

วิธีรับความโกรธ

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.พ. 2553

1. ระลึกถึงโทษของความโกรธ

2. ระลึกถึงความดีของคนนั้น (หรือ สงสารคนนั้น)
3. ระลึกถึงความจริงที่ว่า “ความโกรธทำให้ตนเองทุกข์”
4. ให้ระลึกว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน
5. ให้ระลึกพระจริยวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

>พระพุทธเจ้าของเรา นั้น กว่าจะบรรลุ ก็ทรงบำเพ็ญเพียรมา แม้แต่มีคนคิดปลงพระชนม์ พระองค์ก็ไม่ทรงโกรธ แคน เคือง

6. ให้ระลึกถึงความที่เกี่ยวข้องกันในวัฏสงสาร
 ถ้าไม่เคยเกี่ยวข้องกันมาก่อน ก็ไม่มีวันที่จะเจอกัน
7. พิจารณาถึงอนิสงส์ของเมตตา
8. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ (ระดับปรมาตถ์)
9. การให้ของๆตน แก่คนผู้หนึ่งที่เราโกรธ

สำหรับผู้ที่ชอบมีอารมณ์โทสะอยู่บ่อยๆ ก็ลองเลือกไป ปฏิบัติซักข้อนะครับ

ข้อไหนที่เหมาะสมกับตน ก็ลองเลือกไปปฏิบัติเลยครับ

ขออนุโมทนา กับผู้ที่อยากจะระงับความโกรธกันทุกคนด้วยนะครับ

ขอบพระคุณ : เสียงอ่านวรรณคดีพระพุทธศาสนา เรื่อง "สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม"