1. **Ephesians 1: ခရစ်တော်၌လက်ဆောင်များ**
   * **ရှင်ပေါလုသည်“လောကမတည်မငြိမ်မှီ”မှကယ်တင်ခြင်းအစီအစဥ်အကျဉ်းချုပ်(ဧဖက် ၁:၄)မှ“ရရှိသောဥစ္စာကိုရွေးနှုတ်ခြင်း”(ဧဖက်၁း၁၄မှကယ်တင်ခြင်းအစီအစဥ်ကိုအကျဉ်းချုပ် ရေးသားခဲ့သည်။**
   * **ဤအစီအစဥ်သည်ခရစ်တော်၌ဘုရားသခင်ထံမှလက်ဆောင်များနှင့်ပြည့်နေပါသည်**
     + **ကျွန်ုပ်တို့အားဝိညာဉ်ရေးကောင်းချီးများပေးသည် (း၃)။**
     + **ငါတို့ကိုသန့်ရှင်းစေပြီးအပြစ်ကင်းစေတယ် (း၄)။**
     + **ကျွန်ုပ်တို့ကိုသားအဖြစ်မွေးစားသည် (း၅)၊**
     + **ငါတို့ကိုရွေးနှုတ်တော်မူ (း၇)၊**
     + **ဥာဏ်ပညာနှင့် ဥာဏ်ကိုပေးတော်မူ၏။ (း၈)**
     + **ငါတို့ကို အမွေပေးသည် (း၁၁)၊**
     + **သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ဖြင့် ငါတို့ကိုတံဆိပ်ခတ်တော်မူသည် (း၁၃)။**
   * **သူ၏နိဒါန်းအဆုံးတွင်၊ပေါလုသည်အသင်းတော်၏ဦးခေါင်းဖြစ်သည့်ခရစ်တော်၏လက်အောက်ခံအရာအားလုံးကိုနားလည်နိုင်စေရန်ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏နားလည်မှုကိုအလင်းပေးနိုင်ရန်ဆုတောင်းခဲ့သည် (ဧ ၁း၁၇-၂၃)။**
2. **Ephesians 2: နံရံများကိုဖြိုဖျက်သောကျေးဇူးတော်**
   * **ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်သည်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်အဘယ်အရာပြုလုပ်ပေးခဲ့သနည်း၊၎င်းသည်အခြားသူများနှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်ဆံရေးအပေါ်မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သနည်း။**
     + **ငါတို့အတွက်ဘုရားသခင်ပြုတော်မူသော ကျေးဇူးတော် (ဧဖက် ၂း၁-၁၀)၊**
       1. **ကျွန်ုပ်တို့အားခရစ်တော်အားဖြင့် အသက်ပေးသည် (း၅)**
       2. **၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ခရစ်တော်နှင့်အတူ ထမြောက်စေခဲ့သည်။(း၆ a)  
          (v. 6a)**
       3. **ကျွန်ုပ်တို့အားခရစ်တော်နှင့်အတူထိုင်စေခဲ့သည် (း၆ခ)**
       4. **ကောင်းသောအကျင့်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့ကိုခရစ်တော်၌ဖန်ဆင်းခဲ့သည် (း၁၀)။**
     + **ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်ဆံရေးနှင့်ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်သည်အဘယ်နည်း။(ဧဖက် ၂:၁၁-၂၂)**
       1. **ခရစ်တော်သည်အသွေးတော်အားဖြင့်ငါတို့ကိုအချင်း ချင်းနီးစေသည် (း၁၃)။**
       2. **ခရစ်တော်သည်ငါတို့ကိုခွဲထုတ်သောနံရံများကိုဖြိုဖျက်သည် (း၁၄)**
       3. **ခရစ်တော်သည်ရန်သူများကိုချေမုန်းသည်(း၁၆)၊**
       4. **ခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား သူ၏မိသားစုတွင် အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်စေသည် (း၁၉)**
