



หนทางสายกลาง

หนทางสายกลาง พระตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญา
อันยิ่ง เกิดธรรมจักขุ เกิดญาณเครื่องรู้ ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความเข้าไปสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม และ
เพื่อพระนิพพาน



หนทางสายกลาง

๒๖

“ความสุข” เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน เพราะถ้ากายและใจของเราไม่มีความสุขแล้ว จะประกอบภารกิจการทำงานอันใด ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของเรา ที่จะแสวงหาความสุขที่แท้จริงให้แก่ตนเอง

ร่างกายที่เราต้องใช้ทุกวันเพื่อการประกอบธุรกิจการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน หรือการครองเรือนก็ตาม มีความจำเป็นต้องชำระล้างให้สะอาด ไม่ให้ร่างกายสกปรก จึงจะเป็นสุขและทำหน้าที่ได้เป็นปกติ จิตใจของเราก็คงเช่นเดียวกัน ต้องมีการชำระล้างให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใสได้ด้วยการเจริญภาวนา จึงจะเป็นสุขและสามารถคิดอ่านทำการงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัท รู้จักชำระใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ด้วยการเจริญภาวนา ทำให้หยุดนิ่งในหนทางสายกลางที่อยู่ตรงกลางกาย ทรงสั่งสอนให้เราเห็นความสำคัญของการฝึกฝนใจว่า ใจที่ผ่องใสย่อมนำมาซึ่งความสุข เป็นทางมาแห่งมหากุศล เป็นเครื่องนำพาสัตว์โลกทั้งหลายไปสู่สุคติภูมิ และนำทุกชีวิตไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดคือมรรคผลนิพพานได้



หนทางสายกลาง

๒๓

*พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำหนทางแห่งความ
บริสุทธิ์ไว้ว่า

“มชฺฌิมา ปฏิปทา ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา จกฺขุภรณิ
ฌาณภรณิ อุปสมาย อภิญฺฌาย สมุโพราย นิพฺพานาย
สํวตฺตต

หนทางสายกลาง พระตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วย
ปัญญาอันยิ่ง เกิดธรรมจักขุ เกิดญาณเครื่องรู้ ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความเข้าไปสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม
และเพื่อพระนิพพาน”

หนทางในโลกนี้มีมากมาย ทั้งทางบก ทางน้ำ และทาง
อากาศ แต่หนทางที่จะหลุดพ้นจากโลก หลุดพ้นจากภพ
หลุดพ้นจากวัฏสงสาร มีเพียงหนทางเดียวเท่านั้น เรียกว่า
หนทางสายกลาง หรือมชฺฌิมาปฏิปทา เป็นหนทางแห่ง
ความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งมวล พระพุทธศาสนาเป็น
ศาสนาเดียวในโลกนี้ ที่ช่วยชี้แนะหนทางหลุดพ้น จากวงจร
แห่งวัฏสงสารโดยสิ้นเชิง เพื่อให้บรรลुถึงบรมสุขอันเป็นอมตะ
นิรันดร์กาล



หนทางสายกลาง

๒๘

มัชฌิมาปฏิปทาหรือหนทางสายกลางนี้ พระบรมศาสดาตรัสไว้ใน “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ธรรมจักรหรือจักรแห่งธรรม คือ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมะ ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำผู้มีบุญในสมัยนั้น เนื่องจากว่าชีวิตของมนุษย์ทุกๆ คนที่เกิดมาต่างมีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น และมีความปรารถนาที่จะแสวงหาหนทางพ้นทุกข์

ในสมัยก่อนที่พระพุทธองค์จะมาตรัสรู้ ได้มีวิธีแสวงหาความพ้นทุกข์ โดยเข้าใจว่าจะทำให้เข้าถึงความสุขอันเป็นอมตะอยู่ ๒ วิธี คือ ๑.อัตตกิลมถานุโยค พวกที่ปฏิบัติตึงเกินไป ๒.กามสุขัลลิกานุโยค พวกนี้ก็หย่อนเกินไป พวกที่ตึงเกินไปก็มีความเห็นว่าต้องทรมานตัว ทรมานกายเพื่อให้ผู้มีอำนาจสูงสุดซึ่งสมมติเรียกว่าพระผู้เป็นเจ้า เห็นใจ สงสาร จะได้ช่วยให้พ้นทุกข์ จึงทรมานตัวเองให้ได้รับความลำบาก ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ อีกประเภทหนึ่งคือปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกระแสกิเลส คิดว่าจะพ้นทุกข์ได้จะต้องแสวงหาความสนุกเพลิดเพลินในทางโลก มนุษย์ในยุคนี้มีความเชื่อกันอย่างนี้

จนกระทั่งพระพุทธเจ้าของเราทรงอุบัติเกิดขึ้นในโลก ท่านได้ทรงทดลองพิสูจน์ทั้ง ๒ วิธีการ แล้วทรงเห็นว่าไม่ใช่หนทางบรรลุมรรคผล ไม่มีพระผู้เป็นเจ้าองค์ไหนที่จะช่วยดลบันดาล



หนทางสายกลาง

๒๕

ให้พ้นทุกข์ได้เลย หรือการสนุกสนานเพลิดเพลินในทางโลก มันก็แค่กลบทุกข์เท่านั้นเอง เพียงแค่กลบทุกข์ไม่ใช่แก้ทุกข์ หลังจากเลิกสนุกแล้วก็กลับมาทุกข์เช่นเดิม เพราะฉะนั้นก็ไม่พ้นทุกข์ไปได้ ในที่สุดทรงพบหนทางสายกลางเป็นทางดำเนินของจิต เข้าไปสู่ความหลุดพ้นภายใน โดยตั้งต้น ณ กลางกายของมนุษย์

หนทางสายกลางที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ถ้าปฏิบัติตามแล้วจะมีสิ่งนี้เกิดขึ้น คือ จกขุกรณี ธรรมจักขุจะเกิด ญาณกรณี ญาณเป็นเครื่องรู้ก็จะเกิด อุปสมาย จะเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย อภิญญา เป็นไปเพื่อให้ได้อภิญญา คือ ความรู้ยิ่งในทางพระพุทธศาสนา ยิ่งกว่าความรู้ทั้งหลายในโลก เช่น มหัทธิย ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ รู้วาระจิต มีอิทธิฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ได้ ทำอัสวะให้ลั่นได้ สมโพธาย รู้พร้อมหมดทุกอย่าง รู้ได้รอบตัว นิพพานาย เพื่อพระนิพพาน นี่หนทางสายกลางของท่าน ถ้าปฏิบัติแล้วจะได้ดังนี้

การที่จะทำได้ จกขุกรณี ญาณกรณี อุปสมาย อภิญญา สมโพธาย นิพพานาย นั้น จะต้องประกอบด้วยมรรคมืองค์ ๘ คือมีความเห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก อาชีพอชอบ เพียรชอบ มีสติชอบ มีสมาธิชอบก่อน เบื้องต้นต้องมีความเห็นถูก



หนทางสายกลาง

๓๐

แต่ความเห็นถูกที่สำคัญที่สุดคือเห็นว่าพระนิพพานมีจริง เป็นบรมสุขที่จะดับทุกข์ได้จริงพ้นทุกข์ได้จริง และมีผู้ปฏิบัติตามเห็นได้จริง ความคิดชอบ มีความคิดที่ถูกต้องเป็นความคิดที่แตกต่างจากชาวโลก คิดออกจากกาม คิดออกจากความพยายาบท คิดออกจากความเบียดเบียน ซึ่งความคิดเหล่านี้มีอยู่เป็นประจำของชาวโลก

ถ้าจะเดินเส้นทางสายกลางต้องคิดให้เหนือโลก ทวนกระแสของชาวโลก คิดตรงข้ามเลย โดยหากชาวโลกตรึกเรื่องกามเราก็คิดออกจากกาม เขาตรึกเรื่องพยายาบทเราก็คิดออกจากความพยายาบท เขาตรึกเรื่องการเบียดเบียนกัน เราก็คิดออกจากการเบียดเบียน เมื่อมีความคิดอย่างนี้มากขึ้นๆ จะส่งผลให้กาย วาจา ใจบริสุทธิ์ สิ่งใดที่จะทำให้กายไม่บริสุทธิ์ วาจาไม่บริสุทธิ์ ใจไม่บริสุทธิ์ ให้เว้นหมดเลย แล้วมีสติให้ใจของเราอยู่ในกลางกายทำความเพียรระวังบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น ให้เกิดแต่สิ่งที่ดีๆ แล้วก็หมั่นทำให้เจริญขึ้น ในที่สุดสัมมาสมาธิก็จะเกิด คือใจหยุดทีเดียว

ถ้าบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ ได้ ไม่เข้าสัมมาสมาธิก็เกิดขึ้นอยู่ภายใน หยุดนิ่งถูกส่วนเข้าก็เป็นดวงใส ใสสว่างเกิดขึ้นที่กลางกาย อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอน



หนทางสายกลาง

๓๑

เที่ยงวัน เกิดขึ้นในกลางหยุด กลางนั่ง ที่กลางกาย แล้วก็หยุด
อย่างนี้เรื่อยไปเลย หยุดไปตามลำดับ พอถูกส่วนเข้าจะเห็น
ดวงธรรมผุดซ้อนกัน เกิดขึ้นอยู่ภายใน ซ้อนกันเป็นชั้นๆ
เข้าไป จนกระทั่งครบ ๖ ดวง ในกลางดวงธรรมดวงที่ ๖ จะพบ
กายภายในเรียกว่ากายมนุษย์ละเอียด

กายมนุษย์ละเอียด หน้าตาเหมือนกับตัวของเราเลย
ท่านหญิงเหมือนท่านหญิง ท่านชายเหมือนท่านชาย นั่งขัดสมาธิ
หันหน้าออกไปทางเดียวกับเรา เรียกว่ากายมนุษย์ละเอียดหรือ
กายฝัน กายที่เรานอนหลับแล้วฝันไปก็กายนี้แหละ ออกไปทำ
หน้าที่ฝัน แล้วก็กลับมารายงานกายมนุษย์ เมื่อหยุดอยู่ในกลาง
กายมนุษย์ละเอียดนี้ต่อไปเรื่อยๆ จะพบดวงธรรมซ้อนๆ กัน
อยู่ภายใน ละเอียดลงไปเรื่อยๆ สุกใสสว่างเข้าไปเรื่อยๆ พอสุด
ดวงที่ ๖ ก็เข้าถึงกายทิพย์ ซึ่งเป็นกายของสุคติภูมิ เป็นกายที่
สวยงาม มีเครื่องประดับประดาสวยงามมาก เมื่อเราละโลกไปแล้ว
ถ้าสั่งสมกุศลธรรม กายทิพย์นี้จะนำไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์
เป็นกายของชาวสวรรค์ เมื่อหยุดต่อไปอีกในกลางนั้น ถูกส่วน
เข้าจะพบดวงธรรมภายในซ้อนๆ กันอยู่เข้าไปเรื่อย ในที่สุด
จะเข้าถึงกายรูปพรหมในกลางดวงที่ ๖

กายรูปพรหมสวยงามหนักยิ่งขึ้น คล้ายๆ กายทิพย์ แต่ว่า
สวยกว่า ประณีตกว่า ละเอียดกว่า ในกลางกายรูปพรหม ก็มี



หนทางสายกลาง

๓๒

ดวงธรรมต่างๆ ซ้อนกันอยู่ พอสุดดวงที่ ๖ ก็เข้าถึงกาย-
อรุปพรหม ซึ่งมีลักษณะคล้ายๆ กายรูปพรหม แต่ว่าสวยงามกว่า
ละเอียดกว่าซ้อนอยู่ภายใน ในกลางกายอรุปพรหมก็มีดวงธรรม
ต่างๆ ซ้อนอยู่ พอสุดดวงที่ ๖ ก็เข้าถึงกายธรรม กายธรรมนี้แหละ
เป็นกายที่สำคัญ มีลักษณะสวยงามมาก คล้ายๆ กับพระพุทธรูป
แต่ว่าสวยงามกว่าพระพุทธรูปที่มนุษย์ปั้น เนื่องจากมีลักษณะ
มหาบุรุษครบถ้วนทุกประการ

กายธรรมนี้แหละที่มีจักขุเกิดขึ้นดังกล่าวแล้ว จักขุ ญาณ
ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ล้วนเกิดขึ้นอยู่ในกายนี้ ความรู้ยิ่ง
ในทางพุทธศาสนาก็จะเกิดขึ้น ความรู้พร้อม รู้ลึก รู้กว้าง รู้ไกล
รู้ได้รอบตัว ก็เกิดขึ้น และเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน
ถ้าเดินทางสายกลางตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว จะพบ
อย่างนี้ จะทำให้เรารู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในชีวิตของเราและ
สรรพสัตว์ ตลอดถึงสรรพสิ่งทั้งหลาย เพราะฉะนั้นกายธรรมนี้
จึงเป็นกายที่สำคัญที่สุด ถ้าปฏิบัติทางสายกลาง ต้องได้อย่างนี้

ก่อนที่จะเรารู้จักหนทางสายกลาง ขอให้เราทำความ
รู้จักกับฐานที่ตั้งถาวรของใจเสียก่อน ฐานที่ตั้งถาวรของใจนั้น
เราเรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ฐานที่ ๗ นี้อยู่ที่ไหน
สมมติว่าเราขึงเส้นด้าย ๒ เส้น เส้นหนึ่งจากสะดือทะลุไปด้านหลัง
อีกเส้นหนึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย เส้นด้ายทั้ง ๒ ตัดกัน



หนทางสายกลาง

๓๓

เป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม จุดตัดนี้เรียกว่าฐานที่ ๖ ยกถอยหลังขึ้นมา ๒ นิ้วมือ คือเอานิ้วชี้และนิ้วกลางมาวางซ้อนกัน ทาบตรงจุดนี้ จุดนี้เรียกว่าฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นจุดกึ่งกลางกาย เป็นหนทางสายกลาง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เป็นหนทางที่พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลายเสด็จเข้าสู่พระนิพพานนั่นเอง เราจะต้องเอาใจของเรามาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ตลอดเวลา

ให้ประคับประคองใจของเรา นำใจมาหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ตรงฐานที่ ๗ นี้ โดยกำหนดบริกรรมนิมิต เป็นเครื่องหมายที่ใสสะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรไนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตาของเรา ให้ใจตรึงนึกถึงดวงใส หยุดไปที่จุดกึ่งกลางของความใสบริสุทธิ์ของบริกรรมนิมิต นึกอย่างเบาๆ สบายๆ ตรึงให้ต่อเนื่องกันไป พร้อมกับนึกถึงบริกรรมภาวนาในใจ โดยให้เสียงของคำภาวนาดังออกมาจากจุดกึ่งกลางของบริกรรมนิมิต ภาวนาว่า สัมมา-อะระหังฯ ๆ ๆ ภาวนาไปเรื่อยๆ

ถ้าไม่เผลอจากบริกรรมทั้ง ๒ ไม่เข้าใจจะหยุดนิ่ง พอใจหยุดนิ่งถูกส่วน คำภาวนา สัมมา อะระหัง จะเลื่อนหายจากใจ เหลือแต่ดวงใสอย่างเดียว เกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พร้อมกับความรู้ตัวภายใน ใจจะหยุดอยู่ที่ดวงใส เมื่อเป็นอย่างนี้



หนทางสายกลาง

๓๔

ก็ให้ตรึงถึงดวงใสอย่างนั้นไปเรื่อยๆ ประคองไปเรื่อยๆ พอถูกส่วน ก็เข้าถึงดวงปฐมมรรค แล้วจะพบกายในกายไปตามลำดับ นี่ต้องทำกันอย่างนี้ ถ้าได้ดวงใสอย่างนี้แล้ว คือพบหนทางสายกลางแล้ว นี่ก็จะเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าเราได้พบหนทางที่ถูกต้องแล้ว ไม่ช้าเราจะไปสู่อายตณนิพพานได้

ให้ประคับประคองใจของเราให้หยุดนิ่ง อยู่ที่ศูนย์กลาง-กายให้ได้ตลอดเวลา หมั่นฝึกฝนทำใจหยุดนิ่งทุกวันจนเป็นนิสัย จนกระทั่งใจของเราคุ้นเคยกับความสงบ เข้าถึงความสุขอันละเอียดอ่อน เมื่อนั้นใจของเราจะสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส มีพลังใจ จะมีประสิทธิภาพ สามารถเผชิญกับอารมณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบได้อย่างมีสติ สงบ เยือกเย็น เป็นสุขอยู่ภายใน และจะมีอานิสงส์ต่อเนื่อง ให้ใจของเราหยุดนิ่ง จะได้เข้าถึงพระรัตนตรัยได้อย่างง่ายๆ ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของมวลมนุษยชาติ ที่เงินทองก็หาซื้อไม่ได้ จะได้มาด้วยวิธีการเดียวเท่านั้น คือการทำใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นแหล่งแห่งความสุขความสำเร็จ และเป็นแหล่งแห่งความสมปรารถนาของเราทุกคน

