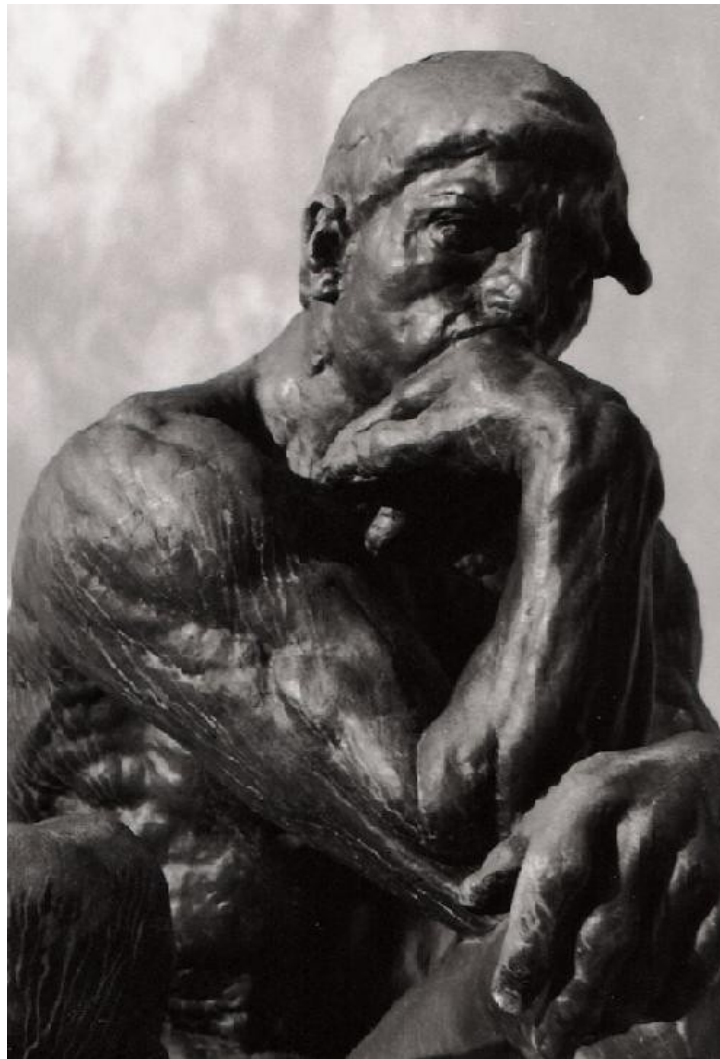


The Pleasure of Ignorance

The Pain of Insight

ความสุข ของ 'ไม่รู้'
ความ เจ็บปวด ของ การ เข้าใจ



www.sukhayana.com

Version 1; Jan 16, 2010

1. The Buddha was sitting with four disciples who wanted to hear about Samadhi, and one asked, “My Great Teacher, we are new to Your teachings and want to know what Samadhi is and how it is achieved.”

พระพุทธเจ้า ได้ นั่ง กับ สี่ สาวก ผู้ ต้องการ จะ ได้ ยิน เกี่ยว กับ สมาธิ และ หนึ่งใน สาม "ครู ใหญ่ ของ เรา ใหม่ ใน การ สอน ของ คุณ และ ต้องการ ทราบ ว่า เป็น สมาธิ และ วิธี การ มี ความ."

2. The Buddha asked, “*What have you heard that Samadhi is?*”

พระ ถาม "มี อะไร ที่ คุณ ได้ ยิน ว่า สมาธิ คือ อะไร?"

3. I have heard it is concentration, onepointedness of mind. It is a type of mental discipline.

ฉัน เคย ได้ ยิน เป็น สมาธิ, เอกัคคตา ใจ. เป็น ประเภท ของ วินัย จิต.

4. *And is the mind something permanent or is it changing every second, like the wind and flashes of lightning?*

และ เป็น สิ่ง ที่ ใจ ถาวร หรือ มัน เปลี่ยน ทุก วินาที เช่น

ลม และ กะพริบ ของ ฟาผ่า?

5. It is moving like the wind, with thoughts flashing like lightning. It is not stable. Thoughts come and go in a moment.

จะ ย้าย เหมือน ลม ที่ มี ความ คิด วูบวาบ เหมือน สาย ฟาแลบ. จะ ไม่ มั่นคง. คิด มา และ ไป ใน ลั้ก ครู่.

6. *And do you try to train this mind to do something different?*

และ คุณ พยายาม อบรม ใจ ทำ บาง สิ่ง ที่ แตก ต่าง กัน
นี้

7. Yes. We try to make it onepointed, concentrated on one point.

ใช่. เรา พยายาม ทำให้ เอกัคคตา, เข้มข้น ใน หนึ่ง จุด.

8. *Is it possible to alter the nature of the mind? Think carefully. Can the mind alter itself? The mind is like a poisonous snake, and how are you going to change its nature? You are asking the snake to change itself.*

มัน สามารถ เปลี่ยนแปลง ลักษณะ ของ ใจ หรือ ไม่คิด หน้าคิดหลัง. ใจ สามารถ แก้ไข เองใจ จะ เหมือน งู พิษ

และ วิธี การ ที่ คุณ จะ เปลี่ยน ธรรมชาติ ของ มั่นคุณ จะ ขอ งู ใน การ เปลี่ยนแปลง ตัว เอง.

9. Have you heard any teachings of mine that suggest I have altered my mind, that you should alter your brain? If you could alter your brain and mind, would they become permanent and unchanging?

มี คุณ ได้ยิน คำ สอน ใด ๆ ของ ฉัน ที่ แนะนำ ให้ ฉัน เปลี่ยนแปลง ใจ ของ ฉัน ที่ คุณ ควร เปลี่ยน สมอง ของ คุณ หรือ ไม่หาก คุณ สามารถ แก้ไข สมอง และ จิตใจ ของ พวกเขา ก็ จะ กลาย เป็น ถาวร และ ไม่ เปลี่ยน?

10. The content of mind is dharmas, fleeting phenomenon appearing to exist. You are just a dharma in that mind appearing to exist. You are saying that one fleeting dharma, you, will concentrate on another fleeting dharma and create onepointedness? How is this possible?

เนื้อหา ของ ใจ เป็น ธรรม, ปราภฏการณั ประเดี๋ยวดีเดียว ปราภฏ ที่ อยู่. คุณ เพียง ธรรมะ ใน ใจ ปราภฏ การ อยู่ ที่. คุณ จะ บอก ว่า หนึ่ง ปฏิบัติธรรม ประเดี๋ยวดีเดียว คุณ จะ ฝักใฝ่ ปฏิบัติธรรม ประเดี๋ยวดีเดียว อื่น และ สร้าง เอกั คคตา? วิธี นี้ เป็น ไป ได้ หรือ ไม่?

11. *Have you heard anything in my teachings to suggest that dharmas are anything but fleeting? Have you heard me teach of any permanent “Samadhi dharma” or “onepointedness dharma”?*

คุณ ได้ยิน อะไร ใน การ สอน ของ ฉัน ไป แนะนำ ให้ ธรรม เป็น อะไร แต่ ประเดี๋ยวดีเดียว? คุณ ได้ยิน ฉัน สอน ไต ๆ ถาวร "ธรรม สมาธิ" หรือ "ธรรม เอกัคคตา"?

12. *Have you heard that you should find the truth of all things for yourself, or have you heard that you should change everything to make the truth.*

มี คุณ ได้ยิน ว่า คุณ จะ พบ ความ จริง ทุก สิ่ง ด้วย ตัว คุณ เอง หรือ มี คุณ ได้ยิน ว่า คุณ ควร เปลี่ยน ทุก อย่าง เพื่อ ให้ ความ จริง.

13. No, my Lord. When you say these words, I wonder what I am doing. You have said we should find the truth, not create the truth. I don't think you have taught people to alter their mind and brain. I don't think a poisonous snake can change itself. And I don't think that an altered mind can somehow become an unchanging mind. So, I am very confused. Everything that I am doing will not lead to Samadhi, to onepointedness, but just to more confusion.

