

การภาวนา “สัมมาอะระหัง”
ต้องให้เสียงดังออกมาจากศูนย์กลางกาย
ต้องภาวนาอย่างสบาย ๆ
อย่าไปตั้งใจมาก

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