

Bloom

เราช่วยให้คนมีชีวิตอยู่ต่อไป
หรือฆ่าให้ตายได้ด้วยคำพูด

อีซอว็อน เขียน
ธึชชา แปะ

คำที่พูดมา
เขี้ยวขยา
กว่าโซจู

나를 살리는 말들

บทที่ 1

ฉัน

[나 아]

• ฉัน เรา และความดีดั่ง •





“แล้วใครห้ามโยมไว้หรือ”

ใช้ชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ทุกคำพูดล้วนส่งผลต่อชีวิตคน กุฎิที่เคยปกคลุมไปด้วยหิมะกลับมีดอกไม้ผลิบานต้อนรับฤดูใบไม้ผลิอันสดใส ในวันที่อากาศอบอุ่นวันหนึ่ง พระอาจารย์ชวนผมออกไปเที่ยวข้างนอกสองสามวัน และชวนให้ผมขับรถให้

“เราจะไปไหนกันดีครับพระอาจารย์”

“ขับตรงไปเรื่อย ๆ ก็พอ”

ผมขับต่อไปเรื่อย ๆ จนพระอาจารย์บอกให้หยุดรถเพราะเริ่มหิว เราจึงแวะกินข้าวที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง เราไม่มีเป้าหมายและไม่ได้ทำอะไร เป็นขึ้นเป็นอันเลยสักอย่าง เวลาผ่านไปจนกระทั่ง

ล่องเลยเข้าวันที่สาม ผมผ่อนคลายมากขึ้นหลังจาก
ได้ออกมาเที่ยว ผมเห็นพระอาจารย์ดูไม่ทุกขหรือ
อะไรจึงพูดออกไปโดยไม่ทันคิดว่า

“เป็นพระนี่ดีจังนะครับ”

“ทำไมล่ะ”

“พอหิวก็แวะเข้าร้านไหนก็ได้ พอว่างก็แวะ
นอนพักที่ไหนก็ได้ ไปไหนก็ได้ตามใจ”

พระอาจารย์มองมาที่ผมแล้วถามว่า

“แล้วใครห้ามโยมไว้หรือ”

ตอนแรกผมมักจะอยู่ที่กุฏิเพื่อเขียนดัชนีพันธ
สัปดาห์ละสามเดือน แต่ใครจะรู้ว่าผมอยู่ที่
กุฏิมานานถึงห้าปีเพียงเพราะคำพูดของพระอาจารย์
ในวันนั้น ความจริงตอนนั้นก็ไม่มีใครห้ามผมหรือ
ไม่มีใครเร่งให้ผมรีบเขียนดัชนีพันธจนจบเพื่อกลับไป
มาเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย ไม่มีใครมาบังคับให้ผม
รีบแต่งงานมีลูก ตัวผมนี่แหละที่สั่งตัวเองให้จมอยู่กับ
ความเครียดมากมาย

ไม่มีใครล้าผมไว้ให้อยู่ที่นี่ ทุกอย่างเกิดจากความต้องการของผมเอง มันทำให้ผมเครียดและมีความสุขในเวลาเดียวกัน ผมสบายใจขึ้นตั้งแต่รู้ว่าที่จริงแล้วชีวิตเรามีอิสระเพราะไม่ได้มีใครมาคอยบังคับ ช่วงเวลาห้าปีในกฎข้างแสนสั้นราวกับห้าเดือน อาจเป็นเพราะผมใช้ชีวิตโดยไม่ได้ยึดติดกับอะไร

ผมเคยฟังเรื่องราวของการยึดติดอยู่เรื่องหนึ่งสมัยก่อนมีชายหนุ่มคนหนึ่งกำลังตามหาสังฆกรรมแห่งชีวิตจึงไปหาอาจารย์เพื่อถามหาความจริง แต่แทนที่อาจารย์จะให้คำตอบกลับให้เขาลองฝ่าฟันและตักน้ำทุกวัน เวลาผ่านไปหลายปี อาจารย์ก็ยังไม่ได้สอนอะไรเลย ตอนที่ชายหนุ่มโกรธมากและกำลังจะกล่าวลา อาจารย์ก็บอกว่าวันนี้จะสอนสังฆกรรมแห่งชีวิตให้ อาจารย์พาชายหนุ่มขึ้นไปบนภูเขาและให้วิ่งตาม ท่านวิ่งเร็วเสียจนชายหนุ่มหายใจแทบไม่ทัน ทันใดนั้นจู่ๆ มีอาจารย์ก็ติดอยู่ตรงต้นไม้ ท่านจึงตะโกนขอความช่วยเหลือ

ชายหนุ่มที่กำลังตื่นตกใจค่อย ๆ เดินเข้าไปจับ ต้นไม้แต่ปรากฏว่ามันเป็นแค่ต้นไม้ธรรมดา ชายหนุ่ม จึงกล่าวว่า “อาจารย์ลองเอามือออกจากต้นไม้ดูนะ ครับ” อาจารย์พิมพ์ว่า “อ้อ” ท่านดึงมือออกมาและ พูดยว่า “นี่แหละคือสัจธรรมแห่งชีวิต”

ชายหนุ่มถึงรู้ว่าไม่มีใครบงการหรือสั่งให้เรา วางมือไว้ที่ต้นไม้เลย ตัวเราต่างหากที่สั่งการตัวเอง

ในชีวิตคนเรามีต้นไม้อยู่มากมายหลายต้น ส่วนใหญ่เป็นกรอบที่พ่อแม่และสังคมกำหนดไว้ เราปลูกต้นไม้แห่งความสำเร็จ ต้นไม้แห่งการแต่งงาน ต้นไม้แห่งเงินทอง และต้นไม้แห่งความสุขขึ้นมา แต่ไม่ได้มีใครสั่งให้เรายึดติดอยู่กับมัน ตัวเรานั้นแหละที่ไปยึดติดกับต้นไม้ต้นนั้น ร้องไหวกเหวก โวยวาย คิดว่ามันคือสิ่งที่ดีและพยายามเกาะต้นไม้ ต้นนั้นไว้

สิบปีต่อมาชีวิตที่อิสระราวกับสายลมได้ ผ่านเลยไป ผมลงจากเขาและมาเป็นอาจารย์ มหาวิทยาลัย ต้องทนกับข้อผูกมัดและกฎเกณฑ์

ต่าง ๆ มันเป็นเพราะอะไรกันนะ หลังจากที่คิด
ทบทวนถึงรู้ว่าผมยึดติดกับเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป
เมื่อถามตัวเองว่าทำไมต้องอยู่ที่นี้ต่อ คำพูดของ
พระอาจารย์ในวันนั้นก็แวบเข้ามาในหัวเหมือน
สายฟ้าที่ผ่าลงกลางใจ แล้วใครห้ามโยมไว้หรือ พอ
หายอึดอัดใจ ผมจึงเขียนจดหมายลาออก ทำยที่สุด
แล้วไม่มีใครทำให้ผมรู้สึกแบบนั้นหรอก เป็นผมเองที่
ผูกมัดตัวเองเอาไว้กับความทรมาน หลังจากที่เดิน
ออกจากมหาวิทยาลัยและแก่เฒ่าที่ผูกมัดตัวเอง
เอาไว้ ภาระบนบ่าที่แบกไว้ก็ค่อย ๆ เบาบางลง

ก่อนได้ฟังคำพูดของพระอาจารย์ ผมมีชุด
ความคิดที่แตกต่างไปจากตอนนี้นะมาก ผมเคยคิดว่า
ใบปริญญาบัตร หน้าที่การงาน และครอบครัวคอย
ควบคุมผมอยู่ แต่เปล่าเลย ความจริงแล้วตัวผมเอง
ต่างหากที่พาตัวเองไปเรียนปริญญาเอก บังคับให้
ตัวเองต้องมีหน้าการงานที่มั่นคงและมีครอบครัว ผม
คิดว่าตัวเองเป็นนายของโลกนี้ แต่สุดท้ายก็กลายเป็น
ทาสของโลกนี้ไปโดยไม่รู้ตัว

เราจะทำอะไรขึ้นอยู่กับตัวเรา เมื่อไรก็ตามที่
เรารู้สึกตัว เมื่อนั้นเราจะมีอิสระ

ผมจะใช้ชีวิตตามคำพูดพระอาจารย์ ทุกอย่าง
ที่เกิดขึ้นคือส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข
“แล้วใครห้ามโยมไว้หรือ” ไม่มีใครห้ามตัวเราเลย
มีเพียงเราเท่านั้นที่ห้ามตัวเอง

ศรีอโยธยา

“จะเลือกทิ้งอะไรไปดี”

การอันหนักอึ้งอาจกลายเป็นโรคภัย

คุณชั้นแต่งงานมาแล้วสามครั้ง เขาเป็นหัวหน้าไซต์งานก่อสร้าง ชีวิตค่อนข้างยากลำบาก เขามีลูกสองคนกับภรรยาคนที่สอง ลูกคนหนึ่งชอบสร้างปัญหาและเข้าโรงพักเป็นว่าเล่น ส่วนอีกคนก็มีอาการป่วยทางจิต ถึงแม้จะเลิกกับภรรยาคนที่สองไปแล้วแต่เขาก็ไม่อาจจะเลยลูก ๆ ได้ จึงดูแลเรื่องที่โรงพักและคำรักษาพยาบาลโดยที่ภรรยาคนปัจจุบันไม่รู้ จนวันหนึ่งภรรยาเกิดจับได้ขึ้นมา พวกเขาเลยทะเลาะกันใหญ่โต

จนในที่สุดเตี้ยงก็หัก ครอบครัวแตกแยก หลังจากภรรยาไปแจ้งความกรณีสามีทำร้ายร่างกาย

เขาต้องเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) เขามักทำงานบนภูเขาจึงมีฉายาว่า “ซัน” (산 แปลว่า ภูเขา) เนื่องจากว่าเป็นลูกชายคนโตของบ้านจึงอาสารับแม่ซึ่งเป็นโรคสมองเสื่อมมาอยู่ด้วย แอมภรรยาคนที่สามยังมีลูกติดอีกสองคน เขาต้องหาเงินมาเลี้ยงดูแม่และอดีตภรรยา จ่ายค่ารักษาลูกชายที่ป่วยทางจิตและค่าเรียนของลูกติดอีกสองคน แต่ละเดือนแทบไม่เหลืออะไรเลย ซ้ำร้ายภรรยาคนปัจจุบันยังระแวงและไม่ไว้ใจเขาจนไม่ยอมช่วยเหลือเรื่องเงินอีก

หลังจากฟังเรื่องราว ผมก็ถามเขาว่า

“คุณจัดการทุกอย่างในครอบครัวคนเดียวไหวหรือครับ”

เขาแค้นหัวเราะแล้วบอกว่า

“เฮ้อ ผมเหนื่อยมากครับแต่จะให้ทำยังไงล่ะ”

ผมหันไปเห็นหนังสือประมวลกฎหมายเล่ม
หนาบนชั้นวางหนังสือข้างผนังเลยเรียกคุณชันออก
มาข้างหน้า เขาแฉับเข้ามาหาทันที ผมถามเขาว่า
“ช่วยมายื่นข้าง ๆ หน่อยได้ไหม” แม้เขาจะสงสัย
อยู่บ้าง แต่ก็ยอมทำตามแต่โดยดี ผมวางหนังสือ
กฎหมายเล่มหนึ่งไว้บนแขนเขาและพูดว่า

“เล่มนี้คือคุณแม่ที่สมองเสียม”

คุณชันพยักหน้า ผมจึงวางหนังสือลงไปอีก
สองเล่มแล้วกล่าวว่า

“ส่วนนี่คือลูกติดสองคน”

เล่มที่สามคือลูกชายที่ป่วยทางจิต ส่วนเล่ม
ที่สี่คือลูกชายเจ้าปัญหาและเล่มสุดท้ายคือภรรยา
ที่คอยระแวงเขา แขนของคุณชันถูกกดลงเรื่อย ๆ

“หนักใช่ไหมครับ”

“ครับ!”

“จะเลิกทิ้งอะไรไปดีครับ”

“ไม่ทิ้งครับ”

“แล้วจะแบกต่อไปเรื่อย ๆ เหนอครับ”

“หนักครับ!”

“จะเลือกทิ้งอะไรไปดีครับ”

“ไม่ทิ้งครับ!”

“ถ้าฉันก็แบกไว้แบบนี้แหละครับ”

แซนเขาเริ่มกระตุก ก่อนหนึ่งดี้อประมวลด
กฎหมายทั้งหมดจะร่วงหล่นลงมา คุณชั้นเองก็หลุด
ลงไปกองกับพื้น เขาเริ่มร้องให้พุ่มพ่ายจนน้ำตา
และน้ำมูกเปรอะเปื้อนเต็มใบหน้า “ก็บอกแล้วไงครับ
ว่าจะไม่ทิ้งอะไร” คนอื่นในห้องต่างพากันถอน
หายใจ

หลังจากวันนั้นคุณชั้นก็ไม่พูดไม่จรรวากับ
ไม่ได้ยินที่คนอื่นพูด หรือเขาอาจได้ยินแต่ไม่ได้ฟัง
ดูเหมือนว่าเขากำลังจมดิ่งอยู่กับปัญหาของตัวเอง
ผมให้คำปรึกษาสัปดาห์ละครั้ง พอผ่านไปสามสัปดาห์
คุณชั้นบอกว่าเขามีเรื่องอยากบอก ทุกคนจึงหยุดพูด
และจ้องมองเขา

“ผมทิ้งไปอย่างหนึ่งแล้วครับ”

ทุกคนร้องว่าพร้อมๆ กับปรบมือกันยกใหญ่
“เรื่องราวของคนอื่นมักจะหนักหนาน้อยกว่าเรา
เสมอ” ทุกคนหัวเราะให้กับคำพูดนั้น คุณชันปล่อย
ลูกชายเจ้าปัญหาไปและกำลังจะปล่อยวางอีกเรื่อง
ถ้าทำได้ เขาจะมาเล่าให้ฟัง แถมยังบอกอีกว่าหนังสือ
ประมวลกฎหมายเล่มนั้นช่วยชีวิตเขาไว้

ผมถามเขาว่าจะทำอย่างไรกับเงินที่เหลือ
เขาหัวเราะและบอกว่าจะไม่ซื้อขนมปัง ไม่กินบะหมี่
กึ่งสำเร็จรูป แล้วจะไปซื้อข้าวต้มหมูมากิน ชายคน
หนึ่งจึงพูดขึ้นมาว่า “ถ้าเอาหนังสือออกไปได้อีกเล่ม
คงได้กินข้าวต้มเนื้อไปแล้ว” ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา
คุณชันก็ได้ฉายาใหม่ว่าคุณข้าวต้มเนื้อแทน

พอเห็นคุณชันแล้วผมก็พบว่ายังมีอีกหลายคน
ที่ไม่มีชีวิตเป็นของตัวเองเพราะต้องแบกรับภาระ
ครอบครัว คนที่ไม่มีชีวิตเป็นของตนเอง ย่อมไม่มี
ตัวตน ไม่มีอิสระและความสุข มีแต่หน้าที่ที่ต้อง
รับผิดชอบเท่านั้น ชั่วร้ายยังหลงผิด คิดไปเองว่า
การรับภาระเกินตัวคือสิ่งที่ถูกต้องอีกต่างหาก

“แต่จะให้ผมทำยังไงล่ะ” ความรับผิดชอบที่ต้องแบกรับมันหนักยิ่งกว่าก้อนหินหิมะเสียอีก เขาไม่ได้ถูกคิดเลยว่าน้ำหนักนั้นกำลังกดทับตัวตนของเขาไปเรื่อย ๆ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพ พอเขนเริ่มแบกรับหนังสือประมวลกฎหมายเล่มหนาไม่ไหว เขาจึงได้ตระหนักถึงชีวิตของตนเองเป็นครั้งแรก หากรู้ตัวช้ากว่านี้ สุขภาพของเขาคงแย่เกินกว่าจะกลับมาเป็นเหมือนเดิมได้

แต่เขายังไม่กลับมาเล่าว่าเขาเลือกทิ้งอะไรไป อาจเพราะต้องคิดหนัก แต่ไม่เป็นไรหรอก อย่างน้อย เขาก็ยังมีความคิดที่จะปล่อยวางบางสิ่งบางอย่าง เขาวางมันลงได้แล้วอย่างหนึ่งและกำลังเลือกที่จะปล่อยวางสิ่งต่อไป

คนเราต้องรู้จักประมาณตนว่าควรแบกรับอะไร และมากแค่ไหนเพื่อไม่ให้ทำร้ายตัวเอง หากมีสิ่งที่ต้องรับผิดชอบเยอะเกินไปคงจะเจ็บทั้งกายและใจ จนล้มป่วยไปเสียก่อน ไม่มีใครบอกให้เขาต้องมา

รับผิดชอบชีวิตของคนในครอบครัวจนทำร้ายตนเอง เช่นนี้ เขาจึงต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวางภาระด้วยตนเอง คุณชั้นรู้แล้วว่าเงื่อนไขแรกที่จะทำให้แข็งแรงและสุขภาพดีคือการเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน

ทุกวันนี้เวลาผมเห็นหนังสือประมวลกฎหมายก็จะนึกถึงคุณชั้นเสมอ ปัจจุบันยังมีอีกหลายคนที่กำลังหลงอยู่ในวังวนแห่งความวุ่นวายของชีวิตและต้องแบกรับภาระอันหนักอึ้งต่อไปไม่รู้จบ พวกเขาเฝ้าถามตัวเองว่า “แล้วจะให้ฉันทำยังไงล่ะ” ผมจึงถามกลับไปว่า “แล้วจะแบกต่อไปเรื่อย ๆ เหรอครับ”

나를 살리는 말들

คำที่พูดมา เขียวยากกว่าโซจู

เขียน อีซอว็อน

แปล รัชชา วีรปกรณชัย

บรรณาธิการต้นฉบับ ชังศ็วรา กุลวรรณวิจิตร

ออกแบบปก Thisismjtpv

พิมพ์ครั้งที่ 1: มกราคม 2565

ราคา 295 บาท

Original Title: 나를 살리는 말들
Words that heal me by Lee Seo-won
Copyright © 2020 Lee Seo-won
All right reserved.
Thai language copyright © 2021 Nanmeebooks Co., Ltd.
Thai language edition arranged with Yeamoon Archive Co.,Ltd.
through EYA (Eric Yang Agency)

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2564: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
อีซอว็อน.

คำที่พูดมา เขียวยากกว่าโซจู-- กรุงเทพฯ: บลูม, 2564.
344 หน้า.

1. การให้กำลังใจ. 2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. I. รัชชา วีรปกรณชัย, ผู้แปล.
II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-04-5348-1

เพลตและพิมพ์ที่ ทีเอส อินเทอร์เน็ต โทร. 0-2174-6055-60

Bloom

จัดพิมพ์โดย บลูม พับลิชชิง ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร. 0-2670-9600, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@bloomread.com

www.bloomread.com

www.facebook.com/bloomread

[ชีวิต]

คำพูด
เพื่อชีวิตที่ต้องต่อสู้
อย่างโดดเดี่ยว

[ฉันทน์]

คำพูด
ที่ทำให้มีแรงใช้ชีวิต
ในแบบที่เป็นเรา

[คำพูด]

คำพูด
ที่อ่อนแล้วดีต่อใจ
ของกันและกันมากขึ้น

ถึงแม้โลกนี้ทำให้เรา
ยากหยาบยื่นคำปโลบโยนให้แก่งกัน

แต่ความจริงมันคือสิ่งที่เราทุกคนล้วนต้องการได้ยื่น

ต่อให้คนเรากาคนมีใจและนับถือตัวเองเพียงใด
ในทางทฤษฎีกลับยากนักที่จะหันมาพูดคุย
และปโลบโยนจิตใจตัวเอง

ขอให้ "คำพูด" และเรื่องราวในเล่มนี้คลาย
ความเจ็บปวดในจิตใจที่ยังคงทุกข์ขุ่นของทุกคน

คำเตือน: โปรดอ่านอย่างมีวิจารณญาณ
เพราะคำพูดเปลี่ยนชีวิตคนได้

หมวดความเรียง

Bloom

Have a Booktiful Day!

f t i Bloomread

ISBN 978-616-04-5348-1



9 786160 453481

295.-