

๖๖

## วิธีแก้ทุกข์

เวลามีทุกข์ให้สวดมนต์เยอะๆ  
นั่งภาวนาล้มมาอะระหังให้มากๆ  
ไม่มีใครช่วยเราได้เท่ากับตัวเราเอง

(๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕)