

“ดอกบัวบานแล้วทางทิศตะวันตก”

๐ พระราชสุเมธจารย์ (โรเบิร์ต สุเมธ)

ในอดีตหลายสิบปีมาแล้วหลวงปู่ชากล่าวว่า “ดอกบัวกำลังบานทางทิศตะวันตก” หลวงปู่ชา ท่านมีความสามารถมากในการถ่ายทอดธรรม แม้แต่ต่างชาติต่างภาษาคุยกันไม่รู้เรื่องท่านก็ยังทำให้เมล็ดบัวในตัวท่านเหล่านั้นแตกออก ผลิดอกและเบ่งบานขึ้นมาได้(ชาวต่างชาติเหล่านั้นมีนิสัยवासนา กับ พุทธศาสนา มาแล้ว ถึงได้มีศรัทธาในเบื้องต้น มีवासนา ได้พบครูบาอาจารย์ และมีวิริยะในการปฏิบัติ นั่นคือท่านมีเมล็ดบัวฝังอยู่แล้วในตัว)

พระราชสุเมธจารย์ (โรเบิร์ต สุเมธ) เป็นศิษย์ต่างชาติรุ่นแรกๆ ที่กำลังเบ่งบานอยู่

ดอกบัวบานแล้วทางทิศตะวันตกและนับวันก็จะแตกออกเป็นป้าบัวต่อไป แต่ป้าบัวดั้งเดิมทางทิศตะวันออกกำลังเสื่อมลงตามกาลเวลา ตามหลักอนิจจัง

ขออวยพรให้ทุกท่านที่กำลังเป็นเมล็ดบัวอยู่ ขอให้แตกรากฝังศรัทธาให้มั่นคง ออกแล้วบำรุงด้วยรสแห่งธรรมให้เจริญยิ่งขึ้นไป ดอกตูมก็ให้บาน บานแล้วก็ให้ส่งกลิ่นหอมให้กว้างขวาง เพื่อเร่งเร้า ปลุกผู้หลับอยู่ให้ตื่นขึ้น....เทอญ

ต่อไปนี่คือตัวอย่างแนวคิดของชาวต่างชาติที่มีต่อพุทธศาสนา และหลวงปู่ชา

เส้นทางชีวิตที่เปลี่ยนแปลงการค้นหาคำสำคัญ

อเมริกันนาวิกโยธินหนุ่ม เมื่อราวครึ่งศตวรรษก่อนเดินทางท่องโลก เพราะภารกิจของกองทัพ ได้คิดได้ค้นได้พบกับศาสนาของโลกตะวันออก และได้กำหนดเส้นทางชีวิตใหม่ เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่กลายมาเป็น พระสุเมธจารย์ที่ฝรั่งไทยเคารพศรัทธา เมื่อ ๕๐ ปีมาแล้ว ท่านเป็นทหารเรืออเมริกันสมัยสงครามเกาหลีได้ไปประเทศญี่ปุ่น มีความสนใจในศาสนาพุทธ แต่หนังสือที่เป็นภาษาอังกฤษ ยังมีน้อยหายากเดินทางไปๆ มาๆ ญี่ปุ่น ชานฟรานซิสโกอยู่ ๒ ปี

ออกจากกองทัพแล้ว ก็กลับไปเรียนปริญญาตรีที่อเมริกา จบปริญญาตรีสาขาประวัติศาสตร์ของประเทศจีน เพื่อศึกษารากลึกของทวีปเอเชีย จากนั้นเรียนต่อที่แคลิฟอร์เนีย ๒ ปี ได้ปริญญาโท ประวัติศาสตร์ของอินเดีย

เมื่อจบปริญญาโทแล้ว ก็ยังมีความสนใจมากที่อยากปฏิบัติ แสวงหาอาจารย์ที่จะสอนเรื่องของจิตใจเพื่อจะปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัส ในประเทศอเมริกายังไม่พบอาจารย์สักคน เมื่อได้ปริญญาโทแล้ว ก็ได้สมัครเป็นอาสาสมัครสมัยนั้น เพื่อจะไปสอนภาษาอังกฤษที่ประเทศมาเลเซีย ไปอยู่ที่นั่น ๒ ปี ก็มีโอกาสมายเมืองไทย

