

## ถ้อยแถลง

บ่อยครั้งเราจะได้ยินว่า ทำไมเด็กที่ผ่านการอบรมธรรมะแล้ว จึงกลับไปมีพฤติกรรมที่ไม่ดีเหมือนเดิม อบรมธรรมะแล้วไม่เห็นดีขึ้นเลย ? นี่คือคำถามของคณะครูอาจารย์และผู้ปกครองของนักเรียนที่ส่งนักเรียนเข้าอบรม อาจเป็นเพราะท่านเหล่านั้นคาดหวังกับเด็กที่เข้ารับการอบรมมากเกินไป จากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ผ่านการอบรมครั้งแรกจะมีทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา มีความเชื่อทางพระพุทธศาสนา และมีการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการอบรม นี่เป็นส่วนหนึ่งของประโยชน์ที่ได้จากการจัดโครงการอบรมธรรมะ แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง เด็กอาจจะลืมสิ่งที่เคยปฏิบัติมาในการอบรม เพราะในสถาบันการศึกษาหรือสถาบันครอบครัว ไม่มีสถานการณ์หรือ สภาพแวดล้อมเหมือนอยู่ในวัด และปัญหาทุกปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นมาจากสาเหตุเพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ด้านรวมกัน เช่นปัจจัยด้านสภาพสังคมภูมิหลัง ปัจจัยด้านสถานการณ์ เป็นต้น

โครงการอบรมศีลจารีณี เกิดจากความต้องการที่จะตอบปัญหาดังกล่าวข้างต้น โดยมีจุดเน้นการให้นักเรียนได้สะท้อนพฤติกรรมที่เคยทำ ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีระบบ และกิจกรรมที่น่าสนใจ และเน้นการเรียนรู้แบบมีเด็กเป็นศูนย์กลาง (Child Center) อย่างแท้จริงเปิดโอกาสให้เด็กที่เข้ารับการอบรมกล้าคิด กล้าแสดงออก เกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทางพระพุทธศาสนามากขึ้น และที่สำคัญคือมีการระดมความคิดเพื่อนำไปใช้ปรับพฤติกรรมของตนหลังจากผ่านการอบรมแล้ว

สุดท้ายนี้อยากจะกล่าวว่า “ คงไม่มีประโยชน์อันใดถ้าหากว่าการศึกษาทำให้คนมีความรู้มากขึ้น แต่มีความดีงามลดน้อยลง เราทั้งหลายจึงควรเร่งสร้างสรรค์ความดีงามให้เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลใกล้ชิด และเพื่อนมนุษย์โดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อให้สังคมไทยของเราเป็นสังคมที่น่าอยู่ตลอดไป”

สำนักงานสถาบันส่งเสริมและเผยแพร่งานพระศาสนาแห่งประเทศไทย

## ระเบียบที่ควรปฏิบัติ

๑. ต้องนำคู่มือนี้ติดตัวอยู่ตลอดเวลา อ่านรายละเอียดในคู่มือ พร้อมกับทำความเข้าใจ และจดบันทึก
๒. เดินสำรวจ(เก็บมือ) ในการเข้าออกห้องประชุม เปลี่ยนฐาน
๓. ตื่นตัวอยู่เสมอ ปรับตัวให้ทันเวลา ทักษะการงาน อย่าเฉื่อยชา อย่างหนึ่งดูตาย เมื่อได้ ยินสัญญาณตั้งขึ้น เราพร้อมที่จะปฏิบัติกร
๔. ยอมรับความจริง เมื่อผิดต้องยอมรับผิด อย่าเฉไฉ บัดสระให้ผู้อื่น พร้อมที่จะเผชิญ กับทุกสภาพ ทุกสถานการณ์ด้วยสติปัญญา ไม่ป่น ไม่ท้อ
๕. ฝึกตนเองอยู่เสมอ ทั้งทางกายและวาจา
  - ทางกาย ต้องเดินเก็บมือตลอดเวลาที่อยู่ในค่าย ยกเว้นทำงาน ไม่ยืนหรือเดิน รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำประนมมือพูดกับพระและยืนตรงพูดกับครูอาจารย์เสมอ
  - ทางวาจา ไม่พูดคำหยาบคาย พูดกับพระมีทางเสียงว่า “เจ้าคะ” เสมอ
๖. ละมานะทิฐิ ไม่เอาเปรียบเพื่อน ไม่เห็นแก่ความสบาย
๗. ไม่ออกนอกบริเวณวัด ก่อนได้รับอนุญาต
๘. ห้ามนำสิ่งของเครื่องประดับติดตัว หากเมื่อสูญหายหรือชำรุด คณะพระอาจารย์และครูอาจารย์จะไม่รับผิดชอบใด ๆ ทั้งสิ้น
๙. แต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย
  - บันทึกสิ่งที่ได้รับการอบรมทุกครั้ง
  - ไม่ส่งเสียงคุยกันในห้องประชุม ห้องอาหารและห้องนอก
  - ควรอยู่ในอาการอันสงบสำรวจ

