



หญิงสีขอรุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่สอาด ศิริสัมพันธ์

ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส
วันเสาร์ ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๓๔

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961129238

วันที่ 10/10/37.

เลขทะเบียน 0642

เลขหมู่ ๐๗
๗ 4874 2514

หนังสืออนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่สอาด ศิริสัมพันธ์

สมบัติหังสมตรวุฒิกว



ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส
สมบัติหังสมตรวุฒิกว
วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๑๔

คุณแม่สอาด ศิริสัมพันธ์

ชาติสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ
๑๕ กรกฎาคม ๒๔๕๔

มรณะ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๓





รับพระราชทานพระกริ่ง ในการบริจาคเงินสมทบทุนมูลนิธิ
พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าฯ



กับชิตาคณบดีห้อง เมื่อวันที่รับพระราชทานปริญญาบัตร เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐ ^{๐๕}



กับหลานสาว (หลานชาย) เพียงคนเดียว วันเปิดเทอมภาคกลาง

พ.ศ. ๒๕๑๑

ประวัติคุณแม่

คุณแม่เป็นคนสวย ใคร ๆ เขาพูดกันอย่างนั้น และพวกเราก็ตองเชื่อ เพราะเมื่อตอนที่พวกเราโตเป็นสาวทั้งสามคนไปเที่ยวกับคุณแม่ ใคร ๆ พวกนี้มองแต่คุณแม่และมักจะชมว่าลูกสาวสวยสู้แม่ไม่ได้ทั้งนี้ คุณแม่เป็นลูกสาวคนที่สองของ Mr. Bermun ชาวเยอรมันที่บังจวน ชาวมอญ จังหวัดปทุมธานี คุณแม่มีพี่สาว ๑ คน น้องชาย ๑ คน กับน้องสาวอีก ๑ คน

ชีวิตคุณแม่เมื่อเด็ก ๆ จัดว่าอยู่ในชั้นเศรษฐี บ้านอยู่ถนนสารมิมรณำประจำบ้านพร้อมคนขับ มีคนครัวที่เรียกกันว่าก็เป็นคนจีน หน้าบ้านมีแขกยามเฝ้า ซึ่งในสมัยก่อนนั้น บ้านที่จะมีแขกยามเฝ้าได้ต้องนับว่า อัครฐานอยู่ แต่แล้วอีกไม่นานนักชะตากรรมก็ทำให้ชีวิตของคุณแม่แปรเปลี่ยนไป เพราะเมื่อเกิดสงครามโลกครั้งที่หนึ่งขึ้น ชาวเยอรมันถูกส่งตัวกลับประเทศ ทรมานสมบัติทางนุกุบริบ คุณยายจึงต้องพาลูก ๆ ไปอยู่นานเดิมคือเมืองปทุม

ต่อมาญาติคุณแม่ที่เมืองมณฑลเบ็นบ้ำ ชื่อแคธริน มีความสงสารจึงขอคุณแม่กับน้าวเรเทมาอุปการะที่บ้าน ตรงข้ามกับโบสถ์คอนแวนต์ ถนนคอนแวนต์ คุณแม่จึงมีความเคารพรักน้าแคธรินมาก ไปเยี่ยมเยียนอยู่เสมอถึงวันคริสต์มาสเราก็ตองไปพร้อมญาติกันที่บ้านน้าแคธริน น้าแคธรินแก่กว่าคุณแม่ ไม่เท่าไร คุณแม่จึงเรียกว่า พี่ และพวกเราลูก ๆ เรียกว่า น้า น้าแคธรินเพิ่งเสียชีวิตไปก่อนคุณแม่เพียงไม่กี่เดือนเท่านั้นเอง

เมื่อตอนที่คุณแม่พบกับคุณพ่อ นายเอนก ศิริสัมพันธ์ คุณแม่ยังเด็กอยู่มาก การที่มีอายุน้อยมากประการหนึ่ง ก็กับการที่คุณแม่เป็นคนสวยมาก อีกประการหนึ่ง ทำให้ใคร ๆ ชอบพูดกันว่า คุณพ่อตามใจและเอาใจคุณแม่มากเกินไป แต่ตามสายตาของพวกเรา เราเห็นว่าทั้งคุณพ่อ และคุณแม่ต่างก็รักใคร่กันมากด้วยกันทั้งสองฝ่าย และพยายามที่จะทำให้ลูกใจซึ่งกันและกันในกรณีที่คุณพ่อจำเป็นต้องเอาชนะคุณแม่ คุณพ่อก็จะพยายามพูดจาโน้มน้าวจนคุณแม่ยอมเชื่อ แม้บางทีจะต้องใช้เวลาช้านาน คุณพ่อก็ไม่เคยเบื่อหน่าย และคุณแม่ก็เช่นกัน ครั้นใดที่คคุณพ่อชิมขมิ้นไป คุณแม่ก็จะบ่นกับลูก ๆ และคอยถามไถ่คุณพ่อ ตลอดจนลงมือเข้าครัวทำอาหารเองเพื่อเอาใจคุณพ่อ ซึ่งก็มักจะได้ผลดี

คุณพ่อกับคุณแม่ช่วยกันสร้างฐานะ ตั้งแต่ไม่มีอะไรเลย จนกระทั่งถึงขั้นเรียกได้ว่าเป็นปีกแผ่นในปัจจุบันนี้ นับว่าคุณแม่เป็นแม่ศรีเรือนที่ได้ช่วยคุณพ่อเป็นอย่างดี ทั้งในด้านแรงใจ แรงกาย และกำลังความคิด

คุณแม่เคยมีลูกชายคนหนึ่งซึ่งเป็นลูกคนที่สามของคุณแม่ แต่เสียชีวิตตั้งแต่อายุได้สามขวบ นับเป็นความเสียใจครั้งยิ่งใหญ่ครั้งแรกในครอบครัวเรา

ปัจจุบันคุณแม่มีธิดา สามคน มีหลานสามคน คือ นุรุจ ชนาเนา วิทิตวารการ และอธิตม วิริยศิริ

โดยปกติ คุณแม่มีจิตเมตตาเอื้อเฟื้ออยู่เป็นนิจ หลานผู้ใดขัดสนเข้ามาขอความกรุณาจากคุณแม่ ๆ ก็จะช่วยอุปการะ โดยเฉพาะในด้านการศึกษา

แล้ว คุณแม่ยินดีและเต็มใจช่วยเหลือที่สุด มักพูดอยู่เสมอว่า มีวิชาความรู้แล้วจะ
ได้ใช้หากินต่อไป

ในด้านการบุญกุศล คุณแม่ก็ได้สร้างบุญกุศลอยู่เสมอโดยเฉพาะ
ที่วัดโพธิ์ และเมื่อมีผู้ใดมาขอให้บริจาคเพื่อการบุญกุศล คุณแม่ก็ไม่เคยขัด
ศรัทธา จะมากหรือน้อยก็ตาม

พ.ศ. ๒๕๐๒ คุณแม่เป็นเจ้าของภาพทอครุฑรุ่นที่วัดคอนเสลา จ.ว.
ราชบุรี ต่อมาคุณแม่ก็จะร่วมเป็นเจ้าขององค์ครุฑกับเพื่อนฝูงอยู่เสมอทุกปี

พ.ศ. ๒๕๑๐ บริจาคเงินร่วมสร้างโรงพยาบาล สมเด็จพระวันรัตน์
เทศบาลตำบลสองพี่น้อง อำเภอสองพี่น้อง จ.ว. สุพรรณบุรี

พ.ศ. ๒๕๑๑ คุณแม่ได้ โดยเสด็จพระราชกุศล สมเด็จพระศรี-
นครินทราบรมราชชนนี ร่วมสร้างโรงเรียนชายแดน จังหวัดราชบุรี เป็นเงิน
๒๐,๐๐๐ บาท ได้รับพระกรุณาจากสมเด็จพระฯ รับสั่งถามถึงชื่อเสียง ซึ่งเป็น
ที่ปีติยินดีแก่คุณแม่มาก

สิริรวมอายุของคุณแม่ จากวันชาติถึงวันมรณะ เข้ามีวันศุกร์
ที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๓ ได้ ๖๐ ปี ๕ เดือน

ขอคุณบุญราศีที่คุณแม่ ได้สร้างไว้ จงส่งให้คุณแม่เป็นสุขใน
สัมปรายภพ ด้วยเถิด

ลูก ๆ ของคุณแม่
อนงคนุช อนุรัตน์ อนิตตา

เจ้าภาพสวดพระอภิธรรมให้คุณแม่จนถึงวันเคลื่อนศพ

ศุกรที่	๑๑	ธันวาคม	๑๓	คุณพ่อ
เสาร์ที่	๑๒	„	๑๓	ธิดาและหลาน ๆ
อาทิตย์ที่	๑๓	„	๑๓	คุณอาสิทธิ์ คุณอาพวง โกมารทัตและลูกหลาน
จันทร์ที่	๑๔	„	๑๓	ตระกูลศิริสัมพันธ์
อังคารที่	๑๕	„	๑๓	เพื่อน ๆ อนุรักษ์
พุธที่	๑๖	„	๑๓	คณะมิตรภาพ
พฤหัสบดี	๑๗	„	๑๓	เตรียม ทบ. วัน ๗
ศุกรที่	๒๕	„	๑๓	สถานวิทยุ ท.ท.ท.
ศุกรที่	๑	มกราคม	๑๔	ทำสังฆทาน
ศุกรที่	๘	„	๑๔	เพื่อน ๆ อนิตสา (เพื่อนนักเรียน)
ศุกรที่	๑๕	„	๑๔	คุณน้าวรเทพ คุณน้าจงกล อารยพงศ์ และลูก ๆ
ศุกรที่	๒๒	„	๑๔	เพื่อน ๆ อนิตสา (เพื่อนข้าราชการ)
จันทร์ที่	๒๕	„	๑๔	คุณอามานะ และคุณอาบุญล้อม ทีปะสุวรรณ
อังคารที่	๒๖	„	๑๔	เพื่อนองุ่นซุซ (เซนต์ โยเซฟ)
พุธที่	๒๗	„	๑๔	เพื่อนวันเสาร์ของคุณพ่อ

พฤษภ ^{๒๕}	๒๘	มกราคม	๑๔	คุณพลากร	ศิริสัมพันธ์
ศุกร ^{๒๕}	๒๙	„	๑๔	๑๙.๐๐ น.	พระธรรมเทศนา
				๒๐.๐๐ น.	สวดอภิธรรม
เสาร์ ^{๒๕}	๓๐	„	๑๔	๑๑.๐๐ น.	ถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์
				๑๔.๐๐ น.	เคลื่อนศพออกจากบ้าน
				ถนนเพชรบุรี	ไปสู่ วัดเทพศิรินทราวาส

คุณแม่ขา

ต่อไปนี่ไม่มีคำนี้อีกแล้ว ถึงเวลาของคุณแม่เสียจริง ๆ จะตามมหาพรหมลิขิต หรือตามมหาเทพบัญญัติก็ตาม ทำให้คุณพ่อ ตัวลูกเอง และน้อง ๆ ต้องสูญเสียคุณแม่อย่างกระทันหันโดยไม่คาดคิด

มันเป็นเหมือนกรรมบังตา ให้พวกเราไม่สามารถเข้าใจ ให้การรักษาพยาบาลคุณแม่ไม่ได้เต็มที่และหะหลวม ทำให้คุณแม่จากพวกเราไป โดยที่ยังไม่ถึงเวลาอันสมควรอย่างนี้ วันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๓ เป็นวันที่ลูกจะต้องจกจำไปจนตาย ว่าลูกได้สูญเสียบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของลูกคือคุณแม่ ลูกเป็นลูกที่คุณแม่ต้องคอยห่วงใยมากที่สุด ยามเกิดก็ทำให้คุณแม่เหนื่อยยากในการรักษาพยาบาลมากกว่าเพื่อน ยามโตก็ทำให้คุณแม่คอยห่วงกังวลใจมากกว่าเพื่อนอีก แต่ทำไมเวลาคุณแม่เจ็บไข้ ลูกจึงไม่สามารถช่วยคุณแม่ได้ จนถึงวาระสุดท้าย คุณแม่ก็ยังปฏิเสธอยู่เสมอว่า แม่ไม่ได้เจ็บปวดอะไร ทำให้ลูกวางใจในอาการของคุณแม่ ลูกโง่ ๆ ขอลงโทษตัวเองให้สมใจ ว่าทำไมจึงไม่เข้าใจ ไม่พยามารักษาโดยถูกต้องให้เต็มที่ เสียก่อนจะสายเกินไป หากคุณแม่มีทิพย์ญาณที่จะทราบได้ ขอได้ โปรดรับทราบว่าลูกเสียตายคุณแม่และแค้นใจตนเองอย่างบอกไม่ถูก ที่ได้ปล่อยปละละเลยให้คุณแม่

จากไปอย่างไม่มีวันกลับและจากไป ในวัยไม่สมควรอย่างนี้ ชาติหน้าถ้ามีจริง
ขอให้ลูกไปเกิดเป็นลูกและขอชดใช้กรรมนี้ ขอให้ ได้รับใช้คุณแม่ ให้สาสมแก่
ใจเถิด คุณแม่เป็นคนชอบช่วยเหลือแก้ปัญหาให้แก่เพื่อนฝูง แก่คนอื่นอยู่เสมอ
ถ้าคิดจะช่วยใครก็ทุ่มเทจิตใจให้เขาอย่างจริง ๆ จัง ๆ จนบางทีกลายเป็นเรื่อง
กั๊กของคุณแม่เอง ด้วยจิตกุศลอันนี้แม้ว่าคุณแม่จะจากพวกเราไปอย่างกระทัน
หันก็ตาม ลูกเชื่อว่าคุณแม่คงไปเป็นสุข

ลูกชายของคุณแม่ ทั้งสามคน ญาติพี่น้อง ลูกหลาน ทั้งของคุณพ่อ
เพื่อนฝูงของคุณแม่ของคุณพ่อ เพื่อนของลูก ๆ เจ้านายของลูกและลูกชาย
มาเคารพศพของคุณแม่ ด้วยความเศร้าสลทอย่างจริงใจ เต็มเปี่ยมไปด้วย
ความรู้สึกว่าทุกคนได้เป็นเจ้าของงานของคุณแม่ด้วย

ลูกขอให้คุณแม่จงไปสู่สุคติเถิด และขอได้โปรดรับรู้ในความรัก
ความอาลัย อย่างสุดซึ้งของลูกด้วย

ลูกอนงค์

แต่พี่อาดด้วยรัก

แม้จะรู้อยู่แต่ใจว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย แต่ข้าพเจ้าก็มีวาทะ
เศร้าไว้ในมรณะกรรมอย่างกระทันหันของพี่อาดที่ข้าพเจ้ารักและเคารพที่สุด
เพราะหมายความว่า จะไม่ได้พบพี่อาดอีกแล้ว ตลอดเวลาที่ข้าพเจ้าเป็นน้อง
สิ่งที่ข้าพเจ้าได้รับจากพี่อาดเสมอต้นเสมอปลายคือ ความรัก ความเมตตาปรานี
ความปรารถนาดี และความไว้วางใจ ยามใดที่ข้าพเจ้าทุกข์ร้อน พี่อาดจะเป็น
ผู้ปลอบประโลมและให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้า นับแต่นั้นต่อไปจะไม่ได้รับสิ่งเหล่านี้
อีกแล้ว

ด้วยความเป็นผู้มีคุณธรรมและเมตตาธรรม จึงส่งผลให้พี่อาดสุดท้ายรัก
และเคารพของข้าพเจ้าไปสู่สุคติ ในสัปดาห์ที่ ๗ พฤษภาคม

จงกล อารยพงศ์

คุณแม่ที่ดิฉันรัก

เมื่อ ๒๐ ปีก่อนโน้น..... ดิฉันได้มี โอกาสฝากตัวเป็นลูกสาว
คุณแม่ ตั้งแต่คุณแม่ยังเปิดร้านอยู่ที่ตึกแถววิเศษระเทศ หลังจากกราบคุณแม่
แล้วดิฉันเอบมองคุณแม่ และอดที่จะนึกเปรียบเทียบในใจไม่ได้ว่า คุณแม่
สวยกว่าลูก ๆ ทุกคน

คุณแม่..... สวย สง่า และใจดี

คุณแม่..... ให้ความรักและเอ็นดู แก่เพื่อนของลูก ๆ ทุกคน

คุณแม่..... เรียกเพื่อนของลูกทุกคนว่า "คุณ"

คุณแม่..... ชื่นทำอาหาร ทั้งคาวหวาน ให้เพื่อน ๆ ของลูกทาน
เสมอ โดยเฉพาะวันขึ้นปีใหม่

คุณแม่..... ให้ความสบายใจแก่ทุกคนที่มีความทุกข์มาปรึกษา

คุณแม่..... เอื้อเพื่อให้แบบเสื้อสมัย พ.ศ. ๒๔๗๕ ของคุณแม่มาตัด
ใส่ร้องเพลง ในรายการเพลงแห่งความหลัง ครอบรอบ ๓๐ ปี
ของทีวี ช่อง ๕ และปรากฏว่าเสื้อตัวนั้นของดิฉันสวยที่สุด

คุณแม่..... มักจะอนุเคราะห์ต่อความเป็นอยู่ของพวกเราที่เป็นเพื่อนของ
ลูก ๆ เสมอ ฉะนั้นเพื่อนของลูก ๆ ทุกคนมักจะแวะเวียน
มากาบเยี่ยมคุณแม่ และถ้าใครอยากพบ หรือส่งข่าว
ถึงเพื่อน ๆ จะต้องแวะมาส่งไว้ที่บ้านคุณแม่ บ้านของ
คุณแม่ที่อยู่ปัจจุบัน ถนนเพชรบุรี จึงเป็นที่รวมของเพื่อน
ลูก ๆ ได้มากที่สุดใบบรรดาพวกเราเพราะ.....คุณแม่...
ทำน่านรัก

ทุกปีใหม่ดิฉันจะต้องพยายามพลาดๆ มาสวัสดิ์ปีใหม่คุณแม่ ปี
๒๕๑๓ เป็นปีสุดท้ายที่มี โอกาสมาอวยพรคุณแม่ เมื่อได้กราบข่าวคุณแม่เสีย
ดิฉัน ตกใจ เศร้าใจ เสียใจ และเจ็บใจตัวเองที่ปลื้กตัวมาเยี่ยมคุณแม่ไม่
ได้เลยในระยะเวลาที่คุณแม่ไม่ค่อยสบาย ผิดตัวเองไว้ว่าก่อนปีใหม่นี้แหละจะมา
เยี่ยมคุณแม่ แต่ก็.....หายไปเสียแล้ว คุณแม่จากไปก่อนปีใหม่เพียงเดือน
เศษเท่านั้น

สุดท้ายนี้ ดิฉันขอให้วิญญาณของคุณแม่ จงไปสู่สุคติในสัมปราย
ภพด้วย เทอญ

อารีย์ จันเกษม (นักดนตรี)

“คุณแม่”

ดิฉันเป็นคนไม่มีแม่ ไม่ได้หมายความว่าเกิดมาผิดธรรมชาติมนุษย์อื่นเขา แต่แม่ของดิฉันท่านสิ้นเสียตั้งแต่ดิฉันอายุเจ็ดขวบเท่านั้นเอง

โดยเหตุนี้ ดิฉันจึงอาศัยแม่เพื่อนเป็นเหมือนแม่นอนเทจจริงของดิฉัน ซึ่งก็มีอยู่เพียงสองท่าน บัดนี้แม่คนหนึ่งได้จากดิฉันไปเสียแล้ว

เมื่อดิฉันทราบข่าว ดิฉันกำลังเขียนหนังสืออยู่ พอรับโทรศัพท์ทราบเรื่องก็กลับมาฉีกใจให้ หนังสือหน้าเลิกเขียน เผอิญมีญาติของสามีมาหา เธอก็ไม่เข้าใจว่าทำไมดิฉันจึงต้องร้องไห้เสียเป็นหนักหนา เพียงแค่ “แม่ของเพื่อน” เท่านั้น

ดิฉันบอกว่า..... ดิฉันเป็นคนไม่มีแม่ เพราะแม่ตายตั้งแต่ยังเด็ก นี่แหละคือแม่แท้ ๆ ของดิฉันละ เห็นดิฉันมาตั้งแต่ยังเด็ก รักและกรุณาเอาใจข้าว่าเหมือนนกบ่ว่าดิฉันเป็นลูกคนหนึ่งมาตั้งแต่ดิฉันยังเด็ก จนอายุสี่สิบ

คุณแม่รักและเอ็นดูดิฉันมาก จนมิตรสหายอื่นของตุ้ม (อนุรัตน์) มักจะล้อว่า ดิฉันเป็นคนโปรดของคุณแม่ ในจำนวนเพื่อน ๆ ของลูกคุณแม่ อันมีสามคนคือ ฟิ่งค์ (คุณอนงค์นุช) ตุ้ม (อนุรัตน์) และ ปัด (คุณอนิตสา) เพื่อนของฟิ่งค์ ก็ไม่สู้จะสนิทกับคุณแม่เท่าใดนัก เพื่อนของปัดก็เด็กมาก มีเพื่อนของตุ้มนี้แหละสนิทสนม และดูเหมือนว่าคุณแม่จะปฏิบัติต่อเราเหมือนเป็นลูกของคุณแม่ เอ็ดเมื่อทำผิด สุกสนานสนุกสนานเรรจาก้วยเมื่ออารมณ์ดี เวลาที่

บ้านคุณแม่มีงาน พวกเราก็จะเฮโลไปช่วยกันรับประทาน คุณแม่ชอบมีงาน
เลี้ยงที่บ้าน และจะสนุกสนานปลื้มใจเป็นนักหนาหากเพื่อน ๆ ของลูกไปกันมาก
ถ้าใครขาดก็จะถามถึงและต่อว่าต่อขานว่าทำไมถึงไม่มา?

เวลาที่บ้านคุณแม่มีงาน ทุกคนจะได้ยินเสียงอยู่เสียงเดียวคือเสียง
คุณแม่ เพราะคุณแม่เป็นคนเสียงดัง คุณแม่มักจะเรียกดิฉันว่า “แตัวเฮีย....”
อยู่เสมอ ๆ ไม่ว่าจะอะไรขาดเหลือ นอกจากร้องเรียกลูก ๆ และน้ำกล (คุณ
จงกล น้องสะใภ้) แล้วยังมักจะ “แตัวเฮีย....” เกือบตลอดเวลา

สวดศพคุณแม่วันแรก จึงช่างเงียบเหงาเสียเหลือเกินขาดเสียง
คุณแม่ไปคนเดียว บ้านทั้งบ้านเงียบกริบ ดิฉันได้ยินแต่เสียงคุณแม่แว่ว ๆ ...

อดร้องไห้ไม่ได้ เมื่อคิดว่าหากงานวันนี้เป็นงานอื่นที่ไม่ใช่งาน
ศพคุณแม่เอง คงได้ยินแต่เสียงคุณแม่หัวเราะ เสียงทักทายร้องเรียกมิตร
สหายและลูกหลานตั้งอยู่ตลอดเวลา เป็นส่วนประกอบของงานทุกครั้ง

คุณแม่เป็นคนเสียงดัง แต่ใจที่ใจอ่อน ตรงไปตรงมา ผิดก็ว่าผิด
ถูกก็ว่าถูก

เมื่อดิฉันไม่สบายใจ ก็มักจะไปปรับทุกข์กับคุณแม่ คุณแม่ก็ปลอบ
บ้าง ตูบข้าง คำแนะนำสั่งสอนของคุณแม่หลายต่อหลายอย่างยังเป็นประโยชน์
ต่อชีวิตของดิฉันจนทุกวันนี้

คุณแม่ก็จะสอนดิฉันเสมอว่า “เกิดมาเป็นคนต้องสู้ แตัวเฮีย....
อย่ายอมแพ้ง่าย ๆ ”

ดิฉันมีกำลังใจเพราะวาจาของคุณแม่บ่อย ๆ บัดนี้คนให้กำลังใจ
ดิฉันไม่มีเสียแล้ว ดิฉันเชื่อว่าคุณแม่เองก็ไม่ได้แพ้ แต่โรคภัยคุกคามประ
สาทคุณแม่จนกระทั่งคุณแม่แปรและไม่รู้สึกตัว

ใคร ๆ ที่ไม่รู้รักคุณแม่ดี เมื่อแรกย่างเข้าบ้านจะรู้สึกกลัวคุณแม่
และคิดว่าเป็นคนดุ เพราะคุณแม่เสียงดัง แต่แท้ที่จริงแล้วคุณแม่ใจอ่อนที่สุด

ครั้งหนึ่งคุณแม่มีเรื่องจำเป็นต้อง "เอาเรื่อง" ลูกหนี ซึ่งนอกจาก
จะเพิกเฉยทำท่าไม่รู้ ไม่ชี้เอาตื้อ ๆ แล้วยังปฏิบัติการณ์อันทอสะอู้อุหลายอย่าง

ใคร ๆ ลงมติให้คุณแม่ฟ้องให้เช็ด โดยบอกตำราฉบับ!

