

# အသက်ရှင်ခြင်း နှင့်သေခြင်း



Lesson 3 for  
January 17,  
2026





“ငါအသက်ရှင်  
သည်အရာမှာ  
ခရစ်တော်ဖြစ်  
၏။ သေလျှင်

မကား  
သာ၍အကျိုးရှိ  
၏”

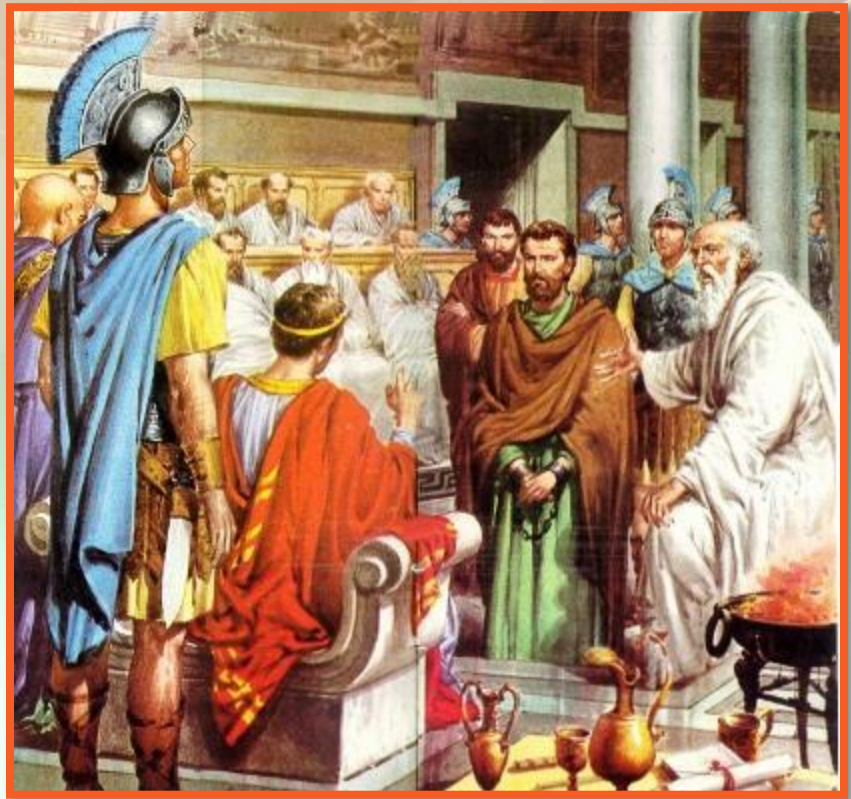
(ဖိလိပ္ပိ၊ ၁:၂၁)။



ပေါလုသည်ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သောနိရို၏တရားစီရင်ခြင်းကိုခံရရန်စောင့်ဆိုင်းနေခဲ့သည်။ သူ၏အနာဂတ်သည်တရားမျှတမှုထက်ဆီဇာ၏စိတ်ခံစားချက်ပေါ်တွင်ပိုမိုမူတည်သည်။

သို့သော်သူ၏ကံကြမ္မာသည်နေရိုဘရင်၏လက်ထဲတွင်မဟုတ်ဘဲဘုရားသခင်၏လက်ထဲတွင်သာ အမှန်တကယ် ရှိကြောင်းကို သူသိရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်၊ ခရစ်ယာန်အသင်းတော်များမှသွားအတွက်ဆုတောင်းပေးခြင်းအားဖြင့်သူသည်လွတ်မြောက်လာရမည်ဟုသူသည်ယုံကြည်ခဲ့သည်။

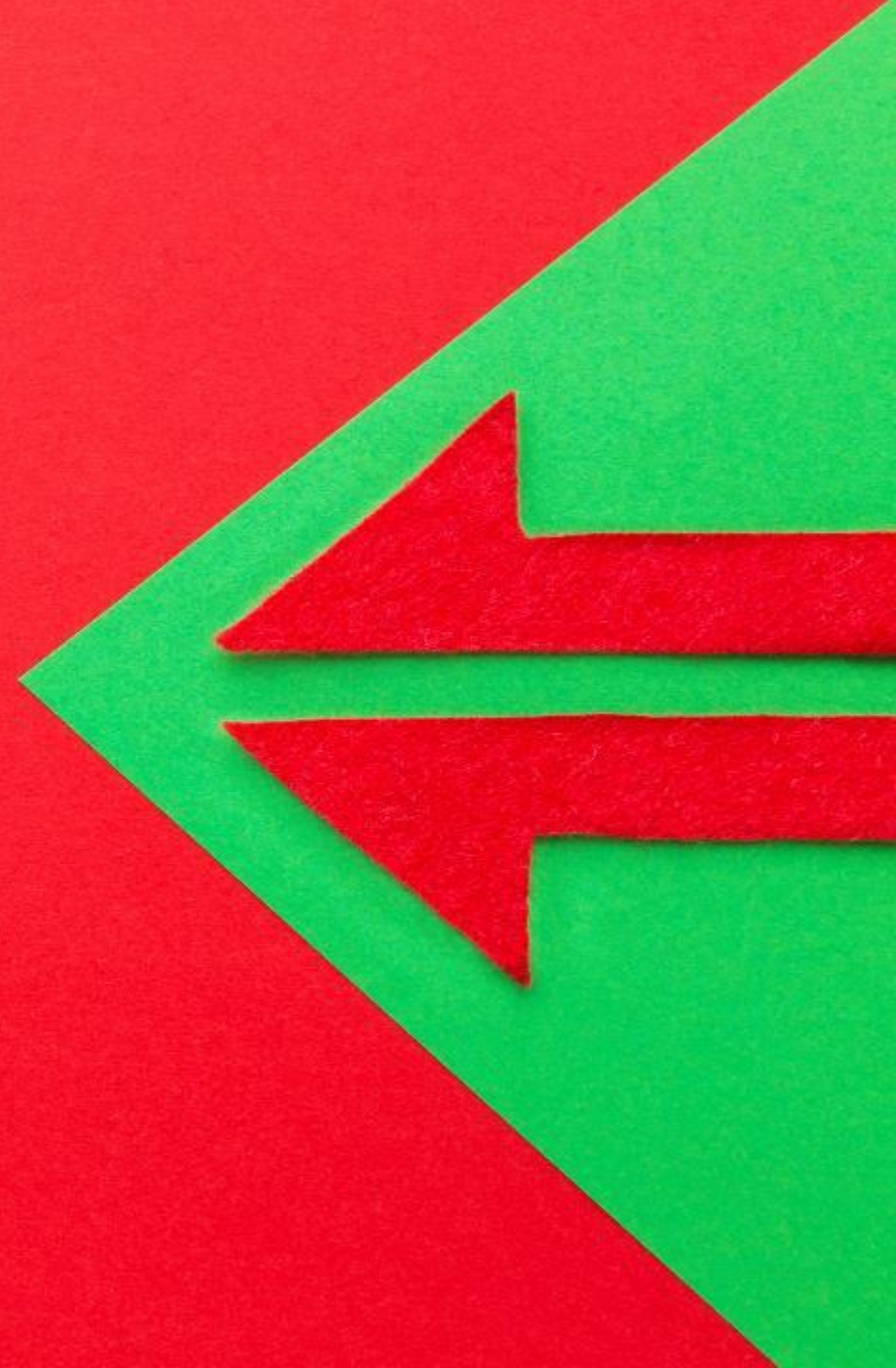
"သို့သော်လည်း၊ သူ၏အကျဉ်းကျခံရမှုသည် ဧဝဂေလိတရားတော်အတွက် အကျိုးရှိသကဲ့သို့၊ သူ၏သေခြင်းသည်လည်း အကျိုးရှိမည်ဆိုပါက သူသည် ခရစ်တော်အတွက် အသက်ပေးရန် အသင့်ရှိနေခဲ့သည်။"



- ➔ **ခရစ်တော်အတွက်အသက်ရှင်ရန်လား၊ ခရစ်တော်အတွက်သေဆုံးရန်လား။**
  - ပေါလု၌ ခရစ်တော်ကို ချီးမြှောက်ခြင်း (ဖိလိပ္ပိ ၁:၁၀-၂၀၊ ၂၅-၂၆)
  - ခရစ်တော်အတွက် အသက်ရှင်ရန်လား၊ သေဆုံးရန်လား (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၁-၂၂)
  - ပေါလု၏ ကွဲပြားချက် (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၃-၂၄)
- ➔ **ခရစ်တော်အတွက်အသက်ရှင်ခြင်းဆိုသည်မှာအဘယ်အရာကို ဆိုလိုသနည်း။**
  - ဧဝဂေလိတရားနှင့်ထိုက်တန်သောနည်းလမ်းဖြင့်ပြုမူပါ (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၇က)
  - ဧဝဂေလိတရားအတွက် စည်းလုံးစွာ တိုက်ပွဲဝင်ပါ (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၇ခ-၃၀)



ခရစ်တော်အတ  
က်အသက်ရှင်ရန်  
လား၊ခရစ်တော်  
အတက်သေဆုံး  
ရန်လား။

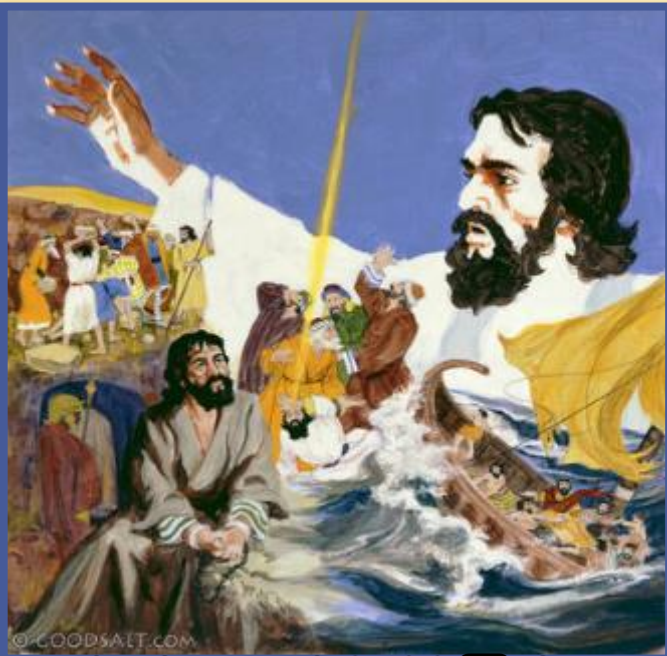




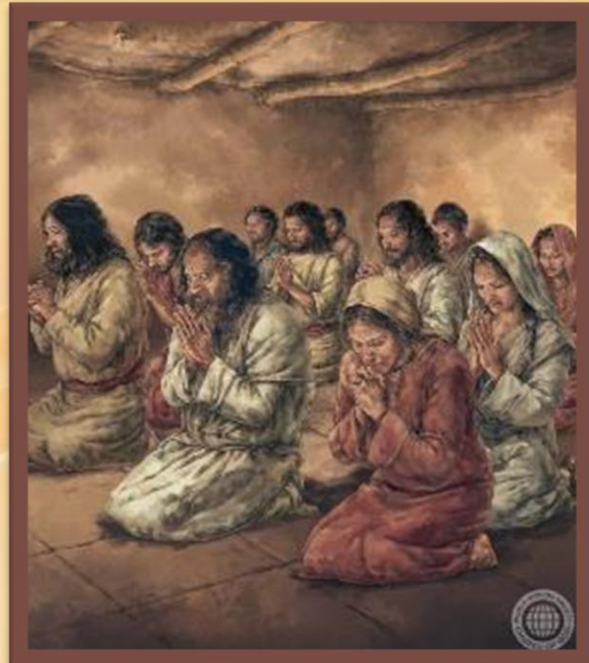
# ပေါလု၌ ခရစ်တော်ကို ချီးမြှောက်ခြင်း (ဖိလိပ္ပိ ၁:၁၀-၂၀၊ ၂၅-၂၆)

'လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်၌ သွန်းသော သားတော်၏ သွေးတော်အားဖြင့် ရန်ငြိမ်းစေရန် ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိသော အရာများဖြစ်စေ၊ မြေကြီးပေါ်၌ ရှိသော အရာများဖြစ်စေ ခပ်သိမ်းသော အရာတို့ကို သားတော်အားဖြင့် မမိနှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်စေရန်လည်းကောင်း အလိုရှိတော်မူ၏။

ကောလောသံသြဝါဒစာ 1:20



ပေါလုသည် သူခံစားခဲ့ရသော ဒုက္ခများစွာတွင် ဝမ်းမြောက်ခဲ့သည် (ကော. ၁:၂၄က; ၂ ကော. ၁၁:၂၃-၂၇)။ ဟုတ်ပါတယ်၊ သူဟာ ဒုက္ခကိုယ်တိုင်ကို မဟုတ်ဘဲ သူခံစားခဲ့ရတဲ့ ဒုက္ခတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေမှာ ဝမ်းမြောက်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီထဲက တစ်ခုကတော့ ခရစ်တော်ရဲ့ အသင်းတော်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ယူဆောင်လာပေးခဲ့တာပါပဲ (ကော. ၁:၂၄ခ; ၂ ကော. ၁၁:၂၈)။ ခရစ်တော်ယေရှု၏ ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားမှုနှင့် သေခြင်းတိုင်အောင် အတူယူခြင်းအားဖြင့် — ပေါလု၏အသက်တာထဲ၌ ခရစ်တော်သည် ချီးမြှင့်ထင်ရှားတော်မူခြင်း ခံရသည် (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၀ NIV)။



"ရှင်ပေါလုသည် ဖိလိပ္ပိသြဝါဒစာတွင် သူ၏သေခြင်းဖြင့် ယေရှုခရစ်ကို ချီးမြှောက်ရန် ထိုအချိန်၌ မမျှော်လင့်သော်လည်း၊ အသင်းတော်၏ ဆုတောင်းပေးမှုနှင့် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ လုပ်ဆောင်မှုအားဖြင့် လွတ်မြောက်ရန်နှင့် သူ၏အသက်ရှင်ခြင်းဖြင့် ခရစ်တော်၏အမှုတော်ကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် မျှော်လင့်ကြောင်း ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည်။ (ဖိလိပ္ပိ ၁:၁၉၊ ၂၅-၂၆)။"

ကျွန်ုပ်တို့၏လောကတွင် ပျံ့နှံ့နေသော မကောင်းမှုကြောင့် ခရစ်တော်နေထိုင်သကဲ့သို့ နေထိုင်ခြင်းတွင် ခရစ်တော်ခံစားခဲ့ရသည့်အတိုင်း ဒုက္ခခံစားရခြင်းနှင့် အချို့ကိစ္စများတွင် ခရစ်တော်သေဆုံးသကဲ့သို့ သေဆုံးခြင်းတို့ ပါဝင်လေ့ရှိသည် (၂ တိ ၃:၁၂)။





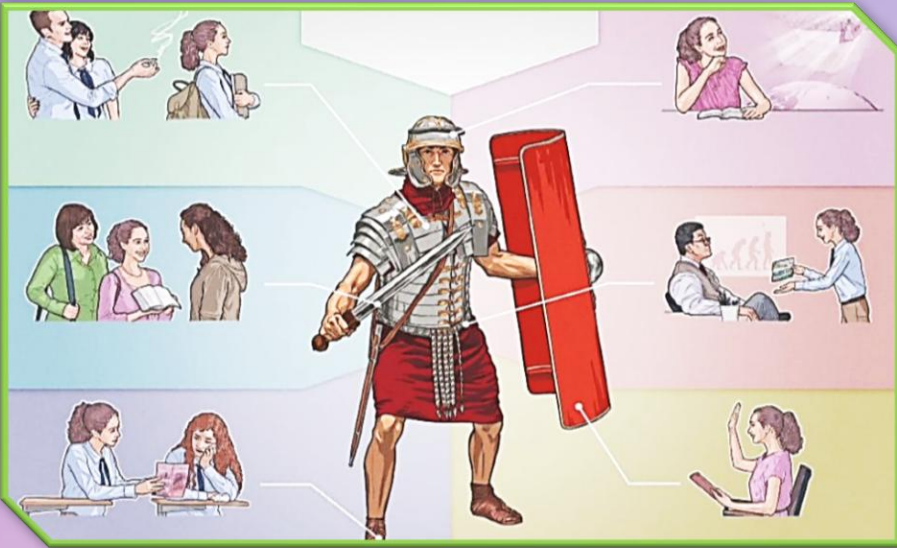
# ခရစ်တော်အတွက်အသက်ရှင်ရန်လား၊ သေဆုံးရန်လား (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၁-၂၂)

'အကြောင်းမူကား ငါ့အနေဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်းသည် ခရစ်တော်ဖြစ်၏။ ဖိလိပ္ပိသြဝါဒစာ 1:21



ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး၏ဇာစ်မြစ်သည် ကောင်းမှုနှင့်မကောင်းမှုအကြား၊ ခရစ်တော်နှင့်စာတန်အကြား ယနေ့ဆင်နွှဲနေသော စကြဝဠာတိုက်ပွဲတွင် တည်ရှိသည်။

ဤသည်မှာ ဝိညာဉ်ရေးရာစစ်ပွဲတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဝိညာဉ်ရေးရာလက်နက်များဖြင့် သာတိုက်ခိုက်ရမည့် စစ်ပွဲဖြစ်သည်။ ရန်သူ၏နောက်လိုက်များသည် ခရစ်ယာန်များအား ဆန့်ကျင်ရန် တရားမဝင်သော လက်နက်များကို အသုံးပြုကြသည် (မုသားများ၊ ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်း၊ အရွယ်တူဖိအားပေးမှုများစသည်)။ သို့သော် ဘုရားသခင်၏လူများသည် သမ္မာတရား၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ ကယ်တင်ခြင်းစွပ်လျှာ၊ ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော် စသော ဝိညာဉ်ရေးရာလက်နက်များဖြင့် ခုခံတိုက်ခိုက်ရမည် (ဧဖက်သြဝါဒစာ ၆:၁၀-၁၈)။



"သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် သမ္မာတရားနှင့် တရားမျှတမှုကို သို့သော် လက်နက်များကို အသုံးပြုကြသည် (၂ ကော ၆:၄-၇)။ ထိုလက်နက်များသည် 'ခိုင်ခံ့သော ရံတာတို့ကို ဖြိုဖျက်နိုင်သော' တန်ခိုးပါသော လက်နက်များ ဖြစ်ကြသည် (၂ ကော ၁၀:၃-၅)။"

ဒါပေမယ့် တိုက်ပွဲမှာ ရလဒ်အနေနဲ့ ဖြောင့်မတ်သူတွေ သေဆုံးတဲ့အခါ ဘာဖြစ်သွားမလဲ။ ပေါလုရဲ့ အဆိုအရ ဒါက ကျွန်တော်တို့အတွက် အမြတ်အစွန်းတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ် (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၁)။

ခရစ်တော်အား သစ္စာရှိသူများအတွက်၊ သေခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ရန်သူ၏လက်တံမှ လွှဲခွာကာ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးမှ ချမ်းသာပေးသည် (သုတ္တံ ၁၄:၃၂၊ ဟေရှာယ ၅၇:၁)။





# ပေါလု၏ ကွဲပြားချက် (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၃-၂၄)

'သို့ဖြစ်၍ ငါသည် ဤနှစ်ခုကြား၌ အကျပ်ရိုက်နေ၏။ ငါသည် ဤဘဝကိုစွန့်ခွာ၍ ခရစ်တော်နှင့်အတူရှိရန် ဆန္ဒရှိ၏။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် များစွာသာလွန်ကောင်းမွန်၏။' ဖိလိပ္ပိသြဝါဒစာ ၁:၂၃

ေါလုသည် ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်သော်လည်း (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၃-၂၄) ဖြစ်နိုင်ခြေနှစ်ခုကြားတွင် နစ်မြုပ်နေသည်။

