

ให้พยายามทำความเพียรไปเรื่อย ๆ
รักที่จะทำ ทำทุกวัน ทำทั้งวัน คบคู่กับภารกิจ
และหมั่นสังเกตว่า เราตั้งใจมากเกินไปไหม
หรือทำความเพียรย่อหย่อน
ไม่ปะติดปะต่อ ไม่ต่อเนื่อง ทำ ๆ หยุด ๆ
ทั้งสังเกตดู แล้วก็รีบแก้ไขปรับปรุง
ประเมินผลการปฏิบัติธรรมทุกวัน
อย่างนี้มันก็จะก้าวหน้า

๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