

๗๒ สุขภาพ

รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
 เรายังต้องอาศัยสังขารนี้ในการสร้างบารมี
 ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน
 จะทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก
 สุขภาพแข็งแรง จะได้ประหยัดค่ายา
 และไม่เสียเวลาไปหาหมอ

หากร่างกายเราอ่อนแอ
 จิตใจเราก็อ่อนไหว
 แล้วจะไม่ทนต่อการกระทบกระทั่ง
 สุดท้ายก็ออกนอกเส้นทางการสร้างบารมี
 จะเสียเวลาที่อุตส่าห์ออกจากบ้าน
 เข้าวัดมาร่วมสร้างบารมี