

---

# สารบัญ

ต้องรู้สึกรูปแบบไหนในวันสุดท้ายของชีวิต  
ถึงจะนับว่าดีที่สุด 13

คำถาม 0 ในวันสุดท้ายของชีวิต อะไรคือเรื่อง  
ที่จะทำให้คุณเสียใจจนอยากร้องไห้ 18

## บทที่ 1 ใช้ชีวิตแบบที่ ไม่เสียใจภายหลัง

คำถาม 1 หลังจากนี้ไปจะได้ชมดอกซากุระ  
อีกกี่ครั้ง 28

คำถาม 2 คุณตั้งข้อจำกัดอะไรให้ตัวเองบ้าง 34

คำถาม 3 สมมุติว่าคุณสามารถเลือกพ่อแม่  
ที่จะมาเกิดด้วยได้ อะไรคือเหตุผล  
ที่ทำให้ตัดสินใจเลือกแบบนั้น 40

---

|                |                                                                                               |           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>คำถาม 4</b> | จาก 100 คะแนนเต็ม<br>ตอนนี้ชีวิตของคุณได้ที่คะแนน                                             | <b>49</b> |
| <b>คำถาม 5</b> | ความสุขที่อยากสังเกตให้ทัน<br>ก่อนจะสูญเสียไปคืออะไร                                          | <b>56</b> |
| <b>คำถาม 6</b> | สิ่งที่คุณไม่อยากเสียไปมากที่สุด<br>5 อันดับแรกมีอะไรบ้าง                                     | <b>60</b> |
| <b>คำถาม 7</b> | ความกลัดกลุ้มของคุณในตอนนี้<br>จะยังเป็นเรื่องใหญ่อยู่หรือไม่<br>หากนี่เป็นวันสุดท้ายของชีวิต | <b>70</b> |

## **บทที่ 2 ใช้ชีวิตตามความฝัน**

|                 |                                                   |            |
|-----------------|---------------------------------------------------|------------|
| <b>คำถาม 8</b>  | ชีวิตในอุดมคติของคุณเป็นแบบไหน                    | <b>88</b>  |
| <b>คำถาม 9</b>  | อยากเป็นที่ยึดจำในเรื่องใด                        | <b>97</b>  |
| <b>คำถาม 10</b> | จะจารึกอะไรลงบน<br>ป้ายหลุมศพของตัวเอง            | <b>102</b> |
| <b>คำถาม 11</b> | คุณอยากให้ข่าวมรณกรรม<br>ของตัวเองมีหน้าตาอย่างไร | <b>112</b> |

|          |                                                     |     |
|----------|-----------------------------------------------------|-----|
| คำถาม 12 | รู้ไหมว่าความฝันของเพื่อน<br>คนสำคัญของคุณคืออะไร   | 120 |
| คำถาม 13 | “สักวัน” ของคุณคือเมื่อไหร่                         | 125 |
| คำถาม 14 | รายการ 10 สิ่งที่ยากจะทำก่อนตาย<br>ของคุณมีอะไรบ้าง | 131 |

### บทที่ 3 ใช้ชีวิตตามภารกิจ (ความมุ่งมั่น)

|          |                                                |     |
|----------|------------------------------------------------|-----|
| คำถาม 15 | มีคนที่มีความสุข<br>เพราะคุณมีชีวิตอยู่หรือไม่ | 140 |
| คำถาม 16 | อยากใช้ชีวิตนี้เพื่ออะไร                       | 149 |
| คำถาม 17 | คุณพูดชื่อผู้ฆ่าตายายได้ถูกต้องหรือไม่         | 159 |
| คำถาม 18 | อะไรคือสิ่งที่มีแต่คุณคนเดียวที่ทำได้          | 166 |
| คำถาม 19 | หลังจากตายไปคุณจะอยู่ใน<br>ความทรงจำของใคร     | 172 |

## บทที่ 4 ใช้ชีวิตตามเสียงของหัวใจ (ความรู้สึกที่แท้จริง)

- คำถาม 20 เวลาแบบไหนที่คุณรู้สึกสบายใจ 188
- คำถาม 21 หากต้องตายในอีกครึ่งปี  
คุณจะทำออกจากงานที่กำลังทำอยู่หรือไม่ 195
- คำถาม 22 คุณกำลังพยายามเป็นใครอยู่ 202
- คำถาม 23 หากนี่คือวันสุดท้ายของชีวิต  
คุณจะทำสิ่งที่จะทำในวันนี้หรือไม่ 208
- คำถาม 24 หากรู้ว่าเช้าที่ตื่นในวันนี้  
คือวันสุดท้าย จะมีอะไร  
ที่เปลี่ยนไปจากเดิม 214
- คำถาม 25 หากไม่มีเรื่องต้องห่วง  
อะไรคือสิ่งที่อยากทำจริงๆ 221
- คำถาม 26 ตลอดชีวิตที่ผ่านมา  
ดีใจกับเรื่องอะไรที่สุด 227

## ข้อความสุดท้าย

คำถาม 27 หาก “ตัวคุณในอนาคต” ที่ได้มีชีวิต  
อย่างที่คุณจะมอบข้อความให้  
“ตัวคุณในปัจจุบัน” ข้อความนั้น  
จะบอกอะไร 236

บทส่งท้าย 249

ประวัติผู้เขียน 259

ช่วงขณะที่เกิดมา  
เจ้าร้องไห้ ส่วนคนรอบข้างยิ้ม  
ด้วยเหตุนี้ เจ้าจึงควรใช้ชีวิต  
ในแบบที่เมื่อถึงวันที่หมดลมหายใจ  
เจ้าจะจากไปด้วยรอยยิ้ม  
ส่วนคนรอบข้างร้องไห้

— คำกล่าวของชนพื้นเมืองอเมริกัน

## ต้องรู้สึกแบบไหนในวันสุดท้าย ของชีวิตถึงจะนับว่าดีที่สุด

คุณจะเลือกอะไร ระหว่างชีวิตที่ได้ทำสิ่งที่ต้องการ  
จริง ๆ กับชีวิตที่ฝืนทำสิ่งที่ไม่ต้องการ

คุณคงอยากเลือกชีวิตที่ได้ทำสิ่งที่ต้องการจริง ๆ สิ นะ  
ครับ

แต่ผมขอพยากรณ์เอาไว้ล่วงหน้าเลยว่า  
หากยังใช้ชีวิตแบบนี้ต่อไป โอกาสที่คุณจะรู้สึกเสียใจ  
ในวันสุดท้ายของชีวิตจะสูงถึง 90 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว

เรื่องนี้มีผลจากแบบสอบถามมายืนยัน  
แบบสอบถามที่ว่านี้ไปถามคนอเมริกันที่อายุ 90 ปี  
ขึ้นไปว่า

“เมื่อลองนึกทบทวนชีวิตกว่า 90 ปีที่ผ่านมา สิ่งที่คุณ  
เสียใจที่สุดคืออะไร”

ปรากฏว่ามีคนที่ตอบแบบเดียวกันมากถึง 90 เปอร์เซ็นต์  
คำตอบนั้นคือ...

“น่าจะกลัวเสี่ยงให้มากกว่านี้”

หากใช้ชีวิตแบบที่เป็นอยู่ไปเรื่อย ๆ คุณจะเป็นอย่างไร  
ในอีก 5 ปีข้างหน้า

แล้วหากใช้ชีวิตแบบนี้ต่อไปอีก 10 ปีล่ะ

หากยังใช้ชีวิตแบบเดิมต่อไป คุณจะนึกเสียใจในชั่วขณะ  
สุดท้ายของชีวิตหรือเปล่า

ไม่ว่าจะเงินทอง เพอร์นิเจอร์ เสื้อผ้า หรือบ้าน ก็  
ไม่มีสักอย่างที่คุณเอาติดตัวไปชาติหน้าได้

การสูญเสียทรัพย์สินในชาตินี้จึงไม่ถือเป็นความทุกข์  
ที่แท้จริง

ถ้าอย่างนั้นความทุกข์ที่ใหญ่หลวงที่สุดในชาตินี้คืออะไร  
ล่ะ

มันคือการมานั่งรู้สึกเสียใจภายหลังเมื่อเข้าใจความ  
ตาย

การเสียใจภายหลังเมื่อความตายมาอยู่ตรงหน้านี้แหละ  
ที่ทำให้เป็นทุกข์หนักที่สุด



แต่มีวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เราหลีกเลี่ยงความทุกข์นั้นได้

