



โดย ประธานโฮมัส เอส. มอนสัน

ความรัก—แก่นแท้ ของพระกิตติคุณ

เราจะรักพระผู้เป็นเจ้าของแท้จริงไม่ได้หากเราไม่รักเพื่อนร่วมทางระหว่าง
การเดินทางอันเป็นมรรตัยนี้

พี่น้องที่รักทั้งหลาย เมื่อพระผู้ช่วยให้รอดทรงปฏิบัติศาสนกิจท่ามกลางมนุษย์ ทนายคนหนึ่งทูลถามพระองค์ว่า “ท่านอาจารย์ ในธรรมบัญญัตินั้น พระบัญญัติข้อไหนสำคัญที่สุด”

มีทิวบันทึกว่าพระเยซูตรัสตอบดังนี้

“จงรักองค์พระผู้เป็นเจ้าของท่านด้วย

สุดใจของท่าน ด้วยสุดจิตของท่าน และด้วย
สิ้นสุดความคิดของท่าน

“นั่นแหละเป็นพระบัญญัติข้อสำคัญอันดับ
แรก

“ข้อที่สองก็เหมือนกันคือ จงรักเพื่อนบ้าน
เหมือนรักตนเอง”¹

มาระโกสรุปเรื่องนี้ด้วยพระดำรัสของพระผู้ช่วยให้รอด “ไม่มีพระบัญญัติอื่นใดที่สำคัญยิ่งกว่าพระบัญญัติเหล่านี้”²

เราจะรักพระผู้เป็นเจ้าของแท้จริงไม่ได้หากเราไม่รักเพื่อนร่วมทางระหว่างการเดินทางอันเป็นมรรตัยนี้ ในทำนองเดียวกัน เราจะรักเพื่อนมนุษย์อย่างเต็มที่ไม่ได้หากเราไม่รักพระผู้เป็นเจ้าของ พระบิดาของเราทั้งหลาย อัครสาวกยอห์นบอกเราว่า “พระบัญญัตินี้ เราได้มาจากพระองค์ คือให้คนที่รักพระเจ้า นั้นรักพี่น้องของตนด้วย”³ เราทุกคนเป็นบุตร

ธิดาทองวิญญานของพระบิดาบนสวรรค์ เราจึงเป็นพี่น้องกัน เมื่อเราจดจำความจริงนี้ เราจะรักบุตรธิดาทุกคนของพระผู้เป็นเจ้าของได้ง่ายขึ้น

โดยแท้แล้ว ความรักคือแก่นแท้ของพระกิตติคุณและพระเยซูคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างของเรา พระชนม์ชีพของพระองค์เป็นมรดกแห่งความรัก ทรงรักษาผู้เจ็บป่วย ทรงพุงคนที่ถูกเหยียบย่ำ ทรงช่วยคนบาปให้รอดสุดท้าย ผูกชนที่โกรธกริ้วพลิตชีพพระองค์ กระนั้นพระดำรัสก็ยังดังแว่วมาจากเนินเขา กลโกธาว่า “พระบิดาเจ้าข้า ขอทรงยกโทษพวกเขาเพราะเขาไม่รู้ว่ากำลังทำอะไร”⁴ นี่คือการแสดงออกอันสูงส่งที่สุดของความรัก ความเห็นใจในความเป็นมรรตัย

มีคุณลักษณะมากมายซึ่งเป็นการแสดงความรัก อาทิ ความกรุณา ความอดทน ความไม่เห็นแก่ตัว ความเข้าใจ และการให้อภัย ในการสมาคมทั้งหมดของเรา คุณลักษณะเหล่านี้และอื่นๆ จะช่วยทำให้ความรักในใจเราประจักษ์ชัด

โดยปกติความรักของเราจะแสดงให้เห็นในปฏิสัมพันธ์ต่อกันวันต่อวัน สำคัญที่สุดคือความสามารถในการรับรู้ความต้องการของผู้

อื่นแล้วตอบสนอง ข้าพเจ้าชื่นชมความรู้สึกที่พรณนาไว้ในบทกวีสั้นๆ นี้เสมอ

ยามคำคืนฉันต้องสะอื้นไห้
ด้วยสิ้นไร้ความสามารถจะมองเห็น
คนขัดสนยากไร้แสนลำเค็ญ ฉันจึงเป็นเช่น
คนตาบอด
แต่ฉันยังไม่เคยจะรู้สึก
โศกเศร้าเสียใจในส่วนลึก
ที่ฉันนึกถึงแต่ความเมตตา⁵

ไม่นานมานี้ข้าพเจ้ารับรู้แบบอย่างอันน่า
ซึ่งใจของความกรุณา—ซึ่งบังเกิดผลที่
มองไม่เห็น ปีนั้นคือ ค.ศ 1933 เมื่อโอกาส
จะได้งานทำมีน้อยมากเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ สถานที่คือภาคตะวันออกเฉียง
ของสหรัฐ อาริสัน ไบเชกเคอร์เพ็งเรียนจบ
มัธยมปลาย หลังจากหางานอยู่นาน ในที่สุด
เธอก็ได้งานเป็นช่างเย็บผ้าที่โรงงานเสื้อผ้านางานได้รับค่าจ้างเป็นรายชิ้นตามที่พวกเธอ
เย็บเสร็จเรียบร้อยถูกต้องในแต่ละวัน เย็บ
ได้มากขึ้น ค่าจ้างก็มากตาม

วันหนึ่งหลังจากเริ่มงานที่โรงงานได้ไม่นาน
อาริสันต้องเผชิญกับขั้นตอนที่ทำให้เธอสับสน
และท้อแท้ เธอสังเกตเห็นช่างเย็บผ้าพยายามเลาะ
ตะเข็บงานที่ทำไม่สำเร็จเพื่อให้ชิ้นงานที่กำลัง
เย็บอยู่ถูกต้องเรียบร้อย ดูเหมือนไม่มีใคร
ช่วยเธอ เพราะต่างคนต่างรีบเร่งทำให้ได้มาก
ขึ้นที่สุด อาริสันรู้สึกหมดหนทางและสิ้นหวัง
เธอเริ่มร้องไห้เบาๆ

คนที่นั่งตรงข้ามกับอาริสันคือเบอร์นีสซ์ ร็อค
เธออายุมากกว่าและเป็นช่างเย็บผ้าที่มีประ
สพการณ์มากกว่า เมื่อสังเกตเห็นอาริสัน
ท้อใจ เบอร์นีสซ์จึงทิ้งงานของเธอไปอยู่ข้างๆ
อาริสัน ให้คำแนะนำและช่วยเหลือเธออย่าง
อ่อนโยน เธออยู่จนกระทั่งอาริสันเกิดความ
มั่นใจและสามารถทำงานชิ้นนั้นได้สำเร็จ
จากนั้นเบอร์นีสซ์ก็กลับไปจักรของเธอ พลาด



โอกาสทำงานให้ได้มากขึ้นเท่าที่เธอจะทำได้ หากเธอไม่ช่วยอาร์ลีน

ด้วยการกระทำแห่งความกรุณาครั้งนี้นี้ เบอรรีนซ์กับอาร์ลีนจึงกลายเป็นเพื่อนกันชั่วชีวิต ต่างฝ่ายต่างแต่งงานมีครอบครัว รวบทศวรรษ 1950 เบอรรีนซ์ผู้เป็นสมาชิกของศาสนจักรมอพระคัมภีร์มอรมอนให้อาร์ลีนกับครอบครัว ในปี 1960 อาร์ลีนกับสามีและลูกๆ รับผิดชอบมาเป็นสมาชิกของศาสนจักร ต่อมาพวกเขาได้รับการฝึกในพระวิหารศักดิ์สิทธิ์ของพระผู้เป็นเจ้า

เนื่องด้วยความเห็นใจที่เบอรรีนซ์แสดงออกเมื่อเธอถูกมาช่วยคนที่เธอไม่รู้จักแต่หัวใจ และต้องการความช่วยเหลือ เวลานั้นคนนับไม่ถ้วนทั้งคนเป็นและคนตายจึงได้รับศาสนพิธีแห่งการช่วยให้รอดของพระกิตติคุณ

ทุกวันนี้ในชีวิตเรามีโอกาสแสดงความรัก ความกรุณาต่อคนรอบข้าง ประธานสเป็นเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลด์กล่าวไว้ว่า “เราพึงจำ

ไว้ว่าคนเหล่านั้นที่เราพบในลานจอดรถ ในสำนักงาน ในลิฟต์ และที่อื่นๆ ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของมนุษยชาติที่พระผู้เป็นเจ้าประทานให้เรารักและรับใช้ เราจะพูดถึงความเป็นพี่น้องโดยทั่วไปของมนุษยชาติไม่ได้หากเราไม่ถือว่าทุกคนที่อยู่รอบข้างเราเป็นพี่น้องชายหญิงของเรา”⁶

โอกาสแสดงความรักมักเกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน ตัวอย่างของโอกาสเช่นนั้นปรากฏในบทความหนังสือพิมพ์เดือนตุลาคม ปี 1981 ข้าพเจ้าประทับใจมากกับความรักและความเห็นใจที่บรรยายไว้ในบทความนั้นจนตัดเก็บไว้ในแฟ้มมาตลอด 30 ปี

บทความบอกว่าสายการบินอะแลสกาซึ่งบินตรงจากแองคอริจ รัฐอะแลสกาไปซีแอตเทิล รัฐวอชิงตัน—เที่ยวบินที่มีผู้โดยสาร 150 คน—เปลี่ยนเส้นทางไปยังเมืองอันไกลโพ้นของอะแลสกาเพื่อรับเด็กที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสคนหนึ่ง เส้นเลือดแดงที่แขนของเด็ก

ชายวัยสองขวบขาดเพราะลิ่มทับเศษแก้ว ขณะเล่นอยู่ใกล้บ้าน เมื่อนั้นอยู่ทางใต้ของแองคอริจ 450 ไมล์ (725 กิโลเมตร) และไม่ได้อยู่บนเส้นทางบิน แต่คณะแพทย์ในเหตุการณ์ขอความช่วยเหลือเร่งด่วน ด้วยเหตุนี้เครื่องบินจึงเปลี่ยนเส้นทางไปรับเด็กมาซีแอตเทิลเพื่อให้เขาได้รับการรักษาในโรงพยาบาล

เมื่อเครื่องบินจอดใกล้เมื่อนั้น คณะแพทย์แจ้งนักบินว่าเด็กเสียเลือดมากจนอาจจะเสียชีวิตก่อนถึงซีแอตเทิล พวกเขาจึงตัดสินใจบินออกนอกเส้นทาง 200 ไมล์ (320 กิโลเมตร) ไปจูโน อะแลสกา เมืองใกล้ที่สุดที่มีโรงพยาบาล

หลังจากส่งเด็กไปจูโนแล้ว เครื่องบินก็ทยานหน้าไปซีแอตเทิล ถึงที่หมายล่าช้ากว่ากำหนดเวลาหลายชั่วโมง แต่ไม่มีผู้โดยสารคนใดบนแม่ส่วนใหญ่จะพลาดนัดและต่อเที่ยวบินไม่ทัน อันที่จริง เมื่อเวลาผ่านไปหลายนาที่หลายชั่วโมง พวกเขาเรียกรถช่วยเด็กคนนี้กับครอบครัวได้เป็นจำนวนมาก

ขณะที่เครื่องบินจอดในซีแอตเทิล ผู้โดยสารให้เรื่องด้วยความยินดีเมื่อนักบินประกาศว่าเขาได้รับแจ้งทางวิทยุว่าเด็กฟื้นชีวิตอันตรัยแล้ว⁷

ถ้อยคำจากพระคัมภีร์เข้ามาในความคิดข้าพเจ้า “จิตกุศลคือความรักอันบริสุทธิ์ของพระคริสต์...และผู้ใดที่ถูกพบว่าครอบครองมันในวันสุดท้าย ย่อมจะดีกับเขา”⁸

พี่น้องทั้งหลาย โอกาสแสดงความรักครั้งใหญ่ที่สุดของเราบางครั้งจะอยู่ในรั้วบ้านของเรา ความรักควรเป็นหัวใจของชีวิตครอบครัว แต่บางครั้งไม่เป็นเช่นนั้น มีความใจร้อนมากเกินไป มีการโต้เถียงมากเกินไป มีการทะเลาะเบาะแว้งมากเกินไป มีน้ำตามากเกินไป ประธานกอร์ดอน บี. อิงค์ลีผู้พูดแสดงความเสียใจดังนี้ “เหตุใด [คน] ที่เรารัก [มากที่สุด] จึงตกเป็นเป้ารับวาทะร้ายบกระด้างของเราบ่อยๆ เหตุใดบางครั้ง [เรา] จึงพูดแทงใจด้วยวาจาเชือดเฉือน” คำตอบของคำถามเหล่านี้อาจต่างกันไปสำหรับเราแต่ละคน ทว่าส่วนสำคัญที่สุดคือเหตุผลไม่ใช่เรื่องสลักสำคัญ ถ้าเราจะทำตามพระบัญชาให้รักกัน เราต้องปฏิบัติ



ต่อกันด้วยความกรุณาและความเคารพ

แน่นอนว่าจะมีหลายครั้งที่ต้องลงโทษตักเตือน แต่จงจำคำแนะนำที่พบในพระคัมภีร์หลักคำสอนและพันธสัญญา—นั่นคือ เมื่อเราจำเป็นต้องกล่าวกัน เราจงแสดงความรักเพิ่มขึ้นหลังจากนั้น¹⁰

ข้าพเจ้าหวังว่าเราจะพยายามถนอมน้ำใจและไวต่อความคิด ความรู้สึก และสภาวะอารมณ์ของคนรอบข้างเสมอ ขอเราอย่าดูถูกเหยียดหยามผู้ใด แต่จงเห็นใจและให้กำลังใจ เราต้องระวังว่าเราจะไม่ทำลายความเชื่อมั่นของอีกฝ่ายผ่านคำพูดหรือการกระทำที่ไม่ใส่ใจ

การให้อภัยควรควบคู่มาด้วยความรัก ในครอบครัวเรา เช่นเดียวกับมิตรสหายของเรา

อาจจะมีความรู้สึกเสียใจน้อยใจและไม่เห็นด้วย อีกประการหนึ่งคือปัญหาจะเล็กน้อยเพียงไร เราไม่สามารถปล่อยและไม่ควรปล่อยให้ลูกกลม กัดหนอง จนทำลายเราในที่สุด การตำหนิติเตียนทำให้แผลเปิด การให้อภัยเท่านั้นที่เยียวยา

วันหนึ่ง สตรีที่นำรักผู้ล่วงลับแล้วเคยมาสนทนากับข้าพเจ้าและเล่าเรื่องเสียใจบางเรื่องที่ข้าพเจ้าคาดไม่ถึง เธอพูดถึงเหตุการณ์ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อหลายปีก่อนและเกี่ยวพันกับเจ้าของฟาร์มใกล้บ้าน เขาเคยเป็นเพื่อนที่ดี แต่เธอกับสามีไม่ลงรอยกับเขาหลายครั้ง วันหนึ่งเจ้าของฟาร์มคนนี้ถามว่าเขาจะเดินลัดผ่านทางที่ของเธอมายังที่ของเขาได้ไหม ตรงจุด

นี้เธอหยุดเล่าครู่หนึ่ง แล้วพูดด้วยน้ำเสียงสั่นเครือว่า “บราเดอร์มมอนสันคะ ดิฉันไม่ยอมให้เขาเดินผ่านทางของเรา เขาจึงต้องเดินอ้อมไปอีกไกลกว่าจะถึงที่ของเขา ดิฉันผิด ดิฉันเสียใจ ตอนนี้เขาจากไปแล้ว แต่ไอ้ ดิฉันอยากจะทำอะไร บอกเขาว่า ‘ดิฉันขอโทษ’ ดิฉันอยากมีโอกาสแสดงน้ำใจครั้งที่สอง”

ขณะฟังเธอพูด ข้อสังเกตอันน่าเศร้าของจอห์น กรีนลีฟ วิทเทียร์เข้ามาในความคิดข้าพเจ้า “ในบรรดาดัวยคำอันน่าเศร้าที่พูดหรือเขียนไว้ คำที่เศร้าใจที่สุดคือ ‘สุดแสนเสียดาย!’”¹¹ ฟังนองทั้งหลาย เมื่อเราปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความรักความเห็นใจ เราจะพ้นเรื่องเสียใจเช่นนั้น

ความรักแสดงออกได้หลายวิธี อาทิ ยิ้ม โบกมือ แสดงความเห็นอย่างนุ่มนวล และชมเชย อีกหลายวิธีอาจจะละเอียดอ่อนกว่า เช่น แสดงความสนใจในกิจกรรมของอีกฝ่าย สอนหลักธรรมด้วยความอ่อนโยนและความอดทน เยี่ยมผู้ป่วยหรือคนที่ต้องอยู่กับบ้าน คำพูดและการกระทำเหล่านี้ และอีกมากมาย สามารถสื่อความรักได้

เดล คาร์เนกี นักเขียนและนักบรรยายชาวอเมริกันผู้มีชื่อเสียง เชื่อว่าคนแต่ละคนมี “พลังความสามารถในการเพิ่มความสุขของคนทั้งโลกอยู่ในตัวเขา... โดยกล่าวคำชื่นชมที่จริงใจแก่คนหงอยเหงาหรือท้อใจ” เขากล่าวว่า “บางทีพรุ่งนี้ท่านอาจจะลืมถ้อยคำจรรโลง



เวียนนา ออสเตเรีย

ใจที่ท่านพูดวันนี้ แต่ผู้รับจะทะนุถนอมคำพูดนั้นไว้ชั่วชีวิต”¹²

ขอให้เราเริ่มแสดงความรักต่อบุตรธิดาทุกคนของพระเจ้าเป็นเจ้าเดี๋ยวนี้ วันนี้ไม่ว่าพวกเขาจะเป็นสมาชิกครอบครัวเรา เพื่อนของเรา แต่คนรู้จัก หรือคนแปลกหน้าโดยสิ้นเชิง เมื่อเราลุกขึ้นทุกเช้า ขอให้เราตั้งใจว่าจะตอบสนองด้วยความรักความกรุณาต่อสิ่งใดก็ตามที่อาจเกิดขึ้นกับเรา

พี่น้องทั้งหลาย เราไม่อาจเข้าใจความรักที่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงมีต่อเรา เพราะความรักนี้ พระองค์จึงทรงส่งพระบุตรผู้ทรงรักเรามากพอจะสละพระชนม์ชีพเพื่อเรา เพื่อเราจะมีชีวิตนิรันดร์ เมื่อเราเข้าใจของประทานอันหาที่เปรียบมิได้นี้ ใจเราจะเปี่ยมด้วยความรักต่อพระบิดานิรันดร์ของเรา ต่อพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเรา และมนุษยชาติทั้งปวง ข้าพเจ้าสวดอ้อนวอนขอให้เป็นอย่างนั้น ในพระนามอันศักดิ์สิทธิ์ของพระเยซูคริสต์ เอเมน ■

อ้างอิง

1. มัทธิว 22:36-39.
2. มาระโก 12:31.
3. 1 ยอห์น 4:21.
4. ลูกา 23:34.
5. ไม่ทราบนามผู้ประพันธ์, ใน ริชาร์ด แอล. อีแวนส์, “The Quality of Kindness,” *Improvement Era*, May 1960, 340.
6. The Teachings of Spencer W. Kimball, ed. Edward L. Kimball (1982), 483.
7. ดู “Injured Boy Flown to Safety,” *Sitka Daily Sentinel* (Alaska), Oct. 22, 1981.
8. โมโรไน 7:47.
9. กอร์ดอน บี. อิงค์ลีย์, “Let Love Be the Lodestar of Your Life,” *Ensign*, May 1989, 67.
10. ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:43.
11. “Maud Muller,” in The Complete Poetical Works of John Greenleaf Whittier (1878), 206; emphasis added.
12. Dale Carnegie, in, for example, Larry Chang, *Wisdom for the Soul* (2006), 54.



