

以现代手法诠释中国净土宗第一经



念一句佛语清心解忧



阿弥陀经

- 用佛语驱除烦恼，净化心绪、平和心态，找到当下的快乐与幸福
- 中国传播最广、影响最大的佛教法门，往生净土的最便捷方法



善知识
修学佛法的
良师益友

上师
到达阿弥陀佛
净土的引导者

观音菩萨
拯救世间众生到达
净土的菩萨

地藏菩萨
净土中负责拯救地
狱众生的菩萨

紫禁城出版社

阿弥陀佛

曲世宇◎著

关于本书

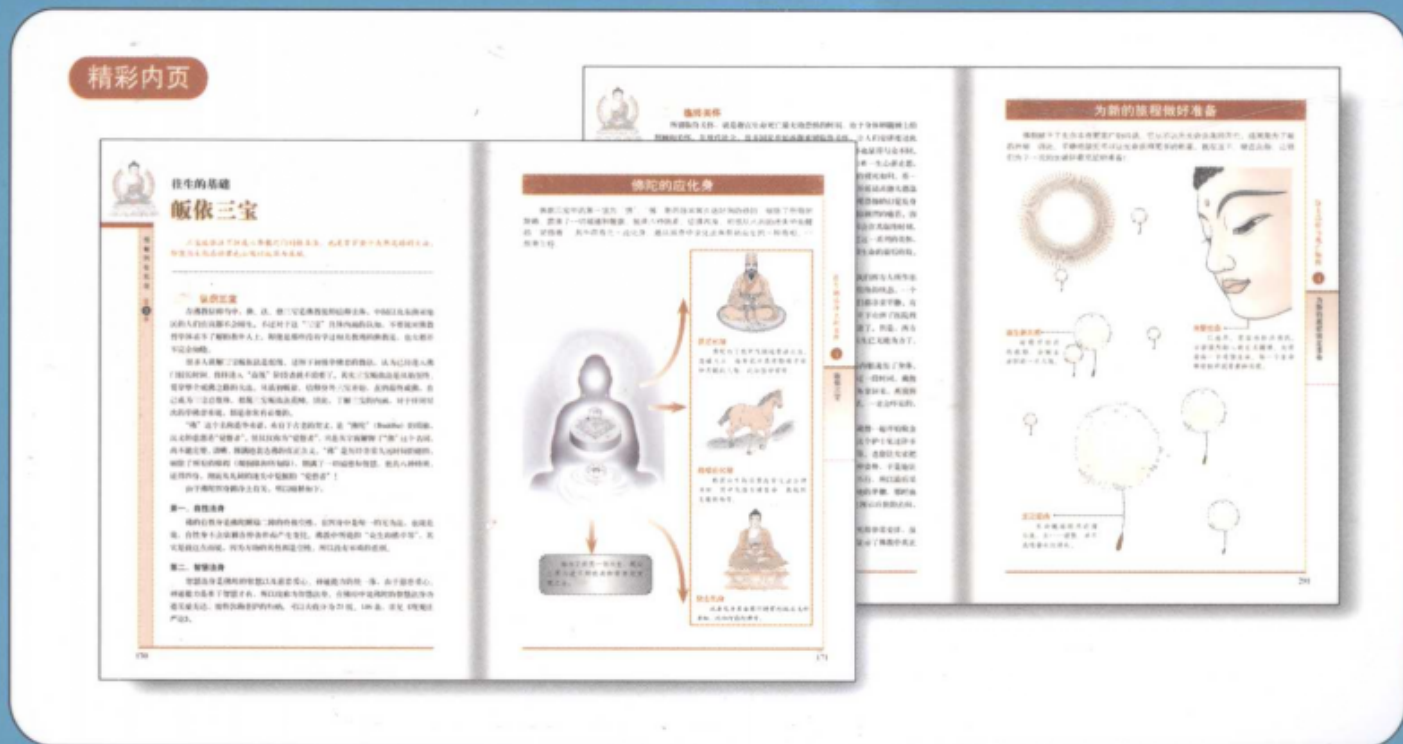
阿弥陀佛是我们最熟悉的一位佛，也是观音菩萨最尊敬的一位上师，他的西方极乐世界就是东方人心中的天堂。阿弥陀佛所倡导的念佛法门，一反佛教其他法门的漫长艰难，而备受青睐，是中国人最信仰的佛教法门。这看似简便的一句佛号，其中却包含着丰富的佛法智慧。

我们常常抱怨生活给予的痛苦太多，快乐太少。这是因为各种欲望的纷扰把我们的内心撕碎，使我们难以专注心念，感受当下的美好。阿弥陀佛的法门通过念诵“南无阿弥陀佛”这句清心的佛语，帮助我们阻断不停闯入心中的杂念，净化心绪，平和心中的焦虑、贪念和烦恼；同时，还能够给我们自己积聚福缘，在当下与未来获得福报。

