

一切法甚深微妙般若清淨法門

——身善安樂 摧魔 威

顯密禪修學院課程編輯組員

第五組第一小組：星香 明馨 明示

講師：星香





祈請金剛上師帶安來

頂禮金剛上師帶安來

皈依金剛上師帶安來



南無本師釋迦牟尼佛
南無本師釋迦牟尼佛
南無本師釋迦牟尼佛



南無一切賢聖僧

南無一切正善法

南無一切諸如來



無上甚深微妙法
百千萬劫難遭遇
我今見聞得受持
願解如來真實義
為度化無量眾生

請大家共同發殊勝的菩提心

身善安樂

1

人身難得

2

暇滿人身

3

八種無暇

4

十種圓滿

人身難得

暇滿人身

《雜阿含經》卷第十五 第405經：「盲龜浮木，雖復差違，或復相得。愚癡凡夫漂流五趣，暫復人身，甚難於彼。……」

《涅槃經》曰：「生世為人難，值佛世亦難，猶如大海中盲龜，值浮孔。」

《涅槃經》曰：「清淨法寶，難得見聞。我今已聞，猶如盲龜，值浮木孔。」

《圓覺經》：「浮木盲龜難值遇。」

《稱揚諸佛功德經》中曰：「一切世界設滿中水，水上有板，而板有孔。有一盲龜，於百歲中，乃一舉頭。欲值於孔，斯亦甚難。求索人身，甚難甚難。」

比喻：人身難得猶如 盲龜浮木難相逢

《中阿含經》第29卷 小品八難經第八

中雲：「人形梵行而有八難、八非時也」

「若得人身者，說最微妙法，若有不得果，必不遇其時。多說梵行難，人在於後世，若得遇其時，是世中甚難。欲得復人身，及聞微妙法，當以精勤學，人自哀潛故。談說聞善法，莫令失其時，若失此時者，必憂墮地獄。若不遇其時，不聞說善法，如商人失財，受生死無量。若有得人身，聞說正善法，遵奉世尊教，必遭遇其時。若遭遇此時，堪任正梵行，成就無上眼，日親之所說。彼為常自護，進行離諸使，斷滅一切結，降魔魔眷屬，彼度於世間，謂得盡諸漏。」

八難、八非時：指八种无暇。

八種無暇

八種無暇：包括非人種的四種，人種的四種。

非人種的四種：

地獄：恒時有寒熱的痛苦，根本沒有修行的空閑；《佛說八無暇有暇經》雲：「銅柱鐵山眾苦逼，燄煨糞屎刺刀林，於地獄中受斯苦，此處豈能聞正法？」

餓鬼：整天有饑渴的痛苦，不可能有修行的機會；佛經中雲：“飢渴針咽苦逼身，雨注河流成猛火，于餓鬼中受斯苦，此處豈能聞正法？”

旁生：如果轉為旁生，不論是海裏的魚蝦，還是陸地上的牛馬，都會遭受被人役使或相互殘害的痛苦，也沒有修法時機。佛經中雲：「更互恒懷怖害心，常欲展轉相食啖，於旁生中受斯苦，此處豈能聞正法？」

長壽天：如若轉生到長壽天，則將於多劫中一直安住在無想的狀態中虛度光陰，也同樣不具備修法的時機。佛經中雲：「若在天中有頂處，由先福力生於彼，長壽覺慧不分明，此處豈能聞正法？」

八種無暇

八種無暇：包括非人種的四種，人種的四種。

人種的四種：

- 1、邊地：**轉生到偏僻的地方，佛法一點也不興盛，在那裏，人們把佛教當做神學，當作一種很奇怪的東西，甚至有些地方連三寶的名號也聽不到；還有些人，雖然生在佛法興盛的中土，但由於家庭的關係，對佛教一無所知，這種人也沒有修法的機會；佛經中雲：「生在邊方鄙惡處，耳不曾聞說法聲，無識恒居蔑戾車，此處豈能聞正法？」
- 2、佛不出世：**雖然沒有轉生到偏僻的地方，但佛沒有出世，就像暗劫一樣，所以也沒有修法的機會；佛經中雲：「諸佛大師不出現，亦無妙法流世間，若人生居暗世中，此時豈能聞正法？」

八種無暇

八種無暇：包括非人種的四種，人種的四種。

人種的四種：

3、**持邪見者**：即使轉生到佛出世的地方，但相續中生起了邪見，對佛教的所做所為不相信，這樣也沒有機會修法；佛經中雲：「若人不信於三寶，說無因果無尊親，如是邪見壞其心，此人豈能聞正法？」

4、**喑啞**：雖然沒有生起邪見，但自己特別愚癡，怎麼聽經聞法也沒有思維能力，這種人也沒有機會修法。佛經中雲：「由彼先身造惡業，聾盲喑啞缺諸根，癡鈍即是人身牛，此人豈能聞正法？」

