어떤 순간에도 분노하지 않는 '忍辱'의 자세

단지 참는 것만으로는 부족하다.
마음속에 꾹꾹 눌러둔 화가 결국 어디로 가겠는가?
고통을 고통으로 여기지 않는 연습,
모욕을 모욕으로 여기지 않는 연습을 하라.