1. **ဥပုသ်နေ့နှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားလွတ်လပ်ခြင်း။**
   * **ဘုရားသခင်သည်လူတိုင်းကိုတရားစီရင်မည်။ထို့ကြောင့်၊လူတိုင်းလူတိုင်းသည်၎င်းတို့၏ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက်တာဝန်ရှိသည်ဟုရှုမြင်သည်။ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သမျှနှင့်တွေးခေါ်မှုများအတွက်ဘုရားသခင်ရှေ့တွင်တာဝန်ရှိပါသည်။**
   * **ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ကျင့်တရားလွတ်လပ်မှုကိုကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုပုံအတွက်ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားအဘယ်ကြောင့်တာဝန်ယူပိုင်ခွင့်ရှိသနည်း။**
   * **ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်ပြီးမည်သည့်ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များမှန်ကန်ကြောင်းဆုံးဖြတ်ပေး သည့်ကိုယ်ကျင့်တရားဥပဒေ(10ပညတ်တော်)ကိုဖန်ဆင်းတော်မူသည် (ယာကုပ် ၂း၈-၁၂)။**
   * **စတုတ္ထပညတ်တော်(ဥပုသ်နေ့)သည်ကျွန်ုပ်တို့အားပညတ်တရားကိုစောင့်ရှောက်သင့်သည့်အကြောင်းရင်းကိုသတိပေးသည်– ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုဖန်ဆင်းခဲ့သည်(ထွ.၂၀း၈၁၁)။**
2. **ဥပုသ်နှင့်ဖန်ဆင်းခြင်း**
   * **ကမ္ဘာမြေကြီးကိုဖန်ဆင်းခြင်းပြီးဆုံးပြီးနောက်တွင်၊ဘုရားသခင်သည်ဥပုသ်နေ့(Gn.2:13)ကိုဖန်ဆင်းခဲ့သည်။**
   * **ဥပုသ်နေ့သည်အပြစ်ကင်းသောကမ္ဘာအတွက်ဖန်ဆင်းခဲ့သည်။ဘုရားသခင်နှင့်အထူးဆက်ဆံရေးရှိသောအခိုက်အတန့်ဖြစ်သည်။အပြစ်ပြီးနောက်ဥပုသ်နေ့သည်အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ထူးခြားလာခဲ့သည်။**
   * **၎င်းသည် ဖန်ဆင်းရှင်အပေါ် သစ္စာစောင့်သိမှု၏ သင်္ကေတတစ်ခုဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏သားသမီးများဖြစ်ကြောင်း သတိပေးသည်။ဘုရားသခင်၌ အနားယူပြီး ကိုယ်တော်၌ ဝမ်းမြောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို အားပေးသည်။၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရွေးနှုတ်ခြင်းအတွက် သတိပေးချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားသခင်၏ ကရုဏာတော်၌ ဝမ်းမြောက်နိုင်စေပါသည်။ကျွန်ုပ်တို့၏ဖန်ဆင်းရှင်နှင့် ရွေးနုတ်ရှင်ကို ကိုးကွယ်ရန် အထူးအခိုက်အတန့်ဖြစ်သည်။၎င်းသည် ဧဒင်နှင့် ကမ္ဘာသစ်ကြား ချိတ်ဆက်မှုဖြစ်သည်။**
3. **ဥပုသ်နေ့နှင့်ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်** 
   * **ကမ္ဘာကိုဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းပုံအကြောင်းသမ္မာကျမ်းစာကရှင်းပြထားသည်။နံပါတ်တစ်ခုပါသောနေ့အတွက်("yom")ဟေဗြဲစကားလုံး(ဥပမာ"ပထမ")ကို24နာရီကာလအတွက်အမြဲအသုံးပြုသည်။ခြွင်းချက် မရှိပါ။**
   * **ဖန်ဆင်းခြင်း၏ကမ္ဘာဦးကျမ်းမှတ်တမ်းသည်အချိန်ကြာမြင့်စွာကြာမြင့်သည်ဟူသောအယူအဆကိုမပံ့ပိုးနိုင်ပါ။ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနှင့်၊ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာကိုခြောက်ရက်အတွင်းဖန်ဆင်းပြီးသတ္တမနေ့၌အနားယူသောကြောင့်ဥပုသ်ကိုအလေးပေးဖော်ပြသည် (ထွ. ၂၀း၁၁)။**
   * **Adventist Churchတည်ထောင်သူများသည်၁၉ရာစုအလယ်ပိုင်း(၁၈၄၅)တွင်ဥပုသ်နေ့ကိုအထူးစိတ်ဝင် စားခဲ့ကြသည်။ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်သီအိုရီသည်ထိုခဏ၌ပင်ဥပုသ်၏အုတ်မြစ်(၁၈၅၉)ကိုတိုက်ခိုက်ခဲ့သည်။စာတန်သည်ဤဖန်ဆင်းခြင်းအမှတ်တရကို ဖျက်ဆီးရန် ကြိုးစားခဲ့သည်။**
4. **ဥပုသ်နေ့နှင့်နောက်ဆုံးသောကာလ** 
   * **နောက်ဆုံးသတင်းစကားသည်ရန်သူမဟုတ်ဘဲဖန်ဆင်းရှင်ကိုကိုးကွယ်ရန်ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ဤခေါ်ဆိုမှုသည်ပညတ်တော်ဆယ်ပါးကိုလိုက်နာခြင်း(ဗျာ.၁၄:၁၂)နှင့်အနီးကပ်ဆက်စပ်နေသည်။**
   * **ပဋိပက္ခကိုယ်တိုင်ကကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်နီးချင်းကိုချစ်ခြင်း(ပဌမပညတ်တော်ခြောက်ပါး)နှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲဘုရားသခင်ကိုချစ်ခြင်း(ပထမပညတ်တော်လေးပါး)နှင့်သက်ဆိုင်ပါသည်။**
     + **တခြားဘုရားတွေမရှိဘူး။**Exodus 20:3; Revelation 13:4.
     + **ထွင်းထုထားသော ပုံများကို မပြုလုပ်ပါနှင့်** Exodus 20:4-6; Revelation 13:14-15.
     + **ဘုရားသခင်ရဲ့နာမတော်ကို ရိုသေပါ။** Exodus 20:7; Revelation 13:17.
     + **ဖန်ဆင်းရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ။** Exodus 20:8-11; Revelation 13:16.
   * **နောက်ဆုံးအချိန်၌ကျွန်ုပ်တို့ရရှိမည့်အမှတ်အသားမှာဘုရားသခင်(ဥပုသ်နေ့ သို့မဟုတ် သားရဲ(တနင်္ဂနွေနေ့)ကိုကိုးကွယ် သည့်သူကိုပြသမည်ဖြစ်သည်။**
5. **ဥပုသ်နေ့နှင့်ထာဝရကာလ**
   * **အပတ်တိုင်းကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏လောကီစိုးရိမ်မှုများကိုဘေးဖယ်ထားပြီးဘုရားသခင်၏အနားယူခြင်း-ဥပုသ်နေ့ကိုဝင်ရောက်ကြသည်။**
   * **စိုးရိမ်စရာမရှိတော့ဘဲ၊ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင်၏ပလ္လင်တော်အနီး တွင်နေထိုင်ကြမည်ဆိုလျှင်ကမ္ဘာသစ်တွင်ဥပုသ်နေ့သည်အဘယ်ကြောင့် ဆက်လက်တည်ရှိနေဦးမည်နည်း (ဗျာ၊ ၂၂း၃)။**
   * **ဥပုသ်နေ့သည် ဘုရားသခင်နှင့် မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းနေ့အဖြစ် အပြစ်ကင်းသောကမ္ဘာတွင် စတင်ခဲ့သည် (Gn. 2:1-3) ကိုသတိရပါ။**
   * **ကမ္ဘာမြေကို ပြန်လည်ဖန်တီးပြီးသည်နှင့် ဥပုသ်နေ့သည် ဘုရားသခင်နှင့် မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်း (ဟေရှာယ 66:23) ဖြစ်ဆဲဖြစ်သည်။**
   * **ကျွန်ုပ်တို့၏ဥပုသ်နေ့တိုင်းသည်ကမ္ဘာသစ်တွင်ယေရှုနှင့်အတူကျွန်ုပ်တို့၏ထာဝရကာလကိုမျှော်လင့် ပါသည်။**