

ถ้าอยากเข้าถึงบรมสุข
ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งทุกวัน
ฝึกฝนไปเรื่อย ๆ สม่ำเสมอ
สมาธิจะค่อย ๆ สะสมไป
ทีละเล็กทีละน้อย
แล้วในที่สุดเราก็จะพบ
ความสุขที่แท้จริง
ด้วยกำลังแห่งความเพียรของเรา

๒๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๑