

๗๖ ความรักคืออะไร (ตอน ๕)

สำหรับผู้ป่วยอัมพาตควรฝึกสมาธิ
อย่างไรคะ

คุณครูไม่ใหญ่

สำหรับผู้ป่วยเป็นอัมพาต หากยังมี
สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ควรทำสมาธิโดย
ให้เอนตัวโดยการยกเตียงขึ้นมา แล้วทำ
ภavanaด้วยวิธีหยุดใจไว้กลางกายตามหลัก
วิชา (ศึกษาวิธีการฝึกสมาธิท้ายเล่ม)
เพราะนอนทำภavanaแล้วมักจะหลับ

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