

ธรรมะกับโรคมะเร็ง สิ่งที่ไม่ไกลแค่ใช้ใจมอง

หากกล่าวถึงโรคมะเร็ง หลายๆ ท่านอาจจะนึกถึงโรคที่รุนแรง การรักษาที่ค่อนข้างใช้เวลานาน รวมถึงผลระยะยาวที่ดูทรมาน แม้ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์ได้ก้าวหน้าไปไกลมาก จนการรักษาเมื่อนั้นมีโอกาสหายจากโรคได้มากกว่าสมัย ก่อนสุดท้ายก็ไม่มีใครปฏิเสธว่าคนไข้ส่วนหนึ่งไม่หาย และระหว่างทางการรักษาสภาพจิตใจก็อาจจะเป็นทุกข์ไม่ต่างกับโรคทางกาย ถ้าผู้ป่วยและครอบครัวมีภูมิคุ้มกันทางใจที่แข็งแรง จะทำให้โรคและคุณภาพชีวิตดำเนินไปได้ดีขึ้นในช่วงที่เจ็บป่วย

หลายคนที่เป็นมะเร็งคงเคยได้รับคำแนะนำมาไม่มากนักน้อยว่า “ธรรมะ” จะช่วยให้ความเจ็บป่วยทางกายทุเลาลง รวมถึงผ่อนคลายความทุกข์ทางจิตใจเวลาอ่านหนังสือก็ดูเหมือนง่ายขึ้นนะครับ แต่ใครจะรู้ว่าในทางปฏิบัติมันยากแสนเข็ญในขณะที่ร่างกายปกติก็ว่าปฏิบัติยากแล้ว นี่ต้องปฏิบัติในขณะที่ร่างกายอ่อนแออีก นี่ถือว่ายากเป็นทวีคูณ ต้องอาศัยความมั่นคงทางจิตใจ หรือ “สติ” อย่างมากในช่วงที่เกิดความทุกข์อย่างหนักทั้งนี้ผมขอเล่าประสบการณ์ตรงของตัวเองเป็นตัวอย่างนะครับ

เรื่องนี้เกี่ยวกับคนใกล้ตัว คือ แม่ของผมเอง ช่วงประมาณปี พ.ศ.2553 แม่ของผม ซึ่งเป็นคนที่ดูแลตัวเองค่อนข้างดี ตรวจสุขภาพประจำปีเสมอ โดยรวมๆ แล้วท่านไม่ได้มีความเสี่ยงใด วันหนึ่งคุณหมอดตรวจพบว่าท่านมีก้อนที่เต้านม ซึ่งผลการตรวจชิ้นเนื้อจากโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดพบว่าก้อนที่ว่านั้นเป็นเนื้อร้าย แม่ผมจึงได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม

ในฐานะที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องดูแลรักษาคนไข้เด็กที่เป็นมะเร็งเกือบทุกวัน จนคำว่ามะเร็งดูเป็นคำธรรมดาสามัญสำหรับแพทย์อย่างผม แต่พอโรคๆ นี้กลับมาเกิดกับคนในครอบครัวของผมเอง คำที่ธรรมดาดูเหมือนจะไม่ธรรมดาอีกต่อไป การที่แม่ผมป่วยเป็นมะเร็งถือเป็นวิกฤติที่หนักที่สุดของผมและคนในครอบครัว

“ธรรมะ”

จะช่วยให้ความเจ็บป่วยทางกายทุเลาลง
รวมถึงผ่อนคลายความทุกข์ทางจิตใจ
เวลาอ่านหนังสือก็ดูเหมือนง่ายขึ้นนะครับ
แต่ใครจะรู้ว่าในทางปฏิบัติมันยากแสนเข็ญ





นพ.อริพัฒน์ อธิพงษ์อาภรณ์
แพทย์ประจำบ้านชั้นปีที่ 3
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



“ความสำคัญของคนไข้ที่เจ็บป่วยเป็นโรคมะเร็ง
ไม่ใช่แค่รักษาให้หายยัง
อีกสิ่งที่สำคัญคือ... ถ้าไม่หาย
เราจะอยู่กับมันให้มีความสุขได้อย่างไร”

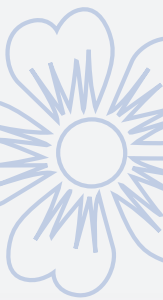
ไม่ต่างอะไรกับความรู้สึกของครอบครัวคนไข้ ผมที่พอรับรู้ว่าคุณตนเองเป็นมะเร็ง พ่อและแม่ก็แทบจะหัวใจสลาย ในช่วงนั้นทุกคนในครอบครัวผมก็รู้สึกไม่ต่างกันครับ เรามีความกังวลมาก ทั้งเศร้า ทั้งทุกข์ ไม่อยากให้โรคนี้อีกขึ้นกับคนที่เรารักเลย แต่พอทุกคนตั้งสติได้ก็กลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่ว่า “ความสำคัญของคนไข้ที่เจ็บป่วยเป็นโรคมะเร็ง ไม่ใช่แค่รักษาให้หายยัง อีกสิ่งที่สำคัญคือ... ถ้าไม่หาย เราจะอยู่กับมันให้มีความสุขได้อย่างไร” ผมพาคุณแม่ไปรักษาที่โรงเรียนแพทย์แห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ที่ครอบครัวของเราคิดว่าเป็นที่ที่ดีและเหมาะสมมากที่สุดในตอนนั้น

ระหว่างที่รักษาตัว คุณแม่ต้องได้รับยาเคมีบำบัด ซึ่งเป็นยาที่ทำให้ภูมิคุ้มกันเราต่ำลง คนไข้ที่ได้รับยาชนิดนี้จะมีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำและติดเชื้อได้ง่าย คุณแม่ก็เช่นกันครับ คุณแม่ได้รับภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ยาเคมีบำบัดแต่ คุณแม่ก็ผ่านไปได้จากการดูแลรักษาด้วยความเอาใจใส่จากแพทย์และพยาบาล ตลอดจนกำลังใจจากตัวคุณแม่เองและครอบครัว

“กำลังใจ” สำหรับคนไข้ทุกคนสำคัญมากครับ โดยเฉพาะคนไข้มะเร็ง หากคนไข้ไม่มีกำลังใจแล้ว โรคที่ว่ายแะจะแย่งไปอีกเท่าตัวเลยทีเดียว สำหรับคุณแม่ผม ท่านศึกษาเรื่องธรรมะมานานมากแล้วครับ ท่านพยายามปลูกฝังให้ลูกทุกคนมีความศรัทธา เชื่อในเหตุและผลของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ผมเห็นคุณแม่อ่านหนังสือธรรมะและไปปฏิบัติธรรมอยู่บ่อยๆ แต่ตอนผมเป็นวัยรุ่นผมไม่ค่อยได้สนใจว่าคุณแม่จะไปปฏิบัติที่วัดไหน อ่านหนังสือเรื่องอะไร เพราะผมว่ามันไกลตัว ผมคงไม่จำเป็นต้องใช้หรอกครับ

จนช่วงหนึ่งของการเรียนแพทย์ ผมได้ไปเข้าค่ายที่ “วัดเขาวง (ถ้ำนารายณ์)” จังหวัดสระบุรี เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ที่นั่นได้สอนให้ผมรู้จักคำว่า “มรณานุสติ” เป็นครั้งแรก ด้วยการถ่ายทอดเป็นภาษาที่เข้าใจง่ายของเจ้าอาวาสวัด ทำให้ผมเริ่มรู้สึกที่ธรรมะไม่ได้อยู่ไกลตัวเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฐานะที่เราเป็นบุคลากรการแพทย์ การรู้และเข้าใจธรรมะยังสามารถนำมาใช้กับคนไข้เราเองได้อีกด้วย แต่ผมไม่รู้เลยว่าธรรมะที่ผมได้รับมาได้มีประโยชน์กับผมจริงๆ เมื่อถึงวันที่คนที่เรารักต้องลาจากโลกใบนี้ไป

ในวันที่ผมจบการศึกษา ผมได้รับหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งเขียนโดย “พระไพศาล วิสาโล” หนังสือที่ท่านเขียนจะใช้ภาษาที่เรียบง่าย ที่แม้แต่คนธรรมดาที่ไม่เคยอ่านหนังสือธรรมะมาก่อนก็ยังเข้าใจ หนังสือของท่านจึงเข้าไปอยู่ในใจคนอ่านได้อย่างไม่ยาก ผมจึงติดตามผลงานของท่านเรื่อยมา ท่านเป็นผู้ที่บรรยายเรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีพุทธ โดยกล่าวถึงมรณานุสติค่อนข้างละเอียดและเข้าใจได้ง่ายทำให้ผมศึกษามาเรื่อยๆ จนในช่วงที่ทำงานก็ได้ลองนำไปปฏิบัติกับคนไข้ของตัวเองบ้าง แต่ก็ไม่ได้คิดว่าจะได้นำไปใช้กับคนใกล้ตัวในเวลาอีกไม่นาน



หลังจากการรักษาของคุณแม่ในช่วงแรกผ่านไปได้ด้วยดี จนกระทั่งครอบครัวเบาใจว่าโรคมะเร็งน่าจะอยู่ในระยะที่สงบ อย่างไรก็ตาม เรายังพาคุณแม่ไปตรวจอย่างสม่ำเสมอ แต่ข่าวใหม่ที่เรารับได้นั้น ทำให้ความเบาใจละลายหายสิ้นข้อมูลที่ได้รับคือจากผลอัลตราซาวด์ในช่องท้องมิก่อนที่ลักษณะคล้ายก้อนมะเร็งลูกกลมไปที่ตับ หลังจากการตรวจยืนยันด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์หรือ CT scan คุณแม่จึงได้รับการรักษาโดยให้ยาเคมีบำบัดอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ยาไม่สามารถช่วยอะไรคุณแม่ได้เลย คุณแม่จึงจากไปอย่างสงบในช่วงกลางปีที่ผ่านมา หลังจากการรักษาอย่างเต็มที่ของ تیمแพทย์ผู้ดูแล

ผมจำได้ว่าวันที่แม่เสียชีวิต เป็นวันที่ผมอยู่เฝ้าและเป็นช่วงก่อนสอบประมาณ 1 สัปดาห์ ตอนนั้นผมรับเฝ้าจากเพื่อนไปได้เพียง 2 เติง พอเวลา 8.40 น. พ่อโทรมาบอกผมว่าแม่ได้หมดลมหายใจแล้ว ผมคุยกับพ่อประมาณ 1 นาทีบอกพ่อเกี่ยวกับการดูแลแม่หลังจากที่เสียชีวิต ด้วยหน้าที่ผมต้องเดินมารับเฝ้าเตียงที่ 3 ต่อเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ผมจำได้ว่าตอนนั้นทุกอย่างต้องเดินต่อไปข้างหน้าและ “สติ” สำคัญที่สุดทุกอย่างที่ผ่านไปได้เพราะธรรมะเลยครับ

จากบทเรียนทั้งหมดที่ผมได้รับ ผมอยากบอกว่าแท้จริงแล้วเราสามารถใช้ธรรมะกับตนเองได้ทุกเวลา ทุกลมหายใจ ช่วงแรกที่แม่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม ผมและครอบครัวพยายามให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยหลักธรรมที่ใช้ในตอนนั้นคือ “ไตรลักษณ์” ซึ่งเป็นกฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง มีอยู่ด้วยกัน 3 ข้อคือ 1.อนิจจัง คือความไม่เที่ยงของทุกสิ่งบนโลก ซึ่งสุขภาพของคนหรือแม้แต่ชีวิตก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่มีใครรู้ได้ว่าจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไปในวันไหน 2.ทุกขัง หมายถึง ความเป็นทุกข์ ความที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ 3.อนัตตา หมายถึงความไม่ใช่ตัวตน เราไม่สามารถควบคุมสิ่งใดให้คงอยู่ตลอดไปได้ แม้แต่ชีวิต

อีกหลักธรรมหนึ่งที่ใช้คือ “มรณานุสติ” ดังที่กล่าวไปข้างต้น เป็นสิ่งที่ทุกคนที่ยังมีชีวิตอยู่ควรศึกษาไว้ ไม่เพียงแต่คนป่วยหรือคนใกล้เสียชีวิต เพราะความตาย ใกล้เราแค่นิดเดียวจนเราอาจจะเตรียมตัวไม่ทันหรือไม่แม้แต่คิดจะเตรียมตัวก็เป็นได้ โดยมรณานุสตินั้น เป็นการนึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ทุกลมหายใจ เพราะความตายเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา หากถ้าเราต้องการปฏิบัติมรณานุสติกรรมฐาน สามารถเริ่มทำได้ตั้งแต่ตอนตื่น ตอนทำกิจกรรมต่างๆ และตอนนอน จนสุดท้ายสามารถระลึกได้ทุกลมหายใจก็จะเป็นสิ่งที่ดี

จากเหตุการณ์ทั้งหมดที่ได้เล่ามา ยังมีหลักธรรมอีกหลายอย่างที่สามารถนำมาใช้ในระหว่างทางของชีวิตทุกคน โดยเฉพาะในช่วงที่ทุกข์ไม่ว่าทุกข์จากการเจ็บป่วยหรือทุกข์จากเรื่องของจิตใจก็ตาม เวลาเรามีทุกข์เราจะเข้าใจเหตุและผลของหลักธรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่แท้จริงแล้วเราควรศึกษาธรรมะตั้งแต่เรายังไม่เจอทุกข์นะครับ เพราะเมื่อไรก็ตามที่มีทุกข์ เราอาจนำธรรมะนั้นมาใช้ไม่ทัน โดยส่วนตัวผมคิดว่าหลักธรรมทั้งสองที่กล่าวมา จะเป็นธรรมะพื้นฐานให้คนที่ป่วยหนักทุกท่านควรระลึกและปฏิบัติอยู่เสมอโดยไม่จำเป็นต้องเป็นโรคมะเร็งเท่านั้น บุคคลทั่วไปก็สามารถนำไประลึกและปฏิบัติได้

เพราะสุดท้ายแล้ว

เราไม่รู้เลยว่าเราจะจากโลกนี้ไปวันไหน

และการเตรียมตัวให้ดีก่อนจากไป

ก็เป็นสิ่งที่ดีและควรทำ...