ไม่มี พระเจ้า ของ ฉัน. เมื่อ คุณ พูด คำ เหล่า นี้ ฉัน สงสัย สิ่ง ที่ ฉัน ทำ. คุณ ได้ กล่าว ว่า เรา จะ พบ ความจริง ไม่ สร้าง ความจริง. ฉัน ไม่ คิด ว่า คุณ ได้ สอน ให้ คน เปลี่ยน ความคิด และ สมอง ของ พวกเขา. ฉัน ไม่ คิด ว่า งู พิษ สามารถ เปลี่ยนแปลง ตัว เอง. และ ฉัน ไม่ คิด ว่า ใจ เปลี่ยนแปลง อย่าง ใด จะ เป็น ใจ ไม่ เปลี่ยน. ให้ ฉัน สับสน มาก. ทุก อย่าง ที่ ฉัน ทำ ไม่ ได้ จะ นำ ไป สู่ สมบัติ เพื่อ เอกลักษณ์ แต่ เพียง สับสน มาก.

14. Yes, very true. These ideas and philosophy are without foundation. They are not what I have experienced and not what I have taught. This is the endless delusion of the brain and mind.

ใช่ จริง มาก. ความคิด และ ปรัชญา เหล่า นี้ จะ ไม่มี พื้นฐาน. พวกเขา จะ ไม่ สิ่ง ที่ ฉัน มี ประสบการณ์ และ ไม่ สิ่ง ที่ ฉัน ได้ สอน. นี้ เป็น มา ยา สิ้นสุด ของ สมอง และ จิตใจ.

15. Let's start simply. Who are you? You are sitting here and feel you are your body, your mind, and your thoughts. What gives you the ability to know that? You see and feel your body. How do you do that?

เริ่ม ต้น มา เพียง. สิ่ง ที่ คุณ ละ? คุณ จะ นั่ง ที่ นี้ และ รู้สึก ว่า คุณ กำลัง กาย ใจ ของ คุณ และ ความคิด ของ คุณ. ช่วย ให้ คุณ สามารถ รู้ อะไร ที่? ที่ คุณ เห็น และ

รู้สึก ว่า ร่างกาย ของ คุณ. คุณ จะ เป็น อย่างไร นั้น

16. I understand now. I focus my attention on my body, and I feel my body. I focus my eyes on my body, and I see my body. So, it is focus, which allows me to know my body. When I focus on my mind, I become aware of thoughts, and images in my imagination. So, again, it is focus or attention, which allows this knowledge.

ฉัน เข้าใจ ว่า ตอน นี้. ฉัน มุ่ง ความ สนใจ ของ ฉัน ใน ร่างกาย ของ ฉัน และ ฉัน รู้สึก ตัว ฉัน. ฉัน โฟกัส สายตา ของ ฉัน ใน ร่างกาย ของ ฉัน และ ฉัน เห็น ร่างกาย ของ ฉัน. ดังนั้น จึง มุ่ง เน้น ที่ จะ ช่วย ให้ ฉัน รู้ ร่างกาย ของ ฉัน. เมื่อ มุ่ง เน้น ใน ใจ ของ ฉัน ฉัน ตระหนัก ถึง ความ คิด และ ภาพ ใน จินตนาการ ของ ฉัน. ดังนั้น อีก ครั้ง มัน โฟกัส หรือ สนใจ ซึ่ง ช่วย ให้ ความ รู้ นี้.

17. If you don't focus on this tree we sit under, does the tree become conscious?

ถ้า คุณ ไม่ เน้น ต้นไม้ นี้ เรา นั่ง ใต้, ไม่ ไม้ กลาย เป็น สติ หรือ ไม่?

18. I had not thought of this tree, until you mention it. Now I become aware of it, and my eyes and mind

focus on it.

ฉัน ไม่ คิด ว่า ต้นไม้ นี้ จนกว่า คุณ จะ เป็นไร. ตอน นี้ ผม ตระหนัก ถึง มัน และ ตา ของ ฉัน และ เน้น ความ คิด ที่ จะ.

19. If you concentrate your focus on this tree, just continue to focusing on this tree, do you know you are focusing on the tree?

ถ้า คุณ จดจ่อ มุ่ง เน้น ใน ต้นไม้ นี้ ก็ ยัง คง เน้น ต้นไม้ นี้ คุณ รู้ ว่า คุณ จะ เน้น ต้นไม้?

20. Yes, I know I am focusing on this tree.

ใช่ ฉัน รู้ ว่า ฉัน เน้น ต้นไม้ นี้.

21. How could you know you were focusing on the tree, if you were focusing only on the tree? If only the tree is known by your focus, how could you experience yourself? Focus only on the tree, and tell me what happens.

วิธี ที่ คุณ สามารถ รู้ ว่า คุณ เน้น ต้นไม้ ถ้า คุณ ได้ มุ่ง เน้น เฉพาะ ใน ต้นไม้ หรือ ไม่หาก ต้นไม้ เป็น ที่ รู้จัก กัน โดย มุ่ง เน้น ของ คุณ ว่า คุณ จะ พบ ตัว เอง? เน้น เฉพาะ ต้นไม้ และ บอก ฉัน ว่า เกิด อะไร ขึ้น.

22. For a moment I feel only the tree, then I know I am looking at the tree. This is how I was taught to find samadhi, but something is not right. I try to focus only on the tree, but automatically I know I am looking at the tree.

เดี๋ยวจันรู้สึกเพียงต้นไม้จากนั้นจันรู้ว่าจันมองต้นไม้. นี่คือจันถูกสอนหาสมาธิแต่สิ่งที่ไม่เหมาะสม. พยายามมุ่งเน้นเฉพาะในต้นไม้แต่จะจันรู้ว่าจันมองต้นไม้.

23. How could you know you are looking at the tree? What did you focus on to know you were looking at the tree? Focus on the tree.

วิธีที่คุณสามารถรู้ว่าคุณกำลังมองหาที่ต้นไม้หรือไม่? คุณไม่น่าเน้นรู้ที่คุณต้องการที่ต้นไม้หรือไม่? เน้นต้นไม้.

24. Strange. I automatically focused on Me looking at the tree. Then I tried to focus again on the tree, but my focus automatically comes back to Me focusing on the tree. The more I focus on the tree, the faster I focus on Me looking at the tree. It is uncontrollable. No wonder I have never seen Samadhi. I am just forcing my focus

to go to the tree, and it is quickly bouncing back to Me looking at the tree, and it is making my head hurt watching this. I don't want to continue watching this.

แปลก. ฉัน จะ มุ่ง เน้น ให้ ฉัน ดู ต้นไม้. แล้ว ฉัน จะ พยายาม เน้น อีก ครั้ง ใน ต้นไม้ แต่ เน้น ฉัน จะ มา กลับ มา ให้ ฉัน เน้น ต้นไม้. ยิ่ง ผม เน้น ต้นไม้ ให้ เร็ว ขึ้น จะ เน้น ให้ ฉัน ดู ต้นไม้. ก็ ไม่ สามารถ บังคับ ได้. ไม่ แปลก ใจ ฉัน ไม่ เคย เห็น สมาธิ. ฉัน เพียง กรอก เน้น ของ ฉัน ไป ต้นไม้ และ มี การ ตี กลับ อย่าง รวดเร็ว กลับ มา ให้ ฉัน ดู ต้นไม้ และ ก็ ทำให้ หัว ของ ฉัน เจ็บ ดู นี้. ฉัน ไม่ ต้องการ ดำเนิน การ ต่อ ชม นี้.

25. Yes, seeing this is painful. But now that you have stopped focusing on the tree, what are you focusing on? What are you aware of?

ใช่ เห็น นี้ เจ็บปวด. แต่ ขณะที่ คุณ หยุด เน้น ต้นไม้ ให้ สิ่ง ที่ คุณ เน้น? สิ่ง ที่ คุณ รู้?

26. I am thinking how disturbing that was.

ฉัน คิด ว่า ที่ รบกวน.

27. So you are focusing on your thoughts and mind?

ดังนั้น คุณ จะ เน้น ความ คิด และ จิตใจ ของ คุณ?

28. Oh Lord! I am listening to the sounds of my thoughts.

โ้ พระเจ้า! ฉัน ฟัง เสียง ของ ความ คิด ของ ฉัน.

29. *And are you aware of you listening to your mind?*

คุณ และ ตระหนัก ถึง คุณ ฟัง ความ คิด ของ คุณ?

30. Oh Lord! This is the same game again.

โ้ พระเจ้า! นี้ เป็น เกม เดียวกัน อีก ครั้ง.

31. *Yes. Focus on the sound of one thought. Just repeat one word in your mind. Focus on it. Do you have the knowledge of you listening to the sound in your mind?*

ใช่. เน้น เสียง หนึ่ง ความ คิด. ซ้ำ เพียง หนึ่ง คำ ใน ใจ ของ คุณ. เน้น มัน. คุณ มี ความ รู้ ของ คุณ ฟัง เสียง ใน ใจ ของ คุณ หรือ ไม่?

32. This is terrible. I hate this. Seeing this is bringing me distress and physical pain. I feel like I am getting sick. What good is this?

นี้ ส่ำห้ส. ฉัน เกลียด นี้. ดู นี้ ฉัน นำ ความ ทุกข์ และ ความ เจ็บปวด ทาง กาย. ฉัน รู้สึก เหมือน ฉัน เริ่ม ป่วย.

ดี ว่า คือ อะไร?

33. Yes, this insight can be an unhappy experience, so you should stop this and relax. But now that you are peaceful, what are you focusing on?

ใช่ เข้าใจ นี้ อาจ เป็น ประสบการณ์ ที่ เศร้า ดังนั้น คุณ ควร หยุด นี้ พักผ่อน. แต่ ตอน ที่ คุณ มี ความ สงบ สุข ใน สิ่ง ที่ คุณ เน้น?

34. I don't know. I sometimes have a thought. Sometimes my eyes see something and I focus on something I see.

ฉัน ไม่รู้. บาง ครั้ง ฉัน มี ความ คิด. บาง ครั้ง ตา ของ ฉัน และ ฉัน เห็น สิ่ง ที่ เน้น สิ่ง ที่ ฉัน เห็น.

35. And you know this is happening. What percentage of the time are you focusing on things outside of you?

และ คุณ รู้ นี้ เกิด ขึ้น. คุณ เป็น เปอร์เซนต์ ของ เวลา อะไร เน้น สิ่ง ภายนอก ของ คุณ หรือ ไม่?

36. Let me examine this. Not very much time is spent looking outside of myself. When something attracts my eye, I look. Then I rest back and have a gentle

focus on the field of vision, and start to think about things. Images come to my mind, dreams and stories.

ให้ฉันตรวจสอบนี้. ไม่มีเวลา มาก อย่าง ที่ ใช้ มอง นอก ตัว เอง. เมื่อ สิ่ง ที่ ดึงดูด สายตา ของ ฉัน มอง. แล้ว ฉัน จะ กลับ ไป พักผ่อน และ มี จุด อ่อนโยน ใน ด้าน การ มอง เห็น และ เริ่ม คิด เกี่ยว กับ สิ่ง. ภาพ มา ใจ, ฝัน ของ ฉัน และ เรื่องราว.

37. And the soft field of vision, your thoughts, images, dreams, and stories are all in and around your head?

และ ช่อง อ่อน มอง เห็น ความ คิด ของ ภาพ ฝัน และ เรื่องราว อยู่ใน และ รอบ หัว ของ คุณ?

38. That is an interesting question. When you say it like that, I think all these things are in and around my head.

ที่ เป็น คำถาม ที่ น่า สนใจ. เมื่อ คุณ พูด ว่า เช่น นั้น ฉัน คิด ว่า สิ่ง เหล่า นี้ ใน และ รอบ หัว ของ ฉัน.

39. And where is the feeling of you doing all these things?

และ ความ รู้สึก ของ คุณ ทำ ทุก สิ่ง เหล่า นี้ ที่ไหน?

40. Let me examine this. I think it is inside my body. The experiences in and around my head occur and below those experiences, inside my body, I feel I am aware of those experiences, observing those experiences.

