



วิดีโอ การแสดงธรรมของ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย  
เรื่อง วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน (ตอนที่ 3)

ตอนที่ 1

## ตอนที่ 2

---