คุณแม่ โมโหด้วยเสียมติ ไม่ได้ด้วย ก็ตัดสินใจฟ้อง

แต่พอเอาเข้าจริง คุณแม่ไปเห็นคุณกรณี (ชาย) ลูกจ้างขังอยู่ มี
ลูกสาวเล็ก ๆ น่ารักสองคนไปเยี่ยม โจทย์เองกลับร้องไห้ส่งสารจำเลย กลับ
มาโวยวายอะอะที่บ้านว่าไม่ควรจะฟ้อง แล้วก็ไม่สบายใจไปหลายวัน เป็นที่
ล้อเลียนของลูก ๆ เพราะคุณแม่เข็ดตั้งแต่บัดนั้นมา

คุณแม่อุปการะหลานไว้สองคน ส่งเสียให้เรียนหนังสือตั้งแต่เด็กจน
โต ในบางเวลาที่คุณแม่ โมโหคุณแม่เคยตี

แต่พอตีแล้ว คุณแม่ก็กลับไม่สบายใจ เผ้านั่นเผ้าถามว่า ควรตี
หรือเปล่า? บ่นว่า ไม่ควรจะทำให้คุณแม่ โมโห

ไม่ว่าคุณแม่ทำให้ใครเจ็บ จะเจ็บตัวหรือเจ็บใจ ก็ตาม ดิฉันเห็น
คุณแม่ไม่สบายใจทุกครั้ง

เพราะคุณแม่เป็นคนมีเมตตาคุณรุณา ประจำใจอยู่เสมอ

คิดฉันอยากให้คุณแม่คืนกลับมาเสียจริง ๆ อยากได้ยินเสียงเอะอะ
เสียงหัวเราะอย่างสนุกสนานของคุณแม่

แต่มันเป็นไปได้ ...

อย่างไรก็ตามคิดฉันคิดว่า คุณแม่คงไปสบาย เป็นสุขด้วยผลแห่ง
เมตตาจิต และบุญกุศลที่คุณแม่ประกอบเอาไว้
คุณแม่ยิ้มแย้มแจ่มใส สะสวย และพูดคุยกับคิดฉันเหมือนเคย
คิดฉันแน่ใจว่า คุณแม่เป็นสุขแล้ว

ม.ล. ศรัฟ่า มหาวรรณ

“ขี้มและเคร้า”

โดย นายแพทย์ อาคม สรสุชาติ

ร.พ. สถาบันประสาทวิทยา

ในปัจจุบันไม่ว่าจะไปที่ใด ในงานสังคมใด ๆ ก็ตามมีผู้คนชอบบ่นเกี่ยวกับจรรยาบรรณผิด ๆ ผู้คนขลุมนุ่นววย อาชญากรรม บัญหาวิญวุ่น ค่าครองชีพสูงขึ้น บ่นกันไปแต่ก็ไม่เห็นมีใครแก้ไขได้สักที มีผู้สอบถามเสมอ ๆ ว่ายังบ้านเมืองเจริญขึ้น พัฒนากันมากขึ้น แต่ทำไมคนถึงสุขภาพจิตเสื่อมลง ในด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ ทุกท่านยอมรับในข้อที่ว่า “ยังบ้านเมืองเจริญ-แต่เจริญทางวัตถุ ผู้คนในสังคมนี้จะเสื่อมทางด้านจิตใจ” หมายถึงอะไร? ก็หมายถึงการต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การดิ้นรนเพื่อตัวเอง ครอบครัวยุคนี้ ความกดดันทางสังคมจะสอนให้บุคคลในชุมชนนั้นเป็นคนเห็นแก่ตัว ประเพณีวัฒนธรรมอันดีงามของชนชาติไทยซึ่ง “อยู่ร่วมกันฉันพี่น้อง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน” ดูเหมือนจะค่อย ๆ เลือนลางไปจากความทรงจำของคนไทย โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ เช่นกรุงเทพฯ และธนบุรี ที่เห็นแล้วความขลุมนุ่นววย ในสังคมเมืองใหญ่นี้ก็มีมาหลายพันปี ธรรมชาติที่โลกนี้ยังมีคน อย่างกับพระพุทธศาสดาที่ตรัสว่า “การเกิดเป็นทุกข์” ก็หมายถึงว่ามีเกิด ก็มีแก่ เจ็บป่วย และก็ตายไป เป็นวัฏสงสารที่ไม่มีอะไรแน่นอน ที่แน่นอนก็คือเมื่อเกิดมาแล้ว ในโลกของความเป็นมนุษย์ก็จะต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด อยู่ดีหรือความ

ก้าวหน้าของตนเองและครอบครัว ในสังคมของความยุ่งยาก ต่อสู้ ชุมนุม
วุ่นวาย จิตใจโดยเฉพาะอารมณ์ของคนในสังคมนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่ง
แวดล้อม สำเร็จ สุขสมปรารถนาก็มีอารมณ์ดี ผิดหวังผิดหวังลัด ไม่สมใจ
ก็มีอารมณ์เสีย อารมณ์ของคนเมืองใหญ่ ๆ ผันแปรไปตามเวลา เข้า สาย บ่าย
เย็น และคืนฟ้าอากาศซึ่งก็เปลี่ยนแปลงพอ ๆ กับจิตใจและอารมณ์ของคน
เหมือนกัน

“อารมณ์” ก็เกิดมาพร้อมกับความเป็นมนุษย์ชาติ แม้แต่ทารก
เกิดใหม่ก็ต้องมีอารมณ์ อิมทอังก์หลับสบายและตื่นมาทารกก็จะมีอารมณ์ดี คุย
เล่นหัวได้ แต่ถ้าหิว อบร้อน ถ่ายเปรอะเปื้อนก็จะแสดงความไม่สบายอารมณ์
ในค่านของความหงุดหงิด ร้องไห้ขอความช่วยเหลือ จากนั้นอารมณ์ของคนก็
จะมีการพัฒนาเจริญขึ้นตามความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมของเขาผู้นั้น - ตามการ
ตอบโต้จากสิ่งเร้า โดยเฉพาะคือสิ่งแวดล้อมในบ้านที่เด็กผู้นั้นที่เติบโตขึ้นมา
ถ้าสิ่งแวดล้อมคือครอบครัวให้ความอบอุ่น ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ-
มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีจากพ่อแม่ญาติพี่น้อง เขาผู้นั้นก็จะเติบโตขึ้นมาด้วยจิตใจที่ดี
ที่เป็นสุข ใจอยู่เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมมีอารมณ์-จิตใจ เสียใจ หงุดหงิด
สมหวัง ผิดหวังบ้างเป็นของธรรมดา แต่ถ้าจิตใจพัฒนาเจริญมาในขอบเขต
ของความปกติสุข ก็ย่อมจะคุมอารมณ์ของตนให้อยู่ในขอบเขตของความปกติใน
มาตรฐานของสังคมนั้น ๆ ในด้านตรงข้ามถ้าสิ่งแวดล้อมที่รุมเร้าบีบอารมณ์
ของทารกที่ค่อยเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ตามกาลเวลาที่ผ่านไป ผลักดันให้
เกิดแต่ความรันทด ผิดหวัง ท้อถอย หวาดกลัวการถูกทอดทิ้ง ระวังกับความ
มีภัยทั้งทางกายและใจ อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็จะเป็อารมณ์ที่ไม่มีความสุข และอาจ

จะแสดงออกโดยการต่อต้านสังคมนั้นโดยความเห็นแก่ตัว แยกตนเอง ไม่มี
ความเป็นมิตร และชั่วร้ายอาจจะมีอารมณ์แทนที่จะเป็นการสร้างสรรค์ ก็ะ
เป็นการทำลายตามมา

“สุขสมอ์ภาพ” เป็นคำที่นักวิชาการทางสุขภาพจิตได้พยายามที่จะ
เสนอให้ผู้คนมีความพอใจในตนเอง มีความพอดี แต่ความพอดีของคนมักจะไม่
อยู่คงที่ มันจะเพิ่มขึ้นตามกาลเวลา มีสับสนบ้างก็อยากมีร้อยบาท มีร้อยก็ต้องการ
พัน เหมือนเส้นตามมาไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงตรัสถึงปัจจัย ๔
อันประกอบด้วยอาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค โดย
ที่ท่านก็ทรงคิดว่าอาจจะมีความต้องการอันน้อยที่สุดที่มนุษย์ชาติควรจะมีเพื่อ
ป้องกัน “กิเลส” ของตนเมื่อปรารถนาเกิดขึ้น มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะมีชาติตระกูล
เศรษฐกิจ หรือเพศใดก็ตามย่อมจะต้องดิ้นรน พยายามต่อสู้ เพื่อให้ได้มาซึ่ง
ปรารถนาที่หวังนั้นๆ อาจจะเป็นโชคหรือกรรมดีของผู้คน ความปรารถนาที่
หวังก็จะประสบความสำเร็จ ก็ทำให้ผู้คนเกิดความสุข-คือสุขสมปรารถนา แต่
จะมีก็คน ก็เปอร์เซ็นต์ที่คิดปรารถนาอะไรก็ได้ตั้งหวัง มีสูงเปอร์เซ็นต์ที่เดียว
ที่ไม่สำเร็จตามความต้องการ ก็เกิดปฏิกิริยาในทางตรงกันข้าม คือ “ความ
ผิดหวัง” เมื่อผิดหวังก็ย่อมเสียใจ ปฏิกิริยาที่บุคคลแสดงออกต่อความผิดหวัง
หรือการสูญเสียความตั้งใจก็แตกต่างกันไปแล้วแต่การควบคุมอารมณ์ ประสบ-
การณ์ในชีวิต และบุคลิกภาพ ซึ่งหมายถึงนิสัย อุปนิสัยของบุคคลผู้นั้น
ในวัยเด็กถ้าเกิดถูกขัดใจ อาทิเช่น อยากรับของเล่นกลับไม่ได้ ที่หรือของ
แย่งของๆเราไป เด็กก็จะร้องไห้ฟูมฟาย โอดครวญ เรียกร้องความเห็นใจ

ให้ผู้ใหญ่คือบิดามารดาช่วยตัดสินหรือแก้ไขปัญหาให้ แต่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา ปฏิกริยาจากการสูญเสียซึ่งอาจจะเป็นความหวังความตั้งใจหรือความรักย่อมแตกต่างกันไป แล้วแต่บุคคลสภาพเดิมหรือการควบคุมอารมณ์ของผู้นั้น บางคนจะระเวยวาย โทษโน่น โทษนี่ ไม่ยอมรับผิดชอบ เหตุผลอ้างอิงมากมาย เพื่อเรียกร้องสิทธิหรือความสูญเสียที่เสียไป ผู้ที่มีสติมีความรอบคอบรู้จักควบคุมอารมณ์ ก็จะใช้ความสุ่มณ์มีภาพควบคุม ยับยั้งใจตนเอง หรือบางคนก็บอกว่า “ปลงตก” ค่อยๆ แก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปด้วยดี เมื่อสูญเสีย ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ อาการ “ซึมและเศร้า” ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเห็นว่าคนๆ นั้นจะต้องป่วยเป็นโรคจิตหรือโรคประสาท ซึ่งอาจจะแบ่งออกได้สามปฏิกริยาและความรุนแรงที่เกิดขึ้นคือ

๑) ปฏิกริยาซึมเศร้า เมื่อมีการสูญเสีย ผิดหวัง ตามหลักบางท่านเรียกว่า “สูญเสียของที่เรารัก” ไม่จำเป็นต้องเป็นคนรัก อาจจะเป็นสูญเสียความหวังที่ได้หวังได้คิดได้คาดการณ์ล่วงหน้าไว้ สูญเสียงานหน้าที่หรือความก้าวหน้าในงาน สูญเสียการเงินทรัพย์สิน เช่น ถูกขโมยไฟไหม้บ้าน เป็นต้น เหล่านี้จะทำให้เกิดอารมณ์เศร้า ถ้าผู้นั้นมีจิตใจที่ตี ประสพการณ์ในการสร้างบุคคลิกสภาพคือความเข้มแข็งทางอารมณ์ ปฏิกริยานี้ก็จะเกิดขึ้นชั่วคราวแล้วก็จะค่อยๆ หายไปตามกาลเวลา และการแก้ไขของผู้นั้น

๒) อาการซึมเศร้าในโรคประสาท ในพวกนี้โดยหลักทางจิตวิทยาถือว่าความรุนแรงเกิดขึ้นเพราะมีบุคคลิกสภาพที่ไม่เข้มแข็ง หรือกล่าวง่ายๆ ว่าจิตใจกำลังใจไม่เข้มแข็งพอ เมื่อเกิด “ปฏิกริยาซึมเศร้า” ก็จะ

มีอาการที่รุนแรงขึ้นผู้ป่วยจะมีอารมณ์เศร้า หงุดหงิด แยกตัวเอง มีอาการซึมและบางท่านก็เกิดเบื่อหน่าย ถัดออก ไม่อยากจะพบพูดคุยหรือสูงส่งกับใคร ชอบเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง มีอาการย้ำคิด เสียใจในสิ่งที่สูญเสียไป บางท่านก็เลยมีอาการตามมา เช่น นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท บางท่านก็มีฝันร้าย ผวา สะดุ้ง ละเมอ อาการทางร่างกายที่อาจจะติดตามมาได้ อาทิเช่น

- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และมีภาวะมีท้องผูก
- ความรู้สึกทางเพศลดลงหรือไม่มี
- เพื่อยไม่มีแรง และไม่อยากจะทำอะไร คนไข้มักจะนอนนิ่งอยู่เฉย ๆ
- ใจหวิว ใจสั่น แน่นหน้าอก ตกใจง่าย
- มือเท้าเย็น การไหลเวียนของโลหิตที่ไปเลี้ยงร่างกายผิดปกติไป

อาการซึมเศร้าในโรคประสาทนั้นอาจจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวโดยไม่รักษาอาการต่างๆ ก็อาจจะหายไปเองถ้าสิ่งแวดล้อมหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนไปหรือสลายไปตามกาลเวลา เช่นเด็กนักเรียนสอบตกกลับมาบ้านก็เกิดอาการซึมเศร้าเป็นปฏิกิริยาต่อการสูญเสียความหวัง แรก ๆ ก็มีอาการรุนแรงไปตามการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ แต่ด้ับความวาทา ญาติหรือเพื่อนช่วยกันปลอบโยน ให้กำลังใจ ให้ความหวัง ช่วยกันเชียร์เขาผู้นั้นก็อาจจะดีขึ้นได้ระยะหนึ่งโดยเฉพาะในเวลาทีเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดเคียงอยู่

ด้วย แต่ถ้าปล่อยให้เขาอยู่คนเดียวก็อาจจะกลัวจิตมาก และมีอาการเกิดขึ้น
อีกได้

๓) อาการซึมเศร้าในโรคจิต ในพวกนี้มักจะมีอาการรุนแรง
มากและจำเป็นต้องรักษาในทันทีทันใด เพราะการสูญเสียและเกิดอาการ
ซึมเศร้าในโรคจิตนี้ บางครั้งคนไข้อาจจะเสียใจมากเกินไป คิดมาก ลงโทษ
ตนเองและอาจทำ "อัตวินิบาตกรรม" ได้ ในพวกนี้ยังอาจแบ่งย่อยออกไป
ตามอาการและความรุนแรงของโรคได้เป็น

— พวกแรกมีทั้งกระสับกระส่าย กระวนกระวาย ผลตกผลุดนั้งเดิน
วนเวียน พุกซ้าๆ ซ่ากๆ ทำอะไรก็ทำไม่สบายไปหมด หน้าตาเศร้าหมอง
ครุ่นคิด หน้าตาของความเศร้าหมองอาจจะสังเกตได้โดยคนไข้มักจะขมวดคิ้ว
แสดงความคิด วิดกกังวล ตามองลงต่ำ มุมปากทั้งสองข้างตก การ
หลับนอนจะผิดปกติ ไปด้วย กล่าวคือมักจะหลับได้ดี ในตอนหัวค่ำแต่กลับไป
ตื่นขึ้นในตอนดึกๆ แล้วก็ลุกขึ้นมาคิด กลุ้มใจ กระสับกระส่ายเดินวนเวียน
หงุดหงิด ยิ่งเห็นคนอื่นหลับนอนได้ แต่ตนเองกลับพลุกพล่านกระวนกระวาย
ก็ยิ่งคิดมาก เศร้าและกระสับกระส่าย ในที่สุดความเจ็บความมีคของ
กลางคืน (ประมาณ ๒.๐๐-๓.๐๐ น.) จะเป็นสิ่งส่งเสริมให้ผู้นั้นตัดสินใจ
ทำร้ายตนเองคือฆ่าตัวตายได้ ในคนไข้พวกนี้ความสดชื่นทางร่างกายและจิตใจ
อารมณ์มักจะเปลี่ยนไปด้วย เช่นในคนปกติเมื่อตื่นเช้า เราจะมีรู้สึกสดชื่น
กระปรี้กระเปร่า แต่พอสาย บ่ายเช้า หลังจากทำงานก็รู้สึกเหนื่อยเปลี่ยนใน
ตอนบ่ายและเย็น แต่ในคนไข้กระสับกระส่าย ซึมเศร้าจะมีลักษณะแปลก
แตกต่างไป กล่าวคือ ในพวกนี้จะมีอาการซึมเศร้า เพลียหมดแรงในตอนเช้า
แต่ บ่าย เย็น กลับดีขึ้นได้

- พวกที่ ๒ มีแต่อาการซึมเศร้าอย่างเดียว ในพวกนี้จะมีลักษณะ "นั่ง" หรือ "ซ้า" ทั้งกายและใจ กล่าวคือ กายก็แทบจะไม่อยากขยับเขยื้อน มักจะนั่ง นอนนิ่ง เฉย ๆ ตามองเพดาน มองตรงไม่มีจุดหมาย มองต่ำทู่ทื่อ และหน้าตาแสดงความครุ่นคิด อารมณ์จิตใจก็มีแต่ความเศร้า ไม่รู้สึกสดชื่นร่าเริง หรือสนุกสนาน ๆ ว่าไม่มีอารมณ์นั่นเอง

อาการซึมเศร้าในโรคจิตนี้บางท่านกล่าวว่าอาจจะร่วมกับการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ทางการศึกษาได้ศึกษาและพบว่า อาการซึมเศร้ามักจะมีส่วนร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของการทำงานของต่อมไร้ท่อ ซึ่งให้ "ฮอร์โมน" คือตัวกระตุ้นในร่างกายของคนเรา โดยได้ศึกษาถึงว่าอาการกระสับกระส่ายและซึมเศร้านี้ มักจะเกิดขึ้นในระยะเปลี่ยนวัย หรือถ้าในหญิงก็คือระยะวัยที่หมดประจำเดือน คือในระหว่างอายุ ๔๕-๕๐ ปี และในผู้ชายมักจะสูงกว่านั้น จะอยู่ในระหว่าง ๕๕-๖๐ ปี เชื่อกันว่าระบบประสาทอันประกอบไปด้วยสมอง ไขสันหลังและปลายประสาท จะถูกควบคุมทำงานให้เป็นระเบียบเข้ารูปเข้ารอย โดยการควบคุมของฮอร์โมนเพศ แต่ถ้ามีอาการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศในระยะเปลี่ยนวัย ก็จะทำให้การทำงานของสมอง ซึ่งรวมไปจนถึงศูนย์ต่าง ๆ ของสมอง รวมไปถึงอารมณ์ของจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

สิ่งที่น่ากลัว และควรระวังป้องกันให้ ได้ก็คือ การทำ "อัตวินิบาตกรรม" ของคนไข้ซึ่งมีอาการกระสับกระส่ายและซึมเศร้า สาเหตุการฆ่าตัวตายนี้ได้นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ได้ศึกษากันมากมาย ในประเทศอังกฤษได้มีผู้รวบรวมสถิติการฆ่าตัวตายไว้ กล่าวว่า ในปีหนึ่งมีผู้ทำอัตวินิบาตกรรมถึงปีละ ๖,๐๐๐ คน

และประมาณ ๕๐,๐๐๐ คน ไร้พยายามกระทำ (ซึ่งอาจจะไม่สำเร็จ) และประมาณ ๕ แสนคน ที่ได้เคยคิดจะฆ่าตัวตายไม่ครั้งใดก็ครั้งหนึ่งในชีวิตของเขา คนไร้ที่ฆ่าตัวตายมักจะเกิดสภาพ “หมดหวัง” และ “ช่วยไม่ได้” จากการศึกษาที่มีความเห็นแตกต่างกันไปหลายประการ เช่น การศึกษาของเซอร์โฮมทางสังคมวิทยา ได้ศึกษาการทำอัตวินิบาตกรรมในยุโรปพบว่า

— คนในเมืองมีการฆ่าตัวตายมากกว่าชนบท โดยเฉพาะอัตราการทำอัตวินิบาตกรรมจะสูงมากในเมืองใหญ่ ๆ ที่มีความชุกชุม รุนแรงทางจิตใจ เศรษฐกิจและสังคม

- คนโสดฆ่าตัวตายมากกว่าคนที่แต่งงานแล้ว
- ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง
- ที่เปลี่ยวก็คือ ผู้ที่มีฐานะดีคือคนรวยจะฆ่าตัวตายมากกว่าคนจน
- พวกที่มีศาสนาประจำใจ ฆ่าตัวตายน้อยกว่า พวกที่ไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยว

— ประเทศที่มีลัทธิความเชื่อมั่นรุนแรง จริงจังเกินไป มักจะทำการฆ่าตัวตายได้ เช่น การทำฮาราคิรี-คว้านท้องตนเองในประเทศญี่ปุ่น และการจู่โจมไฟเผาตนเองในการประท้วงลัทธิการเมืองต่าง ๆ

ซิกมันด์ ฟรอยด์ จิตแพทย์มีชื่อ ชาวเวียนนาได้กล่าวว่าคนไร้ที่ฆ่าตัวตายจะเกิดสภาพ “เกลียดตัวเอง” บุคคลลึกลับเค็ม มักจะเป็นคนจริงจัง เกลาต่ออารมณ์ ก้าวร้าว กระต้าง และชอบมีความสำนึกผิดในสิ่งที่ตนได้กระทำไป ทางสังคมวิทยาและมนุษยวิทยาลงความเห็นว่า “การแยกจาก

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

สังคม” และ “ความว้าเหว” เป็นจุดที่ช่วยกระตุ้นให้คนใช้มีการเตรียมเพื่อ
การจากไปโดยมีความคิดว่า “ชีวิตไม่มีความหมาย” จุดแตกร้างในสังคม
และครอบครัว จะส่งเสริมให้คนฆ่าตัวตายมากขึ้น เช่น บัญหาคารหย่าร้าง
ปัญหาชู้สาว และความเปล้าเปลี่ยว

ในพวกฆ่าตัวตายยังแบ่งชนิดออกไปตามความรุนแรง และสาเหตุ
อีกด้วย ในพวกแรกก็คือพวกที่ “เตรียมเพื่อการจากไป” ในพวกนี้ก็คือ
พวกที่มีความซึมเศร้าในโรคจิต จะมีการเตรียมเช่น ยกทรัพย์สินสมบัติ ทำ
พินัยกรรม แบ่งแยกของต่าง ๆ ให้ลูก ๆ จนหมดภาระแล้ว จึงตัดสินใจทำ
อัตวินิบาตกรรม ในพวกนี้บางครั้งดูยาก หน้าตาอาจยิ้ม ๆ แต่ในใจว่าวุ่น
และเตรียมเพื่อการหนีจาก อีกพวกยังไม่อยากตายแต่ทำด้วยอารมณ์ หรือมี
ไม้น้อยที่ทำเพื่อประท้วง เช่น ประท้วงคนรัก หรือเรียกร้องความเห็นอกเห็น
ใจจากคนอื่น เช่นจะกินยาตายก็ต้องคาดการณ่วงหน้าว่า จะมีคนมาช่วย
เป็นต้น อีกพวกไม่ได้อยากตาย แต่ทำไปเพราะความรุนแรงของอารมณ์ คือ
“อารมณ์วุ่นเดียว” เช่น เต็กในวัยรุ่น หรือวัยหนุ่มสาว โดยเฉพาะเป็น
ปัญหาเกี่ยวกับความรัก ถ้าความหวังถูกสะกิดกันก็จะเกิดสภาพ “เรารักกัน
หนอ ต้องกอดคอกันตาย” ซัดหน้าจะได้เกิดร่วมกัน หรือถ้าชาติไม่มี ก็
คงจะได้พบกันบนสวรรค์ แคนส์ชาวติ เช่นกามนิคและวาสิฏฐี เป็นต้น

เราจะทราบได้อย่างไรว่าคนไร้คิดจะทำอัตวินิบาตกรรม คือ จะฆ่า
ตัวตาย มีข้อที่ควรสังเกตได้ดังต่อไปนี้ คือ

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961129238

- ๑) มีประวัติการฆ่าตัวตายในครอบครัว
- ๒) เคยมีประวัติว่าได้พยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว (แต่ไม่สำเร็จ)
- ๓) อากาการซึมเศร้า กระสับกระส่าย กระวนกระวาย หงุดหงิด
เกิดขึ้นทันที และมีความรุนแรงมาก (ประกอบกับบุคคลิกสภาพเดิมมีความ
รุนแรงของอารมณ์อยู่ด้วย)
 - ๔) การเตรียมเพื่อการจากไป เช่น การทำพินัยกรรม แบ่ง
สมบัติ และการเขียนจดหมายลาตาย
 - ๕) ชีวิตไม่มีความหมาย หรือสภาพหมกหมอง เช่น ไม่มีงาน
ทำ รู้สึกตนเองเป็นที่รังเกียจของคนอื่น เช่น ลูกหลาน หมกสิ่งยึดเหนี่ยว
ทางใจ
 - ๖) ความว้าเหว่ แยกจากสังคม ไม่ติดต่อกับใคร ๆ
 - ๗) ไม่มีศาสนา และความเหนียวรั้ง
 - ๘) การสูญเสียที่รุนแรง เช่น ล้มละลาย ขาดหน้า บัญหา
ทางเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นทันที และแก้ไขไม่ได้
 - ๙) ความสำนึกผิด
 - ๑๐) โรคทางร่างกายที่รุนแรง เรื้อรัง และรักษาไม่ได้ เช่น มะเร็ง
วัณโรคเรื้อรัง เป็นต้น
 - ๑๑) การนอนไม่หลับ โดยเฉพาะการตื่นตึก ๆ และกระวน
กระวายมาก
 - ๑๒) พิศุราเรื้อรัง และการติดยาเสพติด

สิ่งที่ระบอบกันได้ดีที่สุด คือความสังเกตของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ถ้าท่าน
ไม่แน่ใจควรนำคนไข้มาพบจิตแพทย์ให้ “เร็วที่สุด” อย่าปล่อยให้
คนไข้อยู่คนเดียว สิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อคนไข้ เช่น บีน มีด อาวุธ
ต่าง ๆ รวมทั้งยานอนหลับ ยาระงับประสาท (อาจจะรวมถึงยาปราบศัตรูพืช)
ควรระงับหรือแยกให้ไกลจากคนไข้ ที่ดีที่สุดคือให้คนไข้อยู่ในโรงพยาบาลและ
แพทย์ผู้รักษาคือต้องดูแลโดยใกล้ชิด ในแฟ้มประวัติของคนไข้และใบการรักษา
ของแพทย์จะต้องเขียนด้วยหมึกแดงตัวโต ๆ ให้พยาบาลและผู้ร่วมรักษาเข้าใจ
ว่า “ระวังคนไข้ฆ่าตัวตาย” จริงอยู่ในบางรายหน้าศาลก็ขณะทำทางฮัมแฮม
แจ่มใส ส่วนในใจมีการเตรียมเพื่อการจากไป ในพวกนี้ก็คล้ายอย่างที่เรียก
ว่า “จิตมนุษย์นี้ชั่ว ยากแท้หยั่งถึง” อย่างไรก็ตาม การแพทย์แผนใหม่
ก็มีทางที่จะยับยั้งการฆ่าตัวตายของคนไข้ ไว้ได้มาก เช่นการทำจิตบำบัด โดย
การเข้าใจ ให้กำลังใจ ศึกษาและแก้ปัญหาคือให้คนไข้ ยาปลอมประสาทรวม
ทั้งยากระตุ้นประสาทบางชนิดก็อาจจะลดความรุนแรง และอารมณ์ของคนไข้
ได้เป็นอย่างดี การทำช็อกไฟฟ้าก็ยังเป็นที่นิยมกันในหมู่จิตแพทย์ เพราะช่วย
แก้ไขอารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้าและกระสับกระส่าย ได้ผลค่อนข้างดีมาก

สุดท้ายนี้ คิดว่าท่านคงได้รับความรู้เกี่ยวกับ อาการซึมเศร้า
และปัญหาเกี่ยวกับอัตวินิบาตกรรม เพื่อนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขที่ถูกต้อง
ต่อไป

การงาน

โดย

พุทธทาสภิกขุ

อันการงาน คือคำ ของมนุษย์
ของมีเกียรติ สูงสุด อย่างสงสัย
ถ้าสนุก ด้วยการงาน เบิกบานใจ
ไม่เท่าไร วัชรธรรม คำซึ่งจริง

ตัวการงาน คือตัวการ ประพฤติธรรม
พร้อมกันไป หลายสำ มีค่ายิ่ง
ถ้าจะเปรียบ ก็เหมือนคน ฉลาดยิ่ง
นักเที่ยววิ่ง เก็บขนก หลายพกเฮย

ชาวบ้าน — ชาววัด

โดย

พุทธทาสภิกขุ

อันชาวบ้าน ทำงาน เพื่อคามเกียรติ
จึงเกิดความ ตึงเครียด จนสิ้นเสียว
ส่วนชาววัด มุ่งขจิต ไปทำเดี๋ยว:
มิให้เกี้ยว เกียรติคาม มุ่งงามธรรม:
 จึงเกิดมี เครื่องวัด วัดชาวบ้าน
ด้วย “เงิน” “งาน” “อดอยาก” หรือ “อัมหนา”
ส่วนเครื่องวัด ชาววัด, วัดกิจกรรม
ว่าเขาทำ ให้ว่างได้ เท่าไรเลย;
 ถ้าชาววัด ยึดยึด มุ่งคามเกียรติ
มันน่าเกลียด แสบกลุ คนคอแหล
ถ้าชาวบ้าน เกียรติร้าน งานเขื่อนแซ
ก็มีแต่ ทุกข์ทน หม่นหมองไป;
 จึงขอให้ ชาวบ้าน เป็นชาวบ้าน
ผสมผสาน เกียรติคาม ตามวิสัย
ให้ชาววัด เป็นชาววัด ขจิตไกล
เพื่อพ้นภัย เกียรติ-คาม งานนักเอยฯ

ปัญญาชนกับการพัฒนาประเทศ

โดย ประทุมพร วัชรเสถียร

บทนำ

เริ่มแรกที่สัจจะขอตีความคำว่า “ปัญญาชน” อย่างง่าย ๆ ตามความเข้าใจของผู้เขียนเองคือ “ปัญญาชน” หมายความว่าผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาจนมีความรู้และความสามารถพอที่จะกระทำประโยชน์ หรือใช้ความรู้ความสามารถนั้นเป็นประโยชน์ได้ เมื่อได้นำคำว่า “ปัญญาชน” มาสัมพันธ์กับการพัฒนาประเทศ หมายความว่า ความรู้ความสามารถดังกล่าวจะต้องมีผลออกมาเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ เป็นเครื่องช่วยพัฒนาให้ประเทศชาติเจริญรุดหน้าไป

ความจริงไม่ว่าในประเทศใด ๆ ก็ตามหรือแม้แต่ประเทศไทยในสมัยโบราณ “ปัญญาชน” นี้หมายถึง “ผู้รู้” เท่านั้น คราวใดที่ได้สั่งแรงแสดงความรู้ออกมาเป็นที่ปรากฏแจ้ง ในทางใดทางหนึ่งก็ย่อมได้รับความนับถือยกย่อง แต่ในสมัยปัจจุบันสังคมต่าง ๆ โดยเฉพาะสังคมไทย มักให้ความสำคัญต่อสถาบันที่ผลิตบุคคลออกมามากกว่าการมุ่งพิจารณาตัวบุคคลโดยตรง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสถาบันการศึกษาในสมัยปัจจุบันมีมากมายและทุกคนต่างก็ขวนขวายที่จะเข้าศึกษา ไม่มีใครคิดจะมีความรู้แตกฉานโดยการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเหมือนในสมัยโบราณ ดังนั้นในสังคมไทยปัจจุบัน ในบางครั้ง

จึงเคลื่อนไปที่บุคคลที่เรียกตัวเอง หรือถูกเรียกว่าเป็น “ปัญญาชน” เนื่อง
จากรับการศึกษาจากสถาบันชั้นสูงของประเทศ หรือยิ่งกว่านั้นยังได้ผ่าน
การศึกษาจากมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ ซึ่งบางแห่งก็มีชื่อเสียงว่าชำนาญ
ในแขนงวิชาวิชานั้น เป็นที่หนึ่งของโลก โดยที่ความรู้หรือความสามารถที่
แท้จริงส่วนตัวอาจเทียบอัตราส่วนกับ “ผู้รู้” ซึ่งมีเคยผ่านสถาบันใด ๆ มิได้เลย
และยิ่งกว่านั้นความรู้ความสามารถของปัญญาชนในบัจจุบันก็ยังมีได้เป็น
ประโยชน์ต่ออย่างใด

อย่างไรก็ดี ในตอนต้นนั้นขอสรุปว่าสังคมไทยในปัจจุบันนี้ผู้ที่มีคุณ
สมบัติพอที่จะเรียกได้ว่าเป็น “ปัญญาชน” ตามความหมายของผู้เขียนหรือความ
หมายทั่ว ๆ ไปอย่างน้อยก็จำนวนหนึ่ง จุดมุ่งหมายของบทความนี้อยู่ที่ว่าคุณ
เหล่านั้นได้ทำอะไรบ้าง อันจะเป็นผลสะท้อนให้ประเทศของเราพัฒนาเจริญไป
ได้ เมื่อมาถึงตรงนี้จะขอย้อนกลับไปกล่าวถึงความหมายของ “ปัญญาชน” ที่
ได้ ให้ไว้อีกทีหนึ่ง คือเมื่อประเทศเราซึ่งขณะนั้นถูกจัดอันดับอยู่ในกลุ่มประเทศ
กำลังพัฒนาต้องการที่จะปรับตัวให้ข้ามขั้นเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว “ปัญญาชน”
ของเราก็ควรจะหมายถึงความถึงผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะกระทำกิจการใด ๆ
ให้เกิดประโยชน์ต่อสิ่งซึ่งประเทศเราต้องการ ยกตัวอย่างเช่น เป็นที่รู้จักอยู่
ทั่วกันว่า ประเทศไทยเรายังขาดแคลนแพทย์ผู้สามารถ นักคำนวณ นักเศรษฐ
ศาสตร์ นักอุตสาหกรรม ถ้ามีคนไทยผู้หนึ่งผู้ใดในขณะนี้มีความรู้ทางสร้าง
ยานวิหิงงไปยั้งโลกพระจันทร์ ได้ หรืออีกผู้หนึ่งมีความรู้แตกฉานในแขนงภาษา
โบราณที่ใช้พูดกันเมื่อพันกว่าปีมาแล้ว ก็เรียกได้ว่าเป็นปัญญาชนที่ไม่มี

ประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศแต่อย่างใด สิ่งที่เราต้องการเป็นประการแรก
คือความอยู่รอดของประเทศในสภาวะแห่งสงครามเย็น และประชาชนต้องไม่
ขาดแคลนในสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ทั้งนี้ผู้ที่เป็น “ปัญญาชน” และจะ
มีส่วนในด้านการพัฒนาประเทศจึงควรเป็นบุคคลที่สามารถอดทนของไหวแห่งความ
ต้องการของชาติ และตอบสนองความต้องการนั้น ๆ ได้

ปัญญาชนของสังคมไทยในปัจจุบัน อาจจะเป็นผู้มีความรู้ความ
สามารถ ก็จริงอยู่ แต่ยังใช้ความรู้ความสามารถนั้นตอบสนองไม่เพียงพอความ
ต้องการจะพัฒนาของชาติ ซึ่งข้อเสียนี้ ในบางครั้งเกิดจากความบกพร่องของ
ตัวบุคคลเอง และบางครั้งก็เป็นสิ่งบกพร่องของสังคมไทยที่ควรจะต้องมีการ
แก้ไขบ้าง ข้อบกพร่องทั้ง ๒ ฝ่ายนี้ จะได้อธิบายให้เห็นชัดในแต่ละฝ่าย โดย
มีตัวอย่างจากประสบการณ์ที่ได้เห็นมาเอง

ข้อบกพร่องในตัวบุคคล

๑. มีบุคคลเป็นจำนวนมาก ซึ่งเพิ่งจบการศึกษา โดยมากเป็นคน
ในวัยหนุ่มสาวกำลังมีความกระตือรือร้น และหัวรุนแรงพร้อมที่จะทำงานให้
ประเทศชาติ บุกาตำรับตำรา และคำพูดของครูบาอาจารย์เป็นชีวิตจิตใจ
โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกที่จบจากมหาวิทยาลัยต่างประเทศ เมื่อพูดหรือแสดง
ทัศนะใดออกมาจะต้องมีชื่อปรมาจารย์ฝรั่งกำกับออกมาด้วยว่า ปรมาจารย์ผู้
นั้นได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนั้นเล่มนี้ บุคคลพวกนี้ถูกจัดหรือจัดระดับตนเองเป็น
“ปัญญาชน” โดยดูจากประวัติการศึกษาและสถาบันของตน ซึ่งเป็นไปได้ว่า
ความรู้หรือความสามารถส่วนตัวนั้นเข้ามาตรฐานชนชั้นปัญญาชนที่เกียว แต่

เมื่อเริ่มทำงานความรู้สึกส่วนตัวยังผูกพันต่ออุดมคติอย่างสูง มุ่งคิดที่จะพัฒนา
ประเทศในแขนงที่ตนถนัดจริงๆ แต่ยังมีหมั่นต่อหลักวิชาที่เรียนมาโดยไม่คำนึง
ถึงสภาพความเป็นจริงที่แวดล้อมตัวเอง บุคคลเหล่านี้ยังทำงานไป ถ้ายังไม่
ปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริง จะเกิดความกดดันภายใน จนในที่สุด ก็คิดว่า
สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความต้องของตน เกิดจาก “ความโง่” ของคนรอบข้างจน
ขั้นที่สุด แม้แต่ นายหรือผู้บังคับบัญชา ก็พลอย “โง่” ไปด้วย ในประสบการณ์
ที่ผู้เขียนเคยเห็นมา บุคคลที่เป็นผู้บังคับบัญชาหรือนาย จะกลายเป็นผู้ “โง่” ที่
สุดก็เมื่อเกิดการที่จะต้องพึ่งพาลูกน้องผู้เป็น “ปัญญาชน” ดังกล่าวในเรื่องเกี่ยวกับ
ภาษาต่างประเทศ ซึ่งเป็นเรื่องจริงที่ว่า ลูกน้องประเทศอยู่ต่างประเทศเป็น
สิบ ๆ ปี ไม่ว่าจะโดยทุนส่วนตัวหรือทุนรัฐบาล ย่อมจะต้องมีความสามารถ
ทางภาษาต่างประเทศดีกว่าผู้บังคับบัญชาของตน ที่ได้เข้ามาจากระดับงานชั้น
ต่ำ ๆ และแม้ว่าจะผ่านการศึกษามาจากต่างประเทศมากเป็นระยะเวลาอันสั้น ดัง
นั้นในที่สุดจึงกลายเป็นว่าผู้ที่มีความรู้ทางภาษาต่างประเทศ แม่ว่ากิจการที่ใช้
ภาษานั้นมิได้เกี่ยวกับการพัฒนาประเทศแต่อย่างใด แต่ทำให้ผู้มีความเชี่ยวชาญ
ชาญถึงกับช่วยเหลือแนะนำผู้บังคับบัญชาได้ มีความรู้สึกว่าคุณเป็นปัญญาชน
ได้มีหน้าที่อันสูงส่ง แม้แต่ผู้บังคับบัญชาก็ “ฉลาด” หรือ “โง่” สุดตนไม่ได้
ดังนั้นบุคคลจำพวกที่กล่าวถึงมาดั่งนี้ แม้จะมีคุณสมบัติที่จะเป็นปัญญาชนได้
แต่ขาดหลักการที่ถูกต้อง และไม่เหมาะสมกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน จุด
มุ่งหวังที่อยากจะเป็นบุคคลชั้นที่จะช่วยพัฒนาประเทศ จึงไม่บรรลุผล

๒. มีบุคคลอีกจำพวกหนึ่ง มีปฏิกริยาล้ายบุคคลจำพวกแรก คือมีความรู้และภูมิหลังทางการศึกษายอดเยี่ยม มีความสามารถประจักษ์ให้เห็น แม้ว่าอาจจะไม่ใช่บุคคลวัยรุ่น แต่ก็มีความกระตือรือร้นอยากปฏิรูปหรือพัฒนาประเทศให้รุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว แต่ความคิดของบุคคลเหล่านี้มาในรูปแปลก คือเห็นทุกอย่างในสังคมไทย “เลว” ไปเสียหมด มีข้อโจมตีประเทศไทยได้ทุกมุม โดยอ้างว่าเป็นการ “ดีเพื่อต่อ” แต่ก็มีได้เสนอแนะแนวที่ควร “ก่อ” พุ่่ง่าย ๆ ก็คืออยากจะพัฒนา แต่ไม่รู้จะพัฒนาให้เป็นอย่างไร บางครั้งการโจมตีของบุคคลจำพวกนี้รุนแรงและบ่อยครั้งเกินไป จนการ “ดี” กลายเป็นเรื่องอรรถมา ที่ไม่มีใครคิดให้ลึกซึ้งและอยากจะ “ก่อ” อะไรขึ้นมา ผลของการกระทำของบุคคลจำพวกนี้คือ ประเทศก็มีได้พัฒนาไป โดยการกระทำของเขา แต่ตนเองกลับภาคภูมิใจในความเป็นนักปฏิรูปของตัว อันเกิดมาจากการ “ดี” แบบ “ไม่เลือกหน้า” นั้น

๓. บุคคลอีกจำพวกหนึ่ง มักเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป โดยไม่มีข้อสงสัยว่าเป็น “ปัญญาชน” โดยแท้ เหตุที่เป็นเช่นนั้น เนื่องจากบุคคลเหล่านี้เป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนามของ “นักอภิปราย” “วิทยากร” “ผู้ดำเนินการสัมมนา” และชื่ออื่น ๆ อีกมากมายตามแต่โอกาสจะอำนวย บุคคลเหล่านี้มองดูผิวเผินคล้ายกับจะเป็นผู้มีบทบาทในการพัฒนาประเทศมากที่สุด เพราะหัวข้อในการแสดงความคิดเห็นของเขาดูจะเหมาะต่อการกระตุ้นประเทศให้พัฒนา แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว ผลที่ออกมาเป็นเพียงแต่คำพูดที่เข้าหลักเกณฑ์ การใช้ศัพท์แสงทางวิชาการที่ฟังแล้วน่าเลื่อมใส รวมทั้งในการลบล้างปากให้ทันกันใน

การ “ตกทางวิชาการ” เท่านั้น ส่วนความเห็นที่แสดงออกมานั้น บางครั้งก็อาจปฏิบัติจริงๆ ไม่ได้หรือบางครั้ง ในจำนวนภาษาละสลวยที่พูดก็ยาวออกมานั้น หาแก่นที่จะเสริมสร้างในการพัฒนาใดๆ ไม่ได้เลย ดังนั้นผลที่ได้มากที่สุดคือความพอใจหรืออหิใจในตนเอง ที่ได้ “พูด” ออกมาเสียบ้าง โดยไม่คำนึงว่าจะเป็นประโยชน์เพียงใด

๔. ในจำนวนกลุ่ม “ปัญญาชน” ต่าง ๆ ที่ได้ยกตัวอย่างมาแล้ว กลุ่มที่กำลังจะกล่าวถึงนี้ เป็นกลุ่มซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาประเทศอย่างจริงจังถ้ามีความ “สมัครใจ” เสียอย่างเดียว กลุ่มนี้คือชนชั้นผู้บริหารประเทศนั่นเอง กลุ่มนี้ไม่ว่าจะมองไปในแง่ใด น่าจะเข้าหลัก “ปัญญาชน” มากที่สุด จะพูดในด้านความรู้บ้างชั้นก็มีการชักนำคนที่มีความรู้เป็นเยี่ยม เข้าทำงานในการบริหารประเทศโดยตรง จะพูดถึงความสามารถ คนเหล่านี้มีความสามารถพอที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เป็นประโยชน์ต่อประเทศได้ทันทีเห็น เช่น เข้าประชุมเพียงไม่กี่ครั้ง ประเทศเราอาจได้รับเงินช่วยเหลืออันใหญ่จากต่างประเทศมาช่วยทำสิ่งต่าง ๆ ในการพัฒนาประเทศ หรือเซ็นชื่อเพียงครั้งเดียว เราก็อาจมีถนนสายใหม่ขึ้นมาในชนบทที่กั้นดาร ซึ่งถ้าสิ่งทีกล่าวมานี้ “ปัญญาชน” จำพวกนี้ทำกันอย่าง “ตรงไปตรงมา” ประเทศเราคงเจริญกว่าที่เป็นอยู่ คงไม่มีการขุดถนนเข้าแล้วเข้าออกกันทั่วไป สิ่งที่เป็นต่อชีวิต เช่น ไฟฟ้า น้ำประปา คงมีทั่วถึงมากกว่านี้ รวมทั้งหนี้สินระหว่างประเทศก็คงลดน้อยลงกว่าที่เป็นอยู่

๕. “ปัญญาชน” จำนวนสุดท้ายที่จะกล่าวถึงนี้ โดยมากได้รับการยกย่องจากผู้อื่นว่าเป็น “ปัญญาชน” เนื่องจากเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ นักเรียนหรือนักศึกษา แต่ความจริงแล้ว ตนเองอาจจะไม่ได้คำนึงถึงข้อนี้ก็ได้ บุคคลเหล่านี้ก็คือพวกครูบาอาจารย์ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการที่จะช่วยการพัฒนาประเทศทางอ้อม ถ้าครูอาจารย์ในทุกๆ ชั่วโมงเข้มแข็งในการอบรม และมีความรู้เพียงพอที่จะสอนนักเรียน ก็เป็นที่แน่ใจว่าในทุกๆ ชั่วโมง ประเทศชาติจะมีคนที่ทำตนเป็นประโยชน์ต่อไปได้ หรืออย่างน้อยก็ไม่ทำตัวถ่วงความเจริญในขณะที่ประเทศกำลังต้องการพัฒนา แต่ครูบาอาจารย์ของประเทศไทย ยังเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาจิตใจแก่นักเรียนไม่เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนในมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นระยะสำคัญที่นักศึกษาต้องการแรงผลักดันหรืออิทธิพลอย่างดีจากผู้สอน เพื่อที่จะได้รู้จักใช้ความคิดของตนเองต่อไป อาจารย์ในมหาวิทยาลัย ขาดการวิจัยอย่างเพียงพอ การสอนส่วนมากจึงกระทำจากตำราแล้วแล้วๆ การสอนประเภทอ่านของซ้ำๆ มาสอนมีอิทธิพลต่อนักศึกษา ผิดกับประเภทที่ครูอาจารย์คิดค้นคว้าเอง ซึ่งบางครั้งแม้จะเกิดคิดขึ้นมาได้ ในขณะที่กำลังสอนก็น่านิยม การวิจัยหรือคิดค้นคว้านี้ มิใช่จะมุ่งหมายแต่วิชาจำพวกวิทยาศาสตร์เท่านั้น แม้แต่วิชาสังคมศาสตร์ เช่น สังคมวิทยา รัฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เหล่านี้ ก็มีสิ่งที่น่าสนใจขึ้นมาเองได้ โดยไม่ต้องยึดตามหลักที่มีผู้กล่าวไว้แล้วเสมอไป

ข้อบกพร่องทางด้านสังคม

๑. สังคมไทยเรานิยมระบบข้าราชการมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แม้ในปัจจุบันผู้ที่เรียนวิชาทุกแขนง ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ เศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ ฯลฯ ก็มีความโน้มเอียงที่จะเข้ารับราชการ ซึ่งเป็นทางตรงที่ผลประโยชน์จากวิชาชีพนั้น จะถ่ายทอดไปสู่ประเทศชาติให้เกิดการพัฒนาต่อไป แต่ระบบราชการของไทยนี้มีจุดอ่อนอยู่หลายแห่ง ซึ่งมีการถกเถียงที่จะเปลี่ยนแปลงกันอยู่ครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ก็ไม่สำเร็จสักที จุดบกพร่องต่าง ๆ ของระบบราชการก็เป็นที่รู้ ๆ กันอยู่ เช่นอัตราเงินเดือนต่ำ ความล่าช้าในการงาน เนื่องจากต้องผ่านสายงานเป็นขั้น ๆ การไม่อำนวยความสะดวกต่อราชการที่ปฏิบัติงานโดยตรง เช่นในวงการมหาวิทยาลัย ข้าราชการฝ่ายวิชาการต้องเผชิญอุปสรรคมากมาย อันเกิดมาจากข้าราชการฝ่ายธุรการ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเครื่องบั่นทอนให้ปัญญาชนไม่เกิดความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานให้เป็นผลดีในระบบราชการ และยิ่งกว่านั้นอาจจะลาออกไปทำงานเอกชน ทำให้ชาติต้องเสียตัวบุคคลไป

๒. ปัญหาค่าเงินเป็นปัญหาสำคัญ สำหรับทุกสังคม รวมทั้งสังคมเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็นคนธรรมดาหรือชนชั้น "ปัญญาชน" ต่างก็ต้องการเงินกันทั้งสิ้น แม้จะต้องการมากมาย แต่อย่างน้อยก็ขอให้พอเพียงต่อการดำรงชีวิตประจำวัน แต่ได้กล่าวแล้วว่า ถ้าจะทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศจริงจริง ก็จะต้องรับราชการเงินเดือนอัตราราชการก็เป็นทีที่ทราบกันทั่วไปว่า ต่ำเพียงใด คนสองคนทำงานเหมือนกัน คนหนึ่งรับราชการ คนหนึ่งทำงาน

เอกชน เงินเดือนอาจต่างกันกว่า ๑๐ เท่าก็ได้ ด้วยเหตุนี้ แทนที่สมองของ
ปัญญาชนจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อประเทศชาติ กลับต้องไปทำงานซึ่งเกิด
ผลต่อบุคคลเพียงกลุ่มเดียว และยิ่งกว่านั้น ถ้าบุคคลกลุ่มนั้นเป็นบุคคลใน
เมืองไทยก็ยิ่งดี อย่างน้อยผลประโยชน์ที่เขาได้รับก็ต้องจ่ายให้แก่รัฐบ้าง
ในรูปของภาษีอากร แต่ปัจจุบันมันสมองของชาติ มิใช่จะรับทำงานให้แก่
เอกชนในเมืองไทย แต่ข้ามประเทศไปประกอบอาชีพในประเทศอื่น ดังเช่น
ปัญญาเรื่องแพทย์ไทยไปต่างประเทศแล้วตั้งรกรากอยู่เลย ซึ่งได้เป็นที่ถกเถียง
กันมานานแล้ว ทั้งนี้รวมทั้งผู้ที่ประกอบวิชาชีพแขนงอื่น ๆ ด้วยที่ไม่ต้องการ
กระทำกิจการของคนในเมืองไทยเนื่องจากได้เงินน้อยมาก

๓. สังคมไทยให้ความสำคัญต่อเมืองหลวงมากเกินไป ทุกคนที่
ประกอบอาชีพต่าง ๆ มีความโน้มเอียงที่จะอยู่ในเมืองหลวงมาก แพทย์ที่เรียน
จบแล้วไม่เต็มใจจะไปอยู่ต่างจังหวัดที่ยังขาดแพทย์ ครู อาจารย์ ไม่ต้องการ
ไปสอนโรงเรียนเล็ก ๆ ตามชนบทที่ยังขาดครู ดังนั้นจึงเกิดปัญหาใหม่ว่า
ปัญญาชนจะพัฒนาประเทศได้อย่างไร ในเมื่อบางที่และหลายที่ในประเทศไทย
ยังไม่เคยได้มีปัญญาชนกล้ากรายเข้าไปเลย

