………………

៦. ជីកំប៉ុស គឺជាការធ្វើឲ្យរបស់ដែលមានជីវិតនៅក្នុងដីសកម្ម ល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់ជួយឲ្យដីដែលមានគុណភាព អន់បានល្អប្រសើរឡើងវិញ។ វាទប់សំណើមនៅក្នុងដីទុកសំណើមនោះនៅត្រង់កន្លែងដែលឫសអាចស្រូបយកវាបាន។ ដំបងដែកដាក់នៅលើគំនរជីកំប៉ុស អាចវាស់កម្រិតកម្តៅដែលបង្កើតឡើងដោយការរលួយនៃសារធាតុផ្សំនៃជីកំប៉ុសនោះ។ ជីកំប៉ុសនឹងឡើងក្តៅ សំលាប់គ្រាប់ស្មៅ វានឹងធ្វើឲ្យដំបងដែកនោះឡើងក្តៅ។ នៅពេលដែលដំបងដែកនោះឡើងក្តៅខ្លាំង មិនអាចកាន់បាន ត្រូវរាប់

ចំនួន៣ថ្ងៃ បន្ទាប់មក ច្របល់គំនរកំប៉ុសនោះជាមួយនឹងទឹកឲ្យសព្វរួចហើយត្រាំវាជាមួយនឹងទឹក។ បើសិនជាដីកំប៉ុសនោះចុះត្រជាក់ក៏ជាពេលដែលត្រូវច្របល់វាដែរ។ ត្រូវដាក់ទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីកុំឲ្យវត្ថុធាតុនោះស្ងួត ហើយងាប់។

នៅពេលដែលដីកំប៉ុសនោះរួចរាល់ ដាក់ពង្រាយវាពីលើរោងបន្លែកម្រាស់ ៩ស.ម.។ បើសិនជាដីមានជាតិអាស៊ីត ចូរដាក់កាល់ស្យូមកាបូណាត ឬផេះរោយពីលើបន្តិចបន្តួច បន្ទាប់មក ដាក់ដីគ្របពីលើរួមជា-មួយនឹងកំទេចសម្រាម(រុក្ខជាតិស្ងួតគ្មានគ្រាប់)។ ធ្វើបែបនេះ ក៏អាចជួយរក្សាសំណើមនៅក្នុងដី ហើយបង្កាកុំឲ្យដីច្រោះ។

សេចក្ដីសន្យារបស់ព្រះនៅក្នុងព្រះគម្ពីរអេសាយ ៥៨:១១ នឹងត្រូវបានបំពេញ "ព្រះយេហូវ៉ាទ្រង់នឹងនាំផ្លូវឯងជានិច្ច ហើយនឹងចំអែតព្រលឹងឯងនៅក្នុងទីហួតហែង ទ្រង់នឹងធ្វើឲ្យឆ្អឹងឯងបានមាំមួន ឯងនឹងបានដូចជាសួនច្បារដែលគេស្រោចទឹក ហើយដូចជាក្បាលទឹកដែលមិនខានហូរឡើយ"។

ថ្ងៃសាប្ប័ត ឬថ្ងៃបរិសុទ្ធក្លែងក្លាយ

មានបុរសម្នាក់ឈ្មោះហ្វេមស៍ គាត់ខូចចិត្តនៅពេលដែលកូនប្រុសគាត់បានសម្លាប់ខ្លួន។ កូនប្រុសរបស់គាត់បានប្រព្រឹត្តកំហុសជាច្រើន ហើយគាត់និងកូនប្រុសធ្លាប់បានប្រកែកគ្នា។ លោកហ្វេមស៍ពិតជាសង្ឃឹមថា គាត់នៅតែអាចនិយាយជាមួយនឹងកូនប្រុសគាត់បានតាមរបៀបណាមួយ។ គាត់បានទៅរកគ្រូខ្មោច ដែលអះអាងថាគាត់អាចទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្នកស្លាប់បាន។

គ្រូខ្មោចបានធ្វើឲ្យដូចជារូបកូនគាត់លេចមក។ រូបនោះបាននិយាយថា "ប៉ា កូននៅឯឋានសួគ៌។ កុំបារម្ភពីកូនអី។" អ្នកផ្សេងៗបានព្រមានដាស់តឿនលោកហ្វេមស៍ថា "អ្នកមិនមែនកំពុងតែនិយាយជាមួយនឹងកូនប្រុសអ្នកឡើយ។ នោះគឺជាសាតាំង ឬក៏វិញ្ញាណអាក្រក់ណាមួយហើយ។" គ្រូខ្មោចបានប្រាប់លោកហ្វេមស៍ឲ្យទៅវាលរហោឋានមួយ ដើម្បីជួបនឹងកូនប្រុសរបស់គាត់។ លោកហ្វេមស៍ និងប្រពន្ធគាត់បានដើរកាត់វាលរហោឋានតាមរកកូន។ លោកហ្វេមស៍ខ្សោះអស់ជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួន។ ប្រពន្ធគាត់រត់រកគេជួយ ប៉ុន្តែ លោកហ្វេមស៍បានស្លាប់ដោយសារតែខំស្វែងរកកូនប្រុសដែលស្លាប់។

រឿងសោកសៅនឹងមិនកើតមានឡើងឡើយ បើសិនជាលោកហ្វេមស៍បានស្ដាប់តាមសេចក្ដីពិតរបស់ព្រះជាម្ចាស់នៅក្នុងព្រះគម្ពីរជំនួសឲ្យការស្ដាប់តាមការបោកបញ្ឆោតរបស់សាតាំងនោះ។ នេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍មួយ ដែលជាច្រើនដង នៅពេលដែលសាតាំង ឬក៏ទេវតាអាក្រក់ណាមួយរបស់វា ដែលយើងហៅពួកវិញ្ញាណអាក្រក់ បានបញ្ឆោតឲ្យមនុស្សគិតថា ពួកគេបានឃើញញាតិមិត្តដែលស្លាប់របស់ពួកគេ។ សាតាំងចង់ឲ្យមនុស្សគិតថា អ្នកស្លាប់ ពិតជារស់ ពីព្រោះការធ្វើបែបនោះ វាអាចធ្វើឲ្យពួកគេនិយាយជាមួយនឹងវា ហើយវានឹងងាយស្រួលនិយាយកុហកពួកគេថែមទៀ

ត។ វាចង់បង្វែរមនុស្សចេញឲ្យឆ្ងាយពីព្រះជាម្ចាស់។ យើងត្រូវតែស្តាប់តាមព្រះគម្ពីរ ជំនួសឲ្យវិញ្ញាណណាមួយ។

“ព្រះបន្ទូលនៃទ្រង់ជាចង្កៀងដល់ជើងទូលបង្គំ ហើយជាពន្លឺបំភ្លឺផ្លូវទូលបង្គំផង” (ទំនុកតម្កើង ១១៩:១០៥)។

នៅថ្ងៃបរិសុទ្ធ យើងអាចទទួលភាពរីករាយដូចជាអាដាម និងអេវ៉ាទទួលបាន នៅពេលដែលព្រះអទិកររបស់ពួកគាត់មកជួបនៅក្នុងសួនអេដែន។ យើងអាចមកជិតទ្រង់នៅក្នុងការថ្វាយបង្គំ និងការសរសើរតម្កើង ហើយនិងការអធិស្ឋាន។

…………………………………………………………………………………

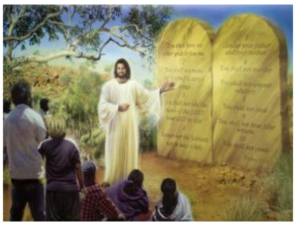
ថ្ងៃបរិសុទ្ធមិនអាចដូចថ្ងៃណាៗនៃសប្តាហ៍បានឡើយ។ វាគឺជាថ្ងៃទី៧។ នោះគឺជាអ្វីដែលបញ្ញត្តិរបស់ព្រះជាម្ចាស់បានចែង។

យើងដឹងហើយថា ថ្ងៃបរិសុទ្ធ ក៏ជាបទពិសោធន៍នៃលក្ខណៈដូចគ្នាទៅនឹងជីវិតនៅនគរដ៏អស់កល្បរបស់ព្រះដែរ។ សូមស្តាប់៖

“គ្រានោះនឹងកើតមានដូច្នេះថា ចាប់តាំងពីថ្ងៃចូលខែ១ ដរាបដល់ថ្ងៃចូលខែ១ទៀត ហើយពីថ្ងៃឈប់សម្រាក១ ដរាបដល់ថ្ងៃឈប់សម្រាក១ទៀត នោះគ្រប់មនុស្សទាំងអស់នឹងមកក្រាបថ្វាយបង្គំនៅចំពោះអញ នេះជាព្រះបន្ទូលនៃព្រះយេហូវ៉ា”(អេសាយ ៦៦:២៣)។

ជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ថ្ងៃបរិសុទ្ធបានបង្វែរគំនិតរបស់យើងទៅរកព្រះវរបិតារបស់យើងនៅឯនគរឋានសួគ៌។ វារំឭកយើងអំពីការបង្កើតរបស់ផងទ្រង់។ វាប្រាប់យើងថាទ្រង់គឺជាអ្នកដែលធ្វើឲ្យយើងបរិសុទ្ធ ហើយរៀបចំយើងសម្រាប់ជីវិតនៅក្នុងនគរអស់កល្បរបស់ទ្រង់។ សាតាំងដឹងរឿងទាំងអស់នេះ។ វាស្អប់ថ្ងៃបរិសុទ្ធ។ អស់រយៈ ពេលរាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ វាបានធ្វើការប្រឆាំងនឹងថ្ងៃបរិសុទ្ធពិត ហើយដឹកនាំមនុស្សឲ្យព្យាយាមកែប្រែវាតាមវិធីមួយ ឬវិធីផ្សេងទៀត។

