

我心我佛

释永信 著



我心我佛

林正信 著



華語出版社

责任编辑：高志红

封面设计：红十月

图书在版编目（C I P）数据

我心我佛 / 释永信著. -- 北京：华龄出版社，
2012.4

ISBN 978-7-80178-950-1

I. ①我… II. ①释… III. ①禅宗—语录 IV.
①B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第069187号

书 名：我心我佛

作 者：释永信

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京海石通印刷有限公司

版 本：2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

开 本：787×1092 1/32 印张：7.75

字 数：150千字

定 价：25.00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

佛

目录

CONTENTS



一 菩提大道 001

二 少林法雨 003

三 入世禅机 107

四 功夫门道 129

附录一 释永信小传 151

附录二 少林寺历史大事记 165

壹
—
菩提大道
—







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祥，烦恼痛苦也随之而去。佛经上所说的四万八千法门，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，现在是在明明白白吃饭；同样是睡觉，过去是七梦八梦睡觉，现在是踏踏实实睡觉。马祖禅师说，饥来吃饭，困来睡觉，就是这个意思。切不可以为，成佛以后就腾云驾雾，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。

佛教不是学术，它是一切众生如何做人的普遍真理。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。所以，也可以说，学禅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。

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，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。

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，在凡不减；佛心不二，自性空寂，无内外中间。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『放下』『执有』之心。布施本身不是目的，布施的目的在于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。

停留在世俗水平上的布施，为布施而布施，不是真正的布施，这种布施没有『实相』。什么样的布施才具有『实相』？达摩祖师开示我们：『净智妙圆，体自空寂』的布施，才是具『实相』的布施，才是真正修行意义上的布施。说得再通俗一点，布施是为了对治贪心，为了修行净心，为了去『我执』、『有执』，为了体证世间万事万物

的空性。布施行为是外在的，布施者的修行功夫是内在的；布施只是修行人舍离诸有心、体证诸有空的自然流露而已，即我们平时常说的『三体轮空』。

正如我们平时做事提倡『抓大放小』一样，修行者在修行过程中也有个『抓大放小』过程。所谓『放小』，就放弃、舍离人生中不重要的那些东西，比如舍弃世俗生活中的那些小惠小利，舍弃狭隘的自以为是、一己之见，等等。所谓『抓大』，就是抓住人生生死头等大事，觉悟人生，了脱生死，成就道业。现在我们都非常仰慕高僧大德，这些高人之所以高，让人觉得高高在上，就因为他们洞彻人生，舍离世俗生活。