



多難能必上  
 以何比沙是  
 以持身保身  
 命在呼吸間  
 力在呼吸間  
 陣中如海  
 積功一十年  
 武丹外心丹  
 一再苦記心  
 觀息一打會  
 正人正心正  
 身如石如土  
 一為法亦  
 身如石如土  
 身如石如土  
 身如石如土

