



# 我心我佛

释永信方丈禅语录

释永信 著



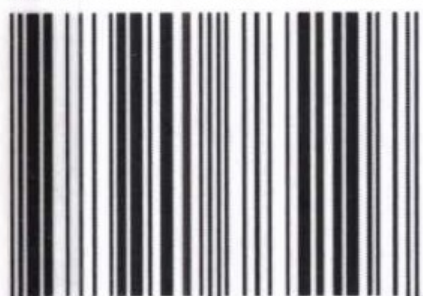
華齡出版社

佛说了些什么，容易理解吗？

我告诉大家，佛所发现的人生真理，非常的简单，其核心就是五个字：别胡思乱想。做人能做到不胡思乱想，他的内心就会变得清明安详，烦恼痛苦也随之而去。

# 我心我佛

ISBN 978-7-80178-510-7



9 787801 785107 >

定价：20.00元

新平如常  
PDG



# 我心我佛

释永信方丈禅语录

释永信 著

责任编辑：王文湛  
装帧设计：灵动视线  
责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

我心我佛：释永信方丈禅语录 / 释永信著.

—北京：华龄出版社，2007.9

ISBN 978-7-80178-510-7

I. 我… II. 释… III. 佛教—文集 IV. B948-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第149402号

书 名：我心我佛：释永信方丈禅语录

作 者：释永信 著

出版发行：华龄出版社

印 刷：精美彩色印刷有限公司

版 次：2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开 本：787×1092 1/32 印 张：6.5

字 数：82千字 印 数：10000册

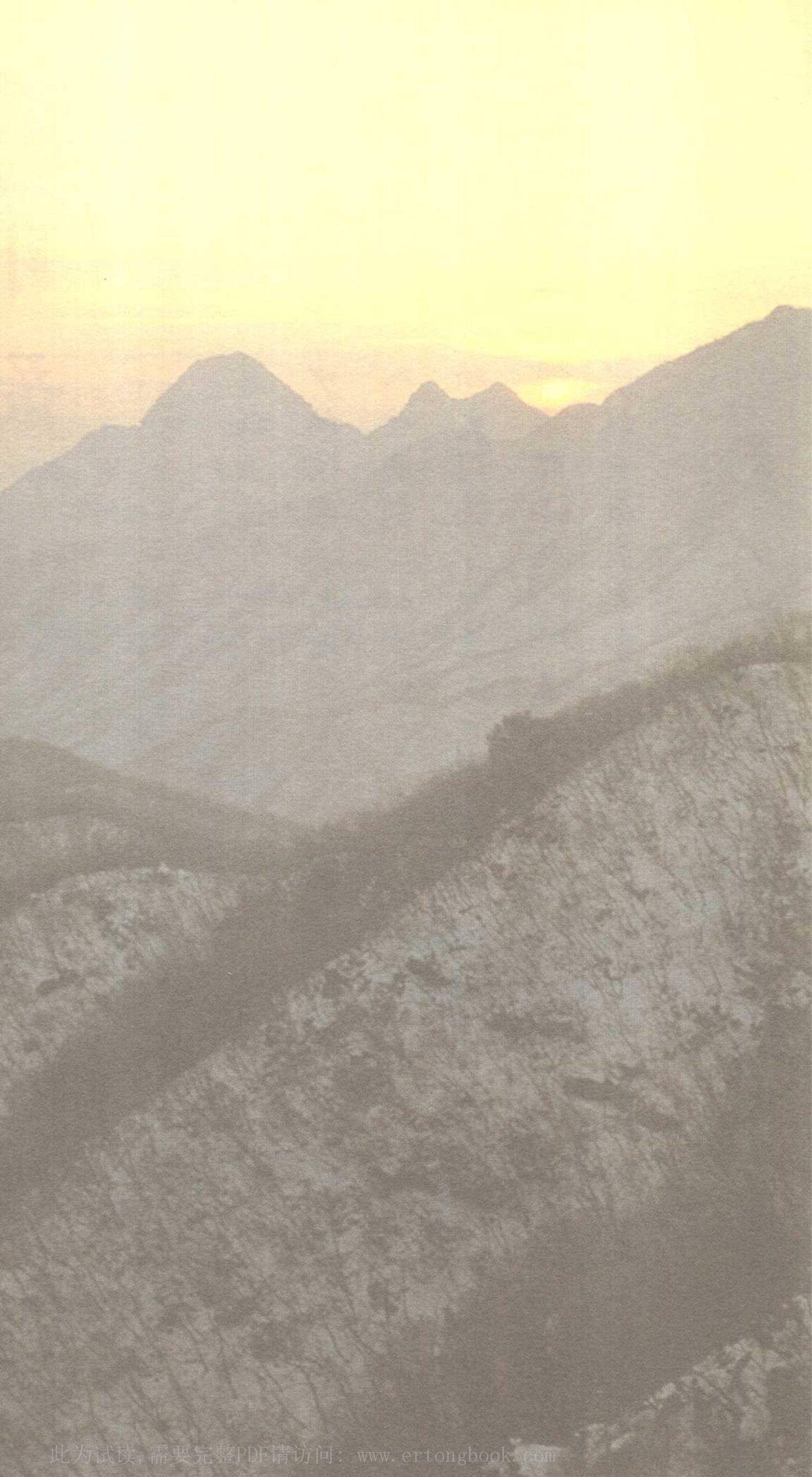
定 价：20.00元

地 址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

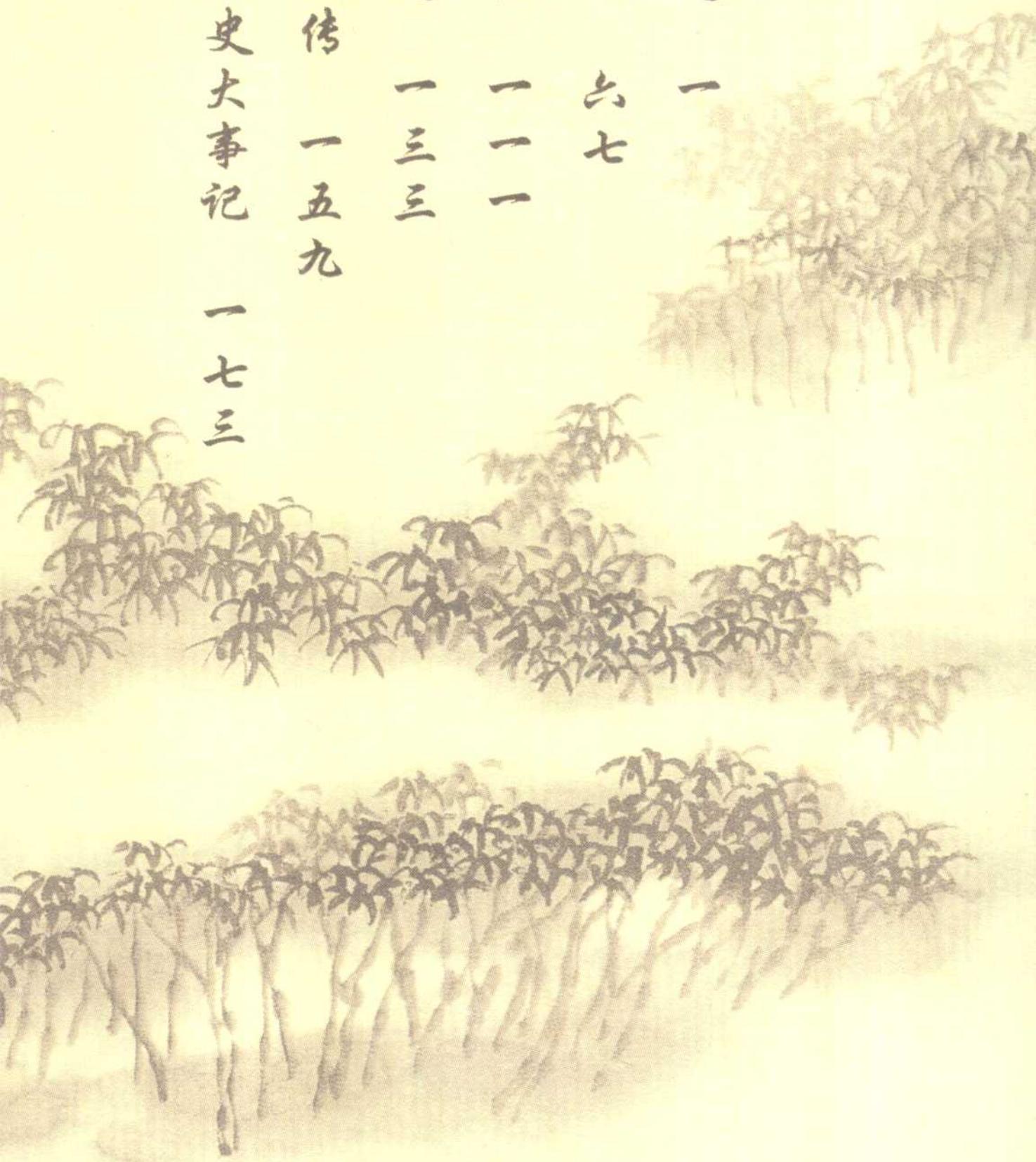
电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173



# 目 录

- |     |          |     |
|-----|----------|-----|
| 一   | 菩提大道     | 一   |
| 二   | 少林法雨     | 六七  |
| 三   | 入世禅机     | 一一一 |
| 四   | 功夫门道     | 一三三 |
| 附录一 | 释永信小传    | 一五九 |
| 附录二 | 少林寺历史大事记 | 一七三 |



菩提大道





佛教不是学术，它是一切众生如何做人的普通真理。他们能够接受这个真理，也乐意接受这个真理。我们把佛陀发现的人生真理，真正地交到一切众生的手里，对他们的人生确实有所帮助，我们的努力也算没有白费。否则，我们天天讲普度众生，而实际上一辈子也度不了几个，甚至都度不了一个，那么我们也就空有一颗慈悲心而已。





禅宗讲『直指人心』，『明心见性』，『当下成佛』，实际上就是让我们从自己活生生的日常生活中发现佛陀的真理。佛陀住世时，不念经，也不拜佛，因为无经可念，无佛可拜。佛陀就是从自己的日常生活中发现人生真理的。所以，也可以说，禅宗就是直接学佛本人的，而佛教的其它宗派，则是学佛陀弟子的。我说这话并没有禅宗比其它宗派更高明的意思，而只是说明禅宗与其它宗派的区别。只要能发现佛陀的真理，任何宗派都是一样的，平等的。只要对路了，任何宗派都能发现佛陀真理。

禅宗讲『明心见性』，『当下成佛』，表面上直截了当，效率很高，实际上是以牺牲利用语言文字作为有效教育手段为代价的，这个代价很大。我总觉得，我们对『不立文字』有很大的误会。『不立文字』是指无法用文字把佛陀

的真理表达出来，但并没有说无法通过文字发现佛陀的真理。六祖的《顿悟》确实是发现佛陀真理的方便法门，但禅宗同样很重视把事情想透，这也是佛教学佛的根本大道：正见。对《不立文字》的很大误会，根本原因正是古代文人把禅宗沦为文字游戏的后遗症。

有人如果要问，学佛难不难？我将明确告诉他，不难。学佛的难，只难在表面上。比如我们每天在念的《佛》字，初看上去就难，当知道它是梵音，是指明白做人道理，内心安祥圆满的人，我们就懂了。什么叫《禅》？别胡思乱想就叫禅；什么叫《菩提》？明白做人的道理就叫《菩提》；什么叫《无明》？做人糊里糊涂就叫《无明》，等等。这些难，只难在字面上，比如我们说吃饭睡觉，如果用甲骨文写出来，我们就不懂。我们阅读佛经的困难，主



要是古代人翻译佛经时，有许多专有名词采用了音译，再加上近两千年来音调改变，所以读起来就不懂了。今天弘扬佛法，一个非常迫切的工作，就是将《大藏经》翻译成通俗易懂的文字，越通俗易懂越好。不铲平这层字上的障碍，人们就会觉得佛门很高，会把很多很多人挡在佛门之外。这层障碍所带来的后果，会使我们的佛门弟子和世俗众两边，都觉得很冤枉。

佛说了些什么？容易理解吗？我告诉大家，佛所发现的人生真理，非常的简单，甚至简单到我说出来大家都不敢相信。佛自己当初悟出这个真理时也不敢相信。书上说，佛悟道后，不想也不愿把自己悟到的真理传授给别人，怕被别人耻笑。佛所悟的真理，以及四十九年说法传道的内容，其核心就是五个字：别胡思乱想。做人能做到不胡思乱想，他的内心就会变得清明安详，烦恼

痛苦也随之而去。佛经上所说的四万八千法门，数自己的呼吸也好，观心观空也好，念佛也好，拜佛也好，参话头也好，以及别的，只有一个目的，就是让人做到不胡思乱想。我们禅宗讲明心见性，想通了就好。同样是吃饭，过去是糊里糊涂吃饭，现在是明明白白吃饭；同样是睡觉，过去是七梦八梦睡觉，现在是在是踏踏实实睡觉。马祖禅师说，饥来吃饭，困来睡觉，就是这个意思。切不要以为，成佛以后就腾云驾雾，万人朝拜，或者其它不着边际的奇迹，那都是妄想，都是外道。

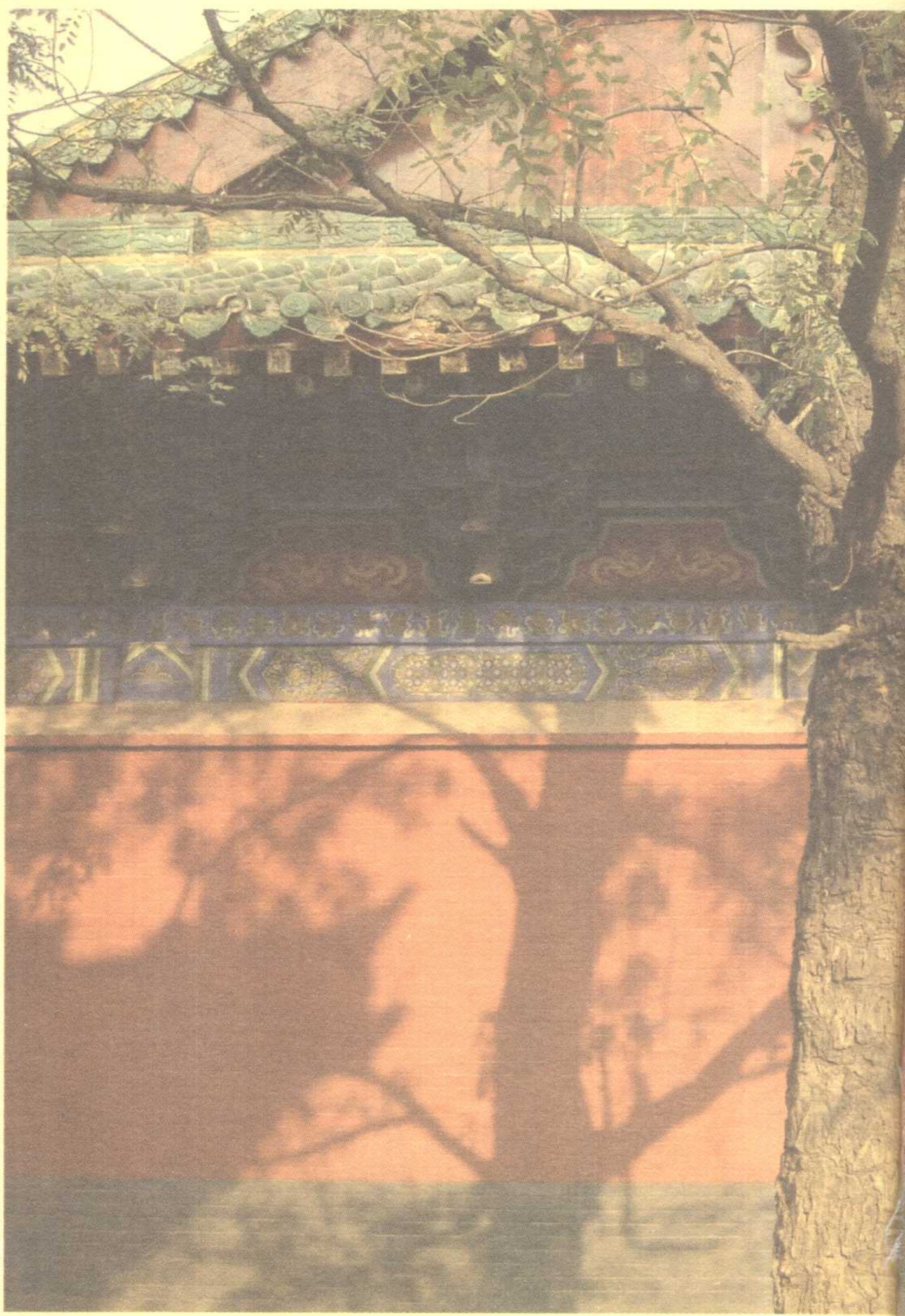




当年释迦世尊在菩提树下睹明星悟道，到底悟到什么呢？我认为最关键的  
就是发现了妄想，发现妄想掩盖了佛性，是一切众生沉迷不悟、流转六道的原  
因。

我们学佛修行，要打掉妄想，就是要把八识田里的妄想，一个一个打掉。  
从眼、耳、鼻、舌、身五识开始打，一直打到阿赖耶识，全部打掉，只剩下佛  
性为止。我们平时说的修行果位，声闻四果呀，菩萨五十一地呀，实际上就是  
消除妄想的程度，这与我们小时候读书一样，学的知识越多，年级越高。不过  
修行相反，妄想越少，果位越高。







众生有别，但佛性无分别，在圣不增，在凡不关；佛心不二，自性空寂，如罪之无内外中间，即使有束缚，也是自心无明所至。只要打破时空因缘，超越圣凡分别，一切众生皆可成佛。

学会舍，能舍就舍，实际上，学佛就是一个舍的过程。当然，我现在并不鼓励大家舍得光光地去要饭，舍得老婆孩子在家饿肚子。但有一点，我要指出，一个人真有这份舍心，他就非成佛不可。一个能把自己的一切舍掉的人，他才有资格接受人家的布施。佛教可以用一个字来概括，那就是『舍』，所以我们也才能接受四众的供养和布施。

我们禅宗讲的最多的就是『放下』，『放下就是』，『当下成佛』，这些听起来很轻松，也很潇洒，但实际上，我认为大部分人都误会了，以为是仅仅

放下了脑袋里东窜西窜的几个念头就完了，就成佛了。这样是不行的，永远成不了佛的，至多是个『空头佛』，现在就给他起个名吧，叫『空头禅』，与『口头禅』、『文字禅』、『野狐禅』之类并列在一起。所以，禅宗的『放下』，不仅仅放下脑袋里的念头，还要把这『放下』贯彻到日常生活中去，把能放下的都放下，多舍多做善事。

如果我们细读佛教经典，并结合自己的修证体会，我们不难发现：布施是作为修行法门开立的。在修习六度菩萨道时，布施列为第一圣道，对治五毒的魁首——贪心，即『执我』『执有』之心。布施本身不是目的，布施的目的在通过布施达到净行净心。所以经典中把布施列为菩萨道。如果把布施仅仅视作为助人为乐，从布施行为中获取一份自我满足，内心安宁，那么，这种布施仍为俗趣。