



เวลามีทุกข์ให้สวดมนต์เยอะๆ
นั่งภาวนาสัมมาอะระหังให้มากๆ
ไม่มีใครช่วยเราได้เท่ากับตัวเราเอง

27 กุมภาพันธ์ 2525