

5 εἰ γὰρ καὶ τῆ σαρκὶ ἄπειμι, ἀλλὰ τῷ πνεύματι
 အကယ်၍ အဘယ်ကကြောင့်ဆိုသော် လည်း -ထို ဇာတိပကတိ ကွဲကွာ၏ သို့သော် -ထို ဝိညာဉ်
[G1487](#) [G1063](#) [G2532](#) [G3588](#) [G4561](#) [G0548](#) [G0235](#) [G3588](#) [G4151](#)
 σὺν ἡμῖν εἶμι, χαίρων καὶ βλέπων ἡμῶν τὴν τάξιν, καὶ τὸ
 နှင့် သင်တို့ ရှိ၏ ဝမ်းမကြက်သော -နှင့် မငြိသော သင်တို့-၏ -ထို အစီအစဉ် -နှင့် -ထို
[G4862](#) [G4771](#) [G1510](#) [G5463](#) [G2532](#) [G0991](#) [G4771](#) [G3588](#) [G5010](#) [G2532](#) [G3588](#)
 σπεράωμαι τῆς εἰς Χριστὸν πίστεως ἡμῶν.
 ခိုင်မာမှု -ထို -သို့ ခရစ်တော် ယုံကြည်ခြင်း-၏ သင်တို့-၏
[G4733](#) [G3588](#) [G1519](#) [G5547](#) [G4102](#) [G4771](#)

ငါသည် ကိုယ်ခန္ဓာအားဖြင့် သင်တို့နှင့် ကွာ၍ နှသော်လည်း၊ စိတ်ဝိညာဉ်အားဖြင့် သင်တို့နှင့်အတူ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သင်တို့သည် လျှောက်ပတ်စွာ စီရင်ပုပြင်တတ်သည်ကို၎င်း၊ ခရစ်တော်၌ ခိုင်ခံ့စွာ ယုံကြည်သည် ကို၎င်း မငြိလျှင် ဝမ်းမကြက်ခြင်းရှိ၏။

6 Ὡς οὖν παρελάβετε τὸν Χριστὸν Ἰησοῦν τὸν Κύριον, ἐν αὐτῷ
 ကဲ့သို့ -ထိုကကြောင့် လက်ခံကခြာ -ထို ခရစ်တော် ယရှေ -ထို သခင် -၌ ကိုယ်တော်
[G5613](#) [G3767](#) [G3880](#) [G3588](#) [G5547](#) [G2424](#) [G3588](#) [G2962](#) [G1722](#) [G0846](#)
 περιπατεῖτε,
 ကျင့်ကြံကြော့
[G4043](#)

ထိုကကြောင့် သင်တို့သည် သခင်ယရှေခရစ်ကို ခံယူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ ထိုသခင်၌ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်း ရှိလျက်၊ နည်းဥပဒေကို ခံပြီးသည်အတိုင်း ယုံကြည်ခြင်း၌ မမြဲစွာစွဲလမ်းလျက်၊

7 ἔρριζωμένοι καὶ ἐποικοδομούμενοι ἐν αὐτῷ, καὶ βεβαιούμενοι τῆ
 အမမြဲတွယ်သော -နှင့် တည်ဆောက်ခြင်းခံသော -၌ ကိုယ်တော် -နှင့် တည်ခိုင်ဖွဲ့သော -ထို
[G4492](#) [G2532](#) [G2026](#) [G1722](#) [G0846](#) [G2532](#) [G0950](#) [G3588](#)
 πίστει, καθὼς ἐδιδάχθητε, περισσεύοντες (ἐν αὐτῇ) ἐν εὐχαριστίᾳ.
 ယုံကြည်ခြင်း ကဲ့သို့ပင် သင်ကာရ၏ ကြည့်ဝသော -၌ ဤအရာ -၌ ကျေးဇူးတင်ခြင်း
[G4102](#) [G2531](#) [G1321](#) [G4052](#) [G1722](#) [G0846](#) [G1722](#) [G2169](#)

ကျေးဇူးတင်ကို ချီးမွမ်းခြင်းနှင့်တကွ ယုံကြည်ခြင်း တိုးပွားပညွှန်လျက်၊ ထိုသခင်၌ ကျင်လည်ကြော့။

