

การอาบน้ำแบบญี่ปุ่น

ยุพา คลังสุวรรณ และ หทัยรัตน์ ทรพรพสุ*

“การอาบน้ำ” ดูเหมือนจะเป็นเรื่องธรรมดาที่ทำกันจนเป็นกิจวัตรประจำวันของคนส่วนใหญ่ในโลกก็ว่าได้ แต่ “การอาบน้ำแบบญี่ปุ่น” ดูท่าจะไม่ใช่เรื่องธรรมดา “การอาบน้ำแบบญี่ปุ่น” มีเอกลักษณ์โดดเด่น คือ เป็นการอาบน้ำร้อน ซึ่งน้ำร้อนที่ใช้อาบนั้นจะมีอุณหภูมิประมาณ 42 องศาเซลเซียส นอกจากการอาบน้ำร้อนแล้ว คนญี่ปุ่นยังนิยมอาบน้ำแร่ที่น้ำพุร้อนอีกด้วย ในด้านสถานที่สำหรับอาบน้ำ ญี่ปุ่นยังมีสถานที่อาบน้ำสาธารณะที่เรียกว่า “เซนโต” ซึ่งถึงแม้ว่าจะมีจำนวนลดลงไปมากในปัจจุบันก็ตาม แต่ก็ยังมีสิ่งอื่นมาชดเชย เช่น สถานที่อาบน้ำแร่ที่รวมสถานที่พักผ่อนสำหรับครอบครัว หรือสถานที่อาบน้ำแร่ในเมือง เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น การอาบน้ำในที่อาบน้ำสาธารณะจะเป็นการอาบน้ำรวมกันหลายคน ไม่ใช่ที่อาบน้ำเฉพาะบุคคล ด้วยเหตุผลดังกล่าว “การอาบน้ำแบบญี่ปุ่น” ย่อมไม่ใช่เรื่องธรรมดาอย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตาม “การอาบน้ำแบบญี่ปุ่น” นับได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ทุกคนสามารถทดลองได้หากมีโอกาสได้ไปญี่ปุ่น เป็นประสบการณ์ที่จะทำให้คุณได้เรียนรู้ถึงวัฒนธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตของคนญี่ปุ่นได้อีกวิธีหนึ่ง และเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เข้าใจแจ่มชัดถึงความหมายของคำว่า “ความแตกต่างทางวัฒนธรรม” ซึ่งไม่สามารถใช้วัฒนธรรมของตนเองมาเป็นเกณฑ์ตัดสินความเหมาะสมหรือด้านอื่น ๆ ของวัฒนธรรมของชนชาติอื่นได้

การอาบน้ำแบบญี่ปุ่นมีประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการอันยาวนาน การอาบน้ำแบบญี่ปุ่นเป็นสิ่งที่ เป็นของญี่ปุ่นแท้ ๆ หรือเป็นสิ่งที่ญี่ปุ่นรับมาจากต่างประเทศนั้น ยังเป็นเรื่องที่ไม่มีข้อยุติ Edward Schafer ได้สันนิษฐานไว้ว่า การอาบน้ำของญี่ปุ่นกับของจีนนั้น มีส่วนที่คล้ายคลึงกันในหลายจุด เช่น การอาบน้ำพุร้อน การชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ก่อนประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและในการทำพิธีทางศาสนาในฤดูใบไม้ผลิ การอาบน้ำทารกแรกเกิด เป็นต้น ทำให้สันนิษฐานได้ว่า การอาบน้ำไอน้ำ (steam baths) ของญี่ปุ่นอาจได้รับอิทธิพลมาจากการอาบน้ำของเกาหลีที่เรียกว่า sweat baths ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากไชบีเรีย

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ ประธานโครงการ

ญี่ปุ่นศึกษา สถาบันเอเชียตะวันออกศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาญี่ปุ่นศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รัสเซีย และสแกนดิเนเวีย หรือสืบลึกลงไปถึงอเมริกันอินเดียน¹ แม้แต่ในเอกสารทางประวัติศาสตร์หรือวรรณกรรมของญี่ปุ่นเองไม่ได้มีการบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการอาบน้ำไว้เท่าใดนัก แต่สิ่งที่น่าสนใจกว่าประวัติความเป็นมาคือวิวัฒนาการของการอาบน้ำแบบญี่ปุ่นว่าได้สะท้อนภาพความเป็นญี่ปุ่นออกมาอย่างไรบ้าง

ความเป็นมาของการอาบน้ำ

เนื่องจากในช่วงก่อนศตวรรษที่ 6 ประเทศญี่ปุ่นไม่มีการบันทึกเรื่องราวทางประวัติศาสตร์เป็นลายลักษณ์อักษร นักประวัติศาสตร์จะทราบเรื่องราวของญี่ปุ่นได้จากบันทึกของจีน ในเรื่องของการอาบน้ำก็เช่นกัน จีนได้บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการอาบน้ำของญี่ปุ่นไว้ตั้งแต่ศตวรรษที่ 3 นอกจากนี้ ในตำนาน "โคะจิกิ" (Kojiki) ซึ่งเขียนเสร็จในปี ค.ศ. 712 เป็นตำนานเกี่ยวกับกำเนิดของประเทศญี่ปุ่น ได้มีการกล่าวถึงการอาบน้ำของเทพอิสะนะจิ (Izanagi) ซึ่งเป็นเทพที่เป็นผู้ให้กำเนิดประเทศญี่ปุ่นร่วมกับเทพอิสะนะมิ (Izanami) ผู้เป็นพระมเหสี หลังจากเทพอิสะนามิสิ้นพระชนม์ พระองค์ได้ชำระล้างร่างกายหลังจากสร้างเทพแห่งไฟไปยังดินแดนแห่งความตายเพื่อช่วยเทพอิสะนะมิให้ฟื้นคืนชีพ แต่ไม่สำเร็จ เทพอิสะนะมิได้ทำการชำระล้างความสกปรกออกจากร่างกาย ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นการให้กำเนิดเทพที่สำคัญหลายองค์ เช่น เทพอะมะเตะระสุ-โอมิกะมิ (Amaterasu-omikami) เป็นต้น² เป็นที่น่าสังเกตว่า การอาบน้ำที่ได้รับการบันทึกไว้ในช่วงก่อนประวัติศาสตร์เป็นในเชิงที่แสดงออกถึงความชั่วร้าย การผิดศีลธรรม ความสกปรกมลพิษ จะไม่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคภัยไข้เจ็บหรือความเพลิดเพลินที่จะได้รับการอาบน้ำ

ในสมัยแรก ๆ การอาบน้ำจะเป็นการอบไอน้ำ (steam bath) การอาบน้ำโดยการแช่น้ำร้อนทั้งตัวนั้นจะทำได้เฉพาะที่น้ำพุร้อนที่มีอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติเท่านั้น ในสมัยต่อมาการอาบน้ำส่วนใหญ่เป็นการอาบน้ำรวมในที่สาธารณะคือที่วัด มีการสร้างสถานที่อาบน้ำขึ้นตามวัดต่าง ๆ โดยมีสาเหตุมาจากความจำเป็นในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งในแง่ที่นั้น พัฒนาการของศาสนาพุทธในญี่ปุ่นมีอิทธิพลต่อการแพร่กระจายการอาบน้ำร้อนในสถานที่อาบน้ำสาธารณะ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ การสร้างที่อาบน้ำที่

1

Schafer, Edward H. "The Development of Bathing Customs in Ancient and Medieval China and the

History of the Floriate Clear Palace." *Journal of the American Oriental Society* 76, 2 (1956): 57-82. อ้างถึง

ใน Clark, Scott. *Japan : A View from the Bath*. Honolulu: University of Hawaii, 1994. p.21.

2

เพ็ญศรี กาญจนมัย. *อารยธรรมญี่ปุ่น*. กรุงเทพฯ: วารุณการพิมพ์, 2530. น. 1-3.

นิงะทซึ-โด (Nigatsu-do) ในวัดโทไดจิ (Todaiji) ³ โดยมีจุดประสงค์เพื่อเป็นที่สงวน้ำพระพุทธรูปเรียกว่า มิซึโทะริ (Mizutori) และใช้เป็นที่ชำระล้างร่างกายเพื่อความบริสุทธิ์ของพระสงฆ์และได้มีการสร้างที่อาบน้ำในวัดอื่น ๆ เพื่อประโยชน์ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและเป็นที่อาบน้ำของพระสงฆ์ ต่อมาที่อาบน้ำในวัดได้กลายเป็นที่อาบน้ำสำหรับสามัญชน คนยากจนและคนป่วยทั่วไปด้วย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะค่าใช้จ่ายในการอาบน้ำซึ่งหมายถึงค่าเชื้อเพลิงที่ใช้ในการต้มน้ำ การทำอ่างสำหรับอาบน้ำ แรงงานในการเตรียมการ (เพราะเดิมใช้วิธีต้มน้ำในภาชนะอื่นแล้วจึงนำมาเทใส่ในถังอาบน้ำ) ล้วนเป็นอุปสรรคสำหรับสามัญชนทั่วไปที่จะสร้างที่อาบน้ำส่วนตัว เว้นแต่พวกขุนนางและคนร่ำรวยเท่านั้นที่มีที่อาบน้ำส่วนตัว วัดจึงต้องทำหน้าที่ให้บริการทางสังคมแก่ชุมชนโดยการจัดให้มีการอาบน้ำที่วัด โดยมีพระเป็นผู้เตรียมน้ำร้อน พวกขุนนางและคนรวยที่เป็นผู้อุปถัมภ์วัดจะเป็นผู้บริจาคเงินหรือเชื้อเพลิงเพื่อใช้ในการต้มน้ำให้วัด ซึ่งอาจบริจาคให้คนอาบน้ำเพียงคนเดียวหรือบริจาคให้คนเป็นกลุ่มได้อาบ การบริจาดดังกล่าวเรียกว่า “เซโยะกุ” (Seyoku) ถือว่าได้อนุทั้งในตอนที่มีชีวิตอยู่และตอนที่ตายไปแล้ว เช่น ในศตวรรษที่ 8 จักรพรรดินีโคเมียวได้ทำการอาบน้ำให้แก่ขอทานจำนวน 1,000 คน ที่วัดโฮริวจิ (Horyuujii) ที่นาระ ⁴

Grilli ได้กล่าวไว้ในหนังสือของเขาว่า ไม่มีการกล่าวถึงการอาบน้ำในวรรณกรรมสมัยเฮอัน (ค.ศ. 794 - ค.ศ. 1185) แต่ได้มีการกล่าวถึงการไปน้ำพุร้อนหรือไปที่อาบน้ำส่วนตัวในราชสำนักโดยไม่มีการกล่าวถึงวิธีการอาบน้ำในสมัยนั้นเลย ยกเว้นในเกงจิ โมะโนะวะตะริ (Genji Monogatari) ซึ่งเขียนโดย มุระซะกิ ชิกิบุ (Murasaki Shikibu) ในสมัยเฮอันได้มีการกล่าวถึงการเฉลิมฉลองวันพระราชสมภพของเจ้าชายรัชทายาท ซึ่งได้มีการอาบน้ำวันละ 2 ครั้งเป็นเวลา 1 สัปดาห์ นอกจากนี้ ใน “บันทึกข้างหมอน” (The Pillow Book) ได้แนะนำน้ำพุร้อนที่ อะริมะ (Arima) อิโยะ (Iyo) และ ทะมะทซึกุริ (Tamatsukuri) ว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาโรคและจากบันทึกของขุนนางตระกูลฟูจิวะระที่ชื่อว่า โมะโรซะกุเกะ (Fujiwara no Morosuke) ได้เขียนไว้ว่า “จงเลือกวันอันเป็นมงคลในการอาบน้ำและจงอาบน้ำ 5 วันต่อ 1 ครั้ง” ทั้งนี้ ยกเว้นทารกแรกเกิดและคนป่วย ⁵ จะเห็นได้ว่า ในอดีตการอาบน้ำยังไม่ใช่วิถีชีวิตที่กระทำกันทุกวัน ทั้งนี้ อาจมีสาเหตุมาจากความไม่สะดวกในเรื่องสถานที่อาบน้ำและค่าใช้จ่ายในการอาบน้ำร้อน หากเป็นการอาบน้ำเย็นอาจจะทำได้สะดวกกว่า เช่น การอาบน้ำที่แม่น้ำ แต่จะมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถอาบได้ทุกวันคือ สภาพอากาศ เนื่องจากญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีช่วงระยะเวลาที่อากาศหนาวเย็นจะยาวนานกว่าช่วงระยะเวลาที่อากาศร้อน

3

Grilli, Peter. Pleasures of the Japanese Bath. New York: Weatherhill, 1992. p. 52.

4

Clark, Scott. Japan : A View from the Bath. Honolulu: University of Hawaii, 1994. p.23.

5

Grilli, Peter. Pleasures of the Japanese Bath. New York: Weatherhill, 1992. p. 57-61.

เนื่องจากสภาพภูมิอากาศที่หนาวเย็น ทำให้คนญี่ปุ่นนิยมการอาบน้ำร้อนมากกว่าการอาบน้ำเย็น แม้ในฤดูร้อนคนญี่ปุ่นยังคงนิยมอาบน้ำร้อนเช่นกัน แต่การอาบน้ำร้อนนับแต่อดีตเป็นต้นมาจะเป็นการอาบน้ำร้อนมากกว่าการอาบน้ำโดยการแช่น้ำร้อนทั้งตัว การแช่น้ำร้อนทั้งตัวจะทำได้เฉพาะที่ที่มีน้ำพุร้อนตามธรรมชาติเท่านั้น การอาบน้ำโดยการแช่น้ำร้อนทั้งตัวเริ่มเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทั่วไปในสถานที่อาบน้ำสาธารณะตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 18⁶ นอกจากนี้ การอาบน้ำในอดีตส่วนใหญ่จะเป็นการอาบน้ำรวม ไม่ใช่การอาบน้ำที่ละคน ยกเว้นผู้ที่มิที่อาบน้ำส่วนตัวเท่านั้น ซึ่งผู้ที่จะมิได้จะเป็นเฉพาะพวกขุนนางชั้นสูงและคนรวยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม การอาบน้ำรวมในอดีตเป็นการอาบน้ำประเภทบริการสาธารณะ ผู้อาบน้ำไม่ต้องเสียค่าบริการ จนกระทั่งปลายศตวรรษที่ 15 การอาบน้ำได้กลายเป็นธุรกิจ โดยได้มีการบริการที่อาบน้ำสาธารณะในเชิงธุรกิจเป็นแห่งแรกที่เมืองโอซาก้าในปี ค.ศ. 1590⁷ และได้รับความนิยมแพร่หลาย จึงเกิดมีที่อาบน้ำสาธารณะขึ้นตามเมืองต่าง ๆ ที่อาบน้ำสาธารณะได้รับความนิยมมากในสมัยเอโดะ (Edo Era : ค.ศ. 1600 - ค.ศ. 1867)

รูปแบบการอาบน้ำ

นับแต่อดีตเป็นต้นมา คนญี่ปุ่นมีวิธีการอาบน้ำแบบต่าง ๆ บางวิธียังคงเป็นที่นิยมอยู่จนถึงปัจจุบัน แต่บางวิธีก็ไม่มีคนใช้แล้วคือ

1. การอาบน้ำแบบอบไอน้ำ (Steam bath)
2. การอาบน้ำร้อนโดยแช่ทั้งตัว ปัจจุบันยังคงนิยมอยู่
3. เกียวซุอิ (Gyosui) ความหมายดั้งเดิมคือ น้ำที่ทำให้บริสุทธิ์ (purifying water) แต่ถูกใช้ในความหมายทั่ว ๆ ไปว่าคือ การอาบน้ำในอ่างอาบน้ำก้นตื้น โดยอาบในสวน นิยมอาบในฤดูร้อน⁸ การอาบน้ำแบบนี้มีมานานแล้วแต่ไม่ได้รับการบันทึกไว้เท่านั้น เพิ่งได้รับการบันทึกในวรรณกรรมและศิลปะในสมัยเอโดะ
4. ทซึจิยู (Tsujiyu) หมายถึง การอาบน้ำในที่อาบน้ำสาธารณะเคลื่อนที่ ซึ่งที่อาบน้ำแบบนี้จะมีตามหัวมุมถนนหรือบริเวณทางที่จะผ่านไปวัดหรือศาลเจ้า ลูกค้าที่มาใช้บริการคือ พ่อค้าที่ค้าขายอยู่

6

Grilli, Peter. Pleasures of the Japanese Bath. New York: Weatherhill, 1992. p. 79.

7

Grilli, Peter. Pleasures of the Japanese Bath. New York: Weatherhill, 1992. p. 76.

8

Jova Mock. Quaint Customs and Manners of Japan. Tokyo: Tokyo News Service, 1965. p. 18-19.

บริเวณนั้น โดยมีพ่อค้าในกลุ่มเป็นผู้จัดเตรียมน้ำร้อนและสถานที่ให้อาบน้ำโดยคิดค่าบริการจากผู้ใช้น้ำ ซึ่งการอาบน้ำแบบทซึจิยูได้รับการบันทึกเป็นครั้งแรกที่เมืองเกียวโตในปี ค.ศ. 1680⁹

5. ยูบุนะ (Yubune) เป็นสถานที่อาบน้ำสาธารณะเคลื่อนที่ ลักษณะเป็นเรือลำเล็กที่มีอ่างอาบน้ำบรรจุอยู่ภายใน เรือนี้ขึ้นล่องในแม่น้ำในอะโอะโมะโตะ และที่อ่าวโตเกียวและเมืองโอซาก้าเพื่อให้บริการแก่กิลาสีที่กลับจากการผจญภัยหรือการตกปลา

บรรดาสถานที่อาบน้ำเคลื่อนที่ (ทซึจิยู และ ยูบุนะ) จะถูกนำไปให้บริการในบริเวณที่มีการจัดกิจกรรมในเทศกาลต่าง ๆ เช่น ฮะนะมิ (Hanami = เทศกาลชมดอกไม้) ยูกิมิ (Yukimi = การชมหิมะ) เป็นต้น

6. เคียวโดบุโร (Kyodooburo) คือ การอาบน้ำร่วมกัน (common/cooperative bath) การอาบน้ำแบบนี้ทำกันทางตะวันตกของญี่ปุ่นเกิดขึ้นครั้งแรกในเกาะคิวชู (kyushu) ในชุมชนแต่ละแห่งจะมีการอาบน้ำร่วมกัน โดยในชุมชนหนึ่ง ๆ จะมีเคียวโดบุโร 1 แห่งหรือมากกว่าขึ้นอยู่กับจำนวนคนในชุมชนนั้น ๆ และขนาดของอ่างที่ใช้ แต่ละครอบครัวจะผลัดกันทำหน้าที่เตรียมน้ำร้อนสำหรับอาบน้ำให้กับกลุ่มของตน สถานที่อาบน้ำจะอยู่ใกล้แหล่งน้ำ เช่น น้ำพุ บ่อน้ำ หรือลำธาร ขนาดของอ่างจะใหญ่พอที่จะอาบน้ำพร้อมกันได้หลาย ๆ คน โดยปกติจะมีหลังคาและกำแพง 1 ด้านหรือมากกว่าเพื่อป้องกันลม และเคียวโดบุโรบางแห่งจะอยู่ภายในอาคาร ปัจจุบันไม่มีเคียวโดบุโรแล้ว

7. โมะระอิยู (Moraiyu) คือการอาบน้ำในสถานที่อาบน้ำของเพื่อนบ้านซึ่งจะมีในชนบทบางแห่งเพื่อเป็นการประหยัลดพลังงานเชื้อเพลิงและแรงงานในการเตรียมการ และเป็นโอกาสอันดีในการที่จะสังสรรค์และสร้างความผูกพันกับเพื่อนบ้าน ผู้ชายจะอาบน้ำก่อน ผู้หญิงอาบน้ำทีหลังพร้อมกัน 2-3 คนหรืออาบน้ำพร้อมลูก ระหว่างที่อาบน้ำหรือนั่งคอยจะมีการพูดคุยกัน พวกผู้ชายจะคุยกันเรื่องงานหรือวางแผนงานที่ต้องทำร่วมกัน มีการเลี้ยงน้ำชาและขนม ไม่ปรากฏหลักฐานว่าโมะระอิยูเริ่มมีมาตั้งแต่เมื่อใด แต่มีอยู่จนถึงช่วงทศวรรษที่ 1960 ในปัจจุบันมีการอาบน้ำในลักษณะคล้าย ๆ แบบนี้ แต่จะทำในโอกาสที่จะรับประทานอาหาร ร้องเพลง ดนตรี เพื่อเป็นการฉลองเทศกาลใดเทศกาลหนึ่งโดยมีกิจกรรมอื่น ๆ รวมอยู่ด้วย เช่น การจุดดอกไม้ไฟ เป็นต้น

ลักษณะทางสถาปัตยกรรมของห้องอาบน้ำ

สถานที่อาบน้ำในญี่ปุ่นมีพัฒนาการมาตั้งแต่สมัยโบราณมาจนถึงปัจจุบัน ในยุคแรก ๆ จะเป็นการอาบน้ำกลางแจ้ง การอาบน้ำโดยการแช่น้ำร้อนจึงเป็นที่นิยมขึ้นมา แต่อย่างไรก็ตาม

การอบไอน้ำก็ได้เสื่อมความนิยมลง ในปัจจุบันการอบไอน้ำได้มีพัฒนาการกลายเป็นเขาน้ำแบบตะวันตก ลักษณะของสถานที่อาบน้ำในญี่ปุ่นที่เป็นที่นิยมแพร่หลายตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีดังต่อไปนี้

1. อิวะบุโร (Iwaburo) มีความหมายตามตัวอักษรว่าที่อาบน้ำซึ่งมีโครงสร้างเป็นหิน (Rock Bath) ลักษณะของอิวะบุโรจะเป็นถ้ำตามธรรมชาติ หรือเป็นโพรงหินอยู่ใต้พื้นดิน การใช้อิวะบุโรนั้นเรียกได้ว่าเป็นการอาบน้ำ กล่าวคือ ต้องติดไฟในอิวะบุโร รอจนกระทั่งผนังและเพดานของถ้ำร้อนได้ที่แล้วจึงราดน้ำลงไปบนหินจะเกิดไอน้ำขึ้นมา ผู้อาบน้ำจะถูกร้อนด้วยไอน้ำนั้น ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการอาบน้ำควบคู่ไปกับการใช้อิวะบุโรหรือไม่ การอบไอน้ำโดยอิวะบุโรเป็นที่นิยมเป็นเวลากหลายร้อยปีและเพิ่งจะเลิกไปในสมัยเมจิ อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันได้มีการรื้อฟื้นอิวะบุโรขึ้นมาใหม่ อิวะบุโรจะเกิดในบริเวณรอบ ๆ ทะเลภายในและที่ท่าเรือของเกาะชิโกกุ (Shikoku) ในชิโกกุมีอิวะบุโรตามแม่น้ำและในบริเวณลึกเข้าไปถึงชายฝั่งด้านที่อยู่ติดกับมหาสมุทรแปซิฟิก

2. คะมะบุโร (Kamaburo) จะอยู่บนแผ่นดิน สร้างจากหินและดินเหนียว ลักษณะคล้ายเตาอบหรือเตาเผาอิฐ ซึ่งได้กลายเป็นชื่อเรียกของที่อาบน้ำแบบนี้ คะมะบุโรเป็นสถานที่อบไอน้ำ มีวิธีการใช้ในลักษณะเดียวกับอิวะบุโร กล่าวคือ ต้องเผาไหม้ในกะมะบุโร ผู้อาบน้ำจะนั่งผิงไอน้ำที่ได้จากความขึ้นของกิ่งไม้สดและใบไม้ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก บันทึกฉบับเก่าที่สุดที่กล่าวถึงการใช้กะมะบุโรคือฉบับที่บันทึกว่าจักรพรรดิเทมมุ (Emperor Tenmu) ใช้กะมะบุโรในปี ค.ศ. 672 เพื่อรักษาบาดแผลที่หลัง ซึ่งเป็นบาดแผลที่เกิดจากการถูกยิงด้วยธนู ไม่มีหลักฐานว่ามีการอาบน้ำควบคู่ไปกับการใช้กะมะบุโรหรือไม่ ในปัจจุบันมีกะมะบุโรเพียงแห่งเดียวคือ ที่เมืองยะเซะ (Yase) ใกล้เมืองเกียวโต

3. โทะตะนะบุโร (Todanaburo) มีความหมายตามตัวอักษรว่าห้องอาบน้ำแบบตู้ (Cabinet Bath) ลักษณะเป็นห้องเล็ก ๆ มีถ้ำน้ำอยู่ภายใน เตาต้มน้ำอยู่ใต้พื้นห้อง ทางเข้าออกเป็นประตูเลื่อนเพื่อประโยชน์ในการเก็บไอน้ำและความร้อนไม่ให้เล็ดลอดออกไปภายนอก ลักษณะห้องอบไอน้ำแบบนี้นิยมใช้มาจนถึงต้นสมัยเมจิ

นอกจากนี้ ยังมีสถาปัตยกรรมที่เกี่ยวข้องกับสถานที่อาบน้ำอีกอย่างซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากความนิยมในการใช้โทะตะนะบุโรคือ ลักษณะประตูทางเข้าที่เรียกว่า สะกุโรงุชิ (Zakuroguchi) ซึ่งเป็นประตูทางเข้าห้องอาบน้ำ ลักษณะจะเป็นประตูที่เตี้ยมากเพื่อป้องกันไม่ให้ไอน้ำและความร้อนระเหยออกจากห้องอาบน้ำ ผู้ที่จะเข้าไปในห้องจะต้องก้มตัวลงต่ำเพื่อจะลอดประตูเข้าไป และเมื่อเข้าไปจะพบกำแพงเตี้ย ๆ ซึ่งเป็นทั้งขอบอ่างอาบน้ำและรั้วกัน ลักษณะประตูที่เตี้ยและกำแพงที่ตั้งขวางอยู่ภายในทำให้สามารถเก็บความร้อนและไอน้ำเอาไว้ได้ ห้องอาบน้ำที่มีสะกุโรงุชิจะเป็นห้องอาบน้ำสำหรับการอาบน้ำและการอบไอน้ำ อย่างไรก็ตาม จากการที่สะกุโรงุชิและกำแพงทำให้ห้องอาบน้ำมืด และจากความกังวลในเรื่อง

ความสะดวกทำให้การสร้างห้องอาบน้ำในลักษณะนี้เสื่อมความนิยมลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งหมดไปในตอนต้นสมัยเมจิ

4. โรเตมบุโร (Rotenburo) คือ สถานที่อาบน้ำที่ไม่มีหลังคาคลุม ใช้ท้องฟ้าเป็นหลังคา เดิมโรเตมบุโรจะอยู่ติดกับแหล่งน้ำพุร้อน ล้อมรอบด้วยหิน น้ำร้อนพุ่งมาจากใต้ดินตามรอยแยกของพื้น แต่ในปัจจุบันได้มีการสร้างโรเตมบุโรโดยจัดสภาพเลียนแบบธรรมชาติ เช่น การสร้างที่อาบน้ำไว้ท่ามกลางสวนที่จัดขึ้นด้วยฝีมือมนุษย์และสร้างน้ำพุร้อนเทียม น้ำที่ใช้เป็นน้ำที่นำมาจากน้ำพุร้อนและเติมแร่ธาตุที่ต้องการลงไป น้ำ ด้วยเหตุนี้บางครั้งจะพบโรเตมบุโรในเมืองใหญ่สร้างไว้บนชั้นดาดฟ้าของโรงแรมหรืออาคารสูง โรเตมบุโรจะไม่มีการแบ่งกั้นบริเวณว่าเป็นบริเวณของผู้ชายหรือผู้หญิง หากจะมีการแบ่งแยกบริเวณจะเป็นเพียงการกั้นบริเวณด้วยก้อนหินหรือพุ่มไม้เท่านั้น

ปัจจุบัน โรเตมบุโรที่ยังคงลักษณะดั้งเดิมของโรเตมบุโรเอาไว้และมีชื่อเสียงมากคือ ทะกะระงะวะ โรเตมบุโร (Takaragawa Rotenburo) อยู่ที่จังหวัดกุมมะ (Gumma) และซะคุระอิ โรเตมบุโร (Sakurai Rotenburo) อยู่ที่จังหวัดมียะจิ (Miyagi)

5. เซนโต (Sento) หรือที่เรียกว่า “ยุยะ” (Yu-ya) หรือ “ฟูโรยะ” (Furo-ya) คือ สถานที่อาบน้ำสาธารณะซึ่งเก็บค่าใช้บริการ จะมีอยู่ทั่วไปตามย่านชุมชนต่าง ๆ เนื่องจากใช้เป็นที่อาบน้ำสำหรับทุกคนที่ไม่มีห้องอาบน้ำภายในบ้าน

ในช่วงต้นศตวรรษที่ 11 และตอนต้นสมัยอะชิกะงะ (Ashikaga Era : ค.ศ. 1338 - ค.ศ. 1573) ชุนนางใช้ที่อาบน้ำสาธารณะเป็นที่อาบน้ำโดยใช้วิธีเซาไวใช้เฉพาะพวกตนเองเท่านั้น และในปี ค.ศ. 1410 ปราชญ์หลักฐานการใช้คำว่า เซนโต ในการเรียกสถานที่อาบน้ำ¹⁰ โดยเกิดจากการประสมคำว่า เซน (sen = เงิน) กับ โต (to = น้ำร้อน) ชื่อที่เป็นทางการคือ โคชูยูกุโจ (Koshuyukujo) ซึ่งหมายถึงสถานที่อาบน้ำที่เป็นสาธารณะ ในปลายสมัยอะชิกะงะและต้นสมัยโมโมยะมะ (Momoyama) ในเมืองซะกะอิ (Sakai) ซึ่งเป็นเมืองท่าอิสระทางการค้านั้นมีเขตที่เรียกว่า ยุยะมะชิ (Yuyamachi = Bathhouse Town)

กิจการเซนโตเจริญรุ่งเรืองมากในสมัยเอโดะ จนกระทั่งเมื่อญี่ปุ่นเปิดประเทศรับอารยธรรมตะวันตกอีกครั้งในสมัยเมจิ (Meiji Era : ค.ศ. 1868 - ค.ศ. 1912) จึงเริ่มนิยมสร้างห้องอาบน้ำไว้ที่บ้าน

10

Zenkoku Koshuyokujogyo Kankyoeisei Dogyokumiai Rengokai. Koshuyokujoshi (History of the Public

Bathhouse). Tokyo: Zenkoku Koshuyokujogyo Kankyo eisei Dogyokumiai Rengokai, 1972. p. 58-59. อ้าง

ถึงใน Clark, Scott. Japan : A View from the Bath. Honolulu: University of Hawaii, 1994. p.25.

ลักษณะของเซนโตในสมัยเอโดะจะเป็นอาคาร 2 ชั้น ชั้นล่างเป็นที่อาบน้ำ ชั้นบนเป็นห้องสำหรับให้ลูกค้านั่งพักผ่อนหลังการอาบน้ำ ลูกค้าสามารถดื่มชา คุยกับเพื่อน เซนโตในสมัยเอโดะมีลักษณะเป็นศูนย์กลางของเมือง เป็นศูนย์รวมของชุมชน เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารของคนในชุมชนนั้น ๆ ผู้ที่อยู่ในชุมชนจะมาพูดคุยกันเปรียบได้กับสภากาแฟของไทยนั่นเอง เซนโตในสมัยเอโดะเป็นสถานที่อาบน้ำสาธารณะรวม หญิง-ชายอาบด้วยกัน ไม่แยกเพศ แต่ต่อมาในตอนต้นสมัยเมจิได้มีการห้ามอาบน้ำรวมกันระหว่างหญิง-ชาย

สิ่งที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับวิวัฒนาการของเซนโตคือ ยุอินะ (Yuina) หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า ยุนะ (Yuna) ซันซุเกะ (Sansuke) ยูงะตะบิระ (Yugatabira) ฟุโรชิกิ (Furoshiki) และ ฟุนโดะชิ (Fundoshi)

ยุนะ เดิมหมายถึง ผู้ที่ช่วยในการอาบน้ำของผู้ชาย ต่อมาใช้เรียกผู้หญิงที่ทางเซนโตบางแห่งจ้างมาเพื่อให้ทำหน้าที่ให้บริการสระผม ถูหลัง หรือซักผ้าให้แก่ลูกค้า ซึ่งบางครั้งยุนะได้ให้บริการอื่นแก่ลูกค้าชายด้วย ซึ่งได้ก่อให้เกิดปัญหาในด้านขู้สาวขึ้นมา ในปี ค.ศ. 1600 มีกฎหมายห้ามขามูโรอาบน้ำในที่อาบน้ำสาธารณะบ่อยครั้ง ในเมืองเอโดะได้เริ่มมีการจ้างยุนะในปี ค.ศ. 1633 และใน ปี ค.ศ. 1637 มีกฎหมายห้ามสถานอาบน้ำสาธารณะจ้างยุนะเกิน 3 คนในเวลาเดียวกัน หลังจากนั้นมีการออกกฎหมายห้ามลูกค้าพักค้างคืนที่เซนโต และเมื่อถึงปี ค.ศ. 1648 ยุนะกลายเป็นสิ่งผิดกฎหมายในเมืองเอโดะ ยุนะได้เปลี่ยนอาชีพเป็น คะมิยูอิ-อนนะ (Kamiyui-onna) คือช่างทำผม หรือซังชะ-โจะโระ (Sancha-joro) ผู้บริการน้ำชา¹¹ นอกเหนือจากการจ้างยุนะแล้ว ในเซนโตบางแห่งได้มีการจ้าง ซันซุเกะ (Sansuke) ซึ่งคือลูกจ้างชาย ทำหน้าที่ช่วยถูหลัง นวด เต็มไฟที่ใช้ต้มน้ำและบริการอื่น ๆ¹² ผลจากการที่กฎหมายห้ามขามูโรอาบน้ำในที่อาบน้ำสาธารณะบ่อยครั้ง ทำให้เซนโตบางแห่งหลีกเลี่ยงโดยการขอใบอนุญาตเปิดที่อาบน้ำสาธารณะเพื่อการรักษาโรค ซึ่งเรียกว่า ยุคุยะ (Yakuya-madical baths)

ยูงะตะบิระ (Yugatabira = hot water robe) คือ เสื้อสำหรับใส่อาบน้ำป้องกันผิวสัมผัสกับผู้อื่นตามคติทางพุทธศาสนา สำหรับจักรพรรดิจะทำด้วยไหม แต่สำหรับสามัญชนทำด้วยผ้าลินินขาว ต่อมาใช้ใส่หลังอาบน้ำเสร็จ โทกุนจะใช้ยูงะตะบิระแทนผ้าเช็ดตัว ยูงะตะบิระเล็กใช้ในสมัยคะมะกุระ ยกเว้นจะใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางศาสนาเท่านั้น ต่อมาในศตวรรษที่ 13 สำหรับผู้ชายเปลี่ยนเป็นฟุนโดะชิ (fundoshi = hot water-loin cloth) ลักษณะเหมือนผ้าเตี่ยว และผู้หญิงเปลี่ยนเป็นยุมะกิ (Yumaki) หรือ

11

Grilli, Peter. Pleasures of the Japanese Bath. New York: Weatherhill, 1992. p. 76-78.

12

Grilli, Peter. Pleasures of the Japanese Bath. New York: Weatherhill, 1992. p. 100.

