



มนต์เพลงศาสนา

ศูนย์กลางโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ (ศก.พอ.)

ในพระสังฆราชูปถัมภ์

ในความอุปถัมภ์ของ กรรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ



พิมพ์ที่ ธีรพงษ์การพิมพ์ 130/1 ตรอกวัดใหญ่ศรีสุพรรณ ถนนอินทรพิทักษ์ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600

☎ 4651059 4656322 4666047

นายสมัย ต่ายสกุลทิพย์ ผู้พิมพ์โฆษณา



คำนำ

เมืองไทยเป็นเมืองพระพุทธศาสนา เราทั้งหลายนับถือพุทธ แล้วเราก็ต่เข้าถึงพระรัตนตรัยอันมีพระพุทธ, พระธรรม, พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง การที่เราจะเข้าถึงพระนั้น ต้องน้อมใจรำลึกด้วยวิธีสวดมนต์ภาวนา สร้างระบบความคิดให้อยู่เป็นระบบ แล้วความจริงก็ปรากฏขึ้น

การสวดมนต์ไหว้พระเป็นกิจวัตรที่สำคัญอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชน ปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลานาน แต่ก็เป็นที่น่าสงสารคนส่วนมาก ยังไม่เข้าใจและไม่รู้ความหมาย มีเพียงแต่สวดตาม ๆ กันไปอย่างนั้น ทำให้ขาด - ความซาบซึ้งในรสแห่งพระธรรม จึงกลายเป็นความมกมลายไปได้

แต่ถ้าเราเข้าใจและรู้จักความหมายถึงขั้นแปลได้ จะทำให้เราซาบซึ้งในอรรถรสแห่งพระธรรมอย่างแท้จริง เพื่อเป็นการพัฒนาหรือยกระดับจิตใจให้มีคุณค่าแห่งธรรมยิ่ง ๆ ขึ้น มีอารมณ์แจ่มใส เกิดความเข้มขึ้น ตัดความเห็นแก่ตัว เกิดปัญญา อีกทั้งเป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ และมีการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงสืบทอดไป

ฉะนั้น อาตมาจึงรวบรวมสวคন্দแปล ทำวัตรเช้า-เย็น
พร้อมทั้งคำถวาย คำอาราธนา ต่าง ๆ ไว้ อันจะเป็นประโยชน์
แก่พุทธศาสนิกชนทั้งที่สูงอายุ และเยาวชนผู้สนใจพระพุทธศาสนา
จะได้นำไปท่องบ่น สวคন্দภาวนาให้เกิดสติปัญญายิ่งขึ้น และยิ่ง
ไปกว่านั้นเป็นการเพิ่มบุญบารมีให้แก่ตนเอง

ขออนุโมทนาขอบคุณทุกท่านที่ให้ความอุปถัมภ์ ในการจัดพิมพ์
ครั้งนี้ ขอให้ท่านมีความสุขความเจริญ มีปัญญอันยิ่ง สมบูรณ์ด้วย
อายุ วรรณะ สุขะ พละ และเจริญในธรรมเป็นนิตย์ทุกเมื่อเทอญ.



(พระครูอุคมธรรมวาที)

ประธานศูนย์กลางโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์(ศก.พอ.)

ในพระสังฆราชูปถัมภ์

ในความอุปถัมภ์ของกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ

สำนักงาน อาคารพุทธบุตร-บำเพ็ญ (คณะ 1) วัดประยุรวงศาวาส
เชิงสะพานพุทธ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600
โทรศัพท์ 4652194 โทรสาร 4668048

ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ	ข้าขอน้อมสักการะบูชา
องค์สมเด็จพระศาสดา	ผู้ทรงปัญญาและบารมี
ทรงสง่าด้วยราศี	ประเสริฐเลิศมีพระคุณ
ทรงมีพระเมตตาเกื้อหนุน	แผ่บุญคำจุนให้พ้นภัย
ท่านเป็นประทีปดวงสดใส	ให้กำเนิดรัตนตรัยดวงงาม
องค์แห่งรัตนมีสาม	ระบือนามไปทั่วธานี
องค์พระพุทธรชินศรี	ตรัสรู้ชอบดีในพระธรรม
ชาวพุทธทุกคนจงจดจำ	ช่วยกันแนะนำให้แพร่ไป
ทุกคนจะเลื่อมใส	พระธรรมนำสุขใจสถาพร
ผู้แนะนำซึ่งคำสั่งสอน	คือศิษย์พระชินวรทุกองค์
มवलหมู่พระภิกษุสงฆ์	ได้ดำรงพระศาสนา
ลูกขอกราบวันทา	พุทธศาสนา จงถาวรแต่เทอญฯ

บุคคลหว่านพืช เช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น
ผู้ทำความดี ย่อมได้ผลดี ผู้ทำความชั่วย่อมได้ผลชั่ว

ระลึกถึงคุณบิดามารดา

อภินิหาร ลักการณะ

อันพระบิดามารดา

ท่านมีเมตตาการุณ

ได้ให้กำเนิดลูกมา

ถึงแม้ลำบากขึ้นชม

ท่านไม่เคยท้อท้อไหว

พระคุณท่านล้นฟ้า

ลูกขอบูชาเป็นอาจิณ

ขอปวงเทพให้รักษา

ข้าชอกราบสักการะบูชา

ผู้ข้าขอน้อมระลึกคุณ

อุปการะคุณต่อบุตรธิดา

ทั้งการศึกษาและอบรม

ทุกซ่ระทมสักเพียงไร

ต่อสิ่งใดที่ได้เลี้ยงมา

ยิ่งกว่าธรรมาและแผ่นดิน

ตราบจนสิ้นดวงชีวา

พระบิครมารดาของข้าเทอญฯ



ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์

อิมินา ลักกาเรนะ

อันคุณพระอุปัชฌายา

เริ่มต้นจากวัยประดม

เพิ่มพูนสติและปัญญา

ท่านชี้ทางสว่างสดใส

ศิษย์ที่ดีต้องหมั่นฝึกฝน

จงสังวรสำรวมเอาไว้

ตั้งจิตไว้ให้เที่ยงตรง

ขอผลบุญโปรดจงเกื้อหนุน

ข้าขอน้อมคารวะบูชา

ผู้ให้การศึกษาและอบรม

ให้วิทยาคมเสมอมา

อีกวิชาศีลธรรมประจำใจ

ทั้งระเบียบวินัยประจำตน

ให้ประพฤติดนตลอดไป

ทั้งกายใจให้มั่นคง

เพื่อจรรโลงในพระคุณ

อาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่านเทอญฯ



(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว:

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

คำทำวัตรเช้า

(บุพพภาคนมการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต บุพพะภาคะนะมะ
การัง กะโรมะเส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

อะระหะโต.

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

(๓ ครั้ง)

(๑. พุทธาภิถุติ)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โยโส ตะถาคะโต,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธโ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

วิชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้พร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;

ภะคะวา,

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ;

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง,

สัสสะมะณะ พราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง

อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วย

พระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม,

และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้

ตาม :

โย อัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว;

อาทิกัลยาณัง,

ไพเราะในเบื้องต้น,

มัชฌกัลยาณัง,

ไพเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัลยาณัง,

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพัญญะณัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทถัง
พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติ อันประเสริฐ บริสุทธิ์
บริบูรณ์ สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ
(หัวข้อ);

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;

ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธรูป)

(๒. อัมมาภิดติ)

(หันทะ มะยัง อัมมาภิดติง กะโรมะ เส.)

โยโส สวากขาโต ภะคะวะตา อัมโม,

พระธรรมนั้นใด เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว :

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง :

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล :

เอหิภัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด :

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว :

ปัจจุตตัง เวกิตัพโพ วิญญูหิ,

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ได้เฉพาะตน :

ตะมะหัง อัมมัง อะภิปุชชามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น :

ตะมะหัง อัมมัง สิริสะ นามามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบประลึกพระธรรมคุณ)

(๓. สังฆาภิกุติ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมูไต่, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุตุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่ ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่อง
ออกจากทุกข์แล้ว;

สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ:

จัตตารี ปุริสะยุดานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ^๑

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

๑. สี่คู่คือ โสตาปัตติมรรค โสตาปัตติผล. สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล.
อนาคามิมรรค อนาคามิผล. อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

 *
 * ไฟฟ้าสุจน์ทอง ความทุกข์เป็นเครื่องทดสอบคน *
 *

คำทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระและปูพพภาคนมการใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

(๑. พุทธานุสสติ)

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสติดะยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาณ กิตติ สักโท
อัพภูคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า:-

อติปิ โส ภาคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น:

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธโ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

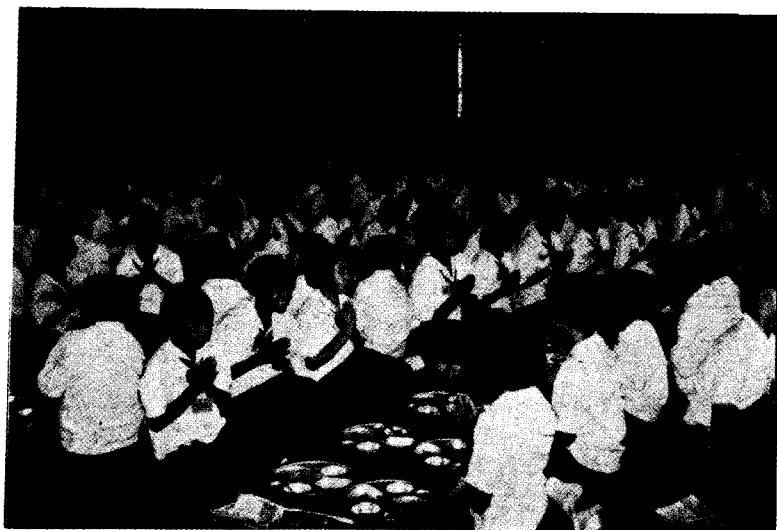
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;



อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษ ที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวามะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

ภะคะวา ติ.

เป็นผู้มีความจำเริญ จ्ञาแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

(๒. พุทธาภિકิตี)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิกิติดัง กะโรมะ เส.)

พุทธวาระหันทะวะระตาทิคุณาภียุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ
เป็นต้น;

สุทธาภิ ญาณะกะรุณาหิ สมะคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์;

โพเธสิ โย สุชณะดัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบ่าวให้บาน;

วันทามะหัง ตะมะระณัง สีระสา ชินเนทัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก
องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า;

พุทธัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี) วะ พุทธโธ เม สามิกิส สะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระ
เหนือข้าพเจ้า;

พุทโธ ทุกข์สละ มาตา จะ วิธาดา จะ หิตัสสะ เม,
พระพุทโธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่ข้าพเจ้า;

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริริญชีวิตัญจิหัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระพุทโธเจ้า;

วันทันทโธหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทธัสสเอวะ สุโพธิตัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพาศติดตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทโธเจ้า;

นัตถิ เม สรรระณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรระณัง วะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทโธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของ
ข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยยัง สัตถุสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระ
ศาสดา;

พุทธัง เม วันทะมานะเน (มานะยะ) ยัง ปุญญังปะสุตัง
อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทโธเจ้า ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา,
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

กาเยนะ วาจาจะ วะ เจตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

พุทฺธะ กุภัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมนำติดैनอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทฺธเจ้า;

พุทฺธะ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

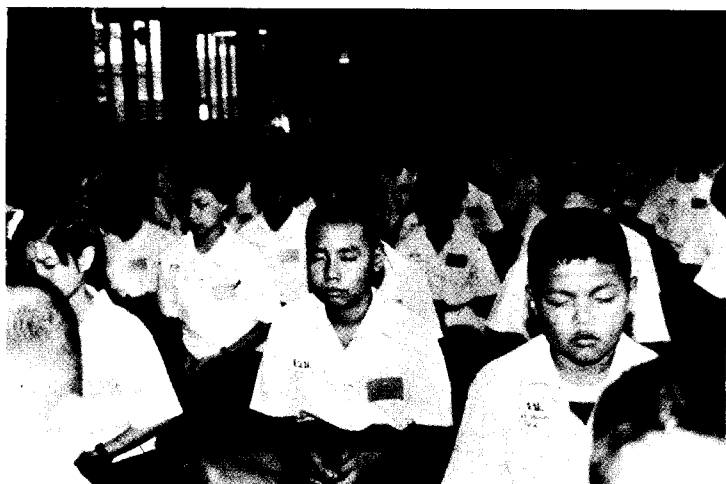
ขอพระพุทฺธเจ้า จงดลซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น:

กาลันตะเร สัณเฑาะฏฐัง วะ พุทฺธะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทฺธเจ้าในกาลต่อไป.*



๑. บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการชะล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง และ
 คำว่าโทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม: หมายถึงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่าง
 กันที่พึงอโศกกรรมได้. การขอขมาชนิดนี้สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริง ๆ และเป็นเพียง
 ศีลธรรมหรือสิ่งที่ควรประพฤติ.



(๓. อัมมานุสสติ)

(หันทะ มะยัง อัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สวากขาโต ภะคะวะตา อัมโม.

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันติภูมิ,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัยตัดัง เวกิตัพโพวญญูหิ ติ.

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็ได้เฉพาะตน ดังนี้.

(๔. อัมมาภิกคิติ)

(หันทะ มะยัง อัมมาภิกคิติง กะโรมะ เส.)

สวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือ ความที่
พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;

โย มัคคะปาเกปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน;

อัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระอัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

อัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตะตะมัง,

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย;

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง
ด้วยเศียรเกล้า;

อัมมัสสาหสัมมิ ทาโส (ทาสี) วะ อัมโมเม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า;

อัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาดา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

อัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะวีริญฺชิวิตฺตญฺจํ,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม;

วันทันทฺโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ อัมมัสสเวยะ สุอัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง อัมโม เม สะระณัง วะรัง,

สละอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสละอันประเสริฐของ
ข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตมยยัง สัตถุสสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

อัมมัง เม วันทะมานะนะ (มานะยะ) ยังปุญญัง ปะสุตัง อิตะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนชวายนบุญใด ใน

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

อัมเม กุกัมม้ง ปะกะตง มะยา ยัง,

กรรมนำดีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม;

อัมโม ปะภูคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สัังวะริตุง วะ อัมเม,

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.



(๕. สังฆานุสสติ)

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็น
เครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามีจิปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ:

จิตตารี ปุริสะยุดาณี อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่. นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์สมควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสังฆธรรม ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็นต้น;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ :

ทักษิณโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน :

อัญชลีกะระณโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี :

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสาติ,

เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

(๖ สังฆาภิกิฉิตฺติ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกิฉิตฺตัง กะโรมะ เส)

สัทธัมมะโช สุปฏิปัตตติคฺคณาภียุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติเป็นต้น :

โยจฺญฐัพพะโธ อะริยะปุคฺคะละสังฆะเสฏฺโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แด่เจ้าพวก :

สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตฺโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบรร :

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี.

สังโฆ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย :

ตะตียนาสสสติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิระนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมั่น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม
ด้วยเศียรเกล้า;

สังฆัสสาหสมิ ทาสี (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามี กิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

สังโฆ ทุกข์สสะ มาตา จะ วิธาดา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีณฺชิวิตฺตฺยจิทฺถัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์;

วันทันทฺโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิบันนํตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดิตตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตมยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าจึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

สังฆัง เม วันทมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุณฺณัง ปะสุ ตัง

อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนชวนบุญใด ในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายะ เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจก็ดี:

สังฆะ กุัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมนาติเดียนันโด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์:

สังฆะ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงดลซึ่งโทษล่วงเกินฉันนั้น:

กาลันตะเร สังฆะริตุง วะ สังฆะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

(จบคำทำวัตรเย็น)



บทสวดพิจารณาสังฆารธรรม

ชะราธัมโมมทิ	เรามีความแก่เป็นธรรมดา,
ชะรัง อะนะตีโต,	ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้,
พะยาธัมโมมทิ,	เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา,
พะยาธัง อะนะตีโต,	ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้,
มะระณะธัมโมมทิ,	เรามีความตายเป็นธรรมดา,
มะระณัง อะนะตีโต,	ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้,
สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ	เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก
นานาภาโว วินาภาโว,	ของชอบใจทั้งหลายทั้งปวง
กัมมัสสะโกมทิ,	เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน,
กัมมะทายาโท,	เรามีกรรมเป็นผู้นำมามอบให้,
กัมมะโยนิ,	เรามีกรรมเป็นผู้นำไปเกิด,
กัมมะพันธุ,	เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะปฏิสละระโณ,	เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,
ยัง กัมมัง อะริสสามิ,	เราทำกรรมอันใดไว้,
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา	ดีหรือชั่ว
ตัสสะ ทายาโท อะริสสามิ,	เราจะได้รับผลของกรรมนั้น,
เอวัง อัมहेหิ อะภินันตัง ปัจจะเวกขิตัพพัง.	เราทั้งหลาย
	ควรพิจารณาเนื่อง ๆ อย่างนั้นแล.

ปราวาสุตตปาฐะ

(ทันทะ มะยัง ปะราอะวะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส)

สุวิชาโน ภาวัง โหติ ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ.

ทววิชาโน ปะราภาโว ผู้รู้ชั่วเป็นผู้เสื่อม.

ธัมมะกาโม ภาวัง โหติ ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ.

ธัมมะเทสสี ปะราภาโว ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม.

๑. อะสันตัสสะ ปิยา โหนติ นะ สันเต กุรุเต ปิยัง,
อะสะตัง ธัมมัง โรเจติ ตัง ปะราภาวะโต มุขัง.

เขานั้นทำความรักในอสังตบุรุษ ไม่ทำความรักในสังตบุรุษ, เขาชอบใจ
ธรรมของอสังตบุรุษ, ซ่อนนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

๒. นิททาสีลิสสะภาสาลี อะนุกุฐาตา จะ โย นะโร.
อะละโส โกธะปัญญาโน ตัง ปะราภาวะโต มุขัง.

ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ, ชอบพูดคุย, ไม่ขยัน เกียจคร้านการงาน,
และเป็นคนมักโกรธ, ซ่อนนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

๓. โย มาตะรัง ปิตะรัง วา ชินณะกัง คะตะโยพ-
พะนัง.

ปะทุสันโต นะ ภาระติ ตัง ปะราภาวะโต มุขัง.

ผู้ใดมีความสามารถอยู่, ไม่เลียดดูบิดามารดา ผู้ชราอันมีวัยหนุ่มผ่าน
ไปแล้ว, ซ่อนนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

๔. โย พราหมะณัง สะมะณัง วา อัญญัง วาปิ ะณิพ-
พะกัง,

มุสาวาเทนะ วัญเจติ ตัง ปะราภาวะโต มุขัง.

ผู้ใดหลอกลวงสมณะพราหมณ์, หลอกแม้ว่านักพรตคนชอกช้ำท่านอื่นใด
ด้วยมุสาวาท, ซ่อนนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

๕. ปะทุตะวัตโต ปุริโส สะหิรัญญ สะโกชะโน.
 เอโก ญญชะติ สาธุนิ ตั้ง ปะราภะวะโต มุขัง.
 ผู้ใดมีทรัพย์มีเงิน มีของเหลือกินเหลือใช้. เขาบริโภคของที่ดี ๆ นั้น
 แต่ผู้เดียว, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

๖. ชาติดักโธ ธนะถักโธ โคตตะถักโธจะโยนะโร.
 สัญญาติมะติมัญญเอติ ตั้ง ปะราภะวะโต มุขัง.
 ผู้ใดหยิ่งเพราะชาติกำเนิด, หยิ่งเพราะทรัพย์, หยิ่งเพราะโคตร, แล้ว
 ดูหมิ่นซึ่งญาติของตน, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๗. อิตถิธุดโต สุราธุดโต อักกะธุดโต จะ โย นะโร.
 ลักธัง ลักธัง วินาเสติ ตั้ง ปะราภะวะโต มุขัง.
 ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา และนักเลงเล่นการพนัน, เขาได้ทำลาย
 ทรัพย์ที่หาได้มา ให้พินาศฉิบหายไป, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๘. เสหิ ทาเรหิ อะสันตุญญู เวลียาสุ ปะทุสสะติ.
 ทุสสะติ ปะระทาเรสุ ตั้ง ปะราภะวะโต มุขัง.
 ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน, กลับไปเที่ยวชุกชกกับหญิงแพศยา,
 และลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

๙. อะติตะโยพพะโน โปโส อาเนติ ติมพะรุตถะนิง.
 ตัสสา อิสสา นะสุปปะติ ตั้ง ปะราภะวะโต มุขัง
 ชายแก่ผู้มีวัยหนุ่มผ่านไปแล้ว, ได้นำหญิงสาวน้อยมีด้นเท้าลูกมะพลับ
 มาเป็นภรรยา เขานอนไม่หลับเพราะความทึงทวง และท่วงอาลัยในหญิงนั้น.
 ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

๑๐. อิตถิง โสณทิง วิกิริณิง ปุริสัง วาปิ ตากัลลิง.

อิสสระยัส้มิง ฐะเปติ ตัง ปะราณะวะโต มุขัง

ชายใดตั้งหญิงนักเลง ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย มาเป็นแม่เรือน หรือหญิงใด
ตั้งชายนักเลง ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย มาเป็นพ่อเรือน, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความ
เสื่อม.

๑๑. อัปปะโกโค มะหาตณโห ชัตติเย ชายะเต กุเล,
โส จะ รัชชัง ปัตถะยะติ ตัง ปะราณะวะโต มุขัง.

ผู้ใดเกิดในตระกูลกษัตริย์, มีโภคะน้อย, แต่มีความอยากใหญ่ ปรารถนา
ราชสมบัติ, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

เอเต ปะราณะเว โลเก ปันทิโต สะมะเวกขิยะ,
อะริโย ทัสสะนะสัมปันโน สะ โลเก ภาชะเต สิวัง

ผู้เป็นบัณฑิตสมบูรณ์ด้วยทศสนะอันประเสริฐ, ได้เห็นเหตุแห่งความ
เสื่อมทั้งหลายเหล่านั้นชัดแล้ว ทำนย้อมเว้นสิ่งเหล่านั้นเสีย. (เมื่อเป็นเช่นนี้) ท่าน
จึงพบและเสพแต่โลกซึ่งมีแต่ความเจริญ (ฝ่ายเดียว).

อิติ ดังนี้แล.

(เขมาเขมสรณทีปิกคาถา)

(ทันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะทีปิกะคาถาโย

ภาณามะ เส.)

พะทุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ วนานิ จะ.

อารามะรูกะเจตยานิ มะนุสสา ภาชะตัสซีตา,

มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง, ป่าไม้
บ้าง, อาราม และรูกะเจตียบ้างเป็นสรณะ;

เนตัง โข สรรณัง เขมัง เนตัง สรรณะมุตตะมัง.

เนตัง สรรณะมาคัมมะ สัมพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่น มิใช่สรณะอันเกษมเลย. นั่น มิใช่สรณะอันสูงสุด :

เขาอาศัยสรณะ นั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

โย จะ พุทธัญจะ อัมมัญจะ สังฆัญจะ สรรณัง คะโต.

จัดตาริ อริยะสัจจานิ สัมมปปัญญาเย ปัสสะติ.

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว. เห็น
อริยสัจจคือ ความจริงอันประเสริฐได้ด้วยปัญญาอันชอบ :

ทุกขัง ทุกขะสมุปปาตัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง.

อะริยัญญัญญังคิกัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง.

คือเห็นความทุกข์. เหตุให้เกิด. ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้. และหนทาง
มีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์ :

เอตัง โข สรรณัง เขมัง เอตัง สรรณะมุตตะมัง.

เอตัง สรรณะมาคัมมะ สัมพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม. นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด :

เขาอาศัยสรณะ นั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

*
*
*
* คนที่ไม่ได้อยู่ เพื่อผู้อื่น *
*
*
* คือ คนที่เปล่าเปลี่ยว. *
*
*

บทสรุภญะมาลาบูชาคุณ

- มาลาพวงดอกไม้ม (ข้า) มาตั้งไว้เพื่อบูชา
 บูชาคุณพระพุทธร (ข้า) ที่ได้ตรัสรู้มา
 บูชาคุณพระธรรม (ข้า) ที่ได้นำความสขมา
 บูชาคุณพระสงฆ์ (ข้า) ผู้ดำรงพระวินัย
 มาลาพวงดอกไม้ม (ข้า) มาตั้งไว้เพื่อบูชา
 บูชาคุณบิดา บูชาคุณมารดา เลี้ยงลูกมาจนโตใหญ่
 บูชาองค์กษัตริย์ (ข้า) อีกทั้งรัฐและชาติไทย
 บูชาผู้มีคุณ (ข้า) ที่เจือจุนด้วยน้ำใจ
 มาลาพวงดอกไม้ม (ข้า) มาตั้งไว้เพื่อบูชา
 บูชาแต่คุณครู (ข้า) ที่เ็นครูสอนศิษย์มา (ข้า)

.....

การขอที่ไม่น่าละอาย คือการขอภัย

การให้ที่ไม่ขาดทุน คือการให้อภัย

สรภัญญะ ไหว้พระก่อนนอน

ท่านอง ลาวแพน

เนื้อร้อง คุณหญิงกนก สามเสน วิล

ถึงคราวต้องอำลาจากกัน
 พวกเราจึงนึกถึงวันที่เราอยู่ค่าย
 เมื่อจบแล้วต่างคน ก็ต่างไป
 หากจะส่งใจถึงใจ ทอนไหว้พระก่อนนอน
 ก่อนนอน สวดมนต์ไหว้พระ
 ทั้งกายและใจก็จะได้พักผ่อน
 ทั้งวันเรียนกันเหนื่อยอ่อน
 อย่าลืมนะก่อนนอน ต้องสวดมนต์ไหว้พระ(ซ้ำ)

(พูด) เพื่อใจของเราจะได้ สะอาดด้วย สีส สงบด้วย สมาธิ
 และสว่างด้วย ปัญญา.

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อทุกข์ เกิด
 แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและ
 กันเลย
อหยาปิณา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พินาศ

เปื้อนเปื้อนซึ่งกันและกันเลย

อะนีชา

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความ

ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สฺย อัครานัง ปะริหะรันตุ. จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษา

ตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ

คำแปลตคา

(แบบภาษาไทยคำกลอน)

ขอเคชะ	ตั้งจิต	อุทิศผล
บุญกุศล	นี้แผ่ไป	ให้ไพศาล
ถึงบิดา	มารดา	ครูอาจารย์
ทั้งลูกหลาน	ญาติมิตร	สนิทกัน
ถึงคนเคย	ร่วมทำงาน	การทั้งหลาย
ขอให้ได้	ในกุศล	ผลของฉันท
ทั้งเจ้ากรรม	นายเวร	และเทวัญ
ขอทุกท่าน	ได้กุศล	ผลนี้เทอญ ฯ

วิธีการทำสมาธิ หรือกรรมฐาน ทำง่าย ๆ ดังนี้

๑. รำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย นั่งขัดสมาธิ โดยขาขวาทับขาซ้าย มือขวาหงายทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง แต่อย่าเกร็งตัว

๒. หลับตาคำหนด (ดู) ลมหายใจเข้าออก โดยจะกำหนดจิตที่ปลายจมูก หรือกำหนดความรู้สึกของลมที่ท้อง หรือตามความรู้สึกลมเข้าออกก็ได้ เมื่อ

หายใจเข้าให้มีสติกำหนดรู้ว่าหายใจเข้าเมื่อหายใจออกให้มีสติกำหนด
รู้ว่าหายใจออก ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ ไป อย่าได้คิดเรื่องอื่น รวมลงมาเป็น อาณา-
ปานสติ (มีสติอยู่ที่ลมหายใจ) มีจิตใจสงบ ทำให้เกิดนิมิตติดหูติดตาแล้ว
เพ่งให้จางหายไป อย่ายึดไว้ การเห็นนิมิตนั้นไม่ใช่ของจริงแท้ เหตุเป็น
เพราะจิตของผู้นั้นสร้างขึ้นมาเอง (นึก) ที่จริงแล้วมันไม่มี

๓. เมื่อนั่งพอสมควรแก่เวลาที่ตั้งใจแล้ว ให้แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์
ทั้งหลาย (การภาวนาจะใช้ พุทโธ, สัมมาอะระหัง, พงทนอญฺพทนอ, หรือ
นับ ๑, ๒ ถึง ๑๐ ก็ได้)

ประโยชน์ของการทำสมาธิ

- ก. คุณประโยชน์ทางร่างกาย จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์ปรากฏผล
ดังนี้.
๑. อัตราการหายใจลดลง เป็นผลดีต่อปอด กล่าวคือร่างกายใช้ออกซิเจน
และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง
๒. อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลง เป็นผลดีต่อหัวใจ
๓. ปริมาณแลคเตท (LACTATE) ในเลือดซึ่งเกี่ยวกับความคิดวิตกกังวล
จะลดต่ำลงเป็นลำดับ
๔. เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี
๕. คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิมีความราบเรียบ และช่วงห่างมากกว่าผู้ที่
นอนหลับ
๖. ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มสมาธิ

อนึ่ง ผู้ติดยาเสพติดที่ได้มาฝึกสมาธิ จะสามารถลดการเสพยาน้อย
ลงจนถึงเลิกได้เด็ดขาด เช่น กัญชา แอลเอสดี เฮโรอีน เหล้า บุหรี่ เป็นต้น ฯ



- ข. คุณประโยชน์ทางจิตใจ มีดังนี้
๑. ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด
 ๒. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น
 ๓. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
 ๔. เป็นผู้มีจิตเมตตา กรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 ๕. เป็นผู้มีสติ คือระลึกได้ว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม
 ๖. เป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ไม่ใจลอย
 ๗. เป็นผู้มีศีล คือไม่ประพฤติทุจริต
 ๘. เป็นผู้มีความอดทน คือมีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียวกัน ไม่วอกแวกคิดฟุ้งซ่าน
 ๙. เป็นผู้มีความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์และโทษ
 ๑๐. เป็นกุศลนำไปสู่สุคติ

ประโยชน์ของการไหว้พระสวดมนต์

๑. ไล่ความขี้เกียจ ขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่องานซิมช่วงนอน เกียจคร้าน จะเกิดความข่มขื่นกระฉับกระเฉงขึ้น
๒. ตัดความเห็นแก่ตัว เพราะขณะนั้นอารมณ์ของเราไปพ่วงอยู่ที่การสวด ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ โกรธ หลง จึงมิได้กล้ากรายเข้าสู่วาระจิต
๓. ได้ปัญญา การสวดมนต์โดยรู้ค่าแปล หมายความว่ายอมทำให้ผู้สวดได้ปัญญาความรู้แทนที่จะสวดจำ ๆ เหมือนนกแก้วนกขุนทองโดยไม่รู้อะไรเลย เป็นเหตุให้ถูกค้อนว่าทำอะไรไร้ ๆ
๔. จิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจ แน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดได้หน้าลิ้มหลัง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น
๕. ได้เฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะขณะนั้นผู้สวดมีกายวาจาปกติ(มีศีล) มีใจแน่วแน่(มีสมาธิ) มีความรู้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า(มีปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชาครบ ไตรสิกขาอย่างแท้จริง
๖. เป็นการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา เพราะคำที่สวดล้วนเป็นข้อปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ผลเป็นความสะอาด สว่างสงบ นั่นก็คือพระศาสนายังคงมีอยู่



การเดินจงกรม

การปฏิบัติวิปัสสนา สมาธิของพระพุทธเจ้า นั้น ต้องเดินจงกรม
ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง

ถ้าจะนั่งสมาธิ 5 นาที ต้องเดินจงกรมก่อน 5 นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ 15 นาที ต้องเดินจงกรมก่อน 15 นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ 30 นาที ต้องเดินจงกรมก่อน 30 นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ 1 ชั่วโมง ต้องเดินจงกรมก่อน 1 ชั่วโมง

ที่ประเทศอินเดีย มีที่เดินจงกรมอยู่ใกล้คันธกุฎีของพระพุทธเจ้า

ในวัดเชตวันมหาวิหาร

ประโยชน์ของการเดินจงกรม

1. อพาธน้อย (ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย)
2. ย่อยอาหาร (ระบบการย่อยอาหารดี)
3. นานในสมาธิ (ทำให้สมาธิตั้งมั่นอยู่ได้นาน)
4. ผลึกความเพียร (ทำให้มีความพากเพียรดี)
5. เป็นเซียนในการเดินทาง (ทำให้ลดทอนในการเดินทางไกล)

ก่อนเดินจงกรม ให้ยืนตัวตรงอย่าก้มหน้าดูเท้า ให้ทอดสายตาไป
ข้างหน้าประมาณ 4 ศอก มือทั้งสองไขว้ข้างหน้าหรือไขว้ไว้ข้างหลัง
ตามแต่สะดวก ให้ภาวนาในใจว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ " (3 ครั้ง)

"อยากเดิน-หนอ ๆ ๆ"(3ครั้ง)

การเดินจงกรมมี 6 จังหวะ คือ

1. ขว่าย่าง-หนอ, ซ้ายย่าง-หนอ
2. ยก-หนอ,เหยียบ-หนอ
3. ยก-หนอ,ย่าง-หนอ,เหยียบ-หนอ
4. ยกส้น-หนอ,ยก-หนอ,ย่าง-หนอ,เหยียบ-หนอ
5. ยกส้น-หนอ,ยก-หนอ,ย่าง-หนอ,ลง-หนอ,เหยียบ-หนอ
6. ยกส้น-หนอ,ยก-หนอ,ย่าง-หนอ,ลง-หนอ,ถูก-หนอ,กด-หนอ

ต่อไปนี้จะได้ยกตัวอย่าง การเดิน จังหวะที่ 1

การเดินจังหวะที่ 1 มี 1 หนอ เมื่อก้าวเท้าขวา ให้ภาวนาในใจว่า "ขวา" ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าขวา เตรียมตัวไว้ยังไม่ก้าว

เมื่อก้าวเท้าขวาออกไป ให้ภาวนาในใจว่า "ย่าง" เมื่อวางแผ่นเท้า จดพื้น ให้ภาวนาว่า "หนอ"

เมื่อจะก้าวเท้าซ้าย ให้ภาวนาในใจว่า "ซ้าย" ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าซ้าย เตรียมตัวไว้ยังไม่ก้าว เมื่อก้าวเท้าซ้ายออกไป ให้ภาวนาในใจว่า "ย่าง" เมื่อวางแผ่นเท้าซ้ายจดพื้นให้ภาวนาในใจว่า "หนอ"

การเดินทาง 1 จึงภาวนาในใจว่า "ขวาย่าง-หนอ" "ซ้ายย่าง-หนอ" เมื่อเดินไปสู่คฝาท้อง หรือสู่ระยะทางที่กำหนดไว้ให้หยุด แล้วภาวนาว่า

"ยืน-หนอ" ๆ ๆ (3 ครั้ง)

"อยากกลับ-หนอ" ๆ ๆ (3 ครั้ง)

การกลับตัวให้หมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า

"กลับ" ยกปลายเท้าขวา

"หนอ" หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือแล้วภาวนาว่า

"กลับ" ยกปลายเท้าซ้าย

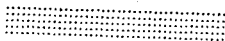
"หนอ" หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน

ให้ภาวนา "กลับ-หนอ" สลับเท้าขวาดังหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง คงภาวนา "กลับ-หนอ" เรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะหมุนกลับไปตรงกับทิศทางที่เราเดินทาง แล้วภาวนาว่า

"ยืน หนอ" ๆ ๆ (3 ครั้ง)

"อยากเดิน-หนอ" ๆ ๆ (3 ครั้ง)

แล้วภาวนา "ขวาย่าง-หนอ" "ซ้ายย่าง-หนอ" เดินกลับไป กลับมาจนครบเวลาที่กำหนดไว้





คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระระณนะ สะหะ
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระระณนะ
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระระณนะ
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

คำสมาทานศีล ๕

๑) ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้า สมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
ด้วยตนเอง และไม่ใช่ให้ผู้อื่นฆ่า

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้า สมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการลัก, ฉ้อ ของ
ผู้อื่นด้วยตนเอง และไม่ใช่ให้ผู้อื่นลัก, ฉ้อ

๓) กาเมสุมิฉนจจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้า สมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการประพฤติดิ
ในกาม

๔) มุสสาวทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้า สมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดเท็จ
คำไม่จริง และคำล่อลวง อำพรางผู้อื่น

๕) สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้า สมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการดื่มสุราและ
เมรัย เครื่องดองของเมา

คำอาราธนาพระปริตร

วิปัตติปะฏิพาหะ

สัพพะทุกขะวินาสาเย

วิปัตติปะฏิพาหะ

สัพพะภะยะวินาสาเย

วิปัตติปะฏิพาหะ

สัพพะโรคะวินาสาเย

สัพพะสัมปัตตสิทธียา

ปริตตัง พุทธะ มังคะลัง

สัพพะสัมปัตตสิทธียา

ปริตตัง พุทธะ มังคะลัง

สัพพะสัมปัตตสิทธียา

ปริตตัง พุทธะ มังคะลังฯ

คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สุปะพัญชนะสัมปันนัง สาลีนัง โอทะนัง
อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปุเชมิ.

คำอาราธนาธรรม

พรหมมา จะ โลกาธิปะติ สะหัมปะติ
กัตถัญชลี อันทิวะรัง อะยาจะณะ
สันตึระ สัตตาปะระชัคคะชาติกา
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง ฯ

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ
โธโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ
สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาคู อัมहाกัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

คำแปล ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย
ภัตตาทารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิก
ษุสงฆ์จงรับภัตตาทาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้า
ทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอด
กาลนานเทอญ ฯ

บทสรภัญญะ (ภาคกิจกรรมรวม)

สรภัญญะ เปิดดวงใจ

ทำนอง ลาวลำปาง

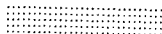
คำร้อง ศ.อำไพ สุจริตกุล

เปิดดวงใจ โอ้ใจดวงงาม เปี่ยมคุณธรรม

คล้ายหมกมุ่นชุ่มหมอง สงบใจ สะอาดแจ่มศรี สว่างดี

มีมีเคื่องข้อง เพื่อนพี่น้องจะเห็นแสงทอง เรื่องกระจ่าง

ส่องสวรรค์ที่เราสรรค์สร้าง เพราะธรรมนำทางให้ใจเรา(ข้า)



สรภัญญะ ธรรมะคุ้มครองคนดี

ธัมโม ทะเว รักชาติ ธัมมะจารัง

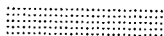
ธรรมจักพิทักษ์จริง เฉพาะผู้ประพฤติธรรม

ธัมโม สุจิณโณ สุขะมาวะหาติ

ชนใดประพฤติดี ย่อมจะมีสุขทุกยาม

เราจะไม่กระทำสิ่งต่ำทราม

จะประพฤติดีงามเพื่อความเจริญ.



สรภัญญะ ชาลันด้วย

ท่านอง คู่กัด

เนื้อร้อง ศ.อำไพ สุจริตกุล

น้ำกับไฟ พบกันที่ไร ก็ร้อนฉ่า

น้ำกับชา ไหลมาลงบ้านชาติ

หอมถูกใจ เชิญให้ชิมลิ้มลองดูซี

ต่างรู้จัก ชงวิธีเดิมทุกครา

แม้หากมี วิธีใดแปลก ให้รสใหม่

หอมจับใจ ได้ชาอร่อยดี คี

คิดดัดแปลง ปรงให้ชารสหน้าซี

ต่างรู้จัก ชงวิธีใหม่ดีหนา

ตั้งเธอกับฉัน อันที่จริงเราก็มีหัวใจให้กัน

แล้วทำไม เธอกับฉันคอยขัดกันทุกวันเรื่อยมา

เธอก็รู้ ฉันก็รู้ว่าต้องมีวิธีใหม่หนา

พบกัน แต่เย็นชาปานฉะนี้

เหมือนด้วยชา คว่ำลงไม่ยากล่องของใหม่

แล้วเมื่อไร เมื่อไรจะได้มีดี

ล้นด้วยชา ทำหกไหลเลอะไปทุกที่

จะให้ดี ลองชิมหน้อยหงายถ้วยดีไหม? (ข้า)

สรภัญญะ สนใจใฝ่รู้

ท่านอง โป่ง โป่ง ชิ่ง

เนื้อร้อง ศ.อำไพ สุจริตกุล

ไปไหนไปด้วย

ขอช่วยเตือนหน่อย

ถ้าฉันมัวเพลิน

หลงลืมหน้าที่

ไปไหนไปด้วย

ช่วยเตือนกันได้

ถ้าพลั้งพลาดไป

ช่วยเตือนกันด้วย

ศิษย์ที่ดีคงไม่หนีคำครู

ใฝ่เรียนใฝ่รู้ศึกษาตั้งใจ

หมั่นฝึกฝนจนมีสติ

สมาธินำใจ ไม่เห็นแก่ตัว

(ชิ่ง ชิ่ง โป่ง โป่ง ชิ่ง (ซ้ำ) ปะโล้ง ปะโล้ง ปะโล้ง โป่งชิ่ง)

วาทะอ่อนหวานชูใจ

ขยันทำไปจะไม่ยากจน

งานใดไม่เคยคิดบ่น

ต้องฝึกรอดทนจนมีผลงาน

กล้าหาญขึ้นบานทุกที่

สมาธิ ก็ดีมีสติปัญญา ฯ

ชาวนา ไขน้ำเข้านา

ช่างศร คัดลูกศร

ช่างไม้ คัดไม้

บัณฑิต ฝึกตนเอง.

สรภัญญะ ไม่เห็นแก่ตัว

คำร้อง/ทำนอง

ศ.อำไพ สุจริตกุล

ไม่เห็นแก่ตัว

ไม่เอาแต่ใจ ไม่เอาเปรียบใคร
ไม่เอาตัวรอด รู้จักเกรงใจ
ให้แก่ส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว.

สรภัญญะ น้อมกายวาจาใจ

ทำนอง จะขอเก็บขอ

เนื้อร้อง ศ.อำไพ สุจริตกุล

แม่หรือ เพื่อนจำ	บอกว่าจำได้หมายมั่น
ยอมรับ ให้คอยเตือนกัน	ล้วนสำคัญสัญญาดี
อย่าหลง หวั่นไหว	ปากใจให้ตรงถ้วนดี
อายุเพื่อน อายุครู อายุพี่	หากใครไม่มีสัตย์ซื่อจริงใจ
น้อมกาย เมื่อพบ	เคารพคุณครู ผู้ใหญ่
มารยาทอ่อนโยนแบบไทย	ซึ่งใจน่ารักหนักหนา
ศึกษา แล้วแก้ไข	ผิดไปก็ไม่เสียหน้า
สำรวจ กาย ใจ วาจา	พัฒนาสมเป็นเด็กดี.



สรภัญญะ เก่งตามกติกา

ท่านอง ที่วีเขาบอก

เนื้อร้อง ศ.อำไพ สุจริตกุล

ครู	ตั้งใจบอกว่าให้ตั้งใจ
นักเรียน	จะทำดีไ้ดียังไง
ครู	ต้องตามที่ครูเคยว่า
นักเรียน	วินัย ต้องฟังและเชื่อตาม
ครู	จะมีมารยาทงาม ต้องทำตามกติกา
นักเรียน	ครูดี สอนดี สอนเก่ง
ครู	นักเรียนก็เคร่ง เรียนเก่ง ตามตำรา
พร้อมกัน	กิจกรรมช่วยนำปัญญา พัฒนาตนได้ จิตใจยิ่งสดใส
ครู	วินัย พร้อมใจรักษาระเบียบ
นักเรียน	ฝึกให้เรียบ ให้งามทุกที
ครู	อยากเป็นคนดี ต้องเคารพกฎเกณฑ์
นักเรียน	อยากเป็นผู้ นำต้องทำตามกติกา.

สรภัญญะ ไม่ลองรู้จะรู้

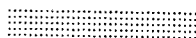
ท่านอง ลองดู

เนื้อร้อง ศ.อำไพ สุจริตกุล

ลองดู ลองทำดูซี ถ้าอยากรู้ดี ก็ต้องลองดู(ซ้ำ)
 บ่ลอง จะรู้อันหยั่ง ก้า(ซ้ำ) ถ้าอยากรู้จริง ก็ต้องลองดู
 ลองทำหน่อยซี จะได้รู้ดี เพราะมีดีน่าดู
 ลองดูอีกที อย่ามัวรอรี พุดดี แต่ไม่ดู ฯ

สรภัญญะ ทำวันนี้ให้ดี

ทำวันนี้ให้ดี แล้ววันหน้าก็ได้ดี
 ปัจจุบันที่ฉันมีดี เพราะฉันทำวันก่อนไว้ดี
 ทำวันนี้ไม่ดี แล้ววันหน้าก็จะไม่ดี
 ปัจจุบันที่เขาไม่ดี เพราะเขาทำวันก่อนไม่ดี
 วันนี้ เป็นวันสำคัญ เป็นวันที่ฉันจะต้องทำดี
 พุดดี เรียนดี เล่นดี เติบโตเมื่อไหร่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดี
 ใครทำของไม่ดี ฉันไม่จำตัวอย่างไม่ดี
 ด้วยคนทำคนนั้นไม่ดี เพราะเขาใจต่ำทำสิ่งไม่ดี ฯ

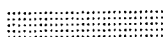


สรภัญญะ คนที่มีคุณธรรม

คนที่ เขามีคุณธรรม	คนเลวทรามคุณธรรมไม่มี
คุณธรรม นั้นเป็นของดี	ถ้าหากใครมี แล้วพาสู่ใจ
ใครขาดคุณธรรม	ชีวิตตกต่ำ ถูกหยามรำไป
มีคุณธรรม ประจำใจ	ชีวิตแจ่มใส เจริญรุ่งเรือง ฯ

สรภัญญะ ใคร ๆ ก็อยากได้ดี

ใคร ๆ ก็อยากได้ดี	ถ้าใครไม่ดีก็ช่วยไม่ได้
ความชั่วเกิดจากหัวใจ(ชั่ว)	เราควรสนใจแต่สิ่งดีงาม
แมลงวันชอบคมของเหม็น	พวกเรา ก็เห็นไม่ต้องเอ๋ยตาม
คนชั่ว ทำชั่ว เลื่อมทราม(ชั่ว)	ชอบสิ่งไม่งามเหมือนแมลงวัน
แมลงชอบคมของหอม	มันบินไปตอมสิ่งที่สุกสันต์
แมลงจึงพบแต่ความหวานมัน(ชั่ว)	พบความสุขสันต์เหมือนคนฉลาดเอย.



***	ครูเป็นมนุษย์ มีหน้าที่เจียรไนมนุษย์	**
***		**
***	เพราะฉะนั้น ต้องเจียรไนตัวเองก่อน.	**
***		**
***		**

สรภัญญะ ผ่านดินธรรม ผ่านดินทอง

ไม่มีแผ่นดินไหน
 เศรษฐกิจสังคมดี
 ไม่มีแผ่นดินไหน
 พัฒนาเสริมสร้างไทยผอง
 พระประมุขคือขวัญชาติ
 เป็นเบ้าหล่อหลอมดวงใจ...
 สุขจริงแผ่นดินฉัน
 การศึกษานามัยท้องถิ่น

ที่จะให้ความสุขเสรี
 เท่าแผ่นดินนี้ "แผ่นดินทอง"
 ร่วมใจรักใคร่ปองดอง
 เท่าพี่น้องของแผ่นดินไทย
 ธรรมิกราชพระเกียรติเกริกไกร
 ประชาธิปไตยรักษาแผ่นดิน
 บัณฑิตนั้นพอยู่พอกิน
 ให้โลกได้ยิน นี "แผ่นดินทอง"

(ดนตรี)

ไม่มีชนชาติไหน
 สงบสว่างเรืองรอง
 ทำงานให้สนุกสรวน
 ทำดีเพื่อความดีล้ำ
 พระสัพพัญญูครูของโลก
 อริยสัจ ขจัดทุกข์ไกล
 สุขจริงแผ่นดินฉัน
 ปฏิบัติบูชานิมิต

จิตใจสะอาดทั้งผอง
 เท่าพี่น้องของ "แผ่นดินธรรม"
 เบิกบานเพราะปฏิบัติธรรม
 ความชั่วไม่ทำนำจิตสลดไส
 พันทุกข์โศกโลกโกรธหลงไหล
 ธรรมาธิปไตยรักษาแผ่นดิน
 ศีลธรรมนั้นไฉ่ใจทวี
 ให้โลกได้ยิน นี "แผ่นดินธรรม"
 ให้โลกได้ยิน นี "แผ่นดินทอง"

 *
 * โคลนเกิดจากน้ำ น้ำนั้นแหละล้างโคลน
 *
 *
 * ทุกข์เกิดจากใจ ใจนั้นแหละ ล้างทุกข์
 *
 *
 *

สรภัญญะ ดอกไม้คุณธรรม

ขอมอบดอกไม้ดอกนี้ แต่ผู้ที่ไม่หา
 จะอยู่แห่งไหน จะใกล้จะไกล จนสุดขอบฟ้า
 ขอมอบธรรมะที่บริสุทธิ์ ดุจกระแสน้ำ
 เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้มา
 คุณธรรมทอแสง อย่างดอยแรงศรัทธา
 เป็นเปลวเทียนที่ไหม้มนาน เป็นสายธารที่ชุ่มป่า
 คือ แผ่นฟ้าคุณธรรม
 ขอมอบธรรมะเอาไว้ ให้เป็นเครื่องใช้ชี้นำ
 ขจัดสิ่งร้าย มุ่งมั่นต่อไป ให้คลายหมองหม่น
 ก้าวต่อไปไม่ให้สิ้นสุด ดุจกระแสน้ำ
 เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้คุณธรรม

สรภัญญะ เรียนไปทำไม

ศึกษาเล่าเรียน กันไปทำไม
 ถ้าเพื่อจะให้ ตัวเองนั้นเฟื่องฟู
 นั้นแหละจรงู "ตัวกู-ของกู" ครองใจ
 คือสิ่งที่เบียดเบียนจะพลอยพาให้ชาติล่มจม
 เราจะเรียนเพื่อช่วยสังคม
 ด้วยจิตนิยม ประพฤติให้มีคุณธรรม
 ไม่เห็นแก่ตัว เกรงกลัวเรื่องแฉและกรรม
 คือสิ่งที่จะน้อมนำ ความสุขนิรันดร์ มาสู่เรา

สรภัญญะ คาราวงเรียน

ท่านอง ปู่ไข้ไก่หลง

คำร้อง ผศ.กิตติวดี บุญเชื้อ

นี่แน่คนงาม

ขอบอกตามความปรารถนา

อยากจะเป็นคารา

ขวัญตาอย่าอนช้เชา

รีบตื่นเร็วพลัน

แปรงฟันน้องอย่างวังเหงา

แต่งตัวเร็ว ๆ เข้า

ไปแต่เช้าจะรีบไปโรงเรียน

อิมข้าวเร็วไว

ขวัญใจเจ้าอย่ารีรอ

อย่ามัวทำหน้างอ

รตรอจงรีบเร็วไว

เมื่อถึงโรงเรียน

จงเพียรเขียนอ่านเข้าไว้

ธรรมะจงสอนใจ

ไปแห่งไหนไม่มีใครดูแล

เพื่อนฝูงได้ถาม

โหมงามรู้จักเอาใจ

พูดดีได้เข้าไว้

แล้วใครจะไม่เอ็นดู

ช่วยเหลือแบ่งปัน

ขยันและเชื่อฟังครู

หากใครมาลบลู่

ไม่รอกุณ้องต้องป้องกัน

ทำได้แบบนี้

น้องพี่คงจะเจริญ

อย่ามัวทำขวยเขิน

ขอเชิญรับมาทำดี

เมื่อเติบโตไป

ใคร ๆ ไม่กล้าอาย

..จับขมน้องของพี่

ว่าคนนี้แหละคาราวงเรียน.

สรภัญญะ พระมาโปรด

เมื่อถึงเดือน... ถิ่นบ้านนาดังฝัน ชุบชีวิตเป็นนิมิตรใหม่พลัน
ด้วยธรรมอันพระอาจารย์สอนสั่ง เยาวชนก็ตั้งจิตน้อมสู่ธรรม พังธรรมะ
เข้าคำ สดแสนสุขใจ

พวกหนูคอยคิดถึง สดซึ่งใจหนักหนา เหมือนดังฝันเหมือนสวรรค์
ส่งมา สอนบรรดาชาวประชาขึ้นจิต จนละแนวทางผิดหันหาสู่ดี เยาวชน
น้องพี่ต่างหนีบาปเวร

ดวงจิต ต่างร่มเย็น หมดสิ้นลำเค็ญเพราะพระธรรมคลายเศร้า
เลิกเหล้ายาและกัญชาอมเมา (ข้า) ที่พวกเราไม่เฝ้าปอง

เลิกเสียที่เกิดหนา อย่าคิดทำกรรมหมอง มันมีพิษอย่าไปคิด
อยากลอง หากหมายปองน้ำตาต้องนองหน้า ขอพึงธรรมดีกว่าแล้ว
บ่วงมาร หนูร้องเพลงเตือนท่าน ใ้หันสู่ธรรม.

แท้ที่จริงแล้ว หมองตายเพราะงู มีน้อย
แต่คนที่ไม่ใช่หมอง ตายเพราะงูมีมากกว่า

สรภัญญะ เรียกกุ่ม

คำร้อง/ทำนอง

ผศ.กิตยวดี บุญเชื้อ

ได้เวลามารวมเข้ากลุ่มพลัน อย่าได้ไหวหวั่น มาพบกันอีกที่
รับมาเร็ว มาฟังเรื่องดี ได้ความรู้ ยิ่งคู่ก็แสนเพลิน มาขอเชิญ
เชิญเข้ากลุ่มซี อย่ารอรี มาซิมาเร็ว ได้อบรมบ่มปัญญา คนแปลก-
หน้ามาเป็นมิตรกัน ไฉนวัน แสนสำราญใจ อย่ารอช้า เวลาจะ
ลับเลื่อน อย่าหลงแซ่เขื่อนเพื่อนพ้องมาซี เข้ากลุ่มเร็ว เรานี้..
รอกอย (ซ้ำ) ฯ

สรภัญญะ ระเบียบวินัย

คำร้อง คณะครู สปจ.ลำปางและลำพูน

เรียงมาเรียงลำดับ

ลำดับ ลำดับก่อนหลัง

คนน่าชัง คนน่าชัง

มาทีหลังไม่เรียงลำดับ (ซ้ำ)

มาก่อนต้องอยู่ข้างหน้า

มาช้าต้องอยู่ถัดไป

จำไว้นะเด็กไทย (ซ้ำ)

ระเบียบวินัยเป็นสิ่งสำคัญ (ซ้ำ)

สรภัญญะ หากกลุ่ม

กลุ่มไหน ฯ คิดเร็วไวหากกลุ่มพลัน อย่ามัวรอช้า เวลาจะไม่
ทัน ระวังจะเคินชนกัน ไหนกลุ่มฉัน นั่นใจ ฯ

สรภัญญะ วินัย

วินัย วินัย วินัย เด็ก ๆ ต้องมีวินัย
 เติบโตกันไป จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีวินัย
 เข้าแถวให้เป็นระเบียบ จะเรียบร้อยคุณน่ารัก
 ใคร ๆ เห็นอยากจะทัก(ซ้ำ) ว่าหนู ๆ เอย..น่ารักจังฯ

สรภัญญะ น่ารักจัง

สี่....น่ารักจัง แค่เพียงเจอจะ น่าของเธออย่างนี้
 มองที่ไรให้รู้สึกสบายใจ สุขุขทัยยิ่งนัก มาอบรมศีลธรรม
 ยิ่งน่ารัก ฉันทักละเมอ เอย เอยะ ฉันที้..สุขใจ (ซ้ำ) ฯ

สรภัญญะ ดีใจจัง

ดีใจ เอยดีใจจัง ได้ยินระฆังดังแว่วพอดี
 ได้เวลาอบรมแล้วซี ทุกคนยินดีต่างร้องไชโย
 เอย เอย เอย เอย เอย เอย เอย
 เตรง ตะละเรง เตรง เตรง (สร้อย)

คนไม่ใช่เครื่องจักร ต้องการความรักและความเข้าใจ

สรภัญญะ ประจำอาศรม (เมตตา)



มองแต่แง่ดีเถิด

เรามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เรามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง ๆ

สรภัญญะ สวัสดิ์

สวัสดิ์ เธอจำ สวัสดิ์ ชื่นชวี ยิ้มแย้มแจ่มใส
มาพบกัน วันนี้ จันทิใจ รื่นเริงไป ร้องรำ ให้สำราญ

๒๒. สรภัญญะเมตตา ยินดี

วันนี้ยินดี ที่เราได้มาพบกัน วันนี้ยินดี ที่เรา ได้มาพบกัน
ยินดี ยินดี ยินดี
มาเกิดมา เรามาร่วมอบรม มาร่วมอบรม เพื่อเรียน จริยธรรม
มาเกิดมา เรามาร่วมสนุก ก้าวไปทันยุค เพื่อพัฒนาชาติไทย

สรภัญญะขอมาลีเมตตา

คำร้อง ลักษณะบุคลี ศรีชัย

ขอมาลีดอกฟ้า	ทิมเมตตา ยินดี
ต้อนรับมาสู่เวที	เพื่อนพ้องน้องพี่ ให้หายคลายเศร้า
ขอมาลีเจ้าเอ๋ย	เจ้าเคยร้องเพลงหรือเปล้า
จงส่งเสียงร้องกับเรา	เริ่มร้องเบา ๆ เข้ากับเสียงกลอง
คำคืนเดือนหงาย	ยังจำได้ไหมเล่าเธอ
ทั้งฉันและเธอ	เรานัดเจอกันคอยจ้อง
อยู่กลุ่มสัมพันธ์	มาร้องสร่ายสถานการณณ์จำลอง
ได้วาทิ เนื้อทอง	ใครมาลิ้มรักใคร
ขอมาลีดอกฟ้า	ได้เจอแก้วตาดีใจ
เราอบรมแล้วจากไป	ใจฉันไม่เลือนเหมือนขอมาลี

สรกัญญะ ประจำกลุ่มแขก

คำร้อง ผศ.กิตติยวดี บุญเชื้อ

ทำนอง หลงเสียงนาอ

(สร้อย) หล้าลา.....ลา.....

ออกมาเร็ว	พวกเรา	อย่าช้าก็
เก่งอย่างนี้	ไม่มี	ใครทาบ
ได้วาทิ	ธรรมะ	ไม่มีบาป
ไม่หยาบหยาบ	ผู้ใด	ให้เสียหน้า (สร้อย)
พูดคำใด	จริงใจ	ไม่เจ้าจน
ไม่ยกย่อน	หรือมี	ที่ท่า
ชอบเหตุผล	ทุกคน	ใจเรงว่า

(มาเถิดหนา มาได้วาทิกัน) (สร้อย)

สรกัญญะ แบ่งกันไป

พวกเราจะโปรดไฟ	พวกเราจะโปรดยนต์
พวกเราจะไปไอฟ่น	พวกเราทุกคน
จะไปไอฟ่น จะโปรดยนต์	จะโปรดไฟ
ฉีกฉีก ปั่น ปั่น ปอม ปอม ปอม ปอม.....	

สรกัญญะ คำสุภาพ

คำสุภาพ นั้นมีมากมาย	มีมากมาย มีหลายคำ
เราทักทายกันเป็นประจำ	ด้วยคำสวัสดิ์
เราขอโทษที่ทำผิดไป	โปรดอภัยให้สักครา
และขอบคุณที่ใครกรุณา	ช่วยเหลือเกื้อกูล

สรภัญญะ เมตตาฝากใจ

เมื่อต้องจำจากไกล หวังใจ คงได้พบกัน มิลืมที่เคยสัมพันธ์ จันคอย
คืนวันนั้นกลับมา

ให้งานรุ่งเรืองเกิดหนอ ขอบจบความก้าวหน้า อย่าได้มี อย่ามีปัญหา
ของงพันฝ่า งานรุดหน้าก้าวไกล

เฝ้าแต่คอยฝากคำ แม้ยามต้องพรากจากไป เมตตาขอฝากหัวใจ
ขอให้ทุกท่านจงโชคดี

กลับไปอบรมสิ่งสอน ไหววอนเพื่อนพ้องน้องพี่ เมื่อกลับไป กลับไปคราวนี้
หวังใจล้นปรี ทำหน้าที่มั่นใจ

สรภัญญะ เมตตาอาลัย

คำร้องคุณิต ทองสรวาย

ทำนองเพลง พยัคฆเพชร

จากเธอผู้เป็นเพื่อนหนึ่ง
พวกเราชาวทีมเมตตา
กล่าวคำด้วยใจซื่อเศร้า
เมตตาอำลาแต่กาย

แสน....ซึ่งด้วยถึงเวลา
ขออำลาจากเธอไปไกล
ขอเราอย่าหมองไหม้
ฝากใจฝากคิดถึงกัน



ด้วยความดี นั้นฝังตรึง จากไปแล้วคงตรึงประทับใจ
อย่าได้ลืมเลือนสักอย่างไหน ขอให้เรามั่นคงจิตใจก้าวไปสรรค์
สร้างชีวิต

โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลาต้องพาให้เรา
จากกัน ไม่นานหรอกหนา เราคงได้มาพบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น
เพราะเรามั่นในสัญญา

หากแผ่นดินไม่ฝังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมผู้
พันผ้า ร้อยรัดดวงใจมันในคำสัญญา สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา นี่คื
สัญญาของเรา

ในคราวคับขัน ต้องการคนกล้า ในคราวปรึกษาต้องการคนไม่พูดพล่อย

ในคราวมีข้าวน้ำ ต้องการคนอันเป็นที่รัก ในคราวอัคคีต ต้องการบัณฑิต.



สรภัญญะ ประจำอาศรม(กรุณา)

สรภัญญะ กรุณาแนะนำตัว

คำร้อง สุริน คล้ายรามัญ

พบพอดิติมกรุณานั้นไ	อยากรู้จักว่าใครขอวานช่วยไขบอกที่
นั้นไเออ พบเจอวิโรจน์พอดิ	หุ่่นสมารถทำที่คงไม่มีใครมอง
นั้นไชยาคุณจะรีบไปที่ไหน	จะไปที่หนใด ไปกับใครสองต่อสอง
หล่ออย่างนี้ขอทีย่าได้รับรอง	ถ้าใครเผลอจับจองเห็นทีจะต้องเศร้าใจ
เอ๊ะธงชัย ท่านงามสมความเป็นสงฆ์ ผอมไปนะ ชักงง จันนี่แสนสงสัย	
.....ช่วยงานบอกหน่อยเป็นไร	เหตุใดจนขวัญใจ จึงได้ผอมมาคู่
นั้นไจ ท่านกำลังเข้ามา ท่าน...นี่นา	มานี่ซิ อย่าอดสู
กินก็บ้อย ทำไม ท่านยังผอมอยู่	นั้นพวกเด็กมอคงดู ยิ่งดูยิ่งงามเตะตา
พวกเรามากับกรุณาน่าชม	จะมาช่วยอบรมให้สุขสราญ
อย่ารอช้าเข้ามาเพื่อศึกษางาน	พวกเราแสนชื่นบานพานเรายินดี

สรภัญญะ ลมพัด

ลมเอ๋ยชะเมื่อลมพัด ลมพัดสะบัดใบพลั่ว มานั่งตากลม กลม กล่ม
กลม กลม ชะเอ๋ยชมวีว ตากลมชะเอ๋ยชมวีว อยู่ในทิวไม้เอ๋ย ชะเอ๋ย เออ
เอ๋ย เอ่อเอ๋ย เออ เอ๋ย อยู่ในทิวไม้เอ๋ย....

ลูกสาวลูกชายใครหนอ หน้าสวยหล่อคมสัน มานั่งอบรม อบรม
อบรม ศึกษาด้วยกัน อบรมร่วมกัน ให้เบิกบานหัวใจ ชะเอ่อ เออ เอ๋ย
เอ่อ เอ้อ เออเอ่อ เบิกบานหัวใจ (ซ้ำทั้งหมด)

สรภัญญะ กลุ่มสัมพันธ์

พวกเรามา ร่วมสัมพันธ์	ด้วยดวงใจสุขสันต์สนานไมตรี
เหมือนดังพี่น้องร่วมใจ	รักกันเข้าไว้นั้นแหละดี
ร่วมสามัคคีและมีน้ำใจ	ร่วมทำงาน ระสานสัมพันธ์
จะสุขสันต์ทั้งกายและใจ	ร่วมมือกันไว้จะสุขฤทัย จริงเอ๋ย
ทำงานกลุ่มต้องมีระบบ	ทำให้จบขั้นตอนต่อไป
แม้งานหนักเราไม่เคยเบื่อ	ทำทุกเมื่อด้วยใจสบาย

สรภัญญะ กรุณาเวลาจร

ทำนอง อารัตย์

ก่อนจะจากกันไป	ขอฝากดวงใจ ไว้ด้วยกัน....
ไกลถึงไกลเพียงไหน	ใจเรายังกันมันคง ทุกวันไป
วันเวลา	ที่ผ่านมาเราเคยใกล้....
จากก็จากแต่กาย	ดวงใจยังเฝ้าคำนึง มิลืมเลือน

สรภัญญะ ผากไว้ในดวงจิต

เนือร้อง/ทำนอง

วิทยากรครุศาสตร์จุฬาฯ

อยู่แห่งไหนใกล้หรือไกล ก็อยากมาเยือน

ความผูกพันติดเตือน

จะไม่เลือนไปจากดวงใจ

ผากสัมพันธ์จากอาจารย์

ฝังจิตติดไว้

ถึงกายจะร้างห่างไกล

แสนหมั่นไมล์ไม่ลืมสัญญา

เหลียวมองด้วยห่วงหา

เมื่อจะลาจากกลับนับวันไกล

เพียงเวลานิดเดียวที่มาผูกสายใย

ซึ่งใจกับศิษย์ทุกคน

ขอลาไปก่อนแล้ว

เสียงเจ้อยแจ้วคงฝังในกมล

ยามแสงทองสาดส่องจากเบื้องบน

เราทุกคนจะนึกถึงกัน

พรอันใดที่แสนประเสริฐ

พรใดเลิศดังเทพเสกสรร

ประทานพรนั้นนิรันดร์

พบความสุขสันต์

ดั่งไฟผ่นบรรเจิด

เกียรติยศมากมีเลอเลิศ

ขอให้เกิดผลบุญ

เกื้อหนุนเทอญ ฯ

ถ้าเสียใจ ก็ร้องไห้เสีย

แต่อย่าทำให้ ใจเสีย ก็แล้วกัน

สรภัญญะ จับมือกันไว้

จับมือกันไว้ ให้นั่นคง เพื่อความยืนยงสามัคคี
 รักกันปรองดองเหมือนน้องพี่ เพื่อความสามัคคีมีต่อกัน
 โกรธกันมันร้ายเป็นสิ่งเลว เปรียบตั้งเปลวเพลิงร้อนไฟนั้น
 เผาใจให้มีความไหวหวั่น จับมือยึดให้กัน เป็นสิ่งดี ฯ

สรภัญญะ อวยากรู้ธรรม

ท่านอง ปาป้า มาม้า เนื้อร้อง วิทยากร ศก.พอ.

โอหลวงพ่อ โอ้หลวงพี่ ช่วยชี้ทางฉันที
 มีทางไหน ให้ฉันรู้ธรรม
 จะศึกษา ชวนกันมา ภาวนาทุกวัน
 ทุก ๆ วัน ตลอดไป ฯ

สรภัญญะ ทำผิดแล้วต้องรีบขอโทษ

ทำผิดแล้ว เราต้องรีบขอโทษ คนดี ๆ เขาจะไม่โกรธ
 ยกโทษ ให้อภัย ขอบพระคุณ ขอบคุณ ขอบใจ
 ใครช่วยเหลือเราไว้ ต้องขอบใจ และขอบคุณ



สรภัญญะ ประจำอาศรม(มุกิตา)

สรภัญญะ มุกิตาพาเพลิน

ทำนองเพลงระบำนาง

คำร้อง สุรพล จิตต์อำไพ

มา มา มา มา มา

ทีมมุกิตา ต้อนรับทุกท่าน

เชิญมาผูกสัมพันธ์

คลายความโศกศัลย์ด้วยการร้องเพลง (ซ้ำ)

ร้องเพลง ร้องเพลง ร้องเพลง และเล่นเกมกัน บทบาทสมมติสร้างสรรค์

เชื่อมความสัมพันธ์ด้วยดี

แนวคิดเหล่านี้ นำใช้ได้พลัน

มา มา มา มา มา

ทีมมุกิตา เชิญชวนทุกท่าน

มารำ มาร้อง เล่นกัน

สนุกสำราญ ชื่นบานฤทัย

สรภัญญะ หมดเวลาขอลาจร

คำร้อง สุรพล จิตต์อำไพ

ทำนอง พอนม่านมงคล

ถึงกำหนดหมดเวลาแล้ว เพื่อนร่วมแนวเสริมทางสร้างกุศล ตั้งจิตไว้
หากทุกข์ยากดิมิจน ปลุกจริยธรรมสร้างคน ให้พบสุขในทางธรรม

จากกัน ห่างกันแต่กาย หัวใจรักไม่คลาย ไม่สลายถึงยามอบรม
ยังคิดยังเสียดาย มีวายตรม ยามสุขสม เคยอยู่ร่วมกัน

เวลาหมดแล้ว ตั้งจิตแน่วแน่จะนำ กิจกรรมที่ได้ เพื่อไปสร้างสรรค์
มุ่งสาธิตให้ความรู้เพื่อนหมู่ ด้วยกัน ลูกศิษย์อีกนั้น จะหมั่นสั่งสอน ผูกทำ

จะปลุกฝังค่านิยมเรื่องผลกรรม ให้ใจนั้นมีเที่ยงธรรม เว้นชั่วตลอดไป
ลาแล้วเพื่อนรัก จากไกล ด้วยความรักสุดใจ จะอยู่ไหนหัวใจ ผูกพัน

สรภัญญะ กำลังใจ

โบกมือลา เสียงเพลงครวญมาต้องลาแล้วเพื่อน
ก็ปีจะลบเลือน ผากเพลงคอยย้ำเตือนชวนให้

จากกันไกล แม้เพียงร่างกายแต่ใจชิดใกล้
เมื่อใจเราซึ่งใจ ร่วมทางไม่ร้างไกล หมายถึง ชวนเขาไม่อาจขวาง
สายธารเพียงธรรมได้ ความหลังยังพริ้งพราย เก้าตายมีใหม่เสริม
ชีวิตที่พานพบมีลบลก็มีเพิ่ม ขอเพียงให้เหมือนเดิม..กำลังใจ

อย่าอ้าวรณ รักเราไม่คลอนครางแคลงแทงหน้าย
ให้รักเราละลาย ละลายในฝูงชน ผู้ทุกข์ทนตลอดกาล.



สรภัญญะ ประจำอาศรม(อุเบกขา)

สรภัญญะ เชิญมาประชุม

วันนี้เป็นวันดีมีการอบรม อบรมการสอนศีลธรรม พวกเราแสนสุขใจ
 ฤทัยชื่นฉ่ำร่วมกิจกรรม เมื่อเราได้มาอบรม ขอเชิญท่านมาเร็วไว ร่วมใจ
 กับทีม อุเบกขา มาซิมาเชิญมาอบรม ลา ลา ลา ลา ฮู ฮูลา ฮูลา ฮูลา
 (ซ้ำ)

เริ่มต้นด้วยช่วยเพื่อนพักใจ กรณีตัวอย่างนั้น เป็นเรื่องถัดมา ฮะ ฮะ
 ฮะฮะ ฮา ๆ ติดตามด้วยการวัดผล วัดผล การเรียนศีลธรรม
 ลา ลา ลา ลา ฮู ฮูลา ฮูลา ฮูลา (ซ้ำ)

สรภัญญะ เชิญมาอบรม

คำร้อง สมควร ทักนะ

เมื่อเราเข้าประชุม ร่วมกลุ่มปรึกษาหารืองานใด ไม่ชักช้า สามวิธี
นี้หนา น่าสนใจ วนรอบวงมาข้างนาลอง ระดมสมอง ให้อ่องไว ทั้ง ทั้ง
เสียงทั้ง เลือกได้หนึ่งทันใด เชิญชิริบไปร่วมประชุม

สรภัญญะ อปริหานิยธรรม

หมั่นประชุม	หารือ	กันเนืองนิจ
พร้อมเพรียงจิต	ทำงาน	อย่าเกียจหนี
เคารพกฎ	เกณฑ์ประจำ	ให้ทำดี
ประธานมี	ฟังท่าน	งานดำเนิน
ทั้งเล็กใหญ่	ยกย่องกัน	ไม่หยันหยาม
สิ่งดีงาม	ดำรงอยู่	ชูสรรเสริญ
น้อมรับ	ผู้ทรงธรรม	ไม่กล้าเกิน
เช่นนี้เชิญ	ใครทำลาย	แพ่พ่ายเอง....

สรภัญญะ สัญญาขอลาไกล

ก่อนจะลา ขอคำสัญญาน้องพี่ กลับไปนี้ จะไปร่วมใจพัฒนา
ให้เพื่อนนั้น มันอยู่ในจรรยา ในภายหน้าพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี
ก่อนจะลา สัญญาว่าจะยึดมั่น จะรักกัน ไม่มีวันลืมนิมิตรไมตรี
จะอยู่ดูแลไกล หรือใกล้ไม่ลืมน้องพี่ จากวันนี้นคงได้มีโอกาสพบกัน

สรภัญญะ อุเบกขาवासูข

ท่านอง วณิพพเนจร

เนื้อร้อง สมคิด แผนสมบูรณ์

อุเบกขา	พาให้	ใจวางเฉย
ให้คุ้นเคย	พานพบ	สงบสุข
ไม่วุ่นวาย	หัวใจ	ได้พันทุกข์
เป็นธรรมปลูก	จิตใจ	ไร้กังวล
อุเบกขา	ปลูกฝัง	สังคมสุข
บำบัดทุกข์	จากใจ	อย่างได้ผล
ควรประพฤติ	ยึดไว้	ในใจตน
ถ้าทุกคน	มีอุเบกขา	वासูขเอย ๆ



สรภัญญะ ประกอบท่าทาง

สรภัญญะ คาถา 5 คี

พุท ธังทำดี ธัมมังทำดี สังฆังทำดี

เรื่องถูกดีไม่มีแน่ ๆ คุณพ่อและคุณแม่ ท่านรักแต่คนทำดี

พุท ธังทำดี ธัมมังทำดี สังฆังทำดี

เรื่องถูกดีไม่มีแน่ ๆ คุณครูและพ่อแม่ ท่านรักแต่คนทำดี

พุท ธังทำดี ธัมมังทำดี สังฆังทำดี

เรื่องถูกดีไม่มีแน่ ๆ เพื่อน ๆ และพ่อแม่ ท่านรักแต่คนทำดี

พุท ธังทำดี ธัมมังทำดี สังฆังทำดี

เรื่องถูกดีไม่มีแน่ ๆ ประเทศชาติและพ่อแม่ ท่านรักแต่คนทำดี

พุท ธังทำดี ธัมมังทำดี สังฆังทำดี

เรื่องถูกดีไม่มีแน่ ๆ พระศาสดาและพ่อแม่ ท่านรักแต่คนทำดี

พุท ธังทำดี ธัมมังทำดี สังฆังทำดี ((ซ้ำ 3 ครั้ง))

สรภัญญะ ทบแผละ

ทบแผละ ทบแผละ ทบแผละ ปาก ใจ ตรงกันนั้นแหละ

เรามาลองฝึกกัน จิต กาย สัมพันธ์ กับปาก ทบแผละฯ

สรภัญญะ สวัสดิ์

สวัสดิ์ เธอจำ สวัสดิ์ ขึ้นชีวี ยิ้มแย้ม แจ่มใส
มาพบกัน วันนั้นแสนดีใจ รื่นเริงไป ร้องรำสุขสำราญ ฯ

สรภัญญะ ยกมือ

ยกมือ ข้างซ้าย ฯ ฯ ยกมือ ข้างขวา ฯ ฯ
มาสนุกเฮฮา (ข้า) ยกมือ ข้างขวา ยกมือ ข้างซ้าย ฯ

สรภัญญะ แจวและพาย

แจว แจว แจว แล้วก็พาย พาย พาย (ข้า)
แสนสนุก สุขสบาย เราลงเรือพาย เรือแจว ฯ

สรภัญญะ โอ้เพื่อนรัก

โอ้เพื่อนรัก เรามาพบกัน สวัสดิ์..สวัสดิ์
สบายดีหรือ..สบายดี..เรายินดี ที่ได้พบกัน

สรภัญญะ จำแล้วลืม

จำ จำ จำ บอกให้จำ ทำไมจึงลืม ลืม ลืม ลืม บอกให้ลืม ทำไมจึงจำ
แหม ช่างน่าขำ บอกให้จำ ทำไมจึงลืม แหม ช่างน่าขำ บอกให้ลืม
ทำไมจึงจำ ฯ

สรภัญญะ บ้านเกิดเมืองนอน

จะอยู่แคนใด	ไม่เหมือนอยู่บ้านเรา
จะสุขจะโศกเศร้า	บ้านเรานั้นก็สบาย
ถึงบ้านไม้ไผ่	ความรักไม่เสื่อมคลาย
ขออยู่และขอตาย	ที่บ้านเกิดเมืองนอน ฯ

สรภัญญะ รำวงดอกไม้

รำวงกันให้สุขสมปอง อย่างนั่งแลมอง ทุกคนมารำรำ
 อย่างมัวเหนียม อย่างมัวเหนียมแอบอาย ขอเชิญรำรำให้สบายอุรา
 หอมดอกไม้ หอมดอกไม้ ที่ในสวนศรี ดอกเอ๋ย..เจ้าดอก.....
 ขอเชิญคน.....ออกมารำรำเอ๋ย....

สรภัญญะ หลวงตาน้อย

หลวงตาน้อย มีศิษย์สองคน ศิษย์สองคน เป็นศิษย์ของหลวงตาน้อย
 คนหนึ่งตัวเล็ก คนหนึ่งตัวใหญ่ ไม่มีใครแข็งแรงเท่าสักคน (ซ้ำ) ฯ

สรภัญญะ แดงโม

แดงโม ผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ จากเม็ดแดงเล็ก ๆ
 จำวันนะ พวกเด็ก ๆ (ซ้ำ) เม็ดแดงเล็ก ๆ กลายเป็น
 แดงผลใหญ่ ๆ

สรภัญญะ กราบพระรัตนตรัย

ทำนอง เพลงรามัญ

คำร้อง สำราญ วางทุกซ์

อัญชลีแปลว่าประนมมือ
 วันทาหรือ คือการไหว้
 สองอย่างต้องทำด้วยตั้งใจ เอย (ข้า)
 อภิวัตน์ไชร์ คือการกราบวันทา
 ท่าที่หนึ่ง ประนมมือระหว่างอก
 ท่าที่สอง ยกมือขึ้นวันทา
 ท่าสาม หมอบลงทั้งกายา
 กิจกรรมนี้หนา หนูควรจำ ผูกทำเอย... ฯ

สรภัญญะ ทบมือและเข้า

ทบมือคัง แปะ ฯ ฯ

ทบเข้าคัง ปัง ฯ ฯ

ลูกขึ้นยืน แล้วนั่ง ทบเข้าคัง ปัง ฯ ฯ แล้วทบมือคัง แปะ ฯ ฯ ฯ

สรภัญญะ ง่วงนอน

ง่วงนอน ง่วงนอน ไหมจ๊ะ มาเรามา ชัยบทำทาง
 แหม ทะละแลม ทะละแลม แหม แหม (ข้า) (สร้อย)
 ก้าวเดิน ก้าวเดิน อย่าช้า สลับซ้าย ขวาทอยมาตรงกลาง(สร้อย)
 ประสานมือ แล้วจับมือวาง เขยใต้คาง แล้วหมุนรอบตัว(สร้อย)

สรภัญญะ เพื่อชีวิต



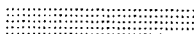
สรภัญญะ มิตรแห่งความดี

น้ำใจแห่งมิตรอันควรอารี ก็คือคนที่เขามีเมตตา รู้จักเกื้อกูลและ
อุดหนุนซึ่งกันตั้งว่า ต้องทำใจรักกันไว้ดีกว่า เมื่อเราเกิดมาถือว่าญาติ
เดียวกัน

ขอเพียงอย่าหวังดวงใจธรรม มุ่งแต่ก่อกรรมน้อมนำโสภณาลัย
หวังแก่งแย่งดี คอยเสียสละมีได้มีใจมั่น หากเขาดีแล้วคอยดีเกื้อกัน อย่า
มัวเคียดฉันท มิตรสัมพันธ์จะคลาย

ทุกวันนี้โลกเรานั่นเป็นความจริง ต้องคอยฟังฟังแล้วจึงสมหมาย
ไข้อยู่ลำพัง จะหวังใด ได้ดังใจกาย อุทาหรณ์ชี้ไม่ควรหน่าย หากมีโชค
ร้ายแล้วยังได้ฟังกัน

ทุกคนเกิดแล้วยังมีวันตาย ต้องควรชวนชวามหายดีเท่านั้น หาก
สร้างกรรมชั่ว กรรมจะตามสนองตัวพัวพัน หากทำดีผลบุญมีที่มั่น กู้เกียรติ
เจิดฉันททุกวันจะรื่นรมย์ ฯ



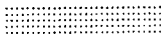
สรภัญญะ คำนำนม

แม้จะมีบุญคุณอันใหญ่หลวง ที่เฝ้าทวงท้วงลูกแต่หลัง
เมื่อยังนอนเปล แม่เราเฝ้าโละเท่ กล่อมลูกน้อยนอนเปล ไม่ห่าง
หันเหไปจนไกล

แต่เล็กลงโต ใ้แม่ถนอม แม่พ่ายผอมย่อมเกิดจากรัก
ลูกปักดวงใจ เต็บโต ใ้เล็กลงใหญ่ นี่แหละหนาอะไร มิใช่ใด
หนาเพราะคำนำนม

ควรคิดพินิจให้ดี คำนำนมแม่นี้ จะมีอะไรเหมาะสม
ไ้ว่าแม่จ๋า ลูกคิดถึงคำนำนม เลือดในอกผสมกลั่นเป็นน่านมให้ลูกดื่ม
กิน

คำนำนมควรชวนให้ลูกฟัง แต่เมื่อหลังเปรียบดังฝันฟ้า
หนักกว่าแผ่นดิน บวชเรียนพากเพียรจนสิ้น หยดหนึ่งน้านมกิน ทด
แทนไม้สิ้นพระคุณแม่เอย.



*
* ตัวอย่างที่ดี มีค่ากว่าคำสอน *
*

สรกัญญะ รางวัลชีวิต

พระพุทธองค์ ท่านทรงสอนเรื่องเวรกรรม
 คนไหนใครทำ กรรมเคยก่อเอาไว้อย่างไร
 ก่อนนั้น เคยทำกรรมไว้ชาติใด
 ชาตินี้จึงได้ รับกรรมที่ทำก่อนนั้น

ตัวฉันคงทำแต่กรรม ชั่วอยู่เสมอ
 ชาตินี้จึงเจอ เวรกรรมเก่าเข้าย่อนผูกพัน
 ปวดร้าวตรอมตรม ชื่นชมอนันต์
 ทำดีสักระพัน รางวัลที่ได้ก็คือเคราะห์กรรม

โอ้เอ๋ย พระเจ้าไม่เคยปราณี
 ในชาตินี้ ทำดีไม่เคยก่อกรรม
 หวังให้ ผลบุญได้น้อมนำ ล้างเวรที่เคยทำ
 แต่ชาติปางก่อน

สิบนิ้วประนม สวคন্দพรำบนบุชา
 กุศลทามา จงนำข้าสิ้นเวรตั้งวอน
 หาก मैंมีชีวิตสืบลับดับมรณ
 เวรกรรมทุกชาติก่อน บรรเทาผันผวน อย่าตามข้าเลยฯ



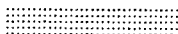
สรภัญญะ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

คนเราทุกคน ว่ายวนผลกรรมนำเนื่อง
ตกต่ำ รุ่งเรือง เกี่ยวเนื่องแต่กรรมของตน
ความดี คำจูนจากบุญกุศล ความชั่วจากบาป
ทุกข์ทน เพราะตนนั้นก่อเวรไว้

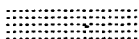
บางคนถือดี มั่งมีเพราะทำกรรมชั่ว
นั้นบาปสาปตัว เกลือกกลั้วมัวเมาเฮลาไป
บางคนระอาว่าเหตุไฉน ทำดีแต่จนเหลือใจ
ไม่เห็นได้ดีเหมือนว่า

อย่าเพลิน ถือว่าเงินเป็นใหญ่
จิตใจ เห็นอสังหาสินล้ำค่า เพราะความทุกข์
ความสุขใจ เป็นที่ใจ ไขที่ตา
อย่าพะวง หลงลืมตน

ทำดี ทุกที่ต้องมีผลดีโดยทั่ว
ก่อกรรมทำชั่ว ได้ชั่วตอบแทนทุกคน
คนดี รักดี โชคดีมีผล คนชั่ว ชั่วโหดเฉาชนม์
ไม่พ้นผลกรรมซ้ำเติม



สรภัญญะ แม่พิมพ์ของชาติ



แสงเรือง ๆ ที่ส่องประเทืองอยู่ทั่วเมืองไทย คือแม่พิมพ์อัน
น้อยใหญ่ ใ้ครูไทยในแดนแหลมทอง เหนื่อยยากอย่างไร ไม่เคย
บ่นไปให้ใครเขามอง ครูนั่นยังล่าพองในเกียรติของตนเสมอมา

ที่ทำงานช่างสุดก้นดาร์ในป่าดงไพร ถึงจะไกลก็เหมือนใกล้
เร่งรีบไปให้ทันเวลา กลับบ้านไม่ทัน บางวันต้องไปอาศัยหลวงตา
ครอบครัวคอยท่า ไม่รู้ไปอยู่ไหน

ถึงโรงเรียนก็เจียนจะสายจนได้เวลา เห็นศิษย์รออยู่พร้อม
หน้า ต้องรีบมาทำการสอน ไม่มีเวลาที่จะได้มาหยุดพักพักผ่อน
โรงเรียนในดงป่าดอนให้โหยอ่อนสะท่อนอุรา

ชื่อของครูฟังดูก็หูชนขึ้นใจ งานที่ทำก็ยิ่งใหญ่สร้างชาติไทย
ให้วัฒนา ฐานะของครูใคร ๆ ก็รู้ว่าด้อยนักหนา ครูสู้ทนอดส่ำห์
สั่งสอนศิษย์มาเป็นหลายปี

นี่แหละครูที่ให้ความรู้รอบเมืองไทย หวังสิ่งเดียวคือขอให้
เด็กของไทยในพื้นธานี ได้มีความรู้เพื่อช่วยเชิดชูไทยให้ผ่องศรี
ครูก็ภูมิใจที่สมความเหนื่อยยากตรากตรำมา

เรารักคุณ เพราะคุณเป็นคนดี