



# การอภิบาล กระแสเรียก ในการอบรมต่อเนื่อง



วารสาร  
**สังธรรม**  
ปริทัศน์  
SAENGTHAM  
JOURNAL

วารสาร ราย 4 เดือน ปีที่ 48  
ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2024/2567

# วารสาร SAENGTHAM JOURNAL

การอภิบาลกระแสเรียกในการอบรมต่อเนื่อง

วารสารราย 4 เดือน ปีที่ 48 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2024/2567



“

เราจำเป็นต้องเอาใจใส่สถานที่สาธารณะ สถานที่สำคัญ และภูมิทัศน์ของเมือง  
ซึ่งจะช่วยเพิ่มความรู้สึกเป็นเจ้าของ ความรู้สึกถึงรากเหง้าของตนเอง

และความรู้สึกสบายเหมือนอยู่บ้าน

- Laudato Si 151 -

”



# การอภิบาล กระแสเรียก ในการอบรมต่อเนื่อง

**สารสาร**  
**สังธรรม**  
บริษัท  
SAENGTHAM  
JOURNAL

วารสาร ราย 4 เดือน ปีที่ 48  
ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2024/2567



## วารสารแสงธรรมปริทัศน์

วารสาร ราย 4 เดือน ปีที่ 48 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2024/2567

เจ้าของ	วิทยาลัยแสงธรรม
คณะที่ปรึกษา	อธิการบดี รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ คณบดีคณะศาสนศาสตร์ คณบดีคณะศิลปศาสตร์ ผู้อำนวยการสำนักงานวิชาการ และ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยค้นคว้าศาสนาและวัฒนธรรม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ทางวิชาการในด้านเทววิทยา ปรัชญา และการศึกษาคาทอลิก 2. เพื่อเป็นสื่อกลางความรู้ และความสัมพันธ์อันดีทางด้านศาสนา
คณะผู้ทรงคุณวุฒิ	
หมวดกระแสเรียก	บาทหลวง ผศ.เจริญ ว่องประชานุกูล
หมวดการศึกษาคาทอลิก	บาทหลวง เดชา อารมณ์รัตน์ บาทหลวง ผศ.ดร.อภิสิทธิ์ กฤษเจริญ บาทหลวง ดร.เอกรัตน์ หอมประทุม บาทหลวง ดร.นันทพล สุขสำราญ ภคินี ดร.ชวลา เวชยันต์ ภคินี ดร.น้ำทิพย์ งามสุธา ผศ.ดร.ลัดดาวรรณ ประสูตร์แสงจันทร์ ผศ.ดร.ศรัณยู พงศ์ประเสริฐสิน
หมวดกฎหมายคริสต์ศาสนา	บาทหลวง ดร.ประจักษ์ บุญเผ่า บาทหลวง สักรินทร์ ศิริบรรเทิง บาทหลวง ชิตพล แซ่โล้ว
หมวดคำสอนคริสต์ศาสนา	มุขนายก วีระ อารมณ์รัตน์ บาทหลวง ผศ.ดร.วัชศิลป์ กฤษเจริญ บาทหลวง ทศมะ กิจประยูร บาทหลวง นุพันธ์ ทศมาลี อาจารย์ สุตหทัย นิยมธรรม
หมวดจริยศาสตร์	บาทหลวง ดร.เชิดชัย เลิศจิตรเลขา บาทหลวง ดร.พิเชฐ แสงเทียน บาทหลวง นัฏฐวี กังกั๋ง
หมวดชีวิตด้านจิตใจ	บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร
หมวดปรัชญา	บาทหลวง ดร.ออกัสติน สุگیโย ปีโตโย บาทหลวง ดร.วีรศักดิ์ วนาโรจน์สุวิช บาทหลวง ผศ.ดร.ชาติชาย พงษ์ศิริ บาทหลวง ผศ.ดร.วุฒิชัย อ่องนาวา บาทหลวง ดร.วีรศักดิ์ ยงศรีปนิธาน
หมวดประวัติศาสตร์คริสต์ศาสนา	บาทหลวง ดร.สุรชัย ชุ่มศรีพันธุ์ บาทหลวง อีรพล กอบวิทยากุล
หมวดพระคัมภีร์	มุขนายก ดร.ลือชัย ชาติวิสัย บาทหลวง ผศ.ทศไนย์ คมกฤส บาทหลวง สมเกียรติ ตรีนิกร บาทหลวง ธรรมรัตน์ เรือนงาม บาทหลวง ดร.ทัศนุ หัตถการกุล บาทหลวง สมชาย เกษี

หมวดพระสังฆธรรม	บาทหลวง ผศ.ดร.ฟรังซิส ไร้ส บาทหลวง ผศ.วสันต์ พิรุฬห์วงศ์ บาทหลวง สหพล ตั้งถาวร บาทหลวง เกียรติชัย ตริ่มรรคา บาทหลวง สุพัฒน์ หลิวสิริ บาทหลวง วิทยา เลิศทองศักดิ์
หมวดพิธีกรรม	มุขนายก ไตรรงค์ มุลตรี บาทหลวง เคลาดิโอ เบร์ตูลุชชี บาทหลวง ผศ.เชษฐา ไชยเดช บาทหลวง อนุสรณ์ แก้วขจร
หมวดศาสนสัมพันธ์และคริสต์สัมพันธ์	มุขนายก ชูศักดิ์ สิริสุทธิ บาทหลวง เสนอ ดำเนินสดวก บาทหลวง วุฒิไกร ชินทร์นลัย บาทหลวง ดร.แอนโทนี่ ลี ดัก
บรรณาธิการบริหาร	บาทหลวง อีรพล กอบวิทยากุล
บรรณาธิการสร้างสรรค์	ผศ.ดร.ศรัญญู พงศ์ประเสริฐสิน
กองบรรณาธิการ	บาทหลวง วิทยา เลิศทองศักดิ์ อาจารย์สุดหทัย นิยมธรรม นางสาวสุกานดา วงศ์เพ็ญ
จัดพิมพ์โดย	วิทยาลัยแสงธรรม
กำหนดออก	ปีละ 3 ฉบับ ดังนี้ ประจำเดือนมกราคม - เมษายน ประจำเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ประจำเดือนกันยายน - ธันวาคม
ค่าบำรุงสมาชิก	สมาชิกรายปี ปีละ 300 บาท (จำนวน 3 ฉบับ/ปี) จำหน่ายปลีก ราคาฉบับละ 120 บาท ***สำหรับสมาชิกรายปี*** สามารถโอนเงินค่าสมาชิกเข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาเทศบาล ไร้ส สามพราน นครปฐม ชื่อบัญชี นายอภิสิทธิ์ กฤษเจริญ เลขที่บัญชี 403-613134-4 และกรุณาส่งสำเนาใบนำเข้าบัญชี (Pay-in-Slip) พร้อมระบุ ชื่อ-ชื่อสกุล และหมายเลขสมาชิก (ถ้ามี) ส่งมาที่ e-mail: scjournal2022@gmail.com หรือ โทรสาร 0-2429-0819 หรือ โทร. แจ้งการนำเงินเข้าบัญชีมาที่ ฝ่ายจัดทำวารสารแสงธรรมปริทัศน์ โทร. 0-2429-0100 ต่อ 624

\* บทความที่ตีพิมพ์ในวารสารแสงธรรมปริทัศน์ ขอสงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย \*  
ในกรณีที่ต้องการบทความไปเผยแพร่ กรุณาแจ้งขออนุญาตอย่างเป็นทางการ

# วารสารแสงธรรมปริทัศน์

ปีที่ 48 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2024/2567

## บทบรรณาธิการ

ปี ค.ศ.2024 สภาพระสังฆราชคาทอลิกแห่งประเทศไทย กำหนดให้มีการเฉลิมฉลองในโอกาสครบรอบ 100 ปีการถวายมิสซังไทยแด่แม่พระ และยังเป็นโอกาสอันดีและเหมาะสมเพื่อให้คริสตชนไทยได้เตรียมจิตใจอย่างดี เพื่อเข้าสู่การเฉลิมฉลองสู่ปีศักดิ์สิทธิ์ (Jubilee 2025 – Pilgrim of Hope 24 ธันวาคม 2024 – ธันวาคม 2025)

ในแสงธรรมปริทัศน์ฉบับนี้ สะท้อนถึงความสำคัญของการอบรมต่อเนื่อง (Ongoing formation) เป็นข้อเรียกร้องที่สำคัญที่ขาดไม่ได้ในชีวิตและการทำงานของพระสงฆ์ทุกคน อันที่จริง ท่าทีภายในของพระสงฆ์ต้องเด่นชัดด้วยการน้อมรับพระประสงค์ของพระเจ้าอย่างต่อเนื่องตามแบบฉบับของพระคริสตเจ้า รวมถึงการกลับใจอย่างต่อเนื่อง ความสามารถที่จะเข้าใจชีวิตและเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยสายตาแห่งความเชื่อ และเหนืออื่นใดด้วยความรักของผู้อภิบาล ด้วยการมอบตนเองทั้งครบเป็นของขวัญให้แก่พระศาสนจักรตามแผนการของพระเจ้า

เมื่อเข้าใจดังนี้ จึงไม่อาจลดหรือเข้าใจผิดว่าการอบรมต่อเนื่องเป็นเพียง “การปรับปรุงให้ทันสมัย” ในด้านวัฒนธรรมหรืองานอภิบาล เมื่อเทียบกับการอบรมขั้นต้นในสามเณรลัทธิ เพราะฉะนั้น “ควรเตรียมการอบรมต่อเนื่องในอนาคตตั้งแต่ที่บ้านเณรใหญ่ ที่ซึ่งสนับสนุนให้พระสงฆ์ในอนาคตเปิดใจและปรารถนาการอบรมต่อเนื่องนี้ แสดงให้เห็นความจำเป็น ข้อดีต่างๆ และจิตตารมณ์ของการอบรม รวมทั้งต้องมีเงื่อนไขที่เหมาะสมเพื่อให้การอบรมต่อเนื่องนี้เกิดขึ้นจริง” (Pastores Dabo Vobis, n.71: AAS 84 (1992), 783)

วารสารแสงธรรมปริทัศน์ฉบับนี้ ขอขอบพระคุณบรรดาคุณาจารย์ นักวิชาการ ตลอดจนบรรดานักเขียนทุกท่านที่กรุณาส่งบทความมาตีพิมพ์ในวารสารฉบับนี้ และขอเชิญชวนผู้อ่านทุกท่านร่วมใจกันในคำภาวนา เพื่อวอนขอพระพรจากพระเป็นเจ้าผ่านทางคำเสนอวิงวอนของพระแม่มาเรีย ได้โปรดประทานพระปรีชาญาณและพระพร เพื่อให้การศึกษาอบรมในสถาบันแห่งนี้เกิดผลดีอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืนตลอดไป

บรรณาธิการสร้างสรรค์

# สารบัญ

## วารสารแสงธรรมปริทัศน์

ปีที่ 48 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2024/2567

- 7 การอบรมต่อเนื่องของพระสงฆ์คาทอลิกในปัจจุบัน  
บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร
- 19 คำสอนของบรรดาบิดาจารย์เกี่ยวกับพระนางมารีย์ (2)  
บาทหลวง ผศ.ดร.ฟรังซิส ไก่ส์, S.D.B
- 38 พระเยซูเจ้ากับยอห์น บัปติสต์  
บาทหลวง ผศ.วสันต์ พิรุฬห์วงศ์, CSS.
- 49 พระเยซูคริสต์มิได้ทรงเอาเปรียบมนุษย์  
บาทหลวง ปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I.
- 71 เผยพระเมตตาในโลโกสของแอร์เรสทาทเถิล  
ศ.กীরติ บุญเจือ, ราชบัณฑิต
- 82 ศิลปะมหาสนิท: ศิลปะศักดิ์สิทธิ์แห่งความเป็นหนึ่งเดียวกัน  
บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร

# สารบัญ

## วารสารแสงธรรมปริทัศน์

ปีที่ 48 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2024/2567

99 ขบวนการเลาดาโตซี

บิชอป ฟรังซิสเซเวียร์ วีระ อาภรณ์รัตน์

103 ทุกสิ่งทุกอย่างลงเอยในความรัก

บาทหลวง ปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I.

114 เต็มไฟให้ชีวิต

ดร.สุภาวดี นัมคณิสสรณ์

137 เทศกาลชมวัดยามราตรี : การประกาศข่าวดีในรูปแบบ “ซอฟต์แวร์เวอร์”

ธัญภรณ์ ลีกำเนิดไทย

144 รอบรู้แสงธรรม


153 แนะนำหนังสือ: การภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้า

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร



[ หมวดกระแสเรียก ]

# การอบรมต่อเนื่อง ของพระสงฆ์คาทอลิกในปัจจุบัน *(The ongoing formation of Catholic priests today)*

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร 

## 1. ความหมาย

การอบรมต่อเนื่องของกระแสเรียกชีวิตพระสงฆ์เป็นหนึ่งเดียวอย่างต่อเนื่องคือ “การเดินทางของศิษย์พระคริสต์” เริ่มจากศีลล้างบาป ศีลกำลังและศีลมหาสนิท การอบรมในสามเนรลัย สืบต่อเนื่องในชีวิตพระสงฆ์ตลอดชีวิต การปรับเปลี่ยนตนในทุกมิติแบบบูรณาการ มีชีวิตในหมู่คณะ มีจิตตารมณ์ธรรมทูต อย่างต่อเนื่องให้เหมือนพระคริสตเจ้าผู้เลี้ยงแกะที่ดี ผู้มอบตนเป็นของขวัญแก่พระศาสนจักรด้วยความรักของผู้อภิบาล (RF.Intro.n.3)

**การอบรมต่อเนื่อง** เป็นข้อเรียกร้องที่ขาดไม่ได้ในชีวิตและการทำงานของพระสงฆ์ทุกคน ท่าทีภายในของพระสงฆ์ต้องเด่นชัดด้วยการน้อมรับพระประสงค์ของพระเจ้าอย่างต่อเนื่องตามแบบฉบับของพระคริสตเจ้า มีการกลับใจอย่างต่อเนื่อง มีความสามารถที่จะเข้าใจชีวิตและเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยสายตาแห่งความเชื่อ เพราะความรักของผู้อภิบาลทำให้

มอบตนทั้งครบเป็นของขวัญแก่พระศาสนจักรตามแผนการของพระเจ้า ไม่ลดการอบรมต่อเนื่องเป็นเพียง “การปรับปรุงให้ทันสมัย” ควรเตรียมการอบรมต่อเนื่องในอนาคต ตั้งแต่ที่บ้านเณรใหญ่ และให้เปิดใจและปรารถนาการอบรมต่อเนื่องนี้ต่อไปตลอดชีวิตพระสงฆ์ (RF.n.56,PDV.71)

คำว่า “การอบรมต่อเนื่อง” เป็นสิ่งเตือนใจว่าประสบการณ์ของการเป็นศิษย์พระคริสต์ของผู้ที่ได้รับเรียกเป็นพระสงฆ์เป็นประสบการณ์ที่ไม่มีวันหยุดนิ่ง พระสงฆ์ไม่เพียง “เรียนรู้ที่จะรู้จักพระเจ้า” แต่ภายใต้การทำงานของพระจิตเจ้า เขาจะพบว่าตนเองอยู่ในกระบวนการปรับเปลี่ยนตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป และอย่างต่อเนื่องให้เหมือนกับพระองค์ทั้งในตัวตนและการปฏิบัติตนของเขา ซึ่งทำทลายตัวเขาให้เจริญก้าวหน้าภายในอย่างต่อเนื่อง พระสงฆ์ต้องคอยหล่อเลี้ยง “ไฟ” ซึ่งให้แสงสว่างและความอบอุ่นแก่การปฏิบัติศาสนบริการอย่างซื่อสัตย์ โดยระลึกว่า “หัวใจและรูปแบบของการอบรมต่อเนื่องของพระสงฆ์คือความรักของผู้อภิบาล” (RF.n.80,PDV70)

## 2. จุดประสงค์หรือเหตุผล

**2.1 เหตุผลทางเทววิทยา** การอบรมต่อเนื่องมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้พระสงฆ์ซื่อสัตย์ต่อศาสนบริการของตนในการเดินทางแห่งการกลับใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พระพรที่ได้รับเมื่อเขารับศีลบวชลุกโชนขึ้นมาอีกครั้ง (PDV.n70;2Tim.1:6) การเดินทางนี้เป็นส่วนต่อเนื่องของกระบวนการสร้างอัตลักษณ์สงฆ์ ที่เริ่มต้นในสามเณรลัยและสำเร็จทางศีลศักดิ์สิทธิ์โดยการรับศีลบวชเป็นพระสงฆ์ เพราะวาทานอภิบาลทำให้อัตลักษณ์นี้เติบโตเต็มที่เมื่อเวลาผ่านไปในชีวิตพระสงฆ์ [RF.n.80;PVDn.70,1Tim.4:14-16]

**2.2 เหตุผลด้านอภิบาล** สัตบุรุษมีสิทธิที่ชัดเจนที่จะพบพระสงฆ์ที่มีวุฒิภาวะ มีการศึกษาอบรมอย่างดี และมีความศักดิ์สิทธิ์ (Can.213) เพราะเป็นผู้รับรู้ผลการอบรมอย่างเหมาะสมและความศักดิ์สิทธิ์ของพระสงฆ์ การอบรมต่อเนื่องต้องเป็นรูปธรรม บังเกิดผลจริงในพระสงฆ์ ในรูปแบบที่พระสงฆ์ทุกคนสามารถรับการอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะพระสงฆ์เองคือบุคคลแรกที่ต้องรับผิดชอบการอบรมต่อเนื่องของตน (RF.n.81;PDV70) การอบรมต่อเนื่องเป็นความจำเป็นเร่งด่วนเป็นพิเศษในสมัยของเราเพราะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในสถานภาพด้านสังคมและวัฒนธรรมของปัจเจกบุคคล และของประชากรต่างๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติศาสนบริการและฟื้นฟูชีวิตเพื่อ “การประกาศพระวรสารใหม่” (PDV70)

**2.3 เหตุผลด้านมนุษย** ทุกชีวิตจะต้องดำเนินสู่สุภุมิภาวะ ต้องมีการศึกษาอบรมตลอดเวลา เฉกเช่น วิชาอาชีพอื่นๆ ที่รับใช้ผู้อื่น ไม่มีวิชาอาชีพใดที่ไม่เรียกร้องให้มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น ถ้าหากยังอยากจะอยู่ในความต้องการและมีประสิทธิภาพต่อไป ความจำเป็นของ “การก้าวให้ทัน” ร่วมเสริมสร้างประวัติศาสตร์แห่งความรอดพ้น (PVD70) การอบรมอย่างต่อเนื่องเป็นให้แนวทางการป้องกันปัญหาต่างๆที่จะเกิดในชีวิต เป็นการดีที่จะช่วยพระสงฆ์มีวิถีชีวิตสงฆ์ที่ดี มีความยินดีในชีวิต เข้มแข็ง สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆได้ มากกว่าการช่วยแก้ปัญหาในภายหลัง

### 3. มิติต่างๆ แบบบูรณาการของการอบรมต่อเนื่อง

3.1 การอบรมอย่างต่อเนื่องไม่ใช่เป็นการอบรมเพื่อเป็น “ผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ” เท่านั้น แต่เป็นการส่งเสริมกระบวนการบูรณาการวิถีดำเนินชีวิตเพื่อเติบโตสู่สุภุมิภาวะด้านความมนุษย์ ด้านชีวิตจิต ด้านสติปัญญา และด้านอภิบาล ก่อให้เกิดบูรณาการอย่างกลมกลืนและกระตือรือร้น บนรากฐานของความรักของผู้อภิบาลและเรื่องที่เกี่ยวข้องด้วย (PDV71-72)

3.2 ความหมายที่ลึกซึ้งของการอบรมต่อเนื่องจากบริบทของเทววิทยาเรื่องคริสตศาสนจักร ในความสัมพันธ์กันกับการมีอยู่และในกิจกรรมของพระสงฆ์ในพระศาสนจักรในฐานะที่เป็น

1. ธรรมล้ำลึก (mysterium) “คนทั้งหลายจงยึดถือว่าเราเป็นผู้รับใช้ของพระคริสตเจ้า เป็นผู้จัดการดูแลธรรมล้ำลึกของพระเจ้า คุณสมบัติที่เขาแสวงหาในผู้จัดการก็คือ ต้องเป็นผู้ที่วางใจได้” (1 คร 4:1) ดำเนินชีวิตในความเชื่อมีสายตาของพระคริสต์

2. ความสนิทสัมพันธ์ (communio) เป็นสมาชิกของครอบครัวของพระเจ้า สร้างสัมพันธ์กับพระสังฆราช พระสงฆ์และทุกคน เพื่อทุกคนเป็นหนึ่งเดียวกัน (ยน 17:21)

3. พันธกิจ (missio) มีส่วนร่วมในพันธกิจการช่วยในรอดพ้นของพระศาสนจักรด้วยความซื่อสัตย์และความใจกว้าง (PDV73-75)

3.3 การอบรมต่อเนื่องระยะแรก (1-3,5 ปี) หลังบวชเป็นพระสงฆ์ ผ่านการปฏิบัติศาสนบริการการพบพระคริสต์เป็นการส่วนตัว การแนะนำจากพระสงฆ์ที่มีประสบการณ์ การแบ่งปันกับเพื่อนพระสงฆ์วัยเดียวกัน มีพระสงฆ์ที่ดีและกระตือรือร้นเป็นพี่เลี้ยง การสัมผัสการมีส่วนร่วมอย่างจริงใจและเข้มข้น คณะสงฆ์ของสังฆมณฑล พระสังฆราชมีหน้าที่ดูแล พระสงฆ์บวชใหม่ให้มีชีวิตหมู่คณะสงฆ์ ไม่โดดเดี่ยว มีระบบการเดินเคียงข้าง

ส่วนตัวให้พระสงฆ์หนุ่มส่งเสริมและรักษาคุณภาพของศาสนบริการของเขา สามารถรับมือกับการท้าทายแรกในงานอภิบาลด้วยความกระตือรือร้น เจ้าอาวาสหรือพระสงฆ์ที่พระสงฆ์หนุ่มถูกส่งไปอยู่ด้วยเป็นคนแรกควรรับผิดชอบหน้าที่นี้ (RFn.83)

3.4 หลังจากมีประสบการณ์งานอภิบาล อาจมีการท้าทายใหม่ๆ กับศาสนบริการและชีวิตของพระสงฆ์ ดังนี้

1) **ประสบการณ์กับความอ่อนแอของตนเอง** คือ ชัดแย้งในบุคลิกภาพ จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข ความอ่อนแอทำให้ถ่อมตน และวางใจในพระเมตตาและเข้าใจผู้อื่น ควรมีวิญญาณรักหรือมิตรสงฆ์สนับสนุนเดินเคียงข้างทั้งด้านชีวิตจิตและด้านจิตวิทยา เรียนรู้บทเรียนในเชิงบวกจากความยากลำบาก มองชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจชีวิตของตนมากขึ้นด้วยแสงสว่างแห่งพระวรสาร

2) **ความเสี่ยงต่อความรู้สึกว่าตนเป็นเพียงผู้ปฏิบัติหน้าที่ด้านความศักดิ์สิทธิ์** เมื่อเวลาผ่านไป พระสันตะปาปาฟรังซิสกล่าวว่า “ มีแต่พระคริสตเจ้าผู้เป็นแก่นแท้จริงเท่านั้นจะสามารถรื้อฟื้นพระพรที่เขาเคยได้รับ ถ้าเขาไม่หยุดสละตนเป็นของขวัญผู้ที่ยอมเปลี่ยนตนเองให้เป็นเหมือนกับผู้เลี้ยงแกะที่ดีเท่านั้นจึงจะพบเอกภาพ สันติสุข และพลละกำลังในความนบนอบเพื่อรับใช้”

3) **ความท้าทายจากวัฒนธรรมร่วมสมัย** คือ เกี่ยวกับศาสนบริการสงฆ์กับวัฒนธรรมในปัจจุบัน ที่มีปัญหาที่ซับซ้อน ทำให้พระสงฆ์ต้องเปิดใจและต้องมีความรู้เท่าทันเสมอ ต้องยืนหยัดก้าวหน้าในมิติทั้ง 4 มิติคือ มิติด้านความเป็นมนุษย์ ด้านชีวิตจิต ด้านสติปัญญา และด้านอภิบาล

4) **ความลุ่มหลงในอำนาจและความร่ำรวย** อาจเกิดในรูปของการยึดติดกับตำแหน่ง หมกมุ่นสร้างพื้นที่เพื่อความสะดวกสบายสำหรับตนเอง ต้องการความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ประารถนาอำนาจหรือทรัพย์สินสมบัติ ไม่สนใจพระประสงค์ของพระเจ้า หรือความต้องการของประชาชนที่เขาได้รับมอบหมายให้ดูแล หรือคำสั่งของพระสังฆราช ควรช่วยเขาด้วยการตักเตือนฉันพี่น้อง หรือการตำหนิตัวด้วยความหวังใย แต่ถ้ามีพฤติกรรมที่ถือว่าผิดต่อผู้อื่นหรือหมู่คณะ จำเป็นต้องได้รับโทษ

5) **ความท้าทายของการถือโสดเพื่อพระอาณาจักร** มีสิ่งเร้าใหม่ๆ ความตึงเครียดในชีวิตอภิบาลไม่ส่งเสริมให้เติบโตและมีวุฒิภาวะ อาจมีความถดถอยด้านอารมณ์ภายใต้อิทธิพลกระแสสังคมที่รุนแรง อาจทำให้พระสงฆ์ให้ความสำคัญกับความต้องการ

ของตนมากไป แสวงหาการชดเชยด้วยพฤติกรรมต่างๆที่ขัดกับความเป็นบิณฑาของพระสงฆ์ และความรักผู้อภิบาล

6) การอุทิศตนทั้งครบให้แก่ศาสนบริการของตน เวลาผ่านไปความกระตือรือร้นในงานธรรมทูตและความใจกว้างในการทุ่มเททำงานอภิบาลอาจลดลง เพราะร่างกายเหนื่อยล้าและความอ่อนแอของร่างกายตามธรรมชาติ และสุขภาพที่เปราะบาง ปรากฏอาการให้เห็น การขัดแย้ง ความผิดหวังการทำงานอภิบาล กิจวัตรที่เป็นภาระ และความยากลำบากจากการเปลี่ยนแปลง และองค์ประกอบอื่นๆ ของสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม (RFn.84)

#### 4. การอบรมต่อเนื่องมีสำหรับพระสงฆ์ทุกคน พระสงฆ์ทุกวัย และทุกสภาพชีวิตพระสงฆ์

การอบรมต่อเนื่องเป็นสิทธิและหน้าที่ของพระสงฆ์ทุกองค์ และเป็นสิทธิและหน้าที่ของพระศาสนจักรด้วย (Can.279) การอบรมต่อเนื่องมีสำหรับพระสงฆ์ทุกวัยและทุกสภาพชีวิตพระสงฆ์ (PDV76)

4.1 พระสงฆ์บวชใหม่ (1-3 หรือ 1-5 ปี) (PDV76;DMLPn.111;RFn.83)

4.2 พระสงฆ์บวชได้ระยะเวลาหนึ่ง (RFn84;DMLP.n.112)

4.3 พระสงฆ์วัยกลางคน (PDV77)

4.4 พระสงฆ์สูงวัย และพระสงฆ์ผู้อยู่สถานการณ์พิเศษ เช่น เจ็บป่วย เป็นต้น (PVD 77;DMLP.n.113-114;RFn.85) (DMLP.Directory for Ministry and Life of Priests New Edition 2013)

#### 5. ผู้รับผิดชอบการอบรมต่อเนื่อง

##### 5.1 สถาบพระสังฆราชในแต่ละประเทศ (OT22)

จากแผนแม่บททิศทางการงานอภิบาล ค.ศ. 2000 ของพระศาสนจักรคาทอลิกในประเทศไทย การอบรมต่อเนื่องในชีวิตพระสงฆ์ (Priestly Ongoing Formation) ได้กำหนดไว้ดังนี้

1) การกำหนดทิศทาง แผนงาน โครงการและโครงสร้างมารองรับงานอบรมต่อเนื่องของพระสงฆ์อย่างเป็นระบบ ชีวิตพระสงฆ์ในปัจจุบันมีความจำเป็นและต้องการการอบรมต่อเนื่องเพราะ

- การตอบรับและการร่วมมือกับพระหรรษทานแห่งศีลบวชเป็นการตอบรับที่ “ต่อเนื่อง”
  - สถานการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ส่งผลกระทบต่อชีวิตพระสงฆ์
  - การอบรมต่อเนื่องเป็นเครื่องมือช่วยพระสงฆ์ให้สามารถทำหน้าที่ศาสนบริการอย่างเกิดผลและเป็นไปอย่างศักดิ์สิทธิ์
  - จำเป็นจะต้องมีการทบทวนและกำหนดทิศทาง แผนงาน และโครงการต่างๆ รวมทั้งจัดให้มีโครงสร้างที่จะเป็นมารองรับ ให้งานอบรมพระสงฆ์เป็นไปอย่างต่อเนื่องครบถ้วนในทุกมิติ และจะต้องดำเนินไปอย่างเป็นระบบเหมาะสมกับแต่ละบุคคลและไปถึงพระสงฆ์ทุกองค์จริงๆ
  - ตัวพระสงฆ์เอง เป็นบุคคลคนแรกที่ต้องรับผิดชอบต่อการอบรมตนเอง ข้อคิดเห็น เพื่อช่วยให้สามารถจัดการอบรมต่อเนื่อง ที่มีคุณภาพสำหรับพระสงฆ์ขึ้นได้ อาจเป็นการร่วมมือกันระหว่างสังฆมณฑลต่างๆ หรือสถาบันการศึกษาของพระสงฆ์ หรือศูนย์ฝึกชีวิตจิตต่างๆ
- 2) การปฏิบัติหน้าที่และชีวิตของพระสงฆ์
- 3) แนวทางเพื่อช่วยให้พระสงฆ์ปฏิบัติหน้าที่และดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม
- วิธีทางที่พระสงฆ์จะบรรลุความศักดิ์สิทธิ์ อันเป็นวิถีสู่เฉพาะของพระสงฆ์ที่ดีที่สุดต่อการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ของพระสงฆ์อย่างจริงจังและโดยไม่รู้เหน็ดเหนื่อย (P.0,13)
  - นอกเหนือจากการปฏิบัติงานในหน้าที่ด้วยสำนึกที่ดีแล้ว เพื่อส่งเสริมความเป็นหนึ่งเดียวกับพระคริสตเจ้าในทุกกรณีแวดล้อมของชีวิต พระสงฆ์ยังสามารถใช้วิธีการต่างๆ สำหรับส่งเสริมบำรุงชีวิตจิตของตน

### ข้อคิดเห็น

1. เพื่อช่วยให้พระสงฆ์สามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ผู้อภิบาลได้อย่างเต็มที่ จำเป็นที่ทุกสังฆมณฑล ควรมีการวางแผนการอภิบาล (การแพร่ธรรม) อย่างเป็นระบบชัดเจน เพื่อช่วยให้พระสงฆ์ ทุ่มเทศชีวิตลงไปในงานอภิบาลและการแพร่ธรรมอย่างเต็มที่ ยิ่งพระสงฆ์อุทิศตนในการทำงานอภิบาลตามหน้าที่ พระสงฆ์มากเท่าใด พระสงฆ์ก็จะยิ่งเติบโตในชีวิตสงฆ์มากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นความพยายามใดๆ ก็ตาม ที่มุ่งผลักดันให้งานอภิบาลโดยรวมของสังฆมณฑลเคลื่อนที่ไปและเป็นไปอย่างสอดคล้องกัน จะส่งผลดีในการหล่อเลี้ยงให้ชีวิตพระสงฆ์เติบโตตามไปด้วย

2. เพื่อช่วยให้พระสงฆ์สามารถดำเนินชีวิตสงฆ์อย่างเหมาะสมจึงควรพยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อเสริมสร้าง “รูปแบบหรือวิถีชีวิตพระสงฆ์สังฆมณฑล” (Life-style of the Diocesan Priests) ให้ปรากฏเป็นรูปธรรมชัดเจน ให้กลายเป็นสำนึกร่วมของคณะสงฆ์ทั้งหมดรวมกัน จนกลายเป็น “รูปแบบ” หรือ “วิถีชีวิต” ของพระสงฆ์ในสังฆมณฑลเป็น “จุดยืน” และ “คุณค่า” ที่คณะสงฆ์ทั้งหมดมีส่วนร่วม

**5.2 พระศาสนจักรท้องถิ่นทั้งครบ ภายใต้การนำของพระสังฆราช** มีความรับผิดชอบในการพัฒนา และดูแลมุมมองต่างๆ ของการอบรมพระสงฆ์ของตนอย่างถาวร พระสงฆ์มิได้ไม่ใช่เพื่อรับใช้ตนเองแต่รับใช้ประชากรของพระเป็นเจ้า ให้สัตบุรุษคริสตชนผู้มีความเชื่อสนับสนุนพระสงฆ์ด้วยชีวิตความเชื่อและคำภาวนา (PDV78;DMLP.107;RFn79)

พระสังฆราชมอบหมายให้คณะสงฆ์ผ่านสภาสงฆ์หรือคณะกรรมการเพื่อพระสงฆ์ให้กำหนดทิศทาง แผนงาน และโครงการต่างๆ ที่มีขั้นตอน เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน รวมทั้งจัดให้มีโครงสร้างที่จะเป็นมารองรับ ให้งานอบรมพระสงฆ์เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ครบถ้วนในทุกมิติ และจะต้องดำเนินไปอย่างเป็นระบบเหมาะสมกับแต่ละบุคคลและไปถึงพระสงฆ์ทุกองค์ ถ้าจำเป็นพระสังฆราชควรแต่งตั้ง “คณะผู้ให้การอบรม” จากพระสงฆ์ที่คุณลักษณะพร้อมในทุกมิติ ด้านความเป็นมนุษย์ ด้านชีวิตจิต ด้านสติปัญญา และด้านอภิบาลที่ได้รับการเตรียมตัวเป็นพิเศษมาก่อน หรือจากผู้ให้การอบรมของสามเณรลัยเพื่อช่วยการอบรมต่อเนื่องของพระสงฆ์ ภาราตรภาพของพระสงฆ์เป็นสภาพแวดล้อมแรกของการอบรมต่อเนื่อง (DMLPn108;RFn.152)

**5.3 พระสงฆ์แต่ละองค์เป็นบุคคลแรกที่ต้องรับผิดชอบการอบรมต่อเนื่องของตน** (PDV79;RFn82)

## 6. เวลา รูปแบบ และวิธีการอบรมต่อเนื่อง

**6.1 ชีวิตประจำวันของพระสงฆ์มีความสมดุลในชีวิต** ชีวิตสู่ความศักดิ์สิทธิ์ สภาสังคายนาวาติกันที่ 2 กล่าวว่า “พระสงฆ์จะบรรลุถึงความศักดิ์สิทธิ์โดยปฏิบัติหน้าที่ต่างๆของสงฆ์ อย่างจริงใจและไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยด้วยอาศัยพระจิตของพระคริสตเจ้า” (P.O.13 ม.276:ว.2) และพระสงฆ์จะต้องมีชีวิตกลมกลืนระหว่างการทำงานและการภาวนา โดยปฏิบัติตามพระประสงค์ของพระเจ้า (P.O.14) สมณสาสน์ของพระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่ 2 เสริมว่า “หลักภายในที่เป็นพลังนำชีวิตจิตของพระสงฆ์ผู้มีรูปแบบมาจาก

พระคริสตเจ้าผู้เป็นศรีษะและผู้เลี้ยงแกะคือ ความรักของผู้อภิบาล (Pastoral Charity) ความรักของผู้อภิบาลกำหนดวิธีคิด วิธีปฏิบัติ และวิธีสร้างความสัมพันธ์กับประชากรของพระเจ้า มิใช่ทำสิ่งต่างๆเพื่อบริการเท่านั้น แต่เรียกร้องการอุทิศตนเองเพื่อผู้อื่น ซึ่งเป็นการแสดงความรักของพระคริสตเจ้าต่อประชากรของพระองค์ (P.D.V.23; ยน 21:17) มีความสมดุลการทำงานและการภาวนา การศึกษาและการพักผ่อน (DMLPn.101)

**6.2 การขุมนุมนเพื่อฟื้นฟูชีวิตพระสงฆ์** การเข้าเฝ้าประจำเดือนและประจำปี การร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณเสกน้ำมันศักดิ์สิทธิ์และพิธีรื้อฟื้นคำสัญญาการเป็นพระสงฆ์ การสัมมนาพระสงฆ์ การฝึกปฏิบัติด้านชีวิตจิตและการภาวนา การศึกษาความรู้ด้านพระคัมภีร์ เทววิทยา การอภิบาลครอบครัว คู่แต่งงาน การอบรมความเชื่อลูกหลาน เด็กและเยาวชน การส่งเสริมบทบาทสตรี การช่วยเหลือบุคคลต่างๆ ที่มีความต้องการ ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ ผู้อพยพ แรงงานข้ามชาติ ผู้ลี้ภัย และชนพื้นเมือง ปัญหาในสมัยปัจจุบันด้านศีลธรรมและความเชื่อ ฯลฯ เพศสภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยีดิจิทัล ส่งเสริมเศรษฐกิจที่เท่าเทียม การพัฒนาที่ยั่งยืน การพัฒนาเมืองและโลกาภิวัตน์ วิกฤตสภาพภูมิอากาศ การเสวนาระหว่างศาสนา ฯลฯ (PDV 80)

**6.3 การเข้ารับการศึกษาอบรมต่อเนื่อง** ทั้งหลักสูตรระยะสั้นและระยะยาว ตามความต้องการของชีวิตสงฆ์ตนเองหรือการเรียกร้องของพันธกิจสงฆ์ที่ได้รับให้กำลังปฏิบัติรับผิดชอบอยู่ในปัจจุบันหรืออนาคต

**6.4 การริเริ่มต่างๆเพื่อช่วยเหลือพระสงฆ์เป็นกิจกรรมที่น่ายกย่อง** พระสงฆ์ในพื้นที่เดียวกัน ในสภาพแวดล้อมอภิบาล หรือทำงานในโครงการเดียวกัน (RFn.86) **ภราดรภาพทางศีลศักดิ์สิทธิ์** ก่อให้เกิดการอบรมต่อเนื่องในความรัก “ความครบครันของสงฆ์” พระสงฆ์ไม่อาจบรรลุได้เพียงลำพัง เอกภาพของคณะสงฆ์ “ข้อผูกมัดพิเศษของความรักในงานแพร่ธรรม ศาสนาบริการ และภราดรภาพ” อาศัยพระจิตเจ้า ต้องผ่านการต่อสู้ฝ่ายจิตเพื่อชำระตนให้หลุดพ้นจากปัจเจกนิยม (RFn.87)

มีหลายวิธีแสดงภราดรภาพทางศีลศักดิ์สิทธิ์เป็นรูปธรรม ควรสนับสนุนบางวิธี เช่น

**1) การพบปะระหว่างพี่น้อง** เพื่อร่วมภาวนา การรำพึงแบบ (Lectio Divina) หรือศึกษาหัวข้อเทววิทยาหรืออภิบาลบางเรื่องอย่างลึกซึ้ง แบ่งปันประสบการณ์ศาสนาบริการที่รับผิดชอบ ช่วยเหลือกันความสามารถที่แตกต่างกัน ใช้เวลาร่วมกันพบปะกันในรูปแบบต่างๆ เป็นการแสดงอย่างเรียบง่ายและธรรมดาที่สุดของภราดรภาพของสงฆ์ ควรส่งเสริมกิจกรรมเหล่านี้

2) การให้คำแนะนำฝ่ายจิตและการรับศีลแห่งการคืนดีกับพระเจ้าและมนุษย์ การจัดในรูปแบบนี้เป็นประจำจะช่วยพระสงฆ์ให้ “พยายามแสวงหาความครบครันฝ่ายจิต เพื่อให้ศาสนบริการของเขาเกิดประสิทธิผล” โดยเฉพาะในยามที่ประสบความยากลำบาก พระสงฆ์พบว่าวิญญูณรักษ์เป็นพี่น้องของเขา ผู้สามารถเขาให้วินิจฉัยต้นเหตุของยากลำบากนั้น และหาทางแก้ไขอย่างเหมาะสมต่อไป

3) การเข้าเฝ้า เป็นพื้นฐานสำคัญมากในชีวิตของพระสงฆ์ เพื่อนำเขาไปพบกับพระเจ้าเป็นการส่วนตัวในความเงียบและการสำรวมจิต เป็นเวลาพิเศษสำหรับการวินิจฉัยทั้งชีวิตส่วนตัวและงานธรรมทูต เพื่อทบทวนชีวิตของตนอย่างลึกซึ้ง เมื่อจัดเข้าเฝ้าให้พระสงฆ์เป็นกลุ่มๆ ช่วยการมีส่วนร่วมเพิ่มขึ้น และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องพระสงฆ์มากขึ้น

4) การรับประทานอาหารร่วมกัน เพื่อจะรู้จักกันมากขึ้น ได้รับฟังกันและเข้าใจกัน และกัน ซึ่งเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างมีคุณค่าอันมีมิตร

5) การใช้ชีวิตร่วมกัน โดยจัดขึ้นหรือด้วยความจำเป็นด้านงานอภิบาลหรือเป็นธรรมเนียมของการจัดการของสังฆมณฑล การอยู่ในบ้านเดียวกันจึงกลายเป็น “ชีวิตร่วมกัน” อย่างแท้จริง ผ่านการภาวนาเป็นหมู่คณะ การรำพึงพระวาจาของพระเจ้า อบรมต่อเนื่อง แบ่งปันประสบการณ์งานอภิบาล การมีชีวิตร่วมกัน ส่งเสริมอารมณ์ความรู้สึกและชีวิตจิตที่สมดุล สนับสนุนความเป็นหนึ่งเดียวกับพระสังฆราช

6) สมาคมสงฆ์ มีจุดประสงค์ส่งเสริมเอกภาพระหว่างพระสงฆ์ คณะสงฆ์ และพระสังฆราช เพื่อให้ก้าวหน้าในก้าวหน้าไปสู่ความศักดิ์สิทธิ์ด้วยกัน ได้รับความค้ำจุนในการทำงาน อภิบาล พบปะเป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อฟื้นฟูความกระตือรือร้นในการแพร่ธรรม (RFn.88)

## 7. โปรแกรมหรือแผนการอบรมต่อเนื่องสำหรับกลุ่มต่างๆ

ทุกสังฆมณฑลโดยคณะกรรมการเพื่อพระสงฆ์ควรจัดโปรแกรมหรือแผนการอบรมต่อเนื่องสำหรับกลุ่มต่างๆ

7.1 พระสงฆ์บวชใหม่ (1-3 หรือ 1-5 ปี) (PDV76;DMLPn.111;RFn.83)

7.2 พระสงฆ์บวชได้ระยะเวลาหนึ่งในรูปแบบต่างๆ (Sabbatical program) (อบรมพระสงฆ์เจ้าอาวาสใหม่) (RFn84;DMLP.n.112)

7.3 พระสงฆ์วัยกลางคน (PDV77)

7.4 พระสงฆ์สูงวัย หรือ เจ็บป่วย เป็นต้น (PVD77;DMLP.n.113-114;RFn.85)  
(DMLP.Directory for Ministry and Life of Priests New Edition 2013)

7.5 โปรแกรมเพื่อการป้องกันดีกว่าแก้ปัญหาโดยให้แนวทางต่างๆ เช่น ศึกษากฎเกณฑ์ การอภิบาลของสภาประมุขบาทหลวงโรมันคาทอลิกแห่งประเทศไทยเพื่อการปฏิบัติในกรณี ที่เกิดการล่วงละเมิดทางเพศต่อผู้เยาว์และบุคคลเปราะบาง ภายใต้พระศาสนจักรคาทอลิก ในประเทศไทย ศึกษาอันตรายของวิถีสงฆ์นิยม (Clericalism) คือการบิดเบือนชีวิตสงฆ์ มีทัศนคติที่คิดว่าอยู่เหนือกว่าทางสถานะภาพและทางศีลธรรมและแยกจากผู้อื่น มักมีการ แสดงออก เช่น มีความเข้มงวดไม่ยืดหยุ่น (rigidity) ขาดความใกล้ชิดมีความห่างเหินกับ เพื่อนพี่น้อง แสวงหาอภิสิทธิ์มากกว่าการรับใช้ด้วยใจถ่อมตนตามแบบพระคริสต์ ไม่ยอมรับ ความผิดพลาดและการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ฯลฯ เป็นต้น

7.6 พระสงฆ์ผู้อยู่สถานการณ์พิเศษ ประสบความยากลำบากในชีวิตสงฆ์ ควรจัดหา หลักสูตรหรือแผนการพิเศษสำหรับการบำบัดรักษาเยียวยา (Healing) สำหรับพระสงฆ์ที่ ต้องการความช่วยเหลือที่อยู่ในความยากลำบากของชีวิตทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ ด้านจิตวิทยา ฯลฯ



## บรรณานุกรม

ยอห์น ปอลที่ 2, นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา. (2535). **สมณลิขิตเตือนใจ “เราจะมอบผู้เลี้ยงแกะให้ท่าน” Pastores Dabo Vobis.** โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.

สมณกระทรวงพระสงฆ์. (2564). **พระพรแห่งกระแสเรียกพระสงฆ์ (The Gift of the Priestly Vocation).** ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิชาการ วิทยาลัยแสงธรรม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาด้านกฎหมายพระศาสนจักร. (2543). **ประมวลกฎหมายพระศาสนจักร.** โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.

United States Conference of Catholic Bishops (USCCB). (2001). **The basic plan for the ongoing formation of priests: A statement of the U.S. Catholic Bishops.**

Hoge, R. H. (2002). **The first five years of the priesthood: A study of newly ordained Catholic priests.** The Liturgical Press.

Hoge, R. H. (2006). **Experiences of priests ordained five to nine years.** The Liturgical Press.

Rossetti, S. J. (2011). **Why priests are happy: A study of the psychological and spiritual health of priests.** Ave Maria Press.

Rossetti, S. J. (2013). **Letter to my brothers: Words of hope and challenge for priests.** Ave Maria Press.


Gautier, M. L., Peri, M., & Fichter, S. J. (2012). **Same call, different men: The evolution of the priesthood since Vatican II.** The Liturgical Press.

ADLA Administrative Handbook. (2022, 15 March). **Ongoing Formation, Study Programs, and Sabbaticals for Priests.** <https://handbook.la-archdiocese.org/chapter-5/section-5-13/topic-5-13-6>

Bishops' conference. (2001, 15 September). **Conference of Ongoing Formation Directors for Clergy 2021**. <https://www.cbcew.org.uk/ongoing-formation-directors-for-clergy-conference-2021/>

UCAnews. (2007, 2 September). **On going Formation and Help Measure**. [https://www.ucanews.com/story-archive/?post\\_name=/2007/09/03/ongoing-formation-and-helping-measures-for-priests&post\\_id=1346](https://www.ucanews.com/story-archive/?post_name=/2007/09/03/ongoing-formation-and-helping-measures-for-priests&post_id=1346)

# คำสอนของบรรดาบิดาจารย์ เกี่ยวกับพระนางมารีย์ (2)

บาทหลวง ผศ.ดร.ฟรังซิส ไก้ส์, S.D.B. 

## 2. คำสอนเรื่องพระนางมารีย์ตั้งแต่ศตวรรษที่ 3 จนถึงสภาพสังคายนาเมืองเอเฟซัส

ช่วงเวลานี้ มีการประกาศยืนยันความจริงเรื่องพระนางมารีย์เป็นครั้งแรก แม้ยังไม่เป็นการพิจารณาอย่างเป็นระบบในทุกแง่มุม แต่ก็เป็นการยืนยันเกี่ยวกับพระนางที่จะเป็นมรดกส่วนรวมของผู้มีความเชื่อ หลักคำสอนเหล่านี้มีจุดเริ่มต้นจากการยืนยันความเชื่อในพระคริสตเจ้า นั่นคือจากความเชื่อมั่นที่ว่าพระเยซูเจ้าประสูติจากพระนางพรหมจารีเดชะพระจิตเจ้า หมายความว่า คำสอนเรื่องพระนางมารีย์ขึ้นอยู่กับแผนการแห่งความรอดพ้นอย่างสิ้นเชิง และความจริงเกี่ยวกับพระนางมารีย์ได้รับการประกาศในบริบททางอภิบาลและการปกป้องความเชื่อ แม้มีข้อสงสัยและคำสอนผิดพลาดบางประการ บ่อยครั้ง ความจริงเหล่านี้ตกทอดมาเป็นกรรมสิทธิ์ของกลุ่มนอกรีตบางกลุ่ม ที่นำคำสอนส่วนใดส่วนหนึ่งไปใช้อย่างบิดเบือน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องนำคำสอนเหล่านี้กลับมาทบทวนใหม่อย่างละเอียดถี่ถ้วน เพื่อค้นหาความจริงอีกครั้ง



แน่นอน จุดเริ่มต้นคือการยืนยันความเชื่อที่ว่า พระนางมารีย์ทรงปฏิสนธิพระเยซูเจ้า โดยยังทรงรักษาพรหมจรรย์ ตั้งแต่ศตวรรษที่ 3 เราพบคำสอนนี้ในบทสัจลักษณ์เกือบทุกสำนวน ยกเว้นบทแสดงความเชื่อของเมืองซีซาร์ียาแห่งปาเลสไตน์และของกรุงเยรูซาเล็ม ซึ่งอ้างถึงพระบุตรทรงถูกกำเนิดนิรันดรจากพระบิดา การอธิบายเรื่องการปฏิสนธิของพระนาง ในขณะที่ยังทรงรักษาพรหมจรรย์ไม่เหมือนกันทุกที่ บางครั้งมีการอ้างถึงพระจิตเจ้าพร้อมกับพระนางมารีย์ และบางครั้งมักอธิบายว่าการปฏิสนธิเกิดขึ้นจากพระนางมารีย์เดชะพระจิตเจ้า ประเด็นนี้ยืนยันว่ามีหลักฐานอย่างแน่นอนในแผนการแห่งความรอดพ้น และเป็นที่มาของคำสอนเกี่ยวกับพระนางมารีย์

## 2.1 พระนางมารีย์พรหมจารีเป็นพระชนนีพระเจ้า

เป็นที่รู้กันดี คำว่า “Theotokos” (พระชนนีพระเจ้า) เป็นเนื้อหาสำคัญของคำสอนแห่งสภาสังคายนาเมืองเอเฟซัส (ปี 431) คำสอนนี้รวมความเชื่อมั่นที่ว่า พระเยซูเจ้าเป็นพระบุตรของพระเจ้าอย่างแท้จริงและพระนางมารีย์เป็นพระมารดาแท้ของพระองค์ทุกประการ คำนี้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาของคำสอนเรื่องพระวจนาตถ์ทรงรับสภาพมนุษย์ ดังที่เราพบในข้อเขียนของนักบุญอิกญาซีโอ ชาวอันติโอก (+108) และนักบุญอีเรเนโอ (+202) ดังนั้น คำนี้จึงไม่เป็นคำสอนใหม่ แต่บรรดาบิดาจารย์ก่อนสมัยสภาสังคายนาเมืองเอเฟซัสไม่ค่อยยกย่องคำนี้มาใช้ เพราะคำสอนเรื่องพระคริสตเจ้ายังไม่สมบูรณ์ และความหมายของคำว่า “บุคคล” ยังไม่มีความแน่นอน

โดยแท้จริง คำว่า “Theotokos” เกิดขึ้นในละแวกประเทศอียิปต์คือ พระสังฆราชอเล็กซานเดอร์แห่งเมืองอเล็กซานเดรีย<sup>1</sup> (+328) เคยใช้คำนี้อย่างแน่นอน และก่อนหน้านั้นก็คงมีการใช้ด้วย เพราะเราพบคำนี้ในบทสรว้อย “Sub tuum praesidium” (ภายใต้การอารักขาของท่าน) ซึ่งคงเขียนในสมัยก่อนหน้านั้น<sup>2</sup> เรายังพบคำว่า “Theotokos” ในข้อเขียนของนักบุญอาทานัส<sup>3</sup> (+373) ซึ่งคิดว่าเมื่อพระวจนาตถ์ทรงรับธรรมชาติมนุษย์ พระเยซูเจ้าทรงเป็นบุคคลเดียวที่รวมพระเจ้กับมนุษย์ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเสนอว่าพระนางมารีย์เป็นพระชนนีพระเจ้า

<sup>1</sup> Cf. PG = Patrologiae cursus completus. Series graeca (Migne), 18, 568.

<sup>2</sup> R. Iacoangeli, “Sub tuum praesidium”, La più antica preghiera mariana: filologia e fede, in S. Felici (a cura di), La mariologia nella catechesi dei padri (età prenicena), Libreria Ateneo Salesiano, Roma 1989, pp.207-240.

<sup>3</sup> เช่น Atanasius, De Incarnatione et contra Arianos, 8; PG 26, 996. De virginitate, 3; PG 28, 256.

เรายังพบคำนี้ในข้อเขียนของดีดีมัส คนตาบอด (Didymus +398) และ เอเวเซบิโอแห่งเมืองซีซารียา (Eusebius of Caesarea +339) รวมทั้งนักบุญซีริลแห่งกรุงเยรูซาเล็ม (Cyril of Jerusalem +386) ซึ่งเรียกพระนางพรหมจารีว่าพระมารดาของพระเจ้า เพื่อเป็นพยานถึงพระคริสตเจ้า<sup>4</sup> เรายังพบคำนี้ในข้อเขียนนักบุญเอปีฟานีอุส<sup>5</sup> (Epiphanius +403) และข้อเขียนของบรรดาบิดาจารย์ชาวคัปปาโดเซีย

แม้นักบุญเหล่านี้ต่อต้านความคิดผิดของผู้ติดตามคำสอนของอโพลลิณาริส (Apollinaris) ที่ใช้คำว่า “Theotokos” บิดเบือนความจริง คือใช้คำนี้เพื่ออธิบายการปฏิสนธิของพระวจนาตถ์ผู้ทรงรับธรรมชาติมนุษย์จากพระนางมารีย์ในความหมายที่ว่า พระคริสตเจ้าทรงรับวิญญานที่มีความรู้สึกรึก็จริง แต่ไม่มีกิจการของจิตมนุษย์เลย ผลตามมาคือความคิดผิดพลาดเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ของพระเยซูเจ้า พระวจนาตถ์ทรงมีเนื้อหนังมนุษย์ แต่ไม่มีจิตวิญญานมนุษย์ แม้ข้อโต้เถียงเหล่านี้อาจชวนนักบุญชาวคัปปาโดเซียให้ตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับคำนี้ อย่างไรก็ตาม นักบุญบาซิล<sup>6</sup> (+379) กับน้องชายนักบุญเกรกอรีแห่งนิซซา<sup>7</sup> (+395) ยังนิยมใช้คำนี้อยู่ นักบุญเกรกอรีตั้งคำถามแก่ผู้ติดตามลัทธิอารีอุส ซึ่งมีแนวโน้มที่จะแทนคำนี้โดยใช้คำ “มารดาของมนุษย์” (antropotokos) ว่า “มีผู้ใดในหมู่เรากล้าเรียกพระนางพรหมจารี พระชนนีของพระเจ้าเป็นมารดาของมนุษย์ ดังที่เราได้ยินบางคนเหล่านั้นพูดโดยไม่แสดงความเคารพ”<sup>8</sup> นักบุญเกรกอรีแห่งนาซีอันเซน (+390) ทำให้คำว่า “Theotokos” มีความหมายชัดเจนมากยิ่งขึ้นโดยชี้แจงว่า “ถ้าผู้ใดไม่เชื่อว่าพระนางมารีย์ผู้ศักดิ์สิทธิ์เป็นพระมารดาของพระเจ้า ผู้นั้นแยกตนออกจากพระเจ้า”<sup>9</sup> ในที่สุด เราควรจดจำไว้ว่าในบรรดาบิดาจารย์ชาวละติน นักบุญออกัสติน (Augustine +430) มีความรู้เกี่ยวกับคำสอนนี้ แม้เขาไม่ได้ใช้คำว่าพระชนนี ส่วนนักบุญอัมโบรส (Ambrose +397) ยังใช้ตามปกติ

<sup>4</sup> Cyril of Jerusalem, Catechesis, X, 19; PG 33, 686.

<sup>5</sup> Epiphanius, Ancoratus, 75; PG 43, 158.

<sup>6</sup> Basil, Homilia in sanctam Christi generationem, 5; PG 31, 1467.

<sup>7</sup> เช่น De Virginitate, 13. 19; PG 46, 378.395.

<sup>8</sup> Gregory of Nyssa, Epistula III; PG 46, 1024. นักบุญบาซิลต้องการเน้นว่าพระนางมารีย์ทรงเป็นมารดาแท้จริง จนนำเสนอร่างกายของพระนางว่า เป็นสถานที่พระจิตเจ้าและพระอานูภาพของพระผู้สูงสุดทรงทำงานตามแผนการแห่งความรอดพ้น cf. Homilia in sanctam Christi generationem, 3; PG 31, 1461. เรายังพบความคิดเดียวกันนี้ในนักบุญเอปีฟานีอุส cf. Ancoratus, 40; PG 43, 88-89.

<sup>9</sup> Gregory of Nazianzus, Epistola CI; PG 37, 178.



เราสามารถสรุปได้ว่าคำ “Theotokos” เป็นคำที่แสดงคำสอนเรื่องความรอดพ้นและเรื่องพระคริสตเจ้าอย่างเจาะจง ถ้าผู้ใดปฏิเสธไม่ยอมรับคำ “Theotokos” ก็เท่ากับผู้นั้นปฏิเสธไม่ยอมรับว่าพระเจ้าสามารถรับร่างกายมนุษย์อย่างแท้จริง คือผู้ที่ไม่เชื่อว่าพระวจนาตถ์สามารถรับสิ่งที่จะต้องได้รับความรอดพ้น ผู้นั้นยึดมั่นการมองโลกในแง่ร้าย เพราะเมื่อเขาไม่เชื่อในอำนาจความรักของพระเจ้า เขาก็ไม่สามารถเชื่อว่าพระบุตรทรงรับธรรมชาติมนุษย์ด้วย

## 2.2 การเป็นพรหมจารีของพระนางมารีย์

แม้ในกรณีนี้ เรื่องการเป็นพรหมจารีของพระนางมารีย์มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นกับคริสตวิทยา คือการประกาศยืนยันว่าพระเยซูเจ้าประสูติเดชะพระจิตเจ้าและจากพระนางมารีย์พรหมจารี เป็นความจริงในบริบททางพระสัจธรรมที่จะต้องพิจารณา บริบทนี้ชวนบรรดาบิดาจารย์ให้ตั้งใจระวังอันตรายจากลัทธิรูปปรากฏนิยม (Docetism) และความมั่นใจถึงความจริงของการประสูติจากพระนางมารีย์ เป็นการให้กำเนิดทางธรรมชาติอย่างแท้จริง สำหรับบางคนผู้คิดว่า การที่พระวจนาตถ์ทรงยอมรับสภาพการบังเกิดที่น่ารังเกียจเป็นเรื่องสะอึดใจ บิดาจารย์แตรต์ตุเลียน (Tertullian +230) ให้คำตอบว่า การประสูติทาง

ธรรมชาติเป็นเหตุการณ์น่ารังเกียจน้อยกว่าการตาย<sup>10</sup> ถ้าเราไม่เป็นที่สะดุดเกี่ยวกับการรับ  
 ทรมานและการสิ้นพระชนม์ของพระเยซูเจ้าบนไม้กางเขน ทำไมเราต้องเป็นที่สะดุดเกี่ยวกับ  
 การประสูติทางธรรมชาติของพระองค์

บิดาจารย์อาร์เคลออส (Archelaus) ได้ตอบผู้นิยมลัทธิมานีซึ่งค้านว่า “ข้าพเจ้า  
 ไม่มีวันที่จะยืนยันว่า พระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา ทรงลงมาในโลกโดยผ่านทาง  
 อวัยวะเพศของสตรี” โดยอ้างประวัติศาสตร์แห่งความรอดพ้นว่า “ถ้าเป็นจริงดังที่ท่านพูดว่า  
 พระองค์ไม่ทรงบังเกิด พระองค์ก็ไม่ทรงรับทรมานอีกด้วย เพราะเป็นไปไม่ได้ว่า ผู้ที่ยังไม่เกิด  
 จะได้รับทรมาน แต่ถ้าพระองค์ไม่ทรงได้รับทรมาน เราจงลบล้างชื่อของไม้กางเขน แล้ว  
 ถ้าหากว่าท่านไม่ยอมรับไม้กางเขน พระเยซูเจ้าก็ไม่ทรงกลับคืนพระชนมชีพจากบรรดาผู้ตาย  
 อีกด้วย และถ้าพระเยซูเจ้าไม่ทรงกลับคืนพระชนมชีพจากบรรดาผู้ตาย ก็จะไม่มีการกลับ  
 คืนชีพจากบรรดาผู้ตาย... ท่านรวมความคิดเหล่านี้เข้าด้วยกัน โดยปฏิเสธไม่ยอมรับเนื้อหนัง  
 ที่ประสูติจากพระนางมารีย์”<sup>11</sup>

แม้การประสูตินี้เป็นไปตามธรรมชาติและเป็นความจริง แต่ยังเป็นการประสูติพิเศษ  
 และไม่ธรรมดาในวิธีการ อันดับแรก เพราะเกี่ยวข้องกับการปฏิสนธิโดยสตรีผู้ยังคงรักษา  
 พรหมจรรย์ ทั้งผู้เขียนหนังสือนอกสารบบพระคัมภีร์และบรรดาบิดาจารย์ผู้ติดตามความคิด  
 ของพระวรสาร เน้นความสัมพันธ์พิเศษระหว่างพระนางมารีย์กับพระเจ้า ซึ่งทำให้เกิดการ  
 ปฏิสนธิเช่นนี้ คือการตั้งครรภโดยปราศจากบิดาที่เป็นมนุษย์ไม่ใช่เหตุผลสำคัญอันดับแรกของ  
 คำสอนนี้ แต่ก็มีความสำคัญที่จำเป็นและขาดไม่ได้ ดังนั้น การโต้เถียงระหว่างบรรดาบิดาจารย์  
 จะเกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ผู้เขียนหนังสือนอกสารบบพระคัมภีร์เคยอ้างถึงข้อสงสัยที่พระนาง  
 มารีย์ทรงมีบุตรนอกสมรส<sup>12</sup> บิดาจารย์ออริเจน (Origen +253) บันทึกว่าเซลซุส (Celsus)  
 นักปราชญ์ต่างศาสนาเคยพูดประชดประชันว่า พระเยซูเจ้าเป็นบุตรนอกกฎหมายของพระนาง  
 มารีย์กับทหารคนหนึ่งชื่อปานเตร่า จึงเป็นผลของการเกิดที่น่ารังเกียจและต้องหลบๆ ซ่อนๆ<sup>13</sup>

<sup>10</sup> Tertullian, *Adversus Marcionem*, 3, 11; PL = *Patrologiae cursus completus. Series latina* (Migne), 2, 259-526.

<sup>11</sup> Hegemonius, *Acta Archelai*, 54-57.

<sup>12</sup> เช่น *Protoevangelium of James*.

<sup>13</sup> Origen, *Contra Celsum*, I, 29; PG 11, 716.

ปีตาจารย์ออริเจนชี้แจงอย่างง่าย ๆ ว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องเท็จที่สร้างขึ้นอย่างงุ่มง่าม เขาอ้างเหตุผลทางปรัชญาและพระคัมภีร์ รวมทั้งความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในสมัยนั้น อธิบายเหตุผลที่พระนางมารีย์ ทรงปฏิสนธิพระบุตรโดยยังคงรักษาพรหมจรรย์ ความยากลำบากของคำสอนนี้อยู่ในวิถีคิดของปัญญาชนสมัยนั้นเกี่ยวกับวัตถุและร่างกาย ออริเจนคิดว่าทรรศนะของเซลซุสคือ “ธรรมชาติพระเจ้าถูกโยนทิ้งลงในโถส้วมและสกปรก ทั้งในกรณีอยู่ในร่างกายของสตรีจนกระทั่งถูกปั้นเป็นร่างกาย และในกรณีที่รับเป็นร่างกายมนุษย์ ในเรื่องนี้เป็นเหมือนผู้ที่คิดว่า เมื่อส่องแสงผ่านดินโคลนและร่างกายกำลังเนาเปื่อย รัศมีของดวงอาทิตย์จะสกปรกและจะคงอยู่อย่างบริสุทธิ์ที่นั่นไม่ได้”<sup>14</sup>

ส่วนเรื่องความหมายของการปฏิสนธิในหญิงสาวที่เป็นคู่หมั้น ออริเจนคิดว่า “เป็นวิธีหลีกเลี่ยงความอับอายที่เกิดขึ้นกับหญิงพรหมจารี ถ้าหากพบว่านางตั้งครรภ์แล้ว”<sup>15</sup> เรายังพบความคิดนี้ในข้อเขียนของปีตาจารย์อีกหลายคน โดยแท้จริงแล้ว ประเด็นนี้เป็นเรื่องความเหมาะสมทางสังคม ซึ่งแม้จะถูกตั้งตามกฎหมายแต่ก็ไม่ได้อธิบายอย่างจริงจังว่า เหตุใดพระเจ้าทรงเลือกหญิงพรหมจารีคนหนึ่งที่เป็นคู่หมั้นเพื่อพระวจนาตถ์ทรงรับสภาพมนุษย์ แม้ออริเจนยอมรับว่า อาศัยการรับธรรมชาติมนุษย์ พระวจนาตถ์ “จากสวรรค์ทรงถ่อมพระองค์ลงในธรรมชาติมนุษย์ คือในโรงงานของพระนางมารีย์”<sup>16</sup> เขาถือว่าการปฏิสนธินี้เป็นกิจการของพระเจ้า ซึ่งสูงส่งยิ่งกว่าธรรมชาติของมนุษย์<sup>17</sup> นักบุญบาซิลพัฒนาความคิดนี้ และเห็นว่าเพราะพรหมจรรย์ของพระนางมีความเป็นไปได้สูงสุดที่มนุษย์สามารถมีได้ในความสัมพันธ์อย่างศักดิ์สิทธิ์กับพระเจ้า เขาเขียนไว้ว่า “เนื่องด้วยมนุษยชาติในสมัยนั้น ไม่มีสิ่งใดมีคุณค่าเท่ากับความบริสุทธิ์ของพระนางมารีย์เพื่อต้อนรับการทำงานของพระจิตเจ้า พระนางพรหมจารี ผู้ได้รับพระพรทรงถูกเลือกเพราะพรหมจรรย์ไม่เปราะเปื้อนใดๆ จากการแต่งงาน”<sup>18</sup> ดังนั้น การตีความหมายว่าพระนางมารีย์ทรงตั้งครรภ์ในขณะที่ยังทรงพรหมจารีจึงนำไปสู่ศักดิ์ศรีพิเศษของพระนาง และเตรียมคำสอนที่ยืนยันความเชื่อว่าพระนางมารีย์ทรงเป็นพรหมจารีเสมอ

<sup>14</sup> Origen, *Contra Celsum*, VI, 75; PG 11, 1408.

<sup>15</sup> Origen, *Homiliae in Lucam*, VI, 3; PG 13, 1814.

<sup>16</sup> Epiphanius, *Ancoratus*, 40; PG 43, 88.

<sup>17</sup> Origen, *Homiliae in Lucam*, VI, 4; PG 13, 1815.

<sup>18</sup> Basil, *Homilia in sanctam Christi generationem*, 3; PG 31, 1464.



ประเด็นค่อนข้างซับซ้อนคือ วิธีการที่บรรดาบิดาจารย์เสนอความเชื่อว่า พระนางมารีย์ยังทรงรักษาพรหมจรรย์ขณะคลอดบุตร ดูเหมือนผู้เขียนหนังสืออภิธานศัพท์เป็นคนแรกที่กล่าวถึงการประสูติแบบผิดปกติจากพระนาง เขาเสนอว่าเป็นการประสูติโดยปราศจากความเจ็บปวดและไม่มีการช่วยเหลือของนางผดุงครรภ์ เพราะเมื่อนางผดุงครรภ์มาถึง พระนางทรงคลอดพระบุตรเรียบร้อยแล้ว ความคิดนี้มีอันตรายเพราะดูเหมือนว่า สนับสนุนลัทธิรูปปรากฏนิยม (Docetism) ด้วยเหตุนี้ บรรดาบิดาจารย์จึงเน้นพิเศษว่าพระนางมารีย์ประสูติพระบุตรอย่างแท้จริง ต่อมา เมื่อพิจารณาความศักดิ์สิทธิ์พิเศษของพระบุตรจากการประสูตินี้ เขาทั้งหลายมีแนวโน้มที่จะเน้นความพิเศษของการประสูติ เป็นความพิเศษที่พูดถึงลักษณะทางกายภาพ เพื่อสนับสนุนคำสอนเกี่ยวกับพระคริสตเจ้า คือการประสูตินี้ไม่นำความเสียหายใดๆ แก่พรหมจรรย์ของพระนาง

ปีตาจารย์เคลเมนต์ ชาวอเล็กซานเดรีย (Clement of Alexandria,+215) เขียนไว้ว่า “พระนางประสูติและไม่ประสูติ”<sup>19</sup> ปีตาจารย์แตรต์ตุเลียนพูดซ้ำว่า “พระนางประสูติและไม่ประสูติ ทรงเป็นพรหมจารีและไม่ทรงเป็นพรหมจารี”<sup>20</sup> เพื่ออธิบายความพิเศษของการประสูติอย่างละเอียด<sup>21</sup> การประสูติจากพรหมจารีเช่นนี้ได้รับการบรรยายโดยใช้คุณลักษณะสองประการคือ เป็นการประสูติที่ไม่เจ็บปวด และเป็นการประสูติที่ไม่ทำลายมดลูก ความคิดเรื่องการประสูติที่ไม่เจ็บปวดได้รับการพัฒนาโดยการอ่านข้อความในหนังสือประกาศกอิสยาห์บทที่ 7:14 หลังจากที่ได้อ่านบทที่ 66:7 ในข้อความเหล่านี้ นักบุญอีเรเนโอคิดว่า “การบังเกิดผ่านทางหญิงพรหมจารีมีลักษณะที่ไม่มีผู้ใดคาดหวังมาก่อน และดูเหมือนขัดแย้งกัน”<sup>22</sup>

เหตุผลอีกประการหนึ่งดูเหมือนมาจากข้อความจากพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญลูกา บทที่ 2:7 คือเหตุการณ์ที่พระนางมารีย์ทรงเอาพระทัยใส่ดูแลพระบุตรทันทีหลังจากที่ให้กำเนิด รายละเอียดนี้เน้นอัศจรรย์ของการประสูติ ผู้ที่ได้ตีความหมายความคิดนี้อย่างละเอียดที่สุดคือนักบุญเกรกอรีแห่งนิซซา เขาอ่านข้อความจากหนังสือปฐมกาล บทที่ 3:16 โดยอาศัยแสงสว่างจากพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญลูกา บทที่ 1:28 แล้วคิดว่า การที่พระนางมารีย์ไม่ทรงมีบาปแต่ทรงมีพระพรชานอย่างเต็มเปี่ยม ทำให้พระนางพ้นจากการให้กำเนิดอย่างเจ็บปวด<sup>23</sup>

การประสูติจากพระนางจึงเป็นการประสูติที่ไม่มีความเจ็บปวด การเชื่อมโยงระหว่างความเจ็บปวดกับบาป ระหว่างความชื่นชมยินดีกับพระพรชานมีความสำคัญมาก เพราะมีความคิดที่ดีกว่าคำเสนอของลัทธิเพลโตใหม่ เรื่องการพ้นความเจ็บปวดและการไม่เสื่อมสลาย นักบุญเกรกอรีแห่งนิซซาสรุปไว้ว่า “ที่ใดไม่มีความสุขในการตั้งครรรค์ ที่นั่นก็ไม่มีความสุขทั้งหมดในการให้กำเนิด”<sup>24</sup>

<sup>19</sup> Clement of Alexandria, *Stromata*, VII, 16; PG 9, 531.

<sup>20</sup> Tertullian, *De carne Christi*, 23; PL 2, 789.

<sup>21</sup> แตรต์ตุเลียนคิดว่า พระนางทรงเป็นพรหมจารีในแง่ตั้งครรรค์โดยไม่มีสามี และไม่ทรงเป็นพรหมจารีในแง่คลอดบุตรอย่างแท้จริง โดยนำความเสียหายแก่ร่างกาย เขาจึงไม่เชื่อว่า พระนางมารีย์ทรงรักษาพรหมจรรย์ขณะคลอดบุตร

<sup>22</sup> Irenaeus, *Demonstratio praedicationis apostolicae*, 54.

<sup>23</sup> Gregory of Nyssa, *In Canticum Canticorum*, 13; PG 44, 1053.

<sup>24</sup> Gregory of Nyssa, *Homilia I in Resurrectionem*; PG 46, 601.

ลักษณะที่สองของการให้กำเนิดแบบพรหมจารีของพระนางมารีย์คือ พระครรภ์ของพระนางยังคงอยู่อย่างสมบูรณ์ นักบุญเอรีเนโอเคยเสนอความคิดนี้แล้ว เมื่อเขากล่าวอย่างคลุมเครือว่า พระครรภ์บริสุทธิ์ของพระนางมารีย์ถูกเปิดอย่างบริสุทธิ์จากผู้ทรงบริสุทธิ์และผู้ทรงทำให้บริสุทธิ์<sup>25</sup> ความคิดนี้มีอิทธิพลอย่างมากเหนือบรรดาบิดาจารย์ เช่น นักบุญเกรกอรีแห่งนาซีอันเซนกล่าวว่าถึงการประสูติที่ “อธิบายไม่ได้และปราศจากมลทินใดๆ ไม่มีสิ่งใดสกปรกในสถานที่ซึ่งพระเจ้าเสด็จมาที่นั่นเพื่อช่วยมนุษย์ให้รอดพ้น”<sup>26</sup> นักบุญเอปีฟานีอุสกล่าวว่าพระคริสตเจ้าประสูติผ่านทางอวัยวะเพศ “โดยปราศจากความอับอาย การเป็นมลทินหรือความต่างพร้อย”<sup>27</sup>

โดยแท้จริงแล้ว แมื่บิดาจารย์หลายคนเน้นเรื่องการประสูติบริสุทธิ์และปราศจากมลทิน แต่ก็หลีกเลี่ยงที่จะให้รายละเอียด คือการที่พระนางมารีย์ทรงตั้งครรรภ์โดยปราศจากความเสียหายต่อร่างกาย เป็นเพียงส่วนหนึ่งของพระธรรมล้ำลึกแห่งความรอดพ้น เขาเหล่านั้นอาจแสดงความมั่นใจในเรื่องนี้โดยอ้างข้อความบางตอนจากพระคัมภีร์ เช่น เปรียบเทียบการประสูติขณะที่ยังเป็นพรหมจารีกับการเสด็จเข้าไปในพระวิหารของพระยาห์เวห์โดยทางประตูที่ปิด (เทียบ อสค 44:1-2)<sup>28</sup> หรือกับสวนที่ปิดอยู่ในหนังสือเพลงซาโลมอน (เทียบ พชม 4:12) หรือกับการเสด็จของพระเยซูเจ้าผู้ทรงกลับคืนพระชนมชีพเข้าในหีบศพ (เทียบ ยน 20:26)<sup>29</sup>

<sup>25</sup> Irenaeus, *Adversus Haereses* IV, 33, 11.

<sup>26</sup> Gregory of Nazianzus, *Oratio*, 40, 45; PG 36, 424.

<sup>27</sup> Epiphanius, *Anakephalaiosis*, 80; PG 42, 880.

<sup>28</sup> Ambrose, *De institutione virginis*, 8, 57; PL 16, 334.

<sup>29</sup> นักบุญออกัสตินถามตนเองว่า “เพราะเหตุใด ผู้ใหญ่คนหนึ่งสามารถผ่านเข้าไปได้ทางประตูที่ปิดอยู่ แต่เมื่อเขายังเป็นทารกเล็กๆ จะเกิดมาผ่านทางอวัยวะบริสุทธิ์ไม่ได้เล่า” Augustine, *Sermo*, 191, 2; PL 38, 1010.

ประเด็นเกี่ยวกับพระกรรมที่ปิดอยู่มีความหมายชัดเจนเพื่อเน้นย้ำความสมบูรณ์ทางกายภาพของพระนาง แต่เป็นอุปสรรคในการเข้าใจความจริงของอัศจรรย์การบังเกิดจากพรหมจารี ดังนั้น ปิตาจารย์คนอื่นๆ จึงพยายามเข้าใจประเด็นนี้อย่างละเอียดมากขึ้น เช่นปิตาจารย์ชาวซีเรียคนหนึ่งในช่วงปลายศตวรรษที่ 4 เขียนหนังสือภาษาลาตินชื่อ *De margarita* (ไข่มุก) โดยอ้างถึงความสามารถของพระเจ้าที่จะทรง “ขยายหรือจำกัดธรรมชาติ” คือการประสูติจากหญิงพรหมจารีเกิดขึ้นได้ เพราะพระเจ้าทรงมีอำนาจมากกว่ามนุษย์ ทรงใช้ธรรมชาติโดยไม่ทำลายธรรมชาติ ดังนั้น กรณีของพระนางมารีย์จึงเป็นการให้กำเนิดทางธรรมชาติ คือพระคริสตเจ้าประสูติอย่างอัศจรรย์แต่ผ่านทางธรรมชาติ พระคริสตเจ้าทรงเปิดกรรมของพระมารดา แล้วทรงบันดาลให้กรรมนั้นกลับสู่ความสมบูรณ์อย่างอัศจรรย์

บรรดาปิตาจารย์ในศตวรรษที่ 4 และศตวรรษที่ 5 มั่นใจว่าพระนางมารีย์ประสูติพระบุตรปราศจากมลทินใดๆ เช่น นักบุญเอปีฟานีอัส นักบุญอัมโบรส นักบุญออกัสติน นักบุญเยโรม เห็นพ้องต้องกันว่า พระนางมารีย์ทรงเป็นพระมารดาโดยทรงคงรักษาพรหมจรรย์<sup>30</sup> ต่อมา ปิตาจารย์อื่นๆ ไม่ว่าจะ เป็น Rufinus (+411), นักบุญ Nilus of Ancyra (+430), นักบุญ Isidore of Pelusium (+449) พุดซ้ำความคิดเดียวกันนี้ แน่ใจความคิดเรื่องการเป็นพรหมจารีเป็นความคิดที่รวมคุณลักษณะหลายประการ เช่น ความบริสุทธิ์ใจ การละเว้นกิเลสตัณหาทางเพศ และความสมบูรณ์ทางร่างกาย การอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะดังกล่าวอย่างเจาะจงนั้นค่อนข้างยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณค่าที่บรรดาปิตาจารย์ให้แก่ความสมบูรณ์ทางร่างกาย

<sup>30</sup> ขอยกเพียงตัวอย่างเดียวที่แสดงความสงบสุขของข้อความเชื่อนี้ในสมัยนั้น นักบุญออกัสตินอธิบายความเชื่อให้บรรดาคริสตชนสำรองฟัง โดยแสดงคุณลักษณะที่ถ่อมตนและสูงส่งแห่งการประสูติของพระคริสตเจ้า เขาถามตนเองว่า “เหตุใดจึงเป็นเหตุการณ์ที่ถ่อมตน เพราะพระองค์ทรงเป็นมนุษย์ผู้ประสูติจากมนุษย์ เหตุใดจึงเป็นเหตุการณ์ที่สูงส่ง เพราะพระองค์ประสูติจากหญิงพรหมจารี หญิงพรหมจารีตั้งกรรม หญิงพรหมจารีคลอดบุตร และหลังคลอดบุตร นางคงรักษาพรหมจรรย์” Augustine, *De symbolo ad catechumenos*, III, 6; PL 40, 630.



แม้บรรดาปิตาจารย์อาจได้รับอิทธิพลจากความคิดของลัทธิเพลโตใหม่บ้าง อย่างไรก็ตาม เขามองความบริสุทธิ์แบบพรหมจรรย์ของพระนางมารีย์มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นกับกิจการแห่งความรอดพ้น หมายความว่าความบริสุทธิ์แบบพรหมจรรย์ของพระนางไม่เป็นการดูหมิ่นสิ่งสร้างใดๆ แต่เป็นเครื่องหมาย “ลบล้างความเจ็บปวดอย่างรุนแรง ซึ่งแรกเริ่มถูกกำหนดไว้กับการให้กำเนิดบุตรเพราะบาป”<sup>31</sup> จึงเป็นเครื่องหมายของโลกที่ได้รับการกอบกู้ เป็นทั้งเครื่องหมายประเสริฐยิ่งและเปราะบาง

---

<sup>31</sup> Gregory of Nyssa, In Canticum Cantorum, 13; PG 44, 1053. นักบุญออกัสตินอธิบายความหมายของพรหมจรรย์ โดยการผูกมัดกับอัสราฟและทางเลือกชีวิต เทียบ De sancta virginitate, IV, 4, PL 40, 398.

การเป็นพรหมจารีของพระนางไม่เกี่ยวข้องเพียงในการตั้งครรรค์และการคลอดบุตร แต่ยังคงดำเนินต่อไปหลังจากการคลอดและกลายเป็นโครงการชีวิต จริงๆ แล้ว นักบุญบาซิล คิดว่า ถ้าเราคำนึงถึงความจำเป็นอย่างเคร่งครัด การเป็นพรหมจารีเสมอคงไม่ใช่ลักษณะที่จำเป็นเพื่อปกป้องพระธรรมล้ำลึกแห่งความรอดพ้น อย่างไรก็ตาม “เนื่องด้วยบรรดาผู้รักพระคริสตเจ้าไม่ยอมรับฟังว่า พระชนนีของพระเจ้า ช่วงเวลาหนึ่งเล็กที่จะเป็นพรหมจารี เราทั้งหลายคาดว่าการเป็นพยานของคนเหล่านั้นก็เป็นการเพียงพอ”<sup>32</sup>

การอ้างถึงประชากรคริสตชนมีน้ำหนักมากพอสมควรเพราะชวนให้คำนึงถึงความมั่นใจว่า พระนางมารีย์ทรงมีส่วนร่วมอย่างมีชีวิตชีวา กับประวัติศาสตร์แห่งความรอดพ้นที่เรียกกรองบทบาทของพระนางเป็นพิเศษ พระนางทรงมารีย์ทรงได้รับถ้อยคำของทูตสวรรค์ด้วยความเชื่อและความอ่อนน้อมอย่างยิ่ง จนกระทั่ง การตั้งครรรค์และการประสูติของพระนางได้รับการเสนอว่าเป็นกิจการแห่งความเชื่อ “ทูตสวรรค์แจ้งข่าว พระนางพรหมจารีทรงฟัง ทรงมีความเชื่อ และทรงตั้งครรรค์ ความเชื่ออยู่ในใจของพระนาง พระคริสตเจ้าอยู่ในพระครรภ์ของพระนาง”<sup>33</sup> ยิ่งกว่านั้น ความคิดนี้ยังสอดคล้องกับความตั้งใจที่จะเสนอพระนางมารีย์ให้เป็นแบบฉบับของพรหมจารีทั้งหลาย บรรดาบิดาจารย์คิดว่าประสบการณ์การตั้งครรรค์พระคริสตเจ้าต้องเป็นความจริงพิเศษยิ่ง จนกระทั่ง จะเป็นเพียงเหตุการณ์ธรรมดาทั่วไปไม่ได้ ต้องเป็นความจริงที่ไม่อาจลืมได้ “พระนางมารีย์ทรงรักษาพรหมจรรย์อยู่เสมอ เหมือนผู้ที่ทรงให้กำเนิดองค์พระผู้เป็นเจ้า เพราะเหตุนี้ จะต้องเป็นตัวอย่างสำหรับเราทุกคน ดังนั้น ถ้าสตรีท่านใดปรารถนาจะเป็นพรหมจารีและเจ้าสาวของพระคริสตเจ้า ก็สามารถพิจารณาพระชนมชีพของพระนางมารีย์และนำไปปฏิบัติตาม”<sup>34</sup>

<sup>32</sup> Basil, Homilia in sanctam Christi generationem, 5; PG 31, 1469.

<sup>33</sup> Augustine, Sermo, 196, 1; PL 38, 1019.

<sup>34</sup> Atanasius, De virginitate, in Testi mariani del primo millenio, vol.I, p.279.

ความคิดนี้ยากลำบากที่จะอธิบายให้สอดคล้องกับข้อความบางตอนในพระวรสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อความเกี่ยวกับการสมรสระหว่างพระนางมารีย์กับนักบุญโยเซฟ และเกี่ยวกับบุตรชายและหญิงอื่นๆ ที่อาจเกิดมา ผู้นิพนธ์หนังสือนอกสารบบพระคัมภีร์ ตามด้วยเคลเมนต์ ชาวอเล็กซานเดรีย ได้พยายามปกป้องการเป็นพรหมจารีของพระนางโดยคาดคะเนว่า นักบุญโยเซฟเคยเป็นพ่อหม้ายที่มีบุตรมาก่อน ดังนั้น บรรดาพี่น้องของพระเยซูเจ้าคงหมายถึงพี่น้องต่างมารดาของพระองค์ และนักบุญโยเซฟคงเป็นบุรุษผู้สูงอายุ บิดาจารย์อริเจนชื่นชมความคิดนี้ที่มีเจตนาปกป้องการเป็นพรหมจารีของพระนางมารีย์โดยสรุปว่า “ข้าพเจ้าเชื่อว่าเป็นการสมควรที่พระเยซูเจ้าจะทรงเป็นเอกในบรรดาบุรุษที่บริสุทธิ์ และพระนางมารีย์ทรงเป็นเอกในบรรดาสตรีที่บริสุทธิ์ ไม่สมควรที่จะคิดว่ามีสตรีอื่นใดเลิศล้ำยิ่งไปกว่าพระนาง”<sup>35</sup>

ปัญหานี้ถูกรื้อฟื้นขึ้นอีกครั้งหนึ่งในราวปลายศตวรรษที่ 4 เมื่อ โยวิเนียนุส (Iovinianus) โบโนซุส (Bonosus) และเอลวิดิวส (Helvidius) สร้างปัญหาโดยปฏิเสธคำสอนที่ว่าพระนางมารีย์ทรงเป็นพรหมจารีขณะที่ประสูติพระบุตรและทรงดำเนินชีวิตพรหมจรรย์หลังจากนั้น แต่นักบุญอัมโบรส นักบุญออกัสติน และนักบุญเยโรมได้โต้ตอบคำสอนผิดๆ นี้อย่างรุนแรง

นักบุญอัมโบรสใช้พระคัมภีร์แสวงหาพื้นฐานการเป็นพรหมจารีของพระนางมารีย์ เพื่อสนับสนุนความเคลื่อนไหวของบรรดาพรหมจารีในสมัยของท่าน ส่วนนักบุญออกัสตินตีความหมายบทที่ 1:34 ของพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญลูกาว่า พระนางทรงปฏิญาณการถือพรหมจรรย์ “ท่านเป็นพรหมจารี ท่านเป็นผู้บริสุทธิ์ ท่านเป็นเช่นนั้นเพราะได้ปฏิญาณตน”<sup>36</sup> นักบุญเยโรมวิเคราะห์ข้อความต่างๆ ของพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง และเสนอว่าบรรดาพี่น้องของพระเยซูเจ้าหมายถึงลูกพี่ลูกน้องของพระองค์นั่นเอง<sup>37</sup>

<sup>35</sup> Origen, *Commentaria in Evangelium secundum Mattheum*, X, 17; PG 13, 877.

<sup>36</sup> Augustine, *Sermo*, 291, 6; PL 38, 1319.

<sup>37</sup> Jerome, *De perpetua virginitate Beatae Mariae adversus Helvidium* 14, PL 23, 197.



เขาสรุปว่า การที่พระนางมารีย์เป็นพรหมจารีเสมอมีหลักฐานอย่างแน่นอน ส่วนนักบุญออกัสตินสรุปอย่างสั้นๆ ว่า “ยังไม่มีผู้ใดพูดได้โดยไม่บิดเบือนความเชื่อคริสตชนว่า บางทีพระคริสตเจ้าประสูติจากหญิงพรหมจารีคนหนึ่ง” แม้การสงสัยในเรื่องนี้ก็เป็นการนำความเสียหายต่อความเชื่ออีกด้วย

## 2.3 ความศักดิ์สิทธิ์ของพระนางพรหมจารีมารีย์

หัวข้อเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ของพระนางมารีย์มีมุมมองสองประการคือ มุมมองทางจริยธรรมและมุมมองทางเทววิทยาคือ ด้านหนึ่งบรรยายและส่องแสงรูปแบบทางจริยธรรมของพระนางมารีย์ คุณธรรมและการเดินทางของความเชื่อ และอีกด้านหนึ่ง ต้องอธิบายอย่างละเอียดถึงความสัมพันธ์ของพระนางกับพระเยซูเจ้า ผู้ทรงเป็นองค์ศักดิ์สิทธิ์และรากฐานของความศักดิ์สิทธิ์ใดๆ แน่นนอน หัวข้อแรกเป็นเรื่องที่ง่ายกว่า บรรดาบิดาจารย์ได้พัฒนาทฤษฎีเรื่อง “รูปแบบ” ของนางเอวากับพระนางมารีย์อย่างเป็นกันเอง ซึ่งเรียกร้องให้เน้นความนอบน้อมเชื่อฟัง และความอ่อนน้อมของพระนางมารีย์ต่อหน้าการปฏิเสธของนางเอวา และยังต้องการเสนอรูปแบบชีวิตสำหรับคริสตชนที่เป็นหญิงพรหมจารี อาทิเช่น เมื่อนักบุญอาทานัสได้ชี้แจงแล้วว่า พระนางมารีย์ทรงเป็นรูปแบบของหญิงพรหมจารีทั้งหลาย ก็ยังอธิบายว่าพระนางทรง “มีคุณลักษณะที่ดีทั้งหมดอยู่ภายในจิตใจ และทรงมุ่งมั่นทำความดีมากยิ่งขึ้นด้วยวิธีสองประการคือ เมื่อทรงทำหน้าที่ของตน พระนางพอใจที่จะปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และวิธีที่สอง ทรงรักษาความเชื่อและความบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ ไม่พอพระทัยเมื่อรู้ว่ามนุษย์เห็นพระนาง แต่ทรงอธิษฐานภาวนาต่อพระเจ้าเพื่อพระองค์เองทรงเป็นผู้พิพากษา”<sup>38</sup>

อย่างไรก็ตาม บรรดาบิดาจารย์ในสำนักเมืองอเล็กซานเดรียเห็นว่า ชีวิตของพระนางมารีย์มีคุณค่าแตกต่างกัน เช่น บิดาจารย์ออริเจนอ่านพระวรสารในบริบทของการอบรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป คือพระวจนาตถ์ทรงสั่งสอนจิตวิญญาณมนุษย์ผ่านทางพระวาจาและความเชื่อ ศีลมหาสนิทและการบำเพ็ญตบะ แล้วเขารวมคำทำนายของสิเมโอน (เทียบ ลก 2:34) เข้ากับคำทำนายของพระเยซูเจ้าเกี่ยวกับบรรดาศิษย์จะทอดทิ้งพระองค์ (เทียบ มก 14:27) เพื่อเสนอว่าแม้พระนางมารีย์ทรงเป็นมนุษย์เหมือนทุกคนที่ถูกประจัญให้ทำบาป แต่ทรงมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อและปฏิบัติศีลธรรม ดังนั้น ออริเจนจึงอธิบายคำทำนายของสิเมโอนว่า ดาบที่จะแทงทะลุจิตใจของพระนางหมายถึง พลังที่เข้าถึงภายในจิตใจอย่างลึก และแสดงให้เห็นความคิดของพระนางมารีย์ คือเป็นประสบการณ์ภายในของการถูกชักนำ

<sup>38</sup> Atanasius, De virginitate, PG 28, 251.

ให้ทำบาป ซึ่งเป็นเหมือน “ดาบแห่งความไม่ซื่อสัตย์” หรือ “จุดแหลมของความสงสัย”<sup>39</sup> ออริเจนจึงเตือนพระนางมารีย์ให้ระลึกว่า “ความคิดที่ขัดแย้งกันจะทรمانท่าน เมื่อท่านจะเห็นว่า ผู้ที่ท่านได้ยินถูกเรียกเป็นพระบุตรของพระเจ้าและท่านรู้ว่าประสูติปราศจากน้ำเชื้อของฝ่ายชาย ทรงถูกตรึงบนไม้กางเขน กำลังสิ้นพระชนม์ ทรงรับทรمانอย่างสาหัสจากมนุษย์ และในที่สุดทรงกรรแสงและทรงคร่ำครวญ”<sup>40</sup>

ในศตวรรษที่ 4 นักบุญอัมฟีโลคิอุสแห่งอิคอนีอุม (Amphilochius of Iconium) ยอมรับความคิดนี้ของออริเจน แต่เขาเลือกเน้นเป็นพิเศษว่า ความคิดที่ขัดแย้งกันซึ่งการทรมานพระทัยของพระนางไม่มาจากวิกฤตการณ์แห่งความเชื่อ แต่มาจากความทุกข์ของมารดาผู้รักลูกของตนและเห็นลูกของตนได้รับทรมาน “พระนางพรหมจารีมารีย์ทรงมีความคิดเหล่านี้ เพราะยังไม่ทรงรู้จักพลังของการกลับคืนพระชนมชีพ และยังไม่ทรงทราบว่าการกลับคืนพระชนมชีพจะเกิดขึ้นในไม่ช้า”<sup>41</sup> เมื่อแก้ปัญหานี้ได้แล้ว การตีความหมายชีวิตของพระนางมารีย์กลับเป็นแง่บวกทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักบุญเอเฟรม (Ephrem+373) เป็นบิดาจารย์ที่โดดเด่นพิเศษ เพราะเขาเชิดชูชีวิตของพระนางในบทประพันธ์ที่เขาแต่ง

อย่างไรก็ตาม ปัญหาแท้จริงอยู่ในการตีคุณค่าความศักดิ์สิทธิ์พิเศษนี้ของพระนางมารีย์ เพราะความศักดิ์สิทธิ์นี้สมควรได้รับการพิจารณาจากพระศาสนจักร เพียงในกรณีที่มีรากฐานในพระคริสตเจ้าและในกิจการงานของพระองค์ ในหมู่บิดาจารย์ชาวคอปโปโตเซีย นักบุญเกรกอรีแห่งนาซีอันเซนกล่าวถึงพระนางมารีย์ขณะที่ทรงปฏิสนธิในครรภ์ของนักบุญอันทว่า พระนางทรงได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ทั้งในวิญญาณและร่างกายจากพระจิตเจ้าแล้ว”<sup>42</sup> แม้ข้อความนี้ยังไม่ประกาศเป็นพระสังฆธรรมนูญว่า พระนางมารีย์ทรงปฏิสนธินิรมล แต่ก็เพียงพอถึงความรู้สึกนึกคิดของบิดาจารย์ต่อพระนางคือ พระเจ้าประทานพระพรพรทานแก่พระนางเพื่อทรงเตรียมไว้ให้เป็นพระมารดา เรายังพบความรู้สึกนึกคิดนี้ในนักบุญเอเฟรมและในบทประพันธ์ไพเราะของท่านคือ เมื่อพูดถึงการประสูติของพระเยซูเจ้า เขาสังเกตว่า “พระองค์ทรงเป็นศักดิ์ศรีของพระมารดา พระองค์ประทานทุกสิ่งแก่พระนาง”<sup>43</sup>

<sup>39</sup> J.M. Alonso, La espada de Simeon (Lc 2:35a) en la exegesis de los padres, in Aa. vv., Maria in Sacra Scriptura, vol. IV, pp.183-285.

<sup>40</sup> Origen, Homiliae in Lucam, 17, 6-7; PG 13, 1845.

<sup>41</sup> Amphilochius of Iconium, Homilia de Occursu Domini, 8: PG 39, 57.

<sup>42</sup> Gregory of Nazianzus, Oratio, 38, 12; PG 36, 325.

<sup>43</sup> Ephrem, Inni sulla natività, XI, 2, in Testi mariani del primo millenio, vol.IV, p.101.

แม้การรวิจต่อพระนางมารีย์ โดยเฉพาะในพระศาสนจักรตะวันตก เริ่มต้นค่อนข้างช้า ในศตวรรษที่ 4 แต่พิธีกรรมมีส่วนในการเสริมสร้างความแน่นอนเกี่ยวกับความศักดิ์สิทธิ์ของพระนางมารีย์ การรวิจนี้คงได้เริ่มต้นเมื่อพิจารณาการประทับอยู่ของพระนางมารีย์ในบทแสดงความเชื่อที่ประกาศยืนยันเมื่อรับศีลล้างบาป ซึ่งเป็นพื้นฐานทั้งของหลักคำสอนเกี่ยวกับพระนางมารีย์และความเลื่อมใสศรัทธาต่อพระนาง

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา กลุ่มคริสตชนต่างๆ เฉลิมฉลองการประทับอยู่ของพระนางมารีย์ชิดสนิทกับพระผู้ไถ่ เฉลิมฉลองความมั่นใจว่าพระนางมารีย์ทรงพระกรุณาช่วยเหลือผู้มีความเชื่อทั้งหลาย และเฉลิมฉลองแบบฉบับพิเศษของพระนาง ข้อความในพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญลูกาบทที่ 1:48 จะเป็นบริบทสำคัญทางพระคัมภีร์เพื่อพิจารณารวิจนี้

นักบุญเอปีฟานีอุสกล่าวถึงคริสตชนกลุ่มหนึ่ง ที่ปฏิบัติคารววิจต่อพระนางมารีย์อย่างผิดๆ สมาชิกลัทธิมิชญาทิฐินี้นิยมถวายขนมปังก้อนพิเศษแด่พระนางมารีย์ในช่วงระยะเวลาที่กำหนดของปี และแสดงคารววิจต่อพระนางเทียบเท่ากับการวิจกราบไหว้พระเจ้า เขายังเรียกร้องให้สตรีมีสิทธิรับศีลล้างบาปเป็นพระสงฆ์ กรณีนี้ นักบุญเอปีฟานีอุสเตือนว่า “อย่าให้ผู้ใดกล้าที่จะกราบไหว้พระนางมารีย์ ข้าพเจ้าขอบอกว่า ไม่มีมนุษย์ผู้ใดไม่ว่าหญิงหรือชาย แต่พระเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ที่จะต้องได้รับการวิจที่เราเฉลิมฉลองในพิธีบูชาขอบพระคุณ เพราะว่าแม้บรรดาทูตสวรรค์ ก็ดูเหมือนไม่สมควรที่จะได้รับการสรรเสริญพระเกียรติเช่นนี้ ดังนั้น ขอจงลบล้างความคิดบางประการ ซึ่งประทับอย่างผิดๆ ในใจของบุคคลน่าสงสารผู้ไม่มีความรู้”<sup>44</sup> (ยังมีต่อฉบับหน้า)

<sup>44</sup> Epiphanius, Panarion, 79, 7; PG 42, 753.



## บรรณานุกรม

- คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อพระคัมภีร์. (2014). **พระคัมภีร์คาทอลิก ฉบับสมบูรณ์**. ม.ป.ท.
- Aa.vv. (1988). **Virgo fidelis. Studi mariani**. Centro liturgico vincenziano.
- Alvarez Campos, Sergio. (1970-1985). **Corpus marianum patristicum (7 vols.)**. Adelcoa.
- Burghardt, Walter J. (1955). **Mary in Western Patristic Thought**. Bruce Publishing Company.
- Casagrande, Dominicus. (1974). **Enchiridion marianum biblicum patristicum**. Cor unum.
- Colzani, Gianni. (1996). **Maria. Mistero di grazia e di fede**. Edizioni San Paolo.
- De Flores, Stefano and Meo, Salvatore. (1985). **Nuovo Dizionario di Mariologia**. Edizioni Paoline.
- De Flores, Stefano. (1992). **Maria Madre di Gesù. Sintesi storico salvifica**. Edizioni Dehoniane.
- Di Nola, Gerardo - Gambero Luigi – Gharib, Georges - Toniolo, Ermanno. (1988-1991). **Testi mariani del primo millennio (4 vol.)**. Città Nuova.
- Felici, Sergio (a cura di). (1989). **La mariologia nella catechesi dei Padri (età prenicena)**. LAS.
- Felici, Sergio (a cura di). (1991). **La mariologia nella catechesi dei Padri (età postnicena)**. LAS.

- Gambero, Luigi. (1999). **Mary and the Fathers of the Church: The Blessed Virgin Mary in Patristic Thought.** Ignatius Press.
- Koehler, Thomas. (1971). **Maria nei primi secoli.** Centro mariano Chaminade.
- Moraldi, Luigi (a cura di). (1988). **Apocrifi del Nuovo Testamento.** TEA.
- O'Carrol, Michael. (1982). **A Theological Encyclopedia of the Blessed Virgin Mary.** Wilmington.
- Peretto, Licinio M. (1955). **La Mariologia del Protovangelo di Giacomo.** Marianum.
- Soll, Georg. (1981). **Storia dei dogmi mariani.** LAS.
- Spedalieri, Francesco. (1975). **Maria nella Scrittura e nella Tradizione della Chiesa Primitiva (4 vol.).** Herder.

[ หมวดพระสัจธรรม ]

# พระเยซูเจ้า กับยอห์น บัปติสต์

บาทหลวง ผศ.วสันต์ พิรุฬห์วงศ์, CSS.



ในการศึกษาเรื่องราวชีวิตของพระเยซูในมิติของประวัติศาสตร์พบว่า พระเยซูเจ้าทรงละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อไปสู่ชีวิตแห่งการทำงานศาสนบริการ แต่ก็มีคำถามหนึ่งที่ประวัติศาสตร์ตอบไม่ได้คือ อะไรเป็นแรงจูงใจที่ทำให้พระเยซูเจ้าทรงตัดสินใจเช่นนั้น?

ในสมัยที่พระเยซูเจ้าทรงเจริญพระชนมชีพอยู่นั้น ยังมีชายอีกคนหนึ่งที่เป็น “ยิวริมขอบ” เหมือนพระเยซูเจ้า คือ “ยอห์น บัปติสต์” ที่รู้จักกันในฐานะผู้ประกอบพิธีใช้น้ำ และเป็นอีกคนหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญมากในสมัยเดียวกับพระเยซูเจ้า



บาทหลวงสังกัดคณะสติกมาติน, อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทววิทยา คณะศาสนศาสตร์ วิทยาลัยแสงธรรม

## 1. ยอห์น ผู้ประกอบพิธีใช้น้ำ

ในราวปี ค.ศ. 28 มีประกาศกที่ถือสันโดษอยู่คนหนึ่ง ชื่อว่า “ยอห์น” ได้เริ่มปรากฏตัวในถิ่นทุรกันดารหรือทะเลทราย ซึ่งก็คือในบริเวณที่ราบของหุบเขาจอร์แดน ที่นั่น ยอห์นได้ประกาศและเทศน์อย่างผู้มีอำนาจถึงเรื่องการพิพากษาของพระเจ้าที่มีต่อชาวอิสราเอลทุกคน ซึ่งกำลังใกล้จะมาถึงแล้ว เท่าที่เรารู้ ยอห์นเทศน์สอนโดยไม่ได้อ้างถึงพระคัมภีร์ หรืออ้างถึงเหตุผล หรืออ้างถึงแหล่งข้อมูลหลักฐานอะไรที่มาใช้สนับสนุนเลย ท่านพูดด้วยพลังและด้วยอำนาจของท่านเกี่ยวกับเรื่องบาปของชาวอิสราเอลและเรียกร้องพวกเขาให้กลับใจเพื่อจะได้รอดพ้นจากพระพิโรธของพระเจ้าที่กำลังจะมาถึงอย่างแน่นอน สรุปลักษณะของท่านเรียกร้องให้พวกเขา “รับพิธีล้างด้วยน้ำ” จากท่านในแม่น้ำจอร์แดน ซึ่งเป็นเงื่อนไขและเครื่องหมายของการกลับใจของพวกเขา ทั้งนี้ เพราะการพิพากษาของพระเจ้ากำลังจะมาเหนือพวกเขาแล้ว การล้างด้วยน้ำนี้จึงจะเป็นเครื่องหมายซึ่งเกิดขึ้นครั้งเดียวและจะมีผลตลอดไป น้ำเสียงและถ้อยคำในการเทศน์สอนของยอห์นนี้ค่อนข้างแข็งกระด้างและดูน่ากลัวมาก แม้แต่ผู้ที่เชื่อฟังท่านและมาขอรับพิธีล้างด้วยน้ำจากท่าน ยอห์นก็ยังพูดกับพวกเขาว่า

“สัญชาติสูงร้าย ผู้ใดแนะนำท่านให้หนีการลงโทษที่กำลังจะมาถึง? จงประพடுத்தินให้สมกับที่ได้กลับใจแล้วเถิด ... บัดนี้ ขวานกำลังจ่ออยู่ที่รากของต้นไม้แล้ว ต้นไม้ต้นใดที่ไม่ออกผลดีจะถูกโค่นและโยนใส่ไฟ” (ลก.3:7-9)

นี่แสดงว่า ไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะหลีกเลี่ยงจากการพิพากษาอันโหดร้ายของพระเจ้าได้ กระนั้นก็ดี ขณะที่ยอห์นกำลังทำให้ตัวของท่านและพิธีล้างด้วยน้ำของท่านเป็นศูนย์กลางเพื่อนำไปสู่ความรอดนั้น ยอห์นยังได้อ้างถึงหรือพูดถึง “ผู้ที่ทรงอำนาจยิ่งกว่าท่านอีก” ว่าเขาผู้นั้นจะมาตามหลังท่านและจะเป็น “ผู้ทำพิธีล้างด้วยพระจิตเจ้า”

“ข้าพเจ้าใช้น้ำทำพิธีล้างให้ท่านทั้งหลาย แต่ผู้ที่ทรงอำนาจยิ่งกว่าข้าพเจ้าจะมา และข้าพเจ้าไม่สมควรแม้แต่จะแก้สายรัดรองเท้าของเขา เขาจะทำพิธีล้างให้ท่านเดชะพระจิตเจ้าและด้วยไฟ” (ลก.3:16)

ในมุมมองของประวัติศาสตร์พบว่า ไม่มีหลักฐานชัดเจนนักว่า “ผู้ที่ทรงอำนาจยิ่งกว่า” ตามที่ยอห์นประกาศถึงนั้น ยอห์นต้องการหมายถึงพระเจ้า หรือประกาศกต่างๆ ที่ได้ตายไปก่อนหน้านี้แล้ว หรือพระเมสสิยาห์ที่เป็นกษัตริย์หรือสงฆ์ หรือหมายถึงประกาศกคนสุดท้าย หรือหมายถึงพระเยซูเจ้ากันแน่ (สำหรับผู้นิพนธ์พระวรสารถือว่าหมายถึงพระเยซูเจ้า) อย่างไรก็ตาม แม้ยอห์นอาจจะยังไม่รู้อย่างชัดเจนว่าเป็นใคร แต่คำเทศน์สอนของยอห์นก็มี

ลักษณะที่ผิดปกติจากคำเทศน์ประกาศของประกาศคนอื่นๆ ในด้านหนึ่ง ยอห์นเชื่อมั่นความรอดพ้นจากการพิพากษาอันโหดร้ายของพระเจ้าเข้ากับตัวท่านเอง คือ ผ่านทางการเชื่อในคำเทศน์สอนและการประกอบพิธีล้างด้วยน้ำจากท่าน แต่ในอีกด้านหนึ่ง ยอห์นก็ได้อ้างถึงคนอื่นคนหนึ่ง “ทรงอำนาจมากกว่าท่าน” ที่จะมาพร้อมกับพิธีล้างที่สำคัญกว่าของท่านอีก

อีกจุดหนึ่งที่น่าสังเกตในการเทศน์สอนของยอห์นคือ ชาวดีที่ยอห์นกำลังประกาศอยู่นั้น ท่านประกาศในลักษณะที่เป็นเรื่อง “เรงด่วน” นั่นคือ การกลับใจเป็นสิ่งที่ต้องกระทำ “เดี๋ยวนี้” เพราะการพิพากษากำลังมาถึงชาวอิสราเอลแล้ว ยิ่งกว่านั้น คำเทศน์ของยอห์นยังดูเป็นเรื่องที่น่าตกอกตกใจด้วย คือ มีเพียงชาวอิสราเอลที่ได้รับพิธีล้างด้วยน้ำจากยอห์นเท่านั้นที่จะได้รับพระจิตเจ้าต่อไปในอนาคต ส่วนคนอื่นๆ ที่เหลือเป็นผู้ที่รอคอยเพียงไฟแห่งการทำลายล้างเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ ชาวยิวจำนวนมากจึงรีบออกไปยังแม่น้ำจอร์แดนเพื่อรับพิธีล้างด้วยน้ำจากยอห์น และพวกเขาก็มีความรู้สึกคล้อยตามคำเทศน์ของยอห์นว่า การพิพากษาของพระเจ้าใกล้จะมาถึงพวกเขาแล้ว สำหรับพวกเขาแล้ว หากยอห์นไม่ใช่ประกาศกคนสุดท้ายก่อนการสิ้นสุดของโลก อย่างน้อยที่สุด ยอห์นก็ต้องเป็นประกาศกคนหนึ่งแน่ๆ ซึ่งที่จริงนั้น อาจเป็นเพราะแนวโน้มของพวกยิวที่มองท่านว่าเป็นประกาศกนี่เองที่ทำให้ยอห์นพูดถึงอีกคนหนึ่ง “ทรงอำนาจมากกว่าท่าน” การพูดเช่นนี้ยังสื่อความหมายว่า ขณะที่ยอห์นมีความมั่นใจว่าตัวท่านถูกเรียกมาเพื่อให้เทศน์เกี่ยวกับเรื่องการพิพากษาที่กำลังจะมาถึง ท่านก็มีความมั่นใจอีกด้วยว่า ตัวท่านเองไม่ใช่ประกาศกคนสุดท้าย

## 2. พระเยซูเจ้ายืนยันการเทศน์สอนของยอห์น

ด้วยการเทศน์สอนที่ดุเดือดของยอห์นและได้รับการตอบรับอย่างดีจากชาวยิวโดยพากันไปรับพิธีล้างด้วยน้ำจากท่านเป็นจำนวนมากนี้ เป็นไปได้ว่าเรื่องนี้เป็นข่าวที่แพร่กระจายไปทั่วจนถึงหูของ “พระเยซูแห่งนาซาเร็ธ” นักวิชาการพระคัมภีร์เห็นพ้องต้องกันว่า พระเยซูเจ้าได้มาพบยอห์นและได้รับพิธีล้างด้วยน้ำจากยอห์นในแม่น้ำจอร์แดน ซึ่งเหตุการณ์ครั้งนั้นเป็นเหมือน “จุดเปลี่ยน” จากชีวิตรูปแบบเดิมของพระเยซูเจ้าที่เป็นเพียงชาวบ้านธรรมดาแห่งนาซาเร็ธไปสู่ชีวิตแห่งการอุทิศตนทั้งหมดเพื่อประกาศข่าวดี การเทศน์สอนของยอห์นและพิธีล้างด้วยน้ำที่เป็นเครื่องหมายของการกลับใจได้เป็นเหมือนตัวกระตุ้นสุดท้ายและสอดคล้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นและกำลังเร้าอยู่ในจิตใจของพระเยซูเจ้า ด้วยเหตุนี้ พระเยซูเจ้าจึงเสด็จไปพบยอห์นและขอรับพิธีล้างด้วยน้ำจากยอห์น การรับพิธีล้างด้วยน้ำของพระเยซูเจ้านี้

มีความสำคัญมาก เพราะโดยการทำเช่นนี้ พระเยซูเจ้าจึงได้รู้ว่ายอห์นมีอำนาจพิเศษเหมือนกับเป็นประกาศกคนสุดท้าย (ประกาศกที่ประกาศเรื่องวาระสุดท้ายของโลก) พระองค์จึงยอมรับเรื่องที่ยอห์นประกาศ คือ เรื่องการพิพากษาอันเกรี้ยวกราดของพระเจ้าเหนือชาวอิสราเอลที่ตกในบาป

ด้วยเหตุนี้ เมื่อพระเยซูเจ้าได้เริ่มออกเทศนาสั่งสอนแก่ประชาชนในที่ต่างๆ แล้ว แม้พระองค์จะทรงเพิ่มเติมองค์ประกอบบางอย่างที่สำคัญเข้าในคำสอนของยอห์น แต่พระองค์ก็ยังคงยืนยันถึงคำสอนของยอห์นอยู่ตลอดเวลาด้วย และพระองค์เองยังได้เทศน์สอนในแบบคล้ายๆ กับยอห์นด้วย เช่น

- ทรงประกาศเรื่องการมาถึงของพระอาณาจักรของพระเจ้าว่าใกล้เข้ามาแล้ว คือมาพร้อมกับการพิพากษาอย่างที่ยอห์นประกาศไว้ก่อนหน้านี้

- ทรงเรียกร้องให้ผู้ฟังกลับใจภายใน เพื่อเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับรับการมาถึงของพระอาณาจักรสวรรค์นี้

- ทรงรวบรวมศิษย์เข้ามาอยู่ร่วมกับพระองค์

- ทำให้ประชาชนมองดูพระองค์เหมือนเป็นเสาหลักหรือศูนย์กลางแห่งความรอด

- เดินทางเทศนาสั่งสอนแก่ประชาชนทั่วไปโดยดำรงตนในการถือโสด

ยิ่งกว่านั้น หากดูภาพการเทศนาสั่งสอนของพระเยซูเจ้า จะเห็นว่าพระองค์ทรงให้ความสำคัญนับถือยอห์นเสมอ และยังยกย่องยอห์นด้วย โดยทรงตรัสแก่ประชาชนเกี่ยวกับยอห์นว่า

“ท่านทั้งหลายไปดูอะไรในถิ่นทุรกันดาร ไปดูต้นอ้อไหวไปตามลมหรือ มิใช่เช่นนั้น แล้วท่านไปดูอะไรเล่า ดูคนสวมเสื้อผ้าสวยงามหรือ คนที่สวมเสื้อผ้าสวยงามอยู่ในพระราชวัง ถ้าเช่นนั้นพวกท่านไปดูอะไร ไปดูประกาศกหรือ ถูกแล้ว เราบอกท่านและเหนือกว่าประกาศกเสียอีก ... เราบอกความจริงแก่ท่านทั้งหลายว่า ในหมู่ผู้ที่เกิดจากหญิง ไม่มีใครยิ่งใหญ่กว่ายอห์นผู้ทำพิธีล้าง ถึงกระนั้น ผู้ต่ำต้อยที่สุดในอาณาจักรสวรรค์ก็ยิ่งยิ่งใหญ่กว่ายอห์น” (มธ.11:7-11)

ข้อความตอนนี้ สะท้อนให้เห็นฉากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่หุบเขาบริเวณใกล้ๆ กับแม่น้ำจอร์แดน (วิเคราะห์จากคำว่า ต้นอ้อที่ไหวไปตามลม) บางทีอาจจะเป็นเส้นทางเพื่อไปยังวังของกษัตริย์เฮโรด ผู้ซึ่งยอห์นไม่ยอมอ่อนข้อให้ จึงถูกจับขังคุก (วิเคราะห์จากคำว่าคนสวมเสื้อผ้าสวยงามในวัง) ทั้งยังแสดงให้เห็นถึงลีลาการใช้สำนวนตอบโต้หรือการพูดประชดประชันของพระเยซูเจ้า อย่างไรก็ตาม ในข้อความสุดท้ายของพระคำรัสของพระเยซูเจ้า มีการชี้แสดง

ให้เห็นว่า พระเยซูเจ้าเริ่มมีความมั่นใจแล้วว่า พร้อมกับการประกอบพันธกิจศาสนบริการของพระองค์นั้น มีอะไรบางอย่างที่ใหม่ได้เกิดขึ้นและเข้ามาในประวัติศาสตร์ของชาวอิสราเอล เป็นสิ่งใหม่ที่แม้แต่ยอห์นเองก็ยังไม่สามารถให้ได้ด้วยวิธีการแบบเก่าของท่าน นั่นคือ การมาถึงของ “ยุคใหม่” เป็นยุคที่ใครก็ตามที่ยอมรับพระเยซูเจ้า ก็เป็นผู้ที่ “ใหญ่กว่า” ยอห์นแล้ว

ยังมีเรื่องน่าประหลาดใจในที่นี่ด้วย คือ พระเยซูเจ้าทรงรู้ว่าพระองค์ทรงนำ “สิ่งใหม่” มาสู่สมมุติฐานที่ได้รับการป่าวประกาศโดยยอห์นก่อนหน้านั้น นั่นคือ เรื่อง “พระอาณาจักรพระเจ้า” นี่เป็นสิ่งใหม่ที่พระเยซูเจ้านำมาและไม่พบในคำประกาศของยอห์น และนี่แหละที่ทำให้พระเยซูเจ้ายิ่งใหญ่กว่ายอห์น

### 3. พระเยซูเจ้าทรงยิ่งใหญ่กว่ายอห์น

ขณะที่พระเยซูเจ้าทรงยกย่องยอห์นเป็นอย่างมาก ทั้งในเรื่องเนื้อหาและรูปแบบในการเทศน์สอน แต่ก็มีสิ่งที่แตกต่างกันระหว่างพระเยซูเจ้ากับยอห์นด้วย ยอห์นมีความคาดหวังอยู่ว่าการพิพากษาอย่างโหดร้ายของพระเจ้าจะต้องมาถึงในสมัยของท่าน คือ ขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ และนั่นจะเป็นการพิพากษาครั้งที่รุนแรงและเป็นไปอย่างเกรี้ยวกราดมาก แต่เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง จนกระทั่งด้วยยอห์นเองถูกจับและถูกจองจำอยู่ในคุก ท่านก็ยังไม่เห็นว่าเหตุการณ์นั้นจะเกิดขึ้นเลย ยิ่งกว่านั้น ยอห์นได้ยินเรื่องการออกไปประกาศเทศนาสั่งสอนของพระเยซูเจ้า ซึ่งเป็นผู้ที่เคยมาขอรับพิธีล้างด้วยน้ำจากท่าน แม้ส่วนใหญ่จะเหมือนและคล้ายๆ กับของท่าน แต่ก็มีบางเรื่องที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง และวิธีในการประกาศก็แตกต่างกันไปด้วย เนื้อหาที่ยอห์นประกาศเป็นไปอย่างหยาบกระด้างและเกรี้ยวกราด และยอห์นเองก็ไม่เคยอ้างตัวว่าเป็นผู้ทำอัศจรรย์ได้ และไม่เคยถูกมองว่าเป็นคนที่ทำอัศจรรย์ได้ด้วย แต่พระเยซูเจ้าสามารถประกาศด้วยเสียงดังกังวานเพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดแก่ผู้ฟัง (ดู มธ.11:21-24) และพระองค์ยังได้เน้นถึงข่าวประเสริฐเกี่ยวกับการครองราชย์ของพระเจ้า พร้อมทั้งชี้ให้เห็นว่าเวลาแห่งการครองราชย์นั้นมาถึงแล้วพร้อมกับการรักษาโรค การขับไล่ผี การนั่งโต๊ะอาหารร่วมกับคนบาปและคนเก็บภาษีของพระองค์ พูดอีกอย่างคือ ในการเริ่มออกประกาศข่าวประเสริฐของพระเยซูเจ้านี้ ยิ่งที่พระองค์ก็ยังมีชื่อเสียง เริ่มเป็น “ดาว” ที่ส่องแสงสว่างไปทั่ว ขณะที่ยอห์นเอง ก่อนหน้านั้นก็ยังคงประกอบศาสนบริการของตนอยู่ที่หุบเขาจอร์แดนแห่งเดิม จนในที่สุดก็ถูกจำกัดลงด้วยการถูกจับและขังคุก ยอห์นจึงเริ่มรู้สึกแปลกใจว่าอะไรได้เกิดขึ้นกับท่านกันแน่ และยอห์นก็ได้เผชิญหน้ากับคำถามและปัญหาที่หนักหน่วง

อย่างยิ่งในชีวิตของท่าน ท่านจึงได้ใช้ศิษย์ของท่านให้ไปถามพระเยซูเจ้าให้กระจ่างไปเลยว่า พระองค์เป็นใครกันแน่ “ท่านคือผู้ที่จะมาหรือเราจะต้องรอคอยใครอีก?” (มธ.11:3)

แต่พระเยซูเจ้าก็ไม่ได้ตอบคำถามนี้โดยตรงไปตรงมา ทั้งยังไม่ได้อ้างถึงตัวพระองค์เองว่าเป็นพระเมสสิยาห์ที่ยอห์นและทุกๆ คนกำลังรอคอยด้วย พระองค์เพียงแค่เล่าให้พวกเขา ฟังถึงสิ่งที่ประชาชนทั่วไปพูดถึงเกี่ยวกับตัวพระองค์เอง ทั้งยังได้กล่าวเน้นถึงงานศาสนบริการที่พระองค์ทำที่แตกต่างไปจากของยอห์นอย่างมากด้วย โดยทรงตรัสแก่ศิษย์ของยอห์นว่า

“จงไปบอกยอห์นถึงสิ่งที่ท่านได้ยินและได้เห็น คนตาบอดกลับแลเห็น คนง่อยเดินได้ คนโรคเรื้อนหายจากโรค คนหูหนวกได้ยิน คนตายกลับคืนชีพ คนยากจนได้รับการประกาศข่าวดี” (มธ.11:2-5)



นี่เท่ากับพระเยซูเจ้าทรงต้องการจะบอกแก่ยอห์นว่า การเสด็จมาของพระเจ้าเป็น เหตุการณ์แห่งความชื่นชมยินดี พระองค์ทรงนำชาวติมาให้ พระองค์เสด็จมาพร้อมกับการ รักษามนุษย์ให้หายจากความเจ็บป่วย และยังอยู่ไกลจากที่ยอห์นเคยประกาศไว้ แต่จะอย่างไร ก็ตาม เรื่องน่าสนใจในเหตุการณ์นี้คือ พระเยซูเจ้าได้เข้ามาทำหน้าที่ของพระองค์แล้ว และ ได้ทำในสิ่งที่เหนือกว่ายอห์นเสียอีก

เรื่องเล่าต่อจากนี้ที่พบในพระวรสารของมัทธิว เป็นอีกฉากเหตุการณ์หนึ่งที่นักตีความ พระคัมภีร์ส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกันว่า เป็นนิทานเปรียบเทียบที่พระเยซูเจ้าทรงตรัสไว้เองจริง ในฉากเหตุการณ์นั้น เราสามารถเรียนรู้ได้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างพระเยซูเจ้ากับยอห์น และ เรายังได้เห็นวิธีการที่แตกต่างกันระหว่างพระเยซูเจ้ากับยอห์นในการมองและพิจารณา เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น พระเยซูเจ้าทรงตรัสว่า

“เราจะเปรียบคนยุคนี้กับสิ่งใด เขาเป็นเสมือนเด็กๆ ที่นั่งตามลานสาธารณะร้องบอก เพื่อนๆ ว่า พวกเราเป่าขลุ่ย พวกเจ้าก็ไม่เต้นรำ พวกเราร้องเพลงโศกเศร้า พวกเจ้า ก็ไม่รำให้ ยอห์นมาไม่กิน ไม่ดื่ม เขาก็ว่าคนนี้มีปีศาจสิง บุตรแห่งมนุษย์มากิน มาดื่ม เขาก็ว่า ดูซิ นักกิน นักดื่ม เป็นเพื่อนกับคนเก็บภาษีและคนบาป” (มธ.11:16-19)

มีข้อสังเกตว่า พระเยซูเจ้าทรงเอาใจใส่แม้แต่พวกเด็กๆ แต่เราไม่มีความชัดเจนว่าเกม ที่พวกเด็กๆ เหล่านั้นเล่นกันเป็นเกมอะไรแน่ แต่อย่างน้อยก็แสดงให้เห็นว่าพระเยซูเจ้าทรง สังเกตเห็นและพบว่าพวกเด็กๆ เหล่านั้นคงจะมีความสุขสนุกสนานมากหากได้เล่นเกมด้วยกัน แต่ในฉากเหตุการณ์ที่พระองค์ยกอ้างมานั้น ดูเหมือนว่ามีเด็กกลุ่มหนึ่งพยายามชักชวนให้เด็ก อีกกลุ่มหนึ่งเล่นเกมด้วยกัน แต่ดูเหมือนว่าเด็กกลุ่มที่สองนั้นปฏิเสธไม่ยอมเล่นด้วย แต่จะ อย่างไรก็แล้วแต่ เหตุการณ์ครั้งนี้ก็ชี้ให้เห็นว่า พระเยซูเจ้าทรงใช้สิ่งที่พระองค์ได้พบได้เห็น มาเป็นตัวอย่างเปรียบเทียบเพื่อสอนและปลุกคนฟังให้เห็นภาพ โดยพระองค์ทรงเปรียบคน ยุคสมัยของพระองค์ว่าเป็นเหมือนเด็กกลุ่มที่สอง ยอห์น บัปติสต์ มาสั่งสอนด้วยรูปแบบ การดำเนินชีวิตที่สันโดษ สมถะและสั่งสอนตักเตือนพวกเขา แต่พวกเขาปฏิเสธไม่ยอมเชื่อฟัง ท่าน ด้วยเหตุผลที่กล่าวอ้างว่าเพราะท่านเข้มงวดเกินไป พระเยซูเจ้าปรากฏมาในอีกรูปแบบ หนึ่งที่ตรงข้ามกับยอห์น แต่พวกเขาก็ปฏิเสธพระองค์ด้วยเหมือนกัน ด้วยข้ออ้างที่ว่าพระองค์ ดำเนินชีวิตในรูปแบบที่ “ง่าย” หรือ “สบาย” เกินไป

ในความแตกต่าง หรืออาจจะพูดว่าในความตรงข้ามกันระหว่างรูปแบบการดำเนินชีวิตของยอห์นกับของพระเยซูเจ้านั้น พระเยซูเจ้าเองไม่เคยเหยียบย่ำ ดุหมิ่น หรือดูถูกยอห์นเลยตามหลักฐานที่เรามี เราไม่เคยพบตอนใดเลยในพระคัมภีร์ที่พระเยซูเจ้าตำหนิหรือดูหมิ่นยอห์น ยอห์นดำเนินชีวิตอย่างสันโดษ แต่พระเยซูเจ้าไม่ได้เป็นเช่นนั้น แต่พระองค์ก็ยอมรับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบยอห์น ไม่เคยตำหนิอะไร พระองค์ทรงรู้ด้วยการดำเนินชีวิตแบบของพระองค์เป็นเรื่องหนึ่งที่ทำให้พระองค์ถูกติเตียนและหลายคนปฏิเสธไม่ยอมรับพระองค์ คนที่ปฏิเสธไม่ยอมรับข่าวประเสริฐของพระองค์ ส่วนหนึ่งก็มีเหตุมาจากรูปแบบการดำเนินชีวิตของพระองค์นี่เอง คือ กล่าวหาว่าพระองค์ชอบกินและชอบดื่ม ไม่ถือสันโดษ และพลีกรรมเหมือนยอห์น พระเยซูเจ้าเอง รวมถึงผู้นิพนธ์พระวรสารฉบับต่างๆ ด้วย ต่างไม่เคยอ้างว่าพระเยซูเจ้าทรงดำเนินชีวิตแบบสันโดษ คือ บำเพ็ญทุกรกิริยาเลย แต่พระองค์ทรงร่วมกินและดื่มกับคนทั่วไป อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ข่าวประเสริฐของพระองค์ได้รับการปฏิเสธจากบางคน นั่นคือ พระองค์เป็นเพื่อนกับคนเก็บภาษีและคนบาป

“คนเก็บภาษี” เป็นคนที่ชาวบ้านไม่ค่อยชอบนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวกาลิลี ไม่ใช่ด้วยเพราะเขาเป็นคนคอยเก็บรวบรวมภาษีต่างๆ จากชาวเมืองเพื่อนำส่งให้แก่ชาวโรมันที่พวกเขาเมืองเกลียดชังเท่านั้น และไม่ใช่ด้วยเพราะประชาชนมองเขาว่าเป็นคนทรยศเท่านั้น แต่อีกสาเหตุหนึ่งที่หนักไม่แพ้กันคือคนเก็บภาษีถูกมองว่าเป็นคนปลิ้นปล้อนไม่ซื่อสัตย์ เป็นคนที่เก็บภาษีเกินกว่าที่กำหนดไว้เพื่อเข้ากระเป๋าตัวเอง ส่วน “คนบาป” เป็นคนที่ถูกถือว่าเป็นคนชั่วเมืองปกติ จึงเป็นพวกที่ไม่สามารถมีโอกาสได้รับรู้และร่วมปฏิบัติตามกฎประเพณีหรือตามกฎหมายของชาวยิวได้ ถ้าจะพูดให้ชัดเจนลงไป พวกคนบาปก็คือพวก “ไม่มีศาสนา” นั่นเอง เป็นพวกคนบาปหนาหรือพวกคนอธรรม ในเพลงสดุดีที่ 10:3-4 ของพันธสัญญาเดิมมีกล่าวถึงว่า

“คนชั่วภูมิใจในความปรารถนาในใจของตน

คนโลภสาปแช่งและลบหลู่พระยาห์เวห์

คนชั่วโอหังไม่แสวงหาพระเจ้า

เขาคิดแต่เพียงว่า “ไม่มีพระเจ้า”

คนบาปจึงเป็นพวกที่ปฏิเสธไม่ยอมรับบัญญัติของพระเจ้าของชาวอิสราเอล บัญญัตินี้เป็นบัญญัติตามที่พวกชาวยิวทั่วไปเข้าใจ ไม่ใช่บัญญัติตามที่กลุ่มผู้ชำระตนให้บริสุทธิ์แล้วเข้าใจ ดังนั้น การร่วมโต๊ะรับประทานอาหารของพระเยซูเจ้าจึงเป็นที่สะดุดอย่างมากและได้รับ

การต่อต้านอย่างรุนแรงจากพวกยิว ไม่ใช่เฉพาะจากพวกฟาริสีเท่านั้น แต่พระเยซูเจ้าก็ยังยืนกรานที่จะผูกสัมพันธ์กับคนบาป ไม่ใช่เพียงแค่พวกคนเก็บภาษีที่ไม่เชื่อสัตย์ที่ฉ้อโกงภาษีของเพื่อนร่วมชาติเท่านั้น พระองค์ยังคงคบค้าสมาคมกับพวกยิวที่เปราะเปื้อนไปด้วยความผิดต่อพันธสัญญาและบัญญัติของพระเจ้าด้วย เป็นพวกคนอธรรมเหล่านี้เองที่พระเยซูเจ้าทรงกล่าวหยาบย่ำ “การให้อภัย” และ “ที่นั่งในพระอาณาจักรสวรรค์” ให้พวกเขา โดยไม่ต้องผ่านการปฏิบัติตามกฎหมายหรือตามขั้นตอนพิธีที่เป็นเงื่อนไขของสังคมชาวยิวสมัยนั้น

#### 4. พระเยซูเจ้าและยอห์นในพระศาสนจักรยุคแรก

เรื่องความสัมพันธ์ที่มีต่อกันระหว่างพระเยซูเจ้ากับยอห์น บัปติสต์นั้น นักประวัติศาสตร์และนักพระคัมภีร์มีหลักฐานว่า แม้ยอห์นได้ตายไปแล้ว แต่อิทธิพลของคำสอนของท่านยังคงมีอยู่ต่อไป ในหนังสือกิจการอัครสาวกมีเรื่องเล่าอยู่สองเรื่องที่แสดงให้เห็นว่า กลุ่มศิษย์ของยอห์นยังมีการเคลื่อนไหวอยู่หลังจากที่ท่านตายไปแล้ว อย่างน้อยก็พบศิษย์กลุ่มนี้ในเมืองอเล็กซานเดรียและเอเฟซัส (ดู กจ.18:24-25; 19:1-3) ผู้เชี่ยวชาญทางพระคัมภีร์เชื่อว่า พระศาสนจักรในสมัยแรกได้เผชิญหน้ากับปัญหาที่หนักและไม่มีทางออกในด้านหนึ่ง พระศาสนจักรได้รับรู้และยอมรับความสำคัญของยอห์น แต่ในอีกด้านหนึ่ง พระศาสนจักรก็ให้ความสำคัญกับพระเยซูเจ้ามากกว่า ตัวอย่างเรื่องนี้ พบได้ในพระวรสารของลูกา โดยในการเล่าเรื่องการเกิดของยอห์น ลูกาจับยอห์นให้มาเป็นญาติกับพระเยซูเจ้า และในเรื่องที่ลูกาเล่า นั้น ลูกายังว่ายอห์นรู้ว่าพระเยซูเจ้าทรงยิ่งใหญ่กว่าตนนับตั้งแต่ยอห์นยังอยู่ในครรภ์ของนางเอลีซาเบธ

อีกตัวอย่างคือในพระวรสารของมัทธิว ผู้เขียนได้ใส่บทสนทนาระหว่างพระเยซูเจ้ากับยอห์นไว้ในฉากที่พระเยซูเจ้าทรงรับพิธีล้างที่แม่น้ำจอร์แดน โดยเมื่อพระเยซูเจ้าเข้ามาหา ยอห์นเพื่อขอรับพิธีล้าง ยอห์นก็คัดค้านทันทีว่า “ข้าพเจ้าควรจะได้รับพิธีล้างจากท่าน แต่ท่านกลับมาพบข้าพเจ้า” พระเยซูเจ้าตรัสตอบว่า “เวลานี้ ปล่อยให้เป็นอย่างนี้ก่อน เพราะเราควรจะทำทุกอย่างตามพระประสงค์ของพระเจ้า” ยอห์นจึงยอมทำตาม (มธ.3:14-15) เบื้องหลังบทสนทนาของทั้งสองนี้ นักตีความพระคัมภีร์พบว่า คริสตชนเรารู้สึกอึดอัดใจเกี่ยวกับเรื่องนี้กันพอสมควร เพราะพระเยซูเจ้าได้ยอมลดตัวลงไปรับพิธีล้างของยอห์น ซึ่งจะว่าไปแล้วเท่ากับพระองค์ยอมลดตัวไปอยู่ที่ใต้คนที่มิบาป อย่างไรก็ตาม หากดูส่วนอื่นๆ ที่เหลือของพระวรสารทั้งหมด เราจะพบว่าผู้เขียนเขียนเรื่องราวความสัมพันธ์ของทั้งสองด้วยความระมัดระวังแล้ว เพื่อให้ผู้อ่านอย่างเราเห็นความแตกต่างระหว่างพระเยซูเจ้ากับยอห์น

สรุปก็คือ พระวรสารใช้เรื่องราวของยอห์นกับพระเยซูเจ้าเพื่อพูดถึงเรื่องสถานการณ์ต่างๆ ของกลุ่มคนที่เป็นอย่างอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น ขณะที่ลูกาเล่าเรื่องของยอห์นที่เรียกประชาชนที่มารับพิธีล้างจากท่านว่า “สัตบุรุษร้าย” (ลก.3:7) ส่วนในการเล่าของมัทธิว ท่านก็เล่าโดยใช้คำเดียวกันนี้เหมือนกัน แต่เป้าหมายของคำเรียกนี้ไม่ใช่ประชาชน แต่เป็นพวกฟาริสีและสะดูสี (มธ.3:7) ดังนั้น เมื่อเราอ่านการเล่าของทั้งสอง จึงไม่ต้องแปลกใจ ซึ่งในตลอดประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา นักเทศน์ในแต่ละยุคสมัยต่างใช้เรื่องเล่าเหล่านี้เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาของกลุ่มคนต่างๆ พระวรสารไม่ใช่เป็นเอกสารทางประวัติศาสตร์เหมือนอย่างที่เราเคยเข้าใจกัน แต่เป็นการรวบรวมเรื่องต่างๆ จากที่ต่างๆ เข้าด้วยกัน เพื่อใช้สอนและเป็นแบบอย่างสำหรับกลุ่มคนของพวกเขาในสมัยนั้น ที่สำคัญคือผู้เขียนใช้เรื่องเล่าเหล่านี้เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มของตนรู้จักและเข้าใจพระเยซูเจ้ามากขึ้น เพื่อพวกเขาจะได้เชื่อในพระองค์มากขึ้น รักพระองค์มากขึ้น และดำเนินชีวิตติดตามพระองค์อย่างใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น

## 5. บทสรุป

นักเขียนรุ่นใหม่ชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งชื่อ ซาซากุ เอ็นโด ได้เขียนหนังสือขึ้นมาเล่มหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของพระเยซูเจ้าตามจินตนาการ เขานำเรื่องราวต่างๆ จากพระวรสารมาเป็นข้อมูลในการเขียน คือ เอามาอ่านแล้วใช้จินตนาการของตัวเองนี่ก็ภาพตาม แล้วเขียนเป็นเรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างพระเยซูเจ้ากับยอห์น หนังสือเล่มนี้ของเขาชื่อ “A Life of Jesus” เขาสมมุติเอาว่า พระเยซูเจ้ามีความเข้าใจเรื่องพระเจ้าแตกต่างจากยอห์น เขาจึงตั้งคำถามขึ้นมาว่า แล้วพระองค์เอาความคิดเรื่องพระเจ้าที่ว่าแตกต่างจากยอห์นนี้มาจากไหน? จากนั้น เขาก็จินตนาการหาคำตอบ โดยจินตนาการเอาว่า พระเยซูเจ้าจะต้องได้เรียนรู้อะไรบางอย่างที่ “ใหม่” เกี่ยวกับพระเจ้าเมื่อครั้งที่พระองค์ออกไปดำเนินชีวิตในถิ่นทุรกันดารเป็นเวลา 40 วัน ตามจินตนาการของเอ็นโด เขาพบว่า ในถิ่นทุรกันดารแห่งนั้น พระเยซูเจ้าได้ค้นพบและเรียนรู้ว่าความเกรี้ยวกราดและการเรียกร้องของพระเจ้าของยอห์นนั้น แท้ที่จริงแล้ว พระองค์คือพระเจ้าแห่งความรักนั่นเอง พระเจ้าที่สามารถถูกเรียกได้ว่า “อับบา” คือพ่อที่นารักของเรานั้นเอง

ผู้เขียนยังได้ใช้เรื่องเล่าจากพระวรสารมาเป็นวัตถุดิบในการสร้างจินตนาการและเขียนออกมาเป็นหนังสือ เราอาจจะมองว่าเป็นแค่เรื่องของจินตนาการของคนๆ หนึ่ง ไม่เห็นจะสำคัญตรงไหน ถ้าเราคิดแค่นี้ก็จบกัน แต่ถ้าเราสามารถคิดได้ไกลกว่านั้น คือ จากการที่เอ็นโต้เอาเรื่องราวจากพระวรสารมารำพึง พิจารณาและไตร่ตรองดู อย่างน้อย เขาก็ได้รู้จักพระเยซูเจ้ามากขึ้น และแน่นอนว่า เมื่อเขาถ่ายทอดการรู้จักของเขาเป็นหนังสือ เราอ่านเราก็รู้จักพระเยซูเจ้ามากขึ้นด้วย และนี่ถือว่เป้าหมายในการเขียนหนังสือของเขาประสบผลสำเร็จแล้ว




### บรรณานุกรม

- Barry, William A. (1996). *Who Do You Say I Am?*. Ave Maria Press.
- Endo, Shusaku. (1978). *A Life of Jesus*. Paulist.
- Harrington, Daniel J. (1991). *The Gospel of Matthew*. Liturgical Press.
- Meier, John P. (1994). *A Marginal Jew, Rethinking the Historical Jesus: Volume Two, Mentor, Message, and Miracles*. Yale University Press.
- Sanders, E.P. (1993). *The Historical Figure of Jesus*. Penguin.

[ หมวดชีวิตด้านจิตใจ ]

# พระเยซูคริสต์ มิได้ทรงเอาเปรียบมนุษย์

บาทหลวง ปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I. 

พระเยซูคริสต์ คือ ธรรมล้ำลึกที่คริสตศาสนิกชนควรไตร่ตรอง ค้นคว้า เจาะให้ลุ่มลึกมากขึ้นตลอด เวลา เพื่อพระองค์จะได้ไม่พรางจากสายตาไป

นี่เป็นแนวคิดที่ผู้ถอดความเรียบเรียงจากหลายบทความที่ผู้ถอดความเห็นว่ามีน่าสนใจ และปรารถนานำมาแบ่งปัน เพื่ออาจสามารถค้นเจอองค์เจ้าเหนือหัวเยซูคริสต์ไปด้วยกัน

## พระมนุษย์เจ้า

พระเยซูคริสต์ทรงเป็นมนุษย์และพระเจ้า เราเรียกธรรมล้ำลึกนี้ว่า การรับสภาพ (เป็น) มนุษย์ (ผู้เรียบเรียงขออนุญาตใช้ศัพท์นี้เพื่อหมายถึง INCARNATION มากกว่าคำว่า อวตาร) หมายความว่าพระองค์ทรงรับสภาพนี้ในเนื้อหนังของมนุษย์



บาทหลวงสังกัฒณะธรรมทูตแห่งมารีนิรมล, O.M.I.

คุณแล้วเป็นการประกาศยืนยันที่ห้วนสั้น นำพิศวงชวนให้งงงวย แถมยังเป็นที่สะดุด อดใจสำหรับคนมากมาย แต่เป็นการประกาศยืนยันข้อนี้เองที่ทำให้คริสต์ศาสนาแตกต่าง ออกมาจากศาสนาอื่นในโลกของเรา

ดูเหมือนว่า เมื่อเราได้อ่านหนังสือบางเล่มเกี่ยวกับพระเยซูคริสต์ ทำให้เกิดความรู้สึก ว่าพระองค์ทรงถูกแบ่งเป็น 2 ส่วน กล่าวคือส่วนหนึ่งพระองค์ทรงเป็นมนุษย์ เมื่อต้องหลับ ต้องนอนในเรือ เมื่อต้องขอน้ำดื่มเวลากระหาย เป็นต้น อีกส่วนหนึ่งพระองค์ก็ทรงเป็น พระเจ้าอย่างแท้จริง เมื่อพระองค์ทรงรักษาคนเจ็บป่วย ทรงอภัยความผิด ทรงบังคับพายุได้ เป็นต้น เหมือนกับว่าพระเยซูคริสต์ทรงมี 2 ระดับสลับกันไปสลับกันมา ตามแต่กาลเวลา...

แต่ทว่า พระเยซูคริสต์ได้ทรงช่วยให้พวกเราให้พบและได้เห็นพระเจ้า ตรงความคิดที่ เราไม่ได้ตั้งใจรอคอยเลย นั่นคือ พระองค์ทรงเป็น “พระเจ้าแท้” และ “มนุษย์เนื้อแท้”

สำหรับคริสต์ศาสนิกชน พระเยซูคริสต์ทรงเป็นพระบุคคลหนึ่งเดียว ดังนี้ เราจึงมี พระเจ้าผู้ที่เราสามารถพูดคุยได้ (= เพื่อนคุย) และพระองค์ก็ตรัสกับเรา พระองค์จึงมิใช่ แค่ภาพลวงตา ภาพพจน์ แต่พระองค์ทรงเป็นบุคคลแท้ หนึ่งเดียว พระองค์คือเยซู ชาวนาซาแรท

### พระเยซูคริสต์ทรงเป็นพระเจ้า

บ่อยครั้งหลักความเชื่อที่เราได้รับหรือที่เราได้สอนอธิบายออกไป สร้างความสับสนมิใช่ น้อย คริสต์ศาสนิกชนมากมายเมื่อยอมรับได้ว่าพระเยซูคริสต์ทรงเป็นพระเจ้า ก็มีวายเข้าใจ ในทำนองว่าพระองค์ทรงเป็นพระเจ้าที่อยู่ทุกแห่งหน

พระเยซูคริสต์หาได้ทรงยกตัวเองว่าเป็นพระเจ้าพระบิดาไม่ แต่ความสัมพันธ์ของ พระองค์กับพระเจ้าพระบิดามีเอกลักษณ์เป็นเลิศหาใดเสมอเหมือนได้ เมื่อเรากล่าวว่า พระเยซูคริสต์ทรงเป็นพระเจ้า เราต้องเข้าใจให้ดีกว่าพระองค์ทรงเป็น “บุตรสุดที่รักของ พระเจ้า” ผู้มีความสัมพันธ์ฉันลูกต่อพ่อ

สิ่งที่สำคัญและมีความหมาย คือความสัมพันธ์ของพระเยซูคริสต์กับพระเจ้า ถ้าเราไปดูบทภาวนาของพระองค์ เราก็จะเข้าใจดีกว่าพระเยซูคริสต์มิได้ทรงถือตัวเองว่าเป็น พระเจ้าพระบิดา พระองค์ทรงเรียกพระบิดาว่า “พ่อ” (อับบา ในภาษาที่พระองค์ใช้) พระองค์มิได้ทรงภาวนาโดยจ้องมองกระจกเงา แต่พระองค์ทรงสร้างสัมพันธ์กับอีกพระบุคคล หนึ่ง ผู้ที่พระองค์ทรงมีความสนิทแนบแน่นอย่างเต็มเปี่ยม พระองค์มิได้ทรงเป็นเพียงพระเจ้า ในภาพของมนุษย์ พระองค์ทรงเป็นพระบุตรของพระเจ้า อาศัยพระเยซูคริสต์และผ่าน



ทางพระองค์ พระเจ้าทรงยื่นพระหัตถ์มาหาพวกเรา ทรงเปิดเผยภาพลักษณ์ของพระองค์  
พระองค์ทรงนำเสนอพระวาจา

ความเป็นพระเจ้าของพระเยซูคริสต์ มิได้แสดงให้เห็นในอนุภาพที่พระองค์มีเท่านั้น  
อีกทั้งมิได้แสดงให้เห็นเหมือนภาพของร่างกายที่ผอมบางแต่ต้องแบกเป้/กระเป๋าใบใหญ่เกิน  
กำลังตน ตรงกันข้ามความเป็นพระเจ้าของพระเยซูคริสต์นั้น หมายถึงความสัมพันธ์อันล้ำลึก  
แนบแน่นกับพระบิดาของพระองค์

ความสัมพันธ์นี้อยู่ในลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ - ลูก พระเยซูคริสต์เอง ได้ตรัสถึงความสัมพันธ์ของพระองค์ในฐานะพระบุตรที่พึ่งมีต่อพระบิดาของพระองค์ เพราะ พระเยซูคริสต์มาจากพระเจ้า พระองค์ถูกส่งมาโดยพระบิดาเจ้า ความสัมพันธ์ของทั้งสอง พระบุคคลจึงมีความใกล้ชิดสนิทแนบแน่น พระเยซูคริสต์ทรงมีความมั่นใจอยู่ตลอดเวลาว่าพระองค์เป็นที่รัก ที่โปรดปรานของพระบิดาจนกระทั่งพูดได้ว่าพระองค์ทรงเป็นหนึ่งเดียวกับพระบิดา

เพราะตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ฉันพ่อ - ลูกนี้เองที่เป็นสิ่งส่องสว่างชีวิตและการภาวนาของพระองค์ เราสามารถนับจำนวนได้ถึง 70 ครั้งที่ว่า “พระบิดา” ออกจากพระโอษฐ์ของพระเยซูคริสต์ในพระวรสาร ความสัมพันธ์ฉันพ่อ - ลูกที่พระเยซูคริสต์มีต่อพระบิดาเจ้านี้เอง คือท่อดูแลแห่งพลังในทุกสิ่งที่พระองค์ได้ทรงกระทำในทุกสิ่งที่พระองค์ได้ตรัสสอน ด้วยสภาพจิตใจแบบนี้เองที่พระเยซูคริสต์มิได้ทรงปฏิบัติศาสนกิจของพระองค์อย่างงมงายไร้เหตุผล ดังเช่นพระองค์มิได้ทรงปฏิบัติตามกฎหมายที่ห้ามทำงานในวันสัปดาห์โต พระองค์ทรงไล่บรรดาพ่อค้าออกจากพระวิหาร สภาพจิตใจที่มีอิสระแบบนี้สร้างความวุ่นวายและเป็นที่สะดุดแก่คนที่เสียผลประโยชน์มิใช่น้อย โดยเฉพาะผู้ใหญ่ทางศาสนาและทางการเมือง “เหตุฉะนั้นพวกยิวจึงแสวงหาโอกาสมากยิ่งขึ้นที่จะฆ่าพระองค์ มิใช่เพราะพระองค์ล่วงเกินกฎหมายสัปดาห์โตเท่านั้น แต่ยังได้เรียกพระเจ้าว่าเป็นบิดาของตนด้วย ซึ่งเป็นการตีตนเสมอเทียบเท่าพระเจ้า” (ยอห์น 5:18)

### **พระเยซูคริสต์คือพระเจ้าผู้ทรงสัมผัสมนุษย**

ทุกอริยาบถของพระเยซูคริสต์ยืนยันและให้ภาพแสดงถึงพระประสงค์ของพระเจ้าผู้ทรงปรารถนายกมนุษยให้สูงส่ง ให้มนุษยลุกขึ้นยืน พระองค์เคยตรัสว่า “ลูกขึ้น เดินไป...” และเป็นคำตรัสที่พระองค์ทรงเอ่ยบ่อยมากทุกครั้งที่พระองค์ทรงรักษาโรค ไล่ผี ยกบาป พระพลาภาพของพระเจ้าได้แสดงออกให้เห็นในพระองค์ และได้บอกล่วงหน้าไว้ถึงชัยชนะอันเด็ดขาดและถาวรเหนือความทุกข์ทรมานอันเลวร้ายและเหนือความตาย แม้ความรักของพระเจ้าได้ถูกเชือดเฉือนอย่างเจ็บปวดจากความทุกข์ทรมานอันเลวร้าย พระพลาภาพของพระองค์ยังคงแสดงให้เห็นในความเปราะบางอ่อนแอของคนเจ็บปวด คนบาป คนที่ถูกเหยียดหยาม ถูกทอดทิ้ง พระองค์มิได้ทรงกลัวที่จะเข้าไปใกล้ผู้ที่คนถือว่าเป็นไม่บริสุทธิ์ พระองค์ทรงโปรดให้คนง่อยเดินได้ พระองค์ทรงปลดปล่อยคนที่ถูกผีสิงให้เป็นอิสระ ทรงให้กำลังใจแก่ผู้ที่สังคมกีดกันขีดเส้นชั้น ทรงแบ่งปันร่วมโต๊ะอาหารกับคนนอกกฎหมาย ทุกอริยาบถ

ทุกการกระทำของพระองค์ที่ได้กล่าวมาแล้วบ่งชี้ว่าพระเจ้าทรงเชื่อใจมนุษย์ ทรงไว้ใจมนุษย์ และบ่งชี้ยิ่งกว่าถ้ามนุษย์ได้รับความรักแล้ว มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

### พระเยซูคริสต์เป็นมนุษย์

น่าแปลกใจที่คริสตศาสนิกชนหลายต่อหลายท่านยอมรับได้ยากกว่าพระเยซูคริสต์เป็นมนุษย์ แต่ทว่าพูดกันตามเป็นจริงแล้ว พระเยซูคริสต์มิได้เสแสร้งว่าพระองค์เป็นมนุษย์ แต่พระองค์คือชาวยิวคนหนึ่งแห่งปาเลสไตน์ พระองค์ได้ทรงเจริญชีวิตในขีดจำกัดของความเป็นมนุษย์ทั้งหมด ยกเว้นการปฏิเสธที่จะรัก พระองค์หาได้เป็นมนุษย์พิเศษแต่อย่างใด แต่พระองค์เป็นแม่แบบของมนุษย์ครบบริบูรณ์ พระเยซูคริสต์เป็นชาวยิวที่เจริญชีวิตในปาเลสไตน์

เป็นเวลาหลายศตวรรษทีเดียว ที่บรรดาคริสตศาสนิกชนไม่สามารถยอมรับได้ว่า พระเยซูคริสต์เป็นชาวยิว ผู้เจริญชีวิตมาเมื่อ 2,000 ปีที่แล้ว แต่การค้นคว้าทางโบราณคดีได้ให้ทฤษฎีและความเป็นจริงใหม่ๆ ที่เปิดโอกาสให้คนรุ่นเราท่านได้เข้าใจเนื้อความในพระวรสารได้ดีขึ้น อันทำให้เข้าใจชีวิตของพระองค์ดีขึ้นด้วย

การค้นพบข้อเขียนของทะเลตาย/เค็ม (DEAD SEA) และของอารามเก่าแก่แห่งควมรัน (QUMRAN) ในปี 1947 ทำให้เราสามารถเข้าถึงข้อเขียนต่างๆ ที่ใช้อ่านและภาวนาในสมัยของพระเยซูคริสต์ อีกทั้งมีการค้นพบการถอดความเป็นภาษาอาราเมียน ภาษาที่สมัยพระองค์ใช้พูดกัน นอกจากนั้น ยังได้พบข้อความที่กล่าวไว้ในศาลาธรรมในสมัยของพระองค์ด้วย จากสิ่งที่ค้นพบมานี้ เราสามารถเข้าใจดีขึ้นถึงความหลากหลายของการแสดงออกซึ่งความเชื่อในพระวรสาร และเราก็สามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้นว่าพระเยซูคริสต์คือชาวยิวที่เจริญชีวิตจริงๆ ท่ามกลางชาวยิว

พระวรสารตามคำเล่าของนักบุญลูกาและนักบุญมัทธิว ได้สะท้อนความจริงนี้ในลำดับพงศ์ขององค์พระเยซูคริสต์ กล่าวคือ บ่งไว้ว่าองค์พระเยซูเป็นชาวยิว พระองค์เป็นสมาชิกของประชากรเลือกสรรของพระเจ้า พระองค์คือพระเมสสิยาห์ที่ได้มีการกล่าวถึงมาก่อนแล้ว การยืนยันที่กล่าวมาแล้วนี้บ่งชี้ถึงความเป็นจริงในประวัติศาสตร์ แต่แนวดำเนินชีวิตแบบชาวยิวของพระเยซูคริสต์เป็นชีวิตที่ไม่มีชาวยิวคนใดคาดคิด วิธีการ “ปฏิบัติตามพระประสงค์ของพระเจ้า” เป็นที่สะดุดอย่างรวดเร็วต่อบรรดาผู้ใหญ่นักฝ่ายศาสนา และแล้วพระเยซูคริสต์ก็ยืนยันว่าพระองค์เป็นบุตรของพระเจ้า นี่เองได้นำพระองค์ไปสู่ความตาย

### พระเยซูคริสต์เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ

ถ้าเราอ่านเหตุการณ์ต่างๆ ของชีวิตของพระเยซูคริสต์ในพระวรสาร หรืออาจพูดแบบง่ายๆ ว่า ถ้าเราเรียนรู้ชีวิตของพระเยซูคริสต์โดยมุ่งความสนใจในการดำเนินชีวิตเป็นมนุษย์ของพระองค์ เราจะพบว่าพระองค์มิได้ทรงกำความสำเร็จความสมบูรณ์แบบไว้กับพระองค์ พระองค์มิได้ปิดตัวพระองค์เอง แต่พระองค์ทรงปรารถนาสร้างสรรค์ สร้างชีวิต แบ่งปัน พระองค์เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ ในวิธีการดำเนินชีวิตอยู่กับคนรอบข้างพระองค์ ในการยอมรับชกเคียด และได้มีความคิดริเริ่มในการเข้าบ้านของเขา (เชิญพระองค์เองว่านั่นเถอะ!) ในท่าทีที่พระองค์มีต่อสตรีที่ถูกจับได้ว่าทำผิดประเวณี ในท่าทีที่ละเอียดอ่อนเมื่อพระองค์อยู่กับคนเจ็บป่วย พระองค์ “ยอดเยี่ยม” จริงๆ ในความสัมพันธ์กับคนรอบข้างพระองค์



แต่พระเยซูคริสต์ก็หาเป็น “ยอดมนุษย์ - SUPERMAN” ไม่ พระองค์ได้ทรงให้แบบอย่างของมนุษย์สมบูรณ์แบบเพื่อให้เรามนุษย์เดินตามพระองค์ ได้เจริญชีวิตในทุกสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับมนุษย์ พระองค์ได้ทรงเจริญชีวิตอย่างโปร่งใส บริสุทธิ์ใจ สุจริตใจ พระองค์ได้ทรงยอมเสียสละ ยอมให้ได้จนถึงที่สุด จนถึงการสิ้นพระชนม์และจนถึงการกลับคืนพระชนม์ชีพ

นี่คือแผนการและปฏิบัติการที่พระเจ้าพระบิดาได้ทรงวางไว้ให้พระบุตรของพระองค์ คือเป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ พระเยซูคริสต์ได้กลายเป็นต้นแบบ/แม่แบบที่บ่งบอกว่า มนุษย์สมบูรณ์แบบ คือผู้ที่ไม่กังวลมุ่งหาความสำเร็จหรือความสำเร็จเพื่อความสมบูรณ์เพื่อตนเอง ในตนเอง ก็มีได้หมายความว่าต้องสละหมดทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต พระองค์เพียงทรงสอนว่าพระองค์มิได้หมกมุ่นมากจนเกินกว่าเหตุในความสมบูรณ์แบบของพระองค์ แต่มุ่งให้ผู้อื่นมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ได้ทรงแสดงให้เห็นบางอย่างของพระเจ้าผู้เป็นต่อธารของชีวิต

### พระเยซูคริสต์น้อมรับขีดจำกัดของชีวิตมนุษย์

พระเยซูคริสต์มิได้ทรงกระทำกิจการทุกอย่างที่พระองค์ “ควร” จะต้องทำตามความคิดประสามมนุษย์ พระองค์มิได้ทรงท่องเที่ยวไปรอบโลก การสิ้นพระชนม์ของพระองค์ดูเป็นความล้มเหลว เป็นขีดจำกัดอันยอมรับไม่ได้ ถ้าจะพูดถึงภารกิจธรรมทูตที่พระเยซูคริสต์ได้ทรงอธิบายแก่ศิษย์ของพระองค์ ก็ดูเหมือนมันมีอะไรหยุดชะงัก ขาดตอนไป พระองค์ไม่ทรงสามารถกล่าวทุกสิ่งที่ต้องการตรัสให้หมดได้ ดูเหมือนว่าพระองค์ตรัสได้น้อยไปด้วยซ้ำ แต่แล้วพวกเขาก็ไล่ล่าพระองค์ จับพระองค์ แต่พระองค์ก็ทรงน้อมรับขีดจำกัดนี้

หลังการสิ้นพระชนม์ของพระองค์ บรรดาศิษย์มองเห็นแต่ความล้มเหลวของอาจารย์ของตน สำหรับพวกเขาเป็นเรื่องที่จบลงอย่างไร้ศักดิ์ศรี ไร้สาระ น่าอับยศ ไร้ความหมาย... ต้องรอจนถึงการกลับคืนพระชนม์ชีพของพระองค์ อะไรๆ จึงดูคลี่คลายไปบ้าง

เมื่อพระบิดาได้ให้พระเยซูคริสต์กลับคืนชีพในวันที่สาม พระองค์ก็มีได้ทรงใช้วิธีเชื่อมความสัมพันธ์กับมนุษย์ โดยการกล่าวว่า “เอาละ เรามาลบอดีตให้หมด แล้วมาเริ่มต้นกันใหม่ นะ พวกเธอมาทำให้เราหยุดชะงัก เราจะเริ่มพูดในสิ่งที่ต้องพูดต่อให้พวกเธอฟัง เราจะเริ่มเทศน์ใหม่ นะ” เปล่าเลย พระองค์ทรงหยุดน้อมรับความล้มเหลวที่บรรดามิตรสหาย/บรรดาศิษย์มองเห็นและเข้าใจในแบบนั้น พระองค์มิได้ทรงเสริมเติมอะไร

ถ้าพระเยซูคริสต์มิได้เขียน/บันทึกอะไรไว้ ก็เพราะพระองค์ทรงวางใจในบรรดาผู้ที่ฟังพระองค์ พระองค์มิได้ทรงบรรยายบทเทศน์ ณ ภูเขาใหม่อีกขนานหนึ่ง แต่ในแก่นใจกลางของชีวิตจำกัดและความล้มเหลวนี้เอง พระพยานภาพของพระเจ้าได้ส่องแสงขึ้นในการกลับคืนชีพของพระองค์

พระพยานภาพของพระเจ้าเจิดจ้าแม่ในความอ่อนแอเปราะบางของชีวิต ตลอดพระชนม์ชีพของพระเยซูคริสต์ เป็นเครื่องยืนยันเป็นอย่างดีถึงความจริงข้อนี้อย่างแจ่มชัด ตรงนี้เองที่ซึ่งพระเยซูคริสต์เป็นมนุษย์มากเท่าใด พระองค์ก็ละม้ายคล้ายพระบิดามากเท่านั้น และตรงนี้เองมนุษย์สามารถกล่าวได้ว่าพระองค์เป็น “บุตรสุดที่รัก” ของพระเจ้า และเราก็สามารถพูดเหมือนพระองค์ได้ว่า “เสร็จสมบูรณ์แล้ว พระบิดาเจ้าข้า”

### **พระเยซูคริสต์เป็นมนุษย์ทั้งครบยกเว้นการปฏิเสธที่จะรัก**

บาป คือ การปฏิเสธที่จะรัก เป็นช่องว่างระหว่างมนุษย์อันเป็นอุปสรรคต่อการเจริญชีวิตอย่างผาสุก ต่อการพูดจาต่อกันและกัน ต่อการเจริญชีวิตและพัฒนาตนด้วยกัน จริงๆ แล้วก็คือการกลัวที่จะมอบตัวมอบตน อันมีผลทำให้เราปิดกั้นตนเอง สร้างกำแพงระหว่างเรา กับผู้อื่น และในที่สุดก็คือสร้างเครื่องกีดขวางระหว่างพระเจ้ายกกับตัวเรา เรามีความรู้สึกบ่อยครั้งว่าบาปเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เป็นส่วนหนึ่งของค่านิยมและธรรมชาติของมนุษย์ เป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์ของมนุษย์ ดูเหมือนกับว่า ถ้าเป็นมนุษย์แล้วจำเป็นต้องรู้จักบาป

แต่ถ้าบาปเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์ของพวกเราจริงๆ มันคือสิ่งที่บิดเบือนความเป็นมนุษย์ของเรา มันเป็นอุปสรรคที่ขวางทางมิให้เราเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์แบบ

แต่ทว่าพระเยซูคริสต์เป็นอิสระจากบาป พระองค์มิได้ทรงรู้จักว่าการปฏิเสธที่จะรักเป็นอย่างไร พระองค์ได้ทรงดำเนินชีวิตมนุษย์เหมือนพวกเรา เพียงแต่พระองค์เลือกที่จะรักเสมอและให้อย่างเต็มใจ ไม่มีช่องว่างระหว่างสิ่งที่พระองค์ตรัสกับสิ่งที่พระองค์ทรงกระทำ พระองค์ทรงมอบให้ทั้งชีวิต อุทิศชีวิตแต่ผู้รอบข้างพระองค์ ไม่ว่ามิตรหรือศัตรู พระองค์ปกป้องพระองค์เองน้อยเกินไปจนถูกกล่าวหา นินทา และประจานอย่างยุติธรรม พระองค์ไม่ทรงตอบโต้หรือแก้แค้น เพราะพระองค์ทรงรักตลอดเวลา พระองค์สิ้นพระชนม์เพราะพระองค์ทรงเลือกที่จะรัก และเพราะเหตุนี้เอง พระองค์จึงเป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของบาป

### พระเยซูคริสต์มิได้ทรงโกงมนุษย์

ก่อนวันปัสกา ชาวยิวในกรุงเยรูซาเล็มสาละวนเตรียมงานฉลองอันยิ่งใหญ่นอกเมือง พระเยซูคริสต์ถูกตรึงกางเขนระหว่างโจร 2 คน เป็นที่น่าขบขันสำหรับประชาชนส่วนมากที่เดินผ่านไปมา “เขาได้ช่วยคนอื่นให้รอด...ให้เขาลงมาจากกางเขนซิ แล้วเราจะศรัทธาในตัวเขา” (เทียบ มัทธิว 27:42)



ช่วงสุดท้ายของพระชนม์ชีพของพระเยซูคริสต์ เป็นช่วงต่อจากชีวิตเรียบง่ายในครอบครัวที่นาซาเร็ธเป็นเวลาประมาณ 30 ปี ตามด้วยช่วงสั้นๆ ของชีวิตเปิดเผยเพื่อประกาศพระอาณาจักรของพระเจ้า รวมทั้งยืนยันว่าพระเจ้าเป็นพระบิดาของพระองค์ คำตรัส คำเทศน์ของพระองค์ได้จุดประกายทั้งความชื่นชมส่งเสริม ทั้งการต่อต้าน ทั้งความคัดค้านจนไปถึงขั้นตัดสินกัน ณ ศาล สุดท้าย ทุกสิ่งทุกอย่างดูจบสิ้นด้วยความล้มเหลว การเยาะเย้ย ความโดดเดี่ยว การถูกทอดทิ้งจากสานุศิษย์ของพระองค์

นักบุญยอห์นได้เขียนไว้ในพระวรสารว่า “เมื่อทรงทราบว่าทุกสิ่งสำเร็จเพื่อให้เป็นไปตามจริงดังที่มีเขียนไว้ในพระคัมภีร์ พระเยซูคริสต์ตรัสว่า ‘เรากระหายน้ำ’” (เทียบ ยอห์น 19:28; สดุดี 69:22; 22:16) พระเยซูคริสต์ไม่ทรงโง่งหรือเอาเปรียบมนุษย์

“เรากระหาย” เป็นอาการปฏิกิริยาของคนที่มีความรู้สึกว่าร่างกายกำลังหมดแรง อึดอัดใจ คอหอย ลื่นและริมฝีปากแห้งผาก เป็นความทรมาณของมนุษย์ที่กำลังผ่านความตาย พระเยซูคริสต์กำลังสิ้นพระชนม์และเหมือนพระองค์ได้ทรงหลุดปากบ่น คงรู้สึกโดดเดี่ยวมาก ต่อหน้าฝูงชนที่จ้องมองพระองค์ ผู้เดียวที่ได้ตอบสนองคำหลุดปากบ่น ก็คือทหารผู้ได้อาบน้ำชุบน้ำส้อมเสียบปลายหอกยื่นให้พระองค์ เข้าใจลำบากกว่าเป็นท่าที่อิริยาบถของความมีมนุษยธรรม หรือเป็นการแสดงออกซึ่งความเย้ยหยัน

ดังนั้น พระเยซูคริสต์ได้ทรงมีประสบการณ์ขั้นสูงสุดของสถานภาพมนุษย์ พระองค์ทรงมีประสบการณ์แห่งความหวาดผวา ภาวะวณกระวายใจแม้ช่วงลมหายใจสุดท้ายของชีวิต พระองค์จึงเป็นเหยื่อรับเคราะห์จากพี่น้องของพระองค์เอง จากผู้ที่พระองค์เสด็จมาช่วยให้รอดพ้น

### ความกระหายที่นำไปสู่ความปรารถนา

พระเยซูคริสต์ได้ตรัสถึงความหิวและความกระหายกับสตรีชาวสะมาเรีย พระองค์ได้ตรัสกับเธอว่า “ขอน้ำให้เราดื่มหน่อย” (เทียบ ยอห์น 4:7) แต่เวลานั้นพระองค์กำลังเปิดเผยให้รู้ว่าพระองค์คือผู้สามารถดับความกระหาย และสามารถให้น้ำทรงชีวิตได้

พระองค์ยังได้เคยตรัสอีกว่า “ถ้าผู้ใดกระหาย จงมาหาเรา และเราจะให้เขาดื่ม” (เทียบ ยอห์น 7:37) เมื่อบรรดาสานุศิษย์ได้นำอาหารมาให้ พระองค์ได้ตรัสว่า “อาหารของเรา คือการกระทำตามพระประสงค์ของพระผู้ทรงส่งเรามา และทำงานของพระองค์ให้สำเร็จ” (ยอห์น 4:34)

ในความกระหายขององค์พระเยซูที่ได้แสดงออกในช่วงเวลาสุดท้ายของพระชนม์ชีพของพระองค์ ช่วยให้เราสามารถอ่านความปรารถนาของพระองค์ ในการปฏิบัติภารกิจของพระบิดาผู้ทรงบันดาลใจพระเยซูคริสต์ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ ภารกิจของพระบิดาที่พระองค์ทรงปรารถนากระทำให้สำเร็จ ก็คือ เปิดเผยความรักของพระบิดาเจ้า เรียกคนบาปให้เปลี่ยนจิตใจ/กลับใจ ต้อนรับขับสู้คนยากไร้ รักษาพยาบาลคนเจ็บป่วย ช่วยผู้หลงทางให้รอดกลับมาสู่หนทางที่ถูกต้อง

พระเยซูคริสต์กระทำภารกิจที่กล่าวมาแล้วนี้ด้วยความสมัครใจเปี่ยมล้น พระองค์เข้าพระทัยดีว่าภารกิจของพระบิดาเรียกร้องให้พระองค์ต้องสลัดตนเอง สละพระชนม์ชีพของพระองค์ และจริงๆ พระองค์ได้ทรงพบกับการปฏิเสธในหลายรูปแบบ พบกับการต่อต้านในหลายเรื่องตลอดพระชนม์ชีพเปิดเผยของพระองค์

ถ้าความเลวร้ายถูกทำลายไป มนุษย์ผู้ได้รับการคืนดีกับพระเจ้าจะสามารถเจริญชีวิตต่อกันฉันพี่น้อง และฉันลูกๆ ของพระบิดาผู้ทรงรักพวกเขามากมาย “เวลาของพระองค์” ที่ทรงปรารถนาอย่างยิ่งยวด ได้กลายเป็นเวลาแห่งความมืดมิด เพราะความรักที่พระองค์ได้ทรงเฝ้าเพียรให้ มิได้รับการต้อนรับ พระเยซูคริสต์จึงทรงกระหาย

ได้ยินคำหลุดปากบ่นของพระเยซูคริสต์ ก็เหมือนได้ยินคำให้การเป็นพยาน เหมือนได้ยินคำร้องขอสัมพันธ์ภาพจากมนุษย์ เหมือนนักบุญเทเรซาแห่งพระกุมารเยซูได้ยินพระองค์ และได้เขียนไว้ว่า “พระสุรเสียงของพระเยซูคริสต์ ณ กางเขน ได้ก่อก้องตลอดเวลาติดต่อกันในใจของซิสเตอร์ว่า “เรากระหาย...ซิสเตอร์ได้มีความปรารถนาด้วยความกระหายขององค์ผู้เป็นที่รัก แต่แล้วซิสเตอร์ก็รู้สึกว่าจะถูกกลืนกินด้วยความกระหายดวงวิญญาณ...”

**พระเยซูคริสต์ผู้ทรงกลับคืนพระชนม์ชีพ คือ ธรรมล้ำลึกแห่งปัสกา**

**ปัสกา : จุดใจกลางความเชื่อคริสตชน**

เป็นธรรมล้ำลึกแห่งการสิ้นพระชนม์และการกลับคืนพระชนม์ชีพขององค์เจ้าเหนือหัวเยซูคริสต์ เป็นจุดใจกลางของทุกสิ่ง เป็นการผ่าน/ทางผ่าน หมายถึงการผ่านเข้าสู่ชีวิตของพระเจ้า เป็นจุดใจกลางของพิธีกรรม หรือจะพูดอีกก็ได้ว่า ปัสกา คือ ชีวิตคริสตชน เป็นธรรมล้ำลึกแห่งการเปลี่ยนแปลง/เปลี่ยนแปลง เพื่อจะได้เข้าใจดีขึ้น ขอยกตัวอย่าง 3 ตัวอย่าง (เทียบ François VARILLON)

**ตัวอย่างที่ 1 หญิงสาว** ไม่ใช่เด็กหญิงที่อ้วนขึ้น อาจจะทำให้บางคนยิ้ม แต่ถ้าเรามา นึกภาพดูว่า เด็กหญิงที่โตขึ้นๆ โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง/เปลี่ยนแปลงในร่างกายจนถึงวันเป็นผู้ใหญ่ เธอจะเป็นอย่างไร คงจะน่าเกลียดพอดู

เปลี่ยนแปลงจากเล็กจนโต ต้องผ่านการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ และแน่นอนนั่นหมายถึงต้องผ่านช่วงเวลาที่ลำบาก ไม่ว่าจะเป็ชีวิตของชายหรือหญิง ต้องตาย ต่อของเล่นของตน ตายต่อชีวิตที่ไม่ต้องมีภาระกังวลใดๆ บ่อยครั้งเราชอบมองไปที่อนาคต ตรงๆ โดยไม่ผ่านการเปลี่ยนแปลงอะไร ดังนั้นจึงมีคนมากมายมองข้ามไปที่อนาคต แล้วก็คิดว่า สวรรค์/ชีวิตนิรันดร์ คือความสุขบนโลกแบบมนุษย์ที่ขยายตัวขึ้นมากๆ โดยไม่มีความเปลี่ยนแปลง/เปลี่ยนแปลง แต่ปัจจุบัน ความสุขของคนทุกๆ ไปคืออะไร ก็คือ การอยู่ดีกินดี นอนดี รักสามี รักภรรยา มีสุขภาพดี มีเงินมาก มีความรู้มาก... แล้วก็คิดว่าอนาคต ความสุขจริงในสวรรค์ ก็คือ การขยายตัวของสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ผิดถนัด เพราะจำเป็นต้อง มีการเปลี่ยนแปลงในสิ่งเหล่านั้น

**ตัวอย่างที่ 2 ผีเสื้อ** ไม่ใช่ตัวหนอนเหมือนตัวใหญ่ๆ เพื่อที่จะกลายมาเป็นผีเสื้อ ตัวหนอนนี้ต้องเปลี่ยนแปลง ต้องลอกคราบออกจากรูปแบบตัวหนอน แต่ถ้าเกิดตัวหนอนมีสติ ปัญญาแล้ว ถ้าเราถามมันว่า “อยากให้ทำอะไรเพื่อจะได้ความสุข?” มันคงจะตอบว่า “ฉันอยากเป็นตัวหนอนที่โตที่สุดเพื่อจะได้ปกครองบรรดาตัวหนอนอื่นๆ”

ถ้าเป็นเช่นนั้น ตัวหนอนก็จะไม่มีโอกาสได้เป็นผีเสื้อสักทีในชีวิตของมัน และมันก็จะไม่ เป็นประโยชน์แก่โลกเราเลย

**ตัวอย่างที่ 3** ก็คือตัวอย่างที่น่าสนใจที่สุด เพราะพระเยซูคริสต์เป็นผู้เลือก ใน พระวรสารตามคำเล่าของนักบุญยอห์น 12:24... **“เรื่องเมล็ดข้าวสาลี”** รวงข้าวสาลีไม่ใช่ เมล็ดใดๆ ของข้าวสาลี เพื่อจะได้ออกรวงเมล็ดข้าวสาลีนี้ต้องเปื่อยยุ่ยในดิน เปลี่ยนแปร สสภาพไป ถ้าเราจะเขียนเป็นเรื่องราวง่ายๆ เราอาจจะเขียนได้ดังนี้ :

“เมล็ดข้าวสาลีมีความสุขสบายในยุ้งฉาง ไม่มีฝนในยุ้งฉาง ไม่มี ความชื้นแฉะ และเพื่อน เมล็ดข้าวก็เข้ากันดี ไม่ทะเลาะวิวาทกัน ทุกเมล็ดมีความสุขมากๆ”

ถ้าเราเปรียบเทียบกับความคิดเกี่ยวกับความสุขของเรา คือ สุขภาพ ทรัพย์สินสมบัติ... เมล็ดข้าวนี้พบความสุขจริงๆ แต่ถ้าเราสังเกต มันเป็นเพียงความสุขเล็กๆ น้อยๆ ของเมล็ด ข้าวที่อยู่ในยุ้งฉางเท่านั้น แน่แน่นอนเราไม่ควรดูถูกความสุขประสามมนุษย์นี้ เรามีสิทธิและหน้าที่ ในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง มีความสบาย ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม ก็ต้องยอมรับว่าเป็น

เพียงความสุขเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น เราอาจเขียนเรื่องต่อไปได้อีกว่า :

เราอาจจะเห็นเมล็ดข้าวนี้มีความศรัทธามากและขอบพระคุณพระเจ้าว่า “ข้าแต่พระเจ้า ลูกขอขอบพระคุณพระองค์สำหรับพระพรที่ให้เปล่าๆ นี้ คือ ฝนไม่ตก ไม่ขึ้นแฉะ ลูกอยู่สบายดีไม่ทุกข์ร้อน ดีแล้วพระเจ้าข้า ลูกขอบพระคุณพระองค์” ในการสวดภาวนาแบบนี้ เมล็ดข้าวสาธิตพบกับพระเจ้าที่ไม่มีจริง เมล็ดข้าวพบกับรูปเคารพบูชา พระเจ้าที่เป็นเพียงบิดา และผู้ประกันความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในยุงฉาง หรือพระเจ้าผู้เป็นเพียงบิดาหรือผู้ประกัน สุขภาพ ความสะดวกสบายและทรัพย์สินของมนุษย์ แล้วเราจะยอมคุกเข่าต่อหน้ารูปเคารพ บูชานั้นเชียวหรือ? พระเจ้าที่มีอยู่จริง คือพระเจ้าที่จะเปลี่ยนแปลงเมล็ดข้าวนี้ให้ถูก เป้าประสงค์ คือรวงข้าว

วันหนึ่ง เขาก็ขนเมล็ดข้าวเหล่านั้นใส่ในรถ แล้วก็ออกไปข้างนอกในทุ่งกว้าง โอ้โฮ มันดูงดงามกว่าในยุงฉาง ท้องฟ้าสดใส เสียงนกเสียงกา มีดอกไม้สวยงาม แต่เมล็ดข้าวนั้นก็ยังเป็นเมล็ดข้าวอยู่ และก็ได้รับสรรเสริญพระเจ้ายิ่งกว่าเก่าอีก “โอ ชีวิตนี้ช่างสวยงามดีกว่าที่คิดไว้ตั้งเยอะแยะ ยอดเยี่ยมจริงๆ ขอบคุณพระเจ้าข้า” และเมล็ดข้าวเหล่านั้นก็ยังคงพบกับพระเจ้าที่ไม่มีอยู่จริงเหมือนเดิม เราอาจจะเถียงว่า เรามีสิทธิที่จะสรรเสริญพระเจ้า สำหรับชีวิตและความสุขในโลกนี้ ถูกต้องทีเดียว แต่เรามีสิทธิ์ที่ต้องกระทำตามพระเจ้าที่มีอยู่จริง และพระเจ้าผู้ที่มีอยู่จริง ก็คือผู้ที่กำลังมานี่เอง

“เมื่อมาถึงพื้นที่อื่นได้รับการพรนดินใหม่ๆ เขาก็เทเมล็ดข้าวลงบนดินแล้วก็ฝังลงในดิน ในเวลานั้น เมล็ดข้าวไม่เข้าใจอะไรเลย ลงไปหมด เหมือนหลายคนทีบุตรอบตัวเราทำว่า “ถ้าพระเจ้ามีจริง คงไม่เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น” และเมล็ดข้าวของเราก็เปื่อยยุ่ย ตายต่อความสุขในยุงฉาง มันรู้สึกว่กำลังจะตาย ความชื้นซึมซับเข้าทั่วร่าง มันเปื่อยยุ่ยไปในที่สุด” เหมือนเราท่านที่คิดในเวลาเช่นนั้นว่าชีวิตนี้ไร้สาระ “หลายอาทิตย์ต่อมา ก็ถึงฤดูเก็บเกี่ยว เมล็ดข้าวกลายเป็นรวงข้าวสวยงาม และเพื่อสิ่งนี้เองที่เมล็ดข้าวมีชีวิต”

การเปลี่ยนแปลงต้องผ่านความตายอะไรสักอย่างเสมอ เจริญเติบโตคือถูกเปลี่ยนแปลง ถ้านั้นหมายถึงการละม้ายคล้ายพระเจ้า จำเป็นที่การเปลี่ยนแปลง/เปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปอย่าง ถอนรากถอนโคน อย่างเด็ดขาดและเด็ดเดี่ยว และการเปลี่ยนแปลงอย่างถอนรากถอนโคน นี้ ก็คือ ความตาย นั่นเอง

## ปัสกาของพระเยซูคริสต์

พระเยซูคริสต์ทรงผ่านจากโลกนี้ โลกที่พระองค์ยอมเป็น “ทาส” เพื่อไปหาพระบิดา พระบุตรของพระเจ้าเป็น “ทาส” ได้อย่างไร? คำนี้เป็นคำของท่านนักบุญเปาโลเองในบทจดหมายถึงชาวฟิลิปปี 2:6-7 “พระองค์ ผู้มีฐานะอันดรพระเจ้า ได้น้อมรับสภาพความเป็นทาส” หรือ อีกคำพูดหนึ่ง ก็คือ “พระองค์ได้สวมใส่รูปแบบของทาส” พระองค์เป็นทาส เพราะพระองค์ยอมเป็นมนุษย์ พระองค์ทรงหิว พระองค์ทรงกระหาย มีหนามมีร้อน ทรงรู้จักเหนื่อยเหมือนมนุษย์ พระองค์บรรทมในเรือของนักบุญเปโตร พระองค์ทรงนั่งพักที่ขอบบ่อน้ำยากอบ... พระองค์ทรงผ่านจากชีวิตในรูปแบบของทาสไปสู่ชีวิตในรูปแบบของพระเจ้า แต่ระหว่าง 2 รูปแบบชีวิตมีทะเลทราย นั่นคือ กัลวาริโอ - ทางแห่งกางเขน - พระเยซูคริสต์เสด็จขึ้นเขากัลวาริโอไปหาความตาย แต่ที่จริงๆ แล้วพระองค์ทรงดำเนินเข้าสู่ชีวิตที่แท้จริง สู่อิสราภาพแห่งปัสกาของเราทุกคน

เราต้องเข้าใจให้ดีตรงนี้ ว่าการตัดสินใจแต่ละครั้งของเรานั้นอยู่ในโครงสร้างปัสกา ชีวิตทั้งชีวิตของเราประกอบด้วยเส้นใยแห่งการตัดสินใจ จากการตัดสินใจของเรา เราจะสามารถสร้างตัวเรา เราสามารถเป็นบุคคลเต็มตัว เป็นสตรี เป็นบุรุษ ผู้มีอิสระเสรี ด้วยเหตุนี้เราจึงพูดได้ว่า การตัดสินใจหลากหลายของเราอยู่ในโครงสร้างปัสกา นั่นคือ การผ่านความตายในรูปแบบต่างๆ แม้กระทั่งสำหรับเด็กๆ สำคัญกว่าการสอนเรื่องนรก ไฟชำระ บาปกำเนิดมากนัก เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องสอนให้เด็กเข้าใจ ว่าการตัดสินใจทุกครั้ง คือ การผ่านความตายจากความเป็นทาสไปสู่อิสราภาพ

การตัดสินใจกระซกฉันนอกจากความเป็นทาสของความเห็นแก่ตัว และหย่อนตัวฉันลงไปในการรัก การกระซกนี้เอง คือความตายที่เรากำลังพูดถึง เป็นการผ่านไปสู่อิสราภาพในระดับของพระเจ้า เหตุมาจากรู้ว่า พระเยซูคริสต์ได้ทรงยกระดับทุกสิ่งที่มีมนุษย์ทำตามประสา มนุษย์ให้ขึ้นอยู่ในระดับของพระเจ้า การตัดสินใจทุกครั้งต้องเป็นไปแบบมนุษย์ไม่วิถีใดก็วิถีหนึ่ง ซึ่งทำให้เราเป็นมนุษย์มากขึ้นโดยช่วยให้คนอื่นและโลกเป็นมนุษย์มากขึ้น การกระทำเช่นนี้ก็คือการตาย (ต่อตัวเอง) นั่นเอง สิ่งนี้เป็นความจริงสำหรับชีวิตของมนุษย์ ไม่ใช่สำหรับคริสต์ศาสนิกชนเท่านั้น สตรีที่แม่ไม่ได้เป็นคริสต์ศาสนิกชนทราบดี ว่าการมีครรภ์คือความตายเพราะต้องสละแล้วซึ่งหลายสิ่ง (เพื่อลูกในท้อง) รู้ดีว่าการอบรมเลี้ยงดูลูกเป็นการตาย (เพราะต้องตัดสินใจสละเวลาเพื่อลูก) บุรุษแม่ไม่มีความเชื่อแบบเรา แต่รู้ดีว่าการที่จะช่วยสร้างสังคมที่เที่ยงธรรม มีความเป็นพี่เป็นน้องกันมากกว่านี้ เขาต้องเสียสละความสุขส่วนตัว

บ้าง สละการสร้างสรรค์บ้าง เพื่อใช้เวลาไปประชุมกับกลุ่ม ร่วมตัดสินใจในปัญหาที่ลำบาก ฯลฯ เราต้องเชื่อว่าการตายแบบไม่ครบของเราเมื่อเราต้องตัดสินใจ เป็นการผ่านไปสู่วิถีชีวิตของพระเยซูคริสต์ เป็นการกลับคืนชีพ เป็นการผ่านสู่อิสรภาพ หมายความว่า เป็นชัยชนะเหนือความเห็นแก่ตัวในทุกรูปแบบ นี่คือ ความเชื่ออันเป็นรากฐานมั่นคงของเรา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าเราได้เปลี่ยนแปลงไปที่ละเล็กทีละน้อย อาศัยการตัดสินใจหลากหลายที่เรากระทำอย่างเต็มใจและที่ทำให้เราตายต่อการเป็นทาส

วิงวอนภาวนาขอพระเจ้าช่วยให้เราได้ตระหนักรู้ถึงความตาย/การตายของเรา ฉันท้อมรับความตาย หมายความว่าฉันท้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์แบบ เพื่อร่างกายของฉันทจะได้เหมือนร่างของพระเยซูคริสต์ คือร่างในระดับฝ่ายจิต หมายความว่า เป็นร่างที่ควรจะต้องเป็นจริงๆ นั่นคือ เครื่องมือของดวงวิญญาณโดยไม่เป็นอุปสรรคในโลกนี้ ร่างของเราเป็นทั้งเครื่องมือและอุปสรรค เพราะฉันทมีร่างจึงทำให้ฉันทต้องอยู่ที่สุขุขทัย ร่างของฉันทห้ามฉันทเวลานี้ไม่ให้อยู่ที่กรุงเทพฯ หรือที่เชียงใหม่ ถ้าฉันทปวดหัว เป็นไข้หรือหนาว ดูเหมือนทั่วทั้งร่างก็พลอยไม่สบายไปด้วย ร่างของเรานั้นเป็นเครื่องมือของความเป็นหนึ่งเดียวและกิจกรรม แต่ในเวลาเดียวกันก็เป็นอุปสรรคต่อความเป็นหนึ่งเดียวและกิจกรรม เมื่อร่างของเราอยู่ในระดับฝ่ายจิต ร่างของเราก็จะเป็นเครื่องมือของการสื่อสารต่อกันและความเป็นหนึ่งเดียวฉันทที่ฉันทน้อง

นี่คือ ธรรมล้ำลึกแห่งปัสกา เป็นอะไรที่จำเป็นและสำคัญยิ่งในชีวิตความเชื่อของคริสตศาสนิกชน เราจึงควรให้ความมีสาระในการอบรมผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็ก เพื่อจะได้มีความเชื่อที่ลุ่มลึกมากขึ้น มิใช่เพียงแค่เล่าเหตุการณ์เพื่อความเชื่อแบบผิวเผิน เพราะการกลับคืนชีพ เป็นจุดใจกลางของความเชื่อคริสตชน

### พระเยซูคริสต์ประจักษ์แก่สาวกที่เอมมาอูส (ลูกา 24:13-35)

พระเยซูคริสต์ได้พาศิษย์เข้าสู่ชีวิตใหม่ที่ละเล็กทีละน้อย โดยให้พวกเขาค่อยๆ จำพระองค์ได้จากกิจการของพระองค์ พาพวกเขาพบกับชีวิตในความยินดี ชีวิตใหม่ในองค์พระจิต และชีวิตใหม่ในความรักฉันทพี่น้อง พระองค์ได้สื่อชีวิตและพลังขององค์พระจิตแก่เรา

พระเยซูคริสต์เสด็จไปกับพวกเขาที่กำลังเสร์้าไศก พระองค์ทรงฟังความทุกข์โศกของพวกเขาและก็พาพวกเขาเข้าสู่ความยินดี นี่คือผลอันแรกจากการกลับคืนพระชนม์ชีพ พระองค์ต้อนรับมนุษย์ในความเป็นมนุษย์เต็มตัวของพวกเขา ตรงกับสภาพจิตใจในเวลานั้น และพระองค์ก็เปิดเผยให้พวกเขาเห็นตัวจริงๆ ของพวกเขา พวกเขาถึงแกงแขนอยู่

(มนุษย์ชอบนึกถึงแต่ความทุกข์ของตัวเอง มองแต่ตัวเอง มองจากตัวเอง) แต่พระพรหมทาน จากพระคัมภีร์ทำให้รับแสงสว่างแห่งองค์พระจิต พระองค์อยู่กับพวกเขาแต่พวกเขาจำไม่ได้ (เพราะมีแต่คิดถึงเหตุการณ์ที่พระเยซูคริสต์ถูกตรึง พระองค์ตายแล้ว!) จากคำอธิบายอาศัย พระคัมภีร์ของพระองค์ พระองค์ก็ผิดความหวัง ความยินดี ความปรารถนาในใจของพวกเขา “พักอยู่กับพวกเรา...” จากคำขอร้อง พระองค์ได้อยู่กับพวกเขา แต่เมื่อพระองค์บิ๊ง และเมื่อพวกเขาจำพระองค์ได้ พระองค์ได้หายไปต่อหน้าต่อตาพวกเขา

การหักล้างอันที่จริงเป็นดังการผ่านอันหนึ่ง เป็นการดีที่พระองค์หายไปจากสายตา เพื่อพวกเขาจะได้เห็นพระองค์ในดวงใจและในความเชื่อ “ถ้าผู้ใดรักเรา ผู้นั้นจะรักษาเราของเรา และพระบิดาจะรักเขา และเราจะมาพำนักในตัวเขา” โลกมองไม่เห็นชีวิตนี้ เพราะโลก มีแต่ยุ่งกับกิจการของโลก กิจการของตัวเอง การเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการกลับคืน พระชนม์ชีพขององค์เจ้าเหนือหัว ไม่ได้อยู่ในมิติที่มองเห็นกันได้สำหรับมนุษย์ที่มองด้วยดวงตาของเนื้อหนัง เขาจะเห็นแต่หลุมว่างเปล่าเท่านั้น

ชีวิตใหม่นี้กลายเป็นชีวิตแห่งความเป็นพี่น้องกัน เป็นชีวิตที่เมื่อใครได้มีประสบการณ์ กับพระเยซูคริสต์ผู้ทรงกลับคืนชีพ ก็ปรารถนาจะประกาศข่าวดีอันยิ่งใหญ่แก่คนอื่น เหมือน สาวก 2 ท่านที่หวนกลับกรุงเยรูซาเลมเพื่อไปสมทบกับสาวกท่านอื่นๆ แล้วก็พบว่าสาวก ท่านอื่นๆ ก็มีประสบการณ์เช่นเดียวกันกับตน นี่คือกลุ่มชีวิตที่เริ่มก่อตัวพระศาสนจักรนั่นเอง

เมื่อเรามีประสบการณ์กับพระเยซูคริสต์ผู้ทรงกลับคืนชีพครั้งหนึ่งแล้ว เราก็ยังคงมี ประสบการณ์กับพระองค์ต่อไปอีกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ในเหตุการณ์ต่างๆ ในบุชาขอบพระคุณ ในชีวิตฉันพี่น้อง ในพระคัมภีร์และในการภาวนา (เทียบกิจการ 2:42) เราจะไม่มีประสบการณ์ กับพระองค์จนครบหมดสมบูรณ์ トラบใดที่พระองค์ยังไม่ปรากฏในทุกสิ่งและในทุกคน トラบ ใดที่เรายังอยู่ในสภาพอนิจจัง พวกเรากำลังเดินทางไปหาพระองค์ผู้ซึ่งอยู่ท่ามกลางพวกเรา แล้ว (เทียบ 2 โครินธ์ 4:5-10)

### “ทุกสิ่งสำเร็จสมบูรณ์แล้ว”

ข้างบนนี้เป็นคำตรัสประโยคสุดท้ายของพระเยซูคริสต์ในพระวรสารตามคำเล่าของ นักบุญยอห์น เราสรุปไม่ได้จากคำตรัสนี้ว่าทุกสิ่งจบสิ้นแล้ว ว่าความตายคือที่สุดของทุกสิ่ง คือจุดปลายทางสุดท้ายจริงๆ

แต่ถ้านักบุญยอห์นผู้เดียวในบรรดาผู้นิพนธ์พระวรสาร ได้นำคำตรัสนี้มาบันทึกไว้ ก็หมายความว่ามีความถึงค่าสำคัญเป็นพิเศษในวิธีการมองและเข้าใจองค์พระเยซูของนักบุญยอห์น

### กางเขน เครื่องหมายสุดท้าย

พระวรสารตามคำเล่าของ นักบุญยอห์นเป็นผลจากการรำพึงไตร่ตรองอันยาวนานของนักบุญยอห์น ในเหตุการณ์ต่างๆ เหตุการณ์เหล่านั้น คือเครื่องหมายหลากหลายที่มุ่งสู่จุดเดียวกัน คือกางเขน

งานเลี้ยงที่คานา (ยอห์น 2:1-11) คือเครื่องหมายเหล้าองุ่นแห่งงานมงคลสมรส ณ กางเขน นักบุญยอห์นอ่านเครื่องหมายนี้อีกครั้ง ว่าเป็นพระโลหิตของพระเยซูคริสต์ เครื่องหมายแห่งพระวิหารที่ถูกทำลายและจะได้ รับการบูรณะขึ้นใหม่ภายในสามวัน (ยอห์น 2:19) คือภาพลักษณ์ของพระกายขององค์พระคริสต์ผู้สิ้นพระชนม์และการกลับคืนชีพ การทวิชนมปัง (ยอห์น 6:1-14) คือเครื่องหมายแห่งปังทรงชีวิตที่ถูกมอบให้ ลาซารัสคืนชีพ (ยอห์น 11:38-44) คือเครื่องหมายของการกลับคืนชีพ การเสด็จเข้ากรุงเยรูซาเล็ม (ยอห์น 12:12-15) คือเครื่องหมายของความเป็นกษัตริย์ขององค์พระคริสต์



นักบุญยอห์นต้องการบอกเรา ว่าเครื่องหมายทุกเครื่องหมายถูกรวมและสำเร็จไป ณ  
กางเขน

กางเขน คือเครื่องหมายสำคัญสุดท้าย แต่หาใช่จุดสิ้นสุดของเครื่องหมายอื่นๆ เท่านั้น  
ไม่ แต่ยังเป็นเหตุการณ์เฉพาะ เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เป็นทั้งเครื่องหมายและความจริง  
ในเวลาเดียวกัน

การสิ้นพระชนม์ของพระเยซูคริสต์ไม่สามารถแยกตัวออกมาจากการกลับคืนพระชนม์  
ชีพของพระองค์ได้ เพราะว่าเป็นการพบปะกับองค์พระผู้ทรงกลับคืนชีพนี้เองที่ทำให้เกิด  
การนิพนธ์พระวรสารขึ้น ยิ่งในพระวรสารตามคำเล่าของนักบุญยอห์นด้วยแล้ว ความเชื่อใน  
พระเยซูคริสต์ผู้มีชัยชนะเหนือความตายกลมกลืนและรวมอยู่ในกางเขนนี้

คำ “ทุกสิ่ง” ข้างบนนี้จึงเป็นความจริงในหลากหลายรูปลักษณะ  
ดังนั้น อาศัยการสิ้นพระชนม์ของพระเยซูคริสต์ ณ กางเขน ความรอดพ้นได้เข้ามาสู่  
โลก

### สำเร็จบริบูรณ์ตามพระคัมภีร์

นักบุญเอากุสตินได้กล่าวว่า “ท่านเห็นพระพลานุภาพของพระองค์ผู้กำลังสิ้นพระชนม์  
เพราะว่าพระองค์ได้เฝ้าคอยให้ทุกสิ่งที่ได้กล่าวถึงพระองค์ไว้เสร็จสมบูรณ์ก่อน เหมือนกับว่า  
จำเป็นที่สิ่งเหล่านั้นต้องเกิดขึ้นก่อนการสิ้นพระชนม์ของพระองค์” ข้อความนี้ดูเหมือนเจือปน  
ด้วยข้อความจากพระคัมภีร์ โดยเฉพาะบทสดุดีที่ 22 และ 69 ข้อความจากพระคัมภีร์เหล่านี้  
นี้เป็นจริง ณ กางเขน จริงๆ แล้วก็คือการกล่าวต่างๆ ถึงพระเมสสิยาห์ผู้รับทรมานทุกขได้เป็น  
จริงขึ้นมา ณ กางเขน นั่นเอง นอกจากนี้ นักบุญยอห์นยังได้รำพึงพิณิจเห็นพระเยซูคริสต์  
เป็นเจ้าของการสิ้นพระชนม์ของพระองค์ พระองค์เองเป็นผู้มอบชีวิต พระองค์ทรงเลือก  
“เวลา” พระองค์เป็นประจักษ์จ้าวแห่งสรรพสิ่ง เป็นกษัตริย์ที่กำลังสิ้นพระชนม์ ยิ่งกว่านั้น  
นักบุญยอห์นยังแสดงให้เห็นว่า ณ กางเขน พระเยซูคริสต์ได้กระทำการเหตุการณ์ 2 อย่าง  
ก่อนเวลา และเป็นเหตุการณ์ที่ชาวยิวกำลังรอคอย

### สำเร็จบริบูรณ์ตามพระประสงค์ของพระบิดา

ตลอดพระชนม์ชีพของพระเยซูคริสต์บนโลก พระองค์มิทรงเคยหยุดยั้งแสวงหา  
พระประสงค์ของพระบิดาเจ้า นักบุญยอห์นจำได้ดีถึงคำตรัสที่องค์เจ้าเหนือหัวเยซูได้ทรงเคย  
เอ่ยไว้แล้ว “พระประสงค์ของพระบิดาผู้ทรงใช้เรามา ก็คือให้เรารักษาบรรดาผู้ที่พระองค์ได้  
ทรงมอบไว้กับเรา มิให้หายไปสักคนเดียว...” (ยอห์น 6:39) คำตรัสนี้ทำให้หวนย้อนไปถึง

คำตรัสที่เอ่ยมาก่อนแล้ว“...เราได้ลงมาจากสวรรค์ มิใช่เพื่อกระทำตามความประสงค์ของเราเอง แต่เพื่อกระทำตามพระประสงค์ของพระองค์ผู้ทรงใช้เรามา” (ยอห์น 6:38)

### ตามรอยพระคริสต์

พระบิดาเจ้า ได้ทรงทำให้พระเยซูคริสต์กลับคืนพระชนม์ชีพ ความล้มเหลว ความชั่วร้ายและความตาย ให้อยู่ใต้อำนาจของพระองค์ เป็นหนทางที่ได้ถูกปูลาดไว้แล้วสำหรับมนุษย์ทุกคน ด้วยความเชื่อ อาศัยพระจิตของพระเยซูคริสต์ มนุษย์สามารถวิ่งไปบนหนทางนี้ได้โดยไม่ต้องกลัวหลง หนทางนี้ต้องผ่านกางเขนอย่างแน่นอน แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ ต้องเป็นหนทางแห่งความรัก

### เพื่อนร่วมทาง

พระเจ้าทรงรักเราถึงกับให้พวกเราเป็นลูกๆ ของพระองค์ พวกเราจึงเรียกพระเจ้าได้เต็มปากว่าเป็นพระบิดา/พ่อของพวกเรา และเรียกคนอื่นว่าเป็นพี่น้อง ในความปรารถนาเป็นศิษย์ของพระเยซูคริสต์พวกเราได้รับการเชื่อเชิญให้มองดูตัวเราต่อพระพักตร์องค์พระเยซูตลอดเวลา

“คนรับใช้ไม่อยู่เหนือเจ้านาย ถ้าพวกเขาข่มเหงเรา พวกเขาก็จะข่มเหงท่านทั้งหลายด้วย” (ยอห์น 15:20)

“ยิ่งกว่านั้น เวลาจะมาถึงซึ่งพวกที่กำลังจะมีความรู้สึกนึกคิด ว่าพวกเขากำลังถวายสักการะต่อพระเจ้า พวกเขาจะกระทำการนั้นด้วยเหตุที่พวกเขาไม่รู้จักพระบิดาและไม่รู้จักเรา” (เทียบ ยอห์น 16:2-3)

เป็นที่ยอมรับอีกเช่นกันว่า บ่อยครั้งที่เดียว เมื่อความลำบากยากเข็ญหรือความตายอย่างใกล้ตัวเรา ก็มีแต่ความกลัวเท่านั้นที่เข้าครอบงำทั้งกายและจิตใจ ทำอะไรไม่ถูก คิดอะไรไม่ออก ความลังเลใจสงสัยอาจเข้ามาเพิ่มอีก แต่ทุกครั้ง เพราะพระเยซูคริสต์ทรงเจริญชีวิตในพวกเรา ความกลัวของเรากลับกลายเป็นพลังผลักดัน ความเศร้าเป็นความยินดี ความหงอยเหงาเป็นความกระตือรือร้น ความท้อแท้เป็นความหวัง เวลานั้นเราก็ได้มีประสบการณ์ของความเป็นศิษย์ที่เดินทางไปเอมมาอูส รวมทั้งมีประสบการณ์ของความรู้สึกว่ามีชัยชนะ แม้ชั่วคราแต่แท้จริง ของชีวิตที่มีเหนือความตาย ของความรักเหนือความเกลียด ของจิตใจเหนือกฎบัญญัติ

พระเยซูคริสต์ทรงเจริญชีวิตในพวกเราแต่ละคน ผู้เชื่อมั่นว่าภราดรภาพของทุกคน คือ เป้าหมายของมนุษยชาติ ยิ่งพวกเราเป็นพี่เป็นน้องกันมากเท่าใด พระเจ้าก็จะได้รับการยอมรับเป็นพระบิดามากขึ้นเท่านั้น กระทำดังนี้ก็เหมือนกับพวกเราช่วยทำให้พระอาณาจักรของพระเจ้าก้าวไกลออกไปอีก เพราะพวกเรากำลังปฏิบัติภารกิจเหมือนพระเยซูคริสต์ เพื่อพระสิริรุ่งโรจน์ของพระเจ้า ความปรารถนาของพวกเราจึงสามารถไปบรรจบกับของพระเยซูคริสต์ พวกเราจึงซึมซับด้วยความปรารถนาเดียวกันกับพระองค์ ผู้ทรงปรารถนาให้ทุกคนรู้จักและยอมรับพระเจ้าว่าเป็นพระบิดา ในเวลาเดียวกันพวกเราก็ซึมซับด้วยองค์ความรักที่ทำให้ทุกคนสามารถเป็นพี่น้องกันได้

“ข้าพระองค์ได้กระทำให้พวกเขา รู้จักพระนามของพระองค์และจะทำให้พวกเขา รู้จักอีก เพื่อความรักที่พระองค์ได้ทรงรักข้าพระองค์ จะดำรงอยู่ในพวกเขา และข้าพระองค์ในพวกเขา” (ยอห์น 17:26)

### ลอกเลียนแบบองค์พระคริสต์

เมื่อพระเยซูคริสต์เสด็จมาในตัวพวกเรา ตาของพวกเราจะสว่างขึ้น หูของพวกเราจะได้ยินชัดขึ้น พระองค์จะทำให้พวกเราได้ยินได้ เพื่อพร้อมในการก้าวเดินต่อไป ทั้งมีดวงใจอันเปี่ยมด้วยความปรารถนารักพระองค์มากขึ้น รู้จักพระองค์ดีขึ้น และคอยตามรอยพระองค์

เพ่งพินิจกิจปฏิบัติของพระเยซูคริสต์ ฝ่าฝืนพระองค์สั่งสอน มอบชีวิตของพวกเราเพื่อปฏิบัติตามพระวาจาของพระองค์ การกระทำเหล่านี้ คือหนทางไปสู่พระบิดาและสู่ความเป็นมนุษย์แท้มากขึ้น ตลอดพระชนม์ชีพ พระเยซูคริสต์ทรงฝ่าฝืนเปิดเผยพระบิดาแก่พวกเรา พระองค์ทรงเป็นภาพตรึงตาของพระบิดา แต่ในเวลาเดียวกัน พระองค์ก็ทรงเป็นมนุษย์ท่ามกลางมวลมนุษย์ เพราะพระองค์ทรงเผยแสดง ว่ามนุษย์คือฉายาลักษณ์ของพระเจ้า ดังนั้นพระองค์ก็เป็นภาพตรึงตาของมนุษย์ด้วย

พวกเราทุกคนได้รับการเชื่อเชิญ ให้ใช้ทุกอย่างที่อยู่ในความสามารถ และการควบคุมของพวกเราเพื่อปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นวิธีปฏิบัติตนอันกลมกลืนกับวิธีการขององค์พระผู้สร้าง ผู้มีทรงเคยหยุดยั้งที่จะสร้างสมอิสรภาพของสตรีและบุรุษ อันศักดิ์สิทธิ์ในการรักของพวกเรา เพื่อจะได้กลายเป็น “คนดีครบครัน” เหมือนพระองค์

พวกเราจะไม่กลายเป็นลูกพระเจ้าได้ ก็ต่อเมื่อพวกเราปล่อยให้พระจิตขององค์พระคริสต์ได้กระทำการกิจการในตัวเราทุกๆ วัน ไม่ว่าจะ เป็นในขอบข่ายของครอบครัว ในที่ทำงาน ในภารกิจหลากหลายของพวกเรา และแม้ในการพักผ่อนหย่อนใจของพวกเรา ไม่มีอะไรเลยในชีวิตมนุษย์ที่พระเจ้าไม่ทรงสนพระทัย หรือเป็นสิ่งแปลกหูแปลกตาสำหรับพระองค์

ในพระวรสารตามคำเล่าของนักบุญยอห์น ได้มีเขียนไว้ว่า พระเยซูคริสต์ทรงลุกขึ้น จากโต๊ะอาหาร และล้างเท้าบรรดาอัครธรรมทูตทั้งหลาย ที่การกระทำนี้สงวนไว้สำหรับคนใช้และ ทาสเพื่อแสดงการให้เกียรติ แล้วพระเยซูคริสต์ได้ทรงอธิบายให้พวกเขาฟังว่า “ฉะนั้นถ้าเรา ผู้เป็นอาจารย์ และเจ้าเหนือหัวของพวกเธอ เราได้ล้างเท้าพวกเธอ พวกเธอก็เช่นกัน ควรล้างเท้าแก่กันและกันด้วย จริงๆ เราได้ให้แบบอย่างแก่พวกเธอ เพื่อพวกเธอจะได้กระทำ เหมือนที่เราได้ปฏิบัติต่อพวกเธอ” (เทียบ ยอห์น 13:14)

ดังนั้นพระเยซูคริสต์ได้มอบพลานุภาพแห่งความรักแก่พวกเรา พระองค์ได้ให้การมอง แบบพระองค์แก่พวกเรา เพื่อพวกเราจะได้เห็นความทุกข์ของคนอื่น พระองค์ทรงมอบขาเพื่อ ให้พวกเราก้าวเข้าไปหา ทรงมอบมือเพื่อจะได้ช่วยเหลือ ทรงมอบวาจาเพื่อจะได้ให้คำบรรเทา ใจ ทรงมอบหัวใจเพื่อให้พวกเรารู้จัก

เหตุเพราะว่า พระประสงค์ของพระเจ้า คือได้เห็นลูกๆ ของพระองค์รักซึ่งกันและกัน ด้วยความรักเดียวกันที่พระองค์ทรงมีต่อมนุษย์ทุกๆ คน

### เราจึงเชื่อว่า...

พระเยซูคริสต์เสด็จผ่านพระทรมานเข้าหาความตาย พระองค์ทรงทุ่มเทจนหมดพระทัย ด้วยความอาภัพ ด้วยความสัจซื่อ ในเวลาเดียวกัน พระองค์ได้กระทำการกิจของ พระบิดาพร้อมความอ่อนแอและความเปราะบางของความเป็นมนุษย์ เพราะพระองค์รับ ทรมานจนสิ้นพระชนม์ ณ กางเขน

หลังปลุกา นักบุญเปโตร ได้เข้าใจว่าพระเจ้าทรงมีพระประสงค์อยู่ 2 ประการ

- ประการแรก คือการช่วยมนุษย์ให้รอดพ้น ตรงนี้ความเป็นพระเจ้าว่าไปแล้วก็เพียงพอเพื่อให้กิจการนี้สำเร็จ

- ประการที่สอง คือทรงปรารถนาให้มนุษย์มีส่วนในความรอดพ้นของตนด้วย ประดุจ ผู้ร่วมงาน มิใช่เป็นเพียงผู้รับผลประโยชน์เท่านั้น ด้วยประการฉะนี้ พระบุตรจึงได้รับสภาพ เป็นมนุษย์ โดยมีชื่อว่า เยชู

แท้จริงหนทางที่พามนุษย์ไปหาพระเจ้า น่าจะเป็นหนทางของมนุษย์จึงจะเหมาะสม กว่า แต่ทว่ามนุษย์ห่างพระเจ้าอยู่มาก และหนทางของมนุษย์ก็ดูห่างพระเจ้าออกไปมากขึ้น เรื่อยๆ จึงจำเป็นที่พระเยซูคริสต์ต้องใช้หนทางที่ทวนกระแสไปหาพระเจ้า เปรียบประดุจ การกลับตัว การกลับใจ การกระทำดังนี้หมายความว่าความถึงการต้องเลือก

พระเยซูคริสต์ - พระมนุษย์เจ้า - ไม่ลังเลพระทัยเลย ในการวางความปรารถนาตาม ที่มิโนธรรม (เสียงอันสำคัญยิ่งของพระเจ้าในมนุษย์แต่ละคน) ของพระองค์บ่งชี้ เหนือการ ช่มชู้คุกคาม เหนือการทารุณกรรม เหนือความตาย


นอกจากพระแม่มาเรียแล้ว ไม่มีใครเลยที่ตามพระองค์ใน “เวลา” นี้ของพระองค์ เราก็ เห็นเหตุการณ์ต่างๆ ไม่เข้าข้างพระองค์เลย ศิษย์คนหนึ่งทรยศพระองค์ นักบุญเปโตรได้ ปฏิเสธพระองค์ ซานุศิษย์ท่านอื่นๆ ได้หนีไปหมด แต่ดูเหมือนพฤติกรรมเหล่านี้ไม่สามารถ บั่นทอนความตั้งพระทัยของพระเยซูคริสต์มากเท่าใดนัก พระองค์ก้าวเดินต่อไปจนถึงจุดหมาย ด้วยความสัตย์ซื่อต่อพระบิดาเจ้า สัตย์ซื่อต่อมโนธรรมของพระองค์ องค์พระเยซู - พระมนุษย์เจ้า - เลือกละทิ้งสิ่งที่ดีกว่าที่จะปฏิเสธความเป็นพระบุตรของพระเจ้า

พระเยซูคริสต์ - พระมนุษย์เจ้า - ได้ทรงย้อนศรเดินทางหวนกลับไปหาพระบิดาได้ สำเร็จ พระองค์ทรงกระทำได้ก็เพราะพระพลานุภาพแห่งความเป็นพระบุตรของพระเจ้า พร้อมๆ กับที่พระองค์ทรงกระทำในฐานะสภาพมนุษย์ที่เหมือนกับพวกเราทุกอย่าง “ยกเว้น บาบ”



[ หมวดปรัชญา ]

# เผยแพร่เมตตา ในโลโกสของแอร์เริสทาตเถิล

ศ.กীরติ บุญเจือ, ราชบัณฑิต 

การเปิดเผยนี้อยู่ในบทสนทนาออร์เกียส (Gorgias) ของเพลโทว์ตอนเริ่มต้นการสนทนาที่เพลโทว์สมมุติให้ซาคเซรอติสเผชิญหน้ากับผู้นำกลุ่มลัทธิซาฟเฟิสท์ในกรุงเอเธนส์ซึ่งออร์เกียสแต่ก็ออร์เกียสยังไม่อยากพูด ปล่อยให้แคลเลอติส (Callides 481b) ซึ่งเป็นศิษย์ก้นกุฎิของออร์เกียสคนหนึ่ง เมื่อรู้สึกว่าจะซาคเซรอติสใช้ลูกเล่นไม่ชื่อคือหลอกล่อตะล่อมด้วยคำพูดจนลูกพีของตนพาลเลิส (Polus) ตกหลุมพรางยอมจำนนราบคาบอย่างเสียรูปการณณ์ แบบที่ซาฟเฟิสท์เสียหน้ายอมรับไม่ได้ กระโดดเข้ามาขวางกลางวงสนทนาพาลงพูดขัดจังหวะว่าพาลเลิสก็พลอยเสียรู้ซาคเซรอติสไปอีกคนหนึ่งแล้ว พวกเรากำลังถูกซาคเซรอติสล้างสมองอย่างที่ซาคเซรอติสเองได้ถูกล้างสมองด้วยปรัชญาแห่งภูเขาเดลฟายมาก่อน ใครที่ไหนจะเชื่อ



ศาสตราจารย์และราชบัณฑิต อดีต สนช. อดีตหัวหน้าภาควิชาปรัชญา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อดีตคณบดีคณะปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญและมหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น ประธานโครงการปริญญาเอกปรัชญาและจริยศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา บรรณาธิการจัดทำสารานุกรมปรัชญาของราชบัณฑิตยสภา บรรณาธิการจัดทำสารานุกรมวิสามานยนามศาสนาสาขาลของราชบัณฑิตยสภา คณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการของวิทยาลัยแสงธรรม, มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก ประธานกิตติมศักดิ์องค์การศาสนาเพื่อสันติภาพแห่งเอเชีย สอบถามเรื่องปรัชญา โทร. 086 - 0455299.

ได้ว่ากษัตริย์ราชแห่งมาเซโดเนียมีความสุขน้อยกว่านักโทษประหาร พูดไปก็ยิ่งเปลืองน้ำลาย ไม่มีใครที่ด้อยปัญญาจนเชื่อแบบกลับหัวกลับหาง (turn human life upside-down) ของชีวิตจริงเช่นนั้น เป็นความคิดแบบทาส เป็นความคิดที่เลวทรามต่ำช้ายิ่งนัก (low and vulgar) เป็นความคิดที่ไม่ใช่มนุษย์และจมปลัก (unhumanly and slavish สิ้นคิด) เป็นความคิดของมหาชนที่ไร้พลัง แต่ถูกซาคเซอร์อติสสอนให้ว่า มวลชนแต่ละคนมีพลังน้อยก็จริง แต่เขามีความต้องการร่วมกันอยู่นะ คือความอยากตอบสนองความพึงพอใจตามสัญชาตญาณต่ำ ในเมื่อรวมกันแล้วก็เป็นการที่ต้องการที่มีพลังมากกว่าทรราชคนเดียว มวลชนต้องการอะไรก็มีสิทธิ์เป็นกฎหมายมากกว่าความต้องการของทรราชคนเดียวใช้ไหม โดนไม้นี้เข้า แคลเลอติสก็เริ่มงงและอ้อๆ อึ้งๆ แบบพื้นฝอยหาตะเข็บจากสำนวนของลัทธิซาฟเฟิสม์ (niggling little sophism) แต่ก็หาไม่ได้ จนอาจารย์กอร์เกียสทนดูต่อไปไม่ไหว จึงสะกิดให้หยุดพูดเสีย และปล่อยให้ซาคเซอร์อติสสอนทฤษฎีสัญชาตญาณ 3 ระดับและความพึงพอใจที่ได้ตอบสนองสัญชาติแต่ละระดับ ซึ่งสรุปได้ว่าสังคมเอเธนส์ต้องการให้มีผู้รู้ปรัชญาความสุขอย่างนี้ที่มีอำนาจควบคุมตัวเองและออกกฎหมายตามเกณฑ์นี้เพื่อให้ทุกคนในสังคมมีโอกาสเท่าเทียมกันและที่จะทำให้ตนเองมีความสุขและเปิดโอกาสให้ทุกคนมีความสุข ในขณะที่เดียวกันก็มีวิธีป้องกันและปราบปรามมิให้ผู้กล้าละเมิดกฎหมายลายนวลโดยไม่ได้รับโทษเพลโทว์ถือโอกาสสรุปเป็นโคลกโลกิโกสของตนว่าสิ่งเป็นจริง มีความจริง ความดี ความงาม และความสุขทั้งหมดที่มีอยู่ในโลก และเป็นเช่นนี้มาแต่ไหนแต่ไรและตลอดไป

เพลโทว์เป็นคนแรกของชาวเผ่าอารยันสายตะวันตกที่คิดจริงจังถึงปัญหาความทุกข์ที่เกี่ยวข้องไปถึงความเป็นจริงองค์รวมและการรู้ความจริงองค์รวมนั้นให้ได้ แต่เพลโทว์ไปไม่ถึงขั้นตรัสรู้อย่างที่สายอารยันตะวันออกมีพระพุทธเจ้า คำสอนองค์รวมของพระพุทธเจ้าอาจมีทุกอย่างของเพลโทว์ได้และมีมากกว่าเพลโทว์คือระดับตรัสรู้ เพลโทว์จึงต้องการทายาททางปัญญาที่จะคิดต่อไปตามครรลองที่ไม่มีผู้ตรัสรู้ คือ แอร์เริสทาเทิลและทายาทต่อๆ มาจนถึงปัจจุบัน ก็เป็นเรื่องน่ารู้ในเชิงวิชาการว่าคิดกันอย่างไรบ้างในสายที่ไม่มีผู้ตรัสรู้ ส่วนในสายที่มีความรู้จากการตรัสรู้นำร่อง แต่ในเมื่อไม่ตรัสรู้เสียเอง จะเข้าใจคำสอนของผู้ตรัสรู้ได้แค่ไหน นั่นก็เป็นเนื้อหาปรัชญาของสายตะวันออกที่มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้และทรงนำออกสอนเป็นการนำร่อง ก็อยากจะรู้ว่าปรัชญาสายอารยันตะวันออกคิดได้ถึงไหนในระดับไม่ตรัสรู้ เพราะในขั้นตรัสรู้ขั้นนั้นผู้ยังไม่ตรัสรู้ไม่อาจเข้าใจได้ทั้งหมด ในระดับไม่ถึงขั้นตรัสรู้นี้แหละที่ปรัชญาทั่วโลกสนใจรู้และศึกษาค้นคว้าเพื่อรักษาอาชีพปรัชญาไว้

เพลโทว์ในสายอารยันตะวันตกคิดได้แค่ว่า สิ่งมีจริงทั้งหลาย ทั้งรูปธรรมและนามธรรม รวมทั้งพลังทั้งหมด รวมเรียกว่าเคโอส นี่ก็ความเป็นจริงทั้งหมดที่เป็นอยู่อย่างนี้และเป็น เช่นนี้มาแต่ไหนแต่ไร ความเป็นจริงทั้งหมดนี้มีช่วงเวลาที่ถูกอย่างปนเปกันและทะเลาะอย่างและ ตุ่มเป๊ะ มองไม่ออกว่ามีอะไรบ้าง เคโอสจึงมีฐานะเป็นสารไร้รูป แต่ก็มีความศักดิ์สิทธิ์ที่จะเป็นสาร รวบรวม เพราะมีทุกรูปทุกนามแฝงอยู่ในนั้น มีช่วงเวลาที่พลังแฝงพยายามรวมตัวแสดงพลัง เฉพาะได้สำเร็จเป็นอย่างไร จนถึงขั้นทุกพลังทำได้สำเร็จและจัดกันเป็นระเบียบเรียบร้อย ในอุดมการณ์ของเพลโทว์ เคโอสก็กลายเป็นโลโกส อยู่มาพลังต่างๆ พากันเหนียวล้า ความ ขัดแย้งโกลาหลก็ค่อยๆคลานคืบเข้ามาจนกลายเป็นเจ้าเรือน โลโกสกลายเป็นสารไร้รูปอย่าง สมบูรณ์ โลโกสหลบฉากไปอยู่ในฐานะเคโอส ศักดิ์สิทธิ์สมบูรณ์ แล้วก็เริ่มเฟสใหม่แห่ง การจัดระเบียบ สิ่งที่ปัญญาคิดได้จากการกระตุ้นของสัญชาตญาณปัญญาเป็นความจริงแท้ ประชาชนทุกคนที่คิดด้วยสัญชาตญาณปัญญาจะได้ความจริงตรงกันเพราะรู้ตามที่มีจริงในโลโกส และเป็นองค์ความรู้ที่รวมเป็นองค์โลโกสและมีความสุขแท้เพราะเป็นความสุขที่เกิดจากความ อิ่มของปัญญาอย่างบริสุทธิ์และเต็มอิ่ม

ไม่แน่ใจว่าโคลนนี้ของเพลโทว์จะมีส่วนตรงกับเมตตาคำจูนโลกของอารยันตะวันออกของเราอย่างไรบ้างหรือไม่ อยากฟังจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อความก้าวหน้าของปรัชญาสากล เพราะถึงเวลาแล้วที่จะวิเคราะห์อารยันเป็นส่วนๆ เพื่อสังเคราะห์ให้ได้อารยันสากลโดยรวม ทุกอย่างที่ดีจริงและงามเข้ารับรักษาไว้ในอารยันโลกเพื่อเป็นปัจจัยอันประเสริฐคำจูนโลก ซึ่งรัฐธรรมนูญไทยทุกฉบับเปิดทางไว้ตรงกันว่า พระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะและเป็น องค์ศาสนูปถัมภกของทุกศาสนาของชาวไทยซึ่งต้องแจ้งลงทะเบียนไว้เป็นหลักฐานและ ธรรมาภิบาล นี่เป็นดรชนี้ซึ่งบ่งว่าพลเมืองไทยต้องรู้ว่าปรัชญาไทยคือลัทธิพหุนิยม (pluralism) ซึ่งเป็นกระแสปรัชญาสายกลางระหว่าง 2 สายสุดขั้วคืออิทธิพลสังคมนิยม (exclusivism) และนานาจิตตังนิยม (inclusivism) อดคิดถึงปรัชญาของท่านศาสตราจารย์ดอกเตอร์ระวี ภาวิไล ราชบัณฑิตไม่ได้ ที่เมื่อมีผู้บริจาคกองทุนมากพอให้สร้างและดำเนินการพุทธสถานใน บริเวณจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านขอสร้างเป็นธรรมสถานให้ทุกศาสนาของชาวจุฬาฯ โดย ให้จองสถานที่กันเป็นวันๆ ท่านเป็นพุทธมามกะเต็มร้อย แต่ปรัชญาเป็นพหุนิยม ท่านเข้าร่วมพิธีกรรมและการฝึกอบรมของทุกศาสนาเป็นแบบฉบับของผู้ถือปรัชญาพหุนิยมเต็มร้อย เช่นกัน กระผมภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้ช่วยเป็นกรรมการของธรรมสถานของท่านจนเกษียณอายุ ราชการพร้อมกับท่าน และมาเป็นราชบัณฑิตปีเดียวกัน กระผมจำเหตุการณ์ประทับใจใน

จริยวัตรตัวอย่างพหุนิยมของท่านว่าครั้งหนึ่งเราเชิญท่านพระคาร์ดินัลมีชัย กิจบุญชู มาประกอบพิธีบูชาขอบพระคุณในเทศกาลคริสต์มาสและอบรมคนทุกศาสนาที่เต็มใจเข้าร่วม เทศกาล อาจารย์ระวีท่านสมัครร่วมกิจกรรมทุกอย่าง กระผมก็บอกกับท่านว่า ท่านร่วมได้ทุกอย่างยกเว้นการเข้าแถวเข้ารับแผ่นปังเสก ท่านแสดงอารมณ์ทันทีว่า ก็ผมมีศรัทธาที่นี่ ทำไมจึงไม่ได้ กระผมก็เลยต้องขอชี้แจงให้ท่านรับทราบแต่โดยดีว่า การปฏิบัติศาสนกิจบางอย่างก็ไม่มีขั้นตอน แต่บางอย่างมีขั้นตอน เหมือนจะเข้ามหาวิทยาลัยต้องมีหลักฐานว่าได้ จบชั้นเตรียมอุดมแล้วจึงมีสิทธิ์สมัครเข้ามหาวิทยาลัย แค่นั้นท่านก็เข้าใจและเข้าร่วมพิธีจนจบอย่างสงบ เป็นตัวอย่างของผู้มีศาสนาของตนอยู่ในใจอย่างเต็มเปี่ยม แต่ก็วางตนเป็นนักพหุนิยมได้อย่างเต็มร้อย

หากวิเคราะห์ตามสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ก็น่าจะสรุปเป็นโคลก อารยันตะวันออกได้ว่า แต่ไหนแต่ไรเรามีเมตตาดารมค้ำจุนโลก ธรรมะมี 2 ระดับคือ ระดับ ปรมัตถธรรมและสมมุติธรรม ปรมัตถธรรมจำแนกได้เป็น 4 อย่างคือ จิต เจตสิก รูป และ นิพพาน (ประมวลศัพท์ หน้า 202) ส่วนสมมุติธรรมก็ว่ากันไปตามแต่ปัญญาของใครจะไป ได้ถึงไหน ตรงกันบ้างขัดกันบ้างก็ไม่ใช่ไร ขอให้สามัคคีธรรมกันไว้เพื่อช่วยให้เมตตาดารม ได้มีโอกาสค้ำจุนโลก นั่นคือพหุนิยม ซึ่งจะช่วยให้ 4 ศาสนาศึกษาร่วมกันได้เป็นฝ่ายเทวนิยม (Theism) ส่วนพระพุทธศาสนาให้เป็นฝ่ายธรรมนิยม (Dhammism) เพราะเน้นธรรมะ

### เพลโทว์กับทายาทปรัชญา

เพลโทว์ (Plato ก.ค.ศ. 428-347) ถือกำเนิดในสังคมชั้นสูงของกรุงเอเธนส์ในสมัย นั้น บิดามีนามว่า Ariston มารดานามว่า Pericione ต้นตระกูลทั้งทางบิดาและมารดาเป็น นักการเมืองสำคัญในสมัย Pericles มีอำนาจ นิยายต่อเติมว่าต้นตระกูลทางบิดาสืบเชื้อสาย มาจากกษัตริย์โบราณของเอเธนส์นามว่า Codrus และเพราะฉะนั้นจึงสืบเชื้อสายจากสมุทรา เทวราชเผอชายตัน เพลโทว์มีพี่ชาย 2 คนชื่อ Adeimantus และ Glaucon มีน้องสาว ชื่อ Potione บิดาของเพลโทว์ถึงแก่กรรมเมื่อเพลโทว์ยังเยาว์วัย มารดาแต่งงานใหม่กับลุง ของเธอเองซึ่งเป็นสหายของเพอร์เรอซลิสนักการเมืองโต่งดังในขณะนั้น

เมื่อเพลโทรมีอายุ 1-29 ปี เป็นช่วงเวลาหาและสะสมความรู้และประสบการณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากซาคเชรอลิส มีเรื่องเล่าขานผสมเรื่องจริงอยู่มาก ที่จับความได้ก็คือได้รับการศึกษาอย่างดีตามแบบชนชั้นสูงของชาวเอเธนส์สมัยนั้น แน่แน่นอนว่าได้เรียนและฝึกวิชาวาดเขียนและการประพันธ์ ค่อนข้างกับนักการเมืองและวิชาการเมืองเป็นอย่างดีและตั้งใจจะเอาดีทางการเมืองให้ได้ แต่ก็คงได้หมดศรัทธาในระบอบประชาธิปไตยกรีกตั้งแต่ในครั้งสงครามคาบสมุทร (Peloponnesian War 431-404) โดยได้ร่วมรบต่อต้านอิทธิพลของสปาร์ถ์เออในการรบที่ Arginusae, ก.ค.ศ.404) ซึ่งเอเธนส์พ่ายแพ้และเสียหายยับเยิน เพลโทว์ได้เล็งเห็นและปลงตกว่าระบอบประชาธิปไตยเอเธนส์ขาดผู้นำที่รู้และสามารถรับผิดชอบผลประโยชน์ของรัฐอย่างจริงจัง เพราะนักการเมืองมักแต่เป็นห่วงการเอาใจผู้มีสิทธิ์ลงคะแนนเสียงมากกว่าคุณสมบัติของประชาธิปไตย และในเวลาเดียวกันก็หาโอกาสกอบโกยผลประโยชน์ส่วนตัวให้มากที่สุดในทุกโอกาส ในจดหมายเขียนระบายความรู้สึกว่าในระหว่างที่พรรคขุนนางครองเมืองโดยคณะสามสิบเมื่อ ก.ค.ศ. 404 นั้นพวกเขาติมีส่วนอยู่ในคณะสามสิบและชักชวนให้เข้าร่วมรับผิดชอบ ขณะนั้นเพลโทว์อายุได้ 24 ปี ยังสงวนท่าทีดูนโยบายก่อน ได้สังเกตเห็นความอยุติธรรมและรู้สึกไม่ชอบใจมากเมื่อเห็นพรรคนี้พยายามเกลี้ยกล่อมซาคเชรอลิสซึ่งทุกคนนับถือว่าเป็นคนดี มาร่วมมือเพื่อป้ายร้ายประหารชีวิตคหบดีผู้หนึ่งเพื่อจะยึดทรัพย์มาแบ่งกัน ต่อมาเมื่อพรรคประชาชนได้เสียงข้างมากก็ฟ้องซาคเชรอลิสอย่างอยุติธรรม ความคิดจะเป็นนักการเมืองก็สิ้นสุดลง และหันมาเอาดีทางปรัชญาแทน เพลโทว์น่าจะได้อ่านและสนใจฟังคำสอนของซาคเชรอลิสมาตั้งแต่ยังเป็นเด็กในทำนองผู้ศรัทธาเหมือนคนทั่วไป เมื่อซาคเชรอลิสไม่มีเงินประกันตัวกับศาลก็ได้เสนอจ่ายให้ แต่ไม่ได้ได้อยู่ร่วมดูใจซาคเชรอลิสตอนตีเมียพิชตามคำสั่งศาลเพราะป่วย ตอนนั้นเพลโทว์อายุได้ 29 ปี เพราะกลัวถูกร่างแหคดีซาคเชรอลิสจึงลี้ภัยไปอยู่ในแคว้นเมการาเสีย 3 ปี กลับเอเธนส์เขียนบทสนทนา Apologia แล้วออกท่องโลกหาความรู้และประสบการณ์ในอียิปต์ เมโสโปเตเมีย และมหาอาณาจักรกรีกทางภาคใต้ของอิตาลี สนใจผูกมิตรกับดาโยอัน (Dion) น้องเขยของดาโยเออนีเสิสที่ 1 แห่งซีราคิวส์ผู้มีตำแหน่งจอมทัพโดยการเลือกตั้ง จึงคิดว่าจะมีโอกาสช่วยการบริหารให้เป็นประชาธิปไตยได้บ้าง จึงยอมรับเป็นที่ปรึกษา แต่กลายเป็นว่าพูดไม่เข้าหูจอมทัพ ถูกขายเป็นทาสที่เกาะ Aegina ดาโยอันถูกเนรเทศ บังเอิญมีคนรู้จักเพลโทว์ไปพบเข้าจึงขอไถ่ตัวส่งกลับเอเธนส์ได้ ตัดสินใจตั้งสำนักแอคเซอเดมเมียเพราะอยู่ใกล้ศาลเจ้า Academus เมื่อ ก.ค.ศ. 387 อายุ 41 ปี มีเป้าหมายเพื่อสร้างผู้นำสังคม (philosopher-king)

ที่รอบรู้และสร้างสรรค์ทางปรัชญา สังคมศาสตร์ ธรรมชาติศึกษา (วิทยาศาสตร์) จริยศาสตร์ และคณิตศาสตร์ ตนเองสอนเองบ้างโดยเขียนตำราในรูปแบบของบทสนทนาและเชิญผู้รอบรู้มาร่วมสอนและเขียนตำรา แอร์เรสทาเทิลล์มาลงทะเลเปียนเป็นนักศึกษาเมื่อตั้งสำนักได้แล้ว 19 ปี คือเมื่อ ก.ค.ศ. 368 เพลโทว์อายุ 60 ปี และแอร์เรสทาเทิลล์อายุได้ 16 ปี

ลูปี ก.ค.ศ. 367 แอร์เรสทาเทิลล์ได้รับการศึกษาโดยตรงจากเพลโทว์เพียง 1 ปี ดายเออนายเสิสที่ 1 แห่งซีราคิวส์ถึงแก่กรรม ดายเออนายเสิสที่ 2 บุตรชายรับตำแหน่งเมื่ออายุ 30 ปีโดยไม่มีความพร้อม ขณะนั้นกำลังมีอันตรายจากการขยายอำนาจของคาร์เถจ ดายอันถูกเรียกตัวกลับจากการเนรเทศ จึงหวังกันว่าจะแก้ความห่วงใยด้วยการเชิญเพลโทว์ไปให้คำแนะนำ เพลโทว์เห็นเป็นหน้าที่สำคัญจะต้องช่วยมหาอาณานิคมกรีกในอิตาลีไว้ เล็งเห็นความเป็นไปได้ที่จะทำซีราคิวส์ให้เป็นศูนย์กลางของพลังอำนาจกรีก จึงกระวีกระวาด ทั้งสถาบันแอคเซอเดมเมียให้ลูกศิษย์ช่วยกันดูแล ตนเองตั้งใจไปบรรมดายเออนายเสิสที่ 2 ซึ่งกระตือรือร้นรับการศึกษา ทำได้ไม่กี่เดือน มีผู้ยุยงให้ระวางดายนันจะชิงอำนาจ ดายอันรู้ตัวทันหนีเอาตัวรอดไปได้ เพลโทว์ขอกลับเอเธนส์ พยายามเขียนจดหมายไปเกลี้ยกล่อม ดายเออนายเสิสให้เข้าใจดายนันเสียใหม่ แต่ดายเออนายเสิสกลับบริบททรัพย์และบังคับภรรยา ซึ่งเป็นน้องสาวของตนเองให้แต่งงานใหม่ เพลโทว์ยอมเสี่ยงเดินทางไปซีราคิวส์เพื่อแก้ไข สถานการณ์กลับถูกควบคุมตัว อาร์คีตัสช่วยขอร้องให้กลับเอเธนส์ได้อย่างหวุดหวิด เพลโทว์ สิ้นหวัง ปล่อยเหตุการณ์ตามยถากรรม ดายอันคุมผู้ภักดีชิงอำนาจได้ แต่ถูกลอบสังหารในปีต่อมา ก.ค.ศ. 356 มหาอาณานิคมกรีกรวมกำลังกันไม่ติด จึงตกเป็นของคาร์เถจและของ มหาอาณาจักรโรมันต่อมา เพลโทว์ใช้ชีวิตที่เหลืออีก 10 ปี สอนและเขียนตำราจนถึงแก่กรรมเมื่อ ก.ค.ศ. 347 แอร์เรสทาเทิลล์เข้ารอบทายาททางปรัชญาของเพลโทว์ก็ในช่วงนี้ งานที่เพลโทว์เขียนในช่วงนี้ได้แก่ Timaeus, Critias, Philebus, Laws. เพลโทว์ไม่ได้แต่งงานและไม่มีบุตร จบชีวิตลงอย่างสงบในบรรยากาศของวิชาการของสำนักแอคเซอเดมเมีย โดยมีแอร์เรสทาเทิลล์เป็นทายาทปรัชญาที่พร้อมที่จะสืบทอดเจตนาของอาจารย์อย่างมีเอกลักษณ์ของตนเอง

แอร์เรสทาทเถิลเกิดเมื่อปี ก.ค.ศ. 384 ภายหลังกเพลโทว์ 44 ปี ที่เมืองชายทะเล Stagira ทางเหนือสุดของนครรัฐแมสเสโดว์เนีย จึงน่าจะเป็นเมืองตากอากาศของแมสเสโดว์เนีย เพราะบิดา Nicomachus เป็นแพทย์หลวงในราชสำนักแมสเสอดาน (Macedon) และเป็นทีโปรดปรานของพระเจ้า Amintus ที่สองซึ่งเป็นพระราชบิดาของพระเจ้าฟิลิปพระราชบิดาของพระเจ้าแอลเล็กแซนเดอร์มหาราช บิดานี้ขอแมคเคิลถึงแก่กรรมเมื่อแอร์เรสทาทเถิลยังเยาว์วัย จึงมอบหมายให้เพื่อนสนิทเพริกเซนนิส (Proxenus) เป็นผู้จัดการมรดกและการศึกษาของลูกชายคนเดียว ต่อมาแอร์เรสทาทเถิลก็ได้อุปการะลูกชายของเพริกเซนนิสซึ่งยกลูกสาวให้แต่งงานกัน

ถ้าบิดาดูแลเอง แอร์เรสทาทเถิลก็น่าจะเป็นแพทย์หลวงเหมือนบิดา เพราะตระกูลนี้เป็นแพทย์หลวงมาแล้วหลายชั่วคน แม้ไม่ได้เป็นแพทย์ แต่แอร์เรสทาทเถิลก็มีอิทธิพลทางความคิดแบบแพทย์จากเทวรูปแห่งตระกูลแพทย์มาอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากปรัชญาของแอร์เรสทาทเถิลและลูกศิษย์ ผู้จัดการมรดกเล็งเห็นว่าการศึกษที่ดีที่สุดสำหรับแอร์เรสทาทเถิลก็คือส่งไปหาความรู้ที่กรุงเอเธนส์แบบให้เลือกเองตามใจชอบ แอร์เรสทาทเถิลเลือกลงทะเบียนในสำนักของเพลโทว์ในปี ก.ค.ศ. 364 ซึ่งเปิดมาได้ 19 ปีแล้วและกำลังมีชื่อเสียงในงานวิจัยและการสอนวิชาต่างๆ เรียนกับเพลโทว์ได้เพียง 3 ปีเพลโทว์ก็ทิ้งสำนักไปช่วยแก้ปัญหาให้มหาอาณาจักรกรีกลเสีย 1 ปี ไม่ได้ผลจึงกลับมาทุ่มเทให้แก่สำนักอีก 12 ปี อันเป็นช่วงเวลาแอร์เรสทาทเถิลตั้งใจตัดดวงจากอาจารย์เพลโทว์อย่างเต็มที่ในฐานะทายาทปรัชญา จนถึง ก.ค.ศ. 348 สิริอายุของเพลโทว์ได้ 80 ปี ขณะแอร์เรสทาทเถิลอายุ 36 ปี จะต้องสืบทอดนามต่อไป

Speusippus ญาติของเพลโทว์ได้รับเลือกเป็นเจ้าสำนักคนที่ 2 แอร์เรสทาทเถิลจึงเร่งค้นหาข้อมูลและประสบการณ์จนมีอายุ 43 ปีจึงได้รับเชิญให้ไปถวายความรู้แก่เจ้าชายแอลเล็กแซนเดอร์โอรสรัชทายาทของพระเจ้าฟิลิปแห่งแมสเสอดานซึ่งมีพระชนมายุได้ 14 พรรษา จนได้ขึ้นครองราชย์เมื่อมีพระชนมายุ 20 พรรษา แอร์เรสทาทเถิลจึงลาจากราชการมาอยู่เอเธนส์เพื่อตั้งสำนักไลเซียม (Lyceum School) ซึ่งเป็นสำนักคู่ขนานกับสำนักแอคเคอเดเมียเรื่อยมาจนถูกปิดพร้อมกันเมื่อ ค.ศ.529 ตามบัญชาของจักรพรรดิโรมันเจสทีเนียนที่ 2

## ศิษย์ที่ดีคือศิษย์สู้ครูแต่ไม่ล้างครู

เอดเวิร์ด แคร์ดใน Edward Caird, *The Evolution of Theology in the Greek Philosophers*, p.260 ได้นิยามความเป็นทนายทปรัชญาของครู - ศิษย์คู่เพลโทว์ - แอร์เริสทาทเถิลไว้อย่างน่าฟังว่า “ผู้ใช้ปัญญาทั้งหลายย่อมคิดแบบเพลโทว์โดยกำเนิด (born a Platonist) หรือมิฉะนั้นก็คิดแบบแอร์เริสทาทเถิลโดยกำเนิด (born an Aristotelian) ซึ่งหมายความว่าอย่างหยาบๆว่า การดำเนินความคิดของคนเรามีได้เป็น 2 กระบวนการ คือ 1. ชอบเริ่มจากรายละเอียดผ่านการสังเคราะห์สู่หลักการหรือองค์รวม หรือ 2. มิฉะนั้นก็เริ่มจากหลักการหรือองค์รวมผ่านกระบวนการวิเคราะห์สู่รายละเอียด แต่ 2 กระบวนการนี้ก็ถ้อยที่ถ้อยอาศัยกันให้ปัญญาได้แต่ขึ้นสู่ความจริงอย่างไม่จบสิ้น การแบ่งย่อมต้องอาศัยการรวมและการรวมต้องอาศัยการแบ่ง ทั้งนี้หมายความว่าเพลโทว์เป็นตัวอย่างของนักวิเคราะห์และแอร์เริสทาทเถิลเป็นตัวอย่างของนักสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อรวมกันอย่างดีก็จะได้ คู่ครู-ศิษย์ที่เป็นแบบอย่างของการดำเนินปัญญาอารยันตะวันตก ซึ่งไม่น่าจะขัดแย้ง แต่เสริมกันและกัน และน่าจะช่วยเสริมปัญญาอารยันตะวันออกได้เป็นอย่างดี และในหน้า 286 ได้ชี้แจงบทบาทของแอร์เริสทาทเถิลในกระแสคิดอารยันดังกล่าวว่า “แอร์เริสทาทเถิลได้ขยายผลปรัชญาของเพลโทว์ให้ก้าวไกลไปอย่างมากโดยสลัดทิ้งความโน้มเอียงที่จะคิดว่าในเคออสดั้งเดิมมีการจับคู่ตายตัวระหว่างสสารกับแบบ (matter and form) ร่างกายกับวิญญาณ ฯลฯ โดยปรับเคออสให้เป็น โลโกส เปิดโอกาสให้แบบพัฒนาได้ ทำให้ทั้งเอกภพมีชีวิตชีวาขึ้นตลอดกาลและทั่วหน้า หนังสือ *On the Soul* ของแอร์เริสทาทเถิลเปิดทางเป็นไปได้ดังกล่าว ทำให้เอกภพที่ซบเซาแบบเคออสที่ตายตัว กลายเป็นเอกภพที่เต็มไปด้วยโลโกสที่มีชีวิตชีวาและความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาศักยภาพอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

อย่างไรก็ตาม ต้องทำให้ใจได้เสียตั้งแต่ตอนนี้ว่า ทั้งเพลโทว์และแอร์เริสทาทเถิลไม่ใช่ ศาสดาศาสนา ไม่ใช่ผู้ก่อตั้งศาสนาใหม่หรือปรับปรุงแก่นคำสอนของศาสนาใด จึงไม่ควรคิด เทียบกับศาสนาของศาสนาใดที่เปิดเผยความเป็นจริงและความจริงเหนือระดับปัญญาธรรมดา แต่เป็นแก่นปรัชญาที่พูดถึงปรัชญาที่อาจจจะใช้ตีความศาสนาใดหรือบางศาสนาหรือทุก ศาสนาหรือนำทางให้ศาสนาต่างๆ มีเมตตาต่อกันได้ เรียกว่าทำหน้าที่ของปรัชญาศาสนา ซึ่งเมื่อตีความแล้วอาจจะไม่ตรงกับความต้องการของศาสนาใดก็ว่ากันไปเป็นเรื่องๆ ไป และ อาจจะเป็นประเด็นที่ถกเถียงกันได้ในระหว่างผู้นับถือศาสนาหลายศาสนา ทั้งนี้ถือว่าการ ขยายขอบข่ายความเข้าใจศาสนาตามบทบาทของปรัชญาศาสนา ผลก็คือได้ขยายวิสัยทัศน์ (prospective) ของศาสนาที่นำขึ้นมาศึกษาให้เห็นเหตุผลของฝ่ายต่างๆ ทั้งที่นับถือศาสนา

นั้นๆ และไม่นับถือ หรือไม่นับถือศาสนาใดเลย เป็นการส่งเสริมทัศนวิสัย (vision) แห่งพหุนิยม (pluralism) แทนที่จะขังตัวอยู่ในกรอบของอิทธิพลเอกนิยม (exclusivism) หรือปล่อยปลดละเลยตามใจอย่างเกินเหตุแบบนานาจิตตังนิยม (inclusivism) เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องการผู้รู้ระดับโลกช่วยกันคิดช่วยกันทำ กระผมบังเอิญได้มีโอกาสอ่านรู้เรื่องแค่ทางอ้อม แต่เห็นว่ายังไม่มี การริเริ่มในประเทศไทยที่โชคดีมีระบบทิศทางพหุนิยมดังกล่าวไว้แน่นอนแล้ว ก็ขอขันอาสาเก็บเล็กผสมน้อยจากที่รับรู้ได้เห็นนำมาเสนอเพียงน้ำจิ้ม โดยหวังว่าจะมีผู้รู้ผู้สามารถขยายความต่อไปให้ได้เป็นเนื้อเป็นน้ำชัดเจนกว่านี้ยิ่งๆ ขึ้น

ตามหลักการของแคร์ตก็คือว่าเพลโทว์เริ่มความคิดทั้งระบบของปัญญาของตนจากการรับความมีอยู่จริงและความจริงจากเฮสเสียดว่า แต่แรกเริ่มเดิมทีมีเคโอส เคโอสคือทุกสิ่งทุกอย่างที่ปัญญาจะพึงรู้ได้และนำมาใช้ในชีวิตจริงของมวลมนุษย์ได้ มนุษย์จะใช้ประโยชน์จริงได้แค่ไหนก็อยู่ที่จะใช้ปัญญาเปิดขุมความรู้จากเคโอสนี้และนำไปประยุกต์ใช้ได้มากน้อยแค่ไหน แผลงนี้คือปรัชญายังไม่ใช้ศาสนาและยังไม่ใช้วิทยาศาสตร์ จะมีศาสนาได้ก็ต้องคอยให้มีศาสดามาอ้างจนมีคนเชื่อได้เป็นล่ำเป็นสันว่ามีความเป็นจริงของโลกหน้า ซึ่งต้องใช้วิธีพิเศษของศาสดารู้ได้และนำมาสอนให้เชื่อและปฏิบัติได้ จึงอาจมีได้หลายศาสนาตามเงื่อนไขดังกล่าว ซึ่งคำสอนไม่จำเป็นต้องขัดแย้งกับคำสอนของนักปรัชญา แต่ช่วยขยายกันและกันได้โดยเอื้อประโยชน์แก่กันและกัน ส่วนแอร์เรสทาเทิลเริ่มความคิดทั้งระบบปัญญาของตน จากการรับความมีอยู่จริงและความจริงจากประสบการณ์ร่วมของตนเองและเพื่อนมนุษย์ที่รู้จักกัน และสื่อความหมายรับรองประสบการณ์ของตนเองแต่ละคนได้ แอร์เรสทาเทิลจึงไม่ต้องย้อนอดีตจนถึงแต่แรกเริ่มเดิมที แต่เริ่มจากประสบการณ์ปัจจุบันของแต่ละคน อย่างคนบกพร่องทางประสบการณ์ทางตา ก็ยังมีประสบการณ์อีก 4 ทางที่ร่วมวงปรึกษาปรัชญากับผู้อื่นได้อยู่ วิธีสังเคราะห์ของแอร์เรสทาเทิลเริ่มจากความต่างที่สับสนวุ่นวายของประสบการณ์ โดยค่อยๆ แหวกหาส่วนที่ทำให้เห็นความต่างชัดเจนที่สุด ตัดส่วนต่างออกทีละน้อยทิ้งไปจนเริ่มเห็นความเหมือน เรียกว่าคัดทิ้งๆ ไปเรื่อยๆ จนเห็นความเหมือนที่ควรถอดออกมาได้ เรียกว่าถอดสิ่งสากลออกจากความต่างที่คัดทิ้งไป ก็จะได้สิ่งสากลออกมาเรื่อยๆ จากสากลที่น้อยที่สุดจนถึงสากลที่มากที่สุดและสูงที่สุด ซึ่งแน่นอนว่ามีใช้เป็นเรื่องง่าย แต่เป็นเรื่องที่พึงตั้งใจทำไปเรื่อยๆ จากรุ่นสู่รุ่น วิธีวิเคราะห์ของเพลโทว์จึงดูเหมือนจะน่าจูงใจนักคิดอายุสั้นมากกว่า เพราะเห็นผลเร็วทันใจ และปรับเปลี่ยนได้เร็วทันใจเช่นกัน ไม่เหมือนผลจากการสังเคราะห์ของแอร์เรสทาเทิล ซึ่งเห็นผลช้า ต้องอาศัยความหวังเข้าช่วย แต่ก็ยังดีกว่าไม่มีอะไรให้หวังเลยจนตายไปตามๆ กัน

### ผลจากการศึกษาของกุทราय

กุทราयในหนังสือ A History of Greek Philosophy, เล่ม 6, หน้า 86 ได้เสนอจากการศึกษาเรื่องนี้ของเพลโทว์และแอร์เริสทาตเถิลออกมาว่า เพลโทว์ได้กล่าวถึงพลังต่างๆ ของเอกภพก็คือเทพที่มีอยู่ในเคโอส มีหน้าที่คุ้มครองความสมดุลของเอกภพ จึงได้มอบให้ Demiurge ทำหน้าที่สร้างมนุษย์โดยใช้สิ่งที่มีอยู่ก่อนในเคโอส เทพจึงไม่มีเวลามาดูแลมนุษย์เท่าที่ควร แอร์เริสทาตเถิลปรับความคิดว่าพลังของเอกภพไม่ใช่เทพที่สร้างตัวเอง เพราะผู้สร้างต้องเป็น The Unmoved Mover หรือ The Uncaused Cause แอร์เริสทาตเถิลได้ระบุไว้ในหนังสือ Physics ของตน (194a35) ว่า ในหนังสือ On Philosophy ที่ตนได้เผยแพร่ในขณะยังสังกัดอยู่กับสำนักแอคเซอเดมเมียนั้นได้อธิบายไว้อย่างเพียงพอแล้วว่า เป้าหมายสุดท้ายของทุกสิ่ง (for the sake of) ย่อมเอื้ออาทร (beneficiary) อยู่ในตัวในงานต่อๆ มายังได้ย้ำอีกหลายครั้ง ซึ่งซีเสอโรว์ตีความไว้ใน Introduction to On Philosophy ว่าเมื่อเห็นความดี ความยิ่งใหญ่ และความงามของเอกภพแล้ว คนเราก็ควรจะคิดได้ว่าเป็นการแสดงออกซึ่งน้ำพระทัย (deliberation) และเมตตาธรรม (loving care) ของเป้าหมายสุดท้ายดังกล่าว ก็หมายความว่าประเด็นปัญหานี้ก่อเค้ามายในปรัชญาของเพลโทว์และพัฒนาจนเห็นได้ชัดในปรัชญาของแอร์เริสทาตเถิล

แคร่ตได้สรุปการศึกษาปรัชญาว่าต้องศึกษาปรัชญาของเพลโทว์และของแอร์เริสทาตเถิลอย่างแยกกันจนเข้าใจปรัชญาแต่ละฝ่ายเป็น 2 ระบบความคิดที่เป็นอิสระต่อกันอย่างชัดเจนพอสมควรเสียก่อน จึงค่อยนำ 2 ระบบมาเทียบคำสอนกัน ก็จะเกิดความเข้าใจปรัชญาอย่างองค์รวมของมนุษยชาติแบบเสริมความเข้าใจกันและกันที่เป็นประโยชน์ต่อกันและกันและต่อมนุษยชาติ แทนที่จะศึกษาในลักษณะของ 2 ระบบปรัชญาที่ขัดแย้งกันตลอดกาล ทำให้อุดคิดไม่ได้ถึงนโยบายศาสนาแห่งชาติตามรัฐธรรมนูญไทยทุกฉบับ (หรือเกือบทุกฉบับ) ระบุว่าพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะและทรงเป็นศาสนูปถัมภกของศาสนาของคนไทยเท่าที่จดทะเบียนไว้ที่กรมศาสนาจนถึงปัจจุบันได้แก่ พระพุทธศาสนา ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์ฮินดู และศาสนาซิกข์ ซึ่งอาจจะแบ่งตามเกณฑ์ปรัชญาศาสนาออกได้เป็น 2 วิสัยทัศน์ของสิ่งสูงสุดในคำสอนของศาสนา คือ ฝ่ายธรรมนิยมได้แก่ศาสนาพุทธและฝ่ายเทวนิยมได้แก่ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์ฮินดู ศาสนาซิกข์ ปรัชญาศาสนายังชี้ได้อีกว่าฝ่ายธรรมนิยมเสนอคำสอนของศาสดาตามวิถีของแอร์เริสทาตเถิล ส่วนฝ่ายเทวนิยมเสนอคำสอนของศาสดาตามวิถีของเพลโทว์ หากทั้ง 2 ฝ่ายใช้วิสัยทัศน์อารยัน คือ เอาทั้งขึ้นทั้งล่อง เอามาผสมสร้างระบบความคิดสมบูรณ์แบบ เรียกว่าโลโกส

ซึ่งก็เป็นวิสัยทัศน์ของฝ่ายธรรมนิยมได้ด้วย บรรยากาศแห่งพหุนิยมก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติของปัญญา พหุนิยมไม่เห็นด้วยกับนโยบายดูดซับโลโกสที่เป็นสาระของจุดยืนของแต่ละฝ่ายและไม่เห็นด้วยกับการเปรียบเทียบที่ขมอะไรของกันและกัน แต่ส่งเสริมให้รู้จุดยืนของกันและกัน และศึกษาให้รู้วิธีพัฒนาสิ่งดีๆ ของกันและกันเพื่อตัดแปลงให้เหมาะที่จะใช้ปรับปรุงความเข้าใจจุดยืนของตน ไม่ใช่เพื่อแข่งขัน แต่เพื่อช่วยกันและกันให้ทุกฝ่ายได้พัฒนาเดินหน้าไปด้วยกันเพื่อความเจริญของชาติ เป็นนโยบายที่ทำยากแต่เมื่อทำได้ก็จะดีเยี่ยม และการสอนศาสนาในหลักสูตรการศึกษาแห่งชาติก็จะทำได้สะดวกและชัดเจน คือ วางหลักสูตรให้มีการสอนศาสนาเป็นวิชาบังคับ โดยทุกคนต้องได้เรียนรู้ทั้ง 5 ศาสนาในลักษณะของพหุนิยมโดยให้ความสำคัญทัดเทียมกันโดยผู้สอนต้องได้ผ่านหลักสูตรปรัชญาสากลมาแล้ว และมีวิชาเลือกแต่ละศาสนาให้เลือกเรียนหรือไม่ก็ได้เรียนโดยเชิญผู้รู้และปฏิบัติของศาสนานั้นๆ มาสอน โดยสอนทั้งภาคทฤษฎี ปฏิบัติและศรัทธา หากหาผู้มาสอนไม่ได้และไม่มียุทธศาสตร์มาช่วยสอนก็ไม่ต้องเปิดสอน ผู้สอนต้องสอนตามหลักสูตรที่สถาบันการศึกษาได้ขออนุญาตไว้ ให้เราศึกษาปรัชญาต้นแบบอารยันจากงานเขียนของเพลโทว์และแอร์เรสทาเทิลกันต่อไป เพื่อหาทางเป็นไปได้ที่ดียิ่งขึ้น




## บรรณานุกรม

- Borchert, Donald. (2006). *Encyclopedia of Philosophy*. Macmillan.
- Caird, Edward. (1968). *The Evolution of Theology in the Greek Philosophers*. Kraus Reprint Co.
- Craig, Edward. (1998). *Routledge Encyclopedia of Philosophy*. Routledge.
- Eliade, Mircea. (1987). *The Encyclopedia of Religion*. Macmillan.
- Freeman, Kathleen. (1966). *The Pre-Socratic Philosophers*. Basil Blackwell.
- Hastings, James. (1959). *Encyclopedia of Religion and Ethics*. Scribner.
- Jaeger, Werner. (1967). *The Theology of the Early Greek Philosophers*. University Press.

[ หมวดชีวิตด้านจิตใจ ]

# ศีลมหาสนิท:

## ศีลศักดิ์สิทธิ์แห่งความเป็นหนึ่งเดียวกัน

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร 

### 1. คำนำ

ศีลมหาสนิท คือ “บ่อเกิดและจุดสูงสุดของชีวิตคริสตชน” (LG. 11) นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่ 2 ได้กล่าวยืนยันในสมณสาสน์ฉบับแรกของพระองค์ว่า “พระคริสตเจ้าทรงช่วยมนุษย์ให้รอดนั้น พระศาสนจักรมิใช่มีส่วนในพระวรสารโดยปฏิบัติตามพระวาจาและรับใช้ความจริงเท่านั้น แต่อาศัยการมีส่วนในพลังการไถ่กู้ในศีลศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ โดยเฉพาะในศีลมหาสนิท ศีลมหาสนิทเป็นศูนย์กลางและจุดสูงสุดของชีวิตศีลศักดิ์สิทธิ์... สมาชิกทุกคนของพระศาสนจักรโดยเฉพาะพระสังฆราชและพระสงฆ์จะต้องสอดส่องให้ศีลแห่งความรักนี้เป็นศูนย์กลางชีวิตของประชากรของพระเจ้า เพื่อว่าด้วยการแสดงความคารวะต่อศีลมหาสนิท พระคริสตเจ้าจะได้รับ “ความรักตอบแทนความรัก” และพระองค์จะทรงเป็นชีวิตจิตวิญญานของเราอย่างแท้จริง” (ยน 6:1; 57; 14:6; กท 2:20)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> สมณสาสน์ พระผู้ไถ่มนุษย์ (Redemptor Hominis RH.20) เป็นสมณสาสน์ฉบับแรกของสมเด็จพระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่ 2 ที่แถลงนโยบายและโครงการในสมณสมัยของพระองค์ ออกสมณสาสน์ วันที่ 4 มี.ค. 1979.



ในสมณสาสน์ **เริ่มต้นสหัสวรรษใหม่** นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 ได้ชี้แจงงานอภิบาลที่เร่งด่วนในสหัสวรรษใหม่ที่สำคัญประการหนึ่งคือ “การให้ความสนใจเป็นพิเศษกับพิธีกรรม อันเป็นจุดสูงสุดแห่งกิจการทั้งหลายของพระศาสนจักรที่มุ่งไปสู่จุดนี้ และในขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งที่มาแห่งพลังทั้งสิ้นของพระศาสนจักร” (SC. 10) ในศตวรรษที่ยี่สิบโดยเฉพาะหลังพระสังคายนาวาติกัน ได้มีการพัฒนาวิธีเฉลิมฉลองศีลศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ของกลุ่มคริสตชนไปมาก โดยเฉพาะพิธีบูชาขอบพระคุณ จึงจำเป็นที่เราจะดำเนินต่อไปในทิศทางนี้ และ**เน้นพิธีบูชาขอบพระคุณวันอาทิตย์** มิใช่เพื่อปฏิบัติตามกฎบัญญัติเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่ถือว่ามีความจำเป็นสำหรับชีวิตคริสตชน” (NMI. 35-36)<sup>2</sup>

เอกสารระบบพื้นฐานการอบรมพระสงฆ์กล่าวว่า “เนื่องจากสามเณรจำเป็นต้องเปลี่ยนตนเองให้เหมือนกับพระคริสตเจ้า และเพราะการดำเนินชีวิตหลังจากรับศีลบวชเป็นพระสงฆ์แล้ว “เหนืออื่นใด ผู้สมัครรับศีลบวชต้องได้รับการอบรมให้มีความเชื่อที่มีชีวิตชีวาอย่างแท้จริงในศีลมหาสนิท” โดยการเข้าร่วมในพิธีบูชาขอบพระคุณประจำวัน ซึ่งโดยธรรมชาตินำไปสู่การนมัสการศีลมหาสนิท ความเชื่อที่มีชีวิตในศีลมหาสนิทควรซึมซาบเข้าไปในชีวิตของสามเณร ในลักษณะที่ทำให้ความสนิทสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกันที่มั่นคงกับองค์พระผู้เป็นเจ้าจะได้เติบโตเต็มที่ “ (RFS104)

บทความนี้จึงพยายามอธิบายเกี่ยวกับศีลมหาสนิทและพิธีบูชาขอบพระคุณ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ศีลมหาสนิท “**ศีลแห่งความรัก เครื่องหมายแห่งเอกภาพ สายสัมพันธ์แห่งความรัก (agape)**” (SC.47) จะเป็นศูนย์กลางของชีวิตคริสตชนและชีวิตพระศาสนจักร

## 2. ความเป็นมาของศีลมหาสนิท

พระเยซูเจ้าทรงรักบรรดาศิษย์ของพระองค์และทรงรักเขาจนถึงที่สุด (ยน 13:1) พระองค์ทรงทราบว่าเวลาของพระองค์ที่จะผ่านโลกนี้ไปหาพระบิดาเจ้ามาถึงแล้ว ขณะที่รับประทานอาหารค่ำมื้อสุดท้ายอยู่นั้น พระองค์ทรงล้างเท้าบรรดาศิษย์และทรงประทานพระบัญญัติแห่งความรักแก่พวกเขา (ยน 13:1-17) เพื่อมอบสัญญาแห่งความรักนี้ เพื่อมิให้เหินห่างจากพวกเขา และทำให้พวกเขามีส่วนในธรรมล้ำลึกแห่งปัสกาของพระองค์ พระองค์

<sup>2</sup> สมณสาสน์ “เริ่มต้นสหัสวรรษใหม่” (Novo Millennio Inccunte, NMI) เป็นสมณสาสน์ของสมเด็จพระสันตะปาปายอห์น ปอลที่ 2 ที่ชี้แจงทิศทางของพระศาสนจักรสู่สหัสวรรษใหม่ ออกสมณสาสน์ วันที่ 6 ม.ค. 2001

จึงได้ทรงตั้งศีลมหาสนิท เพื่อระลึกถึงการสิ้นพระชนม์และการกลับคืนพระชนมชีพของพระองค์ และได้ทรงบัญชาบรรดาศิษย์ให้ฉลองศีลมหาสนิทนี้จนถึงวันที่พระองค์จะทรงกลับมา ในขณะที่พระองค์ได้ตั้งพวกเขาให้เป็น “พระสงฆ์แห่งพันธสัญญาใหม่” (Trent 1562 DS 1740) (CCC. 1337)

พระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ จดหมายของนักบุญเปาโลและพระวรสารสหทรรศน์ (1 คร 11:23- 25; ลก 22:19-20; มก 14:22-24; มธ 26:26-28) ได้ถ่ายทอดเรื่องการตั้งศีลมหาสนิทในระหว่างการรับประทานอาหารค่ำมื้อสุดท้าย ส่วนพระวรสารตามคำเล่าของนักบุญยอห์นอ้างถึงถ้อยคำของพระเยซูเจ้าในศาลาธรรมที่คาเปอร์นาอุม ที่ทรงกล่าวถึงการตั้งศีลมหาสนิท พระคริสตเจ้าตรัสว่า “เราเป็นปังทรงชีวิต ที่ลงมาจากสวรรค์” (ยน 6:51-58)

นักบุญเปาโลได้ยืนยันว่า “ข้าพเจ้าได้รับสิ่งใดมาจากองค์พระผู้เป็นเจ้า ข้าพเจ้าก็ได้มอบสิ่งนั้นให้แก่ท่านคือ ในคืนที่ถูกลอบสังหารนั้นเอง พระเยซูองค์พระผู้เป็นเจ้าทรงหยิบปังขอบพระคุณ แล้วทรงบิออก ตรัสว่า “นี่คือกายของเราเพื่อท่านทั้งหลาย จงทำดังนี้เพื่อระลึกถึงเราเถิด” ในทำนองเดียวกัน เมื่อรับประทานอาหารค่ำเสร็จแล้ว ก็ทรงหยิบถ้วยตรัสว่า “ถ้วยนี้คือพันธสัญญาใหม่ในโลหิตของเรา ทุกครั้งที่ท่านจะดื่มเช่นนี้จงทำเพื่อระลึกถึงเราเถิด” ทุกครั้งที่ท่านกินปังนี้ และดื่มจากถ้วยนี้ ท่านก็ประกาศการสิ้นพระชนม์ขององค์พระผู้เป็นเจ้าจนกว่าพระองค์จะเสด็จมาอีก” (1คร 11:23-26) นี่คือการมาของ “ศีลมหาสนิท”<sup>3</sup> (The Eucharist) และการประกอบพิธีกรรมของศีลศักดิ์สิทธิ์นี้เรียกว่า “พิธีบูชาขอบพระคุณ”<sup>4</sup> (The liturgical Celebration of the Eucharist)

<sup>3</sup> The Eucharist มาจากภาษากรีก “Eucharistia (คำนาม) และ Eucharistein (คำกริยา) แปลว่า การขอบพระคุณหรือโมทนาคุณ (ลก 22:19; 1 คร 11:24) และ eulogia (คำนาม) และ eulogein (คำกริยา) แปลว่า ถวายพระพร (มธ 26:26; มก 14:22)

<sup>4</sup> พิธีบูชาขอบพระคุณ หรือพิธีบิขนมปัง (กจ 2:42, 46; 20:7, 11) หรือ พิธีมิสซา มิสซา (Missio) แปลว่า “การส่งออกไป” หมายถึง พิธีจบแล้วส่งผู้มีความเชื่อออกไปเพื่อกระทำตามน้ำพระทัยของพระเจ้าในชีวิตประจำวัน

เมื่อพระเยซูเจ้าทรงบัญชา “จงทำการนี้เพื่อระลึกถึงเราเถิด..... จนกว่าพระองค์จะเสด็จมาอีก” (1 คร 11:25-26) บรรดาอัครสาวกและคริสตชนสมัยแรกเริ่มได้เชื่อสัตย์ปฏิบัติตามพระบัญชานี้ พระคัมภีร์หนังสือกิจการอัครสาวกได้บันทึกชีวิตของคริสตชนกลุ่มแรกว่า “คนเหล่านั้นประชุมกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อฟังคำสั่งสอนของบรรดาอัครสาวก ดำเนินชีวิตร่วมกันฉันพี่น้อง ร่วมพิธีบิขนมปัง และอธิษฐานภาวนา... ทุกๆ วัน เขาพร้อมใจกันไปที่พระวิหารและไปตามบ้าน เพื่อทำพิธีบิขนมปัง ร่วมรับประทานอาหารด้วยความชื่นชมยินดีและเข้าใจกัน สรรเสริญพระเจ้า.... (กจ 2:42,46) หนังสือกิจการอัครสาวกได้บันทึกต่อไปว่า “วันต้นสัปดาห์” คือวันอาทิตย์ วันฉลองการกลับคืนพระชนม์ชีพของพระเยซูคริสตเจ้า บรรดาคริสตชนสมัยแรกเริ่มจะมาชุมนุมกัน “เพื่อทำพิธีบิขนมปัง” (กจ 20:7)

จากยุคของคริสตชนสมัยแรกเริ่มจนถึงคริสตชนในยุคสมัยของเรา บรรดาคริสตชนได้เชื่อสัตย์ปฏิบัติตามพระบัญชาของพระเยซูเจ้า “จงทำการนี้เพื่อระลึกถึงเราเถิด..... จนกว่าพระองค์จะเสด็จมาอีก” (1 คร 11:25-26; ลก 22:19-20; มก 14:22-25; มธ 26:29) การประกอบพิธีบูชาขอบพระคุณได้กระทำต่อเนื่องกันมาอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น **ศีลมหาสนิท** จึงเป็นจุดศูนย์กลางและหัวใจของพิธีกรรมทั้งหมดของพระศาสนจักร



### 3. ความหมายสำคัญของศีลมหาสนิทและพิธีบูชาขอบพระคุณ :

#### การขอบพระคุณ, การรำลึก, และการประทับอยู่

พิธีบูชาขอบพระคุณตั้งแต่สมัยแรกเริ่มจนถึงปัจจุบัน มีองค์ประกอบสำคัญที่ไม่เปลี่ยนแปลงคือ “การประกาศพระวาจาของพระเจ้า การขอบพระคุณพระบิดาเจ้า สำหรับคุณความดีที่บังพวงของพระองค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับการประทานพระบุตรของพระองค์ การเสกปังและเหล้าองุ่น และการเข้าไปมีส่วนร่วมในงานเลี้ยงทางพิธีกรรม โดยการรับพระกายและพระโลหิตขององค์พระผู้เป็นเจ้า องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้รวมเป็นการถวายบูชาเดียว” (CCC.1408) พระเยซูเจ้าได้ประกอบพิธีในบริบทของวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมของชาวอิสราเอล แต่พระองค์ได้ทำให้เกิดความหมายใหม่ พิธีบูชาขอบพระคุณหรือพิธีกรรมแห่งศีลมหาสนิทมีความหมายใหม่ที่สำคัญดังนี้

#### 3.1 พิธีบูชาขอบพระคุณเป็นการขอบพระคุณพระบิดา

พิธีบูชาขอบพระคุณ ก่อนอื่นหมดคือ “การขอบพระคุณ” (The Eucharist) ศีลมหาสนิทเป็นการบูชาแห่งการขอบพระคุณพระบิดา สำหรับสิ่งดีงามทั้งหลายซึ่งพระองค์ได้กระทำในการสร้างและโดยเฉพาะการส่งพระบุตรมาไถ่กู้มนุษยชาติ โดยการสิ้นพระชนม์และการกลับคืนพระชนม์ชีพ อาศัยพระคริสตเจ้าพระศาสนจักรสามารถถวายการบูชาแห่งการสรรเสริญขอบพระคุณแด่พระบิดา ผ่านทางพระจิตเจ้า

พิธีบูชาขอบพระคุณเป็นการบูชาแห่งการสรรเสริญ ซึ่งพระศาสนจักรร้องเพลงถวายเกียรติพระเจ้าในนามของสิ่งสร้างทั้งหมด การบูชาสรรเสริญพระเจ้าเป็นไปได้โดยทางพระคริสตเจ้า พระองค์ทรงรวมบรรดาผู้มีความเชื่อกับพระบุคคลของพระองค์ ในการสรรเสริญและผ่านทางกรวอนขอของพระองค์ เพื่อว่าการบูชาแห่งการสรรเสริญที่เราถวายแด่พระบิดาโดยอาศัยพระคริสตเจ้า พร้อมกับพระคริสตเจ้า จะได้รับการยอมรับในพระองค์

#### 3.2 พิธีบูชาขอบพระคุณเป็นการบูชา (sacrifice) ของพระคริสตเจ้าและของพระศาสนจักร ซึ่งเป็นพระกายของพระองค์

พิธีบูชาขอบพระคุณทำให้การบูชาบนไม้กางเขนของพระคริสตเจ้าเป็นปัจจุบัน เป็นการระลึกถึงปัสกาของพระคริสตเจ้า ตามความหมายของพระคัมภีร์การระลึกมิใช่การจดจำเหตุการณ์ในอดีตเท่านั้น แต่เป็นการทำให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง สำหรับชาวอิสราเอล การฉลองปัสกาทุกปีเป็นการรื้อฟื้นเหตุการณ์อพยพจากประเทศอียิปต์ให้เกิดขึ้นจริง ในความทรงจำของบรรดาผู้มีความเชื่อ เพื่อพวกเขาจะได้เจริญชีวิตสอดคล้องกับ

เหตุการณ์เหล่านั้น สำหรับคริสตชน พิธีบูชาขอบพระคุณเป็นการระลึกถึงปัสกาของพระคริสตเจ้าและทำให้เป็นปัจจุบัน การถวายบูชาที่พระคริสตเจ้าได้ถวายบนไม้กางเขนเพียงครั้งเดียว แต่คงอยู่ตลอดไป (เทียบ ฮบ 7:25-27) “ทุกครั้งที่การบูชาซึ่งพระคริสตเจ้าองค์ปัสกาของเรา ถูกถวายบูชาบนพระแท่น งานการกอบกู้มนุษย์ก็ดำเนินต่อไป” (LG. 3; 1 คร 5:7) ในศีลมหาสนิท พระคริสตเจ้าทรงประทาน พระกายของพระองค์ซึ่งได้ทรงมอบเพื่อเราบนไม้กางเขน พระองค์ประทานพระโลหิตซึ่งพระองค์ “ทรงหลั่งไหลเพื่อชำระบาปของมนุษย์เป็นจำนวนมาก” (มธ 26:28)

การถวายบูชาของพระคริสตเจ้าและการถวายบูชาในพิธีกรรมแห่งศีลมหาสนิท **เป็นการถวายบูชาเดียวกัน** บนไม้กางเขนพระคริสตเจ้าทรงเป็นทั้งผู้ถวายและเครื่องบูชา ได้ถวายพระองค์เองแต่เพียงครั้งเดียว ในพิธีบูชาขอบพระคุณพระคริสตเจ้าอาศัยศาสนบริกรสงฆ์ ได้ถวายพระองค์เองบนไม้กางเขน ทรงประทับอยู่และถูกถวายแบบไม่หลังพระโลหิต (Trent DS. 1743; ฮบ 9:14; 27)

ศีลมหาสนิทเป็นการถวายบูชาของพระศาสนจักร ซึ่งเป็นพระกายของพระคริสตเจ้า จึงมีส่วนร่วมการถวายของพระคริสตเจ้าผู้เป็นเสมือนศีรษะของพระศาสนจักร พระศาสนจักรเองได้ถวายตนทั้งครบพร้อมกับพระองค์ พระศาสนจักรรวมเป็นหนึ่งเดียวกันกับสมาชิกบนแผ่นดินและบนสวรรค์ วอนขอความช่วยเหลือผ่านทางพระคริสตเจ้าต่อพระบิดา เพื่อมนุษย์ทุกคนทั้งที่มีชีวิตและผู้ล่วงลับไปแล้วด้วยพระคริสตเจ้าทรงถวายพระองค์เองแต่เพียงครั้งเดียวบนไม้กางเขน แต่พระศาสนจักรยังอยู่ในขอบเขตของกาลเวลา และแสดงออกโดยวัฒนธรรมของมนุษย์ จึงจัดฉลอง “พิธีกรรมตามปีพิธีกรรมของพระศาสนจักร” มีเทศกาลต่างๆ ให้สอดคล้องกับธรรมล้ำลึกในชีวิตของพระคริสตเจ้า

### 3.3 พิธีบูชาขอบพระคุณ เสริมสร้างความเป็นหนึ่งเดียว (Communion) กับพระคริสตเจ้า พระศาสนจักร เพื่อนมนุษย์ และโลกจักรวาล

พระเยซูเจ้าตรัสว่า “ผู้ที่กินเนื้อของเราและดื่มโลหิตของเรา ก็ดำรงอยู่ในเราและเราดำรงอยู่ในเขา” (ยน 6:56) ศีลมหาสนิททำให้ผู้รับกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของพระคริสตเจ้าผู้กลับคืนชีพโดยอาศัยพระจิตเจ้า (PO.5) ศีลมหาสนิทรวมคริสตชนผู้ดำเนินชีวิตตามความเชื่อให้เป็นหนึ่งเดียวกัน “แม้จะมีหลายคน เราก็คือเป็นกายเดียวกัน เพราะเราทุกคนมีส่วนร่วมกินปังก้อนเดียวกัน” (1 คร 10:17)

3.4 ศีลมหาสนิทเป็นธรรมล้ำลึกแห่งความเชื่อถึงการประทับอยู่ของพระคริสตเจ้าอย่างแท้จริงในศีลมหาสนิท (real presence) โดยพระอานูภาพแห่งพระวาจาของพระองค์และพระจิตเจ้าและเป็นอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตจิตคริสตชน

“พระคริสตเยซูได้ทรงสิ้นพระชนม์ และได้ทรงกลับคืนพระชนมชีพ ประทับอยู่เบื้องขวาของพระเจ้า ทรงอ้อนวอนแทนเราอีกด้วย” (รม 8:34 LG.48) พระคริสตเจ้าผู้ทรงกลับคืนชีพประทับในพระศาสนจักรในหลายรูปแบบ คือ ในพระวาจา (ลก 24:30-32) ในการชุมนุมสวดอธิษฐานของพระศาสนจักร (มธ 18.20) ในเพื่อนมนุษย์โดยเฉพาะผู้ยากไร้ ผู้ป่วย ผู้ถูกจองจำ (มธ 25:31-46) ในผู้นำของพระศาสนจักร (ลก 10:16) ในจิตใจของผู้มีความเชื่อ (ยน 14:15-26; รม 8:14) ในศีลศักดิ์สิทธิ์ โดยเฉพาะศีลมหาสนิท (ลก 24:30-32) การประทับอยู่ของพระคริสตเจ้าภายใต้รูปรากฏของศีลมหาสนิทนั้น มีลักษณะพิเศษทำให้ศีลมหาสนิทอยู่เหนือศีลศักดิ์สิทธิ์อื่นๆ ทั้งหมด เป็นเสมือนความสมบูรณ์ของชีวิตฝ่ายจิตและจุดหมายซึ่งทุกศีลศักดิ์สิทธิ์มุ่งไปถึง ในศีลมหาสนิทศักดิ์สิทธิ์ยิ่งขึ้น “บรรจुพระกายและพระโลหิต พระวิญญาณและพระเทวภาพของพระเยซูคริสตเจ้าอย่างแท้จริง ดังนั้นจึงเป็นพระคริสตเจ้าทั้งครบ” (Trent 1551, DS. 1651)

สังคายนาแห่งเมืองเตรินท์ได้สรุปข้อความเชื่อคาทอลิก โดยประกาศว่า “เนื่องจากพระคริสตเจ้า พระผู้ไถ่ของเราได้ตรัสไว้ว่า สิ่งซึ่งทรงถวายภายใต้รูปรากฏของปังนั้นเป็นพระกายของพระองค์อย่างแท้จริง ในพระศาสนจักรของพระเจ้านั้นได้มีความเชื่อมั่นเสมอมา และพระสังคายนานี้ขอประกาศอีกว่า โดยการเสกปังและเหล้าองุ่นได้เปลี่ยนความเป็นขนมปังและเหล้าองุ่น ให้เป็นพระกายและพระโลหิตของพระคริสตเจ้า พระศาสนจักรคาทอลิกจึงเรียกการเปลี่ยนแปลงนี้ว่า “Transubstantiation” (DS. 1641; มธ 26:26; มก 14:22; ลก 22:19; 1 คร 11:24)

พระศาสนจักรคาทอลิกเปิดโอกาสให้คริสตชนนมัศการศีลมหาสนิท ไม่เพียงในพิธีบูชาขอบพระคุณเท่านั้น แต่นอกเวลาพิธีกรรม เช่น การนำศีลมหาสนิทส่งให้ผู้ป่วย การเฝ้าศีลมหาสนิท การอวยพรศีลมหาสนิท การแห่ศีลมหาสนิท เป็นต้น

นักบุญโทมัส อไควนัสกล่าวว่า “พระกายและพระโลหิตของพระคริสตเจ้า อยู่ในศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ เราไม่สามารถเข้าใจด้วยเหตุผล แต่ด้วยความเชื่อ” (S.TH.III 7:1) นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 ได้กล่าวว่า “คำสอนของพระศาสนจักรตั้งแต่สมัยแรกจนถึงปัจจุบันสอนว่า พระศาสนจักรเจริญชีวิตอาศัยศีลมหาสนิทและความเต็มเปี่ยม

สมบูรณ์ของศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ อย่างไรก็ตาม เราสามารถพูดได้ด้วยความมั่นใจว่า แม้คำสอนเรื่องศีลมหาสนิทนี้จะมีผู้เทิดทูนรักษาไว้ โดยนักเทววิทยาผู้มีปัญญาเฉียบแหลม ผู้รักการภาวนา และผู้มีความเชื่อลึกซึ้ง ผู้บำเพ็ญพรตและผู้ถึงฌาน (Mystics) บุคคลเหล่านี้เชื่อในอรรถลึกลับซึ่งเรื่องศีลมหาสนิทอย่างเต็มเปี่ยม แต่ก็ยังดูเหมือนสามารถเข้าใจได้ในระดับเบื้องต้น เพราะศีลมหาสนิทไม่สามารถเข้าถึงและบรรยายเป็นคำพูด ถึงความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของศีลมหาสนิทได้ ฉะนั้น **หน้าที่สำคัญของเรา** โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่เป็นพระหรรษทานที่เห็นได้ และเป็นบ่อเกิดแห่งพลังกำลังเหนือธรรมชาติ สำหรับพระศาสนจักรในฐานะประชากรของพระเจ้า คือ **การยืนยันมั่นคง เจริญชีวิตก้าวหน้าในชีวิตจิตแห่งศีลมหาสนิท** และในความศรัทธาต่อศีลมหาสนิท และพัฒนาชีวิตฝ่ายจิตในบรรยากาศของศีลมหาสนิท” (RH. 20.4)

#### 4. เงื่อนไขการรับศีลมหาสนิทอย่างดี

พระคริสตเจ้าทรงเชื่อเชิญบรรดาศิษย์ให้รับพระองค์ในศีลมหาสนิท “เราบอกความจริงแก่ท่านทั้งหลายว่า ถ้าท่านไม่กินเนื้อของบุตรแห่งมนุษย์ และไม่ดื่มโลหิตของเขา ท่านจะไม่มีชีวิตในตนเอง” (ยน 6:53) เพื่อจะตอบการเชิญชวนนี้ เราควรเตรียมตัวอย่างไร ตาม **หนังสือดีดา** เคหนั่งสือคำสอนของพวกคริสตชนสมัยแรก ได้กำหนดเงื่อนไขพื้นฐานสำหรับผู้ที่จะรับศีลมหาสนิท ดังนี้

- 1) เป็นผู้มีความเชื่อในคำสอนของพระคริสตเจ้า ได้รับศีลล้างบาป และโดยเฉพาะมีความเชื่อในศีลมหาสนิท
- 2) เจริญชีวิตสอดคล้องกับคำสอนของพระคริสตเจ้า ถ้ากระทำบาปก็ต้องกลับใจและสารภาพบาปเพื่อจะได้รับศีลมหาสนิทด้วยใจบริสุทธิ์
- 3) คืนดีกับเพื่อนพี่น้องที่บาดหมางกัน (มธ 5:23-24) เป็นหนึ่งเดียวกับพระศาสนจักรกับพระสังฆราชและปรารภนาจะเป็นหนึ่งเดียวกับพระคริสตเจ้าและเพื่อนพี่น้อง (ดีดาเค 9:5; 14:1-2)

**นักบุญเปาโล** กล่าวว่า “ใครที่กินปังหรือดื่มจากถ้วยขององค์พระผู้เป็นเจ้าอย่างไม่สมควร ก็ผิดต่อพระกายและผิดต่อพระโลหิตขององค์พระผู้เป็นเจ้า แต่ละคนจงพิจารณาตนเอง แล้วจึงรับประทานและดื่มจากถ้วย เพราะใครที่รับประทานและดื่มโดยไม่ยอมรับรู้พระกายก็รับประทานและดื่มการตัดสินลงโทษ” (1 คร 11:27-29)

การเตรียมตัวโดยมี**ทัศนคติภายใน**คือ มีความสุภาพและเปี่ยมด้วยความเชื่อเช่นเดียวกับนายร้อยโรมันที่กล่าวว่า “พระเจ้าข้า ข้าพเจ้าไม่สมควรจะรับเสด็จมาในตัวข้าพเจ้า แต่ขอตรัสเพียงพระวาจาเดียว แล้วจิตใจข้าพเจ้าก็จะบริสุทธิ์” (มธ 8:8)

และมีการ**เตรียมตัวภายนอก** พระศาสนจักรกำหนดให้ “อดอาหารและเครื่องดื่มก่อนรับศีลมหาสนิทประมาณหนึ่งชั่วโมง ยกเว้น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย พระสงฆ์ผู้ถวายบูชาขอบพระคุณที่ 2 หรือ 3 ในวันเดียวกัน” (กฎหมายพระศาสนจักร ข้อ 919)

นอกนั้นควรมีท่าทีทางกาย ได้แก่ กิริยาท่าทาง การแต่งกาย ที่แสดงออกถึงความเคารพ สง่างาม และความชื่นชมยินดีในเวลาไปรับศีลมหาสนิท

พระสังคายนาวาติกันที่ 2 กล่าวว่า “ขอกำชับอย่างแข็งขัน ให้สัตบุรุษมีส่วนร่วมในพิธีบูชาขอบพระคุณ ในแบบที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยรับพระกายของพระคริสตเจ้าด้วยปังที่เสกในพิธีบูชาขอบพระคุณนั้น” (SC.55) พระศาสนจักรกำหนดให้สัตบุรุษ “ร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณในวันอาทิตย์และวันฉลอง และเมื่อได้เตรียมตัวโดยศีลแห่งการคืนดีแล้ว ให้รับศีลมหาสนิทอย่างน้อยปีละครั้ง ในเทศกาลปัสกา (กฎหมายพระศาสนจักร ข้อ 920) แต่พระศาสนจักรแนะนำอย่างแข็งขันให้สัตบุรุษรับศีลมหาสนิทในวันอาทิตย์และวันฉลองได้ รับบ่อยๆ หรือทุกวัน และคริสตชนสามารถรับศีลมหาสนิทครั้งที่ 2 ได้เมื่อร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณครั้งที่ 2 ในวันเดียวกัน (กฎหมายพระศาสนจักร ข้อ 917)

## 5. ผลของการรับศีลมหาสนิท

ศีลมหาสนิท “มหาสนิท” (Communion) เสริมสร้างความเป็นหนึ่งในสายสัมพันธ์แห่งความรัก (agape) กับพระคริสตเจ้าและพระศาสนจักร กับโลกจักรวาล กับเพื่อนพี่น้อง โดยเฉพาะผู้ยากไร้ ศีลมหาสนิทเป็นบ่อเกิดและจุดสูงสุดแห่งการประกาศข่าวดี พิธีกรรมแห่งศีลมหาสนิทรวมมิติแห่งอดีต ปัจจุบันและอนาคตมาอยู่ร่วมกัน เราจึงสามารถกล่าวถึงผลของการรับศีลมหาสนิทได้ดังนี้

### 5.1 ศีลมหาสนิททำให้เป็นหนึ่งเดียวกับพระคริสตเจ้า

พระเยซูตรัสว่า “ผู้ที่กินเนื้อของเราและดื่มโลหิตของเรา ก็ดำรงอยู่ในเราและเราดำรงอยู่ในเขา” (ยน 6:56) ชีวิตในพระคริสตเจ้านั้นมีพื้นฐานในงานเลี้ยงแห่งศีลมหาสนิท “พระบิดาผู้ทรงชีวิตทรงส่งเรามา และเรามีชีวิตเพราะพระบิดาฉันใด ผู้ที่กินเนื้อของเรา จะมีชีวิตเพราะเราฉันนั้น” (ยน 6:57) อาหารที่เราได้รับประทานแปรเปลี่ยนเป็นสารอาหารไปเสริมสร้าง

หล่อเลี้ยงบำรุงร่างกายกลายเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของเราฉันใด ศีลมหาสนิทก็เป็นอาหารฝ่ายชีวิตวิญญาณฉันนั้น แต่ศีลมหาสนิททำให้ผู้รับศีลกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของพระคริสตเจ้า “การรับพระกายและพระโลหิตของพระคริสตเจ้านี้มิได้ทำอะไรอื่น นอกจากเปลี่ยนเราให้กลายเป็นสิ่งที่เรารับนั้น” (LG.26) ทำให้เรามีส่วนในชีวิตของพระคริสตเจ้า ผู้ทรงกลับคืนชีพโดยอาศัยพระจิตเจ้า (PO.5) นักบุญโทมัส อาไควนัสกล่าวว่า “ผลของศีลมหาสนิทคือการเปลี่ยนแปลงมนุษย์ให้มีชีวิตพระเจ้า” (Sent.IV, dist12, q2, a1) ศีลมหาสนิทช่วยรักษาฟื้นฟูและบำรุงเลี้ยง “ชีวิตแห่งพระพรพรทานชีวิตของบุตรพระเจ้า” ที่เราได้รับจากศีลล้างบาป ทำให้ชีวิตนี้เติบโต และเป็นปงหรืออาหารของผู้เดินทางในโลกนี้ จนวาระสุดท้ายของชีวิต ศีลมหาสนิทจะเป็นศีลเสบียง (viaticum) ของเรา การรับศีลมหาสนิททำให้เราเพิ่มความสัมพันธ์กับพระคริสตเจ้า ทำให้ได้รับการยกบาปเบา และรักษาเราไว้จากการทำบาปหนักในอนาคต เนื่องจากศีลมหาสนิททำให้สายสัมพันธ์แห่งความรักระหว่างผู้รับศีลกับพระคริสตเจ้าเข้มแข็งขึ้น

## 5.2 ศีลมหาสนิทสร้างความเป็นหนึ่งเดียวของพระกายคือพระศาสนจักร

โดยการรับศีลมหาสนิทพระคริสตเจ้าทรงรวมคริสตชนผู้มีความเชื่อทั้งปวงให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นเหมือนกายเดียวคือพระศาสนจักร ศีลมหาสนิทฟื้นฟู ทำให้คริสตชนเข้มแข็ง ทำให้เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันอย่างลึกซึ้ง ทำให้ชีวิตแห่งศีลล้างบาปเป็นจริงโดยอาศัยพระจิตเจ้า (1 คร 12:13) “เพราะมีปงก้อนเดียว พวกเราแม้ว่าจะมีหลายคนก็เป็นกายเดียวกัน เราทุกคนมีส่วนร่วมรับประทานปงก้อนเดียวกัน” (1 คร 10:17) “กลุ่มผู้มีความเชื่อดำเนินชีวิตเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ไม่คิดว่าสิ่งที่ตนมีเป็นกรรมสิทธิ์ของตน แต่ทุกอย่างเป็นของกลาง” (กจ 4:32; 2:42) นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา เปาโล ที่ 6 กล่าวว่า “ศีลมหาสนิทตั้งขึ้นเพื่อทำให้เราเป็นพี่น้องกัน ทำให้เราซึ่งเคยเป็นคนแปลกหน้ากัน ไม่สนใจกัน เห็นแก่ตน แแบ่งแยก เป็นศัตรูกัน กลายมารวมกัน เท่าเสมอกัน เป็นเพื่อนกัน เป็นประชากรที่มีความเชื่อและความรักเป็นหนึ่งเดียวกัน” (คำสอนของนักบุญสมเด็จพระสันตะปาปาเปาโลที่ 6 Poliglotta Vaticana 1967 Vol.IV.P288)

## 5.3 ศีลมหาสนิทกับการเปลี่ยนแปลงของโลกจักรวาล

นักบุญเปาโลกล่าวว่า “สรรพสิ่งต่างกำลังรอคอยอย่างกระวนกระวาย เพื่อพระเจ้าจะได้ทรงบันดาลให้บรรดาบุตรของพระองค์ได้ปรากฏในพระสิริรุ่งโรจน์ สรรพสิ่งต้องอยู่ในอำนาจของอนิจจังมิใช่โดยสมัครใจ แต่ตามความประสงค์ของผู้ที่บังคับให้สรรพสิ่งต้องอยู่ใน

สภาพดังกล่าว ถึงกระนั้น สรรพสิ่งยังมีความหวังว่าจะได้รับการปลดปล่อยจากการเป็นทาสของความเสื่อมสลายเพื่อไปรับอิสรภาพอันรุ่งเรืองของบรรดาบุตรพระเจ้า” (รม 8:19-21)

ฉะนั้น สิ่งสร้างทั้งมวลจึงมุ่งไปสู่อิสรภาพ พระเยซูคริสต์เจ้าผู้สิ้นพระชนม์และกลับคืนชีพจะเป็นผู้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง **ในพิธีบูชาขอบพระคุณ** บทภาวนาระหว่างเตรียมเครื่องบูชากล่าวถึง “ปังและเหล้าองุ่นอันเป็นผลมาจากแผ่นดินจากต้นองุ่นและน้ำพักน้ำแรงของมนุษย์” เป็นสัญลักษณ์แทนสรรพสิ่งในโลกจักรวาลและการมีส่วนร่วมของมนุษย์ ที่เรานำมาถวายเป็นเครื่องบูชาซึ่งจะเปลี่ยนเป็นพระกายและพระโลหิตของพระคริสต์เจ้า โดยอาศัยพระจิตเจ้าและพระวาจาซึ่งผู้ประกอบพิธีในฐานะผู้แทนของพระคริสต์ได้ภาวนา **ในชีวิตประจำวัน** คริสตชนมีส่วนทำให้การไถ่กู้ดำเนินต่อไป (คส 1:24) สรรพสิ่งรอคอยการเผยแสดงของพระบุตร (รม 8:19) มนุษย์ที่ได้รับชีวิตและพลังใหม่โดยอาศัยศีลมหาสนิท ก็จะมีส่วนในการฟื้นฟูสรรพสิ่ง นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 กล่าวว่า “ในพิธีบูชาขอบพระคุณอาณาจักรพระเจ้าเป็นจริงในขณะปัจจุบันนั้น “ปังและเหล้าองุ่น” ที่เป็นสิ่งของของสรรพสิ่งในโลกและน้ำพักน้ำแรงของเรา มีเพื่อช่วยให้อาณาจักรพระเจ้ามาถึงเป็นจริง เราทุกคนซึ่งมีส่วนในศีลมหาสนิท ก็ได้รับการเรียกร้องให้ค้นหาความหมายที่ลึกซึ้งของกิจการของเราในโลกเพื่อการพัฒนาและสันติภาพ อาศัยศีลศักดิ์สิทธิ์และพลังกำลังจากศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ จะทำให้เราอุทิศตนด้วยใจกว้างขวางยิ่งขึ้น โดยถือพระแบบฉบับของพระคริสต์เจ้า ซึ่งในศีลศักดิ์สิทธิ์นี้ พระองค์ได้สละชีวิตของพระองค์เพื่อมิตรสหาย (ยน 15:13) พันธะส่วนบุคคลของเรา เช่นเดียวกับของพระคริสต์และในสัมพันธภาพกับพระองค์จะไม่สูญเปล่า แต่จะบังเกิดผลอย่างแน่นอน (SRS. 48.6)

#### 5.4 ศีลมหาสนิท มัดจำแห่งสิริรุ่งโรจน์ที่จะมาถึง

พิธีบูชาขอบพระคุณรวมมิติแห่งกาลเวลา อดีต ปัจจุบัน และอนาคตเข้าด้วยกัน เป็นการระลึกถึงและมีส่วนร่วมในการเลี้ยงอาหารค่ำครั้งสุดท้ายการสิ้นพระชนม์ การกลับคืนชีพ และการจะเสด็จมาอีกครั้งหนึ่งของพระคริสต์เจ้า หนังสือคำสอนพระศาสนจักรคาทอลิกสอนว่า “เนื่องจากว่า พระคริสต์เจ้าได้ผ่านจากโลกนี้ไปหาพระบิดาเจ้า ในศีลมหาสนิทนั้น พระองค์ทรงประทานมัดจำแห่งสิริรุ่งโรจน์ในอนาคตแก่เรา การมีส่วนร่วมในเครื่องบูชาศักดิ์สิทธิ์นี้ ก็ได้จารึกเราไว้ในดวงพระหทัยของพระองค์ ช่วยค้ำจุนพลังกำลังเราตามทางแห่งการจาริกแสวงบุญในชีวิตนี้ ทำให้เรากระหายหาชีวิตนิรันดรและรวมเราแม้ในปัจจุบันกับพระศาสนจักรในสวรรค์ กับพระนางมารีย์พรหมจารีและนักบุญทั้งหลาย” (CCC. 1419)

### 5.5 ศีลมหาสนิทธรรมล้ำลึกที่มอบให้โลกเพื่อให้โลกมีชีวิตใหม่และพันธกิจด้านสังคม

นักบุญยอห์นผู้ให้บัพติศมาพระวรสารกล่าวถึงเทววิทยาและคำสอนที่ลุ่มลึกเรื่องปังแห่งชีวิตหรือศีลมหาสนิทในบทที่ 6 และในการเลี้ยงอาหารครั้งสุดท้ายมิได้กล่าวถึงการตั้งศีลมหาสนิท แต่ได้เล่าเรื่องพระเยซูเจ้าทรงล้างเท้าบรรดาศิษย์ พระองค์ตรัสว่า “เราวางแบบอย่างไว้ให้แล้ว ท่านจะได้ทำเหมือนกับที่เราทำกับท่าน” (ยอห์น 13:15) การล้างเท้าหมายถึงการรับใช้กันและกันด้วยความรักและความถ่อมตน และพระเยซูเจ้าตรัสว่า “ปังที่เราให้นี่คือเนื้อของเราเพื่อให้โลกมีชีวิต” (ยอห์น 6:51) ศีลมหาสนิทเป็นปังที่บิออกเพื่อให้โลกมีชีวิต เป็นการมีชีวิตเพื่อปฏิบัติพันธกิจด้านสังคม การช่วยเหลือผู้ขัดสนยากจน ผู้มีความทุกข์ยากต่างๆ ผู้เจ็บป่วย ผู้ลี้ภัย ผู้อพยพ ฯลฯ การเสริมสร้างสังคมใหม่ในยุคโลกาภิวัตน์ การฟื้นฟูความยุติธรรม การคืนดีกัน ยุติความขัดแย้งและสงคราม การกระจายรายได้และลดช่องว่างระหว่างคนรวยและคนจน ลดการใช้ทรัพยากรของโลกอย่างสุรุ่ยสุร่าย ช่วยกันเสริมสร้างวัฒนธรรมแห่งความรักและความเป็นหนึ่งเดียว ร่วมสร้างสันติภาพ ร่วมรักษาสິงสร้างและสิ่งแวดล้อมของโลก (Sacramentum caritatis, 89-92)



## 5.6 ศีลมหาสนิทเป็นธรรมล้ำลึกที่มอบให้โลกเพื่อให้โลกมีชีวิตใหม่และพันธกิจด้านสังคม

พระเยซูเจ้าตรัสว่าอย่างลึกซึ้งว่า พระองค์ถูกส่งมาโดยพระบิดาเพื่อมอบพระองค์เองในการทำพันธกิจของพระเจ้าคือ การช่วยมนุษย์ให้รอดพ้นและช่วยมนุษย์ให้มีชีวิตใหม่ พระเยซูเจ้าตรัสว่า “เพราะเรามาจากสวรรค์ มิใช่เพื่อทำตามใจของเรา แต่ทำตามพระประสงค์ของผู้ทรงส่งเรามา.. พระประสงค์ของพระบิดา (ผู้ส่งเรามา) คือ ทุกคนที่เห็นและเชื่อในพระบุตรจะมีชีวิตนิรันดร และเราจะให้เขากลับคืนชีพในวันสุดท้าย” (ยน 6:38-40) พระเยซูเจ้าตรัสว่า “เราบอกความจริงกับท่านทั้งหลายว่า เป็นพระบิดาของเราที่ประทานขนมปังแก่ท่าน เพราะขนมปังของพระเจ้าของพระเจ้านั้นคือขนมปังซึ่งลงมาจากสวรรค์และประทานชีวิตให้แก่โลก” (ยน 6:32-33) พระเยซูเจ้าตรัสว่า “เราเป็นปังแห่งชีวิต ผู้ที่มาหาเราจะไม่หิว และผู้ที่เชื่อในเราพระเยซูเจ้าตรัสว่าจะไม่กระหายอีกเลย” (ยน 6:35) พระเยซูเจ้าถูกส่งมาเป็นธรรมทูตเพื่อมอบชีวิตของตนแก่มนุษย์ทุกคน พระเยซูเจ้าตรัสกับบรรดาศิษย์ว่า “พระองค์ทรงส่งข้าพเจ้ามาในโลกฉันใด ข้าพเจ้าก็ส่งเขาไปในโลกฉันนั้น” “ข้าแต่พระบิดา ข้าพเจ้าอธิษฐานภาวนา เพื่อให้ทุกคนเป็นหนึ่งเดียวกัน เช่นเดียวกับที่พระองค์ทรงอยู่ในข้าพเจ้า และข้าพเจ้าอยู่ในพระองค์ เพื่อให้เขาทั้งหลายอยู่ในพระองค์และในข้าพเจ้า โลกจะได้เชื่อว่าพระองค์ทรงส่งข้าพเจ้ามา” (ยน 17:18;21)

พระเยซูเจ้าเสด็จเข้ามาใกล้ ตรัสแก่เขาเหล่านั้นว่า “พระเจ้าทรงมอบอำนาจอาชญาสิทธิ์ทั้งหมดในสวรรค์และบนแผ่นดินให้แก่เรา ดังนั้น ท่านทั้งหลายจงไปสั่งสอนนานาชาติให้มาเป็นศิษย์ของเรา ทำพิธีล้างบาปให้เขาเดชะพระนามพระบิดา พระบุตร และพระจิต จงสอนเขาให้ปฏิบัติตามคำสั่งทุกข้อที่เราให้แก่ท่าน แล้วจงรู้เถิดว่าเราอยู่กับท่านทุกวันตลอดไปตราบจนสิ้นพิภพ” (มธ 28:18-20) “เมื่อพระเยซู องค์พระผู้เป็นเจ้าตรัสดังนี้แล้ว พระเจ้าทรงรับพระองค์ขึ้นสู่สวรรค์ ให้ประทับ ณ เบื้องขวา บรรดาศิษย์ก็แยกย้ายกันออกไปเทศนาสั่งสอนทั่วทุกแห่งหน องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงทำงานร่วมกับเขา และทรงรับรองคำสั่งสอนโดยอัครรรยที่ติดตามมา” (มก 16:19-20)

พระสังคายนาวาติกันที่ 2 กล่าวว่า “ศีลศักดิ์สิทธิ์อื่นๆ ตลอดจนการปฏิบัติงานทุกอย่างของพระศาสนจักร รวมทั้งงานแพร่ธรรมทุกชนิดล้วนแต่เกี่ยวโยงถึงศีลมหาสนิท และมุ่งไปยังศีลมหาสนิททั้งสิ้น เพราะศีลมหาสนิทคือขุมสมบัติฝ่ายวิญญาณของพระศาสนจักรทั้งหมด คือองค์พระคริสตเจ้าเองผู้เป็นปัสกาของเราและปังทรงชีวิต อาศัยพระกายซึ่งทำให้

มีชีวิตและสามารถให้ชีวิตเดชพระจิตของพระองค์ประทานชีวิตแก่มนุษย์ ทรงเชิญชวนและชักจูงมนุษย์ให้ถวายเป็นตนเอง ตลอดจนการงานและสรรพสิ่งที่พระทรงสร้างมานั้นร่วมกับพระองค์ ฉะนั้นเราจึงเห็นว่า ศีลมหาสนิทเป็นบ่อเกิดและจุดสูงสุดแห่งการประกาศข่าวดี คริสตชนสำรองได้รับการเตรียมเป็นขั้นๆ เพื่อไปรับศีลมหาสนิท ส่วนคริสตชนที่ได้รับศีลล้างบาปและศีลกำลังแล้ว เมื่อรับศีลมหาสนิทก็ร่วมเข้าอยู่ในพระกายของพระคริสต์อย่างสมบูรณ์” (กฤษฎีกาว่าด้วยการปฏิบัติงานและชีวิตของพระสงฆ์ ข้อ 5)

คุณพ่อเฮนรี เจ. เอ็ม. นูเวนนักเทววิทยาด้านชีวิตจิตกล่าวว่า **“ชีวิตศีลมหาสนิทคือผู้ที่เจริญชีวิตในความสำนึกของคุณ** เหมือนศิษย์สองคนของพระเยซูเจ้าที่กำลังเดินทางไปหมู่บ้านเอมมาอูส ซึ่งเหมือนกับเรื่องราวในชีวิตของเรา ในพิธีบูชาขอบพระคุณ เราวิงวอนขอพระเมตตาการุณา เราฟังพระวาจา และเชิญพระคริสต์เข้ามาในบ้านของเรา เข้ามาภายในส่วนลึกๆ ภายในชีวิตของเรา ให้พระองค์สัมผัสทุกส่วนในชีวิตของเราทั้งส่วนที่ดี และสภาพที่สับสน คับข้องใจ ท้อแท้หมดกำลังใจ เวลามาผ่านไปกับพระองค์ ต่อมาศิษย์ทั้งสอง “ตาสว่างและจำพระองค์ได้” เมื่อพระองค์ทรงหยิบขนมปัง ทรงถวายพระพร ทรงบิขนมปังและยื่นให้เขา” ทั้งสองจึงพูดว่า “ใจของเราไม่ได้เร่าร้อนเป็นไฟอยู่ภายในหรือ เมื่อพระองค์ตรัสกับเราตามทาง และอธิบายพระคัมภีร์ให้เราฟัง เขาทั้งสองรีบเดินทางกลับไปพบอัครสาวกและศิษย์อื่นๆ และเล่าเรื่องที่เกิดขึ้น” (ลก 24:13-32) ทุกสิ่งเริ่มเปลี่ยนแปลง ชีวิตที่ดูเหมือนไร้ค่า ต่ำต้อย กลับมีค่าและเป็นส่วนหนึ่งของแผนการแห่งความรอดของพระเจ้า อาศัยศีลมหาสนิท คริสตชนมองดูชีวิตและทุกสิ่งทุกอย่าง และกล่าวได้เพียงว่า **“ขอขอบพระคุณพระองค์”** ผู้ร่วมเดินทางกับเราบนถนนแห่งชีวิต กับบรรดากลุ่มศิษย์ของพระเยซูคริสต์ และกับบุคคลผู้แสวงหาในวงกว้างออกไปถึงมนุษย์ทุกคน (เฮนรี เจ.เอ็ม.นูเวน หนังสือด้วยดวงใจอันเร่าร้อน บทราฟิงชีวิตในพิธีบูชาขอบพระคุณ บทสรุป หน้า 123-126)

## 6. ศีลมหาสนิทและพระแม่มาเรีย

นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 ได้กล่าวว่า “จากพระวรสารของนักบุญยอห์น “เมื่อพระเยซูเจ้าทรงเห็นพระมารดาและศิษย์ที่รักยืนอยู่ใกล้ๆ จึงตรัสกับพระมารดาว่า “แม่ นี่คือลูกของแม่” แล้วตรัสกับศิษย์ผู้นั้นว่า “นี่คือแม่ของท่าน” ตั้งแต่นั้น ศิษย์ผู้นั้นก็รับพระนางเป็นมารดาของตน” (ยน 19:26-27) ถ้อยคำเหล่านี้กล่าวถึงบทบาทใหม่ของพระแม่มาเรียในชีวิตของบรรดาศิษย์ของพระเยซูคริสต์ คือการเป็นมารดา



**ฝ่ายวิญญาณ**ซึ่งเกิดจากส่วนลึกของธรรมชาติแห่งปัสกาขององค์พระผู้ไถ่โลก ความเป็นมารดานี้มองเห็นและประสบได้เป็นพิเศษในชีวิตคริสตชน ในการเลี้ยงศักดิ์สิทธิ์พิธีฉลองธรรมชาติแห่งการไถ่กู้ ซึ่งพระคริสตเจ้าประทับอยู่ในพระกายแท้ที่เกิดจากพระนางมารีย์พรหมจารี ความศรัทธาของคริสตชนสามารถมองเห็นได้เสมอถึง ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งและถูกต้องระหว่างพระนางมารีย์พรหมจารีกับการเคารพบูชาศีลมหาสนิท นี่เป็นความจริงที่เราสามารถสังเกตได้ในพิธีกรรมของพระศาสนจักรทั้งตะวันออกและตะวันตก ในประเพณีปฏิบัติของพวกนักบวชคณะต่างๆ ในกระบวนการชีวิตจิตต่างๆ ในสมัยใหม่นี้ รวมทั้งเยาวชนและแนวทางการอภิบาลของสักการสถานของพระแม่มารีย์ **พระนางมารีย์จะนำสัตบุรุษไปสู่ศีลมหาสนิทเสมอ”** (RMA. 44.3-4, มารดาพระผู้ไถ่)



## บรรณานุกรม

- คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตธรรม. (2562). **คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก (Catechism of the Catholic Church CCC)**. แผนกคำสอนอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ
- สมณกระทรวงพระสงฆ์. (2564). **พระพรแห่งกระแสเรียก**. ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิชาการ วิทยาลัยแสงธรรม.
- ฟรังซิส, สมเด็จพระสันตะปาปา. (2563). **สมณสาสน์ “ทุกคนเป็นพี่น้องกัน” (Fratelli Tutti)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- ยอห์น ปอลที่ 2, นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา. (2530). **สมณสาสน์ พระผู้ไถ่มนุษย์ (Redemptor Hominis RH)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- ยอห์น ปอลที่ 2, นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา. (2530). **สมณสาสน์ มารดาพระผู้ไถ่ (Redemptoris Mater RMA)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- ยอห์น ปอลที่ 2, นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา. (2530). **สมณสาสน์ ความห่วงใยเรื่องสังคม (Sollicitudo Rei Socialis: SRS,)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- ยอห์น ปอลที่ 2, นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา. (2544). **สมณสาสน์ เริ่มต้นสหัสวรรษใหม่ (Novo Millennio Inuente NMI)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- ยอห์น ปอลที่ 2, นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปา. (2546). **สมณสาสน์ พระศาสนจักรแห่งศีลมหาสนิท (Ecclesia de Eucharistia)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- เบเนดิกต์ที่ 16, สมเด็จพระสันตะปาปา. (2548). **ศีลศักดิ์สิทธิ์ ศีลแห่งความรัก (Sacramentum Caritatis)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- สภาสังคายนาวาติกันที่ 2. (2507). **พระธรรมนูญเรื่องพระศาสนจักร (Lumen Gentium: LG)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- สภาสังคายนาวาติกันที่ 2. (2506). **สังฆธรรมนูญว่าด้วยพิธีกรรม (Sacrosanctum Concilium: SC)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.


- สภาสังคายนาวาติกันที่ 2. (2508). **กฤษฎีกาว่าด้วยการปฏิบัติงานและข้อหาของพระสงฆ์ (Presbyterorum Ordinis: PO)**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- สำราญ วงศ์เสงี่ยม. (2523). **พิธีกรรม 4 พิธีบูชามิสซา**. วิทยาลัยแสงธรรม.
- สำราญ วงศ์เสงี่ยม. (2526). **พิธีกรรม 2 พิธีกรรมประจำปีและพิธีทำวัตร**. วิทยาลัยแสงธรรม.
- เฮนรี เจ เอ็มนูเวน. (2542). **ด้วยดวงใจอันเร่าร้อน**. โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.
- Bernier, Paul. (1984). **Bread broken and shared**. AveMaria press.
- Downey, Michael. (1993). **The New Dictionary of Catholic Spirituality**. Liturgical press.
- Daughters of St. Paul. (1999). **Official catechetical text in preparation for the Holy Year 2000: Eucharist, gift of divine life**. Daughters of St. Paul.
- Kode II Jerome. (1988). **The Eucharist in the New Testament**. Delaware Michael Glazier.
- Lubich, Chiara. (1979). **The Eucharist**. New City.
- McBrien, Richard P. (1989). **Encyclopedia of Catholicism**. Harper Collins.
- Moloney, Raymond. (1995). **The Eucharist**. The Liturgical Press.



[ ทมวดคำสอน ]

ENCYCLICAL LETTER OF POPE FRANCIS  
**LAUDATO SI'**  
ON CARE FOR OUR COMMON HOME

# ขบวนการเลาดาโตซี

บิชอป ฟรังซิสเซเวียร์ วีระ อาภรณ์รัตน์ 

ขบวนการเลาดาโตซี (Laudato Si Movement) เป็นกลุ่มคาทอลิกทั่วโลกที่เกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพภูมิอากาศตามสมณสาส์น Laudato Si (ขอสรรเสริญองค์พระผู้เป็นเจ้า) ของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรันซิส เกี่ยวกับการดูแลรักษาโลก บ้านที่เราอาศัยอยู่ร่วมกัน เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม ค.ศ. 2015

“ข้อท้าทายเร่งด่วนที่จะปกป้องรักษาบ้านที่เราอาศัยอยู่ร่วมกันนี้ รวมไปถึงความมุ่งมั่นที่จะรวมครอบครัวมนุษยชาติทั้งหมดให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ในการแสวงหาการพัฒนาที่ยั่งยืนและสมบูรณ์ เพราะเราทราบว่าสิ่งต่างๆอาจเปลี่ยนแปลงได้” (LS 13)

**พันธกิจของเรา** เพื่อให้แรงบันดาลใจ และขับเคลื่อนชุมชนคาทอลิกให้เอาใจใส่บ้านส่วนรวมของเรา บรรลุผลเรื่องภูมิอากาศและความยุติธรรมด้านนิเวศวิทยา โดยร่วมมือกับประชาชนทุกคนที่มีน้ำใจดี



ประมุขสังฆมณฑลเชียงใหม่ และรักษาการณประมุขอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ

19-26 พฤษภาคม 2024

# สัปดาห์เลาดาโตซี

## เมล็ดพันธุ์แห่งความหวัง

สัปดาห์เลาดาโตซี และสมโภชพระจิตเจ้า (เพนเตกอสเต) ให้เราพบกันในฐานะเพื่อนเพื่อไตร่ตรองและเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความหวังสำหรับโลกที่กำลังทุกข์ทรมาน (LD2) สมณสาส์นขอสรรเสริญพระเจ้า (Laudate Deum) เป็นเครื่องเตือนเกี่ยวกับความจำเป็นเร่งด่วนเกี่ยวกับสารที่สมณสาส์นเลาดาโตซีสอนและความจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงตัวบุคคล และวัฒนธรรมต่อวิกฤตสิ่งแวดล้อมและภูมิอากาศของเรา

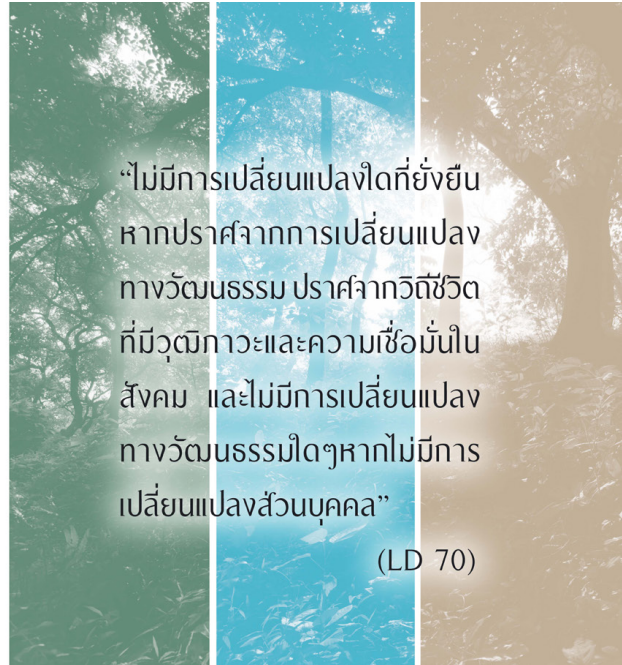
หัวข้อของสัปดาห์เลาดาโตซี ปีนี้ เราได้รับแรงบันดาลใจจากผลแรกสุดสัญลักษณ์เทศกาลสังฆสภา 2024 ขอให้เราเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความหวังในชีวิตประจำวันและในโลก โดยยังรักในความเชื่อและความรัก



LAUDATO SI'  
WEEK 2024

ประชาสัมพันธ์โดยสังฆสภาแห่งประเทศไทย

ฟ.วีระ อารณรัตน์



**ชื่อของเรา** มาจากคำสอนของพระศาสนจักร เช่น แอมะซอนที่รัก ทุกคนเป็นพี่น้องกัน เลาดาโตซี ซึ่งเป็นคำสอนด้านสังคม “เพื่อเอาใจใส่บ้านส่วนรวมของเรา” และมีกิจกรรมตามมา เช่น ผู้อบรม LS สัปดาห์เลาดาโตซี การฟื้นฟูจิตใจ LS เรารู้ว่ามีกิจกรรม LS อีกมาก ที่เกิดขึ้นนอกกลุ่มของเรา เรายินดีสนับสนุนซึ่งกันและกัน

**เอกลักษณ์ของเรา** เราปรารถนาให้ชาวคาทอลิกมาร่วมพันธกิจให้สำเร็จ โดยร่วมมือกับทุกคนผู้มีน้ำใจดี เรายินดีร่วมมือกับองค์กรคาทอลิก และสมาชิกจากทั่วโลก สมาชิกจะก้าวเดินไปด้วยกัน สัมพันธ์กับพระศาสนจักรสากล ในการก้าวเดินขับเคลื่อนเรื่องนิเวศวิทยา เพื่อตอบ “เสียงร่ำร้องของแผ่นดิน และเสียงร่ำร้องครวญครางของคนจน” ด้วยจิตตารมณ์แห่งการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อเวลาและบริบทถูกต้องเหมาะสม และติดต่อสัมพันธ์กับองค์กรระดับโลกที่มีความคิดริเริ่มต่างๆ เพื่อให้คำสอนในสมณสาส์นเลาดาโตซีมาเป็นชีวิต

## คุณค่าของเรา

1. มีรากฐานในความเชื่อ
2. สร้างเอกภาพในความแตกต่าง
3. อุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณ
4. อยู่ในพระศาสนจักร และในสังคมโลก
5. เอาใจใส่ดูแลกันและกัน
6. สร้างสะพานแห่งความสามัคคี
7. เป็นแบบประภาศก (ดูเครื่องหมายของเวลา)
8. ทั้งการคิดไตร่ตรองและปฏิบัติ
9. ใช้แนวทางบูรณาการ
10. ดำเนินชีวิตด้วยความหวัง

## เป้าหมายเชิงกลยุทธ์

1. การกลับใจด้านนิเวศวิทยา เพื่อสนับสนุนให้ชาวคาทอลิกปรับเปลี่ยนจิตใจหันมาเอาใจใส่ดูแลบ้านส่วนรวมของเรา
2. ความยั่งยืน ช่วยเหลือการนำชุมชนคาทอลิกให้ตระหนักถึงวิกฤตการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศและนิเวศวิทยา
3. การสนับสนุนแบบประภาศก เพื่อขับเคลื่อนพระศาสนจักรให้ส่งเสียงเรื่องสภาพภูมิอากาศและความยุติธรรมด้านนิเวศวิทยา ให้ดำเนินนโยบายเป้าหมายข้อตกลงที่ปารีส (COP 21 ระหว่างวันที่ 30 พ.ย.-12 ธ.ค. 2015) 1.5 °C และหยุดการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ

## ประวัติความเป็นมา

ขบวนการเลาดาโตซี เกิดใน ค.ศ. 2015 เป็นผลของช่วงเวลาแห่งพระพร (Kairos) 2 เหตุการณ์ที่สมเด็จพระสันตะปาปาฟรันซิสออกสมณสาส์น ขอสรรเสริญองค์พระผู้เป็นเจ้า (Laudato Si) และข้อตกลงเรื่องสภาพภูมิอากาศที่กรุงปารีส (COP 21) ที่พระศาสนจักรคาทอลิกและมนุษยชาติตอบสนองวิกฤตด้านนิเวศวิทยา


**ประการแรก** สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส ได้เขียนจดหมายเลาดาโตซี เกี่ยวกับการดูแลรักษาโลก บ้านโลกบ้านส่วนรวมของเรา เพราะทรงห่วงใยวิกฤตนี้ ทรงเขียนในนามของพระองค์เอง นักบุญฟรานซิส อัสซีซี มีความรักธรรมชาติ และสิ่งสร้างในโลก ดังใน “บทเพลงของสิ่งสร้าง” ที่เป็นแรงบันดาลใจให้สมเด็จพระสันตะปาปา นำมาเป็นชื่อของจดหมายของพระองค์ ขอให้เราและทุกคนที่มีน้ำใจดี ร่วมมือกันตอบสนองต่อเสียงร่ำร้องของแผ่นดิน และเสียงร้องครวญครางของคนจน”

**ประการที่ 2** นักวิทยาศาสตร์ได้เตือนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ บรรดาผู้นำเกือบ 200 ประเทศได้ประชุม COP 21 เรื่องนี้ที่กรุงปารีสเพื่อเซ็นสัญญาตกลงร่วมกัน เพราะ 21 ปีที่ผ่านมาล้มเหลว ที่สุดจึงกำหนดแผนร่วมกันเพื่อแก้ไขวิกฤตสภาพภูมิอากาศ ก่อนที่มันจะสายเกินไป



[ หมวดชีวิตด้านจิตใจ ]

# ทุกสิ่งทุกอย่าง ลงเอยในความรัก

บาทหลวง ปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I. 

โอกาสครบรอบ 4 ศตวรรษกว่าๆ ของการจากไปหาพระเจ้าของนักบุญฟรานซิสแห่งซาลส์ (Francois de Sales) พระสันตะบิดรฟรานซิสได้ส่งออกสมณลิขิตที่ชื่อว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างลงเอยในความรัก” (Totum amoris est) เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2022/2565 พระสันตะบิดรฟรานซิสได้ทรงพระอักษรโดยได้ทรงตั้งแบบอย่างของชีวิตธรรมจิตของท่านนักบุญ ผู้ได้ให้แนวคิดโดดเด่นในศตวรรษที่ 17 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทวีปยุโรป เพราะท่านเป็นนักเทววิทยา ผู้ได้เทศน์มากมาย เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับพระเจ้า เกี่ยวกับความศรัทธาแท้และการเข้ามาน/ภวังค์จิตอันเปี่ยมล้นที่แทรกอยู่ในความรักของพระองค์ พระสันตะบิดรฟรานซิสมีพระประสงค์ให้พวกเรามนุษย์ปัจจุบันเลียนแบบท่านนักบุญ มีตอนหนึ่งในสมณลิขิต พระองค์ได้ทรงอักษรว่า



บาทหลวงสังกัคณะธรรมทูตแห่งมารีนิรมล, O.M.I.

