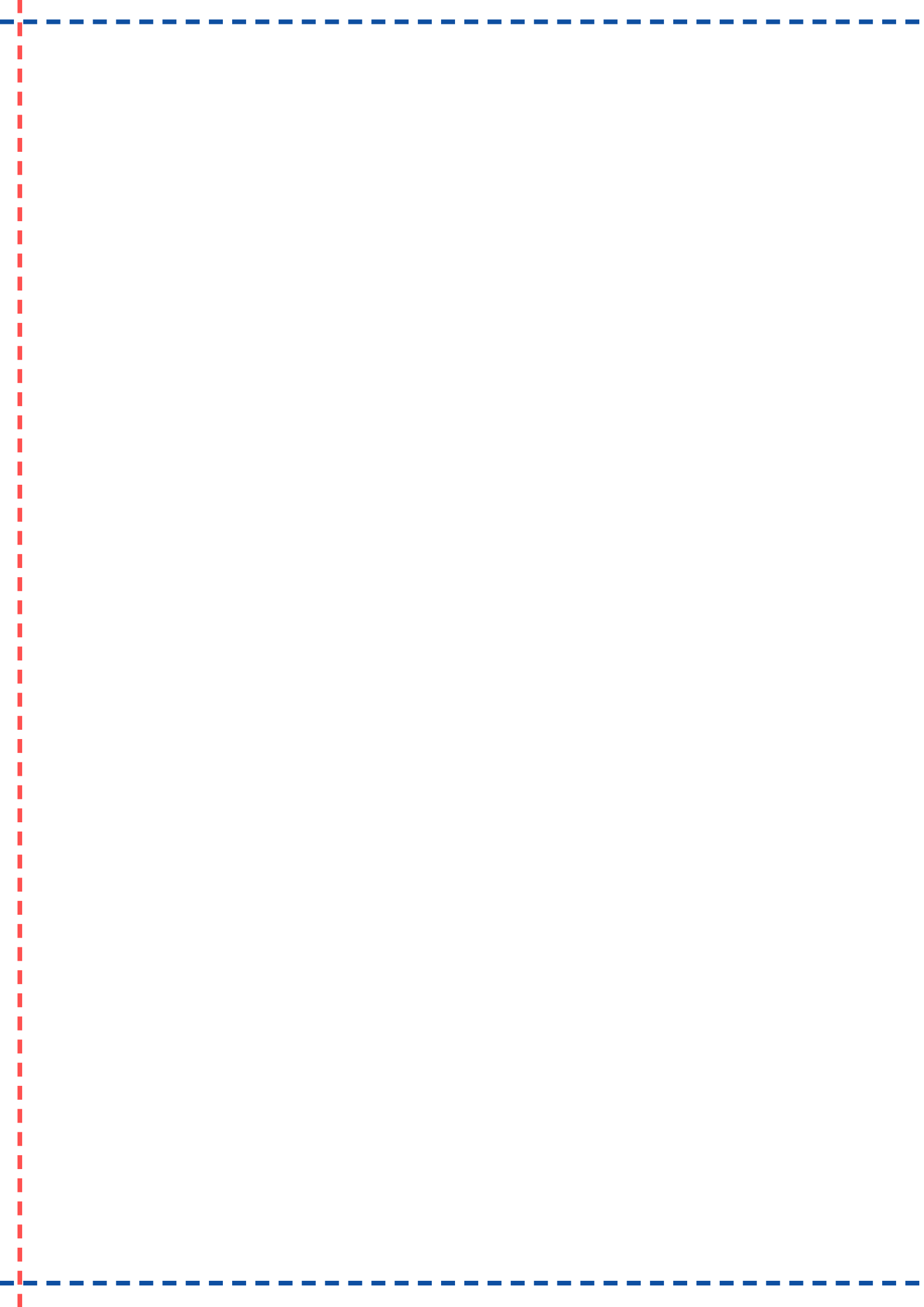




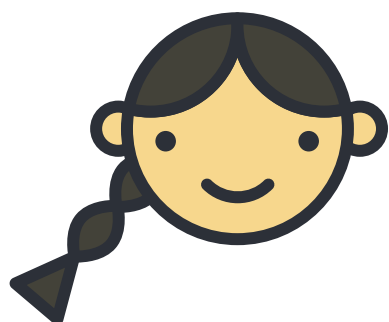
การเป็นผู้อารักขาร่างกาย  
และการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี



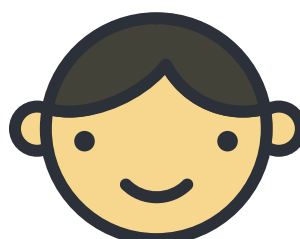
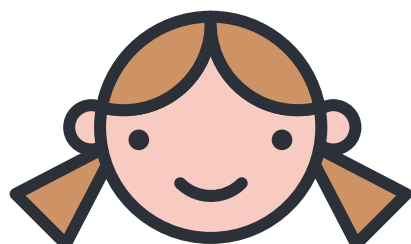
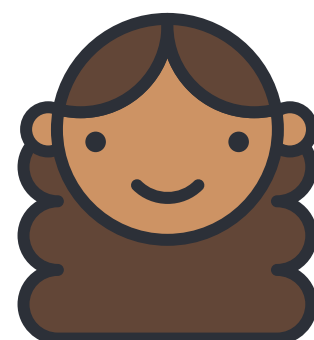
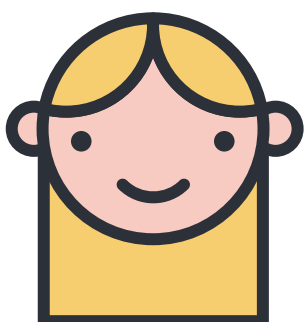
คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ







การเป็นผู้อารักขาร่างกาย  
และการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี



คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ  
มูลนิธิธรรมาภรณ์

# การเป็นผู้อารักขาร่างกายและการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี

คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ ของ มูลนิธิศุภนิมิต (คอมแพสชั่น ประเทศไทย)

ออกแบบและจัดทำเนื้อหา โดย

Compassion International 12290 Voyager Parkway, Colorado Springs, CO 80921

[www.compassion.com](http://www.compassion.com)

แปลและจัดทำฉบับภาษาไทย โดย

มูลนิธิศุภนิมิต (คอมแพสชั่น ประเทศไทย) 57/7 ถ.ทุ่งโฮเต็ล ซ. 3 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000

โทร 0 5326 6426-9 แฟกซ์ 0 5324 0442 [www.compassionth.com](http://www.compassionth.com)

ฉบับแปลครั้งแรก พฤศจิกายน ค.ศ.2009

ฉบับปรับปรุง มีนาคม ค.ศ.2016

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม โดย พิษญา วันดี

ดาวน์โหลดหนังสือได้จากเว็บไซต์ของมูลนิธิศุภนิมิต

[www.resource.compassionth.com](http://www.resource.compassionth.com) (ตั้งแต่ มิถุนายน ค.ศ.2016)

## คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ

คอมแพสชั่นได้จัดทำ “คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ” ขึ้นเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพ  
ความเป็นผู้นำสำหรับเยาวชนในโครงการ โดยสนับสนุนให้คริสตจักรนำไปจัดกระบวนการ  
เรียนรู้กับกลุ่มเยาวชนเป้าหมายตามบริบทและความเหมาะสม “คู่มือสร้างเยาวชนผู้นำ”

ประกอบด้วยเนื้อหา 10 หัวข้อหลัก (10 เล่ม)

ที่จำเป็นต้องศึกษา ได้แก่

- ✦ การเริ่มต้นสู่การดูแลสำหรับพี่เลี้ยงและน้องเลี้ยง
- ✦ หลักการของเอกลักษณ์และฐานะในพระคริสต์
- ✦ ทักษะความฉลาดทางอารมณ์
- ✦ การเป็นผู้อารักขาร่างกายและการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี
- ✦ พระคัมภีร์สอนอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องเพศ มิตรภาพ การออกเดท การคบหากัน และการแต่งงาน
- ✦ การช่วยเหลือคนอื่นให้อาชนะการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ  
และหลักการของการมีอิทธิพลและให้ความรู้แก่เพื่อน
- ✦ โลกทัศน์คริสเตียนและเปรียบเทียบระบบความเชื่อ
- ✦ ทักษะการทำธุรกิจและการทำการค้าขนาดย่อม
- ✦ หลักการบริหารการเงินเบื้องต้น
- ✦ มุมมองของพระคัมภีร์เกี่ยวกับความยากจนและเข้าใจในความรับผิดชอบทางสังคม

เนื้อหาในหนังสือทุกเล่มอยู่บนพื้นฐานของพระคริสตธรรมคัมภีร์ซึ่งคริสเตียนให้ความสำคัญว่าเป็นแก่นในการดำเนินชีวิตที่ควรปฏิบัติตาม ทั้งนี้ หนังสือทุกเล่มไม่ได้จัดทำขึ้นเพื่อแสวงหาผลกำไร ต้องได้รับอนุญาตจาก มูลนิธิศุภนิมิต หรือ คอมแพสชั่น (ประเทศไทย) ก่อนนำไปใช้

# แหล่งข้อมูล



## เอกสารนี้มาจากหนังสือ

We Believe, Real Faith Real Life Series,  
“Healthy Living Stewardship of the  
Body.” 2005. ซึ่งใช้โดยได้รับอนุญาตจาก  
Congregational Ministries Publishing,  
Presbyterian Church (U.S.A.), Louisville,  
KY.

## หมายเหตุ :

เอกสารฉบับนี้ได้รับความคุ้มครองจากกฎหมาย  
ลิขสิทธิ์ จึงไม่อนุญาตให้มีการดัดแปลงข้อความ  
ที่มีการตัดตอนไปใช้ในขั้นตอนของการแปล  
หรือการปรับให้เข้ากับบริบทไม่ว่าในกรณีใด ๆ

เพื่อข้อมูลเพิ่มเติมโปรดค้นดูจากแหล่ง  
อ้างอิงต่อไปนี้ :

[http://www.ccih.org/resources/  
ABCplus/programming/BCC/  
faithful-house.pdf](http://www.ccih.org/resources/ABCplus/programming/BCC/faithful-house.pdf)

พระคัมภีร์ทุกข้อที่นำมาอ้างอิงในเอกสารฉบับ  
นี้มาจากพระคัมภีร์ฉบับอมตธรรมเพื่อชีวิต เว้น  
แต่ระบุไว้เป็นอย่างอื่น





ยินดีต้อนรับสู่ ความเชื่อแท้ ชีวิตจริง ซึ่งเป็นชุดการศึกษา พระคัมภีร์ “เราเชื่อ” (We Believe) สำหรับคนหนุ่มสาว และคนที่ใจยังหนุ่มอยู่ การศึกษา 6 ตอนนี้ แบ่งตามหัวข้อ หัวข้อเหล่านี้จะอยู่บนพื้นฐานของพระคัมภีร์และธรรมเนียมปฏิบัติที่ได้รับการปฏิรูปแล้ว

คอมแพสชันไม่ได้รับการตีความพระคัมภีร์ทั้งหมดที่มีอยู่ในการศึกษาพระคัมภีร์ชุด We Believe คุณควรค้นหาพระคัมภีร์ด้วยตัวเองและดูว่ามีอะไรแตกต่างจากคำสอนที่คุณเคยได้ยินมาจากศิษยาภิบาลของคุณ หรือ ความเข้าใจพระคัมภีร์ส่วนตัวของคุณหรือไม่ และทูลขอพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงนำคุณให้เข้าใจว่าพระเจ้าประสงค์ให้คุณรู้อะไรบ้างในหัวข้อนี้

ในฐานะคริสเตียน เราเชื่อว่าพระคัมภีร์เป็นของขวัญชิ้นพิเศษจากพระเจ้า ดังนั้นจึงเป็นหนังสือเล่มที่สำคัญที่สุดที่เราเคยอ่านหรือเคยศึกษามา แต่ความเข้าใจคำกล่าวของพระเจ้าเกี่ยวกับชีวิตของเรานั้นเป็นงานที่ทำหายทีเดียว คุณน่าจะคิดถึงการใช้แหล่งข้อมูลอื่นๆ ควบคู่ไปด้วยขณะที่กำลังศึกษาเรื่องนี้ แหล่งข้อมูลที่ให้รายการไว้ในส่วนของการศึกษาเพิ่มเติมตอนท้ายของคู่มือการศึกษานี้เป็นเครื่องมืออ้างอิงที่ยอดเยี่ยมไว้คอยช่วยเหลือคุณ

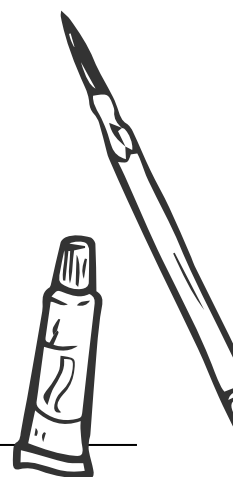
ในเนื้อหาต่อไปนี้ คุณจะได้เรียนรู้หลักการหลายอย่างว่าเราจะสามารถดูแลร่างกายของเราอย่างดีกว่าเดิมได้อย่างไร จุดประสงค์ของเรื่องนี้มีมากกว่าเพียงแค่ให้เรา รู้สึกดีขึ้นเท่านั้น แต่เพื่อให้เรารักษาสุขภาพให้อยู่ในสภาพแข็งแรงเพื่อจะรับใช้พระเจ้าให้ดีขึ้นกว่าเดิม

แม้ว่าหนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นจากทฤษฎีแบบตะวันตก แต่หลักการส่วนมากก็เป็นไปตามหลักพระคัมภีร์และจะนำไปประยุกต์ใช้ในวัฒนธรรมใดก็ได้ แม้แต่ในที่ซึ่งไม่ได้มีการปฏิบัติแบบนี้

ขอโปรดทราบว่าคอมแพสชันสากลมิได้ลงชื่อรับรองความเห็นทั้งหมดที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้หรือเล่มอื่นใด คุณควรระมัดระวังเสมอที่จะเปรียบเทียบสิ่งที่ได้คุณได้ยินหรืออ่านกับพระวจนะของพระเจ้า ในฐานะคริสเตียนที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะได้เรียนรู้การอ่านเอกสารที่ไม่สอดคล้องอย่าง 100% กับสิ่งที่คุณเชื่อเพื่อจะสามารถแยกแยะความจริงออกจากความเชื่อที่ไม่ถูกต้องได้ ให้คุณอภิปรายสิ่งที่ค้นพบกับกลุ่มเซลล์ของคุณหรือกับศิษยาภิบาล หรือกับพี่เลี้ยงของคุณ

หนังสือเล่มนี้ครอบคลุมเนื้อหาในหัวข้อต่อไปนี้คือ :

- การกินดี
- การดูแลร่างกาย
- การนอนให้พอ
- การดูแลจิตวิญญาณโดยการรักษาวินสบบาโตและการพักผ่อน



ตามที่คุณได้เติบโตมาในโครงการที่ร่วมงานกับคอมแพสชั่น คุณได้เคยเรียนรู้ความสำคัญของการรักษาอนามัยขั้นพื้นฐานต่าง ๆ เช่น การล้างมือ การอาบน้ำ การแปรงฟัน และอื่น ๆ คุณได้เรียนรู้อีกหลายอย่างเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกิดขึ้นทั่ว ๆ ไปเนื่องจากความยากจน เช่น มาเลเรีย ไทฟอยด์ การติดเชื้อ และเรียนรู้เรื่องการกินที่ให้คุณค่าทางอาหารด้วย เดียวนี้คุณเป็นผู้ใหญ่ในวัยต้น ๆ แล้ว ซึ่งมักจะเป็นช่วงวัยที่อาศัยอยู่ห่างบ้านเป็นครั้งแรก อาจจะทำให้เป็นการง่ายที่คุณจะลืมความสำคัญของสิ่งที่คุณเคยปฏิบัติ บทเรียนนี้ออกแบบไว้เพื่อเพิ่มพูนการเรียนรู้ที่คุณเรียนแล้ว ไม่ใช่เอาสิ่งที่เรียนรู้อยู่แล้วนั้นออกไป เมื่อคุณมีโอกาสนี้ จงสอนเรื่องอนามัยนี้แก่คนอื่น คุณอาจจะอาสาเข้าร่วมทำงานที่โครงการที่ร่วมงานกับคอมแพสชั่นหรือในพันธกิจอื่นก็ได้

นอกจากนี้ การที่คุณอยู่ในมหาวิทยาลัย คุณอาจเผชิญกับการล่อลวงมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม หากคุณอยู่ลำพัง การล่อลวงให้เดินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพหรือถึงขั้นเป็นบาปก็อาจเป็นสิ่งที่ยากจะต่อต้าน การเข้าร่วมกลุ่มอย่างใกล้ชิดติดสนิทสนมกับผู้เชื่อคนอื่นโดยการอยู่ในกลุ่มเซลและอยู่ในคริสตจักร สามารถช่วยคุณต้านทานการถูกดึงดูดเข้าไปเลือกสิ่งที่ไม่ดี เช่น เหล้า ยาเสพติด หนังสือโป๊ เพศ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ดีได้ หลักสูตรนี้ได้รวมเอาบทเรียนเรื่องความสำคัญของการรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศไว้ด้วย ขณะที่บทเรียนเหล่านี้เน้นความบริสุทธิ์ด้านจิตวิญญาณและอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญที่จะไม่ลืมนด้านสุขภาพด้วย ไม่เพียงแต่พระเจ้าทรงประสงค์ให้เรารักษาความบริสุทธิ์ไว้เพื่อเห็นแก่ความสัมพันธ์กับพระองค์ กับคนอื่น ๆ และแม้แต่กับตัวเราเองเท่านั้น แต่ยังเป็นพระประสงค์ของพระองค์ด้วยที่จะให้เราเป็นผู้รักษาที่ดีของร่างกายของเราเอง

พระเจ้าทรงออกแบบเรื่องเพศไว้เพื่อการสมรสเท่านั้น ไม่ใช่สำหรับคู่ที่ไม่ยอมแต่งงานกัน และไม่ใช่สำหรับคนที่เป็นเพศเดียวกัน พระคัมภีร์กล่าวเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจนมากใจของเราแข็งกระด้างไปเพราะความไม่เชื่อฟังในเรื่องเหล่านี้ แต่เราเปิดร่างกายของเราให้กับโรคต่าง ๆ ที่จะไม่มียาเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์แบบผัวเดียวเมียเดียวเลย คือ โรคต่าง ๆ เช่น ซิฟิลิส หนองใน เอชไอวี (HIV) เอดส์ (AIDS) แผนการของพระเจ้าเพื่อให้เราหลีกเลี่ยงโรคภัยเหล่านี้คือ

ให้เรารักษาความบริสุทธิ์ทางเพศไว้ เราจำเป็นต้องใช้การสังเกตแยกแยะเมื่อเข้าสู่ความสัมพันธ์ อาจมีการทดลองให้เราเข้าสู่ความสัมพันธ์เพื่อผลได้ทางวัตถุ หรือเพื่อการลอบประโลมทางอารมณ์ แต่เราทุกคนจำเป็นต้องกลับไปพระคัมภีร์และพระสัญญาที่จะป้องกันการทดลองเหล่านั้นไม่ให้เข้ามาครอบครองเรา

อย่างไรก็ตาม เรารู้ด้วยว่าบางครั้งโรคเหล่านี้ไม่ได้ส่งผ่านมาทางกิจกรรมทางเพศที่เป็นความสมัครใจ หรือมีคนที่ไม่แต่งงานกับคนที่ติดเชื้ออยู่แล้ว ซึ่งไม่ใช่ความผิดของเขาเอง ถ้าเกิดกรณีเหล่านี้จะอย่างไรดี

### หลักการ ABC เป็นทางเลือกที่ดีอย่างหนึ่ง

ประการแรก **Abstain** จดเว้นจากการมีกิจกรรมทางเพศใด ๆ นอกการสมรส

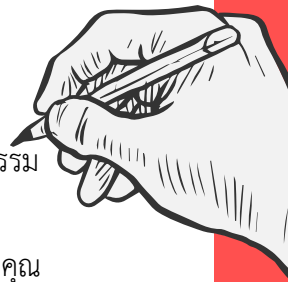
ประการที่สอง **Be faithful** สัตย์ซื่อต่อคู่ของคุณ

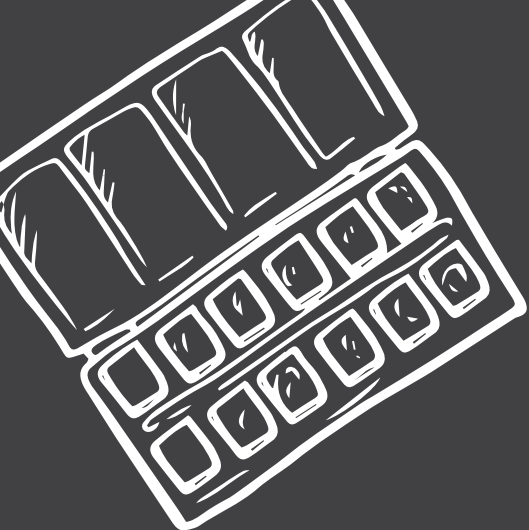
ประการที่สาม **Condom** หากคุณแต่งงานกับคนที่ติดเชื้อให้ใช้ยางอนามัย หากคุณมีเชื้อ HIV จงดำนเนินตามข้อปฏิบัติ ABC อย่างระมัดระวัง การทำเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะรักษาชีวิตของคุณเท่านั้น แต่ยังรักษาชีวิตของคนอื่นด้วย

ขณะที่คุณพากเพียรที่จะมีอิทธิพลต่อคนอื่นในการดำเนินชีวิตที่บริสุทธิ์ และชีวิตที่ปลอดจากโรคภัยต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องระลึกว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่จะมีอิทธิพลต่อการแพร่กระจายของเชื้อ และที่จะทำให้แนวปฏิบัติแบบ ABC สัมฤทธิ์ผล ปัจจัยเหล่านี้ก็ได้แก่ เพศ การขาดการศึกษา และความยากจน

ดังที่คุณได้เรียนมาแล้วก็คือ อย่าละทิ้งของเหลวจากร่างกายของใครโดยไม่มีการป้องกัน อย่าใช้เข็มฉีดยาร่วมกันหากคุณอยู่ในสภาพเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ไม่ว่าโดยการเลือกกระทำของคุณเองหรือโดยสถานการณ์อื่นใด เป็นเรื่องสำคัญที่คุณต้องรับการตรวจและเข้ารับการรักษาโรคเอชไอวี

เมื่อคุณศึกษาบทเรียนนี้ ต่อไปจงจำไว้ว่าเราได้รับร่างกายเดียวเท่านั้นที่จะดำเนินชีวิตของเรา จงเอาใจใส่ดูแลร่างกายให้ดี เพื่อร่างกายนี้จะรับใช้คุณได้อย่างดี ขณะที่คุณรับใช้พระเจ้า





# สารบัญ



บทนำ  
การใช้คู่มือ

8



CHAPTER 1

การเป็นผู้รักษา  
เป็นของประทาน  
จากพระเจ้า

10



CHAPTER 2

อาหาร  
เป็นของประทาน  
จากพระเจ้า

20



CHAPTER 3

ร่างกาย  
เป็นของประทาน  
จากพระเจ้า

28



CHAPTER 4

การนอนหลับ  
เป็นของประทาน  
จากพระเจ้า

36



CHAPTER 5

การสัมผัส  
เป็นของประทาน  
จากพระเจ้า

44



CHAPTER 6

วันสะบาโต  
เป็นของประทาน  
จากพระเจ้า

52



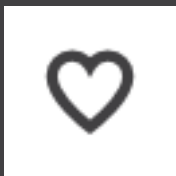
ศึกษาเพิ่มเติม

64



การอธิปราชและ  
การนำไปใช้

66



# บทนำ

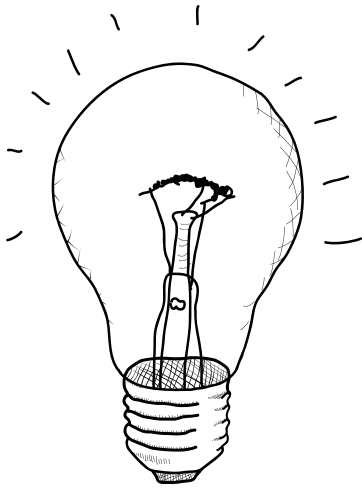
“พระเจ้าจึงทรงสร้างมนุษย์ขึ้นตามพระฉายาของพระองค์”  
(ปฐมกาล 1:27ก) มนุษย์ทั้งชายและหญิงถูกสร้างขึ้นเป็นภาพสะท้อนพระฉายาของพระเจ้า ตลอดทุกยุคสมัยมีการถกเถียงกันตลอดมา ว่าเรื่องนี้หมายความว่าอย่างไร ร่างกายของเราเป็นภาพสะท้อนของลักษณะหน้าตาของพระเจ้าหรือ เราสะท้อนพระฉายาของพระเจ้าโดยการกระทำของเราหรือ หรือจิตวิญญาณของเราที่เป็นภาพสะท้อน และร่างกายเป็นแค่เปลือกนอกซึ่งเป็นที่อาศัยของจิตวิญญาณ การถูกสร้างตามพระฉายาของพระเจ้าหมายความว่าอย่างไร

ไม่ว่าคุณจะคิดว่าการเป็นมนุษย์ส่วนใดเป็นภาพสะท้อนของพระฉายาของพระเจ้ก็ตาม ความจริงก็คือพระเจ้าทรงสร้างร่างกายของเรา ร่างกายของเราเป็นส่วนหนึ่งของการทรงสร้างและทรงประกาศว่าดี พระเจ้าได้ทรงเลือกที่จะลงมาเป็นมนุษย์ มาอาศัยในร่างกายเหมือนร่างกายของเรา ร่างกายของพระเยซูไม่แตกต่างจากร่างกายของเรา หากแตกต่าง เราคงจะได้อ่านคำบรรยายว่าร่างกายของพระองค์มีลักษณะอย่างไร อัครทูตเปาโลบอกเราว่าร่างกายของเราเป็นพระวิหารที่เรานมัสการแด่พระเจ้า (1 โครินธ์ 6:19-20) เราควรดูแลร่างกายด้วยความเอาใจใส่แบบเดียวกับที่เราดูแลห้องนมัสการ อันเป็นสถานที่บริสุทธิ์

ถ้าเช่นนั้น ทำไมเราจึงใช้เวลามากมายสร้างสรรค์ร่างกายของเราเสียใหม่ เราพยายามสร้างให้ตัวเราเป็นฉายาของใคร วัฒนธรรมของเราเน้นการปรุงแต่งให้ร่างกายของเราเป็นตามฉายาของคนอื่นมากกว่าการที่จะเฉลิมฉลองรูปร่างทั้งปวงที่ประกอบมาเป็นร่างกายของเรา เราไม่ได้มีร่างกายที่สมบูรณ์แบบ แต่เราก็มีร่างกายที่ดี เป็นร่างกายที่ออกแบบและกำหนดไว้โดยพระเจ้าผู้ทรงรัก เพื่อจะสะท้อนความรักที่พระเจ้าทรงมีต่อสิ่งทั้งปวงที่ทรงสร้าง

เราปฏิบัติต่อตัวเราเองอย่างไร สะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้า ใช่หรือไม่ ในหนังสือเล่มนี้คำตอบคือ ใช่ เราปฏิบัติต่อตัวเองอย่างไร สิ่งที่เราทำต่อหรือทำด้วยร่างกายของเรา คือ ภาพสะท้อนของความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้า หนังสือเล่มนี้จะนำเราศึกษาถึงของประทานต่าง ๆ ที่พระเจ้าประทานให้แก่เราเพื่อการมีสุขภาพดี เช่น ร่างกาย อาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ การสัมผัส และการเล่น พระเจ้าประทานสิ่งเหล่านี้แก่เราเพื่อใช้ในลักษณะเดียวกับที่เราใช้ของประทานอื่น ๆ คือ เพื่อถวายเกียรติพระเจ้า





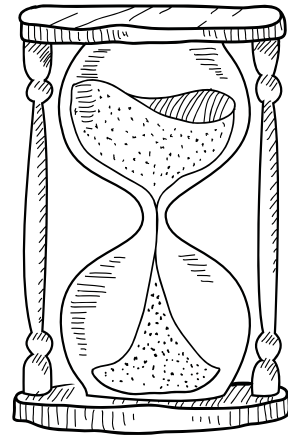
## การใช้คู่มือ

การศึกษานี้เชื่อเชิญให้นักศึกษาสำรวจว่าร่างกายด้านกายภาพของเราเชื่อมโยงกับชีวิตฝ่ายวิญญาณอย่างไร การแยกร่างกาย / วิญญาณ (หรือร่างกาย / จิตใจ) เป็นเรื่องที่เชื่อกันทั่วไปในวัฒนธรรมตะวันตก นักปรัชญาชั้นสูง เช่น พลาโตและนักเขียนคริสเตียนในยุคแรกรวมทั้งเปาโล อธิบายให้เราเห็นภาพว่าร่างกาย และ จิตใจ / จิตวิญญาณ นั้นอยู่ฝ่ายตรงข้ามกัน นักปรัชญาพิทาโกรัส (582-507 ก่อน ค.ศ.) ได้เขียนไว้ว่า

**“จงเลือกที่จะเข้มแข็งฝ่ายจิตวิญญาณมากกว่าที่จะเข้มแข็งฝ่ายร่างกาย”<sup>1</sup>**

ในวัฒนธรรมกรีกโบราณ ร่างกายถูกมองว่าเป็นภาชนะหรือคำศัพท์ที่เป็นแง่ลบก็เป็นคู่แข่งจิตวิญญาณ เปาโลเขียนไว้ว่า จิตใจ / จิตวิญญาณ มักจะอยากทำสิ่งที่ดี แต่ร่างกายของท่านอยากทำสิ่งที่เลว (โรม 7:19)

พระคัมภีร์ให้เกียรติร่างกายด้วยว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทรงสร้างของพระเจ้าและเป็นภาชนะสำหรับการนมัสการ การศึกษาในบทเรียนนี้จะพิจารณาว่าเรามักจะปฏิบัติต่อร่างกายซึ่งเป็นของประทานของพระเจ้าอย่างไม่ถูกต้องอย่างไร และเราสามารถใช้อวัยวะของเราอย่างเป็นผู้อารักขาที่ดีต่อสิ่งที่พระเจ้าสร้างได้อย่างไร จำไว้ว่าประเด็นเรื่องรูปลักษณ์อาจเป็นเรื่องส่วนตัวอย่างยิ่ง และผลเป็นจากเรื่องรูปลักษณ์อาจลงลึกมากทีเดียว แม้ว่าอารมณ์ขันเป็นของประทานจากพระเจ้าด้วย (ซึ่งแสดงออกโดยร่างกาย !) เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเข้าใจความรู้สึกอ่อนไหวต่อรูปลักษณ์ของตนเอง และจะต้องรู้สึกไวต่อความต้องการของคนอื่น



## หมายเหตุจากบรรณาธิการ

กฎหมายลิขสิทธิ์อนุญาตให้มีข้อยกเว้นสำหรับการนำบางส่วนของ วิดีทัศน์ ดิวีดี และงานที่สงวนลิขสิทธิ์ต่าง ๆ มาแสดงในกรณีที่ผู้สอนหรือผู้เรียนมีการเรียนการสอนแบบหน้าต่อหน้าได้ หากว่าอยู่ในเงื่อนไขดังต่อไปนี้คือ วิดีทัศน์ หรือ ดิวีดี หรือหนังสือเป็นสิ่งที่คัดลอกมาอย่างถูกกฎหมาย การแสดงข้อมูลนั้นอยู่ในชั้นเรียน (สถานที่กำหนดไว้สำหรับการสอน) เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสำหรับชั้นนั้น มีครูและนักเรียนเท่านั้นเป็นผู้ดูแล และเป็นสถานการศึกษาที่ไม่แสวงหาผลกำไร กรณีนี้นำมาใช้กับการเรียนในคริสตจักรได้โดยตรงเพื่อให้รู้สึกสบายใจมากขึ้น หรือหากคุณต้องการนำวิดีโอไปใช้ในสถานการณ์อื่นที่ไม่มีข้อยกเว้น



คุณอาจซื้อทะเบียนปกป้องจาก

**Motion Picture Licensing Corporation**

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.mplc.com](http://www.mplc.com) หรือ  
โทรศัพท์ 1-800-462-8855 หรือ

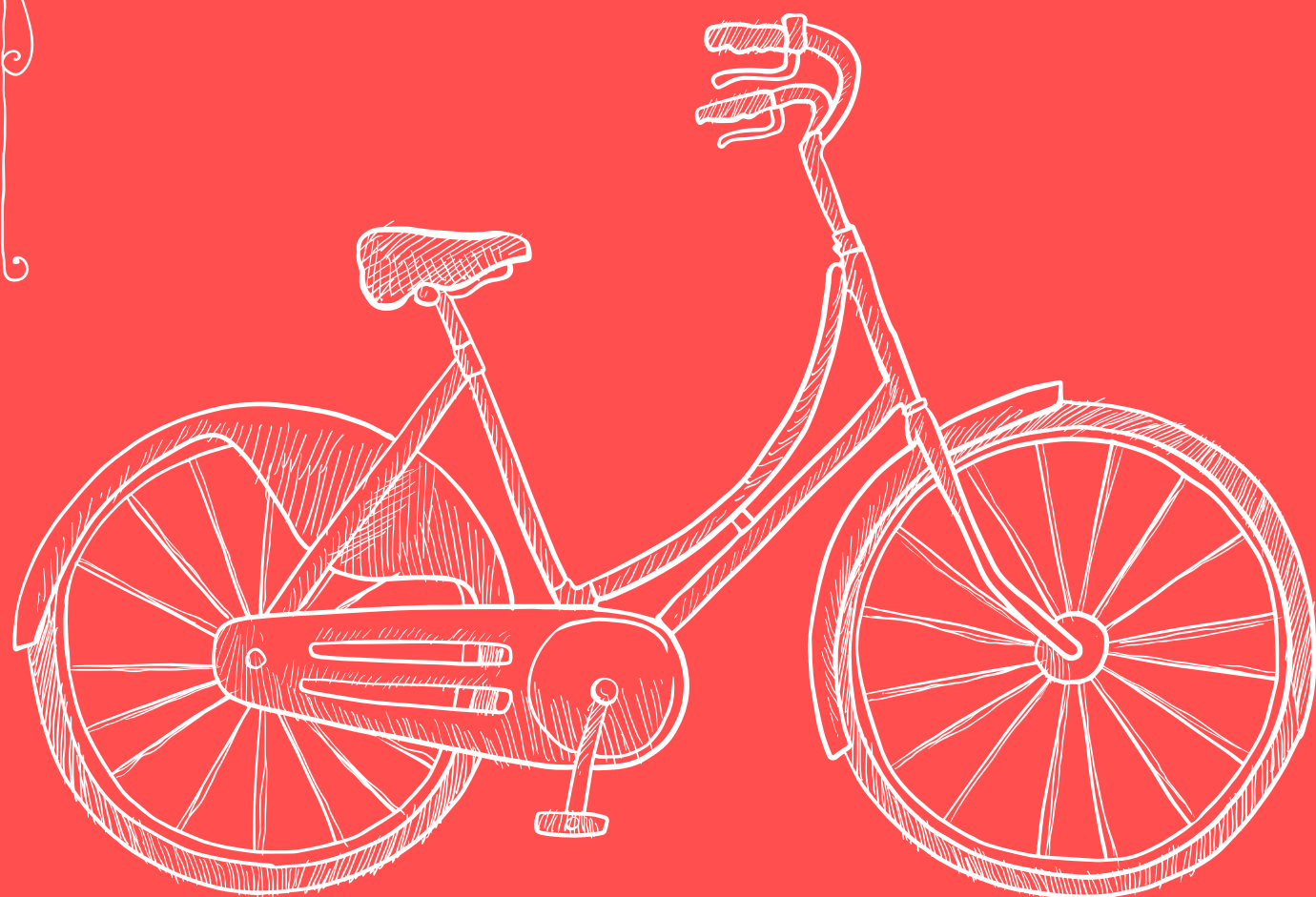
จะลองตรวจสอบ **the PC (USA) Web site**  
เพื่อได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับลิขสิทธิ์

**(Legal Services Manual)** หรือ

สำนักงานลิขสิทธิ์ของสหรัฐที่เว็บไซต์

[www.copyright.gov](http://www.copyright.gov)

<sup>1</sup>[www.quotationspage.com/quotes/pythagoras](http://www.quotationspage.com/quotes/pythagoras)



# CHAPTER 1

การเป็นผู้อารักขา เป็นของประทานจากพระเจ้า

พระคัมภีร์: ปฐมกาล 1:26-31

มาระโก 12:28b-31

1 โครินธ์ 6:19-20

## บทนำ

ในปฐมกาล พระเจ้าประทานร่างกายแก่เรา พระเจ้าประทานอำนาจในการครอบครองแก่เราด้วย หรือการเป็นผู้รักษาของ “ทุกสิ่งที่คืบคลานบนแผ่นดิน” (ปฐมกาล 1:30) ซึ่งรวมถึงตัวเราเองด้วย เราแสดงความเป็นผู้รักษาในทุกอย่างที่เราพูดและทำ เราสามารถแสดงได้ในการนมัสการเมื่อเราถวายสิบลดและถวายอื่น ๆ การเป็นผู้รักษาก็เป็นการนมัสการ เพราะว่าเป็นวิธีหนึ่งที่เราแสดงความรักต่อพระเจ้าและต่อสิ่งที่พระองค์ ทรงสร้างการเป็นผู้รักษาหรือการดูแลร่างกายเป็นรูปแบบหนึ่งของการนมัสการ เป็นการแสดงออกถึงความสัมพันธ์ที่เรามีต่อพระเจ้าต่อกันและกัน และต่อตัวเราเอง

ร่างกายของเราอาจเป็นการสำแดงที่สวยงามที่สุดอย่างหนึ่งในการนมัสการสร้างสรรค์ของพระเจ้า ที่จริงเมื่อพระเจ้าเสด็จเข้ามาในโลก พระเจ้าเสด็จมาในรูปกายมนุษย์ พระธรรมปฐมกาลบอกเราว่าพระเจ้าได้ทรงสร้างมนุษยชาติตามพระฉายาของพระเจ้า (ปฐมกาล 1:27) ร่างกายของเรามีอะไรบางอย่างสะท้อนว่าพระเจ้าทรงเป็นผู้ใด แต่ร่างกายของเราก็ยังไม่ใช่พระเจ้าและเราไม่นมัสการร่างกายพระคัมภีร์บอกเราว่าร่างกายของเราเป็นพระวิหารของพระเจ้า (1 โครินธ์ 6:19)

ในเนื้อหาตอนนี้ เราจะสำรวจดูของประทานจากพระเจ้าที่เป็นร่างกายของเราและของประทานที่ทรงให้เราเป็นผู้รักษาร่างกายนี้ เราจะเห็นว่าทุกสิ่งที่เรามีรวมทั้งร่างกายของเราเป็นของขวัญจากพระเจ้า เราจะตรวจสอบดูจากข้อความหลากหลายที่เราได้รับรู้มาเกี่ยวกับร่างกายของเรา ทั้งจากสื่อ จากครอบครัว และจากคริสตจักร ทั้งจากประวัติศาสตร์และที่พูดกันอยู่ในปัจจุบัน เราจะเปรียบเทียบเนื้อหาของสิ่งเหล่านี้กับเนื้อหาที่จะแตกต่างมากทีเดียวกับที่เราได้รับเมื่อเราเข้าใจว่าร่างกายของเราเป็นของพระเจ้า



# การใคร่ครวญพระคัมภีร์

## ปฐมกาล 1:26-31

แม้ว่าพระธรรมปฐมกาลไม่ใช่เรื่องราวทางวิทยาศาสตร์ เพื่ออธิบายว่าโลกนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ก็เป็นเรื่องราวเก่าแก่ถึงความสัมพันธ์ที่เรามีกับพระเจ้า วันทั้งเจ็ดของการทรงสร้างไม่ใช่รายงานเรื่องพัฒนาการของโลกนี้ตรงตามตัวอักษร แต่เป็นการนำเสนอในรูปสัญลักษณ์ของความประเสริฐของพระผู้สร้างของเรา และความรักอันลึกซึ้ง (แม้ว่าข้อความที่กล่าวนี้แสดงนัยการลงความเห็นหนึ่งอย่างชัดเจน แต่มีผู้รู้ทางพระคัมภีร์หลายท่านเชื่อว่าแต่ละวันในการทรงสร้างก็คือวันที่มี 24 ชั่วโมง และบางคนก็เชื่อในทฤษฎีที่แตกต่างออกไป อย่าให้ความเห็นเหล่านี้หันเหคุณไปจากความจริงที่สำคัญว่ามนุษย์ถูกสร้างขึ้นตามพระฉายาของพระเจ้า) ข้อกล่าวอ้างที่ว่าในวันที่ 6 พระเจ้าได้ทรงสร้างมนุษย์ขึ้นตามฉายาของพระเจ้าหรือเหมือนอย่างพระองค์ก่อให้เกิดคำกล่าวประกาศที่ลึกซึ้งว่าเราเป็นใคร แม้ว่าไม่ได้มีความหมายตรงตัวว่าเรามีลักษณะหน้าตาเหมือนพระเจ้า เราก็คืออยู่ในความสัมพันธ์กับพระเจ้าอย่างไม่เหมือนกับสิ่งที่พระองค์ทรงสร้างอย่างอื่น ๆ เช่นเดียวกัน แม้ว่าเราไม่ใช่พระเจ้า เราก็มีความสามารถในการสร้างสรรค์จริง ๆ ดังนั้น เราก็เหมือนพระเจ้าในเรื่องความสามารถที่จะมีความสัมพันธ์ และในด้านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของเรา โดยเฉพาะในงานที่สร้างสรรค์

นอกจากนี้ เราได้รับจริยธรรมในเรื่องการห่วงใยดูแล ซึ่งบอกความหมายของตัวเราและบอกเราเกี่ยวกับพระลักษณะของพระเจ้า เมื่อทรงให้อำนาจ (สิทธิอำนาจ) การครอบครองเหนือสิ่งมีชีวิตทั้งปวง ที่เคลื่อนไหวบนแผ่นดิน พระเจ้าไม่ได้ทรงให้อำนาจแบบเบ็ดเสร็จ เพื่อการบริโภคและทำลาย แต่ทว่าเป็นความรับผิดชอบที่จะดำรงรักษาการเป็นผู้อารักขาหรือใช้อย่างรับผิดชอบ การครอบครองของเราถูกวางขอบเขตด้วยจริยธรรมแห่งการห่วงใยดูแล และหมายไว้ด้วยความกรุณาและสันติภาพ

ท้ายที่สุด พระเจ้าได้ประทานของประทานเพื่อการบำรุงเลี้ยงคือการอวยพร พระเจ้าได้ทรงสัมผัสเราโดยการที่พระองค์ทรงนำส่วนหนึ่งของพระองค์มายังเรา แท้ที่จริงการอวยพรของพระเจ้าประกาศว่าเราและร่างกายของเรานั้นดี ดีมาก ไม่ว่าเราจะขาดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองในเรื่องร่างกายในลักษณะใดก็ตาม พระเจ้าทรงยื่นร่างกายนี้ให้แก่เราเป็นของขวัญ ของขวัญที่ให้ฟรี

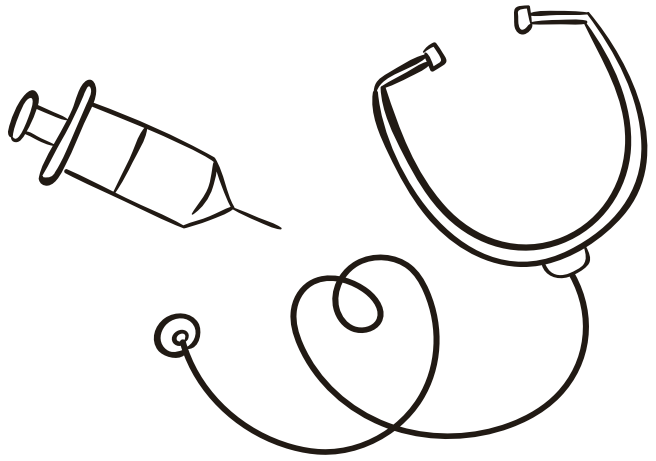


## มาระโก 12:28 ข-31

ข้อความตอนนี้บ่อยครั้งถูกเรียกว่าเป็นพระมหาบัญชาที่สำคัญที่สุด และให้ความหมายของชีวิตคริสเตียน ทุกสิ่งที่เราทำและพูด รวมถึงการเป็นผู้รักชาติต่อของประทานที่พระเจ้าให้แก่เราถูกควบคุมอยู่โดยพระบัญญัติสองประการนี้ การรักพระเจ้าเป็นอันดับแรกทำให้เรามีแรงจูงใจหรือทัศนคติที่เป็นพื้นฐานของสิ่งที่เรากระทำ เราไม่นมัสการหรือยกให้สิ่งใดเป็นรูปเคารพสำหรับเรานอกจากนมัสการพระเจ้า หากเราห่วงกังวลสิ่งใด (ในที่นี้หมายถึงร่างกายของเรา หรือตัวตนของเรา) มากเกินกว่าความรักที่เรามีต่อพระเจ้า เราก็ทำให้ร่างกายของเรากลายเป็นรูปเคารพไปแล้ว

ในทำนองเดียวกัน การรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตัวเองทำให้มีจุดสมดุลสำหรับความตั้งใจและกิจกรรมต่างๆ ของเรา หากเราไม่ใส่ใจต่อความต้องการของเพื่อนบ้านของเรา ขณะที่เราห่วงใยเอาใจใส่แต่ตัวของเรา เราก็ได้ยกตัวของเราขึ้นสูงกว่าเพื่อนบ้านของเรา และกลายเป็นนายเหนือเพื่อนบ้านของเรา และทำให้เพื่อนบ้านของเรากลายเป็นคนรับใช้ เช่นเดียวกัน หากเราละเลยเอาใจใส่ความต้องการของเราเอง ในขณะที่เราห่วงใยเพื่อนบ้านของเรา เราก็ยกเพื่อนบ้านขึ้นสูง และเอาเพื่อนบ้านมาอยู่แทนที่พระเจ้า

ข้อความพระคัมภีร์ตอนนี้ช่วยเรารักษาทัศนคติที่สมดุลต่อร่างกายของเรา ถ้าเราหันมาเน้นที่ร่างกายของเรามากเกินไป เราก็กลายเป็นพวก hedonists (hedonism เป็นความเชื่อว่าความพึงพอใจหรือความสุขเป็นสิ่งดีที่สำคัญหรือเป็นสิ่งดีเพียงอย่างเดียวในชีวิต) และเอาร่างกายของเรามาแทนที่พระเจ้า หากเราละเลยความต้องการของร่างกายของเรา ไม่ว่าจะเป็นเพราะการอุทิศตัวต่อ พระเจ้า หรือต่อเพื่อนบ้านของเรา หรือเพราะความขาดแคลน หรือความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็นำความเปื่อยเน่า มาสู่ร่างกายของเรา เราไม่ได้รับใช้พระเจ้า เพื่อนบ้านของเรา แต่แท้จริงได้ปฏิเสธความรักของพระเจ้าที่มีต่อเรา ปฏิเสธการทรงสร้างที่พระเจ้าสร้างเรา ปฏิเสธความห่วงใยและพระพรของพระเจ้าที่มีต่อเรา



## 1 โครินธ์ 6:19-20

เนื่องจากพระเจ้าได้ประทานร่างกายให้แก่เรา และตั้งเราให้เป็นผู้ดูแลร่างกายของเรา เราจึงดูแลรักษาร่างกายอย่างเดียวกับที่พระเจ้าจะทรงดูแล ชื่นชม และมองเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี และดีมาก ๆ และโดยคุณค่าแห่งการรับบัพติสมาของเรา ร่างกายของเราก็ยังได้รับเอาลักษณะพิเศษอีกประการหนึ่งไม่เพียงแต่ร่างกายของเราเป็นสิ่งดีเท่านั้น แต่ยังได้แสดงให้เห็นถึงร่างกายของพระคริสต์ที่อยู่บนโลกด้วย แท้จริงร่างกายของเราเป็นที่สถิตอยู่ของพระเจ้า คือพระวิญญาณบริสุทธิ์ เราดูแลร่างกายของเราในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยธำรงความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้าให้ดำรงอยู่

เมื่อเราให้การดูแลอย่างถูกต้องต่อร่างกายของเรา เราก็กำลังมอบเครื่องถวายแด่พระเจ้าเช่นเดียวกับการที่เราถวายเครื่องสักการบูชาแด่พระเจ้าเมื่อเราอธิษฐาน หรือนมัสการ หรือเรียนหนังสือ หรือถวายสิบลด



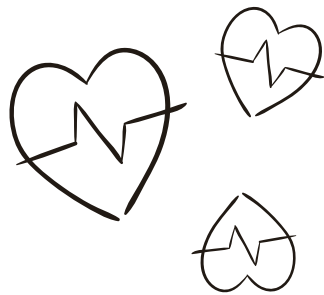
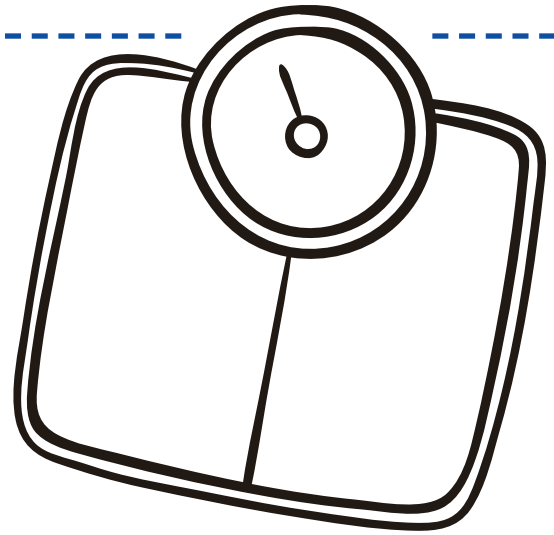
## การเตรียมตัว

### นักศึกษาจะ :

เริ่มมองเห็นร่างกายของเขาเป็นส่วนหนึ่งของการทรงสร้างของพระเจ้า เป็นของขวัญจากพระองค์

เริ่มมองเห็นร่างกายของตนเหมือนอย่างທີ່พระเจ้ามอง คือ ดียอดเยี่ยม!

เริ่มมองเห็นว่าการเอาใจใส่ดูแลร่างกายของตนเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ที่เขามีต่อพระเจ้า หรือเป็นการอุทิศถวายแด่พระเจ้าด้วย



### คำถามเพื่อการใคร่ครวญ

วัฒนธรรมของคุณมีทัศนคติต่อร่างกายอย่างไร ?

คุณเองมีทัศนคติต่อร่างกายอย่างไร ?

โลกนี้มีทัศนคติต่อร่างกายของคุณอย่างไร ?

คุณพ่อคุณแม่ หรือปู่ย่า / ตายายของคุณ มีทัศนคติต่อร่างกายของตัวเองอย่างไร ?

พระเจ้าทรงมีทัศนคติต่อร่างกายของคุณอย่างไร ?

การที่พระเจ้าทรงสถิตอยู่ภายในคุณทำให้เกิดความแตกต่างอะไรบ้าง ?

ความคิดที่ว่า การดูแลตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของการอุทิศตัว หรือการถวายให้แก่พระเจ้า ช่วยเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่คุณมีต่อร่างกายของคุณอย่างไร ?

ความคิดเช่นนี้ทำให้คุณให้ความสำคัญต่อการดูแลตัวเองมากขึ้นในชีวิตหรือไม่ ?

### แหล่งข้อมูลที่เป็น

- ◆ พระคัมภีร์
- ◆ โคจรกระดูก หรือแผนภูมิแสดงสรีระ หรือหนังสือต่าง ๆ จากห้องสมุดเรื่องสรีระร่างกาย
- ◆ นิตยสาร
- ◆ ข่าวสาร หรือเอกสาร
- ◆ ปากกามาร์คเกอร์

คุณนิตยสารหลาย ๆ ชนิด เลือกหาโฆษณาหรือบทความที่มีรูปภาพหรือเนื้อหาเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ คุณอาจเลือกได้มากกว่าหนึ่งเรื่อง หรือรูปภาพหลาย ๆ รูป อธิบายว่าเนื้อความอันไหนที่เป็นตัวอย่างแสดงถึงวัฒนธรรมของเรา ให้เขียนความเชื่อ ความนิยมของวัฒนธรรมที่ได้จากบทความเหล่านี้ลงบนกระดาษ แล้วใส่หัวข้อของทัศนคติเหล่านี้ว่า “วัฒนธรรม”

## สำรวจพระคำ

เปิดดู **ปฐมกาล 1:26-31** สาระเกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์ในข้อความตอนนี้คืออะไร จดสาระที่ได้จากพระคัมภีร์ตอนนี้ลงบนกระดาษอีกแผ่นหนึ่ง (คุณจะใช้กระดาษทั้ง 2 แผ่นนี้ ตลอดช่วงที่เรียกว่า การดำเนินชีวิตตามพระคำ)

ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยคลี่คลายพระคัมภีร์แล้วเขียนคำตอบของคุณลงในกระดาษของคุณ

การถูกสร้างขึ้นตามพระฉายาของพระเจ้ามีความหมายว่าอย่างไร ?

การได้รับพระพรจากพระเจ้ามีความหมายอย่างไรต่อเรา และต่อร่างกายของเรา ?

หมายความว่าอย่างไรที่พระเจ้าทรงเห็นว่าร่างกายของเราดียิ่งนัก ?

การยอมรับเชื่อว่าพระเจ้าได้ทรงสร้างร่างกายของเรา มีความหมายว่าอย่างไร ?

เปิดดู **ปฐมกาล 1:26-31** สาระเกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์ในข้อความตอนนี้คืออะไร ? จดสาระที่ได้จากพระคัมภีร์ตอนนี้ลงบนกระดาษอีกแผ่นหนึ่ง (คุณจะใช้กระดาษทั้ง 2 แผ่นนี้ ตลอดช่วงที่เรียกว่า การดำเนินชีวิตตามพระคำ)

ใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อช่วยคลี่คลายพระคัมภีร์ แล้วเขียนคำตอบของคุณลงในกระดาษของคุณ

การถูกสร้างขึ้นตามพระฉายาของพระเจ้ามีความหมายว่าอย่างไร ?

การได้รับพระพรจากพระเจ้ามีความหมายอย่างไรต่อเรา และต่อร่างกายของเรา ?

หมายความว่าอย่างไรที่พระเจ้าทรงเห็นว่าร่างกายของเราดียิ่งนัก ?

การยอมรับเชื่อว่าพระเจ้าได้ทรงสร้างร่างกายของเรา มีความหมายว่าอย่างไร ?

### อ่านข้อ 26ข และ 28ข

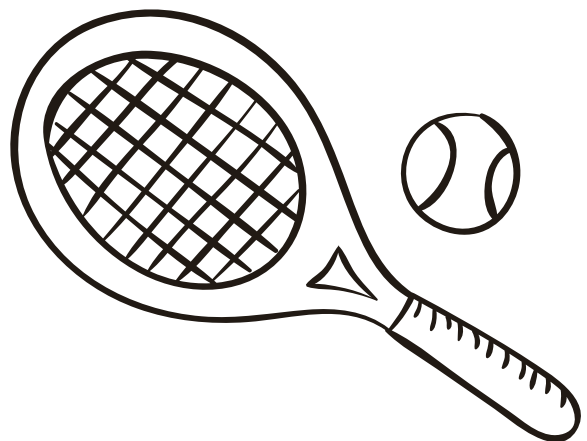
คุณคิดว่าการมีอำนาจครอบครองเหนือสิ่งมีชีวิตทุกอย่างที่เคลื่อนไหวบนแผ่นดินหมายความว่าอย่างไร ?

### อ่าน ข้อ 29 และ 30

ข้อพระคัมภีร์เหล่านี้จำกัดการครอบครองที่มนุษย์มีอยู่หรือไม่ ?

ข้อพระคัมภีร์เหล่านี้จำกัดการครอบครองที่มนุษย์มีอยู่อย่างไรบ้าง เพราะข้อ 29 และ 30 ให้ภาพของอาหารที่ได้มาโดยปราศจากความรุนแรง ผู้มีความรู้พระคัมภีร์ได้ให้ทรงสนะว่า ข้อ 29 และ 30 เป็นการจำกัด “อำนาจ” ของมนุษยชาติที่ครอบครองโลกกว่าเป็นการดูแลโดยไม่ใช้ความรุนแรง จงอธิบายคำว่า ครอบครอง (dominion) ซึ่งยังสามารถแปลว่า “การอารักขา” ได้ด้วย ให้คำจำกัดความคำว่า การอารักขา

แม้เรารู้ว่าเราถูกก่อรูปสร้างขึ้นอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ตามกฎเกณฑ์ของชีววิทยา พระคัมภีร์ได้สื่อสารอะไรแก่เราเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับร่างกายของคุณ เมื่อพระคัมภีร์กล่าวว่า พระเจ้าทรงสร้างร่างกายของคุณ และร่างกายของคุณนั้นดีนัก การเป็นผู้ที่ถูกสร้างมีความหมายว่าอย่างไร ? แล้วการเป็นสายพันธุ์มนุษย์ละ การเป็นแมมมอล (สัตว์ดึกดำบรรพ์) ละ การเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งละ ?





ถาม :

การออกกำลังกายเพื่อการดำเนินชีวิต การออกกำลังกายเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย หมายความว่าอย่างไร ?

(หมายเหตุ : วรรณคดีของพระคัมภีร์ข้อนี้ไม่ได้เสนอแนะว่าเราทุกคนควรเป็นมั่งสรีรติ ! แต่เสนอแนวคิดทำให้มีการครอบครองที่เปี่ยมด้วยเมตตา และมีสันติสุข)

อ่าน มาระโก 12:28 ข-31

ทำไมข้อความตอนนี้จึงเรียกว่า พระบัญชาที่ยิ่งใหญ่ ?

สาระสำคัญสองอย่างที่พบอยู่ในข้อความตอนนี้คืออะไร ?

พระบัญชาประการแรกบอกเราว่าอย่างไรเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเราที่ร่างกายของเรา ?

พระบัญชาประการที่สอง บอกเราว่าอย่างไรเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเราที่ร่างกายของเราและกับเพื่อนบ้านของเรา ?

จดรายการลงในกระดาษว่ามีเนื้อหาสาระอะไรบ้างที่ข้อความจากพระคัมภีร์บอกเราเกี่ยวกับร่างกายของเรา ?

อ่าน 1 โครินธ์ 6:19-20

ใครควรดูว่าคุณรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับการบำบัดรักษาของคุณ และบำบัดรักษาของคนอื่น ๆ ที่คุณรู้จักหรือจำได้ ข้อความตอนนี้บอกเราถึงสิ่งใหม่เกี่ยวกับร่างกายที่ได้รับบำบัดรักษา ?

เนื้อหาสาระเกี่ยวกับร่างกายที่รับบำบัดรักษาในข้อความตอนนี้มีอะไรบ้าง ?

จงเขียนคำตอบของคุณลงในกระดาษของคุณ บนสุดของกระดาษแผ่นนี้ให้เขียนคำว่า “พระคัมภีร์”

## ดำเนินชีวิตตามพระคำ

1

จงเขียนลงในปฏิทินสิ่งดีหนึ่งสิ่งที่คุณทำต่อร่างกายของคุณในแต่ละวัน ระหว่างสัปดาห์ที่จะมาถึง ซึ่งอาจเป็นกิจกรรม เช่น เดินเล่น หรือสิ่งซับซ้อน เช่น เรียนรู้เรื่องกายภาพของร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งเพิ่มขึ้น





- ๓ รายการเหล่านี้มีอะไรที่เหมือนกัน ? ต่างกันอย่างไร ?
- ๓ รายการใดที่วนเวียนอยู่ในความคิดของคุณ หรือปฏิบัติอยู่ ?
- ๓ รายการใดที่คุณต้องการยึดถือไว้ในความคิดของคุณ ?
- ๓ รายการใดที่คุณต้องการนำไปปฏิบัติ ?

การที่รู้ว่าพระเจ้าได้ทรงสร้างร่างกายของคุณจะเปลี่ยนการเลือกของคุณใหม่ว่า ควรจะคิดเกี่ยวกับร่างกายของคุณหรือดูแลร่างกายอย่างไรดี ?

การเป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงสร้างอย่างหนึ่งหมายความว่าอย่างไร ?

การระลึกว่าพระเจ้าได้เสด็จมาอยู่บนโลกนี้ในรูปกายของพระเยซูชื่อนาซาเร็ธ ทำให้เกิดความแตกต่างอย่างไรต่อความเข้าใจในเรื่องร่างกายของคุณ ?

ภาพพจน์เกี่ยวกับร่างกายของคุณเปลี่ยนไปอย่างไรบ้างเมื่อคุณระลึกได้ว่าร่างกายของคุณที่ได้รับบัพติศมาแล้วเป็นพระวิหารของพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งมีพระเจ้าสถิตอยู่ภายใน ?

การรู้ว่าพระเจ้าทรงคิดว่าร่างกายของคุณดีนั้นเปลี่ยนความรู้สึกที่คุณมีต่อร่างกายของคุณหรือไม่ ?

นักศาสนศาสตร์บางคนกล่าวว่าการอารักขาเป็นทั้งหมดที่คุณทำหรือพูดหลังจากคุณได้กล่าวว่า “ฉัน เชื่อ” (ในพระเจ้า) คุณเป็นผู้อารักขาที่ดีของร่างกายคุณได้อย่างไร ?

การนมัสการเป็นการตอบสนองของคุณต่อพระเจ้าและต่อของขวัญที่พระเจ้าประทาน เมื่อคุณยอมรับของประทานของพระเจ้า คุณก็ตอบสนองต่อของประทานเหล่านั้นด้วยการถวายของคุณ ซึ่งเป็นหลักฐานของการเป็นผู้อารักขา การอารักขาเป็นส่วนหนึ่งของการ นมัสการพระเจ้าได้อย่างไร ?

เมื่อคุณถวายของถวายในการนมัสการ คุณให้หลักฐานของการเป็นผู้อารักขา เมื่อคุณดูแลเอาใจใส่ร่างกายของคุณ คุณกำลังแสดงหลักฐานของการเป็นผู้อารักขาของคุณ การเป็นผู้อารักขาที่ดีเป็นวิธีหนึ่งที่คุณนมัสการพระเจ้า

เมื่อคุณดูแลร่างกายของคุณ คุณกำลังมอบของถวายแด่พระเจ้า การห่วงใยร่างกายของคุณสามารถเป็นรูปแบบหนึ่งของการอธิษฐานได้ไหม ?





อ่านข้อความแต่ละประโยคออกเสียงดังแบบที่แสดงว่าคุณเห็นด้วย  
และอยากจะดำเนินชีวิตที่แสดงว่าคุณเชื่อตามนั้นทุกประโยค

ฉันมีร่างกาย  
พระเจ้าได้ทรงสร้างร่างกายของฉัน  
ร่างกายของฉันเป็นฉายาของพระเจ้า  
เมื่อฉันห่วงใยดูแลร่างกายของฉัน  
ฉันนมัสการพระเจ้า  
ฉันรักพระเจ้า  
ฉันรักเพื่อนบ้านของฉัน  
ฉันรักร่างกายของฉัน  
พระเจ้า พระวิญญาณบริสุทธิ์อยู่ภายในร่างกายของฉัน  
พระเจ้าตรัสว่าร่างกายของฉันดี  
อาเมน!

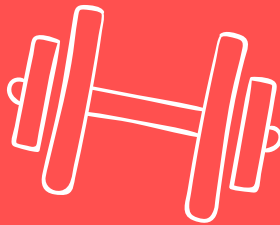


จงรับรู้ถึงการพูดกับตัวเองในแง่ลบเกี่ยวกับร่างกายของคุณ  
ข้อความเหล่านั้นมาจากพระคัมภีร์หรือมาจากโฆษณา  
จงพยายามสังเกตดูว่าวัฒนธรรมของคุณสร้างร่างกายให้เป็นรูปเคารพอย่างไร  
คุณอาจจะอยากเขียนการใคร่ครวญเกี่ยวกับร่างกายของคุณลงในสมุดบันทึก  
ลองเริ่มคิดว่าร่างกายของคุณเป็นของพระเจ้าและตัวคุณเป็นผู้อารักขาร่างกายนี้  
คุณถวายเกียรติพระเจ้าเมื่อคุณให้เกียรติร่างกายของคุณ  
หนังสือ 2 เล่มนี้ อาจน่าสนใจสำหรับคนที่อยากจะ  
เข้าสู่ความสัมพันธ์กับร่างกายของตนเองและพระเจ้าผู้สร้าง :

The Anatomy Coloring Book by Wynn Kapit  
Bodystories: A Guide to Experiential Anatomy by Andrea Olsen

สำหรับผู้ที่ต้องการนำทฤษฎีเรื่องการดูแลตัวเอง  
มาอธิบายในรายละเอียดเพิ่มมากขึ้น ขอแนะนำ

Honoring the Body: Meditations on a Christian Practice  
ซึ่งเขียนโดย Stephanie Paulsell





## CHAPTER 2

อาหาร เป็นของประทานจากพระเจ้า

พระคัมภีร์: ปฐมกาล 1:29

อิสยาห์ 55:2; 1

โครีนธ์ 6:12, 9:25ก, 10:31

มาระโก 7:14-16, 8:1-10, 14:22-25

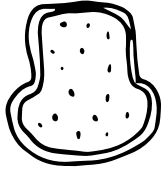
# บทนำ



บทนี้จะสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและการอารักขาทั่ว ๆ ไปของเรา เราจะสำรวจพระคัมภีร์ตอนสั้น ๆ หลายตอน ที่กล่าวกว้าง ๆ เกี่ยวกับอาหาร และเราจะมองดูบทบาทของอาหารที่มีอยู่ในเรื่องราวจากพระกิตติคุณเรื่องหนึ่ง

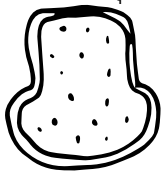
เพราะเรารู้ว่าโภชนาการเป็นกุญแจสำคัญอย่างหนึ่งต่อสุขภาพที่ดี เราจะเสนอแหล่งข้อมูลเรื่องโภชนาการเพิ่มเติมด้วย นอกจากนี้ อาหารที่ขาดคุณค่าที่ดีมักจะพยายามประนีประนอมกับปัจจัยการเป็นผู้อารักขาที่ดี เราได้ให้แหล่งข้อมูลที่ควบคู่กันในเรื่องนี้ไว้ด้วย

เราจะกล่าวถึงวิธีต่าง ๆ ที่เราบริโภคอาหารในทางที่ผิดด้วย ( เช่น การกินอาหารไม่เป็นเวลา ฯลฯ ) การบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้องเป็นเครื่องบ่งชี้อย่างหนึ่งถึงความหิวโหยอย่างลึกซึ้งทางฝ่ายวิญญาณ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากมืออาชีพ



## การใคร่ครวญพระคัมภีร์

อาหารเป็นของขวัญจากพระเจ้า อาหารเป็นหลักฐานแสดงการจัดเตรียมของพระเจ้า **ปฐมกาล 1:29** บอกเราว่าพระเจ้าได้ทรงจัดเตรียมอาหารที่ดีไว้ให้เราตั้งแต่แรกสร้างโลกก่อนที่จะทรงสร้างเราขึ้นด้วยซ้ำไป ผู้รู้ทางพระคัมภีร์ได้ตีความ “พืชที่มีเมล็ด” และ “ต้นไม้ที่มีเมล็ดในผลของมัน” ว่าเป็นเครื่องชี้ว่าการดำรงชีพของเรานั้นไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง แต่ส่งเสริมความเมตตาปราณีและสันติสุข



ใน **อิสยาห์ 55:2** บอกว่าเป็นความปรารถนาของพระเจ้าที่จะให้เราสิ่งจำเป็นต่อการบำรุงเลี้ยงร่างกายของเราและให้เราได้รับความพึงพอใจจากอาหารในที่นี้ ภาษาฮีบรูคำว่า “มั่งคั่ง” ไม่ได้มีนัยของอาหารที่ทอด หรืออาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างอื่นที่เรานำไปใช้เกี่ยวข้องกับคำว่า “อาหารอันอุดม” แต่คำฮีบรูนี้มีนัยถึงพระพรแห่งการจัดเตรียมสิ่งที่เกิดประโยชน์หรือให้การบำรุงเลี้ยงอันอุดมสมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น คำฮีบรูเดียวกันนี้ใช้อธิบายถึงน้ำมันมะกอกเทศ และน้ำมันที่ใช้เจิมกษัตริย์

และยังใช้อธิบายถึงของถวายที่พระวิหารด้วย เนื่องจากอาหารที่ดีเป็นของประทานอย่างหนึ่งจากพระเจ้า สำหรับเรา การกินจึงเป็นวิธีหนึ่งที่เราสรรเสริญพระเจ้า (โดยการรับของขวัญที่พระเจ้าประทานให้) และชื่นชมกับสิ่งดีที่มาจากพระเจ้า ในพระวิหารเวสมินสเตอร์เราสามารถได้ยินสิ่งนี้จากการกล่าวสลับกันของที่ประชุมกับผู้นำ คือ :

“คำถาม จุดหมายสุดท้ายที่สำคัญ (ของมวลมนุษย์) คืออะไร ? คำตอบ จุดหมายที่สำคัญ (ของมนุษย์) คือ การถวายเกียรติแด่พระเจ้า และชื่นชมยินดี องค์พระผู้เป็นเจ้า (ตลอดไป)”<sup>2</sup>

**1 โครินธ์ 10:31** สะท้อนถึงความรับผิดชอบเรื่องนี้ด้วย โดยอนุญาตให้เรากินและดื่มเพื่อถวายเกียรติพระเจ้า !

ใน **1 โครินธ์ 9:25ก** อาจารย์เปาโลเปรียบเทียบชีวิตคริสเตียนกับชีวิตของนักกรีฑา และเตือนเราถึงความสำคัญของการประมาณตนในทุกเรื่องทำนองเดียวกัน

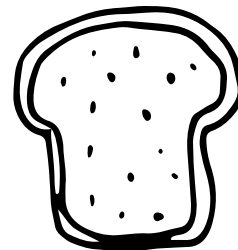
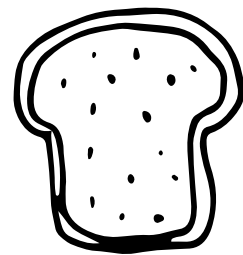
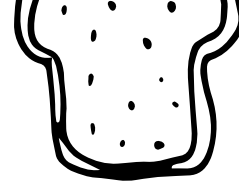
ใน **1 โครินธ์ 6:12** อาจารย์เปาโลเตือนเราว่าการตัดสินใจอย่างมีจิตสำนึกเป็นเครื่องหมายของการดำเนินชีวิตคริสเตียน เราไม่ได้ถูกครอบงำโดยพฤติกรรมการตอบสนองอย่างไร้ความสำนึก แต่เราเป็นของพระเจ้า พระกิตติคุณมาระโก แสดงภาพของอาหารที่แตกต่างออกไป

ใน **มาระโก 7:14-16** พระเยซูทรงประกาศว่ากฎบัญญัติของพวกยิวเกี่ยวกับอาหารเป็นโมฆะ และประกาศว่าความบริสุทธิ์ของคนใดคนหนึ่งไม่มีทางที่จะเกี่ยวข้องกับอาหารที่กิน ไม่ว่าคนนั้นจะมีความสัมพันธ์กับเรื่องอาหารอย่างไร ความสัมพันธ์กับพระเจ้าย่อมมาก่อนความรอด ไม่ใช่ได้มาด้วยอาหารการกิน แต่การกินอาหารที่ดีเป็นของขวัญที่เปี่ยมพระคุณอย่างหนึ่งที่พระเจ้าประทานแก่เรา นี่คือการกล่าวซ้ำพระมหาบัญญัติในอีกลักษณะหนึ่งดังที่เราได้ศึกษาแล้วในบทที่แล้ว (**มาระโก 12:28ข-31**) แทนที่เราจะจดจ่อกับเรื่องอาหารจนเกินขนาดพระเยซูปรารถนาให้เรารักพระเจ้าและรักเพื่อนบ้านของเราเหมือนรักตัวเอง เราปฏิบัติต่อ พระเจ้า เพื่อนบ้าน และตัวเองอย่างไร นั่นเป็นเรื่องที่เราจะต้องจดจ่อสิ่งที่เราพูดกับเพื่อนบ้านของเราสำคัญมากกว่าสิ่งที่เรากิน

<sup>2</sup>The Book of Confessions, (Louisville: Office of the General Assembly, 1999), 7.001.



**มาระโก 8:1-10** เป็นการสะท้อนทั้ง **ปฐมกาล 1:29** และพระมหาบัญญัติ ในการเลี้ยงคน 5,000 คน พระเยซูไม่เพียงแต่ทรงสำแดงถึงฤทธิ์อำนาจอันอัศจรรย์ของพระองค์เท่านั้น แต่ยังทรงยืนยันถึงของขวัญแห่งการมีอาหารอุดมสมบูรณ์จากพระเจ้าด้วย ไม่มีใครกลับไปโดยหิวกระหายที่บนไหล่เขาแห่งนั้น และสาวกก็เก็บอาหารที่เหลือได้มากกว่าที่พวกเขาแจกออกไป เมื่อเรารักพระเจ้า รักเพื่อนบ้านของเรา และตัวเราเอง ไม่มีใครต้องหิวโหย ในที่สุดเมื่อทรงจบชีวิตบนโลกนี้ พระเยซูโดยที่ทรงตระหนักถึงความจำเป็นของอาหารและการที่อาหารผูกพันเรา และให้กำลังเราในการดำเนินอยู่อย่างเป็นชุมชน ประทานอาหารสำหรับประกอบพิธีแก่เรา (คือสิ่งที่เราได้รับประทานระหว่างพิธีศีลมหาสนิท) ใน **มาระโก 14:22-25** พระเยซูทรงรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ธรรมดาที่สุดในลักษณะที่ธรรมดาที่สุด และทรงเปลี่ยนอาหารและเครื่องดื่มนี้ ให้เป็นอุปกรณ์สำหรับธำรงรักษาพระคุณและชีวิตฝ่ายวิญญาณ เมื่อเรารับประทานสิ่งนี้ด้วยกันในชุมชนของเรา เราได้รับความเต็มอิ่มที่เหนือธรรมดา และได้รับการเสริมกำลังเพื่อทำงานที่ไม่ธรรมดาคือการเป็นพระกายของพระคริสต์ในโลกนี้



## การเตรียมตัว

### นักศึกษาจะ :

เริ่มมองเห็นว่าอาหารเป็นของขวัญจากพระเจ้าและการกินเป็นโอกาสหนึ่งที่จะได้นมัสการพระเจ้า

ค้นพบว่าการประมาณในการกินเป็นวิธีหนึ่งที่จะรักษาการเป็นผู้ที่รักชาติที่ดีในด้านอาหาร

เริ่มรับรู้ถึงการสถิตอยู่ของพระเจ้าในการชุมนุมกันที่โต๊ะอาหาร

### คำถามสำหรับใคร่ครวญ



- ✘ คุณเข้าใจอย่างไรว่าอาหารเป็นของขวัญอย่างหนึ่งที่มาจากพระเจ้า ?
- ✘ คุณเคยรู้สึกถึงการสถิตอยู่ของพระเจ้าที่โต๊ะอาหารหรือไม่ ?
- ✘ คุณเคยเป็นห่วงเรื่องความสัมพันธ์ของคุณกับอาหารหรือไม่ ความสัมพันธ์นั้นเปรียบเทียบกับความสัมพันธ์ของคุณกับพระเจ้าอย่างไร และกับความสัมพันธ์ของคุณกับเพื่อนบ้านอย่างไร ?
- ✘ การเลือกกินอาหารของคุณมีผลกระทบต่อเพื่อนบ้านของคุณอย่างไร หรือต่อคนอื่นที่เราไม่รู้จักอย่างไร ?
- ✘ มีวิธีใดบ้างที่เราใช้อาหาร “ช่วยเราให้รอด” จากความวิตกกังวลของเรา การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยได้จริง ๆ หรือไม่ ?

### แหล่งข้อมูล ที่จำเป็น



พระคัมภีร์



## การชุมนุมกัน

ในคริสตจักรยุคแรก ผู้ติดตามพระคริสต์จะมาชุมนุมกันเพื่อรับประทานอาหารร่วมกันซึ่งเรียกว่าการเลี้ยงผู้รักผู้รู้บางท่านคิดว่าอาหารมื้อนี้เป็นมื้อที่มาก่อนการร่วมโต๊ะขององค์พระผู้เป็นเจ้า ตามที่เรารู้จักกัน การเลี้ยงผู้รักอาจเป็นอาหารมื้อที่ง่าย ๆ เช่น อาหารว่าง หรือซบซ้อน เช่น เป็นงานเลี้ยงที่ยาวตลอดวัน ซึ่งมักจะมิชมนมปังและเหล้าองุ่น รวมทั้งผลไม้ บางครั้งบางโอกาสก็จะมีเนื้อด้วย ส่วนมากผู้มางานเลี้ยงนี้ก็มักจะนั่งหรือเอนตัวลงบนพื้นเพื่อกินอาหาร

## สำรวจพระคำ

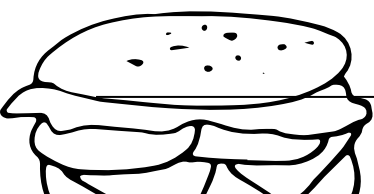
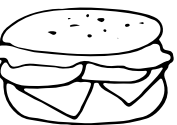
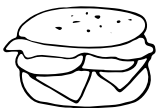
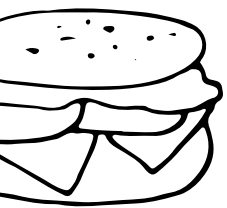
- ✕ อ่านปฐมกาล 1:29 และอิสยาห์ 55:2 และอภิปรายว่าการมองอาหารว่าเป็นของขวัญจากพระเจ้าเปลี่ยนมุมมองของคุณหรือความสัมพันธ์ของคุณกับอาหารอย่างไร
- ✕ อ่าน 1 โครินธ์ 10:31, 9:25ก, และ 6:12 และอภิปรายว่าอาหารที่เป็นของประทานจากพระเจ้านี้เป็นสิ่งที่ทำลายความสัมพันธ์ของคุณกับพระเจ้ากับตัวคุณเอง และกับเพื่อนบ้านของคุณอย่างไร
- ✕ อ่านมาระโก 7:14-16, 8:1-10, และ 14:22-25 และอภิปรายว่าพระกิตติคุณมาระโกเสนอพระคัมภีร์เรื่องอาหารแตกต่างจากกฎบัญญัติเรื่องอาหารที่พบในพระคัมภีร์เดิม ใคร่ครวญว่าการเลี้ยงคน 5,000 คน บอกอะไรเราถึงการเป็นผู้อารักขาที่ดีในปัจจุบันนี้ ท้ายที่สุดให้อภิปรายความสัมพันธ์ระหว่างการบำรุงเลี้ยงฝ่ายร่างกาย และการบำรุงเลี้ยงฝ่ายจิตวิญญาณ

## การดำเนินชีวิตตามพระคำ

เมื่อคุณอ่านเนื้อหาตอนนี้ ลองเปรียบเทียบทัศนคติต่ออาหารตามวัฒนธรรมของคุณกับทัศนคติที่ได้แสดงไว้ในเนื้อหา นี้ เมื่อทัศนคติของวัฒนธรรมแตกต่างจากทัศนคติของ พระเจ้า ผู้ติดตามพระคริสต์ย่อมต้องอยากจะทำเลือกทางของพระเจ้ามากกว่าวิถีทางของวัฒนธรรม

อาหารเป็นของขวัญจากพระเจ้า และเป็นหลักฐานถึงการเตรียมตัวของพระเจ้า พระเจ้าทรงปรารถนาให้เราชื่นชมอาหารของเราเพื่อรับการบำรุงเลี้ยง เพื่อได้รับพร เมื่อเรากินอาหารเรากำลังยอมรับของขวัญที่เป็นอาหารจากพระเจ้า ดังนั้น เรากำลังถวายการสรรเสริญและการขอบพระคุณต่อพระเจ้า เมื่อเรากินอาหาร เรากำลังชื่นชมยินดีในการเตรียมตัวของพระเจ้า เรากำลังชื่นชมยินดีในความสัมพันธ์กับพระเจ้า การกินสามารถเป็นวิธีหนึ่งที่เราจะนมัสการพระเจ้า

เขียนบทสรุปย่อความคิดต่าง ๆ ของคุณ โดยอาศัยพระคัมภีร์หลาย ๆ ตอน บอกรายละเอียดว่าข้อมูลจากพระคัมภีร์นี้จะมีผลกระทบต่อนิสัยของคุณต่ออาหารและต่อร่างกายของคุณอย่างไร ?



อาหารไม่ใช่พระเจ้า เราไม่ได้นมัสการอาหาร และไม่ได้ให้อาหารมาแทนที่พระเจ้าในการเติมเต็มความกระหายหาพระเจ้าของเรา ความสัมพันธ์ของเรากับอาหารไม่ควรละเมิดพระมหาบัญชาที่เรารู้มาก่อนแล้ว

การเป็นผู้รักษาที่ตีรวมถึงการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบว่าเราจะซื้ออาหารชนิดใด การซื้ออาหารบางชนิดมีผลที่ตามมาด้านเศรษฐกิจและด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งละเมิดกฎข้อที่สองในพระมหาบัญชา การซื้ออาหารบางอย่างก่อภัยอันตรายต่อเพื่อนบ้านของเราจริง ๆ ในตลาดมีอาหารให้เราเลือกมากมายหลายอย่าง แต่ไม่ใช่ทุกอย่างมีประโยชน์ต่อเพื่อนบ้านหรือต่อตัวเราเอง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยนั้นกินสนุก แต่ในจดหมายของอาจารย์เปาโล ท่านไม่ยอมให้เราถูกครอบงำโดยอาหาร เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นอาหารก็จะเข้ามาแทนที่ความเป็นอันดับหนึ่งของพระเจ้าในชีวิตของเรา

การกินอาหารที่ถูกต้องจะไม่ “ช่วยเราให้รอด” จากความเศร้าโศกของการดำเนินชีวิต การกินอาหารที่ถูกต้องไม่จำเป็นว่าจะทำให้เรามีความสุขหรือประสบความสำเร็จ หรือนำเอาโชคดีมาสู่ชีวิต พระเจ้าไม่ได้ทรงหวังใยว่าเราจะกินอะไรมากเท่ากับว่าเราปฏิบัติต่อเพื่อนบ้านของเราอย่างไร โดยเลือกอาหารอย่างมีความรับผิดชอบ เราสามารถช่วยคนที่หิวโหยได้

พระเยซูทรงเปลี่ยนอาหารธรรมดาที่พระเจ้าประทานเป็นของขวัญให้กลายเป็นการบำรุงเลี้ยงฝ่ายวิญญาณเมื่อเรา่วมโต๊ะกับพระองค์ เมื่อเรา่วมชุมนุมกันในพระนามบริสุทธิ์ของพระเจ้า เราก็สามารถได้รับการเลี้ยงดูฝ่ายวิญญาณได้ด้วย

## การจบบทเรียน

ให้อธิษฐานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคุณกับอาหาร หรือเกี่ยวกับความยินดี หรือความกังวลอื่น ๆ ที่คุณอาจมี เริ่มเปิดการอธิษฐานโดยกล่าวอะไรทำนองนี้ :

“พระเจ้าผู้ทรงพระคุณ ข้าพระองค์ขอบพระคุณพระองค์สำหรับอาหารที่ทรงประทานเป็นของขวัญแก่เรา ข้าพระองค์ขอบพระคุณที่ทรงจัดเตรียมให้ข้าพระองค์อยู่เสมอ”

เมื่อจบคำอธิษฐาน คุณอาจพูดด้วยคำธรรมดาที่ใช้กันคือ “อาเมน” หรือคุณอาจอยากจบคำอธิษฐานด้วยการพูดถ้อยคำที่ยืดยาวขึ้นเช่น :



“ข้าพระองค์ขอบพระคุณพระองค์ที่โดยการทรงจัดเตรียมอาหารให้แก่ข้าพระองค์ พระองค์ได้ทรงให้ส่วนหนึ่งของพระองค์เองแก่ข้าพระองค์ และข้าพระองค์ขอบพระคุณ สำหรับเวลาต่าง ๆ ที่ข้าพระองค์ได้สัมผัสว่าพระองค์ทรงอยู่กับข้าพระองค์เมื่อเรานั่งอยู่ด้วยกันที่โต๊ะอาหาร ขอทรงช่วยให้ข้าพระองค์เลือกอาหารอย่างมีความรับผิดชอบ เพื่อให้เกียรติของประทานที่พระองค์ประทานมาให้ เพื่อให้เกียรติร่างกายของข้าพระองค์ และให้เกียรติแก่ความต้องการของเพื่อนบ้านของข้าพระองค์

พระเจ้าผู้ทรงพระคุณ ข้าพระองค์รู้ว่าพระองค์จะทรงรักข้าพระองค์ไม่ว่าข้าพระองค์จะกินอะไร และข้าพระองค์ไม่ได้รับความโปรดปรานอันใดเป็นพิเศษโดยการกินอย่างถูกต้อง ไม่มีที่ติ แท้ที่จริงหากข้าพระองค์กังวลเรื่องอาหารมากเกินไป ข้าพระองค์ก็ให้สิ่งอื่นมาแทนที่พระองค์ ทำยที่สุด ข้าพระองค์ขอขอบพระคุณสำหรับองค์พระเยซูคริสต์ สำหรับความศักดิ์สิทธิ์ของพิธีมหาสนิทที่พระองค์ทรงตั้งไว้ ขอบพระคุณสำหรับพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งอยู่ภายในเรา อาเมน”

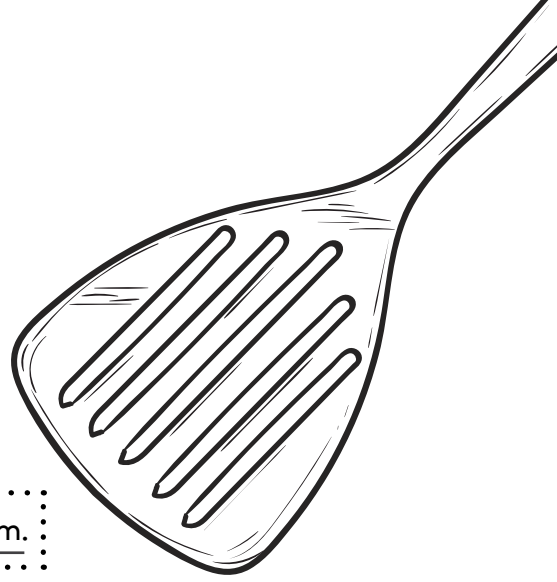
## ทางเลือกอื่น

บันทึกการปฏิบัติในทางบวกหนึ่งอย่างเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคุณกับอาหารแต่ละวันในสัปดาห์นี้บนปฏิทินของคุณ

โภชนาการเป็นสาขาวิชาที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ยิ่งเราเรียนมากขึ้นเท่าไรดูเหมือนเราก็ก็น้อยลงเท่านั้น สิ่งที่ดีสำหรับคนหนึ่งอาจจะ มีมิติที่ต่างไปสำหรับอีกคนหนึ่ง อาหาร 4 กลุ่มถูกแทนที่ด้วยรูปปิรามิดอาหาร แต่นั่นกลับได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นการส่งเสริมให้เกิดโรคอ้วนและเบาหวาน อาหารธรรมดาที่ปรุงง่าย ๆ มีกระบวนการไม่ยุ่งยากโดยรวมแล้วเป็นอาหารดีต่อสุขภาพที่สุด ผลไม้ ผัก ผลิตภัณฑ์จากนมที่ไม่มีไขมัน ธัญพืช และโปรตีนบางชนิดที่ผ่านกระบวนการอย่างน้อยที่สุดโดยทั่วไปแล้วเป็นอาหารที่เหมาะสมกับทุกคน เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม ให้อ่านเว็บไซต์ของ

the Harvard School of Public Health เรื่อง “Healthy Eating Pyramid”  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramids.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramids.html).

ข้อแนะนำเรื่องอาหารนี้เหมือนกับรูปปิรามิดอาหารอย่างอื่น ๆ คือ ไม่ใช่เป็นผลของความพยายามที่จะจำกัดวงอาหารที่มาจากวงการอุตสาหกรรมอาหาร (หากเป็นได้ลองเปรียบเทียบแผนภูมิอาหารนี้กับข้อมูลที่เราได้ในประเทศของคุณ) คำแนะนำด้านโภชนาการที่ทำให้เราต้องพิจารณาถึงหน้าที่ความรับผิดชอบที่เราจะต้องเป็นผู้อารักขาที่ดีต่อแหล่งทรัพยากรของโลกนี้หาได้



<http://www.pcusa.org/hunger/features/justeating.htm>

ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้ฟรี หากคุณกำลังมองหาข้อมูลเกี่ยวกับการขายที่ยุติธรรม หรือเกี่ยวกับประเด็นว่าเงินของคุณไปที่ไหนเมื่อคุณซื้อของบางอย่าง นี่เป็นแหล่งที่คุณจะค้นคว้าได้ เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง และความเสี่ยงของสังคมซึ่งเป็นผลเกี่ยวเนื่องมาจากการกินอาหารประเภทจานด่วน ผมขอแนะนำ

**Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal**

ซึ่งเขียนโดย Eric Schlosser

✕ เสนอให้มีการอภิปรายต่อในเรื่องโภชนาการพื้นฐานและความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตซับซ้อนและการมีสุขภาพที่ไม่ดี

✕ เสนอให้อภิปรายว่าอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตซับซ้อน และอาหารที่ขนส่งมาจากระยะทางไกลมีผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและคนงานด้านอาหารอย่างไร

ภาวะผิดปกติทางการกินเป็นอาการป่วยที่ร้ายแรงที่ต้องการการดูแลจากมืออาชีพ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดูที่ [www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org) ลองคุยกับพี่เลี้ยงของคุณหากคุณสงสัยว่าคุณอาจมีอาการของภาวะการกินผิดปกติ

สุดท้าย เสนอให้อภิปรายต่อไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะการกินที่ผิดปกติและความต้องการฝ่ายวิญญาณ

หากสามารถหาภาพยนตร์เหล่านี้ได้ในพื้นที่ที่คุณอยู่ ควรเชิญเพื่อน ๆ มาดูเรื่อง “Babette’s Feast” ในช่วงคำระหว่างสัปดาห์และอภิปรายกันว่าอาหารใช้แสดงถึงอะไร ในภาพยนตร์เรื่องนี้ ภาพยนตร์อีกเรื่องหนึ่งที่นำมามาอภิปรายคือ “Chocolat”



# CHAPTER 3

ร่างกาย เป็นของประทานจากพระเจ้า

พระคัมภีร์: ปฐมกาล 2:7, 2:15

กิจการ 17:28

โรม 12:1-2; 1

โค린ธ์ 3:16-17, 9:24-27, 10:31

ลูกา 12:35-40

อิสยาห์ 40:31

มาระโก 12:30

ปัญญาจารย์ 3:1-15

สดุดี 149:3 และ 150:4

# บทนำ

เราได้เห็นแล้วว่าร่างกายของเราเป็นของขวัญจากพระเจ้า และเราได้รับมอบการเป็นผู้อารักขาให้ดูแลร่างกาย ในตอนนี้ เราจะพิจารณาการให้เกียรติแก่ของขวัญแห่งร่างกายของเราโดยการออกกำลังกายและการสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และจิตใจ และช่วยให้เรามีกำลังที่จะทำงานของพระเจ้าในโลกนี้ นี่เป็นวิธีหนึ่งที่จะเตรียมพร้อมร่างกายของเราสำหรับภาระการงานที่พระเจ้าทรงเรียกให้เรากระทำในอาชีพของเรา

แม้ว่าการออกกำลังกายหรือการทำฟิตเนสหรือความสวยงามของร่างกายจะไม่มีทางที่จะเข้ามาแทนที่ของพระเจ้าในชีวิตของเราได้ อาจารย์เปาโลก็ยังได้บอกเราให้ถวายเกียรติแก่พระเจ้าด้วยร่างกายของเรา และพระคัมภีร์ก็เต็มไปด้วยการอ้างอิงถึงบุคคลต่าง ๆ ที่ใช้ร่างกายของเขาสรรเสริญพระเจ้า

ในบทเรียนนี้ คุณจะได้รับการหนุนใจให้มองเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นเวลาที่คุณได้ถวายเกียรติแด่พระเจ้าเป็นเวลาที่จะให้เกียรติร่างกายซึ่งเป็นของขวัญจากพระเจ้า และเป็นโอกาสที่จะเฉลิมฉลองแสดงความชื่นชมยินดีที่มาจากการได้ขยับเคลื่อนไหวร่างกายของเราที่อยู่ในขอบเขตของสถานที่และเวลาเพื่อถวายพระสิริแด่พระเจ้า



## การใคร่ครวญพระคัมภีร์

.....  
ทั้งปฐมกาล 2:7 และกิจการ 17:28 แสดงให้เห็นว่าร่างกายเป็นของขวัญจากพระเจ้า ลมหายใจของพระองค์แท้ ๆ อยู่ในเรา และนำเราให้มีชีวิต ทำให้เรามีการเคลื่อนไหวและมีการแสดงออกได้ แม้หลังจากที่เราถูกสร้างขึ้น ร่างกายของเราก็อยู่ในความสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับพระเจ้าจนถึงกับว่าเราอยู่ในพระเจ้า



ด้วยการได้รับร่างกายมาเป็นของขวัญ และได้รับมอบการเป็นผู้รักษาเหนือสิ่งมีชีวิตทุกสิ่งทีเคลื่อนไหวอยู่ในโลก เราตอบสนองเหมือนกับเป็นลูกบุญธรรมของพระเจ้าด้วยการดูแลร่างกายของเรา และด้วยการทำเช่นนั้นเราให้เกียรติของขวัญนี้ที่ได้รับ **โรม 12:1-2** และ **1 โครินธ์ 3:16-17** เรียกร้องให้เราให้เกียรติร่างกายของเรา โดยเห็นว่าร่างกายเป็นอุปกรณ์ของพระเจ้าในโลกนี้ **1 โครินธ์ 3:16-17** เตือนเราถึงผลที่จะตามมาเนื่องจากการละเลยที่จะดูแลร่างกายที่เป็นของขวัญจากพระเจ้า

หากเราจะถวายตัวของเราให้เป็นเครื่องบูชาที่มีชีวิต คือ มอบถวายแด่พระเจ้าให้พระวิญญาณของพระองค์สถิตอยู่ภายใน และเพื่อให้งานของพระเจ้าสำเร็จโดยผ่านร่างกายนี้ เราต้องเตรียมร่างกายนี้ให้พร้อม **ลูกา 12:35-40** และ **อิสยาห์ 40:31** เชิญชวนให้เราเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการทรงเรียกของพระเจ้า **มาระโก 12:30** เตือนเราว่าเราจะต้องรักพระเจ้าด้วยสุดกำลังของเรา เพราะว่ากำลังก่อให้เกิดความแข็งแรง เมื่อเราใช้ร่างกายของเรา เราเพิ่มกำลังให้แก่ความแข็งแรงที่พระเจ้าประทานไว้ให้ในร่างกายของเรา ใน **1 โครินธ์ 9:24-27** เปาโลมองเห็นภาพของนักกรีฑาว่าเป็นภาพเปรียบเทียบที่สมบูรณ์สำหรับการเตรียมพร้อมเพื่อการทรงเรียกของพระเจ้า

## 1 โครินธ์ 10:31 สะท้อนเสียงของ The Westminster Shorter Catechism

(หนังสือสรุปคำสอนศาสนาแบบถาม-ตอบฉบับย่อ) ซึ่งตักเตือนเราให้ถวายเกียรติแด่พระเจ้าในทุกสิ่งที่เรากระทำ แน่แน่นอนว่าเราถวายเกียรติพระเจ้าด้วยร่างกายเมื่อเราทำงาน แต่บ่อยครั้งงานในทุกวันนี้ของเราไม่ได้ “ทำงาน” ให้กับร่างกายของเรา ผู้คนในสมัยพระคัมภีร์ได้ทำงานโดยใช้ร่างกายของพวกเขา ขุดไถพลิกดิน ทำงานตรากตรำนานหลายชั่วโมงเพียงเพื่อจะทำกินพอรอดชีวิต **ปฐมกาล 2:15** เสนอแนะว่าพระเจ้าทรงตั้งพระทัยให้เราใช้ร่างกายทำงาน โดยทรงวางอาดัมไว้ในสวนเอเดนเพื่อทำและรักษาสวน ผู้เขียน**ปัญญาจารย์ 3:1-15** เห็นว่าการทำงานใช้แรงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และเป็นสิ่งที่ทำให้เพลิดเพลิน เราขาดอะไรหากไม่ได้ใช้ร่างกายของเราทำงาน

ผู้คนตลอดพระคัมภีร์สรรเสริญพระเจ้าด้วยร่างกายของเขา ไม่เพียงด้วยปากดังที่เราทำกันอยู่ในวัฒนธรรมตะวันตก **สดุดี 149:3** และ **150:4** เสนอว่าการนมัสการในยุคของพระคัมภีร์เป็นการนมัสการที่ใช้ร่างกายอย่างเต็มที่ สมบูรณ์พร้อมด้วยการเดินรำและเครื่องรำมะนา! แม้แต่กษัตริย์ดาวิดก็เต้นรำใน **2 ซามูเอล 6:14-16** และ ใน**อพยพ 15:20-21** มีริยมพี่สาวของโมเสสก็นำบรรดาผู้หญิงที่อพยพออกมาเต้นรำเฉลิมฉลองการที่คนยิวรอดพ้นจากมือชาวอียิปต์ได้

ไม่ว่าเราจะชื่นชอบการออกกำลังกายมากเพียงใดก็ตาม อาจารย์เปาโลได้เตือนเราถึงพระมหาบัญชาใน **1 ทิโมธี 4:8** ไม่ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์มากแค่ไหน ก็ไม่อาจมาแทนที่พระเจ้าในชีวิตของเราได้ พระคัมภีร์ข้อนี้บอกให้เรา รู้ว่าการเอาใจใส่ดูแลร่างกายเป็นวิธีการที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย (มีกำลังวังชา มีการรับใช้พระเจ้าที่เกิดผล) และไม่ใช่เป้าหมายโดยตัวของมันเอง (การหลงรักตัวเอง - narcissism)

## การเตรียมตัว

นักศึกษาจะทบทวน :

- ร่างกายของฉันเป็นของขวัญจากพระเจ้า
- พระเจ้าได้ประทานของประทานในการเป็นผู้รักษาเหนือร่างกายให้แก่ฉัน

นักศึกษาจะค้นพบว่า :

- ข้าพเจ้าให้เกียรติของประทานของพระเจ้าเมื่อข้าพเจ้าให้เกียรติร่างกายของข้าพเจ้า
- พระมหาบัญชาเรียกร้องให้ข้าพเจ้าแข็งแรงในฝ่ายร่างกาย
- เมื่อข้าพเจ้าเคลื่อนไหวร่างกายของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าถวายเกียรติแด่พระเจ้า
- การออกกำลังกายไม่มีวันสามารถที่จะแทนที่พระเจ้าได้ในชีวิตของข้าพเจ้า



คำถามสำหรับ  
การใคร่ครวญ

- ❏ คุณให้เกียรติร่างกายของคุณอย่างไร ?
- ❏ คุณสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายของคุณอย่างไรเพื่อจะเตรียมพร้อมในการตอบสนองต่อการทรงเรียกของพระเจ้า ?
- ❏ คุณจะสามารถสรรเสริญหรือถวายเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของคุณได้อย่างไร ?
- ❏ มีวิธีใดบ้างที่เราพยายามทำซึ่งเป็นการแทนที่พระเจ้าด้วยการพิตร่างกายของเรา ?



แหล่งข้อมูลที่จำเป็น

- ❏ พระคัมภีร์
- ❏ กระดานข่าว หรือกระดาน
- ❏ ปากกามาร์คเกอร์
- ❏ เครื่องเล่นซีดี
- ❏ ดนตรีบรรเลงแบบอะคูสติคที่มีชีวิตชีวาที่เหมาะสมสำหรับเต้นรำ
- ❏ แทมเบอร์ลิน (เลือกได้)
- ❏ เทียน
- ❏ ไม้ขีด



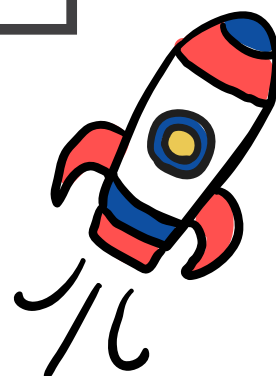
## การร่วมชุมนุมกัน

เปิดเพลง เริ่มด้วยการออกกำลังเล็กน้อยและเต้นรำอย่างมีชีวิตชีวา โดยใช้แทมเบอร์รีน (หรืออย่างอื่น) สัก 2-3 นาที หลังจากนั้นให้ปิดเพลงและเปิดการประชุมด้วยคำอธิษฐานสั้น ๆ ขอบพระคุณ พระเจ้าสำหรับร่างกายที่เป็นของขวัญที่พระองค์ให้มาเพื่อจะใช้ชื่นชมสิ่งที่พระองค์ทรงสร้าง

## การสำรวจพระคำ

- ❖ อ่านพระคัมภีร์แต่ละตอน และอภิปรายว่าข้อความตอนนั้นได้ช่วยเราอย่างไรให้เข้าใจการเป็นผู้อารักขาร่างกายของเรา
- ❖ อ่านรอบแรก : **ปฐมกาล 2:7** และ **กิจการ 17:28** (ของขวัญ)
- ❖ อ่านรอบที่ 2 : **โรม 12:1-2** และ **1 โครินธ์ 3:16-17** (การให้เกียรติ)
- ❖ อ่านรอบที่ 3 : **ลูกา 12:35-40; อีสยาห์ 40:31; มาระโก 12:30; และ 1 โครินธ์ 9:24-27** (ความเข้มแข็งที่จะตอบสนองการทรงเรียก)
- ❖ อ่านรอบที่ 4 : **1 โครินธ์ 10:31; ปฐมกาล 2:15; ปัญญาจารย์ 3:1-15; สดุดี 149:3 และ 150:4; 2 ซามูเอล 6:14-16 และ อพยพ 15:20-21** (การสรรเสริญและสง่าราศี)
- ❖ อ่านรอบที่ 5 : **1 ทิโมธี 4:8** (ความสมดุล)

ให้การใช้กระดานหนังสือพิมพ์และปากกามาร์คเกอร์ ให้นักศึกษานับทีกล่อย่างย่อเนื้อหาของแต่ละตอนไว้สักคำหนึ่งหรือสองคำ



## ดำเนินชีวิตตามพระคำ

- ❏ คุณเข้าใจอย่างไรว่าร่างกายของคุณเป็นของขวัญจากพระเจ้า ?
- ❏ คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณได้ยินว่าพระเจ้าทรงระบายลมหายใจของพระองค์ลงในคุณ ?
- ❏ ความคิดที่ว่าลมหายใจของพระเจ้านั้นมีชีวิตอยู่ในตัวคุณได้เปลี่ยนแปลงความเข้าใจของคุณอย่างไรเกี่ยวกับการสืบทอด ?
- ❏ หากร่างกายของคุณเป็นของพระเจ้า พระองค์ทรงรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการสืบทอดของคุณ หากจะนำมาประยุกต์ใช้ในเรื่องนี้ ?

## จงอภิปรายคำถามต่อไปนี้

คุณเคยรู้สึกตกอยู่ในภวังค์เหมือนกับว่าคุณได้ติดต่อกับพระเจ้าอย่างลึกซึ้งหรือไม่ ? (คนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงหลากหลายชนิดหรือกิจกรรมทางกวีศาเคยเล่าถึงการรู้สึกถึงการสถิตอยู่ของพระเจ้าในช่วงที่เป็นวิกฤติของเขา)

ทัศนคติของคุณในการมองตัวเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ถ้าจะพูดว่าร่างกายของคุณเป็นของพระเจ้าและคุณเป็นผู้อารักขาหรือผู้ดูแลรักษาร่างกายของคุณ ?

คุณเคยได้ยินเรื่องของคนที่มิพละกำลังเหนื่อธรรมชาติในช่วงขณะของวิกฤติกาลในชีวิตไหม ? (ตัวอย่างเช่น นักเรียนมัธยมปลายคนหนึ่งเห็นครูวิชาช่างของเขาถูกรถยนต์หล่นทับ สามารถยกรถขึ้นจากตัวครูเพื่อช่วยชีวิตเขาไว้ได้)

เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกายของเราผ่านบรรยากาศและเวลา (ออกกำลังกาย) เราก็กวាយเกียรติพระเจ้า การมองการออกกำลังกายในลักษณะนี้ทำให้เป็นเรื่องง่ายขึ้นสำหรับคุณหรือไม่ที่จะจัดเวลาไว้เพื่อการดูแลร่างกายของคุณ เช่นเดียวกับที่คุณจัดสรรเวลาไว้สำหรับการบำรุงเลี้ยงความสัมพันธ์ทางฝ่ายวิญญาณของคุณกับพระเจ้า ?

คุณเคยคิดที่จะอธิษฐานหรือร้องเพลงสรรเสริญที่คุณชอบขณะออกกำลังหรือไม่ ? คนบางคนชอบพูดซ้ำ ๆ ว่า “พระเจ้ารักฉัน” หรือ “พระเจ้าเป็นความรัก” ขณะออกกำลัง เพราะว่าเราเป็นพระวิหารของพระเจ้า พระวิญญาณบริสุทธิ์ การให้เกียรติร่างกายของเราเป็นรูปแบบหนึ่งของการอุทิศถวายแด่พระเจ้า เมื่อเราออกกำลัง เราถวายเครื่องบูชาแด่พระเจ้า เราตอบสนองต่อของขวัญที่พระเจ้าประทานให้คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่พระเจ้าประทานให้เป็นของขวัญ เรามัสนึกถึงพระเจ้าผู้สร้างของเรา

เราเชื่อว่าพระเจ้าทรงเรียกให้เราเข้าสู่การรับใช้ในโลกรนี้ พระคัมภีร์ใหม่ ยืนยันการทรงเรียกนี้โดยหนุนใจให้เรา รักษาสุขภาพตัวเรา เพื่อเราจะพร้อมที่ยอมรับการทรงเรียกให้เข้าสู่การรับใช้ ณ เวลาใดก็ได้ คุณบำรุงรักษา หรือเสริมกำลังร่างกายของคุณอย่างไร เพื่อคุณจะไม่ขาดจากการรับใช้ผู้อื่นตามที่พระเจ้าทรงเรียกได้ ? การมองว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะเตรียมพร้อมสำหรับการตอบสนองการทรงเรียกของพระเจ้า ทำให้ภาระนี้น่าสนใจขึ้นหรือสำคัญขึ้นหรือไม่ ?



ลองฝึกฟังการทรงเรียกของพระเจ้าขณะที่คุณออกกำลังกายอยู่ บางทีคุณเคยได้ยินการทรงเรียกของพระเจ้า แล้วขณะที่คุณทำกิจวัตรประจำวัน หรือกำลังวิ่งอยู่ มีข้อความพระคัมภีร์ตอนใดที่คุณน่าจะเอามาท่องจำ ๆ ขณะที่คุณกำลังยกเหล็ก คุณอาจทูลขอพระเจ้าให้เสริมความสัมพันธ์ที่คุณมีกับพระเจ้าหรือกับคนอื่นระหว่างการฝึกเพื่อเสริมกำลังฝ่ายร่างกาย

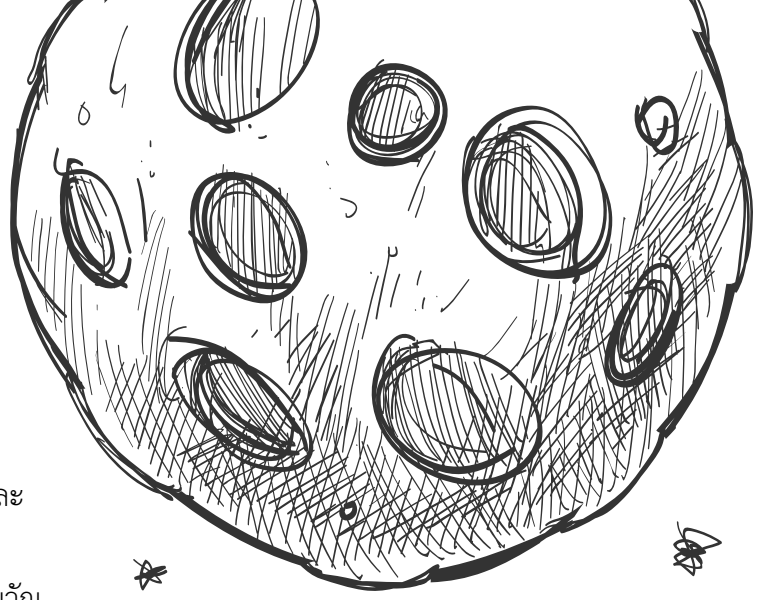


ผู้คนทั่วโลกใช้ร่างกายของเขาเพื่อสรรเสริญพระเจ้าและถวายเกียรติแด่พระเจ้าผู้สร้าง พวกเขาปรบมือ ตีกลอง ตีระบำ และ ร้องเพลง คริสเตียนในยุโรปมักจะเคยถูกเรียกว่า “ ผู้ถูกเลือกสรรแห่งแข็ง ” เพราะว่าพวกเขา บิบบตัวเองเกินไปในการนมัสการ บางครั้งเขาคุกเข่า บางครั้งยืน แต่ส่วนมากก็เป็นผู้ชมที่ไม่มีส่วนในการนมัสการ มีวิธีใดบ้างที่เราสามารถสรรเสริญพระเจ้าหรือถวายเกียรติพระองค์ได้โดยการใช้ร่างกายเข้ามามีส่วนร่วม ? วิธีเหล่านั้นจะสอดคล้องกับการนมัสการที่เราเข้าร่วมอยู่ได้ไหม ? เราสามารถนมัสการ สรรเสริญ ถวายเกียรติพระเจ้านอกการนมัสการในโบสถ์ได้ไหม ? เราสามารถถวายเกียรติพระเจ้าในทุกสิ่งที่เราทำได้ไหม ? ที่บ้าน ที่ทำงาน เมื่อเวลาเราเล่น ? คุณรู้สึกชื่นชมยินดีครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ? ร่างกายของคุณตอบสนองอย่างไร ?



เรานมัสการการออกกำลังกายแทนการนมัสการพระเจ้าในลักษณะอย่างไร ? คุณเคยเข้าใจใหม่ว่าตัวเองดี หรือเป็นที่รักเพียงเพราะว่าร่างกายของคุณเข้ากับสมัยนิยม ? หากเป็นเช่นนั้น คุณสูญเสียอะไรเมื่อคุณสูงอายุ หรือเมื่อรูปร่างหน้าตาของคุณสูญเสียความดึงดูดใจ ? คุณเคยรู้สึกไหมว่า ความภูมิใจในความสำเร็จทางร่างกายของคุณเข้ามาแทนที่ความสัมพันธ์ของคุณกับพระเจ้า ? คุณจะสามรถกลับมาให้พระเจ้าเป็นที่หนึ่งในชีวิตคุณได้อย่างไร ?





## การจบบทเรียน

จบด้วยการอธิษฐานสั้น ๆ แบบนี้ว่า :

ข้าแต่พระเจ้าผู้ทรงพระคุณ ผู้ที่ข้าพระองค์มีชีวิตและเคลื่อนไหวและเป็นอยู่ในพระองค์

ข้าพระองค์ขอบพระคุณและสรรเสริญสำหรับของขวัญที่พระองค์ประทานให้คือร่างกายนี้

ร่างกายของข้าพระองค์เป็นของขวัญพิเศษอย่างแท้จริง และเมื่อข้าพระองค์เคลื่อนไหวร่างกายนี้

ข้าพระองค์ก็ทำให้สิ่งที่พระองค์ทรงสร้างได้รับเกียรติ

ขอทรงช่วยให้ข้าพระองค์ระลึกถึงร่างกายนี้

เพื่อถวายเกียรติพระองค์โดยการดูแลรักษาร่างกายของ

ข้าพระองค์และอธิษฐานเผื่อคนที่ร่างกายของเขากำลังทน

ทุกข์ ข้าพระองค์อธิษฐานในพระนามบริสุทธ์ของพระองค์

อาเมน

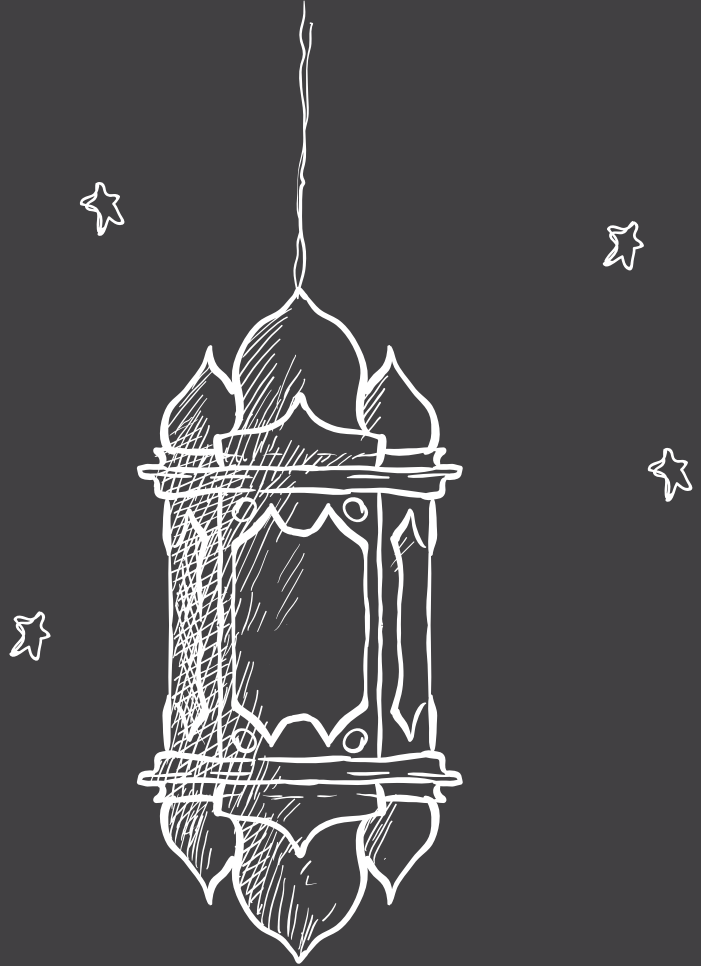
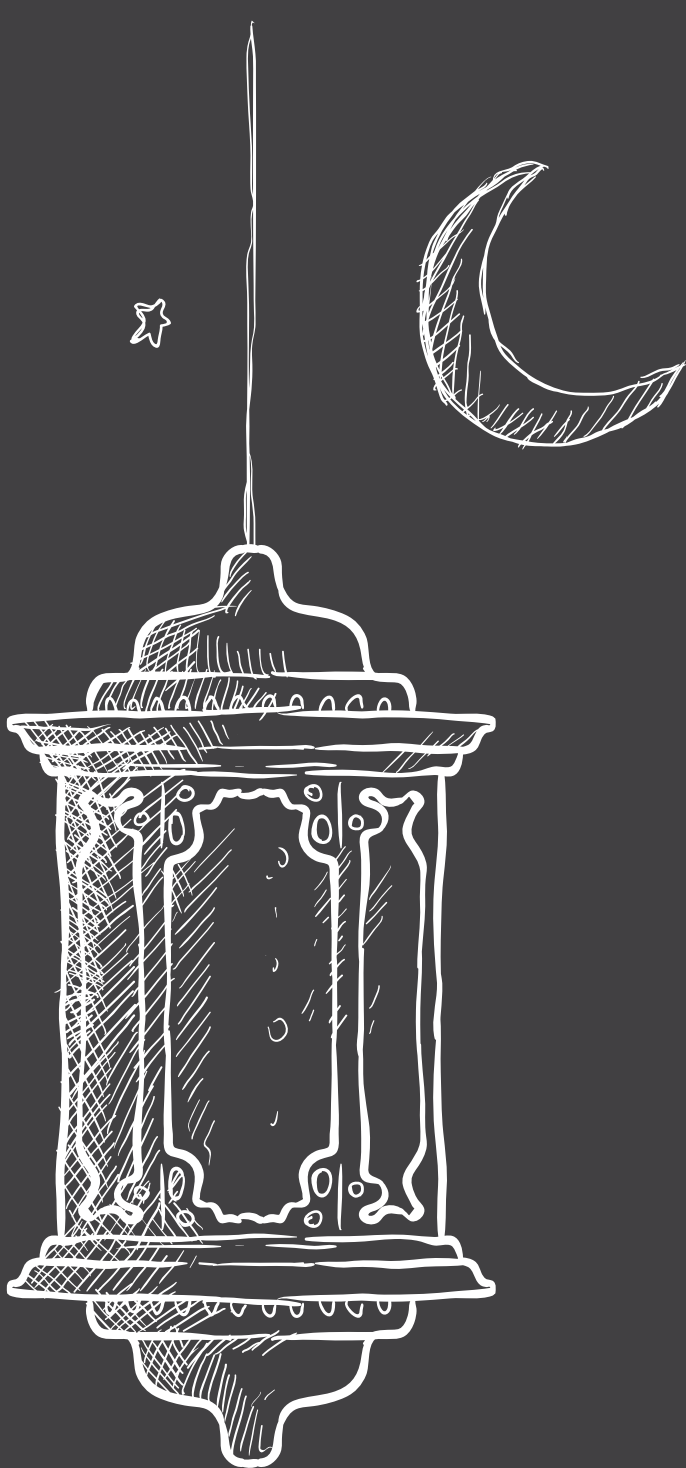
เปิดเพลงจากซีดี และเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะและพื้นที่ !

## ทางเลือกอื่น

หนังสืออื่น ๆ ที่น่าสนใจ :

Running the Spiritual Path: A Runner's Guide to Breathing, Meditating, and Exploring the Prayerful Dimension of the Sport by Roger D. Joslin

The Spirited Walker: Fitness Walking for Clarity, Balance, and Spiritual Connection by Carolyn Scott Kortge



## CHAPTER 4

การนอนหลับ เป็นของประทานจากพระเจ้า

พระคัมภีร์ : สดุดี 4:8

สดุดี 121:3-4 และ 127 : 2

สุภาษิต 3:19-26

สุภาษิต 6:9-11, 19:15, 20:13

ปัญญาจารย์ 2:2-23 และ 5-12

มัทธิว 6:24-34

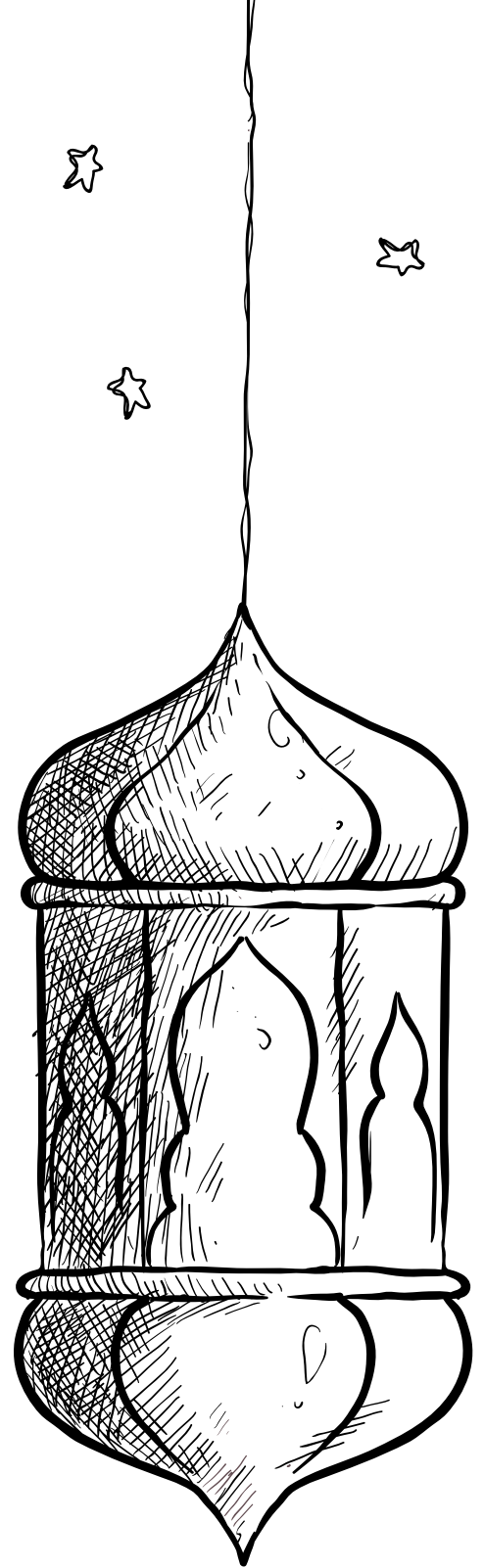
มาระโก 4:26-29

## บทนำ

ผู้คนระหว่างช่วงอายุ 18 ถึง 35 มักจะทุกข์กับการนอนไม่พอ ไม่ได้อดนอนนักกับการนอนไม่หลับเหมือนคนวัยกลางคนจนถึงสูงอายุ ด้วยเหตุนี้เนื้อหาตอนนี้จะเน้นเรื่องการพัฒนาทักษะที่ส่งเสริมการจัดตารางเวลาสำหรับการนอนที่มีผลดีต่อสุขภาพและจะแนะนำแนวคิดของกิจกรรมที่ควรทำก่อนนอน กิจกรรมที่ควรทำก่อนนอนโดยทั่วไปแล้วจะมีความสำคัญมากขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้นกว่านั้น แต่ก็ยังเป็นเทคนิคที่จะช่วยสงบสติอารมณ์คนหนุ่มสาว และสนับสนุนให้เกิดอุปนิสัยของการมีใจจดจ่อกับการอธิษฐานก่อนนอนไปตลอดชีวิต

คนหนุ่มสาวขาดอุปนิสัยของการนอนหลับที่สม่ำเสมอเพราะหลายสาเหตุ โดยปกติมักจะเป็นเพราะมีระยะยุ่งกับการทำงาน การไปเรียน และออกสำรวจโลกภายนอกบ้าน เมื่อต้องเผชิญหน้ากับทางเลือกที่หลากหลาย พวกเขามักจะเก็บความกังวลของชีวิตกดลงไว้ภายใน ขณะที่มุ่งเน้นกิจกรรมที่มากจนเกินพอดี บางครั้งกิจกรรมเหล่านี้จะนำไปสู่การถือเอางาน หรืออุตสาหกรรมการบันเทิงเป็นรูปเคารพไปก็ได้อีก บางครั้งการดื่มเหล้าหรือสิ่งเสพติดอื่น ทั้งที่ถูกกฎหมายและผิดกฎหมายเข้ามามีบทบาทในชีวิตโดยดึงส่วนของเวลาไปอย่างไม่เหมาะสม

การมีตารางการนอนหลับและใช้ช่วงเวลาที่ตื่นอยู่อย่างเหมาะสมเป็นหลักฐานแสดงชีวิตที่สมดุล ซึ่งเป็นเครื่องหมายของการเป็นผู้รักชาติที่ดี การมีนิสัยประจำที่ขบถละเลยความต้องการของร่างกายในการนอนหลับพักผ่อนอย่างสม่ำเสมออาจนำไปสู่การเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งด้านร่างกาย ความคิดจิตใจ และอารมณ์ได้ การมีรูปแบบของการชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ยามดึก อาจเป็นหลักฐานแสดงความบกพร่องฝ่ายวิญญาณได้ ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับส่วนมากเห็นพ้องกันว่าช่วงเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงเวลาของการกำหนดรูปแบบการนอนหลับ หรือช่วงจังหวะการนอนทางชีววิทยาซึ่งจะดำเนินไปตลอดชีวิต รูปแบบการนอนหลับที่ไม่สม่ำเสมอยาวนานในช่วงแรกของการเป็นผู้ใหญ่ อาจส่งผลที่ตามมาตลอดชีวิต



## การใคร่ครวญพระคัมภีร์

สดุดี 4:8; 121:3-4 และ 127:2

บทเพลงสดุดีเป็นคำอธิษฐานที่แตะใจและเป็นบทเพลงที่เสนอต่อพระเจ้า

บทเพลงบางบทเป็นบทสนทนาส่วนตัวกับพระเจ้า ไม่แตกต่างจากบทอธิษฐานก่อนนอน

บางบทเป็นเพลงที่ขับร้องในการนมัสการโดยรวม บทสดุดีเหล่านี้เตือนเราว่าแม้แต่ตารางเวลา หรือการนอนของเราก็เป็นของพระเจ้า

เราได้รับมอบของขวัญแห่งการนอนหลับ และพระเจ้าไม่เคยหลับ

การเฝ้าดูของพระเจ้าอยู่เหนือเราเสมอ เพราะว่าพระเจ้าทรงตื่นอยู่ตลอด เราจึงพักผ่อนได้

การทรงจัดเตรียมของพระเจ้าปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากความวิตกกังวล และประทานของขวัญแห่งการนอนหลับให้กับเรา



สุภาษิต 3:19-26, 6:9-11, 19:15, 20:13

พระธรรมสุภาษิตเป็นขนมปังและเนย (องค์ประกอบหลัก) ของบทประพันธ์ส่วนที่เป็นเรื่องสติปัญญาของพระคัมภีร์ ที่จริงแล้ว บางคนให้ความเห็นว่าพระธรรมสุภาษิตเป็นเนื้อหาของ “การมีชีวิตที่มีสุขภาพดี” ในพระคัมภีร์! ในพระธรรมสุภาษิต ความเข้าใจที่ว่าพระเจ้าทรงเป็นพระผู้สร้างเป็นการตอบโต้ (คำตอบ) ต่อความวิตกกังวล เมื่อเรามองตัวเราเองให้เล่นบทบาทของผู้สร้าง คือ ถือว่าเราสามารถควบคุมชะตาชีวิตของเราได้ เราก็เอาความพยายามของเราเข้ามาแทนที่พระเจ้าเมื่อเราเข้าใจว่าบทบาทของเราเป็นผู้ถูกสร้าง เราก็ได้รับความเข้าใจถึงความสามารถของเราอย่างเป็นตามความจริงมากกว่าซึ่งช่วยลดความวิตกกังวลของเรา พระเจ้าทรงควบคุมทุกสิ่งไม่ใช่เรา เมื่อเราเข้าใจความจริงนี้เราก็นอนหลับสบาย

พระธรรมสุภาษิตเสนอเรื่องหนึ่งแล้วก็ล้มล้างเสียในบทถัดไป ดังนั้นจึงเต็มไปด้วยเรื่องที่คุณเหมือนขัดแย้งกัน แต่แท้ที่จริงแล้วได้ชี้ไปสู่วิธีการ และความพอดีที่จะมีสติปัญญา ขณะที่บทที่ 3 ได้ยกย่องการนอนหลับ พระธรรมสุภาษิตก็ได้เตือนไม่ให้นอนมากเกินไปในบทที่ 6, 19 และ 20





## ปัญญาจารย์ 2:22-23 และ 5:12

ปัญญาจารย์บรรจุคำประพันธ์เรื่องสติปัญญามากกว่าเล่มอื่น ทั้งในบทที่ 2 และ 5 ผู้เขียนได้เอ่ยถึงลักษณะและอาการของสิ่งต่าง ๆ ทั้งปวงว่าเป็นอนิจจัง ในภาษาฮีบรู คำว่า อนิจจัง (Vanity) นี้แปลให้ใกล้เคียงขึ้นก็จะหมายถึงสิ่งที่เปื้อนไอระเหยหรือไร้แก่นสาร ตัวตนอย่างสิ้นเชิง เช่นเดียวกับพระธรรมสุภาสิต หนังสือปัญญาจารย์ได้พยายามชี้ให้เห็นความไร้สาระของการที่เอาความภาคภูมิใจของมนุษย์มาแทนที่

การนมัสการพระเจ้า หนังสือปัญญาจารย์ได้พยายามชี้ให้เห็นความไร้สาระของการที่เอาความภาคภูมิใจของมนุษย์มาแทนที่การนมัสการพระเจ้า ปัญญาจารย์เสนอภาพการนอนหลับ 2 ภาพ ซึ่งที่แรกดูเหมือนจะขัดแย้งกัน แต่เมื่อพิจารณาอีกครั้ง ก็สามารถมองเห็นแก่นสำคัญเรื่องความชอบพระคุณ และการเป็นผู้รักชาติที่ดี ซึ่งซ่อนอยู่ในข้อความทั้ง 2 ตอนได้

## มัทธิว 6:24-34

ขณะที่ด้านหนึ่งพระกิตติคุณมัทธิวทำหน้าที่เล่าเรื่องชีวิต การสิ้นพระชนม์ และการฟื้นของพระเยซู แต่อีกด้านหนึ่งก็ได้เสนอคำสอนของพระเยซูไว้อย่างมากมาย ข้อความตอนนี้เป็นตอนที่ตามหลังจากมาจากคำอธิษฐานที่พระเยซูตรัสสอน และเราควรตีความข้อความตอนนี้อย่างไร โดยใช้มุมมองตามคำอธิษฐานที่พระองค์ตรัสสอนไว้ ข้อความตอนนี้อีกเช่นกับเป็นการตอบโต้ต่อความวิตกกังวล และการมีตารางที่แน่นเกินไป ซึ่งมาจากการมีภาระยุ่งมากเกินไป เนื้อความนี้เรียกร้องให้เราเลือกอย่างรับผิดชอบ และการตอบสนองของเราต่อพระเจ้าเป็นมาตรการสำหรับการเลือกเหล่านี้

## มาระโก 4:26-29

คำอุปมาของพระเยซูเป็นหัวเรื่องที่น่าสนใจมาตลอดศตวรรษของบรรดาผู้รู้พระคัมภีร์ ไม่น่าแปลกใจเลยว่าคำอุปมานั้นเป็นเรื่องที่มีลักษณะเป็นคำเปรียบเทียบ แต่ก็เต็มไปด้วยความจริง คำอุปมาในพระธรรมมาระโกเรื่องแผ่นดินของพระเจ้า แสดงถึงความเป็นผู้ครอบครองสูงสุดของพระเจ้า และการที่เราเป็นผู้ร่วมส่วนกับพระเจ้าในคำอุปมานี้ ชาวนาทำงานส่วนของเขา โดยไม่ต้องวิตกกังวล หรือทำงานหนักเกินไป พระเจ้าทรงทำงานที่เป็นการอัศจรรย์อย่างแท้จริงขณะที่ชาวนาหลับอยู่ เราไม่สามารถเข้าใจหรือควบคุมการเติบโตขยายตัวของแผ่นดินของพระเจ้าในโลกนี้ได้ แต่เราก็มีส่วนในการนั้นด้วย โดยการตอบรับของประทานแห่งการทำงานที่มีความหมาย คำอุปมานี้แสดงให้เห็นการงานที่พระเจ้าทรงกระทำในการรื้อฟื้นความคิดจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณของเรา ขณะที่เรานอนหลับ ใครบ้างจะไม่อยากให้พระเจ้าทรงทำงานของพระองค์ในชีวิตของเรา หากพระเจ้าทำงานของพระองค์และทำงานบางอย่างของเราเพื่อเราในขณะที่เรานอนหลับอยู่ ก็ให้เราถวายเป็นโอกาสนั้นให้พระเจ้าทรงกระทำงานเถิด!



# การเตรียมตัว

นักศึกษาจะ :

- ❏ สำรวจดูของประทานการนอนหลับว่าเป็นภาพเปรียบเทียบให้เห็นการจัดเตรียม และการครอบครองสูงสุดของพระองค์
- ❏ รู้จักบทบาทของความวิตกกังวลในยามที่มีฐานะยู่ เพื่อให้รู้สึกว่ามีฐานะยู่
- ❏ เข้าใจว่าการรักษาตารางเวลาอย่างสม่ำเสมอสามารถให้เกียรติของขวัญที่พระเจ้าให้ คือ การนอนหลับได้อย่างไร ?

คำถามเพื่อ  
ใคร่ครวญ

- ❏ ในวัฒนธรรมของคุณมีการปฏิบัติที่ยึดถือกันโดยทั่วไปเรื่องการนอนหลับอย่างไร ?
- ❏ เมื่อเป็นเด็กคุณมีนิสัยการนอนอย่างไร ?
- ❏ นิสัยการนอนของพ่อแม่คุณเป็นอย่างไร ?
- ❏ คุณมีกำหนดเวลาที่เข้านอนและตื่นอย่างเป็นประจำหรือไม่ ?
- ❏ คุณเหนื่อยอยู่เสมอหรือเปล่า ?
- ❏ ในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง คุณนอนหลับมากกว่า 9-10 ชั่วโมงหรือไม่ ?
- ❏ คุณสามารถให้เกียรติของขวัญที่พระเจ้าประทานในการนอนหลับได้อย่างไร ?

แหล่งข้อมูล  
ที่จำเป็น

- ๕ พระคัมภีร์
- ๕ ตารางที่เน้นแบบปฏิทินของช่วงเวลาใน 24 ชั่วโมง
- ๕ เทียน
- ๕ ไม้ขีด
- ๕ เครื่องเล่นซีดี
- ๕ เพลงแบบผ่อนคลาย
- ๕ ปากกามาร์คเกอร์
- ๕ กระดาษหรือ กระดานข่าว



อ่าน **สดุดี 4:8** และถอดความข้อความนั้น แล้วเขียนลงบนกระดาษ  
คุณอาจจะวาดรูปเพื่อแสดงความหมายของข้อความนั้นก็ได้

ทำตามขั้นตอนแบบนี้ไปเรื่อย ๆ คือ อ่านข้อความ  
และแสดงภาพหรือถอดความข้อความต่อไปนี้ :

- สดุดี 121:3-4 และ 127:2
- สุภาษิต 3:19-26, 6:9-11, 19:15 และ 20:13
- ปัญญาจารย์ 2:2-23 และ 5:12
- มัทธีว 6:24-34
- มาระโก 4:26-29

ตัวเลือกนอกเหนือจากการวาดภาพ หรือถอดความ ลองทำละครใบ้ หรือนำข้อความ  
มาพูดเป็นทำนอง (rap) และบันทึกการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของคุณไว้ เพราะ  
ว่าการนอนหลับเป็นส่วนหนึ่งของวิธีที่พระเจ้าจะทรงรื้อฟื้นความคิดจิตใจ ร่างกาย และ  
จิตวิญญาณของเรา คุณจึงควรอนุญาตให้ตัวเองสนุกกับเนื้อหาเหล่านี้

เมื่อทำการรายการของคุณเสร็จแล้วให้ใคร่ครวญเนื้อหาและสิ่งที่เพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับ  
ของขบวนการนอนหลับให้มีอิสระที่จะนำเอาความคิดจากการใคร่ครวญพระคัมภีร์มา  
ประสมประสานด้วย เน้นลักษณะความขัดแย้งของเนื้อหา ที่เราได้รับมาจากพระคัมภีร์  
และการเน้นที่เนื้อหาเหล่านี้จะใช้เป็นสื่อให้เห็นความสุดโต่งของการนอนหลับที่น้อยเกินไป  
หรือมากเกินไป

ลองพิจารณาว่าคุณความสัมพันธ์ของคุณเกี่ยวข้องกับการนอนหลับนั้นจะเปลี่ยนแปลงไป  
อย่างไร เมื่อคุณเลือกที่จะมองว่าการนอนหลับเป็นของขวัญจากพระเจ้า การนอนหลับ  
สามารถเป็นภาพเปรียบเทียบให้เห็นจังหวะของชีวิตและการจัดเตรียมของพระเจ้า ความ  
จริงที่ว่าพระเจ้าทรงตั้งอยู่ตลอดช่วยให้เรามีความสุขกับการนอนหลับที่เป็นของขวัญจาก  
พระเจ้าได้อย่างไร ? “การจุดตะเกียงเที่ยงคืน” ชี้ให้เห็นการขาดความหวังใจว่าพระเจ้า  
จะทรงจัดเตรียมอย่างไรบ้าง ?

## ดำเนินชีวิตตามพระคำ

นำตารางเวลาในลักษณะปฏิทินที่ทำช่องว่าง 24 ชั่วโมงไว้มา แล้วใช้ปากกามาร์กเกอร์หรือดินสอสีระบายช่วงเวลาสำหรับการนอนหลับ ให้รักษากำหนดเวลาปกติที่เราทำในช่วงชีวิตเป็นผู้ใหญ่ โดยคำนึงถึงสภาพแวดล้อมส่วนตัว

### ตัวอย่างเช่น

หากคนหนึ่งเข้านอนเมื่อตี 2 และตื่นตอน 10 โมงเช้า อย่างเป็นกิจวัตรในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อาจเป็นการยากสำหรับคนนั้นที่จะสร้างนิสัยแบบ “ปกติ” มากขึ้นที่จะเข้านอน 4 ทุ่มหรือ 5 ทุ่ม แล้วตื่น 7 โมงเช้าเมื่อมีอายุมากขึ้น

บางคนรู้แล้วว่าเขาจำเป็นต้องนอนเพียงแค่วันละ 7 ชั่วโมง และบางคนรับรู้แล้วว่าเขาต้องการนอนวันละ 9 ชั่วโมง หากคุณนอนหลับน้อยกว่าวันละ 7 ชั่วโมง หรือมากกว่า 9 ชั่วโมงเป็นประจำ คุณคงต้องปรึกษาแพทย์ แม้บางคนต้องการการนอนหลับมากหรือน้อยกว่าคนส่วนมาก แต่การนอนน้อยเกินไปหรือมากเกินไปอาจเป็นสัญญาณบ่งชี้สภาวะที่จำเป็นต้องพบแพทย์ เช่น ความหุดหู่ การนอนไม่หลับ หรือ sleep apnea สภาวะเช่นนี้อาจลดทอนคุณภาพของชีวิตของคน ๆ หนึ่งได้มากเท่ากับสามารถนำไปสู่สภาวะที่ร้ายแรงหรือเป็นอันตรายต่อชีวิตมากกว่านี้ได้

การนอนหลับยากอาจทำให้เกิดอันตรายต่อคน ๆ นั้นหรือคนอื่นในการขับรถหรือการควบคุมเครื่องยนต์กลไกอื่น ๆ การเป็นผู้เฝ้ารักษาที่ตึ้นนั้นจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตัวเองและคนอื่นในเรื่องนี้ด้วย

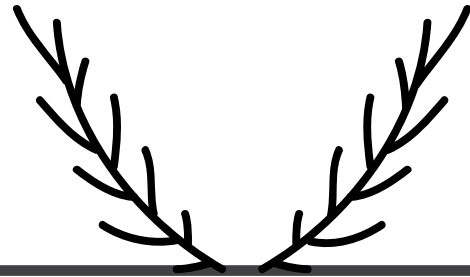
ให้คุณใช้ปากกามาร์กเกอร์สีเขียวหรือดินสอสีเขียวระบายช่วงเวลาสำหรับอาหารเช้า กลางวัน และอาหารเย็น ใช้ปากกามาร์กเกอร์สีแดงหรือดินสอสีแดง ระบายสีช่วงเวลา 30 นาที ของแต่ละวันที่คุณสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง

ขอให้คุณเฉลิมฉลองของขวัญจากพระเจ้าในเรื่องการนอนหลับ โดยจัดตารางเวลาสำหรับการนอนหลับแต่พระเจ้า ทศนคติของเราเรื่องการนอนหลับ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับทศนคติของเราเรื่องการทำงาน เรื่องความปลอดภัย ความวางใจ และการจัดเตรียมของพระเจ้า เลือกใช้สีอื่นสำหรับช่วงการทำงาน เลือกอีกสีหนึ่งแสดงปริมาณเวลาที่คุณอยู่ที่โรงเรียน มองดูปฏิทินของคุณและลองพิจารณาดูว่าจะใช้เวลาที่เหลือตอนใดได้บ้างเพื่อคนอื่นและดูแลตัวเอง

บางทีคนที่จัดตารางให้ตัวเองมีงานมากเกินไปก็ทำเพื่อจะหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล แทนที่จะพัฒนาจิวัตรการนอนหรือจัดระเบียบการนอนให้คงที่สม่ำเสมอ เขากลับทำให้ตัวเองหมดแรง ไม่เพียงเพื่อจะทำให้ตนเองแน่ใจว่าจะผลอยหลับไปเพราะหมดเรี่ยวแรงนั้นเท่านั้น แต่เพื่อจะหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลว่าเขาจะตื่นขึ้นในเวลาเข้านอนด้วย สิ่งที่เราทำเป็นประจำเวลาจะเข้านอนสามารถเป็นวิธีที่ดีเพื่อช่วยลดความกังวลใจเวลาเข้านอน ซึ่งจะเป็นผลให้เราจัดตารางเวลาในช่วงกลางวันได้อย่างสมเหตุสมผลมากขึ้นด้วย ลองคิดถึงการมอบเวลาที่ตื่นอยู่รวมทั้งเวลาที่หลับไว้ในการดูแลของพระเจ้า

## การจบบทเรียน

จุดเทียน เริ่มการอธิษฐานของคุณ  
ด้วยถ้อยคำต่อไปนี้ :



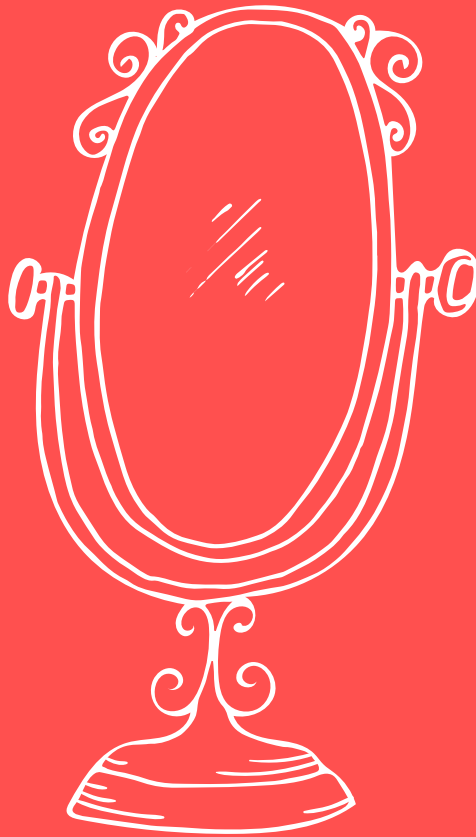
ข้าแต่พระเจ้าผู้เมตตา ข้าพระองค์ขอบพระคุณและ  
สรรเสริญพระองค์สำหรับของขวัญอันมีค่าในการ  
นอนหลับ ขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับของขวัญ  
ที่ดีทุกอย่างของพระองค์ ขอบพระคุณที่พระองค์  
ทรงฟังถึงความยินดีและความโศกเศร้าในชีวิตของ  
ข้าพระองค์ รวมทั้งคำสรรเสริญและความกังวล  
ห่วงใยที่ข้าพระองค์มี ขอทรงอยู่ด้วยกับทุกคนที่  
ทุกข์ยากหรือเปล่าเปลี่ยว ให้เขาได้รู้ถึงการสถิตอยู่  
ด้วยของพระองค์ ข้าพระองค์อธิษฐานในพระนาม  
บริสุทธิ์ของพระองค์ อาเมน



เมื่อจบคำอธิษฐานนี้ ให้เป่าเทียนให้ดับ จับตาดูวัน  
จากเทียนที่ลอยขึ้นในอากาศ มองดูควันเทียนเหมือน  
เป็นสัญลักษณ์ของคำอธิษฐานที่ออกจากร่างกาย หัวใจ  
และความคิดของคุณ ขึ้นไปหาพระเจ้าเพื่อขอการดูแล  
และการจัดเตรียมด้วยความรักของพระองค์ บอกตัวเอง  
ให้ “หลับสบาย” ในคืนนี้และทุกคืน!

## ทางเลือกอื่น

ในสัปดาห์นี้ให้จดบันทึกการนอนหลับของคุณ โดยจด  
บันทึกเวลาที่เข้านอนและตื่นขึ้น ให้ทำคำสัญญาว่า  
จะตื่นในเวลาเดิมทุกวัน ซึ่งจะทำให้คุณเข้านอนเร็วขึ้น  
หรือตื่นขึ้นเพื่อจะได้เวลานอนที่เหมาะสมกับร่างกายของ  
คุณ การเข้านอนและตื่นขึ้นในเวลาเดิมทุกวัน แม้แต่วัน  
สุดสัปดาห์ เป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่งในการให้เกียรติของขวัญ  
การนอนหลับที่พระเจ้าประทานให้



# CHAPTER 5

การสัมผัส เป็นของประทานจากพระเจ้า

พระคัมภีร์: ปฐมกาล 2:18ก และ 27:1-29

1 ซามูเอล 16:1-23

ผู้วินิจฉัย 16:1-22

มาระโก 1: 4-11, 3:1, 5:21-34, 6:53-56, 7:32-35, 8:23-26, 10:13-16, และ 14:1-9

ลูกา 24:39-43;

ยอห์น 13:1-11;

กิจการ 2:41, 6:6, 8:17, 8:26-40, 9:10-19, 13:3 และ 28:8

1 ทิโมธี 4:14-16; 2 ทิโมธี 1:6-7

โรม 16:16

1 โครินธ์ 16:20; 2 โครินธ์ 13:12

1 เรสะโลนิกา 5:26

## บทนำ

ของประทานของพระเจ้าในการสัมผัสทำให้ 2 รูปแบบ คือ การสัมผัสที่ดีต่อสุขภาพ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ดี การสัมผัสที่ดีจำเป็นต่อสุขภาพของมนุษย์ และเราพบได้ในที่ต่าง ๆ ทั้งในการประพฤติตามพระคัมภีร์ และในวัฒนธรรมของเรา ของประทานในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศจะกล่าวถึงเพียงย่อ ๆ ในบทเรียนนี้ เพราะไม่ใช่หัวข้อของเนื้อหาตอนนี้ การสัมผัสที่ดีมีหลากหลายรูปแบบในแต่ละวัฒนธรรมก็แตกต่างกันไปและขึ้นอยู่กับบริบท

มนุษย์เกิดมาสู่การต้องพึ่งพาอาศัยกันและกันโดยที่ส่วนหนึ่งของการต้องพึ่งพาอาศัยรวมถึงความต้องการ การสัมผัสที่ดีในทุกวันด้วย ทารกที่ไม่ได้รับการสัมผัส จะเกิดสภาวะความเจ็บป่วยหลายอย่าง เช่น ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ และมีความไม่ปกติอื่น ๆ เมื่อเด็กโตขึ้นเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ จำเป็นต้องได้รับการสัมผัสที่ดีเหมือนกัน แต่พฤติกรรมสัมผัสของเราต่อเขากลับเปลี่ยนไป และพฤติกรรมสัมผัสของเขาต่อเราก็เปลี่ยนไปด้วย เมื่อร่างกายที่เป็นเด็กของเขาเปลี่ยนแปลงไปเป็นวัยรุ่น เราก็ลังเลที่จะสัมผัสเขา สาเหตุสำคัญก็เพราะว่า วัฒนธรรมของเราถูกครอบงำโดยภาพของการสัมผัสทางเพศ

ในช่วงวัยรุ่นและวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น การสัมผัสกลายเป็นสิ่งจำเป็นไม่น้อยต่อสุขภาพของมนุษย์ แต่กลับกลายเป็นเรื่องซับซ้อนเนื่องจากความตึงเครียดในเรื่องเพศและเรื่องทางวัฒนธรรม การพัฒนาจริยธรรมเรื่องการสัมผัสที่ดีจะสามารถช่วยหนุ่มสาวตอนต้นในการเดินทางเข้าสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดี การเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างการสัมผัสที่ดีและการสัมผัสทางเพศเป็นสิ่งจำเป็นต่อความสามารถที่จะทำหน้าที่ในสภาพแวดล้อมแบบผู้ใหญ่ “การสัมผัสที่ดี” ไม่ได้มุ่งหมายที่จะแสดงนัยเรื่องเพศหรือการสัมผัสทางเพศว่าเป็นเรื่องไม่ดี

เพียงแต่เป็นการพูดแบบหนึ่งเพื่อแยกแยะระหว่างการสัมผัสเพื่อสุขภาพที่ดีกับการสัมผัสที่จุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการแสดงออกทางเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าคุณหนุ่มสาววัยต้นจะเลือกพฤติกรรมอย่างใดเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ของตน แต่การสัมผัสที่ดีก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของมนุษย์ การเรียนรู้ที่จะให้และรับการสัมผัสที่ดีเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตให้เต็มไปด้วยความดีจากของประทานของพระเจ้า



## การไคร่ครวญ พระคัมภีร์

พระคัมภีร์**ปฐมกาล 2:18ก**<sup>า</sup> กล่าวไว้ว่า “ไม่ดีที่มนุษย์จะอยู่ลำพัง จากข้อความตอนนี้ เรารู้ว่าพระเจ้าได้ทรงสร้างมนุษย์ให้อาศัยอยู่ในชุมชน และเมื่อพระองค์ประทานชุมชนเป็นของขวัญ พระองค์ก็ประทานของขวัญแห่งการสัมผัสให้ด้วย เราสามารถกิน นอนหลับ และออกกำลังกายคนเดียวได้ แต่เราต้องมีชุมชนเพื่อจะมีชีวิตรอด ชุมชนมนุษย์ทุกชุมชนมีการรับรู้ถึงของประทานแห่งการสัมผัสที่พระเจ้าประทานให้

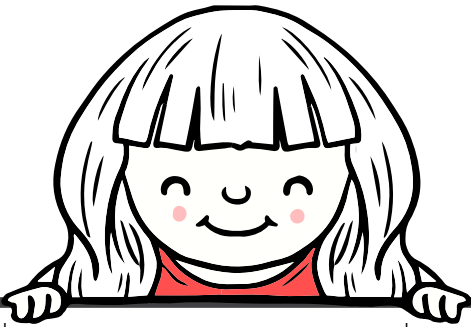
ในพระคัมภีร์ที่เขียนเป็นภาษาฮีบรู ของขวัญแห่งการสัมผัสนี้พบอยู่ใน **1 ซามูเอล 16** ในบทนี้ ซามูเอลออกค้นหากษัตริย์องค์ต่อไปของอิสราเอล หลังจากปฏิเสธลูกชายหลายคนของเจสซี ในที่สุดซามูเอลก็พบดาวิด ลูกคนสุดท้าย และเจิมเขาด้วยน้ำมัน ในระหว่างการเจิม “พระวิญญาณของพระเจ้าเสด็จลงมาเหนือดาวิดอย่างเต็มขนาด” **1 ซามูเอล 16:13** กล่าวไว้เช่นนั้น โดยความเชื่อฟังของท่านต่อพระเจ้าการสัมผัสของซามูเอลทำให้ดาวิดมีหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากพระเจ้า ในบทต่อมาดาวิดได้ทำงานที่พระเจ้ามอบหมาย คือใช้เพลงสัมผัสซาอูล และบรรเทาความหตุของพระองค์

การเจิมปรากฏหลายครั้งในพระคัมภีร์เดิม เป็นกลไกของการถ่ายทอดฤทธิ์เดช เพราะในสมัยของพระคัมภีร์ไม่มีการแยกคริสตจักรออกจากรัฐ การเจิมจึงเป็นทั้งวิธีของศาสนา และการปกครองที่จะถ่ายทอดฤทธิ์เดชและสิทธิอำนาจ

เรื่องของอิสอัคและยาโคบเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของฤทธิ์เดชการสัมผัส ใน**ปฐมกาล 27** ยาโคบปลอมตัวเป็นเอซาว และหลอกหลวงอิสอัคทางการสัมผัส อิสอัคจึงถ่ายทอดพรของเขาให้แก่ยาโคบ ด้วยของประทานการสัมผัสและถ้อยคำ พรนี้ก็เช่นเดียวกับการเจิมที่ได้ปลดปล่อยฤทธิ์อำนาจซึ่งก่อร่างสร้างชีวิต อุปนิสัย และการทำงานของยาโคบขึ้น

แซมสัน และเคโลลาห์ ก็แสดงให้เห็นฤทธิ์อำนาจของการสัมผัส ในผู้วินิจฉัย 16 เคโลลาห์ใช้การสัมผัสหลอกล่อแซมสันและได้มีอำนาจเหนือเขา เรื่องจากอิสราเอลทั้ง 3 นี้เป็นตัวอย่างของอำนาจแห่งของประทานในการสัมผัส





เรื่องการสัมผัสในพระคัมภีร์ใหม่ได้แก่เรื่องการรับบัพติศมาของพระเยซู การรักษาโรคของพระเยซู การฟื้นคืนพระชนม์ และเรื่องต่างๆ ของชุมชนคริสตจักรในยุคแรก ๆ การรับบัพติศมาของพระเยซูถูกบันทึกไว้ในพระกิตติคุณทั้ง 4 เล่ม รวมทั้งใน**มาระโก 1:4-11** ตัวอย่างของการสัมผัสที่ปรากฏในพันธกิจการรักษาโรคของพระเยซูมีอยู่ตลอดพระกิตติคุณทุกเล่ม รวมทั้งที่มีอยู่ใน**มาระโก 3:10, 5:21-34, 6:53-56, 7:32-35, 8:23-26, 10:13-16** และ**ยอห์น 13:1-11** **มาระโก 14:1-9** เล่าเรื่องที่พิเศษมากถึงผู้หญิงที่ถือผอบน้ำหอมมาหาพระเยซู ซึ่งได้สัมผัสพระเยซูปรนนิบัติรักษาพระองค์ก่อนการทรงถูกตรึงที่กางเขน **ลูกา 24:39-43** เสนอเรื่องการสัมผัสของพระเยซูผู้ทรงฟื้นจากตาย พระธรรมกิจการเสนอเรื่องราวการสัมผัสมากมายในคริสตจักรยุคแรก การสัมผัสทั้งแบบรักษาและการสัมผัสแห่งการ บัพติศมาถูกบันทึกไว้ในพระธรรมเล่มนี้ บางครั้งการสัมผัสในยุคแรกเป็นส่วนหนึ่งของพันธกิจการรักษาโรค (**กิจการ 9:10-19, 28:8**) บางครั้งการวางมือเป็นการมอบหมายหน้าที่ ซึ่งได้ถ่ายทอดพลังฤทธิ์เดช และสิทธิอำนาจ เช่นเดียวกับการเจิมในพระคัมภีร์เดิม (**กิจการ 6:6 ; 8:17; 13:3**)

มีบันทึกเรื่องราวการบัพติศมา 17 แห่ง ในพระธรรมกิจการซึ่งรวมถึงการบัพติศมาครั้งใหญ่ของคน 3,000 คน ใน**กิจการ 2:41** ด้วย **กิจการ 8:26-40** บันทึกการรับบัพติศมาของชนที่ชาวเอธิโอเปียและการบัพติศมาของเขาโลที่ตามมาใน**กิจการ 9:18 ข**

ใน**ทิโมธี 4:14-16** และใน **2 ทิโมธี 1:6-7** มีการหนุนใจให้มีการสัมผัสที่ดีต่อสุขภาพในธรรมเนียมของการวางมือ และสุดท้ายธรรมเนียมการจุ่มอันบริสุทธิ์ในสมัยของพันธสัญญาใหม่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการสัมผัสที่ดีต่อสุขภาพที่ปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ การจุ่มบริสุทธิ์ถูกกล่าวถึงใน**พระธรรมโรม 6:16, 1 โครินธ์ 16:20, 2 โครินธ์ 13:12, และ 1 เธสะโลนิกา 5:26**



## การเตรียมตัว

### นักศึกษาจะ :

- ❑ เรียนรู้ความจำเป็นของการสัมผัสที่ดีต่อสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดียืนยาวในชีวิต (รับรู้ของประธานแห่งการสัมผัสที่ดีจากพระเจ้า)
- ❑ เรียนรู้การแยกแยะระหว่างการสัมผัสที่ดีต่อสุขภาพกับการสัมผัสทางเพศ
- ❑ พัฒนาทักษะในการให้และรับการสัมผัสที่ดีต่อสุขภาพ (รวมทั้งการเรียนรู้ว่าเมื่อใดที่คนอื่นไม่ปรารถนาการสัมผัสที่ดี)
- ❑ พัฒนาความเข้าใจถึงขอบเขตและทักษะการปฏิเสธที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสทุกรูปแบบ

### คำถามเพื่อ การใคร่ครวญ

- ❑ วัฒนธรรมของคุณสอนอะไรบ้างเกี่ยวกับการสัมผัสและขอบเขตของการสัมผัสที่ปลอดภัย ?
- ❑ การสัมผัสที่ดีต่อสุขภาพชนิดใดที่คุณชอบมากที่สุด ?
- ❑ คุณให้เกียรติของประธานการสัมผัสที่ดีที่พระเจ้าประทานให้ได้อย่างไร ?
- ❑ คุณตอบสนองความต้องการที่จะได้รับการสัมผัสที่ดีได้อย่างไร ?
- ❑ คุณช่วยคนอื่นให้ได้รับการตอบสนองความต้องการการสัมผัสที่ดีสำหรับตัวเขาได้อย่างไร ?
- ❑ คุณรักษาขอบเขตการสัมผัสที่ดีได้อย่างไร ?

### แหล่งข้อมูล ที่จำเป็น

- ❑ พระคัมภีร์ไบเบิล
- ❑ กระดานข่าว หรือกระดาน
- ❑ ปากกามาร์คเกอร์
- ❑ เทียนไข
- ❑ ไม้ขีดไฟ
- ❑ กระดาษ
- ❑ ปากกาหรือดินสอ

 เริ่มต้นด้วยช่วงเวลาอธิษฐานดังนี้ :

“ ข้าแต่พระเจ้าผู้ทรงพระคุณ ข้าพระองค์ขอบพระคุณพระองค์และสรรเสริญสำหรับของประทานแห่งการสัมผัส ขอบพระคุณที่ทรงวางข้าพระองค์ไว้ในชุมชน สังคมและขอบพระคุณสำหรับคริสตจักรที่เป็นของประทานจากพระองค์ด้วย ข้าพระองค์รู้ว่าพระองค์ทรงห่วงใยเรา และบางครั้งข้าพระองค์สัมผัสความหวังไยนั้นได้โดยผ่านทางของประทานการสัมผัสที่ดีและเหมาะสม ขอทรงอยู่ด้วยกับข้าพระองค์เมื่อข้าพระองค์จะศึกษาเรื่องของประทานการสัมผัสในวันนี้ ”

ให้รู้สึกเป็นอิสระที่จะใช้  
คำอธิษฐานของตนเอง  
หรือเพิ่มเติมคำอธิษฐาน  
ตามต้องการ

## การสำรวจพระคำ

.....

