

BOOK REVIEW

“Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness
(and World Peace) by CHADE-MENG TAN

ปริทัศน์โดย รองศาสตราจารย์ ดร. สมาน อัสวภูมิ¹

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เขียน

Chade-Meng Tan เป็นบุคคลที่ได้รับฉายาว่าเป็น “Jolly Good Fellow” ของ Google ในฐานะที่เป็นพนักงานของ Google ยุคบุกเบิก Tan เป็นวิศวกรที่ออกแบบระบบค้นหาในยุคนั้น และทำหน้าที่เป็นหัวหน้าทีมงานควบคุมคุณภาพการสืบค้นข้อมูล หลังจากเป็นทีมวิศวกรที่ประสบผลสำเร็จต่อเนื่องของบริษัทมา 8 ปี และเป็นหัวหน้าทีมการศึกษาเพื่อพัฒนาความก้าวหน้าของบุคคลอีก 2 ปี Tan ได้รับตำแหน่งใหม่เป็นทีมความสามารถพิเศษของ Google ทีมนี้มีคำอธิบายสั้นๆ ว่า “จิตรู้แจ้ง เปิดใจรับรู้ และสร้างสันติภาพโลก”

สาระสำคัญของหนังสือ

ก่อนจะเล่าถึงหนังสือ ขอเล่าที่มาของการได้หนังสือนี้ก่อน กล่าวคือผู้ปริทัศน์ตั้งใจที่หยิบและซื้อหนังสือนี้มาโดยบังเอิญ ที่บอกว่าบังเอิญคือทุกครั้งหลังจากเช็คอินที่สนามบินดอนเมืองเสร็จก็จะแวะร้านหนังสือเอเชียบู๊ค หาหนังสือมาอ่านก่อนขึ้นเครื่อง และหนังสือเล่มนี้เห็นผ่านตามาหลายรอบไม่เคยสนใจ และไม่คิดว่าจะอ่าน แต่มีครั้งหนึ่ง

แวะแล้วไม่มีหนังสือใดที่น่าสนใจพอที่จะอ่าน แต่ก็พยายามหาเพื่อให้ได้หนังสือสักเล่ม ในที่สุดก็ตัดสินใจว่า อ่านบ้าง บอๆ สักวันก็ดีเหมือนกัน ก็เลยหยิบและซื้อหนังสือเล่มนี้ พบว่าคนเขียนและคนที่ผู้เขียนได้เขียนถึงนั้น “บ๊อบก่อกำการตัดสินใจของผู้เขียน คือ “หนังสือเล่มนี้เขียนเกี่ยวกับบุคคลที่มีความสุขที่สุดในโลก!” เป็นไปได้อย่างไร

หนังสือนี้มี 11 บท ประกอบด้วยบทนำ บทที่ 1-9 และบทส่งท้ายอีก 1 บท ซึ่งผู้ปริทัศน์ก็จะไม่นำมากล่าวถึงทั้งหมด แต่จะกล่าวถึงสาระและวิธีการที่ Matthiew Ricard เป็น สอน และทำงานที่ Google เริ่มตั้งแต่อธิบายว่า Ricard เขาทำอย่างไรจึงเป็นคนที่มีความสุขที่สุดในโลก ซึ่งไม่ได้โมเม หรือมีคนบอกว่าเขาสุขที่สุดในโลก แต่เครื่องมือวัดความสุขบอกว่าระดับความสุขของเขาเลยเสกเล่เครื่องตรวจวัด และในชีวิตเขาก็เป็นอย่างนั้นทั้งวัน ทั้งปี (ทั้งชาติ)

หนังสือไม่ได้กล่าวถึง Ricard เป็นใคร มากจากไหน ผู้ปริทัศน์เลยค้นไปใน Google (<http://en.wikipedia.org> 2014) พบว่า Ricard เป็นชาวฝรั่งเศส เกิดปี 1946 จบปริญญาเอกสาขา

¹ รองศาสตราจารย์ ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

Molecular Genetics จาก Pasteur Institute โดยมีอาจารย์ระดับรางวัลโนเบลชื่อฟรังซิส จาซอบ เป็นที่ปรึกษา แต่หลังจากสำเร็จปริญญาเอก ในปี 1972 เขาตัดสินใจไปทิเบตเพื่อฝึกปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธ และนั่นคือที่มาและที่ทำให้เขาได้รู้จักการทำสมาธิ และเป็นตัวตนของเขามาจนถึงปัจจุบัน และเขาทำงานอยู่กับ Google เพื่อช่วยให้พนักงานที่นั่นค้นพบตนเอง มีความสุข และถ้าเป็นไปได้จะช่วยกันสร้างสันติภาพในโลก

Search inside yourself เป็นการค้นหาและค้นพบตัวตนของตนเอง แม้จะมีวิธีการและขั้นตอนแตกต่างกันหลายรูปแบบ แต่ที่เสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้มี 3 ขั้นตอน ซึ่งผู้เขียนรับประกันว่าใช้ได้ผลกับทุกคน คือ

1. ฝึกการใส่ใจ (Attention training)
2. รู้จักตนเองและควบคุมตนได้ (Self-knowledge and self-mastery)
3. ฝึกนิสัยการมีสติ (Creating useful mental habits)

เท่านี้ท่านก็จะเป็นคนที่รู้จักตนเองและอยู่กับตัวตนเป็นปัจจุบันได้ และถ้าท่านรู้จักตัวเองและอยู่กับปัจจุบันเป็นนิมิตแล้ว ท่านก็จะไม่สร้างปัญหากับใคร และกับอะไร ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการมีความสุข ซึ่งเป็นพื้นฐานของสันติภาพโลกนั่นเอง

หนังสือมีสาระที่น่าสนใจและควรศึกษาอีกเยอะครับ แต่ผู้ปริทัศน์ขอตัดตอนไปยังบทรองสุดท้ายคือ “สามขั้นตอนสู่สันติภาพโลก” ซึ่งผู้เขียนเสนอไว้ดังนี้

1. เริ่มต้นที่ตัวฉัน คือ ตัวเริ่มต้นที่ตัวเราเอง ไม่ต้องห่วงว่าคนอื่นจะทำหรือไม่ทำ ถ้าทุกคนที่รู้แบบนี้เริ่มทำแบบนี้ ก็จะเพิ่มจำนวนคนไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็จะเป็นทุกคนในโลกเอง

2. ทำการเจริญสมาธิเป็นวิทยาศาสตร์ คือ ใครก็ตามทำตามขั้นตอนหรือวิธีการนี้จะได้ผลเหมือนกัน ดังหนังสือเล่มนี้ที่พยายามทำให้การเจริญสมาธิเป็นวิทยาศาสตร์มากที่สุด เพราะจริงๆ แล้วใครๆ ก็รู้ว่าการเจริญสมาธิเป็นสิ่งที่ดี แต่ดูเหมือนต้องลองผิดลองถูกด้วยตนเอง แต่หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นว่าเป็นวิธีการวิทยาศาสตร์ได้

3. ทำให้การเจริญสมาธิเป็นปกติวิสัย คือ ให้มีสติรู้ตนถ้วนทวยอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเห็นว่า “ทุกขณะจิตก็เป็นสมาธิ” เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็อยู่กับปัจจุบัน ไม่สร้างปัญหากับใคร และกับอะไร โลกก็เกิดสันติภาพ

และผู้เขียนกล่าวท้ายสุดว่า ถ้าทำทั้งสามอย่างนี้ไม่ได้ ขอแนะนำที่ง่ายที่สุดคือ “ขี้เกียจสุดๆ หรือ Just being lazy” ก็พอแล้ว เหมือนกับผู้ปริทัศน์มักขอร้องคนที่ไม่ค่อยทุ่มเททำงานให้กับองค์กรแต่ชอบสร้างปัญหาว่า “ถ้าคุณอยู่เฉยๆ ผมถือว่าช่วยองค์กรแล้ว” นี่ก็จะเป็นเช่นเดียวกัน คือ หากไม่ยากทำอะไรเพื่อช่วยสันติภาพโลก ก็ขอให้เป็นคนขี้เกียจสุด ไม่ทำอะไรเลย ถือว่าช่วยสร้างสันติภาพโลกแล้ว

ข้อสรุปและความเห็นท้ายเรื่อง

จากแนวคิดของหนังสือและสาระสรุปบางส่วนที่น่าเสนอไปข้างต้น ผู้ปริทัศน์เห็นว่าหนังสือเล่มนี้ได้เปิดมุมมองและแนวปฏิบัติในการฝึกสมาธิให้เป็นวิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น โดยเฉพาะคนที่เป้นต้นเรื่องของหนังสือเล่มนี้คือ Ricard อย่างไรก็ตามการฝึกสมาธิตามหนังสือเล่มนี้มุ่งเน้นการใช้งานในชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพ และผลสุดท้ายคือการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นในโลก ซึ่งบางท่าน

อาจจะสงสัยว่าจะทำได้อย่างไร แม้ว่าวิธีคิดและแนวปฏิบัติของเขาจะเป็นไปได้ก็ตาม เพราะคนจะซื้อหนังสืออ่านคงจำกัด แต่ด้วยการที่เขาทำงานที่ Google และเป็นที่ยอมรับของบุคลากรของ Google นี่ก็พื้นฐานสำคัญเบื้องต้น และการขยายฐานในมุมมองก็คือ Google มีคนเข้าค้นคว้าทั่วโลก สักวันหนึ่งก็ต้องมีคนเห็น คนอ่าน คนปฏิบัติโดยใช้หลักการและวิธีการนี้ ซึ่งอาจ

จะเริ่มต้นจากทำเพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว เพื่อเพื่อน เพื่อนาน และต่อไปก็จะขยายวงจรรอบไปเอง トラบเท่าที่คนยังใช้ Google เป็น Search Engine อยู่ครับ ด้วยหลักคิดนี้ผู้ปริทัศน์จึงนำเสนอเพื่อให้ผู้บริหารและผู้สนใจได้ศึกษาวิธีคิดของ Ricard และผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ และผู้ร่วมอุดมการณ์ของพวกเขาทุกคน คิดได้เยี่ยมจริงๆ ยกนิ้วให้ครับ

เอกสารอ้างอิง

http://en.wikipedia.org/wiki/Matthiewu_Ricard Retrieved 24 October 2014

Tan, Chade-Meng. **Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)**. New York: Harper, 2013.