

Bloom

เราช่วยให้คนมีชีวิตอยู่ต่อไป
หรือฆ่าให้ตายได้ด้วยคำพูด

อีซอว็อน เขียน
ธีชชา ธีรปรกรณ์ชัย แปลา

คำที่พูดมา
เย็บวาง
กว่าโชค

나를 살리는 말

Have a Booktiful Day!

คำที่พูดมา
เย้ยหยันกว่าไซจู

คำที่พูดมา
เย้ยหยานกว่าไซจู



나를 살리는 말들

อีซอน เวียน

คำนำสำนักพิมพ์

ถ้ามีใครคนหนึ่งกำลังท้อแท้ เหงา หดหู่ อ้างว้าง และเศร้าสุดหัวใจ แล้วมีคนบอกให้เขา “ทนๆ ไปเถอะ มันจะอะไรกันนักหนา” เขาอาจจะโดดลงจากสะพาน หลังจากที่ได้ยินเลยก็ได้

แต่ถ้าใครอีกคนหนึ่งตบไหล่ลูบหลัง จ้องมองเข้ามาในดวงตาและกระซิบบอกว่า “ฉันอยู่ข้างเธอ เสมอนะ” บทสรุปของเรื่องราวจะเปลี่ยนไปหรือเปล่านั้น

คำพูดก็เหมือนภูเขาค้ำหลังฉันมาทั้งวัน มันสำคัญ และทุกคนก็รู้ถึงความสำคัญของมันดี แต่อารมณ์ อดติ รวมถึงความเห็นแก่ตัวอาจทำให้เรามองข้ามไปและพลั้งเผลอเอ่ยปากพูดจากร้ายกาจใส่กันและกัน จนลืมเสียสนิทว่าคำพูดเพียงคำเดียวเปลี่ยนชีวิตคนได้อย่างน่าเหลือเชื่อ

ในโลกที่กำลังเล็กลงเรื่อยๆ เพราะเทคโนโลยี คนเราพูดและรับฟังความคิดเห็นแง่ลบหรือคำที่ทำร้าย





จิตใจง่ายขึ้น การหิบบีย่นคำปลอบโยนหรือการรู้จัก
พูดจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกความสัมพันธ์ ทั้งใน
โลกแห่งความจริงและโลกออนไลน์

อีชอว็อน เสนอวิธีคิดและวิธีพูดผ่านเรื่องราว
ที่สนุกสนาน รวากับพาเราเข้าไปนั่งอยู่ในเหตุการณ์
จริง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล่าเกี่ยวกับการยัดยัด การแบก
ภาระเกินกำลัง และการทะเลาะเบาะแว้งเพราะความ
ไม่เข้าใจกันของคู่รัก นอกจากนี้ เขายังชวนถกถึงสิ่งที่
อาจเปลี่ยนชีวิตของใครหลายคน เช่น ความสำคัญของ
คำว่า “ทำไม” หรือ “เธอและฉัน” แถมยังสะกิดให้
คุณคิดด้วยว่าช่วงวัยที่เหมาะสมกับการเรียนมีจริงหรือไม่

เรื่องราวในหนังสือ **คำที่พูดมา** เยียวยาว่า
โซจู เป็นเหมือนคำปลอบใจที่ช่วยย้ำเตือนให้คุณพูด
ชมเชยตัวเองและคนอื่นบ้าง จากนั้นจึงค่อย ๆ เรียนรู้
ปรับตัว ใช้ชีวิต และพูดอย่างชาญฉลาดมากขึ้นจน
ในที่สุดคุณก็จะรู้ว่าคำพูดนั้นสำคัญไฉน

ด้วยรักและห่วงใย

Bloom

บทที่ 1

อิน

- “แล้วใครห้ามโยมไว้หรือ” • 13
- “จะเลือกทิ้งอะไรไปดี” • 19
- “รู้สึกเหงาเพราะอยู่คนเดียวไม่ได้” • 26
- “เห็นอาตมาเป็นคี่แซงหรือ” • 31
- “ว่ากันว่าดอกไม้ในฤดูใบไม้ผลิก็มีลำดับในการผลิบานเหมือนกันนะ” • 37
- “แต่ถ้าคนที่ไปออกรายการแทนเขาไม่เชี่ยวชาญเหมือนเธอละ” • 43
- “ผมมาเพราะเหงา” • 47
- “ทำไมล่ะ” • 54
- “เรียนก็ไม่ได้เรื่อง” • 60
- “อยากเป็นคนมีระเบียบหรืออยากใช้ชีวิตแบบสบายๆ” • 66
- “จะไปพูดปดอีกแล้วหรือ” • 72
- “แค่คนเดียวก็เหนื่อยจะแย่แล้วไซ้heimครับ” • 77
- “ฉันถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์” • 82
- “พออยู่ข้างหลังลูกเสมอนะ” • 86
- “นั่นคือตัวโยมอย่างไรล่ะ” • 90
- “ผลลัพธ์ไม่ใช่เรื่องของเรา” • 95
- “พวกเขาเป็นฝาแฝดเทียม” • 100
- “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมันคืออะไร” • 106
- “ตอนที่เธออารมณ์ดีเราแทบจะไม่รู้จักรเธอเลย” • 110

บทที่ 2

ชีวิต

- “ยังมีโซจูอยู่นี้ครับ” • 117
- “สิ่งที่น่ากลัวจริง ๆ ไม่ใช่เงิน” • 124
- “ทำไมถึงได้กังวลทั้ง ๆ ที่มันก็ดีนี่” • 129
- “ยกธงฟ้า ยกธงขาว” • 134
- “ถ้าลองปลุกอีกรอบเจอดีแน่!” • 139
- “ทำถึงร้อยแปดวิธีแต่ก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย” • 145
- “อย่าปล่อยให้ตัวเองหิวนะ” • 151
- “ไปทำอะไรเธอ” • 157
- “นี่ของจริงเธอ” • 162
- “การผูกมัดไม่ได้ทำให้เรากลายเป็นคู่ชีวิตกัน” • 167
- “คิดว่าเหนื่อยเป็นคนเดียวหรือไง” • 172
- “โอ้ ดีจัง” • 178
- “ต้นไม้ที่ต้องการน้ำมาก” • 184
- “ไม่ยุติธรรมเลย” • 189
- “มีใครเขาเก่งกันตั้งแต่แรกบ้าง” • 193
- “แบบนี้จะเรียกว่าไปเที่ยวได้เธอ” • 197
- “นั่นนะสิ น่ากังวลอยู่นะ” • 203
- “มนุษย์แบ่งออกเป็นสี่ประเภท” • 208
- “ต้องไม่ทำให้ใครรู้สึกแย่” • 214

บทที่ 3

คำพูด

- “ทนๆทำไปเถอะ” • 223
- “ทางที่ดีอย่ามาทำอะไรเพื่อฉันเลย” • 229
- “ทำเสร็จหรือยัง” • 234
- “ถ้าโดนระเบิดนิวเคลียร์ เราจะรอดหรือจะตาย” • 239
- “ผมทำผิดไปเหรอครับ” • 244
- “บ้านเธอสอนมาแบบนี้เหรอ” • 251
- “จะบอกหรือไม่บอกก็ไม่ต่างกัน” • 257
- “หมายความว่ายังไง ฮะ!” • 262
- “แล้วไง” • 267
- “ฉันรับผิดชอบเอง” • 274
- “แล้วทำไมไม่จับตอนที่ถ่ายรูปล่ะครับ” • 280
- “แค่ถามกันสักคำ มันยากขนาดนั้นเลยเหรอคะ” • 286
- “ของอร่อยที่สุดก็คือน้ำเปล่าเย็นแหละ” • 292
- “ลองขอให้เธอแบ่งให้สักคนสิครับ” • 297
- “เธอจะมาบังคับอะไรนักหนา” • 302
- “เธอสำคัญกว่า” • 306
- “ทำไมไม่เรียนภาษามือ” • 311
- “ผมไม่ดูอะไรเกินสามนาที” • 315
- “แกู้ใช่ไหมว่าฉันหมายความว่าอะไร” • 320
- “หากเจ้าชอบ ข้าก็ชอบนะ” • 324
- “จิ้งแม่นับถือียังเลยเนาะ” • 328

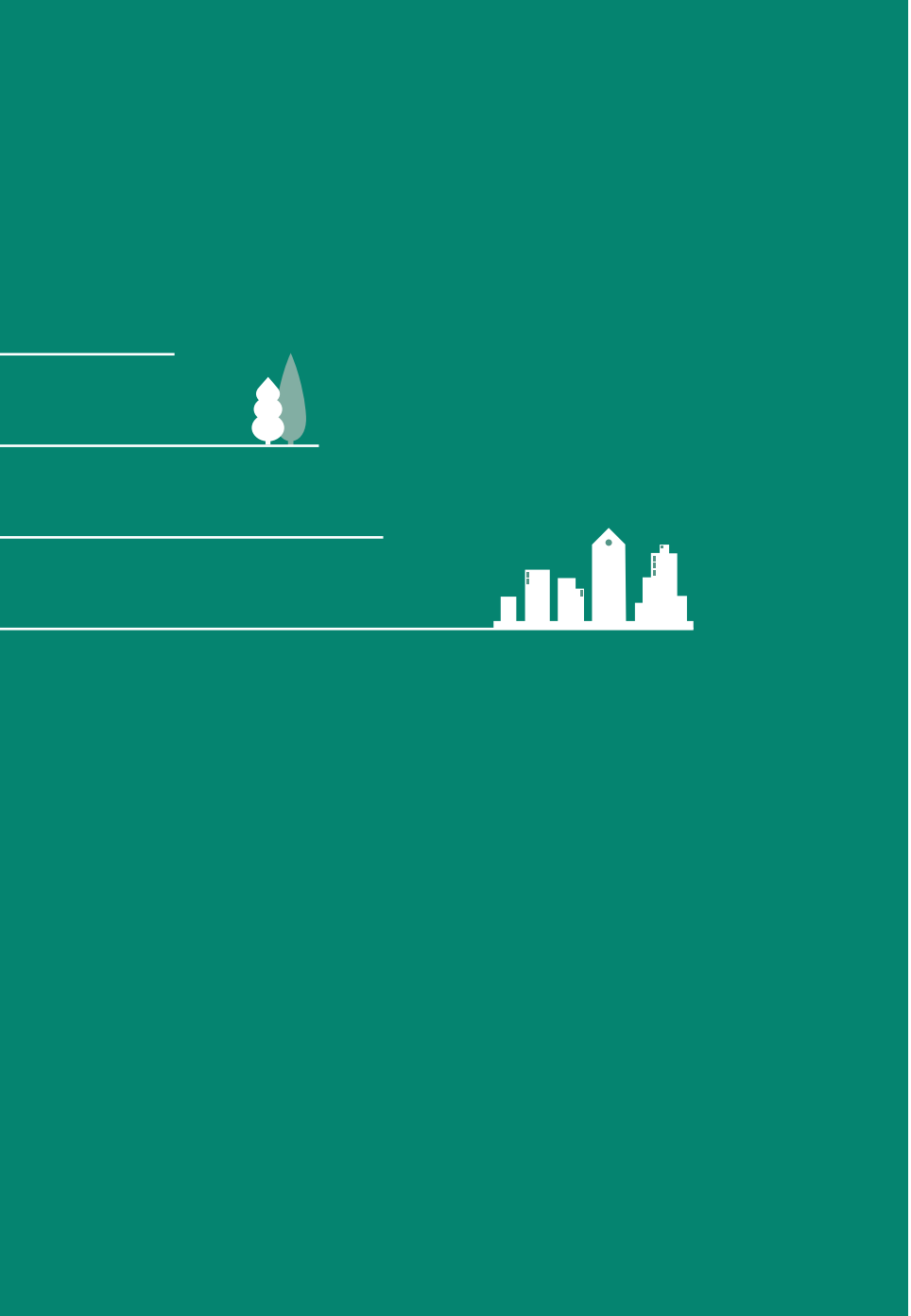
บทที่ 1

ฉัน

[나 아]

• ฉัน เรา และความดีดั่ง •





“แล้วใครห้ามโยมไว้หรือ”

ใช้ชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ทุกคำพูดล้วนส่งผลต่อชีวิตคน กฎที่ที่เคยปกคลุมไปด้วยหิมะกลับมีดอกไม้ผลิบานต้อนรับฤดูใบไม้ผลิอันสดใส ในวันที่อากาศอบอุ่นวันหนึ่ง พระอาจารย์ชวนผมออกไปเที่ยวข้างนอกสองสามวัน และชวนให้ผมขับรถให้

“เราจะไปไหนกันดีครับพระอาจารย์”

“ขับรถไปเรื่อย ๆ ก็พอ”

ผมขับต่อไปเรื่อย ๆ จนพระอาจารย์บอกให้หยุดรถเพราะเริ่มหิว เราจึงแวะกินข้าวที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง เราไม่มีเป้าหมายและไม่ได้ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลยสักอย่าง เวลาผ่านไปจนกระทั่ง

ล่วงเลยเข้าวันที่สาม ผมผ่อนคลายมากขึ้นหลังจาก
ได้ออกมาเที่ยว ผมเห็นพระอาจารย์ดูไม่ทุกขีร้อน
อะไรจึงพูดออกไปโดยไม่ทันคิดว่า

“เป็นพระนี่ดีจังนะครับ”

“ทำไมล่ะ”

“พอหิวก็แวะเข้าร้านไหนก็ได้ พอว่างก็แวะ
นอนพักที่ไหนก็ได้ ไปไหนก็ได้ตามใจ”

พระอาจารย์มองมาที่ผมแล้วถามว่า

“แล้วใครห้ามโยมไว้เหรอ”

ตอนแรกผมมักจะอยู่ที่กุฏิเพื่อเขียนดัชนีพนธ์
สักประมาณสองสามเดือน แต่ใครจะรู้ว่าผมอยู่ที่
กุฏินานถึงห้าปีเพียงเพราะคำพูดของพระอาจารย์
ในวันนั้น ความจริงตอนนั้นก็ไม่มีใครห้ามผมหรอก
ไม่มีใครเร่งให้ผมรีบเขียนดัชนีพนธ์จนจบเพื่อกลับ
มาเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย ไม่มีใครมาบังคับให้ผม
รีบแต่งงานมีลูก ตัวผมนี้แหละที่สั่งตัวเองให้จมอยู่กับ
ความเครียดมากมาย

ไม่มีใครล่ถามผมไว้ให้อยู่ที่นี่ ทุกอย่างเกิดจากความต้องการของผมเอง มันทำให้ผมเครียดและมีความสุขในเวลาเดียวกัน ผมสบายใจขึ้นตั้งแต่รู้ว่าที่จริงแล้วชีวิตเรามีอิสระเพราะไม่ได้มีใครมาคอยบังคับ ช่วงเวลาห้าปีในกฎข้างแสนสั้นราวกับห้าเดือน อาจเป็นเพราะผมใช้ชีวิตโดยไม่ได้ยึดติดกับอะไร

ผมเคยฟังเรื่องราวของการยึดติดอยู่เรื่องหนึ่ง สมัยก่อนมีชายหนุ่มคนหนึ่งกำลังตามหาสัจธรรมแห่งชีวิตจึงไปหาอาจารย์เพื่อถามหาความจริง แต่แทนที่อาจารย์จะให้คำตอบกลับให้เขาลองผ่าฟันและตักน้ำทุกวัน เวลาผ่านไปหลายปี อาจารย์ก็ยังไม่ได้สอนอะไรเลย ตอนที่ชายหนุ่มโกรธมากและกำลังจะกล่าวลา อาจารย์ก็บอกว่าวันนี้จะสอนสัจธรรมแห่งชีวิตให้ อาจารย์พาชายหนุ่มขึ้นไปบนภูเขาและให้วิ่งตาม ท่านวิ่งเร็วเสียจนชายหนุ่มหายใจแทบไม่ทัน ทันใดนั้นจู่ๆ มีอาจารย์ก็ติดอยู่ตรงต้นไม้ ท่านจึงตะโกนขอความช่วยเหลือ

ชายหนุ่มที่กำลังตื่นตกใจค่อยๆ เดินเข้าไปจับ
ต้นไม้แต่ปรากฏว่ามันเป็นแค่ต้นไม้ธรรมดา ชายหนุ่ม
จึงกล่าวว่า “อาจารย์ลองเอามือออกจากต้นไม้ดูนะ
ครับ” อาจารย์พิมพ์ว่า “อ้อ” ท่านจึงมือออกมาและ
พูดว่า “นี่แหละคือสัจธรรมแห่งชีวิต”

ชายหนุ่มถึงรู้ว่าไม่มีใครบังคับหรือสั่งให้เรา
วางมือไว้ที่ต้นไม้เลย ตัวเราต่างหากที่สั่งการตัวเอง

ในชีวิตคนเรามีต้นไม้อยู่มากมายหลายต้น
ส่วนใหญ่เป็นกรอบที่พ่อแม่และสังคมกำหนดไว้
เราปลูกต้นไม้แห่งความสำเร็จ ต้นไม้แห่งการแต่งงาน
ต้นไม้แห่งเงินทอง และต้นไม้แห่งความสุขขึ้นมา
แต่ไม่ได้มีใครสั่งให้เรายึดติดอยู่กับมัน ตัวเรา
นั้นแหละที่ไปยึดติดกับต้นไม้ต้นนั้น ร้องโหยกโหยก
โวยวาย คิดว่ามันคือสิ่งที่ดีและพยายามเกาะต้นไม้
ต้นนั้นไว้

สิบปีต่อมาชีวิตที่อิสระราวกับสายลมได้
ผ่านเลยไป ผมลงจากเขาและมาเป็นอาจารย์
มหาวิทยาลัย ต้องทนกับข้อผูกมัดและกฎเกณฑ์

ต่าง ๆ มันเป็นเพราะอะไรกันนะ หลังจากที่คิด
ทบทวนถึงรู้ว่าผมยึดติดกับเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป
เมื่อถามตัวเองว่าทำไมต้องอยู่ที่นี่ต่อ คำพูดของ
พระอาจารย์ในวันนั้นก็แวบเข้ามาในหัวเหมือน
สายฟ้าที่ผ่าลงกลางใจ แล้วใครห้ามโยมไว้หรือ พอ
หายอึดอัดใจ ผมจึงเขียนจดหมายลาออก ทำยที่สุด
แล้วไม่มีใครทำให้ผมรู้สึกแบบนั้นหรอก เป็นผมเองที่
ผูกมัดตัวเองเอาไว้กับความทรมาน หลังจากที่เดิน
ออกจากมหาวิทยาลัยและแก้ไขข้อที่ผูกมัดตัวเอง
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
“แล้วใครห้ามโยมไว้เหรอ” ไม่มีใครห้ามตัวเราเลย
มีเพียงเราเท่านั้นที่ห้ามตัวเอง

“จะเลือกทิ้งอะไรไปดี”

การอันหนักอึ้งอาจกลายเป็นโรคภัย

คุณชันแต่งงานมาแล้วสามครั้ง เขาเป็นหัวหน้าไซต์งานก่อสร้าง ชีวิตค่อนข้างยากลำบาก เขามีลูกสองคนกับภรรยาคนที่สอง ลูกคนหนึ่งชอบสร้างปัญหาและเข้าโรงพักเป็นว่าเล่น ส่วนอีกคนก็มีอาการป่วยทางจิต ถึงแม้จะเลิกรากับภรรยาคนที่สองไปแล้วแต่เขาก็ไม่อาจจะเลยลูก ๆ ได้ จึงดูแลเรื่องที่โรงพักและค่ารักษาพยาบาลโดยที่ภรรยาคนปัจจุบันไม่รู้ จนวันหนึ่งภรรยาเกิดจับได้ขึ้นมา พวกเขาเลยทะเลาะกันใหญ่โต

จนในที่สุดเตี้ยงก็หัก ครอบครัวแตกแยก หลังจากภรรยาไปแจ้งความกรณีสามีทำร้ายร่างกาย

เขาต้องเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) เขามักทำงานบนภูเขาจึงมีฉายาว่า “ชัน” (산 แปลว่า ภูเขา) เนื่องจากว่าเป็นลูกชายคนโตของบ้านจึงอาสารับแม่ซึ่งเป็นโรคสมองเสื่อมมาอยู่ด้วย แคมภรรยาคนที่สามยังมีลูกติดอีกสองคน เขาต้องหาเงินมาเลี้ยงดูแม่และอดีตภรรยา จ่ายค่ารักษาลูกชายที่ป่วยทางจิตและค่าเรียนของลูกติดอีกสองคน แต่ละเดือนแทบไม่เหลืออะไรเลย ซ้ำร้ายภรรยาคนปัจจุบันยังระแวงและไม่ไว้วางใจเขาจนไม่ยอมช่วยเหลือเรื่องเงินอีก

หลังจากฟังเรื่องราว ผมก็ถามเขาว่า

“คุณจัดการทุกอย่างในครอบครัวคนเดียวไหวหรือครับ”

เขาแค้นหัวเราะแล้วบอกว่า

“เฮ้อ ผมเหนื่อยมากครับแต่จะให้ทำยังไงล่ะ”

ผมหันไปเห็นหนังสือประมวลกฎหมายเล่ม
หนาบนชั้นวางหนังสือข้างผนังเลยเรียกคุณชั้นออก
มาข้างหน้า เขาแฉับเข้ามาหาทันที ผมถามเขาว่า
“ช่วยมายื่นข้างๆ หน่อยได้ไหม” แม้เขาจะสงสัย
อยู่บ้าง แต่ก็ยอมทำตามแต่โดยดี ผมวางหนังสือ
กฎหมายเล่มหนึ่งไว้บนแขนเขาและพูดว่า

“เล่มนี้คือคุณแม่ที่สมองเลื่อม”

คุณชั้นพยักหน้า ผมจึงวางหนังสือลงไปอีก
สองเล่มแล้วกล่าวว่า

“ส่วนนี้คือลูกติดสองคน”

เล่มที่สามคือลูกชายที่ป่วยทางจิต ส่วนเล่ม
ที่สี่คือลูกชายเจ้าปัญหาและเล่มสุดท้ายคือภรรยา
ที่คอยระแวงเขา แขนของคุณชั้นถูกกดลงเรื่อย ๆ

“หนักใช่ไหมครับ”

“ครับ!”

“จะเลิกทิ้งอะไรไปดีครับ”

“ไม่ทิ้งครับ”

“แล้วจะแบกต่อไปเรื่อย ๆ เหนื่อยครับ”

“หนักครับ!”

“จะเลือกทิ้งอะไรไปดีครับ”

“ไม่ทิ้งครับ!”

“ถ้าฉันก็แบกไว้แบบนี้แหละครับ”

แซนเขาเริ่มกระตุก ก่อนหนังสือประมวลกฎหมายทั้งหมดจะร่วงหล่นลงมา คุณชันเองก็ทรุดลงไปกองกับพื้น เขาเริ่มร้องไห้ฟูมฟายจนน้ำตาและน้ำมูกเปรอะเปื้อนเต็มใบหน้า “ก็บอกแล้วไงครับว่าจะไม่ทิ้งอะไร” คนอื่นในห้องต่างพากันถอนหายใจ

หลังจากวันนั้นคุณชันก็ไม่พูดไม่จรรวกับไม่ได้ยินที่คนอื่นพูด หรือเขาอาจได้ยินแต่ไม่ได้ฟัง ดูเหมือนว่าเขากำลังจมดิ่งอยู่กับปัญหาของตัวเอง ผมให้คำปรึกษาสัปดาห์ละครั้ง พอผ่านไปสามสัปดาห์ คุณชันบอกว่าเขามีเรื่องอยากบอก ทุกคนจึงหยุดพูดและจ้องมองเขา

“ผมทิ้งไปอย่างหนึ่งแล้วครับ”

ทุกคนร้องว่าวพร้อมกับปรบมือกันยกใหญ่ “เรื่องราวของคนอื่นมักจะหนักหนาน้อยกว่าเราเสมอ” ทุกคนหัวเราะให้กับคำพูดนั้น คุณชันปล่อยลูกชายเจ้าปัญหาไปและกำลังจะปล่อยวางอีกเรื่อง ถ้าทำได้ เขาจะมาเล่าให้ฟัง แถมยังบอกอีกว่าหนังสือประมวลกฎหมายเล่มนั้นช่วยชีวิตเขาไว้

ผมถามเขาว่าจะทำอย่างไรกับเงินที่เหลือ เขาหัวเราะและบอกว่าจะไม่ซื้อขนมปัง ไม่กินบะหมี่ กึ่งสำเร็จรูป แล้วจะไปซื้อข้าวต้มหมูมากิน ชายคนหนึ่งจึงพูดขึ้นมาว่า “ถ้าเอาหนังสือออกไปได้อีกเล่ม คงได้กินข้าวต้มเนื้อไปแล้ว” ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา คุณชันก็ได้ฉายาใหม่ว่าคุณข้าวต้มเนื้อแทน

พอเห็นคุณชันแล้วผมก็พบว่ายังมีอีกหลายคน ที่ไม่มีชีวิตเป็นของตัวเองเพราะต้องแบกรับภาระครอบครัว คนที่ไม่มีชีวิตเป็นของตนเอง ย่อมไม่มีตัวตน ไม่มีอิสระและความสุข มีแต่หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบเท่านั้น ชั่วร้ายยังหลงผิด คิดไปเองว่า การรับภาระเกินตัวคือสิ่งที่ถูกต้องอีกต่างหาก

“แต่จะให้ผมทำยังไงล่ะ” ความรับผิดชอบที่ต้องแบกรับมันหนักยิ่งกว่าก้อนหินหีมาเสียอีก เขาไม่ได้ฉุกคิดเลยว่าน้ำหนักนั้นกำลังกดทับตัวตนของเขาไปเรื่อย ๆ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพ พอแขนเริ่มแบกรับหนังสือประมวลกฎหมายเล่มหนาไม่ไหว เขาจึงได้ตระหนักถึงชีวิตของตนเองเป็นครั้งแรก หากรู้ตัวช้ากว่านี้ สุขภาพของเขาคงแย่เกินกว่าจะกลับมาเป็นเหมือนเดิมได้

แต่เขายังไม่กลับมาได้ว่าเขาเลือกที่จะอะไรไป อาจเพราะต้องคิดหนัก แต่ไม่เป็นไรหรอก อย่างน้อย เขาก็ยังมีความคิดที่จะปล่อยวางบางสิ่งบางอย่าง เขาวางมันลงได้แล้วอย่างหนึ่งและกำลังเลือกที่จะปล่อยวางสิ่งต่อไป

คนเราต้องรู้จักประมาณตนว่าควรแบกรับอะไร และมากแค่ไหนเพื่อไม่ให้ทำร้ายตัวเอง หากมีสิ่งที่จะต้องรับผิดชอบเยอะเกินไปคงจะเจ็บทั้งกายและใจ จนล้มป่วยไปเสียก่อน ไม่มีใครบอกให้เขาต้องมา

รับผิดชอบชีวิตของคนในครอบครัวจนทำร้ายตนเอง เช่นนี้ เขาจึงต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวางภาระด้วยตนเอง คุณชั้นรู้แล้วว่าเงื่อนไขแรกที่จะทำให้แข็งแรงและสุขภาพดีคือการเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน

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

“รู้สึกเหงา เพราะอยู่คนเดียวไม่ได้”

ความเหงาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะ
ไม่ได้เก็บพื้นที่ในหัวใจไว้ให้ตัวเอง

ครูสอนศิลปะที่ผมชื่นชอบสมัย ม.ต้นชอบ
อยู่คนเดียว หลังเลิกเรียนเขาจะขึ้นไปที่ดาดฟ้า
และไม่ลงมาอีกเลย บางวันก็ใส่เสื้อผ้าตัวเดียว
กับเมื่อวานมาสอนหนังสือ ผมยุ่งกระเซอะกระเซิง
ข้าวลือแปลก ๆ กระจายไปทั่วโรงเรียน บ้างก็เล่าว่า
ครูอาศัยอยู่กับผี แต่เรื่องราวที่ครูเล่าให้พวกเราฟัง
ในชั้นเรียนสนุก น่าสนใจ และแปลกใหม่มาก

ผมยังจำเรื่องที่ครูบอกได้ดี ปกติแล้วเราจะ
มองเห็นหมายเลขรถเมล์ไม่ค่อยชัด ครูบอกว่าวิธี
แก้ปัญหานี้คนเดียวแค่เขียนหมายเลขตัวใหญ่ ๆ

ไวนบ้ายแล้ววางไว้ตรงกระจกด้านหน้าก็พอ ผ่านไปสี่สิบปีเรื่องเล่าของครูก็กลายเป็นจริงขึ้นมา ทุกวันนี้บ้ายบอกหมายเลขขนาดใหญ่แปะอยู่ด้านหน้ารถเมล์ ทุกครั้งที่ขึ้นรถเมล์ผมนึกถึงครูคนนั้นเสมอ แม้จะมีข้าวลือหนาหูเกี่ยวกับตัวเขา แต่เวลาอยู่กับนักเรียนเขาชอบปล่อยมุกตลกมาทำให้พวกเราขำตลอด ดูเหมือนว่าครูจะมีพลังพิเศษบางอย่างซ่อนอยู่

ไม่ว่าเด็กคนไหนก็ชอบครูคนนี้ ถึงแม้จะเป็นวิชาศิลปะแต่เด็กและครูมักแลกเปลี่ยนคำถามเชิงปรัชญากันอยู่เสมอ เช่น ทำไมเราต้องเรียนหนังสือ หรือทำไมมนุษย์จึงเป็นมนุษย์ เพื่อนเล่าให้ผมฟังว่า หลังเรียนจบครูก็ไปเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยโตเกียว และผันตัวเป็นจิตรกรผู้มีความมุ่งมั่นและตั้งใจ

วันเวลาผ่านไปเมื่อความเหงาเรียกหา ผมมักคิดถึงครูคนนั้นและนึกถึงภาพของครูที่เดินฮัมเพลง ขึ้นไปบนดาดฟ้าหลังเลิกเรียน บางทีครูอาจกำลังเพลิดเพลินกับความเหงาในโลกตัวเองอยู่ก็เป็นได้

พอเห็นถึงความเหงาของครู ผมก็รู้สึกถึงความเหงามีระดับของมัน หนังสือสักเล่มเคยบอกผมว่าคนเราไม่ได้เหงาเพราะอยู่คนเดียวหรอก แต่อยู่คนเดียวไม่ได้ต่างหากเลยเหงา ผมคิดว่ามันก็จริงนะ การที่เราเหงาแต่อยู่คนเดียวได้ก็ต้องดีกว่าเหงาเพราะอยู่คนเดียวไม่ได้อยู่แล้ว

ความเหงาของครูอยู่ในประเภทเหงาแต่อยู่คนเดียวได้ เขาจึงอยู่ร่วมกับคนอื่น หัวเราะไปพร้อมกับครูท่านอื่น และเข้ากับเด็ก ๆ ได้ ความเหงาแบบนี้มักปรากฏขึ้นเมื่อเราเข้าใจตัวเองจนเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเองได้ ภาพวาดที่ต้องใช้เวลาระบายหลายเดือนบนดาดฟ้าได้รับเลือกให้เข้าร่วมการประกวดระดับชาติในที่สุด ครูต้องทนเหงาตลอดเวลาที่วาดผลงานชิ้นเอกแต่มันไม่ได้ทำให้เขาเป็นทุกข์เลยสักนิด เขากำลังสนุกไปกับมันต่างหาก

แม้การอยู่ในโลกของตัวเองจะไม่ตรงกับบรรทัดฐานของสังคมแต่ก็มีความสุข ถึงจะรู้สึกเหงาแต่ก็ยังพึงพอใจในสิ่งที่มีและสนุกไปกับบรรยากาศ

รอบตัว เรียกได้ว่าเป็นการเผชิญกับความเหงาอย่าง
มีความสุขนั่นเอง

ผมเคยเจอคนที่รู้สึกเหงาจนแทบไม่อยากมี
ชีวิตอยู่ พวกเขาอยู่คนเดียวไม่ได้ บ้างรู้สึกเหงา
เพราะสามีไม่ค่อยอยู่บ้าน บ้างก็เหงาเพราะลูก
ไม่ค่อยติดต่อกลับมา พวกเขาแค่ต้องการอยู่ใกล้ใคร
สักคน คนประเภทนี้มักไม่ค่อยพอใจในตัวเองนัก
และไม่รู้จักที่จะหาความสุขด้วยตัวเอง ต้องให้สามี
อยู่บ้านหรือต้องให้ลูกติดต่อมาหาบ่อยๆ เพื่อเติมเต็ม
ความเหงา เจ้าตัวไม่ใช่เจ้านายของตัวเอง แต่เป็น
สามีและลูกต่างหากที่เป็นเจ้านายตน พวกเขาไม่มี
โลกส่วนตัว ถ้ารู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่มีและไม่เจอสิ่งที่
ทำให้ชีวิตมีสีสัน แสดงว่าเรากำลังเผชิญกับความ
เหงาอันว่างเปล่าหรือความเหงาที่เป็นทุกข์นั่นเอง

ความเหงาไม่ได้เกิดขึ้นเพราะไม่มีใครอยู่
ข้างๆ แต่เป็นเพราะเราไม่ได้เว้นพื้นที่ในใจไว้ให้ความ
สำคัญกับตัวเองต่างหาก ความเหงาจึงเป็นชะตากรรม
ที่ทุกคนต้องพบเจอจนกว่าจะค้นพบพื้นที่ของตัวเอง

หากความเหงาคือโชคชะตาที่ทุกคนต้องเจอ ถ้าอย่างนั้นเราควรเลือกเหงาที่เป็นสุขดีกว่าใช่ไหม
จึงลองเริ่มต้นด้วยการพูดคุยกับตัวเองดูก่อนสิ

เราเข้าใจหรือรู้สึกดีกับตัวเองไหม ถ้าใช่
แสดงว่าเรากำลังเผชิญกับความเหงาที่เป็นสุข ถ้า
อย่างนั้นก็คงไม่มีปัญหาอะไรเพราะมันจะกลายเป็น
ความเหงาที่ทำให้เป็นสุขมากขึ้นเรื่อย ๆ เอง

“เห็นอาตมาเป็นกิเลสหรือ”

การใช้ชีวิตในแบบของตัวเอง

ตอนอยู่กับพระอาจารย์ที่กุฏิบนภูเขา เราไป
ร้านคาราโอเกะในเมืองปีละครั้งสองครั้ง วันแรกทีไป
ร้องคาราโอเกะด้วยกัน ผมตกใจเสียงของท่านมาก
ท่านคว้าไมโครโฟนและร้องเพลงด้วยคีย์เพี้ยน ๆ
คะแนนที่ได้คือสามสิบคะแนน ตอนแรกผมคิดว่า
ท่านตั้งใจร้องเพี้ยน แต่พอผ่านไปสามเพลง คะแนน
สูงสุดก็ยังอยู่ที่สามสิบห้าคะแนน ท่าทางตกใจของ
ผมทำให้ท่านหัวเราะเบา ๆ และชมตัวเองว่า “วันนี้
อาตมาร้องได้เยี่ยมไปเลยนะ!”

พอถึงตามผมร้อง ผมตั้งใจจะโชว์ให้ท่านเห็นว่า
การร้องเพลงที่แท้จริงมันเป็นอย่างไรจึงตั้งใจร้องเป็น