



คอลเลกชัน ๒๕๓๕-๒๕๓๖
หอสมุดประชาชนกรุงเทพฯ

อส
๓๗๖๙๕

ที่ระลึกในการฉาบพนักิจ
นางเต็มบรรณศาสตร์สาทร
(เต็ม คุปตารักษ์)

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961115722

ที่ระลึกในการฌาปนกิจ
นางเต็มบรรณศาสตร์สาทร
(เต็ม คุปตารักษ์)

ณ เมรุวัดธาตุทอง
กรุงเทพมหานคร
3 มีนาคม 2519

ขอบพระทัย และขอบพระคุณท่านที่เคารพ ญาติและมิตร
ที่ให้ความช่วยเหลือและให้เกียรติร่วมในการฌาปนกิจ
นางเต็มบรรณคำสน์สำหรับ (เต็ม คุปต์รักษ์)
เป็นอย่างสูง

วันที่ 8/100/132
 เลขทะเบียน ๐๕๗๕
 เลขที่ ๐๕
 ๒๕๑๕

สมบัติหลังสมเด็จรฐสภา



ประวัติ

นางเต็มบรรณศาสน์สาทร (เต็ม คุปตารักษ์)

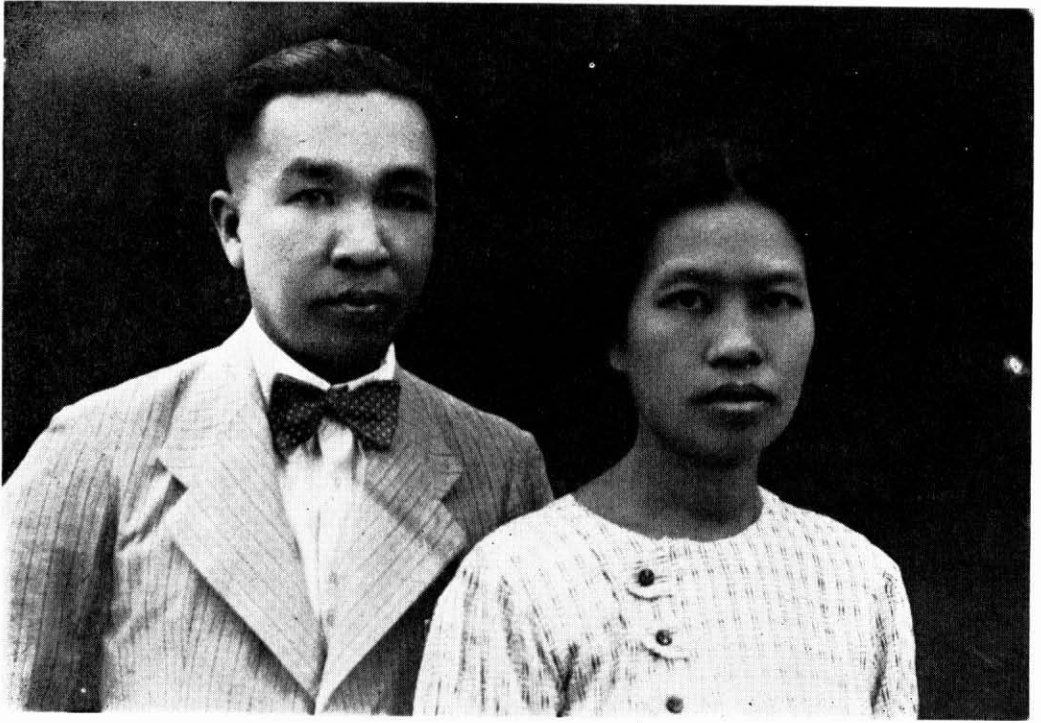
นางเต็มบรรณศาสน์สาทร (เต็ม คุปตารักษ์) เกิดเมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๔๘ ขณะบิการบวชการที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นบุตรี หลวงรักษัระเบียบการ (ตาด ศรีโรจน์) และนางสุคนธา ศรีโรจน์ มีพี่น้องร่วมบิดามารดา คือ

๑. นางเต็มบรรณศาสน์สาทร (เต็ม คุปตารักษ์)
๒. นายชวลิต ศรีโรจน์
๓. นายสุรพล ศรีโรจน์
๔. หม่อมตลับ รพีพัฒน์ ณ อยุรยา
๕. น.ส. ตุ่ม ศรีโรจน์ (ถึงแก่กรรม)
๖. นายสุชาติ ศรีโรจน์

ได้ทำการสมรสกับพระบรรณศาสน์สาทร (สง่า คุปตารักษ์) เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๖๕ และมีบุตรธิดาร่วมกัน ๑๐ คนคือ

๑. นายสุหนต์ คุปตารักษ์ สมรส จีรา ปริกสุวรรณ ถึงแก่กรรม
เกรือจิตต์ ประเสริฐรัตน์
๒. นายแพทย์สุทัศน์ คุปตารักษ์ สมรส สุพัตรา สุทธิพงศ์
๓. น.ส. สุนน คุปตารักษ์
๔. นายสุธีร์ คุปตารักษ์ สมรส จรียา ไกรจิตประวิช
๕. นางสุภา วายจตุ สมรส นายตรีรัตน์ วายจตุ
๖. น.ส. สุรณี คุปตารักษ์
๗. นายสุธรรม คุปตารักษ์ สมรส วนิดา ชูแสง
๘. ค.ญ. เล็ก คุปตารักษ์ ถึงแก่กรรม
๙. นางสุปรียา เกษรศิริ สมรส พ.ต. มานะ เกษรศิริ
๑๐. นายสุทัย คุปตารักษ์

นางเต็มบรรณศาสน์สาทรมีโรคหัวใจเป็นโรคประจำตัว และอยู่ในความดูแลรักษา
อย่างใกล้ชิดตติงจากนายแพทย์ กมล สนิธวานนท์ สุตท้ายได้ถึงแก่กรรมจากหัวใจหยุดกะทันหัน
ที่บ้านพักซอยแสงจันทร์ สุขุมวิท เมื่อวันที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๘



พระ และ นางบรรณคำสน์สาทร



สุรพล ศรีโรจน์ นางบรรณคำสน์สาทร หม่อมตลับ รัชพัฒน์ ณ อยุธยา
กับน้องสาวที่หนึ่งและน้องสาวที่สาม



คุณปู่ คุณย่า
กับหลานคู่แรก
ยงลักษณ์-สุจิรา คู่ตารักษ์



กับลูกหลานที่บางแสน

ในการอาปนกิจ นางเต็มบรรณศาสน์สาทร (เต็ม คุปตารักษ์) เจ้าภาพได้พิมพ์
หนังสือชนบทที่ระลึก ได้รวบรวมข้อเขียนอันอาจเป็นประโยชน์ และน่าสนใจหลายค่นอันมี

ปาฐกถาของท่านพุทธทาสภิกขุ คัดจากหนังสือธรรมบุตรแสดง ณ สวนโมกข์พลาราม
อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี.

คำแนะนำในการเลือกผู้แทนราษฎร โดยคุณเยาว์รัตน์ กมลเวชช์ หัวหน้ากองการเลือกตั้ง
กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

ตำราเกี่ยวกับชาวคริสต์ใหม่ หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

ความรู้รอบตัวในชีวิตประจำวัน ของกองควบคุมอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
ของกรมวิทยาศาสตร์ กระทรวงอุตสาหกรรมและของสำนักงานป้องกันอุบัติเหตุ สำนักงานกฤษฎีกา

เจ้าภาพขอขอบพระคุณ หน่วยงาน และเจ้าของเรื่องที่อนุญาตให้พิมพ์เรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว
ตลอดจนเจ้าหน้าที่ผู้จัดทำเอกสารเป็นอย่างดีเป็นอย่างสูงไว้ ณ ทนด้วย

สารบัญ

หน้า

พระมหากษัตริย์	๑
อันตรายจากภาวะแวดล้อม	๓๗
การเลือกตั้งผู้แทนราษฎร	๑๐๑
ครัว	๑๒๔

ธรรมะ ทำไมกัน ?

บรรยายในการประชุมสมาคมพุทธศาสนาทั่วราชอาณาจักร ครั้งที่ ๑๖
ณ ค่ายธรรมบุตร สวนโมกพลาราม อำเภอไทรยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๑

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

ในการบรรยายธรรมกถาพิเศษนี้ อาตมาจะได้กล่าวโดยหัวข้อ “ธรรมะทำไมกัน” ธรรมะทำไมกันหมายความว่าสิ่งที่เรียกว่าธรรมะนั้น มีอะไรที่จำเป็นสำหรับเรา และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือบรรดาพุทธสมาคมทั้งหลาย ที่มีความมุ่งหมายจะเผยแผ่ธรรมะ, เพราะฉะนั้น จะต้องเป็นบุคคลพวกแรกที่จะต้องทราบหรือเข้าใจดีที่สุดว่า ธรรมะทำไมกัน ถ้าไม่มีความเข้าใจในข้อนี้ อย่างเต็มที่แล้ว การกระทำนั้นจะเป็นการละเมอ เป็นการกระทำอย่างละเมอๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าอัปยศอับอายต่ำ และไร้ประโยชน์ไร้สาระต่ำ. จึงขอได้โปรดสนใจในปัญหาที่ว่า ธรรมะทำไมกัน นี้ให้มากเป็นพิเศษ ธรรมะเป็นจุดหมายสำคัญที่เราต้องเกี่ยวข้องด้วย ในฐานะเพื่อประโยชน์แก่ตัวเราเอง และแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย หรือเรียกรวมกันง่ายๆ ว่า แก่โลกทั้งหมด เกี่ยวกับอานิสต์ของธรรมะนี้มีมากไม่อาจจะบรรยายโดยรายละเอียด จึงต้องบรรยายกันโดยหัวข้อเป็นเค้าๆ ไปเท่านั้น

เมื่อถามถึงว่า ธรรมะทำไมกัน สำหรับบุคคลสมัยนี้หรือยุคนี้แล้วควรจะนึกไปถึง คำอีกคำหนึ่ง คือคำว่า กลียุค. ข้อความในพระกัมภีร์เช่นปฐมสมโพธิเป็นต้น ก็ได้กล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นในโลกนี้ ในกลียุค. การแบ่งโลกเป็นยุคๆ นี้ เป็นเรื่องของพวกพราหมณ์บัญญัติกันไว้ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าก็ได้ หรือจะบัญญัติทีหลังก็ได้, แต่ความสำคัญมันอยู่ตรงที่ความหมายของคำว่ากลียุค และได้นั้นในข้อที่ว่า พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นในโลก ในกลียุค

กลียุค คือยุคที่โลกมีความเสื่อม มีความทุกข์ร้อน มีความลำบากยากเข็ญ สำหรับอินเดียในสมัยพระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นนั้น มีความลำบากยากเข็ญด้วยเรื่องความคิดเห็น ถือกันเป็น

ปัญหาใหญ่ กำลังมีความคิดเห็นที่ผิด ซึ่งไปหลงที่จะแก้ปัญหาค้าง ๆ ด้วยการบูชาอย่างนั้นเป็นต้น ซึ่งเรียกกันว่าเป็นยุคที่มีความมืดทางวิญญาณ. เพราะฉะนั้น ความหมายของคำว่า กลียุค ก็คือ ยุคที่โลกกำลังมีปัญหา กำลังเดือดร้อน.

บัดนี้ กำลังมาสองพันกว่าปีแล้ว คำว่ากลียุคมีความหมายอย่างไรบ้าง อาตมาเชื่อว่า ยังมีความหมายตามเดิม และยิ่งร้ายไปกว่าเดิมเพราะว่าโลกนี้กำลังมีวิกฤตกาลถาวร คือการเบียดเบียนกันเป็นการถาวร ทั้งต่อหน้าและลับหลัง สงครามร้อนเป็นเรื่องการเบียดเบียนกันต่อหน้า, สงครามเย็นเป็นเรื่องเบียดเบียนกันลับหลัง; สงครามใต้ดินหรืออะไรทำนองนี้เดี๋ยวนี้กำลังมีมากขึ้น ๆ ในโลก ก็ควรจะถือว่า โลกนี้กำลังอยู่ในกลียุคไปตามเดิม

แต่ถึงอย่างไรก็ดี มันยังไม่มีค่าสำคัญมากเท่า ๆ กับว่า ในตัวบุคคลหนึ่ง ๆ นั้นแหละ กำลังมีกลียุค โดยส่วนตัวในใจของคนสมัยนี้กำลังมีลักษณะแห่งกลียุค กำลังเดือดร้อน กำลังตกเป็นทาสของวัตถุ กำลังให้โอกาสแก่กิเลสตัณหามากขึ้น จึงมีความทุกข์ร้อนอยู่ในจิตใจของมนุษย์ในสมัยนี้มากขึ้น จึงเรียกว่า กลียุคนั้นกำลังมีอยู่ในใจของคนทุกคนในเวลา นี้ จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะมีธรรมะเป็นเครื่องขจัดปัญหาอันมีความหมายของคำว่ากลียุคนั้น หมายถึงเรื่องของโลกแผ่นดินก็ได้ หมายถึงเรื่องของมนุษย์เป็นส่วนรวมก็ได้ แต่ไม่สำคัญเท่ากับเรื่องในตัวบุคคลหนึ่งกำลังมีกลียุคอยู่ในใจของตน ฉะนั้นธรรมะมีขึ้นก็เพื่อที่จะแก้ไขปัญหานั้น เพื่อจะตัดเบ้าความเป็นกลียุคนั้นให้หมดไปจากใจ นี้แหละเราจะจะได้ดูกันต่อไปว่า มันจะได้อะไรที่ตีมากไปกว่านี้

การที่เรามาประชุมกันด้วยการลงทุนหลายอย่าง หลายทาง เพื่อพุทธธรรมของพระพุทธเจ้า เราจะได้อะไร โลกนี้จะได้อะไร อาตมาคิดว่า ไม่มีอะไรมากไปกว่า การที่จะกำจัดออกไปเสียได้ซึ่งความเป็นกลียุค ความเป็นกลียุคโดยส่วนรวม ก็กำจัดออกไปเสียให้ได้, ความเป็นกลียุคโดยส่วนตัวคน ๆ หนึ่ง ก็ต้องกำจัดออกไปเสียให้ได้ ถ้าได้อย่างนี้แล้วก็แน่นอนว่าได้หมดได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

ที่นี้ธรรมะนี้มีความจำเป็นแก่เราอย่างไร มีความจำเป็นแก่โลกอย่างไร เชื่อว่าท่านทั้งหลายส่วนมากก็ได้สนใจกันมาแล้วไม่น้อยเหมือนกัน ฉะนั้นข้อที่ต้องมาพูดกันอีก หรือมาตักเตือนกันอีก จึงมักจะไปมีอยู่ในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เราไม่ค่อยจะมองกัน หรือมองข้ามไปเสีย

ในเรื่องนี้อาตมาอยากจะสรุปไว้เป็นหัวข้อสั้น ๆ ว่า ถ้าปราศจากกรรมเสียแล้วจะไม่มีอะไร ๆ ชนิดที่มนุษย์ควรจะต้องการ หรือกำลังต้องการกันอยู่ ยกตัวอย่างเช่นว่า เรากำลังต้องการสิทธิของมนุษยชนที่เสมอกัน นี่เป็นความเรียกร้องต้องการสิทธิของมนุษยชน แต่ไม่มีใครพูดว่าต้องการธรรมะเลย ความเห็นแก่ตัวละภระมัง ที่ทำให้เรียกร้องสิทธิมนุษยชน ไม่ได้เรียกร้องธรรมะ เพราะมองข้ามธรรมะไปเสีย ไปมองเห็นแต่สิทธิมนุษยชนที่จะเรียกร้องอย่างนี้ ตามความต้องการของตน นั่นแหละคือร่องรอย หรือนิมิตแห่งความเห็นแก่ตัว มันจึงไม่ได้สมตามความปรารถนา เพราะว่า ถ้าไม่มีธรรมะแล้ว สิทธิมนุษยชนไม่มีความหมายเลย จะพูดกันแต่ปากเท่านั้น จะต้องมีการอะไรขึ้นมาเพื่อเรียกร้องหรือรักษาสิทธิมนุษยชน ก็เป็นเรื่องละเมอเพื่อฝันทั้งนั้น, ถ้าขาดธรรมะเสียอย่างเดียวแล้ว ความหมายของคำว่า สิทธิมนุษยชนก็ไม่มี

เราจะเห็นได้โดยง่ายในข้อที่ว่า สิทธิมนุษยชนนี้ ทุกคนก็รู้จักและต้องการ แต่แล้วทำไมจึงมีไม่ได้ มีแต่การละเมิดสิทธิของกันและกัน นี่ก็เพราะขาดธรรมะในข้อที่ว่า บังคับตัวเองไม่ได้ บังคับตัวเองไม่ได้ เพราะขาดธรรมะ เพราะขาดธรรมะ จึงไม่มีการบังคับตัวเอง นี่มันไม่ใช่ไม่รู้ ไม่ใช่เพราะเราไม่รู้ หรือไม่รู้จัก และไม่ใช่เพราะไม่มีใครคอยห้าม, มีคนคอยห้าม มีกฎหมายหรือมีอะไรคอยควบคุม และไม่ใช่เพราะไม่มีองค์การ เช่นองค์การสหประชาชาติ แม้มีองค์การเช่น องค์การสหประชาชาติ มันก็ยังมิไม่ได้อยู่นั่นเอง เพราะว่ามันขาดธรรมะ, ไม่ใช่เพราะไม่รู้ ไม่ใช่เพราะไม่มีใครคอยห้ามปราม ไม่ใช่เพราะไม่มีองค์การที่มีหน้าตาอย่างนี้ นี่ไม่ใช่ทั้งนั้น

การละเมิดสิทธิมนุษยชนนี้ เพราะคนขาดธรรมะ นี่เป็นตัวอย่างซึ่งอาตมาได้กล่าวไปว่าอะไร ๆ ที่เราต้องการจะให้มีหรือกำลังชวนชวนจะให้มี มันมีไม่ได้เพราะขาดธรรมะเพียงอย่างเดียว ถ้ามีธรรมะเสียเพียงอย่างเดียวเท่านั้น สิ่งที่เราปรารถนาหรือควรจะได้ผ่านนั้น ก็จะมีเป็นอยู่อย่างครบถ้วนบริสุทธิ์บริบูรณ์

ขอย้ำเรื่องคำว่า “ประชาธิปไตย” อีกสักครั้งหนึ่ง ings ได้บอกกล่าวบ้างแล้วเมื่อวานนี้ ว่าความเป็นประชาธิปไตยนั้นเป็นสิ่งที่เกิดทุนบุชายกย่องเรียกร้องกันนักหนาในสมัยนี้ แต่

แล้วก็เรียกร้องกันไปอย่างละเมอ อย่างคนละเมอ เพราะว่าเรียกร้องไปตามกิเลสต้นหาของตน ต้องการประชาธิปไตยตามกิเลสต้นหาของตน ไม่ใช่ประชาธิปไตยที่ถูกต้องของธรรมชาติ กล่าวคือ ธรรมชาติ

ทำไมไม่เรียกว่า ธรรมาธิปไตย แต่ไปเรียกว่า ประชาธิปไตย ลองเปรียบเทียบคำสองคำนี้ดู ว่ามันมีความหมายแตกต่างกันอย่างไร และอะไรที่น่าอันตรายกว่า เมื่อพูดว่าประชาธิปไตย ก็เอาประชาชนเป็นใหญ่; เมื่อพูดว่าธรรมาธิปไตยก็เอาธรรมะเป็นใหญ่ การเอาประชาชนเป็นใหญ่ นั้นมันยังกำกวมและอันตราย เพราะเรายังรู้ไม่ได้ว่าประชาชนนั้นเป็นคณตีหรือคนเลว; ถ้าประชาชน เป็นคนเลว ขาดธรรมะแล้ว สิ่งที่ทำไปโดยประชาชน เพื่อประชาชน ของประชาชน นั้น ก็คือการทำโลกนี้ให้เป็นนรกนั่นเอง ไม่มีความหมายอะไรเลย เพราะว่าขาดธรรมะ แต่ถ้ามีธรรมะแล้ว ก็ทำโลกนี้ให้เป็นสิ่งประเสริฐวิเศษ เป็นสังคมที่วิเศษที่สุดของบรรดาสัตว์ทั้งหลาย. ที่นี้เราดูให้ดี เราจะเห็นได้ว่า ประชาชนในโลกสมัยนี้กำลังตกเป็นทาสของวัตถุนิยมหนักขึ้น ๆ อย่างเร็วไวไม่อยู่. เมื่อประชาชนทั้งหมดเป็นทาสของวัตถุนิยมแล้ว ประชาธิปไตย ก็มีความหมายแต่เพียงว่า ช่วยกันทำโลกนี้ให้เป็นทาสของวัตถุเร็ว ๆ เข้าเท่านั้นเอง และผลที่จะเกิดขึ้นก็คือ การเบียดเบียน เพราะว่วัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความลุ่มหลง ปราศจากธรรมะแล้ว ยังมี ความลุ่มหลงมาก ลุ่มหลงแล้วก็เห็นแก่ตัวก็เบียดเบียนกันอย่างที่กำลังเป็นอยู่นี้

ขอให้คิดดูให้ดี ๆ ในข้อนี้ ว่าการศึกษาที่มุ่งไปแต่ทางวัตถุ การศึกษาของโลกทั้งโลก การงานการก้าวหน้า การประดิษฐ์อะไรต่าง ๆ ทุกอย่างแห่งสมัยนี้ ล้วนแต่เป็นการมุ่งหมายวัตถุทำไปเพื่อวัตถุ จนมากมายท่วมทับ เรื่องทางธรรม หรือทางศาสนาอย่างที่จะกล่าวไม่ได้ หรือคำนวณไม่ไหว เราจึงได้เห็นแต่ภาวะที่น่าทุเรศ น่าสังเวชน่าเศร้ามากขึ้นในโลกนี้ นี่คือการก้าวหน้าของโลกในปัจจุบันนี้ ซึ่งย่อมาจะแสดงอยู่แล้วว่าประชาชนในโลกกำลังเป็นทาสของวัตถุมากขึ้น และจะนำโลกไปสู่ความเป็นโลกนรกมากขึ้นในทางจิตทางวิญญาณ พวกกันแต่ประชาธิปไตย แต่ก็ได้ไม่ได้คำนึงถึงธรรมะ มันก็เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเอาตามาคิดดูดีเต็มที่แล้ว ก็อยากจะขอกล่าวว่า ประชาธิปไตยของโลกสมัยนี้ สู้ประชาธิปไตยในสมัยโบราณ ในประเทศอินเดีย เช่นของพวก ลิงจิวก็ไม่ได้

ท่านจงพยายามศึกษาค้นคว้าหาเรื่องราวในทางประวัติศาสตร์มาอ่าน ว่าในสมัยพุทธกาลนั้น รัฐเล็ก ๆ ที่เป็นประชาธิปไตยก็มีอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกลิจฉวิมีความเป็นประชาธิปไตยที่น่าดูยิ่งกว่าสมัยนี้อย่างมากมาย นี่แหละคิดดูให้ทีเถิดว่าความเป็นประชาธิปไตยนั้นไม่ใช่ของใหม่มีมาแต่โบราณ แม้ในครั้งพุทธกาลก็ได้มีแล้วอย่างดีที่สุด ขอขียนยันให้ไปศึกษาเอาจากเรื่องราวของพวกลิจฉวิ ในประเทศอินเดียในสมัยนั้น และแม้จะย้อนหลังไปดูเรื่องราวดังที่กล่าวไว้ใน *กาลสิขวรรค ที่มณีทาย* เป็นต้น ก็ยังพบว่า *คนรู้จักประชาธิปไตยกันมาแล้ว ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์* แต่ไม่บอกได้ว่าหลายแสนปีหรือหลายล้านปี แต่ว่าก็ดึกดำบรรพ์ คือตั้งแต่สมัยแรกที่มีมนุษย์เริ่มมีความรู้สึกว่าจะต้องพร้อมใจกันมอบอำนาจให้บุคคลที่ดีที่สุด เป็นผู้ปกครองแล้วก็เปลี่ยนได้ตามความต้องการของตน

นี่เราจะเห็นได้ว่า ความเป็นประชาธิปไตยของสัตว์โลก ในโลกนี้มีได้เกิดขึ้นแต่เลวลง และแม้ยิ่งจะพูดกันมากใน สมัยนี้ ก็เป็นประชาธิปไตยชนิดที่เป็นทาสของวัตถุ เป็นเรื่องที่เลวร้ายยิ่งไปกว่าประชาธิปไตยในสมัยพุทธกาล หรือก่อนพุทธกาลนานไกล นี่แหละคิดดูเถิด คำว่าประชาธิปไตยมีความหมายอะไร ถ้าปราศจากสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ

ทีนี้เราลองดูให้กว้าง ๆ ออกไปว่า ถ้าเป็นธรรมาธิปไตยแล้ว ก็หมดปัญหา จะใช้ระบบไหนก็ตามถ้าธรรมะเข้าไปเกี่ยวข้องแล้ว ก็เป็นธรรมาธิปไตยไปหมด สมมุติว่าจะใช้ระบบเผด็จการ ผู้เผด็จการเป็นผู้ประกอบด้วยธรรมอย่างยิ่งแล้ว ก็ไม่เป็นเผด็จการไป ได้มันก็เป็นธรรมาธิปไตยอยู่นั่นเอง หรือเราจะใช้ระบบประชาธิปไตยอย่างที่ใช้ ๆ กันอยู่นี้ ถ้าทุกคนที่มีสิทธิ์มีเสียงที่จะออกเสียงเป็นผู้มีธรรมะแล้ว มันก็กลายเป็นธรรมาธิปไตยไปหมด ฉะนั้นขอให้ถือว่า โลกนี้จะรอดได้เพราะความเป็นธรรมาธิปไตย ไม่ใช่อธิปไตยอย่างไหนเลย

ขอให้คิดดูให้ที ๆ ว่า ธรรมะมีความสำคัญแก่โลกถึงขนาดนี้ เราชาวพุทธสมาคมต้องการธรรมะต้องการที่จะให้ธรรมะแพร่ไปทั่วโลก เราก็จะต้องรู้คุณค่าของสิ่งที่เรียกว่าธรรมะถึงขนาดนี้ ถ้าทุกคนขาดธรรมะแล้ว ประชาธิปไตยก็คือการทำโลกนี้ให้เป็นโลกของนรก คือเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน ลองคิดดูว่า ถ้าประชาธิปไตยของบุคคลที่เป็นทาสของวัตถุ มันก็หมายความว่า

ในโลกนี้ก็มีคนสองพวก คือคนมั่งมีหรือนายทุนพวกหนึ่ง และคนยากจนอีกพวกหนึ่ง โลกนี้มีแต่นายทุนกับคนยากจนที่จะต้องต่อสู้กันไปไม่มีที่สิ้นสุด เป็นวิกฤตกาลถาวร

ทีนี้ถ้าสมมติว่า ธรรมชาติมี ธรรมชาติเข้ามาเกี่ยวข้องกับตัว ความเป็นนายทุนก็หายไป ความเป็นกรรมกรก็หายไป จะเหลือแต่บิดากับบุตร มนุษย์ในโลกจะเหลืออยู่เพียง ๒ จำพวกคือ บิดากับบุตร ผู้ที่มีทรัพย์ มีอำนาจ มีอะไรเป็นผู้เข้มแข็งนั้นตั้งอยู่ในฐานะเป็นบิดา และผู้ที่ยากจนอ่อนแอกว่าก็ตั้งอยู่ในฐานะเป็นบุตร

คำที่น่าสนใจคำหนึ่งที่ใช้กันอยู่ในภาคเหนือคือคำว่า พ่อเลี้ยง หรือ แม่เลี้ยง ก็ตาม เข้าใจว่าแต่เดิมจะมีความหมายพิเศษที่สุด คือเป็นเครื่องรางอันศักดิ์สิทธิ์ ที่จะป้องกันลัทธินายทุนไม่ให้เกิดขึ้นในโลก. ความเป็นพ่อเลี้ยง แม่เลี้ยงนี้มีลักษณะเป็นบิดามารดาไม่ใช่นายทุน ถ้าชนบดธรรมเนียมประเพณีนี้ยังมีอยู่แล้วจะพิเศษที่สุด จะไม่มีนายทุนและกรรมกรเกิดขึ้นเพื่อต่อสู้กัน จะมีแต่บิดากับบุตรที่อยู่กันอย่างผาสุก. ผู้ที่เป็นพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงนั้นก็คือผู้ที่ย่อมผู้ที่เป็นบุตร กรรมกรหรือคนที่ยากจนนั้นเป็นผู้ที่ถูกข่มขู่

คนเราในโลกนี้จะเสมอกันไม่ได้ ใครจะมาพูดว่าจะทำให้คนทุกคนเสมอภาคกันนั้น จะเป็นคนบ้า แม้จะมีปัญหาว่าโลกกำลังระส่ำระสาย เพราะความเป็นอยู่ของคนไม่เท่ากัน เราจะต้องจัดกระทำไปในลักษณะที่ให้คนมีอะไรเท่าๆ กัน โลกที่จะมีสันติภาพนั้นก็คือคนบ้า. เพราะว่าไม่สามารถจะจัดคนให้เหมือนกันได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายต้องเป็นไปตามกรรม กรรมจะจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เป็นประเภทๆ ไป โดยส่วนใหญ่ก็คือ จะมีผู้ที่มีกำลังมีอำนาจ เข้มแข็ง และจะมีผู้หย่อนอำนาจและอ่อนแอ เพราะว่าร่างกายก็ไม่เหมือนกัน มันสมองก็ไม่เหมือนกัน สติปัญญาก็ไม่เหมือนกัน อะไรๆ ก็ไม่เหมือนกันที่มันจึงต้องท่างกัน เมื่อต่างกันแล้วจะแก้ปัญหาน้อย่างไร มันก็ต้องแก้ปัญหาคด้วยคนที่เข้มแข็งกว่าช่วยคนที่อ่อนแอ เมื่อเป็นได้ อย่างนั้นก็ไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นในการที่โลกนี้จะมีคามวุ่นวาย.

ลัทธิพุทธศาสนา เรียกหาความเสมอภาคนั้น หมายถึง ความเสมอภาคตามสัดส่วนแห่งความสามารถ พวกที่มีสติปัญญาน้อยก็เป็นกรรมกร เขาก็ได้รับสิทธิหน้าที่สมส่วนไป แล้วพวกที่มีสติปัญญามากก็เป็นเจ้าของงานเจ้าของทรัพย์สมบัตินั้นก็เรียกว่ามีสิทธิ์ มีหน้าที่สมสัดส่วนไป

แล้ว. แต่เวลานี้ยังไม่พอมันต้องมีธรรมะเข้ามาให้รู้ว่า เมื่อมีความเหลื่อมล้ำกันอยู่อย่างนี้แล้ว มันก็ต้องประพฤติให้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติต้องการ ก็อย่าให้เป็นปัญหาเกิดขึ้นมาได้ ฉะนั้นจึงมีธรรมะในข้อที่ว่า คนที่เข้มแข็งต้องช่วยคนที่อ่อนแอ โดยที่เราไม่ต้องมีอะไรเสมอกันในทางวัตถุ

เดี๋ยวนี้กำลังเรียกร้องความเสมอกันในทางวัตถุ และต่อสู้เพื่อเหตุนี้ โลกนี้จึงวุ่นวาย พุทธศาสนาจะเหมือนกับลัทธิคอมมิวนิสต์ไม่ได้ที่ตรงนี้ คือตรงที่ พุทธศาสนาจะยังคงยืนยันข้อที่ว่า ทุกคนจะเสมอกันไม่ได้ และผู้ที่เข้มแข็งกว่าหรือสูงกว่า จะต้องช่วยเหลือคนที่อ่อนแอ หรือต่ำกว่าเสมอไป

เราก็สรุปความได้ว่า ถ้าโลกนี้มีแต่ชายทุนกับกรรมกรก็เป็นโลกของสัตว์นรก, ถ้าโลกนี้มีแต่บิดากับบุตรก็เป็นโลกของพระศรีอารีย ความเป็นบิดากับบุตรจะเสมอกันไม่ได้ แต่แล้วมันก็ยังมีความเป็นโลกของพระศรีอารียได้ โดยที่ทุกคนยินดีตามที่กรรมจัดสรรให้ ว่าตนจะต้องอยู่ในสถานะอย่างไร และผู้ที่อยู่ในสถานะที่เข้มแข็งกว่าก็ช่วยเหลือคน อ่อนแอเสมอไป ซึ่งเป็นความมุ่งหมายของธรรมะตามกฎหมายของธรรมชาติ.

นี่แหละท่านทั้งหลาย จะมองเห็นได้ว่าความสำคัญมันขึ้นอยู่กับคำว่า ธรรมะเพียงคำเดียว ขาดธรรมะแล้วมนุษย์ก็ไม่เป็นมนุษย์ โลกนี้ก็จะเป็นโลกของสัตว์นรกไปทันที มีธรรมะแล้ว โลกนี้ก็จะเป็นสวรรค์ หรือเป็นโลกของพระศรีอารียไปได้ทันที มันขึ้นอยู่กับคำว่าธรรมะเพียงคำเดียวอย่างนี้.

ทีนี้มันก็มีปัญหาต่อไปว่า มันเป็นธรรมะจริง หรือว่าธรรมะปลอม เดียวนี้คนทุกคนเขาก็อ้างว่ามีธรรมะ ไม่ว่าคนพวกไหน ชาติไหน ภาษาไหน องค์การไหนก็อ้างธรรมะด้วยกันทั้งนั้น พูดถึงความ เป็นธรรม พูดถึงความจริง พูดถึงความยุติธรรม ความถูกต้องกันทั้งนั้น รวมความว่าพูดถึงธรรมะกันทั้งนั้น แต่แล้วก็ต้องดูให้ดีๆ มันเป็นธรรมะจริงหรือธรรมะปลอม.

หากธรรมะที่ประกอบอยู่ด้วยความเห็นแก่ตัวตั้งรากฐานอยู่บนความเห็นแก่ตัวแล้ว เป็นธรรมะปลอมทั้งนั้น ; แม้ว่ามันจะเป็นไปกามกฎธรรมดาสามัญ. ตั้งตัวอย่างที่ยกมาให้เห็นข้างต้น การเรียกร้องสิทธิมนุษยชนนี้ มันเป็นธรรมะความเห็นแก่ตัวถ้ามันขาดธรรมะจริงแล้ว มันจะมีไม่ได้ มีธรรมะจริงแล้ว ไม่มีความเห็นแก่ตัวแล้วก็ไม่ต้องเรียกร้องไม่มีใครละเมิดสิทธิของใคร. ธรรมะ

จริงเป็นไปตามกฎของธรรมชาติอย่างบริสุทธิ์ผุดผ่อง, ธรรมะปลอมก็คือ เป็นไปตามอำนาจของ
ของความคิดนึกของบุคคลผู้มีความเห็นแก่ตัว.

ทีนี้เรามีปัญหากันว่า จะศึกษาอย่างไร ทำความเข้าใจกันอย่างไร ในเรื่องธรรมะจริง
ธรรมะปลอม อาตมาก็ขอสรุปอย่างที่เคยสรุปแล้วสรุปอีกว่า จงเอาความเห็นแก่ตัวนั้นแหละเป็น
หลัก เอาความเห็นแก่ตัวหรือความไม่เห็นแก่ตัวนั้นแหละเป็นหลัก. ถ้ามันตั้งเค้าเงื่อนขึ้นมา
จากความเห็นแก่ตัวแล้วถ้าเป็นธรรมะปลอมก็ต้องแก้ไขให้ถูกต้อง โดยทำลายความเห็นแก่ตัวให้
น้อยลงไป น้อยลงไปน้อยลงไปจนหมดสิ้น ธรรมะปลอมก็จะกลายเป็นธรรมะจริงขึ้นมาได้.

อย่างทำบุญไปสวรรค์ อย่างนี้เป็นธรรมะจริงหรือธรรมะปลอม, ตามความรู้สึกของ
อาตมาเห็นว่าเป็นธรรมะปลอม, เพราะมีความเห็นแก่ตัว คำกำไรเกินควร มันก็เป็นเรื่องธรรมะ
ปลอม แต่ว่าเราแก้ไขได้ โดยเปลี่ยนเป็นว่าทำบุญนี้เพื่ออะไร? เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัวให้
ไปเห็นแก่ผู้อื่นหรือทำบุญลงไปเท่าไรก็คือขวังความเห็นแก่ตัวออกไปเท่านั้น มันมีความเห็นแก่ตัว
น้อยลงไป จนหมดความเห็นแก่ตัว มันก็เป็นการทำบุญที่แท้จริงยิ่งขึ้นมา จากการทำบุญเอาหน้า
จากการทำบุญไปสวรรค์ จากการทำบุญอะไรที่เป็นการเห็นแก่ตัวนั้นมาเป็นการกระทำเพื่อทำลาย
ความเห็นแก่ตัวเพื่อไม่มีตัว เพื่อเห็นแก่ผู้อื่น. นี้เรียกว่าเราจะต้องระวังกันให้มากในฐานะที่เป็น
ผู้ต้องการธรรมะ และต้องการเผยแพร่ธรรมะให้มันถูกธรรมะจริง

เดี๋ยวนี้หน้าเป็นห่วงที่ว่าอะไร ๆ ภายใต้อธิบายธรรมะนี้ มันจะเป็นของปลอมไปหมดแล้ว.
จะยกตัวอย่างที่เคยยกซ้ำ ๆ ซาก ๆ อีกว่า เรื่อง สปริตของนักกีฬา ที่เราต้องการกันนักหนา ความ
เป็นนักกีฬา เราต้องการกันนักหนา เพราะว่าความเป็นนักกีฬาโดยแท้เนี่ย มันหมายถึงไม่เห็นแก่
ตัวเป็นเครื่องมือทำลายความเห็นแก่ตัว เราจึงจัดการเล่นกีฬาขึ้นมา เพื่อเป็นบทเรียนสำหรับฝึกฝน
ความไม่เห็นแก่ตัว ระเบียบหรือความนิยมอะไรก็ตามที่เนื่องจากการกีฬาแล้วต้องตั้งรากฐานอยู่บน
รากฐาน คือความไม่เห็นแก่ตัว มันจึงจะเป็นกีฬابริสุทธิ์ หรือเป็นธรรมะ

แต่เดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูที่สนามกีฬานั้นแหละ คือที่พอก
พูนความเห็นแก่ตัว เพื่อฝึกความเห็นแก่ตัว. ในสนามกีฬานั้นแหละมันกว่าแก่แก่น มีการกระทำ
ที่เป็นการแก่แก่น อย่างนี้มันหมดความหมายของความเป็นนักกีฬาเสียแล้ว คือถ้ามีความรู้สึกน้อย

เนื้อต่ำใจเสียหน้า ละอาย เหล่านี้เป็นต้น นี้หมดความเป็นนักกีฬาเสียแล้ว. และเมื่อชนะก็รับ
ถ้วยชนะนั้นมาเชิดชู ยกหูชูหางวิ่งไปรอบ ๆ สนามกีฬา นี่มันก็หมดความเป็นนักกีฬาแล้ว.

การเล่นกีฬาที่ไร้ก็เป็นการเพิ่มความเป็นอันธพาล ความเป็นนักกีฬามันจึงหมดไป
มันจึงได้รับผลจากกาารกีฬาตรงกันข้าม คือสร้างความเป็นอันธพาลขึ้นมาในสนามกีฬานั้น และมี
ผลเป็นอย่างไร มีปรากฏการณ์เป็นอย่างไร ท่านก็เห็นกันอยู่แล้ว ทราบกันอยู่แล้วในหน้าหนังสือ
พิมพ์หรือในอะไรก็ตาม อย่างในที่สุด ที่เราพูดกันมากในเวลานี้ก็คือ เรื่องระเบิดขวด อย่างนี้
เป็นต้น นั่นคือเป็นผลที่ผลิออกมาจากสนามกีฬาในที่สุด แล้วจะมีประโยชน์อะไร.

สมัยก่อนการกีฬานั้นไม่มีแพ้ไม่มีชนะ นี่เป็นการฝึกธรรมะโดยตรง ไม่มีความรู้สึก
ว่าแพ้หรือชนะนี้เป็นธรรมะอย่างยิ่ง. เพราะว่าผู้แพ้ก็ต้องนอนเศร้าเสียใจเป็นทุกข์ ผู้ชนะก็ถูก
อามาตูกองเวร จะน้อยอย่าเป็นผู้แพ้ และผู้ชนะเลย จะนอนเป็นสุข พระพุทธเจ้าท่านว่าอย่างนี้
นั่นแหละคือ Sporting spirit ของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสยืนยันไว้เป็นพระพุทธภาษิต คือความไม่
มีแพ้และไม่มีชนะ

ทีนี้ เรา ไปแย้งความชนะกันในสนามกีฬา พอกพูนนิสัยความเป็นอันธพาล; แม้
ที่สุดคำที่เอามาพูดจากันเกี่ยวกับกีฬาก็เป็นคำผิดพลาดไปหมด ในวิทยุกระจายเสียงของสถานีที่มี
เกียรติส่งกระจายข่าวเกี่ยวกับกีฬามีคำว่า แก้มคัน มีคำว่า เสียหน้า มีคำอะไรที่เป็นในเรื่องที่ไม่ใช่
นักกีฬาทั้งนั้น. นี่ก็แปลว่าล้มตัวกันไปหมดแล้ว ทั้งในสนามกีฬาและทั้งในวิทยุกระจายเสียง.
ความเป็นนักกีฬาก็เลยสูญไปจนหมดสิ้น เพราะไม่มีธรรมะ เพราะขาดธรรมะ

นี่ก็เรียกว่าสิ่งที่เคยเกิดทุนบุซกาันนักหนา คือความเป็นนักกีฬามันสูญสิ้นไปจาก
โลก. จะเป็นการแข่งขันภายในประเทศก็ตีระหว่างชาติก็ตี ล้วนแต่เป็นอย่างเดียวกันทั้งนั้น. มี
หลักฐานปัจจุบันยืนยันไม่ต้องแก้ตัว. ก็เป็นอันว่าโลกกำลังหมดความเป็นนักกีฬามากขึ้น ทุกที่
คำว่ากีฬาไม่มีความหมายอะไรมากไปกว่า เป็นที่สำหรับความเป็นอันธพาล มนุษย์ทั้งหมดที่ฟัง นี้ก็
เป็นตัวอย่างอันหนึ่งที่ขาดธรรมะแล้วไม่มีความเป็นนักกีฬา ในเวลานี้

ทีนี้ขออภัยที่ว่า จะยกตัวอย่างสักอันหนึ่งเกี่ยวกับธรรมะให้ใกล้ตัวเข้ามาที่สุดว่า ธรรมะ
ในความเป็นสามัคคีรยา ธรรมะในความเป็นผู้เมื่อย นี้อาจจะเป็นสิ่งที่ท่านทั้งหลายยังไม่อาจเคยคิด

ก็ได้. ถ้าถือตามหลักธรรมหรืออารยธรรมในประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นบ่อเกิดของพระพุทธศาสนา เราถือว่าทุกระดับทุกตอนของชีวิตเป็นการประพฤติธรรม.

มนุษย์เกิดมาจะต้องมีวิวัฒนาการเจริญขึ้นตามลำดับเป็นขั้นเป็นตอน เป็นตอน ๆ ไป, ทุก ๆ ขั้นทุก ๆ ตอน, มีธรรมหรือเป็นการประพฤติธรรม. เช่นเด็กเกิดมาก็ต้องประพฤติธรรมของเด็ก, เป็นคนหนุ่มคนสาวก็มีโอกาสจะประพฤติธรรมของความเป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นสามีภรรยา ก็เป็นโอกาสที่จะประพฤติธรรมของความเป็นสามีภรรยา จะกระโดดข้าม ไปเสียไม่ได้ และจะวันเสียก็ไม่ได้ เพราะธรรมชาติกำหนดไว้อย่างนั้น ว่าคนจะต้องมีวิวัฒนาการอย่างถูกต้องไปตามลำดับจึงจะถึงจุดหมายปลายทาง กล่าวคือพระนิพพาน

เดี๋ยวนี้ ความเป็นผู้เขินอายไม่มีใครคิด ไม่มีใครนึกว่าเป็นเรื่องของธรรมหรือเป็นโอกาสแห่งการประพฤติธรรม, มันก็กลายเป็นเรื่องกิเลสตัณหาไปเสียเท่านั้นเอง ถ้าเราจะพิจารณา ดูให้ดี ก็จะได้เห็นว่าทุกขั้นทุกตอนของชีวิต มีความจำเป็นที่จะต้อง มีธรรม ระบบใดระบบหนึ่งในความเป็นสามีภรณานี้ ยิ่งมีธรรมที่ประพฤติได้มาก : เพราะว่าเป็นสามีภรณานี้ มองกันไปแต่ในแง่ของกิเลสตัณหาไปเสียหมด ไม่ได้มองไปว่านั่นก็เป็นบทเรียนบทหนึ่งที่จะต้องสอบไล่ให้ดี แล้วผ่านไปได้ดีที่สุด

ท่านจงไปคิดเสียใหม่ว่า การที่ต้องมีการสมรสเป็นสามีภรรยาเป็นบทเรียนบทหนึ่งที่จะต้องเรียนให้ดี และจะต้องสอบไล่ให้ได้ให้ดี จึงจะเป็นผู้ก้าวหน้าไปตามทางของธรรมะ นิพพาน เป็นจุดหมายปลายทาง ฉะนั้นเราต้องพูดว่าการแต่งงานก็คือการเลื่อนชั้นของชีวิตในทางการศึกษา และการปฏิบัติขั้นหนึ่ง เพื่อให้มนุษย์ได้เดินไปก้าวหน้าไปตามลำดับกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง

ถ้าว่าการแต่งงานเพื่อการมีบุตร มีบุตรนี้เพื่อทำอะไร เพื่อไว้หลังรักหวงแหนหรือไว้เป็นวัตถุสำหรับการประกวดประชันกัน อย่างนั้นหรือ? ลองคิดดูให้ดี ถ้าถือตามหลักธรรม ก็จะถือว่า มีบุตรก็เพื่อจะสืบต่อการปฏิบัติธรรมะในโลกนี้ไว้อย่าให้ขาดรายได้.

ถ้าบิณฑบาตยังไม่สามารถเข้าถึงนิพพานได้ด้วยตนเอง ก็ทิ้งบุตรไว้ให้เดินต่อไป จนกว่าจะถึงจุดปลายทาง คือ นิพพาน. ฉะนั้นการแต่งงานก็เป็นการสืบต่อ การแต่งงานเพื่อมีบุตรก็เป็นการสืบต่อการประพฤติธรรมะของพวกเรา อย่าให้ขาดตอนลงได้ โดยส่วนตัวก็ตาม โดย

ส่วนรวมก็ตาม มีบุตรสืบต่อเราไว้ ในโลกนี้ก็มิผู้ปฏิบัติธรรมะต่อไป, หรือพ่อแม่ถึงธรรมะสูงสุด ไม่ได้ก็มอบหมายให้บุตรเดินต่อไปให้ถึงธรรมะที่สูงที่สุด นี้เรียกว่าเป็นเรื่องของธรรมะ มันเป็นภาระของธรรมชาติที่กำหนดขึ้นว่ามนุษย์จะต้องคิดขึ้นๆ เป็นลำดับไป

มองดูอีกแง่หนึ่ง เรื่องภาระหรือหน้าที่ที่มนุษย์จะต้องทำ มนุษย์เกิดมาเพื่อทำหน้าที่ ไม่ใช่เกิดมาเปล่าๆ ขอให้ถือว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ของมนุษย์ อย่าได้คิดเป็นอย่างอื่น ไม่ต้องคิดจะหลีกเลี่ยงหรืออะไรทำนองนั้น ถ้ามีสามีหรือมีภรรยา ก็ตามก็เพื่อจะช่วยแบ่งภาระให้มันเบาลง หรือให้มันน้อยลง ๕๐% มันดีกว่าที่จะทำคนเดียว ๑๐๐% มีผู้แบ่งเบาภาระ ๕๐% ต่อกัน และกัน; อย่างนี้มันก็ยังเป็นธรรมะ ยังเป็นการสมรสหรือการแต่งงานที่ประกอบไปด้วยธรรมะ เพราะฉะนั้น การที่มีการแต่งงาน หรือการสมรส เพื่อประโยชน์แก่การรอดอย่างเดียวนั้นมันเป็นขบถ, เป็นขบถต่อธรรมะ มันเป็นการขบถต่อธรรมชาติ. นั่นแหละคือเรื่องพัฒนาชาติ นั่นแหละคือเรื่องไม่เป็นธรรมะ.

ขอให้พิจารณาดู การสมรสของคนสมัยนี้จะไม่ประกอบไปด้วยธรรมะมากขึ้น เป็นการขบถต่อธรรมะมากขึ้น โลกมันจึงเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครแต่งงานด้วย คิดว่าจะเป็นการแบ่งเบาภาระ ๕๐% หรือว่าแต่งงานเพื่อมีบุตรไว้สืบต่อการประเพณีธรรมะของมนุษย์เอาไว้; หรือว่าในกิจการสมรสมีความเป็นผิวเมียนั้นแหละ คือการปฏิบัติธรรมะอย่างยิ่งและโดยตรง เป็นการกระทำที่ดีทำได้ ดีแล้ว เป็นบุญกุศลยิ่งกว่าบุญกุศลอย่างอื่นที่กำลังหลงกันอยู่อีก. เพราะว่าถ้ามีชีวิตสมรสอันถูกต้อง มันจะก้าวหน้าไปในทางสูง ซึ่งจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายคล้ายกำหนด เป็นไปเพื่อดับเพื่อหยุดได้จริง. แต่ถ้ามันไปหลงไหลแต่ในเรื่องนั้นมันก็ไม่ก้าวหน้า.

จงคิดดูเถิดว่า แม้ในความเป็นสามีภรรยาก็ยังเป็นสิ่งที่จะต้องประกอบไปด้วยธรรมะ นี้เป็นเพียงตัวอย่างบางอย่างในหลายๆ อย่างที่จะเอามาเป็นตัวอย่างไม่ไหว เพราะมากเกินไป จึงยกเอามาเป็นตัวอย่างเฉพาะที่จะมักมองข้ามเสีย ไม่เห็นว่าทั้งเนื้อทั้งตัวต้องประกอบด้วยธรรมะทุกเวลานาทีแต่ต้นจนปลาย. ในชีวิตนี้ต้องประกอบไปด้วยธรรมะ ทุกอย่างจึงจะเป็นไปด้วยดี ทั้งโดยส่วนตัวและส่วนรวม. แม้ที่สุดแต่การประกอบกิจกรรมในระหว่างเพศ ก็ต้องประกอบไปด้วยธรรมะ จึงจะเป็นไปอย่างถูกต้องตามที่ธรรมชาติต้องการ เป็นไปเพื่อวิวัฒนาการของมนุษย์ ไปสู่จุดสูงสุดที่มนุษย์จะพึงถึงได้.

ไม่มีอะไรแล้วที่ไม่จำเป็น จะต้องมีธรรม ล้วนแต่จะต้องเกี่ยวข้องกับอยู่กับธรรมะทั้งนั้น. นี่เป็นตัวอย่างที่ขอให้ท่านทั้งหลายเอาไปนึกไปคิดให้ถี่แล้วก็จะตอบได้เองว่า ธรรมะทำไมกัน, ธรรมะทำไมกัน, ธรรมะทำไมกัน. คนที่ไม่สนใจก็จะต้อง พูกว่า ธรรมะ ธรรมเมอะ ทำไมกัน แล้วตัวเองก็ไม่ว่าตัวนั้นเกิดมาทำไม จึงไม่มีความเข้าใจอะไรๆ หมก ในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตจิตใจของตัวเอง. นี่เรียกว่าเป็นคนที่มีก ที่บอกร หรือมีอวิชาเป็นอย่างยิ่ง เพราะขาดธรรมะ.

ทีนี้ข้อที่จะขอร้องให้สนใจเป็นพิเศษอีก ก็มีอยู่ในข้อที่ว่า เรามีความเข้าใจผิดกันอยู่อย่างหนึ่ง เกี่ยวกับธรรมะที่ถูกแบ่งชั้น พวกเราเองเป็นคนไปแบ่งธรรมะให้เป็นชั้นนั้นชั้นนี้ ให้เป็นระดับนั้นระดับนี้. ความแกล้งอย่างบ้าหลังของคนซึ่ที่กล้าไปแบ่งธรรมะเอาตามชอบใจของตน. มันเรื่องความเห็นแก่ตัวทั้งนั้น. พระพุทธเจ้าได้ตรัสธรรมะไว้ในฐานะเป็นของสำหรับคนทุกคนที่จะต้องปฏิบัติอย่างเดียวกัน ไม่มีทางที่จะกล่าวว่า คนหนึ่งปฏิบัติไปทางหนึ่ง คนหนึ่งปฏิบัติไปอีกทางหนึ่ง อย่างว่าฆราวาสปฏิบัติไปในทางโลกิยะ ไปตามโลก และภิกษุปฏิบัติไปตามทางโลกุตตระไปเหนือโลก แยกเดินอย่างหันหลังให้กัน อย่างนี้เป็นคำพูดที่บ้าบอที่สุด ขอบัญที่ใช้กันอย่างนี้เพื่อกันลิ้ม.

คำว่า *โลกิยะ* *โลกุตตระ* นี้ เป็นคำที่เอาเองทีหลัง. พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าคำของตถาคตแล้วต้องเป็นโลกุตตราทั้งหมด จะต้องเป็นไปเพื่ออยู่เหนือโลก หรือชนะโลกทั้งนั้น. อย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกคนกำลังชนะโลก ทุกคนกำลังพ่ายแพ้แก่โลก และผู้พ่ายแพ้แก่โลกนี้ จะต้องตั้งตนพยายามเพื่อจะชนะโลก. ฉะนั้นการปฏิบัติกันนั้นต้องเรียกว่า *โลกุตตระ* ก็เป็นไปเพื่อชนะโลกทั้งนั้น.

ใครก็ตาม จะยังเป็นเด็กๆ อยู่ก็ตาม เขามีความทุกข์อย่างไร มีปัญหาอย่างไร ซึ่งเป็นเรื่องของโลก เด็กคนนั้นจะต้องพยายามเอาชนะให้ได้ เอาชนะปัญหานั้น เอาชนะสิ่งนั้นได้ คือชนะโลก. คนหนุ่มสาวจะมีกิเลสตัณหาอย่างไรก็ตาม เขาจะต้องพยายามเอาชนะกิเลสตัณหาเหล่านั้นให้ได้; นี่เรียกว่าตั้งตนเพื่อจะอยู่เหนือสิ่งที่เรียกว่าโลกคือความทุกข์; พระพุทธเจ้าท่านเรียกโลกว่า คือความทุกข์ เรียกความทุกข์ว่าโลก.

แม้การประกอบกิจการอาชีพ ทำนา ทำสวน อะไรก็ตาม มันเป็นเรื่องของความทุกข์ ถ้าจะปล่อยไปตามบุญตามกรรม. เราจะต้องเอาชนะให้ได้ด้วยการมีจิตใจอยู่เหนือสิ่งนั้น ; อย่าเป็นทาสของสิ่งนั้น อย่าเป็นทาสของวัตถุ อย่าเป็นทาสของผลงาน อย่าทำงานเพื่อเงิน อย่างนี้เป็นต้น. จะต้องทำงานเพื่องาน มันจึงจะอยู่ในลักษณะที่ชนะโลก ชื่นเหนือโลก. เรากำลังจมโลก อยู่แล้ว จะต้องการจมให้มากไปทำไม ; หรือต้องการจะจมลงไปอีก มันก็เท่านั้นแหละ เพราะมันจมโลกอยู่แล้ว.

หน้าที่ที่จะต้องทำคือ ดันขมมาให้พ้นจากโลก หรือเอาชนะโลก. เพราะฉะนั้นธรรมชาติของพระพุทธรเจ้า จึงเป็นโลกุตระตถาคตภาสิตา โลกุตระสุญญตปฏิบัติสุตตะ ท่านยืนยันอย่างหนึ่งนั่น ว่ามันจะต้องเป็นไปเพื่อชนะโลก ธรรมะนี้มีไว้เพื่อทุกคน อยู่ในโลกด้วยชัยชนะ ไม่พ่ายแพ้แก่โลก. ฉะนั้นการจะก้มหัวให้เป็นโลกิยะ จมลงไปในโลกอีกนั่น มันเป็นเรื่องของคนบ้า

ขอยกยที่ต้องพูดตรงๆ อย่างนี้ อย่างกันเอง มันจะต้องอยู่ในโลกเพื่อชนะโลก ไม่มีโลกิยะที่เป็นที่มุ่งหมายสำหรับพุทธบริษัทเลย. จะไปอยู่ในสวรรค์ก็กินรนเพื่อจะชนะสวรรค์ จะไปอยู่บนราก็กินรนเพื่อชนะนรก อยู่ในโลกมนุษย์นั้นอันเต็มไปด้วยการงาน อันเหนือไหลไกลย่อย ก็เพื่อจะเอาชนะสิ่งเหล่านี้. ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ต่อสู้เพื่อชนะเหนือโลก เป็นโลกุตระทั้งนั้น คนชั้นหลังจะเห็นแก่ตัวหรือจะเฉลหรือจะอะไร ชอบแบ่งเป็นโลกิยะ เพื่อเป็นข้อแก้ตัวว่า คนจะได้จมโลกมากขึ้น ใครอย่ามามอง อย่ามาว่า อย่ามานินทาฉัน เพราะฉันต้องการอย่างนี้ นี่เป็นเรื่องว่าเอาเอง.

หรือว่าบางทีจะใช้คำกันอีกคู่หนึ่งว่า คำว่า ปรมัตถ์ ซึ่งชอบใช้กันมาก พระพุทธรเจ้า ท่านแทบจะไม่ใช้คำนี้เลย คำว่า ปรมัตถ์นั่น มันก็คือคำที่มีอยู่ หรือสิ่งที่มีอยู่ คำว่าปรมัตถ์นั่น มันคู่กันกับคำว่าโลกุตระ. ปรมัตถ์แปลว่า เรื่องที่ลึกซึ้งสูงสุด หรือเรื่องที่สูงสุด เรื่องบรม ก็สูงสุด นี่มันเป็นเรื่องโลกุตระ. เรื่องปรมัตถ์นั้นคนบางคนกลัว ว่าเป็นเรื่องตีเกินไป สูงเกินไป ยังไม่เกี่ยวกับเรา นี่เป็นการมองข้ามไปเสีย ไปหลงความเห็นแก่ตัว ต้องการจะทามาใจตัวเพื่อแก้ข้อครหาให้แก้ตัว จึงยอมบัตเรื่องสูงออกไป เอาแต่เรื่องต่ำๆ เช่นเรื่องสมมติ. เรียกกันว่าเรื่องสมมติ เรื่องโลก

เขาจะต้องคิดว่า ถ้าไม่มีเรื่องปรมาัตต์แล้ว เรื่องสมมติก็มีไม่ได้ และเรื่องจริงของจริงนั้นเป็นปรมาัตต์ ถ้าอะไรเป็นเรื่องจริง เป็นถูกต้อง ยุติธรรม เป็นของจริงแล้ว เรื่องนั้นจะเป็นของจริงของธรรมชาติ แล้วเป็นเรื่องปรมาัตต์ไปหมด.

เราจะละเลย ไม่สนใจกับเรื่องปรมาัตต์นี้ มันไม่ถูก; การที่จะสมัครไปสนใจเรื่องสมมติกันในโลกนี้ มันเป็นเรื่องความเห็นแก่ตัว ต้องการจะต่อสู้เพื่อความเห็นแก่ตัว; **ไม่รู้ไม่ใช่เรื่องปรมาัตต์แล้วเป็นคนโง่ที่สุด คือไม่สนใจกับเรื่องที่มีอยู่จริง เป็นอยู่จริง เป็นอยู่กะเนื้อกะตัว; ในเมื่อไม่เข้าใจเรื่องปรมาัตต์แล้ว เขาก็จะไม่เข้าใจเรื่องสมมติด้วย; จะทำอะไรไม่ได้แม้โดยสมมติ** ถ้าไม่มีความหมายของคำว่าจริงแท้อย่างปรมาัตต์เข้ามาเป็นเครื่องแบ่งแยก หรือชี้ให้เห็นว่าเป็นเรื่องจริง นี่เป็นเรื่องสมมติ. เขาจะรู้แต่เพียงเรื่องเดียว แต่เรื่องสมมติเรื่องเดียวนั้นมันไม่สมบูรณ์แบบของมนุษย์. มนุษย์จะต้องมีความรู้เรื่องจริง เรื่องถูกต้องของธรรมชาติ ให้มากให้ยิ่งขึ้นเสมอไป เพื่อว่ามนุษย์จะได้มีความเป็นมนุษย์สูงขึ้น ที่เรียกว่าวิวัฒนาการ.

คำว่าธรรมะนั้น ท่านให้คำจำกัดความว่าอย่างไร? ขอให้ท่านทั้งหลายลองนึกดูสักแวบหนึ่งว่า ท่านให้คำจำกัดความแก่คำว่า ธรรมะ น้อย่างไร. บางคนจะพูดว่า ธรรมะ คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า, อย่างนี้มันถูกนิดเดียว นึกเกินไป น้อยเกินไป ถ้าหมายแต่เพียงคำสั่งสอน; ธรรมะหมายถึงการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติด้วย พระพุทธเจ้าท่านว่าอย่างนั้น.

ถ้าถือตามหลักของภาษาบาลี หรือภาษาสันสกฤตก็ตามแล้ว มันก็ยิ่งไปกันใหญ่, คำว่าธรรมะนั้นมันจะกว้าง กินความหมด ไม่ยกเว้นอะไร, อะไรๆ ก็เรียกว่า ธรรมะ ความผิดก็เรียกว่าธรรมะ, ความถูกก็เรียกว่าธรรมะ, รูปธรรมก็เรียกว่าธรรมะ นามธรรมก็เรียกว่าธรรมะ, ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะ.

ถ้าถือตามหลักของภาษา อาตมาก็ขอรับรองให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่า ธรรมะนั้นคือตัวธรรมชาติทั้งหมด, ธรรมะนั้นคือกฎของธรรมชาติทั้งหมด, ธรรมะนั้นคือหน้าที่ของมนุษย์ที่จะต้องทำตามกฎของธรรมชาติทั้งหมด, ธรรมะนั้น คือผลที่มนุษย์จะพึงได้รับจากการกระทำตามหน้าที่นั้นด้วย. รวมเป็น ๔ อย่าง อย่างนี้แล้วหมดเลย ไม่มีอะไรเหลือ บางท่านอาจจะยังไม่เคยฟัง.

ขอทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่าตัวธรรม คำว่าธรรมะ โดยภาษาบาลีหรือสันสกฤตก็ตาม หมายความว่า ๔ อย่าง คือ ธรรมชาติทั้งหมด ดิน น้ำ ลม ไฟ จิตใจ รูปธรรม อะไรก็ตาม ตัวธรรมชาติทั้งหมดนี้เรียกว่า ธรรมะแล้ว, ในตัวธรรมชาติทั้งหมดเหล่านั้น มีกฎของ ธรรมชาติ เช่น ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น นี้เรียกว่ากฎของธรรมชาติ, ธรรมะ คือหน้าที่ของมนุษย์ที่จะต้องประพฤติกระทำ คือ สมภาณี บัญญา หรือท่ามาหากินอะไรก็ตาม หน้าที่ ของมนุษย์ก็เรียกว่าธรรมะ, แล้ว ผลที่เกิดขึ้นสิ่งต่างๆ ; ความสุข ความทุกข์ เป็นเงิน เป็นทอง เป็นอะไรก็ตาม นี้ยังเรียกว่าธรรมะตามเดิม.

ธรรมะจึงหมายถึงอะไรๆ หมดสิ้น ไม่ยกเว้นอะไร : คือธรรมชาติ, คือกฎธรรมชาติ คือหน้าที่ตามธรรมชาติ, คือผลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ, นี้เรียกว่าธรรมะหมด, แต่ว่าโดยทั่วไปใน ภาษามนุษย์ หมายถึงหน้าที่ ธรรมะแปลว่าหน้าที่, หมายถึงหน้าที่, ทำหน้าที่ให้ถูกต้องก็แล้วกัน เรียกว่ามีธรรมะ, ฉะนั้นธรรมะจึงไม่จำกัดในวงแคบๆ แต่เพียงว่าเป็นคำพูด เป็นคำสอน เป็นตำรา หรือเป็นบันทึกอะไรเท่านั้น มันหมายถึงทุกอย่าง และที่สำคัญที่สุดก็คือ หน้าที่, เมื่อใดทำหน้าที่ ถูกต้อง เมื่อมีธรรมะ.

