สมาธิกับทางสายกลาง

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

สมาธิกับทางสายกลาง

ทางสายกลาง หรือ มัชฌิมมรรค
เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนทุกคนต้องเคยได้ยิน รู้จัก และเข้าใจ
ไปตามสภาพของความใกล้ชิด ความสนใจที่ต่อมีต่อพระพุทธศาสนา "มัชฌิมมรรค" หรือ
"ทางสายกลาง" เป็นสิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจาถือวาสำคัญที่สุด
เพราะเป็นหนทางแห่งการเข้าถึงธรรม การตรัสรู้ธรรม เป็นหนทางที่เชื่อมต่อมนุษย์ สวรรค์
และพระนิพพานเข้าไว้ด้วยกันด้วยวิถีของใจ

หนทางสายกลางนี้ ในสมัยต้นๆ มักถูกเรียกว่า "เอกายนมรรค" คือ หนทางสายเอก
หรือหนทางสายเดียว แปลไทยเป็นไทยให้เข้าใจมากขึ้น คือ
เป็นวิธีการเดียวเท่านั้นในอันที่จะนำพาผู้คนไปสู่สวรรค์และนิพพานได้
ด้วยการปฏิบัติสมาธิฝึกใจ เดินใจเข้าไปในหนทางสายกลาง เริ่มต้น หรือ
ตั้งต้นที่จุดศูนย์กลางกายของตน
ซึ่งหมายความว่ามนุษย์ทุกคนสามารถเชื่อมต่อตนเองกับสวรรค์และนิพพานได้ด้วยการวางใจ
หยุดใจไว้ที่จุดศูนย์กลางกายของตน เพราะ ณ ศูนย์กลางกายของตนนั่นแหละ
คือปากประตูที่พร้อมเปิดเข้าสู่หนทางสายกลาง

หนทางสายกลางเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกาย แต่การดำเนินใจ
หรือพาใจที่มีปกติวิ่งวายไม่หยุดนิ่ง ชอบอยู่แต่ภายนอก ไม่ชอบอยู่ภายใน คือ
ธรรมชาติของใจมักเคลื่อนไป วิ่งไปเลื่อนลอยไปกับสิ่งต่างๆ กับเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว
ใจจึงไม่อยู่กับตัว ชอบเลนหัวไปเรื่อยตามเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา

ขอบคุณบทความจากธรรมะกัลยาดอทคอม