

## บทที่ 5

### การสังเคราะห์วิถีคิดและแนวทางการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมโดยภูมิปัญญาตะวันออก

บทนี้นำเสนอผลการสังเคราะห์วิถีคิด และแนวทางการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก เป็นการสังเคราะห์จากกรณีศึกษา 5 กรณี ที่คณะผู้ศึกษาได้ดำเนินการวิเคราะห์ไว้ในบทที่ 3 และ 4 และส่วนที่สองเป็นการสังเคราะห์วิถีคิดและแนวทางการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยภูมิปัญญาตะวันออกโดยอาศัยผลจากการประชุมเชิงปฏิบัติการระหว่างประเทศ<sup>30</sup> ร่วมกับ 6 ประเทศในภูมิภาคเอเชีย อันได้แก่ จีน ญี่ปุ่น อินเดีย บังคลาเทศ ภูฏาน และประเทศไทย

#### 5.1 วิถีคิดและแนวทางการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง มีดังนี้

หนึ่ง หลักคิด ในการประยุกต์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในมิติทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จากกรณีศึกษาทั้งห้ากรณีนั้น มีหลักคิดที่เหมือนกัน คือ การทำเพื่อคนส่วนใหญ่ และคนส่วนใหญ่สามารถอยู่ด้วยกันได้ คือ พอไปได้ สิ่งที่เห็นชัดเจน คือ ไม่ได้เอาตนเองรอด และผลการสังเคราะห์จะพบว่ามีมิติในเรื่องหลักศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยยึดให้คนทำความดี คือ หลักคุณธรรม เป็นเรื่องของการช่วยเหลือกัน มากกว่าการแข่งขันกัน การเกื้อกูล การอุปถัมภ์ ทำเพื่อคนส่วนใหญ่อยู่รอด

สอง เป้าหมายของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การเน้นที่ความสุข ซึ่งไม่ใช่ความสุขทางวัตถุ โดยสะท้อนออกมาได้หลายอย่าง ในกรณีของมิติทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จะพบว่าเป้าหมายที่สะท้อนออกมา คือ ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ความหลากหลายทางชีวภาพ ความสมบูรณ์ในแง่อาหาร ดังกรณีศึกษาของปะเหลียน บ้านเป็ดใน และบ้านละลอกกระสัง ที่เมื่อชุมชนสามารถดูแลรักษาป่าให้ฟื้นกลับมาสมบูรณ์ ทำให้เกิดสังคมที่มีความสุขเพราะชาวชุมชนมีประสบการณ์และบทเรียน ที่เป็นการระเบิดจากภายใน ทำให้มีสังคมที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีอะไรเกิดขึ้นมาสามารถหันไปหากันได้ แม้กระทั่งกรณีคุณวิสร ชุมพรคาบาน่า ก็เป็นเช่นนั้น คือ มีความสุขที่เห็นสังคมที่ช่วยเหลือกัน กลายเป็นเป้าหมายใหม่ คือ มองหาเป้าหมายใหม่ที่ไม่ใช่แค่ตัวเงิน มีความพยายามที่จะมองหาเป้าหมายที่ไม่ใช่ตัวเงิน หรือแม้แต่กระทั่งบางพื้นที่ เช่น

<sup>30</sup> จัดโดย มูลนิธิธรรมรัฐเพื่อการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม. ในหัวข้อ "Alternative Pathways Environmental and Natural Resource Management" เมื่อวันที่ 10-11 เมษายน 2551 ณ โรงแรมรอยัล ปรินเซส หลานหลวง

ละหอกกระสัง มองไปถึงรุ่นลูกหลานว่าจะใช้อะไรในอนาคต มี world view ที่มองในระยะยาว ที่แตกต่างจากแบบเน้นตัวเงิน มองระยะสั้น

**สาม** เครื่องมือ สำหรับการเรียนรู้ร่วมกันอยู่ และทำให้เกิดการยกระดับจิตใจจากการทำเรื่องนั้นๆ เช่น กรณีกลุ่มสังจะสะสมทรัพย์ มีเครื่องมือ เช่น บัญชีรับจ่ายครัวเรือน บัญชีออมทรัพย์ ส่วนกรณีละหอกกระสัง ชุมชนได้ศึกษาโดยนับมูลค่าผลผลิตที่ได้จากป่า ตีมูลค่าออกมาเป็นเงิน เทียบว่าถ้าขายได้เท่าไร กินเองเท่าไร เก็บมาทั้งหมดเท่าไร ต่อเดือนต่อปี ข้อมูลเหล่านี้ได้ทำให้ชุมชนมีความเข้าใจมากขึ้น รวมทั้งปะเหลียน มีการเก็บข้อมูลเรื่องปลาว่าออกเรือไปที่ชั่วโมงได้เท่าไร เรื่องของการวิเคราะห์การลดต้นทุนของธุรกิจว่ามีต้นทุนตัวไหนที่สามารถลดได้บ้าง หรือเรื่องของการคำนวณผลประโยชน์จากการปลูกต้นไม้ต่อต้น สิ่งเหล่านี้ คือนวัตกรรมของการยกระดับการเรียนรู้ซึ่งนำไปสู่การยกระดับความคิด การมองให้กว้างให้ไกลให้คิดถึงอนาคต เครื่องมือดังกล่าวอาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามช่วงเวลา เมื่อทำสิ่งหนึ่งไปแล้ว เมื่อมาถึงอีกจุดอาจมองหาเครื่องมือใหม่ที่จะนำมาใช้ในการสร้างความสมดุล

**สี่** เรื่อง factor ของการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สิ่งที่เหมือนกันทั้ง 5 กรณี ทั้งการทำงานแบบชุมชน หรือทำงานแบบธุรกิจ คือ ต้องการการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งเป็นเครื่องมือที่เอาไว้ใช้จัดการการมีส่วนร่วมของชุมชน ให้เข้ามารวมพลังกันและเกิดพลังผลักดันขึ้นมา และอาจเป็นกรอบของการพัฒนา

**ห้า** ทูทางสังคม เป็นทุนของการจัดการ จากทั้งห้ากรณีศึกษา ยกเว้นชุมชนพรคานาน่า นั้นเกิดขึ้นจากผลของการกระทำของตนเอง ป่าถูกทำลายจึงมาแก้ปัญหาโดยการอนุรักษ์ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการพัฒนาภาพใหญ่ของประเทศ แต่ว่าวิธีที่จะฟื้นกลับมา ถ้านับเป็นการลงทุน เกือบจะเรียกได้ว่า ต้นทุนนั้นต่ำมาก ต้นทุนของกรณีเหล่านี้ไม่ได้ใช้เงิน แต่ใช้ความร่วมมือ ซึ่งจะเชื่อมโยงกับเรื่องการมีส่วนร่วม

**หก** กระบวนการเรียนรู้ ซึ่งกระบวนการแบบนี้เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เกิด internalization ของคุณธรรม หลักคิด เข้าไปสู่ตนเอง และยิ่งทำยิ่งมีความสุข ยิ่งเห็นเป้าหมาย และสามารถยกระดับขึ้นไปได้โดยที่ต้นทุนไม่ได้เสียอะไร

## 5.2 วิธีคิดและแนวทางการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยภูมิปัญญาตะวันออก

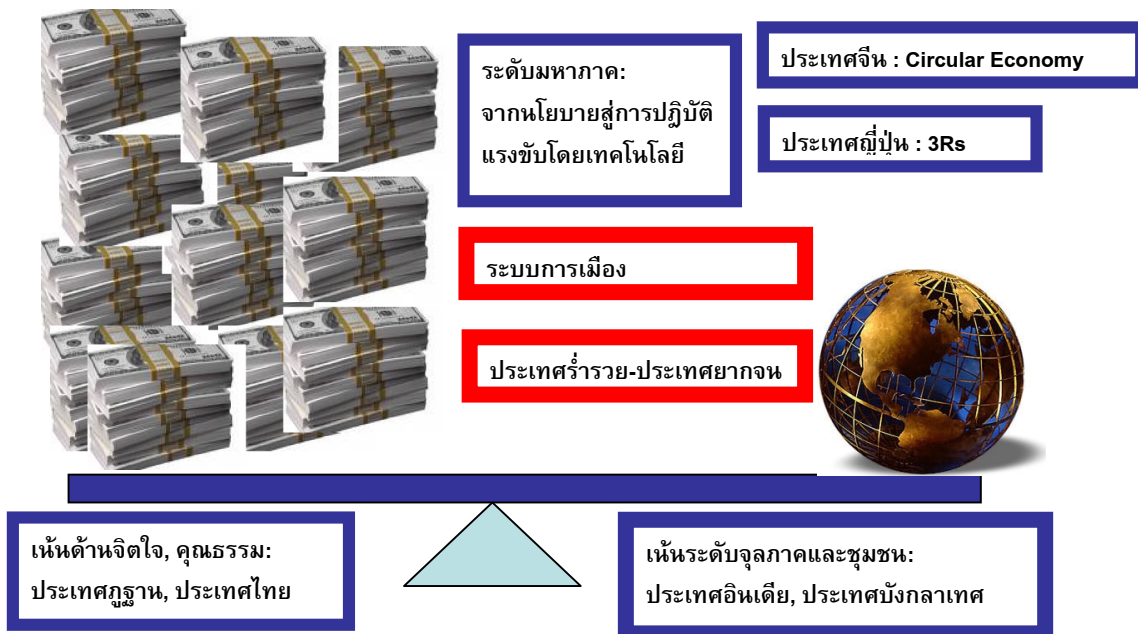
กรณีศึกษาของประเทศไทย 5 กรณีศึกษา ดังที่แสดงในบทที่ 3 และ 4 ตลอดจนการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการร่วมกับประเทศต่างๆ 6 ประเทศ อันได้แก่ จีน ญี่ปุ่น อินเดีย บังคลาเทศ ภูฏาน และประเทศไทยได้สะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ของทั้ง 6 ประเทศที่ได้เผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ และก่อให้เกิดความพยายามในการสร้างความสมดุลระหว่างการพัฒนาเศรษฐกิจและการใช้ทรัพยากร ซึ่งในมุมมองทางเศรษฐศาสตร์ คือ การสร้างสมดุลระหว่าง Demand (อุปสงค์) และ Supply (อุปทาน) โดย Demand คือ การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และ Supply คือ แหล่ง

ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นทั้งแหล่งอาหาร ต้นทุนในการผลิต และเป็นแหล่งรองรับขยะของเสียจากการบริโภคและการผลิต

ทั้งนี้สมการการพัฒนาที่ยั่งยืนหมายถึง สมดุลระหว่าง Demand และ Supply ดังกล่าว ซึ่งในความเป็นจริงพบว่ามีความไม่สมดุลระหว่างอุปสงค์และอุปทาน โดยอุปสงค์มีมากขึ้นในขณะที่อุปทานลดลงอยู่ตลอดเวลา นั่นคือรัฐบาลต่างๆ พยายามผลักดันให้เศรษฐกิจเติบโตเพิ่มขึ้นหากแต่จำนวนทรัพยากรและความสามารถในการรองรับขยะของเสียจากการพัฒนาเศรษฐกิจกลับมีลดลง

นอกจากนี้ การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจดังกล่าวไม่ได้ทำให้สวัสดิภาพของคนส่วนใหญ่ดีขึ้น เนื่องจากความเจริญกระจุกตัวอยู่กับคนบางกลุ่มมิได้กระจายตัวอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม อีกทั้งยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและมนุษย์ในวงกว้าง ดังที่นักวิจัยจากอินเดีย จีนและบังกลาเทศได้ชี้ให้เห็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในภูมิภาคเอเชีย เช่น ปัญหาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมโลก Climate change ปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรป่าไม้ ปัญหามลพิษ ปัญหาสุขภาพและความยากจน จำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นในขณะที่ความหลากหลายทางชีวภาพลดลง รวมไปถึงจิตวิญญาณของผู้คนที่เสื่อมลงไปด้วยเป็นต้น โดยข้อสังเกตที่น่าสนใจก็คือกลุ่มคนที่ได้รับผลกระทบจากการพัฒนาเศรษฐกิจที่ไม่สมดุลดังกล่าวก็คือกลุ่มคนที่มีฐานะยากจน โดยเฉพาะกลุ่มประเทศโลกที่สาม

ดังนั้น หากเราไม่สามารถรักษาสมดุลระดับของการบริโภคไว้ได้ในอนาคตทรัพยากรที่โลกมีอยู่ก็คงไม่เพียงพอกับความต้องการ ดังมีการเปรียบเทียบไว้ว่าคงต้องมีโลกเพิ่มขึ้นหลายใบจึงจะเพียงพอต่อความต้องการในการบริโภค อย่างไรก็ตาม ในประสบการณ์ของแต่ละประเทศได้ชี้ให้เห็นแนวทางแก้ไขปัญหาซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นสามกลุ่มด้วยกัน คือ (ดูภาพที่ 5.1 ประกอบ)



ภาพที่ 5.1 สมการในการสร้างความสมดุลของการพัฒนาที่ยั่งยืน

ที่มา : พัฒนาโดย รศ.ดร.อรพรรณ ณ บางช้าง, 2551

1) Technology เสนอโดยนักวิจัยจากจีน และญี่ปุ่น คือ แนวทางที่เรียกว่า Circular Economy (CE) ของจีน และ 3R ของญี่ปุ่น ซึ่งเป็นการจัดการในระดับมหภาค<sup>31</sup>

2) Community Based เสนอโดยนักวิจัยจากอินเดียและบังกลาเทศ ซึ่งอาจจัดว่าเป็นแนวทางในระดับจุลภาค ทั้งนี้เป็นแนวทางจากประสบการณ์ของชุมชนในการพยายามดูแลรักษาพื้นที่และการแก้ปัญหาความยากจนโดยอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิม ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถไปกันได้กับการจัดการทรัพยากรที่มีอยู่

3) The spiritual side เสนอโดยนักวิจัยจาก ภูฏาน และไทย คือ GNH ของภูฏาน และ Sufficiency Economy ของไทย ซึ่งให้ความสำคัญกับระดับจิตวิญญาณ คุณธรรมและผสมผสานแนวคิดพุทธศาสนา

อย่างไรก็ดี แนวทางทั้ง 3 กลุ่มมีข้อจำกัดร่วมกันสองประการคือ

1) Political system อุปสรรคจากระบบการเมืองที่อาจไม่สนับสนุน

2) North-South ข้อจำกัดระหว่างประเทศร่ำรวยและยากจน เช่นผลประโยชน์ ความคิดวิตถุนิยมตะวันตกที่ครอบงำ

หากพิจารณาลักษณะร่วมกันขององค์ประกอบพื้นฐานของวิธีคิดและแนวทางการพัฒนาทางเลือกของทั้ง 6 ประเทศ ที่สามารถสะท้อนภูมิปัญญาตะวันออกในเบื้องต้น สามารถอธิบายได้โดยภาพที่ 5.2 อันได้แก่

<sup>31</sup> อย่างไรก็ตามนักวิจัยญี่ปุ่นมีความเห็นว่า 3R เป็นได้ทั้งแนวทางระดับมหภาคและจุลภาค

**Contentment,  
Sustainable Development,  
Preservation of the Environment**

Technology	Community Participation	Institution
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความรู้, ภูมิปัญญา (ผ่านประสบการณ์และการศึกษา)</li> <li>- ความยั่งยืน</li> </ul> <p>เทคโนโลยีเป็นเพียงเครื่องมือช่วยให้เราปรับตัวเข้ากับธรรมชาติได้ไม่ใช่เพื่อฉวยประโยชน์</p> <p>กระบวนการพัฒนาต้องดูแบบองค์รวม (Holistic) มีหลายระดับตั้งแต่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัจเจก (ไทย, ภูฏาน)</li> <li>- ชุมชน (อินเดีย บังกลาเทศ)</li> <li>- ประเทศและระหว่างประเทศ (จีน, ญี่ปุ่น)</li> </ul>	<p>ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การศึกษา</li> <li>- ความมั่นคงทางสังคม</li> <li>- ต้องรับรู้ร่วมกับศักยภาพ รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร</li> <li>- ฝึกอบรมและทำเป็นประจำ</li> <li>- มีกระบวนการถ่ายทอด</li> </ul> <p>ความเป็นอยู่อย่างยั่งยืนต้อง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สร้างความเข้มแข็งพึ่งตนเอง</li> <li>2. การจ้างงาน ชุมชนต้องเลือกเองว่าจะเลือกอะไร</li> </ol>	<p>ต้องการมีส่วนร่วม ต้องลงมือปฏิบัติ คือมีทั้ง <b>ทฤษฎี + ปฏิบัติ</b></p> <p>เครื่องมือทางด้านนโยบาย</p>

**Spiritual Values / Morality**

ตะวันตก	ตะวันออก
<p>ความสุข สนองตอบความต้องการที่ไม่สิ้นสุด ให้ได้มากที่สุด</p> <p>สินค้า ทำให้ได้อายุสั้นเพื่อที่จะขายได้มากขึ้น</p> <p style="text-align: center;"><b>Legal System</b></p>	<p>ความสุข สนองตอบต่อจิตใจที่ติงาม</p> <p>สินค้า เครื่องมือดำรงชีวิต</p> <p style="text-align: center;"><b>Commitment</b></p>

ภาพที่ 5.2 กรอบแนวคิดร่วมกันของภูมิปัญญาตะวันออก

1) **คุณค่าทางจิตใจและศีลธรรม** ภูมิปัญญาตะวันออกมีแนวคิดจิตวิญญาณในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ เป็นแนวคิดที่มองเข้าไปไกลกว่าตัวตน โดยเรียนรู้จากธรรมชาติในเรื่องปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติหรือการร่วมกันอย่างปรองดอง เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ เช่นทางพระพุทธศาสนา มองว่าภัยพิบัติต่างๆ ก็คือ ความทุกข์อย่างหนึ่ง ซึ่งเริ่มจากการที่มนุษย์เห็นผิดพยายามเข้าไปจัดการธรรมชาติ แล้วจึงชวนกันไปทำผิด เมื่อธรรมชาติไม่ยอมจึงเกิดเป็นหายนะภัยขึ้นมา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงแนวทางการพ้นทุกข์ไว้ นั่นคือ เริ่มตั้งแต่ “เห็นชอบ” คือ ต้องเห็นโทษที่เกิดจากภัยพิบัติต่างๆ ทั้งจากมนุษย์และธรรมชาติ เพื่อให้เห็นทางออกที่ถูกต้อง ความเห็นชอบนี้จะต้องทำให้บังเกิดในจิตใจของแต่ละคนให้ได้ ดังแสดงตอนที่นำทางให้คนเดินข้ามความมืดไปได้ “ดำริชอบ” คือ ดำริในการไม่เบียดเบียน ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสัตว์ และมนุษย์กับธรรมชาติ รวมทั้งมีดำริที่จะช่วยหรือแบ่งปันด้วย ปัญหาสิ่งแวดล้อมส่วนหนึ่งมาจากการดำริผิดของภาครัฐ เช่น การออกกฎหมายเบียดเบียนคนจนรากให้ใช้ประโยชน์จากป่าไม่ได้ หรือการให้สัมปทานกับนายทุน “เสียงชีพชอบ” การที่ในประเทศมีคนรวยที่รวยมาก และคนจนที่จนมาก เกิดจากการเจรจาที่ไม่มีการแบ่งปันกัน การแบ่งปันกัน ช่วยกันทำด้วยความรัก ความสงสาร หากเกิดขึ้นทั้งในระดับชุมชน และระดับโลก จะช่วยแก้ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมได้ “พากเพียรชอบ” คือ มีความพยายาม “ระลึกชอบ” ต้องระลึกเรื่องดี ๆ ด้วยความรักความสงสาร ไม่ใช่จะเน้นรวยอย่างเดียว “ตั้งใจชอบ” มีจิตใจที่มั่นคงแน่วแน่ เช่น ใครชวนไปทำลายป่าก็ไม่ไป เพราะผิดอุดมการณ์ เป็นต้น

