



มัชฌิมาปฏิปทา เส้นทางสู่ความหลุดพ้น

ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาที่เป็นธรรม
ทำให้มีดวงตา ทำให้เกิดญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบระงับ
เพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน คือ อริยมรรคมี
องค์ ๘ ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ
การงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความพยายามชอบ
ความระลึกชอบ ความตั้งใจชอบ



มัชฌิมาปฎิปปทา เส้นทางสู่ความหลุดพ้น

๒๕๑

การช่วยเหลือนตนเองและสรรพสัตว์ ให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะไปสู่อายตณนิพพาน ต้องอาศัยกำลังบุญกำลังบารมีที่มาก ทั้งบารมีแบบธรรมดา จนกระทั่งถึงขั้นอุปบารมีและปรমัตถบารมี ต้องสร้างบุญบารมีกันชนิดที่เรียกว่า เป็นบุญนับอสงไขยไม่ถ้วน จึงจะช่วยเหลือนตนเอง และสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้ เหมือนอย่างเราสงสารเพื่อนมนุษย์ อยากช่วยเหลือนเขาไม่ให้เดือดร้อน ถ้ามีทรัพย์สมบัติมากก็ช่วยเหลือได้เต็มที่ ทำให้รอดพ้นจากความอดอยากยากจน ได้รับความสุขความสบายสบายในชีวิต

ดังนั้น ถ้ามีบุญมากจะทำอะไรต่างๆ ก็ง่าย เราจึงต้องสั่งสมบุญให้ได้มากที่สุด และต้องทำกันไปเป็นทีมใหญ่ ทำกันไปจนกว่าบารมีของเราจะเต็มเปี่ยม คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน และไปสู่จุดหมายปลายทาง คือ ที่สุดแห่งธรรมพร้อมๆ กัน

*พระสารีบุตรเถระกล่าวธรรมภาษิตไว้ใน ธรรมทนายาสสูตร ว่า

“กตมา จ สา อาวุโส มชฺฌิมา ปฏิปปทา จกฺขุกรณี ฅาณ-
กรณี อุปสมาย อภิญญาย สมโพิธาย นิพฺพทานาย ส่วตฺตติ ฯ



มัชฌิมาปฏิปทา เส้นทางสู่ความหลุดพ้น

๒๕๒

อยมว อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค เสยฺยถิทํ สมฺมาทิฏฺฐิ
สมฺมาสงฺกปโป สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมุนโต สมฺมาอาชีโว
สมฺมาวายาโม สมฺมาสติ สมฺมาสมาธิ

ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลายมัชฌิมาปฏิปทาที่เป็นธรรม
ทำให้มีดวงตา ทำให้เกิดญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบระงับ
เพื่อความรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน คือ อริยมรรคมี
องค์ ๘ ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ
การงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความพยายามชอบ
ความระลึกชอบ ความตั้งใจชอบ”

มัชฌิมาปฏิปทา คือเส้นทางสายกลาง เป็นทางไปของพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลาย เป็นวิสุทธิมรรค คือ
หนทางสู่ความบริสุทธิ์ เป็นเอกายนมรรค หนทางเอกสายเดียว
ที่จะทำให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งมวล หลุดพ้นจากการเป็น
บ่าวเป็นทาสของพญามาร ที่เขาคอยบังคับบัญชาเราอยู่ ให้ตรึง
ติดอยู่กับกิเลสอาสวะ ให้หลงใหลเพลิดเพลินในเบญจกามคุณ
ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ต่างๆ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงค้นพบว่า การจะทำจิตให้บริสุทธิ์
หลุดพ้นได้ ต้องเริ่มจากดำเนินตามมัชฌิมาปฏิปทานี้เท่านั้น
เพราะพระองค์ทรงทดลองมาหมดทั้ง ๒ วิธีว่า ทำอย่างไรจึงจะ



มัชฌิมาปฎิปปทา เส้นทางสู่ความหลุดพ้น

๒๕๓

หลุดพ้น ทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงเอกัณตบรมสุข ที่ไม่มีทุกข์เจือปน ไม่ว่าจะเป็นกามสุขัลลิกานุโยค คือ ทำตนเองให้หมกมุ่นเพลิดเพลิน อยู่ในเบญจกามคุณ แม้ก่อนที่จะเสด็จออกผนวช พระองค์จะพร่ำพร้อมไปด้วยข้าทาสบริวาร มีปราสาท ๓ ถดู ทรงพร่ำพร้อมกว่าใครๆ ในโลกมนุษย์ แต่ใจก็ยังไม่เคยอึมยังมีพร่องอยู่ จึงเสด็จออกทรงผนวชเพื่อบำเพ็ญอรรถกถาญาณโยค คือ ทรมานตัวเองให้ลำบากด้วยหวังว่าจะพ้นทุกข์

วิธีไหนที่ครูบาอาจารย์ในสมัยก่อน เห็นว่าจะทำให้บริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ก็ทรงทดลองหมดทุกอย่าง จากที่เคยเสวยโลกียสุขประดุจชาวสวรรค์ ก็เปลี่ยนมาเป็นนักบวชอาศัยอาหารที่คนอื่นถวายมา ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา ซึ่งเป็นการทรมานตนที่ทำได้ยากที่สุด เพราะถือว่า หากทำได้สำเร็จ จะได้ตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐ แต่เมื่อทดลองทำดูแล้วก็ทรงเห็นว่าไม่ใช่ทางแห่งความหลุดพ้น จึงเลิกวิธีการนั้น แล้วหันกลับมาปฏิบัติทางสายกลาง ไม่ตึงไปและไม่หย่อนไป คือปฏิบัติพอดีๆ ในที่สุด พระองค์สามารถค้นพบทางสายกลางด้วยการดำเนินจิตเข้าสู่กลางภายใน ได้ตรัสรู้กายธรรมอรหัต จึงกล่าวปฏิญญาพระองค์เองว่า เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ เป็นพระอรหันต์ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ



มัชฌิมาปฏิบัติ เส้นทางสู่ความหลุดพ้น

๒๕๔

เมื่อทรงค้นพบเส้นทางสายกลางแล้ว ก็ทรงทำหน้าที่เป็นประทีปเอกของโลก แนะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้ตรัสรู้ตามทรงสอนจากเรื่องหยาบๆ ว่า มัชฌิมา ปฏิบัติ ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา คือ เส้นทางสายกลางที่พระตถาคตได้ตรัสรู้นั้น ต้องเริ่มจากสัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นที่ถูกต้องเสียก่อน เห็นว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่าโลกนี้โลกหน้ามีจริง นรกสวรรค์มีจริง ทานที่ทำแล้วมีผลจริง เป็นต้น ความดำริชอบ คือ สัมมาสังกัปปะ ก็จะตามมา จะคิดแต่เรื่องที่ดีๆ คิดอยากออกจากกาม เพราะเห็นว่าสิ่งที่เป็นความสุขยิ่งกว่ายังมีอยู่และสามารถเข้าถึงได้ สัมมาวาจา ต้องมีวาจาชอบ สัมมากัมมันตะ มีการงานชอบ การงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและชาวโลก

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ไม่ประกอบอาชีพทุจริต แม้เป็นมิถนาวณิชชา ถูกกฎหมายแต่ไม่ถูกธรรม ก็จะไม่ทำเด็ดขาด สัมมาวายามะ มีความเพียรชอบ สัมมาสติ มีสติระลึกรู้ชอบ ไม่เผลอจากศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ และสัมมาสมาธิ มีสมาธิชอบ การทำสมาธิที่ถูกต้องนี้ลึกซึ้งทีเดียว ต้องตั้งให้ถูกฐาน ถูกที่ตั้งของใจ แล้วปฏิบัติให้ถูกส่วน เอาใจหยุดนิ่งตรงฐานที่ตั้งของใจ คือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ

พระโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย ท่านสร้างบารมีด้วยการนั่ง



มัชฌิมาปฎิปปทา เส้นทางสู่ความหลุดพ้น

๒๕๕

สมาธิมาทุกภพทุกชาติ ก็เพื่อค้นหาศูนย์กลางกายที่อยู่ในกลางตัวของท่านนี้แหละ เมื่อพบดวงปฐมมรรค ซึ่งเป็นต้นทางของมรรคมืองค์ ๘ ประชุมรวมกันได้ถูกส่วน ดวงใสสว่างจะบังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกาย ซึ่งเป็นต้นทางไปสู่อายตณนิพพาน เมื่อหยุดนิ่งถูกส่วน ต่อก็เข้าไปพบดวงธรรมภายใน พบกายในกายจนกระทั่งเข้าถึงกายธรรมภายใน เป็นพุทธปฐิมากร ไสเกินใส สวยเกินสวย เป็นกายที่เป็น นิจุจํ สขุ อตฺตา เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงของตัวเรา และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นกายที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

มีเรื่องเล่ากันเป็นบุคลาธิษฐาน เป็นเรื่องที่เล่าต่อๆ กันมาว่า มียักษ์ตนหนึ่ง ได้ไปถือศีลภาวนาบูชาพระผู้เป็นเจ้า หวังจะได้พร ๔ ประการ คือ ใครฆ่าไม่ตาย จะฆ่าที่ในบ้านหรือนอกบ้านก็ไม่ตาย คนก็ฆ่าไม่ตาย สัตว์ก็ฆ่าไม่ตาย ศาสดาของไม่มีคมฆ่าก็ไม่ตาย อาวุธของมีคมฆ่าก็ไม่ตาย ฆ่ากลางวันก็ไม่ตาย ฆ่ากลางคืนก็ไม่ตาย อยากได้พรสี่อย่างนี้ จึงไปทำความเพียรอยู่หลายหมื่นปี ในที่สุดก็ได้รับพรจากพระผู้เป็นเจ้าว่า ใครฆ่าก็ไม่ตาย พอสมนึกถึงความตาย คิดว่าอย่างไรใครก็ฆ่าตัวไม่ตาย คิดว่าอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความตาย ก็เกิดความฮึกเหิม ไปทำความชั่วทำบาปอกุศลมากขึ้นทุกวันๆ เบียดเบียนสมณชีพร้าหมณ์ เทวดาพรหม เบียดเบียนเขาไปหมดเลย



มัชฌิมาปฎิปปทา เส้นทางสู่ความหลุดพ้น

๒๕๖

จนกระทั่งในที่สุด เทวดา พรหม อรูปพรหม ก็ประชุม
พร้อมกันส่งผู้มีฤทธิ์มีเดช มีบารมีแก่ๆ ลงมาในมนุษยโลก เพื่อ
ที่จะปราบยักษ์ตนนี้ พอได้จังหวะเวลา ท่านก็เนรมิตตัวเองเป็น
นรสิงห์ คือตัวเป็นคนศิรชะเป็นสิงโต ด้วยบารมีของท่านแก่กล้า
มีฤทธิ์เดชมากทีเดียว สามารถต่อสู้กับยักษ์ตนนี้ได้ แต่ก็ยังฆ่า
ไม่ตายสักที จึงจับยักษ์นั้นมายืนไว้ที่ประตูระหว่างทางเข้าออก
แล้วก็ถามยักษ์นั้นว่า เราเป็นคนหรือสัตว์

ยักษ์บอกว่า คนก็ไม่ใช่สัตว์ก็ไม่ใช่ เพราะตัวเป็นคน
ศิรชะเป็นสัตว์ คือ เป็นสิงโต ท่านก็ขูเล็บให้ดูว่า นี่เป็นศาสตรา
หรืออาวุธ มีคมหรือไม่มีคม ยักษ์ก็บอกว่า ไม่ใช่ทั้งศาสตราไม่ใช่
ทั้งอาวุธ แล้วถามว่า ไ้ที่ยืนอยู่ตรงนี้นะ นอกบ้านหรือในบ้าน
ยักษ์บอกว่า นอกก็ไม่ใช่ ในก็ไม่ใช่ เพราะอยู่ระหว่างประตู แล้ว
ถามว่า เวลานี้กลางวันหรือกลางคืน ยักษ์ก็บอกว่า เวลานี้จะ
กลางวันก็ไม่ใช่ กลางคืนก็ไม่ใช่ เพราะพระอาทิตย์กำลังจะ
ตกดินอยู่แล้ว ผู้มีฤทธิ์ท่านนั้นก็เลยจัดการปราบยักษ์ได้สำเร็จ
ในระหว่างกลางตรงนั่นเอง

