

# 明覺

電子季刊

修行處處

微笑也是一種布施

葉慧心細說茶禪體驗

佛教經濟學：利他永續的心經濟生活

2021年  
7月號

## 編者語

修行，不只在山中，也不限於寺廟中，而是可以透過生活中的一言一行體現出來；所以要在生活中修行，而修行不離生活。佛門網向來提倡修行處處，因為處處都是修行的環境。

生活處處皆是禪，行、住、坐、臥都可以成為禪修的一部分，即使小如一盞茶，也能為我們帶來深刻的感悟，像法鼓山茶禪隊員葉慧心，近年就通過「藉茶練心」的修行，體會到更多佛法的智慧。

曾在梅村修學的人都會知道，在那裏，你感覺不到要「學」甚麼，只要保持正念地生活，投入於梅村的節奏之中，身心便開始轉化過來。作者聽步，在文章中談梅村學習的一些心得，讓後來參學的禪子們參考參考。原來法師的一舉手一投足，都是一種教育法——以身說教、以生命說教。

佛弟子常常說，我們誠心修行，便會得到龍天護佑。亦有說正信道場，總有護法龍天的護持。縱使我們信心十足，絕不猜疑，但究竟龍天是怎樣護佑我們的？我們應否希求？怎樣的修行人才得到護佑？

今期季刊，主題訂為「生活中的修行」，希望能啟發讀者思考如何把佛法注入生活中，活出截然不同的人生。

# 目錄

p.06

“ 微笑也是一種布施 ” 文  
演然

p.12

“ 藉茶練心，以茶結緣——  
葉慧心細說茶禪體驗 ” 文  
羅佩明

p.18

“ 佛教經濟學：利他永續的  
心經濟生活 ” 文  
果光法師

”  
p.31

“

我在梅村的修學之旅——  
談梅村裏的「教外別傳」

文

聽步

”  
p.36

“

常說龍天護佑，修行者如何才得到  
「恆常擁衛」？

文

章冰

出版人：林國才  
執行編輯：鄺志康  
美術設計：བདེ་ཆེན་སྒྲོ་བློ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

出版：佛門網有限公司  
香港荃灣青山公路九咪半  
發業里 8 號  
弘法精舍 215 室  
(852) 2405 6328  
[mkquarterly@buddhistdoor.com](mailto:mkquarterly@buddhistdoor.com)  
[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)

《明覺電子季刊》顧問（按筆劃排名）：  
衍空法師 昭慧法師  
海全法師 傳燈法師  
僧徹法師 陳劍鎧教授  
麥成輝先生 惲福龍校長  
劉宇光教授 潘宗光教授

所有文章純屬作者意見，不代表本刊立場。

《明覺電子季刊》受國際及地區版權法例保護，未經出版人書面許可，任何圖文不得全部或局部轉載，翻譯或重印。

© Buddhistdoor All Rights Reserved.





微笑也是一種布施

文·演然



在大乘佛教中，學佛修行者必修六種法門。此六種法門既能自度也能度他，讓修行者福慧雙修，戒定慧三學具足。在佛學教義裏它們稱為「六度」，「度」譯自梵語 Pāramitā，中文又叫「波羅蜜多」，其字面意思是「到彼岸」，即是從煩惱的此岸到覺悟的彼岸。「六度」就是六種從生死苦海之此岸，度至涅槃究竟之彼岸的方法，當中包括：一）布施（也寫作佈施）、二）持戒、三）忍辱、四）精進、五）禪定、六）智慧。

「布施度」，梵語為 Dāna pāramitā（檀波羅蜜），中文又叫「布施波羅蜜多」，或簡稱「檀那」，簡單來說就是以自己所有普施一切眾生，即是將自己所擁有的財物或法等分享給別人。「布施度」為六度波羅蜜之首，可見其相當重要。菩薩道的修行，很多時候就是從實踐佈施開始，佈施之實踐除了可以幫助我們戒除慳貪的習性（去貪），遠離自我的執著，還能長養慈悲心，與眾生結下善緣，累積福德與智慧。

在佛教的教義裏，「布施」可分為三類，分別是：財布施、法布施與無畏布施。



甚麼是「財布施」呢？顧名思義，「財布施」就是以錢財物資來布施別人。這是一般人對「布施」的理解。甚麼又是「法布施」呢？那是指以知識、技術、真理來教化他人。正所謂有錢出錢，有力出力，每個人的情況有別，條件不同。一般而言，信徒以財布施為重，例如捐出金錢、財產、物品等去令人獲益，隨喜他人，都是在實踐財布施的菩薩道精神；而出家人則以法布施為重，他們集眾說法，讓他人有機會聽聞佛學禪理，讓大家充滿法喜，那是一種智慧的貢獻。財布施只能作一時之用，不能長久；以佛法佈施對方，可以讓人終身受用，功德無量。

