



## สุขบนหลังเสือ • ขาติ ภิรมย์กุล

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, มีนาคม ๒๕๕๗

ราคา ๑๗๐ บาท

### ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ขาติ ภิรมย์กุล. สุขบนหลังเสือ. กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๕๗. ๒๐๘ หน้า

๑. เรื่องสั้นไทย-รวมเรื่อง. I. ชื่อเรื่อง

๙๕๕.๙๑๑๐๑

ISBN 978-974-02-1257-7

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คตะนาท, สุพจน์ แจ้งเร็ว, สุราตี ศรีสุวรรณ,  
ปิยชนัน สุทธิทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, ศิริพงษ์ วิทย์วิจารณ์, นงนุช สิงหเดชะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เทจวิเศษ • รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : รัชนีรัตน์ คุ้มวัฒน์  
บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุญปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : พัลลภา สามสี  
หัวหน้ากองบรรณาธิการ : สุภชัย สุราตีสุธาทธรรม • ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สุพรรณิ สงวนพงษ์  
พิชญ์อักษร : ชัยรัตน์ เลิศรัตนาวร • กราฟิกเลย์เอาต์ : กิตติชัย ส่งศรีแจ้ง  
ออกแบบปก-ภาพประกอบ : Littleblackozstudio • ศิลปกรรม : มาลีนิ มนตรีศาสตร์  
ประชาสัมพันธ์ : ตริธรรมา น้อยสี

หากท่านต้องการรู้ข้อมูลเพิ่มเติมนี้จำนวนมากโปรดติดต่อ

เพื่อมอบให้วัด หอสมุด โรงเรียน หรือองค์กรทุกแห่ง

โปรดติดต่อโดยตรงที่ บริษัท มติชน จำกัด โทรศัพท ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๓๓๔๓ โทรสาร ๐-๒๕๕๐-๐๐๑๒



สำนักพิมพ์มติชน

www.matchonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนามกลาง ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๑๒๓๕ โทรสาร ๐-๒๕๕๐-๐๐๑๒

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนามกลาง ประชานิเวศน์ ๑

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๒๔๐๐-๒๔๐๒

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด ๒๗/๑ หมู่ ๕ ถนนสุขาประชาสรรค์ ๒ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๔-๒๑๓๓, ๐-๒๕๕๒-๐๕๔๐ โทรสาร ๐-๒๕๕๒-๐๕๔๗

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนามกลาง ประชานิเวศน์ ๑

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๓๓๕๐-๓๓๕๓ โทรสาร ๐-๒๕๕๐-๓๐๑๒

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co.,Ltd.

12 Tethsabannaruean Rd, Prahanivate 1, Chatuohak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เพื่อปกป้องธรรมชาติ ลดภาวะโลกร้อน และส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้อ่าน

# สารบัญ



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| คำนำสำนักพิมพ์          | ๗   |
| คำนำผู้เขียน            | ๑๐  |
| สุขบนหลังเสือ           | ๑๗  |
| ชู้กับชาติ              | ๒๗  |
| ดีเจปลอม                | ๓๗  |
| เทพ-ที่ยอดที่สุด        | ๔๕  |
| ชีวิตกับงาน...บ้าน      | ๕๕  |
| ฝันของ...โยมแม่         | ๖๕  |
| แก้ไม่ตรงจุด            | ๗๓  |
| สิ่งสำคัญที่วางๆ        | ๘๓  |
| นินทา วินทร์ เลียววาริณ | ๘๙  |
| ใครกำหนด                | ๑๐๑ |
| ชีวิตติดกำ              | ๑๐๙ |
| อิทัปปัจจยตา            | ๑๑๕ |

เส้นทางชีวิตที่ต้องเดิน

๑๒๗

ทางเลือก-ทางรอด

๑๓๗

สุขภาพใจเวิร์คฮอต

๑๔๙

ล้อเล่น (๑)-(๑๕)

๑๕๙-๒๐๕

ประวัติผู้เขียน

๒๐๖

Copyright

# คำแนะนำนักพิมพ์



มีคนบอกว่า ถ้าได้ลองขึ้นหลังเสือแล้ว ลงไปยากแน่ๆ  
แต่ “เสือ” ที่ว่าเห็ดว่าเหี้ยม มาเกี่ยวอะไรกับ “สุขบนหลัง  
เสือ” หนังสือของนักเขียนอารมณ์ดี “ชาติ ภิรมย์กุล”

บอกเลยก็ได้ว่า ที่มาที่ไปของ “เสือ” ตัวนี้ก็มาจากเรื่องใน  
เล่มที่มีชื่อเดียวกัน

แต่ไม่ใช่เสือโคร่ง เสือดาว หรือเสือชีตาร์

เป็น “เสือภูเขา” จักรยานคู่ใจ

ไม่ว่าจะตรอก-ซอก-ซอยหรือถนนใหญ่ “เสือภูเขา” ก็พา  
คุณชาติไปได้หมด

และก็ได้พบความสุขในทุกที่ที่ออกเดินทาง (แม้จะมีอุปสรรค  
อยู่บ้าง คุณชาติก็ไหว)

หลังเสือจึงลงยากด้วยประการฉะนี้

ส่วนเรื่องอื่นๆ ในเล่ม ก็เป็นเรื่องราวการตระเวนไปทุกย่าน  
ความสุข

ใน “**สิ่งสำคัญที่วางๆ**” ก็ว่าด้วยวาระการกินพิเศษๆ

คุณชาติพาไปกิน “สมอหมี”

อ้อ! รสชาติจะเป็นยังไง

นอกจากเรื่องความสุขจากการกินแบบ “แปลกๆ” ยังมีความสุขจากการกินแบบ “มือปๆ”

เพราะร้านอาหารชื่อดัง อย่าง “สุกี้ MK” “After you” หรือจะเป็น “Starbucks” คุณชาติก็ชักชวนไปชิมและนำเสนอวิธีการกินเก๋ๆ (ในเรื่อง “**ทางเลือก-ทางรอด**”)

ขอรับรอง... ประสบการณ์เรื่องกินในบทนี้จะไม่ทำให้คุณๆ ผิดหวัง

ส่วนถ้าใครเริ่มเหนื่อยจากการตระเวนหาความสุขนอกบ้าน เรื่องเล่าซิดๆ ได้หลังคาเรือนนอน ก็มีมาให้ “อบอุ่น” ด้วยเช่นกัน

“**ช่วยกับชาติ**” เป็นภาคต่อที่เป็นการกลับมาตามคำเรียกร้อง (ได้ยินมาว่าแฟนคลับไปอ่านเจอตอนแรกเข้าแล้วเกิดติดใจ)

ว่าด้วยเรื่องกตัญญูบ้านทำกับข้าว โดยการ “**จิ้น**” ส่วนประกอบเอาเองตามใจอยาก (“**จิ้น**” เป็นศัพท์วัยรุ่นที่ย่อมาจาก “จินตนาการ”)

นี่ถ้าไม่ “**มั่ว**” มาก ทำอย่างนี้ไม่ได้เนอะเนี่ย

ส่วนเรื่องอื่นๆ ก็ยังมีมาฮาอีกเพียบ

“**เทพ-ที่ยอดที่สุด**” เป็นตอนที่เล่าความสามารถอันล้ำลึกของคุณพ่อบ้านสมัยใหม่

ส่วน “**ชีวิตติดก้า**” ก็เล่านิสัยคนไทยที่เป็นหนทางไปสู่ความสุขหลากหลายรูปแบบ

ขับรถดูฤกษ์ เลขเด็ดเบอร์โดน นอนทิศไหนถึงจะให้โชคดี  
มีลาภ ได้รับความสุข-สบาย

นอกจากเนื้อหาตอนหลัก ยังมี “ชุดล้อเล่น” มาให้อ่าน  
บริหารเอ็น-กล้ามเนื้อขากรรไกร

(จริงๆ อาจจะไปกวนอริวะส่วนล่างด้วยก็ได้)

เล่าความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่คุณชาติเขาเฝ้าสังเกต และใส่  
ความทะลึ่งเข้าไปเสริม

...

ที่คงพอจับทางได้บ้างแล้วใช่ไหมว่า “สุขบนหลังเสือ” เป็น  
อย่างไร

อ่านความสุขของคุณชาตินี้ในทาง “กว้างเหยียดย

ประสบการณ์ที่มา “แทรก” กับคุณผู้อ่านจึงเรียก “รอยยิ้ม”  
ได้เป็นขบวน

ไหนๆ ก็ไหนๆ แล้ว เราเลยอยากจะชวนขึ้นหลังเสือของ  
คุณชาติ (กะจะขึ้นไว้ดีๆ)

เสียดวินี่ไม่ดู แต่กลับใจดี ให้ความสุข สนุกๆ ขำๆ

รับรองว่าขึ้นแล้วเพลิดเพลินจนไม่อยากลง ^ ^

สำนักพิมพ์มติชน



## คำแนะนำผู้เขียน

การใช้ชีวิตทำงานอยู่ที่บ้าน โอกาสที่เราจะอ้วนขึ้น  
เป็นไปได้มากที่สุด  
10 กว่าปีที่ผมทำงานอยู่บ้าน มีผลทำให้  
อ้วนขึ้น (แอบเหิงนิดๆ)

บางวันกินข้าวเที่ยงเสร็จ...อิมแล้วนอน  
ใช้ชีวิตแบบ สุกฤษฎ์ไธม์  
เที่ยงบางมื้อ นอนหลับแบบไม่อยากจะตื่น  
สาเหตุมาจาก-ผัดข้าวกินเอง  
รสชาติข้าวผัดกินแล้ว...อยากนอนตายคาบ้าน

สุดท้ายก็คิดได้...ไปซื้อเขากินดีกว่า  
จะได้ไม่ต้องผัดข้าวทุกเที่ยง



การออกไปหาซื้ออะไรมากินทำให้ พบ-เจอเรื่องราวต่างๆ  
บางเรื่องน่าสนใจ มีข้อคิดในการดำเนินชีวิต  
เคยเก็บมาเขียน เล่าสู่กันฟัง  
ยกตัวอย่าง ร้านขายส้มตำใกล้บ้าน มีลูก ๒ คน  
คนหนึ่งเรียนเก่ง-สอบต่อที่ไหนก็ได้  
อีกคน ไม่ใส่ใจเรื่องการเรียนรู้ชีวิตนอกตำรา  
ทั้งที่ ทั้ง ๒ คนอยู่ในครอบครัวเดียวกัน สิ่งแวดล้อมเหมือน

กัน

เลยเป็นที่มาของเรื่อง **"ใครกำหนด"**

การออกไปหาซื้ออะไรก็ได้เรื่องราวติดมา เป็นของแถม  
ส่วนการกินแบบไม่ระวัง มันทำให้รอบเอวเรา ขยายพื้นที่  
มากขึ้น

ก่อนที่จะกลายเป็นเครื่องหมายการค้า

"หมูตัวเดียว"

ต้องหาทางสกัด ไม่ให้รอบเอว มันเติบโตไปมากกว่านี้

ตัดสินใจ ไปถอยจักรยานเสือภูเขามาหนึ่งคัน

กะว่าจะปั่นเสือฯ ไล่ไขมันหมู ที่รอบเอว

จริงๆ แล้ว ผมอยากปั่นจักรยานเสือภูเขามานานแระ

เพียงแต่...รู้สึกว่ามันเสี่ยงเกินไปสำหรับประเทศไทย

ที่ยังไม่มีเลนจักรยานอย่างจริงจัง

คิดไป-คิดมา ถ้าเรากลัว คงไม่ได้ปั่นจักรยานแน่ๆ ในชาตินี้

หลังจากได้เสียใจเขามาหนึ่งคืน  
ผมปั่นจักรยานทุกวันหยุดและเกิดความรู้สึก  
“สุขบนหลังเสือ”

ผลงานชุดนี้คล้ายๆ กับผลงานชุด  
“คิดตอนเพลอ” และ “ความสุขอัดเม็ด”  
นำเสนอเรื่องราวใกล้ตัวบ้าง-ไกลตัวบ้าง  
ตามด้วยชุด “ล้อเล่น” ที่เขียนเล่นๆ เน้น ฮา-ฮา ครี ครี

หลายเรื่องที่เกิดขึ้นในสังคมไทย  
จากเรื่องเครียดๆ หยิบมาย่อยสลายความเครียดให้เบาลง  
เขียนแบบหยิก-หยอก-ล้อเล่น-ขำๆ

อ่านวันนั้นไม่เข้าใจ พยายามจะเข้าใจ  
ขำย้อนหลังได้ ไม่ยากนัก

เคยได้เขียนประโยคนี้ใหม่ครับ  
“กีฬาเป็นยาเสพติด”  
ปั่นจักรยานก็เหมือนกันครับ  
ปั่นแล้วติด เสพติดความสุขบนหลังอาน

สุขแบบไหน ยังไง อธิบายไม่ถูก ต้องมาปั่นเอง  
“สุขบนหลังเสือ” เป็นแค่หนึ่งตัวอย่าง  
จะต้องมี สุขบนหลังเสือ ภาคสองแน่นอน

ใครว่างมาป่วนจักรยานกันครับ

ด้วยความปรารถนาดีและสุขภาพที่ดีต่อกันตลอดไป

**ชาติ ภิรมย์กุล**

(chart.14@hotmail.com)

10 กุมภาพันธ์ 2557

ขอขอบคุณ น้องเคิร์ท-ปิยานุช เมาลานนท์ ที่ช่วยตรวจ  
ต้นฉบับให้มาโดยตลอด

เราเองก็เกรงใจนะ แต่...ส่งให้ตรวจทุกที หนู

# “สุขบนหลังเสือ”

ปีที่ผ่านมา ผมได้ทำอะไรหลายอย่าง บางอย่าง-บางเรื่องก็ทำได้

บางอย่าง-บางเรื่องก็ล้ม

เวลาที่ล้ม เรามักจะจำไม่ได้ ขนาดหลับตาบังคับตัวเองนึกภาพย้อนหลัง

มัน (ผมเอง) ยังจำไม่ได้ เรื่องที่อยากนึกถึง มันคืออะไร

ยกเว้น มีอยู่เรื่องหนึ่งที่จำได้แม่น

ปีที่ผ่านมา ผมแก๊งๆ ทำเป็นเดินผ่านร้านขายจักรยานบ่อยมาก

ผ่านมาแล้วก็ หยุต... ยืนดูจักรยานเสือภูเขา-เสือหมอบที่อยู๋ในร้าน

อยากได้จักรยานสักคัน แต่มันเกิดอาการสองจิตสองใจ รวมกันกลายเป็น

“ความลังเลใจ”

ความลังเลใจมันทำให้เราเกิดการถกเถียงกันกับตัวเองในใจหลายครั้ง

จะซื้อหรือไม่ซื้อ สุดท้าย...ไม่เอาดีกว่า

ซื้อมาแล้วไม่รู้ว่าจะไปปั่นที่ไหนที่มันปลอดภัย

ย่านนนทบุรีที่ผมอยู่ยังไม่มีย่านช้อปปิ้งหรือเลนสำหรับจักรยาน  
คิดแล้วมันก็แปลกนะ

หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนออกมารณรงค์เรื่อง  
ลดโลกร้อน

แนะนำ-ชักชวนให้คนไทยหันมาใช้จักรยานกัน

รณรงค์ให้ปั่นจักรยานแต่ไม่มีเลนหรือช่องทางสำหรับ  
จักรยาน

ขนาดไม่มีเลนสำหรับจักรยาน กระแสดันตัวเรื่องการใช้  
จักรยานของคนไทยพุ่งขึ้นสูงมาก

เท่าที่ผมตระเวนดูร้านขายจักรยาน มักจะเจอภาพแบบนี้  
ทุกร้าน

หลายคนเลือกหยิบและซื้อเบเกอรี่กันในร้านวิคตอรี มาที่เร  
คนเยอะทุกที่

อืม...จะปั่นไ้ คนละร้านกัน

ต้องภาพนี้ ที่เห็นในร้านขายจักรยาน “ผู้ปกครองพาลูกมา  
ซื้อจักรยาน”

ลูกค้ามีทั้งวัยรุ่น-วัยกลางคนและวัยสูงอายุ มาเลือกซื้อ  
จักรยานกันเต็มร้าน

มีผมคนเดียวที่เดินเข้า-เดินออกร้านขายจักรยานและ...

กลับบ้านไปนอนคิด

คิดเรื่องเดิมๆ อยากได้จักรยานแต่...ไม่กล้าปั่น

บอกตรง! กลัวตายเพราะอุบัติเหตุ

ขนาดไม่มีจักรยาน ผมยังซื้อไฟฟ้า-ไฟหน้าจักรยานมา  
ตุนไว้

คล้ายๆ ว่าให้องค์ประกอบของจักรยานมันค่อยๆ ซึมเข้าไป  
ไปในใจ

ผ่านไปหลายเดือน ผมไปดูร้านขายจักรยานแถวบ้านอีก  
ครั้งและตัดสินใจ...

เฮ้ย!...ไม่เอาดีกว่า

ปากบอกไม่เอา แต่ใจ...ยังโหยหาและอยากได้

สุดท้าย ผมทนการรบกวนใจตัวเองไม่ไหว

ไปถอยจักรยานเสือภูเขาแบรนด์ MERIDA มา ๑ คัน

ตอนที่ยังไม่ซื้อจักรยาน ผมให้เหตุผลกับตัวเอง

“มันอันตรายและเสี่ยง ถ้ามีอุบัติเหตุอาจถึงตายได้”

หลังจากตัดสินใจซื้อจักรยาน ผมบอกกับตัวเองใหม่

“ถ้าเราตายไปก็ไม่ได้ปั่นจักรยานตามที่ใจอยากปั่น”

มาคิดดูแล้ว อะไรที่พอทำได้และไม่เดือดร้อน เราน่าจะทำ  
ตอนที่ยังมีชีวิต

ดีกว่าหมดโอกาสทำ

มีคนบอกว่า ทริปแรกของการออกรถใหม่ ถ้าเราทำได้ทำ  
อะไรก่อน

มันคือ...ตัวชีวิตอนาคตการปั่นของเรา จะไปทิศทางไหน

นับว่าถ้าวันแรกเราได้ปั่นจักรยานไปต่างจังหวัดหรือปั่นไปไกลๆ

เราก็จะได้ปั่นตามนั้น บ่อยครั้ง

วันแรกที่ถอยเสือภูเขา ผมปั่นจักรยานบนถนนเลียบเมืองนนท์

ปั่นไปเรื่อยๆ ช้าบ้าง เร็วบ้าง เป็นการทดสอบรถและตัวเองมาถึงทางแยกไปทำนายนนท์ ผมเลี้ยวซ้ายเพื่อกลับเข้าหมู่บ้าน

ก่อนถึงหมู่บ้าน มีเสียงโทรศัพท์เข้ามา เสียงคุ้นๆ

“ถ้าสะดวกซื้อตำปู้และไก่ย่างมาให้หน่อย”

ไม่...มีปัญหา

เสือภูเขาพร้อมไปทุกที่ ยิ่งร้านส้มตำอยู่ในซอยแถวบ้านปั่นง่าย ไปสะดวก

แป๊บเดียวถึงร้านส้มตำแล้ว

ที่ร้านส้มตำมีกล้วยน้ำว้าขาย หวีอบๆ กลมๆ น่ากิน

ซื้อมาได้ส้มตำและกล้วยน้ำว้าแขวนอยู่บนแฮนด์รถทั้ง

ซ้าย-ขวา

จักรยานเสือภูเขา เหมาะสำหรับปั่นบนถนนที่ขรุขระหรือเส้นทางลูยป่า

เสือภูเขาของเราคล้ายๆ ปั่นไปนาเพื่อเกี่ยวข้าว เสบียงพร้อม

เข้าวันรุ่งขึ้น เราตื่นตี ๕ ครึ่ง (อาการเห่อจักรยานทำให้

ตัวเอง)

ทำธุระส่วนตัวเสร็จเกือบๆ จะหกโมงเช้า อากาศยังดีอยู่

ขึ้นขี่เสือฯ ปั่นไปทำนายนนท์ ใช้เส้นทางถนนเลียบเมือง

ระหว่างที่รถวิ่งไปข้างหน้า สายตามองถนน

ภาพที่เห็นเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เหมือนมีกล้องจับภาพตามมา

ทุกระยะ

กำลังสนุกเบิกบานใจกับการปั่นจักรยาน

สิ่งมีชีวิตที่อยู่ข้างหน้าเรา ทำให้ความเบิกบานใจสะดุด กึก!

คุณพี ๓ ตัวอยู่ในท่าเตรียมพร้อมเก็บค่าผ่านทาง (จับขา)

โชคดีที่มีมอเตอร์ไซค์ ๑ คันวิ่งแซงเราไปก่อน

เจ้าถิ่นใจร้อนและไร้เมตตา จึงไล่จับขาคอนขับมอเตอร์ไซค์

วินาทีนั้น มันคือโอกาสทองของเรา รีบปั่นด้วยความเร็ว

หักหลบกลับไปทางขวา

เห็นตุตหมา ๓ ตัวชัดมาก จึงไล่จับขาคอนขับมอเตอร์ไซค์

แบบเร่งด่วน

หนึ่งใน ๓ ตัว หันมองผมแบบค้อนๆ คงเสียดาที่ไล่จับ  
ผมไม่ได้

ปั่นหนีหมา มาถึงทำน่านนท์ เอาจักรยานลงเรือ ข้ามไป  
ฝั่งบางศรีเมือง

ขึ้นจากเรือ ปั่นตรงๆ ยาวๆ ไปถึงสี่แยกไฟแดงและเลี้ยวขวา

เป้าหมายคือ “วัดเฉลิมพระเกียรติ”

วัดเฉลิมฯ ผมเคยมาหลายครั้งแะ ทุกครั้งที่มา นั่งอยู่ใน  
รถตลอด

ความรู้สึกมันแตกต่างกันมากกับการปั่นจักรยานมาเอง  
โดยเฉพาะถนนข้างกำแพงวัดฯ

ถนนโค้ง-เรียบและเงียบ เราสามารถปั่นทดสอบความเร็ว  
ของเราได้เต็มที่



ผมปั่นแบบเร็วๆ ไป-กลับ ๒ รอบ

เวลาที่ปั่นเร็วๆ และหยุดปั่นให้รถวิ่งไหลไปเองพร้อมกับ  
ปล่อยมือ

เราก็...ปล่อยใจให้สบายๆ

อารมณ์ตอนนั้นมันคือ...ความสุขเล็กๆ ที่รู้สึกได้

เข้าใจอะ ทำไมเด็กแว้นชอบขี่มอเตอร์ไซด์และยกล้อ

แต่เรา...ไม่ได้ยกล้อเสื่อภูเขาอะ ยังไม่อยากนอนศาลาวัด

ปั่นแค่ ๒ รอบมานั่งพักในวัด ได้ยินเสียงหายใจตัวเอง

ชัดมาก

เหนื่อย-หอบจากการปั่นจักรยานมันสุขแบบบอกไม่ถูก  
ต้องมาปั่นเอง

นั่งพักเหนื่อยและฟังเสียงนกแก้ว

วัดนี้รกแก้วเยอะจริงๆ ครับ ต้นไม้แต่ละต้นใหญ่ๆ ทั้งนั้น

นอกจากนกแก้วยังมีนกยูงธรรมดาและนกยูงเผือกทอด

กรอบอร่อยดี

บร้า! ...คิดมาได้

นั่งพักจนหายเหนื่อยขึ้นขี่หลังเสื่อภูเขาปั่นกลับบ้าน

ต้องรีบเข้าบ้านก่อน ๑๐ โมงเช้า เราเป็นเสื่อภูเขาที่กลัว

แดดและคำ

อายุมากแล้ว ผิวไม่ค่อยแข็งแรง โดนแดดจัดๆ กลัวเปื่อย

๒ วันแรกของการปั่นเสื่อภูเขา จบลงด้วยดี

ช่วงนี้ก็ นั่งรอให้ถึงวันหยุด เสาร์-อาทิตย์จะได้ปั่นอีกครั้ง

ตั้งใจไว้แล้วครับ จะปั่นเฉพาะวันหยุดและไม่ปั่นบนถนนที่

มีรถเยอะๆ

ไม่อยากให้คนรอบข้างกังวลใจ เวลาเราไปปั่นจักรยานบนถนน

ระหว่างรอวันหยุด บังเอิญว่ามีงานเกี่ยวกับจักรยาน จัดที่เมืองทองธานี

งานแบบนี้ไม่รู้จะไปทำไมนะ... ว่างใหม่

หนึ่งชั่วโมงผ่านไป ผมมาอยู่ในงานที่เมืองทองธานี

แม่เจ้า! อยากจะตะโกนดังๆ สวยๆ ทั้งนั้นเลยเว้ยเฮ้ย!

ไม่ใช่พริดตี้ นะครับ

จักรยานแต่ละคันที่มาออกงานและจำหน่าย เห็นแล้วกิเลส

พุ่งทะลุดับ

แต่พอก็มอ่านราคาคันละ ๑๒๕,๐๐๐-๓๐๐,๐๐๐ บาท

กิเลสกลับมาสงบนิ่งเป็นปกติเหมือนเดิม

ตอนตระเวนดูร้านขายจักรยาน ผมว่าคนมาซื้อจักรยานกัน

เยอะแล้วนะ

มางานจักรยานที่เมืองทองฯ อยากจะแปลกใจไปหลายๆ วัน

ภาพที่เห็น มันคือความจริงด้านหนึ่งของสังคมไทยที่เป็น

กระแสมาแรงมาก

ไม่น่าเชื่อ คนไทยจะหันมาเล่นจักรยานกันมากมายขนาดนี้

ร้านขายอุปกรณ์และอุปกรณ์ต่างๆ หลายร้าน คนแน่นมาก

แต่ละคนหยิบ-โน่น-นี่-นั่น เหมือนของแจกฟรี

ในฐานะ “มือใหม่หัดปั่น” เห็นเขาซื้ออะไรกัน มันเหมือนมีแรงดึงดูด

ทำให้เราหยิบตามๆ เขาและ... ค่อยๆ ปล่อยวางทีละอย่างทีละอย่าง

แบบว่า...เริ่มคิดนะ

ชุดเสื้อ-กางเกงที่เขาใส่ปั่นจักรยานเวลามีรายการแข่ง  
จักรยานหรือปั่นตามงานอีเวนต์ต่างๆ

ถ้าซื้อไปแล้ว เราจะได้ใส่ไหม?

ในเมื่อเราปั่นจักรยานแถวบ้าน ไปตามซอก-ซอย ไม่ได้ลง  
แข่งที่ไหน

ยิ่งกางเกงจักรยานแต่ละตัววัดตัวทั้งนั้น...ไม่กล้าใส่อะ

ขากลับได้ถุงมือ-กระเป๋าใบเล็ก-หมวกและไฟท้ายอีก ๔ อัน

กลับถึงบ้านเอาไฟท้ายที่ซื้อมาใหม่ติดเพิ่มเข้าไป ๒ อัน

ลองปั่นเล่นแถวๆ หมู่บ้าน

มันก็ยัง...ดูไม่ค่อยสว่างเท่าที่เราต้องการ

นี่ก็ออกแระ...

พรุ่งนี้จะไปซื้อกล่องพลาสติกใสและเจาะรูเล็กๆ ไว้เสียบ  
แล้วเอาไปผูกติดท้ายรถ

ในกล่องพลาสติกใส เราก็ใส่หิ้งห้อยลง ๑๐-๒๐ ตัว

ปั่นจักรยานตอนกลางคืน รับรองว่าท้ายรถเราจะสว่าง  
สวยงามปานธรรมชาติ

เป็นจักรยานเสื้อภูเขา รุ่น “หิ้งห้อยฮัมพวา”

เท่ปะล่ะ!

## “ชู้ยกับชาติ”

กลับมาอีกครั้งตามคำเรียกร้องกับเซฟ...ชู้ยกับชาติ

(ใครเรียกร้องอะ)

ถึงเราจะไม่ถนัดในการทำอาหาร ทำแล้วไม่มีใครกล้ากิน...

แม้แต่ตัวเอง

เรายังกลัว (หน้าด้าน) ทำต่อ อย่างไม่อายฟ้า-ดิน

วันนี้ขอท้าเสนอเมนูที่ไม่แปลกและไม่น่าสนใจ แต่เราอยาก

ทำ

“ข้าวผัดเกรียนๆ”

แรงจูงใจในการทำมาจากข้าวที่เหลือในตู้เย็นมันแห้งๆ

เกรียนๆ ใจไม่รู้

จะทิ้งก็เสียดาย เอามาทำข้าวผัดดีกว่า

เป็นการรีไซเคิลข้าวที่ดีที่สุดและ...เป็นการผัดข้าวกินเอง

ครั้งที่ ๒

ครั้งแรก ผัดข้าวกินเองในเดือนมีนาคม ปี ๒๕๕๕  
ผลงานผัดข้าวกินเองครั้งนั้น ล้มเหลวที่สุดในชีวิต หาก  
กินไม่ได้

หนึ่งปีผ่านไป  
เรากลับมาพร้อมความมั่นใจ ขอแก้มือใหม่อีกครั้ง (กล้าน)  
อย่างน้อย ถ้าทำแล้วรสชาติแย่มาก ยังมีหมาที่บ้านที่คอย  
รับกรรมต่อ

อีกหนึ่งเหตุผลที่เราอยากทำอาหารกินเอง มาจากคลิปที่ดู  
ในยูทูบชื่อ

“เราอาจจะตายเพราะกิน หากไม่ได้ดูคลิปนี้”  
ประเด็นของเนื้อหามันเกี่ยวกับ “เกษตรพันธสัญญา”  
จากนายทุนยักษ์ใหญ่ทางด้านอุตสาหกรรมที่มีระบบการ  
เลี้ยงสัตว์แบบเร่งให้โต

ย่อมาแล้วสั้นๆ นะครับ  
ในคลิปมีการพูดถึงการใช้ยาปฏิชีวนะในสัตว์ที่เป็นอาหาร  
โดยเฉพาะสารเร่งเนื้อแดงในหมูที่มีอันตราย  
แปลกใจนะครับ ในเมื่อสารเร่งเนื้อแดง มีอันตรายต่อผู้  
บริโภค

ทำไมรัฐ หรือผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ไม่มีบทลงโทษ  
อะไรที่เด็ดขาดกว่าที่เป็นอยู่

“สารเร่งเนื้อแดงในหมู” ผมหยิบมาเขียนเป็นเรื่องสั้นอยู่ใน  
ผลงานชุด “เกาเหลาชีวิต”

ชื่อเรื่อง “ปีเตอร์” ตีพิมพ์เดือนกรกฎาคมในปี ๒๕๕๐  
๑๕ ปีผ่านไป สารเร่งเนื้อแดงในหมูยังอยู่และเพิ่มจำนวน

มากขึ้น

ก็...สวดมนต์ภาวนา ขอให้สารเร่งเนื้อแดงในหมู่อ้วนน้อยลง

ไม่รู้ว่าจะไปพึ่งใครนะครับ

นอกจากสารเร่งเนื้อแดง ยังมีสารเร่งฮอริโมน ยาปฏิชีวนะ และสารฟอร์มาลีน

ปนเปื้อนอยู่ในอาหารหลายชนิดที่เรากิน

แม้แต่ น้ำแข็ง ที่ขายตามร้านเล็กๆ ยังต้องให้สารฟอร์มาลีน เพื่อไม่ให้ น้ำแข็ง ละลายเร็ว

สารฟอร์มาลีนก็เหมือนกัน มันอยู่กับของกินในเมืองไทยมานาน

นานจนเกือบๆ จะนับญาติกันทางดีเอ็นเอของคนไทยไปแล้ว ในอนาคต คนไทยตายแล้ว ร่างกายอาจจะไม่เน่า

เนื่องจากเรากินสารฟอร์มาลีนเข้าไปเยอะ

ไม่แปลกที่ในแต่ละปีคนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นทุกปี

มันเลยเป็นเหตุผลทำให้ผมกล้าทำอาหารกินเอง

ทำกินเอง อาหารสะอาด แต่เราอาจตายเพราะรสชาติบาดหัวใจ

สรุป...วันนี้เป็นเมนู ข้าวผัดกับไข่ ไม่มีเนื้อสัตว์

ข้าวผัดมีหลายสูตรนะครับ จะเอาสูตรผัดผักรอบหรือผัดไก่ แล้วแต่ถนัด

ทำข้าวผัดไม่ใช่ประกอบรถยนต์ อย่าคิดมาก

มาดูส่วนผสมของข้าวผัดที่รัฐบาลกำหนดไว้จะต้องมี

หนึ่ง...ข้าวสุกที่เหลือค้างคืน  
ไม่ควรใช้ข้าวสุกที่ค้างคืนเกิน ๓ อาทิตย์  
สอง...หอมหัวใหญ่และแตงกวาหามาให้ได้  
เลือกขนาดของหัวหอมให้เล็กกว่ามะพร้าวที่ดีที่สุด  
ข้าวผัด ถ้าขาดต้นหอมและแตงกวามันจะกลายเป็นข้าวผัด

อนาถา

องค์ประกอบสำคัญของข้าวผัดที่ขาดไม่ได้เลยคือ "ไข่"  
ควรใช้ไข่ไก่ อย่าใช้ไข่จิ้งจก มันเปลือง  
เอาละ ได้เวลาดี ผีเข้าสิง สมควรลงมือปฏิบัติภารกิจที่ยิ่ง  
ใหญ่ให้กับตัวเอง

อันดับแรกที่ต้องทำคือ เปิดตู้เย็นดู มีอะไรเหลืออยู่บ้าง  
๒๐ นาทีผ่านไปอย่างเที่ยงช้า  
หลังจากใช้เวลาครึ่งชั่วโมงในทุกซอกทุกมุมอย่างละเอียด  
มีข้าวสวยสุกที่เหลือจากเมื่อวาน ๑ จาน ตามด้วยไข่ไก่  
ที่ยังไม่พักเป็นตัว...๒ ฟอง

เป็นไข่ไก่จากฟาร์มเลี้ยงไก่แบบธรรมชาติ  
แม่ไก่ไม่เคยกินอาหารเร่งสโรว์เมน กินแต่ข้าวเปลือกและ  
ข้าวมันไก่ อออิ

ไข่ไก่ปลอดสาร มีโปรตีนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ย่อยง่าย  
เชื่อไหมครับ

ร่างกายของคนเราใช้เวลาย่อยอาหารพวกเนื้อสัตว์นาน  
เป็น ๓ เท่าของผัก

อายุมากขึ้น ควรกินอาหารพวกเนื้อสัตว์ให้น้อยลง จะได้  
ช่วยถนอมไต

อาหารรสเปรี้ยว-หวาน-มัน-เค็ม ทำให้ตับ-ไตทำงานหนัก  
เหมือนกัน

วิจัยทุกวันนี้ ไม่รู้ว่กระเพาะ-ลำไส้ของเขาเคลือบด้วย  
แผ่นเหล็กหรืออะไรกัน

แต่ละคนกินอาหาร รสชาติจัดมาก

ไม่ใช่รสจัดธรรมดาจนะครับ จัดแบบ...น้ำพริกนรกยกมือ  
ไหว้

ย้ำอีกครั้ง ถ้าอยากให้อายุยืนยาว มีโอกาสได้เที่ยวปีใหม่  
และเล่นน้ำสงกรานต์ไปนานๆ

ให้หลีกเลี่ยงอาหาร รสหวาน-มัน-เค็ม-เปรี้ยวและ...

กินอาหารพวกเนื้อสัตว์ให้น้อยลง

พูดถึงเรื่องเนื้อสัตว์ มีเรื่องเล่าต่อนิดหนึ่ง

ในอนาคต เราอาจจะมีเนื้อสัตว์ชนิดที่เพาะเลี้ยงจากสเต็ม  
เซลล์ออกมาจำหน่าย

เป็นผลงานการวิจัยของทีมนักวิทยาศาสตร์ชาวเนเธอร์แลนด์  
เพาะเลี้ยงเนื้อวัวในห้องปฏิบัติการ

ใช้เวลาไม่นานได้เนื้อวัวชิ้นเล็กๆ ขนาดเท่ากับแฮมเบอร์เกอร์  
งบท่ใช้ปฏิบัติการในครั้งนี้ ราคา ๑๐ ล้านบาท

เนื้อวัวสเต็มเซลล์ยังต้องเพาะเลี้ยงด้วยสารเคมีอยู่ดี

ความจริง...นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ทั่วโลกน่าจะหุ่  
งบประมาณทำการวิจัย

หาวิธีรักษาโรคมะเร็งให้หายขาด ว่าใหม่

โลกปัจจุบัน เต็มไปด้วย “โรค” ที่เกิดจากระบบทุนนิยม



พูดไปก็เท่านั้น มาทำข้าวผัดกินเองดีกว่า

ผลจากการค้นหาของในตู้เย็น เพื่อนำมาทำข้าวผัดกินกัน  
ตาย

ปรากฏว่าดินหอมและหอมหัวใหญ่หาไม่เจอนะ (จริงๆ คือ  
ไม่มี)

ไม่เป็นไร มีแค่ไหนทำแค่นั้น ห้ามคิดมาก  
แค่คิดจะผัดข้าวกินเอง มันไม่มีอะไรที่เลวร้ายไปกว่านี้แล้ว  
หายใจเข้า-หายใจออกลึกๆ เตรียมตัวผัดข้าวตามสูตรผัดผัสนี้  
(คนละสูตรกับผัดบอ)

หยิบกระทะมาวางบนเตาแก๊ส ดูงศาให้ดี อย่าให้กระทะ  
เอียง

ไม่งั้น ข้าวผัดจะสุกไม่เท่ากันและไม่น่ากิน  
ทุกชั้นตอนของเซฟตี้ ต้องละเอียดทุกองศา  
เกือบลิ้ม “กระเทียม” นำกระเทียมมาทุบพอละเอียด-เตรียม  
โรยลงไปตอนผัด

ถ้ามีโคจิสซึ่ อย่ารู้ว่าข้าวผัดโรยกระเทียม สูตรนี้มา  
จากไหน

มาจาก...มาจากไหน อย่าสนใจเลยครับ  
พูดถึงกระเทียม อยากจะลามไปถึงถั่วลิสง และพริกแห้ง  
กระเทียม ถั่วลิสง พริกแห้งที่เก่าเก็บมักปนเปื้อนเชื้อรา  
หรือสารอัลฟาโทอกซิน

“สารอัลฟาโทอกซิน” เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เสี่ยงต่อการ  
เกิดโรคมะเร็งตับ

เห็นไหมครับ อันตรายจากการกินอาหารที่ไม่สะอาด เกิดขึ้น  
ได้หลายทาง

ทำกับข้าวกินเองดีที่สุด

ขั้นตอนต่อไป ถ้าเป็นคนอื่นเขาจะให้น้ำมันพืชลงก่อน

สำหรับผม เป็นคนที่กลัวมากเวลากระทะร้อนๆ แล้วเท  
น้ำมันลง

น้ำมัน มันชอบกระเด็นไปถึงหน้าปากซอย

ทำตามวิธีที่เราคิดว่าสบายใจดีที่สุด ว่าใหม่

ถ้ากระทะเต็มทีหุบแล้วโยนลงกระทะ พร้อมเทน้ำมันพืชลงไป

ด้วย

กระทะยังไม่ร้อน เพราะเรายังไม่ได้เปิดเตาแก๊ส

คราวนี้เราจะเปิดเตาแก๊สแล้วนะ

ขออนุญาตใส่หมวกกันน็อกก่อน ป้องกันน้ำมันกระเด็นใส่

หน้า

ใส่หมวกกันน็อกเสร็จ สวมถุงมือ เป็นถุงมือสำหรับบ้าน

จักรยาน

ป้องกันไม่ให้น้ำมันกระเด็นใส่มือ

ใส่หมวกกันน็อก-สวมถุงมือ อ้อ...ลืมไป สวมถุงเท้าด้วย

เวลาน้ำมันกระเด็นลงพื้นเราจะได้ไม่สิ้นหรือโดนน้ำมัน

ลวก

ก่อนลงมือผัด ควรสำรวจดูอีกครั้งให้แน่ใจ ชุดสำหรับผัด

ข้าวผัด โอเคไหม

ถ้าโอเคลงมือ...เปิดเตาแก๊สได้

จะเปิดเตาแก๊สนะครับ นับ ๑-๒-๓ แทะ! แทะ! แทะ!

โชคดีจริงๆ แก้วหมดครับ โฉงออกอย่างแรง

นี่กว่าฝันร้ายจะกลายเป็นจริง

๒๐ นาทีต่อมา

ผมนั่งกินข้าวผัดในศูนย์อาหารห้างสรรพสินค้าชื่อดัง

ครี! ครี!

ตัวอย่าง



มีคนบอกว่า ถ้าได้ลองขึ้นหลังเสือแล้ว ลงไปยากแน่ๆ  
แต่ “เสือ” ที่ว่าโหดว่าเหี้ยม มาเกี่ยวอะไรกับ “**สุขบนหลังเสือ**”

หนังสือของ “ชาติ ภิรมย์กุล”

ก็เพราะในเล่มเต็มไปด้วยย่านแห่งความสุขทั้งในและนอกบ้าน

อย่าง “สุขบนหลังเสือ” เล่าถึง “เสือภูเขา” จักรยานคู่ใจ

ที่คุณชาติเขาตระเวนขี่ไปทุกที่อย่างมีความสุข

ใน “สิ่งสำคัญที่วางๆ” ว่าด้วยวาระการกินเมนูพิเศษ

อย่าง “สมอหมู”...อ้อ! รสชาติจะเป็นยังไง

ส่วน “เทพ-ที่ขอตที่สุด” แสดงความสามารถอันล้ำลึกของคุณพ่อบ้านสมัยใหม่

“ชีวิตติดก่า” เผยนิสัยคนไทยที่เป็นหนทางไปสู่ความสุขทุกรูปแบบ

ขับรถดูถูก เลขเด็ดเบอร์โดน นอนกีดไหนถึงจะให้โชคดีมีลาภ ได้ความสุข-สบาย

นอกจากเนื้อหาตอนหลัก ยังมี “ชุดล้อเล่น” มาให้อ่านบริหารเอ็น-

กล้ามเนื้อขากรรไกรด้วยนะจ๊ะ

ไหนๆ ก็ไหนๆ แล้ว เราเลยอยากจะชวนขึ้นหลังเสือของคุณชาติ

(เกาะกันไว้ด้วย)

เสือตัวนี้ไม่ดุ แต่กลับใจดี ให้ความสุข สนุกๆ จำๆ

รับรองว่าขึ้นแล้วเพลิดเพลินจนไม่อยากจะลง ^ ^

