

世间的第一等的大学问就是学佛

有求皆苦，无求自净。人们经常被现代生活的“流行病”所困扰，在婚姻、家庭、工作、事业、健康、财富……构筑的欲望迷宫里盲目奔突，左支右绌，找不到出口，被生活拖着走，身心俱疲。本书就生活的意义、压力与身心健康、事业与金钱关系等现代都市人的窘迫，向读者提供了一系列简单易行的生活方式，帮助人们从纷繁的生活中理出属于自己的理想生活。

不躁进，不强求，不怨怼

佛道养心 养性

天运吉程 避灾佑福
平和·谦卑·包容

【以出世之心做入世之事】

宋天天◎编著

人生苦短，人生风雨路，曲折磨难在所难免，但我并不认为这些应成为不开心的理由。乐观地面对生活中的各种事情，应该说是一种心态，更是一种生活修养的体现，它会引导着人不断走向完美的人生。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



佛道 养心 养性

【以出世之心做入世之事】

宋天天◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

以出世之心做入世之事 / 宋天天编著. — 北京: 新世界出版社, 2008.8

(佛养心道养性)

ISBN 978-7-80228-914-7

I. 以… II. 宋… III. 佛教—人生哲学—通俗读物
IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 137185 号

以出世之心做入世之事

策 划	魏建霞
作 者	宋天天
责任编辑	慧 钰 董晶晶
封面设计	天之赋工作室
出版发行	新世界出版社
社 址	北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037
总 编 室	+8610 68995424 68326679 (传真)
发 行 部	+8610 68995968 68998705 (传真)
网 址	http://www.nwp.cn http://www.newworld-press.com
电子信箱	nwpcn@pulic.bta.net.cn
版 权 部	+8610 68996306 frank@nwp.com.cn
印 刷	和达印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	710mm × 1092mm 1/16 字 数 220 千字
印 张	20
版 次	2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月北京第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-80228-914-7
定 价	39.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前 言

在现实生活中，很多人活得忙忙碌碌，也活得很迷茫，为何？很多人活得很累，身心疲惫，为何？因为不懂以出世之心做入世之事。

出世讲的是脱离尘世的境界，入世指的是进入尘世做人做事。一般认为，佛家讲出世，儒家讲入世。其实不然，佛家不但讲出世，也讲入世。佛要吃饭睡觉即入世，佛要与人交往即入世，佛要度人即入世。佛说，佛法世法，本无二致。在佛家看来，出世与入世是统一的，不出世则无法入世，不入世也就没有出世。

我们知道，佛的智慧博大精深，尤其是关于出世与入世的智慧。佛说，出世在度己，入世在度人。入世，就是把现实生活中的恩怨、情欲、得失、利害、成败、对错等作为做人做事的基本准则。如果一个人入世太深，久而久之，往往会陷入繁琐的生活末节之中，把实际利益看得过重，注重现实，难以超脱出来冷静全面地看问题，也就难有什么大的作为。这时就需要有点出世的精神。出世，就是尊重生命，尊重客观规律，既要全力以赴，又要顺其自然，以平和的心态对人，以不苛求完美的心态对事。站得高一点，看得远一点，对有些东西看得淡一些，这样才能排除私心杂念。以这种出世的心去做入世的事，就会事半功倍。

出世是看破红尘远离喧嚣的尘世，不过多地与身边的人和事有频繁的往来；入世是很深地溶入于这个纷繁复杂的社会，并为了某种目的不断地努力奋争。出世的人基本上有两个目的：一是远离华而不实的尘世；二是为了入世。入世的人也基本上有两个目的：一是以积极的人生态度改变这个世界，尽自己的力量为社会的进步作出一点贡献，二是以入世的方式去赢取功名利禄和荣华富贵。

出世之心能够让我们心灵宁静，时刻保持良好的秩序和稳定的状态，这种宁静的稳定的状态，有助于我们客观地认识事物。用入世之心去做事，能让我们态度积极地面对工作和生活。

那么，究竟什么是以出世之心做入世之事？通俗地说，以出世之心做入世之事，就是怀一颗佛心去做世俗之事。

本书共分八篇，分别是：在出世中入世，在入世中出世；出世是佛法，入世是世法；出世在度己，入世在度人；以无为之心出世，以有为之心入世；以禅心出世，以分别心入世；以出世无我之心，行入世利他之事；以出世之心境，过入世之生活；以出世之心低调做人，以入世之心高调做事。本书以佛教关于出世与入世的思想精髓为核心，融合了道教和儒家的思想，阐明了什么是“出世与入世”，全方位解析了“该怎样以出世之心做入世之事”。

在心浮气躁之时，在面临重大抉择之际，在迷悟之间，打开本书，或许你会顿悟——原来是这样！





第一篇 在出世中入世，在入世中出世

必出世者，方能入世，不则世缘易坠；必入世者，方能出世，不则空趣难持。佛说，以出世之心做入世之事，则能保持心境澄明，则能洞悉世事，则能通达富贵。

- ① 以出世之心做入世之事 /3
- ② 心生则种种法生，心灭则种种法灭 /5
- ③ 戒骄戒躁才能精进，虚怀若谷方能成器 /7
- ④ 遵循无常，顺无常而为之 /10
- ⑤ 不要执著于过去心、现在心或未来心 /13
- ⑥ 信仰之道贵在虔诚 /15
- ⑦ 从另一面去看问题，也许会很简单 /17
- ⑧ 能够忍受苦难，才能修成正果 /19
- ⑨ 命运是可以修炼的 /23
- ⑩ 世间有四事不能够长久 /26
- ⑪ 清者自清浊者自浊 /28
- ⑫ 说得一丈，不如行得一尺 /31
- ⑬ 生活应像弹琴一样，应张弛有度 /33

第二篇 出世是佛法，入世是世法

佛说，当知真心为出世，妄心为入世；出世是佛法，入世是世法；出世是空，入世是有；出世是法身，入世是报身。佛

法真理，不离世法，出世入世，全在自心。心正，入世亦是出世，心不正，出世亦是入世。事在人为，道在人行。佛法世法，本无二致。

- ◎ 心中有佛即是佛 / 39
- ◎ 处处皆为法身，佛性无时、无处不在 / 42
- ◎ 画饼不能充饥，悟道全靠自己 / 44
- ◎ 莲花出于污泥，金玉藏于土石 / 47
- ◎ 心似明镜亦有痕 / 49
- ◎ 心不正则心虚，心虚则恶行必露 / 52
- ◎ 生命只在一呼一吸之间 / 54
- ◎ 富而不知足，是亦为贫苦 / 57
- ◎ 知足得安宁，贪心易招祸 / 59
- ◎ 走什么样的路，自己来选择 / 60
- ◎ 关爱别人就是在关爱自己 / 63
- ◎ 很多事情并不像看上去的那样 / 67
- ◎ 爱没有重量，爱更不是负担 / 70
- ◎ 爱心体现在一点一滴中 / 72
- ◎ 父母养育之恩，重过于须弥山 / 74
- ◎ 母爱之心大过禅定之心 / 77

第三篇 出世在度己，入世在度人

佛说，一切众生皆具佛性，皆可成佛。度己不度人或度人不度己，均难以成佛。出世在度己，入世在度人。以出世之心做入世之事，即是在度己度人。

- ◎ 找自己最重要 / 81
- ◎ 行善者得善果，作恶者得恶报 / 83
- ◎ 慈悲之心是最大的神通 / 86
- ◎ 善良是生命的黄金 / 88

- ◎ 得善果必有善因 /91
- ◎ 心怀害人之念，必将自食恶果 /95
- ◎ 慈悲的眼泪，能够息下恨的邪念 /98
- ◎ 不分清真假是非，麻烦会接踵而至 /100
- ◎ 心魔是自己给自己套上的枷锁 /102
- ◎ 欺骗别人就是欺骗自己 /105
- ◎ 原谅了别人等于是安慰了自己 /107
- ◎ 要治好一个疯子，需要一个比他更疯的人 /110
- ◎ 珍贵的藏经不是印在纸上，而是印在心上 /113

第四篇 以无为之心出世，以有为之心入世

佛说，出世为无为，入世为有为。无为是出世的哲学，有为则是入世的学问。无为并不是无所作为，而是一种顺应自然的人生境界。有为并不是什么都可为，而是要有所为有所不为。正心修身，以出世之心做入世之事，即是无为而有所为。

- ◎ 摒弃贪恋之心，才能修行得道 /117
- ◎ 咸也好，淡也好，觉得心安就是好 /120
- ◎ 心静则无处不是宁静 /123
- ◎ 淡泊名利，宽厚仁爱，是为智者 /125
- ◎ 色不迷人入自迷，悟相本空空色相 /128
- ◎ 只有常常自省，才不会被虚幻的色相所迷 /130
- ◎ 祛除心中的独占之火、火、嫉妒之火、猜疑之火 /132
- ◎ 假的要否定，真的也要否定 /135
- ◎ 杀鸡取卵不如细水长流 /138
- ◎ 欺骗别人是在坑害自己 /140
- ◎ 不要忌讳自己的缺点，不要怕别人的议论 /142
- ◎ 经历一些苦难才能大彻大悟 /144

◎ 没有从天而降的幸福，也没有不劳而获的收获 / 147

第五篇 以禅心出世，以分别心入世

佛说，人世间正邪对错，靠心分辨，心明则正，心迷则惑。禅是佛家的修炼大法，是我们超越世俗的途径。若人参禅，禅是佛心，正好念佛。我们需要分别心才能知道什么是佛，怎样才能成佛，而佛需要分别心才能度众生。以出世之心做入世之事，即是以禅心出世，以分别心入世。

目录

- ◎ 讲禅话，听禅音，做禅事，用禅心 / 153
- ◎ 有缘佛出世，无缘佛入灭 / 155
- ◎ 天地之间，皆为禅院 / 157
- ◎ 别人是别人的境界，你修你的禅道 / 160
- ◎ 一切皆法也，一切皆禅也 / 162
- ◎ 放下屠刀，立地成佛 / 164
- ◎ 禅，就是一种心境 / 166
- ◎ 有是禅，无也是禅 / 169
- ◎ 真正的禅者要敢于肯定自己 / 172
- ◎ 禅是幸福安乐的泉源，是非留给别人去说 / 173
- ◎ 在生活中学会使用禅法 / 176
- ◎ 得遇机缘方能悟道 / 178
- ◎ 若能忘却生死，定能修成正果 / 181
- ◎ 从无分别中忘失自我，方能超越生死苦海 / 184
- ◎ 一诺千金压在身，纵使死神也退却 / 186

第六篇 以出世无我之心，行入世利他之事

无我，就是放下执著，放下自我，是出世的一种境界。利他，是指一种奉行有利于他人而不求报偿的人生态度或行为，是积极入世的一种表现。佛说，以出世无我之心，行入世利他之事，一切法皆是善法，善法即是菩提。

- ◎ 人生无常，随缘即是人生 / 193
- ◎ 经常为自己的心灵沐浴和洗涤 / 196
- ◎ 内心清净了，才能洞察世事 / 198
- ◎ 虔诚和誓愿本身就是灵山和佛陀 / 200
- ◎ 害人之心不可有，行善之念应长存 / 203
- ◎ 逢佛杀佛，遇魔杀魔 / 206
- ◎ 不论走出有多远，都不能忘记来时的路 / 209
- ◎ 没有第一层，哪来第三层 / 211
- ◎ 岁月蹉跎，百年如一梦 / 213
- ◎ 时间可以化干戈为玉帛 / 216
- ◎ 有些真相不可说 / 218
- ◎ 把贫穷布施出去，就可以收获财富 / 221
- ◎ 对于金钱应取之有道，用之有道 / 224
- ◎ 一人之富不为富，众人之富方为富 / 226

第七篇 以出世之心境，过入世之生活

出世之心境是指不忘形，不妄求，不慌乱，不争斗。没有人可以脱离生活而独立存在，佛也有佛的生活。佛说，以出世之心境，过入世之生活，则能在尘世中获得快乐与幸福。

- ◎ 人生如茶，空杯以对 / 233



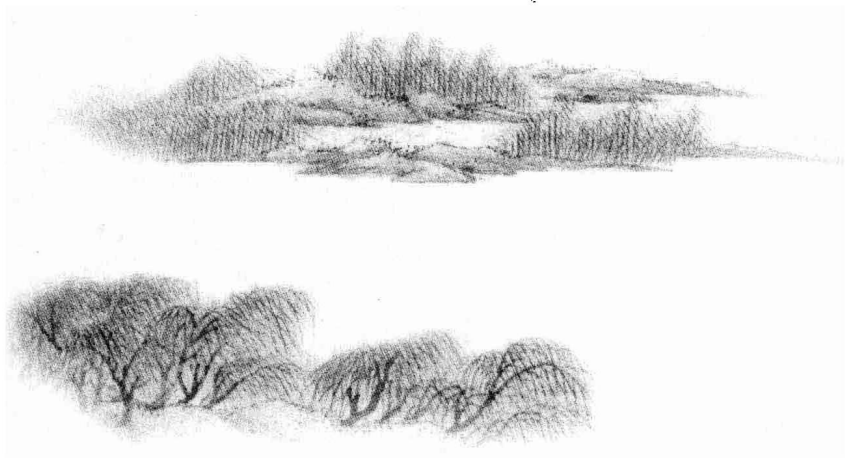
- ⑤ 形式并不重要，关键在于自己的心境 /235
- ⑥ 以平常心来生活，以菩提心来契佛 /238
- ⑦ 人生苦短，所以应珍惜现在 /241
- ⑧ 生活中多一分禅心，就会少一分烦恼 /242
- ⑨ 吃得苦中苦，方为人上人 /245
- ⑩ 凡事不过一念间 /247
- ⑪ 用心去做事，就会忽略周围的环境 /249
- ⑫ 改掉一些小毛病，可减少一些不必要的麻烦 /252
- ⑬ 恶语伤人亦伤己 /255
- ⑭ 幸福之道来自于内心世界获得的和谐喜乐 /257
- ⑮ 远离贪婪的欲望，即是幸福和快乐 /259
- ⑯ 幸福就是现在 /261
- ⑰ 唯有惜福的人才有福 /264

第八篇 以出世之心低调做人，以入世之心高调做事

人生无非是做人与做事，我们应以出世之心低调做人，不事张扬，谦卑忍让，淡泊名利，保持平常心；应以入世之心高调做事，积极进取，追求卓越，保持上进心，赢取人生所需。佛说，以出世之心低调做人，以入世之心高调做事，此为做人做事之最高境界。

- ① 以平常心待不平常事，则事事平常 /269
- ② 知足之人心常乐，能忍之士身自安 /272
- ③ 当行脚之时行脚，当隐居之时隐居 /274
- ④ 忍受雕琢才能成器 /277
- ⑤ 每支蜡烛的光融合起来，才能满堂生辉 /279
- ⑥ 动脑子能更顺利地解决问题 /281

- ④ 不去做让明日后悔之事 /283
- ④ 做事应该三思而后行 /286
- ④ 做事应分清轻重缓急 /288
- ④ 明智的选择胜于盲目的执著 /290
- ④ 慈悲没有敌人，智慧没有烦恼 /292
- ④ 懂得变通方为智者 /295
- ④ 没有什么歧途不可以回头，没有什么错误不可以改正 /297
- ④ 放松紧张的心情，能把事情做得更好 /299



第一篇

在出世中入世 在入世中出世

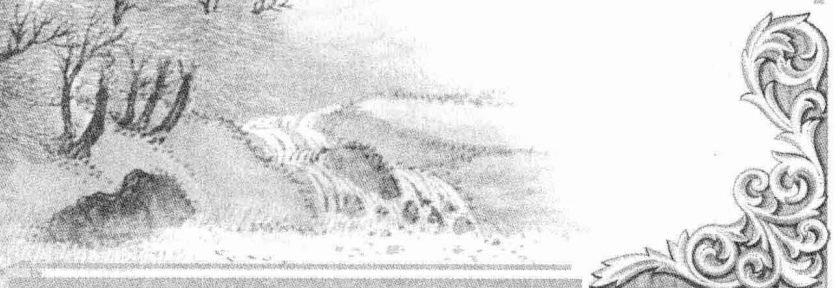
必出世者，方能入世，不则世缘易坠；必入世者，方能出世，不则空趣难持。佛说，以出世之心做入世之事，则能保持心境澄明，则能洞悉世事，则能通达富贵。





仁 慈

以慈爱来感化怨恨，
以良善来感化邪恶，
以施舍来感化吝啬，
以真实来感化谎言



以出世之心做入世之事



无相禅师外出云游时，因口渴而四处寻找水源。他看到一个青年正在小河边用水车打水，就向青年要了一杯水喝。

青年以一种羡慕的口吻说道：“禅师啊，如果有一天我看破红尘，肯定会跟您一样出家学道。但是，我出家后不会像您那样到处行脚，居无定所，我会找一个隐居的地方，好好参禅打坐，而不再抛头露面。”

“哦！那你什么时候会看破红尘呢？”无相禅师含笑问道。

“我们这一带就数我最了解水车的性质了，全村的人都以此为主要水源，如果有能接替我照顾水车的人，无牵无挂，我就可以出家，走自己的路了。”青年自豪地回答。

“你最了解水车了，那么我问你，水车全部浸在水里，或完全离开水面会是什么样子呢？”无相禅师接着问道。

“水车是靠下半部分置于水中，靠水流驱动而转的原理来工作的，如果把水车全部浸在水里，不但无法转动，甚至会被急流冲走；同样的，如果完全离开水面也不能抽上水来。”青年很认真地回答道。

“水车与水流的关系不正说明了个人与世间的关系吗？如果一个人完全入世，纵身江湖，难免不会被五欲红尘的潮流冲走。倘若全然出世，自命清高，不与世间来往，则人生必是漂泊无根。修道也形同此理，要讲究出入适宜：既不袖手旁观，也不投身粉碎。出家光看破红尘还不够，更要立度众生的宏愿才好。出世与入世两者并立，以出世之心做入世之事，这才是为人处世和出家学道应该持有的态度。”

听了无相禅师的一番开示，青年欢喜不已地说道：“禅师您这一席话，真叫我茅塞顿开，使我长了不少见识。”

佛说，以出世之心做入世之事，虽有人世之伤，却无空虚之悲。生活中，不要太执著，太执著就会陷入固执；也不能过于清高，太清高就会消极避世。我们对人生要有无常的警觉，对物质要不拒不贪，生活离不开物质，但不能对它生起很重的贪心；对情爱不执不舍，爱不重生婆婆。

【禅机故事】

一个孩子的开示

有一个寺院，佛像装点得太好了，珠光宝气。

一个小孩在寺院的大殿，当着住持的面，对着大佛撒尿。

住持惊讶，连忙阻止：“你这个孩子，不是造下地狱的因吗？”

孩子却说：“师傅啊师傅，十方都有诸佛，我往哪里撒不撒在佛的身上啊？”

这句话一说，住持大和尚马上深深给孩子鞠躬顶礼。

后来这个住持跟别人说：“这个孩子不是一般人，是度我来了。”

【佛学百科】

中国佛教宗派

中国佛教是由汉语系佛教亦称大乘佛教、巴利语系佛教亦称南传上座部佛教（俗称小乘佛教）、藏语系佛教亦称喇嘛教三部派组成的。中国特有的许多佛教宗派，主要有三论宗（又名法性宗）、瑜伽宗（又名法相宗）、天台宗、化严宗（又名贤道宗）、禅宗、净土宗、律宗、密宗等八大宗派（都属于大乘佛教）。

心生则种种法生，心灭则种种法灭



盘珪禅师说法时不仅浅显易懂，也常在结束之前，让信徒发问，并当场解说。因此，不远千里慕道而来的信徒很多。

有一天，一位信徒请示盘珪禅师说：“我天生暴躁，不知要如何改正？”

盘珪：“是怎么一个‘天生’法呢？你把它拿出来给我看，我帮你改掉。”

信徒：“哦！现在还没有，但是，只要一碰到事情，那‘天生’的性急暴躁，就会跑出来了。”

盘珪：“如果现在没有，只是在某种偶发的情况下才会出现，那么就是你和别人争执时，自己造就出来的，现在你却把它说成是天生，将过错推给父母，实在是太不公平了。”

信徒经此开示，会意过来，再也不轻易地发脾气了。

“心生则种种法生，心灭则种种法灭。”任何人只要有心，没有什么改不了的恶习。



醍醐灌顶

“心生则种种法生，心灭则种种法灭”，其中的“心”，在佛家所指的是潜意识。比如：心生则种种法生，看到仇人会分外痛苦；心灭则种种法灭，如果将心念转变一下，宽恕他，原谅他，怨恨就会消失了。所以，对任何一件事，只要念头转变