…………………………………………………………………………………



កាលព្រះយេស៊ូគង់នៅលើផែនដីកាលពី២០០០ឆ្នាំមុន ទ្រង់ជ្រាបដឹងថាពួកសាសន៍យូដាធ្វើតាមទំនៀមទម្លាប់ និងប្រពៃណីដែលមនុស្សបានបង្កើត។ ទ្រង់មិនព្រមធ្វើតាមទំនៀមទម្លាប់របស់ពួកគេទេ។ កាលទ្រង់បានព្យាបាលអ្នកជំងឺនៅថ្ងៃបរិសុទ្ធ ពួកមេដឹកនាំសាសនាបានចោទប្រកាន់ទ្រង់អំពីការប្រព្រឹត្តរំលងច្បាប់។ ទ្រង់បានមានបន្ទូលថា៖

“ដូច្នេះ មានច្បាប់ឲ្យធ្វើការល្អ នៅថ្ងៃឈប់សម្រាកដែរ”(ម៉ាថាយ ១២:១២)។

ពួកមេដឹកនាំសាសនាបានខឹង។ ព្រះគម្ពីរចែងថា៖

“ហេតុនោះបានជាពួកសាសន៍យូដា គេបៀតបៀនដល់ព្រះយេស៊ូ ហើយរកសំលាប់ទ្រង់ ដោយព្រោះទ្រង់ធ្វើការនោះនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក” (យ៉ូហាន ៥:១៦)។

សព្វថ្ងៃនេះ មនុស្សជាច្រើនឆ្ងល់ថា តើព្រះនៅតែចង់ឲ្យយើងរក្សាថ្ងៃបរិសុទ្ធដែរឬអត់។ អ្នកផ្សេងទៀតឆ្ងល់ថា តើថ្ងៃណានៃសប្តាហ៍ គឺជាថ្ងៃបរិសុទ្ធ។ មានអ្នកជឿជាច្រើនបានបំភ្លេចអំពីថ្ងៃបរិសុទ្ធតាមព្រះគម្ពីរ ហើយថ្វាយបង្គំនៅថ្ងៃទី១នៃសប្តាហ៍ជំនួសវិញ។

តើព្រះយេស៊ូអង្គឯងបានដកថ្ងៃបរិសុទ្ធចេញឬ? តើទ្រង់បានកែប្រែបញ្ញត្តទី៤ ដោយនិយាយថា យើងត្រូវសម្រាកនៅថ្ងៃទី១នៃសប្តាហ៍ជំនួសឲ្យថ្ងៃទី៧ដែរឬទេ? សូមស្តាប់ព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់៖

“ដ្បិតខ្ញុំប្រាប់អ្នករាល់គ្នាជាប្រាកដថា នឹងគ្មានបាំងឈើ១ ឬក្បៀស១នៅក្នុងក្រឹត្យវិន័យត្រូវបាត់ឡើយ ដរាបដល់កាលណាមេឃ និងផែនដី បានកន្លងបាត់ទៅ គឺទាល់តែសេចក្តីទាំងអស់បានសម្រេចដោយសព្វគ្រប់។”

“ដូច្នេះ អ្នកណាដែលនឹងរំលងបទណាមួយ សូម្បីយ៉ាងតូចបំផុត ក្នុងបញ្ញត្តទាំងនេះ ហើយបង្រៀនមនុស្សឲ្យធ្វើដូច្នោះដែរ នោះនឹងត្រូវហៅជាអ្នកតូចបំផុតក្នុងនគរស្ថានសួគ៌ តែអ្នកណាដែលកាន់តាម ហើយបង្រៀនចំពោះបញ្ញត្តទាំងនេះ នោះនឹងបានហៅជាអ្នកធំក្នុងនគរស្ថានសួគ៌វិញ” (ម៉ាថាយ ៥:១៨,១៩)។

....

មិត្តអើយ ព្រះយេស៊ូបានជ្រាបថា សាតាំងនឹងវាយប្រហារថ្ងៃបរិសុទ្ធ។ ហោរាដានីញ៉ែល បានសរសេរអំពីថ្ងៃបរិសុទ្ធរាប់រយឆ្នាំមុន។ នៅក្នុងសុបិននិមិត្តដ៏ចម្លែក លោកដានីញ៉ែលបានឃើញសត្វចម្លែកដ៏អាក្រក់ មានស្នែងដប់ពីលើក្បាល។ មានស្នែងមួយទៀតក៏លេចមក ហើយដុះកាន់តែធំជាងស្នែងដទៃទៀត។ សូមស្តាប់នូវរឿងនេះ ៖

“ស្តេចនោះនឹងពោលពាក្យទាស់នឹងព្រះដ៏ខ្ពស់បំផុត ហើយនឹងធ្វើទុក្ខ បៀតបៀនដល់ពួកបរិសុទ្ធនៃព្រះដ៏ខ្ពស់បំផុតដែរ ព្រមទាំងគិតបំផ្លាស់ពេលកំណត់ និងច្បាប់ផង” (ដានីញ៉ែល ៧:២៥)។

យើងដឹងថា សាតាំងនៅពីក្រោយស្នែងដែលចេះនិយាយនេះ។ យើងដឹងថា វាតំណាងឲ្យសាសនាក្លែងក្លាយ ពីព្រោះវានិយាយក្រអឺតក្រទមប្រឆាំងនឹងព្រះដែលខ្ពស់បំផុត។ ការផ្លាស់ប្តូរពេលវេលា និងច្បាប់ សំដៅ ទៅលើច្បាប់របស់ព្រះអំពីពេលវេលា: បញ្ញត្តថ្ងៃបរិសុទ្ធ។

ខ្ញុំដឹងថា បទទំនាយនេះចម្លែក។ តែវាសមហេតុសមផលល្អឥតខ្ចោះ នៅពេលដែលយើងមើលទៅប្រវត្តិសាស្ត្រ។

អ្នកដើរតាមព្រះយេស៊ូ ហៅថាគ្រីស្ទាន។ ព្រះគម្ពីរបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា ពួកគេត្រូវរក្សាថ្ងៃបរិសុទ្ធឲ្យបានបរិសុទ្ធ បន្ទាប់ពីទ្រង់យាងត្រឡប់ទៅឯនគរឋានសួគ៌វិញ។ ប៉ុន្តែ ១០០ឆ្នាំក្រោយមក ក៏មានអ្នកជឿខ្លះបានចាប់ផ្តើមថ្វាយបង្គំនៅថ្ងៃទី១នៃសប្តាហ៍រួចទៅហើយ។

ព្រះចៅអធិរាជរ៉ូម ខុនស្ទិនធីន បានតាំងខ្លួនឯងជាឪពុក ឬជាម្ចាស់នៃព្រះវិហារគ្រីស្ទាន។ នៅក្នុងឆ្នាំ៣២១ គ.ស គាត់បានដាក់បទបញ្ជាឲ្យយកថ្ងៃទី១នៃសប្តាហ៍នោះ ធ្វើជាថ្ងៃឈប់សម្រាកជាផ្លូវការទូទាំងអាណាចក្ររបស់ទ្រង់។ មេដឹកនាំព្រះវិហារបានយល់ព្រមជាមួយនឹងគាត់ ហើយហៅថ្ងៃនោះថាជា "ថ្ងៃរបស់ព្រះជាម្ចាស់"។ តាមភាសាខ្លះនៅប្រើឈ្មោះនោះដដែល។

មិនយូរប៉ុន្មាន ក៏មានការប្រមូលផ្តុំមេសង្ឃនាយករបស់ព្រះវិហារជាផ្លូវការ ណែនាំអ្នកជឿព្រះឲ្យធ្វើការនៅថ្ងៃទី៧ ហើយឈប់សម្រាកនៅ "ថ្ងៃទី១ ដែលជាថ្ងៃរបស់ព្រះជាម្ចាស់" ជំនួសវិញ។

តើស្នែងចំលែក ដែលបាននិយាយពាក្យក្រអឺតក្រទមនោះ អាចជាព្រះវិហារគ្រីស្ទានខ្លួនឯងដែរឬទេ? តើអ្នកដែលតាំងខ្លួនថាជាមេដឹកនាំគ្រីស្ទាន កំពុងតែធ្វើការងាររបស់សាតាំង ប្រយុទ្ធប្រឆាំងជំទាស់នឹងថ្ងៃបរិសុទ្ធឬ? បើដូច្នោះមែន តើមានអ្វីដែលខុសឆ្គង? តើពួកគេបានរកឃើញអ្វីនៅក្នុងព្រះគម្ពីរ ដែលបានប្រាប់ពួកគេឲ្យផ្លាស់ប្តូរថ្ងៃថ្វាយបង្គំពីថ្ងៃមួយទៅថ្ងៃមួយទៀតដែរឬទេ? ប្រាកដណាស់ គឺមិនមែនទេ។

សូមស្តាប់នូវពាក្យទាំងនេះពីលោក ហ្វេមស៍ ហ្គីបប៊ិនស៍។ គាត់គឺជាមន្ត្រីផ្លូវការនៅក្នុងព្រះវិហារកាតូលិកកាលពី១០០ឆ្នាំមុននេះឯង៖

"អ្នកអាចអានព្រះគម្ពីរពីលោកុប្បត្តិ រហូតដល់វិវរណៈ ហើយអ្នកនឹងរកមិនឃើញឃ្លាណាមួយដែលអនុញ្ញាតឲ្យយកថ្ងៃអាទិត្យជាថ្ងៃបរិសុទ្ធឡើយ។ ព្រះគម្ពីរបង្គាប់ឲ្យប្រតិបត្តសាសនានៅថ្ងៃសៅរ៍" (សេចក្តីជំនឿនៃឪពុករបស់យើង ទំព័រ ១១១,១១២ - The Faith of Our Fathers, PP. 111, 112)។

បើសិនជាព្រះបន្ទូលបរិសុទ្ធរបស់ព្រះ ដែលជាព្រះគម្ពីរ មិនបានផ្តល់ការអនុញ្ញាតឲ្យផ្លាស់ប្តូរថ្ងៃបរិសុទ្ធ ហេតុអ្វីបានជាមេដឹកនាំព្រះវិហារព្យាយាមធ្វើវា? ហេតុផលតែមួយអាចជា ថ្ងៃទីមួយនៃសប្តាហ៍ គឺថ្ងៃអាទិត្យ គឺជាថ្ងៃឈប់សម្រាកដ៏ពេញនិយមសម្រាប់មនុស្សជាច្រើនដែលបានថ្វាយបង្គំព្រះក្លែងក្លាយ។ ប្រហែលជាមានគ្រីស្ទានខ្លះគិតថា ការយកថ្ងៃអាទិត្យធ្វើជាថ្ងៃថ្វាយបង្គំ ធ្វើឲ្យងាយស្រួលដល់អ្នកដែលមិនជឿក្លាយមកជាអ្នកគ្រីស្ទាន។

តែខ្ញុំគិតថា វាមានហេតុផលធំជាងនោះ។ ពួកសាសន៍យូដា គោរពប្រតិបត្តថ្ងៃបរិសុទ្ធយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់។ មានមនុស្សសំខាន់ៗនៅក្នុងអាណាចក្ររ៉ូមស្អប់ជន

ជាតិយូដា។ អ្វីដែលកាន់តែអាក្រក់ទៅទៀតនោះ គឺថាជនជាតិយូដាជាច្រើន មិនមែនជាមនុស្សដែលស្ងៀមស្ងាត់ ឬសន្តិភាពនោះទេ។ ពួកគេបានចាប់ផ្តើមបះបោរប្រឆាំងនឹង រដ្ឋាភិបាលរ៉ូម៉ាំង ហើយការនេះបានធ្វើឲ្យពួកគេបាត់បង់ ប្រជាប្រិយភាព។ ជនជាតិរ៉ូម៉ាំង បានធ្វើសង្គ្រាមបង្ហូរឈាមប្រឆាំងនឹងជនជាតិយូដា។ ពួកគេបានបង្កើតច្បាប់ដើម្បីដាក់ទារុណកម្មជនជាតិយូដាចំពោះអ្វីដែលពួកគេបានធ្វើ។

បើសិនជាអ្នកគោរពប្រតិបត្តិថ្ងៃបរិសុទ្ធដូចជនជាតិយូដាដែរ មនុស្សម្នាអាចគិតថាអ្នកជាជនជាតិយូដាដែរ។ នោះអាចមានន័យថា ជាបញ្ហារបស់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក។ ដូច្នេះ ប្រហែលជាមានគ្រីស្ទានខ្លះបានគិតថា ត្រូវមានថ្ងៃបរិសុទ្ធផ្សេងប្រសើរជាង។

មិនថាហេតុផលអ្វីឡើយ មានគ្រីស្ទានយ៉ាងច្រើនត្រូវបានបង្រៀនឲ្យគោរពប្រតិបត្តិនៅថ្ងៃទី១នៃសប្តាហ៍ជំនួសឲ្យថ្ងៃទី៧។ សព្វថ្ងៃនេះ មេដឹកនាំព្រះវិហារកាតូលិកជឿថា ព្រះវិហារមានសិទ្ធិអំណាចដើម្បីធ្វើការកែប្រែទាំងនេះ។ នេះគឺជាអ្វីដែលពួកគេបង្រៀន ៖

“គឺព្រះវិហារកាតូលិក ដែលបានសម្រេចយកថ្ងៃអាទិត្យជាថ្ងៃថ្វាយបង្គំសម្រាប់គ្រីស្ទាន ...” (Karl Keating, Catholicism and Fundamentalism, 1988, P. 38)។

តើនេះអាចជាសំលេងនៃស្នែងចម្លែក និយាយពាក្យក្រអឺតក្រទមជំទាស់នឹងព្រះដ៏ខ្ពស់បំផុត?

……………………………………………………………………………

ថ្ងៃបរិសុទ្ធ គឺជាអំណោយផ្ទាល់ខ្លួនមកពីព្រះជាម្ចាស់សម្រាប់ឲ្យយើងម្នាក់ៗ។ ទ្រង់ប្រទានពរដល់ថ្ងៃទី៧ មិនមែនជាថ្ងៃណាផ្សេងឡើយ។ ទ្រង់ចង់ឲ្យយើងទុកថ្ងៃពិសេសនោះដាច់ដោយឡែកសម្រាប់ទ្រង់។ទំនៀមទំលាប់ និងប្រពៃណីអាចមានកន្លែងនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង តែវាមិនអាចជំនួសព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះបានឡើយ។

តើអ្នកយល់ស្របជាមួយខ្ញុំទេ ថាច្បាប់របស់មនុស្សមិនអាចដាក់ជំនួសដោយច្បាប់របស់ព្រះបាននោះ? (ផ្អាកបន្តិចសិន) បើសិនជាអ្នកជឿបែបនោះ អ្នកនឹងចាប់អារម្មណ៍នៅក្នុងការដកស្រង់ចេញពី ព្រះវិហារ សេនថ៍ ខេត្សឺរីនកាតូលិក ៖

“ថ្ងៃបរិសុទ្ធ ថ្ងៃសាប្ប៊ែត ត្រូវបានប្តូរពីថ្ងៃសៅរ៍ ទៅថ្ងៃអាទិត្យ...មិនមែនមកពីការណែនាំណាមួយបានចែងនៅក្នុងព្រះគម្ពីរឡើយ តែមកពីអំណាចរបស់ព្រះវិហារខ្លួនឯង...។ មនុស្សដែលគិតថា មានតែអំណាចព្រះគម្ពីរតែមួយគត់ គួរតែសក្តិសមក្លាយជាសេវេនដេយ អាត់វេនទីស្ទ ហើយរក្សាថ្ងៃសៅរ៍ឲ្យបរិសុទ្ធ”

(ព្រះវិហារ សិនធីនែល សេនថ៍ ខេត្តរីន កាតូលិក ថ្ងៃទី១ ខែឧសភា ឆ្នាំ១៩៩៥)។

……………………………………………………………………………………………

មិត្តអើយ បើសិនជាយើងស្រឡាញ់ព្រះ តាមធម្មតាយើងនឹងចង់ធ្វើអ្វីដែលទ្រង់ឲ្យយើងធ្វើមិនខាន។ សំខាន់គឺលើចិត្ត។ ព្រះយេស៊ូមានព្រះបន្ទូលថា៖ “បើអ្នកស្រឡាញ់ខ្ញុំ ចូរកាន់តាមបញ្ញត្តរបស់ខ្ញុំចុះ”(យ៉ូហាន ១៤:១៥)។

ព្រះគម្ពីរចែងថា៖ “ដ្បិតនេះហើយជាសេចក្តីស្រឡាញ់ដល់ព្រះ គឺឲ្យយើងកាន់តាមអស់ទាំងបញ្ញត្តរបស់ទ្រង់ ឯបញ្ញត្តទ្រង់ នោះមិនមែនជាបន្ទុកដ៏ធ្ងន់ទេ” (យ៉ូហានទី១ ៥:៣)។

បញ្ញត្តទី៤ចែងថា៖ “ចូរឲ្យនឹកចាំពីថ្ងៃឈប់សម្រាក ដើម្បីញែកថ្ងៃនោះចេញជាបរិសុទ្ធ” (និក្ខមនំ ២០:៨)។

កាលណាយើងរក្សាថ្ងៃបរិសុទ្ធ យើងមិនត្រឹមតែរក្សាបញ្ញត្តរបស់ព្រះសម្រាប់យើងនោះទេ តែយើងបើកជីវិតយើងទទួលយកព្រះពរដ៏ល្អទៀតផង។ វាគឺជាការរំឭកអំពីសួនអេដែន ជាកន្លែងដែលព្រះបានយាងដើរ និងមានបន្ទូលជាមួយនឹងមនុស្ស។ វាគឺជាការភ្លក់រសជាតិជីវិតនៅក្នុងនគរដ៏អស់កល្បរបស់ទ្រង់ ជាកន្លែងដែលយើងនឹងចូលរួមថ្វាយបង្គំទ្រង់ជាមួយនឹងអ្នកជឿគ្រប់យុគសម័យ នៅរៀងរាល់ថ្ងៃសាប្ប័ត ឬថ្ងៃបរិសុទ្ធ។

តើអ្នកនឹងចូលរួមជាមួយនឹងខ្ញុំក្នុងការសម្រេចចិត្តដាក់ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះលើច្បាប់និងប្រពៃណីរបស់មនុស្ស? សូមមេត្តាចូលរួមជាមួយនឹងខ្ញុំ ដោយក្រោកឈរឡើងពេលដែលយើងអធិស្ឋាន។

(សំណើអធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតាដែលគង់នៅនគរឋានសួគ៌ អរព្រះគុណទ្រង់ចំពោះព្រះពរដែលទ្រង់ផ្តល់ឲ្យទូលបង្គំយើងខ្ញុំ ពេលដែលទូលបង្គំយើងខ្ញុំគោរពប្រតិបត្តិតាមបញ្ញត្តរបស់ទ្រង់ និងរក្សាថ្ងៃសាប្ប័តឲ្យបរិសុទ្ធ។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំអធិស្ឋានសូមឲ្យព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់ជួយធ្វើឲ្យពួកទូលបង្គំរឹងមាំ នៅក្នុងការសម្រេចចិត្តដាក់ច្បាប់របស់ទ្រង់លើច្បាប់ និងទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណីរបស់មនុស្ស។ សូមទ្រង់ទាញចិត្តពួកទូលបង្គំទៅជិតព្រះទ័យទ្រង់ ខណៈពេលដែលពួកទូលបង្គំគោរពប្រតិបត្តិថ្ងៃបរិសុទ្ធរបស់ផងទ្រង់។ សូមទ្រង់ជួយឲ្យពួកទូលបង្គំស្រឡាញ់ និងគោរពទ្រង់ទាំងនៅក្នុងជីវិតនេះ ហើយនិងនៅក្នុងជីវិតអស់កល្បដែលនឹងមកដល់ផង។ ពួកទូលបង្គំទូលសូមព្រះពរទាំងនេះនៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ ៖

ចោទិយកថា ៩:២	ម៉ាថាយ ១៥:៣,៩	លូកា ២៥:១
ទំនុកតម្កើង ៨៩:៣៤	ម៉ាថាយ ២៥:២០	កិច្ចការ ១៣:១៩,៤២,៤៥
ដានីញ៉ែល ៧:២១	ម៉ាកុស ២:២៧,២៨	កិច្ចការ ១៨:៤
ម៉ាថាយ ៥:១៧	លូកា ៩:១៦	រ៉ូម ១១:១៣
ម៉ាថាយ ៧:២១	លូកា ២៣:៥៥-៥៦	វិវរណៈ ១៤:១២

លំនាំពិភាក្សា

ការធ្វើសួនដំណាំជាលក្ខណៈគ្រួសារ

១. ព្រះយេស៊ូបាននិទានរឿងអំពីការដាំគ្រាប់ពូជ។ តើគ្រាប់ពូជធ្លាក់ទៅកន្លែងណា ហើយតើមានរឿងអ្វីកើតឡើងចំពោះវា?

២. តើគ្រាប់ពូជត្រូវការអ្វីពីធម្មជាតិដើម្បីឲ្យវាដុះលូតលាស់បានល្អ?

៣. តើដីកំប៉ុសជួយសួនដំណាំរបស់អ្នកដោយរបៀបណា?

ថ្ងៃសាប្ប័ត ឬថ្ងៃបរិសុទ្ធក្លែងក្លាយ

១. តើថ្ងៃអ្វីនៃសប្តាហ៍ដែលព្រះបានរក្សាទុកជាថ្ងៃសាប្ប័ត ឬថ្ងៃបរិសុទ្ធ?

- និក្ខមនំ ២០:៨-១១

២. តើព្រះយេស៊ូបានកែប្រែច្បាប់របស់ទ្រង់ ហើយដកថ្ងៃសាប្ប័តចេញដែរឬទេ?

- យ៉ូហាន ៥:១៦
- ម៉ាថាយ ៥:១៨,១៩

៣. នៅក្នុងសុបិននិមិត្តរបស់ហោរាដានីញ៉ែល តើស្នែងតូចនោះបានព្យាយាមធ្វើអ្វីខ្លះ?

- ដានីញ៉ែល ៧:២៥

៤. តើច្បាប់អ្វី ដែលធ្វើឡើងដោយមេដឹកនាំរបស់ព្រះវិហារកាតូលិក ដើម្បីបង្រួបបង្រួមមនុស្សនៅក្នុងការថ្វាយបង្គំ?

៥. តើអ្នកយល់ស្របដែរឬទេ ដែលថាច្បាប់របស់មនុស្សមិនត្រូវយកមកដាក់ជំនួសច្បាប់របស់ព្រះ? ហើយថា យើងត្រូវស្តាប់បង្គាប់ព្រះជាជាងស្តាប់បង្គាប់មនុស្ស?

មេរៀនសុខភាពទី១៣ - ដំណើរមានគភ៌ និងអាហារដែលមានជីវជាតិសម្រាប់កូន

១. កូនង៉ែត គឺជាព្រះពរដ៏អស្ចារ្យ! គ្រប់ឪពុកម្ដាយទាំងអស់ចង់ឲ្យកូនង៉ែតរបស់ពួកគេកើតមកមានសុខភាពល្អ ហើយសប្បាយ។ ឪពុកម្ដាយដែលរឹងមាំ មានសុខភាពល្អ នឹងបង្កើតកូនង៉ែតដែលមានសុខភាពល្អ។

ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ កូនង៉ែតដែលកំពុងបង្កកំណើត គឺពឹងទាំងស្រុងទៅ លើម្ដាយចំពោះចំណីអាហារ។ គ្រប់កោសិកាតូចៗដែលលូតលាស់ទៅជាឆ្អឹង និងសាច់ដុំ សរីរាង្គ និងស្បែក ត្រូវការអាហារដែលមាន ជីវជាតិល្អៗដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ឲ្យបានល្អ។ អ្វីដែលធ្វើឲ្យម្ដាយមានសុខភាពល្អ នោះក៏ធ្វើឲ្យកូនង៉ែតមានសុខភាព ល្អដែរ។

ម្ដាយត្រូវមានអាហារល្អៗហូបឲ្យបានបរិបូរមុន និងក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីឲ្យទាំងម្ដាយ និងកូន អាចមានសុខភាពល្អ។ ម្ដាយត្រូវការការសម្រាកបន្ថែម ការហាត់ប្រាណ និងពន្លឺថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ម្ដាយត្រូវ ងូតទឹកឲ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានមេរោគឆ្លង ហើយក៏ត្រូវចៀសវាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន និងថ្នាំសង្កូវណាដែលមិនចាំបាច់ផងដែរ។

....

២. កូនង៉ែតដែលកើតមកភ្លាម ត្រូវដាក់ទៅលើដោះម្ដាយភ្លាម។ បែបនេះ បង្កើតឲ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ ហើយឲ្យកូនង៉ែតទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិល្អបំផុត។ ទឹកដោះដំបូងគឺជាទឹកដោះដែលបង្កើតដោយក្រពេញទឹកដោះ ហើយមានជីវជាតិល្អបំផុត។ វាជាទឹកមានពណ៌លឿងថ្លា ហើយខាប់ ដែលសំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម។ វាមានកោសិកាពិសេស ដែលជួយប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងជំងឺ។

ព្រះជាម្ចាស់បានបង្កើតទឹកដោះ ដែលមានផ្ទុកសារធាតុចិញ្ចឹមគ្រប់មុខតាមក្រិត្យក្រមត្រឹមត្រូវ។ វាល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់កូនង៉ែតដែលទើបនឹងកើត ហើយទឹកដោះនេះត្រូវតែជាអាហារតែមួយគត់សម្រាប់កូនង៉ែតរហូត ទាល់តែកូនង៉ែតមានអាយុយ៉ាងហោច

ណាស់ក៏ប្រាំមួយខែដែរ។ មិនត្រូវឆាប់ឲ្យកូនង៉ែតហូបអាហារផ្សេង ហើយក៏មិនត្រូវថែមអាហារផ្សេងចូលលឿនពេក វាអាចបណ្ដាលឲ្យមានប្រតិកម្មមិនល្អ និងមានបញ្ហាពោះវៀន។ អាហារខ្លះអាចមានផ្ទុកមេរោគដែលគ្រោះថ្នាក់ ដែលប្រព័ន្ធរាងកាយរបស់កូនង៉ែតមិនអាចប្រឆាំងទប់ទល់បាន។ កូនង៉ែតមិនត្រូវការទឹកបន្ថែមពីលើទឹកដោះម្ដាយនោះឡើយ បើសិនជាកូនង៉ែតកំពុងតែបៅនៅពេលដែលគេឃ្លាន។

នៅពេលដែលកូនង៉ែតបានអាយុប្រហែលជាប្រាំមួយខែហើយ អាហារដែលក្រុមគ្រួសារហូប អាចដាក់ឲ្យគេហូបបានបន្តិចម្ដងៗ។ អាហារទាំងនោះត្រូវកិនឲ្យម៉ដ្ឋជាមុនសិន ទើបបញ្ចុកបាន។ ត្រូវបន្តបំបៅកូនង៉ែតឲ្យបាន យ៉ាងហោចណាស់ក៏ដល់អាយុមួយឆ្នាំដែរ ហើយបើអាចដល់ពីរឆ្នាំក៏កាន់តែល្អ។

....

៣. ក្នុងកំឡុងពេលដែលម្ដាយបំបៅកូន ប្ដីដ៏ល្អត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យប្រពន្ធរបស់ខ្លួនញ៉ាំអាហារគ្រប់មុខដែលមានជីវជាតិសម្រាប់ជួយផ្ដល់ឲ្យកូនង៉ែតលូតលាស់បានល្អ ហើយនិងរក្សាម្ដាយឲ្យរឹងមាំ និងមានសុខភាពល្អ។

៤.ម្ដាយខ្លះត្រូវបានគេប្រាប់ថាទឹកដោះគោកំប៉ុងល្អសម្រាប់កូនង៉ែតជាងទឹកដោះម្ដាយ។ តែតាមពិតនោះ គឺថា ទឹកដោះម្ដាយ ល្អប្រសើរជាងគ្រប់យ៉ាង។ ពីព្រោះព្រះជាម្ចាស់បានបង្កើតយើងមក ទ្រង់ដឹងច្បាស់នូវអ្វីដែល កូនង៉ែតត្រូវការ ហើយទ្រង់បង្កើតទឹកដោះឲ្យត្រូវតាមនោះឯង។

នេះគឺជាអត្ថប្រយោជន៍ខ្លះៗអំពីទឹកដោះម្ដាយ ៖

ទឹកដោះម្ដាយងាយរំលាយអាហារ ហើយមុខជាមិនបណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាពោះវាគរូស ចង់ក្អួតនិងក្អួតចង្អោរ។

កូនង៉ែតដែលបៅដោះ ធ្វើឲ្យភ្នែករឹងមាំ និងមើលឃើញច្បាស់ល្អ។

ខួរក្បាលរបស់កូនង៉ែតណាដែលបានបៅទឹកដោះម្ដាយ តែងតែលូតធំ ហើយឆ្លាតជាងកូនង៉ែតដែលមិនបានបៅទឹកដោះម្ដាយ។

ទឹកដោះម្ដាយជួយការពារកូនង៉ែតពីជំងឺសួត ដូចជាជំងឺផ្ដាសាយ ជំងឺហឺត និងជំងឺហើមសួត។

កូនង៉ែតដែលបៅដោះម្ដាយមានជំងឺត្រចៀកតិចជាងកូនង៉ែតមិនបៅទឹកដោះម្ដាយ។

ធ្មេញកូនង៉ែតដែលបៅទឹកដោះម្ដាយដុះត្រង់ជាងហើយមាំជាងកូនង៉ែតដែលមិនបៅទឹកដោះម្ដាយ។

កូនង៉ែតដែលបៅទឹកដោះម្ដាយមានបញ្ហាប្រតិកម្មស្បែកតិចជាងកូនង៉ែតដែលមិនបៅទឹកដោះម្ដាយ។

ទឹកដោះម្តាយមានសុវត្ថិភាពជាង ងាយស្រួលជាង និងចំណាយអស់តិចជាងទឹកដោះគោកំប៉ុង។

មិនមានកាកសំណល់សេសសល់ពីការផលិតទឹកដោះ។

ការបំបៅកូនផ្តល់ស្បែករបស់កូនប៉ះជាមួយនឹងរាងកាយរបស់ម្តាយដែលជួយឲ្យខួរក្បាលអភិវឌ្ឍន៍ ហើយធ្វើឲ្យកូនង៉ែតសប្បាយចិត្ត។

ការបំបៅកូន គឺជាវិធីដែលមានសុខភាពល្អ និងមានក្តីស្រឡាញ់បំផុតដើម្បីផ្តល់អាហារឲ្យកូនង៉ែត។ កូនង៉ែតដែលមិនបានទទួលក្តីស្រឡាញ់ ងាយនឹងឈឺ។

……………………………………………………………………………………

៥. តើអ្វីដែលធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពកូនង៉ែត?

កើតមិនគ្រប់ទម្ងន់កូនង៉ែតដែលកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់ គឺមិនមានសុខភាពល្អដូចកូនង៉ែតដែលមានទម្ងន់គ្រប់នោះឡើយ។ ពេលគេធំពេញវ័យ ពួកគេអាចមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជាទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង។

បារី និងផ្សែង

កាលណាម្តាយជក់បារី ឬក៏ដកដង្ហើមយកផ្សែង ក្នុងពេលកំពុងពរពោះ កូនង៉ែតអាចខ្វះខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន។ នេះអាចបណ្តាលឲ្យកូនកើតមិនគ្រប់ទម្ងន់ ហើយសួតលូតលាស់មិនគ្រប់លក្ខណៈ។

កូនង៉ែតដែលមានសួតមិនគ្រប់លក្ខណៈ ងាយនឹងកើតជំងឺដូចជា ជំងឺហើមសួត (ទឹកចូលសួត) និងជំងឺហឺត។

ស្រា

ស្រា គឺគ្រោះថ្នាក់ចំពោះកូនង៉ែត។ បើសិនជាឪពុកផឹកស្រា នៅពេលដែលធ្វើឲ្យម្តាយមានផ្ទៃពោះ ឬ បើសិនជាម្តាយផឹកស្រាក្នុងកំឡុងពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ កោសិកាខួរក្បាលរបស់កូនង៉ែតអាចខូច ហើយច្រើនតែរពិស ហើយរៀនខ្សោយ។

អំពើហិង្សា

បរិយាកាសក្នុងឬក្រៅផ្ទះអាចប៉ះពាល់ដល់កូនង៉ែត។ អំពើហិង្សា វាយតប់ និងការស្រែកឡូឡាអាចធ្វើឲ្យខូចខួរក្បាលកូនង៉ែត ទាំងពេលមុនកើត និងក្រោយពេលកើត។ កុមារអាចភ័យខ្លាច មានបញ្ហា ផ្នែកអាកប្បកិរិយា ហើយពិបាកបង្ហាត់បង្រៀន។

……………………………………………………………………………………

៦. តួនាទីរបស់ឪពុក

ឪពុកមានតួនាទីធ្វើជាអ្នកផ្តល់អាហារ និងទីជម្រក។ ការងាររបស់គេ គឺត្រូវមើលថែសុខភាពរបស់ប្រពន្ធ និងកូនៗ ហើយដឹងជាក់ថា ពួកគេត្រូវមានអ្វីដែលពួកគេត្រូវ

ការចាំបាច់។ គេត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យប្រពន្ធរបស់គេមាន អាហារល្អៗញ៉ាំបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរក្សាខ្លួន និងកូនង៉ែតរបស់ពួកគេឲ្យរឹងមាំ និងមានសុខភាពល្អ។

ម្ដាយត្រូវរក្សាគម្លាតពីការមានផ្ទៃពោះឲ្យបានឆ្ងាយពីគ្នាពីកូនមួយទៅកូនមួយ យ៉ាងហោចណាស់មួយទៅពីរឆ្នាំនៅចន្លោះពីពេលកើតកូនមួយ និងពេលមានផ្ទៃពោះមួយទៀត។ កាលណាមានផ្ទៃពោះជាប់គ្នាញឹកញាប់ ពេក ធ្វើឲ្យធនធានសុខភាពម្ដាយថយចុះ ហើយស្ទើរតែធ្វើឲ្យនាងមិនអាចរក្សាវីតាមីន និងសារធាតុរ៉ែខនិជ ដើម្បីឲ្យរាងកាយនៅរឹងមាំបាន។

ឪពុកត្រូវគាំទ្រ ឬលើកទឹកចិត្តប្រពន្ធឲ្យបំបៅទឹកដោះកូនង៉ែត ហើយនិងមិនជំរុញម្ដាយឲ្យបំបៅកូននឹងទឹក ដោះគោកំប៉ុងដោយប្រើដបបំបៅនោះឡើយ។ ត្រូវផ្ដល់អាហារដែលល្អបំផុតដល់កូនង៉ែត គឺទឹកដោះម្ដាយ ជួយឲ្យកូនធំលូតលាស់ មានសុខភាពល្អ និងរឹងមាំ។

ឪពុក គឺជាប្រភពនៃក្ដីស្រឡាញ់យ៉ាងសំខាន់សម្រាប់កូនង៉ែតរបស់គេ ពេលដែលគេពរ និងថែរក្សាកូនង៉ែត។ អាហារសម្រាប់រាងកាយ គ្រាន់តែជាគ្រឿងផ្សំមួយមុខក្នុងចំណោមគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗទៀត ដែលចាំបាច់សម្រាប់ជួយឲ្យកូនង៉ែត មានសុខភាពល្អ។ សេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការថ្នាក់ថ្នម ក៏សំខាន់ដែរ។ ក្ដីស្រឡាញ់ជួយឲ្យខួរក្បាលអភិវឌ្ឍន៍ ហើយវាចាំបាច់សម្រាប់ឲ្យកូនង៉ែតរីករាយ។ នេះគឺជាការបង្កើតរបស់ព្រះ។

នៅក្នុងគម្រោងការរបស់ព្រះ ឪពុកគឺជាមេគ្រួសារ ហើយកូនៗគឺជាព្រះពរដ៏ធំធេង។ ការចិញ្ចឹមកូនឲ្យបានល្អ តម្រូវឲ្យមានការដឹកនាំ មានក្ដីស្រឡាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំពីឪពុក ក៏ដូចជាការលះបង់របស់ម្ដាយដែរ។

ព្រះជាម្ចាស់ប្រាប់យើងនៅក្នុងព្រះគម្ពីរថា “មើល កូនចៅជាមរដកមកពីព្រះយេហូវ៉ា ហើយផលកើតពីផ្ទៃ ក៏ជារង្វាន់ដែលទ្រង់ប្រទានដែរ។ កូនដែលឯងបង្កើតពីកាលនៅក្មេង នោះធៀបដូចជាព្រួញនៅដៃនៃមនុស្សខ្លាំង ពូកែ។ សប្បាយហើយអ្នកណាដែលមានបំពង់ព្រួញពេញ ដោយព្រួញយ៉ាងនោះ។ កាលណាត្រូវការនិយាយនឹងខ្មាំងសត្រូវនៅមាត់ទ្វារក្រុង នោះឯងមិនត្រូវខ្មាសឡើយ” (ទំនុកតម្កើង ១២៧:៣-៥)។

ការជឿលើខ្មោចព្រាយ ឬព្រលឹង

ចូរស្រមៃបន្តិចថា អ្នកកំពុងតែដើរនៅតាមផ្លូវដាច់ស្រយាលមួយ កាត់ទីវាលរហោស្ថានដ៏ធំ។ ថ្ងៃរះខ្លាំង ហើយខ្យល់ក្ដៅ ហើយស្ងួតដូចឡ។ ផ្លូវរដិបរដុប ហើយសំបូរថ្ម ហើយជើងរបស់អ្នកក្ដៅ។ អ្នកបានញ៉ាំទឹកដែលសល់ចុងក្រោយ របស់អ្នក ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមាត់របស់អ្នកពោរពេញទៅដោយដីខ្សាច់។ មានមនុស្សម្នាក់បាន

ប្រាប់អ្នកថា ផ្លូវនេះនាំអ្នកទៅរកស្រះទឹកត្រជាក់ មានទឹកថ្លា ដូច្នេះ អ្នកចេះតែទៅរកកន្លែងនោះ។