“โอกาสครบรอบศตวรรษที่ 4 ของการจากไปของท่านนักบุญ พ่อได้ตั้งคำถามให้กับตนเองว่าจะทำอะไร เพื่อแบ่งปันมรดกอันล้ำค่าทางชีวิตธรรมจิตกับพวกเราในโลกปัจจุบัน พ่อได้พบแสงสว่างทางชีวิตจิตนี้อาศัยการเข้าถึงความราบเรียบสิ้นไหล และศักยภาพในวิสัยทัศน์ของท่าน”

ขออนุญาตนำเสนอแนวความคิดหลัก ที่พระสันตะบิดรฟรานซิสได้ทรงดิ่งใสในสมณลิขิตของพระองค์ พระสันตะบิดรฯ ได้ทรงเน้นซ้ำพระดำรัสของพระสันตะบิดรเบเนดิกต์ที่ 16 ถึงท่านนักบุญฟรานซิสแห่งซาลส์ ผู้ได้รับการประกาศให้เป็นนักปราชญ์ของพระศาสนจักรในปี 1877/2420 ว่าดังนี้ “ท่านเป็นธรรมทูต เป็นนักเทศน์ เป็นนักภวนา ท่านได้ทุ่มเทตนเพื่อให้แนวความคิดของสังคายนาแห่งเตรนโตเป็นจริง ท่านได้มีส่วนร่วม ร่วมกับการโต้แย้งและการแสวงเสวนากับชาวโปรเตสแตนต์ ทรงมุ่งได้มีประสบการณ์มากขึ้นเสมอ โดยข้ามผ่านการปะทะกันที่ไม่จำเป็นทางเทววิทยา มุ่งสู่ความสำคัญของการมีความสัมพันธ์ส่วนตัวและความรักเพื่อแม่ ท่านได้เป็นนักการทูตในระดับทวีปยุโรป และได้เป็นตัวกลางของการคืนดีกัน”

พระสันตะบิดรฟรานซิสได้ทรงถือว่า “บิชอปผู้ศักดิ์สิทธิ์แห่งกรุงเยนีวา” ผู้นี้ ได้มีสายตาและความเข้าใจ ถ่องแท้ของการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน จึงมีประสบการณ์ในท่ามกลางบรรยากาศของแนวความคิดของ ชาวคัลวินิสต์ (Calvinists) ของการเข้าใจโลกที่กำลัง ‘ต้องเปลี่ยนผ่าน’ อย่างรวดเร็ว และพระสันตะบิดร ฟรานซิส ได้ทรงดิ่งมาเป็นบทเรียนบทหนึ่งสำหรับโลกปัจจุบัน

พระสันตะบิดรฟรานซิสทรงเน้นว่า “พระศาสนจักรที่ไม่ต้องอวดอ้างพึ่งตนเองปราศจากโลกาภิวัตน์ แต่สามารถอยู่คู่ไปกับโลกได้ เพื่อแบ่งปันชีวิตกับทุกคน เดินไปด้วยกัน รับฟังและต้อนรับกันและกัน นี่คือนิยาม ที่นักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ ได้พยายามกระทำในช่วงเวลานั้น

“ทุกสิ่งทุกอย่างลงเอยในความรัก” สมณลิขิตฉบับนี้สะท้อนมรดกล้ำค่าทางชีวิตธรรมจิตที่นักบุญ ฟรานซิส เดอ ซาลส์ มอบไว้ให้ ท่านมรณะที่เมืองลียง (Lyon) เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 1622/2165

นักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ เกิดเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 1567/2110 หลังจากจบการศึกษาที่วิทยาลัย La Roche-sur-Foron ได้เดินทางไปศึกษาต่อที่กรุงปารีสที่วิทยาลัยของบาทหลวงคณะเยซุอิตที่ Clermont ท่านได้ผ่านวิกฤตทางชีวิตธรรมจิตติดต่อกันถึง



สองครั้งแต่อาศัยการภาวนาด้วยความรักและด้วยความกระตือรือร้นในวัด Saint-Etienne-des-Grès ต่อหน้าพระรูปพระแม่แห่งกรุงปารีส การภาวนานี้ได้จุดประกายความสว่างเป็นเปลวเพลิงท่ามกลางความมืดในหัวใจของท่าน และได้ตราตรึงท่านไปจนตลอด ท่านได้ภาวนาว่าดังนี้

“ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น พระเจ้าข้า พระองค์คือผู้ที่ทรงถือทุกอย่างในพระหัตถ์ พระองค์ทรงมีหนทาง แห่งความยุติธรรมและความจริง... ข้าพระองค์รักพระองค์ พระเจ้าข้า ข้าพระองค์รักที่นี่ ข้าพระองค์หวังไว้ใจเสมอในพระเมตตากรุณาของพระองค์ ข้าพระองค์จะกล่าวสรรเสริญข้าแล้วข้าอีก... โอ้พระเยซูคริสต์ พระองค์ทรงเป็นความหวังไว้ใจและความรอดพ้นเสมอของข้าพระองค์”

เป็นประสบการณ์ในบันทึกของท่านนักบุญเมื่อจิตใจของท่านโปร่งสดใสและสว่างขึ้น ท่านพบสันติในใจ พร้อมน้อมรับความวิตกกังวลและปัญหาต่างๆ ที่โถมตัวเข้ามาในชีวิต ท่านยังคงสัมผัสและเข้าถึงธรรมล้ำลึกของความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้าและมนุษย์ ซึ่งทำให้สามารถช่วยในการรับฟังชีวิตของผู้อื่น และยอมรับด้วยการไตร่ตรองแยกแยะอย่างแหลมคม ถึงที่ทัศนภายในที่รวมความคิดและความรู้สึกเข้าด้วยกัน ด้วยวิธีนี้ท่านนักบุญได้มีประสบการณ์ของการอ่านประสบการณ์ชีวิตตนและของผู้อื่นในพระเจ้า

ท่านนักบุญได้รับศีลบวชเป็นบาทหลวงเมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 1593/2136 ปีต่อมา ท่านถูกส่งไปทำงานในเขตที่คนส่วนมากนับถือโปรเตสแตนต์ (Calvinist) ในบรรยากาศของการวกไปเวียนมาระหว่างสงครามและสันติภาพ เป็นช่วงเวลาแห่งความตึงเครียดและน่าหวาดหวั่น แต่ท่านก็ได้ค้นพบศักยภาพของการเป็นคนกลาง ผู้ไกล่เกลี่ยในตัวท่าน ท่ามกลางความเข้มงวดบางประการที่ทำให้ท่านต้องไตร่ตรองในเวลาต่อมา

เมื่อกลับมาที่กรุงปารีสในปี 1602/2145 ท่านถูกส่งไปทำงานในเขตปกครองทางศาสนาของเจนีวา ซึ่งมีความวุ่นวายทางการเมืองและศาสนา แต่กลับเป็นช่วงเวลาที่จะช่วยให้ท่านนักบุญได้สัมผัส และตั้งคำถามถึงปัญหาใหญ่ๆ ของโลก รวมถึงวิธีการมองและพิจารณาแบบใหม่ที่ต้องตอบโจทย์ต่อความต้องการที่โถมเข้ามาในโลกทางด้านชีวิตธรรมจิต ท่านได้เข้าใจถึงและตระหนักรู้ถึง “ช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่าน” ที่ควรได้รับการตอบโจทย์ ด้วยรูปแบบเก่าแต่ด้วยภาษาใหม่ ท่านได้พบความเป็นจริงที่มีได้คาดคิดมาก่อน ท่านได้พบกลุ่มคนที่เป็นนักบุญแท้ทั่วไปหมด จากต่างอาชีพ ต่างสถาบัน รวมถึงบรรดาเจ้าชายและเจ้าหญิง นักบวชหญิงชาย คนเหล่านี้กระหายหาพระเจ้าในวิถีชีวิตแตกต่างกันออกไป

การได้พบปะกับคนเหล่านี้ พร้อมทั้งรู้เข้าใจปัญหาของพวกเขา เป็นเหตุการณ์แห่งพระญาณเอื้ออาทรที่สำคัญยิ่งสำหรับชีวิตของท่าน เพราะได้กลายจากการเป็นผู้โต้แย้งทางเทววิทยาที่เก่งกาจมาเป็นผู้ตีความช่วงเวลาในสมัยของท่าน และได้เป็นวิญญูณรักษ์ที่ล้ำเลิศ ท่านได้สร้างมิตรภาพทางชีวิตธรรมจิตในกิจกรรมทางด้านอภิบาลด้วยการแจกจ่ายสารแห่งความรักไปทุกที่ ในสารหนึ่งนั้น ท่านได้พูดถึงวิธีการเปลี่ยนแปรที่ต้องปฏิเสธความเข้มงวดแต่ยอมรับและถือศักดิ์ศรีและศักยภาพในการปฏิบัติของดวงวิญญูณที่ศรัทธา แต่ดูเหมือนยังถูกผจญจากความอ่อนแอเปราะบางของตน

จากประสบการณ์ของการได้สัมผัสทั้งผู้ทรงคุณวุฒิและคนธรรมดาทั่วไป ท่านนักบุญได้พบเจอ (ท่านบอก ในช่วงเวลา 19 ปี) วิสัยทัศน์ของกาลเวลาที่จำเป็นต้องเปลี่ยนไปและกระหายหาพระเจ้าในรูปแบบใหม่ ได้เรียนรู้ หรือสลัดทิ้งหลายสิ่งหลายอย่าง เรียนรู้ว่าภาษาของสงครามเป็นคนละเรื่องกับภาษาของสันติภาพ เรียนรู้ว่าเมื่อพูดถึงเด็กรุ่นใหม่แบบหนึ่งแต่อาจต้องพูดอีกแบบกับคนรุ่นเก่า คนรุ่นเพื่อนๆ เพราะทรงเห็นด้วยกับประสบการณ์ชีวิตนี้ สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิสจึงทรงใส่ลงไปในสมณลิขิตของพระองค์โดยตรัสว่า “การเปลี่ยนแปลงของช่วงสมัยเป็นสิ่งที่พวกเราต้องพร้อมเผชิญ เพราะนั่นคือประสบการณ์ที่สำคัญและจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระศาสนจักรที่ไม่ต้องโอ้อวดตนเองมาก แต่อิสระ/เป็นตัวเอง ต่อแรงโน้มเหนี่ยวทางโลก สามารถอยู่คู่กับโลก แบ่งปันชีวิต เดินไปด้วยกัน รับฟังและต้อนรับกันและกัน อาศัยพระพรพรทานช่วย นักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ได้สัมผัสประสบการณ์ของการเปลี่ยนผ่านของกาลเวลานี้มาแล้ว ท่านได้เชื่อเชิญให้พวกเราออกจากตัวพวกเรา จากสวัสดิการที่กักตัวพวกเราในความปลอดภัย ในความสะดวกสบาย อันเป็นสิ่งจำเป็นและหนักหน่วงต่อความต้องการอย่างเป็นรูปธรรมและความคาดหวังทางชีวิตธรรมจิต พระองค์ได้ตรัสถึงความจำเป็นที่ต้องอ่านเครื่องหมายสำคัญอีกครั้งด้วยความปรีชาฉลาดแบบพระวรสาร

เครื่องหมายแรก คือ ความผูกพันอันแน่นแฟ้นระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ จำเป็นต้องบอกและแสดงให้มนุษย์ร่วมสมัยเข้าถึงการดึงดูดของความรักของพระเจ้า พวกเราถูกดึงดูดด้วยเสน่ห์ของความรักความเมตตาที่ทรงมีให้พวกเรา ก่อน ที่แผ่กระจายเป็นความรักเพื่อแผ่และมิตรภาพ เหมือนพระองค์มีพระประสงค์ สะกิดกวน ยั่วชวนใจ ด้วยแรงบันดาลใจอันศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นสัดเป็นส่วนและเหมาะสมกับหัวใจของมนุษย์ที่มีอิสระเสรี

ด้วยสายสัมพันธ์/ผูกพันนี้เอง ที่พระเจ้าได้ทรงดึงประชากรของพระองค์ให้หลุดจากความเป็นทาส และทรงจับมือสอนพวกเขาให้เดินเหมือนพ่อแม่ที่กระทำกับลูกๆ โดยปราศจากแรงกดดันหรือความรุนแรงใดๆ เป็นการสอนให้เห็นการเชื่อเชิญของพระองค์โดยมิได้เปียดแต่ะอิสรภาพของมนุษย์ ท่านได้กล่าวว่า “พระพรนั้นมีพลานุภาพที่ดึงดูดและสร้างเสน่ห์แก่หัวใจ เป็นความรุนแรงอันศักดิ์สิทธิ์ มิใช่เพื่อลวนลาม แต่เพื่ออิสรภาพของเรา ได้หลงไหลดูดดื่มและชื่นชม โดยที่ความปรารถนาของพวกเรา ไม่ถูกละเมิดหรือถูกกดทับ แต่ถูกผลักดันให้ทั้งยอมรับหรือปฏิเสธได้



นี่คือ “รูปแบบ” ของพระพรที่พระเจ้าทรงประทานให้กับมนุษย์ พระพลาณภาพของพระเจ้ามีเมตตาอยู่ด้วย จะกระพือปีกผลักดันอย่างทะนุถนอมปราศจากการละเมิดอิสรภาพของมนุษย์โดยไม่จำเป็น เพื่อให้มนุษย์เลือกเอาเองว่าจะยกตัวขึ้นหรือทำให้ตัวเองทรุดต่ำลง แม้พระพรนี้จะปลุกให้มนุษย์ตื่น แต่ก็มิได้มีพระประสงค์ให้มนุษย์ตื่นขึ้นโดยไร้ความยินยอมมอบใจ

ดังนั้นเอง ความผูกพัน/สัมพันธ์กับพระเจ้าจึงเป็นประสบการณ์ที่ได้มาเปล่าๆ อันยั่งยืนถึงความลุ่มลึกของความรักของพระบิดาเจ้า ในขณะที่เดียวกันพระพรนี้ต้องช่วยให้มนุษย์เข้าใจด้วยว่า เหตุเพราะได้รับความรักจากพระเจ้า มนุษย์ควรน้อมรับพระพรนี้ไว้ และร่วมมือในการสร้างสิ่งที่พระเจ้าทรงมีพระประสงค์ให้เป็นจริง ภายใต้ปีกที่กระพือของแรงผลักดันของ

พระเจ้า นี่คือการแสวงหาเรียกแท้ของมนุษย์ “หน้าที่อันพระองค์ได้ทรงมอบแก่เอวาและอาดัมคือการสืบพันธุ์ นั่นคือภาระของการต้องเปลี่ยนแปลง ต้องสร้าง ต้องควบคุมโลก และสร้างหรืออนาคตของมนุษยชาติ หาได้ขึ้นกับกลไกอันมองไม่เห็น พวกเราเป็นผู้ร่วมมือสำคัญ อาจพูดแรงๆ ได้ว่า พวกเราคือ “ผู้สร้างร่วม”

นี่คือประสบการณ์แนวความคิดที่นักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ ได้เข้าใจและได้พยายามถ่ายทอดส่งผ่านเข้าไปในศาสนบริการงานอภิบาลด้านชีวิตธรรมจิต

เครื่องหมายที่สอง คือ ความศรัทธาเที่ยงแท้ ตามประสบการณ์แนวความคิดของท่านนักบุญที่พระสันตะบิดรฟรานซิสได้ทรงนำมาไตร่ตรองในสมณลิขิตของพระองค์ พระสันตะบิดรได้ทรงยกตัวอย่างถึงความศรัทธาจอมปลอมตามแนวความคิดของท่านนักบุญ อาทิ

‘มีคนที่กล้าเอาเงินมากๆ ทำบุญให้คนยากคนจน แต่ไม่สามารถถึงความอ่อนโยนออกจากหัวใจ เพื่อให้ภัยศัตรูได้’ หรืออีกจากตัวอย่าง ‘คนที่เข้มงวดในการจำศีลลดอาหาร แต่หัวใจมิวายยังมีความขมขื่น เจ็บแค้น พยาบาทอยู่ หรือคนที่อดเหล้าเพื่อขันติธรรม แต่กลับแกล้งเนื้อให้ตกเลือดด้วยการมุสาจินตนาการว่าร้าย หรือคนที่พร่ำสวดภาวนาเข้าคำ แต่ลิ้นของเขาพูดแต่สิ่งชั่วร้ายและความหลอกลวง บางคนสามารถให้ภัยศัตรู แต่ให้เจ้าหนี้ได้รับสิทธิ์โดยอาศัยอำนาจแห่งความยุติธรรมเท่านั้น คนเหล่านี้ถือว่าเป็นคนมีศรัทธาแบบหยาบๆ แต่ยังเจริญชีวิตอยู่ในระคะตัมหาอันห่างจากการมีศรัทธาอย่างแท้จริง’ เป็นการต่อสู้คัดค้านกันตลอดเวลา

สมณลิขิตฉบับนี้อธิบายต่อถึงความใหม่และความเที่ยงตรงของศรัทธาในตัวพวกเรา ตามแนวความคิดของท่านนักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ ต้องฝังรากลึกในพระเจ้าและเคลื่อนเข้าอยู่ในชีวิตของพวกเรา ด้วยเหตุนี้ศรัทธาแท้จริงและมีชีวิตชีวา ต้องยอมอ่อนรับล่วงหน้าก่อนถึงความรักของพระเจ้า ซึ่งเป็นความรักแท้ที่มีความคล่องตัว เคลื่อนไหวและให้ชีวิตชีวาทางชีวิตธรรมจิต ด้วยการแสดงความรักเผื่อแผ่ที่ลงไปในปฏิบัติการในตัวเราทันที และอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นความรักเผื่อแผ่จึงเป็นการแสดงออกถึงศรัทธาแท้ เหมือนเปลวไฟที่สร้างประกายและแสงให้เข้มข้นขึ้น ความรักเผื่อแผ่จึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับศรัทธาแท้ โดยมีได้เปลี่ยนคุณลักษณะของตน เหมือนเปลวไฟที่ทำให้ไฟยังลุกอยู่โดยไม่ได้เปลี่ยนสภาพสถานภาพของไฟ แม้ศรัทธาแท้มิได้เสริมเติมอะไรให้กับความรักเผื่อแผ่ แต่ก็ทำให้ความรักเผื่อแผ่ได้แสดงตนโดดเด่นออกมา มิเพียงตามธรรมเนียมปฏิบัติของบัญญัติของพระเจ้า แต่ยังมี

ครอบคลุมไปสู่การปฏิบัติตามแรงดลใจสวรรค์ นี่คือรูปแบบของชีวิตที่เป็นรูปธรรมของทุกชีวิตประจำวัน เป็นชีวิตที่รวบรวมและให้ความหมายของทุกสิ่ง แม้เพียงสิ่งเล็กน้อยของแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน เรื่องเครื่องนุ่งห่ม ในเรื่องความรักและการสืบสายตระกูล ในเรื่องความใส่ใจต่อความรับผิดชอบต่อการทำงานอย่างมืออาชีพ ทุกอย่างนี้บ่งบอกอย่างชัดเจนถึงกระแสเรียกของแต่ละคน

พวกเราอาจเผลอผลักดันความศรัทธาไปอยู่ในมิติของการได้ความคุ้มกันปกป้องหรือสงวนไว้สำหรับ แต่นั่นเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะความศรัทธาเป็นสิทธิของทุกคนที่สามารถทำได้ตามสภาพและฐานะของตน

นักบุญพระสันตะบิดรเปาโลที่ 6 ได้ทรงดำรัสเรื่องความศรัทธานี้ โดยอ้างอิงนักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ ว่า “ความศักดิ์สิทธิ์คือการเชื่อเชิญให้คริสตชนทุกคนให้ปฏิบัติ ‘เพื่อนเอ๋ย จงไปนั่งในที่ที่ดีกว่านี้เถิด’ (ลูกา 14:10) ทุกคนต้องปฏิบัติตนให้ก้าวขึ้นไปหาพระเจ้า แม้จะต้องเดินในหนทางต่างกัน” (พระดำรัสโอกาสครบ 4 ศตวรรษของการเกิดของนักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์) เดินผ่านหนทางของโลกด้วยการจรจรโลงชีวิตภายในไว้อย่างดีพยายามรวมความปรารถนา ความครบครันของแต่ละสถานการณ์ของชีวิต โดยค้นให้เจอจุดศูนย์กลางที่ไม่แยกพวกเราออกจากโลก แต่เรียนรู้ สร้างความชื่นชม แต่เอาตัวเองอยู่ห่างไม่หมกมุ่นไป

นี่คือบทเรียนล้ำค่าของพวกเราในโลกปัจจุบัน มีคริสตชนหลายคนเหมือนดำเนินชีวิตในบรรยากาศของมหาพรต แต่ไปไม่ถึงปัสกา เป็นที่เข้าใจได้ว่ามีบุคคลที่เศร้าสร้อยเพราะต้องทนแบกความทุกข์ยากในชีวิต แต่อย่างไรก็ตาม จำเป็นต้องอนุญาตให้ความยินดีเข้ามาในชีวิต ความเชื่อที่ละเล็กทีละน้อย โดยตื่นตัว ตื่นรู้ เหมือนมีความวางไว้อย่างเรียบง่าย แต่เด็ดเดี่ยวในใจ ท่ามกลางมรสุมของชีวิต นักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ เรียกท่าทีนี้ว่า ‘ภวังค์จิตอันเปี่ยมล้น/ความปีติอันเปี่ยม’ ที่ทำให้พวกเราเหมือนดำเนินชีวิตเหนือธรรมชาติ และเหนือเงื่อนไขตามธรรมชาติ กระทำตามบัญญัติ 10 ประการ เป็นการเจริญชีวิตเพื่อสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างดี อันเป็นชีวิตตามธรรมชาติของมนุษย์ แต่การสละทรัพย์สมบัติ การรักความยากจน การดำรงชีพในความบริสุทธิ์เต็มสูตร ดำเนินชีวิตในโลกด้วยการตายโดยปฏิเสธตนเอง การเสียสละยอมเสียเปรียบ นั่นคือการดำเนินชีวิตแบบเหนือธรรมชาติ นอกตัวพวกเราที่พระบิดาเจ้าเท่านั้นผู้ทรงสามารถดึงพาพวกเราไปได้ ไปสู่ภวังค์จิตอันเปี่ยมล้น/ความปีติอันเปี่ยมล้น เป็นการดำเนินชีวิตที่ได้พบต่อธารแห่งความยินดีแท้

ความเสี่ยงอันตรายของโลกปัจจุบันที่พร้อมนำเสนอทุกอย่างของบริโภคนิยม ก็คือหัวใจที่ปิดและตระหนี่ แล้งน้ำใจ เชื้อมั่นในตัวตนเอง เมื่อชีวิตภายในปิดตายอยู่กับประโยชน์ส่วนตัว ก็หาที่ที่ไม่สำหรับคนอื่น คนจนเข้าไม่ถึง ไม่ฟังพระวาจาของพระเจ้าหรือไม่ได้ยินพระวาจานั้น จึงไม่สามารถลิ้มรสความหอมหวานของความปีติของความรักของพระองค์ ผู้ที่คิดว่าอวดอ้างว่าตนกำลังยกตัวเองไปหาพระเจ้า แต่หาได้ปฏิบัติความรักเพื่อแม่ต่อเพื่อนพี่น้อง พวกเขาคิดผิด กำลังหลอกตัวเองและหลอกคนอื่นด้วย เหมือนข้อเขียนของนักบุญเปาโลถึงชาวโครินธ์ที่ว่า

“แม้ข้าพเจ้าจะประกาศพระวาจา เข้าใจธรรมล้ำลึกทุกข้อและมีความรู้ทุกอย่างหรือมีความเชื่อพอที่จะเคลื่อนภูเขาได้ ถ้าไม่มีความรัก ข้าพเจ้าก็ไม่มีค่าสำคัญแต่อย่างใด แม้ข้าพเจ้าจะแจกจ่ายทรัพย์สินทั้งปวงให้แก่คนยากจน หรือยอมมอบตนเองให้นำไปเผาไฟเสีย ถ้าไม่มีความรักเพื่อแม่ ข้าพเจ้าก็มิได้รับประโยชน์ใด” (เทียบ 1 โครินธ์ 13:2-3)

และภวังค์จิตอันเปี่ยมล้น/ความปีติอันเปี่ยมล้นนี้ มีที่อธารมาจากพระเยซูคริสต์ พระเจ้าผู้รับสภาพมนุษย์ คือพระมนุษย์ชาตินั่นเอง

### คำแนะนำของนักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ เมื่อต้องเผชิญกับความแห้งแล้งของชีวิตจิต

คริสตชนหลายท่านคงต้องผ่านเหตุการณ์ในชีวิตของการที่บทรภาวนาที่ตนสวดดูไม่มีประโยชน์ รู้สึกเฉื่อยชา ไม่มีความชื่นบานหรือสันติในใจ จนเกือบเหมือนว่าการภาวนาคือภาระต้องแบก นักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ ทราบดีและรับรู้สถานการณ์นี้เป็นอย่างดี เพื่อช่วยนักบุญ Jeanne de Chantal ผู้กำลังประสบกรรมนี้ ท่านได้ให้คำแนะนำดังนี้

“ซิสเตอร์ได้บอกเล่าอย่างชัดเจนถึงความทุกข์ทรมาน และยังไม่สามารถทำอะไรเพื่อเยียวยาสถานภาพ นอกจากจะประท้วงต่อองค์เจ้าเหนือหัวเยซูคริสต์ด้วยคำพูดที่บางครั้งรุนแรง หรือบางครั้งอยากร้องเพลงถึงความปรารถนายอมรับการตาย กินอาหารเหมือนคนตายแล้ว อย่างไม่มีรสชาติ ไม่มีความรู้สึกใดๆ และรับรู้สิ่งใด คำแนะนำนี้อาจมิได้ให้กำลังใจอะไรเป็นพิเศษในช่วงแรก แต่เป็นคำแนะนำที่ชื่อตรงเหมาะสม โดยขอยืนยันว่าการถูกทดลองใจนี้ต้องยืดยาวต่อไปอย่างเต็มใจและอย่างเต็มความสามารถ แต่ในเวลาเดียวกันต้องยึดมั่นและไว้ใจในพระพรของพระเจ้า ขอให้ซิสเตอร์ถวายเป็นความทุกข์ทรมานใจแต่พระเจ้า”

ถ้าผู้ใดต้องเดินผ่านทะเลทรายของชีวิตธรรมดา วิธีแก้คืออย่าทำถ้อยคำเล็กน้อยเป็นเด็ดขาด การทดสอบนี้มีได้ไว้เพื่อให้พวกเรามีแค่ความรู้สึกดีในการภาวนา แต่เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้รักพระเยซูคริสต์จนหมดใจ ในทุกสถานการณ์ ให้พระองค์สถิตใกล้มากยิ่งขึ้น นี่คือนิสัยที่บรรดานักบุญเดินข้ามทะเลทรายแห่งชีวิตธรรมดา โดยการรักพระเจ้า แม้ไม่เห็นความปิติ ไม่เห็นสันติในใจ หรือในการภาวนา

นักบุญฟรานซิส เดอ ซาลส์ยังให้คำแนะนำที่ผ่านการคัดกรองเพื่อเตรียมตัวรับศีลอภัยบาป/ศีลแห่งการคืนดี เพื่อเขยิบตัวเข้าใกล้ความครบครัน ดังนี้

1. มีความสุภาพก่อนคนอื่นหมด “เมื่อลูกรู้ๆ ไปขอรับศีลอภัยบาปพวกลูกจงไปด้วยจิตใจที่สุภาพ ถ่อมตน สาราภาพความผิดบกพร่องของตน และไม่ต้องเกร็งหรือกลัวสิ่งใด”

2. ไม่ต้องกลัวที่จะสารภาพบาปที่อายของตน “บาปเป็นที่อายเมื่อเราเป็นผู้กระทำ แต่เมื่อเรากลับใจเป็นทุกข์เพราะมันและพร้อมทำกิจใช้โทษบาป นั่นคือสิ่งที่น่าสรรเสริญและนำความรอดพ้น”

3. จงคำนึงเสมอถึงความงามของการรับศีลอภัยบาป “การรับศีลอภัยบาปและการเป็นทุกข์ถึงบาปช่างสวยงามและสง่ากลิ่นหอมหวาน จนสามารถกลบความหยาบกระด้างและกลิ่นเหม็นของบาป”

4. จงคงอยู่ในความสุภาพเสมอ “ถ้าเรามีความสุภาพ บาปของเราจะไม่เป็นที่ปรารถนาของเรา เพราะพระเจ้าได้รับการกระหนาบกระเทือนพระทัย แต่ข้อหาของเราจะเบาและน่าฟังขึ้น เพราะพระเจ้าจะได้รับการสรรเสริญเป็นเหมือนบอกหอมแบบดีๆ เรื่องโรคภัยไข้เจ็บของตน”

5. สร้างมโนภาพของการขึ้นเขากัลป์วาริโอ “เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้โปรดศีลอภัยบาป ให้รำลึกเสียว่าตนอยู่ อยู่ ณ เขากัลป์วาริโอ แทบเชิงกางเขนที่ตรึงพระเยซูคริสต์ ผู้ทรงหลังพระโลหิตของพระองค์เพื่อล้างความน่าอัปยศของลูก และยังคงทรงรดพระโลหิตสดใส่ผู้สำนึกผิดรอบๆ ที่ฟังแก้บาป”

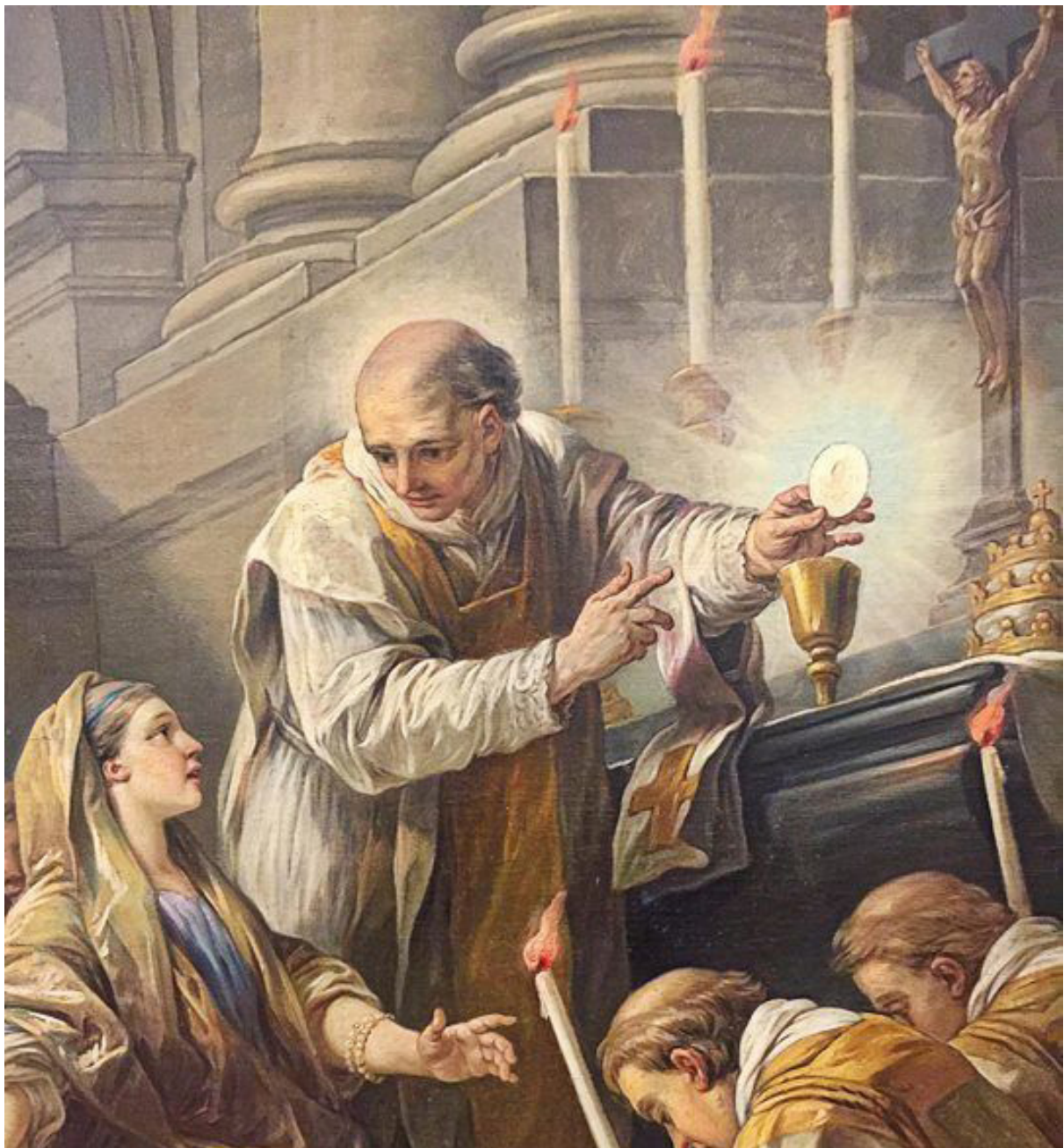
6. เปิดใจเพื่อให้บาปออกไปจากดวงใจ “จงเปิดดวงใจของลูกให้กว้าง เพื่อการรับศีลอภัยบาปจะได้ไล่ความบาปออกไป เมื่อบาปออกไป พระพรของพระเจ้าก็จะเข้ามาแทนที่”

7. จงพูดแบบธรรมดาๆ “สารภาพบาปผิดแบบธรรมดาๆ อย่างซื่อๆ ด้วยมโนธรรม”

8. จงภาวนาหลังการไปรับศีลอภัยบาป “จงฟังคำแนะนำและคำสั่งของข้าช่วงใช้ของพระเจ้า และพูดกับดวงใจของลูกว่า ‘โปรดตรัสเถิดพระองค์ ข้าช่วงใช้ฟังอยู่’ ถูกต้องแล้ว เป็นพระเจ้าที่ลูกต้องฟัง”

9. รำพึงถึงความเป็นทุกข์ถึงบาป “ควรพัฒนาความเป็นทุกข์ถึงบาปและความสำนึกผิด ให้เพิ่มขึ้นเท่าที่สามารถทำได้”

ณ ที่โปรดศีลอภัยบาป ศิลแห่งการคืนดี คือพระเมตตากรุณาของพระเจ้าที่ทรงคอยทุกคนอยู่



[ หมวดชีวิตด้านจิตใจ ]



# “เติมไฟให้ชีวิต”

ดร.สุภาวดี นัมคณิสสรณ์ 

## บทนำ

ในบางเวลา เราอาจจะเคยมีความรู้สึกเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง หหมดพลัง ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำอะไรเลย แม้แต่การทำเรื่องง่ายๆ ก็ยังต้องใช้ความพยายามและบางครั้งก็ยิ่งเกิดความรู้สึกไร้ซึ่งแรงบันดาลใจในการทำอะไรเป็นพิเศษอีกด้วย ซึ่งภาวะที่เกิดขึ้นนี้อาจจะไม่ได้ร้ายแรงมากนักแต่ถ้าหากปล่อยเอาไว้เรื่อยๆ ก็จะสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเราได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า อาการที่เกิดขึ้นนี้จะเชื่อมโยงไปสู่ความเครียดทางอารมณ์และอาจจะเป็นแนวโน้มไปสู่ภาวะหมดไฟและโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด

คนวัยทำงานในปัจจุบันนี้มักจะประสบกับปัญหาของภาระงานที่หนัก จนส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมและได้รับความกดดันจากการทำงานจนกระทั่งหลายคนรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน มองโลกในแง่ร้ายและอาจกลายเป็นคนที่มีภาวะหมดไฟในการทำงาน



อดีตอาจารย์อาวุโสประจำศูนย์จริยธรรมวิชาชีพ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

## ความหมายของภาวะหมดไฟในการทำงาน

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout syndrome) หมายถึง ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน โดยมีอาการหลัก 3 อาการ ได้แก่

- 1) มีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และมีความรู้สึกสูญเสียพลังงานทางจิตใจ
- 2) มองความสามารถในการทำงานของตนเองในเชิงลบ โดยขาดความรู้สึกของการประสบความสำเร็จ
- 3) มองความสัมพันธ์ในที่ทำงานในทางลบ และมีความรู้สึกที่เหินห่างจากผู้อื่น ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นนี้มีได้เป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น กล่าวคือ อาการเช่นนี้มีได้เกิดขึ้นเมื่อเริ่มต้นทำงาน แต่ได้เกิดขึ้นภายหลังจากการที่บุคคลนั้นมีความเครียดสะสมเรื้อรังเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จนไม่สามารถที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

## สาเหตุของการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน

1. ขาดการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง เช่น พักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ขาดการออกกำลังกาย หรือมีสุขภาพที่ไม่ดี ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอจนไม่สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวัน และอาจทำให้เกิดภาวะหมดไฟตามมาได้

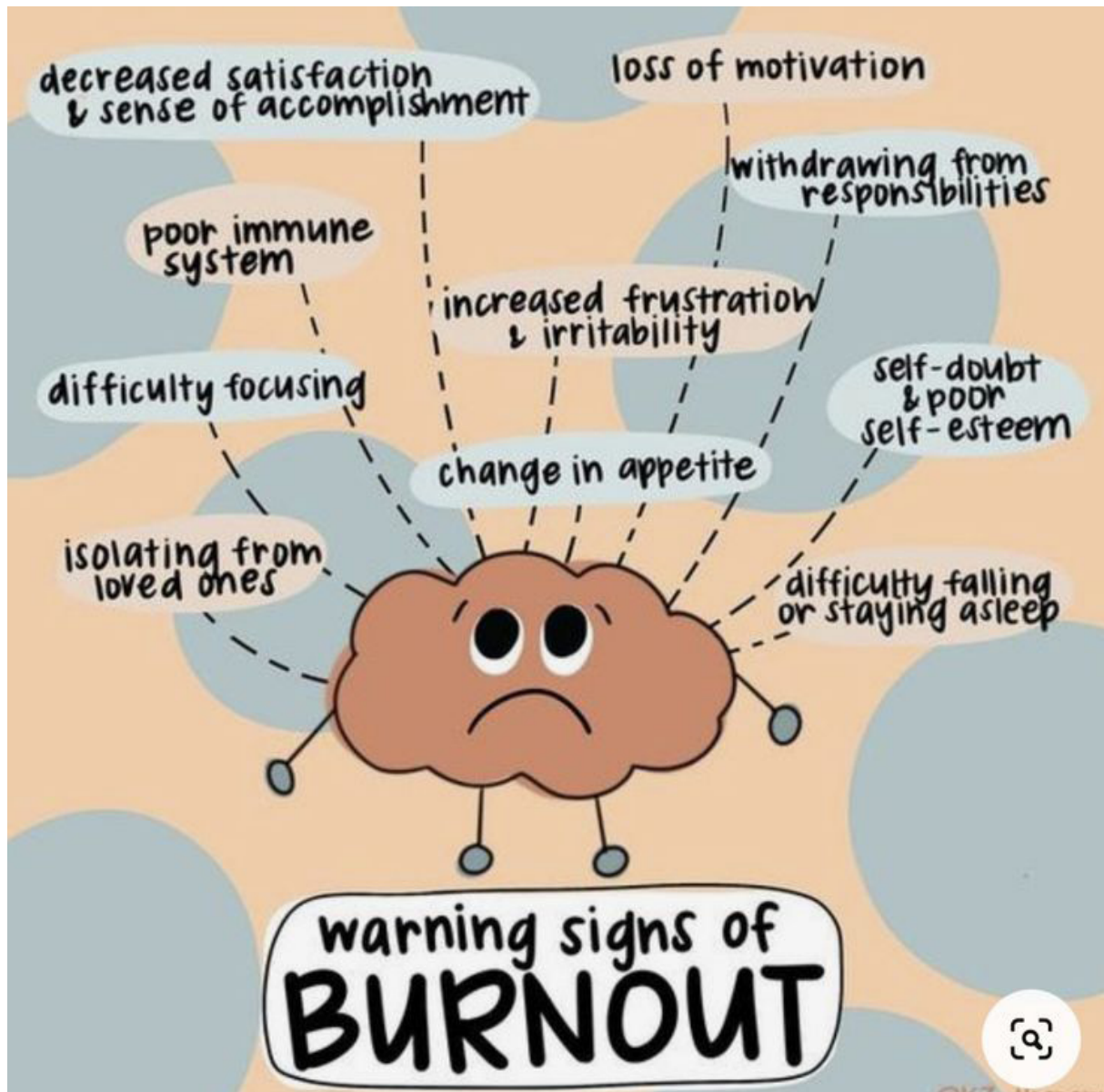
2. ทำงานหนักเกินไป การโหมงานหนักจนเกินกำลังก็เหมือนกับการที่เราดึงตัวของเราเองจนตึงจึงทำให้พลังงานที่มีอยู่ลดน้อยถอยลงไป การที่เราแบกรับภาระหน้าที่และความรับผิดชอบทั้งในการทำงานและชีวิตส่วนตัวมากเกินไปจนไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญของงานและไม่รู้จักการบริหารเวลาอย่างเหมาะสม และแม้ว่า เมื่อได้ทำงานและหน้าที่ทุกอย่างเสร็จสิ้นแล้ว ก็ยังเกิดความรู้สึกว่าผลตอบแทนที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นทางด้านวัตถุหรือทางด้านจิตใจนั้นไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่ได้ลงทุนไป

3. มีความคาดหวังสูงทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น จึงมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ โดยพยายามที่จะมุ่งหน้าไปให้ถึงเป้าหมายนั้นจนสุดโต่ง แต่เมื่อผลลัพธ์ไม่ได้เกิดขึ้นตามความคาดหวังจึงทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิดคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง จนนำไปสู่ความเครียดสะสมและพัฒนาเป็นภาวะหมดไฟในการทำงานในที่สุด และยิ่งกว่านั้นผู้ที่ตั้งมาตรฐานและความหวังไว้สูงมากก็มักจะกลัวความล้มเหลวจนไม่สามารถอดทนต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์ได้



4. การทำงานที่ต้องดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นในด้านอารมณ์ความรู้สึก การใส่ใจดูแลความต้องการของผู้อื่นนั้นเป็นงานที่ต้องใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นอย่างมาก ปัญหานี้จึงมักจะเกิดขึ้นกับคนที่อยู่ในวิชาชีพทางด้านสังคมสงเคราะห์และการให้ความช่วยเหลือผู้คน บางคนไม่เพียงผลักดันให้ตัวเองไปรวมแบกภาระของผู้อื่น แต่ยังต้องช่วยให้ผู้อื่นได้หลุดพ้นจากปัญหาด้วย ดังนั้น ผลที่ตามมาคือบุคคลผู้นั้นก็จะเน้นไปที่การดูแลผู้อื่นจนขาดการใส่ใจดูแลตนเอง

อย่างไรก็ตาม ภาวะหมดไฟในการทำงานนั้นไม่จำเป็นจะต้องมีสาเหตุครบทั้ง 4 ประการดังกล่าวข้างต้น แต่มีเพียงแค่สาเหตุหนึ่งหรือสองประการก็สามารถที่จะก่อให้เกิดภาวะความเครียดสะสมจนก่อให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงานขึ้นกับบุคคลได้เช่นกัน



### ระยะอาการของภาวะหมดไฟในการทำงาน

ก่อนที่จะมาสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน คนทำงานจะผ่านระยะต่างๆในการทำงานเป็นลำดับดังต่อไปนี้

1. ระยะฮันนีมูน (The Honeymoon) เป็นช่วงระยะเวลาที่เพิ่งเริ่มทำงาน บุคคลจะมีความตั้งใจและมีความเสียสละเพื่องานอย่างเต็มที่และจะพยายามปรับตัวกับเพื่อนร่วมองค์กรและกับองค์กร

2. ภาวะรู้สึกตัว (The Awakening) เมื่อระยะเวลาผ่านไป บุคคลจะเริ่มรู้สึกว่าความคาดหวังของตนเองอาจจะไม่ตรงกับความเป็นจริง จึงเริ่มมีความรู้สึกว่าการไม่ตรงกับความ ต้องการของตนในเรื่องของผลตอบแทนและการยอมรับ มีความรู้สึกผิดพลาดในการใช้ชีวิต และไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้จึงส่งผลให้เกิดความรู้สึกอึดอัดใจและความ เหนื่อยล้า

3. ภาวะไฟตก (Brownout) บุคคลที่มีความรู้สึกเหนื่อยล้าสะสมและหงุดหงิดง่ายขึ้น อาจจะมีการปรับเปลี่ยนวิถีในการดำเนินชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงจากความอึดอัดใจ เช่น มีการใช้ ง่าย ๆ ทุ่มเพื่อย ดี่มสุรา คุณภาพในการทำงานลดลง ถอยห่างออกจากเพื่อนร่วมงานในองค์กร และมีเจตคติในด้านลบต่อองค์กร

4. ภาวะหมดไฟเต็มที่ (Full scale of burnout) หากไม่ได้รับการแก้ไขในช่วงระยะ ไฟตก บุคคลจะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง มีความรู้สึกที่ตนเองล้มเหลว สูญเสียความมั่นใจจนส่งผลให้ มีอาการของภาวะหมดไฟเต็มที่

5. ภาวะฟื้นตัว (The phoenix phenomenon) หากบุคคลได้มีโอกาสผ่อนคลาย และได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ เขาก็จะมีความสามารถในการปรับตัวและปรับความคาด หวังต่องานให้เข้ากับสภาวะแห่งความเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนและ ปรับเป้าหมายในการทำงานด้วย

## ผลกระทบที่สามารถเกิดขึ้นจากภาวะหมดไฟในการทำงานมีดังนี้

### 1. ผลกระทบต่อตัวบุคคล

1.1 ด้านร่างกาย (Physical) บุคคลที่เกิดภาวะหมดไฟจะมีอาการ เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย นอนหลับไม่สนิท ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อย

1.2 ด้านจิตใจ (Psychological) บุคคลที่เกิดภาวะหมดไฟจะมีทัศนคติในแง่ลบทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่องาน จะเกิดความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย อึดอัดใจ ไม่มีสมาธิ ไม่มีความสุขและมีความรู้สึกที่ตนเองด้อยค่า

1.3 ด้านพฤติกรรม (Behavioral) บุคคลที่เกิดภาวะหมดไฟจะมีพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากเดิม ขาดความกระตือรือร้น เกิดข้อบกพร่องในงานที่ทำ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานลดน้อยลง ชอบปลีกตัวออกจากสังคม ขาดงานบ่อยครั้งและในท้ายที่สุดจะ เปลี่ยนงานหรือออกจากงาน

## 2. ผลกระทบต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง

บุคคลที่เกิดภาวะหมดไฟจะมีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวลดน้อยลง จึงมีโอกาที่จะแสดงความเกรี้ยวกราดต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ง่ายและเกิดเป็นความคับข้องใจกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

## 3. ผลกระทบต่อองค์กร

บุคคลที่เกิดภาวะหมดไฟจะมีคุณภาพงานลดน้อยลงจึงส่งผลให้คุณภาพขององค์กรตกต่ำลงไปด้วย ทำให้ไม่สามารถที่จะบรรลุเป้าหมายและสูญเสียบุคลากรที่มีประสิทธิภาพเนื่องจากการเปลี่ยนงานหรือลาออกไป

## ใครบ้างที่สามารถเกิดภาวะหมดไฟ

เมื่อปี 2562 องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ประกาศให้ Burnout Syndrome เป็นภาวะทางสุขภาพที่ต้องได้รับการดูแลรักษา และเป็นภาวะที่กำลังจะเกิดขึ้นในสังคมคนเมืองและคนรุ่นใหม่มากขึ้น ซึ่งภาวะหมดไฟหรือหมดแรงบันดาลใจในการทำงานนี้ งานวิจัยของต่างประเทศได้ระบุเอาไว้ว่าอาจจะส่งผลให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในระยะยาว และยังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเป็นอันดับที่ 2 ของกลุ่มคนรุ่นใหม่และมีจำนวนผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมากต่อปี

วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล หรือซีเอ็มเอ็มยู (CMMU) ได้เผยถึงผลข้อมูลในงานวิจัยหัวข้อการตลาดเติมพลัง “BURNOUT IN THE CITY” ได้พบว่า ผู้บริโภควัยทำงานในกรุงเทพฯ จำนวน 12% อยู่ในภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือเบิร์นเอาต์ซินโดรม (Burnout Syndrome) และมีจำนวนมากถึง 57% ที่อยู่ในภาวะที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟ

จากการเก็บผลสำรวจผู้บริโภควัยทำงานในกรุงเทพมหานครในช่วงปลายปี 2562 จำนวน 1,280 คน เป็นผู้หญิง 66% ผู้ชาย 34% พบว่า

12% อยู่ในภาวะหมดไฟในการทำงาน

57% อยู่ในภาวะที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟ

31% อยู่ในภาวะไฟแรง

เมื่อคิดเป็นสัดส่วนของประชากรในกรุงเทพมหานคร มากกว่า 3.7 ล้านคน อยู่ในภาวะเครียดจนน่าเป็นห่วง (จำนวนประชากรวัยทำงานในกรุงเทพฯ จำนวน 5.3 ล้านคน)

## ภาวะหมดไฟกับช่วงวัย

นอกจากนี้ ผลสำรวจยังพบว่า ช่วงอายุที่น้อยลงกลับมีโอกาสที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟได้มากกว่า โดยกลุ่ม Gen Z หรือช่วงอายุต่ำกว่า 22 ปี กำลังตกอยู่ในภาวะหมดไฟมากที่สุดถึง 17% ขณะที่กลุ่ม Gen Y หรือช่วงอายุ 23-38 ปี ก็ตกอยู่ในสภาวะใกล้เคียงกันที่ 13% แต่กลับกันในกลุ่ม Baby boomer หรือช่วงอายุ อายุ 55 - 73 ปี กลับอยู่ในภาวะหมดไฟเพียง 7%

จะเห็นได้ว่าหลายครั้งในชีวิตที่ความกดดัน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ความซึมเศร้า และความซ้ำซากจำเจจากการทำอะไรเดิมๆ เป็นระยะเวลาหนึ่งนั้นจะสามารถนำไปสู่อาการหมดไฟ (Burnout) ซึ่งเป็นภาวะที่ผู้ใหญ่หลายคนพยายามอย่างมากที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้น

ส่วนวัยรุ่นในยุคนี้บางคนอาจจะต้องแบกความคาดหวังของผู้ใหญ่ไว้อย่างมากมาย ทั้งยังอาจจะถูกผลักดันให้ต้องแข่งขันกันอย่างเต็มที่เพื่อที่จะได้เข้ามหาวิทยาลัยดีๆ ได้เกรดดีๆ หรือกระทั่งได้รับเกียรตินิยม พวกเขาจะต้องมีกิจกรรมพิเศษไปพร้อมๆ กันกับมีงานอดิเรกและมีสังคม นอกจากนี้ พวกเขาจะต้องมีวิถีในการดำเนินชีวิตเพื่อที่จะได้เป็นมนุษย์วัยรุ่นที่สมบูรณ์แบบ พวกเขาจะต้องต่อสู้ดิ้นรนอย่างมากเพื่อให้ตัวเองมีคุณลักษณะที่ตรงตามอุดมคติของวัยรุ่นคุณภาพที่ผู้ใหญ่เป็นคนสร้างขึ้น เหล่าวัยรุ่นจึงต้องตื่นเช้าเพื่อไปโรงเรียน ทำกิจกรรมนอกห้องเรียนอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเข้าร่วมชมรมหรือการเรียนพิเศษรวมเวลาราวแปดชั่วโมงต่อวัน ก่อนจะกลับบ้าน พักกินข้าว จากนั้นก็จะใช้เวลาอีกสี่ถึงห้าชั่วโมงในการทำการบ้านแล้วจึงจะได้เข้านอนเพื่อตื่นไปโรงเรียนในตอนเช้าของวันถัดไป เมื่อวัฏจักรนี้เกิดขึ้นซ้ำๆ หัววันต่อสัปดาห์เป็นเวลาหลายปี ซึ่งตารางชีวิตแบบนี้จะส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นช่วงวัยไหนก็ตาม

## ภาวะหมดไฟกับอาชีพ

ในปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ของสาขาอาชีพต่างๆ ในประเทศไทย ส่วนใหญ่พบว่าภาวะหมดไฟเกิดขึ้นได้ง่ายกับบุคลากรในบางสาขาอาชีพที่ต้องเกี่ยวข้องหรือให้บริการผู้คนจำนวนมาก อันเป็นงานที่ต้องแบกรับความกดดันและความคาดหวังสูง และต้องทำงานหนักจนขาดสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว ตัวอย่างเช่น บุคลากรทางด้านสาธารณสุข ครู อาจารย์ และทนายความ

เมื่อดูตามกลุ่มอาชีพพบว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจ คือกลุ่มที่อยู่ในภาวะหมดไฟ และกำลังเสี่ยงที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟมากเป็นอันดับแรกที่ 77% รองลงมาคือ พนักงานเอกชน 73% และข้าราชการที่ 58% และธุรกิจส่วนตัว 48%

ผู้เขียนได้มีโอกาสรับชมซีรีส์เกาหลีเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับชีวิตของพยาบาล ผู้สดใสจากแผนกอายุรกรรมที่ถูกสั่งให้ย้ายไปอยู่ที่แผนกจิตเวช ที่แผนกจิตเวชนี้เธอได้มีโอกาสได้เรียนรู้ถึงสิ่งใหม่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต ซีรีส์เรื่องนี้ได้เชื่อมโยงคนดูไปกับตัวละครในเรื่องผู้ที่มีชีวิตแบบปุถุชนคนธรรมดาที่ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้เขียนจะได้ยกมาเป็นตัวอย่างดังนี้



**ตัวอย่างแรก** เป็นเรื่องราวของสาวสวยที่มีชีวิตสมบูรณ์แบบและมีชีวิตที่น่าอิจฉา เธอมีสามีที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แต่แล้วเธอก็กลับป่วยด้วยโรคไบโพลาร์ หรือโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว (Bipolar Disorder) ทำให้เธอเปลือยกายกลางที่สาธารณะและวิ่งไล่ตามผู้ชายที่ไม่ได้รักเธอ แม่ของเธอรู้สึกอับอายมากจนต้องส่งตัวเธอเข้าไปรักษาตัวในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยมยองชิน (มาจากซีรีส์รับแดดอุ่น กรุ่นไอรัก) ที่พยาบาลที่เป็นตัวละครเอกของเรื่องทำงานอยู่

คุณหมोज้าของไขได้อธิบายถึงเหตุผลที่เธอป่วยด้วยโรคไบโพลาร์ว่า เกิดจากการที่เธอถูกเลี้ยงดูมาราวกับไขในหิน เธอไม่เคยขัดคำสั่งของแม่และไม่เคยทำอะไรเพื่อตัวเองเลย ดังนั้น เมื่อมองจากภายนอกชีวิตของเธอจึงดูเหมือนว่าเป็นคนโชคดีและควรจะมีความสุขอย่างเหลือล้น ซึ่งตัวของเธอเองมักจะสงสัยว่า เธอเป็นคนโชคดีอย่างที่ทุกคนบอกจริงหรือ? เธอจึงมีความรู้สึกขัดแย้งในใจอยู่ตลอดเวลา และเก็บกดความรู้สึกทุกอย่างไว้ข้างในจนปะทุออกมาในที่สุด

สุดท้ายด้วยคำแนะนำของหมอและจิตใจที่อ่อนโยนของพยาบาล ได้ทำให้เธอก้าวที่จะเป็นตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริง โดยไม่ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของแม่ และแม่ก็เปิดใจรับฟังเธอมากขึ้น

**เรื่องที่สอง** เป็นเรื่องราวของคุณแม่ที่ทำงานหนักและติดมือถืออย่างรุนแรงที่เริ่มมีอาการของโรคสมองเสื่อม (Pseudodementia) เธอหลงลืมว่าลูกสาวของเธอถูกเพื่อนรังแกในโรงเรียน ลืมว่าตัวเองจะทำอะไร และหลงลืมทางกลับบ้าน เธอจึงเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลด้วยภาวะสมองเสื่อมอันเกิดจากความเครียดเกินไป ทั้งเรื่องการทำงานและการดูแลครอบครัว โดยเธอพยายามเป็นแม่ที่สมบูรณ์แบบ และเป็นผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานด้วย เพราะสังคมเกาหลีมักคาดหวังให้ผู้หญิงอยู่บ้านเลี้ยงลูกมากกว่า แต่ในที่สุดเธอก็ตระหนักได้ว่า ไม่ควรจะต้องเครียดกับการใช้ชีวิตมากเกินไป และควรหาเวลาให้ตัวเองได้มีความสุขบ้าง

**เรื่องที่สาม** เป็นเรื่องราวของชายหนุ่มที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากอาการหลงผิด (Delusional Disorder) เพราะความเครียดในการสอบบรรจุข้าราชการไม่ผ่านถึง 7 ครั้ง เขาตกเป็นเหยื่อของแรงกดดันทางสังคมที่เชื่อว่า การเป็นข้าราชการจะนำไปสู่ความสำเร็จและชีวิตที่มั่นคง สุดท้ายหลังทุ่มเทมาหลายปีเขาก็ตัดสินใจเข้าร้านเกมส์ ทำให้เขาหลงผิดคิดว่าตัวเองอยู่ในโลกของเกมส์ตลอดเวลา หลังจากเปลี่ยนยาใหม่และการดูแลเอาใจใส่อย่างดีของพยาบาลจึงทำให้เขาค่อยๆ หายเป็นปกติและกลับไปใช้ชีวิตตามเดิม แต่เมื่อเขากลับสู่โลกแห่งความจริงอาการของเขาก็กลับมา และเขาก็ตัดสินใจจบชีวิตตัวเองลง จนทำให้พยาบาลกลายเป็นผู้ป่วยซึมเศร้าและต้องเข้ารับการรักษาเช่นกัน ทั้งนี้ก็เพราะว่าหลังการเสียชีวิตของคนไข้ทำให้พยาบาลต้องพยายามทำงานหนักเพื่อลืมความเศร้า แต่แล้วเธอก็เริ่มมีอาการผิดปกติ คือไม่อยากลุกจากเตียงติดต่อกันหลายวัน ไม่อยากกินข้าว และไม่ใส่ใจรูปร่างหน้าตาของตัวเองเหมือนคนยอมแพ้กับทุกสิ่งในชีวิต แม้ว่าจะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวที่พยายาม

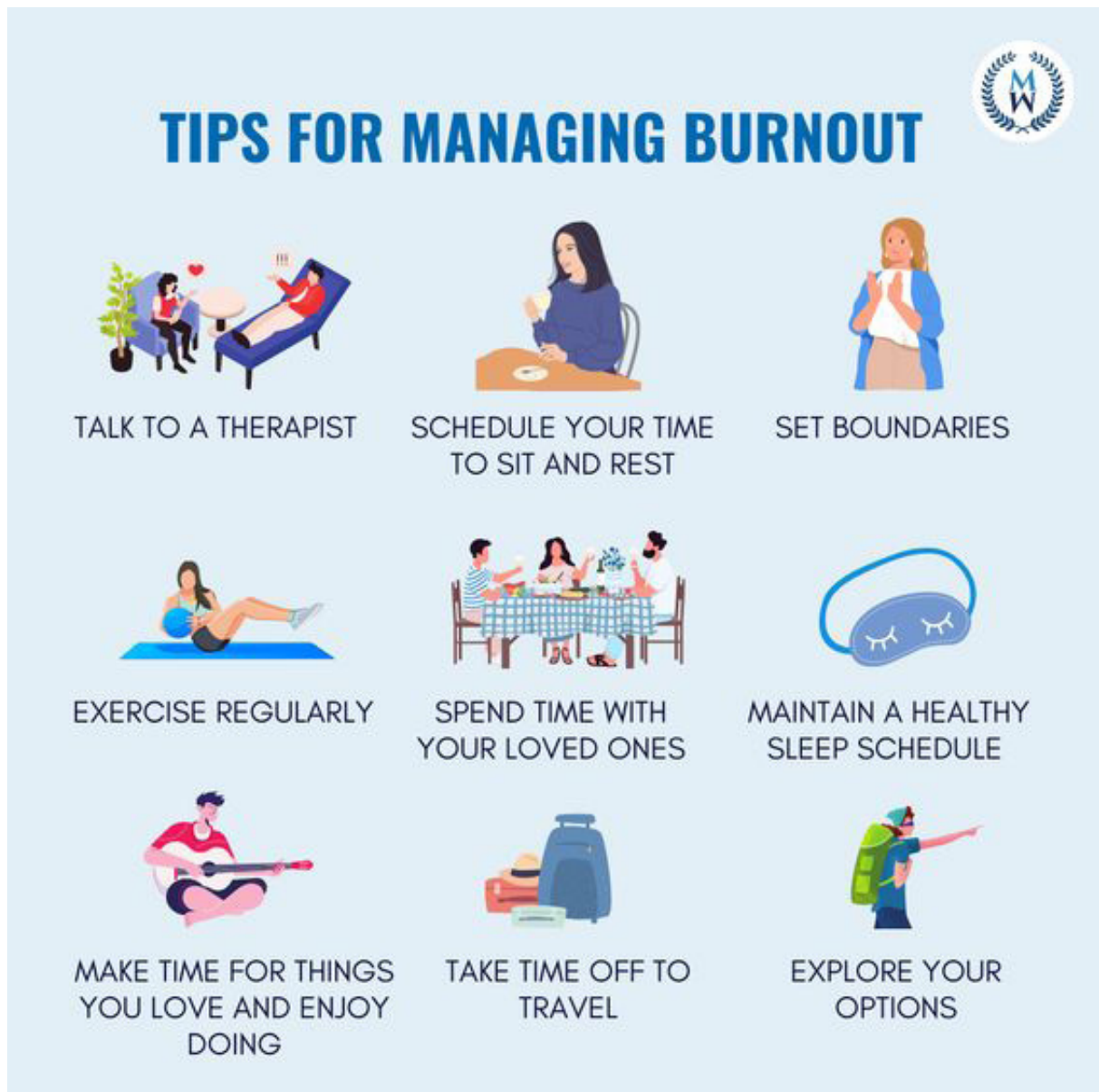
หาอาหารอร่อยๆ มาให้เธอทาน แต่เธอก็ปฏิเสธทุกอย่างและเอาแต่นอนอยู่บนเตียงตลอดวัน จนกระทั่งคุณหมอก็เป็นคนที่รักของเธอมาหาเธอ เขาก็รู้ได้ทันทีว่าเธอป่วยด้วยโรคซึมเศร้า (Depression) และเขาก็สามารถช่วยชีวิตของเธอจากความพยายามฆ่าตัวตายได้สำเร็จ

ดังนั้น จากพยาบาลแผนกจิตเวช เธอก็ได้กลายเป็นผู้ป่วยจิตเวชเสียเอง เพราะความมีจิตใจที่ดี มีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้วยเหตุที่เธอเป็นพยาบาลที่ใส่ใจคนไข้มากกว่าคนอื่น ๆ จึงทำให้เธอซึมซับความเจ็บปวดจากความรุนแรงและการตายของคนไข้ของเธอ ซ้ำร้ายเธอยังไม่ยอมรับว่าตัวเองเองนั้นป่วยเป็นโรคซึมเศร้าอีกด้วย เธอจึงพยายามต่อต้านการรักษา จนกระทั่งคุณหมอทำให้เธอยอมรับอาการเจ็บป่วยของตัวเองได้ และยอมรับการรักษาจนหายป่วยและสามารถกลับมาทำงานได้ตามปกติ

ชีร์สยังได้พยายามนำเสนอปัญหาที่เชื่อมโยงไปถึงทัศนคติของผู้ป่วยและมุมมองที่แตกต่างกันออกไปต่อสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตของผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ชมได้เกิดความเข้าใจผู้ป่วยมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยคนหนึ่งได้แสดงทรรศนะของเขาเกี่ยวกับความเจ็บป่วยเอาไว้ว่า “มันน่าอายนี่ครับ มันไม่ใช่เจ็บป่วยที่ร่างกายแต่เป็นความเจ็บป่วยที่จิตใจ ผมดูเป็นคนอ่อนแอแค่จิตใจตัวเองยังควบคุมไม่ได้นี่ครับ” และหนึ่งในคุณหมोजิตเวชก็ได้ให้คำแนะนำว่า “ลองนึกภาพอารมณ์เป็นกล้ามเนื้อ เรายังต้องออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เราก็ต้องฝึกอารมณ์เหมือนกัน”

ปัญหาสุขภาพจิตจึงเป็นเรื่องที่ควรได้รับความใส่ใจและเข้าใจอย่างมาก ยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีเรื่องราวต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดสะสมอย่างมากมาย ไม่ว่าจะจะเป็นปัญหาในด้านคุณภาพชีวิต การเรียน การทำงาน วิกฤตเศรษฐกิจ หรือแม้แต่ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บจนทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์หรือจิตใจ

หัวหน้าพยาบาลแผนกจิตเวชซึ่งเป็นหนึ่งในตัวละครของเรื่องได้กล่าวให้ข้อคิดเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตเอาไว้ว่า “มันคือความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความผิดบาป มันเป็นความผิดปกติที่ไม่อาจคาดเดาได้ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา”



### วิธีรับมือกับภาวะหมดไฟ

หากพบว่าตนเองมีภาวะหมดไฟในการทำงาน ควรปรับสมดุลชีวิตส่วนตัวและการทำงาน เพื่อให้กลับสู่ภาวะปกติ ดังนี้

1. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูอย่างเต็มที่ เพื่อขจัดความเหนื่อยล้าที่สะสมมาและเป็นการช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย
2. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-4 วัน/สัปดาห์ รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

3. จัดระเบียบการใช้ชีวิต โดยเรียงลำดับความสำคัญของงาน และไม่ควรรำงานกลับมาทำที่บ้านหากไม่จำเป็น

4. ทำสมาธิ เพื่อผ่อนคลายความเครียด และยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่างๆ ให้มากขึ้น เพื่อเป็นการลดความกดดันให้กับตนเอง

5. ยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดีในการทำงาน

6. ลดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เพื่อลดความเครียดที่เกิดจากการรับข่าวสารมากเกินไปโดยไม่รู้ตัวเพราะจะทำให้นอนไม่หลับและมีสมาธิสั้น

7. ปรับทัศนคติในการทำงาน โดยเปิดใจยอมรับคนรอบข้าง พยายามทำความเข้าใจเนื้องาน และองค์กร

8. ลาพักร้อน ท่องเที่ยว เพื่อให้สมองปลอดโปร่งเพื่อช่วยปรับสมดุลทางจิตใจ

หากรู้สึกหมดไฟในการทำงาน เครียด หรือหดหู่หลายๆ การขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างที่ไว้ใจและเข้าใจ เพื่อพูดคุย ระบายความเครียด ก็จะช่วยบรรเทาอาการของภาวะ Burnout Syndrome ได้ แต่ถ้าหากยังรู้สึกว่าการมีความรุนแรง และไม่สามารถรับมือได้ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทันที

สิ่งที่สำคัญเมื่อต้องเผชิญกับภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือ Burnout Syndrome ก็คือการหยุดพักผ่อน เพื่อให้เวลาตัวเองได้มีเวลาในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพื่อช่วยปรับสมดุลชีวิตให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ และหาสมดุลระหว่างงานกับชีวิต (Work life Balance) ที่เหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกลับมา มีภาวะหมดไฟ (Burnout) ขึ้นอีก

### สมดุลของชีวิต

เมื่อพูดถึงคำว่าสมดุล เราอาจจะนึกถึงสิ่งที่มีลักษณะของตราซั้งซ้ายขวาที่มีน้ำหนักเท่ากัน และจะมีจุดสมดุลอยู่ตรงกลาง ซึ่งจุดสมดุลนี้จะทำให้ของทั้งสองฝั่งสามารถดำรงอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นหนึ่งเดียวโดยที่ไม่เกิดความเสียหายหรือพังลงมา ซึ่งในชีวิตของเราก็เช่นกัน ถ้าเรากำลังดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข เมื่อเรานำไปเปรียบเทียบกับตราซั้งแล้ว ก็จะเป็นลักษณะที่เหมือนฝั่งใดฝั่งหนึ่งมีน้ำหนักมากกว่า แล้วเราก็จะต้องออกแรงมากเพื่อให้ของบนตราซั้งนั้นดำรงอยู่ได้โดยไม่หล่นลงมา แต่หากเราใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เราก็จะเบาสบายมากขึ้นและไม่ต้องออกแรงของเรามากอยู่ตลอดเวลา

การที่เราจะเดินทางด้วยเท้าได้ก็เช่นกัน เราก็จะต้องอาศัยขาสองข้างที่ช่วยพยุงให้เรา อยู่ในสภาวะที่สมดุล ถ้าขาสองข้างของเราไม่เท่ากัน การเดินก็จะลำบาก ขาสองข้างที่เท่ากันนั้นจะช่วยทำให้เราอยู่ในสภาวะที่สมดุลที่จะทำให้สามารถเคลื่อนไปข้างหน้าได้อย่าง ต่อเนื่องและไม่ทุลักทุเล นั่นก็หมายความว่าชีวิตเป็นเรื่องของการปรับประคับประคองตนเอง ให้อยู่ในสภาวะที่สมดุล

ชีวิตของคนเรานั้นก็มีองค์ประกอบอยู่มากมายหลายมิติ และก็สามารถที่จะมีความ เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อยู่เสมอ ดังนั้น “การดูแลสมดุลในชีวิต” จึงสามารถปรับเปลี่ยนให้ เหมาะสมได้ตามบริบทในแต่ละช่วงเวลา เมื่อเป็นเช่นนี้ความสมดุลของชีวิตของแต่ละคนจึง อาจจะมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป โดยขึ้นอยู่กับว่าความเบาสบายของแต่ละคนนั้นอยู่ที่จุด ไหน

ในปี ค.ศ. 1810 โรเบิร์ต โอเวน (Robert Owen) ซึ่งเป็นนักเศรษฐศาสตร์และ นักปฏิรูปทางสังคมชาวอังกฤษได้คิดสูตรสมดุลชีวิต 8:8:8 (The 8-8-8 Rule) เพื่อช่วยเป็น แนวทางให้เราบริหารเวลาและชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดซึ่งวิธีการนี้จะทำให้เราสามารถ บริหารเวลาในแต่ละวันได้ดีขึ้น ดังต่อไปนี้คือ

### 8 ชั่วโมงสำหรับพักผ่อน

สุขภาพนั้นถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่ดี เพราะถ้าหากว่าสุขภาพของเราไม่ดี การมีเงินทองมากมายก็จะเป็นสิ่งที่ไม่คุ้มค่า โดยเราควรใช้เวลาในการนอนหลับ 8 ชั่วโมง ต่อวัน เพื่อให้ร่างกายสามารถที่ซ่อมแซมตัวเองได้ซึ่งการนอนหลับ คือ “การพักผ่อนที่ดี ที่สุด” เพราะเป็นการปิดสวิตช์ตัวเองให้ร่างกายได้มีเวลาฟื้นฟูส่วนที่สึกหรออย่างเต็มที่ ในระหว่างที่เราหลับนั้น ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth hormone) หรือฮอร์โมนออกมา เพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ระบบเผาผลาญ และระบบภูมิคุ้มกัน ของร่างกาย ซึ่งช่วงเวลาที่ฮอร์โมนหลั่งออกมามากที่สุดคือ ช่วงระหว่าง 23.00 - 01.00 น. หากเป็นช่วงเวลาที่เรหลับลึกไปแล้ว ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth hormone) ก็จะ หลั่งออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ดังนั้น การได้นอนหลับจึงเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด โดยอาจกล่าวได้ว่าแม้ว่าเราจะทำงานเก่งมากแค่ไหน หรือมีรายได้ที่สูงมากมายขนาดไหนแต่ ถ้าต้องแลกกับสุขภาพที่ย่ำแย่จากการนอนไม่พอ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะเป็นการไม่คุ้มค่า และ อาจส่งผลกับประสิทธิภาพของการทำงานได้ในที่สุด

เราสามารถลองสังเกตดูได้ว่าถ้าวันไหนที่เรานอนไม่เพียงพอ เราจะรู้สึกอ่อนเพลีย อ่อนล้า และทำงานได้ไม่เต็มที่ เพราะฉะนั้นเราจึงควรใส่ใจกับช่วงเวลาในการนอนหลับด้วย ซึ่งดังที่ได้กล่าวในข้างต้นแล้วว่า เวลาในการนอนที่เหมาะสมก็คือ ควรนอนให้ได้ไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง

นอกจากนี้คุณภาพในการนอนก็มีความสำคัญด้วยเช่นกัน เพราะว่าหากเรานอน 8 ชั่วโมง แต่คุณภาพการนอนของเราไม่ดี ก็จะทำให้มีปัญหาต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการนอนรวมไปถึงความเครียดซึ่งก็จะส่งผลให้การทำงานของเรานำออกมาได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ซึ่งวิธีการเพิ่มคุณภาพการนอนนั้นก็สามารถทำได้หลายวิธีเช่น การออกกำลังกาย การงดทานอาหารในช่วงเวลาดึก การปรับอุณหภูมิในการนอน การงดการสูบบุหรี่ งดเล่นโทรศัพท์หรือการเปิดโทรทัศน์ในเวลานอน รวมไปถึงการปิดไฟในเวลานอนด้วยซึ่งสิ่งเหล่านี้จะสามารถช่วยให้เรานอนได้อย่างมีคุณภาพ

## 8 ชั่วโมงสำหรับการทำงาน

เมื่อถึงเวลาทำงานเราก็จะต้องทำงานอย่างเต็มที่ ซึ่งโดยปกติแล้วเวลาทำงานของบริษัทต่างๆ ก็จะประมาณ 8 ชั่วโมง (9 ชั่วโมงหากนับเวลาพัก) ซึ่งทุกๆ หนึ่งชั่วโมงในการทำงานเราก็ควรที่จะมีการหยุดพักประมาณ 5 นาทีเพื่อที่จะป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรมซึ่งในเวลา 5 นาทีนี้ เราก็อาจจะขยับตัวบ้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อได้เหยียดออกบ้าง อาจจะพักทานของว่าง หรือจะพักสายตาโดยการลุกออกจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ระยะสั้นๆ หรือหากยังไม่ดีขึ้นก็อาจจะลองไปทำงานในบริเวณอื่นๆ ของออฟฟิศ จะช่วยทำให้เราสามารถทำงานได้ดีขึ้น ในระยะเวลาสั้นๆ เพียง 5 นาที

นอกจากนี้เราก็ควรที่จะทำงานให้เสร็จภายใน 8 ชั่วโมง ทั้งนี้ก็เพราะว่านอกจากจะเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสามารถของเรา ที่สามารถทำงานได้ภายในระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ยังทำให้เราสามารถที่จะเหลือเวลาในการนำไปทำอย่างอื่นที่จะเกิดประโยชน์ทั้งต่อบริษัท และต่อตัวของเราเอง และถ้าไม่จำเป็นจริงๆ เราก็ไม่ควรที่จะนำเอางานกลับไปทำต่อที่บ้านด้วย

แม้ว่าการทุ่มเทในการทำงานจะเป็นสิ่งที่สมควร แต่การที่เราทุ่มเทกับงานมากเกินไปอาจจะนำมาซึ่งปัญหามากกว่าความก้าวหน้า และการที่เราเอางานกลับมาทำที่บ้านต่อนั้นก็เท่ากับว่าเราได้เอาเวลาที่ควรจะพักผ่อน มาทำงานแทน ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการบริหารเวลาในแต่ละวันได้ด้วย อีกทั้งยังนำมาซึ่งความเครียดและความเหนื่อยล้ามากเกินไป

เรามักจะได้ยินข่าวว่ามีคนตายจากการทำงานหนัก ไม่ว่าจะเป็เพราะจากการฆ่าตัวตายด้วยความเครียดเรื่องงาน หรือเสียชีวิตจากการที่ทำงานหนักจนเสียสุขภาพ ซึ่งเหตุการณ์เสียชีวิตจากการทำงานหนักนี้เกิดขึ้นในหลายๆ ประเทศ โดยเฉพาะในญี่ปุ่น ที่มีวัฒนธรรมการโหมทำงานอย่างหนักโดยเหตุการณ์แนวนี้ได้เกิดขึ้นหลายครั้งหลายครา จนถึงขั้นที่ญี่ปุ่นเรียกภาวะที่คนทำงานหนักจนตายนี้ว่า “โรคาโรชิ” (Karoshi) ซึ่งภาวะนี้เกิดขึ้นจากการทำงานหนักจนไม่ได้พักผ่อนให้เพียงพอจนเกิดอาการเครียด อ่อนเพลีย และเกิดความผิดปกติต่อร่างกายและอารมณ์จนนำไปสู่การเสียชีวิตในที่สุด

โดยในช่วงเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมา เราได้เห็นข่าวโด่งดังว่ามีคนญี่ปุ่นที่ตายจากการทำงานหนักหลายครั้งหลายครา ไม่ว่าจะเป็กรณีของ ‘มิวะ ซาโตะ’ นักข่าวช่อง NHK วัย 31 ปี ที่ทำงานล่วงเวลาไป 159 ชั่วโมง ทั้งเดือนและหยุดแค่ 2 วัน จนกระทั่งเสียชีวิตด้วยภาวะหัวใจล้มเหลวในเดือน ก.ค. 2013 หรือในกรณีของ ‘มัตสึริ ทากาฮาชิ’ พนักงาน Dentsu วัย 24 ปี ที่ฆ่าตัวตายในเดือน เม.ย. 2015 หลังจากทำงานล่วงเวลามากกว่า 100 ชั่วโมง ในหลายเดือนติดต่อกัน

แต่ถ้าเราย้อนกลับมาดู เราก็จะพบว่าโรคาโรชิในญี่ปุ่นนั้นเกิดขึ้นมานานหลายทศวรรษแล้ว โดยหลังจากวิกฤตการณ์น้ำมันในปี 1973 ได้เกิดการปรับโครงสร้างการทำงานครั้งใหญ่ ทำให้ธุรกิจญี่ปุ่นขยายการเติบโต เมื่อแรงกดดันจากการทำงานเพิ่มขึ้น ก็เริ่มมีรายงานการเสียชีวิตของพนักงานตามมาโดยสาเหตุของการตายส่วนใหญ่ นั้นมักจะมาจากภาวะหัวใจล้มเหลว โรคหลอดเลือดสมอง หรือการฆ่าตัวตาย โดยคนที่ตายส่วนใหญ่ มักจะเป็คนที่ทำงานเป็นเวลานานติดต่อกันโดยก่อนตาย บางคนทำงานถึง 60-70 ชั่วโมง/สัปดาห์ บางคนก็มากกว่านั้นอีก

สาเหตุที่ทำให้โรคาโรชิกลายเป็นโศกนาฏกรรมการทำงานของคนญี่ปุ่นนั้น นอกจากจะมาจากวัฒนธรรมขององค์กรบางแห่งที่มีสัญญาจ้างที่ไม่เป็นธรรม ให้ทำโอทีแต่ไม่จ่ายเงิน บางทีก็ให้ทำงานล่วงเวลามากถึง 100-150 ชั่วโมง/สัปดาห์ก็มี

นอกจากนี้ ชาวญี่ปุ่นเองก็ยังมีทัศนคติที่ฝังรากลึกว่าต้องทำงานหนักเพื่อส่วนรวมจึงส่งผลให้คนญี่ปุ่นบ้าทำงานและเกิดความเครียดจากการทำงานนั่นเอง โดยรัฐบาลก็ยอมรับว่ามีคนญี่ปุ่นตายหรือบาดเจ็บจากโรคาโรชิประมาณ 200 คน/ปี และในปี 2013 มีคดีฟ้องเรียกค่าชดเชยกรณีที่พนักงานเสียชีวิตจากการทำงานถึง 1,456 คดี และแม้ว่ารัฐบาลจะพยายามหาทางแก้ไขเรื่องนี้ แต่ก็ดูเหมือนว่าเรื่องนี้จะไม่สามารถแก้ไขได้ง่ายนัก เพราะใน

ปีงบประมาณ 2020 ที่สิ้นสุดเดือน มี.ค. 2021 ก็ได้มีการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนจากโรคโควิดมากกว่า 2,800 รายการ โดยเพิ่มขึ้น 43% เมื่อเทียบกับ 10 ปีที่แล้ว แต่เมื่อเทรนด์การทำงานสัปดาห์ละ 4 วัน เริ่มเป็นที่พูดถึงมากขึ้น ญี่ปุ่นก็เริ่มให้ความสนใจกับเทรนด์นี้เช่นกันโดยหลายบริษัทได้เริ่มทดลองให้พนักงานของตนทำงานแค่ 4 วัน และมีการยืดหยุ่นเวลาในการเข้าออฟฟิศ ซึ่งก็พบว่านอกจากจะช่วยทำให้พนักงานมีสุขภาพจิตดีแล้วยังเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้มากกว่าเดิมอีกด้วย

จนในช่วงกลางปี 2021 รัฐบาลญี่ปุ่นได้เผยถึงนโยบายเศรษฐกิจประจำปี โดยแนะนำให้บริษัทเอกชนอนุญาตให้พนักงานเลือกทำงาน 4 วัน/สัปดาห์ได้ เพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีเวลาไปเรียนรู้อะไรใหม่ๆ หรือรับงานเสริมอื่นได้และสิ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือการมีวันหยุดเพิ่มนั้นก็จะช่วยส่งเสริมให้คนออกไปใช้จ่าย ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจได้ นอกจากนี้การมีวันหยุดเพิ่มขึ้นยังช่วยทำให้หนุ่มสาวได้มีเวลาได้พบปะกัน ได้ออกเดทกันเพื่อที่จะนำไปสู่การแต่งงาน มีลูก ซึ่งท้ายที่สุดก็จะช่วยแก้ปัญหาอัตราการเกิดลดลงได้นั่นเอง

เมื่อหลายบริษัทได้เริ่มทดลองให้ทำงาน 4 วัน/สัปดาห์แล้ว ในทางปฏิบัติก็ยังคงมีความท้าทายอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหา

- พนักงานหรือผู้บริหารบางคน มีจำนวนงานลดลงอย่างมาก
- การจัดการเรื่องการทำงานมีความซับซ้อนกว่าเดิมมาก
- การคำนวณค่าจ้างยากขึ้นกว่าเดิม

ดังนั้น เราควรรู้จักการทำงานให้พอดีโดยไม่ตรากตรำทำงานหนักจนเกินไป รู้จักการแบ่งเวลาให้สำหรับการพักผ่อนหย่อนใจอย่างแท้จริงบ้าง ซึ่งวิธีการที่จะช่วยทำให้เราสามารถบริหารเวลาได้ดีขึ้นก็คือการจัดลำดับความสำคัญของงานดังต่อไปนี้คือ

**งานสำคัญ และเร่งด่วน :** งานที่จะต้องทำทันทีที่ได้รับมอบหมายด้วยตัวเอง รอไม่ได้ และต้องทำให้เสร็จเร็วที่สุดเช่น ลูกป่วยต้องรีบพาไปหาหมอ ต้องไปจ่ายค่าเทอมให้ลูก เนื่องจากเป็นวันสุดท้ายที่ครบกำหนดจ่าย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถผ่อนผันเวลาได้ ต้องทำทันทีและถูกบังคับจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ถ้าไม่ทำแล้วจะก่อปัญหาได้

**งานสำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน :** งานที่สำคัญจะต้องทำด้วยตัวเอง แต่ยังไม่ต้องรีบทำสามารถที่จะทำในเวลาอื่นได้เช่น มีนัดไปอบรมสัมมนา 3 วัน ในอีก 3 เดือนข้างหน้า หรือมีนัดทำสัญญาการจัดจ้างอีก 2 สัปดาห์ หรือมีนัดพักผ่อนกับครอบครัวช่วงปลายปี สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่อยากทำและสามารถวางแผนจัดเวลาไว้ล่วงหน้าได้ ซึ่งมักส่งผลให้มีการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพและทำให้ชีวิตมีเป้าหมายในการใช้เวลาในแต่ละวัน

**งานไม่สำคัญ และเร่งด่วน :** งานที่อาจจะขอให้คนอื่นช่วยเหลือได้ แต่จะต้องรีบทำในทันทีเช่น มีคนโทรศัพท์มาชวนทำบัตรเครดิต เพื่อนชวนไปทานข้าวในตอนนั้น เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มาขัดจังหวะการใช้เวลาและขึ้นอยู่กับการตัดสินใจในขณะนั้น ซึ่งส่งผลทำให้การใช้เวลามีประสิทธิภาพลดลง

**งานไม่สำคัญ และไม่เร่งด่วน :** งานที่จะให้ใครทำก็ได้ ไม่เร่งด่วน หากมีเวลาค่อยๆ เป็นสิ่งที่ทำไปตามอารมณ์หรือความรู้สึก ซึ่งทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ เช่น การเล่นเกมเพื่อฆ่าเวลา การนอนมากจนเกินความต้องการ การดูโทรทัศน์ไปเรื่อยๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเพลิดเพลินแต่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์มากนัก จึงเป็นสิ่งที่ควรจะต้องลดลงให้เหลือน้อยที่สุด

### 8 ชั่วโมงสำหรับกิจวัตรประจำวัน

นอกจากการทำงานและนอนหลับพักผ่อนแล้ว เราก็ควรที่จะแบ่งเวลาในแต่ละวันในการทำงานอื่นๆ เช่นการออกไปพบปะเพื่อนฝูง การออกกำลังกาย เล่นเกม ดูซีรีส์ หรือการทำงานอดิเรกต่างๆ ที่เราชอบ ซึ่งโดย 8 ชั่วโมงนี้อาจจะไม่ต้องทำติดกันยาว 8 ชั่วโมง อาจจะแบ่งเป็นหลังเลิกงาน 6 ชั่วโมง ก่อนเริ่มงาน 2 ชั่วโมง หรือ ก่อนเริ่มงาน 4 ชั่วโมง หลังเริ่มงาน 4 ชั่วโมง เป็นต้น และที่สำคัญก็คือควรแบ่งเวลาไปออกกำลังกายด้วย อย่างน้อยวันละ 30 นาทีถึงหนึ่งชั่วโมง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของเราในระยะยาว

จะเห็นได้ว่าสูตรการบริหารเวลาแบบ 8:8:8 ใน 1 วันนั้น จะแบ่งเวลาในแต่ละวันให้เราสามารถที่จะโฟกัสกับการทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ทั้งการพักผ่อน การทำงาน รวมไปถึงถึงกิจวัตรประจำวันซึ่งสูตรการบริหารเวลาดังกล่าวนี้ก็เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยในการจัดสมดุลให้กับชีวิตของเรา ซึ่งความสมดุลนั้นก็ได้มีอยู่เพียงจุดเดียว หรือมีรูปแบบเดียวที่เหมือนกันสำหรับทุกคน สิ่งที่สำคัญก็คือ เราสามารถที่จะเริ่มต้นได้จากการทบทวนรูปแบบการใช้ชีวิตของตัวเองที่ผ่านมาก่อนว่า เราทำสิ่งไหนมากเกินไป หรือขาดส่วนไหนของชีวิตไปบ้าง จากนั้นจึงค่อยๆ ปรับ ค่อยๆ เติมส่วนประกอบต่างๆ ที่เหมาะสมและจำเป็นสำหรับตัวเราเข้าไป เพื่อการดูแลตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

## คริสตชนกับการดูแลสมดุลในชีวิต

หลายครั้งในชีวิตของเราที่เราจะรู้สึกที่เราได้รับความกดดัน รู้สึกมีความเหนื่อยล้าทางจิตใจ จนนำไปสู่อาการหมดไฟ (Burnout) และหมดเรี่ยวแรงจนไม่อยากจะทำอะไรเลย อันเป็นภาวะที่เรา ก็พยายามอย่างมากที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้น แต่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เราจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไรเพื่อที่เราจะสามารถผ่านช่วงเวลาเหล่านี้ไปได้

ในพันธสัญญาเดิม ประกาศกเอลียาห์ก็เคยมีช่วงเวลานี้เกิดขึ้นเช่นกันและสิ่งแรกที่ประกาศกเอลียาห์ทำก็คือการที่เขายอมรับว่าเขากำลังหมดไฟ ที่จริงแล้วเขาบอกกับพระเจ้าด้วยซ้ำว่าเขาเหนื่อยมากถึงขั้นอยากให้พระเจ้ารับเขาไป เขาได้นั่งลงที่ใต้พุ่มไม้และอธิษฐานให้ตัวเองตายเสีย เขากล่าวว่า “ข้าแต่พระยาเวห์ เพียงเท่านี้ก็พอแล้ว โปรดเอาชีวิตของข้าพเจ้าไปเถิด ข้าพเจ้าไม่ดีกว่าบรรพบุรุษของข้าพเจ้าเลย” (1พกษ 19:4)

เราเป็นแค่เพียงมนุษย์และมีเพียงบางสิ่งเท่านั้นที่เราสามารถทำได้ ความรู้สึกเหนื่อยและอ่อนล้าจึงเป็นสิ่งที่หนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ ดังนั้น การละเลยความรู้สึกเหล่านี้จึงไม่เป็นประโยชน์กับชีวิตของเรา ให้เรานำสิ่งที่ได้รับจากเรื่องราวของประกาศกเอลียาห์ไปใช้อย่างซื่อสัตย์ และยอมรับว่าบ่อยครั้งที่เราไม่สามารถจัดการได้ในทุกเรื่อง เราจะสามารถรับมือกับปัญหาได้ก็ต่อเมื่อเรายอมรับว่าเรานั้นมีปัญหา

หลังจากที่บอกกับพระเจ้าว่าเขาารู้สึกอย่างไรแล้ว ประกาศกเอลียาห์ก็ “นอนแล้วหลับไปใต้พุ่มไม้” (1พกษ 19:5) ในตอนที่พระเจ้าสร้างโลก พระองค์ทรงให้มีท่วงทำนองของทั้งการทำงานและการพักผ่อน โดย “...พระเจ้าทรงเรียกความสว่างว่า ‘วัน’ ทรงเรียกความมืดว่า ‘คืน’ มีเวลาค่ำ มีเวลาเช้า นับเป็นวันที่หนึ่ง...” และ “...ในวันที่เจ็ดพระเจ้าทรงเสด็จสิ้นจากงานที่ทรงกระทำ พระองค์ทรงหยุดพักในวันที่เจ็ดจากงานทั้งหมดที่ทรงกระทำ...” (ปฐมก 1:5, 2:2) จะเห็นได้ว่าเราถูกสร้างมาให้ทำงาน และเราก็ถูกสร้างมาให้พัก เราจึงไม่ต้องรู้สึกผิดถ้าหากเราต้องการที่จะพักผ่อน เพราะพระเจ้าทรงสร้างเราให้ต้องการเวลาที่จะพักผ่อนด้วยเช่นกัน บางทีงานที่เราทำหลังจากที่เราพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้วก็มักจะออกมาดีกว่าด้วย

ในขณะที่ประกาศกเอลียาห์นอนหลับก็มีทูตสวรรค์องค์หนึ่งมาตะต้อตัวเขาและบอกว่า “จงลุกขึ้นและกินเถิด” (1พกษ 19:5) การกินและการดื่มจึงมิใช่เป็นเพียงแค่เรื่องเล็กๆ อันที่จริงแล้ว เป็นเรื่องที่สำคัญมากจนพระเจ้าทรงส่งทูตจากสวรรค์มาเตือนประกาศกเอลียาห์แล้วก็ยังได้เตรียมขนมปังกับน้ำไว้ให้เขาอีกด้วย (1 พกษ 19:6) พระเจ้าทรงสร้างเรา

ให้เป็นสิ่งมีชีวิต และเป็นสิ่งที่ดีและสวยงาม (เทียบ ปฐก 1:31) ด้วยการเป็นสิ่งมีชีวิตนี้เอง เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการบำรุงทางด้านกายภาพด้วย การได้รับประทานอาหาร ตามที่ร่างกายต้องการจะช่วยให้เราได้รับพลังเพิ่มขึ้น

หลังจากที่เสร็จจากการกินอาหารมื้อแรกแล้ว ประกาศกเอลียาห์ก็กลับไปอีกหนึ่งตื่น และกินต่ออีกหนึ่งมื้อ อาหารนี้ทำให้เขามีกำลัง จากนั้นเขาก็สามารถ “เดินทางเป็นเวลา สี่สิบวันสี่สิบคืนจนมาถึงโฮเรบ ภูเขาของพระเจ้า” (1พกษ 19:8)

นอกจากการใส่ใจในความต้องการทางกายภาพแล้ว เรายังต้องตรวจสอบความต้องการ ทางฝ่ายจิตวิญญาณด้วยเช่นกันโดยการขอกำลังจากพระเจ้า เพราะในท้ายที่สุดแล้วใครเล่าที่จะสามารถนำทางเราในวันที่เราหลง “จงขอเถิดแล้วท่านจะได้รับ จงแสวงหาเถิดแล้วท่าน จะพบ จงเคาะประตูเถิดแล้วเขาจะเปิดประตูรับท่าน” (มธ 7:7) ใครเล่าที่จะคอยเสริมกำลัง ให้กับเราในวันที่เราอ่อนล้า เพราะว่า “พระองค์ประทานกำลังแก่ผู้อ่อนเปลี้ย ทรงเพิ่ม เรี่ยวแรงแก่ผู้ไม่มีกำลัง แม้คนหนุ่มจะอ่อนเปลี้ยและเหน็ดเหนื่อย แม้ชายฉกรรจ์จะสะดุดและ ล้มลง แต่ผู้มีความหวังในพระยาเวห์จะได้รับพลังใหม่ เขาจะกางปีกขึ้นเหมือนนกอินทรี เขาจะวิ่งและไม่เหน็ดเหนื่อย เขาจะเดินและไม่อ่อนเปลี้ย (อสย 40:29-31) และใครเล่า ที่ประทานพระคุณอย่างเพียงพอให้แก่เราในสถานการณ์ต่างๆ “เพราะพระหรรษทานของเรา เพียงพอสำหรับท่าน เพราะพระอานุภาพแสดงออกเต็มที่เมื่อมนุษย์มีความอ่อนแอ” (2คร 12:9)

ดังนั้นให้เรามั่นใจได้อย่างเต็มเปี่ยมว่า ในยามที่เราเหนื่อยล้า หมดแรง ให้เราแสวงหา การพักผ่อนในองค์พระเจ้า ให้เราเล่าให้พระองค์ฟังถึงปัญหาที่เรากำลังเผชิญอยู่และจงเชื่อมั่นว่าพระองค์ทรงสดับฟังและห่วงใยเราเสมอ ให้เราขอกำลังจากพระองค์เพราะสำหรับเรา มันอาจจะเป็นสิ่งที่ยากเกินไปได้แต่มันไม่เคยยากเกินไปสำหรับพระเจ้า

### พระเจ้าเป็นศูนย์กลางของชีวิตคริสตชน

คริสตชนจะต้องให้พระเจ้าเป็นศูนย์กลางในชีวิตของเรา การให้พระเจ้าเป็นศูนย์กลาง ในชีวิต คือการเชื่อว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นโดยพระเจ้า ดำรงอยู่โดยพระเจ้า และเพื่อพระเจ้า การที่ คริสตชนยึดพระเจ้าเป็นศูนย์กลาง จะช่วยให้เราไม่ตกอยู่ภายใต้การนำของสิ่งอื่นๆ ไม่ว่าจะ เป็นบาปหรือเงินทอง ชื่อเสียง ความสำเร็จ การถูกยอมรับ หน้าตาในสังคม ฯลฯ เราก็จะ สามารถหลุดจากการเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น

เพราะว่าเรามีเวลาจำกัดและเราแต่ละคนก็มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องทำที่แตกต่างกันออกไป จำนวนเวลาที่เรารู้จักจึงบ่งบอกถึงความสำคัญ ถ้าเราให้ความสำคัญกับสิ่งไหน เราจะใช้เวลาไปกับสิ่งนั้นมากกว่าสิ่งอื่น เวลาเป็นสิ่งที่พิเศษ เป็นสิ่งที่หาซื้อไม่ได้ เมื่อใช้แล้วก็หมดไป จะเก็บเอาไว้ใช้ต่อไม่ได้ และเราก็ไม่สามารถที่จะเรียกเวลากลับคืนมาได้ ดังนั้น เมื่อเราเลือกที่จะทำสิ่งหนึ่งในเวลาหนึ่งไปแล้ว เราย้อนเวลากลับไปอีกไม่ได้ สิ่งที่เราสามารถที่จะทำได้ก็แค่เพียง เราต้องใช้เวลาของวันรุ่งขึ้นเพื่อแก้ไขมัน เราทุกคนมี 24 ชั่วโมงในแต่ละวันเท่ากัน จึงขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้เวลาอย่างไร เราจะใช้เวลาอย่างไรให้คุ้มค่า โดยที่เราจะไม่เสียเวลากับการแก้ไขแต่สิ่งที่เราเคยทำผิดพลาดไป “จงคอยระวังว่าท่านดำเนินชีวิตอย่างไรจงดำเนินชีวิตอย่างเฉลียวฉลาด มิใช่อย่างผู้ขาดสติปัญญา จงใช้เวลาปัจจุบันให้ดีที่สุดเพราะเราอยู่ในยุคแห่งความเลวร้าย อย่าเป็นคนโง่เขลา แต่จงพยายามเข้าใจว่าพระเจ้าทรงประสงค์สิ่งใด” (อพ 5:15-17)

นักบุญเปาโลได้เตือนใจให้เราใช้เวลาของเราอย่างคนมีปัญญา ไม่ใช่อย่างคนไร้ปัญญา และให้ดูแลรักษาชีวิตของเราด้วยความระมัดระวังโดยไม่ยอมเปิดช่องให้มารเข้ามาใช้ชีวิตของเรา เพื่อเราจะได้ไม่ต้องใช้เวลาที่มีคุณค่าทั้งชีวิตของเรากลับมาแก้ไขสิ่งที่เราทำผิด จากการปล่อยให้มารควบคุมใจของเรา ดังนั้น อย่าปล่อยให้แต่ละวันผ่านไปอย่างไร้คุณค่า และอย่าพอใจกับความสะดวกสบายชั่วคราว จนลืมเป้าหมายของชีวิตและน้ำพระทัยของพระเจ้า เราต้องรู้จักปฏิเสธ เมื่อเรามีเวลาจำกัด และควรรู้จักการกล้าตอบปฏิเสธในสิ่งที่ไม่สำคัญและใช้พระพรที่เรามีอยู่เพื่อการเป็นพยานถึงองค์พระเจ้าและพยายามชิดสนิทกับพระเจ้าให้มากที่สุด เรามีสิ่งที่เราต้องการมากมายและเราก็ยังมีสิ่งดีที่เราต้องทำอีกมากมายด้วยเช่นกัน ดังนั้น จงใช้เวลาทำในสิ่งที่ควรจะทำและทำในเวลาที่เหมาะสม

การใช้เวลาด้วยความเข้าใจในน้ำพระทัยของพระเจ้านั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ดังนั้น การเริ่มต้นวันใหม่ทุกวันของเราอย่างดี ด้วยการรู้เป้าหมายของตัวเอง ก็จะช่วยให้เราสามารถใช้เวลาในวันนั้นอย่างมีแผนที่ดีและในการวางแผนชีวิตของเรา สิ่งที่สำคัญก็คือ เราควรรู้ว่าน้ำพระทัยพระเจ้าในชีวิตของเราคืออะไร ดังนั้นการมีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระเจ้าจึงเป็นสิ่งแรกและสิ่งที่สำคัญที่สุด สิ่งที่เราต้องทำและสิ่งที่ควรทำก็คือการมีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระเจ้าด้วยการอธิษฐานภาวนา เราจะต้องย้ำกับตัวเองว่า เราจะให้ความสำคัญกับการมีความสัมพันธ์กับพระเจ้ามาก่อนตารางอื่นๆ ของเรา เราต้องตั้งเวลาในการอธิษฐานภาวนาและการอ่านพระคัมภีร์ เพื่อที่เราจะได้รู้น้ำพระทัยของพระเจ้าที่เจาะจงสำหรับชีวิตของเรา

มากยิ่งขึ้น เพื่อที่เราจะได้ใช้ชีวิตของเราได้อย่างสมดุลและมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งเวลาของการทำงาน การพักผ่อน การใช้เวลากับตนเอง และการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น

นอกจากนี้ สิ่งที่เราต้องทำและควรทำอีกสิ่งก็คือ การเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตกับปัจจุบันให้ได้ เพราะศัตรูที่ยิ่งใหญ่ของการใช้เวลาตามน้ำพระทัยของพระเจ้าก็คือ การใช้เวลาไปกับการเสียใจในสิ่งที่ตนทำไปแล้ว และการใช้เวลาไปกับความกังวลในเรื่องของอนาคตที่ยังไม่ถึง เวลาที่อยู่ในปัจจุบันเท่านั้นที่ยังอยู่กับเรา และเป็นเวลาที่เราจะสามารถเลือกทำบางสิ่งและไม่ทำบางสิ่งได้ ขอพระเจ้าช่วยเราให้สามารถใช้เวลาอย่างระมัดระวังเพื่อมิให้เราสูญเสียเวลาที่มีค่านี้ไปอย่างไร้ประโยชน์ ขอให้เรามีความสุขกับการใช้เวลาในปัจจุบันให้มากขึ้น

## บทสรุป

ในเลวีนิติได้พูดถึงวิธีการรักษาไฟบนพระแท่นบูชาเอาไว้ว่า “ไฟบนพระแท่นบูชาจะต้องลุกอยู่เสมอ อย่าให้ดับ ทุกเช้าสมณะจะต้องเติมฟืน จัดวางเครื่องเผาบูชาบนฟืนนั้น ไฟบนพระแท่นบูชาจะต้องลุกอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้ดับ” (ลนต 6:6) การเติมฟืนอยู่เสมอเป็นวิธีการที่จะช่วยรักษาไฟบนพระแท่นบูชาไม่ให้ดับ

ชีวิตคริสตชนก็เช่นกัน หากชีวิตของเรากำลังเป็นแสงที่ใกล้จะมอดดับ อย่าเพิ่งท้อใจหรือถอดใจกับชีวิตในวันนี้เพราะเราสามารถกลับมาเป็นแสงสว่างได้อีกครั้งด้วยการยอมรับความจริงและให้พระเจ้าเข้ามาเป็นศูนย์กลางในชีวิตของเรา

ผู้เขียนเคยได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับคนๆ หนึ่งที่มีเป้าหมายที่จะปีนภูเขาสูงใดลูกหนึ่ง แล้วในที่สุดเขาก็ทำสำเร็จ แต่เมื่อเขาปีนถึงยอดเขาสำเร็จ เขากลับรู้สึกผิดหวังอย่างรุนแรง เพราะไม่มีที่ไหนอีกแล้วที่เขาจะไปต่อได้ และเขาก็ยังมีความรู้สึกว้าวุ่นบางอย่างยังคงขาดหายไปในชีวิตของเขา ซึ่งเรื่องราวของเขาก็คล้ายกับเรื่องของนักอเมริกันฟุตบอลมืออาชีพที่รู้สึกหดหู่ แม้ว่าเขาเพิ่งจะได้ชัยชนะจากการแข่งขันในรายการซูเปอร์โบวล์มาหมาดๆ ก็ตาม จะเห็นได้ว่าหลายคนมีความเชื่อว่าหากได้มีโอกาสทำบางสิ่งบางอย่างจนสำเร็จแล้วชีวิตของเขาก็จะได้รับการเติมเต็ม แต่เมื่อเขาทำสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้แล้วจริงเขาก็ยังรู้สึกว่าก็ยังมีความบางอย่างที่ยังคงขาดหายไปและมีความรู้สึกว้าวุ่นไม่รู้ว่าจะเดินไปทางไหนต่อดี

เรื่องราวข้างต้นนี้ทำให้ผู้เขียนนึกถึงเรื่องราวชีวิตของท่านนักบุญออกัสติน ซึ่งท่านเคยเป็นเด็กหนุ่มที่เสเพล นิสัยไม่ดี และเป็นคนบาป แต่ด้วยพระพรของพระเจ้า และคำภาวนาของแม่ ทำให้ท่านกลับใจ และกลายเป็นบุคคลที่ศักดิ์สิทธิ์ แม่ของท่านชื่อว่า มอนิกา (ซึ่งเป็นนักบุญเช่นเดียวกัน) พยายามที่จะทำให้ลูกชายเปลี่ยนแนวทางในการใช้ชีวิต ด้วยการภาวนาขอพระเจ้าทุกวัน อยู่มาวันหนึ่ง ความรักของพระเจ้า และคำภาวนาของแม่ของท่านก็เป็นความจริง ท่านตัดสินใจที่จะเปลี่ยนวิถีทางในการดำเนินชีวิต ท่านได้กลายมาเป็นพระสงฆ์ และหลังจากนั้นก็ได้รับการอภิเษกเป็นพระสังฆราช ท่านได้ใช้พลังและความฉลาดทั้งหมดของท่าน เพื่อช่วยเหลือประชากรของพระเจ้า ท่านเคยเขียนข้อความว่า “จิตใจของเราถูกสร้างเพื่อพระองค์ พระเจ้าข้า และจิตใจจะยังไม่สงบ จนกว่าจะได้พักอยู่กับพระองค์”

ในโลกที่ทุกอย่างหมุนไปอย่างรวดเร็วจนส่งผลให้เราขาดความอดทนและเราก็ไม่ชอบการรอคอย เราต้องการคำตอบและต้องการทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จอย่างรวดเร็ว แต่พระเจ้าทรงอดทนและมีวิธีการทำงานที่แตกต่างไปจากเรา บ่อยครั้งที่พระเจ้ก็ให้เรารอ บางครั้งก็อาจจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆหรือยาวนาน ในช่วงเวลานี้ เรามักจะรู้สึกที่ไม่มีอะไรที่เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ หรือไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย หรือรู้สึกว่ามันแยกลงไปอีก ขอให้เรายึดมั่นในความรักของพระเจ้า และวางใจว่าพระองค์ทรงมีพระประสงค์ในทุกสิ่งที่เราเสนอ ขอให้เรารู้ว่า “พระเจ้าทรงบันดาลให้ทุกสิ่งกลับเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่รักพระองค์ ผู้ที่ทรงเรียกตามพระประสงค์ของพระองค์” (รม 8:28)

เราทุกคนต่างมีวันที่สุขและทุกข์ มีช่วงเวลาที่ดีและเลวร้าย มีฤดูกาลที่ผ่านไปอย่างง่ายดายและยากเย็นแสนเข็ญ แต่ไม่ว่าสิ่งเหล่านั้นจะใหญ่หรือเล็ก เราต่างก็ได้พบกับการทดลองซึ่งมักจะทำให้เราเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจจนหมดพลัง แต่ขอให้เรารู้ว่า พระเจ้านั้นทรงรักและห่วงใยเราและอยู่เคียงข้างเราเสมอ ผู้เขียนขอจบบทความนี้ด้วยเพลงพักพิงในพระเจ้าเพื่อช่วยเติมพลังให้กับชีวิตของคริสตชนให้กลับมามีแสงสว่างขึ้นอีกครั้ง

ดั่งทะเลเจอมรสุมแปรปรวน ทุกคนมีชีวิตเป็นเช่นนั้น

ยามทุกข์เจียนตายตั้งคลื่นและลมซัดพา

ขาดคนคุ้มครองป้องกันพักพิง

แต่อย่าลืมนะพระองค์เฝ้ามองเราอยู่

พร้อมจะเชิดชูใจที่อ่อนแรงระอา

จงหันคืนสู่พระพักตร์ที่แสนเมตตา มอบชีวาให้พระเจ้านำพา  
 พักพิงในพระเจ้า พักพิงในพระองค์ พระทรงเป็นศิลามั่นคง  
 พระองค์เป็นพระเจ้า พระองค์เป็นพลัง  
 โปรดเป็นโล่เป็นกำบังที่เข้มแข็ง  
 ต่อไปนี้ ฉันจะไม่ต่อสู้เพียงลำพัง  
 เหตุพระองค์ผู้ก่อเกียรติชัยในความตายความบาป  
 โปรดเดินเคียงข้างฉัน



## บรรณานุกรม

- คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อพระคัมภีร์. (2014). **พระคัมภีร์คาทอลิกฉบับสมบูรณ์**. แผนกคริสตศาสนธรรม อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2562, 25 มิถุนายน). **ภาวะหมดไฟในการทำงาน**. <https://www.si.mahidol.ac.th>healthdetail>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563, 17 มกราคม). **เครียดงานจนน่าห่วง ร้อยละ 69 ‘คนกรุง’ กำลังหมดไฟ**. <https://dol.thaihealth.or.th>Media>Pdview>
- Pptvhd36.com. (2567, 21 มีนาคม). **โรคคาโรชิ สาเหตุการเสียชีวิตจากการทำงานหนักแนะสูตรบาลานซ์**. <https://www.pptvhd36.com>สถานีสุขภาพ>
- Kamsonbkk.com. (2565, 29 สิงหาคม). **นักบุญออกัสติน**. <http://www.kamsonbkk.com>
- วนิดา ตริพูนผล. (ม.ป.ป.). **รวมบทเพลงศักดิ์สิทธิ์สำหรับใช้ในพิธีกรรม เพลงคาทอลิก : พักพิงในพระเจ้า**. <http://smusic.mydontree.net/search.php?song=14&name=pakpingnaiprajao>




[ ทมวดทั่วไป ]

# เทศกาลชมวัดยามราตรี : การประกาศข่าวดีในรูปแบบ “ซอฟต์แวร์เวอร์”

ชญกรณ ลีกำเนิดไทย 

ในช่วงปลายเดือนมิถุนายนจนถึงต้นเดือนกรกฎาคมของทุกปี ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศดี และผู้คนก็ต่างออกมาเดินทางเมื่อดวงอาทิตย์เริ่มตกดิน โบสถ์และวัดน้อยหลายแห่งในฝรั่งเศส ได้เปิดให้เข้าชม เพื่อที่ทุกๆ คน ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม ได้มีโอกาสสัมผัสเรื่องราว ความเป็นมาของสถานที่ คุณค่าและมรดกทางวัฒนธรรมที่ตกทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นภายใต้ บรรยากาศยามค่ำคืน และสีส้มจากแสงไฟหลากหลายเฉดสีที่สะท้อนอยู่บนผนัง พระแท่น และกระจกสี

---

 นักวิเคราะห์เศรษฐกิจและการเงิน นักแปล นักเขียน มหาคณิศด้านเศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศจากมหาวิทยาลัย รัฐศาสตร์ปารีส, อดีตนักเรียนทุนรัฐบาลฝรั่งเศสที่สนใจศึกษาค้นคว้าทางเทววิทยา และพยายามเป็นศิษย์ธรรมทูตตามแบบฉบับฆราวาสในโลกปัจจุบัน

เป็นเวลากว่า 13 ปีแล้ว ที่พระศาสนจักรในฝรั่งเศสจัดเทศกาลชมวัดยามราตรี (Nuit des Eglises ในภาษาฝรั่งเศส) มีวัดน้อย โบสถ์ อาราม และอาสนวิหารกว่า 100,000 แห่งทั่วฝรั่งเศสเข้าร่วมเทศกาลดังกล่าว นอกเหนือจากการเปิดให้เข้าชมสถานที่ภายใน และห้องต่างๆ ในช่วงเวลาเย็น-ค่ำแล้ว ยังมีการจัดคอนเสิร์ต การแสดงงานศิลปะของศิลปินท้องถิ่น กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย ทั้งด้านประวัติศาสตร์ และวิถีชีวิตของชุมชนวัด ในสังคมปัจจุบันของประเทศฝรั่งเศสที่แทบไม่เหลือภาพของ “พีสาวคนโตของพระศาสนจักร”

### ข้อจำกัดในฝรั่งเศสที่ทำให้การพูดถึงเรื่องทางศาสนาเป็นเรื่องยาก

บริบททางสังคมฝรั่งเศสในปัจจุบัน ซึ่งคล้ายคลึงกับประเทศตะวันตกในภูมิภาคเดียวกัน เรื่องราวทางศาสนาได้ถูกจำกัดให้เป็นเพียงเรื่องส่วนบุคคล ถึงแม้ว่าการปฏิบัติฝรั่งเศส และเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ในช่วงศตวรรษที่ 18 และ 19 จะผ่านไปแล้วมากกว่าศตวรรษ แต่ร่องรอยอดีตที่มีต่อพระศาสนจักรคาทอลิกยังคงมีให้เห็นในยุคปัจจุบัน การพูดถึงเรื่องความเชื่อทางจิตวิญญาณในพื้นที่สาธารณะกลายเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดอคติจากกลุ่มคนที่ไม่ถือศาสนา โดยให้เหตุผลว่า การกล่าวถึงศาสนาคริสต์ไม่ว่าจะนิกายใดก็ตาม เป็นการไม่ปฏิบัติตามกฎหมายว่าด้วยการแยกรัฐออกจากพระศาสนาใน ค.ศ. 1905 แต่ทว่าในความเป็นจริงนั้น กฎหมายดังกล่าวมีจุดมุ่งหมายเพียงแค่งำหนดให้รัฐจะต้องเป็นกลางต่อทุกศาสนา และปกป้องเสรีภาพในถือศาสนาของประชาชน โดยไม่มีการบังคับ และการเลือกปฏิบัติ

อย่างไรก็ดี เทศกาลชมวัดยามราตรีนี้ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ และองค์กรต่างๆ ที่ต้องการให้วัด หรือวัดน้อยเป็นหนึ่งในศูนย์กลางการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมชุมชน รวมไปถึงเรื่องราวประวัติศาสตร์ท้องถิ่นที่หาไม่ได้จากพิพิธภัณฑ์แห่งชาติ ในขณะที่เดียวกัน เทศกาลดังกล่าวยังได้รับแรงสนับสนุนจากสัตบุรุษจำนวนหนึ่งที่มีความผูกพันกับวัดของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ชนบท ซึ่งวัดโบสถ์เป็นหนึ่งในอัตลักษณ์หลักของหมู่บ้านฝรั่งเศส ระวังที่ดั่งขึ้นสะท้อนบรรยากาศความเป็นชนบท และบ่งบอกว่าหมู่บ้านนี้ยังคงมีชีวิตหลายคนอยากเห็นวัดประจำหมู่บ้านกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง พร้อมกับเปิดประตูต้อนรับอยู่เสมอ แม้ว่าจะไม่มีพิธีมิสซาหรือพิธีสำคัญใดๆ ยิ่งไปกว่านั้น พวกเขาเหล่านี้ยังอยากเห็นเยาวชนคนรุ่นใหม่ตระหนักถึงคุณค่าของวัด และทรัพย์สินต่างๆ ที่เก็บเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมของประเทศ



### เทศกาลที่จัดเพื่อให้ทุกคนเข้าถึงและเข้าใจ

ไม่ว่าจะเป็นคนที่มามิสซาทุกวันอาทิตย์ หรือคนที่รู้สึกว่าเป็นส่วนเกินเมื่อมามิสซา หรือคนที่ไม่เคยเดินเข้ามาในโบสถ์เลยในชีวิต เทศกาลชมวัดยามราตรีพยายามเสนอภาพและเรื่องราวที่ทุกๆ สามารถคนเข้าถึง ไม่ว่าจะถือศาสนาไหนก็ตาม โดยวัดถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของมรดกแห่งชาติ ซึ่งเก็บบันทึกเรื่องราวประวัติศาสตร์ที่แตกต่างออกไปจากห้องเรียน ทั้งนี้วัดบางแห่งในฝรั่งเศสได้จัดเกมสันทนาการ โดยชวนให้ผู้เข้าร่วมสนุกแก้ปริศนาที่ซ่อนอยู่ภายในวัดเป็นกลุ่มๆ ซึ่งจะมีคำใบ้ที่เกี่ยวข้องกับศิลปะภายในวัด และสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ตามกำแพง กระจกสี พระแท่น รูปพระ ฯลฯ และเมื่อแต่ละกลุ่มแก้ปริศนาแรกที่ได้รับมอบหมายก็จะนำไปสู่อีกปริศนาหนึ่ง ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยคำตอบจากกลุ่มอื่นๆ เพื่อไขปริศนาสุดท้าย

ในขณะเดียวกัน วัดบางแห่งเลือกที่จะจัดการแสดงและคอนเสิร์ตแทน ซึ่งในปีนี้อยู่ที่โบสถ์แซงต์อูสตาซ (Saint-Eustache) ในปารีส ซึ่งเป็นโบสถ์ที่มีออร์แกนที่ใหญ่และสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศ ได้จัดการแสดงที่มาจากเค้าโครงเรื่อง “การสดุดีคนโง่” (Éloge de la folie ในภาษาฝรั่งเศส หรือ In Praise of Folly ในภาษาอังกฤษ) ซึ่งประพันธ์โดยเออร์สมุส (Erasmus) นักปรัชญาและนักเทววิทยาชาวเนเธอร์แลนด์ในศตวรรษที่ 15 พร้อมกับคอนเสิร์ตออร์แกนให้ผู้ที่เข้ามาในโบสถ์ได้สัมผัสถึงเสียงอันทรงพลังอันเป็นที่เล้าหล้าทั่วโลก

ที่สำคัญ เทศกาลชมวัดในยามค่ำคืนได้เปิดโอกาสให้ชุมชนคริสตชนท้องถิ่นทั่วฝรั่งเศสแสดงออกถึงการต้อนรับด้วยความยินดี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตคริสตชน รวมทั้งพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนกับผู้มาเยือน เพื่อให้ทุกคนไม่ว่าจะศาสนาใดก็ตาม เมื่อเดินออกจากวัดไปแล้ว รับรู้ถึงความหมาย และคุณค่าของสถานที่ที่พวกเขาได้เข้ามาเยือน อีกทั้งความหมายของพิธีกรรมที่ฉลองในสถานที่ดังกล่าว



โดยทั่วไป กิจกรรมสุดท้ายในแต่ละวันของเทศกาลชมวัดยามราตรี จะจบลงด้วยกิจกรรมที่แฝงมิติจิตวิญญาณ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านพระคัมภีร์ การสวดภาวนาซึ่งมีการจุดเทียน (Lucernium) และการร้องเพลงร่วมกัน เป็นต้น

ทั้งนี้กิจกรรมทั้งหมดที่จัดขึ้นนั้น มีกรรมกรและชุมชนวัดเป็นกำลังสำคัญ ซึ่งได้ใช้ทุกกำลังความสามารถและความคิดสร้างสรรค์เพื่อนำเสนอวัดของตน อย่างไรก็ตาม ความร่วมมือจากภาคส่วนต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยให้วัดต่างๆ แม้ในพื้นที่ห่างไกล สามารถเข้าร่วมและประชาสัมพันธ์เทศกาลชมวัดในยามราตรีที่มุ่งหวังให้วัดในฝรั่งเศสก้าวผ่านอคติต่างๆ และกลายเป็นศูนย์การเรียนรู้ทางศาสนาและวัฒนธรรม

### การประกาศข่าวดีผ่านวิถีชีวิต ศิลปะและวัฒนธรรม

ศาสนาและวัฒนธรรมมีความเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง และไม่สามารถแยกออกจากกันได้ วัฒนธรรม หรือ “Culture” ในภาษาอังกฤษ ที่ปราศจากคำว่า “Cult” อันหมายถึงความเชื่อและการปฏิบัติทางศาสนา ก็ไม่อาจจะนับว่าเป็น “Culture” อีกต่อไป ดังนั้นแล้ว วัฒนธรรมที่มองข้ามรากเหง้าทางความเชื่อ ก็ไม่ต่างจากการ “ไร้วัฒนธรรม”

หากมองในเชิงทฤษฎีการเมืองระหว่างประเทศแล้ว เทศกาลเที่ยววัดยามราตรีที่จัดโดยพระศาสนจักรคาทอลิกฝรั่งเศสเรียกได้ว่าเป็นการสร้าง “ซอฟต์พาวเวอร์” (Soft power) อันเป็นพลังที่ใช้ดึงดูดใจผู้คนในสังคมปัจจุบันที่ไม่ยึดติดกับความเชื่อทางจิตวิญญาณใดๆ การกล่าวถึงวัฒนธรรม วิถีชีวิต ศิลปะ วัตถุโบราณ รวมถึงประเพณีปฏิบัติ ซึ่งต่างเป็นองค์ประกอบของ “ซอฟต์พาวเวอร์” (Soft power) ได้เปิดโอกาสและพื้นที่ให้ชุมชนคริสตชนในฝรั่งเศสเป็นพยานถึงความเชื่อ เสริมสร้างความเข้าใจอันดีเกี่ยวกับราวทางประวัติศาสตร์ วิถีชีวิต ศิลปะที่เกี่ยวข้องกับศาสนา รวมถึงการยอมรับรากเหง้าวัฒนธรรมของฝรั่งเศสที่มีต้นกำเนิดจากศาสนาคริสต์ ยิ่งไปกว่านั้นเทศกาลเที่ยววัดยามราตรี ยังสร้างพื้นที่ให้แก่ชุมชนวัดในการนำเสนอคุณค่าที่ไม่สามารถประเมินได้ และกระตุ้นความรู้สึกหวงแหนมรดกล้ำค่าที่อาจเลือนหายไปตามกาลเวลา ซึ่งซ่อนอยู่ตามกระจกสี ก้อนหินที่ประกอบเป็นกำแพงวัด พระแท่นแกะสลักที่เรียงกันตามทางเดินด้านข้าง (Aisle) ฯลฯ

แน่นอนว่าการสร้างความสนใจ และการยอมรับมรดกทางความเชื่อในศาสนสถาน โดยอาศัยวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือ ถือว่าเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน และจำเป็นต้องไตร่ตรอง แยกแยะ (Discernment) ไม่เพียงแต่จะต้องระมัดระวังว่า การเน้นแต่มิติวัฒนธรรมเพียง

อย่างเดี่ยวอาจลดความสำคัญทางความเชื่อให้เหลืออยู่เพียงมุมมองทางมนุษยศาสตร์เท่านั้น และในขณะเดียวกันในฐานะคริสตชน จำเป็นต้องคำนึงอยู่เสมอว่า การเน้นแต่เรื่องทางจิตวิญญาณและปาฏิหาริย์มากเกินไปอาจทำให้ผู้ฟังรู้สึกเป็นเรื่องงมงาย ไร้สาระ

### มองย้อนกลับมาที่ประเทศไทย

แม้ว่าประเทศไทยเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่ซึ่งการพูดถึงเรื่องราวทางความเชื่อในพื้นที่สาธารณะไม่ได้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนเหมือนในประเทศฝรั่งเศส เทศกาลชมวัดยามราตรีในฝรั่งเศสยังคงเป็นแนวคิดที่น่าสนใจ ซึ่งควรนำมาปรับใช้กับบริบทท้องถิ่น เมื่อมองไลฟ์สไตล์ของคนยุคปัจจุบันที่โหยหาสถานที่เปี่ยมด้วยเรื่องราวพิเศษแปลกใหม่ เพื่อลง “สตอรี” (ในอินสตาแกรม) เทศกาลชมวัดยามราตรีตอบรับกับบริบทของสังคมในเวลานี้ ยิ่งไปกว่านั้นการใช้วัด งานศิลป์ที่ประดับตกแต่งภายใน และวัตถุที่ตกทอดจากรุ่นสู่รุ่นของชุมชนคริสตชน ย่อมไม่เพียงแต่ถ่ายทอดคุณค่าทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ในรูปแบบที่ทุกคนเข้าถึง ทว่ายังเป็นการบอกเรื่องราวทางความเชื่อแก่ผู้คนทั่วไป ที่มีลักษณะของการประกาศข่าวดีแบบ “เข้าไปหาผู้คน” หรือ Ad gentes

ในช่วงปลายปีของทุกปี พิพิธภัณฑ์หลายแห่งทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดซึ่งร่วมกันจัดเทศกาลท่องเที่ยวพิพิธภัณฑ์ในยามค่ำคืน (Night at the Museum) เพื่อดึงดูดให้ประชาชนทั่วไปได้สัมผัสเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมในบรรยากาศที่พิเศษ ต่างได้รับเสียงตอบรับเป็นอย่างดีจากทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ดังนี้แล้ว หากมีการจัดเทศกาลชมวัดยามราตรีในประเทศไทย ก็ย่อมเป็นที่สนใจของผู้คนจำนวนมาก ช่วยให้พระศาสนจักรไทยเป็นพระศาสนจักรที่ดึงดูดใจ เป็นพระศาสนจักรที่เข้าใจโลกปัจจุบันและอยู่ในโลกปัจจุบัน และเป็นพระศาสนจักรที่ยังคงทำหน้าที่ประกาศข่าวดีแก่ทุกๆ คน



## บรรณานุกรม

C.D., Mayoux. (2024, 21 June). **13e édition de la Nuit des églises : Il est primordial d'éduquer le regard des jeunes sur le beau.** [https://www.lavie.fr/christianisme/eglise/13e-edition-de-la-nuit-des-eglises-il-est-primordial-deduquer-le-regard-des-jeunes-sur-le-beau-94829.php?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR0clu93gKR7KnzUKfpEaEgkCynUQKEwb0YEUQ\\_JC-tu21GVHXKnylr59Cw\\_aem\\_D3cjqhAku-2Fu-OdiXjlfA%20](https://www.lavie.fr/christianisme/eglise/13e-edition-de-la-nuit-des-eglises-il-est-primordial-deduquer-le-regard-des-jeunes-sur-le-beau-94829.php?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR0clu93gKR7KnzUKfpEaEgkCynUQKEwb0YEUQ_JC-tu21GVHXKnylr59Cw_aem_D3cjqhAku-2Fu-OdiXjlfA%20) (Accessed:%2007%20July%202024).

Nde. (2024, 7 July). **Découvrir les églises participantes.** <https://www.narthex.fr/nuit-des-eglises/decouvrir>.

Église catholique en. (2024, 7 July). **Qu'est-ce que la nuit des églises?.** <https://eglise.catholique.fr/sengager-dans-la-societe/patrimoine-et-art-sacre/376904-quest-ce-nuit-eglises/>

# แสงธรรม

สถาบันแห่งรักและรับใช้



[ หมวดทั่วไป ]

“ท่านทั้งหลายเป็นแสงสว่างส่องโลก” (มธ.5:14)

## “รอบรู้แสงธรรม”

สวัสดีปีการศึกษาใหม่ 2567 วันเวลาหมุนเวียนไปอย่างรวดเร็วจนบางครั้งเราก็ไม่ทันสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา ซึ่งแน่นอนว่าไม่มีอะไรเหมือนเดิมทุกอย่าง เช่นที่นักปรัชญาชาวกรีกที่ชื่อว่า Heraclitus ได้กล่าวว่า “ไม่มีใครสามารถย่ำลงไปแม่น้ำสายเดิมได้ถึงสองครั้ง เพราะแม่น้ำนั้นไหลไปตลอดและคนก็ไม่ใช่คนเดิม (No man ever steps in the same river twice. For it's not the same river and he's not the same man.)” แต่ผู้เขียนก็เชื่อว่าอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปจะนำสิ่งที่ดีบางอย่างมาให้เราไม่มากนักน้อย วรรณสารแสงธรรมปริทัศน์ในปีการศึกษานี้ก็เช่นกัน ผู้เขียนได้รับหน้าที่ให้นำเสนอเรื่องราว ข่าวสาร เหตุการณ์กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน “รอบรู้แสงธรรม” ที่บางคนก็อาจจะมองว่าเหมือนเดิม แต่ก็อาจจะเป็นเรื่องใหม่สำหรับบางคน แต่ก็แน่นอนว่าจะเป็นเรื่องราวที่ประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในสถาบันแสงธรรม อันประกอบด้วยวิทยาลัยแสงธรรมและบ้านแฉ่งใหญ่แสงธรรม

ขอเริ่มต้นจากฝั่งวิทยาลัยกันก่อนนะครับ วิทยาลัยแสงธรรมเริ่มต้นรอบปีการศึกษาใหม่ ด้วยการยกระดับการจัดการเรียนการสอนไปอีกขั้น โดยเมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 วิทยาลัยแสงธรรม และคณะเทววิทยา มหาวิทยาลัยปาตัว ได้จัดทำบันทึกการลงนาม (MOU) “บาทหลวงธีรพล กอบวิทยากุล วิทยาลัยแสงธรรม และ บาทหลวง อันเดรอา โตนีโอโล คณะเทววิทยา มหาวิทยาลัยปาตัว” เพื่อประโยชน์ในด้านการเรียน การสอน และการส่งอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเทววิทยามาช่วยสอนที่วิทยาลัยแสงธรรม โดยมีพระคุณเจ้า ฟรังซิส เซเวียร์ วีระ อาภรณ์รัตน์ กรรมการสภาวิทยาลัยแสงธรรม และบาทหลวง ดร.วีรศักดิ์ ยงศรีปนิธาน รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา เข้าร่วมบันทึกการลงนาม



ในวันเดียวกันนี้เอง วิทยาลัยแสงธรรมก็ได้จัดการประชุมอธิการบ้านอบรมของนักศึกษา ในหัวข้อ “การปรับปรุงหลักสูตร ประจำปีการศึกษา 2567-2571 วิทยาลัยแสงธรรม และการดำเนินงานของวิทยาลัยฯ” ถือเป็นความพิเศษที่ไม่ซ้ำใคร (Uniqueness) ของวิทยาลัย เพราะโดยปกติแล้วสถาบันการศึกษาต่างๆ ไป ก็จะมีการประชุมผู้ปกครองของตัวนักเรียน/นักศึกษาเอง ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็น คุณพ่อคุณแม่ของนักศึกษา แต่สำหรับวิทยาลัยเรานั้น ผู้ปกครองของนักศึกษาเราคือบรรดาอธิการบ้านนักบวชหรือบ้านอบรมที่นักศึกษาเราสังกัดอยู่ แต่ละท่านก็เป็นผู้ที่ทรงคุณวุฒิและมากไปด้วยประสบการณ์ โดยมีจุดประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันใน แนวทางการจัดการศึกษาที่วิทยาลัยของเรากำลังจะใส่ลงไป (Input) ในตัวนักศึกษาแต่ละคน รวมทั้งชี้แจงข้อมูลของหลักสูตรฉบับปรับปรุงใหม่ของแต่ละสาขาวิชา อันจะนำไปสู่การสร้างผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcomes) ที่มีประสิทธิภาพ นักศึกษาของเราจะเป็นผู้รู้จริงและสามารถปฏิบัติงานได้จริงเมื่อสำเร็จการศึกษา งานนี้มาโดยบาทหลวงธีรพล กอบวิทยากุล อธิการบดีของเราเป็นผู้นำการประชุม



ประชุมผู้ปกครองไปแล้ว ก็คงจะขาดไม่ได้ที่จะต้องประชุมนักศึกษา เวลาที่มีคนใหม่ๆ โอกาสใหม่ๆ ความรู้ใหม่ๆ เข้ามา ก็เป็นธรรมดาที่เราจะต้องหาโอกาสทำความรู้จักและเรียนรู้ สำหรับปีการศึกษาใหม่นี้ก็เช่นเดียวกัน วิทยาลัยของเรามีทั้งนักศึกษาใหม่ หลักสูตรฉบับปรับปรุงใหม่ แนวทางการจัดการศึกษาใหม่ และคำสอนเรื่องใหม่ๆ จึงเป็นโอกาสอันดีที่พวกเราจะมาทำความรู้จักกันผ่านการ**ปฐมนิเทศเปิดปีการศึกษาใหม่** เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 ซึ่งถือได้ว่าเป็นการพบปะกันครั้งแรกอย่างเป็นทางการของผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากรและนักศึกษาของวิทยาลัยของเรา ในปีนี้บาทหลวงธีรพล กอบวิทยากุล อธิการบดี ได้นำสมณลิขิตเตือนใจเรื่อง **“ขอสรรเสริญพระเจ้า (Laudate Deum)”** มาเป็นแนวทางหลักในการพูดคุย ตามมาด้วย การนำเสนอโปรแกรมช่วยระบบบริหารจัดการวิทยาลัย แสงธรรมแบบใหม่ที่มาในรูปแบบดิจิทัล และข่าวสารของฝ่ายวิชาการ โดยผศ.ดร.ศรัณยู พงศ์ประเสริฐสิน มีการชี้แจงเรื่องระเบียบวินัย การเข้าร่วมกิจกรรม และข่าวสารของฝ่ายกิจการนักศึกษา โดยคุณปนัดดา ชัยพระคุณ นอกจากนี้ ยังมีการเปิดตัวทีมสโมสรนักศึกษา



ทีมใหม่ ประจำปีการศึกษา 2567 นำโดยนายอานันท์ เจษฎาพงศ์ภักดี นายกสโมสร นักศึกษาคนใหม่ไฟแรง โอกาสเดียวกันนี้ ทางวิทยาลัยได้จัดให้มีพิธีเฉลิมพระเกียรติเนื่องใน โอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรม ราชินี 3 มิถุนายน พ.ศ.2567



ต่อกันด้วยพิธีบูชาขอบพระคุณโอกาสเปิดปีการศึกษา พิธีแต่งตั้งครูคำสอน พิธีรับ ผู้สมัครเตรียมเป็นสังฆานุกรและพระสงฆ์ (Admission) พิธีไหว้ครู และพิธีประสาท ปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2567 ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 3 มิถุนายน พ.ศ. 2567 ที่ได้ ว่าเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและจัดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องทุกปี เพราะประกอบไปด้วย หลายๆ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาและวัฒนธรรมไทย และยังสะท้อนถึงบทบาทหน้าที่ ของบุคลากรในพระศาสนจักรที่เสมือนเป็นอวัยวะส่วนต่างๆ ของพระกายทิพย์ของพระคริสตเจ้า แตกต่างกันไป แต่รวมกันเป็นหนึ่งเดียว (เทียบ 1 คร. 12:12) งานนี้อาศัยความร่วมมือจาก



หลายๆ ฝ่ายผนึกกำลังกันช่วยสร้างสรรค์ให้ทุกกิจกรรมออกมาอย่างดีและเป็นไปตามลำดับขั้นตอน สำหรับพิธีประสาทปริญญาบัตรในปีนี้มีพิเศษกว่าทุกๆ ปีที่ผ่านมา ปีนี้เป็นปีแรกที่ทางวิทยาลัยจัดให้มีบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาในหลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา หลักสูตรศาสนศาสตร์บัณฑิตสาขาวิชาเทววิทยา และหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทววิทยาจริยธรรม เข้ารับการประสาทปริญญาบัตรด้วย ซึ่งแต่เดิมนั้นจะมีเพียงแค่บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคริสตศาสนศึกษาเท่านั้นที่จะเข้ารับพิธีประสาทปริญญาบัตร



อีกหนึ่งกิจกรรมที่เป็นสีสันให้กับวิทยาลัยของเราได้เป็นอย่างดี คือ กิจกรรมรับน้องใหม่ ซึ่งปีนี้จัดขึ้นในแนวคิด “ผูกพัน สร้างสรรค์ สานสัมพันธ์น้องใหม่” โดยส่วนตัวแล้วผู้เขียนรู้สึกประทับใจในกิจกรรมนี้เพราะเราสามารถพูดได้อย่างภาคภูมิใจว่า วิทยาลัยของเรามีการรับน้องที่สร้างสรรค์มากที่สุดแห่งหนึ่ง รุ่นพี่รู้จักรุ่นน้องผ่านการเข้าไปพูดคุยและถ่ายรูปด้วย เรามีการแข่งขันร้องเพลงมาร์ชแสงธรรมและมีกิจกรรมสร้างสรรค์อีกมากมาย ถึงแม้เราจะมีนักศึกษาจำนวนน้อย แต่พวกเขาก็เล่นใหญ่เสมอ ไม่มีใครน้อยกว่าใครเลยครับ



มาที่ฝั่งบ้านเณรกันบ้างครับ เป็นประจำทุกปีที่สามเณรที่เข้ารับการอบรมในบ้านเณรใหญ่แสงธรรมจะเริ่มต้นการฝึกฝนชีวิตในรอบปีด้วยการเข้าเจียบพื้นพุทิตใจประจำปี เพื่อเตรียมจิตใจก่อนเข้ารับการอบรมอันเข้มข้น งานนี้คงจะขาดหัวเรือใหญ่อย่างคุณพ่อสมชัย พิทยาพงศ์พร ไปไม่ได้ คุณพ่อดูแลการเข้าเจียบประจำปีมายาวนานกว่า 30 ปี ต้องขอบคุณพระเจ้าที่มอบคุณพ่อให้กับบ้านเณรใหญ่แสงธรรม บรรดาสามเณรจึงได้รับการหล่อหลอมชีวิตฝ่ายจิตอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพ

เมื่อเก่าไป ใหม่ก็มา เรื่องนี้เป็นสังฆกรรม บ้านเณรใหญ่แสงธรรมก็มีทั้งรุ่นพี่ที่จบไปและน้องใหม่ที่เพิ่งเข้ามา บ้านเณรจึงมีพิธีบูชาขอบพระคุณโอกาสต้อนรับสามเณรใหม่ประจำปีการศึกษา 2567 โดยกิจกรรมนี้จัดขึ้น ในวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 มีคุณพ่อเจริญ ว่องประชาณุกุล อธิการสถาบันแสงธรรม เป็นประธานพิธี ในพิธีมีการกล่าวให้คำมั่นสัญญา การมอบเข็มบ้านเณร พระคัมภีร์ และหนังสือเอกสารอบรมพื้นฐานการอบรมพระสงฆ์ (Ratio Fundamentalibus Institutionis Sacerdotalis) แก่สามเณรใหม่

หากพูดถึงการเปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่ก็มักจะรู้สึกถึงความไม่มั่นคง ไม่มั่นใจ หรือแม้แต่ปัญหา ในอีกมุมหนึ่งก็อาจจะนำพาสิ่งที่ดีมาให้กับเราก็ได้ ดิอยู่แล้วอาจจะดีกว่าเดิมก็ได้ เข้ากับวลีคนสมัยนี้มักจะพูดที่ว่า “ดีได้อีก” โดยเฉพาะหากเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากน้ำพระทัยของพระเจ้า ในปีนี้ก็ไม่เฉพาะสามเณรเท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลง คณะผู้ให้การอบรมก็มีวาระผลัดเปลี่ยนไปเช่นเดียวกัน หลังจากที่ได้อุทิศตน เอาใจใส่ และทุ่มเทเพื่องานด้านการอบรมสามเณรมาอย่างยาวนานกว่า 10 ปี คุณพ่อเจริญ ว่องประชาบุญกุล อธิการสถาบันแสงธรรมผู้ศักดิ์สิทธิ์ของเราก็ได้หมดวาระลง และสถาประมุขบาทหลวงโรมันคาทอลิกแห่งประเทศไทยก็ได้แต่งตั้งคุณพ่อเชษฐา ไชยเดช เป็นอธิการสถาบันแสงธรรมแทน โอกาสนี้ พระคาร์ดินัล ฟรังซิส เซเวียร์ เกรียงศักดิ์ โกวิทวาณิช ก็ได้เดินทางมาเพื่อร่วมแสดงความยินดีอธิการใหม่ และอำลาอธิการเดิมด้วยตนเอง ในวันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2567 พร้อมทั้งรับประทานอาหารเที่ยงร่วมกับคณะผู้ให้การอบรมและบรรดาสามเณร ณ ห้องอาหารบ้านเณรใหญ่แสงธรรม



จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้เคยเป็นผู้เข้ารับการอบรมในบ้านเณรมาก่อน ผู้เขียนมักจะเป็นคนกลุ่มน้อยในบ้านเณรเมื่อมีการแบ่งกลุ่มสามเณรตามศาสนนาม ส่วนคนกลุ่มใหญ่ในแง่มุมนี้ก็คงจะไม่ใช้ใครนอกจากผู้ที่มีศาสนนามนักบุญเปโตรและเปาโล ซึ่งในปีนี้มีทั้งหมด 27 คน เป็นผู้ให้การอบรม 4 คน และสามเณร 23 คน คิดเป็นจำนวน 1 ใน 4 ของสมาชิกทั้งหมด ในโอกาสสมโภชนักบุญเปโตรและเปาโลของปีนี้ บ้านเณรใหญ่แสงธรรมได้จัดพิธีบูชาขอบพระคุณโอกาสสมโภชนักบุญเปโตรและเปาโลขึ้นในวันที่ 1 กรกฎาคม ค.ศ. 2024 โดยได้รับเกียรติจาก พระอัครสังฆราช ปีเตอร์ ไบรอัน เวลส์ เอกอัครสมณทูต นครรัฐวาติกัน ประจำประเทศไทย เป็นประธานในพิธี โอกาสนี้พระคุณเจ้ายังได้มอบของที่ระลึกร่วมแสดงความยินดีกับคุณพ่อเชษฐา ไชยเดช ที่เข้ารับตำแหน่งอธิการสถาบันแสงธรรมด้วย



นี่เป็นเพียงเรื่องราวบางส่วนในรอบ 4 เดือนแรกของปีการศึกษานี้ ภายในรั้วแสงธรรมผู้เขียนคิดว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเปลี่ยนแปลงไป หรือเกิดขึ้นมาใหม่ก็ไม่อาจพ้นไปจากน้ำพระทัยของพระเจ้าได้ และพระองค์จะบันดาลให้ทุกสิ่งเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่รักพระองค์ (เทียบรม. 8:28-30) ผมขอทิ้งท้ายบทความนี้ด้วยการฝากให้ผู้อื่นทุกท่านติดตามความเคลื่อนไหวของสถาบันแสงธรรมของเราผ่านทางช่องทางสื่อสารสังคมต่างๆ (Social Media) ได้แก่

Official Website: [www.saengtham.ac.th](http://www.saengtham.ac.th)

Facebook page: วิทยาลัยแสงธรรม Saengtham College

Facebook page: บ้านเณรใหญ่แสงธรรม



พร้อมกันนี้ก็ฝากคุณพ่อผู้บริหาร ผู้ให้การอบรม สามเณร อาจารย์ เจ้าหน้าที่และ  
ผู้ปฏิบัติงานทุกท่านในสถาบันแสงธรรมนี้ไว้ในคำภาวนาของทุกคนด้วยนะครับ แล้วพบกับ  
เรื่องราว ข่าวสาร เหตุการณ์ต่างๆ ได้ใหม่ใน “รอบรู้แสงธรรม” ฉบับต่อไป สวัสดีครับ



[ แนะนำหนังสือ ]

“การภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้า”  
(Jesu-Maum Prayer)  
การเดินทางมุ่งสู่พระหฤทัย  
ของพระเยซูเจ้าโดยอาศัยการภาวนา

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร 



 บาทหลวงสังกัดสังฆมณฑลจันทบุรี, อาจารย์ประจำสาขาเทววิทยา คณะศาสนศาสตร์ วิทยาลัยแสงธรรม

ชื่อหนังสือ	การภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้า (Jesu-Maum Prayer) การเดินทางมุ่งสู่พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าโดยอาศัยการภาวนา
ผู้เขียน	ซิสเตอร์กวอน มิน จา (Kwon Min-Ja)
ผู้แปล	พิสุทธิ์ศรี รัตตมณี
พิมพ์ครั้งแรก	พฤษภาคม 2012/2555
จำนวนหน้า	333 หน้า

### คำนำ

หนังสือเล่มนี้เสนอคำแนะนำสำหรับการภาวนาด้วยหัวใจ เหมือนที่พระเยซูเจ้าทรงสอนให้เราภาวนาด้วยหัวใจของเด็กๆ เป็นหนังสือสำหรับผู้แสวงหาเรื่องจิตภาวนาและการพัฒนาชีวิตจิตอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ที่ประกอบด้วยเป้าหมายและวิธีการของภาวนาเป็นขั้นตอนแบบง่ายๆ แต่ลึกซึ้ง โดยกล่าวถึงอุปสรรคและวิธีการเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้น เป็นหนังสือที่น่าสนใจและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตจิต และได้การรับรองจากพระศาสนจักรคาทอลิกในประเทศเกาหลีใต้

สภาพระสังฆราชคาทอลิกของพระศาสนจักรในประเทศเกาหลีใต้ ได้จัดการประชุมนักเทววิทยาและผู้ปฏิบัติงานอภิบาลของพระศาสนจักรในหัวข้อ “การตอบสนองต่ออนาคตของพระศาสนจักรคาทอลิกโดยการร่วมมือกับกระบวนการชีวิตจิตใหม่” ผู้เขียนได้นำเสนอรายละเอียดของวิธีการภาวนานี้ โดยเริ่มจากต้นกำเนิดฝ่ายจิต หลักการและลักษณะเฉพาะฝ่ายจิต ประวัติความเป็นมาและการพัฒนาของการภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้า ให้คณะกรรมการของนักเทววิทยาได้รับทราบ

### หนังสือเล่มนี้แบ่งเป็น 3 ภาคคือ

ภาคที่ 1 มี 5 บทกล่าวถึง ความหมายการภาวนา การภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้า ช่องทางหลากหลายที่นำไปพบพระเจ้า วิธีแห่งการฝึกปฏิบัติฝ่ายจิต และคุณสมบัติฝ่ายจิตของบุคคลที่ได้รับพระพร

ภาคที่ 2 กล่าวถึง ประสบการณ์ขั้นตอนของการเดินทางฝ่ายจิตของผู้เขียนและบุคคลต่างๆ ที่ได้เข้าเฝ้าด้วยวิธีการภาวนาแบบนี้

ภาคที่ 3 ดร.มาร์ติน รอดตั้งนักเทววิทยาชาวเยอรมันได้บรรยายความเชื่อมโยงจากปีศาจารยในทะเลทราย และการพัฒนาการภาวนาในสมัยต่างๆ เชื่อมกับการภาวนาด้วยพระทัยของพระเยซูเจ้า

ภาคที่หนึ่งมี 5 บท บทนำ เรื่องของภูเขาในป่า

## บทที่ 1 การภาวนาคือการพบกับพระเจ้า

1. การภาวนาแบบบูรณาการ เรามีจิตวิญญาณและเราต้องให้และใช้เวลาเพื่อพบกับพระเจ้า ผู้ทรงสร้างเรา เราเป็นบุตรที่พระเจ้ารักและจะต้องเติบโตในความสัมพันธ์กับพระองค์ จากประสบการณ์ชีวิต พระเจ้าทรงเผยว่า พระเจ้าทรงรักเรา เมื่อเราเป็นเด็กนั้นเรารู้จักความรักของพระเจ้าโดยเรียนรู้จากความรักของบิดามารดา แต่เมื่อเราเติบโตเป็นผู้ใหญ่เราบรรลุวุฒิภาวะฝ่ายจิต เราก็ก้าวสู่ความสัมพันธ์กับพระเจ้าแบบผู้ใหญ่ พระเยซูเจ้าตรัสว่า “ถ้าผู้ใดติดตามเราโดยไม่รักเรามากกว่า บิดามารดา ภรรยา บุตร พี่น้องชายหญิง และแม้กระทั่งชีวิตของตนเอง ผู้นั้นเป็นศิษย์ของเราไม่ได้” (ลก14:26) เรายังและเคารพบิดามารดาด้วยความรักแท้ที่ไม่เห็นแก่ตัว และเติบโตในความรักต่อพระเจ้าอาศัยการภาวนา

การภาวนาแบบบูรณาการคือ การเรียนรู้ภาวนาโดยฝึกร่างกายและจิตใจให้มีวินัยเพื่อจะก้าวหน้าในการเดินทางฝ่ายจิต ร่างกายเป็นที่ประทับของพระเจ้า เราจึงเข้าใจและเห็นคุณค่าของร่างกาย เราควรฝึกความอดทน การยอมรับ และความกลมกลืน ตอบสนองต่อร่างกายอย่างอ่อนโยน รับรู้ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ แรงผลักดันต่างๆ ในจิตใจของเรา รับรู้และนำตัวตนทั้งทั้งความคิด ความรู้สึก อารมณ์ต่างๆ ของเรา มาพบปะกับพระเจ้า และเป็นการเดินทางฝ่ายจิตที่อาศัยความช่วยเหลือของพระจิตเจ้า

2. ประสบการณ์ของการพบกับพระเจ้าในการภาวนา ผู้เขียนได้เล่าประสบการณ์การพบพระเจ้าผ่านทางธรรมชาติที่สวยงามหรือพบกับเพื่อนมนุษย์ที่เรารัก และได้พบพระเจ้าในการภาวนา การคล้อย เห็นนิมิตถึงกระแสเรียกในอนาคต การเข้าอารามเพื่อเป็นนักบวช พบความปิติยินดี และความอ่อนแอของตน อุปสรรคในชีวิต แต่อาศัยการภาวนาก็ได้รับพลังและความกล้าหาญในการก้าวเดินต่อไป “จงแสวงหาพระเจ้าเมื่อพระองค์ทรงยอมให้เราพบ จงทูลขอเมื่อพระองค์ทรงอยู่ใกล้” (อสย 55:6) “เราเคยคิดว่า เราจะรับท่านเป็นบุตรอย่างไรดีเราจะให้แผ่นดินที่น่าปรารถนาแก่ท่าน เป็นมรดกที่งดงามที่สุดของนานาชาติ เราเคยคิดว่าท่านจะเรียกเราว่า “พระบิดาของข้าพเจ้า และจะไม่เลิกติดตามเรา” (ยรม 3:19) นักบุญเปาโลกล่าววว่า “ทุกคนที่มีพระจิตของพระเจ้าเป็นผู้นำ ย่อมเป็นบุตรของพระเจ้า ท่านทั้งหลายไม่ได้รับจิตการเป็นทาสซึ่งมีแต่ความหวาดกลัวอีก แต่ได้รับจิตการเป็นบุตรบุญธรรม ซึ่งทำให้เราร้องออกมาว่า “อับบา พระบิดาเจ้าข้า” พระจิตเจ้าทรงเป็นพยานยืนยันร่วมกับจิตของเราว่าเราเป็นบุตรของพระเจ้า” (รม 8:14-16)

## บทที่ 2 การภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้า

1. การภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้าคืออะไร เป็นการภาวนาที่ช่วยประสานใจของเราให้เป็นหนึ่งเดียวกับพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า นำเราสู่การเป็นหนึ่งเดียวกับพระตรีเอกภาพ เป็นการเดินทางฝ่ายจิตโดยตระหนักทั้งกาย จิตใจ และจิตวิญญาณว่า พระหฤทัยของพระเยซูเจ้าผู้เป็นหนทาง ความจริง และชีวิต ทรงรักทุกคนด้วยความรักที่ไร้ขีดจำกัดของพระองค์ ทรงช่วยให้เราอดพ้นจากความเสียใจ ความสิ้นหวัง บาป และความมืดทั้งปวง นำสู่การเปลี่ยนแปลงเราให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เหมือนพระเจ้าพระบิดาของเรา และมีส่วนในชีวิตของพระเจ้าผ่านความสัมพันธ์กับพระคริสต์ และพระจิตเจ้าผู้ทรงเป็นองค์ความรัก ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัย ทัศนคติ และวิถีคิด ในชีวิตของเราอย่างสิ้นเชิง

การภาวนาด้วยพระหฤทัยของพระเยซูเจ้ามีหลากหลายวิธีการขึ้นกับสภาวะจิตใจของบุคคลที่ภาวนา นำสู่ความรู้สึกต่างๆของเรา เรานำความรู้สึกมาสนทนากับพระเจ้า เราสามารถภาวนาได้ทุกสถานที่และทุกเวลา การภาวนามีขั้นตอนต่างๆ ในขั้นตอนแรกๆ ซึ่งเราสามารถภาวนาด้วยตัวเราเอง แต่เมื่อเราภาวนาอย่างเข้มข้นเราจะเข้าสู่ในระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งจะพบกับการประจัญต่างๆ ในขั้นตอนนี้เราควรมีผู้แนะนำซึ่งเป็นการเดินทางฝ่ายจิต

### การภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้า มี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ช่วงแรก: การเรียกให้ติดตามพระเจ้า
2. ช่วงสอง: การบำบัดรักษาและการชำระให้บริสุทธิ์
3. ช่วงสาม: การเป็นบุตรพระเจ้า (การส่องสว่าง)
4. ช่วงสี่: การถวายเป็นอย่างสูงสุด (การมอบตนเอง)
5. ช่วงห้า: การทรงนำของพระจิตเจ้า (การวินิจฉัย)
6. ช่วงหก: การอยู่กับพระเจ้าเสมอ (ภาวนาท่ามกลางการประทับอยู่ของพระเจ้า)

ระหว่างเข้าเงียบทุกวันผู้เข้าเงียบควรภาวนาวันละ 8 ชม.ต่อหน้าศีลมหาสนิท พบผู้แนะนำฝ่ายจิต 20-30 นาที ร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณ นมัสการศีลมหาสนิทหนึ่งชั่วโมง และรับศีลแห่งการคืนดีในเวลาที่เหมาะสม

2. วิธีการภาวนาบทเร้าวิงวอน การภาวนาคือการนมัสการพระเจ้าด้วยจิตและความจริง พระเยซูเจ้าตรัสว่า “พระเจ้าทรงเป็นจิต ผู้นมัสการพระองค์ จะต้องนมัสการเดชะพระจิตเจ้า และตามความจริง” (ยน 4:24) เรานมัสการพระเจ้าด้วยจิตและความจริง โดยการปฏิบัติตามบทบัญญัติเอก พระเยซูเจ้าตรัสว่า “ท่านจะต้องรักองค์พระผู้เป็นเจ้า พระเจ้า

ของท่านสุดจิตใจ สุดวิญญาณ สุดสติปัญญาของท่าน” (มธ 22:37; ฉธบ 6:5) ภาวนาด้วยความรักจึงกระทำอย่างสิ้นสุดจิตใจ สุดวิญญาณ สุดสติปัญญา ด้วยความพยายามและพลังทั้งหมดของเรา ภาวนาด้วยการทุ่มเทจิตใจ เป็นเหมือนเด็กเล็กๆ รู้สึกผ่อนคลาย ยอมรับและระบุมุมความคิดวอกแวกต่างๆ ของเรา รับรู้ต้นกำเนิดของความคิดที่รบกวนเราด้วยสภาพจิตใจที่แจ่มใส ด้วยใจที่สว่างขึ้น (enlightened mind) นักบุญเปาโลกล่าวว่า “ขอพระองค์โปรดให้ตาแห่งใจของท่านสว่างขึ้น” (อฟ 1:18)

**3. วิธีภาวนาท่ามกลางความคิดวอกแวก** จุดมุ่งหมายของการภาวนาคือช่วยเราให้มีสติอยู่กับพระเจ้าในเวลาปัจจุบัน และช่วยเราให้รับรู้และวินิจฉัยความคิดวอกแวกขณะที่เราภาวนา รวมไปถึงต้นตอจุดกำเนิดของความคิดวอกแวกนั้น โดยเริ่มจากการระบุมุมของความวอกแวกของเราว่าเป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับอนาคต ปัจจุบัน หรืออดีต ก่อนที่จะขับไล่ความคิดออกไป

**ความคิดวอกแวกเกี่ยวกับอนาคต** ถ้าเป็นความคิดที่ไม่สำคัญ เราสามารถขับไล่มันออกไปได้โดยง่าย แต่ถ้ามีความสำคัญบ้าง เราอาจบอกกับตัวเองว่าหลังจากจบการภาวนาเราจะคิดเรื่องรายละเอียดอีกครั้งหนึ่ง แต่ถ้าเป็นเรื่องสำคัญเร่งด่วน เราอาจใช้เวลาสักครู่พูดกับพระเจ้าถึงความรู้สึก ความกังวลของเรา และภาวนาต่อไป

**ความคิดวอกแวกเกี่ยวกับปัจจุบัน** ถ้าเป็นความคิดปกติ เราควรขับไล่ความคิดนั้นและบอกกับตนเองว่าเราจะคิดเรื่องนี้หลังจากจบการภาวนาแล้ว ถ้าเป็นเรื่องสำคัญเร่งด่วนเราก็ทำเช่นเดียวกัน อาจใช้เวลาสักครู่พูดกับพระเจ้าถึงความรู้สึก ความกังวลของเรา และขับไล่ความคิดวอกแวก และภาวนาต่อไป

**ความคิดวอกแวกเกี่ยวกับอดีต** เมื่อเราเกิดความคิดวอกแวกเกี่ยวกับอดีต ต้องค่อยๆ มองถึงสาเหตุหรือเหตุการณ์ที่อยู่เบื้องหลัง ที่กระตุ้นให้เกิดความคิดวอกแวกนั้น อาจเป็นความเจ็บปวดหรือความผิดของบาป จากนั้นให้เรานำมาภาวนาสันทนากับพระเจ้าแบบตัวต่อตัว ด้วยความกล้าหาญและวางใจในพระเมตตาของพระเจ้าต่อเราซึ่งเป็นบุตรของพระองค์ พระองค์จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราโดยอาศัยพระจิตเจ้า

**4. เวลาสำหรับภาวนา** เรามีเวลาวันละ 24 ชั่วโมง เราควรแบ่งเวลาเป็นสามส่วน 8 ชั่วโมงเพื่อร่างกาย การทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การหลับนอน อีก 8 ชั่วโมงเพื่อการทำงานหาเลี้ยงชีพ อีก 8 ชั่วโมงเพื่อการภาวนาโดยใช้ชีวิตอย่างสมดุล พระเยซูเจ้าทรงสอนว่า “จำเป็นต่อนอชิษฐานภาวนาอยู่เสมอโดยไม่ท้อถอย” (ลก 18:1)

เราสามารถฝึกภาวนาด้วยคำพูดสั้นๆจากพระวรสาร ภาวนาได้เสมอในทุกสถานที่ ทุกเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนเข้านอน เราสามารถร่วมภาวนาในพิธีกรรม ภาวนาสวนตัวด้วยความรักมากกว่าภาวนาเพราะเป็นหน้าที่ เมื่อเราจัดเวลาสำหรับการภาวนาเป็นประจำในแต่ละวันเราจะสามารถแก้ปัญหาต่างในชีวิตของเราได้โดยอาศัยการภาวนาเช่นนี้ พระเยซูเจ้าก็ภาวนาเสมอเช่นเดียวกัน (มก 1:35; ลก 6:12;11:9-13)

**5. การเผชิญหน้ากับความขัดแย้งในชีวิตประจำวัน** ในชีวิตประจำวันเราพบความขัดแย้งเสมอ เช่น เรามีความโกรธเพราะเราได้รับความอยุติธรรม เราควรภาวนาบอกพระเจ้าเกี่ยวกับความรู้สึกของเรา ความโกรธ ความผิดหวัง ความละอาย ความรู้สึกไม่ได้รับความยุติธรรม ภาวนาต่อพระเจ้าในฐานะบุตรของพระองค์ พระเจ้าประทับกับเรา พระองค์จะเปลี่ยนแปลงจิตใจของเรา เป็นการภาวนาเช่นเดียวกับพระเยซูเจ้าเมื่อพระองค์ถูกเหยียดหยามได้รับความอับยศ เราจะสามารถบรรเทาความโกรธของเราด้วยการภาวนาครั้งเดียวหรือด้วยการภาวนาซ้ำต่อไปทุกวันจนกว่าจะพบพระเจ้าในฐานะบุตรขอพระองค์และจะพบความปลื้มปิติเมื่อพระองค์จะเยียวยารักษาเรา

### บทที่ 3 ช่องทางอันหลากหลายที่นำเราไปพบพระเจ้า

เราสามารถพบพระเจ้าได้ผ่านทางธรรมชาติ บุคคล ข้อความในพระคัมภีร์ การภาวนาในเวลาสบายหรือเวลาเจ็บป่วย ในเวลาปกติหรือเวลาวิกฤติ เมื่อมีความล้มเหลว ความท้อแท้ ในความมืดบอดแห่งความเชื่อ ความทุกข์ทรมาน เป็นหนทางที่นำเราไปพบพระเจ้าและการรักษาเยียวยาบาดแผลในตัวเรา บทนี้เล่าเรื่องและเหตุการณ์ต่างๆที่นำบุคคลที่ภาวนาได้มีประสบการณ์การพบกับพระเจ้า

**1. ความเจ็บปวดในใจและความสิ้นหวัง** การรักษาบาดแผลต่างๆ เราต้องฟังพระเจ้าเท่านั้น และเรียนรู้ที่จะวางใจในพระองค์ และเมื่อเราภาวนาเป็นเวลานานเพื่อจะรู้เหตุผลและสาเหตุของบาดแผลของเรา พระเจ้าผู้ทรงทำงานในตัวเรา จะทรงเยียวยารักษาบาดแผลเหล่านั้น กล่าวถึงตัวอย่างสามกรณี กรณีที่หนึ่ง ชายคนหนึ่งผู้เข้าเฝ้าที่ได้รับการรักษาจากบาดแผลความรู้สึกเก็บกดความเจ็บปวดที่ได้รับความอยุติธรรมในอดีต เมื่อวัยเด็กเขาเป็นหัวหน้านักเรียนถูกครูกล่าวร้ายและทำโทษอย่างอยุติธรรม กรณีที่สอง ชายผู้เข้าเฝ้าอีกคนที่เขาได้รับการรักษาบาดแผลในใจความเจ็บปวดและความอาย เมื่อวัยเด็กเขาถูกบิดาผู้เมาเหล้าทำร้ายร่างกายและเปลือยกายของเขา และมีเพื่อนเด็กหญิงก็เห็นเหตุการณ์นี้ด้วย

กรณีสุดท้าย สตรีผู้เข้าเฝ้าคนหนึ่งได้รับการรักษาด้านอารมณ์ความกังวลและความกลัวที่เกิดในวัยเด็กที่อยู่ในสภาวะสงคราม เป็นต้น

**2. เงามของชีวิตในอุดมคติ** ในพระวรสารยูดาส อิสคาริโอทศิษย์ที่ทรยศต่อพระเยซูเจ้า เป็นคนมีอุดมการณ์อยากช่วยคนจน เขาติดตามพระเยซูเจ้าสามปี แต่เขาไม่รู้จักรหัสของพระเยซูเจ้า เขาหมกมุ่นอยู่กับความคิดของเขา บางครั้งอุดมการณ์ทำให้เราตาบอดได้ ตัวอย่างเช่น นักบวชคนหนึ่งมีอุดมการณ์อยากมีชีวิตยากจนและช่วยคนยากจน แต่ในความเป็นจริงอารามที่เธอสมัครเข้ามีมาตรฐานการดำเนินชีวิตที่สูง เธอจึงลาออกไปเข้าคณะนักบวชที่ยากจน แต่ก็ยังไม่พอใจในชีวิตนักบวช เธอพบว่า เธอยึดติดกับอุดมการณ์ของเธอ เธอไม่ได้มองดูพระเยซูเจ้าและไม่ได้วินิจฉัยเป้าหมายและเจตนารมณ์ที่แท้ของเธอและของคณะ และกรณีสุดท้ายเป็นประการณ์ของผู้เขียนมีความทุกข์มากเพราะอุดมการณ์ของตนเองพังทลาย ไม่ใช่เป็นการกระทำเพื่อพระเจ้าหรือเพื่อผู้อื่น แต่เป็นการกระทำเพื่ออุดมการณ์ของตนเอง

**3. ความปรารถนาตามสัญชาตญาณในชีวิตของเรา** ตามปกติเมื่อเราอายุเกิน 35 ปี ความปรารถนาตามอุดมการณ์ของเราจะลดลง ในขณะที่ความปรารถนาตามสัญชาตญาณของเราจะครอบงำเรามากขึ้น เราจะกังวลกับความปรารถนาต่างๆ ที่จะตอบสนองความต้องการหรือประโยชน์ของเรามากกว่าจะอุทิศชีวิตเพื่อผู้อื่น ความปรารถนาต่างๆ มีดังนี้

**3.1 ความต้องการทางเพศ** อาจมีมากขึ้นในช่วงวัยที่มากขึ้นด้วย บางครั้งอาจมีการขาดสติด้านความต้องการทางเพศ ตัวอย่างของสตรีอายุ 50 ปี มีครอบครัว มีสามีและลูกที่ดี แต่ครั้งหนึ่งไปตกหลุมรักชายคนหนึ่ง เกิดพายุอารมณ์ขึ้น เธอต้องภาวนาอย่างมากเพื่อชนะกิเลสตัณหาที่เห็นแก่ตัว ที่จะทำลายตนเองและครอบครัว และเธอได้ภาวนาอย่างจริงจังและต่อเนื่องเพื่อจะได้เติบโตสู่ความรักแท้ที่เสียสละและรับผิดชอบ

**3.2 ความปรารถนาในอำนาจและชื่อเสียง** อาจมีมากขึ้นในช่วงวัยที่มากขึ้นด้วยเช่นกัน ตัวอย่างของนักบวช 5 คนที่เข้าอารามพร้อมกันเมื่อยังสาว เมื่อมีอายุ 40 ปีกว่า สี่คนในห้าคนได้รับหน้าที่สำคัญในคณะ อีกคนได้รับหน้าที่ที่ไม่สำคัญ จึงรู้สึกหดหู่และหมดกำลังใจ สงสัยว่าตนขาดคุณสมบัติและลาออกจากคณะนักบวชของตน ความปรารถนาในอำนาจและชื่อเสียง อาจทำให้นักบวชละทิ้งกระแสเรียกอันมีค่าได้ อีกตัวอย่างหนึ่งหญิงหม้ายคนหนึ่งมอบทรัพย์สมบัติทั้งหมดให้บุตรสาว ซึ่งได้สมรสกับชายคนหนึ่ง คาดหวังว่าลูกสาวจะดูแลเธอจนวันตาย แต่ลูกสาวและลูกเขยได้ใช้เงินไปทำบุญช่วยสถานบ้านเด็กกำพร้า

และสถานพักพิงของชุมชนวัดของตน ทั้งสองได้รับและติดยึดคำสรรณูเสริญเป็นอย่างมากจากบุคคลต่างๆในชุมชนวัด แต่ทั้งสองได้ละเลยการเอาใจใส่หญิงหม้ายชราณี จนท่านตรอมใจและเสียชีวิตเพราะโรคประสาทและมะเร็ง

**3.3 ความปรารถนาความร่ำรวย** เราควรขยันทำงานและประกอบอาชีพที่ดี มีรายได้ดี มีชีวิตที่สุขสบายพอสมควร แต่เราไม่ควรยึดติดกับหรือเป็นทาสของเงินทอง ตัวอย่างหญิงหม้ายคนหนึ่งมีบุตรหลายคนซึ่งเติบโตและมีครอบครัวกันหมดแล้ว แต่บุตรคนหนึ่งสามารถซื้อบ้านสองชั้นได้ และให้ผู้อื่นเช่าหนึ่งชั้นเพื่อนำเงินค่าเช่ามาช่วยผ่อนบ้านผู้เช่าได้ใช้ชั้นสองเป็นสถานประกอบธุรกิจ วันหนึ่งเกิดไฟไหม้บ้านทั้งหลัง แต่ไม่มีใครเสียชีวิตต่อมาหญิงหม้ายมารดาของเจ้าของบ้านมาบอกลูกว่า “ขอบคุณพระเจ้าที่ไม่มีใครได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุนี้ ทรัพย์สินเป็นสิ่งชั่วคราว แม่เชื่อว่าลูกจะสร้างบ้านใหม่ได้ และจะมีชีวิตที่มีความสุขต่อไป อย่าให้ผู้เช่าต้องติดคุกเลย” ลูกชายเชื่อและปฏิบัติตามที่แม่บอก เขาประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่มีความสุข สามารถสร้างบ้านได้สำเร็จภายในสามปีหลังจากเกิดอุบัติเหตุ

**3.4 ความรักบุตรอย่างเห็นแก่ตัว** บุตรเป็นของขวัญจากพระเจ้า บิดามารดาต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรด้วยความเคารพและความรัก ไม่บังคับบุตรอย่างเข้มงวดเกินไปเพื่อให้ทำตามความคาดหวังของตน ตัวอย่างของแม่ที่มีความคาดหวังให้ลูกสาวเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย และแต่งงานกับอาจารย์มหาวิทยาลัย จนลูกไม่มีโอกาสได้แต่งงาน ความคาดหวังของแม่ได้ทำร้ายลูกโดยไม่ตั้งใจ อีกตัวอย่างหนึ่งครอบครัวได้มาเข้าเฝ้าด้วยกัน และพูดคุยถึงความขัดแย้งในครอบครัว ทำให้เกิดความเข้าใจ ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ใหม่ในครอบครัว

**3.5 การปฏิเสธการเจ็บป่วย ความชรา และความเหงา** พระเยซูเจ้าทรงรักษาคนป่วยจำนวนมาก พระเจ้าทรงต้องการให้เรามีชีวิตที่มีความสุข ชื่นชมยินดี มีอายุยืนยาว เพื่อจะมีชีวิตเช่นนี้ เราต้องหล่อหลอมให้มีชีวิตเหมือนพระเจ้า มุ่งสู่ชีวิตที่มีความสุขแท้ฝ่ายจิต และรู้จักมีชีวิตพอเพียง การเจ็บป่วยเป็นช่องทางพบพระเจ้า เช่น นักบุญอิกญาซีโอ แห่งโลโยลาได้รับบาดเจ็บที่ขาจากสงคราม ท่านต้องใช้เวลานานเพื่อรักษาตัว ท่านได้รับแสงสว่างจากพระคัมภีร์และหนังสือประวัตินักบุญ นักบุญฟรังซิสอัสนีชีขณะเจ็บป่วย ท่านรับประสบการณ์กับพระเจ้า เป็นต้น ช่วงเจ็บป่วยเป็นโอกาสให้เราพบตัวตนแท้ของเรา ตัวอย่างของสตรีฆราวาสคนหนึ่งอายุหกสิบปีต้นๆ ร้องไห้บอกว่า “ฉันเหงาแทบขาดใจ

แม้เธอจะมีสามีและลูกๆที่ดี” ความเหงาคือเสียงของพระจิตเจ้าผู้เชิญชวนเราให้มาอยู่กับพระองค์ หัวใจของเราทุกคนมีพื้นที่หนึ่ง ซึ่งสงวนสำหรับพระเจ้าเท่านั้น ต่อมาเธอได้มาเข้าเฝ้าได้ภาวนาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง และได้สัมผัสการประทับอยู่ของพระเจ้า

**3.6 ความต้องการคำตอบ** ชีวิตวัยกลางคนมีสองด้าน ด้านหนึ่งจิตใจหมกมุ่นกับความปรารถนาแรงกล้าต่างๆ ในอีกด้านหนึ่งพระจิตเจ้าทรงทำให้เราคิดถึงชีวิตนิรันดรผ่านการตั้งคำถามต่างๆ ผ่านความมืดในวิญญาณของเราอาจเกิดจากความเจ็บปวดในอดีตหรือจากความปรารถนาที่ครอบงำจิตใจ หรือสัญชาตญาณที่เราได้รับสืบทอดมา ซึ่งกระตุ้นให้เราปฏิบัติตามอุดมการณ์และค่านิยมในจินตนาการของเรา เมื่อเราสวดภาวนาด้วยคำภาวนาสั้นๆ ทุกเวลาที่ทำได้ พระเจ้าจะทรงฟื้นฟูเรา ช่วยเราให้สนิทเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์ในฐานะบุตรของพระองค์

**4. กางเขนที่เราแบก** เมื่อเราพบความทุกข์ยากลำบากในชีวิต เราเรียนรู้ที่จะแบกกางเขนเหมือนพระเยซูเจ้าได้อย่างไร เมื่อพระเยซูเจ้าเผชิญกับการทรยศ ความอภัย การถูกกลั่นแกล้ง ความรุนแรง การคุกคามที่จะนำไปสู่ความตาย พระเยซูเจ้าทรงภาวนาเหมือนมนุษย์คนหนึ่งและทรงขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าอย่างสิ้นสุดจิตใจ สิ้นสุดกำลัง สิ้นสุดสติปัญญา พระองค์ทรงรู้สึกหวาดกลัวและเศร้าพระทัย “ใจเราเป็นทุกข์แทบสิ้นชีวิต.. ทรงทรุดลงกับพื้นดิน ทรงอธิษฐานภาวนาเพื่อให้เวลานั้นผ่านพ้นพระองค์ไป ถ้าเป็นไปได้ 36พระองค์ทูลว่า “อับบา พระบิดาเจ้าข้า พระองค์ทรงกระทำทุกสิ่งได้ โปรดทรงเอาถ้อยนี้ไปจากข้าพเจ้าเถิด อย่าให้เป็นไปตามใจข้าพเจ้า แต่ให้เป็นไปตามพระประสงค์ของพระองค์เถิด” (มก 14:34-36) พระองค์ได้รับความทุกข์ทั้งกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ การถูกทอดทิ้งจากมนุษย์ และพระบิดา พระเยซูเจ้าทรงร้องเสียงดังว่า “ข้าแต่พระเจ้า ข้าแต่พระเจ้า ทำไมพระองค์จึงทรงทอดทิ้งข้าพเจ้า” (มก 15:34) ในช่วงสุดท้ายนี้พระองค์ทรงภาวนาด้วยความสัมพันธ์กับพระบิดาและสัมผัสความรักของพระบิดา แม้ไม่ได้สัมผัสการประทับอยู่ของพระบิดาก็ตาม เมื่อพระเยซูคริสต์กลับคืนชีพทรงช่วยเปโตรหลุดพ้นจากความมืด และทรงอภัยบาปของเปโตร ผู้เขียนได้เล่าประสบการณ์ชีวิตของฆราวาสชาวเกาหลีที่สูญเสียบิดา มารดาญาติพี่น้องระหว่างสงคราม ต่อมาเธอได้แต่งงานชาวอเมริกันที่ทำงานในกองทัพ และย้ายไปอยู่ที่สหรัฐอเมริกา ในช่วงนั้นเธอถูกสามีที่เมาทำร้าย เธอมีความทุกข์มากและภาวนาอย่างสิ้นสุดจิตใจ วันละหลายชั่วโมง เป็นเวลา 5 เดือน วันหนึ่งเธอได้ยินเสียง “ลูกที่รักของเรา จงอย่ากลัว เราอยู่กับลูก” ใจของได้เธอเปลี่ยนไป มีความสงบและบอกกล่าวบอกสามีว่า

“ถ้าเธอทำร้ายกับฉันอีก ฉันจะไม่อยู่กับเธออีกต่อไป” สามีกก็เปลี่ยนแปลงชีวิตไม่ทำร้ายเธออีกเลย และตัวอย่างประสบการณ์การภาวนาต่อพระเจ้าที่ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของสตรีฆราวาสที่สูญเสียสามีเนื่องจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ และตัวอย่างประสบการณ์การภาวนาของภคินีผู้สูญเสียบิดาของตน

#### บทที่ 4 วิธีแห่งการฝึกปฏิบัติฝ่ายจิต

ในประวัติศาสตร์ของวิถีชีวิตจิตคริสตชนแบ่งขั้นตอนการพัฒนาการภาวนาเพื่อพบกับพระเจ้าสามขั้นคือ 1. ขั้นชำระให้บริสุทธิ์ 2. ขั้นส่องสว่าง 3. ขั้นสนิทเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า ในการภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้าก็มีขั้นตอนดังนี้

**1. พระเจ้าทรงเยียวรักษา (การชำระให้บริสุทธิ์)** การเยียวรักษาจะเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกเป็นอิสระต่อหน้าการประทับอยู่ของพระเจ้า การทำงานของพระเจ้าในชีวิตของบุคคลในพระคัมภีร์ พระเยซูเจ้าทรงอภัยหญิงผิดประเวณี (ยน 8:1-11) บิดาต้อนรับบุตรล้างผลาญที่หายไปและได้กลับมาบ้านอีกครั้งหนึ่ง (ลก 15:11-32) พระเยซูเจ้าทรงต้อนรับให้อภัยหญิงคนบาปที่ล้างเท้าและชโลมน้ำมันหอม (มก 14:3-9) พระเจ้าทรงรักเราผู้ถูกสร้างตามภาพลักษณ์ของพระองค์ ถ้าเราภาวนาอย่างลึกซึ้งและต่อเนื่อง เราจะเป็นที่ประทับของพระเจ้า เราจะเดินทางสู่จิตสำนึกไปสู่ระดับจิตใต้สำนึก ต้องใช้เวลานานเพื่อเห็นรากของปัญหา รู้ว่าความเจ็บปวดมาจากไหน และวิงวอนพระเจ้าให้ทรงรักษาความเจ็บปวดนั้น การเดินทางนี้เป็นงานของพระจิตเจ้า ผู้เขียนเล่าตัวอย่างประสบการณ์ของผู้เข้าเฝ้าที่พระเจ้าสัมผัสใจของเขา ให้คืนดีกับบิดาที่ทำร้ายเขาเมื่อเขาเป็นเด็ก และอภัยตนเองด้วยการยอมรับบิดาอย่างที่เขาเป็น

**2. พระเจ้าพระบิดา (การส่องสว่าง)** เราต้องภาวนาต่อไป เราจะได้รับการส่องสว่างให้รู้จักตนเอง ตัวตนแท้ของเรา เราจะพบอุปสรรคของการภาวนา การยึดติดครอบครั้ว หรือบุคคลที่เราชอบ อุดมการณ์ ความปรารถนาอำนาจ ความต้องการมีชีวิตวัยเกษียณที่สงบสุข การหลีกเลี่ยงกางเขน เราควรขอความช่วยเหลือจากผู้แนะนำฝ่ายจิตด้วย เพื่อค้นหาต้นตอของการประจัญที่มาจากภายใน และมาจากภายนอกตัวเรา ผู้เขียนได้เล่าตัวอย่างของพระสงฆ์องค์หนึ่งในการเข้าเฝ้าได้ไตร่ตรองกระแสเรียกพระสงฆ์ของเขาได้ผ่านความยากลำบาก ความมีดমন ในการภาวนาอย่างต่อเนื่องอย่างเป็นอิสระ เขาได้ตัดขาดจากทุกสิ่ง เพื่อจะอยู่และมีประสบการณ์กับพระเจ้า และชนะการประจัญต่างๆ และอุปสรรคต่างๆ ผ่าน

หนทางแห่งกางเขนไปสู่ความปิติยินดีของการกลับคืนชีพ นำไปสู่การตระหนักรู้ว่าเขาเป็นบุตรของพระเจ้า

เราจะผ่านขั้นตอนการถวายตนแด่พระเจ้าด้วยความเชื่อ เหมือนอับราฮัมถวายอิสอัค บุตรชายคนเดียวที่เขารักเป็นที่สุดเป็นยัญบูชาแด่พระเจ้า (ปฐมก 22:1-18) เราทุกคนก็ต้องถวายทุกสิ่งที่เรารักคืนแด่พระเจ้าโดยเฉพาะ ในวาระสุดท้ายของชีวิตเรา การเติบโตด้านจิตจิตเราต้องผ่านกระบวนการปล่อยวางและวางใจในพระเจ้า และการถวายทุกสิ่งแด่พระเจ้า เหมือนพระเยซูคริสต์บนไม้กางเขน ซึ่งพระเจ้าจะนำไปสู่การกลับคืนชีพมีชีวิตใหม่ในพระจิตเจ้า

**3. พระเจ้าผู้ประทับอยู่กับเรา (การสนิทเป็นหนึ่งเดียว)** เปโตรสัญญาจะซื่อสัตย์ต่อพระเยซูเจ้า “เปโตรทูลว่า “แม้ว่าทุกคนจะทอดทิ้งพระองค์ ข้าพเจ้าก็จะไม่ทอดทิ้งพระองค์เลย” (มก 14:29) เขาตัดสินใจสัญญากับพระเยซูเจ้าในระดับจิตสำนึกและสติปัญญา เมื่อพระเยซูคริสต์กลับคืนพระชนมชีพ บรรดาศิษย์พบความอ่อนแอ ความกลัวตายของตน และเมื่อความคาดหวังตามประสามนุษย์ของเขาพังทลาย เขาได้ยอมรับตนเองอย่างที่เป็น เมื่อนั้นเขาจึงเข้าสู่ความเชื่อในระดับที่ลึกยิ่งขึ้น “เปโตรรู้สึกเป็นทุกข์ที่พระองค์ตรัสถามตนถึงสามครั้งว่า “ท่านรักเราไหม” เขาทูลตอบว่า “พระเจ้าข้า พระองค์ทรงทราบทุกสิ่ง พระองค์ทราบว่าข้าพเจ้ารักพระองค์” (ยน 21:17) เปโตรรับรู้ว่าตนรักพระเยซูเจ้า แต่มีความอ่อนแอแพ้ความรู้สึกต่อความกลัวตาย จึงเอาตัวรอดปฏิเสธพระองค์ ในขั้นที่สามนี้ เราจะสัมผัสกับความว่างเปล่า การปล่อยวางจากการยึดติด มีประสบการณ์การเลือกพระคริสต์ไม่เลือกความปรารถนาของตน และการรู้จักตนเอง รู้ว่าเราแสวงหาอะไรในระดับจิตใต้สำนึก จะทำให้เราไม่หลอกตนเองอีกอีกต่อไป เราจะรู้สึกได้ถึงสันติสุขภายในอย่างแท้จริงหนังสือกิจการอัครสาวกและวิวรณ์ได้ให้ตัวอย่างชีวิตของกลุ่มศิษย์ที่หวาดกลัวและซื่อสัตย์ แต่ได้กลายเป็นกลุ่มศิษย์ที่ร้อนรนและดำเนินชีวิตด้วยการนำของพระจิตเจ้า

การภาวนาอย่างต่อเนื่องมีความจำเป็น เพื่อจะดำเนินชีวิตใหม่ที่พระเจ้าให้เรา มีประสบการณ์ และป้องกันการประจัญต่างๆ แน่นอนเรามีได้ภาวนาเพื่อหาความสงบแต่อย่างเดียว แต่เราภาวนาเพราะพระเจ้าประทับอยู่อย่างเต็มเปี่ยมในหัวใจของเรา เราจึงภาวนาเพื่อผู้อื่นด้วยความรักของพระเจ้า เพื่อให้หัวใจของผู้อื่นเต็มเปี่ยมด้วยพระเจ้าเช่นกัน

**4. การเปลี่ยนสภาพของหัวใจ** ผู้เขียนเล่าประสบการณ์ด้านจิตจิตที่พระเจ้าทรงนำ ท่านให้เห็นว่า การเดินทางของหัวใจมนุษย์ระหว่างเข้าเฝ้า 40 วัน เราจะสัมผัสกับจิตไร้สำนึกของเรา ความเจ็บปวด ความสิ้นหวัง ความปรารถนาอำนาจ และความต้องการ

สุขภาพที่ดีที่ฝังอยู่ในตัวเรา เรากลัวที่จะเผชิญกับความยากลำบากในการเดินบนทางสายนี้ ประสบการณ์ของคืนมืดอันยากลำบากจะช่วยให้เราเรียนรู้จะก้าวไปในลำธารแห่งชีวิตด้วยการภาวนาเสมอ เราเป็นบุตรพระเจ้าซึ่งถูกเรียกให้มาทำความเข้าใจความหมายของกางเขน ประสบการณ์เช่นนี้เมื่อเราพบความยากลำบากอย่างหนัก เช่น ความตายของคู่สมรส การป่วยของบุตร ฯลฯ เป็นต้น ทำให้เราฉลาดที่จะไม่หมกมุ่นกับความทุกข์ของเราเท่านั้น แต่เป็นอิสระและฉลาดที่จะปล่อยวางทุกสิ่ง และวางใจในพระเจ้า และเรียนรู้ที่จะมองโลก และผู้อื่นผ่านสายตาของพระเจ้า หลังพายุเราได้เกิดใหม่ เราสามารถดำเนินชีวิตเป็นบุตรพระเจ้าภายใต้การนำของพระจิตเจ้า เพราะความมืดมนในหัวใจของเราได้หายไปแล้ว

### บทที่ 5 คุณสมบัติฝ่ายจิตของบุคคลที่ได้รับพระพร

“จงระวังไว้ให้ดี อย่าปล่อยใจของท่านให้หมกมุ่นอยู่ในความสนุกสนานรื่นเริง ความเมามายและความกังวลถึงชีวิตนี้ มิฉะนั้น วันนั้นจะมาถึงท่านอย่างฉับพลัน เหมือนบ่วงแร้ว เพราะวันนั้นจะลงมาเหนือทุกคนที่อาศัยอยู่บนแผ่นดิน ท่านทั้งหลายจงตื่นเฝ้าอธิษฐานภาวนา อยู่ตลอดเวลาเถิด เพื่อท่านจะมีกำลังหนีพ้นเหตุการณ์ทั้งปวงที่จะเกิดขึ้นนี้ไปยืนอยู่เฉพาะพระพักตร์บุตรแห่งมนุษย์ได้” (ลก 21:34-36)

เมื่อพระเจ้าทรงปลดปล่อยเราจากความมืด เราจะรับรู้ถึงคุณค่าของเราในฐานะบุตรพระเจ้าอีกครั้งหนึ่ง เราจะมีชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความรัก เราทุกคนสามารถพบพระเจ้าได้ถ้าเราภาวนาด้วยหัวใจของเด็กตามพระวรสาร คุณสมบัติฝ่ายจิตและประสบการณ์ชีวิตของบุคคลที่ได้รับพระพร

1. การเป็นพระพรของพระเจ้าสำหรับผู้อื่น ผู้เขียนได้เล่าประสบการณ์ของชายคาทอลิกที่มีชีวิตภาวนาคนหนึ่งได้มาเข้าบ้านของครอบครัวร่ำรวย และได้ช่วยรักษาลูกสาวของบ้านนี้ที่เป็นอัมพาตจนหายเป็นปกติด้วยความรัก ต่อมาได้แต่งงานกับเธอและสร้างครอบครัวด้วยกัน มีบุตรสองคน ภรรยาได้อ่านพระคัมภีร์และเรียนคำสอนเพราะเห็นพระเจ้าในตัวของเธอและตัวอย่างชีวิตของพระสงฆ์องค์หนึ่งชื่อ คิบ ยูง-ยูป ในสังฆมณฑลชุนจู ประเทศเกาหลีท่านได้มรณภาพแล้ว ท่านเป็นคนที่ภาวนาเสมอและมีใจเมตตาเหมือนพระเยซูเจ้า ท่านได้ช่วยเด็กนักเรียนชั้นประถมปีที่ 4 ที่มาร่วมมิสซาช่วยทำแผลที่หัวเข่าเพราะหกล้มบนถนน และให้ความรัก ความสนใจต่อเธอผู้ไม่ได้เป็นคริสตชน จนต่อมาเธอได้เป็นคริสตชนและได้เป็นภคินีด้วย และตัวอย่างเรื่องราวของสตรีฆราวาสคนหนึ่งที่มีปัญหา

มากเรื่องการเงินในครอบครัว เธอไปสวดภาวนาในวัด 5 หมู่ถึงตี 4 เธอพบว่ามิกินีท่านหนึ่งได้ร่วมสวดภาวนากับเธอ และสวดภาวนาให้เธอเป็นพิเศษ เธอรู้สึกว่าคุณค่าของเธอได้หายไป และใจของเธอเปลี่ยนไป สถานการณ์ต่างๆ ในครอบครัวก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย เธอมองปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่ทำให้เธอทุกข์ใจอะไรมากนัก

**2. การคงอยู่ของพระพรในชีวิต** เมื่อเราสามารถเป็นพระพรของพระเจ้าสำหรับผู้อื่น ด้วยการดำเนินชีวิตอย่างจริงใจและซื่อสัตย์ และภาวนาเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าเสมอ จะนำความปิติยินดี ความสงบ และสันติสุข และความวางเฉยแบบวางใจเป็นกลางอย่างศักดิ์สิทธิ์ (Holy Indifference) นักบุญอิกญาซีโออธิบายว่า ความวางเฉยอย่างสิ้นเชิงต่อสิ่งสร้างทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพดีหรือความเจ็บป่วย ความร่ำรวยหรือความยากจน เกียรติยศหรือความอับยศ อายุยืนยาวหรืออายุสั้น เราปรารถนาเพียงสถานะที่ช่วยให้ติดตามเป้าหมายชีวิต คือการสนิทสัมพันธ์กับพระเจ้า การรับใช้พระเจ้าผู้สร้าง ด้วยจิตอิสระจากพันธนาการทั้งปวง การแสวงหาและทำตามพระประสงค์ของพระเจ้า การให้พระเจ้าทำงานในตัวเราเพื่อการรับใช้และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นในโลกตามพระประสงค์ของพระเจ้า นักบุญคุณแม่เทเรซากล่าวว่า เราควรทำงานของพระเจ้าควบคู่กับการภาวนาเสมออย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้ไม่แพ้การประจัญต่างๆ เราควรภาวนาต่อไปเพื่อจะได้รับพระพรฝ่ายจิตจากพระเจ้า เป็นความจริงที่ว่า การมีประสบการณ์การภาวนาครั้งหนึ่งไม่อาจทำให้เราสนิทสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าได้ตลอดชีวิตของเรา เราต้องภาวนาอย่างต่อเนื่องเสมอในชีวิตของเรา

**ภาคที่ 2 ขั้นตอนของการเดินทางฝ่ายจิตของผู้เขียน บันทึกประสบการณ์การไตร่ตรองและบทกวีถวายแด่พระเจ้า**

โดยผู้เข้าเฝ้าด้วยการภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้าผู้เป็นพระสงฆ์คาทอลิก 7 ท่าน ซิสเตอร์ 12 ท่าน และฆราวาส 3 ท่าน เป็นประสบการณ์ฝ่ายจิตที่น่าสนใจและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตจิตและชีวิตภาวนาของเราทุกคน

**ภาคที่ 3 จากปีศาจร้ายในทะเลทรายถึงการภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้า**

เป็นบทความกล่าวถึงประวัติความเป็นมาของวิถีชีวิตจิตคริสตชนตั้งแต่สมัยปีศาจร้ายในทะเลทรายและพัฒนาต่อเนื่องในประวัติศาสตร์ด้านการพัฒนาชีวิตจิตคริสตชนในสมัยต่างๆ จนมาเชื่อมโยงกับการภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้า

## บทสรุป

การภาวนาคือการพบกับพระเจ้า การภาวนาด้วยพระหฤทัยพระเยซูเจ้านำมนุษย์ไปพบพระเจ้าผู้ประทับอยู่ภายในตัวเรา ในด้วยวิธีการง่ายๆ โดยการดำเนินชีวิตอยู่ในเวลาปัจจุบัน รับรู้ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ แรงผลักดันต่างๆ นำมาตัวตนแท้ของเรามาภาวนาต่อหน้าพระเจ้า เป็นภาวนาอย่างสิ้นสุดจิตใจ สิ้นสุดกำลัง สิ้นสุดสติปัญญา อย่างต่อเนื่องภายใต้การนำของพระจิตเจ้า เป็นภาวนามีใช่เป็นการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์หรือข้อบังคับ แต่เราภาวนาด้วยความเชื่อวางใจ ความรัก เปิดใจให้พระเจ้าทรงบำบัตรักษาและชำระล้างบาดแผล ความทุกข์ ความมืดที่ทำให้เราตาบอด การยึดติด ความอ่อนแอ ความผิดพลาด และบาปของเรา เพื่อเราพบพระเจ้าในความเป็นอิสระ ความดี สันติสุข ความรัก ความปีติยินดี ความงาม และความสุข และดำเนินชีวิตฝ่ายจิตคือการนมัสการพระเจ้าด้วยจิต และความจริง และด้วยจิตวิญาณของเรา นักบุญยอห์นกล่าวว่า “พระเจ้าทรงเป็นจิต ผู้ที่นมัสการพระองค์ จะต้องนมัสการเดชะพระจิตเจ้าและตามความจริง” (ยน 4:24) พระเจ้าทรงเป็นองค์ความรัก ทรงพร้อมจะต้อนรับและอภัยเสมอ และจะทำให้เรามองโลกด้วยมุมมองใหม่ จะช่วยให้เรามีชีวิตเหมือนพระเจ้า ที่ทรงรักและช่วยเหลือผู้อื่นทุกคน โดยไม่หวังตอบแทน แต่ดำเนินชีวิตเป็นพระพรของพระเจ้าสำหรับผู้อื่น และภาวนาอย่างต่อเนื่องเพื่อดำเนินชีวิตให้พระพรของพระเจ้าในการทำงานของพระองค์ดำเนินต่อไปตลอดในชีวิตของเรา นักบุญเปาโลกล่าวว่า “ทุกคนที่มีพระจิตของพระเจ้าเป็นผู้นำ ย่อมเป็นบุตรของพระเจ้า” (รม 8:14) “ข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่ มีใจตัวข้าพเจ้าอีกต่อไป แต่พระคริสตเจ้าทรงดำรงชีวิตอยู่ในตัวข้าพเจ้า” (กท 2:20)



## วารสารแสงธรรมปริทัศน์ ใบสมัครสมาชิก/ต่ออายุสมาชิก/ยกเลิกสมาชิก/เปลี่ยนที่อยู่

ข้าพเจ้า บาทหลวง/ภคินี/นาย/นาง/นางสาว..... มีความจำนง

( ) 1.สมัครสมาชิกใหม่ ในนาม ( ) องค์กร (โปรดระบุชื่อ).....

( ) บุคคล (โปรดระบุชื่อ).....

โดยเริ่มตั้งแต่ ปี พ.ศ..... (หรือ ปีที่..... ฉบับที่.....) (ปีละ 3 ฉบับ อัตราค่าสมาชิก ปีละ 300 บาท)

ที่อยู่ในการจัดส่งวารสาร เลขที่..... วัด/โรงเรียน.....

ถนน..... ซอย..... แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์..... มือถือ..... โทรสาร.....

( ) 2.ต่ออายุสมาชิก หมายเลข..... ปี พ.ศ. (หรือ ปีที่).....

( ) 3.ยกเลิกการเป็นสมาชิก หมายเลข..... ตั้งแต่ปี พ.ศ. (หรือ ปีที่).....

( ) 4.เปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งวารสาร ของ..... สมาชิกเลขที่.....

เป็นดังนี้ เลขที่..... วัด/โรงเรียน.....

ถนน..... ซอย..... แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์..... มือถือ..... โทรสาร.....

( ) 5.สมทบทุนในการจัดพิมพ์วารสารแสงธรรมปริทัศน์ ปีที่..... ฉบับที่..... (หากต้องการระบุปี/ฉบับ)

พร้อมกันนี้ ขอส่งเงินค่า ( ) สมาชิกใหม่ ( ) ต่ออายุสมาชิกใหม่

( ) ยอดค้างชำระค่าสมาชิก ( ) สมทบทุน

เป็นจำนวนเงิน.....บาท (.....)

โดยช่องทาง

( ) เงินสด

( ) โอนเข้าบัญชี ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาเทสโก้ โลตัส สามพราน นครปฐม

บัญชีเงินฝาก ออมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายอภิสิทธิ์ กฤษเจริญ เลขที่บัญชี 403-613134-4

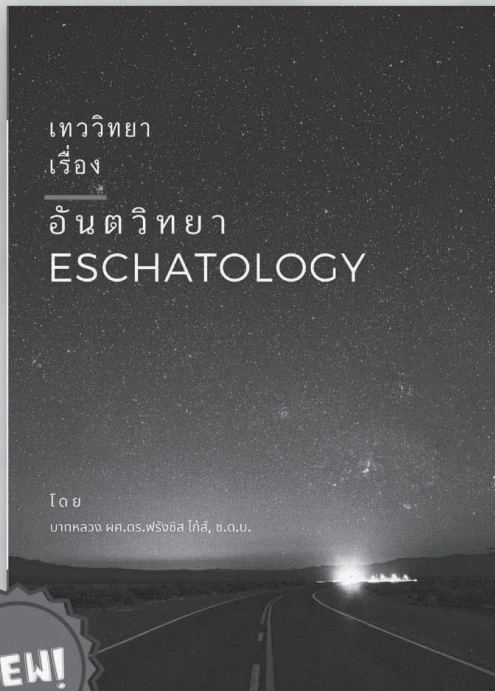
โดยกรุณาส่งสำเนาใบนำเข้าบัญชี (Pay-in-Slip) พร้อมระบุ ชื่อ - สกุล และหมายเลขสมาชิก (ถ้ามี)

มาทาง E-mail: scjournal2022@gmail.com

ลงชื่อ.....ผู้สมัครสมาชิก

วันที่...../...../.....

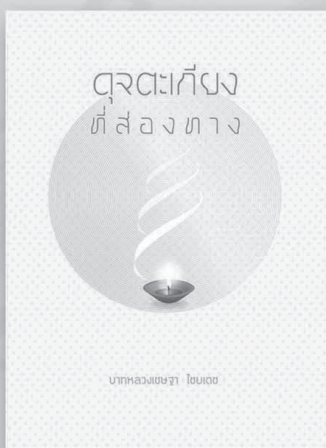
# Recommend แนะนำหนังสือ



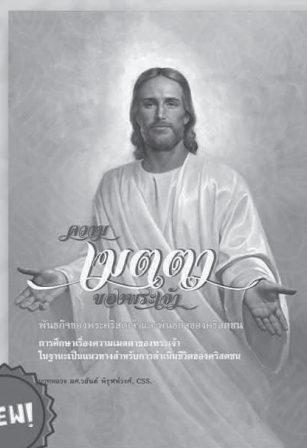
**รายการที่ 1**  
หนังสือเทววิทยาเรื่องอันตวิทยา  
ผู้เขียน: บาทหลวง ผศ.ดร.พรจัส โกสีย์, S.D.B.  
ราคาเล่มละ: 270.-



**รายการที่ 2**  
หนังสือพระนางมารีย์  
ผู้เขียน: บาทหลวง ผศ.วสันต์ พิรุฬห์วงศ์, CSS.  
ราคาเล่มละ: 350.-



**รายการที่ 3**  
หนังสือจุดตะเกียงที่สองทาง  
ผู้เขียน: บาทหลวงเชษฐา ไชยเดช  
ราคาเล่มละ: 120.-



**รายการที่ 4**  
หนังสือความเมตตาของพระเจ้า  
ผู้เขียน: บาทหลวง ผศ.วสันต์ พิรุฬห์วงศ์, CSS.  
ราคาเล่มละ: 200.-



**รายการที่ 5**  
หนังสือวิถีชีวิตแห่งความเป็นหนึ่งเดียว  
ผู้เขียน: บาทหลวง ผศ.สมชาย พิทยาพงศ์พร  
ราคาเล่มละ: 45.-

# ตราสัญลักษณ์ คาทอลิกไทยร่วมพลังรักโลก ค.ศ. 2024 - 2025



## ความหมาย



**ลายเส้นรูปโลก**

ศูนย์รวมของสรรพชีวิตที่เป็นสิ่งสร้างของพระเป็นเจ้า



**ใบไม้**

ความอุดมสมบูรณ์ที่เกิดจากการช่วยกันรักษาโลกของมวลมนุษย์



**พระคำภีร์**

หลักยึดเหนี่ยวให้ทุกคนที่อยู่ในโลกได้ดำเนินชีวิตตามพระวาจา



**คนสองคนและกางเขน**

การดำรงอยู่ของพระเยซูท่ามกลางมนุษย์ที่พระองค์สร้างเพื่อให้อิรักและปกป้องสิ่งสร้างของพระองค์บนโลกใบนี้

ออกแบบโดย : ศักดา จุลสุคนธ์

สื่อมวลชนคาทอลิกคริสตสังฆมณฑลกรุงเทพฯ





## “การอบรมต่อเนื่อง”

เป็นข้อเรียกร้องที่ขาดไม่ได้ในชีวิตและการทำงานของพระสงฆ์ทุกคน  
จึงไม่อาจลดและเข้าใจผิดว่าการอบรมต่อเนื่องเป็นเพียง  
“การปรับปรุงให้ทันสมัย” ในด้านวัฒนธรรมหรืองานอภิบาล  
เมื่อเทียบกับการอบรมขั้นต้นในสามเณรลัย  
เพราะฉะนั้น “ควรเตรียมการอบรมต่อเนื่องในขนาดตั้งแต่วัยเณรใหญ่”

หนังสือ “พระพรแห่งกระแสเรียกพระสงฆ์”  
(The Gift of the Priestly Vocation)



## วารสารแสงธรรมปริทัศน์

วิทยาลัยแสงธรรม 20 ม.6 ต.ท่าข้าม อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110 โทรศัพท์ 02-429100-3 โทรสาร 02-4290819  
Saengtham College 20 Petkasem Rd, Sampran, Nakorn Pathom 73110 Thailand. Tel. 02-4290100-3 Fax. 02-4290819