

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



1

သင်ရဲ့လေးနက်တဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ဘယ်လိုဖြည့်စွက်၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ ကျေနပ်မှုပေးမှာလဲ။



2

သင်ခန်းစာပိုချဖို့ အချိန်မှီအောင် ဇီဝဗေဒ ပညာရှင်သောမတ်(စ်)ဟက်စလေဟာ မြင်းလှည်းကိုငှါးပြီး 'အမြန်ဆုံးမောင်းဗျာ' လို့မြင်းလှည်းသမားကိုပြောလိုက်တယ်။



3

ခရီးသည် ခိုင်းသလို မြင်းလှည်းသမားလည်း မြင်းကိုဇက်ကုန်ဖွင့် ကြာဖွတ်ဝင်ပြီး အမြန်ဆုံးမောင်းတော့ မြင်းလှည်းဟာ မညီညာတဲ့ လမ်းပေါ်မှာ စောင်းလိုက်၊ ဆောင့်လိုက်နဲ့သွားတော့တာပေါ့။ ဟက်စလေဟာ သဘောတွေကျ ပြီး ထိုင်နေရာမှ 'မြင်းလှည်းဆရာ၊ ကျုပ်ဘယ်ကိုသွားချင်လဲဆိုတာ သိလား' သတိယလို မေးလိုက်တော့ 'မသိပါဘူး ခင်ဗျာ၊ ဆရာခိုင်းသလို ကျနော်တော့ အမြန်နိုင်ဆုံးမောင်းဒါပါပဲ' မြင်းလှည်း သမားက ပြန်ပြောလိုက်တယ်။



4

ကနေ့ လူပေါင်းများစွာဟာလည်း ကြီးမားတဲ့အရှိန်အဟုန်နဲ့ မိမိဘဝရဲ့ ဦးတည်ရာကိုသွားနေကြတယ်။ နိုင်သူပြုံးလို့ ရှုံးသူမိုင့်နဲ့ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘဝဦးတည်ချက်ဟာ ဘာလဲဆိုဒါကို မသိကြပါဘူး။



5

ဒီပြဿနာရဲ့ အဖြေအတွက် ဘုရားရှင်က သမ္မာကျမ်းစာရဲ့ နောက်ဆုံးစာအုပ်ဖြစ်တဲ့ ဗျာဒိတ်ကျမ်း ခန်းကြီး ၁၄း၇ ထဲမှာ ယောဟန်က ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာမည် ခရစ်တော်ကို စောင့်မျှော်ဘို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။



6

(ကျမ်းချက်။ ဗျာဒိတ်ကျမ်း ၁၄း၇)
'... ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့၍ ခိုးမွမ်းကြလော့။ တရားစီရင်တော်မူသောအချိန်ရောက်လာပြီ။



7

ကောင်းကင်၊ မြေကြီး၊ သမုဒ္ဒရာနှင့်စမ်းရေတွင်းတို့ကို ဖန်ဆင်းတော်မူသောအရှင်ကို ကိုးကွယ်ကြလော့...'
ဗျာဒိတ်ကျမ်း ၁၄း၇
မြို့ကြီးပေါ်က နေရာတခုကို ရှာချင်လို့မြေပုံကိုကြည့်တယ် ဆိုပါစို့။ ဒီအချိန်မှာ မြေပုံအမှားကို ကြည့်မိရင် ဘယ်လောက်များ ဒုက္ခရောက်လိမ့်မလဲ။



8

ဘယ်ဘုရားကို ရှိခိုးရမှာလဲ၊ 'ကောင်းကင်မြေကြီးနဲ့ အရာခပ်သိမ်းကို ဖန်ဆင်းတဲ့ ဘုရားရှင်ကိုဝတ်ပြုပါ' 'ငါတို့တတွေရဲ့ ဘဝခရီးဟာ ဘယ်ကိုဦးတည်နေသလဲ ဆိုဒါကို အချိန်ယူပြီးစဉ်းစားပါ' လို့ ဘုရားရှင်က မိန့်မြွက်တော်မူတယ်။
ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားရှင်ဖန်ဆင်းကြောင်းသိတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ဘာအတွက် ဒီမှာရှိနေကြသလဲ၊ နောက်ပြီး တော့ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်ကိုသွားနေကြသလဲဆိုဒါကို သိလာကြပါတယ်။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



9

ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်တဲ့ ကမ္ဘာကြီး စင်္ကြာဝဠာနဲ့ အရာခပ်သိမ်းတို့ကို ဘုရားရှင်ဖန်ဆင်းတော်မူကြောင်းကို ကနေ့လူတွေမေ့နေကြပါတယ်။
သမ္မာကျမ်းစာကို လုံးလုံးလျားလျား အားကိုးထိုက်ပါတယ်လို့ လူတချို့ပြောပေမဲ့လို့ တချို့ကမဟုတ်ပါဘူး လို့ ငြင်းဆိုကြပါတယ်။
ဘယ်သူမှန်သလဲ။



10

(ဗီဒီယို။ ၆ စက္ကန့်။)
ကနေ့ သန်းပေါင်းများစွာသောလူတွေက ဖန်ဆင်းခြင်းကို မယုံကြည်ကြပါဘူး။ နှစ်ကုဋေပေါင်းများစွာက သက်ရှိ ကလပ်စည်းလေးတခုဟာ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကလာပ်စည်းကနေ ပင်လယ်ရေနေ သတ္တဝါ ဖြစ်လာတယ်။ ရေသတ္တဝါကတဆင့် ကုန်းနေသတ္တဝါဖြစ်လာပြန်တယ်။ ထိုကုန်းနေ သတ္တဝါကနေ တဆင့် လူဖြစ်လာတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် လူဟာဘုရားမဖန်ဆင်းဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။



11

ဘုရားရှင်က စင်္ကြာဝဠာ၊ ကမ္ဘာနဲ့ လူသားတွေကိုဖန်ဆင်းခဲ့တဲ့အကြောင်း၊ ရက်သတ္တပတ်တိုင်းပြန်ပြောင်း သတိယဖို့ ဘယ်အရာကို အထိန်းအမှတ် အနေနဲ့ ထားခဲ့သလဲဆိုတာ သင်သိပါသလား။
သမ္မာကျမ်းစာဟာ မှန်ကန်ရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကံကြမ္မာနဲ့ ဘဝဟာလည်း သမ္မာကျမ်းစာကို ဘယ်လို ယုံကြည်လက်ခံသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။
ဒါထက်မက သမ္မာကျမ်းစာအပေါ်သင်ရဲ့ လက်ခံ ယုံကြည်မှုဟာ ဘုရားရှင်အပေါ်သင်ထားရှိတဲ့ သဘောထား ကို ခြားနားစေပါတယ်။



12

အမှန်မှာတော့ ဖန်ဆင်းခြင်း ခုနှစ်ရက် ရဲ့ နောက်ဆုံးရက်ကို သူဟာဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်ကြောင်းလူသားတွေကို သတိပေးတဲ့ရက်အဖြစ် ဘုရားရှင် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ တကမ္ဘာလုံးနီးပါးရှိ လူများဟာအဲဒီနေ့ရက်ကိုမေ့နေကြပါတယ်။



13

(ဗီဒီယို။ ၁၅ စက္ကန့်။)
အဲဒီအထိမ်းအမှတ်နေ့ရက်ကို လူတွေမသိလို့ဘဲ ဘုရားရှင်ဟာဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်ကြောင်းကိုမသိကြတော့ဘူး ပေါ့။
ဒါကြောင့်လည်းလူတွေဟာ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ စင်္ကြာဝဠာရဲ့ အခြေအမြစ်ကိုသိချင်၊ စူးစမ်းချင်လို့ လ ကမ္ဘာ ဆီလူတွေကို စေလွှတ်ကြတယ်။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ မူလအစတစေ့တစောင်းသိရမလားပေါ့ဗျာ။



14

အစွမ်းထက်တဲ့ နက္ခတ်တာရာကြည့်မှန်ပြောင်းကြီးတွေနဲ့ စင်္ကြာဝဠာထဲကို ကြည့်ပြီးကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ မူလအစသဲလွန်စများ ရှာကြပါတယ်။
နွတ်ကပတ်တော်တည်းဟူသော သမ္မာကျမ်းစာအုပ်ကို ကြည့်ကြပါစို့။ ယုံကြည်အားကိုးစရာ သက်သေ အထောက်အထား တခုတလေများတွေ ရမလားလို့ ပေါ့ဗျာ။



15

ဘာဖြစ်လို့ အားသွန်ခွန်စိုက်ငွေကုန်ခံပြီး စိတ်အားတကြီးနဲ့ နွတ်ကပတ်တော်ကို လေ့လာကြပါသလဲ။ ဒီစင်္ကြာဝဠာထဲက ကျုပ်တို့ကမ္ဘာတခုတည်းလား။ ဘာကြောင့် ဒီကမ္ဘာမှာရှိနေကြပါသလဲ။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရောက်လာကြသလဲ။ ဘယ်ကိုသွားနေကြပါသလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကြီးရဲ့ အဖြေကိုရှာဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်လက်ရှာဖွေနေကြဆဲ။ အဖြေကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရှေ့မှာ တင်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ်ဘယ်ကဖြစ်လာသလဲ ဆိုဒါကို မေ့နေကြဆဲပါပဲ။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



