

Ripping My Heart Out Onepointed Concentration



ดูเดือด รุนแรง หัวใจ ของ ฉันทน์ ออก
เข้มข้น เอ็กซ์คิตตา
www.sukhayana.com

1. A group of young monks were asking the Buddha about meditation, and a monk asked, “We are practicing onepointed concentration, but we do not experience Jhana. How do we do it?”

กลุ่ม ของ พระ ภิกษุ หนุ่ม ได้ ขอ พระ เกี่ยว กับ การ ทำ สมาธิ และ พระ ถาม ว่า เรา จะ ปฏิบัติ เอ กั ค ค ตา สมาธิ แต่ เรา ไม่ พบ ฌาน. อย่างไร เรา ก็?

2. *What is onepointed concentration?*

คือ เอ กั ค ค ตา สมาธิ คือ อะไร?

3. I focus my mind on a external object. Sometimes I focus on a mental image with my eyes closed.

ผม เน้น ใจ ของ ฉัน ที่ วัตถุ ภายนอก. บาง ครั้ง ผม เน้น ที่ ภาพ กับ ตา ของ ฉัน ปิด.

4. *Why do you call it “onepointed”?*

คุณ เรียก ว่า "เอกัคคตา" ทำไม?

5. It is onepointed, because I try to focus on only one thing.

เป็น เอกัคคตา เพราะ พยายาม เน้น เฉพาะ สิ่ง หนึ่ง.

6. *If you focus on one thing, can there be awareness of*

anything else?

หาก คุณ เน้น ไป ที่ สิ่ง หนึ่ง ที่ สามารถ มี ได้ กระจก
ใน สิ่ง อื่น ไດ

7. No. This is onepointed concentration. Only the object is known. Every other thought is abandoned.

ฉบับ นี้ มี ความ เข้มขัน เอกัคคตา. เฉพาะ วัตถุ เป็น ที่
รู้จัก. ทุก ความ คิด อื่น ๆ ละทิ้ง.

8. Do you know who is concentrating? Do you know you are focusing?

คุณ รู้ ว่า ใคร เป็น ด่อม? คุณ รู้ ว่า คุณ เน้น?

9. Yes. I know I am focusing. If I drift off into thought, I need to remember to bring my attention back to the object of focus.

ใช่. ฉัน รู้ ว่า ฉัน เน้น. หาก ฉัน ลอย ออก ไป คิด ว่า ฉัน
ต้อง จำ เพื่อ นำ ความ สนใจ ของ ฉัน กลับ ไป ยัง วัตถุ
ของ โฟกัส.

10. If you were focusing only on the object, how could you know you were focusing on the object? You would only know the object. You would not know you were focusing on the object.

ถ้า คุณ เน้น เฉพาะ วัตถุ ที่ ว่า คุณ จะ รู้ ว่า คุณ เน้น วัตถุ หรือ ไม่คุณ จะ ได้ รู้ ว่า วัตถุ. คุณ จะ ไม่ ทราบ ว่า ท่าน ได้ เน้น วัตถุ.

11. I don't understand?

ฉัน ไม่ เข้าใจ?

12. If you sit here with relaxed eyes and mind, in a few seconds your attention will jump out at something. Try it. You did not do it, but your attention jumped out anyway. Do you see your attention jump out?

หาก คุณ นั่ง อยู่ ที่ นี้ สบาย ตา และ ใจ ใน สัก ครู่ ความ สนใจ ของ คุณ จะ กระโดด ออก จาก ที่ สิ่ง. ลอง. คุณ ไม่ ได้ ทำ แต่ ความ สนใจ ของ คุณ กระโดด ออก ต่อ ไป. คุณ เห็น ความ สนใจ ของ คุณ กระโดด ออก?

13. Yes. My attention jumped out and focused on your robe.

ใช่. ความ สนใจ ของ ฉัน กระโดด ออก มา และ ความ สำคัญ กับ การ แต่งตัว ของ คุณ.

14. Do you know you are focusing on my robe?

คุณ รู้ คุณ จะ เน้น การ แต่งตัว ของ ฉัน?

15. Yes. I know my focus is on your robe.

ใช่. ฉัน รู้ จุด ของ ฉัน อยู่ บน ผ้า ของ คุณ.

16. *How do you know?*

คุณ รู้ ได้ อย่างไร

17. Because I can feel myself focusing on your robe.

เพราะ ฉัน จะ รู้สึก ว่า ตัว เอง เน้น การ แต่งตัว ของ คุณ.

18. *When you feel yourself, doesn't your attention leave the object of focus and immediately return to the feeling of "You" inside your body?*

เมื่อ คุณ รู้สึก ว่า ตัว เอง ไม่ สนใจ ของ คุณ ออก จาก วัตถุ ของ โฟกัส และ ทันที กลับ ไป รู้สึก ของ "คุณ" ภายใน ร่างกาย ของ คุณ.

