

Be(ing) sobi

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201021196

พิมพ์ครั้งที่ 2

BETH KEMPTON

วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ IIPI

Be(ing)

คำนำสำนักพิมพ์

ระบิ ะบิ คือปรัชญาเก่าแก่ของญี่ปุ่นที่อยู่ควบคู่กับปรัชญาญี่ปุ่นอื่นๆ อย่าง 'อิคิโก' และ 'คินสิจิ' ฝังรากลึกอยู่ในวัฒนธรรมที่ยึดโยงอยู่กับธรรมชาติของชาวญี่ปุ่นมายาวนาน และได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลกอย่างกว้างขวาง น้อยคนที่จะไม่เคยได้ยินคำนี้

แต่เมื่อเทียบความหมายแล้ว ระบิ ะบิ ดูจะล่องลอยมากกว่า อิคิโก และ คินสิจิ อาจจะเนื่องจากหลักปรัชญาอีก 2 อย่างนั้น มีสำนักพิมพ์ในประเทศไทยทำหนังสือที่นำเสนอความหมายของหลักการและการประยุกต์ใช้ออกมาให้เราได้ศึกษากันอย่างชัดเจนแล้ว อิคิโก คือ วิธีแห่งการค้นหาเป้าหมายและความหมายของชีวิต ส่วน คินสิจิ คือ การกอบเก็บและเยียวยาบาดแผลทางใจเมื่อเราต้องประสบเรื่องเลวร้าย

แล้ว ะบิ ะบิ คืออะไร

เมื่อไปถามคนญี่ปุ่นว่า ะบิ ะบิ คืออะไร ก็แทบไม่มีใครญี่ปุ่นคนไหนตอบได้ตรงๆ ทุกคนจะบอกว่ามันพริ้วไหวอยู่ในสายลม ร้อนระริกอยู่ในแสงแดด สดชื่นอยู่ในดอกซากุระบาน และตรึงใจอยู่ในริ้วรอยของใบเมเปิ้ลเหี่ยว ทั้งในความสุขและในความทุกข์ ในรูปและในนาม แต่โดยรวมๆ แล้ว มันกำลังบอกว่าทุกสรรพสิ่งล้วน 'ไม่เที่ยง, ไม่สมบูรณ์, และไม่เสร็จสิ้น' และหากเราต้องการมีความสุข ก็ควรมองโลกใบนี้ด้วยแว่นตานี้

แต่เมื่อหันไปมองรอบตัว โลกเราในยุคปัจจุบันกลับดูจะตรงข้ามกับหลักการของ ะบิ ะบิ อย่างมาก สังคมเราให้ค่าสิ่งที่ 'เที่ยงแท้แน่นอน', 'ความสมบูรณ์แบบ' และ 'ความสำเร็จเสร็จสิ้น' เช่นนี้ ะบิ ะบิ จะเป็นเพียงแนวคิดหนึ่งที่เคยใช้ได้เมื่อบรรพกาล ซึ่งมาถึงตอนนี้หมดอายุและหลงยุคไปแล้ว หรือมันจะเป็นทางเลือกให้คนที่เริ่มอ่อนล้ากับการตามหาความสมบูรณ์แบบ ที่ยิ่งตามก็เหมือนจะยิ่งห่างออกไปเรื่อยๆ กันแน่

เบท เคมป์ตัน ผู้หญิงที่เป็นอะไรหลายอย่าง ทั้งล่ามภาษาญี่ปุ่นประจำ UN นักข่าวกีฬา ผู้ก่อตั้งบริษัท Do What You Love บริษัทที่ปรึกษาสำหรับคนที่อยากทำในสิ่งที่ตนรัก

และแม่บ้านลูกสอง แต่สิ่งที่เธอเป็นสำหรับหนังสือเล่มนี้คือ ผู้ได้รับการยอมรับว่าเข้าใจวัฒนธรรมญี่ปุ่นลึกซึ้งอย่างหาคน เทียบได้ยาก

