

ละเลียดปัจจุบัน ต้มดำชีวิต

Ichigo Ichie

一期一会



ค้นพบความสุขในชีวิตจากการอยู่กับปัจจุบันและเห็นความสำคัญของทุกชั่วขณะ

Héctor García และ Francesc Miralles เขียน พลอยแสง เอกญาติ แปล

ละเลียดปัจจุบัน ต้มตำชีวิต

Ichigo
Ichie

Bloom

ละเลียดปัจจุบัน ต้มตำชีวิต

Ichigo Ichie

一期
一会



Héctor García และ Francesc Miralles เขียน

Bloom

คำนำสำนักพิมพ์

ทุกวันนี้เวลาสี่สิบสี่ชั่วโมงในแต่ละวันช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน อาจด้วยวิถีชีวิตยุคปัจจุบันที่บังคับให้เราทำหลายอย่างไปพร้อมกัน ทักษะแบบมัลติแทสกิงกลายเป็นสิ่งจำเป็นในการทำงาน แม้แต่ในชีวิตประจำวันเองเราก็มักกดโทรศัพท์ไปด้วยกินข้าวไปด้วยอยู่ประจำ หรือปากพูดกับคนตรงหน้ามือก็พิมพ์แชตกับอีกคน เทคโนโลยีช่วยให้เราทำหลายอย่างได้สะดวกฉับไวขึ้น จนหลายครั้งก็เพลิดเพลินติดความรวดเร็วนั้น อยากได้อะไรก็กดสั่งให้ส่งด่วนภายในวันเดียว หรืออยากกินเมนูไหนก็คลิกให้มาส่งได้ถึงประตูบ้าน ความพอใจที่ได้มาเร็วมักผ่านไปเร็ว ไม่นานเราก็ออกตามหาความพึงพอใจใหม่อีกครั้ง

หากคุณกำลังรู้สึกว่าจะต้องวิ่งตามความสุขอยู่ตลอดเวลาแม้มีครบทุกสิ่งที่ต้องการ บางทีการรักษา “ความสุขแบบฉาบฉวย” นั้นอาจเป็น *อิชิโกะ อิชิเอะ*

อิชิโกะ อิชิเอะ เป็นแนวคิดที่อยู่ในชีวิตประจำวันของคนญี่ปุ่น เป็นคำพูดที่คนญี่ปุ่นกล่าว

เมื่อพบเจอและอำลาเพื่อสื่อว่าการพบกันนั้นพิเศษ
และยังเป็นหัวใจสำคัญของพุทธรักษา

หนังสือเล่มนี้จะพาเราไปค้นหาความหมาย
และความสำคัญของอิทธิโกะ อิทธิเอะ รวมถึงปรัชญา
อีกหลายแนวคิดที่ชวนให้รู้จักละเอียดปัจจุบัน เช่น
อิทธิโกะ อะมอร์ฟาติและโมะโนะ โนะ อะวะระะ และ
ยังได้ฝึกฝนศิลปะการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า
เพื่อดื่มด่ำชีวิตอย่างเต็มที่และเปลี่ยนทุกชั่วขณะให้
เป็นช่วงเวลาพิเศษ

การฝึกมีสติอยู่กับปัจจุบันและใส่ใจสิ่งที่อยู่
ตรงหน้าอาจไม่ใช่เรื่องง่ายในยุคนี้ แต่นั่นคือ
หนทางสู่ความสุขอันยั่งยืน เปรียบดังการดื่มชาที่
ต้องตระเตรียมหลายขั้นตอนและไม่สดชื่นทันที
เหมือนกระดกขวดน้ำอัดลม แต่ช่วยแก้กระหาย
และชุ่มคอได้ยาวนานกว่ากัน

ลองหาเวลาพักจากความเร่งรีบมาจิบน้ำชา
แล้วละเอียดหนังสือเล่มนี้ไปด้วยกันไหม

สารบัญ

บทนำ ในร้านชาเก่าแก่	12
อิชิโกะ อิชิเอะ	17

I ความงามของความไม่จีรัง



ไคกะกับมั่งไถ่	34
แล้วคุณล่ะ คุณอยู่ตรงไหน	54
การเข้าถึงเซน	74
ทุกข์กับโมะโนะ โนะ อะวะระระ	88
ชะตากรรมขึ้นอยู่กับช่วงเวลา	105

II ใช้ชีวิตแบบอิชิโกะ อิชิเอะ



พิธีที่ต้องใส่ใจ	128
ศาสตร์แห่งการฟัง	149
ศาสตร์แห่งการมอง	157

ศาสตร์แห่งการสัมผัส	164
ศาสตร์แห่งการลิ้มรส	171
ศาสตร์แห่งการดมกลิ่น	177

III

เรียนรู้อิชิโกะ อิชิเอะ



ศาสตร์แห่งงานเลี้ยง	188
การเจริญสติร่วม	201
วิธีกลับมาอยู่กับปัจจุบัน	214
จะเป็นอย่างไรถ้า...	229
สูตรอิชิโกะ อิชิเอะ	234

บทตาม กฎสิบข้อของอิชิโกะ อิชิเอะ	240
กิตติกรรมประกาศ	244

หนังสือแนะนำสำหรับอ่านเพิ่มเติม	246
---------------------------------	-----

“ก่อนเริ่มศึกษาพระธรรมศักดิ์สิทธิ์
และท่องพระคัมภีร์ ผู้ฝึกตนควร
เรียนรู้การอ่านจดหมายรักที่ส่งมาจาก
หิมะ ลม และฝนเสียก่อน”

-

อิกคิว (*Ikkyū*)

พระนิกายเซน

บทนำ

ในบ้านชาเก่าแก่

ช่วงบ่ายวันหนึ่งซึ่งเป็นจุดกำเนิดของหนังสือเล่มนี้ แต่เรายังไม่รู้ในตอนนั้นจนกระทั่งเกิดพายุกระหน่ำบนถนนสายแคบในย่านก๊อคอนซึ่งอยู่ใจกลางเมืองเกียวโต ที่นั่นเป็นบ้านของเกอิซากลุ่มสุดท้ายที่ยังเหลืออยู่ รวมถึงปริศนาลึกลับอื่นๆ ด้วย เราเจอที่หลบพายุในชะชิสีหรือร้านชาแห่งหนึ่งซึ่งว่างเปล่า ไร้ลูกค้าเพราะสายฝนเทลงมาอย่างหนัก

ขณะนั่งลงที่โต๊ะเตี้ยข้างหน้าต่าง เราก็สังเกตเห็นว่ากระแสน้ำซึ่งไหลปริมาณตามถนนสายแคบได้พัดพา กลีบซากุระที่กำลังคลี่บานบนต้นมาด้วย

ฤดูใบไม้ผลิกำลังแบ่งบานและฤดูร้อนก็ใกล้เข้ามาแล้ว อีกไม่นานจะไม่เหลือกลีบสีซากุระเหล่านี้ซึ่งจุดประกายความคลั่งไคล้ในหมู่ชาวญี่ปุ่นอีกต่อไป หญิงสูงวัยผู้หนึ่งในชุดกิโมโนถามเราว่าจะรับ

อะไรดี เราจึงเลือกชาชนิดพิเศษสุดในเมนู นั่นคือ
ชาเกียวกุโระจากอุระชิโนะซึ่งอยู่ทางใต้ของญี่ปุ่น
และว่ากันว่าเป็นแหล่งปลูกชาที่ดีที่สุดในโลก

ขณะรอคาน้ำชาคว้นกรุ่นกับถ้วยชามาเสิร์ฟ
เราได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเมืองหลวงเก่า
ของญี่ปุ่นแห่งนี้ เราประหลาดใจที่รู้ว่ามัตสึไดงังสองพัน
แห่งตามเนินเขารอบเมืองซึ่งมีประชากรน้อยกว่า
นครฟิลาเดลเฟียในสหรัฐอเมริกาเสียอีก

จากนั้นเราทั้งคู่ก็นั่งฟังเสียงฝนตกกระทบพื้น
หินกันต่อไปอย่างเงียบ ๆ

เมื่อหญิงชรากลับมาพร้อมถาดชา กลิ่นหอม
ของน้ำชาปลูกเราให้ตื่นจากอารมณ์เฉื่อยชาแต่นา
ริ نرمยในช่วงเวลาสั้น ๆ นั้น เรายกถ้วยขึ้นมาดูน้ำชา
สีเขียวสดก่อนจะดื่มด่ำกับจิบแรกซึ่งให้รสชาติทั้งขม
และหวาน

ตอนนั้นเองที่หญิงสาวผู้หนึ่งชี้จักรยานทางร่ม
ผ่านร้านชาเก่าแก่แห่งนี้และส่งรอยยิ้มเขิน ๆ ให้เรา
ก่อนลี้ภัยไปกลางสายฝนบนถนนสายแคบ

เราทั้งคู่ซ่อนสายตาขึ้นในจังหวะนั้นและมองเห็นป้ายไม้ที่แขวนอยู่บนเสาสีน้ำตาลเข้ม บนป้ายมีข้อความว่า

一期一会

เราลองถอดตัวอักษรเหล่านี้ซึ่งออกเสียงว่า “อิชิโกะ อิชิเอะ” ในขณะที่สายลมขึ้นพัดกระดิ่งเล็กที่ห้อยจากชายคาร้านสันกิ้งกิ้ง ความหมายของข้อความนี้แปลได้ทำนองว่าสิ่งที่เราพบเจอในตอนนี้อะไรจะไม่มีวันเกิดซ้ำอีก ดังนั้น เราต้องให้ความสำคัญกับแต่ละช่วงเวลาเสมือนเป็นสมบัติล้ำค่า

ข้อความนี้บรรยายประสบการณ์ของเรา ยามบ่ายวันฝนตกในย่านเมืองเก่าเกียวโตได้อย่างสมบูรณ์แบบ

เราเริ่มพูดถึงช่วงเวลาพิเศษอื่นๆ ที่จะไม่เกิดซ้ำอีกเช่นเดียวกับประสบการณ์ในวันนั้น อาจเป็นช่วงเวลาที่เราไม่ได้สนใจมันมากพอเพราะมัวกังวลกับอดีต อนาคต หรือสิ่งรบกวนจิตใจในปัจจุบัน

นักเรียนคนหนึ่งที่ได้เดินสะพานเป้เล่นโทรศัพท์
มีถือผ้าสายฝนเป็นตัวอย่างชัดเจนที่สุดของเหตุผล
ข้อหลัง ทำให้เรานึกถึงคำพูดของเฮนรี เดวิด ทอโร
(Henry David Thoreau) ที่ว่า “ราวกับคุณฆ่าเวลาได้
โดยไม่ทำร้ายความเป็นนิรันดร์”

เราเกิดแรงบันดาลใจขึ้นมาจับพลันในบ่าย
ฤดูใบไม้ผลิวันนั้นหลังจากเข้าใจบางสิ่งบางอย่างที่กลายเป็น
อาหารความคิดไปอีกหลายเดือนต่อจากนั้น ใน
ยุคสมัยที่เต็มไปด้วยสิ่งรบกวนจิตใจรอบด้านและ
วัฒนธรรมความพึงพอใจแบบฉาบฉวย บ่อยครั้งเรา
พลาดที่จะรับฟังและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวเพียง
ผิวเผิน ทว่าเราทุกคนยังมีกุญแจที่ไขไขเปิดประตู
แห่งความใส่ใจ ความปรองดองกับผู้อื่น และความ
รักในชีวิตได้

กุญแจนั้นมีชื่อว่าอิชิโกะ อิชิเอะ

ถัดจากหน้านี้ไป เราจะแบ่งปันประสบการณ์
สุดพิเศษที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและช่วยให้คุณ
ค้นพบวิธีทำให้ทุกช่วงเวลาเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต

เอ็กเตอร์ การ์เซีย และ ฟรานเซสก์ มีราเยส



อิชิโกะ อิชิเอะ

ตัวอักษรภาษาญี่ปุ่นที่รวมกันเป็นแนวคิดหลักของหนังสือเล่มนี้ไม่มีคำแปลตรงตัวในภาษาอื่น มาลองดูการตีความสองแบบที่ช่วยให้เราเข้าใจได้กันดีกว่า

อิชิโกะ อิชิเอะอาจแปลได้ว่า “การพบเจอกันครั้งหนึ่ง” และ “โอกาสในช่วงเวลานี้” ความหมายที่ต้องการสื่อคือการพบเจอกันในแต่ละครั้งและทุกสิ่งที่เราประสบเป็นประหนึ่งสมบัติที่มีความพิเศษเฉพาะตัวและไม่มีวันเกิดซ้ำในแบบเดิมอีก ดังนั้น หากเราปล่อยให้หลุดลอยไปโดยไม่ชื่นชม ช่วงเวลานั้นก็จะสูญหายไปตลอดกาล

一期一会

ตัวอักษรเหล่านี้หมายความว่า:

— หนึ่ง

期 เวลา / ช่วงเวลา

— หนึ่ง

会 การพบเจอ / โอกาส

ประตูแห่งซิมบาบา

ตำนานเรื่องหนึ่งของทิเบตอธิบายแนวคิดนี้ได้อย่างชัดเจน เรื่องมีอยู่ว่านายพรานผู้หนึ่งไล่ล่ากวางข้ามยอดเขาเยือกแข็งแห่งเทือกเขาหิมาลัย แล้วบังเอิญเจอภูเขาใหญ่ลูกหนึ่งที่แยกเป็นสองซีก ทำให้เขามองทะลุไปเห็นสิ่งที่อยู่อีกฟากหนึ่งได้

ผู้ที่ยืนอยู่ด้านข้างรอยแยกนี้คือชายชราไว้เครายาว เขากวักมือเรียกนายพรานผู้ตื่นตระหนก

ให้เข้าไปดูใกล้ๆ

นายพรานทำตามและมองเข้าไปในรอยแยก
แนวตั้งที่กว้างพอให้เดินเข้าไปได้แค่คนเดียว สิ่งที่
เห็นทำเอาแทบลึมหายใจ

ภาพที่อยู่อีกฟากของรอยแยกคือสวนเขียว
ชุ่มที่อาบไปด้วยแสงแดดและดูเหมือนทอดยาวออกไป
ไม่สิ้นสุด เด็กๆ เล่นกันอย่างมีความสุขตามต้นไม้
ที่ออกผลระย้า เหล่าสัตว์วิ่งเล่นอย่างอิสระในโลก
ที่เต็มไปด้วยความงาม สงบสุข และอุดมสมบูรณ์

“เจ้าขอสิ่งที่เห็นหรือไม่” ชายชราถามเมื่อ
เห็นอาการตกตะลึงของนายพราน

“ยอมขออยู่แล้ว... นี่ต้องเป็นสวนสวรรค์
แน่แท้!”

“ใช่แล้ว และเจ้าก็ค้นพบมัน ไยไม่เข้าไปเล่า
อยู่ที่นี่เจ้าจะได้ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขไปชั่ววันรันดร์”

นายพรานผู้เปี่ยมล้นด้วยความปีติยินดีตอบ
ว่า “ข้าจะเข้าไป แต่ก่อนอื่นข้าอยากไปหาน้องชาย
กับเพื่อนๆ ข้าจะกลับมาพร้อมพวกเขาในไม่ช้า”

“ตามใจ แต่จำไว้ว่าประตูแห่งซัมบาลาเปิด
เพียงครั้งเดียวชั่วชีวิต” ชายชราเตือนพลางขมวดคิ้ว
เล็กน้อย

“เข้าไปไม่นานหรอก” นายพรานพูดก่อนวิ่ง
จากไป

ด้วยความตื่นเต้นกับสิ่งที่เพิ่งเห็น เขาย้อน
กลับไปตามเส้นทางเดิมตอนขามา ข้ามหุบเขา แม่น้ำ
และเนินเขาจนกระทั่งไปถึงหมู่บ้าน เขาบอกน้องชาย
สองคนกับเพื่อนวัยเด็กอีกสามคนเกี่ยวกับสิ่งที่เจอ

ทั้งหมดออกเดินทางกันอย่างรวดเร็วโดยมี
นายพรานเป็นผู้นำทาง ก่อนอาทิตย์ลับขอบฟ้า
พวกเขาก็ไปถึงภูเขาสูงลูกนั้นที่เป็นปากทางสู่
ซัมบาลา

แต่ช่องเขาปิดเสียแล้วและไม่เปิดออกอีกเลย

ชายผู้ค้นพบโลกมหัศจรรย์จึงจำต้องล่าสัตว์
ต่อไปตลอดชีวิตที่เหลือ

ถ้าไม่ลงมือตอนนี้ก็อาจไม่มีโอกาสแล้ว

ส่วนแรกของคำว่า*อิชิโกะ อิชิเอะ* (一期) ปรากฏในคำสอนของศาสนาพุทธ สื่อถึงเวลาที่ล่วงผ่านไปตั้งแต่ตอนเราเกิดจนถึงตอนเราตาย อย่างที่ได้เห็นไปแล้วในตำนานทิเบตว่าโอกาสหรือการพบเจอสิ่งใดในชีวิตคือสิ่งที่เราได้รับในตอนนั้น หากไม่คว้าเอาไว้ก็จะสูญเสียไปตลอดกาล

ดังคำกล่าวที่คุ้นเคยกันดีว่าคนเรามีชีวิตแค่ครั้งเดียว แต่ละช่วงเวลาจึงมีความพิเศษเฉพาะตัว และจะไม่เกิดซ้ำอีก เปรียบเสมือนประตูสู่ขั้มบาลาที่เปิดรับเราอยู่ และหากพลาดไปจะไม่มีโอกาสครั้งที่สองให้เราเดินเข้าไปอีก

นี่คือสิ่งที่เราทุกคนรู้ดีในฐานะมนุษย์ แต่มักหลงลืมไปอย่างง่ายดายเมื่อปล่อยให้ตัวเองติดอยู่ในวังวนแห่งความกังวลและภาระประจำวัน

การตระหนักถึงแนวคิด*อิชิโกะ อิชิเอะ* ช่วยให้เราเลิกเหยียบคันเร่งให้ชีวิต แล้วระลึกได้ว่าทุกเช้าที่เราใช้ชีวิตบนโลก ทุกช่วงเวลาที่เราใช้ร่วมกับ

ลูกหลานและคนที่เรารักมีค่าอย่างหาที่เปรียบมิได้ และควรค่าแก่การใส่ใจอย่างเต็มที่

เหตุที่แนวคิดนี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุดเพราะเราไม่รู้ว่าชีวิตจะสิ้นสุดตอนไหน ทุกวันอาจเป็นวันสุดท้ายของเราได้เสมอ ไม่มีใครแน่ใจว่าเมื่อหลับไปแล้วจะได้ลืมตาตื่นอีกครั้งในเช้าวันถัดไปหรือไม่

มีอารามแห่งหนึ่งในสเปนที่ว่ากันว่าเมื่อนักบวชเจอกันตามทางเดินจะเอ่ยทักทายว่า “โปรดจำไว้ว่าวันหนึ่งท่านจะต้องตาย” ธรรมเนียมนี้ทำให้พวกเขาอยู่กับปัจจุบันเสมอ นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดความเศร้าหรือกังวลแล้ว ยังเป็นแรงกระตุ้นให้สนุกกับทุกช่วงเวลาในชีวิตอีกด้วย

อย่างที่จักรพรรดิมาร์กุส เอาเรลิอุสเคยเขียนไว้ในเมื่อจักรพรรดิพิณิจชีวิต (*Meditations*) ว่าความทุกข์ของการมีชีวิตอยู่หาใช่ความตาย แต่เป็นการไม่เคยได้ใช้ชีวิตต่างหาก

อิชิโกะ อิชิเอะส่งสารชัดเจนถึงเราว่า “ถ้าไม่ลงมือตอนนี้ก็อาจไม่มีโอกาสแล้ว” เพราะต่อให้เรา