๔. สังคมไทยให้ความสำคัญต่อนักเรียนที่จบจากต่างประเทศมาก
เกินไป ในกลุ่มสังคมบางแห่งถึงกับเรียกได้ว่า “บูชานักเรียนนอก” กันอย่าง
จริงจัง เมื่อกล่าวถึงนักฟองกัมเมื่อได้กล่าวไว้แต่ต้นว่า ปัจจุบันเรากำลังมีความ
เป็น “ปัญญาชน” จากสถาบันที่ผลิตบุคคลโดยตรง จริงอยู่ บุคคลที่ได้รับการ
ศึกษาจากต่างประเทศ อาจจะมีความรู้แตกฉาน ได้รับความรู้ได้เห็นสิ่งแปลก ๆ

ซึ่งถ้าใคร่ตรองให้ถี่ถ้วนนำมาประยุกต์กับสังคมไทย ๆ ของเราได้อย่างดี แต่
มิใช่หมายความว่า คนที่เรียนอยู่แต่ในเมืองไทยจะไม่มีโอกาสเป็น “บัณฑิต
ชน” หรือไร้ความสามารถไปเสียหมด แต่สังคมเมืองไทยปัจจุบันดูผิวเผินแต่
ความเป็น “นักเรียนนอก” เท่านั้น ถู้อว่า “นักเรียนนอก” แล้วต้องเก่งกว่า
รู้จักว่าเสมอไป ทำให้ผู้ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นบัณฑิตชน และมีความตั้งใจที่
พัฒนาประเทศ แต่ไม่มีโอกาสหรือ “เข้าช่อง” ไม่ถูก ประเทศก็เลยพลาด
ที่จะได้คนเหล่านั้นเข้ามาช่วยกันพัฒนาประเทศ ที่ขณะคตินิยมยกย่อง “นัก
เรียนนอก” มากจนเกินไป ได้มีผู้กล่าวไว้ว่า “เป็นการสร้างระบบศักดิ์นา
แบบใหม่” ขึ้นมา ซึ่งออกจะเป็นจริงตามที่กล่าวนี้อยู่มาก

เท่าที่กล่าวมานทั้งหมด เมื่อได้พิจารณาทั้งทางข้อบกพร่องฝ่ายตัว
บุคคลและข้อบกพร่องทางสังคมแล้ว ผู้ที่ถูกเรียกหรือเรียกตัวเองว่าเป็น
“บัณฑิตชน” ของเมืองไทยนี้ มีบทบาทน้อยมากในการพัฒนาประเทศ อาส
าศาสตร์ที่เป็นใหญ่ตามชนบท มีอิทธิพลให้หมู่บ้านอยู่ร่มเย็นเป็นสุข หรือนัก
อาสาพัฒนาตัวเล็กๆ ที่ทำงานหนักเหนื่อย แต่สามารถสอนให้ชาวบ้านรู้จักทำ
ฝ้าย ขุดบ่อ สร้างส้วม ไม่ได้ เพราะทำให้เกิดการพัฒนาประเทศขั้นมูลฐาน
ขึ้นมา อันจะทำให้สังคมชั้นต่อๆ ไปของประเทศมีฐานะมั่นคงยิ่งขึ้น ซึ่งบุคคล
ที่กล่าวมานี้อาจจะเข้ามาตราฐานความเป็น “บัณฑิตชน” ตามที่ได้ตีความไว้
แต่แรกก็ได้ คือการเป็นผู้มีความรู้ความสามารถจนสามารถเป็นประโยชน์ต่อ
ประเทศชาติ ได้

อย่างไรก็ตามบุคคลที่ผู้ยกย่องว่าเป็น “ปัญญาชน” นั้น น่าจะทําประโยชน์ให้แก่ประเทศได้มากกว่าผู้ที่ยังไม่มีใครรู้จัก โดยเฉพาะบุคคลชั้นผู้บริหารประเทศ ซึ่งเป็นผู้กุมนโยบายของประเทศ และกุมชะตาชีวิตของพลเมืองในประเทศ ถ้าบุคคลจำพวกนี้ทําการพัฒนาประเทศอย่างไม่ “เต็มที่” หรือ “ตรงไปตรงมา” ก็ระสร้างบรรยากาศให้เกิดความระเทียโดยทั่วไป คนอื่นๆ ซึ่งเป็นชั้นผู้น้อยลงมา จะเป็นปัญญาชนหรือไม่เป็นก็ตาม จะไม่เห็นค่าของการพัฒนาประเทศ จะรู้สึกว่ทำดีแค่ไหน ผลการกระทำของตนก็ต้องไปหยุดนิ่งอยู่ที่หนึ่ง และไม่เกิดประโยชน์อะไร ก็จะไม่มีการใส่ใจทำต่อไป

ดังนั้น ปัญญาชนกับการพัฒนาประเทศนี้ จึงเป็นปัญหาที่ต้องการความสัมพันธ์ทั้ง ๒ ทาง คือปัญญาชนก็ต้องนึกถึงประเทศ และประเทศหรืออีกนัยหนึ่งก็คือผู้คุมอำนาจของประเทศก็ต้องนึกถึงปัญญาชน ต้องเปิดโอกาสและยอมรับทั้งความคิดเห็นของปัญญาชนอย่างกว้างขวาง และประการสำคัญที่สุดจะต้องพยายามปฏิบัติตามคำแนะนำของปัญญาชนเท่าที่จะกระทำได้ ส่วนปัญญาชนต้องมุ่งคิดแต่การพัฒนาประเทศเป็นสำคัญ มิใช่ถือว่าการได้แสดงศักดิ์ตาแก่กล้าทางวิชาการ หรือความสามารถในทางหนึ่งทางใดซึ่งเป็นเพียงการ “ฉ้อฉลอารมณ์” หรือสร้างความ “อิมอกอิมใจ” แก่ตนเอง ในขณะที่ได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่นในเวลาเดียวกัน คือการช่วยพัฒนาประเทศซึ่งมิได้เกิดผลในการพัฒนาที่แท้จริงแต่อย่างใด ปัญญาชนที่อยู่เฉยๆ อาจจะเป็นนักอุทุมคติได้ แต่เมื่อมีความปรารถนาที่จะช่วยพัฒนาประเทศ หรือประเทศต้องการตัวไปช่วยในการพัฒนา ปัญญาชนจะต้องกลายเป็นผู้ที่ถือหลักความ

เป็นจริงขึ้นมาทันที มิฉะนั้นบัญญัติชาตินี้จะไม่แตกต่างไปกว่าคนธรรมดา ๆ ที่มี
ได้มีอุดมคติหรือหลักการอันใด แต่ผลงานที่ปฏิบัติอยู่ทุก ๆ วัน เป็นผลสะท้อน
ให้ประเทศเจริญก้าวหน้าได้

หมายเหตุ

๑. “บัญญัติชาติน” และ “ประเทศ” ในบทความนี้ผู้เขียนขอเน้น
หนักเฉพาะบัญญัติชาติน “ไทย” และประเทศ “ไทย”

๒. หัวข้อของบทความนี้อาจจะเคยผ่านสายตาท่านผู้อ่านมาบ้างซึ่ง
มีทั้งที่เป็นบทความ หัวข้อสัมมนาและหัวข้อการอภิปราย ซึ่งรายละเอียดต่างๆ
ออกจะเลือนลางไปสำหรับผู้เขียน ดังนั้นจึงมีความรู้สึกว่าจะแสดงความ
ในใจหรือทัศนะส่วนตัวที่มีอยู่เกี่ยวกับหัวข้อบทความนี้บ้าง ซึ่งถ้าไปพ้อง
กับสิ่งซึ่งท่านผ่านสายตามาบ้าง ก็ขอให้ถือว่าเป็นการพ้องกันโดยบังเอิญ

๓. หัวข้อของบทความนี้ จะทำการวิจัยได้อย่างดีที่สุกๆ โดยให้
หลักวิชาทางสังคมเข้าช่วย เป็นที่น่าเสียดายว่าผู้เขียนไม่มีความรู้ทางสังคม
วิทยาเลย จึงขอแสดงทัศนะแบบคนเดินถนนธรรมดา ๆ

ถึงแม้ว่าบทความเรื่องนี้จะเคยตีพิมพ์ก่อนมาแล้ว แต่ผู้เขียนมี
ความเห็นว่ายังไม่ล้าสมัยจนเกินไป จึงยินดีมอบให้ตีพิมพ์อีกครั้งหนึ่งในหนังสือ
ที่ระลึกในวันสถาปนากิจคุณแม่ของอนิสสา ซึ่งเป็นเพื่อนที่รักและสนิทยิ่ง.

ความสุข

โดย

พุทธทาสภิกขุ

ความเอ๋ย ความสุข
ใคร ๆ ทุก คน,ชอบเจ้า ผู้วิงหา
“แกก็สุข, ฉันทก็สุข ทุกเวลา”
แต่คุณ้ำ ตาแห้ง ยังแกลงใจ

ถ้าเราเผา ตัวค้นหา ก็น่าจะสุข,
ถ้ามันเผา เราก้ “สุข” หรือเกเรียนได้
เขาว่าสุข สุขเนื้อ! อย่าเห่อไป
มันสุขเย็น หรือสุขไหม้ ใ้แน่เอย

ความแก่

โดย

พุทธทาสภิกขุ

ความแก่ หง่อม ย่อมทุลัก ทุเลมาก
ตั้งคนบอด ข้ามฟาก ฝั่งคลอง, หา
วิธีไต่ ไม้ลำ ถานกล้ำมา
ภริยา แสนทุลัก ทุเลแล;

ถ้าไม่อยาก ให้อุลัก ทุเลมาก
ต้องข้ามฟาก ให้อัน ก่อนคนแก่
ก่อนคามืด หุหนวก, สควกแท้
ครองให้แน่ แต่เนิ่นๆ รีบเดินเฮยๆ

มงคลปราศณ

ของ พระมหาρχัชฌมคฺลาจารย์ นิตฺตเสโก

วัดสัมพันธวงศ

- ๑ - ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด ก็เพราะทะนง เพราะจับจดไม่ทำจริง
- ๒ - ผู้มีความสุขความดีงามสมประสงค์ได้ ก็เพราะความสามารถตั้งใจให้ทำกิจตามอำนาจแห่งเหตุเท่านั้น
- ๓ - จงเป็นผู้แข็งแรง แต่อย่าแข็งกระด้าง
- ๔ - จงเป็นผู้อ่อนโยน แต่อย่าอ่อนแอ
- ๕ - ชายหญิงที่สวยงาม โฉมสมบูรณ์ สมภพ ณะ ตระกูลใหญ่กว้าง แต่ไร้คุณสมบัติ ย่อมไม่เป็นที่ประสงค์ของผู้มีความคิด เหมือนคอกทองกราวแม่สวยสี แต่ก็ไม่เป็นที่นิยมยินดีของคนเพราะไร้กลิ่น
- ๖ - นรชนแม้เป็นคนสามัญ แต่รู้จักอบรมคุณธรรมให้เป็นคนดีมีวิชาสามารถก็อาจเป็นผู้มีสง่างามในสมาคมอันสูงศักดิ์ ทั้งเป็นที่รักนับถือของคนทั่วไป ประตุจินที่นายช่างประคิษฐไว้ให้วิจิตรแล้วก็เป็นของมีค่าไม่ต้องบ่่วยการกล่าวถึงเพชรนิลจินตาคาที่นายช่างทำให้วิจิตร แล้วจะเป็นที่นิยมยิ่งจน
- ๗ - สิ่งที่น่าชม ไม่ใช่เพราะใหญ่หรือทำยาก แม้จะเป็นของเล็กน้ย ถ้าทำให้ประณีตงดงามก็น่าชมทั้งสิ่งของและผู้กระทำของมัน

- ๘ - คนที่นำรักนำนบถือ ไม่ใช่เพราะมีสกุล หรือมีบรรพชาศักดิ์สูง และไม่ใช่เพราะยังหนุ่มสาวหรือมีอายุมาก นำรักนำนบถือเพราะมีปัญญาสามารถและสภาพต่างหาก
- ๙ - สิ่งใดจะไม่ทำให้คนหรือผู้อื่นดีขึ้นแล้ว ก็ไม่ควรพูดถึงเลย
- ๑๐ - ไม่ใช่ความสุขสำราญ ไม่ใช่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความอนุเคราะห์ ความขัดข้องทุกข์ยากต่างหาก ที่เร้าใจให้มีสติบากบั่น ทำให้คนเลื่อนชั้นขึ้นเป็นผู้สูงศักดิ์
- ๑๑ - คนที่ไม่รักตัวเขาเอง ไม่ควรระไวไว้ใจว่าเขาจะรักผู้อื่นเลย
- ๑๒ - การชนะตน (จิตบาป หรือ ชนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เป็นการชนะประเสริฐสุด ยิ่งกว่าชนะศึกภายนอกแม้ล้านคน
- ๑๓ - ความรู้หนึ่ง ความประพฤติตนสมกับความรู้หนึ่ง สองอย่างนี้เป็นเครื่องประดับอันมีค่า
- ๑๔ - เสียเกียรติยศในนาทีเดียว จะแก้ให้กลับคืนมาใน ๕๐ ปี ก็ยากจะได้
- ๑๕ - ที่ใดไม่มีความอาย ที่นั่นไม่มีเกียรติยศ
- ๑๖ - คนโดยมากมักประพฤติเอาอย่างคนที่ตนนับถือ เพราะฉะนั้น ผู้เป็นบิดามารดาของบุตร เป็นครูอาจารย์ของศิษย์ เป็นเจ้านายของหมู่ชน ควรระวังความประพฤติของตนให้เป็นไปดีชอบอย่างกวดขัน จงใจให้เป็นหลักฐานควรเป็นแบบอย่าง จึงจะสมควรแก่หน้าที่ของผู้ใหญ่ ผู้เป็นบุพการี และบุพการีนีของเขา
- ๑๗ - ไม่ใช่คอกไม้ ไม่ใช่เพชรนิลจินดา ไม่ใช่อาภรณ์อันแวววับ ไม่ใช่เครื่องประดับอย่างอื่น ๆ คุณสมบัติต่างหากทำให้คนเป็นหญิงงาม

- ๑๘ - ผู้ที่รู้จักรักษาใจไม่ให้ยินดีในร้ายในอารมณ์งานเกินส่วน ผู้นั้นย่อมงามโฉม
- ๑๙ - โลกไม่มีอะไรประเสริฐกว่าสัจจะ และอาสาจักร์เลวที่สุดทุกกัน
- ๒๐ - คำจริง แต่ไม่ควรพูดมีอยู่ ผู้ที่รู้ว่าควรพูดเมื่อไร ควรหยุดปากเมื่อไร ไม่มีวิวาท
- ๒๑ - ยศศักดิ์เหมือนความฝัน รูปโฉมโฉมพรรณเหมือนดอกไม้ ชีวิตเหมือนฟ้าแลบ ไม่ควรถือเอาเครื่องเหล่านี้เป็นเหตุกระษม
- ๒๒ - ทรัพย์ที่เคยเป็นเจ้าของ เมื่อเราตายแล้วก็ตกเป็นของคนอื่น ๆ และอะไร ๆ ก็เปลี่ยนรูปไปหมด ญาติมิตรจะติดตามเราไปไกลที่สุดเพียงกองฟอน แต่ความดีความชั่วตามเราไปได้อีก ถึงไหนถึงกัน
- ๒๓ - ไฟแม้มีเดชมหิมา ก็หาทำให้แผ่นดินอ่อนได้ น้ำจึงทำดินให้อ่อน วาจาของสาธุชนแล ย่อมทำคนกระต้างให้อ่อนได้เหมือนฉะนั้น
- ๒๔ - บุคคลจะเป็นคนด้อยเพราะชาติก็หาไม่ และจะเป็นพราหมณ์เพราะชาติก็หาไม่ จะเป็นคนด้อยก็เพราะกรรมและจะเป็นพราหมณ์ก็เพราะกรรม
- ๒๕ - ถึงเขาจะเป็นกรรมกรหรือคนอาศัยก็ตามที แต่เป็นคนรักดีมีศีลมั่นคง มีปัญญาเฉียบแหลม ขยันในหน้าที่ทำกิจเช่นนั้น ย่อมจะได้รับยกย่องให้เป็นหัวหน้าในหน้าที่นั้น ๆ
- ๒๖ - ไม้รอกสะพานอันคนข้ามกรวยอยู่เป็นนิตย์ แต่เอามาสลักให้เป็นรูปท่านผู้ศักดิ์สิทธิ์ ก็ย่อมมีคนกราบไหว้นับถือ คนแม่เกิดในสกุลต่ำ แต่มีปัญญาฝึกตนเป็นคนดี มีคุณธรรมของผู้พิเศษเป็นอลังการ ก็ย่อมเป็นผู้พิเศษมีอิทธิพลกว่ารูปสลักนั้นเป็นไหน ๆ

- ๒๗ - บัณฑิตเห็นความสั้นไปแห่งยาหยอกตา และความพอกพูนแห่งจอมปลวก และความเพิ่มพูนแห่งน้ำผึ้ง ฉะนั้นแล้วจึงการจะอยู่ครองเรือน
- ๒๘ - เศษหนึ่ง เศษไฟหนึ่ง เศษศัตรูหนึ่ง ก็เช่นกัน มันย่อมเจริญขึ้นทุกที เหตุนี้พึงกำจัดอย่าให้เหลือเศษ
- ๒๙ - ความโกรธเกิดขึ้นภายใน มันทำให้ผู้โกรธให้ฉิบหายอย่างแน่นอน ปานดังไฟไหม้กรุ่นอยู่ในหีบ ซึ่งเต็มไปด้วยผ้าและเครื่องประดับ
- ๓๐ - ผู้โกรธง่าย จะต้องเสียใจว่าโกรธผิด
- ๓๑ - ผู้รักง่ายจะต้องเสียใจว่ารักผิด คือไปรักคน หรือของที่ไม่ควรรักเข้า
- ๓๒ - การสอนใคร ๆ ถ้าเพียงแต่อธิบายด้วยวาจา หาได้ประพฤติกู้ด้วยแล้ว การสอนนั้นก็มผลน้อยเต็มที ความจริงควรรู้ว่ารรยา และอุตุล้าห์ของผู้นั้นเป็นหลักแห่งการศึกษาอย่างสำคัญ
- ๓๓ - น้ำในแม่น้ำแม่น้ำมีอุปการมาก แต่ไม่ค่อยมีใครเอื้อเพื่อ ก็เพราะมีมากมายฉนัใด ถ้อยคำแม่จะเป็นประโยชน์ แต่มากเกินไปประมาณก็ย่อมเป็นฉนันั้น
- ๓๔ - บิคารมารคาโต เป็นคนมีศีลมีธรรม ไม่ประกอบอุบายมุข บุตรธิดาของเขาก็จะเอาอย่างหากจะคนอง เห็นสนุกในการประพฤตินอกทางก็ยั้งจะเกรงกลัวไม่กล้าประพฤติ ผู้รักบุตรธิดาปรารถนาให้ทำฉนัใด พึงทำฉนันั้นเถิด

- ๓๕ - การคำหรือใช้วาจาทอหยาบคายต่อผู้อื่นได้ เป็นอาหารที่ชุกใจของคนพาล โดยเห็นว่าคนดีพิเศษกว่าเขา ส่วนกัลยาณชนย่อมเห็นเช่นยาพิษ ไม่ต้องการให้วาจาคำทอหยาบคายเข้ามาใกล้ริมฝีปากเขาเลย
- ๓๖ - กิณกัเป็นยา นอนกัเป็นยา ทำงานกัเป็นยา เทียวกัเป็นยา ถ้ารู้จักทำให้พอดี ก็จะทำให้ร่างกายสดชื่นและห่างจากโรคภัย
- ๓๗ - การตลกคะนองนั้น ถ้าคนที่ฉลาดทำด้วยอุบายที่ละเอียดเฉียบแหลม ไม่หยาบคาย เช่น สามารถแก้ปัญหาคำที่ลกให้ตื้น ที่ยุ่งยากให้เห็นง่ายใช้การว่างขณะเห็นทางให้รักใคร่ แลนับถือสนิทสนม
- ๓๘ - กิริยาที่คล่องแคล่วว่องไวอย่างกระฉับกระเฉง แลสละสลวยแจ่มชัด ไม่ใช่หลุดหลิกโครมครามนี้เป็นกิริยาปลุกคนทั้งหลายให้ตื่น เป็นเหตุแห่งความชื่นบาน เพราะเป็นกิริยาที่งดงามจับตาจับใจน่าเลื่อมใสของผู้ใดที่ศนา
- ๓๙ - การประกอบกิจด้วยมี เมตตา อารี เป็นหลัก บุคคลย่อมทำได้ด้วย กิริยาชื่นบาน แม้ใครจะตั้งท่าหักหาญขู่เข็ญ ตามอัธยาศัยของเขา แต่คงไปไม่ถึงไหน ลงท้ายก็ต้องกลับบนบอบด้วยความชื่นบานของเรา
- ๔๐ - ผู้ใช้อำนาจหักเหิมเกินการ บริษัทบริวารก็เห็นห่างหุดเหี่ยว ตั้งพระอาทิตย์แผดแสงร้อนเริงแรง ดาวก็ดับลัยแสงหมกสัน ผู้ประโยชน์อำนาจและเมตตาอารี รู้จักใช้ให้พอดีแก่เหตุการณ์ ก็จะมีแต่สุขสำราญเย็นสงบ คนไม่ทั้งพิภพก็เกือบไปที่จะปลงใจเป็นพวกพ้อง

บริวาร คึงพระจันทร์ไขแสงเย็นชวนชื่น คาราก้แวกล้อมคาศกัน
ทงเวหา

- ๔๑ - การแสดงกายวาจาออกไป ด้วยอำนาจความรักความซิงซัง หรือ ด้วยความอวดคิดว่าตนเป็นผู้ฉลาดเกินคนนั้น ย่อมเป็นเหตุทำลายตน เองยิ่งกว่าให้ผู้อื่นก็ได้
- ๔๒ - เป็นความมาริง การกลุกกลีด้วยทุรชนและศัตรูไม่ทีเลย ถ่านเพลิงที่ ลูกโซนจับเข้าก็ ไหม้มือ แม้มันเย็นแล้วลูกเข้าก็ยังดำติดมือ
- ๔๓ - บัณฑิตไม่นำพาในถ้อยคำ หรืออาการของคนพาลนัก เพราะไม่มีน้ำ หนักๆ ฟองสบู่ ถ้าอังคยยังไม่ทันจะวางตัวก็แตกไปเองฉะนั้น
- ๔๔ - คนโดยมากมักจะตั้งโลกมาปรับเข้ากับตัว แต่คนฉลาดมักปรับตัวเข้ากับโลก (เพราะการตั้งโลกมาปรับเข้ากับตนคงไม่สมประสงค์โดย มาก ส่วนปรับตัวเข้ากับโลกคงสมประสงค์กว่าไป)
- ๔๕ - ความเจริญเร็วกับความเสื่อมเร็วเป็นคู่กัน เหตุเกิดวันสองก็ โตเต็มที และสามสี่วันก็ ไทรหมด
- ๔๖ - ธรรมคาของงานแทบทุกอย่าง ย่อมมีอุปสรรคเข้ามาขวางไม่ให้ทำ การได้สะดวก และให้คนเขาแคล้วคลาดจากประโยชน์ แต่ผู้มีปรีชา ไม่ชะล่าใจ ย่อมเตรียมการป้องกันต่อสู้อุปสรรคอันจะมีมารอบด้าน ไว้พร้อมเพรียง
- ๔๗ - ทุกคนไม่ควรปล่อยใจให้ซัดสัดพลาด หรือความจำเป็นแต่บางคราวมา ลบล้างความตั้งใจส่วนตัวของตนเสียทั้งหมด ก็อว่าถ้าพลาดไปก็ตั้งต้น

ใหม่ทันที เหมือนภิกษุผู้เห็นภัยในโทษมีประมาณน้อยต้องอาบัติแล้ว
ก็รีบแสดงฉะฉาน

๔๘ - ผู้ที่มุ่งลงไปเป็นหนึ่งว่าจะทำอะไรแนบแน่นแล้ว แม้ว่าจำเป็นต้องทำกิจ
นั้นสำหรับหมู่คณะหรือการประจำวันอยู่ ก็คงจะแบ่งเวลามาทำกิจที่
เขาตั้งใจไว้เป็นแน่แท้ไม่น้อย และโดยไม่ชักช้าก็แลเห็นผล

๔๙ - ทำนบใหญ่อันกั้นน้ำไว้ ย่อมพังทะลายลงทั้งหมดได้ ด้วยช่องเล็ก
น้อยที่ไม่มีผู้ใส่ใจจะอุดหนุนใด ผู้ประมาทไม่รอบคอบปล่อยให้ความ
เสียเมื่อน้อยเกิดขึ้นอยู่ ก็อาจทำลายความดีและประโยชน์ใหญ่ได้
ฉับนั้น

๕๐ - ความอดทน ความระวัง ความขยัน ความเผื่อแผ่ ความเอ็นดู
ความหวังดี เหล่านี้เป็นคุณของหัวหน้า อันผู้ต้องการประโยชน์พึง
ปรารถนา

๕๑ - คำสั่งของตนจะมีผลหรือไม่อย่างไร ย่อมเนื่องด้วยการตรวจตราระวัง
ติดตามของเราเป็นสำคัญ ถ้าเราไม่ตั้งใจจะตรวจดูผลงาน โดยคิด
ว่ากิจนั้นคงเป็นไปตามปรารถนาเสมอแล้ว การที่กำนั้นแล จะทำให้
ท่านต้องเจ็บใจ เพราะพลาดผลที่ปรารถนา และมักเสียถึงผล
ประโยชน์ที่เป็นต้นทุนด้วย

๕๒ - ตาแลหูของท่านผู้หัวหน้ามีตั้งร้อย ก็คอยดูคอยฟังอยู่ทุกเมื่อ แม้
เช่นนั้นก็ทำเป็นเหมือนตาบอดหูหนวกเสียในบางขณะ นี่เป็นธรรมดา
ของผู้เป็นหัวหน้า

- ๕๓ - การเผื่อแผ่หนึ่ง การประพฤติประโยชน์หนึ่ง วาจานำรัทหนึ่ง ความ
มีตนเสมอไม่วิวคนหนึ่ง ธรรมสี่เหล่านี้แลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว (น้ำใจ
หรือเหนี่ยวโลกไว้) อันพระจอมปราชญ์ประกาศแล้ว
- ๕๔ - เหตุการณ์เล็กน้อยย่อมเรียกเอาเวลาของผู้เลาะแหะไปเสียหมด สุด
แล้วแต่ลมจะพาเขา ให้ไปทางใด
- ๕๕ - หุ้ที่ประทับค้ำยต่างหุ้ แต่ไม่รู้รักค่าของนักปราชญ์ มือที่ประทับค้ำย
แหวนแลสร้อย แต่ไม่ค่อยได้ ให้ทานหรือทำประโยชน์ สองอย่างนั้น
จะงามอย่างไร
- ๕๖ - จงเหลียวดูคนให้จงหนัก ก่อนจะกักท้วงหรือตำหนิติเตียนผู้อื่น

โลกนี้คืออะไรแน่ ?

โดย

พุทธทาสภิกขุ

โลกเรานี้ ที่แท้ คือโรงละคร
ไม่ต้องสอน แสดงถูก ทุกวิถี
ออกโรงกัน จริงจัง ทั้งตาปี
ตามท่วงที อวิชา จะลากคอ

โลกนี้คือ กรงไก่ เขาใส่ไว้
จะนำไป แล่เนื้อ ไม่เหลือหลอ
จิกกันเอง ในกรง ได้ลงคอ
เผ่าตั้งข้อ รบกัน ฉันทน์กกล้วย-เฮย ๆ

๘ เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

โดย

พุทธทาสภิกขุ

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยุง มีต ที่แววชน
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที่ ที่ตน ได้เกิดมา

ใจสะอาด ใจว่าง ใจสงบ
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา
เพราะทำถูก พุทฺธก ทุกเวลา
เปรมปรีดา ถิ่นวัน สุขสันต์จริง

ใจสกปรก มีคมัว และร้อนร่า
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่า ผีสิง
เพราะพุดผิด ทำผิด, จิตประวิง
แต่ในสิ่ง นำตัว กลัวอูบมาย
คิดคิดเกิด, ถ้าใคร ไม่อยากตก
จงรีบยก ใจตน รีบชวนชวาย
ได้ใจสูง เสียใจ ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย ที่เกิดมา; อย่าเชื่อนเฮย ฯ

รายการอาหาร

โดย ม.ล. ปอง มาลากุล ฯ แห่งโรงเรียน วิสุทธคาม

แกงเตี๋ยเบ็ค, ไก่, นก

เครื่องประกอบ

เบ็คหรือไก่ ๑ ตัว หรือ นก จำนวนพอสมควร มะพร้าว ๑/๒ กก. พริกแห้ง ๑๐ เม็ด หอมแห้ง ๗ หัว กระเทียมแห้ง ๕ กลีบ ข่าหั่นบางๆ ๕ แว่น ตะไคร้ หั่นละเอียด ๑ ข้อนขาว ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑/๔ ช.ช. รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช.ว. พริกไทยเม็ด ๑๐ เม็ด เมล็ดผักชี ๑ ช.ค. ยี่ห่วย ๑ ช.ช. เมล็ดจันทน์เทศเล็ก เล็ก กระป๋อง ๑ ช.ช. เกลือเม็ด ๑ ช.ว. มะเขือพวงพอควรเด็ดเป็นลูก ถ้าใหญ่ผ่าซีก ใบโหระพาพอควรเด็ด เป็นใบหรือซ่อเล็กๆ ใบพริกอ่อนพอควรเด็ดเป็นใบหรือ ซ่อเล็กๆ ใบมะกรูดพอควรฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ พริกขี้หนู อ่อนพอควรหั่นแฉลบ ๒ ท่อน น้ำปลา น้ำตาลหม้อ เหล้า อย่างใดอย่างหนึ่งพอควร

วิธีปรุง

ถ้าเป็นเบ็คหรือไก่ กระตุกสับต้มใช้ตะกั่วเคียวเนื้อกับ กระทิพเนื้อเบ็ค แบ่งกะทิใส่ในกระทะเล็กน้อย เอา น้ำพริกผัด พอสุกหอม จึงใส่น้ำปลาน้ำตาลเล็กน้อย กลั้วใส่หม้อเคียวให้เข้าเนื้อ จึงใส่มะเขือพวงลง พอสุก ใส่ใบโหระพาหรือใบพริกกับใบมะกรูดและพริกอ่อน ยก ลง ถ้าเป็นแกงนกเหาะเหล้าเล็กน้อย

การขัดลงภาชนะ ตักแกงใส่ชามแปล ตักผักและน้ำมันลอยหน้าไว้ข้างบน
ให้นำรับประทาน

หมายเหตุ รสเค็ม มีหวานน้อยๆ มันและเผ็ดพอประมาณ สำหรับ
แกงนกอีสร์เมล็ดจันทร์เทศ ในน้ำพริกด้วย และโรยหน้า
ด้วยยอดพริกอ่อนๆ หากมีเม็ดพริกติดอยู่ด้วยก็ดี สำหรับ
๒-๔ คน

แกงควัพริกมูลหนู

เครื่องประกอบ

กิงสก ๑/๒ กก. เต็ดเป็นชิ้นๆ ปลากรอบ ๑ ตัว แกะ
เนื้อดำในน้ำพริก มะพร้าว ๑/๒ กก. ต้นกะทิ ใ้ ใ้
ราว ๓ ถ้วยครึ่ง แบ่งหัวไว้ครึ่งถ้วย พริกมูลหนูสด
ครึ่งถ้วย ตักก้านเหลือติดไว้เล็กน้อย ใช้มีดกรีดแกะ
เมล็ดออกเช่นน้ำเกลือให้เผ็ดน้อยลง อย่างเม็ดใหญ่ ถ่าย
น้ำหลายๆ หม พริกแห้ง ๕ เม็ด หอมแห้ง ๕ หัว
กระเทียมแห้ง ๒ กลีบ ข่าหั่นบางๆ ๓ แว่น ตะไคร้หั่น
ละเอียด ๑ ช.ว. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑/๒ ช.ช.
รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช.ว. พริกไทยเม็ด ๑๐ เม็ด
กะปิ ๑/๒ ช.ช. เกลือเม็ดเล็กน้อย น้ำปลา น้ำตาล
หม้อทอด

วิธีปรุง

เคี่ยวกะทิให้แตกมัน แบ่งใส่กระทะ เอน้ำพริกลงผัด
พอหอมตักใส่ลงในหม้อกะทินั้นปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล
พอเข้าเนื้อจึงใส่พริกมูลหนูลง ใส่เนื้อกุ้ง มันกุ้ง ทั้งให้
สุกสักครึ่งชั่วโมงให้หัวกะทิแล้วยกลง

หมายเหตุ

รสเค็มมัน มีหวานน้อย เผ็ดพอสมควร สำหรับ ๔-๑๐ คน

แกงขวน

เครื่องประกอบ

หมู ๓ ชั้น ๑/๒ กก. ต้มในน้ำเดือดใส่เกลือ พอสุก
เอาขึ้นหันชั้นใหญ่พอสมควรหนาราว ๑ ซม. น้ำเก็บไว้
ใช้ด้วย ดับหมู ๑/๔ กก. ต้มแล้วหันเป็นชั้นยาวพอควร
ปอกเล็กน้อยต้มหันเป็นชั้นยาวพอควร หัวใจ ๑ อันต้ม
แล้วหันเป็นชั้นยาวพอควร ใส่อ่อนพอควร ต้มแล้วหัน
เป็นชั้นใหญ่พอควร ใส่อ่อนก่อนต้มล้างข่าเกลือก่อน
ปลาสลัดอย่าง ๒-๓ ตัว แกะเนื้อค้ำกับน้ำพริก ปลาร้า
พอควร หลนกรองเอาแต่น้ำขุ่นๆ หรือจะใช้ปลากุเลา
เค็มก็ได้ บึงไฟแกะเนื้อออกค้ำ

เครื่องน้ำพริก

หอม ๑๐ หัว กระเทียม ๗ กลีบ ข่า ๑ ชั้น หอมกระ
เทียมข่าเผาไฟแล้วตำเป็นน้ำพริก ตะไคร้หั่นละเอียด
๑ ๑/๒ ช.ค. รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช.ค. พริกไทย
๑๐ เม็ด เกลือเล็กน้อยตำเป็นน้ำพริก ใบตะไคร้พอ
ควรหันตำละลายน้ำกรองไว้ ใบมะตูมอ่อนพอควรเด็ด
เป็นใบๆ ใบมะกรูดพอสมควรเด็ดเป็นใบ เอาก้านออก
ฉีกเป็นชั้นเล็กๆ พริกขี้พัสคหันเฉียงเม็ด สำหรับโรย
หน้า น้ำปลา น้ำตาลหม้อ น้ำมันหมูพอควร

วิธีปรุง

เตรียมตั้งของตามวิธีข้างบนและตำน้ำพริกเสร็จแล้วจึงตั้ง
กะทะใส่น้ำมันหมูเล็กน้อย เอาน้ำพริกลงผัดให้หอมใส่

ลงในหม้อน้ำต้มหมูนึ่งแล้วใส่หมักกับน้ำใบตะไคร้ลง ปูรง
ด้วยน้ำปลาร้าหรือปลาเกลือ น้ำปลา น้ำตาล เคี่ยวไป
จนเข้าเนื้อ และเมื่อเปื่อยดีแล้วใส่ตะไคร้ร้อนใบมะขุม
และใบมะกรูดสักครึ่งกิโล

หมายเหตุ

รสเค็มหวานก่อนข้างจืด แกลงนี้ถ้าจะเคี่ยวค้างคืนไว้จะ
เข้าเนื้อยิ่งขึ้น ส่วนนี้สำหรับ ๑๐ คน

แกงคัมปลาร้า

เครื่องประกอบ

ปลาช่อน ๑ ตัว ตัดเป็นแว่นหนา ๆ ต้มในน้ำเดือด ใช้น้ำ
คัวย ปลาสลิดอย่าง ๑ ตัว แกะเนื้อค้ำกับพริก ปลาร้า
พอกวาทลนกรองเอาแต่น้ำชั้น ๆ หม้อไม้ไผ่ตรงพอกว
ต้มแล้วหันขวางบาง ๆ จะใช้หยวกกล้วยอ่อนแทนก็ได้ใช้
หยวกคั้นหันขวางบาง ๆ สาวใโยออก หอม กระเทียม
ข่า ตะไคร้ รากผักชีพอกว พริกไทย ๑๕ เม็ด เกลือ
เม็ดพอกวุดำเป็นน้ำพริก ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า น้ำปลา
น้ำตาลหม้อพอกว

วิธีปรุง

ค้ำน้ำพริกแล้วละลายกับน้ำคัมปลา ปูรงด้วยน้ำปลาร้า
น้ำตาล ได้รสดีแล้วจึงใส่น้ำหม้อหรือหยวกเคี่ยวให้เข้า
เนื้อแล้วจึงใส่น้ำปลา ตะไคร้ร้อน ใบมะกรูด

หมายเหตุ

รสเค็ม หวาน หอมกลิ่นปลาร้าและตะไคร้ร้อนมีเผ็ดน้อยๆ
สำหรับ ๘-๑๐ คน

แกงส้มบอน

เครื่องประกอบ

ปลาช่อน ๑ ตัว ตัดเป็นท่อนต้มในน้ำเดือดเคาะเนื้อชิ้นใหญ่ ๆ ใช้น้ำต๋วย ปลาร้าพอกว หลนกรองเอาแต่น้ำขุ่น ๆ ต้มบอน ๕ กาบ ปอกตัดเป็นชิ้นพอตัก ล้างน้ำเกลือไว้ ชนิดแดงดี น้ำต้องร้อน ขยำล้างน้ำเย็น พริกแห้ง ๗ เม็ด หอม ๗ หัว กระเทียม ๓ กลีบ ข่าหั่นบาง ๆ ๕ แว่น กระชาย ๕ หัว พริกไทย ๑๐ เม็ด ตำเป็นน้ำพริก มะกรูด ๒ ผล ใช้ผิวตำเป็นน้ำพริก ๑/๒ ชช. ผลผ่าตัดชิ้นเล็ก ปอกผิวล้างก่อนเกลือเม็ดพอกวใช้น้ำตาลพริกและล้างบอน โขมมะกรูดเด็ดเป็นใบ เอาก้านโขออกฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ น้ำปลา น้ำตาลหม้อ พอกว ส้มมะขามเปียกพอกวคั้นน้ำไว้

วิธีปรุง

ตั้งน้ำที่ต้มปลาให้เดือดใส่บอนลง เอาน้ำพริกลงละลาย (น้ำพริกตำใส่เนื้อปลาต้มคองหางต๋วย) ปรุงด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขาม ใส่เนื้อปลาและมะกรูดที่หั่นไว้ลงด้วย เคี่ยวให้เข้าเนื้อ ใส่โขมมะกรูด

หมายเหตุ

รสเค็มหวานและเปรี้ยวพอกัน หอมกลิ่นกระชายและมะกรูด สำหรับ ๑๐-๑๒ คน

แกงส้มเบญจพรรณ

เครื่องประกอบ

ปลาช่อน ๑ ตัว ตัดเป็นชิ้นหนา ๆ ต้มในน้ำเดือด แบ่ง
ตอนหางแกะเนื้อกับน้ำพริกเก็บน้ำไว้ ใช้ด้วย ผักต่าง ๆ
ได้แก่ หัวผักกาดขาวพอกขาว ปอกคัตเป็นท่อน ผ่าเสี้ยว
หนึ่บาง ๆ ปลีกล่ำพอกขาว หนึ่ชิ้น ๔ เหลี่ยมเล็กพอกขาว
ถั่วฝักยาวพอกขาวหนึ่เป็นท่อนสั้น ๆ ยอดผักเหลียงพอกขาว
ลวกผิวคัตเป็นท่อนสั้น ๆ ไข่ใบอ่อนต้วย ผลผักข่า
พอกขาวปอกหนึ่เท่าหัวผักกาด พริกแห้ง ๖-๗ เม็ด
หอมแห้ง ๗ หัว กระเทียม ๓ กลีบ ข่า ๕ แว่น กะปิ
เกลือเม็ดพอกขาว ตำเป็นน้ำพริก น้ำปลา น้ำตาลหม้อ
พอกขาว ส้มมะขามเปียกพอกขาวคั้นน้ำไว้ข้น ๆ

วิธีปรุง

ตำน้ำพริกให้แหลก ใส่น้ำมันปลาต้มลงต้วยแล้วละลายน้ำ
กับน้ำต้มปลาตั้งไฟ ปรุงต้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำ
ส้มมะขาม รสดีแล้วตั้งไฟให้เดือดสักครู่จึงใส่ผักลงที่
ละเอียด (เลือกที่สุกยากลงก่อน) คนให้คละกั้นแล้ว
ใส่ข้นปลาภายหลัง

หมายเหตุ

รสเปรี้ยว เค็ม มีหวานเล็กน้อย ลักษณะที่ติดคอรส
แหลมและฉ็ดสึดไม่ขืด บางอย่างไม่ควรให้สุกเกินไป
เช่นกะหล่ำและถั่ว สำหรับ ๘-๑๐ คน

ไส้กรอกไก่

เครื่องประกอบ

ไส้หมูขนาดเล็ก ๑ เมตร ล้างขยำเกลือให้สะอาด ทำได้ ๓๐-๔๐ อัน ไก่ ๑ ตัว แล่เนื้อออกฉีกฝอยเล็กสั้น ๆ ตับไก่ ๒ อัน หั่นชิ้นเล็กสั้น ๆ ปูทะเล ๒ ตัว แกะเนื้อ ออกบีบให้กระจาย นมสด ๒ ช.ค. นมบั้งสด ๑ ปอนด์ เอาเนื้อออกแช่ในนม บีบให้ชยุ ผักชีพอกควร ใช้รากตำ ใบน้ลละเอียก ไข่ไก่ ๒ ฟอง แยกไข่ขาวออกเสีย ๑ ฟอง ไข่เบ้ก็ใช้ได้ พริกไทยเม็ดพอกควร ตำกับรากผักชี และบ่นไว้ น้ำปลาดี น้ำปลาญี่ปุ่นพอกควร

วิธีปรุง

ผสมเนื้อไก่ ตับ ปู กับรากผักชีที่ตำให้เข้ากัน ปรุง ด้วยน้ำปลา ๒ ชนิต แล้วใส่เนื้อมนบั้งและไข่ คนให้ เข้ากันแล้วกรอกอัดใส่ไส้หมู ผูกหัวท้ายใส่ลึงถึงนั่งไฟ อ่อน ๆ พอสุกเอาใส่จานเข้าเตาอบให้เหลืองเกรียม หั่น เป็นคำ ๆ หนาราว ๓ ช.ม. หรือจะกรอกเป็นลูก ๆ รัศ เป็นข้อติดกันลูกละ ๒ ช.ค. ก็ได้

การจัดภาชนะ

จัดไส้กรอกเรียงให้เต็มจาน ช้อนกัน ๒ ชั้นก็ได้

หมายเหตุ

รสเค็ม หอมกลิ่นรากผักชี พริกไทย

นกกระจาบสอดไส้

ชนิดที่หนึ่ง

เครื่องประกอบ

นกกระจาบ ๑๐ ตัว ผ่าท้องล้างไส้ล้างท้องให้สะอาด
หักปลายขาออก สำหรับ ๑๐ คน เนื้อหมู ๑/๔ กก.
บดหรือสับให้ละเอียด ตับไก่ ๕ อัน สับให้ละเอียด หรือ
ตับห่านกระป๋องก็ได้ หอมฝรั่ง ๑ หัว ผานแว่นบางสับ
ละเอียด มันฝรั่ง ๑๐ หัว หั่นบางทอดกรอบ เนยเค็ม
๒ ช.ค. แบ่งผสมในไส้ ๑ ช้อน ไข่ไก่ ๒ ฟอง แยกไข่
ขาวออกเสีย ๑ ฟอง ชนด้วย ๒ คัน สับใบให้ละเอียด
ไม่ใช้ก้าน เกลือป่น พริกไทยป่น ซอสวุสเตอร์ น้ำ
มันหมูทอด

วิธีปรุง

ผสมเนื้อหมู ตับ กับ หอม เนยและไข่ เกลือ พริกไทย
ชนด้วย และซอส บรรจุในต๋วนก ทาเนยใส่จานอบจน
สุกเกรียม

การจัดลงภาชนะ

เรียงนกในงานเปล็ดคิค ๆ กันตามยาวของงาน จัดมันทอด
๒ ข้าง

หมายเหตุ

รสเค็ม หอมกลิ่นตับและพริกไทย

นกกระจาบสอคไต้

ชนิดที่สอง

เครื่องประกอบ

นกกระจาบ ๑๐ ตัว เตรียมเช่นเดียวกับชนิดที่หนึ่ง เนื้อ
หมู ๑/๘ กก. บดหรือสับให้ละเอียด มันหมูแข็ง ๑ ชิ้น
ลวกพอสุกแล้วหันให้ละเอียด หอมฝรั่ง ๑ หัว ผานแว่น
บางสับละเอียด ผักชีพอกว ไร่รากดำ ใบหน้าให้
ละเอียด พริกไทยเม็ดพอกว ตำกับรากผักชีและบ่นไว้
น้ำปลา น้ำตาลทรายพอกว ไข่เบ็ด ๔ ฟอง แบ่งผสม
ใบไม้ ๑ ฟอง นอกนั้นโรยฝอย ๑๐ แผ่น ขนาดห่อตัวนก
น้ำมันหมูพอกว ซอสสุสเคอร์พอกว

วิธีปรุง

ตั้งกะทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ผักชีรากผักชีที่ตำให้หอม ใส
เนื้อมันหมูกับหอมลงรวน พอสุกจึงใส่มันหมู ปรุงด้วยน้ำปลา
น้ำตาลทรายเล็กน้อย โรยพริกไทย ผักชี บรรจุในตัว
นกทอดให้สุก พักไข่โรยฝอยรอบ ๆ

การจัดลงภาชนะ

เช่นเดียวกับชนิดที่ ๑ ซอสนำไปต่างหากทั้งขวด

หมายเหตุ

รสเค็ม มีหวานน้อย ๆ หอมกลิ่นรากผักชี พริกไทย

ไก่เจียนทั้งตัว

เครื่องประกอบ

ไก่ ๑ ตัว ล้างภายในให้สะอาด เอาต้นผักชีกับขิง
เต้าเจี้ยว พริกไทยเม็ดใส่ในท้อง ใส่วุ้นถั่วงอกเนื้อ

เป็อย ขั้ชขาและปี้กัให้เรีบร้อย ไม้ดอกกระตุก พริก
 แห่ง ๗-๘ เม็ค หั้นฝอยยาว ผักัให้กรอบ กระเทียม
 หอม ถั่วลิสงทัว ๑-๒ ถ้วย ซอยตามยาว เจียวให้
 กรอบ ผักัชั้พอกวารีใช้ทั้งคัน ใบเค็คเป็นซ้อเล็ก ๆ จึง
 สดพอกวารีหั้นฝอยยาว พริกชั้ฟ้าสดพอกวารีก็เป็นดอก
 แชน้ำให้บานน้อย ๆ สีต่าง ๆ ไข่เบ็ค ๓ ฟอง ไรยฝอย
 เป็นแผ่นใหญ่ พริกไทยเม็คพอกวารี เต้าเจียวแห่ง น้ำปลา
 น้ำตาลหม้อ น้ำส้ม น้ำมันหมู พอกวารี

วิธีปรุง

ตั้งกระทะใส่น้ำมันหมูเอาไก่อลงทอดพอเหลืองทั่วตัว แล้ว
 เอาน้ำที่ตกจากไก่อใส่หม้อตั้งไฟ ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล
 น้ำส้มเล็กน้อยราดทั่วไก่อ

การจัดลงภาชนะ

จัดไก่อในจานเปล ราดน้ำเจียนรอบ ๆ กลุมไข่ฝอยให้มี
 ทั่วไก่อ แล้วแต่งด้วยพริก หอม กระเทียม และถั่วที่ทำไว้
 วางซ้อผักัชั้และพริกเป็นระยะ ๆ วางมีคและส้อมใหญ่
 ไปในจาน

หมายเหตุ

ลักษณะที่คคคือเนื้อเป็อยและเหลือง ไข่ฝอยละเอียด ของ
 ที่โรยกรอบ รสเค็มหวาน มีเปรี้ยวเล็กน้อย สำหรับ
 ๘-๑๐ คน

ชาสมุนไพร

เครื่องประกอบ

ชาสมุนไพร ๑ ขา ที่มีให้เบื่อยเลาะออกจากกระดูกห็นเป็นชั้น
เล็ก ๆ แล้วต้มกับน้ำต้มกระดูก ใส่น้ำมะนาว เหล้า
และหอมแห้ง ๗ กลีบ ซอยตามยาว ผักคองรสจืดพอ
ควร เอาขึ้นจากน้ำห็นเป็นชั้นบาง ๆ ผักชี ๒ ต้น ใส่น้ำ
น้ำต้มกระดูกหมู ใช้ทั้งต้นและราก ต้นขันท้าย ๓ ต้น
ใส่น้ำต้มกระดูกหมู พริกไทย ๑๐ เม็ด ยี่หว่า ๑
ช.ช. ดอกจันทร์เทศ ๑ ดอก กานพลู ๕ ดอก ใบ
กระวาน ๓ ใบ เกลือเม็ดเล็กน้อย ใส่น้ำต้มกระดูก
หมู น้ำมะนาว ๑ ช.ช. เหล้าเชอร์รี่ ๒ ช.ค หรือเหล้า
อื่นก็ได้

วิธีปรุง

เคี่ยวหมุจนเบื่อยนำขึ้นแล้วตักลงพิมพ์ แชน้ำให้เย็นแล้ว
ใส่น้ำอุ่นแข็ง รับประทานกับผักคอง

การจัดลงภาชนะ

ใช้จานแก้วหรือจานงาม ๆ เคาะพิมพ์ชาสมุนไพรว่าลงกลาง
จาน ถ้ามีผักคองจืดรอบ ๆ วางมีคสำหรับคักไปค้วย

หมายเหตุ

หากมีคุ่น้ำแข็งอาจเก็บชาสมุนไพร ไว้ ได้หลายวัน ถ้าไม่มีจะ
แชน้ำแข็งถ่อยรับประทานก็ได้ รสเค็ม หอมเครื่องเทศ
อ่อน ๆ ส่วนนี้ทำได้ ๑ พิมพ์ใหญ่ สำหรับ ๘-๑๐ คน

พะแนงบง

เครื่องประกอบ

ไก่ ๑ ตัว ล้างภายในให้สะอาด ทูบเนื้อให้เข้า ทาเกลือ
และหัวกะทิผัดให้เข้าเนื้อ ชักขาและปีกให้เรียบร้อย
หรือเนื้อวัว ๑/๒ กก. หั่นชิ้นหนา มาก ๆ ขนาดกว้าง
๕ ซม. ยาว ๘ ซม. มะพร้าว ๑/๒ กก. กั้นเอาแต่
หัวรวาด้วยครึ่ง แบ่งน้ำหนัก และเหลือไว้พรมเวลา
บึ่งด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด
รากผักชี พริกไทยเม็ด เมล็ดผักชี ยี่ห่วย เมล็ดจันทน์เทศ
เล็กน้อยสำหรับเนื้อ กระป๋อง เกลือเม็ด น้ำปลา น้ำตาลหม้อ
พริกขี้หนู