ค้นหาข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้ :

### ❏ พันธสัญญาเดิม :

ปฐมกาล 2:18ก และ 27:1-29,

1 ซามูเอล 16:1-23, ผู้วินิจฉัย 16:1-22

### ❏ พระเยซู :

มาระโก 3:10, 5:21-34, 6:53-56, 7:32-35, 8:23-26,

10:13-16; ลูคา 24:39 43; ยอห์น 13:1-11

### ❏ การบัพติศมา:

มาระโก 1:4-11; กิจการ 2:41, 8:26-40, และ 9:18ข

### ❏ การรับใช้ด้วยการรักษาโรค:

มาระโก 14:1 9; กิจการ 9:10 19 และ 28:8

### ❏ การวางมือ:

กิจการ 6:6, 8:17, 13:3; 1 ทิโมธี 4:14 16; 2 ทิโมธี 1:6-7

### ❏ การจุบบริสุทธิ:

โรม 16:16; 1 โครินธ์ 16:20; 2 โครินธ์ 13:12;

1 เธสะโลนิกา 5:26

• อ่านข้อพระคัมภีร์เหล่านี้และบันทึกสาระหลัก  
ของพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ให้ไว้

• ใคร่ครวญเรื่องของประทานการสัมผัสที่  
พระเจ้าประทานให้ไว้ สิ่งที่เราควรสังเกตได้แก่  
บทบาทของการเจิมในพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง  
กับคนยิว และความคล้ายคลึงกันระหว่างการ  
เจิมและการวางมือเพื่อเสริมกำลังหรือเพื่อมอบ  
หมายหน้าที่ผู้นำในยุคพระคัมภีร์ใหม่ของคริสต  
จักรยุคแรก นอกจากนี้เราอาจจะอยากรู้ถึง  
ความคล้ายคลึงกันระหว่างพระราชกิจการรักษา  
โรคของพระเยซูและการรักษาโรคของคริสตจักร  
ยุคแรกด้วย รวมทั้งบทบาทของการสัมผัสแบบ  
ล่องลอยที่อยู่ในพระคัมภีร์เดิมที่เปิดทางให้เรา  
ได้สำรวจอย่างชัดเจนถึงพลังของการสัมผัสที่จะ  
ทำให้คนสมบูรณ์หรือล้มล้างเขา

# การดำเนินชีวิตตามพระคำ



เพราะว่าการสัมผัสเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เราจึงมีหลายวิธีที่จะได้รับการสัมผัสติดต่อกันที่เราจำเป็นต้องได้รับ

1

ให้บอกวิธีการชื่นชมกับของประทานการสัมผัสที่พระเจ้าประทานให้ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในสังคม และไม่ใช่ว่าการสัมผัสทางเพศ สิ่งเหล่านี้อาจได้แก่การเล่นกีฬาที่ต้องมีการสัมผัสตัว การเลี้ยงหรือลูบคลำสัตว์เลี้ยง การกอดกันโดยหันด้านข้างเข้าหากัน หรือหันหน้าเข้าหากัน การสัมผัสกันเบาๆระหว่างช่วงไหล่ถึงข้อศอก การหยอกล้อ การจิกจี้ การจับมือทักทาย และอื่น ๆ ให้ทำรายการต่างหากไว้สำหรับสิ่งที่คุณอาจเรียกว่าเป็นการสัมผัสเพื่อการรักษา หรือการสัมผัสแบบบริสุทธิ เช่น แก้วน้ำนวด การรักษาโดยการนวดเท้า และอื่น ๆ

2

แบ่งกระดาษออกเป็น 2 ช่อง ใส่หัวข้อด้านซ้ายไว้ว่า “ไม่ใช่ทางเพศ” และด้านขวาว่า “ทางเพศ” บอกการสัมผัสที่ดีที่ไม่ใช่ด้านเพศ และเขียนลงในช่องซ้ายมือ คุณสามารถเขียนบางรายการลงไว้ทั้งสองช่องคือทั้ง “ไม่ใช่ทางเพศ” และ “ทางเพศ”

(เพราะว่านี่ไม่ใช่ชั้นเรียนเพศศึกษา คุณจึงไม่จำเป็นต้องบ่งชี้การสัมผัสเกี่ยวกับทางเพศโดยตรง จุดประสงค์ของแบบฝึกหัดนี้คือเพื่อแสดงว่ามีสัมผัสบางอย่างที่คนตีความว่าไม่ใช่เป็นการสัมผัสทางเพศ แต่บางคนก็ตีความว่าการสัมผัสแบบนั้นเป็นการสัมผัสทางเพศซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของเขาและบริบท)

❏ บนกระดาษเปล่าอีกแผ่นหนึ่ง ให้ระดมความคิดอย่างอิสระว่ามีวิธีใดบ้างที่คุณจะแสดงให้อีกคนหนึ่งทราบได้ว่าคุณไม่ปรารถนาที่จะเป็นผู้รับการสัมผัสที่ดีและไม่ใช่ว่าทางเพศ ตัวอย่างเช่น คุณจะเปลี่ยนการกอดแบบหน้าต่อหน้าเป็นการหันข้างเข้าหากันได้อย่างไร หรือจากการกอดเป็นการจับมือ ? ให้เราส่งเสริมว่าเป็นสิทธิของผู้รับที่จะปฏิเสธ การสัมผัสแบบดีที่ไม่ใช่การสัมผัสทางเพศก็ได้

❏ ให้คุณเขียนรายการมากเท่าที่จะนึกได้ว่าจะตอบสนองต่อความต้องการการสัมผัสของคนอื่นได้อย่างไรในการที่จะให้และรับการสัมผัสที่ดีซึ่งไม่ใช่ทางเพศ ใคร่ครวญถึงพันธกิจและโอกาสการรับใช้แบบต่างๆที่เราสามารถจัดให้คนเหล่านี้ได้ เช่น การอุ้มเด็กทารกที่โรงพยาบาล หรือเรียนรู้เรื่องการอธิษฐานรักษาโรค เช่น การสัมผัสเพื่อรักษาโรค

❏ บอกวิธีต่าง ๆ ที่เราจะชื่นชมของประทานการสัมผัสที่พระเจ้าประทานให้ในการนมัสการและในชุมชนแห่งความเชื่อของเรา (การร่วมชุมนุมกับคริสเตียนอื่น ๆ และในคริสตจักรซึ่งเป็นพระกายของพระคริสต์ด้วย) มีวิธีใดบ้างที่ฉันจะชื่นชมของประทานแห่งการสัมผัสของพระเจ้าในการนมัสการและในชุมชนแห่งความเชื่อของฉัน ? ให้เราตอบโดยมีความคิดสร้างสรรค์



## การจบบทเรียน

.....

ให้ปิดท้ายด้วยการอธิษฐานว่า

“ ข้าแต่พระเจ้าผู้ทรงพระคุณ ข้าพระองค์ขอบพระคุณพระองค์ และสรรเสริญ  
พระองค์สำหรับของประทานแห่งการสัมผัส ขอบพระคุณที่ทรงสัมผัสข้าพระองค์  
ด้วยการบำบัดรักษาและให้อยู่ในชุมชน ข้าพระองค์อธิษฐานในพระนามบริสุทธิ์  
ของพระองค์ อาเมน ”

## ทางเลือกอื่น

.....

คุณอาจอยากเรียนรู้ว่าการสัมผัสเพื่อการเยียวยารักษานั้นทำอย่างไร  
คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

[www.therapeutic-touch.org/newsarticle.php?newsID=1](http://www.therapeutic-touch.org/newsarticle.php?newsID=1)

อีกข้อมูลหนึ่งสำหรับการนวดเท้าให้สะท้อนสู่อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย  
ข้อมูลเรื่องนี้หาได้ที่

[uk.dk.com/static/cs/uk/11/features/reflexology/extract.html](http://uk.dk.com/static/cs/uk/11/features/reflexology/extract.html) .



# CHAPTER 6

วันสะบาโต เป็นของประทานจากพระเจ้า

พระคัมภีร์: ปฐมกาล 2:2-3

อพยพ 16:22-30, 20:8-11, 31:12-17, 35:2-3

เฉลยธรรมบัญญัติ 5:15

## บทนำ

การรื้อฟื้นและการค้นพบใหม่เกี่ยวกับวันสะบาโตที่เป็นของประทานจากพระเจ้าเป็นเรื่องที่คนยินดีรับไว้ เป็นการรักษาสำหรับความเจ็บป่วยที่แสดงอาการต่าง ๆ ของสังคมและวัฒนธรรมปัจจุบัน เมื่อกว่า 20 ปีก่อน นักกฎหมายทั่วอเมริกาได้แย้งกันเรื่องความเหมาะสมของ “กฎหมายสีน้ำเงิน” ที่กำหนดบังคับใช้สิ่งที่เคยเป็นธรรมเนียมทางศาสนา และวัฒนธรรมที่จะหยุดพักผ่อนในวันอาทิตย์ให้เป็นกฎหมาย นับจากนั้นมา เราก็ได้เปลี่ยนจากการทำงานสัปดาห์ละ 5 วัน กลายเป็นทำงานที่ยาวนานตลอดทั้งวันที่ไม่มีวันจบสิ้น เรากลายเป็นคนทำงาน และผู้บริโภค 24 ชั่วโมง และตลอด 7 วัน

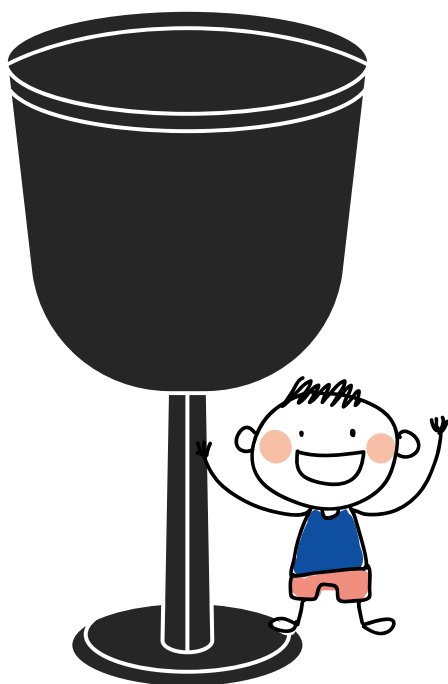
ประสบการณ์ของคนฮีบรูเมื่อเป็นทาสที่อียิปต์และข้อความจากพระคัมภีร์ภาษาฮีบรูที่เราได้ศึกษาในตอนนี้เป็นหลักฐานให้เราได้ว่า วัฒนธรรมตะวันตกไม่ใช่วัฒนธรรมแรกที่เกิดขึ้นกับการทำงานตลอดสัปดาห์อย่างไม่มีวันหยุด ในช่วง 200 ปีแห่งประวัติศาสตร์อเมริกาช่วงแรก องค์ประกอบทางวัฒนธรรมของสังคมสนับสนุนการมีวันสะบาโต อย่างน้อยก็โดยทฤษฎี เรื่องและภาพตัวอย่างของวันสะบาโตออกมาเป็นภาพเด็ก ๆ ทำหน้าเศร้า เพื่อบอกว่าและอึดอัดกับข้อจำกัดที่กำหนดที่มาจากการศึกษาความกฏบัญญัติวันสะบาโตอย่างพิถีพิถัน

ทุกวันนี้ วันสะบาโตได้รับการตีความใหม่ แม้บางอย่างยังได้รับการสงวนไว้ แต่มีการปรับแนวคิดเก่าซึ่งทำให้วันสะบาโตมีคุณลักษณะที่ฟื้นฟูและมีแนวคิดที่สร้างสรรค์ใหม่มากกว่าเดิมมาก แทนที่จะรักษาตัวให้อยู่ในการภาวนาเงียบ ๆ หลายชั่วโมง แนวโน้มของวันสะบาโตสมัยใหม่กลับส่งเสริมเราเอาใจใส่ดูแลความคิด ร่างกายและจิตวิญญาณของเราในลักษณะของการเลี้ยงบำรุงและสนุกสนาน ของขวัญวันสะบาโตที่พระเจ้าประทานกลายเป็นพระพรแทนที่จะเป็นคำสาปแช่ง !

## การใคร่ครวญพระคัมภีร์

🏠 เรื่องการทรงสร้างเต็มไปด้วยกิจกรรมและความตื่นเต้น พระเจ้าทรงทำงานอยู่กับการสร้างสรรค์และระบายลมหายใจของพระองค์ให้สิ่งที่ทรงสร้างมีชีวิต แต่เรื่องราวการทรงสร้างจะไม่สมบูรณ์หากปราศจากเรื่องการทรงกำหนดให้มีวันสะบาโต ในปฐมกาล 2:2-3 พระเจ้าทรงสร้างวันสะบาโต ทรงอวยพระพรวันนั้นและทรงทรงตั้งไว้เป็นวันที่มีเกียรติ

🏠 ในเรื่องราวของปฐมกาล พระเจ้าทรงหยุดพักการทำงานของพระองค์ในวันที่ 7 คำว่าหยุดพักในภาษาฮีบรูคือคำว่า Shabat และเป็นรากศัพท์ของคำว่าสะบาโต Sabbath พระเจ้าทรงสร้างวันสะบาโตในวันที่ 7 ไม่ใช่เพื่อพระเจ้าเท่านั้นแต่เพื่อเราด้วย พระเจ้าทรงแยกวันที่ 7 ไว้เพื่อให้เกียรติแก่การทรงสร้างของพระเจ้า และเพื่อให้เกียรติแก่ความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับสิ่งที่พระองค์ทรงสร้าง

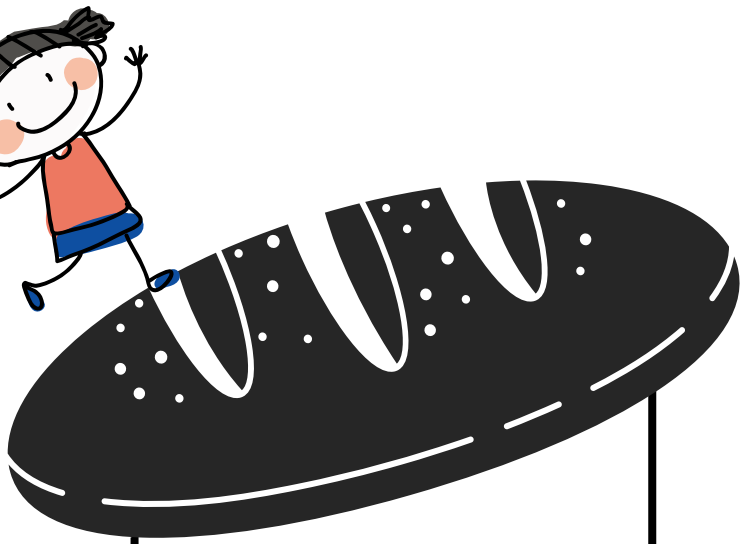


🏠 ในเวลาต่อมาตามเรื่องที่เขียนไว้ในพระคัมภีร์ พระเจ้าประทานพระบัญญัติ 10 ประการให้แก่มวลมนุษย์ พระบัญญัติ 10 ประการนี้วางขอบเขตความประพฤติของมนุษย์ไว้ พระบัญญัติข้อหนึ่ง คือ ให้รักษาวินสะบาโต (อพยพ 20:8-11) ในอพยพ 20 พระเจ้าตรัสสั่งพระบัญญัติ 10 ประการนี้แก่โมเสส พระบัญญัติ 4 ข้อแรกครอบคลุมความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับมนุษยชาติ 6 ข้อท้ายปกครองความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

🏠 ในพระบัญญัติ 4 ข้อแรก พระเจ้าทรงวางแผน ทรงกระตือรือร้นที่จะได้รับความเอาใจใส่ ความรักผูกพันจากมนุษย์ การที่พระองค์ให้พระบัญญัติข้อที่สี่หรือเรื่องวันสะบาโตแก่มนุษย์อยู่ที่ข้อ 8-11 แทนที่พระองค์จะเอ่ยคำตรัสเพียงไม่กี่คำ พระเจ้ากลับตรัสข้อความยาวทั้งย่อหน้าแก่โมเสสเรื่องวันสะบาโต จงระลึกถึงวันสะบาโต จงรักษาวินสะบาโตให้บริสุทธิ์ จงหยุดพัก พระบัญญัติของพระเจ้าเรื่องวันสะบาโตไม่เกี่ยวข้องกับเฉพาะกับชายซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวเท่านั้นแต่ยังเลยไปถึงคนในครัวเรือนซึ่งได้แก่ ผู้หญิง เด็ก และทาสด้วย หรือถ้าจะพูดในภาษาปัจจุบันก็คือลูกจ้าง แม้แต่สัตว์และคนต่างด้าวก็จะต้องหยุดพัก

🏠 พระเจ้าทรงทำให้ของประทานแห่งวันสะบาโตนั้นเป็นความชอบธรรม พระเจ้าให้เหตุผลแก่เราว่าเราจะต้องรักษาวินสะบาโต เราได้รับคำบัญชาว่าเราจะต้องรักษาวินสะบาโตเพราะว่าพระเจ้าเองทรงรักษาวินสะบาโต! เราถูกสร้างขึ้นตามพระฉายาของพระเจ้า โดยที่เป็นเหมือนพระเจ้า เราเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์ เช่นเดียวกับพระเจ้า เราจำเป็นต้องshabat (จำไว้ว่าเป็นไปได้ที่พระเจ้าจะเหน็ดเหนื่อยฝ่ายร่างกายเหมือนที่เราเป็น แต่พระองค์ทรงสัญญาจะให้กำลังใหม่แก่เรา อิสยาห์ 28:6)





และอีกครั้งหนึ่งเราพบข้อความเดียวกันนี้  
ในอพยพแบบเดียวกับที่พบในปฐมกาล  
คือ พระเจ้าทรงหยุดพัก พระเจ้าทรงอวย  
พระพรการหยุดพัก

🏠 พระเจ้าทรงกระทำให้การหยุดพัก  
เป็นสิ่งบริสุทธิ์ การรักษาวนสะบาโตให้บริสุทธิ์  
หมายความว่ารักษาวนนี้ไว้เป็นวันที่แยกจาก  
วันอื่น ๆ วันสะบาโตเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่เป็นของ  
พระเจ้าโดยเฉพาะ เป็นเวลาที่จะให้เกียรติพระเจ้า  
และให้เกียรติการทรงสร้างของพระเจ้า เราให้  
เกียรติด้วยการเปลี่ยนจังหวะ คือ เราเปลี่ยนจาก  
การทำงานเป็นการพักผ่อน

🏠 เรื่องของมานาจากสวรรค์ ที่พบอยู่ใน  
**พระธรรมอพยพ 16** เสนอการตีความที่น่าสนใจ  
ของวันสะบาโต วันที่ 6 ที่มีมานา ประชาชนจะ  
เก็บรวบรวมมานาเป็น 2 เท่าของที่เคย เพื่อเขาจะ  
เตรียมตัวพร้อมสำหรับการพักสงบในวันสะบาโต  
ในวันที่ 7 มานาที่เหลือไม่บูดเสียมีหนอนเหมือน  
กับวันอื่น ๆ และในวันสะบาโตนั้นก็ไม่มีความให้  
เก็บเหมือนวันอื่น ๆ ด้วย แม้แต่การจัดเตรียมของ  
พระเจ้ายกหยุดพักด้วยในวันนั้น !

🏠 ดูเหมือนว่าการรักษาสะบาโตก็ยาก  
สำหรับคนในสมัยพระคัมภีร์เช่นเดียวกับในสมัย  
ของเรา เพราะพระบัญญัตินี้ปรากฏอยู่ตลอด  
พระธรรมอพยพ พระบัญญัตินี้ยิ่งกล่าวถึงผลที่  
เข้มงวดยิ่งขึ้นในบทหลัง ๆ โดยอธิบายว่าเป็น  
หมายสำคัญ ระหว่างพระเจ้ากับประชาชนใน  
ยุคนั้นและในชั่วอายุที่จะตามมา การรักษา  
วันสะบาโตจึงมีลักษณะของพิธีศักดิ์สิทธิ์ใน  
**อพยพ 31:12-17** และกลายเป็นวิธีที่พระเจ้า  
ทรงใช้ชำระประชากรของพระองค์ให้บริสุทธิ์ และ  
การละเมิดกฎวันสะบาโตก็จะต้องถูกลงโทษถึง  
ตายการรักษาวันสะบาโตกลายเป็นพันธสัญญา  
ถาวร “Perpetual Covenant” ระหว่างพระเจ้า  
กับประชากรอิสราเอล เนื้อความตอนนี้เสนอ  
แนะแนวคิดของการรักษาวนสะบาโตแบบสดชื่น  
พระเจ้าไม่ได้หยุดพักเท่านั้นในวันที่ 7 พระองค์  
ทรงสดชื่นขึ้นด้วย

🏠 **อพยพ 35:3** เพิ่มข้อห้ามเรื่องการหุง  
อาหารด้วยไฟในวันสะบาโต เราจะพบในเวลาต่อ  
มาว่านี่เป็นตัวชี้ว่าจุดประสงค์ของวันสะบาโต คือ  
การสับเปลี่ยนจังหวะชีวิตประจำวัน เพื่อจุดเน้น  
ของเราจะมาอยู่ที่พระเจ้าแทนที่จะอยู่ที่การผลิต  
หรือบริโภค

🏠 **เฉลยธรรมบัญญัติ 5:15** กล่าวไว้อย่าง  
ชัดเจนว่าการรักษาวนสะบาโตเป็นการตอบสนอง  
ด้วยการขอบพระคุณซึ่งให้เกียรติแก่การที่พระเจ้า  
ทรงปลดปล่อยชาวอิสราเอลจากการเป็นทาส  
อียิปต์ ในทุกวันนี้การรักษาวนสะบาโตเป็นวิธีหนึ่ง  
ที่จะให้เกียรติของประทานแห่งชีวิตที่พระองค์  
ประทานให้คือพระเยซูคริสต์ และการให้เกียรติ  
วันสะบาโตช่วยปลดปล่อยเราเป็นอิสระจากการ  
เป็นทาสต่อการเสพติดการงานและลัทธิบริโภคนิยมตามวัฒนธรรม

## การเตรียมตัว

### นักศึกษาจะ :

- ๓ เรียนรู้ว่าทำไมพระบัญชาเรื่องวันสะบาโตจึงเป็นพระพร
- ๓ ค้นพบวิธีใหม่ ๆ ที่จะเข้าใจพระบัญชาเรื่องวันสะบาโต
- ๓ ใคร่ครวญหาวิธีใหม่ ๆ ที่จะให้เกียรติของประทานวันสะบาโตที่พระเจ้าให้
- ๓ เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างการนมัสการและวันสะบาโต

### คำถามเพื่อ ใคร่ครวญ

- ๓ วัฒนธรรมของคุณมีทัศนะอย่างไรเกี่ยวกับวันสะบาโต ?
- ๓ คุณเคยได้ยินเรื่องอะไรมาบ้างเกี่ยวกับการรักษาวินัยสะบาโต ? จากพ่อแม่หรือจากปู่ย่าตายาย ? จากหนังสือ ภาพประกอบ หรือภาพยนตร์ ?
- ๓ คุณรักษาวินัยสะบาโตในแบบใดแบบหนึ่งหรือไม่ ?
- ๓ การไปนมัสการมีบทบาทอย่างไรในการรักษาวินัยสะบาโตของคุณ ?
- ๓ คุณสามารถถวายเกียรติพระเจ้าอย่างเต็มที่กว่าเดิมในการรักษาวินัยสะบาโตได้อย่างไร ?
- ๓ การเล่น หรือนันทนาการมีส่วนในการรักษาวินัยสะบาโตอย่างไร ?

### แหล่งข้อมูล ที่จำเป็น

- ๓ พระคัมภีร์
- ๓ กระดานข่าว หรือกระดาน
- ๓ ปากกามาร์คเกอร์
- ๓ กระดาษ
- ๓ ตารางแบบปฏิทิน ที่มีกำหนดเวลา 24 ชั่วโมง



## การร่วมชุมนุม



เอากระดาษมาชิ้นหนึ่งและปากกามาร์คเกอร์ชุดหนึ่ง

1

วาดรูปภาพสิ่งที่เลียดำรงหรือฟื้นฟูจิตวิญญาณของคุณ  
คุณอาจเลือกที่จะเขียนโครงหรือวาดรูปแบบนามธรรมก็ได้ถ้าต้องการแบบนั้น

2

เริ่มด้วยการอธิษฐานเปิดอย่างนี้ว่า :

... ข้าแต่พระเจ้าผู้ทรงพระคุณ ข้าพระองค์ขอบพระคุณพระองค์  
และสรรเสริญสำหรับของประทาน แห่งเสรีภาพที่พระองค์ประทานให้ข้าพระองค์  
ขอบพระคุณสำหรับความเข้าใจอันลึกซึ้งซึ่งสนิทสนมที่พระองค์มีต่อตัวข้าพระองค์และ  
ร่างกายของข้าพระองค์ ข้าพระองค์รู้ว่าพระองค์ทรงรู้จักข้าพระองค์ดีกว่าข้าพระองค์  
รู้จักตัวเอง พระองค์ประทานความสามารถให้ทำงานและประทานพระบัญญัติให้พักผ่อน  
และฟื้นฟูขึ้น ข้าพระองค์สรรเสริญพระองค์สำหรับของประทานแห่งวันสะบาโต  
ซึ่งเป็นเวลาที่แยกไว้ เวลาที่มีจังหวะแตกต่างจากจังหวะธรรมดาของทุกวัน  
ขอทรงอยู่ด้วยกับข้าพระองค์เมื่อข้าพระองค์เรียนรู้พระบัญชาที่จะรักษาวันสะบาโต  
อาเมน ...

## การสำรวจพระคำ

1

อ่าน **ปฐมกาล 2: 2-3** และสังเกตคำว่าสะบาโตเกี่ยวข้องกับคำว่าพักผ่อนอย่างไร ?

2

เขียนคำว่า **“ปฐมกาล”** และ เนื้อหาสาระโดยย่อลงบนกระดาษ

3

เปิดพระคัมภีร์ **อพยพ 20** และทบทวนเรื่องที่โมเสสได้รับพระบัญญัติ 10 ประการ  
สังเกตดูว่า พระบัญญัติเรื่องวันสะบาโตยาวแค่ไหน! เหตุผลที่เราจะต้องหยุดพัก  
ในวันสะบาโตก็คือว่า วันนี้เป็นวันหยุดพักของพระเจ้า ให้เราระลึกถึงบทเรียนแรก  
ที่เราได้ค้นพบว่าเราถูกสร้างตามพระฉายาของพระเจ้า ลองคิดถึงความสัมพันธ์  
ระหว่างการถูกสร้างตามพระฉายาของพระเจ้าและความจำเป็นหรือการอุทิศตัวที่  
จะหยุดพัก เขียนคำว่า **“อพยพ 20”** และสาระย่อ ๆ ลงบนกระดาษ

4

เปิดไปที่ **อพยพ 31:12-17** อะไรคือความแตกต่างระหว่างเนื้อหาตอนนี้ และใน  
**อพยพ 20:8-11** ? เขียน **“อพยพ 31”** ลงบนกระดาษและเขียนลงว่าเนื้อหาใน  
**อพยพ 31** แตกต่างอย่างไรจากเนื้อหาใน **อพยพ 20** สังเกตคำว่าสำคัญที่  
เป็นเรื่องพันธสัญญาและความบริสุทธิ์ศักดิ์สิทธิ์ที่ใช้อธิบายวันสะบาโตใน  
**อพยพ 31** วันสะบาโตมีความสำคัญมากขึ้น ไม่ใช่แค่ลงอย่างไรบ้าง ?

5

สังเกตคำว่าฟื้นขึ้นขึ้นในอพยพ 31:17 ใครครวญคำว่า “ฟื้นขึ้นขึ้น” การฟื้นขึ้นขึ้นมีความหมายว่าอย่างไร ?

6

เปิดไปที่อพยพ 16: 22-30 หากต้องการอาจจะเลือกอ่านเรื่องเกี่ยวกับมานาทั้งหมด เขียน “อพยพ 16” ไว้บนหัวกระดาษ หาส่วนที่เป็นปัจจัยสำคัญของวันสะบาโตที่ปรากฏในเรื่องแล้วเขียนสิ่งเหล่านั้นลงในกระดาษ ประชาชนเตรียมตัวอย่างไรเพื่อวันสะบาโต ลองสังเกตว่าสิ่งที่เขาเตรียมไว้ไม่เสียหายบูดเน่าในวันสะบาโต แม้ว่าสิ่งที่เขาเตรียมเก็บไว้ในวันอื่นจะบูดเสียหากไม่ใช่วันสะบาโต สังเกตดูว่าคนที่ละเมิดกฎวันสะบาโตจะไม่สามารถหามาได้ในวันสะบาโต มองหาอารมณ์ขันในเรื่องนี้ อะไรคือ “กฎที่เป็นบทเรียนของเรื่องนี้” ?

7

อ่านอพยพ 35:2-3 เขียนลงบนกระดาษพร้อมด้วยคำว่า “จังหวะชีวิต” ข้อห้ามไม่ให้ “จุดไฟในที่อยู่อาศัย” จะนำมาปรับใช้ในทางปฏิบัติเพื่อเป็นการเปลี่ยนจังหวะชีวิตตามที่ควรทำในวันสะบาโตอย่างไร ?

8

ท้ายที่สุดให้สำรวจจุดเฉลยธรรมบัญญัติ 5:12-15 เขียน “เฉลยธรรมบัญญัติ” และคำว่า “ทาส” ลงบนกระดาษ ใครครวญความสัมพันธ์ระหว่างของขวัญวันสะบาโตและของขวัญที่พระเจ้าประทานแก่คนอิสราเอลในการออกจากกาเป็นทาส



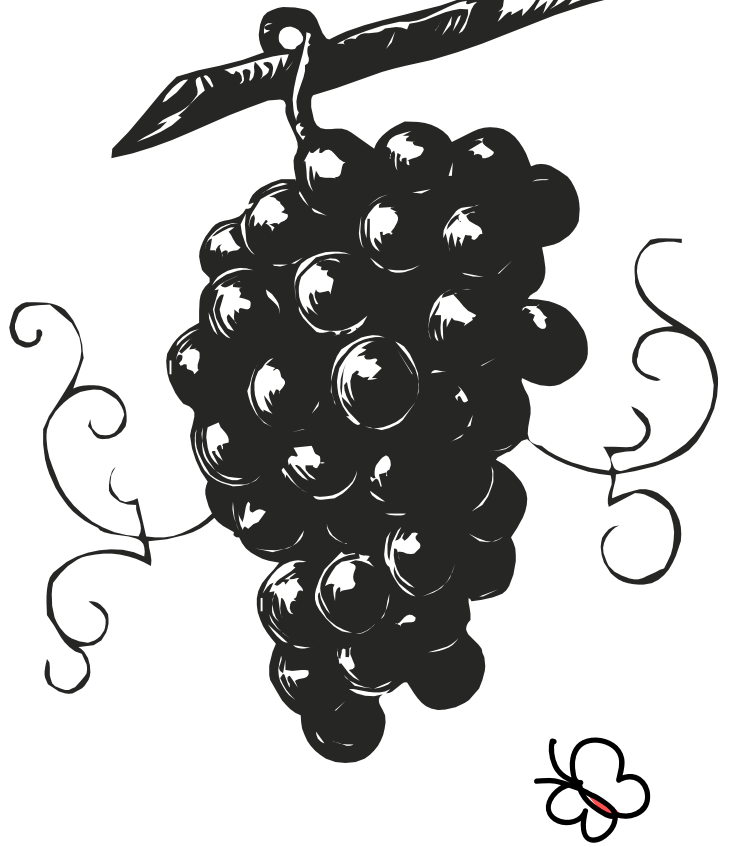
- ในคริสตจักรยุคแรก ก่อนจะถึงยุคมีด มีการแยกต่างหากระหว่างพระบัญญัติเรื่องการรักษารวันสะบาโตและกิจกรรมการนมัสการ ในสมัยของซาร์ลมาญและหลังจากนั้น (ศตวรรษที่ 18) การไปร่วมนมัสการเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์และเป็นการทำให้ครบถ้วนตามกฎหมายเกณฑ์วันสะบาโตด้วย ในสังคมของผู้แสวงบุญ (ผู้ออกเดินทางเพื่อเสรีภาพทางศาสนา) ของอเมริกายุคแรก วันสะบาโตกลายเป็นรูปแบบหนึ่งของการต่อต้านสังคม เป็นการเรียกร้องที่รุนแรงเพื่อจะได้ “สิทธิที่จะหยุดพักผ่อน”

- ปัจจุบันนี้มีการปฏิบัติวันสะบาโตหลายรูปแบบ แต่ผลกระทบที่ซ่อนอยู่ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตวิญญาณของเรา การเฉลิมฉลองเวลาของพระเจ้า การอนุญาตให้มีเวลาสงบนิ่งเพื่อให้เราได้หยุดเพื่อจะรู้จักพระเจ้า และเพื่อให้พระเจ้าได้รู้จักเรา บางคนอธิบายวันสะบาโตว่าเป็นวันหนึ่งของโลกใหม่ที่จะมาถึง บางคนบอกว่าในวันสะบาโตพระเจ้าประทานจิตวิญญาณเพิ่มเติมให้เรา แล้วก็ทรงเอาออกไปเสียใน 6 วันที่เหลือเพื่อเราจะได้หิวกระหายหาที่จะได้รับอีก วันสะบาโตปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากการเรียกร้องสิ่งของ ผู้คน และจากความต้องการของเราเอง บางคนเรียกว่า เป็นการอารักขาเวลามีกฎเกณฑ์สองประการเท่านั้นสำหรับวันสะบาโตก็คือว่า เราจะต้อง “ระลึกถึง” และ “รักษาให้บริสุทธิ์” แต่ละคนจะทำอย่างไรก็แตกต่างกันไป

- วันสะบาโตของคุณไม่จำเป็นต้องเป็นวันอาทิตย์ที่จริงแล้วคุณอาจพบว่าจำเป็นต้องเลือกวันที่ต่างออกไปเพื่อจะรักษาสะบาโต ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและตารางเวลาของคุณ

- บางคนเสนอแนะให้ให้เกียรติหรือเฉลิมฉลองวันสะบาโตด้วยการ :

- ✎ ปิดโทรศัพท์มือถือและโทรศัพท์บ้าน
- ✎ อย่าเปิดคอมพิวเตอร์ หรืออ่าน หรือตอบอีเมล หรือเปิดออนไลน์อินเทอร์เน็ต
- ✎ อย่าขับรถหรือนั่งรถ
- ✎ อย่าผลิตหรือทำงานใด ๆ
- ✎ อย่าบริโภคหรือพยายามให้ได้อะไรมา
- ✎ อย่าค้าขาย
- ✎ อย่าสะสม
- ✎ อย่าดูโทรทัศน์
- ✎ อย่าฟังโฆษณาวิทยุ
- ✎ อย่ายอมให้อะไรเข้ามาอยู่ในตารางเวลาของคุณ



ทำสิ่งที่แตกต่างไปจากที่ทำมาตลอดอาทิตย์ หากคุณทำงานในร่มโดยใช้คอมพิวเตอร์ ก็ให้ออกไปข้างนอกยืดเส้นสายร่างกายของคุณ เช่น ทำสวน หากปกติคุณทำงานข้างนอกโดยใช้ร่างกายมาตลอด ก็ให้คุณพักในบ้านให้ร่างกายได้พัก หากคุณอยู่ในที่เสียงดังอีกทีก็ให้หาที่เงียบ ๆ อยู่ หากคุณอยู่ในที่เงียบตลอดสัปดาห์ ก็ให้หาเสียงอีกทีฟังบ้าง หากคุณเคร่งเครียดจริงจังมาตลอด ก็ปล่อยให้ตัวเองทำอะไรบ้า ๆ โง่ ๆ บ้าง ใส่เสื้อผ้าให้ต่างออกไป กินอาหารชนิดที่ต่างจากเดิม หากว่าในระหว่างสัปดาห์คุณไม่ได้ทำอาหาร ก็ให้ทำอาหารอย่างเป็นพิธีในวันสะบาโต หากว่าปกติคุณทำอาหารทุกวัน ก็ให้แน่ใจว่าคุณจะสามารถรับประทานของเหลือหรือสิ่งที่คุณเตรียมไว้ก่อนแล้วสำหรับกินในวันสะบาโต



- ๓ ทั้งความวิตกกังวล กระวนกระวายเพื่อเห็นแก่วันสะบาโต
- ๓ เอาใจใส่ความเหงาของคุณ
- ๓ เอาใจใส่ร่างกายของคุณหากคุณไม่ได้ดูแลมาตลอดสัปดาห์
- ๓ หยุดพักจากการโกนหนวด กั้นผม หรือแต่งหน้า
- ๓ ใส่ใจต่อความปรารถนาของคุณ
- ๓ ทำตามที่พระวิญญาณบริสุทธิ์ใส่เข้ามาในคุณ
- ๓ รักษาตัวหลีกเลี่ยงจากการให้เวลารัดตัว
- ๓ อยู่กับพระเจ้า
- ๓ ตั้งชื่อช่วงเวลานี้ว่าเป็นเวลาบริสุทธิ์ศักดิ์สิทธิ์
- ๓ เตรียมล่วงหน้าก่อนหนึ่งวันก่อนวันสะบาโต  
โดยการจัดเตรียมพาหนะและอาหาร

รับรู้ถึงร่างกายและความรู้สึกของร่างกายว่ารู้สึกอย่างไร ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน หรือทำอะไร เคลื่อนไหวหรือพักผ่อน เข้าสู่การใคร่ครวญในลักษณะใด ลักษณะหนึ่ง จะโดยการเคลื่อนไหว หรืออยู่นิ่ง ๆ ก็ได้



วันสะบาโตไม่ใช่การนมัสการหรือสรรเสริญ ไม่ใช่การเฝ้าเดี่ยว วันสะบาโตไม่ใช่การศึกษาและไม่ใช่งานรับใช้ คุณยังต้องไปคริสตจักร นมัสการ และไปเรียนรวีวารศึกษา คุณยังต้องไปสามัคคีธรรมกับคนอื่นและเข้าร่วมรับใช้ที่มีความหมาย แต่การทำสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่การรักษาวันสะบาโต

หยิบกระดาษมาแผ่นหนึ่งและตารางเวลาแบบปฏิทิน 24 ชั่วโมง ทำแผนผัง “ตารางเวลา” ของคุณโดยใช้สีต่าง ๆ (แต่ไม่ใช่สีโปรดของคุณที่แยกไว้ใส่เวลาสำหรับกินอาหาร นอน ออกกำลังกาย และการดูแลตัวเองอย่างอื่น ๆ เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน ทำธุระส่วนตัว เช่น งานบ้าน ทำบัญชีการเงินของครอบครัว และดูแลรถยนต์ รวมทั้งกิจกรรมเกี่ยวกับคริสตจักรด้วย)

หาวันบนปฏิทินในสัปดาห์ที่สามารถยืดหยุ่นหรือมีเวลาว่างมากที่สุด ลองย้ายกิจกรรมของวันนั้นไปไว้วันอื่นเพื่อทำให้วันนั้นเป็นวันสะบาโตของคุณ ระบายสีวันนั้นด้วยสีโปรดที่คุณแยกไว้

คุณอาจพบว่านี่เป็นแบบฝึกหัดที่ยาก น่าจะลองใช้เวลาเพื่อสะบาโตครั้งละ 4 ชั่วโมงเป็นเวลาเดียวกันวันเดียวกันทุกสัปดาห์ หลังจากทำเช่นนี้ไปสัก 2-3 สัปดาห์ ลองเพิ่มเป็น 8 ชั่วโมงในวันเดียวกันนั้นทุกสัปดาห์ ค่อย ๆ เพิ่มเวลาสำหรับสะบาโตของคุณทีละน้อยจนกระทั่งไปถึงครบ 24 ชั่วโมง แน่ใจว่าอาจมีเหตุเร่งด่วนเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว แม้แต่ในสมัยพระคัมภีร์เดิม ก็มีข้อยกเว้นให้หากมีวุ่นของใครตกลงไปในบ่อแล้วขึ้นไม่ได้ (ในลูกา 14:5 พระเยซูทรงอนุญาตให้ทำงานได้ในการช่วยวุ่นให้หลุดจากบ่อที่ตกลงไป ในวันสะบาโต) แต่ถ้าคุณมีเรื่องแบบวุ่นตกบ่ออยู่ทุกครั้งที่คุณพยายามจะรักษาสะบาโต คุณอาจจะต้องสำรวจการตัดสินใจที่ผิดพลาดเพื่อรักษาสะบาโตของคุณเสียใหม่

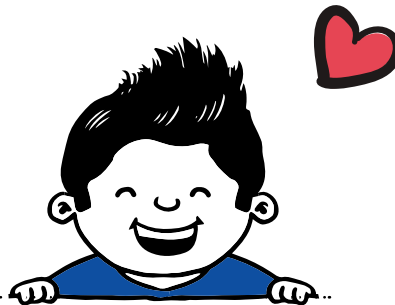
เราไม่ได้กำลังมองหาความสมบูรณ์แบบ แต่มองหาความตั้งใจที่จะรักษาวันสะบาโต จุดประสงค์ของการรักษาสะบาโตไม่ใช่เพื่อลงโทษ ลิดรอนหรือกดดันเรา จุดประสงค์ของสะบาโตคือเพื่อให้เราได้พัก พ้นกำลังเราให้สดชื่น และเพื่อรักษาความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้าให้ดำเนินต่อไป การรักษาสะบาโตไม่ใช่การที่เราศึกษาเรื่องพระองค์ หรือการที่เราสรรเสริญพระองค์ หรืออุทิศตัวให้พระองค์ แต่เป็นวิธีหนึ่งที่เราจะให้เกียรติของพระท่านต่าง ๆ ของพระเจ้า

ลองจินตนาการว่าสะบาโตของคุณที่ดีที่สุดจะเป็นอย่างไรโดยเขียนบรรยาย หรือวาดสิ่งต่าง ๆ ที่คุณจะทำหรือหลีกเลี่ยงที่จะทำอย่างเจาะจง หากมีเวลา คุณอาจจะแบ่งปันการตัดสินใจเหล่านี้กับเพื่อนในกลุ่มเราแต่ละคนต่างก็มีวิธีถวายเกียรติพระเจ้าแตกต่างกัน และวิธีเหล่านั้นที่เราทำเพื่อถวายเกียรติพระเจ้าก็จะเปลี่ยนไปตามเวลา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในชีวิตของเรา สิ่งจำเป็นอย่างเดียวก็คือว่าเราจะต้องระลึกถึงพระองค์ และถวายเกียรติแด่พระองค์ ระลึกถึงวันสะบาโตและรักษาวันนั้นไว้เป็นวันบริสุทธิ์





## การจับบทเรียน



ใช้เวลาสักครู่อธิษฐานและชื่นชมกับของประทานต่าง ๆ ที่พระเจ้าประทานให้ ในการเป็นผู้อารักขา อาหาร ร่างกาย การนอนหลับ การสัมผัส และ วันสะบาโต ขณะที่คุณสรรเสริญพระเจ้าสำหรับของประทานเหล่านี้ให้คุณ ตัดสินใจอุทิศตัวต่อการที่จะให้เกียรติของประทานเหล่านี้ในชีวิตของคุณ

อธิษฐานสั้น ๆ ขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับของประทานวันสะบาโต เพื่อให้การพักผ่อนและการเปลี่ยนแปลง และเพื่อเป็นโอกาสให้คุณได้อยู่ในความสัมพันธ์กับองค์พระผู้ทรงสร้างเรา ขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับของประทานอื่นๆ ในการให้อิสระในการตัดสินใจ การเป็นผู้อารักขา อาหาร ร่างกาย ที่เคลื่อนไหว การนอนหลับ และการสัมผัส จบการอธิษฐานโดยกล่าวว่า

“ ข้าพระองค์อธิษฐานในพระนามบริสุทธิของพระองค์ อาเมน ”



## ทางเลือกอื่น

มีหนังสือที่เขียนเกี่ยวกับการรักษาสะบาโตมากมาย ตัวอย่างสัก 2 เล่ม ได้แก่

Receiving the Day: Christian Practices for Opening the Gift of Time by Dorothy C. Bass และ Sabbath Keeping: Finding Freedom in the Rhythms of Rest by Lynne M. Baab.

มีการจัดรีทริตอยู่บ่อยๆเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อรักษาสะบาโต ลองตรวจดูเวลาของค่ายและการจัดประชุมว่าจะมีเมื่อไร ค่ายและการประชุมของหน่วยงานที่เป็นของคริสตจักรเพรสไบทีเรียน (สหรัฐฯ) หาได้ที่

[www.pcusa.org/conferenceministries/camps-centers.htm](http://www.pcusa.org/conferenceministries/camps-centers.htm).

แหล่งข้อมูลอื่น ๆ ทางอินเทอร์เน็ตได้แก่ :

[www.practicingourfaith.org/prct\\_keeping.html](http://www.practicingourfaith.org/prct_keeping.html) และ

[www.practicingourfaith.org/cfm/library/index.cfm?practice=5](http://www.practicingourfaith.org/cfm/library/index.cfm?practice=5)



ศึกษาเพิ่มเติม

## แนะนำแหล่งข้อมูลเพื่อศึกษาเพิ่มเติม

Baab, Lynne M. Sabbath Keeping: Finding Freedom in the Rhythms of Rest. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 2005.

Bass, Dorothy C. *Receiving the Day: Christian Practices for Opening the Gift of Time*. San Francisco: Jossey-Bass, 2001.

Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. New York: Free Press, 2004.

Joslin, Roger D. *Running the Spiritual Path: A Runner's Guide to Breathing, Meditating and Exploring the Prayerful Dimension of the Sport*. New York: St. Martin's Press, 2003.

Kapit, Wynn and Lawrence M. Elson. *The Anatomy Coloring Book*. San Francisco: Benjamin Cummings, 2001.

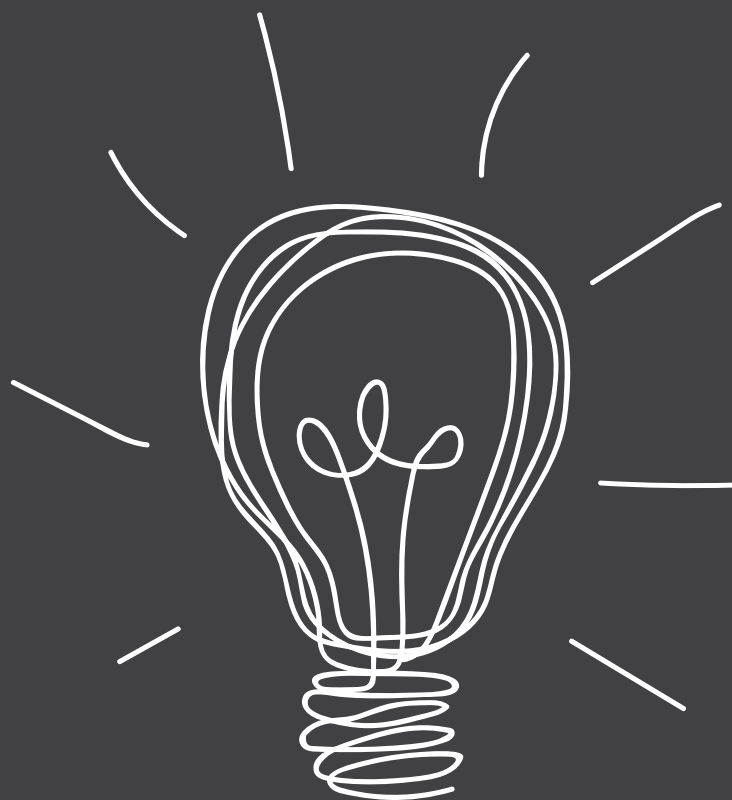
Kortge, Carolyn Scott. *The Spirited Walker: Fitness Walking for Clarity, Balance, and Spiritual Connection*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1998.

Olsen, Andrea. *Body and Earth: An Experiential Guide*. Hanover, N.H.: Middlebury College Press, 2002.

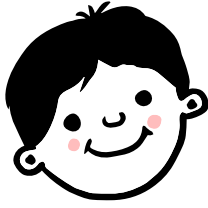
Olsen, Andrea. *Bodystories: A Guide to Experiential Anatomy*. Hanover, N.H.: University Press of New England, 2004.

Paulsell, Stephanie. *Honoring the Body: Meditations on a Christian Practice*. San Francisco: Jossey-Bass, 2002.

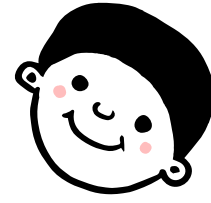
Schlosser, Eric. *Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal*. Boston: Houghton Mifflin, 2001.



การอภิปรายและการนำไปใช้



## การอภิปรายและ การนำไปใช้



### การอภิปรายกับพี่เลี้ยง

■ ขอให้พี่เลี้ยงอธิษฐานกับคุณ เกี่ยวกับความรู้สึกรังเกียจ หรือความท้อใจใด ๆ ที่คุณมีเกี่ยวกับร่างกาย หรือในด้านอื่น ๆ ที่บทเรียนนี้ได้พูดถึง และให้คุณกับพี่เลี้ยงของคุณค้นหาพระคัมภีร์ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจว่าความรักของพระเจ้าไม่มีเงื่อนไข และไม่ใช้รูปร่างหน้าตาของคุณที่มีอิทธิพลต่อพระองค์ แต่หัวใจของคุณเท่านั้นต่างหาก (1 ซามูเอล 16:7)

■ เขียนสรุปย่อสั้น ๆ ว่าคุณได้เรียนรู้อะไรจากแต่ละบทในทั้งหมด 6 บทนี้ เกี่ยวกับร่างกายของคุณ แบ่งปันกับพี่เลี้ยงของคุณว่าคุณได้ทำอะไรที่เป็นการปฏิบัติซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ และด้านไหนที่คุณได้เปลี่ยนแปลงแล้ว และบัดนี้ได้สะท้อนลักษณะวิถีชีวิตที่ดีจะมีสุขภาพดี

■ ขอให้พี่เลี้ยงแนะนำวิธีต่าง ๆ ที่คุณจะดูแลร่างกายของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น โดยการออกกำลังกาย และตั้งเวลาไว้สำหรับพักผ่อน คุณอาจจะอยากจัดให้มีการใช้เวลาสละบาโตด้วยกัน เพื่ออ่านหนังสือ และคุยกันเรื่องพระคำพระเจ้า

### การอภิปรายในกลุ่มเซลล์

ใช้เวลาทบทวนแต่ละบทเรียน ทีละบท  
สรุปย่อบทเรียนนั้นแล้วอภิปรายคำถามต่อไปนี้ :

■ คุณได้รับการเปิดเผยใหม่อะไรบ้างในบทนี้ ?

■ แนวคิดอะไรบ้างจากบทเรียนนี้ที่คุณนำไปประยุกต์ใช้ได้สำเร็จในชีวิตของคุณ ?

■ แนวคิดอะไรจากบทเรียนนี้ที่คุณกำลังรู้สึกว่ายากที่จะเข้าใจหรือยากที่จะมองเห็นว่าจะมีผลในทางบวกกับชีวิตของคุณ ?

■ ใน 6 หัวข้อนี้ มีหัวข้อใดที่มีประโยชน์และนำไปปฏิบัติได้ดีที่สุด หัวข้อใดมีผลต่อคุณน้อยที่สุด เพราะอะไร ?

## การนำไปใช้ในกลุ่มเซลล์

1

โดยพิจารณาจากจำนวนสมาชิกในกลุ่มและเวลาที่มีให้ ให้เลือกข้อหนึ่งหรือมากกว่านั้นเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่ม โดยอาศัยเนื้อหาจากบทเรียนต่าง ๆ :

### อาหารของประทานจากพระเจ้า (God's Gift of Food)



ให้รวบรวมผลไม้ ผัก ขนมปัง ชนิดต่าง ๆ และเตรียมจัดงานเลี้ยงอากาเป (Agape) อย่างง่าย ๆ และเชิญเพื่อนมาร่วมงานสักสองสามคน อธิบายผู้มาร่วมงานถึงเรื่องงานเลี้ยงผูกมัด และความเกี่ยวข้องของงานนี้กับคริสตจักรยุคแรก เชิญให้พวกเขามาร่วมรับประทานอาหารและพูดคุย เชิญให้ผู้มาร่วมงานแบ่งปันว่าพวกเขามีความสัมพันธ์อย่างไรกับอาหารบ้าง ทุกคนคงมีเรื่องเล่าเกี่ยวกับอาหารที่โปรดปรานหรือไม่ชอบมากที่สุด งานเลี้ยงครั้งนี้มีขึ้นเพื่อให้คุณได้สังเกตว่าเราสามารถมองอาหารเป็นของขวัญจากพระเจ้าและนำมาซึ่งสามัคคีธรรมระหว่างคุณกับคนอื่น ๆ และระหว่างคุณกับพระเจ้าได้

### ร่างกาย ของประทานจากพระเจ้า (God's Gift of the Body)



ใช้เวลาเต้นรำและออกกำลังกายด้วยกัน คุณอาจจะอยากเล่นเพลงนมัสการบางเพลงระหว่างเวลาออกกำลังกาย หากสมาชิกบางคนในกลุ่มเล่นดนตรีได้ขอให้เขาเล่นเพลงนมัสการบางเพลง ขณะที่กลุ่มออกกำลังกายหรือแสดงการนมัสการโดยการเต้นรำ ให้เราอภิปรายกันว่าการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถถวายพระสิริแด่พระเจ้าได้อย่างไร

### สัมผัส ของประทานจากพระเจ้า (God's Gift of Touch)



ยืนด้วยกันเป็นวงกลมและพูดคุยกันเรื่องการสัมผัสในรูปแบบต่าง ๆ ในวัฒนธรรมของเรา อภิปรายถึงความหมายและความรู้สึกที่ถูกเร้าเพราะการสัมผัสชนิดต่าง ๆ ขณะที่สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มเอ่ยถึงการสัมผัสที่เหมาะสมแบบที่เธอหรือเขาชอบ เชิญชวนคนในกลุ่ม ที่รู้สึกเต็มใจยินดีให้สัมผัสคนนั้นในแบบที่เขาพูดถึง

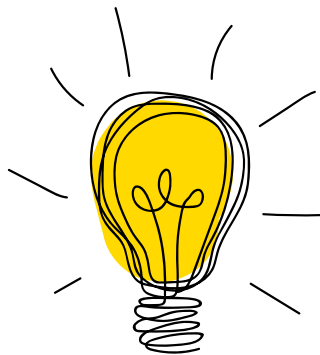
2

จากบทเรียน 6 บท บทเรียนใดที่คุณคิดว่าสามารถส่งผลที่ทรงพลังต่อคนในโรงเรียนหรือในชุมชนของคุณ ให้คิดแผนที่จะแบ่งปันข้อมูลนี้กับพวกเขา

3

เตรียมการนำเสนอสั้น ๆ แต่สร้างสรรค์ โดยใช้ ศิลปะ เพลง ละคร หรือละครใบ้ ตกลงกันว่าจะใช้ประเด็นหลักอะไรในการสื่อออกไป แล้วให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันออกความคิด ช่วยกันทำงานเพื่อสร้างการนำเสนอสั้น ๆ หลาย ๆ แบบในหัวข้อนั้น

.....



- หากเพื่อนในกลุ่มเห็นพ้องในการนำเสนอ คุณอาจจะใช้สื่อบางอย่างที่มีอยู่ในรายการที่ให้ไว้ในหัวข้อการนำไปใช้ในกลุ่มเซลล์
- เลือกเวลาและสถานที่สำหรับกลุ่มเซลล์เพื่อจะหนุนใจพวกเขาให้เห็นว่าร่างกายของเขาเป็นของประทานจากพระเจ้าและก้าวแรกที่จะมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดีตามมุมมองของพระคัมภีร์

