

ในบางของการปล่อยปลະ ให้ใจสิงสู้อยู่กับสารเสพติด

ทางรอด จากความเป็นทาส

ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ ผงชูรส



สูใจที่เป็นอิสระ เอิกบาน คั้นความแข็งแรง

ศิโรมอร อุณหรูป

ผู้เขียน ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง, อากาศ อาไปฯ
และ อาหารจัดสภาพร่างกาย

ตัวอย่าง

“ในบ่วงของการปล่อยปละ ใฝ่ใจสิงสู่อยู่กับสารเสพติด”

“สูใจที่เป็นอิสระ เบิกบาน คืบความแข็งแรง”



ตัวอย่าง



ทางรอด

จากความเป็นทาส

ยานอนหลับ

เหล่า

บุตรี

พวงสร้อย

ตัวอย่าง

กีระเมธ อุกฤษฏ์



ทางรอดจากความเป็นทาส ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ ผงชูรส • ตีเรมอร อุณหภู

ลงเป็นตอนๆ ในนิตยสารดิฉัน ช่วงปี พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๕

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, มิถุนายน ๒๕๕๗

ราคา ๑๕๕ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ตีเรมอร อุณหภู. ทางรอดจากความเป็นทาส ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ ผงชูรส.

กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๕๗. ๑๙๒ หน้า.-(สุภาพ)

๑. ธรรมชาติบำบัด ๒. การใช้สารเสพติด-การรักษา I. ชื่อเรื่อง

๒๑๕.๕๓๕

ISBN 978 - 974 - 02 - 1298 - 0

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคะนาท, สุพจน์ แจ่มเร็ว, สุชาติ ศรีสุวรรณ,

ปิยชนันท์ สุทธิทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, นงนุช สิงหเดชะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ • รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : จุจิรัตน์ ทิมวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ นิพนธ์พานิช • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : พัลลภ สามดี

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์, เพ็ชรินทร์ วรศรี, มุกกรวี นุ่มประเสริฐ • พิสูจน์อักษร : โชติช่วง ธรนิ

กรภาพิกเลเยอโต้ : อรอนงค์ อินทรอุดม • ออกแบบปก-ศิลปกรรม : สิริพงษ์ กิจวัตร

ภาพประกอบและภาพลายเส้น : ตีเรมอร อุณหภู • ประชาสัมพันธ์ : ตริธรรมา น้อยดี

หากท่านต้องการสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมากในราคาพิเศษ

เพื่อมอบให้วัด ห้องสมุด โรงเรียน หรือองค์กรการกุศลต่างๆ

โปรดติดต่อโดยตรงที่ บริษัทงานดี จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๐๒๑ ต่อ ๓๓๕๓ โทรสาร ๐-๒๕๔๙-๙๐๑๒



สำนักพิมพ์มติชน | www.matchonbook.com

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนครบาล ประชาานิเวณ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๐๒๑ ต่อ ๑๒๓๕ โทรสาร ๐-๒๕๔๙-๕๔๑๘

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนครบาล ประชาานิเวณ ๑

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๐๒๑ ต่อ ๒๔๐๐-๒๔๐๒

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด ๒๗/๑ หมู่ ๕ ถนนสุขาประชาสรรค ๒ ตำบลบางพูด

อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๔-๒๑๑๓, ๐-๒๕๔๒-๐๕๙๖ โทรสาร ๐-๒๕๔๒-๐๕๙๗

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนครบาล ประชาานิเวณ ๑

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๐๒๑ ต่อ ๓๓๕๐-๓๓๕๓ โทรสาร ๐-๒๕๔๙-๙๐๑๒

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

12 Tetsabannaruean Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้เป็นทรัพย์สินทางปัญญาของสำนักพิมพ์
เพื่อมอบองระบบงานดี สภาวโรรส และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้อ่าน



สารบัญ

ตัวอย่าง

คำนำสำนักพิมพ์
คำแนม

๗
๘

เรื่องของนางไฉน ฉะนี้เอง (๑)

๑๓

เรื่องของนางไฉน ฉะนี้เอง (๒)

๒๓

เรื่องของนางไฉน ฉะนี้เอง (๓)

๓๕

เรื่องของนางไฉน ฉะนี้เอง (๔)

๔๗

เรื่องของนางไฉน ฉะนี้เอง (๕)

๖๕

อิสรภาพของนางไฉน (ตอนจบ)

๘๑

แม่หอมของฉิน บั้นเพ็ทเพ็ช (๑)

๙๓

แม่หอมของฉิน บั้นเพ็ทเพ็ช (๒)

๑๐๕

เต็ดใจ ใจเต็ด (๑)

๑๑๕

เต็ดใจ ใจเต็ด (๒)

๑๒๕

ความอยากที่ไร้ขีดจำกัด	๑๓๑
ร่างกายของฟิวต์ดบู้รี่	๑๔๑
ใครอยากเลิกบู้รี่ เจริญตรงนี้	๑๕๑
หยุดการสอมยอมของการสพติตตพงบรูรต	๑๕๙
พิษภักษอันตราจจากพงบรูรต	๑๖๙
วิธีลดพิษภักษจากพงบรูรต	๑๗๗
บ้านนี้มีสมมุติโพธิสภิกภักษ	๑๘๓

เกี่ยวกับฟิวต์ดบู้รี่

๑๙๐

ตัวอย่าง





คำนำสำนักพิมพ์

ตัวอย่าง

พิษภัยอันตรายจาก ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ และผงชูรส ที่
สำหรับคนทั่วไปนั้นดูแสนจะธรรมดา แทบไม่สนใจเลยด้วยซ้ำไปว่า
นี่หรือคือ “สารเสพติด”

“...เพราะกินมันแล้วจึงหลับ
สูดอัดเข้าไปแล้วรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย
ลงไปอยู่ในอาหารแล้วทำให้อาหารอร่อย...”

แต่สำหรับบางคนทีสุขภาพเสื่อมโทรมด้วยสาเหตุจากการ
“ समयอม ” อยู่กับสารเสพติดแสนธรรมดาเหล่านี้มายาวนานแล้ว
ละก็ คงรู้สึกแตกต่างกัน

และบางคนอาจกำลังเสาะหาหนทางหนีห่างจากสิ่งเหล่านี้
อยู่ก็เป็นได้ ถ้าอย่างนั้นโปรดอ่านต่อ...

หากใครที่ต้อง “ทนทุกข์” ถึงขั้น “ทรมาน” กับอาการอยากกิน อยากดู และอยากนอนให้หลับ หนังสือเล่มนี้มีวิธีทางเลือกที่น่าสนใจยิ่ง

ดิเรมอร อุณทรูป ถ่ายทอดประสบการณ์ค้นหาวิธีแห่งการหลุดพ้นจากสารเสพติดด้วยตนเอง และประสบการณ์ที่เกิดจากบุคคลอื่นร่วมด้วย โดยไม่ได้รักษาด้วยยาแผนปัจจุบันเพียงเท่านั้น แต่มีแนวทางในการปฏิบัติโดยเริ่มจากตัวเราเอง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานต่อสู้กับอาการเจ็บป่วย

เมื่อภูมิต้านทานแข็งแรง ร่างกายของคนเราจะสามารถป้องกันตนเองและขับพิษต่างๆ ออกไปได้หมด

สิ่งที่ต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับการรับประทานสมุนไพรคือ การออกกำลังกาย ที่จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง - - ในเล่มก็มีอธิบายไว้ครบถ้วน

เมื่อกายดี ใจจึงอึด เราก็ค้นพบทางรอด พบกับประตูที่เปิดออกไปสู่ความเป็นอิสระ ดังที่ผู้เขียนค้นพบ และถ่ายทอดสู่มือผู้อ่านอย่างละเอียดละไม...เช่นเคย

สำนักพิมพ์มติชน



คำานน

ตัวอย่าง

ผงชฐรส คือสารเสพตติ หรือสารควบคุมเฉพาะ

บุหรื เหล้า คือยาเสพตติ

ยานอนหลับก็เช่นเดียวกัน เสพต่อเนื่องก็ติดหนึบรายไหน
รายนั้นแม้แต่ฉัน มีข้ออ้างสม่าเสมอให้ตัวเองว่า ไม่กินยาก็ไม่หลับ
ไม่กินยาไม่มีทางหลับได้เลย โดยไม่เคยรู้มาก่อนว่า นั่นคือการเริ่ม
ต้นสั่งจิต - - สะกดจิตตัวเองซ้ำๆ ซากๆ

ไม่ได้ต่างจากจิตที่มีความเชื่ออย่างไร ใจกายก็เป็นอย่างนั้น
เยี่ยงนั้น

จิตได้บันทึกข้อมูลซ้ำๆ ซากๆ ที่ต้นสั่ง ที่ตนเชื่อมั่นเหล่านั้น
ไว้อย่างซื่อสัตย์ที่สุด แล้วส่งไปยังร่างกายของตนอย่างซื่อซื่อที่สุด
ซ้ำแล้วซ้ำอีก

จนแนบผนึกเป็นเนื้อเดียวกับจิต

ทุกอย่างเริ่มที่ใจ และดับที่ใจ

ใจที่ผลิบานภายใน ใจที่แปดเปื้อนไม่สะอาด ใจที่สิงสู้อยู่กับ
การทำให้ตัวเองเดือดร้อน โดยที่ไม่รู้ตัวมาก่อน หรือรู้ตัวอย่างอ่อนๆ
หากปล่อยปละ - - เพราะกินมันแล้วจึงหลับ สูดเข้าไปแล้วรู้สึก
สบาย ผ่อนคลาย ลงไปอยู่ในอาหารแล้วทำให้อาหารอร่อย ฯลฯ

เราถุกความคิดของเราเอง ลวงตัวเองอยู่เรื่อยมา

เริ่มจากใจที่สิงสู่อันกลายเป็นใจที่ 'ติดกับ'

ติดกับดัก ในบ่วงของการปล่อยปละ จนเป็นทาสของการเสพ
ติด

เข้าเลือด เข้าเนื้อ เข้ากระดูก

ทางรอดจากความเป็นทาส ใจที่เป็นอิสระ เบิกบาน คือน
ความแข็งแรง

ผ่านประสบการณ์ตรงของคนสามสี่คนในเล่มที่อยู่ในมือของ
คุณ และยังอื่นๆ อีก



ศิระมอร อุณหภู

๒ สิงหาคม ๒๕๕๖

ทางรอด

จากความเป็นทาส

ยานอนหลับ

เทลา

บุตรี

พงษ์รส







เรื่องของนางไฉน ฉะนี้เอง (๑)

ตัวอย่าง

อาการของ ‘นางไฉน ฉะนี้เอง’ เริ่มจากการฝืนขึ้นตัวเอง ง่วงไม่รู้จักนอน อยากทำงานต่อ เพราะความคิดแล่นไม่เลิก หรือพอลืมตัวนอนถอนใจออกจากตัวความคิดไม่พ้น ยิ่งคงไหลมาเป็นระยะ เพราะเจ้าหล่อนตามใจมัน ทั้งรู้สึกท้อทันทว่าความคิดดี ๆ มักแล่นยามดีจากความเจียบสงบ และบางความคิดความอ่านมันช่างสวยงามเสียจริง พอรุ่งเช้าจำไม่ได้ นี่ก็เสียตายที่ไม่รู้จักจด

ฉะนี้ คืนต่อๆ มาจึงเปิดไฟ - จด - ปิดไฟ เปิดๆ ปิดๆ อุตลุดอยู่นั้นแล้วราวกับให้สัญญาณสายลับ ไม่ต้องนอนหรือนอนน้อยไม่เป็นไร ความเสียตายมีมากกว่า ต่อมาใช้เครื่องอัดเสียงในความมืด แทนที่จะอนุญาตให้ตัวเองนอนในเวลาที่เหมาะสมพักผ่อน ใช่ว่านางไฉนจะไม่ง่วง แต่หล่อนได้ฝืน - - และขึ้นตัวเองมาช้านาน ใจคอยอยู่แต่กับการงานจนกระทั่งสวิตซ์ในหัวฟังก์โคไลในที่สุด

ประสาทแข็งค้างเติ่ง นอนไม่หลับ

ที่นี้เกิดอยากจะหลับขึ้นมาเพราะเพลียจัด ทำอย่างไรก็ไม่หลับ

มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่เป็นโรคนอนไม่หลับ เริ่มขาดแรงกระตุ้นหรือวัน แต่นางไฉนยังคง ‘กระตือรือ’ แม้ไม่ ‘ลั่น’ อย่างก่อนเก่า ใจคอไม่ชื้นมื่น ความคิดเองก็ดูล้า ไม่แวบวาบ ซึ่งไหลกันออกมาจนจุดไม่ทันอีก

นางไฉนพากายปลุกเปลี่ยนกับใจที่เริ่มเนือยเฉยไปพบแพทย์ ได้ยานอนหลับมาแน่แท้ เรียกกันว่า ‘ยาคลายเครียด’ ๐.๕ มิลลิกรัมเอง เด็กๆ เพียงเท่านี้ก็ทำให้ป๊อกกะแตก แป๊กกะต๊อกไปป๊อกกะแตกมาได้นานใหญ่ แต่แล้วอย่างทีก็รู้ที่อยู่ว่าใช้ยานานเข้า อาการดีอยากก็ตามหาวันหนึ่ง

ใจภายใต้สังขารบอกว่า ปรับการนอนดีกว่า เลิกนิสัยนอนไม่เป็นเวลาได้แล้ว และอายุอานามของนางไฉนก็มากพอแก่การควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเก่าที่กำหนดชะตากรรมร่วมกับยานอนหลับเสียทีเถอะ

จึงเริ่มจากการปรับเปลี่ยนนาฬิกาชีวิต เข้านอนอย่างมีระเบียบ ๔ ทุ่มนอน กะไว้ เอาเข้าจริงกว่าจะเสร็จกิจจรุระส่วนตัวที่มีใช้การทำงาน จวน ๒ ยามเป็นปรกติ ดิ่งลงมาได้ ๕ ทุ่มกว่า แต่ ‘ยังไรๆ ก็ไม่หลับ’

จงอดทนต่อไป ใจภายใต้สั่ง ทว่า... ‘โอย ไม่ไหวแล้ว พรุ่งนี้ต้องไม่มีแรงทำงานแน่เลย’ ประโยคนี้สำคัญนัก ใช้พูดกับตัวเองบ่อยที่สุด ตื่นขึ้นมายังไม่ทันทำอะไรก็เบ๊ลิ๊กะปลกตกเหี่ยวอยู่ยี่ แวตตาเอนไปหมด บอกบุญไม่รับ บอกชัดๆ ไม่อยากได้ยินอะไรทั้งสิ้น มีแต่ความหงุดหงิด



และประโยควิตกกังวลดังกล่าว มันพิมพ์เข้าไปในดวงจิต
ซ้ำแล้วก็ซ้ำอีก ฝึก สกกด (ในดวง) จิตตัวเองอย่างไร หรือเชื่อ
อย่างไร มันก็เป็นอย่างนั้น แต่ตอนนั้นยังไม่ฉลาดพอจะรู้ คือ
โง่ ดักด้อนไว้เป็นพวก

นับแกะนับแพะหอยสังข์หอยเสียบดาวลูกข่อยลูกข้างค่างชะนี
ขมิ้นมันนับไปเหอะ อ่อนฤทัยใจตก

ลูกขึ้นตีมนมอุ่นๆ ปวดจีบอยอีก

กินน้ำผึ้ง ๓ ช้อนโต๊ะ - - เออ หลับวันสองวัน รีเฟลี่ยจน
หลับไปเองนะ สารพัดสงสัยวิตกกังวลปนอยู่กับความหงุดหงิด
คิดครุ่นไม่ตกฝั่งที่ถูกควร

น้ำชากาแฟ งดหมด ก็อย่างเก่า เจาสนิท

เอาละวา กินยานอนหลับทุกวัน คือจาก ๐.๕ มิลลิกรัม
บวกอีกครั้งเม็ดสีฟ้าของ ๐.๕ มิลลิกรัม นั่นละ แล้วเพิ่มเป็น ๐.๕
มิลลิกรัม สีฟ้า ๒ เม็ด จึงน่าจะเข้าข่ายไม่ระมัดระวังการใช้ยานอน

หลับรีเปล่า ไม่ประมาณในการใช้ด้วยรีไม่ ทั้งใช้บ่อยต่อเนื่องทำให้
ติดเป็นนิสัยไม่ดีหนักข้อขึ้น

แถมพิมพ์ข้อความเพิ่มไว้ในดวงจิตเสียอีกว่า **‘ไม่กินยา ก็
ไม่หลับ’** และ **‘ไม่กินยา ไม่มีทางหลับ’** ผนึกแน่นแบบติตรา
ติตรวน **ปลั๊ก! ลงล็อกแบบโยนกุญแจตรวนทิ้งทะเล**

“การใช้ยาอย่างต่อเนื่องนี้แหละคะ มันมีผลก่อวนการนอน
หลับของตัวเอง ถ้าไม่ปรึกษาแพทย์เป็นระยะๆ” เพื่อนรุ่นน้องแจ
สามเบี้ยเมื่อเห็นหน้าหูละเหี่ยของรุ่นพี่ อีกเบี้ยหนึ่งหายไปแน่ๆ
ไม่ครบสี่ ค่าที่ยังไม่กระจ่างกระจ่างใจความนัก เอ้อ! คิดอะไรไม่
ออก ไปพบแพทย์แล้วกัน

พลันให้หยุด ‘สี่ฟ้า ๐.๕ มิลลิกรัม’ ได้ ‘สี่ขาว ๑ มิลลิกรัม’
มาแทน คำนับจับใส่ปากทันที ๑ เม็ด ปีกอกะแตกจริง แต่ลืมตาขึ้น
มากลางดึกเพราะยาหมดฤทธิ์ หรือได้เพิ่มฤทธิ์แบบใหม่คืออาการ
ปวดหัวอย่างรุนแรงจึงตื่น มันบิบแทงประสาทจนร้าวรวด กหู
ก็ถูกลงงานด้วยความปวดร้าวตึงแข็ง

กระนั้นก็ตาม รวากับมีนิสัยลองของ แทนที่นางโฉนจะหยุด
ลองกินอีก ๑ คีนติดต่อกัน สิ่งซึ่งต้องพิสูจน์ สมน้ำหน้าตรงที่อาการ
หนักข้อขึ้น ตายละว้า! เจ้าเม็ดที่ ๒ สี่ขาวกดบิบทะลวงแทงจน
ปวดประสาทรุนแรงกว่าเดิม **เข้าขั้นทรมาณ**

ข้อสำคัญเหมือนจะแข็งไปทั้งซีก

นางจึงต้องหยุดอย่างเด็ดขาด แต่...แหะๆ หันกลับไปกิน
สี่ฟ้า ๐.๕ มิลลิกรัม ๒ เม็ดแทน หากเขาไม่อยู่แล้ว หน้าซ้าอาการ
ปวดร้าวลึกลงไปทั้งกบาลเมืองยังมีอยู่เต็มเหนียว

นางโฉนรู้สึกว่า **มันไม่ใช่อาการธรรมดาที่เกิดขึ้นกับร่าง**



เมื่อสลับกลางคืนลงนั่งทำงาน

กายของเจ้าหล่อนอีกต่อไปแล้ว

ความจริงควรจะรู้เร็วกว่านี้ หากหล่อนเป็นหญิง 'ความรู้สึก
มาช้าเสมอ'

ความกลัวเริ่มโถมจู่ ก้าวเส้นแข็งแล้วไม่คลายจากการถูก
ยาบีบกดประสาทนั้นแหละตรงสุด นางไฉนจึงคุยกับตัวเองว่าจะ
ต้องรีบหยุดยานอนหลับเร็วที่สุด today au jour d' hui วันนี้
คืนนี้ ไม่เช่นนั้นมันเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต - พลาดขึ้นมา เสร็จเลยตุ
หรืออย่างน้อยอาจเป็นอันตรายต่อระบบประสาททั้งหมดที่
ปวดรุนแรงอยู่

นอนไม่หลับอย่างต่อเนื่องเรื้อรัง จะเลิกยาได้หรือ
คำถามถูกตั้งขึ้นในหัว หากนี่หาใช้หนแรกของนางไฉน

สมัยเป็นสาวสะพรั่งเคยเปลี่ยนกลางวันให้เป็นกลางคืน สลับ
การนอนตอนกลางคืนมานั่งทำงานเขียน อาศัยนอนเอาตอนใกล้
เช้าถึงบ่าย นาฬิกาชีวิตเคยพังโคโล่มาแล้ว

ติดยานอนหลับเรื้อรัง เพิ่มยาจนถึง ๑๐ มิลลิกรัม ด้วยยาแรง
อย่าง ‘ดอร์มิกูม’ ไม่เป็นไรดอกเพราะยังสาว **ไม่กินยา ไม่หลับ**
พิมพ์คำพูดนี้ไว้ในดวงจิตตั้งแต่ยุคนั้น จึงติดเป็นตังเมนนานกว่า
คราวที่สอง ประมาณเกิน ๑๐ ปีเหนาะๆ

นางสาวไฉนยามสาว อยากเปลี่ยนชีวิตให้นอนตามเข็มนาฬิกาปรกติ คือค่านอน เข้าทำงานงาน จึงไปกิน ‘ยาตัด’ ยา
อย่างเดียวกับที่คนไข้เลิกยาเสพติด การใช้ต้องใช้ด้วยยาตัดเพื่อเอา
พิษการเสพติดออกผ่านการอาเจียนทิ้ง จะต้องพยายามดื่มน้ำ ๑
ปี๊บให้หมดปี๊บจึงจะได้ผล

ถอนพิษยานอนหลับ กินยาตัด ๑ ช้อนกับน้ำ ๑ ปี๊บ วัน
เดียวก็หมด ในขณะที่ผู้เลิกยาเสพติดต้องกินต่อเนื่องอีกกี่วันก็ไม่
ทราบ นั่นคือต้องกินน้ำอีกไม่รู้กี่ปี๊บ

กระนั้นก็ตาม ในขั้นสุดท้ายของนางสาวไฉนที่สารออก
ออกมากับน้ำ คือผลึกขาวขุ่นของยานอนหลับที่นอนกันฝังอยู่
ในกระเพาะอาหาร หรืออาจฝังอยู่ที่อื่น ๆ อีกอย่างที่เรียกว่า
ผลข้างเคียง หรืออาการสะสมซึ่งไม่มีทางรู้ตัวก่อน เพราะวัย
ยังแข็งแรงพอ สะพรั่งพร้อมการรองรับ

นางสาวไฉนในวัยนั้นประหลาดใจกับผลึกขาวขุ่นที่ปรากฏอยู่
ต่อหน้าต่อตาประมาณ ๓ - ๔ ผลึก รูปร่างยาวเล็กขนาดเท่ากับ
เล็บของนิ้วก้อยผู้หญิง หยิบขึ้นมาพิจารณาดูการสะสมจนตกค้าง

เจ้าหล่อนลืมนึกคิดว่า แข็งหรือเปราะ หากใจคิดว่าการกลาย
เป็นผลึก มันต้องแข็งสิ และฝังค้างมานานปานนั้น

เลิกยานอนหลับได้แล้วคราวนั้น