à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ (Long Course Meditation)

à¸•à¸²à¸£à¸²à¸‡à¸šà¸£à¸¡à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§

Â à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£ à¸ªà¸–à¸²à¸™à¸—à¸µà¹ à¸§à¸±à¸™à¸—à¸µà¹ à¸£à¸«à¸±à¸ªà¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ à¸˜à¸£à¸´à¸©à¸“à¸¸à¹,à¸¥à¸• 14 à¸¡à¸´.à¸¢. 67 - 5 à¸•.à¸„. 67 DAB240010 à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ 8 à¸•.à¸„. 67 - 29 à¸•.à¸„. 67 DSN240014 à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸§à¸´à¸›à¸±à¸ªà¸ªà¸™à¸² (30 à¸§à¸±à¸™) à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸¡à¸´à¸›à¸±à¸ªà¸™à¸² DKL240030 à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸§à¸´à¸›à¸±à¸ªà¸ªà¸™à¸² (45 à¸§à¸±à¸™) à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸¡à¸´à¸›à¸±à¸ªà¸™à¸² à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸§à¸´à¸›à¸±à¸ªà¸ªà¸™à¸² (20 à¸§à¸±à¸™) à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸¡à¸´à¸›à¸¥à¸¥à¸² à¸›à¸£à¸²à¸ˆà¸™à¸™à¸šà¸¸à¸£à¸µà¸ à¸§à¸±à¸™) à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸¡à¸´à¸›à¸¥à¸¥à¸² à¸›à¸£à¸²à¸ˆà¸™à¸™à¸šà¸¸à¸£à¸µà¸ 11 à¸˜.à¸„. 67 - 26 à¸¡.à¸„. 68 DKL240042 à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ à¸˜à¸£à¸´à¸©à¸“à¸¸à¹,à¸¥à¸• 2 à¸¡.à¸„. 68 - 2 à¸•.à¸ž. 68 DAB250001 à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ à¸¡à¸´.à¸¢. 68 DAB250010 à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸§à¸´à¸›à¸±à¸ªà¸ªà¸™à¸² (30 à¸§à¸±à¸™) à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸¡à¸´à¸›à¸¥à¸¥à¸² DSN250010 à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸§à¸´à¸›à¸±à¸ªà¸ªà¸™à¸² (45 à¸§à¸±à¸™) à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸¡à¸´à¸›à¸¥à¸¥à¸² à¸›à¸£à¸²à¸ˆà¸™à¸™à¸šà¸¸à¸£à¸µà¸ à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸§à¸´à¸›à¸±à¸ªà¸ªà¸™à¸² (45 à¸§à¸±à¸™) à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸¡à¸´à¸›à¸¥à¸¥à¸² à¸›à¸£à¸²à¸ˆà¸™à¸™à¸šà¸¸à¸£à¸µà¸ 10 à¸•.à¸„. à¸§à¸±à¸™) à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸¡à¸´à¸›à¸¥à¸¥à¸² à¸›à¸£à¸²à¸ˆà¸™à¸™à¸šà¸¸à¸£à¸µà¸ 10 à¸•.à¸„. 68 - 31 à¸•.à¸„. 68 DSN250020 à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ à¸›à¸£à¸²à¸ˆà¸™à¸™à¸šà¸¸à¸£à¸µà¸ 8 à¸ž.à¸¢. 68 - 9 à¸˜.à¸„. 68 DKL250021 à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸§à¸´à¸›à¸±à¸ªà¸ªà¸™à¸² 30 à¸¡.à¸„. 69 DKL250022

Â à¸•à¸²à¸£à¹€à¸,à¹‰à¸²à¸£à¸±à¸šà¸•à¸²à¸£à¸-à¸šà¸£à¸¡à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§ à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£ 20 à¸œà¸¹à¹‰à¸ªà¸¡à¸±à¸„à¸£à¸à¸¶à¸à¸«à¸±à¸•à¸ªà¹€à¸›à¹‡à¸™à¸œà¸¹à¹‰à¸—à¸µà¹ˆà¸¡à¸µà¸›à¸±à¸à¸«à¸²à¸™à¹‰à¸à¸¢à¸ˆà¸°à¸•à¹‰à¸à¸‡à¸›à¸à¸´à¸บัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด à¸„à¸£à¸±à¸šà¹ à¸£à¸§à¸šà¸ à¸²à¸žà¸´à¸©à¸“à¸¸à¹,à¸¥à¸• 10 à¸•.à¸„. à¸§à¸±à¸™) à¸˜à¸£à¸£à¸¡à¸¡à¸´à¸›à¸¥à¸¥à¸² à¸›à¸£à¸²à¸ˆà¸™à¸™à¸šà¸¸à¸£à¸µà¸ à¸«à¸¥à¸±à¸•à¸ªà¹à¸•à¸£à¸£à¸°à¸¢à¸²à¸§