

สมาธิกับทางสายกลาง

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

สมาธิกับทางสายกลาง



ทางสายกลาง หรือ มัชฌิมมรรค เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนทุกคนต้องเคยได้ยิน รู้จัก และเข้าใจไปตามสภาพของความใกล้ชิด ความสนใจที่ตนมีต่อพระพุทธศาสนา "มัชฌิมมรรค" หรือ "ทางสายกลาง" เป็นสิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าถือว่าสำคัญที่สุด เพราะเป็นหนทางแห่งการเข้าถึงธรรม การตรัสรู้ธรรม เป็นหนทางที่เชื่อมต่อกับมนุษย์ สวรรค์ และพระนิพพานเข้าไว้ด้วยกันด้วยวิถีของใจ

หนทางสายกลางนี้ ในสมัยต้นๆ มักถูกเรียกว่า "เอกายนมรรค" คือ หนทางสายเอก หรือหนทางสายเดี่ยว แปลไทยเป็นไทยให้เข้าใจมากขึ้น คือ เป็นวิธีการเดียวเท่านั้นในอันที่จะนำพาผู้คนไปสู่สวรรค์และนิพพานได้ ด้วยการปฏิบัติสมาธิฝึกใจ เดินใจเข้าไปในหนทางสายกลาง เริ่มตน หรือ ตั้งตนที่จุดศูนย์กลางกายของตน ซึ่งหมายความว่ามนุษย์ทุกคนสามารถเชื่อมต่อกับตนเองกับสวรรค์และนิพพานได้ด้วยการวางใจหยุดใจไว้ที่จุดศูนย์กลางกายของตน เพราะ ณ ศูนย์กลางกายของตนนั้นแหละ คือปากประตูที่พร้อมเปิดเขาสู่หนทางสายกลาง

หนทางสายกลางเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกาย แต่การดำเนินใจ หรือพาใจที่มีปกติวิ้งวายไม่หยุดนิ่ง ชอบอยู่แต่ภายนอก ไม่ชอบอยู่ภายใน คือ ธรรมชาติของใจมักเคลื่อนไป วิ่งไปเลื่อนลอยไปกับสิ่งต่างๆ กับเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว ใจจึงไม่อยู่กับตัว ชอบเล่นหัวไปเรื่อยตามเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา

ขอบคุณบทความจากธรรมะกัลยาดอกท้อคอม