

## 10. Mencari Titik Keseimbangan Dalam Pikiran Kita

Kemarin ada seorang pendengar yang memberitahu Master, dia pernah bermimpi, kalau dirinya memiliki umur yang sangat pendek, lalu dia berikrar, setelah berikrar, dia bermimpi lagi kalau Bodhisattva memperpanjang umurnya, selain menjadi panjang umur, dia bisa hidup sampai meninggal dengan tenang, tanpa sakit tiada bencana, namun akhirnya, dia sendiri tidak bertahan untuk terus baik-baik membina pikiran dan melafalkan paritta, dalam mimpinya, dia kembali melihat Master dan Dewa Pelindung Dharma sedang merundingkan masalah panjang umur hidupnya. Dengan kata lain, ketika seseorang merusak sumpahnya sendiri, Dewa Pelindung Dharma pasti akan datang menghukum dia. Orang ini sangat jelas, selain itu, Dewa Pelindung

Dharma berkata padanya: “Mengapa kamu tidak mencari Gurumu untuk menolong kamu?” Master sesungguhnya sudah berdiskusi dengan Dewa Pelindung Dharma masalah memperpendek umurnya. Semoga kalian harus benar-benar menghargai, kita sebagai praktisi Buddhis, kata-kata yang sudah diucapkan sendiri, harus diingat baik-baik dalam hati, harus menepati janji, harus bisa bertanggung jawab pada Guan Shi Yin Pu Sa.

Hari ini saya akan membahas sedikit lebih dalam. Apakah pandangan alam semesta dari agama Buddha? Agama Buddha berpendapat, di alam semesta ini ada banyak dunia yang tak terhitung banyaknya, Sang Buddha sudah dari 2500 tahun yang lalu pernah mengatakan, di alam semesta terdapat Tri sahasra maha sahasra lokadhatu. Dengan kata lain, saat alam

semesta ini terbentuk, ada dunia yang tak terhitung banyaknya yang ada di dalamnya, bumi kita ini, hanyalah salah satu dunia di tengah ruang alam semesta ini. Ruang kosong besar di dalam agama Buddha dinamakan "Fo cha" – tanah Buddha, "xu kong" – ilusi kosong; sedangkan ruang yang kecil dinamakan "wei chen" – debu kecil, semuanya disebut sebagai "san qian da qian shi jie – Tri sahasra maha sahasra lokadhatu" . Bumi tempat kita hidup ini hanyalah salah satu bagian yang sangat kecil di tengah ruang alam semesta ini, sebuah planet yang sangat kecil, oleh karena itu, berharap kalian janganlah di tengah planet yang kecil ini, masih ingin mencari ruang yang lebih kecil lagi bagi diri sendiri. Coba pikirkan, kita hidup di bumi ini, demi satu keluarga kecil sendiri, demi besar kecilnya kamar kita sendiri, kita hidup mengejar semua benda-benda materiil demi ego dan keuntungan sendiri; lalu pikirkan lagi, betapa besarnya

seluruh alam semesta, betapa jauhnya perbedaan tingkat kesadaran kita.

Pikiran yang bisa menaungi kekosongan yang tak terbatas, dengan kata lain, pikiranmu bisa menaungi seluruh alam semesta. Jika hati dan pikiran manusia seluas alam semesta, alangkah ramah dan damainya dunia ini. Justru karena hati dan pikiran manusia menjadi begitu tercemar, tidak mampu menoleransi sedikit saja hal yang tidak menguntungkan dirinya, maka manusia menjadi semakin egois. Berharap kalian benar-benar dapat melepaskan dan memahami segala sesuatu dengan lapang. Master sering mengatakan sebuah kalimat: Mengapa lautan itu begitu agung? Karena ia selalu berada di tempat yang paling rendah. Ia sangat agung — lautan tidak pernah berebut untuk menjadi yang tertinggi.

Kita hidup di dalam dunia yang sekecil debu. Bumi ini hanyalah sebutir debu kecil di antara luasnya alam semesta. Maka, kita manusia pun sebenarnya kecil hingga tak terhingga kecilnya, begitu kecil hingga dalam ruang semesta ini keberadaan kita hampir tak dapat ditemukan. Itulah yang disebut "kosong" , yaitu tanpa pikiran yang melekat. Dari besar hingga tak terhingga besarnya, artinya, jika pikiran manusia diperluas, ia dapat menjadi tanpa batas; namun jika dipersempit, ia juga dapat mengecil hingga tak terhingga kecilnya. Contoh sederhana, ketika anak kalian masih di taman kanak-kanak, apakah anak itu terlihat kecil? Ketika kamu melihatnya dari kejauhan, bukankah ia terlihat sangat kecil? Tetapi ketika kamu menggendongnya di dalam pelukan, menyentuh kepalamu, bukankah saat itu kamu merasa anak itu begitu besar? Dan ketika kamu menatap wajahnya dari dekat, rasanya seolah-olah dialah seluruh duniamu.

Jadi, suatu hal dapat menjadi besar, dan juga dapat menjadi kecil. Jika diperkecil sampai tak terhingga kecilnya, ia menjadi "kosong" . Namun jika diperbesar sampai tak terhingga besarnya, ia menjadi "ada" . Dengan kata lain, di dalam ruang alam semesta ini, apa yang ingin kita lihat, itulah yang akan kita lihat; dan apa yang tidak ingin kita lihat, maka hal itu seakan-akan tidak ada bagi kita. Jika pada hari ini kamu hanya melihat sedikit ruang di dalam rumahmu sendiri, maka kamu akan menjadi seperti katak di dasar sumur; jika setiap hari kamu hanya melihat sinar matahari dari jendela rumahmu, maka cahaya yang kamu lihat selamanya hanya akan terbatas segitu saja. Jika kamu mampu melangkah keluar dari rumah dan melihat dunia luar, barulah kamu akan menyadari betapa luasnya cahaya matahari itu. Oleh karena itu, hati manusia haruslah lapang dan luas.

