

## บทที่ 4

### สัญลักษณ์และความหมายของปรากฏการณ์ชีวิตในสื่อมวลชน

ในบทนี้ จะเป็นการรายงานผลการศึกษาเรื่องสัญลักษณ์และการให้ความหมายของสื่อมวลชน ในปรากฏการณ์ชีวิต โดยแบ่งการรายงานออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) สัญลักษณ์และการให้ความหมายของสื่อมวลชนผ่านทางเนื้อหา โดยอาศัยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา และอาศัยแนวคิดสัญวิทยา (Semiotics) พร้อมกับอาศัยแนวคิดการให้ข้อมูลอย่างเป็นระบบ (Informational System) เป็นกรอบในการศึกษา 2) ภาพความหมายในปรากฏการณ์ชีวิต และลักษณะการโหยหาอดีตที่พบจากการให้ความหมายของสื่อมวลชนโดยอาศัยแนวคิดการโหยหาอดีต (Nostalgia) เป็นกรอบในการวิเคราะห์ และ 3) ระดับการให้คุณค่าในการบริโภคชีวิตของชนชั้นกลาง โดยวิธีการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการและการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมและอาศัยแนวคิดการบริโภคของโบว์ริชาร์ด เป็นกรอบในการศึกษา

ในส่วนการศึกษาแรกนั้น จากการศึกษา กล่าวได้ว่า ปรากฏการณ์ชีวิตเป็นปรากฏการณ์เชิงสัญลักษณ์ที่มีความหมายสัมพันธ์กับสภาพและธรรมชาติ ซึ่งพบได้จากความหมายในระดับทั่วไป และในส่วนของความหมายระดับลึกยังสอดคล้องกับลักษณะการโหยหาอดีตที่สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะคือ 1) การกระทำเชิงสัญลักษณ์ 2) การต่อต้านวัฒนธรรมสมัยใหม่ 3) การกลับสู่อดีต โดยอาศัยการอธิบายอย่างเป็นเหตุผล และเป็นวิทยาศาสตร์

การให้ความหมายของสื่อมวลชน จากการศึกษา พบว่า สื่อมวลชนได้ให้และสร้างความหมายต่อ สัญลักษณ์โดยการอธิบายให้ข้อมูลอย่างเป็นวิทยาศาสตร์สอดคล้องกับแนวคิดการให้ข้อมูลอย่างเป็นระบบ (Informational System) นอกจากนี้ยังพบลักษณะของการต่อสู้ความหมาย กล่าวคือ การให้ความหมายใหม่ที่แตกต่างจากความหมายเก่าซึ่งพบในสัญลักษณ์ข่าวกรอง, อาหารจัดขาว เนื้อสัตว์ และการเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน

ส่วนของผลการศึกษาแรก ผู้วิจัยได้แสดงสัญลักษณ์ที่ค้นพบและการให้ความหมายต่อสัญลักษณ์ของสื่อมวลชนในตารางที่ 4.1

#### 4.1 สัญลักษณ์และความหมายในปรากฏการณ์ชีวิต

สัญลักษณ์ที่พบทั้งหมด 14 สัญลักษณ์ สัญลักษณ์เหล่านี้มีแหล่งกำเนิดจากหลักการดูแลสุขภาพแบบแมคโครไบโอติกส์ และแนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Medicine) ซึ่งเป็นแนวคิดของการผสมผสานภูมิปัญญาจากหลายชาติหลายวัฒนธรรม รวมทั้งวิทยาการสมัยใหม่ และจากการรวบรวมสัญลักษณ์ทั้งหมดที่พบนั้นยังสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ สัญลักษณ์ที่เกี่ยวกับการบริโภคและสัญลักษณ์ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ

สัญลักษณ์เหล่านี้มีความหมายทั้งในระดับทั่วไปและในความหมายระดับลึก ที่มีความหมายแทนสุขภาพ ธรรมชาติ และแฝงความหมายแห่งภูมิปัญญาดั้งเดิม การผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกและตะวันตกและความหมายที่เกิดขึ้นตามบริบททางสังคมในยุคสมัยใหม่

จากการนำเสนอเนื้อหาของสื่อมวลชนที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ชีวิต พบสัญลักษณ์และความหมาย ที่แบ่งออกได้เป็นการบริโภคและการปฏิบัติซึ่งผู้วิจัยทำการแยกแยะ โดยแสดงออกมาดังตารางโดยสรุปดังนี้

#### ตารางที่ 4.1

#### สัญลักษณ์และความหมายในสื่อมวลชน

สัญลักษณ์ (Sign)	ประเภทของสัญลักษณ์	ความหมายทั่วไป (Denotative meaning)	ความหมายระดับลึก (Connotative meaning)
1. การบริโภค 1.1 ข้าวกล้อง	Icon Symbol	- อาหารหลักของคนไทย - อาหารเพื่อสุขภาพ - อาหารธรรมชาติ	- ความเป็นวัฒนธรรมไทย - พลังชีวิตและความสมดุล
1.2 น้ำ R.C.	Symbol	- เครื่องดื่มที่สร้างความกระชุ่มกระชวย - เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	- การผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก - พลังชีวิต - เครื่องดื่มยุคไอเอ็มเอฟ

สัญลักษณ์ (Sign)	ประเภทของสัญลักษณ์	ความหมายทั่วไป (Denotative meaning)	ความหมายระดับลึก (Connotative meaning)
1.3 น้ำออนโซ่ม	Symbol	- เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - เครื่องดื่มจากธรรมชาติ	- ความสอดคล้องกับวิถี ธรรมชาติ - ความเป็นหนุ่มเป็น สาว
1.4 สมุนไพรมะขาม	Symbol	- ยาจากธรรมชาติ	- ภูมิปัญญาดั้งเดิม - เครื่องมือต่อต้านยุค ไอ เอ็มเอฟ
1.5 อาหารจรรโลงสุขภาพ	Symbol	- อาหารเพื่อสุขภาพ	- ความสอดคล้องกับวิถี ธรรมชาติ - ภูมิปัญญาดั้งเดิม
1.6 อาหารสำเร็จรูป, อาหารขี้ขาว, เนื้อสัตว์	Symbol	- อาหารที่สร้างความเสื่อม แก่สุขภาพ	- พิษ - อาหารขยะ - ค่านิยมตะวันตก
1.7 อาหารชีวจิต	Symbol	- อาหารแมคโครไบโอ ติกส์ - อาหารเพื่อสุขภาพ - อาหารธรรมชาติ	- ภูมิปัญญาตะวันออก
2. การปฏิบัติ			
2.1 พิษ	Symbol	- ของร้าย ของที่เป็น อันตราย - สารเสื่อมสุขภาพ	- อารมณ์ - ผลผลิตของความเจริญ ทางสังคม
2.2 การล้างพิษ	Symbol	- การกำจัดของไม่คิออก จากร่างกาย	- การปฏิบัติที่ช่วยสร้าง ความรู้สึที่ดี - ภูมิปัญญาดั้งเดิม
2.3 คอร์สสปาร์ตัน	Symbol	- การสร้างความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ	- การมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับบัญญัติ 5 ประการของชีวจิต - ภูมิปัญญาตะวันตก
2.4 การเดินเท้าเปล่าบน พื้นดิน	Symbol	- การสร้างสุขภาพที่ดี	- ความสอดคล้องกับวิถี ธรรมชาติ

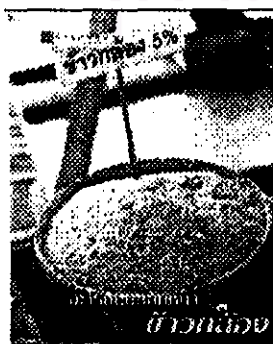
สัญลักษณ์ (Sign)	ประเภทของสัญลักษณ์	ความหมายทั่วไป (Denotative meaning)	ความหมายระดับอีก (Connotative meaning)
2.5 รำตะบอง	Icon Symbol	- การออกกำลังกายเพื่อ สร้างสุขภาพที่ดี	- การผสมผสานระหว่าง ภูมิปัญญาตะวันตก และตะวันออก - ชาวพิเศษช่วยสร้าง ความเป็นหนุ่มเป็นสาว
2.6 เทเบิลทอล์ค	Symbol	- การพูด การแนะนำตัว เอง - การบำเพ็ญกุศล	- การสร้างความเป็นกัน เอง - การลดหน้ากา งสังคม
2.7 สมานี	Symbol	- ภาวะจิตตั้งมั่นหรือการ ที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ - หลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพ	- ศาสตร์แห่งการบำเพ็ญ ในวิถีสุขภาพองค์รวม - ชาวพิเศษ

จากสัญลักษณ์และความหมายดังที่แสดงในตาราง ผู้วิจัยได้ทำการนำเสนอในรายละเอียดของ  
สัญลักษณ์และการให้ความหมายที่พบในแต่ละกลุ่มสัญลักษณ์ดังต่อไปนี้

#### การบริโภค

สัญลักษณ์ในกลุ่มการบริโภคที่พบมีทั้งหมด 7 สัญลักษณ์ดังนี้

##### 1. ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ



ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เป็นธัญพืชชนิดหนึ่ง  
และเป็นอาหารหลักประจำชาติไทยมานานกว่า 5,000 ปี  
(คอตมันน์ “ข้าวต้มมนา” ชิวจิต, 1 มิ.ช. 2542) เป็นอาหาร  
จากธรรมชาติที่มีคุณประโยชน์อันพิเศษต่อสุขภาพ ถือเป็น  
ภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษ การกลับไปสู่วิถีชีวิตที่  
เรียบง่าย สอดคล้องกับธรรมชาติและวัฒนธรรมดั้งเดิม  
ข้าวกล้องยังเป็นสัญลักษณ์แห่งพลังชีวิตอีกด้วย

ภาพที่ 4.1 ข้าวกล้อง



ตัวหมาย คือ ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ

ตัวหมายถึง คือ รัญพืชที่เป็นอาหารหลักประจำชาติไทย ที่เต็มไปด้วยคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ และแสดงถึงภูมิปัญญาดั้งเดิม ความมีวัฒนธรรม ความเป็นธรรมชาติและพลังชีวิต

ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ คือ สัญลักษณ์เนื่องจากระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง และความเข้าใจถึงความหมายของข้าวกล้องเกิดจากการตกลงร่วมกันในบริบทของชีวิตหรือธรรมชาติป่าบึก และยังเป็นภาพเหมือน (Icon) ทั้งนี้เพราะภาพที่ปรากฏมีความสัมพันธ์กับสัญลักษณ์

ความหมายระดับทั่วไปของข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง

ข้าวเป็นอาหารหลักประจำชาติไทยมานาน ก่อนการเกิดเครื่องสีข้าว ซึ่งในสมัยนั้นคนไทยกินข้าวซ้อมมือเพราะในกระบวนการกินต้องอาศัยแรงคนในการตำข้าวเพื่อกระเทาะเอาเปลือกออก जबจนกระทั่งมีเครื่องสีข้าว ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้องจึงหายไปจากความทรงจำของคนไทยส่วนใหญ่

ต่อมาชวนให้ความหมายต่อข้าวกล้องในด้านของคุณประโยชน์ที่สามารถอธิบายได้อย่างเป็นเหตุเป็นผลดังนี้

“ข้าวซ้อมมือจะมีเยื่อสีชมพูเรื่อ ๆ เคลือบอยู่ นั่นแหละของดีที่สุดของข้าว นั่นคือเยื่อซึ่งมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญที่สุด ตรงยอดของเมล็ดข้าวจะมีสีค่อนข้างเข้มกว่าเมล็ดข้าว มีรอยร้าวรอบ ๆ ถ้าหุดออกมาตรงหัวข้าว จะมีรอยแหวง ตัวที่หุดออกมานั่นคือ จมูกข้าว ตัวนี้แหละที่ตีเหลือธัน มีประโยชน์เหลือหลาย มีทั้งขอวิตามิน แร่ธาตุ และมี DNA/RNA” (คอลัมน์ “ปั้นชีวิตใหม่ด้วยชีวิต” ไทยรัฐ, 24 พ.ย. 2541)

“คาร์โบไฮเดรตที่ดีที่สุดสำหรับคนไทย ก็คือข้าว และข้าวที่ดีที่สุด คือ ข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้องหรือข้าวแดงนั่นเอง” (คอลัมน์ “ปั้นชีวิตใหม่ด้วยชีวิต” ไทยรัฐ, 24 พ.ย. 2541)

นอกจากนี้การบริโภคข้าวกล้องหมายถึงการได้รับคุณประโยชน์ที่มีในข้าวกล้อง ด้วยการอธิบายตามหลักของการให้ข้อมูลในด้านวิทยาศาสตร์ทางอาหารดังนี้

“กินข้าวซ้อมมือได้วิตามินบี 1, บี 6, แพนโทเทนิค แอซิด (บี 5) ได้แพนแกมมิก แอซิด (ตัวนี้แก้เหนื่อย แก้เพลีย ทำให้เป็นหนุ่มเป็นสาว แก้โรคหัวใจ โรคหอบหืด) มีในอาซิน (แก้ปวดหัวไมเกรน ทำให้ผิวดี มีพABA (Paba) มีไบโอติน (Biotin) ตัวนี้ช่วยให้ผมตกดำ มีไอโนซิโตน คอรีน (ช่วยเรื่องตับแก้เรื่องโรคตับ และตับแข็ง มีวิตามินอี (E) มีน้ำมันชนิดดี Linoleic ช่วยลดคอเลสเตอรอล และช่วยแก้โรคหัวใจ มีโฟลิกแอซิด ซึ่งช่วยบำรุงเลือด ดังสำคัญคือ DNA/RNA”

“นอกจากนั้น ข้าวซ้อมมือยังมีกากอาหารที่ดีช่วยการย่อยอาหารได้ดีมาก ในหนังสือ Journal of the American Medical Association เมื่อปี 1970 - 71 ได้พูดถึงอาหารที่มีกากเช่น ข้าวซ้อมมือนี้จะช่วยให้ระบบการย่อยดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น และอายุยืนมากขึ้น” (คอลัมน์ “ปั้นชีวิตใหม่ด้วยชีวิต” ไทยรัฐ, 29 พ.ศ. 2541)

จากการอธิบายของสื่อมวลชนที่ยกมา พบว่า ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ มีคุณประโยชน์หลากหลาย มีความหมายทางด้านสุขภาพ ทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ โดยการกล่าวถึงคุณค่าของข้าวกล้องอีกด้วย

“กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ แทนการกินข้าวขาว หรืออาหารที่ทำจากแป้งขัดขาว ไม่กินน้ำตาล ฟอกขาว เนื่องจากข้าวขาวและแป้งขัดขาวจะขาดเส้นใย ซึ่งเป็นสารจำเป็น ช่วยให้อึดง่ายและไม่อ้วน เส้นใยช่วยลดไขมันให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายมากเกินไป เส้นใยช่วยให้ขับถ่ายง่าย ไม่ให้ท้องผูก ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งอีกหลายชนิด” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 24 พ.ศ. 2541)

“เส้นใยจากข้าวกล้องยังมีประโยชน์ สามารถดูดซับไขมัน และน้ำตาลไปทั้งเป็นกากอาหาร ทำให้ไขมันและน้ำตาลซึมเข้าสู่กระแสเลือดน้อยลงจึงป้องกันไขมันเลือดสูง ป้องกันเบาหวานและป้องกันโรคอ้วนได้ด้วย” (คอลัมน์ “ข่าวต้มม่น” ชีวิต, 1 มิ.ย. 2542)

ข้าวกล้องเพื่อสุขภาพที่ถูกยกให้เป็นอาหารมหัศจรรย์ ดังที่พิธิกรในรายการชีวิตมหัศจรรย์ กล่าวไว้ ประกอบกับคำให้สัมภาษณ์ของนักวิชาการผู้ที่ทำวิจัยในเรื่องคุณประโยชน์ของข้าวกล้อง ซึ่งมีความหมายทางสุขภาพ เช่น ข้าวกล้องมีวิตามิน แร่ธาตุมากกว่าข้าวขาว อีกทั้งใยอาหารที่จะช่วยในการขับถ่าย และกำจัดของเสีย ทั้งยังช่วยกำจัดหรือดักจับไขมันในร่างกายได้บางส่วน

“ไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับคุณค่าอันอนเนกอนันต์ของข้าวกล้อง กลุ่มมังสวิรัตินัก กลุ่มที่อาจมีความเห็นแตกต่างในอาหารบางชนิด กลับยอมรับตรงกันว่าข้าวกล้องนั้น ฤๅประเสริฐ คนจีนยังถือว่า ข้าวเป็นพืชชนิดเดียวที่ประกอบด้วยหินและหยางอย่างได้สัดส่วนสมดุลที่สุด” (คอตมันน์ “ข้าวสัมมนา” ชีวิต, 1 มิ.ย. 2542)

ด้วยคุณประโยชน์อันอนเนกอนันต์ของข้าวชนิดนี้ จึงเป็นที่มาของความหมายข้าวแห่งสุขภาพ จากการให้ความรู้ว่าเป็นวิทยาศาสตร์ของสื่อมวลชน ข้าวกล้องจึงมีความหมาย คือ อาหารธรรมชาติ เพราะคุณค่าที่ได้รับนั้นมาจากธรรมชาติโดยตรง

ความหมายของข้าวกล้องได้รับการดองย้ำเพิ่มขึ้น เมื่อเกิดกระแสพระราชดำรัสจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ดังนี้

“เขบอกว่าคนจนชอบกินข้าวกล้อง เรากินข้าวกล้องทุกวัน เรานี้แหละคนจน”

“ข้าวกล้องมีประโยชน์มาก เพราะกินแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง คนส่วนใหญ่นิยมกินข้าวขาวแต่ข้าวขาวเป็นข้าวที่เอาประโยชน์ออกไปหมด” (คอตมันน์ “ท้ายเล่ม”, ชีวิต, 1 ธ.ค. 2541)

เห็นได้ว่า กระแสพระราชดำรัสต่อข้าวกล้องนั้น ยังแสดงให้เห็นว่า ข้าวกล้องไม่ได้เป็นเพียงข้าวของคนจน แต่ยังเป็นข้าวของพระมหากษัตริย์ด้วยเช่นกัน

จากนั้น สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ได้ครุสเสริมว่า

“อย่างนี้ลิตี เพื่อชักชวนให้คนไทยหันมากินข้าวกล้อง”

กระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อันมีความหมายทั้งเพื่อสุขภาพและการไม่ลุ่มหลงกับของไร้ประโยชน์ ดังที่สื่อมวลชนแสดงไว้ว่า

“ทรงแนะนำวิถีการกินอยู่เพื่อสุขภาพที่ดีแก่พสกนิกร นั่นคือ การให้ยอมรับว่าตัวเราเองเป็นคนจน จึงไม่พึงเกียงงอนเรื่องการกินอยู่ แต่ฉลาดอย่างคนจน คือ รู้จักกินข้าวกล้อง ซึ่งลิตีจะให้ประโยชน์มากกว่าการกินข้าวขาว ที่คนส่วนใหญ่หลงกินกัน” (คอตมันน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 24 พ.ย. 2541)

เห็นได้ว่า คำแนะนำจากสื่อมวลชนต่อการบริโภคข้าวกล้องนั้น สาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ดังนั้น ข้าวกล้องตามความหมายทั่วไปจึงมีความหมายของข้าวเพื่อสุขภาพ

ความหมายระดับลึกของข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง

ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือยังมีความหมายที่มากไปกว่าสุขภาพ ด้วยคำอธิบายดังนี้  
“ข้าวกล้องเป็นแหล่งอาหารให้พลังงานที่ง่าย ๆ ปรุงกินสะดวก และสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยมากที่สุด ปลูก ข้าว ๓๕๕๕ บรรพบุรุษของเราก็อิมปากอิมท้องด้วยข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือกันทั้งนั้น” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 28 ก.ย. 2542)

“การแพทย์แผนธรรมชาติ ได้พยายามชี้แนะให้คนไทยไม่หลงถึงวัฒนธรรมพื้นถิ่นของตนเอง อย่าไปหลงไหลกับวัฒนธรรมบริโภคนิยมแบบตะวันตก ให้กินข้าวกล้อง กินถั่ว งา ปลา กินน้ำพริก ผัก จิ้ม แทนการกินข้าวขาว กินขนมมันไก่ หรือตเด็กเนื้อสัน และบริโภคนมเนย” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 24 พ.ย. 2541)

การกลับมาของข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เหมือนการหวนกลับสู่ธรรมชาติ ในรูปแบบของการเข้าสู่วิถีธรรมชาติอันเรียบง่าย และความเป็นวัฒนธรรมอันดีงามของไทยที่พบได้ในสื่อมวลชน

“การหันกลับมากินข้าวกล้องในวันนี้ไม่ใช่แค่เสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ตนเอง ไม่ใช่แค่ทวงรากแห่งวิญญาณความเป็นไทย ไม่ใช่แค่ถกทอนความเหลื่อมล้ำของสังคมที่บึกใจว่าข้าวกล้องเป็นอาหารของคนจน อาหารของคนคุก ไม่ใช่แค่ถ่อมเกล้าจิตใจให้ตระหนักในคุณค่าธรรมชาติแทนการกุ่มหลงสิ่งปรุงแต่ง” (คอลัมน์ “ข้าวสัมมนา” ชีวิต, 1 มิ.ย. 2542)

“ข้าวกล้องไม่ใช่อาหารเฉพาะสำหรับคนรักสุขภาพเท่านั้น แต่เป็นอาหารที่ประเสริฐของมวลมนุษย์ โดยเฉพาะคนไทยเรามีทั้งความรัก ความผูกพัน พิธีกรรม ความเชื่อเกี่ยวกับข้าวมาช้านาน จนเรียกว่าอยู่ในสายเลือด” (คอลัมน์ “ข้าวสัมมนา” ชีวิต, 1 มิ.ย. 2542)



ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ มีความหมายแสดงถึงภูมิปัญญา วิถีชีวิตอันดีงามและวัฒนธรรมไทย ความผูกพัน นั่นคือ การกลับมาของข้าวกล้อง แสดงความหมายของการกลับสู่ความดีงามในอดีต

ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ยังมีความหมายแห่งพลังชีวิต และความสมดุลเพราะในแนวคิด แมคโครไบโอติกส์ เชื่อว่า ข้าวเป็นธัญพืชที่ประกอบไปด้วยพลังหยินและพลังหยาง อันหมายถึง ความสมดุลแห่งกฎจักรวาล ในศาสตร์แห่งปราณ เชื่อว่า พืชมีพลังธรรมชาติอยู่รายรอบทั้งพื้นดิน อากาศและดวงอาทิตย์ ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ สามารถดูดซับพลังปราณหรือพลังชีวิตเข้าไว้ ดังนั้น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือจึงมีความหมายแห่งความสมดุลและพลังชีวิต

หากพิจารณาการให้ความหมายของสื่อมวลชนพบว่า มีความแตกต่างจากความหมายดั้งเดิม ของข้าวกล้องที่ถูกให้ความหมายว่าเป็นข้าวคนจน หรือข้าวคนคุก ดังที่มีผู้อธิบายถึงสาเหตุของการ ให้ความหมายต่อข้าวกล้องเอาไว้ว่า

"คนไทยสมัยหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้ ก็เคยกล่าวขานกันอย่างกว้างขวางว่าข้าวแดงเป็นข้าวนักโทษ ใครอยากกินข้าวแดงก็คืออยากถูกจับเข้าคุก ข้าวแดงกลายเป็นสัญลักษณ์นักโทษคนคุกอย่างหนึ่งไป ข้าวแดงของนักโทษสมัยก่อนคือ ข้าวกล้องแท้ ๆ ที่ไม่ขัดสีเลยแม้แต่่น้อย แลยังมีเศษดิน เศษ แกลบ ดิบมาด้วย" (ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์, 2541 : 92)

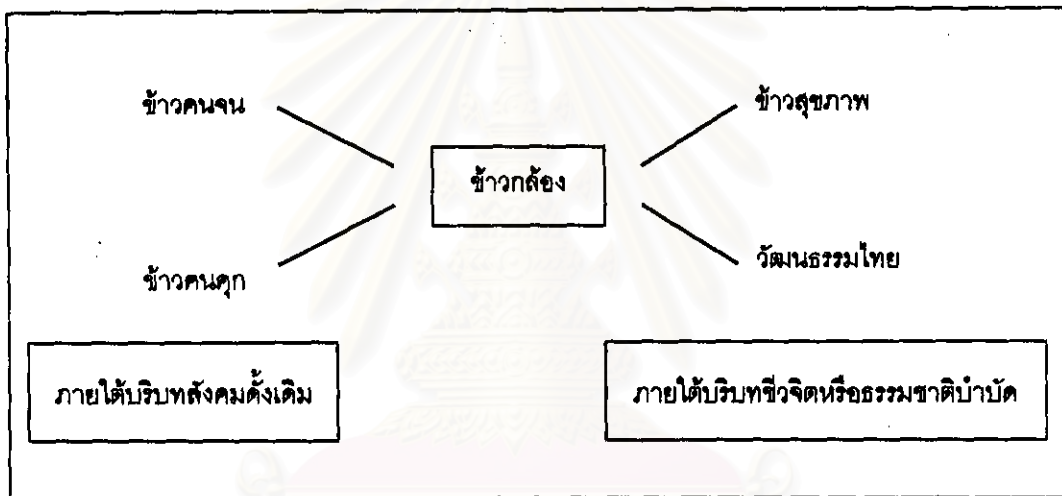
ข้าวกล้องหรือข้าวแดง มีสภาพเป็นข้าวคนคุกไปโดยปริยาย และอาจเรียกได้ว่าเป็นที่เข้าใจ กันในสังคม ในขณะที่ข้าวขาวกลับกลายเป็นข้าวที่ได้รับความนิยม ที่เกิดขึ้นพร้อมกับการรับเอา เทคโนโลยี คือ เครื่องขัดสีข้าว จากสังคมตะวันตกเข้ามา ด้วยการรับเอาเทคโนโลยีเข้ามายังส่งผล ต่อการให้ความหมายของข้าวขาวด้วย

"สำหรับชาวเอเชีย แนวโน้มนิยมข้าวขัดขาวก็เป็นทำนองเดียวกัน ซึ่งเศรษฐกิจดี ซึ่งพัฒนา ข้าวขัดขาวก็ยังได้รับความนิยมกว้างขวางออกไป แม้แต่ชาวนาคนเพาะปลูกข้าว ก็ยังขายข้าวเปลือก ซื่อ ข้าวสารกินหรือ ไม่อย่างนั้นก็เป็นภาระสะดวกกว่าที่จะเอาข้าวเปลือกไปจ้างโรงสี สีข้าวขาวให้กิน ข้าวซ้อมมือค่อย ๆ หายไปพร้อมกาลเวลา"

"เมื่อข้าวขัดขาวเป็นที่นิยม ความขาวของข้าวก็เลยกลายเป็นค่านิยมแสดงฐานะความมั่งมีไปด้วย ข้าวสารที่สีต้องขาว เหมือน ๆ กับในตะวันตกที่ถือว่าขนมอบที่สีต้องสีขาว ข้าวสีคล้ำแสดงความต่ำ ด้อยของผู้กิน" (ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์, 2541 : 92)

จากคำอธิบายแสดงให้เห็นการให้ความหมายต่อข้าวขาวที่ได้รับผลกระทบจากความเชื่อและเทคโนโลยีที่ได้รับมาจากวัฒนธรรมตะวันตก

เห็นได้ว่า ความหมายดั้งเดิมของข้าวกล้องนั้น เป็นความหมายที่เกิดขึ้นโดยความสับสนในบริบทต่าง ๆ แต่ในปัจจุบัน ภายใต้บริบทชีวิต ข้าวกล้องได้รับการพลิกฟื้นด้วยการให้ความหมายใหม่ โดยอาศัยการศึกษาถึงคุณสมบัติของข้าวกล้องจึงเป็นข้าวสุขภาพและข้าวที่แสดงถึงภูมิปัญญาไทย



ตารางที่ 4.2

ภาพแสดงการต่อสู้อของความหมาย

## 2. น้ำอาร์ซี

มีชื่อเต็มว่า Rejuvenating Concoction แปลว่า ทำให้กระชุ่มกระชวย น้ำอาร์ซีจึงถูกสร้างให้มีหน้าที่สร้างความกระชุ่มกระชวย และยังสร้างความเป็นหนุ่มเป็นสาวให้กับผู้ดื่ม

- |            |     |  |
|------------|-----|--|
| ตัวหมาย    | คือ | น้ำอาร์ซี (Rejuvenating Concoction)                        |
| ตัวหมายถึง | คือ | เครื่องคั้นที่ทำให้กระชุ่มกระชวยสำหรับคนอ่อนเปลี้ยเพลียแรง |
|            | คือ | เครื่องคั้นเพื่อสุขภาพ                                     |
|            | คือ | การผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก               |

## เครื่องคัมพู ไอเอ็มเอฟและพลังชีวิต

น้ำอาร์ซี คือ เป็นสัญลักษณ์ เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายคือ น้ำอาร์ซีและตัวหมาย ถึง การจะเข้าใจความหมายได้ต้องเกิดจากข้อตกลงหรือการเรียนรู้ภายใต้ บริบทชีวิต

### ความหมายทั่วไปของน้ำอาร์ซี

น้ำอาร์ซี เป็นเครื่องคัมพูที่ประกอบไปด้วยธาตุพืช 9 ชนิด ได้แก่ ลูกบัว ลูกเคียว ข้าวบาร์เลย์ ข้าวฟ่าง ข้าวเหนียวกล็อง ข้าวกล็อง ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือ และข้าวโอ๊ต

“น้ำ R.C. มีคุณประโยชน์คือกุกุโคตจะเป็นอาหารสำหรับการทำงานของสมอง DNA/RNA เป็นหัวใจของเซลล์เพราะเป็นตัวช่วยในการสร้างเซลล์ สุดท้ายคือ วิตามินและแร่ธาตุ (Mineral)” (คอตัมน์ “เรื่องลับสุดยอด” ชีวิต, 16 ต.ค. 2541)

คุณประโยชน์ในแง่วิทยาศาสตร์ทางอาหาร (Clinical Nutrition) ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับธาตุพืชทั้ง 9 ชนิดนี้ว่า อุดมไปด้วยคุณค่ามากมายไม่ว่าจะเป็นกุกุโคตซึ่งเป็นพลังงานที่จำเป็นสำหรับร่างกายและยังเป็นอาหารของสมองในส่วนนิวโรทรานสมิตเตอร์ ซึ่งช่วยทำให้ส่วนต่าง ๆ ของสมองทำงานได้อีกทั้ง วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญคือ DNA/RNA เปรียบได้กับหัวใจของเซลล์

จากคำอธิบาย แสดงให้เห็นว่า น้ำอาร์ซี มีความหมายของเครื่องคัมพูที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

### ความหมายระดับลึกของน้ำอาร์ซี

ยุคสมัยเปลี่ยน บริบทแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ความหมายต่อวัตถุย่อมแปรผันไปเช่นกัน น้ำอาร์ซี อาจเปรียบได้กับน้ำข้าวแห่งสังคมสมัยใหม่ ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อน น้ำข้าวจะมีความหมายสำหรับ ผู้ไม่มีอันจะกิน หรือ สัตว์เลี้ยงที่ขี้่าน อาจเป็นเพราะไม่มีใครมาศึกษาถึงคุณประโยชน์น้ำข้าวหรือข้าวอย่างเช่นขณะนี้ หากพิจารณาถึงสภาพของสังคมสมัยก่อน สิ่งแวดล้อมยังคงสมบูรณ์ไม่เป็นเหตุทำทลายวิถีชีวิตของคนเรา ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องมาสนใจกับสิ่งใกล้ตัว แต่เมื่อกาลสมัยเปลี่ยนไป มีสิ่งไหนที่น่าสนใจ ของใกล้ตัวถูกทอดทิ้ง ฉะนั้น ปรากฏการณ์ของน้ำอาร์ซี จึงเป็นการสร้างรูปแบบ

โดยมีของเดิมเป็นส่วนประกอบ แต่มีการศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของคนในยุคสมัย

ด้วยส่วนผสมจากรัฐพืช หลากชนิดจากแหล่งกำเนิดที่แตกต่างกัน จึงเป็นการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาตะวันตก อย่างข้าวบาร์เลย์ และข้าวโอ๊ต กับภูมิปัญญาตะวันออก คือ ลูกบัว ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวกล้อง ข้าวแดง และข้าวซ้อมมือ ทั้งยังมีความหมายแห่งความสมดุลและพลังชีวิต เพราะการรวมตัวกันของรัฐพืช ซึ่งการแพทย์จีนเชื่อว่ารัฐพืชเป็นพืชที่มีความสมดุลระหว่างหยินและหยาง

นอกจากนี้ น้ำอาร์ซี ยังมีความหมายของการพึ่งพาตนเอง ในยุคเศรษฐกิจไอเอ็มเอฟ

“สูตรน้ำ R.C. ทำเป็นอาหารอย่างอื่นกินได้ตลอดทั้งวัน ราคาถูก เหมาะกับยุค IMF คนคนหนึ่งจะใช้เงินค่าน้ำ R.C. และค่าอาหารจากน้ำ R.C. ไม่เกินวันละ 30 บาท” (คอตน์ “เรื่องกับสุดซอค” ชีวิต, 16 ต.ค. 2541)

ในความหมายระดับลึกพบว่า น้ำอาร์ซีมีความหมายของการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก พลังชีวิต และเครื่องคั้นที่เหมาะสมกับเศรษฐกิจยุคไอเอ็มเอฟ

### 3. น้ำเอนไซม์

น้ำเอนไซม์ หรือน้ำผัก น้ำผลไม้ ที่ได้จากการสกัด เป็นเครื่องคั้นที่ช่วยสร้างให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานดีขึ้นตามการอธิบายในแนวคิดชีวิต

ตัวหมาย คือ น้ำเอนไซม์

เอนไซม์ (Enzyme) คือ ตัวก่อตั้ง (Catalyst) ที่ถูกผลิตโดยเซลล์ที่มีชีวิต ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือปฏิกิริยาทางเคมีในพืชและสัตว์ และยังสามารถทำให้การเกิดปฏิกิริยาเคมีเป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยที่ตัวมันเองไม่เปลี่ยน เอนไซม์ที่รู้จักกันดี ได้แก่ เอนไซม์ที่ช่วยในการย่อยอาหาร เอนไซม์ที่ช่วยสร้างการเจริญเติบโต เอนไซม์ช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (Metabolism) เอนไซม์ซึ่งช่วยในการแตกตัวของเซลล์

- ตัวหมายถึง คือ น้ำผัก ผลไม้สกัด เป็นเครื่องดื่มที่ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดี เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและเครื่องดื่มจากธรรมชาติ
- คือ ความสอดคล้องกับวิถีธรรมชาติและความเป็นหนุ่มเป็นสาว
- น้ำเอนไซม์ คือ สัญญาที่เป็นสัญลักษณ์ เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายถึงและตัวหมายถึง การจะเข้าใจในความหมายต้องเกิดจากการเรียนรู้ภายใต้บริบทชีวิต

### ความหมายทั่วไปของน้ำเอนไซม์

น้ำเอนไซม์จึงมีความหมายแทนเครื่องดื่มจากธรรมชาติและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

“จุดประสงค์สำคัญที่สุด ก็คือเพื่อจะได้เอนไซม์จากน้ำผักนั้น ๆ การดื่มการกินเอนไซม์จะทำให้เราได้ทั้งสารอาหารและได้ยาพร้อม ๆ กันไปในตัว เพราะเอนไซม์จะทำหน้าที่เหมือนเป็นยา ช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้น” (คอลัมน์ “ถาม-ตอบ” ชีวิต, 16 ส.ค. 2542)

น้ำเอนไซม์เป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติ เพราะมาจากผัก ผลไม้ โดยได้จากการสกัด (แตกต่างจากการปั่น) ซึ่งจะยังคงประโยชน์ของเอนไซม์ไว้ได้

“เอนไซม์คั้นได้จากผักนานาชนิด มีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกันไป อาทิ

น้ำคั้นแครอท มีหน้าที่ล้างไขมันและช่วยการทำงานของตับ

น้ำคั้นขึ้นฉ่ายหรือเซเลอรี ช่วยให้เกิดสะอาด เผาผลาญโคเลสเตอรอล

น้ำคั้นรากบัว ช่วยการหายใจ การทำงานของปอด

น้ำคั้นมะระ ฟอกโลหิต ช่วยการทำงานของไต

น้ำคั้นกระเทียม ชำาเชื้อ

น้ำคั้นแคนดาดรูป, แดงโม ช่วยการทำงานของไต

น้ำคั้นลูกใต้ใบ ช่วยการทำงานของตับและไต

น้ำคั้นจากตำลึง สมานแผลในกระเพาะอาหาร

น้ำคั้นจากผลไม้ต่าง ๆ ให้เกลือแร่และวิตามิน (คอลัมน์ “รู้เรา รู้โรค” ชีวิต, 16 ม.ค. 2543)

“พืชผักมีสารที่สำแดงบทบาทต่อร่างกาย เรียกกันว่า “Phytonutrient” หรือ “สารจากผัก” เรียกให้สั้น ๆ ว่า “สารผัก” ที่สำแดงต่อร่างกายหลายประการ เช่น

1. เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ กลุ่มวิตามินเอ-เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี เซเลเนียม ฯลฯ
2. เป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวเก่ง (Super anti-oxidant) สารกลุ่มนี้ออกฤทธิ์สูงกว่าวิตามินในระหว่าง 20-50 เท่า
3. เป็นสารกระตุ้นภูมิคุ้มกัน (Immuna stimulant)
4. เป็นสารป้องกันการกลายตัวของมะเร็ง (Blocking agent)
5. เป็นสารออกฤทธิ์เฉพาะ โดยสื่อสารกับร่างกายให้มีปฏิกิริยาสนองรับไปในทางใดทางหนึ่ง เช่น ขับยั้งการอักเสบ ลดความปวด ออกฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนหรือแข่งขันกับฮอร์โมน เป็นต้น (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 2 มี.ค. 2542)

การให้ความหมายในระดับทั่วไป เป็นการให้ความหมายที่มีพื้นฐานการศึกษา ค้นคว้า อย่าง เป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อศึกษาหน้าที่ของสารอาหารที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และที่สำคัญสารอาหารที่มีอยู่มีได้กำเนิดจากของใหม่ที่ไหนด หากแต่มีกำเนิดจากธรรมชาติ น้ำเอนไซม์จึงมีความหมายของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและเป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติ

### ความหมายในระดับลึกของน้ำเอนไซม์

น้ำเอนไซม์มีความหมายแห่งการสร้างความเป็นหนุ่มเป็นสาว และเครื่องดื่มที่ช่วยชะลอความแก่

“เมื่อต้องการบำรุงสิ่งใดในร่างกายก็เลือกสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารนั้น ๆ เป็นต้นว่า เครื่องดื่มที่สร้างความเป็นหนุ่มเป็นสาว เช่น น้ำ อาร์ซี และคิมน้ำเอนไซม์ อาหารที่ช่วยชะลอความแก่และอาหารธรรมชาติที่ประกอบด้วยตัวยาและวิตามินต่าง ๆ “ (คอลัมน์ “อีกมิติหนึ่งของชีวิต” ชีวิต, 1 ธันวาคม 2541.)

เพราะความเป็นอาหารธรรมชาติของผัก ผลไม้ ตามความเชื่อในศาสตร์แห่งปราณ เชื่อว่าอาหารสด มีลมปราณมากกว่า เมื่อเทียบกับอาหารที่เกิดจากการสังเคราะห์ พลังลมปราณมีประโยชน์ต่อกายทิพย์ ในขณะที่กายเนื้อจะได้รับประโยชน์จากคุณค่าโดยตรง

"เมื่อเรากินอาหารเข้าไปในร่างกาย ร่างกายไม่เพียงแต่ดูดซึมเอาอาหารที่มีส่วนประกอบไปด้วยเคมี และแร่ธาตุเท่านั้น แต่ยังรับเอาปราชญ์เข้าไปด้วย ถ้าอาหารที่เรากินเข้าไปเป็นจำพวกผักสด การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทันทีทันใด และมีเพียงชั้นเดียว" (ซูซาน, 2541:32)

นอกจากความหมายแห่งการสร้างความเป็นหนุ่มเป็นสาว เนื่องจากคุณสมบัติจากผัก และผลไม้ น้ำไอชัมยังมี ความหมายแทนความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ

#### 4. สมุนไพร (Herb)

สมุนไพรเป็นพืชที่ใช้เป็นยา และเป็นอาหารได้ อีกทั้งช่วยป้องกันและบำบัดรักษาโรคได้ อีกด้วย

ตัวหมาย	คือ	สมุนไพร
ตัวหมายถึง	คือ	พืชที่ใช้ทำเครื่องยา หากได้ตามพื้นเมือง พืชที่เป็นยาจากธรรมชาติ
	คือ	ความเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิม และเครื่องมือต่อต้านยุค IMF
สมุนไพร	คือ	ลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์ เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายกับตัวหมายถึง การจะเข้าใจความหมายได้ต้องอยู่ภายใต้บริบทของชีวิตหรือธรรมชาติบำบัด

#### ความหมายทั่วไปของสมุนไพร

สมุนไพรสัญลักษณ์แห่งการบำบัดรักษา และการบำรุงสุขภาพที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ซึ่งสื่อมวลชนมีส่วนในการแนะนำ อาทิ ยาจากธรรมชาติ

"รักษารังแค อย่างธรรมชาติบำบัด - ผมเริ่มการสระผม โดยใช้น้ำหนึ่งชาม หันมะกรูดลงไปถูหนังเอาเข้าไปโครเวฟสัก 2-3 นาที เพื่อให้หนังมะกรูดออกมาในน้ำ จากนั้นโรยราอ่อนลงไป 1-2 ช้อนโต๊ะ แล้วเอาส่วนผสมนี้ นวดหนังศีรษะและเส้นผม ทิ้งไว้สัก 5-10 นาที แล้วก็ไปสระ" (คอทมน์ "ธรรมชาติบำบัด" มติชนสุดสัปดาห์, 3 พ.ย. 2541)

“สมุนไพรไทยด้านภาวะเศรษฐกิจไทยยุค IMF – ซีเหล็ก ชื่อวิทยาศาสตร์คือ Cassia Siamea Lamk ซีเหล็กเป็นไม้ยืนต้น จะออกดอกในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนสิงหาคม ส่วนที่มีสรรพคุณทางยา คือ ใบอ่อนและดอกตูม มีการศึกษาวิจัยโดยใช้กับผู้ป่วยกระวนกระวาย นอนไม่หลับ พบว่าได้ผลดี ไม่พบอาการเป็นพิษ” (คอลัมน์ “สมุนไพรน่ารู้” ชีวจิต, 16 ม.ค. 2542)

“สมุนไพรไทยด้านภาวะเศรษฐกิจไทยยุค IMF – ฟ้าทลายใจ สรรพคุณของฟ้าทลายใจคือ แก้ไข้ แก้เจ็บคอ แก้ท้องเสีย เป็นที่นิยมกันมากเพราะใช้แล้วได้ผลดี” (คอลัมน์ “สมุนไพรน่ารู้” ชีวจิต, 1 ธ.ค. 2541)

จากการให้ความหมายด้วยการอธิบายให้ข้อมูลอย่างเป็นระบบโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการศึกษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ในสื่อมวลชน ทำให้เข้าใจความหมายของสมุนไพรได้ว่าเป็นสัญลักษณ์แสดงคุณค่าของตัวยาจากธรรมชาติ

#### ความหมายระดับลึกของสมุนไพร

สมุนไพรมีความหมายแทนการอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิม ดังที่มีการแนะนำการใช้สมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาในสื่อมวลชน

“วิธีแก้ที่คิดที่สุด คือ การหวนคืนสู่ธรรมชาติ นั่นคือ การเลิกบวมน้ำหนังศีรษะและเส้นผมเองเสียสักพักหนึ่ง ย้อนคืนสู่ธรรมชาติ ย้อนสู่วิถีชีวิตของคนรุ่นปู่ ย่า นั่นคือ การเลิกสระผมด้วยแชมพูทั้งหมด ลองตั้งเกตุชิวครับ คนไทยโบราณมักไว้ผมยาว บ้างก็เกล้ามวยเสียดีกด้วย และท่านเหล่านั้นไม่มีเวลามานั่งสระผมทุกวันหรือครับ” (มติชนสุดสัปดาห์, 3 พ.ย. 2541)

หรือการแนะนำมันชัน สมุนไพรไทยเพื่อช่วยบำบัดรักษาในฐานะที่สมุนไพรเป็นของดั้งเดิมที่น่าเสนอในรูปของทางเลือกใหม่

“ในชีวิตประจำวันทุกวันนี้ คนไทยแต่ละคนล้วนเร่งรีบและมีเรื่องต้องคิดมากอยู่แล้ว พฤติกรรมการบริโภคก็เปลี่ยนไป โอกาสที่จะเกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลก็มีมาก ดังนั้น จึงขอแนะนำทางเลือกใหม่ซึ่งมีราคาถูก และเป็นภูมิปัญญาของคนไทย คนภาคใต้รับ



ประทานอาหารเผ็ดมาก แต่ไม่ค่อยเป็นโรคระเพาะอาหาร เพราะในอาหารที่เผ็ดเขาจะใส่ขมิ้น” (คอลัมน์ “สมุนไพรน่ารู้” ชีวจิต, 1 พ.ย. 2541)

ความหมายของสมุนไพรไม่เพียงแต่เป็นการอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิมเท่านั้น ยังมีความหมาย แทนการเป็นเครื่องมือต่อต้านยุคไอเอ็มเอฟ เพราะสื่อมวลชนได้ชักชวนให้หันมาใช้สมุนไพรเพื่อ การบำบัดรักษาแทนการใช้ยาจากต่างประเทศ

“ในยุคเศรษฐกิจอย่างนี้ ขอเชิญทุกท่านหันกลับมาใช้ยาสมุนไพรกันเถอะค่ะ นอกจากช่วยชาติ ประหยัดเงินตรา การนำเข้ามาจากต่างประเทศแล้ว ยังเป็นการช่วยเหลือตนเองได้ในระดับหนึ่ง ถ้าท่านช่วยกันใช้สมุนไพรมาก ๆ เกษตรกรที่ปลูกสมุนไพรจำหน่ายเป็นวัตถุดิบให้ทางโรงพยาบาล หรือแหล่งผลิตอื่น ๆ ก็มีรายได้มากขึ้น เข้ายุคไทยช่วยไทย กินของไทย ใช้ของไทย ส่งเสริม สมุนไพรไทย” (คอลัมน์ “สมุนไพรน่ารู้” ชีวจิต, 16 พ.ย. 2541)

สมุนไพรจึงมีความหมายแทนการอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิมและการเป็นเครื่องมือต่อต้าน เศรษฐกิจยุคไอเอ็มเอฟ

## 5. อาหารจรรโลงสุขภาพ (Functional Food)

ตัวหมาย	คือ	อาหารจรรโลงสุขภาพ
ตัวหมายถึง	คือ	อาหารที่กินเข้าไปแล้วช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดี
	คือ	อาหารเพื่อสุขภาพ
	คือ	ความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ, ภูมิปัญญาดั้งเดิม

อาหารจรรโลงสุขภาพ คือ สัมผัสกันเพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายกับตัวหมาย ถึง การที่จะเข้าใจความหมายต้องเกิดจากข้อตกลงร่วมกัน หรือการเรียนรู้ภายใต้บริบทของธรรมชาติบำบัด

ความหมายทั่วไปของอาหารจรรโลงสุขภาพ

อาหารจรรโลงสุขภาพมีความหมายถึง อาหารที่กินเข้าไปแล้วไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

“อาหารจรรโลงสุขภาพพึงมีลักษณะดังนี้คือ

1. เป็นอาหารที่กินเข้าไปแล้ว ไม่เปลืองตัว
2. เป็นอาหารที่กินแล้วป้องกันความเสื่อมของร่างกาย
3. เป็นอาหารที่กินแล้วสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานด้านมะเร็ง

เมื่อประมวลคุณสมบัติทั้ง 3 ประการของอาหารจรรโลงสุขภาพแล้วก็พอจะจับหลักได้ว่า ควรให้คุณพ่อคุณแม่ของเรากินอาหารที่ “เป็นอาหารธรรมชาติ เป็นอาหารสด ไขมันต่ำ โปรตีนพอควร เป็นแป้งเชิงซ้อนและไม่เติม” (คอตมันน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 20 เม.ย. 2542)

ในตัวอย่างข้างต้น สื่อมวลชนสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารจรรโลงสุขภาพด้วยการอธิบายความหมาย และอธิบายคุณลักษณะของอาหาร ดังนั้น อาหารจรรโลงสุขภาพจึงมีความหมายเพื่อสุขภาพ

#### ความหมายระดับลึกของอาหารจรรโลงสุขภาพ

ในความหมายระดับลึก อาหารจรรโลงสุขภาพ มีความหมายถึงการกลับสู่ภูมิปัญญาดั้งเดิม เพราะการแนะนำหรือการนำเสนอ การบริโภคอาหารที่เน้นอาหารพื้นถิ่นประจำชาติไทยที่มีมาตั้งแต่อดีต ดังเช่น การแนะนำอาหารไทยพร้อมทั้งการอธิบายให้ความรู้ในด้านของคุณประโยชน์ อย่างในรายการชีวิตมหัศจรรย์ (27 มิ.ย. 42) แนะนำเรื่อง แคลเซียมที่มีในอาหารไทย โดยสรุปได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของธาตุแคลเซียมต่อกระดูกและเป็นของคนเรา มิใช่เฉพาะแต่ในนมวัวเท่านั้นที่มีแคลเซียม แต่อาหารไทยหลายชนิดมีแคลเซียมมากมายเช่น ข้าวคอกกะปิ ปลาเล็กปลาน้อย ผักเต้าหู้

“กินผักพื้นบ้านเส้นใยสูง ๆ ในรูปของน้ำพริกผักจิ้ม เช่น มะเขือพวง มะระขี้นก สะเดา ถูฉิ่ง โดยกินกับน้ำพริกวันละประมาณ 200 กรัม ผักพื้นบ้านช่วยขับไขมันส่วนเกิน” (คอตมันน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 17 สิงหาคม 2542)

“ตัวอย่างนี้เป็นอาหารง่าย ๆ ซึ่ง ปู่ ย่า ตา ยาย ของเรากันเชี่ยวชาญในเรื่องอาหารซึ่งจะบำรุงเลี้ยงร่างกาย และในขณะที่เดียวกันก็เป็นอาหารอย่างดีสำหรับร่างกายและจิตใจของเราอีกด้วย อาหารนั้น

คือ แกงซี่เหล็ก แกงซี่เหล็กเป็นอาหารโบราณ สมัยโบราณเราใช้ใบจีเหล็กและดอกจีเหล็กล้วน ๆ เราไม่ใช่กะทิ แต่เราใช้แกงแบบแกงป่า และใส่ปลาเหี่ยวประเภทปลากรอบ หรือปลาน้ำจืดพื้นเมือง อย่างเช่น ปลาหอคคแห้ง” (คอลัมน์ “ป็นชีวิตใหม่ด้วยชีวิต” ไทยรัฐ, 11 ตุลาคม 2541)

ในยุคแห่งการแสวงหาทางเลือก สื่อมวลชนได้ให้คำอธิบายต่อคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เพื่อจะสนองความต้องการของชนชั้นกลาง เช่นเดียวกับการแนะนำอาหารโรงสุภาพที่เป็นอาหารพื้นถิ่น แต่ได้รับการศึกษาถึงคุณประโยชน์ที่มุ่งตอบสนองสุขภาพของชนชั้นกลางในเมือง การแนะนำอาหารเพื่อสุขภาพโดยยกตัวอย่างจากอาหารพื้นถิ่นเป็นอีกหลักฐานที่ทำให้เห็นถึงการอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนในสังคมสมัยใหม่ ดังนั้น อาหารโรงสุภาพจึงมีไว้เพียงแต่อาหารสุขภาพเท่านั้น แต่ยังคงมีความหมายแทนการอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิม

## 6. อาหารสำเร็จรูป, อาหารขัดขาวและเนื้อสัตว์

ตัวหมาย	คือ	อาหารสำเร็จรูป, อาหารขัดขาวและเนื้อสัตว์
ตัวหมายถึง	คือ	อาหารที่ทำให้สุขภาพเสื่อม, อาหารทำลายสุขภาพ
	คือ	พิษ, อาหารขยะ, ความเป็นสมัยใหม่
อาหารขยะ	คือ	สัญญาณที่เป็นสัญลักษณ์ เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง การที่จะเข้าใจความหมายได้ต้องเกิดจากข้อตกลงร่วมกัน หรือเกิดจากการเรียนรู้ภายใต้บริบทชีวิตหรือธรรมชาติบำบัด

### ความหมายทั่วไปของอาหารสำเร็จรูป, อาหารขัดขาวและเนื้อสัตว์

อาหารสำเร็จรูป, อาหารขัดขาวและเนื้อสัตว์ มีความหมายถึงอาหารทำลายสุขภาพ

“กล่าวสำหรับข่าวสารเสื่อมสุขภาพ-บะหมี่ของ ขนมกรุบกรอบ ในความรู้ทางวิชาการอาหาร เราเรียกว่า อาหารขยะ ไม่ควรกิน ไม่ควรส่งเสริม เหตุเพราะ

ประการแรก อาหารเหล่านี้ทำขึ้นจากแป้งป่นละเอียด ได้รับการขัดถึงจนขาว ไม่เหลือเส้นใยอยู่เลย ไม่มีทั้งวิตามินบี ซึ่งควรมืออยู่เพื่อพร้อมในรัฐพืชเต็มรูป เราเรียกอาหารที่มีแต่แป้ง โดยขาดเส้นใยว่า “empty calory” หรือคาร์โบไฮเดรตเปล่าเปลือง

ประการสอง กินบะหมี่ของจำเจ ซ้ำซาก จึงมักท้องผูก ท้องผูกนาน ๆ ย่อมเพิ่มความเสี่ยงกับโรคหลายอย่าง ปัญหาของคนไทยวันนี้ คือ กินอาหารเส้นใยไม่พอ บะหมี่ของ ขนบกรูบกรอบ จึงมีโซ่สิ่งทีหึงเสริม

ประการที่สาม บะหมี่ของไม่มีวิตามินเกลือแร่ที่จำเป็นในการต้านอนุมูลอิสระเลย เป็นสารมีประโยชน์สำคัญในรัฐพิชช่วยป้องกันความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งไม่ต้องพูดถึง เอนไซม์ ฮอร์โมน และพลังชีวิตที่หึงมีจากการกินรัฐพิช

ประการที่ ี่ กระบวนการผลิตจะมีการใส่สารกันบูด กันเชื้อรา ผงชูรส สารแต่งกลิ่นต่าง ๆ

ประการห้า ในกระบวนการผลิต ยังใช้การทอดบะหมี่ของในน้ำมันซ้ำ ๆ น้ำมันที่ใช้ซ้ำจะมีปฏิกริยากับออกซิเจนในอากาศ เกิดเป็นอนุมูลอิสระอมอยู่ในน้ำมันทอด” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 6 ต.ค. 2541)

จากตัวอย่าง สื่อมวลชนอธิบายและชี้ให้เห็นโทษของการบริโภคอาหารขัดขาว และอาหารสำเร็จรูป ดังนั้นอาหารขัดขาวหรืออาหารสำเร็จรูปจึงมีความหมายของอาหารที่ทำให้สุขภาพเสื่อมความหมายที่เกิดขึ้นนี้เพราะการเป็นผลผลิตที่เกิดขึ้นในสังคมสมัยใหม่ที่ซึ่งอาศัยความเจริญทางเทคโนโลยี แต่ห่างไกลจากธรรมชาติ นั้นหมายถึง การใช้เทคโนโลยีอย่างเครื่องจักรที่ขัดสีอาหารประเภทแป้ง หรือข้าวจนกระทั่งขาวหมดจด แต่ความขาวนั้นก็กลับกลายเป็นความห่างไกลจากธรรมชาติในบริบทของชีวิต หรือธรรมชาติบำบัด

“หวาน-น้ำตาล-แป้งขาว หวานคือ รสหวาน น้ำตาลคือ น้ำตาลขาว และแป้งขาวคือ แป้งจากพืชทุกชนิดนำมาขัดขาว เพื่อให้มันดูสีขาวสวย เพื่อให้แป้งมันอ่อนนุ่ม ทำอะไรต่อมิอะไรกันแล้วอร่อยขึ้น” (คอลัมน์ “ภูมิชีวิต” ชีวิต, 1 ต.ค., 2542)

“สำหรับผู้ที่กินหวานมาก ๆ น้ำตาลขาวมาก ๆ ปรากฏว่าความหวานและน้ำตาลไปส่งเสริมเชื้อราหลายชนิดเจริญเติบโตในร่างกายชาวอเมริกันอย่างยับยั้งไม่อยู่ โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากเชื้อรากลายเป็นโรคใหม่ ๆ ของคนสมัยใหม่” (คอลัมน์ “ภูมิชีวิต” ชีวิต, 1 ต.ค., 2542)

“น้ำตาลกลั่นเกินในเลือดถือได้ว่าเป็นสารพิษตัวหนึ่ง การกินน้ำตาลหรือน้ำผึ้งมาก ๆ ในคนใด ๆ ก็ เป็นเหตุหนึ่งในการเกิดสารพิษในตัว” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” ชิวจิต, 1 ก.พ. 2542)

อาหารที่ทำให้สุขภาพเสื่อม ในบริบทของธรรมชาติบำบัดหรือชีวจิตนั้น เป็นอาหารที่คน ในสังคมสมัยใหม่คุ้นเคยเพราะเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวัน แต่สำหรับธรรมชาติบำบัด อาหารที่ คนในสังคมบริโภคอย่างคุ้นเคย เช่น อาหารหวานทั้งหลาย กลับกลายเป็นอาหารที่ทำลายสุขภาพ ไม่เว้นแม้กระทั่งเนื้อสัตว์

“กินเนื้อสัตว์เข้าไปหนึ่งชิ้น จะดูดซึมเข้าไปเพียง 2 ใน 3 ที่เหลือเราดูดซึมไม่ได้ เมื่อผ่านถึงลำไส้ ใหญ่ ก็จะมีกากของของเรา อันได้แก่ แบคทีเรียชนิดต่าง ๆ พวกมันจะพากันย่อยสลายซากโปรตีน เหล่านี้ ก่อให้เกิดการบูดเน่า เกิดเป็นสารพิษชนิดต่าง ๆ เช่น อินคอต, สกาทอล บางชนิดเป็นสารก่อ มะเร็ง เช่น เอริโอนีน เมื่อสารเหล่านี้ถูกดูดซึมกลับเข้าตัวก็ก่อมะเร็งในร่างกายส่วนต่าง ๆ นี่คื สาร พิษจากซากโปรตีน” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” ชิวจิต, 1 ก.พ. 2542)

จากการอธิบายของสื่อมวลชน โดยการแสดงให้เห็นถึงผลเสียในทางปฏิบัติเคมีที่จะเกิด ขึ้นในร่างกายแสดงว่าอาหารสำเร็จรูป อาหารขัดขาว และเนื้อสัตว์ มีความหมายของอาหารที่ทำให้ สุขภาพเสื่อม

ความหมายระดับลึกของอาหารสำเร็จรูป อาหารขัดขาว และเนื้อสัตว์

ไม่เพียงแต่อาหารขัดขาว อาหารสำเร็จรูป และเนื้อสัตว์เท่านั้น แต่สัญลักษณ์ตัวนี้ยังครอบคลุมไปถึงอาหารฟาสต์ฟู้ด ที่ถูกให้ความหมายแทนค่านิยมตะวันตก

“สมัยนี้ห่อฟาสต์ฟู้ด การกินการอยู่ของเรากลายเป็นแฟชั่นที่ทำตามค่านิยมตะวันตก” (คอลัมน์ “ข่าวสัมพันธ์” ชิวจิต, 1 มิ.ย. 61)

เมื่ออาหารตะวันตกเข้ามามีบทบาทต่อคนในสังคม ส่งผลถึงวิถีการบริโภค เพราะการรับ แบบอย่างจากตะวันตกในขณะที่การบริโภคของไทยกำลังหายไป

“การสูญหายไปของข้าวกล้องในครัวเรือนกลายเป็นดัชนีบ่งชี้ความเป็นไปของสังคมที่กำลังหลงทางทอดทิ้งของดีหลงแสงสีแบบฝรั่ง คุณประโยชน์ดั้งมากมายของข้าวถูกขัดสีเป็นรำให้หมู ส่วนคนกินแต่แป้งขาว” (คอลัมน์ “ข้าวสัมมนา” ชีวจิต, 1 มิ.ย. 2542)

“ขอให้ละทิ้งวัฒนธรรมอเมริกัน หันมากินอยู่อย่างไทยเถอะครับ ถึกคึ่มนม กินฟ้าสวดฟู้ด น้ำอัดลม สัก 7 วัน แล่นี่ก็กระเทือนผลประโยชน์ของอเมริกันเข้าเต็ม ๆ แล้ว” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 11 พ.ค. 2542)

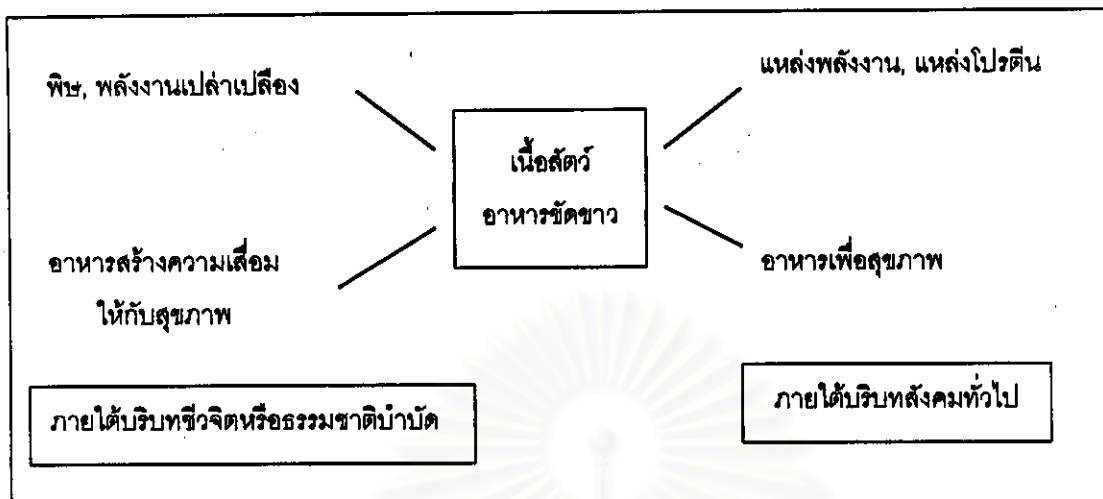
สื่อมวลชนให้คำอธิบายด้วยการชักชวนให้หันกลับมานิยมความเป็นไทยแทนความเป็นตะวันตก ในเรื่องของกรบริโภค เปรียบได้กับการต่อต้าน การบริโภคในสังคมสมัยใหม่ที่สามารรถเข้าถึงแม้กระทั่งวิธีการกินในชีวิตประจำวัน ดังนั้นคำอธิบายของสื่อมวลชน ทั้งอาหารสำเร็จรูป อาหารขัดขาว เนื้อสัตว์ จึงมีความหมายแทนถึงพิษ อาหารขยะ และค่านิยมตะวันตก

การให้ความหมายต่ออาหารขัดขาวซึ่งส่วนใหญ่คืออาหารประเภทแป้งที่เราคุ้นเคยกันในปัจจุบัน และเนื้อสัตว์มีความแตกต่างจากความหมายเดิม เพราะทั้งเนื้อสัตว์ และอาหารขัดขาวเป็นอาหารที่ให้โปรตีนและพลังงาน ดังคำอธิบายที่พบในโภชนบัญญัติ 9 ประการดังนี้

“เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนแก่ร่างกาย แต่การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิต ซึ่งจะไปสู่การมีสุขภาพที่ดี” (กระทรวงสาธารณสุข, 2542 :19)

“ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ๆ มีมากมาย เช่น ก๋วยเตี๋ยว, ขนมหุ้น, บะหมี่ เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน” (กระทรวงสาธารณสุข, 2542 :13)

เห็นได้ว่าตามความหมายดั้งเดิม เนื้อสัตว์ อาหารประเภทแป้ง เป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ภายใต้บริบทชีวจิตหรือธรรมชาติบำบัด เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่พึงหลีกเลี่ยงหรือต้องห้าม รวมถึงอาหารประเภทแป้งขัดขาว เช่น ขนมหุ้น ก๋วยเตี๋ยว ที่ถือว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานเปล่าเปลือง



ตารางที่ 4.3

ภาพแสดงการต่อสู้อของความหมาย

## 7. อาหารชีวิต

อาหารชีวิตเป็นอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ แต่มาดัดแปลงให้เข้ากับคนไทย เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และเป็นอาหารที่เป็นธรรมชาติ

ตัวหมาย	คือ	อาหารชีวิต
ตัวหมายถึง	คือ	อาหารแบบแมคโครไบโอติกส์เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
	คือ	ภูมิปัญญาตะวันออก
อาหารชีวิต	คือ	สัญลักษณ์เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง การที่จะเข้าใจความหมายได้จะต้องอยู่ภายใต้บริบทของชีวิต

### ความหมายทั่วไปของอาหารชีวิต

อาหารชีวิตเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารธรรมชาติที่มีรูปแบบสัดส่วนในการบริโภคที่แน่นอน คือ

“คาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง ขอให้เป็้แป้งไม่ขัดขาว ถ้าเป็นข้าวก็ใช้ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ข้าวแดง หรือถ้าเป็นขนมปังก็ใช้ขนมปังโฮทวิท 100 เปอร์เซนต์

ปริมาณของข้าว คือ 50 เปอร์เซ็นต์ต่ออาหารหนึ่งมื้อ

- ผักชนิดต่าง ๆ ปริมาณ 25 เปอร์เซ็นต์
- โปรตีนจากพืช คือ ถั่วต่าง ๆ ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น โปรตีนเกษตร เต้าหู้ต่าง ๆ เป็นต้น ปริมาณ 15 เปอร์เซ็นต์
- เบ็ดเตล็ด ของกินเล่น + ผลไม้ไม่หวาน+แร่ธาตุบางอย่าง เช่น สาหร่ายทะเล (ใช้เป็นเครื่องปรุงหรือทำแกงก็ได้)
- ถั่วและเมล็ดพืชกินเล่น เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ผลไม้ไม่หวาน เช่น มะละกอ ฝรั่ง มะเฟือง พุทรา ปริมาณเบ็ดเตล็ดทั้งหมดรวมแล้ว 10 เปอร์เซ็นต์” (นิตยสารชีวจิต, 16 ต.ค. 2541)

จากสูตรอาหารเห็นได้ว่าเน้นธัญพืชเป็นหลัก เพราะตามความเชื่อของแมคโครไบโอดิกส์เชื่อว่า ธัญพืชเป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับมนุษย์ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ (เนื้อปลาอาจรับประทานได้ แต่ต้องไม่เกิน 1-2 ครั้งต่ออาทิตย์เท่านั้น) ไม่รับประทานอาหารหวาน อาหารรสจัด เช่น “วิธีทำอาหารทำเหมือนอย่างทำอาหารธรรมดา อย่าปรุงรสจัด อย่าใช้ผงชูรส ใช้น้ำมันพืช” (คอลัมน์ “ปิ่นชีวิตใหม่ด้วยชีวจิต” ไทยรัฐ, 8 พ.ย. 2541)

แบบแผนการบริโภคที่ชัดเจน อาจเรียกได้ว่า เป็นอุดมการณ์การบริโภคที่มีขึ้นสำหรับบุคคลบางกลุ่ม ซึ่งก็คือ ชนชั้นกลางในเมืองที่กำลังแสวงหาทางเลือกเพื่อการดูแลตนเอง

จากการให้คำอธิบายถึงสัดส่วนและรูปแบบของอาหารชีวจิต สอดคล้องกับรูปแบบการบริโภคอาหารของแมคโครไบโอดิกส์ที่เน้นเรื่องของคุณภาพและความเป็นธรรมชาติ ดังนั้น อาหารชีวจิตจึงมีความหมายแทนอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารธรรมชาติ

ความหมายระดับลึกของอาหารชีวจิต

อาหารชีวจิตมีความหมายถึงภูมิปัญญาตะวันออก ซึ่งพบจากคำอธิบาย ดังนี้

“อาหารไทยไม่ได้เป็นเพียงอาหารที่ทำให้อิ่มท้อง หากแต่เป็นภูมิปัญญาในการดูแลรักษาสุขภาพของคนไทยทุกยุคทุกสมัย โดยเฉพาะถ้าอาหารนั้นปลอดเนื้อสัตว์ร้อยละเปอร์เซ็นต์” (คอลัมน์ “ชีวจิตชวนชิม” ชีวจิต, 16 พ.ย. 2541)



“บริโภคน้ำอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ – คนเราสามารถบริโภคพืชผักให้สอดคล้องกับฤดูกาล เพื่อความมีสุขภาพดีตามธรรมชาติ เป็นการช่วยลดสารเคมีโดยตรงได้เช่นกัน เพราะการฝืนธรรมชาติจำเป็นต้องมีการใช้สารเคมีจำนวนมาก” (คอลัมน์ “เรื่องพิเศษ” ชีวจิต, 1 ธ.ค. 2541)

อาหารชีวจิตความหมายแห่งภูมิปัญญาตะวันออก ด้วยเหตุที่นำรูปแบบและสัดส่วนการรับประทานอาหารมาจากแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากประเทศญี่ปุ่น และยังคงมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับอาหารของคนไทย คำอธิบายของสื่อมวลชนที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของภูมิปัญญาจากอาหารไทย และการให้ความสำคัญต่อความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ อาหารชีวจิตจึงมีความหมายของภูมิปัญญาตะวันออก

จากสัญญาที่พบในการบริโภคทั้ง 7 สัญญา ในทุกสัญญามีความหมายที่แสดงถึงสุขภาพและธรรมชาติ ซึ่งเป็นความหมายระดับทั่วไป ส่วนความหมายระดับลึก แสดงให้เห็นความหมายของการอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิม ความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติและพืช

## การปฏิบัติ

สัญญาที่พบในกลุ่มของการปฏิบัติ มีทั้งหมด 7 สัญญาด้วยกัน ดังนี้

### 1. พืช (Toxin)

ในปรากฏการณ์ชีวจิต สัญญาอีกตัวหนึ่งที่เด่นชัดคือ พืช ในปรากฏการณ์ชีวจิต พืชมีบทบาทเด่นชัดและมีความหมายต่อชนชั้นกลางในเมืองทั้งยังเป็นศัตรูร้ายต่อภูมิชีวิตในความหมายของชีวจิตและธรรมชาติบำบัด

ตัวหมาย	คือ	พืช (Toxin)
ตัวหมายถึง	คือ	ของร้าย ความร้าย สิ่งที่เป็นโทษ สิ่งที่เป็นอันตราย สิ่งที่ร้ายเป็นอันตราย แก่ร่างกาย หรือให้ความเดือดร้อนแก่จิตใจ
	คือ	อารมณ์และผลผลิตจากความเจริญของสังคม
	คือ	สิ่งที่เกิดจากปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นได้หลายอย่าง อย่างแรก คือ

การกินเพราะอารมณ์ เพราะความอร่อย ก่อให้เกิดภาวะแก่กระเพาะอาหาร  
 ลำไส้ รวมถึงระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดพิษ อย่างที่สอง คือ ความ  
 บกพร่องในร่างกาย อย่างที่สาม คือ สิ่งแวดล้อม อากาศเสีย ดินเสีย น้ำเสีย  
 ส่งผลกระทบต่อร่างกายคนเรา และ อย่างสุดท้าย คือ อารมณ์ (คอลัมน์ “ภูมิชีวิต”  
 ชีวิต, 1 พ.ค. 2541)

**พิษ** คือ สัญลักณ์เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง และการเข้าใจ  
 ความหมายต้องเกิดจากการเรียนรู้ภายใต้บริบทชีวิตหรือธรรมชาติบำบัด

### ความหมายทั่วไปของพิษ

สัญญาแห่งความอันตราย ในบริบทชีวิต พิษเกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายอันเกิด  
 จากการเปิดรับ อาทิ การบริโภค มลภาวะแวดล้อม และภายในจิตใจอย่างอารมณ์ หรือความผิดปกติ  
 ในร่างกาย

“กรณีของคนที่เป็นเบาหวาน น้ำตาลในเลือดของคนไข้เบาหวานเป็นน้ำตาลส่วนที่ไม่อาจเข้าสู่เซลล์  
 ร่างกาย เนื่องจากร่างกายคนเป็นเบาหวานไม่สามารถสร้างอินซูลินออกมาเพียงพอเพื่อพาน้ำตาล  
 เข้าเซลล์ ผลก็คือ น้ำตาลเหล่านี้ ที่ล้นเกินในเลือดจะมีบางส่วนที่แปรเปลี่ยนด้วยกระบวนการเคมีใน  
 ร่างกาย ในการเกิดสารอัลดีไฮด์ ซึ่งมีฤทธิ์แรงในการกัดทำลายเนื้อเยื่อตัวเอง” (คอลัมน์ “ธรรมชาติ  
 บำบัด” ชีวิต, 1 ก.พ. 2542)

จากกรณีตัวอย่าง คือ ความบกพร่องในร่างกาย เมื่อรับอาหารจากภายนอกโดยเฉพาะของ  
 หวาน กระบวนการในร่างกายจะไม่สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจึงแปรเปลี่ยนกลายเป็น  
 “พิษ” ที่จะทำร้ายร่างกาย ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ในกรณีของคนเป็นเบาหวาน เช่น ประสาทส่วน  
 ปลายเสีย ภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อง่าย ดาเสื่อมเพราะเบาหวานขึ้นตา เมื่อเกิดพิษทางกาย ก็จะส่งผลให้  
 เกิดพิษทางอารมณ์ได้เช่นกัน เช่น อารมณ์บูด อารมณ์เครียด

ดังนั้นพิษจึงมีความหมายถึงสิ่งที่เป็นอันตราย และเป็นสารเสื่อมสุขภาพ

## ความหมายระดับลึกของพิษ

ความร้ายกาจของพิษ สำหรับชนชั้นกลางในเมือง ไม่เพียงแต่การได้รับรู้จากทางกายโดยตรงเท่านั้น

พิษยังถูกใช้เพื่อแสดงความหมายแทนอารมณ์ของคนอีกด้วย

"ผู้คนในสังคมทุกวันนี้ แต่ละคนก็มีลักษณะเป็นพิษซึ่งกันและกัน ถ้าเราระงับอารมณ์ไม่อยู่หรือปล่อยคล้อยตามกับสิ่งที่เราเห็น มันก็ทำให้เกิดจิตใจที่เป็นพิษ" (คอลัมน์ "ศิลปะกับการใช้ชีวิตแนวชีวิต" ชีวิต, 1 พ.ย. 2541)

พิษ นอกจากจะใช้แทนอารมณ์ร้ายของคนในสังคมแล้ว หากพิจารณาจากการให้คำอธิบายในความหมายทั่วไปว่าพิษเกิดจากการบริโภคที่เกินความพอดีของคนในสังคม อาทิ กินหวานมากเกินไป หรือมลภาวะในสังคมปัจจุบัน เพราะสิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลาย สรุปได้ว่า พิษมีความหมายแทนผลผลิตจากความเจริญของสังคมด้วยเช่นกัน

## 2. การล้างพิษ (Detoxification)

เมื่อเกิดพิษขึ้นในร่างกาย การกำจัดในบริบทของชีวิต ก็คือ การล้างพิษ ที่รู้จักกันดีในนามของการทำดีท็อกซ์

ตัวหมาย	คือ	การล้างพิษ
ตัวหมายถึง	คือ	การกำจัดของไม่คือออกจากร่างกาย
	คือ	ภูมิปัญญาดั้งเดิมและการปฏิบัติที่ช่วยสร้างความรู้สึที่ดี
การล้างพิษ	คือ	สัญลักษณ์เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง การเข้าใจความหมายต้องเกิดจากการเรียนรู้หรือข้อตกลงร่วมกัน ภายใต้บริบทชีวิตหรือธรรมชาติบำบัด

## ความหมายทั่วไปของการล้างพิษ

การล้างพิษนับเป็นการกระทำอันเป็นสัญลักษณ์หนึ่งที่มีความสำคัญต่อชนชั้นกลางผู้ถูกแวดล้อมไปด้วยผลจากความเจริญทางสังคม

การล้างพิษในแบบของชีวิต คือ การสวนท้องหรือการสวนล้างลำไส้โดยใช้น้ำกาแฟ การล้างพิษมีอยู่หลายแบบด้วยกัน

“ในตำราว่าด้วย Detoxification นั้นมีวิธีการทำให้พิษออกจกตัวถึง 5 วิธีด้วยกัน คือ

1. การสวนท้อง (Colon Cleansing)
2. การอบและการใช้ความร้อน (Thermotherapy)
3. การออกกำลังกายบริหารและการนวด (Exercise and Massages)
4. การใช้ยา สมุนไพร และ เอนไซม์ (Drug, Herbs, Enzyme)
5. การถ่ายเลือด (Blood Transfusion)” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” ชีวิต, 1 ธ.ค. 2541)

ถึงแม้ว่าการล้างพิษนั้นจะมีอยู่หลายวิธี และอาจเป็นสิ่งที่เราค้นเคยปฏิบัติกันอยู่ในบางข้อ แต่ดูเหมือนจะไม่สามารถสร้างความรู้สึกลงใจในการกำจัดพิษได้ดีที่สุดเท่ากับ การทำดีท็อกซ์ของชาวชีวิต ที่ดูจะชัดเจนและตรงกับชนชั้นกลางผู้อยู่ในวังวนแห่งพิษร้าย และปรารถนาจะกำจัดพิษให้หมดไปจากร่างกายเพื่อเป็นทางที่จะสร้างสุขภาพที่ดี และช่วยสร้างความรู้สึกลงใจ ดังการอธิบายถึงความรู้สึกในตอนหนึ่งว่า

“ขณะกำลังสวนกาแฟ มีความรู้สึกเหมือนสิ่งมีพิษที่ตกค้างอยู่ ถูกลากดึงออกมา พร้อมน้ำกาแฟตัวเบาสบาย ปรี๊ดเปรม อิ่มสุข” (คอลัมน์ “TABLE TALK” ชีวิต, 16 ธ.ค. 2541)

นอกจากการสวนท้องหรือการสวนล้างลำไส้แล้ว ยังมีวิธีการล้างพิษเช่น การอดอาหารอีกด้วย ซึ่งมีวิธีการหลากหลาย และมีระยะเวลาขึ้นอยู่กับความสะดวก และความตั้งใจของแต่ละคน เช่น อดอาหารโดยการดื่มแต่น้ำผลไม้ 3 วัน หรือ 1 วัน และจะเป็นการกินผลไม้ หรือคั้นน้ำผลไม้ อย่างใดอย่างหนึ่งไปตลอดทั้งวัน ทั้งการสวนท้อง และการอดอาหาร เพื่อการกำจัดพิษ เป็นวิธีการที่มีมาดั้งเดิมแล้ว ในตำราธาโบราณของไทยมีบันทึกในการใช้น้ำส้มมะขามเพื่อสวนท้อง

การล้างพิษจึงนับว่ามีความหมายต่อชนชั้นกลางเช่นในปรากฏการณ์ชีวิต ผู้ดำรงตนอยู่ในสังคมที่ได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และส่งผลกระทบต่อคนเหล่านั้นทางด้านสุขภาพ การล้างพิษตามความหมายโดยตรงจึงเป็นกรรมวิธีหนึ่งที่มีความหมายของการกำจัดสิ่งไม่ได้ออกจากร่างกาย

### ความหมายระดับลึกของการล้างพิษ

“ตัวของเราประกอบด้วย กาย ใจ และจิตวิญญาณ การล้างพิษ อันหมายถึง การกำจัดสิ่งที่เป็นโทษออกไปจากตัวเรา จึงมีความหมายกว้างไกลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทางรูปธรรมและทางนามธรรม” (คอตมันน์ “ธรรมชาติบำบัด” ชีวิต, 1 ก.พ. 2542)

การล้างพิษนอกจากจะมีความหมายอันเป็นเสมือนเครื่องมือแห่งการชำระล้างทางร่างกายแล้ว ยังส่งผลถึงความรู้สึกทางใจซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดพร้อมในขณะการล้างพิษ ในอันจะทำให้ร่างกายสะอาดและยังทำให้จิตใจเป็นสุขไปพร้อมกัน ด้วยความเป็นทุกข์ที่ค้างค้ำในใจเมื่อรับรู้ร่างกายเต็มไปด้วยพิษ อาจกล่าวได้ว่า การล้างพิษนั้นนับเป็นปฏิบัติการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับจิตใจเพราะความหวาดกลัวต่อพิษของชนชั้นกลางในเมือง เมื่อเกิดความหวาดกลัวจึงได้แสวงหาวิถีทางที่จะกำจัด การล้างพิษจึงเปรียบได้กับพิธีกรรมของคนสมัยใหม่ที่จะพึ่งพาเพื่อหลีกเลี่ยงจากความกลัวในชีวิตจริงให้ตนเองหลุดพ้นจากความรู้สึกเช่นนี้ แม้เพียงซึ่งระยะเวลาสั้น ๆ

ดังนั้น การล้างพิษในปรากฏการณ์ชีวิตนอกจากจะมีความหมายของการชำระล้าง สร้างสุขภาพกายยังเป็นปฏิบัติการสร้างความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นอีกด้วย

### 3. คอร์สสปาร์ตัน (Sparton Course)

เป็นคอร์สสุขภาพโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความแข็งแรงและสมบูรณ์ สอดคล้องกับบัญญัติ 5 ประการของชีวิต

ตัวหมาย คือ สปาร์ตันคอร์ส

ตัวหมายถึง คือ การสร้างความสมบูรณ์ แข็งแรงให้กับร่างกายและจิตใจ

คือ การมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องบัญญัติ 5 ประการของชีวจิตและภูมิปัญญาตะวันตก

สปาร์ตันคอร์ธ คือ สัญลักษณ์เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง และการจะเข้าใจความหมายของสปาร์ตันคอร์ธ ต้องเกิดจากข้อตกลงร่วมกันและการเรียนรู้ในบริบทสังคมชีวจิต

### ความหมายทั่วไปของสปาร์ตันคอร์ธ

สัญลักษณ์แห่งการสร้างความสำเร็จ แข็งแรงให้แก่ร่างกายและจิตใจ โดยคำว่าสปาร์ตันมีที่มาจากนี้

“สปาร์ตัน หมายถึง ชาวเมืองสปาร์ต้า ในยุคที่กรีก-โรมันยังรุ่งเรือง ชาวกรุงเอเธนส์ได้ชื่อว่าเป็นนักปราชญ์ คือมีความรู้ ความสามารถด้านศิลปปะการคิด การเขียน ฯลฯ พุดง่าย ๆ คือ เก่งทางปุ่น แต่ชาวกรุงสปาร์ต้าจะเป็นเลิศด้านการรบ หรือเป็นฝ่ายปู้้นเอง” (คอลัมน์ “ท้าวสุภาพ” ชิวจิต, 16 ม.ค. 2542)

และการปู้้นในความเข้าใจของชาวชีวจิตนั้น คือ การต่อสู้กับตัวเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อสุขภาพ

“ปู้้นกับความคุ้นเคยเก่า ๆ ในเรื่องของการใช้ชีวิตแบบผิด ๆ ที่มีมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน ปู้้นเพื่อให้มีสุขภาพดี จะได้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน” (คอลัมน์ “ท้าวสุภาพ” ชิวจิต, 16 ม.ค. 2542)

สปาร์ตันคอร์ธ จะเหมาะสมกับชนชั้นกลางในเมืองเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการกระทำที่มีความหมายอย่างเป็นรูปธรรมเพราะรูปแบบที่กำหนดขึ้นมา อาทิ การไปใช้ชีวิตในต่างจังหวัด ที่เป็นธรรมชาติ อากาศหนาวเย็น วิถีชีวิตประจำวันต้องสอดคล้องกับธรรมชาติมากที่สุด (แต่เป็นความสอดคล้องแบบชนชั้นกลาง) โดยในแต่ละวันจะมีกิจกรรมต่าง ๆ คือ การทำดีที่ออกซ์ การเดินระยะทางไกล การทำสมาธิ รับประทานอาหารชีวจิตอย่างเต็มรูปแบบ การรำตะบอง เหล่านี้ล้วนเป็นไปเพื่อสร้างความสมบูรณ์ให้แก่ร่างกายและจิตใจ ดังนั้น สปาร์ตัน คอร์ธจึงมีความหมายสอดคล้องกับชื่อของนักรบชาวสปาร์ต้า คือการฝึกความเข้มแข็งเพื่อสร้างความสมบูรณ์ให้แก่ร่างกายและจิตใจ

## ความหมายระดับลึกของสปาร์ตันคอร์ส

สปาร์ตันคอร์สความหมายแห่งการมีวิถีชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งพบจากการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการมีสปาร์ตันคอร์ส ดังตัวอย่าง

“ที่มาสปาร์ตันคอร์สนี้ มาทำอะไร มาเพราะอยากให้อวัยวะของธรรมชาติในชีวิตเราเกิดขึ้นและเติบโต เราสองอย่างก่อนก็คือ เกิดขึ้นและเจริญเติบโต ในทางที่คิดและไม่มีข้อบกพร่องที่จริงร่างกายของคนไม่ได้ต้องการอะไรมาก มีกฎเกณฑ์ในการเติบโต ในการหลั่งฮอร์โมนของมันอยู่แล้ว แต่เราเรียนรู้และตอบสนองเรื่องความเจริญทางกายอย่างเฉิวไม่ได้ กระตุ้นให้ฮอร์โมนตัวนี้หลั่ง กินอาหารให้มีประโยชน์อย่างเฉิวไม่ได้ ต้องฝึกความละเอียดอ่อนและวิถีชีวิตด้วย เพราะเราไม่ได้แค่เกิดมาและเติบโต แต่เรามีการใช้ชีวิตด้วย” (คอตมันน์ “ท้าวสุภภาพ” ชีวิตจิต, 16 ม.ค. 2542)

นั่นหมายถึงความสอดคล้องในทุกด้านทั้งร่างกายและจิตใจ โดยผ่านรูปแบบการจำลองการมีวิถีชีวิตตามจินตนาการ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับบัญญัติ 5 ประการของชีวิตจิต ที่หนึ่งในห้า คือ การมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายตามธรรมชาติที่อาจจะหาได้ยากในวิถีชีวิตป่าคอนกรีตที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย และความไม่สมดุล

“ถ้าเราเสาะหาสิ่งที่ร่างกายต้องการมาให้ได้ แล้วยุติไว้แค่นั้น ความสุขตามธรรมชาติที่สุดแสนจะเรียบง่ายก็จะเกิดขึ้น” (คอตมันน์ “ท้าวสุภภาพ” ชีวิตจิต, 16 ม.ค. 2542)

สปาร์ตันคอร์สจึงเป็นอีกปฏิบัติการที่ช่วยเพิ่มพูนความรู้ที่ปกปิดกั้นให้แก่ชนชั้นกลางในเมือง ผู้ดิ้นรนและแสวงหาเพื่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

เนื่องด้วยแหล่งกำเนิดของคำว่าสปาร์ตันที่นำมาจากชื่อเมืองสปาร์ต้าในยุคกรีก-โรมันโบราณและชีวิตจิตนำมาใช้เพื่อให้สอดคล้องกับบัญญัติ 5 ประการของชีวิตจิต จึงเป็นที่มาของความหมายของสปาร์ตันคอร์ส ดังนั้น สปาร์ตันคอร์สจึงมีความหมายแทนความสอดคล้องกับบัญญัติ 5 ประการ และการอาศัยภูมิปัญญาตะวันตก

#### 4. การเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน

การหาโอกาสเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน หมายความว่า คนชั้นกลางผู้ไม่มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติโดยตรงแม้แต่เท้าก็ยังไม่มีโอกาสสัมผัสกับพื้นดิน การใช้เวลาในช่วงเช้าออกกำลังกาย อาจเป็นการเดินโดยไม่ถือสิ่งที่จะทำให้สัมผัสกับพื้นดินจึงเป็นข้อปฏิบัติหนึ่งของวิถีชีวิต

ตัวหมาย	คือ	อาการเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน
ตัวหมายถึง	คือ	หนึ่งในวิธีการสร้างสุขภาพที่ดี
	คือ	ความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ
การเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน	คือ	สัญลักษณ์เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง การจะเข้าใจความหมายได้ ต้องเกิดจากการเรียนรู้ ภาสได้บริบทของชีวิตหรือธรรมชาติป่าช้า

#### ความหมายโดยทั่วไป

การเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน คือ การได้รับคุณค่าจากแร่ธาตุธรรมชาติที่อยู่ในดินซึ่งถือว่าเป็นแร่ธาตุจากธรรมชาติคือการอธิบายที่พบในสื่อมวลชน

“ดินมีแร่ธาตุที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ร่างกายก็จะได้รับพลัง และให้สำนึกอยู่เสมอว่ามนุษย์เป็นส่วนเล็ก ๆ เพียงเศษธุลีของธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง มนุษย์ต้องไม่ทำลายธรรมชาติ แต่ต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติ” (คอตมันน์ “ทิวทัศน์สุขภาพ” ชีวิต, 16 ต.ค. 2541)

การเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน จึงมีความหมายของการมีสุขภาพที่ดี เพราะการได้รับประโยชน์จากพื้นดิน อันเป็นคุณค่าจากธรรมชาติโดยตรง

#### ความหมายระดับลึก

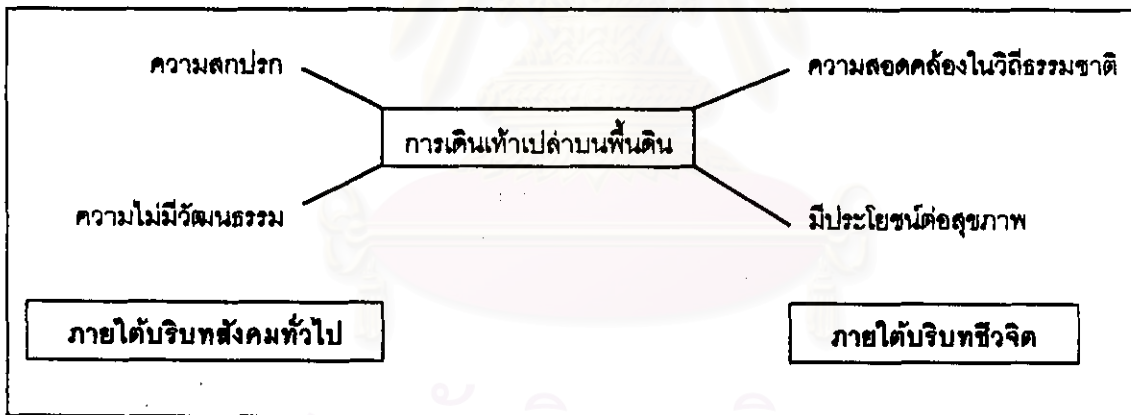
จากคำกล่าวที่ยกมาข้างต้น หากพิจารณาในส่วนของความหมายโดยทั่วไปที่แทนคุณค่าจากธรรมชาติแล้ว การเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน ยังมีนัยยะแฝงถึงการทำให้ตัวเรามีความสอดคล้องกับวิถีธรรมชาติที่มาจากบัญญัติ 5 ประการของชีวิต การมีโอกาสมสัมผัสกับธรรมชาติ นับว่าเป็นสุดยอด



ปรารถนาของชนชั้นกลางในเมือง ผู้เขียนว่าอยู่ในป่าคอนกรีต ถึงแม้ชีวิตจริงจะไม่ได้สัมผัสกับความเป็นธรรมชาติก็ตาม แต่เป็นธรรมชาติที่สรรสร้างผ่านจินตนาการสู่ความเป็นรูปธรรม

การให้ความหมายต่อการเดินเท้าเปล่าบนพื้นดินที่แทนการได้รับคุณประโยชน์จากธรรมชาติและความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ นับว่าเป็นอีกการให้ความหมายที่แตกต่างจากความหมายเดิม เพราะในบริบทสังคมเมือง หากต้องเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน หรือออกกำลังกายในตอนเช้าตามสวนสาธารณะด้วยเท้าเปล่า จะถูกมองว่าเป็นเรื่องของความสกปรก หรือ ความผิดปกติเพราะแตกต่างจากคนอื่น มากไปกว่านั้นอาจถูกมองว่าไม่มีวัฒนธรรม

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า มีความหมายที่แยกออกมาเป็น 2 ฝ่ายอย่างชัดเจน กล่าวคือ ความหมายใหม่ที่ถูกสร้างขึ้นมาลักษณะที่ตรงกันข้ามกับความหมายเดิมด้วยการอธิบายถึงคุณประโยชน์เช่นเดียวกับสัญญาณชีววิถีของ อาหารขัดขาว และเนื้อสัตว์

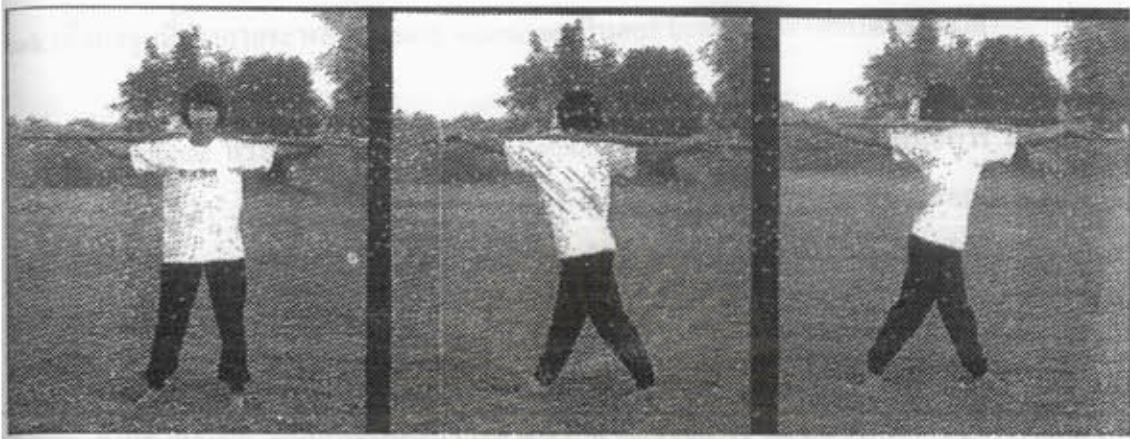


ตารางที่ 4.4

ภาพแสดงการต่อสู้ของความหมาย

5. ไร่ตะบอง

เป็นการออกกำลังกายและบริหารร่างกายในแนวทางของชีวิต



ภาพที่ 4.5 การร่าตะบอง

ตัวหมาย	คือ	ร่าตะบอง
ตัวหมายถึง	คือ	การออกกำลังกายเพื่อให้ได้สุขภาพที่ดี และเท่ากับเป็น ฮาวิเศษที่ช่วยสร้างความเป็นหนุ่มเป็นสาว
ร่าตะบอง	คือ	การผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก
	คือ	สัญลักษณ์เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง การเข้าใจความหมายได้ต้องอยู่ภายใต้บริบทของชีวิต นอกจากนี้ยังจัดว่าเป็นภาพเหมือน (Icon) ทั้งนี้เพราะภาพที่ปรากฏมีความสัมพันธ์โดยตรงกับตัวสัญลักษณ์

#### ความหมายทั่วไปของร่าตะบอง

ร่าตะบองเป็นวิธีการออกกำลังกาย และการบริหาร เพื่อให้ได้สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง การที่จะให้ได้ประโยชน์นั้นต้องออกแรงจนถึงจุดสูงสุด

“ออกกำลังกายนั้นต้องให้ได้ Peak หมายถึง ออกแรงจนกระทั่งถึงจุดสูงสุด เมื่อถึงจุดสูงสุดแห่งนี้จะแตกพลั๊ก ๆ หัวใจเต้นแรง จับชีพจรได้ตั้งแต่ร้อยขึ้นไปจนถึง 120 ครั้งต่อนาที จุดสูงสุดเช่นนี้เราเรียกว่า Peak” (คอลัมน์ “ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ชีวิต, 1 ธ.ค. 2541)

ความหมายของการมีสุขภาพที่ดีของการรำตะบอง อยู่ที่การออกกำลังกายถึงจุดสูงสุด หรือ Peak เมื่อถึงจุดนี้ร่างกายจะหลั่ง Growth Hormone เป็นฮอร์โมนที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

“Growth Hormone หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Somotropin นั้น หลั่งมาจากต่อมพิทูอิทารี นับว่าเป็น ฮอร์โมนที่อยู่ในตัวเรา ทำให้เราไม่แก่ ทำให้เราแข็งแรงสดชื่นอยู่ตลอดเวลา การออกกำลังกายจน Growth Hormone หลั่ง จึงเท่ากับได้ฮอร์โมนประจำตัวของเรามาใช้โดยไม่ต้องเสียเงินเสียทอง” (คอตันน์ “ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ชิวจิต, 1 ธ.ค. 2541)

จากคำอธิบาย ยังแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการรำตะบองเป็นการปฏิบัติที่เน้นการ ฟังตัวเองอีกวิธีหนึ่ง

จากคำอธิบายในสื่อมวลชน สรุปได้ว่าการจะสร้างสุขภาพที่ดีเมื่อออกกำลังกายจะต้องให้ ถึงจุด Peak เมื่อนั้น Growth Hormone หรือฮอร์โมนตัวนี้จะหลั่งออกมา ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ดังนั้น รำตะบอง จึงเป็นอีกการออกกำลังกายที่มีความหมายแทนการสร้างและมีสุขภาพที่ดี

ความหมายระดับลึกของรำตะบอง

รำตะบองนั้น ก่อกำเนิดจากหลักการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก ได้แก่ การรำมวยจีน การฝึกโยคะ การรำดาบ รำตะบอง และ การบริหารร่างกายแบบทหารนาวิกโยธินของอเมริกัน (Isometric) การบำบัดแบบ Chiropractic การนวดกดจุดและการทำสมาธิซึ่งเป็น หลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา ผสมผสานทั้งหมด โดยอาศัยแบบแผนพื้นฐานมารวมกันอย่างลงตัว วัตถุประสงค์สูงสุดก็คือ การสร้างความแข็งแรงของร่างกายให้กับชนชั้นกลางในสังคมสมัยใหม่ ส่วนผสมที่เกิดขึ้นจนเป็นการรำตะบองที่นำเอาของดีในศาสตร์จากหลากหลายชาติ วัฒนธรรมมารวมกันยังสอดคล้องกับโลกยุคสมัยใหม่ที่มีลักษณะของความเป็นสากล ฉะนั้น รำตะบองจึงแฝง ความหมายแทนศาสตร์แห่งการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก

## 6. เทเบิลทอล์ค (Table Talk)

การพูดเพื่อแนะนำตัวเองในแบบของชีวิต

ตัวหมาย	คือ	เทเบิลทอล์ค
ตัวหมายถึง	คือ	การพูดถึงตัวเอง การแนะนำตัวเอง การบำบัดกลุ่ม
	คือ	การสร้างความเป็นกันเอง การถอดหน้ากากสังคม
เทเบิลทอล์ค	คือ	สัญลักษณ์เพราะระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง การจะเข้าใจความหมายของเทเบิลทอล์คได้ ต้องเกิดจากการรับรู้ร่วมกันในบริบทสังคมชีวิต

### ความหมายทั่วไป

เทเบิลทอล์คจัดเป็นการบำบัดด้วยกลุ่ม (Group Therapy) ที่ชีวิตนำมาใช้เมื่อเกิดกิจกรรมกลุ่มด้วยวิธีการคือ การพูดแนะนำตนเองเพื่อสร้างความเป็นกันเองให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

“เทเบิลทอล์ค คือ การพูดถึงตัวเอง เป็นการแนะนำตัวเอง เล่าเรื่องสนุกสนานหรือเรื่องซีเรียสอะไรก็ได้เรียกว่าเป็นการเล่าสู่กันฟังเพื่อให้เพื่อนรู้จักเรา รู้จักความคิดของเรา เกิดความสนิทสนมกันในตอนต้น เพื่อที่จะต่อน้ำแข็ง หรือ Break the ice เพราะเวลาคนเราคบกันใหม่ ๆ มักจะเกร็ง จะอึดก็อึดไม่ค่อขออก จะพูดอะไรก็เหมือนมีอะไรมาถ่วงอยู่ เหมือนมีน้ำแข็งมาล้อมอยู่ เทเบิลทอล์คนับว่าเป็นการต่อน้ำแข็งได้ดีที่สุด และจัดเป็น Group Therapy อย่างหนึ่ง เพราะทุกคนได้มาตั้งสรรค์เฮฮา กัน ความเครียด ความทุกข์ก็จะค่อย ๆ หายไป” (คอลัมน์ “ทิวทัศน์ภาพ” ชีวิต, 16 ต.ค. 2541)

ความหมายของเทเบิลทอล์ค จากคำอธิบายข้างต้น คือ การสร้างความคุ้นเคย สร้างความเป็นกันเอง ในขณะที่ต้องอยู่กับคนแปลกหน้า และอยู่กันเป็นกลุ่ม เช่น การออกค่ายสปาร์ตัน หรือ ทิวทัศน์ภาพ อาจกล่าวได้ว่า ในสังคมทุกวันนี้ ที่คนอื่นนอกจากคนที่รู้จัก กลายเป็นคนแปลกหน้าไม่มีการพูดจาทักทาย แม้แค่ยิ้มแย้มให้กัน เทเบิลทอล์คจึงเป็นสิ่งแทนแห่งการสร้างควมคุ้นเคยและความเป็นกันเองในความหมายของชีวิตเมื่อมีกิจกรรมกลุ่ม

“สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ Table Talk เป็นการพูดเปิดตัวเปิดใจ เป็นการต่อชน้ำแข็งแห่งความเย็นชาของแต่ละคนให้แตกละลายไป สกัดหัวใจทิ้ง สร้างความเป็นกันเองกับเพื่อน ๆ” (คอลัมน์ “ทิวทัศน์สุขภาพ” ชีวจิต, 16 ต.ค. 2541)

ดังนั้น เทเบิลทอล์คจึงมีความหมายทั่วไปคือ การพูดเพื่อการแนะนำตัวเอง

### ความหมายระดับลึกของเทเบิลทอล์ค

เทเบิลทอล์คมีความหมายแฝงแทนต่อชน้ำแข็งแห่งความเย็นชา หรือการสร้างความคุ้นเคย และความเป็นกันเอง

“ทันทีที่พูดจบก็รู้สึกเหมือนตัวเองได้เปิดม่านคำที่คลุมตัวเองออกไปได้ บรรยากาศของความเห็นใจ เข้าใจและปรารถนาดีต่อกันเกิดเป็นพลังให้ทุกคนสัมผัสได้” (คอลัมน์ “ท้ายเล่ม” ชีวจิต, 1 ม.ค. 2542)

การพูดเพื่อแนะนำตัวเองหรือการเปิดตัวและเปิดใจ เป็นการกระทำเชิงสัญลักษณ์ของชีวจิต เพราะเป็นการบอกว่าเรามาจากที่ไหน เป็นใคร เป็นอะไร จะต้องเป็นสิ่งที่ถูกเปิดเผยไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม หรืออาจเรียกได้อีกอย่าง คือ การถอดหน้ากากแห่งสังคม ให้เหลือแต่ใบหน้าที่แท้จริง จากความหมายที่พบในระดับลึกนี้ ยังตีความได้ว่าในสังคมที่ชนชั้นกลางเหล่านั้นสังกัดอยู่ ผู้คนรอบด้านมีแต่ความแปลกหน้า ความไม่คุ้นเคย ไม่น่าไว้วางใจ ฉะนั้น เทเบิลทอล์คจึงเป็นการปฏิบัติที่มีความหมายแทนการต่อชน้ำแข็งแห่งความเย็นชา หรือการสร้างความเป็นกันเอง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ชนชั้นกลางมีความรู้สึกไว้วางใจที่จะปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

## 7. การทำสมาธิ (Meditation)

หลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่มีการนำมาใช้กันมาก เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างร่างกาย และจิตใจ

ตัวหมาย คือ สมาธิ

ตัวหมายถึง คือ ภาวะที่จิตตั้งมั่น หรือ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ

	คือ	หลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพ
	คือ	ศาสตร์เพื่อการบำบัดโรคในวิถีสุขภาพองค์รวมและชีวจิต
สมาธิ	คือ	สัญลักษณ์เพราะสมาธิได้มีการนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ที่แตกต่างออกไป แสดงถึงระยะห่างระหว่างตัวหมายและตัวหมายถึง ซึ่งในการแพทย์องค์รวมได้นำสมาธิมาใช้ในการบำบัดโรค

### ความหมายโดยทั่วไป

สมาธิเป็นการปฏิบัติโดยวัตถุประสงค์แห่งความตั้งมั่นของจิต อันจะเป็นทางก่อให้เกิดปัญญาซึ่งเป็นแนวทางในพุทธศาสนา การปฏิบัติสมาธิมีหลายรูปแบบด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อความมั่นคงในสภาวะแห่งจิต ไม่ว่าจะเป็นสมาธิแบบเคลื่อนไหวอย่างโยคะ และซิง และแบบไม่เคลื่อนไหว เช่น สมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในปรากฏการณ์ชีวจิต สมาธิมีผลต่อสุขภาพทางกาย เพราะได้มีการศึกษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ถึงผลที่เกิดกับร่างกายในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ ดังการอธิบาย “ปฏิกริยาในร่างกายเมื่อเกิดสมาธิ”

- ระดับกรดแลคติก และสารเครียดจากต่อมหมวกไตชื่อคอร์ติซอลในเลือดลดลง
- ผู้ปฏิบัติถึงขั้นจิตสงบ (Mindfulness Meditation) การทำงานของคลื่นสมองเปลี่ยนจากแบบเบตาเป็นอัลฟา ริตาซึ่งมีขนาดใหญ่ขึ้น และความถี่ลดลง
- การไหลเวียนของเลือดในสมองเพิ่มขึ้น
- สารสื่อประสาท (Neurotransmitters) ชื่อ เซโรโทนิน ซึ่งช่วยในการนอนหลับเพิ่มขึ้น ขณะที่สารแคทีโคลามีนที่ทำให้เกิดการตื่นตัว ซึ่งสัมพันธ์กับความเครียดลดลง
- ฮอร์โมนจากต่อมไบนีลกรรณด์ในสมองชื่อ เมลาโทนิน ซึ่งควบคุมการหลับการตื่นเพิ่มมากขึ้น
- ลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ
- แกนของระบบประสาท จิต และภูมิคุ้มกัน คือ ไฮโปทาลามัส ต่อมาได้สมองและต่อมหมวกไต ที่เรียกว่า HPA axis ทำงานหลังสารได้อย่างสมดุล นอกจากลดความเครียด ยังกระตุ้นให้มีการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย” (คอลัมน์ “เก็บเรื่องมาแล้ว” ชีวจิต, 16 ก.ค. 2542)

การทำสมาธินอกจากจะมีความหมายตรงตัว คือ ภาวะที่จิตตั้งมั่นแล้วยังมีความหมายของหลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพ เพราะการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ที่ล้อมวลชนได้ทำการอธิบายให้ข้อมูล

### ความหมายระดับลึก

สมาธิ ความหมายแห่งหลักการปฏิบัติทางพุทธ การปฏิบัติเพื่อความสงบสุขแห่งจิตใจทางแห่งการสร้างปัญญา สอดคล้องกับการมีวิถีชีวิตที่เป็นไปตามระเบียบหลักการธรรมชาติ ความเป็นเลิศทางสุขภาพกายและใจ สมาธิจึงเป็นวิถีการปฏิบัติทางศาสนา ที่การดูแลสุขภาพเชิงองค์รวมนำมาใช้

“ปัจจุบันทั่วโลกให้การยอมรับว่าการปฏิบัติสมาธิเป็นแนวทางเลือกในการดูแลสุขภาพ วิถีเดียวที่เป็นการดูแลสุขภาพเชิงองค์รวม (Holistic) หมายถึง ครอบคลุมทั้งกาย จิต อารมณ์ สังคมและถึงแวดล้อม” (คอธมันน์ “เก็บเรื่องมาเล่า” ชีวจิต, 16 ก.ค. 2542)

ด้วยคุณสมบัติประโยชน์อย่างมากมายในการทำสมาธิ ดังนั้นการทำสมาธิจึงถูกยกย่องให้มีความหมายแทนยาวิเศษที่ช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วย

“นอกจากจะช่วยบรรเทาจิตใจแล้ว การปฏิบัติสมาธิสม่ำเสมอจะช่วยส่งเสริมสุขภาพกายเป็นยาวิเศษ ป้องกันความป่วยไข้ แม้ป่วยก็หายป่วย หรือบรรเทาอาการ ได้ดีนัก” (คอธมันน์ “เก็บเรื่องมาเล่า” ชีวจิต, 16 ก.ค. 2542)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติสมาธิได้มีการนำมาใช้เพื่อการบำบัดอาการทางกายเป็นส่วนใหญ่ เพราะมีการศึกษาถึงประโยชน์แสดงให้เห็นถึงการนำวิถีปฏิบัติในทางศาสนาที่ถูกนำไปใช้ในวิถีทางโลก ดังการนำสมาธิมาใช้ในการดูแลสุขภาพเชิงองค์รวม

ในความหมายระดับลึกของสมาธิที่พบจากคำอธิบายของล้อมวลชน การทำสมาธิมีความหมายแฝงแทนศาสตร์ แห่งการบำบัด โรคในวิถีสุขภาพองค์รวมและการเป็นยาวิเศษ

จากการวิเคราะห์ความหมายจากสัญญาะในส่วนของการปฏิบัติพบว่า ความหมายเพื่อสุขภาพเป็นความหมายที่พบในทุกสัญญาะ ส่วนในความหมายระดับลึก ภาพความหมายที่ปรากฏ มีทั้ง

ความหมายที่สอดคล้องกับยุคสมัย เช่น ผลผลิตจากความเจริญของสังคม การถอดหน้ากากแห่งสังคม การอาศัยภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก ความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ แสดงถึงความหลากหลายของแหล่งกำเนิดอันเป็นที่มาของปัญญา

#### 4.2 ความหมายในปรากฏการณ์ชีวิต

ในส่วนแรกผู้วิจัยจะอธิบายลักษณะที่พบในการให้ความหมายต่อปัญญาต่าง ๆ ที่พบในตัวบริบทจากสื่อมวลชน ในส่วนต่อมา ผู้วิจัยจะได้อธิบายถึงภาพความหมายที่ปรากฏทั้งในระดับทั่วไปที่เป็นภาพความหมายของสุขภาพ และในระดับลึกที่เป็นภาพความหมายสัมพันธ์กับยุคสมัยและยังสัมพันธ์กับแนวคิดการ โหยหาอดีต ผู้วิจัยได้จัดทำตารางเพื่อแสดงกลุ่มความหมายดังต่อไปนี้

#### ตารางที่ 4.6

#### ตารางแสดงภาพความหมายที่พบในสื่อมวลชน

ความหมายทั่วไป	ความหมายระดับลึก
<b>การบริโภค</b> - อาหาร, เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - อาหาร, ยางจากธรรมชาติ - สารสร้างความเชื่อมสุขภาพ	- ภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก - เครื่องดื่ม เครื่องมือต่อต้านยุคไอเอ็มเอฟ - ความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ พลังธรรมชาติ - พืช ค่านิยมตะวันตก สังคมสมัยใหม่
<b>การปฏิบัติ</b> - สารเชื่อมสุขภาพ - การกำจัดของไม่ดีออกจากร่างกาย - การสร้างสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์	- ผลผลิตจากความเจริญของสังคม - ภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก - การค่อนน้ำแข็งแห่งความเย็นชา - ความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ

#### การให้ความหมายของสื่อมวลชน

การให้ความหมายที่พบในตัวบทจากสื่อมวลชนนั้นเป็นการให้ความหมายด้วยการอธิบายให้ข้อมูลอย่างเป็นระบบและอาศัยวิธีการอธิบายอย่างเป็นวิทยาศาสตร์และการให้ความหมายใหม่



สื่อมวลชนได้ให้คำอธิบายโดยการให้ความหมายใหม่ต่อสัญญาะดังต่อไปนี้

ข้าวกล้อง คือ อาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าต่าง ๆ มากมายที่น่าเชื่อถือได้ เพราะได้รับการศึกษาวิจัย ไม่ใช่แค่ข้าวคนคูก หรือข้าวของคนจนที่ไม่มีประโยชน์ ในปรากฏการณ์ชีวิต ข้าวกล้อง ถูกให้คุณค่าด้วยการศึกษาวิจัย และในขณะนี้ข้าวกล้องได้แปรสภาพมาเป็นอาหารของชนชั้นสูงอย่าง พระมหากษัตริย์แทนข้าวขาวหรือข้าวเจ้า

อาหารขัดขาว เนื้อสัตว์ คือ อาหารที่ทำให้สุขภาพเสื่อมและเป็นพิษ แต่ในความเข้าใจดั้งเดิมหรือตามหลักโภชนาการนั้น อาหารขัดขาวนับว่าเป็นแหล่งของพลังงาน และเนื้อสัตว์นั้นคือแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี

การเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน สำหรับคนในสังคมสมัยใหม่ หมายถึง ความสกปรก หรือความไร้วัฒนธรรม แต่ในบริบทของชีวิต การเดินเท้าเปล่าเป็นการเปิดโอกาสให้ร่างกายได้รับคุณค่าจากธรรมชาติ

เห็นได้ว่า การให้ความหมายของสื่อมวลชนต่อสัญญาะข้าวกล้อง อาหารขัดขาว เนื้อสัตว์ และการเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน เป็นความหมายที่แตกต่างจากความหมายที่มีอยู่เดิม การให้ความหมายใหม่นี้เกิดขึ้นทั้งโดยอาศัยการศึกษาเพื่อให้ทราบถึงคุณประโยชน์และเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดชีวิต หรือธรรมชาติบำบัด

ดังนั้น จึงเกิดคู่ตรงข้ามของความหมายต่อสัญญาะเดิมอย่างชัดเจนที่จะพบได้ในการให้ความหมายของสื่อมวลชน

นอกจากนี้รูปแบบสำคัญต่อการให้ความหมายสัญญาะอีกข้อหนึ่งคือ การอธิบายให้ข้อมูลอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ไม่ว่าจะผ่านสัญญาะที่เป็นการบริโภคและสัญญาะการปฏิบัติโดยสื่อมวลชน

จากรูปแบบการให้ความหมายใหม่เพื่อตอบสนองต่อแนวคิด และการอธิบายให้ความหมายโดยมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มาเป็นเครื่องสนับสนุนต่อสัญญาะทั้งหมด ทั้งสัญญาะที่มีอยู่แต่เดิมและเกิดขึ้นมาใหม่ มีความสัมพันธ์กับลักษณะของสังคมสมัยใหม่ที่ให้ความสำคัญกับหลักเหตุผล และ

ยังแสดงให้เห็นว่าในปรากฏการณ์ชีวิตนั้นเป็นปรากฏการณ์ความหมายหรือปรากฏการณ์เชิงสัญลักษณ์

นอกจากนี้ แหล่งกำเนิดของสัญลักษณ์ซึ่งมีที่มาจากแหล่งที่หลากหลาย ทั้งเป็นภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก ทั้งการผสมผสานวิทยาการสมัยใหม่กับภูมิปัญญาดั้งเดิมในสัญลักษณ์ของการปฏิบัติ อาทิ สปาร์ตันคอร์ส การรำตะบอง เทเบิ้ลทอล์ค และการก้างพิช เป็นต้น สอดคล้องกับโลกในยุคโลกาภิวัตน์ ที่กล่าวได้ว่าเป็นยุคของการผสมผสานแต่สิ่งที่ติดจากหลากหลายชาติและวัฒนธรรมรวมกันไว้เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และมีความเป็นสากลด้วยเช่นกัน

### ภาพความหมายในปรากฏการณ์ชีวิต

ภาพความหมายที่ปรากฏชัดเจนในระดับทั่วไปคือ ความหมายของสุขภาพ ในส่วนความหมายระดับลึกแสดงถึงความหมายที่สัมพันธ์กับความเป็นไปในสังคม อีกนัยหนึ่งคือ ความหมายได้สะท้อนสภาวะของสังคม ในขณะนั้น อาทิ เมื่อสังคมประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ จึงเกิดสัญลักษณ์ที่มีความหมายของการเป็นเครื่องมือต่อต้านยุคไอเอ็มเอฟ ความหมายที่สะท้อนสภาพของความเป็นสังคมเมืองที่เต็มไปด้วยคนแปลกหน้าในเทเบิ้ลทอล์ค จึงเป็นการพูดเพื่อสร้างความคุ้นเคย หรือ ผลผลิตจากความเจริญของสังคม ในสัญลักษณ์พิช ตลอดจนความหมายของค่านิยมในตะวันตก ที่พบในสัญลักษณ์อาหารข้าวและเนื้อสัตว์

จากการผสมผสานของสัญลักษณ์ที่หลากหลายและภาพความหมายที่สะท้อนถึงสภาวะของสังคม แสดงให้เห็นว่า ปรากฏการณ์ชีวิตเป็นปรากฏการณ์ของคนในสังคมสมัยใหม่ที่ซึ่งหลอมรวมเอาความหลากหลายของภูมิปัญญาจากหลากหลายวัฒนธรรมมาใช้ เพื่อสนองตอบต่อสภาวะอันเกิดจากผลกระทบของความเจริญในสังคม

ปรากฏการณ์ชีวิตอาจกล่าวได้ว่าเป็นปรากฏการณ์การแสวงหาทางสร้างสุขภาพหรือการแสวงหาทางเลือกของชนชั้นกลาง ทั้งนี้จากการอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิมและความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นทางการบริโภคและการปฏิบัติ แสดงให้เห็นว่า ปรากฏการณ์ชีวิตมีความสอดคล้องกับลักษณะการโหยหาอดีต หรือการหันกลับมาใช้สิ่งที่มีอยู่แล้วแต่ดั้งเดิม โดยถูกเพิ่มคุณค่าด้วยการศึกษาให้ข้อมูลมาสนับสนุนให้ถูกต้องตรงกับคนในสังคมสมัยใหม่ อย่างชนชั้นกลางในเมือง

ดังที่ คุณศุภาวดี โกมารทัต บรรณาธิการนิตยสารชีวิต และถือเป็นผู้ปฏิบัติชีวิตอีกท่านหนึ่ง ได้กล่าวไว้อย่างสอดคล้องโดยสรุปว่า

