

ธรรมชาติ จะเป็นเพื่อนตายสำหรับเรา

อยู่เคียงข้างเราตลอดไป

ไม่ว่าเราจะอยู่ตามลำพัง

ในป่า เขา ห้วย หนอง คลอง บึง

ไม่มีเหงา ไม่มีเศร้าสร้อย

ซึม เซ็ง เครียด เบื่อ กลุ้ม ไม่มีเลย

มีแต่ความสบาย

เป็นที่พึ่งที่ระลึกอย่างแท้จริง สิ่งอื่นไม่ใช่

๓๐ กันยายน ๒๕๔๕

สุขอื่นนอกจากใจหยุดนิ่ง ไม่มี

ความสุขไม่ได้อยู่ที่ทรัพย์

ไม่ได้อยู่ที่เกียรติยศ ชื่อเสียง ลาภ ยศ สรรเสริญ

แต่อยู่ที่ใจหยุดอยากแล้ว

คลายความผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นในคน สัตว์ สิ่งของ

๙ กันยายน ๒๕๔๘

ใจจะหยุดนิ่งได้ ต้องปลดปล่อยวาง

๑๖ ตุลาคม ๒๕๔๘

สมาธิยังไม่สมบูรณ์ ภาพที่เกิดขึ้นยังไม่สมบูรณ์

ยังไม่เป็นภาพที่เราปรารถนาพึงพอใจ

ดังนั้น เราจึงต้อนรับภาพทุกภาพด้วยใจที่เบิกบาน

เหมือนการยิ้มแย้มต้อนรับแขกที่มาเยือนบ้านเรือนของเรา

๒๓ ตุลาคม ๒๕๔๘

หยุดไม่ได้ เพราะความอยาก

อยากได้ อยากมี อยากเป็น

แม้กระทั่งอยากเห็นธรรมชาติมากเกินไป

ก็จัดอยู่ในความอยากที่ทำให้ใจหยุดยาก

๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๘