



ผิดคุณะ ! ถ้ามีใครกล่าวตีเตียนเธอต่อหน้า;

ผิดคุณะ ! ในกรณีเช่นนั้นเธอพึงละฉันทะและวิตกชนิดที่เป็นวิสัยแห่งชาวบ้านเสีย.

ผิดคุณะ ! ในกรณีเช่นนั้นเธอพึงทำความสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่กล่าววาจาอันเป็นบาป เราจักเป็นผู้มีจิตเอ็นดูเกื้อกูล มีจิตประกอบด้วยเมตตา ไม่มีโทสะในภายใน” ดังนี้.

ผิดคุณะ ! เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้.

ผิดคุณะ ! ถ้ามีใครประหารเธอด้วยฝ่ามือด้วยก้อนหิน ด้วยท่อนไม้ หรือด้วยศัสตรา;

ผิดคุณะ ! ในกรณีเช่นนั้นเธอก็พึงละฉันทะและวิตกชนิดที่เป็นวิสัยแห่งชาวบ้านเสีย.

ผิดคุณะ ! ในกรณีเช่นนั้นเธอพึงทำความสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่กล่าววาจาอันเป็นบาป เราจักเป็นผู้มีจิตเอ็นดูเกื้อกูล มีจิตประกอบด้วยเมตตา ไม่มีโทสะในภายใน” ดังนี้.

ผิดคุณะ ! เธอพึงทำการสำเหนียกอย่างนี้ แล.

วิธีปฏิบัติทางจิต เมื่อถูกตีเตือนหรือถูกทำร้ายร่างกาย

•เขียนโดย manager•

•วันเสาร์ที่ 19 กรกฎาคม 2014 เวลา 08:21 น. • -

---

พ. ม. ๑๒/๒๕๐/๒๖๔.