

ฝึกหยุดนิ่งทุกวัน
จะต้องสมหวังกันอย่างแน่นอน

อย่าท้อแท้ อย่าท้อถอย
อย่าเกียจคร้าน จักเกียจปฏิบัติธรรม
---แต่ขยันทำอย่างอื่น---
อย่าใช้ชีวิตอย่างนั้นกันนะ

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