วิธีปรุง

ตำน้ำพริกแล้วปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล เอาทาไก่ หรือ
เนื้อหนา ๆ ให้ทั่วรอบด้าน ห่อใบตองชั้น ๒-๓ ชั้น
กลัดให้มิด บึ่งไฟจนใบตองหลุด บึ่งเปล่าอีก ใช้หัว
กะทิพรมจนสุกเหลือง

การจัดลงภาชนะ

จัดไก่ทั้งตัวในจานเปล วางมีดและส้อมใหญ่ไว้ในจาน
ถ้าเป็นเนื้อ จัดเรียงซ้อนลาดเกยกัน

หมายเหตุ

รสเค็มจัด มีหวานเล็กน้อย เผ็ดพริกขี้หนู หอมกลิ่นบึง
สำหรับ ๗-๘ คน

เนื้อโອซา

เครื่องประกอบ

เนื้อวัว ๑/๔ กก. หั่นชิ้นหนาเล็ก ๆ ทุบให้นุ่มก่อน
มะพร้าว ๑/๔ กก. คั้นกะทิให้ ได้ราว ๓ ถ้วย เคี้ยว
พอกแตกมัน มันฝรั่ง ๑๒ หัว ต้มผ่า ๔ ทอดให้เหลือง
เคียวม พริกแห้ง ๕ เม็ด หอม ๕ หัว เม็ดผักชี ยี่หว่า
อย่างละ ๑ ชช. ตำเป็นน้ำพริก กระป๋อง เกลือเม็ด
เล็กน้อยตำกับพริกหยวก ๕ เม็ด ผ่าแคะเม็ดออกก่อน
ตำหยาบ ๆ ไขมันชั้นพอกควร ตำน้ำชั้น ๆ น้ำตาลหม้อ
น้ำมันหมูพอกควร

วิธีปรุง

แบ่งกะทิที่เคี้ยวไว้ ใส่กระต๊อตำน้ำพริกพอกหอม จึงใส่
เนื้อลงเคียวจนเนื้อเปื่อย น้ำพริกชั้นจับเนื้อ ปรุงด้วย
น้ำปลา ใส่น้ำตาลเล็กน้อย แล้วจึงใส่พริกหยวกที่ตำ
กับน้ำมันพอกเป็นสีเหลือง คนให้เข้ากัน

การจัดลงภาชนะ

จัดเนื้อในจานกลม จัดมันรอบ ๆ

หมายเหตุ

รสเค็ม มีหวานน้อย ๆ หอมกลิ่นเครื่องเทศ สีเหลือง
ขม้น สำหรับ ๓-๔ คน

ข้าวไก่พิมพ์

เครื่องประกอบ

ข้าวสาร ๑ ถ้วย ซาวน้ำไว้แล้วหุงกับกะทิ ใส่เครื่องเทศ
และเกลือ ทำได้ ๒ พิมพ์ ไก่ ๑ ตัว แลเนื้อออกต้ม
กับกะทิ ข่า เกลือ แล้วฉีกเป็นฝอยหยาบ กระจุก

กลีบต้มให้โต ๓ ถ้วย มะพร้าว ๑/๒ กก. ขึ้นด้วย
 น้ำต้มกระดูก แล้วแบ่งหุงข้าว ๒ ถ้วย ต้มไก่ ๑ ถ้วย
 กาบปลีกระหล่ำ ๑๒ กลีบ ฝานโคนหนาๆ ออกเสียข้าง
 พริกแห้ง ๕ เม็ด ล้างทั้งเม็ดตากหรือขี้ให้แห้งตั้ง
 ละเอียด ทำน้ำพริกเผา หอมแห้ง กระเทียมแห้ง ซอย
 เจียว ชับน้ำมันให้แห้ง ตำพริกแห้ง หอม กระเทียม
 ปรงควายน้าปลา น้ำตาล ช่าอ่อน ๑๐ แว่น ใส่ใน
 กระท่อมไก่แล้วเอาออกเสีย ดอกจันทร์เทศ ๑ ดอก
 ห่อผ้าขาวบางใส่หม้อข้าวผสมกับอบเชย ๓ ซม. กานพลู
 ๕ ดอก เมล็ดกระวาน ๕ เมล็ด ใบกระวาน ๓ ใบ
 แล้วเอาออกเสีย มะนาว ๑ ชัก บีบในน้ำพริกเผา
 เหยาะน้ำเล็กน้อย เกลือเม็ด น้ำปลา น้ำตาลหม้อ
 น้ำมันหมูทอด

วิธีปรุง

การจัดลงพิมพ์

หุงข้าวตามวิธีข้างบน แล้วจึงลงพิมพ์หนึ่ง
 ใช้พิมพ์ขนาดครึ่งถ้วย เอากลีบกระหล่ำ ๒ กลีบ รอง
 กันพิมพ์ให้เกยกันปลายกลีบยื่นออกมานอกพิมพ์ อัดข้าว
 ลงในกระหล่ำ พับกลีบที่ยื่นออกหุ้มข้าวให้มิด กดให้เรียบ
 ใส่น้ำถึงครึ่ง พอสุกเอาออกจากพิมพ์ ไก่ต้มกระดูกใน
 พิมพ์เล็กขนาดกว้าง ๒ ซม. ยาว ๒ ซม.

การจัดลงภาชนะ

คว่ำข้าวพิมพ์ลงในจานเฉพาะคน เเกาะไก่ลงตรงกลาง
 แล้วตักน้ำพริกเผาเหยาะบนไก่อีกที

หมายเหตุ

รสเค็ม มัน มีเปรี้ยวและเผ็ดเล็กน้อย

ข้าวกลุบน้ำพริกคักทอง

เครื่องประกอบ

ข้าวสุก ๑ ถ้วยเตรียมไว้กลุกับน้ำพริกสด หมู ๓ ชิ้น
๑/๘ กก. หน้บางเล็กผัดกับน้ำปลา น้ำตาล เติมน้ำ
เคี่ยวให้เปื่อยเข้าเนื้อ ปลาตาก ๑ ตัวย่างแล้วแกะออก
ทอดบิเนื้อเป็นชิ้นเล็กๆ หรือปลาช่อนแห้ง ๑ ชิ้นขิงไฟ
ตำให้เป็นปุย ผักใส่น้ำตาลทราย กุ้งแห้ง ๑ ช.ต. ตำ
เป็นน้ำพริกกับกระเทียมแห้ง ๒ หัว กระป๋อง ๑ ช.ว. ซอย
กระเทียมตามขวางเจียวเตรียมไว้ด้วย มะนาว ๑ ผล
ผ่าบีบน้ำใส่น้ำพริก พริกชี้ฟ้าสด ๒ เม็ดเผาพอสุกตำน้ำ
พริก พริกมุลหนุสด ๕-๖ เม็ดคักกันตำน้ำพริกผัดทอด
ยอคคองพอควรวัดฝอยสั้น หรือผัดกหนามคองพอควรวัด
ฝอยสั้นๆ หรือผัดกาคเขียวคองพอควรวัดฝอยสั้นๆ น้ำ
ตาลทราย น้ำปลาดี น้ำตาลหม้อเล็กน้อย ปรุงน้ำพริก
น้ำมันหมูพอควรว

วิธีปรุง

เมื่อกลุข้าวกับน้ำพริกทั่วดีแล้วจึงใส่หมูหวาน ปลา และ
ผัดคองเกล้าเบาๆ

การจัดลงภาชนะ

คักข้าวกลุลลงในโตข้าวหรือจานเปล หรือจานเล็กเฉพาะ
คน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว

หมายเหตุ

รสเปรี้ยว เค็ม หวาน ไม่มีมัน

ข้าวคลุกกล้วยกล้วยที่ ๖

เครื่องประกอบ

ข้าวสุก ๖ ถ้วย คลุกกับน้ำพริกเผา ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว สำหรับ ๔ คน เนื้อไก่ ๑ ซีก ผักฝอยหยาบผัดน้ำมัน หมู ๓ ชิ้น ๑/๔ กก. ทำเป็น หมูหวาน ปลาตากหรือปลาช่อน ๑ ตัว ทอดพอสุกไข่เค็ม ๓ ฟอง ต้มผ่าเป็นเสี้ยวๆ ปอกเอาไข่ขาวออกเสียบ้าง ๒ ฟอง แกะเอาแต่ไข่แดง ๑ ฟอง กระเทียมแห้ง ๒ หัว ซอยตามขวางเจียวให้กรอบ น้ำพริกเผาพอสมควร แดงกวา ๕ ผล ซอยล้างน้ำไว้ มะม่วงดิบครึ่งผลซอย ล้างน้ำเกลือไว้ใช้อย่างเปรี้ยว หรือมะปร่างดิบ ๕-๖ ผลซอยคั้นให้หายเปรี้ยว มะนาว ๒ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ เม็ดพริกไทยอ่อนพอควร น้ำตาลทรายพอควร น้ำปลา คีพอสมควร น้ำตาลหม้อ ข้าวเกรียบกุ้งหรือกระเพาะปลา น้ำมันหมู

วิธีปรุง

บีบไข่แดงที่แกะออกคลุกในข้าวที่คลุกไว้ โรยเนื้อไก่ หมู หวาน ปลาทอด มะม่วงหรืออื่นๆ

การจัดลงภาชนะ

จัดข้าวคลุกในจานแปล หรือจานเล็กเฉพาะคน โรยหน้า ด้วยกระเทียมเจียว แดงกวา พริกไทยอ่อน วางไข่เค็ม ที่ทำไว้ข้างๆ ข้าวเกรียบกุ้งจัดอีกจานหนึ่ง หรือจัดไว้ ข้างๆ ข้าวเฉพาะคน

หมายเหตุ

รสเค็ม หวาน มีเปรี้ยวและเผ็ดน้อยๆ

ข้าวตอกเบ็ดข่าง

เครื่องประกอบ ข้าวตอก ๒ ถ้วย เบ็ดข่าง ๑ ชัก แล้หันแฉลบหนาๆ ทั้งเนื้อและหนัง กระเทียมแห้ง ๒ หัว ทุบให้แตกแล้วสับ
หยาบๆ หอมฝรั่ง ๑ หัว หั่นตามยาวหยาบๆ แดงกวา ๔ ผล ผ่าซีกหันขวาง ผักกาดหอมพอกวร หั่นขวางใบ
หยาบๆ ถั่วกวางตัด ๒ ต้นขึ้นฉ่ายพอกวร เค็ดเป็นใบ
หรือช่อเล็ก ๆ ผักชีพอกวรเค็ดเป็นใบหรือช่อเล็ก ๆ พริก
ชี้ฟ้าสดหันเฉียงยาวๆ พริกไทยบ่น พอกวร น้ำปลาญี่ปุ่น
น้ำปลาซีอิ้วพอกวร น้ำส้ม น้ำมันหมู

วิธีปรุง ตั้งกะทะใส่น้ำมันหมูเล็กน้อย เจียวกระเทียมให้หอมตัก
ขึ้นไว้ เติมน้ำมันลงไปอีก ใส่น้ำตาลผัด ปรุงด้วยน้ำปลา
๒ อย่าง น้ำตาล น้ำส้มเล็กน้อย แล้วจึงใส่เบ็ด แดง
กวาและผักกาด ขึ้นฉ่าย ไรยพริกไทย

การจัดลงภาชนะ ตักข้าวตอกใส่ โถ ไรยผักชีและพริก ข้าวตอกนี้จะรับประทาน
กับข้าวเหนียวกึ่งทอดก็ได้

หมายเหตุ ข้าวตอกที่คั่วคือข้าวสวย เป็นเมล็ด ไม่แฉะ รสกลมกล่อม
ไม่มันเลี่ยน หอมกลิ่นกระเทียมพริกไทย

ข้าวคั่วสับปรอด

เครื่องประกอบ

ข้าวสุก ๒ ถ้วย สำหรับ ๒ คน เนื้อหมู ๑/๔ กก.
ต้มทิ้งชั้นแล้วฉีกหยาบ ๆ ต้มไก่ ๒ อัน น้ำมันใหญ่ ๆ
หรือต้มหมูพอควร หั่นชั้นเล็ก ๆ กุ้งสด พอควร เผาพอ
สุกแล้วฉีกหยาบ ๆ ไม่ใช้มัน กระเทียมแห้งพอควรทุบให้
แตกแล้วสับหยาบ ๆ สับปรอดครึ่งผลหั่นชั้นเล็กแบน อย่าง
หวาน ขิงสด ๑ ชั้นเล็ก หั่นฝอยละเอียดกลางน้ำเกลือ
พริกขี้หนูพอควร หั่นเฉียงยาว ๆ สีเขียว แดง พริกไทย
บ่นพอควร น้ำตาลทราย น้ำปลาซีอิ้ว น้ำปลาคั่ว พอควร
น้ำมันหมู

วิธีปรุง

ตั้งกะทะใส่น้ำมันหมูเล็กน้อย ตักกระเทียมให้หอม ใส่น้ำมัน
กับขิงลงผัด พอสุกโรยพริกไทยแล้วคั่วชั้นไว้ เติมน้ำ
มันลงไปอีก ใส่น้ำข้าวคั่ว ปรุงด้วยน้ำปลา ๒ อย่าง กับ
น้ำตาลเล็กน้อยแล้วจึงใส่คั่ว เนื้อหมู กุ้งและสับปรอด

หมายเหตุ

รสเค็ม หวานน้อย ๆ มีเปรี้ยวและหวานสับปรอด

ยำพวย

เครื่องประกอบ

เนื้อไก่ ๑ ซีก ฉีก ฝอยหยาบรวนกับกะทิ ปลาสดคั่วอย่าง
๑ ตัว แกะเนื้อค่าน้ำพริก มะพร้าว ๑ กก. คั้นกะทิ ให้
ได้ราว ๔ ถ้วย ตั้งไฟให้แตกมันแบ่งผัดน้ำพริกและ
ผัดผัก พริกแห้ง ๗ เม็ด คั่วเป็นน้ำพริก หอมแห้ง ๗

กลีบ คำเป็นน้ำพริก กระเทียมแห้ง ๕ กลีบ ข่าหั่น
 บาง ๆ ๓ แว่น ตะไคร้หั่นละเอียด ๒ ชต. คำเป็นน้ำ
 พริก หน่อไม้ ฝัดตงพอควรหั่นฝอยหยาบผัดกับกะทิต้มก่อน
 ถั่วแขก ถั่วฝักยาวพอควร ลวกแล้วหั่นฝอยหยาบผัดกับ
 กะทิ มะเขือม่วงชนิดยาว ๒ ผล มะเขือเขียวยาว ๒ ผล
 ลวกแล้วหั่นฝอยหยาบผัดกับกะทิ หัวปลี ๑ หัว ต้มแล้ว
 ผักหยาบผัดกับกะทิ ผักทอดยอดพอควร ลวกแล้วผัด
 ผัดกับกะทิ พริกหยวกพอควร สีเขียวแดง ผักฝอย
 หยาบผัดกับกะทิ ส้มมะขามเปียกพอควรคั้นกับน้ำไว้
 งานขาว ๓/๔ ถ้วย กล้วยให้เหลืองแบ่งบุบพอแตกครึ่งหนึ่ง
 เกลือเม็ดพอควร คำใบน้ำพริกและใส่ในน้ำลวกผัก
 น้ำปลาน้ำตาลพอควร

วิธีปรุง

เตรียมสิ่งของตามวิธีข้างบนเสร็จแล้วผัดน้ำพริกปรุงด้วย
 น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขามไว้

การจัดลงภาชนะ

วิธีที่ ๑ เกล็ดผักทุกอย่างให้เข้ากัน เว้นพริกหยวก แล้ว
 ใส่งาที่บุบลงเคล้าด้วย จัดลงจานแปล ภาคน้ำพริก ไข่
 และพริกหยวกกับงาที่ไม่ได้บุบข้างบน

วิธีที่ ๒ จัดผักเป็นชั้น ๆ สลับกันในจานแปล ใรงาที่
 บุบด้วย นอกนั้นทำเช่นเดียวกัน เมื่อจะรับประทานจึง
 คุกทุกจาน หรือแบ่งไปคลุกเฉพาะคนก็ได้

ยาเขมร

เครื่องประกอบ

เนื้อไก่ ๑ ซีก ลวกพอสุกหรือหนึ่งก็ได้ฉีกฝอยยาวเหยียด ๆ
เนื้อหมู ๑/๔ กก. ต้มพอสุกหั่นฝอยยาวเหยียด ๆ กุ้งสด
๑/๔ กก. ต้มทิ้งเปลือกแล้วปอกหั่นยาว ๆ ไม่ใช้มัน
มะพร้าว ๑/๒ กก. กั้นกะทิให้ ได้ ๓ ถ้วย แบ่งหัวตั้ง
ไฟชั้น ๆ ๑ ถ้วย นอกนั้นใช้ผัดผัก กระเทียมแห้ง ๑ หัว
ตำกับรากผักชีและพริกแดง ขมิ้นชัน ๑ ชิ้นเล็ก กุยพอ
แตกใส่ในน้ำลวกถั่วงอก ผงกั๊วได้ ไซ้เบ็ด ๒ ฟองต้มแข็ง
จักเป็นคอกสลับพันปลาเถะ ๒ ซีก ถั่วงอกพอควรร หัว
ปลี ๑ หัวลวกแล้วฉีกฝอยผัดกับกะทิ ใส่สระระแห่มพอ
ควรร เค็ดเป็นใบและช่อเล็ก ๆ ใบแมงลักพอควรร เค็ด
เป็นใบและช่อเล็ก ๆ ผักชีพอควรรใช้ตำไม่ใช้ใบ มะนาว
๒ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ พริกชี้ฟ้าสดพอควรรหั่นฝอยยาวแบ่ง
ตำกับกระเทียมครึ่งเม็ด เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดี
น้ำส้มพอควรร ผสมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว และเกลือ
กับกระเทียมที่ตำไว้

วิธีปรุง

เตรียมสิ่งของตามวิธีข้างบน แล้วผสมน้ำคลุกยำไว้

การจัดลงภาชนะ

เช่นเดียวกับยำอื่น ๆ แต่รวกหัวกะทิข้างบน รวบน้ำคลุก
แล้วจึงโรยพริก จักใบสระระแห่ม แมงลัก และไซ้ไว้
ข้าง ๆ เมื่อจะรับประทานจึงเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ

รสเปรี้ยว เค็ม หวาน และมัน สำหรับ ๔-๖ คน

ย่ำมะม่วง

เครื่องประกอบ

หมู ๓ ชั้น ๑/๔ กก. ทำเป็นหมูหวาน ปลาตาก ๑ ตัว
ย่างแล้วแกะออกทอดบิเนื้อเป็นชิ้นเล็กๆ หอมแห้ง ๑๐
หัว ซอยตามยาวเจียวให้กรอบ กระเทียมแห้ง ๓ หัว
ซอยตามขวางเจียวให้กรอบ มะม่วงดิบ ๑ ผล ซอย
คั้นกับน้ำเกลือให้หายเปรี้ยว มะนาว ๑ ซีก บีบน้ำไว้
พริกขี้หนูสีกพอควรหั่นฝอยยาว แบ่งตำหยาบๆ ๑ เม็ด
เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดี น้ำส้ม ซาจำเจียวพอควร
เตรียมสิ่งของตามวิธีข้างบนแล้วผสมน้ำคลุกยาไว้

วิธีปรุง

การจัดลงภาชนะ

จัดมะม่วงลงในจานแล้วจึงใส่หมูหวานทั้งเนื้อและน้ำลงไป
ทั่ว วางชั้นปลาข้างบน ใส่น้ำคลุกแล้วจึงโรยหอมกระ
เทียมเจียวและพริก เมื่อจะรับประทานจึงเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ

ในวิธีเดียวกันนี้อาจเปลี่ยนเป็นยาอื่นได้อีก เช่น มะเขือ
เปราะ แตงกวาเป็นต้น รสเปรี้ยว เค็ม ค่อนข้างหวาน
สำหรับ ๓-๔ คน

ปลาไก่

ชนิดที่หนึ่ง

เครื่องประกอบ

เนื้อไก่ ๑ ซีก ลวกพอสุกฉีกฝอยละเอียด กุ้งสด ๓-๔
ตัวลวกพอสุกฉีกฝอยละเอียด ใช้แต่เนื้อลวกทั้งเปลือก
มะพร้าว ๑/๒ ซีก ขูดคั้นกะทิให้ได้ราวครึ่งถ้วยตวงไฟพอ

แตกมัน กระเทียม ๔ หัว ซอยตามขวางเจียวให้กรอบ
แบ่งคำ ๑ หัว พริกมุลหนู ๗-๘ เม็ด ตำกระเทียม
มะนาว ๒ ผล ผ่าบีบน้ำไว้ สลัดหรือระกำหวาน ๓ ผล
ผ่านเนื้อเป็นชั้นบาง ๆ กลือบ่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดี
พอกควร

วิธีปรุง

เคล้าเนื้อไก่และกึ่งกับกระเทียมที่ตำ ใส่ระกำ น้ำตาล
น้ำมะนาว และกลือเล็กน้อย

การจัดลงภาชนะ

จัดปลาลงในจานราคาหั่วกะทิและกระเทียมเจียว เมื่อจะ
รับประทานจึงเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ

รสเปรี้ยวเค็มจัด มีหวานและมันเล็กน้อย สำหรับ
๓-๔ คน

ชนิดที่สอง

เครื่องประกอบ

เนื้อไก่ ๑ ซีก ลวกพอสุกฉีกฝอยละเอียด กระเทียม ๑
หัวตำกับพริกแดง หัวจิ้น ๑๐ หัว หั่นฝอยยาว สับปรด
ครึ่งผลหั่นตามยาวหยาบ ๆ ถ้วยสังข์ ๑ ช.ค. ตำให้
แหลกผสมในน้ำคูลูก ต้นขมิ้นฉ่ายพอกควร เด็ดเป็นใบ ๆ
ก้านทุบฉีกหั่นสั้น ๆ พริกขี้พาสตพอกควรหั่นฝอยยาว แบ่ง
ตำกับกระเทียม ๑/๒ เม็ด พริกมุลหนูสด ๔-๕ เม็ด
บุบพอแตก มะนาว ๑ ซีกบีบน้ำไว้ เกียมบ๊วย ๑ ผล
บุบเนื้อผสมน้ำคูลูกกลือเล็กน้อย

วิธีปรุง

เคล้าไค้กับกระเทียมที่ตำและพริกมุลหนู ลากน้ำคูลกลง
แล้วจึงใส่เห็ด สับปะรดและขันท้าย

หมายเหตุ

รสเปรี้ยวเค็มจัด มีหวานน้อย กรอบเห็ด สำหรับ
๓-๔ คน

น้ำพริกนครบาล

เครื่องประกอบ

กุ้งสด ๓ ตัว เผาพอสุกปอกเปลือก ไม้ใช้หัว ปลา
สลากย่าง ๑ ตัว แกะเนื้อทอดกรอบ กุ้งแห้ง ๒ ชค.
พริกแห้ง ๒ เม็ด กระเทียมแห้ง ๑ หัว กระป๋ตีพอกคว
พริกขี้พ้าสดพอกคว เผาฉีกไว้บ้าง พริกมุลหนูสดพอกคว
รวมเครื่องทั้งหมดโขลกในน้ำพริก มะนาว ๑ ผล ผ่า
บีบน้ำไว้ ระวังเปรี้ยว ๑ ผล ผ่านเนื้อเป็นชั้นบาง ๆ
สั้มีซ่า ๑ ชค ปอกผิวออกบาง ๆ แล้วผ่านเป็นแฉ่นบาง
หั่น ๔ เหลี่ยมเล็ก ๆ ๒ แฉ่น นอกนั้นบีบน้ำไว้ สั้มีเหม็น
๑ ผล ทำเหมือนสั้มีซ่าแต่ไม่ปอกผิว สั้มีมะขามเปียก
๒ ผัก แกะเม็ดออกสับทั้งกะเพาะเม็ด มะกรุด ๑ ผล
ผ่าบีบน้ำไว้ มะคั้น ๒ ผล ซอยคั้นให้หายเปรี้ยว
มะกอก ๑ ผล ผ่านเนื้อเป็นชั้นบาง ๆ มะอึก ๒-๓ ผล
ซอยละเอียด เกลือเม็ด น้ำปลาดี น้ำตาลหม้อ
กากหมู พอกคว

วิธีปรุง

ตำพริกใส่ส้มมะขามเปียก เกลือ กากหมู ระวัง
ปรุงด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำส้มหมื่นและ
น้ำมะกรูดแล้วจึงใส่มะกรูด มะดัน มะกอก เกล้าให้
เข้ากันเบา ๆ

การจัดลงภาชนะ

ตักน้ำพริกลงในชามเล็ก โรยหน้าด้วยส้มซ่า ส้มหมื่น
ที่หั่นไว้ กับมะอึกและพริกเผา ใช้รับประทานกับผักดิบ
ไม่ต้องใช้ปลาอีกก็ได้

หมายเหตุ

น้ำพริกนี้เมื่อปรุงแล้วจะขึ้นเป็นก้อน รสเปรี้ยว เค็ม
หวาน และมีเนื้อน้อย หอมกลิ่นส้มต่าง ๆ สำหรับ
๓-๔ คน

น้ำพริกทรงเครื่อง

เครื่องประกอบ

เนื้อหมู ๑/๘ กก. หันชั้นเล็กยาว เจียวให้กรอบ
กุ้งแห้ง ๑ ชค. หอมแห้ง ๗ หัว กระเทียมแห้ง ๒ หัว
ซอยเจียวให้กรอบ กระปิตีพอกว. เผาพอสุก พริกขี้พ้า
สดพอกว. เผาพอสุก พริกมุลหนุสดตัดก้าน นำของ
ทั้งหมดโขลกรวมกัน มะนาว ๑ ผล ผ่าบีบน้ำไว้
น้ำปลาพอกว. น้ำตาลหม้อพอกว.

วิธีปรุง

ตำกะปิ้งแห้งและพริกแล้วจึงใส่หอม กระเทียมเจียว และเนื้อหมูค้อย ๆ ย้าเบา ๆ ปรุงด้วย น้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะนาว

การจัดลงภาชนะ หมายเหตุ

เช่นเดียวกับน้ำพริกอื่น ๆ ใช้รับประทานเช่นเดียวกัน รสเปรี้ยว เค็ม หวานพอดิ มีมันและหอมกลิ่นกระเทียม เจียว สำหรับ ๒-๓ คน

แสร้งว่ากุ้ง

เครื่องประกอบ

กุ้งสด ๑/๔ กก. เผาพอสุกฉีกฝอยหยาบสั้น ๆ ไม่ใช่ หัว หอมแห้ง ๑๐ กลีบ ซอยบาง ๆ ล้างน้ำไว้ ตะไคร้ร่อน ๒ ต้น หั่นฝอยละเอียด จึงสด ๑ ชิ้นเล็ก หั่นฝอยละเอียดยาว ๆ ล้างน้ำเกลือ ใบมะกรูดพอกว หั่นฝอยละเอียด เอาแก่นใบออก ผักชีพอกว เค็ดเป็น ใบ ๆ ไม่ใช่ราก ใบหอมพอกว หั่นขวาง พริกชี้ฟ้าสด พอกว หั่นฝอยยาว ๆ มะนาว ๑ ผล ผ่านบับน้ำไว้ ส้มซ่า ๑ ซีก ผ่านบับน้ำไว้ ส้มมะขามเปียก ๒ ผล คั้น กับน้ำไว้ เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำปลาดีพอกว

วิธีปรุง

ผสมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำส้มซ่า น้ำส้มมะขาม ใส้เกลือเล็กน้อยแล้วราดบนกุ้ง แซ่ไว้ให้ท่วม

การจัดลงภาชนะ

ตักกุ้งใส่ในชามสำหรับเครื่องจิ้ม โรยหน้าด้วยหอม ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม จึงและพริก ใช้ รับประทานกับปลาทอดฟูและผัก

กล้วยคั้น

เครื่องประกอบ

กล้วยสด ๑/๒ กก. ใช้แต่เนื้อ ขยำกับเกลือ น้ำมะนาว
มันกุ้งใส่หม้อแบนคนบนไฟหรือหนึ่งไว้ หนึ่งหมู พอควร
ต้มสุกแล้วแฉลบบาง ๆ หั่นฝอยเล็กยาวราว ๑ ๑/๒ ซม.
ตะไคร้อ่อน ๑๐ ต้น หั่นฝอยละเอียด ไข่เบีต ๑ ฟอง
ทำไข่เจียวฝอย แดงกว่า ๑๐ ผล หั่นแฉลบยาว ๆ
หั่นกล้วยและจักเป็นใบไม้ แดงร้านครึ่งผล จักเป็นกระเช้า
โปร่งแบน ๆ ๔-๕ ใบ ใบผักกาดหอมพอควร ใบ
สระแห่นพอควร เค็ดเป็นใบ ๆ และซ้อเล็ก น้ำพริกเผา
พอควรละลายกับน้ำปลา น้ำตาล ใส่มันกุ้งและน้ำกุ้งที่
ทำไว้ พริกชี้ฟ้าสดพอควร หั่นฝอยยาวและจักเป็นดอก
บ้าง มะนาว ๔-๕ ผล ผ่าบีบน้ำไว้. เกลือเม็ดพอควร
ใส่ในน้ำต้มหนึ่งหมู น้ำตาลทราย น้ำปลาดี มันหมู พอควร

วิธีปรุง

ขยำกล้วยจนสุกบีบเอาน้ำออก แล้วเอาน้ำนั้นตั้งไฟให้สุก
เนื้อกล้วยใช้ไม้แหลมสอยให้เป็นฝอยละเอียดเคล้ากับตะไคร้
และหนึ่งหมู

การจัดลงภาชนะ

วางกระเช้าแดงในจานแปลเป็นระยะ ๆ ตักกล้วยใส่ในกระเช้า
โรยไข่และพริกฝอย จัดแต่งใบไม้ ใบผักกาด สระแห่น
และพริกเป็นกระจุก ๆ หรือจัดใบผักกาดลงในจานเพียง
ชั้นเดียว บรรจุกล้วยลงในพิมพ์ใหญ่ให้แน่น เคาะคว่ำลง

กลางจานให้ทับใบผักกาดชนิดหนึ่ง โรยไข่และพริกข้างบน
แล้วจึงจัดผักรอบ ๆ ก็ได้

หมายเหตุ

รสเปรี้ยว เค็ม มีหวานและเผ็ดน้อย ๆ สัมผัสนุ่มนวล หอม
กลิ่นใบสะระแหน่ สำหรับ ๕-๖ คน

กุ้งลีมกลิน

เครื่องประกอบ

กุ้งสดขนาดใหญ ๑/๒ กก. ลวกทั้งเปลือกดิบ ๆ สุก ๆ
ปอกเปลือกไว้ ไม่ใช้หัว กระเทียมแห้ง ๒ กลีบ ตำกับ
พริกชี้ฟ้า แดงกว่า ๑๒ ผลหั่นแฉลบยาวหั่นไส้ จักเป็น
ใบไม้ ต้นหอมพอกวร ตัดก่อนสับ ๆ จักหว่ายเข้าน้ำ
โห้งอ ผักชีพอกวรเด็ดเป็นช่อเล็ก ๆ ไม่ใช้ราก พริก
ชี้ฟ้าสดพอกวรจักเป็นดอกเข้าไว้ ให้บานน้อย ๆ แบ่งตำ
กับกระเทียม ๑ เม็ด พริกมุลหนุสด พอกวรบอบพอกแตก
มะนาว ๒ ผลผ่าบีบน้ำไว้ เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำปลา
ดี น้ำส้ม พอกวร

วิธีปรุง

หั่นกุ้งเป็นชิ้นหนา ๆ ผสมน้ำราดกุ้งคือ น้ำส้ม น้ำมะนาว
น้ำตาล เกลือ น้ำปลาเล็กน้อยกับกระเทียมที่ตำ และพริก
มุลหนุ แล้วราดกุ้งเข้าไว้ ให้ท่วม

การจัดลงภาชนะ

ตักกุ้งใส่จานทั้งน้ำและเนื้อ จัดผักรอบ ๆ

หมายเหตุ

รสเปรี้ยว เค็ม หวานแหลมและเผ็ด สำหรับ ๓-๔ คน

หัวกุ้งสอใส่

เครื่องประกอบ

กุ้งสดขนาดใหญ่ ๒ ตัว หักหัวล้างเอาเนื้อและมันออก
ให้เกลี้ยง หักก้ามเสีย ตัวปอกออกสับหยาบๆ เนื้อหมู
แกมมัน ๑/๘ กก. หั่นแล้วสับให้ละเอียด หอมแห้ง ๒
หัว ซอยตามยาวหนาๆ เล็กๆ กระเทียม ๓ หัว เนย
เค็ม ๓ ช.ต. แป้งสาลี ๑ ช.ต. ไข่เบ็ด ๒ ฟอง คน
ให้เข้ากันทั้งขาวแดงแยกไข่แดงไว้ ๑ ฟอง ตันชั้นฉ่าย
พอกวาร์ เด็ดเป็นช่อใหญ่ทอดกรอบ ก้านหั่นละเอียด ผัก
ชีพอกวาร์ ใช้รากตำ โขหั่นหยาบๆ พริกไทยบ่นพอกวาร์
ขนมปังพอกวาร์ ซอสวูสเตอร์ น้ำมันหมูพอกวาร์

วิธีปรุง

ผสมเนื้อกุ้งกับเนื้อหมูใส่รากผักชีที่ตำ ใส่เนยและหอม
กระเทียม พริกไทยบ่น น้ำมันปลา แป้งสาลี ไข่เบ็ด คน
ให้เข้ากันแล้วจึงใส่ผักชีและก้านชั้นฉ่าย บรรจุในหัวกุ้ง
ให้เต็มจนถึงปาก ทาไข่แดงเกลือกขนมปังบ่นทอดในน้ำ
มันร้อนๆ ตักน้ำมันราดในหัวกุ้งให้สุกจนตลอด

การจัดลงภาชนะ

เรียงหัวกุ้งซิดๆ กันในงานเปลื้องงาน แต่งด้วยช่อ
ชั้นฉ่ายที่ทอดไว้เป็นกอๆ ซอสนำไปต่างหากทั้งขาด
สำหรับ ๒ คน

มันหุ้มไส้ ๒ ชนิด

เครื่องประกอบ

ชนิดที่หนึ่ง เนื้อไก่ ๑ ซีก หั่นละเอียดแล้วสับเบาๆ เครื่องในไก่ได้ หอมฝรั่ง ๑ หัว ผ่านเว่นบางสับละเอียด เนยเค็ม ๔ ช.ค. แบ่งใส่ในมันและในไส้อย่างละครึ่ง นมสด ๔ ช.ค. แบ่งใส่ในมัน ๑ ช.ค. ใส่ในไส้ ๓ ช.ค. มันฝรั่ง ๒๔ หัว ต้มสุกผ่าซีกทอดให้เหลืองแล้วโยกให้เหลืองผสมกับเนย นมเกลือ และไข่แดง โรยแป้งมัน แป้งสาลี ๑ ช.ค. ไข่เบ็ด ๒ ฟอง แยกไข่แดงออก ๑ ฟอง ต้มแข็งสับหยาบๆ ๑ ฟอง เกลือบ่ม พริกไทยบ่ม ซอสแมกกี ซอสวูสเตอร์ น้ำมันหมูทอด

วิธีปรุง

นำคมันให้เหนียว แบ่งออกเป็น ๔ ก้อน ปล่อยให้เบนไส้ ไส้หุ้มให้มีคทอดไส้ ตั้งกระทะใส่น้ำมันเอาหอมลงผัด พอสุกโรยแป้งสาลี ใส่ไก่หรือเครื่องในไก่และไข่ต้มสับ รินนมลงคมันให้เข้ากันเบาๆ ปรุงด้วยซอสแมกกี เกลือ พริกไทย

การจัดลงภาชนะ

จัดมันหุ้มไส้เรียงในจานซิดๆ กัน ขวดซอสนำไปต่างหาก

ชนิดที่สอง

เครื่องประกอบ

ปลาช่อน ๑ ตัว นึ่งพอสุกแกะเนื้อบดละเอียด กระเทียมแห้ง ๑ หัว ตำกับรากผักชี พริกไทย เนยเค็ม ๒ ช.ค. นมสด ๑ ช.ค. มันฝรั่ง ๒๔ หัว ปรุงเหมือนชนิดที่หนึ่ง

แต่ใส่แข็งข้าวเจ้า หอมฝรั่ง ๑ หัว ผ่านแวนบางแล้ว
 สับละเอียด แบ่งข้าวเจ้า ๒-๓ ช.ค ไข่เบี๊ต ๒ ฟอง
 แยกไข่แดงออก ๒ ฟอง ใส่น้ำมัน นอกมันคนให้เข้ากัน
 ใช้เกลืออมัน ผักชีพอควร ไข่รอกตำ ไข่สับหยาบๆ
 เกลือป่น พริกไทยเม็ด พอควรตำกับรอกผักชีและป่นไว้
 ขนมนั่งป่น ซอนเมกก็ ซอสวุสเตอร์พอควร น้ำมันหมู
 เช่นเดียวกับชนิดที่หนึ่ง แต่ทำไข่เกลือขนมนั่งป่นก่อน
 จึงทอด ใส้ ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ผักรอกผักชีที่
 ตำให้หอม ใส้หอมสับลงผัด พอสุกใส้เนื้อปลา ปุ้ง
 ถ้วยซอสเมกก็ เกลือพริกไทย สำหรับ ๘ คน

วิธีปรุง

หน้าแทน

เครื่องปรุง

เนื้อหมู ๑/๘ กก. หันแล้วสับให้ละเอียด ทำได้ราว
 ๒๕ อัน กุ้งสด ๓-๔ ตัว หันเนื้อสับให้ละเอียด
 กระเทียม ๑ หัว ตำกับรอกผักชี ข่าอ่อนหันบางๆ
 ๑ แวน ตำกับรอกผักชี ไข่เบี๊ต ๒-๓ ฟอง ไข่ฝอย
 อันเล็กๆ ห่อหน้าแทน ผักชีพอควร ไข่รอกตำ ไข่เค็ม
 ไว้ พริกชี้ฟ้าสดพอควรหันฝอยยาว พริกไทยเม็ดพอควร
 ตำกับรอกผักชี น้ำปลาดี น้ำมันหมู

วิธีปรุง

ผสมเนื้อหมูกุ้งและมันกุ้งเล็กน้อย ใส้รอกผักชีที่ตำและ
 น้ำปลาคนให้เข้ากัน อดี้ใส่ถาด ๔ เหลี่ยมแบนๆ กดหน้า

ให้เรียบ นึ่งพอสุก ตักเป็นชั้นสี่เหลี่ยมขนาด กว้าง ๓ ยาว ๓ ซม. ตักกระทะใส่น้ำมัน โรยไข่ฝอยอ่อนเล็กๆ วางพริก ผักชีลงตรงกลาง เอาชั้นหมักที่คั่วไว้กับไข่หุ้ม ให้มีควางกว้างไว้เป็นอันๆ

การจัดลงภาชนะ จัดหน้าแทนควาลงในงานห่างๆ กันเป็นระยะราว ๑ ซม.

๑ ชั้นให้เต็มจาน แล้วซ้อนทับสลับระหว่างกันอีก ๓-๔ ชั้นให้ยอดสูง ตามแบบจัดจานเชิงของไทยโบราณ ถ้าทำมากใส่จานแปลใหญ่ซ้อนกันในวัน ๒-๓ ชั้นก็ได้

หมายเหตุ

รสเค็มมัน และหอมกลิ่นรากผักชี กระเทียม พริกไทย สำหรับ ๔-๖ คน

ห่อหมกหรือไข่ม้วน

เครื่องประกอบ

เนื้อหมูแกมมัน ๑/๔ กก. ไข่ชั้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ หอมแห้ง ๒๕ กลีบ ไข่ชั้นสี่เหลี่ยมใหญ่กว่าหมู กระเทียมแห้ง ๒ หัว ตำกับรากผักชี ถ้วยสังข์ ๔ ช.ต สับละเอียด ไข่เบ็ด ๒-๓ ฟอง ไข่ฝอยเล็กๆ สำหรับหรือกรอกในกระทะหนาๆ สำหรับไข่ม้วน ผักชี พอควรรู้รากตำ ใบเค็ดไว้ พริกชี้ฟ้าสดพอควรร ไข่ฝอยยาว พริกไทยเม็ด พอควรรตำกับรากผักชีและบั่นไว้ น้ำตาลทราย น้ำปลาดี น้ำมันหมู

วิธีปรุง

ห่อหมู ใส ตั้งกระทะใส่น้ำมันหมูผัดรากผักชีที่ตำพอหอม
ใสเนื้อหมูลงรวนให้สุกจึงใส่หอม ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล
ใส่ถั่ว รอยพริกไทย แล้วห่อไขeroyฝอยในวิธีเดียวกับ
หน้าแก้ม

ไข่ม้วน ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย กรอกไข่หนาๆ
ให้เต็มกระทะ เอาหมูคียบๆเคล้ากับรากผักชีที่ตำ ใส
น้ำปลา น้ำตาล ถั่วยี่สง ตะเกองบไข่ขณะที่ยัง
ไม่ก้นสุกจนทั่วแผ่นม้วนเป็นท่อนยาว ไข่ไข่คียบยาหัดต่อ
ให้แน่น เอาขึ้นมาหั่นเป็นแฉลบหนา ๑ ๑/๒-๒ ซม.
เติมน้ำมันหมู ใสกระทะอีก ใสไข่ม้วนลงทอด ตะแคง
รอยตักตักลง ตักน้ำมันราดให้หมูสุกทั่วกัน

การจัดลงภาชนะ

ใช้จานเล็กจัดห่อเรียงติดๆ กันในจานซ้อนกัน ๓-๔ ชั้น
ให้พูนจาน ตามแบบจัดจานเชิงของไทยโบราณ ถ้าทำ
มากใส่จานเปลใหญ่ซ้อนกัน ๒-๓ ชั้นก็ได้
ไข่ม้วนจัดเรียงลาดเกยกันเฉียงจาน

หมายเหตุ

รสเค็มมัน มีหวานน้อยๆ ห่อทำได้ ๒๐-๓๐ อัน
สำหรับ ๔-๖ คนไข่ม้วนได้ราว ๑๙-๒๐ อัน สำหรับ
๘-๑๐ คน

สะโพรง

เครื่องประกอบ

เนื้อหมู ๑/๒ กก. หนึ่เนื้อสับให้ละเอียด ใส่วากผักชีที่
ตำและน้ำปลา บั่นเป็นก้อนกลมเล็ก กระเทียม ๑ หัว
ตำกับพริกแดง เส้นมีข้าว ๒ ฟ่อน ลวกนํ้าร้อนผึ่งไว้ให้
เป็นเส้นยาว ๆ ตันชั้นฉ่ายพอกวว เต็ดเป็นข้อใหญ่ทอด
กรอบ ผักชีพอกวว ใส่วากตำ ไม่ใช้ใบ พริกชี้ฟ้า
สด ๑ เม็ด ตำกับกระเทียม เกลือปนพอกวว พริกไทย
เม็ดพอกวว ตำกับวากผักชี น้ำตาลทรายน้ำปลาดี น้ำส้ม
พอกวว ผสมกับน้ำตาล เกลือและกระเทียมที่ตำ น้ำมันหมู
จิบเส้นมีข้าว ๔-๕ เส้น พันรอบลูกชั้นหมุ่ที่ทำได้ วนทับ
กันให้เป็นตา ๆ จนปลายเส้น ให้เป็นลูกกลมเล็กทอดใน
นํ้าร้อน ๆ จนเหลืองเกรียม

วิธีปรุง

การจัดลงภาชนะ

จัดสะโพรงลงในจานซ้อน ๆ กันจนเต็มจาน เว้นกลางวาง
ชามน้ำจิ้มเล็ก

หมายเหตุ

ลักษณะที่ดี คือลูกกลมเท่า ๆ กัน และตาโปร่งเสมอกัน
ไม่แน่นทึบหรือหลดกระจาย รสเค็มมันมีเปรี้ยวและหวาน
ในน้ำจิ้ม ส่วนนํ้าทำได้ราว ๕๐-๖๐ อัน สำหรับ ๕-๖ คน

หมูหลอด

เครื่องประกอบ

เนื้อหมูแถมมัน ๓/๔ กก. หนึ่เนื้อสับให้ละเอียด ใส่วาก
ผักชีที่ตำและน้ำปลา ROY แฉ่งเตลัวให้เข้ากัน กระเทียม

แห้ง ๑ หัว ตำกับน้ำพริก ฟองเต้าหู้ ๑ แผ่น ตักกว้าง
 ๑๒-๑๔ ซม. ยาวตลอดแผ่นใช้อย่างบาง แบ่งสาส์
 ๓ ช.ค. โรยในหมุ่ แบ่งมันก็ได้ แบ่งข้าวเจ้า ๔ ช.ค.
 ละลายน้ำซัน ๆ ซุปหมุ่หลอด แบ่งสาส์ก็ได้ แบ่งมัน
 สิงคโปร์ ๓ ช.ค. ละลายน้ำซัน ๆ คึงไฟคนให้สุก ใส่ใน
 น้ำจิ้ม ผักชีพอกควรรใช้รากตำไม่ใช้ใบ พริกชี้ฟ้าสด
 ๑ เม็ด สีแดงตำกับกระเทียม กลือบ่นพอกควรร พริก
 ไทยเม็ดพอกควรรตำกับรากผักชี น้ำตาลทราย น้ำปลาดี
 น้ำส้มพอกควรร ผสมกับน้ำตาลกลือ ชาจำเจียและกระเทียม
 ที่ตำ แล้วใส่แบ่งให้ซันพอดิ น้ำมันหมุ่

วิธีปรุง

เอาฟองเต้าหู้ซูปน้ำวางบนเขียง ตักหมุ่ที่ทำไว้กองตรง
 ริมค้ำในให้ยาวตลอดแผ่นจับม้วนให้แน่นเป็นรูปกลมยาว
 พับ ๒-๓ ชั้น ใส่อั้งถึงนึ่ง พอสกตคเป็นซันยาราว
 ๓ ซม. ซุปแบ่งข้าวเจ้าทอดในน้ำมันร้อน ๆ จนกรอบ

การจัดลงภาชนะ

จัดหมุ่หลอดลงในจานซ้อน ๆ กันจนเต็มจาน เว้นกลาง
 วางซำมน้ำจิ้มเล็ก

หมายเหตุ

ควรรทอดเมื่อใกล้เวลารับประทาน หมุ่หลอดนี้อาหนึ่งค้าง
 ไว้ได้ รุ่งขึ้นจึงทอด รสเค็ม มันและกรอบ มีเป็รียว
 และหวานในน้ำจิ้ม ทำได้ราว ๔๐-๕๐ อัน สำหรับ
 ๔-๖ คน

ความอยาก

โดย

พุทธทาสภิกขุ

อันความอยาก ะระงับ คับลงได้
นั้นมิใช่ เพราะเรา ตามสนอง
สิ่งที่อยาก ให้กัน ตั้งมั่นป้อง
แต่เพราะต้อง ม่ามัน ให้บรรลีย์

ให้ปัญญา บงการ แทนร่านอยาก
ความร้อนไม่ มีมาก อย่าสงสัย
ทั้งอาผลิต กิจการ งานใดๆ
ให้ล่วงไป ศักดิ์ มีสุขเย็นฯ

การฟังผู้อื่น

โดย

พุทธทาสภิกขุ

อันฟังท่าน ฟังได้ แต่บางสิ่ง
เช่น ฟังฟัง ผ่านเกล้า เจ้าอยู่หัว
หรือฟังแรง คนไข้ รนควายวัว
ไซ้จะพัน ฟังตัว ไปเมื่อไร

ต้องทำดี จึงเกิดมี ที่ให้ฟัง
ไม่มีดี นิคหนึ่ง ฟังเขาโดน?
ทำดีไป ฟังตัว ของตัวไป
แล้วจะได้ ที่ฟัง ซึ่งดาว

ฟังผู้อื่น ฟังได้ แต่ภายนอก
ท่านเพียงแต่ กล่าวบอก หรือพรัาสอน
ต้องทำจริง เพียรจริง ทุกสิ่ง. ตอน-
นี้, จึงถอน ตัวได้ ไม่ตกาม.