16

မိမိရဲ့ဖန်ဆင်းရှင်ကိုမေ့နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ဘုရားရှင်က 'ငါဟာ သင့်ရဲ့ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်ကြောင်းသတိယပါ။ သင်သတိယနိုင်ဖို့ရန် အထိန်းအမှတ်ကို သင်တို့အားငါပေးခဲ့ပြီ။' လို့မိန့်တော်မူတယ်။



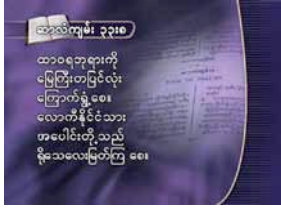
17

(ဗီဒီယို။ ၅ စက္ကန့်။)
လူသားတွေဟာ မိမိအလိုအလျောက်ဖြစ်လာတယ်လို့ မယုံကြည်သူတွေသွန်သင်ချိန်မှာ 'သင်တို့ကို ငါဖန်ဆင်းတယ်။' လို့ ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူတယ်။



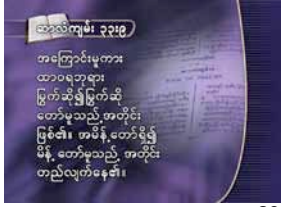
18

ဖန်ဆင်းခြင်း အထိန်းအမှတ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ တချို့ကမေးပါလိမ့်မယ်။
ဖန်ဆင်းခြင်းအပတ်အတွင်း တရက်စီမှာ ဘုရားရှင်ဘာတွေ ဖန်ဆင်းခဲ့သလဲဆိုတာကိုပြန်လည် သတိယပါ။



19

(ကျမ်းချက်။ ဆာလံကျမ်း ၃၃:၈။)
ဖန်ဆင်းခြင်းက အံ့ဩဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အချိန်တိုအတွင်းဖန်ဆင်းခဲ့ တာလဲ။ သမ္မာကျမ်းစာက အဖြေပေးထားပါတယ်။
'ထာဝရဘုရားကို မြေကြီးတပြင်လုံးကြောက်ရွံ့စေ။လောကီနိုင်ငံသားအပေါင်းတို့သည်ရိုသေလေးမြတ်ကြ စေ။



20

ဆာလံကျမ်း ၃၃:၉။
အကြောင်းမူကား ထာဝရဘုရားမြှောက်ဆို၍မြှောက်ဆိုတော်မူသည်အတိုင်းဖြစ်၏။ အမိန့်တော်ရှိ၍မိန့်တော်မူသည် အတိုင်းတည်လက်နေ၏။'



21

ဘုရားရှင်ရဲ့ နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် အရာခပ်သိမ်းကို ဖန်ဆင်းတော်မူတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ လူသားအနေ နဲ့ နားမလည်နိုင်ပါ။ ဘုရားရှင်ရဲ့နှုတ်က ထွက်တော်မူသော စကားဖြစ်စေ၊ ရေးတော်မူသော စာဖြစ်စေ တန်ခိုး တော်နှင့် ပြည့်ဝပါတယ်။



22

(ကျမ်းချက်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂:၁)
'ထိုသို့ကောင်းကင်မြေကြီးနှင့်တကွ ခပ်သိမ်းသော တန်ဆာတို့သည် ပြီးစီးလျက်ရှိကြ၏။' ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂:၁



23

ခြောက်ရက်အတွင်း ကမ္ဘာကြီးကို ဖန်ဆင်းခဲ့ပြီး သစ်ပင်ပန်းပင်များလဲ စိမ့်စမ်းများနဲ့ပြည့်ဝလှပစေခဲ့တယ်။

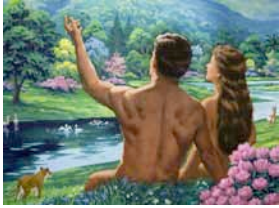
၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



24

နေ့ နှင့် ည အတွက် နေ နဲ့ လကို ဖန်ဆင်းခဲ့ပါတယ်။



25

ဖန်ဆင်းခြင်းရဲ့ အတွက်အထိပ်အနေနဲ့ ဖန်ဆင်းထားတဲ့ အရာအားလုံးကို စောင့်ရှောက်ဖို့ မိမိပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အညီ လူကိုဖန်ဆင်းခဲ့တယ်။



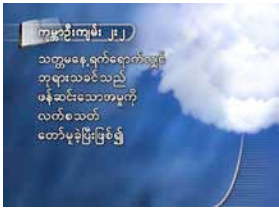
26

(ကျမ်းချက်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၁:၂၇)
 'ထိုသို့ ဘုရားသခင်သည် မိမိပုံသဏ္ဍာန်နှင့်အညီ လူကိုဖန်ဆင်းတော်မူ၏။ ဘုရားသခင်၏ ပုံသဏ္ဍာန် တော် နှင့်အညီ လူယောက်ျား၊ လူမိန်းမကို ဖန်ဆင်းပြီးလျှင်၊
 ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၁:၂၇



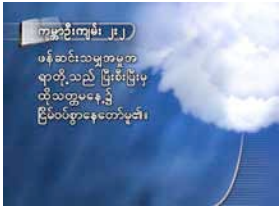
27

လူကိုဖန်ဆင်းပြီးတော့ ဘုရားရှင်ကဖန်ဆင်းခြင်းကို လက်စသတ်သေးပါဘူး။ သတ္တမနေ့မှာ သူ့ဘာလုပ် လဲဆို တာကို ကျမ်းစာထဲကကြည့်ကြပါစို့။



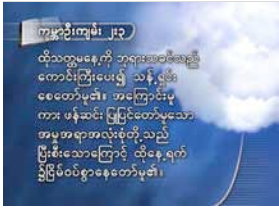
28

(ကျမ်းချက်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂:၂-၄)
 'သတ္တမနေ့ရက်ရောက်လျှင် ဘုရားသခင်သည် ဖန်ဆင်းသောအမှုကို လက်စသတ်တော်မူခဲ့ပြီးဖြစ်၍



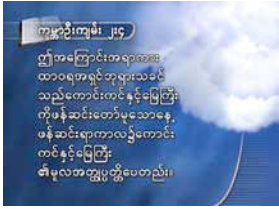
29

ဖန်ဆင်းသမျှအမှုအရာတို့သည် ပြီးစီးပြီးမှ ထိုသတ္တမနေ့၌ ငြိမ်ဝပ်စွာနေတော်မူ၏။



30

ထိုသတ္တမနေ့ကို ဘုရားသခင်သည် ကောင်းကြီးပေး၍ သန့်ရှင်းစေတော်မူ၏။ အကြောင်းမူကား ဖန်ဆင်း ပြုပြင်တော်မူသော အမှုအရာအားလုံးစုံတို့သည် ပြီးစီးသောကြောင့် ထိုနေ့ရက်၌ ငြိမ်ဝပ်စွာနေတော်မူ၏။



31

ဤအကြောင်းအရာကား ထာဝရအရှင်ဘုရားသခင်သည်ကောင်းကင်နှင့်မြေကြီးကိုဖန်ဆင်းတော်မူသောနေ့ ဖန်ဆင်းရာကာလ၌ကောင်းကင်နှင့်မြေကြီး၏မူလအတ္ထုပ္ပတ္တိပေတည်း။
 ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂:၂-၄

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



32

မိမိတို့အတွက် သန့်ရှင်းခြင်းပေးနိုင်တဲ့ ဘုရားရှင်ဟာ သတ္တမနေ့ကို သန့်ရှင်းစေခဲ့တယ်လို့ သမ္မာကျမ်းစာ ကဖော်ပြပါတယ်။



33

နေ့ရက်ကိုသန့်ရှင်းစေတယ်ဆိုဒါ သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။ ဘုရားရှင်ဟာ ဥပုသ်နေ့ကို အခြားခြောက်ရက်ထဲက နေ့ဖယ်ထားပါတယ်။
 သန့်ရှင်းတဲ့နေ့ - ဘုရားရှင်အတွက် ဆက်ကပ်ထားတဲ့နေ့ဖြစ်ပါတယ်။
 နေ့ရက်တရက်နဲ့တရက် ဘာများထူးခြားချက်ရှိနိုင်မှာလည်းလို့တချို့က စောဒက တက်ကြပါလိမ့်မယ်။ သာဓကတခုကိုကြည့်ကြပါစို့။



34

လက်ထပ်ပွဲတခုမှာ အမျိုးသမီးတယောက်ကို အမျိုးသားတယောက်အတွက် သီးသန့်ရွေးချယ်သတ်မှတ် ထားပါတယ်။ သင့်ရဲ့လက်ထပ်ပွဲ ဆိုကြပါစို့။ သင်ဟာလက်ထပ်ပွဲနေ့ရက်ကို ရင်တွေခုံပြီး စောင့်ကြိုနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



