

# คุณดำพระวรสาร 21 ประการ

★ บทเรียน CCP เพื่อการปลูกฝังคุณธรรมตามคุณค่าพระวรสาร  
โดย ศูนย์คริสตศาสนธรรมสังฆมณฑลราชบุรี





# บทเรียนที่ 10

## มีความสุขในความเรียบง่าย และพอเพียง



### จุดประสงค์

เมื่อจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความหมายของคำว่าพอเพียงได้
2. รักและชื่นชมชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียงของพระเยซูเจ้าและนักบุญฟรังซิส
3. เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมี ดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง และใช้สิ่งของอย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า



### กิจกรรม

#### ทุกสิ่งมีประโยชน์และมีคุณค่า

ผู้สอนเตรียมสิ่งของ 3-5 อย่างมาให้ผู้เรียนช่วยกันพิจารณาว่าสิ่งของที่ผู้สอนเตรียมมานั้นมีจุดประสงค์หรือประโยชน์ในการใช้อย่างไร และจะสามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งนั้นให้คุ้มค่าที่สุดได้อย่างไรได้บ้าง (อาจให้แข่งกันเป็นกลุ่มก็ได้)

#### ตัวอย่าง

สิ่งของ/ สิ่งแวดล้อม	จุดประสงค์/ประโยชน์	การใช้ให้คุ้มค่า
ดินสอ	วาด เขียน จดบันทึก...	ใช้แล้วเก็บให้ดี ใช้จนเหลือน้อยที่สุด ไม่ทำลาย
เงิน	ใช้จ่าย ซื้อของกินของใช้...	ซื้อของที่มมีประโยชน์ จำเป็น ไม่เล่นการพนัน...
น้ำ	ดื่ม ชำระล้าง ทำอาหาร การขนส่ง พลิตกระแสไฟฟ้า...	ต้มน้ำบ่อย ๆ ไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ ใช้อย่างประหยัด ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ...
เสื้อผ้า	ใส่ปกปิดร่างกาย สวยงาม กันร้อน กันหนาว...	ดูแลรักษาความสะอาด หากมีมากเกินไป ก็นำไปบริจาคให้คนยากจน...
หนังสือ	ให้ความรู้ ข่าวสาร...	ขยันอ่านหนังสือ รักษาไม่ให้ฉีกขาด ส่งต่อให้คนที่ต้องการอ่าน นำไปเป็นขยะรีไซเคิลได้เมื่อไม่ใช้แล้ว...

**สรุป** สิ่งของทุกชนิดทั้งที่มีอยู่ในธรรมชาติ และที่พระเจ้าได้ประทานสติปัญญาให้มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นมา นั้น มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของเราทุกคน

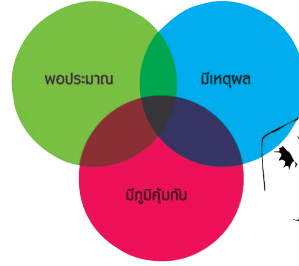


## คำสอน

1. คนไทยจะคุ้นเคยกับคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งรู้กันว่าเป็น “แนวพระราชดำริ” ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่พระราชทานให้แก่พลกนิกรชาวไทย นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 เป็นต้นมา “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมไทย เป็นแนวทางการพัฒนา ที่ตั้งบนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท ดำเนินถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ “ความสุข” ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง โดยปรับเปลี่ยนความคิด นิสัย พฤติกรรมและวิธีการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายและพอเพียง มีความพอประมาณ พอดี ไม่เบียดเบียนตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ทางสายกลาง



ความรู้

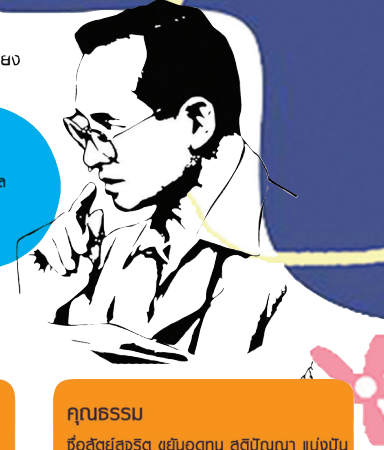
sonrú sonkoon srátsáwǎng

คุณธรรม

chónsátsáyáwǎng áyáwǎng átsátsáwǎng áwǎng

นำไปสู่

\*เศรษฐกิจ / สังคม / สิ่งแวดล้อม / วัฒนธรรม  
\*สมดุล / ปรับรับต่อการเปลี่ยนแปลง



2. **ความพอเพียง** เป็นคุณธรรมที่ให้สร้างสมดุลในการใช้สิ่งดีงามที่พระเจ้าสร้างขึ้นมา ช่วยให้เราควบคุมน้ำใจเหนือสัญชาตญาณ และรักษาความต้องการไว้ภายในขอบเขตที่เหมาะสม

3. พระเยซูเจ้าทรงเป็นแบบอย่างของการเจริญชีวิตเรียบง่าย คือทรงอยู่กับประชาชนคนธรรมดา อยู่กับใครก็ได้ทุกระดับ ทั้งคนจนและคนรวยทุกคนสามารถเข้าหาพระองค์ได้แม้แต่เด็ก ๆ (ลูกา 18:16) พระองค์ทรงสอนเราในเรื่องใจยากจนมีใจพอเพียง ซึ่งเป็น “ความสุขแท้” ดังพระวาจาที่ว่า **“ผู้ใดมีใจยากจนย่อมเป็นสุข” (มัทธิว 5:3)** ใจยากจนแสดงถึงความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ไม่ยึดติดกับสิ่งของทางโลก ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ มีความเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะของตนเอง ไม่ละโมภโลภมาก ไม่อยากได้ในสิ่งที่ไม่ใช่ของตน