《图解阿弥陀经》是国内第一本以图解的方式阐述净土法门的书，书中详细讲解了净土中奇异殊胜的环境与生活，并通过100多幅寓意深刻的图解、严谨豁达的文字，帮助读者在喧嚣的生活中找到自己内心的净土。

本书重要篇章

- ◎ 持名念佛：摆脱苦难最简便的方法
- ◎ 四十八大愿：用光明驱走黑暗
- ◎ 极乐世界的盛况：但受诸乐 无有痛苦
- ◎ 净土与净心：心净则国土净





126

以现代手法诠释佛教净土宗第一经

念一句佛语清心解忧

图解阿弥陀经



紫禁城出版社

阿弥陀佛的西方极乐世界

绢本刺绣唐卡 18世纪 西藏

阿弥陀佛为西方极乐世界的教主，其功德主要是在极乐净土实践教化和接引众生的伟大誓愿。据说那里环境殊胜，没有痛苦。对于生活在这个快节奏社会中的人们来说，极乐世界无异于心中的天堂，是所有美好的化身和象征，经常观照西方极乐世界，有助于净化心绪，平和心中的焦虑、痛苦和烦恼。



宝树

在西方极乐世界中，树皆有黄金、白银、琉璃、玻璃、赤珠、玛瑙、翠玉七宝形成，灿烂夺目，并能显现十方佛土清净殊胜和庄严事迹，宛如明镜现相一样。在这幅唐卡中，宝树上显现诸佛菩萨、金刚、上师、护法等。象征佛法像宝树一样广袤无边。



飞天

往生到极乐世界的众生，都具有各类神通，比如具有天眼通、天耳通、神足通、他心通等。他们体态轻盈，能够飞行于各处。



七宝池

阿弥陀佛座前的七宝池中生长着许多莲花，往生极乐世界的人都是从这些莲花中化生的。七宝池中流淌的是八功德水，具有澄净、清冷、甘美、轻软、润泽、安和、除饥渴、长养诸根等殊胜。



大势至菩萨

又称大精进菩萨，简称为势至，是阿弥陀佛的右胁侍者，与阿弥陀佛、观世音菩萨（阿弥陀佛的左胁侍）合称为“西方三圣”。



四位护法

唐卡下界绘有四位护法，从左到右依次为吉祥天母、六臂勇保护法、财宝大黑天、降阎魔尊，他们保护着佛法。佛教中的护法神大都具有壮硕的躯体，短粗的四肢，这四位也不例外。



观音菩萨

这幅唐卡中阿弥陀佛八大弟子之一的观音菩萨，肤白，体态婀娜。藏地把观音菩萨作为他们最重要的保护神之一，一般把其绘制为白色，象征观音菩萨像雪山一样纯净善良。

阿弥陀佛坛城 绢本刺绣唐卡 清代

阿弥陀佛又称无量光佛、无量寿佛，其无量光明能照十方国土，常持“无量寿瓶”，表示无量长寿和无量福报之意。在藏传佛教中，阿弥陀佛的佛像通常为红色，故又称红色无量光佛。

坛城是曼陀罗的别名，即为圣贤聚积、万德交汇之处。曼陀罗是净土的象征，是净土世界井然有序的另一呈现方式。

观音菩萨

双手合十，捧摩尼宝珠，象征把福祉带到人间，手持莲花和念珠，鼓舞众生勤修定慧，就能得到菩萨甘露的加持，早日修成正果，往生无量寿佛所在的极乐净土。

释迦牟尼

坛城上方正中为释迦牟尼佛，下方展翅者为衔着龙族、勇猛的金翅鸟。释迦牟尼的光普照十方世界，两边为祥龙。

宗喀巴大师

现离欲比丘相，双手结说法印，持两朵莲花，莲花上分别放有宝剑和经书，象征他是文殊菩萨的化身。



财宝天王

身金黄色，一面二臂，头戴五佛宝冠，身穿黄金铠甲，佩诸种珍宝瓔珞，右持宝幢，左手捧着吐宝鼠鼯，以菩萨如意坐姿，坐于伏地白狮子，他常行慈悲善行，满足一切众生消灾解厄、求取财富、增进福祉的愿望。作为手持器物，吐宝鼠鼯是慷慨、施欲、财宝和成就的象征物。

六臂大黑天

又称“六臂勇保护法”，是藏密护法神之首，身黑蓝色，三目怒睁，血口獠牙，头戴五骷髏冠，黄发上冲，手持念珠、达玛茹鼓、嘎巴拉碗等，双腿弓步站立，踏白色象头神。



中央莲台

其两侧和前方各有一盛开莲花和红、蓝、绿三色宝物供奉，象征修持“三宝”（佛、法、僧）或战胜“三毒”（贪、嗔、痴）。此外围八瓣莲花基座上方绘有法轮、莲花、海螺、转经幢、双鱼、吉祥结（万字结）和宝瓶等吉祥八宝。