นี่ก็เป็นบุคลาธิษฐานว่า จะประหารสิ่งที่ชั่วร้ายทั้งหลาย
มีที่เดียวเท่านั้นคือที่กลาง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงสอน
มัชฌิมาปฎิปปทา หนทางสายกลาง เป็นทางหลุดทางพ้นไปสู่



มัชฌิมาปฎิปปทา เส้นทางสู่ความหลุดพ้น

๒๕๓

อายตณนิพพาน ใครสำรวจมระวังจิตไว้ในกลางตัว จะพ้นจาก
บ่วงแห่งมาร จะชนะพญามารได้ อาศัยหยุดนิ่งไม่ต้องใช้
ศาสตร์อาอาวุธ หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้นแหละ
พอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น ปฐมมรรคจะเกิดเป็นดวงสว่าง
แล้วจะเห็นกายในกายไปตามลำดับ จนกระทั่งเข้าถึงความเป็น
พระอริยเจ้า เข้าถึงอายตณนิพพาน ประหัตประหารกันอยู่ตรง
กลางตรงนี้ทีเดียว

เมื่อเราเข้าใจหลักอย่างนี้แล้ว ต่อจากนี้ไป ให้ตั้งมโน-
ปณิธานไว้ว่า เราจะไม่ประมาท จะเดินตามรอยบาทพระบรม-
ศาสดา พระพุทธรองค์ทำอย่างไร เราก็กทำอย่างนั้น ถึงจะได้ชื่อ
ว่าเป็นสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านชี้ทางแนะนำพร่ำสอน
ว่าให้ใจหยุดอยู่ตรงนี้ จะได้พ้นจากบ่วงแห่งมาร เย จิตต์
สยณเมสฺสนติ โมกฺขนติ มารพนฺธนา ผู้สำรวจมระวังจิต คือเอา
มาหยุดนิ่งตรงนี้ได้ ย่อมพ้นจากบ่วงแห่งมาร วันนี้ใจไม่หยุด
พรุ่งนี้เอาใหม่ ฝึกกันไปทุกวัน ทำให้สม่ำเสมอ ฝึกไปตลอดเวลา
ทุกลมหายใจเข้าออก อย่าหายใจไปเปล่าๆ หายใจเข้าก็ภาวนาไป
หายใจออกก็ภาวนาไป ฝึกให้หยุดให้นิ่งอย่างนี้แหละ ถึงจะ
เรียกว่าเป็นสาวกของพระบรมศาสดา สาวกของผู้ที่มีใจหยุด
ใจนิ่งได้สมบูรณ์ดีแล้ว



มัชฌิมาปฎิปปทา เส้นทางสู่ความหลุดพ้น

๒๕๘

เพราะฉะนั้น เมื่อเราได้รู้จักมัชฌิมาปฎิปปทา หนทางสายกลางที่จะดำเนินไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้นแล้ว นับว่าเป็นผู้มีบุญลาภอันประเสริฐ ก็อย่าได้ประมาทกัน ให้ใช้เวลาที่ผ่านมาไปให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการน้อมนำใจให้มาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย หยุดนิ่งเข้าไปในกลางดวงธรรมภายใน แล้วก็ตามเห็นกายในกายกันเข้าไปเรื่อยๆ จะได้เข้าไปพบกับผู้รู้แจ้งภายใน คือพระธรรมกาย มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกซึ่งเปรียบเสมือนเกราะแก้วคุ้มกันภัยชั้นเยี่ยม และเป็นที่รวมความสมปรารถนาทุกอย่าง พระรัตนตรัยท่านสิงสถิตอยู่ภายในตัวของเราทุกๆ คนนี้แหละ ดังนั้นให้หมั่นนั่งธรรมะเป็นประจำทุกๆ วัน ทำกันไปจนกว่าเราจะเข้าถึงพระธรรมกายกันทุกๆ คน

