à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¸¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ (Long Course Meditation)

à¸•à¸²à¸£à¸²à¸‡à¸šà¸£à¸¡à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¸¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§

Â à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¸¹à¸•à¸£ à¸ªà¸–à¸²à¸™à¸—à¸µà¹ à¸§à¸±à¸™à¸—à¸µà¹ à¸£à¸«à¸±à¸ªà¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¸¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸ªà¸™à¸—à¸²à¸™à¸µà¹ à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¸¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ à¸›à¸£à¸²à¸ˆà¸µ