

# I Am Bored With It

## Onepointed Dhyanas



ฉัน เบื่อ มัน  
ฉมาน เอกัคคตา

[www.sukhayana.com](http://www.sukhayana.com)

Version 1; Feb 9, 2010

The same group of monks headed by Sariputra again returned to where the Buddha was sitting. They had seen the error of onepointed concentration and had a small experience of Dhyana. Seeing Buddha's radically clear and intelligent understanding of the path, they came to seek further instruction.

กลุ่มเดียวกัน พระ ภิกษุ โกง โดย Sariputra อีก ครั้ง กลับ ไป ที่ พระพุทธเจ้า ได้ นั่ง. พวกเขา ได้ เห็น ข้อ ผิด พลาด ของ ความ เข้มข้น เอกัคคตา และ มี ประสพการณ์ น้อย ฅาน. ความ เข้าใจ อย่าง ลึกซึ้ง ชัดเจน และ เห็น พระ อัศจรรย์ ของ เส้นทาง ที่ พวกเขา มา ขอ คำ แนะนำ เพิ่มเติม.

My great teacher, I am amazed. I am shocked by what is happening. For many years I studied with other teachers. I came and asked you how to meditate, and you showed me everything I was doing was nonsense, that I was just dreaming. I have wasted many years with people who knew nothing. Now in such a short time, I can see insight and progress. I can barely sleep at night talking with my friends about what is happening.

ครู ใหญ่ ของ ฉัน ฉัน ประหลาด ใจ. ฉัน ตกใจ กลัว สิ่ง ที่ เกิด ขึ้น. เป็น เวลา หลาย ปี ฉัน ศึกษา กับ ครู อื่น ๆ. ฉัน มา ที่ นี้ และ ขอ วิธี คิด อ่าน และ คุณ จะ พบ ฉัน ทุก อย่าง ฉัน ทำ คือ เรื่อง ไร้ สาระ ที่ ฉัน ถูก เพียง ผัน. ฉัน ได้ ถูก สูญ เสีย เวลา หลาย ปี กับ คน ที่ รู้ อะไร. ขณะ นี้ ใน เวลา สั้น ๆ นั้น จะ สามารถ ดู ข้อมูล เขิง ลึก และ

ความ คืบ หน้า. ฉัน เพิ่ง จะ ได้ นอน ตอน กลางคืน ค่อย กับ เพื่อน ๆ ของ ฉัน เกี่ยว กับ สิ่ง ที่ เกิด ขึ้น.

*Tell me Sariputra, what is happening?*

บอก ฉัน Sariputra สิ่ง ที่ เกิด ขึ้น?

Again we stayed up most of the night discussing what happened at our last meeting. A few of us were able to follow and do what you were saying about withdrawal. We noticed some things, which we would like to talk about.

อีก ครั้ง เรา อยู่ ส่วน ใหญ่ ของ กลางคืน ค่อย กับ สิ่ง ที่ เกิด ขึ้น ใน ที่ ประชุม ครั้ง ล่าสุด ของ เรา. บาง เรา สามารถ ปฏิบัติ ตาม และ ทำ สิ่ง ที่ คุณ พูด เกี่ยว กับ การ ถอน. เรา พบ สิ่ง บาง อย่าง ที่ เรา ต้องการ พูด ค่อย เกี่ยว กับ.

I noticed that when I felt the waves of bliss come to my head that they were not always empty of information. They have the feeling of me in my head every time the space in my head expands. When the mental space contracts the feeling of Self also disappears.

ฉัน สังเกต ว่า เมื่อ รู้สึก คลื่น ของ ความ สุข มา ให้ หัว ของ ฉัน ที่ พวกเขา ไม่ ได้ วาง ข้อมูล. พวกเขา มีความ รู้สึก ของ ฉัน ใน หัว ของ ฉัน เวลา ที่ วาง ใน หัว ของ ฉัน จะ ขยาย ทุก. เมื่อ สัญญา พื้นที่ จิต รู้สึก ของ ตนเอง ยัง หาย.

*Yes. The head-me is visible from your withdrawn onepointed awareness. What else have you come to know?*

*ใช่. หัว-ฉัน จะ มอง เห็น ได้ จาก ความ ตระหนัก ของ เอกัคคตา เพิกถอน. อะไร ให้ คุณ ได้ รู้?*

The withdrawn awareness doesn't have a Self feeling and doesn't stay in one place. I don't know how to describe it exactly. I have the intent to withdraw and I am withdrawn. If I try to withdraw, that pressure is too coarse. That movement of trying is too much.

ตระหนัก เพิกถอน ไม่ได้ รู้สึก ตนเอง และ จะ ไม่ อยู่ ใน ที่ เดียว. ฉัน ไม่ ทราบ ว่า จะ อธิบาย ได้ ตรง. ฉัน มี เจตนา ถอน และ ฉัน เพิกถอน. ถ้า ฉัน พยายาม ถอน ที่ ดัน เป็น หยาบ เกินไป. การ เคลื่อนไหว ของ พยายาม นั้น คือ มาก เกินไป.

*Very good, Sariputra. You have seen a beautiful thing. A very subtle nuance.*

*อย่าง ดี Sariputra. คุณ ได้ เห็น สิ่ง ที่ สวยงาม. แตกต่าง กัน นิดหน่อย ฉลาด มาก.*

That attention feels subtler than the focus and attention that grinds inside the space created by the mind. It can move around by itself. Suddenly, I feel it move around to another point and there is another viewpoint I

witness. That subtle attention has another frame of reference. Then I see my intent also moves that viewpoint, but that viewpoint always goes back to illuminating the bliss waves in my head.

ความ สนใจ ที่ รู้สึก ละเอียด เพิ่มเติม ที่ แน่น และ สนใจ ที่ บด ภายใน พื้นที่ สร้าง โดย ใจ. สามารถ ย้าย รอบ ด้วย ตัว เอง. ก็กั ฉัน รู้สึก ว่า มัน ย้าย รอบ จุด อื่น และมี มุม มอง เป็น พยาน ฉัน อีก. ที่ สนใจ อ่อนโยน มี กรอบ ของ การ อ้างอิง อื่น. แล้ว ฉัน เห็น เจตนา ของ ฉัน ก็ ย้าย มุม มอง ที่ แต่ มุม มอง เสมอ ไป กลับ ไป ให้ แสง สว่าง คลื่น ความ สุข ใน หัว ของ ฉัน.

This is the strange thing, my great teacher, I say illuminating, because that is what I have felt happening sometimes. That withdrawn essence is illuminating my head and the bliss waves occurring there. It is like the illumination is causing the bliss. Yes, that's it. The attention withdraws and illuminates backwards and creates the waves of bliss. The illumination turns the pain into bliss.

นี่ เป็น สิ่ง แปลก, ครู ใหญ่ ของ ฉัน ฉัน บอก ให้ แสง สว่าง เพราะ ที่ สิ่ง ที่ ฉัน มี รู้สึก ที่ เกิด ขึ้น บาง ครั้ง. ที่ สำคัญ ถอน เป็น วิโรจ หัว ของ ฉัน และ คลื่น ความ สุข ที่ เกิด ขึ้น มี. เป็น เหมือน การ อธิบาย การ ก่อ ให้ เกิด ความ สุข. ไซ้ ที่ มัน. ปลีกตัว ออก ความ สนใจ และ สว่างไสว ไป ข้าง หลัง และ สร้าง คลื่น แห่ง ความ สุข สาราญ. ประภาส หัน ปวด เป็น ความ สุข.

*Hahaha. You have got it, Sariputra! You see how withdrawal works, and you have described it well. Can this withdrawn attention only illuminate backwards, not outwards?*

Hahaha. คุณ ได้ รับ มัน Sariputra! คุณ ดู ว่า งาน ถอน และ คุณ ได้ อธิบาย ไว้ อย่าง ดี. นี้ สนใจ สามารถ เพิก ถอน เฉพาะ เปล่ง ย้อน กลับ ไม่ ไป ข้าง นอก?

Yes, my great teacher, this is the only directional illumination I have witnessed.

ใช่ ครู ใหญ่ ของ ฉัน นี้ เป็น เพียง การ อธิบาย ทิศทาง ฉัน มี พยาน.

*Now, let's investigate farther into the first Dhyana. You have found waves of bliss in your head created by the withdrawn illuminative attention. You said the illuminative attention moved around automatically and could also be directed by your intent. It remains outside the spaces created by the mind and senses, and when the mind tries to imitate the withdrawn onepointed attention, it is too coarse, and not of the same quality and has no illumination leading to bliss. It is a mental imitation of withdrawal.*

ตอน นี้ ขอ ตรวจสอบ ไป อีก เป็น ครั้ง แรก ฌาน. คุณ พบ คลื่น แห่ง ความ สุข ใน หัว ของ คุณ ที่ สร้าง ขึ้น โดย ความ สนใจ ของ ประกาส เพิกถอน. คุณ ประกาส

กล่าว ว่า สนใจ ย้าย ไป รอบ ๆ โดย อัตโนมัตติ และ จะ ถูก กำกับ โดย เจตนา ของ คุณ. มัน ยัง คง อยู่ นอก ช่อง ว่าง ที่ สร้าง ขึ้น โดย คิด และ ความ รู้สึก และ เมื่อ ใจ พยายาม เลียน แบบ สนใจ เอกัคคตา เพิกถอน จะ หยาบ เกินไป และ ไม่ ได้ คุณภาพ เดียวกัน และ ไม่มี การ อธิบาย ที่ นำ ไป สู่ ความ สุข. มัน เป็น ของ เทียม จิต ถอน.

*Sariputra, now you need to allow the withdrawn attention to move around. The rapture needs to be found everywhere in the body. So allow the withdrawn attention to travel where it wants to go. Practice creating rapture and bliss, by letting it go on without you.*

*Sariputra, ตอน นี้ คุณ ต้อง ให้ ความ สนใจ เพิกถอน ย้าย รอบ. ความ ปลาบปลื้ม ใจ ต้อง ดารดาษ ใน ร่างกาย. เพื่อ ให้ ความ สนใจ เพิกถอน เดินทาง ซึ่ง ต้องการ จะ ไป. ปฏิบัติ สร้าง ความ ปลาบปลื้ม ใจ และ ความ สุข ด้วย การ ให้ มัน ต่อ ไป โดย คุณ.*

Wonderful! I felt something like this begin yesterday, but I was not sure. Immediately, my withdrawn view moves behind me, and waves of rapture penetrate my shoulders and back....

ดี เยี่ยม! ฉัน รู้สึก บาง อย่าง เช่น นี้ เริ่ม ต้น เมื่อ วาน นี้ แต่ ฉัน ไม่ แน่ใจ. ทันที เพิกถอน ย้าย ฉัน ดู หลัง ฉัน และ คลื่น ของ ความ ปิติ เจาะ ไหล่ และ หลัง ของ ฉัน

....

This lasts for a short time, and I am off to my left side, and waves of bliss are in my left side, arm, leg. Now the left side of my head also joins the wave of bliss.

นี่ เวลา เวลา สั้น ๆ และ ฉัน ไป ยัง ด้าน ซ้าย ของ ฉัน และ คลื่น แห่ง ความ สุข ใน ด้าน ซ้าย แขน ของ ฉัน, ขา. ขณะที่ ด้าน ซ้าย ของ หัว ของ ฉัน ยัง จับ มือ คลื่น แห่ง ความ สุข สาราญ.

Now I am moving in an arc above my head looking down, and the waves of bliss are seen to move up and down my head and spine. Then I am illuminating the right side of my body, and the right side of my face lights up. Then I continue illuminating downward slowly, my neck, my shoulder, my arm, my side, right down thru my leg. They all light up with rapture and bliss, but ecstasy only happens where I illuminate.

ตอนนี้ ฉัน ย้าย ใน โค้ง บน หัว ของ ฉัน มอง ลง และ คลื่น ของ ความ สุข ที่ เห็น เพื่อ เลื่อน ขึ้น และ ลง หัว และ กระดูกสันหลัง ของ ฉัน. แล้ว ฉัน จะ ให้ แสงสว่าง ด้าน ขวา ของ ร่างกาย ของ ฉัน และ ด้าน ขวา ของ หน้า ของ ฉัน ติด. แล้ว ฉัน ยัง คง ให้ แสงสว่าง ลง ข่า, คอ ของ ฉัน ไหล่ ของ ฉัน แขน, ด้าน ของ ฉัน ขวา ลง ถึง ขา ของ ฉัน. พวกเขา ทุก จุด ชนวน ด้วย ความ ดีใจ และ ความ สุข ได้ แต่ ความ ดีใจ จะ เกิด ขึ้น ที่ ฉัน เปล่ง.

Yes, Sariputra, at this point in first Dhyana, you will be moving around various parts of the body and creating rapture and bliss everywhere in your body. With this viewpoint your body bliss can reach such an extreme point, such that you may not feel like you can sit upright. Do anything you feel you need to do to stay in ecstasy. You are doing well, and just allow your withdrawn attention to do what it wants to show you the way. Tell me what happens as we go. OK?

ใช่ Sariputra ที่ จุด ใน ครั้ง แรก ฌาน นี้ คุณ จะ ได้ ย้าย ทั่ว ส่วน ต่างๆ ของ ร่างกาย และ สร้าง ความ ปลายปล้ำม ใจ และ ความ สุข ทุก ที่ ใน ร่างกาย ของ คุณ. มุม มอง นี้ มี ความ สุข ร่างกาย ของ คุณ สามารถ เข้าถึง เช่น จุด สุดขีด เช่น ที่ คุณ อาจ ไม่ รู้สึก เช่น คุณ สามารถ นั่ง ตรง. ทำ อะไร คุณ คิด ว่า คุณ ต้อง อยู่ ใน ความ ดีใจ. คุณ กำลัง ทำ ดี และ ให้ ความ สนใจ เพียง เพิกถอน ของ คุณ ทำ สิ่ง ที่ ต้องการ แสดง ทาง. บอก ฉัน ว่า เกิด อะไร ขึ้น ที่ เรา ไป. OK?

OK. This bliss is very intoxicating. It is moving everywhere and penetrating all over my body. It circles around me bring bliss waves wherever it goes. I feel my breathe, and it is blissful. I move and it is bliss. How wonderful. It just goes on and on. It is transforming my body, converting it to bliss.

ตกลง. ความ สุข นี้ เป็น อย่าง มาก ที่ ทำให้ มึนเมา. มัน

ย้าย ทุก ที่ และ ทะลุปรุโปร่ง ทั่ว ร่างกาย ของ ฉัน. มัน  
วงการ รอบ ฉัน นำ คลื่น ความ สุข ทุก มัน ไป. ฉัน รู้สึก  
หายใจ ของ ฉัน และ ก็ สุขสันต์. ฉัน ย้าย และ มี ความ  
สุข. วิเศษ การ. ก็ แค ไป ใน คำฟ้า. จะ เปลี่ยน ร่างกาย  
ของ ฉัน การ แปลง เพื่อ ความ สุข.

Suddenly, the withdrawn attention goes from my head  
down my spine and my entire body lights up all at once  
in one wave of bliss. It is illuminating there, on that one  
wave. Sometimes it is only on the right side, suddenly it  
is on the left, but one wave of bliss is developing. From  
the top of my head to my toes. The wave grows  
stronger and is consuming my mind in bliss. I feel like I  
am losing consciousness. Talking is difficult. Seeing is  
difficult. This is incredible. My entire body is rocking in  
one automatic continual wave of bliss.

อย่าง กระทั่ง หัน โดย สนใจ เพิกถอน ต่อ จาก หัว ของ  
ฉัน ลง แข็งขัน ของ ฉัน และ ไฟ ร่างกาย ของ ฉัน  
ทั้งหมด ขึ้น ทั้งหมด ใน ครั้ง เดียว ใน คลื่น แห่ง ความ  
สุข สาราณ. มัน มี ที่ ให้ แสงสว่าง ใน ที่ หนึ่ง คลื่น. บาง  
ครั้ง เป็น เพียง ด้าน ขวา กะทันหัน เป็น ด้าน ซ้าย แต่  
คลื่น หนึ่ง ของ ความ สุข คือ การ พัฒนา. จาก ด้าน บน  
ของ หัว ของ ฉัน เพื่อ เท้า ของ ฉัน. คลื่น เต็มโต ดี และ  
มี มาก ใน ใจ ของ ฉัน ความ สุข. ฉัน รู้สึก เหมือน ฉัน  
เสีย สติ. พุด ยาก. ดู ยาก. นี้ เหลือเชื่อ. ร่างกาย ทั้งหมด  
ของ ฉัน โยก ใน คลื่น อย่าง ต่อ เนื่อง โดย อัตโนมัติ  
หนึ่ง ของ ความ สุข.

Now, very subtly, I notice I have drifted away from all this, drifting away from the one wave of bliss, which my body had become. I am losing consciousness of a my body. It has vanished inside a ball of bliss which surrounds it, and a subtle wave of bliss ripples along the surface of the ball. When I am here, there is no sensory experience. There is just the subtle bliss wave of empty consciousness on the surface of the ball. What is all this?

ตอนนี้ อย่าง ละเอียดย มาก ฉัน เห็น ฉัน ได้ ถอนใจ จาก ทั้งหมด นี้ ลอย ออก จาก คลื่น หนึ่ง ของ ความ สุข ที่ ร่างกาย ของ ฉัน ได้ กลาย เป็น. ฉัน เสีย สติ ของ ร่างกาย ของ ฉัน. มี ได้ ถูก หาย ไป ภายใน ลูก ของ ความ สุข ที่ ราย ล้อม ด้วย มัน และ คลื่น ลึก ลับ ของ ระลอก คลื่น ความ สุข ตาม พื้น ผิว ของ ลูก. เมื่อ ฉัน นี้ ไม่มี ประสบการณ์ ประสาท. มี เพียง คลื่น ความ สุข ละเอียดย ของ สติ ว่าง บน พื้น ผิว ของ ลูก เป็น. ทั้งหมด นี้ คือ อะไร?

*Sariputra, your withdrawal is progressing well. You are quickly going through the Dhyanas, and seeing well. I am happy you understand a little about dhyana meditation.*

*Sariputra, ถอน ของ ท่าน ก้าวหน้า ดี. คุณ ได้ อย่าง รวดเร็ว ผ่าน ฌาน และ ดู ดี. ฉัน ยินดี ที่ คุณ เข้าใจ เพียง เล็กน้อย เกี่ยว กับ การ ทำ สมาธิ ฌาน.*

Do you have these same experiences?  
คุณ มี ประสบการณ์ เดียวกัน เหล่า นี้?

*Sariputra, these are your experiences, your experiences of dhyana, and they are good and will continue to progress. I do this with you, so you will be able to do it. But to be honest with you Sariputra, as a friend, I am already bored with the dhyanas and bliss. I am bored with suffering. I am bored with the end of suffering. I am bored with this path to end suffering. I speak with you because you want to know, as a friend. What I am doing with you is just beginning meditation, and I am bored with it.*

*Sariputra เหล่า นี้ มี ประสบการณ์ ประสบการณ์ การ ฌาน ของ คุณ และ พวก เขา จะ ดี และ จะ ยัง คง ดำเนิน. ฉัน ทำ กับ คุณ ดั่งนั้น คุณ จะ สามารถ ทำได้. แต่ จะ ซื่อสัตย์ กับ คุณ Sariputra เป็น เพื่อน ฉัน เบื่อ แล้ว กับ ฌาน และ ความ สุข. ฉัน เบื่อ ทุกข์. ฉัน เบื่อ กับ การ ดับ ทุกข์. ฉัน เบื่อ เส้นทาง นี้ ให้ สิ้น ทุกข์. ฉัน พุด กับ คุณ เพราะ คุณ ต้องการ ทราบ เป็น เพื่อน. สิ่ง ที่ ฉัน ทำ กับ คุณ เป็น เพียง การ เริ่ม ต้น สมาธิ และ ฉัน เบื่อ มัน.*

[www.sukhayana.com](http://www.sukhayana.com)