សារលិខិតសម្តេចប៉ាប
ឡេអូ ទី ១៤
សម្រាប់រដូវអប់រំពិសេស
ឆ្នាំ ២០២៦

ការស្តាប់ និងការតមអាហារ
រដូវអប់រំពិសេសជាពេលវេលាដើម្បីកែប្រែចិត្តគំនិត

បងប្អូនជាទីស្រឡាញ់!

រដូវអប់រំពិសេសជាពេលវេលា ដែលព្រះសហគមន៍យកចិត្តទុកដាក់ដូចជាមាតា អញ្ជើញយើងឱ្យដាក់អាថ៌កំបាំងរបស់ព្រះជាម្ចាស់នៅកណ្តាលជីវិតរបស់យើង ដើម្បីឱ្យជំនឿរបស់យើងមានកម្លាំងស្ទុះឡើងវិញ និងដើម្បីកុំឱ្យចិត្តរបស់យើងរាយមាយ ដោយការព្រួយបារម្ភ និងការខ្វល់ខ្វាយប្រចាំថ្ងៃ។

រាល់ដំណើរនៃការកែប្រែចិត្តគំនិត ចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលយើងបណ្តោយឱ្យព្រះបន្ទូលមកដល់យើង ហើយយើងទទួលព្រះបន្ទូលនោះដោយមានចិត្តទូលាយ។ ដូច្នេះ មានទំនាក់ទំនងរវាងអំណោយទាននៃព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ការបើកចិត្តទទួលយកព្រះបន្ទូល និងការផ្លាស់ប្តូរដែលព្រះបន្ទូលនោះសម្តែងឡើង។ ហេតុដូច្នេះហើយ ដំណើរនៃរដូវអប់រំពិសេសជាឱកាសដ៏ល្អ ដើម្បីផ្ទៀងត្រចៀកស្តាប់ព្រះសូរសៀងរបស់ព្រះអម្ចាស់ និងសម្រេចចិត្តដើរតាមព្រះគ្រីស្តឡើងវិញ ដោយធ្វើដំណើរជាមួយព្រះអង្គឆ្ពោះទៅកាន់ក្រុងយេរូសាឡឹម ជាកន្លែងដែលព្រះអង្គសម្រេចគម្រោងការដ៏លាក់កំបាំងរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ដោយរងទុក្ខលំបាក សោយទិវង្គត និងមានព្រះជន្មរស់ឡើងវិញ។

ការស្តាប់

នៅឆ្នាំនេះ ជាដំបូងបង្អស់ ខ្ញុំចង់ទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍លើចំណុចដ៏សំខាន់មួយ ពោលគឺ ទុកឱកាសឱ្យព្រះបន្ទូល ដោយ*ស្តាប់* ដ្បិតពេលយើងត្រៀមខ្លួនស្តាប់ គឺជាសញ្ញាដំបូងដែលបង្ហាញពីបំណងប្រាថ្នារបស់យើងចង់មានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ។

ព្រះជាម្ចាស់ផ្ទាល់ ដែលទ្រង់បានសម្តែងព្រះអង្គឱ្យលោកម៉ូសេឃើញពីគុម្ពបន្លាដែលកំពុងឆេះ បង្ហាញថា ការស្តាប់ជាលក្ខណៈសម្គាល់របស់ព្រះអង្គ៖ «យើងបានឃើញទុក្ខវេទនារបស់ប្រជារាស្ត្រយើងនៅស្រុកអេស៊ីប ហើយយើងក៏បានឮសម្រែករបស់គេដែរ» (សរ ៣, ៧)។ ពេលព្រះអង្គស្តាប់សម្រែករបស់អ្នកដែលត្រូវគេជិះជាន់ ពេលនោះព្រះអង្គចាប់ផ្តើមប្រវត្តិសាស្ត្រនៃការរំដោះ ហើយព្រះអង្គក៏ត្រាស់ហៅលោកម៉ូសេ ដោយចាត់លោកឱ្យទៅបើកផ្លូវនៃការសង្គ្រោះសម្រាប់បុត្រធីតារបស់ព្រះអង្គ ដែលធ្លាក់ខ្លួនជាទាសករ។

ព្រះជាម្ចាស់ ដែលតែងតែធ្វើអន្តរាគមន៍ ក៏យាងមកជួបយើងនៅថ្ងៃនេះ ដោយមានព្រះហឫទ័យញាប់ញ័រដែរ។ ហេតុដូច្នេះហើយ ពេលយើងស្តាប់ព្រះបន្ទូលក្នុងពិធីបុណ្យ នោះយើងរៀនស្តាប់ឱ្យកាន់តែច្បាស់លាស់៖ ក្នុងចំណោមសម្លេងជាច្រើនដែលឆ្លងកាត់ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន និងសង្គមរបស់យើង ព្រះគម្ពីរដ៏វិសុទ្ធធ្វើឱ្យយើងមានសមត្ថភាពអាចសម្គាល់ឃើញសម្លេងដែលកើតចេញពីទុក្ខ និងអយុត្តិធម៌ ដើម្បីកុំឱ្យសម្លេងនោះបន្លឺឡើងដោយគ្មានចម្លើយសោះឡើយ។ ពេលយើងសុខចិត្តទទួលយកសម្លេងនេះដក់ក្នុងចិត្តយើង ពេលនោះយើងបណ្តោយឱ្យព្រះជាម្ចាស់បង្រៀនយើងនៅថ្ងៃនេះឱ្យចេះស្តាប់*ដូច* ព្រះអង្គ ហូតដល់ទទួលស្គាល់ថា «ស្ថានភាពរបស់អ្នកក្រីក្រជាសម្រែកមួយ ដែលនៅក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រមនុស្សជាតិតែងតែដាស់តឿនដល់ជីវិត សង្គម ប្រព័ន្ធនយោបាយ សេដ្ឋកិច្ច និងជាពិសេសព្រះសហគមន៍របស់យើង»។

ការតមអាហារ

រដូវអប់រំពិសេសជាពេលវេលាដើម្បីស្តាប់ ប៉ុន្តែពេលយើងតមអាហារ យើងក៏អនុវត្តជាក់ស្តែង ដើម្បីរៀបចំចិត្តគំនិតឱ្យទទួលយកព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ ការតមអាហារពិតជាការហ្វឹកហាត់ខាងវិញ្ញាណដ៏បុរាណ និងមិនអាចជំនួសបាន ក្នុងដំណើរនៃការកែប្រែចិត្តគំនិត។ ដោយសារការតមពាក់ព័ន្ធនឹងរូបកាយ យើងឃើញកាន់តែច្បាស់នូវអ្វីដែលយើង «ឃ្លាន» និងអ្វីដែលយើងចាត់ទុកថា ជាចាំបាច់សម្រាប់ការរស់រានមានជីវិត។ ដូច្នេះ ការតមអាហារមានប្រយោជន៍សម្រាប់ពិចារណា និងរៀបចំ «ចំណង់» ឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ ប្រុងស្មារតីដើម្បីស្រេចឃ្លានយុត្តិធម៌ កុំឱ្យយើងអស់សង្ឃឹម និងដោយបង្ហាត់យើងឱ្យអធិដ្ឋាន និងទទួលខុសត្រូវចំពោះអ្នកដទៃ។

ដោយយល់ដឹងយ៉ាងស៊ីជម្រៅខាងវិញ្ញាណ សន្តអូហ្គូស្ទីនបានបង្ហាញឱ្យឃើញថា ពេលយើងប្រុងស្មារតីមានភាពតានតឹងរវាងពេលវេលាបច្ចុប្បន្ន និងការសម្រេចនាពេលអនាគត។ លោកសង្កេតឃើញថា៖ «ក្នុងអំឡុងពេលនៃជីវិតនៅលើផែនដីនេះ មនុស្សលោកមានតួនាទីស្រេកឃ្លានយុត្តិធម៌ ប៉ុន្តែយើងនឹង