4. นักบุญฟรังซิส อัสซีซี เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตตามอย่างของพระเยซูเจ้า ท่านเกิดที่เมืองอัสซีซี ประเทศอิตาลี เป็นบุตรชายของพ่อค้าที่ร่ำรวย ขณะยังหนุ่มเป็นคนชอบสนุกสนาน ครั้งหนึ่งท่านป่วยหนักและได้ยินพระเยซูเจ้าเจ้าตรัสเรียกท่านให้สละความสุขฝ่ายโลกและติดตามพระองค์ ท่านจึงกลับไปเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่โดยยึดพระวรสารที่ว่า **“เราบอกความจริงแก่ท่านทั้งหลายว่า ท่านทำสิ่งใดต่อพี่น้องผู้ต่ำต้อยที่สุดของเราคนหนึ่ง ท่านก็ทำสิ่งนั้นต่อเรา” (มัทธิว 25:40)** ท่านได้พยายามเจริญชีวิตตามคำสอนของพระเยซูเจ้า ละความเห็นแก่ตัวและมอบตนเองแด่พระเจ้า เจริญชีวิตยากจน เรียบง่าย ช่วยเหลือคนจน สละสมบัติอันเป็นมรดกของท่านและทำงานรับใช้คนโรคเรื้อน ต่อมาเป็นผู้ศรัทธาในการดำเนินชีวิตของท่าน ทั้งเยาวชนชายและหญิงมาขอเจริญชีวิตกับท่าน ท่านได้แนะนำให้สมาชิกเหล่านี้ยึดถือตามอุดมคติแห่งพระวรสาร ให้เป็นคนสุภาพถ่อมตน อ่อนหวาน ร่าเริง จริงใจ เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า กับธรรมชาติและเพื่อนมนุษย์ทุกคน ท่านเน้นให้สมาชิกต้องทำงานเลี้ยงชีพด้วยน้ำพักน้ำแรงของตน และนำทรัพย์สินทั้งวัตถุและจิตใจมารวมเป็นกองกลางเพื่อแบ่งปันกัน สมาชิกเหล่านี้ได้พัฒนาเป็นคณะนักพรต “ฟรังซิสกัน” และคณะนักพรตหญิง “คลาวิส” และคณะฆราวาสฟรังซิสกัน

5. เราควรใช้ชีวิตตามแบบอย่างของพระเยซูเจ้า โดยเริ่มจากรู้จักประหยัด ใช้ทรัพย์สินเท่าที่ตนเองมี เช่น เงิน สิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างรู้คุณค่า ใช้ให้คุ้มค่า เก็บรักษาดูแลอย่างดี ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้อย่างเหมาะสม ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด ด้วยการลด ละ ความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิตอย่างจริงจัง ไม่ฟุ้งเฟ้อ ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณมีเหตุผลและคิดให้รอบคอบ ก่อนที่จะใช้เงินทอง หรือสิ่งของต่าง ๆ



## ปฏิบัติ

### ก. ข้อควรจำ

1. ความพอเพียง เป็นคุณธรรมที่ให้สร้างสมดุลในการใช้สิ่งดีงามที่พระเจ้าสร้างขึ้นมา ช่วยให้เราควบคุมน้ำใจเหนือสัญชาตญาณ และรักษาความต้องการไว้ภายในขอบเขตที่เหมาะสม
2. พระเยซูเจ้าสอนเราในเรื่องใจยากจน ใจพอเพียงนั้นเป็น “ความสุขแท้” ดังพระวาจาที่ว่า “ผู้ใดมีใจยากจน ย่อมเป็นสุข” (มัทธิว 5:3)
3. ใจยากจน หมายถึงความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ไม่ยึดติดกับสิ่งของทางโลก ดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะของตนเอง ไม่ละโมภโลภมาก ไม่อยากได้ในสิ่งที่ไม่ใช่ของตน
4. นักบุญฟรังซิส อัลซีซี เจริญชีวิตตามคำสอนของพระเยซูเจ้า โดยละความเห็นแก่ตัวและมอบตนเองแต่พระเจ้า ถือความยากจน เรียบง่ายและพอเพียง
5. เราต้องดำเนินชีวิตตามแบบอย่างของพระเยซูเจ้าได้ โดยใช้ทรัพย์สินเท่าที่ตนมีอย่างรู้คุณค่า

### ข. กิจกรรมสรุปบทเรียน

ให้ผู้เรียนสำรวจทรัพย์สินที่มีอยู่กับตัวว่ามีมูลค่าเท่าไร และในแต่ละวันผู้เรียนได้ใช้สิ่งของที่มีเหล่านั้นอย่างไร ได้ใช้อย่างคุ้มค่าหรือไม่

### ค. การบ้าน

ให้นักเรียนทำบัญชีค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน พิจารณาว่าตนเองใช้เงินวันละเท่าไร และหาวิธีที่จะช่วยผู้ปกครองประหยัดมากขึ้นได้อย่างไร





*สารำสอน : สารบ๑๑ผู้รักงานกำสอน*  
ปีที่ 29 ฉบับที่ 182 ปีการศึกษา 2566/2023