

## 46. Menyelaraskan Hidup, Berpikiran Terang

Master membahas tentang {Bai Hua Fo Fa} masa kini, membahas tentang kesehatan. Kesehatan sangat penting. Dengan memiliki tubuh yang sehat, kita baru bisa membabarkan Dharma dan membawa kebaikan bagi semua makhluk, baru bisa menyelamatkan kesadaran spiritual orang-orang. Oleh karena itu, kesehatan adalah "harta kekayaan" yang sesungguhnya dalam kehidupan ini. Banyak orang bisa mengatakan kalimat ini, namun melupakan kalimat di belakangnya. Sekarang Master memberitahu kalian, bahwa "Pendidikan adalah pelita peradaban dalam kehidupan". Master sekarang menggunakan ajaran Buddha Dharma untuk mendidik kalian. Pendidikan adalah pelita peradaban dalam kehidupan, maka pendidikan sangat penting, kemakmuran suatu negara ditentukan oleh pendidikannya. Pendidikan termasuk aspek psikologis, adalah pelita peradaban. Pendidikan adalah sebuah pelita yang menerangi seluruh kehidupan seseorang.

Bisa atau tidaknya pelita ini dinyalakan, tergantung dari apakah kamu sudah menerima pendidikan atau tidak. Kalian sekarang duduk di bawah sini menerima pendidikan ajaran Buddha Dharma, jika kalian bisa mempelajarinya, maka hidup kalian akan menjadi bermakna, kalian akan mampu memahami pengamalan sila. Seseorang yang mampu menerima ajaran Buddha Dharma, berarti ia sudah memiliki tekad yang sangat tinggi. Seseorang yang mampu mempraktikkannya, berarti orang ini sudah memiliki kesadaran spiritual yang sangat tinggi. Mengerti? Oleh karena itu, Master meminta kalian setelah mendengarkannya, harus berusaha semaksimal mungkin untuk memahaminya. Jika setelah mendengarkan namun tidak bisa memahaminya, maka harus sering direnungkan berulang kali, jangan setelah didengar lalu melupakannya. Kalau tidak, maka walaupun kamu duduk di sini, kamu tetap tidak akan mengalami kemajuan, tidak ada gunanya.

Pahamilah, untuk bisa belajar menyelaraskan hidup. Apakah yang dimaksud dengan “menyelaraskan hidup – tiao yang sheng xi” ? Berarti harus bisa merawat atau menjaga kesehatan tubuh dengan baik. Apakah maksud dari kata “息-xi” ? Itu artinya informasi kehidupan. Menyelaraskan hidup berarti mengatur informasi jiwa dalam otak kita dengan baik, psikologis dan tubuh kita pun harus dirawat dengan baik. Harus bisa menyelaraskannya sampai tubuh kita sendiri menjadi tembus pandang, maka pada saat inilah yang disebut dalam agama Buddha sebagai menjadi tubuh yang terang, berarti tubuh seseorang menjadi terang. Apakah “terang” di sini? Dengan kata lain, tidak akan ada noda kotoran yang tersimpan di dalam tubuh. Contoh sederhana, jika nafasmu teratur dengan baik, berarti otakmu bersih, dan tubuhmu tidak akan sakit. Benar tidak? Apabila kamu tahu kalau makanan ini tidak boleh dimakan terlalu kenyang, kalau tidak akan mengganggu kesehatan lambung, begitu informasi ini tersimpan di dalam otakmu, maka kamu akan menyelaraskannya

dengan baik, kamu tidak akan makan terlalu banyak, maka lambungmu akan baik-baik saja. Bukankah berarti kamu sudah menyelaraskan hidup? Setelah memiliki tubuh yang terang, maka orang ini bisa menerima terang cahaya. Mengapa dia bisa menerima terang cahaya? Karena jika tubuhmu sudah menjadi terang, maka kamu baru bisa menerima terang cahaya Bodhisattva. Cahaya Bodhisattva sangat terang benderang, karena kamu sudah bersih, maka cahaya Bodhisattva baru bisa menyinari tubuhmu.

Pemikiran bisa menentukan tempat yang akan kamu pergi setelah kamu meninggal. Maka pemikiran seseorang sangat penting. Mengapa dikatakan jika menjelang ajalnya, begitu seseorang menyebut nama "Amitabha" lalu bisa terlahir di Alam Surga Sukhavati? Sedangkan pemikiran ini ditentukan oleh latihan sehari-hari.

Dalam wejangan untuk murid-murid sebelumnya, Master membahas sesuatu yang sangat menarik, saya rasa kalian sekarang mungkin sudah lupa. Yaitu, harus membangun sebuah “tembok” di dalam pikiran kalian, apakah “tembok” ini? Yakni jawaban yang harus ada ketika sering terjadi tanya-jawab dalam pikiranmu sendiri. Dengan kata lain, saat menghadapi masalah apapun, saya terlebih dahulu berpikir baik-baik bagaimana cara mengatasinya. Misalnya, kamu tahu kalau suamimu sering pergi minum minuman keras, maka kamu sudah memikirkannya dengan baik, begitu dia minum-minum, apa yang seharusnya saya lakukan? Atau misalnya dia marah-marah kepada saya, begitu memikirkannya, maka saya segera tahu apa yang harus dilakukan. Sedangkan “apa yang harus dilakukan” ini bukan berarti apa yang harus kamu lakukan untuk menghadapinya, melainkan menggunakan suatu cara penguraian dalam ajaran Buddha Dharma dan membangunnya di dalam delapan alam kesadaran diri sendiri, jadi begitu dia memarahimu, lalu kamu segera terpikir, “Aduh, kasihan sekali.” Maka,

begitu dia bertengkar denganmu, selanjutnya kalimat ini akan segera terlintas dalam pikiranmu, dan kamu tidak akan bertengkar. Sama saja dalam menghadapi anak. Misalnya, anak berkata: "Mama, hari ini ujian saya tidak bagus." "Tidak apa-apa, lain kali berusaha lebih baik." Karena kamu sudah memikirkannya, bahwa anakmu juga sudah berusaha. Dengan berpikir begini dan begitu, berarti kamu sedang membangun sebuah "tembok Buddha" di dalam pikiranmu, berarti tembok Buddha dan Bodhisattva untuk menghalau dan menguraikan segala kerisauan yang kamu hadapi di dunia ini. Yang Master katakan sama seperti tembok pelindung api – "firewall" di komputer. Kamu sudah memiliki persiapan, maka kamu tidak akan marah. Benar tidak? Seperti banyak orang tahu kalau pulang ke rumah, istri suka berceles, dan dia sudah memiliki persiapan dalam hati. Maka saat istrinya bicara tanpa henti, dia hanya tersenyum-senyum saja. Karena dia sudah memiliki "tembok" dalam pikirannya, dia tahu bahwa istrinya memiliki kekurangan ini, yakni suka berceles,

maka biarkan saja dia bicara panjang lebar, dan si suami ini tidak akan marah, karena dia sudah memiliki suatu pola pikir. Master ingin supaya kalian memiliki pola pikir Buddhis, bukannya memiliki pola pikir duniawi. Mengerti?

Pemikiran seseorang bisa melahirkan suatu frekuensi, yakni saat memikirkannya lalu terlahir suatu frekuensi. Apakah frekuensi ini? Yakni dalam otakmu terlahir suatu getaran, sedangkan getaran ini terjadi saat pemikiranmu mulai bereaksi. Misalnya, saat muncul satu pemikiran jahat, mengapa jantungmu akan berdetak sangat cepat? Coba pikirkan saja, saat mencuri, mengapa hatimu bisa berdetak sangat cepat? Saat kamu melihat Bodhisattva, lalu tahu kalau dirimu melakukan kesalahan, mengapa hatimu bisa berdetak sangat cepat? Sesungguhnya ini adalah frekuensi dan getaran. Kalian sekarang tahu kalau komputer memiliki gelombang magnetik, sesungguhnya hal-hal ini terlahir berdasarkan penelitian terhadap gelombang listrik komputer. Dia adalah suatu elemen magnetik dan elemen kimia dalam diri seseorang. Ketika

kamu memikirkan hal-hal yang baik, maka jantungmu akan berdetak dengan lancar dan stabil. Ketika kamu ingin marah, atau ingin melakukan perbuatan jahat, maka hatimu ini akan berdetak dengan sangat cepat, otakmu pun akan berpikir dengan sangat cepat, pada saat itu, matamu akan menjadi merah, hidungmu menjadi panik, ada dahak dalam tenggorokanmu, dan lain-lain, semua ini membuat dirimu kejang dan menimbulkan suatu getaran, secara psikologis akan muncul suatu getaran. Oleh karena itu, ketika kamu ingin melakukan kejahatan, peredaran darahmu akan bertambah cepat, kakimu tidak bisa berdiri dengan tenang atau gemetaran dan lain-lain, sesungguhnya ini adalah suatu kesadaran dalam diri seseorang. Ketika kamu memikirkan pemikiran buruk, maka hidung, mata dan indra kamu lainnya akan menunjukkan keberadaan pemikiranmu.

Oleh karena itu, pemikiran ini harus bisa dikendalikan dengan baik, dengan mengendalikan

pemikiranmu dengan baik, bisa membuatmu mencapai Alam Bodhisattva, kamu bisa naik ke Surga; jika pemikiranmu tidak baik, ada orang yang sangat kamu benci, maka dalam tubuhmu akan terlahir suatu frekuensi negatif, kamu akan turun ke bawah. Mengerti? Ketika pemikiran seseorang, misalnya saya kelak ingin pergi ke mana, maka frekuensi kehidupanmu juga akan menuju ke sana. Karena saya barusan mengatakan tentang gelombang listrik dan frekuensi pemikiran, sesungguhnya ini semua disebut sebagai frekuensi kehidupan. Sedangkan frekuensi kehidupan ini, ketika kamu terus memikirkan bahwa "Saya ingin pergi ke mana" , maka kamu benar-benar akan ke sana. Walau kamu tidak bisa pergi ke sana, namun rohmu tetap akan pergi. Inilah mengapa, banyak orang yang tidak berhasil melakukan hal-hal di pagi hari, lalu bermimpi di malam hari bisa berhasil, karena frekuensi dari gelombang otaknya sudah mencapai kesediaannya dan tempat yang ingin dipahaminya. Kalau begitu, tunggu sampai menjelang ajal, otak kita berpikir, "Guan Shi Yin Pu Sa,

saya ingin pergi ke tempat Anda” , terus-menerus memikirkannya, dia benar-benar memikirkannya, lalu dia benar-benar naik ke sana. Masalahnya, ketika tiba saat itu seluruh tubuhmu dijangkiti penyakit, tidak ingat akan hal ini lagi, tidak bisa memikirkannya lagi, maka berakhir mengenaskan. Benar tidak? Oleh karena itu, harus diingat, jika pemikiran kita memikirkan Alam Sukhavati, atau Empat Alam Brahma, maka kita akan bisa segera pergi ke sana. Sedangkan kita, semua makhluk karena tidak bisa melepas, kita memiliki banyak sekali kekurangan dan tidak memperbaikinya, maka pemikirannya tidak bisa fokus, dia tidak bisa melahirkan frekuensi kehidupan; tidak ada frekuensi ini, maka tidak bisa terlahir suatu medan aura, suatu gelombang elektromagnetik pada dirinya, maka Bodhisattva tidak bisa menerimanya. Contoh sederhana, kamu sedang minum-minum, apakah kamu memiliki medan aura? Jika sepanjang hari kamu berdisko, di tempat seperti itu apakah kamu bisa menerima medan aura Bodhisattva?

Oleh karena itu, tubuh kita sakit juga karena terlahirnya khayalan palsu yang bertolak belakang dengan kenyataan pada tubuh kita, dengan kata lain, asalkan kita setiap orang sakit, maka sesungguhnya ini disebabkan oleh khayalan palsu yang bertolak belakang dengan kenyataan. Jangan mengira, saya hari ini sudah sakit, itu adalah masuk angin, itu adalah flu. Saya beritahu kalian bahwa itu adalah khayalan palsu kalian yang bertolak belakang dengan kenyataan. Banyak orang tidak memahaminya, itu karena kalian memutarbalikkan kebenaran dan kesalahan, kalian sendiri memikirkan banyak logika-logika yang salah, karena banyak pemikiran yang tidak benar, pemikiran yang tidak karuan, maka bisa menyebabkan kekacauan pada jiwamu; kekacauan jiwa bisa menyebabkan ketidakstabilan hormon kamu, kemudian membuat tubuhmu menjadi tidak normal, pada saat itu, kamu akan sakit. Contoh sederhana, banyak anak-anak di saat musim panas suka tidur di tempat berangin, ayah dan ibu selalu mengatakan jangan tidur di tempat berangin,

bisa membuat persendian sakit, dia tidak percaya. Pada saat tidur, rasanya nyaman sekali, ya sudah, setelah berusia lanjut, maka persendian di seluruh tubuhmu akan mulai pegal dan sakit. Inilah kesalahan pemikirannya yang menyebabkan dia tetap tidak peduli, dia memutarbalikkan kebenaran, dia berpikiran liar, maka dia akan sakit. Ada dua macam penyakit: yang pertama adalah penyakit badaniah, yang satu lagi adalah dari pemikiran.

Kita setiap orang harus memahami untuk bisa menerima penderitaan. Sesungguhnya penderitaan hanyalah suatu perasaan, setelah perasaan ini berlalu, bukankah tidak ada lagi? Kalian setiap orang pernah pergi periksa ke dokter, pernah disuntik, pernah minum obat, benar tidak? Saat menderita apakah merasa sedih? Sakit dan penyesalannya luar biasa sekali. Akan tetapi kita harus bisa menerima penderitaan ini, karena menerima pada dasarnya adalah mengikis halangan karma buruk, ini adalah suatu perasaan, saat halangan

karma buruk ini sudah terkikis habis, maka perasaan ini sudah tidak ada lagi. Mengerti? Oleh karena itu, setelah seseorang meninggal dunia, masih merasa dirinya sakit. Dengan kata lain, setelah seseorang meninggal, maka sesungguhnya roh orang ini belum sepenuhnya meninggalkan tubuhnya, walaupun baru saja putus napas, namun tubuhnya masih bisa merasakan kalau dirinya sedang sakit. Karena dia sudah sakit terlalu lama, maka walaupun sudah meninggal, kesadarannya sudah berada dalam jiwanya di kesadaran kedelapan, oleh karena itu walau sudah meninggal, tetap masih belum sepenuhnya terbebas dari penderitaan. Misalnya, ketika seseorang terus sedang menderita, setiap hari dipukuli atau dimarahi orang lain, maka tunggu sampai pada suatu hari dia sudah dilepaskan, orang lain memberitahu dia bahwa kamu sudah bebas, seperti dalam film, orang Yahudi dikurung oleh orang Jerman di kamp konsentrasi, saat tentara Rusia memasuki kamp konsentrasi dan berkata kepada orang-orang Yahudi itu bahwa kalian sudah terbebaskan, sedangkan orang-orang Yahudi itu

masih tertegun di dalam, mereka tidak merespon. Seperti seseorang yang sudah sakit dalam waktu yang terlalu lama, dalam kesadaran mereka sudah terjangkit perasaan “tidak bisa terbebaskan” . Maka kalian harus ingat, jika terdapat kebahagiaan di dalam pikiran kalian, maka walaupun kalian menghadapi penderitaan, kalian tetap akan merasa bahagia, lalu bisa menyelesaikan masalah-masalah ini. Namun jika di dalam pikiran kalian terpenuhi dengan penderitaan, maka sesungguhnya walaupun kebahagiaan menghampiri, kamu masih akan menampar diri sendiri, “Apakah ini benar-benar nyata?” Di dalam film, paling banyak adegan seperti ini.

Penderitaan dalam jangka panjang bisa menyebabkan kesadaranmu terjerumus ke dalam pemikiran yang kacau-balau. Pahamiilah bahwa setiap saat harus bisa terbebas dari penderitaan. Seperti saat salah satu bagian dari tubuhmu sakit, harus segera diselesaikan, kalau tidak sakit yang berkepanjangan pada akhirnya pasti akan menjadi penyakit yang serius. Kita

setiap hari memikul beban halangan karma buruk dengan arwah asing, terus-menerus menderita seumur hidup, mohon tanya, apakah masih bisa pergi ke Alam Surga Sukhavati? Oleh karena itu, Xin Ling Fa Men bertujuan supaya kamu bisa melenyapkan penderitaan di dunia ini, melunasi halangan karma buruk. Tiada hutang, maka keseluruhan tubuh akan terasa ringan, gunakan kesadaran untuk mengontrol jiwa kita, baik-baik masukan Alam Sukhavati dan Empat Alam Brahma ke dalam kesadaran kedelapan kamu. Dengan demikian, kita tidak akan lagi memiliki kerisauan, tunggu sampai menjelang ajal nanti, maka ke mana pun kamu ingin pergi, pasti bisa terwujud. Inilah pentingnya menyelaraskan hidup.

tiáo yǎng shēng xī guāng míng xīn  
**46. 调 养 生 息 光 明 心**

shī fu gěi dà jiā jiǎng xiàn dài bái huà fó fǎ jiǎng jiàn  
师 父 给 大 家 讲 现 代 白 话 佛 法 ， 讲 健  
kāng jiàn kāng shì hěn zhòng yào de wǒ men yǒu le jiàn kāng de  
康 。 健 康 是 很 重 要 的 。 我 们 有 了 健 康 的  
shēn tǐ cái néng hóng fǎ lì shēng cái néng jiù dù zhòng  
身 体 ， 才 能 弘 法 利 生 ， 才 能 救 度 众  
shēng suǒ yǐ jiàn kāng shì rén shēng de zhēn zhèng de cái fù zhè  
生 。 所 以 健 康 是 人 生 的 真 正 的 财 富 。 这  
jù huà hěn duō rén dōu huì jiǎng què wàng jì le hòu miàn yī jù  
句 话 很 多 人 都 会 讲 ， 却 忘 记 了 后 面 一 句  
huà shī fu xiàn zài gào sù nǐ men jiào yù shì shēng mìng de  
话 。 师 父 现 在 告 诉 你 们 ， “ 教 育 是 生 命 的  
wén míng zhī dēng shī fu xiàn zài shì yòng fó fǎ zài jiào yù nǐ  
文 明 之 灯 ” 。 师 父 现 在 是 用 佛 法 在 教 育 你  
men jiào yù shì shēng mìng de wén míng zhī dēng jiào yù shì hěn  
们 。 教 育 是 生 命 的 文 明 之 灯 ， 教 育 是 很  
zhòng yào de yī gè guó jiā shì fǒu xīng wàng jiù kàn tā de jiào yù  
重 要 的 ， 一 个 国 家 是 否 兴 旺 就 看 它 的 教 育  
le jiào yù shì xīn lǐ de shì wén míng zhī dēng jiào yù shì yī  
了 。 教 育 是 心 里 的 ， 是 文 明 之 灯 。 教 育 是 一  
gè rén zhěng gè shēng mìng de dēng zhè gè dēng néng bù néng  
个 人 整 个 生 命 的 灯 。 这 个 灯 能 不 能  
diǎn liàng jiù shì kàn nǐ yǒu méi yǒu shòu guò jiào yù nǐ men  
点 亮 ， 就 是 看 你 有 没 有 受 过 教 育 。 你 们

xiàn zài zuò zài shī fu xià miàn jiē shòu fó fǎ de jiào yù rú guǒ nǐ  
现在坐在师父下面接受佛法的教育，如果你  
men néng gòu xué dào zhè xiē dōng xī nǐ men de shēng mìng jiù  
们能够学到这些东西，你们的生命就  
huì hěn yǒu yì yì nǐ men jiù huì dǒng de jiè lǜ le néng gòu  
会很有意义，你们就会懂得戒律了。能够  
tīng de jìn fó fǎ de rén yǐ jīng yǒu hěn gāo de yuàn lì le néng  
听得进佛法的人，已经有很高的愿力了。能  
gòu zūn zhào zhè xiē dōng xī qù zuò de rén zhè gè rén jiù shì yǒu  
够遵照这些东西去做的人，这个人就是有  
hěn gāo de jìng jiè le tīng de dǒng ma suǒ yǐ shī fu ràng nǐ  
很高的境界了。听得懂吗？所以师父让你  
men tīng hòu yào jǐn liàng néng gòu lǐ jiě rú guǒ tīng hòu bù néng  
们听后要尽量能够理解。如果听后不能  
lǐ jiě de huà yào jīng cháng fǎn fù duō xiǎng xiǎng bù yào tīng  
理解的话，要经常反复多想想，不要听  
guò zhī hòu jiù wàng le fǒu zé jiù shì zuò zài xià miàn nǐ yě bù huì  
过之后就忘了。否则就是坐在下面你也不会  
jìn bù de méi yǒu yòng de  
进步的，没有用的。

yào míng bai yào xué huì tiáo yǎng shēng xī shén me  
要明白，要学会调养生息。什么  
jiào tiáo yǎng shēng xī jiù shì shēn tǐ yào hǎo hǎo de tiáo  
叫“调养生息”？就是身体要好好的调  
yǎng xī shì shén me xī jiù shì shēng mìng de xìn  
养。“息”是什么？“息”就是生命的信

xī tiáo yǎng shēng xī jiù shì bǎ zì jǐ nǎo zi lǐ de líng hún xìn xī  
息。调 养 生 息 就是把自己脑子里的灵 魂 信 息

yào tiáo yǎng hǎo xīn lǐ shēn tǐ yě yào tiáo yǎng hǎo yào màn  
要 调 养 好，心 理、身 体 也 要 调 养 好。要 慢

man tiáo yǎng dào zì jǐ de shēn tǐ tòu míng zhè gè shí hòu fó fǎ  
慢 调 养 到 自 己 的 身 体 透 明，这 个 时 候 佛 法

jiè jiǎng jiào biàn wéi guāng míng shēn yī gè rén de shēn tǐ jiù  
界 讲 叫 变 为 光 明 身，一 个 人 的 身 体 就

guāng míng liǎo guāng míng shì shén me jiù shì bù huì yǒu wū  
光 明 了。光 明 是 什 么？就 是 不 会 有 污

zhuó yǐn cáng zài shēn tǐ lǐ miàn jǔ gè jiǎn dān lì zi nǐ de qì  
浊 隐 藏 在 身 体 里 面。举 个 简 单 例 子，你 的 气

xī tiáo hǎo le jiù shì shuō nǎo zi lǐ gān jìng le nǐ shēn tǐ jiù  
息 调 好 了，就 是 说 脑 子 里 干 净 了，你 身 体 就

bù huì shēng bìng duì bù duì rú guǒ nǐ zhī dào zhè gè dōng xi  
不 会 生 病。对 不 对？如 果 你 知 道 这 个 东 西

bù néng chī de tài bǎo fǒu zé wèi huì bù hǎo de nǐ zhè gè xìn xī  
不 能 吃 得 太 饱，否 则 胃 会 不 好 的，你 这 个 信 息

zài nǎo zi lǐ yī cún nǐ tiáo hǎo le nǐ de shēn tǐ jiù bù huì chī  
在 脑 子 里 一 存，你 调 好 了，你 的 身 体 就 不 会 吃

de hěn duō nǐ de wèi jiù huì hǎo le nǐ bù jiù shì tiáo yǎng  
得 很 多，你 的 胃 就 会 好 了。你 不 就 是 调 养

shēng xī ma yǒu le guāng míng shēn zhī hòu zhè gè rén jiù  
生 息 吗？有 了 光 明 身 之 后，这 个 人 就

néng jiē shòu dào guāng míng wèi shén me néng gòu jiē shòu dào  
能 接 受 到 光 明。为 什 么 能 够 接 受 到

guāng míng ne yīn wèi nǐ de shēn tǐ guāng míng liǎo nǐ cái  
光 明 呢？因 为 你 的 身 体 光 明 了，你 才

néng jiē shòu dào pú sà de guāng míng pú sà de guāng hěn liàng  
能 接 受 到 菩 萨 的 光 明 。 菩 萨 的 光 很 亮  
hěn míng de yīn wèi nǐ gān jìng le suǒ yǐ pú sà de guāng  
很 明 的 ， 因 为 你 干 净 了 ， 所 以 菩 萨 的 光  
néng zhào shè dào nǐ de shēn shàng  
能 照 射 到 你 的 身 上 。

yì niàn huì zhǔ zǎi nǐ sǐ hòu yào qù de dì fāng suǒ yǐ rén de  
意 念 会 主 宰 你 死 后 要 去 的 地 方 。 所 以 人 的  
yì niàn shì hěn zhòng yào de wèi shén me shuō děng dào sǐ de shí  
意 念 是 很 重 要 的 。 为 什 么 说 等 到 死 的 时  
hou yī niàn ā mí tuó fó néng dào xī fāng jìng tǔ shì jiè ér zhè  
候 一 念 阿 弥 陀 佛 能 到 西 方 净 土 世 界 ？ 而 这  
gè yì niàn shì kào píng shí xiū liàn de  
个 意 念 是 靠 平 时 修 炼 的 。

shī fu shàng cì gěi dì zǐ kāi shì de shí hòu jiǎng le yī duàn hěn  
师 父 上 次 给 弟 子 开 示 的 时 候 讲 了 一 段 很  
jīng cǎi de dōng xi wǒ xiǎng nǐ men xiàn zài kě néng dōu wàng jì  
精 彩 的 东 西 ， 我 想 你 们 现 在 可 能 都 忘 记  
le jiù shì yào zài zì jǐ xīn zhōng zhù chéng yī dào qiáng ér zhè  
了 。 就 是 要 在 自 己 心 中 铸 成 一 道 墙 ， 而 这  
dào qiáng shì shén me jiù shì ràng nǐ jīng cháng yǒu wèn bì dá de  
道 墙 是 什 么 ？ 就 是 让 你 经 常 有 问 必 答 的  
dá zài xīn zhōng jiù shì shuō pèng dào shén me shì qing le wǒ  
答 在 心 中 。 就 是 说 碰 到 什 么 事 情 了 ， 我

xiān xiǎng hǎo zěn me lái yìng fù      bǐ fāng shuō nǐ zhī dào nǐ lǎo  
 先 想 好 怎 么 来 应 付。 比 方 说 你 知 道 你 老  
 gōng jīng cháng huì hē jiǔ      nǐ jiù xiǎng hǎo zhǐ yào tā yī hē jiǔ wǒ  
 公 经 常 会 喝 酒， 你 就 想 好 只 要 他 一 喝 酒 我  
 gāi zěn me bàn      yòu bǐ fāng shuō tā fā pí qì mà wǒ le      yī  
 该 怎 么 办？ 又 比 方 说 他 发 脾 气 骂 我 了， 一  
 xiǎng dào wǒ jiù zhī dào gāi zěn me bàn le      ér zhè gè zěn me bàn  
 想 到 我 就 知 道 该 怎 么 办 了。 而 这 个 怎 么 办  
 bìng bù shì shuō ràng nǐ duì fù tā zěn me bàn      ér shì yòng yī  
 并 不 是 说 让 你 对 付 他 怎 么 办， 而 是 用 一  
 zhǒng fó fǎ de huà jiě fāng fǎ zài zì jǐ de bā shí tián zhōng zhù  
 种 佛 法 的 化 解 方 法 在 自 己 的 八 识 田 中 铸  
 chéng hǎo le      děng dào tā yī mà nǐ nǐ jiù huì xiǎng dào      āi  
 成 好 了， 等 到 他 一 骂 你 你 就 会 想 到， “ 哎  
 yā      zhēn kě lián      hǎo le      tā gēn nǐ yī chǎo jià      nǐ jiē xià  
 呀， 真 可 怜 ”。 好 了， 他 跟 你 一 吵 架， 你 接 下  
 lái mǎ shàng jiù xiǎng dào zhè jù huà      nǐ jiù bù huì chǎo le      duì  
 来 马 上 就 想 到 这 句 话， 你 就 不 会 吵 了。 对  
 hái zi yě shì yī yàng      hái zi shuō      mā ma      wǒ jīn tiān kǎo  
 孩 子 也 是 一 样。 孩 子 说：“ 妈 妈， 我 今 天 考  
 shì kǎo de bù hǎo      méi yǒu guān xì      xià cì kǎo hǎo yī  
 试 考 得 不 好。” “ 没 有 关 系， 下 次 考 好 一  
 diǎn      yīn wèi nǐ xiǎng hǎo le      hái zi yě bù róng yì      zhè yàng  
 点。” 因 为 你 想 好 了， 孩 子 也 不 容 易。 这 样  
 xiǎng xiǎng      nà yàng xiǎng xiǎng      nǐ zài xīn zhōng zhù chéng le yī  
 想 想， 那 样 想 想， 你 在 心 中 铸 成 了 一  
 dào fó qiáng      jiù shì fó pú sà de qiáng lái dǐ dǎng      lái huà jiě  
 道 佛 墙， 就 是 佛 菩 萨 的 墙 来 抵 挡、 来 化 解

nǐ zài rén jiān pèng dào de suǒ yǒu de zhàng ài shī fu jiǎng de jiù  
你在人间碰到的所有的障碍。师父讲的就  
xiàng diàn nǎo lǐ de fáng huǒ qiáng yī yàng nǐ yǐ jīng yǒu zhǔn  
像电脑里的防火墙一样。你已经有准  
bèi le nǐ jiù bù huì shēng qì le duì bù duì jiù xiàng hěn duō  
备了，你就不会生气了。对不对？就像很多  
rén zhī dào huí dào jiā lǎo pó xǐ huān jiǎng tā xīn lǐ zuò hǎo zhǔn  
人知道回到家老婆喜欢讲，他心里做好准  
bèi le lǎo pó bù tíng de jiǎng tā jiù hēi hēi xiào yīn wèi tā xīn  
备了。老婆不停地讲，他就嘿嘿笑。因为他心  
zhōng yǐ jīng yǒu yī dào qiáng le tā zhī dào lǎo pó yǒu zhè gè  
中已经有一道墙了，他知道老婆有这个  
máo bìng xǐ huān jiǎng jiù ràng tā jiǎng hǎo le tā jiù bù huì  
毛病喜欢讲，就让她讲好了，他就不会  
shēng qì yīn wèi tā yǐ jīng yǒu yī gè mó shì le shī fu yào nǐ  
生气，因为他已经有一个模式了。师父要你  
men yào yǒu fó de mó shì ér bù shì yào rén jiān de mó shì míng  
们要有佛的模式，而不是要人间的模式。明  
bai ma  
白吗？

rén de yì niàn huì chǎn shēng yī zhǒng pín lǜ jiù shì xiǎng de  
人的意念会产生一种频率，就是想的  
shí hòu huì chǎn shēng pín lǜ zhè gè pín lǜ shì shén me ne jiù  
时候会产生频率。这个频率是什么呢？就  
shì zài nǐ nǎo hǎi lǐ chǎn shēng yī zhǒng zhèn dòng de gòng  
是在你脑海里产生一种震荡的共

míng ér zhè gè gòng míng shì dāng nǐ de yì niàn zài qǐ zuò yòng  
鸣，而这个共鸣是当你的意念在起作用

de shí hou bǐ rú yī qǐ huài niàn tóu de shí hou wèi shén me nǐ  
的时候。比如一起坏念头的时候，为什么你

de xīn huì tiào de hěn kuài ya xiǎng xiǎng kàn tōu dōng xī de shí  
的心会跳得很快呀？想想看，偷东西的时

