

在生活中学佛，在学佛中生活，离苦得乐，福慧双修。  
仰止惟佛陀，完成在人格，人圆佛即成，是名真现实。  
佛法在世间，不离世间觉，脚踏实地走好人生路，  
以出世的精神做入世的事。



太虛大师  
著

JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

# 放

# 下

放下烦恼和执着，放下偏见和牵绊，  
放下压力和欲望，放下爱恨情仇，  
放下生老病死……原来真正的幸福，  
就在你身边





太虛大師

著

# 放下

与太虛大师谈人生



江苏文艺出版社  
Jiangsu Literature and Art Publishing House

图书在版编目 (C I P ) 数据

放下 / 太虚大师著. -- 南京 : 江苏文艺出版社,  
2012.2  
(无上菩提系列)  
ISBN 978-7-5399-4696-2

I . ①放… II . ①太… III . ①佛教—人生哲学—通俗  
读物 IV . ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 169097 号

书 名 放下

---

著 者 太虚大师  
责 任 编 辑 钱新艳  
装 帧 设 计 吴 捷  
出 版 发 行 凤凰出版传媒集团  
凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏文艺出版社  
集 团 地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009  
集 团 网 址 <http://www.ppm.cn>  
出 版 社 地 址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009  
出 版 社 网 址 <http://www.jswenyi.com>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 南京海院印刷厂  
开 本 718×1000 毫米 1/16  
印 张 16  
字 数 225 千字  
版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷  
标 准 书 号 ISBN 978-7-5399-4696-2  
定 价 25.00 元

---

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

## ◎ 上篇:学佛与做人…… 1



正信的佛教…… 3
什么是佛学…… 3
顺其自然的解脱法门…… 5
佛教一点不消极…… 9
发大菩提心…… 12
真佛教徒是即俗即真的大乘行者…… 15
凡人与佛只在一念间…… 19
离苦得乐,自利利他…… 20
无私的美德…… 22
种瓜得瓜,种豆得豆…… 24
向菩萨学习…… 26
宇宙人生的实相…… 30
让生命趋向光明…… 31
幸福美满的人生教育…… 34
世尊教给我们的方法…… 34
佛法在世间,不离世间觉…… 38
以出世的精神做入世的事…… 40
脚踏实地走好人生路…… 41
与人为善即是学佛…… 42
对治习气,解决问题…… 43
从无我的宇宙观到平等自由的人生观…… 46
快节奏的现代人生…… 50
怎样来建设人间佛教…… 56
人心一改善,世界即大同…… 67
佛学在今后人世的意义…… 69
即人成佛的真现实论…… 76
平易近人情的方便法…… 79
佛法应化现代人心之需要…… 80
菩萨的人生观与公民道德…… 84
建立人生道德标准…… 85

放 现代人如何学佛…… 88

学佛与佛学…… 88

学佛先从做人起…… 89

人性可善可恶，就看如何把握…… 91

学佛先要解决三个问题…… 92

从信心上修戒定慧…… 95

各人要在自己的岗位上努力…… 97

居士学佛的程序…… 100

在家众的学佛方法…… 105

妇女学佛的规范…… 109

怎样做好现代女子…… 110

优婆夷教育与佛化家庭…… 114

菩萨行先从人道做起…… 118

菩萨行与新生活运动…… 119

怎样发心报恩…… 120

经商与学佛…… 122

养老慈幼之意义…… 123

从人心中把佛教复活起来…… 125

## ◎ 下篇：人圆佛即成…… 129

断除烦恼的秘诀…… 131

学佛开智慧…… 131

心在极乐…… 136

生命的意义…… 138

万有皆因缘所生…… 143

放下才能自在…… 147

不要把虚幻误作真实…… 149

时时保持慈悲心…… 152

看穿烦恼…… 157

珍惜时间，知足常乐…… 159

生活与生死…… 159

人生的苦迫及其解脱…… 161

目  
录

苦乐都是自造的……	163
佛法是身心性命之学……	166
生命处在无常中……	169
人生痛苦的根本解除……	174
觉悟真我与往生极乐……	178
为什么念佛可以往生……	180
去除贪嗔痴三毒……	183
修行就是在修心……	185
中国人口头心头上的阿弥陀佛……	185
改变自己,重在实践……	189
我的学佛经过与宣传佛学……	191
普通人对于佛学的误会……	192
在生活中学佛,在学佛中生活……	195
淡泊明志,潇洒自如……	195
勤奋,节俭,虚心,诚实……	198
革命当从革心起……	202
素食长智慧,增慈悲……	209
根本救灾在于全国人心的悔悟……	210
从世界危机说到佛教救济……	213
世出世间,圆融贯通……	220
佛法与科学……	220
佛法与心理学……	224
佛法与医药……	225
佛法与国术……	227
佛法与美学……	230
佛法与新思想……	234
佛法与文化……	237
佛法与易经……	241
佛法与孔子之道……	243
佛法对中国文化之影响……	246



上篇：学佛与做人





## 正信的佛教

### 什么是佛学

“佛教”，平常都以寺庵中之僧尼为代表，以为不过一种礼拜式之宗教，何学之可言！此曰佛学，未免有所未喻，故先将学字解释之。学字常义有二：一、是动词，如学习学作，凡有所摹效练习，均可名学，如小儿学语学行等。二、是名词，如学理学说，凡持之有故，言之成理，前后相应，有精深详密之条理者，如科学哲学等，方可名学。今称佛学，亦指有精密条理之学理而言。向来佛教徒有所谓学佛与佛学之二语。学佛者，谓实践修行；而佛学则讲求明确精密之学理。其实学佛与佛学非二，凡学佛必先了解佛学之真理，然后始能贯彻实行。故欲实行学佛，必先究明佛之学理，佛之学理，尤贵实证。如依佛典固可得其理解，然所求之理解，乃是佛智所实证之境，若仅作为一种研究，则实际上仍未能证得。故讲学应期于实证，期实证则须学佛之所行。

佛教何以有学？通常佛典内多称佛法。有人言佛法即哲学，佛法即宗教。有人言佛法非哲学亦非宗教，只能称佛法。今将佛法分为四种，即教理行果是也。教者，即佛现身于世间所说之法，遗留于后世教化有情者。在当时仅有言说，未留文字，故无书籍。其所说之语言，以音声为体。依声之高下长短成为名，集名成为句，名句依于文。多名多句多文之积聚，在佛学上谓之名句文身，此多名句文身，在佛当日以声为主，闻者依佛所教修证，无文字之必要。及至佛说法度人事终，灭度之后，弟子因佛去世，恐后无所宗依，故将大众所闻于佛之教法，就忆持多闻者传诵所闻，由大众证明录成经典，此即佛之遗教。此佛之遗教，与通常之学理学说不同。盖通常之学说，乃依半明半昧之常识推究所成，以所已知者推所未知，如科学方法，在其推究之中，得一番

放



经验加一层知识；若昔言天圆地方，后知地本球形，则说无确定，义时变动。佛之教法与余学来源不同，乃是纯由圣智中所流出之至教。故于教法上言，不能不用信力领受之，此点与信宗教无异。佛法非宗教亦非不是宗教，故欲讲佛法必先信有佛。佛者、乃佛陀之简称，系觉者之义，觉者指已得无上正遍觉之人，此界中已得无上正遍觉者，曾有释迦牟尼佛现身世间，说法度人，因有教法遗传人世。然又不同其余宗教者，则吾人能实行实证到于无上正觉，吾人亦即成佛，故吾人于佛终可平等。唯在未成佛以前，欲求成佛，不可不先信受佛之教法。然此信亦非盲从之信，盖吾人若信有法界诸法之真实理，则觉悟此真理至于圆满者，即是无上正觉。在佛之无上正觉中，无一刹那间不彻上彻下彻内彻外完全明了觉知者，非前念知一后念又知一也。在佛自觉已到圆满地位，更不须学说学理及学习学作之学，故曰无学。然佛证入究竟觉悟境界，如虚空、如大圆镜无不照，而一切众生未能证入法界万有之真实相，所以迷惑颠倒生出许多烦恼痛苦，佛悲悯之，故施设名句文身之教法使之觉悟。佛之教法有两方面：一者符契真理，佛一念中普遍照了法界万有之真实理，时时相应，无有一毫谬误，故所说法皆契真理；一方面又符契根机，闻法者是何等根器，何种机感，即为之方便解说。此之两方似相冲突，以众生心智不与佛齐，随顺众生则不契理。然随机说法乃佛行化之权巧，渐次皆令通到佛之境界，所谓皆令人入佛知见，此为无上正遍觉中施设流出之教法。唯此种施设，必系应机而起，佛与佛则不用此也。此所施设流出之教法，依万法唯识言之则有两方面：一、无漏清净之名句文身，自无上正遍觉之佛心中流出，此由众生机感乃自佛心中流出，谓之本质教。二、佛心所流出之名句文身，吾人不能直接亲缘，只能以有漏心依之为增上缘，在自心中生一种影象，谓之影象教。推此影象归于本质，则佛教中所谓圣教或至教，乃为历千古而不变，推四海而皆准之常法，无学可言。所以佛有学者，则在第二理法。其能诠理之影象教，系以佛说为增上缘，闻法者对于所闻之教法，思维观察得有了解，乃有佛教学理。凡称为经者，皆是佛所说之法。后来又有依佛教法详细申论推阐者，则称之为论。在论之成为精密详确之学理者，如《大毗婆沙论》、《瑜伽师地论》等是也。推其根源，皆自佛所遗留之教法来者。佛之教法，本由得无上正遍觉而出，故吾人欲知佛教之真理，亦必须证得无上正遍觉。如何始可证之，又必讲求修行方法，故第三者须讲行。而行中有三增上学，即戒定慧是也。所谓如何持戒，如何修禅定，如何得大智慧。如此修行，则可得



无上正遍觉，即是大菩提果，证知法界诸法实相，此即第四所谓果也。既得以后，亦可以此开示觉悟他人。

然教理行果亦非截然隔别者，盖思维观察即是行，因行而理愈明，理解与行同时并进，如行路然，目之与足同时发生作用。且虽少明理解未达究竟果位，然亦已成效果，虽少有效果不以自足，故能终达无上正遍觉也。常人思想知识皆不离我执法执，故所谓各种学理，不免妄情卜度推测，不能认为究竟真理。欲求真理，不能不依佛之教法，或古来大德之学理为研究时之根据。然则佛之学理，一为得圣果三乘有学之学理，半依圣教半依自证而成；一为初学者外内凡之学理，全依圣教闻思而成。佛学一名，大略如是。

## 顺其自然的解脱法门

### 一、佛学的本质

#### 甲 觉者所知人生宇宙的实事真理

梵语佛陀，此云觉者，觉了人生宇宙万有诸法的实事（相用）真理（性体），故名为觉者。佛非创造及主宰天地人物的神，乃是能于一切事理的因缘果报，种种变化，彻上彻下无不通体透彻者。所以佛学即是觉了人生宇宙实事真理之学，是转迷启悟的、破除无明长夜黑暗的。常人误以佛学为迷信，而不知自己正是迷妄者，堕入深坑而不自觉；颠倒如此，安能不造诸恶业感招苦果呢？

何谓实事真理？譬如桌上之花瓶，在科学上说是原子组成的。佛学说它是地水火风（坚湿润动）四大和合而成，但是因缘和合假的相用，没有实在的个体（空）；假相又是时时刻刻迁流不息的变动。远而世界万有诸法，近而五蕴身心，皆是因缘和合相续刹那变迁，如世界有成住坏空四大时期，人生一期相续，有少壮老死。世间虽有千差万别，而互相通变，其空性也是同一的。总之，五蕴非有、四大本空，人无慧目，不能觉了；妄从假相上分别而有人我彼此，复从我执上起我贪、我爱、我痴、我慢乃至种种颠倒，酿成世界大乱，迄无宁日。倘人们果能从佛学上不妄认幻躯为我，了达人生宇宙真理，万有诸法皆互缘相通而空性无二，相资相成，和乐的世界即不难实现。

#### 乙 觉者开示我们从人至佛的方法——戒定慧

佛是觉悟全宇宙真理之人，即将此所觉的说出来，指示我们从人





至佛的修养功夫，能到成佛地位。成佛不限于人类，佛说“一切众生皆具如来智慧德相”，不过我们是人类，故从人道说起。人的理性与佛及一切众生悉皆平等，惟相用各别。各人违理行事，背觉合尘，随其假相坚固执着，佛能革除此等不良的恶习，乃从众生而证菩提。我们不去如此认识，执定小小的个体为我，其余广大的非我，由是颠倒，处处障碍，不得自由解脱，亦不能与佛平等，受诸法乐。佛因之起同体大悲、无缘大慈，说增上戒学，革除其不净的三业，而成不思议的三轮；说增上定学，断除其有漏染心，而成为无漏净善；说增上慧学，混除颠见邪解，而成为无上正遍觉知。我们既有如是的“解脱”、“自由”、“平等”之本能，若能依戒定慧之原理原则去做功夫，自可达到觉者的地位。

## 二、佛学的适应

### 甲 佛学与宗教及科学

佛学的本质固为美满，而流行在世界上，必须适应于社会文化，方算真俗不二、圆融无碍的大教。现在世界文化，大致不出宗教与科学二种：宗教为富于情意的，其力量在团结人心；科学为富于理智的，其功用在能分析诸法。有此宗教及科学，方成今日的文化社会。倘无宗教的团结集合，则人类分散；无科学的条分缕析，则自然界和社会界成了浑沌。于此两者之间有哲学，与宗教相近的有文学，与科学相近的有工艺；文学与工艺发达进步则有美术。如上所说，无论由宗教方面或科学方面，产生文学、哲学、工艺、美术、皆是文化的内容。此等文化与佛学的相互关系，举示如下。



佛学在文化上，占最高的地位，它究竟是哲学呢？还是宗教、科学呢？甲说是哲学，乙说是科学，丙说是宗教，议论纷纭，是皆不懂佛学而下武断的言论；为向来未决之悬案。就哲学之出发点说，或为宗教之演进，凭空想象的解释人生宇宙；或为科学的发达，根据“心理”、“生理”或“物理”学来说明人生宇宙；哲学虽与佛学同一说明人生宇宙，而实与佛学不同。佛学之出发点，由于修养所成圆觉的智慧，观人生宇宙万有真理了如指掌，为了悟他而有所说明；所以佛学虽可称为哲学而又不同于哲学。且佛学不过以解说为初步的工作，它的目的在实行



所成的事实，如度一切众生皆成佛道，变娑婆秽土而为极乐是。

如三民主义能团结全国人心，领导国民革命，是有宗教之作用的；佛学的功用，在开人天眼目共趋觉路，亦自然有伟大的宗教团结力。但虽是宗教，却没有其他宗教所崇拜的神，或神话迷信，故又可说不是宗教。

科学重在实际经验，不落玄想，佛学亦是脚踏实地渐次修证，不尚空谈。佛学所说者，胥为从实际经验中得来，它所说的宇宙人生、因缘业果种种变化，要皆净智所见；故佛学非科学而亦是科学。佛学的本身是文化的总汇，予在西洋时，见一般研究东方文化的学者，大都以佛学为总线索，因它在宗教上、哲学上和美术上，均有伟大的成绩。

## 乙 佛学与政治及社会

1. 共和政治的人生观。中国的政体由专制而变成共和了。佛学在清季衰败得很，因这种学说，不合于专制政体，所以一入民国，研究者日见其多。佛学的人生观，合乎现代思潮，它说一切众生皆有成佛的可能，凡是发菩提心修菩萨行的人皆可成佛。犹如共和政体的人生观一样，凡是国民有相当的学问道德，具有为国为民的意志，都可做行政领袖一般。佛教此种平等的精神，处处都可以表现的。

2. 大同社会的宇宙观。天下为公，世界大同，为古今中外人民不约而同的公共趋向，亦即三民主义之目的。全世界大同社会之组成，由于各人为单位积集而成的，故一人之行动若优若劣，均能影响全世界，正为佛学上所谓“一即一切，一切即一，随拈一法，皆为法界”的宇宙观。

## 三、怎样研究佛学

佛学的内容，约之不外教理行果。“教”是言教，为释迦牟尼佛的遗教。文教散布流传于各国，或多或少，及其种类各有不同。故关于佛像、钵、塔等法物之搜集，佛教史料的编考，各种文体经典的校订，图书翻译会通的编纂，均为重要。教原出于佛，而“理”则是研究佛教的学者，各就所见理之大小偏圆不同，而有了各种的派别：若印度小乘的二十部，及其大乘之性、相、密三宗，以及锡兰、西藏等处现在流行之大小乘；并中华融通显密大小之综合学派（包括日本），和西洋与近代日本之新研究派。此新研究派中，亦有教派，因他们或从学南洋等处，或就学日本，或留学西藏，所以虽同一以科学为方法，而秉承有异，遂各成派别。



于理了解之后，即要去“实行”。“行”有戒律、禅观、真言、净土四门，如法修行，胥能得到最后的效果。戒律，有通别不同，通则七众同受，别则七众各别，不相混乱。如下表所明：

	比丘	二百五十戒
	比丘尼	三百四十八戒
	式叉摩那	六戒
别、七众戒	沙弥	十戒
	沙弥尼	
	优婆塞	五戒或八戒
佛律	优婆夷	
	摄律仪戒	自利
通、菩萨戒	摄善法戒	
	摄众生戒	利人

禅观，包括大小乘各种止观以及禅宗。真言，即是密宗一切陀罗尼门。净土，十方世界都有净佛国土，随愿往生。此方众生与弥陀有特殊因缘，大抵发愿往生极乐净土：或生此土兜率内院亲近弥勒菩萨。

有了解行，必有结果，故次言“果”。或有从研究教理所得的果，谓之信果。但这不是迷信，因他经过研教、究理、修行所得到的信心，是谓智信，智信才是真正佛教的信徒。在家的谓之信众，出家的谓之僧众，亦通于未证真理的十住、十行、十回向三贤位的菩萨。或有从严净毗尼执持禁戒所得的结果，谓之德果。这是以五篇、三聚净诸业障的戒德，自利利他是为僧宝。然此德果，通于三贤十圣的共果。或有从修习禅观得到伏惑超人的结果，谓之定果，即三乘共修之奢摩他、毗钵舍那，乃至佛果上的楞严大定、海印三昧，胥为所摄。或有入三乘圣位，修习无漏定智所得的结果，谓之慧果，即是般若无漏圣慧，此圣慧辗转上进，能断尽无始来一切障种习气，成究竟之果德。到此地位始谓之佛，谓之真正觉者。

统上教理行果，摄表如下：

- 「佛教法物之搜集」 「印度波斯爪哇等
- 「佛教史料之编考」 「锡兰暹罗缅甸等」
  - 「佛教经典之校订」 「中国汉地日本朝鲜等」
  - 「佛教图书之纂译」 「中国藏地尼泊尔蒙古等」
  - 「印度小乘学派」 —— 锡兰等属此
- 「佛教理学」 「印度大乘学派」 —— 中国藏地等属此
  - 「中华综合学派」 —— 日本等属此
- 「佛学」 「欧美新研究派」
  - 「戒律」 —— 通一菩萨戒 别 —— 七众戒
  - 「行」 「禅观」 —— 大小乘各种止观以及禅宗
    - 「真言」 —— 印明以及无量印明等
    - 「净土」 —— 极乐净土或兜率净土等
    - 「信果」 —— 研究理之果亦诸行共果 —— 信众
  - 「果」 「德果」 —— 受持戒律之果亦诸行共果 —— 僧众
    - 「定果」 —— 修习禅观之果亦诸行共果 —— 贤众
    - 「慧果」 —— 修胜禅观之果亦诸行共果 —— 圣众…佛

观上表所列，可知学佛，教理行果为应有之程序，非可躐等。今世学人，大多昧教理而妄谈行证，不为邪魔所诱，即同生盲摸象，反使真理愈晦，招世人讥谤为迷信，幸各努力，剪除斯弊！

## 佛教一点不消极

各界代表及本会会员，我今日并非代表中国佛教会而来，不过偶尔适逢其会，顺便参加贵会执监委员的受职典礼而已。然我确是中国佛教会的发起人，而组织了中国佛教会，因此，各省、各县也就有系统地组织省佛教会和县佛教会，而今天思明县佛教会也就从这系统上而成立了。在今日的中国，犹有佛教会建立起来的原因，我得负一点解释的责任。因为在许多人对于佛教误会的错觉看起来，不但不要佛教会建立，并且连佛教也早应消灭了。这是中国人千百年来大家眼睛上蒙着一层幻翳，而确实不知佛教的真相，于是说佛教是迷信的、消极的，佛徒是厌世的、分利的。像这样误解的说法，则在今日国民革命的中国，对内要达到全民的自由平等，对外要达到国际的自由平等，佛教



这个东西，无利益于人世，应该将它根本消灭，哪里还来开什么佛教会！可是，佛教和佛教徒的真相，并不如此，所以，应将上面四点的误会来解释一下。

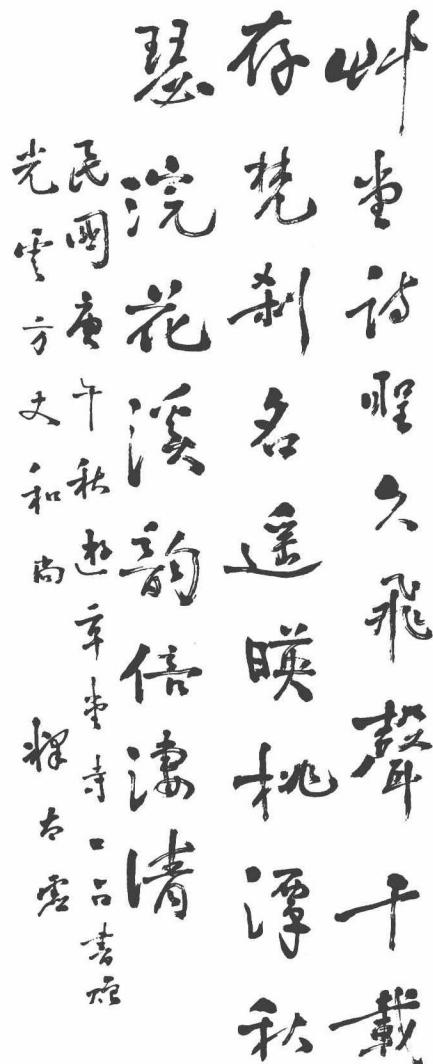
一、有人说佛教是迷信的：大概是以信佛作为信鬼神一样看的缘故。其实，佛教是一问题，鬼神又是一问题，至于鬼神究竟存在与否，到现在在科学哲学上还是一个待解的悬案。可是，最近的科学趋势上，大抵已有虚心去研究这个问题的倾向，即所谓灵学的研究，已不同那十九世纪的科学家武断为没有；而中国的圆光、扶乩等等，也时常发见和研究鬼神的地方。然佛教与鬼神却是没有关系的，如真正于社会学和宗教学有研究的人，他即能够知道世界宗教可以分作三大类：一是多神教，即鬼神教；二是一神教，即耶、回等天神教；三是无神教，即是佛教。然中国一般无知的，却不能知道。我曾在欧美和许多科学、哲学者谈过，他们知道佛教不是多神教和一神教，而认为是科学的和哲学的宗教；佛教不是鬼神教是无疑了。但佛教也不否定鬼神的存在，因为鬼神这样东西，是不值得人们崇拜的，它的程度不比人高，还要以佛教去教化他哩！不消说，信佛教的是完全不崇拜鬼神的，而佛教所崇拜的佛菩萨，与鬼神绝异。那么，佛菩萨又是什么？佛，即是觉者。但觉有大小，如中山先生是中国革命的先觉者，佛则是宇宙人生究竟真相的觉悟者。而所谓菩萨，他对于佛所发明的真理也已得到相当的觉悟，了解宇宙万有以至人类都是从无量无数的因缘合成的，也即是懂得个我以大宇宙为全体的。所以，对于做事不以个人为前提，而根据佛的无我大悲，孜孜然普为众人谋利益，这就叫做菩萨。至于佛教寺中所塑佛和菩萨像，那就是表示纪念的意义，就是世界上崇拜先知先觉者及于公众有功德的人而立像是一般的。至于平常人当把他认为鬼神去迷信，那是和佛教不相干的！

二、有人说佛教是消极的：这是对于佛教知其一不信其二所生的误会，但这也是佛教徒未能昌明佛教的真理之故。拿一句普通话来说：佛，就是最彻底的革命者，不但从人类习惯上下一个彻底的革新，像于崇拜自然的道理、儒教和科学等等，而在佛教上看起来，说它也是一种不彻底的。因为自然就含有不善不美的根源在中，故对于自然亦决意奋斗而革它的命。而此对于自然的革命过程，也是与一般革命党须先经过破坏而后才建设是一样的。但有些人就误认佛教只是空的、消极的、破坏的了。其实，一般的革命都是为建设而破坏的，佛教也是要根本上彻底改革宇宙人生而建设成清净法界的。照这样看起来，佛



教是消极的吗？

三、有人说佛教徒是厌世的：这种原因是根据认佛教只是消极的而来的；其实，他的积极建设是在后面的。因为要真能成功大的智慧、大



(太虚大师墨宝：草堂诗圣久蜚声，千载犹留古  
刹名；遥映桃潭秋瑟瑟，浣花溪韵倍凄清。)