

ตน



วิธีแก้ทุกข์

เวลามีทุกข์ให้สวดมนต์เยอะ ๆ

นั่งภาวนาสัมมาอรหังให้มาก ๆ

ไม่มีใครช่วยเราได้เท่ากับตัวเราเอง

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