       5. **ခရစ်တော်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးပြီးကျွန်ုပ်တို့အားသန့်ရှင်းသောဗိမာန်တော်ဖြစ်စေ(း၂၁)၊**
       6. **ခရစ်တော်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်ဘုရားသခင်ကျိန်းဝပ်ရာနေရာဖြစ်စေ သည် (း၂၂)၊**
3. **Ephesians 3: ခရစ်တော်၏နက်နဲသောအရာ**
   * **အခန်းကြီး၃တွင်ပေါလုသည်ကျွန်ုပ်တို့အား“ခရစ်တော်၏နက်နဲသောအရာ”ဟုခေါ်သောဘုရားသခင်၏အကြံအစည်ကိုကျွန်ုပ်တို့အားဖော်ပြသည် (ဧဖက် ၃:၄)။**
     + **ဘုရားသခင်သည် ထိုအကြံအစည်ကို စိတ်ကူးထားပြီး ဝှက်ထား (း၉)၊**
     + **ယေရှုသည် အစီအစဉ်ကို ပြီးမြောက်ခဲ့သည် (း၁၁၊ NIV)**
     + **ဤအကြံအစည်ကို ပေါလုနှင့် အခြားသူများထံ ထုတ်ဖော်ခဲ့သည် (း၃-၅)၊**
     + **ပေါလုသည် အစီအစဉ်ကို ကြေငြာရန် အပ်နှင်းခံရသည် (း၇-၈)၊**
     + **အဆုံးစွန်သော၊ လူတိုင်းအစီအစဉ်ကို သိသည် (း၁၀)၊**
   * **ပြီးတော့ဒီအစီအစဉ်ကဘာလဲ။“တပါးအမျိုးသားတို့သည်အမွေခံချင်း၊တကိုယ်တည်းရှိသော အင်္ဂါများနှင့် ဧဝံဂေလိတရားအားဖြင့် ယေရှုခရစ်၌ရှိသော ကတိတော်ကို ပေးဆောင်သူများဖြစ်ကြသည်” (ဧဖက် ၃း၆)။**
   * **ဤသည်မှာစည်းလုံးသောအသင်းတော်ဖြစ်သည်ဟုဆိုလိုသည်။ပေါလုသည်ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီအား“ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့်ခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံ”ကာ“ဘုရားသခင်၏အလုံးစုံတို့နှင့်ပြည့်စေခြင်းငှာ၊”(ဧဖက် ၃း၁၆၊ ၁၉)ဖြစ်ရန်ဆုတောင်းခဲ့သည်။**
4. **Ephesians 4: စည်းလုံးမှုနှင့်ဘဝသစ်**
   * **Ephesians 4 သည်စာ၏လက်တွေ့ကျသောအပိုင်းကိုအစပြုသည်- အသင်းတော်၌စည်းလုံးညီညွတ်မှုကိုလက်တွေ့ကျကျလုပ်နည်း။**
     + **ပထမဦးစွာတစ်ဦးကိုတစ်ဦးဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့်(း၁-၃၊ ၁၆)။**
     + **ထို့နောက်ပေါင်းစည်းထားသောအစိတ်အပိုင်းများကိုစာရင်းပြုစုထားသည်တစ်ကိုယ်တည်း၊ ဝိညာဉ်တော်တစ်ပါး၊မျှော်လင့်ချက်တစ်ခု၊သခင်တစ်ပါး၊ယုံကြည်ခြင်းတစ်ခု၊ဗတ္တိဇံတစ်ဆူ၊ဘုရားသခင်တစ်ဆူ(၄-၆)။**
     + **ခရစ်တော်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားစည်းလုံးညီညွတ်မှုရရှိရန်လိုအပ်သောလက်ဆောင်များ (း၇)။**
     + **တမန်တော်များ၊ပရောဖက်များ၊ဧဝံဂေလိဆရာများ၊သင်းအုပ်ဆရာများနှင့် ဆရာများ (း၁၁-၁၃)။**
     + **ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အတွင်းရေးပြဿနာများကိုရှောင်ကြဉ်ပြီးအတူတကွကြီးပွားတိုးတက်ရန်ကျွန်ုပ်တို့အားတိုက်တွန်းပါသည်(း၁၄၁၅)**
     + **နောက်ဆုံးတွင်၊ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြင်နာနိုင်စေရန်အတွက်ဘဝ၏ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကိုတွေ့ကြုံခံစားသင့်သည်(း၁၇-၃၂)။**
5. **Ephesians 5: ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၌လျှောက်လှမ်းခြင်း။**
   * **ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင်ကိုတုပရမည်(ဧဖက်၅း၁)။ဒါကိုဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ခရစ်တော်၏စံနမူနာကိုလိုက်နာခြင်းဖြင့်မေတ္တာဖြင့်လျှောက်လှမ်းခြင်း(း၂)။**
   * **ထိုသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာ၏"မှောင်မိုက်သော"အလေ့အထများကိုစွန့်လွှတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊အပြစ်ပြုသူများနှင့်မပေါင်းသင်းဘဲ၊ဘုရားသခင်နှစ်သက်သောအရာကိုလုပ်ဆောင်ရမည် (း၃-၁၂)။**
   * **ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်ကိုသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်ပြည့်ဝစေရန်အတွက်ကုန်ဆုံးစေပြီးကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူဘုရားသခင်အား သီချင်းဆိုခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းနိုင်စေရန် တွန်းအားပေးခြင်းဖြစ်သည် (း၁၅-၂၀)။**
   * **စည်းလုံးညီညွတ်မှုရရှိရန်နောက်ဆုံးအကြံပြုချက်**
     + **ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချလျက်နေကြလော့။ (Eph. 5:21)**
     + **ခင်ပွန်းသည်များသည်ဇနီးမယားကို ချစ်ကြပြီးဇနီးသည်များကခင်ပွန်းကို ရိုသေကြသည်။  
       (Eph. 5:22-33)**
     + **သားသမီးတွေကမိဘကိုရိုသေကြပြီးမိဘတွေကသားသမီးတွေကိုစိတ်ဆိုးစေရန်မလှုံ့ဆော်ရဘူး။(Eph. 6:1-4)**
     + **အစေခံကျွန်များသည်သခင်ဘုရား၏အမှုတော်ကိုဆောင်ရွက်သကဲ့သို့၊သခင်တို့သည်အစေခံကျွန်တို့ကိုကြင်ကြင်နာနာပြုမူရမည်။(Eph. 6:5-9)**
6. **Ephesians 6: တိုက်ပွဲအတွက်လက်နက်စုံ**
   * **ဧဖက်မြို့သားများထံရေးသောစာသည်ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ဆောင်ရန်တိုက်တွန်းချက်ဖြင့်နိဂုံးချုပ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘုရားသခင်၏စစ်တပ်ဖြစ်ပြီး“ကောင်းကင်ဘုံ၌မကောင်းသောဝိညာဉ်စွမ်းအားများ”ကိုတက်ကြွစွာတိုက်လှန်ကြသည်(ဧဖက် ၆း၁၂၊ NIV)။**
   * **ရန်သူသည်အင်အားကြီးမားသော်လည်းဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားခိုင်ခံ့မြဲမြံစေရန်အတွက်လိုအပ်သောချပ်ဝတ်တန်ဆာကိုပေးထားသည်။**
     + **အမှန်တရား (v. 14a)**
     + **ဖြောင့်မတ်ခြင်း (v. 14b)**
     + **ငြိမ်သက်ခြင်းဧဝံဂေလိတရား (v. 15)**
     + **ယုံကြည်ခြင်း။ (v. 16)**
     + **ကယ်တင်ခြင်း (v. 17a)**
     + **ဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပတ်တော် (v. 17b)**
     + **ဆုတောင်းခြင်း(v. 18)**
   * **ဤလက်နက်များဖြင့်အောင်ပွဲခံရန်အာမခံပါသည်။**