

เวลาภานา สัมมาอะระหัง
ต้องให้เสียงดังออกมาจาก
ในกลางท้องหรือกลางองค์พระ

เป็นจังหวะที่พอดี
ไม่ช้าไม่เร็วเกินไป
จะภานากี่ครั้งก็ได้
จนกว่าจะไม่อยากภานา

๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