那甚麼又是「無畏布施」呢？凡是以大悲心幫助他人或眾生，使其消除恐怖、憂慮、苦難等，都是在實踐無畏布施。正如剛才提到，一般人對「布施」的理解是「財布施」，所以他們也許會問：窮人沒有財富，如何布施呢？他們也能布施嗎？

在此筆者想與讀者諸君分享《雜寶藏經》裏「無財七施」的故事。

從前，一個人跑到釋迦牟尼前哭訴。

「我無論做甚麼事都不成功，這是為甚麼？」那人哀傷地問道。

「這是因為妳沒有學會給與別人。」釋迦牟尼回道。

「可我是個一無所有的窮光蛋呀！」那人不忿地說。

「並不是這樣的。一個人即使沒有錢，也可以給予別人七樣東西。」釋迦牟尼答道。

「那是甚麼呀？」那人收起眼淚，奇怪起來。

這時，釋迦牟尼微笑地說道：

「第一，是和顏施。甚麼是和顏施呢？就是用微笑與別人相處。我們必須以和顏悅色，而不以凶眉惡色去對待一切人。」

「第二，是言施。甚麼是言施呢？就是要對別人多說鼓勵的話、安慰的話、稱讚的話、謙讓的話、溫柔的話。我們必須出言輕柔，無粗惡語。」

「第三，是心施。甚麼是心施呢？就是要敞開心扉，對別人誠懇。」

「第四，是眼施。甚麼是眼施呢？就是以善意的眼光去看所有人，不以惡眼看人。」

「第五，是身施。甚麼是身施呢？就是以行動去幫助別人。」

「第六，是座施。甚麼是座施呢？就是在乘船坐車時將自己的座位讓給老弱婦孺。」

「第七，是房施。甚麼是房施呢？就是將自己有空下來的房子提供出來，供別人來休息。」

如果你有了這七種習慣，持之以恆，好運自然會隨之而來了。以上七施，全由心作，均不損財，皆得大福報。

這個故事告訴我們，布施並不是以金錢財富來衡量的，而在日常生活中，布施可以無處不在。親切的微笑、善意的眼神、體貼的問候、真摯的祝福、默默的陪伴、有力的鼓勵等等，都是對人有所幫助，讓人得到安寧，去除憂慮或恐懼，都是菩薩道



上慈悲利他的表現。

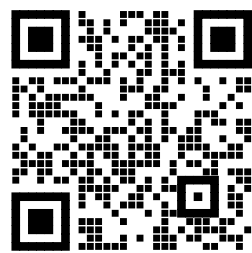
「布施，不一定都要用金錢才能布施。說好話，是口布施；做好事，是手布施；存好念，是心的布施。佛教很重視布施結緣，歷代聖賢發菩提心、行菩薩道者，無不以布施結緣作為度化眾生的首要方便。」

星雲大師在《僧事百講－布施結緣》一文中如是說。他還提到：

「布施結緣是很奇妙的，你不必望報，不一定要求所得，但它自然會有所得、會有回報。」

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)





藉茶練心，以茶結緣——  
葉慧心細說茶禪體驗

文：羅佩明

生活處處皆是禪，行、住、坐、臥都可以成為禪修的一部分，即使小如一盞茶，也能為我們帶來深刻的感悟，像法鼓山茶禪隊員葉慧心，近年就通過「藉茶練心」的修行，體會到更多佛法的智慧。

葉慧心於 2016 年加入法鼓山香港道場的茶禪隊，當時對茶藝並無認識，純粹抱著好奇心態去參與，而茶禪隊的角色主要是支援道場的活動，例如在佛誕或新春期間設置茶席，奉茶給參加活動的人士享用，好讓有緣人能夠在輕鬆自在的環境下接觸佛法。

茶禪講求身心放鬆，每場茶席開始前，主持人都會帶領負責奉茶的「茶主人」（茶禪隊員）及「茶侶」（活動參加者）先做一套名為「坐姿動禪」的動作，務求品茶時能做到「身在哪裏，心在哪裏，清楚放鬆，全身放鬆」。隨後茶主人會給「茶侶」泡三巡茶，期間需要禁語，直至三巡過後，大家便可以談話，互相交流感受。

修習茶禪五年，葉慧心自覺從中領悟到不少佛門智慧與人生哲理，對修行大有裨益。「我覺得茶席猶如人生的縮影，好像我們



佈置茶席時需要挑選茶壺，但很多時候卻發現自己喜愛的茶壺已被人取去，正如我們的人生也經常要做很多選擇，但在選擇的過程中，亦未必事事如己所願。」

她續說：「其實每個茶壺都有它的特點，壺耳的大小、壺咀的高低各有不同，怎樣才算好，感覺因人而異，不能一概而論。我們必須學懂轉換心態，即使拿不到喜歡的茶壺，得不到心儀的東西，只要隨遇而安，說不定會看到另一番風景。」

