

# สารบัญ

การใช้ชีวิตโดยไม่ยอมทำพลาดเป็นเรื่องถูกต้องจริงๆ หรือ	010
วิธีใช้หนังสือเล่มนี้	017

## 8 คำถามที่ช่วยให้คุณ ได้ใช้ชีวิตแบบที่ไม่เสียใจภายหลัง

<b>คำถาม 1</b>	ในวันสุดท้ายของชีวิต อะไรคือเรื่องที่จะทำให้คุณ นึกเสียใจจนอยากร้องไห้	022
<b>คำถาม 2</b>	หลังจากนี้ไปจะได้ชมดอกซากุระอีกครั้ง	026
<b>คำถาม 3</b>	คุณอยากกินอะไรในวันสุดท้ายของชีวิต	028
<b>คำถาม 4</b>	วันนี้คุณใช้ชีวิตได้ควรค่าพอที่จะยอมรับชีวิต ของสิ่งอื่นมาเป็นอาหารหรือเปล่า	032
<b>คำถาม 5</b>	หากต้องปล่อยมือจากอะไรบางอย่าง คุณจะเลือกปล่อยมือจากอะไร	034
<b>คำถาม 6</b>	คุณตั้งข้อจำกัดอะไรให้ตัวเองบ้าง	036
<b>คำถาม 7</b>	ความกลัวของคุณในตอนนี้ยังเป็นเรื่องใหญ่ อยู่หรือไม่ หากนี่เป็นวันสุดท้ายของชีวิต	039
<b>คำถาม 8</b>	สิ่งที่คุณไม่อยากเสียไปมากที่สุด 10 อันดับแรกคืออะไรบ้าง	042

## 9 คำถามที่ช่วยให้คุณ ได้ใช้ชีวิตตามความฝัน

- คำถาม 9** หากมีเงิน 8 ล้านล้านบาท  
คุณจะใช้กับอะไร 048
- คำถาม 10** อะไรคือสิ่งที่คุณรู้สึกอยู่ลึกๆ ว่าควรลงมือทำ  
แต่ไม่ได้ทำสักที 050
- คำถาม 11** หาก “สามารถเรียนบางอย่างเพื่อไว้  
สำหรับชาติหน้าได้” คุณอยากจะทำอะไร 052
- คำถาม 12** หากเทวดาประทานพรว่า  
“ทุกสิ่งที่คุณเขียนในหนังสือเล่มนี้จะกลายเป็นจริง”  
คุณจะเขียนอะไร 054
- คำถาม 13** “สักวัน” ของคุณคือเมื่อไหร่ 059
- คำถาม 14** เมื่อความฝันของคุณกลายเป็นจริง  
เรื่องดีๆ ที่ตามมาอีกมากมายคือเรื่องใด 063
- คำถาม 15** คุณอยากเป็นที่ยอมรับในเรื่องใด 065
- คำถาม 16** คุณจะจารึกอะไรลงบนป้ายหลุมศพของตัวเอง 070
- คำถาม 17** คุณอยากให้ข่าวรณกรรม  
ของตัวเองมีหน้าตาอย่างไร 072

