



ทรมาณบรรยายความเจ็บของคนเป็นมะเร็ง

เมื่อโรคร้ายเริ่มที่เจ็บปวดบ้างไม่มากก็น้อย แต่โรคที่มีชื่อเสียงว่าช่วยให้เจ็บมาก เจ็บนาน เจ็บแบบหมดทางเลี้ยง เจ็บแล้วเจ็บอีก เจ็บแบบไม่รู้ ไม่รู้แล้วถ้าเลือกได้ก็ไม่อยากเจอ ก็คงเป็นโรคมะเร็งนี่แหละ

ผมเองเลือกไม่ได้ ถูกจับให้เป็น ค.ช.(คนไข้ชาย)มะเร็งระบบเลือด อาการคงจะเล่าต่อไปนี้ ผมเจอเป็นระยะๆช่วงที่นอนติดบนเตียง มากบ้างน้อยบ้าง เจ็บแล้วเจ็บปวดทรมาณ หงุดหงิด รำคาญ สะลึมสะลือ ไม่รู้ตัว มีมัน จ่าอะไร ไม่ได้ อารมณ์เสีย ไม่อยากกินอาหาร ยา น้ำ แต่เห็นหรือได้กลิ่นก็แทบอ้วก ทำอะไรไม่ได้เลยในเวลานั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำใจเวลาที่"เจ็บปวด"

ไข้แล้วครบ ทุกอย่างมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป แต่เวลาที่เจ็บปวดขบกัด ผมสงสัยทุกครั้งว่า ทำไมมัน "ตั้งอยู่" นานจัง เมื่อไหร่จะ "ดับไป" ะที และแทบทุกคนที่บอกให้ลืมนึกไป ในขณะที่ปวดเพราะถูกความเจ็บที่มันเห็นแต่เครื่องหมายลบเต็มไปหมด พอเวลาที่ความเจ็บปวดผ่านไป ก็ขอร้องให้มันไปอยู่ที่อื่นนานๆหน่อย แต่บ่อยๆมันก็รีบกลับมา มันคงกลัวว่าเราจะลืมมัน

ทรมาณบรรยาย

ต่างคนต่างก็เจ็บต่างกันไป แต่ในรายของผมที่เป็น (1)มะเร็งระบบเลือด (2) เป็นเบาหวานชนิดฉีดอินซูลิน(3)เป็นความดันมาประมาณ 30 ปี และ (4)คิดเชื้อไวรัสทำให้แน่นท้องเหมือนมีลมดันจากข้างในท้อง นี่ก็เป็นมาประมาณ 15 ปี ผมมี 1 + 3 โรคนี้นี้เป็นต้นทุน Gang of four ก็เลยระเริง ปรายยาก ผมก็เจ็บ

สมมุติว่า.....

ขณะนี้ท่านนอนหงายติดเตียงอยู่ที่บ้าน น่าจะนอนสบาย แต่ก็ไม่ได้สบาย ผิวของท่านบนฟูกมันเจ็บปวด ระบายตลอดเวลา ให้เขาคว่ำฝ่ามือตะเข็บ หรือย่น หรือมีอะไรแข็งๆอยู่ใต้ฟูกหรือเปล้า ทำให้มันเจ็บ ดูแล้วก็ไม่มีอะไร พอถึงเวลานอนก็นอนหงายเพราะสบายสุด แต่ใครจะนอนหงายได้ทั้งคืน พอขยับตะแคงเท่านั้นแหละก็

“ปวดร้าว” สมัยก่อนเมื่อผมได้ขึ้นคานี้ จะนึกไปถึงปวดร้าวใจ แต่พอเป็นมะเร็งถึงได้รู้ว่า ปวดร้าวกาย น่ากลัวกว่า พอนอนตะแคงและปวดอย่างนี้ ก็ตื่นลึกรับ เมื่อขยับตะแคงที่ไรก็ตื่นทุกที มันก็ตื่นทั้งคืนแหละครับ คืนทั้งคืนแปลว่า หลับสั้น ไม่ได้หลับยาว

ระยะมะเร็งที่ผมเป็น หมอไม่ได้พูดถึง แต่ถ้าหมอบอกว่าเป็นระยะสุดท้าย ผมก็ไม่แปลกใจ เพราะวันที่ 19 พ.ย. ที่เริ่มเค็ยง ถูกเจ้าหน้าที่รถพยาบาลมาแะร่างจากเตียงที่บ้านไปวางไว้ที่เตียงโรงพยาบาล มันจับพลันมาก ผมได้แค่นอนอย่างเดียวนอนอย่างเจ็บปวดมากบ้างน้อยบ้าง ขยับตัว ขยับอก กระดิก ตะแคงตัวเป็นเจ็บ เป็นอยู่อาทิตย์หนึ่ง หมอให้กลับบ้านเมื่ออาการค่อยดีขึ้น แล้วนัดมาฉีดคีโมเข็มแรกวันที่ 3 ธค.

ผมนอนอยู่บนเตียงที่โรงพยาบาล และขอไม่ได้ที่จะคิดถึง อ.ช. อ.ญ. รายอื่นๆที่ลงเรือลำเดียวกับผม ท่านเชื่อไหมครับว่า เวลามันปวด คำศักดิ์สิทธิ์จากที่ได้อ่านได้ฟังธรรมะจากหลายๆหลวงพ่อบ้างไม่มีคามหมายอะไรเลย นี่แสดงว่า ระดับสติที่ผมเสื่อมอ่อนมาก คำว่า ปล่อยวาง ดูใจ ดูความรู้สึก เห็นการเกิดขึ้นของความทุกข์-อารมณ์ ตัดใจดับไม่เหลือ ช่วงมัน ไม่ใช่ตัวกูของกู ฯลฯ คาถาพวกนี้ในเวลาเช่นนี้ทำไม่มันไม่ค่อยลงนะ สิ่งที่ผมทำได้ในเวลานี้ก็คือ พยายามทำให้ตัวเองตื่น และสดชื่น(ขอให้อาณัติมาเช็ดหน้า) จับให้ความรู้สึกไปทีละส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงที่เจ็บ หายใจช้าๆ ลึกขึ้นอีกหน่อย และพยายามดึงความคิดที่ไปไกลๆให้กลับมาจับที่ลมหายใจที่ไหลขึ้นลงลำคอช้าๆ และพยายามใช้กาลาคำเดิมที่ไม่ขลัง ท่องซ้ำๆผ่านความคิดให้มันคิดที่ใจให้ได้ วิธีนี้ทำบ่อยๆก็ใช้ได้ครับ “ยาแก้ปวด” ที่ผมใช้นี้ อาจมีบางท่านใช้พอได้ผล

ในห้วงเวลาหรือหน้าที่ที่เช่นนี้ อาจมีบางอาการหรืออาการต่อไปนี้ซ้ำเติม

“สะอึกน้ำ สะอึกอาหาร สะอึกยา” ต้องระวังตัวเองห้ามสะอึกเด็ดขาดนะครับ อย่าให้อะไรมาติดคอ ติดอก เรื่องใหญ่มากครับ

“ติดเชื้อ” ผมติดเชื้อประมาณ 1 อาทิตย์ ต้อง admit ที่โรงพยาบาลแม็กกลอง พอร่างกายพอไปไหว หมอก็รีบให้กลับไปนอนบ้าน บอกว่าโรงพยาบาลอยู่นานไม่ได้ ติดเชื้อง่าย

“มีไข้” หมอบอกว่า ระวังเด็ดขาดอย่าเป็นหวัด ผมก็ระวังมากไม่ให้ห้องนอนร้อนเกินไป เย็นเกินไป แต่ก็หวาดเสียวเมื่อผมต้องยึดตัวตามหมอกายภาพสั่ง บางท่าท่ามากไปหน่อย ตัวร้อนขึ้นทำท่าจะเป็นไข้

“กินไม่ได้ อ้วก เพลีย” เขาจะคะยั้นคะยอให้กินมากๆหน่อยจะได้มีแรง แต่เพราะเป็นเยาหวาน ภาวะไตไม่ค่อยดี อาหารที่เขาสั่งให้กินนั้น คือ No – เค็ม/ No – หวาน/No-เผ็ด/ No-เปรี้ยว/ No- มัน/ No-หมักคองทุกชนิด/ No- อาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีสารแต่งกลิ่นรส ผงชูรส วัตถุกันเสีย

ท่านลองจินตนาการถึงอาหารตามเมนูที่วันนี้ ไม่ใช่ผมไม่พยายามกิน แต่พอกินไปได้สักหน่อย แต่ก็เลิกกินก็แทบอาเจียนโดยอัตโนมัติ ขอมรับว่าผมเป็นคนคิดตรง นี่ตั้งใจว่า ถ้าหายคิดแล้ว จะต้องฝึก(อย่างมีวินัย)ให้กินอาหารรสจืดลง(ทุกรส)ทีละหน่อยๆจนกินได้ และรู้สึกอ่อย แต่ไม่รู้ว่าจะทำได้แค่ไหน ไม่แนใจเลย ความที่ผมเป็นคนแม็กกลอง กินอาหารทะเลสดๆ ร้อนๆปรุงรสจัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาทุ มาตั้งแต่ยังเป็นเด็กชายที่ยังพูดไม่ชัด ของอร่อยแบบนี้เป็นเพื่อนเก่าที่โบกมือลาได้ยาก แต่กินเข้าไปแล้วก็แสลงโรค

“เป็นมะเร็ง = ถูกเสือกัด + ถูกผีหลอก”

ท่านผู้อ่านครับ เราได้ยื่นคำแนะนำท่านองนี้ว่า ใครๆก็มีสิทธิ์เป็นมะเร็งทั้งนั้นแหละ ให้รักษาสุขภาพให้แข็งแรงเข้าไว้ เพราะเราไม่รู้ว่าจะโรคระมาเล่นงานเราเมื่อไหร่ ผมแก่แล้วก็อดไม่ได้ที่จะคิดถึงเรื่องเก่าๆ คือ พระพุทธองค์เมื่ออยู่ป่า ท่านก็ต้องระวังสัตว์ร้ายที่มีเขี้ยวมากเป็นพิเศษ อย่างเช่น เสือ ก็ต้องดูรอยเท้า ดูลักษณะต้นไม้ตามเส้นทางที่รูดคืบไป ทิศทางลม เวลา ฯลฯ รวมทั้งคาถาและการแผ่เมตตา ต่างๆด้วย ถ้าขณะที่เดินจงกรมหรือเข้ากลดแล้ว รู้ตัวว่าเสีอมา จะได้งัดเครื่องมือถูกชนิดมาจัดการเสือกัดได้อย่างถูกต้อง ก่อนที่จะถูกมะเร็งกัด หรือถูกเสือกัด ก็คือ “เตรียมตัว” อย่างจริงจัง

“เตรียมกาย”

วิธีฝึกเพื่อเตรียมตัว เตรียมกาย ต่อสู้กับมะเร็ง ผมคงไม่ต้องพูด เชื่อว่าข้อมูลพวกนี้ท่านหาเองได้เพียบที่กูเกิ้ล เรื่องสำคัญอยู่ที่การ “ฝึก”จริงๆทุกวัน นักปราชญ์คนหนึ่งพูดว่า “สู้ไว้เมื่อภัยมา” แต่กรณีของมะเร็งนี้ต้อง “ฝึกไว้เมื่อภัยมา” แต่รู้อย่างเดียวนั้นไม่ฝึก ไม่พอครับ คือฝึกร่างกายให้แข็งแรงตามที่ผู้รู้แนะนำ

“เตรียมใจ”

ในฐานะคนป่วยโรคมะเร็งแล้วเป็นๆ ผมก็ยังเห็นเหมือนเดิมตามที่อาจารย์พุทธทาสและหลวงพ่อบุชาได้สอนไว้ คือ ความทุกข์-ความอยาก เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันเหมือน“ผี” ผีจะมีจริงหรือไม่มันไม่สำคัญ แต่สิ่งที่สำคัญก็คือ ณ เวลานี้ที่เรายังไม่เคยเห็นผีจริงๆ เราถูกผีปลอมๆที่เกิดขึ้นในใจหลอก

หลอนมากน้อยแค่ไหน เช่น เมื่อบังเอิญไปอยู่ในสถานที่น่ากลัววังเวง หรือถ้าเราเคยเจอผีจริงๆ เคยตกใจจนอุจจาระขึ้นศีรษะหรือเปล่า หรือเคยหันหน้านั่งคุยกับผีอย่างฉันทมิครหรือเปล่า

ถึงผมจะยังไม่ค่อยจะได้ แต่ผมก็เชื่ออย่างสนิทใจว่า ขณะแห่งความเจ็บปวดทรมานเพราะมะเร็ง ถ้าเหมือนกับขณะของการเจอผี ไม่ว่าจะผีจริงหรือผีปลอม แต่เราต้อง “ฝึก” “เตรียมใจ” ให้ผีมะเร็งหลอกเราน้อยที่สุด วิธีฝึกเตรียมใจก็คือ พยายามมีสติเมื่อเจอกับสิ่งที่ไม่ชอบใจทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นการรำคาญ

หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต พยาบาท ฯลฯ ตั้งแต่ระดับ 1-10 ก็พยายามตั้งสติ รับมันด้วยใจสงบ ปล่อยวาง พยายามทำให้เฉยๆเมื่อเห็นผี เมื่อผีหลอกเราไม่ได้ เคี้ยวมันก็ไปเอง

ทั้งหมดนี้เป็นประสบการณ์เล็กๆน้อยๆช่วงแรกของการเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็ง ขณะนี้อาการดีขึ้น แต่ไม่รู้ว่าต่อไปจะแย่งหรือเปล่า และก็ไม่ว่าตอนนั้นจะถูก “ผีมะเร็งหลอก” มากกว่าหรือเปล่า

พิพัฒน์ e4thai.com

อังคารที่ 25 ธันวาคม 2561 เวลา 16.20 น. บ้านแม่กลอง