



ความสุข ของ
การไม่มี

ผมเคยเชื่อว่าการ "มี" หรือ "เป็น" อย่างคนอื่น รดดิๆ
อุปกรณ์เทคโนโลยีล้ำๆ เสื้อผ้ามีราคา กระเป๋า รองเท้า เท่ๆ
ไปจนถึงโอกาสและความก้าวหน้าในชีวิต
ความมั่นคงทางการเงิน ...อะไรเหล่านั้น
ผมเคยเชื่อว่านี่แหละคือความสุขที่แท้จริง

แต่อะไรพวกนั้นมันกลับมาตั้งคำถามกับผมตลอดเวลา
ว่านั่นใช่สิ่งที่เราต้องการจริงหรือเปล่า
เราต้องฝันและดิ้นรนอย่างมากมาย
จนลืมตัวเองไปบ้างหรือเปล่า

วันนี้ ผมตั้งหลักใหม่และลองค้นหาวา
"ความสุขของผม" คืออะไร



1 มกราคม

January

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29



ไม่มีรองเท้าสวมใส่

มีแต่สัมผัสของหญ้านุ่มๆ



ไม่มีรองเท้าสวมใส่

มีแค่สัมผัสของหญ้านุ่มๆ

ไม่มีรองเท้า...

บางครั้ง การเดินเท้าเปล่าบนพื้นหญ้าที่ประพรมด้วย
หยาดน้ำค้างทั้งคืน โดยปราศจากรองเท้าคู่แผลง
ให้ฝ่าเท้าได้สัมผัสละอองน้ำค้างบนพื้นหญ้าที่ชื้นแฉะ
บ้าง นอกจากฝ่าเท้าเปียกแล้ว อาจจะใคร่รับรู้ถึง
ความรู้สึกของปลายเท้าแสนบอบบางกำลังจะมวนลง
ไต่ฝ่าเท้า หญ้าที่ให้ความรู้สึกนุ่มลื่น โอนอ่อน
กับดิน ที่ให้ความชุ่มชื้น และอาจเปลี่ยนเป็น
ความเปลือกเปล็น ที่อยากจะสัมผัสส่วนๆ

ในบางอารมณ์อาจจะหาที่เหมาะสมๆ เอนกายนอน
มองท้องฟ้าที่แสนกว้างใหญ่ แล้วสูดเอาอากาศ
บริสุทธิ์ ระหว่างท้องฟ้ากับพื้นหญ้า บางที่ฝ่าเท้า
อาจได้สัมผัสก้อนกรวด ก้อนดิน ก้อนหิน หรือ
เม็ดทราย ซึ่งล้วนแล้วแต่ให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน

2 กุมภาพันธ์
February

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



ไม่มีที่ว
แต่มีละครโรงใหญ่
ที่เรียกว่า "ป๋าก"



ไม่มีทีวี
แต่มีละครโรงใหญ่
ที่เรียกว่า "ป่า"



ไม่มีทีวี...

ป่าเป็นละครทุกแนว ที่มีตัวละครโลดแล่นแบบไม่มีวันหยุด ซึ่งรวมกันเป็นโรงละครผีเสื้อเขียวขนาดใหญ่ ถ้าจะให้เปรียบเทียบก็คงจะเหมือนกับละครแนวสารคดี ยิ่งได้ใกล้ชิดมากเท่าใด ก็ชวนให้ยิ่งติดตามมากขึ้นเท่านั้น และเป็นเหมือนฉากละครหลายๆ ฉาก ที่รวมอยู่กันอย่างไม่เป็นลำดับ ขั้นตอน ไม่ลำดับ เนื้อเรื่อง ไม่มีตัวแสดงนำ ทุกอย่างทุกตอนต่างก็มีความสำคัญทั้งสิ้น บทบาทที่ซับซ้อนอาจจะซ่อนออกมาเป็นความงามรูปแบบต่างๆ ทั้งสีสันฉูดฉาดหรือเรียบง่าย ของกลีบดอก ผล และ ใบที่ดั่งकुศสายตานับร้อยของสิ่งมีชีวิตนานาชนิด ที่คอยเป็นตัวเดินเรื่องต่อเนื่องกันไป

3 มีนาคม
March

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ไม่มีตลาดให้จับจ่าย

แต่มีทรัพยากรที่สมบูรณ์ให้ใช้

อย่างรู้คิด



ไม่มีตลาดให้จับจ่าย

แต่มีทรัพยากรที่สมบูรณ์ให้ใช้

อย่างรู้คิด

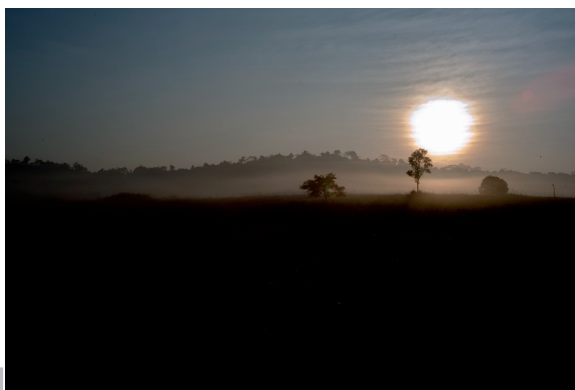
ไม่มีตลาด...

ถ้าจะให้ป่าเป็นตลาด ก็คงจะเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุด
สามารถรองรับสินค้าที่เป็นวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์เพื่อ
การผลิตและการบริโภคนับไม่ถ้วนจากบรรดาสิ่งมีชีวิต
ต่างๆ การที่ได้ใกล้ชิดกับป่ามากเท่าใด ก็ยิ่งได้
เรียนรู้วิถีการจัดการเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ได้
อย่างถูกต้องและคุ้มค่า และอาจทำให้เข้าใจว่าป่า
เป็นยิ่งกว่าที่ที่น้ำเย็นๆ ไหว้ประพรมใบหน้าเวลา
เหน็ดเหนื่อย เป็นยิ่งกว่าที่ที่สร้างสายลมพัดกาย
เวลาที่ร้อนอบอ้าว เป็นยิ่งกว่าที่ที่สร้างอากาศบริสุทธิ์
ให้หายใจ และเป็นยิ่งกว่าที่ที่สร้างพรมเขียวไคร่มไม้
ไว้นอนกายนอน เพราะป่าเป็นแหล่งผลิตขนาดใหญ่
ของโลก ที่คอยหล่อหลอมและหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิต
มากมาย

4 เมษายน
April

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



ไม่มีนาฬิกาเรือนใหญ่ไว้ดูเวลา

เพราะมีนาฬิกาธรรมชาติ

คอยบอกเราเสมอ



ไม่มีนาฬิกาเรือนหรู ไร้ดูเวลา

เพราะมีนาฬิกาธรรมชาติ

คอยบอกเราเสมอ

ไม่มีนาฬิกา...

ทุกคนมีนาฬิกาชีวิตเป็นของตัวเอง นาฬิกาชีวิตทำให้ชีวิตดำเนินไปตามความที่ควรจะเป็น แต่ว่าคนเราก็มองหานาฬิกาอีกหนึ่งเรือนมาผูกติดกับข้อมือ และกลายเป็นผู้กำหนดการใช้ชีวิต ทำให้ทันเวลา แข่งกับเวลา ไม่ทันเวลา ไม่มีเวลา แทบทุกรอบหมุนของนาฬิกาเรือนนี้ มันหมุนไปอย่างไม่สัมพันธ์กับนาฬิกาชีวิตของเรา มันจึงทำให้เราเหนื่อย เครียด และกดดัน

ถอดนาฬิกาเรือนนั้น แล้วเดินไปตามนาฬิกาชีวิต ไม่ต้องแข่งกับเวลา เมื่อพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า

แสงของกลางวันจางหาย ความมืดและดวงดาวจะทำหน้าที่เสมือนเข็มนาฬิกาของกลางคืน

5 พฤษภาคม
May

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



ไม่มีเครื่องเล่นเอ็มพีสาม

ให้คอยจ๊ะจ๋อ

มีแค่เสียงขับขานของสัตว์นักดนตรี



ไม่มีเครื่องเล่นเอ็มพีสาม

ให้คอยจจจจ

มีแค่เสียงขับขานของสัตว์นักดนตรี

ไม่มีเครื่องเล่นเพลงเอ็มพีสาม...

“คิดเหมือนผมใหม่ว่า บางครั้งอยากฟังเพลงแต่ก็
ไม่อยากเปิดฟัง รู้สึกเบื่อเพลงที่ฟัง และถ้าวันหนึ่ง
เราต้องไปอยู่ในที่ที่ไม่มีเครื่องเล่นเพลง
หรือไม่มีเพลง ตัวเราเองจะเป็นยังไง”

เคยสังเกตรอบตัวหรือเปล่า เสียงที่เราไม่เคยใส่ใจ
เสียงที่เราไม่ต้องการที่จะฟัง แต่มันอยู่ข้างๆ
เราเสมอ แม้ในวันที่เราต้องอยู่คนเดียว มันเป็นเสียง
ที่ไม่ทำให้เราต้องเหงา ในทางกลับกันมันทำให้เรา
รู้สึกอุ่นใจที่จะอยู่กับบรรดานักดนตรีน้อยใหญ่ เช่น
นก แมลง และสิ่งมีชีวิตต่างๆ ที่ต่างส่งเสียงเป็น
ทำนองขับกล่อมเราทุกๆ วัน

6 มิถุนายน
June

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



ไม่มีเครื่องปรับอากาศ

คอยให้ความสบาย

แต่มีเครื่องฟอกอากาศขนาดใหญ่

ที่ทำให้สบายทั้งกายและใจ



ไม่มีเครื่องปรับอากาศ

คอยให้ความสบาย

แต่มีเครื่องฟอกอากาศขนาดใหญ่

ที่ทำให้สบายทั้งกายและใจ

ไม่มีเครื่องปรับอากาศ...

เครื่องปรับอากาศทำให้สบายตัว แต่ก็ไม่ได้ทำให้
สบายใจ เคยสังเกตไหม เวลาเครียดหรือหงุดหงิด
เรามักอยากออกไปสูดที่โล่งๆ ที่เป็นธรรมชาติ
มีต้นไม้ มีท้องฟ้าไหมองไปไกลสุดตา ถ้าสังเกต
ตัวเองบ้าง เมื่อเดินผ่านที่มีต้นไม้ใหญ่ๆ อยู่เยอะๆ
ความรู้สึกจากข้างในของเราบอกว่ายากหุคอยู่
ตรงนี้ หรือขออยู่ตรงนี้นานๆ

ต้นไม้ฟอกอากาศที่ดีไว้สำหรับชีวิต ต้นไม้ปลดปล่อย
ออกซิเจน และรักษาความชื้นที่เหมาะสมกับร่างกาย
เรา ไม้ต้นไม้นั้นจึงทำให้เราผ่อนคลาย หายใจได้
เต็มปอด ปอดก็ทำงานได้เต็มที่ เราได้เลือกที่สะอาด
ซึ่งหมายถึงพลังที่ดีของการมีชีวิตอยู่

7 กรกฎาคม
July

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



ไม่มีทอสุมุด

เพราะที่นี่คือแหล่งเรียนรู้

ที่เป็นยิ่งกว่าทอสุมุด



ไม่มีหอสมุด

เพราะที่นี่คือแหล่งเรียนรู้

ที่เป็นยิ่งกว่าหอสมุด

ไม่มีหอสมุด...

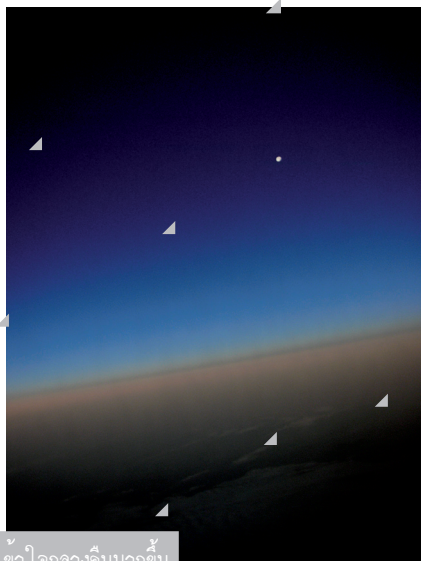
เหนื่อยใหม่กับการเรียน ในห้องแคบๆ มีความรู้
มากมายที่กลายเป็นกรอบล้อมตัวเอง แต่ไม่สามารถ
รับมือในสถานการณ์ที่เป็นจริงข้างนอกได้
ประสบการณ์คือสิ่งที่ขาดหายไป ในโลกความเป็นจริง
ประสบการณ์เกิดจากแหล่งเรียนรู้ขนาดใหญ่ บทเรียน
และเทคนิคที่แตกต่าง ที่จะฝึกฝนให้เราชำนาญ
ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมามบนโลก สิ่งแวดล้อมก็เริ่มสอนเรา
เมื่อเราโตขึ้นสิ่งแวดล้อมก็คอยมอบบทเรียนใหม่ๆ
เสมอ เช่นนั้น ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร
หรืออยู่ในสถานะใด การเรียนรู้ของเราจะเกิดขึ้น
ได้ตลอดเวลา

ลองมองออกมา เริ่มเรียนรู้จากสิ่งเล็กๆ รอบๆ ตัว

8 สิงหาคม
August

2554 • 2011

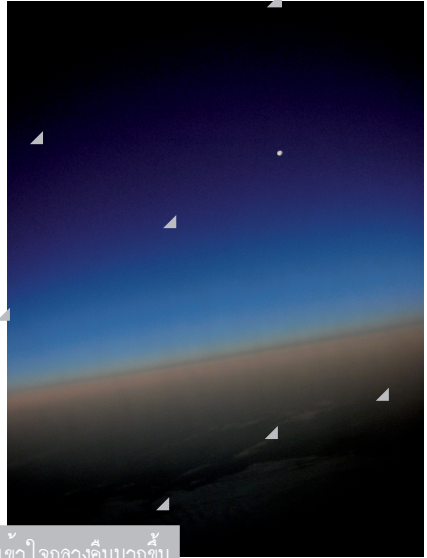
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



ไม่มีแสงจากหลอดไฟยามค่ำคืน

มีแค่พระจันทร์และดวงดาว

ที่ทำให้เราเข้าใจกลางคืนมากขึ้น



ไม่มีแสงจากหลอดไฟยามค่ำคืน

มีแต่พระจันทร์และดวงดาว

ที่ทำให้เราเข้าใจกลางคืนมากขึ้น

ไม่มีแสงไฟจากหลอดไฟยามค่ำคืน...

แสงไฟทำให้กลางคืนเป็นกลางวัน และทำให้เรา
ไม่เข้าใจความหมายที่แท้ของกลางคืน ความมืดของ
กลางคืนเป็นเวลาที่น่ากลัวของหลายคน

แต่ภายใต้ความมืดที่น่ากลัวก็มีความงามปรากฏอยู่
กลางคืนที่ไร้แสงไฟ ทำให้ใครต่อใครกลัว

แต่ทันทีที่เห็นโคที่แหวนหมอกท้องฟ้า แสงเรื่อเรือง
ของพระจันทร์และดวงดาวระยิบระยับจะให้เห็น
ความงาม

แม้ในคืนที่มืดมิดก็มีความสว่างอยู่เสมอ
เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติ

9 กันยายน
September

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	25
25	26	27	28	29	30	31



ไม่มีเขื่อนใหญ่โต

เพราะมีสายน้ำชุ่มฉ่ำ

ที่นำความสดชื่นมาให้เสมอ



ไม่มีเขื่อนใหญ่โต

เพราะมีสายน้ำชุ่มน้ำ

ที่นำความสดชื่นมาให้เสมอ

ไม่มีเขื่อนใหญ่โต...

สายน้ำเป็นต้นกำเนิดของชีวิต

น้ำหล่อเลี้ยงทุกชีวิตอยู่ทุกวินาที

เช่นนั้นจึงไม่มีชีวิตใดขาดน้ำได้

ป่าสมบูรณ์ด้วยน้ำ และน้ำก็สมบูรณ์เพราะป่า

ป่ารักษาความชุ่มชื้นของน้ำเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิต

น้อยใหญ่ ทั้งในป่าและนอกป่า เพราะป่าส่งน้ำมา

ตามแม่น้ำสายยาว เมืองที่ห่างไกลจึงไม่เคยขาดน้ำ

ถ้ามีป่า ก็มีน้ำ และก็มีชีวิต

10 ตุลาคม
October

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29



ไม่มีโลกไซเบอร์

มีแต่โลกที่เห็น

และเป็นอยู่



ไม่มีโลกไซเบอร์

มีแต่โลกที่เห็น

และเป็นอยู่

ไม่มีโลกไซเบอร์...

อินเตอร์เน็ตกำลังเป็นโลกใหม่ที่นำตื่นตาตื่นใจของใครหลายคน มันก้าวข้ามโลกเชื่อมพรมแดนของความรู้ ความสนุกอย่างไร้ขีดจำกัด แต่ในแง่หนึ่งก็เป็นเพียงโลกแห่งความเพลิดเพลินที่เราสมมติขึ้นมา สมมติที่จะรู้จัก สมมติที่จะคุยกัน และสมมติที่จะให้ความฝันกลายเป็นความจริง แต่นอกโลกสมมตินั้นมีโลกจริงที่เราสัมผัสได้ ทุกแง่มุมมากกว่าโลกที่มีน้ำชาชุ่ม มีภูเขาค้างคาวไปควั่นต้นไม้ มีทุ่งหญ้าให้เราเอนกาย มีดอกไม้เล็กดอกน้อย ชูชอสีสันสวยงาม มีลมพัดเย็นๆ มีกลิ่นของชีวิต ชวนดม มีรสชาติที่หลากหลายให้ลิ้มลอง มีเพลงของทุกอย่างกำลังบรรเลง และนั่นคือธรรมชาติมอบให้เรา

--	--	--	--	--

11 พฤศจิกายน
November

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



ไม่มีโทรศัพท์

แต่มีโอกาสดูกับตัวเอง

และคนรอบข้าง



ไม่มีโทรศัพท์

แต่มีโอกาสดูกับตัวเอง

และคนรอบข้าง

ไม่มีโทรศัพท์...

โทรศัพท์แค่เครื่องเดียว พาชีวิตเข้าไปเกี่ยวข้องกับอีก
หลายเรื่อง จนความสงบกลายเป็นเรื่องห่างไกล
ความเคยชิน เป็นเครื่องมือที่มันใช้จนเราว่า
ถ้าขาดมัน เราจะอยู่ไม่ได้ ขึ้นกับการใช้ชีวิตรวดเร็ว
จะคิด จะพูด จะวางแผน ทุกอย่างลุล่วงด้วยการกด
โทรศัพท์ หรือการต้องมีเพื่อนคุยตลอดเวลา มันทำ
ให้เราไม่ขาดการติดต่อกับคนอื่น ไม่ว่าคนๆ นั้นจะ
อยู่ไกลแค่ไหน แต่มันทำให้เราไม่ได้คุยกับตัวเอง
หรือเปล่า

วางมันไว้ห่างตัวบ้าง ปล่อยให้ได้อยู่กับสิ่งที่เราเป็น

12 ธันวาคม
December

2554 • 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



ความสุขของการไม่มี

เป็นความสุขของการใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ

ให้ธรรมชาติจัดกลไกของร่างกายเรา

ไม่ใช่ให้กลไกของร่างกายเราไปจัดสรรธรรมชาติ



ความสุขของการ ไม่มี

เป็นความสุขของการ ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ

ให้ธรรมชาติจัดกลไกของร่างกายเรา

ไม่ใช่ให้กลไกของร่างกายเราไปจัดสรรธรรมชาติ

ปล่อยตัวเองได้สัมผัสลมเย็นบ้าง
ฟังเสียงคลื่นกระทบฝั่งอาจไคยันทานองที่แตกต่าง
เฝ้าดูลีลาฝูงนกบินโฉบเฉี่ยวระพันน้ำ
รอดูแสงอาทิตย์ลับขอบฟ้า
เมื่อไม่มีสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องมี
สิ่งที่เหลืออยู่กับเราคือ ธรรมชาติ
“ไม่มี” ชะบ้าง ก็ทำให้เรามีความสุขดี
จะหาเหตุผลของความสุขเหรอ บางทีก็ไม่ต้องหา

ลองค้นหาความสุขของตัวเอง
เริ่มจากเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัว
ว่าใน หนึ่งปี หนึ่งเดือน และหนึ่งวัน
มีกินาที ที่เราได้ใช้ชีวิตกับธรรมชาติ
อย่าง...สมดุล



"เมื่อใดที่เราใช้ชีวิตสมคูลกับสิ่งแวดล้อม
เมื่อนั้นเราจะไม่ใช่ผู้ทำลายอีกต่อไป"

HATCH - U PROJECT

คือ โครงการที่ทำให้เกิดการเข้าถึงความงามของธรรมชาติ
ความจริงของธรรมชาติ และปัญหาสิ่งแวดล้อม
จัดขึ้นโดย มูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์



ความสุขของการ ไม่มี

ณัฐดนัย บุศรา (พี้น)

ชั้นปีที่ 3 สาขาวิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และระบบคอมพิวเตอร์

ภาควิชาไฟฟ้า คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

มหาวิทยาลัยศิลปากร

พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม 2553

ที่ปรึกษา : ขาวชัย พิณฑุเสน (ลุงอ้อย), ภัทราภรณ์ จันทวี (พี่หนึ่ง)

ภาพประกอบ : ขาวชัย พิณฑุเสน (ลุงอ้อย), สุกชญา เศรษฐเชิด (แอน),
semillama จาก flickr.com

ออกแบบ : จุฬิน ศิริจันทร์ (พี่ฝน)

พิสูจน์อักษร : สาวิน ศีตีสาร์ (พี่ไผ่), จิราพร ไหว่อง (พี่แบค),

มุกดา สิงหนาท (พี่จา)

พิมพ์ที่ : มูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์ 103/62

หมู่บ้านศุภฤกษ์ ซอยลาดพร้าว 26 ถนนลาดพร้าว

แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10260

โทร 02 513 9767, 02 513 9786

โทรสาร 02 513 9766

e-mail : info@rabbitinthemoon.org

www.rabbitinthemoon.org