ทีนี้เราก็จับใจความได้ใกล้เคียงเข้ามาว่า ธรรมะคือการศึกษาปฏิบัติ ที่ถูกต้องตามความหมาย ของความเป็นมนุษย์ ทุกคนทุกตอนแห่งวิวัฒนาการของคนผู้นั้น ๆ.

ขอได้โปรดจดจำไว้ว่าอาตมาได้ยืนยันว่าสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ ที่เราจะต้องเข้าใจโดยริบ ต้วนนั้น คือ หน้าที่ที่จะต้องกระทำให้ถูกต้อง แก่ความเป็นมนุษย์ ทุกคนทุกตอนแห่งวิวัฒนาการ ของผู้นั้นๆ ตั้งแต่อยู่ในท้อง แล้วคลอดออกมาเป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นพ่อบ้านแม่เรือน เป็นคนแก่ คนเฒ่า เรียกว่าวิวัฒนาการ.

การประพฤติกระทำที่ถูกต้อง แก่ความเป็นมนุษย์ทุกคนทุกตอน แห่งวิวัฒนาการ ของเขา นั่นแหละคือธรรมะ, คือธรรมะ ที่พุทธสมาคมจะต้องมี และจะต้องเผยแผ่ไป. เมื่อเราระบุ ลงไปว่า การกระทำที่ถูกต้อง ต่อความเป็นมนุษย์แล้ว มันย่อมรวบรัดเอามา ซึ่งความรู้ หรือวิชา หรือคำสอน หรืออะไรหมกสน เพราะเราต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง.

ทีนี้เรามากจะไปคิดเสียว่า ถ้าจะรู้ให้ถูกต้อง มันก็ต้องเรียนกันหมด ทั้งพระไตรปิฎก, นี่คือคนที่ไม่รู้อะไร, พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ธรรมะที่รู้นั้นที่พระองค์ตรัสรู้นั้นเท่ากับใบไม้ทั้งป่า แต่ที่เอามาสอนนี้เพียงกำมือเดียว ใบไม้กำมือเดียว คือเรื่องทุกข์ กับเรื่องความดับทุกข์เท่านั้น, และว่าการที่จะรู้จักทุกข์และความดับทุกข์นั้นต้องเรียนจากภายใน ร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง ที่มีทั้งสัญญาและใจ ไม่ใช่เรียนจากห้องสมุด ไม่ใช่เรียนจากโรงเรียน.

ที่ว่าเรียนจากภายในนี้หมายความว่า ความทุกข์มันมีอยู่อย่างไร ความสุขมันมีอยู่อย่างไร มันต่างกันอย่างไร ต้องเรียนจากภายใน และยิ่งกว่านั้นต้องเรียนจากธรรมชาติ และใกล้ชิดกับธรรมชาติ. เช่นว่ามาเดินอยู่ในสถานที่อย่างนั้นมันเกิดความรู้สึกสุขสบายบอกไม่ถูกขึ้นมา นี้เรียกว่า ธรรมชาติสอนแล้ว.

เราต้องเรียนจากธรรมชาตินี้ จงรู้ว่า อ้าว, เราเดินอยู่ที่นี้ ทีนี้ไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่มีบ้านของเรา ไม่มีลูกไม่มีเมียของเรา ไม่มีทรัพย์สมบัติ ไม่มีความรักใคร่ชอบอะไร เรากำลังว่างจากสิ่งผูกพัน เราจึงสบาย มีความสุข. ฉะนั้นเราจึงเรียนตัวความสุข จากธรรมชาตินี้ เรียนตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ จากธรรมชาตินี้, เรียนให้รู้จักความยึดมั่นถือมั่น จากธรรมชาตินี้, เรียนให้รู้จักความไม่ยึดมั่นถือมั่น จากธรรมชาตินี้ ที่ตรงนั้น นั่นเอง.

อาตมาบอกทุกคนว่า *ที่นี้ก้อนหินทุกก้อนพูดได้ ต้นไม้ก็พูดได้ เม็ดกรวดเม็ดทรายก็พูดได้แต่ท่านพูดทวนอกไม่อิน*; มันก็เฝ้าบอกให้ว่าอะไรเป็นอย่างไรไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไร นี่คือการเรียนจากธรรมชาติ เรียนจากก้อนหิน ต้นไม้ก้อนหิน อะไรก็ตามต้องเรียนจากธรรมชาติ โดยอาศัยร่างกายที่มีความคิดนึกอยู่ที่นี่ ยังไม่ตายนี้มันน้อยกว่ากำมือเดียว ไม่ต้องเป็นห่วงว่าจะต้องอ่านหนังสือเป็นหอบ ๆ หรืออะไรทำนองนั้น นั่นมันเป็นเรื่องที่ไม่รู้จักสิ้นสุด แต่ธรรมะที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมนุษย์แล้ว มันอยู่ที่จะต้องเรียนจากธรรมชาติโดยตรงแล้วไม่มากมายเลย

ในการที่จะมีธรรมะ ก็ตาม จะเข้าถึงธรรมะก็ตาม หรือศีลมารสของธรรมะก็ตาม ไม่มีทางจะทำอย่างอื่น นอกจากเรียนเอาจากธรรมชาติ โดยเข้าไปเป็นเกลือกกับธรรมชาติ. ขย่ำลิ้มว่าเนื้อตัวเรา ร่างกายจิตใจของเรา นั่นก็คือธรรมชาติ, สิ่งรอบ ๆ ตัวเรานี้ก็คือมันก็คือธรรมชาติ และ

มันก็ควรจะติดต่อกันได้. เข้าใจกันได้ มันจึงหมายถึงว่าทุกอย่างมันเป็นธรรมชาติ แม้จิตใจที่จะไปเข้าใจธรรมชาติ มันก็เป็นธรรมชาติ, อะไร ๆ ก็ล้วนแต่เป็นธรรมชาติ ฉะนั้นเราจึงต้องบ่งใจที่จะถึงตัวธรรมชาติให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วเราก็จะรู้ตัวธรรมะนั้น : เรียนความทุกข์จากความทุกข์ เรียนความสุขจากความสุข เรียนกิเลสจากกิเลส เรียนความไม่มีกิเลสจากความไม่มีกิเลส อย่าไปเข้าใจยังไม่เป็นพระอรหันต์จะไม่มีกิเลสได้อย่างไร นั่นมันเป็นเรื่องความเข้าใจผิด

คนบางพวกสอนว่า, คนมีกิเลสอยู่ตลอดเวลา ไม่มีขาดตอน อาทมาว่าสอนผิด เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า แม้แต่อวิชชามันก็เพิ่งเกิด และเกิดเป็นคราว ๆ เมื่ออารมณ์กระทบทางตา ทางหู เป็นต้น เราผลอไป อวิชชาก็เกิด อวิชชาไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลาเป็นสัสสตะ เทียงแท้ถาวร อย่างนั้น เราจึงมีระยะเวลาที่ว่างจากกิเลสในวันหนึ่งหลาย ๆ ชั่วโมงนี้ พอที่จะศึกษาได้ว่า ความว่างจากกิเลสเป็นอย่างไร ? ความมีกิเลสเป็นอย่างไร ? ถ้ามีกิเลสตลอด ๒๔ ชั่วโมง ก็ต้องตายแล้วไม่เหลือชีวิตรอตมาอยู่บั้นนี้ได้.

เวลาที่ว่างจากกิเลสเสียอีก กลับมากกว่าเวลาที่มีกิเลส เวลาที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ยิ่งน้อยกว่าเวลาที่เราไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะฉะนั้นเราจึงยังไม่ตาย ถ้าเรามีความโลภ โกรธ หลง ทั้ง ๒๔ ชั่วโมง ไม่กี่วันเราก็ต้องตาย อย่างนี้ก็ต้องเป็นบ้า เทียวนี้ เรามีเวลาว่างพอที่จะศึกษาความไม่มีกิเลส ให้รู้จักความไม่มีกิเลส จากความไม่มีกิเลส รู้จักความมีกิเลสจากกิเลสนั่นเอง, นี้เรียกว่าศึกษาภายใน อย่างนี้จึงจะรู้ธรรมะที่เป็นธรรมะจริง ๆ ไม่ใช่เรียนท่องจำจากตำรับตำราอย่างที่เขาทำกันโดยมาก

นี้เป็นวิธีของพระพุทธเจ้า ท่านว่าไว้อย่างนี้ สอนให้เพียงกำมือเดียวจากหมดทั้งป้า แล้วก็เรื่องทุกข์กับเรื่องความดับทุกข์ จะต้องเรียนจากร่างกายที่ยาวาหาหนึ่งพร้อมทั้งสัญญาและใจ เพราะว่าการณ์ที่เราจะไปรู้สึกอะไรข้างนอกก็ตาม ข้างในก็ตามมันเป็นเรื่องในใจทั้งนั้น จึงต้องเรียนกิเลสจากกิเลส เป็นต้น ดังที่ว่ามา. เทียวนี้ในวงการศึกษาศึกษาของพุทธบริษัทเรามันขาดข้อนี้ มันมีแต่เรียนปริยัติธรรมเป็นนกแก้วนกขุนทอง, มีแต่การปฏิบัติกรรมฐานอย่างละเมอเพื่อฝัน เพื่อจะดีกว่าคนอื่น อย่างนั้นมันไม่เกี่ยวกับธรรมะแม้แต่หนึ่งเดียว

ต้องดูให้ถี่ ๆ ว่า เรากำลังประสบปัญหาอะไรอยู่อย่างไรในเวลานี้; ที่เราไม่ได้รับผลที่เราเผยแพร่ออกไปไม่ได้ ไม่ประสบความสำเร็จ หลักธรรมที่จะเรียนจากตัวหนังสือ จากการคิดคำนวณด้วยการใช้เหตุผลนั้นมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง มันไม่ใช่ตัวธรรมะ มันเป็นเพียงวิชาความรู้หรือปรัชญา หรืออะไรก็ตามที่เกี่ยวกับธรรมะ ยังไม่ใช่ตัวธรรมะ ตัวธรรมะต้องเรียนจากจิตใจโดยตรง. เดียวนี้การที่โลกยังเรียนรู้ธรรมะไม่ได้ ก็เพราะมันเรียนกันแต่ในทางหนังสือหนังสือ ในรูปของปรัชญาบ้าง จิตวิทยาบ้าง logic บ้าง อะไรบ้าง เลอะเทอะไปหมด ไม่มีที่สิ้นสุด เลยไม่ต้องถึงธรรมะกัน.

แม้แต่พวกฝรั่ง ที่ว่าตัวเก่งกล้าทางการศึกษาก็เหมือนกัน ไปหลงเข้ดง เข้รอก เข้พง แต่ในเรื่องอย่างนั้น ไม่มาตรงจุดของตัวธรรมะอย่างที่เรากำลังพูด. พวกฝรั่งเขียนหนังสือผิด ๆ หนึ่ง เรื่องกรรมของพระพุทธเจ้ามันไม่เขียน ไปเขียนเรื่องกรรมทั่วไป ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แต่เท่านั้นเอง, เรื่องกรรมที่สาม คืออริยมรรคมีองค์แปด ที่ประพฤติปฏิบัติแล้วจะอยู่เหนือกรรมดีกรรมชั่วมันไม่พูดถึง, ไม่พูดถึงกรรมที่จะอยู่เหนือดีเหนือชั่วมันไม่พูดถึง, ก็แปลว่าเขาไม่ได้พูดถึงพุทธศาสนา. แต่ไปเขียนโดยมีหัวข้อว่ากรรมตามหลักพุทธศาสนา; นี่เป็นคนชู้ตู่โดยไม่รู้ลึกตัว.

เขาเอาเรื่องการเกิดใหม่อย่างฮินดู พูดให้เป็นพระพุทธศาสนา, เขาเรื่องการเกิดแล้วเกิดอีกแบบฮินดู ตามหลักฝ่ายฮินดู มาใส่ให้กับพระพุทธศาสนา ซึ่งฝ่ายพุทธหมายถึงความเกิดในความคิดนึกทางอุปทาน ทางยึดมั่นถือมั่น. นี่เขาไม่พูดถึงเลยก็แปลว่า ไม่มีตัวพุทธศาสนาที่ถูกต้อง อยู่ในคำพูดเหล่านั้น แม้หนังสือถูกพิมพ์ขึ้นมา เป็นปีละร้อยเล่ม พันเล่ม หมื่นเล่ม แสนเล่ม เพราะเขาเก่งในการพูด การพิมพ์ การเขียน, โลกจึงยังไม่มีที่พึ่ง ก็ยังไม่ได้รับตัวธรรมะที่แท้จริง. แม้ว่าฝรั่งจะมาช่วยเราอีกแรงหนึ่ง มันก็ช่วยไปในทางที่เข้รอกเข้พง ไม่ถึงจุดของพุทธศาสนาได้.

นี่ขอฝากไว้เป็นหน้าที่ของท่านทั้งหลาย ที่เป็นพุทธสมาคมที่ท่านกล้าเอ่ยอ้างว่า จะเป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนา อาทมาถือน่าท่านทุกคนที่เอ่ยอ้างว่าจะเป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนา แล้วก็จะเผยแผ่ให้มันถูกต้อง. นี่ขอให้คิดดูให้ดี เราจึงมาพูดกันว่า ธรรมะทำไมกัน ธรรมะทำไมกัน

ธรรมะทำไมกันอยู่ทุกวันทุกคืน. ให้มีธรรมะทำไมกัน? ก็มีให้ถูกต้อง แล้วมันจะเข้าถึงได้ สำเร็จประโยชน์ได้โดยวิธีใด.

ที่นี้ข้อต่อไปที่ว่า อยากจะขอให้ช่วยกันมากๆ หน่อย ก็คือว่า ถ้าเกี่ยวกับธรรมะแล้ว ต้องสากล, อย่าพูดว่าเรา อย่าพูดว่าของเรา ของประเทศไทย มันจะเป็นขี้ตู่อย่างร้ายกาจเลย ธรรมะต้องเป็นของสากล พระพุทธเจ้าต้องเป็นของสากล จะเป็นของชาติไทยไม่ได้ จะเป็นของชาติไหน ภาษาไหนไม่ได้; ยิ่งธรรมะของพระพุทธองค์แล้วยิ่งเป็นสากล. เราอย่าไปคิดว่า ผู้อื่นไม่มีธรรมะ บางแง่เขาอาจจะมีธรรมะดีกว่าเราก็คงได้ แต่เราไม่รู้จักเสียเอง.

ขอให้มองให้กว้างว่า ธรรมะเป็นหลักสากล ธรรมะในที่นี้หมายถึงความถูกต้องที่มนุษย์ควรจะมี จะต้องเป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของคนไทยเราโดยเฉพาะ และยังไม่ใช่เป็นของพุทธศาสนาโดยเฉพาะด้วย เว้นแต่จะถือเสียว่า ถ้าศาสนาใดมีผู้รู้ นั่นเป็นศาสนาพุทธหมด; อย่างนี้ก็ได้. ถ้าถือเอาว่าพุทธศาสนาของเราคนเดียวทั้งหมดนี้ไม่ถูก เพราะธรรมะต้องเป็นของทุกศาสนาจึงจะถูกต้อง. ถ้าศาสนาไหนไม่มีธรรมะนั้นไม่ใช่ศาสนาเลย.

ไปบอกเขาเถอะว่า ศาสนาไหนไม่มีธรรมะแล้ว นั่นไม่ใช่ศาสนาเลย. ทุกศาสนาต้องมีธรรมะ แล้วก็ขี้ตู่ต่อไปว่า ธรรมะที่สากล แก่ทุกศาสนานั้นคืออะไร? อาตมาขอสรุปให้สั้นๆ ว่า คือ ความไม่เห็นแก่ตัว. จงถือคำๆ นี้ เป็นหลักสำคัญว่า ความไม่เห็นแก่ตัว เป็นหัวใจของธรรมะ.

ยกตัวอย่างในพุทธศาสนาเราก่อน ว่าพระพุทธเจ้า สอนไม่ให้เห็นแก่ตัวจนกระทั่งหมดตัว และเป็นพระอรหันต์ในที่สุด. เริ่มต้นตั้งแต่ความไม่เห็นแก่ตัวก่อน. ถ้าเห็นแก่ตัว ไปฆ่าเขา ไปลักเขา ไปประทุษร้ายของรักของเขา พุทเทจ คืมน้ำเมาอะไรก็ตาม ทั้งหมดทั้งสิ้นอย่างนั้น เป็นความเห็นแก่ตัว จึงได้ทำไปอย่างนั้น; ต้องไม่เห็นแก่ตัวจึงจะเป็นธรรมะ. ยิ่งสูงขึ้นไป ก็ยังมีความเห็นแก่ตัวนั้น น้อยลงๆ จนกระทั่ง เป็นโสทกัมม สกิทากามิ, หมายความว่า ความเห็นแก่ตัวมันน้อยลงมาก จนกระทั่งหมดความเห็นแก่ตัวไปเลย จนหมดตัวเป็นพระอรหันต์.

นี้เรียกว่า พุทธศาสนาทั้งดุ้น ทั้งกะบิ สรุปอยู่ที่ความไม่เห็นแก่ตัว, โดยหลักว่า อนัตตา ไม่ใช่ตัว หรือไม่มีตัวก็ตาม ศาสนาอื่นแม้ว่าเขาจะไม่กล่าวอย่างเรากล่าว เขาก็มุ่งหมายจะให้เห็นแก่ผู้อื่นโดยไม่เห็นแก่ตัว, ถ้ามีพระเจ้ายกเอาตัวให้พระเจ้าเสีย อย่านิมิตต์ของตัว แล้วมารับใช้พระเจ้า คือรักผู้อื่นยิ่งกว่าตัว ผลมันก็เท่ากัน คือความไม่เห็นแก่ตัว.

เรื่องลามกอนาจารเป็นส่วนใหญ่ หรือว่าอย่างดีที่สุด ก็ยังเป็นเรื่องเพิ่มความเห็นแก่ตัว ยุให้เกิ
กิเลสตัณหามากขึ้น จึงไม่มีภาพอะไรที่เป็นศิลปะของพวกฝรั่งที่จะมาเขียนในตึกกัน เดียวกัน ถ้าผู้
โตมิช่วยส่งมาให้แทนพวกฝรั่งบ้าง

นี่เราเคยล้อเลียนพวกฝรั่งถึงขนาดนี้ว่า พวกท่านไม่มีแม้แต่ภาพศิลปะที่แสดงความหมาย
ชนิดที่เป็นการทำลายความเห็นแก่ตัว เหมือนภาพเหล่านี้ ภาพของพวกท่านมีแต่ที่เป็นเรื่องก้าวหน้า
สมัยใหม่ ที่จะก้าวหน้าทางวัตถุ เป็นทาสของกามารมณ์ เป็นทาสของกิเลสตัณหา นี่เราไม่กลัวพวก
ฝรั่งโกรธแล้ว เพราะว่ามันมาถึงขนาดนี้แล้ว จึงขอร้องว่า โลกนี้กำลังเพิ่มความเห็นแก่ตัว! ซึ่ง
มีการนำโดยพวกฝรั่ง โลกนี้กำลังเพิ่มความเห็นแก่ตัว! เพิ่มความเห็นแก่ตัว! เพิ่มความเห็น
แก่ตัว

เราชาวพุทธสมาคมนั้น ธรรมะทำไมกัน เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว เพื่อจะต่อต้าน
พวกที่เพิ่มความเห็นแก่ตัว, เพื่อจะถ่วงเอาไว้ไม่ให้โลกนี้ล่มจม โลกนี้มันกำลังล่มจม เพราะ
ความเห็นแก่ตัวเราจะถ่วงเอาไว้ไม่ให้มันล่มจม ถ้าโลกไม่ล่มจม พวกฝรั่งก็พลอยได้รับประโยชน์
ด้วย นี่ถ้าทำอย่างนี้ เราหลายคนในโลกช่วยกันถ่วงไว้อย่าให้โลกล่มจม ทุกคนในโลก แม้พวก
มิชชันนารีก็จะพลอยได้รับประโยชน์ด้วย นี่คือ ธรรมะทำไมกัน? เรียบธรรมะทำไมกัน? เราจะมี
ธรรมะทำไมกัน? เราจะเผยแพร่ธรรมะทำไมกัน? ขอได้โปรดปรึกษาหารือกัน ให้เป็นอย่างยิ่ง
ในข้อนี้ ว่าธรรมะทำไมกัน เมื่อรู้ดีแล้ว ก็จะได้เผยแพร่ธรรมะนั้น

อาตมาขอยืนยันในข้อนี้ว่า ธรรมะนั้นเพื่อทำโลกให้หมดความเห็นแก่ตัว พุทธศาสน
นั้นเพื่อทำโลกให้หมดความเห็นแก่ตัว, พุทธสมาคมนั้นมีขึ้นเพื่อช่วยทำโลกนี้ไม่ให้เห็นแก่ตัว
มีฉะนั้นแล้ว จะไม่คุ้มค่าข้าวสุกเลย ลองคิดกันอย่างนี้ดีกว่า ว่ามีพุทธสมาคมนั้น เพื่อช่วยกันทำ
โลกนี้ให้เบาบางจากความเห็นแก่ตัวต่อสู้กับพวกที่ทำโลกนี้ให้เพิ่มความเห็นแก่ตัว เป็นอันว่าเวลา
หมดแล้ว ที่เราจะพูดว่า ธรรมะทำไมกัน.

ขอยุติ ด้วยกรกล่าวคำ สวัสดิ์

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961115722

อาณาปานสติภาวนา

สนทนาในโอกาสพักผ่อนของคณะกรรมการพุทธสมาคมฯ แห่งประเทศไทย

ระหว่างมีการประชุมกันที่ค่ายธรรมบุตร ณ ที่ลานรับแขก

สวนโมกขพลาราม วัดธารน้ำไหล โขงาย

๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๑

เรื่องที่จะให้อบรม หรือสอนฝึกกัมมัฏฐาน ในสภาพอย่างนั้นมันทำไม่ได้ ทำได้แต่เพียงอธิบายเท่านั้น จะทำกัมมัฏฐานจริง ๆ นั้น ทำไม่ได้ คนจำนวนมาก มันหนวกหู แล้วมันมีเสียงอ้ออึ้งไปหมด

การจะทำกัมมัฏฐาน หรือภาวนาอะไรจริง ๆ นั้น สถานะอย่างนั้นทำไม่ได้ มันอ้ออึ้งไปหมด; จะทำได้บ้างก็เพียงอธิบายให้เข้าใจวิธีที่จะทำพอเป็นแนว

วิธีที่จะทำพอเป็นแนวคือการจะทำกัมมัฏฐานนี้ หมายถึงการกระทำทางจิตใจ ใจความสำคัญก็อยู่ที่ตรงที่เราต้องการให้ความจริงของธรรมชาติเกี่ยวกับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตانا ให้ปรากฏแจ่มแจ้งอยู่ในใจเสมอ; แต่แล้วมันเป็นไปไม่ได้ เพราะว่าจิตยังไม่อยู่ในอำนาจ ไม่ยอมที่จะพิจารณา หรือไม่ยอมที่จะเห็นไปในทางที่เราต้องการจะให้เห็น เพราะฉะนั้น เราจึงต้องมีการฝึกในขั้นต้นกว่านั้นอีก

ขั้นต้นต้องฝึกเพื่อบังคับจิตให้ได้ ฉะนั้น การทำกัมมัฏฐานจึงแบ่งเป็น ๒ ตอน ตอนแรก ก็ทำเพื่อบังคับจิต ให้อยู่ในอำนาจ ตอนหลัง ก็ทำเพื่อ ใช้ให้จิตที่อยู่ในอำนาจ แล้วพิจารณาสิ่งที่เราต้องการพิจารณา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเอง ตอนที่บังคับจิตให้อยู่ในอำนาจการฝึก ตอนแรก นี้เรียกว่า ฝึกอย่างสมาธิโดยตรง หรือสมถะ พอจิตอยู่ในอำนาจแล้วให้พิจารณา เพื่อความเห็นแจ้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, นี้เป็นตอนที่เรียกว่า วิปัสสนา โดยตรง ฉะนั้นสมถ สมาธิ กับวิปัสสนา จึงต่างกันอยู่ตรงนี้

ที่ทำการฝึกให้เป็นสมาธิก็มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ใช้ได้ด้วยกันทั้งนั้น จะฝึกบรกรรม พุทโธ อรหัง หรือบรกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะไม่บรกรรม จะกำหนดที่วัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งข้างนอก เช่นควงกสิณ เช่นอสุภ เป็นต้น ก็ได้ หรือจะใช้สิ่งข้างในตัวเอง เช่นลมหายใจ เป็นต้น เป็นเครื่องกำหนดก็ได้เหมือนกัน ฉะนั้น อย่าได้ถือหรือเข้าใจว่า แบบไหนผิด แบบไหนถูก แบบไหนดี แบบไหนไม่ดี มันอาจจะเหมาะแก่คนเป็นคน ๆ ไปก็ได้ และทางที่ตีควรวะได้ลองดูทุก ๆ แบบอาจจะพบแบบที่เหมาะสม

สำหรับ แบบที่อาตมาชอบ ก็คือแบบที่เรียกว่า อานาปานสติภาวนา, เรียกว่า อานาปานสติภาวนา ตลอดทั้งสายเลย แม้แต่ตอนที่ฝึกเพื่อความเป็นสมาธิ ก็เรียกว่าอานาปานสติ ตอนที่ฝึกในทางปัญญาก็ยังเรียกว่าอานาปานสติอยู่นั่นเอง แปลว่าตลอดสาย ตอนที่ทำให้เป็นสมาธิ หรือสมณะโดยสมบูรณ์แบบนี้ก็เป็นการกำหนดลมหายใจ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต สามตอนแรกของสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง, แล้วกำหนดพิจารณาทางปัญญา หรือวิปัสสนา ธรรมานุวิปัสสนา สติปัฏฐาน ตอนสุดท้าย หรือตอนที่ ๔.

สำหรับตอนแรกที่สุด พิจารณาลมหายใจ กำหนดลมหายใจ เรียกว่า หมวดกายานุวิปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะว่าลมหายใจก็คือกายชนิดหนึ่งด้วยเหมือนกัน. กำหนดลมหายใจนี้แบ่งเป็น ๔ ตอน : ตอนที่ ๑ กำหนดลมหายใจชนิดยาว. ตอนที่ ๒ กำหนดลมหายใจชนิดสั้น. ตอนที่ ๓ กำหนดความที่ลมหายใจนี้ปรุงแต่งกาย หรือสัมพันธ์กันอยู่กับกาย. ตอนที่ ๔ กำหนดลมหายใจเพื่อบังคับให้ลมหายใจนั้นละเอียด. ให้ลมนั้นปรุงแต่งกายแต่ชนิดที่ละเอียด.

บททวนใหม่อีกครั้งหนึ่งว่า กายานุวิปัสสนาสติปัฏฐานแบบอานาปานสตินั้น เป็น ๔ ตอน:- ตอนที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว, ตอนที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น, ตอนที่ ๓ กำหนดลมหายใจนั้นแต่ละเป็นของปรุงแต่งกาย หรือสัมพันธ์กันอยู่กับกาย, ตอนที่ ๔ ทำให้ลมหายใจนั้นแต่ละละเอียดเพื่อปรุงแต่งกายชนิดละเอียด.

ในตอนต้นที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจยาวนี้ หมายความว่า สังเกตที่ว่าลมหายใจเป็นของยาว ลมหายใจยาวเมื่อร่างกายสบาย เมื่อร่างกายไม่สบายเช่นอึดอัด เป็นต้น ลมหายใจสั้น ลมหายใจจะยาวเมื่อมีความสบายที่สุด ฉะนั้นถ้าเราหายใจให้ยาวได้ก็หมายความว่า ทำร่างกายสบาย

ไต่ค้ำย ฉะนั้นมันจึงเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ในทางอนามัยค้ำย คือทำให้ร่างกายสบาย ส่วนลมหายใจสั้นนั้น ในตอนแรกจะต้องรู้ถึงข้อที่ว่า เมื่อจิตมิไม่ปกติ ลมหายใจสั้น เมื่อหงุดหงิดก็หายใจสั้น เมื่อโกรธก็หายใจสั้น เมื่อราคะครอบงำก็หายใจสั้น ฉะนั้น เราจะต้องรู้จักความที่ลมหายใจสั้น เมื่อร่างกายก็ไม่สบาย เมื่อจิตก็มิไม่ปกติ

นี่เราจึงกำหนดรู้ทั้งสองอย่าง ทั้งอย่างยาวและอย่างสั้น ว่าอย่างไรยาว ? อย่างไรสั้น ? ยาวเพราะเหตุอะไร ? สั้นเพราะเหตุอะไร ? และสามารถที่จะบังคับจิตใจให้ปกติ เมื่อลมหายใจสั้นก็ได้ ถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว หรือว่าจะแก้ไขสิ่งเหล่านั้นให้หายไปได้ โดยการที่หายใจให้ยาว เราจึงเป็นผู้ที่รู้จักธรรมชาติของลมหายใจ ทั้งอย่างยาวและอย่างสั้น เพื่อเป็นผู้ที่แตกฉานในเรื่องของการหายใจ ลมหายใจที่ยาว หยิบ อยู่ก็ได้ เราก็หายใจยาวอย่างละเอียด ลมหายใจสั้น หยิบ อยู่ก็ได้ ก็พยายามทำให้ละเอียดจนสามารถบังคับได้ทุกอย่าง นี้เรียกว่า เป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับลมหายใจ ทั้งอย่างยาวและอย่างสั้น

ตอนที่ ๑ กำหนดแต่เรื่องอย่างยาว เผื่อกำหนดแต่เรื่องอย่างยาว ศึกษาแต่เรื่องอย่างยาว พอเข้าใจดีแล้ว ตอนที่ ๒ ก็ศึกษาเรื่องสั้น มันสั้นเพราะเหตุอะไร แล้วจะทำให้ยาวออกไปได้อย่างไร ความสำคัญก็อยู่ที่ตรงที่ว่า รู้จักแก้ไขลมหายใจที่สั้น ที่ปรุงแต่งร่างกายให้หยิบนั้น ให้มันยาวและละเอียดออกไป

มาถึงตอนที่ ๓ คอยเผื่อกำหนดความจริง อย่างหนึ่ง คือข้อที่ว่า ถ้าลมหายใจหยิบ ร่างกายก็หยิบ ถ้าลมหายใจละเอียด ร่างกายก็ละเอียด เราต้องศึกษาอย่างกำหนดกันจริงๆ จังๆ เป็นระยะยาวนานพอ จนรู้ความลับชั้นของธรรมชาติว่า เมื่อลมหายใจหยิบ ร่างกายก็หยิบ ความร้อนในตัวก็สูง ใจคอกก็มิไม่สบาย เมื่อลมหายใจละเอียด ร่างกายก็ละเอียด ความร้อนในร่างกายก็ลดต่ำลง และใจคอกก็สบาย เราต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างยิ่งในชั้นนี้ ถ้ามิฉนั้นแล้ว เราจะทำ การปฏิบัติต่อไปไม่ได้

นี่ มาถึงตอนที่ ๔ ก็รู้จักทำกาย คือลมหายใจนี้ให้ระงับ ให้ละเอียดนั่นเอง ถ้าเรามีการกำหนดลมหายใจอย่างละเอียดอยู่ก็เป็นการเท่ากับว่า ทำให้ร่างกายนี้ให้ระงับอยู่ เราจึงศึกษาในข้อที่ว่าร่างกายระงับนั้น ระงับเท่าที่ว่า ลมหายใจระงับ และก็มีกำหนดชนิดที่ว่า ทำให้ลม

หายใจละเอียดยิ่งขึ้นไปทุกที โดยอุบายอย่างใดอย่างหนึ่งในหลาย ๆ อย่าง จนร่างกายเย็นลงเพราะลมหายใจระงับลง จนถึงระดับที่เรียกว่าเป็นสมาธิก็คือมีร่างกายละเอียด ลมหายใจละเอียด เพียงเท่านั้นก็ได้รับผลเป็นความสงบสุขที่เกิดจากสมาธิแล้ว เป็นความสุขชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความพอใจได้มากเหมือนกัน แม้เพียงเท่านั้นความระงับของลมหายใจนี้ เรียกว่าสมาธิที่ทำให้สำเร็จ หรือเป็นสมณะที่มีความสงบ มีการแบ่งที่เรียกว่า ละเอียดคนออกเป็น ๔ ชั้น ที่เรียกว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

วิธีการฝึกอานาปานสติ ที่เป็นแนวสังเขปนั้นมีอยู่ดังนี้ :-

เมื่อเรารู้ธรรมชาติของลมหายใจว่ามีอยู่อย่างไรแล้ว ก็เริ่มการฝึกลมหายใจในอันดับที่ ๑ ฝึกจิตเกี่ยวกับหายใจใน อันดับที่ ๑ ในลักษณะที่เรียกว่า วิ่งตาม ขอให้จำคำว่า "วิ่งตาม" ไว้ทีหนึ่งก่อนในลักษณะที่ ๑ เมื่อลมหายใจเคลื่อนไปมาเข้าออกอยู่นั้น เราส่งจิตหรือสตินั้น กำหนด วิ่งไปตามลมหายใจ เราหายใจให้แรง ๆ ให้กำหนดง่ายก่อนเป็นข้อแรก ในขั้นแรก เพื่อเราจะได้สังเกตลมหายใจว่าเข้าหรือออกเข้าถึงไหนแล้ว แล้วออกถึงไหนแล้ว อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นเราจึง กำหนดจุดข้างนอกกับจุดข้างใน

จุดข้างนอกก็คือที่ปลายจมูก จุดข้างในสมมติลงที่สะดือ เมื่อเราหายใจเข้าก็ตั้งต้นที่ จะงอยจมูก แล้วไปสุดที่สะดือ เมื่อหายใจออกก็ตั้งต้นที่สะดือมาสุดที่ปลายจะงอยจมูก ให้รู้ว่ามัน ต่างกันอย่างนี้ มันกลับกันอยู่ แต่ถึงอย่างไรก็มีความสำคัญอยู่ที่ว่า กำลังเข้า - ออก, เข้า - ออก, เรา就送จิตหรือสตินั้นวิ่งตาม วิ่งตามที่มันเข้า-ออก, เข้า-ออก ถ้ากำหนดไม่ค่อยจะได้ ก็หายใจ ให้หยาบ ๆ เข้า ก็กำหนดได้ง่าย ว่าลมหายใจไปถึงไหนแล้ว เข้าไปถึงไหนแล้ว ถึงที่สุดแล้ว หรือออกมาสุดแล้ว ในลักษณะที่เหมือนกับว่าวิ่งตาม วิ่งตามลมหายใจอยู่เสมอ

ข้อนี้ก็เปรียบกับว่า ไฟเลี้ยงที่ไกวเปลให้เด็กนอน เมื่อเด็กยังไม่นอนยังจะคั่นอยู่ นี้ต้อง คอยจับตาคุเปลที่มันแกว่งไปแกว่งมา. ไฟเลี้ยงต้องส่ายหน้าตามไปหึ่งที่เปลแกว่งไป และเปลแกว่ง มา ในลักษณะที่เรียกว่าวิ่งตามเช่นเดียวกันอย่างนี้. นี้เราจะกำหนดด้วยการส่งจิต, กำหนดให้ วิ่งตามลมหายใจเข้า-ออก, เข้า-ออก, เข้า-ออกอยู่ในลักษณะอย่างนี้ ให้ทำได้ศีลเสียขั้นหนึ่ง ก่อน เรียกว่าวิ่งตาม

พอทำได้ดี ในชั้นวิ่งตามแล้ว ก็เลื่อนขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง คือไม่วิ่งตามแล้ว แต่จะเฝ้า
 คุก อยู่จุดใดจุดหนึ่งที่เหมาะสม. ในที่นี้ ก็ได้แก่ที่ตรงปลายจุมกุนั้นเอง ที่ตรงปลายจะงอยจุมก
 นั้นเอง ตรงที่เหมาะสม เราเคยกำหนดแต่ที่ตรงน้กพอแล้ว เมื่อลมหายใจเข้าก็เข้าไป เมื่อลม
 หายใจออกก็ออกมา มันก็ต้องผ่านตรงที่ปลายจะงอยจุมกุนั้นๆ นี้เรียกว่า เฝ้ากำหนดอยู่ที่แห่ง
 หนึ่ง ไม่วิ่งตามแล้ว และเฝ้ากำหนดอยู่ที่ปลายจุมก. เราจะต้องทำได้อย่างนี้ ซึ่งมีนัยกชั้นไป
 อีกชั้นหนึ่ง เพราะว่าในขณะที่ลมหายใจไม่ทันจะผ่านจะงอยจุมกุนั้น จิตอาจจะหนีไปเสียที่อื่นก็ได้.
 แต่ถ้าเราฝึกอย่างที่เรา คืออย่างวิ่งตามนั้นได้ดีแล้ว การฝึกอย่างที่จะเฝ้ากำหนดอยู่ที่ปลายจุมก
 แห่งเดียวกันก็จะไม่ยาก ก็จะทำให้ ถ้ามันเกิดไม่ได้ขึ้นมาอีกย้อนหลัง กลับไปทำอย่างวิ่งตามวิ่งตาม
 นั้นอีก ให้ดีให้ได้, แล้วจึงมากระทำอย่างที่เราเรียกว่าเฝ้าอยู่ที่เดียว ที่ปลายจุมกุนั้นอีก. ในที่สุดก็
 จะได้อีกเหมือนกัน.

เมื่อลมผ่านที่จะงอยจุมกุนั้นแหละ กำหนดที่ตรงนั้น เมื่อลมผ่านเข้าก็ตาม เมื่อลมผ่าน
 ออกก็ตาม ที่จุดกลมกระทบที่ปลายจุมกุนั้น เราจะต้องกำหนดเอาที่ตรงนั้นเป็นนิมิต นี้เรียกว่า
 ยังเนื่องอยู่ด้วยลมหายใจโดยตรง, เป็นนิมิตที่ยังเนื่องอยู่ด้วยลมหายใจโดยตรง. เมื่อเราวิ่งตาม
 ลมหายใจทั้งเข้าทั้งออกนั้นมันตลอดทั้งสาย, ตลอดทางทั้งสายนั้นแหละเป็นนิมิต. ลมหายใจที่ผ่าน
 ตลอดทั้งสายตั้งแต่ปลายจุมกถึงสะดือ นั้นแหละเป็นนิมิต ทั้งสายเลยเป็นนิมิต แต่เมื่อลมหายใจผ่าน
 มาและเราเฝ้าอยู่ที่จุดเดียวกัน นิมิตจึงยังเหลืออยู่แต่ตรงจุดที่เรากำหนด คือที่จะงอยจุมกเท่านั้น,
 ไม่กำหนดตลอดทั้งสาย คือระหว่างจะงอยจุมกถึงสะดืออีกต่อไปแล้ว. ที่นี้ ลมหายใจที่กระทบ
 ปลายจะงอยจุมกุนั้นแหละ ตรงนี้เป็นนิมิต นี้เรียกว่าเฝ้ากำหนดอยู่ที่แห่งหนึ่ง มีลมหายใจเป็น
 นิมิต

เมื่อฝึกตอนนี้ได้ดีแล้ว ก็จะมีฝึกตอนที่ ๓ ต่อไป คือเปลี่ยนนิมิตที่เป็นลมหายใจนั้น
 ให้กลายเป็นมโนภาพ. ลมหายใจนั้นเป็นของจริงตามธรรมชาติ ไม่ใช่มโนภาพ เดียวนี้เราจะ
 เปลี่ยนให้เป็นชนิคมโนภาพ ตรงที่ลมหายใจกระทบที่จะงอยจุมกุนั้น เราจะสร้างนิมิตอันใหม่ขึ้นมา
 มาในลักษณะที่เป็นมโนภาพ. ชนินนี้จะเรียกว่าแกลังทำก็ไม่ถูก, จะเรียกว่าทำไปตามธรรมชาติจริงๆ
 ก็ไม่ถูกเหมือนกัน มันจึงเรียกว่าอยู่ในระหว่างก็กึ่งกัน โดยการทำให้เป็นมโนภาพ ตรงที่ลมหายใจ
 กระทบที่ปลายจุมกจุดเดียวกัน.

เมื่อลมหายใจละเอียดเข้า, ร่างกายละเอียดเข้า, การกำหนดละเอียดเข้า จิตนั้นก็จะมีความรู้สึกเพียงครั้งเดียว เพียงครั้งสำนึก เมื่อมีความเป็นครั้งสำนึกแล้วก็ง่ายมาก ที่เราจะตั้งมโนภาพอันใดอันหนึ่งขึ้นมา ว่าตรงที่ลมหายใจกระทบนั้นเป็นอะไรอย่างหนึ่งไปเสียแล้ว, เช่นว่าเป็นเหมือนกับปุ๋ยสำคัญอยู่ที่นั่น, ที่นี้ไม่กำหนดที่ลมหายใจ แต่กำหนดที่ปุ๋ยสำคัญในมโนภาพที่เราสร้างขึ้นมาใหม่ หรือว่าบางทีแทนที่จะเป็นปุ๋ยสำคัญ มันเป็นใยแมงมุมก็ได้, เป็นหยดน้ำเหมือนกับหยดน้ำในใบบัวก็ได้ เป็นดวง ๆ ก็ได้ เป็นดวงอาทิตย์เป็นดวงจันทร์ หรืออะไรก็ได้ แล้วแต่มโนภาพที่เราจะสร้างขึ้น แต่ที่จะเป็นได้ง่ายนั้นเป็นอย่างปุ๋ยสำคัญ หรือเป็นแค่เพียงดวงแก้วที่มีแสงอย่างใดอย่างหนึ่งเล็ก ๆ

พอฝึกอย่างนี้ได้ ก็อาจจะขยายออกไป ให้โตเป็นดวงจันทร์หรือเป็นดวงอาทิตย์, พอฝึกอย่างนั้นได้อีก ก็อาจจะฝึกไปในทำนองที่ว่า อย่างที่เป็นดวงอาทิตย์นั้น ขยายให้ใหญ่ออกไปอีกก็ได้ ย่นให้เล็กลง มาอีกก็ได้ ถ้าฝึกได้อย่างนี้ หมายความว่า เรามีความสำเร็จในการบังคับจิต เราสามารถจะบังคับให้เห็นนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ที่ตรงจุดนั้น, จนกระทั่งว่าให้เป็นดวงอาทิตย์หรือเป็นดวงจันทร์ให้ลอยไปลอยมาก็ได้, แต่ไม่จำเป็นจะต้องมากดังอย่างนั้น เอาแต่เพียงว่าเป็นนิมิตในมโนภาพอย่างใดอย่างหนึ่งก็พอแล้ว เราสามารถจะบังคับนิมิตในมโนภาพนั้นได้ตามสมควรคือให้เปลี่ยนสี เปลี่ยนรูป เปลี่ยนลักษณะ เปลี่ยนที่ เปลี่ยนอะไรก็ได้.

เราทำไปให้มากเข้าไว้สักหน่อย ก็เพื่อว่าจะ ให้สามารถบังคับจิตได้ มากนั่นเอง แต่ในที่สุดเราก็เปลี่ยน มาเอาแต่พอสมควร เพื่อทำจิตให้ประณีตยิ่งขึ้นเท่านั้นเอง นี้เรียกว่าประสบความสำเร็จในขั้นที่ ๓ คือการเปลี่ยนนิมิตตามธรรมชาติให้กลายเป็นนิมิตในมโนภาพ.

ขอทบทวนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนกันพึงเผื่อว่า ปฏิบัติ ตอนต้น นั้น เป็นการวิ่งตาม คือวิ่งตามลมหายใจที่เข้า-ออก, เข้า-ออกอยู่ตลอดทั้งสายนี้เป็นนิมิต, ครั้นฝึกอย่างนี้ได้แล้ว ก็เปลี่ยนเป็นกำหนดอยู่ที่เดียว คือที่จะงอยจุก เขาเฉพาะลมหายใจที่กระทบที่จะงอยจุกเป็นนิมิต. เมื่ออย่างนี้ได้แล้ว ก็มาถึงขั้นที่ ๓ เอาตรงจุดที่เป็นที่ตั้งของลมหายใจกระทบนั้นแหละมาเป็นจุด ๆ หนึ่ง ซึ่งต่อไปนี้ เราจะเปลี่ยนแปลงมันให้เป็นนิมิตในมโนภาพ เช่นเป็นปุ๋ยฝ้าย หรือเป็นดวงแก้ว หรือเป็นอะไรดังที่ไต่กล่าวแล้วนี้เรียกว่าเปลี่ยนนิมิตให้เป็นชนิดมโนภาพ.

สรุปว่า ขั้นที่ ๑ วิ่งตาม, ขั้นที่ ๒ กำหนดที่จุดเดียว, ขั้นที่ ๓ กำหนด ที่จุดนั้น ให้เกิดนิมิตใหม่โนภาพ. เราจะต้องทำงานขำนาญคล่องแคล่ว จนอยู่ในอำนาจของเราจริง ๆ ต้องการอย่างไรก็ได้อย่างนั้นเสียก่อนในขั้นนี้.

เมื่อนิมิตใหม่โนภาพของเราชนิดนี้อยู่ในโนภาพของเราโดยสมบูรณ์แล้ว จึงได้ฝึกในขั้นต่อไปที่ว่า ค่อย ๆ สร้างความรู้สึกอันใหม่ขึ้นมา ที่เป็นความรู้สึกขององค์ฌาน, ว่าในขณะที่เรามีนิมิตใหม่โนภาพที่เหมาะสมอยู่นั้น : เราก็มีความรู้สึกที่เป็นวิตก, คือการกำหนดนิมิตนั้น และมีความรู้สึกอย่างละเอียดทั่วถึงในนิมิตนั้นซึ่งเราเรียกว่าวิจาร. องค์ฌานที่เรียกว่า วิตก วิจาร มีอยู่แล้วในการที่กระทำการนิมิตนั้น ได้สำเร็จ

ที่นั่นเหลืออยู่ก็แต่แก่จะสร้างความรู้สึกปิติ และความสุขขึ้นมา; ปิติและความสุขนั้นเกิดขึ้นได้ง่ายจากความสำเร็จ. พอเรารู้สึกว่ามีความสำเร็จ ปิตีก็เกิดขึ้น ; เมื่อปิติเกิดขึ้น ความรู้สึกที่เป็นสุขก็เกิดขึ้นตาม ; เพราะถ้ามีปิติแล้ว ต้องมีความสุขเป็นแน่นอน. องค์ฌานที่เรียกว่าปิติและความสุขจึงมีขึ้นมา ; แล้วลักษณะที่เรียกว่า เดชวันจิตมีความรู้สึกอยู่แต่เพียงในสิ่งเดียว : คือสิ่งที่จิตกำหนดนั้นอย่างนี้เรียกว่า มีความเป็นเอกัคคตา. ดังนั้นในขณะที่นั้นจึงมีครบถ้วนแล้วทั้งวิตก วิจาร ปิติ สุข และเอกัคคตา ซึ่งเป็นองค์ประกอบของฌานที่ ๑ ซึ่งเรียกว่าปฐมฌาน

ขณะที่เป็นปฐมฌานนี้จะต้องระมัดระวังปฏิบัติให้ดี, ให้เก็บหน้าไปไว้, แล้วรักษาไว้ให้ดี. อย่าปล่อยให้โหมบั่นไปถึงความก้าวหน้าอย่างอื่นโดยรวดเร็ว ; จะต้องฝึกแล้วฝึกอีก ฝึกแล้วฝึกอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก ในลักษณะอย่างนี้. ให้กำหนดในนิมิตนั้นไว้ ที่เรียกว่าวิตก, ให้รู้ซึมซาบในนิมิตนั้น เรียกว่าวิจาร, ให้ความรู้สึก ปิติ อิ่มใจ รู้สึกอยู่ด้วยในขณะนั้น, และให้รู้สึกเป็นสุขอยู่ด้วยในขณะนั้น ; ความเป็นอย่างนั้น ในขณะนั้น ย่อมมีความเป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์เดียวอยู่ได้ในตัวมันเอง

นี้จะเห็นได้ว่า ไม่เหลือวิสัยถ้ามีเวลาพอ เป็นคนปกติธรรมดาย่อมจะฝึกได้ แม้ว่าจะไม่ถึงขนาดสูงสุด ; แต่ก็ถึงขนาดที่เรียกว่ามีครบถ้วนได้. และแม้ว่าจะไม่แน่นแฟ้นก็ยังคงครบถ้วนอยู่นั่นเอง. เมื่อครบถ้วนแล้ว จึงค่อยทำให้แน่นแฟ้นค่อยทำให้ขำนาญทีหลัง เมื่อทำได้ขำนาญจริงแล้ว ก็เรียกว่า เรามีอำนาจเหนือสิ่งนี้ คือเรามีวิสัยเหนือสิ่งนี้ ควบคุมมันได้บังคับมันได้, คือบังคับจิตที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับอารมณ์ คือลมหายใจเป็นต้น

เพียงปฐมฌานเท่านั้นก็พอแล้ว หรือจะมากเกินไปแล้วด้วยซ้ำไปสำหรับคนทั่วไป แม้ว่าจะไม่ได้ขนาดถึงปฐมฌานก็ไม่ต้องเสียใจ ; เพราะที่เราได้รับความเป็นสมาธิมากพอที่จะปฏิบัติต่อไปในขั้นต่อไปข้างหน้า. แต่ทว่า เราได้รับครบในลักษณะที่เป็นปฐมฌาน คือมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตาครบถ้วน ก็นับว่าเป็นบุญหรือเป็นลาภเอากการทีเดียว มันจะง่ายตายต่อไปข้างหน้า

สรุปความว่า ในชั้นกายานุบัติสสนาสติบัญญัติฐานนั้น มีการกำหนดลมหายใจยาว, มีการกำหนดลมหายใจสั้น มีการกำหนดรู้ความที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย; แล้วเราก็บังคับจิตโดยวิธีบังคับลมหายใจ และทำให้ลมหายใจละเอียด, ทำให้จิตละเอียด ทำให้กายละเอียด, จนเกิดสิ่งที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งเป็นขั้นปฐมฌานนี้เรียกว่า ประสบความสำเร็จในสติบัญญัติฐานหมวดที่ ๑ คือ กายานุบัติสสนาสติบัญญัติฐาน.

ขั้นนี้ ก็มาถึงหมวดที่ ๒ ที่เรียกว่า เวทนานุบัติสสนาสติบัญญัติฐาน เราจะต้องฝึกฝนในหมวดกายานุบัติสสนาให้เชี่ยวชาญ ให้อยู่กับเนื้อกับตัว ให้นิ่งไปไหนไม่ได้, แปลว่าให้อยู่ในอำนาจเราจริงๆ เสียก่อน แล้วจึงเขยิบเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือเวทนานุบัติสสนา.

หมวดเวทนานุบัติสสนานี้ จะต้องติดต่อกันไปจากหมวดกายานุบัติสสนา คือว่าจะต้องถือเอาปิติและสุขซึ่งสร้างขึ้นในองค์ฌานนั่นเอง มาเป็นเวทนาในหมวดนี้ ; เพราะฉะนั้นเมื่อลงมือปฏิบัติในหมวดเวทนานุบัติสสนาสติบัญญัติฐาน ก็จะถือเอาปิติและสุขในสมาธินั้นแหละมาเป็นตัวเวทนา, มาเป็นอารมณ์หรือมาเป็นนิमितของสติบัญญัติฐานในหมวดที่ ๒ นี้.

เมื่อเป็นดังนี้เราก็จะต้องตั้งตนมาตั้งแต่ต้น กำหนดยาว กำหนดสั้น กำหนดปรุงแต่ง กำหนดบังคับให้ปรุงแต่งแต่น้อย ให้ปรุงแต่งอย่างละเอียด จนเกิดปิติและสุข แล้วก็เหลือปิติและสุขไว้สำหรับเป็นอารมณ์ สำหรับกำหนดต่อไปในหมวดที่ ๒ กำหนดเวทนาว่า ปิติเป็นอย่างไร, ความสุขเป็นอย่างไร. จะกำหนดให้เป็นอย่างไรละเอียดยิ่งไปกว่าเดิมว่า ปิตินี้เป็นอย่างไร, มันมีลักษณะเป็นอย่างไร, ความสุขนี้คืออะไร. เป็นอย่างไร รู้ความที่กำลังมีปิติและสุขนี้ให้ละเอียดให้ชัดเจน ให้เรียกว่ารู้จักธรรมชาติ รู้จักกำพืด รู้จักอะไรของมันทุก ๆ อย่างเสียก่อน ที่เกี่ยวกับปิติและสุขนี้ เพราะฉะนั้นในหมวดเวทนานุบัติสสนานี้ ขั้นที่ ๑ ก็กำหนดปิติ, เมื่อกำหนดปิติได้แล้ว ขั้นที่ ๒ ก็กำหนดความสุข กำหนดความสุขได้แล้ว, ขั้นที่ ๓ ก็คือ กำหนดความทั่ว

เวทนาคือปิติและสุขนั้นแหละมันเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิตเรียกว่าจิตตสังขาร. ตัวการที่ปรุงแต่งจิต
นี้คือเวทนา ในที่นี้ก็คือปิติและสุขนั้น.

เพื่อกำหนดแต่ความที่เวทนาเป็นของปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร, ปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร,
นี้เรื่อยไปในขั้นที่ ๓ ประสบความสำเร็จในขั้นนี้แล้ว ก็ปฏิบัติต่อไปใน ขั้นที่ ๔ ก็คือกระทำอย่า
ให้เวทนานั้นปรุงแต่งจิตได้ตามอำเภอใจ, จะบีบบังคับเวทนาให้ปรุงแต่งจิตน้อยเข้า น้อยเข้าจน
กระทั่งไม่สามารถจะปรุงแต่งจิตขึ้นมาได้. เวทนาปรุงแต่งจิตขึ้นมาไม่ได้ เราประสบความสำเร็จใน
การปฏิบัติขั้นที่ ๔ ของหมวดนี้ เรียกว่า ทำจิตตสังขารให้วิ บัลงไปได้.

ขอทบทวนใหม่ว่า ในหมวดเวทนานุปัสสนา หมวดที่ ๒ นี้ ขั้นที่ ๑ กำหนดปิติ.
ขั้นที่ ๒ กำหนดความสุข. ขั้นที่ ๓ กำหนดความที่ปิติและสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต ขั้นที่ ๔
บีบบังคับเวทนาหรือปิติและสุขนี้ ให้ปรุงแต่งจิตได้แต่น้อย จนกระทั่งปรุงแต่งไม่ได้เลย นี้หมาย
ความว่า เราสามารถบังคับเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งจิตได้ มันจึงอยู่ในกำมือของเราที่เราจะจกจิตใจของ
เราให้เป็นอย่างไรต่อไปได้ ในขั้นต่อไป นี้เรียกว่า เรามีความสำเร็จแล้วใน เวทนานุปัสสนาสติ
บัญญัติ คือสติบัญญัติข้อที่ ๒.

ที่นี้ เราก็ปฏิบัติ ขั้นที่ ๓ ที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติบัญญัติ ข้อต่อไปอีก. ท่านทั้งหลาย
ต้องไม่ลืมว่า การปฏิบัติต้องติดต่อกันไปตั้งแต่ต้นตลอดไป ขาดตอนไม่ได้ เราก็ต้องตั้งต้นมา
ตั้งแต่กายานุปัสสนา แล้วก็มาเวทนานุปัสสนา ขึ้นสุดท้าย เรามันบังคับเวทนาที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต
นั้นได้จนทำให้หยุดปรุงแต่งก็ได้ ที่นี้ เราก็ใช้จิตที่ได้รับการบังคับให้มีการปรุงแต่งได้หรือไม่ได้
อย่างไรนั้นแหละมาเป็นอารมณ์ หรือมาเป็นนิมิตของสติบัญญัติข้อนี้.

สติบัญญัติข้อจิตตานุปัสสนานี้ ขั้นที่ ๑ ก็คือ กำหนดลักษณะของจิต ในขณะนั้น
ว่า จิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ, จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ, จิตมี
โมหะหรือไม่มีโมหะ, จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า, จิตเข้มขึ้นหรือจิตห่อหุ้มอย่างนี้
เป็นต้น หลายลักษณะแล้วแต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดคุณลักษณะ
ของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น นี้เรียกว่าขั้นที่ ๑ กำหนดที่ลักษณะ
ของจิต

ขั้นที่ ๒ ต่อไป เมื่อเราสามารถบังคับจิตได้อย่างนี้แล้ว ฝึกบังคับจิตไปให้มีลักษณะ เป็นจิตที่ปราโมทย์ ปราโมทย์นี้หมายถึง จิตที่มีปีติและความสุขคล้ายเหมือนกัน. แต่มันละเอียดไป กว่า สูงไปกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌานคือปีติและสุขก็สาธารถที่จะทำจิตให้ปราโมทย์ได้ทันที ขั้นที่ ๒ นี้ คือการบังคับจิตให้ปราโมทย์ได้ตามที่เราต้องการ ; เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้แล้วก็เลื่อน ไป ขั้นที่ ๓ คือบังคับจิตให้ตั้งมั่น.

คำว่า “ตั้งมั่น” นี้แหละคือตัวสมาธิแท้ แต่ว่าในขนาดที่สมบุรณ์ ในความเป็นสมาธิ นั้นต้องมีลักษณะ ๓ ประการ คือ บริสุทธิ์สะอาดอย่างหนึ่ง มั่นคงแน่วแน่อย่างหนึ่ง แล้วก็ว่องไวต่อหน้าที่ของมันอย่างหนึ่ง “บริสุทธิ์” แปลว่า บริสุทธิ์คือสะอาด ไม่มีนิวรณ์รบกวน เป็นต้น ; สมาธิโต คือ ตั้งมั่น แน่นแน่น เข้มแข็ง มั่นคง ; แล้วก็ กัมมณีโย คือไวต่อหน้าที่ของมัน, หน้าที่ ของมันคือการพิจารณา เราจะให้มันทำหน้าที่ของมันคือพิจารณาเมื่อใด อย่างไร ในลักษณะใดก็ได้ทันที อย่างนี้เรียกว่าไวต่อหน้าที่ของมัน.

ถ้าจิตประกอบด้วยองค์ ๓ นี้ คือ บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และไวต่อหน้าที่ของมันแล้ว เรียกว่าตั้งมั่นในที่นี้ ก็เป็นสมาธิอย่างสมบุรณ์ ในลักษณะที่จะเป็นบาทฐานของวิปัสสนา. ที่นี้ก็ปฏิบัติในขั้นที่ ๔ ต่อไป คือทำจิตให้ปล่อย, ทำจิตให้ปล่อยจากสิ่งที่กำลังห่อหุ้มจิตอยู่ในขณะนั้น อย่างไม่ไถ่ได้ จิตมีอะไรห่อหุ้มอยู่ในขณะนั้น ความโลภก็ตี ความโกรธก็ตี ความหลงก็ตี ความกำหนดอย่างอื่นก็ตี, หรือแม้แต่ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความหทู่หู่อะไรก็ตี ที่กำลังรบกวนจิตอยู่ในขณะนั้น เราฝึกในลักษณะที่สามารถจะสลัดให้ออกไปได้ทันที ; นี้เรียกว่า ฝึกจิตให้ปล่อยเป็นขั้นที่ ๔

บทพจนในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอีกทีหนึ่งว่า : ขั้นที่ ๑ กำหนดที่ลักษณะ ของจิตว่ามีลักษณะอย่างไร ในขณะนั้น ขั้นที่ ๒ บังคับจิตให้ปราโมทย์. ขั้นที่ ๓ บังคับจิตให้ ตั้งมั่น. ขั้นที่ ๔ บังคับจิตให้ปล่อยสิ่งที่มากลุ่มรมจิต.

นี่ลองพิจารณาตุเถติ จะเห็นได้ว่า เทียบนี้เราเป็นผู้แตกฉาน เชี่ยวชาญในเรื่องของจิต รู้จักมันดี บังคับมันได้ ประสบความสำเร็จอย่างนี้แล้ว เรียกว่าสำเร็จในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามแบบของอานาปานสติ

เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง ๓ หมวด คือกายานุบัติสสนา เวทนานุบัติสสนา จิตตานุบัติสสนา ในลักษณะอย่างนั้นแล้ว ก็เรียกว่าประสบความสำเร็จในส่วนสมณะเป็นอย่างสูงสุด. ทีนี้ก็เลื่อนไปในสติบัญญัติที่ ๔ ที่เรียกว่า ธรรมานุบัติสสนาสติบัญญัติ นั้นเป็นขั้นวิบัติสสนาโดยสมบูรณ์

ธรรมานุบัติสสนาสติบัญญัติขั้นที่ ๑ กำหนดความหมายของความไม่เที่ยงคืออนิจจัง. ความหมายของอนิจจังนั้นมีอยู่อย่างไรบ้าง ; ก็พิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยงอย่างนั้น เราจะต้องพิจารณาทุกสิ่งที่มีความไม่เที่ยง, แล้วสิ่งนั้นต้องเป็นสิ่งที่มีความรู้สึกรู้สีกของเราจริง ๆ ไม่ใช่ไปเที่ยวพิจารณาก่อนหิน ก่อนดิน ต้นไม้ ภูเขา เรื่องข้างนอกอย่างนั้น, ไม่ใช่; ยังไม่เป็นการถูกต้องหรือสมบูรณ์ในเรื่องนี้; จะต้องพิจารณาความไม่เที่ยงของสิ่งที่มีอยู่ในตัวโดยแท้จริง และสิ่งที่ปรากฏอยู่จริง ๆ เพราะฉะนั้น เราจะต้องย้อนกลับไปทำตั้งแต่ต้นมา คือ:

กำหนดลมหายใจยาว แล้วก็พิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจยาว, แล้วกำหนดลมหายใจสั้น พิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น. พิจารณาความที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย, ก็กำหนดความไม่เที่ยงของการปรุงแต่งกาย พิจารณาการที่บังคับลมหายใจ ไม่ให้ปรุงแต่งกายได้ คือให้สงบได้, ก็พิจารณาความไม่เที่ยงของระบบทั้งการปรุงแต่ง และไม่ปรุงแต่งเหล่านั้นทั้งหมด; เพราะว่ามันมีความไม่เที่ยงแสดงอยู่ทั้งนั้น.

แล้วก็ เลื่อนมาพิจารณาในกลุ่มเวทนานุบัติสสนา คือพิจารณาว่า : ปิตินั้นก็ไม่เที่ยง, ความสุขนั้นก็ไม่เที่ยง, ปิติและสุขซึ่งปรุงแต่งจิตนั้นก็ไม่มีเที่ยง, ไม่มีเที่ยงทั้งปิติและสุข และทั้งจิตนั้น และการที่บังคับเวทนามิให้ปรุงแต่งจิตนี้ ก็ล้วนแต่มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง คือมันเปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอไป เปลี่ยนแปลงทุกกรณี. ถ้าเที่ยงมันก็ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอะไรไม่ได้; เดียววันเพราะมันไม่เที่ยง มันจึงเปลี่ยนไปได้กระทั่งเปลี่ยนไปได้ตามที่เราต้องการ

ทีนี้ ก็ย้อนมาพิจารณาในหมวดจิตตานุบัติสสนา พิจารณาว่า : จิตในลักษณะไหนก็ตาม มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง, การที่ทำความจิตให้ปราโมทย์ได้ ก็มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง. การทำความจิตให้ตั้งมั่นได้ ก็มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง. การทำความจิตให้ปล่อยได้ ก็มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง อย่างนั้นมันเป็นเรื่องจริง, มันเป็นเรื่องจริงที่มีอยู่ในใจจริง ๆ, รู้จักความไม่เที่ยงของสิ่งที่ปรากฏอยู่ในใจจริง ๆ อย่างนั้นมันมีผล. ไม่เหมือนกับไปเที่ยวพิจารณาข้างนอก เช่นอย่างนั้นก็ไม่เที่ยง

อย่างนี้ก็ไม่เที่ยง; หน้มน้ผิวน้ผืน แต่ถ้พิจารณาจากสิ่งที่มีน้กำลังปรากฏอยู่ภายในจิตเองจริง ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยงแล้ว ม้เห็นความไม่เที่ยง ลี้กซ้, จนต้งกับทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดหรือความสลตสังเวชได้. ้วยเหตุนี้เอง จึงต้องใช้อารมณ้ภายในล้วน ๆ ส้หรับพิจารณาความไม่เที่ยง ค้อนิจจ้

เมื่อพิจารณาความไม่เที่ยงหรืออนิจจ้เรื่อยไปอยู่อย่างนี้ ซึ่งเป็นขันที่ ๑ ของธัมมานุบ้สสนาสตบ้ฐฐาน แล้ว; เรื่องก็จะเดินไปเองตามลำดับว่า ถ้เรา ประสบความสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง ม้ก็จะเกิดวิระคะ คือความเบื่อหน่าย ความสลตสังเวช ความคลายกำหนดจากสิ่งที่เคยยึดมั่นน้เป็นแน่อน. น้เราก้พิจารณาถ้ความคลายกำหนดน้ว่ามีลักษณะอย่างไร, ความจางคลายแห่งความยึดมั่นถ้มีน้เป็นอย่างไร, น้เรียกว่าพิจารณาวิระคะ คือความคลายกำหนด.

เมื่อความคลายกำหนดเป็นไปตามลำดับ ๆ ก็จะมีอาการที่เรียกว่าความดับหรือนิโรธะขึ้นมา นิโรธหรือนิโรธะ แปลว่า ความดับ คือความดับแห่งทุกข์ เพราะว้เมื่อคลายกำหนดคือคลายความยึดมั่นถ้มีน้แล้ว ความทุกข์ก็ดับไป พิจารณาในอาการที่ความทุกข์ดับไปในลักษณะที่เป็นนิโรธเรื่อยไป ๆ ม้ก็เป็นความดับทุกข์ที่สมบูรณ้ขึ้นมา.

อันดับที่ ๔ อันดับสุดท้ายก็คือ พิจารณาความที่ว้ บ้คนได้สลตความทุกข์ทั้งปวงหมดแล้ว พิจารณาอาการที่สลตความทุกข์ทั้งปวงออกไปได้แล้ว เรียกว่า ปฏิณิสตคคะ

บททวนใหม่ว่า ในหมวดธัมมานุบ้สสนาสตบ้ฐฐานนี้ อันดับที่ ๑ เรียกว่า อนิจจานุบ้สตี ฝ้า้ตามมองลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ของสิ่งทีปรากฏอยู่ในใจทุก ๆ สิ่ง แล้วก็มาถึงขัน วิราทานุบ้สตี - ฝ้า้ตามดูความคลายกำหนดของจิตจากความยึดมั่นถ้มีน้ แล้วก็มาถึงขัน นิโรธานุบ้สตี - ฝ้า้ตามดูในการที่ความทุกข์ดับลง-ดับลง แล้วก็พิจารณาอาการที่เรียกว่า ปฏิณิสตคคานุบ้สตี คือจิตสามารถสลตความทุกข์กลับไปได้แล้ว จะเรียกอย่างธัมมาธิษฐานหน้อยก้ว่า เดี่ยวณ้จิตสลตตัวกู ของกูออกไปได้แล้ว เป็นจิตบริสุทธิ์. เมื่อก่อนน้จิตยึดไว้ซึ่งตัวกู ของกูเป็นใจ เป็นขโมย เอาของธรรมาติมาเป็นตัวกู มาเป็นของกู บ้คนสลตค้ิน ค้ินให้เจ้าของ ค้ินให้ธรรมาติ ค้ินให้ไปยังธรรมาติ ให้ธรรมาติไป ไม่มีความเป็นตัวกู เป็นของกูอีกต่อไป น้เรียกว่าปฏิณิสตคคานุบ้สตี เป็นอันสุดท้าย.

อันที่เรียกว่า อนิจจานุปัตตสันเนเป็นการพิจารณาธรรม ที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด วิราจนาปัตตสัน ความเบื่อหน่ายคลายกำหนดนั้น เป็นอาการของมรรค เมื่อคลาย กำหนดจนถึงดับทุกข์ทั้งปวงได้แล้ว ก็เรียกว่านิโรธานุปัตตสันเป็นอาการของผล ปฏิณิสตคกานุปัตตสัน เป็นลักษณะประจำของสิ่งที่เรียกว่า นิพพาน คือ สลัดคืนสิ่งทั้งปวงออกไป, ไม่มีการปรุงแต่ง เป็นตัวกู เป็นของกูอีกต่อไปจึงเป็นการสิ้นสุดของการ ปฏิบัติ

ท่านทั้งหลายจะต้องทบทวนดูให้ดี จนเข้าใจอย่างที่ว่ามานี้ หมวดที่ ๑ เรียกว่า กายา นุปัสสนา กำหนดลมหายใจยาว, กำหนดลมหายใจสั้น, กำหนดรู้ความที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย, กำหนดความที่เราบังคับการปรุงแต่งกายเสียได้, กำหนดความที่ลมหายใจไม่ปรุงแต่งกายได้

หมวดที่ ๒ เวทนา นุปัสสนา ถือเอาปีติและความสุขที่เกิดมาจากการบังคับการปรุง แต่งกายเสียได้มาเป็นอารมณ์ กำหนดปีติและกำหนดความสุข ; แล้วกำหนดการที่มีปีติและความสุข ปรุงแต่งจิต, แล้วกำหนดความที่เราบังคับไม่ให้มีการปรุงแต่งจิต โดยไม่ให้ปีติและความสุขปรุง แต่งจิตได้

พอมาถึงหมวดที่ ๓ จิตตานุปัตตสนา เราดูลักษณะของจิต, บังคับจิตให้ปราโมทย์, บังคับจิตให้ตั้งมั่น, บังคับจิตให้ปล่อย, เมื่อเรากล่องแคล่วในเรื่องของจิตในวิถีทางของจิตอย่างนี้ แล้ว ก็ประพฤติปฏิบัติในหมวดสุดท้าย คือ ธรรมานุปัตตสนา ใช้จิตที่อยู่ในอำนาจของเรานั้น พิจารณาความเป็นอนิจจังของสิ่งที่ เป็นอนิจจัง จนมีความหน่ายคลายกำหนด จนมีความดับทุกข์ ปรากฏ จนมีความรู้สึก ว่า เราได้สลัดความทุกข์ออกไปแล้วโดยประการทั้งปวง ดังนี้.

นี้เรียกว่าเป็นกัมมัฏฐาน ที่เรียกว่าอานาปานสติภาวนา ; ทุก ๆ ชั้นทุก ๆ ตอนจะต้อง ทำให้ปรากฏแจ่มชัดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าและหายใจออก ดังนั้น จึงได้เรียกว่า "อานาปานสติ", กล่าวโดยสรุป ๑๖ ชั้นคือ :

- ๑ - กำหนดลมหายใจยาวอยู่ทุกครั้งที่การหายใจออกเข้า
- ๒ - กำหนดลมหายใจสั้นอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจออกเข้า
- ๓ - กำหนดความที่ลมหายใจปรุงแต่งกายอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกหายใจเข้า
- ๔ - และกำหนดความที่เราบังคับการปรุงแต่งกายนี้ให้สำเร็จอยู่ทุกลมหายใจออก ทุก ลมหายใจเข้า

- ๕ - กำหนดบิณฑุกอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกหายใจเข้า
- ๖ - กำหนดความสุขอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกหายใจเข้า
- ๗ - กำหนดความที่บิณฑุกและสุขนั้นปรุงแต่งจิตอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกหายใจเข้า
- ๘ - กำหนดความที่เราบังคับไม่ให้เวทนาปรุงแต่งจิตนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกหายใจเข้า
- ๙ - แล้วจึงมาถูลักษณะของจิตอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกและหายใจเข้า
- ๑๐ - แล้วก็มีมา การที่เราบังคับจิตให้ปราโมทย์ใต้อยู่ทุกครั้งที่หายใจออกเข้า
- ๑๑ - แล้วก็มีมา การที่เราทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ใต้อยู่ทุกครั้งที่หายใจออกหายใจเข้า
- ๑๒ - แล้วก็มีมา ความที่เรากำหนดจิตให้ปล่อยจากสิ่งนั้น ผูกพันนั้น ใต้อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก และหายใจเข้า
- ๑๓ - แล้วจึงเลื่อนมากำหนดความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงที่ปรากฏอยู่นั้น ทุกครั้งที่หายใจออกและหายใจเข้า
- ๑๔ - พอวิราคะเกิดขึ้นก็พิจารณากำหนดวิราคะนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกและหายใจเข้า
- ๑๕ - เมื่อนิโรธปรากฏขึ้น ก็กำหนดนิโรธนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจออกและหายใจเข้า
- ๑๖ - เมื่อสัสถ์ตัวของกูออกไปได้สิ้นเชิง ก็กำหนดการสลัดออกไปได้นั้นทุกครั้งที่หายใจออกและหายใจเข้า

ด้วยเหตุที่มีการบังคับ ทุกครั้งที่หายใจออกและหายใจเข้านั้นเอง การปฏิบัติทำนองนี้จึง

ได้ชื่อว่า อานาปานสติตั้งแต่ต้นจนปลาย จนตลอดสาย

การปฏิบัติกัมมัฏฐานภาวนาที่ชื่อว่า อานาปานสตินี้เป็นแนวปฏิบัติที่อาตมาชอบ ฉะนั้นจึงนำมาแสดงแก่ท่านทั้งหลาย เพื่อได้พิจารณา ดูทดลองปฏิบัติดูตามสมควรแก่กำลังสติปัญญาของคน ๆ แต่ที่ไม่ต้องนำไปเปรียบเทียบว่าดีกว่าแบบไหน หรือเลวกว่าแบบไหน หรือเสมอกันกับแบบไหน อย่างนั้นไม่จำเป็นมันควรจะดีด้วยกันทุกแบบ มันควรจะมีประโยชน์ หรือมีความเหมาะสมแก่บุคคลไปเป็นลักษณะ ๆ ไป แต่ว่าแบบอานาปานสติแบบนี้ เป็นแบบที่อาตมาชอบเป็นพิเศษจึงได้นำมากล่าวแก่ท่านทั้งหลาย

อานาปานสติภาวนานี้เป็นแบบที่ พระพุทธเจ้าท่านก็สรรเสริญ ว่าเป็นแบบที่มีผลมาก มีอานิสงส์ เป็นแบบที่ปฏิบัติได้สะดวกตาย เพราะเราได้ใช้สิ่งที่มีอยู่ในตัวเราล้วน ๆ ทั้งหมด ทั้งสิ้นเป็นเครื่องปฏิบัติ เป็นวัตถุสำหรับการกำหนดไม่ยุ่งยาก ไม่ลำบากไปนั่งที่ไหนก็มีลมหายใจ ไปนั่งตรงไหนก็มีการคิดนึกได้ เพราะฉะนั้นไม่ต้องเที่ยวหอบเที่ยวหิ้วอะไร ไปนั่งที่ไหนโคนไม้ ไหนก็กำหนดลมหายใจได้ มันจึงสะดวกอย่างนี้ และปฏิบัติได้โดยไม่ต้องระหกระเหิน ไม่ต้อง ประสพกันเข้ากับภาพที่น่ากลัว น่าอันตราย อย่างไม่พิจารณาซากศพอย่างนี้ มันก็ต้องไปประสพ กันเข้ากับภาพที่น่ากลัว บางทีก็เป็นอันตรายถ้าทำไม่ถูกวิธี แต่ว่าการปฏิบัติอานาปานสตินี้จะไม่ มีปัญหาอย่างนั้นจะไม่มีสิ่งที่น่ากลัว จะมีแต่สิ่งที่สงบเย็น ตั้งแต่ต้นจนปลาย ทุก ๆ ชั้น ทุก ๆ ตอน

พระพุทธเจ้าท่านทรงสรรเสริญอานาปานสติมากกว่าอย่างอื่นหมด จึงขอให้ท่านทั้งหลาย เอาไปพิจารณาดู มีโอกาสเหมาะสมก็ลงมือฝึกฝนกันไปตามลำดับ

โอกาสในวันนั้นไม่มี และไม่เหมาะสำหรับที่จะลงมือฝึกจริง ๆ จึงได้แต่กล่าวอธิบายหลัก หรือแนวว่ามีอยู่อย่างไร สำหรับไปลองดูด้วยตนเองก่อน และต้องยุติกันไว้เพียงเท่านี้ ถ้าพรุ่งนี้ มีโอกาสนี้จะได้อธิบาย หรือลองทำบางสิ่งบางอย่างให้ดู ให้เข้าใจแจ่มแจ้งโดยละเอียดออกไป

โดยเฉพาะวันนี้ ขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

อันตรายจากภาวะแวดล้อม

โลกในปัจจุบันกำลังเผชิญปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ อากาศ อาหารและน้ำ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ปรากฏมีสิ่งเป็นพิษเป็นภัยปะปนอยู่ด้วย ในขณะที่ประเทศต่าง ๆ เกือบทั่วโลก ได้ร่วมมือกันค้นคว้าทางวิชาการและมีการร่วมประชุมสัมมนา เพื่อหาทางแก้ไขกันอย่างเร่งรีบ

ในบ้านเรานั้นหนังสือพิมพ์หลายฉบับได้ลงข่าวและบทความเกี่ยวกับเรื่องน้ำแม่ น้ำเสียกันอย่างครึกโครม หลายฉบับลงพาดหัวเรื่องชวนให้ตื่นเต้น เช่นว่า น้ำในแม่น้ำเจ้าพระยาถึงชั้นวิกฤติ แม่น้ำเจ้าพระยากำลังร้องไห้ แม่น้ำเจ้าพระยากำลังจะเน่าทิ้งสาย เมื่อเร็ว ๆ นี้ก็มีข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ว่า น้ำแม่ น้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรีเกิดเน่าเสีย ทำให้สัตว์น้ำตายลอยเป็นแพ หนึ่งมีสาเหตุเนื่องจากโรงงานอุตสาหกรรมในบริเวณนั้นปล่อยน้ำเสียจากโรงงานลงสู่แม่น้ำ โดยปราศจากความรับผิดชอบต่อสวัสดิภาพของชุมชนส่วนใหญ่

พืชผักผลไม้ต่าง ๆ อันเป็นผลิตภัณฑ์ในด้านเกษตรกรรม ก็ถูกฉีดพ่นด้วยน้ำยาฆ่าแมลงเพื่อรักษาสุขภาพของใบและพืชผลให้ดูสมบูรณ์ชวนบริโภค ไม่แห้งเหี่ยวเพราะถูกแมลงกัดกินใบหรือถูกหนอนชอนไชจนเป็นที่รังเกียจแก่ผู้บริโภค เกษตรกรผู้ผลิตไม่ได้ทิ้งไว้ให้ดูทร่ยาหมดไปเสียก่อนออกจำหน่ายในท้องตลาด ตามระยะเวลาที่คู่มือของการใช้ยาฉีดแต่ละชนิดได้กำหนดไว้ให้ ผักบางชนิด เช่น ผักบุงที่ปลูกในน้ำ คงไม่มีใครนึกถึงว่าผักชนิดนี้ก็จำเป็นต้องใช้ยาฆ่าแมลงด้วยเหมือนกัน แต่ก็ได้เคยเห็นกับตามมาแล้วว่า ผู้ปลูกลงเรือพายเล็ก ๆ ไปในระหว่างกอผักบุง ซึ่งปลูกเป็นแถวในน้ำ แล้วใช้น้ำยาเขียวตราหั่วกระโหลกฉีดไปตามกอผักบุงจนทั่ว ผลไม้ต่าง ๆ แทบทุกชนิด เช่น องุ่น ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง เงาะ ฯลฯ ก็เช่นเดียวกัน แม้แต่ปลาเค็ม ปลาสลิดแห้งก็ใช้น้ำยาฆ่าแมลงชุบเพื่อกันมิให้แมลงตอมและเป็นหนอน เหล่านี้เป็นความมั่งงายเห็นแก่ได้ของผู้ประกอบการทั้งสิ้น แต่บางรายก็ทำไปเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็มี เช่นในรายหนึ่งหนุ่มสาวชาวสวนสองคน กำลังฉีคน้ำยาฆ่าแมลงให้แก่ไม้ผลในสวน เกิดหยอกล้อกันขึ้นแล้วก็ไล่ฉีคน้ำยาเข้าใส่กันและกัน ผลคือทั้งคู่น้ำลายฟูมปาก หมดสติ มาถึงโรงพยาบาลไม่ทันไรก็ตาย อีกราย

หนึ่งใช้น้ำยามาแมลงไล่ผมเพื่อฆ่าเหา ราชันแพทย์ช่วยไว้ได้ทัน เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นแล้ว แสดงว่ายังมีคนที่ขาดความรู้เกี่ยวกับอันตรายของสารมีพิษอยู่

อากาศที่เราหายใจเพื่อยังชีวิตก็ปะปนไปด้วยสิ่งสกปรกต่าง ๆ มีทั้งก๊าซและควันเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม จากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากการเผาไหม้สารต่าง ๆ เช่นยาง พลาสติก และอื่น ๆ ไอจากสารเคมี ไอระเหยจากการเผาแบคทีเรียเก่า เหล่านี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น

ควันประกอบด้วยก๊าซและของแข็งที่เป็นอนุภาคเล็ก ๆ อยู่มากมาย ควันประมาณ ๑ ลูกบาศก์เซนติเมตร จะมีอนุภาคเล็ก ๆ ถึงพันล้านอนุภาค ท่านลองนึกคิดว่าถ้าหายใจควันดำเข้าไปทุก ๆ วัน ของแข็งที่เป็นอนุภาคเล็ก ๆ เหล่านี้จะเข้าไปเกาะกั่งอยู่ในทางเดินของลมหายใจสักเพียงใด อากาศสกปรกที่หายใจเข้าไปก่อให้เกิดโรคร้ายได้หลายชนิด เป็นต้นว่าโรคมะเร็งของปอด โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง .

ท่านที่เคยผ่านไปทางย่านที่เป็นร้านทำทองรูปพรรณ ถ้าลองแหงนคอบนหลังคา บางครั้งจะเห็นควันสีเหลืองปนแดงพุ่งออกมาจากปล่องบนหลังคา นั่นแหละคือควันจากการถกัตทองซึ่งเป็นส่วนผสมของกรดดินประสีวและกรดเกลือ ควันกรดเหล่านี้จะปะปนอยู่ในอากาศที่เราหายใจเข้าไป

ท่านทั้งหลายคงจะได้เคยได้เห็นโฆษณาขายกันยุงชนิดหนึ่งในโทรทัศน์ ผู้โฆษณาแจ้งว่า ยุงชนิดนี้ไม่มีตติทิ ไม่มีอันตรายต่อผู้ใช้ ทั้งยังมีกลิ่นหอมชวนดม พร้อมทั้งแสดงท่าสุทศมให้เห็นเป็นตัวอย่าง ยาม่าแมลงไม่ว่าชนิดใดก็ตามถ้าใช้ไม่ถูกวิธีย่อมเป็นอันตรายต่อผู้ใช้เสมอไม่มากก็น้อย เวลาฉีดยาควรจะต้องอยู่นิ่ง อย่าหายใจเข้าไปเป็นอันขาด ยางบางชนิดก็ซึมเข้าทางผิวหนังได้ เมื่อฉีดยาแล้วควรทิ้งไว้ชั่วระยะหนึ่ง ให้ยาส่วนใหญ่ระเหยไป จึงค่อยเข้าไปอยู่ในบริเวณนั้นได้ ยากันยุงบางชนิดที่อ้างว่าไม่มีตติทิเป็นส่วนผสม เมื่อได้ทำการตรวจวิเคราะห์แล้วพบสารเคมีที่มีพิษร้ายแรงยิ่งกว่าตติทิเสียอีก

สิ่งมีพิษทั้งกล่าวแล้วข้างต้น ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่จะบั่นทอนสุขภาพของมนุษย์ทำให้อายุสั้นลง มีหลักฐานทางการแพทย์ที่ควรเชื่อถือได้กล่าวว่า ผู้ที่มีอายุยืนยาวนั้นมีลักษณะสำคัญคือ น้ำย่อยแรง หัวใจเต้นจังหวะสม่ำเสมอ ระบบขับถ่ายดี จิตใจเบิกบานแจ่มใส แต่ปัจจุบัน

เห็นจะต้องเพิ่มด้วยว่า ทั้งนี้จะต้องอยู่ในภาวะแวดล้อมที่ดี ไม่มีสิ่งมีพิษปะปนมากเช่นภาวะในปัจจุบัน

สารมีพิษที่ปะปนอยู่ในภาวะแวดล้อมนั้นมีอยู่มากมาย ในที่นี้จะขอล่าถึงเฉพาะพิษของโลหะบางชนิด ได้แก่ ตะกั่ว มังกานีส แคดเมียม และปรอทเท่านั้น

ในจำนวนสารต่างๆ ดังกล่าวแล้ว ตะกั่วเป็นสารมีพิษที่รู้จักกันมาแต่ครั้งโบราณ กล่าวกันว่าชาวโรมันชั้นสูงมักต้องทนทุกข์ทรมานด้วยโรคพิษตะกั่วอย่างเรื้อรังเนื่องจากใช้หม้อตะกั่วทำเหล้าไวน์ และนิยมใช้ตะกั่วทำภาชนะหุงต้ม ตะกั่วใช้ในอุตสาหกรรมเกือบทุกชนิดเนื่องจากเป็นโลหะที่มีราคาถูก และหาได้ไม่ยากนัก ตะกั่วใช้ในการทำสีทาบ้าน สีทาของเล่นเด็ก สีทาเครื่องเคลือบ ใช้ทำแบตเตอรี่ ทำท่อน้ำ ผสมในน้ำมันเบนซิน ป้องกันการน็อกของเครื่องยนต์ ดังนั้นควันจากท่อไอเสียรถยนต์ย่อมต้องมีตะกั่วปะปนอยู่ด้วย ประมาณว่าตะกั่วที่คนหายใจเข้าไปอาจมีปริมาณตั้งแต่ ๐.๐๑ ถึง ๐.๐๕ มิลลิกรัมต่อวัน

บ้านที่เก่าจนสีตกสะเก็ด สีเหล่านี้อาจล่อนหลกกลงมาจากเพดานหรือฝาผนัง ควันระวางเด็กเล็ก ๆ อาจหยิบชิ้นสีที่ตะกั่วเข้าปากโดยไร้เดียงสา เนื่องจากเด็กมีนิสัยชอบหยิบของเข้าปาก นอกจากนั้นควันระวางของเล่นทาสีที่เข้าตะกั่ว อย่าให้เด็กอมเล่นหรือนำเข้าปาก เด็กจะได้รับตะกั่วเข้าไปทีละน้อยจนเกิดอาการเป็นพิษได้ อาการที่แสดงว่าแพ้พิษตะกั่ว มักจะพบมีอาการคลื่นไส้ ปวดท้อง ชีต อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ระบบประสาทผิดปกติ การรับรู้ของสมองช้าลง มือเท้าไม่มีแรง อาจมีอาการอัมพาตที่แขนขา และอาจถึงตายได้ในที่สุด นอกจากอาการต่างๆ ดังกล่าวแล้วอาจตรวจพบรอยตะกั่วซึ่งเป็นเส้นดำบนขอบเหงือกของผู้ป่วยได้

จากรายงานแพทย์พบว่า คนใช้รายหนึ่งมีอาการปวดท้อง มือเท้าปวดเปื่อย ไม่มีแรง ตรวจพบตะกั่วในปัสสาวะ คนใช้รายนี้มีอาชีพทางเผาแบตเตอรี่เก่า เพื่อหลอมเอาตะกั่วขาย คนใช้ที่มารับการรักษาโรคพิษตะกั่วจากแพทย์ อาจต้องใช้เวลานานถึง ๖ เดือนหรือหนึ่งปีกว่าตะกั่วจะค่อยๆ ถูกขับถ่ายไปจากร่างกาย

ผู้ที่มีประวัติคลุกคลีกับตะกั่ว มีอาชีพทำแบตเตอรี่ เผาแบตเตอรี่ตลอดจนผู้ที่มีบ้านเรือนอาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียง อาจหายใจควันหรือละอองตะกั่วเข้าไปในร่างกายได้ ทั้งนี้ตะกั่วเข้าสู่ร่างกายได้โดยการหายใจ การดูดซึมทางผิวหนัง และโดยการกินอาหารหรือน้ำที่มีตะกั่วปน

แมงกานีส เป็นสารอีกชนิดหนึ่งที่เป็นพิษต่อร่างกาย มีคนใช้หลายคนจากโรงงานทำ ถ่านไฟฉาย หายใจดมแมงกานีสได้ออกไซด์ ซึ่งใช้ในการทำถ่านไฟฉายเข้าไปเป็นเวลานานพอจน เกิดอาการไม่สบาย ต้องไปหาแพทย์ คนใช้เหล่านี้มีอาการทางประสาท แข็งขาแข็ง อารมณ์ ปรวนแปร พิษแมงกานีสจะทำความพิการเหล่านี้คงอยู่ตลอดไป ไม่อาจรักษาให้หายได้

ปรอท เป็นสารมีพิษที่อาจสะสมได้ในร่างกายเช่นเดียวกับตะกั่ว เมื่อไม่กี่ปีมานี้เอง โรงงานอุตสาหกรรมในประเทศญี่ปุ่นได้ปล่อยน้ำทิ้งที่มีปรอทลงสู่ทะเล คนที่กินปลาทะเลในแถบ นั้นป่วยเป็นโรคชนิดหนึ่งเรียกว่าโรคมินิมาตา โรคนี้มีอาการทางประสาทอย่างแรง มองอะไรไม่ชัด ได้มีการตรวจวิเคราะห์หาสารปรอทอินทรีย์ในปลาจากภูมิภาคต่าง ๆ เกือบทั่วโลก เมื่อก่อน ๆ นัก วิทยาศาสตร์เคยคิดกันว่าปรอทจะอยู่ในดินโคลน ก้นแม่น้ำลำคลอง และไม่เกิดอันตรายต่อภาวะ แวดล้อมแต่อย่างใด ปัจจุบันปรากฏว่า ปรอทที่เป็นอนินทรีย์สามารถเปลี่ยนเป็นปรอทอินทรีย์ เช่น ปรอทแอลคิลได้โดยปฏิกิริยาของแบคทีเรียแอนโรบิก (anaerobic bacteria) ซึ่งจะเข้าไปสะสมอยู่ใน แอลจี (algae) ซึ่งเป็นพืชชั้นต่ำ พืชชั้นนี้เป็นอาหารของปลาเล็ก ๆ เมื่อปลาใหญ่กินปลาเล็กและในที่สุดก็กลายเป็นอาหารของคน พิษปรอทจึงมาสู่คนโดยวิธีนี้ได้ประการหนึ่ง ปรอทที่เป็นสารอินทรีย์ นี้เป็นพิษยิ่งกว่าปรอทอนินทรีย์เนื่องจากเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายสามารถดูดซึมไว้ได้ดี ปรอท อินทรีย์ใช้ในการเกษตร และใช้ทำสีทาบางชนิด

แคดเมียมเป็นสารมีพิษ ซึ่งปรากฏในภาวะแวดล้อมอีกสารหนึ่ง แคดเมียมใช้ใน โรงงานอุตสาหกรรมทำยา อุตสาหกรรมชุบโลหะ สารนี้แม้จะมีปริมาณน้อยก็ทำให้เป็นพิษต่อร่าง กายได้ สารนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะนำไปสะสมอยู่ที่ไต และทำให้เกิดอาการเป็นโรคเกี่ยวกับกระดูก และหัวใจ แคดเมียมอาจพบในน้ำดื่ม องค์การอนามัยโลกกำหนดให้มีแคดเมียมในมาตรฐานน้ำ ดื่มได้ไม่เกิน ๐.๐๑ มิลลิกรัมต่อลิตร

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับสารเป็นพิษอย่างร้ายแรง เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เห็นควรจะนำมาเล่า สู้กันฟัง อุบัติเหตุร้ายแรงนี้ เกิดขึ้นในประเทศอังกฤษ กล่าวคือน้ำยาแคดเมียมไซยาไนด์ที่ใช้ ในการล้างแผ่นโลหะจากโรงงานแห่งหนึ่ง ไร่่วไหลลงสู่ท่อระบายน้ำ ซึ่งติดต่อกับแม่น้ำสายหนึ่ง ถ้าน้ำยาไหลลงสู่แม่น้ำเมื่อใดไม่ต้องสงสัยว่า สารนี้จะทำลายชีวิตปลาให้หมดไปเป็นระยะทางหลาย กิโลเมตร ตำรวจที่ได้รับแจ้งเรื่องรีบออกตระเวนแจ้งข่าวต่อชาวนาในละแวกนั้นโดยด่วน พร้อม

และสัตว์ลงในดินเช่นเดียวกัน โดยวิธีนี้ชาวจีนส่วนใหญ่สามารถเลี้ยงตัวโดยยึดอาชีพเกษตรกรรม มาเป็นเวลาหลายศตวรรษโดยที่ดินไม่ขาดความอุดมสมบูรณ์ หากเราจะนำวิธีกำจัดสิ่งปฏิกูลของชาวยิวและชาวจีนมาใช้บ้าง ก็จะเป็นประโยชน์ในการแก้ไขความสกปรกของบ้านเมืองที่ได้ผลประการหนึ่ง ทั้งจะทำให้ดินอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเกษตรกรรมอีกด้วย

กรมวิทยาศาสตร์ได้ทำการศึกษาสารเป็นพิษในอาหารและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ตะกั่ว ในพลาสติกที่ทำเป็นตุ๊กตาและของเด็กเล่น ในจานกระเบื้องเคลือบสี ศึกษาพิษของมังกานีส นอกจากนี้ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับสารตกค้างอื่น ๆ เช่น ยาฆ่าแมลงในผักและผลไม้ วิเคราะห์หาปริมาณของปรอทในปลาทะเลชนิดต่าง ๆ ศึกษาควันทิ้งจากท่อไอเสียรถยนต์ ในเรื่องเกี่ยวกับน้ำ แม่น้ำสายต่าง ๆ ที่กำลังเป็นข่าวเกรียวกราวอยู่ในขณะนี้ กรมวิทยาศาสตร์มีโครงการสำรวจและวิเคราะห์น้ำมาตั้งแต่ปี ๒๕๑๑ จนถึงปัจจุบัน โดยเก็บน้ำจากแม่น้ำสายต่าง ๆ ในภาคกลางทุกจังหวัด น้ำแม่น้ำเจ้าพระยาตามจุดต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครเป็นประจำทุกเดือน เพื่อเก็บข้อมูลไว้ทำการศึกษารูปการเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติของน้ำในฤดูกาลต่าง ๆ และในแต่ละปีที่ผ่านมา

งานเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาภาวะแวดล้อม ซึ่งเป็นปัญหาที่ไม่ควรมอบหมายให้เป็นภาระหนักของรัฐบาลแต่ผู้เดียว หากประชาชนจะร่วมมือร่วมใจกันทุกฝ่าย ไม่ทิ้งขยะหรือปฏิกูลลงสู่ลำน้ำ โรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ ยอมลงทุนกำจัดสารมีพิษและทำน้ำให้สะอาดก่อนปล่อยลงสู่แม่น้ำลำคลอง ชาวสวนชาวไร่ไม่ใช้ยาฆ่าแมลงจนเกินความจำเป็น หากจำเป็นต้องใช้ ก็ควรใช้ให้ถูกต้อง โดยมีกำหนดระยะเวลาทิ้งให้ฤทธิ์ยาหมดเสียก่อนจึงนำออกสู่ท้องตลาด เชื่อว่าจะช่วยให้ภาวะแวดล้อมดีขึ้นเป็นลำดับ

น้ำเพื่อบริโภค

โดยทั่ว ๆ ไป อัตราการใช้ น้ำของพลเมืองเป็นปฏิภาคกับความเจริญของบ้านเมือง ปัจจุบันอัตราเฉลี่ยการใช้ น้ำในกรุงเทพฯ คนละวันละครั้งคิวบิกเมตร และนับวันแต่จะเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ จริงอยู่ปริมาณน้ำที่ห่อหุ้มเปลือกโลกมีอยู่มากมายถึง ๓ ใน ๔ ของพื้นโลก แต่น้ำที่จะมาใช้บริโภคได้นั้นจำต้องทำให้บริสุทธิ์สะอาด และปลอดภัยเสียก่อน น้ำที่มีอยู่ในโลกมีปริมาณคง

ที่ไม่มีวันจะเพิ่มขึ้นได้ เพียงแต่หมุนเวียนเปลี่ยนที่ไปตามกาลเวลาเท่านั้น แต่ประชากรของโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่หยุดยั้ง ตกเป็นภาระหนักแก่เจ้าหน้าที่ฝ่ายบ้านเมืองที่จะต้องเตรียมจัดหาน้ำมาบริการให้เพียงพอแก่ความต้องการ ฉะนั้นจึงได้มีการสัมมนาระหว่างประเทศเรื่องน้ำทุกปี โดยมีเจ้าหน้าที่มาจากประเทศต่าง ๆ และจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาประชุมปรึกษาแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อหาทางอนุรักษ์น้ำรวมทั้งสิ่งแวดล้อม กำจัดสิ่งโสโครกในน้ำ ตลอดจนหาวิธีการกลั่นกรองน้ำให้บริสุทธิ์ สะอาด โดยสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายแต่น้อย

ประเทศไทยยังนับว่าโชคดีที่มีน้ำอย่างอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ แต่ในปัจจุบันก็ปรากฏว่ามีบางแห่งและบางคราวที่ขาดแคลนน้ำกันบ้างแล้ว แหล่งน้ำในกรุงเทพฯ ที่การประปาใช้ทำน้ำประปา คือน้ำจากแม่น้ำเจ้าพระยา และน้ำบาดาล ในขณะที่การประปาใช้น้ำแม่น้ำประมาณ ๒ เท่าของน้ำบาดาล นอกจากน้ำประปาแล้ว ประชาชนอีกไม่น้อยที่ยังนิยมใช้น้ำฝนกันอยู่ น้ำจากแหล่งทั้ง ๓ นี้ มีสมบัติแตกต่างกันดังต่อไปนี้

น้ำฝน

เป็นน้ำที่ค่อนข้างบริสุทธิ์ สะอาด เกิดจากน้ำบนผิวโลกระเหยขึ้นไปรวมตัวเป็นเมฆ เมื่อกระทบความเย็นก็กลั่นตัวเป็นหยดน้ำ ตกกลับลงมาบนพื้นโลกใหม่อีก น้ำฝนจะละลายก๊าซและพาฝุ่นละอองในบรรยากาศติดมาด้วย ปัจจุบันอาจมีฝุ่นแก้มันตกภาพรังสีติดมาบ้าง สำนักงานพลังงานปรมาณูเพื่อสันติก็ได้ตรวจวิเคราะห์ปริมาณแก้มันตกภาพรังสีในน้ำฝนอยู่เป็นประจำ ไม่ปรากฏว่ามีปริมาณแก้มันตกภาพรังสีสูงจนเป็นที่น่าวิตกว่าอาจจะเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคแต่อย่างใด

น้ำแม่น้ำ

ความจริงน้ำแม่น้ำก็มาจากน้ำฝน หรือน้ำจากบรรยากาศนั่นเอง หากแต่ไหลผ่านผิวพื้นดินมาเป็นระยะทางหลายร้อยกิโลเมตร พัดพาเอาดินทราย สิ่งสกปรก จุลินทรีย์ และแร่ธาตุตามทางที่ผ่านมามีด้วย ตอนต้น ๆ น้ำจะมีความบริสุทธิ์ใกล้เคียงกับน้ำฝน เพียงแต่มีตะกอนขุ่น เพราะดินทรายซึ่งไม่ละลายติดมาด้วยเท่านั้น แต่ยิ่งไหลผ่านพื้นดินเป็นระยะทางไกลขึ้น ปริมาณแร่ธาตุในดินก็จะละลายเข้ามาในน้ำเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ บริเวณที่การประปานครหลวงชักน้ำเข้ามา เพื่อทำน้ำประปาให้ราบริโภคอยู่เป็นประจำนั้น อยู่เหนือกรุงเทพประมาณ ๓๕ กิโลเมตร คือตรงคลองสำแล จังหวัดปทุมธานีผ่านเข้ามาตามคลองประปา ซึ่งยาวประมาณ

๒๑ กิโลเมตร น้ำในแม่น้ำตอนที่ยังสะอาดเพราะไม่มีโรงงานอุตสาหกรรมและเป็นบริเวณที่น้ำเค็ม
 ยังขึ้นไม่ถึง จากผลของการวิเคราะห์ ของกรมวิทยาศาสตร์ในระยะ ๔-๕ ปีที่แล้วมา พบว่าปริมาณ
 แร่ธาตุที่ละลายอยู่ในน้ำยังคงที่ ความกระต้างน้อยมาก ความกระต้างของน้ำจะซีให้ทราบถึงปริมาณ
 ธาตุแคลเซียม และแมกนีเซียมที่ละลายอยู่ในน้ำ มาตรฐานน้ำ บริโภคกำหนดให้มีความกระต้างได้ไม่เกิน
 ๓๐๐ ส่วนในล้าน น้ำที่มีความกระต้างสูงจะมีรสเค็มและถ้าบริโภคไปนาน ๆ อาจทำให้เป็นนิ่วได้
 นอกจากนั้นน้ำกระต้างยังทำให้เปลือกสบู่เวลาซักฟอกเกิดตะกรันจับผ้า และภาชนะเป็นคราบสกปรก
 น้ำแม่น้ำเจ้าพระยา ตอนนี้มีมีความกระต้างต่ำกว่า ๑๐๐ ส่วนในล้าน เกือบตลอดปี นอกจากแคลเซียม
 และแมกนีเซียมแล้ว ยังมีโลหะธาตุอื่น คือ เหล็ก และ มังกานีส น้ำที่มีเหล็กละลายอยู่มากจะมีรสขม
 หรือฝาด อาจทำให้บางคนท้องร่วงได้สำหรับมังกานีสนั้น ยังไม่พบหลักฐานทางการแพทย์ว่า
 ถ้าบริโภคในปริมาณที่มีอยู่ในน้ำเป็นประจำนาน ๆ แล้วจะเกิดพิษภัยแก่อย่างใด ทั้งเหล็กและ
 มังกานีสทำให้เกิดคราบสีน้ำตาลจับผ้าและภาชนะ มาตรฐานน้ำบริโภคที่กรมวิทยาศาสตร์ใช้กำหนด
 ปริมาณเหล็กไว้ไม่เกิน ๐.๕ และ มังกานีส ๐.๓ ส่วนในล้าน โลหะธาตุทั้งสองกำจัดได้ง่าย ปกติ
 การประปาใช้ส้มประมาณ ๔๐ มิลลิกรัม ปูนขาวประมาณ ๓๐ มิลลิกรัม ต่อ น้ำ ๑ ลิตร เหล็กและ
 มังกานีสก็จะรวมตัวจับเป็นกลุ่มก้อนตกตะกอนรวมกับตะกอนที่แขวนลอยอยู่ในน้ำ กรองออกได้
 โดยง่าย ซ้อบกรองของน้ำแม่น้ำอีกอย่างหนึ่งก็คือมีอินทรีย์สารและแบคทีเรีย ซึ่งมาจากสิ่งปฏิกูลที่
 น้ำพัดพาма โดยทั่ว ๆ ไป ใช้นับจำนวนโคลิฟอร์มแบคทีเรียที่มีอยู่ในน้ำ ๑๐๐ มิลลิตร เป็นเครื่อง
 กำหนดความสกปรกของน้ำ ทั้งนี้เพราะแบคทีเรียที่มีอยู่ในลำไส้ของมนุษย์และสัตว์เป็นแบคทีเรียประเภท
 เดียวกันนี้ด้วย ในสหรัฐมีข้อเสนอแนะให้กำหนดจำนวนโคลิฟอร์มแบคทีเรียในน้ำที่จะมาทำน้ำดื่มไม่
 ให้เกิน ๑๐,๐๐๐ ตัว ต่อ ๑๐๐ มิลลิตร และโคลิฟอร์มแบคทีเรียจากอุจจาระไม่เกิน ๒,๐๐๐ ตัว
 ต่อ ๑๐๐ มิลลิตร น้ำในแม่น้ำเจ้าพระยา มีโคลิฟอร์มแบคทีเรีย ประมาณ ๓๙,๐๐๐ ตัว ต่อ ๑๐๐
 มิลลิตร แต่แบคทีเรียประเภทนี้ตายง่าย เมื่อผ่านคลอรีนลงในน้ำหลังจากที่ตกตะกอน และกรองเอา
 ตะกอนออกแล้วในปริมาณประมาณ ๑ มิลลิกรัมต่อ น้ำ ๑ ลิตร โคลิฟอร์มแบคทีเรียจะตายหมด อาจ
 หลงเหลืออยู่บ้างเพียง $\frac{๑}{๑๐๐}$ ตัว ต่อ น้ำมิลลิตร หรือ ๑ ตัว ใน ๑ ลิตร

กรมวิทยาศาสตร์ได้ตรวจน้ำประปาในที่ต่างๆ (ในบริเวณกรมวิทยาศาสตร์และกระทรวง
อุตสาหกรรม) อยู่เป็นประจำ ไม่เคยปรากฏว่ามีโคลิฟอร์มแบคทีเรียเกินกำหนดมาตรฐานน้ำบริโภค
ซึ่งกำหนดให้มีโคลิฟอร์มแบคทีเรียได้น้อยกว่า ๒.๒ ตัว ใน ๑๐๐ มิลลิลิตร

๕ น้ำบาดาล

เป็นแหล่งน้ำอีกประเภทหนึ่งที่มีการประปานครหลวงใช้ เพื่อสนองความต้องการของ
ประชาชนให้ทั่วถึง น้ำบาดาลเกิดจากน้ำฝนและน้ำอื่น ๆ จากผิวพื้นโลกที่ไหลซึมลงไป
ในดินไปขังรวมกันอยู่ในช่องว่างระหว่างหินใต้ดิน น้ำบาดาลมักจะมีแร่ธาตุละลายอยู่มาก และมีความ
กระด้างสูงกว่าน้ำแม่น้ำมาก แต่กลับมีเชื้อแบคทีเรีย น้อย ทั้งนี้เพราะน้ำฝนหรือน้ำจากผิวพื้นโลกที่ซึม
ลงไปใต้ดินละลายมลทินธาตุที่มีอยู่ในดินเรื่อยลงไป มลทินธาตุที่มีมากในดินและละลายได้ง่ายใน
น้ำก็คือเกลือของแคลเซียมและแมกนีเซียม จึงเป็นเหตุให้น้ำบาดาลมีความกระด้างสูงได้มาก และอาจ
เกินที่กำหนดไว้ในมาตรฐานได้ แต่ในขณะเดียวกัน ชั้นดินที่ซับซ้นหนาแน่นจะทำหน้าที่กรอง
ตะกอนแบคทีเรียและจุลินทรีย์ที่มากับน้ำออกไป เหตุนี้ น้ำบาดาลจึงไม่ค่อยมีแบคทีเรีย ทั้งนี้บ่อน้ำบาดาลนั้น
จะต้องไม่อยู่ใกล้ส้วม และจะต้องลึกพอ มิฉะนั้นดินอาจจะไม่สามารถกรองเชื้อแบคทีเรียออกได้หมด
ในกรณีที่บ่อน้ำบาดาลอยู่ใกล้ส้วมจนเกินไป มักจะพบแอมโมเนียสูงผิดปกติในการวิเคราะห์ทางเคมี
และดินไม่สามารถจะกรองแบคทีเรียออกได้หมด เพื่อความปลอดภัยควรจะได้ตรวจปริมาณแบคทีเรียด้วย
กรมวิทยาศาสตร์มีบริการอยู่เป็นประจำ และคิดค่าธรรมเนียมเพียง ๑๐ บาทเท่านั้น ทั้งนี้ไม่ว่าการ
ตรวจนับแบคทีเรียทำได้โดยง่ายเพียงส่งกลัสนับตัวกันก็ได้ แต่จะต้องมีกรรมวิธีพิเศษและกินเวลา
แม้แต่ภาชนะที่จะใช้เก็บน้ำที่จะหอบักเตรียก็ต้องฆ่าเชื้อโรคให้หมดเสียก่อน และเก็บอย่างดี สามารถ
จะป้องกันมิให้เชื้อโรคอื่นปะปนเข้ามาได้ เพื่อผู้บริโภคจะได้แน่ใจว่าน้ำที่นั้นปลอดภัยโดยไม่ต้อง
เสียค่าใช้จ่ายสูงนัก รัฐบาลจึงอนุมัติให้คิดอัตราค่าบริการวิเคราะห์ในต้นสาธารณสุขบริโภคไว้ในอัตรา
ที่ต่ำมาก

ข้อเสียของน้ำบาดาลในกรุงเทพมหานคร อีกอย่างหนึ่งก็คือ อาจมีความเค็มสูง ทั้งนี้
เพราะมีผู้นิยมสูบน้ำบาดาลกันขึ้นใช้เองมากขึ้นทุกที ๆ เป็นเหตุให้น้ำบาดาลลงวดลง ๆ น้ำจากผิวพื้น
ดินซึมลงไปแทนที่ไม่ทัน น้ำทะเลจึงแทรกซึมเข้ามาแทนที่ เป็นเหตุให้ความเค็มในน้ำสูงขึ้น มาตรฐาน
ฐานน้ำบริโภคที่กรมวิทยาศาสตร์กำหนดความเค็มไว้ให้ไม่เกิน ๕๕๐ ส่วนในล้าน

ในการตรวจวิเคราะห์น้ำทางเคมีเพื่อบริโภคนี้ กรมวิทยาศาสตร์จะต้องทำการวิเคราะห์ประมาณ ๒๐ รายการ เพื่อประกอบการพิจารณาว่าจะเหมาะแก่การบริโภคได้โดยปลอดภัยหรือไม่ ในปัจจุบันมีผู้นิยมว่าจ้างชุดบ่อบาดาลขึ้นใช้เองกันมาก เช่นในบริเวณที่ดินจัดสรร และโรงงานอุตสาหกรรม หอพัก โรงแรม วลว ดังจะเห็นได้จากสถิติตัวอย่างน้ำบาดาลที่กรมวิทยาศาสตร์ได้รับเพื่อทำการวิเคราะห์ประจำเดือน ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๑๒ ถึง กันยายน ๒๕๑๕ ซึ่งส่วนใหญ่มาจากบ่อบาดาลที่ขุดขึ้นในเขตกรุงเทพมหานคร

สถิติจำนวนตัวอย่างน้ำบาดาลที่กรมวิทยาศาสตร์ได้รับเพื่อวิเคราะห์ทางเคมี

ตั้งแต่ตุลาคม ๒๕๑๕-กันยายน ๒๕๑๕

เดือน-ปี	การประปานครหลวง	ส่วนราชการ	เอกชน	รวม
ตุลาคม ๒๕๑๒	๕๐	๑๔	๔๙	๑๑๓
พฤศจิกายน ๒๕๑๒	๔๐	๖	๓๗	๘๓
ธันวาคม ๒๕๑๒	-	๑๔	๓๓	๔๗
มกราคม ๒๕๑๓	๔๐	๖	๕๐	๙๖
กุมภาพันธ์ ๒๕๑๓	๔๐	๕	๓๔	๗๙
มีนาคม ๒๕๑๓	๔๐	๑	๔๓	๘๔
เมษายน ๒๕๑๓	๖๐	๑๒	๔๑	๑๑๓
พฤษภาคม ๒๕๑๓	๔๐	๙	๓๕	๘๔
มิถุนายน ๒๕๑๓	๓๐	๗	๓๓	๗๐
กรกฎาคม ๒๕๑๓	๕๐	๑๐	๔๖	๑๐๖
สิงหาคม ๒๕๑๓	๔๐	๙	๓๐	๗๙
กันยายน ๒๕๑๓	๕๐	๗	๓๖	๙๓
ตุลาคม ๒๕๑๓	๔๐	๕	๓๑	๗๖
พฤศจิกายน ๒๕๑๓	๔๑	๑๐	๒๔	๗๕
ธันวาคม ๒๕๑๓	๕๐	๑๕	๔๑	๑๐๖

มกราคม	๒๕๑๔	๔๐	๕	๓๓	๗๘
กุมภาพันธ์	๒๕๑๔	๔๐	๑๐	๒๘	๗๘
มีนาคม	๒๕๑๔	๕๐	๑๐	๔๔	๑๐๔
เมษายน	๒๕๑๔	๒๔	๘	๓๔	๖๖
พฤษภาคม	๒๕๑๔	๓๐	๖	๒๘	๖๔
มิถุนายน	๒๕๑๔	๓๐	๘	๓๔	๗๒
กรกฎาคม	๒๕๑๔	๔๐	๖	๓๔	๘๐
สิงหาคม	๒๕๑๔	๔๐	๔	๕๒	๙๖
กันยายน	๒๕๑๔	๕๐	๘	๒๘	๘๖
ตุลาคม	๒๕๑๔	๔๐	๓	๔๘	๙๑
พฤศจิกายน	๒๕๑๔	๕๑	๙	๓๙	๙๙
ธันวาคม	๒๕๑๔	๔๐	๘	๔๕	๙๓
มกราคม	๒๕๑๕	๔๐	๗	๒๘	๗๕
กุมภาพันธ์	๒๕๑๕	๕๐	๑๒	๒๐	๘๒
มีนาคม	๒๕๑๕	๔๐	๘	๓๖	๘๔
เมษายน	๒๕๑๕	๔๐	๑๓	๔๐	๙๓
พฤษภาคม	๒๕๑๕	๕๐	๘	๔๒	๑๐๐
มิถุนายน	๒๕๑๕	๔๐	๘	๔๗	๙๕
กรกฎาคม	๒๕๑๕	๓๐	๕	๕๑	๘๖
สิงหาคม	๒๕๑๕	๕๐	๑	๖๖	๑๑๗
กันยายน	๒๕๑๕	๓๐	๖	๕๘	๙๔

จากสถิติจะเห็นได้ว่าการว่าจ้างชุดบ่ออากาศมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะตั้งแต่ระยะเวลาที่การประปาฯ ประกาศจะขึ้นค่าน้ำประปาเป็นต้นมา แต่ในระยะเดือนกันยายน ๒๕๑๕ จำนวนตัวอย่างที่ได้รับน้อยลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีฝนชุกในเดือนสิงหาคม, กันยายน

น้ำจืดอุตสาหกรรม อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดความสนใจที่จะชุกบ่อขึ้นใช้กันเอง ปกติผู้ว่าจ้างชุกบ่อบาดาล มักจะกำหนดเงื่อนไขให้ผู้รับจ้างชุกให้ได้น้ำที่เข้ามาตราฐานเพื่อการบริโภคและผู้ว่าจ้างมักจะไว้ใจให้ผู้รับจ้างเก็บตัวอย่างส่งให้กรมวิทยาศาสตร์ตรวจวิเคราะห์ว่าน้ำนั้นเหมาะแก่การบริโภคหรือไม่ แทนที่ผู้ว่าจ้างจะดูแลการเก็บตัวอย่างน้ำและนำส่งเอง จึงปรากฏเสมอว่าตัวอย่างน้ำที่กรมวิทยาศาสตร์ได้รับนั้น เมื่อทำการวิเคราะห์แล้วผลปรากฏว่าน้ำนั้นมีคุณลักษณะเป็นน้ำประปาบ้าง น้ำฝนบ้าง ทำให้น้ำจากบ่อบาดาลไม่ รายงานผลของการวิเคราะห์หน้าที่กรมวิทยาศาสตร์ออกให้ นั้นเป็นรายงานที่ถูกต้องเฉพาะตามตัวอย่างที่กรมวิทยาศาสตร์ได้รับ หากใช้รายงานผลการวิเคราะห์ของตัวอย่างน้ำบาดาลที่แท้จริงไม่

ปัจจุบันมีน้ำบรรจุขวดจำหน่ายกันแพร่หลายมาก อ้างว่าเป็นน้ำบริสุทธิ์บ้าง น้ำกลั่นบริสุทธิ์บ้าง แท้ที่จริงแล้วน้ำกลั่นเป็นน้ำที่ไม่เหมาะแก่การบริโภคเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีแร่ธาตุละลายอยู่น้อยเกินไป หรือแทบไม่มีเลย ความจริงแล้วบริษัทผู้บรรจุน้ำขวดขาย ใช้น้ำบาดาลบ้าง น้ำประปาบ้าง บ้างก็ผ่านเครื่องกรอง บ้างก็ผ่าน ion exchange resin และฆ่าเชื้อโรคด้วยคลอรีนเพิ่มเติม ฉะนั้นองค์ประกอบทางเคมีของน้ำขวดที่จำหน่ายอยู่ในท้องตลาดขณะนี้ ส่วนใหญ่จึงเหมือนน้ำประปา หรือน้ำบาดาลธรรมดา สำหรับบริษัทที่ใช้ น้ำบาดาลก็มีความกระตังสูงกว่าน้ำประปามาก มีบริษัทที่บรรจุน้ำขวดส่งตัวอย่างมาให้กรมวิทยาศาสตร์รับรองคุณภาพ ปรากฏว่าองค์ประกอบทางเคมีเข้ามาตราฐานน้ำบริโภคทั้งสิ้น แต่มีบ้างที่เกินเกณฑ์มาตรฐานน้ำบริโภคที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด กรมวิทยาศาสตร์จึงมิได้ออกใบรับรองคุณภาพให้ พร้อมทั้งแจ้งข้อบกพร่องให้ทราบ ฉะนั้นจึงปรากฏเนื่อง ๆ ว่าน้ำพวกนี้อาจมีตะกอนนอนกันเมื่อทิ้งไว้นาน ๆ บางคราวก็มีตะไคร้ขึ้นเขียวที่ก้นขวด เป็นต้น

กรมวิทยาศาสตร์รู้สึกห่วงใยในก้านความปลอดภัยของผู้ใช้เป็นอย่างยิ่ง เห็นสมควรที่จะแจ้งให้ได้ทราบทั่วกัน นอกจากนี้ยังได้ส่งคำแนะนำเกี่ยวกับการเก็บตัวอย่างน้ำเพื่อการวิเคราะห์ให้แก่ผู้รับเหมา และผู้ว่าจ้างชุกบ่อบาดาล ซึ่งกรมวิทยาศาสตร์เข้าใจว่าจะเป็นผู้ใช้น้ำเพื่อการบริโภคและอุปโภคเป็นส่วนใหญ่ให้พึงระมัดระวัง และควบคุมการเก็บ และการส่งตัวอย่างน้ำให้รัดกุมถูกต้องยิ่งขึ้น

พืชตกค้างในอาหารเนื่องจากยากำจัดศัตรูพืช

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการดำรงชีวิต แต่การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องหรือด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็อาจเป็นภัยอย่างร้ายแรงแก่สุขภาพอนามัยหรือต่อชีวิตได้ ในบรรดาอาหารที่เราบริโภคเป็นประจำทุกวันนี้ จะต้องมียาฆ่าแมลง ผลไม้ รวมอยู่ด้วยแทบทุกมื้อ ทั้งนี้เพราะพืชผัก ผลไม้ นอกจากจะช่วยสร้างและซ่อมแซมเนื้อหนังของร่างกายโดยเฉพาะสร้างและบำรุงโลหิตแล้ว ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ ช่วยให้การเจริญเติบโต และสดชื่นสมบูรณ์อีกด้วย

ปัจจุบันนี้ อาจเนื่องมาจากความเจริญทางด้านเกษตรกรรม หรืออาจเป็นเพราะประชากรเพิ่มมากขึ้นก็ตาม ทำให้อาหารที่ใช้ในการดำรงชีพนั้นไม่ค่อยพอกับความต้องการ ดังนั้นจึงปรากฏว่ามีการเพิ่มผลผลิตให้มากยิ่งขึ้น ใช้วิทยาศาสตร์ทางการเกษตรเข้าช่วย เช่น การใช้ปุ๋ย การใช้ยากำจัดศัตรูพืชเหล่านี้ล้วนแต่มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มผลผลิตให้มากยิ่งขึ้น เพื่อเพียงพอแก่ความต้องการภายในประเทศหรือเพื่อการส่งออกนอกประเทศ แต่การใช้สารเคมีเพื่อฆ่าแมลงนั้นจำเป็นต้องศึกษาถึงวิธีการใช้ อันตรายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น ผู้ผลิต หรือเกษตรกรเป็นบุคคลแรกที่จะต้องระมัดระวัง และต้องศึกษามีความรู้ในเรื่องนี้อย่างถูกต้องเป็นอย่างดี เพราะเกษตรกรมีความสำคัญมากต่อชีวิตผู้บริโภคเกือบจะกล่าวได้ว่าผู้ขายยากำจัดศัตรูพืชเป็นจำนวนมากไม่ได้ให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่เกษตรกร ทั้งนี้เพื่อมุ่งหวังแต่เพียงผลประโยชน์จากการขายผลิตภัณฑ์ เป็นผลให้เกษตรกรใช้ยากำจัดศัตรูพืชที่ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ อันก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภค เนื่องจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเกษตรกรผู้ใช้สารเคมีฆ่าแมลง อันเป็นผลให้ทั้งผู้บริโภคและเกษตรกรเองอาจได้รับอันตรายจากพืชตกค้างของยากำจัดศัตรูพืชซึ่งเหลืออยู่ในพืชผัก ผลไม้ และอาหารประเภทอื่น ๆ

ยากำจัดศัตรูพืชหรือยาฆ่าแมลงนั้นทำให้เกิดอันตรายได้ บางชนิดสามารถระเหยได้ในอุณหภูมิบรรยากาศ ทำให้ผู้สูดดมเกิดอาการพิษได้ในทันที แต่ถ้ารับประทานครั้งละน้อย ๆ อาจจะ

ไม่แสดงอาการให้ปรากฏในขณะนั้น แต่ก็สามารถจะสะสมอยู่ในร่างกายของคนได้ สารฆ่าแมลงบางชนิดที่ระเหยพิษได้ช้า อาจมีพิษตกค้างอยู่นานนับปี ดังเช่นสาร ดี.ดี.ที. อาจทำให้ดิน น้ำ นั้นคงสภาพสารตกค้าง ดี.ดี.ที. อยู่ได้ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเกษตรกรที่จะต้องศึกษาเรื่องพิษของยาฆ่าแมลงที่จะใช้ให้ละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำที่แจ้งไว้ในฉลากอย่างเคร่งครัด เพราะมียากำจัดศัตรูพืชบางชนิดเป็นสารที่ระเหยพิษได้เร็ว ใช้พ่นหรือฉีดพ่นฝัก ผลไม้แล้วประมาณ ๑๐-๑๕ วัน ก็สามารถเก็บพ่นฝัก ผลไม้ได้ โดยไม่มีพิษตกค้างของยาฆ่าแมลงเหลืออยู่ ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคมีความปลอดภัยมากขึ้น

อันตรายนอกจากยากำจัดศัตรูพืชที่อาจเกิดได้ง่ายที่สุดอีกประเภทหนึ่งได้แก่ยาฆ่าแมลงที่ใช้กันในบ้านหรือเกือบทุกครัวเรือน โดยเฉพาะการโฆษณาถึงฤทธิ์ของยาสามารถฆ่ายุงแมลงตายทันที แต่ไม่เป็นอันตรายต่อคน ซึ่งเป็นเรื่องเหลือวิสัยที่จะเชื่อถือได้ ยาฆ่าแมลงบางชนิดใส่เครื่องหอมลงไป และผู้โฆษณาสุดคมอย่างสขขึ้นคล้ายน้ำหอม นับว่าเป็นอันตรายที่สุด ผู้บริโภคจึงควรระมัดระวังอย่าได้หลงเชื่อคำโฆษณาอันจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวท่านเอง

จากการตรวจเก็บตัวอย่างพ่นฝัก ผลไม้ จากตลาดต่าง ๆ มาทำการตรวจวิเคราะห์หาสารตกค้างของยาฆ่าแมลงนั้น ปรากฏว่าในระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๑๔-๒๕๑๖ ในจำนวนตัวอย่างที่ตรวจวิเคราะห์ ๔๐๘ ตัวอย่าง ตรวจพบสารตกค้างของยาฆ่าแมลงถึง ๑๕๔ ตัวอย่าง หรือประมาณ ๔๗.๕๕% และส่วนมากเป็นพิษตกค้างของ ดี.ดี.ที. ตรวจพบระดับสูงถึง ๓.๕ ส่วนในล้านส่วน ถึงแม้ว่าจะยังไม่ถึงขนาดที่เป็นอันตราย เพราะตามมาตรฐานของอนามัยโลก สารที่ตกค้างที่ถือว่ายังปลอดภัยไม่ควรเกิน ๗ ส่วนในล้านส่วน แต่อย่างไรก็ตามเพื่อความปลอดภัย ผู้บริโภคก็ควรจะได้ระมัดระวัง เช่น การล้างให้สะอาดหลายครั้งก่อนรับประทานเป็นต้น ถึงแม้ว่าการล้างด้วยน้ำธรรมดาจะไม่สามารถทำให้พิษตกค้างของยาฆ่าแมลงหมดสิ้นไปก็ตาม แต่ก็พอจะช่วยลดปริมาณของสารตกค้างของยาฆ่าแมลงให้น้อยลงได้ ถ้าเป็นผลไม้ที่ปอกเปลือกได้ก็ควรปอกเปลือกทิ้งเสียก่อนรับประทานจะทำให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น

รายละเอียดเกี่ยวกับการเก็บตัวอย่างตรวจวิเคราะห์ในปี พ.ศ. ๒๕๑๔-๒๕๑๖ มีดังต่อไปนี้

ชนิดของอาหาร	จำนวนตัวอย่าง	พบสารตกค้างของยา ฆ่าแมลง	คิดเป็นร้อยละ	ทำเนิณคดี
พืชผัก ผลไม้	๒๑๖	๑๒๕	๕๘.๘๙	—
ปลาเค็ม	๑๕๕	๔๘	๓๐.๙๗	๓๕
ใบชา	๓	—	—	—
ถั่วดำ	๓๔	๒๑	๖๑.๗๖	—

จากสถิติการตรวจตัวอย่างอาหารประเภทพืชผัก ผลไม้ แสดงว่าพืชตกค้างในอาหาร เนื่องจากยากำจัดศัตรูพืชยังมีอยู่เป็นจำนวนมาก และถึงแม้ปริมาณที่ตรวจพบจะยังไม่ถึงขั้นเป็นอันตราย แต่ผู้บริโภคก็ควรระมัดระวังปฏิบัติตามคำแนะนำ เพราะยาฆ่าแมลงหรือยากำจัดศัตรูพืช ล้วนแต่เป็นสารเป็นพิษที่อาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค บางประเภทอาจสะสมในร่างกายอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ จึงควรเพิ่มความระมัดระวังให้มากยิ่งขึ้น เพื่อความปลอดภัยแก่ตัวของท่านเอง.

ขวดที่ใช้ในการถนอมอาหารและการต้มฆ่าเชื้ออาหาร

การบรรจุขวด

ขวดที่ใช้ในการถนอมอาหาร

ขวดที่ใช้ในการถนอมอาหารเป็นขวดที่ทำโดยเฉพาะ มีความทนทานต่อความร้อนและการแตก เบา ปากกว้างสะดวกแก่การบรรจุ มีขายตามร้านขายด้วยซามแทบทุกแห่งในกรุงเทพฯ ตามหัวเมืองใหญ่ ๆ ก็คงจะมีเช่นกัน ขวดที่ว่ามีหลายขนาด คือ ครึ่งโพนท์ ๑ โพนท์ (pint) ๑ ควอต (๒ โพนท์) และครึ่งแกลลอน แต่ที่นิยมใช้ถนอมอาหารกันตามบ้านใช้ขนาด ๑ โพนท์ และ ๑ ควอต มากที่สุด ขวดชนิดนี้มีหลายแบบ แบบที่นิยมใช้ และมีขายมากที่สุดคือ ชนิดฝาแก้ว มีวงยาง (rubber ring) ต่างหาก ที่ขวดมีลวดคาคสำหรับกดฝาขวดให้ติดแนบกับตัวขวด เวลาทำการต้มฆ่าเชื้ออาหารยกลวดคาคให้หลวม ต่อเมื่อเสร็จการต้มฆ่าเชื้อจึงกดลวดคาคให้แน่นทันที อีกชนิดเป็นแบบฝาโลหะ ๒ ชั้น ซึ่งมียางติดอยู่ที่ขอบฝาชั้นใน เวลาฆ่าเชื้อแล้วหมุนฝาให้แน่นได้เลย ชนิดนี้ใช้สะดวกดี ส่วนชนิดอื่น ๆ เช่น ฝาสังกะสีข้างในมีกระเบื้องขาวกรุ มีวงยางต่างหาก และชนิดที่มีฝา ๓ ชั้น เป็นฝาเกลียวครอบบนฝาแก้ว มีวงยางอีกชั้น เหล่านี้อาจพบในตลาดแต่ไม่มาก ควรใช้สิ่งที่มีมากสะดวกกว่า ๒ ชนิดหลังนี้ เวลาต้มฆ่าเชื้อไม่ควรบีดฝาเกลียวแน่น แต่ขยับเกลียวออกมาจากที่บีดแน่นประมาณ $\frac{1}{4}$ นิ้ว สำหรับการขยายตัวขณะที่ขวดร้อนจัด ขวดเหล่านี้จำเป็นต้องมียางเพื่อการผนึกแน่นให้ภายในขวดเป็นสุญญากาศ ขวดที่ใช้แล้วนำมาใช้อีกได้ถ้ายังไม่ชำรุด ถ้ายางชำรุดควรเปลี่ยนยางใหม่ ก่อนใช้ควรตรวจขวดว่าไม่ร้าว ไม่บิ่น และยางไม่เก่า

ก่อนใช้ขวดควรล้างให้สะอาดด้วยผงซักฟอก และน้ำร้อน เมื่อนำมาใช้ในการถนอมอาหารต้องใส่หม้อน้ำต้มให้เดือดสัก ๕ นาที ถ้าเป็นขวดเก่าควรต้ม ๑๕ นาที ถ้าเป็นขวดเก่าที่อาหารเป็นราในขวดควรต้ม ๓๐ นาทีขึ้นไป เมื่อนำไปบรรจุอาหารสำหรับเก็บถนอมควรใช้ขวดร้อน ๆ ฉะนั้นการต้มควรทำในตอนที่จะใช้ขวด เมื่อยังไม่ถึงเวลาใช้ก็ยังไม่ต้องเอาขึ้นจากหม้อน้ำ

สำหรับขวดที่จะบรรจุผลไม้ และน้ำซอส ควรใช้ขวดสูงปากแคบ ขวดเหล้า ขวดซอสมะเขือเทศเก่า ๆ นำมาใช้ได้ เมื่อด่างต้มสะอาดแล้ว การล้างต้มทำเช่นเดียวกับขวดเก็บถนอม

อาหารดังกล่าว จุกที่จะใช้เป็นจุกไม้ก๊อก จุกจิบหรือจุกโตๆ ที่คล้ายกันต้องนำมาต้มในน้ำเดือดก่อนใช้ มิฉะนั้นอาหารที่บรรจุอาจจะเป็นรา

หลักของการต้มฆ่าเชื้อแบบพาสเจอร์ไรซ์ (Pasteurization) สำหรับอาหารที่บรรจุขวด

การเก็บถนอมอาหารโดยการต้มฆ่าเชื้อหรือที่เรียกว่า canning นี้แม้จะเป็นอาหารต่างๆ กัน เช่น ผลไม้ ผัก เนื้อสัตว์ อาหารทะเลก็ตาม มีหลักเกณฑ์ใหญ่ๆ สำหรับปฏิบัติคล้ายกัน จะผิดกันบ้างก็โดยที่จะต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับชนิดของอาหารนั้นๆ แต่ก็ถือหลักสำคัญดังต่อไปนี้คือ

๑. การเตรียม ทำความสะอาดภาชนะที่จะใช้บรรจุอาหารและเครื่องมือ เครื่องใช้โดยการลวกน้ำร้อน หรือล้างน้ำยา เป็นต้นว่า โซเดียมไฮโปคลอไรต์ ๐.๐๒% เลือกอาหารที่จะใช้โดยการเลือกสิ่งที่ดีสะอาด เช่น ผัก ผลไม้ ใช้ที่เก็บใหม่ๆ เนื้อสัตว์สด ขนาด สี ความแก่อ่อนที่เหมาะสม ทำความสะอาดวัตถุดิบเหล่านี้ตามความเหมาะสม เช่น ล้างน้ำเลือกเอาของเสียออก ตัดแต่ง เช่น ผ่า ถั่วฝัก แคะเม็ด หรือบีบน้ำถ้าจะทำน้ำผลไม้ เนื้อสัตว์ควรเป็นเนื้อที่ได้จากการฆ่าใหม่ๆ ปลาจับใหม่ ถ้าจำเป็นก็อาจแช่แข็งไว้สัก ๒-๓ วันก็ได้ แต่ไม่ควรแช่หลายวัน

๒. การปฏิบัติก่อนการบรรจุ มีอาหารหลายชนิดที่ควรลวกก่อนบรรจุ เพื่อประโยชน์หลายอย่าง เช่น ทำให้บรรจุง่าย รักษากลิ่น สี รส โดยการทำให้ตายเอนไซม์ ทำให้อากาศออกจากเนื้ออาหาร ทำให้สะอาดโดยการฆ่าจุลินทรีย์บนผิวอาหาร และทำให้อาหารร้อนในชั้นแรกอีกด้วย นอกจากนี้เป็นการเตรียมส่วนผสมที่จะบรรจุในอาหาร เช่น น้ำเชื่อม น้ำเกลือ น้ำซอส น้ำมัน น้ำแกง เป็นต้น ซึ่งควรจะให้พร้อมไว้ก่อน

๓. การบรรจุ ควรบรรจุอาหารลงในขวดให้เต็ม แต่ไม่ถึงแน่นอัด เว้นที่ว่างไว้ตอนบนประมาณ $\frac{1}{2}$ นิ้ว ถ้าเป็นอาหารที่พองตัว เช่น ข้าวโพก เนื้อสัตว์ ควรเว้น ๑ นิ้ว บรรจุแล้วเช็ดปากขวดให้สะอาด วางวางยาลง ถ้าเป็นชนิดยางติดกับฝาที่ไม่ต้อง

๔. การบรรจุส่วนน้ำ ส่วนน้ำที่จะบรรจุกับเนื้อควรต้มให้เดือดแล้วเทลงในขวดอาหารใช้ไม้ยาวเล็กหรือค้ำช่อม ปลายมีด สอดลงไปตามซอกเพื่อให้พองอากาศออกจากซอกมุมต่างๆ ในขวดออกให้หมด เติมน้ำอีกครั้งจนเต็ม เว้นที่ว่างไว้ดังกล่าวในข้อ ๓

๕. การไล่อากาศ คือ การทำให้อากาศออกจากขวดให้หมด เป็นการจำเป็นที่จะต้องทำให้ในขวดเป็นสุญญากาศ เพราะจะทำให้ฝาขวดบีบได้แน่นสนิท และทำให้ความร้อนภายในขวดน้อยลงในขณะที่ขวดได้รับความร้อนในการต้มฆ่าเชื้อ นอกจากนี้จะทำให้อาหารไม่เสีย สี กลิ่น และรสไม่เปลี่ยนโดยปฏิกิริยาของออกซิเจนที่เหลืออยู่กับอาหาร ทำให้อาหารเก็บได้นานเข้า การทำให้อากาศออกหมดอาจทำได้โดยการบรรจุอาหารขณะร้อนจัด แล้วบีบฝาทันที ถ้าอาหารร้อนไม่พอ ต้องนำขวดที่บรรจุอาหารไปทำให้ร้อนและบีบฝา

๖. การบีบฝา การบีบฝาท้องแน่ใจว่าอาหารนั้นร้อนพอ มิฉะนั้นภายในจะไม่มีสุญญากาศ ฝาก็จะไม่ผนึกแน่น การปฏิบัติในการบีบฝาขวดชนิดต่างๆ ได้กล่าวแล้วในเรื่องการใช้ขวด

๗. การต้มฆ่าเชื้อ คือการให้ความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อที่ทำให้อาหารบูดเสีย ปริมาณความร้อนและเวลาขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร และขนาดขวดที่ใช้บรรจุ

อาหารพวกน้ำผลไม้ เมื่อผ่านความร้อนแล้ว บรรจุในขวดต้มร้อนบีบฝาได้ทันที ไม่ต้องต้มฆ่าเชื้ออีกหลังการบรรจุ ถ้าบรรจุเย็นจะต้องทำการต้มฆ่าเชื้ออีกในหม้อน้ำ โดยให้น้ำในหม้อต้มอยู่พอๆ กับระดับน้ำในขวด ต้มเกือบเดือดประมาณ ๒๐ ถึง ๓๐ นาที ถ้ามีปรอทวัดความร้อนใช้อุณหภูมิ ๑๕๕°ซ. ๓๐ นาที หรือ ๑๕๕°ซ. ๒๐ นาที

อาหารพวกผลไม้ที่มีกรดอยู่ในตัว ใช้ความร้อนฆ่าเชื้อในอุณหภูมิขนาดน้ำเดือดก็เพียงพอ ไม่จำเป็นต้องใช้อุณหภูมิสูงกว่าน้ำเดือด การใช้หม้อ Pressure จึงไม่จำเป็น ต้มในหม้อธรรมดาก็ได้

อาหารที่มีกรดต่ำ เช่น พวักผัก เนื้อสัตว์ต่างๆ เก็บถนอมยาก ต้องใช้ความร้อนสูงกว่าน้ำเดือด จึงต้องใช้หม้อ Pressure

การใช้หม้อ Pressure ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้มากับหม้ออย่างเคร่งครัดจึงจะได้ผล ในหนังสือคำแนะนำก็มีวิธีการปฏิบัติโดยละเอียดเกี่ยวกับการใช้ขวดขนาดต่างๆ ตลอดจนอุณหภูมิและเวลาที่ควรใช้กับอาหารแต่ละชนิด ซึ่งเป็นผลของการค้นคว้าทดลองมา ฉะนั้นจะไม่เป็นการผิดพลาดถ้าปฏิบัติตาม

เมื่อเสร็จการต้มฆ่าเชื้อ และทำตามวิธีการใช้หม้อ Pressure แล้วนำขวดออกมาเปิดให้แน่น เช่น กดลวดสปริงลง หมุนฝาเกลียว (ในกรณีทีกลายฝาตอนต้น) นำขวดไปตั้งในที่ไม่มีลมพัดให้เย็นลงไปเอง

๘. การพิสูจน์การเป็นสุญญากาศของภายในขวด หลังจากตั้งทิ้งไว้ ๒๔ ชม. แล้ว หมุนเกลียวหรือเปิดลวดคาตฝาแก้วออก ลองยกฝาชั้นในหรือฝาแก้วดู ถ้าแน่นจะแสดงว่าภายในเป็นสุญญากาศถูกต้องแล้ว ถ้าฝาหลุดออกมาได้แสดงว่าการปฏิบัติไม่ถูกต้อง

๙. การปิดบ้าย การเก็บรักษา การปิดบ้ายจะแสดงชื่ออาหาร วันที่ทำเพื่อเก็บไว้จะทราบอายุของอาหารนั้น ๆ ที่เก็บควรเป็นที่อากาศเย็นไม่อบอ้าว และห่างไกลจากแสงสว่าง

การถนอมอาหารแต่ละชนิด

น้ำผลไม้ นอกจากการต้มฆ่าเชื้อถังกล้าวแล้ว อาจเก็บรักษาได้โดยใช้เคมีภัณฑ์กันบูด เคมีภัณฑ์ที่หาได้ง่ายมีโซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ ใช้ในปริมาณร้อยละ ๐.๐๓๕ ถึง ๐.๐๕ และโซเดียมเบนโซเอท ใช้ตั้งแต่ร้อยละ ๐.๐๖ ถึง ๐.๑ ทั้งนี้ยอมแล้วแต่จะเก็บในระยะสั้นหรือยาวเพียงใด วิธีใส่ควรละลายเคมีภัณฑ์ในน้ำเล็กน้อยก่อนนำไปผสมกับน้ำผลไม้ แล้วจึงคนให้เข้ากันดี

ผลไม้ ผลไม้ส่วนมากบรรจุในน้ำเชื่อม ความแก่อ่อนของน้ำเชื่อมขึ้นอยู่กับผลไม้ ถ้าเป็นผลไม้หวานใส่น้ำเชื่อมอ่อน มีปริมาณน้ำตาลร้อยละ ๒๐ ถ้าเป็นผลไม้ค่อนข้างเปรี้ยว ใช้น้ำเชื่อมกลาง มีปริมาณน้ำตาลร้อยละ ๓๐ ถ้าเป็นผลไม้เปรี้ยว ใช้น้ำเชื่อมแก่ มีปริมาณน้ำตาลร้อยละ ๔๐

ถ้าเป็นผลไม้ที่มีกรดน้อย เช่น มะละกอก กล้วย ขนุน ละมุด ลำไย ต้องเติมกรดซิตริกหรือบิบมะนาวลงไปเล็กน้อย จะช่วยให้เก็บได้ทน และรสชาติขึ้นด้วย ตามปกติการต้มฆ่าเชื้อใช้ต้มในหม้อน้ำเดือด โดยใส่ขวดลงในหม้อน้ำให้น้ำขึ้นท่วมขวดเล็กน้อย นับเวลาหลังจากน้ำเดือดตามเวลาที่กำหนดไว้สำหรับผลไม้แต่ละอย่าง

ตัวอย่างของการต้มฆ่าเชื้อผลไม้ต่าง ๆ ที่บรรจุในขวด ๑ ไปโน

ละมุด (ผ่าครึ่ง)	๒๐ นาที
มะม่วงสุก (ชิ้น)	๒๐ นาที
เงาะ	๒๕ นาที
ลำไย	๓๐ นาที

ขนุน	๒๕ นาที
มะละกอ	๒๐ นาที
สับปะรด	๑๕ นาที

ถ้าบรรจุในขวดขนาด ๑ ควอต เพิ่มเวลา อีก ๕ นาที

ถ้าใช้หม้อ pressure ใช้ความดัน ๕ ปอนด์ เวลา ๕ ถึง ๘ นาที

อาหารประเภทถั่ว ถั่วเป็นอาหารประเภทมีกรดน้อย เก็บถนอมยากกว่าผลไม้ จำเป็นต้องใช้อุณหภูมิสูง ในการต้มฆ่าเชื้อ จึงต้องใช้หม้อ pressure ตามปกติบรรจุในน้ำเกลืออ่อน ๆ (ประมาณร้อยละ ๒) และอาจมีเครื่องปรุงอื่น ๆ ผสม เช่น น้ำตาล สีอาหาร ถั่วสดทั่วไปควรลวกก่อนบรรจุ ทำการต้มในหม้อ pressure ความดัน ๑๐ ปอนด์ ๔๐ นาที ถ้าขวดขนาด ๑ ควอต ๕๐ นาที

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่าต้องใช้แต่ของสดเก็บเท่านั้น การเตรียมก็เช่นเดียวกับที่เราจะทำการปรุงแต่ง รสเพื่อบริโภคนั่นเอง แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องทำให้สุกจนเปื่อยเพราะจะต้องใช้ความร้อนฆ่าเชื้อในกรรมวิธีอยู่แล้ว เมื่อบรรจุลงภาชนะแล้วจึงค่อยใส่ส่วนที่เป็นน้ำลง เครื่องปรุงทุกอย่างตลอดจนขวดต้องร้อน บรรจุแล้วควรแช่น้ำร้อนพักไว้ ถ้ายังไม่ปิด ถ้าบรรจุร้อนจัดจะปิดขวดเลยก็ได้ ถ้าบรรจุไม่ร้อนจัดจะต้องทำให้ร้อน เช่น เอาไปนึ่งในรังถึงก่อนปิดฝา แล้วจึงนำไปเข้าหม้อ pressure ทันที ต่อจากนั้นก็ปฏิบัติตามคำแนะนำของการใช้หม้อ pressure การปฏิบัติในขั้นต่าง ๆ เหล่านี้ควรทำให้เสร็จเร็วที่สุดที่จะทำได้ จึงจะได้ผลดีถูกต้อง

ตัวอย่างอาหารเนื้อสัตว์ และการใช้เวลา อุณหภูมิ (บอกเป็นความดัน) อาหารเนื้อสัตว์ เนื้อหมู เครื่องใน ไก่ เป็ด กวาง กระต่าย ทำเป็นอาหารโดยหั่นเป็นชิ้นพอสมควร ไม่ใช้ชิ้นใหญ่เกินไป บรรจุในขวดขนาด ๑ ไพนธ์ ใช้ความดัน ๑๐ ปอนด์เวลา ๑๕ นาที

อาหารทะเลประเภทหอย กุ้งเล็ก บรรจุไม่ใส่น้ำ ในขวด ๑ ไพธ์ ใช้ ๑๐ ปอนด์เวลา ๑๐ นาที กุ้งเล็กบรรจุในน้ำเกลือขวด ๑ ไพธ์ ใช้ ๑๐ ปอนด์ ๒๐ นาที ปลาบรรจุในขวด ๑ ไพธ์ ใช้ ๑๐ ปอนด์ ๑๐๐ นาที

หมายเหตุ อุณหภูมิและเวลาในกรรมวิธีฆ่าเชื้อได้มาจากคำแนะนำในหนังสือ
Modern Guide to Pressure Canning and Cooking ของ
National Presto Industries Inc. Eau Claire, Wisconsin

วิธีเลือกและวิธีใช้อาหารกระป๋อง

อาหารที่บรรจุในกระป๋องหรือในขวด ซึ่งมีขายอยู่ในท้องตลาดนั้น ส่วนมากเป็นแบบหนึ่งในการถนอมรักษาอาหาร โดยการบรรจุในภาชนะและปิดสนิทแล้ว ใช้ความร้อนทำลายเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ในอาหารนั้น ให้ตายหรือจะเหลืออยู่บ้างก็ในปริมาณที่น้อยที่สุด และไม้อาจทำความบุบชืดหรือเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค แต่วิธีการทำนั้นมีอยู่หลายชั้น ซึ่งถ้าเกิดการบกพร่องขึ้นในชั้นใดชั้นหนึ่งของการปฏิบัติในการผลิตเชื้อโรคอาจยังเหลืออยู่และจะเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคได้ โดยเฉพาะประเทศไทยซึ่งมีอุณหภูมิค่อนข้างสูงเป็นเหตุให้เชื้อโรคที่เหลืออยู่นั้นเจริญเติบโตได้ดีขึ้น แต่ถ้าเก็บอาหารที่ยังมีเชื้อโรคปนนั้นในที่ ๆ มีอุณหภูมิต่ำการเจริญเติบโตของเชื้อโรคก็จะช้าลง ๆ จนกระทั่งเมื่อถึงอุณหภูมิที่มาก เชื้อโรคก็จะหยุดการเจริญเติบโต แต่โดยปกติแล้วเรามักจะเก็บอาหารที่บรรจุกระป๋องหรือขวดในอุณหภูมิธรรมดา ถ้าหากว่าอาหารทำไม่ถูกต้องตามวิธีการและเชื้อโรคยังมีเหลืออยู่ อาหารก็ย่อมจะเสียได้ง่าย และในกรณีที่อาหารที่บรรจุไว้นั้นถนอมไว้มิให้เสียโดยใช้ความหวานและความเค็มนั้น ปริมาณของความหวานและความเค็มจะต้องอยู่ในเกณฑ์ที่จะสามารถทำให้การเติบโตของเชื้อโรคหรือราต่าง ๆ หยุดชะงักลงได้ หากไม่แล้วปริมาณของเชื้อโรคก็ย่อมจะขยายพันธุ์มากขึ้นจนเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคได้ ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัย ผู้บริโภคอาหารกระป๋องควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

ก. วิธีเลือกอาหารกระป๋อง

๑. กระป๋องอาหารที่ผ่านการฆ่าเชื้อโรค โดยความร้อนถูกต้องแล้ว หรืออาหารมีปริมาณของความหวาน และความเค็มตามกำหนดกฎเกณฑ์ที่จะหยุดการเติบโตของเชื้อโรคแล้ว จะต้องไม่มีฟองทั้งด้านบนและล่างเรียบหรือโค้งเข้าข้างในกระป๋องเล็กน้อย นั่นคือเมื่อวางลงบนพื้นเรียบ ๆ จะไม่โคลงเคลงเมื่อตะกั่ว เมื่อเอามือกดหัวและท้ายกระป๋องจะไม่มีการบุบหรือโป่งได้ ส่วนอาหารที่บรรจุขวดมักมีวงยางที่ปากขวดต่างหาก หรือไม้กั้นติดอยู่กับฝาเลย เมื่อเวลาจะเปิดจะต้องสังเกตว่าฝาติดกับตัวแน่นหรือไม่ ถ้าไม่แน่นหมายความว่าภายในขวดไม่มีสุญญากาศ อาจมีการรั่วเกิดขึ้นทางใดทางหนึ่ง ฉะนั้นไม่ควรเลือกกระป๋องหรือขวดที่มีลักษณะดังกล่าว

๒. ไม่ควรเลือกกระป๋องที่โป่งขึ้นข้างใดข้างหนึ่ง หรือบวมโดยทั่ว ๆ ไป

๓. ตัวกระป๋องไม่ควรมีรอยบุบสลาย ถ้าเป็นขวดไม่ควรมีรอยแตกหรือบิ่นตามบริเวณปากขวด
๔. ไม่ควรมีสถินมัจฉาฉาบผิวกระป๋อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามรอยตะเข็บ
๕. ตะเข็บที่ตัวกระป๋องไม่ควรเป็นชนิดขอบเกยกันและบัดกรี ควรจะเป็นแบบขอกเกี่ยวแล้วอัดให้แน่นสนิท ที่ฝาและกันกระป๋องก็เช่นเดียวกัน
๖. ควรเป็นชนิดที่ทางการเชื่อถือได้รับรองคุณภาพแล้ว เพื่อป้องกันการใส่เคมีภัณฑ์ไม่เหมาะสมถูกต้อง
๗. ควรจะซื้ออาหารกระป๋องที่ผลิตจากแหล่งผลิตอันน่าไว้วางใจเท่านั้น

ข วิธีใช้อาหารกระป๋อง

๑. เมื่อเจาะรูเปิดภาชนะ จะต้องไต่ยิบเสียงลมที่เข้าไปแทนที่สูญญากาศทันทีที่เจาะ ถ้าเมื่อเวลาเจาะรูเปิดแล้ว มีเสียงลมออกมีน้ำกระเด็นออกมา แสดงว่าอาหารนั้นไม่น่าไว้วางใจไม่ควรบริโภค
๒. กระป๋องหรือขวดที่ภายนอกเรียบร้อยดี แต่เมื่อเปิดออกมาแล้วสังเกตว่า อาหารนั้นมีลักษณะครึ่งเสียครึ่งดี หรือมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หืน ย่อมไม่เหมาะที่จะบริโภค
๓. อาหารภายในภาชนะเมื่อเปิดออกแล้ว ควรมีกลิ่น สี ตามควรแก่ลักษณะทั่วไปของอาหารชนิดนั้น ถ้าเป็นอาหารมีน้ำ น้ำไม่ควรขุ่นกว่าที่ควรเป็น กลิ่นไม่ควรผิดธรรมชาติ สีอาจซีดไปบ้างก็ได้ แต่ไม่ควรมีสีค้ำคล้ำไปทั่วกระป๋อง
๔. เมื่อเปิดกระป๋องแล้ว ถึงแม้ลักษณะของอาหารจะอยู่ในสภาพเรียบร้อย ควรจะพิจารณาคูภาชนะที่บรรจุคงต่อไปนี้
 - ก. เป็นกระป๋อง ซึ่งเคลือบด้วยแล็กเกอร์หรือกระป๋องเคลือบเนื้อดีบุกรรรมตา ถ้าอาหารประเภทเนื้อ ปลา หรือแกงไทยต่าง ๆ ควรเป็นกระป๋องเคลือบแล็กเกอร์ ไม่ควรจะเป็นกระป๋องรรมตา เพราะอาหารที่กล่าวข้างต้นนี้เป็นอาหารประเภทที่มีโปรตีนสูง และมีความเป็นกรดต่ำ ถ้าใช้กระป๋องที่เคลือบเนื้อดีบุกรรรมตาแล้ว ควรจะสังเกตเสียก่อนว่ามีสีค้ำเกิดขึ้นภายในกระป๋องมากหรือเปล่า ถ้ามีอยู่มากย่อมแสดงว่าปริมาณของเหล็ก และดีบุกได้เข้าไปเจือปนอยู่ในอาหารนั้นมากเกินไป จึงไม่ควรบริโภค

ข. ในขณะที่โรงงานผลิตบางแห่งได้ใช้กระป๋องทำด้วยโลหะพิมพ์สีติดอยู่ โดยใช้ค้ำที่มีสนัไว้ภายใน อันอาจเป็นเหตุหนึ่งให้อาหารมีโลหะไปผสมอยู่เกินปริมาณที่กำหนด และไม่เหมาะที่จะใช้บริโภค

๕. ถ้าเห็นว่ามัลักษณะน่าสงสัย อย่าชิมหรือบริโภคอาหารนั้น ควรล้างหรือเผาไฟทำลายให้สิ้นเชิง

๖. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วก็ควรใช้บริโภคทันที ถ้าจะเก็บไว้ควรถ่ายใส่ภาชนะที่สะอาด และเก็บรักษาไว้ในที่ ๆ ปราศจากแมลงวัน ฝุ่นละออง และถ้าจะให้เก็บได้นาน ควรเก็บในที่มืด อากาศเย็น เช่น ในตู้เย็น เป็นต้น

๗. เวลาอุ่นควรถ่ายใส่หม้อหรือภาชนะอื่นจะดีกว่าอุ่นทั้งกระป๋อง

ถ้ามีปัญหาสงสัยใด ๆ หรือต้องการทราบเพิ่มเติมอีก โปรดติดต่อสอบถามได้ที่กรมวิทยาศาสตร์ กระทรวงอุตสาหกรรม ถนนพระรามที่ ๖ ตำบลพญาไท กรุงเทพมหานคร ในวันและเวลาราชการ

นมแปลงไขมัน

อุตสาหกรรมนํ้ามันข้นหวานที่เริ่มมีขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๗ เป็นอุตสาหกรรมนํ้ามันข้นหวานประเภทคินรูปโดยใช้วัตถุดิบที่สั่งจากต่างประเทศ คือ นมผงชาคมันเนย และมันเนย แล้วใช้นํ้าตาลทรายที่ผลิตขึ้นในประเทศมาผสมกัน ผลิตภัณฑ์ที่ได้มีลักษณะคุณภาพและมาตรฐานเช่นเดียวกับนํ้ามันข้นหวานที่ผลิตจากนํ้ามันโคที่เคยสั่งจากต่างประเทศทุกประการ ต่อมาได้มีโรงงานอุตสาหกรรมชนิดนี้เพิ่มขึ้นเรื่อยมาจนถึง พ.ศ. ๒๕๑๒ รวม ๖ โรงงานด้วยกัน โดยทำการผลิตนํ้ามันข้นหวานคินรูปชนิดมีมันเนย ร้อยละ ๘ และมันเนยร้อยละ ๕ และยังได้เพิ่มปริมาณการผลิตนมก็อรูปชนิดต่าง ๆ เช่น นํ้ามันข้นไม่หวานคินรูป นํ้ามันข้นชาคมันเนยหวานคินรูป และนํ้านมผสมพาสเจอร์ไรซ์คินรูป เป็นต้น จนสามารถบ่อนตลาดในประเทศได้พอแก่ความต้องการของประชาชน ไม่ต้องสั่งผลิตภัณฑ์นมดังกล่าวจากต่างประเทศอีก เป็นการช่วยประหยัดเงินตราต่างประเทศได้ส่วนหนึ่ง แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าขณะนี้ โรงงานอุตสาหกรรมนมดังกล่าวมีความจำเป็นต้องล้มเลิกกิจการไปแล้ว ๒ โรงงาน คงเหลือดำเนินงานอยู่ในขณะนี้เพียง ๔ โรงงานเท่านั้น

การที่โรงงานอุตสาหกรรมนมยังต้องพึ่งวัตถุดิบ คือนมผงชาคมันเนย และมันเนยจากต่างประเทศ เนื่องจากเรายังไม่มีนํ้ามันโคในประเทศเพียงพอจะบ่อนโรงงานดังกล่าว จึงเกิดเป็นปัญหาใหญ่ในขณะนี้ เพราะราคาวัตถุดิบได้เพิ่มขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมันเนย ทางโรงงานจึงได้กิดคิดแปลงหาไขมันอย่างอื่นที่มีราคาถูกกว่ามาใช้แทน เช่น นํ้ามันพืช จึงทำให้เกิดการผลิตนมข้นในประเทศอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า นมแปลงไขมัน (filled milk หรือ skimmed milk with non milk fat) นมชนิดนี้ มีกรรมวิธีการผลิตเช่นเดียวกับนมคินรูป คือใช้นมผงชาคมันเนยเป็นหลัก แต่ผสมกับนํ้ามันพืชแทนมันเนย บางส่วนหรือทั้งหมด ผลิตภัณฑ์ที่ได้จะมีลักษณะเช่นเดียวกับนํ้ามันคินรูป หากแต่ขาดกลิ่นรสของนมไปบ้าง เนื่องจากขาดกลิ่นรสเฉพาะตัวของมันเนย

การผลิตนมแปลงไขมันเริ่มมีขึ้นประปรายตั้งแต่ปี ๒๕๑๔ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยมา ถึงปี ๒๕๑๖ นี้กล่าวได้ว่า นมแปลงไขมันชนิดชั้นหวานได้เข้าครองตลาดแทนที่นมชั้นหวานคีนรูป ชนิดมันเนยร้อยละ ๘ ทั้งหมด และส่วนมากยังใช้ตราเครื่องหมายเดิมที่เคยใช้เมื่อผลิตนมชั้นหวาน คีนรูป นอกจากนี้ยังมีการผลิตจำหน่ายนมแปลงไขมันชนิดชั้นไม่หวาน และน้ำมันพาสเจอร์ไรซ์ที่ บ้างบางตรา ส่วนนมชั้นหวานคีนรูปชนิดมันเนยร้อยละ ๘ และนมชั้นไม่หวานคีนรูปที่ใช้มันเนย ยังคงมีจำหน่ายอยู่ในราคาที่สูงกว่านมแปลงไขมัน ซึ่งผู้บริโภคจะทราบความแตกต่างของนมทั้งสอง ชนิดนี้ได้โดยการอ่านรายละเอียดจากฉลาก มิใช่ดูแต่ตราเครื่องหมายการค้าอย่างเดียว เพราะผู้ผลิต หลายรายยังคงใช้ตราเดียวกันสำหรับผลิตภัณฑ์นมทั้งสองชนิด

นมแปลงไขมันนี้มิใช่ผลิตภัณฑ์ใหม่ หากได้มีการผลิตมานานแล้วในต่างประเทศบาง ประเทศเช่น บางรัฐในสหรัฐอเมริกา เนเธอร์แลนด์ และฟิลิปปินส์ เป็นต้น สาเหตุแห่งการ ผลิตนมแปลงไขมันขึ้นนี้อาจพิจารณาสรุปได้ตามวัตถุประสงค์ต่าง ๆ กันดังนี้

๑. เพื่อลดต้นทุนการผลิตของอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์นม โดยเฉพาะในประเทศที่ขาด มันเนย
๒. เพื่อเสริมคุณค่าทางอาหารให้แก่ผลิตภัณฑ์นม
๓. เพื่อผู้บริโภคซึ่งไม่ประสงค์จะบริโภคน้ำมันสัตว์

นมแปลงไขมันที่ผลิตขึ้นในประเทศไทย ส่วนใหญ่เนื่องจากวัตถุประสงค์ตามข้อ ๑ คือ เพื่อลดต้นทุนการผลิต เนื่องจากราคามันเนย ซึ่งสั่งจากต่างประเทศสูงขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ผลิตจึงเปลี่ยน มาใช้น้ำมันพืชที่มีในประเทศ เช่น น้ำมันมะพร้าวแทน การใช้น้ำมันพืชแทนที่มันเนยในผลิตภัณฑ์ นม ไม่ทำให้คุณค่าทางอาหารในคั้นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต หรือแร่ธาตุเปลี่ยนแปลงไป แต่ ถ้าพิจารณาทางด้านน้ำมันหรือกรดไขมันแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากน้อยแล้วแต่ชนิดของ น้ำมันพืชที่นำมาใช้แทนมันเนย ดังนั้นเมื่อคำนึงถึงประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ในข้อ ๒ และ ๓ จึงควรได้มีการพิจารณาอย่างรอบคอบ ถึงคุณสมบัติของน้ำมันพืชที่ใช้แทนที่มันเนยในผลิตภัณฑ์นม แปลงไขมัน

จากผลการวิเคราะห์ที่ปรากฏว่าไขมันเนย (butter fat) จะมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัว (saturated fatty acids) อยู่ประมาณร้อยละ ๖๓.๕ และกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acids) อยู่ประมาณร้อยละ ๓๖.๕ ซึ่งในปริมาณนี้จะเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโพลี คือ กรดไลโนเลอิก ร้อยละ ๒.๔ และกรดไลโนเลนิก ร้อยละ ๐.๕

จากเอกสารการแพทย์กล่าวว่า กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโพลี ซึ่งหมายถึงกรดไลโนเลอิกนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งทารกและผู้ใหญ่ สำหรับทารกจะช่วยให้การเจริญเติบโต และสำหรับผู้ใหญ่จะช่วยละลายไขมันในโลหิต ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายเป็นปกติไม่เกิดการอุดตัน กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโพลีที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร ดังนั้นในการกำหนดมาตรฐานอาหารสำหรับทารกหรือนมผงคัดัดแปลงสำหรับทารก ตามมาตรฐานสากลจึงกำหนดปริมาณกรดไลโนเลอิกไว้ไม่น้อยกว่า ๒๐๐ มิลลิกรัมต่อปริมาณอาหารที่ให้พลังงาน ๑๐๐ กิโลกรัมแคลอรี

เมื่อพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ในข้อ ๒ ซึ่งต้องการเสริมคุณค่าทางอาหารให้แก่ผลิตภัณฑ์นม ในการทำนมแปลงไขมันจึงต้องคำนึงถึงชนิดของน้ำมันพืชที่ใช้แทนมันเนยด้วย ก็อย่างน้อยก็ควรมีคุณสมบัติใกล้เคียงมันเนย เพราะตามปกติเป็นอาหารที่มีคุณค่าอย่างสมบูรณ์อยู่แล้ว ฉะนั้นการใช้น้ำมันมะพร้าวอย่างเดียวกับแทนมันเนยจึงไม่เกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์อย่างสมบูรณ์ เพราะน้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดไขมันอิ่มตัวมากกว่าร้อยละ ๙๐ และส่วนที่เหลือเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ขาดกรดไลโนเลอิก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ร่างกายต้องการ จากเอกสารต่างประเทศพบว่าน้ำมันพืชอื่นที่ได้เคยมีการพิจารณาทดลองใช้ผสมกับน้ำมันมะพร้าวแทนมันเนยในนมแปลงไขมัน ได้แก่ น้ำมันข้าวโพด ซึ่งมีกรดไลโนเลอิก ประมาณร้อยละ ๕๖ และน้ำมันเมล็ดทานตะวัน ซึ่งมีกรดไลโนเลอิก ประมาณร้อยละ ๕๗ ถ้าใช้อัตราส่วนผสมระหว่างน้ำมันมะพร้าวกับน้ำมันข้าวโพด หรือน้ำมันเมล็ดทานตะวันเป็น ๙ ต่อ ๑ หรือ ๖ ต่อ ๑ หรือ ๔ ต่อ ๑ ในอัตราส่วนผสมนี้จะมีปริมาณกรดไลโนเลอิกประมาณร้อยละ ๖,๘ และ ๑๑ ตามลำดับ น้ำมันพืชผสมดังกล่าวมีคุณสมบัติทางฟิสิกส์ เช่น สี กลิ่น และจุดหลอมเหลวใกล้เคียงกับมันเนย เมื่อนำมาใช้แทนมันเนย ก็จะเป็นการเสริมคุณค่าทางอาหารให้แก่ผลิตภัณฑ์นมด้วย

ตามวัตถุประสงค์โดยเฉพาะในข้อ ๓ สำหรับผู้บริโภคซึ่งไม่ต้องการบริโภคน้ำมันสัตว์ เนื่องจากเกรงว่าโกลีสเตอรอลที่มีในน้ำมันสัตว์จะไปทำให้เกิดโรคเส้นโลหิตอุดตันนั้น ตามเอกสารการแพทย์ยังได้กล่าวไว้ว่าในน้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดไขมันอิ่มตัวส่วนใหญ่ กรดไขมันอิ่มตัว^๕สามารถทำให้เกิดการสร้างโกลีสเตอรอลขึ้นในร่างกายได้ ดังนั้นผลที่ได้ในการรับประทานนมแปลงไขมัน ซึ่งใช้น้ำมันมะพร้าวอย่างเดียวโดยมิได้มีการผสมน้ำมันพืชอย่างอื่น ที่มีกรดไลโน-เลอิก เช่น น้ำมันข้าวโพด หรือน้ำมันเมล็ดทานตะวัน จึงไม่ดีไปกว่ารับประทานนมธรรมดาที่มีมันเนย แต่ถึงอย่างไรก็ตามน้ำมันชั้นหวานแปลงไขมันที่ผลิตโดยใช้น้ำมันพืชผสมตามที่กล่าวมาแล้ว ก็ยังไม่เหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารก และห้ามใช้เลี้ยงทารกเช่นเดียวกับน้ำมันชั้นหวานธรรมดา

ถุงพลาสติกสำหรับบรรจุอาหาร

ปัจจุบันนี้เป็นยุคของพลาสติก โดยเฉพาะสำหรับอาหารแล้วเราจะมองเห็นอาหารที่หุ้มห่อหรือบรรจุภาชนะพลาสติกในรูปที่ทำเป็นถุง ขวด กล่อง ถ้วย ฯลฯ มีจำหน่ายอยู่ตามร้านอาหารสำเร็จรูปทั่วไป แต่ในโอกาสนี้จะกล่าวถึงเฉพาะพลาสติกในลักษณะของถุงหรือแผ่นซึ่งเป็นที่คุ้นเคยกับแม่บ้าน พ่อบ้านทั่วไปเป็นอย่างดี ที่เห็นได้ง่าย ๆ ก็คือ ถุงพลาสติกที่พ่อค้าแม่ค้าใช้บรรจุกาแฟเย็น โอเลี้ยง ก๋วยเตี๋ยว ไข่ร้อน บ้างก็ใช้แผ่นพลาสติกรองรับอาหารบางชนิด เช่น ก๋วยเตี๋ยว หรือบะหมี่แห้ง แล้วห่อหุ้มด้วยกระดาษอีกที

สำหรับอาหารที่มีความประสक्ति์ที่จะเก็บไว้นาน ๆ จะบรรจุในถุงพลาสติกชนิดที่เหมาะสมและถูกต้องตามกรรมวิธีแล้วผนึกปากถุงด้วยความร้อน

ตามร้านที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูป เช่น ร้านขายอาหารกระป๋องหรือซูเปอร์มาร์เก็ต เราจะเห็นมีอาหารสำเร็จรูปบรรจุในถุงพลาสติกหลายชนิด ที่หน้าถุงมักจะมีรูปภาพ ตัวหนังสือพิมพ์ไว้อย่างสวยงามเป็นที่ดึงดูดความสนใจแก่ผู้ซื้อ การใช้ถุงพลาสติกสำหรับบรรจุอาหาร ทำให้อาหารที่บรรจุอยู่สะอาดตา น่ารับประทาน นอกจากจะป้องกันอาหารไม่ให้สัมผัสกับสิ่งสกปรกเช่น ฝุ่นละออง แมลง ฯลฯ แล้วยังสะดวกต่อการถือและการขนส่ง เพราะมีน้ำหนักเบากว่าภาชนะอย่างอื่น เช่น ขวดแก้ว หรือกระป๋อง

ถุงพลาสติกบรรจุอาหารที่จำหน่ายอยู่ตามร้านค้าทั่วไปนั้นมีลักษณะสีสันแตกต่างกันไป บางชนิดไม่มีสีและโปร่งแสง บางชนิดมีสีขาวใส บางชนิดมีสีขาวขุ่นและทึบแสง บางชนิดมีสีต่าง ๆ เช่น สีน้ำตาล เขียว เหลือง เป็นต้นนี้ ผู้บริโภคบางท่านอาจไม่ทราบว่าบางชนิดทำด้วยแผ่นพลาสติกเพียงชั้นเดียว บางชนิดจะทำด้วยพลาสติกหลายชั้น และต่างชนิดประกบกันเรียกว่า ลามิเนต (laminat) นอกจากพลาสติกแล้วยังมีวัสดุอื่นที่มีคุณสมบัติในการรักษาคุณภาพอาหารที่นำมาใช้ทำถุงประกบหลายชั้นดังกล่าวเช่น แผ่นอลูมิเนียมบาง กระดาษบาง ๆ เป็นต้น

ถุงพลาสติกและถุงประกบเหล่านี้มีมากมายหลายชนิด ผู้ที่ประกอบอุตสาหกรรมอาหาร และต้องใช้ถุงเหล่านี้บรรจุอาหารต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิดด้วย เพื่อเก็บถนอมอาหารไว้ในระยะนาน ๆ โดยคุณภาพไม่เปลี่ยนแปลง

พลาสติกที่ใช้ทำถุงบรรจุอาหารที่รู้จักกันดีนั้น มีลักษณะเป็นแผ่นบาง ๆ หรือฟิล์ม มีความหนาต่าง ๆ กัน เรียกชื่อเป็นชนิดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

โพลีเอธิลีน (Polyethylene) เป็นพลาสติกที่เรารู้จักกันดีทั่วไป เพราะใช้ทำถุงพลาสติกธรรมดาที่ซื้อขายกันในตลาด มีคุณสมบัติป้องกันความชื้นผ่านเข้าออกได้ มีความแข็งแรงดี มีความใสมาก สามารถเห็นอาหารที่บรรจุภายในได้ จึงใช้บรรจุอาหารได้มากชนิด เช่น ผลไม้แห้ง ขนม มักรกะโรนี และอาหารแช่เยือกแข็ง แต่พลาสติกชนิดนี้ไม่สามารถป้องกันอากาศผ่านเข้าออกได้ พลาสติกชนิดนี้ยังใช้ทำแผ่นประกบกับวัสดุอื่นทำให้ได้ถุงพลาสติกมีคุณสมบัติตามต้องการ เช่นกันน้ำกับอากาศ และต้มได้เป็นต้น

โพลีโพรพิลีน (Polypropylene) เป็นพลาสติกที่แสงผ่านได้ดีอีกชนิดหนึ่ง สามารถมองเห็นอาหารที่บรรจุภายใน และมีคุณสมบัติที่ความชื้นผ่านเข้าออกไม่ได้อีกด้วย จึงใช้สำหรับห่อ และบรรจุอาหารจำพวกขนมปังกรอบได้ดี

เซลลูโลส อะซิเตท (Cellulose Acetate) เป็นแผ่นพลาสติกชนิดที่อากาศและไอน้ำผ่านเข้าออกได้ ฉะนั้นจึงใช้บรรจุอาหาร เช่น ผักและผลไม้สดที่ต้องการหายใจ หากใช้พลาสติกอื่นที่ไม่เหมาะสมทำให้ผักและผลไม้เน่าหรือเหี่ยวแห้ง

โพลีเอสเตอร์ (Polyester) หรือที่เรียกทางการค้าว่าไมลาร์ (Mylar) แผ่นพลาสติกชนิดนี้ป้องกันไม่ให้อากาศผ่านหรือทำให้เกิดภาวะสูญญากาศ จึงเหมาะสำหรับทำภาชนะบรรจุอาหาร ที่เมื่อสัมผัสกับอากาศแล้วจะเกิดการเติมออกซิเจนทำให้เสียได้ เช่น อาหารประเภทที่มีไขมัน ไข่ไก่แห้งแข็ง เนื้อสัตว์ เป็นต้น ถ้าใช้ประกบกับโพลีเอธิลีนแล้วจะเป็นถุงที่ทนความร้อนได้

โพลิสไตรีน (Polystyrene) มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับเซลลูโลสอะซิเตท จึงใช้บรรจุอาหาร เช่น มะเขือเทศสด ผลไม้สด และผักสดได้เช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ยังมีโพลีไวนิล คลอไรด์ (Polyvinyl Chloride) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า พีวีซี (PVC), ไนลอน (Nylon) ซาราน (Saran) และรบบอร์ไฮโดรคลอไรด์ (Rubber Hydrochloride) หรือเรียกทางการค้าว่าไพลโอฟิล์ม (Pliofilm) อีก ที่นำไปใช้ทำถุงพลาสติกบรรจุอาหารได้

การที่จะบรรจุอาหารเพื่อเก็บถนอมไว้ในระยะนาน โดยไม่ให้คุณภาพเปลี่ยนแปลงนั้น ควรจะใช้ถุงบรรจุอาหารที่ทำด้วยแผ่นพลาสติกต่างชนิดประกบกัน ซึ่งเรียกว่า ลานินेत เพื่อให้มีคุณสมบัติครบถ้วนตามต้องการดังนี้

ถุงพลาสติกที่ต้มได้ ทำจากแผ่นประกบของแผ่นโพลีเอสเตอร์ และแผ่นโพลีเอทิลีน
 ถุงพลาสติกสำหรับบรรจุอาหารแบบสุญญากาศทำจากแผ่นประกบของไนลอน ๖ และแผ่นโพลีเอทิลีน

ถุงพลาสติกที่ใช้สำหรับบรรจุอาหารแห้ง ทำจากแผ่นประกบของแผ่นอลูมิเนียมบางๆ และแผ่นไวนิลอซิเตท

ถุงพลาสติกที่ใช้สำหรับบรรจุอาหารที่ทำให้แห้งโดยวิธีเยือกแข็งแบบสุญญากาศ (Freeze drying) ทำจากแผ่นประกบของไมลาร์ แผ่นอลูมิเนียมบางๆ และแผ่นโพลีเอทิลีน

ถุงพลาสติกชนิดต้มในน้ำเดือดได้ และทำให้เป็นสุญญากาศได้ ทำจากแผ่นโพลีเอทิลีนเคลือบด้วยซารานประกบกับแผ่นโพลีเอสเตอร์ ใช้ได้กับอาหารที่ไม่ต้องการสัมผัสกับอากาศ และใช้ถุงนั้นอุ่นอาหารได้เลยโดยไม่ต้องถ่ายใส่ภาชนะอื่นก่อน

ถุงพลาสติกชนิดกันแสงสว่าง ความชื้น และก๊าซ เป็นพวกที่ทำจากแผ่นโพลีเอทิลีนประกบกับแผ่นอะลูมิเนียมบางและแผ่นโพลีเอทิลีนรวมเป็น ๓ ชั้นเหมาะสำหรับใช้บรรจุอาหารสำเร็จรูปพวกซุบแห้ง หรืออาหารผงอื่น ๆ เป็นต้น

การเลือกถุงพลาสติก ตามความเหมาะสมกับอาหารที่บรรจุ จะทำให้อาหารมีคุณภาพดีเก็บไว้ได้นานโดยไม่เปลี่ยนแปลง นอกจากชนิดของถุงพลาสติกแล้วกรรมวิธีบรรจุมีความสำคัญในการรักษาคุณภาพอาหารเป็นอย่างมาก อาหารที่ต้องบรรจุแบบสุญญากาศนั้นเราไม่ต้องการให้ออกซิเจนเหลืออยู่เพราะจะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีที่ทำให้อาหารเสื่อมคุณภาพ เช่นจะมีการเปลี่ยนแปลงของสี กลิ่น และรส โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันจะเห็นได้ชัดมาก ฉะนั้นจึงต้องใช้กรรมวิธีที่กำจัดออกซิเจนออกให้หมด ถุงพลาสติกจึงจะทำหน้าที่ของมันได้โดยสมบูรณ์

การบรรจุด้วยก๊าซเฉื่อย เช่นไนโตรเจน ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งของการเก็บในถุงพลาสติกอย่างมีสมรรถภาพแทนการใช้สารกันหืนที่ผู้ผลิตอาหารประเภทนมผง ไอศกรีมผง ใช้กันอยู่อย่างฟุ่มเฟือย ซึ่งบางชนิดก็ไม่อยู่ในรายการที่ทางการอนุมัติให้ใช้ได้ เพราะฉะนั้นการใช้ชนิดของถุง

บรรจุอาหารที่เหมาะสม กรรมวิธีบรรจุที่ถูกต้อง จะดีกว่าการใช้สารเคมีที่ไม่จำเป็นที่อาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

เมื่อเร็ว ๆ นี้ได้มีบริษัทผลิตยาถุงพลาสติกบริษัทหนึ่งในต่างประเทศ ได้ทำการผลิตถุงจากแผ่นประกอบต่าง ๆ ซึ่งแผ่นโพลีเอสเตอร์เป็นชั้นแรก ต่อมาเป็นแผ่นอะลูมิเนียมและชั้นในคือแผ่นเซอร์ลีน (Surlin) สองชั้น เมื่อทำการบรรจุอาหารแล้ว ใช้ก๊าซไฮโดรเจนและไนโตรเจนไล่ออกซิเจนในถุงออก ไฮโดรเจนและออกซิเจนที่เหลืออยู่เล็กน้อยในถุงจะซึมผ่านชั้นในสุดของแผ่นเซอร์ลีน และรวมกันกลายเป็นน้ำ ทั้งนี้โดยมีตัวเร่งปฏิกิริยา (catalyst) ที่อยู่ระหว่างชั้นของเซอร์ลีนช่วยและน้ำนั้นจะถูกกักไว้ในระหว่างชั้นของเซอร์ลีน

การพัฒนาในด้านการพลาสติกที่ใช้บรรจุอาหารมิได้จำกัดอยู่เพียงด้านคุณภาพ และความเหมาะสมของพลาสติกกับอาหารชนิดต่าง ๆ เท่านั้น แต่ยังสามารถศึกษาวิจัยในด้านความปลอดภัยของผู้บริโภคอีกด้วย

ในด้านความปลอดภัยนั้นพลาสติกที่ใช้จะต้องไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย ทั้งนี้เพราะวัตถุดิบต่าง ๆ ที่นำมาใช้ผลิตพลาสติกนั้นประกอบด้วยสารเคมีหลายชนิด เช่น สี และสารที่ทำให้พลาสติกมีคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น ความอ่อน ความแข็ง ความทนทานต่อความร้อนต่อการขัดสีต่อการสึกหรอ และอื่น ๆ สารเหล่านี้อาจเป็นสารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกาย เมื่อนำมาบรรจุอาหาร สารเหล่านี้จะละลายลงไปปนกับอาหารได้ การที่จะวิเคราะห์และทราบว่าสารเหล่านี้จะถูกสกัดออกมาปนในอาหารมากน้อยและมีพิษมากเพียงใด เราสามารถทำได้โดยใช้สารสกัดที่เป็นตัวแทนอาหาร หรืออาหารที่จะใช้บรรจุเลยก็ได้ ปริมาณสารที่อยู่ในพลาสติกจะถูกสกัดออกมาเล็กน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร ระยะเวลาและผิวพื้นที่อาหารสัมผัสกับพลาสติกด้วย

สำหรับคนทั่วไปเมื่อพูดถึงถุงพลาสติกก็จะรู้จักกันอยู่ ๒ อย่าง คือถุงพลาสติกธรรมดา และถุงร้อน ถุงธรรมดานั้น บรรจุของร้อนจัดไม่ได้ ทำด้วยแผ่นโพลีเอทิลีน ซึ่งมีคุณสมบัติโดยละเอียดดังกล่าวข้างต้น ส่วนถุงร้อนที่ใช้บรรจุอาหารร้อน ๆ นั้น ทำจากแผ่นโพลีโพรพิลีน ซึ่งทนความร้อนได้ถึงอุณหภูมิ ๒๓๐ องศาฟาเรนไฮต์ หรือ ๑๑๐ องศาเซนติเกรด

อนึ่งตามที่เกิดสถานการณ์ขาดแคลนวัสดุสำหรับผลิตพลาสติกในเวลา^๕ ทำให้ถุงพลาสติกมีราคาแพงขึ้นกว่าเดิมเป็น ๔-๕ เท่า จึงมีการล้างถุงที่ใช้แล้วเพื่อนำมาใช้อีก ขอแนะนำว่าถุงพลาสติกที่ใช้แล้วแม้จะนำมาล้างก็จะทำให้สะอาดเท่าเดิมไม่ได้ ซึ่งต่างกับภาชนะอย่างอื่น เช่นขวดแก้ว เพราะฉะนั้นไม่ควรนำมาบรรจุอาหารอีก เพราะจะทำให้อาหารนั้นไม่สะอาดเสื่อมคุณภาพและเสียง่าย

ในด้านการกำจัดถุงพลาสติกที่เป็นปัญหาอยู่นั้น บัดนี้เป็นที่น่ายินดีว่าในต่างประเทศได้มีนักวิทยาศาสตร์กำลังศึกษาการใช้พลาสติกที่ใช้แล้ว โดยนำมาทำให้เป็นผง ล้าง หลอมเป็นพลาสติกก้อนเล็ก ๆ นำมาผลิตเป็นของใช้^๖อีก สำหรับในประเทศไทย ปัจจุบันนี้มีโรงงานพลาสติกรับซื้อเศษและถุงพลาสติก แล้วนำไปล้างทำให้เหลว ทำเป็นเม็ดพลาสติก แล้วนำมาผลิตเป็น^๗สิ่งของเครื่องใช้ แต่ยังไม่ปรากฏว่านำมาทำเป็นถุงสำหรับบรรจุอาหาร หากมีการทำเมื่อใดก็จำเป็นต้องนำมาทดสอบความเหมาะสมและความปลอดภัยสำหรับผู้บริโภคเสียก่อน

เรื่องเกี่ยวกับถุงพลาสติก หรือแผ่นพลาสติกเหล่านี้ กรมวิทยาศาสตร์ได้รวบรวมและทำการศึกษาไว้มากพอสมควร และมีความยินดีที่จะให้คำแนะนำแก่ผู้สนใจ หรือผู้ที่ต้องการคำแนะนำในการใช้พลาสติกสำหรับบรรจุอาหารชนิดต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ประโยชน์โดยสมบูรณ์ร่วมกันทุกฝ่ายทั้งผู้ผลิต ผู้ใช้ และผู้บริโภค

ถุงพลาสติกสี

ปัจจุบันนี้ตามท้องตลาดมีภาชนะพลาสติกมากมายหลายชนิดจำหน่ายอยู่โดยทั่วไป ภาชนะพลาสติกเหล่านี้มีสีสดใส เป็นที่ดึงดูดความสนใจจากผู้ซื้อ เช่น สีเขียว สีเหลือง สีน้ำเงิน สีน้ำตาล สีแดง สีชมพู สีแสด เป็นต้น และแต่ละสีดังกล่าวจะมีความเข้มข้นแตกต่างกันออกไปอีก

ภาชนะพลาสติกสีมองดูสวยงาม น่าซื้อหามาไว้ใช้ และเมื่อใช้เป็นภาชนะบรรจุวัสดุต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับอาหาร ก็ไม่สู้จะมีปัญหามากนัก แต่เมื่อนำมาใช้เป็นภาชนะบรรจุอาหาร เช่น ในรูปกล่อง ขวด ถัง หรือแผ่น ซึ่งจะต้องสัมผัสกับอาหาร จะมีปัญหาเกี่ยวกับความปลอดภัยของผู้บริโภค เนื่องจากสีอันสดใสของพลาสติกอาจจะละลายลงสู่อาหาร และเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้ ทั้งนี้เพราะมีสีบางชนิดที่เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งไต สีบางชนิดประกอบด้วยโลหะหนัก (heavy metals) ซึ่งถ้ามีอยู่ในอาหารเป็นจำนวนมากเกินกว่าที่กำหนดไว้ ก็จะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้

ในปัจจุบันนี้ มีโรงงานผลิตถุงพลาสติกขึ้นจากถุงพลาสติกที่ใช้แล้ว โดยเก็บรวบรวมถุงพลาสติกดังกล่าวจากกองขยะหรือที่ทิ้งไว้ตามสถานที่ต่าง ๆ นำมาทำการคัดเลือกเป็นพวก ๆ ต่อกันนั้นก็นำมาล้างทำให้แห้ง ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ เติมสีต่าง ๆ นำมาหลอมอัดรีดเป็นเส้น ตัดเป็นเม็ด แล้วทำเป็นถุงพลาสติกอีกทีหนึ่ง ถุงพลาสติกที่มีสีสดใสต่าง ๆ เหล่านี้ มีจำหน่ายอยู่ตามท้องตลาดทั่ว ๆ ไป และใช้บรรจุอาหารที่ซื้อขายกันหลายชนิด เช่น ใส่อาหารสด ๆ จำพวก หมู เนื้อ ปลา นอกนั้นก็ยังมีอาหารสำเร็จรูป อาหารน้ำและอื่น ๆ อีกมาก

การนำถุงพลาสติกที่ใช้แล้ว และทิ้งแล้วมาผลิตเป็นพลาสติกสีชนิดใหม่นี้ นับว่าเป็นวิธีการที่ฉลาด เพราะสามารถกำจัดขยะพลาสติก (plastics wastes) โดยไม่ทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมเป็นพิษขึ้นภายหลัง โดยเหตุที่ถุงพลาสติกเหล่านี้ ได้เคยใช้บรรจุสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเราไม่อาจทราบได้ว่าเป็นสารมีพิษชนิดที่การล้างและความร้อนไม่สามารถกำจัดให้หมดไปได้ด้วยหรือไม่ จึงไม่เหมาะสมสำหรับบรรจุอาหารและควรจะใช้ในประโยชน์อย่างอื่นมากกว่า

ในต่างประเทศมีโรงงานผลิตผลิตภัณฑ์พลาสติกจากพลาสติกที่ใช้แล้วเช่นกัน แต่ไม่ปรากฏว่าเขานำมาใช้เป็นภาชนะบรรจุอาหาร ส่วนมากใช้บรรจุสินค้าอย่างอื่น เช่น ป้าย สารเคมี เป็นต้น

ในประเทศไทยขณะนี้นิยมใช้ถุงพลาสติกดังกล่าวนี้อย่างแพร่หลาย ปริมาณการผลิตมากขึ้นและปริมาณการใช้ก็มากขึ้นตามไปด้วย กรมวิทยาศาสตร์ได้เก็บตัวอย่างถุงพลาสติกสีต่าง ๆ มาทำการตรวจวิเคราะห์ประมาณ ๒๐ กว่าตัวอย่างแล้วปรากฏว่าส่วนมากไม่เหมาะสำหรับใช้บรรจุอาหาร เพราะถุงพลาสติกดังกล่าวมีปริมาณโลหะหนัก และปริมาณสารที่ใช้ผสมอื่น ๆ (additives) โดยเฉพาะสีมากเกินขอบเขต เมื่อถุงหรือแผ่นพลาสติกเหล่านี้สัมผัสกับอาหารโดยตรง โอกาสที่โลหะหนัก สีและสารที่ใช้ผสมอื่น ๆ จะออกมาจากพลาสติกและปนอยู่ในอาหารจึงมีมาก ปริมาณของสารที่ออกมาจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร ชนิดของพลาสติกและภาวะอื่น ๆ เช่น อุณหภูมิ เป็นต้น

ถุงพลาสติกที่ทำจากพลาสติกใช้แล้วนี้ ผู้ผลิตมักผสมสีและสารเคมีอื่น ๆ มากเกินความจำเป็น จากผลการตรวจวิเคราะห์ ปรากฏว่าถุงพลาสติกสีที่ทำจากถุงพลาสติกที่ใช้แล้ว มีปริมาณโลหะหนัก และส่วนที่ใช้ผสมอื่น ๆ มากกว่าพลาสติกสีที่ผลิตขึ้นจากสารตั้งต้น และส่วนมากจะมีปริมาณมากเกินขอบเขตอีกด้วย ดังนั้นเพื่อป้องกันอันตรายอันอาจเกิดแก่ผู้บริโภค จึงไม่ควรใช้ถุงหรือแผ่นพลาสติกสีที่ทำจากพลาสติกใช้แล้วในการบรรจุอาหารโดยตรง

ถุงพลาสติกหรือแผ่นพลาสติกที่ผลิตขึ้นจากการหลอมละลายถุงใช้แล้วนี้ จะสังเกตได้ง่าย ๆ โดยดูที่เนื้อพลาสติกซึ่งจะไม่เรียบเท่ากับถุงใหม่ ๆ ที่ผลิตจากสารตั้งต้น.

เมทิลอัลกอฮอล์

เมื่อวันที่ ๒๐ เมษายน ที่แล่นหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งได้พาดหัวข่าวว่า “ใช้แอลกอฮอล์ผสมน้ำแข็งแชก ซักตาย ๔ ร้อยร่วม ๑๐๐” เหตุเกิดในงานบวชนาคที่ตำบลคอนยายหอม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เนื่องจากเจ้าภาพซื้อหัวแอลกอฮอล์มาผสมเป็นเหล้าเอง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ บังเอิญแอลกอฮอล์ที่ซื้อไม่ใช่เอทิลแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุราและเมรัย แต่เป็นเมทิลแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นพิษ เมื่อดื่มเข้าไปแล้วอาจทำให้ตาบอดได้ ดังที่ได้เคยปรากฏเป็นข่าวมาแล้ว หรืออาจถึงตายได้ดังในกรณีนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอเล่าเรื่องของเมทิลแอลกอฮอล์ให้ท่านได้ทราบไว้พอเป็นสังเขปดังนี้

แอลกอฮอล์ที่รู้จักกันทั่วๆ ไปคือ “เอทิลแอลกอฮอล์” เป็นแอลกอฮอล์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จากการหมักแป้ง น้ำตาล หรือน้ำผลไม้ เราคุ้นเคยกับแอลกอฮอล์ชนิดนี้มาแต่สมัยโบราณ เมทิลแอลกอฮอล์มีลักษณะและกลิ่นคล้ายคลึงกับเอทิลแอลกอฮอล์มากแต่เป็นพิษ เมื่อดื่มเข้าไปอาจทำให้ตาบอดหรือถึงตายได้ เมทิลแอลกอฮอล์ไม่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ แต่ได้จากการสลายตัวของลิกนิน (lignin) ในเนื้อไม้เมื่อถูกความร้อนในการผลิตถ่านไม้ในที่อับอากาศ หรือที่เรียกกันว่าการกลั่นทำลายไม้ (destructive distillation of wood) เมื่ออุณหภูมิขึ้นถึง ๒๕๐ องศาเซลเซียส ไม้จะเริ่มสลายตัว ส่วนที่ระเหยเป็นไอเมื่อทำให้เย็นลงจะกลั่นตัวเป็นของเหลว ของเหลวนี้เรียกว่าไพโรลิกเนียสแอซิด (pyroligneous acid) มีเมทิลแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบอยู่กว่าครึ่ง และด้วยเหตุที่เมทิลแอลกอฮอล์ได้จากการกลั่นทำลายไม้จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวู้ดอัลกอฮอล์ (wood alcohol) เมทิลแอลกอฮอล์ที่ใช้กันในสมัยก่อน เป็นผลิตภัณฑ์พลอยได้จากอุตสาหกรรมผลิตถ่านไม้ตลอดมา จนถึงปี พ.ศ. ๒๔๖๖ จึงได้มีผู้เริ่มการสังเคราะห์ขึ้น ปัจจุบันการผลิตเมทิลแอลกอฮอล์ในอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ได้จากการสังเคราะห์โดยใช้กระบวนการลดออกซิเจน กล่าวคือใช้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (carbon dioxide) หรือก๊าซคาร์บอนโมนอกไซด์ (carbon monoxide) ทำปฏิกิริยากับก๊าซไฮโดรเจน ภายใต้อุณหภูมิและความกดดันสูง มีโลหะหรือโลหะออกไซด์บางชนิดเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา เมทิลแอลกอฮอล์มีประโยชน์มากในทางอุตสาหกรรม ส่วนใหญ่ใช้ผลิตฟอร์มัลดีไฮด์ (formaldehyde) ฟอร์มัลลิน (formalin) ซึ่งใช้ในการแพทย์เป็นสารละลายของฟอร์มัล-

ติไฮต์ในน้ำ พอร์มัลดีไฮต์ส่วนใหญ่ใช้ในการผลิตพลาสติกประเภทยูเรียพอร์มัลดีไฮต์ (urea-formaldehyde) ฟีนอลพอร์มัลดีไฮต์ (phenol-formaldehyde) และเมลามีน (melamine-formaldehyde) ฯลฯ เป็นต้น

เมทิลอัลกอฮอล์เป็นตัวทำละลายที่ดี ใช้ในการละลายแลคเกอร์ (lacquer) ในการทาสี ไม้ ใช้ในการเคลือบโลหะดำและเครื่องหนัง ใช้ในการทำหมึกพิมพ์และเนื่องจากเมทิลอัลกอฮอล์ละลายไขมันได้ดี จึงใช้ล้างแผ่นโลหะก่อนชุบอีกด้วย

นอกจากนี้เมทิลอัลกอฮอล์ยังเป็นสารที่สำคัญและจำเป็นในการสังเคราะห์สารเคมีหลายชนิด เช่น สี ยาฆ่าแมลง สารประเภทเอสเทอร์ (esters) และอีเทอร์ (ethers) ในประเทศหนาว น้ำที่ใช้หล่อเย็นเครื่องยนต์ จะแข็งตัวในฤดูหนาวเป็นเหตุให้หม้อน้ำแตกได้ มักใช้เมทิลอัลกอฮอล์ผสมลงไปช่วยเพื่อกันการแข็งตัวของน้ำ

ประโยชน์ของเมทิลอัลกอฮอล์ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ใช้เป็นเชื้อเพลิงที่ปราศจากควันใช้ในการหุงต้ม ใช้ผสมน้ำมันเรือบิน รถแข่ง และรถยนต์ธรรมดา เพื่อเพิ่มออกเทน น้ำยาที่โฆษณายายในท้องตลาดว่าช่วยประหยัดน้ำมันนั้น ส่วนใหญ่เป็นเมทิลอัลกอฮอล์ นักวิทยาศาสตร์ได้ทำการค้นคว้าในเรื่องการใช้เมทิลอัลกอฮอล์กับรถยนต์แทนน้ำมันเบนซินกันมาก พอสรุปผลได้ว่า อาจใช้เมทิลอัลกอฮอล์แทนน้ำมันเบนซินได้ แต่ต้องปรับปรุงแก้ไขเครื่องยนต์ให้เหมาะสม ถ้าผสมเมทิลอัลกอฮอล์ไม่เกินร้อยละ ๑๕ ของน้ำมันเบนซินแล้ว ไม่ต้องดัดแปลงเครื่องยนต์แต่อย่างใด แต่ที่ยังไม่มีการใช้เมทิลอัลกอฮอล์กันอย่างแพร่หลาย ทั้ง ๆ ที่เมทิลอัลกอฮอล์จะช่วยลดควันจากท่อไอเสีย ช่วยเพิ่มออกเทนและช่วยประหยัดน้ำมันอีกด้วยก็ตาม ก็เพราะว่าเมทิลอัลกอฮอล์ยังมีราคาแพงกว่าน้ำมันเบนซินซึ่งเป็นเชื้อเพลิงที่ได้จากธรรมชาติเกือบ ๓ เท่าตัว ในอนาคตเมื่อน้ำมันเบนซินที่ได้จากธรรมชาติร่อยหรอและราคาสูงขึ้นจนใกล้เคียงกับเมทิลอัลกอฮอล์ หรือเมื่อมนุษย์ค้นคว้าวิธีผลิตเมทิลอัลกอฮอล์ได้ราคาถูกกว่าน้ำมันเบนซินแล้ว ผู้ใช้รถยนต์ทั้งหลายก็คงจะหันมาใช้เมทิลอัลกอฮอล์เป็นแน่นอน

เมทิลอัลกอฮอล์จึงนับว่าเป็นประโยชน์มาก โดยเฉพาะในวงการอุตสาหกรรม แต่การใช้เมทิลอัลกอฮอล์นี้ต้องระมัดระวังมาก เพราะนอกจากจะไวไฟแล้ว เมทิลอัลกอฮอล์ยังเป็นสารมี

พิษอีกด้วย ในต่างประเทศเคยปรากฏว่าคนงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเมทิลอัลกอฮอล์นาน ๆ เช่น พวกที่ลงไปทาน้ำมันวานิชในถังเบียร์เกิดตาบอดและล้มตายลงไม่น้อย ปัจจุบันคณะนักวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรมของสหรัฐ ฯ ได้กำหนดปริมาณสูงสุดของเมทิลอัลกอฮอล์ในบรรยากาศที่ทำงานไว้ว่า ไม่ควรเกิน ๒๐๐ ส่วนในล้านส่วน ในประเทศรัสเซียยิ่งเข้มงวดกว่า คือกำหนดไว้ให้เพียง ๔๐ ส่วนในล้านส่วนเท่านั้น

เมทิลอัลกอฮอล์เป็นพิษต่อร่างกายได้ไม่แต่เฉพาะจากการดื่มเข้าไปโดยตรงเท่านั้น แม้ ทางลมหายใจและทางผิวหนังก็อาจก่อให้เกิดอันตรายได้เช่นกัน เมทิลอัลกอฮอล์ทำให้เยื่อเมือก (mucous membrane) ระคายเคือง เป็นพิษต่อประสาทส่วนกลาง (central nervous system) โดยเฉพาะประสาทตาเป็นอันตรายต่อตับ ไต หัวใจและอวัยวะอื่น ๆ เมื่อเมทิลอัลกอฮอล์ซึมเข้าไป ในร่างกายแล้ว ร่างกายกำจัดออกได้ช้าและยาก ถ้าได้รับบ่อย ๆ ก็จะสะสมและเพิ่มปริมาณขึ้นจน ถึงขีดที่ปรากฏเป็นพิษได้ จึงอาจจัดได้ว่าเป็นสารพิษประเภทสะสม เชื่อกันว่าเมื่ออยู่ในร่างกาย เมทิลอัลกอฮอล์จะสลายตัวโดยถูกเติมออกซิเจนกลายเป็นฟอร์มัลดีไฮด์และฟอร์มิกแอซิด (formic acid) ซึ่งเป็นพิษเช่นเดียวกัน

เมื่อดื่มเมทิลอัลกอฮอล์เข้าไปจะไม่ปรากฏอาการเมา เช่นเอทิลอัลกอฮอล์ เมทิล-อัลกอฮอล์จะกัดเยื่อบุภายในปากทำให้อักเสบเป็นสีม่วงหรือแดง เกิดอาการหน้าเขียวอ่อนเพลีย คลื่นไส้ บื่นป่วนในท้อง ปวดศีรษะ หน้ามืด เป็นลม เหงื่อออก ตาฝ้าฟาง อาจตาบอดหรือถึงตาย ได้หากไม่ได้รับการเยียวยาที่ถูกต้องทันท่วงที

สำหรับด้านการหายใจเข้าไปนั้น ย่อมแล้วแต่ปริมาณของเมทิลอัลกอฮอล์ที่สูดดมเข้าไปว่ามากน้อยและบ่อยครั้งเพียงใด นักวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรมเชื่อว่า ถ้าสามารถควบคุมปริมาณ เมทิลอัลกอฮอล์ในบรรยากาศให้มีไม่เกิน ๒๐๐ ส่วนในล้านส่วนได้ ก็จะช่วยปลอดภัยสำหรับผู้ ที่ทำงานเกี่ยวข้องอยู่ แต่ถ้าปริมาณของเมทิลอัลกอฮอล์ในบรรยากาศเพิ่มขึ้นเป็น ๑,๐๐๐-๕,๐๐๐ ส่วนในล้านส่วนแล้ว อาจปรากฏเป็นพิษขึ้น และถ้าถึง ๕๐,๐๐๐ ส่วนในล้านส่วน ก็อาจถึงตาย ได้ อาการที่ปรากฏก็เช่นเดียวกับการดื่มโดยตรง

สำหรับทางผิวหนังเมทิลอัลกอฮอล์ก็อาจซึมผ่านเข้าไปได้เช่นกัน เนื่องจากเมทิลอัลกอฮอล์เป็นตัวทำละลายที่ดี เมื่อถูกผิวหนังซ้ำ ๆ ก็จะทำให้ไขมันที่เคลือบอยู่ ทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นแห้งแตกเป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้อีกด้วย

ในประเทศไทย การใช้เมทิลอัลกอฮอล์ในทางที่ผิดโดยไม่จำเป็นมีอยู่มาก นอกจากจะดื่มโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์แล้ว ยังมีการขายเมทิลอัลกอฮอล์เป็นอัลกอฮอล์เช็ดแผลอีกด้วย ถ้าท่านจะลองถามชื่ออัลกอฮอล์เช็ดแผลตามร้านขายยา จะพบว่าส่วนใหญ่เป็นเมทิลอัลกอฮอล์แทบทั้งสิ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากความเข้าใจผิดของผู้ผลิตและผู้จำหน่ายว่าอัลกอฮอล์ชนิดนี้ใช้เช็ดแผลได้เช่นเดียวกับเอทิลอัลกอฮอล์ ทั้งเจอร์ไอโอดีนก็เช่นเดียวกัน บางบริษัทใช้เมทิลอัลกอฮอล์เป็นตัวทำละลายแทนที่จะใช้เอทิลอัลกอฮอล์ ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยหากท่านประสงค์จะใช้อัลกอฮอล์เช็ดแผล โปรดถามชื่ออัลกอฮอล์ สำหรับฆ่าเชื้อโรคขององค์การเภสัชกรรม ซึ่งเป็นเอทิลอัลกอฮอล์แท้และราคาถูกอีกด้วย

เสปรัยฉัตผมที่ผลิตในประเทศหลายชนิด ซึ่งท่านที่เป็นสตรีหลายท่านนิยมใช้เพื่อรักษาทรงผมให้คงรูปนั้น ก็ใช้เมทิลอัลกอฮอล์เป็นตัวทำละลายซึ่งมาตรฐานเครื่องสำอางได้กำหนดไว้มิให้ใช้ กรมวิทยาศาสตร์ได้เก็บตัวอย่างเสปรัยตามท้องตลาดมาวิเคราะห์รวม ๑๗ ตัวอย่าง ปรากฏว่าใช้เมทิลอัลกอฮอล์เป็นตัวทำละลาย ๑๑ ตัวอย่าง ลักษณะทั่วไปของเสปรัยเหล่านี้ ส่วนมากใช้กระป๋องใช้แล้ว มีกระดาษพิมพ์ชื่อผลิตภัณฑ์ใหม่ปิดทับ มักไม่แจ้งชื่อผู้ผลิต และโฆษณาว่าทำจากอเมริกาบ้าง สุตรอเมริกาบ้าง หรือใช้เคมีภัณฑ์จากต่างประเทศบ้าง ตัวอย่างเสปรัยที่ไม่ได้ใช้เมทิลอัลกอฮอล์ผสมมีเพียง ๖ ตัวอย่างเท่านั้นจากตัวอย่างทั้งหมด ๑๗ ตัวอย่าง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้เหล่านั้นบางชนิดก็ผลิตในประเทศ

เมื่อท่านชายตัดผมโกนหนวดเสร็จแล้ว ช่างตัดผมจะใช้เมทิลอัลกอฮอล์เช็ดบริเวณที่โกนหนวดให้ทำให้ท่านรู้สึกเย็นสบาย

ถ้าท่านไปทัศนจรทางรถยนต์กับบริการนำเที่ยวต่าง ๆ ระหว่างทางเจ้าหน้าที่จะบริการกระดาษเช็ดหน้าเย็น ๆ กลิ่นหอมชื่นใจ กระดาษเย็นนี้ชุบด้วยเมทิลอัลกอฮอล์ผสมด้วยน้ำหอม เนื่องจากเมทิลอัลกอฮอล์มีจุดเดือดต่ำกว่าเอทิลอัลกอฮอล์ถึง ๑๓ องศาเซลเซียส จึงระเหยได้เร็วและง่ายกว่าเอทิลอัลกอฮอล์ทำให้เกิดความรู้สึกเย็นวูบวาบกว่าเอทิลอัลกอฮอล์มาก กระดาษเย็นนี้

บรรจุงพลาสติกสวยงามนำใช้พิมพ์ชื่อบริษัทนำเพียวนั้น ๆ ให้เสร็จ เสปรย์หอมที่ใช้ทำลายกลิ่นอับของห้องบางชนิดโฆษณาว่าเหมาะสำหรับใช้กับห้องเย็น โรงแรม โรงพยาบาล และห้องประชุมใช้เมทิลอัลกอฮอล์เป็นตัวทำลายเช่นกัน นอกจากนี้ยังตรวจพบเมทิลอัลกอฮอล์ในน้ำยาล้างกระจกบางชนิดอีกด้วย

การที่ผู้ผลิตนำเมทิลอัลกอฮอล์มาใช้แทนเอทิลอัลกอฮอล์ในการผลิตอัลกอฮอล์ที่ใช้เช็ดแผลฆ่าเชื้อโรค หรือในการผสมทำทิงเจอร์ไอโอดีน ทำเครื่องสำอาง เช่น เสปรย์ฉีดผม เสปรย์กำจัดกลิ่น กระจกเช็ดหน้าเย็น และน้ำหอม เนื่องจากผู้ผลิตรู้เท่าไม่ถึงการณ์ไม่ตระหนักในพิษและโทษของเมทิลอัลกอฮอล์ว่าเป็นสารพิษประเภทสะสม ซึ่งอาจทำให้ตาบอดหรือถึงตายได้ ถึงแม้ว่าร่างกายจะได้รับสารนี้เพียงครั้งละเล็กน้อยก็ตาม เอทิลอัลกอฮอล์นั้นแม้จะมีราคาแพงกว่าเมทิลอัลกอฮอล์ก็ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย เมื่อใช้สำหรับประโยชน์ดังกล่าว ถ้าท่านผู้ผลิตจะเปลี่ยนมาใช้เอทิลอัลกอฮอล์แทนเมทิลอัลกอฮอล์แล้ว จะเสียเงินค่าอัลกอฮอล์เพิ่มอีกไม่มากนักก็คิดแล้วเป็นจำนวนเงินเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเมื่อเทียบกับความปลอดภัยและสุขภาพของผู้บริโภคซึ่งเป็นลูกค้าของท่าน

เท่าที่กล่าวมาแล้วนี้ท่านคงจะตระหนักแล้วว่าผลิตภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ ในท้องตลาดจำนวนมากไม่น้อยมีเมทิลอัลกอฮอล์ซึ่งเป็นสารที่มีอันตรายร้ายแรงผสมอยู่ด้วย ทางราชการมีความห่วงใยในเรื่องนี้อยู่มาก จึงได้แต่งตั้งกรมการจากหน่วยราชการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องคือ กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงอุตสาหกรรม กรมศุลกากร และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข เพื่อทำหน้าที่วิเคราะห์ วิจัย ตลอดจนศึกษาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เหล่านี้ เพื่อหาทางควบคุมให้ได้ผลดีและปลอดภัยแก่ประชาชนผู้ใช้

กรมวิทยาศาสตร์ได้เก็บตัวอย่างวัตถุที่สงสัยว่าจะมีเมทิลอัลกอฮอล์ผสมอยู่ จากท้องตลาดมาทำการวิเคราะห์ทดสอบเป็นจำนวนพอสมควรแล้ว วัตถุตัวอย่างเหล่านี้มีทั้งเสปรย์ฉีดผม อัลกอฮอล์เช็ดแผล ทิงเจอร์ไอโอดีน น้ำยาล้างกระจก ฯลฯ หากท่านผู้ใดสนใจใคร่ทราบว่ามีผลิตภัณฑ์ที่ท่านจะซื้อจะปลอดภัยต่อสุขภาพของท่านหรือไม่ กองเคมี กรมวิทยาศาสตร์ยินดีให้ความร่วมมือในการตรวจวิเคราะห์ หากเป็นผลิตภัณฑ์ที่กรมวิทยาศาสตร์ได้วิเคราะห์ไว้แล้วก็อาจแจ้งผลการตรวจวิเคราะห์ให้ท่านทราบได้ทันที

ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่กรมวิทยาศาสตร์ได้วิเคราะห์แล้ว

ชนิดของผลิตภัณฑ์	ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ควรใช้ (ไม่มีมทิลอัลกอฮอล์ผสม) ชื่อผลิตภัณฑ์ และบริษัทผู้ผลิต ผู้จำหน่าย	ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้ (ไม่มีมทิลอัลกอฮอล์ผสม) ชื่อผลิตภัณฑ์ และบริษัทผู้ผลิต ผู้จำหน่าย
๑. เสปรย์ฉีดผม	Cosmon 7-day, Daito Settra, Durip, Formula 99, Fyce, Liz Curl Living, Lon Set, Pop Top 55' Pop Top 72, Star Dust, Veset, Just Modern	Gliss, Helene Curtis Adora Wonder Sheen Sheen, Revlon, Taft Vo.5, Suave Hair Spray (Helene Curtis)
๒. Air Refresher	Durip, King's Stella, Max, Cherry Pink (บริษัท ท. ธนะสิน)	Freviva (บริษัทเซลส์แห่ง ประเทศไทย จำกัด)
๓. กระจกฝ้าเซ็ดหน้าเย็น	- บนรถน้ำเต้า เช่น ชมรมนักท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สยามไคซ์ (ธวัชชัยอินเตอร์ เนชั่นแนล) - บนเครื่องบิน Hope Here is my Heart Tissue (Nipon Trading)	ó de Lancôme (บริษัทสาย การบินสวิสแอร์ จำกัด) Brut for men
๔. น้ำหอม	Eau de Cologne (ในประเทศ) Sarotti, Goodwin, Masca	ทุกชนิดจากต่างประเทศ Florida Water (ซังม่วย) ผลิตภัณฑ์ของ 4711 Mennen skin Bracer After shave (Woodbury) Pink Frosting Cologne Marimba Cologne L' Etoile No. 1

ชนิดของผลิตภัณฑ์	ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ควรใช้ (มีเมทิลอัลกอฮอล์ผสม) ชื่อผลิตภัณฑ์ และบริษัทผู้ผลิต ผู้จำหน่าย	ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้ (ไม่มีเมทิลอัลกอฮอล์ผสม) ชื่อผลิตภัณฑ์ และบริษัทผู้ผลิต ผู้จำหน่าย
๕. อัลกอฮอล์เช็ดแผล ฆ่าเชื้อโรค	บริษัทอันอันไอสด มีจำหน่ายตาม ร้านขายยาทั่วไป ร้านไอสดตรอกจันทร์ ร้านตัดผมชายทั่วไป	องค์การเภสัชกรรม ร้านศิริวิรัตน์เภสัช } ไกล ๆ ร.พ. ร้านสิริวิชัยเภสัช } ศิริราช ร้านธนวิวัฒน์ }
๖. ทิงเจอร์ไอโอดีน	บริษัทอันอันไอสด	องค์การเภสัชกรรม บริษัทวิทยาศรม จำกัด Bangkok Apothecary
๗. น้ำยาล้างกระจก	บริษัท ท. ธนะสิน	

ผงชูรส

ผงชูรส คือ วัตถุที่มีส่วนประกอบของสารเคมีที่เรียกว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมท (Monosodium Glutamate) ซึ่งมีลักษณะเป็นผลึกสีขาวขุ่น รูปร่างกระดูก (Bone shape) หรือรูปสี่เหลี่ยม มีลักษณะที่บดไม่มีความวาวแบบสะท้อนแสง ส่วนรสนั้นเมื่อชิมดูจะเป็นรสของเนื้อต้ม ความมุ่งหมายที่ใช้คุณสมบัติของสารโมโนโซเดียมกลูตาเมทนั้นก็เพื่อใช้แต่งรสหรือเสริมรสอาหาร โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีรสที่ชวนรับประทานยิ่งขึ้น

ผงชูรสเป็นอาหารที่ควบคุมตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๘ พ.ศ. ๒๕๑๕ แห่งพระราชบัญญัติควบคุมคุณภาพอาหาร พ.ศ. ๒๕๐๗ ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยประกาศของคณะปฏิวัติ ฉบับที่ ๔๙ ลงวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๑๕ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๖๖๖ ลงวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๑๖ วัตถุใด ๆ ก็ตามที่มีสารโมโนโซเดียมกลูตาเมทอยู่เกินร้อยละ ๕๐ ของน้ำหนัก และมีวัตถุประสงค์ที่จะใช้เป็นส่วนผสมของอาหารเพื่อแต่งหรือเสริมรสอาหารแล้วจัดเป็นผงชูรสทั้งสิ้น ผงชูรสเป็นอาหารที่ควบคุม ผู้ผลิตหรือผู้นำหรือส่งเข้ามาในราชอาณาจักรจะต้องนำมาขึ้นทะเบียนไว้กับกระทรวงสาธารณสุข

ผงชูรสแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑. ผงชูรสแท้ ซึ่งหมายถึงผงชูรสที่มีสารโมโนโซเดียมกลูตาเมท คือกเป็นโมโนโซเดียมกลูตาเมท โมโนไฮเดรท (Monosodium Glutamate Monohydrate) ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๙๙ ของน้ำหนัก คือ ในผงชูรสแท้ ๑๐๐ กรัม จะต้องมีส่วนโมโนโซเดียมกลูตาเมท โมโนไฮเดรท อยู่ไม่น้อยกว่า ๙๙ กรัม ส่วนอีก ๑ กรัม ที่เหลืออาจจะเป็นสารอื่น ๆ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค เช่น เกลือ น้ำตาล พริกไทย ฯลฯ ผสมอยู่ก็ได้ และจะต้องแจ้งให้กระทรวงสาธารณสุขทราบเมื่อขึ้นทะเบียน

๒. ผงชูรสผสม มีมาตรฐานต่ำกว่าผงชูรสแท้ คือ มีสารโมโนโซเดียมกลูตาเมทคือกเป็นสารโมโนโซเดียมผลตาเมท โมโนไฮเดรทร้อยละ ๕๐ จนถึง ๙๙ ของน้ำหนัก ส่วนผสมที่เพิ่มจนเป็น ๑๐๐ กรัม นั้น ก็ต้องเป็นสารที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ใช้ และต้องแจ้งให้กระทรวงสาธารณสุขทราบเช่นกัน

การที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้มีทั้งผงชูรสแท้ และผงชูรสผสม ก็เนื่องด้วยพิจารณาเห็นว่าวัตถุประสงค์ที่ใช้ผงชูรสนั้นเป็นเพียงเครื่องแต่งหรือเสริมรสอาหารเท่านั้น การใช้โมโนโซเดียมกลูตาเมตเพียง ๕๐% ก็ยังใช้ได้ และในขณะนั้นก็ยังมีผู้ผลิตและจำหน่ายผงชูรสผสม ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการควบคุมจึงได้วางเงื่อนไขให้ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย แจ้งไว้ที่ฉลากด้วยว่าเป็นผงชูรสชนิดใด เพื่อป้องกันการหลอกลวงหรือทำให้ผู้ซื้อเข้าใจผิดในคุณภาพและมาตรฐานของผงชูรส ดังนั้นในการซื้อผงชูรสควรระวังสังเกตว่า ผงชูรสชนิดนั้น ๆ แจ้งว่าเป็นผงชูรสแท้หรือผงชูรสผสม ซึ่งจะมีจำนวนปริมาณของโมโนโซเดียมกลูตาเมตมากน้อยแตกต่างกัน ดังได้อธิบายไว้แล้ว นอกจากนี้ยังได้กำหนดให้เพิ่มข้อความว่า “ไม่ควรใช้ผสมอาหารสำหรับทารกหรือสตรีมีครรภ์” ไว้ด้วย สำหรับข้อความนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๑๖ เป็นต้นมา ผงชูรสที่จำหน่ายในท้องตลาดทุกชนิดจะต้องมีข้อความปรากฏบนฉลากว่า “ไม่ควรใช้ผสมอาหารสำหรับทารก หรือสตรีมีครรภ์” มิฉะนั้นถือว่าเป็นการฝ่าฝืนพระราชบัญญัติควบคุมคุณภาพอาหาร พ.ศ. ๒๕๐๗

การปนปลอมผงชูรส จากการตรวจเก็บตัวอย่างของสารวัตรอาหารและยา มาเพื่อทำการตรวจวิเคราะห์ทางวิชาการนั้น ปรากฏว่าตรวจพบผงชูรสปลอมในลักษณะต่างๆ หลายลักษณะ เป็นต้นว่ามีการเจือปนใส่น้ำตาล หรือเกลือลงไปให้มีปริมาณมากขึ้น แล้วขายเป็นผงชูรสแท้ ยิ่งกว่านั้นบางตัวอย่างตรวจพบสารเคมี เช่น โซเดียมเมตาฟอสเฟต (Sodium Metaphosphate) ซึ่งมีลักษณะเป็นผลึกสีขาว หัวท้ายมน หรือสารบอแรกซ์ (Borax) ที่เรียกกันว่าน้ำประสานทอง ซึ่งมีลักษณะเป็นผลึกเม็ดกลมเล็ก ๆ คล้ายเม็ดทรายละเอียดลงไป สารเคมีทั้งสองชนิดนี้ไม่ปลอดภัยแก่การบริโภค ทั้งนี้เพราะบอแรกซ์ส่วนใหญ่ที่ใช้ในทางยา เป็นยาสำหรับใช้ภายนอกเพื่อฆ่าเชื้อโรคอย่างอ่อน หากรับประทานเข้าไปแล้วจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ โดยจะไปสะสมอยู่บริเวณกรวยไต และเกิดการอักเสบขึ้นในบริเวณนั้น ซึ่งอาจเป็นเหตุให้เกิดอันตรายโดยเฉพาะสำหรับเด็ก ส่วนขนาดรับประทานที่ทำให้เกิดอันตรายถึงตายได้ สำหรับบอแรกซ์ประมาณ ๕-๑๐ กรัม ส่วนสารโซเดียมเมตาฟอสเฟตนั้นไม่ใช่ทางยาหรืออาหารเลย ตามปกติใช้ในการต้มล้างหม้อน้ำขนาดใหญ่ สารโซเดียมเมตาฟอสเฟตที่มีฤทธิ์เป็นด่างและเมื่อรับประทานจะออกฤทธิ์เป็นยาถ่ายอย่างแรง สำหรับขนาดที่ทำให้กระต่ายทดลองตาย คือ ๑๐๓ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักกระต่าย ๑ กิโลกรัม นับว่าเป็นขนาดน้อยมากสำหรับขนาดที่ทำให้คนตายได้ เนื่องจากสารโซเดียมเมตาฟอสเฟตนี้ไม่ใช่ในทางยา หรืออาหารจึงยังไม่มีกรค้นคว้าหาขนาดที่จะเป็นอันตรายต่อคน

สำหรับผงชูรสปลอมในลักษณะที่กล่าวข้างต้นนี้ กรมส่งเสริมสาธารณสุขก็ได้จัดการ
 ดำเนินคดีกับผู้จำหน่ายไปแล้วเป็นจำนวนมากราย นอกจากนี้กรมส่งเสริมสาธารณสุขยังได้แนะวิธี
 ทดสอบผงชูรสปลอมอย่างง่าย ๆ เพื่อให้ผู้ซื้อสามารถตรวจได้ด้วยตนเองว่า ผงชูรสชนิดใดจะมีสาร
 จำพวกโซเดียมเมตาฟอสเฟตหรือโซเดียมโบเรตปนอยู่ด้วยหรือไม่คือ

๑. วิธีตรวจสอบว่ามี Sodium Borate (Borax) เจือปนอยู่กับผงชูรสหรือไม่

เอาผงชูรสประมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียวละลายในน้ำสะอาดประมาณ ๑ ช้อนกาแฟ คนจน
 ผงชูรสละลายหมด แล้วเอากระดาษหรือผ้าขี้มันจุ่มลงไปใต้น้ำยาที่ละลายไว้ ถ้าเป็นผงชูรสบริสุทธิ์
 กระดาษหรือผ้าขี้มันจะคงสีเหลืองอยู่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ถ้าผงชูรสนั้นมี Sodium Borat เจือปน
 อยู่ กระดาษหรือขี้มันสีเหลืองจะเปลี่ยนเป็นสีแดงทันที ถ้าหากมี Sodium Borate เจือปนอยู่เป็น
 จำนวนมาก เมื่อทิ้งกระดาษหรือผ้าขี้มันไว้ต่อไปสีแดงจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงเข้มและสีน้ำเงิน

วิธีทำกระดาษหรือผ้าขี้มัน

เอาขี้มันสีเหลืองที่บดแล้วประมาณ ๑ ช้อนกาแฟแช่ในแอลกอฮอล์หรือสุราขาวประมาณ
 ๑๐ ช้อนกาแฟ หรือ ๓ ช้อนคาว จะได้น้ำยาสีเหลือง แล้วเอากระดาษสีขาวหรือเศษผ้าขาวจุ่ม
 แล้วตากให้แห้งจะได้กระดาษหรือผ้าขี้มันสำหรับเก็บไว้ตรวจได้ตามที่ต้องการ

๒. วิธีตรวจสอบว่ามี Sodium Metaphosphate เจือปนอยู่กับผงชูรสหรือไม่

เอาผงชูรสประมาณ ๑ ช้อนกาแฟ ละลายในน้ำสะอาดประมาณครึ่งถ้วยแก้ว คนจน
 ผงชูรสละลายหมดแล้วเท “น้ำยาปูนขาวผสมกรดน้ำส้ม” ลงไปประมาณ ๑ ช้อนกาแฟ ถ้าเป็น
 ผงชูรสบริสุทธิ์จะไม่มีตะกอนเกิดขึ้นถ้าผงชูรสนั้นมี Sodium Metaphosphate ปนอยู่จะเกิดตะกอน
 ขาวขุ่นขึ้นทันที

วิธีทำ “น้ำยาปูนขาวผสมกรดน้ำส้ม”

เอาปูนขาวประมาณครึ่งช้อนกาแฟ ละลายในน้ำส้มสายชูชนิดใสสะอาดประมาณ ๑
 ช้อนคาวคนให้ทั่วประมาณ ๒-๓ นาที แล้วทิ้งไว้ให้ตะกอนนอนก้นวันเอาน้ำยาใสข้างบนออก น้ำ
 ยาใสคือ “น้ำยาปูนขาวผสมกรดน้ำส้ม” สำหรับเก็บไว้ตรวจได้ตามที่ต้องการ

๓. วิธีตรวจโดยการเผาไหม้

เอาผงซุรสประมาณครึ่งช้อนกาแฟใส่ลงในช้อนโลหะ (ช้อนควา) เผาบนเปลวไฟให้ไหม้ จะทราบผลดังนี้

(๑) ถ้าเป็นผงซุรสแท้ สารนั้นจะไหม้ไฟเป็นถ่านสีดำที่ช้อน

(๒) ถ้าเป็นผงซุรสผสมกับสารอื่นเช่น Sodium Borate (Borax) หรือ Sodium Metaphosphate จะปรากฏว่า ส่วนหนึ่งจะเผาไหม้เป็นถ่านดำ และมีอีกส่วนหนึ่งเพียงแต่หลอมตัวเป็นสารสีขาวอยู่ด้วย

(๓) ถ้าเป็น Sodium Borate (Borax) หรือ Sodium Metaphosphate อย่างเดียว สารนั้นจะเพียงแต่หลอมตัวเป็นสารสีขาวอยู่บนช้อน

อันตรายจากผงซุรสปลอม นอกจากจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคโดยมีผู้ใช้สารเคมีที่เป็นพิษปนปลอมผงซุรสแล้ว ถ้ามีการใช้ผงซุรอย่างพร่ำเพรื่อและใช้ในจำนวนมากเกินความต้องการ ดังปรากฏรายงานข่าวอาการเกิดเป็นพิษเนื่องจากผงซุรสขึ้นในสหรัฐอเมริกา เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๓ มีผู้รับประทานอาหารในร้านอาหารจีนหลายรายมีอาการผิดปกติที่ตา ปวดศีรษะอย่างรุนแรง มีอาการเจ็บแน่นอก บางรายก็รู้สึกร้อนไหม้ที่ด้านหลังคอ เมื่อศึกษาถึงต้นเหตุปรากฏว่าอาหารจีนส่วนใหญ่ที่มีผู้รับประทานนั้น ผู้ปรุงอาหารใช้ผงซุรส หรือโมโนโซเดียมกลูตาเมต หรือเรียกชื่อย่อว่า เอ็ม. เอส. จี. ใส่ลงไปในการปรุงรสมากๆ เกือบทุกแห่ง เช่น แกงจืดหรือซุปร ๑ ถ้วย ใช้ผงซุรสถึง ๒ ช้อนชาก็มี เนื่องจากสาเหตุดังกล่าวนี้แพทย์บางท่านสันนิษฐานว่า สาเหตุที่เกิดอาการผิดปกติแก่ผู้บริโภคอาหารจีนนี้ อาจเกิดจากการใช้ผงซุรสเกินความจำเป็นก็ได้ จึงได้มีการทดลองฉีดสารเคมีที่เป็นส่วนประกอบของผงซุรสเข้าใต้ผิวหนังลูกหนูและลูกสิง ผลปรากฏว่าเกิดความพิการทางสมองในสัตว์ทดลองทั้งสองชนิด นอกจากนี้ยังได้มีการทดลองอีกหลายครั้ง โดยใช้หนูเป็นสัตว์ทดลอง และทุกครั้งก็มักมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น จึงมีข่าวแพร่สะพัดว่าอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับลูกหนูที่ทดลองนั้น เกิดจากอาการพิษของสารโมโนโซเดียมกลูตาเมต ทำให้เข้าใจได้ว่าพิษของ เอ็ม. เอส. จี. นี้ทำให้เซลล์บนประสาทของเยื่อภายในลูกตาของหนูผิดปกติ และทำให้เนื้อสมองสีเทาซึ่งเป็นที่รวมของประสาทส่วนล่างทรุดโทรมได้ด้วย ส่วนขนาดที่ใช้ในการทดลองที่ทำให้เกิดอันตรายแก่หนูนั้นอยู่ระหว่าง ๐.๕-๔.๐ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัวหนู ๑ กรัมต่อวัน และต่อ

มาในปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ประเทศญี่ปุ่นโดยสำนักงานสุขาภิบาลแห่งนครโตเกียวได้กล่าวเตือนประชาชนว่าการบริโภคโมโนโซเดียมกลูตาเมตหรือผงชูรสมากเกินไปสามารถทำให้ปวดศีรษะ เป็นอัมพาต หัวใจวายที่แขนขาได้ และขนาดที่ทำให้เกิดอาการผิดปกตินี้อาจเกิดขึ้นได้ในขนาดรับประทาน ๓.๓ - ๔.๕๒ กรัม แม้ว่าองค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่าคนสามารถจะรับประทานผงชูรสได้ถึง ๑๒๐ มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัมก็ตาม แต่สำนักงานสุขาภิบาลแห่งนครโตเกียวได้ตรวจพบว่า “สุกอนบุ” หรือบะหมี่สำเร็จรูปของญี่ปุ่นมีผงชูรสอยู่มากถึง ๔.๕๒ กรัม ซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค ดังนั้นการใช้ผงชูรสในปริมาณมากติดต่อกันไปเป็นเวลานาน ๆ หรือใช้พว่ำเพรื่อก็อาจเป็นอันตรายได้ เช่น เกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ จึงไม่สมควรอย่างยิ่งที่จะใช้ผงชูรสกับเด็กทารกและสตรีมีครรภ์ สำหรับผู้ปรุงหรือประกอบอาหารจำหน่าย หรือปรุงเพื่อรับประทานเองภายในครัวเรือนเมื่อมีความประสงค์จะต้องใช้ผงชูรสก็ควรใช้ในปริมาณเพียงเล็กน้อย เพียงเพื่อแต่งรสหรือเสริมรสอาหารเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อสวัสดิภาพและความปลอดภัย หรือถ้าหากไม่ใช้เสียเลยก็จะเป็นการประหยัดได้อีกทางหนึ่ง

รายละเอียดการตรวจผงชูรสของสารวัตร ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๑๔-๒๕๑๖ มีดังต่อไปนี้

	ปี พ.ศ. ๒๕๑๔	ปี พ.ศ. ๒๕๑๕	ปี พ.ศ. ๒๕๑๖
ตรวจเก็บตัวอย่างทั้งหมด	๑,๘๖๖	๒๔๔	๑๗
ตรวจพบว่าปลอม	๒๘	๑	-
ดำเนินคดี	ทุกราย	๑	-

จากสถิติแสดงว่า การปนปลอมผงชูรสลดน้อยลงเป็นลำดับแต่มิได้หมายความว่าจะไม่ มีผงชูรสปลอมเหลืออยู่ในท้องตลาด ถึงแม้ว่าเจ้าหน้าที่จะเข้มงวดกวดขันในด้านการป้องกัน และปราบปราม ตลอดจนชี้แจงให้ประชาชนระมัดระวังในการซื้อและใช้ผงชูรสเป็นประจำตลอดมาก็ตาม การดำเนินงานให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหลายฝ่ายเพื่อให้ประชาชนผู้บริโภคได้รับความปลอดภัยอย่างพอเพียง.

สีในชาฝรั่งและน้ำหวาน

เนื่องจากในปัจจุบัน เครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ และอาหารนานาชนิด นิยมแต่งสี ความมุ่งหมายเพื่อให้สินค้าดังกล่าวมีสีสันสวย น่ารัก น่ารับประทาน หรือเพื่อเลียนสีธรรมชาติ การแต่งสีอาหาร ถ้าแต่งแต่พอดีก็ชวนให้ซื้อ ชวนให้ชิม แต่ถ้าแต่งมากเกินไปจนเกินความทนที่จะรับประทานกลับจะเป็นที่น่ารังเกียจ และข้อที่สำคัญมากที่สุด คือ การใช้สีให้ถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๑๕) เรื่องกำหนดสีผสมอาหารเป็นอาหารที่ควบคุม กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานการใช้ การผสม และฉลากสำหรับสีผสมอาหาร ฉะนั้นผู้ใช้จำเป็นต้องรู้จักว่าควรใช้สีอะไร จึงจะถูกต้อง

การกำหนดสีที่ใช้ได้ของกระทรวงสาธารณสุข ถือหลักการในแง่ความปลอดภัยของผู้บริโภคเป็นอันดับแรก และถือความสะดวกในด้านการควบคุมเป็นอันดับรอง จึงกำหนดสีไว้ไม่มากนัก แต่มีสีให้เลือกใช้ได้ครบถ้วน ซึ่งเหล่านี้ได้ผ่านการศึกษาคทดลองของคณะกรรมการวิชาการเรื่องสารเจือปน ของโครงการร่วมเอฟเอโอ/ดับเบิลยูเอชโอ (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) มาแล้วเป็นที่แน่นอนว่าจะไม่เป็นภัยแก่ผู้บริโภค

กรมวิทยาศาสตร์เห็นว่าเพื่อเป็นการช่วยเหลือศึกษาอุตสาหกรรมอาหารของประเทศและเพื่อความปลอดภัยแก่ผู้บริโภค ควรต้องสำรวจการใช้สีในอาหารประเภทต่าง ๆ ถ้าพบว่าใช้ไม่ถูกต้องก็ให้คำแนะนำในเรื่องนี้ให้ผู้ใช้ได้รู้ และปฏิบัติให้ถูกต้องต่อไป เพราะผู้ใช้บางทีอาจไม่ทราบว่าตนได้กระทำผิดไปแล้วก็ได้

การใช้สีในชาฝรั่ง

ชาฝรั่ง คือชาที่ใช้ซึ่งเป็นเครื่องดื่มโดยกรองเอากากทิ้ง แล้วผสมน้ำตาล เรียกชาดำร้อน ชาดำเย็น บางทีผสมนมด้วย เรียกชาร้อน ชาเย็น เป็นเครื่องดื่มที่นิยมใช้กันตามบ้านภัตตาคารและร้านอาหารทั่วไป

ชาฝรั่งตราต่าง ๆ ในท้องตลาด จำนวน ๒๑ ตัวอย่าง มีชาระมิง และชาลิปตัน รวมอยู่ด้วย เมื่อนำมาวิเคราะห์ปรากฏว่าชาที่ไม่มีสีผสม คือชาระมิงและชาลิปตัน ส่วนอีก ๑๙ ตัวอย่าง

มีสีผสมอยู่ด้วยและพบว่าใช้สีอย่างเดียวกัน คือ สีผสมของสีเหลือง (ทาทราซีน) และสีส้ม (ไอเรนจ์ II) ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข สีทาทราซีนเป็นสีที่อนุญาตให้ใช้ได้ แต่สีไอเรนจ์ II นั้นเป็นสีที่ไม่อนุญาต

ตามเอกสารการศึกษาความเป็นพิษของสีที่ใช้กับอาหาร (Toxicological Evaluation of Food Colours) ซึ่งเป็นผลการศึกษา ของคณะกรรมการวิชาการเรื่องสารเจือปนของโครงการร่วม เอฟเอโอ/ดับเบิลยูเอชโอ (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) ได้จัดสี ทาทราซีน ไว้ในจำพวกที่รับรองความปลอดภัยแล้ว แต่สำหรับสีไอเรนจ์ II การศึกษาเรื่องนี้ยังไม่เพียงพอที่จะรับรองความปลอดภัย ฉะนั้นถ้าจำเป็นต้องใช้สีส้มก็ควรเลือกใช้สีไอเรนจ์อาร์เออน ซึ่งเป็นสีที่อนุญาตให้ใช้ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข และเป็นสีที่คณะผู้เชี่ยวชาญได้ศึกษาแล้วว่ายังไม่เคยปรากฏความเป็นพิษเลย

ชาวฝรั่งเศสอยู่ในตัวแล้ว ฉะนั้นการใช้สีในชาวฝรั่งเศสจึงนับว่าไม่มีความจำเป็น ดังจะเห็นได้จากซารามิง และซาลิปตัน ซึ่งไม่ได้เติมสีเลยก็เป็นที่ยอมรับแก่ผู้ดื่มแล้ว

การใช้สีในน้ำหวาน

เครื่องดื่มอีกชนิดหนึ่งที่กรมวิทยาศาสตร์เห็นว่าใช้สีกันโดยไม่จำกัด บางคนนิยมใช้สีเป็นประจำแทนน้ำ คือ เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน มีทั้งจำพวกที่ดื่มได้ทันทีและจำพวกเข้มข้นต้องเติมน้ำเมื่อต้องการดื่ม มีทั้งจำพวกอัดลมและไม่อัดลมโดยเฉพาะเด็กบางคนชอบมากและดื่มจนเกินไป น้ำหวานเหล่านี้มีสีต่าง ๆ ตามชื่อที่เรียก เช่นน้ำสละต้องมีสีแดง และน้ำส้มต้องมีสีส้ม เป็นต้น กรรมวิธีการผลิตน้ำหวานเหล่านี้ก็เป็นที่ยอมรับว่า เป็นการนำหัวน้ำเชื่อมกลิ่นต่าง ๆ ผสมในน้ำเชื่อมแล้วเติมสี ฉะนั้นตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด ๓๑ ตัวอย่างจึงพบสีทั้งสิ้น

ในจำนวนน้ำหวาน ๓๑ ตัวอย่าง พบว่าใช้สีไม่ถูกต้อง ๘ ตัวอย่าง และเป็นที่น่าสังเกตว่า ๗ ตัวอย่างที่ใช้สีไม่ถูกต้องนี้เป็นประเภทสีเขียว และสีม่วง ซึ่งต้องใช้สีน้ำเงินเป็นส่วนประกอบ เช่นน้ำครีมโซดา น้ำองุ่น น้ำแอปเปิ้ล เป็นต้น สีประเภทนี้ต้องใช้สีผสม คือ สีเขียวได้จากการผสมสีเหลืองและสีน้ำเงิน สีม่วงได้จากการผสมสีแดงและสีน้ำเงิน สีน้ำเงินที่ใช้ในน้ำหวานทั้ง ๗ ตัวอย่างนี้เป็นสีที่ไม่อนุญาตตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข คือ สี บลู วีอาร์เอส (blue VRS)

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข มีสีน้ำเงินให้เลือกใช้ได้คือ

๑. อินแดนทริน บลู อาร์เอส (Indanthrene Blue RS)
๒. อินดิโก คาร์ไมน์ (Indigo Carmine) หรืออินดิโกติน (Indigotine)
๓. บริลเลียนท์ บลู เอฟซีเอฟ (Brilliant Blue FCF)
๔. เปเพนท์ บลู วี (Patent Blue V)

ฉะนั้น จึงไม่มีความจำเป็นต้องใช้สี บลู วีอาร์ เอส ซึ่งตามการศึกษาของคณะผู้เชี่ยวชาญ เอฟเอโอ/ดับบลิวเอชโอ เห็นว่ายังไม่จัดอยู่ในจำพวกสีที่ปลอดภัยในการบริโภค

อีกตัวอย่างหนึ่งซึ่งใช้สีไม่ถูกต้องคือ น้ำหวานประเภทน้ำส้ม ใช้สีซึ่งไม่อนุญาตตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข สีที่ควรใช้สำหรับสีส้มคือ สีโอเรนจ์อาร์เอนหรือสีผสมของ คาร์มัวซิน (Carmoisine สีแดง) และทาทราซีน (Tartrazine สีเหลือง)

นอกจากเรื่องสีที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กรมวิทยาศาสตร์ยังได้ให้ความสนใจศึกษาในตำแน่งปริมาณเพื่อหาแนวทางให้คำแนะนำต่อไป เพราะการใช้สีในน้ำหวานเข้าใจว่าจะหลีกเลี่ยงไม่พ้น ไม่เหมือนกับการใช้สีในชา น้ำหวานต้องการสีเพื่อให้ดูน่ารับประทานและเป็นไปตามความนิยมตามกลิ่นหัวน้ำเชื้อที่ใช้ เช่นถ้าน้ำสละมีกลิ่นสละแต่ไม่มีสีแดง ก็จะผิดปกติและไม่น่าดื่ม

การใช้สีแต่งอาหาร เพื่อให้ต้องตาถูกใจผู้บริโภคนั้น ถึงแม้จะเป็นสีที่จัดอยู่ในพวกที่ปลอดภัยใช้ได้ แต่เนื่องจากเป็นสีที่ไม่ใช่ของจำเป็นแก่ร่างกาย จึงไม่สมควรจะใช้ให้มากเกินไป คณะผู้เชี่ยวชาญ เอฟเอโอ/ดับบลิวเอชโอ ได้ศึกษาในตำแน่งปริมาณของสีบางชนิด เช่นปริมาณเป็นมิลลิกรัมที่ยอมรับว่าใช้ได้โดยปลอดภัยของสีค่อน้ำหนัก ๑ กิโลกรัมของคนใน ๑ วัน ของสีซันเซท เยลโล เอฟซีเอฟ (Sunset Yellow FCF) เป็น ๐-๕.๐ และของทาทราซีนเป็น ๐-๗.๕ เป็นต้น

กรมวิทยาศาสตร์ศึกษาปริมาณสีในน้ำหวาน และน้ำหวานเข้มข้น ๓๑ ตัวอย่าง ปรากฏดังนี้

น้ำหวานเข้มข้น ๒๐ ตัวอย่าง ปริมาณสีที่ใช้มีตั้งแต่ ๗๒-๕๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร

ข้อมูลที่กรมวิทยาศาสตร์ได้ศึกษานี้ อาจนำมาประกอบการพิจารณาการบริโภคสีของเราได้และคงที่ได้กล่าวมาแล้วว่าสีไม่ใช่อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย หากผู้ที่ใช้สีจะลดปริมาณลงได้ ก็น่าจะเป็นการดีแก่ผู้บริโภค และลดต้นทุนการผลิตได้อีกด้วย.

คำชี้แจงกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง ห้ามใช้โซเดียมคาร์บอเนตผสมในอาหาร

กองควบคุมอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ได้ตรวจพบว่า มีผู้นำเอาโซเดียมคาร์บอเนตหรือตามที่รู้จักกันทั่วไปว่า โซดาซักผ้า ไปใช้เป็นส่วนผสมทำให้เนื้อสตูมก่อนที่จะนำไปปรุงเป็นอาหารรับประทานอันอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ โซเดียมคาร์บอเนตหรือโซดาซักผ้านี้ เป็นสารเคมีซึ่งตามปกติใช้ในการทำสบู่ ทำแก้ว หรือในการฟอกสำหรับอุตสาหกรรมทอผ้าหรือเส้นใยและอื่นๆ และเป็นสารที่เป็นพิษ กล่าวคือ ตามปกติเมื่อสัมผัสกับผิวหนังก็มีฤทธิ์กัดอยู่แล้วและเมื่อรับประทานเข้าไปในปริมาณที่มากหรือเข้มข้นก็อาจจะมีฤทธิ์กัด ต่อเยื่ออ่อนของระบบทางเดินอาหารทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนท้องร่วงและอาจจะรุนแรงถึงตายได้ หากรับประทานเข้าไปในปริมาณที่มากพอ กล่าวคือ โซเดียมคาร์บอเนตหรือโซดาซักผ้านี้มีขนาดที่รับประทานเข้าไปแล้วทำให้ถึงแก่ความตายได้ประมาณ ๓๐ กรัม

ดังนั้นการใช้โซเดียมคาร์บอเนตเป็นส่วนผสมในการประกอบอาหาร จึงเป็นการไม่ปลอดภัยแก่ผู้บริโภคและเป็นการเสี่ยงต่ออันตรายโดยไม่มีควมจำเป็นใด ๆ การทำให้เนื้อสตูมนั้น โดยปกติเราอาจจะใช้สารจำพวกเอนไซม์เพื่อช่วยย่อยทำให้เนื้อนุ่มได้ เช่น ใช้ยางมะละกอผสมในเนื้อสตูแล้วทิ้งไว้ระยะหนึ่ง ยางมะละกอมีสารเอนไซม์จำพวกปาปาอิน ซึ่งมีคุณสมบัติย่อยเนื้อทำให้เนื้อนุ่มได้ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อถูกความร้อนขณะที่นำเนื้อผสมดังกล่าวนี้ไปทำการปรุงผ่านความร้อนเอนไซม์ดังกล่าวจะถูกทำลายไป แต่ในการที่จะใช้โซเดียมคาร์บอเนตเพื่อให้เนื้อนุ่มหรือยุ่ยนี้เป็นการเสี่ยงต่ออันตรายอย่างมากและโซเดียมคาร์บอเนตหาได้ถูกทำลายไปโดยความร้อนที่ใช้ในการหุงต้มไม่

กระทรวงสาธารณสุขจึงขอประกาศเตือนให้ทราบทั่วกันว่า ขออย่าได้ใช้ผงทำให้เนื้อนุ่มซึ่งมีโซเดียมคาร์บอเนตหรือโซดาซักผ้า เป็นส่วนผสมอยู่มาผสมกับเนื้อเพื่อประกอบอาหาร เนื่องจากอาจเกิดอันตรายได้ตามที่กล่าวแล้วแต่ต้น

จึงขอประกาศให้ทราบทั่วกัน

กระทรวงสาธารณสุข

เมษายน ๒๕๑๓

คำชี้แจงกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง สัตว์ใช้ผสมอาหาร

เนื่องด้วย เจ้าหน้าที่สำรวจอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขได้ออกทำการตรวจตราสถานที่ผลิต และจำหน่ายอาหารต่างๆ อยู่เป็นประจำ และได้ทำการเก็บตัวอย่างขนม และอาหารหลายประเภท ซึ่งใช้ผสมอาหารเจือปนอยู่ด้วย เช่น ขนมปุยฝ้าย วุ้นหวาน ฝอยทองกรอบ สลิม สีสวย สีแดง ลูกกวาดต่างๆ กุ้งแห้ง กุนเชียง ไส้กรอก กะปี้ ปลาช่อนแห้ง ฯลฯ เป็นต้น มาจากร้านขายในตลาด และหาบเร่จากที่ต่างๆ มาทำการตรวจวิเคราะห์ทางวิชาการ เพื่อต้องการทราบว่าสัตว์ใช้ผสมขนมและอาหารที่จำหน่ายในท้องตลาดขณะนั้น เป็นสัตว์ที่ต้องตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๓ เรื่องกำหนดสัตว์ใช้เจืออาหารหรือไม่ บัดนี้ได้รับรายงานผลการวิเคราะห์แล้วปรากฏว่าในจำนวนตัวอย่างขนมที่ทำการตรวจวิเคราะห์ ๘๑ ตัวอย่าง ตรวจพบสัตว์ที่ไม่ถูกต้องถึง ๕๑ ตัวอย่างและจำนวนอาหารที่ทำการตรวจวิเคราะห์ ๒๓ ตัวอย่างก็ ปรากฏว่าตรวจพบสัตว์ที่ไม่ถูกต้องถึง ๒๒ ตัวอย่าง ซึ่งนับว่ามีการใช้ผสมอาหารที่ไม่ถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงใคร่ขอชี้แจงให้ผู้ผลิตอาหาร ใช้สัตว์ที่กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้ใช้เท่านั้น กล่าวคือ จะต้องมิใช่สัตว์ที่มิได้รับอนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุขแล้วปรากฏอยู่บนฉลาก ของ หรือภาชนะบรรจุ พร้อมทั้งตัวอักษรภาษาไทยที่เห็นได้ชัดว่า "สัตว์ใช้ผสมอาหาร" เป็นต้น ทั้งนี้เพราะสัตว์ที่ไม่ได้อยู่ในประกาศกระทรวงสาธารณสุข อาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคได้ จากการตรวจพบปรากฏว่าในจำพวกสัตว์ที่ใช้แต่งขนมและอาหารนั้น สีส้มพู่และสีแดงเป็นสัตว์ที่นิยมใช้กันมาก และส่วนใหญ่ใช้ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขไม่อนุญาตให้ใช้ นอกจากนี้ผู้ผลิตมักนิยมใช้สีในปริมาณมากเกินไป จนทำให้อาหารหรือขนมนั้นแลดูไม่น่ารับประทาน สำหรับการบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปนั้นอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้ ถ้าบริโภคติดต่อกันไปเป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าสีนั้นเป็นสีที่ไม่อนุญาตให้ใช้ผสมอาหาร ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงใคร่ขอแจ้งให้ประชาชนผู้ซื้อขนมหวานและ

อาหารบางชนิดที่กล่าวมาแล้วนี้ทราบถึงอันตรายอันอาจเกิดขึ้นจากสปีชีส์ที่ใช้อาหารชนิดต่าง ๆ และใคร่ขอให้ผู้ผลิตที่ต้องการใช้ส่วนผสมอาหาร ใช้แต่สปีชีส์ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศให้ใช้เท่านั้น และใช้ในปริมาณแต่พอสมควร สำหรับอาหารบางชนิดที่ไม่จำเป็นต้องใช้ส่วนผสมอาหาร เช่น ไข่กรอกเป็นต้น ก็ขอให้งดเว้นการใช้ส่วนผสมอาหารเสีย หรือถ้าจำเป็นต้องใช้ส่วนผสมอาหารแล้วก็ขอให้ใช้แต่สปีชีส์ที่ปรากฏในประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๓ แห่งพระราชบัญญัติควบคุมคุณภาพอาหาร พ.ศ. ๒๕๑๗ เท่านั้น

อนึ่ง กระทรวงสาธารณสุขได้สั่งเจ้าหน้าที่ให้ดำเนินการตรวจสอบ และเก็บตัวอย่างอาหารประเภทนี้ต่อไปอีก หากปรากฏว่ายังมีผู้ปฏิบัติการฝ่าฝืนอยู่ กระทรวงสาธารณสุขจะดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมายต่อไป

ฉะนั้นจึงขอชี้แจงให้ทราบโดยทั่วกัน

กระทรวงสาธารณสุข

พฤษภาคม ๒๕๑๕

ภัยรอบตัว

วิธีซื้อของเล่นที่ปลอดภัยให้เด็ก

เพื่อป้องกันอันตรายอันอาจเกิดจากของเล่น เวลาซื้อของเล่นให้แก่เด็ก บิดามารดา หรือผู้ปกครองควรปฏิบัติตามข้อแนะนำดังต่อไปนี้ด้วย ก็จะเกิดความปลอดภัยแก่เด็กของท่านยิ่งขึ้น คือ

เลือกให้แน่ใจว่าของเล่นนั้นเหมาะกับอายุของเด็กของท่าน ท่านย่อมทราบว่าเด็กท่านสมควรจะเล่นของเล่นนั้น ๆ ได้หรือไม่ โดยคำนึงถึงอายุและระดับความสามารถของเด็ก อย่าเชื่อเพียงคำแนะนำของบริษัทผู้ผลิตตามคำแนะนำที่พิมพ์ไว้บนกล่องของเล่นเท่านั้น

อย่าซื้อโดยไม่ได้แกะกล่องดู มิของเล่นหลายชนิดบรรจุไว้ในกล่องพลาสติกและผนึกไว้อย่างแน่นหนา จะเปิดดูที่ร้านขายไม่ได้ จริงอยู่ทางร้านอาจจะอ้างว่าขึ้นปล่อยให้เด็กเปิดดูกันบ่อยๆ ก็พอดีเสียหายหมด แม้กระนั้นก็ตามจะต้องตรวจดูจากของตัวอย่างที่จัดไว้ให้ทดลอง จะพิจารณาแต่ภาพบนกล่อง เท่านั้นยังไม่เป็นการเพียงพอ

ตรวจวัสดุที่ใช้ทำของเล่นตลอดทั้งสีที่ทา อย่างน้อยที่สุดเพื่อความปลอดภัย วัสดุที่ทำต้องไม่ไวไฟและสีที่ทาต้องไม่เป็นพิษ บริษัทบางแห่งจะบอกไว้บนกล่อง

ถ้าหากชิ้นส่วนของ ของเล่นยึดด้วยตะปูหรือหมุด ของเล่นเหล่านี้เป็นอันตรายต่อเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็กเพราะหากตะปูหรือหมุดหลุดออกมาเด็กอาจอมเล่นและกลืนลงคอได้

ของเล่นที่มีสวิตช์หรือเหล็กแผ่นบาง ๆ ยึดชิ้นส่วนให้ติดกัน นับว่าเป็นอันตรายต่อเด็กเล็ก ๆ เช่นกัน

ของเล่นที่ทำด้วยไม้ เนื้อไม้จะต้องรวบรวมเรียบตามสมควร ของเล่นที่เป็นโลหะจะต้องหุ้มให้หมดคม

ถ้านิสัยของเด็กของท่านชอบเล่นของแรง ๆ หรือชอบทุบของเล่น ควรเลี่ยงซื้อของเล่นที่ทำด้วยแก้ว หรือพลาสติกที่เปราะแตกได้ง่าย

ตุ๊กตาหรือสัตว์สต๊าฟฟ์อาจจะมองดูสวยงามดี แต่ถ้าหากมีเข็มหมุดหรือไม้แหลมพุงส่วนต่าง ๆ ของตุ๊กตาหรือสัตว์สต๊าฟฟ์ ไม่ควรซื้อให้เด็กเล่น

พลาสติกของเล่นหากเห็นว่าชำรุดเสียหายแล้ว ควรทิ้งหรือทำลายทันที ก่อนที่จะทำ
ให้เกิดอันตรายแก่เด็ก

หมั่นตรวจหรือซ่อมแซมของเล่นให้อยู่ในสภาพใช้งานได้โดยปลอดภัย ของเล่นที่ชำรุด
ต้องให้เด็กหยุดเล่นและรีบซ่อมแซมทันที

แนะนำวิธีเก็บให้ถูกต้อง อย่าเก็บไว้ที่สูงเกินไป เพราะอาจหล่นถูกศีรษะขณะที่เอื้อม
หยิบ

ของเล่นในสนามต้องเก็บทุกครั้งเพราะน้ำค้างหรือน้ำฝน อาจทำให้ของเล่นเป็นสนิม
และจะเป็นอันตรายต่อเด็ก

ของเล่นที่ส่งเสียงดังเช่น ปืนเด็กเล่นอาจส่งเสียงดังเป็นอันตรายต่อแก้วหู บางประเทศ
เช่นสหรัฐอเมริกา มีกฎหมายกำหนดให้แจ้งระยะของเล่น ขณะก่อให้เกิดเสียงกับหูว่า ต้องไม่ใช้ยิง
ใกล้ตัวต่ำกว่า 1 ฟุต และห้ามยิงในอาคาร

ของเล่นที่มีอุปกรณ์ไฟฟ้าต้องพิจารณาและระมัดระวังเป็นพิเศษ

ประการสุดท้าย เมื่อท่านได้เลือกของเล่นให้เด็กของท่าน โดยที่มีคุณสมบัติพอจะให้
ความปลอดภัยแก่เด็กได้และของเล่นเป็นที่ถูกใจของเด็กก็ตามควรแล้ว ท่านผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ควร
จะสอนวิธีเล่น ให้แก่เด็กที่เป็นเจ้าของของเล่นให้ทราบวิธีเล่นที่ไม่เสี่ยงต่ออันตราย โดยเฉพาะของ
เล่นที่มีอุปกรณ์ไฟฟ้าเป็นส่วนประกอบ นอกจากจะปลอดภัยแก่เด็กแล้วยังยึดอายุการเล่นของเด็ก
ไว้รับด้วย

ประโยชน์จากการเก็บข้อมูลด้านการจราจรด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

เมื่อไม่นานมานี้ ผู้เชี่ยวชาญหลาย ๆ ฝ่ายได้วางโครงการนำเครื่องคอมพิวเตอร์มาช่วย
แก้ปัญหาจราจรในมลรัฐเวอร์จิเนียตะวันตก โครงการนี้เมื่อนักชรัยย่อมาเรียงกันแล้ว อ่านได้ว่า
“ไพรด์” (PRIDE) ย่อมาจากคำว่า Programmed Improvement in Driving Through Electronic)
วัตถุประสงค์หลักก็เพื่อจะลดอุบัติเหตุบนไฮเวย์ภายในมลรัฐนี้

โครงการนี้ได้รับเงินอุดหนุนจากหน่วยงานป้องกันอุบัติเหตุของมลรัฐเวอร์จิเนียตะวันตก
ร่วมกับกรมการขนส่งของรัฐบาลกลาง โครงการนี้ทำให้มลรัฐนี้มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก
บนทางครบถ้วนตามมาตรฐานที่กฎหมายเพื่อสวัสดิภาพบนทางหลวงแห่งชาติ ปี ๒๕๐๙ กำหนดไว้

เป็นการบังเอิญอย่างหนึ่งที่ว่า เมื่อมีการวางโครงการนำ “ไพรด์” มาใช้ในมลรัฐนั้น ผู้ว่าราชการรัฐเคยเป็นสมาชิกผู้แทนราษฎร ในสมัยที่รัฐสภาพิจารณากฎหมายเพื่อสวัสดิภาพบนทางหลวง ปี ๒๕๐๙ และเพื่อให้สมเกียรติที่ชาวมลรัฐมอบให้เขาผู้ว่าราชการรัฐจึงตอบแทนประชาชนชาวมลรัฐนี้ด้วยสโลแกนที่ว่า Drive with Pride ซึ่งมีความหมายโดยตรงคือ “ขับอย่างสง่างาม” และอีกความหมายหนึ่งนั้นหมายถึง PRIDE ที่เป็นอักษรย่อของโครงการดังกล่าว

เจ้าหน้าที่ทางหลวงของมลรัฐนี้กล่าวว่า ในขณะที่ทางหลวงได้รับการพัฒนาไปไกล รถที่วิ่งไปมาภายในมลรัฐนี้ก็วิ่งด้วยความเร็วสูง เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องลดอุบัติเหตุร้ายแรงให้น้อยลงไปเพราะ “ไพรด์” ทำให้ตรวจเช็ครถที่ขับเร็วเกินอัตรากำหนดได้ทันที่ หน่วยงานที่มีส่วนร่วมในการวางโครงการไพรด์ได้แก่ หน่วยงานควบคุมพาหนะกรมทางหลวง และหน่วยงานเกี่ยวกับการป้องกันสาธารณภัย

อาศัยเครื่องคอมพิวเตอร์นี้ เจ้าหน้าที่จะสามารถทราบตำแหน่ง และสาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุ และทราบว่า จะดำเนินการอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาได้ดีที่สุด เครื่องคอมพิวเตอร์จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น ในอดีตแก่กรมทางหลวงอย่างถูกต้องและครบครัน

ส่วนหน่วยงานควบคุมยานพาหนะ ซึ่งมีฐานเทียบเท่ากรมก็จะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการจดทะเบียนรถยนต์ ตลอดจนสถิติการกระทำผิดกฎหมายของผู้ขับรถยนต์แต่ละคน ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ เจ้าหน้าที่จะสามารถวินิจฉัยได้ทันควันว่า จะยึดใบขับขี่หรือสมควรส่งผู้ขับรถเข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการขับรถชั่วระยะเวลาหนึ่งก่อน

หน่วยงานเกี่ยวกับความปลอดภัยของสาธารณชน ซึ่งมีฐานะเทียบเท่ากรมจะรู้ตำแหน่งแหล่งที่ว่า จะให้รถตำรวจทางหลวงประจำหรือลาดตระเวนอยู่ ณ ที่ใด อาศัยข้อมูลเกี่ยวกับความแออัดบนทางหลวง ข้อมูลเกี่ยวกับอุบัติเหตุ หน่วยงานหน่วยนี้ย่อมจะทราบให้ตำรวจทางหลวงประจำตรงไหนบ้าง จึงจะได้ประโยชน์มากที่สุด

ระบบคอมพิวเตอร์นี้ช่วยให้เจ้าหน้าที่ที่รักษาความปลอดภัยบนทางหลวง ทำงานได้รวดเร็วขึ้น เช่น ในกรณีที่มีการส่งรถคันใดคันหนึ่ง เจ้าหน้าที่ตำรวจทางหลวงก็สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ประจำที่เครื่องคอมพิวเตอร์โดยทางวิทยุเพื่อขอทราบข้อมูลต่าง ๆ เป็นต้นว่า

(๑) ใครเป็นเจ้าของรถคันนี้

(๒) เป็นรถถูกขโมยมาใช้หรือไม่

(๓) รถคันนั้นเกี่ยวกับการกระทำผิดทางอาญาหรือไม่ ฯลฯ ภายในไม่ถึง ๑ นาทีทางเจ้าหน้าที่ตำรวจทางหลวง ก็จะได้รับคำตอบจากศูนย์คอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจว่า จะบังคับให้รถที่สงสัยออกหรือไม่ และเมื่อบังคับให้จอดแล้วควรจะจับกุมคนขับรถหรือไม่ นับว่าช่วยเจ้าหน้าที่ตำรวจได้มาก คณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจะได้รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้เสนอหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อพิจารณาต่อไป เพราะได้รับคำเตือนล่วงหน้าว่าคนร้ายในรถคันนั้นมีอาวุธปืนหรือไม่ ดังนี้เป็นต้น

ภัยจากขวดแก้ว

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในบ้าน ที่มีอาการถึงเลือดออกยางตัก หรือถึงขนาดร้ายแรงต้องไปโรงพยาบาลนั้น สาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากเศษแก้ว ที่เกิดจากภาชนะต่าง ๆ ซึ่งแตก โดยเฉพาะขวดถ้วยแก้ว หรือเหยือก เป็นต้น

ในบ้านเราไม่มีสถิติหรือตัวเลขเกี่ยวกับอุบัติเหตุจำพวกนี้ไว้ศึกษากัน แต่ในบางประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลียและแคนาดา เป็นต้น เขามีตัวเลขไว้ให้รู้อย่างน้อยก็เป็นเครื่องเตือนใจเพื่อจะได้ระมัดระวังภัยเหล่านี้

คณะกรรมการเพื่อความปลอดภัยฝ่ายผลิตภัณฑ์แห่งสหรัฐอเมริกาประกาศว่าประชาชนชาวอเมริกันประมาณ ๑๑๑.๐๐๐ คน ได้รับบาดเจ็บทั้งน้อยและมากเกิดจากเศษแก้ว บางรายร้ายแรงถึงขนาดต้องไปเยียวหรือพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล

อุบัติเหตุที่ได้รับกันมีลักษณะแตกต่างกัน เป็นต้นว่า ขวดโซดาระเบิดขณะนำบรรจุตู้เย็น ผู้เคราะห์ร้ายหน้าจึกเย็บหลายสิบเข็ม อีกรายหนึ่งกำลังเปิดขวดปรากฏว่าขวดเกิดระเบิดขึ้นจุกเกลียวกระเด็นไปถูกตา ต้องรักษาอยู่นานจึงหาย แต่มองเห็นไม่ตึงเดิม

อุบัติเหตุเกิดจากขวดที่ทำด้วยแก้วอาจเกิดในลักษณะที่ต่างกัันดังนี้.-

๑. เกิดจากขวดที่แตกอยู่แล้ว

๒. เกิดขึ้นในขณะที่ขวดแตกเพราะถูกแรงกด เช่น คนถือขวดอยู่หกล้ม หรือหกล้มทับขวด หรือทำหล่นลงพื้น

๓. ขวดระเบิด ขวดอาจจะระเบิดได้ในขณะที่ตั้งอยู่ ณ ที่เก็บขณะที่ถือหรือขณะที่เปิด

๔. จุกขวดหรือที่ปิดขวดระเบิด ทั้งนี้เกิดจากแรงกดดันภายในขวดโดยเฉพาะเครื่อง
ดื่มที่มีส่วนผสมของคาร์บอนเนต

เป็นที่น่าสังเกตว่า ขวดเครื่องดื่มที่ผสมคาร์บอนเนตมีโอกาสระเบิดได้ง่ายกว่า และเป็น
อันตรายมากกว่าชนิดที่ไม่ผสมคาร์บอนเนต เพราะแรงดันจากแก๊สภายในอาจทำให้ขวดระเบิดหรือ
จุกขวดหลุดออกมา

ในต่างประเทศมีการผลิตเครื่องดื่มบรรจุขวดชนิดที่ใช้ได้ครั้งเดียว กรณีเช่นนี้ยังนำ
อันตราย เพราะว่าโรงงานย่อมจะผลิตขวดบาง แดงง่าย จากข้อมูลที่รวบรวมไว้พบว่าขวดเครื่องดื่ม
ดื่มที่มีขนาดใหญ่ (ตั้งแต่ ๑๖ ออนซ์ขึ้นไป) ระเบิดง่ายกว่าขวดเล็ก

ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำเพื่อให้ได้รับความปลอดภัยเท่าที่ควร

เมื่อเวลาเปิดหรือเคลื่อนย้าย อย่าให้ขวดกระทบกัน

เมื่อเปิดขวดเบนจุกไปจากใบหน้าหรือทิศทางที่ไม่มีผู้คนอยู่

กรณียกขวดดื่มควรตรวจที่ปากขวดว่า ปากขวดแตกหรือเปลา่ อาจจะมีเศษแก้วหรือคม
อยู่ที่ปากขวดหรือภายในขวดก่อนที่จะดื่ม

ถ้าจำเป็นต้องเปิดขวดเครื่องดื่มที่มีคาร์บอนเนตขณะที่ร้อนต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

เก็บขวดเครื่องดื่มไว้ในที่อุณหภูมิเย็นพอสมควร

เก็บไว้ที่พื้นหรือที่เตี้ยๆ เพื่อป้องกันตกลงมาแตก

กรณีขวดแตกให้รีบกวาดด้วยไม้กวาดก่อน อย่าเก็บเศษแก้วเล็กๆ ด้วยมือ ควรใช้
กระดาษหนา หรือกระดาษเช็ดมือพับหลายชั้นชุบน้ำเช็ดเพื่อป้องกันเศษแก้วบาดมือ อย่าใช้มือกด
ขยะที่เต็มถังให้ยุบลงไป เพราะเศษแก้วในถังอาจบาดหรือตัดนิ้วมือของท่าน

ภัยจากพลาสติก

ในปัจจุบันมีการใช้พลาสติก อย่างแพร่หลายในรูปเครื่องใช้ไม้สอย เช่น ชันตักน้ำ
ภาชนะใส่อาหาร เครื่องเฟอร์นิเจอร์บางชนิด นอกจากนี้ยังใช้หุ้มเบาะรถยนต์ เครื่องบินและใช้
ในกรณีอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก

สรุปได้ว่ายุคนี้ใช้พลาสติกแทนวัตถุที่เผาไหม้ได้ที่เคยใช้แต่เดิมมา เช่น ไม้ กระดาษ ขนสัตว์ ฝ้ายและไหม และในบางกรณีใช้แทนสิ่งที่เผาไหม้ไม่ได้ เช่น ใช้แทนแก้วและโลหะ บางชนิดจะอย่างไรก็ตาม ต้องคำนึงถึงว่าพลาสติกนั้นเป็นวัตถุที่เผาไหม้ได้ถ้าหากพลาสติกเกิดไหม้ไฟเมื่อใดย่อมหมายความว่า มันให้ความร้อนให้ควัน และที่สำคัญที่สุดคือให้แก๊สพิษ

พลาสติกมีอยู่ ๒๐ ชนิด เป็นการยากที่จะมาแจกแจงถึงการเผาไหม้ของพลาสติก เป็นรายชนิดๆ ไป แต่ที่จกัว่าสำคัญควรทราบเพื่อประโยชน์ในการป้องกันอุบัติเหตุ ดังต่อไปนี้

๑. ไฟลุกลามอย่างรวดเร็ว เมื่อพลาสติกเกิดไฟขึ้นเมื่อใดจะทำให้ลุกลามอย่างรวดเร็ว และจะทำให้ลุกลามต่อไปยังวัตถุอื่นที่อยู่ใกล้เคียง

๒. มีความร้อนสูง พลาสติกบางชนิดเมื่อเกิดไฟขึ้นจะให้ความร้อนสูงโดยเร็ว นับว่าเป็นอันตรายมาก

๓. เกิดควันหนาแน่นมาก พลาสติกบางชนิดเมื่อเกิดไฟ จะทำให้เกิดควันหนาแน่นมาก พลาสติกที่มีส่วนผสมเพื่อให้ทนหรือทนต่อความร้อนสูงย่อมให้ควันมากเมื่อถูกเผาไหม้

๔. ให้แก๊สพิษ พลาสติกจะมีคุณสมบัติเหมือนอินทรีย์สารอื่น ๆ เช่นเยื่อไม้ กระดาษ ขนสัตว์ เมื่อไหม้ไฟแล้วจะให้แก๊สคาร์บอนมอนนอกไซด์ แต่พลาสติกอาจให้แก๊สพิษที่เรียกว่า ไฮโดรเจนไซยาไนด์ด้วย ในขณะที่สารสังเคราะห์ให้แก๊สไฮโดรเจนคลอไรด์ ในหลาย ๆ กรณีที่เกิดไฟไหม้อาคารชั้นบนมักจะตายเพราะควันแก๊สคาร์บอนมอนนอกไซด์เสียก่อนที่ไฟจะลามไปถึงตัว

สารพลาสติกจะพบในชื่อต่างๆ กัน เช่น โพลีเอสเตอร์ในลอน โพลีสไตรีน โพลีวินิล และมีชื่อต่างๆ ที่นำมาทำเครื่องนุ่งห่ม ที่นอน หมอน (ฟองน้ำ) และอาจใช้แทนโลหะแข็ง บางอย่างอาจใช้เป็นสีพลาสติกเพื่อฉีกตามฝาผนัง กำแพงตึกหรือเพดาน ภัตตาคาร ร้านอาหาร เคยเป็นต้นเพลิงเพราะพ่นด้วยสีพลาสติก พลาสติกทำเป็นแท่งกลมหรือเหลี่ยมใช้แทนไม้เป็นที่นิยมมาก ใช้ประกอบเป็นเครื่องเฟอร์นิเจอร์และถ้าบังเอิญเกิดไฟไหม้บ้านหรืออาคารชั้นเฟอร์นิเจอร์จะเป็นเชื้อเพลิงได้เป็นอย่างดี

ในต่างประเทศตระหนักถึงภัยอันอาจเกิดจากพลาสติกนี้เป็นพิษ จึงมอบหมายให้หน่วยงานใดงานหนึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบ ความรับผิดชอบนี้จะรวมไปถึงวัตถุไวไฟอื่น ๆ ที่นำมาเป็นเครื่องใช้ไม้สอยหลายปีมาแล้ว ประเทศยุโรปและอเมริกาบางประเทศได้กำหนดมาตรฐานของ

สินค้าไวไฟไว้ โดยเฉพาะสินค้าที่ทำด้วยพลาสติกหรือมีพลาสติกเป็นส่วนผสมเพราะพลาสติกมิใช่
แพร่หลายในชีวิตประจำวัน

สารตะกั่วเป็นพิษ

พิษจากสารตะกั่วเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้เยาว์ต้องพิการ หรือเสียชีวิตไปมากแล้ว จาก
การสำรวจโดยสำนักงานมาตรฐานแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาได้ประมาณว่าผู้เยาว์ ๔๐๐,๐๐๐ คน
มีสารตะกั่วระดับสูงมากในเลือด กระทรวงสาธารณสุขศึกษาและสวัสดิการของสหรัฐอเมริกาได้
ประมาณว่าผู้เยาว์ ๑๐๐ คนเสียชีวิตในแต่ละปีจากสารตะกั่วเป็นพิษและอีกปีละ ๓๐,๐๐๐ คน ที่
พิการเนื่องจากมีสารตะกั่วเป็นพิษในเลือดอยู่ระดับสูง เกี่ยวกับในเรื่องนี้ คณะกรรมการคุ้มครอง
ประโยชน์ของผู้บริโภคแห่งสหรัฐอเมริกา ได้นำเรื่องราวของเด็กหญิงที่สารตะกั่วเป็นพิษในเลือด
มาแสดง

อันซว เด็กหญิงวัย ๒ ขวบ ผู้เคราะห์ร้ายรายนี้ บิดามารดา ของหนูน้อย ได้สังเกตเห็นว่า
เธอมีพฤติกรรมที่แปลกอยู่กล่าวคือรู้สึกอ่อนเพลีย และปวดท้องอยู่เสมอวันหนึ่งมารดา
ของเธอได้พบว่าหนูน้อยชอบกัดขอบประตุนหน้าต่างที่ทาสีไว้ มารดาของเธอเข้าใจว่าสารตะกั่วที่
ผสมอยู่ในสีนั้นอาจเข้าไปในร่างกายของหนูน้อย นางจึงได้นำหนูน้อยไปให้แพทย์ที่โรงพยาบาล
ตรวจ และแพทย์ก็ได้พบว่าหนูมีสารตะกั่วในเลือดในระดับสูง และได้ทำการรักษาพยาบาลเธอ
๑ สัปดาห์ จนหายเป็นปกติ จึงอนุญาตให้กลับบ้านได้

จากตัวอย่างข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นถึงแหล่งที่มาของพิษสารตะกั่วในเลือด ซึ่งถ้าหาก
ไม่ได้รับการรักษาพยาบาลได้ทันทั่วทั้งที่แล้ว พิษดังกล่าวเข้าไปในเส้นเลือดแล้วจะไปทำลายสมอง
ซึ่งไม่อาจรักษาให้หายได้ และก็จะนำไปสู่การเสียชีวิตในที่สุด

คณะกรรมการคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภคแห่งสหรัฐอเมริกา จึงได้ให้ข้อเสนอแนะ
เพื่อป้องกันสารพิษจากตะกั่วดังนี้.

๑. ตรวจสอบสภาพสีที่ทาไว้ตามฝาผนังหรือที่อื่น ๆ ในบ้าน โดยเฉพาะในบริเวณที่เด็ก
เล็ก ๆ จับต้องหรือกัดได้

๒. ถ้าพบว่ามสีหลุดออกจากที่ที่ทาไว้และได้พบว่าลูกหลานของท่านได้กัดกิน หรือไม่
แน่ใจว่าได้กระทำการดังกล่าวควรนำเด็กไปให้แพทย์ตรวจสอบเลือดดูว่าสารตะกั่วอยู่หรือไม่ และ
ถ้าพบว่ามสีสารตะกั่วเป็นพิษ แพทย์ก็อาจรักษาพยาบาลได้ทันทั่วทั้งที่

๓. ในขณะที่บ้านของท่านกำลังทาสีใหม่ ควรนำเด็กออกจากสถานที่

๔. ไม่ควรนำของเล่นที่ทาสีและหลุดกระเทาะได้ง่ายให้เด็กเล่น

เด็ก ๆ ที่มีสารตะกั่วเป็นพิษในเส้นเลือดมักจะแสดงอาการดังนี้

๑. มีอาการอ่อนแออย่างผิดปกติ
๒. มีอารมณ์ซุ่มเหมอง
๓. ปวดท้องและอาเจียน
๔. ท้องผูกอย่างแรง
๕. เฉื่อยชา หรือวุ่นนอนบ่อย ๆ

อย่างไรก็ตาม มีผู้เคราะห์ร้ายหลายรายที่มีสารตะกั่วเป็นพิษในเส้นเลือด ไม่มีอาการ
ทั้งกล่าวทั้ง ๕ ข้อข้างต้นกว่าจะรู้ก็สายเกินแก้แล้ว แพทย์เท่านั้นที่จะสามารถตรวจสอบได้ จึงควร
นำบุตรหลานของท่านที่สงสัยว่าจะมีสารตะกั่วในเลือดไปให้แพทย์ตรวจ และรักษาพยาบาล

สหรัฐอเมริกาได้ออกกฎหมาย เพื่อป้องกันสารตะกั่วเป็นพิษ ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม
๒๕๑๘ คือห้ามขายสีตะกั่วผสมมากกว่า ๐.๕% และได้ห้ามรวมถึงสีที่ใช้ทาของเด็กเล่นที่มีตะกั่วผสม
กว่า ๐.๕๐%

อันตรายอันจะเกิดจากกระป๋องสเปรย์

คณะกรรมการคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภคแห่งสหรัฐอเมริกาได้ประมาณว่า ใน
แต่ละปีจะมีผู้ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากสเปรย์กระป๋องถึง ๕,๐๐๐ คน สเปรย์กระป๋องรวมทั้งสเปรย์
ที่ใช้ฉีดผม สเปรย์สี สเปรย์น้ำหอม เป็นต้น ซึ่งเป็นแบบกระป๋องอัดลมไว้ข้างใน และเป็นที่ยอมรับ
ใช้กันทั่วโลกในเวลานี้ กรณีตัวอย่างที่มีผู้ได้รับอันตรายจากกระป๋องสเปรย์ได้แก่

๑. แม่บ้านผู้หนึ่งในสหรัฐอเมริกาทำความสะอาดบ้านและนำเอาเศษขยะต่าง ๆ รวม
ทั้งกระป๋องสเปรย์ที่ใช้มานานแล้วไปรวมไว้ในกองขยะข้างบ้าน และได้จุดไฟเผาเศษขยะเหล่านั้น
เมื่อไฟได้ลุกไหม้ขยะเหล่านั้นไปสักครู่ ก็เกิดมีเสียงระเบิดขึ้น และมีเศษโลหะปลิวมาลุกเส้นเลือด
ที่บริเวณคอของเธออย่างรุนแรงเป็นเหตุให้เธอต้องเสียชีวิตใน ๑๕ นาที

๒. จิมมีเด็กผู้ชายอายุ ๘ ขวบ ใช้ฉันทอกตะปูลงไปบนกระป๋องสเปรย์สีที่ใช้หมก
แล้ว เป็นเหตุให้กระป๋องเกิดการระเบิด และเศษโลหะปลิวไปถูกตามร่างกายของเขาเป็นแผลสาหัส
หลายแห่ง

๓. ลอรี เธอสูบบุหรี่ในขณะที่ทำผมและฉีดสเปรย์อยู่ ไฟจากบุหรี่ทำให้สเปรย์ลุกเป็นไฟ และไหม้ใบหน้าของเธอเป็นแผลเป็นหลายแผล

๔. คาร์ พ่อบ้านผู้หนึ่ง ใช้สเปรย์พ่นทั้งเก็บหนังสือในห้องใต้ดินซึ่งไม่มีที่ระบายอากาศเลย ละอองของสเปรย์ที่ฉีดออกทำให้เขาสูสีกึ่งเวียนศีรษะและเป็นลมล้มลงกับพื้น กว่าภรรยาของเขาจะมาพบ เขาก็ได้เสียชีวิตไปแล้ว

๕. เคน เด็กผู้ชายอายุเพียง ๖ ขวบ นำเอากระป๋องยาฉีดแมลงชนิดสเปรย์มาเล่นและได้ก่อกุ้ม ทำให้หน้ายาฆ่าแมลงพุ่งออกมาโดนใบหน้า และเป็นเหตุให้สารเคมีที่ผสมในยาฆ่าแมลงเผาไหม้ใบหน้าเขาเป็นแผลสาหัส

เกี่ยวกับเรื่องนี้ คณะกรรมาธิการคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภคแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาสาเหตุที่ทำให้กระป๋องสเปรย์ชนิดต่าง ๆ เป็นอันตรายดังนี้.—

๑. กระป๋องสเปรย์ระเบิดเนื่องจากมีความกดดันอากาศสูง เช่นทั้งกระป๋องสเปรย์ลงไปในากองไฟหรือใกล้ ๆ กองไฟหรือกลางแดดที่ร้อนจัด ก็เป็นเหตุให้เกิดระเบิดขึ้นได้

๒. กระป๋องสเปรย์ระเบิดได้จากการถูกทุบแรง ๆ เช่น ใช้ฆ้อน หรือไม้ทุบให้กระป๋องบุบยุบ ก็เป็นเหตุให้กระป๋องระเบิดได้

๓. สเปรย์บางชนิดที่บรรจุในกระป๋องเป็นสารที่ติดไฟได้ง่าย เมื่อการใช้สเปรย์ในที่ ๆ ใกล้ไฟ อาจเกิดจากไฟบุหรี่ยี่ก็อาจเกิดลุกเป็นไฟ และเป็นสาเหตุให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและทรัพย์สินได้

๔. สเปรย์บางชนิดที่บรรจุกระป๋องเป็นสารที่เป็นพิษ เช่น บรรจุ vinyl chloride ในสเปรย์ซึ่งเป็นอันตรายมากถ้าใช้ภายในห้องที่ไม่มีที่ระบายอากาศและได้สูดดมเข้าไป คนบางคนก็สูดเอาสารดังกล่าวเข้าไปก่อให้เกิดการเวียนศีรษะทรงตัวไม่อยู่ เกิดอาการคลื่นเหียน ปวดหัวหรือตาลาย และบางคนอาจถึงเสียชีวิต นอกจากนั้นสเปรย์ดังกล่าวเป็นเหตุของโรคหัวใจ โรคผิวหนัง โรคเกี่ยวกับทางเดินของลมหายใจ และอาจเกี่ยวกับโรคมะเร็ง

๕. สเปรย์บางชนิดที่บรรจุกระป๋องมีสารเคมีที่เผาไหม้ผิวหนังได้ ส่วนใหญ่เด็ก ๆ มักไม่รู้วิธีการใช้ ซึ่งถ้าฉีดสเปรย์ถูกตามร่างกายก็จะทำให้เผาไหม้ผิวหนังเนื่องจากสารเคมี

คณะกรรมการคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภคแห่งสหรัฐอเมริกาจึงได้แนะนำวิธีการใช้ การเก็บ และการทำลายกระป๋องสเปรย์ดังนี้

๑. การใช้

- อ่านคำแนะนำวิธีใช้และคำเตือนในสลากที่กระป๋องสเปรย์ให้เข้าใจก่อนที่จะใช้
- ควรใช้สเปรย์ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก หรือมีที่ระบายอากาศ
- ห้ามสูบบุหรี่ในขณะที่ใช้สเปรย์เพราะอาจเป็นสาเหตุให้สเปรย์ลุกติดไฟได้
- ห้ามใช้สเปรย์ในที่ที่มีไฟ เช่น เตาไฟ กองไฟ เป็นต้น
- ควรทำความสะอาดร่างกายและสถานที่ที่ใช้สเปรย์ฆ่าแมลง เพราะสารที่ผสมในสเปรย์ฆ่าแมลงเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์
- ให้หยุดการใช้สเปรย์ในเมื่อรู้สึกมีอาการวิเวียนศีรษะ คลื่นเหียนอาเจียน ปวดหัว ตาลาย หรือเจ็บแสบที่ผิวหนังและควรออกไปที่โล่งแจ้งหรือไปหาแพทย์ตรวจในกรณีารู้สึกจะเป็นอันตรายมาก
- ห้ามใช้สเปรย์ใกล้ ๆ กับอาหารทุกชนิดเพราะสารในสเปรย์อาจทำให้อาหารเสียได้

๒. การเก็บ

- ควรเก็บกระป๋องสเปรย์ทั้งที่ยังมีสเปรย์อยู่หรือหมดแล้ว ในสถานที่ที่มีอากาศเย็น ๆ เพราะกระป๋องสเปรย์อาจจะระเบิดได้ในความร้อนตั้งแต่ ๑๒๐ องศาฟาเรนไฮต์ขึ้นไป
- อย่าวางกระป๋องสเปรย์ไว้ใกล้เตาไฟหรือที่ทำความร้อนอื่น ๆ รวมทั้งอย่าทิ้งกระป๋องสเปรย์ไว้ในรถยนต์ที่จอดกลางแจ้ง เพราะความร้อนภายในรถอาจทำให้กระป๋องสเปรย์ระเบิดได้
- เก็บกระป๋องสเปรย์ในที่ที่เด็กหยิบไม่ถึง

๓. การทำลาย

- ทิ้งกระป๋องสเปรย์ที่ไม่ใช้แล้วในที่ที่ไม่ถูกไฟ
- อย่าทุบกระป๋อง หรือทำให้กระป๋องบีบแบนด้วยวิธีต่าง ๆ
- อย่าให้เด็กนำไปเล่นได้ ควรทิ้งในถังขยะ ซึ่งมีผู้มาเก็บไปทำลายด้วยวิธีที่ถูกต้อง

การป้องกันอุบัติเหตุจากการใช้บันไดพาด

เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการใช้บันไดพาด สถาบัน บันไดอเมริกัน (American Ladder Institute) ได้ให้คำแนะนำการใช้นับไดพาดย่อ ๆ ดังนี้

๑. การวางบันไดพาดกับกำแพงหรือฝานั้น ระหว่างฐานบันไดกับตัวกำแพงควรมีระยะห่างกันเป็น ๑ ใน ๔ ของความยาวของบันได
๒. เวลาขึ้นขึ้นบันได ควรใช้มือจับชั้นบันได อย่าจับราวบันได
๓. เวลาขึ้นขึ้นบันได ควรยืนตรงกลางชั้นบันได
๔. เวลาขึ้นหรือยืนบนชั้นบันได อย่าเอียงตัวหรือเอียงหัวออกนอกราวบันได
๕. อย่ายืนบนชั้นบันไดที่ ๑ หรือที่ ๒ หรือที่ ๓ จากยอดบันได
๖. ระหว่างอยู่บนชั้นบันได อย่าให้ใครมายกเลื่อนบันได
๗. บนชั้นบันได ต้องห่มตัวด้วย
๘. อย่าใช้บันไดเป็นสะพานสำหรับเดิน
๙. บันไดโลหะ ควรเก็บไว้ให้ห่างสายไฟฟ้า

เรื่องของหมวกกันน็อก

หมวกกันน็อก (Helmet) ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้ขับขี่จักรยานยนต์ เพราะสามารถผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุรถคว่ำหรือชนขึ้น แบ่งได้เป็นประเภทใหญ่ได้ ๔ ประเภทด้วยกันคือ.-

๑. แบบครึ่งศีรษะ ราคาถูก ให้การป้องกันไม่เพียงพอ ปีกแต่ส่วนบนของศีรษะตรงท้ายทอยซึ่งมีความสำคัญ มีเฉพาะแผ่นหนังปีก วัสดุที่ใช้แข็งแรงไม่พอที่จะต้านแรงกระแทกหนัก ๆ ได้ แม้จะได้ปฏิรูปบ้างแล้ว เช่นมีส่วนยื่นลงไปเล็กน้อย แต่ก็ยังไม่เพียงพอ ราคาประมาณ ๑๕๐ บาท

๒. แบบเจ็ท หรือแบบที่มิใช้กันทั่ว ๆ ไปในประเทศไทย ขณะนี้คุณภาพดีขึ้น เพราะปีกคลุมท้ายทอยได้หมด แต่ยังไม่มีส่วนป้องกันคางและปาก จิตว่าดีกว่าแบบแรกประมาณ ๕๐% ใช้ป้องกันได้ในกรณีที่ศีรษะค้ำหลังกระแทก ถ้าน้ำกว่าไกลไปกับพื้นจะป้องกันส่วนใบหน้าไม่ได้เลย ราคาประมาณ ๒๕๐ บาท

๓. เป็นแบบที่ดัดแปลงมาจากแบบที่ ๒ โดยเพิ่ม Chin guard และแผ่นกันลมมิให้ปะทะใบหน้าเข้าไป ถ้าดูเผิน ๆ จะคล้ายแบบที่ ๔ แต่ Chin guard ไม่เชื่อมติดกับตัวหมวกเป็นชั้นเดียวกัน หากกระแทกแรง ๆ อาจแตกหรือหลุดออกได้ การป้องกันจึงยังไม่ดีพอ แต่ก็นับว่าใช้ได้ ราคาประมาณ ๓๕๐ บาท

๔. แบบเต็มหน้า หรือ full-face มีส่วนป้องกันคางและใบหน้าได้ดี เชื่อมติดกับตัวหมวกเป็นชั้นเดียวกัน จัดว่ามีคุณภาพในทางป้องกันได้ดีที่สุดเท่าที่มีใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ราคาประมาณ ๔๐๐ บาท

ราคาเหล่านี้เป็นราคาของหมวกที่ผลิตจากไต้หวันและญี่ปุ่น ส่วนหมวกที่ทำในสหรัฐอเมริกา จะตกประมาณ ๑,๐๐๐ บาทขึ้นไปและไม่มีจำหน่ายในท้องตลาดขณะนี้.

การเลือกตั้งผู้แทนราษฎร

ฉบับกรรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

ปรับปรุงโดย นายยุวัฒน์ กมลเวช

๑. ความสำคัญของการเลือกตั้ง

การเลือกตั้ง หมายถึง การที่บุคคลผู้มีสิทธิออกเสียงเลือกตั้งไปลงคะแนนเสียง ณ หน่วยเลือกตั้งในเขตเลือกตั้งหนึ่งเพื่อเลือกตั้งผู้แทนไปใช้อำนาจแทนตนในรัฐสภา การเลือกตั้งจึงเป็นกลไกที่สำคัญประการหนึ่งของการปกครองระบอบประชาธิปไตย เพราะเป็นวิธีการที่ประชาชนสามารถควบคุมรัฐบาลให้บริหารประเทศตามความต้องการ และวิถีทางที่ปวงชนส่วนใหญ่เห็นชอบด้วย ฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ประชาชนจะต้องพยายามเลือกผู้ที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมที่สุด และดีที่สุดเป็นผู้แทนของท่าน ชี้แจงทำความเข้าใจเรื่องผู้แทนราษฎรและพรรคการเมืองเป็นเบื้องต้น

ผู้แทนราษฎร

การปกครองในระบอบประชาธิปไตย คือการปกครองที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองประเทศ แต่โดยที่ประชาชนมีจำนวนมากไม่สามารถจะไปร่วมประชุมด้วยตนเองพร้อมกัน ณ สถานที่แห่งเดียวกันได้ จึงจำเป็นต้องเลือกผู้ที่ท่านไว้วางใจให้ไปทำหน้าที่ในการออกกฎหมาย และควบคุมการบริหารงานของรัฐบาลแทน ผู้ที่ได้รับเลือกตั้งจากประชาชนไปทำหน้าที่แทนปวงชนดังกล่าวนี้เรียกว่า “ผู้แทนราษฎร”

พรรคการเมือง

พรรคการเมือง หมายถึงกลุ่มบุคคลหรือคณะบุคคลที่มีความคิดเห็นในนโยบายทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม คล้ายคลึงกันและพยายามที่จะใช้แนวความคิดเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์

แก่ประชาชนและประเทศชาติ โดยอาศัยกลไกทางการเมือง พรรคการเมืองที่สมาชิกของพรรคได้รับเลือกตั้งและมีเสียงข้างมากในสภาผู้แทนราษฎร จะเป็นผู้จัดตั้งรัฐบาลทำหน้าที่บริหารประเทศตามนโยบายและอุดมการณ์ของพรรคโดยอาศัยกฎหมายเป็นเครื่องมือ พรรคการเมืองจึงมีความสำคัญยิ่ง

(๑) ทำหน้าที่กลั่นกรอง และกำหนดนโยบายในการบริหารประเทศให้ประชาชนพิจารณาเลือก

(๒) ทำหน้าที่คัดเลือกผู้สมัครรับเลือกตั้งในนามของพรรคให้ประชาชนเลือกตั้ง

(๓) ให้ความรู้ทางการเมือง และรายงานความเคลื่อนไหวทางการเมืองเกี่ยวกับผู้สมัครรับเลือกตั้งให้ประชาชนได้ทราบ

ผู้แทนราษฎรกับพรรคการเมือง

กฎหมายรัฐธรรมนูญได้กำหนดให้ผู้สมัครรับเลือกตั้ง เป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ต้องเป็นสมาชิกพรรคการเมืองพรรคใดพรรคหนึ่ง ถ้าไม่เป็นสมาชิกพรรคการเมืองจะสมัครรับเลือกตั้งไม่ได้ และเมื่อได้เลือกตั้งแล้ว หากสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรลาออกจากการเป็นสมาชิกของพรรคการเมืองหรือเมื่อพรรคการเมืองนั้นยุบเลิกไป สมาชิกภาพของสมาชิกสภาผู้แทนผู้แทนจะต้องสิ้นสุดลงด้วย ฉะนั้นพรรคการเมืองจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาการเมืองในระบอบประชาธิปไตยเป็นอย่างมาก

๒. จำนวนผู้แทนราษฎร และการแบ่งเขตเลือกตั้ง

จำนวนสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๑๗ จะต้องไม่น้อยกว่า ๒๕๐ คน แต่ไม่เกิน ๓๐๐ คน ส่วนจำนวนผู้แทนราษฎรมีเท่าใดในจังหวัดใด ให้คำนวณจากจำนวนประชาชนของจังหวัดนั้น จำนวน ๑๕๐,๐๐๐ คน ของผู้แทนราษฎร ๑ คน เศษเกินกว่าครึ่งให้เพิ่มผู้แทนเพิ่มได้อีก ๑ คน ทั้งนี้ให้ถือยอดจำนวนประชาชน ที่กระทรวงมหาดไทยประกาศในราชกิจจานุเบกษา ก่อนมีพระราชกฤษฎีกาให้มีการเลือกตั้ง

การแบ่งเขตเลือกตั้ง

เขตเลือกตั้ง หมายถึงท้องที่ซึ่งจัดเป็นเขตอันจะมีการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร

กฎหมายรัฐธรรมนูญได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการแบ่งเขตเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ไว้ ดังนี้

- (๑) จังหวัดใดมีจำนวนสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรได้ ๑ คน หรือ ๒ คน หรือ ๓ คน ให้ถือเขตจังหวัดนั้นเป็นเขตเลือกตั้ง
- (๒) จังหวัดใดมีการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรเกินกว่า ๓ คน ให้แบ่งเขตจังหวัด ออกเป็นเขตเลือกตั้ง โดยจัดแต่ละเขตเลือกตั้งมีจำนวนสมาชิกสภาผู้แทนเขตละ ๓ คน
- (๓) ในกรณีที่จะแบ่งเขตเลือกตั้งในจังหวัดหนึ่ง ให้มีจำนวนสมาชิกสภาผู้แทน ราษฎรครบ ๓ คน ทุกเขตไม่ได้ ให้แบ่งเขตเลือกตั้งออกเป็นเขตเลือกตั้งที่มี สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรเขตละ ๓ คนเสียก่อน แต่เขตที่เหลือต้องไม่น้อยกว่า เขตละ ๒ คน
- (๔) ในกรณีที่จังหวัดใดมีการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรได้ ๔ คน ให้แบ่งเขต เลือกตั้งออกเป็น ๒ เขต เขตหนึ่งให้มีสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรได้ ๒ คน
- (๕) จังหวัดใดมีการแบ่งเขตเลือกตั้งเกินกว่า ๑ เขต ต้องแบ่งพื้นที่ของเขตเลือกตั้ง แต่ละเขตให้ติดต่อกันและต้องจัดอัตราส่วนของจำนวนราษฎรกับจำนวนสมาชิกสภา ผู้แทนราษฎรที่จะพึงมีได้ในแต่ละเขตให้ใกล้เคียงกัน

**จำนวนผู้แทนราษฎร และการแบ่งเขตเลือกตั้ง
สำหรับการเลือกตั้งวันที่ ๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๙**

สำหรับการเลือกตั้งทั่วไปในวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๑๙ ได้คำนวณสมาชิกสภาผู้แทน ราษฎรแต่ละจังหวัด เมื่อวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๑๗ ซึ่งกระทรวงมหาดไทยประกาศในราช กิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๑๙ ปรากฏว่ามี ๑๑๙ เขตเลือกตั้งและจำนวนสมาชิกสภา ผู้แทนราษฎรทั้งหมด ๒๗๙ คน โดยดำเนินการแบ่งเขตเลือกตั้งตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักร ไทย พ.ศ. ๒๕๑๗ มาตรา ๑๑๒ และมาตรา ๑๑๓ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. จังหวัดที่ไม่ต้องแบ่งเขตเลือกตั้ง รวม ๔๑ จังหวัด

๑. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๑ คน ซึ่งไม่ต้องแบ่งเขตจังหวัดเป็นเขตเลือกตั้งมี ๑๒ จังหวัด คือ กระบี่ ตรวาก นครนายก พังงา ภูเก็ต แม่ฮ่องสอน ยะลา ระนอง สตูล สมุทรสงคราม สิงห์บุรี และอุทัยธานี

๒. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๒ คน ซึ่งไม่ต้องแบ่งเขตจังหวัดออกเป็นเขตเลือกตั้งมี ๑๔ จังหวัด คือ จันทบุรี ชัยนาท ชุมพร ตาก นนทบุรี น่าน ปทุมธานี ประจวบคีรีขันธ์ พัทลุง เพชรบุรี ระยอง ลำพูน สมุทรสาคร อ่างทอง

๓. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๓ คน ซึ่งไม่ต้องแบ่งเขตจังหวัดออกเป็นเขตเลือกตั้งมี ๑๕ จังหวัด คือ กาญจนบุรี กำแพงเพชร ฉะเชิงเทรา นครปฐม บัณฑิตานี พิษณุโลก เพชรบูรณ์ เลย สมุทรปราการ สระบุรี สุโขทัย อุดรธานี ตรีัง และนราธิวาส (จังหวัดตรีังและจังหวัดนราธิวาส เดิมมีผู้แทนราษฎรจังหวัดละ ๒ คน)

ง. จังหวัดที่แบ่งเขตเลือกตั้ง (รวม ๓๐ จังหวัด)

๑. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๔ คน โดยแบ่งเขตแต่ละจังหวัดออกเป็น ๒ เขตเลือกตั้ง มีผู้แทนราษฎรเขตเลือกตั้งละ ๒ คน มี ๑๑ จังหวัด คือ ชลบุรี พระนครศรีอยุธยา พิษณุโลก เพชรบูรณ์ ราชบุรี ลพบุรี ลำปาง ปราจีนบุรี สกลนคร สุราษฎร์ธานี และหนองคาย (จังหวัดปราจีนบุรีและจังหวัดสุราษฎร์ธานีเดิมมีผู้แทนราษฎรจังหวัดละ ๓ คน)

๒. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๕ คน โดยแบ่งเขตแต่ละจังหวัดออกเป็น ๒ เขตเลือกตั้ง เขตเลือกตั้งที่ ๑ มีผู้แทนราษฎร ๓ คน เขตเลือกตั้งที่ ๒ มีผู้แทนราษฎร ๒ คน มี ๖ จังหวัด คือ กาฬสินธุ์ ชัยภูมิ นครพนม มหาสารคาม สงขลา และสุพรรณบุรี (จังหวัดกาฬสินธุ์เดิมมีผู้แทนราษฎร ๔ คน)

๓. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๖ คน โดยแบ่งเขตแต่ละจังหวัดออกเป็น ๒ เขตเลือกตั้ง มีผู้แทนราษฎรเขตเลือกตั้งละ ๓ คน มี ๓ จังหวัด คือ นครสวรรค์ ศรีสะเกษ และสุรินทร์

๔. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๗ คน โดยแบ่งเขตจังหวัดออกเป็น ๓ เขตเลือกตั้ง เขตเลือกตั้งที่ ๑ มีผู้แทนราษฎร ๓ คน เขตเลือกตั้งที่ ๒ และที่ ๓ มีผู้แทนราษฎรเขตละ ๒ คน มี ๓ จังหวัด คือ เชียงใหม่ ร้อยเอ็ด และบุรีรัมย์ (จังหวัดบุรีรัมย์และจังหวัดร้อยเอ็ดเดิมมีผู้แทนราษฎร ๖ คน)

๕. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๘ คน โดยแบ่งเขตแต่ละจังหวัดออกเป็น ๓ เขตเลือกตั้ง เขตเลือกตั้งที่ ๑ และที่ ๒ มีผู้แทนราษฎรเขตเลือกตั้งละ ๓ คน เขตเลือกตั้งที่ ๓ มีผู้แทนราษฎร ๒ คน มี ๓ จังหวัดคือ ขอนแก่น เชียงราย และนครศรีธรรมราช

๖. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๘ คน โดยแบ่งเขตจังหวัดออกเป็น ๓ เขตเลือกตั้ง มีผู้แทนราษฎรเขตเลือกตั้งละ ๓ คน มี ๒ จังหวัด คืออุบลราชธานี กับอุตรธานี (จังหวัดอุตรธานี เดิมมีผู้แทนราษฎร ๘ คน)

๗. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๑๑ คน โดยแบ่งเขตจังหวัดออกเป็น ๔ เขตเลือกตั้ง เขตเลือกตั้งที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ มีผู้แทนราษฎรเขตเลือกตั้งละ ๓ คน เขตเลือกตั้งที่ ๔ มีผู้แทนราษฎร ๒ คน มี ๑ จังหวัด คือ นครราชสีมา

๘. จังหวัดที่มีผู้แทนราษฎร ๒๘ คน โดยแบ่งเขตเลือกตั้งออกเป็น ๑๐ เขตเลือกตั้ง เขตเลือกตั้งที่ ๑-๗ มีผู้แทนราษฎรเขตละ ๓ คน เขตเลือกตั้งที่ ๘ และที่ ๑๐ มีผู้แทนราษฎรเขตละ ๒ คน มี ๑ จังหวัด คือ กรุงเทพมหานคร

บัญชีจำนวนผู้แทนราษฎร และเขตเลือกตั้ง

ลำดับ	จังหวัด	เขตเลือกตั้ง	จำนวนส.ส. แต่ละเขต เลือกตั้ง	จำนวน ส.ส. ทั้งจังหวัด
๑.	กระบี่	๑	๑	๑
๒.	ตราด	๑	๑	๑
๓.	นครนายก	๑	๑	๑
๔.	พังงา	๑	๑	๑
๕.	ภูเก็ต	๑	๑	๑
๖.	แม่ฮ่องสอน	๑	๑	๑
๗.	ยะลา	๑	๑	๑
๘.	ระนอง	๑	๑	๑
๙.	สตูล	๑	๑	๑
๑๐.	สมุทรสงคราม	๑	๑	๑
๑๑.	สิงห์บุรี	๑	๑	๑
๑๒.	อุทัยธานี	๑	๑	๑
๑๓.	จันทบุรี	๑	๒	๒
๑๔.	ชัยนาท	๑	๒	๒
๑๕.	ชุมพร	๑	๒	๒
๑๖.	ตาก	๑	๒	๒
๑๗.	นนทบุรี	๑	๒	๒
๑๘.	น่าน	๑	๒	๒
๑๙.	ปทุมธานี	๑	๒	๒
๒๐.	ประจวบคีรีขันธ์	๑	๒	๒
๒๑.	พัทลุง	๑	๒	๒
๒๒.	เพชรบุรี	๑	๒	๒
๒๓.	ระยอง	๑	๒	๒
๒๔.	ลำพูน	๑	๒	๒

ลำดับ	จังหวัด	เขตเลือกตั้ง	จำนวนส.ส. แต่ละเขต เลือกตั้ง	จำนวน ส.ส. ทั้งจังหวัด
๒๕.	สมุทรสาคร	๑	๒	๒
๒๖.	อ่างทอง	๑	๒	๒
๒๗.	กาญจนบุรี	๑	๓	๓
๒๘.	กำแพงเพชร	๑	๓	๓
๒๙.	ฉะเชิงเทรา	๑	๓	๓
๓๐.	ตรัง	๑	๓	๓
๓๑.	นครปฐม	๑	๓	๓
๓๒.	นราธิวาส	๑	๓	๓
๓๓.	ปัตตานี	๑	๓	๓
๓๔.	พิจิตร	๑	๓	๓
๓๕.	แพร่	๑	๓	๓
๓๖.	ยโสธร	๑	๓	๓
๓๗.	เลย	๑	๓	๓
๓๘.	สมุทรปราการ	๑	๓	๓
๓๙.	สระบุรี	๑	๓	๓
๔๐.	สุโขทัย	๑	๓	๓
๔๑.	อุตรดิตถ์	๑	๓	๓
๔๒.	ชลบุรี	๑	๒	๔
๔๓.	ปราจีนบุรี	๑	๒	๔
		๒	๒	
๔๔.	พระนครศรีอยุธยา	๑	๒	๔
		๒	๒	
๔๕.	พิษณุโลก	๑	๒	๔
		๒	๒	

ลำดับ	จังหวัด	เขตเลือกตั้ง	จำนวนส.ส. แต่ละเขต เลือกตั้ง	จำนวน ส.ส. ทั้งจังหวัด
๔๖.	เพชรบูรณ์	๑	๒	๓
		๒	๒	
๔๗.	ราชบุรี	๑	๒	๓
		๒	๒	
๔๘.	ลพบุรี	๑	๒	๓
		๒	๒	
๔๙.	ลำปาง	๑	๒	๓
		๒	๒	
๕๐.	สกลนคร	๑	๒	๓
		๒	๒	
๕๑.	หนองคาย	๑	๒	๓
		๒	๒	
๕๒.	สุราษฎร์ธานี	๑	๒	๓
		๒	๒	
๕๓.	กาฬสินธุ์	๑	๓	๓
		๒	๒	
๕๔.	ชัยภูมิ	๑	๓	๓
		๒	๒	
๕๕.	นครพนม	๑	๓	๓
		๒	๒	
๕๖.	มหาสารคาม	๑	๓	๓
		๒	๒	
๕๗.	สงขลา	๑	๓	๓
		๒	๒	

ลำดับ	จังหวัด	เขตเลือกตั้ง	จำนวนต.ส. แต่ละเขต เลือกตั้ง	จำนวน ต.ส. ทั้งจังหวัด
๕๘.	สุพรรณบุรี	๑	๓	๕
๕๙.	นครสวรรค์	๒	๒	๖
		๓	๓	
๖๐.	ศรีสะเกษ	๑	๓	๖
		๒	๓	
๖๑.	สุรินทร์	๑	๓	๖
		๒	๓	
๖๒.	เชียงใหม่	๑	๓	๖
		๒	๒	
		๓	๒	
๖๓.	บุรีรัมย์	๑	๓	๖
		๒	๒	
		๓	๒	
๖๔.	ร้อยเอ็ด	๑	๓	๖
		๒	๒	
		๓	๒	
๖๕.	ขอนแก่น	๑	๓	๖
		๒	๓	
		๓	๒	
๖๖.	เชียงราย	๑	๓	๖
		๒	๓	
		๓	๒	

๓. ผู้มีสิทธิเลือกตั้ง และผู้สมัครรับเลือกตั้ง

ผู้มีสิทธิเลือกตั้งต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- (๑) สัญชาติไทยตามกฎหมาย
- (๒) อายุไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปีบริบูรณ์ในวันที่ ๑ มกราคมของปีที่มีการเลือกตั้ง

บุคคลผู้มีสัญชาติไทยโดยการแปลงชาติ จะมีสิทธิเลือกตั้งได้จะต้องมีภูมิลำเนาในราชอาณาจักรไทยติดต่อกันนับแต่ได้สัญชาติไทยมาแล้วไม่น้อยกว่าสิบปีและมีคุณสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้คือ

- (๑) สอบไล่ได้ไม่ต่ำกว่ามัธยมปีที่หก หรือมัธยมศึกษาปีที่สาม ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาหรือมีความรู้ตามที่กระทรวงศึกษาธิการเทียบเท่า
- (๒) รับหรือเคยรับราชการทหารตามกฎหมายว่าด้วยการรับราชการทหาร
- (๓) เป็นหรือเคยเป็นข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีตำแหน่งหรือเงินเดือนประจำมาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี
- (๔) เป็นหรือเคยเป็นสมาชิกสภาจังหวัด สมาชิกสภาเทศบาล กรรมการสุขาภิบาล กรรมการตำบล กำนัน หรือผู้ใหญ่บ้าน

บุคคลต้องห้ามมิให้ใช้สิทธิเลือกตั้ง

บุคคลผู้มีลักษณะดังต่อไปนี้ในวันเลือกตั้งเป็นบุคคลต้องห้ามมิให้ใช้สิทธิเลือกตั้ง คือ

- (๑) วิกลจริตหรือจิตฟั่นเฟือน ไม่สมประกอบ
- (๒) หุนหวนและเป็นใบ้ซึ่งไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้
- (๓) ภิกษุ สามเณร นักพรต หรือนักบวช
- (๔) ต้องคุมขังอยู่โดยหมายของศาล
- (๕) อยู่ในระหว่างเพิกถอนสิทธิเลือกตั้ง โดยคำพิพากษา

ผู้มีสิทธิสมัครรับเลือกตั้งเป็นผู้แทนราษฎร

บุคคลผู้มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้เป็นผู้มีสิทธิสมัครรับเลือกตั้ง

๑. สัญชาติไทยตามกฎหมาย แต่บุคคลผู้มีสัญชาติไทยและมีสัญชาติอื่นด้วยในขณะเดียวกันก็ดี บุคคลผู้ได้สัญชาติไทยโดยการแปลงสัญชาติก็ดี ต้องมีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ใน

กฎหมายว่าด้วยการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรอีกด้วย เว้นแต่บุคคลผู้มีสัญชาติไทยโดยการเกิด แต่เกิดในต่างประเทศไม่ต้องมีคุณสมบัติดังกล่าว

๒. อายุไม่ต่ำกว่า ๒๕ ปีบริบูรณ์ในวันเลือกตั้ง

๓. เป็นสมาชิกพรรคการเมืองใดพรรคการเมืองหนึ่งแต่พรรคเดียว

บุคคลผู้มีสัญชาติไทยและมีสัญชาติอื่นด้วยในขณะเดียวกัน เว้นแต่บุคคลผู้มีสัญชาติไทย โดยการเกิด แต่เกิดในต่างประเทศจะเป็นผู้สมัครรับเลือกตั้งได้ต้องมีคุณสมบัติเป็นผู้สอบไล่ได้ไม่ต่ำกว่าชั้นมัธยมปีที่หกหรือมัธยมปีที่สาม ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ หรือมีความรู้ตามที่กระทรวงศึกษาธิการเทียบเท่า หรือรับรองว่าเทียบได้ไม่ต่ำกว่านั้น และต้องมีคุณสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้

(๑) รับหรือเคยรับราชการตามกฎหมายว่าด้วยการรับราชการทหาร

(๒) เคยเป็นข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่นซึ่งมีตำแหน่งหรือเงินเดือนประจำมาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี

(๓) เป็นหรือเคยเป็นสมาชิกสภาจังหวัด สมาชิกสภาเทศบาล กรรมการสุขาภิบาล กรรมการตำบล กำนันหรือผู้ใหญ่บ้าน

บุคคลผู้ได้สัญชาติไทยโดยการแปลงชาติ จะเป็นผู้สมัครรับเลือกตั้งได้ต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติของบุคคลผู้มีสัญชาติอื่นด้วยในขณะเดียวกัน ดังที่กล่าวมาแล้ว และได้มีภูมิลำเนาในราชอาณาจักรติดต่อกันนับแต่ได้สัญชาติไทยมาแล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ ปี

บุคคลต้องห้ามมิให้ใช้สิทธิสมัครรับเลือกตั้ง

บุคคลผู้มีลักษณะดังต่อไปนี้ เป็นบุคคลต้องห้ามมิให้ใช้สิทธิสมัครรับเลือกตั้งคือ

๑. ทิคุยาเสพติดให้โทษ

๒. เป็นบุคคลล้มละลาย ซึ่งศาลยังไม่สั่งพ้นจากคดี

๓. เป็นบุคคลผู้มีลักษณะดังต่อไปนี้

๓.๑ วิกลจริตหรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ

๓.๒ หูหนวกเป็นใบ้ซึ่งไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้

- ๓.๓ ภิกษุ สามเณร นักพรต หรือนักบวช
- ๓.๔ ต้องคุมขังโดยหมายของศาล
- ๓.๕ อยู่ระหว่างเพิกถอนสิทธิเลือกตั้งโดยคำพิพากษา
๔. ต้องคำพิพากษาของศาลใดศาลหนึ่งให้จำคุก และต้องคุมขังอยู่โดยหมายของศาลในคดีนั้น
๕. เคยต้องคำพิพากษาให้จำคุกตั้งแต่ ๒ ปีขึ้นไป โดยได้พ้นโทษมายังไม่ถึง ๕ ปีในวันเลือกตั้ง เว้นแต่ในความผิดอันได้กระทำโดยประมาท
๖. เป็นข้าราชการ หรือ พนักงาน ท้องถิ่น ซึ่งมีตำแหน่งหรือเงินเดือนประจำนอกจากข้าราชการการเมือง
๗. เป็นพนักงานของหน่วยงานของรัฐหรือรัฐวิสาหกิจ

๔. วิธีการเลือกตั้ง

การเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรให้ใช้สิทธิออกเสียงลงคะแนนโดยตรงและลับโดยการกากบาท (เช่น x) ลงในบัตรเลือกตั้งเท่านั้น

ในเขตเลือกตั้งแต่ละเขตให้ผู้มีสิทธิออกเสียงลงคะแนนได้เท่าจำนวนสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรที่มีในเขตเลือกตั้งนั้น เช่น ในเขตเลือกตั้ง ก. มีผู้แทนราษฎรได้ ๒ คน ท่านก็สามารถออกเสียงลงคะแนนเลือกผู้สมัครได้ ๒ คน เป็นผู้แทนของท่าน เป็นต้น

ทะเบียนผู้เลือกตั้ง

ทะเบียนผู้เลือกตั้ง คือทะเบียนที่ลงรายการเกี่ยวกับชื่อตัว ชื่อสกุล เพศ วันเดือนปีเกิด และที่อยู่ปัจจุบันของผู้มีสิทธิเลือกตั้งเป็นรายบุคคล เรียงตามลำดับเลขบ้านทุกบ้านของแต่ละหมู่บ้านหรือถนน ตรอก ซอย

ที่ว่าการอำเภอ กิ่งอำเภอ สำนักงานเทศบาล และที่ว่าการเขตทุกแห่งในกรุงเทพมหานครจะจัดทำทะเบียนผู้เลือกตั้งไว้เป็นการถาวร โดยแยกเป็นรายหน่วยเลือกตั้ง

ประชาชนเกี่ยวข้องกับทะเบียนผู้เลือกตั้งอย่างไร ?

(๑) ผู้ใดไม่มีชื่อในทะเบียนเลือกตั้ง ย่อมไม่มีชื่อในบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งและย่อมไม่สามารถใช้สิทธิออกเสียงลงคะแนนเลือกตั้งได้

(๒) ควรตรวจสอบและปฏิบัติตามกฎหมายทะเบียนราษฎรโดยสม่ำเสมอโดยเฉพาะการแจ้งตาย ย้ายเข้าย้ายออก และการขอเพิ่มชื่อกรณีตกสำรวจ การเปลี่ยนชื่อตัว ชื่อสกุล เป็นต้น เพราะถ้าทะเบียนราษฎรไม่ตรงกับความเป็นจริงแล้ว ทะเบียนผู้เลือกตั้งจะผิดพลาดไปด้วย

(๓) ผู้มีสิทธิเลือกตั้งทุกคนหรือผู้แทนพรรคการเมืองมีสิทธิขอตรวจดูรายชื่อของผู้เลือกตั้งในทะเบียนผู้เลือกตั้ง ณ ที่ว่าการอำเภอ ที่ว่าการกิ่งอำเภอ สำนักงานเทศบาล หรือที่ว่าการเขตได้ในเวลาราชการ

(๔) ผู้ใดไม่มีชื่อในทะเบียนผู้เลือกตั้งหรือมีแต่ไม่ถูกต้อง ให้ยื่นคำร้องขอเพิ่มหรือแก้ไขชื่อของตนได้ ณ ที่ว่าการอำเภอ สำนักงานเทศบาล หรือเขตท้องที่ที่ตนมีภูมิลำเนาอยู่

(๕) ถ้านายอำเภอ เทศบาล หรือหัวหน้าเขตเห็นว่า ผู้ร้องขาดคุณสมบัติของผู้เลือกตั้งก็จะมีคำสั่งเป็นลายลักษณ์อักษรให้ยกคำร้องและแจ้งให้ผู้ร้องทราบภายใน ๓ วัน นับแต่วันที่ได้รับคำร้องโดยจะแสดงเหตุผลไว้ด้วย

(๖) ภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่ได้รับแจ้งยกคำร้องดังกล่าวข้างต้น ผู้ยื่นคำร้องยังมีสิทธิร้องขอต่อศาลจังหวัดหรือต่อศาลแพ่งสำหรับผู้มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมแต่อย่างใด เพื่อให้ศาลวินิจฉัยว่า จะให้เพิ่มชื่อผู้นั้นในทะเบียนผู้เลือกตั้งหรือไม่

บัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้ง

บัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้ง คือบัญชีแจ้งรายชื่อผู้มีสิทธิออกเสียงเลือกตั้งซึ่งคัดมาจากทะเบียนผู้เลือกตั้งแต่ละหน่วยเลือกตั้ง เรียงตามลำดับเลขประจำบ้าน แยกเป็นหมู่บ้านหรือถนน ตรอก ซอย

ในเดือนตุลาคมทุกปี อำเภอ เทศบาล หรือเขต จะประกาศบัญชีรายชื่อผู้เริ่มมีคุณสมบัติของผู้เลือกตั้งไว้ ณ ที่ว่าการอำเภอหรือกิ่งอำเภอ สำนักงานเทศบาล และที่ว่าการเขตให้ประชาชนในท้องที่ได้ไปตรวจดูชื่อของตนหรือบุคคลในครอบครัว ถ้าปรากฏว่าไม่มีชื่อก็ให้ยื่นคำร้องขอเพิ่มได้

เมื่อได้กำหนดวันเลือกตั้งแล้ว ทางราชการจะประกาศบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งของแต่ละหน่วยไว้ ณ ที่สาธารณะที่เห็นได้ง่าย และ ณ ที่เลือกตั้งหรือบริเวณใกล้เคียงก่อนวันเลือกตั้งไม่น้อยกว่า ๓๐ วัน

ประชาชนเกี่ยวข้องกับบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งอย่างไร ?

(๑) ผู้ที่ไม่มีชื่อในบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้ง ย่อมไม่มีสิทธิลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง

(๒) ก่อนถึงวันเลือกตั้งประมาณ ๑ เดือน ควรไปตรวจดูบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งสำหรับหน่วยเลือกตั้งแห่งภูมิภาคนาของตนว่า มีชื่อของตนและบุคคลในครอบครัวครบถ้วนถูกต้องหรือไม่

(๓) ผู้เลือกตั้งที่ไม่มีชื่อในบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้ง มีสิทธิยื่นคำร้องพร้อมหลักฐานให้เพิ่มชื่อของตนก่อนนายอำเภอหรือหัวหน้าเขตก่อนวันเลือกตั้งไม่น้อยกว่า ๑๕ วัน

(๔) กรณีได้รับคำร้องขอเพิ่มชื่อ อำเภอหรือเขตจะสอบสวนหลักฐานต่างๆ ถ้าเห็นว่าถูกต้องก็จะเพิ่มชื่อในบัญชีผู้เลือกตั้ง แต่ถ้าเห็นว่าไม่เป็นไปตามที่ผู้ร้องอ้างก็จะยกคำร้องและแจ้งเหตุผลให้ผู้ร้องทราบเป็นลายลักษณ์อักษรภายใน ๓ วัน นับแต่วันที่ได้รับคำร้อง

(๕) กรณีถูกยกคำร้อง ผู้ร้องมีสิทธิยื่นคำร้องต่อศาลจังหวัดที่ตนมีภูมิลำเนาอยู่หรือต่อศาลแพ่ง สำหรับผู้ที่มิมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ภายใน ๑๕ วัน นับตั้งแต่ได้รับหนังสือแจ้งยกคำร้อง ทั้งนี้ไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียมศาลใดๆ ทั้งสิ้น

(๖) ถ้าพบว่าในบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งนั้น มีชื่อบุคคลที่ไม่มีสิทธิเลือกตั้งด้วย ผู้พบมีสิทธิยื่นคำร้องขอให้นายอำเภอ หรือหัวหน้าเขตถอนชื่อผู้นั้นออกจากบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งก่อนวันเลือกตั้งไม่น้อยกว่า ๑๕ วัน

ท่านจะต้องไปลงคะแนนในหน่วยเลือกตั้งใด

หน่วยเลือกตั้ง หมายความว่าถึงท้องถิ่นที่กำหนดให้ทำการลงคะแนนเลือกตั้ง จังหวัดจะประกาศให้ทราบไว้ ณ ศาลากลางจังหวัด ที่ว่าการอำเภอ ที่ว่าการเขต และสำนักงานเทศบาลทุกแห่ง โดยปกติให้ใช้ตำบลหนึ่งเป็นหน่วยเลือกตั้งหน่วยหนึ่ง แต่ตำบลใดที่มีผู้เลือกตั้งมาก อาจแบ่งออกเป็นหลายหน่วยตามความเหมาะสม

หน่วยเลือกตั้งแต่ละหน่วยจะมีที่เลือกตั้ง คือสถานที่ที่กำหนดให้ทำการลงคะแนนเลือกตั้งหนึ่งแห่ง ท่านจะลงคะแนนได้เฉพาะที่เลือกตั้งแห่งเดียว ซึ่งอำเภอจะประกาศให้ทราบ ณ ที่ว่าการอำเภอ ที่ว่าการกิ่งอำเภอ ที่ว่าการเขต สำนักงานเทศบาล ที่สาธารณะที่เห็นได้ง่าย และที่เลือกตั้ง หรือบริเวณใกล้เคียง

นอกจากนี้ท่านจะทราบว่า ท่านอยู่ในหน่วยเลือกตั้งใดและหน่วยเลือกตั้งของท่านอยู่ที่ไหนได้จาก

- (๑) หนังสือเชิญชวนให้ท่านไปใช้สิทธิเลือกตั้ง ซึ่งทางราชการจะแจ้งให้ท่านทราบโดยระบุที่เลือกตั้งของท่านไว้ด้วย
- (๒) ถ้าส่งสัยไปตรวจสอบตามทางอำเภอเขตหรือเทศบาล
- (๓) ถ้าอยู่นอกเขตเทศบาล ไปรตามกำนันหรือผู้ใหญ่บ้าน

ข้อเตือนใจก่อนวันเลือกตั้ง

- (๑) ผู้ที่สามารถลงคะแนนเสียงเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรได้ ต้องมีชื่อในบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งเท่านั้น โปรดตรวจดูรายชื่อของท่านล่วงหน้า
- (๒) ท่านจะตรวจบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งได้ ณ ที่สาธารณะต่าง ๆ ในเขตท้องที่ ที่ว่าการอำเภอ ที่ว่าการเขต สำนักงานเทศบาล และ ณ ที่เลือกตั้งหรือบริเวณใกล้เคียงทุกแห่ง
- (๓) ถ้าท่านไม่มีชื่อในบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งให้ยื่นคำร้องต่อนายอำเภอหรือหัวหน้าเขตให้เพิ่มชื่อท่านก่อนวันเลือกตั้งไม่น้อยกว่าสิบห้าวัน
- (๔) ถ้าชื่อตัว ชื่อสกุล ของท่านในบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งไม่ถูกต้องให้ยื่นคำร้องต่อนายอำเภอหรือหัวหน้าเขต ให้แก้ไขให้ถูกต้องก่อนวันเลือกตั้งไม่น้อยกว่าสิบห้าวัน
- (๕) ถ้าบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งมีชื่อของผู้ที่ท่านเห็นว่าไม่มีสิทธิเลือกตั้ง ให้ยื่นคำร้องต่อนายอำเภอ หรือหัวหน้าเขต ให้ถอนชื่อนั้นออกจากบัญชีก่อนวันเลือกตั้งไม่น้อยกว่าสิบห้าวัน

๔. การใช้สิทธิในวันเลือกตั้ง

เมื่อถึงวันเลือกตั้ง ท่านสามารถใช้สิทธิเลือกตั้งได้ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น. (สองโมงเช้า) ถึง ๑๗.๐๐ น. (ห้าโมงเย็น) ตามที่เลือกตั้งซึ่งได้มีประกาศให้ท่านไปใช้สิทธิ เมื่อถึงที่เลือกตั้งท่านจะต้องกระทำตามลำดับต่อไปนี้

(๑) ตรวจดูบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้ง

โดยตรวจดูเรียงตามเลขบ้านในบัญชีซึ่งทางราชการประกาศไว้ ถ้าท่านมีชื่ออยู่ในบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้ง แสดงว่าท่านมีสิทธิโดยสมบูรณ์ที่จะลงคะแนนเลือกตั้งได้ แล้วจำหรือจดหมายเลขลำดับเพื่อไปแจ้งกรรมการตรวจคะแนนจะได้สะดวกไม่ต้องค้นหาเสียเวลาอีก

(๒) คุรุปล่อยผู้สมัคร

ท่านควรคุรุปล่อยและเลขหมายประจำตัวผู้สมัครรับเลือกตั้ง และพรรคการเมืองที่ท่านประสงค์จะลงคะแนนให้แน่นอน เพื่อท่านจะได้ทำได้เมื่อเวลาลงคะแนน

(๓) แสดงตนต่อกรรมการ

ท่านต้องแสดงตนต่อกรรมการโดยแสดงบัตรประจำตัวประชาชนวันแต่บุคคลที่ได้รับยกเว้นไม่ต้องมีบัตรประจำตัวประชาชนตามกฎหมายต้องแสดงหรือมีหลักฐานอื่น เช่น บัตรประจำตัวข้าราชการ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เป็นต้น เพื่อให้ตรวจสอบบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้ง ถ้าท่านจำหรือจดหมายเลขลำดับข้อบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งของท่านได้ก็ให้บอกกรรมการ เพื่อสะดวกแก่การค้นหา

(๔) รายชื่อและที่อยู่

เมื่อกรรมการตรวจสอบถูกต้องแล้ว จะอ่านชื่อและที่อยู่ของท่านทั้ง ๆ ถ้าไม่มีผู้ใดทักท้วงจะมอบบัตรเลือกตั้งซึ่งมีเลขหมายประจำตัวผู้สมัครให้ท่านหนึ่งชุด

(๕) เมื่อท่านได้รับบัตรเลือกตั้งแล้ว ให้เดินตรงไปยังคูหาที่ว่างอยู่ เพื่อทำเครื่องหมายในช่องทำเครื่องหมายตรงหมายประจำตัวของผู้สมัครที่ท่านประสงค์จะลงคะแนนให้

ต่อจากนั้นก็เป็นการลงคะแนน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

(๑) ตรวจสอบบัตรเลือกตั้งซึ่งมีเลขหมายประจำตัวผู้สมัครที่กรรมการมอบให้ หากไม่ถูกต้อง ไม่ชัดเจนหรือชำรุดโปรดขอเปลี่ยนใหม่ได้จากกรรมการ

(๒) คลี่บัตรเลือกตั้งออกหยงค้ำหน้าที่มีเลขหมายประจำตัวผู้สมัคร และช่องทำเครื่องหมาย

(๓) กากบาทในช่องสำหรับทำเครื่องหมายให้ตรงกับเลขหมายประจำตัวผู้สมัครที่ท่านประสงค์จะเลือกได้ไม่เกินจำนวนผู้แทนที่จะมีในเขตเลือกตั้งนั้น เช่นมีผู้แทน ๓ คน ก็ทำเครื่องหมายได้ไม่เกิน ๓ เลขหมาย

(๔) พับบัตรเลือกตั้งตามรอยเดิม

(๕) เดินออกจากคูหาแล้วนำบัตรเลือกตั้งไปมอบให้กรรมการที่อยู่หน้าหีบบัตรเลือกตั้ง

(๖) เมื่อลงคะแนนเสียงเสร็จเรียบร้อยแล้ว กลับได้และจงภูมิใจว่าท่านเป็นคนหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการปกครองประเทศตามระบอบประชาธิปไตย

บัตรเกี่ยวกับการลงคะแนนและการนับคะแนน

๑. ก่อนเปิดการลงคะแนน ประธานกรรมการตรวจนับคะแนนจะต้องเปิดหีบบัตรเลือกตั้งในที่เปิดเผย แสดงให้ผู้เลือกตั้งซึ่งอยู่ ณ ที่เลือกตั้งเห็นว่า เป็นหีบเปล่า และปิดหีบบัตรเลือกตั้งใส่กุญแจประจำครั้งที่บรรจุกุญแจไว้ แล้วจึงกล่าวประกาศเปิดการลงคะแนนเมื่อเวลา ๐๘.๐๐ น. (สองโมงเช้า)

๒. ในระหว่างเปิดการลงคะแนน ผู้ใดเห็นว่าผู้ที่มาแสดงตนเพื่อจะลงคะแนนเลือกตั้งนั้นมีชื่อเป็นผู้มีชื่อในบัญชีเลือกตั้ง ขอให้ทักท้วงต่อกรรมการตรวจคะแนน

๓. เมื่อถึงเวลา ๑๗.๐๐ น. (ห้าโมงเย็น) ประธานกรรมการตรวจคะแนนจะประกาศปิดการลงคะแนนทันที และจะไม่จ่ายบัตรเลือกตั้งให้แก่ผู้ใดอีก

๔. เมื่อปิดการลงคะแนนแล้ว คณะกรรมการตรวจคะแนนจะเริ่มนับคะแนนทันทีในที่เลือกตั้งนั้น และจะต้องนับรวดเดียวจนเสร็จ ท่านอาจยื่นดูการนับคะแนนอยู่ในบริเวณใกล้ ๆ นั้นได้ แต่ห้ามก่อเหตุรำคาญ

๕. เมื่อนับคะแนนเสร็จแล้ว คณะกรรมการตรวจคะแนนจะประกาศผลของการนับคะแนนของที่เลือกตั้งนั้นให้ทราบทั่วกัน

บัตรเสียมีลักษณะอย่างไร ?

บัตรเลือกตั้งดังต่อไปนี้ตามกฎหมายให้ถือว่าเป็นบัตรเสีย คือ

๑. บัตรปลอม
๒. บัตรที่ทำเครื่องหมายเกินกว่าจำนวนสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรที่มีได้ในเขตเลือกตั้งนั้น
๓. บัตรที่มีได้ทำเครื่องหมายเลย
๔. บัตรที่ปรากฏว่าได้พับซ้อนกันมากกว่าหนึ่งบัตร
๕. บัตรที่มีเครื่องหมายสังเกต หรือข้อความอื่นใดนอกจากที่กำหนดไว้ในกฎหมาย

ข้อห้ามเกี่ยวกับการลงคะแนน

๑. อย่าใช้บัตรเลือกตั้งที่กรรมการไม่ได้มอบให้ท่าน
 ๒. อย่าทำเครื่องหมายหรือเครื่องหมายใดๆ ไว้ที่บัตรเลือกตั้ง
 ๓. อย่าลงคะแนนหรือพยายามลงคะแนนโดยรู้ว่าตนไม่มีสิทธิเลือกตั้งหรือไม่มีสิทธิลงคะแนนในหน่วยเลือกตั้งนั้น
 ๕. ยื่อนำบัตรเลือกตั้งออกไปจากที่เลือกตั้ง ผู้ฝ่าฝืนมีความผิดตามกฎหมาย
- ถ้าไม่ประสงค์จะลงคะแนนให้แก่ผู้ใด โปรดนำบัตรไปคืนกรรมการ

ข้อเตือนใจในวันเลือกตั้ง

- (๑) ท่านไปแสดงตนต่อกรรมการตรวจคะแนน โดยต้องนำบัตรประจำตัวประชาชนไปแสดงด้วย เว้นแต่ไม่มีบัตรประจำตัวประชาชนตามกฎหมายต้องแสดงหรือมีหลักฐานอื่นแทน เช่นบัตรประจำตัวข้าราชการ เป็นต้น
- (๒) ท่านมีชื่ออยู่ในบัญชีรายชื่อผู้เลือกตั้งในหน่วยเลือกตั้งใด ให้ลงคะแนนเลือกตั้งได้เฉพาะหน่วยเลือกตั้งนั้น ในกรณีที่มีชื่ออยู่ในบัญชีเลือกตั้งมากกว่าหนึ่งแห่งให้ลงคะแนนเลือกตั้งได้เฉพาะแห่งเดียว
- (๓) ทางราชการจะเปิดการลงคะแนน ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๗.๐๐ น. (สองโมงเช้าถึงห้าโมงเย็น)
- (๔) โปรดสละเวลาเล็กน้อย ไปเป็นสักขีพยานในระบอบประชาธิปไตย และช่วยชวนคนในบ้านของท่านซึ่งมีสิทธิด้วยว่า “ชาติต้องการเสียงของคนไทยทุกคน”
- (๕) ถ้าท่านเพิกเฉย คนที่ท่านรักจะไม่ได้เป็นผู้แทน ถ้าท่านพากันนอนหลับทับสิทธิ์ คนที่ท่านซังจะแอบมากินเมือง

๕. การเลือกผู้แทนราษฎร

ในการเลือกตั้งทุกครั้งเพื่อให้ได้คนที่ดีที่สุด และเหมาะสมที่สุดเป็นผู้แทนราษฎรของท่าน ควรจะได้พิจารณาเลือกโดยยึดถือทั้งตัวบุคคลผู้สมัคร และพรรคการเมืองที่ผู้สมัครสังกัด

เพราะการเลือกตัวบุคคลจะไม่ได้จำนวนผู้แทนราษฎรของพรรคใดเป็นเสียงข้างมากในสภา ก็จะเป็นเหตุให้มีการจัดตั้งรัฐบาลยาก และพรรคการเมืองไม่สามารถดำเนินงานตามนโยบายได้ การเลือกผู้แทนราษฎรจึงต้องพิจารณาเรื่องพรรคเป็นสำคัญ ท่านองคัมพิงเพยที่ว่า “เลือกพรรคถึงจะดีเหมือนฟังดนตรีทั้งคณะ” อย่างไรก็ตามผู้เล่นแต่ละคนต้องมีฝีมือด้วย

ลักษณะผู้แทนราษฎรที่ดี

ผู้แทนราษฎรที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

๑. รู้ขอบเขตแห่งอำนาจหน้าที่ของตนดี มีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีจิตใจหนักแน่นและยึดถือความยุติธรรมเป็นหลัก
๓. มีความเสียสละนึกถึงประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าส่วนตัว
๔. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย
๕. มีความรู้รอบตัวดีทันต่อเหตุการณ์ และรู้ถึงความต้องการของประชาชน
๖. รักเกียรติและรักศักดิ์ศรีของตนเองและสถาบันรัฐสภา
๗. เป็นผู้มีความเข้าใจและเลื่อมใสในหลักการปกครองระบอบประชาธิปไตย มีความรักและเทอดทูนชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
๘. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น และเป็นคนพูดจริง ทำจริง
๙. มีฐานะมั่นคงประกอบอาชีพโดยสุจริต ไม่เคยมีประวัติเสื่อมเสียในทางสุจริต
๑๐. เป็นสมาชิกของพรรคการเมืองที่มีแนวนโยบายชัดแจ้ง และพร้อมที่จะทำหน้าที่บริหารประเทศให้เจริญก้าวหน้ามากที่สุด

ข้อแนะนำในการเลือกผู้แทน

ในการเลือกตั้งผู้แทนราษฎรของท่านควรจะได้พิจารณาเลือกโดยถือหลักเกณฑ์เบื้องต้น

ดังนี้

๑. อย่าเลือกผู้แทนโดยเห็นแก่อำมีสินจ้างรางวัล
๒. อย่าเลือกผู้แทนเพราะเป็นเพียงเครือญาติเท่านั้น
๓. อย่าเลือกผู้แทนเพราะเป็นเจ้าของหรือลูกหนี้
๔. อย่าเลือกผู้แทนเพราะมีเหตุผลส่วนตัวกัน

๕. อย่าเลือกผู้แทนเพราะเห็นว่าเขาพูดเก่งอย่างเดียว
๖. อย่าเลือกผู้แทนเพราะเขาให้สัญญาสารพัด
๗. อย่าเลือกผู้แทนเพราะความสงสาร
๘. อย่าเลือกผู้แทนเพราะเห็นว่ารูปร่างและผิวพรรณดี
๙. อย่าเลือกผู้แทนที่ขาดสัจจะและศีลธรรม
๑๐. อย่าเลือกผู้แทนที่เคยหลอกลวงเรา
๑๑. อย่าเลือกผู้แทนที่เป็นนักร้อง
๑๒. อย่าเลือกผู้แทนที่ขาดอุทุมการ
๑๓. อย่าเลือกผู้แทนที่อวดอ้างอิทธิพลของตนเองหรือผู้อื่น
๑๔. อย่าเลือกคนโลกที่มุ่งแต่จะกอบโกย
๑๕. อย่าเลือกคนที่ซื้อได้ภัยเงินตรา
๑๖. จงเลือกคนที่มีชื่อเสียงดีและประวัติดี
๑๗. จงเลือกคนที่ทำมาหากินโดยสุจริต
๑๘. จงเลือกคนที่มีศรัทธาในบุญสุนทาน
๑๙. จงเลือกคนที่ปากกับใจตรงกัน
๒๐. จงเลือกคนที่พูดจริงทำจริง
๒๑. จงเลือกคนที่มองเห็นความทุกข์ยากของราษฎร
๒๒. จงเลือกคนที่เห็นว่าสามารถจะไปออกกฎหมายได้
๒๓. จงเลือกคนที่กล้าเป็นปากเสียงแทนราษฎร
๒๔. จงเลือกคนที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าส่วนตัว
๒๕. จงเลือกคนที่มีน้ำใจนักกีฬา
๒๖. จงเลือกคนที่ซื่อสัตย์สุจริต
๒๗. จงเลือกคนที่เบินกันเองกับราษฎรอย่างสม่าเสมอ
๒๘. จงเลือกคนที่กล้าพูดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องควร
๒๙. จงเลือกคนที่มีสติปัญญาและความรอบรู้ดี

๓๐. จงเลือกผู้แทนโดยพิจารณาถึงนโยบายของพรรคและความสามารถของผู้สมัครรับเลือก

๖. การสนับสนุนการเลือกตั้ง

การเลือกตั้งเป็นปัจจัยสำคัญในระบบประชาธิปไตย ประชาชนชาวไทยทุกคนต้องให้การสนับสนุนการเลือกตั้งให้ดำเนินงานเป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ และยุติธรรม ผู้มีสิทธิเลือกตั้งทุกคนต้องไปใช้สิทธิ ถ้านอนหลับทับสิทธิ ชีวิตไม่ได้เป็นประชาธิปไตย

ผลเสียของการไม่ไปลงคะแนนเลือกตั้ง

๑. ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่สนับสนุนการปกครองในระบบประชาธิปไตย
๒. ได้ชื่อว่าเป็นพลเมืองดีของชาติ
๓. เป็นการไม่ส่งเสริมการปกครองโดยประชาชน
๔. เป็นการไม่ส่งเสริมคนดีให้สมัครรับเลือกตั้ง
๕. ทำให้ได้ผู้แทนที่เป็นเสียงของคนส่วนน้อย
๖. ทำให้เกิดพวกร่วม คือคนขโมยไปใช้สิทธิแทน
๗. อาจทำให้ได้ผู้แทนที่ไม่ดีไปปฏิบัติหน้าที่ในสภาผู้แทนราษฎร
๘. เสียงเดียวของท่านย่อมมีความสำคัญเสมอและอาจเป็นเสียงชี้ขาดก็ได้
๙. การเลือกตั้งผู้แทนราษฎรนานๆ จะมีสักครั้งหนึ่ง โปรดอดศักดิ์ศรีของคนไทย โดยไปใช้อธิปไตยของท่านให้เต็มภาคภูมิ
๑๐. ผู้สมัครจะไม่ดีทั้งหมดทุกคนย่อมเป็นไปไม่ได้ จึงควรไปเลือกผู้ที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมที่สุดและดีที่สุด เป็นผู้แทนของท่าน

ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกตั้ง

- (๑) นายจ้างต้องให้ความสะดวกตามสมควรแก่ลูกจ้างในการไปใช้สิทธิเลือกตั้ง
- (๒) ท่านจะเลือกผู้ใดเป็นสิทธิของท่าน ไม่จำเป็นต้องบอกผู้ใด
- (๓) ผู้ใดรับสินบนเพื่อจะลงคะแนนเลือกตั้ง หรือถ่วงวันไม่ลงคะแนนเลือกตั้งให้ผู้ใดมีความผิดตามกฎหมาย

- (๔) ผู้ใดพยายามลงคะแนน โดยรู้อยู่แล้วว่าตนไม่มีสิทธิเลือกตั้งหรือไม่มีสิทธิลงคะแนนในหน่วยเลือกตั้งนั้น มีความผิดตามกฎหมาย
- (๕) ผู้ใดก่อให้เกิดความวุ่นวายในที่เลือกตั้ง หรือในหมู่ประชาชนที่รอการเข้าไปลงคะแนนเลือกตั้งมีความผิดตามกฎหมาย
- (๖) ในวันเลือกตั้ง ห้ามมิให้ผู้ใดขาย จำหน่าย แจก หรือจัดเลี้ยงสุราทุกชนิด ในเขตเลือกตั้ง
- (๗) ผู้ใดจะโฆษณาหาเสียงภายในบริเวณสามสิบเมตรโดยรอบของสถานที่เลือกตั้งไม่ได้
- (๘) ผู้ที่ไม่มีสัญชาติไทย ห้ามมิให้เข้ามามีส่วนช่วยเหลือในการเลือกตั้งด้วยประการใด ๆ ทั้งสิ้น
- (๙) ผู้ใดโดยทุจริต ทำเครื่องสังเกตโดยวิธีใดก็ตามไว้ที่บัตรเลือกตั้ง ผู้นั้นมีความผิดตามกฎหมาย
- (๑๐) ผู้เลือกตั้งผู้ใดโดยทุจริต ใช้บัตรเลือกตั้งซึ่งมิใช่บัตรที่กรรมการตรวจลงคะแนนแห่งที่เลือกตั้งนั้นมอบให้ลงคะแนน หรือนำบัตรเลือกตั้งที่ไม่ใช้ลงคะแนนออกไปจากที่เลือกตั้ง ผู้นั้นมีความผิดตามกฎหมาย
-

ครัว

แกงเผ็ดมะเขือเทศ

เครื่องปรุง มะเขือเทศลูกขนาดกลาง ๑๐ ลูก ใก้อ่อน ๑ หัว มะพร้าวชุก ๑/๒ ก.ก. พริกแห้ง ๗ เม็ด รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา ตะไคร้ ๑ ต้น หัวหอม ๓ หัว กระเทียม ๕ กลีบ ผีวมะกรูดหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา ข่าฝานบาง ๆ ๕ แวน ผักชีหั่น ๑ ช้อนชา พริกไทย ๗ เม็ด กะปิ ๑ ช้อนชา น้ำปลา น้ำตาล

วิธีทำ มะเขือเทศเลือกลูกสุก ๆ แต่อย่าให้ถึงกับงอม ล้างน้ำผ่านเป็นแวน ๆ อย่าให้บางนัก ใก้อ่อนล้างทำให้สะอาด สับเป็นชิ้น ๆ พอกำ มะพร้าวชุกก็เป็นหัวกะทิสัก ๑ ถ้วย ทางกะทิ ๓ ถ้วย พริกแห้งแกะเม็ดแช่น้ำให้น้ำขุ่นแล้วโขลกรวมกับรากผักชี ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ข่า พริกไทย ผีวมะกรูด ผักชีหั่น กะปิให้ละเอียด เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดเอาน้ำพริกที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม แล้วจึงใส่ใกลงผัดกับน้ำพริกพอสุก เติมทางกะทิเกี่ยวข้อง ๆ จนเนื้อใก้เปื่อย จึงใส่มะเขือเทศ ปรุงด้วยน้ำปลาน้ำตาล ชิมให้มีรสเค็มและเปรี้ยวจากมะเขือเทศนำหน้า ถ้าไม่เปรี้ยว เติมน้ำส้มมะขามเปียกพอสมควร แล้วจึงยกลงอย่าเคี่ยวนานนักมะเขือเทศจะเละไม่อร่อย

สะเต็กวางตุ้ง

เครื่องปรุง เนื้อวัว ๑/๒ ก.ก. หอมใหญ่ ๔ หัว เกลือ ๑ ช้อนชา พริกไทย ๔ เม็ด มะเขือเทศลูกใหญ่ ๔ ลูก แป้งมัน ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันหมู

วิธีทำ เนื้อล้างให้สะอาดแล้วสับให้ละเอียด เคล้ากับพริกไทยโขลกละเอียดเอาไปเคล้ากับเนื้อสับให้เข้ากัน ตั้งกระทะใส่น้ำมันหมูมาก ๆ บันเป็นก้นกลม ๆ แบน ๆ แบบทำทอดมัน แต่อย่าให้บางมากนัก เอาลงทอดในน้ำมันให้เหลืองกรอบจึงตักพักไว้ หอมใหญ่กับมะเขือเทศหั่นเป็นแวนบาง ๆ ตั้งกระทะอีกครั้ง เอาหอมใหญ่กับมะเขือเทศที่หั่นไว้ลงผัด พอสุกปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาลตามชอบ เอาเนื้อทอดลงผัดเคล้าให้เข้ากัน แป้งมันละลายน้ำผสมลงในกระทะเนื้อพอขึ้นรีบตักใส่จานรับประทานร้อน ๆ จึงจะอร่อย.

หลนปลากุเลาเค็ม

เครื่องปรุง ปลากุเลาเค็มชิ้นใหญ่ๆ ๑ ชิ้น มะพร้าวชุก ๑/๒ ก.ก. ข้าวหมาก ๑ ถ้วย
หัวหอม ๗ หัว พริกมัน ๗ เม็ด น้ำตาล น้ำส้ม มะขามเปียก

วิธีทำ กั้นกะทิเอาหัวกะทิสัก ๑/๒ ถ้วย หางกะทิ ๓ ๑/๒ ถ้วย เอาหางกะทิใส่หม้อ
ตั้งไฟพอเดือด เอาปลากุเลาเค็มตัดเป็นสองท่อนใส่ลงในหม้อ เคี่ยวไปจนปลาเปื่อยเนื้อหลุดจาก
ก้าง กรองก้างออกให้หมด ใส่ข้าวหมาก น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก ชิมรสตามชอบแล้วจึงใส่
หัวหอมซึ่งซอยละเอียดตามยาว ค่ะเนว่าหัวหอมสุก เอาหัวกะทิใส่แล้วคนให้เข้ากัน ใส่พริกมัน
พอเดือดอีกครึ่งยกลงใช้รับประทานกับผักสดต่างๆ เช่น มะเขือ แตงกวา บวบงู

ทับกรอบ

เครื่องปรุง ทับหมู ๒ ชิ้น แบ่งข้าวเจ้า ๒ ช้อนโต๊ะ แบ่งสาเลี ๓ ช้อนโต๊ะ มะพร้าว
ชุก ๑/๔ ก.ก. รากผักชีหั่นฝอย ๑ ช้อนชา กระเทียม ๗ กลีบ พริกไทย ๔ เม็ด เกลือ น้ำมันหมู
ขิงคอง ขมิ้นผง

วิธีทำ นำเป่าใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดพล่าน เหยาะเกลือเล็กน้อย แล้วเอาทับหมู
ที่ล้างสะอาดแล้วลงต้ม เมื่อสุกตักขึ้นล้างน้ำเย็น หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำพักไว้ มะพร้าวคั้นชั้นๆ
สกัดด้วยครีง ค่อยๆ ช้อนหัวนวดกับแบ่งข้าวเจ้าและแบ่งสาเลี เติมกระทิที่เหลืผสมให้เข้ากันคะเน
ว่าชั้นพอซุบติด โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชี รวมกันให้ละเอียด ตักขึ้นเคล้ากับทับที่หั่นไว้
ตั้งกระทะบนไฟปานกลาง ใส่น้ำมันหมูมากๆ เอาทับที่นั่นแต่ละชั้นซุบแบ่งลงทอด กลับไปกลับ
มาให้เหลืองกรอบจึงตักขึ้นจัดใส่จาน รับประทานโดยจิ้มกับขมิ้นผง และมีขิงคองเป็นเครื่องเคียง

แกงตะพาบเทียม

เครื่องปรุง เนื้อหมูสามชั้น ๑ ก.ก. มะพร้าวชุก ๑/๒ ก.ก. มะอึกสุก ๑๕ ลูก พริก
แห้ง ๔ เม็ด หัวหอม ๓ หัว กระเทียม ๕ กลีบ ข่า ๕ แว่น ตะไคร้ ๑ ต้น ผิวมะกรูดหั่นละเอียด
๑ ช้อนชา ลูกผักชี ๒ ช้อนโต๊ะ ยี่ห่วย ๒ ช้อนชา กะปิ ๑ ช้อนชา น้ำปลา น้ำตาล ใบมะกรูด
พริกชี้ฟ้าแดง

วิธีทำ หมูสามชั้นล้างสะอาดหั่นเป็นชิ้นพอคำ มะพร้าวชูดกั้นเป็นกะทิใส่หม้อไว้พอประมาณ แยกหัวกะทิไว้ ๑ ถ้วย มะอึกชูดกั้นผ่าสองหรือผ่าสี่ตามขนาดลูก ใบมะกรูดฉีกเป็นฝอย พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบตามยาว เอาลูกผักชียี่หว่าควั่นหอมแล้วใส่ครกโขลกให้ละเอียด หั่นตะไคร้เอาลงไปโขลกรวมไปด้วยพร้อมกับพริกแห้ง หัวหอมกระเทียม ข่า ผิวมะกรูด กะปิ ให้ละเอียดตั้งกระทะใส่หัวกะทิลงเคี่ยวจนแตกมัน จึงตักเครื่องน้ำพริกที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม ใส่หมูสามชั้นลงผัดด้วย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล แล้วตักใส่หม้อกะทิเคี่ยวรวมๆ สักพัก ใส่มะอึก ชิมรสดูอีกทีให้ออกเปรี้ยว เค็ม หวาน (ถ้าไม่เปรี้ยวคนส้มมะขามใส่ลงไปนิดหน่อย) ใส่ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแล้วยกลงรับประทานได้.

แกงบอนมะเขือ

เครื่องปรุง ปลาช่อนตัวขนาดกลาง ๑ ตัว มะเขือยาว ๕ ลูก ปลาอินทรีเค็ม ๑ ชิ้น พริกแห้ง ๕ เม็ด หัวหอม ๗ หัว กระเทียม ๕ กลีบ กระชาย ๕ ราก ข่า ๕ แว่น ผิวมะกรูดหั่นฝอย ๑ ช้อนชา กะปิ ๑ ช้อนชา ใบมะกรูด ๗ ใบ น้ำปลา น้ำตาลปี๊ป น้ำส้มมะขามเปียก

วิธีทำ ปลาช่อนขอดเกล็ดทำอย่างแกงส้ม แบ่งเนื้อปลาครึ่งหนึ่งลงต้มให้สุก มะเขือยาวหั่นเป็นท่อนๆ โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กระชาย ข่า ผิวมะกรูด กะปิ รวมกันให้ละเอียด แกะเนื้อปลาท้มกับปลาอินทรีลงไปโขลกรวมกันด้วย เสร็จแล้วละลายน้ำแกงใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก ให้มีรสเปรี้ยวนำ หวานและเค็มตามลำดับ พอได้ที่ใส่มะเขือยาวลงไปเคี่ยวจนมะเขือเปื่อยใส่เนื้อปลาช่อนที่แบ่งไว้กับใบมะกรูด ปล่อยให้เดือดพลุ่งและเนื้อปลาสุกดี จึงยกลงตักใส่ชามรับประทานได้.

ขूपัจฉิน

เครื่องปรุง ข้าวโพดเลือกอ่อนๆ ผ่าบางๆ ๑ ถ้วย น้ำต้มไก่ ๔ ถ้วย แสมหั่นฝอย ๑/๒ ถ้วย ซีอิ้วใส ๔ ช้อนโต๊ะ เบ๊งมัน ๒ ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น

วิธีทำ น้ำต้มไก่ใส่หม้อตั้งไฟอ่อนๆ พอเดือดจึงใส่ข้าวโพดผ่าฝาน เคี่ยวรวมๆ ไปประมาณ ๑๐ นาที คณะพ้อข้าวโพดสุก ใส่ซีอิ้วใส ละลายเบ๊งมันกับน้ำต้มไก่สักหน่อยแล้วใส่ลงในหม้อพอแบ่งใส่ดีจึงใส่แสมเมื่อเดือดอีกครั้งรีบยกลงตักใส่ชามโรยพริกไทยป่น เป็นอาหารเหมาะสำหรับคนป่วยหรือคนฟื้นไข้.

กึ่งกระโถก

เครื่องปรุง กุ้งซีแฮ้ตัวใหญ่ ๒๐ ตัว แบ่งข้าวเจ้า ๒ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๕ เม็ด
กระเทียม ๕ กลีบ รากผักชี ๑/๒ ช้อนชา หัวกะทิ ๑ ถ้วย น้ำมันใส ๒ ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดง
๓ เม็ด เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำส้ม น้ำมันหมู ช่อผักชี

วิธีทำ ล้างกุ้งเด็ดหัวปอกเปลือกเหลือหางไว้ กรีดหลังชักเส้นดำออก เอากุ้งเคล้า
เกลือเล็กน้อย ตั้งกะทะใส่น้ำมันจนน้อยแล้วเอากุ้งลงรวนพอแห้งตักขึ้นใส่ชามไว้ แบ่งหัวกะทิวนค
กับแบ่งข้าวเจ้าจนนิ่มดี เติมเกลือป่นเล็กน้อยแล้วละลายด้วยน้ำมันใสและหัวกะทิที่ยังเหลือให้
น้ำข้น ๆ พอยุบคืด โขลกกระเทียมพริกไทยรากผักชีให้ละเอียด แล้วตักผสมในแบ่งกะทิ คนให้
เข้ากันตั้งกะทะไฟปานกลางใส่น้ำมันหมูมาก ๆ ทียบกุ้งลงชุบให้ติดแบ่งทั่วกันลงทอดทีละตัว ใช้
ไม้แหลมเขี่ยกลับไปกลับมาจากจนเหลืองทั่วตัว ตักขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วจึงจัดลงจานแปล
โขลกพริกชี้ฟ้าแดงกับเกลือป่นเล็กน้อยให้ละเอียด แล้วผสมกับน้ำส้ม น้ำตาลทราย ให้มีรสหวานนำ
ตามด้วยเปรี้ยวเค็ม โรยช่อผักชี ใช้เป็นน้ำจิ้มจุ่มกุ้งเป็นกับแกล้มเหล่าเบียร์อร่อยดี

ปลาทุ่นาแดง

เครื่องปรุง ปลาทุตตตัวงาม ๆ ๕-๖ ตัว ผักกาดขาว ๑ ต้น เต้าหู้ ๑ อัน น้ำ
เต้าหู้ ๓ ช้อนโต๊ะ พริกอ่อน ๕ เม็ด กระเทียม ๖ กลีบ ผักชี ๕ ต้น น้ำมันหมูพอประมาณ

วิธีทำ ปลาทุตตึงแก้มควักไส้ออกล้างน้ำให้สะอาดแล้วตัดหัวตัดเข้าไปในท้อง วางเรียง
บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ ผักกาดเฉพาะตรงใบหั่นขวางอย่าให้หายหรือฝอยเกินไป สำหรับก้านหั่น
แฉลบตามยาวบาง ๆ ขยเนื้อเต้าหู้กับน้ำเต้าหู้ให้เข้ากัน ยกกะทะตั้งไฟใส่น้ำมันหมูเจียวกระเทียม
ให้เหลืองหอม ใส่ผักกาดขาวลงผัดพอสุกใส่เต้าหู้ที่ขยไว้ คนเร็ว ๆ ให้เข้ากันแล้วรีบยกลง ผักชี
เด็ดเป็นช่อแยกไว้ต่างหากกับต้น แล้วเอาต้นผักชีวางเรียงกันหม้อ เรียงตัวปลาทับต้นผักชี ตักผัก
กาดที่ผัดทับตัวปลาอีกที จากนั้นจึงใส่ช่อผักชีและพริกชี้ฟ้าเติมน้ำให้ท่วมตัวปลาพอประมาณ ยกขึ้น
ตั้งไฟเคี่ยวรุ่ม ๆ จนกระทั่งน้ำเข้าตัวปลาดีแล้วจึงยกลง (ระวังคอยหมั่นเติมน้ำอย่าให้ไหม้กันหม้อ)
รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือข้าวต้มก็ได้

เนื้อมัน

เครื่องปรุง เนื้อสันใน ๑ ก.ก. หน่อไม้สดหั่นยาว ๆ ๑ หัว มันฝรั่ง ๒ หัว กุนเชียง ๕ ก้อน พริกหยวก ๑๐ เม็ด กระเทียม ๕ กลีบ พริกไทย ๑๐ เม็ด เกลือป่น ๑ ช้อนชา ไข่ไก่ ๑ ฟอง แป้งสาลี ๑ ถ้วย แตงกวา ๗ ลูก น้ำมันหมู ซีอิ้วพริก

วิธีทำ เนื้อล้างแล้วแล้เป็นแผ่นบาง ๆ โขลกกระเทียม พริกไทย เกลือป่น รวมกัน ให้ละเอียด แล้วเคล้ากับเนื้อหมกไว้ หน่อไม้ปอกเปลือกออกผ่านเป็นชั้นบาง ๆ แล้วต้มพอสุกและให้หายชื้น ตักขึ้นมาหั่นชิ้นเล็ก ๆ ตามยาว กุนเชียงหั่นบางตามยาว พริกหยวกใช้แต่เนื้อนอกหั่นชิ้นเล็ก ๆ ตามยาว มันฝรั่งปอกเปลือกหั่นบาง ๆ ตามยาว เนื้อซึ่งหมกไว้ประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง เอาออกมาแผ่แต่ละชิ้น วางหน่อไม้ กุนเชียง พริกหยวก มันฝรั่ง ลงบนแผ่นเนื้อกะเครื่องแต่ละแผ่นให้พอเหมาะแล้วมันเนื้อให้กลมตามยาวแน่น ๆ จะใช้ค้ำยมัดหัวมัดท้ายก็ได้ ละลายแป้งสาลีกับน้ำให้ข้น ๆ ต่อยไข่ใส่คนให้เข้ากัน กระทะตังไฟปานกลางใส่น้ำมันหมูมาก ๆ เอาเนื้อที่มันไว้ชุบแป้งลงทอดให้สุกเหลือง จึงตักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเรียงใส่จานแปล แตงกวา ปอกเปลือกจัดตามยาวเป็นร่อง แล้วหั่นแฉลบ ๆ เป็นชั้นบาง ๆ วางเคียงข้างเนื้อ ใช้จิ้มกับซีอิ้วพริกเป็นอาหารว่างหรือกับแกงส้มเห็ดเต้าเจี้ยว.

แกงเผ็ดรวมผัก

เครื่องปรุง น้ำเต้า พักเขียว หน่อไม้ไผ่ตง มะเขืออ่อน มะเขือยาว สะตอ ผักบุ้ง (ผักทุกอย่างกะเอาพอประมาณ) ข่า ๕ แว่น หัวหอม ๕ หัว กระเทียม ๗ กลีบ พริกชี้ฟ้าแดง ๒๐ เม็ด กะปิ ๑ ช้อนชา รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา กระชายหั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ปลาร้าปลาช่อนชิ้นใหญ่ ๆ ๑ ชิ้น น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา ใบมะกรูด

วิธีทำ น้ำเต้ากับผักเขียวปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นพอคำ หน่อไม้ไผ่ตงหั่นเป็นแว่น ๆ ตามขวางแล้วต้มให้หายชื้น มะเขืออ่อนผ่าสองหรือผ่าสี่แล้วแต่ขนาดของลูก มะเขือยาวหั่นเป็นแว่นเฉลี่ยงๆ ผักบุ้งเด็ดเป็นท่อนๆ เอาข่า หอม กระเทียม กะปิ พริกชี้ฟ้าแดงเผาในเตาถ่าน พอสุกหอมจึงนำมาโขลกในครกให้ละเอียดพร้อมกับผิวมะกรูด รากผักชี กระชาย สำหรับปลาร้า

ปลาช่อนย่างบนไฟอ่อนๆ ให้สุก แล้วแกะเอาแต่เนื้อลงโหลกรวมไปด้วย ใส่ น้ำในหม้อพอประมาณ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดตักเครื่องแกงลงละลาย ทั้งให้เดือดพล่านอีกสักครู่จึงปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล ให้ออกรสเปรี้ยวหวานเค็มตามชอบ แล้วค่อยเติมผักที่ละเอียด เลือกผักที่สุกยากใส่ก่อน เมื่อผักสุกทั่วกันตักใบมะกรูดใส่แล้วยกลงรับประทานร้อน ๆ อร่อยดี

แกงส้มรวมมิตร

เครื่องปรุง ไก่อ่อน ๑ ตัว ถั่วฝักยาว หน่อไม้ไผ่ตงต้มจนหายขึ้นแล้ว ผักกระเฉด ยอดผักทอง ชะอม ยอดผักบุ้ง ยอดตำลึง (ผักทุกอย่างกะพอสมควร) น้ำปลาร้ากรอง ๑ ถ้วย พริกแห้ง ๗ เม็ด พริกขี้หนูสด ๒๕ เม็ด หัวหอม ๗ หัว กระเทียม ๕ กลีบ ข่าผ่านบางๆ ๕ แว่น กระป๋อง ๑ ซ้อนชา เกลือป่น ๑ ซ้อนชา น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก

วิธีทำ ใ้ต้มทั้งตัวให้สุกแล้วฉีกเอาแต่เนื้อฝอยๆ ผักทุกอย่างเด็ดเป็นท่อนสั้นๆ โหลกรวม พริกแห้ง พริกขี้หนูสด หัวหอม กระเทียม ข่า กระป๋อง เกลือป่น รวมกันให้ละเอียดละลายเครื่องแกงใส่หม้อใช้น้ำพอประมาณ ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่ไก่ น้ำปลาร้า และเมื่อเดือดพล่านอีกทีจึงใส่ ผักทุกอย่าง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก ผักสุกได้ที่ทั่วกันจึงยกลง แยกแบบนี้ ควรให้มีรสเค็มเปรี้ยวจืดๆ

แกงขอล้อน

เครื่องปรุง ปลาตุ๋นขยี้ตัวขนาดกลาง ๓ ตัว ไบยอ่อนๆ ๑๕ ใบ มะพร้าวขูด ๑/๒ ก.ก. พริกแห้ง ๘ เม็ด หัวหอม ๓ หัว กระเทียม ๕ กลีบ ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ต้น ผิวมะกรูดหั่นฝอย ๑ ซ้อนชา ข่าผ่านบางๆ ๓ แว่น กระป๋อง ๑ ซ้อนชา น้ำปลา น้ำตาล

วิธีทำ ปลาตุ๋นขยี้เมื่อกลางน้ำให้สะอาดตักหางตัดหัว แล้วหันเป็นชิ้น ๆ แบบแกงเขียวหวาน ไบยเอามาทาบ ๆ กันแล้วหันตามขวางใบขึ้นหยาบ ๆ มะพร้าวคั้นให้ได้กะทิประมาณ ๔ ถ้วย โหลกรวมพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ผิวมะกรูด ข่า กระป๋อง รวมกันให้ละเอียด เอาหม้อกะทิตั้งไฟเคี่ยวพอแตกมันยกลง ตั้งกะทะร้อนหัวกะทิลงผัดกับเครื่องแกงที่โหลกรวมไว้ให้หอม ใส่ปลาตุ๋นลงผัดจนสุก จึงตักใส่หม้อกะทียกขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใส่ไบยอ กะเนพอสุกจึงปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลตามชอบ.

หม้อฉ่ำอ่าง

เครื่องปรุง ปลาช่อนตัวขนาดกลาง ๑ ตัว กระเทียมคอง ๕ หัว น้ำกระเทียมคอง ๒ ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่วปอกเปลือกแกะออกเป็นสองซีก ๓ ช้อนโต๊ะ กระเทียม ๗ กลีบ น้ำมันหมู น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม พริกไทยป่น ผักชี

วิธีทำ ปลาช่อนชอกเกล็ดแล้วตามยาวเอาแต่เนื้อ ล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นแฉลบชิ้นโตๆ กระเทียมคองหั่นละเอียดตามขวางหัว ตั้งกะทะในไฟแรงๆ ใส่น้ำมันหมูกระเทียมเจียวให้เหลือง แล้วเอาปลาที่หั่นลงผัดให้สุก จึงใส่กระเทียมคองที่หั่นละเอียดกับถั่วลิสงคั่ว ปรุงรสด้วยน้ำกระเทียมคอง น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มให้มีรสเปรี้ยวหวานเค็มตามชอบ ตักใส่จานโรยพริกไทยป่น และใช้ผักชีเด็ดเป็นข้อแต่งหน้า

ห่อหมกหมู

เครื่องปรุง เนื้อหมู ๑/๒ ก.ก. มะพร้าวขูด ๑/๒ ก.ก. พริกแห้ง ๗ เม็ด หัวหอม ๕ หัว กระเทียม ๗ กลีบ ตะไคร้หั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ข่าหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา ถั่วลิสงคั่ว ๓ ช้อนโต๊ะ ไข่เป็ด ๑ ฟอง น้ำปลาคืด ผักชี พริกชี้ฟ้าแดง ผักสำหรับรองกันเช่นใบผักกาดขาว ใบโหระพา ใบกระหล่ำปลี ใบยอ ผักทั้งหมดคั้นพอประมาณ ใบทองแยบเป็นกระทง

วิธีทำ เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ หรือจะสับพอละเอียดก็ได้ เครื่องแกงมีพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ รากผักชี โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่มะพร้าวลงไปโขลกด้วยสากหีบมือ แล้วจึงใส่ถั่วลิสงคั่วลงไปโขลกรวมบดพอแตก มะพร้าวคั้นสองครั้งแบ่งเป็นหัวกะทิไว้สัก ๑/๒ ถ้วยและกะทิธรรมดา ๒ ถ้วย เนื้อหมูที่หั่นหรือสับเอาใส่ในอ่างดิน ค่อยๆ เติมกะทิลงพอคนได้ ไข่ไม้พายคนไปเรื่อยๆ ยืนนานยิ่งดี เพื่อให้กะทิเข้ากับเนื้อหมู จากนั้นจึงตักเครื่องแกงลงละลาย ค่อยๆ เติมกะทิที่เหลือและปรุงรสด้วยน้ำปลา ไข่ไม้พายคนต่อจนกระทั่งเครื่องเข้ากับเนื้อหมูและกะทิ น้ำแกงข้นดีจึงตักไข่ใส่ตีให้เข้ากัน (วิธีจะชิมว่าห่อหมกที่ตำรสดีหรือยัง ให้ตักใส่ใบตองสักเล็กน้อยเผาไฟชิมดูและปรุงรสตามชอบ) จัดเรียงกระทงในรังถึง ใช้ผักตามชอบวางกันกระทงๆ ละพอประมาณ ตักเครื่องห่อหมกที่ปรุงใส่ก่อนกระทง ตักหัวกะทิวาดเล็กน้อย แต่งหน้าด้วยผักชีและพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย นึ่งบนไฟแรงๆ สักพักใหญ่เอาแต่พอสุกอย่าให้แห้ง ลองใช้ไม้กลัดจิ้มดู ถ้าเครื่องไม่ติดไม้กลัดก็ใช้ได้

๕ เนื้ออบแผ่นคินใหญ่

เครื่องปรุง เนื้อตะโพกวัว ๑ ก.ก. ผงพะโล้ ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำซีอิ้วดำ ๓ ช้อนโต๊ะ พริกไทยบุบพอแตก ๑๒ เม็ด รากผักชี ๕ ราก
วิธีทำ เนื้อวัวต้มทิ้งก่อนพร้อมรากผักชีจนคะเนว่าเนื้อคั้นในสุกทั่วกันจึงตักขึ้น ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วหั่นเป็นก้อนใหญ่ ๆ อย่างห่ามสมน้ำใส่ลงในหม้อต้มเค็มอีกที เติมซีอิ้วดำซีอิ้วขาว ผงพะโล้ น้ำตาล พริกไทย ซิมดูให้มีรสหวานนำหน้าเคี้ยวไฟอ่อน ๆ รุม ๆ ไปจนเหลือน้ำขลุกขลิก จึงยกลง ข้อควรจำเวลาเคี้ยวต้องหมั่นกลับก้อนเนื้อบ่อย ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เนื้อติดกัน เวลารับประทานใช้แตงกวาเป็นเครื่องเคียงแก้เลี่ยน.

ทอนปลาทุเค็ม

เครื่องปรุง ปลาทุเค็ม ๒ ตัว หัวกะทิ ๑ ถ้วย หัวหอมแดง ๗ หัว พริกชี้ฟ้าสด ๕ เม็ด (บางคนชอบเผ็ดจะใช้พริกเหลืองก็ได้) ผักสดต่างๆ เช่นแตงกวา ยอดมะกอก ยอดมะม่วง มะเขือเปราะขมิ้นขาวอ่อน ๆ

วิธีทำ ปลาทุเค็มห่อใบทองย่างไฟจนสุกหอม (อย่าให้ไหม้เป็นอันขาด) แล้วแกะเอาเนื้อปลาใส่ในหม้อผสมกับหัวกะทิ ตั้งไฟอ่อน ๆ คนไปเรื่อย ๆ จนหัวกะทิข้นและเนื้อปลาละลายเข้ากับหัวกะทิแล้วใส่หัวหอมกับพริกชี้ฟ้าอ่อน พอสุกก็ยกลง รับประทานกับผักดิบต่างๆ อร่อยมากไม่แพ้หลนอย่างอื่น บางคนใช้ปลาตุ๋นทอดฟูเป็นเครื่องแกล้มด้วย.

แกงเห็ดเผาะกับซี่โครงหมู

เครื่องปรุง เห็ดเผาะอย่างขาวหรือดำก็ได้ ๒ ถ้วย ซี่โครงหมู ๓ ซี่ พริกแห้ง ๕ เม็ด หัวหอม ๓ หัว กระเทียม ๓ กลีบ กะปิ ๑ ช้อนชา ใบมะขามอ่อน ๑ ถ้วย น้ำปลา

วิธีทำ เห็ดเผาะล้างให้สะอาดแล้วผ่าซีกซี่โครงหมูล้างให้สะอาดแล้วตัดเป็นท่อน ๆ โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ รวมกันให้ละเอียด เอาน้ำใส่หม้อพอประมาณ ตั้งไฟพอเดือดเอาซี่โครงหมูลงไปก่อน ให้จืดแล้วจึงใส่เห็ดเผาะลงไปต้มร่วมกันให้นิ่ม ตักเครื่องแกงลงละลายแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ใบมะขามอ่อนต้มไปอีกสักครู่พอน้ำแกงออกรสเปรี้ยว จึงยกลงรับประทานร้อน ๆ

แกงบอน

เครื่องปรุง ปลาช่อนตัวใหญ่ ๑ ตัว บอน ๕ คัน พริกแห้ง ๕ เม็ด ข่าหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา ตะไคร้หั่นฝอย ๒ ช้อนโต๊ะ ใบมะกรูด ๓ ใบ ลูกมะกรูด ๑ ผล กระเทียม ๔ กลีบ หัวหอม ๗ หัว กระป๋อง ๑ ช้อนชา กระจาย ๔ ราก น้ำตาล น้ำส้มมะขาม ปลาร้า ๑ ถ้วย น้ำปลา

วิธีทำ ๑. ปอกบอนหั่นเฉียง ๆ ปลาช่อนชอดเกล็ด หั่นเป็นท่อน ๆ ล้างน้ำให้สะอาด ลูกมะกรูดผ่าผ่าแล้วผ่าสี่ ใบมะกรูดฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ กระจายชูดเปลือกล้างน้ำหั่นชิ้นเล็ก ๆ พริกแห้งผ่าเมล็ดออกแช่น้ำ พอนิ่มบีบน้ำออกใส่ครกโขลกรวมกับข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอม กระเทียม และกระจายเมื่อละเอียดดีแล้ว ใส่กระป๋องแล้วโขลกต่อไปจนเข้ากันดี

๒. นำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่ปลาร้าเคี่ยวให้เหลือแต่ก้างกรองก้างออกให้หมด เคี่ยวต่อไป ใส่ปลาช่อนต้มให้สุก ตักปลาขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น แกะไว้แต่เนื้อปลาใส่ลงในครกน้ำพริก โขลก รวมกันให้ละเอียด

๓. ตักน้ำพริกใส่ลงในหม้อที่มีน้ำปลาร้า ใส่ น้ำเปล่าผสมลงไปตั้งไฟเคี่ยวให้เดือดแล้วใส่บอน บดผาไว้จนกว่าบอนจะสุกแล้วผสม น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขาม ลูกมะกรูดและใบมะกรูดลงไป ปรุงรสตามชอบ (น้ำที่ใช้ในการทำแกงบอนใช้น้ำต้มสุกทั้งนั้น)

น้ำพริกอ่อน

เครื่องปรุง เนื้อหมู ๓ ชีต มะเขือเทศอย่างสุกใหญ่ ๓ ลูก พริกแห้ง ๑๐ เม็ด กระจาย ๗ กลีบ หัวหอม ๓ หัว กระป๋อง ๑ ช้อนชา รากผักชีหั่นฝอย ๑ ช้อนชา เกลือเล็กน้อย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันหมู ต้นหอม ผักชี

วิธีทำ เนื้อหมูสับให้ละเอียด มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้น ๆ เตรียมไว้ก่อน เอาพริกแห้งไปย่างพอหอมแล้วโขลกรวมกับหอม กระจาย รากผักชี เกลือ กระป๋อง เมื่อละเอียดเข้ากันดีเอาหมูสับกับมะเขือเทศโขลกรวมให้เข้ากันด้วย ตั้งกะทะไฟปานกลางใส่น้ำมันหมู ทูบกระเทียมเล็กน้อย เอาลงเจียวให้หอม แล้วจึงเอาหมูที่โขลกรวมกับเครื่องลงผัดให้สุก ถ้าแห้งไปเติมน้ำได้เล็กน้อย ปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาล แต่ระวังอย่าให้หวานจัดเป็นอันขาด (บางคนไม่ชอบหวานไม่ต้องใส่น้ำตาลก็ได้) เสร็จแล้วตักใส่ถ้วย ต้นหอมผักชีซอยละเอียดโรยหน้า รับประทานกับข้าวเหนียวหรือ

ข้าวเจ้า ใช้ผักสดแกงส้มได้ทุกชนิด น้ำพริกอ่อนนี้เป็นอาหารชาวเขาสำรับไม่ได้เลยสำหรับงานเลี้ยงชั้น
โตกคินเนอร์ชาวเหนือ

แกงน้ำปลากุแล

เครื่องปรุง ปลากุแลสดท้วมๆ ๑/๒ ก.ก. พริกขี้หนูแห้ง ๒๕ เม็ด ข่าฝานบางๆ
๕ แว่น ผีวมะกรูดหั่นฝอย ๑ ซ้อนชา ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ซ้อนโต๊ะ กระเทียม ๗ กลีบ หัวหอม
๓ หัว ลูกผักชีหว่า ๑ ซ้อนโต๊ะ กะปิ ๑ ซ้อนชา เกลือหยาบมือ มะเขือเปราะ ๕ ลูก กระจายราก
อวบน้ำ ๗ ราก ใบกะเพรา ๑ ถ้วย ใบมะกรูดฉีกเป็นชิ้นๆ ๔-๕ ใบ น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันหมู

วิธีทำ ปลากุแลแลเอาแต่เนื้อสองข้างหัวกับก้างทิ้งไป ล้างปลาให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น
พอคำวางในกระชอนให้สะเด็ดน้ำ มะเขือเปราะผ่าสี่หรือผ่าหกแล้วแช่น้ำของลูก กระจายซูดผิว
แล้วซอยเป็นฝอยทมายาวแช่น้ำไว้ โขลกเครื่องแกงมีพริกขี้หนูแห้ง ข่า ตะไคร้ ผีวมะกรูด หอม
กระเทียม ผักชีหว่า เกลือ กะปิให้ละเอียด ตั้งกะทะใส่น้ำมันหมูเล็กน้อย เอาเครื่องแกงลงผัด
ให้หอมจึงใส่ปลาลงไปผัดรวมให้เข้ากับเครื่อง พอปลาสุกจึงตักใส่หม้อเติมน้ำพอสมควร ตั้งบนไฟ
แรงๆ เมื่อแกงเดือดใส่มะเขือเปราะ กระจายลงไปก่อน ปรุงรสด้วยน้ำปลา ส่วนน้ำตาลใส่แค่
ปลายนิ้วก้อย กะเนว่าผักสุกดีแล้วจึงใส่ใบมะกรูดกับใบกะเพราแล้วรีบยกลง

อ่อมหระ

เครื่องปรุง ปลากุยกุยตัวใหญ่ๆ ๑ ตัว มะระจีนขนาดกลาง ๒ ลูก มะพร้าวซูด ๑/๒
ก.ก. กระเทียม ๔ กลีบ หัวหอม ๗ หัว พริกแห้ง ๔ เม็ด ตะไคร้หั่นละเอียด ๑ ต้น ข่าหั่น
ละเอียด ๕ แว่น กะปิ ๑ ซ้อนชา เกลือป่น น้ำปลา

วิธีทำ ปลากุยกุยเมื่อทอดให้หมดคัตหัวผ่าเอากระดูกแข็งออก ตักกริบ ๒ ช้างกับ
หางออกและผ่าท้อง ควักไส้ทิ้ง ตัวปลาตัดท่อนๆ ตามขวางแบบธรรมดา มะระผ่าซีกซูดไส้กับ
เม็ดออกให้หมด หั่นตามขวางเป็นแว่นๆ อย่าให้หนาเอามะระที่หั่นไปคลุกกับเกลือแล้วล้างด้วยน้ำ
เปล่าให้สะอาด จากนั้นเอาไปลวกน้ำเดือด แล้วรีบสงขึ้น โขลกเครื่องแกงมีหอม กระเทียม ข่า
ตะไคร้ พริกแห้ง กะปิ กับเกลือสักรับมือให้ละเอียด คั้นกะทิใส่หม้อพอประมาณตั้งไฟคอย
หมั่นคน

พอแตกมันเอาปลาตุ๋กใส่ เมื่อเดือดพล่านอีกทีจึงเอาเครื่องแกงละลาย แล้วใส่มะระ
เคียวอีกสักพักกะเนว่ามะระนิ่มจึงปรุงรสด้วยน้ำปลา รสดีแล้วจึงยกลงรับประทานได้ แกงอ่อมมะระ
นี้ต้องนำแกงชั้น ๆ และมะระมีรสขมเล็กน้อย เวลารับประทานจะหวานคอติ้นัก

ต้มส้มเห็ด

เครื่องปรุง เห็ดโคน เห็ดบัว หรือเห็ดฟาง ๓ ถ้วย หัวหอม ๔ หัว กระเทียม ๕
กลีบ พริกไทย ๗ เม็ด รากผักชี ๓ ราก เค้าหุ้ยครึ่งก้อน ขิงสด ๑ แฉ่ง พริกชี้ฟ้า ๕ เม็ด
ผักชี ต้นหอม น้ำมัน น้ำปลา น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีบ

วิธีทำ เห็ดผ่านส่วนที่สกปรกผ่าซีกล้างน้ำให้สะอาด ขิงผ่านบาง ๆ ซอยละเอียดตามยาว
ต้นหอมผักชีหั่นเป็นท่อนพริกชี้ฟ้าหั่นเฉียงหอมกับกระเทียมเผาให้สุกโขลกรวมกับรากผักชี พริก
ไทย เค้าหุ้ย ให้ละเอียด ตักกระเทียมน้ำมันผัดเครื่องที่โขลกให้หอม แล้วใส่เห็ดลงผัดรวมไป
ด้วย พอสุกตักใส่หม้อเติมน้ำตั้งไฟ พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลน้ำส้มมะขามเปียกให้มีรส
เปรี้ยวหวานเค็มตามชอบ ก่อนยกลงใส่ขิงซอยกับผักชีต้นหอมและพริกชี้ฟ้า รับประทานร้อน ๆ

น้ำพริกหอยแมลงภู่

เครื่องปรุง หอยแมลงภู่สุก ๆ แกะเปลือกแล้ว ๑ ถ้วย กระเทียม ๗ กลีบ พริกชี้ฟ้า
สด ๗ เม็ด หอม ๓ หัว กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา มะนาว พริกชี้หนูสด ผักสดต่าง ๆ เช่น มะเขือ
แตงกวา กะหล่ำปลี ฯลฯ

วิธีทำ หอยแมลงภู่ลวกให้สุก พริกชี้ฟ้าเผาให้สุก นำหอยแมลงภู่ที่ลวกสุกแล้วใส่ครก
โขลกให้ละเอียดก่อน ใส่หอมกระเทียม พริกชี้ฟ้าเผา กะปิโขลกรวมให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา
มะนาวตามชอบแล้วตักใส่ถ้วย พริกชี้หนูสดเด็ดเป็นเม็ด ๆ โรยหน้า รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ
แกล้มกับผักสดอร่อยมาก ข้าวหมดหม้อเมื่อไหร่ไม่รู้ตัว

ฮือแซ่

เครื่องปรุง ปลาช่อน ๑ ตัว ผักกาดหอม ๔ ต้น ตั้งโอ๋ ๗ ต้น ขึ้นฉ่าย ๓ ต้น หัว
ผักกาดขาว ๑ หัว หัวผักกาดเค็ม ๑ หัว แตงกวา ๕ ลูก มะเฟือง ๒ ลูก บัวยี่ง ๕ ลูก พริก
ชี้ฟ้าแดง ๕ เม็ด ถั่วคั่ว ๕ ชัน กระเทียม ๗ กลีบ น้ำตาล น้ำส้ม เกลือ

วิธีทำ ปลาร้อนชอกเกลือล้างน้ำให้สะอาดแล้วเอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ๆ บาง ทั้งน้ำพอประมาณ ใส่เกลือ ๑ ช้อนชา พอเคี้ยวพล่นเอาปลาลงสวกพอสุกตักใส่จานไว้ ผักกาดหอมกับต้นขึ้นฉ่ายตัดเป็นท่อน ๆ ทั้งโห้เทศเป็นใบ ๆ มะเฟืองผ่าครึ่งหั่นบาง ๆ แต่งกวาหั่นเฉียงตามขวางบาง ๆ จัดผักทั้งหมดใส่จานแปลให้สวย เอาเนื้อปลาวางเรียงบนผัก หัวผักกาดขาวกับหัวผักกาดเค็มซุกเป็นฝอย ๆ โรยทับบนหัวปลา พริกชี้ฟ้าแดงต้มสุกโขลกรวมกับเกลือ ถั่วตัด กระเทียม และเนื้อลูกบ๊วยเค็ม ละลายกับน้ำส้ม น้ำตาลให้มรสเปรี้ยวหวานเค็ม เป็นน้ำจิ้มจุ่มกับปลา เหมาะเป็นกับแกงส้มมาก

คัมจิว

เครื่องปรุง ไก่อ่อน ๑ ตัว ตะไคร้ ๒ ต้น หัวหอม ๑๐ หัว กระเทียม ๑๐ กลีบ ข่า ๕ แว่น รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา พริกไทย ๗ เม็ด พริกขี้หนู ๑๐ เม็ด ส้มมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา มะนาว ผักชี

วิธีทำ ใกล้เคียงให้สะอาดตัดเป็นชิ้นโต ๆ โขลกรากผักชี พริกไทย พริกขี้หนูให้ละเอียดแล้วละลายน้ำใส่หม้อ ใส่ไก่ที่เตรียมไว้แล้วไปต้วย เคี่ยวไฟรุ่ม ๆ ไปเรื่อย ๆ และคอยช้อนฟองทั้งหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ทั้งหมดนี้หั่นเป็นฝอยใส่ลงในหม้อไก่ จนกระทั่งเนื้อไก่เปื่อย จึงเติมน้ำตาล น้ำปลา น้ำส้มมะขามเปียกเล็กน้อย และน้ำมะนาว ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว หวานเค็ม จึงยกลงตักใส่ชามแกง โรยหน้าด้วยพริกไทยป่นและผักชีเด็ดเป็นช่อ ๆ

ก้ามปูอบหม้อดิน

เครื่องปรุง ก้ามปูทะเลขนาดใหญ่ ๑๒ ก้าม กระเทียม ๗ กลีบ พริกไทย ๑๐ เม็ด ต้นหอมผักชีอย่างละ ๑ ต้น มันหมูแข็งแผ่นบาง ๆ ๓ แผ่น ขิง ๑ แฉ่งเล็ก ๆ ผานบาง ๆ กานพลู ๕ ดอก น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว

วิธีทำ ก้ามปูสับท่อนล่างกับท่อนบนออกจากกันหุบให้พอเปลือกแตก เอาก้ามปูส่วนบนวางเรียงกันหม้อดินก่อน ใส่มันหมูแข็งวางเรียงทับก้ามปูให้มีติด วางต้นหอมผักชีกับขิงผานลงบนมันหมู หุบกระเทียมพริกไทยโรยให้ทั่ว เอาก้ามปูส่วนล่าง (ตรงก้ามหนีบ) วางเรียงทับ ผสมน้ำมันหอย ซีอิ้วขาวกับน้ำเล็กน้อยราดบนก้ามปูชั้นนี้ แล้วใช้กานพลูโรยทับซ้ำ ปิดฝาหม้อดินให้

สนิท ทั้งอบบนไฟปานกลางราว ๒๐ นาทีก็กลงรับประทานได้ หม้อดินที่ใช้อบควรเป็นหม้อดิน
มีมือถือ เพราะเสิร์ฟได้ทั้งหม้อ สว่างบรรยากาศได้ดีกว่าจัดใส่จาน

ซีโครงหม้อย่าง (แบบจีน)

เครื่องปรุง ซีโครงหม้อติดเนื้อมากๆ ๑ ก.ก. น้ำซีอิ้ว ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทรายแดง
๒ ช้อนโต๊ะ น้ำส้ม ๑ ช้อนโต๊ะ แบ่งข้าวเจ้าหรือแบ่งข้าวโพด ๒ ช้อนชา กานพลู ๑ ดอกป่น
ละเอียด ชิงสกละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ชิงแห้งป่นละเอียด ๑ ช้อนชา

วิธีทำ ซีโครงหม้อใส่หม้อใหญ่ๆ ใส่ น้ำต้มไฟแรงๆ ให้เนื้อที่ติดกระดูกซีโครงเปื่อยจึง
ยกลง แคะเอาแต่เนื้อตัดให้ได้ขนาดพอคำเป็นชิ้นๆ ผสมน้ำซีอิ้ว น้ำตาลทรายแดง น้ำส้ม แบ่ง-
ข้าวเจ้า การพลูป่น ชิงสกละเอียดให้เข้ากัน เอาเนื้อซีโครงหม้อที่เตรียมไว้ชุบเครื่องที่ผสมให้ชุ่ม
แต่ละชิ้น แล้วเสียบไม้แบบหมูหรือเนื้อสะเต๊ะ ไม้อันหนึ่งเสียบหมูประมาณ ๓ ชิ้น จากนั้นเอาหมู
เสียบไปย่างบนเตาถ่านไฟอ่อนๆ คอยพรมน้ำเครื่องที่ผสมที่เหลือจนเนื้อหมูเหลืองหอม จัดเรียงใส่
จานเวลารับประทานใช้จิ้มกับน้ำจิ้มซึ่งปรุงด้วยเกลือพริกขี้หนู โขลกละเอียดละลายในน้ำส้ม เป็น
อาหารว่างหรือกับแกล้มเหล้าได้อย่างดี

สายบัวคัมกะทิ

เครื่องปรุง สายบัวลวกโยกเค็ดเป็นท่อนๆ ๕ ถ้วย ปลาทุ่นึงตัวเชื่องๆ ๔ ตัว มะพร้าว
ชุก ๔ ชืด หัวหอม ๔ หัว กะปิ ๒ ช้อนชา น้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ

วิธีทำ แบ่งปลาทุ่นึงมา ๑ ตัวแคะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกับหัวหอมและกะปิให้ละเอียด
คั้นมะพร้าวครึ่งหม้อแกงขนาดเล็ก ละลายกับเครื่องที่โขลกไว้ยกตั้งไฟ พอเดือดใส่สายบัว เคี่ยวสัก
พักพอสายบัวเปื่อยจึงใส่ปลาทุ่นึงที่เหลือ ๓ ตัว ปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล ให้
ออกเปรี้ยว หวาน เค็ม ยกลงรับประทานร้อนๆ อาหารชนิดนี้เหมาะสำหรับคนมีอายุ เพราะสาย
บัวเมื่อต้มแล้วจะเปื่อย ไม่ต้องรบกวนแรงฟันมากนัก.

แกงฮังเล

แกงฮังเลเป็นอาหารประจำภาคของท้องถิ่นทางเหนือ แต่ต่อมาได้มีการยกย้ายถ่ายเทวิธี
ปรุงรสดังนั้นออกไปตามรสนิยมของคนท่าและคนกิน ภาคใต้ก็มีแกงชนิดนี้เรียกว่าแกงฮังเลได้
แต่ครัว "เคลิโหม" วันนี้จะขอเสนอแกงฮังเลขนานแท้และดั้งเดิม

เครื่องปรุง เนื้อหมูสามชั้น ๑ ก.ก. ถั่วลิสงคั่วยี่เปือกออกและให้แตกเป็น ๒ ซีก
 ประมาณ ๕ ซ้อนโต๊ะ พริกแห้ง ๕ เม็ด หัวหอม ๓ หัว กระเทียม ๔ กลีบ ข่าหั่นละเอียด ๑/๒
 ซ้อนชา ตะไคร้หั่นละเอียด ๑ ซ้อนชา ขมิ้นสดขนาดปลายนิ้วก้อย กระป๋อง ๑ ซ้อนชา น้ำปลา ส้ม
 มะขามเปียกพอประมาณ

วิธีทำ พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น กระป๋อง โขลกรวมกันให้ละเอียด
 เตรียมไว้ก่อน เนื้อหมูสามชั้นหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมให้ใหญ่ ๆ หน่อย ตักเครื่องแกงที่โขลกขยำกับเนื้อ
 หมูให้เข้ากัน เติมน้ำปลาเล็กน้อย หมักไว้ราวครึ่งชั่วโมง แล้วนำหมูที่ใส่หม้อเติมน้ำพอท่วม ใส่
 น้ำกับมะขามเปียกพอให้ออกรสเปรี้ยว โรยถั่วลิสงแล้วยกหม้อตั้งไฟอ่อน ๆ เคี่ยวรวม ๆ ไปจนกระทั่ง
 แห้ง มีน้ำมันจากหมูสามชั้นล้นอยู่จึงใช้ได้ แกงแบบนี้เก็บไว้รับประทานได้หลายวันไม่เสีย

อีกวิธีหนึ่งไม่ใส่ถั่วลิสง แต่ใช้มะเขือยาวตัดเป็นท่อนแล้วผ่าซีกใส่ตอนน้ำแกงถูกเคี่ยว
 จนเกือบแห้งขลุกขลิก พอมะเขือสุกทั่วกันจึงเอาน้ำข้าวคั่วให้เหลืองหอมโรยใส่ไปในหม้อแกง เคี่ยว
 ต่ออีกพาทิ้งก็ยกลงรับประทานได้ แกงวิธีนี้หอมรับประทานแต่เก็บไว้หลายวันไม่ได้.

กุ่มภรรยาทอด

เครื่องปรุง ปลาช่อนตัวใหญ่ ๑ ตัว เนื้อหมู ๒ ซีก กระเทียมคอง ๕ หัว น้ำ
 กระเทียมคองพอประมาณ ถั่วลิสงคั่วบุงอย่าให้ละเอียด ๓ ซ้อนโต๊ะ น้ำมัน ผักชี ผักกาดหอม
 พริกชี้ฟ้าแดง

วิธีทำ ปลาช่อนนำมาชอดเกล็ดล้างให้สะอาดนำไปนึ่งให้สุกเต็มที่ ยกลงใช้มีดกรีดหลัง
 ตั้งข้างกลางออก แต่ระวังอย่าให้ตัวปลาเบะ ให้คงเป็นรูปตัวปลาไว้ จัดปลาใส่จานแปลใช้ผักกาด
 หอมเป็นใบ ๆ รองใต้เนื้อหมูเอามาสับให้ละเอียด แล้วนำไปผัดกับกระเทียมคองที่หั่นละเอียดตาม
 ขวาง ใส่ถั่วลิสงลงไปด้วยปรุงรสด้วยน้ำกระเทียมคองซึ่งมีรสเปรี้ยวหวานเค็มอยู่แล้ว พอสุกก็ตัก
 เครื่องที่ผัดราดให้ทั่วตัวปลา แต่งหน้าด้วยผักชีเด็ดเป็นช่อและพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย รับประทาน
 กับน้ำจิ้มมีรากผักชี ๒ ราก กระเทียม ๗ กลีบ พริกชี้หนู ๑๕ เม็ด เกลือเล็กน้อย โขลกรวมกัน
 ให้ละเอียด แล้วตักใส่ถ้วยน้ำส้ม อาหารจานนี้คอสุราโปรดปรานกันมาก.

ปลาจะละเม็ดทรงเครื่อง

เครื่องปรุง ปลาจะละเม็ดขนาดใหญ่ ๑ ตัว หัวสับหยาบๆ ๓ ช้อนโต๊ะ หอมหัวใหญ่สับหยาบๆ ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพอประมาณ ซิงอ่อนซอยเป็นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียม ๗ กลีบ น้ำปลา น้ำตาล ซีอิ้วขาว ซีอิ้วมะเขือเทศ แป้งมัน น้ำซุปลเล็กน้อย

วิธีทำ ปลาจะละเม็ดเอาไส้ออกชุกเมือกล้างให้สะอาด ใช้มีดบังเฉียงๆ ตามลำดับชั้นละ ๒-๓ บั้ง เอาไปทอดในไฟปานกลางให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน ตักใส่จานเป็ดพักไว้ ตั้งกระทะใส่น้ำมัน กระเทียมเจียวให้เหลืองหอม ใส่หัว หอมใหญ่ ซิง ผักให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ซีอิ้วขาว ซีอิ้วมะเขือเทศ ให้มีรสเปรี้ยวหวานเค็ม ใช้น้ำซุปลละลายแป้งมันใส่ในเครื่องที่ผัดพอข้น ตักราดบนตัวปลา ยกเสิร์ฟได้ทันที.

แกงควักรักขี้โครงหมู

เครื่องปรุง ขี้โครงหมู ๑/๒ ก.ก. ไบมะกรูด ๔-๕ ใบ น้ำปลาดี ๑ ช.ต.

เครื่องน้ำพริก พริกขี้หนูแห้ง ๒ ช.ต. ตะไกร้ ๒ ต้น กระเทียม ๒ หัว พริกไทย ๑ ช.ช. ข่า ๓ แว่น ขมิ้นสด ๑ นิ้ว ผิวมะกรูดหั่นฝอย ๑/๒ ช.ช. เกลือ ๑ ช.ช. กะปิ ๑ ช.ต.

วิธีทำ สับขี้โครงหมูเป็นชิ้นๆ เครื่องน้ำพริกโขลกให้ละเอียดเอาน้ำพริกละลายน้ำ ๓-๔ ถ้วย ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดจึงเอาขี้โครงหมูใส่เคี่ยวไปจนเปื่อย

ถักรสอ่อนไปเติมน้ำปลา ใส่ไบมะกรูดคั้นแล้วยกลง รับประทานกับผักดิบ มีถั่วฝักยาว แตงกวา มะเขือเปราะ ลูกพะเนียง สะตอ (แกงชนิดนี้ต้องเป็นน้ำแกงแบบขลุกขลิกจึงจะอร่อย)

แกงส้มทะเล

เครื่องปรุง พริกขี้หนูสด ๕๐ เม็ด หัวหอม ๔ หัว กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ ปลาตุ๋นยัดหัวขนาดกลาง ๑ ตัว ชุกเมือกล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นๆ มะเขือเทศลูกเล็ก ๑๐ ลูก ผ่าครึ่ง ส้มมะขามเปียกพอประมาณ น้ำปลา

วิธีทำ พริกขี้หนู หัวหอม โขลกรวมกันให้ละเอียดก่อนแล้วจึงใส่กะปิ จากนั้นละลายน้ำแกงใส่หม้อตั้งไฟแรงๆ จนเดือดพล่านจึงใส่ปลา มะเขือเทศ เมื่อเดือดอีกครั้งจึงปรุงรสด้วยส้มมะขามเปียก น้ำปลา ให้ออกรสเปรี้ยวจืด ยกลงเสิร์ฟพร้อมๆ

แกงส้มทะเล เป็นอาหารพื้นบ้านของไทยอิสลาม มีรสเปรี้ยวจัดเผ็ดจัด คนไม่เคยรส
ถ้าตัดชดไปคำแรกอาจจะทะเล็งพรวตออกจากโต๊ะอาหารไปแทบไม่ทันก็ได้ ชื่อของแกงหน้อน
จึงออกจะพิลึกหูอยู่

ไช้ข่มอันท์

เครื่องปรุง ไช้เบ็ต ๖ ฟอง เนื้อหมูล้วน ๓ ชิต กุ้งสด ๒ ชิต รากผักชี ๒ รากใหญ่ๆ
กระเทียม ๑๐ กลีบ พริกไทย ๑๐ เม็ด น้ำมันสำหรับทอด น้ำมันปลา พริกชี้ฟ้าแดง ผักชี

วิธีทำ ไช้เบ็ตต้มให้สุกปอกเปลือกผ่าครึ่งตามยาวควักไช้แดงออก เอาไช้แดง เนื้อหมู
กุ้งปอกเปลือก สับให้ละเอียด รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกรวมกันให้ละเอียดแล้วนำไป
เคล้ากับเนื้อหมู กุ้ง ไช้แดง ใช้น้ำมันปลาปรุงรสอย่าให้เค็มจัดนำไปยัดใส่ในไช้ขาวให้เต็มพอดี ตั้ง
กระทะใส่น้ำมันพอประมาณ เอาไช้ขาวที่ยัดใส่ทอดอย่าให้ไฟแรงนัก วิธีทอดเอาไช้ที่ยัดใส่คว่ำหน้า
ลงก่อน พอเหลืองกับอีกด้านลง เมื่อเหลืองทั่วกันทั้งสองด้านแล้วตักใส่จานแปล เวลาเสิร์ฟหัน
พริกชี้ฟ้าแดงตามยาวละเอียด ๆ ผักชีเด็ดเป็นข้อแต่งหน้าให้สวย

น้ำพริกกุ้งสด (แบบยักซ์ได้)

เครื่องปรุง กุ้งชี้แช่ ๖ ตัว หอมเล็ก ๒ ช.ต. กระเทียม ๓ ช.ต. กะปิตี ๑ ช.ต.
น้ำมะนาว ๕ ช.ต. น้ำตาลปีบ ๒ ช.ต. น้ำมันปลา ๔ ช.ต. พริกแดงเม็ดใหญ่ ๒-๓ ดอก
พริกชี้หนู ๑/๒ หรือ ๑ ช.ต. น้ำสุก ๑ ช.ต.

วิธีทำ ๑. กุ้งต้มหรือเผาพอสุกปอกเปลือกแล้วหันได้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ๒. ซอยหอม
และกระเทียม ๓. เผากระปิตีพอให้สุก ๔. หั่นพริกแดงดอกใหญ่เป็นฝอยแล้วล้างน้ำ เอาเม็ดออก
ให้หมด ๕. พริกชี้หนูล้างให้สะอาดทุบพอแตกใส่ลอยหน้า ๖. เอากุ้งที่หั่นไว้คลุกกับกระปิตี เผา
ให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาว น้ำตาล น้ำมันปลา และหอมกระเทียมที่เตรียมไว้ ใส่น้ำคลุกคนให้เข้ากันแล้ว
ใส่พริก ถ้าชอบเผ็ดก็ใส่พริกชี้หนูให้มากหน่อย

หมายเหตุ ผักที่ใช้รับประทานกับน้ำพริกกุ้งสด ใช้ทั้งนี้ มะเขือยาว พักทอง ดอก
ลั่นทมไทย (ซุบแบ่งทอด) ชะอม ใบเล็บครุฑ (ซุบไช้ทอด) ผักบั้ง ผักกะเจต ถั่วพลู (ต้มกะทิ)
หัวปลี มะเขือยาว หน่อไม้ (เผา) นอกจากผักแล้วมี ปลาตุกฟูหรือปลาทุ ทอดรับประทานด้วยก็
ยิ่งอร่อยมากขึ้น

๕ ๖ ๕ ๖ เนื้อศคนามนหอย

เครื่องปรุง เนื้อตะโพกวัว ๒ ชีต ก.ก. หั่นบาง ๆ ตามขวางชั้นพอคำ ชিংอ่อนชวย ๒ แว่น, เกลือ, น้ำตาล, ผงชูรส, ซีอิ้ว, ๑/๒ แบริ่งข้าวโพต 1 ช.ช. น้ำมันพืช ช.ต. กระทบทุบแล้วสับ 2 กลีบใหญ่ บร้นกึหรือเหล้าอย่างอื่น 1 ช.ช. น้ำซุบ 1/2 ถ้วย น้ำมันหอย ๑ ช้อนหวาน

วิธีทำ หมกเนื้อกับชิง, เกลือ น้ำตาล, ผงชูรส แบริ่ง ข้าวโพต ๑/๒ ช.ช. ผสมกับน้ำ ๑ ช.ช. ไว้ครู่หนึ่ง เจียวกระทียมพอเหลือง จึงผัดเนื้อ ๑-๒ นาที แล้วตักขึ้นใส่จาน น้ำมันในกระทะใช้ทำนาเกรวืรเวค โดยใส่เหล้าลงกับน้ำซุบ และเครื่องปรุงที่เหลือจนเดือด แล้วใส่น้ำมันหอย ชิมกัันคู้ตามชอบ ปล่อยให้เดือน ๑ นาที จึงใส่เนื้อผัดลง ผัดพอร้อนจัดท้วกัน ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยผักชี

ไข่เจียวลเปญ (ทอร์ทีลล่า)

เครื่องปรุง ไข่ ๖ ฟอง, เกลือ, พริกไทย, น้ำมันพืช, ใส่กรอกหรือแฮม หั่นชั้นสี่เหลี่ยม ๑/๒ ถ้วย, มันฝรั่งอย่างใหญ่ ปอกแล้วหั่นชั้นสี่เหลี่ยม ๑ ลูก, หอมฝรั่งหัวใหญ่สับหยาบ ๆ

วิธีทำ เอาน้ำมันพืช ๒ ช.ต. ใส่กระทะแบนอย่างมีตำผัดใส่กรอกหรือแฮมกับหอมฝรั่งจนสุกสุกนุ่มคิ ตีไข่ให้เข้ากันไม่ถึงกับฟู ใส่เกลือ พริกไทย แล้วเทลงในกระทะประมาณ ๑/๓ ใช้ตะหลิวยกให้ไข่ลงไปอยู่กัันล่าง ทำอย่างนั้นจนหมดไข่ และไข่เจียวข้างล่างเหลืองกรอบเอาขนาดใหญ่มากว่าลงบนไข่ จับค้ำมกระทะให้แน่นยกกว่าหน้าลงให้ไข่อยู่บนจาน เติมน้ำมันในกระทะอีกสำหรับทอดไข่ทางคานหน้าที่ยังเลอยู่ จนกรอบเหลืองเสมอกัน ตักลงจานเสิร์ฟได้.

ซุบหอยแมลงภู่

เครื่องปรุง หอยแมลงภู่สด ต้วงาม ๆ เนย ๑ ช.ต. หัวหอมใหญ่สับละเอียด ๓ ช.ต. มะเขือเทศลูกใหญ่สุกแดง ๓ ชีต, เหล้าไวน์ขาว ๘ ช.ต. พริกไทยเม็ดบ่นหยาบๆ ผักชี

วิธีทำ ล้างหอยแมลงภู่ซุคเปลือกถ้าน้ำหลาย ๆ ครั้งตั้งกระทะจนที่ไม้ต้องการทิ้งไป ผัดเนยกับหอมฝรั่งพอเหลือง ใส่มะเขือเทศหั่นละเอียดพอเดือดปุกๆ ประมาณ ๑-๒ นาที ใส่หอยแมลงภู่ลงไปเขย่าหม้อหรือกระทะบ่อยๆ พอหอยอ้าปาก (ประมาณ ๕ นาที) เอาหอยขึ้นและเก็บเปลือกหอยออกทิ้งไปตักหอยใส่จานซุบ แล้วเทน้ำซุปลงบนหอย โรยพริกไทย ผักชี รับประทานกับขนมปังปิ้งทาเนย

ตับไก่เสวย

เครื่องปรุง ตับไก่ ๑/๔ ก.ก. กระเทียมสับละเอียด ชিংอ่อนแห้งผอย ๑ ซ้อนโต๊ะ ใช้
ต้มแข็ง ๔ ฟอง น้ำตาล ๒ ซ้อนชา ใบผักกาดหอม น้ำปรุงมีเหล้าเชอร์รี่ ๒ ซ้อนโต๊ะ ซิวข้าว ๓
ซ้อนโต๊ะ น้ำตาลทรายละเอียด ๒ ซ้อนชา น้ำ ๒ ซ้อนโต๊ะ

วิธีทำ ล้างตับไก่ แล้วตัดเป็นชิ้นพอคำ ลวกน้ำเดือดพอแข็งตัวตักขึ้น เจียวกระเทียม
แล้วใส่ชিংอ่อน ตับไก่ลงผัดใส่น้ำปรุงที่ผสมไว้และไข่ทั้งฟอง เคี้ยวไฟรุมจนน้ำงวด ตักไข่ขึ้นผ่า ๖
จึกเรียงรอบจาน ส่วนตับไก่ใส่น้ำมันพืช ๑ ซ้อนโต๊ะ น้ำตาลอีกเล็กน้อย โรยพริกไทยขิมรสดู
ดีกวางบนผักกาดหอมกลางจาน รับประทานกับข้าวต้มหรือข้าวสวยก็ได้ เป็นอาหารบำรุงกำลังกัน
ป่วย

เนื้อย่างเกาหลี (บูล-โกกิ)

เครื่องปรุง เนื้อตะโพกหรือไหล่ ๑/๒ ก.ก. หั่นชิ้นบางๆ ตามขวาง น้ำ ๗ ซ้อนโต๊ะ
ซิวข้าว ๑ ถ้วย น้ำตาล ๖ ซ้อนโต๊ะ ต้นกระเทียมหั่นละเอียด ๓ ซ้อนโต๊ะ กระเทียมทุบแล้วสับ
ละเอียด ๑ ซ้อนโต๊ะ งาคั่วอ่อนๆ แล้วบดหยาบๆ ๕ ซ้อนโต๊ะ ชิงชอยแล้วหั่นละเอียด ๒ ซ้อนชา
มะม่วงมันหรือมะละกอห่ามๆ หรือแอปเปิ้ล ชูดยาบบๆ ๑/๒ ถ้วย น้ำมันงา ๔ ซ้อนโต๊ะ (ใช้น้ำมัน
สลัดอย่างตีแทนได้)

วิธีทำ คลุกเนื้อกับเครื่องปรุงทุกอย่าง แล้วคลุกด้วยน้ำมันงาหรือน้ำมันสลัด หมัก
ไว้ไม่ต่ำกว่า ๑ ชั่วโมง จึงย่างบนตะแกรง ใช้เตาถ่านก็ได้ หอมดีกว่าเตาแก๊ส จิ้มน้ำซิว รับประทาน
กับผักตองเกาหลี หรือรับประทานเฉยๆ ก็ได้ (ตำราอาหารจีนมักใช้น้ำมันงาว่ามีรสดี แต่
ค่อนข้างหายาก ใช้น้ำมันสลัด ๓ ซ้อนโต๊ะ ผสมกับงาคั่วอ่อน บดละเอียด ๒ ซ้อนโต๊ะแทนได้)

แตงกวายัดไส้

เครื่องปรุง แตงร้านลูกยาว ๆ และอ่อน ๑ ผล, หมูสับปนมัน, มันแกว, หน่อไม้
บับ, เกลือ, พริกไทย, ผงชูรส, ไข่ไก่ตีพอแตกประมาณครึ่งซ้อนโต๊ะ กระเทียมสับละเอียด,
ซิวข้าว, แป้งข้าวโพก ๑ ช.ช. น้ำเย็น ๑ ซ้อนหวาน ต้นหอม, ผักชี, น้ำซุปล ๔ ช.ต. น้ำมันพืช

วิธีทำ ปอกเปลือกแตงร้าน แล้วใช้มีดคว้านปลายแหลมคว้านไส้ออกทิ้งไป มันแกว
หั่นตามยาว หน่อไม้หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ พอสมควรผสมกับหมูสับ ปรุงรสด้วยเกลือพริกไทย

ผงชูรส ใส่ไข่ลงในวคให้เหนียวดี แล้วยัดไส้เตงร้านใส่จาน แล้วนึ่งไฟแรงๆ ประมาณ ๒๐ นาที เปิดฝาออกรินน้ำซุปลงในจานแต่งออก แล้วปักผ้าทึงไว้ให้ร้อน ทำน้ำราดหน้าโดยเจียวกระเทียมพอเหลือง จึงใส่น้ำซุปล ๔ ช้อนโต๊ะ ใส่ซีอิ้วแล้วปรุงรสตามชอบ พอเดือดเอาแป้งข้าวโพคละลายในน้ำเย็นใส่ลงไป คนให้ทั่วพอเดือดประมาณ ๑ นาที ก็ยกลง จัดเตงลงจานหน้าเป็นแว่น ราดหน้าแล้วตักโต๊ะได้.

ซุปล้ำข้าวโพคปุทะเล

เครื่องปรุง ข้าวโพคหวานต้มสุกแล้วหั่นเหมือนข้าวโพคคลูก หรือข้าวโพคหวานอย่างบรรจุกะปองขนาด ๑๑-๑๒ ออนซ์ ๑ กระป๋อง ปุทะเลต้มแล้วแกะเนื้อ ๑ ถ้วย น้ำต้มกระดูกไก่ ๒ ถ้วยครึ่งไข่ไก่ ๒ ฟอง แป้งข้าวโพค ๑ ช้อนชาพูน เกลือ พริกไทย ผงชูรส

วิธีทำ แกะเนื้อปุแล้วแบ่งไว้โรยหน้าสัก ๑ ชต. ต้มข้าวโพคกับน้ำต้มไก่ พอเดือดใส่ปุและผงชูรส ไข่ขาวและไข่แดงแยกออกจากกัน ต้มทีไข่ขาวให้แข็งฟูรอไว้ก่อน ตีไข่แดงพอแตกแล้วโรยลงในหม้อซุปล ใช้ทัพพิดคนน้ำในหม้อให้หมุนแรงๆ ก่อนจะทำให้ไข่แดงเป็นเส้นสาย พอไข่แดงสุก ละลายแป้งข้าวโพคกับน้ำเล็กน้อยใส่ลงไปพอเดือดอีกครึ่งจึงค่อยๆ ใส่ไข่ขาว ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย ประมาณ ๑ นาทีไข่ขาวจะสุก ยกลงโดยตักใส่ชามโรยหน้าด้วยเนื้อปุและพริกไทยอีกครั้ง รับประทานร้อนๆ เป็นอาหารคนป่วยก็ดี รับประทานได้ ๔ คน.

ข้าวผัดระกำ

เครื่องปรุง ข้าวสุกสวยๆ ๒ ถ้วย ระกำ ๕ ลูก ไข่ไก่ ๑ ไข่ กุ้งนางตัวเชื่องๆ ๒ ตัว เนื้อวัว ๒ ชิต ไข่เบีต ๑ ฟอง กระเทียม ๓ กลีบ น้ำพริกเผา ๑ ช้อนชา น้ำมันหมู น้ำปลา พริกแดง ซอสผักชี

วิธีทำ ข้าวสวยเคล้าเบาๆ พอร้อนใส่ซามอ่างไว้ ระกำปอกเปลือกฝานเอาแต่เนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ในอ่างข้าว ผสมน้ำพริกเผากับน้ำปลา นำไปคลุกกับข้าวและระกำ ชิมรสเปรี้ยวเค็มตามชอบ ไข่ไก่เอาแต่เนื้อแล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ เหมือนกับกุ้งและเนื้อ ต้มกระหะใส่น้ำมันหมู ทูบกระเทียมลงเจียวให้เหลืองหอมจึงเอาไข่เนื้อกุ้งลงผัด พอสุกใส่ข้าวที่คลุกไว้ลงผัดให้เข้ากัน ชิมรสอีกครั้งถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลา แล้วตักแบ่งใส่จาน (แบ่งได้ประมาณ ๓ จาน) ไข่เบีตตีให้แตก ตั้ง

กะทะอีกครั้ง เอาไข่เป็ดที่ตีแล้วลงกรอกในกะทะให้บาง ๆ พอสุกแซะออก ม้วนไข่ที่เจียวหั่น เป็นฝอย ๆ แบ่งโรยหน้าบนข้าวผัด แต่งหน้าด้วยพริกแดงหั่นฝอยกับซอผักชี ยกเสิร์ฟร้อน ๆ

ข้าวผัดเห็นโคน

เครื่องปรุง ข้าวสุกหุงสวย ๆ ๑ จานพูน เห็ดโคน ๑๒ ดอก เนื้อปูทะเลต้มสุกแล้ว ๑/๒ ถ้วยชา ไข่ไก่ ๑ ฟอง น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา น้ำปลา น้ำมันหมู แต่งกวา ต้นหอม พริกไทยป่น มะนาว พริกขี้หนู

วิธีทำ ข้าวสวยเทใส่ถาดเกลี่ยให้กระจาย ตอกไข่ไก่ใส่ถ้วยตีให้เข้ากัน เห็ดโคนล้างทำความสะอาด ตัดเป็นท่อนแล้วฉีกออกเป็น ๒-๓ ชั้น กุ้งหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตึงกะทะใส่น้ำมันหมู แล้วหุบกะเทียมลงเจียวให้เหลืองหอม ใส่เห็ดลงผัดพอสุกจึงใส่กุ้งลงผัดรวม ปรุงรสด้วยน้ำปลา แล้วเทข้าวลงผัดให้ทั่ว ค่อย ๆ ราวไข่ที่ตีไว้ลงไป พยายามคนให้ไข่จับเม็ดข้าวทั่วกัน อย่าให้สุกรวมกันเป็นชิ้นใหญ่ แล้วใส่น้ำมันปูทะเลต้มสุก คนค่อย ๆ ให้เข้ากันอีกครั้งจึงตักใส่จาน โรยพริกไทยป่น ผักชี รับประทานร้อน ๆ โดยบีบมะนาวและใส่พริกขี้หนูทั้งเม็ดหรือจะหั่นได้ตามชอบ แดงกวาทั่น บาง ๆ วางข้างจานกับต้นหอมเป็นเครื่องเคียงแก้เลี่ยน

ข้าวผัดมะขามอ่อน

เครื่องปรุง ข้าวสวย ๕ ถ้วย กุ้งแห้ง ๓ ช้อนโต๊ะ มะขามสดอ่อน ๆ ๖ ผัก มะคัง ๓ ลูก กระเทียม ๕ กลีบ กะปิ ๑ ช้อนชา น้ำตาลปีบ น้ำมันหมู

วิธีทำ มะคังซอยละเอียด กุ้งแห้ง มะขามอ่อน กระเทียม กะปิ ทั้งหมดโขลกรวมกันให้ละเอียด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบให้ออกรสเปรี้ยวหวานเค็มจัด ๆ กะทะตั้งไฟใส่น้ำมันหมู ตักเครื่องที่โขลกลงผัดให้หอม แล้วจึงใส่ข้าวสวยลงผัดให้เข้ากัน เมื่อสุกทั่วกันก็แล้วตักแบ่งใส่จาน ๕ จาน (เสิร์ฟได้ ๕ คน) รับประทานกับปลาตุ๋นพริกและผักกิมจิต่าง ๆ เช่น แดงกวา ผักกระถิน อร่อยมาก

ข้าวผัดปูทะเล

อาหารชั้นโตะตามภัตตาคารและมีราคาค่อนข้างแพง แต่ที่จริงเป็นอาหารทำกันง่าย ๆ รับประทานกันเองในครอบครัว ไม่ต้องใช้ทุนรอนอะไรมากนักด้วย

เครื่องปรุง ข้าวสวยระวังอย่าให้แฉะเป็นอันขาด ๖ ถ้วย เนื้อปูทะเลต้มสุก ๕ ชีต เนื้อหมูหันบาง ๆ ๓ ชีต ไข่เบี๊ยก ๓ ฟอง กระเทียม ๑๕ กลีบ น้ำซूप (น้ำต้มกระดูกหมูหรือไก่) ๓ ช้อน น้ำมัน ซีอิ้วดำ-ขาว น้ำปลา ผักชี พริกไทยป่น แดงกวา ต้นหอม

วิธีทำ โขลกกระเทียม แล้วเอาลงเจียวในน้ำมันจนเหลืองหอม ต่อยไข่ลงคนเร็ว ๆ ให้แตกกระจาย แล้วใส่เนื้อหมู เนื้อปู น้ำต้มกระดูกหมูและข้าวสวยผัดให้เข้ากัน ใส่ซีอิ้ว-ขาว น้ำปลา ซีมิคูลูสเห็นว่าอร่อยก็แล้วรีบตักลงใส่จาน เวลาเสิร์ฟโรยพริกไทยป่น ผักชีเด็ดเป็นช่อ ๆ รับประทานกับแดงกวาต้นหอม.

ข้าวเงี้ยว

เครื่องปรุง ข้าวสุกหุงสวย ๆ ๔ ถ้วย เนื้อหมู ๒ ชีต กระเทียมแห้ง ๕ กลีบ น้ำปลา กระเทียมเจียว พริกขี้หนูแห้งทอดกรอบ ต้นหอม ผักชี แดงกวาอ่อน ๆ

วิธีทำ เนื้อหมูลั้บให้ละเอียดโดยใส่กระเทียมแห้งลงสับปนไปด้วย แล้วนำเนื้อหมูลั้บมาเคล้ากับข้าว ปรุงรสด้วยน้ำปลาละกน้อยอย่าให้เค็มจัด ใ้บตองฉีกเป็นชิ้นใหญ่ ๆ ทบกัน ๒-๓ ชั้น ตักข้าวที่เคล้ากับเนื้อหมูแล้วห่อด้วยใบตองที่เตรียมไว้ให้ได้ ๔ ห่อ (๑ ห่อรับประทานได้ ๑ คน) พยายามห่อมัดให้แน่นแบบห่อข้าวต้มผัด แล้วนำไปร้งถึงนึ่งด้วยไฟแรง ๆ ราว ๒๕ นาที เมื่อเนื้อหมูสุกทั่วกันจะมีกลิ่นหอมกระจายจึงยกลงแก้ห่อจัดใส่จาน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียวและผักชี ส่วนแดงกวาอ่อนปอกเปลือกแล้วหันตามขวางลูกลงข้างจานร่วมกับต้นหอมและพริกขี้หนูแห้งทอดกรอบเป็นเครื่องเคียงเสิร์ฟร้อน ๆ อร่อยไม่แพ้ข้าวผัด ข้าวเงี้ยวนี้เหมาะสำหรับผู้เบื่ออาหาร ซ้าซากจำเจหรือทำรับประทานกันเองในครอบครัวในวันหยุดสุดสัปดาห์ อร่อยด้วยสนุกด้วย.

ข้าวหน้าไก่

เครื่องปรุง ไก่, เครื่องในไก่, กระเทียม, ซีอิ้วขาว, น้ำปลา, ซีอิ้วชั้น, ผงชูรส ซิงสค, เห็นฟางสค, แป้งมัน, พริกสค, ต้นหอม, กุนเชียง, ผักชี, พริกไทยป่น

วิธีทำ ทูบกระเทียมแล้วเจียวพอเหลืองหอม ใส่ไก่ที่หั่นแล้วและเครื่องในไก่หั่นชิ้นเล็กๆ เห็นสค, ซิงซอขยปรุงรสตามต้องการ แล้วละลายแป้งมันใส่พอข้นๆ เหนียวๆ ตักราดหน้าข้าว โรยพริกไทย ผักชี พริกสค ต้นหอมจักแซ่น้ำหรือคัตห่อนยาวเอาแต่ส่วนขาวๆ วางไว้ทั่วๆ กุนเชียงหั่นแฉลบๆ แล้วทอดน้ำมันให้เหลืองโรยหน้าทีหลัง

ข้าวคอกน้ำพริกลงเรือ

เครื่องปรุง กะปิ กระเทียม กุ้งแห้ง พริกขี้หนู น้ำตาลปีบ น้ำปลา ผงชูรส
มะนาว มะดัน ระวัง มะอึก มะเขือพวง กุ้งสด หมูสับละเอียด หมูหวาน ไข่เค็ม ปลาตุ๋น
ทอดฟู

วิธีทำ ทำกะปึกกับกระเทียมพอเข้ากันดี ใส่กุ้งแห้งพอละเอียดใส่พริกขี้หนู มะดันซอย
ระวังซอย และอื่น ๆ เหมือนตำน้ำพริกธรรมดา ชิมดูให้รสจัด ๆ จึงเอากุ้งสับหมูสับผัดในกระทะ
พอสุก ใส่น้ำพริกลงผัดให้หอม

เวลารับประทานเอาน้ำพริกคลุกกับข้าวสวยร้อน ๆ จัดลงจานประดับด้วยผักสดที่แช่น้ำ
เย็นจัดจนกรอบ เช่นมะเขือ แตงกวา กระหล่ำปลีสด ถั่วพุด ถั่วฝักยาว แล้วแต่งหน้าด้วยหมู
หวานหั่นชิ้นเล็ก ๆ ไข่เค็ม เอาแต่ไข่แดงหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ปลาตุ๋นฟูแกะเป็นชิ้นเล็ก ๆ
เวลารับประทานคลุกกันอีกครั้งหนึ่ง

ขนมปังหน้ากุ้ง

เครื่องปรุง กุ้ง ๔ ชิค, ไข่ไก่เอาแต่ไข่ขาว ๑ ฟอง น้ำ ๕ ช.ต. ชิงสับละเอียดบิบ
เอาแต่น้ำ ๑ ช.ช. เกลือป่น ๑ ช.ช. แป้งข้าวโพด ๑ ช.ช. ขนมปังปอนด์ (ค่าง) ๗ แผ่น ไข่
นกกกระทา ๗ ฟอง (ต้มสุก) ผักชีประดับหน้า และน้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ ขนมปังค่างคั้นหรือผึ่งลมให้หายชื้นตัดริมออกแล้วตัดเป็น ๒ ชั้น วางเรียงไว้
สับกุ้งละเอียดผสมกับน้ำ ไข่ขาว น้ำขิง เกลือ แป้งข้าวโพด ท่อใบตองปิ้งไฟชิมรสดูก่อนก็ได้
เอาเครื่องปรุงทาลงบนหน้าขนมปังพอนูน ไข่นกกกระทาผ่าครึ่งประดับหน้าแซมด้วยข้อผักชีเสียบ
ตี ๆ อย่าให้หลุด เวลาทอดไฟขนาดกลางกว่าหน้าลงจนเหลืองดี ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน
รับประทานกับน้ำจิ้ม

ขนมปังไส้หมู

เครื่องปรุง เนื้อหมูแดง ๑/๒ ก.ก. น้ำพริกเผา ๓ ช้อนโต๊ะ กระเทียม ๗ กลีบ น้ำตาล
น้ำปลา น้ำส้ม น้ำมันหมู ขนมปังปอนด์พอประมาณ

วิธีทำ เนื้อหมูแดงหันเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดลูกเต๋า ทิ้งกะทะใส่น้ำมันหมูทบทกระเทียม ลงเจียวให้เหลืองแล้วใส่น้ำพริกเผาลงผัดให้หอม ใส่น้ำมันหมูลงผัดให้สุก เติมน้ำตาล น้ำปลา น้ำส้ม ให้มีรสหวานเค็มออกหน้า ส่วนเปรี้ยวแต่น้อยเติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวไปจนงวดแห้ง จึงตักใส่ชาม เติรมะนาวไว้ ชนมบั้งปอนด์หันเป็นแผ่นบาง ๆ ปิ้งพอเหลือง แล้วตักเนื้อหมูที่ผัดเคลือบบนแผ่นขนม บั้งให้ทั่ว เอาขนมบั้งอีกแผ่นประกบบน ทำอย่างนั้นจนหมดเนื้อหมูผัด เวลารับประทานใช้เสิร์ฟกับ น้ำซากาแฟเป็นอาหารว่าง.

ขนมบั้งหน้าปู

เครื่องปรุง ขนมบั้งปอนด์ใหญ่ ๒ ปอนด์ ปูทะเลต้มสุกแกะเอาแต่เนื้อ ๒ ถ้วย มัน หมูแข็ง ๑ ชีต ไข่เบีต ๑ ฟอง รากผักชี ๑ ราก กระเทียม ๕ กลีบ พริกไทย ๗ เม็ด ถั่วลิสง ๒ ช้อนโต๊ะ หัวกะทิ ๑/๒ ถ้วย น้ำปลา ผักชี น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ ขนมบั้งปอนด์ตัดเป็นแผ่นหนาประมาณ ๑ ซม. หั่นมันหมูแข็งเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม เล็ก ๆ โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียดแล้วเอาถั่วลิสงคั่วลงไปบด ๆ รวมกัน จากนั้น เอาเครื่องที่ตำไปคลุกกับเนื้อปูกับมันหมูแข็ง อย่าคลุกแรงนักเนื้อปูจะส่อยหมด เติมหักกะทิและต๋อย ไข่ใส่ไปคั่วย เคล้าให้เข้ากันอีกที ปรุงด้วยน้ำปลาอย่าให้เค็มจัด ตักเครื่องปรุงที่วางเคลือบบนขนม บั้งแต่ละแผ่น เต็ดผักชีเป็นช่อวางบนหน้า แล้วนำไปทอดในกะทะใส่น้ำมันมาก ๆ แต่ไฟอย่า ให้แรงนัก ขณะทอดคอยหมั่นตักน้ำมันราดบนเครื่องให้สุกด้วย (อย่ากว่าหน้าเป็นอันขาดเพราะ เครื่องจะแตก) พอขนมบั้งเหลืองสวยตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน เรียงใส่จานเสิร์ฟกับซากาแฟ หรือแตงกวาดองเป็นอาหารว่าง รับประทานกับกาแฟหรือซาก้าก็ได้

ก้วยเตี๋ยจันหน้ผัดปู

เครื่องปรุง ก้วยเตี๋ยเส้นจันหน้ ถ่วงอก ปูม้าแกะ หรือปูทะเล หอม กระเทียม น้ำส้ม มะนาว น้ำตาลปี๊ป น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ผงชูรส น้ำมันหมู ใบกุยช่าย หัวปลี แตงร้าน ใบบัวบก

วิธีทำ พริกแห้งแกะเม็ดออก ใส่เกลือหินน้อย หอมกระเทียมโขลกให้ละเอียด นำ น้ำพริกนี้ไปผัดกับน้ำมันหมู หรือน้ำมันพืชให้หอม ใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำส้มชิมดูให้รสดี แล้วตักใส่ภาชนะ นำปูที่ทำแล้วตักแบ่งออกมาผัดให้หอมตักใส่ภาชนะไว้ เส้นจันหน้แช่น้ำกะพอนุ่ม

ตักน้ำผักปูลู่ใส่กระทะ นำเส้นจันทร์ลงผัดใส่ด้วงอก แดงร้านหัน ไบกุยช่ายโรยตักใส่จานโรยหน้าด้วยปุยผักไว้ รับประทานกับด้วงอกเคี้ยวหาง ไบกุยช่าย หัวปลี ไบบัวบก

ก๋วยเตี๋ยวหลอดใส่ปลา

เครื่องปรุง ปลาทะเล เช่น ปลากระพง ๑ กิโล ก๋วยเตี๋ยวแผ่นที่ยังไม่ได้ตัด ๑๐ แผ่น ผักกาดหอม ผักกิ้นไฉ่ พริกไทย กระเทียม รากผักชี พริกสตนิตหน้อย

วิธีทำ นำปลาไปนึ่งให้สุก และเอาแต่เนื้อให้ฟู โขลกเครื่องพริกไทย กระเทียม รากผักชี พริกสตนิตหน้อยกับกลิ้งขาวโขลกให้ละเอียดเอาไปผัดกับน้ำมันพืชให้หอม นำเนื้อปลาทึเตรียมไว้ผัดเข้าด้วยกัน เติมน้ำมัน ผงชูรส น้ำตาล ซิมรสตามใจชอบใส่กลิ่นหอมผักชีก ซอยฝอย ๆ ผักเคล้าให้เข้ากัน ยกขึ้นจากไฟนำแผ่นก๋วยเตี๋ยว มาห่อได้เลย พับแล้วเอาไปนึ่งพอก๋วยเตี๋ยวนิ่ม ตักเอาขึ้นใส่ถาดตัดเป็นท่อนพอกำ ใส่จานรองด้วยผักกาดหอม และผักกิ้นไฉ่ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว รับประทานกับพริกทองดำ ใส่ซีอิ้วก้านิตหน้อย

ก๋วยเตี๋ยวสอดไส้

เครื่องปรุง แผ่นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ทั้งแผ่นกว้างยาวราว ๗ นิ้ว จำนวน ๑๐ แผ่น กุ้งสด ๓ ซีก เนื้อหมู ๓ ซีก กระเทียมแห้ง ๑๒ กลีบ พริกไทย ๑๐ เม็ด รากผักชี ๓ ราก ไข่เบีต ๑ ฟอง ต้นหอม ๓ ต้น ตั้งฉ่าย ซีอิ้วหวาน น้ำปลา กระเทียมเจียว พริกทองน้ำส้ม พอประมาณ

วิธีทำ กุ้งสดปอกเปลือกสับรวมกับเนื้อหมูให้ละเอียด กระเทียมแห้งปอกเปลือก รากผักชี พริกไทยโขลกให้ละเอียดเช่นกัน แล้วเอาไปคลุกเคล้าให้เข้ากันกับกุ้ง-หมูสับ ต่อยไข่เบีตลงไปด้วย ปรุงรสด้วยน้ำปลา แผ่นก๋วยเตี๋ยวลวกน้ำร้อนให้หมดมัน ล้างด้วยน้ำเย็นอีกครั้งแล้วผึ่งลมให้แห้ง จากนั้นจึงเอาเครื่องที่เตรียมไว้ตักเกลี่ยใส่แผ่นก๋วยเตี๋ยวให้ครบ ห่อม้วนให้เรียบร้อยแบบก๋วยเตี๋ยวหลอดหรือปอเปียะสด แล้วนำไปใส่รังถึงนึ่งประมาณ ๒๕ นาทีจนสุก

เวลารับประทานหันก๋วยเตี๋ยวลอดใส่เป็นแวน ๆ โรยด้วยกระเทียมเจียว ตั้งฉ่าย ต้นหอมและผักกาดหอมหั่นฝอย รากด้วยซีอิ้วหวาน ผสมน้ำซุปลีเล็กน้อย พริกทองน้ำส้ม เหมาะสำหรับทำรับประทานกันเองในครอบครัวเป็นอาหารกลางวันในวันหยุดสุดสัปดาห์

กล้วยเดี่ยวศักดิ์สิงคโปร์

เครื่องปรุง เส้นกล้วยเดี่ยวจันทร์บุร ชันฉ่ายหั่นฝอย ปลาหมึกหั่นให้สวยงาม เนื้อปูทะเล กุ้ง ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย ซอสศรีราชา น้ำปลา มะนาว น้ำมันสำหรับผัด

วิธีปรุง เอาเส้นแช่ให้นิ่ม ลวกกุ้งปลาหมึก ผัดเส้นที่นิ่มดีแล้วในน้ำมัน ใช้ไฟขนาดกลางผัดเส้นให้ร้อน ใส่ปลาหมึก กุ้ง ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย ซอสศรีราชา น้ำปลาน้ำมันมะนาว ชิมดูให้ออกรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ใส่ซอสให้ออกเป็นสีแดง สุกแล้วตักใส่ภาชนะโรยหน้าด้วยชันฉ่าย

ข้าวต้มสาकु

เครื่องปรุง สาकुเม็ดเล็ก ๑/๒ ถ้วย น้ำซุปลูกไก่ ๕ ถ้วย เนื้ออกไก่ต้มให้เปื่อย ๑ ถ้วย ชันฉ่าย ๓ ช้อนโต๊ะ ผักชี ต้นหอม กระเทียมเจียว น้ำปลา พริกไทย เส้นหมี่ทอดกรอบ

วิธีทำ ตังน้ำซุปลูกไก่บนไฟแรงๆ ให้เดือด ล้างสาकुให้สะอาดแล้วจึงใส่ลงในหม้อน้ำซุปลอกเปลือกอีกครั้งลวกไฟให้เหลือปานกลางเคี่ยวรวมๆ จนกระทั่งสาकुสุก แบ่งเนื้อไก่ครึ่งหนึ่งใส่ลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลาแล้วกลด เวลารับประทานตักข้าวต้มแบ่งใส่ถ้วย โรยเนื้อไก่ ต้นหอมผักชีหั่นฝอย ชันฉ่ายกระเทียมเจียว พริกไทย และเส้นหมี่ทอดกรอบ ข้าวต้มสาकुนี้เหมาะสำหรับคนป่วยหรือผู้เป็นโรคเบื่ออาหารซ้ำซากจำเจ

เนื้อย่างญี่ปุ่น

เครื่องปรุง เนื้อสันอย่างที ๑ ก.ก. กระเทียมสับละเอียด ๓ กลีบ ซีอิ้วญี่ปุ่น ๑/๒ถ้วย ชิงปอน ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เนื้อหั่นเป็นชิ้นบางๆ ใหญ่ประมาณ ๑ นิ้ว แล้วผสมกับเครื่องปรุงอื่นๆ ทั้งหมดหมักทิ้งไว้ประมาณ ๒ ชั่วโมง แล้วนำเนื้อมาเสียบไม้ๆ ละ ๒-๓ ชิ้น เวลารับประทานตั้งเตาถ่านกลางวง เอาเนื้อที่เสียบไม้ย่างไฟอ่อนๆ พอสุกรับประทานทันทีโดยจิ้มกับน้ำส้มซึ่งปรุงด้วยเกลือ พริกขี้หนูโขลกละเอียดผสมกับน้ำส้มเป็นกับแกล้มที่หาง่าย อร่อย ถูกสตาจค์ และเป็นกันเองระหว่างผู้รับประทานเพราะผลัดกันทำได้

แหวนผัด

เครื่องปรุง เนื้อหมู ๑/๒ ก.ก. หนังหมูต้ม ๒ ชีต ซิงอ่อนแห้งผอย ๕ ซ้อนโต๊ะ
หอมแดงซอยตามยาว ๕ ซ้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่วยี่เปลือกออกบดให้แตกเป็น ๒ ชีต ๕ ซ้อนโต๊ะ พริก
ขีหนูแห้งทอด ๓๐ เม็ด มะนาว เกลือบ่น ผักชี ผักกาดหอม ต้นหอม

วิธีทำ หนังหมูต้มหั่นบาง ๆ เนื้อหมูสับละเอียดใส่หม้อผสมกับหนังหมู บีบมะนาว
เค็มเกลือ แล้วนำไปตั้งไฟอ่อน ๆ คนเร็ว ๆ พอเนื้อหมูสุกริบยกลงชิมดูรสให้ออกเค็มเปรี้ยว ทั้ง
ไว้สักพักให้เย็นจึงใส่ซิงซอยหอมซอยและถั่วลิสงคั่ว เวลาจัดใส่จานใช้ผักกาดหอมรองก้น แต่งหน้า
ด้วยผักชีเต็ทเป็นช่อ ๆ และพริกขีหนูแห้งทอด รับประทานกับต้นหอมเป็นเครื่องแกล้ม.

ยำแมงตากับมะม่วง

เครื่องปรุง แมงตาไข่ ๑ ตัว มะม่วงดิบ ๒ ลูก น้ำพริกเผา ๑ ซ้อนโต๊ะ กระเทียม
เจียว ๑ ซ้อนโต๊ะ หัวหอมเจียว ๑ ซ้อนโต๊ะ ใบสะระแหน่ ๑ กำมือ น้ำปลา น้ำตาล

วิธีทำ แมงตาเผาไฟให้สุก แคะเอาแต่เนื้อกับไข่ใส่ชามโคมไว้ มะม่วงดิบปอกเปลือก
ซอยให้ละเอียด ถ้าเปรี้ยวมากก็ให้คั้นกับน้ำเกลือสักหนึ่งน้ำ เอามะม่วงคิบคลุกกับเนื้อและไข่แมง
ตา ละลายน้ำพริกเผากับน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามชอบ แล้วเอาน้ำพริกที่ปรุงนี้เทใส่ในชาม
แมงตาพร้อมหัวหอมเจียว กระเทียมเจียว คลุกเคล้าให้เข้ากัน จัดใส่จานโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่.

ยำหนวดตาแป๊ะ

เครื่องปรุง รากกระเทียมสดหั่นเป็นท่อนประมาณ ๑ นิ้ว ๑ ซามแกง ออกไก่ ๑ ออก
เนื้อหมู ๓ ชีต กุ้งนาง ๓ ตัว หนังหมูต้มสุกแล้วหั่นเป็นฝอย ๑ ด้วยเล็ก ถั่วลิสงคั่ว ๑๕ เม็ด หัว
หอมเจียว ๑ ซ้อนโต๊ะ กระเทียมเจียว ๑ ซ้อนโต๊ะ น้ำปลา น้ำตาล มะนาว เกลือ พริกขีพ้าแดง
ช่อผักชี

วิธีทำ เนื้อหมู ไก่ กุ้ง ต้มให้สุกแล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนังหมูขยี้กับเกลือและน้ำ
มะนาวพอขาวจึงล้างน้ำให้สะอาดเอาชิ้นผึ่งไว้ ถั่วลิสงคั่วบดพอละเอียด เอารากกระเทียมสดใส่ชาม
โคม ใส่เนื้อหมู ไก่ กุ้ง หนังหมูวางข้างบน โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว หัวหอมเจียว กระเทียมเจียว
เวลารับประทานปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ จัดใส่จาน
ประดับด้วยพริกขีพ้าแดงหั่นฝอยตามยาวกับช่อผักชี

ยำขมิ้น

เครื่องปรุง หมู ๓ ชั้น หนังหมู ตับหมู กุ้งชีแฮ้ เนื้ออกไก่ ทั้งหมดน้้อย่างละ ๑ ชีต
 ไข่เบีต ๒ ฟอง กุนเชียง ๑ กู ปลาหมึกแห้งปิ้งครึ่งตัว เต้าหู้เหลือง ๑ ก้อน เห็ดหูหนู ๑/๒
 ชีต แดงกวา ๓ ลูก หัวผักกาดขนาดปานกลาง ๑ หัว หอมใหญ่ ๒ หัว ผักกาดหอม ๒ ต้น ต้น
 ชีนฉ่าย ๕ ต้น ถั่วลันเตากวีนแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ ผักชี พริกชี้ฟ้าแดง พริกชี้หนูสก น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม

วิธีทำ หมู ๓ ชั้น หนังหมู ตับหมู กุ้งชีแฮ้ เนื้ออกไก่ ไข่เบีต ทั้งหมดน้แยกกันต้ม
 ให้สุก ส่วนกุนเชียงใช้ลวกด้วยน้ำเดือด เสร็จแล้วประเภทเนื้อที่ต้มสุกแล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ นอก
 จากไข่เบีตปอกเปลือกควักไข่แดงออก ไข่ขาวหั่นตามยาวบางๆ ปลาหมึกปิ้งฉีกเป็นชิ้นฝอยๆ หัว
 ผักกาดสดปอกเปลือกหั่นบางๆ แดงกวापอกเปลือกหั่นแฉลบเอาแต่เนื้อใส่ทิ้งไป เต้าหู้เหลืองตัดสี่
 ท่อนแล้วหั่นชิ้นเล็ก ๆ เห็ดหูหนูลวกน้ำร้อนเสียก่อนแล้วจึงแช่น้ำเย็นให้บาน ถัดออกเล็กเอาทั้งดอก
 ถัดออกใหญ่ตัดครึ่ง หอมใหญ่หั่นตามขวางอย่าให้ใหญ่นักใบผักกาดหอมกับใบชินฉ่ายล้างให้สะอาด
 แล้วตัดเป็นท่อนๆ เวลาจะรับประทานจึงผสมน้ำกลมๆพริกชี้หนูบอบพอแตก น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม
 ให้มีรสจืดทุกรสนอกจากหวานอย่าให้จืดเป็นอันขาด เอาไข่แดงที่เก็บไว้ยกลงไปคั่วย เมื่อชิมรสตาม
 ชอบแล้วจึงเอาไปคลุกกับผักและเนื้อทั้งหมดที่จืดเตรียมไว้ เวลาเสิร์ฟพักใส่จานแปลใหญ่ๆ โรยด้วย
 ถั่วลันเตา แต่งหน้าด้วยพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยและผักชีเด็ดเป็นช่อ เป็นอาหารว่างก็ได้ หนักก็ได้
 หรือจะใช้เป็นกับแกล้มก็ได้ ส่วนที่ชื่อว่ายำขมิ้น เนื่องมาจากเครื่องปรุงและวิธีทำตัดแปลงมาจาก
 ยำต่าง ๆ นั้นเอง.

ยำปลากระป๋องกับใบมะขามอ่อน

เครื่องปรุง ปลากระป๋องขนาดกลาง ๑ กระป๋อง ใบมะขามอ่อน ๑ ถ้วย หอมแดง
 ๘ หัว พริกชี้หนูสก ๑๕ เม็ด เกลือป่นเล็กน้อย ต้นหอม

วิธีทำ ใบมะขามอ่อนล้างให้สะอาด หอมแดงปอกเปลือกซอยตามยาว พริกชี้หนูสก
 หั่นฝอย เอาปลากระป๋องใส่ชามโคมใหญ่ๆ แบ่งใบมะขามกับหอมซอยไว้เล็กน้อย ที่เหลือเอาลง
 เกล้ากับปลากระป๋องพร้อมพริกชี้หนูหั่นฝอย ใช้เกลือป่นปรุงรสเค็มตามชอบ เวลาเสิร์ฟพักปลา
 กระป๋องที่เคล้าไว้แล้วใส่จานแปล แต่งหน้าด้วยใบมะขามอ่อนกับหอมซอยที่แบ่งไว้ บางคนใส่

กระเทียมเจียวราดหน้าไปด้วย เป็นทั้งกับแกงส้มหรือรับประทานกับข้าวก็ได้โดยมีต้นหอมเป็นผัก
แกล่เลียน เป็นอาหารที่ทำง่ายที่สุดเหมาะสำหรับรับแขกที่มาเยือนอย่างกะทันหัน แต่ทั้งนี้ต้องหมาย
ถึงมีใบมะขามอ่อนกับปลากระป๋องติดบ้านอยู่แล้วด้วย ส่วนเครื่องเคราอื่น ๆ คงหาได้ไม่ยากนัก.

ยำวันเส้น

เครื่องปรุง วันเส้นก๋ำเล็ก ๆ ๒ กำ กุ้งสด ๒ ชีต เนื้อหมู ๒ ชีต เต็มหูหนู ๑/๒
ชีต หอมใหญ่ ๒ หัว พริกขี้หนู ๒๐ เม็ด กระเทียม ๗ กลีบ น้ำมัน น้ำปลา มะนาว ผักกาดหอม
ผักชี

วิธีทำ วันเส้นแช่ในน้ำเย็นให้นิ่ม ตัดให้สั้นขนาดพอดีเตี๊ยกหูหนูแช่น้ำเย็นแล้วหั่นอย่า
ให้ฝอยมาก กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลังซีกใส่ออก เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้นพอคำ หอมใหญ่ปอกเปลือก
หั่นตามขวางลูกลูกอย่าให้หนานัก พริกขี้หนูบุบพอแตก ตั้งกะทะใส่น้ำมันพอประมาณ ทบกระเทียม
เจียวให้เหลืองหอม ใส่เนื้อหมู-กุ้งลงไปพร้อมกัน ผัดเร็ว ๆ พอสุกใส่หอมใหญ่ เตี๊ยกหูหนู น้ำปลา
น้ำมะนาว เติมน้ำเล็กน้อยใส่พริกขี้หนูบุบ ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว เค็ม จัด ใส่วันเส้นคนให้เข้ากับเครื่อง
แล้วรีบยกลงตักใส่จานแปล โดยใช้ผักกาดหอมรองกัน แต่งหน้าด้วยผักชีเด็ดเป็นช่อ รับประทาน
เป็นกับแกงส้ม ยำชนิดนี้ต้องรสแซบ ๆ รับประทานเป็นกับแกงส้ม

เมี่ยงหุ้ม

เครื่องปรุง หุ้มนูนาคกลาง ๑ หู มะพร้าวแก้ว ๑/๒ ถ้วย กุ้งแห้งทั้งตัวแล้วผ่าซีก
๑/๒ ถ้วย ถั่วลิสงบป่นเปลือกนึ่งออกเป็นซีก ๑/๒ ถ้วย กระเทียมคองซอยตามกลีบ ๑/๒ ถ้วย ส้มซ่า
๑ ลูกบิมน้ำไว้ต่างหาก ส่วนผิวเอาแค่ครึ่งลูกซอยให้ละเอียด ซ้ำฝอย ๑ ช้อนชา กระเทียมแห้ง ๕
กลีบ พริกขี้หนู ๓ เม็ด น้ำปลา น้ำตาล มะนาว เกลือเล็กน้อย ใบผักกาดหอม ผักชี ต้นหอม

วิธีทำ หุ้มนูนาคสุกแล้วหั่นให้เป็นฝอย ผิวส้มซ่าที่หั่นฝอยแล้วขยำกับน้ำเกลือให้หาย
เผ็ด ตำพริกขี้หนูกับกระเทียมให้ละเอียดละลายกับ น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว และน้ำส้มซ่าให้มีรส
เปรี้ยวเค็มออกหน้า ส่วนหวานอย่าให้มากนัก เอาหุ้มนูนาค กุ้งแห้ง มะพร้าวแก้ว ซ้ำฝอย ผิวส้มซ่า
กระเทียมคอง ถั่วลิสงบป่น รวมใส่ขามโคมใหญ่กลุกให้เข้ากันราดด้วยน้ำที่ปรุงเตรียมไว้ เคล้าให้เข้า
กันอีกที ชิมรสตามชอบจัดใส่จานรับประทานกับผักกาดหอม ผักชีต้นหอมบางคนเอา "ลูกโตด"
คือพริกขี้หนูทั้งเม็ดโรยหน้าไปด้วย เป็นกับแกงส้มเหล้าหรือเบียร์ดีนัก

๔ ๕ เมียงเนอ

เครื่องปรุง เนื้อสันใน ๑ ก.ก. กะทิคั้นชั้น ๆ ๒ ถ้วย ถั่วลิสงทอดยีเปลือกออก
๑ ถ้วย หัวหอม ๑๕ หัว ชิงส ๒ แ่งใหญ่ ๆ ผักกาดหอมกับใบขึ้นฉ่ายพอประมาณ พริกชี้ฟ้าแดง
๗ เม็ด ถั่วคัท ๑ อัน น้ำส้ม เกลือป่น น้ำตาลทราย พริกชี้หนูสด

วิธีทำ เนื้อสันหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ ใส่หม้อกะทิตั้งไฟ พอเดือดเติมเกลือป่น
พอให้เค็มปะแล่ม ๆ เคี่ยวให้งวดแห้งจึงยกลง ชิงสกับหัวหอมเปลือก หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ผักกาด
หอมหั่นท่อนสั้น ๆ ขึ้นฉ่ายเด็ดเป็นใบ ๆ โขลกพริกชี้ฟ้าแดงกับถั่วคัทรวมกันให้ละเอียดละลายกับ
น้ำส้มเกลือป่น น้ำตาลทราย ชิมดูให้มีรสเปรี้ยวหวานเค็ม จัดผักกาดหอมใส่จานโคมใหญ่ ๆ เรียง
เนื้อกับผักกาดหอม แล้วจึงวางซ้อนด้วยใบขึ้นฉ่าย หัวหอม ชิงส ถั่วลิสงทอด เวลารับประทาน
จึงราดน้ำที่ปรุงไว้คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบใส่จานโรยหน้าด้วยพริกชี้หนูสดเป็นเม็ด ๆ
เป็นกับแกล้มได้อย่างดี

๔ ๕ เมียงขเมา

เครื่องปรุง ปลาหนึ่งตัวงาม ๆ ๓ ตัว หัวหอม ๑๕ หัว ชิงอ่อนแ่งขนาดครึ่งฝ่ามือ
๑ แ่ง มะนาวผิวเขียว ๆ ๓ ลูก ถั่วลิสงคั่ว ๕ ช้อนโต๊ะ กลูกเกลือเล็กน้อยพอเค็มปะแล่ม ๆ พริก
ชี้หนูสวนพอประมาณ ใบชะพลู ใบทองหลางอ่อน

วิธีทำ หัวหอม ชิงอ่อน มะนาว หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมแบบลูกเต๋าขนาดหัวแม่มือ ปลาทุ
นึ่งย่างไฟอ่อน ๆ พอหนังเหลืองแกะเอาแต่เนื้อ

วิธีกิน ใช้ใบชะพลูหรือใบทองหลางอ่อนทีละใบห่อหัวหอม ชิงอ่อน มะนาว อย่างละชิ้น
ถั่วลิสงคั่ว ๗ เม็ด พริกชี้หนู ๑ เม็ด เนื้อปลาทูพอประมาณ รับประทานเป็นคำ ๆ แกล้มกับเหล้า
จัดเป็นของแกล้มที่ประหยัด และเสียเวลาในการปรุงไม่นานนัก.

หอยโล่พัน

เครื่องปรุง หอยแมลงภู่แกะแล้ว ๑ ถ้วย ชิงอ่อนหั่นเป็นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ หัวหอม
หั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ ต้นหอมหั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา มะนาว
หรือน้ำส้มมะขามเปียก ผักจิ้มเช่นแตงกวาและมะเขือต่าง ๆ

วิธีทำ หอยแมลงภู่อ่างให้สะอาดทิ้งรากฝอยออกให้หมด ต้มน้ำให้เดือดเอาหอยแมลง
ภู่อวรสัก ๑-๒ นาที แล้วรีบเอาขึ้น ใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ หึ่งไว้จนเย็นจึงใส่น้ำปลา มะนาว
หรือน้ำส้มมะขามเปียก ให้มีรสเค็มจัด เปรี้ยวจัด หึ่งไว้อีกพักหนึ่ง เอาชิง หัวหอม ต้นหอม
กลุกเกล้าให้เข้ากัน โรยพริกขี้พ้าแดงหั่นฝอย (ถ้าชอบหวานเติมน้ำตาลนิดหน่อยก็ได้) รับประทาน
กับผักสด หอยแบบนี้ก็เหมือนหอยคองธรรมดาแต่ไม่ต้องเสียเวลาของซำวันก็รับประทานได้ สม
กับชื่อหอยไอพน

ช่างหมดง

เครื่องปรุง เนื้อหมูแดง ๑ ก.ก. มันหมูแข็ง ๑/๒ ก.ก. พริกไทยป่น ๑ ช้อนชา ผง
เหยียดขาว ๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ ซิงสับละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เนื้อหมูและมันหมูหั่นชิ้นหนาประมาณ ๑/๒ นิ้ว ผสมกับพริกไทยป่น ผงเหยียดขาว
น้ำตาลทราย น้ำปลา ซิงสับ เกล้าให้เข้ากันและหมักไว้ราว ๒-๓ ชั่วโมง ใช้ไม้เสียบเนื้อหมูและมัน
หมูสลับกันอย่างบนไฟอ่อนๆ จนสุกเหลืองหอมจึงจัดใส่จาน ปรุงน้ำจิ้มซึ่งมีพริกขี้พ้า ๗ เม็ด
กระเทียม ๗ กลีบ โขลกให้ละเอียดผสมกับเกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชู
๑/๒ ถ้วย ละลายให้เข้ากัน เอาหมูย่างจิ้มรับประทานเป็นเครื่องแกล้ม แต่บางคนจะรับประทานกับ
ข้าวเหนียวหนึ่งก็อร่อยไม่เลวเลย.

ก้อยคับสด

เครื่องปรุง คับเนื้อวัวสดๆ ๓ ชีต ข้าวคั่วคั่วพอเหลือง ๒ ช้อนโต๊ะ หัวหอม ๕ หัว
พริกขี้หนูป่น ๒ ช้อนชา ผักชีฝรั่ง ๑ ต้น ต้นหอม ๒ ต้น ใบมะกรูดหั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา
มะนาว ผักคิบต่างๆ

วิธีทำ หั่นคับคิบเป็นชิ้นๆ ขนาดพอคำ หัวหอมปอกเปลือกฝานบางๆ ตามยาว ผักชี
ฝรั่งกับต้นหอมหั่นละเอียดเอาคับที่หั่นใส่ขามโคมใหญ่ๆ บีบมะนาวลงไปก่อน กลุกเกล้าให้เข้ากัน
จากนั้นจึงเติมเครื่องทั้งหมดที่เหลือพร้อมน้ำปลา กลุกเข้ากันอีกที ชิมดูให้มีรสเปรี้ยวเค็มเผ็ดจัดๆ
ตักใส่จานเป็รับประทานกับผักคิบเช่น โหระพา ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ต้นหอม ถั่วฝักยาว ฯลฯ
แต่บางคนแยงไม่กล้ารับประทานคิบๆ ก็แก้ด้วยเวลาปรุงใช้ปรุงในหม้อต้มนไฟ พอเนื้อคับสุก
จึงยกกลงจัดใส่จาน แต่มีบางคนอีกเหมือนกันที่นอกจากจะชอบรับประทานเนื้อคับคิบๆ แล้วยังชอบ

ของแกลล์ม้วนพิเศษ เพียงแต่เห็นนาลายก็สอเสียแล้ว.

ปอเปี๊ยะจีน (Egg Rolls)

เครื่องปรุง ไข่ไก่ ๖ ฟอง แป้งสาลี ๓/๔ ถ้วย น้ำ ๑ ๑/๔ ถ้วย น้ำมันพืช ใส
มีเนื้อหมูหั่นชิ้นเล็กๆ กุ้ง หั่นหอมหั่น ถั่วงอก ซีอิ้ว น้ำตาลปึก

วิธีทำ ผักหมกกับกุ้งให้สุก ใส่ต้นหอมหั่น ถั่วงอก แล้วปรุงรสตามชอบ ตักใส่จาน
ตะแกรงไว้ให้น้ำมันไหลลงข้างต่ำ ตีไข่พอเข้ากันดี โรยแป้งทีละน้อยสลักกับน้ำ คนให้เข้ากัน
แป้งไม่เป็นเม็ด ใส่เกลือเล็กน้อย เอากระทะแบนตั้งไฟให้ร้อนจัด ทาน้ำมันมากๆ แล้วเทแป้งลง
กรอกให้ทั่วกระทะอย่าให้บางหรือหนาเกินไป พอข้างล่างสุกเหลืองตักขึ้นวางไว้ ตักไข่ใส่ตรง
กลาง ทบข้างแล้วห่อเอาแป้งสาลีเปียกๆ ยารอยหบให้กิดกันทอดในน้ำมันมาก ๆ ประมาณ ๕ นาที
หมั่นพลิกให้เหลืองทั่วกันตักขึ้นใส่ตะแกรงซับน้ำมัน รับประทานกับน้ำจิ้มที่ชอบ.

