

หมั่นฝึกฝนอบรมใจไว้เรื่อย ๆ  
ทำความเพียรไป  
อย่าท้อแท้ ท้อถอย อย่าจี๋เกียจทำ  
พยายามฝึกฝนทุกวัน ทำทุกวัน  
ฝึใจทำบ้าง แะงใจทำบ้าง  
จนกระทั่งทำด้วยความสมัครใจ  
เอาใจจดจ่อตลอดเวลาทุกอิริยาบถ

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