



วิภา เสนานาญ กงกะนันท์



อริยสัจ ๔

(จตุราริยสัจ)

หัวใจของพระพุทธศาสนา

วิภา เสนานาญ กงกะนันท์



อริยสัจ

คือ

ความจริงอันประเสริฐของชีวิตมนุษย์

ความจริงอันประเสริฐนี้มี ๔ ประการ

คือ

๑. ทุกข์ (ทุกชะ)
๒. เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ (สมุทัย)
๓. ความดับสนิทแห่งทุกข์ (นิโรธ)
๔. หนทางสู่ความดับสนิทแห่งทุกข์ (มรรค)

รวมเรียกว่า “ อริยสัจ ๔ ” (จตุราริยสัจ)
ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการของชีวิตมนุษย์

ทุกข์ (ทุกชะ)

คือ

๑. ความเกิด แก่ ตาย เป็นทุกข์
๒. ความเจ็บป่วยทางกาย และทางใจ ความเศร้าโศก
ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์
๓. ความประสบกับสิ่งที่ไม่รัก เป็นทุกข์
๔. ความพลัดพรากจากสิ่งรัก เป็นทุกข์
๕. ความผิดหวัง ความสูญเสีย เป็นทุกข์

โดยสรุปก็คือความยึดมั่นในร่างกาย และจิตใจ
(ชั้นธ ๕) ทั้งหมดนั่นเอง คือตัวความทุกข์

ถ้าเรายอมรับได้ว่าความทุกข์ทั้งหลายเป็นเรื่อง
ธรรมชาติ เราก็อาจจะมีทุกข์น้อยลง

หรือเราอาจหาทางรับมือกับความทุกข์ทั้งหลาย
อย่างมีสติ และอย่างสร้างสรรค์

เช่น ความทุกข์ที่เกิดจากความชรา ซึ่งขณะนี้
เป็นปัญหาของผู้ที่กำลังอยู่ในภาวะชรา และของครอบครัว

ปัญหานี้ต้องการการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง เพราะ
ความชราเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

แต่ อะไรเล่าคือเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์เหล่านี้

เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์

(สมุทัย)

๑. อวิชชา (ความไม่รู้)
๒. ตัณหา (ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น
อยากไม่มี อยากไม่เป็น)
๓. กิเลส (ความโลภ โกรธ หลง)

เมื่อรู้แล้วว่าทั้งหมดข้างบนนี้คือเหตุที่ทำให้เรา
เกิดความทุกข์ เราจะดับทุกข์เหล่านี้ได้ หรือไม่
และเราจะต้องทำอย่างไรกับเหตุแห่งความทุกข์
เหล่านี้เล่า เราจึงจะดับทุกข์ได้
คำตอบคือเราจะต้องศึกษาอริยสัจประการต่อไป
ซึ่งได้แก่ นิโรธ คือ ความดับสนิทแห่งทุกข์

ความดับสนิทแห่งทุกข์

(นิโรธ)

การดับทุกข์ให้สนิท คือการกำจัดเหตุแห่งทุกข์
ได้แก่ อวิชชา คือ การไม่รู้จักโลก และชีวิตตามที่เป็น
อยู่จริง กำจัดตัณหา และกิเลสให้ได้ทั้งหมด

ถ้าเราต้องการดับทุกข์ให้สนิท เราต้องกำจัด
เหตุแห่งทุกข์เหล่านี้ให้หมดสิ้น

เช่นเดียวกับการดับไฟให้สนิท เราต้องกำจัด
เชื้อเพลิงซึ่งเป็นเหตุให้ไฟลุกไหม้ทั้งหมดออกจาก
กองไฟ

ความดับสนิทแห่งทุกข์ คือภาวะที่กำจัดอวิชชา
กิเลส และตัณหาได้ทั้งหมด

เมื่อทำได้หมดแล้ว หรือลดลงได้มากแล้ว
จะเกิดภาวะใหม่ในชีวิต คือมีความสะอาดในจิตใจ
เกิดความรู้สึกสว่าง สงบ มีความเมตตา กรุณา

มีอิสรภาพในการดำรงชีวิตที่สะอาด สงบ
และมีประโยชน์ มีความอึดเต็มในจิตใจ มีนิพพาน
เป็นที่สุดของชีวิต

เราจะมีวิธีการ หรือหนทางที่จะช่วยเราดับ
ทุกข์ให้สนิทได้อย่างไร

หนทางสู่การดับสนิทแห่งทุกข์

(มรรค)

หนทางสายนี้มีหลายชื่อ เช่น

๑. มรรค

๒. มรรค ๘

๓. อริยมรรค

๔. ทางสายกลาง

ทางสายกลาง

ภาษาบาลีเรียกทางสายกลางว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หมายถึง การดำเนินชีวิตในทางที่ห่างจากความเป็นที่สุดสองทาง คือทางที่ตั้งอย่างที่สุด และทางที่หย่อนถึงที่สุด ได้แก่

- การทรมานร่างกาย และจิตใจ จนเกิดความเดือดร้อน แก่ตนเอง และผู้อื่น ทางหนึ่ง และ
- การหมกมุ่นมัวเมาอยู่ในอวิชา ตัณหา และกิเลส จนเกิดความเดือดร้อนแก่ตนเอง และผู้อื่น อีกทางหนึ่ง

ทางสายกลาง เป็นทางสายประเสริฐ เป็นหนทางสำหรับดำเนินชีวิตที่นำมนุษย์ไปสู่ความดับสนิทแห่งทุกข์

ทางสายกลางนี้สร้างด้วยส่วนผสม ๘ ชนิด คือ

๑. ปัญญา (ปัญญาชอบ:สัมมาทิฏฐิ)
๒. ความคิด (ดำริชอบ:สัมมาสังกัปปะ)
๓. การพูด (เจรจาชอบ:สัมมาวาจา)
๔. การกระทำ (การกระทำชอบ:สัมมากัมมันตะ)
๕. อาชีพ (เลี้ยงชีพชอบ:สัมมาอาชีวะ)
๖. ความพยายาม (เพียรชอบ:สัมมาวายามะ)
๗. ความมีสติ (ระลึกชอบ:สัมมาสติ)
๘. ความตั้งใจมั่น (ความตั้งใจชอบ:สัมมาสมาธิ)

๑

ปัญญา

ปัญญา ที่เรียกว่า “ปัญญาชอบ” ซึ่งเป็นองค์ประกอบแรกของทางสายกลาง คือความรู้ที่ทำให้เราสามารถมองเห็น และเข้าใจโลก และชีวิตได้อย่างถูกต้อง เราใช้ปัญญานี้ได้ ๒ ทาง คือ

๑. ปัญญาชอบทางโลก (โลภียะ) คือปัญญาที่ทำให้เรามองเห็นและเข้าใจสิ่งที่ถูกต้อง เช่น มองเห็นและเข้าใจได้ว่า

- มารดา บิดาเป็นผู้มีพระคุณ
- การบำรุงผู้ควรบำรุง เช่น มารดา บิดา บุตร ธิดา เป็นหน้าที่ของมนุษย์
- การศึกษาหาวิชาความรู้เพื่อประกอบสัมมาอาชีพ เป็นสิ่งจำเป็น
- กรรมที่ทำแล้ว ทั้งดี และชั่ว มีผล

- การให้ทานเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง
- การบูชาผู้ที่ควรบูชาเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต
- การทำงานให้เสร็จเรียบร้อย ไม่คั่งค้าง เป็นสิริมงคลแก่ชีวิต
- การแสวงหาวิชาความรู้ที่ทำให้รู้จักโลก และชีวิตอย่างถูกต้องเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่า
- การคบคนดี มีความรู้ จะนำไปสู่ความสุข ความเจริญ
- การคบ มั่วสุม เสวนากับคนไม่ดี หรือคนโกงเขาจะทำให้เดือดร้อน
- ความกตัญญู กตเวที ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความอายที่จะทำชั่ว กลัวที่จะทำบาป คือคุณสมบัติของผู้ดี
- โลกนี้ มี โลกหน้า มี

๒. ปัญญาชอบทางธรรม (โลกุตตระ) คือปัญญาที่ทำให้เรามองเห็นและเข้าใจอริยสัจ ๔

ความคิด

ความคิดที่เป็นองค์ประกอบของทางสาย
ประเสริฐนี้คือความคิดที่พิจารณาเห็นทุกข์ เห็นเหตุ
แห่งทุกข์ เห็นความดับสนิทแห่งทุกข์ เห็นหนทาง
ที่จะนำไปสู่ความดับสนิทแห่งทุกข์

โดยสรุปก็คือ ความคิดที่มองเห็นคุณค่าของ
อริยสัจ ๔ นั้นเอง

เมื่อมีความคิดเช่นนั้นแล้ว ก็มีดำริที่จะไม่
เบียดเบียนตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เกิดความ
เดือดร้อน เกิดความทุกข์ทั้งหลาย

การพูด

การพูดที่เป็นองค์ประกอบของทางสาย
ประเสริฐนี้ คือการพูดที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ได้แก่
การพูดความจริง พูดสิ่งที่มีประโยชน์ ถูกบุคคล หรือ
กลุ่มบุคคล ถูกเวลา เหมาะสมกับสถานที่ พูดสิ่งที่
ก่อให้เกิดความสามัคคี เกิดความคิดสร้างสรรค์
เกิดแรงบันดาลใจที่จะทำสิ่งดีงาม มีประโยชน์ต่อ
ตนเอง และผู้อื่น

ไม่พูดความเท็จ ไม่ส่อเสียด หรือหลอกลวง
ให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือยุยงให้เกิดความวิวาท
ไม่กล่าวคำหยาบคาย ประชด เย้ยหยัน ถากถาง

ทำให้ผู้อื่นเจ็บช้ำน้ำใจ ไม่พูดเรื่องเพื่อเจ้า เหลวไหล
ไร้สาระ

พูดสิ่งที่จะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจ
เรื่องอริยสัจ

การกระทำ

การกระทำที่เป็นส่วนผสมของเส้นทางสายประเสริฐ ที่เรียกว่า “ การกระทำชอบ ” หรือ “ การกระทำที่ถูกต้อง ” คือ การกระทำที่มีประโยชน์ เกื้อกูลต่อร่างกาย และจิตใจ การกระทำที่จะนำไปสู่การมีทรัพย์สิน ความสุข ความเจริญโดยชอบธรรม

การกระทำที่เว้นจากการเบียดเบียนชีวิต ไม่ล่วงละเมิด หรือนำของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยไม่ได้รับอนุญาต ไม่แย่งชิง หรือล่วงละเมิดของรักของผู้อื่น เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม คือ ไม่กระทำผิดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย และทางใจ

การกระทำทั้งหมดข้างต้นนี้ เป็นการกระทำ
ชอบ เป็นการกระทำที่ถูกต้อง

การเดินอยู่บนทางสายประเสริฐนี้เป็นนิจ
คือ การกระทำ ที่เรียกว่า “ การกระทำชอบ ”
หรือ “ การกระทำที่ถูกต้อง ”

๕

อาชีพ

สัมมาอาชีพะ หรือสัมมาอาชีพ เป็นอาชีพ
ที่ตรงข้ามกับมิจฉอาชีพ ซึ่งจะนำผู้เกี่ยวข้องไปสู่หนทาง
อื่น ที่ไม่ใช่ทางสายประเสริฐนี้

อาชีพที่ถือว่าเป็นการเลี้ยงชีวิตโดยชอบ
ธรรม เป็นสัมมาอาชีพ คือ การประกอบอาชีพที่เว้น
จากการฆ่า การเบียดเบียน การฉ้อโกง การล่อลวง
การทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด การล่วงละเมิดในชีวิต และ
ทรัพย์สินของผู้อื่น เว้นจากการประกอบธุรกิจ หรือ
การค้าขายสิ่งของที่เป็นโทษต่อชีวิต ทั้งของตนเอง
และของผู้อื่น ฯลฯ

สัมมาอาชีวะ คืออาชีพที่เกื้อกูล มีประโยชน์
ต่อร่างกาย และจิตใจทั้งของตนเอง และของผู้อื่น เป็น
อาชีพที่น่ายกย่องนับถือ ซึ่งมีมากมาย เช่น อาชีพครู
อาชีพแพทย์ พยาบาล ทำนา ทำไร่ ทำสวน ค้าขาย
ทหาร ตำรวจ สถาปนิก ที่ปรึกษา นักเขียน นักข่าว
นักหนังสือพิมพ์ นักแสดง ช่างเสริมความงาม ช่าง
ไฟฟ้า ช่างก่อสร้าง พนักงานทำความสะอาด พนักงาน
เก็บขยะ สัปเหร่อ

สัมมาอาชีวะเป็นอาชีพที่นำพาตนเอง และ
ผู้ที่เกี่ยวข้องให้เดินไปได้อย่างสงบเย็น มั่นคง สง่างาม
บนทางสายประเสริฐนี้ ซึ่งมีปลายทางเป็นนิพพาน

ความพยายาม

- ความเพียรพยายามระวังไม่ให้กระทำความชั่วทั้งปวง
- เพียรพยายามที่จะกระทำคุณความดี และความถูกต้องทั้งหลาย
- รักษาคุณความดีที่มีอยู่แล้วยังยืน
- สร้างสรรค์คุณความดีเพิ่มขึ้นจนบรรลुकคุณความดีอันสมบูรณ์
- เพียรพยายามที่จะทำจิตของตนให้สะอาดบริสุทธิ์ สงบ ซึ่งจะช่วยนำไปสู่สภาวะดับสนิทของความทุกข์ทั้งหลาย

ทั้งหมดนี้คือ ความพยายามที่ถูกต้อง เป็นความเพียรอันชอบ เป็น สัมมาวายามะ

ความมีสติ

ความมีสติ หรือความระลึกรู้ชอบ ได้แก่การมีความตระหนักรู้สีกตัวในอิริยาบถต่างๆ ของตนในทุกเวลา และสถานที่ คือ

- รู้ตัวอยู่เสมอว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้ เช่น กำลังเดินข้ามถนน กำลังขับรถ กำลังรับประทานอาหาร กำลังอ่านหนังสือ กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก ฯลฯ
- รู้ความรู้สึกของตัวว่าในขณะนี้รู้สึกสบาย ปลอดภัย โปร่งใจ มีความสุข หรือไม่สบาย มีความกังวล เบื่อโลก เบื่อคน หรือรู้สึกเฉยๆ
- รู้ความคิดของตัวว่าขณะนี้ กำลังมีความคิดสร้างสรรค์ อยากรวย อยากเป็นที่รัก หรือกำลังจิตตก กำลังโกรธ กำลังมีกิเลสอะไร หรือว่างจากกิเลสอะไร

- รู้อารมณ์ของตัวว่าขณะนี้อารมณ์ใดกำลังผ่านเข้ามาในใจ เช่น รักมนุษยชาติ รักโลก หดหู่ หม่นหมอง อิมใจ

ความตระหนักรู้สึกตัวในอิริยาบถต่างๆ
ของตน ดังนี้ เรียกว่า “ ระลึกชอบ:สัมมาสติ ”

โดยสรุปก็คือความมีสติ หรือสัมมาสติ ได้แก่
มีความระลึกู้สึกตัว หรือตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
ขึ้นอยู่ในส่วนต่างๆ ของตัวตนของเราเองในทุกเวลา
ทุกสถานที่ ที่เรียกว่าระลึกู้ในสติปัฏฐาน ๔

ความตั้งใจมั่น

ความตั้งใจมั่น หรือ ความตั้งใจชอบ คือความตั้งใจแน่วแน่ที่จะนำจิตให้ออกจากตัณหา ได้แก่ความอยากทั้งหลาย เช่น ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากไม่เป็น

ตั้งใจมั่นที่จะลด ละ เลิก กิเลส ตั้งแต่ระดับหยาบถึงละเอียด อันนำไปสู่อกุศลกรรมทั้งหลาย ได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง คิดทำร้ายผู้อื่น ริษยา โกรธไม่เลิก ตีเสมอผู้ที่สูงกว่า ลบหลู่บุญคุณของผู้มีพระคุณ ดื้อรั้น โอ้อวด เจ้าเล่ห์ ดุฎกคน พุดเพื่อเจ้อ ประมาท ฯลฯ

ความตั้งใจมั่น หรือ ความตั้งใจชอบ: สัมมาสมาธิ นี่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งใน

แปดส่วนของหนทางสายประเสริฐที่เรียกว่า “ มรรค ”
“ มรรค ๘ ” “ อริยมรรค ” “ ทางสายกลาง ”

เราสามารถตั้งใจให้มันได้เมื่อเราฝึกจิต
ของเราให้อยู่กับตัว มีความเป็นหนึ่งมั่นคง ไม่กระสับ
กระส่าย กระวนกระวาย ไม่เร่ร่อน ฟุ้งซ่านไปตาม
ธรรมชาติอันแปรปรวน เปลี่ยนแปลง โดยการทำ
สมาธิ ด้วยวิธีต่างๆที่เหมาะสมกับนิสัย หรือจริตของเรา

สรุป

ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนี้คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการของชีวิตมนุษย์ ที่รวมเรียกว่า “ จตุราริยสัจ ” “ อริยสัจ ๔ ” หรือ “ อริยสัจ ” ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

อริยสัจคือประมวลความรู้ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ ที่เราเรียกว่า “ ตรัสรู้ ” หลังจากทรงใช้เวลา ๖ ปี เพื่อแสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ และอริยสัจนี้ก็เป็นบทเรียนแรกที่ทรงสั่งสอนศิษย์รุ่นแรกของพระองค์ในอีก ๒ เดือน ต่อมาศิษย์รุ่นนี้ คือ พระอัญญาโกณฑัญญะ พระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหานามะ และพระอัสสชิ ซึ่งเรารู้จักท่านโดยรวมว่า “ ปัญจวัคคีย์ ”

ศิษย์รุ่นแรกนี้ได้อุปสมบท และเป็นพระภิกษุชุดแรกที่ออกเผยแผ่พระพุทธศาสนา ตามรอยสมเด็จพระบรมศาสดา

หนังสือสำหรับผู้สนใจจะศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

- พระไตรปิฎก โดยเฉพาะพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๙ เล่ม ๔ และเล่ม ๑๔,
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร? และหัวใจพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗, ๒๕๕๙,
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๑,
- สุชีโว ภิกขุ. อริยสัจคืออะไร ? กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑
- Rahula, Walpola. What the Buddha Taught. Surrey, UK : Unwin Brothers Limited 1972.
- Saddhatissa, H. Buddhist Ethics Essence of Buddhism. London : George Allen & Unwin LTD, 1970.

ไหว้ครู

ข้าพเจ้าขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระเถระ
กราบขอบพระทัย และขอบพระคุณฆราวาสผู้ทรง
คุณวุฒิ ที่เมตตาให้ความรู้เรื่องพระพุทธศาสนาแก่
ข้าพเจ้าทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียน เป็นกลุ่ม
เล็กๆ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน
แม้ว่าบางท่านจะมรณภาพ สิ้นชีพิตักษัย และเสียชีวิตแล้วก็ตาม

- พุทธทาสภิกขุ สวณโมกขพลาราม
ไชยา สุราษฎร์ธานี
- สมเด็จพระวันรัต วัดบวรนิเวศวิหาร
กรุงเทพมหานคร
- สมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)
วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร
- พระธรรมวุฒาจารย์ เจ้าอาวาสวัดศรีสุริยวงศ์
จังหวัดราชบุรี

- พระเทพสิทธิวิมล เจ้าอาวาสวัดคลองวาฬ
เจ้าคณะจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
- สุชีโวภิกขุ วัดกันมาตุยาราม กรุงเทพมหานคร
- H. Saddhatissa, M.A., Ph.D. Tripitakacarya,
Pandita เจ้าอาวาส the London Buddhist
Vihara
- หม่อมเจ้าหญิงพูนพิศมัย ดิศกุล ประธานองค์การ
พุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก
- Mr. Christmas Humphreys นายกพุทธสมาคม
อังกฤษในกรุงลอนดอน และคณาจารย์ที่สมาคมฯ
- คุณเอี่ยม สังขวาสี เลขาธิการกิตติมศักดิ์ องค์การ
พุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก
- อาจารย์พร รัตนสุวรรณ สำนักคั่นคว่ำทางวิญญูณ
บางลำพู กรุงเทพมหานคร
- คุณชะเอม อันตรเสน กรรมการบริหารวารสาร
พ.ส.ล. ฉบับนักศึกษา องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์
แห่งโลก

ท้ายเล่ม

เนื้อหาของหนังสือนี้มาจากประสบการณ์ การศึกษาพระพุทธศาสนาของข้าพเจ้า ทั้ง การศึกษาตามหลักสูตรในระบบ และ การศึกษาตามโอกาส ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่ข้าพเจ้าเริ่มจำความได้ เพราะที่บ้านของข้าพเจ้ามีพระภิกษุมาเยี่ยม และสนทนาธรรมกับญาติผู้ใหญ่ของข้าพเจ้าเป็นประจำ เนื่องจากคุณทวดผู้หญิงของข้าพเจ้าเป็นอุบาสิกา เป็นครู มีศิษย์มาก ทั้ง พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา แม่ชี และคนถือศีลอื่นๆ

ข้าพเจ้าใคร่ขออนุญาตบันทึกไว้ ณ ที่นี้ว่า ข้าพเจ้าเป็นลูกพระ เพราะมารดาของข้าพเจ้าได้ถวายข้าพเจ้าให้เป็นลูกของพระองค์หนึ่งที่รุ่งดงค์มาจากจังหวัดร้อยเอ็ด และมาจำพรรษาประจำอยู่ที่วัดเกตุการาม อำเภอบางคนที่ จังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งเป็นวัดที่อยู่ใกล้บ้านญาติของข้าพเจ้าครอบครัวหนึ่ง

พระรูปนี้ได้มาเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ของข้าพเจ้า
ที่ราชบุรี หลังจากที่ข้าพเจ้าเกิดได้เพียง ๒-๓ วัน

มารดาของข้าพเจ้าเล่าว่าพระได้นำสายสิญจน์
มาวงรอบเบาะที่ข้าพเจ้านอนอยู่ สวดมนต์อยู่สักครู่
แล้วบอกทางบ้านว่า ถ้าเป็นเด็กผู้ชาย ท่านจะอุ้มใส่
ย่ามนำกลับไปวัดด้วย แต่เมื่อเป็นข้าพเจ้า ท่านจึงขอ
ฝากให้บิดา มารดาของข้าพเจ้าช่วยเลี้ยงให้ ท่านตั้ง
ชื่อข้าพเจ้าว่า “วิภา”

ข้าพเจ้าไม่เคยพบหลวงพ่ของข้าพเจ้าเลย
แต่เมื่อมองย้อนหลังไป ข้าพเจ้ากลับได้พบว่าการศึกษา
พระพุทธศาสนาได้กลายเป็นกิจวัตรประจำชีวิตของ
ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าพบว่าตลอดระยะเวลากว่า ๘๐ ปี
พระพุทธศาสนามีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการดำเนิน
ชีวิตของข้าพเจ้า เป็นแรงบันดาลใจ เป็นกำลังใจ
เป็นมาตรฐานสำหรับข้าพเจ้าใช้วัดพฤติกรรมของตน
เป็นสิ่งมีค่าอย่างมาก และข้าพเจ้าใคร่จะแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ชีวิตนี้กับกัลยาณมิตรของข้าพเจ้า และ
กับผู้ที่อาจจะเริ่มหันมาสนใจพระพุทธศาสนา

คำสอนในพุทธศาสนาให้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพแก่ข้าพเจ้าในการกำจัดอุปสรรคในชีวิต ทำให้ข้าพเจ้าผ่านงานที่ยากลำบาก แต่เป็นงานที่จำเป็นต้องทำเพื่อประโยชน์ของตนเอง และของผู้อื่นไปได้มาก ช่วยผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดจากความโง่เขลา เกิดจากกิเลส และตัณหา ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สะอาดขึ้น ช่วยรักษาสมดุลของอารมณ์ และช่วยเสริมแต่งอุดมคติของชีวิตให้มั่นคง เข้มแข็ง อยู่บนทางสายประเสริฐที่เรียกว่า “ทางสายกลาง” ทำให้ข้าพเจ้ารู้จักชีวิตตามที่เป็นอยู่จริงมากขึ้น มองเห็นโลกตามที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติในมุมมองต่างๆ ทั้ง ๗ มุมมอง ซึ่งเรียกว่า “สัปบุริสธรรม” ทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจตนเองและเข้าใจคนต่างๆ ได้มากขึ้น

ข้าพเจ้าหวังว่าเนื้อหาของหนังสือนี้อาจจะมีประโยชน์ต่อผู้ที่เริ่มจะสนใจพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นบทนำไปสู่การศึกษาที่ละเอียด ลึกซึ้ง มากขึ้นต่อไป

ในขณะเดียวกัน เนื้อหาของหนังสือนี้ก็อาจทำหน้าที่เป็นบทสรุป หรือเป็นสิ่งที่เตือนความทรงจำสำหรับท่านที่ศึกษาพระพุทธศาสนาด้วยวิธีที่คล้ายกับวิธีของข้าพเจ้า คือ ศึกษาทั้งในระบบ และศึกษาตามโอกาส ตลอดระยะเวลาอันยาวนานหลายสิบปี เพื่อเป็นพลังเสริมในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างมีประโยชน์ และมีความสุข บนทางแห่งพุทธธรรม

ในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณพันเอก สมัย ศรีสังข์ ผู้ทรงคุณวุฒิ อดีตอนุศาสนาจารย์ กองทัพบก ซึ่งในปัจจุบันเป็นกรรมการประจำสำนักงานคณะกรรมการตำรา และวิชาการของมูลนิธิมหาวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ผู้ซึ่งเมตตาอ่านต้นฉบับให้ข้าพเจ้าโดยตลอดด้วยความเอาใจใส่ และให้คำอธิบายเพิ่มเติมบางแห่ง ทำให้เนื้อหาของหนังสือนี้มีความถูกต้อง ชัดเจนมากขึ้น ข้าพเจ้าขอบคุณคุณชาญ จิตนิยม พนักงานคอมพิวเตอร์ ประจำสำนักงานฯ ที่ได้กรุณาให้ความสะดวกแก่ข้าพเจ้าในการติดต่อ สื่อสารกับพันเอก

สมัยอย่างรวดเร็ว ด้วยความเต็มใจ ตลอดระยะเวลา
ที่ข้าพเจ้าเขียนหนังสือนี้ และข้าพเจ้าขอขอบคุณ
คุณภิญญา นุชเปลี่ยน เจ้าหน้าที่อาวุโส งานจำหน่าย
ฝ่ายบริหารงานขายของมูลนิธิฯ ซึ่งได้กรุณาส่งหนังสือ
เรื่องหัวใจพระพุทธศาสนา พระนิพนธ์ของสมเด็จพระ
พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ
ปริณายก และเรื่องอริยสัจคืออะไร ของสุชีโว ภิกขุ
ไปให้ข้าพเจ้าถึงบ้าน หลังจาก que ข้าพเจ้าออกมาจาก
โรงพยาบาลได้เพียง ๔ วัน

ผู้ที่มีพระคุณแก่ข้าพเจ้าอีกท่านหนึ่งในการ
เขียนหนังสือนี้คือ แพทย์หญิงสุมาลี หวังวีรวงศ์
รองหัวหน้าภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล ผู้ซึ่งมีความเชี่ยวชาญเป็นเลิศใน
วิชาชีพ และมีความเมตตาอย่างสูง ทำให้การสลาย
ต้อกระจกที่เป็นอุปสรรคในการมองเห็น การอ่าน
และเขียนของข้าพเจ้าเสร็จสิ้นลงอย่างมีประสิทธิภาพ
ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณคุณหมอสุมาลีเป็นอย่างยิ่ง

และข้าพเจ้าขอขอบใจวีรบุรุษ กงกะนั้นันท์
บุญยสิงห์ ลูกรักของข้าพเจ้าที่เป็นแรงบันดาลใจให้
ข้าพเจ้าเขียนหนังสือนี้ เพียงวันเดียว หรือ สองวัน
หลังจากที่ข้าพเจ้ากลับจากโรงพยาบาล โดยมีเลนส์
ใหม่ในดวงตา ทำให้ข้าพเจ้ามองเห็นโลกเดิมที่เคย
หม่นมัวได้ใสสว่าง

ดวงตาคู่นี้ ทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขใน
ขณะที่เขียนเรื่อง

อริยสัจ : หัวใจของพระพุทธศาสนา

ขอขอบพระคุณท่าน ที่กรุณาให้ความสนับสนุน ค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์

๑. มูลนิธิเครือข่ายสุทัศน์ เสนานาญ
๒. คุณอัศวิน – หม่อมราชวงศ์อัจฉริยา คงสิริ
๓. นายแพทย์เดชา กิจประยูร
๔. คุณธนู – คุณปิยรัตน์ วิชะรังสรรค์
๕. อาจารย์วรรณิ มุทิตาภรณ์
๖. คุณอมรา วิณิน
๗. รศ.ดร.นายแพทย์กิติรัตน์ เตชะไตรศักดิ์
๘. รศ.ดร.ทันตแพทย์คมสรพร บุญยสิงห์ และครอบครัว
๙. อาจารย์ยุวดี คฤหบดี

ผู้เขียน

วิภา เสนานาญ กงกะนันท์

Ph.D. (University of London)

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ

คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Visiting Fulbright Professor, Northern Illinois
University at DeKalb, IL,

ประธานมูลนิธิเครือข่ายสุทัศน์ เสนานาญ



เกิด ๑๘ พฤษภาคม ๒๔๘๐ ที่บ้านคลองแค
ตำบลพงสวาย อำเภอเมือง ราชบุรี

เป็นผู้แทนองค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่ง
โลก สำนักงานใหญ่ในประเทศไทยเข้าร่วมประชุม
นานาชาติที่ประเทศอินเดีย ในโอกาสที่ประเทศอินเดีย
จัดงานที่ระลึกในวาระครบรอบ ๑๐๐ ปี ชาตกาล ของ
มหาตมะ คานธี ในพ.ศ. ๒๕๑๓

เป็นผู้แทนสมาคมภาษาและหนังสือแห่งประเทศไทยเข้าร่วมการประชุมนักเขียนนานาชาติที่กรุงเอดินบอร์เร ดับบลิน และในกรุงลอนดอนระหว่าง พ.ศ. ๒๕๑๓ – ๒๕๑๕

บรรณาธิการฝ่ายประเทศไทยคนแรกของวารสาร **TENGARA**, Journal of Southeast Asian Literature ตีพิมพ์ในกรุงกัวลาลัมเปอร์, มาเลเซีย, (๒๕๒๒ – ๒๕๒๕)

บรรณาธิการงานนิพนธ์เรื่องสุดท้ายของพระราชนิเวศรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฐ์ (เทสก์ เทสรังสี) ชื่อ **ลีนโลก เหลือธรรม**, ๒๕๓๗

บรรณาธิการบทปาฐกถาของหม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์ ปราโมช เรื่อง “วรรณคดีไทยกับสังคม” พิมพ์เผยแพร่ครั้งแรกในสยามรัฐรายวัน, ๒๕๓๘ พิมพ์ครั้งที่ ๒ รวมเล่ม เมื่อพ.ศ. ๒๕๕๓ ชื่อ **วรรณกรรมกับสังคม** โดยมูลนิธิคึกฤทธิ์ ๘๐ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เป็นนักเขียนไทยคนแรกที่ได้รับเชิญจาก
สำนักพิมพ์ในสหรัฐอเมริกาให้เขียนบทความตีพิมพ์
ใน Encyclopedia of World Literature in the
20th Century, ๒๕๒๗

เป็นผู้เขียนให้วารสาร Asiaweek วารสาร
และนิตยสารต่างๆในประเทศไทย เช่น วารสาร พ.ส.ล.
ขององค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก สตรีสาร
สยามรัฐ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๔ จนถึงปัจจุบัน เป็นงาน
ประพันธ์หลายประเภท หลายรูปแบบ เช่น เรื่องสั้น
ความเรียง บันทึกการท่องเที่ยว บันทึกความทรงจำ
คำกรอง เรื่องล้อเลียน บันทึกคดีร้อยแก้วกึ่งนวนิยาย
บทความทางวิชาการ และบทความ กึ่งวิชาการ

- มีหนังสือที่พิมพ์เผยแพร่แล้ว ๑๔ เล่ม
- ได้รับรางวัลนราธิปพงศ์ประพันธ์จาก
สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐

- ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติเป็นปูชนียบุคคล ด้านภาษาไทย เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๑ จากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม
- ได้รับยกย่องเป็น The British Council Scholars Association's Pride and Inspiration จาก The British Council Scholars Association พ.ศ. ๒๕๖๒

หนังสือที่ได้รับความนิยม

- The Genesis of the Novel in Thailand, 1975,
- เรื่องเก่าๆที่ดิฉันเขียน, พ.ศ. ๒๕๓๘
- วรรณคดีศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๕๖,
- พระเอกในวรรณคดีไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๔๕,
- กำเนิดนวนิยายในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๑,
- จดหมายจากสรณา, (บันทึกคดีร้อยแก้ว กิ่งนวนิยาย ได้วัตถุติบจากการประชุม นักเขียนนานาชาติที่กรุงเอดินเบอระ สก๊อตแลนด์ ๒๕๑๓) พิมพ์ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๒

ชื่อหนังสือ: อริยสัจ : หัวใจของพระพุทธศาสนา
ผู้เขียน : วิภา เสนานาญ กงกะนันทน์
ผู้ออกแบบปก: มาโนช กงกะนันทน์, M.F.A.,
(University of California at Los Angeles)
ผู้จัดพิมพ์เผยแพร่ :

กองทุนศาสตราจารย์ ดร.วิภา กงกะนันทน์
๑๑๔๕ ซอยไชยประชา ถนนกรุงเทพ – นนทบุรี ๓๙
กทม. ๑๐๘๐๐

จำนวนพิมพ์ ๑๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร

พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม,
www.suprint.su.ac.th

โทร. ๐๓๔- ๒๕๕๘๑๔

มกราคม ๒๕๖๓

