

สิบวันที่วัดอัมพวัน สิงห์บุรี

ลินน เมท็อกเซน

R7004

ดิฉันชื่อ ลินน เมท็อกเซน เป็นอาสาสมัครชาวอเมริกัน มาจากรัฐอริโซนา สหรัฐอเมริกา เป็นนักสังคมสงเคราะห์ ปัจจุบันทำงานอยู่ที่ สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต ๒ อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี ๑๘๑๒๐

ดิฉันสนใจวัดอัมพวัน เพราะคิดว่าเป็นสถานที่ที่จะสามารถเรียนรู้และเข้าใจวัฒนธรรมของคนไทยดีขึ้น

แม้ว่าการเรียนรู้ภาษาไทย จะเป็นวิธีเริ่มต้นที่ดีที่สุดที่จะรู้จักผู้คนในท้องถิ่นนั้น ๆ แต่ก็ยังมีอะไรอีกมากมายหลายอย่างที่เกี่ยวข้อกับชีวิต ความเป็นอยู่ของผู้คนที่นี่ และสิ่งนี้เองทำให้ดิฉันเริ่มสนใจศึกษาเรื่อง ความเชื่อของคนไทย

ในที่สุด ดิฉันก็มีโอกาสได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรชนิดเข้มที่วัดอัมพวันเป็นเวลา ๑๐ วัน

ดิฉันตื่นเต้นที่จะได้รับประสบการณ์ เกี่ยวกับวิธีที่คนไทยจำนวนมาก นำมาใช้แก้ไขดับความทุกข์ยาก ในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน

ดิฉันโชคดีที่ได้เข้าอบรม และได้รับความอนุเคราะห์ในการอธิบายถ่ายทอดวิธีฝึกปฏิบัติกรรมฐานเป็นภาษาอังกฤษ จาก แม่ชีชู่อ แซ่เอ็ง ซึ่งเป็นชาวสิงคโปร์ ในช่วง ๒-๓ วันแรกที่วัด เป็นการอบรมเกี่ยวกับวิธีที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ รวมทั้งกระบวนการความคิด ดูเหมือนเป็นของง่าย แต่ผิติด

ความยากอยู่ที่ตรงที่ ดิฉันต้องเรียนรู้ในการควบคุมความคิด เพื่อที่จะบังคับจิตมิให้ฟุ้งซ่าน และประคองจิตให้อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา นับเป็นครั้งแรกที่ ดิฉันได้เรียนรู้ที่จะทำทุกสิ่ง อย่างรู้สึกตัวทั่วพร้อม และได้เรียนรู้ที่จะใช้สัมผัส (ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ) อย่างมีสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อระยะเวลาการอบรมผ่านไป ดิฉันเริ่มรู้สึกผ่อนคลายกับเทคนิควิธีในขณะปฏิบัติ ครั้งแรกรู้สึกว่ามันยากที่จะนั่งนิ่ง ๆ สัก ๕ นาที และเดิน ๑๕ นาที อย่างช้า ๆ ทุกย่างก้าว

แต่ดิฉันได้ตั้งใจไว้แล้วว่า จะพยายามทำให้ดีที่สุด เพื่อที่จะเข้าใจวิถีชีวิตของคนไทย ว่าดำเนินชีวิตอย่างไร

พอถึงเวลาที่จะกลับจากวัดอัมพวัน ความรู้สึกเศร้าสร้อยทำให้ตัวเองเกิดความสับสนว่าทำไมถึงรู้สึกอย่างนั้น

ทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้านี้ ดิฉันเคยคิดว่าจะมีความรู้สึกเป็นสุข ถ้าได้กลับไปทำงานที่หน่วยต่อไป พร้อมกับมีความเข้าใจคนไทยดีขึ้น

แต่ดิฉันกลับมีความรู้สึกว้า ฉันกำลังจากครอบครัว และเพื่อนชาววัดอัมพวัน จะประทับอยู่ในความทรงจำของดิฉันตลอดเวลา ทุกขณะที่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

“ดิฉันตระหนักดีว่า เวลา ๑๐ วัน เป็นระยะเวลาที่สั้นมาก ที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิต แต่เวลา ๑๐ วันนั้น เป็นเวลาที่ไม่มีการกล่าวถ้อยเจรจา แต่มุ่งทำสมาธิภาวนากันจริงจัง”

ในที่สุดดิฉันก็สามารถนั่งสมาธิได้นานถึงครึ่งชั่วโมงโดยไม่เคลื่อนไหว ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมาธิดี ไม่มีความเจ็บปวด ดูเหมือนว่าเวลาจะผ่านไปเพียง ๕ นาที จนดิฉันรู้สึกประหลาดใจที่ทำได้ดีถึงเพียงนี้ จากจุดนี้ทำให้ดิฉันยิ่งมีความมุ่งมั่นที่จะเพิ่มเวลาในการปฏิบัติให้มากขึ้น

10 DAYS AT WAT AMPAWAN SINGBURI

Lynn Metoxen

I am Lynn Metoxen from Arizona U.S.A. Now I am working as a social worker in Thailand at Prevention of Communication Diseases Center, Second Region in Saraburi Province. I am in a group of Peace Corps Volunteers.

I became interested in Wat Ampawan because I felt this was a way I could better understand the Thai people and their Culture. I felt learning to speak Thai was a good beginning to know the people but there was much more to their survival here on earth. I soon became interested in their beliefs.

When I finally had an opportunity to attend the 10 days of intensive practice at Wan Ampawan. I was anxious to experience the methods many Thai people use to help them through their daily struggles. I was fortunate to have an English speaking

nun “Maechi Soo Ngoh Sae Eng” from Singapore assist me in giving instruction on how to meditate.

The first few days at Wat Ampawan consisted of instructions on how to meditate. The movements and the thinking process appeared to be quite simple. I was wrong. I had to learn to control my thinking so that my thoughts were with me at all times at the present moment. I had to learn for the first time to be aware of everything. I had begun to learn to use all my senses when coping with life.

As the days passed on, I began to feel more relaxed at utilizing their meditation techniques. At first, it was difficult to sit still for five minutes and walk for more than 15 minutes at a very slow pace. But I was determined to try my best to understand the Thai people and how they cope with life. When I was finally able to sit for half an hour without any movement only concentration, I felt it lasted only five minutes. I was amazed at how good I felt and without any pain. I wanted more from the point on.

When it was time for me to leave Wat Ampawan I had mixed emotions. The sadness I felt confused me. I had thought I would be happy to return back to my site and continue my work with more understanding of the Thai people instead I felt like I was leaving my family and friends. The people at Wat Ampawan will always be with me throughout my daily activities for they have taught me the **BE AWARE** of all around you.

“I realize 10 days is a short time to learn about life but those then days were not full of words but emotions with plenty of concentration”.