



4. การทำสมาธิมีผลต่อเวลาที่เหลือของวันอย่างไร ?

● ทำให้มีความสุข มีความบริสุทธิ์ มีสติ มีปัญญา เป็นต้น และใช้ประโยชน์จากสมาธิได้ตลอด 24/7 (Twenty four/seven) – (24 ชั่วโมง ตลอด 7 วัน)