

อดทนข่มใจเอาไว้
ไม่ผูกโกรธ ไม่ผูกเวร
เพราะเวรย่อมระงับ
ด้วยการไม่จองเวร

๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