“ได้มีความพยายามค้นคว้าศึกษาถึงสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สุดท้ายก็ได้มีการค้นพบว่าของที่ดีก็คือ ของที่เป็นภูมิปัญญาตะวันออกนั่นเอง ซึ่งมีอยู่แล้ว นักการแพทย์ตะวันตกไม่รู้จักกันอย่างเช่น อาหาร สมุนไพร ที่ตะวันออกมีมากมาย จึงได้มีการศึกษาเพื่อนำมาใช้” (ศุภาวดี โกมารทัต, สัมภาษณ์, 28 มีนาคม 2543)

การโหยหาอดีตที่เกิดขึ้นนั้น จึงเป็นการแสวงหาอีกทางเลือกหนึ่งในปรากฏการณ์ชีวิต นอกจากนั้นยังพบว่า ทั้งการนำเสนอเนื้อหาของสื่อมวลชนและในปรากฏการณ์ชีวิตเองมีความสัมพันธ์กับเงื่อนไขของการโหยหาอดีต กล่าวคือ เมื่อเกิดสภาวะขาดความมั่นคง สภาวะที่ติดกรอบมากเกินไป หมายถึง เมื่อชนชั้นกลางในสังคมเมืองไม่สามารถพึ่งพาแนวทาง การดูแลสุขภาพแบบเดิม ที่เป็นทางเลือกหลัก ประกอบกับสภาวะสังคมที่แวดล้อมไปด้วยอันตรายต่าง ๆ อันเป็นผลจากความเจริญของสังคมสมัยใหม่ ที่ทำให้ชนชั้นกลาง รู้สึกขาดความมั่นคงในการดำเนินวิถีชีวิต ดังนั้น การแสวงหาทางเลือกที่มีลักษณะของการเคลื่อนไหวมากกว่าจึงเกิดขึ้น ดังเช่น ทางเลือกของการอาศัยภูมิปัญญาในอดีต

ลักษณะของการโหยหาอดีตที่พบจากสัญญาณและการให้ความหมายในสื่อมวลชน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

- 4.2.1 การกระทำเชิงสัญลักษณ์
- 4.2.2 การต่อต้านวัฒนธรรมสมัยใหม่
- 4.2.3 การหวนกลับไปสู่อดีตตามสภาวะแห่งยุคสมัย

ลักษณะของการโหยหาอดีตที่พบทั้ง 3 ลักษณะข้างต้น สามารถอธิบายได้ดังนี้

- 4.2.1 การกระทำเชิงสัญลักษณ์ หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างชนชั้นกลางกับสัญญาณบริโภคนิยมและการปฏิบัติ แทนความหมายของการกลับไปสู่ความเป็นธรรมชาติ และการอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิม

การบริโภคข้าวกล้อง – ข้าวกล้องเป็นสัญลักษณ์แห่งธรรมชาติและความสะดวกคือเป็นสัญลักษณ์แห่งภูมิปัญญาในอดีต ดังนั้นการหวนคืนสู่วิถีธรรมชาติอีกทางหนึ่ง คือ การบริโภคข้าวกล้องนั่นเอง

การบริโภคอาหารธรรมชาติ – อาหารธรรมชาติอันหมายถึงภูมิปัญญาพื้นถิ่น และสิ่งที่เป็นของดั้งเดิมใกล้เคียงกับธรรมชาติจริง ๆ เช่น ธัญพืชหลากหลายชนิดที่นำมาใช้ทำน้าอาร์ซี หรือ การกินถั่ว งา ปลา ไม่ต้องพึ่งพานม(วัว) ในแนวธรรมชาติบำบัด

นอกจากนี้ อาหารธรรมชาติยังรวมถึงสมุนไพรที่เป็นที่นิยมด้วยเช่นเคียวกัน การดื่มชาสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ทั้งที่เป็นพืชดั้งเดิมทางท้องถิ่นหรือแปลกถิ่น แต่มีความหมายร่วมกัน คือ ภูมิปัญญาดั้งเดิม

การบริโภคอาหารชีวจิต ที่มีต้นกำเนิดมาจากอาหารแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งมีที่มาจากประเทศญี่ปุ่น อันหมายถึง ภูมิปัญญาตะวันออก และที่สำคัญ อาหารแมคโครไบโอติกส์เน้นความเป็นธรรมชาติและความสะดวก สิ่งเหล่านี้ล้วนมีมาแต่ดั้งเดิม

การออกกำลังกาย อย่างการรำตะบอง เป็นศิลป์อันเกิดจากการรวมศาสตร์ที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน เช่น โยคะ นวดกดจุด การรำมวยจีน การบริหารร่างกาย แบบ Isometric หรือ การใช้กล้ามเนื้อหรือพลังในตัวผู้ฝึกเอง การบำบัดแบบ Chiropractic หรือการจัดกระดูกสันหลัง และการฝึกการหายใจอย่างการทำสมาธิ เป็นต้น ไม่เพียงแต่เป็นการแสดงความหมายเรื่องภูมิปัญญาดั้งเดิมเท่านั้นเท่านั้น แต่ยังแฝงความหมายของการกลับสู่ความเป็นหนุ่มเป็นสาว เมื่อการรำตะบองเกิดประโยชน์สูงสุด ร่างกายก็จะกระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวย

การเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน ที่แฝงความหมายแห่งการมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติ เพราะการละทิ้งตัวสกดกันระหว่างกายกับธรรมชาติ คือรองเท้าออกไป อีกทั้งคุณค่าแฝงมากับคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากธรรมชาติที่อธิบายได้ อย่างการได้รับคุณค่าจากแร่ธาตุที่มีอยู่ในดินโดยตรง

การทำสมาธิ เพื่อความสงบสุข สอดคล้องระหว่างกายกับจิต อันเป็นหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ได้มีการนำมาใช้ ในปรากฏการณ์เช่นนี้ การนำวิถีการปฏิบัติทางศาสนามาใช้ได้มีการ

ศึกษาและให้ความหมายใหม่ของการปฏิบัติที่สัมพันธ์กับสุขสมัยและสถานการณ์ คือ การทำสมาธิเพื่อการบำบัดโรคของชนชั้นกลางในสังคมเมือง

สรุปได้ว่าการกระทำอันเป็นสัญลักษณ์ เป็นเสมือนตัวกลางที่ช่วยพาผู้ปฏิบัติบรรลุสู่เป้าหมาย ดังเช่นการมีวิถีชีวิตแบบชีวิตหรือธรรมชาติบำบัดของชนชั้นกลางในเมือง ที่ต้องอาศัยการบริโภคข้าวกล้อง การเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน การล้างพิษ เป็นตัวกลางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติกับสู่ภูมิปัญญาดั้งเดิมและมีวิถีชีวิตอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติในทางความรู้สึก เนื่องจากความเป็นไปไม่ได้ในความเป็นจริง

#### 4.2.2 การต่อต้านวัฒนธรรมสมัยใหม่

การต่อต้านวัฒนธรรมสมัยใหม่เป็นเครื่องมือที่ถูกใช้เพื่อต่อต้านสังคมบริโภคนิยม พบได้จากความหมายคือ การอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิม ความสอดคล้องในวิถีธรรมชาติ และการกล่าวโทษต่อผลผลิตของสังคมสมัยใหม่ โดยผ่านทาง การนำเสนอและการให้เหตุผลของสื่อมวลชนที่สอดคล้อง

“การแพทย์แผนไทยกำลังพูดถึงการกินอาหารตรงตามธาตุเจ้าเรือนแล้ว ร่างกายแข็งแรง กินอาหารปรับธาตุช่วยรักษาโรคได้ ธรรมชาติบำบัดกำลังพูดถึงสารแอนติออกซิแดนต์ ซูเปอร์แอนติออกซิแดนต์ และสารสกัดที่ค้นพบในผักพื้นบ้านและอาหารพื้นถิ่น การวิจัยพบการเพิ่ม T Cell Lymphocyte ด้วยการฝึกชี่กง” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 28 ก.ย. 2542) และ

“ในวันนี้เอง ตะวันตกค้นพบความจริงที่น่าตกตะลึงว่า ณ รุ่งอรุณแห่งศตวรรษที่ 21 ฝรั่งเศส ตะวันตกกำลังเจ็บตายมากกว่าคนไทย เช่น อเมริกันกำลังป่วยด้วยเบาหวานมากกว่าคนไทย 4 เท่า มีกระดูกมากกว่าคนไทย 10 เท่า ตามด้วยโรคหัวใจมากกว่าคนไทย 6 เท่า และตายด้วยโรคมะเร็งมากกว่าคนไทย 2.5 เท่า ทฤษฎีอาหารตะวันตกที่ส่งเสริมการกินเนื้อ นม ไข่ กลับเกิดผลสะท้อนให้พวกเขาใกล้หุมนยิ่งเสียกว่าคนไทยที่ถูกพวกเขาดูถูกมาแต่ไหนแต่ไร” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 28 ก.ย. 2542)

“ปีใหม่ นิสัยใหม่ กินน้ำพริกกับผักไทย” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 5 มี.ค. 2542)

สื่อมวลชนได้ชักชวนให้หันกลับมาบริโภคอาหารไทย พร้อมกับการชี้ให้เห็นถึงโทษของอาหารตะวันตก

“ตอนนี้หลายคนคงอ้อยอิ่งกับเค้กอวพรหวานนุ่ม อ้อยอิ่ง จากถูกหลาน ฉลาดิมิตร หรือเพื่อนห้องคามวัฒนธรรมที่เรารับมาจากฝรั่งจนถึงน้ำหนักที่เพิ่มเอาเพิ่มเอา” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 5 มี.ค. 2542)

เมื่อปัจเจกบุคคลคิดใจในรสชาติของอาหารสมัยใหม่ สิ่งก็ตามมา คือ ปัญหาทางสุขภาพ การจะพึ่งวิถีทางการแพทย์ในปัจจุบัน ไม่สามารถช่วยสร้างความรู้สึกรที่มั่นคงต่อสุขภาพได้ จึงเป็นเหตุของการกลับสู่ภูมิปัญญาดั้งเดิม

สอดคล้องกับเงื่อนไขแห่งการเกิดการโทษหาอดีตที่ว่า “เมื่อปัจเจกบุคคลรู้สึกถึงภาวะติดกรอบ ความไม่มั่นคง การโทษหารากเหง้าแห่งวัฒนธรรมในอดีตจึงเกิดขึ้น”

“การจะหวังพึ่งขาดคนน้ำหนักดูเหมือนจะริบหรี่เต็มที่ หันกลับมาพึ่งสมุนไพรอันเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมดีกว่าสมัยก่อนเราไม่ได้มีปัญหาเรื่องโรคอ้วนแต่อย่างใด ขาดความอ้วนจึงมิได้ปรากฏในคำราชาโบราณเล่มใด ๆ เพราะคนสมัยก่อนเราบริโภคอาหารแตกต่างจากปัจจุบัน” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 5 มี.ค. 2542)

การหันกลับมากินข้าวกล้องก็เป็นอีกตัวอย่างที่เห็นเด่นชัด เมื่อข้าวกล้องเป็นตัวแทนของภูมิปัญญาในอดีตเป็นของบรรพบุรุษ และ ข้าวขาวคือตัวแทนของวัฒนธรรมสมัยใหม่ ข้าวกล้องแสดงถึงวิถีชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาติ ข้าวขาวเป็นผลผลิตจากเทคโนโลยี จากความนิยมอย่างฉาบฉวยในรูปภายนอกเข้าทำนองสวยแต่รูปจูบไม่หอมไปแล้วในสถานการณ์เช่นนี้ ข้าวกล้อง คือแบบอย่างของความเป็นไทยที่พลิกฟื้นขึ้นมาอย่างเต็มภาคภูมิ เนื่องด้วยคุณค่าแต่ภายในนั่นเอง

การแสดงออกของสัญญาณที่มีลักษณะของการต่อต้านวัฒนธรรมสมัยใหม่ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเกิดการโทษหาอดีต ดังที่นักทฤษฎีวิพากษ์ กล่าวไว้เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการต่อต้านวัฒนธรรมการบริโภค และลักษณะสังคมสมัยใหม่ ดังจะเห็นได้ชัดเจน อาทิ คู่ตรงข้ามระหว่างอาหารธรรมชาติ ที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพของสังคมในอดีตในบริบทของชีวิตหรือธรรมชาติบำบัด กับอาหารฟาสต์ฟู้ด หรือ อาหารขยะ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมหรือเป็นวิถีการบริโภคในสังคมยุคไร้พรมแดนที่ โลกตะวันตกและโลกตะวันออกเข้าถึงกันได้ จากข้อค้นพบอาจกล่าวได้ว่าใน

ปรากฏการณ์ชีวจิต อาหารธรรมชาติที่ได้รับการพิสูจน์อย่างเป็นทางการเป็นวิทยาศาสตร์และยังได้รับการยอมรับในคุณค่าที่มีอยู่ในตัวมันเอง ก้าวขึ้นมาทำเชิงในสังเวียนของการบริโภคยุคสมัยใหม่

ในลักษณะของการต่อสู้ระหว่างความเป็นธรรมชาติและความเป็นสมัยใหม่ เช่นในปรากฏการณ์ชีวจิตยังมีส่วนสอดคล้องกับแนวคิดแบบวัฏจักรอันเป็นแนวคิดที่มีลักษณะแบบวนเวียน (Cyclical) (สมสุข หินวิมาน, 2542) ดังเช่น การหันมานิยมในสิ่งของอันเป็นธรรมชาติ การบริโภคข้าวกล้อง การดื่มน้ำอาร์ซี หรือน้ำข้าวในรูปแบบใหม่ การอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิม ล้วนเป็นลักษณะของการเวียนว่ายในบริบทที่ฝังลึกเป็นรากเหง้าอยู่ในจิตสำนึกส่วนใดก็ตามของชนชั้นกลาง เกิดขึ้นและดับไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น

#### 4.2.3 การหวนกลับสู่อดีตตามสภาวะแห่งยุคสมัย

กล่าวได้ว่า การหวนกลับสู่อดีต เช่น ในปรากฏการณ์ชีวจิต เป็นการหวนกลับหรือการนำภูมิปัญญา กลับมาใช้ในรูปแบบใหม่ที่มีการศึกษาวิจัยมารองรับ การให้ข้อมูลอย่างเป็นทางการเป็นวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจนที่สุด อย่างเช่น ในเรื่องของอาหารชนิดต่าง ๆ ที่ได้อธิบายถึงคุณค่าที่ได้รับการศึกษาในวิทยาศาสตร์ทางอาหาร

“ยุคนี้ถ้าพึ่งวิตามินด้านอนุมูลอิสระกำลังจะล้ำสมัยเสียด้วยซ้ำไป ซึ่งไม่ต้องพูดถึงกินอาหารครบ 5 หมู่ ร่างกายแข็งแรง แต่เป็นยุคเฟื่องฟูของการแพทย์พื้นถิ่นของชนชาติต่าง ๆ ที่กลับมาในภาคใหม่อันประกอบด้วยการศึกษาสนับสนุน” (คอลัมน์ “ธรรมชาติบำบัด” มติชนสุดสัปดาห์, 28 ก.ย. 2542)

บทบาทของการให้ข้อมูลที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลที่เป็นวิทยาศาสตร์ นับเป็นปัจจัยเด่นชัดที่ช่วยให้ความหมายต่อสัญลักษณ์ของสื่อมวลชน สอดคล้องกับคำอธิบายที่ว่า การให้ข้อมูลทางด้านสุขภาพที่ทีมงานวิจัยมารองรับจะช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือให้มากขึ้น ทั้งนี้หากมองไปยังตัวผู้บริโภคคือ ชนชั้นกลางผู้มีการศึกษาและที่เห็นได้ชัดเจน คือ ไม่ว่าจะเป็นตัวอาหารที่ใช้การอธิบายในวิทยาศาสตร์ทางอาหาร หรือวิถีปฏิบัติต่าง ๆ ก็ต้องมีการศึกษาวิจัย และอธิบายถึงประโยชน์ต่อสิ่งนั้น ๆ ด้วย ฉะนั้น การกลับสู่ความเป็นธรรมชาติในปรากฏการณ์ชีวจิตจึงเกิดขึ้นได้ เนื่องจากการศึกษาค้นคว้า ดังที่แสดงไว้ในการศึกษาความหมายของสื่อมวลชน

คำอธิบายต่อคุณค่าของอาหาร อาทิ ข้าวกล้อง คุณประโยชน์ของข้าวกล้องซึ่งมีใช้แค่เพียง ธัญพืชที่เป็นอาหารหลักประจำชาติไทยมานานแสนนานก่อนจะมีเครื่องสีข้าว แต่ที่สำคัญกว่านั้น คือ การศึกษาและงานวิจัยที่มารองรับเกี่ยวกับคุณค่าทางอาหารที่มีต่อร่างกาย ซึ่งก็คือ คุณค่าทางสุขภาพ การได้รับวิตามิน เกลือแร่ ธาตุอาหารที่จำเป็น สารสำคัญอย่าง DNA/RNA ที่สามารถยับยั้ง ความเสื่อมของเซลล์ที่จะมีผลต่อความแก่ชรา คำอธิบายเช่นนี้มีผลต่อความนิยมในข้าวกล้อง สอดคล้องกับพระราชดำริของในหลวงต่อข้าวกล้องในเรื่องของคุณประโยชน์

การหันกลับมาใช้สมุนไพร ซึ่งเป็นพืชประจำชาติตามแต่ละท้องถิ่น มิได้เกิดความนิยมด้วย เหตุแค่ตระหนักในความเป็นภูมิปัญญาหรือความเป็นธรรมชาติเท่านั้น แต่ได้มีการศึกษาค้นคว้าถึง คุณค่าของสมุนไพรที่จะเป็นประโยชน์ทางยาเพื่อการบำบัดและการบำรุงรักษาสุขภาพ อาจเรียกได้ว่าเป็นภูมิปัญญาที่สามารถพึ่งพาได้ในยามคับขัน

แม้กระทั่งการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งเป็นวิถีการปฏิบัติในทางพุทธศาสนา ถ้ามิใช่ในปรากฏการณ์ ชีวิตจัดการทำสมาธิอาจถูกมองว่าเป็นเรื่องของนักบวช ขาวนรเวศไม่เกี่ยว ดังการกล่าวถึง “มหัศจรรย์แห่งสมาธิและวิทยาศาสตร์ทางจิต” ในนิตยสารชีวิตว่า

“ถ้าพูดถึงการปฏิบัติสมาธิ คุณนึกถึงอะไร.....

วัตรปฏิบัติของสงฆ์ หรือทางออกของคนทุกข์ที่หมดสิ้นหนทางในชีวิตหรือกิจกรรมของคนธรรมดาสามัญ นุ่งขาวห่มขาว หรือ การเพ่งภาวนาเพื่อให้พบนิมิตอัศจรรย์

แท้จริง สมาธิเป็นเรื่องใกล้ตัว ซึ่งคุณสามารถบรรลุถึงในกิจวัตรประจำวันได้ไม่ยาก ที่น่า สนใจกว่านั้น คือ คุณกำลังจะได้รู้ว่า นอกจากช่วยบรรเทาจิตใจแล้ว การปฏิบัติสมาธิสม่ำเสมอจะ ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย เป็นยาวิเศษป้องกันความป่วยไข้ แม้ป่วยก็หายป่วย หรือบรรเทาอาการได้ดี นึก” (คอลัมน์ “เก็บเรื่องมาเล่า” ชีวิต , 16 ก.ค.2542)

จากคำกล่าวที่ผู้วิจัยยกมานี้ พอจะวินิจฉัยได้ว่า หากการทำสมาธิมิใช่ขำขันวิเศษที่จะช่วย บำบัดร่างกายได้แล้ว การทำสมาธิก็มิอาจจะมีความสำคัญหรือมีความหมายขึ้นมาได้และสมาธิก็จะ แค่เพียงเป็นวัตรปฏิบัติเฉพาะของสงฆ์ของคนธรรมดาสามัญ หรือของคนทั้งหมดสิ้นหนทางในชีวิต เหตุผลนี้มีความชัดเจนที่จะกล่าวได้ว่า ปรากฏการณ์ชีวิตเป็นปรากฏการณ์ในสังคมสมัยใหม่ เพราะการนำสมาธิซึ่งเป็นการปฏิบัติในทางพุทธศาสนามาใช้ในแบบของทางโลก (Secular)



กล่าวโดยสรุปได้ว่า การโทษหาอดีตเช่นในปรากฏการณ์ชีวิต มิใช่เพียงแต่การหวนกลับสู่รากเหง้าวัฒนธรรมเดิมโดยไร้เหตุผล หากแต่เป็นการหวนกลับสู่อดีตของชนชั้นกลางพร้อมกับความเป็นเหตุเป็นผล นั่นหมายถึงว่า สิ่งที่เป็นมาแต่อดีตนั้นได้มีการหยิบยกขึ้นมาศึกษาอย่างจริงจัง ด้วยวิทยาการสมัยใหม่แล้วว่า มีคุณค่าจริงจึงได้รับการยกย่องให้เป็นภูมิปัญญา มีค่าและมีความสำคัญ อันที่จริงหากมองย้อนกลับไปในอดีต การที่คนสมัยก่อนดำรงวิถีชีวิตอย่างที่คนปัจจุบันโทษหาและยกย่องว่าเป็นของดีนั้น แท้ที่จริงแล้ว การดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ เป็นไปตามสภาพธรรมชาติหรือสภาพแวดล้อมกำหนด คนไทยสมัยก่อนบริโภคข้าวกล้องก็มิได้หมายความว่ารู้ซึ่งถึงคุณค่าคุณประโยชน์ของข้าวกล้อง แต่อาจจะเป็นเพราะในสมัยก่อนยังเป็นธรรมชาติอยู่มาก ไม่มีเทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันดังเช่นปัจจุบัน การบริโภคอาหารธรรมชาติอย่างผักพื้นถิ่น จึงเป็นอาหารธรรมชาติที่เรียบง่าย แท้ที่จริงความเรียบง่ายอาจเป็นเพราะความไม่มีสิ่งปรุงแต่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับร่วนวาช ทว่าในบริบทสังคมเมือง อาหารธรรมชาติกลับเป็นอาหารที่มีความหมายอย่างยิ่งต่อชนชั้นกลาง

ด้วยสาเหตุที่ยกมานี้ การหวนกลับสู่อดีตในปรากฏการณ์ชีวิต จึงเป็นการหวนกลับแบบการพหุพหุจิตวิญญาณของความเป็นสมัยใหม่ จิตวิญญาณที่ถูกบ่มเพาะด้วยการศึกษาอย่างเป็นตะวันตก หมายถึง ความเชื่อต่าง ๆ ต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล การตั้งคำถามต่อของดั้งเดิมในอดีต เป็นที่มาของการศึกษาค้นคว้า เพื่อหาข้อสรุปและถูกยกย่องให้เป็นภูมิปัญญามีคุณค่าพอที่จะตอบสนองต่อความต้องการของชนชั้นกลาง ในสังคมเมืองสมัยใหม่ได้

จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าปรากฏการณ์ชีวิตเป็นปรากฏการณ์เชิงสัญลักษณ์ที่สะท้อนถึงการแสวงหาทางเลือกของชนชั้นกลางในสังคมสมัยใหม่ ทั้งนี้เนื่องจาก ผลของความเจริญในสังคมที่แสดงผ่านความหมายในระดับลึก ดังนั้นจึงเกิดการแสวงหาทางเลือกในรูปแบบของการพึ่งพาตัวเอง ด้วยการหวนกลับสู่ภูมิปัญญาดั้งเดิมประกอบกับการศึกษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งสนับสนุนเพื่อให้ความหมายอย่างเหตุผล การใช้ภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับวิถีทางโลก เช่น การทำสมาธิเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี การบริโภคข้าวกล้องเพราะข้าวกล้องมีคุณค่ามากมายที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เหล่านี้ยังมีความสัมพันธ์กับลักษณะของชนชั้นกลางที่ใช้วิธีการดูแลสุขภาพในเชิงป้องกัน สอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ทางชนชั้นกับแบบแผนในการเลือกรับแนวคิดทางการแพทย์ที่พบว่า ชนชั้นกลางเลือกรับแนวคิดการแพทย์องค์รวม หมายความว่า ชนชั้นกลางเป็นผู้รับผิดชอบสุขภาพของตนเองด้วยการดูแลป้องกัน (นิภาพรรณ สุขศิริ, 2540) และลักษณะของสังคมสมัยใหม่ที่มีต้นกำเนิดจากหลักของเหตุผล (Rational) วิทยาศาสตร์ (Scientific) และหลักทางโลก (Secular)

### 4.3 การวิเคราะห์ตรรกะการบริโภคของผู้ปฏิบัติตามแนวทางชีวิต

จากการศึกษาในส่วนแรกได้แสดงให้เห็นว่า ปรากฏการณ์ชีวิตเป็นปรากฏการณ์ของความหมายที่ผ่านมาในระดับต่าง ๆ ซึ่งเป็นการศึกษาจากตัวบทในสื่อมวลชน เพื่อความชัดเจนมากขึ้น จึงได้ศึกษาในส่วนของผู้บริโภคคือชนชั้นกลางที่บริโภคชีวิต เพื่อศึกษาว่าบุคคลเหล่านี้บริโภคชีวิตในคุณค่าระดับใด

ในส่วนนี้เป็นการศึกษาถึงคุณค่าในการบริโภคชีวิตของชนชั้นกลางจำนวน 20 ท่านที่มีความสนใจในแนวคิดชีวิตเป็นพื้นฐาน ด้วยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมโดยที่ผู้วิจัยมีโอกาสเข้าร่วมในงานสัมมนาของชมรมชีวิต โดยการศึกษาได้อาศัยแนวคิดตรรกะการบริโภคของโบคริยาร์ดที่ถูกแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

1. ตรรกวิทยาเชิงหน้าที่ของค่าการใช้สอย (Use Value)
2. ตรรกวิทยาเชิงเศรษฐศาสตร์ของค่าการแลกเปลี่ยน (Exchange Value)
3. ตรรกวิทยาของคุณค่าแลกเปลี่ยนเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Exchange Value)
3. ตรรกวิทยาของคุณค่าเชิงสัญญาณ (Sign Value)

#### 4.3.1 การศึกษาผู้บริโภคชีวิต

ในส่วนแรกจะเป็นการแสดงผลการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลจากกรณีศึกษาทั้ง 20 ท่าน เริ่มตั้งแต่ความเป็นมาหรือสาเหตุของความสนใจของกรณีศึกษา ซึ่งจะแสดงผลโดยใจความสรุป จากนั้นเป็นการแสดงคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยยึดหลักคำถาม คือ

- ทิศนะส่วนตัวต่อชีวิต
- การปฏิบัติชีวิตหรือการนำแนวคิดชีวิตไปใช้

หลังจากการแสดงผลการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยได้สรุปตารางเพื่อชี้ให้เห็นถึงสาเหตุของความสนใจในชีวิตของกรณีศึกษาทั้ง 20 ท่าน



### กรณีศึกษาที่ 1 คุณวิเชียร

คุณวิเชียรประสบปัญหาทางสุขภาพ คือ เป็นมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ เคยเข้ารับการผ่าตัดและรักษาอย่างต่อเนื่องกับทางโรงพยาบาล แต่อาการไม่ดีขึ้น คุณวิเชียรทราบเรื่องของชีวิตจากทางโทรทัศน์

- ชีวิตเป็นอีกแนวทางที่จะนำมาใช้ดูแลตัวเองได้
- นำแนวทางชีวิตใช้ในเรื่องของอาหาร โดยกินตามสูตรอย่างเคร่งครัด และการปฏิบัติตัวด้านอื่น ๆ คือ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ

### กรณีศึกษาที่ 2 คุณวรรณภา

คุณวรรณภาได้มาเข้าร่วมงานสัมมนาชีวิต เพราะมีคุณแม่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน การที่เข้าร่วมงานสัมมนาก็เพื่อทำความเข้าใจและจะได้นำหลักการชีวิตไปใช้กับคุณแม่

- ชีวิตเป็นทางที่สามารถปฏิบัติเองได้ ถ้าศึกษาอย่างเข้าใจ
- ได้นำหลักในการบริโภคอาหารตามแบบชีวิตไปใช้กับคุณแม่และถูกรวมทั้งตัวเองด้วย

### กรณีศึกษาที่ 3 คุณมณีรัตน์

คุณมณีรัตน์มีน้องสาวที่เป็นโรคมะเร็งและได้รักษาตามแนวทางชีวิต ประกอบกับโดยส่วนตัวแล้ว คุณมณีรัตน์ให้ความสนใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพ จึงเริ่มศึกษาหลักชีวิตเพื่อการดูแลตัวเอง

- แนวทางชีวิตตรงกับความสนใจ คือ เรื่องสุขภาพ
- ใช้แนวทางชีวิตในเรื่องของอาหารกับตัวเองและกับครอบครัว แต่จะค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป โดยใช้วิธีการอธิบาย

#### กรณีศึกษาที่ 4 คุณกนกพร

คุณกนกพรมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่เป็นคนที่ชอบดูแลตัวเอง โดยปกติแล้วเป็นนักมังสวิรัติ รู้จักชีวิตจากหนังสือ และเห็นว่ามีความหมายที่สามารถที่จะปฏิบัติตามได้เพราะไม่แตกต่างไปจากการรับประทานมังสวิรัติเท่าไรนัก

- ชีวิตเป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้ และเหมาะกับทุกคน
- ปฏิบัติตามแนวทางชีวิตในด้านอาหาร และหลักปฏิบัติ มียึดหยุ่นบ้างเป็นบางครั้ง

#### กรณีศึกษาที่ 5 คุณสมศรี (นามสมมติ)

คุณป้าสมศรีให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเอง เพราะอายุมากขึ้น ปกติชีวิตประจำวันไม่ได้เคร่งเครียดอะไรมากนัก แต่เพราะอายุมากขึ้นจึงต้องดูแลตัวเองจะได้ไม่มีปัญหาทางสุขภาพ

- ชีวิตเป็นแนวทางที่คนมีอายุมาก สามารถนำไปใช้ดูแลสุขภาพตัวเองได้
- ปฏิบัติตามหลักชีวิต โดยให้ความสำคัญกับธรรมชาติ เช่น กินผักที่ปลูกเอง เน้นอาหารธรรมชาติ และทำสมาธิ

#### กรณีศึกษาที่ 6 คุณสมหมาย (นามสมมติ)

คุณสมหมายป่วยด้วยโรคมะเร็ง เข้ารักษากับแพทย์ในโรงพยาบาล แต่ปฏิเสธการผ่าตัด พยายามหาทางรักษาในด้านอื่น ๆ ทั้งแพทย์ไทย แพทย์จีน แต่ไม่ได้ทำให้อาการดีขึ้น ทำให้รู้สึกท้อแท้ มีโอกาสรู้จักชีวิตจากหนังสือที่คนใกล้ชิดให้มา จึงเริ่มอ่านและตัดสินใจปฏิบัติ

- ชีวิตทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น และทำให้มีกำลังใจมากขึ้น เพราะตัวเองไม่ได้เป็นคนเดียว ยังมีคนอื่น ๆ ที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกับตัวเอง
- ปฏิบัติชีวิตอย่างเคร่งครัด รวมทั้งเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตต่าง ๆ ถ้ามีโอกาส

### กรณีศึกษาที่ 7 คุณอากาศ

คุณอากาศให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเอง เพราะเห็นว่าสิ่งแวดล้อมทั้งอาหาร อากาศ เป็นพิษ ชากที่จะหลีกเลี่ยง จึงได้พยายามเสาะหาทางที่จะดูแลสุขภาพตัวเองได้ พอดีกับชีวิตกำลังเป็นที่นิยมทำให้คุณอากาศซื้อหนังสือมาอ่านและศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง

- แนวทางชีวิตเหมาะกับการที่คนในปัจจุบันจะนำไปใช้ดูแลสุขภาพ
- ในเรื่องการปฏิบัติที่นำไปใช้คือ การกินข้าวกล้อง พยายามไม่กินเนื้อสัตว์และของหวาน ออกกำลังกาย ทำสมาธิ

### กรณีศึกษาที่ 8 คุณสุกชัช

คุณสุกชัชเป็นไวรัสตับอักเสบ ได้ไปรักษาที่แพทย์ในโรงพยาบาล นอกจากนั้นภรรยาได้พยายามหาทางรักษาในด้านอื่น ๆ และได้รู้จักกับชีวิต คุณสุกชัชเริ่มปฏิบัติตามแนวทางชีวิต เมื่อภรรยาซื้อคอร์สสุขภาพให้ ซึ่งตอนแรกไม่เห็นด้วยเพราะคิดว่าไม่จำเป็น จนได้เข้าร่วมในกิจกรรมของคอร์สสุขภาพ

- ชีวิตเป็นเรื่องที่ต้องลองปฏิบัติจึงจะรู้
- นำแนวทางชีวิตไปปฏิบัติทั้งตัวเองและครอบครัวด้วย

### กรณีศึกษาที่ 9 คุณสุมนา

คุณสุมนาสนใจดูแลสุขภาพ เพราะเห็นว่าคนรอบข้างมีปัญหาทางสุขภาพมาก ประกอบกับเจ้านาย (คุณมณีรัตน์) ที่ทำงานแนะนำให้รู้จักกับชีวิต ด้วยการชักชวนให้เข้าร่วมในงานสัมมนาของชมรมชีวิต

- แนวทางชีวิตสามารถนำมาใช้ในการดูแลร่างกายโดยไม่ต้องป่วยก็ได้
- ปฏิบัติอย่างไม่เคร่งครัด ขึ้นอยู่กับโอกาส โดยปกติก็พยายามหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์

### กรณีศึกษาที่ 10 คุณสุมาลี

สาเหตุที่สนใจชีวิตเพราะเห็นว่าชีวิตปัจจุบันที่เป็นไปอย่างฉาบฉวย ทั้งการกิน การอยู่ และที่สำคัญ คือ เห็นคนที่ใกล้ชิดป่วย จึงเป็นสาเหตุให้หันมาเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ รู้จักชีวิตจากหนังสือ เริ่มต้นทำความเข้าใจและนำมาใช้กับตนเอง และบอกต่อไปยังเพื่อน ๆ ที่ใกล้ชิด

- ชีวิตเป็นเรื่องของการดูแลสุขภาพที่ดีและน่าสนใจ
- ในการปฏิบัติจะเน้นหนักในเรื่องอาหาร เช่น กินข้าวกล้อง จดเนื้อสัตว์ ดื่มน้ำผัก ออกกำลังกาย และทำสมาธิบ้าง

### กรณีศึกษาที่ 11 คุณวิมล

คุณวิมลสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพ ก่อนที่จะรู้จักชีวิต จะกินเจในช่วงเทศกาลซึ่งทำเป็นประจำ สนใจชีวิตเพราะเห็นว่ากำลังเป็นที่นิยม จึงได้ปฏิบัติตามแต่ไม่เคร่งครัด

- แนวทางชีวิตน่าสนใจ
- นำหลักการกินมาปรับใช้ คือ กินข้าวกล้อง แต่ไม่ค่อยได้ทำบ่อยนัก

### กรณีศึกษาที่ 12 คุณพร

คุณพรรู้จักชีวิตในขณะที่กำลังเป็นที่นิยมเช่นเดียวกับคุณวิมล ประกอบกับคุณพรสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพ จึงได้หาซื้อหนังสือมาอ่านเพิ่มเติม และเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ถ้าปฏิบัติตาม

- ปฏิบัติชีวิตได้ต้องสมัครใจ (เห็นว่าชีวิตเป็นเรื่องของความสมัครใจ)
- นำหลักการชีวิตมาใช้ในเรื่องการกิน เพราะทำได้ง่ายกว่าการปฏิบัติอื่น ๆ เช่น ล้างพิษ

### กรณีศึกษาที่ 13 คุณนัท

คุณนัทเป็นโรคมะเร็งมาตั้งแต่เด็ก เคยรักษากับแพทย์แล้วแต่ก็ยังเป็นเหมือนเดิม ในกรณีคุณนัทรู้จักชีวิตจิต เพราะเพื่อนหาหนังสือมาให้ลองอ่าน และเห็นว่าเชื่อถือได้ นอกจากนั้นยังมีตัวอย่างคนที่เป็นโรคมะเร็งที่ทงปฏิบัติยังมีชีวิตอยู่ได้ จึงได้ทงทำดูบ้าง

- ชีวิตจิต เป็นทางเลือกที่ใช้ดูแลตัวเองได้
- ค่อนข้างเคร่งครัดในทางปฏิบัติ แต่จะเน้นเรื่องสิ่งแวดล้อมและการทำสมาธิ

### กรณีศึกษาที่ 14 คุณศุภกตา

คุณศุภกตาสนใจเรื่องสุขภาพ แต่ไม่ค่อยมากนัก เพราะสุขภาพคืออยู่แล้ว มีโอกาสรู้จักชีวิตจิตจากหนังสือที่ไม่ได้ซื้ออ่านเอง เพราะเพื่อนที่ทำงานให้ยืมอ่าน เห็นว่ามีเหตุผล จึงนำหลักการมาปรับใช้บางอย่างที่ตัวเองพอจะทำได้

- ชีวิตจิตเป็นเรื่องอธิบายได้
- ปฏิบัติชีวิตจิตแบบไม่เคร่งเครียด ถ้ามีเวลาก็จะกินข้าวกล้อง หลีกเลียงเนื้อสัตว์บ้าง และออกกำลังกาย

### กรณีศึกษาที่ 15 คุณดี

รู้จักชีวิตจิตเพราะพี่สาว เนื่องจากตัวเองเป็นคนฮ้วนมาก พี่สาวได้หาซื้อหนังสือมาให้ตนเองอ่าน ถ้ามีโอกาสก็จะสมัครเข้าคอร์สสุขภาพ

- ชีวิตจิต คือ เรื่องการดูแลสุขภาพ
- ปฏิบัติชีวิตจิตในเรื่องการกิน และการออกกำลังกาย

### กรณีศึกษาที่ 16 คุณจันทร์

คุณจันทร์ปฏิบัติแนวทางชีวิตเพราะเห็นว่าสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องดูแลที่สำคัญ คุณจันทร์ให้เหตุผลว่า สภาพแวดล้อมในสังคมมีแต่มลพิษและอันตราย คุณจันทร์อ่านหนังสือชีวิตทุกเล่ม

- ชีวิตคือ เรื่องการดูแลสุขภาพ มีเหตุผลไม่มงาย
- ในทางปฏิบัติ คุณจันทร์ปฏิบัติไม่เคร่งครัดมาก เพราะที่ทำงานไม่มีร้านอาหารชีวิต บางครั้งจะรับประทานตามที่ชอบถ้าอดไม่ได้

### กรณีศึกษาที่ 17 คุณพลวัต

คุณพลวัต บริโภคชีวิตเพราะสาเหตุแรก คือ คุณแม่ป่วย และตัวคุณพลวัตเองก็เป็นโรคมะเร็ง รู้จักชีวิตจากหนังสือที่เพื่อนนำมาให้อ่าน เห็นว่า แนวทางชีวิตจะสามารถใช้ดูแลสุขภาพตัวเองได้

- ชีวิตเป็นเรื่องของการปฏิบัติ
- คุณพลวัตปฏิบัติตามแนวทางชีวิตอย่างเคร่งครัด

### กรณีศึกษาที่ 18 คุณสุพินดา

คุณสุพินดามีปัญหาทางด้านสุขภาพมาตลอด มีโอกาสรู้จักชีวิตจากทางรายการโทรทัศน์ จากนั้นติดตามอ่านเพิ่มเติมจากหนังสือ คุณสุพินดาเห็นว่า หากลองปฏิบัติตามแนวทางแล้วอาจจะทำให้สุขภาพดีขึ้น

- ชีวิตคือเรื่องของการดูแลตัวเอง
- ปฏิบัติชีวิตค่อนข้างเคร่งครัดโดยเฉพาะการกิน



### กรณีศึกษาที่ 19 คุณนภัส

คุณนภัสกล่าวว่า เพราะรู้จักชีวิตเฉยทำให้ตัวเองหันมาเอาใจใส่เรื่องสุขภาพ และเห็นว่าสิ่งแวดล้อมรอบด้านน่าเป็นห่วงจริง ๆ แม้กระทั่งอาหาร จึงได้ซื้อหนังสือมาอ่านเพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติ

- ชีวิตเป็นเรื่องที่อธิบายได้
- ในการปฏิบัติค่อย ๆ พยายามปรับเปลี่ยนในด้านอาหารเพื่อให้ตรงกับแนวทางชีวิตมากที่สุด

### กรณีศึกษาที่ 20 คุณอรวรรณ

คุณอรวรรณมีคุณแม่เป็นคนแนะนำให้รู้จักชีวิต ด้วยการเผยแพร่ และมีโอกาสอ่านจากในหนังสือบ้าง แต่รู้จากทางคุณแม่มากกว่า เคยเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพ ในความเป็นจริงไม่ปฏิบัติเคร่งครัดมากนัก

- ชีวิตคือเรื่องของสุขภาพ
- ในทางปฏิบัติ ไปรำตะบอง ในตอนเช้ากับกลุ่มรำตะบองชีวิตบ้าง กินข้าวกล้อง คั้นน้ำอาร์ซี ไม่ทานเนื้อวัว

จากกรณีศึกษาทั้ง 20 ท่าน มีเหตุที่ทำให้ปฏิบัติในแนวทางชีวิตแตกต่างกัน นำสู่การสรุปให้เห็นด้วยตารางดังต่อไปนี้.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 4.7

## ตารางแสดงสาเหตุของการบริโภคชีวิต

กรณีศึกษา สาเหตุของความสนใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ประสบปัญหาทางสุขภาพกับตัวเอง	●					●		●					●		●		●	●		
บุคคลใกล้ชิดประสบปัญหาทางสุขภาพ		●	●							●							●			
เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ		●	●	●	●		●		●	●	●	●		●		●			●	●
ความนิยม											●	●								

จากในตารางได้แสดงสาเหตุของความสนใจเอาไว้ต่างกัน จากในกรณีศึกษาทั้ง 20 ท่าน สามารถสรุปสาเหตุที่ทำให้สนใจหรือเป็นเหตุให้บริโภคชีวิตซึ่งมีอยู่ 4 สาเหตุด้วยกันคือ

1) ประสบปัญหาทางสุขภาพกับตัวเอง บุคคลที่ประสบปัญหาทางสุขภาพกับตัวเองมีทั้งหมด 7 ท่าน ส่วนในกรณีศึกษาที่ 17 คือ คุณพลวัต สนใจชีวิตเพราะคนใกล้ชิดป่วยและตนเองก็มีปัญหาสุขภาพเช่นกัน

2) บุคคลใกล้ชิดประสบปัญหาทางสุขภาพ จากการศึกษาพบอยู่ 3 ท่าน คือ กรณีศึกษาที่ 2, 3 และ 10 ซึ่งกล่าวได้ว่า เพราะมีบุคคลใกล้ชิดอันเป็นที่รักประสบปัญหา กรณีศึกษาทั้ง 3 ท่าน จึงแสวงหาทางรักษาทางอื่น ๆ ที่คนคิดว่าจะช่วยได้ ทั้งยังส่งผลให้ตนเองเห็นความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ

3) เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ สาเหตุของคนสนใจในข้อนี้พบมากที่สุด คือ 10 กรณีศึกษาดังกัน ส่วนอีก 3 ท่าน คือ กรณีศึกษาที่ 2, 3 และ 10 นั้น เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพเป็นเพราะคนใกล้ชิดที่ป่วย

4) ความนิยม เป็นสาเหตุของความสนใจที่พบน้อยที่สุด คือ จากกรณีศึกษาที่ 11 และ 12 อย่างไรก็ตามทั้งสองกรณีศึกษานั้น มีความสนใจเดียวกันคือ ความสนใจในเรื่องสุขภาพเป็นพื้นฐาน และยังแสดงให้เห็นข้อหนึ่งว่าการปฏิบัติตามแนวทางชีวิตนั้นยังมีสาเหตุมาจากความนิยมของคนในสังคมเช่นกัน

ทั้งนี้ แต่ละกรณีศึกษามีเหตุปัจจัยประกอบที่ทำให้เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพต่างกันไป อาทิ กรณีศึกษาที่ 19 คือ นกัศ ที่กล่าวว่า เนื่องจากการได้รู้จักกับชีวิตจิต เคยเป็นเหตุให้ตนเองเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพ เช่นเดียวกับกรณีศึกษาที่ 20 คือ คุณอรวรรณ แครายนี้มีคุณแม่เป็นสื่อกลางคอยเผยแพร่ หรือในกรณีศึกษาที่ 3 คือ คุณมณีนันท์ ที่มีน้องสาวป่วยเป็นมะเร็ง ที่มีส่วนทำให้ตนเองเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ในกรณีศึกษาที่ 11 และ 12 คือ คุณวิมล และคุณพร ยังได้ให้เหตุผลว่า เนื่องมาจากความนิยมในชีวิต ประกอบกับความสนใจสุขภาพเป็นพื้นฐาน จึงเป็นเหตุที่เกี่ยวข้องกันและมีผลให้ตนเองบริโภควิจิต

จากคำอธิบายแสดงให้เห็นถึงสาเหตุในการบริโภควิจิตของชนชั้นกลางที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่มีปัญหาทางสุขภาพและกลุ่มที่มีความสนใจทางด้านสุขภาพ ที่อาจกล่าวได้ว่าเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้สนใจบริโภควิจิต และจากสาเหตุของความสนใจนี้ จึงส่งผลต่อการบริโภควิจิตในระดับหน้าที่ที่แตกต่างกันไปตามความสนใจดังแสดงในตาราง

ตารางที่ 4.8

ตารางแสดงหน้าที่จากการบริโภควิจิต

กรณีศึกษา / หน้าที่ในความเป็นจริง	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
เพื่อการบำบัดโรค	•	•				•		•					•				•	•		
เพื่อการดูแลสุขภาพ		•	•	•	•		•		•	•	•	•		•	•	•			•	•
เพื่อเป็นทางเลือก	•					•		•									•	•		

จากตารางแสดงหน้าที่ในการบริโภควิจิตจากกรณีศึกษาทั้ง 20 ท่าน จัดอยู่ในระดับตรรกวิทยาหน้าที่ของค่าการใช้สอย (Use Value) ซึ่งเป็นตรรกวิทยาเชิงปฏิบัติของวัตถุ และเป็นการบริโภควิจิตเพื่อสนองความต้องการของร่างกายขั้นพื้นฐาน และตรรกวิทยาเชิงเศรษฐศาสตร์การแลกเปลี่ยน (Exchange Value) ผู้วิจัยจะได้อธิบายในรายละเอียดต่อไป

ในการบริโภคชีวิตที่พบจากการศึกษานั้น หากแบ่งหน้าที่ที่แท้จริงแล้ว สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 หน้าที่ คือ 1) หน้าที่เพื่อการบำบัดโรค 2) หน้าที่เพื่อการดูแลสุขภาพ

### 1) หน้าที่เพื่อการบำบัดโรค

จากการสัมภาษณ์ ทำให้ทราบว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคชีวิตเป็นไปเพื่อใช้ในการบำบัดโรคซึ่งพบจากกรณีศึกษาทั้ง 6 ท่านที่ประสบกับปัญหาทางสุขภาพ ส่วนคุณวรรณภรณ์กรณีศึกษาที่ 2 บริโภคชีวิตเพื่อที่จะเป็นแบบอย่างในการนำไปใช้บำบัดโรคกับคุณแม่ที่ป่วย การบริโภคชีวิตจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสนองความต้องการจำเป็นของร่างกายขั้นพื้นฐาน ในหน้าที่นี้ ชีวิตจิตได้กลายเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ คือ หน้าที่ของการเป็นยารักษาโรค ซึ่งเป็นหน้าที่ที่ทำให้ชีวิตจิตกลายเป็นที่รู้จักในสังคม และหน้าที่ที่เกิดควบคู่กัน คือ หน้าที่ของการเป็นทางเลือก กล่าวได้ว่า กรณีศึกษาทั้ง 7 ท่าน ได้แสวงหาทางเลือกอื่น ๆ นอกจากการรักษาด้วยแพทย์ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาทางกายให้บรรเทาความต้องการของคน เช่น คุณวิเชียรที่ป่วยด้วยโรคมะเร็ง และเข้ารับการรักษาด้วยแพทย์ในโรงพยาบาลได้มีโอกาสรู้จักชีวิต ทำให้มีความคิดว่า ชีวิตจะเป็นอีกทางที่จะใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองได้ นอกจากนั้น ในกรณีของคุณสมหมายที่บริโภคชีวิตด้วยหน้าที่เพื่อการรักษาโรคและการเป็นทางเลือก ในขณะเดียวกัน การบริโภคชีวิตยังตอบสนองความรู้สึกทางใจของคุณสมหมายด้วย โดยที่ชีวิตสามารถเป็นกำลังใจให้กับคุณสมหมายได้ในยามที่ท้อแท้

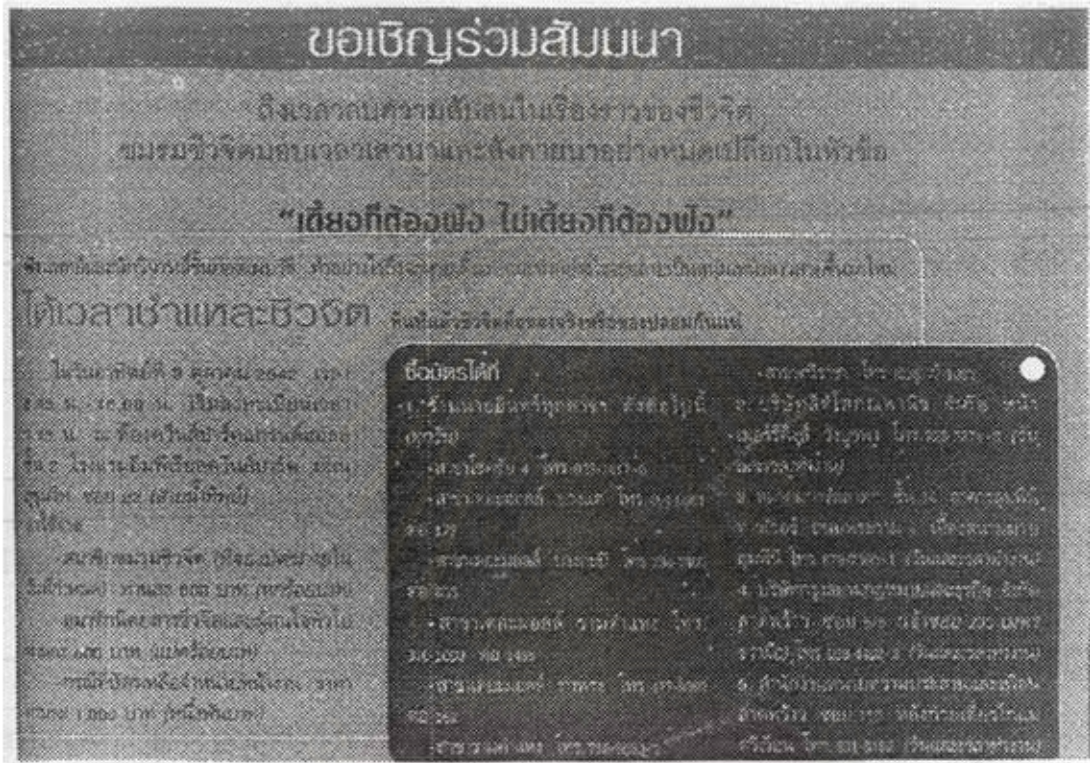
ไม่เพียงแต่หน้าที่เพื่อการบำบัดโรคเท่านั้น การบริโภคชีวิตของกรณีศึกษาที่เหลือเป็นไปเพื่อการดูแลสุขภาพ

### 2) หน้าที่เพื่อการดูแลสุขภาพ

หน้าที่เพื่อการดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่ที่พบมากที่สุด คือ 13 ท่านด้วยกัน ทั้งนี้โดยส่วนใหญ่ของกรณีศึกษาแล้ว มีความสนใจพื้นฐานร่วมกัน คือ ความสนใจในเรื่องของสุขภาพ และมีความคิดเห็นว่าชีวิตจะเป็นแนวทางที่สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

นอกจากนี้ การบริโภคชีวิตจากการศึกษาายังแสดงถึงครุภทวิทยาเชิงเศรษฐศาสตร์การแลกเปลี่ยนอีกเช่นกัน เนื่องจากการเข้าร่วมสังเกตุการณ์ของผู้วิจัย และ ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการส่วนหนึ่ง เป็นผู้เข้าร่วมสัมมนาของชมรมชีวิตในวันที่ 3 ตุลาคม

2542 โดยที่ผู้เข้าร่วมสัมมนาจะต้องซื้อบัตรเพื่อเข้าร่วมงานตามสถานที่และราคาที่ยู่อัดกำหนด ดังแสดงในตัวอย่าง



ภาพที่ 4.9 ตัวอย่างรายละเอียดการสัมมนา

**“ได้ขงก็ต้องฟัง ไม่ได้ขงก็ต้องฟัง”**

**ฟังแพทย์และนักวิจารณ์ชั้นยอดเสววิธี ทำอย่างไรถึงจะหาขเค็ขง และทำอย่างไรถึงจะกลาย  
เป็นหนุ่มหน้าสาวสวยขึ้นมาใหม่**

**ในวันอาทิตย์ที่ 3 ตุลาคม 2542 เวลา 8.45 – 16.00 น.**

**ณ ห้องควินส์ปาร์คแกรนด์ฮอลล์ ชั้น 2 โรงแรมอิมพีเรียลควินส์ปาร์ค**

### ค่าใช้จ่าย

- สมาชิกนิตยสารชีวิตและผู้คนสนใจทั่วไป ท่านละ 800 บาท
- กรณีที่บัตรเหลือจำหน่ายหน้างาน ราคาท่านละ 1,000 บาท

### ซื้อบัตรได้ที่

#### ร้านนายอินทร์

- สาขาท่าพระจันทร์
- สาขาเดอะมอลล์ บางกะปิ
- สาขาศรีราชา

นอกจากการจัดสัมมนาแล้ว ยังมีรูปแบบของการจัดคอร์สสุขภาพหรือทัวร์สุขภาพ ดังที่คุณ  
ดี (กรณีศึกษาที่ 15) ได้แสดงความตั้งใจไว้ว่าจะเข้าร่วมคอร์สสุขภาพ ถ้ามีโอกาส

ตัวอย่างของการจัดทัวร์สุขภาพ “นิตยสารชีวิตขอเชิญชวนเพื่อน  
สมาชิกผู้สนใจห่วงใยสุขภาพเข้าร่วมโครงการ กินอยู่อย่างไรให้ห่างไกลจากโรค ระหว่างวันที่ 21 –  
23 เมษายน 2543 ณ จังหวัดกาญจนบุรี ร่วมสนทนาและเรียนรู้คุณค่าของการมีชีวิตที่เป็นสุข ปลอด  
ทุกข์จากโรค บริโภคอาหารให้อยู่ยาวนานขึ้นยาวกับ ดร.สาทิศ อินทรกำแหง พร้อมฝึกกิจกรรม ทำ  
สมาธิ รำกระบอง นวดกดจุดคลายเครียด ทำดีที่ออกซ์ ดูดาวและอบชาวน้ำ

เพียงเขียนข้อมูลแจ้งความจำนงเข้าร่วมโครงการเท่านั้น โรคร้ายที่เคยประสบพบ  
พานมา เหตุผลนำพามาให้สนใจชีวิตกับแนวความคิดที่เป็นอยู่ พร้อมชื่อ-นามสกุล อาชีพ ส่วนสูง  
น้ำหนัก ที่อยู่พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้อย่างรวดเร็วด้วย

มาที่ฝ่ายกิจกรรมพิเศษ นิตยสารชีวิต เลขที่ 7/9-18 ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700 (ภายในวันที่ 1 เมษายน ศกนี้)

## คุณสมบัติผู้เข้าร่วม

ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ต้องเป็นผู้ช่วยเหลือตัวเองได้ เดินเหินสะดวกสบาย ไม่ต้องพึ่งพาใคร จิตใจเบิกบาน สามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความพึงพอใจ

## สิทธิพิเศษสำหรับสมาชิก

ค่าสมัครท่านละ 5,000 บาท

สำหรับบุคคลทั่วไป ค่าสมัครท่านละ 6,000 บาท

หมายเหตุ : เดินทางโดยรถบัสปรับอากาศจากกรุงเทพฯ มีอุปกรณ์ทำคี้ออกซ์ ร่ากระบอง นวดกดจุด อาหาร ที่พัก และบริการอื่น ๆ ทอสมควร"

ในหน้าที่ของเศรษฐศาสตร์การแลกเปลี่ยนแสดงให้เห็นว่า ชีวิตจิตได้กลายมาเป็นสินค้า และมีการซื้อขายแลกเปลี่ยนทั้งนี้เพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภคที่มีจำนวนมากขึ้น

ในส่วนของหน้าที่การแลกเปลี่ยนเชิงสัญลักษณ์ และหน้าที่เชิงคุณค่าสัญลักษณ์ จากการศึกษาดูด้วยการสัมภาษณ์นั้นไม่พบคุณค่าใน 2 ระดับนี้โดยตรง แต่จากกรณีศึกษาอีก 2 ท่านคือ คุณวิมุต และคุณพร ที่ให้เหตุผลกับผู้วิจัยว่า เพราะชีวิตจิตกำลังเป็นที่นิยม เหตุผลข้อนี้ สามารถตีความได้ว่า ทั้งคุณวิมุตและคุณพร ได้ให้ความสำคัญกับกระแสความนิยมในสังคมเมื่อชีวิตจิตกำลังเป็นที่นิยม ถ้าไม่ให้ความสำคัญอาจจะกลายเป็นคนตกยุคสมัย ดังนั้น จึงให้ความสำคัญ ถ้าไม่นับเงื่อนไขพื้นฐาน คือ เรื่องการดูแลสุขภาพ ก็ยังแสดงให้เห็นว่า การบริโภคชีวิตจิตยังสอดคล้องกับหน้าที่เชิงการแลกเปลี่ยนสัญลักษณ์ (Symbolic Exchange Value) ด้วยเช่นกัน

การบริโภคชีวิตจิตของชนชั้นกลาง แสดงให้เห็นถึงการแลกเปลี่ยนเชิงสัญลักษณ์ คือ การบริโภคอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเหตุผลคือ ความสนใจในสุขภาพของกรณีศึกษา สามารถอธิบายได้ว่า บุคคลผู้บริโภคหากไม่ได้ประสบโรคภัยไข้เจ็บ การบริโภคก็เพื่อเหตุผลความสนใจในสุขภาพของตน ถ้าการบริโภคไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือ วิธีการปฏิบัติหากมองในเชิงมูลค่าการใช้สอยแล้วชีวิตจิตจะไม่มีค่าเหมือนใดเลยต่อชนชั้นกลาง เพราะคนเหล่านี้เป็นผู้มีอันจะกินไม่ได้มีปัญหาในวิถีการดำรงชีวิตจากปัจจัยสี่ ดังนั้น การบริโภคให้พออิ่มท้อง โดยไม่สนใจว่าสิ่งใดจะมีประโยชน์หรือ

ไม่ก็เพียงพอ แต่ในการบริโภคชีวิตของชนชั้นกลางนั้น มีคุณค่าและความหมายมากขึ้น เพราะความรักความใส่ใจในสุขภาพซึ่งอาจจะเป็นทั้งหน้าที่ที่แท้จริงและสัญลักษณ์ในตัวเองกัน

ไบคริয়ারคกล่าวว่า คนเรามักไม่รู้ว่าเราต้องการอะไรที่แท้จริง เพราะถูกสร้างด้วยค่าการแลกเปลี่ยนเชิงสัญญาะดลอคเวตา ซึ่งเป็นภาพดวงในระบบทุนนิยม ที่ระบบทุนนิยมได้สร้างอุปขายหรือกลลวงอย่างต่อเนื่องในการบริโภควัตถุ (อ้างใน ปีทมวรรถ เนตรทุกกณะ, 2542 : 246) เช่นการบริโภคชีวิตในฐานะสินค้าอย่างหนึ่ง และได้เข้าสู่กระบวนการทางธุรกิจที่ทำให้ชีวิตกลายเป็นสินค้าเพื่อตอบสนองความต้องการสำหรับผู้รักในสุขภาพ สินค้าชิ้นนี้ก็ได้ถูกสร้างภาพในฐานะทางเลือกใหม่สำหรับผู้สนใจสุขภาพเพื่อให้ผู้บริโภคสนใจ เช่น การกินข้าว ถ้าอาศัยความต้องการทางร่างกายมากำหนด ผู้บริโภคจะกินข้าวชนิดใดก็ได้ขอเพียงแค่อิ่มท้อง ทว่า ผู้บริโภคชีวิต ยังได้คำนึงถึงคุณภาพเป็นสำคัญ คือ เลือกที่จะกินข้าวกล้อง โดยไม่ได้จำกัดอยู่แค่ภาพลักษณ์ภายนอก แต่คำนึงถึงคุณภาพของอาหารที่จะส่งผลต่อสุขภาพ การคำนึงถึงคุณภาพในการบริโภคจะเป็นปัจจัยการเพิ่มคุณค่าและการบริโภคได้อย่างไม่จำกัด นั้นหมายถึงว่า ชนชั้นกลางผู้สนใจชีวิตบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาวทั้ง ๆ ที่ ข้าวขาวก็สามารถทำให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ได้เช่นกัน แต่ในบริบทของปรากฏการณ์ชีวิตไม่เป็นเช่นนั้น เพราะชนชั้นกลางบริโภคข้าวกล้องด้วยคุณค่ามากกว่าความเป็นข้าวธรรมดา คือ เป็นข้าวที่เต็มไปด้วยคุณภาพนั่นเอง

ชนชั้นกลางในปรากฏการณ์ชีวิต ผู้มีวิถีชีวิตในยุคทุนนิยม ที่การบริโภคถูกสร้างและกระตุ้นจนสิ้นเกินความพอดี ที่มีได้เป็นกับทุกชนชั้นในสังคม ความสนใจในสุขภาพในปรากฏการณ์เช่นนี้เป็นแบบอย่างของการสะท้อนกลับที่เกิดจากการสร้างรูปแบบการบริโภคของชนชั้นกลาง ความใส่ใจในสุขภาพจึงเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการแสวงหาความสุขที่ได้รับทั้งทางกายและความพึงพอใจที่ได้จากการบริโภคอีกมิติหนึ่ง ดังเช่น การมีพื้นฐานความสนใจในสุขภาพของกรณีศึกษาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว การบริโภคชีวิตจะเป็นอีกแนวทางที่ช่วยสร้างความรู้สึกที่มั่นใจและพึงพอใจให้กับผู้บริโภคที่มีความใส่ใจในสุขภาพ

ในหน้าที่ตรวจวิธาค่าสัญญาะ ถึงแม้จะมีได้ข้อค้นพบโดยตรง แต่จากการตีพิมพ์และการสังเกตการณ์พบว่า การบริโภคชีวิตนั้นเป็นปรากฏการณ์ที่เฉพาะเจาะจงทางชนชั้น หากกิจกรรมต่าง ๆ ของปัจเจกบุคคลสามารถบ่งบอกหรือนิยามบุคคลผู้นั้นได้ โดยผ่านวัตถุที่เขาบริโภคในฐานะที่เป็น “สัญญาะ” (กนณศักดิ์ แก้วเทพ, ปีทมวรรถ เนตรทุกกณะ, 2542 : 243) ดังนั้น การบริโภคชีวิตของชนชั้นกลางที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ ยังแสดงถึงสถานภาพทางสังคมของผู้บริโภค เนื่องจากแบบแผนในการปฏิบัติที่มีความเจาะจงไม่ว่าจะเป็นการบริโภค อาทิ



ข้าวกล้อง การไม่รับประทานเนื้อสัตว์ การเข้าร่วมสัมมนา การเข้าคอร์สสุขภาพ หรือแม้แต่การเลือกปฏิบัติเพื่อจะกำหนดแนวทางสุขภาพของตน เช่น การหาทางเลือกเพื่อใช้ชีวิตเป็นแนวทางบำบัดโรค หรือความเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพ จึงต้องหาวิธีที่อธิบายได้ น่าเชื่อถือ จากรูปแบบปฏิบัติเหล่านี้ ก่อให้เกิดความแตกต่างอย่างยิ่งในทางชนชั้น นอกจากนั้นการปฏิบัติ เช่นการบริโภคข้าวกล้อง ด้วยเหตุผลเพราะเป็นข้าวสุขภาพ ยังแสดงให้เห็นว่า ชนชั้นกลางเหล่านี้ บริโภคความหมายอย่างชัดเจน หากพิจารณาความหมายโดยเปรียบเทียบดังที่แสดงไว้ในภาพการต่อสู้ของความหมายของข้าวกล้องที่อยู่ในสองบริบท ข้าวกล้องในบริบทดั้งเดิม มีความหมายแทนข้าวคนจน ในขณะที่ในบริบทชีวิต ข้าวกล้องกับกลายเป็นข้าวเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้เกิดจากการสร้างความหมายใหม่ต่อข้าวกล้อง ด้วยวิธีการอธิบายอย่างเป็นเหตุผลของสื่อมวลชน เป็นหลักฐานยืนยันได้ชัดเจนว่า ชนชั้นกลางที่บริโภคชีวิตนั้น แท้ที่จริงกำลังบริโภคความหมาย

การบริโภคหากเป็นไปเพื่อความต้องการขั้นพื้นฐานอย่างแท้จริงแล้ว การบริโภคชีวิตก็อาจไม่เป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตเลยก็ได้ เพราะไม่ว่าจะบริโภคอาหารชนิดใด ก็ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เช่นกัน ทว่าเป็นชนชั้นกลางผู้สนใจวิถีปฏิบัติเช่นนี้ ค่าของวัตถุมิได้กำหนดอยู่แค่นั้น ย่อมแสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง และบ่งบอกได้ว่าปัจเจกบุคคลผู้บริโภคชีวิตเป็นใคร และอยู่ในชนชั้นใดทางสังคม

ในขณะที่เดียวกัน การบริโภคชีวิตของชนชั้นกลาง ยังแสดงถึงการสร้างมาตรฐานการบริโภคร่วมกัน เปรียบได้กับการวิเคราะห์ของโกมาตร (2542) ที่ว่า เป็นการเสกสรรค์ปั้นแต่งทางวัฒนธรรม อาจกล่าวได้ว่า ชนชั้นกลางผู้บริโภคชีวิต ได้ร่วมกันสร้างวัฒนธรรมอันหมายถึงวิถีในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหาร การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และวิธีการคิดจนเป็นรูปแบบเฉพาะทางชนชั้น มีความเป็นปัจเจกบุคคล อิสระจากการติดขัดกับมาตรฐานหรือกระแสหลักที่เป็นอยู่แต่เดิมและรูปแบบที่สรรสร้างล้วนเป็นสิ่งที่สามารถอธิบายและพิสูจน์ได้ ถึงเหล่านี้ บ่งบอกถึงการบริโภคอย่างมีอุดมการณ์ของชนชั้นกลางผู้บริโภคชีวิต

จากการศึกษาในส่วนของกรบริโภคชีวิต ตามหลักครรทวิทยากรบริโภคของโบคริซาร์ด ผู้วิจัยได้ทำตารางแสดงระดับคุณค่าที่ค้นพบดังนี้

## ตารางที่ 4.10

## ตารางแสดงระดับคุณค่าในการบริโภคชีวิต

ระดับคุณค่า	หน้าที่ในการบริโภคชีวิต
1. ตรีกรวิทยาเชิงหน้าที่การใช้สอย	- เพื่อการบำบัดรักษาโรค - เพื่อการดูแลสุขภาพ - เพื่อเป็นทางเลือก
2. ตรีกรวิทยาเชิงเศรษฐศาสตร์การแลกเปลี่ยน	- เข้าร่วมกิจกรรมสัมมนา - เข้าร่วมคอร์สสุขภาพ
3. ตรีกรวิทยาเชิงแลกเปลี่ยนสัญลักษณ์	- ความนิยม
4. ตรีกรวิทยาค่าสัญลักษณ์	- ความเจาะจงทางชนชั้น

โดยสรุป การบริโภคชีวิตของชนชั้นกลาง อยู่ในระดับตรีกรวิทยาเชิงหน้าที่การใช้สอยมากที่สุด ทั้งนี้ การบริโภคชีวิตของชนชั้นกลางนั้น เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางกาย อันเป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ในขณะเดียวกัน ข้อค้นพบในส่วนนี้ยังมีความสัมพันธ์กับภาพความหมายในระดับทั่วไป จากการให้ความหมายของสื่อมวลชน ที่ได้ศึกษาไปในส่วนแรก คือ ความสัมพันธ์ในด้านสุขภาพ กล่าวได้ว่า ชนชั้นกลางบริโภคชีวิตในระดับคุณค่าเชิงการใช้สอย สัมพันธ์กับการให้ความหมายของสื่อมวลชนในระดับทั่วไป ซึ่งจะเป็นเครื่องยืนยันในปรากฏการณ์ชีวิต ที่เป็นปรากฏการณ์ของความหมาย เพราะหากปราศจากการให้ความหมายทั้งโดยการอธิบายให้เหตุผลและการสร้างความหมายใหม่ ย่อมจะไม่เกิดความสนใจในชีวิตของชนชั้นกลาง

แต่การบริโภคความหมายของชนชั้นกลางนี้ ก็มีได้เคยไปถึงความหมายระดับลึกที่พบในสื่อมวลชน คือ การบริโภคเพื่อแทนความหมายของการกลับสู่ภูมิปัญญาดั้งเดิม หรือ ความเป็นวิถีธรรมชาติ ณ จุดนี้เองอาจวิเคราะห์ได้ว่า ชนชั้นกลางบริโภคชีวิตด้วยจิตสำนึกของคนในสังคมสมัยใหม่ ฉะนั้น การบริโภคจึงมุ่งตอบสนองความต้องการเฉพาะหน้า คือ สนองปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ ประกอบกับภาพในอดีตอย่างที่สื่อมวลชนนำเสนอ นั้น ไม่ใช่ภาพที่อยู่ในความทรงจำของชนชั้นกลางในเมือง อีกนัยหนึ่งคือ ชนชั้นกลางเหล่านี้ไม่มีภาพความทรงจำในอดีตอย่างที่สื่อมวลชนนำเสนอผ่านการให้ความหมายในระดับลึก อย่างไรก็ตาม การบริโภคชีวิตของชนชั้นกลางก็ยังคงสอดคล้องกับเงื่อนไข การโหยหาอดีตที่ว่า เมื่อปัจเจกชนอยู่ในสถานะที่ติดกรอบ ขาดความไม่แน่นอนอน ไม่นั่นคง ปัจเจกชนจะแสวงหาวิถีทางที่เคลื่อนไหวกว่า ดังเช่น ชนชั้นกลางที่ประสบ

ปัญหาทางสุขภาพ เพราะการแพทย์ที่มีอยู่ก็ไม่สามารถสร้างความรู้สึกรักที่ปลอดภัยได้ จึงได้พยายามหาวิธีทางอื่นที่ตนเองคิดว่าจะสามารถช่วยให้คนไปสู่ความรู้สึกที่ปลอดภัยมากขึ้น และวิธีทางนั้นก็  
คือวิถีชีวิต



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย