



聆聽幸福的聲音

LINGTING XINGFUDE SHENGYIN SHIZIDU FASHI DUTANLU

釋自度法師對談錄

釋自度 著



中山大學出版社
ZHONGSHAN UNIVERSITY PRESS

广东省佛教文化研究基地
Guangdong Buddhist Culture Research Base



聆聽
幸福
的聲音

释自度法師對談錄

释自度 著



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 廣州 ·

广东省禅宗文化研究基地
Guangdong Provincial Buddhist Culture Research Base

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

聆听幸福的声音：释自度法师访谈录 / 释自度著. — 广州：中山大学出版社，2016.9

ISBN 978-7-306-05824-9

I. ①聆… II. ①释… 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(2016)第212869号

出版人：徐 劲

责任编辑：张 蕊 林彩云

特约编辑：胡尧瑶 曾庆瑜

封面设计：陈芷欣

责任校对：思 思

责任技编：何雅涛

出版发行：中山大学出版社

电 话：编辑部 020-84111996, 84113349, 84111997, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址：广州市新港西路135号

邮 编：510275 传 真：020-84036565

网 址：<http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者：广州市东盛彩印有限公司

规 格：787mm×1092mm 1/16 11.5印张 120千字

版次印次：2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

定 价：38.00元

如发现本书因印装质量影响阅读，请与出版社发行部联系调换



关于这本书的内容，我思考了很久。

我是一个佛教徒，关怀众生群我、利乐有情是我的责任。佛法和我所继承的佛教传统，是我进行思考的基本依据。以此来体察，了悟自性，我的思考慢慢地集中到了一个根本性的问题上面，这个问题就是：幸福是什么，怎样才能拥有和创造幸福？

我所接触的信众和其他社会人士，有成功的商人、为政一方的官员、家庭妇女，也有学生、产业工人、企业白领，可以说是各行各业，不一而足。当他们带着各种各样的人生困惑，跟我交谈，了解佛法并从中汲取智慧和能量的时候，我能深深地体察到对于幸福的渴望。比如，有的人拥有了财富，但却耽误了家庭；有的人开创了事业，但却活在巨大的压力当中；有的年轻人对自己的未来感到迷茫；有的老年人对不久于人世而感到恐惧；还有更多的人，总感到生活平淡庸碌、空虚灰暗，体验不到满足和快



乐。这些困扰，其实并不是现时现世才有的，而是有情的众生，亘古以来就不得不面对的永恒问题。永恒的问题，只有用永恒的智慧来解答。这就是佛法存在的意义。所以在这本书里面，我们会讨论围绕着幸福的一系列问题，向佛法请教，向高僧大德请教，以此获得帮助，最终得以寻找到离苦得乐的法门。书名“聆听幸福的声音”即是从这个意思上来。

这本书我选择用问答的方式来编写，一方面是因为我不想对大家做长篇大论的佛理说教，而想直接面对问题、阐释问题、解答问题，并随着解答的需要引入相关的佛法和经论；另一方面也是因为佛法的产生就是因问题而起的。当初佛陀选择这条艰辛与至乐相交织的觉悟之路，就是从对生老病死的困惑开始的。不因理费事，也不因事费解，希望我们的问答也能分享佛陀的愿心，得出清澈而圆满的心果。

是为序。

自 度

丙申年春月于东莞市黄旗观音古寺



禪
郎

心包太虛

量週沙界

黃旗觀音

古寺自度書



目 录



第一章 幸福的起点：从缘起开始看世界	001
缘何不幸福	003
了悟真相	007
幸福的善业	012
第二章 幸福的道路：智慧、破执与永恒	017
渡河之喻	019
应无所住而生其心	023
此岸之苦	028
苦之生灭	033
幸福的三条道路	041



第三章 幸福的方法之一：戒定慧『三学』

戒杀与轮回

众生平等

五根本戒

幸福的次第

第四章 幸福的方法之二：八正道

依止于『正见』

言之正道

聚精定神

不可懈怠

第五章 幸福的方法之三：菩萨行

小乘与大乘

慈悲

059

061

067

071

076

081

083

092

098

103

107

109

115



『度』与『摄』

学习

给予的幸福

第六章 幸福的心境：禅

拈花微笑

华林奇葩

即心即佛

空明之境

附录

自然本真，厚德大度

——黄旗观音古寺方丈释自度法师简介

165

158

152

148

141

139

134

131

123





第一章

幸福的起点：从缘起开始看世界

如果执着于“有”，就不能悟空，就会贪爱追求，于是有种种烦恼；如果执着于“空”，就不能体察事物缘起缘灭的相状和功能，就会变得绝对和封闭。只有把两者结合起来，才能既能见空，又能见性，既不执着，又能精进。能不执着，方能自度；能发愿慈悲，方能度人。幸福就在自度度人的善业之中。

深入經藏
智慧如海



缘何不幸福

问：近来，大众的幸福问题好像成为了社会的热点。比如广东省政府提出了建设“幸福广东”的号召，中央电视台在人群中展开了关于幸福的采访调查。有人认为这是因为当下社会人们的幸福感降低，所以才有了这些举措。您怎么看待这个问题？

答：我在本书的序言中已经说了，幸福问题并不是一个现时现世的问题，而是一个永恒的问题。只不过在某些时代，这个问题会比较突出。

问：那您认为在当下中国，这个问题突出吗？

答：正如你所说，政府和媒体之所以关注这个问题，是因为人们已经意识到了我们的生活好像失去了重心。经济发展了，生活变好了，但是幸福感却似乎正在离我们远去。人们不禁要问：我努力工作和奋斗拼搏的意义何在？如果我感受不到幸福，那么我的人生是否值得这样做？这些问题在当下的中国，显然是比较突出的。



问：您认为是什么原因导致了这种现状呢？

答：原因是很复杂的，我简单地说一说。一方面，跟我国社会的急剧变化有关。我们国家近几十年经济发展得很快，社会建设取得了很多成就，是什么导致的呢？有些人说是好的政策和制度，这显然只说对了一半。再好的政策和制度也要靠人去落实。所以社会发展的代价是人的付出、辛劳和牺牲。现在很多人觉得日子过得很累，就是一种反映。本来，这种付出需要强大的心理来支撑。但是由于社会发展太快，人们疲于应付，于是内心的变化被忽略了。枯竭的内心与高要求的劳作形成了对比，人们怎么会感到幸福呢？不幸福，实际上就是内心枯竭而又劳作不歇的一种反映。

问：您这么说，让我想起了金庸先生的小说《天龙八部》中的一个情节，就是“扫地僧”对偷盗少林武功秘籍的萧远山和慕容博所做的告诫：凡至高的武功均要靠至高的佛法来化解，才能不至于走火入魔。这个与您说的好像是同一个道理。

答：是的。我们的社会现在就好像在进行着大比武，人人苦练武功，也就是生存技能，但是忽略了用智慧和慈悲来驾驭这些技能，所以陷入了种种烦恼和痛苦。《天龙八部》其实就是一本佛书，可惜大部分人只看到了里面的打斗。当然，这是题外话。



问：这个方面的原因我明白了，那另一方面的原因又是什么呢？

答：从佛法的角度来说，不幸福实际上就是此岸生活的本质。这话听起来可能不入耳，甚至有些无情，但是当我们认真思考生活的本质，就会对之感到信服。

问：这个确实让人难以接受，您能不能详细地说一说。

答：好的。佛法的基本教义可以总结为四个字，就是“苦集灭道”，即“四圣谛”，也就是佛法所阐释的四个方面的基本道理，“谛”就是真理。这四个方面相互联系，层层递进，指明了从此岸走向彼岸的觉悟之路，所以是佛法的总纲领。人们感到自己的生活不幸福，对应的就是第一个方面的道理，即“苦谛”。佛法对“苦谛”的准确说法是“有漏皆苦”。

问：请解释一下“有漏皆苦”的含义。

答：对于“有漏皆苦”，佛教界存在不同的解释，关键是对“漏”的理解不同。总的来说，不外乎两种理解，一种认为“漏”的意思是“烦恼”，另一种认为“漏”的意思是“不清净”。对于一般大众来说，我建议不妨把这两种理解结合起来体悟人生。烦恼揭示了苦的本质，不清净道出了苦的原因，合起来的意思就是：因为我们内心不清净，所以陷入烦恼，而佛法把这种烦恼命名为“苦”。



问：什么是“不清净”？

答：简单来说，不清净就是众生因为不明白“无常无我，缘起生灭”的道理而陷入世间的迷惑当中不能自拔。不清净的表现就是“惑”，也就是烦恼。

问：这里的概念比较多，您能不能把这个逻辑关系再理一理？

答：好的。从根本上说，“无常”和“无我”是佛法对宇宙万物和社会人生的基本理解，也是佛陀觉悟之时所得出的基本结论，而有情众生对此不明白，不明白意味着陷入迷惑，迷惑使人烦恼，而被烦恼所困的人就会造种种的“业”，就是人的行为（身业）、言语（口业）和思想（意业）等方面的活动。这些活动又引起烦恼，又造业，这样就使人陷入了无穷无尽的轮回之中。而这个轮回是苦的，是不幸福的。

问：您这样说，我大概明白了关于苦的一个因果关系。这个因果关系就是：不明白生惑，惑即烦恼，烦恼生业，业又生烦恼，就此循环，以至无穷，是为轮回。是这个意思吗？

答：大概是这样。不过从佛法的完整内容来看，你提炼的这个因果链条省略了很多环节，我们以后再慢慢地把这个因果关系说完整。此外，你所说的“不明白”，在佛法中被称作“无明”，是世间烦恼的根本原因。这个你已经把握住了。





了悟真相

问：我现在对苦由以生成的因果关系已经有了初步的把握，不过您刚才在说明这个因果关系的时候使用了很多概念，比如：缘起、无常、无我、惑、业等等。您能不能逐一解释一下，让我的认识更深一层？

答：可以。需要说明的是，我们现在谈论的这些概念，既是佛法所独有的，也涉及到佛法的核心，可能并不是那么容易理解，所以你要要有耐心，慢慢体会，才能彻底明白。下面，我就逐一地说一说这些概念的意思。先说“缘起”，因为这个概念包含了佛陀对一切万物最基本的看法，是其他所有佛法的基础和源泉，所以我们先说它。什么是“缘起”呢？

“缘起”就是“诸法由因缘而起”的意思。为了你在理解上没有障碍，我在这里需要插入一个佛学小常识，先说一说什么是“法”。“法”首先是佛陀对所有事物的称呼。每一个事物之所以是它自己而不是另一个事物，是因为它有自己的性质和相状。比如说沙子，它就有它的性质和相状，而这个性质和相状把它与水、火、风等其他一切的事物区别开来。在梵语中，各色事物存在的这个原则被称作“法”，所以佛



陀就借用这个字来称呼所有的事物。这相当于西方哲学所说的“存在”概念。所以，在佛教经论中，我们能常常看到“诸法”“一切法”等说法，其实指的就是一切存在、宇宙万物。这是“法”的第一层含义。而佛陀觉悟之后所说的言教，也是宇宙万物之一，所以也被称作“法”。不同的是，佛法如实地道出了诸法的真相，是佛陀发现的独有真理，这是“法”的第二层意思。当我们说“诸法由因缘而起”的时候，显然指的是第一层意思。以后在阅读佛经的时候，不要把两个意思搞混了。好了，现在可以回到“缘起”了。

“诸法”既然是一切存在、宇宙万有的意思，那么“诸法由因缘而起”就是一切存在、宇宙万有都由因缘而起的意思。什么是“因缘而起”？“因缘而起”是说万事万物的生起，都依赖一定的条件和关系。没有条件和关系，任何事物则不能生起。这里的“因”和“缘”指的是关系和条件。比方说，春天来了，万物复苏，气候回暖，这一现象并不是自生的，而是由太阳的活动导致的，离开了太阳的活动，也就没有了春天的种种迹象；再比如，我们看到一朵美丽的花，会很开心，可是花是怎么来的呢？是因为有种子、根茎、合宜的土壤和气候等条件，没有了这一系列因素的聚合，也就没有了花的开放。所以，太阳与春天、种子与花朵，存在于一种因果关系当中，前者是因，后者是果。所谓“缘起”，是从条件和关系来看待事物，于是发现，任何事物都不能自生自灭，而是因缘而生、因缘而灭。所以佛陀对缘起的解释是：若此有则彼有，若此生则彼生；若此无则彼无，若此灭则彼灭。

