

สารบัญ

บทนำ 7

ภาค I : หลักการแห่งมุมมอง

มกราคม : ความกระจ่าง	16
กุมภาพันธ์ : แรงปรารถนาและอารมณ์	48
มีนาคม : ความตระหนัก	78
เมษายน : ความคิดที่ไร้อคติ	110

ภาค II : หลักการแห่งการกระทำ

พฤษภาคม : การกระทำที่ถูกต้อง	142
มิถุนายน : การแก้ปัญหา	174
กรกฎาคม : หน้าที่	205
สิงหาคม : ปฏิบัตินิยม	237

ภาค III : หลักการแห่งเจตจำนง

กันยายน : ความอดทนและความยืดหยุ่น	270
ตุลาคม : คุณธรรมและความเมตตา	301
พฤศจิกายน : การยอมรับ/อะมอร์ ฟาตี	333
ธันวาคม : การไตร่ตรองเรื่องความตาย	364

ดำรงความเป็นสโตนิก 397

ต้นแบบแนวคิดสโตนิกตอนปลาย
และประมวลศัพท์สำคัญกับข้อความที่ยกมา 399

หนังสือที่แนะนำให้อ่านเพิ่มเติม 419

ประวัติผู้เขียน 421

“มีเพียงผู้สละเวลาให้ปรัชญาอย่างเต็มใจเท่านั้นที่ได้มีชีวิตอย่างแท้จริงท่ามกลางคนมากมาย คนเหล่านี้ไม่เพียงสนใจชีวิตในปัจจุบัน แต่ยังปรับใช้ความรู้จากทุกยุคสมัยให้เข้ากับยุคสมัยของตัวเองด้วย คุณประโยชน์จากอดีตจึงเพิ่มพูนเข้าสู่คลังของพวกเขา มีเพียงคนออกตัญญูเท่านั้นที่มองไม่เห็นว่ามีผู้ออกแบบแนวคิดอันยิ่งใหญ่เหล่านี้เกิดมาเพื่อเราและได้ออกแบบวิถีชีวิตไว้ให้เรา”

— เซเนกา

บทนำ

ทั้งสมุดบันทึกส่วนตัวของจักรพรรดิผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดพระองค์หนึ่งของโรม จดหมายส่วนตัวของนักเขียนบทละครมือดีที่สุดและผู้ทรงอิทธิพลที่ฉลาดที่สุดคนหนึ่งของโรม ปาฐกถาของอดีตกวีและผู้โด่งดังที่กลายเป็นครูผู้ทรงอิทธิพลยิ่ง เอกสารนำที่ เหล่านี้ยังอยู่รอดมาได้แม้เผชิญอุปสรรคมากมายและผจญวันเวลากว่า 2,000 ปี

เอกสารเหล่านี้บอกเล่าเรื่องได้บ้าง ข้อมูลเก่าแก่และคลุมเครือเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตสมัยใหม่หรือไม่ คำตอบคือใช่ มีความรู้อันยิ่งใหญ่ที่สุดชุดหนึ่งของประวัติศาสตร์โลกอยู่ในนั้น

เอกสารดังกล่าวรวมกันเป็นรากฐานของสิ่งที่รู้จักกันในชื่อลัทธิสโตอิก (Stoicism) มันคือปรัชญาโบราณที่เคยเป็นแนวทางปฏิบัติของพลเมืองและได้รับความนิยมสูงสุดปรัชญาหนึ่งในโลกตะวันตก นี่คือนิยามที่ทุกคนร่าย คนจน คนมีอำนาจ และคนที่ดินร่นล้นนำไปปฏิบัติเพื่อให้มีชีวิตที่ดี แต่เมื่อเวลาผ่านไปหลายร้อยปีก็ทำให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดนี้ซึ่งเคยสำคัญยิ่งต่อคนมากมายค่อย ๆ เลือนหายไป

ปัจจุบันแทบไม่มีใครรู้จักหรือเข้าใจลัทธิสโตอิกแล้ว ยกเว้นผู้เฒ่าผู้แก่ที่มั่งมีที่สุดเท่านั้น อันที่จริงไม่มีคำใดที่กลายเป็นคำภาษาอังกฤษแล้วความหมายห่างไกลความจริงเท่าคำว่า “สโตอิก (stoic)” อีกแล้ว คนทั่วไปเข้าใจว่ามันหมายถึง “ความรู้สึกไม่ยินดียินร้าย” ทั้งที่สโตอิกคือวิถีชีวิตที่เปี่ยมสีสัน เน้นการลงมือทำ และเปลี่ยนกระบวนทัศน์ได้ อีกทั้งแค่เอ่ยถึงปรัชญา ก็มีคนส่วนใหญ่อดอึดหรือเบื่อแล้วด้วย ดังนั้นเมื่อพูดถึง “ปรัชญาสโตอิก” ก็เลยฟังดูเหมือนสิ่งสุดท้ายที่ใคร ๆ อยากเรียนรู้ ยิ่งถ้าจะให้พวกเขา รู้สึกว่าต้องมานั่งไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเร่งด่วนก็ยิ่งยากเข้าไปใหญ่

นับเป็นชะตากรรมแสนเศร้าสำหรับหลักปรัชญาซึ่งแม้แต่ผู้ที่วิจารณ์มันเป็นครั้งคราวอย่างอาร์ทัวร์ โชเพินเฮาเออร์ ยังบรรยายไว้ว่าเป็น “จุดสูงสุดที่มนุษย์จะไปถึงได้ด้วยการใช้หลักเหตุผลของตัวเองล้วน ๆ”

เป้าหมายของเราที่เขียนหนังสือเล่มนี้คืออยากออบกู้ลัทธิสโตอิกให้กลับมาอยู่ในสถานะเดิม ให้มันเป็นเครื่องมือในการควบคุมตัวเอง สร้างความอดทน และ

เก็บเกี่ยวความรู้ มันคือสิ่งจำเป็นเพื่อชีวิตที่ดี สำคัญยิ่งกว่าวุฒิการศึกษาในสาขาวิชา เฉพาะบางสาขาวิชาด้วยซ้ำ

แน่นอนว่าคนสำคัญในประวัติศาสตร์หลายคนไม่เพียงเข้าใจลัทธิสโตอิกในแบบที่มันเป็นอย่างแท้จริง พวกเขายังค้นคว้าเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับมันให้มากขึ้นด้วย ทั้งจอร์จ วอชิงตัน วอลต์ วิตแมน เฟรเดอริกมหาราช เออแดน เดอลาครัว อดัม สมิธ อิมมานูเอล คานต์ โทมัส เจฟเฟอร์สัน แมทธิว อาร์โนลด์ แอมโบรส เบียร์ซ ฮีโอดอร์ รูสเวลต์ วิลเลียม อเล็กซานเดอร์ เพอร์ซี และจาร์ล วัลโด เอเมอร์สัน แต่ละคนต่างก็เคยอ่าน ศึกษา อ้างอิง หรือชื่นชมแนวคิดสโตอิก มาแล้วทั้งนั้น

ชาวสโตอิกโบราณเองก็ไม่ได้ด้อยกว่ากันเลย รายชื่อที่คุณจะอ่านเจอในหนังสือเล่มนี้ล้วนไม่ธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นมาร์คัส ออเรลิอุส ผู้เป็นจักรพรรดิโรมัน เอพิคเตตัสอดีตทาสที่ได้เป็นครูผู้ทรงอิทธิพลรวมถึงพระสหายของจักรพรรดิฮาเดเรียน หรือเซเนกาผู้เป็นนักเขียนบทละครกับที่ปรึกษาด้านการเมืองคนดัง นอกจากนี้ยังมีชาวสโตอิกอย่างคาโตผู้เยาว์ที่เป็นนักการเมืองซึ่งผู้คนยกย่อง เซโนซึ่งเป็นพ่อค้ามั่งคั่ง (เช่นเดียวกับชาวสโตอิกอีกหลายคน) คลีแอนเทสอดีตนักมวยผู้ทำงานหาบน้ำ เพื่อส่งตัวเองเรียน คริสทอปุลผู้เคยฝึกฝนเพื่อเป็นนักวิ่งระยะไกลและมีผลงานรวมกันมากถึง 700 เรื่องที่สูญหายไปหมดแล้ว โฟซิโดนิอัสผู้ทำงานเป็นทูต มูซิโนอัส รูฟัส ผู้เป็นครู และอีกมากมายหลายคน

ปัจจุบัน (โดยเฉพาะหลังตีพิมพ์หนังสือเรื่อง *The Obstacle Is the Way* ได้ไม่นาน) ลัทธิสโตอิกก็เริ่มมีผู้สนใจกลุ่มใหม่ที่หลากหลาย ไล่ตั้งแต่สตาร์บัคส์ของทีมอเมริกันฟุตบอลนิวยอร์กแลนด์ เพเทรียตส์ และซีแอตเทิล ซีฮอว์คส์ ไปจนถึงแร็ปเปอร์แอลแอล คูล เจ ผู้ประกาศข่าวมิเชล ทาโฟยา รวมถึงบรรดานักกีฬาอาชีพ ซีโอไอ ผู้จัดการกองทุนบริหารความเสี่ยง คิลปิน ผู้บริหาร และชายหญิงที่เป็นบุคคลสาธารณะอีกมากมาย

ชายหญิงผู้ยอดเยี่ยมเหล่านี้พบเจออะไรกันแน่ในลัทธิสโตอิกที่คนอื่นมองข้ามไป คำตอบคือมากมายก่ายกอง ในขณะที่นักวิชาการมักมองลัทธิสโตอิกว่าเป็นแนวคิดโบราณที่มีผู้สนใจเฉพาะกลุ่ม บรรดาผู้ขับเคลื่อนโลกกลับพบว่ามันมอบพลังและแรงขับเคลื่อนที่จำเป็นให้ชีวิตอันท้าทายของพวกเขา คนเหล่านี้หลุดจากประสบการณ์เมื่อเอ่ยถึงลัทธิสโตอิก ไม่ว่าจะเป็นตอนที่แอมโบรส เบียร์ซ ผู้เป็นทั้งนักข่าวและทหารผ่านศึกสงครามกลางเมืองแนะนำนักเขียนรุ่นใหม่ว่าการศึกษาลัทธิสโตอิกจะสอนให้รู้จัก "วิธีเป็นแขกผู้มีค่าที่โต๊ะของเทพเจ้า" หรือเมื่อจิตรกรเออแดน

เดอลาครัว (ผู้โด่งดังจากภาพวาดชื่อ *Liberty Leading the People*) บอกว่าลัทธิ สโตอิกเป็น “ศาสนาที่ปลอดภัยที่สุดในโลก” อีกทั้งนักเลิกลาสและผู้พันที่กล้าหาญ อย่างโทมัส เวนท์เวิร์ธ ฮิกกินสัน อดีตผู้นำกองกำลังผิวสีกองแรกในสงคราม กลางเมืองสหรัฐอเมริกา ก็เป็นผู้แปลผลงานของเอพิคเตตัสที่น่าจดจำมากที่สุด เวอร์ชันหนึ่งด้วย ส่วนวิลเลียม อเล็กซานเดอร์ เพอร์ซี ผู้เป็นเกษตรกรและนักเขียน ชาวใต้ผู้นำการกักขังในเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ปี 1927 ก็อ้างอิงถึงลัทธิสโตอิก แบบไม่เหมือนใครว่า “เมื่อทุกอย่างล้มเหลว ก็มีเพียงมันที่ยังตั้งมั่นอยู่ได้” แม้แต่ ทิม เพอร์ริส ผู้เป็นนักเขียนและนักลงทุนอิสระ ก็ยังอ้างอิงถึงลัทธิสโตอิกว่าเป็น “ระบบการบริหารส่วนบุคคล” ในอุดมคติ (ผู้บริหารคนสำคัญอื่น ๆ เช่น โจนาธาน นิวเฮาส์ ซีอีโอของ Condé Nast International ก็เห็นด้วย)

แต่ดูเหมือนสนามรบคือสถานที่ซึ่งเหมาะกับแนวคิดสโตอิกมากเป็นพิเศษ ในปี 1965 ขณะที่กำลังปั่นเจมส์ สตีจอกเดล (ผู้ได้รับเหรียญกล้าหาญในภายหลัง) กระโดดร่มจากเครื่องบินที่โดนยิงเหนือประเทศเวียดนามสู่ช่วงเวลาแห่งความทรมาน และการคุมขังนานครึ่งทศวรรษ ชื่อที่ติดปากเขาก็ไม่ใช่ใครอื่นนอกจากเอพิคเตตัส อีกทั้งยังมีเรื่องที่เขาเล่าลือกันว่าพระเจ้าเฟรเดอริกมหาราชเดินทางเข้าสู่สนามรบโดยมี ผลงานของชาวสโตอิกอยู่ในถุงอานม้าด้วย เช่นเดียวกับทหารเรือและผู้บัญชาการ นาโตอย่างเจมส์ “แมตติค” แมตทิส ก็พกผลงานเรื่อง *Meditations* ของมาร์คัส ออเรลิอุส ติดตัวไปด้วยขณะทำงานที่อ่าวเปอร์เซีย อัฟกานิสถาน และอิรัก ขอย้ำ อีกครั้งว่าคนเหล่านี้ไม่ใช่นักวิชาการ แต่เป็นผู้ลงมือปฏิบัติ พวกเขาพบว่าลัทธิสโตอิก คือปรัชญาที่ใช้งานได้จริงและเหมาะสมสำหรับเป้าหมายของพวกเขาอย่างลงตัว

จากกรีซถึงโรมถึงปัจจุบัน

ลัทธิสโตอิกเป็นสำนักปรัชญาที่ก่อตั้งในเอเธนส์โดยเซโนแห่งซีติอุมเมื่อราว 300 ปีก่อน คริสตกาล ชื่อของมันมาจากภาษากรีก *stoa* ที่แปลว่าระเบียง เพราะมันคือสถานที่ ซึ่งเซโนเริ่มสอนศิษย์ของเขา ปรัชญานี้ยืนยันว่าคุณธรรมคือความสุข (หลัก ๆ หมายถึงคุณธรรมหลัก 4 ประการคือการควบคุมตัวเอง ความกล้าหาญ ความ ยุติธรรม และความซื่อ) และสาเหตุของปัญหาเกือบทั้งหมดที่เราเผชิญมาจากมุมมอง ที่เรามีต่อสิ่งต่าง ๆ มากกว่าจะมาจากตัวสิ่งนั้น ๆ โดยตรง ลัทธิสโตอิกสอนว่า เราไม่อาจควบคุมหรือพึ่งพาสิ่งอื่นใดนอกเหนือจากสิ่งที่เอพิคเตตัสเรียกว่า “ทางเลือก

ที่มีเหตุผล” มันคือความสามารถของเราในการใช้เหตุผลเพื่อเลือกว่าควรจัดการ
ตอบสนอง และปรับตัวอย่างไรในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา

ลัทธิสโตอิกช่วงแรกใกล้เคียงกับปรัชญาที่มีเนื้อหาครอบคลุมอย่างสำนักโบราณ
อื่น ๆ ซึ่งคุณอาจคุ้นชื่ออยู่บ้าง เช่น ลัทธิเอพิคิวรัส ลัทธิซีนิค ลัทธิเพลโต และ
ลัทธิวิมุตินิยม ผู้สันทนสนุนลัทธิสโตอิกพูดถึงหัวข้อที่หลากหลาย รวมถึงฟิสิกส์
ตรรกศาสตร์ จักรวาลวิทยา และอีกมากมาย ความเปรียบอย่างหนึ่งที่ชาวสโตอิก
นิยมยกมาใช้กับปรัชญาของพวกเขาคือท้องทุ่งที่อุดมสมบูรณ์ ตรรกะคือรั้วล้อม
ปกป้อง ปรัชญาแห่งธรรมชาติคือท้องทุ่ง และพืชผลที่ได้มาคือจริยธรรมหรือ
วิถีใช้ชีวิต

ทว่าเมื่อลัทธิสโตอิกพัฒนาต่อไป มันก็เน้นให้ความสำคัญกับหัวข้อหลักแค่
2 หัวข้อคือ ตรรกะและจริยธรรม เมื่อลัทธิสโตอิกเดินทางจากกรีซมาสู่โรมก็มีการ
ปรับให้ใช้งานได้จริงมากขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตที่ไม่หยุดนิ่งและเน้นการ
ลงมือทำของชาวโรมันผู้อุตสาหกรรม ดังที่มาร์คัส ออเรลิอุส ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ใน
ภายหลังว่า “ข้าโชคดীনที่ตอนเริ่มตั้งใจศึกษาปรัชญาไม่ได้ติดกับดักของผู้รู้ ไม่ได้
พาตัวเองไปจมจ่อมยังโต๊ะของนักเขียน หรือโต้เถียงโดยอ้างเหตุผลผิด ๆ หรือยุ่งอยู่
กับการศึกษาแดนสวรรค์”

แต่มาร์คัส (รวมถึงเอพิคเตตัสและเซนเนกา) สนใจชุดคำถามซึ่งแทบไม่ต่าง
จากที่เรายังคงถามตัวเองในทุกวันนี้ เช่น “วิถีใดคือวิถีที่ดีที่สุดในการใช้ชีวิต”
“เราควรจัดการความโกรธของตัวเองอย่างไร” “เรามีพันธะใดต่อเพื่อนมนุษย์” “ทำไม
เรากลัวตาย” “เราควรรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากที่พบเจออย่างไร” “เราควร
รับมือกับความสำเร็จหรืออำนาจที่ได้มาอย่างไร”

คำถามเหล่านี้ไม่ใช่คำถามเชิงนามธรรม ชาวสโตอิกพยายามหาคำตอบ
จริงจังที่นำไปใช้ได้จริง ทั้งในข้อเขียนของพวกเขาซึ่งส่วนใหญ่คือจดหมายส่วนตัว
หรือบันทึกประจำวัน และในปาฐกถาต่าง ๆ ด้วย สุดท้ายแล้วพวกเขาก็จัดระเบียบ
ความคิดด้วยชุดแบบฝึกหัดที่ยึดตามหลักการใหญ่ ๆ 3 หลักการคือ

หลักการแห่งมุมมอง

(แนวทางที่เรามองและรับรู้โลกรอบตัว)

หลักการแห่งการกระทำ

(การตัดสินใจและการลงมือทำของเรา รวมถึงเป้าหมายของมัน)

หลักการแห่งเจตจำนง

(วิธีที่เรารับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป วิธีตัดสินใจที่ชัดเจน และนำชีวิตถือ และวิธีทำความเข้าใจจุดยืนที่แท้จริงของตนเองบนโลกนี้)

ชาวสโตอิกบอกว่าเราอาจเข้าใจกระจ่างหากควบคุมมุมมองของตัวเองได้ เราอาจทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพหากควบคุมการกระทำได้อย่างเหมาะสม และยุติธรรม เราอาจค้นพบความรู้และหนทางรับมือกับอุปสรรคทุกอย่างในโลก หากใช้ประโยชน์จากเจตจำนงและควบคุมแนวทางของมันให้เหมาะสม พวกเขาเชื่อว่าหากสนับสนุนให้ตัวเองและเพื่อนพลเมืองยึดมั่นในหลักการเหล่านี้ได้ พวกเขาจะปรับตัวได้ไว บรรลุเป้าหมาย และเก็บเกี่ยวได้แม้กระทั่งความสุข

ลัทธิสโตอิกถือกำเนิดในโลกโบราณที่สับสนวุ่นวาย โดยมีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติอันแปรปรวนของชีวิตประจำวันและนำเสนอชุดเครื่องมือที่ใช้งานได้จริงในแต่ละวัน โลกสมัยใหม่ของเรากลับมาแตกต่างอย่างมากจากระเบียงภาพวาด (Stoa Poikilē) แห่งอะโครโพลิสในเอเธนส์และพร้อมทั้งศาลในโรม แต่ชาวสโตอิกพยายามอย่างหนักเพื่อย้ำเตือนตัวเอง (ดูเนื้อหาวินาที 10 พุทธศักราช) ว่าโลกที่พวกเขาเผชิญไม่ได้แตกต่างจากที่บรรพบุรุษเคยเผชิญ อีกทั้งอนาคตก็จะไม่เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและบั้นปลายของมนุษย์มากมายนัก ดังที่ชาวสโตอิกเคยพูดไว้ว่า 1 วันคือตัวแทนของทุกวัน แนวคิดนี้ยังคงเป็นความจริงแม้ในปัจจุบัน

นั่นพาเรามาถึงเนื้อหาตรงนี้

หนังสือปรัชญาสำหรับชีวิตปรัชญา

พวกเราบางคนเครียด บางคนทำงานหนักเกินไป บางทีคุณอาจกำลังดิ้นรนกับความรับผิดชอบใหม่ในฐานะพ่อแม่ หรือความวุ่นวายของการลงทุนใหม่ หรือคุณอาจประสบความสำเร็จแล้วและกำลังรับมือกับภาระหน้าที่ของผู้มีอำนาจหรืออิทธิพลอยู่ใช่ไหม หรือว่ากำลังต่อสู้กับการเสพติด หรือกำลังตกหลุมรัก หรือกำลังเลิกราจากความสัมพันธ์เดิมที่มีปัญหาเพื่อไปมีความสัมพันธ์ใหม่ คุณกำลังเข้าสู่วัยทองใช่ไหม หรือกำลังสนุกสุดเหวี่ยงกับชีวิตวัยรุ่น คุณกำลังยุ่งและซีพจรลงเท้าอยู่ใช่ไหม หรือกำลังเบื่อก่อนวัยเหตุนายตายล่ะ

ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ไม่ว่าคุณกำลังเผชิญเรื่องใด ก็มีข้อคิดดี ๆ จากชาวสโตอิกที่ช่วยคุณได้ อันที่จริงมีอยู่หลายครั้งที่พวกเขาเขียนถึงมันในแบบที่ทันสมัยจนน่าทึ่งด้วยซ้ำ นั่นคือสิ่งที่เราจะให้ความสำคัญในหนังสือเล่มนี้

เราเลือกใช้ข้อมูลจากหลักการสโตอิกโดยตรง โดยนำเสนอบทแปลคัดสรรจากผลงานอันยิ่งใหญ่ที่สุดของบุคคลสำคัญ 3 คนแห่งลัทธิสโตอิกตอนปลาย ได้แก่ เซเนกา เอพิคเตตัส และมาร์คัส ออเรลิอุส พร้อมด้วยข้อความบางส่วนจากชาวสโตอิกรุ่นก่อนหน้านั้น (เซโน คลีแอนเทส คริสซิปุลุส มูซิเนียส และเฮคาโต) สิ่งที่เราพยายามทำควบคู่ไปกับข้อความแต่ละข้อความที่ยกมาคือการบอกเล่าเรื่องราว จัดหาบริบท ตั้งคำถาม คิดแบบฝึกหัด หรืออธิบายมุมมองของชาวสโตอิกผู้เป็นเจ้าของข้อความนั้น เพื่อให้คุณเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อคำตอบใด ๆ ที่กำลังค้นหายุ่

งานของชาวสโตอิกนั้นสดใหม่และร่วมสมัยอยู่เสมอ ไม่ว่ามันจะได้รับความนิยามมากหรือน้อยในประวัติศาสตร์ก็ตาม เราไม่มีเจตนาที่จะเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อปรับแก้มัน หรือทำให้ทันสมัยมากขึ้น หรือตกแต่งให้สดใหม่ (มีการแปลที่ดีเยี่ยมอยู่หลายเวอร์ชันแล้ว) แต่เราอยากจัดระเบียบและนำเสนอชุดความรู้อันมากมายของชาวสโตอิกให้อยู่ในรูปแบบที่เรียบง่าย เข้าถึงง่าย และเข้าใจง่ายที่สุด เราคิดว่าผู้อ่านอาจเลือกอ่านงานต้นฉบับของชาวสโตอิกได้ทั้งหมดและควรทำด้วย (ดูหัวข้อ “หนังสือที่แนะนำให้อ่านเพิ่มเติม” ท้ายเล่ม) ในขณะที่เดียวกันหนังสือเล่มนี้ก็เป็นความพยายามของเราสำหรับนักอ่านผู้ไม่มีเวลาหรือมีเรื่องต้องทำมากมาย เราอยากนำเสนอข้อคิดรายวันที่มีประสิทธิภาพและตรงไปตรงมาเหมือนนักปราชญ์ผู้อยู่เบื้องหลังข้อคิดเหล่านั้น อีกทั้งเรายังได้ทำตามธรรมเนียมสโตอิกด้วยการมอบข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้อ่านได้ตั้งคำถามที่ใหญ่ขึ้นด้วย

เราได้จัดระเบียบเนื้อหาตามหลักการทั้ง 3 ของแนวคิดสโตอิก (มุมมอง การกระทำ และเจตจำนง) จากนั้นก็แยกย่อยเป็นหัวข้อสำคัญภายในหลักการนั้น ๆ อีกที คุณจะพบว่าแต่ละเดือนเน้นหัวข้อที่ต่างกันไปในแต่ละหลักการ และแต่ละวันก็จะนำเสนอวิธีใหม่ในการคิดหรือทำ ทุกหัวข้อที่ชาวสโตอิกสนใจล้วนปรากฏในหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคุณธรรม ความตาย อารมณ์ ความตระหนักรู้ ตัวเอง ความอดทน การกระทำที่ถูกต้อง การแก้ปัญหา การยอมรับ ความเข้าใจ กระจ่าง แนวทางปฏิบัตินิยม ความคิดที่ไร้อคติ หรือหน้าที่

ชาวสโตอิกเป็นผู้บุกเบิกชุดการกระทำประจำวันทั้งช่วงเช้าและค่ำ นั่นคือการเตรียมพร้อมในตอนเช้าและการทบทวนในตอนค่ำ เราเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อ

ส่งเสริมกิจวัตรทั้ง 2 แบบ ให้คุณได้มีข้อคิดไว้พิจารณาวันละเรื่องทุกวันตลอดทั้งปี (เพิ่มพิเศษอีก 1 วันสำหรับปีอธิกสุรทิน!) ถ้าคุณสนใจก็อาจจับคู่หนังสือเล่มนี้กับสมุดสักเล่มเพื่อบันทึกและเชื่อมโยงความคิดกับปฏิกิริยาของตัวเอง (ดูเนื้อหาสำหรับวันที่ 21 มกราคม 22 มกราคม และ 22 ธันวาคม) เหมือนที่ชาวสโตอิกชอบทำ เรายังได้สร้างสรรค์คู่มือของหนังสือเล่มนี้สำหรับนักจดบันทึกประจำวันด้วยในชื่อ *The Daily Stoic Journal*

เราขอแนะนำให้คุณเริ่มต้นอ่านจากเนื้อหาของวันที่คุณเปิดหนังสือเล่มนี้ จากนั้นก็อ่านต่อไปเรื่อย ๆ ทีละวันจนครบปี แล้วค่อยวนกลับมายังช่วงต้นของหนังสือในวันปีใหม่ นักอ่านหลายคนบอกว่าเลือกอ่านเนื้อหาทั้งหมดก่อนในรอบแรกแล้วค่อยตีมูลค่าไปที่ละวันในรอบสอง แต่ไม่ว่าคุณจะทำแบบไหนก็ไม่ทำให้พลังของมันลดลงหรอกครับ

เป้าหมายของการใช้วิธีง่าย ๆ เพื่อเข้าถึงปรัชญา ก็เพื่อช่วยให้คุณมีชีวิตที่ดีขึ้น เราหวังว่าคงไม่มีคำใดในหนังสือเล่มนี้ที่ไร้ประโยชน์หรือไม่ควรนำไปใช้ประโยชน์ต่อดังที่เซเนกาเคยบอกไว้

เราขอนำเสนอหนังสือเล่มนี้เพื่อเป้าหมายดังกล่าวครับ

SAMPLE

ภาค 1

หลักการแห่ง มุมมอง

THE DISCIPLINE OF PERCEPTION

มกราคม

ความกระจำง

1 มกราคม

การควบคุมและทางเลือก

“งานหลักในชีวิตก็คือการทำความเข้าใจและแยกแยะเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้บอกตัวเองได้อย่างกระจ่างแจ้งว่าเรื่องใดเป็นเรื่องภายนอกที่จำควบคุมไม่ได้ และเรื่องใดเกี่ยวข้องกับทางเลือกที่จำควบคุมได้จริง แล้วอย่างนี้จำจะบงกหากความดีและความช่วยเหลือจากที่ใดกันเล่า ย่อมไม่ใช่จากเรื่องภายนอกที่ควบคุมไม่ได้ แต่จากเรื่องภายในที่จำตัดสินใจเลือกเอง...”

— เอฟิคเตตัส, *Discourses*, 2.5.4-5

กิจวัตรเดียวที่สำคัญที่สุดในหลักปรัชญาสโตอิกคือการแยกแยะระหว่างสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้กับสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ระหว่างสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือมันกับสิ่งที่เราไม่มี หากเที่ยวบินล่าช้าเพราะสภาพอากาศ ไม่ว่าคุณจะไปไหนก็ไม่ได้ แทนที่จะบ่นหรือบ่นมากเกินไปก็ทำให้คุณสูงขึ้น หรือต่ำลง หรือเกิดในประเทศอื่นไม่ได้ ไม่ว่าคุณจะไปไหนก็ไม่ได้ แทนที่จะบ่นหรือบ่นมากเกินไปก็ทำให้ใครบางคนขอบคุณไม่ได้ ยิ่งกว่านั้นคือเวลาที่เสียไปกับการพยายามเปลี่ยนแปลงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็คือเวลาที่ควรนำไปเปลี่ยนแปลงที่เราเปลี่ยนแปลงได้

กลุ่มบำบัดวิชาการเสพติดจะกล่าวถึงสิ่งที่เรียกว่าคำอธิษฐานเพื่อความสงบสุขว่า “ขอพระเจ้าเป็นเจ้าประทานความสงบสุขแก่ข้า เพื่อยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ขอพระองค์ประทานความกล้าหาญแก่ข้า เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ และขอพระองค์ประทานปัญญาแก่ข้า เพื่อแยกแยะ 2 สิ่งนี้” ผู้เสพติดไม่อาจเปลี่ยนประสบการณ์ร้ายในวัยเด็ก ไม่อาจแก้ไขสิ่งที่เลือกทำไปแล้วหรือลบเลือนความเจ็บปวดที่สร้างให้ผู้อื่น แต่พวกเขาเปลี่ยนแปลงอนาคตได้ โดยใช้ความสามารถที่มีในเวลาตอนนี้ ดังที่เอฟิคเตตัสได้บอกไว้ว่าเราควบคุมทางเลือกในตอนนี้ได้

พวกเราในยุคปัจจุบันก็เช่นกัน หากเราเข้าใจกระจ่างแจ้งว่าส่วนใดในชีวิตประจำวันที่เราควบคุมได้และส่วนใดที่เราควบคุมไม่ได้ เราก็จะมีความสุขมากขึ้น อีกทั้งยังได้เปรียบเหนือคนที่ไม่รู้ตัวว่ากำลังต่อสู้ในสงครามที่ไม่มีวันชนะด้วย

2 มกราคม

การศึกษาคืออิสรภาพ

“อะไรคือสิ่งที่ได้จากคำสอนเหล่านี้ คำตอบคือสิ่งที่งดงามและเหมาะสมที่สุดอันเกิดจากการเรียนรู้อย่างแท้จริงเท่านั้น นั่นคือความสงบสุข ความกล้าหาญ และอิสรภาพ เราไม่อาจเชื่อवलชนที่บอกว่ามีเพียงผู้เป็นอิสระเท่านั้นที่เรียนรู้ได้ แต่เราควรเชื่อใจผู้ใฝ่รู้ที่บอกว่ามีเพียงผู้เรียนรู้เท่านั้นที่เป็นอิสระ”

— เอพิคเตตัส, *Discourses*, 2.1.21-23a

ทำไมคุณเลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน ทำไมคุณเลือกหยิบหนังสือไม่ว่าเล่มใดอย่าตอบว่าเพราะคุณอยากดูฉลาด อยากฆ่าเวลาบนเครื่องบิน หรืออยากอ่านสิ่งที่อยากรู้ เพราะมีตัวเลือกที่ง่ายกว่าการอ่านอยู่อีกมากมาย

ไม่ใช่เลยครับ คุณเลือกหยิบหนังสือเล่มนี้เพราะคุณกำลังเรียนรู้วิธีใช้ชีวิต เพราะคุณอยากมีอิสรภาพมากขึ้น หวาดกลัวน้อยลง และเข้าถึงภาวะสงบสุข การศึกษาก็คือการอ่านและทำความเข้าใจความรู้ที่มาจากนักคิดผู้ยิ่งใหญ่ มันไม่ใช่สิ่งที่เราเลือกทำเพราะตัวมันเอง แต่เพราะการทำแบบนี้มีจุดประสงค์

จงจำถ้อยคำนี้ไว้ในวันที่คุณเริ่มหลงทาง เมื่อคุณคิดว่าการใช้เวลาดูโทรทัศน์หรือการกินขนมมีค่ามากกว่าการอ่านหนังสือหรือศึกษาปรัชญา ความรู้คืออิสรภาพ โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับตัวคุณเอง

3 มกราคม

เตือนขาดกับสิ่งที่ไม่สำคัญ

“ในชีวิตของเจ้าต้องสูญเสียอะไรไปอย่างไรโดยไม่รู้ว่ากำลังสูญเสียมัน ชีวิตของเจ้าต้องสูญเสียเปล่าไปมากเท่าใดกับความเศร้าที่ไร้ค่า ความสุขอันไร้เวลา ความปรารถนาที่เกิดจากความโลภ และความเพลิดเพลินในสิ่งลม สูดท้ายแล้วเจ้าเหลือตัวตนจริง ๆ แค่ไหนกัน เจ้าจะรู้สึกตัวว่ากำลังตายก่อนวัยอันควร!”

— เซเนกา, *On the Brevity of Life*, 3.3b

เรื่องหนึ่งที่ทำยากที่สุดในชีวิตคือการพูดว่า “ไม่” ทั้งต่อคำเชิญ คำขอร้อง คำสั่ง และเรื่องที่คุณอื่นเขาทำกัน การปฏิเสธอารมณ์บางอย่างที่ทำให้เสียเวลายิ่งยากเข้าไปใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ ตื่นเต้น ใจลอย หงุดหงิด และหลงไหล แต่ละอย่างอาจดูเหมือนไม่สำคัญในตัวมันเอง แต่ถ้าปล่อยให้มันผ่านตามาใจชอบก็อาจกลายเป็นภาระได้ไม่ต่างจากอย่างอื่น

หากคุณไม่ระวัง สิ่งเหล่านี้อาจกลายเป็นปัญหาที่จะครอบงำและกลืนกินชีวิตคุณ คุณเคยสงสัยไหมว่าจะทวงเวลาคืนมาได้อย่างไร หรือจะทำอะไรให้รู้สึกยุ่งน้อยลง ลองเริ่มต้นด้วยการเรียนรู้พลังของคำว่า “ไม่!” เช่น “ขอบคุณแต่ไม่ละ” และ “ไม่เอาหรอก ฉันไม่อยากติดพันกับเรื่องนี้” และ “ไม่ดีกว่าตอนนี้ไม่ได้จริง ๆ” แบบนี้อาจมีคนเสียความรู้สึกบ้าง อาจมีคนไม่พอใจบ้าง บางทีคุณอาจต้องพยายามอยู่บ้าง แต่ยิ่งคุณปฏิเสธสิ่งที่ไม่สำคัญบ่อยเท่าไร คุณก็จะได้ตอบรับสิ่งที่สำคัญบ่อยขึ้นเท่านั้น มันจะช่วยให้คุณได้ใช้ชีวิตและมีความสุขกับชีวิต แถมยังเป็นชีวิตในแบบที่คุณต้องการด้วย