ลองจินตนาการถึงความตายของตัวเองดูครับ ลองทำ  
ตรงนี้ เดี๋ยวนี้เลย

การพิจารณาความตายอย่างจริงจังจะช่วยให้คุณตระหนัก  
ถึง “ความรู้สึที่แท้จริง” (เสียงของหัวใจ) ของตัวเองได้

มนุษย์ชอบหลงคิดไปว่า “เราไม่ตายหรอก”

ว่าไปแล้วก็เป็นความคิดที่ไม่ต่างจากคำจารึกบนป้าย  
หลุมศพของมาร์เซล ดูซองปี ที่ว่า

“แล้วกันนะ มีแต่คนอื่นนั่นแหละที่ตาย”

น่าเสียดายที่เราต้องตายแน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ เรา  
เข้าใจความตายทุกวินาทีนับตั้งแต่ช่วงเวลาที่ส่งเสียงร้อง  
“อู๊ว อู๊ว”

ชาмуไรสมัยก่อนสามารถใช้ชีวิตอย่างองอาจหาญได้  
ก็เพราะพวกเขาไม่เคยละสายตาจากสัจธรรมที่ว่า “สักวัน  
ตัวเองย่อมต้องตาย” และฝึกฝนจิตใจโดยคิดเสมอว่า “จะใช้  
ชีวิตนี้ไปกับอะไร”

แทนที่จะหวาดกลัวความตายอย่างไร้เหตุผล เรามา  
“ใช้ประโยชน์” จากความตายให้เหมือนชาмуไรกันจะดีกว่าไหม  
ครับ

ความตายคือ “สวิตช์” ชัยยอตที่ปลูกให้เราทุ่มเทกับชีวิตอย่างเต็มที่

เมื่อตระหนักได้ว่าสักวันก็ต้องตาย เราจะดึงเอาความรู้สึกที่แท้จริงหรือใจจริงของตัวเองกลับคืนมาได้

ดอกบัวได้รับการขนานนามว่าเป็นดอกไม้ของพระพุทธเจ้า ดอกบัวไม่อาจเจริญงอกงามได้เต็มที่หากอยู่ในน้ำสะอาด ยิ่งน้ำสกปรกมากเท่าไร ดอกบัวก็ยิ่งมีขนาดใหญ่และสวยงามมากขึ้นเท่านั้น

จากนั้นกลีบของมันจะค่อย ๆ ร่วงโรยใน 3 วัน

แม้จะอยู่ได้เพียง 3 วัน แต่ถ้าดอกบัวได้แบ่งบานในแบบฉบับของมัน นั่นก็ถือเป็นการใช้ชีวิตที่งดงามแล้ว  
นี่แหละชีวิต

เมื่อเรามีความเป็นตัวของตัวเองและใช้ชีวิตไปตามความรู้สึกที่แท้จริง ต่อให้มีชีวิตอยู่ได้แค่ 3 วันก็จะมีอะไรให้มานั่งเสียใจภายหลัง นี่คือนสิ่งที่เรียกว่าชีวิต

เอาละ เราไปเผชิญหน้ากับ “ความตาย” เพื่อทำความรู้จักตัวตนที่แท้จริง (ใจจริง) กันดีกว่า

ต้องรู้สึกแบบไหนในวันสุดท้ายของชีวิตถึงจะนับว่าดี  
ที่สุด

หากยังใช้ชีวิตในแบบที่เป็นอยู่ต่อไป คุณจะรู้สึก  
แบบนั้นได้ไหม

ถ้าคำตอบคือไม่ เมื่อไหร่ถึงจะเริ่มเปลี่ยนวิถีชีวิต

หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอ 27 คำถามที่ช่วยให้เราจากไป  
ด้วยรอยยิ้มในวันสุดท้ายของชีวิต

ชีวิตมนุษย์จะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับคำถามที่เราตั้งกับ  
ตัวเอง

เอาละ ขอเชิญเข้าสู่ “โลกหลังความตาย” กันเลยครับ

อิชฺยู โคทาโร่

คำถาม

0

ในวันสุดท้ายของชีวิต  
อะไรคือเรื่องที่จะทำให้คุณเสียใจ  
จนอยากร้องไห้

ความรู้สึกในวันสุดท้ายของชีวิต...

ลองจินตนาการดูนะครับ

วันนี้คือวันสุดท้ายของชีวิตคุณ และชั่วขณะสุดท้าย  
ก็มาถึงแล้ว

(ถ้าเป็นไปได้ขอให้อ่านส่วนนี้ในท่านอนหงายนะครับ)

ตอนนี้คุณสวมชุดนอนและอยู่บนเตียงของโรงพยาบาล  
ดวงอาทิตย์ตกดินกำลังสาดแสงเข้ามาทางช่องหน้าต่าง  
คุณอยู่เพียงลำพังในห้องพักผู้ป่วย และกำลังเหม่อมอง  
แสงไฟจากหลอดไฟนีออนบนเพดาน

ชีวิตที่ผ่านมาของคุณเป็นชีวิตแบบไหน

คุณยึดดอกพุทไธ้อย่างเต็มปากเต็มคำว่าชีวิตนี้ไม่มีเรื่อง  
ให้นึกเสียใจ ไม่ว่าวันสุดท้ายจะมาถึงเมื่อไหร่ก็ตามหรือไม่

ลองจินตนาการดูนะครับ วิญญาณของคุณกำลังจะ  
ออกจากร่างในอีก **30 วินาที**

ความหนักอึ้งของร่างกายจะค่อย ๆ เลือนหายราวกับถูก  
ปิดสวิตช์

คุณกำลังจะตายในอีก **20 วินาที**

สายตาของคุณพร่าเลือนจนมองอะไรแทบไม่เห็น

ท่ามกลางความเจียบงัน คุณได้ยินแค่เสียงของเครื่อง  
ปรับอากาศที่ลอยมาแว่ว ๆ เท่านั้น

คุณกำลังจะตายในอีก 10 วินาที

ประสาทสัมผัสทั้งหมดค่อย ๆ จางหายราวกับตัวตน  
กำลังหลอมรวมไปกับความว่างเปล่า

ตบ ๆ ตบ ๆ ตบ ๆ ตบ ๆ ตบ ๆ ตบ ๆ ตบ ๆ...

หัวใจของคุณจวนจะหยุดเต้นแล้ว

สติที่เหลือเพียงน้อยนิดค่อย ๆ เลือนรางราวกับถูกใคร  
สักคนฉุดกระชากไป

คุณตายแล้ว

ตอนนี้คุณตายเรียบร้อยแล้วครับ

ในช่วง 5 นาทีต่อจากนี้ ขอให้หลับตา ทำตัวให้หนึ่งที่สุด  
และสัมผัสกับความตายด้วยการจินตนาการว่าตัวเองตายไปแล้ว  
จริง ๆ

เมื่อครบ 5 นาทีแล้วก็ไปดูที่หน้าถัดไปครับ



คุณมีเรื่องที่ค้างคา  
อยู่หรือเปล่า  
รู้สึกเจ็บใจหรือไม่

หากชีวิตต้องลงเอยแบบนี้ คุณไม่คิดว่ามันน่าเจ็บใจ  
เหรอครับ

หากชีวิตที่มีเพียงครั้งเดียวต้องลงเอยแบบนี้ คุณคิดว่า  
มันน่าเจ็บใจจนอยากปล่อยโฮออกมาเลยไหม

ถ้าอย่างนั้นผมจะให้เวลาอีก 5 นาที

ในช่วง 5 นาทีนี้คุณสามารถตีกชกหัว ตะโกนให้  
สุดเสียงว่า “เจ็บใจชะมัด” แล้วร้องไห้ให้เต็มที่ได้เลยครับ

ความเจ็บใจจะผลักดันคุณเข้าสู่โลกแห่งการผจญภัย  
ครั้งใหม่

คุณต้องเปลี่ยนความเจ็บใจให้เป็นปีก แล้วโบยบินสู่  
ฟ้ากว้าง

ตัวอักษรคำว่า “ร้องไห้ (泣<)” ประกอบด้วยส่วนที่  
สื่อถึง “น้ำตา (氵)” กับส่วนที่เป็นคำว่า “ยืน (立>)”  
เพราะเมื่อเสียน้ำตาไปแล้ว มนุษย์ย่อมลุกขึ้นยืนได้  
อีกครั้ง!

