

# สารบัญ

## บันทึกถึงผู้อ่าน

|          |  |     |
|----------|--|-----|
|          | เสาหลักห้าประการของ อิคิไก                 | 8   |
| บทที่ 1  | “อิคิไก” คืออะไร                           | 11  |
| บทที่ 2  | เหตุผลของการตื่นแต่เช้า                    | 35  |
| บทที่ 3  | โคดาวาริกับการเริ่มต้นเล็ก ๆ               | 55  |
| บทที่ 4  | ชื่นชมความงามแบบ อิคิไก                    | 85  |
| บทที่ 5  | ลิ้นไหลและสร้างสรรค์                       | 105 |
| บทที่ 6  | อิคิไก ทำให้โลกยั่งยืน                     | 135 |
| บทที่ 7  | ค้นหาจุดหมายของชีวิต                       | 159 |
| บทที่ 8  | อะไรที่ฆ่าคุณไม่ตาย<br>จะทำให้คุณแข็งแกร่ง | 189 |
| บทที่ 9  | อิคิไก และความสุข                          | 211 |
| บทที่ 10 | ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น                   | 233 |
| บทสรุป   | ค้นพบ อิคิไก ของคุณเอง                     | 247 |

บันทึกถึงผู้อ่าน

## เสาหลักห้าประการของ อิคิไก

ตลอดหนังสือเล่มนี้ ผมจะอ้างถึง “เสาหลักห้าประการของ อิคิไก” ซึ่งประกอบด้วย

เสาหลักประการแรก : การเริ่มต้นเล็ก ๆ

เสาหลักประการที่สอง : การปลดปล่อยตัวเอง

เสาหลักประการที่สาม : ความสอดคล้องและยั่งยืน

เสาหลักประการที่สี่ : ความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ

เสาหลักประการที่ห้า : การอยู่ตรงนี้ ตอนนี้

เสาหลักทั้งห้านี้จะปรากฏขึ้นมาบ่อย ๆ เพราะแต่ละเสาเป็นโครงสร้างคำจูนในระดับรากฐานที่สุด ที่ช่วยให้ อิคิไก เเบ่งบาน โดยเสาหลักเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นร่วมกันและจบลงพร้อมกัน อีกทั้งไม่จำเป็นต้องเกิดเรียงลำดับก่อนหลังและไม่เรียงระดับความสำคัญสูงต่ำ แต่มันต่างก็มีความสำคัญสำหรับคนเราในการทำความเข้าใจ

เรื่อง อิคิไก โดยจะให้แนวทางในการพิจารณา  
ใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ที่คุณกำลังจะได้อ่านต่อไปนี้  
แล้วสะท้อนสู่ชีวิตของคุณเอง แต่ครั้งที่เสาหลัก  
ทั้งห้าผุดขึ้นมาในใจ มันจะมีความหมายที่สดใหม่  
และมีคุณค่าที่ลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้น

ผมหวังว่า คุณจะสนุกกับการเดินทางสำรวจใน  
ครั้งนี้ครับ

生 甲 斐

**SE-ED**  
inspiration starts here

1

“อิติโก”

คืออะไร

SE-ED  
inspiration starts here

**SE-ED**  
inspiration starts here

เมื่อประธานาธิบดีบารัค โอบามา (Barack Obama) มีกำหนดการเยือนประเทศญี่ปุ่นอย่างเป็นทางการ ในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ปี ค.ศ. 2014 เจ้าหน้าที่รัฐบาลญี่ปุ่นต้องเลือกสถานที่จัดงานเลี้ยงอาหารค่ำเพื่อเป็นการต้อนรับ โดยมีนายกรัฐมนตรีญี่ปุ่นเป็นเจ้าภาพ โอกาสนี้ถือเป็นการจัดเลี้ยงอย่างไม่เป็นทางการ ในวันแรกที่เพิ่งเดินทางมาถึง ก่อนที่ในวันรุ่งขึ้นจะมีกำหนดการเยือนอย่างเป็นทางการในระดับพระราชอาคันตุกะ ซึ่งจะรวมถึงงานพระราชทานเลี้ยงอาหารค่ำ ณ พระราชวังอิมพีเรียล (Imperial Palace) โดยมีสมเด็จพระจักรพรรดิและสมเด็จพระจักรพรรดินีเป็นองค์เจ้าภาพ

ลองจินตนาการสิว่าจะต้องมีภัตตาคารมากมายขนาดไหนที่ถูกนำมาพิจารณาเป็นทางเลือกสำหรับงานนี้ จนในท้ายที่สุด เมื่อผลการตัดสินประกาศออกมาว่าสถานที่จัดงานคือ ร้านซูกิยาบาชิจิโระ (Sukiyabashi Jiro) หนึ่งในร้านซูชิที่มีชื่อเสียง

และได้รับการยอมรับมากที่สุดในโลก คำตัดสินนี้ ก็ได้รับการยอมรับเป็นเสียงเดียว จริง ๆ แล้วคุณก็น่าจะบอกได้ว่าประธานาธิบดีโอบามามีความสุขกับมือคั่วที่ร้านนี้แค่ไหนจากรอยยิ้มบนใบหน้าของเขา ตอนก้าวออกมาจากร้าน ตามรายงานข่าว โอบามาบอกว่านี่คือความสุขที่ดีที่สุดที่เขาเคยกินเลยทีเดียวยกเว้นว่าเป็นคำชมที่ยิ่งใหญ่มาจากผู้ซึ่งเติบโตมาในฮาวาย (Hawaii) ดินแดนที่มีโอกาสได้สัมผัสกับอิทธิพลของวัฒนธรรมญี่ปุ่นเต็ม ๆ รวมถึงความสุขด้วย และเป็นผู้ซึ่งเราคาดเดาได้ว่าน่าจะมีประสบการณ์กับมืออาหารสุดห่วยบ่อยครั้งมาก่อนหน้านี้

ร้านซูкияบาชิจิโระดำเนินงานโดยจิโระ โอนะ (Jiro Ono) ซึ่งในตอนที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ เขาคือเชฟมิชลินสตาร์ระดับสามดาวที่มีอายุมากที่สุดในโลกถึง 91 ปี ร้านนี้มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันอยู่แล้วในหมู่ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาวญี่ปุ่น ก่อนที่หนังสือมิชลินไกด์ฉบับโตเกียวเล่มแรกจะมาช่วยแนะนำในปี ค.ศ. 2012 เสียอีก เพียงแต่เมื่อหนังสือตีพิมพ์เผยแพร่ออกไปก็ได้ช่วยปกป้องร้านนี้ลงบนแผนที่ร้านอาหารที่ยิ่งใหญ่ในระดับโลก

แม้สุขขิของจิโระ โอนะจะดูประหนึ่งร้ายเวทมนตร์



ทำขึ้นมา แต่จริง ๆ แล้วการทำอาหารของเขา ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเทคนิคที่ทำได้จริงและการแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด ยกตัวอย่างเช่น เขาได้พัฒนากระบวนการพิเศษเพื่อทำให้อิคุระ (ikura) หรือไข่ปลาแซลมอนอยู่ในสภาพสดใหม่ขายได้ตลอดทั้งปี นี่ถือเป็นการท้าทายภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาช้านานในแวดวงร้านซูชิชั้นนำว่าควรจะเสิร์ฟอิคุระในฤดูกาลที่เหมาะสมที่สุดคือฤดูใบไม้ร่วงเท่านั้น เพราะเป็นช่วงเวลาที่ปลาแซลมอนว่ายทวนกระแสน้ำขึ้นมาวางไข่ นอกจากนี้ เขายังคิดค้นกระบวนการนำเนื้อปลาบางชนิดมารวมควั่นจากฟางข้าวเพื่อสร้างรสชาติพิเศษขึ้นมา อีกทั้งจังหวะเวลาในการวางจานซูชิลงเบื้องหน้าแขกที่กำลังรอคอยอย่างใจจดใจจ่อก็ต้องคำนวณอย่างแม่นยำเพื่อให้เนื้อปลามีอุณหภูมิพอเหมาะที่สุด ทำให้ได้ซูชิรสชาติยอดเยี่ยมที่สุด (ซึ่งคาดว่าลูกค้าจะคิบบ้างปากโดยไม่ล่าช้านัก) จริง ๆ แล้วการรับประทานอาหารที่ร้านซูชิยาบาชิจิโระ ให้ประสบการณ์เสมือนการชมบัลเลต์อันแสนงดงามตระการตาที่รังสรรค์โดยอาจารย์ผู้ทรงเกียรติ นำเคารพยกย่อง และมีจริยวัตรเคร่งครัด มาแสดงลีลาเคลื่อนไหวอยู่หลังเคาน์เตอร์

เตรียมอาหาร (ถ้าคุณโชคดีก็อาจจะได้เห็นรอยยิ้ม  
น้อยๆ ปรากฏบนใบหน้าของโอโนะเป็นครั้งคราว)

คุณพูดได้เลยว่าความสำเร็จอย่างเหลือเชื่อ  
ของโอโนะมาจากพรสวรรค์ที่โดดเด่นเป็นพิเศษ  
ความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยว ความมานะอดสาหัสทำงาน  
หนักอย่างปากกัดตีนถีบมาเนิ่นนานปี รวมถึง  
ไม่ลดละที่จะแสวงหาเทคนิคการทำอาหารและ  
วิธีนำเสนออันเป็นเลิศขึ้นไปเรื่อยๆ ซึ่งก็ชัดเจน  
อยู่แล้วว่าโอโนะได้บรรลุถึงเป้าหมายเหล่านี้ทั้งหมด

อย่างไรก็ตาม ยิ่งไปกว่านั้นและอาจสำคัญกว่า  
สิ่งใดๆ ก็คือ จิโระ โอโนะมีอิคิไกครับ! คง  
ไม่เป็นการอวดอ้างเกินจริงที่จะพูดว่า เขาประสบความสำเร็จอย่างยอดเยี่ยมในอาชีพการงานและ  
ชีวิตส่วนตัวเพราะได้รับการขัดเกลาโดยหลักการ  
ดำเนินชีวิตของคนญี่ปุ่นข้อนี้

อิคิไก (Ikigai) เป็นคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่น ใช้  
อธิบายถึง ความรื่นรมย์และความหมายของชีวิต  
ประกอบด้วยคำว่า อิคิ (iki) แปลว่า มีชีวิต และ  
ไก (gai) แปลว่า เหตุผล

ในภาษาญี่ปุ่น คำว่าอิคิไก ถูกนำไปใช้ในหลาย  
บริบท สามารถประยุกต์ใช้กับเรื่องเล็กๆ ในชีวิต

ประจำวัน เรื่อยไปจนถึงเรื่องใหญ่ ๆ อย่างเรื่อง  
ความสำเร็จและเป้าหมายในชีวิตของคนเรา มันเป็น  
คำธรรมดาที่คนญี่ปุ่นใช้กันทั่วไปในชีวิตประจำวัน  
โดยไม่ผูกคิิดว่ามีนัยยะพิเศษอื่นใดแฝง ที่สำคัญ  
ที่สุดก็คือ คุณมีอิคิไก ได้โดยที่ไม่จำเป็นจะต้อง  
ประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน ในแง่นี้ อิคิไก  
จึงเป็นแนวคิดที่มีความเสมอภาคเอามาก ๆ เปี่ยม  
ไปด้วยการยอมรับในความแตกต่างหลากหลาย  
ของชีวิต เป็นความจริงที่ว่า การมีอิคิไกสามารถ  
ยังผลให้เกิดความสำเร็จ แต่ความสำเร็จไม่ใช่  
เงื่อนไขที่จำเป็นต่อการมีอิคิไก เรื่อง อิคิไก นั้น  
จึงเปิดกว้างสำหรับเราทุกคน

สำหรับเจ้าของร้านซูชิผู้ประสบความสำเร็จ  
อย่างจิโระ โอนะ การได้รับคำชมจากประธานาธิบดี  
สหรัฐอเมริกา ก็สร้าง อิคิไก ให้เกิดขึ้น การได้  
รับการยกย่องเป็นเซพมิชลินสตาร์ระดับสามดาว  
ที่อายุมากที่สุดในโลกก็ต้องถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง  
ของอิคิไก เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม อิคิไก ไม่ได้  
ถูกจำกัดขอบเขตอยู่แค่นั้นในเรื่องชื่อเสียงและ  
คำยกย่องชื่นชมระดับโลก โอนะอาจค้นพบ อิคิไก  
ได้จากการตั้งใจเสิร์ฟพูน่าที่ตีที่สุดให้กับลูกค้า  
ผู้ยิ้มแย้ม หรือแค่การได้สัมผัสอากาศเย็นสดชื่น

ยามเช้ามีดเมื่อเขาตื่นขึ้นมาและเตรียมตัวออกไปตลาดปลาสึกิจิ (Tsukiji fish market) โอนะอาจค้นพบ อิชิโก ในกาแฟที่จิบก่อนเริ่มทำงานในแต่ละวัน หรือท่ามกลางแสงแดดที่สาดส่องเป็นลำลอดกิ่งใบของต้นไม้ลงมา ขณะเดินผ่านไปยังร้านอาหารของตัวเอง ณ กลางกรุงโตเกียว

โอนะถึงกับเคยเปรยว่า เขาอยากตายตอนที่กำลังปั่นซูชิอยู่ จึงเห็นได้ชัดเจนว่างานนี้ทำให้เขาติดตำล้าลึกับความรู้สึกแห่ง อิชิโก ขนาดไหน แม้จริง ๆ แล้วในตัวเองงานจะมีขั้นตอนที่ยุงยาก ซ้ำซาก น่าเบื่อหน่าย และกินเวลา ยกตัวอย่างเช่น เขาจะต้อง “นวด” หมักยักษ์นานเป็นชั่วโมง เพื่อให้เนื้อของมันนุ่มและรสชาติดี หรือแม้แต่การเตรียมเนื้อปลาโคฮาดะ (kohada) ซึ่งเป็นปลาตัวเล็กๆ เกล็ดสีเงินวาว และถือว่าเป็นราชาแห่งซูชิทั้งปวง เขาก็ต้องใช้ความเอาใจใส่อย่างสูง ทั้งขอดเกล็ด คั่วเกลือ แล้วหมักเนื้อปลาด้วยส่วนผสมของเกลือกับน้ำส้มสายชูที่พอเหมาะพอดี

“บางทีซูชิคำสุดท้ายที่ผมปั่นอาจจะเป็นโคฮาดะ”  
เขากล่าว

อิคิไก ล้วนสถิตอยู่ในดินแดนแห่งสิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็ นอากาศยามเช้า กาแฟสักถ้วย แสงแดดที่สาดส่องเป็นประกาย การนวดเนื้อ หมักยักซ์ คำชมของประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ทั้งหมดนี้ตั้งอยู่บนฐานที่เท่าเทียมกัน จะมีก็ เพียงแต่ผู้ที่สามารถรับรู้ถึงความรุ่มรวยของ สิ่งที่ดีงามทั้งปวงนี้เท่านั้น จึงจะชื่นชมและรื่นรมย์ ไปได้กับมันได้

นี่คือบทเรียนสำคัญของ อิคิไก ในโลกที่คุณค่า ของมนุษย์คนหนึ่งและการตระหนักถึงคุณค่า ของตนเอง ถูกกำหนดด้วย “ความสำเร็จ” ผู้คน มากมายจึงตกอยู่ภายใต้ความกดดันที่ไม่จำเป็น คุณอาจรู้สึกว่ คุณค่าทั้งหลายที่คนเรากำหนด กันขึ้นมา นั้นล้วนให้ค่าและตัดสินกันเพียงแค่ว่า มันสามารถแปลงไปเป็นความสำเร็จที่จับต้องได้ หรือไม่เท่านั้น อย่างเช่น การได้เลื่อนตำแหน่ง หรือการลงทุนที่ได้ผลกำไรมหาศาล

อย่างไรก็ดี ขอให้สบายใจได้ว่า คุณสามารถ มีอิคิไก ซึ่งเป็นค่านิยมที่คุณใช้ดำเนินชีวิตต่อไป ได้โดยไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองไปในแนวทาง ความสำเร็จเชิงวัตถุพวกนั้น แต่นั่นก็ไม่ได้ หมายความว่า อิคิไก จะเป็นสิ่งที่ได้มาอย่างง่ายตาย

นะครับ บางครั้งผมเองก็ยังคงต้องคอยเตือนตัวเองถึงความจริงข้อนี้ แม้ผมจะเกิดและเติบโตขึ้นมาในประเทศซึ่งปรัชญาเรื่อง อิคิไก ถือว่าเป็นเรื่องที่อยู่กันอยู่แล้วไม่มากก็น้อย

ในคลิปวิดีโอเท็ดทอล์ก (TED talk) เรื่อง “วิธีใช้ชีวิตให้ยืนยาวเกินร้อยปี” (How to live to be 100+) ของแดน บูเอตต์เนอร์ (Dan Buettner) นักเขียนชาวอเมริกัน เขาได้พูดถึงเรื่อง อิคิไก ในแง่ที่ว่ามันเป็นหลักปรัชญาดำเนินชีวิตแบบหนึ่งซึ่งช่วยให้มีสุขภาพดีและอายุยืนยาว ในตอนที่ผมเขียนหนังสืออยู่นี้มีผู้เปิดเข้าชมเท็ดทอล์กของเขา มากกว่าสามล้านครั้งแล้ว บูเอตต์เนอร์อธิบายถึงลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตของผู้คนในพื้นที่ห้าแห่งทั่วโลกที่มีอายุยืนยาวกว่าที่อื่น ๆ เขาเรียกแต่ละแห่งว่า “พื้นที่สีน้ำเงิน” (Blue Zone) ซึ่งต่างก็มีวัฒนธรรมและธรรมเนียมปฏิบัติเฉพาะท้องถิ่นที่มีส่วนทำให้ผู้อยู่อาศัยมีอายุยืนยาว พื้นที่เหล่านี้ได้แก่ โอกินาวา (Okinawa) ประเทศญี่ปุ่น, ซาร์ดิเนีย (Sardinia) ประเทศอิตาลี, นิโคยา (Nicoya) ประเทศคอสตาริกา, อิคาเรีย (Icaria) ประเทศกรีซ และชุมชนศาสนาคริสต์นิกายเซเวนธ์เดย์แอดเวนทิสต์ส (Seventh

-day Adventists) เมืองโลมาลินดา (Loma Linda) รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยในบรรดาพื้นที่ที่สีน้ำเงินเหล่านี้ ชาวโอกินาวา มีอายุยืนยาวที่สุด

จังหวัดโอกินาวา เป็นหมู่เกาะเรียงรายกันทางตอนใต้สุดของหมู่เกาะญี่ปุ่น ว่ากันว่าที่นี่มีคนแก่อายุเกินร้อยปีอยู่เป็นจำนวนมาก บรูเอตต์เนอร์ อ้างถึงคำบอกเล่าของชาวบ้านซึ่งยืนยันถึงสิ่งที่เป็นองค์ประกอบของ อิคิไก อย่างเช่น ประมาจารย์คาราเต้ อายุ 102 ปี คนหนึ่งบอกว่า อิคิไก ของเขา คือการอนุรักษ์ศิลปะการต่อสู้ของชาวโอกินาวา เอาไว้ ชาวประมงอายุ 100 ปี อีกคนหนึ่งบอกว่า อิคิไก ของเขา คือการออกไปจับปลาเพื่อนำมา เป็นอาหารให้ครอบครัวสี่ปดาร์ห์ละ 3 ครั้ง ส่วนหญิงชราอายุ 102 ปี ก็บอกว่า อิคิไก ของนางคือการได้อุ้ม “ลืบ” ซึ่งก็คือ ลูกของลูกของลูกของหลานสาว นางรู้สึกราวกับได้กระโดดขึ้นไปถึงสวรรค์เลยทีเดียว เมื่อนำคำบอกเล่าเหล่านี้มาเรียงร้อยเข้าด้วยกัน ทางเลือกในการใช้ชีวิตที่แสนเรียบง่ายเหล่านี้ได้ให้แนวทางกับเราว่า แก่นแท้ของ อิคิไก นั้นประกอบ ด้วยอะไรบ้าง ซึ่งก็ได้แก่ ความรู้สึกเป็นชุมชน อาหารการกินที่สมดุล และการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ

แม้โอกินาวาจะเป็นตัวอย่างวิถี *อิกิไก* ที่ชัดเจนมาก ๆ แต่คนญี่ปุ่นโดยทั่วไปก็ยึดถือหลักการเหล่านี้ร่วมกันอยู่แล้ว มันก็เลยทำให้คนญี่ปุ่นมีตัวเลขอายุเฉลี่ยสูงกันทั่วประเทศ จากการสำรวจเมื่อปี ค.ศ. 2016 โดยกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ (Ministry of Health, labour and Welfare) เปรียบเทียบกับประเทศอื่นและภูมิภาคอื่นของโลก ผู้ชายญี่ปุ่นมีอายุยืนเป็นอันดับ 4 ของโลก ด้วยตัวเลขอายุขัยเฉลี่ย 80.05 ปี รองจากฮ่องกง ไช่หลันต์ และสวิสเซอร์แลนด์ ส่วนผู้หญิงญี่ปุ่นมีอายุยืนเป็นอันดับ 2 ของโลก ด้วยตัวเลขอายุขัยเฉลี่ย 87.05 ปี รองจากฮ่องกง โดยมีสเปนตามมาเป็นอันดับ 3

มันช่างน่าทึ่งที่ได้เห็นว่า *อิกิไก* เป็นเรื่องธรรมชาติของคนญี่ปุ่น มีงานวิจัยเรื่องประโยชน์ของ *อิกิไก* ที่มีต่อสุขภาพ ตีพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 2008 (*Sense of Life Worth Living (ikigai) and Mortality in Japan: Ohsaki Study*, Sone et al. 2008) จัดทำโดยนักวิจัยที่โรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยโทโฮกุ (Tohoku University) ณ เมืองเซนได (Sendai) ทางภาคเหนือของญี่ปุ่น การศึกษานี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก เพื่อช่วย