

คิลานธรรมกับกิจกรรมธรรมะเพื่อผู้ป่วย โดย...เพ็ญนภา หงษ์ทอง^๑

“เรื่องของโรคและกายให้เป็นเรื่องของยาและแพทย์เขาดูแล เรามาดูแลรักษาจิตของตัวเองดีกว่า” พระมหาสุเทพ สุทธิธนา โณ บอกกับผู้ป่วยมะเร็งที่กำลังรักษาตัวอยู่ที่ รพ.จุฬาลงกรณ์ ตามด้วยการแนะนำการทำสมาธิง่าย ๆ

ช่วงบ่ายแก่ ๆ ของทุกวันอังคาร พระคุณเจ้าจะปฏิบัติกิจของสงฆ์ในการสร้างประโยชน์ แก่กุลและสร้างสุขให้เกิดในใจของปวงชนด้วยการทำหน้าที่อาสาสมัคร “ธรรมะข้างเตียง” ของรพ. จุฬาฯ กิจกรรมดูแลจิตและสร้างกำลังใจคนไข้ ซึ่งจัดขึ้นมานานกว่า ๒ ปี พระมหาสุเทพจะถูกจับจอง ด้วยคนไข้จากไม่ต่ำกว่า ๕ โรงพยาบาล ที่ต้องการแสวงหาที่พึ่งทางใจในยามที่ร่างกายถูกโรคาพยาธิ รุมเร้า และจิตถูกทุกข์ครอบงำ

ไม่เพียงเฉพาะพระมหาสุเทพ เท่านั้น พระสงฆ์อีกไม่ต่ำกว่า ๒๕ รูป ที่รวมกลุ่มกันในนาม “คิลานธรรม” ต่างก็มีการกิจในรอบสัปดาห์ไม่ต่างกัน คือ การทำหน้าที่ของพระอาสาเพื่อถ่ายทอด ธรรมแก่ผู้ป่วย อันเป็นความหมายตามตัวอักษรของคำว่า “คิลานธรรม”

พระมหาสุเทพ ในฐานะประธานกลุ่มเล่าว่า คิลานธรรม เกิดจากแนวความคิดของกลุ่ม พระนิสิตจิตอาสา ที่ศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชา จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่พร้อมจะนำความรู้และ ทักษะจากการเรียนรู้ในห้องเรียน ออกมาใช้สังคมเพื่อความสุขแก่ชนหมู่คนที่ทุกข์ทรมานจากอาการ ป่วยของตนเองและคนที่รัก เนื่องจากมองไม่เห็นความเป็นจริงทางธรรมชาติของกระบวนการแห่งชีวิต ที่ "เกิด แก่ เจ็บ และตาย" เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับทุกชีวิต

“ในกระบวนการเรียนมีการปลูกฝังให้เราจะมีจิตอาสา ดูแลจิตใจตัวเอง เมื่อเรารู้สึกดี เราก็ ไปเผื่อแผ่ให้คนอื่นบ้าง” พระมหาสุเทพ กล่าว

คิลานธรรมเริ่มก่อตัวขึ้นอย่างไม่เป็นทางการในปี ๒๕๕๐ เมื่อพระมหาสุเทพซึ่งขณะนั้น เป็นพระนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาชีวิตและความตายอยู่ ได้รวมตัวกับเพื่อน ๆ ทั้งพระสงฆ์และ ฆราวาสไปสมัครเป็นอาสาสมัครที่รพ.ศิริราช ซึ่งกำลังติดประกาศรับสมัครอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยแบบ palliative care คือ การดูแลคนไข้ระยะสุดท้าย ที่ต้องการการดูแลแบบประคับประคอง ผลที่เกิดขึ้น ในตอนนั้นคือ มีเฉพาะเพื่อนที่เป็นฆราวาสได้รับการเรียกตัวให้เป็นอาสาสมัคร

“อาตมาคิดว่าเขาคงมีความรู้ดีกว่า บริบทแบบนั้นการมีพระไปเป็นอาสาสมัคร บางทีก็สับสน เสียงเหมือนกัน มันเป็นที่คนอะไรบางอย่าง เวลาเราป่วยหนักแล้วมีพระมาหา คนอาจจะไม่แน่ใจว่า เป็นกุศลหรือเป็นอะไรอย่างอื่น”

เวลาผ่านไป ๑ ปี รพ.ศิริราช จึงนิมนต์พระอาสาสมัครเข้าร่วมทีม ภายหลังประเมินผลการ ทำงานของอาสาสมัครฆราวาสแล้วว่าได้ผลดี ด้วยวิธีการสนทนาให้กำลังใจเชิงลึกอิงหลักธรรมตาม หลักการให้คำปรึกษาแนวพุทธ ผสมผสานกับหลักจิตวิทยาตะวันตก ทำให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจ ความจริงแห่งชีวิต และกล้าเผชิญกับความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้น คิลานธรรมค่อย ๆ ได้รับการยอมรับ จากกลุ่มผู้ป่วยและบุคลากรทางการแพทย์ เริ่มต้นที่ รพ.ศิริราช จากนั้นก็ก้าวสู่เพียงคนไข้ใน

^๑ เพ็ญนภา หงษ์ทอง, "คิลานธรรมกับกิจกรรมธรรมะเพื่อผู้ป่วย", **คมชัดลึก**, (๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๕).

โรงพยาบาลอื่น เช่น รพ.จุฬาฯ วชิรพยาบาล สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี สถาบันประสาทวิทยา รพ.ภูมิพล เป็นต้น

จากการให้คำปรึกษาเฉพาะผู้ป่วยและญาติ ก้าวสู่การอบรมจริยธรรมให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ วชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร นิมนต์พระอาสาจากกลุ่มศิลาธรรมเพื่อไปอบรมจริยธรรม และสร้างความละเอียดอ่อนให้แก่จิตใจของพยาบาลทุกคนในโรงพยาบาล เป็นเวลา ๒ ปี ติดต่อกัน

“ทำให้เราตระหนักได้ว่า วันหนึ่งความตายอาจมาถึงเรา หรือคนในครอบครัวเราอย่างกะทันหันได้ และมันก็ทำให้ใจยากมากที่อยู่ ๆ ต้องเสียคนที่รักไป เข้าใจเลยคะว่าเวลามีคนไข้เสียชีวิต ญาติ ๆ เขาจะรู้สึกอย่างไร” พยาบาลคนหนึ่งแห่งวชิรพยาบาลกล่าว

จากความสำเร็จกับการทำงานในระบบบริการสุขภาพ ศิลาธรรม จึงขยับออกสู่การรับใช้สังคมในวงกว้าง ด้วยการเตรียมขยายโครงการจัดอบรมให้แก่ผู้สนใจทั่วไป ที่แสวงหาการมีชีวิตอย่างทุกชั้นน้อยลงและสุขมากขึ้น

“การเข้าใจและมองเห็นความเป็นธรรมดาแห่งชีวิตและความตาย เป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อทุกคน ไม่ต้องรอให้ถึงวันป่วย เวลาป่วยคือเวลาที่เรเอาความเข้าใจนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ตอนที่เรายังไม่ป่วยคือเวลาที่เรต้องสร้างความตระหนักและความเข้าใจนั้นให้เกิดขึ้น รวมทั้งเรารู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไร ใจเรจึงจะไม่ป่วยตามกาย” พระมหาสุเทพ กล่าวถึงเหตุผลที่ศิลาธรรมมีการเปิดตัวสู่สังคมกว้าง

ข่าวแจก โครงการแสงธรรมนำความสุข^๒ (จาก สำนักสุขภาพจิตสังคม) วันที่ ๑๑ – ๑๒ มิ.ย. ๒๕๕๕

วันนี้ (๑๑ มิ.ย. ๕๕) นายสุรวิทย์ คนสมบูรณ์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานเปิดโครงการแสงธรรมนำความสุข ณ ห้องประชุมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อถ่ายทอดความรู้สุขภาพจิตสู่ประชาชน ผ่านทางการถวายความรู้พระสงฆ์

นายสุรวิทย์ กล่าวว่า จากสถานการณ์วิกฤตหลายเหตุการณ์ที่ผ่านมา รวมถึงวิกฤตอุทกภัยในประเทศไทย ปี ๒๕๔๔ ซึ่งถือเป็นอุทกภัยครั้งรุนแรงทำให้เกิดความเสียหายต่อราษฎรทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนในสังคมอย่างรุนแรง บุคคลซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่ใกล้ชิดประชาชนและมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจของประชาชนในเบื้องต้น ได้แก่ พระสงฆ์ เพราะสามารถเข้าถึงประชาชนในพื้นที่ได้ดี เหมาะสมกับสภาพวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมไทย โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบท พระสงฆ์จึงเป็นสื่อบุคคล ที่สามารถส่งผ่านความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพอีกช่องทางหนึ่ง ดังนั้นการถวายความรู้เรื่องสุขภาพจิตแก่พระสงฆ์ เพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติที่ถูกต้องแก่ประชาชน จะส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพจิตที่ถูกต้อง สามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองและคนใกล้ชิดในเบื้องต้นได้

โดยนายสุรวิทย์ ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า โครงการแสงธรรมนำความสุขในวันนี้ มีผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย พระสงฆ์ที่มีความสนใจเรื่องสุขภาพจิต หรือปฏิบัติงานและใช้ศาสนาในการช่วยพัฒนาชุมชน หรือมีบทบาทเป็นพระนักเทศน์ให้ความรู้แก่ประชาชนหรือเยาวชนภายในวัด หรือในโรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน ๒๐๐ รูป โดยใช้กิจกรรมการบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มย่อยเป็นหลัก ได้รับการสนับสนุนวิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กลุ่มอาสาสมัครธรรม โดยพระปณต คุณวฑฺฒโนและคณะ และทีมวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต ในรูปแบบฐานความรู้และกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จำนวน ๔ ฐาน อาทิ เรื่อง “ธรรมะกับการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ” “บทบาทของพระสงฆ์กับการจัดการความเครียด” “บทบาทของพระสงฆ์กับการส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” และ “บทบาทพระสงฆ์กับการพัฒนาชุมชน” โดยคาดหวังว่าความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์กับประชาชนเพื่อให้เกิดแสงธรรมนำความสุขได้อย่างแท้จริง

นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติไทย พระพุทธเจ้า ก็เปรียบเสมือนเป็นจิตแพทย์คนแรกของโลกก็ว่าได้ ผู้ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จะสามารถหาหนทางดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง พระสงฆ์จึงถือว่าเป็นผู้สืบทอดและเผยแพร่ธรรมะของพระพุทธเจ้า และถือเป็นบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตในทุกช่วงชีวิตของประชาชน เป็นที่พึ่งของประชาชนเมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ และเป็นด่านแรกที่ประชาชนมักนึกถึงก่อนการไปพบจิตแพทย์ ดังนั้น การเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้สุขภาพจิต บทบาทใน

^๒ สำนักสุขภาพจิตสังคม, “ข่าวแจก โครงการแสงธรรมนำความสุข”, ณ ห้องประชุมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, (๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๕) (อัดสำเนา).

การส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ การจัดการกับความเครียด จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่น่าจะได้ดำเนินการควบคู่กันไปทั้งทางโลกและทางธรรม

กรมสุขภาพจิต จึงเห็นความสำคัญในเรื่องการถ่ายทอดความรู้สุขภาพจิตสู่ประชาชนผ่านทางการถวายความรู้พระสงฆ์ จึงได้จัดให้มีโครงการแสงธรรมนำความสุขขึ้น ระหว่างวันที่ ๑๑ – ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และถวายความรู้สุขภาพจิตที่จำเป็นเพิ่มเติมโดยเฉพาะเรื่องการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ การจัดการกับความเครียด รวมถึงการพัฒนาชุมชนโดยพระสงฆ์เป็นแกนนำ เพื่อที่พระสงฆ์เองจะได้นำความรู้ที่ได้ ไปสอดแทรกกับกิจกรรมปกติ ใช้ในการเผยแพร่ธรรมะกับประชาชน จะเป็นการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจให้กับประชาชน ส่งผลให้มีการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติในเรื่องสุขภาพจิตที่ถูกต้อง