



พิตร่างกาย

คือแล้วลูกหมั่นซ้อม
เส้นยี่ดจักผ่อนคลาย
ร่างกายจะสบาย
ทำอย่างนี้ทุกครั้ง

พิศกาย
เหนียวรั้ง
หายเมื่อย
นั่งแล้วนิ่งดี

สุนทรพื่อ



คารม

ศิลาโคอาจค้ำ
หินภูถูกทุบถม
อย่าประมาณคารม
พูดถูกช่องซี่ซ้ำ

แรงลม
แผ่นน้ำ
นะลูก
โศกซ้ำทรวงสยอ

สุนทรพื่อ

