

身、语、意（善安乐）-摧魔-威



显密禅修学院课程编辑组员

第五组第三小组：明醒、离惑、离惧

讲师：明醒

上师祈请文

祈请金刚上师带安来

顶礼金刚上师带安来

皈依金刚上师带安来



身、语、意（善安乐）

一、身、语、意善安乐

（一）得世间安乐

-持五戒（戒杀盗淫妄酒）

-证善男子、善女人

身、语、意（善安乐）

一、身、语、意善安乐

（二）得天人安乐-持十善戒

身善安乐：不杀生、不盗窃、不邪淫。

语善安乐：不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。

意善安乐：不贪、不嗔、不痴。

身、语、意（善安乐）

一、身、语、意善安乐

（三）得究竟安乐—破我执，破法执，证涅槃。

“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界-----

无智亦无得，以无所得故——

以般若波罗蜜多故，得阿诺多罗三藐三菩提。

——摘自《心经》得大安乐，得究竟安乐

摧魔



二、摧魔

(一)、什么是魔？什么是摧魔？

魔：就是指影响人们成长，阻碍人们解脱的，外在的人事物及内在的感受和认知所带来的各种 违缘和障碍。

摧魔：就是指屏蔽、驱离、降伏、摧破，各种违缘、障碍的手段。

(二)、魔的分类

佛陀把魔分了四类：一是烦恼魔，二是五蕴魔，三是生死魔，四是天魔。其中烦恼魔，五蕴魔，生死魔属阴魔，一类天魔是阳魔。

摧魔

二、摧魔

(三) 如何摧魔？

(1) 什么是烦恼魔？

烦恼魔，是指的心魔。由于认知错误而产生的烦恼障碍。

(2) 什么是五蕴魔？

五蕴魔，是指色受想行识带来的烦恼障碍。

(3) 什么是生死魔？

生死魔，是指因生老病死而带来的烦恼障碍。



摧魔

二、摧魔

(三) 如何摧魔？

(4) 什么是天魔？

天魔，是指众生修行到欲界天及以上境界后，而沉溺在天人的安乐中带来的影响解脱的障碍。常说的魔考，就是指的这一部分。乔达摩悉达多王子证悟前最后一考，就是经历了魔王波旬的各种魔考。考过了，世间从此失去了一位乔达摩，悉达多王子。娑婆世界就诞生了一位教主——释迦牟尼佛。

注：《楞严经》卷九~卷十，将五蕴魔中的色、受、想、行、识，又各细分了十种魔，五蕴阴魔共50种。



摧魔



二、摧魔

(三) 如何摧魔？

如何摧魔？密宗三密一身、口、意的摧魔方法

1、身密—手印：

- 1)触地印（降魔印）、
- 2)金刚橛金刚杵、
- 3)金刚网、
- 4)金刚墙、
- 5) 金刚火焰、
- 6)披甲护身印、
- 7)马头明王印、
- 8)金刚拳、
- 9)剑指。

摧魔

二、摧魔

1、身密—手印：



如何摧魔



二、摧魔

(三) 如何摧魔？

如何摧魔？密宗三密一身、口、意的摧魔方法

2、口密—持咒、诵经、念佛号：

持咒：1)六字大明咒、2)百字明、3)金刚萨垛心咒、4)释迦摩尼心咒、

5)带安来上师心咒、6)莲花生大师心咒、7)般若波罗蜜多心咒、8)楞严咒

诵经：1)《心经》、2)《楞严经》等。

念佛：您最熟悉最有感应的佛号圣号，如：阿弥陀佛、观世音菩萨。

念：带安来上师或带安来上师佛。

如何摧魔

二、摧魔

(三) 如何摧魔？

如何摧魔？密宗三密一身、口、意的摧魔方法

2、口密—持咒、诵经、念佛号：

持咒：1) 梵文“六字大明咒：“Om Maṇi Padme Hūṃ”

中文：唵 嘛 呢 叭 咪 吽

om ma ni be me hum



如何摧魔

二、摧魔

持咒：

2) 梵文百字明咒:

oṃ vajra-sattva samayamanupālaya| vajra-sattva-tvenopatiṣṭha| dr̥ḍho
me bhava| sutoṣyo me bhava| supoṣyo me bhava| anurakto me bhava|
sarva-siddhiṃ me prayaccha| sarva-karmasu ca me| cittaṃ śriyaṃ kuru
hūṃ| ha ha ha ha hoḥ| bhagavān sarva-tathāgata vajra mā me muñca|
vajri bhava mahāsamaya sattva āḥ hūṃ phaṭ||



如何摧魔

二、摧魔

持咒：

2) 中文百字明咒:

“嗡，班匝萨埵萨玛雅，嘛努巴拉雅，班匝萨埵底诺巴，底叉则桌美巴哇，色多喀友美巴哇，色波喀友美巴哇，阿呢ra多美巴哇，萨尔瓦色德玛美抓雅匝，萨尔瓦嘎玛色匝美，则当希央格热，吽，哈哈哈哈哈伙，巴嘎万，萨尔瓦达塔嘎达，班匝玛美门匝，班则巴哇，玛哈萨玛雅萨埵阿”。



二、摧魔

如何摧魔



持咒：

3) 梵文金刚萨埵心咒: “Vajrasattva mahāśattva”

中文金刚萨埵心咒:“嗡 班札 尔萨 垛 吽”

“ōng bān zhā er sa duǒ hōng”

4) 释迦牟尼心咒:“嗡 牟尼牟尼嘛哈牟尼耶梭哈”

“wēng móu ní móu ní mā hā móu ní yē suō hā”

5) 楞严咒 (内容略)

如何摧魔

二、摧魔

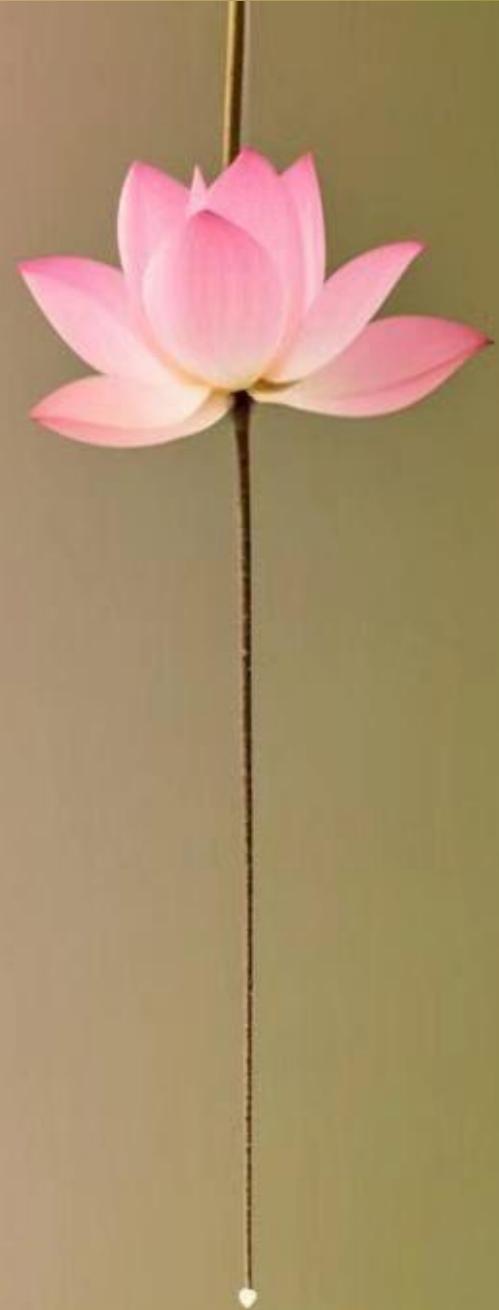
持咒：

6) 带安来上师心咒:

耶 婆 禔 纳 瓜 Ye Po Ti Na Gua

篤 瑪 塔 卡 刷 Du Ma Ta Ka Sua

密 惹 如 阿 哇 Mi Re Rua A Wa



如何摧魔

二、摧魔

持咒：

7) 莲花生大师心咒

“om ah hum vajra guru padma siddhi hum ||”

嗡 啊 吽 班杂 咕嚕 贝玛 悉地 吽



如何摧魔

二、摧魔

持咒：

8) 般若波罗蜜多心咒

gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

“揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提，娑婆诃”



如何摧魔

二、摧魔

诵经：《心经》、《楞严经》（略）等。

1) 《心经》：

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。舍利子！是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识；无眼耳鼻舌身意；无色声香味触法；无眼界，乃至无意识界；无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽；无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故，菩提萨埵。依般若波罗蜜多故，心无挂碍；无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭諦揭諦 波罗揭諦 波罗僧揭諦 菩提萨婆诃！



如何摧魔

二、摧魔

念佛：您最熟悉最有感应的佛号圣号，

如：阿弥陀佛、观世音菩萨、

带安来上师或带安来上师佛



玄奘与《心经》的故事

玄奘法师、云游神州、参拜高僧大德、益州、空惠寺、
禅房遇病僧、授“三世诸佛心要法门”、西行取经 -----

中天竺、摩羯陀国那烂陀寺、潜心修学、三藏法师、

精通唯识、讲经说法、辩才无碍、挽留被困、

又见前僧、道破身份、点破《心经》满载而归。

《唐梵翻对字音般若波罗蜜多心经序》

西京（西安）大兴善寺石壁上录出慈恩和尚奉诏述序
中有这么一段记载。

慈恩和尚——窥基法师——三车和尚。



如何摧魔



二、摧魔

(三) 如何摧魔？

如何摧魔？密宗三密一身、口、意的摧魔方法

3、意密—观修：净观、不净观

1)观修：是对治烦恼，开发智慧的重要修行手段，是走向解脱与觉悟的实修路径。

净观：以“诸法本自清净”，揭示了世界的实相，引导证悟涅槃。

不净观：揭示了凡夫世间现象的染污与虚妄。

如何摧魔



二、摧魔

3、意密—观修：净观、不净观

2) 观修的作用

不净观的作用：《佛遗教经》云：“观身不净，心生厌离，则贪欲自止。”对治贪欲、引发离心、培养智慧。

净观的作用：《大般涅槃经》云：“一切众生本性清净，烦恼起时清净不失。”

此教言揭示了净观修习的最终目标：建立自信、破除自卑、开启慈悲，证入空性！

如何摧魔



二、摧魔

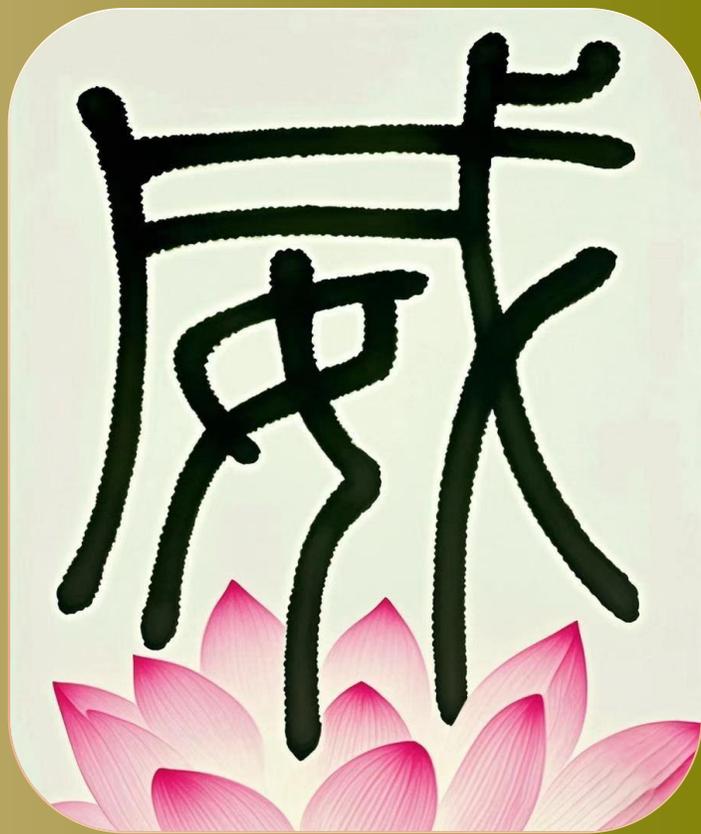
3、意密—观修：净观、不净观

3) 观修次第

净观主要修：观佛清净、观众生清净、观自身清净。

不净观主修：观身不净、观食不净、观世间不净、观生死无常、
白骨观。

威



三、威

(一)、什么是威，什么是威德力？

1、威（说文解字）

1) “威”-读音“wēi”。会意。从戌xu，从女。

始见于西周金文，其古字象形女子拿着象征权威的斧钺。

本义是强大的力量和令人敬畏的气势。

2) 威：它象征着力量、威严和震慑力，让人在感受到它的同时，也对其产生敬畏之情。

威：更是一种精神的体现，一种内在的坚定和自信。

它不需要言语的张扬，也不需要外表的华丽，只要存在，就能让人感受到它的力量与震慑。

威

三、威

(一)、什么是威，什么是威德力？

2、威德力（说文解字）

威令人畏，德令人敬。

包含三层意思：

1) 指威势和德政

2) 刑罚和恩赏以及德行庄严的威信

3) 令人畏敬和威力与功德

威德在佛教当中是指，通过修行后所获成果的一种表现形式。



威

三、威

（二）威及大威德的作用？

佛菩萨的大威神力降魔除障。

在密宗佛菩萨的像，有慈悲相与忿怒相之分。

显宗菩萨的像，大都是慈悲相为主。

密宗佛菩萨的相中每个慈悲相，都对应着一个忿怒相。

佛、菩萨金刚护法的忿怒相其中最主要的作用就是摧魔除障。



威

三、威

(三) 如何修出大威德力？

- 1、南传佛教的修法：修戒、定、慧三学；修三十七道品等。
- 2、大乘显宗修法：六波罗密—布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。
- 3、大乘密宗修法：修行次第:资粮道—加行道—见道—修道—证道。



威

三、威

(三) 如何修出大威德力？

3、大乘密宗修法：修行次第:资粮道—加行道—见道—修道—证道。

3-1、资粮道：分福德资粮和智慧资粮。具体修法：四念处-对治四种颠倒；

四正勤-精进地止恶修善；四神足-得四种圆满；

3-1-1四念处：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。

3-1-2四正勤：未生之恶不生，已生之恶尽灭，未生之善速生，已生之善增长。

具体：布施、持戒、禅定、闻思。

3-1-3四神足：欲神足、念神足、勤神足、慧神足。注：足—是圆满的意思。



威

三、威

(三) 如何修出大威德力？

3、大乘密宗修法：修行次第:资粮道—加行道—见道—修道—证道。

3-2、加行道：四加行——热、顶、忍、世第一加行；

具体修法：四皈依、大礼拜、献曼荼罗、百字明及金刚萨垛心咒、净障法、上师相应法等。

标准：每项10万遍。



威

三、威

(四) 摧魔的佛菩萨

- 1、摧魔如来，
- 2、秘密主金刚手菩萨，
- 3、大威德金刚

1、摧魔如来

《佛说海意菩萨所问净印法门经》九卷 宋三藏法师惟净共法护奉诏译

尔时会中尊者舍利子。即白海意菩萨言。善哉大士。诸乐庄严世界。为在何所。

其佛说法复何名字。海意菩萨言。尊者舍利子。东方去此佛刹。过十二殑伽沙数等国土。

有世界名诸乐庄严。其土有佛。号曰摧魔如来应供正等正觉。见在说法。

又其佛号摧魔如来应供正等正觉者。谓彼世尊初坐菩提道场居菩萨位。未证一切智时。

身放光明普照 诸魔。其光所照。彼魔界中百俱胝魔众。而一一魔各有千俱胝眷属。

是时诸魔诣菩萨所。欲于菩萨兴 诸难事。而此菩萨威神力故。其魔不能作诸障碍。

即时各发希有之心。向彼菩萨归依顶礼。菩萨即为 如应说法。魔闻法已深心清净。

即发阿耨多罗三藐三菩提心。其后彼佛证道果已。是故立名摧魔如来。又复彼佛。

于过去世庄严劫中。居菩萨位时。名降伏魔菩萨。



威

三、威

(四) 摧魔的佛菩萨

2、秘密主金刚手菩萨

秘密主金刚手菩萨因手执金刚杖或金刚杵，

所以又尊称为执金刚或持金刚。

【大日经】曰：「金刚千手秘密主，即大日内眷属之萨埵，
为密教第二祖。是总即别名也。」

是既得金刚之实智而称为金刚萨埵，尚依本名而称为普贤菩萨。

求之于金胎两界，则为金刚界十六菩萨之金刚萨埵，与胎藏界

中台八叶院中之普贤，及第一重金刚手院之中尊金刚萨埵，

是自体异名，皆为内眷属。



威

三、威

(四) 摧魔的佛菩萨

3、大威德金刚

1) 佛经中云：“有伏恶之势，谓之大威；有护善之功，谓之大德”。

也就是说大威德金刚的“威”表现在以凶暴威猛之力，
慑伏一切恶鬼魔障；

“德”表现为以智慧力摧破烦恼业障，使众生从
无明业惑中解脱出来，故曰大威德金刚。



威

三、威

(四) 摧魔的佛菩萨

3、大威德金刚

2) 《密续》中记载：大威德本尊就是文殊菩萨之智慧身愤怒相，以大悲大智为体，以忿怒方便为用。为诸佛智慧力之本体，三界一切力量的总集。

修持大威德本尊，不但能令佛陀正法久住，亦能令行者遣除障碍，速断我、法二执。

由于文殊大威德金刚在释迦牟尼佛面前作了慎重的承诺：

未来末法时代，只要众生能念诵我大威德近心咒一句，就能遣除违背誓言的鬼害及所有魔王的伤害，摧毁邪恶力量和行为。



威

3、大威德金刚

3) 大威德金刚心咒：

A、大威德近心咒

唵 雅曼达嘎 吽 啪 Om Yamāntaka hum phat

[皈命 大威德 净心 破执]

B、大威德心咒

唵 阿格日达嘎 雅曼达嘎 嘎拉 如跋

Om akṛtaka yamāntaka kāla rūpa

[皈命 无作 大威德 黑色 面相]

赫日 室支 威格日达 那那耶 娑哈

hrih strī vikṛta-nanaye svaha

[融摄 阴执 坏恶 无遮呀 增吉祥]



The image features two large, pink lotus flowers in full bloom, positioned on the left and right sides. They are set against a background of green lotus leaves and a soft gradient from light pink on the left to light green on the right. The text is overlaid in the center.

总结

悟无我

证空性

见实相

祝愿大家

活出健康

活出富足

活出自在



回向

愿以此功德，庄严佛净土；

上报四重恩，下济三途苦；

若有见闻者，悉发菩提心；

尽此一报身，同生极乐国；