



อาหารสมอง

จิรกร ตรีเศศ

ลี กวน ยิว รัฐบุรุษคนสำคัญของสิงคโปร์ ของเอเชียและของโลก ไม่ค่อยเปิดความในใจของตนเองมากนัก แต่เมื่ออยู่ในวัย 87 ปี วัยซึ่งไม่ต้องเกรงใจใครอีกต่อไป หลายสิ่งที่อยู่ใจก็ถูกเผยออกมาอย่างน่าสนใจ โดยเฉพาะเรื่องความป่วยไข้ของภรรยาคุชวิตที่แต่งงานกันมายาวนาน

หลังจาก ลี กวน ยิว ให้หนังสือพิมพ์ New York Times สัมภาษณ์ไม่ถึงหนึ่งเดือน ภรรยาของเขาก็เสียชีวิตเมื่อต้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ใครที่ย้อนกลับไปอ่านบทสัมภาษณ์ของเขาก็คงจะรู้สึกเห็นใจและเข้าใจสิ่งที่ ลี กวน ยิว พูดถึงมากขึ้น

ในตอนต้นของชีวิต ผมบ้าคลั่งศรัทธาเรื่องสิทธิเสรีภาพ ผมไม่ชอบการห้ามเคี้ยวหมากฝรั่งในสิงคโปร์ ไม่ชอบการมีพรรคใหญ่พรรคเดียวแทบไม่มีฝ่ายค้าน ไม่ชอบอำนาจ “เผด็จการ” ของ ลี กวน ยิว ไม่ว่ามาโดยธรรมชาติเองหรือสร้างขึ้นมาก็ตาม ฯลฯ ถึงเดี๋ยวนี้ก็ยังไม่ชอบ แต่ผมเข้าใจบริบทของการเกิดสถานการณ์เช่นนี้มากขึ้น และเมื่อคำนึงถึงว่า ลี กวน ยิว สามารถเปลี่ยนจากอาณานิคมล้าหลังหนึ่งให้กลายเป็นประเทศที่พลเมืองมีความกินดีอยู่ดีอยู่ในระดับต้นของโลกได้ในหนึ่งชั่วคน ผมรู้สึกที่ทั้งคนคนนี้ หลายคนอาจบอกว่าขนาดของประเทศและประชาชนมีส่วนช่วย แต่ผมก็เห็นประเทศขนาดนี้จำนวนมากในโลกที่ยังยากจนอยู่อย่างน่าตกใจ

ในบทสัมภาษณ์นี้ ลี กวน ยิว เล่าว่าภรรยาของเขานอนป่วยลูกนั่งและพูดไม่ได้เป็นเวลา 2 ปีแล้ว จากสโตรคหลายครั้ง เขารู้สึก รุ่มร้อนใจไม่สงบเพราะอยู่และต่อสู้เคียงข้างกันมาตลอดเวลา 63 ปี เขาจึงทดลองนั่งสมาธิ (ชนิดท่องคำหรือ mantra ซึ่งของเขาก็คือ Ma Ra Na Ta) วันละ 20 นาที ตลอดเวลาประมาณ 2-3 ปีที่ผ่านมา ก็รู้สึกว่าการนั่งสมาธิและนอนหลับได้ดีขึ้น ที่น่าสนใจก็คือ คนที่แนะนำการนั่งสมาธิแก่เขานั้นล้วนเป็นเพื่อนคริสเตียนที่เคร่งทั้งนั้น (การนั่งสมาธิเป็นของฮินดู มีมานานก่อนสมัยพระพุทธเจ้าและในสมัยพระเยซูก็มีการนั่งสมาธิ)

เขาพบว่าความป่วยไข้ที่เขาประสบนั้น โดยแท้จริงแล้ว ก็คือ “that is life” (เขาพูดประโยคนี้หลายครั้ง) นั่นเอง และการที่เขา รู้สึกว่ามีกำลังวิซาลดลง เจ็บปวดตามข้อตามประสาทแก่ ก็เป็นเพราะ “that is life” เช่นกัน (ถ้า ลี กวน ยิว ศึกษาพุทธศาสนาสักหน่อย คงรู้ไปก่อนหน้านั้นนานแล้วว่า “ชีวิตมันก็เป็นอย่างนี้แหละ”)