8 Βλέπετε μὴ τις ἡμᾶς ἔσται, ὁ συναγωγῶν διὰ τῆς
 ကကြည့်ကြော့ မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခု သင်တို့-ကို ဖြစ်မည် -ထို ဖမ်းယူသော အားဖြင့် -ထို
[G0991](#) [G3361](#) [G5100](#) [G4771](#) [G1510](#) [G3588](#) [G4812](#) [G1223](#) [G3588](#)
 φιλοσοφίας καὶ κενῆς ἀπάτης, κατὰ τὴν παράδοσιν τῶν ἀνθρώπων,
 အတုတပညာ -နှင့် အချည်းနီးသော လှည့်စားခြင်း အလိုက် -ထို အစဉ်အလာ -ထို လူ-တို့-၏
[G5385](#) [G2532](#) [G2756](#) [G0539](#) [G2596](#) [G3588](#) [G3862](#) [G3588](#) [G0444](#)
 κατὰ τὰ στοιχεῖα τοῦ κόσμου, καὶ οὐ κατὰ Χριστόν.
 အလိုက် -ထို အမှုလပိုင်း -ထို လောက-၏ -နှင့် မဟုတ် အလိုက် ခရစ်တော်
[G2596](#) [G3588](#) [G4747](#) [G3588](#) [G2889](#) [G2532](#) [G3756](#) [G2596](#) [G5547](#)

ခရစ်တော်၏တရားကို မလိုက်၊ လူ့အဆက်ဆက်ခံသော နည်းဥပဒေနှင့် လောကီတရားကို လိုက်၍၊ လောကီပညာနှင့် အချည်းနီးသောပရိယာယ်အားဖြင့် သင်တို့ကို အဘယ်သူမျှ မလုယူမဖျက်ဆီး စေခြင်းငှါ သတိပူကြော့။

9 ὅτι ἐν αὐτῷ κατοικεῖ πᾶν τὸ πλήρωμα τῆς Θεότητος
ဟူ၍ -၌ ကိုယ်တော် ကျိန်းဝပ်၏ ခပ်သိမ်းသော -ထို ပြည့်ဝခြင်း -ထို ဘုရားသခင်သဘာဝ
[G3754](#) [G1722](#) [G0846](#) [G2730](#) [G3956](#) [G3588](#) [G4138](#) [G3588](#) [G2320](#)

σωματικῶς;
ကိုယ်ခန္ဓာရှိစွာ
[G4985](#)

| အကခြင်းမူကား၊ ဘုရားသခင်၏ ဇာတိအဖဖြစ်တော်၏ ပြည့်စုံခြင်းအပေါင်းသည် ခရစ်တော်၌ ကိုယ်ထင်ရှား၍ ကျိန်းဝပ်တော်မူ၏။

10 καὶ ἐστὲ ἐν αὐτῷ πεπληρωμένοι, ὅς ἐστιν ἡ κεφαλὴ
-နှင့် ဖြစ်ကြ၍ -၌ ကိုယ်တော် ပြည့်သော သူသည် ဖြစ်တော်မူ၏ -ထို ခေါင်း
[G2532](#) [G1510](#) [G1722](#) [G0846](#) [G4137](#) [G3739](#) [G1510](#) [G3588](#) [G2776](#)

πάσης ἀρχῆς καὶ ἔξοστας,
ခပ်သိမ်းသော အုပ်ချုပ်-၏ -နှင့် အာဏာ
[G3956](#) [G0746](#) [G2532](#) [G1849](#)

| အထွဋ်အမတ် အာဏာစက်ရှိသူမျှကို အုပ်စိုးတော်မူသော ထိုသခင်၌ သင်တို့သည် စုံလင်ခြင်းရှိကြ၏။

11 ἐν ᾧ καὶ περιετμήθητε περιτομῇ ἀχειροποιήτω, ἐν τῇ
-၌ အရာအတွက် လည်း အရေဖျားလှီးခြင်းခံရ၏ အရေဖျားလှီးခြင်း လက်ဖွဲ့မပြုခြင်း -၌ -ထို
[G1722](#) [G3739](#) [G2532](#) [G4059](#) [G4061](#) [G0886](#) [G1722](#) [G3588](#)

ἀπεκρίβσει τοῦ σώματος τῆς σαρκός, ἐν τῇ περιτομῇ τοῦ
ခွာချွတ်ခြင်း -ထို ကိုယ်ခန္ဓာ -ထို ဇာတိပကတိ -၌ -ထို အရေဖျားလှီးခြင်း -ထို
[G0555](#) [G3588](#) [G4983](#) [G3588](#) [G4561](#) [G1722](#) [G3588](#) [G4061](#) [G3588](#)

Χριστοῦ;
ခရစ်တော်-၏
[G5547](#)

| ခရစ်တော်၏ အရေဖျားလှီးခြင်းအားဖြင့် ဇာတိ ပကတိအပဖြစ်၍ ကိုယ်ကိုယ်ရှင်း၍၊ လက်ဖွဲ့မလုပ် သော အရေဖျားလှီးခြင်းကို ထိုသခင်၌ သင်တို့သည် ခံကြသည်ဖြစ်၍၊

12 συνταθέντες αὐτῷ ἐν τῷ βαπτισμῷ, ἐν ᾧ καὶ
အတူသင့်ပြုလုပ်သော ကိုယ်တော်-နှင့် -၌ -ထို ဗတုတိဇမ -၌ အရာအတွက် လည်း
[G4916](#) [G0846](#) [G1722](#) [G3588](#) [G0909](#) [G1722](#) [G3739](#) [G2532](#)

συνηγέρθητε, διὰ τῆς πίστεως τῆς ἐνεργείας τοῦ
အတူရှင်ပရိယထမြောက်ခြင်းခံကြ၍ အားဖြင့် -ထို ယုံကြည်ခြင်း-၏ -ထို တန်ခိုးအပြုအမှု-၏ -ထို
[G4891](#) [G1223](#) [G3588](#) [G4102](#) [G3588](#) [G1753](#) [G3588](#)

Θεοῦ, τοῦ ἐνεργήσαντος αὐτὸν ἐκ νεκρῶν.
ဘုရားသခင် -ထို ရှင်ပရိယတော်မူသော ကိုယ်တော်-ကို -မှ သေသူ-တို့
[G2316](#) [G3588](#) [G1453](#) [G0846](#) [G1537](#) [G3498](#)

| ဗတုတိဇအားဖြင့် ထိုသခင်နှင့်အတူ သင့်ပြုခြင်းကို ခံကြ၏။ ခရစ်တော်ကို သခင်ခြင်းမှ ထမမြောက်စေ တော်မူသော ဘုရားသခင်၏ ပြုပြင်အားထုတ်တော်မူခြင်းကို ယုံကြည်သောအားဖြင့်၊ ဗတုတိဇကိုခံ၍ ထိုသခင် နှင့်အတူ ထမမြောက်ခြင်းသို့ ရောက်ကြ၏။

13 καὶ ἰμᾶς, νεκρὸς ὄντας, «ἐν» τοῖς παραπτώμασιν καὶ τῇ
 -နှင့် သင်တို့-ကို သေသူ ဖြစ်သော -၌ -ထို ပြစ်ကျူးလွန်ခြင်း -နှင့် -ထို
[G2532](#) [G4771](#) [G3498](#) [G1510](#) [G1722](#) [G3588](#) [G3900](#) [G2532](#) [G3588](#)

ἀκροβυστία τῆς σαρκὸς ἰμῶν, συνεζωοποίησεν ἰμᾶς σὺν
 အရေဖျားမလှီးခြင်း -ထို ဇာတိပကတိ သင်တို့-၏ အတူအသက်ရှင်စေတော်မူ၏ သင်တို့-ကို နှင့်
[G0203](#) [G3588](#) [G4561](#) [G4771](#) [G4806](#) [G4771](#) [G4862](#)

ἀπὸ, χαρισάμενος ἡμῖν πάντα τὰ παραπτώματα;
 ကိုယ်တော် ခွင့်လွှတ်သော ငါတို့-အား ခပ်သိမ်းသော -ထို ပြစ်ကျူးလွန်ခြင်း
[G0846](#) [G5483](#) [G1473](#) [G3956](#) [G3588](#) [G3900](#)

ဒုစရိုက်အပစ်၌၎င်း၊ ဇာတိပကတိ၏ အရေဖျားလှီးခြင်းကို မခံသောအဖတ်၌၎င်း သလျက်ရှိနေသော သင်တို့ကို ခရစ်တော်နှင့်အတူ အသက်ရှင်စေ၍၊ သင်တို့ အပစ်ရှိသမျှတို့ကို လွှတ်တော်မူ၏။

14 ἔξιπλάσας τὸ καθ' ἡμῶν χειρὸν ἄφρονος τοῖς δόγμασιν, ὁ ἦν
 ပယ်ဖျက်သော -ထို အလိုက် ငါတို့-၏ လက်ရေးစာချုပ် -ထို အမိန့်-တို့ အရာသည် ဖြစ်၏
[G1813](#) [G3588](#) [G2596](#) [G1473](#) [G5498](#) [G3588](#) [G1378](#) [G3739](#) [G1510](#)

ἰπεναντίον ἡμῖν; καὶ ἀπὸ ἧρκεν ἐκ τοῦ μέσου, προσηλώσας
 ဆန့်ကျင်သော ငါတို့-အား -နှင့် ဤအရာ-ကို ရှင်းလိုက်၏ -မှ -ထို အလယ် အလက်ရှိက်သော
[G5227](#) [G1473](#) [G2532](#) [G0846](#) [G0142](#) [G1537](#) [G3588](#) [G3319](#) [G4338](#)

ἀπὸ τῷ σταυρῷ;
 ဤအရာ-ကို -ထို လက်ဝါးကပ်သောတိုင်
[G0846](#) [G3588](#) [G4716](#)

ငါတို့နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ဝိနည်းအထုံးအဖွဲ့နှင့် စပ်ဆိုင်သောလက်မှတ်ကို ချ၍၊ လက်ဝါး ကပ်တိုင်မှာ ရိုက်ထားလျက်၊ ငါတို့စပ်ကပြွဲထဲက ပယ်ရှင်းတော်မူပါ။

15 ἀπεκδυσάμενος τὰς ἀρχὰς καὶ τὰς ἔξοψείας, ἔδειγμάτισεν ἐν
 ခွာချွတ်သော -ထို အုပ်ချုပ်သူ-တို့ -နှင့် -ထို အာဏာ-တို့ ပေါ်ထွက်ချပြောတော်မူ၏ -၌
[G0554](#) [G3588](#) [G0746](#) [G2532](#) [G3588](#) [G1849](#) [G1165](#) [G1722](#)

παρηγοία, θρηναμβέβσας ἀπὸ τὸς ἐν ἀπὸ τῷ.
 ရဲရဲသီသီစွာ အောင်ပွဲပွဲပြောသော သူတို့-ကို -၌ ကိုယ်တော်
[G3954](#) [G2358](#) [G0846](#) [G1722](#) [G0846](#)

အထွဋ်အမတ်၊ အာဏာစက်များကို လုယူလျှင်၊ ထင်ရှားစွာ ထုတ်ပစ်၍လက်ဝါးကပ်တိုင်တော်အားဖြင့် အောင်ပွဲကို ခံတော်မူပါ။

16 Μὴ οἶν τις ἰμᾶς κρινέτω -- ἐν βρώσει, καὶ ἐν
 မဟုတ် -ထိုကံဖြင့် တစ်စုံတစ်ခု သင်တို့-ကို တရားစီရင်ပါစေ -၌ စားသောက်ခြင်း -နှင့် -၌
[G3361](#) [G3767](#) [G5100](#) [G4771](#) [G2919](#) [G1722](#) [G1035](#) [G2532](#) [G1722](#)

πόσει, ἢ ἐν μέρει ἔορτῆς, ἢ νεομηνίας, ἢ
 သောက်ခြင်း သို့မဟုတ်သော -၌ အစိတ်အပိုင်း ပွဲတော်-၏ သို့မဟုတ်သော လဆန်း သို့မဟုတ်သော
[G4213](#) [G2228](#) [G1722](#) [G3313](#) [G1859](#) [G2228](#) [G3561](#) [G2228](#)

σαββάτων,
 နေ့သတ်
[G4521](#)

ထိုကံဖြင့် စားသောက်ခြင်းအမှု၊ ပွဲနေ့၊ လဆန်းနေ့၊ ဥပုသ်နေ့တို့ကို စောင့်ခြင်းအမှုတွင် သင်တို့ကို အဘယ်သူမျှ မစစ်ကခြာမစီရင်စေနှင့်။

17 ἃ ἐστὶν σκιά τῶν μελλόντων; τὸ δὲ σῶμα τοῦ
 အရာတို့သည် ဖြစ်တော်မူ၏ အရိပ် -ထို လာမည့်သေ-တို့-၏ -ထို -သော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ -ထို
[G3739](#) [G1510](#) [G4639](#) [G3588](#) [G3195](#) [G3588](#) [G1161](#) [G4983](#) [G3588](#)

Χριστοῦ.
 ခရစ်တော်-၏
[G5547](#)

| ထိုအရာတို့သည် နောက်ဖြစ်လတံ့သော အရာတို့၏ အရိပ်ဖြစ်ကြ၏။ ကိုယ်မူကား ခရစ်တော်၏ ကိုယ်ဖြစ်၏။

18 μηδείς ἄμῃς καταβραβεύεται, θέλων ἐν ταπεινοφροσύνῃ, καὶ
 မညာသာသူမျှ သင်တို့-ကို ဆုလာဘ်လှယ်ရမည် အလိုရှိသော -၌ နှိမ့်ချမှု -နှင့်
[G3367](#) [G4771](#) [G2603](#) [G2309](#) [G1722](#) [G5012](#) [G2532](#)

θρησκείᾳ τῶν ἀγγέλων, ἃ ἐόρακεν ἔμβρατέωσιν, εἰκῆ
 ကိုးကွယ်ခြင်း -ထို ကောင်းကင်သား-တို့-၏ အရာတို့ကို မငြိဖူးပီသော ဝင်သော အချည်းနှီးစွာ
[G2356](#) [G3588](#) [G0032](#) [G3739](#) [G3708](#) [G1687](#) [G1500](#)

φυσιοῦσιν ἡμῶν τοῦ νοῦ τῆς σαρκὸς αὐτοῦ,
 ဗာနုတက်သော -အားဖဋ္ဌိ -ထို စိတ် -ထို ဇာတိပကတိ ကိုယ်တော်-၏
[G5448](#) [G5259](#) [G3588](#) [G3563](#) [G3588](#) [G4561](#) [G0846](#)

| ဦးခေါင်းတော်ကို အမှီမပြုဇာတိပကတိ၏ စိတ်နှလုံးအချည်းနှီးထောင်လွှားလျက်၊ မိမိသိမမြင် သောအရာကို စူးစမ်းလျက်၊ စိတ်နှိမ့်ချခြင်း၌၎င်း၊ ကောင်းကင်တမန်ကို ကိုးကွယ်ခြင်း၌၎င်း မွေ့လျော် သောသူ တစ်စုံတယောက်မျှ သင်တို့ဆုကို မလှမယူစေနှင့်။

19 καὶ οὐ κρατῶν τῆν Κεφαλῆν, ἔξ οἷ παῦν τὸ σῶμα,
 -နှင့် မဟုတ် ကိုင်စွဲသော -ထို ခေါင်း -မှ အရာသည် ခပ်သိမ်းသော -ထို ကိုယ်ခန္ဓာ
[G2532](#) [G3756](#) [G2902](#) [G3588](#) [G2776](#) [G1537](#) [G3739](#) [G3956](#) [G3588](#) [G4983](#)

διὰ τῶν ἀφῶν καὶ σπυρδίσμων ἐπιχορηγούμενον καὶ συμβιβάζόμενον,
 အားဖဋ္ဌိ -ထို အဆက်-တို့ -နှင့် အချည်း-တို့ ဖောင်သို့သော -နှင့် စန့်ပေါင်းပီသော
[G1223](#) [G3588](#) [G0860](#) [G2532](#) [G4886](#) [G2023](#) [G2532](#) [G4822](#)

αἰξίν τῆν αἰξίνων τοῦ Θεοῦ.
 ကြီးပြား၏ -ထို ကြီးပြားခြင်း -ထို ဘုရားသခင်-၏
[G0837](#) [G3588](#) [G0838](#) [G3588](#) [G2316](#)

| ဦးခေါင်းတော်မှ တကိုယ်လုံးသည် အဆစ်အပိုင်း အထုံးအဖွဲ့များအားဖဋ္ဌိ၊ အားဖဋ္ဌိ၍ ထုံးဖွဲ့လျက်၊ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့်အညီ ကြီးပြားတတ်၏။

20 εἰ ἀπεθάνετε σὺν Χριστῷ ἄπο τῶν στοιχείων τοῦ κόσμου, τί
 အကယ်၍ သကေကြါ နှင့် ခရစ်တော် -မှ -ထို အမှုလပိုင်း -ထို လောက-၏ အဘယ်
[G1487](#) [G0599](#) [G4862](#) [G5547](#) [G0575](#) [G3588](#) [G4747](#) [G3588](#) [G2889](#) [G5101](#)

ὧς ζήντες, ἐν κόσμῳ δογματίζεσθε?
 ကဲ့သို့ အသက်ရှင်သော -၌ လောက အမိန့်ခံကပြားလား
[G5613](#) [G2198](#) [G1722](#) [G2889](#) [G1379](#)

| သင်တို့သည် ခရစ်တော်နှင့် အတူသေ၍၊ လောကီတရားနုမူ စုတနောပြည်မှန်လျှင်၊

21 Μη ἄψυγ! μηδὲ γέσθη! μηδὲ θίγη!
 မဟုတ်သာ ကိုင်လော့ မလည်း မကြီးလော့ မလည်း မထိလော့
[G3361](#) [G0680](#) [G3366](#) [G1089](#) [G3366](#) [G2345](#)

| မတို့နှင့်၊ မမကြီးနှင့်၊ မကိုင်နှင့်ဟူသော ပညတ်စကားကို လောကီအသက်ရှင်သေးသကဲ့သို့၊ အဘယ် ကြောင့် နားထောင်ကပြားနှင့်။

22 ἃ ἐστὶν πάντα εἰς φθορὰν τῆ ἀποχρήσει, κατὰ τὰ
 အရာတို့သည် ဖြစ်တော်မူ၏ ခပ်သိမ်းသော -သို့ ပျက်စီးခြင်း -ထို သုံးစွဲခြင်း အလိုက် -ထို
[G3739](#) [G1510](#) [G3956](#) [G1519](#) [G5356](#) [G3588](#) [G0671](#) [G2596](#) [G3588](#)

ἐντάλματα καὶ διδασκαλίαι τῶν ἀνθρώπων,
 အမိန့်-တို့ -နှင့် သွန်းကြခြင်း -ထို လူ-တို့-၏
[G1778](#) [G2532](#) [G1319](#) [G3588](#) [G0444](#)

| လူတို့၏ ပညတ်သြဝါဒအတိုင်း စောင့်ရှောက်သော ထိုပညတ်ရှိသူတို့သည် ပုပ်ပျက်စေခြင်း အကင်းဖြစ်ကြ၏။

23 ἄτινά ἐστὶν λόγον μὲν ἔχοντα σοφίας, ἐν ἔθελοθηρησικία
 အရာတို့သည် ဖြစ်တော်မူ၏ နှုတ်ကပတ်တော် -မူကား ရှိသော ပညာ-၏ -၌ ကိုယ်ကိုးကွယ်ခြင်း
[G3748](#) [G1510](#) [G3056](#) [G3303](#) [G2192](#) [G4678](#) [G1722](#) [G1479](#)

καὶ ταπεινοφροσύνη καὶ ἀφειδίαι σώματος, οὐκ ἐν τιμῇ
 -နှင့် နှိမ့်ချမှု -နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကိုမညာမခြင်း ကိုယ်ခန္ဓာ မဟုတ်သော -၌ အဖိုးတိုက်ခြင်း
[G2532](#) [G5012](#) [G2532](#) [G0857](#) [G4983](#) [G3756](#) [G1722](#) [G5092](#)

τινι, πρὸς πλησμονήν τῆς σαρκός.
 တစ်စုံတစ်ခု -သို့ ပြည့်ဝခြင်း -ထို ဇာတိပကတိ-၏
[G5100](#) [G4314](#) [G4140](#) [G3588](#) [G4561](#)

| ထိုသို့သော ပညတ်တို့သည် ကိုယ်အသားကို ဝပခြေစွာ ကျွေးမွေးခြင်းနှင့်မဆိုင်၊ ကိုယ်အလိုအလျောက် ကိုးကွယ်ခြင်း၊
 စိတ်နှိမ့်ချခြင်း၊ ကိုယ်ကာယကို နှိပ်စက်ခြင်းနှင့်ဆိုင်၍၊ ပညာရှိယောင်ဆောင်ကြ၏။