

# คุณดำพระวรสาร 21 ประการ

★ บทเรียน CCP เพื่อการปลูกฝังคุณธรรมตามคุณค่าพระวรสาร  
โดย ศูนย์คริสตศาสนธรรมสังฆมณฑลราชบุรี





## บทเรียนที่ 8 มีใจสุภาพ อ่อนโยน และถ่อมตน



### จุดประสงค์

เมื่อจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. บอกถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสุภาพถ่อมตนได้
2. ชื่นชมในคุณค่าของความสุภาพถ่อมตนต่อผู้อื่น
3. ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพถ่อมตน



### กิจกรรม

ผู้สุภาพอ่อนโยนและถ่อมตน

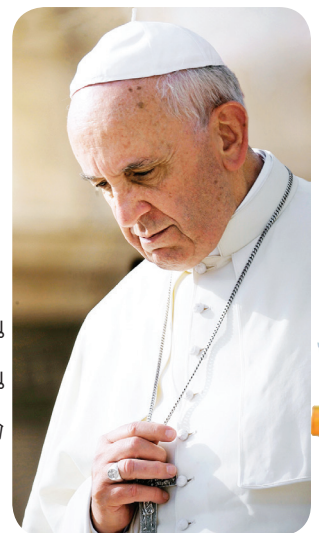
**อุปกรณ์** 1. กระดาษ A4 2. ปากกา 3. ขนมหหรือรางวัล 4. นกหวีดหรือกระดิ่ง

1. แบ่งผู้เรียนออกเป็น 2 ทีม และตั้งเป็นแถวตอนลึก 2 แถว
2. วางกระดาษ A4 ให้ห่างจากคนแรก (หัวแถว) ประมาณ 3-5 เมตร ทีมละ 1 แผ่น
3. ให้แต่ละทีมออกไปเขียนชื่อบุคคลที่มีความสุภาพ อ่อนโยน และถ่อมตนให้ได้มากที่สุด (เช่น นักบุญเทเรซา นักบุญฟรังซิสอัลซีซี, นักบุญยอห์น ปอล ที่ 2, พระสันตะปาปาฟรังซิส หรือบุคคลที่ตนรู้จัก เป็นต้น)
4. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดหรือกระดิ่ง ให้คนแรกวิ่งออกไปเขียนชื่อบุคคลต่าง ๆ ในกระดาษ และเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณอีกครั้ง ให้วิ่งกลับไปแตะเพื่อนคนต่อไปให้เป็นผู้มาเขียนต่อ จากนั้นจึงวิ่งไปต่อท้ายแถวทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนผู้เรียนได้เขียนครบทุกคน (อาจมากกว่า 1 รอบ)
5. เมื่อหมดเวลา กลุ่มใดเขียนชื่อบุคคลที่มีความสุภาพ อ่อนโยนและถ่อมตน โดยไม่ซ้ำกันได้มากที่สุดชนะ (เตรียมรางวัลไว้ให้)

**วิเคราะห์** ผู้สอนสนทนากับผู้เรียน

1. ตรวจสอบและถามความคิดเห็นของผู้เรียนว่าเขียนชื่อของใครบ้าง
2. แต่ละบุคคลมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุภาพถ่อมตนอย่างไร

**สรุป** ความสุภาพถ่อมตน คือบุคคลที่มีความประพฤติสุภาพ เรียบร้อย อ่อนโยน มีกิจกรรมารยาทที่ดีงาม มีสัมมาคารวะต่อผู้อื่น บุคคลที่มีความสุภาพอ่อนโยน และถ่อมตน มักจะเป็นบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งสร้างความประทับใจให้กับผู้ที่พบเห็น ดังเช่น บุคคลต่าง ๆ ที่เราได้ยกตัวอย่างมานี้







## คำสอน

1. **ความสุภาพถ่อมตน** เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญ ๆ หายไปจากคนไทยเราในปัจจุบัน ทุกวันนี้เราจะเห็นได้ว่า ผู้คนชอบใช้ความรุนแรงมากขึ้น เช่น เด็ก ๆ และเยาวชนกล้าที่จะโต้ตอบ วิพากษ์วิจารณ์ หรือต่อปากต่อคำกับผู้ที่อาวุโสกว่า ด้วยท่าทางที่ดูดุดัน

และใช้คำพูดที่ก้าวร้าว ภาพเช่นนี้เราพบเห็นได้ในวงสนทนาประจำวัน การปราศรัยบนเวทีการเมือง หรือจากการออกมาเรียกร้องสิทธิเสรีภาพในโรงเรียนหรือในที่ทำงาน หรือจากบทละครโทรทัศน์ที่มีให้ชมในช่องทางต่าง ๆ ซึ่งมักจะมีบทบาทก่อ การโต้เถียง การตบตีทำร้ายร่างกายกัน การแสดงความไม่พอใจด้วยการทำลายข้าวของ เป็นต้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับที่คุณค่าของพระวรสารและสิ่งที่พระเยซูเจ้าทรงสอน

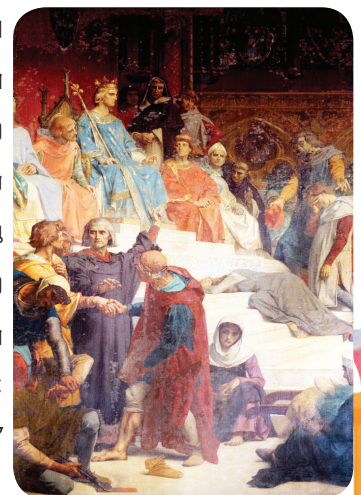
2. ในพันธสัญญาเดิม โมเสสเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้ชื่อว่าเป็นคนสุภาพถ่อมตน ดังที่มีเขียนไว้ในหนังสือกันดารวิถี 12:3 ว่า **“โมเสสเป็นคนถ่อมตน เขาเป็นคนถ่อมตนมากกว่าใคร ๆ บนแผ่นดิน”** แม้ว่าพระเจ้าจะทรงเลือกเขาให้เป็นผู้นำชาวอิสราเอลออกมาจากประเทศอียิปต์ แต่เขาก็มิได้ตั้งตนหรือมองว่าตนเองนั้นเหนือกว่าผู้อื่น เขายังถ่อมตนว่า ตนเองพูดไม่คล่อง ขอพระองค์โปรดส่งผู้อื่นไปแทนเขา แต่พระเจ้าทรงสัญญาว่าจะทรงช่วยเขา เขาก็จึงวิงวอนขอพระเจ้าทรงประทานสติปัญญาและพลังกำลังที่จำเป็น ในการทำภารกิจที่พระองค์ทรงมอบหมายให้ (เทียบ อพยพ 4:10-17)



3. พระเยซูเจ้าทรงเป็นแบบอย่างแก่เราพระองค์ตรัสว่า **“เรามีใจสุภาพอ่อนโยนและถ่อมตน”** (มัทธิว 11:29) ความสุภาพอ่อนโยนของพระองค์ เราพบได้จากเหตุการณ์เมื่อมีผู้กระทำความผิด ชาวฮิวได้นำหญิงผิดประเวณีมาให้พระเยซูเจ้าตัดสิน พระองค์แสดงออกต่อนางด้วยความสุภาพ มิได้กล่าวประจาน ทรงก้มลงเอานิ้วพระหัตถ์ขีดเขียนที่พื้นดิน ตรัสว่า **“ท่านผู้ใดไม่มีบาป จงเอาหินทุ่มนางเป็นคนแรกเถิด”** (ยอห์น 8:8) การกระทำอย่างสุภาพของพระองค์ทำให้บุคคลอื่น ๆ รู้สึกอับอาย ที่ได้แสดงอาการซ้ำเติมต่อคนที่กระทำความผิด เช่นเดียวกัน ความอ่อนโยนของพระองค์ยังแสดงออกด้วยการเล่า

นิทานเปรียบเทียบเรื่องลูกแกะที่หายไป เมื่อเจ้าของแกะพบแกะที่หายไป เขาไม่ได้ทุบตีหรือลงโทษ แต่อุ้มมันขึ้นแล้วแบกใส่ป่าพากลับบ้าน เราเห็นความถ่อมตนของพระองค์ต่อพระบิดาเจ้า โดยทรงยอมทรงถ่อมองค์ลงมา รับสภาพมนุษย์ที่อ่อนแอเหมือนเรา เว้นแต่บาป เพื่อไถ่เราให้รอดพ้นจากบาป

4. นักบุญหลุยส์ เป็นกษัตริย์พระองค์หนึ่งที่เป็นแบบอย่างให้เราในเรื่องความสุภาพถ่อมตน พระองค์มิได้ทรงยึดถือความสุขสบาย แต่กลับมีใจอ่อนหวานกับบรรดาคนยากจนและคนยากไร้ทั้งหลาย ทรงสร้างโรงพยาบาลในหลายแห่ง และยังทรงหาบ้านให้คนตาบอด 300 คนได้อยู่อาศัย ทรงหาที่พักพิงให้พวกโสเภณีที่กลับตัวกลับใจ ในแต่ละวันจะทรงเลี้ยงอาหารพวกคนจน และทรงดูแลพวกคนโรคเรื้อนด้วยใจเมตตา พระองค์ยังทรงแก้ไขกระบวนการความยุติธรรมใหม่ทั้งหมด และทรงอนุญาตให้อุทธรณ์ถึงพระองค์ได้ ในฐานะที่ทรงเป็นอัครบิดรที่แท้จริง ด้วยจิตสำนึกด้านศีลธรรมแบบคริสตชน พระองค์ไม่ทรงอนุญาตให้ใช้ภาษาหยาบคาย และเป็นที่สะดุดในราชสำนัก พระองค์ทรงได้รับการสถาปนาเป็นนักบุญในปี ค.ศ. 1297 โดยพระสันตะปาปาโบนิฟาซที่ 8