主尊无量寿佛

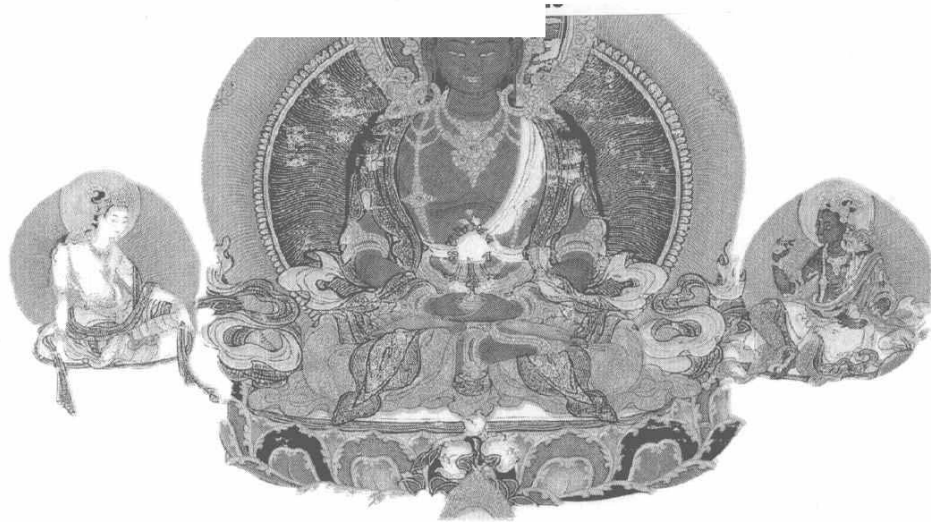
居于唐卡坛城的中央，通身红色，头戴金色冠，身饰瓔珞，结跏趺坐于莲台上，双手结法界定印，托金瓶，又称无量寿瓶，瓶中生长长青宝树，象征长寿、吉祥和富足。



126

以现代手法诠释佛教净土宗第一经

念一句佛语清心解忧 图解阿弥陀经



紫禁城出版社

无量寿佛

布本设色唐卡 清代 西藏

无量寿佛是阿弥陀佛的意译，佛经中说，佛光明无量，寿命无量。为五方佛之西方莲华部部主，代表着五智中的妙观察智。在藏传佛教中，无量寿佛既是西方极乐世界的教主，同时又是可以赐予众生今生今世长寿幸福的佛，因此对其信仰十分普遍。

宫殿

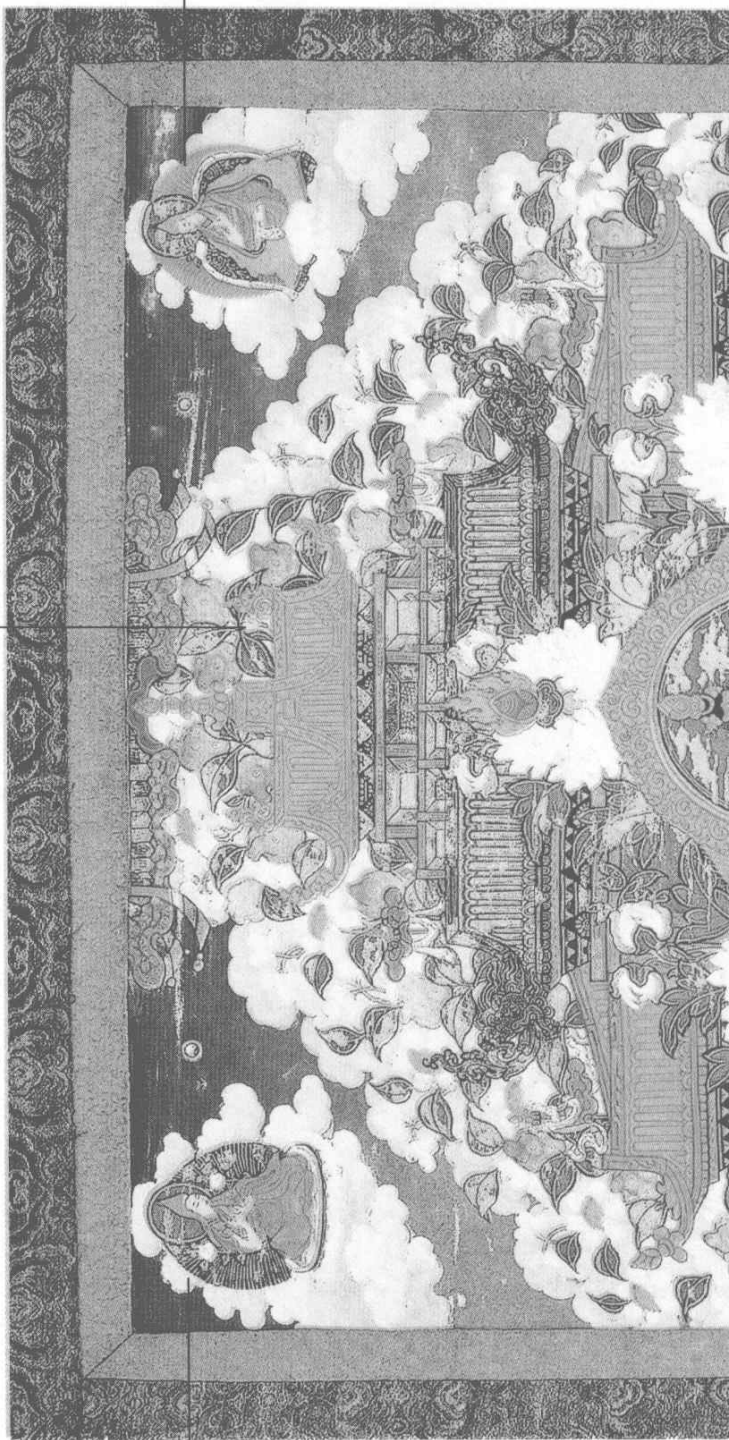
唐卡中，主尊阿弥陀佛身后的宫殿象征着极乐净土。佛经中记载，极乐世界中的宫殿楼阁是以黄金为砖、琉璃为顶而造成，金壁辉煌。这幅唐卡中，宫殿的建筑风格兼具汉藏特征。

宗喀巴大师

唐卡上左侧所绘为宗喀巴大师。大师身穿袈裟，头戴僧帽，双手于胸前结说法印，结跏趺坐在法台上。这里绘有宗喀巴大师像，表示这幅唐卡源于格鲁派的传承。

格桑嘉措

格桑嘉措(1708~1757年)，1719年被康熙帝册封为达赖喇嘛，次年布达拉宫坐床，他领导创作了许多唐卡佛像，唐卡中绘有七世达赖喇嘛像，表示这幅唐卡正是绘制于他主政时期。



阿弥陀佛

阿弥陀佛红色身，头戴五色天冠，身穿五色天衣，以缨络饰身，结下着薄裙。双手结法界定印，上托宝瓶，瓶中倒插着资粮树，结跏趺坐在莲花法座上。西方极乐世界是阿弥陀佛的庄严佛土，是他博采各净土之长，精心为众生营造的净土。

大势至菩萨

普贤菩萨

地藏菩萨

除盖障菩萨

七宝池

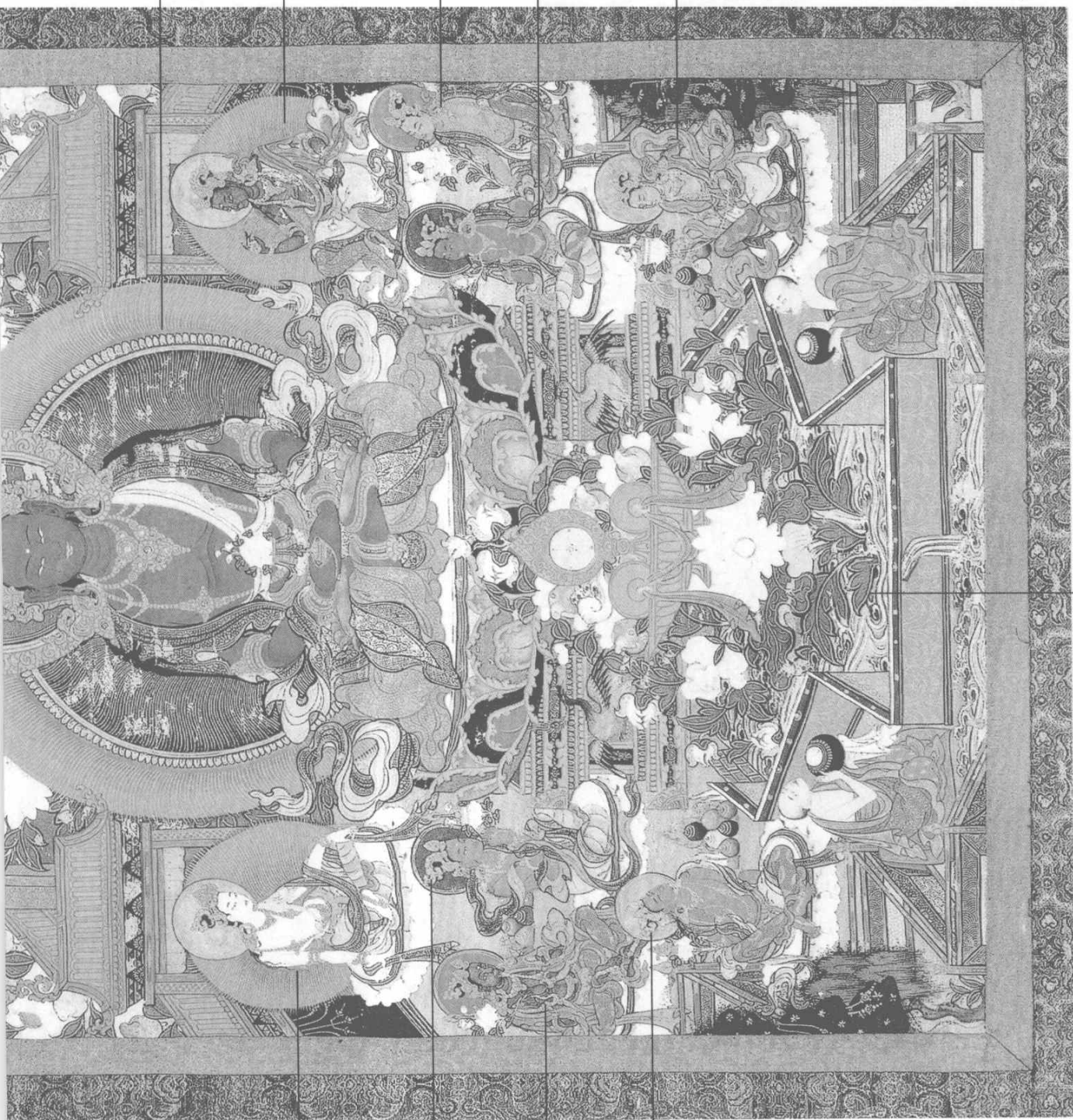
七宝池是西方极乐世界中一个标志性的建筑。池中盛满八功德水，生长出纯净的莲花，往生极乐世界的众生就是诞生在这些莲花中。这幅唐卡中，莲花上所托为金色宝镜，象征着空与净识，同时象征着吉祥。

观音菩萨

文殊菩萨

虚空藏菩萨

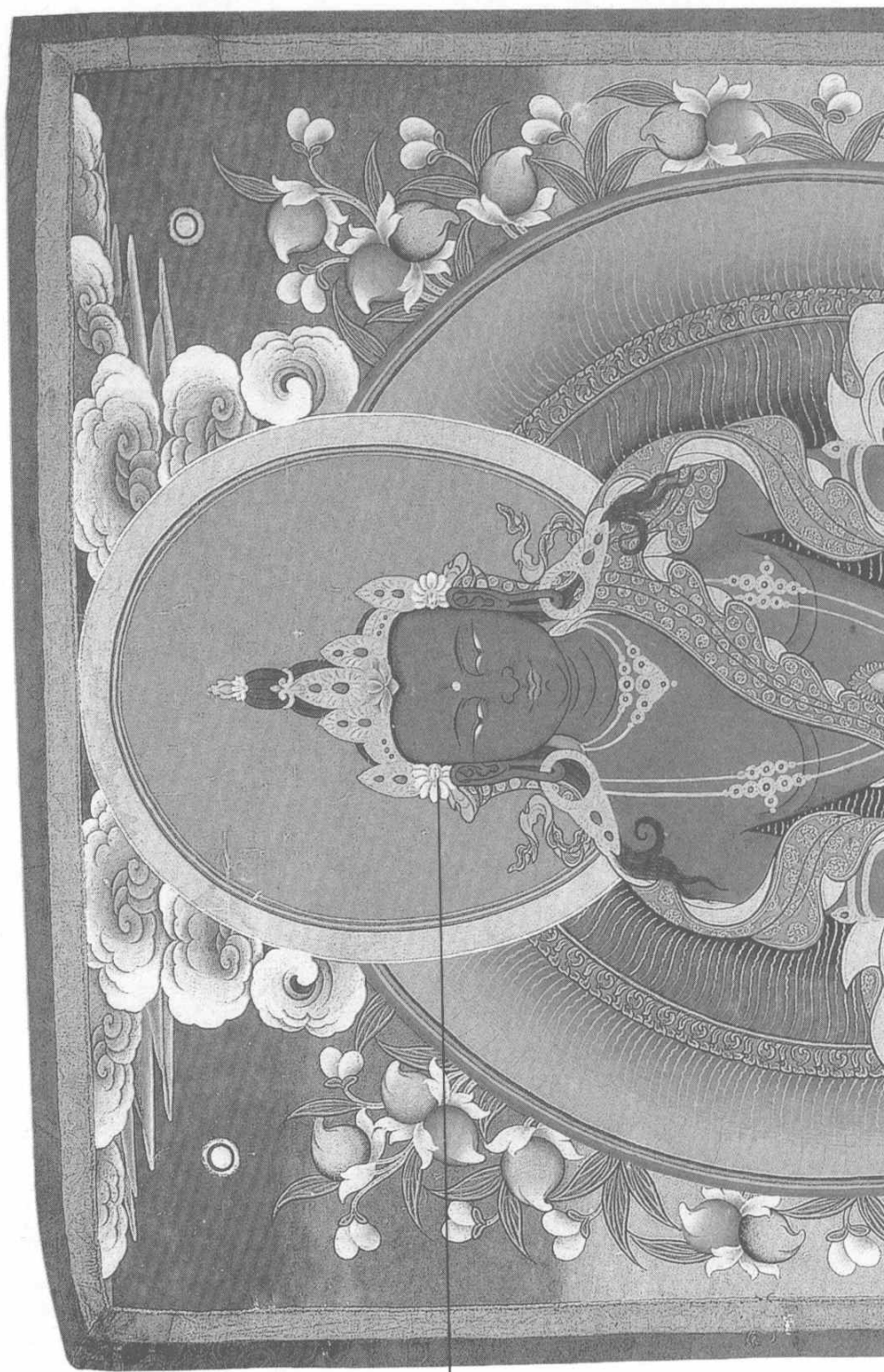
弥勒菩萨



长寿三尊

布本设色唐卡 清代

在藏传佛教中，长寿佛为阿弥陀佛的报身佛，是长寿和智慧的象征。长寿三尊是在藏地十分常见的一组三尊佛，以长寿佛为主佛，其他两位是尊胜佛母与白度母。在藏传佛教中，修持长寿三尊能够增加人的寿命，抵抗非正常死亡的到来。这幅唐卡中，上方为长寿佛，右下方为白度母，左下方为尊胜佛母。其中长寿佛为男相，白度母和尊胜佛母为女相。这一传统在西藏的传承始于11世纪的尼泊尔女修行者西达拉尼（Siddharani），即著名的“大成就女王”。



长寿佛

唐卡中的长寿佛多为红色，这幅也不例外，主尊长寿佛通体赤红，如一座红宝石所成的宝山，身披五彩美妙天衣，双足趺坐莲花宝座上。身体周围弥漫着黄色如彩虹般的光网。和所用报身佛一样，长寿佛八种珍宝和十三种庄严完具。

尊胜佛母

白度母具有增加智慧、福报和寿命的功能，在藏传佛教的各教派中都非受重视。她通体透明，颜色洁白，如仲秋皎皎明月，表义远离一切垢染。除了常双眼前，白度母的眼心以及两手心、足心也各生一眼，共七慧眼遍布，慈悲观视一切受苦众生。



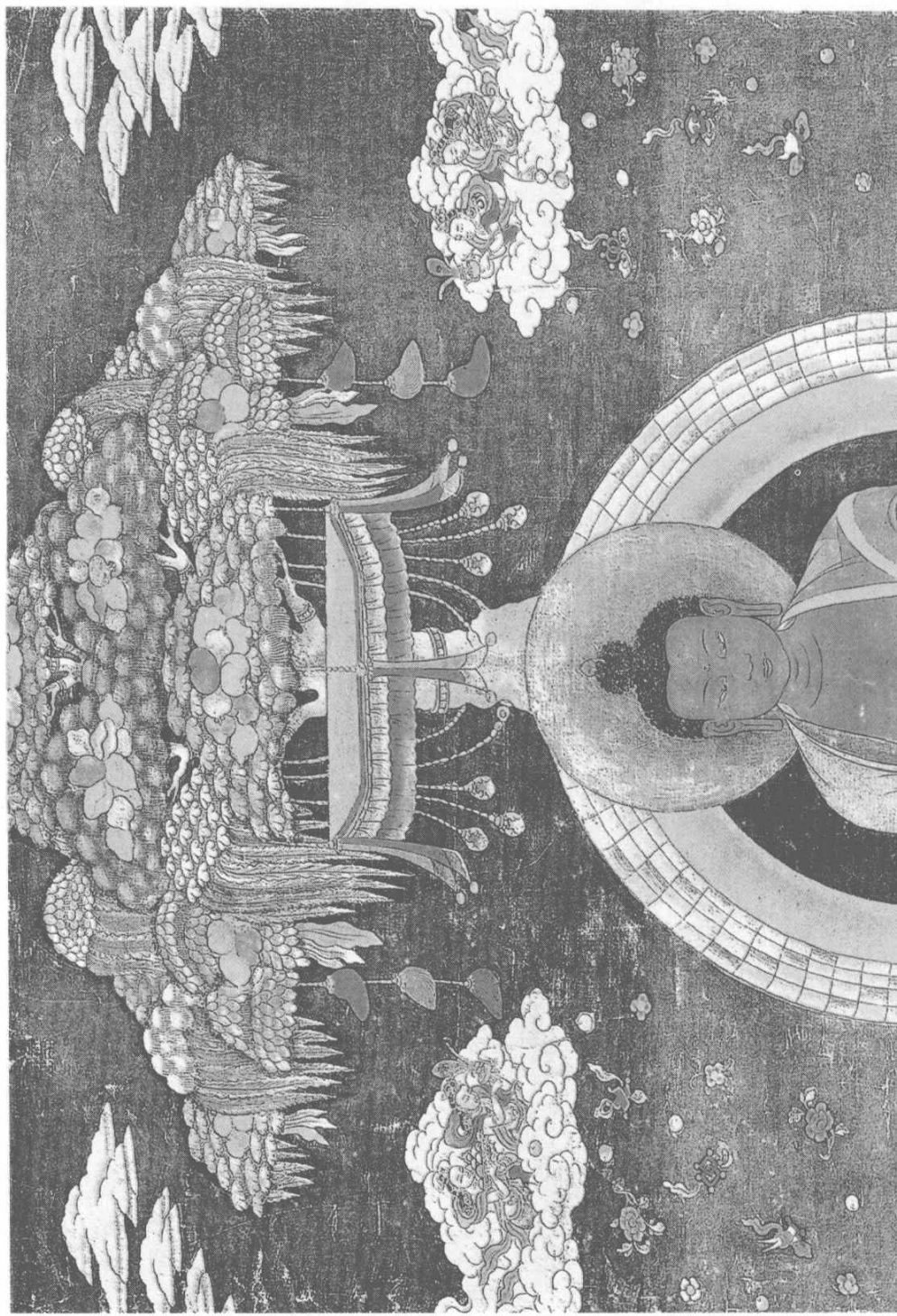
尊胜佛母

尊胜佛母除了增长寿命的功能外，还是一尊净障力强的化身。她有九种变化中的三面八臂相是最流行最常见的一种化身。尊胜佛母的身色为皎洁白色，中间主面为白色，表义息灾；右面为黄色，表义增长；左面为蓝色，獠牙微露，呈愠怒相，表义可以降服一切灾难及障碍。

极乐世界

布本设色唐卡 清代

这幅唐卡中央主尊为阿弥陀佛，红色身，肉髻高耸，身穿“三法衣”，双手结法界定印，手托宝瓶，结跏趺坐在莲座上。周围围绕着观音菩萨等八大弟子及诸罗汉、僧伽，聆听法音。阿弥陀佛有无数的声闻弟子，每一位弟子都神智洞达，威力自在。其中以八大弟子最具代表。



观音菩萨

观音菩萨白色身，头戴宝冠，身披缎带，侧身坐在法台上。因为观音菩萨是阿弥陀佛八大弟子之一，所以观音菩萨的普陀净土也是西方极乐净土的一部分。

文殊菩萨

文殊菩萨宝黄色身，头戴宝冠，身饰金络，双手合十，面带微笑。身旁的莲花上托有宝剑和经书，这是文殊菩萨身份的重要辨识标志。

弥勒菩萨

弥勒菩萨，头戴宝冠，右手持宝瓶，左手持莲花，身披络印。他识未辨是在弥勒净土，只在一个西方极乐世界出现。

虚空藏菩萨

虚空藏菩萨，身着蓝色法衣，手持一朵莲花，脚踏莲花座上。

除盖障菩萨

除盖障菩萨，身披绿色缎带，双手持一朵白莲，白莲上放有一本经书。

大势至菩萨

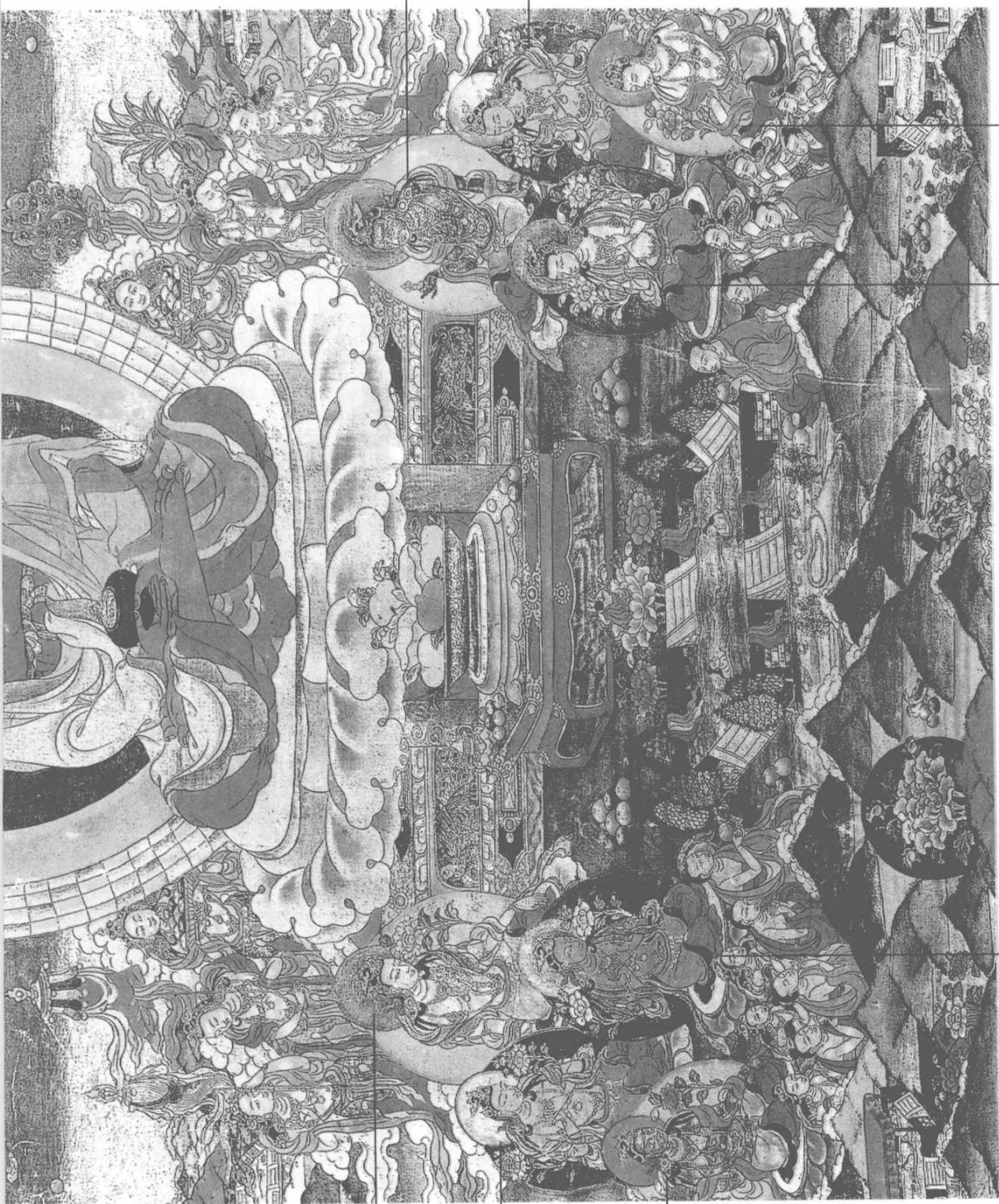
大势至菩萨又称金刚手菩萨，阿弥陀佛八大弟子之一。菩萨蓝色身，头戴宝冠，身披金色缎带，右手持金刚杵，侧身坐在法台上，面向主尊。

普贤菩萨

普贤菩萨黄色身，头戴宝冠，身饰络印，右手持莲花，坐在法台上。普贤菩萨代表了无量行愿，也是密宗中有名的延命主尊。

地藏菩萨

地藏菩萨红色身，头戴黄金宝冠，身披缎带，结半跏趺坐在莲台上。地藏菩萨具有极大的悲悯心，负责救渡六道中的众生。



编者序

阿弥陀佛是一声快乐的问候

“南无阿弥陀佛”无疑是我们最熟悉的一句佛教心咒。从电视电影到小说故事，这句话几乎成为佛教的醒目标签。事实上，在生活中，这句话也是僧人们见面打招呼最常用的一句，就像我们见面时会说“你好”一样。那么，佛教为什么要用这句话作为日常问候语呢？

