

ฝึกตน ทนหิว
บำเพ็ญตบะ เป็นพระแท้
การฝึกฝนอบรมตนเอง
ถือเป็นการฝึกใจเพื่อสวนกระแสกิเลส
ที่ไหลเชี่ยวกรากอยู่ตลอดเวลา

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