

Think
Beyond
อิงค์ บียอนด์ ธรรมะ

พระมหาสมปอง

ฉบับ



นะ...

คนดี

“
การเป็นคนดี
ทำไปจะไม่มีคนรัก
”



พิเศษสำหรับคนดี ๆ
หนังสือ + ไปสการ์ด
สุดบรรเจิดของอาตมาในเล่ม

ขอมอบหนังสือเล่มนี้
แด่

เพราะอยากจะบอกว่า
รักนะ... คนดี





Think Beyond

ริงค์ บียอนด์ ธรรมะ

สำนักพิมพ์ ริงค์ บียอนด์ ธรรมะ
“เพราะธรรมะสื่อสารได้หลายทาง”



พระมหาสมปอง

ฉบับ **รักนะ... คนดี**

บรรณาธิการ : นักรบ พิมพ์ขาว

ผู้เขียน : พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต

บรรณาธิการบริหาร : กรภัทร์ สุทธิดาราร

ราคา ๑๖๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication
Data

พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต.

พระมหาสมปอง ฉบับ รักนะ...คนดี.--

นนทบุรี : ริงค์ บียอนด์, 2556.

176 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง

294.3144

ISBN 885-909-930-440-5

ฝ่ายผลิตแห่ง ริงค์ บียอนด์ ธรรมะ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : บุษวรรณ นิมคำ

ศิลปกรรม : ชุตินา ภิญโญยิ่ง และ ทีมริงค์ บียอนด์ ธรรมะ

พิสูจน์อักษร : มานิดา ณ บางช้าง และ ทีมริงค์ บียอนด์ ธรรมะ

แผนกตรวจสอบคุณภาพสินค้า : พัฒนา ธรรมนิยาม,

โสระวิน เพียรพิทักษ์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

โดยบริษัท ริงค์ บียอนด์ บู้คส์ จำกัด

การให้ธรรมะ คือ ทานอันยิ่งใหญ่

จัดพิมพ์โดย

**Think
Beyond**

ริงค์ บียอนด์ ธรรมะ

บริษัท ริงค์ บียอนด์ บู้คส์ จำกัด

๒๐๐ หมู่ ๔ ชั้น ๑๙ ห้อง ๑๙๐๓A อาคารจัสมินอินเตอร์เนชั่นแนล

ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๖๒-๑๐๘๑ (อัตโนมัติ ๑๐ คู่สาย) โทรสาร ๐-๒๕๖๒-๑๐๘๘

www.thinkbeyondbook.com

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด

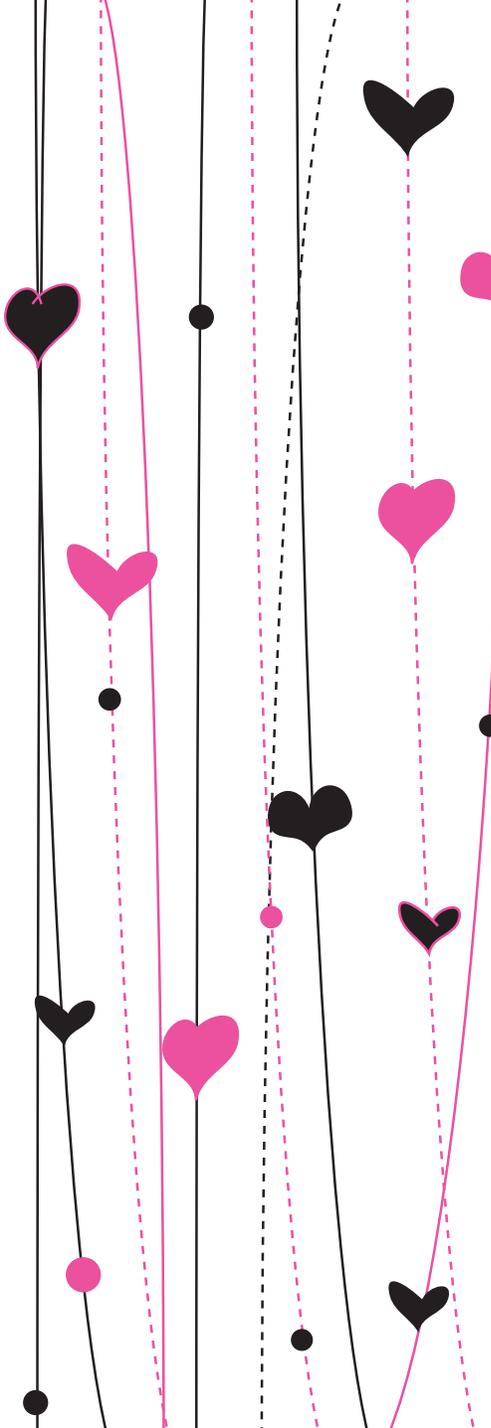
๒๐๐ หมู่ ๔ ชั้น ๑๙ ห้อง ๑๙๐๑ อาคารจัสมินอินเตอร์เนชั่นแนล

ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๖๒-๑๐๘๑ (อัตโนมัติ ๑๐ คู่สาย) โทรสาร ๐-๒๕๖๒-๑๐๘๘

ต้องการสั่งซื้อโปรดติดต่อฝ่ายลูกค้าสัมพันธ์

โทรศัพท์ ๐-๒๕๖๒-๑๐๘๑ ต่อ ๑๒๑ โทรสาร ๐-๒๕๖๒-๑๐๘๘



พระมหาสมปอง
ฉบับ **รักนะ...** คนดี

บทบรรณาธิการ

ความรักอื่นเสมอด้วยรักตนเองไม่มี

จากพระพุทธรูปปางปฐมเทศนาที่เห็นอยู่ทั่วไป หลายคนคงอาจสงสัยว่าทำไมถึงกล่าวว่าไม่มีรักใดเทียบเท่ากับรักตัวเราเอง ทั้งๆ ที่ เวลาเรามีความรัก เราหลงรักเขาแทบจะยอมตายแทนกันได้ ขอเพียงให้ได้มีรักกับคนคนนั้น คนที่เรารัก เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เช่นนั้น เพราะว่า แม้เราจะรู้สึกรักคนที่เรารักมากเช่นไร นั่นก็หมายถึง เราอยากให้ตัวเราเองสมหวัง อยากให้บังเกิดความรักแก่ตนเอง นั่นคือ เพื่อตนเองทั้งนั้น จึงไม่อาจปฏิเสธได้ว่า ด้วยความรักตัวเราเองมากกว่าสิ่งอื่นบุคคลอื่นนั้น ย่อมเป็นที่มาของการปรารถนาสิ่งดีๆ บุคคลดีๆ ความสุข ความสมหวังให้เกิดขึ้นกับตนเอง และเมื่อมองในมุมกลับกัน ทุกชีวิตก็ย่อมรักตนเองเฉกเช่นกับเรา เมื่อแต่ละชีวิตต่างรักตนเอง จึงมีความปรารถนาสุข เกียรติยศ ทุกข์กันทั้งนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ที่รักตนเอง ปรารถนาสิ่งดีๆ สู่ตนเอง จึงไม่ควรเบียดเบียน ทำลาย หรือสร้างความทุกข์แก่ผู้อื่น ชีวิตอื่นเช่นกัน จึงจะถือว่าเป็นความสมบูรณ์แห่ง “ความรัก”

ความรักตนเองนี้ จึงเป็นที่มาของการเสาะแสวงหาสิ่งดีๆ ที่ตนปรารถนา ทั้งนี้ เหตุแห่งการที่จะได้พบสิ่งดี พบคนดี ก็ต้อง **“ทำดี”** จึงจะได้ชื่อว่า รักตนเองในทางที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

หนังสือ**พระมหาสมปอง ฉบับ รักนะ... คนดี** เล่มนี้ ได้รวบรวมคติธรรม คำเทศน์ของพระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต อันเนื่องด้วยความรักของทุกเพศ ทุกวัย อ่านเข้าใจง่าย ปฏิบัติตามก็ได้ผล และเป็นการเรียนรู้ธรรมะอย่างแยบยล เหมาะกับคนทุกยุคทุกสมัย ด้วยหนทางการสร้างความรักแก่ตนเองเพื่อจะส่งมอบเป็นความรัก ความปรารถนาดีแก่บุคคลอันเป็นที่รักของเราได้อย่างถูกวิธี ดังคำกล่าวของท่านพระมหาสมปอง ที่ว่า **“มันไม่ยากหรอกที่จะพูดคำว่า รัก แต่มันยากยิ่งนัก ที่จะรักอย่างเข้าใจ”**



นักรบ พิมพ์ขาว
บรรณาธิการ จึงค์ บียอนด์ ธรรมะ
Think Beyond Believe และในเครือ
rethinkbeyond@gmail.com



คำนำ

คนที่เกิดมาในโลกนี้... ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ...

คนเราจะป่วยนั้นมี ๒ ทางคือ

หนึ่ง ป่วยทางกาย... ป่วยกายต้องไปหาหมอ

สอง ป่วยทางใจ... ป่วยใจต้องเข้าหาธรรมะ

อาตมาขอบอกโยมว่า ความทุกข์ ความท้อ ความเหนื่อย
ธรรมะช่วยโยมได้ ธรรมะจะทำให้โยมมีเสียงหัวเราะ

ธรรมะจะทำให้โยมมีรอยยิ้ม ธรรมะจะทำให้โยมยิ้มใจ

ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย หากว่าใจเรามีธรรมะ

ความสุขไม่ต้องซื้อ ความสุขไม่มีขาย ทำได้ง่ายๆ เพียงเราเปิด
ใจให้กว้าง เพื่อเปิดทางให้ธรรมะ

เพียงแค่นี้ความสุขก็จะไหลเข้าสู่หัวใจของโยม

คนที่มีธรรมะในหัวใจ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ดีทั้งนั้น

โดยเฉพาะเรื่องความรัก โยมรู้ใหม่ว่า มันไม่ยากหรอกที่จะพูด
คำว่า รัก

แต่มันยากยิ่งนัก ที่จะรักอย่างเข้าใจ

หากว่าโยมต้องการความรักแบบอมยิ้ม อิ่มทั้งกาย สบายทั้งใจ
อาตมามีคำตอบให้โยมในเล่มนี้ **พระมหาสมปอง ฉบับ รักนะ... คนดี**

โยมจะได้รู้ว่า ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีสุข ให้รักแก่ท่าน รักนั้นก็ถึงตัว
เจริญพร...

พระมหาสมปอง ตาลปุตโต

สารบัญ

ตอนที่ ๑ รักแบบไหนดี

* นิยามคำว่า “รัก” คืออะไร	๑๙
* รักแบบมีปัญญา	๒๘
* คนรักที่อยู่ห่างไกลกับคนที่ห่วยแต่อยู่ใกล้เรา	
โยมคิดว่าแบบไหนสำคัญกว่ากัน	๒๙
* ระหว่างคนที่เรารักกับคนที่รักเรา เราควรรักคนแบบไหนดี	๓๑
* คนที่ทำทุกอย่างเพื่อเรา กับคนที่เราทำทุกอย่างเพื่อเขา	
เราควรเลือกใคร	๓๓
* เข่าว่ากันว่า เรื่องของ “ความรัก” ไม่มีคำว่าถูกและผิดจริงหรือ	๓๕
* อยากให้มีความรักแบบไหนเกิดขึ้นกับโยม	๓๗
* ความรักที่มั่นคงของผู้ชายสมัยนี้จะมีจริงหรือเปล่า	๓๘
* ความรักที่ถูกต้องกับความรักที่ถูกต้องใจ เลือกรักแบบไหนดี	๔๐
* รักแบบไหนบริสุทธิ์ที่สุด	๔๒
* วันวาเลนไทน์มีคนนัดทานข้าว จะเลือกใครดีนะ ระหว่างคนที่โยมแอบรัก	
กับคนที่แอบรักโยม	๔๓
* เมื่อแอบรักใครสักคน บอกเขาไปตรงๆ เลยดีไหม	๔๕
* ระหว่างคนที่รู้ว่าเขาจะทำผิดอะไรบ้าง กับคนที่ไม่เคยเห็นความผิด	
ของเขาเลย	๔๖

* หากรู้ว่ามีคนแอบรักเราอยู่ จะทำอะไรดี เมื่อคนคนนั้นเป็นคนที่เราไม่ได้ชอบ	๔๗
* ระหว่างรักต่างเพศกับรักเพศเดียวกัน คิดว่ารักแบบไหนน่าอิจฉาที่สุด	๔๘
* ทำไมคนเราต้องมีความรัก	๔๙
* ทำไมคนส่วนใหญ่มักโทษหาความรักอยู่ตลอดเวลา	๕๑
* จะทำอะไร หากรู้ว่าแฟนของเราไปมีอะไรกับคนอื่น	๕๓
* ความรักของคนรักร่วมเพศ จะมีความสัมพันธ์ที่ยืนยาวไหม	๕๔
* หากวันหนึ่งแฟนของเราต้องกลายเป็นคนที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เราจะยังอยู่กับเขาต่อไปหรือเปล่า	๕๖
* คนรวยที่มีให้เราทุกอย่างกับคนจนที่มีเพียงความรักให้กับเรา เราจะเลือกใคร เพราะอะไร	๕๗
* ยังเชื่อว่า “รักแท้” มีจริงหรือไม่	๕๙
* พบกับ “รักแท้” หรือแค่พบกับ “ความรัก”	๖๑
* มีวิธีดูแล “รัก” อย่างไร	๖๒
* ความรักของโยมสมบูรณแบบแล้วหรือยัง	๖๓

ตอนที่ ๒ เมื่อรักมีปัญหาควรทำอย่างไร

* เมื่อมีปัญหาควรใช้เหตุผลในการพูดคุยให้มากกว่าการใช้อารมณ์	๖๗
* ควรที่จะพูดกันตรงๆ และควรเลือกใช้คำที่ไม่ทำร้ายจิตใจของคนที่เรารัก	๖๘
* อย่าคาดคั้นหาคำตอบจากอีกฝ่าย หากเขายังไม่พร้อมที่จะตอบคำถาม	๗๐
* เวลาที่มีความรักไม่ควรคาดหวังหรือทุ่มเทให้กับความรักมากเกินไป	๗๑
* เวลาทำผิดอย่าอายที่จะ “ขอโทษ”	๗๓

* บางทีที่เราคิดและพูดถึงอนาคต อย่าพูดบ่อยจนทำให้อีกฝ่ายรู้สึกแย่ ๗๔

* หนักแน่น ไม่ใช่อารมณ์ ๗๕

* อย่าเย็บจนเขาคาดเดาและเข้าใจผิดไปต่างๆ นานา ๗๗

* อย่าฟอร์ม (เยอะ) หรือมีทฤษฎีจนเกินไป ๗๘

* เอาใจเขามาใส่ใจเรา ๘๐

* คอยปลอบเขา ถ้าเขาล้มเหลวหรือท้อแท้ ๘๑

* ให้เกียรติและเชื่อมั่นกันและกัน ๘๓

* ห้ามซี้ด ๘๔

* ทำไมคนที่เคยรักกัน พอเลิกกันไป แล้วกลับมาคบกันใหม่

ความรู้สึกที่ได้กลับมามันไม่เหมือนเดิม ๘๖

* เพิ่งมารู้ว่ามีแฟนเป็นกระเทย จะทำอย่างไรดี ๘๘

* ถ้าในโลกเหลือผู้หญิงแค่สองคน ระหว่างผู้หญิงที่รวมมหาศาล

แต่พิการท่อนล่าง กับผู้หญิงขอทานที่ร่างกายปกติทุกอย่าง

จะเลือกแต่งงานกับใคร ๘๙

* หากมีโอกาสได้ไปในที่แห่งหนึ่งที่อยากไปที่สุด แล้วเผชิญว่าคนรัก

อยากจะให้ไปด้วย แต่ติดงานด่วน จะทำอย่างไร ๙๑

* จะทำอย่างไรถ้าแฟนไม่รู้จักพอ ๙๔

* ทำอย่างไรเมื่อคนรักไม่รักเราแล้ว ๙๖

* ถ้าแฟนทำผิดร้ายแรงกับเรา แต่เขาไม่เคยทำผิดมาก่อนเลย

จะทำอย่างไร ๙๘

* จำเป็นหรือเปล่าว่าถ้าเป็นแฟนกันต้องมีอะไรกัน ๑๐๐

* ถ้าแฟนขอมืออะไรด้วย จะปฏิเสธแฟนอย่างไร ไม่ให้เขาโกรธหรือน้อยใจ ๑๐๒

* จะทำอย่างไรหากรักเขาข้างเดียว ๑๐๔



- * มองคนที่ไม่ใช่คู่รักของตัวเองเป็นอย่างไร ๑๐๕
- * หากเพื่อนอกหัก สิ่งแรกที่เราจะทำคืออะไร ๑๐๗
- * บางคนที่ไม่ยอมเปิดใจให้รักเข้ามาในชีวิต คิดว่าคนคนนั้น
เขากำลังคิดอะไรอยู่ ๑๐๘
- * ไม่เคยสมหวังในเรื่องความรัก ๑๑๐
- * มาบอกรักในวันที่สายเกินไป ๑๑๑
- * รักข้างเดียวอย่างไรให้มีความสุข ๑๑๓
- * แฟนใหม่พาไปในที่ที่พบรักครั้งแรกกับแฟนเก่า ๑๑๔
- * คนที่เรารักที่สุดต้องจากไปในที่ที่ไกลแสนไกล เราจะทำอะไรเพื่อเขา ๑๑๖
- * วันหนึ่งคนรักกลับต้องเหลือแต่ตัว จะยังรักเขาเหมือนเดิม
หรือจะทิ้งเขาไปอย่างไรดี ๑๑๘
- * ความรักไม่แบ่งชั้นวรรณะจริงหรือ ๑๒๐

ตอนที่ ๓ เพื่อรักที่ยืนยาว

- * ความรักคือการเติมเต็มอะไรบางอย่างให้แก่นั่นและกัน ๑๒๕
- * ให้โอกาสอีกฝ่ายในการแก้ไขข้อผิดพลาด ๑๒๖
- * ควรปล่อยให้อีกฝ่ายมีเวลาเป็นของตัวเอง ๑๒๘
- * ระวังและรักษาคำพูด ๑๓๐
- * หาเวลาไปรำลึกความหลัง ๑๓๒
- * อย่าทุ่มเทให้กับงานมากเกินไป จนลืมแบ่งเวลาให้ครอบครัว ๑๓๔
- * อย่าแสดงความไม่พอใจต่อหน้าบุคคลอื่น ๑๓๕
- * มองหาจุดบกพร่องของตนเอง ๑๓๗
- * สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้กันและกัน ๑๓๘

* แสดงความภูมิใจในตัวเขา	๑๔๑
* หาโอกาสหมั้นทำเซอร์ไพรส์	๑๔๓
* คอยเป็นกำลังใจ	๑๔๔
* รู้จักใส่ใจกัน แม้จะเป็นเรื่องไร้สาระ	๑๔๖
* แกล้งโก๊ะ	๑๔๗
* โรแมนติกให้ถูกที่ถูกเวลา	๑๔๘

ตอนที่ ๔ รักนะ... คนดี

* อย่างเขินที่จะบอกรักกัน	๑๕๓
* รู้จักตัดทวงความสุขที่แท้จริงจากรัก	๑๕๕
* เพิ่มระดับความหวานด้วยการใส่ความรักและความเข้าใจ	๑๕๗
* เพราะเกิดมาจากความรัก ความเข้าใจ	๑๕๘
* หมั่นเติมใจให้กัน เมื่อต้องใช้ชีวิตร่วมกัน	๑๖๑
* ร่วมทุกข์ร่วมสุข ไม่ทอดทิ้งกัน	๑๖๓
* รักกับเซ็กซ์	๑๖๕
* ให้รอบๆ ตัวมีแต่คำว่า “รัก”	๑๖๖