เรียกอีกชื่อว่าโคะชิมะกิ (Koshimaki) ปัจจุบันมีการใช้ฟุนโตะฉิในงานเทศกาลและใช้แทนชุดชั้นในสำหรับคนไข้ในโรงพยาบาลในบางกรณี¹³

ฟูโรชิกิ (Furoshiki) คือผ้าผืนสี่เหลี่ยมใช้สำหรับห่อของที่จำเป็นต้องใช้ในเวลาไปอาบน้ำที่เซนโต เริ่มใช้ในด้านศตวรรษที่ 17 ฟูโรชิกิจะเป็นผ้าที่มีการย้อมสีหรือมีตราประจำตระกูลเพื่อป้องกันการหยิบผิด

ต้นแบบของเซนโตในปัจจุบันคือ อุกิโยะบุโระ (Ukiyoburo) ซึ่งเป็นที่ที่ผู้ให้บริการสามารถทั้งอาบน้ำร้อนและอบไอน้ำได้ และเป็นฉากในนวนิยายหลายเรื่องของนักเขียนในสมัยเอะโดะ

อ่างอาบน้ำ (bathtub)

อ่างอาบน้ำในญี่ปุ่นมีพัฒนาการอันยาวนานพอ ๆ กับประวัติความเป็นมาของการอาบน้ำ กล่าวคือ ในสมัยนาระ (Nara : ค.ศ. 710 - ค.ศ. 784) มีหลักฐานเกี่ยวกับการก่อสร้างที่อาบน้ำในวัดโฮริวจิ ในปี ค.ศ. 747 ซึ่งมีการสร้างอ่างอาบน้ำด้วยทองแดงเส้นผ่าศูนย์กลาง 5 ฟุต ลึก 4 ฟุต และที่วัดดะอิอันจิ (Daianji) ก็มีการสร้างอ่างน้ำทำด้วยทองแดงเช่นกัน อ่างทองแดงนี้ใช้สำหรับต้มน้ำจำนวนมาก แล้วจึงตักใส่ถังไปเทในอ่างสำหรับอาบ หรือใช้ส่งท่อน้ำไปยังอ่างสำหรับอาบ

สมัยคะมะกุระ (Kamakura : ค.ศ. 1185 - ค.ศ. 1333) อ่างอาบน้ำทำด้วยเหล็กเป็นที่นิยมใช้กันทั่วไป เช่น ที่วัดโทไดจิ มีอ่างอาบน้ำทำด้วยเหล็กสร้างเมื่อปี ค.ศ. 1203 ต่อมาในสมัยอะชิกะวะ (Ashikaga : ค.ศ. 1338 - ค.ศ. 1573) เริ่มนิยมอ่างอาบน้ำที่ทำจากไม้ โดยทำเป็นทรงกลมหรือทรงรีเป็นรูปไข่ หรือรูปทรงเป็นกล่อคล้ายเรือเรียกว่า "ยูนูเนะ" (Yubune) หมายถึงเรือน้ำร้อน อ่างอาบน้ำที่สร้างในสมัยแรก ๆ นี้เป็นอ่างอาบน้ำที่ไม่สามารถต้มน้ำได้โดยตรง ต้องต้มจากภาชนะอื่นแล้วถ่ายใส่อ่างน้ำอีกที

ในสมัยเอะโดะ (Edo Era : ค.ศ. 1600 - ค.ศ. 1867) เริ่มมีการประดิษฐ์อ่างอาบน้ำที่เชื่อมติดกับเตาต้มน้ำ ทำให้สามารถต้มน้ำในอ่างน้ำได้เลย ไม่ต้องแยกต้มต่างหาก

ในสมัยปัจจุบันเนื่องจากวิทยาการและเทคโนโลยีต่าง ๆ ก้าวหน้าขึ้น จึงมีการประดิษฐ์วัสดุที่ใช้ทำอ่างอาบ้นอกเหนือจากไม้และเหล็ก เช่น กระเบื้อง พลาสติก ไฟเบอร์กลาส และวัสดุที่ทำจากสารสังเคราะห์อื่น ๆ อย่างไรก็ตาม อ่างอาบน้ำที่ดีที่สุดตามความคิดของคนญี่ปุ่นยังคงเป็นอ่างอาบน้ำที่ทำจากไม้เนื้ออ่อนประเภทไม้สน เป็นต้น อ่างอาบน้ำที่ทำจากไม้จะให้ความรู้สึกนุ่มเนียนในขณะที่ผู้อาบสัมผัสและให้กลิ่นหอมจากเนื้อไม้ อ่างอาบน้ำที่ทำจากไม้จะมีราคาแพงและต้องการฝีมือที่ชำนาญในการทำ

นับแต่อดีตเป็นต้นมา อ่างอาบน้ำในญี่ปุ่นมีรูปแบบหลากหลาย ตัวอย่างเช่น

1. ยูนูเนะ (Yubune) เป็นอ่างที่มีรูปทรงคล้ายเรือ

2. เทปโปบุโร (Teppoburo) ลักษณะอ่างที่มีท่อเหล็กตั้งอยู่ภายในอ่าง เชื้อเพลิงจะถูกใส่ในท่อจากด้านบนของท่อ

3. เฮโซบุโร (Hesoburo) เป็นอ่างที่มีกล่องเหล็กใส่เชื้อเพลิงที่ติดไฟแล้ว วางไว้ด้านข้างภายในอ่างเพื่อทำให้น้ำในอ่างร้อน

4. โคโมะชิบุโร (Komochiburo) เป็นอ่างที่มีท่อเชื่อมกับถังที่มีขนาดย่อมกว่า น้ำจะถูกต้มในถังขนาดย่อมใบนั้นและถูกส่งมายังอ่างอาบนํ้าตามหลักการของกาลักน้ำ (thermosiphoning)

5. โกะเอะมงบุโร (Goemonburo) เป็นอ่างทรงกลมขนาดใหญ่ มีที่สำหรับเผาเชื้อเพลิงเพื่อใช้ในการต้มน้ำอยู่ข้างใต้อ่าง บางครั้งกันอ่างเป็นเหล็ก ส่วนด้านข้างของอ่างเป็นไม้ อ่างแบบนี้เดิมเรียกว่าโชชูบุโร (Choshuburo) ภายหลังเปลี่ยนชื่อเป็น โกะเอะมงบุโร เพราะใช้เป็นการต้มจ่อมโจริชิมิกะวะโกะเอะมง การอาบนํ้าในอ่างแบบโกะเอะมงบุโรจะต้องใส่เกตะ (geta = เกียะไม้แบบญี่ปุ่น) เข้าไปในอ่างด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้เท้าไหม้ ส่วนใหญ่จะมีแผ่นกระดานไม้วางในอ่าง เวลาจะอาบผู้อาบจะต้องอาศัยความชำนาญเหยียบแผ่นไม้นี้ไม่ให้พลิกกลับมาตีขาตนเองและทำให้เท้าพลัดไปถูกกันอ่างที่กำลังร้อนได้

นอกจากนี้ Edward Sylvester Morse นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกันผู้ซึ่งได้รับเชิญให้ไปสอนหนังสือที่มหาวิทยาลัยอิมพีเรียล (Imperial University) ใน ค.ศ. 1877 ได้บรรยายถึงอ่างอาบนํ้าอีก 3 ชนิด โดยไม่ได้ระบุชื่อในหนังสือ "Japanese Homes and Their Surroundings" แบบแรก มีเตาทองแดงอยู่ในอ่างโดยปากมีขอบเป็นหินและมีไม้วางทแยงไว้ในถังกันไม่ให้ผู้อาบสัมผัสกับเตาโดยตรง แบบที่ 2 เป็นอ่างที่ถูกกั้นด้วยผนังห้อง ส่วนที่เผาเชื้อเพลิงเพื่อต้มน้ำอยู่ด้านนอกห้องทำให้ผู้อาบไม่ถูกรบกวนด้วยควันไฟ แบบที่ 3 เป็นอ่างอาบนํ้าที่มีส่วนที่เผาเชื้อเพลิงเป็นถังที่เชื่อมต่อกับถังอาบนํ้าด้วยไม้ไผ่มีประตูสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ สำหรับให้ผู้อาบนํ้าปิดเมื่อรู้สึกว่านํ้าร้อนเกินไป ภายในถังที่ใส่เชื้อเพลิงจะมีท่อทองแดงซึ่งจะมีถ่านที่กำลังถูกเผาไหม้อยู่ข้างใน

การอาบนํ้าในปัจจุบัน

1. การอาบนํ้าในบ้าน

การอาบนํ้าที่บ้านเพิ่งจะเริ่มนิยมแพร่หลายเมื่อ 3-4 ทศวรรษที่ผ่านมาเอง ก่อนสมัยเมจินั้น บ้านส่วนใหญ่ไม่มีการสร้างห้องอาบนํ้าไว้ มีเพียงห้องสุขาในบ้าน ห้องอาบนํ้าไม่ใช่สิ่งจำเป็น ยกเว้นบ้านของเศรษฐีและเจ้านาที่ระดับสูงจึงจะมีห้องอาบนํ้าภายในบ้าน แต่เมื่อ 3-4 ทศวรรษที่ผ่านมาได้เกิดการเปลี่ยนแปลง ญี่ปุ่นมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อวัฒนธรรมต่าง ๆ ของญี่ปุ่น รวมถึงการทำให้วัฒนธรรมในการอาบนํ้าของคนญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือ สืบเนื่องมาจากการพัฒนา

เทคโนโลยีทางการผลิตทำให้สามารถผลิตวัสดุสำหรับทำอ่างอาบน้ำที่นอกเหนือไปจากไม้และมีราคาถูก ประกอบกับสามารถผลิตอ่างอาบน้ำได้ครั้งละมาก ๆ ราคาจึงถูกลง ทำให้แม้แต่ในอพาร์ทเมนต์เล็ก ๆ จะมีการสร้างห้องอาบน้ำขนาดเล็กไว้ด้วย ห้องอาบน้ำดังกล่าวเป็นห้องอาบน้ำสำเร็จรูปทำด้วยพลาสติกไฟเบอร์กลาส เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ความจำเป็นในการไปอาบน้ำที่อ่างน้ำสาธารณะจึงลดลง ซึ่งได้ส่งผลกระทบต่อจำนวนสถานที่อาบน้ำสาธารณะในปัจจุบัน ห้องอาบน้ำภายในบ้านเรียกว่า “โอะฟูโร” (Ofuro) ซึ่งในสมัยก่อนมีความหมายว่า การอาบน้ำไอน้ำ (Steam Bath) แต่ในปัจจุบันใช้ในความหมายว่าห้องอาบน้ำภายในบ้าน หรือจะหมายถึงอ่างอาบน้ำภายในห้องอาบน้ำภายในบ้านก็ได้

“โอะฟูโร” (Ofuro) คือ สถานที่อาบน้ำภายในบ้าน ซึ่งจะแยกออกจากห้องสุขา ลักษณะของโอะฟูโรจะประกอบด้วยห้องที่กันเป็น 2 ส่วน ส่วนที่อยู่ด้านนอกจะเป็นบริเวณสำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้า ซึ่งโดยทั่วไปจะมีการติดตั้งอ่างล้างหน้าและเครื่องซักผ้าเอาไว้ด้วย แต่ไม่มีกอนสำหรับล็อกประตูนี้ อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องมีภายในบริเวณที่อาบน้ำคือก๊อกน้ำ ติดตั้งอยู่ในระดับสูงจากพื้นประมาณ 50 เซนติเมตร ส่วนใหญ่จะเป็นทั้งก๊อกน้ำร้อนและก๊อกน้ำเย็นแยกกันหรือรวมกัน นอกจากนี้มีอ่างอาบน้ำขนาดสำหรับนั่งแช่คนเดียวหรือ 2 คนเป็นอย่างมาก ที่อ่างจะมีแผ่นไม้กระดานหรือไฟเบอร์สำหรับปิดอ่างเอาไว้เพื่อป้องกันน้ำคลายความร้อนซึ่งจะทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการต้มอีกครั้ง นอกจากนี้มีเก้าอี้เตี้ยสำหรับนั่งอาบน้ำ บนพื้นจะมีแผ่นไม้หรือแผ่นพลาสติกที่เว้นร่องให้น้ำไหลผ่านได้วางไว้ให้ผู้อาบน้ำยืนบนนั้นกันการลื่นหกล้ม นอกจากนี้มีกะละมังเล็ก ๆ สำหรับรองอาบน้ำ และขันมีด้ามยาวสำหรับตักน้ำในอ่างอาบน้ำ

ก่อนจะใช้โอะฟูโรจะต้องมีการเตรียมการก่อน โดยปกติแม่จะเป็นผู้เตรียมน้ำร้อนไว้ให้พร้อมที่จะอาบน้ำได้เมื่อสมาชิกภายในบ้านกลับมาจากข้างนอก โดยจะต้องเผื่อเวลาสำหรับต้มน้ำให้ร้อนด้วย

วิธีการอาบน้ำในโอะฟูโรคือ หลังจากเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ห้องด้านนอกแล้ว ผู้อาบน้ำจะเดินเข้าไปในห้องอาบน้ำ ก่อนอื่นจะต้องชำระล้างร่างกายให้สะอาดด้วยการอาบน้ำโดยนั่งที่เก้าอี้เตี้ย ใช้น้ำจากก๊อกหรือจะตักจากอ่างอาบน้ำก็ได้ หลังจากอาบน้ำชำระล้างคราบโคลสกปรกออกหมดแล้วจึงจะเข้าไปนั่งแช่ในอ่างอาบน้ำ เมื่อแช่ไปสักพักรู้สึกร้อน จะออกจากอ่างกลับไปอาบน้ำก๊อกอีกจนรู้สึกตัวเย็นจะกลับไปนั่งแช่ในอ่างอาบน้ำใหม่ คนญี่ปุ่นนิยมอาบน้ำจากก๊อกสลับกับการเข้าไปนั่งแช่ในอ่างอาบน้ำหลายครั้งจนกว่าจะรู้สึกสบายตัวจริง ๆ จึงเป็นอันเสร็จ หลังจากอาบน้ำเสร็จแล้วจะไม่ปล่อยน้ำในอ่างทิ้งจนกว่าคนในบ้านทุกคนจะอาบน้ำเสร็จ ดังนั้นเพื่อเป็นการรักษาความร้อนของน้ำ จึงต้องปิดอ่างด้วยไม้หรือแผ่นกระดานพลาสติก

คนญี่ปุ่นมักจะอาบน้ำในตอนเย็นหลังจากการเสร็จสิ้นภารกิจในแต่ละวัน และใช้เวลาอยู่ในโอะฟูโรครั้งละประมาณ 20-40 นาที หลังจากออกจากโอะฟูโรแล้ว ผู้อาบน้ำจะรู้สึกสดชื่นและคลายความเมื่อยล้าและความตึงเครียด ร่างกายจะรู้สึกอบอุ่นอยู่จนถึงเวลาเข้านอน

นับตั้งแต่อดีตเป็นต้นมา การอาบน้ำในโอะฟูโระจะเรียงลำดับดังนี้คือ ปู่ ตา จะเป็นผู้อาบคนแรก ถัดมาเป็นพ่อ ลูกชายคนโต ลูกชายคนถัด ๆ ไป ลูกสาว (เรียงตามอายุ) แม่ โดยปู่ ตา พ่อ แม่จะอาบน้ำพร้อมลูกหรือหลานที่อายุน้อย ๆ และเป็นเพศเดียวกัน แม่จะอาบน้ำเป็นคนสุดท้ายพร้อมทั้งทำความสะอาดอ่างอาบน้ำด้วย แต่ในปัจจุบันไม่ได้ยึดถือลำดับในการอาบน้ำอย่างเคร่งครัดเท่าใดนัก แต่ยึดถือความสะดวกเป็นสำคัญ ทั้งนี้เพราะพ่อบ้านมักจะกลับถึงบ้านช้าที่สุด ดังนั้นผู้ที่เข้าโอะฟูโระเป็นคนแรกคือแม่ ถัดมาเป็นลูก ๆ โดยมีพ่อเป็นคนสุดท้าย แต่หน้าที่ทำความสะอาดอ่างอาบน้ำยังเป็นของแม่อยู่เหมือนเดิม ยกเว้นในกรณีที่มีแขกมาพักที่บ้าน ครอบครัวจะหันกลับมาใช้ลำดับชั้นสูงต่ำเป็นตัวกำหนดลำดับในการเข้าใช้โอะฟูโระโดยอัตโนมัติ และให้เกียรติแก่แขกโดยให้ใช้โอะฟูโระเป็นคนแรก

ปัจจุบันมีเครื่องไฟฟ้าที่สามารถปรับความร้อนของน้ำได้ตลอดเวลา อีกทั้งยังมีเครื่องที่ทำให้น้ำหมุนวนเป็นการทำความสะอาดน้ำในอ่างไปในตัว นับเป็นการลดภาระของแม่บ้านลงไปได้มาก และมีเครื่องหอมสมุนไพรสำหรับใส่อ่างอาบน้ำเรียกว่า นิวยะกุสะอิ (nyuyokusai) ใช้สำหรับผสมในอ่างอาบน้ำทำให้เกิดกลิ่นหอมและมีผลดีต่อสุขภาพ

2. การอาบน้ำในที่อาบน้ำสาธารณะ

การอาบน้ำในที่อาบน้ำสาธารณะ มีประวัติความเป็นมายาวนานดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยเริ่มจากการอาบน้ำในวัด ซึ่งเป็นบริการสาธารณะกุศล จนกระทั่งการอาบน้ำในที่อาบน้ำสาธารณะที่ต้องเสียค่าใช้บริการ สถานที่อาบน้ำสาธารณะที่ยังคงมีอยู่ในปัจจุบันมี 3 ประเภท คือ เซนโต อนเซน และระจะมิเซะทชิ

(1) “เซนโต” (Sento) เซนโตในปัจจุบันมีชั้นเดียว มีทางเข้า 2 ทาง เหนือทางเข้าแขวนด้วยผ้าม่านสั้น ๆ เขียนคำว่า ยู (yu = น้ำร้อน) โดยปกติทางเข้าที่อาบน้ำสำหรับผู้ชายจะอยู่ทางด้านซ้ายมือและทางเข้าที่อาบน้ำสำหรับผู้หญิงจะอยู่ทางขวามือ เมื่อเข้าประตูไปจะมีที่วางรองเท้า และจะพบคอกบนยกพื้นสำหรับ บันดะอิ-ซัง (bandai-san = ผู้ดูแลเซนโต) คอกนี้อยู่บนยกพื้นตรงช่วงรอยต่อระหว่างบริเวณที่อาบน้ำของผู้ชายและผู้หญิง ถัดเข้าไปเป็นบริเวณที่เปลี่ยนเสื้อผ้าซึ่งจะมีล็อกเกอร์สำหรับเก็บของและตะกร้าใส่เสื้อผ้าสิ่งของ มุมห้องมีเตียงเล็กสำหรับวางเด็ก ถัดจากนั้นเข้าไปจะมีประตูกัน หลังประตูคือบริเวณที่เป็นส่วนอาบน้ำ จะมีก๊อกน้ำรายรอบ เหนือก๊อกน้ำทำเป็นชั้นสำหรับวางแชมพู สบู่ ถัดขึ้นไปอีกเป็นกระจกเงาบานเล็ก สองเห็นครึ่งตัว มีเก้าอี้เตี้ย กะละมัง ชันด้ามยาวไว้บริการ อ่างอาบน้ำจะมี 1-2 อ่าง น้ำในอ่างจะต้องมีอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 42 องศาเซลเซียส ตามที่กฎหมายได้กำหนดไว้เพื่อความปลอดภัยจากเชื้อโรค บริเวณผนังเหนืออ่างจะมีภาพทิวทัศน์ที่สวยงามของญี่ปุ่น สัญลักษณ์ของเซนโตคือปล่องไฟที่เห็นเด่นชัดแต่ไกล แต่ในปัจจุบันปล่องไฟได้ถูกบดบังด้วยอาคารสูง เซนโตจะเปิดบริการในเวลา

ประมาณ 16.00 นาฬิกา และจะปิดบริการประมาณ 23.00 นาฬิกา แต่ช่วงที่มีผู้ใช้บริการมากที่สุดคือช่วงเวลาประมาณ 20.00 นาฬิกา

ในปัจจุบันนี้น้ำของบันดะอิ-ซังจะอยู่ในบริเวณที่ไม่สามารถมองเห็นห้องแต่งตัวและห้องอาบน้ำทั้งของผู้ชายและของผู้หญิง ทำให้โอกาสที่บันดะอิ-ซังจะได้พูดคุยกับผู้มาใช้บริการเซนต์ไธโรในระหว่างที่ลูกค้าเปลี่ยนเสื้อผ้าลดน้อยลง นับว่าเป็นการทำให้ความรู้สึกแบบที่เป็นชุมชนเดียวกัน (sense of community) ลดน้อยลง ถือได้ว่าเป็นการลดเสน่ห์ของเซนต์ไธโรไปด้วยทีเดียว

วิธีการใช้บริการเซนต์ไธโรเริ่มจากการเดินเข้าไปข้างใน ถอดรองเท้า ชำระเงินค่าใช้บริการที่บันดะอิ-ซัง ค่าใช้บริการในปัจจุบันจะประมาณคนละ 260 เยนสำหรับผู้ใหญ่ หากไม่มีสลิป แชมพู ที่โกนหนวด ฯลฯ สามารถซื้อได้จากบันดะอิ-ซัง จากนั้นเดินไปถอดเสื้อผ้าเก็บไว้ในล็อกเกอร์ แล้วเข้าไปในบริเวณที่เป็นส่วนอาบน้ำ กรรมวิธีในการอาบน้ำเหมือนกับการอาบน้ำที่โอะฟูโระในบ้าน

ในปัจจุบัน เซนต์ไธโรหลายแห่งต้องปิดกิจการ เนื่องจากค่าใช้จ่ายในการดำเนินการสูงขึ้นในขณะที่ความต้องการใช้บริการลดน้อยลงเนื่องจากมีโอะฟูโระที่บ้าน ปัจจุบันในโตเกียวมีเซนต์ไธโรเหลืออยู่เพียง 1,530 แห่ง จากเดิมที่เคยมีจำนวนถึง 2,690 แห่ง ในปี ค.ศ. 1968 ¹⁴ เจ้าของเซนต์ไธโรได้พยายามหาสิ่งล่อใจลูกค้า เช่น มินิเตลสาร เครื่องดื่มเย็น ๆ เครื่องเป่าผม ติดตั้งอ่างน้ำวน บริการเชาน้ำ เครื่องเล่นวิดีโอเกมส์ เครื่องซักผ้าแบบหยอดเหรียญ เป็นต้น บางแห่งเจ้าของเปิดบริการเซนต์ไธโรในอาคารสำนักงานหรือในอาคารที่พักอาศัย ทั้งนี้เพื่ออาศัยรายได้จากธุรกิจเหล่านี้มาจุนเจือให้กิจการเซนต์ไธโรดำรงอยู่ได้

มีคนญี่ปุ่นจำนวนไม่น้อยโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ที่ถึงแม้จะมีโอะฟูโระที่บ้านแต่ก็ยังคงมาใช้บริการเซนต์ไธโร ทั้งนี้เพราะมีความรู้สึกเหงา การอาบน้ำที่โอะฟูโระภายในบ้านทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนขาดความผูกพันกับเพื่อนบ้าน การได้มาอาบน้ำที่เซนต์ไธโรเป็นโอกาสในอีกที่จะได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านคนในวัยเดียวกัน นอกจากนี้ผู้ที่มาใช้บริการเซนต์ไธโรประจำคือ บรรดาผู้ที่เช่าห้องพักราคาถูกซึ่งไม่มีห้องอาบน้ำให้ พวกหนุ่มสาวบางคนจะมาอาบน้ำในเซนต์ไธโรเป็นบางครั้งเพราะอ่างอาบน้ำในเซนต์ไธโรมีขนาดใหญ่กว่าโอะฟูโระที่บ้านมาก ทำให้จุน้ำได้ในปริมาณที่มากกว่า อีกทั้งสามารถเปิดน้ำเพื่อเพิ่มปริมาณของน้ำทำให้มีความรู้สึกว่ามีน้ำไหลเวียนเป็นธรรมชาติ และเนื่องจากผู้ที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ จึงมีเซนต์ไธโรบางแห่งเปิดบริการตอนเช้าด้วยเรียกว่าเป็น "อะซะบุโระ" (Asaburo) โดยจะเปิดบริการตั้งแต่ประมาณ 6 นาฬิกา

เซนต์ไธโรในปัจจุบันไม่ได้มีสถานะเป็นศูนย์กลางข่าวสาร และที่พบปะสังสรรค์ของคนในหมู่บ้านหรือมีสถานะเป็นตัวร้อยรัดชุมชนที่สำคัญยิ่งเหมือนในสมัยเอะโดะอีกต่อไปแล้ว

(2) “อนเซน” (Onsen) อนเซน หมายถึงสถานที่สำหรับอาบน้ำพุร้อนตามธรรมชาติ การไปอนเซน เป็นสิ่งที่กระทำกันมาตั้งแต่ยุคก่อน ในสมัยโบราณคนญี่ปุ่นเชื่อว่าน้ำพุร้อนจากอนเซนเป็นน้ำร้อนของคะมิ (Kami = เทพ) และเชื่อว่าสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ แพทย์นิยมให้คนป่วยไปพักผ่อนที่อนเซนเพื่อให้ได้ รับประทานอาหารสด ๆ จากชนบทและได้รับความเจียบสงบจากธรรมชาติ ซึ่งทั้ง 2 สิ่งนี้เป็นประโยชน์ สำหรับคนป่วยพอ ๆ กับน้ำแร่ที่จะได้จากน้ำพุร้อน พวกชาบูโรกันิยมแช่น้ำพุร้อนเพื่อฟื้นฟูพลังงาน

โดยปกติแล้ว อนเซนจะเป็นสถานที่ที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติ แต่ในปัจจุบันตามเมืองต่าง ๆ ได้มี การสร้างอนเซนขึ้นมาโดยใช้วิธีการสร้างสภาพแวดล้อมให้เหมือนธรรมชาติที่สุด ซึ่งดูจากลักษณะแล้ว เหมือนเซนโตเพียงแต่คิดค่าบริการแพงกว่าเซนโต 3-4 เท่า และน้ำที่ใช้เป็นน้ำแร่ที่มีคุณค่าในการรักษา ร่างกาย อนเซนพวกนี้จะไม่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลเพราะถูกจัดให้เป็นสิ่งฟุ่มเฟือย ไม่เหมือนเซนโตที่ ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลในฐานะที่เป็นสิ่งจำเป็น เป็นสวัสดิการทางสังคมประเภทหนึ่ง

ตามเกณฑ์ของสมาคมน้ำพุร้อนแห่งญี่ปุ่น (Japan Spa Association) น้ำพุร้อนในอนเซนจะต้องมี อุณหภูมิอย่างต่ำ 25 องศาเซลเซียส และจะต้องประกอบด้วยแร่ธาตุ แก๊ส ไอออนและกรด ซึ่งเชื่อกันว่ามี คุณค่าต่อการบำบัดร่างกาย¹⁵ น้ำพุร้อนที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคือน้ำพุร้อนที่เมืองเปปปุ (Peppu) ในเกาะ ฌิโกะกุ ซึ่งจะมีน้ำพุร้อนที่มีแร่ธาตุทุกประเภทที่มีอยู่ในญี่ปุ่น ตัวอย่างเช่น น้ำพุร้อนที่มีแร่กำมะถัน น้ำพุ ร้อนที่มีแร่เดียม เป็นต้น ที่ฝานังหรือที่กำแพงของห้องแต่งตัวในอนเซนทุกแห่งจะมีตารางบอกชนิดของแร่ ธาตุที่มีอยู่ในน้ำพร้อมทั้งบอกสรรพคุณของแร่ธาตุนั้น ๆ ในการรักษาโรค

การไปอนเซนจะไปกันเป็นกลุ่มหรืออย่างน้อยที่สุด 2 คน ค่าใช้บริการคนละประมาณ 1,000 เยน เป็นอย่างต่ำ และหากพักค้างคืนที่อนเซนจะเสียค่าบริการประมาณ 10,000 เยน ที่พักที่มือนเซนด้วยนั้น จะเป็นที่พักแบบญี่ปุ่นที่เรียกว่า “เรียวกัง” (ryokan) ซึ่งจะมีบริการอาหารเช้าฟรี และทางเรียวกังจะมีชุด “ยูกะตะ” ให้ใส่ โดยปกติจะใส่ตลอดเวลาที่อยู่ในเรียวกัง

(3) ะจะมิเซะทชิ มีความหมายตามตัวอักษรว่า สถานที่พักผ่อน เป็นสถานที่ที่มีทั้งน้ำพุร้อนและ สถานที่เพื่อการพักผ่อนอื่น ๆ กล่าวคือ ในะจะมิเซะทชิจะประกอบไปด้วย อนเซน ไรเดมบุโระ เซาน่า ห้องนวด ห้องออกกำลังกาย สนามหญ้า ที่อ่านหนังสือ ห้องเล่นที่วีเกมส์ ห้องเสริมสวย (ทำผม) สระว่ายน้ำ ห้องอาหาร เป็นต้น ะจะมิเซะทชิเพิ่งจะมีได้เมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว ตั้งอยู่ในชนบท มีอาณาบริเวณ กว้างขวางมาก บางครั้งกินเนื้อที่ของภูเขาทั้งลูก การไปพักผ่อนที่ะจะมิเซะทชิจะไปกันเป็นครอบครัวหรือ เป็นกลุ่มโดยจะใช้เวลาทั้งวันอยู่ที่นั่น ะจะมิเซะทชิบางแห่งจะมีบริการที่พักค้างคืนด้วย ค่าใช้บริการ ะจะมิเซะทชิประมาณ 50,000 เยน

15

Japan Spa Association. Guidebook: Spas in Japan. Tokyo: Japan Spa Association, 1983. อ้างถึงในClark, Scott. Japan : A View from the Bath. Honolulu: University of Hawaii, 1994. p.89.

สิ่งที่สะท้อนออกมาจากการอาบน้ำ

การอาบน้ำของคนญี่ปุ่นมีประวัติความเป็นมาที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง การอาบน้ำมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่นในด้านต่าง ๆ และเป็นสิ่งที่สะท้อนภาพลักษณ์ของคนญี่ปุ่นได้เป็นอย่างดี ดังจะได้วิเคราะห์ให้เห็นในแง่มุมต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ความเชื่อที่เกี่ยวข้องในทางศาสนาและการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ

หลักคำสอนทางด้านศีลธรรมของคนญี่ปุ่นตามศาสนาชินโตได้ให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย การสวดมนต์ ความบริสุทธิ์ การหลีกเลี่ยงความสกปรก ล้วนเป็นสิ่งที่ต้องทำเวลาติดต่อกับพระเจ้าหรือเวลาประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งส่วนหนึ่งของการรักษาความสะอาด และการทำร่างกายให้บริสุทธิ์นั้นเกี่ยวข้องกับน้ำ การอาบน้ำหรือการชำระล้างบางส่วนของร่างกาย ดังจะเห็นได้ว่า แม้ในปัจจุบันคนญี่ปุ่นจะต้องล้างมือและล้างปาก (ซึ่งเรียกว่า มิโซะจิ <misogi>) ก่อนจะเข้าไปในศาลเจ้าชินโต ทั้งนี้เป็นการแสดงออกถึงความคิดในการทำร่างกายให้บริสุทธิ์ก่อนการทำการติดต่อกับพระเจ้า หรือการเข้าไปยืนได้น้ำตกตลอดคืน (เรียกว่า มิซึโงะริ <mizugori>) เป็นการทำร่างกายให้บริสุทธิ์ เพื่ออ้อนวอนให้เทพเจ้าช่วยเหลือ

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนญี่ปุ่น จะมีพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับน้ำเสมอตลอดแทรกอยู่ในวงจรชีวิตนับตั้งแต่เกิดจนตาย ตัวอย่างเช่น พิธีอาบน้ำให้ทารกหลังจากเกิดได้ 2-3 วัน เรียกว่า "อุบุยุ" (ubuyu) ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นการชำระล้างความสกปรกอันเกิดจากการเกิดให้หมดสิ้นไป และเป็นการฆ่าเชื้อโรคให้ทารกแรกเกิด นอกจากนี้ ในวันเด็กผู้ชายซึ่งจะตรงกับวันที่ 5 พฤษภาคมของทุกปี พ่อแม่จะให้ลูกชายอาบน้ำร้อนที่แช่ต้นโฌบุ (shobu) น้ำที่แช่ต้นโฌบุเรียกว่า "โฌบุยุ" (shobuyu) โฌบุเป็นพืชที่ขึ้นใกล้น้ำมีกลิ่นหอมรุนแรง สรรพคุณเป็นยาใช้รักษาโรคภัยไข้เจ็บมาแต่โบราณ คนญี่ปุ่นเชื่อว่าการอาบน้ำที่แช่ต้นโฌบุจะทำให้ในปีนั้นผู้อาบน้ำจะไม่เจ็บป่วย นอกจากนี้ยังเชื่อว่า การอาบน้ำโฌบุยุ จะช่วยขจัดวิญญาณชั่วร้ายออกไปได้ ในปัจจุบันเซนโตหรือที่อาบน้ำสาธารณะ จะแช่โฌบุไว้ในอ่างอาบน้ำและเปิดบริการฟรีแก่เด็กในวันดังกล่าว

นอกจากนี้ยังมีเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับการอาบน้ำ เช่น เทศกาลฮะตะกะ (Hadaka Festival) ซึ่งจัดขึ้นทั่วญี่ปุ่น ผู้เข้าร่วมจะต้องทำตัวให้บริสุทธิ์โดยการอาบน้ำ และการแบกศาลเจ้าขนาดเล็กเรียกว่า "มิโกะชิ" (mikoshi) ลุยลงไปในทะเลหรือแม่น้ำนั้น ถือเป็นการทำให้ที่อยู่ของเทพเจ้าสะอาดและบริสุทธิ์

ในบางท้องถิ่นจะมีประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการอาบน้ำ เช่น ในเกาะคิวชู (Kyushu) มีประเพณีที่เมื่อแม่มีอายุครบ 60 ปี ลูกชายคนโตจะเป็นผู้สืบทอดตระกูลจะเตรียมโอะฟูโระให้แม่อาบ เพื่อเป็นการแสดงว่าสำนึกในบุญคุณของแม่ที่ได้ดูแลตนมาตลอดและนับจากนี้ไปเขาจะเป็นผู้ดูแลแม่ การที่แม่อาบน้ำนั้นเปรียบเสมือนการทำ "อุบุยุ" เปรียบได้กับการเกิดใหม่ของแม่ เป็นต้น

แม้ในเวลาตายก็ยังคงมีการอาบน้ำเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การอาบน้ำคนตายเรียกว่า ยูกัน (yukan) เป็นพิธีอาบน้ำให้ศพเพื่อชำระล้างความสกปรกให้กับผู้ตาย ผู้ประกอบพิธีมักจะเป็นญาติสนิท น้ำที่ใช้ในการอาบน้ำให้ศพจะใช้น้ำร้อนผสมลงไปให้น้ำเย็น เสร็จแล้วจะสวมชุดกิโมโนให้ผู้ตายโดยป้ายตัวเสื้อด้านขวาทับด้านซ้าย (สำหรับคนเป็นจะป้ายเสื้อด้านซ้ายทับด้านขวา) มีการโปรยเกล็ดบริเวณที่ประกอบพิธีและโปรยใส่ผู้ที่เกี่ยวข้องในการประกอบพิธี หลังการประกอบพิธีผู้เกี่ยวข้องในการทำพิธีจะรีบอาบน้ำโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ ในบางท้องถิ่นเชื่อว่าจะต้องไปอาบน้ำที่ทะเลหรือที่แม่น้ำ หากเป็นฤดูหนาวอาจเพียงแค่ล้างหน้า ล้างแขนและขาเท่านั้น ส่วนแขกที่มาร่วมพิธีศพจะทำการหวนเกล็ดเมื่อกลับถึงบ้านและรีบอาบน้ำทันที นอกจากนี้การทำความสะดวกสบายหลุมฝังศพบรรพบุรุษในเทศกาลบง (Bon Festival) ถือว่าเป็นการทำความสะดวกให้แก่ผู้ตาย

แม้ว่าความคิดความเชื่อและการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาจะมีความเกี่ยวข้องระหว่างน้ำกับการชำระล้างทำความสะอาดจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ก็ตาม แต่คนญี่ปุ่นไม่ได้คิดว่าการอาบน้ำในชีวิตประจำวันจะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับศาสนาแต่อย่างใด แต่ถึงกระนั้นก็ตามคนญี่ปุ่นถือว่าการอาบน้ำในชีวิตประจำวันไม่ได้เป็นเพียงการชำระล้างร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นการชำระล้างจิตใจด้วย

2. ความคิดเกี่ยวกับการรวมกลุ่ม

ความคิดเกี่ยวกับการรวมกลุ่มนี้เป็นความคิดที่มีอยู่ในคนทุกชาติทุกภาษา เพราะไม่มีใครสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยลำพังไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร แต่ความคิดในเรื่องการรวมกลุ่มของคนญี่ปุ่นนั้นรุนแรงกว่าคนชาติอื่น ๆ หากไม่ได้อยู่ในกลุ่ม คนญี่ปุ่นจะรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ความคิดเกี่ยวกับการรวมกลุ่มนี้ได้ก่อให้เกิดกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มการเมือง กลุ่มธุรกิจ กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มเพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย กลุ่มครอบครัว เป็นต้น การอาบน้ำได้สะท้อนถึงความคิดนี้ สังเกตได้จากการใช้เชนโตเป็นที่พบปะพูดคุยของคนในชุมชนซึ่งเป็นที่ยอมรับมากในสมัยเอะโดะ และการไปอาบน้ำร่วมกันเป็นกลุ่ม จะสังเกตเห็นได้ว่าการไปอนเซนหรือสระจะฉะที่ซึ่งจะพากันเป็นกลุ่มหรืออย่างน้อยที่สุด 2 คน จะไม่ไปคนเดียวเด็ดขาด หากมีลูกค้ามาลำพังคนเดียว ผู้ดูแลกิจการจะรู้สึกกังวลเกรงว่าจะมาฆ่าตาย

3. ลำดับชั้นสูงต่ำในสังคม

จากการที่ปู่ ตา จะเป็นผู้เข้าไปใช้โอะฟูโรเป็นคนแรก ตามด้วยพ่อ ลูกชายคนโต ลูกชายคนถัด ๆ ไป ลูกสาว (เรียงตามอายุ) และคนสุดท้ายคือ แม่ แสดงให้เห็นถึงความคิดในเรื่องการจัดลำดับชั้นสูงต่ำในสังคม (hierarchy) ซึ่งจะให้ความสำคัญแก่พ่อบ้านเป็นอันดับแรก แต่ครอบครัวในปัจจุบันเป็นครอบครัวขนาดเล็ก มีสมาชิกเพียงพ่อ แม่ ลูก ครอบครัวจึงได้คลายความเข้มงวดในเรื่องลำดับในการเข้าอาบน้ำในโอะฟูโรลงไปมากจนเรียกได้ว่า ไม่มีเหลืออยู่ ยกเว้นในกรณีที่มีแขกมาพักด้วย ลำดับในการเข้าใช้

โอะฟูโระในปัจจุบันยึดตามความสะดวกของผู้ใช้ อย่างไรก็ตาม หากเป็นวันที่อยู่กันพร้อมหน้าทั้งครอบครัว ก็ยังคงมีแนวโน้มที่จะใช้ลำดับชั้นสูงต่ำในการเข้าใช้โอะฟูโระนั่นเอง

4. การให้ความสำคัญกับเพศชาย

ในอดีต ลำดับการเข้าใช้โอะฟูโระนอกจากจะแสดงให้เห็นถึงการจัดลำดับชั้นสูงต่ำในสังคมญี่ปุ่น แล้ว ยังแสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่าเพศหญิงของสังคมญี่ปุ่น ดังจะเห็นได้จากการให้ลูกผู้ชายอาบน้ำก่อนลูกผู้หญิง แม้แต่แม่ที่เป็นเพศหญิงก็ต้องอาบทีหลังลูกชาย และการที่ให้เพศชายอาบน้ำก่อนนั้นเกิดจากความคิดว่า เพศชายเป็นเพศที่สูงส่ง (ภาษาญี่ปุ่นใช้คำว่า เอระอิ <erai>) กว่าเพศหญิง เพราะฉะนั้นพ่อบ้านจึงควรได้อาบน้ำที่สะอาดที่สุด คืออาบก่อนคนอื่น เพราะหากให้คนอื่นอาบก่อน น้ำอาจสกปรกได้

5. ความคิดแบบประชาธิปไตย

ความคิดแบบประชาธิปไตยสะท้อนออกมาจากการอาบน้ำในที่อาบน้ำสาธารณะ ไม่ว่าผู้มาใช้บริการที่อาบน้ำสาธารณะจะเป็นใคร มีสถานภาพทางสังคมอย่างไรก็ตาม เมื่อเข้าไปในที่อาบน้ำสาธารณะแล้ว ทุกคนเท่าเทียมกัน แม้แต่ในสมัยเอะโดะที่มีการแบ่งคนในสังคมเป็น 4 ชั้น หากจะมาอาบน้ำในที่ที่อาบน้ำสาธารณะ ทุกคนจะใช้อ่างอาบน้ำใบเดียวกัน ลงไปแช่ในอ่างพร้อมกันได้ หรือในปัจจุบันที่พนักงานบริษัทนิยมเดินทางไปอนเซ็นร่วมกันกับคนในแผนก ซึ่งบางครั้งอาจจะเป็นการไปกันทั้งแผนกก็ได้ นั่นในการอาบน้ำจะไม่มีการแบ่งแยกกว่าคนนี้เป็นหัวหน้า คนนี้เป็นลูกน้อง เรียกได้ว่าไม่มีลำดับชั้นสูงต่ำในอนเซ็น โรเตมบุโระ

6. การสร้างและการกระชับความสัมพันธ์

คนญี่ปุ่นนิยมอาบน้ำกับลูกที่โอะฟูโระ เช่น พ่ออาบกับลูกชายที่ยังเล็ก หรือแม่อาบกับลูกสาวที่ยังเล็ก เป็นการแสดงออกถึงความรัก ความผูกพัน และเป็นการกระชับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่พ่อแม่จะกลับถึงบ้านต่อเมื่อทุกคนในบ้านเข้านอนแล้วนั้น การได้อาบน้ำพร้อมกับลูกจะเป็นโอกาสอันดียิ่งในอันที่จะพูดคุย ให้คำปรึกษา และสร้างความเข้าใจกับลูก

คนญี่ปุ่นนิยมไปอาบน้ำในสถานที่อาบน้ำสาธารณะกับครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท หรือคู่รัก การไปอาบน้ำด้วยกันนี้เป็นวิธีการที่ดียิ่งในการสร้างความผูกพันส่วนตัวในกรณีไม่รู้จักกันดีเท่าใดนัก และเป็นวิธีที่ดียิ่งในการกระชับความสัมพันธ์ที่มีอยู่ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น คนญี่ปุ่นมีคำกล่าวที่ว่า การได้พบปะพูดคุยและทำความรู้จักกันในขณะอาบน้ำ หรือที่เรียกว่า “ฮะตะกะ โนะ ทซึกิอะอิ” (Hadaka no tsukiai = ความเป็นเพื่อนในสภาพที่เปลือยกาย) นับเป็นความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นที่สุด เป็นเพื่อนที่สนิทที่สุดในบรรดาเพื่อนทั้งหมด

7. ทศนคติต่อการเปลี่ยกายในที่อาบน้ำสาธารณะ

การอาบน้ำในที่อาบน้ำสาธารณะ แสดงให้เห็นถึงทัศนคติในเรื่องการเปลี่ยกายในที่อาบน้ำสาธารณะของคนญี่ปุ่น ซึ่งมองเห็นว่าสรีระเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่ของแปลก การอาบน้ำร่วมกันระหว่างชาย-หญิงแสดงให้เห็นถึงทัศนคติว่า ความแตกต่างในทางสรีระระหว่างเพศเป็นเรื่องธรรมดาในที่อาบน้ำสาธารณะ ผู้ที่เข้ามาใช้บริการต่างฝ่ายต่างจะไม่จ้องมองร่างกายของกันและกัน ทุกคนคิดแต่เพียงว่ามาอาบน้ำ และหากมีการพูดคุยกันระหว่างอาบน้ำ ทั้ง 2 ฝ่ายต่างมุ่งสนใจในเรื่องที่คุยมากกว่าจะสนใจในร่างกายของอีกฝ่ายหนึ่ง

8. ความคิดในเรื่องการพักผ่อน

คนญี่ปุ่นมีความคิดว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุดมี 2 วิธีคือ การอาบน้ำและการนอนหลับ การอาบน้ำสำหรับคนญี่ปุ่นมิได้เป็นเพียงการชำระล้างคราบโคลสกปรกที่หมักหมมมาทั้งวันเท่านั้น แต่ยังเป็นการผ่อนคลายความเครียด ความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ และเป็นการพักผ่อนจิตใจในความเงียบสงบหลังจากผ่านพ้นวันแห่งการดิ้นรนต่อสู้มาแล้ว

9. ความงามตามทัศนคติของคนญี่ปุ่น

ความงามตามทัศนคติของคนญี่ปุ่นคือ ความงามตามธรรมชาติ จะเห็นได้ว่ามีวัฒนธรรมญี่ปุ่นหลายอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับความงามตามธรรมชาติ เช่น พิธีชงชา การจัดดอกไม้ การจัดสวน เป็นต้น การอาบน้ำได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับความงามในอุดมคติของญี่ปุ่นด้วยเช่นกัน กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่ห้องที่ใช้สำหรับอาบน้ำ จะต้องได้รับการจัดให้สัมพันธ์กับธรรมชาติให้มากที่สุด ห้องอาบน้ำที่งดงามตามความคิดของคนญี่ปุ่นคือ ห้องที่ทำจากไม้เนื้อดีไม่ขัดเงา ผสมผสานกับหินที่ลื่น และเมื่อสัมผัสแล้วให้ความรู้สึกที่นุ่มนวล แสงในห้องอาบน้ำควรเป็นแสงจากธรรมชาติ หรือหากจะใช้ไฟฟ้าก็ควรเป็นไฟสลัว เพื่อหลีกเลี่ยงแสงจัดจ้า กระทบสายตา ห้องอาบน้ำที่งดงามต้องมีลักษณะที่กลมกลืนกับธรรมชาติภายนอกห้อง ด้วยเหตุนี้ ห้องอาบน้ำจึงมักมีบริเวณส่วนหนึ่งที่เปิดออกให้เห็นธรรมชาติด้านนอก นอกเหนือจากห้องอาบน้ำแล้ว วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในห้องอาบน้ำทั้งหมดควรจะทำจากไม้หรือวัสดุอื่น ๆ ที่เข้ากันได้ดีกับลักษณะของห้องอาบน้ำ ในกรณีของครอบครัวที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่เอื้ออำนวยให้มีบริเวณบ้านที่สวยงาม อาจใช้วิธีประดับต้นไม้ไว้ตามขอบหน้าต่างระบายอากาศเพื่อสร้างความรู้สึกว่าใกล้ชิดกับธรรมชาติ

การที่คนญี่ปุ่นนิยมไปอนเซนหรือโรงอาบน้ำนั้น แสดงให้เห็นถึงความชื่นชอบในการอาบน้ำท่ามกลางธรรมชาติที่เงียบสงบ

10. วัฒนธรรมทางด้านการแต่งกาย

วัฒนธรรมทางด้านการแต่งกายที่เกี่ยวข้องกับการอาบน้ำในอดีต และยังคงหลงเหลือมาจนถึงปัจจุบันคือ ชุดยุงะตะ (Yugata) และฟุนโตะชิ (Fundoshi)

ชุดยุงะตะ ซึ่งในอดีตเรียกว่า ยุงะตะบิระ (Yugatabira) ได้พัฒนามาเป็นชุดยุงะตะที่สวมใส่ในคินฤดูร้อน หรือใส่ไปงานเทศกาลในฤดูร้อน และใส่ในบริเวณที่พักในอนเซน ในเรียวกังจะมีชุดยุงะตะไว้บริการให้ผู้มาพักได้ใส่ขณะอยู่ในเรียวกัง ชุดยุงะตะมีลักษณะคล้ายกิโมโนแต่บางกว่า เมื่อสวมใส่ชุดยุงะตะจะต้องใส่เกตะ (Geta) ซึ่งก็คือ เกียะญี่ปุ่นนั่นเอง

11. อุกิโยะ (Ukiyo) หมายถึง โลกที่ลอยลอยอยู่ (Floating world) เป็นสำนึกที่แทรกอยู่ในหมู่ชาวเมืองตั้งแต่ช่วงปลายศตวรรษที่ 17 เป็นความรู้สึกที่ให้คุณค่ากับความเพลิดเพลินชั่วขณะซึ่งจะเลือนหายไปอย่างรวดเร็วและไม่สามารถคาดเดาได้ คำว่า "อุกิโยะ" ถูกใช้มาตั้งแต่ ค.ศ. 1661 โดยมีหนังสือชื่อ "อุกิโยะโมะโนะงะตะริ" (Ukiyo Monogatari) นอกจากนี้ ยังมีภาพอุกิโยะ (Ukiyo-e)

อุกิโยะ เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งซึ่งสามารถพบได้ในการแช่อ่างน้ำร้อน กล่าวคือ การได้แช่น้ำร้อนในอ่างทำให้สามารถหลีกพ้นจากความยากลำบากและความเครียดในชีวิตประจำวัน สามารถพบกับความสุขชั่วขณะหนึ่ง นับว่าเป็นความรู้สึกที่ทำให้การอาบน้ำโดยการแช่น้ำร้อนยังคงดำรงอยู่มาจนถึงปัจจุบัน

สรุป

การอาบน้ำแบบญี่ปุ่น มีประวัติความเป็นมาที่ยาวนานและมีวิวัฒนาการหลายขั้นตอนกว่าจะมาถึงปัจจุบัน กล่าวคือ การอาบน้ำของญี่ปุ่นแต่แรกเริ่มอาจเป็นการอาบน้ำแบบธรรมชาติตามแม่น้ำ ต่อมาเนื่องจากสภาพภูมิอากาศไม่ค่อยอำนวยต่อการอาบน้ำเย็น จึงมีการอาบน้ำร้อน แต่การอาบน้ำร้อนในยุคแรก ๆ เป็นการอาบไอน้ำ โดยใช้อิวะบุระ คะมะบุระ หรือการไปอาบน้ำพุร้อน หลังจากนั้นได้มีการอาบน้ำร้อนโดยมีการสร้างที่อาบน้ำร้อนไว้ตามวัด เนื่องจากความศรัทธาในพุทธศาสนา นอกจากนี้ตามบ้านขุนนางชั้นสูงหรือคนร่ำรวยจะมีที่อาบน้ำส่วนตัว ต่อมาวัดได้จัดให้มีการอาบน้ำร้อนภายในวัดโดยถือเป็นบริการทางสังคมแก่ชุมชน เนื่องจากการเตรียมการอาบน้ำต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก จึงใช้วิธีให้คนรวยได้ทำบุญให้แก่คนยากจน คนป่วย ได้อาบน้ำร้อน จนกระทั่งถึงศตวรรษที่ 15 จึงเริ่มมีบริการที่อาบน้ำสาธารณะชนิดต้องเสียค่าบริการ แต่เป็นค่าบริการที่ไม่แพงนัก ทำให้เป็นที่นิยมของคนทั่วไป ที่อาบน้ำสาธารณะได้กลายเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์ของคนในชุมชนนั้น ๆ เป็นศูนย์กลางข่าวสารที่ทุกคนสามารถมาหาข้อมูลได้ เมื่อถึงสมัยเมจิจึงเริ่มมีการสร้างห้องอาบน้ำภายในบ้าน ทำให้จำนวนสถานที่อาบน้ำสาธารณะลดน้อยลง อีกทั้งยังทำให้ที่อาบน้ำสาธารณะลดความสำคัญในฐานะเป็นศูนย์กลางของชุมชนลงไปด้วย อย่างไรก็ตามได้มีการปรับปรุงบริการต่าง ๆ เพื่อให้ธุรกิจนี้คงอยู่ได้

นอกจากการอาบน้ำร้อนแล้ว คนญี่ปุ่นยังนิยมอาบน้ำแร่ธรรมชาติตามน้ำพุร้อนต่าง ๆ ซึ่งเชื่อกันมาแต่โบราณว่ามีสรรพคุณในการรักษาโรค ในปัจจุบันมีสถานที่อาบน้ำแร่ธรรมชาติอยู่มากมายในญี่ปุ่น

ในความคิดของคนญี่ปุ่น การอาบน้ำคือการชำระล้างทั้งร่างกายและจิตใจจริง ๆ เป็นการได้พักผ่อน คลายความตึงเครียด เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าที่มีมาตลอดทั้งวัน การได้อาบน้ำร้อนท่ามกลางธรรมชาติที่เงียบสงบเป็นสิ่งที่คนญี่ปุ่นปรารถนาและถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง

ตารางแสดงแร่ธาตุและสรรพคุณในการรักษาโรคของน้ำพุร้อนที่ออนเซน

ชนิดของแร่ธาตุ	คุณสมบัติในการรักษาโรค		"ออนเซน"
ที่มีอยู่ใน "ออนเซน"	กรณีใช้อาบน้ำ	กรณีใช้ดื่ม	ที่มีชื่อเสียง
ออนเซนแบบธรรมดาที่มีปริมาณเกลือแร่ต่ำ	อาการปวดเส้นประสาท โรครูมาตอยด์		ฮะโกเนะ (Hakone) ยุโมะโตะ (Yumoto) โทะโนะซะวะ (Tonozawa) คิโนะงะซะ (Kinugasa) ทะกะระงะวะ (Takaragawa)
เอิร์ทดี คาร์บอนไดออกไซด์	โรครูมาตอยด์ โรคเก๊าท์	นิ่วในไต เยื่อข้ออักเสบ โรคท้องเสีย	อะกะกุระ (Akakura) นะงะยู (Nagayu)
คาร์บอนไดออกไซด์	ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อาการปวดเส้นประสาท	การย่อยอาหารผิดปกติ อาการอักเสบของเยื่อใน กระเพาะอาหาร อาการท้องผูก	อะริมา (Arima) อะยุกะวะ (Ayukawa) อิโซเบะ (Isobe)
โซเดียมไบคาร์บอเนต	แผลไหม้ รอยแผลเป็น โรคผิวหนัง	โรคเบาหวาน มีน้ำตาลในปัสสาวะ กระดูกเชิงกรานอักเสบ เยื่อบุกระเพาะปัสสาวะ อักเสบ	ยุโนะมิเนะ (Yunomine) อะริมา (Arima) ฮิระยู (Hirayu)
แร่เกลือ	อาการปวดบริเวณด้านหลัง โรครูมาตอยด์	โรคโลหิตจาง อาการอักเสบของต่อมน้ำ เหลือง	อะริมา (Arima) วะกุระ (Wakura) อะตะมิ (Atami) ยุงะวะระ (Yugawara) มียะโนะชิตะ (Miyanoshita)
เกลือกำมะถัน	โรครูมาตอยด์ อาการปวดเส้นประสาท	โรคผิวหนัง ผื่นคันที่เกิดจากต้น Nettle	ยะมะชิโร (Yamashiro) โคะนะ (Kona) อิซุซัง (Izusan)

ชนิดของแร่ธาตุ	คุณสมบัติในการรักษาโรค		"อนเซน"
ที่มีอยู่ใน "อนเซน"	กรณีใช้อาบ	กรณีใช้ดื่ม	ที่มีชื่อเสียง
แร่เหล็ก	อาการปวดเส้นประสาท โรครูมาตอยด์	การทำงานของระบบ ประสาทลดลง โรคฮิสทีเรีย เป็นหมัน	อิเคโอะ (Ikao) เบปปุ (Beppu)
แร่กำมะถัน	โรคผิวหนัง โรครูมาตอยด์ โรคเบาหวาน ภาวะมีน้ำตาลในปัสสาวะ	โรคเบาหวาน มีน้ำตาลในปัสสาวะ โรครูมาตอยด์ โรคเก๊าท์	อะชิโนะยู (Ashinoyu) อะกะกุระ (Akakura)
อนเซนที่น้ำมีสภาพเป็น ด่าง	โรคผิวหนัง อาการปวดเส้นประสาท		มุโรตะ (Murota) คะซะวะ (Kazawa)
อนเซนที่น้ำมีสภาพเป็น กรด	โรครูมาตอยด์ กามโรค โรคผิวหนัง		คุซะทซึ (Kusatsu) นะซุ (Nasu) ยูโมะโตะ (Yumoto)
สารส้ม	โรครูมาตอยด์ โรคผิวหนัง โรคผื่นคันที่เกิดจากต้น Nettle		ยูโนะฮะนะซะวะ (Yunohanazawa) เมียวบัง (Myoban)
เรเดียม	อาการปวดเส้นประสาท โรครูมาตอยด์	อาการปวดเส้นประสาท โรครูมาตอยด์ เยื่อกระดูกเพาะอาหารและ ลำไส้เล็กอักเสบ	โทะมิมะสุ (Tomimasu) เอนะ (Ena) อิเกะดะ (Ikeda)

ที่มา : Bernard Barber and Dana Levy. "Sensual Water" อ้างถึงใน Grilli, Peter.

Pleasures of the Japanese Bath. New York: Weatherhill, 1992. p. 141.

หนังสืออ้างอิง

โคะกุซะอิเคงคิวโอะ. 12 เดือน ในญี่ปุ่น. แปลจาก Tanoshiku Yomeru Nihon no Kurashi 12 Kagetsu.

โดย ผกาทิพย์ สกุลครุ; สุมาลี แพศยะเรตต์ และ ทศนีย์ วรจรรยาวงศ์. กรุงเทพฯ:

สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), 2538.

เจแปน แทรเวล. รู้จักญี่ปุ่น. แปลจาก A Look into Japan. โดย ศิลป์ ภาควสุวรรณ. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2532.

นพพร สุวรรณพานิช. เปลี่ยนผักขามูไร. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ 222, 2538.

เบเนดิกต์, รุธ ฟุลตัน. ดอกเบญจมาศกับดาบขามูไร. แปลโดย อมรา พงศาพิชญ์ และ คณะ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์การพิมพ์, 2525.

เพ็ญศรี กาญจนินัย. อารยธรรมญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ: วรวิมการพิมพ์, 2530.

"All Washed Up : Modernity Threatens Bathhouse." Pacific Friend 29 (November 1996): 2-3.

Clark, Scott. Japan : A View from the Bath. Honolulu: University of Hawaii, 1994.

"Everyday in Japan : Leisurely Bathing." Pacific Friend 12 (April 1985): 44-47.

Grilli, Peter. Pleasures of the Japanese Bath. New York: Weatherhill, 1992.

Hashizume, Shin'ya. "The "Floating World" of the Public Bathhouse." in Atsushi Ueda (ed.). The Electric Geisha. Tokyo: Kodansha, 1994.

Joya, Mock. Quaint Custom and Manners of Japan. Tokyo: Tokyo News Service, 1965.

Lee, Wood-hung. "Sento." in Discover Japan Vol. I : Words, Customs and Concepts. U.S.A.: Kadansha International, 1982.

Nihon Kotsu Kosha. Nihon no Yado Shirizu 9 : Hoyo to Toji no Yado. Tokyo: Nihon Kotsu Kosha, 1988.