

ID Guidelines Working Together

คำแนะนำในการสนทนาสภาวะธรรมร่วมกัน

We have been exploring each of the six Insight Dialogue meditation instructions separately. We have examined the nature and role of each instruction as we work to become more mindful in the moment and shift our habitual patterns. We have also seen how each instruction connects to one another and can overlap. Our practice can reflect this malleable nature of the instructions. Below we will consider how we can benefit from approaching the instructions as individual, in groups or as one.

เราได้ศึกษาหลักการของการสนทนาสภาวะธรรมแยกเป็นแต่ละหัวข้อ ใน 6 หัวข้อ

เราได้เรียนรู้ถึงลักษณะและบทบาทของแต่ละคำสั่งสอนในการฝึกปฏิบัติ

เพื่อให้มีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นและหนีจากความเคยชินเดิม ๆ อีกทั้งเรายังได้เห็นการแนะนำในการเชื่อมต่อกับคนๆ

หนึ่งไปจนถึงคนหลาย ๆ คน ได้อยากแนบเนียน การฝึกปฏิบัติของเราสามารถสะท้อนให้เห็นว่าหลักการต่างๆ ปรับเปลี่ยนได้

ด้านล่างนี้เราจะมาลองดูวิธีการที่เราจะได้ประโยชน์จากการฝึกแบบเดี่ยวๆ หรือการฝึกเป็นกลุ่ม หรือการฝึกคนเดียว

Viewing the six Insight Dialogue meditation instructions as separate elements provides a strong support for practice. This is especially true at the beginning when we need the support of particular instructions to counter our abundance of interpersonal habits. The individual guidelines can also be easier to bring into ordinary daily practice. When our minds are scattered, or our hearts agitated, a specific, clear focus can help us find the meditative moment as described below.

การพิจารณาหลักการทั้งหกของการสนทนาสภาวะธรรมโดยแจ่มแจ้งเป็นข้อ ๆ จะเอื้ออำนวยในการฝึกปฏิบัติได้ดีขึ้น

เราจะเห็นความจริงข้อนี้ชัดเจนนั้เมื่อเราเริ่มฝึกปฏิบัติ

เราต้องการได้รับการช่วยเหลือในข้อแนะนำแต่ละข้อมาขัดเกลาความเคยชินเดิม ๆ ของเรา

หลักการแต่ละข้อยังเป็นเรื่องง่ายในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อใจของเรากระเจิดกระเจิง หรือหัวใจของเราเร่าร้อน

การเจาะจง การเห็นเป้าหมายที่ชัดเจนช่วยให้เรากันพบการมีเจริญสติ ที่อธิบายไว้ด้านล่าง

Pause can allow us to slow down and step out of the preoccupations of a frenzied mind while at the same time brightening that mind.

When emotional attachments, stress or challenging truths arise, a reminder to **Relax** can calm us and bring acceptance and ease to the body-mind.

Some times are better than others for the spaciousness of **Open**—perhaps our distracted state would only become more diffuse. However, when appropriate, Open calls us to move out of isolated practice, loops, selfish patterns, and contraction.

“การหยุดชั่วขณะ” ช่วยให้เราทำอะไรช้าลง และก้าวออกจากความบ้ำคั่งในจิตใจ

ในขณะที่เดียวกันทำให้จิตใจสว่างขึ้น เมื่ออารมณ์ถูกยึดเหนี่ยวไว้ด้วยความเครียดหรือความจริงอันทำทนาย การเตือนให้เรา

“ผ่อนคลาย” จะสามารถช่วยให้เราสงบและนำการยอมรับและความปลอดภัยโปร่งในร่างกายและจิตใจ ในบางครั้งการ

“เปิดใจ” อย่างกว้างขวางอาจจะดีกว่าการปฏิบัติอื่น ๆ แต่บางทีสภาวะฟุ้งซ่านของเราอาจจะแพร่กระจายมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อเราพร้อม การเปิดใจ จะพาเราออกจากการปฏิบัติเดี๋ยวนั้นไปวนมา รูปแบบเดียว และไม่พัฒนา

Trust Emergence can energize us and enable us to be present with a wild wave of agitation. In so doing, we build a fresh and adaptable foundation for clear awareness.

“การวางใจ” ทำให้เรามีพลังและช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันที่เต็มไปด้วยคลื่นแห่งความสับสน เมื่อเราปฏิบัติได้ดังนี้ เราจะสร้างรากฐานใหม่ของการรู้ตัวตัวทั่วพร้อม

Listen Deeply reminds us to inquire and calls forth receptivity. It can take us beyond contracted patterns of self-concern and allow us to receive afresh the words—and the humanity—of family members, friends, and coworkers.

“การฟังอย่างลึกซึ้ง” ทำให้เราได้พิจารณาและมีมุมมองที่กว้างขึ้น

มันสามารถพาเราให้หลุดออกจากความหมกมุ่นในตัวเอง และยอมให้เราหันมาสนใจคำพูด ผู้คน สมาชิกในครอบครัว เพื่อน และผู้ร่วมงาน

Speak the Truth asks us to end stasis, enhances generosity, and generates courage to interact meditatively.

“การพูดความจริง” ทำให้เราพูดไม่สะดุด ช่วยเพิ่มความเอื้ออาทร และสร้างพลังในการภาวนาร่วมกัน

As six individual instructions, the guidelines provide touch points or reminders for integrating practice into our daily living. When we use them, everyday life can become an opportunity for real insight.

หลักการแต่ละข้อทั้งหมดนี้ เป็นหลักการที่ทำได้จริงและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราได้ฝึกทุกวัน

การใช้ชีวิตทุกวันจะกลายเป็นโอกาสในการฝึกวิปัสณาอย่างแท้จริง

A careful practice of these individual guidelines reveals that we can also group the instructions: **Pause-Relax-Open** may be considered as one guideline in which we stop, accept, and become more spacious; **Trust Emergence**, wherein we let go and embrace impermanence as another; and **Listen Deeply** internally and externally to be able to **Speak the Truth** as the third.

การเอาใจใส่ในการฝึกปฏิบัติแต่ละหัวข้อยังแสดงให้เห็นว่าเราสามารถจัดกลุ่มการ **หยุดชั่วขณะ-การผ่อนคลาย-เปิดใจ**

เป็นหนึ่งกลุ่มเพื่อเตือนให้เรา หยุด ยอมรับ และ รู้สึกโล่งสบาย **การวางใจ** ทำให้เราปล่อยวางจากสรรพสิ่ง

และยอมรับความไม่แน่นอน เป็นอีกหนึ่งกลุ่ม และ **การตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง** จากภายในและภายนอกเพื่อให้สามารถพูดความจริง เป็นกลุ่มที่สาม

Each approach emphasizes and supports different and important aspects of the practice. Seeing them as six separate guidelines encourages us to focus fully on each and to explore their nuance and depth. Three instructions are easier to remember, however, and reveal the flow between **Pause, Relax, and Open**, the centrality of letting go in **Trust Emergence**, and the reciprocity of **Listen Deeply–Speak the Truth**.

แต่ละกลุ่มมุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติในแง่มุมที่สำคัญและแตกต่างกัน

มุมมองของหลักการแต่ละข้อที่แยกออกจากกันทำให้เรามุ่งเน้นฝึกแต่ละหัวข้อ ได้อย่างเต็มที่ และสำรวจเห็นความแตกต่างเล็กๆ น้อยๆ การแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มง่ายในการจดจำ อย่างไรก็ตาม การแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการหยุดชั่วขณะ- การผ่อนคลาย-การเปิดใจ ซึ่งนำไปสู่การปล่อยวางในการวางใจ (ให้ถูกที่) และ ความสัมพันธ์กันของการฟังอย่างลึกซึ้งและการพูดความจริง (จากใจ)

We may also think of them non-linearly and in groups of two with each group revealing other aspects of practice. For example, if we combine the empathy possible with Listen Deeply and the moment-to-moment detachment of **Trust Emergence**, we can be fully open to another’s story and yet be aware of its impermanent nature.

เราอาจจะแยกศึกษาหลักการแต่ละข้อ โดยการจับคู่และให้แต่ละคู่หลักการเปิดเผยแง่มุมของการปฏิบัติของตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น การจับคู่หลักการที่ใกล้เคียงกันที่สุดอย่าง **การฟังอย่างลึกซึ้ง** ที่เน้นการมีความรู้สึกร่วม กับ **การวางใจ(ให้ถูกที่)** ที่เน้นการอยู่กับปัจจุบันแต่ละขณะอย่างไม่ยึดติด ทำให้เราเรียนรู้ว่า เราสามารถเปิดรับเรื่องราวของผู้อื่นได้อย่างเข้าใจในธรรมชาติของความไม่เที่ยง

A third approach is to view all the guidelines as a single instruction. For example, Relax yields easy mindfulness (Pause) and a wide or even unbounded (Open) awareness. Relax moves easily with changing experience (Trust Emergence), from which speech blossoms and is received (Listen Deeply-Speak the Truth). In order to Speak the Truth, we must awaken (Pause), rest with acceptance of what arises (Relax), listen internally and externally to know the truth of the moment (Listen Deeply), open our awareness to share with others (Open), and surrender to the truth that is emerging in the moment we would speak (Trust Emergence). This single-instruction view reflects the all-at-once nature of meditation and the concurrence of qualities that are the hallmark of the mature heart–mind.

วิธีที่ 3 คือการศึกษาหลักการทุกข้อรวมกัน ตัวอย่างเช่นการผ่อนคลายช่วยให้เกิดสติ (หยุด) และ ความรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งสภาวะทั่วไป(เปิดรับ) การผ่อนคลายอาจเกิดเป็นชั่วขณะๆแปรเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อม (การวางใจ) และคำพูดที่ได้ยินได้ฟัง (ฟังอย่างลึกซึ้ง และการพูดจากใจ) เราจะพูดจากใจได้ต่อเมื่อเรารู้จักตื่นรู้ (หยุด) ขอมรับอย่างปล่อยวางกับสิ่งที่เกิดขึ้น (ผ่อนคลาย) การฟังทั้งจากภายนอกหรือภายในเพื่อให้ ได้ยินความจริงที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ

และยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นขณะที่พูด (ฟังอย่างลึกซึ้ง) การรู้ตัวทั่วพร้อมและแบ่งปันกับผู้อื่น(เปิดใจ)

และยอมรับความจริงที่ผุดขึ้นขณะที่เราพูด (การวางใจ)

การมองคร่ำมของหลักการทั้งหกสะท้อนให้เห็นถึงการภาวนาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันซึ่งถือเป็นหลักสำคัญของการพิจารณาจิตใจ

As we practice, we use all of these approaches. Moreover, no matter what the approach, the Insight Dialogue guidelines are designed to generate mindfulness, a profound sense of mutuality, and compassion. They are meant to help us accept our humanity with humility and loving kindness.

จากการฝึกปฏิบัติ เราใช้ทุกวิธีในการฝึก ยิ่งไปกว่านั้น ไม่ว่าจะใช้แนวทางไหน

การสนทนาสภาวะธรรมก็ถูกออกแบบมาเพื่อการสร้างสติ การอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้น และความเห็นอกเห็นใจกัน

หมายรวมถึงการช่วยให้เรายอมรับความเป็นมนุษย์ของเราด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนและความรักความเมตตา