

บันทึกว่าด้วยการเป็นนักเขียนนักวิ่ง

เกร็ดความคิดบนก้าววิ่ง

.....
What I Talk About

.....
When I Talk About Running

Haruki Murakami เขียน
นพดล เวชสวัสดิ์ แปล



สำนักพิมพ์ก้ามเหยี

www.gammemagie.com

เกร็ดความคิดบนก้าววิ่ง

What I Talk About When I Talk About Running

Haruki Murakami เขียน

นพดล เวชสวัสดิ์ แปล

จินตนา เวชสวัสดิ์, ศุภรักษ์ ปฐมกสิวัฒนา บรรณาธิการ

ศรวิริศา เมฆไพบูลย์ หัวหน้ากองบรรณาธิการ

ศรินนี วราทร บรรณาธิการจัดการ

อติชา มัญจนากร กานูลีอง บรรณาธิการบริหาร

สุรติ โตมรศักดิ์ ออกแบบปก

สิริมา สุวรรณไตรภาพ รูปเล่ม

ปานชีวา บุตรราช, ประกายพฤษ์ เบญจศิริ พิสูจน์อักษร

HASHIRU KOTO NI TSUITE KATARU TOKI NI BOKU NO KATARU KOTO by

Haruki Murakami

Copyright © 2007 Haruki Murakami

All rights reserved.

Originally published in Japan by Bungei Shunju Ltd., Japan

Thai translation rights arranged with

Haruki Murakami through THE SAKAI AGENCY and SILKROAD AGENCY

Photo Copyright ©

- Naonori Kohira - page 7, 10

- Masao Kageyama - cover and page 8, 9, 131

- Eido Matsumura - page 28, 29, 47, 63, 78, 91, 106, 117, 129, 130

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2552

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ISBN 978-616-90042-2-6

บริษัท สำนักพิมพ์ กัมมะเหี้ย จำกัด

Centric Scene 9/15 พหลโยธินซอย 9 ถนนพหลโยธิน

สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ / โทรสาร 02-270-3942

Email : gammemagie@gammemagie.com

Web site : www.gammemagie.com

Blog : <http://gammemagie.blogspot.com>

พิมพ์ที่ บริษัท เจ.ซี. การพิมพ์ จำกัด

483/1 ซอยพัฒนาการ 1 ถนนสาธุประดิษฐ์

แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 02-294-0040 โทรสาร 02-294-0043

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัท อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรทิศ มหาสวัสดิ์

บางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 02-423-9999 โทรสาร 02-499-9561-3

ราคาจำหน่าย 190 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

จนถึงวันนี้ เชื่อว่านักอ่านตัวอย่างชาวไทยน้อยคนนักจะไม่รู้จักชื่อนักเขียนชาวญี่ปุ่นผู้นี้ “ฮารุกิ มูราคามิ”

บ้างรู้จักเคยได้ยินชื่อ ได้ยินคนกล่าวขวัญถึงแล้วหันไม้ ตัดสินใจไม่หยิบอ่านเอาดีอะไร บ้างได้ยินกิตติศัพท์ฟังเสียงลือเสียงเล่าอ้างแล้วหลงเชื่อ หากยังละล้าละลัง ตั้งใจอยู่แล้วแล้วว่าสักวันจะหยิบขึ้นมาอ่านสักหน

และมีหลายคนที่อ่านแล้วหลงรัก อ่านแล้วคลั่งไคล้ อ่านแล้วกรี๊ดแปดตลบ เท็ดทูนเป็นเทพเจ้า สอดสายสายตามองหาหนังสือเล่มต่อไปของเขาอย่างใจจดใจจ่อ หาข้อมูลเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา รวมไปถึงเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่เกี่ยวข้องกับเขาจากทั่วทุกสารทิศ นอกจากติดตามนิยายหนาๆ ทุกเล่ม รวมเรื่องสั้นทั้งผองแล้ว เวลาเจอหนังสือที่ปะหน้าชื่อ “ฮารุกิ มูราคามิ” บ๊ีบ สมองหยุดทำงาน ไม่สนใจว่าเป็นหนังสือที่เขาเขียน หรือเป็นหนังสือที่มีคนอื่นเขียนถึงเขา เอื้อมมือไปหยิบบ๊ีบ ด้วยหมายใจจะได้รู้จักเขาให้มากขึ้น

ไม่ว่าคุณจะเป็นนักอ่านจำพวกไหน หนังสือที่อยู่ในมือคุณเล่มนี้เหมาะกับคุณเป็นอย่างยิ่ง เมื่ออ่านจบแล้วความหมั่นได้และอคติของคุณจะลดลงเมื่อได้รับทราบความมานะพยายามของเขา คุณจะรีบหยิบหนังสือที่ผิดผ่านแล้วเล่าออกมาอ่าน ด้วยอยากเห็นผลงานจากการมีวินัยสูงขนาดนั้น

คุณจะได้สัมผัสกับเนื้อแท้ รู้จักวิถีชีวิต วิถีความคิด จากถ้อยคำของ “ฮารุกิ มูราคามิ” ตัวจริงเสียงจริง

ขอให้มีความสุขในการอ่าน

สำนักพิมพ์กัมมะหยี่

ตุลาคม 2552

"เกร็ดความคิดบนก้าววิ่ง"

เหมือนเช่นผู้อ่านทุกคน ผมรู้จักมูราคามิผ่านตัวหนังสือ กล่าวให้ชัด ต้องอ่านและคิดตาม “ทุกตัวอักษร” ตั้งแต่หน้าแรกจนถึงหน้าสุดท้าย ไม่ว่าจะหนังสือเล่มนั้นจะสั้นหรือยาว หนังสือเล่มหรือสื่อกว่าเล่มที่ถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาไทยแล้ว

มองการเลือกสรรถ้อยคำ ได้เห็นการสานอารมณ์เนิบนาบนำไปสู่ความหม่นและภาวะติดขัดชะงักงันในโลกที่หมุนไปรวดเร็ว

การระบายโลกด้วยสีเทา แต่มีความสดใสเล็กน้อยนิคพอให้ชุ่มชื้น นับเป็นงานบันเทิงทอนสุขภาพอย่างยิ่ง เพราะยากจะหลีกเลี่ยงความอึดอัดขัดข้องไม่ให้กระเด็นเป็นอนัตว์

ในเล่มนี้ได้อ่านชีวิตของมูราคามิ และวิธีการเติมพลังให้แกร่งเพื่อจะทำงานที่ตนรัก-เขียนนิยายสืบไป

มองในแง่หนึ่ง เรารู้จักทำนองชีวิตของยอดนักเขียนผู้นี้ได้ดีขึ้น ชื่นชมการต่อสู้เสียบงันที่ไม่ได้ประกาศให้โลกได้รับทราบ

และในอีกแง่ ผู้อ่านก็สมควรลุกมาออกกำลังกายเสริมความแกร่งให้ตนเองมากขึ้น...เพื่อจะได้ทำงานที่ตนรัก-เสพวรรณกรรมจากตัวหนังสือต่อไปอีกยาวนาน

นพดล เวชสวัสดิ์



เกร็ดความคิดบนก้าววิ่ง
What I Talk About
When I Talk About Running

บทนำ

ทัศนัทธรรมานเป็นทางเลือก

คำปราศรัยกล่าวไว้ว่า “สุขภาพบุรุษแท้จริงไม่เคยยกเรื่ององค์นางที่เล็กกันแล้ว หรือจำนวนเงินที่จ่ายชำระภาษีเงินได้ประจำปี มากล่าวถึง” แท้จริงแล้ว คำกล่าวที่ว่า โทกทั้งเพ ผมเพิ่งดัดป็นขึ้นมาเอง ขออภัยยิ่ง! เอาเถิด หากจะมีคำกล่าวเยี่ยงนั้น ผมคิดว่าน่าจะมีเงื่อนไขจำกัดความเป็นสุขภาพบุรุษไว้ว่า จะต้องเป็นชายชาติตรีที่ไม่เปรยเอ่ยปากว่าคุณควรทำอย่างไรในการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาพบุรุษจักต้องไม่พาล่ามพูดไม่ขาดปากว่าตนเองทำอะไรบ้างจึงแกร่งได้ระดับนี้ อย่างน้อย ผมก็มองเห็นอย่างนั้น

ทุกคนทราบกันดีว่าผมมิใช่สุขภาพบุรุษ ดังนั้น ผมก็ไม่น่าจะเป็นกังวลในเรื่องนี้ตั้งแต่แรกเริ่ม แต่กระนั้น ผมก็ยังดังเลินดๆ ที่จะเขียนหนังสือเล่มนี้ อาจฟังเหมือนการเลียงหลบ แต่หนังสือเล่มนี้ก็พูดถึงการวิ่ง หาใช้สารนิพนธ์ว่าด้วยการฝึกร่างกายให้แข็งแรง ผมไม่พยายามจะสอนสั่งว่า “ลุกขึ้นมาได้แล้ว ทุกคนเลย ออกไปวิ่งทุกเช้าเพื่อสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง” ไม่เลยครับ หนังสือเล่มนี้รวบรวมเกร็ดความคิดของผมที่การวิ่งให้ความหมายต่อผมในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง เป็นแต่เพียงหนังสือที่ผมวิเคราะห์ครุ่นคิดเรื่องที่อยู่ในหัว และคิดออกมามั่งๆ

ซอมเมอร์เซต มอห์ม เขียนไว้ว่า การโกนหนวดแต่ละคราว ผ่างปรัชญาล้ำลึก ผมเห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะการกระทำนั้นจะจิตซัดสมาธิแค่ไหน หากทำไปนานวัน จะกลายเป็นการครุ่นคิดพิณิจวิเคราะห์ไปจนถึงขั้นการทำสมาธิ ในฐานะนักเขียนนิยาย และในฐานะนักวิ่ง ผมไม่คิดว่างานเขียนและการตีพิมพ์หนังสือว่าด้วยความคิดส่วนตัวที่มีต่อการวิ่ง จะหลุดไปจากเส้นทางปกติที่เคยคุ้น ผมอาจจะเป็นมนุษย์ประเภทอึดและอดทน แต่แทบจะเข้าใจเรื่องราวอะไรไม่ได้ เว้นแต่จะเขียนออกมาเป็นตัวหนังสือ ดังนั้น ผมเริ่มเดินเครื่อง เขียนเรื่องราว บรรยายออกมา

ด้วยคำพูด ไม่เช่นนั้นแล้ว ผมจะไม่มีวันเข้าใจว่าการวิ่งมีความหมายแท้จริงอย่างไรต่อตัวผม

มีคราวหนึ่ง ผมนอนเอกเขนกในห้องพักในโรงแรมในปารีส อ่านหนังสือพิมพ์ อินเตอร์เนชันแนล เฮรัลด์ ทรีบีูน ผมอ่านพบบทความเรื่องมาราธอน มีการสัมภาษณ์นักวิ่งมาราธอนมีชื่อเสียงหลายคน คำถามก็คือ มีมนต์วิเศษใดที่เสกเป่ากล่อมตัวเองให้สู้แบก้าวิ่งไปตลอดทาง คำถามเข้าทำนี้ ผมคิดในใจ ผมประทับใจไปกับเรื่องราวหลากหลายที่ผ่านวบบเข้ามาในห้วงความคิดของนักวิ่ง ตลอดระยะทาง 42.195 กม. นั้นเป็นการสรุปความทรมาณยาวนานต่อเนื่องของการวิ่งมาราธอน หากไม่มีมนต์วิเศษพรำบอกตนเอง ไม่มีทางรอดไปได้

นักวิ่งผู้หนึ่ง เล่าให้ผมฟังว่า พี่ชายที่เป็นนักวิ่งเช่นกัน เคยสอนมนต์วิเศษให้เขา : ความเจ็บปวดเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทัศนัทธรรมานเป็นทางเลือก สมมติว่าคุณออกวิ่ง คุณเริ่มคิดแล้วว่า โอ๊ย เจ็บปวด ชันทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว ความเจ็บปวดคือความเป็นจริงที่เลี่ยงหลบไม่ได้ แต่การทนรับความเจ็บปวดนั้น ขึ้นอยู่กับตัวนักวิ่งเอง ดูเหมือนว่าคำกล่าวนี้จะสรุปเนื้อหาแท้จริงของการวิ่งมาราธอน

เวลาผ่านไปสิบปีเต็มๆ ตั้งแต่ครั้งแรกที่ผมคิดจะเขียนหนังสือเรื่อง การวิ่ง แต่ละปีที่ผ่านมา ผมลองวิธีนั้น วาดเค้าโครงวิธีนี้ แต่ไม่เคยลงมือเขียนการวิ่ง ดูเหมือนจะเป็นหัวข้อคลุมเครือ จะให้บรรยายโดยละเอียด จะเลือกสรรคำพูดอย่างไร ผมไม่แน่ใจว่าจะทำได้ตลอดรอดฝั่ง

เมื่อถึงจุดหนึ่ง ผมตัดสินใจว่าจะรายงานเรื่องราวตามสัจธรรมจริง เรื่องที่ผมคิด สิ่งที่ผมรู้สึกระหว่างก้าววิ่ง ด้วยวิธีบรรยายของตนเอง ผมเชื่อว่าน่าจะเป็นหนทางเดียวที่จะเริ่มต้นได้ ผมลงมือเขียนหนังสือเล่มนี้ทีละตอนสองตอน เริ่มต้นในฤดูร้อนปี 2005 เขียนเสร็จสิ้นในฤดูใบไม้ร่วงปี 2006 หากไม่นับเรื่องราวที่หยิบยืมจากงานเขียนอื่นของผม เนื้อหาทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้บันทึกความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามจริง เรื่องหนึ่งที่ผมสังเกตเห็น การเขียนโดยสัจธรรมจริงเรื่องการวิ่งกับการเขียนโดยสัจธรรมเรื่องราวชีวิตของตัวเอง แทบจะกลายเป็นเรื่องเดียวกัน ดังนั้น ผม



เชื่อว่าท่านจะอ่านหนังสือบันทึกความทรงจำผ่านการวิ่งก็ย่อมทำได้

แม้ว่าผมไม่อาจเรียกเรื่องราวพวกนี้ว่า *ปรัชญา* แต่หนังสือเล่มนี้ก็มีเนื้อหาหลายตอนที่พอจะเป็นบทเรียนการใช้ชีวิต อาจไม่มากนัก แต่ก็ เป็นบทเรียนสอนใจเป็นการส่วนตัว เรื่องราวที่ผมเรียนรู้จากการพาร่าง เคลื่อนออกจากที่ และค้นพบว่าทัศนคติที่ตรงกันคือทางเลือก อาจไม่ใช่บทเรียนที่คุณนำไปใช้ประโยชน์ได้ เพราะเรื่องราวทั้งหมดที่นำเสนอเป็นเรื่อง *ตัวผม* มนุษย์ประเภทที่ผมเป็นอยู่

สิงหาคม 2007

ฮารุกิ มูราคามิ

