



โดย เอ็ลเคอร์เควิก เอ. เบคนาร์  
แห่งโควรัมอัครสาวกสิบสอง

# ทนแบกสัมภาระ ได้โดยง่าย

ภาระในชีวิตเราแต่ละคนช่วยให้เราวางใจในพระคุณความดี พระเมตตา และ  
พระคุณของพระเมสสิยาห์ผู้บริสุทธิ์

**ซ**ำพเจ้ามีเพื่อนรักคนหนึ่ง ซึ่งในช่วงปี  
แรกๆ ของชีวิตแต่งงาน เขาเชื่อมั่น  
ว่าเขาและครอบครัวจำเป็นต้องใช้รถ  
กระบะขับเคลื่อนสี่ล้อ ภรรยาคิดว่าเขาไม่  
จำเป็นต้องใช้ เขาแค่อยากได้รถใหม่เท่านั้น  
การสนทนาเชิงหยอกล้อระหว่างสามีภรรยา  
คู่นี้เริ่มทำให้พวกเขาคำนึงถึงผลประโยชน์  
ของการซื้อรถดังกล่าว

“ที่รัก เราจำเป็นต้องใช้รถกระบะขับเคลื่อน  
สี่ล้อนะ”

เธอถาม “ทำไมคุณคิดว่าเราต้องซื้อรถใหม่  
ล่ะคะ”

เขาตอบคำถามของเธอด้วยสิ่งที่เขาเชื่อว่าเป็น  
คำตอบถูกต้องที่สุด “ถ้าเราต้องซื้อนม  
ให้ลูกตอนพายุกระหน่ำแล้ว จะทำอย่างไร  
ทางเดียวที่ผมจะไปร้านขายของชำได้คือขับ  
รถกระบะไป”

ภรรยาตอบพร้อมกับยิ้ม “ถ้าเราซื้อรถ  
กระบะคันใหม่ เราจะไม่มีเงินซื้อนมนะคะ—  
จะหวังเรื่องไปร้านตอนฉุกเฉินทำไมล่ะคะ!”

พวกเขาหารือกันอยู่พักใหญ่และในที่สุด  
ก็ตัดสินใจซื้อรถ ไม่นานหลังจากครอบครอง  
รถคันใหม่ เพื่อนซำพเจ้าต้องการแสดงให้เห็น  
ประโยชน์ของรถกระบะและยืนยันว่าเหตุผล

ที่เขาอยากได้รถนั้นถูกต้อง เขาจึงตัดสินใจ  
ไปตัดพินและชนกลับบ้าน ช่วงนั้นตรงกับฤดู  
ใบไม้ร่วง หิมะตกแล้วบนภูเขาที่เขาตั้งใจจะ  
ไปหาพิน ขณะขับรถไปตามไหล่เขา หิมะเล็ก  
ขึ้นเรื่อยๆ เพื่อนซำพเจ้าทราบดีว่าสภาพถนน  
ลื่นอาจทำให้เกิดอันตราย แต่ด้วยความเชื่อ  
มั่นในรถคันใหม่มาก เขาจึงไปต่อ

น่าเศร้าที่เพื่อนซำพเจ้าไปตามถนนขาว  
โพลนไกลมากแล้ว ขณะหักพวงมาลัยเลี้ยว  
ออกจากถนนตรงที่เขาตั้งใจจะไปตัดพิน รถก็  
ติดอยู่ตรงนั้น ล้อทั้งสี่ของรถกระบะคันใหม่  
หมุนตัวในหิมะ เขายอมรับทันทีว่าไม่ทราบ  
จะช่วยตนเองให้หลุดพ้นจากสถานการณ์  
อันตรายน้อยอย่างไร เขาลำบากใจและกังวล

เพื่อนซำพเจ้าตัดสินใจว่า “ผมจะไม่นั่งเฉย  
อยู่ตรงนี้” เขาออกจากรถและเริ่มไปตัดไม้  
เขาขนไม้ใส่เต็มท้ายรถกระบะ แล้วตัดสินใจ  
ว่าจะลงขับออกจากหิมะอีกครั้ง ขณะเข้า  
เกียร์และเร่งเครื่อง รถเริ่มขยับไปข้างหน้า  
เล็กน้อย รถค่อยๆ ออกจากหิมะ กลับเข้าไป  
บนถนน ในที่สุดเขาก็กลับบ้านได้ เวลานี้  
เขากลายเป็นชายที่อ่อนน้อมถ่อมตนและมี  
ความสุข

## ภาระหนักของเราแต่ละคน

ซำพเจ้าสวดอ้อนวอนขอความช่วยเหลือ  
จากพระวิญญาณบริสุทธิ์ขณะที่ซำพเจ้าเน้น  
บทเรียนสำคัญยิ่งซึ่งเรียนรู้ได้จากเรื่องนี้เกี่ยวกับ  
เพื่อนซำพเจ้า รถกระบะ และพิน เป็น  
เพราะน้ำหนัก น้ำหนักของพินทำให้เกิดแรง  
ยึดเกาะระหว่างรถกับพื้นดินจนออกจากหิมะ  
กลับเข้ามาบนถนน และเคลื่อนไปข้างหน้า  
น้ำหนักของพินทำให้เขาสามารถกลับบ้าน  
ไปหาครอบครัวได้

เราแต่ละคนมีภาระหนักเช่นกัน ภาระหนัก  
ของเราแต่ละคนประกอบด้วยความต้องการ  
และโอกาส ข้อผูกมัดและสิทธิพิเศษ ความ  
ทุกข์และพร ทางเลือกและข้อจำกัด คำถาม  
ซึ่งนำสองคำถามสามารถช่วยได้เมื่อเราประเมิน  
ภาระหนักของเราเป็นระยะร่วมกับการสวด  
อ้อนวอน “ฉันกำลังแบกภาระหนักอันก่อให้เกิด  
แรงยึดเกาะทางวิญญาณจนสามารถมุ่ง  
หน้าด้วยศรัทธาในพระคริสต์บนทางคับแคบ  
และแคบโดยไม่ติดหล่มหรือไม่ ฉันกำลัง  
แบกภาระหนักอันทำให้เกิดแรงยึดเกาะทาง  
วิญญาณมากพอจนฉันสามารถกลับบ้านไป  
หาพระบิดาบนสวรรค์ในที่สุดหรือไม่”





บางครั้งเราอาจเชื่อผิดๆ ว่าความสุขคือการไม่มีภาระหนัก แต่การแบกภาระหนักเป็นส่วนจำเป็นและขาดไม่ได้ของแผนแห่งความสุข เพราะภาระหนักของเราแต่ละคนต้องก่อให้เกิดแรงยึดเกาะทางวิญญาณ เราจึงควรระวังอย่าล้าเลียงสิ่งดีๆ แต่ไม่จำเป็นเข้ามาในชีวิตมากจนเราเซวและหันเหออกจากสิ่งสำคัญที่สุด

### พลังเสริมความเข้มแข็งของการชดใช้

พระเจ้าช่วยให้อรอดตรัสว่า

“บรรดาผู้เหน็ดเหนื่อยและแบกภาระหนักจงมาหาเรา และเราจะให้ท่านทั้งหลายได้หยุดพัก

“จงเอาแอกของเราแบกไว้ แล้วเรียนจากเรา เพราะว่าเราสุภาพอ่อนโยนและใจอ่อนน้อม และจิตใจของพวกท่านจะได้หยุดพัก

“ด้วยว่าแอกของเราก็พอเหมาะ และภาระของเราก็เบา” (มัทธิว 11:28-30)

แอกคือไม้ขวาง โดยปกติใช้ขวางระหว่างคอวัวเทียมคู่หรือสัตว์อื่นเพื่อให้มันสามารถลากของบรรทุกไปด้วยกัน แอกทำให้สัตว์อยู่เคียงข้างกัน มันจึงเดินไปด้วยกันได้เพื่อ

ทำให้งานสำเร็จลุล่วง

พึงพิจารณาพระดำรัสเชื้อเชิญของพระเจ้าให้แต่ละคน “เอาแอก [ของพระองค์] แบกไว้” การทำและรักษาพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์ใส่แอกเทียมเรากับพระเจ้าพระเยซูคริสต์ ประเด็นคือ พระผู้ช่วยให้รอดทรงขอให้เราไว้ใจและลากไปพร้อมกับพระองค์ แม้เราจะพยายามสุดความสามารถก็ยังไม่เท่าเทียมและเทียบไม่ได้กับพระองค์ เมื่อเราวางใจและลากภาระไปกับพระองค์ระหว่างการเดินทางในความเป็นมรรตัย แอกของพระองค์พอเหมาะ และภาระของพระองค์ก็เบา

เราไม่โดดเดี่ยวและไม่จำเป็นต้องโดดเดี่ยว เราสามารถมุ่งหน้าในชีวิตทุกวันด้วยความช่วยเหลือจากสวรรค์ โดยผ่านการชดใช้ของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเราได้รับความสามารถและ “กำลัง เสริมเพิ่มขึ้น” (พระเจ้าขอข้าตามพระองค์,” *เพลงสด*, บทเพลงที่ 106) ดังที่พระเจ้าทรงประกาศว่า “ฉะนั้น, เจ้าจงเดินทางต่อไปและให้ใจเจ้าชื่นชมยินดี; เพราะคูเกิด, และคูสิ, เราอยู่กับเจ้าแม้จนกว่าชีวิตจะหาไม่” (คพ. 100:12)

พึงพิจารณาตัวอย่างในพระคัมภีร์มอรมอน เมื่ออิมวิลอนชมเหงแอลมากับผู้คนของท่าน สุรเสียงของพระเจ้ามาถึงสานุศิษย์เหล่านี้ในความทุกข์ของพวกเขาว่า “จงเงยหน้าและจงสบายใจเถิด, เพราะเรารู้ถึงพันธสัญญาที่เจ้าทำไว้กับเรา; และเราจะให้พันธสัญญาแก่ผู้คนของเรา และปลดปล่อยพวกเขาออกจากความเป็นทาส” (โมไซยาห์ 24:13)

ลองสังเกตความสัมพันธ์ของพันธสัญญากับสัญญาแห่งการปลดปล่อย พันธสัญญาที่รับไว้และให้เกียรติด้วยความสุจริตใจ และศาสนพิธีที่ประกอบโดยสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตที่ถูกต้องจำเป็นต่อการได้รับพรทุกประการที่มีผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ในศาสนพิธีของฐานะปุโรหิต พลังอำนาจของความเป็นเหมือนพระเจ้าเป็นเจ้าประจักษ์ต่อชายหญิงในเนื้อหนัง รวมถึงพรแห่งการชดใช้ (ดู คพ. 84:20-21)

จงนึกถึงพระดำรัสของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด “ด้วยว่าแอกของเราก็พอเหมาะ และภาระของเราก็เบา” (มัทธิว 11:30) ขณะที่เราพิจารณาข้อต่อไปในเรื่องราวของแอลมาและผู้คนของท่าน



“และเราจะให้สัมภาระซึ่งวางอยู่บนบ่าเจ้าเบาลงด้วย, แม้จนเจ้าหารู้สึกไม่ว่ามันอยู่บนหลังเจ้า” (โมไซยาห์ 24:14)

