在你利用风箱送风的时候，要先将内心中的怨恨，全部都丢入火者，掏空你的思绪，掏空你的心，抛开所有的怨恨，到这个时候，我就可以学习真正的知识

心中的那种熊熊的如烈火的怨恨

--》悟 心中的怨恨是一把剑 只能用来杀人

和尚有千把剑，既可以杀人也可以救人 和尚说生活中有众多的事情，一生中有众多的情况，心中有千把剑可以用来处理各种情况，为何反而只用一把杀人的剑毁掉一生呢？ 放下一把杀人剑而去学习掌握千把救人的剑就能处理心中如恶魔般的怨恨

丢弃那一把杀人剑 在得到可以救人的一千把剑的时候就能够抛开燃烧在你心中的如恶魔般的怨恨

丢弃杀人剑的方法就是放下怨恨更积极的面对人生

拿起千把剑的方法就是学习新的技能，处理事情的方法和新的生活中开始

学习 、掌握一项技能的方法就学习然后练习使用，在学习在练习这样反复的重复 直到熟练使用它。

自律是解决人生问题的首要工具，也是消除人生痛苦的重要手段

人类被设定成为工作，一定要有事情做，身体或可保持静止，但是大脑无法做到 ？？