



ทำอย่างไร จะหายโกรธ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)



สารบัญ

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

- | | | |
|------------|--|----|
| ขั้นที่ ๑ | นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ | ๓ |
| ขั้นที่ ๒ | พิจารณาโทษของความโกรธ | ๕ |
| ขั้นที่ ๓ | นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ | ๗ |
| ขั้นที่ ๔ | พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู | ๙ |
| ขั้นที่ ๕ | พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน | ๑๓ |
| ขั้นที่ ๖ | พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า | ๑๕ |
| ขั้นที่ ๗ | พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ | ๑๙ |
| ขั้นที่ ๘ | พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา | ๒๑ |
| ขั้นที่ ๙ | พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ | ๒๓ |
| ขั้นที่ ๑๐ | ปฏิบัติทานคือการให้หรือแบ่งปันสิ่งของ | ๒๕ |
| ภาคผนวก: | พุทธภาษิตเกี่ยวกับความโกรธ | ๒๖ |