

การเขียนบันทึกผลการปฏิบัติธรรม
จะทำให้เราได้เริ่มสังเกตตัวเอง
อย่างเป็นไปตามธรรมชาติ
แล้วเราจะค้นพบว่า
เรามีข้อบกพร่อง มีข้อด้อยในการวางใจ
หรือการระคับประคองใจเป็นอย่างไร
ตั้งแต่ตื่นนอน กระทั่งไปทำมาหากิน
กลับมาบ้าน มานอนหลับพักผ่อน
ทั้งวันเราประคองใจได้แค่ไหน

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