

บทที่ 7

การพูดแบบสาธิต (Demonstration Speech)

บทที่ 7

การพูดแบบสาธิต (Demonstration Speech)

การพูดแบบสาธิตเป็นการพูดชนิดหนึ่งของการพูดเพื่อให้ความรู้ หรือเล่าข้อเท็จจริง (Informative Speech) ภาษาที่ใช้ใช้นั้นมักจะเป็นแบบบรรยายโวหาร พร้อมกันนั้นก็มักจะใช้โสตทัศนูปกรณ์ (Audio-Visual Aids) เป็นเครื่องมือ หรือใช้อุปกรณ์อื่น ๆ เข้าช่วยตามแต่เรื่องที่จะพูด

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า สภาพในห้องเรียน การพูดคือการสอน การฟังคือการเรียน ดังนั้นครูผู้ซึ่งจะเป็นผู้พูดเกือบตลอดเวลา นั้นจึงเป็นจุดสนใจของนักเรียน ถึงแม้ว่าครูจะมีวิธีพูดที่น่าสนใจเพียงใดก็ตาม เมื่อต้องฟังอยู่เกือบตลอดเวลา นักเรียนก็จะไม่สนใจเท่าที่ควร ปัญหาจึงมีอยู่ว่า ทำอย่างไรครูจึงจะเรียกความสนใจของนักเรียนได้ตลอดเวลา? มีการศึกษาค้นคว้ามาแล้วว่า การพูดแบบสาธิตที่มีโสตทัศนูปกรณ์ช่วยนั้น ดูเหมือนจะเป็นวิธีแก้ปัญหานั้นแท้จริง

นักวิชาการทั้งทางด้านการศึกษาและด้านจิตวิทยา ผู้ทำการค้นคว้าและทดลองได้สรุปผลว่า การถ่ายทอดวิชาโดยการผ่านทั้งทางสายตา และหูนั้น เป็นการเรียนที่ได้ผลดี เข้าใจง่าย และอยู่ในความทรงจำได้นานกว่าการเรียนด้วยวิธีที่ผ่านเพียงทางสายตา (เช่นการอ่านหนังสือ) หรือ การผ่านด้วยหู (เช่นการฟังคำบรรยาย) เพียงอย่างเดียว

การพูดแบบสาธิตที่มีอุปกรณ์ทางโสตทัศนะช่วยนั้น จึงเป็นวิธีที่เรียกความสนใจของผู้ฟัง (คือนักเรียน) และเป็นวิธีเรียนที่ดีอีกด้วย (attention-learning)

ประโยชน์ที่ได้จากอุปกรณ์ทางโสตทัศนะนั้นมีมากมาย กล่าวคือ นอกจากจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการอธิบายเรื่องราวที่เข้าใจยากให้ง่ายขึ้น เสียง รูปภาพ หรือภาพยนตร์ที่นักเรียนได้ฟัง ได้ยินและได้เห็นนั้นมีส่วนช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้นแล้ว เครื่องมือต่าง ๆ เหล่านี้ยังช่วยทำให้ครูมีความคุ้นเคย เป็นกันเองกับนักเรียน และสภาพแวดล้อม ในขณะที่เดียวกันครูจะต้องตระเตรียมเครื่องมือให้พร้อม รู้จักการใช้เครื่องมือเหล่านั้นได้ดี และควรใช้เมื่อเห็นว่ามีจำเป็นและประหยัดเวลา

1. ชนิดและปัญหาของโสตทัศนูปกรณ์ (Kinds and problems of using audio-visual aids)

เครื่องมือทางโสตทัศนะบางอย่างก็เป็นเครื่องมือที่สมบูรณ์ในตัวของมันเอง เช่น เครื่องฉายภาพยนตร์ที่มีทั้งภาพและเสียง วีดีโอเทป ซึ่งใช้เป็นส่วนประกอบของเรื่องที่พูดได้เลย เพราะ

ครูจะไม่ต้องอธิบายแล้วยังช่วยดึงจุดความสนใจของนักเรียน และช่วยทำให้เรื่องที่ครูพูดนั้น กระจ่าง ชัดเจนขึ้น แต่เครื่องมือบางอย่างก็เป็นเครื่องมือที่ไม่สมบูรณ์ เช่น แผนภูมิ กราฟ เพราะตามลำพังนักเรียนย่อมจะไม่เข้าใจ นอกจากครูจะอธิบายเพิ่มเติมถึงความหมายของ แผนภูมินั้น ๆ อย่างไรก็ตาม ได้แบ่งเครื่องมือทางโสตทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ นี้ ออกเป็นประเภท ใหญ่ ๆ 3 ประเภท คือ

1.1 **เครื่องมือจริง (The real)** คือเครื่องมือที่สมบูรณ์ในตัวเอง เมื่อครูสาธิตถึงการ ทำกับข้าว หรือการตีระนาดแก่นักเรียน ครูก็ใช้เครื่องมือจริงคือมีเครื่องครัว ผัก เนื้อ ฯลฯ หรือมีตัวระนาดและไม้ตีระนาดจริง ๆ

ในความหมายของคำว่า “เครื่องมือจริง” นั้นก็คือมีเครื่องมือจริง ๆ มาแสดงไว้ แต่ มิได้มีมีอาการของกระทำเกิดขึ้น

1.2 **เครื่องมือแทน (The representational)** คือเครื่องมือที่ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง แต่ดูเสมือนหนึ่งเป็นเครื่องมือจริง ยกตัวอย่างเช่นถ้าครูใช้รูปภาพ หรือฉายภาพสไลด์ให้นักเรียน ดูเพื่อประกอบการอธิบายเกี่ยวกับการตีระนาด และการทำกับข้าว รูปภาพหรือภาพสไลด์นั้น จะเป็น “เครื่องมือแทน”

“เครื่องมือแทน” ชนิดธรรมดาที่สุดในห้องเรียนก็คือการใช้ชอล์ก (Chalk-talk technique) ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์เมื่อครูต้องการจะเขียนข้อความ หรือรูปภาพในขณะที่ครูพูดไปด้วย ในการวาดรูปด้วยชอล์กนั้นไม่จำเป็นต้องเขียนให้มีลวดลาย หรือถูกต้องตามหลักศิลปะ แต่ ควรจะเขียนหรือวาดให้มีขนาดใหญ่ที่นักเรียนในชั้นพอจะมองเห็นได้ชัดเจน และรูปนั้นจะ ต้องไม่สลับซับซ้อนจนมองดูแล้วรู้สึกสับสน ถ้าเป็นรูปที่มีส่วนประกอบมากมายเช่นรูปต่าง ๆ ในวิชาวิทยาศาสตร์ครูควรจะวาดเอาไว้ก่อน และปิดไว้ เมื่อสอนถึงเรื่องนั้น ๆ จึงค่อยเปิดรูป ให้ดู

เครื่องมือแทน จัดว่าเป็นเครื่องมือที่ต้องใช้จินตนาการและการพลิกแพลงเปลี่ยนแปลง มากที่สุดในบรรดาโสตทัศนูปกรณ์ทั้งหลาย เครื่องมือแทนต่าง ๆ เช่น फिल्मสไลด์ แผ่น ประกาศ (bulletin) แผนที่ (map) แผนภูมิ (chart) ตาราง รูปภาพ การเขียนกระดานดำ การ ตัดเย็บรูปภาพ แผ่นบัตร แผ่นใบปลิว ฯลฯ เครื่องมือเหล่านี้ก็มีวิธีการใช้ เช่นเดียวกับการ เขียนกระดานดำ นั่นก็คือจะต้องมีขนาดใหญ่พอที่จะมองเห็นได้ง่าย และชัดเจน รูปจะต้อง ไม่สับสนหรือยุ่งเหยิง และที่สำคัญก็คือจะต้องเก็บภาพต่าง ๆ ไว้จนกว่าจะถึงเวลาใช้จริง ใน กรณีที่จะต้องใช้ภาพสไลด์หรือเครื่องขยายภาพ ก็ควรจะตรวจตราเครื่องโปรเจ็คเตอร์ สาย

ไฟให้เรียบร้อยก่อนใช้ ควรจะตรวจและทดสอบเสียก่อนว่าภายในห้องจะมีดพหรือไม้ เครื่องมือแทนเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์มากในการสอน แต่ปัญหาและข้อบกพร่องมักจะเกิดขึ้นในกรณีที่ขาดการตรวจตราให้เรียบร้อยก่อนใช้

1.3 เครื่องมือบุคคล (The personal) คือเครื่องมือที่มีการกระทำจริง หรือมีอาการเคลื่อนไหวไปมา จากตัวอย่างที่ครูจะสาธิตวิธีทำกับข้าว หรือตีระนาดนั้น เมื่อครูแสดงวิธีทำกับข้าวโดยเอาเนื้อ เอาผักใส่หม้อแล้วคน ฯลฯ เช่นนี้เป็นเครื่องมือบุคคล หรือเมื่อครูนั่งลงแล้วแสดงวิธีถือไม้ระนาดแล้วตีระนาดจริง เช่นนี้เป็นเครื่องมือบุคคลเพราะครูได้แสดงการกระทำจริงและนักเรียนก็ได้เห็นการกระทำนั้นด้วยสายตา เครื่องมือชนิดนี้จัดได้ว่าเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสื่อความหมายที่ดีและเหนือกว่าเครื่องมือชนิดอื่น ๆ ในกรณีที่ผู้ใช้รู้จักวิธีใช้ที่ถูกต้อง

การใช้วัตถุจริง และลงมือกระทำจริงของการพูดสาธิตนี้มักจะเกิดปัญหาในการใช้เครื่องมือ เช่น เครื่องมือนั้นอาจจะมีขนาดใหญ่โต มีส่วนประกอบสลับซับซ้อนยากแก่การใช้หรือเกิดการติดขัด ในกรณีเช่นนี้ ก็ควรใช้แผนภูมิ (chart) แทน แต่ถ้าเครื่องมือที่เหมาะสมกับเรื่องที่จะพูด มีขนาดพอควร สะดวกแก่การนำไปมา และผู้ที่จะทำการสาธิตรู้จักวิธีใช้ ก็ควรที่จะใช้เครื่องมือเหล่านั้น ๆ

ในการพูดแบบสาธิต ผู้พูดจะใช้สื่อทัศนูปกรณ์ชนิดใดนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเรื่องที่จะพูด ขึ้นอยู่กับความคิดอ่านของผู้พูด และขึ้นอยู่กับความสะดวกในการใช้เครื่องมือเหล่านั้น ๆ

2. การเตรียมการพูดแบบสาธิต (Planning the Demonstration Speech)

การพูดแบบสาธิตนั้น เป็นการพูดที่สัมพันธ์กับเวลาและเหตุการณ์ กล่าวคือ เรื่องที่จะพูดนั้น จะต้องเรียงตามลำดับเหตุการณ์ บางครั้งเรื่องที่จะพูดนั้นยืดเยื้อมาก สื่อทัศนูปกรณ์ที่ใช้ประกอบการพูดนั้น ไม่สามารถที่จะอธิบายเรื่องที่ได้แจ่มแจ้ง ในกรณีเช่นนี้ ผู้พูดหรือครูจะต้องแยกอธิบายเรื่องที่จะพูดนั้นออกเป็นหัวข้อ ๆ

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า การพูดแบบสาธิตนี้เป็นการพูดที่ใช้บรรยายโวหาร (expository talk) และเป็นการพูดที่มุ่งไปในการให้ความรู้ แนะนำแนวปฏิบัติ และในการสอน ดังนั้นการที่จะให้ผู้ฟังมีความพร้อมในการฟัง (listening readiness) เท่ากัน และมีความสามารถรับสิ่งที่ได้ยินไว้ได้หมด จึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ผู้พูดหรือครูก็ควรจะเตรียม

การพูด โดยแบ่งเรื่องที่จะพูดนั้นออกเป็นขั้น ๆ และหัวข้อ ๆ ที่มีข้อความต่อเนื่องกันและในแต่ละหัวข้อ จะต้องมีความละเอียดชัดเจนในตัวเองด้วย

3. วิธีพูดแบบสาริต

วิธีพูดแบบสาริตที่ใช้ไสตท์คนอุปกรณช่วยนั้น จะไม่เป็นผลดีถ้าผู้พูดไม่รู้จักริธีใช้หลักการใหญ่ ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องนี้มีดังนี้

3.1 ให้คิดถึงจุดมุ่งหมายในการพูดแบบสาริตไว้เสมอว่า การพูดชนิดนี้เพื่อให้ความรู้เพื่อให้ความกระจ่างของเรื่องที่จะพูด ถ้าไสตท์คนอุปกรณไม่สามารถที่จะช่วยให้ความกระจ่างแก่เรื่องที่พูดได้ ก็ไม่ควรใช้ ควรจำไว้ว่า เครื่องมือที่ใช้ประกอบการพูดนั้น จะต้องให้ทั้งความสนใจ และความรู้ เครื่องมือนั้นจะต้องดี ง่ายแก่การเข้าใจจดจำและเกี่ยวข้องกับเรื่องที่พูด

3.2 ไม่ควรให้อุปกรณทางไสตท์คนนั้นมาเป็นคู่แข่งกับครู นั้นหมายความว่า ไม่ควรให้เครื่องมือที่ใช้ประกอบการอธิบายนั้น ดึงดูดความสนใจของนักเรียนไปหมด เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว นักเรียนจะไม่สนใจเรื่องที่ครูพูด วิธีที่ดีก็คือ พูดหรืออธิบายเรื่องที่จะสอนให้จบเสียก่อน แล้วจึงใช้เครื่องมือประกอบการพูดนั้น ๆ ครูควรระวังอย่าให้นักเรียนส่งเครื่องมือหรือรูปภาพต่าง ๆ ไปมาในขณะที่ครูกำลังพูด นอกจากนี้แล้ว ถ้ามีเวลาจำกัด ครูไม่ควรใช้เครื่องมือช่วย แต่ถ้ามีเวลาเพียงพอ และเครื่องมือนั้นเป็นเครื่องมือที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวครูก็ควรที่จะพูดถึงความสำคัญของสิ่งที่เครื่องมือนี้จะแสดงด้วยถ้อยความสั้น ๆ เช่น พูดว่า “ภาพยนตร์ที่จะฉายต่อไปนี้เกี่ยวกับการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว จะเน้นถึงการศึกษาชั้นอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสาขาวิทยาศาสตร์”

3.3 ควรจะระลึกไว้ว่า ไสตท์คนอุปกรณไม่ใช่การพูด ดังนั้นจึงไม่ควรใช้เครื่องมือโดยไม่จำเป็น การใช้เครื่องมือเพียง 1-2 อย่างก็พอเพียงกับการพูดเรื่องหนึ่ง ๆ และครูควรทดลองใช้เครื่องมือเหล่านั้นก่อนที่จะแสดงให้นักเรียนดู