## บทสวดมนต์เพื่อเสริมสร้างชีวิต

“น้อมกายบูชาพระ ลักการะพระพุทธองค์  
พระธรรมและพระสงฆ์ ขอจงทำแต่ความดี”

### บทสรวัดญะเตรียมตัวกราบพระ

เตรียมตัวพวกเราเอ๋ย  
เตรียมนั่งเทพพนม  
กราบลงครั้งที่หนึ่ง  
กราบลงครั้งที่สอง  
กราบลงครั้งที่สาม  
กราบลงทั้งกายใจ  
คำสอนเป็นอย่างไร

เตรียมตัวเอ๋ยประนมมือ  
ประนมมือดอกบัวตูม  
ระลึกถึงคุณพระพุทธ  
ตั้งใจปองต่อพระธรรม  
กราบงาม ๆ ต่อพระสงฆ์  
รักษาไว้คุณความดี  
มีวิธีกราบไหว้เอ๋ย ๆ

### บทมาลาบูชาคุณ

มาลาพวงดอกไม้	มาลาพวงดอกไม้	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
บูชาคุณพระพุทธ	บูชาคุณพระพุทธ	ที่ได้ตรัสรู้มา
บูชาคุณพระธรรม	บูชาคุณพระธรรม	ที่ได้นำความสุขมา
บูชาคุณพระสงฆ์	บูชาคุณพระสงฆ์	ผู้ดำรงพระวินัย
บูชาคุณบิดา	บูชาคุณมารดา	เลี้ยงลูกมาจนโตใหญ่
บูชาองค์กษัตริย์	บูชาองค์กษัตริย์	อีกทั้งรัฐและชาติไทย
บูชาผู้มีคุณ	บูชาผู้มีคุณ	ที่เกื้อหนุนด้วยน้ำใจ
มาลาพวงดอกไม้	มาลาพวงดอกไม้	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
บูชาแต่คุณครู	บูชาแต่คุณครู	ที่เอ็นดูสอนศิษย์มา ๆ

## บทโถ่หม่มบูชา

โถ่หม่มบูชา จัดไว้ ทำไมหนอ ก็ขอ อธิบาย หายสงสัย  
เป็นตัวแทน ซึ่งองค์พระ รัตนตรัย เพื่อกกราบไหว้ บูชา คุณากร  
พุทธรูป นั้นแทน พุทธเจ้า เทียนนั้นเล่า ธรรมวินัย คำสั่งสอน  
ส่วนดอกไม้ ส่งกลิ่นหอมฟุ้งจร นั้นแน่นอน แทนพระสงฆ์ ในศาสนา  
ธูปสามดอก นั้นแทน พุทธคุณ ที่การุญ ต่อสัตว์โลก ทั้งหลายหนา  
บริสุทธี กรุณา และปัญญา น้อมนำมา ใส่ตน พันทุกข์เอย ฯ

## บทกราบไหว้พระอย่างฉลาด

เห็นพระกราบพระครั้งใด	ทำใจให้ถูกด้วยหนา
นักเรียนกราบด้วยปัญญา	ใช้ว่ากราบอย่างมงาย
เห็นพระกราบพระครั้งใด	น้อมใจตามไปเช่นว่า
หัวแหลมนั่นคือปัญญา	ทุกข์มาดับได้ทันที
หุยานคือความหนักแน่น	ไม่แล่นรับเสียงเร็ววี
ใครว่าใครด่าทำดี	ไม่มีวิงโลโกธา
มองต่ำคือตาสติ	ไม่ดำริในสิ่งทั้งสาม
คือการดำริในกาม	พยาบาทและความเบียดเบียน
นิ้วมือสั้นยาวเท่ากัน	สิ่งนั้นคือรักแผ่ชาน
เมตตากุณาตลอดกาล	สงสารสรรพสัตว์เสมอกัน
เห็นพระกราบพระทุกครั้ง	ระวังอย่ากราบให้เพี้ยน
พระพักตร์ยิ้มแย้มไม่เปลี่ยน	เพราะใจโล่งเตียนเบิกบาน
กราบพระรัตนตรัยครั้งใด	ตั้งใจดำรงคงมั่น
น้อมเอาคุณธรรมอนันต์	เหล่านั้นมาไว้ในตน ฯ

## บทมรดกพ่อ - แม่

พ่อแม่ไม่ มีเงินทอง จะกองให้  
 จงตั้งใจ พากเพียร เรียนหนังสือ  
 ทาวิชา ความรู้ เป็นคู่มือ  
 เพื่อยึดถือ เอาไว้ ใช้เลี้ยงกาย  
 พ่อกับแม่ มีแต่จะแก่เฒ่า  
 จะเลี้ยงเจ้า เรื่อยไป น้นอย่าหมาย  
 ใช้วิชา ช่วยตน ไปจนตาย  
 ลูกสบาย แม่กับพ่อ ก็ชื่นใจ  
 ขอเพียง เท่านั้น ลูกเอ๋ย  
 เกินเลย ไหมที่ จะสนอง  
 ธรรมะ เท่านั้น คุ่มครอง  
 ปกป้อง คนดี ร่มเย็น  
 ชีวิต ควรมี ทางเสื่อ  
 ดั่งเรือ ที่ดี มิเว้น  
 ลูกควร ตั้งจิต บำเพ็ญ  
 ธรรมะ เป็นคุณ ตลอดไป ฯ

## พ่อแก่...แม่เฒ่า...

พ่อแม่ก็แก่เฒ่า	จำจากเจ้าไม่อยู่นาน
จะพบจะพ้องพาน	เพียงเสี้ยววานของคืนวัน
ใจจริงไม่ออกจาก	เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
แต่ชีพมิทนทาน	ย่อมร่วงรานสลายไป
ขอเถิดถ้าสงสาร	อย่ากล่าวขานให้ซ้ำใจ
คนแก่ชะแรวัย	คิดเผลไพลเป็นแน่นอน

ไม่รักก็ไม่ว่า  
ให้กินและให้นอน  
เมื่อยามเจ้าโกรธซึ่ง  
ร้องให้ยามป่วยไข้  
เฝ้าเลี้ยงจนเติบโตใหญ่  
หวังเพียงจะได้ยล  
ขอโทษถ้าทำผิด  
ใจแท้มีแต่ความ  
ต้นไม้มิที่ใกล้ฝั่ง  
วันหนึ่งคงลุ่มไป

เพียงเมตตาช่วยอาทร  
คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ  
ให้หนักถึงเมื่อเยาว์วัย  
ได้ใครเล่าเฝ้าปลอบโยน  
แม่เหนื่อยกายก็ยอมทน  
เติบโตจนสง่างาม  
ขอให้คิดทุกทุกยาม  
หวังติดตามช่วยอวยชัย  
มีหรือหวังอยู่นานได้  
ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง...

## วันผู้ให้กำเนิด

งานวันเกิดยิ่งใหญ่ใครคนนั้น  
หลงลาภยศสรรเสริญเพลันทะนง  
ณ มุมหนึ่งซึ่งเหงางาเศร้าแท้  
โอ้วันนี้ในวันนั้นอันตราย  
วันเกิดลูกเกือบคล้ายวันตายแม่  
กว่าอุ้มท้องกว่าคลอดรอดเป็นคน  
แม่เจ็บเจียนขาดใจในวันนั้น  
ได้ชีวิตแล้วก็เหลือระเริงใจ  
ไหนเราเรียกกันว่าวันเกิด  
คำอวยพรที่เขียนควรเปลี่ยนมา  
เลิกจัดงานวันเกิดกันเถิดนะ  
ระลึกถึงพระคุณอบอุ่นแด่  
กตัญญูกตเวทีแสนดีเลิศ  
เป็นรากแก้วขวัญตัวของคนดี

ฉลองกันในหมู่ผู้ลุ่มหลง  
วันเกิดสงฆ์ปล้นรุ่งวันตาย  
หมิงแก่แก้งหงอยและคอยหา  
แม่คลอดสายโลหิตแทบปลิดชนม์  
เจ็บท้องแท้เท่าไรก็ไม่บ่น  
เติบโตจนบัดนี้เพราะใคร  
กลับเป็นวันลูกฉลองกันผ่องใส  
ลืมนผู้ให้ชีวิตอนิจจา  
วันผู้ให้กำเนิดจะถูกกว่า  
ให้มารดาคุณเป็นสุขจึงถูกแท้  
ควรแต่จะคุกเข่ากราบเท้าแม่  
อย่ามัวแต่จัดงานประจานตน  
เป็นเครื่องเชิดชูสง่าเพิ่มราศี  
เป็นลักขีชี้ให้เห็นว่า “เป็นคน” ๗

## คำบูชาพระรัตนตรัย

**อระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา (พระอาจารย์นำ)**

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**พุทัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ**

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้, ผู้ตื่น, ผู้เบิกบาน  
(กราบ ๑ ครั้ง)

**สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

**ธัมมัง นะมัสสามิ**

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม

(กราบ ๑ ครั้ง)

**สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

**สังฆัง นะมามิ**

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์

(กราบ ๑ ครั้ง)

## ปุพพะภาคะนะมะการ

**หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะเส (พระอาจารย์นำ)**

**นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต** ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

**อะระหะโต** ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทฺธัสสะ** ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง.

(กล่าว ๓ จบ)

## บทสรรเสริญพระพุทธคุณ

(พระอาจารย์นำ) อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ วิชาจะระณะสัมปันโน  
สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะ สาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสาณัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

### (พระอาจารย์นำ) องค์ใดพระสัมพุทธ

(รับพร้อมกัน) สุวิสุทธิสันดาน

ตัดมูลกลเลสมาร	บ่ มีหม่นมิหมองมัว
หนึ่งในพระทัยท่าน	ก็เบิกบานคือดอกบัว
ราศี บ่ พันพัว	สุคนธ์กำจร
องค์ใดประกอบด้วย	พระกรุณาตั้งสาคร
โปรดหมู่ประชากร	มละโสมกัณดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์	และชี้สุขเกษมศานต์
ชี้ทางพระนฤพาน	อันพ้นโศกวิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธจัก	-ขุจรวิมลใส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล	ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ	สันดานบาปทั้งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึ่งพิง	มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้อขอประณตน์อ้อม	ศิรเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุญ-	ณ ภาพนั้นนรินทร์

(กราบ)



## บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

(พระอาจารย์นำ) สะวากขาโต ภาคะวะตา ัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก  
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

(พระอาจารย์นำ) ธรรมะคือคุณากร

(รับพร้อมกัน) ส่วนชอบสาทร

ดุจดวงประทีปชัชวาล

แห่งองค์พระศาสดาจารย์

สว่างกระจ่างใจมล

เป็นแปดฝั่งยล

สมญาโลกอุดรพิสดาร

พิสุทธิพิเศษสุกใส

นามขนานขนานไซ

คือทางดำเนินดุจคลอง

ยังโลกอุดรโดยตรง

นบธรรมจ้านง

ส่องสว่างสันดาน

ธรรมไदनับโดยมรรคผล

และแก้กับทั้งนฤพาน

อันลึกไอฟ้า

อีกธรรมต้นทางครรไล

ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง

ให้สว่างลุปอง

ข้าขอโอนอ่อนอุตมรงค์

ด้วยจิตและกายวาจา

(กราบ)

## บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

(พระอาจารย์นำ) สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ อุกุปะฏิปันโน  
ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน  
ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะปุริสะปุคคลา  
เอสะภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชะลีกะระณียโย  
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

**(พระอาจารย์นำ) สงฆ์ไดสวาศาสดา**

(รับพร้อมกัน) รับผิดชอบต่อ

เห็นแจ้งจตุสัจเสรีจบรร-

ระงับและดับทุกข์ภัย

ปัญญาผ่องใส

เห็นห่างทางข้าศึกปอง

ด้วยกายและวาจาใจ

กาลแต่โลกภัย

สมญาเอารสทศพล

อเนกจะนับเหลือตรา

พกทรงคุณา-

ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์

อุดมดีเรกนิริตศัย

อันตรายไต่ใด

แต่องค์สมเด็จพระอริยวงศาคต

ลู่ทางที่อัน

โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร

สะอาดและปราศมัวหมอง

บ่ มีลำพอง

เป็นเหมือนนาบุญอันไฟ

และเกิดพิบูลย์พูนผล

มีคุณอนันต์

ข้าขอบบหมู่พระศรา

นุคุณประดุจรำพัน

พระไตรรัตนอัน

จงช่วยขจัดโทษภัย

จงดับและกลับเสื่อมธุ

(กราบ)

**บทชัยสิทธิคาถา****(พระอาจารย์นำ) พาหุง** สหสัสมะภินิมิตตะ สาวุชันตัง ครีเมชะลังอุทิตะโฆระสะ เสนะมารัง ทานาภิธัมมะวิหิตา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต  
ชะยะสิทธิ นิจจัง ฯ**(พระอาจารย์นำ) ปางเมื่อพระองค์ประระมะพุท-**

(รับพร้อมกัน) ฐะวิสุทธศาสตร์ดา

ตรัสรู้อนุตตะระสมา-

ขุนมารสหัสสะพหุพา-

ชีคิริเมขละประทั้ง

ธิ ณ โภธิบัลลังก์

หุวิชาวิชิตขลัง

คชเทียมกระเหิมหาญ

สร้างเสกสรวุระประดิษฐ์  
 รุมพลพหลพยุหพาน  
 หวังเพื่อผจญวรมุหนิน-  
 พระปราบพหลพยุหะมา-  
 ด้วยเดชองค์พระทศพล  
 ทานาภิธรรมะวิปฏิล  
 ด้วยเดชะลัจจะวงษา  
 ขอจงนิกรพะลสะยาม  
 ถึงแม่จะมีอิริวิเศษ  
 ขอไทยผจญพิชิตะผลาญ

กละคิดจะรอนราญ  
 พระสมุททะนองมา  
 ทะลุชินะราชา  
 ระมะเลื่องมลายสุญ  
 สุวิมลพะไพบูลย์  
 ชนะน้อมมะโนตาม  
 แลนะนาม้องค์สาม  
 ชยะสิทธิทุกวาร  
 พละเดชะเทียมมาร  
 อริแม่ันมุหนินทร ฯ

### บทสรวงูญะกราบไหว้คุณบิดามารดา

ข้าขอกราบไหว้คุณ  
 เลี้ยงลูกเฝ้ารักษา  
 แสนยากลำบากกาย  
 ในใจให้กังวล  
 ยามกินถ้าลูกร้อง  
 ยามนอนไม่เต็มตา  
 กลัวเรือดยุงไรมด  
 อดกินอดนอนอสนี่  
 คุณพ่อแม่มากนั้ก  
 แผ่นดินทั้งหมดเอา  
 เหลือที่จะแทนคุณ  
 วันไว้แต่เรียนธรรม  
 สอนธรรมที่จริงใจ  
 แล้วจึงแสดงคุณ

พระบิดาและมารดา  
**แต่ตลอดมาจึงเป็นคน ๆ**  
 ไม่คิดยากลำบากตน  
**อยู่ด้วยลูกทุกเวลา ๆ**  
 ก็ต้องวางวิ้งมาหา  
**พอลูกร้องก็ต้องดู ๆ**  
 จะกวนกัตรีบอ้อมชู  
**ทนลำบากหนักไม่เบา ๆ**  
 เปรียบน้ำหนักยิ่งภูเขา  
**เปรียบคุณท่านไม่เท่าทัน ๆ**  
 ของท่านนั้นใหญ่อนันต์  
**เอามาสอนพ่อแม่คุณ ๆ**  
 รูปไม่เที่ยงไว้เป็นทุน  
**ให้เห็นจริงตามทำนอง ๆ**

นั้นแหละจึงนับได้  
ใช้ข้าวที่ป้อนมา  
แทนคุณประการอื่น  
อย่างใดก็ไม่สิ้น

ว่าสนองซึ่งคุณหา  
และน้ำนมที่ดื่มกิน ๆ  
ร้อยพันหมื่นเป็นอาจิณ  
พระคุณนั้นอนันต์เออ ๆ

## บทปลงสังขาร

มนุษย์เราเอ๋ย เกิดมาทำไม  
ค้นหาหน่วงหนัก หน่วงช้ำหน่วงไว้  
ห้วงนั้นพันผูก ห่วงลูกห่วงหลาน  
จงสละเสียเถิด จะได้ไปนิพพาน  
หน้าตาแฉ่มช้อย งามแล้วทุกประการ  
เอ็นใหญ่แก้ร้อย เอ็นน้อยแก้พัน  
เมื่อยขบทั้งตัวชนคิ้วก็ขาว นัยน์ตาก็มัว  
หน้าตาเว้าออก ดูน่าบัดสี  
เหมือนดอกไม้โรย ไม่มีเกสร  
พระอนิจจัง พระอนัตตา  
ผู้ดีเข็ญใจ ก็ตายเหมือนกัน  
ตายไปเป็นผี ลูกเมียฝังรัก  
เปื้อยเน่าพุพอง หมู่ญาติพี่น้อง  
เขานั่งร้องไห้ แล้วกลับคืนมา  
เหลือไม่เห็นใคร เห็นแต่ฝูงแร้ง  
ยื้อแย่งกันกิน ดูน่าสมเพช  
แร้งกาหมากิน เอาเป็นอาหาร  
ไม่เห็นลูกหลาน พี่น้องเผ่าพันธุ์  
เห็นแต่นกแสก ร้องแวกแหกขวัญ  
มนุษย์เราเอ๋ย อย่าหลงนักเลย  
คำจุนเอาไว้ จะได้ไปสวรรค์

นิพพานมีสุข อยู่ใยมิไป  
ฉันไปมิได้ ค้นหาผูกพัน  
ห้วงทรัพย์สินศฤงคาร  
ข้ามพันภพสาม ยามหนุ่มสาวน้อย  
แก่เฒ่าหนังกยาน แต่ล้วนเครื่องเหม็น  
มันมาทำเข็ญใจให้ร้อนให้เย็น  
เส้นผมบนหัว ดำแล้วกลับหงอก  
จะลูกก็โอย จะนังก็โอย  
จะเข้าที่นอน ฟังสอนภาวนา  
เราท่านเกิดมา รังแต่จะตาย  
เงินทองทั้งนั้น มิติดตัวไป  
เขาชักหน้าหนี เขาเหม็นซากผี  
เขาหามเอาไป เขาวางลงไว้  
อยู่แต่ผู้เดียว ป่าไม้ชายเขี้ยว  
เห็นแต่ฝูงกา เห็นแต่ฝูงหมา  
กระดุกเราเอ๋ย เร็ยรายแผ่นดิน  
เที่ยงคืนสงัด ตื่นขึ้นมีน่าน  
เห็นแต่นกเค้า จับเจ้าเรียงกัน  
เห็นแต่ฝูงผี ร้องไห้หากัน  
ไม่มีแก่นสาร อุตส่าห์ทำบุญ  
จะได้ทันพระพุทธรเจ้า จะได้เข้านิพพาน

อะหัง วันทามิ สัพพะโส อะหัง วันทามิ นิพพานะปัจจะโย โหตุ ๆ

## บทปารมี ๓๐ ทศ

**ทานะปารมี** สัมบันโน ทานะอุปปะปารมี สัมบันโน ทานะปะ ระมัตถะ ปาระมี สัมบันโน  
เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเบกขปาระมี สัมบันโน อิติปิโส ภาคะฆ

“สีละปาระมี, เนกขัมมะปาระมี, เนกขัมมะปาระมี, ปัญญาปาระมี,  
วิริยะปาระมี, ขันติปาระมี, สัจจะปาระมี, อธิฐานะปาระมี,  
เมตตูปาระมี, อุปเพกขาปาระมี, ทะสะปาระมี,”

พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ นะมามิหัง.

หมายเหตุ : เปลี่ยนเฉพาะชื่อบารมี นอกนั้นเหมือนกัน

## คาถาพระโพธิบาท

**บุรพารัสมิ** พระพุทฺธะคุณัง **บุรพารัสมิ** พระธัมเมตัง **บุรพารัสมิ** พระสังฆานัง  
ทุกขะโรคะภะยัง วิวิญชัยเย สัพพะทุกฺข์ สัพพะโศก สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์  
เสนียดัจฉุโร วิวิญชัยเย สัพพะระหนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุเม รักขันตุ สุรักขันตุ

(บุรพา-อาคะเน-ทักขิณ-หระดี-ปัจฉิม-พายัพ-อุดร-อิสาน-ปลฐวี-อากาศ)

หมายเหตุ : เปลี่ยนเฉพาะชื่อทิศนอกนั้นเหมือนกัน

## คาถามงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ

อิหมัสมิ มงคลจักรวาลทั้งแปดทิศประสิทธิจึงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกัน  
ห้อมล้อมรอบครอบทั่ว อนันตตา ราชะ เสमानา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสา  
นิ **พุทฺธะชาละปะริกเขตเต** รักขันตุ สุรักขันตุ

หมายเหตุ : เปลี่ยน (พุทฺธะ-ธัมมะ-ปัจเจกพุทฺธะ-สังฆะ) นอกนั้นเหมือนกัน

## พุทธประวัติคำกลอน

สุทโธทนะกับมายา	ครองพาราณสีปัสตัส
ลุมพินีมีประวัติ	คลอดดอубัติโอรสชาย
ห้าวันพลันตั้งชื่อ	เลี้ยงพราหมณ์ลือทั่วทั้งหลาย
สิทธิ์ตะระดับกาย	มารดาตายเมื่อเจ็ดวัน
ปชาบดีผู้เป็นหน้า	รับเมตตาเลี้ยงดูพลัน
เจ็ดปีเข้าเรียนกัน	กับครูท่านวิศวามิตร
อายุได้สิบหกปี	มีคู่ชีวิตที่ถุกจิต
ชื่อพิมพามาอยู่ชิด	ร่วมชีวิตกันนานมา
มีโอรสชื่อราहुล	ซึ่งอบอุ่นกันทั่วหน้า
ยี่สิบเก้าปีหนีอำลา	จากพาราออกบวชตัว
อาฬารดาบสครูคนแรก	เรียนได้แปลกจบถ้วนทั่ว
ครูที่สองลองพันพัว	รู้กันทั่วคืออุทกดาบส
เรียนจบจึงลาจาก	เพียรหมั่นมากมีละลด
อุรุเวลามากำหนด	มุ่งจ่อจตทรมานกาย
ภายหลังบำเพ็ญจิต	จึงถูกทิศที่มุ่งหมาย
ปัญจวัคคีย์หนึ่ทุกนาย	พระสบายได้รู้ดี
อายุได้สามสิบห้า	ตรัสรู้ค่าสูงส่งศรี
เมื่อเดือนหกเพ็ญสวยดี	ณ ถิ่นที่พุทธคยา
เดือนแปดขึ้นสิบห้าค่ำ	ประกาศธรรมล้ำคุณค่า
โกณฑัญญะขอบรรพชา	ก่อนใครมาจะบวชกัน
อายุได้แปดสิบปี	ปรินิพพานที่ศาลวัน
กุสินาราคือเมืองนั้น	ปัจจุบันเรียก “กาเซีย” ๗

### คำสมาทานพระกัมมัฏฐาน

**อุกาสะ อุกาสะ** ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งพระกัมมัฏฐานที่ พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ดีแล้ว ขอให้อหิงสสมาธิ อุปจารสมาธิ อัมปนาสมาธิและวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในชั้นธรรณานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ๓ หนหรือ ๗ หน ร้อยหนหรือพันหน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนกว่า จะสมควรแก่เวลา สาธุ ฯ

### คำแผ่เมตตาให้ตนเอง

**อะหัง สุขิโต โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มี ความลำบาก ไม่มี ความเดือดร้อน ขอให้มีความเฉลียวฉลาด สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ทุกอย่าง มีร่างกายครบ ๓๒ ทั้งชาตินี้ชาติหน้าตลอดชาติอย่างยิ่ง.

### แผ่เมตตาให้สัตว์ทั่วไป

**สัพเพ สัตตา** สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

**อะเวรา** จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

**อัพยาปัชฌา** จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

**อะนีฆา** จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

**สุขี อัตตานัง परिहरันตุ** จงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้รอดพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

### คำแผ่เมตตาให้พ่อแม่ครูอาจารย์ผู้มีพระคุณ

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล ถึงบิดามารดาครูอาจารย์

พี่น้องหลานญาติมิตรสหายกันคนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย

ขอให้มีส่วนได้ในกุศลผลของฉันทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวดา

ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญอีกปู่ ย่า ตา ยายทั้งหลายนั้น

ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญทหารตำรวจตรวจแดนไกลจงได้บุญ

ทั้งคำจูนพระมหากษัตริย์ไทยด้วยบุญนี้เทอญ ฯ

## บทคาถาแผ่ส่วนกุศล

**อิหัง เม มาตาปิตุณัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร**

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า

ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

**อิหัง เม ญาติีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติะโย**

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

**อิหัง เม ครูอุปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูอุปัชฌายาจริยา**

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า

ขอให้ท่านทั้งหลายมีความสุข

**อิหัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา**

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

**อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา**

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

**อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี**

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้ท่านทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

**อิหัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา**

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลาย

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ



## อานิสงส์การแผ่เมตตาเมื่ออยู่ ๑๑ ประการ

๑. นอนหลับก็เป็นสุข
๒. ตื่นขึ้นก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดารักษา คุ่มครอง
๗. ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศาตราของมีคมก็ดี ไม่ถูกกล่าวร้าย
๘. ผิวหนังไม่ผองใส
๙. จิตเป็นสมาธิได้เร็ว
๑๐. ไม่หลงสติเมื่อตาย
๑๑. ยังไม่บรรลुकุณวิเศษเบื้องสูงไปเกิดในพรหมโลก



กำหนดการอบรมหลักสูตรธรรมะอารมณดี  
หลักสูตรที่ ๑ ค่ายพุทธบุตร - ธรรมะธิดา  
สำนักงานสถาบันส่งเสริมและเผยแพร่การพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย  
โรงเรียน .....

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. ....

๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน, รายงานตัว
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	พิธีเปิด พิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะ
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	นันทนาการสอดแทรกคุณธรรม, แนะนำพระวิทยากร ฝึกมารยาทชาวพุทธ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วางผังที่นั่ง, ติดป้ายชื่อ, บอกระเบียบค่าย
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	นันทนาการแทรกคุณธรรม “รวมความแตกต่างให้เป็นหนึ่ง”
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรม “ทักทอความดี...เติมใจปันฝัน”
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมธรรมจากสื่อ “กฎแห่งกรรม...กรรมลิขิตชีวิต”
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	อาบน้ำ, ทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหาร, พัก
๑๘.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.	ศึกษาเหตุการณ์ในดินแดนพุทธภูมิ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา
๒๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	นันทนาการสอดแทรกคุณธรรม “กรุณาแห่งจิต”
๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมจุดเทียนชัยถวายราชสดุดี “สถานแสงแห่งศรัทธา ๘๒ พรรษา พระมหาธัมมิกราชา”
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน ธรรมะหลับฝันดี

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. ....

- ๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
- ๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น. สวดมนต์ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา  
-ชยัยกายสบายชีวิวิธีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ
- ๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น. แยกกลุ่มเดินจงกรม, พัก
- ๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น. รับประทานอาหาร
- ๐๘.๔๕ - ๐๙.๑๕ น. นันทนาการสอดแทรกคุณธรรม
- ๐๙.๑๕ - ๑๑.๒๐ น. กิจกรรมธรรมจากสื่อ “ชีวิตวัยรุ่น.....รุ่นใหม่รัก”  
“สะท้อนปัญหาสังคม เพื่อให้เยาวชนมองเห็นปัญหา”
- ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหาร, พัก
- ๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. นันทนาการสอดแทรกคุณธรรม
- ๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมศึกษาสถานี่การเรียนรู้ “ธรรมะวัยใส”  
สถานีที่ ๑ ชีวิตไม่ยากถ้าตั้งใจง่าย/จุดหมายที่ปลายเท้า  
สถานีที่ ๒ ทำอย่างไรถึงจะเรียนเก่ง  
สถานีที่ ๓ วิปัสสนาอนุบาล/ภาวนาแห่งจิต  
สถานีที่ ๔ จิตอาสา....ทำความดี
- ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. อาบน้ำ ทำภารกิจส่วนตัว
- ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. รับประทานอาหาร, พัก
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๐๐ น. ปรับเปลี่ยนทัศนคติให้มองโลกในแง่ดี
- ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา / พัก
- ๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. กิจกรรม “ดวงประทีป.....แห่งรักแท้”  
- หากวันนั้นมาถึง...คุณจะรู้สึกอย่างไร...  
วันนี้....คุณทำในสิ่งที่เขาอยากเห็น...  
คุณพูด ในคำที่เขาอยากได้ยินแล้วหรือยัง ?
- ๒๒.๐๐ น. พักผ่อน ธรรมะหลับฝันดี

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. ....

๐๔.๓๐ - ๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	สวดมนต์ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา -ขยับกายสบายชีวิวิถีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	เดินจงกรม
๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหาร/พักเก็บสัมภาระ/บำเพ็ญประโยชน์
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมกัลยาณมิตร “เพื่อนแท้... เรารักกันยาว”
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่ “ครู.....ของแผ่นดิน”
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	พิธีปิดการอบรม//ทำแบบประเมิน
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหาร, เดินทางกลับ

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม























## รายนามพระวิทยากร

### สถาบันส่งเสริมและเผยแพร่การพระศาสนาแห่งประเทศไทย

๑. ชื่อ..... ฉายา ..... วัด .....
- วุฒิกำรค้ำกษำ .....
๒. ชื่อ..... ฉายา ..... วัด .....
- วุฒิกำรค้ำกษำ .....
๓. ชื่อ..... ฉายา ..... วัด .....
- วุฒิกำรค้ำกษำ .....
๔. ชื่อ..... ฉายา ..... วัด .....
- วุฒิกำรค้ำกษำ .....
๕. ชื่อ..... ฉายา ..... วัด .....
- วุฒิกำรค้ำกษำ .....
๖. ชื่อ..... ฉายา ..... วัด .....
- วุฒิกำรค้ำกษำ .....
๗. ชื่อ..... ฉายา ..... วัด .....
- วุฒิกำรค้ำกษำ .....
๘. ชื่อ..... ฉายา ..... วัด .....
- วุฒิกำรค้ำกษำ .....
๙. ชื่อ..... ฉายา ..... วัด .....
- วุฒิกำรค้ำกษำ .....

ธรรมะอำรมณัต์ดี สนุก สุข ซ้ำง กิณใจ