



กลั่นกาย วาจา ใจ

หยุดนิ่งนั้นแหละไซ้ พรหมจรรย์
 พระผู้ผ่านทุกวัน สะอาดเกลี้ยง
 นิเวศน์หมดสุขสันต์ สดชื่น
 ชีพวันธรรมหล่อเลี้ยง ผ่องทั้งกายใจ

สุนทรพื่อ



อินทรีย์สังวร

ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ
 จงหมั่นสำรวมไว้ อย่าพลั้ง
 ใจนิ่งหยุดภายใน นั้นแหละ
 จับบ่มอินทรีย์ไว้ เหนียวให้พ้นคำ

สุนทรพื่อ