35

သင်ရဲ့ဇနီးမှာညီအစ်မခြောက်ယောက်ရှိတယ်ဆိုကြပါစို့။ လက်ထပ်ပွဲ အတောအတွင်းမှာတော့ အမျိုးသမီး တဦးတည်းသာလျှင် အမျိုးသားတဦးနဲ့ပေါင်းစည်းနိုင်ပါတယ်။ သူမကို သီးသန့်ဖယ်ထားပါတယ်။ သူမဟာ ညီအစ်မခုနှစ်ယောက်ထဲမှာ ရှိမနေတော့ဘူး။ သူမကို သီးသန့် သန့်ရှင်းစေတယ်။ လက်ထပ်ပွဲမှာ ခင်ပွန်းသည် အတွက် ဆက်ကပ်ထားတယ်။



36

လက်ထပ်ပြီးတဲ့နောက် သင့်ဇနီးညီအစ်မထဲက တစ်ယောက်က 'ဘာများထူးခြားဒါရှိလို့လဲ၊ ခုနှစ်ယောက် ထဲက တယောက်ယောက်ကိုယူလည်းဖြစ်ဒါပဲ။ ဒို့ညီအစ်မတွေအားလုံးကောင်းကြပါတယ်။'လို့ပြောလာ လျှင်သင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ထူးခြားဒါရှိသလား။



37

သတို့သမီးဘက်ကကော ထူးခြားဒါရှိသလား။ တကယ်တော့ ထူးခြားပါတယ်။ ခင်ပွန်းသည် တယောက်အနေနဲ့ 'ကျုပ်ဇနီးဟာ ရွေးချယ်ထားပြီးသား၊ သန့်ရှင်းထားပြီးသား၊ ကျုပ်အတွက် ဆက်ကပ်ထား ပြီးသား' လို့ပြောမှာပါပဲ။ ထိုနည်းတူစွာပဲ - ဘုရားရှင်ဟာ ၂၄ နာရီတရက်၊ သတ္တမရက်ကို မိမိကိုယ်ပိုင်အတွက် ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။ သန့်ရှင်းစေခဲ့တယ်။ ဖယ်ထားတယ်။ ဆက်ကပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဥပုသ်နေ့ဟာ ဘုရားရှင်ကောင်းကြီးပေးခဲ့တဲ့နေ့၊ သန့်ရှင်းစေတဲ့နေ့လို့ နှုတ်ကပတ်တော်က ဆိုထားပါတယ်။ ကျန်တဲ့ရက်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။



38

(ကျမ်းချက်။ ရှင်မာကုခရစ်ဝင် ၂: ၂၇၊ ၂၈)
 ဒီမှာခရစ်တော်ပြောခဲ့တယ်။ ထိုမှတစ်ပါးဥပုသ်နေ့သည်လူအတိုဖြစ်၏။ လူသည်ဥပုသ်နေ့အတွက်ဖြစ်သည်မဟုတ်။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း

၁၁ - ပိုမိုကောင်းမွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



39

သို့ဖြစ်၍ လူသားသည် ဥပုသ်နေ့ကိုပင် အစိုးရသည်ဟု မိန့်တော်မူ၏၊
ရှင်မာကုခရစ်ဝင် ၂: ၂၇၊ ၂၈



40

ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားရှင် ဖန်ဆင်းခဲ့ကြောင်း ပြန်လည်သတိရဖို့ အချိန်ယူနိုင်ရန် ဥပုသ်နေ့ကို ဘုရားရှင်ပေးထား ခဲ့ပါတယ်။
ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများနည်းတူ အခြားကမ္ဘာများအားလုံးကိုလည်း ခြောက်ရက်အတွင်း ဘုရားရှင်ဖန်ဆင်းခဲ့ ပါတယ်။
ဥပုသ်နေ့တိုင်းမှာ လူသားများနဲ့ ဘုရားရှင်ထားရှိခဲ့တဲ့ ကတိက ဝတ်တရားတွေကို ပြန်လည်သတိရဖို့ရယ်၊ ကောင်းကင်မြေကြီးနှင့်တကွ အရာအားလုံးကို ၆ ရက်အတွင်း ဘုရားရှင် ဖန်ဆင်းပြီး သတ္တမနေ့မှာ နားနေ တော်မူကြောင်းကို ပြန်လည်သတိယူဖို့ဖြစ်ပါတယ်။



41

ဘုရားရဲ့လက်တော်နဲ့ ရေးခဲ့တဲ့ပညတ်တရားတွေကို သတိယူဖို့ရန် ဘုရားရှင်အလိုရှိတော်မူတယ်။ စတုတ္ထပညတ်ကို ပညတ်တော်ဆယ်ပါးရဲ့ အလယ်ဗဟိုရဲ့မှာ ဘုရားရှင်ရေးထားခဲ့ပါတယ်။ စတုတ္ထပညတ်မှာ ဖော်ပြတဲ့ ဥပုသ်နေ့ကို လူသားများ သတိယူဖို့ ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်း ဆိုတော့ ခြောက်ရက်မှာ ကောင်းကင်မြေကြီး ပင်လယ်နဲ့အရာခပ်သိမ်းကို ဖန်ဆင်းခဲ့ပြီး သတ္တမနေ့မှာ နားတော်မူတယ်။



42

ဖန်ဆင်းခြင်းကို ပြန်လည်အောက်မေ့ဖို့ ဥပုသ်နေ့ကိုလူတွေ အားလုံးစောင့်ထိန်းကြရင် ဒါဝင်ရဲ့ ဆင့်ကဲသီအိုရီ ယုံကြည်သူတို့ ဘုရားမဲ့တရားမဲ့ ဝါဒတို့ဆိုဒါ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဥပုသ်နေ့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် စောင့်ထိန်းကြရင် အပတ်တိုင်းမိမိတို့ရဲ့ အခြေအမြစ်နဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ကိုပိုမို သိကျွမ်းလာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။
ကမ္ဘာကြီးကို အပြစ်လွမ်းမိုးသည်နှင့်အမျှ လူတွေဟာ မိမိဘယ်အခြေအမြစ်ကလာတယ် လယ်ကိုသွားနေသလဲ ဆိုဒါကို မေ့ကုန်ကြတယ်။ ဒါ့ထက်မက ဘယ်လို အသက်ရှင်ရမလဲ ဆိုဒါကိုတောင် မသိကြတော့ပါဘူး။



43

(ဗီဒီယို။ ၁၀ စက္ကန့်။)
မောရှေအချိန်တိုးက ကူသရေလလူမျိုးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဘုရားသခင်ကိုလုံးဝမေ့သွားကြပါတယ်။ ရုပ်တုဆင်းတုကိုးကွယ်ခြင်းမှာ နှစ်မျောနေကြတယ်။



44

ရန်သူတွေလက်ထဲက ကူသရေလလူတွေကို ထူးထူးဆန်းဆန်းသောနည်းလမ်းတွေနဲ့ ဘုရားရှင်က ကယ်တင်ခဲ့ပြီး တောတောင်ကန္တာရများဖြတ်ကျော်ကာ ကတိတော်ပြည် အထိလုံခြုံစွာပို့ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ တောထဲမှာတော့ ဘုရားရှင်ဟာ ကူသရေလလူမျိုးတွေကို ဥပုသ်နေ့နဲ့ဆက်သွယ်ပြီး လုပ်စေချင်တဲ့ အရာနှစ်ခု ကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။



45

(ဗီဒီယို။ ၁၀ စက္ကန့်။)
ပထမအနေနဲ့ ကူသရေလတွေကို မိမိကြည့်ရှုတော်မူကြောင်း အဲဒုတ္တုတိုင်းပြည်ကနေ ကယ်တင်ခဲ့ကြောင်း ကိုသိရန် ဘုရားရှင်သတိပေးတော်မူတယ်။
အစာလုံလောက်အောင်မသယ်နိုင်ကြတဲ့ ကူသရေလတွေဟာ ခရီးမှာ အစာကုန်လို့ ပြီးပြီကြရပါတယ်။ ကူသရေလတွေဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂရုဏာနဲ့အံ့ဩဘွယ်ရာ မစမူများကို အသိအမှတ်ပြုပုံမပေါ်ပေမဲ့ အစာရေစာ များကိုချပေးမြဲ ချပေးလျက်ရှိပါတယ်။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



46

(ကျမ်းချက်။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆:၄၅)
 'ထိုအခါထာဝရဘုရားက ကြည့်ရှုလော့။ ငါသည် သင်တို့အဘို့မိုးကောင်းကင်က မုန့်မိုးကို ရွာစေမည်'



47

'လူတို့သည် နေ့တိုင်းထွက်၍ တနေ့စားလောက်အောင် သိမ်းယူလိမ့်မည်။'



48

'ငါ၏တရားအတိုင်းကျင့်မည်လော၊ မကျင့်မည်လောဟု ထိုသို့သောအားဖြင့်သူတို့ကိုငါစုံစမ်းမည်' ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆:၄
 ဖော်ပြပါမုန့်ကို မာနုမုန့်လို့ခေါ်ကြပါတယ်။



49

'နေ့တိုင်းသိမ်းသောအရာထက်၊ ခြောက်ရက်မြောက်သောနေ့၌ နှစ်ဆကိုသိမ်းယူ၍



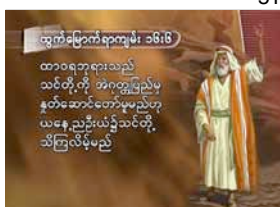
50

ပြင်ရမည်ဟု မောရှေအားမိန့်တော်မူ၏' ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆:၅



51

(ကျမ်းချက်။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆:၆)
 'မောရှေနှင့်အာရုံတို့ကလည်း



52

ထာဝရဘုရားသည် သင်တို့ကို အဲဂုတ္တုပြည်မှ နှုတ်ဆောင်တော်မူမည်ဟု ယနေ့ညဦးယံ၌သင်တို့ သိကြလိမ့်မည်' ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆:၆



53

(ဗီဒီယို။ ၁၆ စက္ကန့်)
 ညဆီးနှင်းနှင့်အတူ မာနုမုန့်ကျလာပါတယ်။ မိုးလင်းလို့ ဆီးနှင်းအရည်ပျော်ချိန်မှာတော့ မာနုမုန့်တွေ မြေပေါ် မှာပြည်လျက်ရှိတော့တယ်။ နံနက်ပိုင်းတစ်နက်လုံးမုန့်တွေကို ကောက်ယူနိုင်ကြတယ်။ နေ့လယ်ချိန်မှာတော့ မုန့်တွေပျောက်ကုန် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တပတ်တာရဲ့ ဆဋ္ဌမမြောက်နေ့မှာတော့ ဒါတိုင်းနေ့တွေထက်ထူးခြားပါတယ်။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



(ကျမ်းချက်။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆:၂၁၊ ၂၂)
 'ထိုသူအသီးသီးတို့သည် နေ့တိုင်းမိမိတို့စားလောက်သမျှကို သိမ်းယူကြ၏။'

54



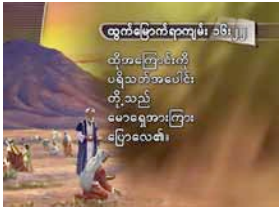
နေပူသောအခါ အရေဖြစ်လေ၏

55



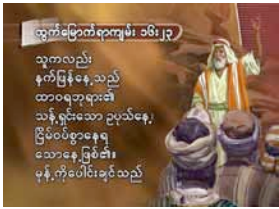
ခြောက်ရက်မြောက်သောနေ့၌ မုန့်နှစ်ဆတည်းဟူသော တယောက်နှစ်ဩမ်စီသိမ်းရကြ၏။

56



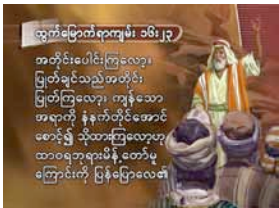
ထိုအကြောင်းကို ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် မောရှေအားကြားပြောလေ၏။'

57



ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆:၂၃
 'သူကလည်း နက်ဖြန်နေ့သည် ထာဝရဘုရား၏ သန့်ရှင်းသော ဥပုသ်နေ့၊ ငြိမ်ဝပ်စွာနေရသောနေ့ဖြစ်၏။ မုန့်ကိုပေါင်းခွင်သည်

58



အတိုင်းပေါင်းကြလော့။ ပြုတ်ချင်သည်အတိုင်း ပြုတ်ကြလော့။ ကျန်သောအရာကို နံနက်တိုင်အောင် စောင့်၍ သိုထားကြလော့ဟု ထာဝရဘုရားမိန့်တော်မူကြောင်းကို ပြန်ပြောလေ၏။
 ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆:၂၁-၁၃

59



(ကျမ်းချက်။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆:၂၅၊ ၂၆)
 သတ္တမနေ့နှင့်ပတ်သက်၍ 'မောရှေကလည်း ကျန်သောအရာကို ယနေ့စားကြလော့။ ယနေ့သည် ထာဝရဘုရား၏ ဥပုသ်နေ့ဖြစ်၏။ ယနေ့တွင် ထိုအရာကိုတော့၌မတွေ့ ရ။'

60



ခြောက်ရက်ပတ်လုံး သိမ်းယူရကြ၏။ ဥပုသ်နေ့တည်းဟူသော ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့တွင် မရှိမတွေ့ရဟု ဆိုလေ၏။'

61

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



62

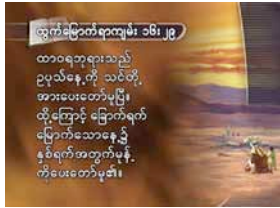
များသောအားဖြင့် ဘုရားစကားကိုနားထောင်ကြပေမဲ့ တချို့က ဥပုသ်နေ့မှာမာနမုန်ကောက်ဖို့ ကောက်ကြလေရဲ့၊ ဒီကိစ္စကိုဘုရားရှင်က ဘယ်လိုပြောခဲ့သလဲ။



63

ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆၊ ၂၈
ထာဝရဘုရားကလည်း သင်တို့သည် ငါ့ပညတ်တရားများတို့ကို အဘယ်မျှကာလပတ်လုံး ငြင်းပယ်ကြလိမ့် မည်နည်း။

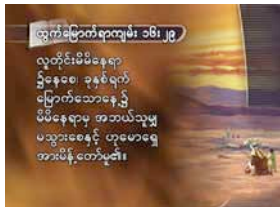
(ကျမ်းချက်။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆၊ ၂၈-၃၀)
'ထာဝရဘုရားကလည်း၊ သင်တို့သည် ငါ့ပညတ်တရားများတို့ကို အဘယ်မျှကာလပတ်လုံး ငြင်းပယ်ကြလိမ့် မည်နည်း။'



64

ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆၊ ၂၉
ထာဝရဘုရားသည် ဥပုသ်နေ့ကို သင်တို့ အားပေးတော်မူပြီ။ ထို့ကြောင့် မြောက်ရက် မြောက်သောနေ့၌ ခုနစ်ရက်အတွက်မုန့် ကိုပေးတော်မူ၏။

ထာဝရဘုရားသည် ဥပုသ်နေ့ကို သင်တို့အားပေးတော်မူပြီ။ ထို့ကြောင့် မြောက်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ခုနစ်ရက်အတွက်မုန့်ကိုပေးတော်မူ၏။



65

ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆၊ ၂၉
လူတိုင်းမိမိနေရာ ၌နေစေ၊ ခုနစ်ရက် မြောက်သောနေ့၌ မိမိနေရာမှ အဘယ်သူမျှ မသွားစေနှင့် ဟုမောရှေ့ အားမိန့်တော်မူ၏။

လူတိုင်းမိမိနေရာ ၌နေစေ၊ ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ မိမိနေရာမှ အဘယ်သူမျှ မသွားစေနှင့် ဟုမောရှေ့ အားမိန့်တော်မူ၏။



66

ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆၊ ၃၀
ထိုကြောင့်လူများ တို့သည် ခုနစ်ရက် မြောက်သောနေ့၌ ဝမ်းစွာနေကြ၏။

ထိုကြောင့်လူများတို့သည် ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ဝမ်းစွာနေကြ၏။
ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၆၊ ၂၈-၃၀



67

ဥပုသ်နေ့ကို ဖန်ဆင်းခြင်းပတ်အတွင်း ဘုရားရှင်ခန့်ထားတော်မူသလို သိနာတောင်ကိုမလာခင် ဘုရားရှင်ရဲ့ လူများစောင့်ထိန်းခဲ့ကြတယ်။ သိနာတောင်ကတော့ ဘုရားရှင်ပညတ်တော်ဆယ်ပါးပေးခဲ့တဲ့နေရာပေါ့။



68

အဲဒီထွာကနေ ထွက်ပြီးသုံးလမြောက်မှာ လူတွေကိုသိနာတောင်ဆီဘုရားခေါ်သွားခဲ့ပါတယ်။ လူတွေကိုပြောဖို့ စကားတွေမောရှေ့ကို ဘုရားရှင်ကပေးခဲ့ပါတယ်။



69

ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၉၊ ၅
ထိုကြောင့် ယခု တွင်သင်တို့သည် ငါ့စကားကို အမန် နားထောင်ဖို့ ငါ့ပညတ် တို့စောင့်ရှောက်လျှင်

(ကျမ်းချက်။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၉၊ ၅၊ ၆)
'ထိုကြောင့် ယခုတွင်သင်တို့သည် ငါ့စကားကို အမန်နားထောင်၍ ငါ့ပညတ်ကိုစောင့်ရှောက်လျှင်

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



70

အခြားသော လူမျိုးတကာတိုက် သင်တို့သည် ငါပိုင်ထိုက်သော ဘဏ္ဍာတော်ဖြစ်ရကြလိမ့်မည်။



71

သင်တို့သည်လည်း မင်းစည်းစိမ်ရှိသော ယဇ်ပုယောဟိတ်မျိုး၊ ဘုန်းရှင်းသောလူမျိုးဖြစ်ကြလိမ့်မည်။



72

ဟူသော အမိန့်တော်ကို ကြသရေလအမျိုးသားတို့အား ဆင့်ဆိုလော့ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၁၉:၅၆



73

ဘုရားရှင်ဟာ အလွန်ကြီးမြတ်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ သူ့လူများကိုပေးခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဥပဒေနဲ့ ပညတ်များကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းရင် သူ့ရဲ့အထူးရွေးချယ်ထားတဲ့ ဘုန်းရှင်းတဲ့လူအနေနဲ့ သတ်မှတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒေများထဲမှတစ်ခုက ဘုရားနဲ့လူစပ်ကြား ဆက်သွယ်မှုပေးတဲ့ ဥပဒေဖြစ်တယ်။ ဒီဥပဒေက 'အောက်မေ့လော့' ဆိုတဲ့စကားနဲ့ စပါတယ်။



74

(ကျမ်းချက်။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၂၀:၈-၁၁) 'ဥပုသ်နေ့ကို ဘုန်းရှင်းစေခြင်းငှါ ထိုနေ့ရက်ကို အောက်မေ့လော့။ ခြောက်ရက်ပတ်လုံး အလုပ်မျိုးကိုကြီးစား၍ လုပ်ဆောင်လော့။



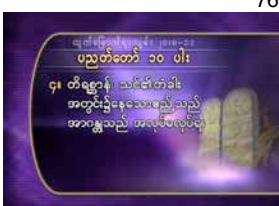
75

ဘုရားရှင်သည် သင်၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား၏ဥပုသ်နေ့ဖြစ်၏



76

ထိုနေ့၌သင်မှစ၍ သင်၏သားသမီး၊ ကျွန်ယောက်တို့ မိန်းမ



77

တိရစ္ဆာန်၊ သင်၏တံခါးအတွင်း၌နေသောဧည့်သည် အာရန္တသည် အလုပ်မလုပ်ရ။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



78

အကြောင်းမူကား ထာဝရဘုရားသည် မိုးကောင်းကင်မြေကြီး သမုဒ္ဒရာ၊ အရပ်ရပ်၌ ရှိသမျှတို့ကို ခြောက်ရက်တွင်ဖန်ဆင်း၍ သတ္တမနေ့ရက်၌ ငြိမ်ဝပ်စွာနေတော်မူ၏။



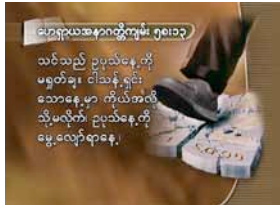
79

ထို့ကြောင့် ထာဝရဘုရားသည် သတ္တမနေ့ရက်ကို ကောင်းကြီးပေး၍ သန့်ရှင်းစေတော်မူ၏။ ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၂၀:၈-၁၁



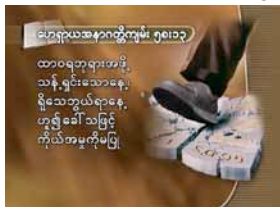
80

ဥပုသ်နေ့ဟာ ပညတ်တော်ဆယ်ပါးရဲ့နည်းလမ်း သို့မဟုတ် အလယ်ပဟိုဖြစ်တယ်။ ဖန်ဆင်းခြင်းကို အောက်မေ့ဖွယ်ရာနေ့ဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာဦးကတည်းကစတင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ စကားကိုနားထောင်ပြီး ဥပုသ်နေ့ကို စောင့်ထိန်းရင် ကောင်းကြီးများစွာပေးဖို့ ဘုရားရှင်ဂတိပေး တယ်။



81

(ကျမ်းချက်။ ဟေဇကယအနာဂတ္တိကျမ်း ၅၈:၁၃၊၁၄) 'သင်သည် ဥပုသ်နေ့ကိုမရှုတ်ချ။ ငါ့သန့်ရှင်းသောနေ့မှာ ကိုယ်အလိုသို့မလိုက်၊ ဥပုသ်နေ့ကို မွေ့လျော်ရာနေ့။'



82

ထာဝရဘုရားအဖို့ သန့်ရှင်းသောနေ့၊ ရှိသောအားဖြင့် ဟူ၍ခေါ်သဖြင့် ကိုယ်အမှုကိုမပြု။



83

ကိုယ့်အလိုသို့မလိုက်၊ ကိုယ့်စကားကိုမပြောဘဲနေ၍။



84

ထိုနေ့ကိုရှိသလျှင် သင်သည် ထာဝရဘုရား၌ပျော်မွေ့ရလိမ့်မည်။ ဟေဇကယအနာဂတ္တိကျမ်း ၅၈:၁၃၊၁၄ အောက်မေ့ဖွယ်ရာနေ့ကို လူတွေစောင့်ထိန်းကြလျှင် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ပြဿနာတွေ၊ ဘုရားကိုမေ့တာတွေ၊ အဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့တဲ့ အသက်တာတွေ၊ ဒုက္ခပြဿနာတွေအားလုံးဟာပြေလည်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လူဖြစ်လာပါတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း မရှိတော့ပါဘူး။



85

(မိဒိယို။ ၈ စက္ကန့်) ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာကတော့ လူတွေဟာဘုရားကိုမေ့ကြတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့နေ့မှာဘုရားကိုဝတ်မပြုကြဘူး။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



86

မမှန်သောဘုရား တွေကို အတော်ကြာကြာကိုးကွယ်ခဲ့ကြပါပြီ။ သူတို့ရဲ့ အရင်းအမြစ်တွေပျောက် နေကြပါပြီ။



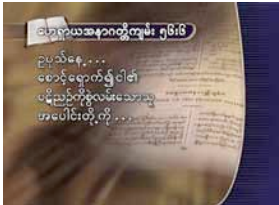
87

ရာစုနှစ်များအတွင်း ဘုရားရှင်ရဲ့ ပရောဖက်များပြန်လည်သတိပေးဟောကြားတဲ့အတွက် လူတွေ ဥပုသ်နေ့ကို ပြန်လည်စောင့်ထိန်းခဲ့ကြပါတယ်။ ဥပုသ်နေ့ဟာ ယုဒလူမျိုးများအတွက်သာလျှင်ဖြစ်တယ်လို့ ဘုရားရှင်မမိန့်မြှောက်ခဲ့ပါဘူးလို့ ဟေရှာယကဖော်ပြခဲ့ ပါတယ်။



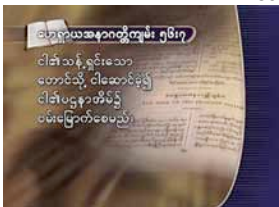
88

ယုဒလူမျိုးတွေ မရှိခင်ကတည်းက ဥပုသ်နေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကောင်းကြီးမင်္ဂလာကို လူတစ်မျိုးအတွက်သာ ဘုရားရှင်ပေးတို့မရည်ရွယ်ပါဘူး။



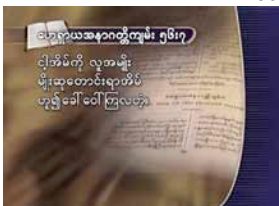
89

(ကျမ်းချက်။ ဟေရှာယအနာဂတိကျမ်း ၅၆:၆၊၇)
လူမျိုးတကာကို ဥပုသ်စောင့်ဖို့ ဘုရားရှင်ဖိတ်ခေါ်နေပါတယ်။
'ဥပုသ်နေ့... စောင့်ရှောက်၍ ငါ၏ပဋိညာဉ်ကိုစွဲလမ်းသောသူ အပေါင်းတို့ကို



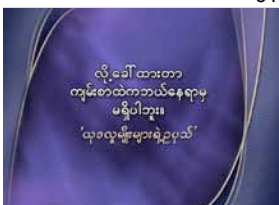
90

ငါ၏သန့်ရှင်းသောတောင်သို့ ငါဆောင်ခဲ့၍ ငါ၏ပဌနာအိမ်၌ ဝမ်းမြောက်စေမည်။



91

ငါ့အိမ်ကို လူအမျိုးမျိုးဆုတောင်းရာအိမ်ဟူ၍ခေါ်ဝေါ်ကြလတံ့။'
ဟေရှာယအနာဂတိကျမ်း ၅၆:၇



92

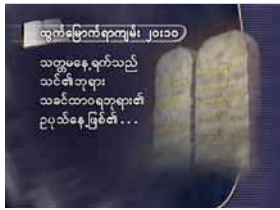
'ယုဒလူမျိုးများရဲ့ဥပုသ်' လို့ခေါ်ထားတာ ကျမ်းစာထဲကဘယ်နေရာမှ မရှိပါဘူး။
ခရစ်တော်က ဒီနေ့ဟာလူအားလုံးအတွက်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။



93

(ကျမ်းချက်။ ရှင်မာကုခရစ်ဝင် ၂:၂၇)
'ထိုမှတပါး ဥပုသ်နေ့သည် လူအဖို့ဖြစ်၏။ လူသည် ဥပုသ်နေ့အဘို့ဖြစ်သည် မဟုတ်။'
ရှင်မာကုခရစ်ဝင် ၂:၂၇

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



94

(ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၂၀:၁၀)
 'သတ္တမနေ့ရက်သည် သင်၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရား၏ ဥပုသ်နေ့ဖြစ်၏...'



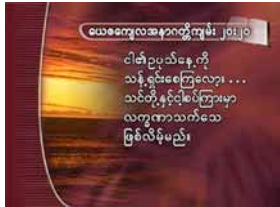
95

(ကျမ်းချက်။ ရှင်မဿဲခရစ်ဝင် ၁၂:၈)
 ခရစ်တော်က ဘယ်လိုပြောသလဲ 'လူသားသည် ဥပုသ်နေ့ကို အစိုးရသည်ဟုမိန့်တော်မူ၏'
 (ရှင်မဿဲခရစ်ဝင် ၁၂:၈)ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သူဖန်ဆင်းထားတာကိုး



96

(ကျမ်းချက်။ ဗျာဒိတ်ကျမ်း ၁:၁၀)
 ဒါကြောင့်လည်း ဗျာဒိတ်ယောဟန်က 'သခင်ဘုရားရဲ့နေ့' လို့ ဥပုသ်နေ့ကိုခေါ်ထားပါတယ်။
 ဗျာဒိတ်ကျမ်း ၁:၁၀
 ဥပုသ်နေ့ဟာ ဖန်ဆင်းရှင်ကို သတိရဖို့အတွက်သာမကပါဘူး။ ဘုရားနဲ့လူစပ်ကြားမှာ လက္ခဏာ သက်သေ လည်းဖြစ်ပါတယ်။



97

(ကျမ်းချက်။ ယေဇကျေလအနာဂတ်ကျမ်း ၂၀:၂၀)
 'ငါ၏ဥပုသ်နေ့ကို သန့်ရှင်းစေကြလော့... သင်တို့နှင့်စပ်ကြားမှာ လက္ခဏာသက်သေဖြစ်လိမ့်မည်။'



98

ငါသည်လည်းသင်တို့၏ ဘုရားရှင်ဖြစ်ကြောင်းသိကြမည်။'
 ယေဇကျေလအနာဂတ်ကျမ်း ၂၀:၂၀
 ဖန်ဆင်းခြင်းသတ္တပတ်မှာဥပုသ်နေ့ကိုသန့်ရှင်းစေသောအရှင်ဟာ အပြစ်သားများကိုသန့်စင်စေသော အရှင်ဖြစ်ပါတယ်။
 ဖန်းဆင်းရှင်ဟာ ကယ်တင်ရှင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။



99

(ကျမ်းချက်။ ယေဇကျေလအနာဂတ်ကျမ်း ၂၀:၁၂)
 'ငါနှင့်သူတို့စပ်ကြားမှာ လက္ခဏာသက်သေဖြစ်စေခြင်းငှါ ငါ၏ဥပုသ်နေ့ကို ငါခန့်ထား၏။'



100

ထိုမှတစ်ပါး ငါထာဝရဘုရားသည် သူတို့ကိုသန့်ရှင်းစေသည်ဟု သူတို့သည်သိမည်အကြောင်း'
 ယေဇကျေလအနာဂတ်ကျမ်း ၂၀:၁၂



101

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



102

(ကျမ်းချက်။ ဟေရှာယအနာဂတ္တိကျမ်း ၆၆:၂၂၊၂၃)
 'ငါဖန်ဆင်းသော ကောင်းတင်သစ်နှင့်မြေကြီးသစ်သည် ငါရှေ့၌တည်သကဲ့သို့။'



103

သင်တို့၏အမျိုးအနွယ်နှင့်သင်တို့၏နာမသည်လည်း တည်ရလိမ့်မည်ဟု ထာဝရဘုရားမိန့်တော်မူ၏။'



104

လဆန်းနေ့နှင့်ဥပုသ်နေ့အစဉ်အတိုင်း



105

လူသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ငါ့ရှေ့မှာကိုးကွယ်ခြင်းငှါ လာကြလိမ့်မည်ဟုထာဝရဘုရားမိန့်တော်မူ၏။'



106

(ဗီဒီယို။ ၆ စက္ကန့်)
 ဘုရားသခင်၏လူများသည် အစဉ်ထာဝရမိမိတို့ရဲ့ဖန်ဆင်းရှင်နှင့် ကယ်တင်ရှင်ကိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ဥပုသ်နေ့ကို စောင့်ထိန်းကြပါလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာကြီးပေါ်အပြစ်မဝင်ခင်ကတည်းက ဥပုသ်နေ့ကိုစောင့်ထိန်းခဲ့ပြီး ကမ္ဘာသစ်မှာလည်းစောင့်ထိန်းကြမယ် ဆိုရင် ဘုရားရှင်ရဲ့လူများဟာ အခုလည်း ဥပုသ်နေ့ကို စောင့်ထိန်းဖို့လိုတယ်ဆိုတာ မှန်တာပေါ့။



107

ဘုရားရှင်နဲ့ဥပုသ်နေ့အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ သံသယရှိရင် ဒီအရာတွေအပေါ်ခရစ်တော်ဘယ်လိုသဘောထားခဲ့ သလဲဆိုတာ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။



108

ဥပုသ်နေ့မှာ ခရစ်တော်ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ ဆိုတာကို ရှင်လုကာပြောပြပါတယ်။



109

(ကျမ်းချက်။ ရှင်လုကာခရစ်ဝင် ၄:၁၆)
 'ကြီးပွားတော်မူရာ နာဇရက်မြို့သို့ပြန်ရောက်လျှင်

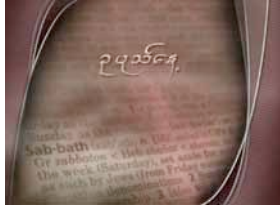
၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



110

ထုံးစံတော်ရှိသည်အတိုင်း ဥပုသ်နေ့၌ တရားခရစ်သို့ဝင်၍ ကျမ်းစာကိုဖတ်ရွတ်ခြင်းငှါ ထတော်မူ၏' ရှင်လုကာခရစ်ဝင် ၄:၁၆

ဒါတွေဟာ ခရစ်တော်ရဲ့ အလေ့အထလို့ ကျမ်းစာက ဆိုပါတယ်။



111

ဝက်ဘ်စတာ လို့ခေါ်တဲ့ အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်ထဲမှာ ဥပုသ်နေ့ဟာ သတ္တမနေ့စနေနေ့ဖြစ်တယ်လို့ အနက်ဖွင့်ထားပါတယ်။



112

ဝက်ဘ်စတာ အင်္ဂလိပ် အဘိဓာန်သစ်၊ ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်တဲ့စာအုပ်ထဲမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်။



113

(မိဒီယို၊ ၉ စက္ကန့်) အာဒံ အချိန်နှင့်မောရှေအချိန်ကြားမှာ ဥပုသ်နေ့ကိုပြောင်းလဲတာ တို့မေ့ခဲ့တာတို့ရှိခဲ့ရင်တော့၊ သိနာတောင် ပေါ်မှာ ဘုရားရှင်ပညတ်တော်ဆယ်ပါးပြန်ရေးတဲ့အခါမှာ တခုခုတော့ဖော်ပြခဲ့မှာပါ။



114

(မိဒီယို၊ ၁၁ စက္ကန့်) မောရှေ အချိန်နှင့်ခရစ်တော်အချိန်ကြားကာလမှာ ဥပုသ်နေ့ပျောက်သွားတယ်ဆိုရင်လည်း ခရစ်တော်က အတိအလင်းဖော်ပြပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားမှာပါ။



115

(မိဒီယို၊ ၉ စက္ကန့်) တမန်တော်များအချိန်မှာ ဥပုသ်နေ့ကိုပြောင်းလဲခဲ့မယ်ဆိုရင်လည်း သူတို့တွေ မှတ်တမ်းတင်ရေးထားကြမှာပါ။



116

(မိဒီယို၊ ၉ စက္ကန့်) ဥပုသ်နေ့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းတွေကို တိတိကျကျ လိုက်လျှောက်ရေးသားခဲ့တဲ့ ယုဒလူမျိုးတွေလည်း သတ္တမနေ့၊ စနေနေ့ကို ဥပုသ်အနေနဲ့စောင့်ကြတုန်းပါပဲ။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း

၁၁ - ပိုမိုကောင်းမွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



117

(ဗီဒီယို။ ၁၉ စက္ကန့်)

ဥပုသ်နေ့ ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြေကြီးပေါ်မှာ ခရစ်တော်သက်တော်ထင်ရှားစဉ်တုံးက အငြင်းပွားမှု ဆွေးနွေးမှုတွေမရှိခဲ့ပါဘူး။

ဥပုသ်နေ့ကို ဘယ်လိုစောင့်ထိန်းကြသလဲဆိုတာကိုသာ ဆွေးနွေးခြင်းခွဲခဲ့ကြတာပါ။

ဟိုတုန်းက ကျမ်းတတ်ဆရာ (ဖါရိရုံ) များသာ ဥပုသ်နေ့ကို လူတွေစောင့်ထိန်းရခက်အောင်ကြီးလေးခက်ခဲတဲ့ ဥပုသ်နေ့ ဥပဒေတွေကို သူတို့သဘောအရ ထုတ်ပြန်ခဲ့တယ်။
ခရစ်တော်က လူလုပ်ပညတ်တွေကို ပပျောက်အောင်နဲ့ တစ်ဖက်ကလည်း ဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကို လူတွေသိအောင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။



118

ဥပုသ်နေ့မှာလူနာတွေကိုကုသပျောက်ကင်းစေခဲ့လို့ ဖါရိရုံများ သူ့ကိုစွပ်စွဲတဲ့အခါ၊ ခရစ်တော်က



119

(ကျမ်းချက်။ ရှင်မသဲခရစ်ဝင် ၁၂:၁၂)
'ဥပုသ်နေ့၌ ကျေးဇူးပြုအပ်သည်ဟုပြန်ပြောတော်မူပြီးမှ...'
ရှင်မသဲခရစ်ဝင် ၁၂:၁၂



120

(ဗီဒီယို။ ၈ စက္ကန့်)

ဥပုသ်နေ့မှာ ခရစ်တော်အမှုတော်ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။ လူနာတွေကိုကုသခဲ့တယ် လို့ကျမ်းစာက ဖော်ပြပါတယ်။

ဥပုသ်နေ့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်စိတ်နှလုံးရွှင်ပြုံးစေဖို့ အာယာတတရားများ၊ တကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းများနှင့် အခြားအပြစ်များကနေလွတ်ကင်းစေဖို့ နဲ့ စိတ်ရဲ့ငြိမ်သက်ခြင်းရယူနိုင်ဖို့ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားရဲ့ရုပ်လုံးပုံသဏ္ဍာန် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်မှာပြန်ထင်ဟပ်စေဖို့ အတွက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအမှုဒီလုပ်ငန်းတွေကို ခရစ်တော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ တပည့်တော်တွေဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။



121

(ဗီဒီယို။ ၁၁ စက္ကန့်)

ဥပုသ်စောင့်ထိန်းခြင်းရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို တပည့်တော်များက ခရစ်တော်သေဆုံးတဲ့အချိန်မှာဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။
ခရစ်တော်သေဆုံးတဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဆီလိမ်းဘို့ သူ့ရဲ့မိတ်ဆွေများ ဥပုသ်စောင့်ထိန်းပြီး ဥပုသ်အထွက်မှာ ဘဲ ဆီလိမ်းခြင်းအမှုကိုပြုခဲ့ကြပါတယ်။



122

(ကျမ်းချက်။ ရှင်လုကာခရစ်ဝင် ၂၃:၅၄-၅၆)
'ထိုနေ့ကား အဘိတ်နေ့ဖြစ်၍ ဥပုသ်နေ့အချိန်နီးသတည်း။'

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



123

ဂါလိလဲပြည်မှ ကိုယ်တော်နှင့် အတူလာသော မိန်းမများသည် သချိုင်းတော်ကို ၎င်း၊ အလောင်းတော်ကို အဘယ်သို့ ထားသည်ကို ၎င်းအကြည့်အရှုလိုက်လာကြ၏။



124

ထိုနောက်မှ ပြန်သွားပြီးလျှင် ဆီမွှေးနှင့်နံ့သာမျိုးကို ပြင်ဆင်၍ ပညတ်တော်အတိုင်း ဥပုသ်နေ့၌ အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေကြ၏။ ရှင်လုကာခရစ်ဝင် ၂၃:၅၄-၅၆



125

(မိဒိယံ၊ ၈ စက္ကန့်) ဥပုသ်နေ့မတိုင်မီ ရက်မှာ သူတို့ရဲ့ ခရစ်တော်ကို အမှီပြုသည် မျှော်လင့်ချက်များ ပျက်စီးခဲ့ကြတယ်။ ကားတိုင်ပေါ်မှာ ရက်စက်စွာ ခရစ်တော်အသေခံခဲ့ရကြောင်း သူတို့တွေ သက်သေခံခဲ့ကြတယ်။ သူတို့မျှော်လင့် ချက်တွေ မှန်းထားချက်တွေလည်း သချိုင်းဂူထဲမှာ မြုပ်နှံခြင်းခံခဲ့ရပြီ။ ခရစ်တော်ရဲ့ ရုပ်ကလာပ်ကိုတော့ သူတို့ဆီလိမ်းချင်ကြပါသေးတယ်။



126

(ကျမ်းချက်။ ရှင်လုကာခရစ်ဝင် ၂၄:၁) 'ခုနစ်ရက်တွင် ပထမနေ့ရက် အာရုဏ်တက်သော အချိန်၌ ထိုမိန်းမတို့သည် အခြားသော မိန်းမတို့နှင့်အတူ မိမိတို့ပြင်ဆင်သော နံ့သာမျိုးကို ဆောင်လျက် သချိုင်းတော်သို့ သွားကြ၏။ ရှင်လုကာခရစ်ဝင် ၂၄:၁



127

သတိယတမ်းတဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ရက် (၃) ရက်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ကြည့်ကြအုံးစို့။



128

၁။ သောကြာနေ့ - ခရစ်တော်သေဆုံးခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးများ ဆီမွှေးနံ့သာပြင်ဆင်ခဲ့ကြတယ်။



129

၂။ စနေနေ့ (ဥပုသ်နေ့) - သချိုင်းဂူထဲမှာ ခရစ်တော်နားနေတော်မူခဲ့တယ်။ တပည့်တော်များ ဥပုသ်စောင့်ခဲ့ကြတယ်။



130

၃။ တနင်္ဂနွေနေ့ (တပတ်ရဲ့ ပထမနေ့) - ခရစ်တော်ထမြောက်တော်မူခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးများ ခရစ်တော်ကို ဆီလိမ်းခဲ့တယ်။

၁၁ - ပိုမိုကောင်းမွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



131

(ကျမ်းချက်။ ရှင်ယောဟန်ခရစ်ဝင် ၁၉:၃၀)
အဘိတ်နေ့မှာ ခရစ်တော်ကိုကားတိုင်ပေါ်တင်ခဲ့ကြပါတယ်။
'အမှုပြီးပြီ'
ရှင်ယောဟန်ခရစ်ဝင် ၁၉:၃၀



132

သူ့ရဲ့ကယ်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းဟာ ပြည်စုံခဲ့ပြီ။
ဥပုသ်တနေ့လုံးသင်္ချိုင်းဂူထဲမှာ နားနေတော်မူခဲ့တယ်။



133

(ဗီဒီယို။ ၆ စက္ကန့်။)
တပတ်တာရဲ့ပထမနေ့ရက်ဖြစ်တဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ခရစ်တော်သေခြင်းမှ ထမြောက်တော်မူတယ်။
သေဆုံးတဲ့အခါမှာတောင် ဥပုသ်နေ့ကို ခရစ်တော်စောင့်ခဲ့တယ်။ သင်္ချိုင်းဂူထဲမှာ
ဥပုသ်စောင့်အနားယူတော်မူ ခဲ့တယ်။

ကားတိုင်နားမှ မတ်တပ်ရပ်ရင်းနဲ့ ဥပုသ်နေ့ဟာ ဘယ်ရက်မဆိုမဖြစ်နိုင်ပါလားလို့တွေးမိပါတယ်။
စနေနေ့ကလွဲလို့ အခြားဘာနေ့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။

ဥပုသ်နေ့အပေါ်သဘောထားမှားခဲ့ရင်၊ ဖန်ဆင်းခြင်း၊ သိနာတောင်နဲ့ကယ်တင်ခြင်းစီမံကိန်းကိုပါ
သဘောထား မှားတာနဲ့ တူပါတယ်။



134

ဘယ်နေ့မှာ ဥပုသ်စောင့်သလဲဆိုတာဟာ အရေးထားဖို့လိုပါတယ်။ ခရစ်ယာန်စာရေးဆရာ ဂျော့ဗင်ဒီမင်က
ဘယ်လိုရေးထားခဲ့လဲဆိုတော့



135

'မေတ္တာဖြင့်အမှုဆောင်နေရင်းနဲ့ ဥပုသ်နေ့ကိုရွတ်ချုန်သောကြောင့် ထိုသို့ မပြုမိစေရန်ရှောင်ရှားသည်။
နောက်တော်လိုက်များကို လက်ပိုက်၍ကြည့်နိုင်မည်လား။



136

ကိုယ်တော်၏အသက်တော်မစွန့်ရလေအောင် ပညတ်တော်ကို မပြုပြင်နိုင်သောကြောင့် လက်ဝါးကပ်တိုင်
ပေါ်၌ သက်တော်စွန့်တော်မူသည်။ ကိုယ်တော်ကိုလက်ပိုက်၍ကြည့်နိုင်မည်လား။



137

ခရစ်တော်ရဲ့ ကယ်တင်ခြင်းဘုန်းတော်ရောင်ခြည်မှာထနေပြီး ဒါတွေဟာကိစ္စမရှိပါဘူးလို့ ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်လို
ပြောနိုင်မှာလဲ။
'အောက်မေ့ဘွယ်ရာနေ့တနေ့' စာမျက်နှာ ၄၀

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



138

ဖန်ဆင်းရှင်က ဥပုသ်နေ့ကိုသတိရပါလို့ ပြောပေမဲ့လို့ လူအများ ကမေ့ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ဘုရားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် မဟုတ်ပါဘူး။
ယေရှုကတော့ ခရစ်ယာန်တိုင်းဥပုသ်နေ့ကိုအစဉ်အတိုင်း အဆက်မပြတ်စောင့်ထိန်းဘို့ မျှော်လင့်တော်မူတယ်။



139

(ကျမ်းချက်။ ရှင်မသဲခရစ်ဝင် ၂၄:၂၀)
'သင်တို့ ပြေးရသောအချိန်သည် ဆောင်းကာလ၌မကျ၊ ဥပုသ်နေ့၌လည်းမကျမည်အကြောင်း ဆုတောင်းကြ လော့'
ရှင်မသဲခရစ်ဝင် ၂၄:၂၀



140

(ဗီဒီယို။ ၆ စက္ကန့်။)
ခရစ်သက္ကရာဇ် ၇၀ မှာ ယေရှုဆလင်မြို့ဖျက်ဆီးခြင်းခံရသော်လည်း ခရစ်ယာန်များ ဥပုသ်နေ့ကို ဆက်လက်စောင့်ထိန်းဘို့ ခရစ်တော် မျှော်လင့်ခဲ့ပါတယ်။



141

(ကျမ်းချက်။ တမန်တော်ဝတ္ထု ၁၇:၁၂)
ခရစ်တော်ရှင်ပြန်ထမြောက်ပြီးနောက်မှာလည်း တပည့်တော်များဥပုသ်စောင့်ထိန်းမြဲစောင့်ထိန်းခဲ့ကြောင်း ဓမ္မသစ်ကျမ်းက မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်။
'... သူတို့သည် သက်သာလောနိမြို့သို့ရောက်ကြ၏။ ထိုမြို့မှာ ယုဒတရားဇရပ်ရှိ၏။'



142

'ပေါလုသည် မိမိထုံးစံရှိသည်အတိုင်း ထိုဇရပ်သို့ဝင်၍ဥပုသ်နေ့သုံးရက်တွင် ကျမ်းစာကို အမှီပြု၍ ထိုသူတို့နှင့် ဆွေးနွေးနှီးနှောသဖြင့် '
တမန်တော်ဝတ္ထု ၁၇:၁၂
နောက်အခြားဥပုသ်နေ့တွင် ပေါလုတရားဟောသောအခါလူအချို့တို့ သူတို့တရားဟောပေးရန် တောင်းဆိုကြ၏။



143

(ကျမ်းချက်။ တမန်တော်ဝတ္ထု ၁၇: ၄၂၄၄)
'... ထိုအကြောင်းအရာကိုမိမိတို့အားနောက်ဥပုသ်နေ့၌ဟောပြောပအမည်အကြောင်း တောင်းပန်ကြ၏။'



144

နောက်ဥပုသ်နေ့၌ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တရားတော်ကို နားထောင်အံ့သောငှါ တမြို့လုံးကုန်မတတ် စည်းဝေးကြ၏'
တမန်တော် ၁၇:၄၂၄၄



145

တမန်တော်ကျမ်းမှာ မှတ်တမ်းတင်ချက်အရ ဥပုသ်နေ့တွင် ပေါလုတရားဟောတဲ့အကြိမ် (၈၄) ကြိမ် ရှိခဲ့ပါတယ်။

၁၀ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း

၁၁ - ပိုမိုကောင်းမွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



146

ဥပုသ်နေ့ဟာ ကမ္ဘာဦးကျမ်းကစ ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာမည်. ခရစ်တော်ကို ကြိုဆိုနိုင်ဖို့ပြင်ဆင်နေ ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းရေးသားထားတဲ့ ဗျာဒိတ်ကျမ်းအထိ အဆက်မပြတ် ဖော်ပြထားပါတယ်။



147

(ကျမ်းချက်။ ဗျာဒိတ်ကျမ်း ၁၄:၁၂)
 'ဘုရားသခင်၏ ပညတ်တို့ကို၎င်း၊ ယေရှု၏ယုံကြည်ခြင်းကို၎င်း၊ စောင့်ရှောက်သော သန့်ရှင်းသူတို့သည် ဤအရာ၌ သည်းခံစရာအကြောင်းရှိ၏။'
 ဗျာဒိတ်ကျမ်း ၁၄:၁၂



148

(ကျမ်းချက်။ ယောဟန်ခရစ်ဝင် ၁၄:၁၅)
 'ငါ့ကိုချစ်လျှင်၊ ငါ့ပညတ်တို့ကိုစောင့်ရှောက်ကြလော့' ဟုခရစ်တော်မိန့်တော်မူ၏။ ယောဟန်ခရစ်ဝင် ၁၄:၁၅
 ပညတ်တော် (၁၀) ပါးထဲက တချက်ကတော့ ဥပုသ်နေ့ကိုအောက်မေ့ဘို့ပြောထားပါတယ်။



149

သတ္တမနေ့ဥပုသ်နေ့မှာ ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားကို ကျွန်ုပ်တို့မှန်မှန်ရှိခိုးရင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်ကဖြစ်လာသလဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ အခြားအရာခပ်သိမ်းဖန်ဆင်းတဲ့ ဘုရားကို ဘယ်တော့မှမမေ့နိုင်ပါဘူး။



150

ဥပုသ်နေ့ကို ကျွန်ုပ်တို့မှန်မှန်စောင့်ထိန်းရင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာဘုရားရှင်ရဲ့သားတွေ သမီးတွေဖြစ်ကြောင်းပိုမိုသိရှိ ပါလိမ့်မယ်။



151

ဘုရားရှင်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုဖန်ဆင်းခဲ့တယ်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို အလိုရှိတော်မူတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဒီမှာ ရှိနေကြတယ်ဆိုတာကို ပိုသိရပါလိမ့်မယ်။



152

ဥပုသ်နေ့ကိုသတိယပါလို့ပြောတဲ့ခရစ်တော်ဟာ တချိန်ကကားတိုင်ပေါ်မှာသံရိုက်ခဲခဲ့ရတဲ့လက်ကိုဆန့်ပြီး ငါ့နောက်သို့လိုက်ပါလို့ ဖြည်းညင်းစွာနဲ့ဒီညမှာခေါ်နေပါတယ်။



153

ဖန်ဆင်းရှင်နောက်ကိုလိုက်မလား၊ ဥပုသ်နေ့ကိုစောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် ဘုရားရှင်အလိုတော်ကို နာခံမလား၊ ခရစ်တော်နဲ့တပည့်တော်များ သတ္တမနေ့ဥပုသ်ကိုစောင့်ထိန်းခဲ့သလို သင်လည်းလိုက်လျှောက်ပါမည်လား။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း



154

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းဟာ ထိုနေ့ရက်ကို ဥပုသ်အဖြစ်သတ်မှတ်ပြီးစောင့်ထိန်းတာမျှသာမဟုတ်ပါဘူး။

- ခရစ်တော်ရဲ့ခြေတော်ရာအတိုင်းလိုက်လျှောက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- ဒေင်ဥယျာဉ်ထဲမှာ အာဒံနဲ့ဧဝ စောင့်ထိန်းခဲ့သလိုစောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- မောရှေအားဖြင့် ဘုရားရှင်မိန့်မြွက်တော်မူခဲ့တဲ့ 'ဥပုသ်နေ့ကို သန့်ရှင်းစေခြင်းငှါ ထိုနေ့ရက်ကို အောက်မေ့လော့' ဆိုတဲ့ပညတ်ကို လိုက်လျှောက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- ဓမ္မဟောင်းအချိန်တုန်းက သက်ရှင်ခဲ့ကြတဲ့ ပရောဖက်ဟေရှာယတို့၊ ယေရမိတို့၊ ဒံယေလစောင့်ထိန်းခဲ့ တဲ့ရက်ကိုစောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- ပေတရူ၊ ယာကုပ် နဲ့ ယောဟန်တို့ ဥပုသ်နေ့တိုင်း ဖန်ဆင်းရှင်ကိုချီးမွမ်းခဲ့သလို ချီးမွမ်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- ဗျာဒိတ်ကျမ်းမှာ ဖော်ပြတဲ့နောက်ဆုံးကာလ အချိန်မှာကျန်ကြွင်းသောအသင်းတော်မှ အသင်းသူ အသင်းသားများ ပညတ်တော်စောင့်ထိန်းသလို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

'မှန်ပါတယ်။ သခင်ယေရှု ကိုယ်တော်ဘက် မှာကျွန်ုပ်ရပ်တည်ပါမယ်။ ကိုယ်တော်ကို ကျွန်ုပ် ပထမနေရာတွင်ထားပါမယ်။ ကိုယ်တော်နောက်တော်သို့ အစဉ်လိုက်ပါမည်' လို့ပြောလိုသူများ ဆန္ဒရှိသူများ ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းစဉ်လက်မြောက်ထားကြပါ။

၁၁ - ပိုမိုကောင်မွန်ရေးအတွက် ဖန်ဆင်းခြင်း