

พรหมจรรย์ ๗๐



สุภีร์ ทুমทอง

๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏฏ์
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพจริยาของพระพุทธเจ้า

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) ขันตีวาทีดาบส
- (๒) มหาสีลวราช
- (๓) ธรรมपालกุมาร
- (๔) พญาช้างฉัททันต์
- (๕) ภูริทัตตนาคราช
- (๖) จัมเปยยนาคราช...

สวัสดีครับ