

## การศึกษาเรื่องทาน: ศึกษาเฉพาะกรณีการสร้างศาลาปฏิบัติธรรม

### วัดอาร์คันซอพุทธนาราม รัฐอาร์คันซอ ประเทศสหรัฐอเมริกา

### A Study of Giving: Case Study of Construction of Preaching Hall

### Wat Arkansas Buddhavnaram, Arkansas in USA

ณัฐวรารังค์ เพ็งเปลี่ยน

Natthawarang Pengplian

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: Natthawarang.p@hotmail.com

Received: 9 กรกฎาคม 2568; Revised: 27 กรกฎาคม 2568; Accepted: 30 กรกฎาคม 2568

#### บทคัดย่อ

ทาน คือ การให้, การเสียสละ บารมี คือ ปฏิบัติอันยิ่งใหญ่, คุณธรรมที่ประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่งยวด คือ ความความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูง เช่น ความเป็นพระพุทธรเจ้าและความเป็นมหาสาวก เป็นต้น ในสังคมอินเดีย นับตั้งแต่สมัยพระเวทเป็นต้นมา คัมภีร์ฤคเวทระบุว่า เทพปุรุชะ เป็นผู้สร้างมนุษย์ชาวอินเดีย พราหมณ์ได้แบ่งมนุษย์ชาวอินเดีย ออกเป็น 4 วรรณะ ต่อมา ระบุว่า คน 3 วรรณะ คือ พราหมณ์ กษัตริย์และแพศย์ เป็นผู้เกิด 2 ครั้ง กำหนดให้คนแต่ละวรรณะ มีอาชีพ กล่าวคือ พราหมณ์มีอาชีพให้ทานและรับทาน กษัตริย์มีอาชีพรบและให้ทาน ต่อมา ในพระพุทธศาสนา เมื่อครั้งที่พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญบารมี 10 อย่าง บารมีอย่างแรกคือ ทาน ได้แก่ การให้ จนถึงพระโพธิสัตว์สวรรคตไปเกิดเป็นเทวดา จูติลงมา เป็นมนุษย์ ทรงพระนามว่า สิทธัตถะ ทรงเจริญวัย ทรงสมรส มีพระโอรส ทรงออกผนวชแสวงหากุศล ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยา ทรงศึกษาเรียนรู้ประยุกต์ใช้คำสอนในศาสนาพราหมณ์ จนได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสอนบุญกิริยาวัตถุ สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ 3 อย่าง คือ 1) ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ทาน 2) สีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีล และ 3) ภาวนามัย ทำบุญด้วยการบำเพ็ญจิตตภาวนา ดังนั้น ในศาสนาพราหมณ์ ทานคือการให้ พราหมณ์มีหน้าที่ให้ทานและรับทาน ส่วนในพระพุทธศาสนา สำหรับคฤหัสถ์ ทานคือการให้ เป็นขั้นตอนแรกของการฝึกฝนอบรมตนเองจนถึงการบรรลุจุดหมายสูงสุด

**คำสำคัญ:** ทาน, ศาลาปฏิบัติธรรม, ประเทศสหรัฐอเมริกา

#### ABSTRACT

Gift or Dana is giving, sacrifice. Parami is perfections which is special good deeds, practiced for achievement of the highest goal to Buddhahood and discipleship etc. In Indian society since the Vedic period onwards, the Rigveda scripture said that Purusha deity was the creator of Indian human being. The Brahmin divided human being into four castes. Next, it was stated that there were three castes: a brahmin, the warrior-ruler, and a merchant were the twice-born. They assigned each person, each caste had occupation. Brahmin's



ช่วยให้เขารู้จักพึ่งตนเองได้ต่อไป เมื่อให้อามิสสถาน พึ่งให้ธรรมทานด้วย ในสังคมไทย นับตั้งแต่รับนับถือพระพุทธศาสนา ได้นำคำสอนเรื่องทานมาใช้ในชีวิตประจำวันเสมอมา ดังจะเห็นภาพในสังคมชนบทที่พระสงฆ์เดินออกมารับบิณฑบาตในเวลาเช้า พุทธศาสนิกชน ร่วมกันตักบาตรถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ ภาพเหล่านี้เป็นสิ่งที่คนไทยปฏิบัติอยู่ทุกวัน จนเป็นภาพที่คุ้นเคย

อย่างไรก็ตาม เมื่อพระพุทธศาสนา เผยแผ่ไปในต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นต้น คนไทยในประเทศสหรัฐอเมริกา ก็นำประเพณีการให้ทาน ทำบุญนี้ไปด้วย แสดงให้ชาวต่างประเทศได้เห็น เกิดความเลื่อมใสศรัทธา นำพากันมาสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ เช่น ทำบุญตักบาตร ปฏิบัติธรรม สร้างเสนาสนะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เป็นต้น



ภาพที่ 1 คนอเมริกันตักบาตรพระสงฆ์

### การสั่งสมทานบารมีเพื่อส่งเสริมพระพุทธศาสนาจากหลากหลายชาติพันธุ์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2565) กล่าวว่า เราคงจะเคยได้ยินได้ฟังพุทธสุภาษิตกันมาบ้าง “ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก” ซึ่งหมายถึง คนที่มีนิสัยชอบแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจไมตรี มีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ มีความเมตตาปราณี ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่า คนที่มีนิสัยดังที่กล่าวมานี้ ย่อมจะมีแต่คนอยากคบค้าสมาคมด้วย คนที่มีจิตใจที่ดีนั้น ใครได้อยู่ด้วยแล้ว ย่อมมีความสุข ซึ่งจะเป็นที่รักใคร่ของทุกคน การที่เราจะมอบสิ่งใดให้ใครนั้น ถ้าเรามอบด้วยความจริงใจด้วยแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องเป็นสิ่งของที่มีราคาแพงวอดอะไร เราให้ด้วยน้ำใจ ให้ด้วยความเมตตา อยากเห็นเขาเป็นสุข ไม่เน้นราคา แต่เน้นคุณค่าทางจิตใจ ดังนั้น ให้เราสั่งสมคุณงามความดีกันต่อไป แม้แต่ในประเทศที่เจริญแล้วอย่างประเทศสหรัฐอเมริกานั้น คนอเมริกันก็มีโครงการดี ๆ เพื่อสังคม มีการแบ่งปันในรูปแบบต่าง ๆ เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคเฟอร์นิเจอร์ เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า เป็นต้น เช่น ร้านการกุศล (Charity Shop) เริ่มจากคนที่มือของเหลือกิน เหลือใช้ รู้สึกเบื่อ กับของเก่าที่ตนใช้แล้ว สามารถเอาของเหล่านั้นมาบริจาคด้านหลังร้านการกุศล ย่อมดีกว่าเอาของที่ยังดีอยู่ ไปทิ้งลงถังขยะให้เปล่าประโยชน์ ทางร้านก็ได้มีการแบ่งพื้นที่กันอย่างชัดเจน ระหว่างผู้มาบริจาคสิ่งของและผู้มาเลือกซื้อสินค้าที่ใช้แล้ว ทางด้านพนักงานก็จะไปเอาของที่ได้รับบริจาคมานั้น นำมาจัดเรียงเสียใหม่ ซึ่งภายในร้าน จะถูกตกแต่งให้ดูสวยงาม น่าเลือกซื้อ พนักงานจะติดป้ายเสนอราคาไว้กับข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ได้นำมาตั้งเรียงกัน เสื้อผ้าก็ถูกแขวนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย สินค้าใช้แล้วที่นำมาขายนี้ คนไทยนิยมเรียกกันว่า สินค้ามือสอง นับว่าเป็นวัฏจักรสิ่งของที่ใช้แล้ว สามารถนำมาสร้างประโยชน์

ได้อีกครั้ง โดยการเปลี่ยนมือผู้ใช้ นับว่าเป็นการทำให้เป็นสิ่งของที่เจ้าของเดิมไม่ต้องการแล้ว นำกลับมาขายอีกรอบหนึ่ง เป็นสมบัติผลัดกันชมที่ยังประโยชน์อย่างแท้จริง ยิ่งไปกว่านั้น สิ่งของบริจาคเหล่านี้ มีความหมายสำหรับคนเงินน้อย เบี้ยน้อย หอยน้อย เป็นการมอบโอกาสให้คนที่มียรายได้น้อย มีทางเลือกในการจะจับจ่ายซื้อสินค้าที่ใช้แล้ว สิ่งไหนที่ตนชอบก็พอจะสามารถมีไว้ครอบครองได้บ้าง เพราะราคาจะอยู่ในกำลังที่ตนสามารถจ่ายได้ เนื่องจากทางร้านการกุศลนั้นจะตั้งราคาสินค้าที่ถูกมากนั่นเอง นี่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งเท่านั้น สำหรับการแบ่งปันกันในสังคมของคนอเมริกัน ซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน สำหรับรายได้ส่วนหนึ่งจากการขายนั้น ทางร้านการกุศลประเภทนี้ จะนำเงินไปบริจาคตามโครงการการกุศลต่าง ๆ อีกทอดหนึ่งด้วย นับว่าเป็นการสั่งสมทานบารมีในเชิงพานิชย์ ทั้งสามทาง คือ คนบริจาค คนซื้อ และร้านค้า โดยหัวใจหลักที่แท้จริงของร้านลักษณะนี้ คือ การแบ่งปันสิ่งของ แบ่งปันความสุขคืนสู่สังคม นับว่าเป็นความคิดที่ดีทีเดียว นอกเหนือจากนั้น ความคิดและโครงการนี้ ยังสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องอามิสทาน คือการให้สิ่งของด้วย

โดยทั่วไป คนไทยเป็นคนจิตใจดี มีเมตตา มีน้ำใจต่อผู้อื่น ดังที่เห็นจากการนิมนต์รับประทานอาหารร่วมกัน นั่งกันล้อมวง ใครเดินผ่านไปผ่านมา มักจะได้ยินเสียงเรียกผู้คนที่เดินผ่าน เชิญชวนให้มารับประทานอาหารร่วมกัน เป็นวัฒนธรรมการกินอยู่แบบครอบครัว เรียกกัน พี่ ป้า น้า อา อย่างไม่ขัดเขิน ถึงแม้จะไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือดเลยก็ตาม แต่สังคมไทยนั้น ไม่เคยขาดความเอื้ออาทรต่อกัน ต่างก็มีมิตรจิตมิตรใจ เป็นห่วงเป็นใย แบ่งข้าวปลาอาหาร ดูแลทุกข์สุขฉันทที่พี่น้อง โดยเป็นลักษณะนิสัยของคนไทยมาอย่างช้านาน แม้จะย้ายมาอยู่ต่างประเทศ แต่ความใจดีของคนไทย ยังคงเป็นจุดเด่นไม่เปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าใครได้มาวัดไทย ในประเทศสหรัฐอเมริกาด้วยแล้ว เราจะพบว่า วัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนไทยในต่างแดน วัดเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจในการดำรงชีวิต ให้มีความสุข ผู้คนได้มาฟังพระสงฆ์เทศนาสั่งสอน ได้มีโอกาสมาไหว้พระ สวดมนต์ ได้มาพบปะพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับหมู่สังคมคนไทยด้วยกัน ถือว่าเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้คนไทยไกลบ้านมีความอุ่นใจที่ได้พบเห็นคนไทยด้วยกัน ซึ่งจะทำให้ไม่รู้สึกลิดเดียวจนเกินไปนั่นเอง

นอกเหนือจากคนไทยที่มาวัดแล้ว ยังมีชาวต่างชาติที่ได้ให้ความสนใจต่อพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ชาวต่างชาติมาเรียนรู้ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมของไทย ได้มาไหว้พระสวดมนต์ ถือนศีล ภาวนา ร่วมกับคนไทยด้วย เช่น คนลาว คนเวียดนาม คนอเมริกัน เป็นต้น ทุกคนล้วนอยู่กันเฝ้าอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน เรียนรู้ที่จะแบ่งปันซึ่งกันและกัน เพราะโดยพื้นฐานแล้วนั้น มนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะชาติใด ภาษาใด เราทุกคนได้รับการปลูกฝัง ฝึกฝน และพัฒนาตนเองในการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า ประเทศสหรัฐอเมริกานั้น มีผู้คนจำนวนมากจากทั่วทุกมุมโลกย้ายมาตั้งรกรากถิ่นฐาน หลายคนมาเพื่อสร้างโอกาสในการทำมาหากิน (Mac Mahan, 2008) จึงทำให้มีการขยายจำนวนประชากรอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว ในทุกๆ รัฐ ดังนั้น ไม่ต้องแปลกใจเลย ถ้าเราจะพบเห็น คนที่มีลักษณะแตกต่างทางด้าน เชื้อชาติ ภาษา รูปร่างหน้าตา ที่แตกต่างกัน เดินอยู่ตามท้องถนน แม้ว่าประเทศสหรัฐอเมริกาจะเป็นประเทศที่เจริญแล้ว แต่สังคมอเมริกันกลับให้ความสนใจในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ พร้อมเปิดรับและศึกษาวัฒนธรรมใหม่ และหนึ่งในนั้นคือวัฒนธรรมไทยที่ดึงดูด เราจะเห็นได้จากโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ภายในวัด เราสามารถพบเห็นความสามัคคีกลมเกลียวกันเป็นหมู่คณะ ร่วมแรงร่วมใจกัน ช่วยกันคนละไม้คนละมือซึ่งเป็นภาพที่ประทับใจแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก เช่น ในโครงการสร้างศาลาปฏิบัติธรรม

ขอยกตัวอย่างกรณีการสร้างศาลาปฏิบัติธรรม ณ วัดอาร์คันซอพุทธวนาราม เริ่มสร้างในปีพุทธศักราช 2565 อย่างที่เราทราบกันดีว่าในยุคโควิดนี้ ไม่ง่ายเลยที่จะสร้างศาลาปฏิบัติธรรมสักหนึ่งหลัง เพราะไม่ว่าอะไร ๆ ก็แพงขึ้น และพบกับอุปสรรคต่าง ๆ เนื่องจากโรคโควิดได้แพร่ระบาดไปทุกพื้นที่ทั่วโลก ไม่เว้นแม้แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา ดังนั้นการจะติดต่อสัมพันธ์กันในแต่ละครั้ง มีความยากลำบากขึ้น แต่ทุกคนก็ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก มีความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจกัน จนในที่สุดศาลาปฏิบัติธรรมก็ได้สำเร็จเสร็จสิ้นลง เพื่อเป็นสาธารณะประโยชน์ต่อไป



ภาพที่ 2 ศาลาปฏิบัติธรรม “สุปปาวาสา”

อีกประการหนึ่ง เมื่อมาอยู่รวมกันในวัดไทย ทุกคนมีน้ำหนึ่งใจเดียวกันนั่นก็คือ มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา และอยากมีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอีกด้วย ทั้งนี้การอยู่เป็นหมู่คณะ ต่างคนก็มีบทบาทหน้าที่ในลักษณะ น้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า ช่วยเหลือการงาน เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคมส่วนรวม เช่น ล้างห้องน้ำ ทิ้งขยะ กวาดลานวัด รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น รวมถึงการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมเป็นประจำสม่ำเสมอ เช่น การไหว้พระสวดมนต์ เจริญจิตตภาวนา ฟังเทศน์ สมาทานศีล และมีพิธีเวียนเทียนในวันสำคัญต่างๆ ในพระพุทธศาสนา ดังนั้น ทาน ศีล ภาวนา ล้วนเป็นการฝึกฝนพัฒนาคุณธรรมภายในจิตใจ ใจกว้าง เสียสละ ทำตนให้เป็นประโยชน์สม่ำเสมอ

### ความร่วมมือร่วมใจในต่างแดน

ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นประเทศมหาอำนาจ ที่มีคนมากมายหลั่งไหล ย้ายมาจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ดังนั้นประเทศสหรัฐอเมริกาจึงประกอบไปด้วยประชาชนจากหลากหลายเชื้อชาติ โดยชาวอเมริกันเชื้อสายเยอรมัน ได้อพยพมาอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นจำนวนมาก และเป็นกลุ่มชาติพันธุ์กลุ่มใหญ่ที่สุดของประเทศอีกด้วย ปัจจุบันประเทศสหรัฐอเมริกามีประชากรมากเป็นอันดับที่สามของโลก รองจากประเทศจีน และประเทศอินเดีย

รัฐอาร์คันซอ เป็นรัฐทางตอนใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา เมืองหลวงของรัฐอาร์คันซอ คือ เมืองลิตเทิลร็อก ถ้าพูดถึงรัฐอาร์คันซอแล้ว ทุกคนจะนึกถึงธรรมชาติอันสวยงามสดดงามของรัฐแห่งนี้เป็นอันดับแรก(P. A. Payutto, 2009) ซึ่งประกอบไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติมากมาย ทั้งนี้ ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับความสวยงามตามธรรมชาติ สามารถสัมผัสถึงกลิ่นอายของแมกไม้มานานานาพันธุ์ ซึ่งรัฐอาร์คันซอแห่งนี้ ถือว่าเป็นสถานที่ยอดนิยมแห่งหนึ่งของคนรักธรรมชาติที่พลาด

ไม่ได้ เป็นที่เลื่องลือ ทำให้ผู้คนอยากมาเยี่ยมชมความงดงาม มาเติมพลังบวกให้กับชีวิต หลีกหนีความวุ่นวายในเมือง แวะมาพักผ่อนร่างกาย พักผ่อนสมอง เนื่องจากรัฐอาร์คันซอมีทิวทัศน์ที่น่าหลงใหล เช่น ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร และน้ำพุร้อน เป็นต้น

วัดอาร์คันซอพุทธนาราม ตั้งอยู่ที่ 7806 Howard Hill Road, Fort Smith, AR 72916 เป็นสถานที่ร่มรื่น สงบเงียบ รอยล้อมไปด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิด ตั้งอยู่บนเนินเขาแลเห็นบรรยากาศพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก สามารถเห็นความสวยงามตามธรรมชาติได้ ณ วัดแห่งนี้ ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๐ ทางวัดได้เป็นเจ้าภาพ จัดการประชุมคณะสงฆ์ธรรมยุต ในประเทศสหรัฐอเมริกาพร้อมกับได้ทำพิธีผูกพัทธสีมา ฝังลูกนิมิต ทำให้มีความพร้อมให้การบรรพชาอุปสมบทแก่กุลบุตร ผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในบวรพุทธศาสนา (วัดอาร์คันซอพุทธนาราม, 2568)

ในปีพุทธศักราช 2565 มีผู้มาพบเห็นว่า บริเวณใกล้กับสระน้ำของวัด มีบรรยากาศร่มรื่นเงียบสงบ เหมาะแก่การทำสมาธิเจริญจิตตภาวนาเป็นอย่างมาก เหตุใดจึงพบซากโครงเหล็กเก่า ๆ พร้อมหลังคาผ้าใบที่ชำรุด ลักษณะคล้ายเพิงขนาดเล็ก ตั้งอยู่ในบริเวณนี้ หลังจากได้สืบทราบความจริงว่า ในอดีตราว 10 ปีก่อน พระครูวินัยธรกันหา กนตธมโม เจ้าอาวาสวัดอรัญญิกาวาส จังหวัดสกลนคร ได้เคยมาจำพรรษา ณ วัดแห่งนี้เป็นเวลา 3 เดือน ในขณะนั้นทางวัดได้จัดสถานที่ชั่วคราวให้ท่าน นั่งพัก ขณะปฏิบัติธรรม เนื่องจากผ่านมาเป็นเวลานาน เพิงนี้ก็ได้ชำรุดทรุดโทรมไปตามกาลเวลา

หลังจากที่ได้ฟังเรื่องราวข้อเท็จจริงดังที่กล่าวมานี้ ทางคณะศรัทธาญาติโยมจึงปรึกษากัน พร้อมด้วยคณะสงฆ์ เห็นสมควรที่จะบูรณะสถานที่แห่งนี้ ให้กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นสถานที่พักในการปฏิบัติภาวนา เมื่อมีมติเห็นชอบดีแล้ว จึงได้ทำการรื้อถอนสิ่งปลูกสร้างเดิม นำโดยพระอาจารย์บุญมี กตปุญโญ, พระอาจารย์ประหยัด อนุตโตโร พระอาจารย์หาญชัย ออกโย และพระมหาถาวร ธมมธโร (มาจากวัดป่าธรรมชาติ รัฐแคลิฟอร์เนีย) เนื่องจากศาลาปฏิบัติธรรมแห่งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นที่พักชั่วคราวของนักปฏิบัติธรรมดังที่กล่าวมา จึงเห็นสมควรว่า ศาลานี้ควรกันแดดกันฝนได้ ติดตั้งประตู หน้าต่าง เพื่อกันยูง กันแมลง และสัตว์มีพิษได้ และอีกประการหนึ่ง ซึ่งมีความพิเศษก็คือ ต้องการสร้างทางจงกรมให้อยู่ด้านหน้าศาลา เพื่อสะดวกต่อการปฏิบัติธรรมนั่นเอง ศาลานี้ได้ถูกตั้งชื่อว่า ศาลาสูปวาสา (Nippon Sukuan, U.S.Army Buddhist Chaplain (Thai-American), 2025))

ในระยะแรกของการก่อสร้าง เป็นช่วงที่สถานการณ์โควิดระบาดรุนแรงมาก ดังนั้น อุปกรณ์ วัสดุสำหรับการก่อสร้าง จึงมีราคาสูงขึ้นเป็นเท่าตัว ดังนั้น สิ่งแรกที่ต้องทำคือ รวมใจให้เป็นหนึ่ง สามัคคี คือ พลัง ร่วมกันระดมความคิดและลงมือทำ จากจิตอาสาหลากหลายชาติพันธุ์ รวบรวมปัจจัยในการซื้ออุปกรณ์ในการจัดสร้าง และช่วยเหลือกันเพื่อความสำเร็จ ยกตัวอย่างมด ถ้าเราสังเกตเห็นพฤติกรรมของสัตว์ตัวเล็กๆ พบเห็นได้ทั่วไป นั่นคือ มด เมื่อมันอยู่รวมกัน มันจะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เรียกกันว่า มดงาน มดงาน เป็นมดเพศเมียที่เป็นหมัน ไม่มีปีก ไม่มีตาเดี่ยว เป็นมดที่ออกหาอาหารและพบอยู่เสมอภายนอกโรง นอกจากหาอาหารแล้ว มดยังมีหน้าที่ในการสร้างรัง รักษารัง ดูแลตัวอ่อนและราชินีและป้องกันรังด้วย มดงานบางชนิดสามารถแบ่งออกเป็น มดงานที่มีรูปร่างแบบเดียว (monomorphic form) มดงานที่มีรูปร่าง 2 รูปแบบ (dimorphic form; major worker; minor worker) และมดงานที่มีรูปร่างหลายแบบ (polymorphic form) แม้ว่า มดเป็นสัตว์ตัวขนาดเล็ก แคตัวเล็กนิดเดียว แต่ก็ยังสามารถแสดงให้เห็นมนุษย์อย่างเรา ได้เห็นลักษณะการทำงานเป็นหมู่คณะของมัน ขยันและเต็มไปด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่อง มีความเพียรพยายาม ตั้งใจที่ในการทำงานอย่างเต็มที่ โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ขะมักเขม้น ในการสร้างผลงาน ซึ่งมนุษย์เราก็นำมาใช้เป็นคำเรียก ของการทำงานเป็นหมู่คณะว่า มดงาน เราจะเห็นได้ว่าความสมัครสมานสามัคคีของคนในสังคม สามารถทำลายกำแพงทางชาติพันธุ์ลงได้ จากตัวอย่างการร่วมกันสร้างศาลาปฏิบัติธรรม หยาดแห่ง

ทุกหยดที่ได้ท่วมเทไปนั้นถือว่าการคุ้มค่ามาก เพราะนอกเหนือจากการได้ศาลาปฏิบัติธรรมตามที่ได้ตั้งใจ ความสมัครสมาน ความปรองดองในหมู่คณะ สามารถทำให้เกิดความอิมเมจ พบกับรอยยิ้มอันเปี่ยมสุขจากมิตรภาพและประสบการณ์ที่ได้ฟันฝ่าอุปสรรคมาด้วยกัน นึกถึงคราใด ปลื้มใจทุกที ซึ่งทั้งหมดนี้ มาจากการแบ่งปันกัน นับว่าเป็นการสั่งสมทานบารมีอีกทางหนึ่ง

ดังนั้น การร่วมมือร่วมใจกันในสังคมนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับคนที่ต้องมาอยู่ในที่ห่างไกลบ้าน ห่างไกลครอบครัว ที่ตนเติบโต โดยเฉพาะคนไทยที่ย้ายมาอยู่ต่างประเทศ ได้พลัดถิ่นที่อยู่เดิม มาใช้ชีวิตอยู่อีกฝั่งทวีปของโลก นับว่าเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมากเลยทีเดียว ต้องพบเจอกับสภาพอากาศที่แตกต่างจากประเทศไทยมาก อากาศหนาวเย็น มีหิมะตก ถ้าบังเอิญเคราะห์ซ้ำกรรมชด ได้พบเจอกับพายุทอร์นาโด พายุเฮอริเคน ก็จะเป็นบททดสอบกับอุปสรรค ความลำบาก นอกจากนั้น ยังพบปัญหาในเรื่องอาหารการกิน ภาษาในการสื่อสาร ดังนั้น หลักในการใช้ชีวิต จึงจำเป็นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ ใช้เวลาปรับตัว ฝึกความอดทน อดกลั้น มีข้อพิจารณาอย่างหนึ่งว่า คนไทยในต่างประเทศ มักมีความเข้มแข็งภายในจิตใจ เพราะได้รับการฝึกฝนไว้อย่างดีแล้ว ทำให้มีความสามัคคีในหมู่คณะ ช่วยเหลือกันดีในสังคม

อย่างไรก็ตาม การอยู่ร่วมกันในสังคมล้วนต้องพึ่งพาอาศัยกัน สั่งสมการทำความดี ซึ่งมีความสอดคล้องกับหนังสือเทศน์สร้างสิริมงคล ในตอนหนึ่งว่า ความสามัคคีเป็นเหตุนำมาซึ่งความสุข พระพุทธองค์ตรัสว่า สุขหา สงมสุข สามัคคี ความพร้อมเพรียงของในหมู่คณะ นำมาซึ่งความสุข ความพร้อมเพรียงของในหมู่คณะ ถ้าตั้งแต่สองคนขึ้นไปเรียกว่าคณะ สี่คนขึ้นไปเรียกว่าหมู่ ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะเป็นความสุขอย่างยิ่ง คนยิ่งมากขึ้นไปจะเป็นยี่สิบ สามสิบ สี่สิบ หรือห้าสิบคน หรือตั้งหนึ่งร้อยสองร้อยคน มีความสามัคคีกันยิ่งได้ความสุขมาก รวมความว่า ความสามัคคี คือ พลังเป็นการขับเคลื่อนเพื่อการพัฒนาและก้าวไปข้างหน้า ไปให้ถึงยังจุดหมายที่ตั้งใจไว้ด้วยกัน คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ขัดแย้งกัน จะสามารถทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

หลังจากศาลาปฏิบัติธรรมได้สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว ทางคณะศรัทธาญาติโยมมีความประสงค์จะถวายแด่วัด ให้เป็นสาธารณะประโยชน์ต่อไป ดังนั้น งานฉลองศาลาสูปวาสา จึงเกิดขึ้นในวันที่ 19 มีนาคม พุทธศักราช 2566 ในงานมีพระสงฆ์จำนวน 9 รูป มีผู้มาร่วมงานเป็นจำนวนมาก ทุกคนที่มาล้วนมีจิตศรัทธา นำข้าวปลาอาหารมามากมาย มีต้นผ้าป่าที่ช่วยกันติดประดับตกแต่งอย่างสวยงาม เพื่อวัดจะได้นำไปปัจจัยไปใช้ประโยชน์ในการดูแลวัดต่อไป ผู้คนหลังไหลมาจากทั้งทางใกล้และทางไกล เนื่องจากประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นประเทศที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ บางท่านต้องขับรถมาที่นั่นหลายชั่วโมง บางท่านต้องนั่งเครื่องบินมาเพื่อร่วมงาน แต่ไม่เป็นอุปสรรคเพื่อมีส่วนร่วมสำหรับการถวายศาลาในครั้งนี้

การเตรียมงาน จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เช่น การจัดสถานที่ จัดดอกไม้ ตกแต่งสถานที่ตามจุดต่างๆ ภายในบริเวณวัดให้มีความสวยงาม เป็นต้น ในกรณีนี้ ได้รับความร่วมมือร่วมใจของคนในชุมชน (Peuchthonglang, 2018) ทางคณะสงฆ์ได้เป็นผู้นำ ให้ญาติโยมช่วยกัน ประดับธง ตกแต่งลูกโป่ง จัดดอกไม้ ใครมีความสามารถทางด้านไหน ก็จะอาสาเป็นตัวแทนทำงานที่ตนถนัด สอนผู้มาใหม่ ถ้าต้องการอยากเรียนรู้ทางด้านไหน รุ่นพี่ในวัด ก็จะส่งต่อความรู้ให้ มีทักษะในด้านต่าง ๆ เปรียบเสมือน การศึกษาเรียนรู้ในห้องเรียน ซึ่งนับว่าดีทีเดียว

พระสงฆ์หลายรูปที่มาร่วมงานฉลองศาลาสูปวาสานี้ มาจากวัดต่างๆ ทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา ไม่ว่าจะเป็น รัฐจอร์เจีย รัฐเท็กซัส รัฐลุยเซียนา รัฐฟลอริดา รัฐโอคลาโฮมา และรัฐอาร์คันซอ ต่างช่วยกันประดับธง ติดป้ายศาลา ช่วยกันผูกผ้า ประดับตกแต่งให้ดูสวยงาม โยมแบ่งหน้าที่กัน บ้างก็ได้ดอกไม้มาจัดใส่แจกัน ตกแต่งภายในอุโบสถศาลาที่จะทำพิธีกรรม บ้างก็ได้ลูกโป่งมาประดับตกแต่งด้านหน้าศาลาปฏิบัติธรรม เป็นความสามัคคีกลมเกลียวเป็นอย่างมาก การช่วยเหลือถ้อยที่ถ้อย

อาศัยกัน ทำให้ศาลานี้ คุ้มสี่สน มีชีวิตชีวา ทุกคนมีความปรารถนาให้งานออกมาสวยงาม ซึ่งก็เป็นไปตามปรารถนาและวัตถุประสงค์ของการจัดงาน



ภาพที่ 3 พิธีเปิดศาลาปฏิบัติธรรม “สุปปวาสา”

ชาวบ้านคนไทย คนลาว เวียดนาม ฝรั่งเศส ต่างนำอาหารเมนูเด็ดของตนเอง ที่บรรจงปรุงแต่งอาหารเป็นพิเศษ เพื่อมาร่วมกันถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์ อีกทั้งยังได้บริจาคอาหารให้เป็นทานแก่ผู้มาร่วมงานด้วย มีการช่วยกันลำเรียงส่งต่ออาหารที่จะถวายพระสงฆ์ ยื่นเรียงรายกันเป็นแถว หลังจากพิธีกรรมต่าง ๆ เสร็จสิ้นลง คณะศรัทธาญาติโยมได้มีการแบ่งปันอาหารนั่งล้อมวง ร่วมกันรับประทานอาหารกันอย่างเอร็ดอร่อย มีการพูดคุย ถามไถ่ความเป็นอยู่ สารทุกข์สุกดิบกันตามอัธยาศัย

หลังจากอิมหฺนาสำราญในการรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว ต่างคนก็ต่างช่วยกัน เก็บกวาดสถานที่ เช็ดถูให้ดูงามตา ดั่งเดิม แม้จะอยู่ต่างแดน แต่คนไทยที่มาอยู่ที่นี่ ได้ประพฤติปฏิบัติ รักษาวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมของไทยได้อย่างดีเยี่ยม คนต่างชาติที่ได้มีโอกาสสัมผัสกับสิ่งเหล่านี้ในวัดไทย ได้เรียนรู้วัฒนธรรมการกินอยู่แบบไทย การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นความกลมกลืนที่งดงามของคนในสังคม อีกประการหนึ่ง การมาร่วมทำกิจกรรมของวัด นับเป็นโอกาสในการเปิดโลกทัศน์ให้กว้างขึ้น เพราะคนที่มาวัด มาจากหลากหลายอาชีพ เป็นแหล่งความรู้ที่ยอดเยี่ยม

### สิ่งปลูกสร้างมีชีวิตในเชิงพุทธด้วยทานบารมี

การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแนวทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในประเทศสหรัฐอเมริกา คนอเมริกันมีความสนใจในการทำสมาธิ ดังนั้นผู้มาปฏิบัติธรรมทั้งชาวอเมริกันและชาวไทย โดยมากสนใจศึกษาเรื่องจิตตาวานาเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ และเดินจงกรม เมื่อทราบถึงความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรมดีแล้ว ศาลาปฏิบัติธรรมก็ได้เสร็จสมบูรณ์พร้อมใช้งานแล้วเช่นกัน โดยจุดประสงค์หลักของการสร้างศาลาหลังนี้ เพื่อเป็นที่พักระหว่างการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ หมายถึง สามารถเปลี่ยนจากอริยาบทเดิน สู่อริยาบทนั่ง นั่งสมาธิภายในศาลาปฏิบัติธรรมได้ และกลับมาเดินจงกรมด้านหน้าศาลาได้อีกครั้งหนึ่ง สลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตามที่ต้องการ ซึ่งเป็นสถานที่ เอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติบูชาเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ ตามหลักของพระพุทธศาสนา การภาวนาสามารถพัฒนาอบรมจิตใจของเราได้ และยังสามารถทำให้เข้าใจจิตใจของตนเองได้ดีมากขึ้นด้วย เมื่อฝึกฝนอบรมไปเรื่อย ๆ จะเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางถูกต้อง เราจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ดีขึ้น อีกทั้งยังมีจิตใจที่งดงามขึ้นด้วย เมื่อเจริญกาย เจริญศีล เจริญจิต เจริญปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วน ย่อมเป็นพระอรหันต์(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2565)

ยกตัวอย่างความคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิภาวนาของพุทธศาสนิกชนส่วนหนึ่งที่พำนักในประเทศสหรัฐอเมริกาว่า มีความคิดเห็นกันเกี่ยวกับการเจริญจิตตภาวนากันอย่างไรบ้าง ซึ่งจะเป็นคำถามเดียวกันทั้งหมดว่า คุณชอบเทคนิคการทำสมาธิแบบใดมากที่สุด เพราะเหตุใด

Niphon Sukuan, U.S.Army Buddhist Chaplain (Thai–American) (2025) กล่าวว่า ปกติแล้วผมมักจะฝึกสติในการหายใจแบบอานาปานสติ ผมใช้ลมหายใจกำหนดในการทำสมาธิ ผมชอบการเดินจงกรมซึ่งช่วยให้มีสมาธิในการก้าวเดิน และก็ผ่อนคลายไปพร้อม ๆ กับลมหายใจของผม

Michael Hollinshead (2025) กล่าวว่า ผมชอบการนั่งสมาธิและโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมาธิแบบการเข้าใจอย่างถ่องแท้ ผมคิดว่ามันช่วยให้เรามุ่งเน้นไปที่การปลดปล่อย

Huy Ly (2025) กล่าวว่า ผมชอบการเดินจงกรมเพราะว่ามันง่ายกว่าสำหรับผม ซึ่งจะมุ่งความสนใจไปที่การเดินมากกว่าการนั่งและการกำหนดลมหายใจ ผมผ่อนคลายง่ายมากไปพร้อมกับการนั่งสมาธิ

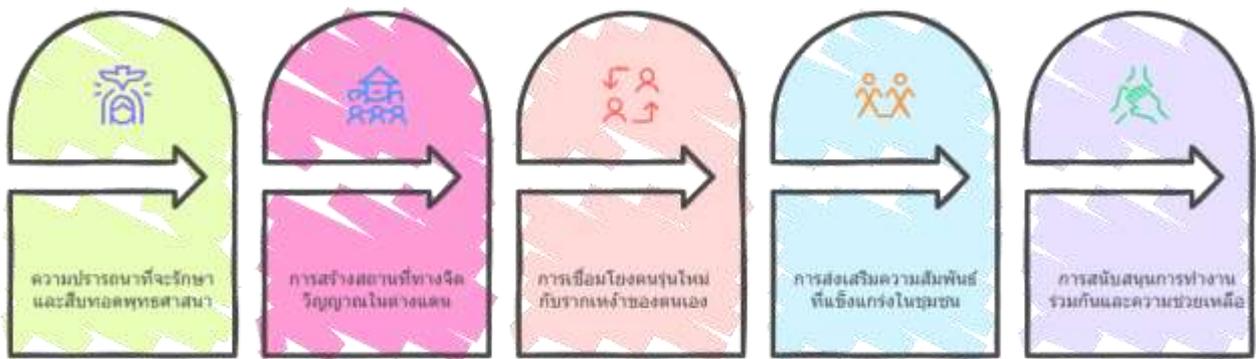
คำตอบสัมภาษณ์ บางคนชอบในการเดินจงกรมมากกว่าการนั่งสมาธิ เพราะเวลานั่งสมาธินั้น จะรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่เหมาะกับตนเอง หลังจากที่ได้ทดลองฝึกปฏิบัติมาแล้ว วัฒนธรรมคนอเมริกันเองก็เป็นนักปฏิบัติ (Saophayon, 2008) นักทดลองกันอยู่แล้ว จึงมักได้ยินคำกล่าวที่ว่า Learning by doing อยู่บ่อย ๆ โดยหมายถึงองค์ความรู้ ที่เกิดขึ้นมาจากกระบวนการฝึกฝนตนเอง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ที่ตนเองมีปฏิบัติในสิ่งนั้น เป็นความรู้เฉพาะตน ในกรณีนี้ผู้ลงมือปฏิบัติจะมีความมั่นใจในความรู้ ที่ตนได้รับมาจากการลงมือทำด้วยตนเอง เป็นความรู้ ความสามารถ ที่ไม่ใช่เพียงการอ่านหนังสือ หรือฟังคนอื่นเล่าต่อกันมา หลังจากที่ได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว พบว่า โดยส่วนใหญ่คนไทยอเมริกันรู้จักพระพุทธศาสนาจากการอ่านหนังสือเกี่ยวกับศาสนาพุทธ จึงเกิดความสนใจในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ยิ่งได้อ่านมากยิ่งขึ้นยิ่งอยากมาวัดมาก เพื่อศึกษาข้อเท็จจริง ว่าจะเหมือนกับในหนังสือที่ตนอ่านมาหรือไม่ หลังจากได้มาวัดแล้ว ยิ่งเกิดความเลื่อมใสศรัทธา (Satiman, 2012) อีกประการหนึ่ง ได้รับประสบการณ์ได้มาพบกับมิตรภาพแบบฉบับคนไทย ความมีน้ำใจของคนไทยในวัด ยิ่งเกิดความประทับใจ ได้รับความสุข เกิดการเรียนรู้ บางคนมีความฝันว่า สักวันหนึ่งอยากมีโอกาสไปวัดในประเทศไทย สักครั้งหนึ่งในชีวิตเลยทีเดียว

