

หมั่นฝึกฝนไปเรื่อย ๆ
ทั้งหลับตา ลืมตา
ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่
แม้แต่ในห้องน้ำที่เราจะต้อง
ไปจับถ้ำอาหารเก่า
อาบน้ำอาบท่า
ล้างหน้า แปรงฟัน
ก็เป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

๑๕๗