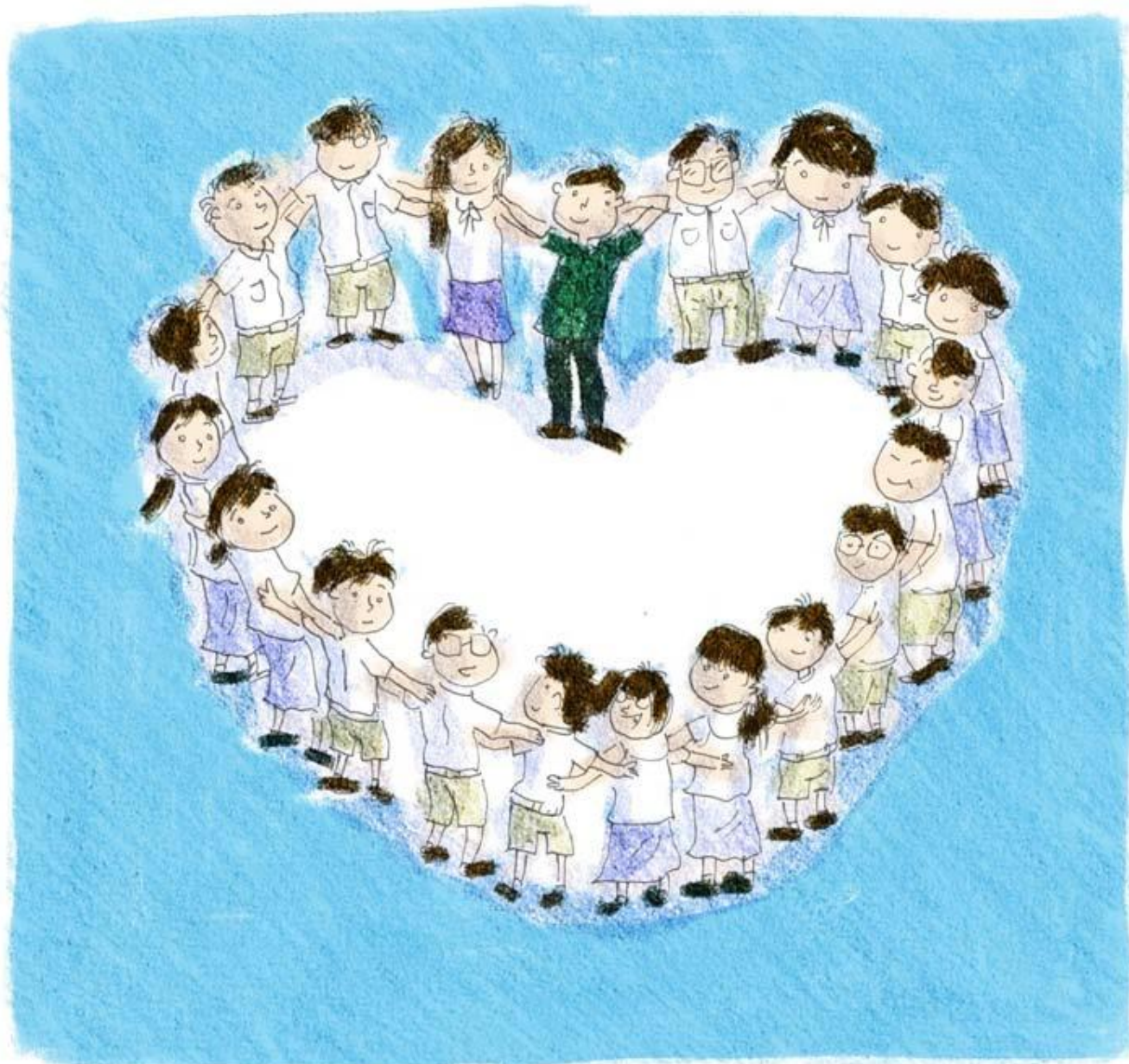


ใจใคร่ ก็สุขได้^๒

แนวทางสู่ความสุข
ฉบับบรรยาย

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา





ชื่อหนังสือ ใครๆ ก็สุขได้

ผู้เขียน ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ISBN 978-616-7115-22-1



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2554 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมนุท

พิสูจน์อักษร

จิระพรรณ คณาสวัสดิ์

ศิลปกรรม

คณิตศาสตร์ เสमानพรัตน์

จัดทำโดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601

<http://www.freemindbook.com>



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย

แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้ที่

www.thaibookrecommend.com

คำนำสำนักพิมพ์

ย้อนกลับไปเมื่อครั้งหนึ่งที่ ดร.อาจอง ชุ่มสาย ณ อยุธยา ได้รับเชิญไปบรรยายให้ผู้สนใจทั่วไปได้รับฟังในหัวข้อ “นิทานสีขาว...เพื่อชีวิตมีสุข”...การบรรยายในครั้งนั้นแม้จะใช้เวลาเพียงหนึ่งชั่วโมงกว่า แต่ได้สร้างแรงบันดาลใจเป็นอย่างยิ่งต่อผู้ฟังทุกท่าน ด้วยเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของ ดร.อาจอง ชุ่มสาย ณ อยุธยา ในการผสมผสานองค์ความรู้ที่เป็น “สัจธรรมแห่งชีวิต” เข้ากับหลักคิดสมัยใหม่ที่เป็นวิทยาศาสตร์ ถ่ายทอดสู่ผู้ฟังในรูปแบบที่เรียบง่ายและลงตัว ทุกประโยค ทุกถ้อยคำ...ที่ถูกเปิดเผยออกมาจากใจที่เปี่ยมด้วยความรักและความเมตตาของท่านล้วนเต็มไปด้วยพลังที่สามารถสร้างความสุขได้อย่างเป็นรูปธรรม...



ด้วยรอยยิ้มแห่ง “ความสุข” และ “พลังใจ” ที่เกิดขึ้นในวันนั้น เป็นแรงบันดาลใจให้พวกเราสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ มุ่งมั่นที่จะสืบสานเจตนารมณ์ของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ในการสร้างความสุขให้ผู้คนในสังคมวงกว้าง ด้วยการเรียบเรียงบทบรรยายทั้งหมดของท่านในครั้งนั้น เพื่อจัดพิมพ์เป็นหนังสือ “ใครๆ ก็สุขได้” เล่มนี้ โดยจำหน่ายผ่านร้านสะดวกซื้อ เซเว่น-อีเลฟเว่น ทุกสาขาทั่วประเทศ ในราคาพิเศษ ซึ่งนอกจากท่านผู้อ่านจะได้เพลิดเพลินไปกับการบรรยายที่เป็นกันเองแล้ว ยังได้รรถรสจาก “บทเรียนแห่งชีวิต” มากมาย ที่พวกเราได้คัดสรรเพิ่มเติมมาให้ด้วย จากหนังสือ “แนวทางสู่ความสุข” ซึ่งเขียนโดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (รางวัลดีเด่น ประเภทหนังสือสารคดี ประจำปี พ.ศ.2550 จากกระทรวงศึกษาธิการ) ทั้งนี้เพื่อให้ทุกท่านได้สัมผัสกับ “ความสุข” จากหนังสือเล่มนี้ได้อย่างแท้จริง



สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณ ดร.อาจง
ชุมสาย ณ อยุธยา ที่ให้โอกาสพวกเราได้สร้างสรรค์
ผลงานดีๆ สู่ผู้อ่านเสมอมา และขอขอบพระคุณคณะทำงาน
บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ที่ได้ร่วมเปิดเส้นทาง
ของการสร้างเครือข่าย “ความสุข” ให้กับสังคม...

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า...หนังสือเล่มนี้จะมีคุณประโยชน์
อย่างมากต่อผู้อ่าน ต่อผู้คนรอบข้าง และต่อสังคมได้ใน
ที่สุด...



สำนักพิมพ์ฟรีมายด์



คำนำ BOOK SMILE

หากจะกล่าวถึง **ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา** หลายๆ ท่านอาจนึกถึงนักวิทยาศาสตร์ไทยผู้มีชื่อเสียงแห่งองค์การนาซ่า ที่สามารถคิดค้นระบบการร่อนลงของยานอวกาศไว้งสู่พื้นผิวดาวอังคารเพื่อการสำรวจได้สำเร็จ แต่ในขณะเดียวกัน หลายๆ ท่านอาจนึกถึงผู้บริหารสูงสุดของโรงเรียนสัตยาไส ที่ได้ทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อสร้างรากฐานใหม่ให้กับสังคมไทย อันเป็นรากฐานแห่งความสงบสุข โดยมีความรักและความเมตตาเป็นหัวใจสำคัญ

เบื้องหลังบุคลิกที่ดูเป็นผู้ใหญ่ใจดี มีรอยยิ้มที่เปี่ยมด้วยความสุข ความรัก และความเมตตา นั้น...ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา มักจะเปิดเผยให้เห็นถึง “แนวทางสู่ความสุข” ซึ่งเป็นเคล็ดลัษง่าย ๆ ที่ท่านปฏิบัติด้วยตัวเองจริงๆ ในชีวิตประจำวัน และสามารถเกิดผลลัพธ์ได้จริงกับทุกๆ คนในสังคม ซึ่งผู้คนสามารถสัมผัสได้โดยตรงจากการที่ท่านบรรยายตามสถานที่ต่างๆ รวมทั้งจากผลงานการเขียนอันล้ำค่ามากมายที่ท่านได้เผยแพร่สู่สังคม ตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา

7ELEVEN และ BOOK SMILE ตระหนักถึงคุณค่าของแนวคิดต่างๆ ทั้งหมดที่ท่าน ดร.อาจอง ชุ่มสายณ อยุรยา ได้มอบไว้ให้กับสังคม...รวมถึงหนังสือ “ใครๆ ก็สุขได้” เล่มนี้ ซึ่งนับเป็นผลงานลำดับที่ 2 ต่อจากหนังสือ “ด้วยรักบันดาล...นิทานสีขาว” ฉบับรวมนิทานคัดสรรที่ทาง 7ELEVEN และ BOOK SMILE ได้ร่วมกับสำนักพิมพ์ฟรีมายด์เผยแพร่ผลงานดีๆ ในราคาประหยัดพิเศษ สู่ผู้อ่านทั่วประเทศ...

ด้วยปณิธานของ 7ELEVEN และ BOOK SMILE ที่ต้องการเผยแพร่หนังสือดีในวงกว้าง ด้วยราคาที่ใครๆ ก็สามารถเป็นเจ้าของได้ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “ใครๆ ก็สุขได้” เล่มนี้จะสามารถเป็น “คู่มือข้างกาย” สำหรับผู้อ่านทุกท่าน ในการที่จะปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะสัมผัสกับ “ความสุขที่แท้จริง” ที่อยู่ภายในตัวเองได้ และร่วมกันสร้างสรรค์สังคมของเราให้เป็นสังคมที่มีแต่ความสุขได้ในที่สุด...



BOOK SMILE





สารบัญ

ฉันต้องการความสุข 15

รวยหรือจน 20

ขอทานกับเศรษฐี 22

ชาวบ้านจับลิง 27

คุณยายหาเข็มเย็บผ้า 33

เปลี่ยนตัวเราเอง 38

มองผ่านกระจก 45

จุดดำ 50

เสียงที่เราได้ยิน 54

จักรวาล...มหาวิทยาลัยของมนุษย์ 58

สิ่งสามตัว 72

แบบฉบับของการสร้างคนดี 81

ความรักความเมตตา 87

จุดเปลี่ยน 96

อะลาตินกับตะเกียงวิเศษ 98

แสงสว่างในใจ 107

การแผ่เมตตา 120

แนวทางปฏิบัติสู่ความสงบสุข 132

ประวัติ

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา 140



ฉันต้องการความสุข

คนเราปรารถนาความสุขกันทั้งนั้น เราพูดกันอยู่เสมอว่า “ฉันต้องการความสุข” แต่ทำอย่างไรเราถึงจะมีความสุขกัน คำตอบนั้นง่ายนิดเดียว ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก เราต้องการความสุขอย่างเดียว ทำอย่างไร มันมีสามคำ แต่เราต้องการคำเดียว คือ “ความสุข” เราก็ต้องตัดตัว “ฉัน” ออก ตัดตัว “ต้องการ” ออก แล้วมันก็จะเหลือแต่คำว่า “ความสุข”

~~ฉัน~~ ~~ต้องการ~~ ~~ความสุข~~