遠離了以上八種無暇，就具足了暇滿中的暇。

十種圓滿

具足十種圓滿：五種自圓滿、五種他圓滿。

五種自圓滿

所依圓滿：「所依」指的是身份。假設沒有獲得人身，就不能值遇佛法，如今得到了暇滿人身，具足修法的順緣，故而所依圓滿。

環境圓滿：意味著出生在一個佛法興盛的地方，能夠接觸到佛法和正法；若轉生於佛法不興盛的邊鄙地方，也就根本遇不到佛陀的教法、證法，無法明辨取舍之理，如今已生在佛教興盛的中土，故而環境圓滿。

根德圓滿：指的是五根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根）完整無缺，倘若諸根殘缺不全，便會成為修法的障礙，如今無有此類過患，這就是根德圓滿。

意樂圓滿：指的是具有正確的業力和意向，已對善法生起信解，因此意樂圓滿。

信心圓滿：是對佛法和正法有著堅定的信心和興趣。佛法雖然殊勝，但沒有信心也无法趨入。

十種圓滿

具足十種圓滿：五種自圓滿、五種他圓滿。

五種他圓滿

佛陀出世：佛陀沒有出世的話，眾生雖然來到世間，也沒辦法了知佛法的道理；《妙法蓮華經》雲：「諸佛興出世，懸遠值遇難。」

佛已說法：佛出世了還不行，如果沒有講法，眾生也得不到真實的受益。佛陀成道後說：「深寂離戲光明無為法，吾已獲得甘露之妙法，縱於誰說他亦不了知，故當默然安住於林間。」

佛法住世：如果佛法的住世期已過，如釋迦牟尼佛五千年的教期湮沒，或者根本不存在善知識講經說法的現象，那麼，盡管佛陀曾經說過法，對眾生也沒有利益。

自入聖教：我們雖具足生逢明劫、佛已說法、佛法住世這三個因緣，但關鍵是，自己還要入於聖教。倘若你出離心等具足，則可以出家；倘若這方面因緣欠缺，則應守持五戒，不能全部守的話，至少也要守一部分。在此基礎上，進行聞思修行，如此方可稱為佛教徒。如果你沒有進入佛門，盡管佛教存住於世，依然不能得受教法和證法，佛法中無邊的智慧和大悲將與你無緣。

十種圓滿

具足十種圓滿：五種自圓滿、五種他圓滿。

五種他圓滿

師已攝受：《般若攝頌》中雲：「佛法皆依善知識，功德勝主佛所說。」一切佛法依靠善知識而得，這不是凡夫信口所說，而是圓滿一切功德、大慈大悲的釋迦牟尼佛親口所言。《般若八千頌》亦雲：「若菩薩摩訶薩欲得無上正等正覺，必先於善知識恭敬承事而依止之。」還有《華嚴經》中言：「佛法無人說，雖慧莫能了。」佛法要是沒有善知識講解，世間再聰明、再有智慧的人，憑借自力也不能通達。

“身善安樂”是密宗佛法中的一個重要概念，它不僅是修行者的修行目標之一，也是修行過程中必然經歷的境界之一。這個概念強調通過修行密宗的法門，達到身心的和諧、安定與幸福。

“身”與“善”

在密宗中，身指的是修行者的自身及其所表現出的行為和動作。身善意味著通過修行，使身體的行為符合佛法的規範，具體體現在以下幾個方面：

1、持戒與身業的清淨：修行者通過戒律來規範自己的身體行為，避免做出不善的行為。

例如，避免殺生、偷盜、妄言、飲酒等。這些不善的行為不僅會帶來惡果，也會擾亂修行者的心念，妨礙他們的內心安定。因此，修行者通過持戒修行，保持身體的行為正直和清淨。

2、修持儀軌：密宗非常重視身體的儀式和儀軌，如朝拜、供養、禮敬、持咒等。

通過這些修持，修行者讓身體成為一種「法器」，在儀軌中獲得加持與轉化。

例如，修行者通過拜佛、頂禮上師、捧持壇城等身體的動作，來表達對佛法的虔誠與恭敬，從而加深內心的信仰和覺悟。

3、身體的調伏與轉化：密宗教義認為，身體不僅是行為的載體，也是內心情感和思想的反映。通過身的修煉，修行者逐漸消除煩惱，調和五蘊（色、受、想、行、識），讓身體和心靈達到一致。身善的修行過程中，身體也會變得更加健康、充滿活力，體現出「善」的品質。

“身”與“善”

隨福德分的善：主要是求人天果報，我們行持的善法、十善業等得人天的福報。行持同樣的十善業感果也會不同，主要區別是發心。求人天福報感得人天福報的果；以出離心攝持，就會成為出離輪回的因。

隨解脫分的善：是指出離輪回的善和獲得佛果的善。

隨福德分的善和隨解脫分善的區別：最主要就是發心不同。

同樣行持一個善法，如果發心不同，感得的果報就不同，所以行持善法要以三殊勝攝持。哪怕僅僅念一句觀音心咒、幫助別人提一桶水、幫助一個老人，在路上扶他一把，如果以菩提心攝持，都會成為菩提佛果之因。



殺生、偷盜、邪淫



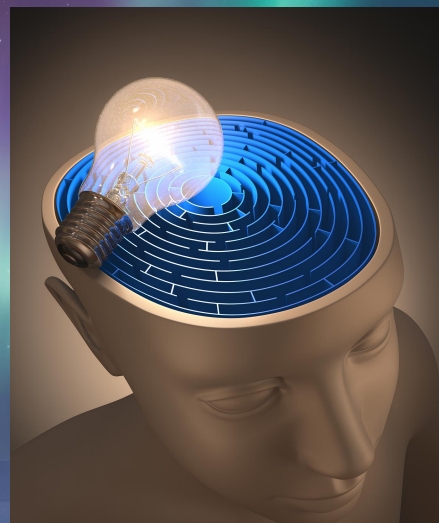
身業

妄語、綺語、惡口、兩舌



語業

慳貪、嗔恨、愚癡



意業

1

異熟果

是指由过去的善惡行為（異熟因）所引起的，會在未來某個時間成熟並顯現出來的果報。這種果報具有非善非惡的無記性，即它不偏於善也不偏於惡，是一種中性的結果。異熟果可以在不同的生命形態中成熟。所謂「異熟果」，就是指不同的因，最後成熟的一種果報。

2

等流果

所謂等流果，是指以異熟果的牽引在地獄、餓鬼、旁生中受苦之後，解脫出來獲得人身時所感受的報應。

- 1、同行等流果
- 2、感受等流果

3

增上果

即因助而生增上緣，依增上緣所得的結果。又指能作因所得的結果，即依助業之增上力所生的結果，亦即藉業余勢而顯現的結果。

4

士用果

『士』謂『士夫』，指人，『用』謂『作用』，指造作，此謂人使用工具所造作的各類事情，是俱有因、同類因所引起之果，因其力甚強，故稱為士用果。

斷除殺生的果報

(1) 異熟果

獲得人天善趣，不會墮入惡趣。

(2) 等流果

同行等流果

生生世世喜歡行善，並且善舉蒸蒸日上。例如戒殺放生，生生世世喜歡戒殺放生，不喜歡殺生，這樣的善舉也會蒸蒸日上。

感受等流果

斷除殺生，長壽少病，壽命長。《百業經》裏講了一個公案，一個人槍怎麼打也打不死，進了河裏也淹不死，就因為他以前守持不殺生的戒。

(3) 增上果

感得外面的環境非常優美，非常的安全。殺生會感受深谷險地等威脅生命的地方。那麼斷除殺生，所生的地方會感得很優美，並且自己覺得很安全。

(4) 士用果

三種身善業都是一樣的，所做的任何善業，都會突飛猛進地增長，福德接連不斷地湧現。

斷除不與取的果報

(1) 異熟果

獲得人天善趣，不會墮入惡趣。

(2) 等流果

同行等流果 —— 生生世世喜歡上供下施，如有的人很喜歡布施。

感受等流果 —— 感得受用圓滿，沒有小偷、強盜搶自己的東西。

(3) 增上果

會生在果實非常豐美，沒有饑荒，財富非常圓滿的地方。
不與取會感得莊稼經常遭受冰雹襲擊、莊稼顆粒不收、饑荒的地方。

不邪淫的果報

(1) 異熟果

轉生在相應的三善趣中。

(2) 等流果

同行等流果

生生世世喜歡守持梵淨行，感得家庭和睦，夫妻美滿幸福，怨敵鮮少的果報。

(3) 士用果

善業蒸蒸日上。

顯密禪修學院

三業	身業			口業（語）				意業		
十惡業	殺生	偷盜	邪淫	妄語	綺語	惡口	兩舌	慳貪	嗔恨	愚癡
正報	三惡道			三惡道				三惡道		
余報	短命多病	貧窮耗散	妻不忠良 不得如意 眷屬	人不信言 為人欺誑	言無人受 語不明了	常聞惡聲 言多爭訟	眷屬乖離 為人搬弄	多欲貧賤 所求違願	多嗔憤恨 醜陋人厭	其心諂曲 生邪見妄
十善業	不殺生	不偷盜	不邪淫	不妄語	不綺語	不惡口	不兩舌	不慳貪	不嗔恨	不愚癡
正報	三善道			三善道				三善道		
余報	健康長壽	富裕 人不侵損	妻室貞良 眷屬如意	出言人信 人不欺誑	言有威信 口才優勝	不聞惡聲 言詞和雅	眷屬歡樂 不被離間	恬淡寡欲 富貴	心常喜樂 容貌端正	聰明智慧
推而廣之	放生護生 救護一切	廣善布施 興辦善舉	清心寡欲	出言忠信 心口如一 言必顧行	法語義語 言皆有益 廣行勸化	言辭溫和 隱惡揚善	不言人過 背面如一 拍難解紛	常懷惠施 恬淡廉潔	慈悲仁愛 救度一切	因果正見 般若智慧



身善安樂的實現，實際上是在三業的清淨與調和中完成的。

身業的調伏：身的行為和姿態對修行者的內心有著直接的影響。通過身業的善行，如持戒、修儀軌等，修行者不僅讓自己的身體行為符合佛法要求，也在潛移默化中調整了內心的狀態，逐漸走向安樂。

口業的淨化：口業同樣對身心的安樂至關重要。通過言語的修煉，如持咒、念佛、與人交流時的慈悲與智慧，修行者能夠消除內心的煩惱與疑慮，培養出一種寬廣、寧靜的心態。這種內外一致的修行方式，有助於修行者體驗到真正的安樂。

意業的智慧與清淨：心是根本，心善則身業與口業自然善。密宗修行強調，通過冥想、禪定、空性觀想等方法，修行者不斷轉化內心的雜念與無明，使內心趨於清淨和覺悟。內心的寧靜與智慧，最終會表現在身心的和諧與安樂上。

身善安樂

「安樂」不僅是指外在的幸福或舒適，更是指修行者內心的安定與平和。在密宗中，安樂的境界不僅來源於物質的享樂，而是由內心的清淨、智慧與覺悟所帶來的深層次的寧靜和快樂。

內心的寧靜與和諧：最終目標之一就是通過智慧的修行，去除無明、煩惱和執著，獲得心靈的徹底清淨。內心的安樂是修行者通過冥想、持咒、觀想等方式，逐步進入心靈的平靜狀態。當修行者的心不再受到外界事物的幹擾時，便能體驗到真正的安樂。

超越生死的安樂：在密宗中，修行者通過「身心合一」的修行方法，最終能夠認識到自我本性的空性，突破生死輪回的束縛。這種超越輪回的安樂並非短暫的世俗享樂，而是從根本上解決了生命的痛苦與不安，使得修行者能夠在任何境遇下都保持內心的安寧與穩定。

安樂的外在體現：雖然「安樂」更側重於內心的修為，但修行者的外在行為和情緒也會因此而發生轉變。身心的和諧與安樂會在修行者的行為、言語以及對他人關係的處理上得到體現。修行者的內心愈加安定，往往能夠在面對外部世界的種種困境時，展現出從容、寬容、慈悲的態度。這種內外和諧的安樂狀態，不僅有助於個人的修行，也能為社會和他人帶來和平與幸福。





人類之苦：三大根本苦

《法華經》雲：「我等以三苦故，於生死中受諸熱惱。」

變苦

《般若波羅蜜多心經幽贊》中說：「世間諸樂，必歸壞盡，緣合纏憂，俱名壞苦。」

苦苦

《維摩義記》中說：「從苦生苦，故名苦苦。」「苦上加苦，故名苦苦。」

行苦

《菩提道次第廣論》中說：「又如熱癰，俱未觸會二觸之時，有舍受，為諸粗重之所隨逐，故名行苦。」

《心經幽贊》雲：「諸有漏法，性墮遷流，逼迫不安，皆名行苦。」



佛教所說的快樂，包括增上生和決定勝。

增上生，是人天乘的快樂，得到暇滿人身；

決定勝，是究竟的快樂，即聲聞成就解脫和佛陀成就無上菩提帶來的快樂。我們想要得到這些快樂，就不能舍棄菩提心，而且時刻不舍棄，永遠不舍棄。世間上最快樂的人，就是佛教中看破放下、獲得自在的人。才能獲得真正的安樂。

《毗盧遮那經》說：「大悲為根」，所以慈悲是諸佛的根本。悲是拔苦，慈是與樂。令一切眾生都得徹底究竟的永恒的大安樂，才是如來的本心。普度眾生都離苦得樂，就是從諸佛本有的大光明大安樂的本體，流出來令一切眾生同得大安樂的妙用，普令一切眾生恢復他本有的大光明的本體。永離諸苦，但受眾樂，直到自他永受寂滅的大安樂。

回向偈

文殊師利勇猛智 普賢慧行亦復然
我今回向諸善根 隨彼一切常修學
三世諸佛所稱嘆 如是最勝諸大願
我今回向諸善根 為得普賢殊勝行
願我臨欲命終時 盡除一切諸障礙
面見彼佛阿彌陀 即得往生安樂刹
生生世世不離師 恆時享用勝法樂
圓滿地道功德以 唯願速得金剛持