ข้อระวังเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็คือ ในขณะที่ครูกำลังอธิบายนั้น ครูควรจะมีตมดูนักเรียนเหมือนกำลังพูดกับนักเรียน มิใช่พูดอยู่กับเครื่องมือเหล่านั้น ในเวลาเขียนกระดานดำ ควรเขียนให้หนัก และตัวใหญ่พอสมควร แล้วครูควรจะมียืนอยู่อีกด้านหนึ่งของกระดานดำเพื่อว่านักเรียนจะได้มองเห็น

วิธีการต่าง ๆ นี้ นอกจากครูจะนำไปใช้กับตัวครูเอง ในห้องเรียนแล้ว ครูยังสามารถที่จะฝึกนิสัยแห่งการกล้าแสดงออกของนักเรียนในห้องเรียนด้วยวิธีนี้อีกด้วย เช่น ให้นักเรียน

ออกมาแสดงการคารวะต่าง ๆ คือ การไหว้ การคำนับ การถอนสายบัว การไหว้พระ ฯลฯ ในขณะที่เดียวกับการแสดงท่าทางนั้น ๆ ก็ให้นักเรียนพูดแนะนำถึงลักษณะของการยืน หรือ ลักษณะการวางมือ หรือลักษณะการก้มศีรษะ ฯลฯ เป็นต้น

เมื่อกล่าวถึงการพูดแบบสาธิตแล้ว ก็จะยกตัวอย่างการพูดที่ใช้กันมากในห้องเรียนนั้น ก็คือการพูดให้เป็นแนวปฏิบัติ (The Speech of Operation) และการพูดแบบอ้างอิงประวัติศาสตร์ (The Speech of Historical Exposition) ไว้เป็นแนวทาง

4. การพูดให้เป็นแนวปฏิบัติ (The Speech of Operation)

การพูดให้เป็นแนวปฏิบัติ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเกี่ยวกับวิธีการต่าง ๆ เช่น การเตรียมสารเคมี การทดลองในห้องปฏิบัติการทางชีววิทยา การพูดเกี่ยวกับการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ การทำกับข้าว การเดินร่า ทำออกกำลังกายต่าง ๆ ฯลฯ เป็นต้น

ในการพูดแบบนี้ ถ้าผู้ฟังไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมนั้น ๆ ผู้พูดจะต้องหาวิธีทำให้การพูดนั้น ๆ สนุก น่าฟังขึ้น บางครั้งก็ต้องให้คำจำกัดความ หรืออธิบายศัพท์ที่ผู้ฟังไม่คุ้นเคย อธิบายเครื่องมือหรือวัสดุที่เกี่ยวข้อง ในการพูดเนื้อหาหรือใจความของเรื่อง ผู้พูดจะต้องอธิบายเป็นขั้น ๆ ในแต่ละขั้นจะต้องมีข้อความชัดเจน เข้าใจง่าย ในการพูดสาธิตที่ผู้พูด (หรือครู) จะต้องลงมือแสดงจริง (คือ ใช้เครื่องมือบุคคล) เช่น การทำกับข้าว ระยะเวลาที่สำคัญ คือ ช่วงเวลาที่ครูลงมือแสดง และเวลาที่ครูได้ให้โอกาสแก่นักเรียนลงมือแสดงเอง ในกรณีเช่นนี้ ครูจะต้องติดตาม คอยดูอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งคอยแก้ไขผิดพลาดของนักเรียนไปด้วย ตอนใดที่นักเรียนทำได้ ก็ควรจะพูดชมเพื่อให้นักเรียนเกิดกำลังใจ ตอนใดที่ยากก็ควรจะอธิบายถึงวิธีที่ดีที่จะเกิดความสำเร็จขึ้นได้

(ดูตัวอย่างการพูดเกี่ยวกับการทำกับข้าว และการปฏิบัติการทางชีววิทยา)

5. การพูดแบบอ้างอิงประวัติศาสตร์ (The Speech of Historical Exposition)

การพูดแบบอ้างอิงประวัติศาสตร์ คือ การพูดถึงภูมิหลัง (background) ของเรื่องที่จะพูด วิธีที่ใช้ในการพูดแบบนี้ เป็นวิธีที่ติดตามเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ฉะนั้นเนื้อเรื่องจะต้องถูกต้องน่าสนใจ ในความกระชับ ชัดเจน เหมาะกับสภาวะแวดล้อม และผู้ฟัง จุดมุ่งหมายของการพูดแบบนี้ มุ่งอยู่ที่การให้ความรู้แก่ผู้ฟัง ตัวอย่างการพูดแบบอ้างอิงประวัติศาสตร์นี้ คือ ประวัติสงครามโลกครั้งที่สอง ประวัติเครื่องบิน การประดิษฐ์อักษรไทยของพ่อขุนรามคำแหง ประวัติตะกร้อไทย การศึกษาของไทย วิวัฒนาการของจรวด ฯลฯ เป็นต้น

ในการเตรียมการพูดแบบนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้เวลา ข้อมูล ข้ออ้างอิง และหลักฐานที่มาจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ควรจะมีหลักฐานมากพอที่จะอ้างอิงไปถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นต่อไป และพอที่จะเป็นเครื่องสนับสนุนถึงการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาที่สำคัญ ๆ ผู้พูดควรจะบอกถึงที่มาของอ้างอิง นั่นก็คือ บอกชื่อผู้แต่งชื่อหนังสือ และวันที่ ส่วนหลักฐาน และข้ออ้างอิงที่นำมาพูดนั้น จะต้องมีความสั้น และชัดเจน

ความสำเร็จของการพูดแบบอ้างอิงประวัติศาสตร์นี้อยู่ที่ความน่าสนใจของเรื่อง การจัดเนื้อเรื่องให้สนุก การลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และน้ำเสียงของผู้พูดที่เร้าใจให้ผู้ฟังมองเห็นภาพพจน์ในประวัติศาสตร์

ในกรณีที่ผู้พูดต้องการให้ผู้ฟังเข้าใจเรื่องดีขึ้น ก็ควรจะใช้ไสตัทศานุปรกรณ์เข้าช่วย (ดูตัวอย่างประกอบ)

แบบฝึกหัดบทที่ 7

จงเตรียมการพูดแบบสาริตโดยการใช้โสตทัศนอุปกรณ์ ช่วย (จะเป็นเครื่องมือจริงแทน หรือบุคคลก็ได้) เลือกเอาหมู่ใดหมู่หนึ่งต่อไปนี้ (เวลา 10-15 นาที)

1. หมู่ภูมิ-ประวัติศาสตร์

- 1.1 ประเทศกัมพูชา
- 1.2 อยุธยา-เมืองหลวงของไทยในอดีต
- 1.3 เมืองโบราณยุคใหม่ที่บางปู
- 1.4 น้ำขึ้น-น้ำลง หรือ สุริยุปราคา และจันทรุปราคา
- 1.5 การประดิษฐ์หนังสือไทยของพ่อขุนรามคำแหง
- 1.6 อารยธรรมไทย ในสมัยสุโขทัย
- 1.7 อารยธรรมกรีกในอดีต

2. หมู่วิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์

- 2.1 การเตรียมสาริตสารใดสารหนึ่งในห้องปฏิบัติการทางเคมี เช่น การเตรียม H_2O , CO_2 , O_2
- 2.2 การทดลองปฏิบัติการทางชีววิทยา เช่น การทดสอบโปรตีน ไขมัน เป็นต้น
- 2.3 วิวัฒนาการของวิชาพันธุศาสตร์ (เริ่มจาก Charles Darwin และจบลงที่ Gregor Mendel)
- 2.4 อนุพันธ์ และอินทิกรัล
- 2.5 ทฤษฎีเซต หรือทฤษฎีลิมิต (limit)

3. หมู่พลานามัย

- 3.1 การบริหารเพื่อลดน้ำหนัก
- 3.2 การเดินรำในแง่กายบริหาร
- 3.3 การเล่นฟุตบอล
- 3.4 การเล่นบาสเกตบอลล์
- 3.5 การเล่นเทนนิส

4. หมู่จิตวิทยา

- 4.1 การเร้าและการตอบสนอง (Stimulus and Response)
- 4.2 ความรักในแง่จิตวิทยา

5. ภูมิศาสตร์และเศรษฐศาสตร์

- 5.1 การปกครองในสมัยสุโขทัยกับสมัยปัจจุบัน
- 5.2 การสมรสในแง่กฎหมาย
- 5.3 การใช้จ่ายประจำวันในแง่เศรษฐศาสตร์

6. ทั่วไป

- 6.1 การจัดดอกไม้สด
- 6.2 การรำพรหมสีหน้า, หรือการรำวง หรือการเป่าขลุ่ย ฯลฯ
- 6.3 การจักสานสำหรับอนุชน (เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การสานพัดทำหมวก ตะกร้อ ชะลอม ฯลฯ)
- 6.4 การจัดผลไม้
- 6.5 การทำดอกไม้แห้ง
- 6.6 การศึกษาชั้นชั้นอุดมศึกษาของไทยกับอเมริกา
- 6.7 นักศึกษากับความรู้เบื้องต้นทางบรรณารักษศาสตร์
- 6.8 อารยธรรมกรีกในอดีต
- 6.9 ดนตรีคือยาย้อมใจ

ตัวอย่างการพูดให้เป็นแนวปฏิบัติ (Speech of Operation) แบบที่ 1 การพูดเกี่ยวกับการทำกับข้าว

สวัสดิ์นักเรียน

วันนี้ครูจะพูดเกี่ยวกับการทำหน่อไม้ต้มเค็ม* เครื่องปรุงก็มีหน่อไม้เผ็ดงหรือชนิดอื่น ๆ ปอกแล้ว 500 กรัม หมูสามชั้น 200 กรัม ถั่วลิสงคั่วกะเทาะเปลือก 1/4 ถ้วย ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วดำ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาอย่างดี 4 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนชา กระเทียม 1 หัว หัวหอม 3 หัว น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา

วิธีทำก็คือ เลือกหน่อไม้ที่สด ๆ ตัดส่วนแข็งออกให้ได้ประมาณ 500 กรัม หั่นเป็นชิ้นพองาม ใส่หม้อต้มให้เดือด ใส่ถั่วลิสงคั่วกะเทาะเปลือกลงไปประมาณ 1/4 ถ้วย ต้มไปพร้อมกับหน่อไม้ หั่นหมูสามชั้นออกเป็นชิ้นใหญ่ ๆ ประมาณ 4-5 ชิ้น ผัดกระเทียมพริกไทยที่โขลกเรียบร้อยแล้วให้หอม ใส่น้ำปลา ซีอิ้วขาว-ดำ ใส่หมูที่ผัดลงไปเคี่ยวจนหมูเปื่อย และหน่อไม้หวาน ให้มีน้ำขลุกขลิกพอประมาณ เติมน้ำตาลทรายเพื่อชูรส แล้วยกลง

สำหรับรับประทานได้ประมาณ 7 คน

ตอนนี้เราหันมาดูคุณค่าทางอาหารกันบ้าง ถ้าจะพูดถึงคุณค่าทางอาหารของหน่อไม้แล้วมีน้อย เพราะมีกากและน้ำมาก แต่คนส่วนใหญ่ชอบรับประทาน และนำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหาร เราควรเสริมด้วยถั่วลิสงหรือถั่วอื่น ๆ และหมูสามชั้น เพราะจะทำให้หน่อไม้ต้มเค็มหน่อไม้มีคุณค่ามากมาย คือได้โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม วิตามินบี นอกจากคุณค่าทางอาหารแล้ว ยังช่วยให้รสชาติของหน่อไม้อร่อย และเป็นการส่งเสริมการประหยัดอย่างดียิ่งด้วย

(เมื่อเสร็จจากการพูดนี้แล้ว ครูอาจจะลงมือแสดงวิธีทำกับข้าวนี้ หรือจะให้นักเรียนลงมือพร้อม ๆ กับครูก็ได้)

*รายการอาหารจากครุศึกษา คุณหญิง เล่มที่ 76 ประจำเดือนสิงหาคม 2513 โรงพิมพ์คุณหญิง 212 ซอย 20 สายน้ำผึ้ง ถนนสุขุมวิท พระนคร: หน้า 100-101

ตัวอย่างการแนะนำปฏิบัติ
(Speech of Operation) แบบที่ 2
การพูดเกี่ยวกับการปฏิบัติการทางชีววิทยา

สวัสดีครับ

เรื่องที่เราจะเรียนในวันนี้ เกี่ยวกับการทดสอบคุณสมบัติของสารต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตจากการศึกษาในทางทฤษฎี นักเรียนคงทราบแล้วว่าสารที่เป็นพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตนั้น ได้แก่ คาร์โบไฮเดรท โปรตีน และไขมัน สารเหล่านี้มีคุณสมบัติเฉพาะตัวเราจึงมีวิธีการทดสอบเฉพาะอย่างซึ่งเราจะศึกษาเป็นลำดับไปคือ การทดสอบคาร์โบไฮเดรท* (Test for carbohydrates) สารประกอบประเภทคาร์โบไฮเดรท แบ่งออกเป็น Polysaccharide disaccharide และ monosaccharide ซึ่งแต่ละชนิดมีวิธีการทดสอบให้ทราบเฉพาะอย่าง

1.1 นำหลอดทดลองมา 5 หลอด ทำเครื่องหมาย แล้วรินน้ำแบ่งเปียก สารละลาย กลูโคส, สารละลายฟรุคโตส, สารละลายซูโครส และน้ำประปา ลงในหลอดทดลองหมายเลข 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ หลอดละประมาณ 3 ลูกบาศก์เซนติเมตร หยดสารละลายไอโอดีนลงไปหลอดละ 1-3 หยด สังเกต และบันทึกผลที่เกิดขึ้น

1.2 นำหลอดทดลอง 5 หลอด ซึ่งใส่สารละลายต่าง ๆ เช่นเดียวกับข้อ 1.1 เติมน้ำยา Benedict ลงไปหลอดละ 7 ลูกบาศก์เซนติเมตรทุกหลอด แล้วนำหลอดทั้งหมดไปแช่ในน้ำเดือด หรือลนไฟให้ร้อน สังเกตและบันทึกผลการทดลองที่เกิดขึ้นว่า หลอดใดมีการเปลี่ยนแปลง สารละลาย Benedict มีส่วนผสมที่ประกอบด้วย Sodium carbonate, Sodium citrate และ Copper sulphate ถ้านำสารละลายนี้ไปเผาพร้อมกับสารที่มีคุณสมบัติเป็น reducing substance จะทำให้สาร Copper sulphate เปลี่ยนรูปเปลี่ยน Cuprous oxid ซึ่งมีลักษณะเป็นก้อนสีแดงอิฐ

จากการทดลอง น้ำตาลชนิดใดที่เป็น reducing sugar?

* จาก คู่มือปฏิบัติการชีววิทยาทั่วไป / มหาวิทยาลัยรามคำแหง โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว พ.ศ. 2515 หน้า 27

ตัวอย่างการพูดแบบอ้างอิงประวัติศาสตร์
การพูดเกี่ยวกับการแต่งกายของหญิงไทยในอดีต
ยุคกรุงสุโขทัย*

สวัสดีนักศึกษา

ผมรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้รับเชิญให้มาพูดเกี่ยวกับการแต่งกายของหญิงไทยในอดีต ในยุคกรุงสุโขทัย คือตั้งแต่ พ.ศ. 1718 ถึง พ.ศ. 1921 ให้นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงฟังในวันนี้...

หากพิจารณาทางแง่ “ภูมิประวัติ” แล้วจะเห็นได้ว่า “กรุงสุโขทัย” ควรจะแบ่งออกเป็น 3 ตอนด้วยกันคือ

- 1) ยุคกรุงสุโขทัยตอนต้น (พ.ศ. 1781–พ.ศ. 1820)
- 2) ยุคกรุงสุโขทัยตอนกลาง (พ.ศ. 1820–พ.ศ. 1860)
- 3) ยุคกรุงสุโขทัยตอนปลาย (พ.ศ. 1860–พ.ศ. 1921)

การสิ้นสุดของ “ยุคนครเชียงใหม่หลัง” หรือ “ลานนาไทย” นั้น “หนังสือพงศาวดารโยนก” กับ พระราชพงศาวดารสังเขป ของ “สมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ” กล่าวต้องกันใจความว่า

“เมื่อราวจุลศักราช 550 พ.ศ. 1731 มีพระเจ้าแผ่นดินไทยองค์หนึ่ง เป็นเชื้อพระวงศ์ของ พระเจ้าพรหม ผู้ที่ปราบขอมได้ แต่อำนาจจากมณฑลพายัพลงมาจนถึงแดนชะเลียง พระเจ้าแผ่นดินองค์นั้นก็คือ พระเจ้าไชยศิริ ผู้ได้ครองเมืองไชยปราการ (เมืองฝางในมณฑลพายัพ-ผู้เขียน) มีข้าศึกในรามัญประเทศยกมาตีเมือง พระเจ้าไชยศิริสู้ข้าศึกไม่ได้จึงได้ทรงอพยพย้ายลงมาตั้งราชธานีที่ เมืองแปป (แขวงเมืองกำแพงเพชร) และได้เปลี่ยนนามเสียใหม่ ว่า “เมืองไตรตรึงส์” พระเจ้าไชยศิริครองเมืองแปปอยู่จนทิวังคต แล้วเชื้อพระวงศ์ ก็ได้ครองราชสมบัติสืบมาอีก 4 ชั่ว ล่วงเวลาประมาณ 160 ปี จึงได้เกิดพระเจ้าอู่ทอง”

ด้วยเหตุนี้เองเราจึงถือกันว่า “ยุคนครเชียงใหม่” สิ้นสุดใน พ.ศ. 1731 ถึงแม้ว่าแลวันลานนาไทยจะได้กลักรุ่งเรืองขึ้นอีกวาระหนึ่งก็ตามที่ ทั้งนี้ก็เพราะกษัตริย์ที่เข้ามามีอำนาจปกครองในเวลาต่อมามิใช่วงศ์เดียวกันกับวงศ์เดิม

ระยะเวลาของกรุงสุโขทัยได้มีท่านผู้รู้ให้ทรรศนะไว้ต่าง ๆ กันคือ

*จากหนังสือ ศรีศึกษา-คุณหญิง ประจำเดือน พฤษภาคม 2513 โรงพิมพ์คุณหญิง 215 ซอย 20 สายน้ำผึ้ง ถนนสุขุมวิท
พระนคร หน้า 4-11

- 1) ตำนานไทย ระบุว่า มีระยะเวลา 164 ปี คือตั้งแต่ พ.ศ. 1757 ถึง พ.ศ. 1921
- 2) หนังสือนครสุโขทัย ของ “หลวงนรรัตน์รักษา” ระบุว่า กรุงสุโขทัยเป็นราชธานี 159 ปี เมื่อ พ.ศ. 1762 ถึง พ.ศ. 1921
- 3) หนังสือวัฒนธรรมสุโขทัย ของ “หลวงวิจิตรวาทการ” ให้ความรู้ว่า “รัชกาลที่ 1 พ่อขุนศรีอินทราทิตย์ เริ่มเป็นพระมหากษัตริย์ เมื่อ พ.ศ. 1811 พอถึง พ.ศ. 1921 สุโขทัยก็แตกดับ (110 ปี)”
- 4) หนังสือเรื่องของชาติไทย โดย “ศาสตราจารย์พระยาอนุমানราชชน” กล่าวว่า “อาณาจักรสุโขทัย มีปฐมกษัตริย์ครอบครองขึ้นเมื่อ พ.ศ. 1781”
- 5) พงศาวดารฉบับพระราชหัตถเลขา ให้ความเห็นว่า “ราชอาณาจักรสุโขทัย คิดตามความรู้เท่าที่มีอยู่ในเวลานี้ประมาณว่า จะได้ตั้งเป็นอิสระขึ้น เมื่อราวจุลศักราช 600 ตรงกับมหาศักราช 1160 และ พ.ศ. 1781.....”
- 6) หนังสือเรื่องพระร่วง ของ “สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาเทวัญวิมล” สรุปว่า ยุคกรุงสุโขทัยตกอยู่ว่า พ.ศ. 1800—พ.ศ. 1921

ส่วนเรื่องชนเผ่าเดิมในดินแดนสุโขทัยนั้น หนังสือชาติวงศ์วิทยา โดย “เอ. การ์ร์ และ พันตรี อี. ไฮเคนฟาเดน” ซึ่งว่าด้วยชนชาติเผ่าต่าง ๆ ในประเทศไทยกล่าวไว้ว่า

“จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ซึ่งเพิ่งพบเมื่อเร็ว ๆ นี้ ทำให้ลงความเห็นได้แน่นอนว่า ดินแดน ทางภาคเหนือ ของไทยนั้นเคยเป็นที่อยู่ของกลุ่มชนที่ชื่อว่า พวกละว้า มาก่อน อาณาเขตของพวกละว้ากินลงมาทางใต้ถึงบริเวณที่ปัจจุบันนี้เป็น “เมืองตาก” และ “เมืองกำแพงเพชร” ริมฝั่งแม่น้ำปิง ในพุทธศตวรรษที่ 12 พวกละว้าได้ตกเป็นเมืองขึ้นของขอม ซึ่งตั้งอยู่ที่ “เมืองลพบุรี” พวกขอมนี้ได้มาสร้างเมืองชื่อ “นครลำพูน” และ “นครลำปาง” และได้เข้าผสมกลมกลืนกับชาติละว้าเดิม ชาติละว้าจึงนับว่าเป็นชาติที่ใกล้ชิดกับพวกขอมมากที่สุด..... (ฯลฯ).....”

เพื่อที่จะให้เข้าใจยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าใคร่ขอกล่าวถึงความเป็นมาของอาณาจักรสุโขทัย โดยย่อ ดังนี้คือ

“เมื่อประมาณ 5,000 ปีเศษก่อนพุทธกาล (ตรงกับยุคไทยมุง) ได้มี พวกละว้า ลื้อ เจม ลัะ และ จก ได้แยกย้ายกันครอบครองดินแดน ซึ่งปัจจุบันเป็นดินแดนของประเทศไทย โดยแบ่งออกเป็นส่วนใหญ่ ๆ 3 ส่วนด้วยกันคือ

ก) ดินแดนแคว้นโยนก อยู่ด้านเหนือ มีอาณาเขตตั้งแต่ เมืองชะเลียง (สุวรรณโลก) ไปจนถึง ดินแดนลานนา ลานช้าง ราชธานีตั้งอยู่ที่ เมืองเงินยาง (เชียงใหม่)

ข) ดินแดนแคว้นทวารวดี อยู่ตอนกลาง ได้แก่บริเวณซึ่งเป็นที่ตั้งของ กรุงเทพฯ อยุธยา พิษณุโลก นครสวรรค์ ปราชญ์บุรี นครไชยศรี ราชบุรี ไปจนตลอดแหลมมลายู แต่ “จดหมายเหตุจีน” บันทึกไว้ว่า “อาณาจักรนี้อยู่ระหว่างเมืองศรีเกษตร (พม่า) และเมืองอิตานบุรี (เขมร) โดยมีราชธานีอยู่ที่ เมืองศรีชัยบุรี (นครปฐม)”

ค) ดินแดนแคว้นโคตรบูร อยู่ทางภาคตะวันออกคือ ภาคอีสานเดี๋ยวนี้ ตั้งราชธานีอยู่ที่ สกลนคร (ตรงบริเวณหนองหาร) แต่บางท่านว่าอยู่ที่ “นครพนม”

ราวพุทธศตวรรษที่ 12 (ตรงกับยุคก่อนอาณาจักรน่านเจ้า) พระเจ้าภวรวรมัน กษัตริย์ผู้ทรงอำนาจของขอม (เดิมคือพรมหณ์ ชาวอินเดียผู้มีนามว่า โคนทัตญะ หลังจากที่ได้อภิเษกกับนางพญาขอม เมื่อ พ.ศ. 1134 แล้วก็ได้ขึ้นเป็นกษัตริย์ขอม) ได้แผ่อำนาจเข้ามาใน “แคว้นโคตรบูร” และต่อมาก็ได้ครองแคว้นทวารวดีทั้งหมด ในที่สุดก็ตี “แคว้นโยนก เชียงแสน” ไปจากไทยได้ แล้วเปลี่ยนชื่อเสียใหม่ว่า “แคว้นสุวรรณโคมคำ” สิ่งที่ร้ายที่สุดก็คือได้บังคับให้ชาวเมืองนับถือศาสนาพราหมณ์โดยใช้ภาษาสันสกฤตผสมกับภาษาพื้นเมือง สอน นอกจากนี้ขมยังได้สร้าง เทวสถาน เทวาลัย และพระปรางค์ขึ้นสักการะบูชาพระผู้เป็นเจ้า

เพื่อที่จะให้สะดวกในการปกครองดินแดนที่กว้างใหญ่ไพศาลเช่นนี้ ขอมได้แบ่งเขตดังนี้ คือ

1) แคว้นทวารวดี ขอมได้ให้เจ้านายตนมาปกครอง โดยสร้าง เมืองละโว้ (ลพบุรี) เป็นราชธานีมี นครพังกา สุโขทัย อยุธยา ปราชญ์ สุพรรณบุรี เป็นเมืองลูกหลวง

2) แคว้นโยนก ได้สร้างราชธานีขึ้นใหม่คือ เมืองหริภุญชัย (ลำพูน) ทั้งนี้ก็เพราะเมืองเงินยาง (เชียงใหม่) ราชธานีเก่าอยู่ใกล้ “ไทยน้อย” ซึ่งเป็นศัตรูตัวฉกาจมากเกินไป กษัตริย์ผู้ครองเมืององค์แรกคือ “พระนางจามเทวี” มี เมืองพังก์ (เชียงใหม่) เขลางค์ (ลำปาง) ชะเลียง (สวรรคโลก) เป็นเมืองลูกหลวง

ต่อมาในพุทธศตวรรษที่ 13 ทางข้างฝ่าย “ไทยน้อย” ที่ “อาณาจักรน่านเจ้า” มีแสนยานุภาพมากภายใต้การปกครองของ “พระเจ้าฟัลโ้เกะ” หรือ “ขุนบรม” ผู้ครองราชย์อยู่ระหว่าง พ.ศ. 1272—พ.ศ. 1291 โอรสของพระองค์ทรงพระนามว่า ขุนชัยพงศ์ (ขุนไสฝง) ได้สร้างเมืองขึ้นใหม่ที่ “เมืองสุวรรณโคมคำ” ซึ่งพวกขอมตั้งร้างไว้แล้วเปลี่ยนชื่อเสียใหม่ว่า “เมืองโยนก” เมื่อ พ.ศ. 1280 และต่อมาได้กลายมาเป็น “แคว้นลานนาไทย” ส่วน ขุนตอ โอรส

อีกองค์หนึ่งได้มาสร้างและครองเมืองชวาหรือลานช้าง พระเจ้าสิงหนวัติได้ทรงเป็นปฐมกษัตริย์ของ “วงศ์โยนกเชียงแสน” กษัตริย์องค์สุดท้ายก็คือ “พระเจ้าไชยศิริ” ผู้ทรงหนีเข้าศึกที่แก้วนันนาไทยลงมาตั้งราชธานีใหม่ ณ เมืองแปป หรือ ไตรตรังต์

ลพพุทธศตวรรษที่ 18 เมื่อไทยเสีย “อาณาจักรน่านเจ้า” ให้แก่ “กุบไบลข่าน” ใน พ.ศ. 1797 แล้ว พวกไทยได้อพยพหลบหนีภัยลงมาทางใต้ครั้งใหญ่ โดยแบ่งออกเป็น 2 พวกคือ

ก) พวกที่ไปรวมกับ “ไทยใหญ่” ใน อาณาจักรโกสัมพี

ข) พวกที่ไปรวมกับ “ไทยน้อย” ใน “แก้วนันนาไทย”

ทาง แก้วนันนาไทย ในระยะนั้นมีประมุขไทยซึ่งมีความเก่งกล้าสามารถอยู่ 2 ท่าน คือ ขุนเมืองราย กับ ขุนงำเมือง ต่อมาท่านทั้งสองได้ช่วยกันปราบ ขุนเงินเรือง กษัตริย์วงศ์ใหม่ซึ่งเข้ามาครองโยนกไว้ ด้วยเหตุนี้จึงได้แบ่งกันครองแก้วนันนาไทย คือ ขุนเมืองรายได้ครองเมืองเงินยาง (เชียงแสน) ส่วนขุนงำเมืองได้ครองเมืองพะเยา

ในระยะเวลาเดียวกันนี้ “แก้วนทรวราดี” ก็มีหัวเมืองไทยอยู่ 4 เมือง ซึ่งยังเป็นเมืองขึ้นของขอมได้แก่

1) เมืองไตรตรังต์ (อยู่ที่วังพระธาตุแขวงเมืองกำแพงเพชร) พระเจ้าไชยศิริ ทรงซ่อมแซมและตั้งเป็นราชธานีเมื่อราว พ.ศ. 1731

2) เมืองรอด (อยู่ริมป่าสัก ระหว่างเมืองหล่มสักดี และเพชรบูรณ์) ขุนผาเมืองเป็นผู้ครอง

3) เมืองลอด (คือ อำเภอมแม่สอด อยู่ใน จ.ว. ตาก) มี ขุนสามชน เป็นผู้ครอง

4) เมืองนครไทย (คืออำเภอนครไทย อยู่ใน จ.ว. พิษณุโลก) มี ขุนบางกลางท่าวเป็นเจ้าเมือง

ต่อมาคนไทยได้คิดที่จะต่อสู้เพื่ออิสรภาพ ได้มีหัวหน้า 2 ท่าน คือ พ่อขุนบางกลางท่าว ซึ่งได้เปลี่ยนมาเป็น เจ้าเมืองบางยาง (อยู่บริเวณปากน้ำโพ จ.ว. นครสวรรค์) กับพ่อขุนผาเมือง ซึ่งเป็นเจ้าเมืองรอด (อยู่ระหว่างเพชรบูรณ์ กับหล่มสักดี) ทั้งสองท่านได้ร่วมแรงกันยกทัพบุกโจมตีพวกขอมซึ่งมี ไชยธรรมาธิราชเป็นอุปราช ครองเมืองสุโขทัยในที่สุดฝ่ายไทยก็ได้รับชัยชนะอย่างงดงาม และพ่อขุนบางกลางท่าวก็ได้เป็น “ปฐมกษัตริย์” ครองกรุงสุโขทัยมีพระนามว่า “ขุนศรีอินทราทิตย์”

ยุคกรุงสุโขทัยตอนต้น (พ.ศ. 1781-พ.ศ. 1820)

เมื่อขุนศรีอินทราทิตย์ได้ขึ้นครองราชย์แล้วก็ได้ ทรงมุ่งทำนุบำรุงบ้านเมืองมากกว่า

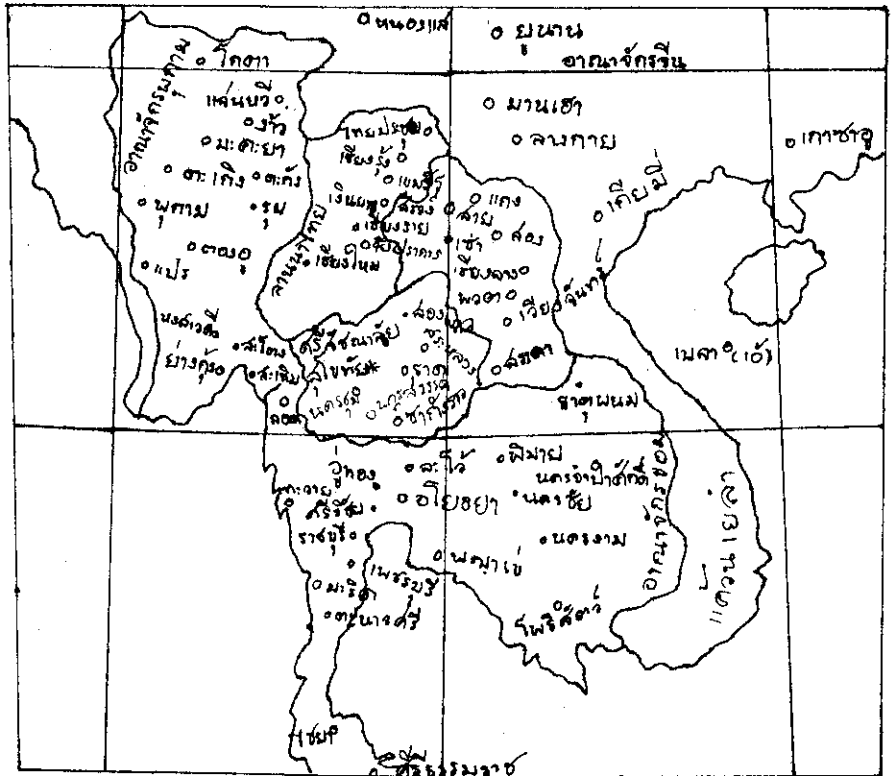
ทำสงครามเพราะทรงเห็นว่าคนไทยเพิ่งจะผ่านการรบพุ่งเพื่ออิสรภาพมา จึงย่อมอยากจะ
พักศึกเสียที ด้วยเหตุนี้ขอมจึงยังคงปกครองหัวเมืองต่าง ๆ อยู่ อาทิเช่น หนองหาร (สกลนคร)
ละโว้ (ลพบุรี) ราชบุรี เพชรบุรี ศิริธรรมนคร (นครศรีธรรมราช) และฉอด (อ.แม่สอด
จ.ว.ตาก) อยู่

เกี่ยวกับเรื่องอาณาเขตของกรุงสุโขทัยในรัชสมัยของพ่อขุนศรีอินทราทิตย์นั้น พงศาวดาร
ฉบับพระราชหัตถเลขา ได้บันทึกไว้ว่า

“----ครั้งขุนศรีอินทราทิตย์ อาณาเขตกรุงสุโขทัยไม่กว้างขวางเท่าใดนักด้วยมีเนื้อความ
ปรากฏในศิลาจารึกว่าขุนสามชนเจ้าเมืองฉอด (เมืองฉอดตั้งอยู่ริมแม่น้ำสาละวินทุกวันนี้เรียกว่า
อำเภอแม่สอด ขึ้นเมืองตาก) ยกกองทัพเข้ามาตีเมืองตาก ขุนศรีอินทราทิตย์ยกไปรบเสียที่แตกพ่าย
ขุนสามชน ขุนรามคำแหง ขับข้างเข้าชนชนะขุนสามชน ข้าศึกจึงหนีไปเมืองตากอยู่ห่างเมืองเมือง
สุโขทัยระยะเพียง 3 วัน ออกไป 4-5 วันถึงเมืองฉอด แผนที่เขียนให้เห็นว่าราชอาณาจักร
นครสุโขทัยในเวลานั้นยังไม่ใหญ่โตเท่าใดนัก แม้ในศิลาจารึกกล่าวว่ ขุนรามคำแหงเที่ยวตีบ้าน
เมืองขยายอาณาจักรสุโขทัยมา ตั้งแต่ครั้งแผ่นดินขุนศรีอินทราทิตย์ก็เห็นว่าเวลายังไม่พอจะขยาย
อาณาจักรออกไปได้ถึงเมืองนครศรีธรรมราช”

อาณาเขตประเทศไทยสมัยพ่อขุนศรีอินทราทิตย์เท่าที่ข้าพเจ้าได้ค้นคว้า และเขียน
แผนที่สังเขปไว้ มีดังนี้ คือ

อาณาจักรสุโขทัยตอนต้น
 (พ.ศ. 1781—พ.ศ. 1820)
 ยุคนี้เริ่มต้นในรัชกาลพ่อขุนศรีอินทราทิตย์



- ทิศเหนือ ถึงเมืองอุตรดิตถ์ ชะเลียง (สวรรคโลก)
- ทิศใต้ ถึงเมืองนครสวรรค์
- ทิศตะวันออก ถึงเมืองหล่มสักดี ราด (อยู่ระหว่าง หล่มสักดี และ เพชรบูรณ์)
- ทิศตะวันตก ถึงเมืองกำแพงเพชร นครชุม ตาก
- ส่วนเมืองลูกหลวงทั้ง 4 ด้านได้แก่ ศรีสัชนาลัย (สวรรคโลก) สองแคว (พิษณุโลก) สระหลวง (พิจิตร) และ ชากังราว (กำแพงเพชร)

เนื่องจากชาวไทยได้อยู่ได้อ่านาจอขอมมาก่อนที่จะตั้ง กรุงสุโขทัย ขึ้นก็เป็นธรรมดาที่ จะต้องมีการรับวัฒนธรรมทางด้านการแต่งกายของขอมมาใช้ มีกลอนบทหนึ่งว่า

“พวกชะแมมีแต่จ่าจนค้ำเขี้ยว
คูแรงเรี่ยวคิมมนุษย์สุดสงสัย
บ้างอาบว่านอ่านมนต์จนเจนใจ
จะไปไหนถกเขมรเจนหนทาง”

จากบทกลอนนี้จะเห็นได้ว่าพวกขอมนิยมนุ่งผ้าถกเขมร (นุ่งผ้าโจงกระเบน) คนไทย ก็นิยมตาม ดังมีข้อความปรากฏอยู่ใน พงศาวดารไทยใหญ่ “กรมหมื่นนราธิปประพันธ์พงศ” ตอนที่เปรียบเทียบการแต่งกายของ หลวงไทยใหญ่ หลวงพม่า หลวงไทย ว่า

“ผู้หญิงนั้นผิวละเอียดงามมาก แต่บางที่ถ้าจะชมโฉมให้ทั่วแล้วออกจะ ไม่สู้สวยเหมือน แม่พม่าห้องสาว ยิ่งเครื่องแต่งกายแล้วยิ่งเลตุทรมกว่าทั้งผู้หญิงพม่าและผู้หญิงสยาม” ขึ้นก็ไม่ ผ่าหน้าเหมือนนางพม่าใช้ ไม่วั้นโจงชายกระเบนขึ้นไปเหมือนสาวสยาม เป็นแต่รัดสะเอว เข้าไว้อย่างลาว

คำว่า “สาวสยาม” ในที่นี้ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า น่าจะหมายถึง “สตรียุคสุโขทัย” เพราะ เป็นยุคที่ไทยกู้เอกราชมาจากขอมได้ จึงได้มีการปรับปรุงประเทศชาติทุกวิถีทาง วัฒนธรรม ด้านการแต่งกายก็ต้องมีการดัดแปลงด้วย และเนื่องจากขอมได้เคยมีความเจริญทางดินแดน แถบนี้มาก่อน คนไทยจึงหันมานิยมเลียนแบบการแต่งกายขอมด้วย เพราะเป็นของที่ใหม่ และ แปลกกว่าที่ได้เคยพบเห็น

หนังสือที่ระลึกเนื่องในงานฉลองครบ 20 ปี ของสภาการพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติของ “กรมศิลปากร” ได้กล่าวถึง “กรุงสุโขทัย” และ “การแต่งกาย” ของคนไทยไว้ว่า

“ที่ตั้งของกรุงสุโขทัยเจริญขึ้นบนดินแดนของขอม ลักษณะการแต่งกายของชายหญิง สมัยนี้จึงปฏิรูปมาจากลพบุรีเป็นส่วนใหญ่ การแต่งกายของชาวสุโขทัยในชุดนี้ดำเนินเรื่อง ตามศิลาจารึก หลังที่ 1 ที่กล่าวว่า “1214 ศก ปีมะโรง พ่อขุนรามคำแหงเจ้าเมืองศรีสัชนาลัย สุโขทัย ปลุกไม้ตาลนี้ได้สืบสืบเข้า จึงให้ช่างพันชาดกรทินตั้งหว่างกลางไม้ตาลนี้ วันเดือนดับเดือน ออกแปดวัน วันเดือนเต็มเดือนบ้างแปดวัน ผงปู่ครูเถรมหาเถรขึ้นนั่งเหนือชะดกรนี้ สวดธรรมแก่ อุบาสก ผงช่วยจำศีล ผีไชวันสวดธรรม พ่อขุนรามคำแหงเจ้าเมืองศรีสัชนาลัยสุโขทัยขึ้นนั่งเหนือ ชะดกรทิน ให้ฝูงช่วยลูกเจ้าลูกขุนฝูงช่วยถือบ้านถือเมืองกัน วันเดือนดับเดือนเต็ม ท่านแต่งช่างเผือก กระพัดลยาง เทียรยอมทองงาช้างขาวชื่อ รุจาศรี พ่อขุนรามคำแหงขึ้น ไปนบพระ---อรัญญิกแล้ว เข้ามา”

การแต่งกายสตรี ส่วนมากนิยมนุ่งยาวครึ่งแข้งรัดก้นคับช้อนมากขึ้น มีเข็มขัดขนาดใหญ่คาดทับระดับด้วยลวดลายละเอียดมาก ทั้งชายผ้าเป็นกาบขนาดใหญ่ตรงด้านหน้าหรือยกเยื้องไปทางด้านข้าง บุคคลธรรมดาทั้งชาย และ หญิงมักนิยมนุ่งผ้าโจงกระเบน หรือผืนแพรยาวประป่า มีผ้าขัดต้นคอ ผู้หญิงธรรมดาไม่มีผ้าแถบคาดอก ใส่กำไลข้อมือ ขัดแขน และกำไลข้อเท้า กรองคอทำเป็นลายหยักโดยรอบ

ลักษณะการแต่งกายของผู้ชาย การนุ่งผ้าเท่าที่ปรากฏหลักฐานในตุ๊กตาสังคโลกและภาพลาดเส้นบนแผ่นศิลาวัดศรีชุม จังหวัดสุโขทัย มักนิยมมีชายพกด้านหน้ายาวใหญ่ออกมา มาก ทรงผมหูชายเกล้าสูงเป็นมวยเหนือศีรษะ มีเครื่องประดับต่าง ๆ

ผมใคร่ขอสรุปการแต่งกาย **บุคลุโขทัยตอนต้น** ดังนี้คือ

การแต่งกาย

หญิง นุ่งผ้าโจงกระเบน ห่อผ้าสะไบเฉียง เวลาอยู่กับบ้านใช้ผ้าแถบคาดอกแทนสะไบ

ชาย นุ่งผ้าโจงกระเบนทับกางเกงอีกทีหนึ่ง กางเกงยาวครึ่งแข้งรัดปลายขา สวมเสื้อคอกลม แขนปิดคล้ายเสื้อกั๊ก ไม่ผ่าอก

การแต่งผม

หญิง ไว้ผมยาวประป่า หรือเกล้า

ชาย เก้าเป็นมวยอยู่เหนือศีรษะ มีเครื่องประดับต่าง ๆ บางครั้งก็นิยมปล่อยผมลงมา

การแต่งหน้า

เริ่มมีการผัดหน้าเป็นครั้งแรกด้วยดินสอพอง ซึ่งได้แบบอย่างมาจากขอมที่เมืองละโว้ (ลพบุรี) เพราะที่นั่นมีดินสอพองที่มีคุณภาพดี

เครื่องประดับ

ได้เพิ่ม **รัดแขน** และ **เข็มขัด** เข้ามา หันกลับนิยมสวมกำไลข้อมือ และข้อเท้า สร้อยคอ เปลี่ยนแบบเป็น กรองคอ ซึ่งทำเป็นรูปหยัก ๆ ประดับรอบคอ ส่วนกรองคอของชายนั้น ทำเป็นห่วงกลมเกลี้ยง ๆ ไม่มีลวดลาย

หวังว่าการพูดของผมคงจะเป็นประโยชน์บ้าง ตามสมควร

สวัสดิ์