ถึงแม้ภรรยาจะนอนป่วยไม่รู้ตัวแต่เขาก็อ่านหนังสือ อ่านบทกวีให้เธอฟังทุกวัน ในห้องติดกับห้องนอนของเขา เขาคิดว่าเขาสื่อสารกับเธอได้ด้วยใจ และคิดว่าเธอรู้เรื่อง เขาบอกเธอว่าจะดูแลกันจนถึงที่สุด

ลี กวน ยิว ในวัย 87 ปี



เนื่องจากทั้งสองเป็นคนไม่เชื่อว่าพระเจ้ามีจริง ไม่มีศาสนา ไม่เชื่อในเรื่องชาติหน้า เชื่อแต่เรื่องเคารพพรพบุรุษเหมือนครอบครัวจีนทั้งหลาย ดังนั้น จึงอาจ “หัวเหว” บ้าง แต่เขาก็ไม่ยอมให้ใครมาชักนำไปนับถือศาสนาใดก่อนตายเด็ดขาด เพราะเขารู้ว่ามันเป็นสิ่งตรงข้ามความเชื่อของภรรยาและตัวเขามาตลอดชีวิต

เมื่ออ่านบทสัมภาษณ์แล้วก็รู้สึกได้ว่า ลี กวน ยิว อยู่ในสภาพจิตใจที่บ้านเราเรียกว่า “ปลง” กล่าวคือ ยอมรับความจริงของชีวิตในเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในด้านความสุข เขาสุขใจและภูมิใจกับสิ่งที่เขาได้ทำให้แก่ชีวิตคนสิงคโปร์ เขาตระหนักดีถึงคำวิจารณ์ตัวเขาทั้งของคนสิงคโปร์และของโลกตะวันตกในเรื่องการใช้ อำนาจความ “เผด็จการ” ของเขา ฯลฯ (เขา ฟ้องผู้กล่าวหา วิจารณ์รัฐบาลหรือตัวเขาอยู่เสมอ) โดยหยอดคำคมจากสุภาษิตจีนว่า “อย่าเพิ่งตัดสินใครจนกว่าได้ปิดฝาโลงของเขาแล้ว”

ประโยชน์โดยตรงอย่างน้อยสามสิ่งจากบทสัมภาษณ์นี้ก็คือ หนึ่ง ข้อแนะนำในการดื่มน้ำอุ่น ลี กวน ยิว เล่าว่า เมื่อก่อนเขาดื่มน้ำขั้วนั้นจะเป็นลิตรๆ ตอนหลังจึงพบว่าเขาเป็นสารเร่งให้ปัสสาวะมากขึ้น (diuretic) ซึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียความสมดุลได้สำหรับบางคน การดื่มน้ำเย็นทำให้อุณหภูมิของช่องปากและคอลดลงซึ่งเป็นการลดภูมิต้านทานการเป็นหวัด การดื่มน้ำอุ่นๆ ธรรมดาทำอุณหภูมิร่างกายจึงมีประโยชน์กว่า

เรื่องที่สองคือการออกกำลังกาย เขาว่ายน้ำและขี่จักรยานสม่ำเสมอ หมอไม่ให้หยุด หากปวดเมื่อยก็ประคบด้วยแผ่นผ้าอุ่น และนวดอาทิยัลสครั้งเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปวดเมื่อยแบบคนแก่เขาถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องยอมรับ

เรื่องที่สามคือการเป็นสุภาพบุรุษตามประเพณีจีน (junzi) คือความสามารถในการมีสติที่สงบและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้เสมอ ไม่อารมณ์เสีย และไม่พูดอะไรที่โง่เขลาเพราะความโกรธ ลี กวน ยิว บอกว่านี่คือสิ่งที่เขาพยายามทำอยู่เสมอ

สิงคโปร์นั้น ครั้งหนึ่งเคยเป็นประเทศเดียว กับมาเลเซีย และถูก “เชย” ออกมาเมื่อปี 1965 โดย ตวนกู อับดุลรามาน นายกรัฐมนตรีมาเลเซีย บทสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นความเจ็บปวดของเขาในเรื่องนี้ เขาเชื่อว่าถ้ายังอยู่ด้วยกัน ปานนี้มาเลเซียก็จะเป็นดังที่เห็นในปัจจุบัน กล่าวคือ คนมาเลย์ซึ่งถือว่าตนเองเป็น “ภูมิบุตร” (ลูกของแผ่นดิน) คุมตำแหน่งใหญ่ๆ ทุกตำแหน่ง คนจีนคนเดียวและอื่นๆ ซึ่งรวมกันมีถึงเกือบร้อยละ 50 เป็นคนแปลกแยกไป ต่างคนต่างอยู่ โรงเรียนใครโรงเรียนมันต่างสอนภาษาของตัวเอง ชาติความกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ลี กวน ยิว บอกว่าสิงคโปร์นั้นเป็นตรงกันข้าม การรวมกันเป็นวัฒนธรรมสิงคโปร์ หนึ่งเดียวของคนอินเดีย คนมาเลย์ และคนจีน ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องสำคัญ เขาไม่ยอมให้แยกกันอยู่ บังคับให้แต่ละตึกที่อยู่มีสัดส่วนของกลุ่มชนอื่น โรงเรียนก็ไม่แยกกันและเรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลักของประเทศ ลี กวน ยิว ภูมิใจการวางรากฐานประเทศสำหรับชั่วคนต่อไปอย่างมาก โดยเฉพาะในเรื่องการเป็นพหุวัฒนธรรม

ลี กวน ยิว นั้น ฉลาดและเก่งกาจในการต่อสู้กับคนที่ไม่เห็นด้วย จนทำให้เกิด “ความ

น้ำจิ้มอาหารสมอง

William Shakespeare ได้ให้ข้อคิดในเรื่องการบรรลุความสำเร็จไว้ดังนี้ (1) Know more than other (รู้มากกว่าคนอื่น) (2) Work more than other (ทำงานมากกว่าคนอื่น) (3) Expect less than other (คาดหวังให้น้อยกว่าคนอื่น)

กล่าว” ในหมู่คนที่ไม่เห็นด้วยและอยู่ตรงกันข้ามภาพของ ลี กวน ยิว นั้นใหญ่โตและน่าเกรงขามสำหรับคนสิงคโปร์ เขามีทั้งคนที่รักและเกลียดไม่น้อยในโลก

เรื่องล้อเลียนความใหญ่โตของ ลี กวน ยิว ที่เคยได้ยินมีดังนี้ ครั้งหนึ่งพระราชินีอังกฤษพระราชทานขนแกะดิบก้อนใหญ่ให้ ลี กวน ยิว เขาก็เรียกช่างตัดเสื้อสิงคโปร์มาถามว่า ถ้าเอาไปทอเป็นผ้าและตัดเป็นสูทจะได้กี่ชุด ช่างก็บอกว่า 3 ชุด ลี กวน ยิว ไม่เชื่อจึงเอาไปถามช่างตัดเสื้อฮ่องกง ช่างก็บอกว่าตัดได้ 6 ชุด ลี กวน ยิว ก็สงสัยว่าทำไมมันจึงแตกต่างกันนัก จึงเอาไปถามช่างตัดเสื้ออังกฤษ เพื่อให้รู้กันชัดๆ ไปเลย ช่างก็ตอบว่าตัดได้ 9 ชุด

ลี กวน ยิว จึงถามว่าทำไมช่างสิงคโปร์บอกว่า 3 ชุด ช่างฮ่องกงบอกว่า 6 ชุด และยิบบอกว่า 9 ชุดล่ะ ช่างตัดเสื้ออังกฤษบอกว่า “เมื่ออยู่ต่างประเทศของยูทำไต่ตัวของยูก็ยิ่งเล็กลงเท่านั้น” ●

เครื่องเคียงอาหารสมอง

ใ นวันแรกที่พระเจ้าสร้างโลก พระเจ้าได้สร้างวัวขึ้นคู่หนึ่งและบอกกับวัวว่า “วันนี้เราได้สร้างเจ้าขึ้นในฐานะของวัว เพื่อทำงานหนักกลางทุ่งนา ท่ามกลางแสงแดดจ้าทั้งวัน แล้วเราจะให้เจ้ามีชีวิตยืนยาว 50 ปี”

วัวย้อนกลับว่า “ชีวิตที่ยากลำบากเช่นนี้ จะให้มีอายุยาวถึง 50 ปี นะหรือ? อี! เมินเสียเถอะ ขอแค่มีอายุเพียง 20 ปี ก็พอแล้วละ เอาคืนไปเลย 30 ปี ถ้าได้ก็โอเคและพระเจ้าตอบตกลง

วันต่อมาพระเจ้าสร้างสุนัขขึ้น และบอกกับมันว่า ‘เราสร้างเจ้าขึ้นในฐานะของสุนัข หน้าที่ของเจ้าคือนั่งอยู่ที่ประตูบ้านและเห่าเมื่อมีคนเข้ามา แล้วเราจะให้เจ้ามีอายุยืนถึง 20 ปี’

สุนัขได้ฟังก็พูดขึ้นว่า ‘นั่งเฝ้าหน้าประตูบ้าน 20 ปี! ช่างเป็นชีวิตที่น่าเบื่ออะไรเช่นนั้น ขอคืนชีวิต 10 ปี ก็แล้วกัน’ พระเจ้าตอบตกลง!!

วันต่อมาพระเจ้าสร้างลิงขึ้น และบอกกับลิงว่า ‘เราสร้างเจ้าขึ้นในฐานะของลิง หน้าที่ของเจ้าคือสร้างความสนุกสนาน และใช้เล่ห์เหลี่ยมของลิงหลอกหลอนคนให้หัวเราะ แล้วเราจะให้เจ้ามีอายุยืน 20 ปี’

ลิงได้ฟังจึงตอบว่า ‘อะไรนะ...ทำให้คนหัวเราะ ทำหน้าลิงและเล่ห์กลต่างๆ ตั้ง 20 ปี นะหรือ? ไม่เอาด้วยหรอก ขอคืนชีวิตไป 10 ปี เหลือแค่ 10 ปี ก็แล้วกัน’ พระเจ้าตอบตกลง

วันต่อมาพระเจ้าสร้างมนุษย์ขึ้น และบอกว่า ‘เราสร้างเจ้าขึ้นในฐานะที่เป็นมนุษย์ หน้าที่ของเจ้าคือกิน นอน เที่ยว เล่นสนุกสนานโดยไม่ต้องทำงานใดๆ เราจะให้เจ้ามีชีวิต 20 ปี’

มนุษย์ได้ฟังก็ต่อรองว่า ‘ชีวิตที่สบายเช่นนี้ แล้วท่านจะให้เรามีชีวิตแค่ 20 ปี นะหรือเอาอย่างนี้ดีกว่า เราขอชีวิตที่วุ่นวายชีวิตให้ท่าน 30 ปี สุนัข 10 ปี และลิง 10 ปี มาเป็นของเราเพื่อให้เรามีอายุยืนถึง 70 ปี ตกลงไหม!’ พระเจ้าตอบตกลง

นั่นเป็นเหตุผลว่า ทำไมชีวิตของเราในช่วง 20 ปีแรกจึงเต็มไปด้วยความสนุกสนาน กิน นอน เล่น และไม่ต้องทำอะไรมากมาย

30 ปีต่อมา ต้องทำงานหนักทั้งวัน เพื่อสร้างครอบครัว

10 ปีต่อมา เกษียณอยู่ที่บ้าน เฝ้าหน้าบ้าน และตะคอกคนที่ผ่านไปมา

10 ปีต่อมา เป็นปู่/ย่า/ตา/ยาย ที่ต้องทำหน้าที่ และเล่ห์กลต่างๆ เพื่อหลอกหลอนหลาน! อ่านจบแล้ว!...ก็จงตั้งหน้าตั้งตาทำสิ่งที่ได้ตกลงไว้กันต่อไปนะพี่น้อง อย่าอู้!!

เรื่องนี้จะเอาไปประยุกต์เล่าให้เจ้าพ่อของท้องถิ่นใดฟังก็ได้ ไม่หวงห้าม เพียงแต่ให้แน่ใจว่าเล่าแล้วเจ้าพ่อจะเกิด และเมื่อเกิดแล้วไม่ถูกเก็บเป็นภาษีได้