

NANA

SHIBUI

ศิลปะการมองเห็นความงามแห่งวัย

渋い

ชานาเอะ อิชิดะ

เขียน

วิกันดา จันทรทงสุข

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ





คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อเวลาผ่านไป รอยย่นปรากฏขึ้น ผิวหนังเปลี่ยนแปลง ความฉับไวของร่างกายค่อยๆ ลดลง สิ่งเหล่านี้มักถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงหรือปกปิด แต่ในวัฒนธรรมญี่ปุ่น มีคำหนึ่งที่สอนให้เรา มองการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ด้วยสายตาที่อ่อนโยนและลึกซึ้งกว่าเดิม คำนั้นคือ “ชิบุอิ” (Shibui)

ชิบุอิ คือความงามที่ไม่ฉูดฉาด ไม่เร่งรีบ ความงามที่จะค่อยๆ เผยตัวออกมาเมื่อเวลาผ่านไป เหมือนไม้ที่ผิวสีตามการใช้งาน เหมือนผ้าฝ้ายที่นุ่มขึ้นจากการซักซ้ำๆ หรือเหมือนมนุษย์ที่งดงามขึ้นจากประสบการณ์ชีวิต ชิบุอิจึงไม่ใช่นิยามของความงามที่ความสมบูรณ์แบบ แต่เป็นความงามที่เกิดขึ้นจากความจริง

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณออกเดินทางไปสำรวจหาความหมายของความโรยรา ผ่านมุมมองที่ให้คุณค่ากับความเรียบง่าย ความพอดี และการยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ โดยผู้เขียนได้ถ่ายทอดความคิดเหล่านี้ผ่านเรื่องเล่าจากชีวิตประจำวัน ที่จะทำให้ผู้อ่านได้หยุดพัก หายใจ และฟังเสียงของตัวเองไปพร้อมกัน

มุมมองของชิบุอิ จึงไม่ใช่ความขร่าในรูปแบบที่ต้องการให้เรา
ฝืนธรรมชาติ หรือย่นวัย แต่กลับชวนให้เราเป็นมิตรกับวัยที่เรา
เป็นอยู่ พร้อมใช้ชีวิตอย่างอ่อนโยนต่อตัวเอง เห็นคุณค่าในสิ่ง
เล็กน้อย และค้นพบความงามที่ซ่อนอยู่ในความธรรมดา หากคุณ
กำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต หรือเพียงแค่อยากชะลอจังหวะ
การใช้ชีวิตให้ช้าลง หนังสือเล่มนี้อาจกลายเป็นเพื่อนร่วมทางที่คอย
เตือนใจว่า เวลาไม่ได้พรากความงามไปจากเราเสมอไป

NANA

สารบัญ

บทนำ	5
บี / ความงาม	11
เรื่องของความงาม	13
ความงามในความไม่สมบูรณ์	17
อีกไกลไหมกว่าจะถึงที่สวยงาม	23
ปัญญาพาสุข	27
ตื่น (รู้) ครั้งแรก	29
อ่านรอยยิ้ม	31
เคนโค / สุขภาพ	37
เรื่องของพลังชีวิต	39
ความสุขของวัยหมดประจำเดือน	41
ประโยชน์ของการยับยั้งชั่งใจ	45
ประนมมือเข้าด้วยกัน	49
หล่อเลี้ยงให้ทั่วทั้งตัวตน	51
เธอสบายดีไหม	53
โมะกุเตะกิ / จุดมุ่งหมาย	55
เรื่องของจุดมุ่งหมาย	57
เส้นทางวนรอบ	59
จากไม่มีอะไรกลายเป็นอะไรบางอย่าง	61
ปลดเกษียณ : หาเป้าหมายใหม่ในช่วงบั้นปลาย	63
หันหันโตะและทางสายกลาง	65
ความอิจฉาสีขาวและอุระยะมะชี	69
ชิโงะโตะให้เต็มที่ เล่นให้สุดพลัง	71

โทะมิ/ ความมั่งคั่ง	75
เรื่องของวิธีวัดความรวย	77
ชีวิตที่ร่ำรวยยิ่งนัก	79
อยากได้อะไรเหมือนเพื่อนและชินุอิ	83
ตัวประกอบ	87
ของเหลือเอื้อเพื่อเรา	91
อยากได้ในสิ่งที่มิ	93
สินะงะริ/ ความเชื่อมโยง	99
เรื่องของการเชื่อมโยง	101
แห่งเหี่ยวแต่เหนียวแน่น	103
หลงทาง	107
สายใยแห่งจักรวาล : ความบังเอิญที่ไม่บังเอิญ	109
แม้แต่ยาгуซ่าก็ยังมีเคารพคนเฒ่าคนแก่	113
โลกแห่งกับโรคเหงา	115
ไร้รอดในซีแอตเทิล	119
โอะวะริ/ ตอนจบ	123
ว่าด้วยความตาย	125
เมลิคัมสตาร์ดิสซาว	127
อิจิโกะ อิจิเอะ (และนิทานเกี่ยวกับสตอร์วเบอร์รี่)	129
ควันทอง (หลังความตาย) และความแหวกแนว	133
อีกา	135
คิระซึกิ	139
บทสรุป	143
ประมวลศัพท์ภาษาญี่ปุ่น	147
คำขอบคุณ	155

SHIBUI

渋い

ชิบุอิ : ศิลปะการมองเห็นความงามแห่งวัย

S

渋い

H

ศิลปะการมองเห็น
ความงามแห่งวัย

I

B

U

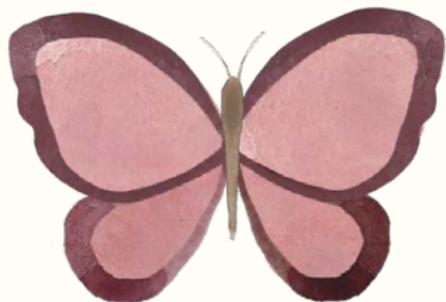
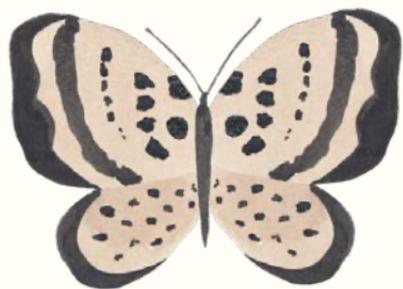
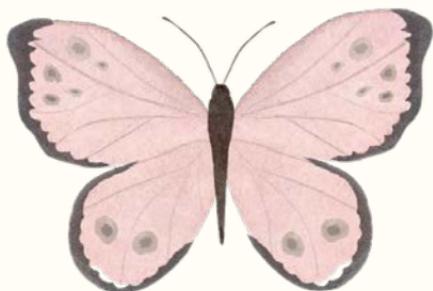
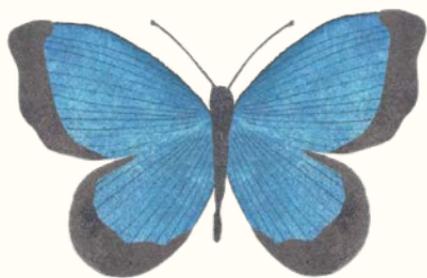
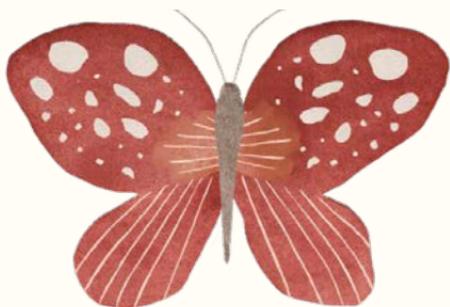
I



ผู้เขียน ชานาอะ อิซิดะ
ผู้แปล วิกันดา จันทรทองสุข



แต่ฉันนาร์...
ด้วยความขอบคุณสุดหัวใจ



บทนำ

ฉันคิดเรื่องแก่เรื่องตายอยู่บ่อยครั้ง อาจเพราะโตมาในสังคมญี่ปุ่น-อเมริกันก็ว่าได้ แม่ฉันเกิดที่โตเกียว ขอบพูดเรื่องความตายอยู่เรื่อย ตั้งแต่ฉันจำความได้ มันไม่ได้ฟังดูมีดมนหดหู่อะไรขนาดนั้น แม้ว่าแม่จะชอบโพล่งขึ้นมาว่า “ไม่รู้จะอยู่ได้อีกนานแค่ไหน” หรือ “อยากทำเรื่องไหน นี่ นั่นให้เสร็จก่อนตาย” ความตายและความไม่จริง เป็นเรื่องธรรมดาที่เราพูดถึงกันทุกวัน เป็นความจริงเรียบง่ายที่ต้องยอมรับกันอยู่แล้ว

ระหว่างที่เติบโตในลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ฉันได้เรียนรู้ว่าคนอเมริกันโดยรวมมองเรื่องตายต่างออกไป ที่สหรัฐอเมริกา ฉันพบว่า ต. เป็นคำที่ไม่สมควรเอ่ย ส่วนสัญญาณใดๆ ที่บ่งชี้ถึงความแก่ชราคล้ายเป็นเรื่องต้องห้ามโดยเฉพาะย่านใกล้เคียงลอสแอนเจลิสที่ฉันเติบโตมา “ฉันเริ่มเก็บเงินไว้จัดโบท็อกซ์แล้วนะ” เพื่อนเรียนปริญญาโทคนหนึ่งบอก ผู้พูดอายุสี่สิบต้นๆ เท่านั้น

วัฒนธรรมเอเชียสมัยใหม่เองก็มีส่วนทำให้คนหมกมุ่นกับการคงความอ่อนเยาว์ภายนอกเช่นกัน (ใครเป็นสาวกหมอเกาหลีบ้างเอ่ย) ฉันฟังแล้วตกใจมากเมื่อได้ยินว่าข้อความแท่นบูชาความอ่อนวัยในโซเชียลทำให้เด็กวัยก่อนวัยรุ่นถูกจับเพราะขโมยครีมต้านริ้วรอย

จากร้านเซไฟรา! จะจริงเท็จแค่ไหนก็ไม่น่าแปลกใจ เพราะสมัยนี้ คนมองว่าความแก่เป็นปัญหาที่ยอมไม่ได้

ฉันเริ่มยอมปิดผมขาวที่เห็นชัดขึ้นตอนอายุสี่สิบ ก็ผ่านมา สิบกว่าปีแล้วนะ ตอนแรกเวลาเห็นผมหงอกมันรู้สึกขัดใจทน ไม่ได้ แต่พอถึงจุดหนึ่งก็ยอมรับว่าผมขาวก็เท่ากับแก่นั่นแหละ พังแล้วแสดงใจชอบกล แต่ทำไมถึงเป็นอย่างนั้นล่ะ พอมองดู โคนผมสีดอกเลาให้ตี ๆ มันก็สวยออก เป็นสีเงินยวงแวววาวราว อัญมณีธรรมชาติ แต่ก็พูดไปเถอะ ฉันยอมสีน้ำตาลเข้มปิดผมขาว อยู่ถึงหกปี จนกระทั่งการรักษาสภาพเริ่มลำบากกับชีวิตมากเกิน กระเป๋าเงินฉีก ปลอกหมอนผ้าเช็ดตัวเปรอะเปื้อน ฉันใช้เวลาที่ ร้านทำผมเนิ่นนานจนรู้สึกเสียเวลาเปล่า กระทั่งวันเกิดปีที่สี่สิบหก จึงตัดสินใจเลิกยอมผมเด็ดขาด ตอนนั้นฉันอายุห้าสิบสี่แล้ว ผมขาว ไปครึ่งหัว ซึ่งฉันชอบมาก

เรื่องราวของผมสะท้อนหลักคิดที่ฉันมาเข้าใจภายหลังว่า มันคือความชราแบบ *ชิบูอิ* หรือการเรียนรู้ที่จะชื่นชมการเปลี่ยนแปลง โดยธรรมชาติตามกาลเวลา การมองหาความงามตามจริงแทนที่จะ เห็นยั่วรังความปลอมเอาไว้ เราถูกกำหนดให้ต้องแก่ชรา

ชิบูอิเป็นคำคุณศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่มีความหมายลึกซึ้ง หลาย นิยาม และไม่มีภาษาอังกฤษแทนตรงตัว คำนามของชิบูอิคือ *ชิบูมิ* หรือ *ชิบูชะ* มันสื่อถึงรสฝาดเผื่อน ติดขม อารมณ์กัตุลูกพลับดิบ แต่เมื่อใดผลพลับสุกแก่ รสขมจึงค่อยอ่อนจางลง แม้อาจไม่หายไป ทั้งหมด แต่ก็ไม่ขมนำอีกแล้ว เปรียบรสฝาดของผลไม้ดิบบกับวัย

หนุ่มสาว และความหวานหอมกับวัยผู้ใหญ่

ชิบุอิยังชวนให้นึกถึงภาพละเมียดละไมและงามพิศไม่ว่าจะเป็นสิ่งของหรือคน ดร.โซเอะสึ ยานางิ นักปรัชญา ช่างปั้น และผู้ก่อตั้งกลุ่มศิลปะพื้นบ้านมิงเกอิ (Mingei) ของญี่ปุ่นได้เผยแพร่คำนี้ในช่วงทศวรรษ 1930 โดยแจกแจงคุณลักษณะของชิบุชะไว้เจ็ดอย่าง คือ ความเรียบง่าย ความสำรวม ความเป็นธรรมชาติ ความถ่อมตน ความสามัญประจำวัน ความไม่สมบูรณ์แบบ และความเรียบง่าย หากนับกันที่แก่น ดร.ยานางิมองว่าชิบุอิคือการมีสำนึกอยู่กับตัวนั่นเอง

คำนี้ถ่ายทอดความหมายของการตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันส่วนหนึ่งและความเก่าแก่เหนือกาลเวลาส่วนหนึ่ง ฟังทำด้วยความอิมเมอเรลปรกติในชีวิต ชิบุอิอาจใช้กับวัตถุจับต้องได้ เช่น คน งานฝีมือ ศิลปะ เสื้อผ้า และสถาปัตยกรรม รวมทั้งบรรยากาศหรือวิถีชีวิตที่ลึกซึ้งยากบรรยาย

ฉันจำได้ว่าแม่ใช้คำนี้แทนความ “เก๋” แบบที่เราจะพูดว่า ออเดรย์ เฮปเบิร์น เก๋ หรือเจมส์ ดิน มีเสน่ห์ คำนี้จึงเป็นหมุดหมายที่ฉันอยากเป็นตอนแก่ตัวลง นั่นคือมีสติ เรียบง่าย งดงาม และโอบรับทุกสิ่ง ชิบุอิเป็นคำที่ยอมรับทุกอย่าง เป็นแนวคิดที่เปี่ยมความขัดแย้งในตัวเอง ไม่เลือกข้าง และมีหลายชั้นซับซ้อน ซึ่งไม่มีคำใดในภาษาอังกฤษที่ตรงตัว

แล้วการโอบรับแนวคิดชิบุอิในขณะที่เรากำลังเดินทางผ่านกาลเวลามันมีความหมายอย่างไร ฉันมีหลักคิดที่ได้มาจากวิถีปฏิบัติ

และคำสอนของชาวตะวันออกโบราณซึ่งซึมซับมาจากความเป็นญี่ปุ่นผสมกับมุมมองแบบตะวันตกที่เรารู้มาในฐานะผู้หญิงที่เกิดและโตในสหรัฐฯ วัฒนธรรมญี่ปุ่นจะเคารพและนับถือผู้สูงอายุอย่างมากซึ่งไม่ค่อยเห็นบ่อยนักในอเมริกา แต่ฉันก็เห็นคุณค่าความเป็นตัวของตัวเอง การเปิดกว้าง และนิสัยชอบทดลองสิ่งใหม่ที่ตะวันตกมักให้ความสำคัญ ในหนังสือเล่มนี้ ฉันนำทัศนคติอย่างรักอย่างหลงของตะวันตกมาประยุกต์เข้ากับแนวคิดอันเป็นเอกลักษณ์ของญี่ปุ่น

ตลอดทั้งเล่ม เราจะชวนกันมองความชราแบบชิบูอิซากหลายแง่มุม ได้แก่ ความงาม สุขภาพ จุดมุ่งหมาย ความมั่งคั่ง การเชื่อมโยง และท้ายที่สุดคือความสัมพันธ์กับความตาย แต่ละบทจะพูดถึงข้อมูลเชิงวัฒนธรรมและแนวทางในการเปิดใจยอมรับช่วงวัยนี้ของชีวิต แทนที่จะต่อสู้กับกาลเวลาที่เลื่อนไหล เราจะชวนกันเขยชมข้อดีมากมาย เช่น ปัญญาอันลึกซึ้ง อิสระจากความคาดหวังของคนอื่น และความงามละมุนละไมที่เจิดฉายในวัยผู้ใหญ่

หวังว่าคุณจะสนุกสนานกับการเดินทางไปกับฉัน เพื่อค้นหาความสุข ปัญญา การเฉลิมฉลอง และแน่นอน ความงดงามตามวัยของเรา



ชิบุอิ (Shibui/ชิ-บุ-อิ)

...หมายถึงความงามแบบหนึ่งที่กำลังเวลาเท่านั้นที่จะเผยให้เราเห็น...

ฮาเวิร์ด ไรน์โกลด์

จากหนังสือ ถ้อยคำไร้คำแปล

พจนานุกรมอารมณ์ดีของคำที่แปลไม่ได้

(They Have a Word for It

A Lighthearted Lexicon of Untranslatable Words)

美

บี *Bi*

ความงาม



เรื่องของความงาม

ฉันเติบโตมาในลอสแอนเจลิส ร่ายล้อมด้วยแนวคิดแพร่หลายทั่วไปว่าความงามคือเรื่องภายนอก ห่อหุ้มตัวตนภายในที่แอบซ่อนไว้ สิ่งที่ใช้กันในโลกว่าตฤ นั้นคือมุมมองผิวเผิน มิติเดียว ฉันคิดเองเออเองคนเดียวว่าความงามต้องคงที่ มีมาตรฐานเดียว และต้องยึดติดกับความเยาว์วัยตลอดไป

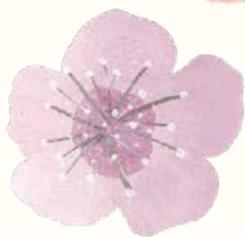
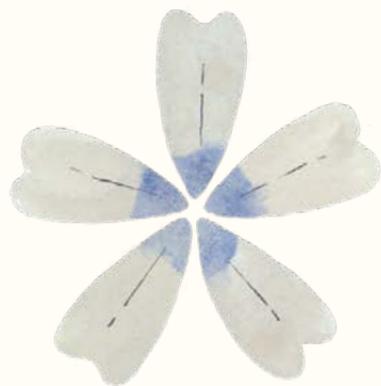
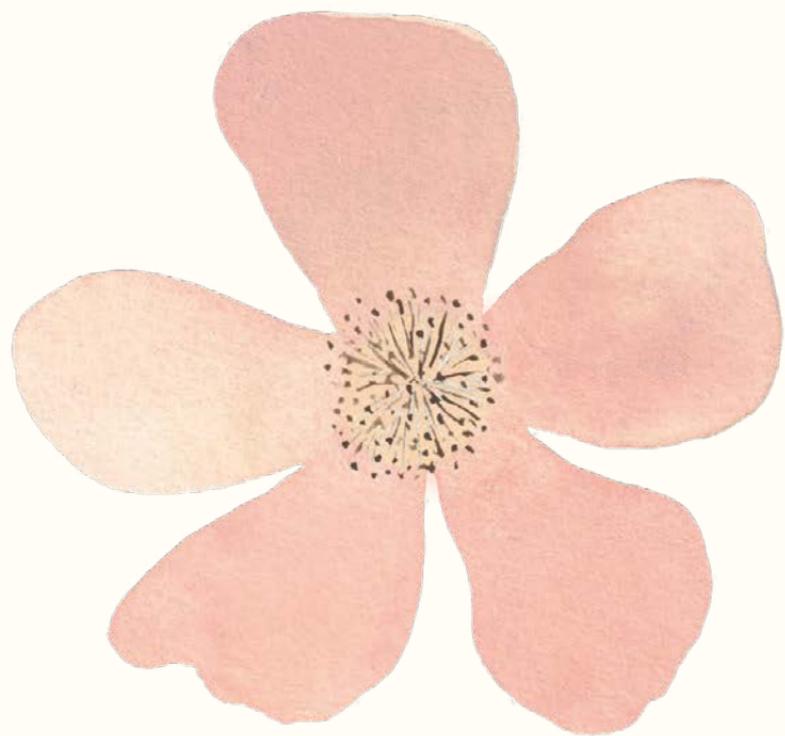
ชิบูอิ ซึ่งเป็นแนวคิดจากรากเหง้าญี่ปุ่นของฉันนำเสนออีกมุมหนึ่ง ในขณะที่มาตรฐานความงามแบบตะวันตกมักพยายามแต่งเติมความงามจากภายนอก ชิบูอิกลับบอกว่า ความงามแท้จริงเกิดขึ้นจากภายในตัวเราเอง และจะยิ่งเปิดเผยเฉลยออกมาเมื่อเวลาผ่านไป

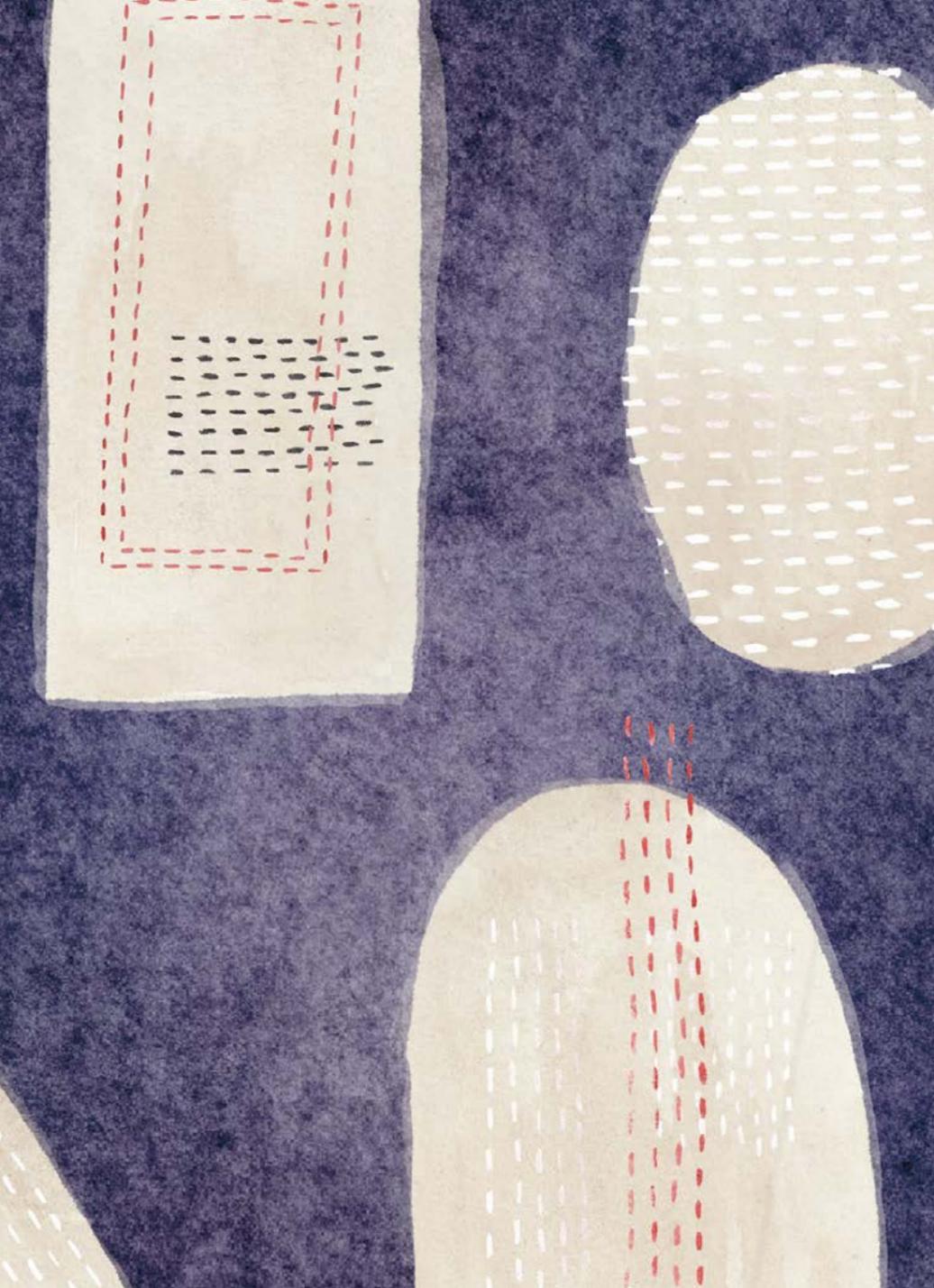
ลองคิดถึงต้นไม้ที่ค่อยๆ มีทรงพุ่มมากขึ้นเมื่อผ่านไปแต่ละปี กระเป๋านั่งโบริดที่ใช้อย่างอ่อนนุ่มทิ้งรอยย่น นี่คือหลักการของชิบูอิ ความกลมกลืนระหว่างภายในและภายนอกที่ยิ่งชัดเจนตามกาลเวลา

เหมือนผิวหนังที่คงรูปร่างด้วยสมดุลจากแรงภายในและภายนอก ความงามแบบชิบูอิองงงามจากการผสมผสานในรูปแบบเดียวกัน ทุกอย่างไม่ได้อยู่แค่ที่รูปลักษณ์ แต่เกิดจากภูมิทัศน์ภายใน ซึ่งมาจากประสบการณ์ ปัญญา และตัวตนของเรา สิ่งเหล่านี้เองที่หล่อหลอมลักษณะภายนอก

ตอนอายุสี่สิบกว่า ฉันทำงานในโรงละครมูลนิธิซึ่งตั้งอยู่ใน ศูนย์วัฒนธรรมแอฟริกันและแอฟริกันอเมริกัน เจ้านายของฉันสองคน เป็นศิลปินการแสดงและอดีตคู่รักที่หันมาร่วมกันทำธุรกิจ จนวนจะ เข้าสู่วัยเกษียณตามเกณฑ์เต็มแก่ แต่เวลาประชุมเขาจะปรากฏตัว ด้วยชุดสูทโคร่งกับกางเกงเอวสูงสีแสบตา เดินแท็บพร้อมกับเป่า แซ็กโซโฟนแบบที่เขาโซ่ว ส่วนเธอเป็นนักแสดงและครูละครมีชื่อเสียง คอยสอนหญิงต้องขังให้เล่าเรื่องราวของตัวเองบนเวที ฉันอดไม่ได้ ที่จะสังเกตเห็นว่าพวกเขาดูเหมือนกาลเวลาและสง่างามเพียงใด ทั้งที่ ร่องรอยแห่งวัยก็ปรากฏตามใบหน้าและร่างกายถ้วนทั่ว ประสบการณ์ ที่ผสมผสานของพวกเขา นั่นเองที่ร้อยเรียงออกมาเป็นการแสดงที่ เลิศหรู ชูบชูใจ จนมีเพียงคำเดียวที่จะเอ่ยบรรยายได้ นั่นคือชิบิอิ

ความงามแบบชิบิอิก้าวข้ามโลกของวัตถุออกไป มันอยู่ในดวงตาของคุณตาคุณยายยามเย็น ยิ้ม อยู่ในเสียงระเบิดหัวเราะ เต็มเหนี่ยวของหญิง “มีอายุ” อยู่ในมือนุ่มนวลแม้ร้าวแดงเปื้อนดิน ของคนสวนที่ปลูกต้นไม้มาทั้งชีวิต





ความงามในความไม่สมบูรณ์

วัฒนธรรมญี่ปุ่นมักมองการร่วงโรยของสิ่งต่างๆ ด้วยสายตาอ่อนโยน งานฝีมืออย่าง *ชะชิโกะ (Sashiko - การปักผ้า)*, *โบริโระหรือสึกิฮะจิ (Boro/Tsugihagi - การซ่อมผ้าเก่า)* และ *คินสึจิ (Kintsugi - การซ่อมเครื่องปั้นดินเผาที่แตก)* ล้วนมุ่งเน้นการคืนชีวิตใหม่ให้ของที่แตกหักหรือชำรุด ฝีมือนะชิโกะเรียบง่ายเปลี่ยนผ้าที่ขาดวันให้กลับมาใช้ชีวิตอีกครั้ง โบริโระและสึกิฮะจิก็คพัฒนาจากการนำผ้าปักชะชิโกะมาเย็บต่อกันเป็นผืนใหม่ ในศิลปะการทำคินสึจิ นำยาเคลือบแวววาวนำมาใช้เชื่อมและซ่อมแซมเศษเครื่องปั้นที่แตกออกเป็นชิ้นๆ ให้กลับมารวมกันเป็นลวดลายงามที่ถือกำเนิดจากรอยแตก

วาบิ-ซาบิ (Wabi-sabi) กับชิบุอิอยู่ภายใต้หลักคิดใหญ่ที่สอนให้เรายินดีในสิ่งที่เรียกขานกันในนามความบกพร่อง รวมถึงการซ่อมแซมเหล่านี้ วาบิ-ซาบิคือแนวคิดญี่ปุ่นที่มองหาความงามในความไม่สมบูรณ์ ส่วนชิบุอิมีมุมที่คล้ายกัน นั่นคือชื่นชมความงามในความเป็นผู้ใหญ่ ความเรียบง่ายละมุนละไม ทั้งสองแนวคิดต่างมีจังหวะที่เนิบช้าโดยธรรมชาติ และชวนให้รับรู้อย่างลึกซึ้ง พวกมันบอกเราว่า “อย่าซ่อนตัวตนที่สึกหรอ โจรรา หรือไม่สมบูรณ์ของเราเอาไว้เลย จงหันมาใส่ใจในส่วนที่ยังซ่อมแซมปรับแต่งได้ แล้วเปลี่ยนให้มันเจิดจายยิ่งกว่าเดิมดีกว่า”

แล้วถ้าเรามองเช่นนั้นกับตัวตนที่แก่เฒ่าของเราบ้าง จะเป็นอย่างไร