

คือความสุขที่แท้ให้หัวใจ ค้นพบความสุขง่าย ๆ กลางใจเรา

# สุขแท้ กลางใจเรา

สุขแท้ สุขง่าย สร้างได้ด้วยตัวเอง



สารบัญ

## แผนภูมิความสุข

๑๖ ท่านพุทธทาสภิกขุ

ความสุขที่แท้จริงมาจากความพอใจที่ถูกต้อง

๒๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)

ความสุขจากอิสรภาพทางปัญญา

๒๙ พระไพศาล วิสาโล

ความสุขที่แท้

๓๓ พระไพศาล วิสาโล

ขับเคลื่อนชีวิตด้วยจิตวิวัฒน์

๓๘ สลักษณ์ ศิวรักษ์

สุขแท้ด้วยปัญญาในทัศนะของ ส.ศิวรักษ์

๔๔ ศ.นพ.ประเวศ วะสี

สุขภาวะทางปัญญา

๔๙ สุนน อมรวิวัฒน์

สุขแท้ด้วยปัญญา

๕๔ ประมวล เพ็งจันทร์

ปัญญาจากบันไดเลื่อน

๕๘ ดังตฤณ

คนเรารักสุข แต่สร้างเหตุแห่งทุกข์

๖๓ อรศรี งามวิทยาพงศ์

จินตนาการของความสุขและความทุกข์ซ้ำซาก

# กั ว ขั ม ค ว า ม ทุ ก ข์

๖๙ กำพล ทองบุญน่ม

สุขแท้ที่อยู่รู้จักตน

๗๘ เสกสรรค์ ประเสริฐกุล

หนึ่งวันของเสกสรรค์ ประเสริฐกุล

๘๕ โจน จันได

สุขแท้ด้วยปัญญา

๙๐ กานดาศรี ตูลาธรรมกิจ

งานกลางความเจ็บความตาย ของกานดาศรี ตูลาธรรมกิจ :

จุ่มได้แต่ต้องไม่จมน

๙๙ อังคณา นีละไพจิตร

สุขง่ายง่ายในยามยาก

๑๐๘ สุรธานี น้อยอินทร์

ความสุข...ของผู้หญิงโฮมฮัก

๑๑๕ ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์

“ทุกข์” ของ ดร.ปาริชาติ มีไว้ให้เห็น ไม่ใช่มีไว้ให้เป็น

๑๒๓ กนกวรรณ และจารุวรรณ ศิลป์สุข

ความสุขแห่งชีวิตของนางสาวธาลัสซีเมีย

๑๓๑ อารยา โมราษฏร์

อะไรที่แบ่งเบาความทุกข์คนอื่นได้ก็อยากจะทำ

๑๓๙ แก้ว ไดอารี่

เอดส์กาย แต่ไม่เอดส์ใจ



สารบัญ

## สุข กั บ ง า น

๑๔๗ ท่านจันทร์ (สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏฐ์)  
ความเห็นแก่ตัวของนักบวช คือความสุขของคนหมู่มาก

๑๔๘ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา  
ดาวอังคาร วิทยาศาสตร์ และความสุข

๑๔๙ นพ.สภา ลิมพานิชย์การ  
คลินิกหมอสภา ๕ บาท รักษา (เกือบ) ทุกโรค

๑๕๐ นพ.ปิโยรส ปรียานนท์  
คำตอบของความสุข

๑๕๑ วนิษา เรช (หนูดี)  
สุขสร้างได้...ในแบบของหนูดี

๑๕๒ วิชัย พรหมมิ (ธงชนะ)  
แปรกำไรให้เป็นสุข

๑๕๓ รุ่งทิวา วอทอง  
หาทางที่จะมีความสุขแบบง่ายๆ

๑๕๔ แก่นคำกล้า พิลาน้อย (ดีหล่าง)  
ความสุขในแนวทางการความเป็นคน

๑๕๕ วรรณสิงห์ ประเสริฐกุล  
ความสุขของคนรุ่นใหม่

สารบัญ

## สุขสร้างสรรค์

๒๐๗ อังคาร กัลยาณพงศ์

ความสุขคือการเรียนรู้

๒๑๒ ครูสลา คุณวุฒิ

ฝันให้พอดีกับที่เราทำได้

๒๑๖ ศักดิ์สิริ มีสมสืบ

สุขในศิลป์

๒๒๐ ไพวรินทร์ ขาวงาม

คุณภาพของชีวิต และสัมพันธ์ภาพกับธรรมชาติ

บทกวี “ในดวงทุกข์”

๒๒๙ หนุ่มเมืองจันทร์

สุขแท้ด้วยปัญญาในแบบหนุ่มเมืองจันทร์

๒๓๗ แทนคุณ จิตต์อิสระ

ความคิดเลือกชีวิต ชีวิตเลือกทางเดิน

๒๔๔ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

สุขแท้ด้วยปัญญาของแม่

๒๕๐ คุณหญิงจันทรี หาญเจนลักษณ์

เมื่อฝรั่งหันมอง “ตัวกู ของกู”

๒๕๗ อาทิตย์ยามเช้า

ความสุขของมาคันทียา

๒๗๓ พระไพศาล วิสาโล

ชีวิตใหม่หลังปีใหม่