

สติกับสบายต้องมาคู่กัน
อย่างสม่ำเสมอ
คือตลอดเวลา ต่อเนื่อง
ทั้งหลับตาและลืมตา

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