

วันนี้เราพึงพอใจได้ ๕ นาที
วันพรุ่งนี้ฝึกใหม่ ฝึกไปเรื่อยๆ
แม้วันพรุ่งนี้จะดีไม่เท่าวันนี้...ก็ช่าง
หรือดียิ่งกว่าวันนี้...ก็ช่าง
คือเฉยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ

จะล้มลุกคลุกคลานอย่างไร เราก็ฝึกไป
นี่เป็นทางมาแห่งบาร์มของเรา

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