



โคยเซอร์ลิก เอ. เอสพลิน  
ที่ปรึกษาที่สองในฝ่ายประธานปฐมวัยสามัญ

# ศีลระลึก-การเริ่มใหม่ สำหรับจิตวิญญาณ

พระวิญญาณทรงรักษาและเริ่มจิตวิญญาณของเราใหม่ พรที่สัญญาไว้ของ  
ศีลระลึกคือเราจะ “มีพระวิญญาณของพระองค์อยู่กับ [เรา] ตลอดเวลา”

บ ยาวชนหญิงกลุ่มหนึ่งเคยถามดิฉันว่า “คุณหวังว่าคุณได้รู้อะไรสมัยที่คุณอายุเท่าเรา” หากดิฉันต้องตอบคำถามนั้นตอนนี้ ดิฉันจะรวมความคิดนี้ไว้ด้วย “ดิฉันหวังว่าเมื่อดิฉันอายุเท่าพวกคุณ ดิฉันเข้าใจความสำคัญของศีลระลึกดีกว่าที่ดิฉันเข้าใจ ดิฉันหวังว่าดิฉันเข้าใจศีลระลึกในแบบที่เอลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลล์แลนดอร์ธิบายไว้ ท่านกล่าวว่า ‘หนึ่งในคำเชื่อเชิงที่มีอยู่ในศาสนพิธีศีลระลึกคือนั้นเป็นประสบการณ์ทางวิญญาณที่แท้จริง เป็นศีลมหาสนิทอันศักดิ์สิทธิ์ การเริ่มใหม่สำหรับจิตวิญญาณ’”

ศีลระลึก “เป็นประสบการณ์ทางวิญญาณที่แท้จริง เป็นศีลมหาสนิทอันศักดิ์สิทธิ์ การเริ่มใหม่สำหรับจิตวิญญาณ” ได้อย่างไรใน

แต่ละสัปดาห์

ศีลระลึกจะเป็นประสบการณ์ที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางวิญญาณเมื่อเราฟังคำสวดศีลระลึกและให้คำมั่นต่อพันธสัญญาของเราอีกครั้ง เพื่อทำเช่นนั้น เราต้องเต็มใจรับพระนามของพระเยซูคริสต์<sup>2</sup> เมื่อพูดถึงสัญญานี้ ประธานเฮนรี่ บี. อายริงก์สอนว่า “นั่นหมายความว่าเราต้องเห็นตัวเราเองว่าเป็นของพระองค์ เราต้องให้พระองค์มาก่อนในชีวิต เราจะต้องการสิ่งที่พระองค์ทรงต้องการแทนที่จะเป็นสิ่งที่เราต้องการหรือสิ่งที่โลกสอนเราให้ต้องการ”<sup>3</sup>

เมื่อเรารับศีลระลึก เราทำพันธสัญญาที่จะ “ระลึกถึง” พระเยซูคริสต์ “ตลอดเวลา”<sup>4</sup> เช่นกัน ในคืนก่อนพระองค์ถูกตรึงกางเขน พระ-

คริสต์ทรงบอกให้อัครสาวกมาอยู่รวมกันรายรอบพระองค์และทรงจัดตั้งศีลระลึก พระเยซูทรงหักขนมปัง และทรงอวยพรขนมปังนั้น พลางตรัสว่า “จงรับไว้ จงกินเถิด; นี่เป็นการระลึกถึงร่างกายของเราซึ่งเรามอบเป็นค่าไถ่ถอนเจ้า。”<sup>5</sup> จากนั้นพระองค์ทรงหยิบถ้วยเหล้าองุ่น ทรงขอบพระทัย ส่งให้อัครสาวกดื่ม และตรัสว่า “นี่เป็นการระลึกถึงโลหิต... ซึ่งหลังให้คนมากเท่าที่จะเชื่อในนามของเรา”<sup>6</sup>

ท่ามกลางชาวนีไฟและอีกครั้งที่การฟื้นฟูศาสนจักรของพระองค์ในยุคสุดท้าย พระองค์ทรงย้ำว่าเราต้องรับศีลระลึกในความระลึกถึงพระองค์<sup>7</sup>

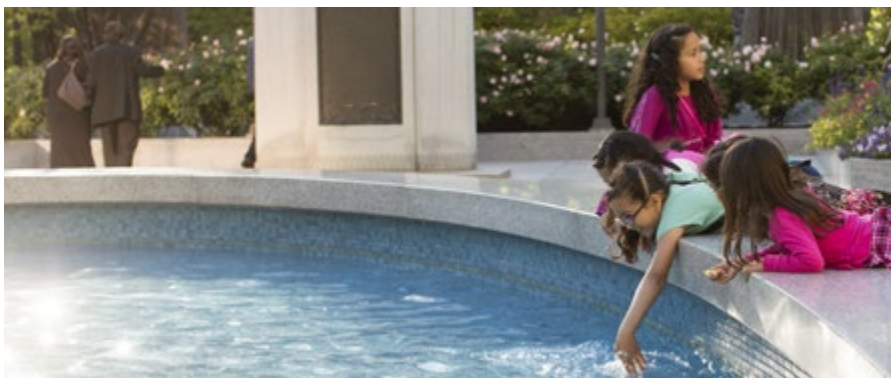
เมื่อเรารับศีลระลึก เราเป็นพยานต่อพระผู้เป็นเจ้าว่าเราจะระลึกถึงพระบุตรของพระองค์ตลอดเวลา ไม่เพียงในระหว่างศาสนพิธีศีลระลึกสั้นๆ เท่านั้น นี่หมายความว่าเราจะมองไปที่แบบอย่างและคำสอนของผู้ช่วยหรือตลอดเวลาเพื่อนำทางความคิด การเลือก และการกระทำของเรา<sup>8</sup>

คำสวดศีลระลึกเตือนเราด้วยว่าเราต้อง “รักษาพระบัญญัติของพระองค์”<sup>9</sup>

พระเยซูตรัสว่า “ถ้าพวกท่านรักเรา ท่านก็จะประพฤติตามบัญญัติของเรา”<sup>10</sup> ศีลระลึกให้โอกาสเราทบทวนตนเองและโอกาสที่จะหันใจและเจตจำนงไปหาพระผู้เป็นเจ้า การเชื่อฟังพระบัญญัตินำพลังแห่งพระกิตติคุณเข้ามาสู่ชีวิตเรารวมทั้งสันติสุขและความเข้มแข็งทางวิญญาณที่มากขึ้น

ศีลระลึกให้เวลาสำหรับประสบการณ์ทางวิญญาณที่แท้จริงเมื่อเราไตร่ตรองถึงพลังแห่งการไถ่และพลังที่ทำให้เกิดความเป็นไปได้ของพระผู้ช่วยให้รอดโดยผ่านการขาดใจของพระองค์ เมื่อไม่นานมานี้ผู้นำเยาวชนหญิงคนหนึ่งเรียนรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งที่เราได้รับเมื่อเราพยายามรับศีลระลึกอย่างไตร่ตรอง เธอตั้งเป้าหมายที่จะจดจ่อกับเนื้อร้องในเพลงสวดและคำสวดศีลระลึกเพื่อทำข้อกำหนดในความก้าวหน้าส่วนบุคคลให้ครบถ้วน

แต่ละสัปดาห์ เธอทำการประเมินตนเองระหว่างศีลระลึก เธอนึกถึงความผิดพลาดที่เธอทำ และเธอสัญญาว่าจะดีขึ้นในสัปดาห์หน้า เธอซาบซึ้งใจที่สามารถแก้ไขสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้องได้และทำให้เธอสะอาด เมื่อมองย้อนกลับไปประสบการณ์นั้น เธอกล่าวว่า



“ดิฉันกำลังทำส่วนของกรการกลับใจในการชดใช้”

วันอาทิตย์วันหนึ่งหลังจากประเมินตนเอง เธอเริ่มรู้สึกเศร้าหมองและมองโลกในแง่ร้าย เธอเห็นได้ว่าเธอยังทำผิดพลาดเหมือนเดิม ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ละสัปดาห์ แต่หลังจากนั้น เธอมีความรู้สึกชัดเจนว่าเธอละเลยส่วนสำคัญของการชดใช้—พลังในการทำให้เกิดความเป็นไปได้ของพระคริสต์ เธอกำลังลืมทุกครั้งที่พระเจ้าช่วยให้รอดทรงช่วยเธอให้เป็นคนที่ต้องเป็นและรับใช้เกินกว่าความสามารถที่เธอมี