19. I don't know.

ฉัน ไม่รู้.

20. *Can you feel it jump back to your body? Focus on my robe, and wait for the "YOU" feeling inside your body, when your attention jumps back to the "YOU" feeling. Do you feel it?*

คุณ รู้สึก ว่า มัน กระโดด กลับ ไป ที่ ร่างกาย ของ คุณ

เน้น การ แต่งตัว ของ ฉัน และ รอ "คุณ รู้สึก" ภายใน ร่างกาย ของ คุณ เมื่อ ข้าม ความ สนใจ ของ คุณ กลับ ไป "คุณ รู้สึก". คุณ รู้สึก หรือ ไม่?

21. Oh, my Lord! What is this? When my focus goes out to your robe, and I wait, there is a huge pounding force back into my body. It is like I have been struck by something, and my body rocks from the pounding force. How could I not have noticed that. Hahaha.

โ้ พระเจ้า ของ ฉันนี่ คือ อะไร? เมื่อ โฟกัส ของ ฉัน ไป ถึง เสื้อ ของ คุณ และ ฉัน รอ มี แรง บด ใหญ่ กลับ สู่ ร่างกาย ของ ฉัน. เป็น เช่น ฉัน ถูก ล หลง ตาม สิ่ง และ หิน ร่างกาย ของ ฉัน จาก แรง บด. ฉัน อาจ ไม่ ได้ สังเกต ว่า. ฮา. ฮา. ฮา.

22. *And when you focus on Self inside the body, and wait for the attention to go out to my robe, what happens?*

และ เมื่อ คุณ เน้น ที่ ตนเอง ภายใน ร่างกาย และ รอ ให้ ความ สนใจ ที่ จะ ออก ไป แต่งตัว ของ ฉัน ว่า เกิด อะไร ขึ้น?

23. Amazing! There is a huge force rushing out of me to see the robe. I have never seen this powerful force

before. What is it? It feels like my heart is leaping in and out of my body.

น่า ทึ่ง! มี กำลัง มาก ริ่ง ออก จาก ฉัน ไป เห็น เลื้อ เป็น. ฉัน ไม่ เคย เห็น นี้ บังคับ ที่ มี ประสิทธิภาพ ก่อน. มัน คือ อะไร? รู้สึก เหมือน ข้าม หัวใจ ของ ฉัน ใน และ นอก ร่างกาย ของ ฉัน.

24. This is your focus and attention, that for some reason, no one has shown you. But, now that you see this powerful force jumping in and out of you, how do you feel about your “onepointed concentration”.

นี่ มุ่ง เน้น และ ความ สนใจ ของ คุณ ด้วย เหตุผล ที่ บาง คน ไม่ แสดง คุณ. แต่ ขณะ นี้ ที่ คุณ เห็น นี้ มี ประสิทธิภาพ แรง กระโดด ใน และ นอก คุณ คุณ รู้สึก อย่างไร เกี่ยว กับ "ความ เข้มข้น ของ เอกัคคตา".

25. Hahaha. This too funny. What a joke! There is no such thing as “onepointed concentration”. I must have been dreaming or asleep.

Hahaha. นี่ ตลก เกินไป. สิ่ง ที่ ตลก! ไม่มี สิ่ง เช่น "เข้มข้น เอกัคคตา คือ". ฉัน ต้อง ได้ รับ การ เพ้อ ผัน หรือ หลับ.

26 This is like the power of death itself, ripping my

heart out, and shoving it back into me. And I didn't notice it? I thought I was concentrating on one object with onepointedness, and my entire world was dieing and being reborn right in front of me. What can I say my great teacher? This is the most awesome stupidity I have ever encountered. And it is ME.

นี่ ต้องการ พลังงาน ของ ตาย เอง ดุเดือด รุนแรง หัวใจ ของ ฉัน ออก และ การ บด กลับ สู่ ฉัน. และ ฉัน ไม่ ได้ สังเกต หรือ ไม่ฉัน คิด ว่า ฉัน ได้ มุ่ง เน้น ที่ วัตถุ หนึ่ง กับ เอกัคคตา และ ทั้ง โลก ของ ฉัน ได้ ตาย และ ขวา เกิด ใหม่ เป็น หน้า ฉัน. สิ่ง ที่ ฉัน สามารถ กล่าว ว่า ครู ใหญ่ ของ ฉันนี้ คือ ความ โง่ เขลา น่า กลัว ที่สุด ที่ ฉัน ได้ พบ เคย. และ เป็น ฉัน.

www.sukhayana.com