

5.6/รักตัวเอง

รักอะไรถึงจะไม่มีพิษภัย
ก็ต้องรักตัวของเรานี่เอง
ก่อนจะรักใคร
ให้รักตัวเองก่อน

รักอะไรถึงจะไม่มีพิษภัย

ก็ต้องรักตัวของเรานี้เอง

ก่อนจะรักใคร ให้รักตัวเองก่อน

รักตัวเองกับเห็นแก่ตัวนั้น...ไม่เหมือนกัน

เห็นแก่ตัวคือ...เติมความไม่บริสุทธิ์ให้ตนเอง

เอาตัวของเราไปคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี

เพราะเห็นแต่เฉพาะตัวเรา

แต่ถ้า...รักตัวเอง

เราจะปรารถนาให้ตัวเองมีความสุข

จึงต้องสร้างเหตุแห่งความสุข

จะเติมแต่ความดี

ผ่านมาทางกระบวนการทางความคิด คำพูด การกระทำ

ทำแต่ความดี ทั้งกาย วาจา ใจ

สิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

มีทั้ง ดีและชั่ว

ซึ่งเราจะต้องเลือกว่า...

จะเอาสิ่งไหน...ผ่านทางตา ทางหู ทางจมูก

ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า...

ถ้าเรารักตัวเอง

ต้องเติมความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นกับตัว

รักตัวเอง...อย่างถูกหลักวิชา

ต้องคลายความผูกพัน...หยุดนิ่งอยู่ภายใน

แล้วจะเป็นสุขด้วยตัวของตัวเอง

เหมือนอย่างดวงตะวัน

ที่มีความสว่าง...โดยตัวเอง

เรารักตัวเองได้ จันใด

เราก็จะรักเพื่อนมนุษย์ได้ จันนั้น

เราจะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ดังนั้นการรักตัวเองจึงไม่ใช่...ความเห็นแก่ตัว

การเห็นแก่ตัวคือ...ไม่รักผู้อื่น

และได้ชื่อว่าเบียดเบียนตัวเองด้วย

ฉะนั้น...ถ้าเราจะรักตัวเองได้

เราก็ต้องตกหลุมรักตัวเองเสียก่อน

ซึ่งเราจะทำได้...ก็ต่อเมื่อ

เราลงมือประพฤติปฏิบัติธรรม

เพื่อให้ตัวเองมีความสุข ให้พ้นจากความทุกข์

และแจ่มแจ้งในเรื่องราวของชีวิต

การปฏิบัติธรรมเท่านั้น

ที่ทำให้เรา...เข้าถึงที่พึงที่ระลึกภายใน

พึงได้...ทั้งในปัจจุบัน

และในยาม...ที่ใกล้จะละโลก

ละโลกไปแล้ว...ก็ยังพึงได้อีก

เกิดมาใหม่ก็...พึงได้

พึงได้ตลอดเส้นทาง

ไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม

ถ้าเราไม่รักตัวเอง

ด้วยการไม่ปฏิบัติธรรมแล้ว

ก็ถือว่า...เป็นคนที่ชอบกลที่เดียว

เพราะผู้ที่รักตัวเอง ต้องรับผิดชอบตัวเอง

เราจะให้คนอื่นมารับผิดชอบเรานั้น...เป็นไปได้

เวลาเรา...มีทุกข์

เราก็ทุกข์...ด้วยตัวของเราเอง

ไม่สามารถถ่ายทอดความทุกข์...ไปยังผู้อื่นได้

หรือในยามเจ็บไข้ได้ป่วย

ความป่วยก็ยังอยู่ในตัวเรา

คนอื่นทำได้เพียงปลุกปลอบ ให้กำลังใจบ้าง

แต่ว่าเมื่อรักษาอาการป่วยนั้นจนหาย

ก็หายด้วยความรับผิดชอบในตัวของเราเอง

สุขได้...ก็ด้วยตัวของเรา

ทุกข์...ก็ทุกข์ด้วยตัวของเรา

เราต้องรับผิดชอบต่อตนเองทั้งสิ้น

เราต้องรับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆ ที่กระทำลงไป

รวมถึงวิบากกรรมที่จะเกิดขึ้นนั้น...ด้วยตนเอง

จะไปแบ่งปันให้คนอื่นรับผิดชอบ...ไม่ได้เลย