選壺固然不能執著，泡茶也一樣。儘管你知道某種茶葉需要以甚麼水溫、用多少時間沖泡，也不代表你定能泡出理想的效果，因為往往有許多外在因素，會影響到最後的結果。「那就像我們的人生，也存在著很多變數，例如你本以為在大公司工作必定前途無可限量，但最終發覺自己跟同事們根本合不來，難以繼續共事。這些因緣的變化，都是我們預期不到的。」

接受無常，可說是修習茶禪的基本步。也就是說，即使泡出來的茶未如理想，也不要介懷，若因效果欠佳而不斷思索為何會泡得不好，那就無法回到當下。「其實法



無論泡茶或品茶，最重要是好好體會當下一刻。

師也會提醒我們，當下那一刻是甚麼就是甚麼，你只須接受它，千萬不要讓之前的得失心情影響到下一泡，而是要好好體會那一刻。」

當然，道理人人明白，但實踐起來卻始終有點難度。葉慧心不諱言，起初修習茶禪時，的確很在意能否泡出應有的香氣和茶味，甚至會刻意把味道想像出來，幾經鍛鍊才懂得拋開執念，把注意力放回身心之



上。「當我們更專注於身心的感受，覺察力亦會隨之提升，一旦遇到不如意的境況，也會更快釋懷，更容易放下。」

事實上，修習茶禪的目的正是要「藉茶練心」，通過六根的覺知去消融我們的分別心和批判心。「我們喝茶時，只要覺察到茶色、茶香、茶味以及注水出茶的聲音就可以，不必判斷那是否我們所喜歡的色、聲、香、味，就算泡出來的茶帶有苦澀味，也不要心生厭惡之感。」

所謂「練心」，就是無論你遇到很合心意的東西，還是很不稱心的事情，只要清楚知道就足夠，無須作出喜惡愛憎的判斷。「好壞是一種二元對立的概念，有了判斷，就很容易變得不中肯，正如一杯苦澀的茶，即使你覺得不好，但也會有人喜歡。」

說到底，心念才是最重要。萬事萬物都有終結之時，茶席如是，人生如是，關鍵在於我們做任何事，都要本著一份善念。「這個茶席完結了，還有下一個茶席；此生完結了，還有來生。修行就是要讓自己變得更好，所以我們必須在這一生多種善因，遇到逆境也要心存善念，安然面對。」葉



慧心解釋道。

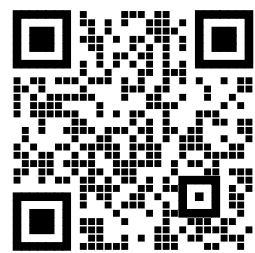
同樣地，為茶侶奉茶，重點在於一顆純粹的心。「如果你有用心去泡茶，別人是感受得到的。你的茶席辦得好，人們下一次又會再來，並會向親友推介，從而接引到更多人來到道場。有因緣的話，大家還會留下來學佛修行或者擔任義工。」

雖說每場茶席都是「一期一會」，下次能否再聚，誰都無法預計，但葉慧心深信，修習茶禪不單可藉茶練心，更能以茶結緣，弘揚佛法。她希望每位茶侶都可以體會禪修的清淨放鬆，正如《維摩經》〈佛國品第一〉所說：「若菩薩欲得淨土，當淨其心。隨其心淨，則佛土淨。」只要我們讓心沉淨下來，就可以把世界建設成人間淨土。

更多精彩文章，盡在佛門網。

請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)



# 佛教經濟學： 利他永續的心經濟生活



文：果光法師

果光法師為法鼓山僧伽大學副院長，著有《心靈環保經濟學》。法師在此文回歸佛陀對經濟生活的教導，讓居士謀生、消費皆有法可循；他又用現代的心靈環保行動方案，以利他為導向，解決消費主義至上，導致過度消費、破壞環境、分配不均等問題。

### **問一：在佛教的教義中，佛陀對居士的經濟生活有哪些指導？**

身為一位佛教徒，應該過著甚麼樣的經濟生活？甚麼樣的經濟生活與修行相應？佛陀給了甚麼相關的指導？是值得佛教居士關心的議題。

我們可以從經典中，看到佛陀對居士們明確指導著中道經濟生活：合法、如法的取得經濟所得，適當地分配所得，以及以正確價值觀處理財富。這是朝向離苦得樂、解脫之道的經濟生活，在不傷害任何眾生的情況下，實現真實的福祉。

正命謀生 遠離邪命

謀生的方式或生產方式，佛陀則教導在家



居士，以「正命」作為生產的準則，基於智慧及慈悲心，不僅是要符合國家法令，亦不傷害眾生，《相應部》尼柯耶 42 相應中，佛陀對羅舍聚落主之教導：「不依法、用暴力以求財」應被非難，「依法、不用暴力以求財」應被讚賞。

在多部經典中，更見「離五邪命」的教誨，如《文殊師利問經·字母品》佛陀對文殊菩薩開示：「欺誑、諂諛、詐現少欲、以利求利，五種販賣：酤酒、賣肉、賣毒藥、賣刀劍、賣女色，除此惡業，此謂正命。」商場上誇大不實的廣告、以阿諛奉承的言語引誘商機、形塑為少欲之人、貪得無厭求一本萬利，均為不適當的商業行為。佛陀列出五種不適當從事的行業（邪命）：酒類、肉品、毒品、武器、販賣人口或女色，這些會危害他人身心的行業，大眾不應該從事；其餘士、農、工、商等正當的行業皆可選擇。

### 等入等出 依德得財

就消費行為而言，《雜阿含經》中，佛陀對年少婆羅門名鬱闍迦指導的消費方式是「等入等出，莫令入多出少，出多入少」，



(廖順得 攝)

亦即在家人須清楚自己的收入及支出，過著均衡的生活，不過度奢侈，亦不過於吝嗇。至於消費的類別，遵循佛陀制定的五戒：不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒（包含毒品），意味著將所得用於合理面向，在消費行為中具足正念。

至於所得該如何分配？佛陀很具體地提出四分法。《雜阿含經》中，佛住舍衛國時，一位天子向佛陀請教此問題，佛回答：「始學功巧業，方便集財物，得彼財物已，當應作四分，一分自食用，二分營生業，餘一分藏密，以擬於貧乏。」即是將所得分



為四分，四分之一自食用、二分之一營業用、最後四分之一作為儲蓄。

在《中阿含·小品·善生經》中，佛在王舍城對善生居士的指導，將四分中之營生用再細分為一分田業、一分商用可投資或借生息；亦可再思考娶媳婦、購置房舍等用途。《長阿含經》中，佛陀對善生居士開示之六項分配，除了自用、營業用、儲蓄之外，增加起塔廟、建僧房等護持道場用途。

就所得分配的對象言，可從佛陀說明得財的五種原因來看。《增支部》卷五〈茶王品〉中，佛陀在舍衛城祇樹給孤獨園對祇樹給孤獨長者，強調「如法聚集、依德而得財」的五個原因：

一、使自己、父母、妻子、奴僕和佣人快樂幸福。

二、使朋友同輩快樂幸福。

三、預防天災人禍的發生，使平安無事。

四、作五種獻供：親族、客人、祖先、國王、

神明。

五、供養沙門婆羅門，遠離狂醉放逸；安住於忍辱柔和來調伏自己，使自己寂靜、安泰；進而生到天國，享受樂果及天國勝妙的物質。

最後勉勵長者，實踐這五個得財之因，財富因此而增減，均應無悔。

**問二：對於居士的財富觀，佛陀有甚麼開示？**

就財富觀而言，在《相應部》第三相應，拘薩羅國的波斯匿王有感於「於此世得巨大之富而不迷醉、不溺、不耽於欲樂、不誤於諸人中者甚少。」反之甚多，佛陀因而宣說：「富迷於欲樂，貪欲以奪心，不覺於道外，如鹿被縛蹄，彼等後苦澀，其果即是惡」。指出若富者沉迷貪欲之中，必然遠離修行之道，而得苦果。

在《中部》第十中，毘羅歐吒國首富之子、隨佛出家的賴吒憇羅尊者有感於所見到世間富者，得到財富不布施，反而是貪得無厭的累積財富之愚癡；因而鼓勵以布施對



治慳貪。更說明再多的財富也無法免除病老、死亡，且死後帶不走，智慧才是最殊勝的財富。

對財富的價值觀，還可見到《十誦律》卷十五、《大莊嚴論經》卷六中記載，佛陀與阿難尊者在曠野中見到黃金，將之視為「大毒蛇」、「惡毒蛇」；在《婆羅門正法經》卷一中也說：「古時婆羅門，不養牲畜，沒有金錢和穀米，學習就是他們的財富和穀米，婆羅門愛護這最寶貴的財富。」指出古代婆羅門，視學習為最大的財富；巴利文《經集》也提到：「在這世上，信仰是人的最寶貴財富；遵行正法，帶來幸福；真理味兒最美；智慧的生活是人們稱說的最好的生活。」說明信仰是人的最寶貴財富。

從經典中，佛陀就經濟生活的各種面向的指導，在家人若能依法過著中道的經濟生活，亦即：誠信人道的正命生產，量入為出的正念消費，布施行善的利和同均分配原則，少欲知足、修持法義的心靈財富，便能達到佛陀對給孤獨長者所說的在家生活的四種快樂：所有樂、受用樂、無債樂、無罪樂。

問三：《心靈環保經濟學》提出「心五四」的心經濟生活，及建構心經濟體制。如何將「心五四」——四它、四要、四福、四安、四感落實在經濟生活中？

「心靈環保」經濟學嘗試採用現代的語言來詮釋佛教經濟學，以佛教思想為本體，漢傳禪法為法門，指導大眾以法鼓山創辦人聖嚴師父提出的「心五四」為方便，過著「少欲」、「利他」的心經濟生活。此乃幫助眾生減少貪欲、增長善欲的經濟行為指導，經濟活動的過程中，除了物質，更突顯人類道德、品質的層面。

突破物質面向思考模式及價值觀，使得人類真正看清人的身與心之間、人與人之間、人與社會之間、人與自然之間乃息息相關、相互依存，不僅不再以暴力傷害他人或破壞環境；更進而護生、節約資源、維護環境。

心靈環保經濟學所建構之「心」經濟體制為：以「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它，面對當代經濟情勢；以「四福」：知福、惜福、培福、種福，增長善欲達到正命生產；以「四要」：需要、想要、能



要、該要，對治貪欲達到正念消費；以「四安」：安心、安身、安家、安業，促進「利和同均」的分配原則；以「四感」：感化、感動、感恩、感謝，獲得心靈財富。

此經濟生活主張，讓佛教徒乃至非佛教徒都容易接受及落實，從心及觀念的轉變而產生行為的調整，對生產、消費及分配行為，均能產生直接的影響，引導大家走上正命、利他，少欲、知足的菩薩道。

問四：請進一步闡釋企業如何落實四福生產到正命生產？消費者如何透過四要消



佛陀指出居士勿沉迷於欲樂，應多布施避免貪吝，智慧才是最殊勝的財富。（李東陽 攝）



費，達到正念消費，轉貪欲為善欲，進而自利利人？

## 四福生產 利他導向

從生產面而言，「四福」中的培福、種福，可以引導生產者朝「正命生產」的方向思考與行動，包含幾個面向：

一、生產有利於大眾的產品及服務，如有機農場、環保產品的生產。

二、不生產有害他人的產品及服務，以及生產過程中不加入危害他人的原料。如開設賭場、生產毒品，食安問題等均屬之。

三、不採用破壞大自然環境、剝削勞工、違反人道的生產過程，例如山坡地開發、砍伐熱帶森林、工安問題、畜牧飼養方式、注射生長激素等。

四、賺取合理的利潤，以利他為生產的目的，而不是以最大利潤為目的。

「四福」中的知福、惜福，亦能引導生產者合理地降低生產成本、關懷照顧所有的

工作者，並視生產為培福、種福的工作，成為一種以利他為導向的良性經濟活動循環。

若能知福、惜福，便不貪求；若能培福、種福，便能夠布施。企業獲取利潤後，能發揮企業社會責任之功效，分享部分利潤於公共事業、慈善關懷事業，例如賑災、支持弱勢團體、非營利組織等。四福可以說是善欲，啟動利他的心念與行為，不僅是追求個人的幸福，而是為社會大眾謀福祉，朝向企業永續經營之方向。

### **小標：正念消費，誘惑免疫**

以需求為導向的「消費主義（Consumerism）」，主張以刺激消費者需求，來增加生產，此行為造成過度的消費、過度的生產，導致資源的過度開發與浪費。「四要」消費，正是為了釐清人類價值觀念，認清「需要」、「想要」、「能要」、「該要」，聖嚴法師於 1998 年提出的「四要」，內容為：

需要的不多，想要的太多；



能要、該要的可以不要，

不能要、不該要的絕對不要。

「需要」是指少了它就不能活的必需品，基本的飲食、衣服、房子，甚至現代社會中，基本的交通工具、電腦、電話，都可視為必需品。然而，現代人類不斷地追求需要的、想要的，甚至不能要的、不該要的都要，導致人心的不安定、社會及經濟問題叢生。

就消費面而言，「四要」可以引導消費者產生「正念消費」之行動力量。消費者可以觀照自己的消費行為，思考到底是需要？還是想要？甚麼是該買？甚麼是不該買？該買多少？

消費者選擇對自己及他人身心有益的消費產品或服務，應避免消費對自己及他人身心有害的消費，如賭博、毒品等，以及會破壞自然生態、違反人道的產品及服務。甚而言之，消費後垃圾的處理，亦是個重要的議題。例如在沙灘上丟棄塑膠垃圾，造成海面的汙染及鳥類誤食的傷亡等自然生態的危害。

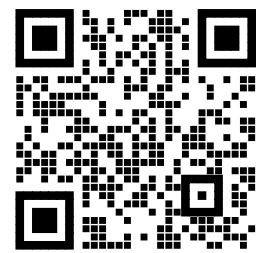


簡言之，四要之「正念消費」，可使每個人更珍惜自然、人力資源，可以解決消費過度，以及因消費所造成生態環境破壞的種種問題。

若要能確實做到「四要」消費，對環境誘惑具免疫能力、亦不產生不好的心念，時時覺照起心動念，必須有相當的禪修工夫。由此，「四要」不僅是觀念，亦是一種心法，是透過禪法的練習，才能達到的般若智慧。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)





# 我在梅村的修學之旅—— 談梅村裏的「教外別傳」

文：聽步



在香港談起修禪學道，離不開幾家禪宗道場，來自台灣的法鼓山、來自韓國的秀峰禪院，也有來自法國的梅村傳統。十二年前因緣具足下，一位大學講師接引我來到一行禪師（梅村）的傳統下修習正念，直到今天我仍然繼續學習。這回希望談談在梅村學習的一些心得，讓後來參學的禪子們參考參考。

我的英語不太好，即便是香港梅村使用的是最簡單的英語，很多時也無法百分百的了解法師們在說甚麼。還記得最初的幾年間，每次在禪堂裡聽聞法師開示，總是被睡魔所襲，真正聽入耳的少之又少。幸運的是接觸梅村時，香港梅村才慢慢發展，因此有機會直接的進入核心的居士群體，青年居士群又稱「覺醒小組」，我的學習大概是從覺醒小組中得益。

這裏希望分享的是如何在梅村聽聞佛法。法師在台上的開示固然重要，但即使聽不懂也不緊要，因為一行禪師的法遍於梅村的細節裏，只要保持正念便能見之。有關法師的開示，在一行禪師海量的文字作品中已能盡覽，但禪師的法如何落實在實踐之中，這才是我們到達梅村寶貴之處。在





圖：梅村

梅村裏，我很喜歡觀看法師們的一舉一動，拿水、拿筆、走路、吃飯、說話、起身、坐下，都是一種藝術。你能在法師的行動和威儀中聽到法嗎？如果你聽到了，那麼不管你是說英語、粵語，還是法語，你都能直接體會梅村的教導，這就是我在梅村裏的學習。

你可以試著跟法師們或居士們生活，他們

或許不像在市場裏的正念課程與你手把手的教導，不會每一個細節跟你說明解釋，但只要保持耐性，你會發現這種學習的方法是入心的，而不是入腦。

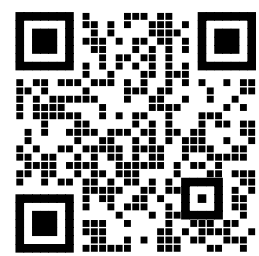
另一種特別之處，是梅村不以人作為核心教學，而是以一套傳統和文化來訓練後學。在梅村，不一定要跟在一行禪師的身旁才能學習。禪師制定了在梅村的生活方式、節奏、關係、文化，只要我們身處其中，正念自然增長。有別於上課，在梅村你不會找到固定的課程章節，也沒有分初階、高階、進階，有的只是一套正念的生活方法和態度。甚至在梅村這裏，你感覺不到要「學」甚麼，只要保持正念地生活，投入於梅村的節奏之中，身心便開始轉化過來。你有沒有留意梅村裏每 15 分鐘便響起的鐘聲？當鐘聲響起時，眾人停下身語意，把意識帶回呼吸之中；你有沒有留意法師左右排隊，靜待拿取食物時的安定？你有沒有看到法師走路時的神態威儀？這些都是一種教育法，以身說教、以生命說教。假使你能以此心學習，得到的是「活」的。

我很喜歡看法師，有時候看著法師走來走去，更勝看一場演唱會，心裏讚嘆著這種

當下的美。這時我才明白黃子華在他的表演中常說：「我喝水，也是表演的一部分，也是一種藝術。」這是千真萬確。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)





常說龍天護佑，修行者如何  
才得到「恆常擁衛」？

文：章冰





佛弟子常常說，我們誠心修行，便會得到龍天護佑。亦有說正信道場，總有護法龍天的護持。縱使我們信心十足，絕不猜疑，但究竟龍天是怎樣護佑我們的？我們應否希求？怎樣的修行人才得到護佑？

龍天又稱天龍眾。佛教裏有天龍八部（梵語：Aṣṭasenā）的記載，指佛教護法隊伍中以天和龍為首的八種眾生，包括天眾、龍眾、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那羅和摩睺羅迦。八部眾之中以「天眾」和「龍眾」為首，因此稱「天龍八部」。此等「非人」的類眾，都歸化於佛的威德，成為佛之眷屬，住在諸佛的受用土，護持佛和佛法。所謂受用土，指的是諸佛為令地上菩薩受大法樂進修勝行，於是依諸菩薩業力作增上緣，現其淨土，其土與眾生同處。（見《佛地經論》）

由此可知，八部眾有來自天的眾生，也有來自他類非人眾生。他們的共同點，是已經受到佛法的感化，並且經常在佛說法時出席旁聽，熱衷護法。天眾和龍眾既然居八部之首，自然是積極的護法。而學佛修行的人，也會在天龍護法之中得到護佑。



借此略說八部眾，讓大家多點了解眾生的業報和因緣。天眾梵語音譯是提婆，意即「天」，例如大梵天、帝釋天、韋馱天等都是這類。天眾（亦稱天人）的壽命雖長，但也會完結，體現佛所說的無常。天人死後，再次輪迴，轉為人或其他眾生。

龍眾是誰？佛經說有很多龍王，專管興雲降雨。眾龍王中娑竭羅龍（海龍）最為聞名，其女兒龍女曾以女身示現於世界，後來成佛。

夜叉是一種捷疾勇健的鬼道眾生，對人類態度友善，被稱為「真誠者」。形像不一，時而是美貌健壯的青年，時而或是腹部下垂的侏儒。

乾闥婆意為香神，又是樂神，是服侍帝釋天的音樂神之一，為數甚眾，以聞香為食，身上亦有濃烈香氣。

阿修羅生性狂傲，易無端暴怒。他們在不同環境下攝化而生。天趣生的阿修羅是護法通人的阿修羅，其他阿修羅則只是指心性殘暴的眾生而已。



迦樓羅漢譯大鵬金翅鳥，兩支翅膀張開有三百多萬里。因業報的關係，以那伽龍為食。那伽體內有毒氣，結果迦樓羅體內也毒氣聚集，最後毒發自燃命終。

緊那羅是帝釋天的音樂神之一，乾闥婆專奏俗樂，緊那羅則專奏法樂。形象為半人半馬，人見而起疑，故譯為疑人，又稱天伎。

摩睺羅迦是大蟒蛇之化現，人身蛇頭，又稱為「地龍」。

從佛法理解，天龍八部眾生都離不開業報和因緣法則。當中的天眾和龍眾，與人所結的因緣，源於同修佛法，同因聞法而喜。謂龍天護佑，其緣即繫於佛法，並非他們故意對人眾特別眷顧。其餘六部眾，也許各有司職（如為天伎），也許困於業報（如毒氣聚身），我們讀經時，就多看到這些描述而已。

往下略談修行的人怎樣得到龍天護佑。先從我們感興趣的一些事談起。相信大家都知道，法器被人稱為「龍天耳目」或「龍天眼目」。只要敲起法器，天龍眾護法一





聽到，就會齊集和反應。為甚麼？因為梵唄課誦對天龍護法來說，是聞法和修福修慧的機會。作為佛弟子、學佛和修行人，不應只希求龍天護佑；就如掌法器 and 唱誦，懷著的是虔敬心，才能感應佛菩薩。龍天之會聚，是為了聞法護法，不是專門來為某些人施惠作福。法會中的一切儀軌，統皆為了禮讚和供養諸佛菩薩、幫助我等反省和觀照自己過去的無知與所造諸業、誠心懺悔、聽聞經教開示、培養善根與滋長菩提、超度受苦、廣度眾生，目標與龍天眾是一致的。能誠懇地做出來，我們也在護法，會得到龍天的護佑。



佛經告訴我們，一心念佛、持誦經咒，也得龍天之護，道理相同，都是憑藉虔敬至誠的心。例如，《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》記載觀世音菩薩的話：「世尊，若諸人天誦持大悲心咒者，得十五種善生。」得十五種善生者，便得到「龍、天、善神恆常擁衛」。誦持此咒必須至誠，否則不得感應。此經清楚道出：「誦持大悲神咒者，於現在生中，一切所求，若不果遂者，不得為大悲心陀羅尼也。惟除不善，除不至誠。」這幾句指出，誦持大悲神咒所求不遂，原因有二，其一是行不善業，其二是欠缺至誠。可見，至誠的心才能使持咒者得善生，得善生者便得到龍天善神恆常護佑。

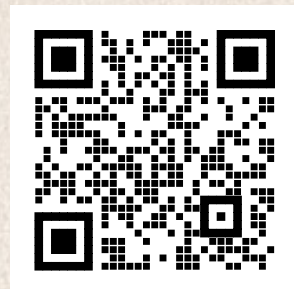
本文提出最後一點是：只要心存慈悲，自己便是自己的龍天，也是別人的龍天。大德怎樣說呢？例如在 2012 年，佛光山星雲大師寫的吉祥春聯題詞就是「龍天護佑」，旨在勉勵大眾擁護佛法、護持道場，要義是每個人都要做「龍天」，不會只想護佑自己，還會護佑道場、家庭和朋友，乃至所有眾生。「你作多少善，就有多少龍天護法跟隨護持，因為龍天護法是護持佛法



而來，所以只要一心精進佛法修行，善心與佛心相應，就能感得龍天護法的護佑與支持。所以龍天護佑不是單向的祈求上蒼護佑；是雙向的，自己懂得慈悲，就能得到護佑。（《人間福報》「龍天護佑 慈悲和平」，2012/1/2）這正是上面所說，心存慈悲的人都可以做「龍天」，我們不應只想護佑自己，更要能化身龍天護佑眾生。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)







## 護持佛門網

【佛門網】是一個內容豐富、規模龐大的佛教網站平台，努力為全球不同地區華文讀者提供正信佛教的資訊。我們在尊重傳統的基礎上，促進漢文佛教經典的現代詮釋，期於義理、修行和在世應用上提供有用參考。佛門網特別致力服務未能聞法、難以聞法者，例如殘障、地處偏遠、貧困、被歧視和弱勢等人士。如您認同我們的工作，歡迎捐助，支持【佛門網】的弘法事業。

閣下的捐款，將用於佛門網各項弘法工作，包括《明覺電子季刊》的製作，感恩各位！

閣下可立即到下列網址填寫捐款資料，登記成為每月捐款者：

<https://donation.buddhistdoor.org/tc/form/monthly>



閣下也可選擇填妥以下捐款表格，連同劃線支票郵寄至：

香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號  
弘法精舍 215 室  
佛門網收

### 捐款表格

我願意支持【佛門網】弘法利生的志業及《明覺電子季刊》的製作。

### 捐款人資料

姓 名 : \_\_\_\_\_  
身份證號碼 : \_\_\_\_\_  
日間聯絡電話 : \_\_\_\_\_  
電郵地址 : \_\_\_\_\_  
通訊地址 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

附上劃線支票共港幣 \$ \_\_\_\_\_

支票號碼 : \_\_\_\_\_

(抬頭請寫：佛門網有限公司)



為了讓捐款人了解佛門網的最新動向，我們將使用閣下提供的資料，向您發送本刊物、收據及活動消息。所有個人資料絕對保密，並會嚴格遵照法律規定處理。如您不欲收取資訊，請在下面的方格內加上剔號。

我不欲收取佛門網資訊

捐款熱線及查詢：(852) 2405 6338

## 佛門網各網站

為了廣泛服務全球華文讀者，並且切合當代人的閱讀習慣，佛門網於 2020 年推出《明覺電子季刊》，每期均以專題特輯形式探討佛教與當代議題，配合「正信正念，不離經教，緊扣時代，貢獻社群」的編輯原則，推動聞思修並重，弘揚人間的佛教。

除了閱讀季刊外，我們誠邀您到佛門網主網頁 ([www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org))，瀏覽明覺專稿及時事脈博，每天更新。您亦可以在網站內的主目錄方便地找到各種內容，並點擊進入各專題網站閱讀：



## 明覺學佛

(<https://elearning.buddhistdoor.org/>)

為學佛人士提供系列的網上學佛講座

## Veggie365 網站

([www.veggie365.org/](http://www.veggie365.org/))

和

## Veggie365 YouTube

([www.youtube.com/channel/UC7NT-GDD53wNJmu-CThSY2w](http://www.youtube.com/channel/UC7NT-GDD53wNJmu-CThSY2w))

為支持素食人士而設，有多位  
星級主持為讀者觀眾分享心得

## 活好身心靈 YouTube

(<https://www.youtube.com/channel/UCM4aKgmoC9xx3Rke3Fxb1ww>)

為大眾提供平實易懂的資訊，祈讓人人  
擁有健康人生，共享和諧與平安

## 藝術當下

([www.artforgoodlife.org](http://www.artforgoodlife.org))

和

## 拾方藝廊

([www.finedoor.org](http://www.finedoor.org))

從人文關懷的角度出發，  
讓讀者體驗藝術與生活的意義

活一番

([www.lifeichiban.org](http://www.lifeichiban.org))

助人・自助的資源平台

觀音專輯

(<https://guanyin.buddhistdoor.org>)

和

淨土專輯

(<https://pureland.buddhistdoor.org>)

以傳揚觀音及淨土信仰為主，  
內容強調學佛上如何解行並重

佛門網致力為讀者開啟學佛和佛學的不同視野，冀能提供現代人修行的參考。我們感恩您的支持與鼓勵。