

# Practicing Insight Dialogue

## การสนทนาสภาวะธรรม— ภาคปฏิบัติ

Insight Dialogue is an interpersonal practice and its emphasis differs from a primarily solitary practice. Insight dialogue emphasizes mutuality; it involves speaking and interacting with others. The time-tested foundations of Buddhism and other spiritual traditions, morality, tranquility, and wisdom, are essential to that mutuality and to the interpersonal path.

การสนทนาสภาวะธรรม แตกต่างจากการฝึกสมาธิเดี่ยว

เป็นการฝึกตามรู้ตามดูสภาวะธรรมและถ่ายทอดสภาวะของตัวเองผ่านบทสนทนากับผู้ฝึกท่านอื่น

สนทนาสภาวะธรรมอาศัยความร่วมมือของผู้ฝึกเพื่อการบรรยายสภาวะและการปฏิบัติสัมพันธ์ต่อกันเป็นหลักสำคัญ

เป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกการสนทนาสภาวะธรรม กาลเวลาได้พิสูจน์ให้เห็นว่า

พื้นฐานของพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ วัฒนธรรมศีลธรรม ความสงบ และปัญญา

เป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึก

Morality is the foundation for spiritual progress. Tranquility and wisdom will elude us without the human kindness, respect, and clear conscience that underlie morality. Two of the moral components of Buddhism's eightfold path are right speech and right action, both of which are integral to Insight Dialogue. Right speech means abstaining from lying, abusive speech, divisive speech and idle chatter. Speech should be true, useful, timely, and based on loving-kindness. Right action means treating others as you would like to be treated.

ศีลธรรมเป็นรากฐานของการพัฒนาจิต ความสงบและปัญญาจะไม่เกิดขึ้น หากปราศจากซึ่งความมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ มีความเคารพ และความกลัวในบาป ชีวิตที่ชอบจึงเป็นชีวิตที่มีหลักจริยธรรม สองในแปดของมรรค 8 คือการพูดจาถูกต้อง (สัมมาวาจา) และการกระทำถูกต้อง (สัมมากัมมันตะ) ทั้งสององค์นี้เป็นปัจจัยสำคัญของการสนทนาสภาวะธรรม

สัมมาวาจาคือการละจากการพูดปด การพูดต่อเสียด การขูขยงให้แตกแยก และการพูดโดยไร้สติ

การพูดจะต้องเป็นสิ่งที่ เป็นความจริง มีสาระ มีกาลเทศะ และจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความรักความเมตตา

สัมมากัมมันตะคือการปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับที่เราต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา

A tranquil mind and heart allow us to examine our experiences long enough to understand their nature. This tranquility, another key element of the eightfold path, is crucial to abandoning self-centered fabrications and to awakening compassion towards ourselves and others. Tranquility while listening and speaking fosters the mutual understanding that forms relationship.

ในภาวะที่จิตสงบ จิตจะเปิดโอกาสให้เราได้ดูสภาวะได้ยาวนานพอที่จะเข้าใจธรรมชาติของมัน

ความสงบนี้เองที่จะละความเป็นตัวตนและนำไปสู่การตื่นรู้ของความเมตตากรุณาต่อเราเองและผู้อื่น

ใจสงบในขณะที่ทำหน้าที่ฟังหรือเป็นหน้าที่พูดนั้น จะก่อให้เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์นั้นๆ ไปด้วยกัน

Wisdom, seeing things as they are, is the third element of any path to enlightenment. Our understanding of the nature of mind and the world expands as tranquility allows us to be calmer

and more alert. Interpersonal practice supports this clear seeing by cultivating inquiry, mindfulness and calm concentration.

การฝึกแบบมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นช่วยให้เห็นสภาวะได้อย่างชัดเจน สร้างเสริมการพิจารณาสภาวะ  
การมีสติและเกิดความสงบในสมาธิ ส่วนปัญญาคือความสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาวะจริงของมัน  
และเป็นองค์ประกอบที่สาม ของทางสู่ความเห็นแจ้ง เมื่อความสงบเข้าครอบคลุมน  
ความเข้าใจในธรรมชาติของจิตและความเป็นไปของโลกก็เพิ่มพูน จิตแม้สงบจะยังคงตื่นรู้

Wisdom unfolds through the mutual practice of dialogue. The practice of working directly and mindfully with language and relationship, with wisdom and with human decency, can bring about profound transformation in practitioners.

การฝึกร่วมกันทำให้เกิดปัญญา

การฝึกบรรยายสภาวะอย่างตรงไปตรงมาและอย่างมีสติอยู่กับถ้อยคำที่พูดและความสัมพันธ์ที่มาจากปัญญาและความเหมาะสมจะช่วยให้ผู้ฝึกเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน