

ต้องเอ็นดู มีเมตตาต่อใจของเราเอง
อย่าให้อารมณ์มาทำร้ายตัวเรา
เพราะจะทำให้แ่งง่าย ตายเร็ว

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