អ្នកឈប់ដើម្បីសម្រាក ហើយងាកចេញពីផ្លូវ។ ងាកទៅទិសមួយទៀត អ្នកឃើញបឹងមួយមានទឹកពេញ។ វាឆ្ងាយណាស់ ហើយក៏គ្មានផ្លូវទៀត។ តែអ្នកបានដើរនៅលើផ្លូវអស់ពេលជាយូរ ដោយរកមិនឃើញស្រះទឹកនោះឡើយ។ ប្រហែលជាអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្លូវនោះ ហើយធ្វើដំណើរកាត់ខ្សាច់ទៅរកបឹងដែលនៅឆ្ងាយនោះហើយ។

បើសិនជាខ្ញុំនៅទីនោះជាមួយនឹងអ្នក ខ្ញុំនឹងនិយាយថា "ទេ! កុំទៅទីនោះអី។ អ្នកអាចវង្វេងបាត់ ហើយគ្មានអ្នកណាអាចរកអ្នកឃើញទេ។ សូមធ្វើដំណើរនៅលើផ្លូវបានហើយ។"

តែអ្នកអាចនិយាយថា "ផ្លូវដែលយើងកំពុងធ្វើដំណើរនេះឆ្ងាយណាស់។ នៅទីនេះមិនមានទឹកទេ។ ខ្ញុំក្តៅស្អុះ។ ខ្ញុំស្រេកទឹក។ ជើងរបស់ខ្ញុំរលាក។ ខ្ញុំឃើញមានទឹកនៅក្នុងបឹងនោះ។ ខ្ញុំកំពុងតែទៅទីនោះឯង។"

ដូច្នេះ អ្នកក៏ធ្វើដំណើរចេញពីផ្លូវទៅ ហើយចេញទៅរកទីរហោស្ថាន។ អ្នកដើរតម្រង់ទៅរកទឹកបឹង។ អ្នកដើរអស់រយៈពេលមួយម៉ោង។ អ្នកដើរថែមមួយម៉ោងទៀត។ ខ្ញុំមិនដឹងថា អ្នកអាចធ្វើដំណើរបន្តដោយរបៀបណាទេ តែអ្នកបានធ្វើដំណើរបន្តទៅទៀត។ អ្នកត្រូវតែទៅឲ្យដល់បឹងនោះ។ អ្នកត្រូវការទឹកញ៉ាំ។ អ្នកត្រូវការទឹកដើម្បីជួយធ្វើឲ្យជើងត្រជាក់។

តែទោះជាអ្នកបានដើរអស់រយៈពេលជាច្រើនម៉ោងក៏ដោយ ក៏អ្នកហាក់ដូចជានៅឆ្ងាយពីបឹងដដែល។ វាហាក់ដូចជាបឹងនោះធ្វើដំណើរចេញពីអ្នកកាន់តែឆ្ងាយទៅៗ។ ហើយក៏បាត់ទៅ។ ទីនោះមិនមានបឹងទេ។ ទីនោះក៏គ្មានទឹកដែរ។ ភ្នែករបស់អ្នកបោកប្រាស់អ្នកទេ។ បឹងនោះ គឺជាមរិចិកា(រូបបំភាន់ភ្នែក)ទេ។ អ្នកគួរតែធ្វើដំណើរនៅលើផ្លូវ។

មិត្តអើយ នៅថ្ងៃនេះខ្ញុំចង់សុំអ្នកឲ្យធ្វើអ្វីមួយដែលអាចចម្លែក។ នោះគឺ កុំសូវជឿភ្នែកអ្នកពេក។ មានពេលខ្លះ ភ្នែករបស់អ្នកមិនប្រាប់ការពិតដល់អ្នកឡើយ។

បើអ្នកចង់បានការពិតអំពីជីវិត និងសេចក្តីស្លាប់ ហើយនិងរឿងកើតឡើងបន្តទៀតនោះ សូមកុំជឿភ្នែករបស់អ្នកអី។ ចូរជឿព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ គឺព្រះគម្ពីរ។ ចូរជឿលើព្រះបន្ទូលនោះចុះ។ ចូរប្រតិបត្តិតាម នោះវានឹងនាំអ្នកឆ្ពោះទៅរកចំលើយ ដែលអ្នកចង់បាន។ សូមស្តាប់នូវអ្វី ដែលអ្នកសរសេរព្រះគម្ពីរបាននិយាយនៅក្នុងកំណាព្យអំពីការសរសើរតម្កើងព្រះ ៖

"ព្រះបន្ទូលនៃទ្រង់ជាចង្កៀងដល់ជើងទូលបង្គំ ហើយជាពន្លឺបំភ្លឺផ្លូវ ទូលបង្គំផង" (ទំនុកតម្កើង ១១៩:១០៥)។

……………………………………………………………………………

ឧបមាថា សត្រូវដ៏ធំរបស់ព្រះបានមកលេងនឹងអ្នក។ ខ្ញុំនិយាយអំពីម្នាក់ដែល ព្រះគម្ពីរបានចែង ៖

"...នោះនាគធំត្រូវបោះទំលាក់ទៅ គឺជាពស់ពីបុរាណ ដែលឈ្មោះហៅថាអារក្ស ហើយសាតាំងផង" (វិវរណៈ ១២:៩)។

ឧបមាថា វាមកត្រង់នេះ។ តើអ្នកគិតថា វានឹងមកក្នុងរូបរាងជាសត្វនាគឬ? អត់ទេ។ ខ្ញុំគិតថា មិនដូច្នោះទេ។

តើវានឹងមកក្នុងរូបរាងជាពស់ឬ? អត់ទេ។

តើអ្នកគិតថា វានឹងមកក្នុងរូបរាងជាខ្មោចបិសាចខ្មៅឬ? អត់ទេ។

ខ្ញុំប្រាកដថា វានឹងប្រែរូបរាងកាយរបស់វា ហើយធ្វើឲ្យរូបរាងកាយរបស់វាទៅជាអ្វីផ្សេងដែលស្អាត។ តែត្រូវចងចាំថា អ្នកមិនអាចជឿភ្នែករបស់អ្នកបានរហូតនោះទេ។

ព្រះគម្ពីរចែងប្រាប់យើងថា ៖

"ហើយសេចក្តីនោះមិនជាអស្ចារ្យឡើយ ព្រោះអារក្សសាតាំងក៏ក្លែងខ្លួនធ្វើជាទេវតានៃពន្លឺ" (កូរិនថូសទី២ ១១:១៤)។

បើសិនជាវាបានមកលេង ហើយឈរនៅចំពីមុខអ្នក មានរូបរាងដូចជាទេវតានៃពន្លឺ តើអ្នកមើលដឹងថាវាជានរណាទេ?

ចុះបើវាមកក្នុងរូបរាងបែបនោះមែន ហើយវាបានប្រាប់អ្នកថា វាគឺជាព្រះយេស៊ូ? អ្នកប្រហែលជាគិតថា "ចំងល់អីគួរឲ្យចង់សើចបែបនេះ"។

មិត្តអើយ វាអាចកើតឡើង។ ព្រះយេស៊ូបានផ្តល់ការព្រមានដាស់តឿនដល់អ្នកដើរតាមទ្រង់ ៖

"ដ្បិតនឹងមានមនុស្សជាច្រើន យកឈ្មោះខ្ញុំមកនិយាយថា ខ្ញុំនេះជាព្រះគ្រីស្ទ ហើយអ្នកទាំងនោះនឹងនាំមនុស្សជាច្រើនឲ្យវង្វេងចេញផង" (ម៉ាថាយ ២៤:៥)។

តើអ្នកនឹងត្រូវបានគេបោកប្រាស់ឬ? តើអ្នកជឿភ្នែករបស់អ្នកដែរឬទេ? ឬក៏អ្នកនឹងជឿព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ?

....

សព្វថ្ងៃនេះ ប្រហែលជាគ្មាននរណាម្នាក់នៅក្នុងក្រុមរបស់យើងនៅទីនេះ ធ្លាប់ឃើញខ្មោចបិសាច(អារក្ស)មានរូបរាងបែបនោះឡើយ។ តែខ្ញុំនឹងមិនភ្ញាក់ផ្អើល ឡើយ បើមាននរណាម្នាក់នៅទីនេះបានឃើញវា ឬក៏ទេវតាអាក្រក់ម្នាក់របស់វា នៅក្នុងរូបរាងបែបផ្សេងនោះ។

មិត្តទាំងឡាយ សាតាំងមិនចង់ឲ្យអ្នកដឹងនូវអ្វីដែលខ្ញុំកំពុងប្រាប់អ្នកនៅថ្ងៃនេះទេ។ ទេវតារបស់វា ចង់ដាក់ដៃរបស់វាពីលើត្រចៀកអ្នក ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកស្តាប់ឮ។ តែយើងនៅទីនេះ ស្ថិតនៅក្រោមការការពាររបស់ព្រះជាម្ចាស់។ សូមមេត្តាយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់៖

បើសិនជាអ្នក ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមនុស្សណាម្នាក់ដែលបានស្លាប់ទៅហើយ នោះអ្នកកំពុងតែស្ថិតនៅក្នុងតំបន់ដែលគ្រោះថ្នាក់ហើយ។

ប្រហែលវាអាចជាឪពុក ឬម្តាយរបស់អ្នក បងប្អូនប្រុស ឬបងប្អូនស្រីរបស់អ្នក។ ប្រហែលវាអាចជាប្តី ឬប្រពន្ធ ឬក៏កូនរបស់អ្នក។ ប្រហែលជាអ្នកបានឃើញមុខ ឬក៏ឮសំលេងដែលធ្លាប់ស្គាល់ ឬក៏ធ្លាប់មានបទពិសោធបានទទួលការជួយសម្រាលទុក្ខ។ នោះអ្នកត្រូវបានវាបោកប្រាស់ហើយ។

តើខ្ញុំដឹងដោយរបៀបណា? ពីព្រោះព្រះគម្ពីរប្រាប់ខ្ញុំថា អ្នកស្លាប់មិនអាចមកនិយាយទាក់ទងជាមួយនឹងយើងបានទេ។ ពួកគេមិនចេះចែករំលែកជាមួយនឹងយើងឡើយ។ សូមស្តាប់អំពីអ្វីដែលព្រះបន្ទូល របស់ព្រះចែងប្រាប់ ៖

“អ្នកណាដែលចុះទៅឯស្ថានឃុំព្រលឹងមនុស្សស្លាប់ នោះនឹងមិនដែលឡើងមកវិញឡើយ។ ឧបមាដូចជាពពកដែលរលាយទៅ ហើយមើលមិនឃើញទៀត។ អ្នកនោះនឹងមិនដែលត្រឡប់មកឯផ្ទះខ្លួនទៀតឡើយ ទីកន្លែងរបស់គេក៏នឹងលែងស្គាល់ គេផង” (យ៉ូប ៧:៩,១០)។

“ដ្បិតមនុស្សដែលរស់ គេដឹងថាខ្លួននឹងស្លាប់ជាមិនខាន តែមនុស្សស្លាប់ឥតដឹងអ្វីឡើយ...” (សាស្តា ៩:៥)។

បើអញ្ចឹង បើអ្នកស្លាប់មិនមែនជាសាច់ញាតិរបស់អ្នក ចុះតើជាអ្នកណាទៅ?