โดยประธาน บอยค์ เล. แพคเกอร์
ประธานโครัมคอร์สรวกสิบสอง

พยาน

ข้าพเจ้าอยากแบ่งปันกับท่านถึงความจริงเหล่านั้นซึ่งคุ้มค่าที่สุดที่จะรู้

ช ิวเวลาแห่งสงครามหรือความไม่แน่นอนช่วยให้เรามุ่งความสนใจไปในสิ่งซึ่งสำคัญจริงๆ

สงครามโลกครั้งที่สองเป็นช่วงเวลาแห่งความสับสนทางวิญญาณสำหรับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจากบ้านที่เมืองบริคัม ซิตี ยูทาห์ พร้อมประจักษ์พยานอันน้อยนิด และข้าพเจ้ารู้สึกต้องการบางสิ่งเพิ่มขึ้นจริงๆ แล้วฉันก็เรียนปีสุดท้ายทุกคนในโรงเรียนกำลังเดินทางไปแดนสงครามในอีกไม่กี่สัปดาห์ ขณะประจำการอยู่ที่เกาะอิซิมะ ติดกับทางเหนือของโอะกินะวะ ประเทศญี่ปุ่น ข้าพเจ้าต่อสู้ดิ้นรนกับความสงสัยและความไม่แน่นอน ข้าพเจ้าต้องการประจักษ์พยานส่วนตัวของพระกิตติคุณ ข้าพเจ้าต้องการ **รู้!**

คืนหนึ่งข้าพเจ้านอนไม่หลับ ข้าพเจ้าออกจากเต็นท์และเข้าไปในที่กำบังซึ่งสร้างจากถังน้ำมัน 190 ลิตรใส่ทรายไว้ข้างใน วางเรียงและซ้อนกันจนเป็นคอกปิดล้อม ไม่มีหลังคา ข้าพเจ้าคลานเข้าไปข้างใน แหงมอมท้องฟ้าซึ่งเกลื่อนกล่นไปด้วยดวงดาว และคุกเข่าสวดอ้อนวอน

ระหว่างสวดอ้อนวอนยังไม่จบประโยคมีบางสิ่งเกิดขึ้น แม้ข้าพเจ้าอยากจะทำท่าน แต่ก็ไม่สามารถอธิบายได้ว่าเกิดอะไรขึ้น สิ่งนี้เกินกว่าที่ข้าพเจ้าจะพูดออกมาได้ แต่ในวันนี้ยังคงชัดเจนเหมือนในคืนนั้นเมื่อ 65 กว่า

ปีที่แล้ว ข้าพเจ้ารู้ว่านั่นเป็นการแสดงให้เห็นประจักษ์ที่เป็นส่วนตัวมาก ในที่สุดข้าพเจ้าก็รู้ด้วยตนเอง ข้าพเจ้า **รู้** แน่ใจ เพราะข้าพเจ้าได้รับ หลังจากนั้น ข้าพเจ้าคลานออกมาจากที่กำบังและเดินตัวเบากลับไปเตียง ตลอดคืนนั้นข้าพเจ้ารู้สึกปิติและอัศจรรย์ใจ

ข้าพเจ้าไม่คิดว่าตัวเองเป็นคนพิเศษเลย ข้าพเจ้าคิดว่าถ้าสิ่งนั้นเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าได้ ก็สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้เช่นกัน ข้าพเจ้ายังคงเชื่อเช่นนั้น หลายปีตั้งแต่นั้นมา ข้าพเจ้าเข้าใจว่าประสบการณ์แบบนั้นเป็นทั้งแสงสว่างให้ติดตามและภาระให้แบกรับ

ข้าพเจ้าอยากแบ่งปันกับท่านถึงความจริงเหล่านั้นซึ่งคุ้มค่าที่จะรู้ สิ่งซึ่งข้าพเจ้าได้เรียนรู้และประสบมาตลอด 90 ปีของชีวิตและมากกว่า 50 ปีในฐานะเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่ ซึ่งเกือบทุกสิ่งซึ่งข้าพเจ้าได้รู้นั้นจัดอยู่ในประเภทของสิ่งที่สอนไม่ได้แต่เรียนรู้ได้

เช่นเดียวกับสิ่งล้ำค่าเกือบทุกสิ่ง ความรู้ที่เป็นคุณค่านี้มันมาจากการสวดอ้อนวอนและไตร่ตรองส่วนตัว ร่วมกับการอดอาหารและศึกษาพระคัมภีร์ จะเชื่อเชิญความรู้สึกและการเปิดเผยตลอดจนเสียงกระซิบของพระวิญญาณบริสุทธิ์ สิ่งนี้ให้คำแนะนำเราจากเบื้องบนเมื่อเราเรียนรู้กฎเกณฑ์มาเดิมกฎเกณฑ์