

只有當下

停一停，
歇一歇，
定一定，
把心放在當下。

不想東，
不想西，
不想前，
不想後，
心中只有當下。

一分鐘，
五分鐘，
十分鐘，
心中精力恢復。

心得平靜，
心得安寧，
心得喜悅，
兩個不同世界。