

การจذبบันทึกผลปฏิบัติธรรมทุกวัน
เท่ากับเราตอกย้ำประสบการณ์ภายใน
เราจะได้นึกทบทวนและหัดสังเกตว่า
สิ่งที่เราทำไปในแต่ละวันนั้น
ถูกหลักวิชาไหม ถูกต้องไหม
ถ้าถูกต้องจะได้รับผลการปฏิบัติที่ดีกว่าเดิม
ถ้ายังไม่ถูก ต้องปรับปรุงแก้ไข
เพราะประสบการณ์ภายในเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า
เราทำถูกวิธี หรือว่ายังถูกไม่สมบูรณ์
การบันทึกก็จะช่วยตรงนี้

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