

ถ้ารักตัวเองก็ต้องขยัน
อย่าเกียจคร้านในการทำใจหยุดใจนิ่ง

ถ้าปฏิบัติให้ถูกหลักวิชา
และมีความเพียร
ต้องเข้าถึงกันทุกคน
ที่ไม่เข้าถึงเพราะเกียจคร้าน
หรือขยันทำแต่ไม่ถูกวิธี

๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