ให้ ฉัน ตรวจสอบ นี้. ฉัน คิด ว่า มัน อยู่ ภายใน ร่างกาย ของ ฉัน. ประสบการณ์ ใน และ รอบ หัว ของ ฉัน เกิด ขึ้น และ ด้าน ล่าง ประสบการณ์ เหล่า นั้น ภายใน ร่างกาย ของ ฉัน ฉัน รู้สึก ฉัน รู้ ประสบการณ์ เหล่า นั้น สังเกต ประสบการณ์ เหล่า.

41. When your focus goes to your head, can you feel the movement of focus? When your focus goes inside your body, can you feel the movement of focus?

เมื่อ โฟกัส ของ คุณ เข้า กับ หัว ของ คุณ คุณ จะ รู้สึก เคลื่อนไหว ของ โฟกัส หรือ ไม่เมื่อ โฟกัส ของ คุณ เข้า ภายใน ร่างกาย ของ คุณ คุณ จะ รู้สึก เคลื่อนไหว ของ โฟกัส หรือ ไม่?

42. Movement of focus is an odd thing. I feel the shift of focus from my head to inside my body. Then I feel the shift back to my head. It is like my perception or viewpoint shifts instantly. Focus is more like a viewpoint, a viewpoint that shifts from Me to the

sounds and images in my head, and then back to Me. This shifting of viewpoint seems to be what is going on. You could say it is movement, but it is very quick. And again, being conscious of this is not a pleasant experience. This may sound crazy, but I much prefer to just allow the viewpoint to shift back and forth from Me to head without knowing about it. It is much more relaxing not to know it is happening. Isn't this crazy?

การเคลื่อนไหว ของ โฟกัส เป็น สิ่ง แปลก. ฉัน รู้สึก เปลี่ยน ของ โฟกัส จาก หัว ของ ฉัน ไป ภายใน ร่างกาย ของ ฉัน. แล้ว ฉัน รู้สึก เปลี่ยน กลับ ไป ที่ หัว ของ ฉัน. มัน ต้องการ ความ เข้าใจ หรือ เปลี่ยน มุม มอง ของ ฉัน ทันที. เน้น เป็น มาก ขึ้น เช่น มุม มอง เป็น มุม มอง ที่ ฉัน จาก ข้าง เสียง และ ภาพ ใน หัว ของ ฉัน แล้ว กลับ มา ให้ ฉัน. การ ขยับ ของ มุม มอง นี้ น่า จะ เป็น สิ่ง ที่ เกิด ขึ้น. คุณ อาจ กล่าว ว่า เป็น ขบวนการ แต่ อย่าง รวดเร็ว มาก. และ อีก ครั้ง การ รู้ตัว นี้ ไม่ใช่ ประสบการณ์ น่า. นี้ อาจ เสียง บ้า แต่ ฉัน เพียง ต้องการ เพียง ให้ มุม มอง ที่ เปลี่ยน ไป มา จาก ข้าง หัว โดย ไม่ ทราบ เกี่ยว กับ. เป็น ผ่อนคลาย มาก ขึ้น ไม่ทราบ มัน เกิด ขึ้น. ไม่ นี บ้า?

43. It is more than crazy! Now I see that this is what I call meditation. I shut my eyes, and allow the shifting

viewpoint to just go on pleasantly without knowing about it. I make adjustments if the things in my head are unruly, but I strive to achieve an oblivious relaxed state of unknowingness. Knowing what is going on is too painful to me, physically painful. I hate it.

มัน เป็น มากกว่า บ้า! ตอน นี้ ฉัน เห็น ว่า เป็น สิ่ง ที่ ฉัน เรียก สมมติ. ฉัน ปิด ตา ของ ฉัน และ ให้ มุม มอง การ ขยับ ไป เพียง แค่ ไป ที่ ชั้น โดย ไม่ ทราบ เกี่ยว กับ. หาก สิ่ง ที่ หัว ของ ฉัน จะ ไม่ เชื่อฟัง ฉัน ปรับ แต่ ฉัน พยายาม ที่ จะ บรรลุ ลมเปลี่ยน ผ่อนคลาย สภาวะ ของ อวิชชา. รู้ ว่า สิ่ง ที่ เกิด ขึ้น จะ เจ็บปวด เกินไป กับ ฉัน เจ็บปวด ทาง ร่างกาย. ฉัน เกลียด มัน.