ด้วยความคิดนี้ เธอไตร่ตรองอีกครั้งถึงสัปดาห์ที่ผ่านมา เธอก้าวว่า “ความรู้สึกปิดกั้นทำลายความศอกเศร้าเสียใจไปสิ้น เมื่อดิฉันตระหนักว่าพระองค์ประทานโอกาสและความสามารถแก่ดิฉันมากมาย ดิฉันตระหนักด้วยความสำนึกคุณถึงความสามารถที่ดิฉันรับรู้ถึงความต้องการของลูกดิฉันแม้เมื่อเห็นได้ไม่ชัดเจน ดิฉันตระหนักว่าในวันที่ดิฉันรู้สึกว่าไม่สามารถทำอะไรได้มากกว่านี้อีกแล้ว ดิฉันสามารถพูดให้กำลังใจเพื่อนได้ ดิฉันแสดงความอดทนต่อสภาวะการณที่โดยปกติจะกระตุ้นด้านตรงข้ามของดิฉันออกมา”

เธอสรุปว่า “เมื่อดิฉันขอบพระทัยพระเจ้าเป็นเจ้าสำหรับพลังในการทำให้เกิดความเป็นไปได้ของพระเจ้าช่วยให้รอดในชีวิตดิฉัน ดิฉันรู้สึกว่ามองกระบวนการกลับใจที่ดิฉันกำลังทำในแง่ดีมากขึ้นและดิฉันมองไปที่สัปดาห์ถัดไปด้วยความหวังใหม่”

เอลเดอร์ เมลวิน เจ. บาลล์ลาร์ดสอนวิธีที่ศีลระลึกสามารถเป็นประสบการณ์เยียวยา และการชำระให้สะอาด ท่านกล่าวว่า

“มีใครบ้างในบรรดาพวกเราที่ไม่ได้ทำให้วิญญาณเขาบาดเจ็บด้วยคำพูด ความคิดหรือการกระทำ จากวันสะบาโตหนึ่งถึงวันสะบาโตหนึ่ง เราทำสิ่งที่เราเสียใจและปรารถนาจะได้รับการให้อภัย...วิธีที่จะได้รับการให้อภัยคือ...กลับใจจากบาปของเรา ไปหาคนเหล่านั้นที่เราทำผิดบาปหรือล่วงละเมิดและขออภัยพวกเขา จากนั้นแก้ไขที่แทนศีลระลึก ณ ที่นั้น หากเรากลับใจอย่างจริงใจและวางตัวในสภาวะที่ถูกต้อง เราจะได้รับรับการให้อภัย และการเยียวยาทางวิญญาณจะมาสู่จิตวิญญาณเรา...”

“ข้าพเจ้าเป็นพยาน” เอลเดอร์บาลล์ลาร์ด



กล่าว “ว่ามีพระวิญญาณประทับอยู่ในการปฏิบัติศีลระลึกที่จะทำให้จิตวิญญาณเราอบอุ่นจากศีลระลึกเท่าๆ ท่านจะรู้สึกว่าคุณขาดการเยียวยา และการกระทำที่ยากออกไป การปลอบโยนและความสุขเข้ามาสู่จิตวิญญาณที่มีค่าควรและปรารถนาอย่างแท้จริงที่จะรับอาหารทางวิญญาณนี้”<sup>11</sup>

จิตวิญญาณที่บาดเจ็บของเราจะได้รับการเยียวยาและเริ่มใหม่ไม่เพียงเพราะนมปังและน้ำเตอบเราถึงการเสียสละพระวรกายและพระโลหิตของพระเจ้าช่วยให้รอดแต่เพราะเครื่องหมายดังกล่าวเตอบเราด้วยว่าพระองค์จะทรงเป็น “อาหารแห่งชีวิต”<sup>12</sup> และ “น้ำดำรงชีวิต”<sup>13</sup> ของเรา

หลังจากการปฏิบัติศีลระลึกต่อชาวนีไฟ พระเยซูตรัสว่า

“คนที่กินนมปังนี้กินร่างกายเราเพื่อจิตวิญญาณเขา; และคนที่ดื่มเหล้าองุ่นนี้ดื่มโลหิตเราเพื่อจิตวิญญาณเขา; และจิตวิญญาณเขาจะไม่หิวหรือกระหาย, แต่จะอิ่ม”<sup>14</sup> บัดนี้, เมื่อฝูงชนกินและดื่มกันทุกคนแล้ว, ดูเถิด, พวกเขาเปี่ยมไปด้วยพระวิญญาณ”<sup>14</sup>

ด้วยพระคำรสนี้ พระคริสต์ทรงสอนเราว่าพระวิญญาณทรงรักษาและทำให้จิตวิญญาณของเราเริ่มใหม่ พรที่สัญญาไว้ของศีลระลึกคือเราจะ “มีพระวิญญาณของพระองค์อยู่กับ

[เรา] ตลอดเวลา”<sup>15</sup>

เมื่อดิฉันรับศีลระลึก บางครั้งดิฉันเกิดมโนภาพถึงภาพวาดภาพหนึ่งของผู้ช่วยให้รอดผู้ฟื้นคืนพระชนม์พร้อมด้วยพระพาทูที่ทรงยื่นมา รวกับว่าพระองค์ทรงพร้อมที่จะรับเราเข้าสู่อ้อมพระพาทูที่เปี่ยมด้วยความรักของพระองค์ ดิฉันชอบภาพนี้เมื่อดิฉันนึกถึงภาพนี้ระหว่างการปฏิบัติศีลระลึก จิตวิญญาณดิฉันเบิกบานเพราะดิฉันแทบจะได้ยินพระคำรสนของพระเจ้าช่วยให้รอด “ดูเถิด, แขนแห่งความเมตตาของเรายื่นมายังเจ้า, และผู้ใดก็ตามที่จะมา, ผู้นั้นเราจะรับ; และคนที่มาหาเราจะเป็นสุข”<sup>16</sup>

ผู้ดำรงฐานะปุโรหิตแห่งอาโรนเป็นตัวแทนพระเจ้าช่วยให้รอดเมื่อพวกเขาเตรียม ให้พรและส่งผ่านศีลระลึก เมื่อผู้ดำรงฐานะปุโรหิตยื่นแขนของเขามาที่เราเพื่อมอบเครื่องหมายศักดิ์สิทธิ์ รวกับว่าพระเจ้าช่วยให้รอดพระองค์เองที่ทรงยื่นพระพาทูแห่งความเมตตาของพระองค์ เชื้อเชิญเราแต่ละคนให้รับส่วนของการประทานอันล้ำค่าแห่งความรักที่มีผ่านการพลีพระชนม์ชีพเพื่อการชดใช้ของพระองค์—ของการประทานแห่งการกลับใจ การให้อภัย การปลอบโยน และความหวัง<sup>17</sup>

ยิ่งเราไตร่ตรองความสำคัญของศีลระลึกมากขึ้นเท่าไร ศีลระลึกจะยิ่งศักดิ์สิทธิ์และมีความหมายสำหรับเรามากขึ้นเท่านั้น นี่คือ

สิ่งที่คุณพ่ออายุ 96 ปีตอบเมื่อลูกชายถาม “คุณพ่อครับ ทำไมคุณพ่อถึงไปโบสถ์ คุณพ่อมองไม่เห็น ไม่ได้ยิน คุณพ่อไปไหนมาไหนลำบาก ทำไมคุณพ่อถึงไปโบสถ์ครับ” คุณพ่อตอบว่า “ศีลระลึก พ่อไปเพื่อรับส่วนศีลระลึก”

ขอให้เราแต่ละคนมาที่การประชุมศีลระลึกโดยพร้อมที่จะมี “ประสบการณ์ทางวิญญาณที่แท้จริง ศีลมหาสนิทอันศักดิ์สิทธิ์ การเริ่มใหม่สำหรับจิตวิญญาณ [ของเรา]”<sup>18</sup>

ดิฉันทราบว่าพระบิดาบนสวรรค์และพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเราทรงพระชนม์ ดิฉันสำนึกคุณสำหรับโอกาสที่ศีลระลึกทำให้ดิฉันรู้สึกถึงความรักของพระองค์และรับส่วนของพระวิญญาณ ในพระนามของพระเยซูคริสต์ เอเมน ■

**อ้างอิง**

1. เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), 283.
2. หลักคำสอนและพันธสัญญา 20:77.
3. เฮนรี่ บี. อายริงก์, “That We May Be One,” *Ensign*, May 1998, 67.
4. หลักคำสอนและพันธสัญญา 20:77, 79.
5. งานแปลของโจเซฟ สมิธ, มัทธิว 26:22 (ใน Matthew 26:26, footnote c, และใน the Bible appendix).
6. งานแปลของโจเซฟ สมิธ, มัทธิว 26:24 (ใน the Bible appendix); ดู มัทธิว 26:26–28; มาระโก 14:22–24; ลูกา 22:15–20. ด้วย.
7. ดู 3 นีไฟ 18:7, 11; หลักคำสอนและพันธสัญญา 20:75.
8. ดู “ฉันทึกรักษาพันธสัญญาว่าจะระลึกถึงพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดตลอดกาลอย่างไร” หลักสูตรโรงเรียนวันอาทิตย์ จงตามเรามา; [lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember](https://lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember); *True to the Faith: A Gospel Reference* (2004), 147–48.
9. หลักคำสอนและพันธสัญญา 20:77.
10. ยอห์น 14:15.
11. เมลวิน เจ. บาล์ลาร์ด, ในเมลวิน เจ. บาล์ลาร์ด, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 132–33.
12. ยอห์น 6:48.
13. ยอห์น 4:10.
14. 3 นีไฟ 20:8–9.
15. หลักคำสอนและพันธสัญญา 20:77.
16. 3 นีไฟ 9:14.
17. ดิฉันขอขอบคุณแอน แมคเซน สำหรับความคิดของเธอในบทความนี้
18. เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, *Christ and the New Covenant*, 283.



โดยเอ็ลเดอร์ เจี ฮอง (แซม) วอง แห่งสาวกเจ็ดสิบ

# ให้ความช่วยเหลือ อย่างเป็นเอกภาพ

ในการช่วยพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด เราต้องทำงานร่วมกันเป็นเอกภาพและเป็นนำหนึ่งใจเดียว ทุกคน ทุกตำแหน่ง และทุกการเรียกมีความสำคัญ

บ่อยครั้งที่เราได้ยินประธานโรมัส เอส. มอนสัน พูดว่า “เอื้อมือออกไปช่วยชีวิตคน”<sup>1</sup> เรื่องราวเรื่องหนึ่งในพันธสัญญาใหม่เข้ามาในความคิดข้าพเจ้า เป็นการเปรียบเทียบที่ยอดเยี่ยมมากถึงวิธีที่สมาชิกและผู้สอนศาสนาสามารถทำงานร่วมกันเป็นเอกภาพผ่านสภาวะอืดเพื่อเอื้อมือออกไปและช่วยเหลือ เรื่องนี้อยู่ในมาระโก 2:1-5 ข้าพเจ้าค้นพบว่าประสบการณ์ที่พระเยซูทรงใช้สอนหลักคำสอนหรือหลักธรรมบางอย่างแก่เรานั้นสร้างแรงบันดาลใจที่สูงสุดและเข้าใจง่ายเสมอ

บุคคลหนึ่งในเรื่องนี้คือชายง่อยคนหนึ่งที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ถ้าปราศจากการ

ช่วยเหลือ ชายคนนี้ได้แต่อยู่บ้าน รอคอยความช่วยเหลือ

ในวันเวลาของเรา เรื่องนี้อาจเกิดขึ้นแบบนี้ มีคนสี่คนกำลังทำงานมอบหมายจากอัคราการให้ไปเยี่ยมชายคนหนึ่งป่วยเป็นง่อยที่บ้านของเขา ข้าพเจ้านึกภาพออกว่าคนหนึ่งมาจากสมาคมสงเคราะห์ อีกคนหนึ่งจากโครัมแอ็ลเดออร์ อีกหนึ่งคนจากฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน และคนสุดท้ายแต่ไม่ได้สำคัญน้อยสุดคือผู้สอนศาสนาเต็มเวลาคนหนึ่ง ในการประชุมล่าสุดของสภาวะอืด หลังจากสนทนากันถึงความต้องการในวอร์ดอัคราการได้ให้งานมอบหมาย “ให้ช่วยเหลือ” ทั้งสี่คนได้รับมอบหมายให้ไปช่วยชายคนหนึ่งที่

