

# บทที่ 1 “ลมหายใจ”

## นับลมหายใจหมากดำ

1.

2.

3.

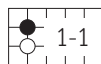
4.

5.

6.

7.

8.



# นับลมหายใจหมากดำ

9.

10.

11.

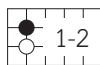
12.

13.

14.

15.

16.



# นับลมหายใจหมากดำ

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

