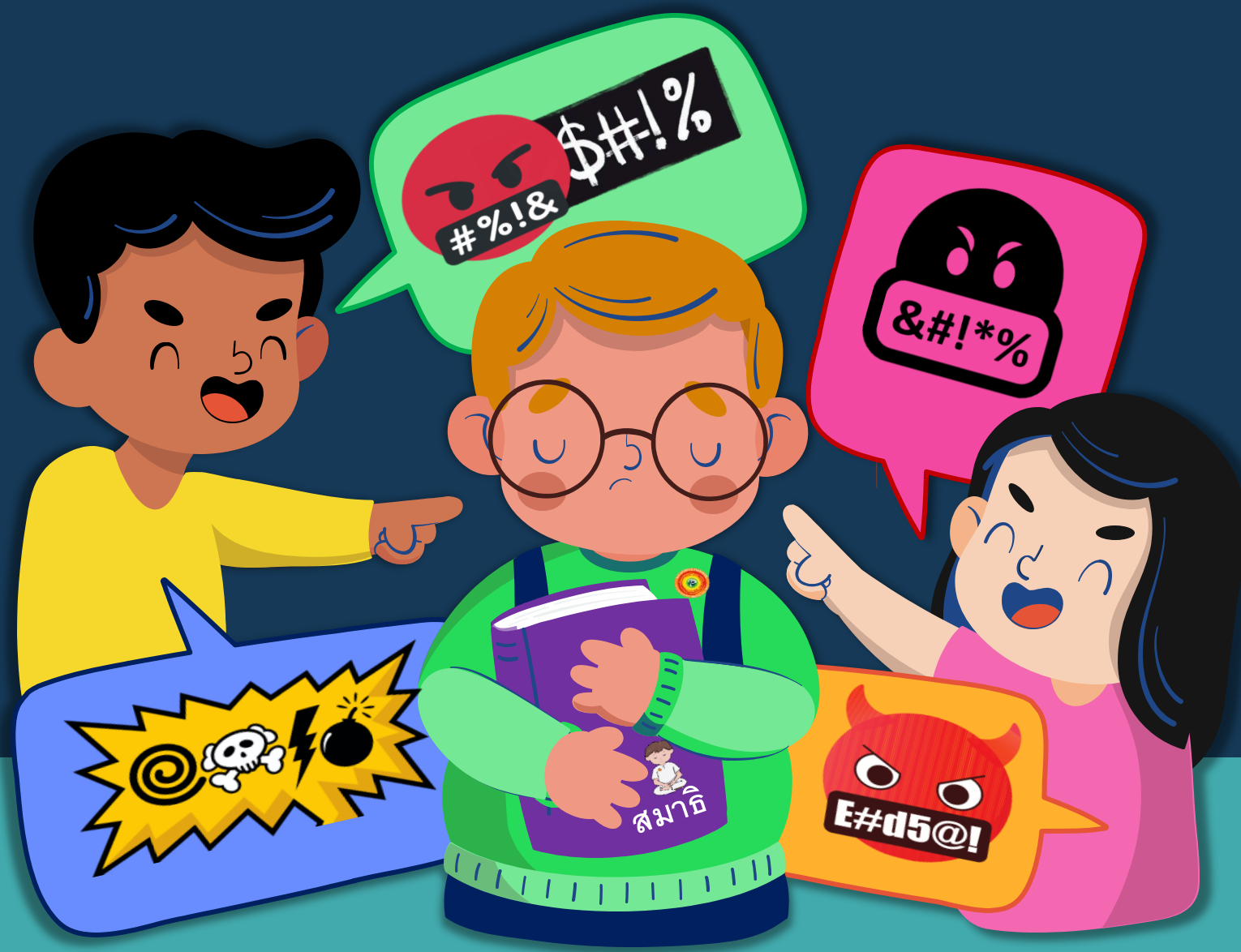




สถาบันพลังจิตตานุภาพ

สมาธิกับการ ควบคุมอารมณ์



ทำไมต้องควบคุมอารมณ์

อารมณ์ คือ ความนึกคิด

ปปรุงแต่งที่ใจ
แล้วแสดงออกมา
เป็นท่าทาง กิริยาวาจา



ทำไมต้องควบคุมอารมณ์

อารมณ์ดี

เป็นประโยชน์
สร้างสรรค์



อารมณ์ร้าย

เป็นโทษ
รุนแรง ทำลาย
เป็นพิษสู่ใจ

ทำไมต้องควบคุมอารมณ์

อารมณ์

โทส

โมโห

เป็นช่องทางให้
กิเลสเข้ามาแทรก



ทำไมต้องควบคุมอารมณ์

บางอารมณ์
มีความรุนแรง
กระทบต่อ...



จิตใจ



ร่างกาย



สังคม



อารมณ์รุนแรงใดที่ควรควบคุม

เสียใจ



ฉุนเฉียว



อาละวาด



อารมณ์รุนแรงใดที่ควรควบคุม

เสียใจ



เกิดขึ้นแล้วระงับใจไม่อยู่



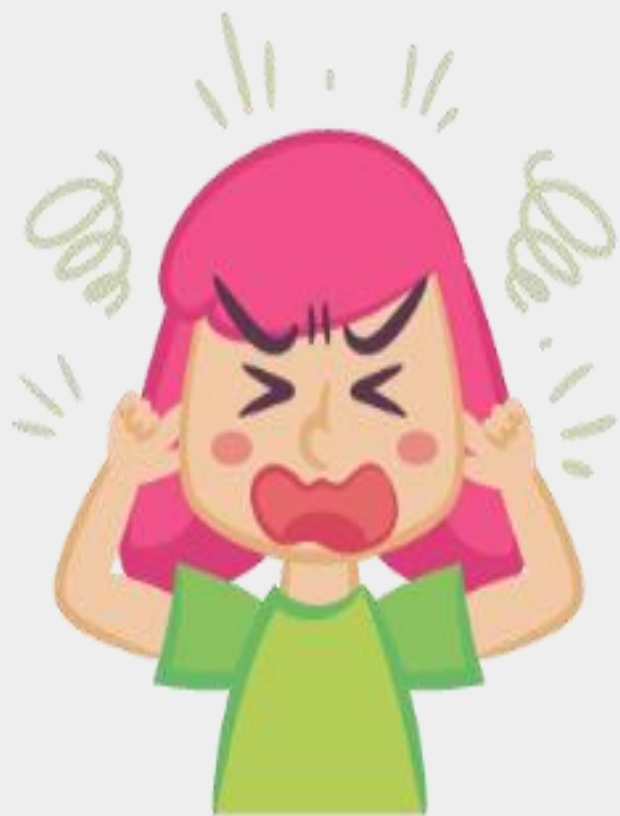
คิดซ้ำๆ ทั้งกลางวัน / กลางคืน



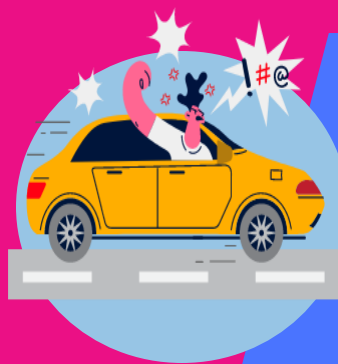
เหมือนตีที่เดียวซ้ำๆ จนถึงเนื้อ

อารมณ์รุนแรงใดที่ควรควบคุม

ฉุนเฉียว



เกิดจากความไม่พอใจกะทันหัน



เรื่องใหญ่..ฉุนนิด
เรื่องนิด..ฉุนใหญ่

อารมณ์รุนแรงใดที่ควรควบคุม

อาละวาด



เก็บกด ผูกใจเจ็บในใจ
ไม่ได้ระบายออกมา



ทำให้มีอำนาจมากขึ้น
เกิดเป็นความพยาบาท

สมาธิควบคุมอารมณ์ได้อย่างไร

พุทโธ

พลังจิต

พุทโธ

ควบคุมอารมณ์ได้
ต้องมีพลังจิต

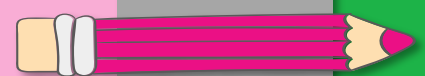


สมาธิทำให้เกิด
กองกำลังทั้ง 7

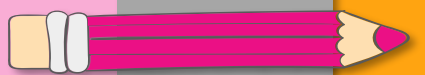
กองกำลังทั้ง 7



กองกำลังทั้ง 7 เกิดอย่างไร



จิตเป็นสมาธิ เกิดกระแสนจิต



กระแสนจิตและกองกำลังทั้ง 7 ได้พักตัว



เป็นการฝึกซ้อมกองกำลังทั้ง 7

กองกำลังทั้ง 7 ทำงานอย่างไร

กองกำลังทั้ง 7

อาร์มณีย์



กองกำลังทั้ง 7 ทำงานอย่างไร

5

อดทน



กองกำลังทั้ง 7 ทำงานอย่างไร

4

เตือนตน



กองกำลังทั้ง 7 ทำงานอย่างไร

ทำให้จิตใจและกายภาพ



กองกำลังทั้ง 7
ชักฟอกอารมณ์ให้สะอาด



เหมือนใช้ผงซักฟอก
ทำให้เสื้อผ้าสะอาด ไม่มีเชื้อโรค

สรุป

อารมณ์รุนแรง
ทำให้กิเลสเข้าสู่ใจ
กระทบต่อ

- ★ ร่างกาย
- ★ จิตใจ
- ★ สังคม

ควบคุมอารมณ์ได้
จะต้องทำสมาธิ
สะสมพลังจิต

สรุป

กองกำลังทั้ง 7

ประกอบด้วย

- | | |
|------------|-----------|
| ★ พลังจิต | ★ รอบคอบ |
| ★ หยุดยิ่ง | ★ เตือนตน |
| ★ อดทน | ★ เฉียบคม |
| ★ วางเฉย | |

กองกำลังทั้ง 7

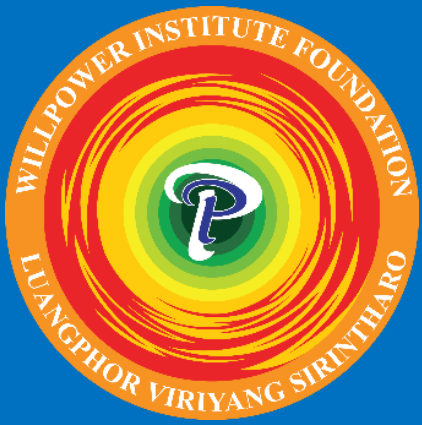
ลดอารมณ์รุนแรง

ชักฟอกอารมณ์ให้สะอาด
ทำให้จิตใจ / กิริยาสุภาพ

คำถาม - คำตอบ

กองกำลังทั้ง 7
มีอะไรบ้าง



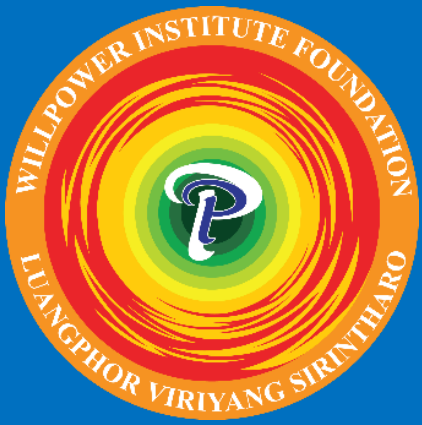


สถาบันพลังจิตตานุภาพ

คำอธิษฐานเดินจงกรม

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

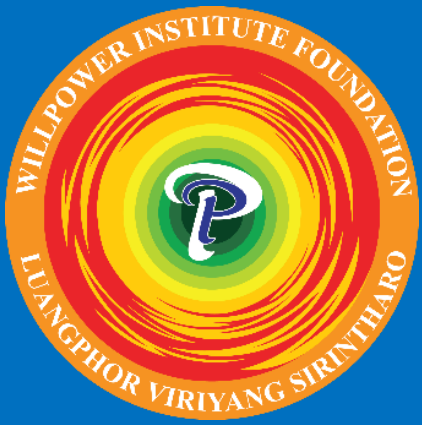
พุทโธ พุทโธ พุทโธ



สถาบันพลังจิตตานุภาพ

คำแผ่เมตตาเดินจงกรม

สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ
ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เถิด



สถาบันพลังจิตตานุภาพ

คำอธิษฐานนั่งสมาธิ

ข้าพเจ้า ระลึกถึง คุณพระพุทธเจ้า
คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา
คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาล
ให้ใจของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ
พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ
พุทโธ ธัมโม สังโฆ
พุทโธ พุทโธ พุทโธ



สถาบันพลังจิตตานุภาพ

คำแผ่เมตตาต่านั่งสมาธิ

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวีโน
ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน
จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด
กะตัง ปุญญัง ผะลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี ภะวันตุเต
ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ
อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ

อ้างอิงรูปภาพ

รูปภาพ, ไอคอน, อินโฟกราฟฟิค นำมาจาก

[Slidesgo.com](https://www.slidesgo.com)

[Flaticon.com](https://www.flaticon.com)

[Freepix.com](https://www.freepix.com)

[Thaipng.com](https://www.thaipng.com)

[pngegg.com](https://www.pngegg.com)

[phoneky.com](https://www.phoneky.com)

[sanook.com](https://www.sanook.com)