## 11 คำถามที่ช่วยให้คุณ ได้ใช้ชีวิตต่อจากนี้ด้วยความรัก

- คำถาม 18** คุณอยากอยู่ร่วมกับใคร 079
- คำถาม 19** เพื่อนที่ทำให้คุณรู้สึกที่ “อยากคบไปตลอดชีวิต”  
มีคุณลักษณะแบบไหน 085
- คำถาม 20** รู้ไหมว่าความฝันของเพื่อน  
คนสำคัญของคุณคืออะไร 089
- คำถาม 21** มีคนที่มีความสุขเพราะคุณมีชีวิตอยู่หรือไม่ 091
- คำถาม 22** ใครคือคนที่คุณนึกอยากสร้างรอยยิ้มให้  
แล้วรู้สึกที่ช่วยปลุกไฟในใจคุณได้ 093
- คำถาม 23** หากพรุ่งนี้ต้องตาย  
คุณอยากเอ่ยคำว่า “ขอโทษ” กับใคร 097
- คำถาม 24** หากบรรพบุรุษบนสวรรค์ส่งจดหมายมาถึงคุณ  
ในเช้าวันหนึ่ง เนื้อความในนั้นจะเขียนว่าอะไร 099
- คำถาม 25** สมมุติว่าคุณสามารถเลือกพ่อแม่  
ที่จะมาเกิดด้วยได้ อะไรคือเหตุผล  
ที่ทำให้ตัดสินใจเลือกแบบนั้น 104
- คำถาม 26** หากคนอื่นจะได้รับความจริงของคุณเมื่อคุณตายไป  
คุณจะทำปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างไร 110
- คำถาม 27** สำหรับคุณแล้ว การมอบความรัก  
และการได้รับความรักหมายถึงอะไร 112
- คำถาม 28** วันนี้คุณจะทำเรื่องรอย  
ของความรักรัไว้ในรูปแบบไหน 117

# 10 คำถามที่ช่วยให้คุณ ได้ใช้ชีวิตตามความรู้สึกที่แท้จริง

- คำถาม 29** ช่วงเวลาแบบไหนที่คุณ  
อยากให้ความสำคัญยิ่งกว่าเงินทอง 120
- คำถาม 30** ลองเขียนเหตุผลที่ทำให้คุณ  
มีความสุขในตอนนี้ออกมา 10 ข้อ 122
- คำถาม 31** คุณกำลังพยายามเป็นใครอยู่ 126
- คำถาม 32** คุณตำหนิตัวเองว่า “ไม่เอาไหน” ในเรื่องใด 130
- คำถาม 33** เวลาแบบไหนที่คุณรู้สึกสบายใจ 134
- คำถาม 34** คุณอยากพูดประโยคสุดท้ายก่อนตายว่าอะไร 138
- คำถาม 35** หากไม่มีเรื่องต้องห่วง อะไรคือสิ่งที่อยากทำจริงๆ 140
- คำถาม 36** หาก “ตัวคุณในอนาคต” ที่ได้มีชีวิตอย่างที่คุณ  
จะมอบข้อความให้ “ตัวคุณในปัจจุบัน”  
ข้อความนั้นจะบอกอะไร 142
- คำถาม 37** หากชีวิตของคุณเป็นภาพยนตร์  
เครดิตท้ายเรื่องจะมีรายชื่อใครบ้าง 147
- คำถาม 38** ในบรรดาสิ่งต่างๆ ที่ลงมือทำได้ทันที  
โดยไม่ฝืนตัวเอง สิ่งที่ทำให้หัวใจของคุณ  
เต้นเร็วมากที่สุดในตอนนี้คืออะไร 150
- ภารกิจสุดท้าย** 158
- บทส่งท้าย** 169
- ประวัติผู้เขียน** 173

หากพรุ่งนี้ต้องตาย  
วิธีใช้ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปไหม  
วิธีใช้ชีวิตในตอนนี้  
เป็นวิธีสำหรับชีวิตที่จะอยู่ไปอีกนานเท่าไร

# การใช้ชีวิตโดยไม่ยอมทำพลาด เป็นเรื่องถูกต้องจริงๆ หรือ

ชีวิตคนเราจะได้ 60 คะแนนก็พอแล้ว  
มาเล่นสนุกให้มากขึ้นดีกว่า



หากกลับไปใช้ชีวิตใหม่ได้อีกรอบ คุณอยากใช้ชีวิตแบบนี้ไหมครับ

ผมขอเริ่มต้นหนังสือเล่มนี้ด้วยบางส่วนของบทกวีที่มีชื่อว่า  
“หากกลับไปใช้ชีวิตใหม่ได้อีกรอบ” ซึ่งแต่งโดยนาตীন สแตร์

หากกลับไปใช้ชีวิตใหม่ได้อีกรอบ

ฉันจะลองทำพลาดให้มากขึ้น

ฉันจะทำตัวสบายๆ

ฉันจะเง่าให้มากกว่าที่เป็นมาในรอบนี้

ฉันจะเอาจริงเอาจังให้น้อยลง

ฉันจะกล้าเสี่ยงให้มากขึ้น

ขึ้นภูเขาให้มากขึ้น แหวกว่ายในลำธารให้มากขึ้น

กินไอศกรีมให้มากขึ้น กินถั่วให้น้อยลง

ปัญหาอาจเพิ่มขึ้น แต่ฉันคงไม่ต้องคิดให้วุ่นวาย

ฉันใช้ชีวิตโดยใส่ใจสายตาคนรอบข้างในทุกวัน  
พยายามไม่ทำพลาดมาจนถึงอายุ 85  
แน่นอนว่าฉันเคยนอกเส้นทางมาบ้าง  
หากกลับไปใช้ชีวิตใหม่ได้อีกรอบ  
ฉันจะนอกเส้นทางให้มากขึ้น!  
ฉันอยากจะมีชีวิตในช่วงขณะนี้  
แทนการมีชีวิตโดยคิดล่วงหน้าไปก่อนหลายปี

นี่คือความในใจของคุณยายชาวอเมริกันวัย 85 ปี

ใช่แล้วครับ การใช้ชีวิตโดยไม่ยอมทำพลาดเป็นเรื่องถูกต้อง  
จริงๆ หรือ

คุณยายกำลังบอกกับเราว่า ชีวิตคนเราน่ะได้ 60 คะแนน  
ก็พอแล้ว มาเล่นสนุกและเพลิดเพลินให้มากขึ้นดีกว่า  
ชีวิตมีไว้เพื่อเล่นสนุกต่างหากล่ะ!

อันที่จริงแล้ว ในประเทศอเมริกามีการเก็บข้อมูลจาก  
แบบสอบถามที่ตั้งคำถามว่า “เมื่อลองนึกทบทวนชีวิตกว่า 90 ปี  
ที่ผ่านมา สิ่งที่คุณเสียใจที่สุดคืออะไร” ปรากฏว่าคำตอบของคนราว  
90 เปอร์เซ็นต์ก็คือ

“น่าจะกล้าเสี่ยงให้มากกว่านี้”

น่าเสียดายที่ต้องบอกว่าหากเรายังใช้ชีวิตแบบนี้ต่อไป โอกาสที่จะนึกเสียใจว่า “ฉันไม่อยากตาย ฉันไม่อยากตาย” ในวันสุดท้ายของชีวิตจะสูงถึง 90 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว

เราจะนึกเสียใจว่า

“รู้งี้เป็นตัวของตัวเองให้มากขึ้นก็ดี”

“รู้งี้ผ่อนคลายจากการทำงานบ้างก็ดี”

“รู้งี้ใช้เวลาร่วมกับคนที่สำคัญจริงๆ ให้มากขึ้นก็ดี”

แต่ แต่ แต่ แต่

ยังทันเวลาอยู่นะ!

หากตอนนี้คุณมีอายุ 30 ปี คุณนายสแตร์คงบอกแบบนี้

“ไม่เป็นไรจะ ยังเหลืออีกตั้ง 50 ปี

ลองใช้ชีวิตโดยคิดเสียว่า ตัวเองได้เกิดใหม่ตั้งแต่วันนี้ดูสิ”

หากคุณมีอายุ 50 ปี คุณนายสแตร์คงบอกแบบนี้

“ไม่เป็นไรจะ ยังเหลืออีกตั้ง 30 ปี

ผู้พันแซนเดอร์สยังก่อตั้งธุรกิจไก่ทอด KFC ตอนอายุ 65 ปี  
ได้เลย ไม่เป็นไรหรอกนะ!”

หากคุณมีอายุ 70 ปี คุณนายสแตร์ก็คงพูดว่า

“เวลา 10 ปีก็เปลี่ยนชีวิตได้จะ

มีเวลาให้ทำสิ่งที่อยากทำอีกเหลือเพื่อชีวิตละ”

แต่เมื่อความตายเข้าสู่ใจม คำถามมากมายจะถามเข้ามาใส่  
“จะมีชีวิตเหมือนคนที่ตายไปแล้วแบบนี้หรือ”  
“อะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณ แล้วทำไมถึงไม่ลงมือทำ”  
“จะตายไปโดยไม่ยกโทษให้คนคนนั้นจริงๆ หรือ”  
“จะตายไปโดยไม่เอ่ยคำว่า ‘ขอบคุณ’ กับคนคนนั้นจริงๆ หรือ”  
“จะสนใจแต่ตัวเองงั้นหรือ”

ความตายจะเรียกร้อง “ความแน่นอนในการมีชีวิต” จากคุณ  
คนเราจะ “ตายอย่างไร” ก็ขึ้นอยู่กับว่า “ได้ใช้ชีวิตอย่างไร”

เมื่อเราออกแบบวิธีตาย ก็เท่ากับออกแบบวิธีใช้ชีวิตไปโดย  
ปริยาย

ผมอยากให้คุณลองคิดอีกครั้งว่า “ความทุกข์ที่ใหญ่หลวงที่สุด”  
คืออะไร

การสูญเสียเงินทอง บ้าน หรือข้าวของไม่ใช่ความทุกข์ที่แท้จริง  
หรอกครับ

เพราะเราไม่อาจนำเงินทอง บ้าน หรือเสื้อผ้าติดตัวไปชาติหน้าได้  
เราต่างเกิดมาตัวเปล่า กางเกงในสักตัวก็ไม่มีใส่ด้วยซ้ำ

ถ้าอย่างนั้น ความตายคือความทุกข์ที่ใหญ่หลวงที่สุดใช่ไหม  
เรื่องนี้ก็น่าคิดทีเดียว

ว่ากันว่าคนญี่ปุ่นในยุคโจมงมีอายุขัยเฉลี่ยราว 30 ปี  
แม้ยุคโจมงจะสงบสุขยาวนานถึง 10,000 ปี แต่หากการมีอายุสั้น  
หมายถึงความโชคร้าย คนในยุคนั้นก็คงโชคร้ายกันหมด

ในทำนองเดียวกัน หิ้งห้อยที่โตเต็มวัยจะเหลืออายุขัยเพียง  
3-10 วันเท่านั้น

แบบนี้ก็เท่ากับว่าหิ้งห้อยทุกตัวโชคร้ายอย่างนั้นหรือ

ความทุกข์ที่ใหญ่หลวงที่สุดในชาตินี้ไม่ใช่การมีอายุสั้น แต่คือ  
การนึกเสียดใจกับชีวิตของตัวเองเมื่อความตายใกล้มาถึงต่างหาก

แต่มีวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงความทุกข์นั้นได้

ลองจินตนาการถึงความตายของตัวเองอีกสักครั้ง ลองทำตรงนี้  
เดี๋ยวนี้เลยครับ

วันที่ทุกคนต้องพบเจออย่างแน่นอนในชีวิตนี้ก็คือวันตายของ  
ตัวเอง...

อย่าเป็นหน้าหนีจากวันที่ต้องบอกเล่าร่างกายนี้  
ลองจินตนาการถึงมันอีกสักครั้ง แล้วพิจารณาให้ดี

วิธีนี้จะช่วยให้คุณตระหนักถึง “ความรู้สึกที่แท้จริง” ของตัวเองได้

**ความรู้สึกที่แท้จริงที่ว่า**

**จริงๆ แล้วคุณอยากทำอะไรกันแน่**

**ตราบไตที่ยังไม่ได้ใช้ชีวิตตาม “ความรู้สึกที่แท้จริง” เราก็จะได้แต่นึกเสียใจในชีวิต**

“ต้องรู้สึกแบบไหนในวันสุดท้ายของชีวิตถึงจะนับว่าดีที่สุด”

“หากยังใช้ชีวิตในแบบที่เป็นอยู่ต่อไป เราจะรู้สึกแบบนั้นได้ไหม”

“ถ้าคำตอบคือไม่ เมื่อไหร่ถึงจะเริ่มเปลี่ยนวิถีใช้ชีวิต”

อ่านมาถึงตรงนี้แล้ว เป็นอย่างไรกันบ้างครับ

ในหนังสือเล่มนี้ผมจะชวนคุณออกไปผจญภัยเพื่อค้นพบความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองผ่านคำถาม 38 ข้อ

**ชีวิตจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับคำถามที่คุณตั้งกับตัวเอง**

และหนังสือเล่มนี้จะช่วยถามคุณว่า

**“พรุ่งนี้อาจตายก็ได้นะ ถ้าอย่างนั้นคุณอยากใช้ชีวิตแบบไหนล่ะ”**

นับจากนี้ไป ผมขอให้คุณลองเปลี่ยนชีวิตให้เป็นการผจญภัย  
ด้วยการตายชั่วคราว

เพราะ “ความตาย” คือสวิตช์ที่ปลุกให้ใช้ “ชีวิต” ได้อย่างเจิดจรัส  
ที่สุดครับ

ฮิซุย โคทาโร่

## วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

“ครูที่ยิ่งใหญ่ที่สุดไม่ใช่ใครอื่น หากแต่เป็นเสียงหัวใจของ  
พวกคุณเอง”

— บิล โด널ด์ วอลซ์

หนังสือเล่มนี้คือแบบฝึกหัดที่จะเน้นย้ำ “คำถาม” ที่ช่วยให้คุณ  
จากโลกนี้ไปด้วยรอยยิ้มในวันสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นสาระสำคัญของ  
ของหนังสือเรื่อง “พรุ่งนี้อาจตายก็ได้นะ” เล่มหลัก

ขอให้คุณเผชิญหน้ากับตัวเอง แล้วลงมือเขียนให้เต็มที่นะคะ

คุณสามารถทำแบบฝึกหัดในเล่มนี้ได้โดยไม่จำเป็นต้องอ่าน  
เล่มหลักมาก่อนเลย แต่การอ่านควบคู่กันจะช่วยให้คุณเข้าใจเนื้อหาได้  
ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผมได้เพิ่มคำถามและเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยใหม่ๆ ที่ไม่เคย  
ปรากฏในเล่มหลักเข้าไปด้วย คุณจะสามารพเพลิดเพลินกับเนื้อหาได้

การเขียน (การถ่ายทอดเป็นภาษา) คือการจัดระเบียบสิ่งที่อยู่  
ในหัว

คนเราทำความสะอาดห้องกันก็จริง แต่กลับไม่เคยจัดระเบียบ  
ความคิดเลย

การถ่ายทอดเป็นภาษาจะช่วยให้เราจัดระเบียบหัวใจของตัวเองได้  
และการเขียนก็ช่วยให้ “เค้าโครง” ของชีวิต (หน้าตาของความสุข)  
ชัดเจนขึ้นด้วย

คุณอิโตอิ ชิเงซาโตะ เคยกล่าวเอาไว้ว่า  
“สิ่งที่สำคัญจริงๆ สำหรับตัวเองคืออะไร  
คนที่สำคัญจริงๆ สำหรับตัวเองคือใคร  
แค่ตั้งใจขบคิด 2 คำถามนี้  
เราก็มีชีวิตที่ดีได้แล้ว”

หากไม่จัดระเบียบให้กับเรื่องที่สำคัญจริงๆ เหล่านั้น เวลาที่มีแต่  
จะผ่านไป

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณนำสิ่งที่อยากให้ความสำคัญมา  
ถ่ายทอดเป็นภาษาจนเห็นภาพชัดเจน โดยมีหัวข้อหลักเป็นสิ่งที่ทุกคน  
ต้องเผชิญอย่างแน่นอน นั่นก็คือ “ความตาย”

เมื่อเห็นภาพชัดเจนแล้วจะเป็นอย่างไรต่อนะหรือ

**“จับทุกเศษชีวิตที่สำคัญยิ่งเพื่อสิ่งที่สำคัญที่สุด”**

— ไอตะ บิตสึโอะ

ใช่แล้วครับ เมื่อรู้ว่าอะไรสำคัญที่สุด คุณก็จะทุ่มเทชีวิตเพื่อ  
สิ่งนั้นได้

ก่อนหน้านี้เพื่อนคนหนึ่งของผมไปเยือนภูเขาไฟฟูจิมา  
ตามปกติแล้ว เราต้องขับรถยนต์ขึ้นภูเขาไปถึงสถานีที่ 5 แล้ว  
เริ่มเดินจากตรงนั้น แต่เพื่อนของผมกลับเลือกวิธีที่ต่างออกไป  
ไหนๆ ก็ไหนๆ แล้ว มาเริ่มเดินจากจุดที่มองไม่เห็นภูเขาไฟฟูจิ  
เลยดีกว่า

ว่าแล้วเขาก็มุ่งหน้าเดินไปยังภูเขาไฟฟูจิ โดยตั้งต้นจากจังหวัด  
คาโงชิมะบนเกาะคิวชู

**นี่ก็เริ่มจากจุดที่ไกลสุดลูกหูลูกตาไปหน่อยนะ!!! (หัวเราะ)**

แม้จะค่อยๆ เดินอย่างไม่มีรีบร้อน แต่เขาก็ไปถึงยอดภูเขาไฟฟูจิ  
ได้ในเวลาไม่ถึง 2 เดือน

นั่นหมายความว่า ขอแค่รู้จุดหมายปลายทางที่อยากไป ต่อให้  
ต้องเดินจากจังหวัดคาโงชิมะ เราก็ไปถึงภูเขาไฟฟูจิได้

ว่าแต่จุดหมายปลายทางในชีวิตที่คุณอยากไปคือที่ไหน  
สิ่งที่สำคัญจริงๆ สำหรับคุณคืออะไร  
หากมองเห็นมันและมุ่งหน้าเดินไปทางนั้นเรื่อยๆ คุณก็จะไปถึง  
ได้ในที่สุดครับ

เราเริ่มจัดระเบียบความฝัน หน้าที่ และความรู้สึกที่แท้จริง  
ของคุณกันดีกว่า

ขอแค่เปิดอ่านหนังสือเล่มนี้

คุณก็จะได้เผชิญหน้ากับความรู้สึกที่แท้จริงในหัวใจของตัวเองครับ

## Reborn!

นี่คือช่วงเวลาอันแสนพิเศษที่คุณจะได้เกิดใหม่  
ใช่แล้วครับ วันที่เหมาะกับการเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่คือวันนี้  
นี่แหละ

เพื่อนคนหนึ่งของผมเล่าว่า เขากับคนรักออกเดินทางท่องเที่ยว  
แล้วเขียนตอบสารพัดคำถามในหนังสือเล่มนี้ด้วยกันเมื่อถึงที่หมาย  
เป็นวิธีใช้หนังสือที่ผมได้ยืมแล้วดีใจมากๆ เลย

ผมขอแนะนำให้คุณเดินทางไปยังสถานที่โปรด แล้วเขียน  
คำตอบที่นั่น

แน่นอนว่ามุมที่คุณชื่นชอบที่สุดในบ้านก็เป็นที่หมายของการ  
เดินทางได้เหมือนกัน

เอาละ หยิบหนังสือเล่มนี้ใส่กระเป๋า

แล้วออกเดินทางกันเลยดีกว่า

(หากนัดเจอเพื่อนๆ เดือนละครั้งเพื่อมาทำแบบฝึกหัดในหนังสือ  
เล่มนี้ด้วยกันก็น่าสนุกดีนะครับ หรือจะนัดเจอออนไลน์ก็ได้เหมือนกัน  
การทำแบบฝึกหัดร่วมกับเพื่อนๆ จะช่วยให้คุณมุ่งหน้าสู่ความฝันได้เร็ว  
ขึ้นด้วย)

8 คำถาม  
ที่ช่วยให้คุณ  
ได้ใช้ชีวิตแบบที่  
ไม่เสียใจภายหลัง

LIVE

ตัวเรามีเพียงคนเดียว  
ชีวิตมีเพียงครั้งเดียว  
หากไม่ใช่ตัวเองและชีวิตให้เป็นประโยชน์  
ก็ควรมิคุ้มค่าที่เกิดเป็นมนุษย์

— ยามาโมโตะ ยูโซะ

แหล่งที่มา “โรโบ โนะ อิช (ก่อนหันรศทาง)”

คำถาม

1

## ในวันสุดท้ายของชีวิต อะไรคือเรื่องที่จะทำให้คุณ นึกเสียใจจนอยากร้องไห้

ก่อนอื่นผมต้องขอให้คุณลองตายเสียก่อน เพื่อที่จะตอบคำถาม  
ต่อจากนี้ได้อย่างสมจริง

ขอให้นอนบนเตียงอย่างผ่อนคลาย แล้วลองนึกว่า...ร่างกาย  
ของตัวเองกำลังจะแตกดับ

สติของคุณค่อยๆ เลื่อนรางที่ละน้อย ในขณะที่ร่างกายเริ่ม  
หนักอึ้ง

ร่างกายหนักอึ้ง หนักอึ้ง หนักอึ้งขึ้นเรื่อยๆ

ลองจินตนาการว่า “ฉันกำลังจะตาย ฉันกำลังจะตาย ฉันกำลัง  
จะตาย”

มือของคุณหนักอึ้งราวกับถูกตรึงอยู่กับเตียงจนกระดิกไม่ได้  
เท้าก็หนักอึ้งจนขยับเขยื้อนไม่ได้แม้แต่หน่อย

ลองจินตนาการอย่างชัดเจนจนรู้สึกแผ่ซ่านไปทั่วทุกเซลล์ของร่างกายว่า “กำลังจะตาย”

คุณกำลังจะตาย

คุณกำลังจะตาย

คุณกำลังจะตาย...

ทันทีที่รู้สึกว่าคุณจะถึงขีดแห่งความตายได้มาถึงแล้ว ขอให้คุณตั้งการรับรู้ออกมาจากร่างกาย แล้วมองดูร่างกายของตัวเองจากมุมสูง

สิ่งที่เห็นอยู่เบื้องล่างในตอนนี้เป็นคือ ร่างกายของคุณที่หมดลมหายใจ

เอาละ  
ตอนนี้คุณตายแล้ว

## ตอนนี้คุณกำลังจ้องมองตัวเองที่ตายไปแล้ว ชีวิตที่ผ่านมาของคุณเป็นแบบไหน

1

ในวันสุดท้ายของชีวิต อะไรคือเรื่องที่จะทำให้คุณนึกเสียใจ  
จนอยากร้องไห้

2

คุณทำอะไรได้บ้างเพื่อไม่ให้ตัวเองต้องนึกเสียใจ ลองเขียน  
สิ่งที่ทำได้ในตอนี้เพื่อไม่ให้ตัวเองเสียใจภายหลังออกมา 3 ข้อ  
โดยจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ได้

1

2

3