

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่อื่นๆ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และหมู่เกาะแปซิฟิก

ตามแนวหลักธรรม “สติปัฏฐาน 4” และ “อานาปานสติ” แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



ดร.วัชรวิชัย กิรติดุสิตโรจน์
Harvard Asia Academy

“สติ เตสํ รกฺขติ”

“สตีย่อมรักษาผู้มีสติ”

ออสเตรเลียและเอเชียเนียเป็นดินแดนที่อยู่ห่างไกลจากถิ่นกำเนิดของพระพุทธศาสนามากที่สุด แต่กลับเป็นภูมิภาคที่พระพุทธศาสนาเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ผู้คนในดินแดนแห่งนี้ได้ค้นพบคุณค่าของการฝึกสติและการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งช่วยให้พวกเขาดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสงบสุขท่ามกลางสังคมสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ

สติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นทางสายเอกสู่ความหลุดพ้น หลักธรรมเหล่านี้ได้รับความนิยมอย่างมากในออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ ทั้งในหมู่ชาวพุทธที่อพยพมาจากเอเชีย และชาวตะวันตกที่แสวงหาความสงบภายใน



ภาพ AI แสดงทิวทัศน์ชนบทของออสเตรเลีย

บทที่ 1 : ประวัติศาสตร์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในออสเตรเลีย

1.1 จุดเริ่มต้นของพระพุทธศาสนาในออสเตรเลีย

ประเทศออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ถือได้ว่าเป็นดินแดนสำคัญที่มีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดขึ้นต่อเนื่องมาตั้งแต่ภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยเริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2496 เป็นต้นมา ได้มีการก่อตั้งพุทธสมาคมขึ้นในประเทศออสเตรเลียเพื่อศึกษา เผยแผ่ และปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

การเติบโตของพระพุทธศาสนาในออสเตรเลียมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับการอพยพของชาวเอเชีย หลังสงครามเวียดนาม ชาวเวียดนามจำนวนมากได้อพยพมาตั้งถิ่นฐานในออสเตรเลีย พร้อมกับนำพระพุทธศาสนาไปเผยแพร่ในชุมชนของตนด้วย ในขณะเดียวกัน ชาวจีน ชาวไทย ชาวศรีลังกา และชาวทิเบต ก็ได้นำพระพุทธศาสนาไปเผยแพร่ในออสเตรเลีย



ภาพ AI แสดงวัดไทยพุทธในซิดนีย์หรือเมลเบิร์น สถาปัตยกรรมไทยดั้งเดิม

1.2 สหพันธ์พระพุทธศาสนาแห่งออสเตรเลีย

พุทธสมาคมต่างๆ ในออสเตรเลียได้รวมกันเป็นสหพันธ์พระพุทธศาสนาแห่งออสเตรเลีย (Buddhist Federation of Australia) โดยมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่กรุงแคนเบอร์รา สหพันธ์นี้ทำหน้าที่เป็นตัวแทนของชาวพุทธในการติดต่อกับรัฐบาลและองค์กรต่างๆ รวมถึงการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างพุทธศาสนิกชนนิกายต่างๆ

ตามสถิติสำมะโนประชากรของออสเตรเลีย พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เติบโตเร็วที่สุดในประเทศ มีผู้นับถือพระพุทธศาสนามากกว่า 500,000 คน คิดเป็นประมาณ 2.4% ของประชากรทั้งหมด ชาวพุทธในออสเตรเลียมีความหลากหลายทั้งในแง่ของเชื้อชาติและนิกายที่นับถือ

1.3 วัดไทยในออสเตรเลีย

พุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทยและชาติอื่นๆ ได้เผยแผ่พระพุทธศาสนาในทวีปออสเตรเลียมากขึ้น มีชาวออสเตรเลียอุปสมบทในประเทศไทยและในประเทศอื่นที่นับถือพระพุทธศาสนา มีการสร้างวัดไทยขึ้นทั้งในออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ เพื่อเป็นศูนย์กลางเผยแผ่พระพุทธศาสนา

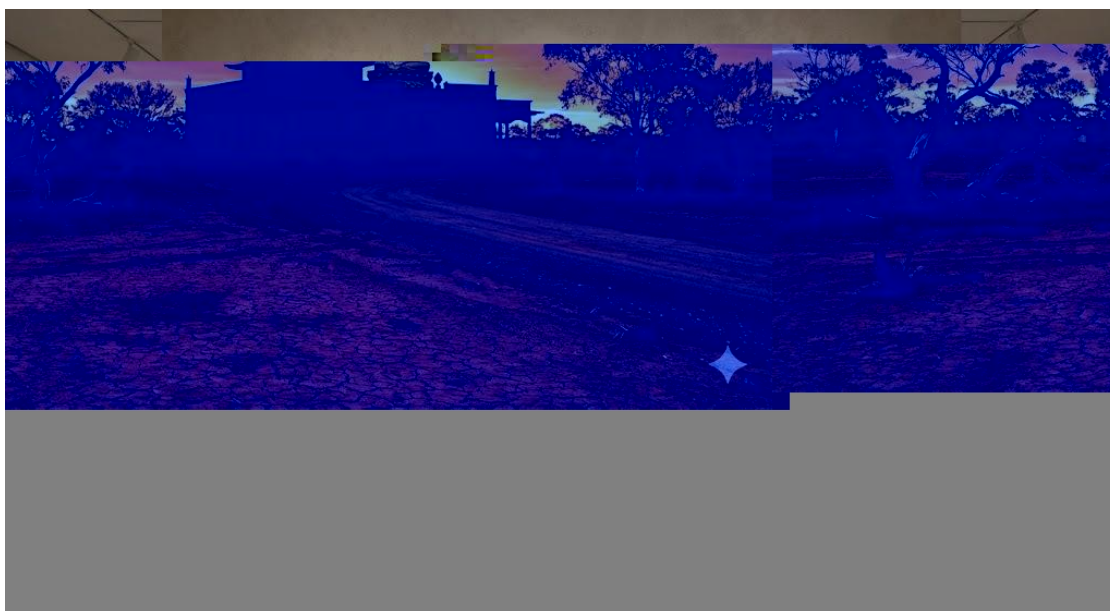
วัดไทยที่สำคัญในออสเตรเลีย ได้แก่ วัดธรรมรังสี วัดรัตนประทีป วัดป่าพุทธรังสี วัดป่าสุญญตาราม บันดานุน และวัดธรรมธารา วัดเหล่านี้เป็นศูนย์กลางทางศาสนาและวัฒนธรรมของชุมชนชาวไทย และยังเปิดรับชาวต่างชาติที่สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมด้วย

บทที่ 2 : สติปัฏฐาน 4 ทางสายเอกแห่งการหลุดพ้น

“เอกายโน อย์ ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา”

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย”

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับการเจริญสติ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องสติปัฏฐาน 4 ว่าเป็นทางสายเอก (เอกายนมรรค) เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกและความเศร้าครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม และเพื่อทำนิพพานให้แจ้ง



ภาพ AI แสดงภาพสติปัฏฐาน 4 รูปทรงสมาธิที่เน้นร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ และปรากฏการณ์
สไตล์ศิลปะพุทธที่มีองค์ประกอบสมัยใหม่

2.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนา คือการเจริญสติโดยการพิจารณากายเป็นอารมณ์ ประกอบด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) การพิจารณาอริยาบถ 4 (ยืน เดิน นั่ง นอน) การพิจารณาความรู้ตัวในกิจกรรมต่างๆ (สัมปชัญญะ) การพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปฏิกูลมนสิการ) การพิจารณาธาตุ 4 (ดิน น้ำ ไฟ ลม) และการพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ (นวสวีกา)

2.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนา คือการเจริญสติโดยการพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ เวทนามี 3 อย่าง ได้แก่ สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) และอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์) การพิจารณาเวทนาทำให้เห็นว่าเวทนาทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

2.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนา คือการเจริญสติโดยการพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ รู้จิตของตนว่ามีราคะหรือไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ มีโมหะหรือไม่มีโมหะ หตฺหฺหรือฟุ้งซ่าน มีจิตใหญ่หรือไม่ มีจิตมีสมาธิหรือไม่ มีจิตหลุดพ้นหรือไม่ การพิจารณาจิตทำให้เห็นสภาวะของจิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