เธอแกะรอย ะบิ ะบิ ว่ามันคือสิ่งใดและมีประโยชน์ อะไรที่เราสามารถหยิบจับมาใช้ได้ในโลกยุคนี้ ด้วยการสอบถามความหมายของคำคำนี้กับผู้รู้หลากหลายในหลายสถานที่ ตั้งแต่ถามพระที่บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ในวัด คุณยายอายุกว่าร้อยปี ครูสอนพิธีชงชาผสมในถ้วยรากู ไปจนถึงดีไซเนอร์ชื่อดัง แล้วกลั่นวิถีของปรัชญาเก่าแก่นี้ออกมาเป็นวิธีคิดและวิธีปฏิบัติ อันชัดเจน เพื่อให้เราเข้าใจและนำไปใช้ในโลที่แห่ไหนไ่ล่า่ ความสมบูรณ์แบบจนเหนื่อยทั้งกายและใจได้จริง

สำนักพิมพ์อยากเชิญชวนให้ผู้อ่านที่สนใจใคร่รู้จัก ะบิ ะบิ ปรัชญาญี่ปุ่นเก่าแก่อันล้ำค่า สละเวลาตามคุณ เคมป์ตันท่องไปในญี่ปุ่นสลัดกับมองลึกเข้าไปภายในใจตนสัก ช่วงเวลาหนึ่ง เมื่ออ่านจบแล้วก็ลองตั้งคำถามดูว่า ชีวิตที่ดี คืออะไร บางทีคำตอบที่ได้อาจทำให้เรามีความสุขกับตัวเอง มากกว่าเดิม

ขอขอบคุณ
กองบรรณาธิการ
มิถุนายน 2563

คำนำผู้แปล

เคยมีคนบอกว่า หนังสือแนวพัฒนาตัวเองทั้งโลกหล้า ล้วนสามารถสรุปรวมเนื้อหาแบ่งออกเป็นสองแนวทาง แนวทางแรกคือกระตุ้นเร้าให้ลงมือทำโดยบอกว่า “คุณทำได้” และแนวทางที่สอง คือการปลอบโยนให้คุณ “มีความสุขกับสิ่งที่เป็น”*

หลังจากติดตามอ่านหนังสือเหล่านี้มานาน และทำงานแปลออกสู่ตลาดอย่างต่อเนื่อง ผมเองเห็นด้วยว่าถ้าเราสรุปอย่างหลวมๆ มันก็เป็นจริงตามนั้น อย่างเช่น หนังสือของไบรอัน เทอร์ซี *Just Shut Up and Do It* และ *Bull's-Eye: The Power of Focus* ก็เน้นไปในแนวทางแรก ขณะที่หนังสือ *The Little Book of Ikigai* ของ เคน โมจิ และ *Kintsugi* ของ โทมัส นาวาร์โร เน้นไปในแนวทางที่สอง

หนังสือแต่ละเล่ม แต่ละแนว มีความเหมาะสมกับแต่ละช่วงชีวิตของผู้คน และแต่ละบริบททางสังคม มันให้ประโยชน์แตกต่างกันไปตามสภาพการณ์ อย่างเมื่อหลายปีก่อนตอนสมัยยังเป็นหนุ่มไฟแรง ผมนั่งแปลหนังสือของไบรอัน เทรซี แล้วรู้สึกพลังใจพลุ่งพล่าน กล้าหาญที่จะออกไปเผชิญหน้ากับสิ่งท้าทาย ดูเหมือนว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นไปได้ ถ้าคุณพยายามมากพอ

มาในพักหลัง ๆ แนวทางที่ผมสนใจ ส่วนใหญ่เป็นหนังสืออย่างอิคิไกและคินสิจิ มันทำให้รู้สึกสบายใจ และพึงพอใจอยู่ลึก ๆ และสิ่งที่น่าสนใจอย่างยิ่ง จนผมอยากหยิบยกขึ้นมาอธิบายต่อไป คือมันมีบางช่วงบางตอนในหนังสือเหล่านี้ ที่อ่านแล้วเกิดความรู้สึกแปลกประหลาดบางอย่าง

ความรู้สึกแปลกประหลาดที่ว่านี้ เวลาเอาไปเล่าให้เพื่อนฟัง บางคนก็บอกว่าเพราะผมอ่อนไหวเกินไปหรือเปล่า แต่ก็ มีเพื่อนบางคน ที่บอกว่าพวกเขา รู้สึกถึงมันได้เช่นกัน ถึงแม้ว่าจะอธิบายออกมาได้ยากก็ตาม ซึ่งผมก็คิดว่าต้องมีผู้อ่านหลายคนเคยรู้สึกถึงมันมาบ้าง

มันคือความท่วมท้นขึ้นมาวูบหนึ่ง เมื่อได้ประสบ สัมผัส หรือเพียงระลึกถึงบางสิ่งที่ยับจิตจับใจ เราเหมือนถูกเหวี่ยงไปมา ระหว่างสองขั้วของความรู้สึกทั้งแง่บวกและแง่ลบ

จนยากจะแจกแจงว่าเป็นความสุขหรือความเศร้าอย่างชัดเจน แต่มันให้ความอบอุ่น หอมหวาน เจือด้วยความชื่นชมไว้ที่ปลายลิ้น

สิ่งที่มากกระตุ้นความรู้สึกนี้ นอกจากหนังสือสองเล่มที่กล่าวมา มันยังมีเรื่องราวส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันของเราที่เรียบง่ายและธรรมดาสามัญ เช่น การฟังเพลงขณะขับรถทางไกลๆ ได้ไปอยู่ในสถานที่กว้างๆ หรือพบเจอใครบางคนที่เขามุ่งมั่นทุ่มเทกับบางสิ่งอย่างสุดชีวิต การมีบทสนทนาดี ๆ กับคนที่ถูกใจ บางครั้งแค่เห็นภาพหรือสัมผัสกลิ่นรสของธรรมชาติ จนทำให้เกิดภาพความงามบางอย่างขึ้นมาในใจ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกนี้ได้เช่นกัน

เมื่อเกิดความรู้สึกนี้ เรามักจะวางมือจากสิ่งที่กำลังทำอยู่เหม่อมองออกไป ครุ่นคิดอยู่เงียบๆ ภายใน สักพักเราจะยิ้มอ่อนๆ ทอดถอนหายใจยาวๆ แล้วก็มึนน้ำตาขี้น้

น่าเสียดายที่มันคงอยู่เพียงชั่วขณะ เราสัมผัสได้เพียงแปลบลพลาบ เพียงแค่อึดใจก็จะมลายหายไป แล้วเราก็กลับมาอยู่กับโลกภายนอกเหมือนเดิม นี่คือเหตุผลว่าทำไมมันอธิบายออกมาได้ยาก

จนเมื่อบรรณาธิการส่งหนังสือเล่มใหม่ของ เบทเคมป์ตัน มาให้ลองอ่าน ผมก็เลยดีใจอย่างยิ่ง ที่ในที่สุดก็มี

เธอคนนี่มาช่วยแจกแจงความรู้สึกนี้ออกมา ว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของสุนทรียะและปรัชญาแบบญี่ปุ่น แม้เรื่องราวของมันจะต้องอธิบายกันยาว ๆ จนกลายเป็นได้หนังสือทั้งเล่ม แต่ผมคิดว่ามีความจำเป็น

คล้ายกับหนังสืออิคิโกะและคินสึจิ ที่ผมแปลมาก่อนหน้านี้ “วะบิ ชะบิ แต่ความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต” เล่มนี้ คือการอธิบายแนวความคิดนามธรรม เป็นบรรยายภาคที่ล่องลอยอยู่รอบตัว มันมีอยู่จริง แต่ส่วนใหญ่เรามองผ่าน มันผ่านเข้ามาในใจเพียงแวบ ๆ และเราได้รับแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตจากมัน

มันจึงยังมีประโยชน์มากกว่าการเป็นแค่แรงบันดาลใจ ถ้าเราสามารถทำความเข้าใจอย่างเป็นกระบวนการ เพื่อหยิบจับนำมาประยุกต์ใช้งานได้อย่างเป็นเนื้อเป็นหนัง เบทเคมป์ตัน ช่วยเราทำเช่นนั้น ด้วยความที่เธอเป็นคุณแม่วัยสาวชาวอังกฤษ เธอนำปรัชญาตะวันออกมารวมกับจิตวิญญาณแบบตะวันตก เธอนำเรื่องนามธรรมของวะบิ ชะบิ มาประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวันทุก ๆ ด้าน

การจัดบ้าน การบริหารเงิน ความรักความสัมพันธ์ สุขภาพกายและใจ ฯลฯ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในโลกของการทำงานที่ต้องรีบเร่งและประชันขันแข่ง เธอพยายามผสาน

ทั้งสองแนวทางของหนังสือแนวพัฒนาตัวเอง ให้มีทั้งการ
ปลอมโยนให้เราผ่อนคลายจากความคาดหวัง แล้วจึงกระตุ้น
เราให้เราค่อย ๆ เริ่มต้นทำสิ่งใหม่ด้วยใจพอเพียง

ถ้าลองนำแนวคิดทั้งหลายหลวมมาวางเทียบกัน จะพบ
ว่าอิคิโก คือ why มันช่วยตั้งคำถามเรื่องเหตุผลและความ
หมายของชีวิต ส่วนคินสึจิ คือ how มันประยุกต์วิธีซ่อมถ้วย
กระเบื้องแตกหัก ให้มาเป็นวิธีฟื้นฟูเยียวยาหัวใจที่แหลกสลาย
ขณะที่ *วะบิ ชะบิ* คือหนังสือภาคศูนย์ หรือ prequel ที่ช่วย
อธิบายความรู้สึกภายในใจลึก ๆ ของเราที่มีต่อสรรพสิ่งรอบตัว
อันจะเป็นจุดเริ่มต้นในการตั้งคำถามเรื่อง why และ how
ดังกล่าวในลำดับต่อไป

เบท เคมปัดัน บอกว่า *วะบิ ชะบิ* มีอยู่แล้วในตัวเรา
ทุกคน เพราะมันคือธรรมชาติของชีวิต และโดยส่วนตัว ผม
คิดว่าชีวิตจะเริ่มเปิดให้ระบบนี้ทำงาน เมื่อเราอยู่กับมันมา
นานพอ

ข้อดีของการมีอายุมากขึ้น นอกจากกินของชมอร่อย
ขึ้นแล้ว คือเราจะรู้สึกถึง *วะบิ ชะบิ* ได้บ่อยขึ้นด้วย มันทำให้
เราสงบลงและอ่อนไหวขึ้น สองสิ่งนี้ฟังดูเหมือนสวนทางกัน
แต่จริง ๆ แล้วมันจับมือกันไปด้วยดี เพราะเมื่อเรายังอ่อนไหว
เราจะยิ่งจำเป็นต้องหาทางรับมือกับความรู้สึกที่ท่วมท้นนั้น

เราจึงต้องพัฒนาความเข้าใจโลกภายนอก และการยอมรับโลกภายในให้มากขึ้น แล้วมันก็ทำให้เราสงบสุขได้กับทุกสภาพการณ์ที่เข้ามากระทบ

หนังสือเล่มนี้จึงน่าจะเหมาะกับบริบททางสังคมตอนนี้ ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนว่าจะไม่เป็นไปตั้งใจเราแน่ ๆ แล้วโลกธุรกิจกำลังพลิกผัน เพราะถูกเทคโนโลยีดีسرรับขึ้นอย่างรุนแรง สภาพเศรษฐกิจและสังคมกำลังได้รับผลกระทบจากภัยธรรมชาติและโรคระบาด พวกเราในฐานะปัจเจกกำลังตกตะลึง ประหวั่นพรันพริ้งกับสภาพการณ์สับสนอลหม่าน

จะหนีหรือสู้ จะเปลี่ยนแปลงหรือคงเดิม เวลาคนเรากลุ้มใจแล้วไปหาหมอดู สิ่งที่เราถามหาจากแม่หมอดู ก็คือคำตอบของสองข้อตรงข้ามนี้ว่าจะคงอยู่ในสภาวะเดิมต่อไป หรือจะเปลี่ยนผ่านไปสู่อะไรใหม่ และบางครั้ง การเลือกหนังสือแนวพัฒนาตัวเองสักเล่มมาอ่าน ก็อาจช่วยได้เหมือนกัน ณ จุดทางแยกของการตัดสินใจนี้ มันจะบอกให้เป็นนัย ๆ ว่า จะก้าวเดินต่อไปบนเส้นทางไหน

ผมหวังอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะให้แนวทางที่เหมาะสมกับผู้อ่าน ลองฉายคว้าความรู้สึกอะบิ อะบิไว้ แล้วใช้มันนำทางชีวิตไป อะไรที่ทำให้หวั่นไหวอย่างยิ่ง ถึงกับนั่งจ้องราวหัวใจหยุดเต้น ทอดถอนหายใจยาว ๆ แล้วน้ำตาารัน ๆ สิ่งเหล่านี้

