

สารบัญ

ทำอย่างไรจะหายโกรธ	๑
ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ	๒
ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ	๓
ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ	๕
ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง	๗
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สนใจศัตรู	
ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน	๑๐
ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า	๑๒
ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเคียงของกันในสังสารวัฏ	๑๖
ขั้นที่ ๘ พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา	๑๗
ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ	๑๙
ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ	๒๑

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น
For educational use and reference only