....

ចូរចងចាំណាមិត្ត ថាកំពុងតែមានសង្គ្រាមដ៏ធំរវាងព្រះ ហើយនិងសាតាំង។ ផែនដីរបស់យើងគឺជាសមរភូមិប្រយុទ្ធ។ សូមស្តាប់ ៖

“នោះនាគធំត្រូវបោះទំលាក់ទៅ គឺជាពស់ពីបុរាណ ដែលឈ្មោះហៅថាអារក្ស ហើយសាតាំងផង ដែលបាននាំលោកិយទាំងមូលឲ្យវង្វេងចេញ វាត្រូវបោះទម្លាក់ទៅផែនដីវិញ ព្រមទាំងពួកទេវតារបស់វាផង” (វិវរណៈ ១២:៩)។

ព្រះគម្ពីរហៅទេវតាដែលធ្លាក់ពីតំណែងទាំងនោះថា “វិញ្ញាណ” និង “ខ្មោចបិសាច ឬអារក្ស”។ ពួកវាមានអំណាចខ្លាំងណាស់ ហើយវាឆ្លាត និងមានឧបាយកល ដែលតាមដានយើងយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់។ ពួកវារង់ចាំឱកាសដើម្បីបោកប្រាស់យើង។ ពួកវាអាចធ្វើខ្លួនឲ្យមានរូបរាងដូចសាច់ញាតិរបស់យើងដែលបានស្លាប់ទៅហើយ ហើយធ្វើត្រាប់សំលេងឲ្យដូចពួកគេបានបេះបិត។

ពួកវាចង់បញ្ឆោះបញ្ឆូលយើងថា ពួកគេកំពុងតែនិយាយជាមួយនឹងយើង កន្លែងណាមួយដ៏សែនឆ្ងាយពីផ្ទះ។ បើសិនជាការបោកប្រាស់របស់ពួកវាបានជោគជ័យ ពួកវាអាចបញ្ឆោះបញ្ឆូលយើងឲ្យឈប់យកចិត្តទុកដាក់នឹងព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ ហើយងាកទៅរក

ពួកវាជំនួសវិញ ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងចំងល់របស់យើង។

សូមស្តាប់អំពីការព្រមានដាស់តឿននេះ៖

"...នៅគ្រាជាន់ក្រោយបង្អស់ អ្នកខ្លះនឹងលាចាកចេញពីសេចក្តីជំនឿ ដោយស្តាប់តាមវិញ្ញាណបញ្ឆោត និងសេចក្តីបង្រៀនរបស់ពួកអារក្ស" (ធីម៉ូថេទី១ ៤:១)។

ព្រះយេស៊ូបានផ្តល់ការព្រមានដាស់តឿនមួយទៀត៖

"ដ្បិតនឹងមានព្រះគ្រីស្ទក្លែង ហើយហោរាក្លែងកើតឡើង គេនឹងធ្វើទីសំគាល់ ព្រមទាំងការអស្ចារ្យ ដើម្បីនឹងនាំទាំងពួកអ្នករើសតាំងឲ្យវង្វេងផង បើសិនជាបាន" (ម៉ាកុស ១៣:២២)។

តើអ្នកណាជាពួកអ្នករើសតាំង? រាស្ត្ររបស់ព្រះ។ ការបោកប្រាស់ អាចមានពិតជាក់ស្តែង ហើយមានអំណាចខ្លាំង ដែលសូម្បីតែអ្នកមានជំនឿស៊ុបខ្លាំងបំផុត ក៏អាចនាំឲ្យវង្វេងចេញបានដែរ។

……………………………………………………………………………………

សព្វថ្ងៃនេះ មានមេអាប មេធ្មប់ ឬក៏គ្រូខ្មោចដែលអះអាងថាមានអំណាចនិយាយជាមួយនឹងអ្នកស្លាប់បាន។ គឺមានដូចនៅក្នុងសម័យកាលព្រះគម្ពីរដែរ។ ព្រះជាម្ចាស់បានប្រាប់រាស្ត្ររបស់ទ្រង់ មិនឲ្យពួកគេរស់នៅក្នុងទឹកដីរបស់ពួកអស់ទាំងនោះឡើយ។ សូមស្តាប់អំពីរឿងនេះ៖

"នៅក្នុងពួកឯង មិនត្រូវឲ្យឃើញមានអ្នកណាមួយ ដែលធ្វើឲ្យកូន ប្រុស ឬកូនស្រីខ្លួនឆ្លងកាត់ភ្លើង ឬគ្រូទាយ គ្រូគន់គូរក្ខត្តឫក្ស គ្រូអង្គុយធមិ គ្រូអាបធ្មប់ គ្រូសន្ធាប់ គ្រូខាប គ្រូគាថា ឬគ្រូអន្ទងខ្មោចណាឡើយ។ ដ្បិតអ្នកណាដែលប្រព្រឹត្តការទាំងនោះជាទីស្អប់ខ្ពើមដល់ព្រះយេហូវ៉ាណាស់ គឺដោយព្រោះសេចក្តីគួរស្អប់ខ្ពើមយ៉ាងនោះហើយ បានជាព្រះយេហូវ៉ា ជាព្រះនៃឯង ទ្រង់បណ្តេញគេពីមុខឯងចេញ" (ចោទិយកថា ១៨:១០-១២)។

"កុំឲ្យឯងរាល់គ្នាបែរទៅតាមពួកគ្រូខាប ឬគ្រូមន្តគាថាឡើយ កុំឲ្យពឹងរកគេឲ្យសោះ ក្រែងឯងទៅជាស្មោកគ្រោកដោយសារគេដែរ អញនេះ គឺយេហូវ៉ា ជាព្រះនៃឯងរាល់គ្នា" (លេវីវិន័យ ១៩:៣១)។

មិត្តអើយ ចូរប្រយ័ត្ន! វាគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ដែលមានអ្វីៗទាក់ទិនជាមួយនឹង "ពួកវិញ្ញាណ" ទាំងនេះ។ អ្នកអាចនឹងត្រូវបាត់បង់កន្លែងរបស់អ្នកនៅក្នុងនគរដ៏អស់កល្បរបស់ព្រះ។ "ពួកវិញ្ញាណទាំងនេះ" វាធ្វើការប្រឆាំងជំទាស់នឹងអ្នក។ គោលបំណងតែមួយគត់របស់ពួកវាគឺដើម្បីបោកបញ្ឆោតអ្នក ហើយនិងបង្វែរអ្នកចេញពីព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ និងចេញពីព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់យើង គឺព្រះយេស៊ូគ្រីស្ទ។

……………………………………………………………………………………

ព្រះគម្ពីរប្រាប់រឿងជាច្រើនអំពីព្រះយេស៊ូជួបប្រជារាស្ត្រ ដែលត្រូវបានយាយី ដោយពួកវិញ្ញាណអាក្រក់ ហើយជួយរំដោះពួកគេឲ្យមានសេរីភាព។ មានពេលមួយ ព្រះយេស៊ូ ហើយនិងសាវករបស់ទ្រង់បានធ្វើដំណើរតាមទូកឆ្លងទន្លេ។ ពេលដែលពួកគេទៅដល់មាត់ច្រាំង មានបុរសម្នាក់រត់មកទីបញ្ចុះសព។ គាត់នៅអាក្រាតកាយ កខ្វក់ ហើយមានហូរឈាម មានច្រវ៉ាក់ដាច់ជាប់សំយ៉ុងចុះពីដៃរបស់គាត់។

មានវិញ្ញាណអាក្រក់ជាច្រើននៅក្នុងខ្លួនគាត់ គាត់ធ្វើឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងភូមិ។ គាត់បានរត់មកឯព្រះយេស៊ូ ហើយនិងសាវករបស់ទ្រង់។ ព្រះយេស៊ូមិនខ្លាចឡើយ។ ទ្រង់មិនបានរត់ទេ។ តែទ្រង់បានបណ្តេញវិញ្ញាណអាក្រក់ចេញពីបុរសនេះវិញ។ បន្ទាប់មក ពួកសាវកបានស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ឲ្យគាត់ ហើយគាត់បានអង្គុយស្តាប់ការបង្រៀនរបស់ព្រះយេស៊ូ។

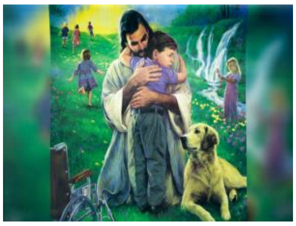
ក្រោយមក បុរសនោះបានវិលត្រឡប់ទៅភូមិរបស់គាត់វិញ ទៅប្រាប់អ្នកជិតខាងគាត់អំពីហេតុការណ៍អស្ចារ្យដែលព្រះបានធ្វើសម្រាប់ពួកគេ។ មនុស្សជាច្រើនក៏បានជឿព្រះយេស៊ូ ហើយលែងខ្លាចវិញ្ញាណអាក្រក់ទៀត។

គ្រឿងការពារដែលល្អបំផុតរបស់យើង គឺការជឿទៅលើព្រះបន្ទូលពិតរបស់ព្រះ ទោះបីជាភ្នែក ឬត្រចៀករបស់យើងប្រាប់មិនឲ្យជឿក៏ដោយ។ តើយើងនឹងទទួលយកសេចក្តីពិតរបស់ព្រះ ឬក៏យើងនឹងជឿលើការភូតកុហករបស់សាតាំង?

មិត្តទាំងឡាយអើយ មានតែព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះតែមួយគត់ដែលអាចការពារយើងប្រឆាំងទប់ទល់ជាមួយនឹងការបោកបញ្ឆោតដ៏ខ្លាំងក្លារបស់សាតាំង ហើយនិងពួកខ្មោចបិសាចរបស់វាបាន។ យើងត្រូវកាន់ខ្ជាប់ទៅនឹងសេចក្តីពិតដែលបានបង្រៀនយើង ហើយមិនឲ្យបទពិសោធ អារម្មណ៍ ឬក៏ “រូបរាង” ណាមកបង្វែរយើងចេញបានឡើយ។

បើសិនជាយើងមានចំងល់អំពីរឿងដែលកើតឡើងបន្ទាប់ពីស្លាប់នោះ យើងមិនត្រូវការគ្រូខ្មោច ឬគ្រូអាបធ្មប់ ឬក៏វិញ្ញាណនោះទេ។ ចម្លើយ គឺមាននៅក្នុងព្រះគម្ពីរនេះតែម្តង។ ព្រះយេស៊ូបានបំបាក់ច្រវ៉ាក់នៃសេចក្តីស្លាប់រួចហើយ។ អ្នកស្លាប់នឹងត្រូវបានប្រោសឲ្យរស់ឡើងវិញ។ នគររបស់ព្រះនឹងត្រូវដាក់ជំនួសនគររបស់មនុស្ស។ នឹងមានពិភពលោកថ្មី មិនមែនសម្រាប់ពួកវិញ្ញាណទេ តែសម្រាប់មនុស្សពិតៗ។ សូមស្តាប់៖

……………………………………………………………………………………



“រួចខ្ញុំឃើញផ្ទៃមេឃថ្មី និងផែនដីថ្មី ដ្បិតផ្ទៃមេឃមុន និងផែនដីមុនបានកន្លង បាត់ទៅហើយ ក៏គ្មានសមុទ្រទៀតឡើយ។ ខ្ញុំបានឮសំលេង១យ៉ាងខ្លាំងចេញពីស្ថានសួគ៌មកថា “មើលរោងឧបោសថរបស់ព្រះបាននៅជាមួយនឹងមនុស្សហើយ ទ្រង់នឹងគង់នៅជាមួយនឹងគេ គេនឹងធ្វើជារាស្ត្ររបស់ទ្រង់ ហើយព្រះអង្គទ្រង់ក៏នឹងធ្វើជាព្រះដល់

គេ។ ព្រះទ្រង់នឹងជូតអស់ទាំងទឹកភ្នែកពីភ្នែកគេចេញ នឹងគ្មានសេចក្តី ស្លាប់ ឬសេចក្តីសោកសង្រេង ឬសេចក្តីយំទួញ ឬទុក្ខលំបាកណាទៀតឡើយ ដ្បិតសេចក្តីមុនទាំងប៉ុន្មាន បានកន្លងបាត់ទៅហើយ”” (វិវរណៈ ២១:១,៣,៤)។

មិត្តអើយ មានសំលេងមួយបន្ទាប់ពីសេចក្តីស្លាប់ ដែលយើងត្រូវស្តាប់។ គឺសំលេងរបស់ព្រះយេស៊ូ មានបន្ទូលមកកាន់ចិត្តរបស់យើង។ ទ្រង់ហៅយើងឲ្យជឿទុកចិត្តដល់ទ្រង់ ឲ្យជឿព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់ និងឲ្យជឿលើសេចក្តីសន្យារបស់ផងទ្រង់។ ទ្រង់ផ្តល់ឲ្យយើងនូវអ្វីដែលពួកខ្មោចបិសាច និងវិញ្ញាណមិនអាចឲ្យយើងបានៈ ការអភ័យទោសបាប និងជីវិតអស់កល្បនៅជាមួយនឹងទ្រង់។ តើអ្នកនឹងជឿលើព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់ដែរឬទេ? តើយើងនឹងទទួលយកទ្រង់ពេលឥឡូវនេះទេ? សូមមេត្តាលុតជង្គង់ចុះ អធិស្ឋានជាមួយនឹងខ្ញុំ។

(សំណើអធិស្ឋាន)

ឱព្រះវរបិតាដែលគង់នៅនគរឋានសួគ៌ ថ្ងៃនេះពួកទូលបង្គំបានដឹងថា ពួកទូលបង្គំមិនអាចជឿលើភ្នែក និងត្រចៀករបស់យើងរហូតនោះទេ។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំអរព្រះគុណទ្រង់ ដែលពួកទូលបង្គំអាចជឿ ទុកចិត្តលើសំលេងរបស់ទ្រង់ជារៀងរហូត នៅពេលដែលទ្រង់មានបន្ទូលមកកាន់ពួកទូលបង្គំនៅក្នុងព្រះបន្ទូលរបស់ផងទ្រង់។ អរព្រះគុណទ្រង់ដែលបានមានបន្ទូលមកកាន់ចិត្តរបស់ពួកទូលបង្គំ។ ពួកទូលបង្គំចង់ឮ និងធ្វើតាមព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់។ ពួកទូលបង្គំចង់បានក្តីសុខនៅក្នុងសេចក្តីសន្យារបស់ទ្រង់។ សូមទ្រង់ប្រទានព្រះវិញ្ញាណបរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់ ឲ្យធ្វើជាអ្នកដឹកនាំ និងធ្វើជាអ្នកជួយដល់ទូលបង្គំយើងខ្ញុំ។ សូមការពារពួកទូលបង្គំឲ្យរួចផុតពីការ បោកប្រាស់ និងពីសេចក្តីល្បួង។

សូមជួយពន្យល់ឲ្យពួកទូលបង្គំយល់អំពីព្រះបន្ទូលរបស់ទ្រង់ ហើយបង្រៀនពួកទូលបង្គំបន្ថែមអំពីគម្រោងការរបស់ទ្រង់សម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកទូលបង្គំ។ ទូលបង្គំយើងខ្ញុំទូលសូមគ្រប់កិច្ចការទាំងអស់នេះនៅក្នុងព្រះនាមព្រះយេស៊ូ។ អាម៉ែន។

<u>ខព្រះគម្ពីរបន្ថែមសម្រាប់មេរៀននេះ</u> ៖

និក្ខមនំ ២២:១៨	យ៉ូហាន ១១:២៥	វិវរណៈ ១:១៧,១៨
របាក្យត្រទី១ ១០:១៣	យ៉ូហាន ១១:៣៥	វិវរណៈ ៣:២០
ម៉ាថាយ ២៤:៤	កូឡុស ១:១៦	វិវរណៈ ១២:៧,៨
ម៉ាថាយ ២៤:២៣-២៥	ពេត្រុសទី១ ១:៣,៤	វិវរណៈ ១៦:១៣,១៤
យ៉ូហាន ១០:១០	យ៉ូហាន ១:១,៣	យ៉ូហានទី១ ៥:១១,១២
វិវរណៈ ២១:១-៤	យ៉ូហានទី១ ៥:១៣	

លំនាំពិភាក្សា

ដំណើរមានគភ៌ និងអាហារដែលមានជីវជាតិសម្រាប់កូន

១. តើអាហារអ្វីដែលល្អបំផុតសម្រាប់កូនង៉ែតដែលទើបនឹងកើត ហើយហេតុអ្វី?

២. តើអ្វីដែលធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់កូនង៉ែត?

៣. តើឪពុកអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីរក្សាម្ដាយ និងកូនង៉ែតឲ្យមានសុវត្ថិភាព និងមានសុខភាពល្អ?

ការជឿលើខ្មោចព្រាយ ឬព្រលឹង

១. តើអ្នកអាចជឿអ្វីដែលនឹងការពារអ្នកពីការភូតកុហក និងការបោកបញ្ឆោតបាន?

- ទំនុកតម្កើង ១១៩:១០៥

២. តើសត្រូវរបស់ព្រះ គឺសាតាំង អាចមកបោកបញ្ឆោតអ្នកបានដោយរបៀបណា?

- កូរិនថូសទី២ ១១:១៤

៣. តើអ្នកដែលបានស្លាប់ទៅហើយ អាចនិយាយមកកាន់យើងបានទេ?

- យ៉ូប ៧:៩,១០ - សាស្ដា ៩:៥

៤. តើអ្នកណាដែលព្យាយាមបញ្ឆោតយើងឲ្យជឿការភូតកុហក?

- វិវរណៈ ១២:៩ - ធីម៉ូថេទី១ ៤:១ - ម៉ាកុស ១៣:២២

៥. នៅក្នុងព្រះគម្ពីរ ព្រះជាម្ចាស់បានព្រមានដាស់តឿនយើងកុំឲ្យយកព័ត៌មាន ឬស្វែងរកចម្លើយពីអ្នកណា?

- ចោទិយកថា ១៨: ១០-១២ - លេវីវិន័យ ១៩:៣១