ถ้าเป็นเมื่อก่อน อาจดูมองผ่านไปเฉย ๆ ด้วยความรีบง่าย
ธรรมดาสามัญ เจียบงั้น ดูไม่สลักสำคัญ จนเมื่อเติบโตขึ้น
เราจะเอิร์ตอ่อยและตีมด้ากับมันยิ่งขึ้น

สิ่งสำคัญคืออย่าเพิ่งหยุดอยู่ที่ความพึงพอใจ หรือความ
รู้สึกอบอุ่นวามนี้เท่านั้น เมื่อได้ลองเดินตามมันไปสักพัก
เราอาจจะสิ้นไกลเข้าไปสู่เส้นทางใหม่ ซึ่งเหมาะสำหรับช่วงชีวิต
ต่อไป ตรงจังหวะนี้เองที่เราจะย้อนคิดถึงหนังสือแนวพัฒนา
ตัวเองเล่มอื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะบอกว่า “คุณทำได้”
หรือ “มีความสุขกับสิ่งที่เป็น”

ยิ่งภายนอกอุ่นวามสบายสับสน ภายในยิ่งจำเป็นต้องพัฒนา
ความเข้าใจ เพื่อรับมือกับความรูสึกอ่อนไหวยิ่งขึ้น ๆ ในวัยวัน
ปัจจุบันของเรา

ขอบคุณสำนักพิมพ์ Being ที่ได้ยื่นต้นฉบับหนังสือเล่มนี้
มาให้ ในช่วงเวลาที่พอเหมาะพอดีกับช่วงชีวิตของผม ขอขอบคุณ
ทีมงานทุกคนที่ช่วยขัดเกลาและตรวจทานต้นฉบับ รวมถึงการ
ออกแบบปกและรูปเล่มที่น่าประทับใจ

ขอบคุณการสนับสนุนจากครอบครัวที่ให้โอกาสผมได้
ทำงานเขียนและแปลอย่างต่อเนื่องมาหลายสิบปี และขอบคุณ
ผู้อ่านที่แนะนำติชมและให้การสนับสนุนด้วยดีตลอดมา ทุกครั้ง
ที่เดินเข้าร้านหนังสือหรือท่องในร้านค้าออนไลน์ แล้วได้เห็น

ผลงานของตัวเองออกสู่สายตาผู้คน ผมนึกขอบคุณผู้คน
และชื่นชมยินดีกับชีวิต แล้วความรู้สึกแปลกประหลาดที่ว่านี้
ก็ปรากฏขึ้นมา มันทำให้ผมน้ำตาเร่ื่น ๆ เสมอ

วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ
มิถุนายน 2563

*หมายเหตุ Alain de Botton "A kinder, gentler philosophy of success"

TEDGlobal 2009

การใช้คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นในหนังสือเล่มนี้

เพื่อให้สะดวกต่อการอ้างอิง นามของบุคคลชาวญี่ปุ่นจะเขียนด้วยรูปแบบมาตรฐานในภาษาอังกฤษ คือเรียกชื่อจริงก่อน แล้วตามด้วยนามสกุล

ยกเว้นนามบุคคลชาวญี่ปุ่นในประวัติศาสตร์ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางอยู่แล้ว ตามวิธีการเขียนแบบญี่ปุ่น (คือเรียกนามสกุลก่อน แล้วตามด้วยชื่อจริง) เช่น มัตสึโอะ บาโช (ในกรณีนี้ นามสกุลคือ มัตสึโอะ)

เมื่ออ้างถึงผู้คน บางครั้งฉันจะใช้คำปัจจัยว่า ซัง (san) ตามหลัง เพื่อเป็นการเรียกชื่อบุคคลนั้นอย่างสุภาพ แทนการใช้คำว่า 'คุณ' และใช้คำปัจจัยว่า เซนเซ (sensei) เพื่อเรียกครูบาอาจารย์ที่นับถือ

สารบัญ

คำนำ โดย ฮิเดโตะชิ นากาตะ 前書き	18
เกริ่นนำ はじめに	24
บทที่หนึ่ง: ที่มา คุณลักษณะ สิ่งที่เห็นและเป็นอยู่ ของ ะบิ ะบิ ในทุกวันนี้ 「侘び寂び」とは	39
บทที่สอง: เรียบง่ายและงดงาม 質素簡潔	73
บทที่สาม: อยู่กับธรรมชาติ 自然を愛でる	135
บทที่สี่: ยอมรับและปล่อยวาง 吾唯足知	177
บทที่ห้า: ทบทวนความล้มเหลว 七転び八起き	219
บทที่หก: ทะนุถนอมความสัมพันธ์ 人との絆	263

บทที่เจ็ด: รื่นรมย์บนเส้นทางกรงงาน 人生行路	301
บทที่แปด: เก็บรักษาวันเวลาที่ดี 今を生きる	343
คำตาม: ผูกโยงทั้งหมดเข้าด้วยกัน 結びに	380
คำขอบคุณ 後書き	386
อ้างอิง 注	394
บันทึกสำหรับการไปเยือนญี่ปุ่น 日本を旅する	412
บรรณานุกรม 参考文献	418
เกี่ยวกับผู้เขียน ベス・ケンプトン	426
ประวัติผู้แปล	430

前書き

คำนำ

โดย ฮิเดโตะชิ นากาตะ



ตอนอายุยี่สิบเอ็ด ผมจากประเทศญี่ปุ่นไปเพื่อสร้างหนทางใหม่บนโลกกว้างใหญ่ใบนี้ นานถึงแปดปีที่ผมไปเป็นนักฟุตบอลอาชีพอยู่ในเซเรียอา อิตาลี และพรีเมียร์ลีก อังกฤษ นั่นถือเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดในชีวิตการทำงานของผม ประสบการณ์การใช้ชีวิตในต่างแดน แสดงให้เห็นว่าการออกจากความคุ้นเคยเดิมๆ ช่วยเปิดหู เปิดตา และเปิดใจคนเราได้จริงๆ

ในช่วงหลายปีนั้น ผมมูมานะเรียนภาษาอิตาลี ต่อมาก็เรียนภาษาอังกฤษ ยิ่งได้เรียนมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งพบว่าภาษาคือหน้าต่างเปิดสู่วัฒนธรรม และเป็นประตูเปิดไปสู่มิตรภาพอันยืนยาว

จนกระทั่งเกษียณจากวงการฟุตบอล หลังจากฟุตบอลโลกเมื่อปี ค.ศ. 2006 จบลง ผมก็ได้ใช้เวลาหลายปีหลังจากนั้น ออกเดินทางท่องเที่ยวทั่วโลก ได้พบปะผู้คนจากหลากหลายวิถีชีวิต ทุกแห่งทุกหนที่ผมไป ผู้คนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าพวกเขาสนใจในความเป็นญี่ปุ่น พวกเขามีคำถามต่าง ๆ นานา ซึ่งแน่นอนว่าส่วนใหญ่ผมตอบไม่ได้ ผมจึงได้ตระหนักว่าแม้ตนเองจะเป็นคนญี่ปุ่นแท้ ๆ แต่วัฒนธรรมญี่ปุ่นนั้นลุ่มลึกและรุ่มรวย จนผมก็ยังไม่เข้าใจมันอย่างถ่องแท้ ผมอยากจะเข้าใจว่าอะไรหนอที่ช่างดึงดูดความสนใจของคนทั้งโลก ดังนั้น ผมจึงตัดสินใจกลับมาที่ญี่ปุ่น เพื่อค้นหาคำตอบด้วยตัวเอง

คำถามที่ผมพึดติดตัวไปด้วยทุกที คือ “วัฒนธรรมคืออะไร” วัฒนธรรมอาหาร วัฒนธรรมแฟชั่น วัฒนธรรมญี่ปุ่น...ผมอยากจะเข้าใจมันให้มากกว่านี้ เวลาผู้คนพูดคำว่า “วัฒนธรรม” พวกเขาหมายถึงวิถีชีวิตแบบหนึ่ง ซึ่งมีผู้คนกลุ่มหนึ่งดำเนินตามในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ มันคืออะไรบางอย่างที่พวกเราสร้างขึ้นจากการดำเนินชีวิต ดังนั้น ผมจึงเลือกที่จะพบปะกับผู้คนให้มาก แทนที่จะแค่ไปเยี่ยมชมสถานที่

ผมใช้เวลาเจ็ดปีหลังจากนั้นสำรวจทุกซอกทุกมุมของประเทศญี่ปุ่น ไปเยือนครบทั้งสี่สิบเจ็ดจังหวัด เพื่อใช้เวลา

ร่วมกับเหล่าช่างฝีมือ ชาวนา คนตัดสาเก พระเซน นักบวช
ชินโต และชาวบ้านในท้องถิ่น ขณะที่ผมตั้งใจจะไปเรียนรู้
เรื่องวัฒนธรรมญี่ปุ่น ก็ปรากฏว่าผมได้เรียนรู้เรื่องชีวิตไป
พร้อมกันด้วย

ทุกครั้งที่ตื่นขึ้นมาก่อนฟ้าสว่าง เพื่อออกไปดูชาวนา
เกี่ยวข้าว สูดกลิ่นไอดินก่อนสายฝนโปรยลงมา ทุกครั้งที่
ได้เฝ้าดูช่างฝีมือบรรจงสลักเสลาความงามออกมาจากวัสดุ
ที่อยู่ตรงหน้า ผมได้เรียนรู้ความหมายของการใช้ชีวิตอย่าง
สอดคล้องกับธรรมชาติ ทุกคำที่ได้ลิ้มผลไม้อัด ๆ ที่เพิ่งเก็บ
มาจากสวน ปลาเป็น ๆ ที่เพิ่งจับขึ้นมาจากน้ำ ทุกจิบที่ได้ชด
รสสาเกที่บรรจงดื่มอย่างพิถีพิถัน ทุก ๆ คำ ทุก ๆ จิบ ผมได้
เรียนรู้รสชาติที่แท้จริง

เมื่อเวลาผ่านไป ผมสังเกตว่าตัวเองค่อย ๆ ถลำตัว
เข้าไปในจังหวะชีวิตแบบชนบท ซึ่งเป็นจังหวะแห่งฤดูกาล
และธรรมชาติของญี่ปุ่น การใช้ชีวิตในเมืองใหญ่นั้น แม้เรา
สามารถเข้าถึงสิ่งดี ๆ ได้มากมาย แต่ในเวลาเดียวกัน เราก็
แยกห่างออกจากธรรมชาติ และสภาพแวดล้อมที่ประดิษฐ์
สร้างขึ้นมาก็ดูดกกลืนพลังชีวิตของเราไปได้ จนเมื่อผมได้ไป
ใช้ชีวิตอยู่ในชนบทเดือนแล้วเดือนเล่า จึงค่อย ๆ รู้สึกดีขึ้น
ฟื้นฟูกำลังวังชา ตื่นตัว และมีความสุขมากขึ้น

เมื่อเราแยกตัวออกจากธรรมชาติ เราพยายามเข้าไปจัดการและควบคุมมัน แต่มันก็ยังสามารถปลดปล่อยพลังงานอันน่าทึ่งออกมาได้ทุกเมื่อ ผมเชื่อว่าเมื่อเราใช้ชีวิตให้สัมพันธ์กับธรรมชาติ เคารพมัน สิ้นไหลไปกับจังหวะของมัน เมื่อนั้นเราจะรู้สึกดีเยี่ยม และชื่นชมกับทุกวินาที ทุก ๆ ขณะ

วะบิ ซะบิ ก็คือการสอดประสานอย่างลึกซึ้งของความสัมพันธ์ระดับรากฐานกับธรรมชาติ มันคือการยอมรับความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง และเปิดรับประสบการณ์ในชีวิตด้วยทุกประสาทสัมผัส ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณ เพื่อค้นพบจังหวะสบาย ๆ ของตัวเอง และค้นพบความสุขในสิ่งที่คุณเป็นอยู่

ผมรู้จักกับเบทมานานกว่าสิบสองปี และรู้ว่าเธอมุ่งมั่นในการเรียนรู้วิถีชีวิตแบบญี่ปุ่น และผมรู้ว่าเธอคือคนหนึ่งซึ่งสามารถพาคุณออกเดินทางเพื่อแสวงหาสิ่งนี้ได้

ฮิเดโตชิ นากาตะ

โตเกียว 2018

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00107029>



Wabi sabi วะบิ ซะบิ : แด่ความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต / เบก เคมปีตัน, เชียน ; วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ, แปล.
เคมปีตัน, เบน.



Subject [ปรัชญาญี่ปุ่น.](#)
[สุนทรียศาสตร์.](#)
[การยอมรับตนเอง.](#)
[ความตระหนักในศักยภาพตน.](#)

Details

Added Author [วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ, ผู้แปล.](#)
Published นนทบุรี : อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์, 2563.
Edition พิมพ์ครั้งที่ 2.
Detail 431 หน้า ; 17 ซม.
ISBN 9786169352525

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ..."