

๔๙ ห ว ง แ ห น

ต้องให้ความสำคัญกับศูนย์กลางกาย

หรงแหนไว้ให้ดี

เหมือนเราหรงแหนลมหายใจเข้าออก

เราหรงแหนลมหายใจเข้าออกเพียงใด

ก็หรงแหนศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพียงนั้น

๒๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