ឆ្អែតស្កប់ស្កល់នៅជីវិតខាងមុខ។ ពួកទេវទូតបានឆ្អែតស្កប់ស្កល់ដោយសារនំប៉័ង និងអាហារនេះ។ រីឯមនុស្សលោកវិញ ពួកគេឃ្លាននំប៉័ងនេះ ហើយពួកគេទាំងអស់គ្នាខិតខំតម្រង់បំណងប្រាថ្នាចង់បានអាហារនេះ។ ភាពតានតឹងនៃបំណងប្រាថ្នានេះធ្វើឱ្យព្រលឹងរីកធំ និងបង្កើនសមត្ថភាពរបស់ព្រលឹង»។ ក្នុងន័យនេះ ការតមអាហារមិនត្រឹមតែឱ្យយើងគ្រប់គ្រង បន្សុទ្ធ និងធ្វើឱ្យបំណងប្រាថ្នាកាន់តែមានសេរីភាពប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងជួយពង្រីកបំណងប្រាថ្នានេះ ដើម្បីឱ្យយើងបែរទៅរកព្រះជាម្ចាស់ និងតម្រង់ទៅរកការធ្វើអំពើល្អផងដែរ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដើម្បីឱ្យយើងតមអាហារស្របតាមដំណឹងល្អ និងកុំឱ្យចាញ់ការល្បួងដែលបណ្តាលឱ្យមានចិត្តអួតអាង យើងតែងតែត្រូវតមអាហារដោយមានជំនឿ និងដោយបន្ទាបខ្លួន។ ធ្វើបែបនេះទាមទារឱ្យយើងចាក់ឫសយ៉ាងជ្រៅក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះអម្ចាស់ ពីព្រោះ «គ្មាននរណាម្នាក់តមអាហារពិតប្រាកដឡើយ ប្រសិនបើគេមិនចេះចិញ្ចឹមជីវិតដោយសារព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់»។ សញ្ញាសម្គាល់ឆ្លុះបញ្ចាំងឱ្យឃើញការប្តេជ្ញាចិត្តខាងក្នុងរបស់យើង ដែលខិតខំដកខ្លួនចេញពីអំពើបាប និងអំពើអាក្រក់ ដោយមានជំនួយពីព្រះហឫទ័យប្រណីសន្តោស គឺយើងត្រូវតមអាហាររួមជាមួយនឹងការលះបង់ផ្សេងទៀត ដែលមានគោលដៅឱ្យយើងមានរបៀបរស់នៅដ៏សាមញ្ញបំផុត ដ្បិត «មានតែការរស់នៅដោយសន្សំសំចៃ និងតឹងរ៉ឹងប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើឱ្យជីវិតគ្រីស្តបរិស័ទរបស់យើងត្រឹមត្រូវ និងមាំមួន»។

ហេតុដូច្នេះហើយ ខ្ញុំសូមអញ្ជើញបងប្អូនឱ្យតមតាមរបៀបពិសេសមួយ ដែលជារឿយៗគេមិនសូវនិយម នោះគឺឱ្យយើងតមពាក្យសម្តីដែលប៉ះពាល់ និងធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់។ ចូរយើងចាប់ផ្តើមដោយរំសាយអាវុធនៃភាសា ដោយលះបង់ពាក្យសម្តីមុតស្រួច ការវិនិច្ឆ័យដោយប្រញាប់ប្រញាល់ ការនិយាយដើមអ្នកអវត្តមានដែលមិនអាចការពារខ្លួនបាន និងការមួលបង្កាច់បង្ខូច។ ផ្ទុយទៅវិញ ចូរយើងខិតខំរៀនចេះវាស់វែងពាក្យសម្តី និងបណ្តុះឱ្យមានចិត្តសប្បុរសៈ នៅក្នុងគ្រួសារ ក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ ក្នុងកន្លែងធ្វើការ លើបណ្តាញសង្គម ក្នុងកិច្ចពិភាក្សានយោបាយ ក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ និងក្នុងសហគមន៍គ្រីស្តបរិស័ទ។ នៅពេលនោះ ពាក្យសម្តីស្អប់ខ្ពើមជាច្រើននឹងទុកឱ្យមានពាក្យសម្តីនៃសេចក្តីសង្ឃឹម និងសន្តិភាពវិញ។

រួមជាមួយគ្នា

ជាចុងក្រោយ រដូវអប់រំពិសេសរំលេចឱ្យឃើញថា ពេលដែលយើងស្តាប់ព្រះបន្ទូល និងតមអាហារក៏មានសហគមន៍ផងដែរ។ ព្រះគម្ពីរក៏បញ្ជាក់ពីទិដ្ឋភាពនេះ តាមរបៀបជាច្រើនផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ដូចពេលកណ្ឌគម្ពីរនេហេមីរៀបរាប់ថា ប្រជារាស្ត្របានប្រមូលផ្តុំគ្នា ដើម្បីស្តាប់ធម្មវិន័យជាសាធារណៈ

ហើយដោយតមអាហារ ពួកគេបានត្រៀមខ្លួន ប្រកាសជំនឿ និងថ្វាយបង្គំ ដើម្បីរម្លឹកឡើងវិញនូវសម្ពន្ធមេត្រីជាមួយព្រះជាម្ចាស់ (នេហេមី ៩, ១-៣)។

យ៉ាងណាមិញ ព្រះជាម្ចាស់ត្រាស់ហៅព្រះសហគមន៍តាមភូមិរបស់យើង ក្រុមគ្រួសារ ក្រុមគ្រីស្តបរិស័ទ និងសហគមន៍បព្វជិតនានា ឱ្យដើរលើផ្លូវរួមជាមួយគ្នាក្នុងអំឡុងរដូវអប់រំពិសេស ដែលពេលនោះការស្តាប់ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ក៏ដូចការស្តាប់សម្រែករបស់អ្នកក្រីក្រ និងផែនដី បានទៅជារបៀបរស់នៅរួមជាមួយគ្នា ហើយការតមអាហារគាំទ្រឱ្យយើងកែប្រែចិត្តគំនិតយ៉ាងពិតប្រាកដ។ ក្នុងទស្សនវិស័យនេះ ការកែប្រែចិត្តគំនិតមិនត្រឹមតែពាក់ព័ន្ធនឹងមនសិការរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងពាក់ព័ន្ធនឹងរបៀបទំនាក់ទំនង គុណភាពនៃកិច្ចសន្ទនា សមត្ថភាពក្នុងការបណ្តោយឱ្យតថភាពសួរសំណួរមកកាន់យើង និងការទទួលស្គាល់នូវអ្វីដែលតម្រង់ទិសដៅនៃបំណងប្រាថ្នាពិតប្រាកដ ទាំងនៅក្នុងព្រះសហគមន៍ និងក្នុងចំណោមមនុស្សជាតិ ដែលកំពុងស្រេកឃ្លានយុត្តិធម៌ និងការផ្សះផ្សា។

បងប្អូនជាទីស្រឡាញ់! ក្នុងរដូវអប់រំពិសេសនេះ ចូរយើងទូលអង្វរព្រះជាម្ចាស់ប្រោសឱ្យត្រចៀករបស់យើងកាន់តែផ្ទៀងស្តាប់ព្រះអង្គ និងអ្នកដែលខ្វះខាតបំផុត។ ចូរយើងទូលសូមកម្លាំង ដើម្បីតមអាហារ និងតមអណ្តាត ដើម្បីកាត់បន្ថយពាក្យសម្តីដែលបង្ករបួស និងទុកឱ្យសម្លេងរបស់អ្នកដទៃរីកចម្រើន។ ចូរយើងធ្វើឱ្យសហគមន៍របស់យើងទៅជាកន្លែងដែលយើងទទួលអស់អ្នកដែលរងទុក្ខលំបាក និងស្តាប់គេ ដើម្បីបើកផ្លូវនៃការរម្ដោះ ហើយធ្វើឱ្យយើងកាន់តែរហ័សរហួន និងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការចូលរួមកសាងសង្គមនៃសេចក្តីស្រឡាញ់។

ខ្ញុំសូមប្រទានពរអស់ពីដួងចិត្តដល់បងប្អូន និងដល់ដំណើរនៃរដូវអប់រំពិសេសរបស់បងប្អូនផងដែរ។

ពីបុរីវ៉ាទីកង់ ថ្ងៃទី៥ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២៦
បុណ្យរំលឹកសន្តីអាហ្កាថ (Agathe) ជាព្រហ្មចារី និងជាមរណសាក្សី