ထွက်ခွာရန်

ဆက်ရှိနေရန်

ခရစ်တော်နှင့်အတူရှိရန်

အသင်းတော်အတွက်အကျိုးရှိရန်

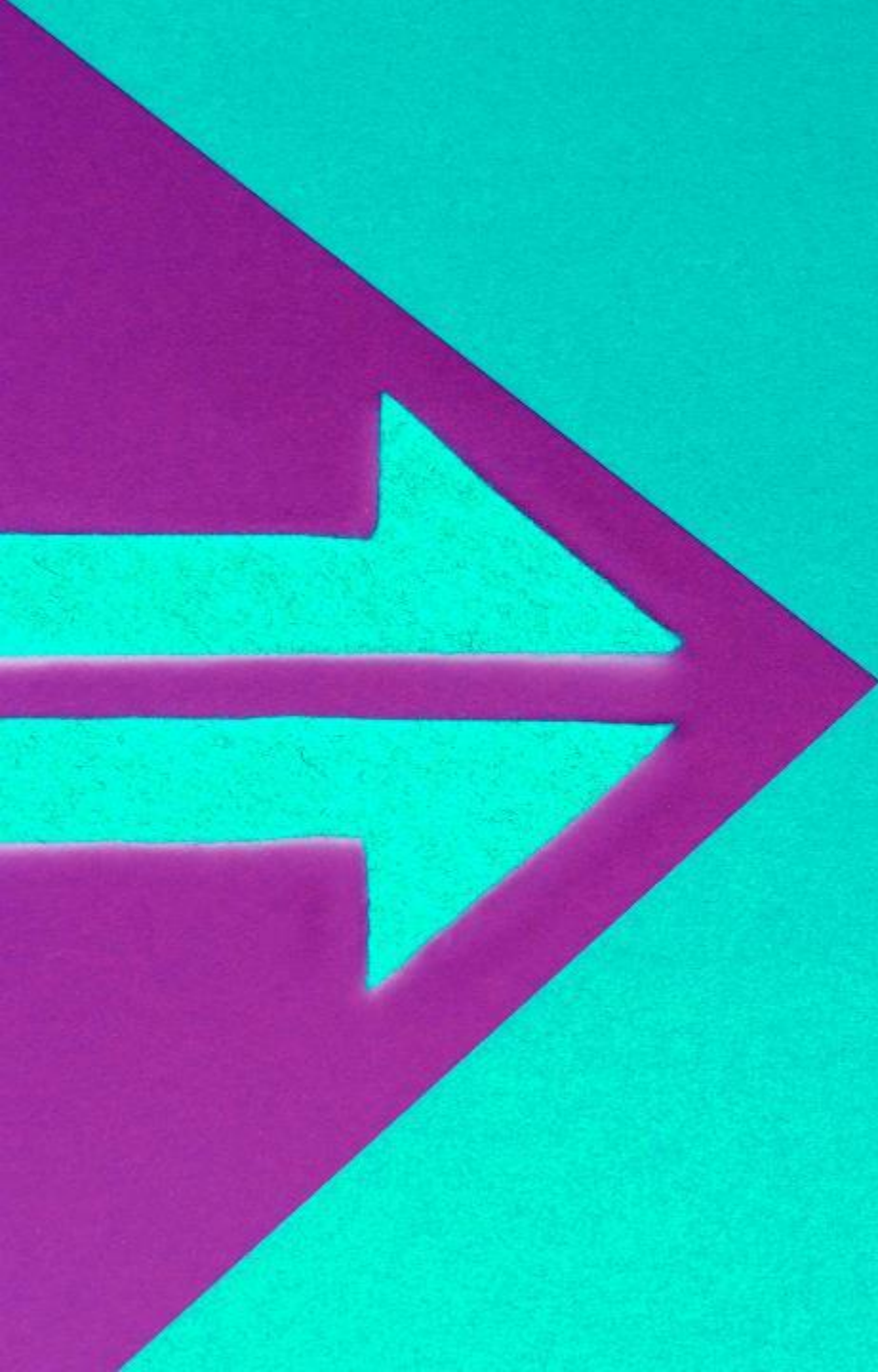
ကျိကျမ်းပိုဒ်ကိုသီးသန့်ထုတ်နုတ်ကြည့်ပါက ပေါလုသည် ကျွန်ုပ်တို့သေဆုံးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ယေရှုနှင့်အတူရှိရန်ကောင်းကင်ဘုံသို့တက်ရောက်သည်ဟု သွန်သင်ကြောင်း ကောက်ချက်ချနိုင်သော်လည်း၊ ထိုအချက်သည် အခြားကျမ်းပိုဒ်များ (ဒေသနာ ၉:၅၊ ဆာလံ ၆:၅) နှင့် ဆန့်ကျင်နေပုံရသည်။

ဖိလိပ္ပိသြဝါဒစာထဲ၌ပင် ပေါလုက ခရစ်တော်နှင့်အပြည့်အဝပေါင်းစည်းနိုင်ရန်အတွက် ထမြောက်ခြင်းအချိန်ကာလကို စောင့်မျှော်ရမည်ဟု ဆိုထားပါသည် (ဖိလိပ္ပိ ၃:၈-၁၁)။

"အခြားသော အချိန်အခါတစ်ခုတွင်၊ ရှင်ပေါလုသည် လူခန္ဓာကိုယ်ကို မသေနိုင်သော အဝတ်ကို ဝတ်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် ဖျက်ဆီးခြင်း (သေခြင်း) ခံရမည့် တဲတစ်ခုနှင့် နှိုင်းယှဉ်ထားသည် (၂ ကော ၅:၁၄)။ သို့သော်လည်း ဤသို့ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် သေဆုံးသည့် အချိန်၌မဟုတ်ဘဲ၊ ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာတော်မူသော အချိန်တွင်သာ ဖြစ်ပျက်မည်ဖြစ်ကြောင်း သူက ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြခဲ့သည် (၁ ကော ၁၅:၄၂၊ ၅၁-၅၄)။"







ခရစ်တော်အတက်  
အသက်ရှင်ခြင်းဆံ့  
သည့်မှာအဘယ်အ  
ရာကိုဆံ့လိုသနည်း

||



# ဝေပံဂေလိတရားနှင့်ထိုက်တန်သောနည်းလမ်းဖြင့်ပြုမူပါ (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၇က)

'မည်သို့ပင်ဖြစ်စေသင်တို့သည်ခရစ်တော်၏ကောင်းမြတ်သောသတင်းနှင့်ထိုက်တန်စွာပြုမူနေထိုင်ကြလော့။ဖိလိပ္ပိသြဝါဒစာ 1:27

“သင်တို့၏အကျင့်” ဟူသောအသုံးအနှုန်းသည် “နိုင်ငံသားများအဖြစ်နေထိုင်ရန်” ဟုအဓိပ္ပာယ်ရသောဂရိစကားလုံး politeuomai ၏ ဘာသာပြန်ဆိုချက်ဖြစ်သည်။ ပေါလုက ဖိလိပ္ပိမြို့သား (နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး) အား ကောင်းကင်နိုင်ငံသားများအဖြစ် ထိုက်တန်စွာ ပြုမူရန် တိုက်တွန်းသည် (ဖိလိပ္ပိ ၃:၂၀)။ တောင်ပေါ်ဒေသနာတော်၌ယေရှုခရစ်တော်သည်ကောင်းကင်နိုင်ငံသားများ အသက်ရှင်သင်ပို့ကို သွန်သင်ပေးတော်မူခဲ့သည်။ ထိုဒေသနာတော်တွင် အောက်ပါအချက်များကို အဓိကထား ဟောကြားခဲ့ပါသည် -

"၎င်းကိုအောက်ပါအတိုင်းအကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြနိုင်သည် - တရားသဖြင့်ပြုခြင်း၊ ကရုဏာကုန်သက်ခြင်း၊ သင်၏ဘုရားသခင်ရှေ့တော်၌ နှိမ့်ချသောစိတ်နှင့် ကျင့်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်' (မိက္ခာ ၆:၈)။"

ပေါလုသည်ဤအကြံပြုချက်ကိုသူ့စိတ်ဝင်စားသောအကြောင်းအရာ—အသင်းတော်အတွင်းညီညွတ်မှု—ကို မိတ်ဆက်ရန် အသုံးပြုခဲ့သည်။

စည်းလုံးညီညွတ်မှုမရှိခြင်းသည် မာနထောင်လွှားခြင်းနှင့် အချင်းချင်းအပေါ်မသင်လျော်သောအပြုအမူများမှပေါက်ဖွားလာလေ့ရှိကြောင်းသိသည်။ ထို့ကြောင့်ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိပြုမူရန် ကျွန်ုပ်တို့အား တိုက်တွန်းပါသည်။



- စိတ်မသာညီးတွားသူ
- နှူးညှံသိမ်မွေ့သူ
- တရားမျှတမှုကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်သူ
- ကရုဏာရှိသူ
- ဖြူစင်သောနှလုံးသားရှိသူ
- ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်သူများ
- တစ်ဖက်ပါးကို လှန်ပေးရန် ဆန္ဒရှိသူ
- ရန်သူများကို ချစ်သူ
- ကျိန်ဆဲသူများကို ကောင်းချီးပေးပါ
- မုန်းတီးသူများကို ကောင်းမှုပြုပါ
- ချစ်ခင်ကြင်နာတတ်ပြီး ရက်ရောတတ်သူ
- ကရုဏာရှိပြီး နှိမ့်ချတတ်သူ
- စသည်တို့



# ဝေဂေလိတရားအတွက်စည်းလုံးစွာတိုက်ပွဲဝင်ပါ (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၇ခ-၃၀)

သင်တို့သည် ဝိညာဉ်တစ်ပါးတည်းခွဲခွဲမြဲမြဲစွာရုပ်တည်လျက် တစ်စိတ်တစ်သဘောတည်းဖြင့် ကောင်းမြတ်သောသတင်းနှင့်ဆိုင်သည့် ယုံကြည်ခြင်းအတွက်အတူတကွကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကာဆန့်ကျင်သူများကြောင့်မည်သည့်အရာခံယူ ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိကြောင်းကို ငါသည် သင်တို့နှင့်လာ၍တွေ့ဆုံသည်ဖြစ်စေ၊ ကွဲကွာနေသည်ဖြစ်စေ၊ သင်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ကြားသိနိုင်ရန်ဖြစ်၏။ (Philippians 1:27b)



ဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့်ဖြောင့်မတ်ခြင်းရှိခြင်းသည် ပဋိပက္ခကင်းသောဘဝကို အာမမခံနိုင်ပါ (ဖိလိပ္ပိ ၁:၃၀)။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့်၊ ဘုရားသခင်က “အပြစ်ကင်းစင်၍ ဖြောင့်မတ်သောသူ၊ ဘုရားသခင်ကိုကြောက်ရွံ့၍ မကောင်းမှုကိုရှောင်သောသူ” ဟုကြေညာခဲ့သော ယောဘကယ်တိုင် (ယောဘ ၁:၈)သည်ရန်သူ၏လက်ချက်ဖြင့်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ပဋိပက္ခကို ခံစားခဲ့ရပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့ ပါဝင်နေသော ဤစစ်ပွဲတွင် ညီညွတ်မှုသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ပေါလုက ဝေဂေလိသတင်းအတွက် ခိုင်မြဲစွာရုပ်တည်ကာအတူတကွတိုက်ခိုက်ကြရန်တိုက်တွန်းထားပါသည် (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၇)။



ဤရည်ရွယ်ချက်တူညီသောညီညွတ်မှုသည်ဆုတောင်းခြင်းနှင့်နှုတ်ကပတ်တော်ကို လေ့လာခြင်းတို့ဖြင့် ပေါင်းစပ်ရမည် (ဧဖက် ၆:၁၈၊ ဖိလိပ္ပိ ၂:၁၆)။



ကျွန်ုပ်တို့သည်မကောင်းမှုနှင့်ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရသည့်အခါကျွန်ုပ်တို့ကို ဆန့်ကျင်သောသူတို့အား ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိသင့်ပေ (ဖိလိပ္ပိ ၁:၂၈)။ စာတန်သည် ရုံးနိမ့်ပြီးသား ရန်သူဖြစ်ကြောင်းကို သတိရကြပါစို့။ အကြောင်းမှာ ခရစ်တော်သည် လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်တွင် ထိုစစ်ပွဲကို အောင်နိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည် (လုကာ ၁၀:၁၈၊ ကောလောသဲ ၂:၁၅)။



"ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျေးဇူးတော်သခင်၏ ဥယျာဉ်တော်ထဲတွင် နှစ်ပေါင်းမည်မျှ ကြာမြင်ခဲ့ပါသနည်း။ ကျေးဇူးတော်သခင်အတွက် အဘယ်အကျိုးကျေးဇူးကို ဆောင်ကြဉ်းပေးခဲ့ပါသနည်း။ ဘုရားသခင်၏ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးတော်မူသော မျက်လုံးတော်ကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ရင်ဆိုင်နေပါသနည်း။"

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်အား ရှိသေလေးမြတ်မှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ နှိမ့်ချမှုနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမတ်တိုးပွားလာပါသလား။ ကိုယ်တော်၏ ကရုဏာတော်အား လုံးအတွက် ကျေးဇူးတင်ခြင်းစိတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မွေးမြူပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများကို ကောင်းချီးပေးရန် ရှာဖွေဆောင်ရွက်နေပါသလား။

ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုများအတွင်း၌ ယေရုရှင်တော်ကို ထင်ရှားပြသပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သားသမီးများအား ကိုယ်တော်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကို သွန်သင်ပေးပြီး ဘုရားသခင်၏ အံ့ဖွယ်တန်ခိုးတော်အမှုများကို သူတို့အား သိရှိစေပါသလား။

ခရစ်ယာန်တစ်ဦးသည် ကောင်းသောသူဖြစ်ခြင်းနှင့် ကောင်းသောအမှုပြုခြင်းအားဖြင့် ယေရုရှင်ကို ကိုယ်စားပြုရမည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် အသက်တာ၌ မွေးကြိုင်သောရန်၊ စရိုက်လက္ခဏာ၏ လှပမှုတစ်ခုရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုသူသည် ဘုရားသခင်၏ သားသမီး၊ ကောင်းကင်ဘုံ၏ အမွေခံဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနေပေမည်။"