เอาละ ตะโกนว่า “เจ็บใจชะมัด” แล้วร้องไห้ออกมา  
ได้เลยครับ

แต่ขอบอกไว้ก่อนว่า หากเป็นตอนนี้นะก็ คุณยัง  
เปลี่ยนวิธีใช้ชีวิตใหม่ได้อยู่นะ!

เพื่อที่จะเกิดใหม่ คุณต้องให้ตัวตนเก่าตายไปเสียก่อน  
ขอให้คุณลงมือโยนค่านิยมที่พันนาการและสิ่งที่ยึด  
ตัวเองมาตลอดทั้งไป แล้วเริ่มต้นในฐานะคุณคนใหม่

คุณพร้อมที่จะทิ้งตัวตนเก่า ๆ แล้ว  
นั่นคือเหตุผลที่วันนี้คุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา  
คุณสามารถเกิดใหม่ได้ตั้งแต่วันนี้  
“ตัวคุณในอนาคต” กำลังบอกแบบนี้ครับ

วันที่เหมาะกับการเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่คือวันนี้  
นี่แหละ



บทที่

**1**

# ใช้ชีวิตแบบที่ ไม่เสียใจภายหลัง

คำถาม

**1**

หลังจากนี้ไป  
จะได้ชมดอกซากุระอีกครั้ง

หากตีเสียว่ามนุษย์ส่วนใหญ่มีอายุขัยประมาณ 80 ปี  
โดย 1 ปีจะได้ชมดอกซากุระ 1 ครั้ง

ถ้าตอนนี้อายุ 30 ปี เราก็จะได้ชมดอกซากุระอีก  
“80 - 30 = 50 ครั้ง”

ต่อให้ท้องฟ้ามีเมฆหมอกปกคลุมหนาที่บดบังแค่ไหน  
ดวงอาทิตย์ก็จะต้องแสงเจิดจ้าอยู่เหนือเมฆเสมอ

ในทำนองเดียวกัน ศาสนาพุทธมีคำกล่าวว่า แม้จิตใจ  
จะมีเมฆหมอกแห่งความกมลัดกลุ้มปกคลุมหนาที่บดบังแค่ไหน  
“ความเป็นพุทธะ” ย่อมสถิตอยู่ในใจเสมอ

พจนานุกรมนิยามความหมายของคำว่า “ความเป็น  
พุทธะ” เอาไว้ดังนี้

“ความเป็นพุทธะ หมายถึง คุณสมบัติในการเป็น  
พระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่สิ่งมีชีวิตทั้งหมดบนโลกนี้ล้วนมีติดตัว  
มาโดยกำเนิด”

ถ้า “ความเป็นพุทธะ” สถิตอยู่ในใจของทุกคน แล้ว  
ทำไมบางคนถึงประสบความสำเร็จ ในขณะที่บางคนล้มเหลว  
ล่ะ เรื่องนี้ทำให้พระรูปหนึ่งเกิดข้อสงสัยขึ้นมา

“ทำไมถึงเป็นแบบนี้ล่ะ”

คุณคิดอย่างไรครับ

พระรูปนั้นได้ถามข้อสงสัยดังกล่าวกับท่านโตเก็น พระนิกายเซนผู้ก่อตั้งสำนักโชโตในสมัยคามาคุระ คำตอบของท่านมีดังนี้

“คนที่ประสบความสำเร็จพยายาม คนที่ล้มเหลวไม่พยายาม นั่นคือเหตุที่มาของความแตกต่าง”

ข้างตอบได้สมกับเป็นพระอาจารย์จริง ๆ แต่ในคืนนั้น พระลูกศิษย์ก็เกิดสงสัยขึ้นมาอีกว่า ถ้า “ความเป็นพุทธะ” สถิตอยู่ในใจของทุกคน แล้วทำไมบางคนถึงพยายาม ในขณะที่บางคนไม่พยายามล่ะ

พระลูกศิษย์จึงไปถามท่านโตเก็นอีกครั้งในวันรุ่งขึ้น และได้คำตอบมาดังนี้

“คนที่พยายามมีความมุ่งมั่น คนที่ไม่พยายามไม่มีความมุ่งมั่น นั่นคือเหตุที่มาของความแตกต่าง”

อย่างนี้เอง! พระลูกศิษย์เห็นด้วยกับคำตอบของท่านโตเก็น แต่พอตกกลางคืนก็เกิดสงสัยขึ้นมาอีกว่า ถ้ามนุษย์ทุกคนมีความเป็นพุทธะ แล้วทำไมมนุษย์ผู้มีความเป็นพุทธะบางคนถึงมีความมุ่งมั่น ในขณะที่บางคนไม่มีล่ะ

พระลูกศิษย์จึงไปถามท่านโตเกินอีกครั้ง คำตอบของท่านมีดังนี้

“คนที่มีความมุ่งมั่นมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ‘มนุษย์ต้องตาย’ คนที่ไม่มีความมุ่งมั่นไม่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ‘มนุษย์ต้องตาย’ นั่นคือเหตุที่มาของความแตกต่าง”

จักรวรรดิโรมันเองก็มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับความตายในทำนองนี้เช่นกัน

เมื่อรบชนะกลับมา แม่ทัพจะได้รับการยกย่องสรรเสริญด้วยการเฉลิมฉลองอย่างยิ่งใหญ่ แต่ในรถม้าศึกที่แม่ทัพนั่งในขบวนแห่จะมีทาสคนหนึ่งที่ถูกมอบหมายหน้าที่ให้มากระซิบคำกล่าวหนึ่งใส่หูแม่ทัพ คุณคิดว่าคำกล่าวนั้นคืออะไรครับ

มันคือ

“เมเมนโต โมรี (Memento mori)”

ความหมายของมันคือ “อย่าลืมว่าสักวันก็ต้องตาย”

หากไม่ลืมว่าสักวันก็ต้องตาย แม่ทัพจะไม่หลงละเลิงไปกับคำเยินยอ และสามารถคาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ



นอกจากนี้ ที่แท่นบูชาของมหาวิหารแห่งสตราส์บูร์ก  
ในประเทศฝรั่งเศสยังมีภาพวาดหวักะโหลกแบบที่เรียกกันว่า  
“อุปมานิทัศน์แห่งความตาย” ซึ่งต้องการสื่อว่า

“ไม่ช้าก็เร็วเจ้าก็จะเป็นแบบนี้ จงมองและจำข้า  
(หวักะโหลก) เอาไว้ให้ดี”

อันที่จริงพวกกรู๊ปหวักะโหลกที่พบในเครื่องประดับแฟชั่น  
นั้นแรกเริ่มเดิมทีแล้วก็แฝงความหมายว่า “อย่าลืมว่าต้องตาย”  
เอาไว้

วันนี้ทั่วโลกจะมีคนตายประมาณ 150,000 คน  
วันสุดท้ายของชีวิตต้องมาเยือนในสักวัน และน่าเศร้า  
ว่ามันจะมาอย่างแน่นอน

หากตอนนี้อยู่ในช่วงวัย 30 ปี คุณอาจได้ชมดอก  
ซากุระอีกไม่ถึง 50 ครั้ง

ชีวิตคุณจะปิดฉากลงระหว่างที่โลกโคจรรอบดวงอาทิตย์  
50 รอบ

มันจะปิดฉากลงภายในการโคจร 50 รอบนี้แล้ว

ระหว่างที่อ่านมาจนถึงตรงนี้ อายุขัยของคุณก็หดสั้นลงไปแล้ว 10 นาที

นี่คือความเป็นจริง และเราต้องไม่เบือนหน้าหนีจากความ  
ความเป็นจริง

การตระหนักถึงเรื่องนี้แหละคือเหตุที่มาของ “ความแตกต่าง”

คำพูดอย่างทำอะไรโดย “เอาชีวิตเข้าแลก” เป็นสำนวนที่ได้ยินกันจนชินหู แต่ถ้าคิดดูดี ๆ ก็เห็นว่ามนุษย์ทุกคนต่างก็เอาชีวิตเข้าแลกกันมาตั้งแต่เกิดแล้ว

แค่แคะจมูกอายุขัยก็สั้นลง

แค่แคะจมูกก็เท่ากับได้เอาชีวิตเข้าแลกไปแล้ว

และตอนนี้คุณก็กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้โดยเอาชีวิตเข้าแลกอยู่

เรามองความเป็นจริงกันดีกว่าครับ

“เมเมนโต โมรี” อย่าลืมว่าสักวันก็ต้องตาย