มาเที่ยวครั้งแรก ก็ได้ข่าวว่า มีอาจารย์ดีหลายองค์ที่กรุงเทพฯ ที่จะสอนวิปัสสนากรรมฐาน ไปหาท่านเจ้าคุณที่วัดมหาธาตุ ปี ๒๕๐๙ เราเป็นอาสาสมัครเป็นครูสอนภาษาอังกฤษ สอนที่ธรรมศาสตร์ด้วย ตอนไปก็ข้ามถนนไปจากฝั่งวัดมหาธาตุ (หัวเราะ) ตอนเช้าจะนั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำอย่างนั้นอยู่ประมาณ ๖ เดือน ก็มีความสนใจมากขึ้นทำให้เราอยากบวช

ในปีนั้นก็บวชที่วัดหนองคาย เป็นสามเณร ฝึกกรรมฐานที่นั่นหนึ่งปี อยู่แต่ในห้อง อยู่ในกุฏิ มีระเบียบเคร่งครัดไม่ให้ออกจากกุฏิ ไม่ให้คลุกคลีกับใคร ต้องอยู่และปฏิบัติก็ได้ผลในการปฏิบัติ

ตอนแรกก็มีความสงสัยว่า ปฏิบัติอย่างนี้แล้วจะได้ผลอย่างไร จนกระทั่งขอให้บวชเป็นพระ ท่านเจ้าคุณเจ้าคณะจังหวัดหนองคาย ก็ส่งไปอยู่ที่วัดหนองป่าพง ให้ปฏิบัติและศึกษาอยู่กับหลวงพ่อบุชา ที่จังหวัดอุบลฯ ๑๐ ปี ที่หนองป่าพง จากนั้นหลวงพ่อบุชาก็ส่งไปอยู่ตามสาขาต่างๆ อย่างที่อำเภออำนาจเจริญ ตั้งวัดนานาชาติ จากนั้นมีผู้นิมนต์ไปอยู่ที่ประเทศอังกฤษจากวันนั้นถึงวันนี้ ๒๖ พรรษา

1. ก่อนที่หลวงพ่อบุชาจะมาตรัสในพระพุทธศาสนา คงเคยนับถือคริสต์มาก่อน ตรงไหนที่ทำให้เลื่อมใสพระพุทธศาสนา ?

พ่อแม่เราเป็นคริสต์ เรานับถือศาสนาแต่ไม่เอาจริงเอาจังด้วย อาตมาก็มีศรัทธาตั้งแต่เป็นเด็กก็ไม่ค่อยสงสัย บาทหลวง หรือพ่อแม่พูดอย่างไร ก็ไม่ค่อยสงสัย แต่พอตอนวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๖ ปีจึงเกิดความสงสัย มักจะถาม อยากจะรู้พระเจ้าเป็นอย่างไร มีหรือไม่มี แล้วมีประโยชน์อะไรที่จะทำอย่างนี้ต่อไป

แล้วก็มาสมัครเป็นทหารเรือ ออกจากบ้านไปอยู่ห่างไกลจากพ่อแม่ ไปหาความสุขสนุกทางโลกไม่เคยคิดเรื่องของพระพุทธศาสนาเลย จนกระทั่งได้พบพระพุทธศาสนาในประเทศญี่ปุ่นแล้วก็อ่านหนังสือ ศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านบอกว่าอย่าไปเชื่อ ต้องทดลอง ต้องค้นคว้าต้องเห็นเอง นี่ก็เป็นจุดที่ทำให้เราศรัทธา

หลังจากนั้นอายุ ๒๑ ปี เราก็มีศรัทธามั่นคง ศาสนานี้ก็ถูกใจเรามันมีทั้งปฏิบัติ มีทั้งพิสูจน์ได้เห็นความจริงในใจเรา และเราไม่จำเป็นต้องเชื่อในสิ่งที่เราพิสูจน์ไม่ได้

2. ตอนที่ไปเป็นทหาร มีเพื่อนที่นับถือพุทธศาสนาอยู่แล้วหรือเปล่า ?

สมัยนั้นไม่มีใครนับถือพุทธศาสนาเลย เพราะเมื่อ ๕๐ ปีก่อน คนอเมริกันที่เป็นรุ่นเดียวกันส่วนมากก็ไม่เคยมีใครสนใจศาสนาไม่ว่าจะเป็นคริสต์ หรือศาสนาอะไรก็ไม่สนใจ เปื่อแล้ว และก็ตอนนั้นยังเป็นหนุ่มอยู่ด้วย คิดกันว่าศาสนาเป็นเรื่องสมัยโบราณ เป็นคนล้าสมัย ส่วนมากจะเชื่อว่าวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งสูงสุดแล้ว แต่เราก็สงสัยหลายอย่าง ในวิทยาศาสตร์ด้วย (หัวเราะ) วิทยาศาสตร์ก็ยังไม่ลึกซึ้ง พอสงสัยว่าจิตใจของเราเป็นอย่างไรเรื่องวิทยาศาสตร์ของตะวันตก ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องภายนอก

3. เหตุผลที่คนตะวันตก ให้ความสนใจในพระพุทธศาสนา

ส่วนมากชาวตะวันตกให้ความสนใจในด้านการปฏิบัติ เพราะเราหาในวัฒนธรรมในศาสนาของเราไม่เจอ แต่เดี๋ยวนี้โลกมันคับแคบแล้ว เอเซียกับยุโรปก็ไม่ห่างไกลกันเท่าไรนักเมื่อ ๕๐ ปี มาแล้ว เราสังเกตดูความคิดของชาวต่างประเทศกำลังจะเปลี่ยนไปบ้าง ศรัทธาในวิทยาศาสตร์มันกำลังจะเสื่อม ศรัทธาในพุทธศาสนาก็จะเสื่อมด้วย หลังจากสงครามโลกครั้งที่ ๒ วัฒนธรรมญี่ปุ่นกับวัฒนธรรมอเมริกา มีการแลกเปลี่ยนกันมาก สิ่งที่เราได้รับจากวัฒนธรรม ญี่ปุ่น คือ พุทธศาสนา

ส่วนมากเรามีความคิดสองอย่าง ดีชั่ว ถูกผิด เท่านั้นที่จะพิจารณาได้ และพระพุทธเจ้าสอนให้ใช้สติสัมปชัญญะ ที่จะเห็นสังขธรรม และทางวัฒนธรรมของเรา ในศาสนาคริสต์ไม่มีใครพูดถึงสติสัมปชัญญะด้วยนั้นเป็นเรื่องเชื่อถือเรื่องเหตุผล เรื่องอุดมคติ ทำให้เรามีความยึดมั่นถือมั่นในอุดมคติสูง และที่จะเข้าใจการเป็นมนุษย์จริง ซึ่งไม่มีใครรู้ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าต้องรู้การเป็นมนุษย์เป็นอย่างไร คบคิดว่าการเป็นมนุษย์ต้องรู้ตัวเอง ต้องรู้โลก โกรธหลงเป็นอย่างไรว่ามันเกิดที่ไหนดับที่ไหน

พุทธองค์บอกให้เราเห็นผลของการทำความดี ว่าจะได้ผลอย่างนี้ ถ้าทำไม่ดีก็ได้ผลอย่างนี้เราจะเปรียบเทียบกับอะไร ถ้าเราจะเพิ่มความสุขควรทำอย่างไร ถ้าเราอยากเพิ่มความทุกข์ควรทำอย่างไร แล้วก็เห็นทางพ้นทุกข์ด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นหลักธรรมที่เราไม่เห็นในวัฒนธรรม และศาสนาทางตะวันตก

สังคมทางตะวันตกมีความเจริญทางเทคโนโลยีสูงจำเป็นขนาดไหนที่พวกเขาต้องหาที่พึ่งทางจิตใจก็มีการปฏิบัติก็เป็นศาสนาคริสต์ อิสลาม ยิว ศาสนาสามอย่างนี้มันเป็นศาสนาที่นับถือพระเจ้า และก็เป็นที่เรามีเรื่องพระเจ้า แล้วพระพุทธเจ้าก็มีคำสอนเริ่มต้นที่อริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สิ่งที่เราเห็นได้ในปัจจุบันคือความทุกข์เราจะเห็นความทุกข์ของเราได้นี่ต้องเชื่อโดยการพิสูจน์ และเราก็จะสามารถเห็นนิพพานได้

นี่ก็เป็นที่มาของคริสต์กับพุทธซึ่งตรงกันข้าม คริสต์เริ่มต้นที่พระเจ้า จุดเริ่มต้น

ของพุทธศาสนาก็พระพุทธเจ้า มองเห็นความทุกข์ของมนุษย์ นี่เป็นวิธีที่จะพิจารณาในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน แล้วก็จะเห็นพระเจ้าได้ ถ้าคิดแบบคริสต์ก็เห็นทางพ้นทุกข์ได้ เราก็คิดว่าการปฏิบัติเกิดจากการเชื่อถือพระเจ้า แล้วก็ถ้ามีศรัทธาและเชื่อถือในคำสอนของพระเจ้าย่อมมีคนดีเหมือนกัน มันก็แล้วแต่นบุคคลเป็นอย่างไร

แม่ของอาตมาเป็นชาวคริสต์ ไม่สงสัยเรื่องศาสนา แม่สงสัยไม่ได้เลย และก็ ได้ผลดีด้วย (หัวเราะ) แต่ท่านก็สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความสามารถในพระเจ้า แม่ก็เป็นคนอย่างนั้นแต่ลูกชายก็เป็นคนตรงกันข้ามเป็นชาวพุทธ (หัวเราะ)

4. สังคมของคนตะวันตกเป็นคนขี้สงสัยช่างซักถาม แล้วยากไหมที่เราจะไปเผยแพร่ให้เขาเข้าใจ ?

ก็ไม่ยากเท่าไร ก็มีคนที่สนใจมากในการปฏิบัติในทางพุทธศาสนา ปัจจุบันชาวตะวันตกกำลังสนใจวัตถุนิยมกันมาก ตอนนี้คนกำลังดูจิตพิจารณาตัวเองเป็นอย่างไร นี่ก็เป็นสิ่งที่ชาวต่างประเทศกำลังทำอยู่ที่อเมริกา ซึ่งมีประโยชน์มาก แล้วก็เราอยู่อังกฤษ ๒๖ ปีแล้ว เราก็สังเกตเห็นคนที่สนใจมากขึ้นคนที่ปฏิบัติแล้วได้ผลที่จะเห็นทางก็มีมากขึ้น

คำสอนของพระพุทธเจ้าก็ทำให้เราทิ้ง คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่จะพิจารณาให้เราเห็นจิตใจ ความสงสัยที่เกิดขึ้นในใจ ที่จะปล่อยวางไม่ให้เกิดความสงสัยได้ เมื่อมีความสงบแล้ว ก็จะเห็นถึงความ สงบในจิตใจของเรา อย่างแท้จริง และจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วย ซึ่งสังคมในตะวันตกความสงบไม่ค่อยมี (หัวเราะ) เขาก็อยากได้สันติภาพมาเป็นความสงบ

การปฏิบัติของเราที่หลวงพ่อบอกสอนในสมัยก่อนที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลฯ เราก็นึกถึงแต่หลวงพ่อบอกนี่ ก็เป็นความจำที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่ตอนที่อยู่กับหลวงพ่อบอก ก็ได้ผลในเรื่องของการปฏิบัติ เพราะท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะแนะนำทางที่จะปลดทุกข์ได้ แรกๆ เราก็อยู่กับหลวงพ่อบอก ปี ๒๕๑๐ ตอนนั้นเราไม่รู้ภาษาไทย และภาษาอีสาน ท่านหลวงพ่อบอกก็เทศน์เป็น

ภาษาอุบลฯ แล้วเราก็ไม่รู้เรื่อง

แรกๆ ก็นั่งฟังหลวงพ่อบอกเทศน์หลายชั่วโมง ด้วยความที่เราเป็นพระฝรั่ง เราจึงขอ ว่าช่วงที่หลวงพ่อบอกเทศน์นั้นเราจะกลับกุฏิ ไปทำสมาธิในกุฏิดีกว่า แต่หลวงพ่อบอกไม่อนุญาตบอกว่า ต้องอยู่ต้องอดทนฟังเทศน์ ท่านก็บังคับให้ให้อยู่

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตของเราเอง แทนที่จะยอมเพราะเรื่องภาษา ก็เป็นอุปสรรค อาจารย์ชาก็พูดภาษาอังกฤษไม่เป็น พระสุเมโธก็พูดภาษาไทยไม่เป็น หลวงพ่อบอกจะสอนพระฝรั่งอย่างไร แต่ท่านก็มีอุปบาย มีความสามารถที่จะให้เราพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น และท่านบอกว่าพระสุเมโธความอดทนมันน้อยไป เป็นคนอเมริกัน วัฒนธรรมอเมริกัน เป็นวัฒนธรรมที่ชอบทำอะไรอย่างรวดเร็ว

ไม่ใช่คนที่อดทนต่ออะไร และท่านก็บอกว่า พระสุเมโธไม่เข้าใจภาษาไทยก็
ไม่เป็นไรแต่ให้ออดทนกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อแล้วก็เกิดอารมณ์โกรธ โมโหอย่างนี้ แล้วก็เราก็คิดแบบคนอเมริกันด้วย
สงสารตัวเองว่าเราเป็นฝรั่งไม่รู้ภาษา หลวงพ่อชายังจะให้เราอยู่ไม่เห็นใจเรา
แล้ว ตอนนั้นนั่งพับเพียบไม่ค่อยได้ ด้วยความ ที่เราไม่เคยนั่งอย่างนี้ จึงทำให้
เจ็บปวดอย่างแรงที่สุด จึงอยากเปลี่ยนท่านั่ง

พิจารณาในอารมณ์ แล้วทราบความทุกข์กับชีวิตของเราได้ ที่กุฎิครั้งแรกกุฎิที่
อยู่วัดหนองป่าพง พระไทยสมัยนั้นก็ไม่มีสูงเท่าไร นิยมสร้างเตี้ยๆ และไม่มีพระ
ฝรั่ง เราต้องก้มตัวลง ยืนตรงไม่ค่อยได้ เวลาเข้าประตูก็ต้องก้ม เสร็จแล้วก็เกิด
อารมณ์รังเกียจกุฎิหลังนั้น บ้างก็อยากได้กุฎิสูงกว่านี้ แล้วไปหาหลวงพ่อบอก
ว่ากุฎิมันเตี้ยเกินไป อยู่ยาก มันโดนศีรษะ มันอันตราย และเรารู้สึกไม่สบายใจ
อยากอยู่กุฎิอื่น

หลวงพ่อก็ไม่ให้เรา พอพิจารณาแล้วว่ากุฎิ พอที่จะกันแดดกันฝนได้ กุฎิเตี้ยนั้น
พออยู่ได้ก็ดีแล้ว ถ้าพิจารณาโดยปัญญาอย่างนี้ก็พอใช้ได้ ถ้าพิจารณาแบบคน
อเมริกัน ตามวัฒนธรรมของคนอเมริกาว่าเตี้ยเกินไป เล็กเกินไป ไม่เหมาะสม
ชอบกุฎิหลังนี้ก็จะมีความทุกข์อยู่ ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญา ก็จะพอใจในสิ่งที่
เรามีอยู่

เรื่องอาหารก็เหมือนกัน หลวงพ่อท่านชอบทรมานลูกศิษย์ เรื่องอาหารญาติ
โยมก็นำมาถวาย แล้วหลวงพ่อก็ให้เทใส่กะละมังใหญ่ เป็นปลา เป็นไก่เป็นหมู
ทุกอย่างแล้วก็ผสมกัน จะมีข้าวเหนียวมีอาหารอีสานมีรสแปลกๆ ที่เราไม่เคย
ชิม เราก็เลยเกิดอารมณ์รังเกียจอาหารด้วยมันไม่อร่อยมันไม่คุ้นเคย แล้วก็มี
ของ หวานที่โยมนำมาถวายผสมกันหมดเลย มันทำให้การ ทานอาหารลำบาก
แล้วก็มี ความทุกข์เกิดขึ้น

ความจริงพระพุทธเจ้า สร้างวินัยให้พระรับอะไรก็ได้ไม่ใช่แต่สิ่ง ที่ชอบ หรือ
เป็นอาหารของเศรษฐกิจที่เอร็ดอร่อย แต่ให้คิดว่าอาหารที่ให้ทานมานั้น เป็น
อาหารที่บริสุทธิ์ ให้พิจารณาอย่างนี้ และอาหารที่มีอยู่ในบาตรนั้นก็ดีแล้ว
พอที่จะรักษาสุขภาพร่างกายให้ดีด้วย

เรื่องอาหารของอเมริกา เปรียบเทียบกับอาหารที่มีอยู่ในวัดหนองป่าพงนั้น เรา
ก็คิดว่าอาหารของอเมริกาดีกว่าอร่อยกว่า อาหารที่วัดหนองป่าพงก็แย่ ไม่
อร่อยเลย นั่นก็เป็นความคิดความเห็นที่เกิดขึ้น ทำให้เรามีความทุกข์ พิจารณา
ด้วยปัญญาเราก็จะเห็น และปล่อยความคิดแบบนี้ได้เราก็จะสามารถฉันอาหาร
ได้ด้วยสติด้วยปัญญา

เมื่อ ๒๖ ปีมาแล้วตอนนั้นโยมได้นิมนต์ไป อยู่ประเทศอังกฤษ แล้วเราก็อพยพ
เคยแล้ว อยู่วัดหนองป่าพง วัดป่านานาชาติมากกว่า ๑๐ พรรษาแล้ว แล้วก็
เปลี่ยนแปลงร่างกายใจ ให้เข้ากับพระไทยในสมัยนั้นตอนนั้นที่ไปอยู่อังกฤษ
กับหลวงพ่อก็สงสัยว่า เราจะรักษาวินัยได้ไหม ในอังกฤษไม่ค่อยมีใคร รู้

เรื่องของพระพุทธศาสนา แล้วเราจะอยู่ในลอนดอนอย่างไร ถ้าไม่มีเงินจะใช้ แล้วคนอังกฤษจะเข้าใจอย่างไร เป็นคนแปลก ศีรษะอย่างนี้ (จับศีรษะ) มีจิ๋ว อย่างนี้ เดินวิบากใน กรุงลอนดอน จะเข้าใจความประสงค์ของเราอย่างไร เราก็สงสัยอย่างนี้

แล้วเราก็ถามหลวงพ่อกว่า หลวงพ่อถ้าไม่มีใครจะใส่บาตร ไม่มีใครจะถวาย ปัจจัย ๔ เราจะอยู่ได้อย่างไร อาจารย์ก็ตอบอย่างดีมาก คนตะวันตกไม่มีเมตตา เราก็ว่ามีเมตตาเหมือนกันและอาจารย์บอกว่าเราต้องอยู่ได้ เพราะชาวพุทธมีอยู่ทั่วโลก และชาวพุทธเป็นคนดีเราต้องอาศัยความดี ท่านก็อยากให้เราพิจารณาในความเป็นมนุษย์ว่าเป็นอย่างไร

ในประเทศอังกฤษ อเมริกาคนใจดีก็มีมาก คนมีเมตตาก็มี ท่านก็อบรมเราอย่างนี้ หลวงพ่อชาก็เก่งนะ ทั้งที่ท่านไม่เคยไปอเมริกา ไม่รู้ภาษาอังกฤษเป็นอย่างไร อยู่เมืองไทยตลอด แต่ท่านก็รู้ในเรื่องของสัตว์มนุษย์ เราว่าเป็นอย่างไร เราก็ไปอยู่อังกฤษ ๒๖ ปี ก็ดีเหมือนกัน ไม่อดอาหาร ที่อยู่อาศัย ผ้าจีวรก็สมบูรณ์ดี เราไปอยู่ก็ไม่มีปัญหาเรื่องอาหาร เรื่องสิ่งจำเป็น