Master mengajarkan kalian untuk mencapai Tathata - kebenaran sejati atau realitas. Apa itu Tathata? Yakni benar-benar mempraktikkan, benar-benar memahami keajaiban dan keagungan ruang alam semesta. Dalam Buddhisme dikatakan bahwa keajaiban dan keagungan alam semesta terletak di sini. Kita harus memahami satu prinsip, dalam ajaran Buddha Dharma terdapat 84.000 Pintu Dharma, namun seluruh 84.000 Pintu Dharma ini disebut sebagai Pintu Dharma kemudahan, yakni tergantung dari bagaimana kamu membina dirimu sendiri, Pintu Dharma ini adalah Pintu Dharma yang bisa membuatmu meninggalkan penderitaan dan memperoleh kebahagiaan. Karena manusia sangat menderita, ada berbagai macam penderitaan, Bodhisattva mengatakan kalau manusia memiliki 84.000 derita, maka terbentuklah 84.000 Pintu Dharma untuk menolong mereka yang menderita dan kesusahan. Kita harus memahami bahwa ke 84.000

Pintu Dharma ini meski berbeda jalannya namun akan berakhir di tempat yang sama, semuanya memiliki tujuan yang sama, semuanya memiliki prinsip yang sama, yakni untuk membuat kita terbebas dari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan. Oleh karena itu, dalam hidup ini, kita harus bisa mendapatkan titik keseimbangan. Apakah yang dimaksud dengan titik keseimbangan? Yakni, kita harus memikirkan masa lalu diri sendiri, maka kamu akan bisa menemukan titik keseimbangan.

Coba pikirkan, dulu kamu sudah begitu banyak menderita, lalu pikirkan dirimu sekarang sudah mengalami begitu banyak kebahagiaan; pikirkan dulu betapa bahagianya saya, namun sekarang betapa menderitanya saya, itu pun kamu juga sedang mencari keseimbangan. Mengapa dulu keadaan saya begitu

baik? Karena saya membina diri dengan baik, karena saya membina diri dengan baik di kehidupan sebelumnya, lalu mengapa sekarang tidak baik? Karena di kehidupan ini, saya tidak membina diri dalam Dharma, maka saya menerima balasan karmanya, dengan berpikir demikian, kamu baru bisa mendapatkan titik keseimbangan. Coba pikirkan masa lalu, saya juga sedih dan tertekan, tetapi sekarang saya sudah menekuni Dharma, saya merasa diri saya sendiri bisa terbebaskan, saya tidak lagi merasa sedih dan tertekan. Coba kalian pikirkan, seseorang yang bisa sering mencari titik keseimbangan, bukankah berarti dia sudah meninggalkan penderitaan dan memperoleh kebahagiaan?

Dulu ada satu perkataan yang berbunyi, "Mengingat derita masa lalu, menghargai manisnya

saat ini” , dengan kata lain mengajarkan kalian untuk sering merenungkan masa saat seseorang sedang susah. Masih ada berapa banyak orang yang sampai sekarang masih belum mendapatkan status kependudukan tetap. Kalian orang yang sudah memperoleh status tetap, coba pikirkan, bukankah kalian sudah mencicipi manisnya? Masih ada banyak orang yang belum memiliki sebuah keluarga yang utuh; masih ada banyak orang yang tidak memiliki anggota tubuh yang lengkap, karena sekujur tubuhnya dijangkiti penyakit, lalu kamu setidaknya tidak sakit parah bukan? Maka kamu seharusnya berbahagia. Ketahuilah, sekalipun kamu menjadi anggota dewan kenegaraan, atau menjadi perdana menteri, sewaktu kamu divonis mengidap kanker, kamu tetap harus melaluinya di rumah sakit, ketenaran dan keuntungan tidak ada gunanya. Oleh karena itu, kita harus lebih

bijaksana untuk menemukan titik keseimbangan dalam pikiran – hati kita.

Dalam kehidupan ini, kita harus memiliki pandangan benar jalan tengah. “Jalan tengah” , berarti terhadap segala hal, selalu memandang dari “tengah” , tidak condong ke kiri maupun ke kanan. Pandangan benar, berarti dalam segala permasalahan harus menggunakan pandangan pemikiran yang benar untuk menilai orang lain, jangan memandang orang lain secara negatif; pandangan benar, berarti menggunakan kualitas mental yang benar dalam memandang orang lain. Kalian semua tahu konsep jalan tengah, misalnya, anak ini tidak baik, namun orang tua juga jangan langsung menjatuhinya dengan hukuman yang paling berat, karena meskipun anak ini telah melakukan kesalahan, kamu juga tetap harus

menyemangati dan membantunya. Kalau anak ini sudah menjadi baik, kamu juga jangan memujinya secara berlebihan. Di sini ada banyak anak gadis yang sewaktu berpacaran, memuja-muja pacar prianya secara berlebihan, maka begitu kamu jadi sedikit "cuek" padanya, dia akan segera merasa sangat tidak senang, jadi dia akan meninggalkanmu. Yang Master katakan ini, semuanya adalah pelajaran yang seharusnya kalian terima.

Master mengajarkan kalian untuk baik terhadap orang lain, dan kehangatannya harus ditambah secara perlahan. Misalnya, hari ini saya memberi 50°, kemudian 51°, maka dia setiap hari akan merasakan sangat hangat, kemudian naik lagi jadi 52°, dia kembali merasa hangat. Sekarang, banyak orang baik dalam berbisnis maupun berteman, jika dalam sekejap secara

langsung ingin memberikan semua kebaikan kepada orang lain, menaikkan suhu sampai 80°, kemudian naik lagi sampai 90°, lalu selanjutnya, apakah kamu masih bisa menaikkan suhunya lagi? “Kompor” kamu ini sudah kehabisan bahan bakar, lalu ketika kamu tidak bisa menaikkan “suhu” kehangatan ini lagi, maka suhu kamu akan menurun, dan sesungguhnya saat suhu tersebut sudah turun sampai ke 80°, tetap masih sangat panas, 70° pun juga masih sangat panas, namun orang itu sudah merasa “sangat dingin sekali” . Oleh karena itu, kita jadi orang tidak boleh dalam sebentar terlalu ramah, juga tidak boleh terlalu dingin, harus mengambil jalan tengah, kita harus membuat orang lain merasakan kalau setiap hari kita menjaga “kehangatan” ini. Jika dalam sekejap menunjukkan wajah yang tidak menyenangkan terhadap orang lain, terlihat sangat buruk sekali, lalu dalam sekejap kembali bersikap baik sekali terhadap

orang itu sampai ingin menempel terus. Mengapa bisa begitu? Itu karena tidak memahami pandangan prinsip jalan tengah.

Kita harus berpandangan sama. Jadi dalam memandang suatu masalah, kita harus memiliki pandangan yang sama, dengan kata lain, memandang orang lain secara setara atau sama. Misalnya, jika masalah ini dialami dia, bagaimana saya akan berpikir? Masalah yang kamu lihat, orang lain juga melihatnya, lalu bagaimana cara pikir kamu terhadap masalah ini? Inilah yang disebut berpandangan sama. Coba kamu pikirkan, mengapa orang lain bisa menanganinya dengan begitu baik, dan mengapa saya menanganinya seperti ini? Itu berarti saya tidak benar, benar tidak? Jika orang ini tidak memiliki hubungannya, bagaimana cara dia menghadapi masalah ini? Lalu

bagaimana pula caramu menghadapi masalah ini? Kalau pandangan pikiranmu tidak sama dengan orang lain, berarti kamu tidak berpandangan sama, mengerti? Menyelesaikan masalah secara sama, seperti itu lebih alami dan lebih adil.

Kita harus memandang dunia alami sebagai sesuatu yang harmonis, memandang segala benda-benda alami sebagai sesuatu yang semestinya. Hari ini mengapa dia tidak memedulikan saya? Karena saya sendiri yang tidak menjadi orang baik, karena saya sendiri bersikap dan berperilaku tidak baik, maka baru bisa begitu. Pada awalnya sebenarnya semua baik-baik saja, namun diri sendiri yang tidak cukup baik. Menyalahkan diri sendiri seumur hidup tidak akan membuat kita menyesal, namun menyalahkan orang lain seumur hidup akan merasa menyesal. Yang Master

katakan memiliki makna filsafat yang mendalam, coba kalian pikirkan secara berkebalikan, bukankah begitu? Seseorang jika seumur hidupnya menyalahkan dan membenci orang lain, pada akhirnya dia akan meninggal dengan penuh rasa ketidakadilan: mengapa saya bisa begini? Mengapa saya begitu sial? Tetapi jika karena merasa diri sendiri yang salah, merasa ini adalah balasan karma sendiri, maka kamu tidak akan menyalahkan diri sendiri. Kalian harus memahami prinsip kebenarannya.

Kita harus memandang segala hal sebagai jodoh yang datang dan pergi, adalah sesuatu yang terjadi secara alami. Hari ini dia bersikap buruk terhadap saya, tidak apa-apa, mungkin karena jodoh buruk yang teraktivasi; hari ini saya punya makanan, itu karena jodoh Kebuddhaan saya yang sudah matang, ada

orang yang datang memberi makanan; hari ini saya tertimpa kesialan, berarti saya belum berjodoh. Jika kamu berpikir seperti ini atau seperti itu, bukankah akan membuatmu berpikiran terbuka? Ketika kamu sudah bisa berpikiran terbuka terhadap segala hal, bukankah berarti kamu sudah menemukan keharmonisan? Bukankah pikiranmu sudah mampu menaungi seluruh alam semesta? Hari ini kamu sudah menghabiskan banyak energi untuk mensukseskan sebuah bisnis, namun tidak berhasil, jika kamu berpikir, ini karena kamu belum berjodoh, maka kamu sama sekali tidak akan marah, berarti pikiranmu sudah menaungi seluruh alam semesta, kamu sudah berpikiran terbuka. Orang ini memang istrimu, mengapa tidak bisa rukun denganmu? Tidak lama kemudian malah menjadi istri orang lain? Kamu juga harus berpikiran terbuka, kalau kamu berpikiran buntu, kamu menyalahkan diri sendiri, maka kamu akan

menyakiti diri sendiri. Masalah yang tidak dapat diselesaikan, sesuatu yang tidak ada hasilnya, mengapa masih mau melakukannya? Sesuatu yang membuat diri sendiri bersedih, tidak akan menyelesaikan masalah, kalau begitu mengapa kamu masih melakukannya? Jika kamu bisa menjaga mentalitas seperti ini, bukankah berarti kamu bisa menaungi segala permasalahan di langit maupun di bumi? Ini namanya memiliki pikiran yang mampu menaungi kekosongan yang tak terbatas – yakni alam semesta.

xún zhǎo xīn zhōng píng héng diǎn  
**10. 寻找心中平衡点**

zuó tiān yǒu yí wèi tīng zhòng gào sù shī fu tā céng jīng  
昨天有一位听众告诉师父，他曾经  
zuò mèng mèng dào zì jǐ de shòu mìng hěn duǎn tā jiù xǔ  
做梦梦到自己的寿命很短，他就许  
yuàn xǔ yuàn zhī hòu mèng dào pú sà gěi tā yán shòu bìng  
愿，许愿之后梦到菩萨给他延寿，并  
qiě shòu mìng kě yǐ yì zhí dào píng píng ān ān de zǒu wú bìng  
且寿命可以一直到平平安安地走，无病  
wú zāi jié guǒ tā zì jǐ méi yǒu jiān chí hǎo hǎo xiū xīn niàn jīng  
无灾，结果他自己没有坚持好好修心念经，  
mèng zhōng tā yòu kàn dào shī fu hé hù fǎ shén zài shāng liang  
梦中他又看到师父和护法神在商量  
tā de yáng shòu de wèn tí yě jiù shì shuō dāng yí gè rén  
他的阳寿的问题。也就是说，当一个人  
huǐ diào zì jǐ de shì yán zhī hòu hù fǎ shén yí dìng huì lái  
毁掉自己的誓言之后，护法神一定会来  
chéng fá tā de zhè ge rén hěn qīng chǔ ér qiě hù fǎ shén  
惩罚他的。这个人很清楚，而且护法神  
gēn tā jiǎng nǐ wèi shén me bù zhǎo nǐ shī fu lái jiù nǐ  
跟他讲：“你为什么 not 找你师父来救你？”

shī fu shí jì shàng yǐ jīng gēn hù fǎ shén zài tǎo lùn tā de zhé  
师父实际上已经跟护法神在讨论他的折  
shòu wèn tí le xī wàng dà jiā zhēn de yào hǎo hǎo zhēn xī  
寿问题了, 希望大家真的要好好珍惜,  
wǒ men zuò wéi xué fó rén zì jǐ jiǎng guò de huà yí dìng  
我们作为学佛人, 自己讲过的话, 一定  
yào jì zài xīn zhōng yào shǒu xìn yòng yào duì de qǐ guān shì  
要记在心中, 要守信用, 要对得起观世  
yīn pú sà  
音菩萨。

jīn tiān gěi dà jiā shāo wēi jiǎng shēn yì diǎn fó jiào de yǔ  
今天给大家稍微讲深一点。佛教的宇  
zhòu guān shì shén me fó jiào rèn wéi yǔ zhòu yǒu wú shù gè  
宙观是什么? 佛教认为, 宇宙有无数个  
shì jiè fó zǔ zǎo zài liǎng qiān wǔ bǎi nián qián jiù jiǎng guò  
世界, 佛祖早在两千五百年前就讲过,  
yǔ zhòu yǒu sān qiān dà qiān shì jiè yě jiù shì shuō zài zhè ge  
宇宙有三千大千世界。也就是说, 在这个  
yǔ zhòu de xíng chéng dāng zhōng yǒu wú shù gè shǔ bù qīng  
宇宙的形成当中, 有无数个数不清  
de shì jiè zài lǐ miàn wǒ men zhè ge dì qiú zhǐ bú guò shì yǔ  
的世界在里面, 我们这个地球只不过是宇

zhòu kōng jiān dāng zhōng de yí gè fó jiào zhōng dà de kōng  
宙 空 间 当 中 的 一 个 。 佛 教 中 大 的 空  
jiān jiào fó chà xū kōng xiǎo de jiào wēi chén tǒng chēng  
间 叫 佛 刹 、 虚 空 ， 小 的 叫 微 尘 ， 统 称  
sān qiān dà qiān shì jiè wǒ men shēng huó de zhè ge dì qiú zhǐ  
三 千 大 千 世 界 。 我 们 生 活 的 这 个 地 球 只  
bú guò shì yǔ zhòu kōng jiān de yí gè hěn xiǎo de wēi fēn zǐ  
不 过 是 宇 宙 空 间 的 一 个 很 小 的 微 分 子 ，  
yí gè hěn xiǎo de xīng qiú suǒ yǐ xī wàng dà jiā bú yào zài zhè  
一 个 很 小 的 星 球 ， 所 以 希 望 大 家 不 要 在 这  
ge xiǎo xiǎo de xīng qiú dāng zhōng hái yào ràng zì jǐ zhǎo dào  
个 小 小 的 星 球 当 中 ， 还 要 让 自 己 找 到  
yí gè gèng xiǎo de kōng jiān xiǎng xiǎng kàn wǒ men zài zhè  
一 个 更 小 的 空 间 。 想 想 看 ， 我 们 在 这  
ge dì qiú shàng wǒ men wèi le zì jǐ de yí gè xiǎo xiǎo de jiā  
个 地 球 上 ， 我 们 为 了 自 己 的 一 个 小 小 的 家 ，  
wǒ men wèi le zì jǐ de yí gè fáng jiān dà xiǎo wǒ men wèi le  
我 们 为 了 自 己 的 一 个 房 间 大 小 ， 我 们 为 了  
suǒ yǒu de zhè xiē zì sī zì lì de dōng xi ér huó zài xiǎng  
所 有 的 这 些 自 私 自 利 的 东 西 而 活 ； 再 想  
xiǎng kàn zhěng gè yǔ zhòu shì duō me de dà wǒ men chà de  
想 看 ， 整 个 宇 宙 是 多 么 的 大 ， 我 们 差 得  
duō yuǎn a  
多 远 啊 。

xīn bāo tài xū      jiù shì ràng nǐ de xīn néng gòu bāo róng  
心包太虚，就是让你的心能够包容  
zhěng gè de yǔ zhòu      rú guǒ rén de xīn xiōng xiàng yǔ zhòu bān  
整个的宇宙，如果人的心胸像宇宙般  
de kuān guǎng      nà me zhè ge shì jiè shì duō me de hé ǎi      jiù  
地宽广，那么这个世界是多么的和蔼。就  
shì yīn wei rén de xīn tài āng zāng le      bù néng bāo róng zhè ge  
是因为人的心太肮脏了，不能包容这个  
shì jiè shàng rèn hé de yì diǎn yì dī duì zì jǐ bú lì de dōng xi  
世界上任何的一点一滴对自己不利的东西，  
rén cái huì yuè lái yuè zì sī      xī wàng nǐ men zhēn de yào kàn  
人才会越来越自私。希望你们真的要  
de kāi      xiǎng de tōng      shī fu jīng cháng jiǎng yí jù huà      dà  
得开，想得通。师父经常讲一句话：大  
hǎi wèi shén me wěi dà      yīn wei tā yǒng yuǎn zài zuì dī chù      tā  
海为什么伟大，因为它永远在最低处，它  
hěn wěi dà      tā cóng lái bù gēn rén jiā zhēng gāo dī de  
很伟大，它从来不跟人家争高低的。

wǒ men shēng huó zài zhè ge wēi chén de shì jiè dāng zhōng  
我们生活在这个微尘的世界当中，  
dì qiú zhǐ bú guò xiàng yǔ zhòu zhōng de yí gè xiǎo huī chén yí  
地球只不过像宇宙中的一个灰尘一

yàng suǒ yǐ wǒ men xiǎo dào wú xiàn de xiǎo zài zhè ge yǔ  
样，所以，我们小到无限的小，在这个宇  
zhòu kōng jiān dāng zhōng xiǎo dào yǐ jīng zhǎo bú dào le nà  
宙空间当中小到已经找不到了，那  
jiù jiào kōng yě jiù shì wú niàn yóu dà dào wú jìn de dà yě  
就叫空，也就是无念。由大到无尽的大，也  
jiù shì shuō rén de xiǎng fǎ xiǎng ràng tā dà jiù huì biàn  
就是说，人的想法想让它大，就会变  
chéng wú xiàn de dà ràng tā xiǎo kě yǐ biàn chéng wú jìn de  
成无限的大，让它小，可以变成无尽的  
xiǎo jǔ gè jiǎn dān lì zǐ nǐ men de hái zǐ zài tuō ér suǒ  
小。举个简单例子，你们的孩子在托儿所  
de shí hou xiǎo bu xiǎo nǐ zài yuǎn yuǎn de dì fāng kàn zhe zhè  
的时候小不小？你在远远的地方看着这  
ge xiǎo hái zi shì bu shì hěn xiǎo rú guǒ nǐ bǎ tā bào zài shǒu  
个小孩子是不是很小？如果你把他抱在手  
shàng pèng zhe nǐ de tóu nǐ shì bu shì jué de zhè ge hái zi  
上，碰着你的头，你是不是觉得这个孩子  
hěn dà rú guǒ nǐ dīng zhe tā de liǎn kàn nǐ huì jué de tā  
很大？如果你盯着他的脸看，你会觉得他  
shì nǐ de zhěng gè shì jiè  
是你的整个世界。

suǒ yǐ shì wù kě yǐ dà yě kě yǐ xiǎo xiǎo dào wú  
所以，事物可以大，也可以小，小到无  
jìn xiǎo jiù shì kōng le dà dào wú jìn de dà jiù shì yǒu le yě  
尽小就是空了，大到无尽的大就是有了。也  
jiù shì shuō wǒ men zài zhè ge yǔ zhòu kōng jiān dāng zhōng  
就是说，我们在这个宇宙空间当中，  
wǒ men xiǎng kàn dào shén me wǒ men jiù néng kàn dào shén  
我们想看到什么，我们就能看到什  
me wǒ men bù xiǎng kàn dào shén me wǒ men jiù méi yǒu le  
么；我们不想看到什么，我们就没有了。  
jīn tiān nǐ zhǐ kàn dào jiā lǐ zhè me yì diǎn diǎn dì fāng nǐ jiù  
今天你只看到家里这么一点点地方，你就  
shì gè jǐng dǐ zhī wā jīn tiān nǐ kàn dào tài yáng cóng nǐ de  
是个井底之蛙；今天你看到太阳从你的  
chuāng hu shè jìn lái nǐ tiān tiān zài jiā lǐ nǐ kàn dào de  
窗户射进来，你天天在家里，你看到的  
yǒng yuǎn jiù zhǐ shì zhè me diǎn yáng guāng rú guǒ nǐ néng  
永远就只是这么点阳光。如果你能  
gòu zǒu chū jiā mén dào wài miàn de shì jiè qù kàn yi kàn nǐ  
够走出家门，到外面的世界去看一看，你  
cái huì zhī dao yáng guāng yuán lái shì nà me de guǎng dà suǒ  
才会知道阳光原来是那么地广大，所  
yǐ rén de xīn xiōng yào kuān dà  
以，人的心胸要宽大。

shī fu jiào nǐ men yào zhēn rú      shén me jiào zhēn rú      jiù  
师父叫你们要真如。      什么叫真如？就  
shì zhēn zhèng de shí jiàn      zhēn zhèng de míng bai yǔ zhòu kōng  
是真正地实践，      真正地明白宇宙空  
jiān de wēi miào      fó fǎ jiǎng      yǔ zhòu kōng jiān de wēi miào  
间的微妙。      佛法讲，      宇宙空间的微妙  
jiù zài yú zhè lǐ      yào míng bai yí gè dào li      fó fǎ yǒu bā  
就在于这里。      要明白一个道理，      佛法有八  
wàn sì qiān zhǒng fǎ mén      dàn shì ne      zhè bā wàn sì qiān fǎ  
万四千种法门，      但是呢，      这八万四千法  
mén dōu jiào fāng biàn fǎ mén      jiù shì kàn nǐ zì jǐ zěn me yàng  
门都叫方便法门，      就是看你自己怎么样  
qù xiū      zhè ge fǎ mén shì ràng nǐ men lí kǔ dé lè de fǎ mén  
去修，      这个法门是让你们离苦得乐的法门。  
yīn wei rén hěn kǔ      gè zhǒng gè yàng de kǔ dōu yǒu      pú sà  
因为人很苦，      各种各样的苦都有，      菩萨  
shuō rén yǒu bā wàn sì qiān zhǒng kǔ      suǒ yǐ jiù yǎn shēng chū  
说人有八万四千种苦，      所以就衍生出  
bā wàn sì qiān zhǒng fǎ mén lái jiù kǔ jiù nàn      wǒ men bì xū  
八万四千种法门来救苦救难。      我们必须  
yào dǒng de zhè bā wàn sì qiān zhǒng fǎ mén dōu shì shū tú  
要懂得这八万四千种法门都是殊途  
tóng guī      dōu shì yí yàng de mù dì      yí yàng de dào li      dōu  
同归，      都是一样的目的，      一样的道理，      都

shì ràng wǒ men lái lí kǔ dé lè de suǒ yǐ zài rén shēng  
是 让 我 们 来 离 苦 得 乐 的。 所 以， 在 人 生  
zhōng wǒ men yào qǔ dé píng héng diǎn shén me jiào píng héng  
中 我 们 要 取 得 平 衡 点， 什 么 叫 平 衡  
diǎn jiù shì yào jīng cháng xiǎng xiǎng zì jǐ de guò qù nǐ jiù  
点？ 就 是 要 经 常 想 想 自 己 的 过 去， 你 就  
néng zhǎo dào píng héng diǎn le  
能 找 到 平 衡 点 了。

xiǎng xiǎng nǐ de guò qù shì duō me de kǔ xiǎng xiǎng nǐ  
想 想 你 的 过 去 是 多 么 的 苦， 想 想 你  
xiàn zài yòu shì duō me de tián xiǎng xiǎng guò qù wǒ shì duō  
现 在 又 是 多 么 的 甜； 想 想 过 去 我 是 多  
me de kāi xīn xiàn zài shì duō me de kǔ nǐ yě shì zài zhǎo xún  
么 的 开 心， 现 在 是 多 么 的 苦， 你 也 是 在 找 寻  
píng héng a guò qù wǒ wèi shén me zhè me hǎo ne yīn wei  
平 衡 啊。 过 去 我 为 什 么 这 么 好 呢？ 因 为  
wǒ xiū de hǎo wǒ qián shì xiū de hǎo xiàn zài wèi shén me bù  
我 修 得 好， 我 前 世 修 得 好， 现 在 为 什 么 不  
hǎo ne yīn wei wǒ jīn shì méi xiū suǒ yǐ wǒ shòu bào le  
好 呢？ 因 为 我 今 世 没 修， 所 以 我 受 报 了，  
zhè yàng yì xiǎng nǐ cái néng qǔ dé píng héng diǎn xiǎng  
这 样 一 想， 你 才 能 取 得 平 衡 点。 想

xiǎng guò qù wǒ yě kǔ mèn dàn shì wǒ xiàn zài xué fó le  
想 过 去, 我 也 苦 闷, 但 是 我 现 在 学 佛 了,  
jué de zì jǐ néng gòu bǎi tuō le wǒ méi yǒu kǔ mèn le nǐ  
觉 得 自 己 能 够 摆 脱 了, 我 没 有 苦 闷 了。 你  
men xiǎng xiǎng kàn néng gòu jīng cháng zhè yàng zhǎo xún píng  
们 想 想 看, 能 够 经 常 这 样 找 寻 平  
héng diǎn de rén tā shì bu shì lí kǔ dé lè le  
衡 点 的 人, 他 是 不 是 离 苦 得 乐 了?

guò qù yǒu yí jù huà jiào yì kǔ sī tián , jiù shì  
过 去 有 一 句 话 叫 “ 忆 苦 思 甜 ” , 就 是  
ràng nǐ men jīng cháng xiǎng xiǎng rén jiā kǔ de shí hou hái yǒu  
让 你 们 经 常 想 想 人 家 苦 的 时 候。 还 有  
duō shǎo rén dào xiàn zài shēn fèn hái méi yǒu dìng ne nǐ men  
多 少 人 到 现 在 身 份 还 没 有 定 呢, 你 们  
yǐ jīng yǒu shēn fèn de rén xiǎng xiǎng nǐ men shì bu shì yǐ jīng  
已 经 有 身 份 的 人 想 想, 你 们 是 不 是 已 经  
hěn tián le hái yǒu hěn duō rén hái méi yǒu yí gè wán zhěng de  
很 甜 了? 还 有 很 多 人 还 没 有 一 个 完 整 的  
jiā hái yǒu hěn duō rén hái méi yǒu yí gè wán zhěng de shēn tǐ  
家, 还 有 很 多 人 没 有 一 个 完 整 的 身 体,  
yīn wei tā hún shēn dōu shì bìng nà nǐ zhì shǎo méi yǒu shēng  
因 为 他 浑 身 都 是 病, 那 你 至 少 没 有 生

è bìng ba nà nǐ yīng gāi kāi xīn le yào zhī dao jiù suàn  
恶病吧? 那你应该开心了。要知道, 就算  
nǐ zài guó huì lǐ zuò yì yuán zuò zǒng lǐ dāng nǐ shēng le  
你在国会里做议员、做总理, 当你生了  
ái zhèng de shí hou nǐ hái shì zài yī yuàn lǐ dù guò míng  
癌症的时候, 你还是在医院里度过, 名  
lì shì méi yǒu yòng de suǒ yǐ yào shàn yú qǔ dé xīn zhōng  
利是没有用的。所以, 要善于取得心中  
de píng héng diǎn  
的平衡点。

zài rén shēng zhōng wǒ men yào zhōng yōng zhèng guān  
在人生中, 我们要中庸正观。  
zhōng yōng jiù shì shén me shì qing dōu wǎng dāng zhōng kàn  
中庸, 就是什么事情都往当中看,  
bú yào piān zuǒ bú yào piān yòu zhèng guān jiù shì bǎ shén  
不要偏左, 不要偏右。正观, 就是把什  
me shì qing dōu yào yòng zhèng què de xiǎng fǎ lái kàn rén jiā  
么事情都要用正确的想法来看人家,  
bú yào bǎ rén jiā kàn chéng bù hǎo zhèng guān jiù shì yào  
不要把人家看成不好; 正观, 就是要  
yòng zhèng què de xīn lì sù zhì lái kàn rén jiā dà jiā dōu zhī  
用正确的心理素质来看人家。大家都知

dao zhōng yōng zhī dào    zhè ge xiǎo hái zi bù hǎo le    bà ba  
道 中 庸 之 道 ， 这 个 小 孩 子 不 好 了 ， 爸 爸  
mā ma bú yào bǎ tā yí xià zi dǎ dào shí bā céng dì yù    xiǎo  
妈 妈 不 要 把 他 一 下 子 打 到 十 八 层 地 狱 ， 小  
hái zi jiù suàn zuò cuò le shì qing    nǐ yě yào gǔ lì tā    bāng  
孩 子 就 算 做 错 了 事 情 ， 你 也 要 鼓 励 他 、 帮  
zhù tā    zhè ge xiǎo hái zi hǎo le    nǐ yě bú yào bǎ tā pěng  
助 他 。 这 个 小 孩 子 好 了 ， 你 也 不 要 把 他 捧  
dào tiān shàng    wǒ men zhè lǐ yǒu hěn duō nǚ hái zi zài tán liàn  
到 天 上 。 我 们 这 里 有 很 多 女 孩 子 在 谈 恋  
ài de shí hou    jiù bǎ tā de nán péng you pěng dào tiān shàng  
爱 的 时 候 ， 就 把 她 的 男 朋 友 捧 到 天 上 ，  
yí dàn nǐ duì tā shāo wēi yǒu diǎn lěng le    tā mǎ shàng huì  
一 旦 你 对 他 稍 微 有 点 冷 了 ， 他 马 上 会  
gǎn dào fēi cháng de lěng    suǒ yǐ tā huì lí nǐ ér qù    shī fu  
感 到 非 常 的 冷 ， 所 以 他 会 离 你 而 去 。 师 父  
jiǎng de zhè xiē    dōu shì nǐ men yīng gāi jiē shòu de jiào xùn  
讲 的 这 些 ， 都 是 你 们 应 该 接 受 的 教 训 。

shī fu jiāo nǐ men    duì rén jiā hǎo    wēn dù yào màn màn  
师 父 教 你 们 ， 对 人 家 好 ， 温 度 要 慢 慢  
de jiā shàng qù    wǒ jīn tiān wǔ shí dù le    wǔ shí yī dù    tā  
地 加 上 去 。 我 今 天 五 十 度 了 ， 五 十 一 度 ， 他

měi tiān dōu huì gǎn jué fēi cháng de wēn nuǎn wǔ shí èr dù le  
每 天 都 会 感 觉 非 常 的 温 暖 ， 五 十 二 度 了 ，  
tā yòu gǎn jué hěn wēn nuǎn xiàn zài hěn duō rén zuò shēng yì  
他 又 感 觉 很 温 暖 。 现 在 很 多 人 做 生 意  
yě hǎo jiāo péng you yě hǎo yí xià zi hèn bu de bǎ shén me  
也 好 ， 交 朋 友 也 好 ， 一 下 子 恨 不 得 把 什 么  
dōu gěi rén jiā wēn dù shēng dào bā shí dù rán hòu shēng dào  
都 给 人 家 ， 温 度 升 到 八 十 度 ， 然 后 升 到  
jiǔ shí dù jiē zhe nǐ hái shēng de shàng qù ma nǐ zhè ge guō  
九 十 度 ， 接 着 你 还 升 得 上 去 吗 ？ 你 这 个 锅  
lú méi yǒu méi le dāng nǐ de wēn dù shēng bú shàng qù de  
炉 没 有 煤 了 ， 当 你 的 温 度 升 不 上 去 的  
shí hou nǐ de wēn dù jiù shì zài wǎng xià jiàng shí jì shàng  
时 候 ， 你 的 温 度 就 是 在 往 下 降 ， 实 际 上  
jiàng dào bā shí dù de shí hou hái shì hěn rè de a qī shí dù  
降 到 八 十 度 的 时 候 ， 还 是 很 热 的 啊 ， 七 十 度  
yě shì hěn rè de a dàn shì duì fāng yǐ jīng gǎn jué dào tài lěng  
也 是 很 热 的 啊 ， 但 是 对 方 已 经 感 觉 到 太 冷  
le suǒ yǐ zuò rén bú yào yí xià zi tài rè qíng yě bú yào  
了 。 所 以 ， 做 人 不 要 一 下 子 太 热 情 ， 也 不 要  
yí xià zi tài lěng dàn yào zhōng yōng zhī dào a yào ràng rén  
一 下 子 太 冷 淡 ， 要 中 庸 之 道 啊 ， 要 让 人  
jiā gǎn jué dào měi yì tiān dōu bǎo chí zhe wēn nuǎn yí xià zi  
家 感 觉 到 每 一 天 都 保 持 着 温 暖 。 一 下 子

gěi rén jiā liǎn kàn le nán kàn de yào sǐ yòu yí xià zi duì  
给人家脸看了，难看得要死，又一下子对  
rén jiā hǎo de hèn bu de bǎ liǎn tiē shàng qù wèi shén me huì  
人家好得恨不得把脸贴上去。为什么会  
zhè yàng ne jiù shì yīn wei bù dǒng de zhōng yōng zhèng guān  
这样呢？就是因为不懂得中庸正观。

wǒ men yào yí jiàn tóng guān jiàn yí jiàn shì qing wǒ  
我们要一见同观。见一件事情，我  
men yào xiāng tóng dì lái kàn wèn tí jiù shì yào bǎ rén jiā dōu  
们要相同地来看问题，就是要把人家都  
kàn chéng shì yí yàng de rú guǒ zhè jiàn shì qing chū zài tā de  
看成是一样的。如果这件事情出在他的  
shēn shàng wǒ huì zěn yàng xiǎng nǐ kàn dào de shì qing  
身上，我会怎样想？你看到的事情，  
rén jiā yě kàn dào le nǐ shì zěn yàng xiǎng zhè ge wèn tí de  
人家也看到了，你是怎样想这个问题的？  
zhè jiào yí jiàn tóng guān nǐ xiǎng yi xiǎng bié rén wèi shén  
这叫一见同观。你想想，别人为什  
me chǔ lǐ de zhè me hǎo wǒ wèi shén me yào zhè me chǔ lǐ ne  
么处理得这么好，我为什么要这么处理呢？  
nà jiù shì shuō shì wǒ de bú duì le duì bu duì a rú guǒ zhè  
那就是说是我的不对了，对不对啊？如果这

ge rén gēn tā méi yǒu guān xì rén jiā shì zěn yàng duì dài zhè  
个人跟他没有关系，人家是怎样对待这  
ge wèn tí nǐ yòu shì zěn yàng duì dài zhè ge wèn tí de nǐ  
个问题，你又是怎样对待这个问题的？你  
de zhè ge guān niàn chū lái gēn rén jiā bù yí yàng nà nǐ jiù bú  
的这个观念出来跟人家不一样，那你就  
shì yí jiàn tóng guān tīng de dǒng ma xiāng tóng de qù chǔ  
是一见同观，听得懂吗？相同地去处  
lǐ wèn tí zhè yàng bǐ jiào zì rán zhè yàng bǐ jiào gōng  
理问题，这样比较自然，这样比较公  
zhèng  
正。

yào bǎ zì rán jiè kàn chéng shì yuán róng de bǎ zì rán de  
要把自然界看成是圆融的，把自然的  
suǒ yǒu dōng xi dōu kàn chéng shì yīng gāi de jīn tiān tā wèi  
所有东西都看成是应该的。今天他为  
shén me bù lǐ cǎi wǒ le shì wǒ zì jǐ méi yǒu zuò hǎo rén a  
什么不理睬我了？是我自己没有做好人啊，  
shì wǒ zì jǐ méi yǒu zuò hǎo a suǒ yǐ cái huì zhè ge yàng zi  
是我自己没有做好啊，所以才会这个样子。  
shì qing běn lái shì hěn hǎo de zì jǐ méi yǒu zuò hǎo guài  
事情本来是很好，自己没有做好，怪

zì jǐ yí bèi zǐ dōu bú huì hòu huǐ guài rén jiā yí bèi zǐ dōu  
自己一辈子都不会后悔，怪人家一辈子都  
jué de hòu huǐ shī fu jiǎng de dōu shì hěn yǒu zhé lǐ de nǐ  
觉得后悔。师父讲的都是很有哲理的，你  
men fǎn guò lái hǎo hǎo xiǎng xiǎng shì bu shì zhè yàng yí gè  
们反过来好好想想是不是这样？一个  
rén rú guǒ yí bèi zǐ guài rén jiā hèn rén jiā dào zuì hòu tā  
人如果一辈子怪人家、恨人家，到最后他  
huì hěn yuān qū de sǐ qù wǒ wèi shén me huì zhè yàng ne wǒ  
会很冤屈地死去：我为什么会这样呢？我  
wèi shén me huì zhè me dǎo méi ne rú guǒ jué de shì zì jǐ méi  
为什么会这么倒霉呢？如果觉得自己没  
yǒu zuò hǎo shì zì jǐ de bào yìng nǐ jiù bú huì bào yuàn zì  
有做好，是自己的报应，你就不会抱怨自  
jǐ le yào dǒng de zhè ge dào lǐ  
己了。要懂得这个道理。

wǒ men yào bǎ suǒ yǒu de shì qing dōu kàn chéng shì yuán  
我们要把所有的事情都看成是缘  
lái yuán qù shì hěn zì rán de jīn tiān tā duì wǒ bù hǎo méi  
来缘去，是很自然的。今天他对我不好，没  
yǒu guān xì kě néng shì è yuán chéng shú jīn tiān wǒ yǒu  
有关系，可能是恶缘成熟；今天我有

dōng xi chī nà shì wǒ de fó yuán chéng shú yǒu rén lái gòng  
东 西 吃, 那 是 我 的 佛 缘 成 熟, 有 人 来 供  
yǎng le jīn tiān wǒ dǎo méi le shuō míng wǒ de yuán fèn bú  
养 了; 今 天 我 倒 霉 了, 说 明 我 的 缘 分 不  
gòu nǐ zhè yàng xiǎng xiǎng nà yàng xiǎng xiǎng nǐ bú jiù  
够。你 这 样 想 想, 那 样 想 想, 你 不 就  
xiǎng tōng le ma dāng nǐ shén me dōu xiǎng de tōng de shí  
想 通 了 吗? 当 你 什 么 都 想 得 通 的 时  
hou nǐ bú jiù yuán róng le ma nǐ de xīn bú jiù bāo róng tài  
候, 你 不 就 圆 融 了 吗? 你 的 心 不 就 包 容 太  
xū le ma nǐ jīn tiān huā le hěn duō jīng lì qù mǎi yí gè  
虚 了 吗? 你 今 天 花 了 很 多 精 力 去 买 一 个  
shēng yì què bù chéng gōng rú guǒ nǐ xiǎng zhè shì nǐ de  
生 意 却 不 成 功, 如 果 你 想 这 是 你 的  
yuán fèn bú gòu nǐ jiù yì diǎn bú huì shēng qì nà nǐ de xīn  
缘 分 不 够, 你 就 一 点 不 会 生 气, 那 你 的 心  
jiù bāo róng le tài xū nǐ jiù xiǎng tōng le zhè ge rén běn lái  
就 包 容 了 太 虚, 你 就 想 通 了。这 个 人 本 来  
shì nǐ de lǎo po wèi shén me gēn nǐ hé bù lái guò yí zhèn  
是 你 的 老 婆, 为 什 么 跟 你 合 不 来, 过 一 阵  
zi zuò rén jiā lǎo po qù le nǐ yě yào xiǎng de kāi a nǐ  
子 做 人 家 老 婆 去 了? 你 也 要 想 得 开 啊, 你  
xiǎng bù tōng nǐ zì zé nǐ huì shāng zì jǐ jiě jué bù liǎo  
想 不 通, 你 自 责, 你 会 伤 自 己。解 决 不 了

wèn tí méi yǒu jié guǒ de shì qing wèi shén me yào qù zuò  
问题, 没有结果的事情, 为什么要去做  
ne zì jǐ shāng xīn de shì qing shì jiě jué bù liǎo wèn tí de  
呢? 自己伤心的事情, 是解决不了问题的,  
nà nǐ wèi shén me yào qù zuò ne rú guǒ nǐ zhào yàng zhè  
那你为什么要去做呢? 如果你照样这  
zhǒng xīn tài nǐ néng gòu bāo róng tiān shàng tiān xià suǒ yǒu  
种心态, 你能够包容天上、天下所有  
de shì qing ma suǒ yǐ jiào xīn bāo tài xū  
的事情吗? 所以叫心包太虚。