1. **စံပြပုဂ္ဂိုလ်**
   * ‘‘ယေရှုသည်လည်း အစဉ်အတိုင်းကြီး၍ (ကာယဗလ) ပညာ တိုးပွားလျက် (ဉဏဗလ) ဘုရားသခင်ရှေ့ (ဝိဉဏဗလ) လူတို့ရှေ့ (မိတ္တဗလ) မှာ မျက်နှာရတော်မူ၏။’’ **(Luke 2:52 NLT)**
   * သခင်ယေရှုသည် အမှုတော်မစတင်မီတွင် ကဏ္ဍလေးရပ်၌ ကြီးပြင်းလာခဲ့သည်။
     + စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ("ပညာဖြင့်")
     + ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (“ခန္ဓာကိုယ်")
     + ဝိညာဉ်ရေးအရ (“ဘုရားသခင်၏မျက်နှာသာတော်”)
     + လူမှုရေးအရ (“လူအပေါင်းတို့အား မျက်နှာသာပေး”)
   * ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဖြစ်တည်မှု၏ရှုထောင့်အားလုံးတွင်“ဝိညာဉ်၊ စိတ်၊ ကိုယ်” ကြီးပွားလာရန် ခေါ်ဆိုခြင်းခံရသည် (1Ts. 5:23)]။
   * ရွေးနှုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင်လူသားများဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဌာန်ကိုပြန်လည်ထူထောင် ခြင်းပါဝင်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏တိုးတက်မှုသည်ယင်းဆီသို့ဦးတည်ရမည်၊အလုပ်ပြီးမြောက်သည့်အခါ ဒုတိယကြွလာခြင်းအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။
2. **ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။**
   * “သင်တို့သည်အဖိုးနှင့်ဝယ်တော်မူသောသူဖြစ်သောကြောင့်၊ဘုရားသခင်ပိုင်တော်မူသောသင်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ဂုဏ်တော်ကို ထင်ရှားကြစေလော့။ 1 Corinthians 6:20)
   * ဂရိဒဿနိကဗေဒနှင့်ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများသည်ပထမရာစုနှစ်များတွင်စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုခွဲထုတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ခရစ်ယာန်အသင်းတော်၏ယုံကြည်ချက်များကို လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။ ခန္ဓာကို လျစ်လျူရှုသင့်သည်ဟု ကောက်ချက်ချကြသည်၊ ထို့ကြောင့် အားထုတ်မှုအားလုံးကို ဝိညာဉ်ရေး၌သာ ကြီးထွားစေခဲ့သည်။
   * သို့သော်သမ္မာကျမ်းစာတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာအကြံပြုချက်ပါရှိသည်။
   * ပေါလုသည်ခန္ဓာကိုယ်အားသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ဗိမာန်တော်အဖြစ်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်(၁ကော၃း၁၆၁၇)။
   * ယောဟန်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားကျန်းမာသောအသက်တာဖြင့်အသက်ရှင်စေလိုသည်(၃ယော၂)။
   * ဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဍာန်ကိုပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုစောင့် ရှောက်ခြင်းပါဝင်သည်။

စိတ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

* + ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည်ဘုရားသခင်၏ပုံသဏ္ဍာန်ကိုထင်ဟပ်စေရန်ပြောင်းလဲရမည်ဖြစ်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏ပန်းတိုင်မှာခရစ်တော်ပြုသကဲ့သို့တွေးတောရန်ဖြစ်သည်။ငါတို့အဲဒီကိုဘယ်လိုရောက်နိုင်မလဲ?
    - ပထမ၊သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သာလျှင်ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက်များကို ပြောင်းလဲပေးတော်မူသည် (ယေ. ၃၁:၃၃; ဧဇ. ၃၆:၂၇)။
    - ဒုတိယအနေနဲ့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါတယ်။မှန်ကန်သောအရာများဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကိုဖြည့်သွင်းရပါမည်(ရော ၁၂:၂; Phlp.4:8).
  + ထို့နောက်ကျွန်ုပ်တို့၏ကျင့်စရိုက်များသည်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထွန်းလင်းလာမည်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို နှိမ့်ချမှုနှင့် သမ္မာတရားဖြင့် အုပ်ချုပ်လိမ့်မည် (ဆာ ၂၄း၃-၅၊ ကော ၃း၁-၂)။

1. စိတ်ဝိညာဉ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း။
   * ဘုရားသခင်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်ဆံရေးကိုကျွန်ုပ်တို့၏ဝိညာဉ်ရေးသဘောသဘာဝအားဖြင့်သတ်မှတ်သည်။သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အထဲ၌ အလုပ်လုပ်စေရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ အဘယ်အရာပြုလုပ်သနည်း။
     + ဘုရားသခင်သည် ငါတို့၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သွန်းလောင်းတော်မူ၏။ (ရော ၅း၅))
     + သခင်ယေရှုထံသို့ ပို့ဆောင်တော်မူသည် (ယော၊ ၁၅း၂၆)၊
     + ငါတို့ကို အပြစ်ပေးတော်မူသည် (ယော၊ ၁၆း၈)။
     + ဧဝံဂေလိတရားကို ဟောရန် ကျွန်ုပ်တို့အား တန်ခိုးပေးတော်မူသည် (တ ၁း၈)။
     + သမ္မာတရား၌ ငါတို့ကို လမ်းပြတော်မူ၏။ (ယော ၁၆း၁၃)
   * ကိုယ်တော်သည်ကျွန်ုပ်တို့အားသမ္မာတရားအားလုံးကိုလမ်းညွှန်ပေးမည်ဆိုလျှင်၊ တမန် ၈:၁၈-၁၉တွင်ရှိမုန်နတ်ဆရာကဲ့သို့ကျွန်ုပ်တို့၏အလိုဆန္ဒအရကိုယ်တော်ကိုကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုနိုင်မည်မ ဟုတ်ပါ။သမ္မာကျမ်းစာတွင်ဖော်ပြထားသည့်အမှန်တရားနှင့်အမြဲညှိနှိုင်းနေလိမ့်မည်။မဟုတ်ပါက၊ကျွန်ုပ်တို့သည်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကို အမှန်တကယ် နားမထောင်ပါ။
2. စဉ်ဆက်မပြတ်ဂရုစိုက်ခြင်း။
   * ဓမ္မသစ်ကျမ်းတွင် ဒုတိယအကြိမ်ကြွလာခြင်းအတွက် ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကိုးကားချက်များစွာရှိသည်။ ဤသည်မှာ စုံလင်ခြင်းဆီသို့ စဉ်ဆက်မပြတ် သန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် (မဿဲ ၂၄း၁၃၊ ၄၂၊ ၁ကော ၁း၇-၈၊ ရေ ၁း၆၊ ဟေဗြဲ ၆း၁၁-၁၂၊ ယာကုပ် ၁း၄၊ ဗျာ ၂း၆၊ )
   * ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျွန်ုပ်တို့၏မျှော်လင့်ချက်မှအာရုံလွှဲရန်စာတန်၏ကြိုးပမ်းမှုများကိုခုခံကာကွယ်ရန်အမြဲအသင့်ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။
   * မေတ္တာတရား၌ကြီးပွားလျက်၊ယုံကြည်စွာရှေ့ဆက်နေသော်လည်းခေါင်းမာခြင်း၊ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းများ ဖြင့်ကျဆုံးနိုင်သေးသည်၊
   * ထို့ကြောင့်ဆုတောင်းခြင်း၊ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း၊ယေရှုနှင့်ဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲနေ့တစ်နေ့ကိုဖြတ်သန်းခွင့်မပြုပါနှင့်။