

## เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์



ความทุกข์เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง...

ก็เช่นเดียวกัน...ความทุกข์ก็ต้องดับด้วยตัวเอง

ทุกสิ่งทุกอย่างของโลก...เกิดขึ้น...ย่อมมีดับไป...ตามกฎแห่งโลก

ดังนั้นเมื่อเรามีความทุกข์...

ให้เราถามว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเจานั้นเกิดขึ้นด้วยเหตุใด...เพราะอะไร...

เมื่อเราค้นพบแล้วเราอาจเห็นเหตุ...ของความทุกข์...

และเราอาจรู้วิธีดับทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเราได้ด้วยตัวเอง

## เพราะเหตุใด

เพราะความทุกข์เกิดจากตัวเราเองทั้งนั้นเป็นผู้กระทำโดยแท้ เช่น...  
ทุกข์เพราะไปรักเขาไม่รัก เขาก็มานั่งคิดว่า เหตุที่เราไม่ได้รักจากเขาตอบ..  
มันเป็นความทุกข์หนักหนาที่เขาทำให้เราทุกข์..  
ทั้งที่บางที่เราอาจทำตัวเองด้วยซ้ำ เพราะ ดันไปรักคนอย่างเขา  
นี่คือการคิดแบบเข้าข้างตัวเองเพื่อไม่ให้ทุกข์ ( แต่ไม่ค่อยดี )  
ให้เราคิดว่า คงไม่ได้ทำบุญร่วมชาติกับเขามาก่อน  
นั่นก็คือวิธีการดับทุกข์ได้เช่นกัน

ทุกข์เพราะคำพูดคน เหตุนี้ทุกคนคงเคยพบเจอ  
การดับทุกข์ข้อนี้ง่ายมากๆ คือ ถ้าไม่เป็นความจริงเราจะไปสนใจเขาด้วยเหตุใด เพื่ออะไร  
ไม่มีใครกลายเป็นหมาหอน.. เมื่อถูกตำหนิ... (จริงไหม)  
แต่สำหรับคนที่แครในคำพูดของคนอื่นมากจนเกินไป นั่นก็เพราะคุณกำลังทำตัวคุณเองอยู่

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเรา...และ...ความทุกข์ดับได้เพราะเรา

โคลนเกิดจากน้ำ น้ำนั้นแหละล้างโคลน  
ทุกข์เกิดจากใจ ก็ใจนั้นแหละล้างทุกข์

ขอบคุณบทความจากทำดีต่อพื้นที่(จันเจา)

โดย : พิกกี้โกะ (สมาชิก) โฟสเมื่อ [ วันพฤหัสบดี ที่ 8 มกราคม 2552