



บุมแห่งธรรม

พศ.อุว.พสลิศ วัตรแก้ว

หน่วยเวชบำบัดวิกฤต ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เป็นคนที่ไม่ค่อยได้เข้าวัดเท่าไร แต่มีโอกาสได้เรียนรู้ธรรมะจากกัลยาณมิตรหลายท่าน วันหนึ่งได้ไปบ้านเพื่อน ได้พบคุณพ่อซึ่งเป็นวิศวกรเล่าเรื่องธรรมะให้ฟังคร่าวๆ ว่าแท้จริงแล้วธรรมะเป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมดาในเรื่องธรรมชาติของจิตใจ การเปลี่ยนแปลงไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ชอบหรือชัง ไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่เป็นผลจากการกระตุ้นของสิ่งต่างๆ ผ่านทางประสาทรับรู้ทั้งหก โดยเฉพาะการกระตุ้นใจด้วยใจของเราเอง ดังจะเห็นได้จากการที่เรามีความสุขได้ทุกครั้งที่ เมื่อหวนคิดถึงรอยยิ้มของผู้ป่วยบางคนที่เราได้มีโอกาสดูแล ในทางตรงกันข้ามความผิดพลาดบางอย่างแม้จะผ่านไปนานแล้ว ทำให้เราเจ็บปวดและจมอยู่ในความทุกข์ได้ทุกครั้ง การจัดการกับประสาทสัมผัสทางใจ ในทางพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้กดมันไว้ เพราะโดยธรรมชาติมันจะไม่ยอม แต่สอนให้ยอมรับและรู้เท่าทันธรรมชาติของมัน สิ่งนั้นคือการฝึกสติ

การฝึกสติ คือการฝึกตัวรู้ให้เท่าทันสถานะของจิตขณะปัจจุบัน เช่นโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ เศร้าก็ให้รู้ว่าเศร้า ท่านเจ้าคุณพระพยอมเคยสอนนิสิตแพทย์ปีหนึ่งซึ่งไปเยี่ยมที่วัดสวนแก้วว่า ให้ฝึกเล่นใจจะเอ๋ กับอารมณ์ของเราเอง พอเรารู้ทันมันแล้วมันจะค่อยๆ หายไปเอง ทำอะไรเราไม่ได้หลังจากนั้นข้าพเจ้าได้มีโอกาสเจอของจริง คือได้คุยกับนิสิตแพทย์ปีสองซึ่งเป็นอาสาสมัครพูดคุยกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย นิสิตได้เยี่ยมผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวรายหนึ่งซึ่งมีวัยไล่เลี่ยกัน ในการเยี่ยมให้กำลังใจแต่ละครั้ง เขาจะซื้อหนังสือกีฬาไปฝาก และพูดคุยกันอย่างถูกคอ วันหนึ่งผู้ป่วยได้จากไปอย่างกะทันหัน เราคิดว่านิสิตแพทย์รายนี้อาจจะรับไม่ได้ จึงถามว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง กำลังทุกข์อยู่หรือเปล่านิสิตได้ตอบว่าเขากำลังเศร้าครับ แต่ไม่ได้ทุกข์ คือเขาใช้วิธีการดูอารมณ์เศร้าที่เข้ามาในใจ แต่ไม่ได้นำมาเป็นความทุกข์ของตนเอง ในวันนั้นข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุณนิสิตเป็นอย่างมากที่สอนให้รู้ว่าธรรมะนั้นอยู่ใกล้ตัวมาก เพียงแต่ว่าเราจะเห็นมันหรือไม่

พอเราเริ่มรู้สึกที่ธรรมะคือธรรมชาติแล้ว ใจเราเริ่มไวขึ้นและรู้สึกที่ผู้ป่วยแต่ละคนมีธรรมชาติการตอบสนองต่อภาวะวิกฤตในไอซียูแตกต่างกัน วันหนึ่งหลังเสร็จจากการราวน์เช้า ได้เดินกลับมาดูผู้ป่วยหญิงรายหนึ่ง ซึ่งเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ทะลุ และมีการติดเชื้อในช่องท้อง ผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดหลายวันแล้ว แต่แผลมีการติดเชื้อปวดและเหนียวหอบมากขึ้นจนต้องเข้าไอซียูอีกครั้งหนึ่ง ในช่วงรับใหม่ตอนกลางคืนคนแพทย์เวรต้องให้ยาแก้ปวดมอร์ฟีนรวมแล้วเกือบ 30 มิลลิกรัม พร้อมให้ต่อเนื่องทางหลอดเลือดดำจึงสงบ เข้านี้ผู้ป่วยดูดีขึ้นมาก ลดการใช้ยาแก้ปวดต่ำกว่าครึ่ง ผู้ป่วยสามารถนอนสงบและยิ้มกับเราได้แม้ขณะใส่ท่อช่วยหายใจอยู่ ข้าพเจ้าจึงถามว่าทำไมคุณป้าดูดีกว่าเมื่อวานมาก ทำได้อย่างไร คุณป้าซึ่งพูดไม่ได้ทำมือในลักษณะการลูบตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงต้นขา พร้อมทำปากพองเป็นคำได้ว่า ดูกาย ดูเวทนา อันเป็นการฝึกสติตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ พอข้าพเจ้าถามต่อว่าแล้วมันช่วยเรื่องความปวดได้หรือ คุณป้าทำปากพูดทำนองว่า ช่วงแรกที่ยังตั้งสติไม่ได้ มันปวดมากเหมือนคุณสอง แต่ตอนนี้เหมือนหารสอง ในวินาทีนั้นรู้สึกเลยว่าคนเราแม้ดูเหมือนเป็นชาวบ้านธรรมดา กลับมีศักยภาพขั้นสูงที่จะอยู่กับปัญหาโดยที่ไม่ทุกข์มากได้ บุคลากรเพียงแค่ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมหรือดูแลทางกายบางส่วน พอให้คนไข้ตั้งหลักได้แล้ว บางคนสามารถอยู่กับความเจ็บป่วยหรืออุปสรรคทางการแพทย์ได้อย่างเป็นมิตร ในรายคุณป้านี้เขาเป็นคนระวังต่อช่วยหายใจไม่ให้เลื่อนและดูดเสมหะในปากได้ด้วยตนเอง แม้ในที่สุดคุณป้าเสียชีวิตจากการดำเนินโรค ท่านได้แสดงถึงการอยู่อย่างมีคุณค่าและจากไปอย่างสงบ

โดยเฉพาะคุณค่าสุดท้าย คือการเป็นครูสอนพวกเราว่า ธรรมะนั้นอยู่กับการทำงานทุกวัน รอคอยให้เราโน้มเข้าไปใช้กับชีวิตปกติของเราแต่ละคนเอง