จะตกาน หรือว่า จะตกนรก
ตนต้องยก ตนเอง ให้เหมาะสม
คนไม่ยก, ให้เขายก นันท์พกลม:
จะตกหล่ม ตายเปล่า ไม่เข้าการ ฯ

ตำราอาหาร

ของ คุณพยอม โกสีย์กุล

ยำเมาปลากระพง

เครื่องปรุง

ปลากระพง ๑/๒ กก. ตะไคร้ ๓ ต้น ใบสะระแหน่ ๕ กิ่ง
ผักชี ๒ ต้น หอมเล็ก ๗ หัว มะนาว ๓ ผล กระเทียม
๗ กลีบ พริกขี้หนู ๑ ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนู ๑๐-๑๕ เม็ด
น้ำปลา ผงชูรส

วิธียำ

หั่นปลากระพง ลวกในน้ำเดือด หั่นตะไคร้เป็นฝอย ซอย
หอมเล็ก เคี้ยวใบสะระแหน่และผักชีเตรียมไว้ โขลก
กระเทียม พริกขี้หนู ปรุงด้วยน้ำปลา มะนาว ผงชูรส
ชิมรสตามชอบใจ คลุกกับปลากระพงที่ลวกไว้ โรยด้วย
ตะไคร้ หอมเล็ก พริกขี้หนู เคี้ยวผักชี ใบสะระแหน่ รับประทาน
ประทานแกล้มเหล้า

ยำลูกชิ้นปลากราย

เครื่องปรุง

ลูกชิ้นปลากราย มะม่วงดิบ กุ้งแห้งป่น หอมเจียว
กระเทียมเจียว ถั่วลิสงคั่ว เนื้อหมูต้ม ไก่ต้ม กุ้งชีแฮ้-
ต้ม ผิวส้มซ่า พริกขี้หนูป่น พริกขี้ตำ น้ำตาลทราย
มะนาว น้ำกระเทียมคอง กระเทียมคองซอย น้ำปลา
ผงชูรส ผักชี ใบสะระแหน่

วิธียา

หั่นลูกชิ้นปลากรายขนาดเส้นตอก ซอยมะม่วงผสมด้วย
หอม กระเทียมเจียว ถั่วลิสงคั่วหั่นฝอย กุ้งแห้งป่น
เนื้อหมู ไข่ กุ้งต้ม ผิวสั่มซ่า กระเทียมคองหั่นฝอย
พริกขี้หนูป่น ก่อนรับประทานจึงเคล้าเครื่องต่างๆ กับน้ำ
กระเทียมคอง น้ำตาล น้ำปลา มะนาว ผงชูรส ชิม
ดูให้มีรสจัด พริกขี้พ้าหั่นฝอย ผักชี ใบสะระแหน่ โรย
หน้าข้างบน

หมายเหตุ

ถ้าไม่ใช้ลูกชิ้นปลากราย จะดัดแปลงเป็นหนังหมูแทน
รองจานด้วยถั่วอกดิบที่เด็ดหัวและหางแล้วก็ได้

อำพระยาแควว

เครื่องปรุง

แตงกวา ผักกาดขาวปลี ขันฉ่าย ถั่วฝักยาว ไข่ กุ้ง
หมู หัวใจหมู ตับหมู กระเพาะหมู ปลาหมึก น้ำปลา
มะนาว พริกเหลือง ผงชูรส

วิธียา

หั่นแตงกวาแฉลบทั้งเปลือก ไม่ใช่เม็ด หั่นผักกาดขาว
ขันฉ่าย ถั่วฝักยาวหั่นแฉลบหยาบๆ แล้วลวกพอสุก ลวก
ปลาหมึก ไข่ กุ้ง หมู หัวใจ ตับ กระเพาะหมู ไชลก
พริกเหลือง บีบมะนาว ผงชูรส ผสมรวมกัน รสตามชอบ

เวียคกงคำสัตว์ล

เครื่องปรุง

เนื้อสัน ข่า กระเทียม รากผักชี ข้าวคว้าน ไบมะกรูด
ผักชีฝรั่ง ผักชี ถั่วฝักยาว ผักกาดขาวปลี ไบสะระแห่น
ไบผักกาดหอม น้ำปลา มะนาว ผงชูรส พริกขี้หนู

วิธีทำ

ย่างเนื้อพอน้ำตกล้นเนื้อเป็นชั้นเล็ก ๆ โขลกข่า กระเทียม
เผา รากผักชีให้ละเอียด ไบมะกรูด ผักชีฝรั่งหั่นฝอย
ข้าวคว้าน นำเครื่องปรุงทั้งหมดคลุกกับเนื้อย่าง พริก
ขี้หนูหั่นละเอียด ปรุงด้วยน้ำปลาดี มะนาว ผงชูรส
ผักกาดหอม ไบสะระแห่นเด็ดเป็นใบ จัดเรียงให้รอบ
จาน วางเนื้อลงตรงกลาง โรยด้วยผักชี รับประทาน
กับถั่วฝักยาว ผักกาดขาวปลี

ทอดมันปู

เครื่องปรุง

ปูทะเลต้ม แสม ไข่ไก่ หอมใหญ่ ต้นหอม ผักชี
ขนมปังป่น แป้งสาลี ผงชูรส น้ำปลา น้ำมันสำหรับทอด

วิธีผสม

แกะปูทะเลที่ต้มสุกแล้ว แสมหั่นเป็นชิ้นเล็กยาว หอมใหญ่
หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก หั่นต้นหอมแฉลบเป็นชิ้นหยาบ ๆ ผักชี
เด็ดเป็นใบ ใส่น้ำมัน แป้งสาลี น้ำปลา ผงชูรส ผสมเข้า
ด้วยกัน ใช้ช้อนตักเป็นก้อน ชุบขนมปังป่น นำมาทอด
ในน้ำมันที่ร้อน ทอดจนเหลือง ใช้เป็นอาหารว่าง หรือ

อาหารเข้าชุดกับข้าวก็ทำได้ รับประทานกับน้ำจิ้ม (โขลก
พริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม เกลือ น้ำตาล น้ำส้ม ชิมรส
ตามชอบ)

คูกกข้าวโอ๊ต

ส่วนผสม

เนย ๑ ถ้วย ข้าวโอ๊ต ๑ ถ้วย ไข่ไก่ ๒ ฟอง มะพร้าว
ขูด ๑/๒ ถ้วย ถั่วลิสงคั่ว ๑/๒ ถ้วย แป้งสาลี ๒ ถ้วย
ลูกเกด ๑ ถ้วย วานิลลา ๑ ชช. โซดาไบคาร์บอเนต
๑ ชช.

วิธีผสม

ผสมเนยกับน้ำตาล ให้เข้ากัน ใส่ไข่คนให้ทั่วแล้วพักไว้
ร้อนแป้งสาลีกับโซดาไบคาร์บอเนต แล้วใส่ลูกเกด ถั่ว
ลิสงคั่วแล้วหั่น มะพร้าวคั่ว ข้าวโอ๊ตผสมให้เข้ากัน แล้ว
ตักใส่ในชามเนย น้ำตาล ไข่ วานิลลา คนให้ทั่ว ใช้เนย
ทาภาตก่อน ตักขนมหยอดทีละ ๑/๒ ชช. เข้าเตาอบให้
เหลือง ใช้ไฟแรง

เยลลี่ดับประทก

ส่วนผสม

สับประทก ๑ ถ้วย (ชั้นเล็ก) น้ำตาล ๒ ชต. นมสด ๒ ถ้วย
เยลลี่ขาว ๑๒ แผ่น น้ำสับประทก ๒ ถ้วย กรีมนมสด
สำหรับประดับ และเชอร์รี่

วิธีผสม

ผสมน้ำส้มประรด นำนมเข้าด้วยกัน ใส่น้ำตาล ขึ้นตั้งไฟ
คนไว ๆ ล้างเยลลี่ใส่ลงไปจนละลาย ใส่น้ำส้มประรดขึ้นชั้น
เล็กลงไปด้วย ยกออกจากเตาคนพอเย็น ล้างพิมพ์ด้วย
น้ำเย็น เทเยลลี่ใส่พิมพ์เลือกพิมพ์ที่มีปล่องตรงกลาง เข้า
ตู้เย็นพอแข็ง ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดจะออกง่าย วางในจาน
แก้ว ประดับด้วยครีมและเชอวี

ข้าวเหนียวล่ำเรือ

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวมุกกะทิ ๑ กก. ไข่ไก่ ๑๕ ฟอง น้ำตาลทราย
๑ กก. มะพร้าวขูด ๑ ๑/๒ กก. สัตตอกอัญชัญ

วิธีทำ

๑. นวดข้าวเหนียวที่มุกกะทิแล้ว ให้เหนียวปั้นเป็นก้อน
แยกข้าวเหนียวหนึ่งแล้วออกเป็น ๓ ส่วน ๒ ส่วนแรก
นวดกับสัตตอกอัญชัญ แบ่งอัดในถาด ๑ ส่วน เหลือ
ไว้อีก ๑ ส่วน
๒. นวดข้าวเหนียวที่เหลือไว้ ๑ ส่วน อัดกับชั้นที่ ๒
สีขาว (ไม่ผสมสี)
๓. ชั้นที่ ๓ อัดข้าวเหนียวสีเหมือนชั้นแรก อัดให้แน่น
๔. ตีไข่ ใส่น้ำใบเตยฉีกเป็นเส้น กับน้ำตาลทรายจนละลาย
ผสมกับหัวกะทิ (คนไม่ใส่น้ำ) แล้วจึงเอาใบเตยขึ้น

วิธีหนึ่ง

นึ่งผักข้าวเหนียวให้ร้อนประมาณ ๑๐ นาที จึงเส่งขยา
ลงบนข้าวเหนียวนึ่งประมาณ ๑ ซม. ไฟแรง ๆ จนสังขยา
สุก นึ่งไฟขนาดกลาง ให้นานจะทำให้ข้าวเหนียวเหนียว
มากขึ้น เมื่อสุกแล้วทิ้งให้เย็นจึงตัดเป็นคำ ๆ ใส่ในถ้วย
กระดาษเล็ก

ขนมผักกาด

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า ๑ กก. น้ำตาลทราย ๑/๒ กก. มะพร้าว
ขูด ๑/๒ กก. กล้วยหอมบด ๓ ลูก น้ำมันหมู

วิธีผสม

คั้นหัวกะทิ นวดกับแป้งจนนิ่ม ผสมด้วยน้ำตาลทราย
กล้วยหอมบด หัวกะทิ ผสมให้เข้ากันดี ต้มน้ำให้ร้อน
จัด ตักแป้งใส่ในกระทะ ทอดให้เหลือง ทั้งสองข้าง จึง
จะใช้ได้

สุจิต - หุจิต

โดย

พุทธทาสภิกขุ

หุจิต คือจิต เกิด "ตัวกู"
เผ่ายกหู ชูหาง อย่างบ้าหลัง
เขาคักเตือน อย่างไร ไม่ยอมฟัง
เผ่าคลุ้มคลั่ง เคียดท้อผ่าน เผาผลาญใจ

สุจิต คือจิต วาง "ตัวกู"
สอาดอยู่ ด้วยสภาพ อันส่องใส
สว่างอยู่ เพราะเห็นตาม ความจริงไป
สงบอยู่ เพราะเย็นได้ ไม่ร้อนรน

เหตุตั้งนบน หมั่นระวัง ตั้งสติ
กุมความตรี ทนควน หมั่นฝึกฝน
มิให้เกิด "ตัวกู" อยู่ในตน
เป็นสุขน เพราะสุจิต วิจิตรู้อย่าง

ตายก่อนตาย

โดย

พุทธทาสภิกขุ

ตายเมื่อตาย ย่อมกลายเป็น ไปด้วย
ตายไม่ตี ได้เป็นที่ ด้ตายโหง
ตายทำไม เพียงให้ เขาใส่โลง
ตายโอโงง นั่นคือตาย เสียก่อนตาย

ตายก่อนตาย มิใช่กลายเป็น ด้
แต่กลายเป็น สิ่งที่ไม่สูญหาย
ที่แท้คือ ความตาย ที่ไม่ตาย
มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิดแล

คำพูดนี้ ฝนฉวน ชวนฉวน
เหมือนเล่นลั่น ลาน กนคอแหล
แต่เป็นความ จริงอัน ไม่ผันแปร
ใครคิดแก้ อรรถได้ ไม่ตายเฮยฯ

บุบขิบสโมสร

สาระนั้นเหิงจากวิทยุ ท.ท.ท.

โดย อนุวัณนี

ปี่ สวีสตี้จะ ต้ม

ต้ม สวีสตี้จะปี่ สบายดีเหรอ

ไก่อ่ (ดั่ง) ปี่...ต้ม

ปี่-ต้ม (พร้อมกัน) อะไรจะไก่อ่

ไก่อ่ อ้อ ยังจำชื่อได้เหรอ นึกว่าไปเสียแล้วละ

มิตร ไก่อ่ ไก่อ่ละก้อ นาน ๆ เขาจะพูดจาเพราะ ๆ กันสักที หว่าว่าเขาเสียสติ
ไปได้นี่

ปี่ ที่จริงไก่อ่น่าจะนึกถึงบุญคุณของท่านเจ้าคุณอุปถัมภ์ศิลปสารท่านด้วยนะ
ท่านบัญญัติคำว่าสวีสตี้ไว้ ให้เราได้อาศัยกันอย่างเหมาะสมที่สุด

ต้ม ถึงแม้ว่าเราจะสนิทสนมกันยังไง แต่การที่เราจะทักทายกันให้เพราะหู
สักหน่อย หรือจะพูดกันให้ดูแบบแผนประเพณีสักนิดก็ ไม่เห็นน่าจะผิด
ปรกติเลยนะ ปี่นะ

ไก่อ่ ถ้าจะพูดถึงการพูดให้ดูประเพณีกันละก้อ ต้มก็พูดผิดไปนิดหนึ่งเพราะ
การทักทายว่าสบายดีหรือ เป็นลักษณะการทักทายของฝรั่งเขา หาใช้
ของเรากันไทยไม่

มิตร แล้วยังคนไทยพูดยังไงล่ะจ๊ะ

โก๋ ส่วนมากเรามักจะถามกันว่าไปไหนมาจ๊ะ หรือไม่ก็จะไปไหนจนมีคำพูดปากว่า ไปไหนมาสามวาสองศอกนั่นไง

ปู้ ฉันทึ่งเกิดจากคนจีนเขามีคำทักทายติดปากเหมือนกันนะ เขามักจะพูดว่ากินข้าวแล้วยัง

ตุ้ม ฉันทึ่งว่าทุกชาติทุกภาษาเขาก็มีคำทักทายที่ติดปากกันทั้งนั้น แต่จะพูดแบบไหนก็ตาม ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าพูดให้ถูกใจผู้ฟังก็แล้วกัน

มิตร ตุ้มพูดง่ายแต่ทำยากจ๊ะ เราจะไปรู้ได้ยังไงว่าพูดแบบไหนถึงจะถูกใจเพื่อนฝูง

โก๋ โธ่ ง่ายจะตายไป ข้อแรกก็คือ อย่าพูดถึงปมค้อยของเพื่อน

ปู้ อ้อ... ข้อนี้ฉันทึ่งรู้แล้วละ สมมุติว่าเพื่อนเราอ้วนก็อย่าไปพูดถึงความอ้วนบ่อย ๆ

ตุ้ม โธ่ ปู้ยกตัวอย่างให้มันไกล ๆ หน่อยก็ไม่ได้ แต่ฉันทึ่งก็มีตัวอย่างเกี่ยวกับเรื่องอ้วนเหมือนกันนะ เพื่อนฉันทึ่งคนหนึ่งอ้วนมากทีเดียวละชื่อแต่ตัวก็มีคนมาติดต่องานด้วยคนหนึ่ง จะด้วยเหตุผลอันใดก็ไม่รู้ละ เขาเกิดถามขึ้นมาหน้าตาเฉยนั่นละว่า คุณแต่ตัวอ้วนมาตั้งแต่กำเนิดหรือคะ เป็นไงน่าฟังไหม ผลปรากฏว่าคุณแต่ตัวโกรธเสียจนหน้าคำหน้าแดงพาลไม่ช่วยส่งไปเลย

มิตร ไม่น่าเลย งานก็ต้องเสียไปเพราะคำพูดพล่อย ๆ ประโยคเดียวแท้ ๆ เราต้องจำให้ตีเขียวเรื่องปมค้อยของเขาย้ำไปพูดเข้า อย่างว่าแต่คน

อ้วนเลย คนผอมก็เฒ่า ถ้าเขาผอมมากๆ ใครไปทักเข้าเลยพลอย
เหี่ยวลงไป กลุ้มใจกินไม่ได้นอนไม่หลับ

ปู่ ได้เขาว่าอาการระพุดธาให้ถูกใจเพื่อนฝูง อย่าพูดถึงปมค้อยของเขานี้เป็น
ข้อ ๑ ละนะที่พวกเราเห็นพ้องด้วย ที่ข้อ ๒ ฉนั้นว่าข้างละ คือเรา
อย่าพูดถึงในเรื่องที่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา บางทีเธออาจจะไม่ค่อยเข้าใจ
ฉนั้นจะยกตัวอย่างให้ฟังเรื่องหนึ่ง เมื่อวันขึ้นบ้านใหม่ของเพื่อนฉนั้นคน
หนึ่ง ก็ไปกินเลี้ยงกันหลังจากชมบ้านกันทั่วแล้ว มีเพื่อนคนหนึ่งเกิดคิด
ขึ้นมาว่า บ้านเธอนี้อะไรๆ ก็ดีหรอก เสียอย่างเดียวห้องน้ำเล็กไป
ทำไมไม่ทำอย่างนั้น ทำไมไม่ทำอย่างนี้

ไก่ ก็มันอาจจะไม่ดีจริงๆ ก็ได้ เขาก็เตือนให้ด้วยความหวังดี ฉนั้นไม่
เห็นเสียหายอะไรเลย

มิตร เสียสิไก่ ทางด้านจิตใจล่ะ เพราะว่าตัวเขาเองก็อาจจะรู้ดีแล้วว่า
ของๆ เขาไม่ดี แต่ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไรก็เลยต้องปล่อยไป ใจว่า
เราไปติเขาแล้วมันจะแก้ไขขึ้นมาได้ รังแต่จะทำให้เขากลุ้มใจ มี
กังวลเปล่า

ตุ้ม ฉนั้นว่าเรื่องนี้อยู่ที่จิตใจคนรับฟังมากกว่า คนเราส่วนมากนี่นะ เวลาคุย
อะไรพูดอะไรนะ เรื่อย่าถือเป็นสาระมากมักจะติกว่า บางวันเขา
อารมณ์ดีเขาก็ชมทุกอย่างหมด บางวันอารมณ์เสียขึ้นมาติตั้งแต่เข้าถึง
คำ ฉนั้นไม่เคยเชื่อหรือรู้ไหม ตาฉนั้นมีตุ้ใครว่าคืออริกันยอม

ไก่ ก็ถูกของตุ้มเขาเหมือนกัน ถ้าหากเราฟังชาวบ้านเรื่อยไปก็แย่เหมือน
กัน เดียวก็เหมือนนิทานเรื่องพ่อลูกทุ่งลานะจำได้ไหม พ่อให้ลูกขี่ลา

ชาวบ้านหาว่าลูกใจร้าย พอพ่อขี้ลาบ้าง ชาวบ้านก็หาว่าพ่อใจดี
ผลสุดท้ายลาเลยตกน้ำตาย แต่ฉันขอเตือนสักนิด ถ้าเธอจะเป็นคนดี
ละก็จะต้องมีความรอบคอบให้มากสักหน่อยนะ

ปู่
เธอจะเป็นคนดีทั้งชาวบ้านหรือไม่ฟังก็ตามใจเธอ แต่ฉันว่าการจะพูด
ให้ถูกอารมณ์ผู้ฟังละก็ต้องไม่ติเขา

มิตร
เอาเป็นตกลง การพูดให้ถูกใจเพื่อนฝูงก็คือ ๑. ไม่พูดถึงเรื่องปมด้อย
ไม่ว่าจะฮั่น ผอม สูง เตี้ยอะไรไม่พูดทั้งนั้น ข้อ ๒. ไม่วิจารณ์
ของ ๆ คนอื่นไปในทางคำหึงหึง ถ้าตีเราก็ดม ถ้าไม่ถูกใจเราจริง
จริงก็เฉยไว้ ถูกใจหรือยังวะ ปู่

ปู่
ถูกใจสิ มิตรสรุปแก่นี้ ที่นี้ข้อ ๓ ละ

มิตร
สำหรับข้อ ๓ ฉันอยากจะพูดว่า อย่าถือสนิทเกินไป ส่วนมากเรามัก
จะผลอตัว เล่ากันไปเล่นกันมาสนิทกันหนัก ๆ เข้า พูดเล่นโอ้อวด
ออกไป โดยไม่ทันคิด แต่เพื่อนกลับเอาไป โกรธเสียแล้วก็มี

ไก่
เออ... ข้อนี้จริงนะ ฉันยังเคยหนึ่งเลย จะเรียกเขากินขนมนะ โอ้
เราก็ดหวังดีแล้วเขาจะเกรงใจอยากจะทำให้เขากินจริง ๆ เลยบอกเขาไปว่า
นี่ศักดิ์กินขนมสิ ไม่มีใครเขากินแล้วละ เขากลับบอกว่า แหมพี่ไก่
เรียกแบบนี้กินไม่ลงหรอก ของเหลือใช้ใหม่ละ ถึงได้เรียก

ปู่
นี่ก็เป็นคนกันเองนะ ถ้าเป็นคนอื่น ไก่แยะแล้ว

มิตร
กินละสิ ฉันถึงได้บอกว่าแม่จะกินเองแต่ไหน สนิทกันยังไงเราก็ด้อง
ยับยั้งวาจาของเราไว้บ้าง

ตุ้ม แม่แต่กับผู้บังคับบัญชาที่เหมือนกันนะ บางครั้งเจ้านายใจดี เล่นหัวกับลูกน้อง แต่ท่านก็คงไม่ได้หมายความว่าจะให้เราไปพูดจาเกินเลยท่านได้ ยิ่งท่านใจดีลงมา เราก็ด้องยิ่งสุภาพอ่อนน้อมมากขึ้น ทั้งนี้สำหรับข้อต่อไปของเรื่องการพูดก็คือว่า อย่างนิทานไท

มิตร ไช้ ไช้ ไทระไปอดได้ ทุกคนนั้นแหละต้องมีการนิทานกัน
ไก่อ นันนะสิ อย่างพวกเรานี้ก็เถอะ ลูกไปสักคนหนึ่งสิ ไม่นิทานกันเองก็ลองดู

ปู่ แต่บางทีการพูดถึงเพื่อนลับหลังไม่น่าจะเรียกว่านิทานนะ เพราะการนิทานนี้ ถ้าจะแปลออกมาก็คงหมายความถึงการว่าร้ายเขาลับหลัง โดยที่เขาไม่มี โอกาสแก้ตัว

ตุ้ม ถึงว่าสิ อย่างวันก่อน ฉันพูดกับมิตรลับหลังปู่ว่าเสียของปู่ตัวนั้นไม่เห็นจะเข้าท่าเลย ถ้าเผื่อปู่รู้คงไม่โกรธนะ

ปู่ (เสียงซุ่ม) ไท... ตัวไท ไม่สวย

ไก่อ นันไ้ไล่ เห็นไหม ไม่ว่าจะพูดยังไง ร้ายนิด แรงหน่อย แต่ถ้าพูดลับหลังก็เป็นนิทานทั้งนั้น เจ้าตัวรู้เข้าเป็น ไทไรทุกวายแหละ

ปู่ ก็ตุ้มเขาวานี้จะ ลองเขาพูดลับหลังเราว่าเราสวย เราก็ยอมไม่โกรธ
ตุ้ม จะยังไ้คงก็ตามเถอะ เรื่องของการนิทานนี้ มักจะเป็นเรื่องร้ายทั้งนั้นแหละ เพราะมันเป็นเรื่องที่บุคคลบางคนไม่กล้าวิพากษ์วิจารณ์ต่อหน้า ก็เอาไปก่อนขอคนนิทานลับหลัง แล้วไม่ชั่วหรือก็ไอ้ค่านิทานต่างๆ นันนะ มาเข้าหูเจ้าตัวทุกที

ไก่ ถึงว่าสิ เรื่องของการนิทานี่ส่วนมากมักจะออกกันไม่ค่อยได้ ผู้ชาย
ก็เหมือนกันแหละ นินทาผู้หญิงเป็นว่าเล่น แต่พอเห็นเราตั้งวงคุยกัน
ละก้อ เป็นต้องกล่าวร้ายหาว่าเรานินทาเสียรำไป

มิตร ก็ทุกชาติทุกภาษาแหละ ต้องนินทาสโมสกัน ฉันทเคยอ่านคอลัมน์สั้น ๆ
ของฝรั่งหนึ่งนะ เขาบอกว่าในร้านน้ำชาแห่งหนึ่งเด็กหนุ่มสาว ๒ คน
เข้าไปคุยกันตั้ง ๒ ชั่วโมง หัวเราะกันสนุกสนานพอเบื่อ เธอก็ลุกขึ้น
จะไปจ่ายสตางค์ คนเก็บเงินบอกว่าสภาพบุรุษชราที่นั่งอยู่ตรงโน้นจ่าย
เรียบร้อยแล้ว เธอสงสัยก็เดินไปถามว่าจ่ายให้เธอทำไม ชายผู้นั้น
บอกว่า ฉันทพอใจเธอทั้งสองเหลือเกิน ตลอดเวลา ๒ ชั่วโมง ที่เธอ
นั่งคุยกันไม่ได้นินทาใครเลย ฉันทนิยมเธอจริงๆ

ปู่ เออ เรื่องของการนิทานี่มันมีมาพร้อม ๆ กับการเกิดของมนุษย์คนที่ ๓
แล้วละ ตอนแรกมีแต่อาดัมกับอีวาก็ไม่รู้จะไปนินทากับใคร พอมีลูก
ก็เกิดการนิทานได้แล้ว เธอเคยได้ยินแม่นินทาพ่อให้ลูกฟังไหมละ

ไก่ เคยสิ แม่นินทาพ่อก็มี หรือแม่ก็พ่อดีร่วมกันนินทาลูก
มิตร ฮือ ไก่ อย่างนั้นเขาไม่เรียกว่านินทาหรือ เขาเรียกว่าพ่อแม่ร่วม
กันวางแผนอนาคตให้กับลูก

ไก่ ไม่รู้ละ การพูดลับหลังต้องถือว่านินทาทั้งนั้น แต่พ่อแม่เราไม่ถือ
หรือ เพราะท่านหวังดีต่อเราจริงๆ คนอื่นที่พูดว่าหวังดีนะ เชื่อ
ไม่ค่อยจะได้

ต้ม ถ้าหากว่าการนิทานจะต้องเป็นของคู่กับโลกต่อไปก็ช่วยไม่ได้ แต่ขอ
ให้พวกเราพยายามอย่านินทาใครก็แล้วกัน พูดถึงชาวบ้านแต่ในตำนาค

มองโลกในส่วนที่ดี การที่เราจะบังคับคนอื่นได้ เราก็ต้องบังคับตัวของเราเองก่อนจริงไหม

ปู่
แต่จะว่าไปการนิเทศกาลเล็กเหมือนแก่น้ำมะพร้าว ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีต
มากกริดหน กริดบ้อยๆ มีก็รู้สึกไปเองแหละ

โก๋
แล้วหนักกร่อนด้วยมะพร้าวอย่าลืม ตอนนีเรามาสรูปกันเสียทีทีใหม่ ใน
วันนี้เราได้มา ๔ ข้อแล้ว สำหรับการพูดให้ถูกใจเพื่อนฝูงคือ ๑. ไม่
พูดถึงปมด้อย ๒. ไม่ตำหนิติเตียน ๓. ไม่พูดถือสนิมเกินไป และ
๔. ไม่นินทาใคร

มิตร
ขอเติมอีกสักข้อเถอะจะ ไม่ว่าจะถูกกับใครก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นคนที่
ใหญ่กว่าหรือค้อยกว่าก็ตาม ต้องพูดด้วยวาจาที่สุภาพอ่อนน้อมไม่ขู่
ตะคอกใคร ถึงแม้จะโกรธก็ต้องพยายามข่มอารมณ์เอาไว้

ตุ้ม
เห็นด้วยจะ มิตร เราต้องข่มอารมณ์ของเราให้ได้ ขอพูดอีกสักครั้งนะ
ถ้าตัวของเราบังคับไม่ได้ละก็ จะไปบังคับไปปกครองคนอื่นเขา
ได้อย่างไร

พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยสงเคราะห์ไทย ๓๕๐ ถนนเพชรบุรี พระนคร
โทร. ๘๑๔๙๒๓ นายเสรี อรรถวิทย์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๔

