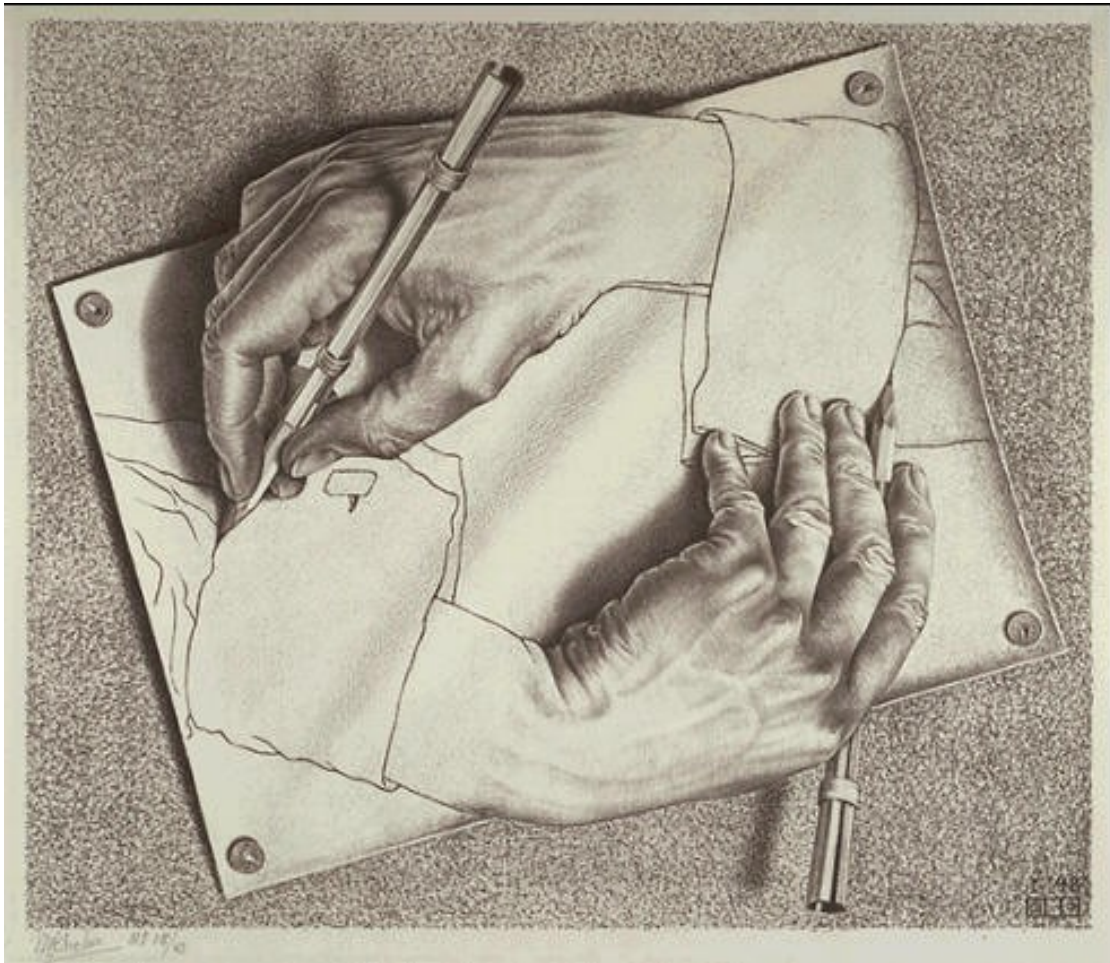


Head Games

Onepointed Concentration



เกม หัว
เข้มข้น เอก็คคตา
www.sukhayana.com

1. The same group of young monks, who were doing onepointed concentration, came to Buddha again and said, “My Great Teacher. We stayed up most of the night practicing and discussing what you showed us. Most of us can see that onepointed concentration has no meaning, because it is impossible with the heart going from inside the body and completely going outside to an object of focus, and then coming back to the heart. In that awareness onepointed concentration is indeed impossible.

กลุ่มเดียวกัน พระ ภิกษุ หนุ่ม ผู้ ได้ กระทำ เอ กั ค ค ตา สมาธิ, พระพุทธเจ้า มา อีก ครั้ง และ กล่าว ว่า ครู ใหญ่ ของ ฉั น. เรา อยู่ ส่วน ใหญ่ ของ กลางคืน ปฏิบัติ และ คุ ย กับ สิ่ง ที่ คุณ พบ เรา. ส่วน มาก เรา จะ เห็น ว่า เอ กั ค ค ตา สมาธิ มี ความ หมาย ไต เพราะ เป็น ไป ไม่ ได้ กับ หัวใจ ไป จาก ภายใน ร่างกาย และ สมบูรณ์ ไป นอก เพื่อ วัตถุ ของ โฟกัส แล้ว กลับ มา ที่ หัวใจ. ใน การ รั บ รั ว่า เอ กั ค ค ตา สมาธิ เป็น ไป ไม่ ได้ แน่ นอน.

2. But we have a question. We can all still meditate

as we did before. We can still stare at an object of focus. Why does it seem possible to do onepointed concentration.

แต่ เรา มี คำถาม. เรา สามารถ ทั้งหมด ที่ เรา ยัง นึก ก่อน. เรา จะ ยัง คง จ้อง มอง ที่ วัตถุ ของ โฟกัส. มัน จึง ดูเหมือน ไม่ได้ ทำ สมาธิ เอกัคคตา.

3. If you focus only on the Self feeling inside your body, you can soon feel your attention rush out look at something. Right?

ถ้า คุณ มุ่ง เน้น เฉพาะ ใน ใจ ตนเอง ภายใน ร่างกาย ของ คุณ คุณ จะ รู้สึก วิ่ง เร็ว ๆ นี้ ความ สนใจ ของ คุณ ออก มอง อะไร. ขวา?

4. Yes, we can see and feel that.

ใช่ เรา สามารถ เห็น และ รู้สึก ว่า.

5. If you focus only on the Self Feeling inside your body, does the attention stop moving? Or does it quickly move?

หาก คุณ สนใจ เฉพาะ ตนเอง รู้สึก ภายใน ร่างกาย ของ คุณ ไม่ สนใจ จะ หยุด เคลื่อนไหว? มัน จะ ไป

หรือ เร็ว ไป?

6. The attention moves. I can feel it move, but I feel I am still focusing on my Self Feeling inside my body.

ย้าย ความ สนใจ. ฉัน จะ รู้สึก ว่า มัน ไป แต่ ฉัน รู้สึก ฉัน ยัง เน้น รู้สึก ของ ตนเอง ได้ ภายใน ร่างกาย ของ ฉัน.

7. Look very closely at that Self Feeling. Feel it pulsate, change. When attention moves to your body, the Self Feeling is strong. You are very clear about it being there, existing. Then when attention moves, the Self Feeling fades, but does not disappear.

ดู อย่าง ใกล้ ชิด ที่ ที่ ตนเอง รู้สึก. รู้สึก ว่า มัน เต้น เปลี่ยน. เมื่อ ย้าย ความ สนใจ กับ ร่างกาย ของ คุณ รู้สึก ของ ตัว เอง นั้น มี ประสิทธิภาพ. คุณ ชัดเจน มาก เกี่ยว กับ การ มี, มี อยู่. จาก นั้น เมื่อ ย้าย ความ สนใจ ความ รู้สึก ของ ตนเอง จาง หาย แต่ ไม่ หาย.

8. *It is like looking at a fire at night. When you look away into the darkness, you can still see the fire in your eyes and mind. The mind creates an image of the self feeling, a memory of the feeling. So when the your attention moves on, you have the mental image of the Self feeling still in your mind, just like when your eyes moved from seeing the fire, to seeing the darkness, but the fire was still there.*

คือ ต้องการ ดู ไฟ ตอน กลางคืน. เมื่อ คุณ มอง ไป ใน ความ มืด คุณ ยัง สามารถ ดู ไฟ ใน สายตา และ จิตใจ ของ คุณ. คิด จะ สร้าง ภาพ ของ ความ รู้สึก ตัว เอง หน่วง ความ จำ ของ อากาธา. ดังนั้น เมื่อ มีการ ย้าย ความ สนใจ ของ คุณ คุณ มี ภาพ ของ ตนเอง ยัง คง รู้สึก ใน ใจ ของ คุณ เช่น เดียว กับ เมื่อ ตา ของ คุณ ย้าย จาก เห็น ไฟ เพื่อ ให้ เห็น ความ มืด แต่ ไฟ นั้น ยัง คง มี.

9. *While the image memory is in your mind, you are dreaming and asleep for a moment, and your attention is not there. The Self Feeling appears to have subsided in strength while you sleep, but the attention quickly returns giving the image strength,*

continuity. Eventually we just sleep and allow the mental image to be who we are.

ขณะที่หน่วยความจำภาพที่อยู่ในใจของคุณ
ฝัน และ นอนหลับชั่วคราวหนึ่ง และ ความสนใจ
ของคุณ ไม่ได้ มี. ตนเอง รู้สึก ดูเหมือน จะ มี
ความแรง ลด ลง ใน ขณะที่ คุณ นอนหลับ แต่
ความสนใจ ได้ อย่าง รวดเร็ว ผล ทำให้ แรง ภาพ
ต่อ เนื่อง. ใน ที่สุด เรา ก็ นอน และ ให้ ภาพ เป็น ผู้
ที่ เรา กำลัง.

10. This is how we can ignore and forget the reality of attention. Our mind creates a mental image of whatever attention perceives. Then, although you think you are focusing on one object, most of the time the object is a mental image not the object itself and you are asleep.

นี่ เป็น วิธี ที่ เรา จะ ละเลย และ ลืม ความ เป็น จริง
ของ ความสนใจ. ใจ ของ เรา สร้าง ภาพ ของ ความ
สนใจ สิ่ง ที่ เห็น. แล้ว แต่ คุณ คิด ว่า คุณ จะ เน้น
หนึ่ง วัตถุ มาก ที่สุด เวลา วัตถุ เป็น ภาพ ไม่ วัตถุ
เอง และ คุณ นอนหลับ.

11. Oh, this is too complex. My head is spinning. Let's take it slowly so I can see what you are describing.

โธ่ นี้ ซับซ้อน เกินไป. หัว ของ ฉัน คือ การ กรอ. ขอ เอา มัน ช้า ดั่งนั้น ฉัน สามารถ ดู สิ่ง ที่ คุณ อธิบาย.

12. Ok. Focus on my robe, as you would do in your onepointed concentration. Now, focus both on my face and my robe at the same time. Can you feel the focus shift from my robe to my face, moving quickly back and forth? Notice that the focus can only contain one object.

ตกลง. เน้น การ แต่งตัว ของ ฉัน ที่ คุณ จะ ทำ ใน ความ เข้มขัน ของ เอกัคคตา. ตอน นี้ เน้น ทั้ง ใน ใบหน้า ของ ฉัน และ เสื้อ ของ ฉัน ได้ ใน เวลา เดียวกัน. คุณ รู้สึก เปลี่ยน โฟกัส จาก เสื้อ ของ ฉัน ไป ที่ ใบหน้า ของ ฉัน ย้าย อย่าง รวดเร็ว ไป มา? พบ ว่า เน้น เฉพาะ จะ มี สิ่ง หนึ่ง.

13. Yes, I see my attention move from your robe to your face, back and forth quickly, but it makes me feel dizzy and a little sick when I see this. My

attention sees only the robe for a moment, and then in the next moment only sees your face.

ใช่ ฉัน เห็น ย้าย ความ สนใจ ของ ฉัน จาก การ แต่งตัว ของ คุณ หน้า, ไป มา อย่าง รวดเร็ว แต่ ทำให้ ฉัน รู้สึก วิงเวียน และ มี ไข้ เล็กน้อย เมื่อ ฉัน เห็น นี้. ความ สนใจ ของ ฉัน เห็น เพียง เสื้อ เดียว แล้ว ใน ช่วง เวลา ถัด ไป เพียง เห็น ใบหน้า.

14. Yes, this involuntary movement of attention is the cause of suffering. Attention only has one object it can attend to. Now, focusing on my robe exclusively, do you know only the robe, or do you know you are looking at the robe?

ใช่ นี้ เคลื่อนไหว ไม่ได้ ตั้งใจ ของ ความ สนใจ เป็น สาเหตุ ของ ทุกข์. ความ สนใจ เฉพาะ มี วัตถุ หนึ่ง ที่ จะ สามารถ เข้า กับ. ตอน นี้ เน้น การ แต่ง ตัว ของ ฉัน พิเศษ, คุณ รู้ เฉพาะ เสื้อ หรือ คุณ รู้ ว่า คุณ กำลัง มอง หา ที่ แต่งตัว หรือ ไม่?

15. At first it seems only the robe is known, and then I know I am looking at the robe. So the attention must be coming back to the feeling of

myself in order for me to know I am seeing, but I didn't catch that movement of attention. It was not conscious. As I watch for that movement, I think I feel it coming in and out. Again it makes me feel dizzy and sick.

ครั้งแรก ดูเหมือนว่า จะ แต่งตัว เป็น ที่ รู้จัก กัน แล้ว ฉัน รู้ ว่า ฉัน มอง ที่ เสื้อ. เพื่อ ให้ ความ สนใจ ที่ จะ ต้อง กลับ มา ให้ ความ รู้สึก ของ ตัว เอง ลำดับ สำหรับ ฉัน รู้ ฉัน เห็น แต่ ฉัน ไม่ ได้ จับ ความ เคลื่อนไหว ของ ความ สนใจ ที่. ก็ ไม่ ใส่ใจ. เป็น ฉัน ดู การ เคลื่อนไหว ที่ ฉัน คิด ว่า ฉัน รู้สึก มัน มา ใน และ นอก. อีก ครั้ง มัน ทำให้ ฉัน รู้สึก วิง เวียน และ ปวย.

16. So when you start to feel sick seeing the truth of attention, what happens to the image of the robe as you focus on it. What happens to the distance to the robe, the space between you and the robe?

ดังนั้น เมื่อ คุณ เริ่ม รู้สึก ไม่ สบาย เห็น ความ จริง ของ ความ สนใจ ที่ เกิด ขึ้น ใน รูป ของ เสื้อ ที่ สิ่ง ที่ คุณ เน้น ที่ จะ. เกิด อะไร ขึ้น กับ ระยะ ทาง ที่ แต่งตัว อะไร พื้นที่ ระหว่าง คุณ และ แต่งตัว

อย่างไร?

17. As I continue to focus, the space between me and your robe gets smaller. When the image of your robe feels right next to my head, the discomfort subsides, and I enter a heightened state of onepointed concentration.

ที่ ฉัน ยัง คง เน้น พื้นที่ ระหว่าง ฉัน และ เสื้อ ของ คุณ ได้ รับ เล็ก. เมื่อ ภาพ การ แต่งตัว ของ คุณ รู้สึก ขวา ถัด จาก หัว บางเบา สบาย ของ ฉัน และ ฉัน ป้อน รั้ว ที่ เพิ่ม เป็น ปริมาณ ของ ความ เข้มข้น เอกัคคตา.

18. The robe that you see near your head, is it my robe over here, or is it an image in your mind? Focus on the robe near your head and also focus on my robe here. Do you see the attention move?

ผ้า ที่ คุณ เห็น อยู่ หัว ของ คุณ มัน เสื้อ ของ ฉัน ไป ที่ นี้ หรือ จะ เป็น ภาพ ใน ใจ ของ คุณ หรือ ไม่ เน้น การ แต่งตัว ใกล้ หัว ของ คุณ และ ยัง เน้น การ แต่งตัว ของ ฉัน นี้. คุณ ดู ไป สนใจ หรือ ไม่?

19. Yes! The attention is focused on something in or near my head, and then jumps out to your robe. They are two different things. Something is in my head, which I am calling your robe, and your real robe is on your body, but I ignored the robe on your body and focused on something in my mind. This is amazing.

ใช่! ความสนใจ ความสำคัญ กับ สิ่ง ที่ อยู่ ใน หรือ ใกล้ กับ หัว ของ ฉัน แล้ว กระโดด ออก จาก การ แต่งตัว ของ คุณ. พวกเขา เป็น สอง สิ่ง ที่ แตกต่าง กัน. สิ่ง ที่ อยู่ ใน หัว ของ ฉัน ที่ ฉัน โทรม แต่งตัว ของ คุณ และ เสื้อจริง ของ คุณ อยู่ ใน ร่างกาย ของ คุณ แต่ ฉัน ไม่มี ผ้า ใน ร่างกาย ของ คุณ และ เน้น บาง อย่าง ใน ใจ ของ ฉัน. นี้ เป็น ที่ น่า ตื่นตา ตื่นใจ.

20. Now I understand! We start by focusing on your robe, and that becomes painful as the attention jumps in and out. So we create a dream in our heads, and pretend we are concentrating on the object. The discomfort is lost when we focus on our mental image, and we call it heightened onepointed

concentration. But it is only a dream in our mind, and the mental image is not your robe. The image in my head is in a different location than your robe. Your robe is still out there. This is truly amazing my great teacher.

ตอนนี้ฉันเข้าใจ! เราเริ่มต้นด้วยการมุ่งเน้นในการแต่งตัวของคุณและที่จะเจ็บปวดเป็นความสนใจที่กระโดดในและนอก. เราจึงสร้างฝันในหัวของเราและหลอกเรามุ่งเน้นที่วัตถุ. ไม่สบายจะหายไปเมื่อเราเน้นที่ภาพของเราและเราเรียกว่าเพิ่มเป็นปริมาณความเข้มข้นเอ็กซ์คิตา. แต่เป็นเพียงความฝันในใจของเราและภาพไม่แต่งตัวของคุณ. ภาพในหัวของฉันอยู่ในตำแหน่งที่ต่างไปจากเสื้อของคุณ. แต่งตัวของคุณยังนั่น. นี่เป็นที่น่าตื่นตาตื่นใจอย่างแท้จริงครูใหญ่ของฉัน.

21. Yes. Exactly.

ใช่. ตรง.

www.sukhayana.com