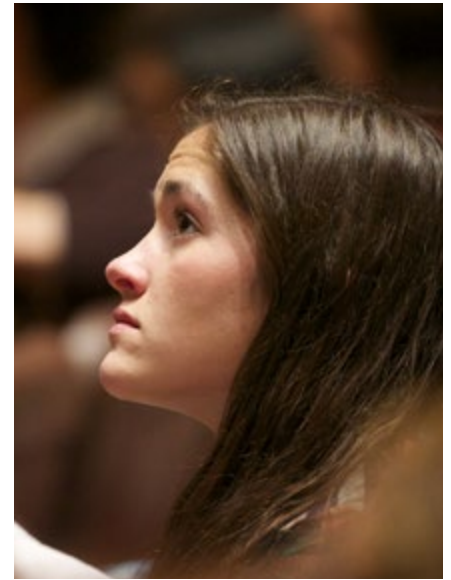
พวกเราหลายคนอาจคิดว่าพระคัมภีร์ข้อนี้กำลังบอกเป็นนัยว่าภาระจะหมดไปทันทีและถาวร แต่ข้อถัดไปบอกว่าการจะเบาลงได้อย่างไร

“และบัดนี้เหตุการณ์ได้บังเกิดขึ้นคือพระเจ้าทรงทำให้สัมภาระซึ่งวางอยู่บนแอลมาและพี่น้องของท่านเบาลง; แท้จริงแล้ว, *พระเจ้าทรงเพิ่มพลังกำลังให้พวกเขา* เพื่อพวกเขาจะทนแบกสัมภาระได้โดยง่าย, และพวกเขายอมรับอย่างชื่นบานและด้วยความอดทนต่อพระประสงค์ทั้งหมดของพระเจ้า” (โมไซยาห์ 24:15; เน้นตัวเอน)

ความท้าทายและความยากลำบากไม่หมดไปจากผู้คนทันที แต่แอลมาและผู้ติดตามท่านเข้มแข็งขึ้น สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้นทำให้ภาระของพวกเขาเบาลง คนดีเหล่านี้ได้รับอำนาจผ่านการชดใช้ให้ *กระทำ* ในฐานะผู้มีสิทธิ์เสรี (ดู คพ. 58:26-29) และส่งผลต่อสภาพการณ์ของพวกเขา และ “ด้วยพลังกำลังของพระเจ้า” (ถ้อยคำของมอรมอน 1:14; โมไซยาห์ 9:17; 10:10; แอลมา 20:4) พระองค์ทรงนำแอลมาและผู้คนของท่านไปสู่ความปลอดภัยในแผ่นดินแห่งเซราเฮ็มลา

การชดใช้ของพระเยซูคริสต์ไม่เพียงเอาชนะผลจากการตกของอาดัมและทำให้การปลดบาปและการล่วงละเมิดของแต่ละคนเกิดขึ้นได้เท่านั้น แต่การชดใช้ยังช่วยให้เราทำดีและเป็นคนดีขึ้นได้ในหลายๆ ด้านซึ่งเกินสมรรถภาพในความเป็นมรรตัยของเรา พวกเราส่วนใหญ่รู้ว่าเมื่อทำผิดและต้องการให้ช่วยเอาชนะผลของบาปในชีวิตเรา พระผู้ช่วยให้รอดทรงทำให้เราสะอาดผ่านเดซาณูภาพแห่งการไถ่ของพระองค์ แต่เราเข้าใจด้วยหรือไม่ว่าการชดใช้มีไว้สำหรับชายหญิงที่ซื่อสัตย์ผู้เชื่อฟังมีค่าควร มีมโนธรรม พยายามเป็นคนดีขึ้นและรับใช้อย่างซื่อสัตย์มากขึ้น ข้าพเจ้าสงสัยว่าเราไม่เต็มใจยอมรับด้านการเพิ่มพลังกำลังของการชดใช้ในชีวิตเราและเชื่ออย่างผิดๆ หรือไม่ว่าเราต้องแบกภาระทั้งหมดตามลำพัง—ผ่านความทรหดอดทน เจตจำนงแน่วแน่ วินัยและด้วยความสามารถอันมีขีดจำกัดอย่างเห็นได้ชัดของเรา

สิ่งหนึ่งที่ต้องรู้คือพระเยซูคริสต์เสด็จมาแผ่นดินโลกเพื่อ *สิ้นพระชนม์* เพื่อเรา แต่เราฟังสำนึกเช่นกันว่าพระเจ้าทรงปรารถนา ผ่านการชดใช้และโดยอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ให้เรา *รับมรดก*—ไม่เพียงนำทางเราเท่านั้นแต่ทรงเพิ่มพลังกำลังและเยียวยาเราด้วย



### พระผู้ช่วยให้รอดทรงช่วยเหลือผู้คนของพระองค์

แอลมาอธิบายสาเหตุและวิธีที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงช่วยเราได้ ดังนี้

“และพระองค์จะเสด็จออกไป, ทรงทนความเจ็บปวดและความทุกข์และการล่อลวงทุกอย่าง; และนี่ก็เพื่อคำซึ่งกล่าวว่าพระองค์จะทรงรับความเจ็บปวดและความป่วยไข้ของผู้คนของพระองค์จะได้เกิดสัมฤทธิ์ผล.

“และพระองค์จะทรงรับเอาความตาย, เพื่อพระองค์จะทรงทำให้สายรัดแห่งความตายที่ผูกมัดผู้คนของพระองค์หลุดออก; และพระองค์จะทรงรับเอาความทุกข์พลภาพของพวกเขา, เพื่ออุทรของพระองค์จะเปี่ยมไปด้วยพระเมตตา, ตามเนื้อหนัง, เพื่อพระองค์จะทรงรู้ตามเนื้อหนังว่าจะทรงช่วยผู้คนของพระองค์ตามความทุกข์พลภาพของพวกเขาได้อย่างไร.” (แอลมา 7:11-12)

ด้วยเหตุนี้พระผู้ช่วยให้รอดจึงทรงทนทุกข์ไม่เพียงเพื่อบาปและความชั่วช้าสามานย์ของเราเท่านั้น—แต่เพื่อความเจ็บปวดและความรวดร้าวทางกาย ความอ่อนแอและความบกพร่อง ความกลัวและความคับข้องใจ ความพลาดหวังและความท้อแท้ ความเสียใจและความสำนึกผิด ความผิดหวังและความสิ้นหวัง ความอยุติธรรมและความไม่เสมอภาคที่เราประสบ ตลอดจนความหดหู่ทางอารมณ์ที่รุมเร้าเรา



ไม่มีความเจ็บปวดทางกาย บาดแผลทางวิญญาณ ความรวดเร็วของจิตวิญญาณหรือความปวดใจ ทูพพลภาพหรือความอ่อนแอที่ท่านหรือข้าพเจ้าเคยเผชิญในความเป็นมรรตย์ที่พระผู้ช่วยให้รอดไม่ทรงประสมมาก่อน ในช่วงขณะของความอ่อนแอเราอาจร้องว่า “ไม่มีใครรู้ว่าเป็นอย่างไร ไม่มีใครเข้าใจ” แต่พระบุตรของพระผู้เป็นเจ้าทรงทราบและเข้าพระทัยดี เพราะทรงรู้สึกและทรงแบกภาระเราแต่ละคน และเพราะการพลีบูชาอันไม่มีขอบเขตและเป็นนิรันดร์ของพระองค์ (ดู แอลมา 34:14) พระองค์จึงเข้าพระทัยความรู้สึกได้อย่างถ่องแท้และทรงยื่นพระพานูแห่งความเมตตามาให้เราได้ พระองค์ทรงเอื้อมมาสัมผัส ช่วยเหลือ เยียวยา และเพิ่มพลังกำลังให้เราได้มากกว่าที่เราจะทำได้ ทรงช่วยให้เราทำสิ่งที่เราไม่อาจทำได้ โดยอาศัยเพียงพลังของเราเอง แอภของพระองค์พอเหมาะและภาระของพระองค์ก็เบา

**คำเชื้อเชิญ สัญญา และประจักษ์พยาน**

ข้าพเจ้าเชื้อเชิญท่านให้ศึกษา สวดอ้อนวอน ไตร่ตรอง และพยายามเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับการชดใช้ของพระผู้ช่วยให้รอดขณะประณามภาระหนักของท่าน หลายประเด็นเกี่ยวกับการชดใช้เราไม่อาจเข้าใจได้ด้วยความคิดตามประสามนุษย์ แต่หลายด้านของการชดใช้เราเข้าใจได้และต้องเข้าใจ

สำหรับเพื่อนข้าพเจ้า น้ำหนักพินให้แรงยึดเกาะที่ช่วยชีวิต รกกระเบเปลาไม่อาจเคลื่อนผ่านหิมะได้ แม้จะขับเคลื่อนสี่ล้อก็ตาม น้ำหนักจำเป็นต่อการเกิดแรงยึดเกาะ น้ำหนักนั่นเอง น้ำหนักนั่นเองที่ให้แรงยึด



เกาะจนเพื่อนข้าพเจ้าสามารถออกจากจุดที่ติดอยู่ กลับเข้ามาบนถนน และมุ่งหน้ากลับบ้านไปหาครอบครัวของเขา

ภาระในชีวิตเราแต่ละคนช่วยให้เราวางใจในพระคุณความดี พระเมตตา และพระคุณของพระเมสสิยาห์ผู้บริสุทธิ์ (ดู 2 นิไฟ 2:8) ข้าพเจ้าเป็นพยานและสัญญาว่าพระผู้ช่วยให้รอดจะทรงช่วยเราแบกภาระของเราได้ง่ายขึ้น (ดู โมไซยาห์ 24:15) เมื่อเราเทียมแอกกับพระองค์ผ่านพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์และได้รับพลังเสริมความสามารถของการชดใช้ในชีวิตเรา เราจะแสวงหาที่จะเข้าใจและดำเนินชีวิตตามพระประสงค์ของพระองค์มากขึ้น เราจะสวดอ้อนวอนขอพลังเพื่อเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง หรือยอมรับสภาพการณ์ของเราด้วย แทนที่จะสวดอ้อนวอนขอให้พระผู้เป็นเจ้าเปลี่ยนสภาพการณ์ของเราตามที่เราต้องการ เราจะกลายเป็นผู้มีสิทธิ์เสรีที่กระทำแทนที่จะเป็นวัตถุที่ถูกกระทำ (ดู 2 นิไฟ 2:14) เราจะได้รับแรงยึดเกาะทางวิญญาณ

ขอให้เราแต่ละคนทำและเป็นคนที่ขึ้นผ่านการชดใช้ของพระผู้ช่วยให้รอด วันนี้คือ 6

เมษายน เรารู้โดยการเปิดเผยว่าวันนี้เป็นวันประสูติที่ถูกต้องและแท้จริงของพระผู้ช่วยให้รอด 6 เมษายน เป็นวันจัดตั้งศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายเช่นกัน (ดู คพ. 20:1; ฮาโรลด์ บี. ลี, “Strengthen the Stakes of Zion,” *Ensign*, July 1973, 2; สเป็นเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์, “Why Call Me Lord, Lord, and Do Not the Things Which I Say?” *Ensign*, May 1975, 4; สเป็นเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์, “Remarks and Dedication of the Fayette, New York, Buildings,” *Ensign*, May 1980, 54; Discourses of President Gordon B. Hinckley, Volume 1: 1995-1999 [2005], 409.) ในวันสะบาโตที่พิเศษและศักดิ์สิทธิ์นี้ ข้าพเจ้าประกาศคำพยานว่าพระเยซูพระคริสต์ทรงเป็นพระผู้ไถ่ของเรา พระองค์ทรงพระชนม์และจะทรงชำระเราให้สะอาด ทรงเยียวยานำทาง ค้ำครอง และเพิ่มพลังกำลังให้ข้าพเจ้าเป็นพยานอย่างมีความสุขถึงสิ่งเหล่านี้ในพระนามอันศักดิ์สิทธิ์ของพระเยซูคริสต์ เอเมน ■