hòu nǐ de xīn wèi shén me huì tiào de hěn kuài ya nǐ kàn dào pú  
候你的心为什么会跳得很快呀？你看到菩

sà de shí hòu zhī dào zì jǐ zuò cuò shì qing le nǐ de xīn li wèi  
萨的时候，知道自己做错事情了，你的心里为

shén me huì tiào de hěn kuài ya shí jì shàng zhè jiù shì pín lǜ hé  
什么会跳得很快呀？实际上这就是频率和

gòng zhèn nǐ men xiàn zài dōu zhī dào nǎo diàn bō hé cí gòng  
共振。你们现在都知道脑电波核磁共

zhèn shí jì shàng zhè xiē dōng xī dōu shì gēn jù nǎo diàn bō yán  
振，实际上这些东西都是根据脑电波研

jiū chǎn shēng de tā shì yī zhǒng rén de cí chǎng yuán sù hé shēn  
究产生的。它是一种人的磁场原素和身

tǐ de huà xué yuán sù dāng nǐ de yì niàn xiǎng hǎo de dōng xī  
体的化学元素。当你的意念想好的东西

de shí hou nǐ de xīn huì tiào de hěn shùn hěn ān dìng dāng nǐ  
的时候，你的心会跳得很顺、很安定。当你

xiǎng fā pí qì de shí hou xiǎng zuò huài shì qing de shí hou nǐ  
想发脾气的时候，想做坏事情的时候，你

zhè gè xīn jiù tiào de fēi cháng de kuài nǎo zi zhuàn de fēi cháng  
这个心就跳得非常快，脑子转得非常

de kuài nà gè shí hou nǐ de yǎn jīng huì hóng nǐ de bí zi huì  
快，那个时候你的眼睛会红，你的鼻子会

jǐn zhāng , hóu lóng lǐ huì yǒu tán děng děng , suǒ yǒu de yī qiè  
紧张，喉咙里会有痰等等，所有的一切  
dōu shì ràng nǐ jìng luán lái chǎn shēng de yī zhǒng gòng  
都是让你痉挛来产生的一种共  
zhèn , shēng lǐ shàng chǎn shēng de yī zhǒng gòng zhèn suǒ yǐ  
振，生理上产生的一种共振。所以  
dāng nǐ xiǎng zuò huài shì qing de shí hou nǐ de xuè yè xún huán  
当你想做坏事情的时候，你的血液循环  
huì jiā kuài , nǐ de jiǎo zhàn bù zhù huì fā dǒu děng děng , shí jì  
会加快，你的脚站不住会发抖等等，实际  
shàng rén jiù shì yī zhǒng yì shí de dōng xi dāng nǐ dòng huài  
上人就是一种意识的东西。当你动坏  
nǎo jīn de shí hou nǐ de bí zi yǎn jīng děng suǒ yǒu de dòng  
脑筋的时候，你的鼻子、眼睛等所有的动  
zuò dōu huì xiǎn shì chū yì niàn de cún zài  
作都会显示出意念的存在。

suǒ yǐ yì niàn zhè gè dōng xi yī dìng yào kòng zhì hǎo kòng  
所以意念这个东西一定要控制好，控  
zhì hǎo de yì niàn nǐ kě yǐ shàng pú sà de dào nǐ kě yǐ shàng  
制好的意念你可以上菩萨的道，你可以上  
tiān rú guǒ nǐ yì niàn bù hǎo nǐ hěn hèn mǒu yī gè rén zài  
天；如果你意念不好，你很恨某一个人，在  
shēn tǐ shàng huì chǎn shēng yī zhǒng fù pín lǜ nǐ jiù shì xià qù  
身体上会产生一种负频率，你就是下去  
le tīng de dǒng ma dāng yī gè rén de niàn tou bǐ fāng shuō  
了。听得懂吗？当一个人的念头，比方说

wǒ jiāng lái xiǎng dào nǎ lǐ qù nà me shēng mìng de pín lǜ jiù huì  
 我将来想到哪里去，那么生命的频率就会  
 dào nǎ lǐ qù yīn wèi wǒ gāng shuō nǎo diàn bō yì niàn de pín  
 到哪里去。因为我刚说脑电波、意念的频  
 lǜ shí jì shàng jiù shì chēng wéi shēng mìng de pín lǜ ér zhè gè  
 率，实际上就是称为生命的频率。而这个  
 shēng mìng de pín lǜ dāng nǐ yī zhí xiǎng wǒ yào dào nǎ lǐ qù nǐ  
 生命的频率当你一直想我要到哪里去，你  
 zhēn de néng dào nà lǐ qù nǐ jiù suàn qù bù liǎo nǐ de hún pò  
 真的能到那里去。你就算去不了，你的魂魄  
 yě huì qù zhè jiù shì wèi shén me hěn duō rén zài bái tiān chéng bù  
 也会去。这就是为什么很多人在白天成不  
 liǎo de shì qing zài wǎn shàng zuò mèng dōu néng chéng gōng yīn  
 了的事情，在晚上做梦都能成功，因  
 wèi tā de nǎo diàn bō de pín lǜ yǐ jīng qù dào le tā yuàn yì hé tā  
 为他的脑电波的频率已经去到了他愿意和他  
 liǎo jiě de dì fāng le nà me děng dào wǒ men yào sǐ de shí  
 了解的地方了。那么等到我们要死的时  
 hou zhè nǎo zi lǐ xiǎng zhe guān shì yīn pú sà wǒ yī dìng  
 候，这脑子里想着“观世音菩萨，我一定  
 néng dào nǐ nà lǐ qù yī zhí xiǎng yī zhí xiǎng tā zhēn  
 能到你那里去”，一直想一直想，他真  
 xiǎng tā jiù shàng qù le wèn tí shì dào le nà gè shí hou hún  
 想，他就上去了。问题是到了那个时候浑  
 shēn dōu shì bìng xiǎng bù qǐ lái le méi yǒu bàn fǎ xiǎng  
 身都是病，想不起来了，没有办法想  
 le nà jiù cǎn le duì bù duì suǒ yǐ yào jì zhù wǒ men yì  
 了，那就惨了。对不对？所以要记住，我们意

niàn xiǎng dào xī fāng jìng tǔ dào sì shèng dào wǒ men mǎ  
念 想 到 西 方 净 土、 到 四 圣 道， 我 们 马  
shàng jiù néng shàng qù ér wǒ men zhòng shēng shì yīn wèi fàng bù  
上 就 能 上 去。 而 我 们 众 生 是 因 为 放 不  
xià wǒ men zhòng shēng de hěn duō máo bìng jiù shì fàng bù  
下。 我 们 众 生 的 很 多 毛 病 就 是 放 不  
xià suǒ yǐ tā de yì niàn bù néng jí zhōng tā bù néng chǎn  
下， 所 以 他 的 意 念 不 能 集 中， 他 不 能 产  
shēng shēng mìng de pín lǜ méi yǒu zhè gè pín lǜ tā jiù bù  
生 生 命 的 频 率； 没 有 这 个 频 率， 他 就 不  
néng chǎn shēng yī zhǒng cí chǎng yī zhǒng cí diàn bō suǒ yǐ  
能 产 生 一 种 磁 场、 一 种 磁 电 波， 所 以  
pú sà jiù jiē shōu bù dào jǔ gè jiǎn dān lì zǐ nǐ zài hē  
菩 萨 就 接 收 不 到。 举 个 简 单 例 子， 你 在 喝  
jiǔ nǐ huì yǒu cí chǎng ma nǐ zhěng tiān qù tiào dí sī kē zài  
酒， 你 会 有 磁 场 吗？ 你 整 天 去 跳 迪 斯 科， 在  
nà zhǒng dì fāng nǐ néng jiē shòu dào pú sà de cí chǎng ma  
那 种 地 方 你 能 接 受 到 菩 萨 的 磁 场 吗？

suǒ yǐ shēn tǐ de bìng yě shì yīn wèi zì jǐ běn shēn chǎn shēng  
所 以 身 体 的 病 也 是 因 为 自 己 本 身 产 生  
de diān dǎo mèng xiǎng yě jiù shì shuō wǒ men měi yī gè rén  
的 颠 倒 梦 想。 也 就 是 说， 我 们 每 一 个 人  
zhǐ yào shēng bìng le shí jì shàng shì diān dǎo mèng xiǎng suǒ chǎn  
只 要 生 病 了， 实 际 上 是 颠 倒 梦 想 所 产  
shēng de bù yào yǐ wéi wǒ jīn tiān shēng le bìng le nà shì  
生 的。 不 要 以 为 我 今 天 生 了 病 了， 那 是

shāng fēng nà shì gǎn mào wǒ gào su nǐ men nà jiù shì nǐ men  
伤 风 ， 那 是 感 冒 。 我 告 诉 你 们 那 就 是 你 们  
diān dǎo mèng xiǎng le hěn duō rén bù míng bai dōu shì yīn wèi  
颠 倒 梦 想 了 。 很 多 人 不 明 白 ， 都 是 因 为  
nǐ men diān dǎo le shì fēi nǐ men zì jǐ xiǎng chū lái hěn duō de  
你 们 颠 倒 了 是 非 ， 你 们 自 己 想 出 来 很 多 的  
wāi lǐ yīn wèi hěn duō yì shí de bù zhèng yì niàn de cuò  
歪 理 ， 因 为 很 多 意 识 的 不 正 、 意 念 的 错  
luàn jiù huì chǎn shēng nǐ xīn líng de cuò luàn xīn líng de cuò luàn  
乱 ， 就 会 产 生 你 心 灵 的 错 乱 ； 心 灵 的 错 乱  
huì chǎn shēng nǐ nèi fēn mì de shī tiáo rán hòu ràng nǐ de shēn tǐ  
会 产 生 你 内 分 泌 的 失 调 ， 然 后 让 你 的 身 体  
huì zǒu de bù zhèng cháng nà shí hou nǐ jiù huì shēng bìng jǔ  
会 走 的 不 正 常 ， 那 时 候 你 就 会 生 病 。 举  
gè jiǎn dān lì zi hěn duō hái zi zài tiān rè de shí hou xǐ huān  
个 简 单 例 子 ， 很 多 孩 子 在 天 热 的 时 候 喜 欢  
shuì zài fēng kǒu chù bà ba mā ma zǒng shuō bù yào shuì zài fēng  
睡 在 风 口 处 。 爸 爸 妈 妈 总 说 不 要 睡 在 风  
kǒu chù shēn tǐ guān jié huì bù hǎo tā bù xiāng xìn dāng shí  
口 处 ， 身 体 关 节 会 不 好 ， 他 不 相 信 。 当 时  
shuì de shū fú le hǎo le dào nián jì dà le hún shēn guān jié  
睡 得 舒 服 了 ， 好 了 ， 到 年 纪 大 了 浑 身 关 节  
suān tòng zhè jiù shì yì shí shàng de máo bìng chǎn shēng le tā bù  
酸 痛 。 这 就 是 意 识 上 的 毛 病 产 生 了 他 不  
mài zhàng tā diān dǎo le tā wàng xiǎng le tā jiù huì shēng  
卖 账 ， 他 颠 倒 了 ， 他 妄 想 了 ， 他 就 会 生

bìng shēng bìng yǒu liǎng zhǒng yī zhǒng shì shēn tǐ shàng yī  
病。生病有两种，一种是身体上，一  
zhǒng shì yì niàn shàng de  
种是意念上的。

wǒ men měi yī gè rén dōu yào dǒng de jiē shòu tòng kǔ shí  
我们每一个人都要懂得接受痛苦。实  
jì shàng tòng kǔ zhǐ shì yī zhǒng gǎn jué zhè zhǒng gǎn jué guò le  
际上痛苦只是一种感觉，这种感觉过了  
bù jiù méi le ma nǐ men měi yī gè rén dōu kàn guò bìng dōu dǎ  
不就没了么？你们每一个人都看过病、都打  
guò zhēn dōu chī guò yào duì bu duì tòng kǔ de shí hòu nán  
过针、都吃过药，对不对？痛苦的时候难  
guò ma chuí xiōng dùn zú shēng bù rú sǐ a dàn shì yào jiē  
过么？捶胸顿足生不如死啊。但是要接  
shòu tòng kǔ jiē shòu běn shēn jiù shì xiāo niè zhàng shì yī zhǒng  
受痛苦，接受本身就是消孽障，是一种  
gǎn jué ér zhè gè niè zhàng xiāo wán le zhè zhǒng gǎn jué jiù  
感觉，而这个孽障消完了，这种感觉就  
méi le tīng de dǒng ma suǒ yǐ dāng rén sǐ hòu réng rán gǎn jué  
没了。听得懂么？所以当人死后仍然感觉  
zì jǐ zài shēng bìng jiù shì dāng yī gè rén sǐ diào zhī hòu shí  
自己在生病。就是当一个人死掉之后，实  
jì shàng zhè gè rén hún pò hái méi yǒu wán quán lí shēn de shí  
际上这个人魂魄还没有完全离身的时  
hou suī rán gāng gang duàn qì dàn shì tā de shēn tǐ hái néng  
候，虽然刚刚断气，但是他的身体还能

gǎn jué dào zì jǐ zài shēng bìng shuō yīn wèi tā shēng bìng de shí  
 感 觉 到 自 己 在 生 病 。 说 因 为 他 生 病 的 时  
 jiān tài cháng le jiù suàn sǐ diào zhī hòu tā de yì shí yǐ jīng zài  
 间 太 长 了 ， 就 算 死 掉 之 后 ， 他 的 意 识 已 经 在  
 tā de líng hún de bā shí tián zhōng le suǒ yǐ jiù shì sǐ diào le hái  
 他 的 灵 魂 的 八 识 田 中 了 ， 所 以 就 是 死 掉 了 还  
 méi yǒu wán quán lí kāi tòng kǔ lì rú dāng yī gè rén yī zhí zài  
 没 有 完 全 离 开 痛 苦 。 例 如 ， 当 一 个 人 一 直 在  
 shòu kǔ tiān tiān bèi rén jiā dǎ ya mà yā de shí hòu děng dào  
 受 苦 ， 天 天 被 人 家 打 呀 、 骂 呀 的 时 候 ， 等 到  
 tā yǒu yī tiān bèi jiě fàng chū lái de shí hòu rén jiā gào su tā nǐ  
 他 有 一 天 被 解 放 出 来 的 时 候 ， 人 家 告 诉 他 你  
 jiě fàng le jiù xiàng diàn yǐng lǐ yóu tài rén bèi dé guó rén guān zài  
 解 放 了 ， 就 像 电 影 里 犹 太 人 被 德 国 人 关 在  
 jí zhōng yíng lǐ miàn de shí hou sū lián hóng jūn chōng jìn le jí  
 集 中 营 里 面 的 时 候 ， 苏 联 红 军 冲 进 了 集  
 zhōng yíng duì nà xiē yóu tài rén shuō nǐ men yǐ jīng jiě fàng  
 中 营 对 那 些 犹 太 人 说 你 们 已 经 解 放  
 le ér nà xiē yóu tài rén yǐ jīng zài nà lǐ miàn shǎ diào le tā  
 了 ， 而 那 些 犹 太 人 已 经 在 那 里 面 傻 掉 了 ， 他  
 men méi yǒu fǎn yìng le jiù xiàng yī gè rén shēng bìng shí jiān tài  
 们 没 有 反 应 了 。 就 像 一 个 人 生 病 时 间 太  
 cháng tā de yì shí dāng zhōng jiù huì zhān rǎn bù néng jiě tuō chū  
 长 ， 他 的 意 识 当 中 就 会 沾 染 不 能 解 脱 出  
 lái de nà zhǒng gǎn jué suǒ yǐ nǐ men yào jì zhù rú guǒ nǐ  
 来 的 那 种 感 觉 。 所 以 你 们 要 记 住 ， 如 果 你  
 men xīn zhōng cháng zhù zhe xìng fú nǐ men jiù suàn pèng dào yī  
 们 心 中 常 住 着 幸 福 ， 你 们 就 算 碰 到 一

diǎn tòng kǔ nǐ men hái shì hěn xìng fú de huì bǎ zhè xiē shì  
点 痛苦, 你们 还是 很 幸福的, 会 把 这 些 事  
qing jiě jué rú guǒ nǐ xīn zhōng dōu shì tòng kǔ shí jì shàng jiù  
情 解 决。如 果 你 心 中 都 是 痛 苦, 实 际 上 就  
suàn shì xìng fú lái le nǐ hái dǎ yī xià zì jǐ de zuǐ bā zhè shì  
算 是 幸 福 来 了, 你 还 打 一 下 自 己 的 嘴 巴 “ 这 是  
zhēn de ma diàn yǐng lǐ zhè yàng de piàn duàn zuì duō le  
真 的 吗? ” 电 影 里 这 样 的 片 段 最 多 了。

cháng qī de tòng kǔ huì lìng nǐ de yì shí xiàn rù yī piàn hùn  
长 期 的 痛 苦 会 令 你 的 意 识 陷 入 一 片 混  
luàn sī wéi zhī zhōng yào dǒng de shí kè jiě tuō tòng kǔ yóu rú  
乱 思 维 之 中 。 要 懂 得 时 刻 解 脱 痛 苦。 犹 如  
nǐ shēn tǐ mǒu yī gè bù wèi téng tòng bì xū mǎ shàng jiě  
你 身 体 某 一 个 部 位 疼 痛, 必 须 马 上 解  
jué fǒu zé cháng tòng bì dìng jī láo chéng jí wǒ men měi tiān  
决, 否 则 长 痛 必 定 积 劳 成 疾。 我 们 每 天  
bēi fù zhe líng xìng niè zhàng yī zhí tòng kǔ yī bèi zi qǐng wèn  
背 负 着 灵 性 孽 障, 一 直 痛 苦 一 辈 子, 请 问  
hái néng zài shàng xī fāng jí lè shì jiè ma suǒ yǐ xīn líng fǎ mén  
还 能 再 上 西 方 极 乐 世 界 吗? 所 以 心 灵 法 门  
jiù shì ràng nǐ zài rén jiān xiāo miè tòng kǔ huán qīng niè  
就 是 让 你 在 人 间 消 灭 痛 苦, 还 清 孽  
zhàng wú zhài yī shēn qīng yòng yì shí kòng zhì líng hún bǎ  
障。 无 债 一 身 轻, 用 意 识 控 制 灵 魂, 把  
xī fāng jí lè shì jiè hé sì shèng dào lǎo lǎo de jìn rù dào nǐ de bā  
西 方 极 乐 世 界 和 四 圣 道 牢 牢 地 进 入 到 你 的 八

shí tián zhōng zhè yàng wǒ men cái wú hòu gù zhī yōu děng wǒ  
识田中。这样我们才无后顾之忧，等我  
men bǎi nián zhī hòu xiǎng shàng nǎ lǐ jiù kě yǐ rú yuàn yǐ  
们百年之后，想上哪里就可以如愿以  
cháng zhè jiù shì tiáo yǎng shēng xī de zhòng yào xìng  
偿。这就是调养生息的重要性。