

# สารบัญ

อาหรับบท	9
บทนำ	15

---

---

## ส่วนที่ 1

## ความคิด

---

ขอบเขตของความคิด	27
อยู่กับปัจจุบัน	42
จำกัดสิ่งที่รับเข้ามา	50
ทำให้สมองว่างเปล่า	59
ช้าลงหน่อย แล้วคิดให้ลึกซึ้ง	68
เริ่มเขียนบันทึก	76
สร้างความเสียบ	83
แสวงหาภูมิปัญญา	89
ตามหาความมั่นใจ หลีกเลี่ยงความทะนงตน	96

ปล่อยวาง	105
ไปยังเรื่องถัดไป...	111

---

---

## ส่วนที่ 2

# จิตวิญญาณ

---

ขอบเขตของจิตวิญญาณ	117
เลือกคุณธรรม	134
เยียวยาเด็กน้อยในตัวเรา	142
ระวังความปรารถนา	151
พอแล้ว	159
แช่ตัวในความงดงาม	168
ยอมรับว่ามีสิ่งที่มิอำนาจเหนือกว่าตัวเรา	176
สร้างความสัมพันธ์	186
เอาชนะความโกรธ	195
ทุกสิ่งคือหนึ่งเดียว	205
ไปยังเรื่องถัดไป...	212

---

---

## ส่วนที่ 3

# ร่างกาย

---

ขอบเขตของร่างกาย	217
รู้จักปฏิเสธ	236
ออกไปเดินเล่น	244
สร้างกิจวัตรประจำวัน	252
กำจัดทรัพย์สินสมบัติของคุณ	261
แสวงหาความสันโดษ	269
ใช้ชีวิตให้สมเป็นมนุษย์	277
เข้านอน	286
หากิจกรรมยามว่างทำ	294
อย่าหนีจากโลกแห่งความจริง	303
ทำตัวกล้าหาญ	309
ฉากสุดท้าย	316
บทส่งท้าย	321
คุณควรอ่านอะไรต่อไป	325
ประวัติผู้เขียน	327

# อารัมภบท

ในช่วงปลายศตวรรษที่ 1 ลูเซียส แอนเนียส เซเนกา ซึ่งเป็นนายหน้า  
ค้าอำนาจที่ทรงอิทธิพลที่สุด นักเขียนบทละครที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่ยัง  
มีชีวิตอยู่ และนักปรัชญาที่ปราดเปรื่องที่สุดของกรุงโรมกำลังพยายาม  
จะทำงาน

ปัญหาก็คือ เสียงดังแสบแก้วหูที่ตั้งมาจากถนนด้านล่าง  
กรุงโรมเป็นเมืองที่เสียงดังมาตลอดอยู่แล้ว (ความดังระดับเสียง  
ก่อสร้างในนครนิวยอร์ก) แต่ช่วงตึกตรงที่เซเนกาอาศัยอยู่นั้นมีเสียง  
รบกวนอีกทีก็ครึกโครมจนแทบหุบที่เดียว ทั้งนักกีฬาที่ออกกำลังกาย  
อยู่ในยิมเนเซียมใต้ห้องชุดของเขาและชอบทิ้งที่ยกน้ำหนักลงบนพื้น  
หมอนวดที่กำลังนวดหลังของชายแก่ตัวอ้วน และนักว่ายน้ำที่เอาเท้า  
ตีน้ำอยู่ นอกจากนี้ ตรงปากทางเข้าตึกยังมีนักล้วงกระเป่าที่ถูกจับกุมตัว  
แล้วไว้วาย รถม้าที่ส่งเสียงกระหึ่มขณะวิ่งไปมาบนถนนที่ปูด้วยหิน

ช่างไม้ที่ตอกตะปูอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในร้านของตน พ่อค้าที่ตะโกนขายสินค้า เด็ก ๆ ที่เล่นกันและหัวเราะร่า รวมถึงสุนัขที่เห่าไม่หยุด

ที่เลวร้ายกว่าเสียงรบกวนที่มาจากนอกหน้าต่างคือการที่ชีวิตของเซเนกาเองกำลังพังทลาย เขาเจอกับวิกฤติครั้งแล้วครั้งเล่า ความไม่สงบในต่างแดนส่งผลร้ายต่อสถานะทางการเงินของเขา เขากำลังแก้ตัวลงและรู้สึกแย่ เขาถูกศัตรูบีบให้ออกจากแคว้นการเมือง รวมถึงกำลังขัดแย้งกับจักรพรรดิเนโร ซึ่งทำให้เขาอาจถูกประหารชีวิตได้ ทุกเมื่อหากจักรพรรดิเกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นมา

เมื่อดูจากชีวิตอันแสนวุ่นวายของเราเอง เราคงจินตนาการได้ไม่ยากว่านี่ไม่ใช่สภาพแวดล้อมที่ยอดเยี่ยมนักสำหรับการทำงานให้สำเร็จ เนื่องจากมันไม่ช่วยส่งเสริมการคิด การสร้างสรรค์ การเขียนหรือการตัดสินใจที่ดีแต่อย่างใด จักรวรรดิโรมันเต็มไปด้วยเสียงและสิ่งรบกวนต่าง ๆ มากมายพอที่จะ “ทำให้ข้าเกลียดความสามารถในการได้ยินของตัวเอง” เซเนกาบอกเพื่อนคนหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม เราได้เห็นกันแล้วว่าภาวะเช่นนี้กลับเป็นสิ่งที่กระตุ้นความสนใจของผู้ที่เลื่อมใสในตัวเซเนกาตลอดหลายศตวรรษ เป็นไปได้อย่างไรกันที่ชายคนหนึ่งซึ่งถูกรุมเร้าด้วยอุปสรรคกับความยากลำบากไม่เพียงไม่เสียสติ แต่ยังค้นพบความสงบเยือกเย็นจนกระทั่งสามารถคิดได้อย่างกระจ่างแจ้ง รวมถึงเขียนบทความที่แสนหลักแหลมและสมบูรณ์แบบออกมาได้ ผลงานของเขามีอิทธิพลต่อคนเป็นล้าน ๆ และพูดถึงความจริงที่มีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงได้ โดยบางผลงานก็เกิดขึ้นในห้องดังกล่าวนั่นเอง

“ข้าฝึกรจิตให้แข็งแกร่งพอที่จะจัดการกับสิ่งเหล่านั้น” เซเนกาอธิบายให้เพื่อนคนเดิมฟังเกี่ยวกับเสียงรบกวนทั้งหลาย “ข้าบังคับให้ตัวเองมีสมาธิและไม่วอกแวกไปกับสิ่งอื่น ภายนอกจะบ้าคลั่งแค่ไหนก็ได้ตราบไต่ที่ภายในไม่มีความวุ่นวาย”

นี่คือสิ่งที่เราทุกคนปรารถนา จริงไหมครับ เซเนกาช่างควบคุมตัวเองได้ดีและมีสมาธิจดจ่ออะไรเช่นนี้! คงวิเศษมากหากเราสามารถเพิกเฉยต่อสภาพแวดล้อมแล้วดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้อย่างเต็มที่ในทุกที่ทุกเวลาท่ามกลางความยากลำบาก คิดดูสิว่าเราจะสามารถทำอะไรให้สำเร็จได้บ้างหากเราทำเช่นนี้ได้! เราจะมีสุขมากขึ้นเพียงใดกัน!

สำหรับเซเนกาและผู้ร่วมอุดมการณ์ที่ยึดถือหลักปรัชญาแบบสโตอิก หากผู้ใดสามารถสร้างความสงบขึ้นภายในใจ (ซึ่งพวกเขาเรียกว่าการมีพาเธีย) คนเหล่านั้นก็จะสามารถคิด ทำงาน และใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี แม้ว่าโลกรอบตัวจะกำลังเกิดศึกสงครามก็ตาม เซเนกาเขียนไว้ว่า “ท่านจะแน่ใจได้ว่าตัวเองมีความสงบนิ่งภายในก็ต่อเมื่อไม่มีเสียงใดเข้าถึงท่าน และไม่มีถ้อยคำใดสามารถสั่นคลอนท่านจนต้องสูญเสียความเป็นตัวเอง ไม่ว่าจะคำเยินยอหรือคำข่มขู่ หรือแม้กระทั่งเสียงไร้สาระที่วนเวียนอยู่รอบตัวอย่างเลวร้ายไร้ความหมาย” ในภาวะเช่นนี้จะไม่มีอะไรแต่ต้องพวกเขาได้ (แม้กระทั่งจักรพรรดิที่วิกลจริต) ไม่มีอารมณ์ความรู้สึกใดที่จะรบกวนพวกเขา ไม่มีคำขู่ฆ่าอาฆาตใดที่จะขัดจังหวะพวกเขา และทุกลมหายใจในปัจจุบันก็มีไว้สำหรับให้พวกเขาได้ใช้ชีวิต

นี่คือแนวคิดอันทรงพลังที่จะยอดเยี่ยมยิ่งขึ้นหากเราพิจารณาข้อเท็จจริงอันแสนมหัศจรรย์ที่ว่า หลักปรัชญาที่เหลือเกือบทั้งหมดจากโลกยุคโบราณนั้นล้วนมีข้อสรุปเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นหลักปรัชญาที่แตกต่างกันหรือมาจากสถานที่ห่างไกลกันเพียงใด

ไม่สำคัญว่าคุณจะเป็นศิษย์ของขงจื้อใน 500 ปีก่อนคริสตกาล เป็นศิษย์ของเตโม่คริตัสซึ่งเป็นนักปรัชญาชาวกรีกยุคต้นในอีกหนึ่งร้อยปีถัดมา หรือกำลังนั่งอยู่ในสวนของเอพิคิวรัสในช่วงหนึ่งชั่วอายุคน หลังจากนั้น คุณย่อมเคยได้ยินการเน้นย้ำถึงความจำเป็นของความเยือกเย็น และความเงียบสงบอันไม่อาจถูกรบกวนได้

ศาสนาพุทธใช้คำว่า *อูเบกขา* ชาวมุสลิมเรียกมันว่า *อัศลามะ* ในขณะที่ชาวฮีบรูเรียกสิ่งนี้ว่า *ฮิชตาวูท* ส่วนคัมภีร์ภควัตคีตาเล่มสองที่เป็นบทกวีมหากาพย์เกี่ยวกับนักรบชื่ออรชุนนั้นพูดถึง *สมาตัม* ซึ่งก็คือ “ความราบเรียบของจิตใจ ความสุขสงบที่คงเดิมอยู่เสมอ” ในขณะที่ชาวกรีกใช้คำว่า *ยูธิเมีย* กับ *เฮซีเซีย* ผู้นับถือลัทธิเอพิคิวเรียนใช้คำว่า *อาตาแร็กเซีย* และชาวคริสต์ใช้คำว่า *เอควานิมิตัส*

ส่วนในภาษาอังกฤษมีคำว่า *stillness* หรือ *ความสงบนิ่ง* มันคือการวางตัวอย่างมั่นคงในขณะที่โลกปั่นป่วนอยู่รอบตัวเรา การลงมือทำโดยไม่ตื่นเต้นหรือบ้าคลั่ง การได้ยินเฉพาะสิ่งที่จำเป็นต้องได้ยิน และการนิ่งสงบ (ทั้งภายนอกและภายใน) ได้ตั้งใจปรารถนา นี่คือการเข้าถึงเข้ากับ *พระวณะของพระเจ้า* มันคือหนทางกับถ้อยคำ

ไม่ว่าจะศาสนาพุทธ ลัทธิสโตอิก ลัทธิเอพิคิวเรียน ศาสนาคริสต์ หรือศาสนาฮินดู ไม่มีลัทธิหรือศาสนาใดเลยที่ไม่ยกให้ความ

สงบนิ่งเป็นจุดสูงสุด รวมถึงเป็นหัวใจของการกระทำอันยอดเยี่ยมและ  
ชีวิตอันเป็นสุข

เวลาที่คำสั่งสอนทั้งหมดของโลกยุคโบราณเห็นตรงกันในเรื่องใด  
เรื่องหนึ่ง ก็ย่อมมีเพียงคนโง่เขลาเท่านั้นที่ปฏิเสธจะรับฟัง

SAMPLE



SAMPLE

---

---

# บทนำ

---

เสียงเพรียกหาความสงบนิ่งนั้นมาอย่างเงียบเชียบ แต่โลกยุคใหม่  
ไม่ได้เงียบแบบนั้น

นอกจากเสียงดัง เสียงพูดไม่หยุดหย่อน เล่ห์กล และ  
การชิงดีชิงเด่นซึ่งล้วนเป็นเรื่องคุ้นเคยสำหรับคนในยุคของเซเนกาแล้ว  
ทุกวันนี้เรายังมีแตรรถยนต์ เครื่องเสียงระบบสเตอริโอ เสียงเตือนจาก  
โทรศัพท์มือถือ การแจ้งเตือนจากสื่อสังคมออนไลน์ เลื่อยไฟฟ้า  
และเครื่องบิน

ปัญหาส่วนตัวกับปัญหาด้านอาชีพการงานของเราก็หนักหนา  
สาหัสพอ ๆ กัน คู่แข่งพยายามเข้ามาในอุตสาหกรรมของเรา เอกสาร  
ต่าง ๆ กองสูงอยู่บนโต๊ะทำงานของเรา และกล่องข้อความของเรา  
ก็อัดแน่นไปด้วยข้อความต่าง ๆ เราเข้าถึงการติดต่อได้ตลอดเวลา ซึ่ง  
แปลว่าการโต้เถียงกับการแจ้งความคืบหน้านั้นไม่เคยเป็นเรื่องไกลตัว

ข่าวสารบนทุกหน้าจอก็เราเป็นเจ้าของ (ซึ่งก็มีจำนวนมากมาย) เต็มไปด้วยเหตุการณ์วิกฤติครั้งแล้วครั้งเล่า การก้มหน้าก้มตาทำงาน ทำให้เราอ่อนล้าอย่างไม่มีวันจบสิ้น เราบริโภคมากเกินไปแต่ได้รับสารอาหารน้อยเกินไป ทั้งยังถูกระตุ้นมากเกินไป ยุ่งวุ่นวายเกินไป และเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย

ใครกันที่มีพลังมากพอจะหยุดมันได้ ใครจะมีเวลาพอที่จะนึกคิด มีใครบ้างไหมที่ไม่ได้รับผลกระทบจากเสียงที่ดังอย่างต่อเนื่อง และความผิดปกติทั้งหลายของยุคนี้

ถึงแม้ขอบเขตและความเร่งด่วนของปัญหาที่เราเจอนั้นจะเป็นเรื่องใหม่ แต่ก็มีรากฐานมาจากปัญหาเก่าแก่ที่มีอยู่ทุกยุคสมัย ประวัติศาสตร์แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการอยู่กับความเจ็บและระงับความสับสนอลหม่านภายในตัวเรา รวมถึงการควบคุมความคิดให้ช้าลง การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง และการเอาชนะร่างกายนั้นล้วนเป็นเรื่องที่ยากเย็นแสนเข็ญมาโดยตลอด เบลส ปาสคาลกล่าวไว้ในปี 1654 ว่า “ปัญหาทั้งหมดทั้งมวลของมนุษยชาตินั้นเกิดจากการที่คนเราไม่สามารถนั่งอย่างเงียบ ๆ อยู่ในห้องตามลำพังได้”

หากมองในแง่วิวัฒนาการแล้ว สิ่งมีชีวิตต่างสายพันธุ์อย่างนกหรือค้างคาวนั้นมักมีการปรับตัวและวิวัฒนาการไปอย่างค่อนข้างคล้ายคลึงกันเพื่อความอยู่รอด เช่นเดียวกับแนวคิดเชิงปรัชญาทั้งหลายที่ถูกขวางกั้นด้วยมหาสมุทรอันแสนกว้างใหญ่หรือตั้งอยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลกันมาก แต่ละแนวคิดมีเส้นทางเป็นของตนเองแต่กลับมุ่งไปสู่จุดหมายเดียวกัน ซึ่งก็คือความสงบนิ่งที่จำเป็นต่อการจัดการชีวิต

เอาตัวรอด และเจริญรุ่งเรืองในทุกสภาพแวดล้อมโดยไม่สนใจเสียงดัง หรือความวุ่นวายใด ๆ

นี่คือสาเหตุที่แนวคิดเรื่องความสงบนิ่งนี้ไม่ใช่เพียงความคิด ไร้สาระของพวกลัทธิจิตวิญญาณทางเลือก หรือจำกัดอยู่แค่ในแวดวง นักบวชและนักปรัชญา แต่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งยวดสำหรับเราทุกคน ไม่ว่าเราจะกำลังบริหารจัดการกองทุน เล่นกีฬาอเมริกันฟุตบอลระดับ มืออาชีพ บุกเบิกการวิจัยในสาขาใหม่ หรือเลี้ยงดูครอบครัว นี่เป็น หนทางที่เข้าถึงได้ซึ่งนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง ความยอดเยี่ยม ความยิ่งใหญ่ และความสุข รวมถึงผลงานและความมีตัวตนสำหรับ *คนทุกกลุ่ม*

ความสงบนิ่งคือสิ่งที่ชี้นำลูกศรที่พุ่งออกจากธนู ทั้งยังสร้าง แรงบันดาลใจให้เรามีความคิดใหม่ ๆ ช่วยให้มุมมองของเราเฉียบคม ขึ้น และทำให้เห็นความเชื่อมโยงทั้งหลายได้ง่ายขึ้น ความสงบนิ่งจะ ช่วยให้ลูกบอลเคลื่อนที่ช้าลงจนเราสามารถตีลูกได้ สร้างวิสัยทัศน์ที่ ช่วยให้เราไม่โอนเอียงไปตามอารมณ์ของคนหมู่มาก และสร้างพื้นที่ สำหรับความรู้สึกรับรู้กับความอัศจรรย์ใจ ความสงบนิ่งช่วยให้เรา มุมานะบากบั่นและประสบความสำเร็จ รวมทั้งเป็นเหมือนกุญแจสำหรับ ไขความรอบรู้ทั้งหลายของอัจฉริยะ และเปิดโอกาสให้คนธรรมดาทั่วไป อย่างเราสามารถทำความเข้าใจความรอบรู้เหล่านั้นได้

หนังสือเล่มนี้สัญญาว่าจะบอกคุณว่ากุญแจที่วางนี้อยู่ที่ใด รวมทั้ง เรียกร้องให้คนเรามีความสงบนิ่ง และปลดปล่อยความสงบนิ่งนี้ออกมา ราวกับแสงดวงอาทิตย์เข้าสู่โลกในปัจจุบันที่ต้องการแสงสว่างมากกว่า ในยุคไหน

## กฤษฎาสำหรับทุกสัปดาห์

ในช่วงต้นสงครามกลางเมืองอเมริกา ฝ่ายเหนือมีแผนการที่แตกต่างกันเป็นร้อย ๆ แผนเกี่ยวกับวิธีคว่ำชัยชนะและคนที่ควรจะได้รับ การแต่งตั้งให้ดำเนินการตามแผนเหล่านั้น นายพลทุกคนเอาแต่วิพากษ์วิจารณ์อย่างไม่หยุดหย่อนและมีอารมณ์ร่วมอย่างน่ากลัวกับการสู้รบทุกครั้ง โดยมีทั้งความหวาดระแวง ความกลัว ความมอดดี และความเยโสโอหัง แต่มีความหวังเพียงน้อยนิด

มีเหตุการณ์พิเศษอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในช่วงต้นสงครามที่เต็มไปด้วยปัญหา เมื่ออับราฮัม ลินคอล์น พูดคุยกับนายพลและนักการเมืองจำนวนหนึ่งในห้องทำงานของเขาที่ทำเนียบขาว ทั้งนี้คนส่วนใหญ่ในยุคนั้นเชื่อกันว่าการจะชนะสงครามได้ต้องอาศัยการสู้รบอย่างยิ่งใหญ่นองเลือด และเด็ดขาดในเมืองที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ (เช่น ริชมอนด์ นิวออร์ลีอันส์ หรือแม้กระทั่งกรุงวอชิงตัน ดี.ซี.)

อย่างไรก็ตาม ลินคอล์นซึ่งเรียนรู้กลยุทธ์ทางการทหารด้วยตัวเองจากการทุ่มเทอ่านหนังสือที่ยืมมาจากห้องสมุดของรัฐสภานั้น กลับกางแผนที่ลงบนโต๊ะตัวใหญ่ แล้วชี้ไปที่เมืองวิกสเบิร์กในรัฐมิสซิสซิปปี ซึ่งเป็นเมืองขนาดเล็กจิวที่อยู่ลึกเข้าไปในพื้นที่ของฝ่ายใต้ เมืองนี้มีการป้องกันอย่างแน่นหนาบนตลิ่งของแม่น้ำมิสซิสซิปปีและควบคุมโดยกองทัพฝ่ายกบฏที่แข็งแกร่งที่สุด เมืองดังกล่าวไม่เพียงเป็นแหล่งควบคุมการเดินทางเรือในเส้นทางน้ำอันแสนสำคัญเท่านั้น แต่ยังเป็นสถานที่ที่แม่น้ำสายย่อยที่สำคัญจำนวนหนึ่งไหลมารวมกัน

รวมถึงเป็นเส้นทางเดินรถไฟสำหรับส่งเสบียงให้กับกองทัพฝ่ายใต้ และพื้นที่เพาะปลูกขนาดใหญ่ที่อาศัยแรงงานทาสทั่วตอนใต้ของประเทศ

“วิกสเบิร์กคือกุญแจ” ลินคอล์นบอกกับผู้คนด้วยความมั่นใจ แบบที่จะเกิดขึ้นเฉพาะกับผู้ที่ได้ศึกษาเรื่องดังกล่าวมาอย่างเอาเป็นเอาตายจนสามารถสื่อสารออกมาอย่างเรียบง่ายที่สุดแล้วเท่านั้น “สงครามจะไม่มีวันจบสิ้นจนกว่าเราจะได้กุญแจดอกนั้นมาอยู่ในกระเป๋า”

ผลปรากฏว่าลินคอล์นพูดถูกต้อง แม้ว่าสุดท้ายแล้วจะต้องใช้เวลาหลายปี (และต้องอาศัยความใจเย็น ความอดทนอดกลั้น และความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างเหลือเชื่อ) แต่กลยุทธ์ที่เขาวางไว้ในห้องทำงาน ห้องนั้นก็ทำให้ฝ่ายเหนือชนะสงครามและยุติระบบทาสในอเมริกาไปตลอดกาล ชัยชนะครั้งสำคัญอื่น ๆ ในสงครามกลางเมืองอเมริกา ไม่ว่าจะเป็นการสู้รบที่เมืองเกตติสเบิร์ก การเดินทัพไปยังทะเลของ เซอร์แมน หรือการยอมแพ้ของโรเบิร์ต อี. ลี ล้วนเกิดขึ้นได้เพราะ ลินคอล์นสั่งให้ยูลิสซิส เอส. แกรนต์ ปิดล้อมเมืองวิกสเบิร์กในปี 1863 การยึดครองเมืองดังกล่าวไม่เพียงทำให้ฝ่ายใต้ถูกแยกเป็นสองส่วน แต่ยังช่วยให้ควบคุมเส้นทางน้ำที่สำคัญได้อีกด้วย ลินคอล์นไตร่ตรองและใช้สัญชาตญาณอย่างไม่เร่งรีบและไม่เสียสมาธิ เขาจึงสามารถมองเห็น (และยึดมั่น) ความคิดที่บรรดาที่ปรึกษาหรือแม้กระทั่งศัตรูของเขา มองข้ามไปได้ เขามีกุญแจที่นำไปสู่การเอาชนะความเจ็บแค้นและความโง่เขลาที่อยู่เบื้องหลังแผนการต่าง ๆ ก่อนหน้านั้น

ในชีวิตประจำวัน เราเองก็ดูเหมือนจะต้องเผชิญหน้ากับปัญหา มากมายพอ ๆ กับในเรื่องราวข้างต้น เราต่างถูกจุดประกายไปใน ทิศทางที่แตกต่างกันนับไม่ถ้วนโดยสิ่งสำคัญและความเชื่อที่เรียกร่อง

ความสนใจของเรา ทุกสิ่งที่เราตั้งใจจะทำให้สำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและ  
ในอาชีพการงานล้วนมีอุปสรรคและศัตรูรออยู่เสมอ มาร์ติน ลูเธอร์ คิง  
จูเนียร์ ตั้งข้อสังเกตไว้ว่าเราทุกคนมีสงครามกลางเมืองที่แสนดุเดือด  
อยู่ภายในตัวทั้งนั้น โดยเป็นสงครามระหว่างแรงตลใจที่ดีกับไม่ดี  
ระหว่างความทะเยอทะยานกับอุดมการณ์ และระหว่างสิ่งที่เราสามารถ  
เป็นได้กับความยากลำบากของการไปถึงจุดนั้นจริง ๆ

ท่ามกลางการสู้รบทั้งหลายเหล่านี้ ความสงบนิ่งเปรียบเหมือน  
แม่น้ำและชุมทางรถไฟที่เป็นตัวแปรสำคัญสำหรับหลายสิ่งหลายอย่าง  
ความสงบนิ่งเป็นกุญแจสำหรับ...

การคิดได้อย่างชัดเจน

การเห็นภาพรวมในเกมหมากรุก

การตัดสินใจในเรื่องยาก ๆ

การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

การระบุเป้าหมายให้ถูกต้องเหมาะสม

การรับมือกับสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง

การดูแลรักษาความสัมพันธ์

การสร้างนิสัยที่ดี

การมีเสียงหัวเราะและความเบิกบาน

ความมีประสิทธิภาพ

ความแข็งแกร่งทางร่างกาย

ความรู้สึกสมปรารถนา

ความสงบนิ่งเป็นหัวใจของเกือบทุกสิ่งนั่นเอง

ไม่ว่าจะเป็นการเป็นพ่อแม่ที่ดีกว่าเดิม ศิลปินที่ดีกว่าเดิม นักลงทุนที่ดีกว่าเดิม นักกีฬาที่ดีกว่าเดิม นักวิทยาศาสตร์ที่ดีกว่าเดิม หรือมนุษย์ที่ดีกว่าเดิม ความสงบนิ่งเป็นกุญแจที่ไขไปสู่ทุกสิ่งที่เราจะสามารถทำได้ในชีวิตนี้

## คุณเป็นเจ้าของความสงบนิ่งเช่นนี้ได้

ใครก็ตามที่เคยตั้งใจจดจ่อมากจนเกิดความคิดหรือแรงบันดาลใจขึ้นมา ฉับพลันนับว่าได้รู้จักความสงบนิ่งแล้ว ใครก็ตามที่เคยทุ่มเทจนสุดความสามารถกับอะไรบางอย่าง และรู้สึกได้ถึงความภาคภูมิใจของการทำจนสำเร็จโดยรู้ว่าตัวเองไม่ได้ยอมมียอมแรงใจใด ๆ เลยนั้นก็มี ความสงบนิ่ง ใครก็ตามที่เคยก้าวออกมาท่ามกลางสายตาของผู้คน แล้วนำทุกอย่างที่ตัวเองได้ฝึกฝนออกมานำเสนอในแค่จิตใจเดียว นี่ก็คือ ความสงบนิ่ง ถึงแม้พวกเขาจะเคลื่อนไหวอยู่ก็ตาม ใครก็ตามที่เคย ได้ใช้เวลากับบุคคลพิเศษที่รอปรู แล้วได้เห็นเขาคนนั้นใช้เวลาเพียง สองวินาทีในการแก้ปัญหาที่ทำให้คนธรรมดาอย่างเราต้องปวดหัวมาเป็น เดือน ๆ นั้นก็ได้พบกับความสงบนิ่งเช่นกัน ใครก็ตามที่เคยออกไป เดินเล่นคนเดียวบนถนนอันเงียบสงบในคืนหิมะตก แล้วรู้สึกอบอุ่นใจ ขึ้นมาที่ตัวเองยังมีชีวิตอยู่ในขณะที่มองเห็นแสงตกกระทบหิมะ นี่ก็คือ เป็นความสงบนิ่งเช่นเดียวกัน



ไม่ว่าจะเป็นการจ้องกระดาษว่างเปล่าที่วางอยู่ตรงหน้า แล้วพบว่า  
ถ้อยคำต่าง ๆ หลั่งไหลออกมาเองจนกลายเป็นข้อความที่สมบูรณ์แบบ  
โดยไม่รู้ว่ามีมาจากไหน การยืนอยู่บนหาดทรายสีขาวละเอียดและ  
มองออกไปยังมหาสมุทร (หรืออะไรก็ตามในธรรมชาติ) แล้วรู้สึก  
ตัวเองเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า การใช้เวลาช่วงเย็น  
อย่างเงียบ ๆ กับคนที่รัก การพึงพอใจที่ได้ทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่น หรือ  
การนั่งคิดอะไรอยู่คนเดียวแล้วค้นพบว่าตัวเองสามารถคิดเรื่องนั้น ๆ  
ได้เป็นครั้งแรกในขณะที่กำลังคิดอยู่ ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นความสงบนิ่ง

แน่นอนว่ามีบางแง่มุมที่อธิบายไม่ได้เกี่ยวกับสิ่งที่เราพูดถึงกันอยู่  
นี้ รวมถึงการพยายามอธิบายถึงความสงบนิ่งในแบบที่กวีชื่อเรเนอร์  
มาเรีย วิลเคอ บรรยายไว้ว่า “เต็มที และครบถ้วน” โดย “สิ่งที่  
ไร้แบบแผนกับสิ่งที่เป็นการประมาทคร่าว ๆ จะไม่มีปากมีเสียง”

“ถึงแม้เราจะพูดถึงการเข้าถึงเต๋า” เล่าจื๊อเคยกล่าวไว้ “แต่  
แท้จริงแล้วไม่มีอะไรให้บรรลุถึง” หรือหากจะหิบบิยมคำตอบของ  
ปรมาจารย์เซนที่ตอบคำถามลูกศิษย์ว่าจะค้นพบเซนได้อย่างไร ก็ต้อง  
บอกว่า “เจ้ากำลังตามหาตัวในตอนที่เจ้าชี้หลังมันอยู่แล้ว”

คุณเคยพบพานกับความสงบนิ่งมาก่อนหน้านี้แล้ว คุณเคยรู้สึก  
ถึงความสงบนิ่งในจิตวิญญาณของตัวเอง และคุณก็ต้องการความ  
สงบนิ่งมากขึ้นไปอีก

คุณจำเป็นต้องมีความสงบนิ่งมากขึ้นอีก

นี่คือสาเหตุที่หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์ง่าย ๆ ในการแสดงให้เห็น  
เห็นว่าเราจะเผยความสงบนิ่งที่มีอยู่ในตัวแล้วใช้ประโยชน์จากมันได้

อย่างไร หนังสือเล่มนี้จะพูดถึงการพุ่มพักและเข้าถึงพลังอันยิ่งใหญ่ที่เราเมตติตัวมาแต่กำเนิด แต่ได้เสื่อมอิทธิพลลงไปเนื่องจากชีวิตยุคใหม่ที่แสนวุ่นวายของเรา หนังสือเล่มนี้จะพยายามตอบคำถามที่แสนเร่งด่วนของคุณนี้ นั่นคือ หากช่วงเวลาที่ยียบสงบคือช่วงเวลาที่ดีที่สุด แดมผู้คนที่รอบรู้และมีศีลธรรมจำนวนมากต่างแซ่ซ้องสรรเสริญมันแล้วเพราะเหตุใดความเยียบสงบจึงหาได้ยากนัก

คำตอบก็คือ ถึงแม้คนเราอาจมีความสงบนิ่งโดยธรรมชาติ แต่การจะเข้าถึงความสงบนิ่งที่ว่่านั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เราจำเป็นต้องตั้งใจฟังอย่างมากก่อนจะได้ยินว่าความสงบนิ่งพูดคุยอะไรกับเรา และการจะติดต่อสื่อสารกันได้นั้นก็ต้องอาศัยความทรหดอดทนและความชำนาญ “การควบคุมจิตใจให้ได้ต้องอาศัยวินัยเป็นอย่างมาก” นักแสดงตลกที่เสียชีวิตไปแล้วอย่างแกรีรี แชนด์ลิง เคยบันทึกไว้เพื่อย้ำเตือนตัวเองในช่วงที่เขาดิ้นรนในการจัดการกับชื่อเสียง เงินทอง และปัญหาสุขภาพ “ซึ่งเราต้องเผชิญหน้าด้วยความทุ่มเทอย่างใหญ่หลวงที่สุดในชีวิต”

เนื้อหาในหน้าถัด ๆ ไปจะเล่าถึงเรื่องราวและกลยุทธ์ของผู้คนที่เหมือน ๆ กับคุณ พวกเขาดิ้นรนเหมือนกับคุณเพื่อรับมือกับเสียงรบกวนและความรับผิดชอบต่าง ๆ ในชีวิต แต่พวกเขาสามารถประสบความสำเร็จในการค้นหาและใช้ประโยชน์จากความสงบนิ่งได้ คุณจะได้อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับชัชชนะและความยากลำบากของจอห์น เอฟ. เคนเนดี เฟรด โรเจอร์ส แอนน์ แฟรงค์ และสมเด็จพระราชินีนาถวิกตอเรีย รวมถึงเรื่องราวของพระเยซู ไทเกอร์ วูดส์ โสกราตีส

นโปเลียน นักประพันธ์ดนตรีอย่างจอห์น เคจ ซาตนะฮารุ โอ โรแซนน์  
แคช โดโรธี เดย์ พระพุทธเจ้า ลีโอนาร์โด ดา วินชี และมาร์คัส  
ออเรลิอุส

นอกจากนี้ เราจะอ้างอิงถึงบทกวี นวนิยาย บทความทาง  
ปรัชญา และงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ เราจะขุดคุ้ยทุกแนวคิดจาก  
ทุกยุคสมัยที่จะสามารถค้นเจอได้ เพื่อหากลยุทธ์ต่าง ๆ สำหรับช่วยให้  
เราควบคุมความคิด จัดการกับอารมณ์ความรู้สึก และบังคับร่างกาย  
ของเรา เพื่อที่ทำที่ที่สุดแล้วเราจะได้สามารถทำน้อยลงแต่ได้ผลลัพธ์  
มากขึ้น ทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จมากขึ้นในขณะที่กระหายความสำเร็จ  
น้อยลง และรู้สึกดีขึ้นพร้อมกับเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าเดิมจริง ๆ

ทั้งนี้เราจำเป็นต้องมุ่งเน้น 3 ด้านจึงจะเข้าถึงความสงบนิ่งได้  
สิ่งเหล่านี้จะมาด้วยกันเสมอไม่ว่าจะในเวลาไหน นั่นคือ ความคิด  
จิตวิญญาณ และร่างกาย

ในแต่ละด้านเหล่านี้ เราจะพยายามลดสิ่งรบกวนและความ  
ยุ่งเหยิงวุ่นวายที่ทำให้ไม่สามารถสงบนิ่งได้ รวมถึงหยุดสู้รบกับโลก  
ภายนอกและโลกภายในตัวเรา อีกทั้งสร้างความสงบสุขที่ยั่งยืนขึ้นมา  
ทั้งภายในและภายนอก

คุณรู้ดีว่านี่คือสิ่งที่คุณปรารถนาและเป็นสิ่งที่คุณสมควรได้รับ  
คุณจึงหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

เอาละ จงเดินหน้าไปพร้อมกัน เรามาค้นหาและไขว่คว้าความ  
สงบนิ่งที่เราแสวงหากัน