5. แบบอย่างของโมเสส พระเยซูเจ้าและนักบุญหลุยส์ เตือนใจให้เราต้องมีความสุภาพอ่อนน้อมต่อทุกคน โดยใช้คำพูดสุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน ให้เกียรติผู้อื่นด้วยความเคารพ ไม่ใช่อำนาจ หรืออวดตัวหยิ่งผยอง หรือเมื่อมีใครกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ให้เราตักเตือนกัน บอกกล่าวกันด้วยความอ่อนโยน ให้ความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ ไม่ตอกย้ำความผิด ไม่ซ้ำเติม ให้โอกาสปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เพื่อให้ทุกคนที่ได้พบกับเราจะได้รับกำลังใจและรู้สึกประทับใจในความเป็นคริสตชนของเราด้วย



## ปฏิบัติ

### ก. ข้อควรจำ

1. ความสุภาพอ่อนน้อมน้อม คือบุคคลที่มีความประพฤติสุภาพ เรียบร้อย อ่อนโยน มีกิริยามารยาทที่ดีงาม มีสัมมาคารวะต่อผู้อื่นที่ควรเคารพนับถือ
2. โมเสสเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้ชื่อว่าเป็นคนสุภาพอ่อนน้อม
3. พระเยซูเจ้าทรงเป็นแบบอย่างให้แก่เรา พระองค์ทรงตรัสว่า “เรามีใจสุภาพอ่อนโยนและอ่อนน้อม” (มัทธิว 11:29)
4. เราเห็นความสุภาพอ่อนโยนของพระเยซูเจ้า จากการถ่อมมองค์ลงมาบังเกิดเป็นมนุษย์ และทำที่ที่พระองค์ทรงปฏิบัติต่อผู้อื่น
5. นักบุญหลุยส์ เป็นกษัตริย์ผู้มีใจอ่อนหวานกับบรรดาคนยากจน และคนยากไร้
6. เราต้องมีความสุภาพอ่อนน้อมต่อทุกคน โดยการ ใช้คำพูดสุภาพ ไพเราะอ่อนหวาน ให้เกียรติผู้อื่นด้วยความเคารพ
7. เมื่อมีใครกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ให้เราตักเตือนกันด้วยความอ่อนโยนและความเห็นอกเห็นใจ

### ข. กิจกรรมสรุปบทเรียน **มือที่อ่อนน้อมถ่อมตน**

ให้แต่ละคนแตะมือกับเพื่อนและเอ่ยถ้อยคำ “ขอบคุณ” หรือ “ขอโทษ” ต่อกัน ด้วยความสุภาพอ่อนโยน

#### วิธีการ

1. ให้ทุกคนยืนเป็นวงกลม
2. ผู้สอนเริ่มแตะมือกับผู้เรียนที่อยู่ทางขวามือ และเลือกเอ่ยถ้อยคำ “ขอบคุณ” หรือ “ขอโทษ” ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ต้องการจะบอก เช่น “ขอบคุณที่ช่วยครู ยกสมุดการบ้านเพื่อน”
3. จากนั้นผู้เรียนคนที่สองแตะมือกับเพื่อนคนที่สามและเลือกกล่าว “ขอบคุณ” หรือ “ขอโทษ” ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งกับเพื่อนเช่นเดียวกัน เช่น “ขอโทษที่ไม่ได้ช่วย ทำเวรเมื่อวานนี้”
4. ทำต่อกันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน



### ค. การบ้าน ให้ผู้เรียนขอบคุณผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือผู้เรียนในแต่ละวัน เช่น

1. ขอบคุณคุณครู ที่คอยต้อนรับอยู่ที่หน้าโรงเรียน
2. ขอบคุณพี่พนักงาน ที่ช่วยทำความสะอาดโรงอาหาร
3. ขอบคุณบรรณารักษ์ ที่ช่วยแนะนำหนังสือให้อ่านเสริมความรู้





*สารทำนอง : สารของผู้รักงานทำนอง*  
ปีที่ 29 ฉบับที่ 182 ปีการศึกษา 2566/2023