## ความรู้จากการศึกษา

การสร้างศาลาปฏิบัติธรรม วัดอาร์คันซอพุทธวนาราม รัฐอาร์คันซอ ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของการให้ตามหลักพระพุทธศาสนาในบริบทสังคมต่างวัฒนธรรม การสร้างศาลาปฏิบัติธรรมแห่งนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงจากการมีงบประมาณหรือความพร้อมทางวัตถุเท่านั้น แต่เกิดจากแรงศรัทธา ความสามัคคี และการเสียสละของพุทธศาสนิกชนทั้งในและนอกประเทศที่ร่วมแรงร่วมใจกันทำให้โครงการสำเร็จ การให้ในลักษณะนี้เป็นการให้ทั้งวัตถุ (อามิสทาน) และการให้ธรรม (ธรรมทาน) เพราะสถานที่นี้จะกลายเป็นศูนย์กลางในการศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมของ

ชาวพุทธในชุมชนจากความต้องการรักษาและสืบทอดพระพุทธศาสนาในดินแดนที่อยู่ห่างไกลจากแผ่นดินเกิด การสร้างศาลาปฏิบัติธรรมในต่างประเทศมีความหมายลึกซึ้งกว่าการสร้างในบ้านเกิด เพราะเป็นการสร้างบ้านทางจิตวิญญาณ ให้แก่ชาวพุทธที่ต้องการมีสถานที่ประกอบกิจกรรมทางศาสนา ฝึกจิต และสร้างกุศลร่วมกัน อีกทั้งยังเป็นสื่อกลางทางวัฒนธรรม เชื่อมโยงคนรุ่นใหม่ในต่างแดนให้รู้จักรากเหง้าของตนเอง การให้ทานที่ประกอบด้วยปัญญาจะสร้างคุณประโยชน์ยาวนาน การสร้างศาลาปฏิบัติธรรมไม่เพียงตอบสนองความต้องการของชุมชนในปัจจุบัน แต่ยังเป็นมรดกทางจิตวิญญาณที่สืบทอดไปในอนาคต เป็นแหล่งบ่มเพาะคุณธรรม ศิล สมาธิ และปัญญาแก่ผู้มาปฏิบัติธรรม และยังเป็นสัญลักษณ์ของการคงอยู่ของพระพุทธศาสนาในดินแดนไกลโพ้นอย่างมั่นคงแผนภาพดังปรากฏในภาพที่ 4

**การสร้างศาลาปฏิบัติธรรมในต่างแดน**



ภาพที่ 4 การสร้างการสร้างศาลาปฏิบัติธรรมในต่างแดน

**บทสรุป**

คนในสังคมจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขนั้น สามารถเริ่มต้นจากการแบ่งกัน มองเห็นความดีของกันและกัน เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน ตั้งตนอยู่ในวินัย กฎ กติกาของสังคม เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย น้อมรับฟังเหตุผลจากผู้อื่น เพื่อมานำมาวิเคราะห์ ปรับปรุง แก้ไข ให้เกิดประโยชน์สูงสุด สิ่งไหนที่ดีอยู่แล้ว ก็ให้คงไว้ ถ้าสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้อีกก็ค่อย ๆ ฝึกฝนอบรมตนเองต่อไป เมื่อความสุขเกิดขึ้นจากตัวเราแล้ว เราสามารถแบ่งปันความสุขนี้ให้คนอื่นต่อไปได้ เราควรดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ทาน ศีล ภาวนา เพื่อก่อให้เกิดความสุขภายในใจ ถ้าทุกคนมีการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีแล้ว สังคมก็จะมีแต่ความน่าอยู่ มีความสมัคสมานสามัคคี มีความเสียสละ และประกอบคุณงามความดีต่อไป

**รายการอ้างอิง**

โกวิทย์ วงศ์สุรวัฒน์. (2543). Declaration of Independence, United States : คำประกาศอิสรภาพของสหรัฐอเมริกา.  
 สารานุกรมประวัติศาสตร์สากล: สหรัฐอเมริกา เล่ม ๒ อักษร C-D ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. หน้า 226-229.  
 พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). พุทธวิธีในการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธธรรม.  
 พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). สู่การศึกษาแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. บางกอกนคร. ราชดารมภุมทสิปปาคาร, หน้า 2503-2531.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2565). **การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่เป็น**. พิมพ์ครั้งที่ 54. ม.ป.ท.: ม.ป.ท.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). **ธรรมญูชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. พิมพ์ครั้งที่ 143. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ
- สำนักงานราชบัณฑิตยสถาน. (2555). **พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานราชบัณฑิตยสถาน.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2565). **พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย ชุตนวัตกรรมและเทคโนโลยีดิจิทัลทางการศึกษา (Innovation and Digital Technology in Education) ฉบับราชบัณฑิตยสภา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2562). **พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย ชุตความฉลาดรู้ (Literacy) ฉบับราชบัณฑิตยสภา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.
- Huy Ly. (2025). **Software Developer, Lockheed Martin (Vietnamese-American)**. I prefer walking meditation because it's easier for me to focus on my walking than sitting and breathing. I fall asleep easily with the sitting technique.
- Mac Mahan, D. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford: Oxford University Press.
- Michael Hollinshead. (2025). **Pharmacy Technician Trainee at Long Prairie Pharmacy (African-American)**. I prefer sitting meditation and especially insight meditation. I think it helps us to focus on detachment.
- Niphon Sukuan. (2025). **U.S.Army Buddhist Chaplain (Thai-American)**. I usually practice Mindfulness of Breathing Anapanasati. I use my breathing as my meditation object. I like walking meditation, which helps me to concentrate on my step and relax at the same time along with my breathing.
- P. A. Payutto. (2009). *Buddhadhamma*. (11th ed). Bangkok: Sahadhammika.
- Peuchthonglang, P. (2018). The True friends: Noble Friends on the Path of the Enlightenment. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3(2), 117-138.
- Saophayon, (2008). *Principles of Management Education: Theory and Practice*. (14th ed.). Bangkok: Book points.
- Satiman, U. (2012). *The Development of the Knowledge Management Model for the Meditation Centers in Thailand*. Ph.D. (Buddhist studies). Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.