

๔๘

เป็นผู้ดูที่ดี

ไม่ต้องใช้กำลังไปบังคับใจ ไม่วิเคราะห์ วิจารณ์
ประสบการณ์ภายใน ทำหน้าที่เป็นผู้ดูที่ดี ดูปรากฏการณ์
ที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เบิกบาน แซ่่มซึ้น เป็นปกติ โดยไม่ให้มี
ความคิดใดๆ เกิดขึ้น ดูไปเฉยๆ เรื่อยๆ

มีอะไรให้ดู เราก็ดูไป ดูไปอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิด
อะไรทั้งสิ้น เพียงแต่วางใจหยุดนิ่งๆ ทำเพียงแค่นี้เท่านั้น
ไม่เข้าใจจะหยุดนิ่งเอง จะถูกส่วนเอง

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