2.4 ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ัมมานุปัสสนา คือการเจริญสติโดยการพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ประกอบด้วยการพิจารณานิรวณ 5 (กาม ฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา) การพิจารณาขันธ 5 การพิจารณาอายตนะ 12 การพิจารณาโพชฌงค์ 7 และการพิจารณาอริยสัจ 4

บทที่ 3 : อานาปานสติ การเจริญสติกับลมหายใจ

“อานาปานสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุสีกตา มหปฺผลา โหติ มหานิสฺสา”
“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”

อานาปานสติเป็นการเจริญสติโดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เป็นวิธีการปฏิบัติสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องและทรงปฏิบัติด้วยพระองค์เอง อานาปานสติเหมาะสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และทุกสถานที่ เพราะลมหายใจเป็นสิ่งที่อยู่กับเราตลอดเวลา



ภาพ AI แสดงผู้ที่ฝึกสมาธิแบบหายใจ (อานาปานสติ)

3.1 ขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติไว้ 16 ขั้น แบ่งเป็น 4 หมวด หมวดละ 4 ขั้น ดังนี้ หมวดกายมี 4 ขั้น ได้แก่ รู้ลมหายใจยาว รู้ลมหายใจสั้น รู้กองลมทั้งปวง ทำกายสังขารให้สงบ หมวดเวทนามี 4 ขั้น ได้แก่ รู้ปิติ รู้สุข รู้จิตตสังขาร ทำจิตตสังขารให้สงบ

หมวดจิตมี 4 ขั้น ได้แก่ รู้จิต ทำจิตให้บันเทิง ตั้งจิตให้มั่น ปล่อยจิตให้เป็นอิสระ หมวดธรรมมี 4 ขั้น ได้แก่ พิจารณาความไม่เที่ยง พิจารณาความคลายกำหนด พิจารณาความดับ พิจารณาความสละคืน การปฏิบัติอานาปานสติครบ 16 ขั้นนี้ ทำให้สติปัญฐาน 4 บริบูรณ์ และนำไปสู่โพชฌงค์ 7 และวิชชาวิมุตติในที่สุด

3.2 อานิสงส์ของอานาปานสติ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ของอานาปานสติไว้มากมาย การเจริญอานาปานสติทำให้กายและจิตสงบ ทำให้มีสติสัมปชัญญะ ทำให้สมาธิตั้งมั่น ทำให้ปัญญาเกิดขึ้น และสามารถนำไปสู่การหลุดพ้นได้ ในชีวิตประจำวัน อานาปานสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยให้ผ่อนคลายได้ดี

3.3 อานาปานสติในออสเตรเลีย

การปฏิบัติอานาปานสติได้รับความนิยมอย่างมากในออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ มีศูนย์ปฏิบัติธรรมหลายแห่งที่เน้นการสอนอานาปานสติ ทั้งตามแนวทางเถรวาทและแนวทางของท่านพุทธทาสภิกขุ ชาวออสเตรเลียจำนวนมากได้เดินทางมาปฏิบัติธรรมในประเทศไทย และนำความรู้กลับไปเผยแผ่ในประเทศของตน

บทที่ 4 : สายธรรมวัดหนองป่าพงในออสเตรเลีย



ภาพ AI แสดงวัดโพธิญาณในออสเตรเลียตะวันตก

4.1 หลวงปู่ชา สุภัทโท และการเผยแผ่ธรรมสู่ตะวันตก

พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท) แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี เป็นพระอาจารย์กรรมฐานผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาทสู่โลกตะวันตก ท่านได้รับศิษย์ชาวต่างประเทศจำนวนมาก และได้อบรมพระภิกษุตะวันตกให้สามารถกลับไปเผยแผ่ธรรมในประเทศของตน

หลวงปู่ชาได้เดินทางไปเยี่ยมศิษย์ในประเทศต่างๆ รวมถึงออสเตรเลีย และได้ให้อิโฆวาทแก่พุทธศาสนิกชนในต่างแดน ธรรมเทศนาของท่านเรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง เน้นการปฏิบัติมากกว่าการศึกษาคำรา และเน้นการเห็นความจริงตามธรรมชาติของจิต

4.2 พระอาจารย์สุเมโธและวัดสาขาในตะวันตก

พระอาจารย์สุเมโธ (Ajahn Sumedho) เป็นศิษย์ชาวอเมริกันของหลวงปู่ชา ท่านได้อุปสมบทในประเทศไทย และศึกษาปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่ชาเป็นเวลาหลายปี ต่อมาท่านได้รับมอบหมายให้ไปก่อตั้งวัดสาขาในอังกฤษ และต่อมาได้ขยายไปยังประเทศอื่นๆ รวมถึงออสเตรเลีย

วัดโพธิญาณ (Bodhinyana Monastery) ในรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย เป็นวัดสาขาของวัดหนองป่าพงในออสเตรเลีย ก่อตั้งโดยพระอาจารย์พรหม (Ajahn Brahm) ศิษย์ของหลวงปู่ชาอีกท่านหนึ่ง วัดนี้เป็นศูนย์กลางสำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาทสายป่าในออสเตรเลีย มีพระภิกษุและสามเณรพำนักอยู่เป็นจำนวนมาก

4.3 พระอาจารย์พรหมและบทบาทในออสเตรเลีย

พระอาจารย์พรหม (Ajahn Brahmapamso หรือ Ajahn Brahm) เป็นพระภิกษุชาวอังกฤษที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในออสเตรเลีย ท่านเป็นที่รู้จักในฐานะนักเทศน์ที่มีอารมณ์ขัน สามารถอธิบายธรรมะให้เข้าใจง่ายสำหรับชาวตะวันตก หนังสือและการบรรยายธรรมของท่านได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง

พระอาจารย์พรหมเป็นผู้ก่อตั้ง Buddhist Society of Western Australia (BSWA) ซึ่งเป็นพุทธสมาคมที่ใหญ่ที่สุดในออสเตรเลีย สมาคมนี้จัดกิจกรรมต่างๆ มากมาย ทั้งการบรรยายธรรม การปฏิบัติธรรม และกิจกรรมเพื่อสังคม การบรรยายธรรมของพระอาจารย์พรหมถูกเผยแพร່ผ่านยูทูบและพอดแคสต์ มีผู้ติดตามนับล้านคนทั่วโลก

บทที่ 5 : พระพุทธศาสนาในนิวซีแลนด์และหมู่เกาะแปซิฟิก

5.1 พระพุทธศาสนาในนิวซีแลนด์

สำหรับประเทศนิวซีแลนด์ การเผยแผ่พระพุทธศาสนายังอยู่ในวงจำกัดเมื่อเทียบกับออสเตรเลีย ส่วนมากจะดำเนินการโดยพระภิกษุสงฆ์ชาวอังกฤษ ทิเบต และญี่ปุ่น จำนวนผู้นับถือพระพุทธศาสนาในปัจจุบันยังมีไม่มากนัก และจำกัดอยู่เฉพาะในเมืองใหญ่เท่านั้น

อย่างไรก็ตาม มีศูนย์ปฏิบัติธรรมหลายแห่งในนิวซีแลนด์ที่ให้บริการแก่ผู้สนใจ ทั้งนิกายเถรวาท เช่น และทิเบต Auckland Buddhist Centre และ Wellington Buddhist Centre เป็นศูนย์ที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในนิวซีแลนด์

5.2 พระพุทธศาสนาในหมู่เกาะแปซิฟิก

หมู่เกาะแปซิฟิก เช่น ฮาวาย ฟิจิ และตาวาอี มีชุมชนชาวพุทธขนาดเล็ก ในฮาวาย ซึ่งเป็นรัฐหนึ่งของสหรัฐอเมริกา มีชุมชนชาวญี่ปุ่นที่นับถือพระพุทธศาสนามาตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 วัดญี่ปุ่นหลายแห่งในฮาวายยังคงดำเนินกิจกรรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

ในฟิจิและตาวาอี มีชุมชนชาวจีนและชาวอินเดียที่นับถือพระพุทธศาสนา วัดและศาลเจ้าในเกาะเหล่านี้เป็นศูนย์กลางทางศาสนาและวัฒนธรรมของชุมชน แม้จะมีจำนวนผู้นับถือไม่มากนัก แต่ก็ยังเป็นเครื่องยืนยันถึงความเป็นสากลของพระพุทธศาสนาที่สามารถเผยแผ่ไปได้ทั่วทุกมุมโลก

บทที่ 6 : พระพุทธศาสนากับสังคมออสเตรเลีย

6.1 สมานธิในโรงเรียนและองค์กร

การฝึกสมาธิและสติได้ถูกนำมาใช้ในโรงเรียนและองค์กรต่างๆ ในออสเตรเลียอย่างกว้างขวาง โปรแกรม Smiling Mind ซึ่งพัฒนาขึ้นในออสเตรเลีย เป็นแอปพลิเคชันฝึกสมาธิฟรีที่มีผู้ใช้งานหลายล้านคน และถูกนำไปใช้ในโรงเรียนทั่วประเทศ

มหาวิทยาลัยหลายแห่งในออสเตรเลียมีหลักสูตรเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติสมาธิ บางมหาวิทยาลัยมีศูนย์วิจัยด้านสมาธิและความเป็นอยู่ที่ดี ทำการวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสติในบริบทต่างๆ ผลการวิจัยเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้การฝึกสติได้รับการยอมรับมากขึ้นในสังคมออสเตรเลีย



ภาพ AI แสดงกลุ่มชาวออสเตรเลียหลากหลายกลุ่มที่ฝึกสมาธิในธรรมชาติ

6.2 พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพ

โรงพยาบาลและสถานพยาบาลในออสเตรเลียได้นำการฝึกสติมาใช้ในการรักษาผู้ป่วย โปรแกรม MBSR และ MBCT ได้รับการยอมรับจากวงการแพทย์ในการรักษาโรคต่างๆ เช่น ความเจ็บปวดเรื้อรัง โรคซึมเศร้า และความวิตกกังวล พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์หลายคนได้รับการฝึกอบรมเพื่อสอนการฝึกสติให้แก่ผู้ป่วย

6.3 พระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อม

ชาวพุทธในออสเตรเลียมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม หลักอหิงสาและความเมตตาต่อสรรพสัตว์ได้เป็นแรงบันดาลใจให้ชาวพุทธทำงานเพื่อปกป้องธรรมชาติและสัตว์ป่า วัดหลายแห่งได้จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้และอนุรักษ์ธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติธรรมในรูปแบบของการดูแลสิ่งแวดล้อม

บทที่ 7 : บทสรุป

“สติ สัพพตถ ปตฺติยา”
“สติจำปรารภนาในที่ทั้งปวง”

พระพุทธศาสนาได้เดินทางไกลจากชมพูทวีปสู่ดินแดนออสเตรเลียและโอเชียเนีย ข้ามมหาสมุทรและทวีป นำพาหลักธรรมแห่งสติและปัญญาสู่ผู้คนในซีกโลกใต้ สติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติเป็นหลักธรรมที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง เพราะเป็นการปฏิบัติที่ให้ผลเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อใครโดยไม่ได้พิสูจน์

พระอาจารย์ชาวตะวันตก เช่น พระอาจารย์สุเมโธ และพระอาจารย์พรหม ได้สืบทอดมรดกธรรมจากหลวงปู่ชาและครูบาอาจารย์สายป่า นำพาพระพุทธศาสนาเถรวาทมาเผยแผ่ในออสเตรเลียอย่างมั่นคง วัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมหลายแห่งได้กลายเป็นศูนย์กลางของชุมชนชาวพุทธ ทั้งชาวเอเชียและชาวตะวันตก

ขอให้แสงแห่งสติและปัญญาได้ส่องสว่างไปทั่วออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และหมู่เกาะแปซิฟิก นำพาความสงบสุขและความเจริญมาสู่ผู้คนทุกหมู่เหล่า ขอให้ทุกท่านที่ได้อ่านบทความนี้ จงเจริญสติในทุกอิริยาบถ มีสติในการดำเนินชีวิต และบรรลุถึงความสุขอันยิ่งใหญ่ที่เกิดจากความสงบภายในเทอญ

~ สาร ~

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมที่ <http://harvardasia.co.th/>