2) **เทคโนโลยีที่เหมาะสมและองค์ความรู้** ควรเป็นเทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เน้นภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยทั้งนี้ สิ่งที่สำคัญคือ การพัฒนาแบบตะวันออกนั้น ต้องไม่ปฏิเสธหรือต่อต้านกระบวนการโลกาภิวัตน์ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องให้ความสำคัญกับชุมชนในท้องถิ่นให้เกิดความเชื่อมโยง ทั้งในระดับโลกาภิวัตน์และท้องถิ่น เพื่อให้เกิดรูปแบบของเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยีที่เป็นมิตรและปลอดภัย เช่น ประเทศจีน ซึ่งได้เสนอแนวทางการพัฒนาภายใต้แนวคิด Circular Economy ที่ให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภค การผลิต และการกำจัดของเสียที่เป็นวัฏจักร ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่นเดียวกับประเทศญี่ปุ่น ที่ใช้แนวคิดของ 3 Rs ดูแลในเรื่องของกระบวนการผลิต การบริโภคและการกำจัด

3) **การมีส่วนร่วมของชุมชน** เพื่อให้เกิดความตระหนัก เป็นการสร้างพลังและเครือข่ายในการร่วมกันรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยตระหนักถึงพลังของเครือข่าย “Glocal” (Global + Local)

4) **การมีสถาบันที่อยู่ร่วมกันอย่างปรองดอง** สอดคล้องกับการจัดการ ซึ่งต้องประกอบไปด้วยการมีกฎหมายเพื่อสร้างระเบียบและภาวะผูกพัน กำกับดูแลคนในสังคม รวมทั้งคนในสังคมจำเป็นต้องมีศีลธรรม คุณธรรม เพื่อกำกับจิตใจ เนื่องจากสิ่งนี้จะช่วยกำกับให้คนไม่กล้าและละอายในการทำผิดเพราะแม้การมีศีลธรรมและการมีภาวะผูกพัน ก็จะทำให้สังคมนั้นสามารถดำรงอยู่ด้วยความสุข

5) **การมีความสุขใจ** การพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งมองทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสากล และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้วย ที่สำคัญ คือทำทั้งหมดด้วยความสุขใจ

อนึ่ง คณะผู้ศึกษาตระหนักว่า ประสบการณ์ของประเทศ 6 ประเทศ ในข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างบางส่วนของความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ยังคงมีประสบการณ์ที่หลากหลายดำรงอยู่ในภูมิภาคต่างๆ ซึ่งหากสามารถนำมาแลกเปลี่ยน ขยายผลย่อมเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ดังนั้นจึงจะได้มีการนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปเผยแพร่ในเวทีการประชุมนานาชาติต่อไป โดยมีข้อสังเกตว่าหากจะนำไปพัฒนาต่อไปนั้น ควรมีข้อพิจารณา ดังนี้

- ภาษาที่ใช้ต้องเป็นภาษาสากลไม่ผูกขาด “ภาษาศาสนา”ใดศาสนาหนึ่งเพียงอย่างเดียว

- นิยามคำต่างๆ ต้องชัดเจน เช่นคำว่า “ภูมิปัญญาตะวันออก” หมายถึงอะไร มีคุณค่าอะไรและมีมูลค่าเพิ่มอะไร

- สื่อมวลชนและภาคเอกชนต้องศรัทธาในแนวคิดนี้ด้วยเพื่อช่วยในการเผยแพร่ข้อมูลให้แก่ประชาชนในวงกว้าง

- ควรนำแนวคิดไปขยายผลในประชาคมโลก โดยต้องแสดงให้เห็นในฐนะทางเลือกหนึ่งซึ่งไม่ใช่การเผยแพร่ในลักษณะการพรัาสอน ในขณะที่เดียวกันต้องเปิดรับประสบการณ์ต่างๆ ของทั่วโลกมาพิจารณาปรับใช้ด้วย