

ภาวนาไปเรื่อย ๆ
พอภาวนาไปถึงจุด ๆ หนึ่งแล้ว
คำภาวนาหายไป
เมื่อไรคำภาวนาหายไป แล้วใจไม่ฟุ้ง
ก็ไม่ต้องกลับมาภาวนาใหม่
ให้ทำใจนิ่งเฉย ๆ อย่างเดียว
เดียวใจมันก็หยุดนิ่งข้างใน

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