

## เรื่องเล่า

วันหนึ่งของหนุ่มๆบางพูนทำอะไรกัน โดยเฉพาะตอนก่อนนอน !

โดยนางสาววนาลี คำนิ้งผล

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพราชานุกูล ( บางพูน ) เป็นศูนย์หนึ่งของสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ตั้งอยู่เลขที่ ๙๔ /๑ หมู่ที่ ๓ ถนนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี ๑๒๐๐๐ เบอร์โทรศัพท์ : ๐๒-๕๖๗-๐๗๗๓ มีเนื้อที่ : ๑๖.๓ไร่ เราให้บริการแก่บุคคลบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาชายหญิง อายุ ๑๕ - ๒๕ ปี ทั้งประเภทอยู่ประจำ และไปกลับ โดยหากเป็นหญิง หรือภูมิลำเนาอยู่ใกล้ศูนย์ให้เป็นประเภทไปกลับ ส่วนหากเป็น ชายและมีภูมิลำเนาอยู่ไกลหรือต่างจังหวัดก็จะจัดให้อยู่แบบประจำ กิน - นอน โดยผู้ปกครองมาส่งทุกวันจันทร์ และกลับบ้านทุกเย็นวันศุกร์ ส่วนกิจกรรมในแต่ละวันเริ่มตั้งแต่ตื่นนอน ๐๕.๓๐น.ทำกิจวัตรประจำวันเสร็จ พวกเราก็พากันไปรับประทานอาหารเข้ากันตอนประมาณ ๐๗.๐๐ น.จากนั้นก็พักผ่อนตามอัธยาศัยก่อนที่จะเตรียมตัวพากันไปเข้าแถวเคารพธงชาติและกิจกรรมสวดมนต์ตอน ๐๘.๐๐น.ตามด้วยกิจกรรม Home room เพื่อให้เราได้รู้จักเพื่อนๆ ได้ทราบว่าวันนี้วันที่เท่าไร เดือน พ.ศ. อะไร ที่ไหน ฝึกงานประจำที่หน่วยงานใด วันนี้ทานข้าวกับอะไร เราได้มีโอกาสมาทบทวนกันทุกวัน เป็นทักษะการรับรู้ทางสังคมอย่างหนึ่งที่พวกเราได้รับกัน จากนั้น ๐๘.๓๐ น. พวกเราก็เข้าฝึกงานในหน่วยงานของตนเอง จนประมาณ ๑๑.๓๐น.พวกเราก็เตรียมตัวไปรับประทานอาหารกลางวันกัน จากนั้นก็เข้าตึกเพื่อพักผ่อนตามอัธยาศัยก่อนที่ จะเตรียมตัวพากันเข้ากลุ่มทำกิจกรรมกลุ่มโดยพยาบาลแล้วแต่ว่าวันนี้จะทำกลุ่มอะไร บางครั้งเป็นกลุ่มสุขศึกษา บางครั้งเป็นกลุ่มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บางครั้งเป็นกลุ่มนันทนาการ และอื่นๆ ทำกลุ่มจะใช้เวลาประมาณ ๓๐ - ๔๐ นาทีจากนั้นก็พักผ่อนตามอัธยาศัยอีกครั้ง ก่อนที่จะเตรียมตัวเข้าแถวเพื่อยืนสมาธิก่อนแยกย้ายกันเข้าไปฝึกงานในหน่วยงานของตนเองอีกครั้ง จนได้เวลา ๑๕.๐๐ น. ซึ่งเป็นชั่วโมงที่หลายคนรอคอยคือชั่วโมงกิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกาย เรามีการแบ่งเด็กออกเป็น ๕ ฐานของกิจกรรม คือเปตอง บอลซี ปิงปอง แบดมินตัน และกิจกรรมนันทนาการสำหรับบุคคลบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาที่มีภูมิพฤติกรรมแยกตัวไม่ยอมเล่นกิจกรรมใดๆ ก็จะจัดกิจกรรมกระตุ้นตัวต่อตัว เพื่อให้ได้มีการเล่นที่ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แจ่มใส ส่วนมากหลายคนจะชอบชั่วโมงนี้ เพราะจะ ทำให้ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียดมากนัก สารแห่งความสุขหลัง จากนั้นเวลาเลิกก็ประมาณ ๑๖.๐๐ น. รายที่ไปกลับก็เตรียมตัวกลับบ้านส่วนพวกเราที่อยู่ประจำก็จะเตรียมตัวหอยอบน้ำกิน และก็ใช้เวลา พักผ่อนตามอัธยาศัยอีกครั้ง ก่อนที่จะเตรียมตัวไปรับประทานอาหารเย็น ตอน ๑๗.๓๐ น.และรับประทานอาหารในรายที่มียา จัดแจกโดยพยาบาลหลังอาหาร และก่อนนอนทุกมือในรายที่มียา จนเวลา ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐น. พวกเราทำอะไรกันนักหนา เมื่อก่อนไม่มีกิจกรรมอะไร ช่วงเย็นก่อนเข้านอนจะมีเวลาว่างและทำให้ เรามีความวุ่นวาย เกิดการทะเลาะมีปากเสียงกัน คนนั้นฟ้องคนนี้ คนนี้ฟ้องคนนั้น ฟ้องกันไปมา บางครั้งมีพฤติกรรมชักชวนกันเข้าห้องน้ำ ช่วยกันร่วมทำมาสเตอร์เบสบอลครั้ง และจับคู่ล้วงอวัยวะเพศ ก่อนถึงเวลาเข้านอน ส่งผลให้เจ้าหน้าที่ ที่อยู่เวรป่วยเขียนรายงานให้รับทราบทุกอาทิตย์

ดิฉันย้ายเข้ามาปฏิบัติงานที่ศูนย์ ฯ บางพูน ได้เกือบ 2 ปี เห็นสิ่งที่ขาดอยากเติมเต็มให้กับบุคคลที่บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา ที่อยู่ศูนย์ ฯ บางพูน โดยคิดว่าน่าจะมีกิจกรรมอะไรดีหนอ มีอยู่วันหนึ่งขณะนั่งรถกลับบ้านย่านวัดชลประทานได้พบเห็นเด็กนักเรียนในวัยปฐม อายุ ๖-๗ ปี ปฏิบัติกลุ่มจริยธรรมกำลังส่งเสียงสวดมนต์ สรรเสริญพระบารมี เลยได้แนวคิดนำมาใช้กับบุคคลที่บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา ประจำ กิน-นอนที่ศูนย์ ฯ บางพูน ซึ่งบุคคลที่บกพร่อง

ทางพัฒนาการและสติปัญญาที่ศูนย์ ฯ บางขุน อยู่ระดับ Severe , Moderate และ Mild วัยรุ่น ก็ จะชอบทำนองสนุกๆครั้นเครงบางคนอ่านค่าง่ายๆได้ จึงนำเสนอปรึกษาหัวหน้า ให้รับทราบซึ่งหัวหน้า ก็สนับสนุนการมีกิจกรรมตามรูปแบบหลักทางศาสนาและกำหนดเวลาให้คือ ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐น. โดยนำบุคคลที่บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาทำเป็นกิจกรรมที่ตนเองคิดว่าเหมาะสม

ดิฉันได้เริ่มทำโครงการ เดือน ตุลาคม 2552 จนถึงปัจจุบัน ก่อนหน้านี้เคยเสนอที่ ประชุมในตึกว่าจะยังคงไว้ กันหรือไม่ เพราะช่วงแรกก็เป็นโครงการปีเดียว แต่ บุคลากรที่ตึก ขอให้ คงไว้ เนื่องด้วยบุคคลที่บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญามีส่วนร่วมในกิจกรรมและจำเนียบ ทสวด มนต์ ทำนองกันได้ และชอบทุกคนจะเตรียมพร้อม จุดธูป เทียน หน้าโต๊ะหมู่บูชา เมื่อได้เวลา ๑๘.๓๐ น. เราจะใช้สถานที่ เวที ซึ่งมีโต๊ะหมู่บูชา พระพุทธรูป หลวงพ่อโสธร หน้าตัก ๕ พระฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ รูปภาพใส่กรอบ พระญาณมุนี สังฆปริณายก (พระสังฆราช องค์ปัจจุบัน)

กิจกรรมที่จัดขึ้นให้ผู้บกพร่องพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ทุกระดับ เซาว์น ที่ ดูแลอยู่ สะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน ได้เห็นความรับผิดชอบ ความ กระตือรือร้นของผู้บกพร่องพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ระดับ Severe เป็นอย่างมากเพราะสามารถ แสดงออกการเป็นผู้นำ คือ กล้าแสดงการจุดธูปจุด เทียน ก่อนสวดมนต์ทุกครั้ง ผู้บกพร่องพัฒนาการ ด้านสติปัญญาที่เคยมีพฤติกรรมก้าวร้าวส่งเสียงดัง แกล้งเพื่อนๆโดยใช้คำพูดไม่สุภาพก็ลดลง ที่ เคยมี อารมณ์เปลี่ยนแปลง หงุดหงิดง่าย ขว้างปา ใ้ อ ขว้างปารองเท้าและ ถอดเข็มขัดคาดเอว ขว้างปา ก็เปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ดีขึ้น เด็กที่ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวสามารถปรับตัวร่วมเข้ากลุ่ม ทำกิจกรรม ทุกวันกับเพื่อนๆ ได้ ที่เคยทำกิจกรรมและพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่าง ๆในช่วงนี้มีกิจกรรมที่เหมาะสม ทำให้การรายงานพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่างๆ ลดลง อุบัติการณ์ลดลง เจ้าหน้าที่บุคลากร เมื่ออยู่เวร ป่วยพาเด็กทำกิจกรรมนี้ จากการซักถามบอกว่า ้ หลังได้สวดมนต์ไหว้พระแม่เมตตา นิ่งสมาธิ ทำให้ สบายใจขึ้น อารมณ์ดี มีความสุขและดูแลเด็กได้ง่ายขึ้น ความเครียดในการดูแลควบคุมผู้บกพร่องทาง พัฒนาการและสติ ปัญญาลดลง ดิฉันคิดว่ากิจกรรมนี้นั้น บเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมก่อนนอน ดูแลผู้ บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาเข้านอนได้อย่างสงบไม่วุ่นวายและเคร่งเครียด คุณๆเห็นด้วยกับ เราไหมคะ ?





### ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เช็กชื่อเด็กทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม
2. เด็กจตุรูป 3 ดอก เทียน 2 เล่ม
3. เด็ก (ผู้นำ) กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

### คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะคะวา  
พุทธัง ะคะคะวันตัง อะภิวาเทมิ  
สวาชาโต ะคะคะวะตา ัมโม  
ัมมัง นะมัสสามิ  
สุปะฏิปันโน ะคะคะวะโต สวาจะกะสังโฆ  
สังฆัง นะมามิ

### 4. เด็ก (ผู้นำ) กล่าว อารารณารับศีล 5

#### คำอารารณาศีล 5

มะยังกันเต วิสุัง วิสุัง รักขะณัตถายะ  
ติสสะระเณ นะสะหะ ปัญจะสีลานิยาจามะ  
พุตติยัมปิ มะยังกันเต ติสสะระเณ นะสะหะ ปัญจะสีลานิยาจามะ  
ตตะตติยัมปิ มะยังกันเต ติสสะระเณ นะสะหะ ปัญจะสีลานิยาจามะ

#### คำสมาทานศีล 5

ปานาติปาตา เวระมณีสสิกขา ปะทังสมาธิยามะ  
อทินนาทานา เวระมณีสสิกขา ปะทังสมาธิยามะ  
กาเมสุมิจฉาจารา เวระมณีสสิกขา ปะทังสมาธิยามะ  
มุสาวาทา เวระมณีสสิกขา ปะทังสมาธิยามะ  
สุรา เวระมณีสสิกขา ปะทังสมาธิยามะ

### 5. เด็กผู้นำ เป็นต้นเสียง

#### คำสวดสรภัญญ์

องค์ใดพระสัมพุทธ	สุวิสุทสนันดาน
ตัดมูลกิเลสมาร	บ่ มีหม่นมิหมองมัว
หนึ่งในพระทัยท่าน	ก็เบิกบาน คือดอกบัว
ราศี บ่ พันพั	สุวคน ๓ กำจร
องค์ใดประกอบด้วย	พระกรุณาตั้งสาคร
โปรดหมู่ประชากร	มละโอ ๓ กั้นดาน
ชี้ทางบรรเทาทุกข์	และชี้สุขเกษมศานต์
ชี้ทางพนถพวน	อันพันเศกวิโยกภัย
พร้อมเบญจพิธจัก	ชุจรส์วิมลใส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล	ก็เจนจบประจักษ์จริง
จำกัต้นน้ำใจหายาบ	สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึงพิง	มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้า ๆ ขอประณตน์อม	ศิระเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุณ	ญภาพนั้นนรินทร์

(กราบ)



บทประสังขาร

มนุษย์เราเอ๋ย	เกิดมาทำไม
นิพพานมีสุข	อยู่โยมิไป
ค้นหาหน่วงหนัก	หน่วงซักหน่วงไว้
ฉันทไปมิได้	ค้นหาผูกพัน
ห้วงนั้นพันผูก	ห้วงลูกห้วงหลาน
ห่างทรัพย์สินศฤงคาร	จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน	ข้ามพันภพสาม
ยามหนุ่มสาวน้อย	หน้าตาแช่มช้อย
งามแล้วทุกประการ	แก่เฒ่าหนึ่งยาน
แต่ล้วนเครื่องเหม็น	เอ็นใหญ่เก้าร้อย
เอ็นร้อยเก้าพัน	มันมาทำเชื้อ
ให้ร้อนให้เย็น	เมื่อยขบทั้งตัว
ขนคิ้วก็ขาว	นัยน์ตาก็มัว
เส้นผมบนหัว	ดำแล้วกลับหงอก
หน้าตาเว้าออก	ดูน่าบัดสี
จะลูกก็โอย	จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย	ไม่มีเกสร
จะเข้าที่นอน	ฟังสอนภาวนา
พระอนิจจัง	พระอนัตตา
เราท่านเกิดมา	รังแต่จะตาย
ผู้ตีเชื้อใจ	ก็ตายเหมือนกัน
เงินทองทั้งนั้น	มิติตตัวเรา
ตายไปเป็นผี	ลูกเมียผู้รัก
เขาชักหน้าหนี	เขาเหม็นซากผี
เปื้อยเน่าพุพอง	หมู่ญาติพี่น้อง
เขาหามเอาไป	เขาวางลงไว้
เขานั่งร้องไห้	แล้วกลับคืนมา
อยู่แต่ผู้เดียว	ป่าไม้ชายเขียว
เหลียวไม่เห็นใคร	เห็นแต่ฝูงปลั่ง
เห็นแต่ฝูงกา	เห็นแต่ฝูงหมา
ยื้อแย่งกันกิน	ดูน่าสมเพศ
กระดุกกูเอ๋ย	เรียวรายแผ่นดิน
แร้งกาหมากิน	เอาเป็นอาหาร
เที่ยงคืนสังัด	ตื่นขึ้นมึนนาน
ไม่เห็นลูกหลาน	พี่น้องเผ่าพันธุ์
เห็นแต่นกเค้า	จับเจ้าเรียงกัน
เห็นแต่นกแสก	ร้องแรกแหกขวัญ
เห็นแต่ฝูงผี	ร้องให้หากัน



มนุษย์เราเอ๋ย  
ไม่มีแก่นสาร  
ค้าเงินเอาไว  
จะได้ทันพระเจ้า

อย่าหลงนักเลย  
อุตส่าห์ทำบุญ  
จะได้ไปสวรรค์  
จะได้เข้านิพพาน

### บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์  
เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

เราอุทิศบุญกุศลของเราให้หมดด้วยกัน

อะโรคา โหนตุ

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีเวร แก่กันและกันเลย

อัปยา ปชมา โหนตุ

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีความเจ็บไข้

อะนีฆา โหนตุ

ลำบากกาย ลำบากใจเลย

เลย

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้พยาบาล

สุขีอิตตานังปะริหะรันตุ

เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

จงมีความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ

### บทแผ่เมตตา (ภาษาไทย – คำกลอน)

ขอเดชะ	ตั้งจิต	อุทิศผล
บุญกุศล	แผ่ไป	ให้ไพศาล
ถึงบิดา	มารดา	และอาจารย์
ทั้งลูกหลาน	ญาติมิตร	สนิทกัน
ทั้งคนเคย	ร่วมรัก	สมัครใคร่
ขอให้ได้	ส่วนกุศล	ผลของฉันทัน
ทั้งเจ้ากรรม	นายเวร	และเทวัญ
ขอให้ท่าน	ได้กุศล	ได้ผลบุญ
อีกปู่ย่า	ตายาย	ทั้งหลายนั้น
ขอให้ท่าน	ได้กุศล	ผลอุตหนุน
ทหาร ตำรวจ	ตรวจแดนไทย	จงได้บุญ
ทั้งค้ำจุน	ศัตรูไทย	ได้บุญนี้
สำหรับท่าน	หมั่นปฏิบัติ	วิปัสสนา
ขอให้พา	ได้พบสุข	ทุกวิถี
ได้ประสพ	พบนิพพาน	ของญาณมุนี
ในชาตินี้	มักมีผล	ทุกคนเทอญ

## บทให้พร (ยะถา)

1. ยะถา วาริวะหา ปุรา ปะริปุเนรติ สาคะรัง ห่วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาครให้บริบูรณ์ได้  
ฉันท  
เออะเมวะ อีโต ทินนัง เปตานิ อูปะกะปะติ ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วแต่โลกนี้ ย่อมสำเร็จ  
ประโยชน์แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไป แล้วได้ ฉันทนั้น  
อิจฉัตถ์ ปิตถิตถ์ ตุมหัง ขิปปะเมวะ สะมิชณะตุ ขออิฏฐผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้วจง  
สำเร็จโดยพลัน  
สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปาจันโท ปิณณะระโส ยะถามณิ โขติระโส ยะถา  
ขอความดำริทั้งปวงจงเต็มที เหมือนพระจันทร์  
วันเพ็ญ เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควรยินดี
2. สัพพีติโย วิวัชชันตุ สัพพะโรโค วินัสสะตุ ความจัญไรทั้งปวง จงบาราศไป โรคทั้งปวง  
ของท่าน จงหาย อันตรายอย่ามีแก่ท่าน  
มา เต ภาวัตวันตะราโยสุขี ทีฆายุโก ภาวะ โรคทั้งปวง ของท่าน จงหาย อันตรายอย่ามีแก่  
ท่าน  
อะภิวาทะนะสึลิสสะนิจัจจิง วุฑฒาปะจาโยโน ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน ธรรม 4  
ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ  
จัตตารอ อัมมา วัฑฒันติ อายุ วัฒนโณ สุขัง พะลัง ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติไหว้กราบ มีปกติ  
อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่เป็นนิตย์