



# 留住福報

從「自護天護」談佛教的齋天

釋悟因

說福報，要有修法因緣才是有福報，才是好的因緣。

而好的因緣現前時，如何掌握而不錯失？就是要有相應的身心。

一個調柔、不嗔惱、不生氣的身心，比較容易承受當下的因緣。

## 佛教齋天的溯源

齋天，佛教法會的儀式之一。與民間「拜天公」的習俗雖結合而內涵卻大不相同。敬天、法天、敬天神和齋天，是中國古老的自然崇拜儀式之一；古希臘有天神宙斯，也是對「天神」的崇敬。古今中外都有「敬天」、「法天」、「敬天神」的宗教崇拜，但我們不禁要問：為什麼佛教也有敬天神齋天呢？這是有典故的，要溯源至釋迦牟尼佛的成道。

佛陀成道後，他的煩惱已經斷除，經三七日，心中思惟忖度著：是自個兒入涅槃還是度化眾生？這時梵天知曉佛陀的想法，於是請佛陀住世，弘傳佛陀所證悟的真理，以利樂今後芸芸眾生。從此佛教徒乃至世人，永遠虧欠梵天一個恩情。換言之，若不是梵天代眾生請佛陀轉法輪，世間人也沒有那種眼光、那麼長的壽命，來看到釋迦牟尼佛的成道，而適時地請佛陀轉法輪。因此，梵天神於眾生有恩，這是佛教典籍上所記載的。

「梵天」——六道中的三善道，仍是眾生之一，在佛教的眾生分類裡，是屬於天神界，壽命長、福報大、形相高大、圓滿莊嚴。其位階又分為三界二十八重天，三界天是欲界天有六天；色界天有十八天；無色界天有四天。這裡說的「梵天」指色界初禪以上的天眾，有梵眾王、梵輔天、大梵天等，都比欲界諸天禪定位階高，但

他們還沒有成道，只是比人道的壽命長、形相莊嚴。當他們看到成道的佛陀光芒遍照十方，個個歡喜讚歎，從各自的宮殿來到佛陀的地方，恭請佛陀說法轉法輪，於是開始有佛陀的弘化，有修行的七眾弟子，有教團的建立，都是以此為開端助緣，我們也才得以聽到佛法。天神是佛教的大護法，他們仍是渴求佛法解脫，不以天道為終極歸宿。

二千五百多年來，佛法一直在世間流傳，庇蔭著千千萬萬的眾生，讓人們身心安住去除煩惱，這是佛陀偉大的甘露教法。而偉大的背後，先是由於天神的請法，及許多天神的護持。齋天，是對這些護法天神的感恩、迴向，也祈願佛法常住世間、法輪常轉。

## 齋天的儀軌與感應

佛教的齋天，在中國最早可能起源於智者大師。智者大師依據《金光明經》制定《金光明懺法》儀軌時，其中莊嚴道場是依《金光明經》設大辯才天、大功德天和四天王香座。禮懺時並奉請大梵天、帝釋天、大功德天等諸大神降臨。元代省常所著《律苑事規》就記載各個寺院每逢正月初一及上元節大多修習懺法、供奉諸天等儀節。明朝末年，弘贊律師別撰《齋天科儀》，佛教的齋天儀軌就更為完備了。

齋天、敬天是很有感應的。虔誠的齋天、敬天招感很多護法神的護持，而且很快可以滿願。在齋天科儀中，記載著一位「第一成就眾事大功德天」的天神，這位天神的福報是容易成就眾事，求財得財，求壽得壽、求子得子……，這些是很容易滿願的。

為什麼稱為「齋天」呢？據儀軌所載，進行齋天法事，第一要嚴治淨室，第二要清淨三業，一般稱作「齋戒沐浴」，也就是說要讓自己與諸天神的「德」相稱。以天的「德」來說，由於過去生的積

德，布施、持戒、修定，而得生於梵天。因此，齋天時要做布施、持戒、修定等定課，這才能獲得天神的護佑。

齋天、敬天，可以在特定的日子，也可以在每月初一、十五供佛時同時齋天，甚至每天做定課後也可以迴向諸天。

## 齋天的深層意涵：自護天護

佛陀修行、成道的目的是要利益世間。佛陀的偉大就是教導我們修行、淨化我們的煩惱，對世間產生正面的影響力。這也是天神請佛陀轉法輪的悲心、悲願所在！因此，一個人如果正念正住，身邊就會有很多護法神護持，護佑我們諸事吉祥、如意。但是，要如何自護天護？

### 學習不瞋惱不生氣

如前所述，天神除了壽命長、福報大、相貌莊嚴，還有一個特性，就是「有德」。佛經裡鬼、神常歸為一類，二者其實有異：有福報有德的叫神，沒有福報的叫鬼。但是有一類的眾生福報大卻少德，不被稱為天神，而叫做「阿修羅」。阿修羅福報很大，阿修羅女相貌也生得漂亮，祂們最大的缺陷，就是容易生氣、瞋惱、嫉妒，喜歡爭鬥。因此，若要升天為天神，至少要有德，這個「德」第一個就是「不瞋惱不生氣」。

年年齋天，祈求天神護佑之時，我都會帶著大家一起發願：一年之始，要發願「不瞋惱不生氣」！世間事十之八九都不盡如人意，有福報者也難能事事順遂，如何不瞋惱不生氣呢？以下提供一個簡便的方法：要生氣時，先念佛數聲或深呼吸幾次，藉此以緩衝情緒，然後才開始處理事情。尤其現今的社會，立足台灣放眼世界，人際交往與事情的複雜、變幻甚於往昔，更須堅穩沈著應變，

具處理EQ——情緒干擾的能力。

## 心安住才能留得住福報

齋天以祈福佑、祈眾事成就，一般以為福報是吃穿好，條件好而已，佛法告訴我們：有修法的因緣，才叫有福報，修法是修植福德資糧波羅密。有福也要有慧，福慧雙修，福才能留得住。福要能留得住，就是要修福德資糧、少生煩惱。心安住，這個福才留得住。有位居士告訴我：「師父！我去年發了願，好的因緣自自然然的就出現了。」我說：「這樣你嚇著了嗎？」他回答：「不是嚇著。後來發現因緣很短暫，很快就又轉變了。」既是因緣好的須續緣，不好的要覺知，不再加進瞋惱的緣，因緣自然會轉變的。我們要相信世間是相應法，有因，有緣，有果。但是要有修法的因緣，有聞思修佛法，才叫有福報。有沒有福報，宜從有沒有修法因緣來看，不要讓修法的因緣，從手中溜掉，如此就太可惜了。

## 面對順逆因緣都說「謝謝」

既然說福報，宜從修法因緣的有無來看，要有修法因緣才是有福報，才是好的因緣。因此，好的因緣現前時，如何掌握而不錯失？就是要有相應的身心，一個調柔的身心，一個不瞋惱、不生氣的身心，身心調柔比較容易承受當下的因緣。因此，新的一年來臨，我要送給大家一句話：「學習接受一切順逆因緣。」

怎麼做呢？舉個例子來說，有人送我們東西，你高興就會說聲「謝謝」；若你不高興要說什麼？也是一句「謝謝」。說得出來嗎？很勉強，但是可以學習，一般說「謝謝」是禮貌，是必須回答的語言。以此類推，有人跟我們說了些話，表現什麼身口意行為，不論我們內心高不高興，都要說「謝謝」。高興時是很順口，不喜歡時顯得生澀，「學習覺知」，就會知道順逆境是心的感受，我如實知道

了，說聲「謝謝」。

人們在面對順境時，都會歡喜、說「謝謝」；面對逆境，自然就瞋惱起來。包括我自己，說不生氣其實是很勉強的。例如當對方說話時，我通常能保持傾聽的禮貌，只是當我不喜歡聽時，難免會生悶氣、生煩惱。但願從現在開始練習，面對逆耳的情況，也能說聲「謝謝」。任天大的事，也不要生氣瞋惱。生氣瞋惱的人會受情緒的干擾，若企業、職業、家居等須與人談判、簽約、競技，你起了生氣、瞋惱、憤怒、嫉妒等各種煩惱心，只是自我干擾，折損福報，於事無補。要常保平穩平靜修行的心，面對順因緣、逆因緣時，都說聲「謝謝」，正面地面對它、接受它。

### 換個角度來思考

齋天，應從修行來看，大家希望諸事如意，當然要福慧增長。福與慧是在順與逆的因緣中，有簡擇，能分辨。也就是能思辨、決斷是非、邪正的心靈覺知作用。這種覺知是智慧的學習，佛法的可貴是深信人能引導自己修行，修行是在與人、與事、與境、與因緣對話時，簡擇其中的是非、邪正，而作出決斷，因此「不生氣、不瞋惱」是福慧增長的修行法之一。

有位居士告訴我：「師父！我們家老先生跟兒子，近日從清早吵到晚上，一見面就吵，讓我煩透了。」我說：「吵什麼？」她說：「只為了一句話，兩個人可以吵一整天。我聽了就煩。」

「你煩什麼？」

「我說老子，他就說：『兒子得理不饒人，態度不對。』唸兒子：做晚輩的難道不能讓讓老人家嗎？兒子竟然回我一句：『老爸理不通還傷我！』一個盡說口氣不對，一個盡說理不服人」。

我說：「眾生的慢心，誰會服誰！彼此不對焦，各說各的。」

她回應：「他們好煩！我數落兒子說：『我實在不幸，年輕時要侍奉公婆、夫婿，照顧妯娌、子女，現在還得遷就孫子……。』」

我說：「你這麼委屈，是陷入家庭習性共業的相應法，彼此都是「慢心」作祟。從「論理」、從「福報」、從「智慧」，人是有能力整合、超越的。不氣惱是不鑽牛角尖，不強化你我對立，你是有智慧去超越的。」

那位居士聽了，才答道：「啊！這一次，我已經悶了好幾天了。今年過年，我看他倆吵得起勁，是我不耐煩過年聚在一起，我委屈不平了。」

## 齋天的祈禱

齋天，感謝諸天護祐、祈求諸天護持。願我們一起發願：

願像天神般的健康、長壽、福報具足。有修行福德資糧的因緣，體驗佛法，健康、長壽、高齡，可以觀察世間榮華富貴、無常、苦、空，不再戀著。好學而且樂於奉獻。

願建立正知見，走在正道上。不生瞋惱，歡喜的說「謝謝」，不喜歡的也說「謝謝」。安住身心、把握因緣、留住福報。凡事換個角度思考。

願福慧雙修、廣度眾生，不但自己修行，也勸人修行，同時能帶人一起共修。

我總結：敬天、法天、齋天的法會，啟示我們要「報護法之恩」。而世情認為的「福報」常侷限於長壽、形貌莊嚴、吃好、穿好、升天。而佛法的正知見所說的「福報」，是有修行因緣，體驗佛法，這是走在真理道上，才是終極的歸宿！🏠