

**42. Trained**

၄၂။ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း

၄၂။ တင်းကန်သွန်ကန်လေး၊ ဗိုင်းနီငို

1 Corinthians 9:25-27 Everyone who competes in the games goes into strict training. They do it to get a crown that will not last; but we do it to get a crown that will last forever. Therefore I do not run like a man running aimlessly; I do not fight like a man beating the air. No, I beat my body and make it my slave so that after I have preached to others, I myself will not be disqualified for the prize.

ကောရိန္တု သြဝါဒပဌမစောင် ၉:၂၅-၂၇ ပွဲ၌ပြိုင်၍အချင်းချင်းတိုက်သောသူမည်သည် ကား၊ အရာရာ၌ တပ်မက်ခြင်းကိုချုပ်တည်းတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် ညှိုးနွမ်းပျက်ဆီးတတ်သောပန်းဦးရစ်ကိုရခြင်းအလိုငှါပြုကြ၏။ ငါတို့မူကားမညှိုးနွမ်းမပျက်ဆီးနိုင်သောပန်းဦးရစ်ကိုရခြင်းအလိုငှါပြုကြ၏။ ထိုကြောင့်ငါပြေးသောအခါအမှတ်တမဲ့ပြေးသည်မဟုတ်။ လက်ပွေ့သတ်သောအခါအာကာသကောင်းကင်ကိုသာထိုး၍သတ်သည်မဟုတ်။ သူတပါးကိုဆုံးမပြီးမှကိုယ်တိုင်ရုံးသောသူ မဖြစ်ရမည်အကြောင်း၊ ကိုယ်ကိုထိုး၍ နှိပ်စက်လေ့ရှိ၏။

**၁ ကျေးရီခင်၊ ထု ၉:၂၅-၂၇** လီခင်းဂွံးလံးသူးလၢပံးတၢ။ ခပ်လိုဝ်းကန်ခခခင်၊ ဂခင်ဂၢးခင်းပွဲးခခခင်၊ ခခခင်၊ လံးဗိုင်းလီခင်၊ ခတုခတုကျော့။ ခပ်ဂိုတ်းလိုဝ်ခခင်၊ ခခခင်ခခင်၊ ဂိုဝ်တၢ်းလံးသရဗူ၊ ကန်လၢင်ဗိုဝ်၊ လၢင်ဗိုဝ်းလူလီဝ်ခခခင်ဂူလ်းကျော့။ ဂွံးဂိုတ်းလိုဝ်ခခင်၊ ခခခင်ခခင်၊ ဂိုဝ်တၢ်းလံးသရဗူ၊ ကန်ကမ်၊ လၢင်ဗိုဝ်၊ လၢင်ဗိုဝ်းကမ်၊ လူလီဝ်ခခခင်ကျော့။ ပိုဝ်းခခခလး ဂဝ်ခခခင်၊ လီခင်းလံးလံးလွတ်၊ လွတ်၊ မိုခခခင်၊ ကမ်၊ မီးတၢ်းကီခင်းကၢခင်းခခခင် ကမ်၊ လ်း။ မိုဝ်းကန်ဂဝ်တူပံးလၢ်းပူလ်းကျော့ဂဝ်တူပံးတီင်လူမ်းဗူကျာ၊ ဂၢ၊ သၢဂၢင်ဂၢင်လံးလံးခခခင် ကမ်၊ လ်း။ ဂဝ်လံးဗိုင်းလီခင်၊ တီးတူဝ်ဂဝ်ဂွံးလံးပီခခခလး၊ မိုဝ်းကန်ဂဝ်ကျော့လၢတ်၊ တီးပိုခခင်းယဝ်ခခခင် ဂဝ်တၢ်းကမ်၊ လံးသုမ်းကခွၢင်ကန်တေလံးသူးခခခင်ကျော့။

1 Timothy 4:7-8 Have nothing to do with godless myths and old wives' tales; rather, train yourself to be godly. For physical training is of some value, but godliness has value for all things, holding promise for both the present life and the life to come.

တိမောသေသြဝါဒပဌမစောင် ၄:၇-၈ မိန်းမအိုပြောတတ်သော တရားမဲ့ဖြစ်သော ဒဏ္ဍာရီစကားကိုပယ်ရှား၍ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းအားဖြင့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမလော့။ ကိုယ်ကာယကိုဆုံးမခြင်းသည်များစွာသောအကျိုးကိုမပေးတတ်။ ဘုရားဝတ်၌ မွေ့လျော်ခြင်းမူကား၊ ယခုဘဝ၊ နောင်ဘဝနှင့်စပ်ဆိုင်သောဂတိတော်ကို ရသည်ဖြစ်၍၊

**၁ တိမေးသေ၊ ၄:၇-၈** ဝေးပီတ်းဂွၢမ်းတခင်၊ တၢ၊ ရီ၊ ကန်ကမ်၊ ခပ်ပးခင်းတြး၊ ကိတ်၊ တင်းဂွၢမ်းကန်ခမးယိင်းထပ်၊ လၢင်ဗူပံး၊ ခခခင်သေခလးဗိုင်းဂျၢင်ခင်းဝါတ်၊ ဖြူးတၢ။ တင်းဗိုင်းဂျၢင်တူဝ်ဂၢ၊ ယၢခခခင်လၢင်ဗပခခင်ကဂျိုဝ်းတူဝ်ဂၢ၊ ယၢယူ၊ ခလး၊ တင်း

ကဆံ့ ဗိုင်းဂျာဉ်ခင်းဝါတ်၊ ဩဇာလမ်း ပခံကရူပခင်းလွင်းတင်းဂူးလိုဝ်ဂူးမီးဗလး  
ယိပ်းဂမ်ဝံ့ဂတီကဆံ့လပ်းသီင်၊ ဂဆံ့တင်း လါတ်ခံ့ လါတ်ခေး၊ ခဆံ့ကျေး။

**Discussion: Training is necessary**

ဆွေးနွေးရန် = ခရစ်ယာန်များ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းလိုအပ်၏။

ကဆံ့တေလံးဂုပ်၊ လါတ်၊ = ခရစ်ယာန်၊ တင်းလံးလူဝ်၊ တင်းကဆံ့သင်၊ သွဆံ့  
ဗိုင်းဂီဝ်ပခံယူ၊ ကျေး။

Hebrews 12:9-13 Moreover, we have all had human fathers who disciplined us and we respected them for it. How much more should we submit to the Father of our spirits and live! Our fathers disciplined us for a little while as they thought best; but God disciplines us for our good, that we may share in His holiness. No discipline seems pleasant at the time, but painful. Later on, however, it produces a harvest of righteousness and peace for those who have been trained by it. Therefore, strengthen your feeble arms and weak knees. "Make level paths for your feet," so that the lame may not be disabled, but rather healed.

ဟေဗြဲသြဝါဒစာ ၁၂:၉-၁၃ တနည်းကား၊ ကိုယ်ကာယနှင့်စပ်ဆိုင်သော အဘတို့လက်ဖြင့်  
ငါတို့သည် ဆုံးမခြင်းကို ခံရသောအခါ၊ သူတို့ကို ရိုသေကြ၏။ ထိုမျှမက၊ စိတ်ဝိညာဉ်တို့၏  
အဘအလိုသို့လိုက်၍၊ အသက်ချမ်းသာရကြမည်မဟုတ်လော။ အကြောင်းမူကား၊  
ထိုအဘတို့သည် မိမိအလိုသို့လိုက်၍ တခဏသာဆုံးမပေးကြ၏။ ကိုယ်တော်မူကား၊  
မိမိသန့်ရှင်းခြင်းပါရမီတော်ကို ငါတို့သည် ဆက်ဆံစေခြင်းငှါ၊ ငါတို့အကျိုးကိုထောက်၍သာ  
ဆုံးမပေးတော်မူ၏။ ဆုံးမခြင်းမည်သည်ကား၊ ခံရစဉ်အခါဝမ်းမြောက်စရာမထင်ဝမ်းနည်း  
စရာထင်တတ်၏။ သို့သော်လည်း၊ ဆုံးမခြင်းကိုခံရသောသူတို့သည်၊ နောက်မှငြိမ်သက်ခြင်း  
နှင့်သက်ဆိုင်သောဖြောင့်မတ်ခြင်းအကျိုးကိုခံရကြ၏။ ထိုကြောင့်၊ တွဲလွဲနေသောလက်တို့နှင့်  
အားမရှိသောဒူးတို့ကိုခိုင်ခံ့စေကြလော့။ ခြေမစွမ်းသောသူတို့သည်အဆစ်မပြတ်သည်သာ  
မက ချမ်းသာရစေခြင်းငှါ၊ သင်တို့သွားဘို့ရာ ဖြောင့်သောလမ်းတို့ကို ပြင်ဆင်ကြ လော့။

**ရှေ့ဥပြေ ၁၂:၉-၁၃** ဧဆးခိုင်လမ်း ဂှမ်းမီးပေးဂူခင်းကဆံ့သင်၊ သွဆံ့သင်းမၤဂှမ်း  
ခဆံ့ဗလး၊ ဂှမ်းမီးတင်းကဆံ့ရူဝ်၊ သေ၊ ဂှမ်းယမ်ခပ်ကျေး။ ဂှမ်းယိင်း၊ ခိမ်းတမ်းလံး၊  
လွမ်းကလူဝ်၊ လမ်း၊ ဩဇာ ကဆံ့ပီခပ်ပေးလှိုဝိလိုလှ်၊ တင်းကသား၊ တင်းလံးခဆံ့ကမ်၊  
လှိုဝ်။ ပေးဂူခင်းလှိုဝ်းခဆံ့ လွမ်းဂးခင်၊ ကဆံ့ခပ်ထိုင်၊ တမ်းပီခပ်ကဆံ့လီဗလး၊  
ခပ်သင်၊ သွဆံ့ပခံဂမ်းကွဆံ့၊ ခိုင်ဂူလှ်းကျေး။ မခင်းလမ်း၊ ထွန်းလူလှ်းကရူပခင်း  
ဂှမ်းသေဗလး၊ သင်၊ သွဆံ့သင်းမၤဂှမ်း ဂှ်းခပ်၊ ပးခင်းပု၊ ရမီ၊ တင်းကဆံ့မူတ်းလိုင်၊  
လမ်း၊ ခဆံ့ကျေး။ တင်းကဆံ့သင်၊ သွဆံ့သင်းမၤဂှမ်း ဝးခဆံ့ခင်းမိုဝ်း၊ ကဆံ့ယင်း  
တိုဂ်းလံး၊ ခမ်၊ ကပ်ယူ၊ ခဆံ့လိုင် ကမ်၊ ထိုင်၊ ပီခပ်လွင်း၊ ကဆံ့လီလှမ်းသိုဝ်း။ ပီခပ်လွင်း၊  
ကဆံ့လီလှ်းကျေး။ ဂူလှ်းဂး၊ ခပ်လှိုဝ်းကဆံ့လံး၊ ခမ်၊ ကပ်တင်းကဆံ့သင်၊ သွဆံ့

သုခ်းမၤပုခၢ်ယၢ်ခၢ်ခၢ်ဂၢ်းလၢ်ခၢ်း လံးခၢ်,ကၢ်ကၢ်ဂၢ်းတၢ်ခၢ်သၢ်ခၢ်;တၢ်,ကၢ်ကၢ်  
လၢ်;သီၣ်,ဂၢ်တၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်. ပိုၣ်;ခၢ်ခၢ်ခၢ်;ဖၢၤ,မိုၣ်;ကၢ်ကၢ်ယၢ်ခၢ်,ဂိုၣ်;ယု,  
ကိၣ်,တၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်,ကၢ်ကၢ်,မိးဂိုၣ်;ယု,လိၣ်;ခၢ်ခၢ်ခၢ်;ခၢ်,တၢ်. လွၣ်;ခၢ်,ဂိုၣ်;ပွၣ်;  
လုၣ်,ခၢ်  
တၢ်ခၢ်  
တၢ်ခၢ်  
တၢ်ခၢ်

**Discussion:** Trained by God the Father

ဆွဲးနွဲးရန် = ဘုရားသခင်သည် သွန်သင် ဆုံးမ လေ့ကျင့် ပေးတော်မူတတ်၏။  
ကၢ်ကၢ်လံး;ကုၣ်,လၢ်; = ဖြးပီခၢ်လၢ်;လၢ်;မၤသၢ်,သွၣ်;သုခ်;မၤ  
ဖိုၣ်;ဂိုၣ်;ဂၢ်;ဂၢ်;။

Mark 8:18-21 “Do you have eyes but fail to see, and ears but fail to hear? And don’t you remember? When I broke the five loaves for the five thousand, how many basketfuls of pieces did you pick up?” “twelve,” they replied. “And when I broke the seven loaves for the four thousand, how many basketfuls of pieces did you pick up?” They answered, “seven.” He said to them, “Do you still not understand?”

ရှင်မာကုခရစ်ဝင် ၈:၁၈-၂၁ မျက်စိရှိလျက်ပင်မမြင်၊နားရှိလျက်ပင်မကြား၊စိတ်မအောက်မေ့  
ဘဲနေကြသလော။မုန့်ငါးလုံးကိုလူငါးထောင်အားငါဖွဲ့သောအခါအကျိုးအပွဲဘယ်နှစ်တောင်း  
ကောက်သိမ်းသနည်းဟုမေးတော်မူလျှင်၊ တစ်ဆယ်နှစ်တောင်းကောက်သိမ်းပါသည်ဟု  
လျှောက်ကြ၏။မုန့်ခုနစ်လုံးကိုလူလေးထောင်အားငါဖွဲ့သောအခါအကျိုးအပွဲဘယ်နှစ်  
တောင်း ကောက်သိမ်းသနည်းဟု မေးတော်မူလျှင်၊ ခုနစ်တောင်းကောက်သိမ်းပါသည်ဟု  
လျှောက်ကြ၏။ သို့ဖြစ်လျှင်၊ သင်တို့သည်နားမလည်ဘဲ အဘယ်သို့နေကြသနည်းဟု  
မိန့်တော်မူ၏။

ရှမ်းလင်းမၤ,ဂု ၈:၁၈-၂၁ ဂ္ဂၢ်လၢ်သုယၢ်ခၢ်  
ကၢ်,ဂုခၢ်ဂိုၣ်။ မိးဂ္ဂၢ်သၢ်ဂၢ်;ကၢ်,ငါခၢ်ဂိုၣ်။ ကၢ်,ခုၣ်;လၢ်;ခၢ်;လၢ်;ထူၣ်;ခၢ်;ယု,လုး  
ခၢ်,ဂိုၣ်။ မိုၣ်;ကၢ်ကၢ်ဂၢ်ခၢ်;မုခၢ်;ဂု;ဂ္ဂၢ်,မိတ်;ပခၢ်တီ;ဂုခၢ်;ဂု;ဂိုၣ်ခၢ်ခၢ် သုဂီၣ်;  
သိမ်းကၢ်ကၢ်ဂၢ်;ကၢ်ဂိုၣ်;မခၢ်;လံး;လံး;ပီတီ;၊ ဝု;ခၢ်,ခၢ်ခၢ်;ခၢ်;လၢ်;လၢ်;  
ခၢ်;ဝု;၊- လံး;သိမ်း;သွၣ်;ပီတီ;ခၢ်;ဂု;၊ ဝု;ခၢ်,ခၢ်ခၢ်;။ မခၢ်;လၢ်;ဂၢ်;သမံ  
ထၢ်ထီၣ်;ခၢ်;ဝု;၊- မိုၣ်;ကၢ်ကၢ်ဂၢ်ခၢ်;မုခၢ်;လိတ်;ဂ္ဂၢ်,မိတ်;ပခၢ်တီ;ဂုခၢ်;သီ,ဂိုၣ်  
ခၢ်ခၢ် သုဂီၣ်;သိမ်းကၢ်ကၢ်ဂၢ်;ကၢ်ဂိုၣ်;မခၢ်;လံး;လံး;ပီတီ;၊ ဝု;ခၢ်,ခၢ်ခၢ်; ခၢ်  
ဂၢ်;လၢ်;လၢ်;ခၢ်;ဝု;၊- လံး;လိတ်;ပီတီ;ခၢ်;ဂု;၊ ဝု;ခၢ်,ခၢ်ခၢ်;။ မခၢ်;လၢ်;  
ဂၢ်;လၢ်;ခၢ်;ဝု;၊- ပေးပီခၢ်လိၣ်;ခၢ်,ခၢ်ခၢ်လိၣ် ဂိုၣ်;သၢ်ခၢ်; သုယၢ်ခၢ်,  
ဂ္ဂၢ်;ယု,လိၣ်;ခၢ်။ ဝု;ခၢ်,ခၢ်ခၢ်;။

**Discussion:** Disciples were trained by Jesus

ဆွဲးနွဲးရန် = တပြည့်တော်များယေရှုခရစ်တော်သွန်သင်ဆုံးမလေ့ကျင့် ပေးတော်မူ၏။

ကဏ်တေလံးကုပ်,လၢတ်း; = လဝ်းယေ,သု သင်,သွဏ်သုင်းမၤဗုဒ္ဓိဂ်းဂီၤပဏ်  
တဗးလဝ်းတင်းလံၤကော့း။

Luke 6:40 A student is not above his teacher, but everyone who is fully trained will be like his teacher.

ရှင်လုကာခရစ်ဝင် ၆:၄၀ တပည့်သည် ဆရာထက်မသာ။ အပြီးသင်ပြီးသောတပည့်တိုင်း၊ မိမိဆရာကဲ့ သို့ဖြစ်လိမ့်မည်။

ဂျမ်းလဝ်းလုဂျ, ၆:၄၀ တဗးကမ်,ပူခဏ်လိုင်သေဩ,။ တဗးကဏ်သွဏ်ကဝ်  
မူတ်းမူတ်းသီင်းသီင်းယဝ် ရူးဂျေဂျးဂုဏ်းတဂ်းပီခဏ်လိုင်ခဏ်,ဩ,မဏ်းကော့း။

Discussion: Trained to be like trainer

ဆွေးနွေးရန် = ဆရာကဲ့သို့ဖြစ်ရန် သွန်သင် ဆုံးမ လေ့ကျင့် ပေး၏။

ကဏ်တေလံးကုပ်,လၢတ်း; =သင်,သွဏ်သုင်းမၤဗုဒ္ဓိဂ်းဂီၤပဏ်ဂျးလံးမိုခဏ်ဩ,မးကော့း။

2 Timothy 2:2 And the things you have heard me say in the presence of many witnesses entrust to reliable men who will also be qualified to teach others.

တိမောသေဩဝါဒစာဒုတိယစောင် ၂:၂ သက်သေခံအများရှိသည်နှင့် ငါ့ထံ၌ကြားရပြီး သောအရာတို့ကိုသစ္စာနှင့်ပြည့်စုံ၍သူတပါးတို့ကိုသွန်သင်ခြင်းငှါတတ်စွမ်းနိုင်သောသူတို့ ၌ အပ်ပေးလော့။

၂ တိမေးသေ, ၂:၂ ကပ်ဂျးကဏ်လံးငိဏ်းတီးဂပ် ကိတ်,တင်းခပ်လိုင်ဂဏ်ခမ်,  
သၢဂ်းသေ,ခမ်ခေ,ခေဏ် ကပ်ပဏ်တီး ခပ်လိုင်ဂဏ်မီးသီတ်းလၢ,ခလး; မေ  
သင်,သွဏ်ပဏ်ပိုခဏ်;လိုင်ခဏ်တၢ။

Discussion: Trained to be a qualified teacher

ဆွေးနွေးရန် = သူတပါးကိုသွန်သင်နိုင်သောသူဖြစ်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေး၏။

ကဏ်တေလံးကုပ်,လၢတ်း; = သင်သွဏ်ဗုဒ္ဓိဂ်းဂီၤပဏ် ဂျးလံးခိုခဏ်ပီခဏ်ဂေ့ကဏ်  
သင်,သွဏ်ဗုဒ္ဓိဂ်းဂီၤပိုခဏ်;တၢင်,ဂေ့ခေဏ် ကော့း။

Hebrews 5:14 But solid food is for the mature, who by constant use have trained themselves to distinguish good from evil.

ဟေဗြဲဩဝါဒစာ ၅:၁၄ ကောင်းကျိုးမကောင်းကျိုးကိုပိုင်းခြား၍ သိနိုင်သောဉာဏ်ပေးတတ် သောအကြားအမြင်အတွေ့အစမ်းများသောသူတည်းဟူသောစုံလင်သောအရွယ်ရှိသော သူတို့မူကား၊ ကြေခဲသောအစာအာဟာရကိုသုံးဆောင်ကြ၏။

ရှေ့ဗုဒ္ဓိ ၅:၁၄ ခပ်လိုင်ဂဏ်မီး ကသၢဂ်းကဏ်,ကဏ်လေးလုမ်,ယဝ် ကဏ်ဝၢ; ခပ်  
လိုင်ဂဏ်မီးတၢင်းကဏ်ငိဏ်း၊ တၢင်းကဏ်ဂုဏ်၊ တၢင်းကဏ်ထုပ်း၊ တၢင်းကဏ်လုပ်း  
ဂမ်၊ တၢင်းကဏ်လၢင်းပဏ်ပိုင်,လၢ, ကဏ်ခွံးလုံဂုဏ်လုံခလး;ဂျးကဏ်လီလံးခေဏ်လမ်း  
လံးဂိဏ်တၢင်းဂိဏ်ကဏ်ဂီဏ်,ကဏ်ခိုင်ခေဏ်ယူ,ကော့း။

1 Timothy 4:7 Have nothing to do with godless myths and old wives' tales; rather, train yourself to be godly.

တိမောသေဩဝါဒပဌမစောင် ၄:၇ မိန်းမအိုပြောတတ်သောတရားမဲ့ဖြစ်သော ဒဏ္ဍာရီ စကား ကိုပယ်ရှား၍ ဘုရားဝတ်၌မွေ့လျော်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ကိုကိုယ် ဆုံးမလော့။

၁ တိမေးသေ, ၄:ရ ဝေးပီတီး; ဂွမ်းတခင်, တျ, ရီ, ကခင်ကမ်, ခပ်; ပျားခင်းတြး၊ ဂီဂ်, တင်းဂွမ်းကခင် ဧမ; ယိုင်းထပ်; လောင်းကုပ်, ခခေ သေလေး; ဗိုင်းဂျာင့်ခင်းဝါတ်; ဖြေးတျ။

**Discussion:** Train to be godly

ဆွေးနွေးရန် = ကောင်းသောမွန်မြတ်သောသူဖြစ်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း။

ကခင်တေလံ; ကုပ်, လါတ်; = သင်, သွခင်ဗိုင်းဂီဝင်ပခင်ဂွံ; လံ; ပီခင်ဂုခင်းလီဂေး;။

Titus 2:4-5 Then they can train the younger women to love their husbands and children, to be self-controlled and pure, to be busy at home, to be kind, and to be subject to their husbands, so that no one will malign the word of God.

တိတုဩဝါဒစာ ၂:၄-၅ ဘုရားသခင်၏နုတ်ကပတ်တရားတော်ကို ကဲ့ရဲ့ခြင်းနှင့်ကင်းလွတ်စိမ့်သောငှါ အသက်ပျိုသောမိန်းမတို့သည် ကိုယ်ခင်ပွန်းကိုချစ်သောသူ၊ သားသမီးကိုချစ်သောသူ၊ ကုန်ခြေစောင့်သောသူ၊ စင်ကြယ်သောသူ၊ မိမိအိမ်ကိုပြုစုသောသူ၊ ကောင်းမွန်သောသူ၊ ခင်ပွန်း၏အုပ်စိုးခြင်းကိုဝန်ခံသောသူဖြစ်စေခြင်းငှါ အသက်ကြီးရင့်သောမိန်းမတို့သည် ဆုံးမပေးရ ကြမည်အကြောင်း၊

တိတု ၂:၄-၅ သင်, သွခင်သုင်းမုပခင် ဂုခင်းယိုင်းကခင်ကသါဂ်; ယင်းခေမ်, တင်းလံ; ဂွံ; ခပ်လံ; ပီခင်ဂေးကခင်ဂုဂ်ပိုင်းဗူဝင်ခပ်, ဂေးကခင်ဂုဂ်လုဂ်; ဂုဂ်လါင်း၊ ဂေးကခင်ပွံဂီဂ်, သရေ,၊ ဂေးကခင်ခါဂ်လါင်,၊ ဂေးကခင်လါင်းလုမ်းလျးဂွိုခင်းယေး,၊ ဂေးကခင်လီကခင်ငါမ်း,၊ ဂေးကခင်ခါမ်, တါင်းကခင်ဗူဝင်လင်းဂပ်, ကုပ်ပိုင်, ဧလ; ယျ, ဂွံ; ခေဂ်ဂပါတ်; တြး ဖြေးပီခင်လင်း; လံ; ခါမ်, တါင်းကခင်သေသွမ်း။

**Discussion:** Train younger women

ဆွေးနွေးရန် = အသက်ပျိုသောမိန်းမတို့အားအသက်ကြီးရင့်သောမိန်းမတို့သည် ဆုံးမသင်ကြားပေးရမည်။

ကခင်တေလံ; ကုပ်, လါတ်; = ဧမ; ယိုင်းကခင်ကသါဂ်; ယို, ခခေ တေလံ; သင်, သွခင်သုင်းမုဧမ; ယိုင်းကခင်ကသါဂ်; ယင်းလီဂ်ယင်းခေမ်, ခခေ ဂေး;။

2 Timothy 3:16-17 All Scripture is God-breathed and is useful for teaching, rebuking, correcting and training in righteousness, so that the man of God may be thoroughly equipped for every good work.

တိမောသေဩဝါဒစာဒုတိယစောင် ၃:၁၆-၁၇ ထိုကျမ်းစာရှိသမျှသည် ဘုရားသခင်မူတ်သွင်းတော်မူသောအားဖြင့်ဖြစ်၍ ဘုရားသခင်၏လူသည်စုံလင်သောသူ၊ ကောင်းသောအမှု

အမျိုးမျိုးတို့ကိုပြုစုခြင်းအလိုရှိပြင်ဆင်သောသူဖြစ်မည်အကြောင်း၊ သြဝါဒပေးခြင်း၊ အပြစ်ကိုဘော်ပြခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်စွာပြုပြင်ခြင်း၊ တရားကိုသွန်သင်ခြင်း ကျေးဇူးများကိုပြုတတ်၏။  
**၂ တိမော့သေ၊ ၃:၁၆-၁၇** ဂျမ်းလိန်း၊ ရှမ်းမီးထိုင်းခေတ် ပီခင် ဖြေးပီခင်လင်းပင်၊ သွင်းသို့၊ ဝံ့ဇလ၊ လောင်းဂြိုတ်းကျေးလူးတောင်းကန်ပခင်သုင်းမုပခင်ကျေးဝု၊ တု၊ တောင်းကန် ဖုလ်၊ ကွန်၊ ခခပျူကပျိုတ်း၊ တောင်းကန်ခမးဂြိုတ်းကန်သိုင်းတေး၊ တောင်းကန်သင်၊ သွန်လွမ်းခင်၊ တြေးဂွံးဂုခင်းဖြေးပီခင်လင်းလံးပီခင်ကျေးကန်လေးလုမ်၊ ကျေးကန်ခမး ဂြိုခင်းဝံ့ပခင်၊ ကန်တမ်းပွင်ဂြိုတ်းလွင်းတောင်းကန်လီကန် ငါမ်းဂူးထိုဝံ့ဂူးပိုင်ခခေတ်ကျေး။

**Discussion:**

**Trained with scriptures**

ဆွေးနွေးရန် = ကျမ်းစာရှိသည်အတိုင်းသြဝါဒပေးခြင်းအပြစ်ကိုဘော်ပြခြင်း၊  
ဖြောင့်မတ်စွာ ပြုပြင်ခြင်း၊ တရားကိုသွန်သင်ခြင်း များကိုပြုရမည်။  
ကန်တေလံးကုပ်၊ လတ်း = ကျေးခင်၊ ကန်မီးခင်းဂျမ်းလိန်းခခေတ် တေလံးပခင်ကျေး ဝု၊ တု၊ တေလံးဖုလ်၊ ခခကပျိုတ်း၊ တေလံးခမးပခင်ဂွံးလံးသိုင်းတေး၊ တေလံးသင်၊ သွန်ပခင်တြေးကျေး။

Hebrews 12:11 No discipline seems pleasant at the time, but painful. Later on, however, it produces a harvest of righteousness and peace for those who have been trained by it.

**ဟေဗြဲသြဝါဒစာ ၁၂:၁၁** ဆုံးမခြင်းမည်သည်ကား၊ ခံရစဉ်အခါ ဝမ်းမြောက်စရာမထင်၊ ဝမ်းနည်း စရာထင်တတ်၏။ သို့သော်လည်း၊ ဆုံးမခြင်းကိုခံရသောသူတို့သည်၊ နောက်မှ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ဖြောင့်မတ်ခြင်းအကျိုးကို ခံရကြ၏။

**ရှေးဥပဒေ ၁၂:၁၁** တောင်းကန်သင်၊ သွန်သုင်းမုပခင်ကျေးဝု၊ ခခခင်းမိုင်းကန်ယင်းတိုက် လံးခမ်၊ ကပ်ယူ၊ ခခခေတ်ထိုင် ကမ်၊ ထိုင်၊ ပီခင်လွင်းကန်လီလုမ်းသိုင်း။ ပီခင်လွင်းကန် လီလုလီဂ်ကျေး။ ဂုလ်းကျေး ခပ်ထိုင်းကန်လံးခမ်၊ ကပ်တောင်းကန်သင်၊ သွန်သုင်းမု ပခင်ယဝံ့ခခေတ် ဂမ်းလိုခင်းလံးခမ်၊ ကပ်ကျေးလင်းတောင်းကန်သိုင်းတေး၊ ကန်လပ်းသိုင်၊ ဂခင်တင်းတင်းခမ်ခခေတ်ကျေး။

**Discussion:**

**Benefit of training**

ဆွေးနွေးရန် = ဆုံးမခြင်းကိုခံရသောသူတို့သည်၊ နောက်မှငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင် သောဖြောင့်မတ်ခြင်း အကျိုးကို ခံရကြ၏။  
ကန်တေလံးကုပ်၊ လတ်း = ကျေးကန်လံးခမ်၊ ကပ်တောင်းကန်သင်၊ သွန် သုင်းမုပခင် ဝံးလိုခင်း တေလံးတင်းခမ်တင်းသိုင်းတေး၊ ကျေး။