阿弥陀佛是佛教五佛之一，为西方极乐世界净土的教主。基督教说天堂、佛教说净土，虽然两者的区别很大，但是在普通人眼中却是大同小异，都是那种只有欢乐、没有痛苦的地方，虽然现在大多数人并不相信它们真的存在。但对于修持佛法的人来说，净土是他们最渴望去的地方，而阿弥陀佛法门是佛教诸法门中最简便有效的一种往生方法——只要口诵“阿弥陀佛”佛号即可往生净土。

经过两千多年的发展与流变，佛教净土在现代被赋予更多的内涵，它不再是那个与我们日常生活无关的仙家禁地，而是存在于我们现实中的当下。

佛陀的原意是“觉醒者”，说明他是因为参透了人生苦难迷茫而成佛的，而不是因为他具有某种不可思议的法力。了解这点对于我们每个人都很重要，因为这告诉我们，痛苦、烦恼并不是靠无尽的金钱、寿命、法力去解决，而是靠我们当下的心念所决定。

我们的一生通常被分为过去、现在、未来。过去的生命已成定局，我们无力改变，未来的前途还未发生，我们只能影响；而只有现在是正在发生，你感觉快乐、空虚、痛苦、抑郁、烦躁等都是于当下所感受，因此对于我们每个人来说当下才是生命中必须承受之重，任何生命的改变也必然从当下开始。

这个世界上形容幸福的词语很少：快乐、愉悦、欢乐，因为幸福都是一样的；而表示痛苦的词语却很多：焦虑、空虚、烦恼、抑郁、压抑、暴躁……因为痛苦各有不同。也许你会看很多心灵励志书，分别告诉你如何一一对付这些

痛苦，而本书要介绍给你的阿弥陀佛法门，能够将痛苦的问题一次性解决。且方法十分简单，就是安安静静、简简单单地念一句：“南无阿弥陀佛”。

看到这里也许你会发笑，这么简单的一句话就能搞定一切？回忆一下自己小的时候，你有没有发现，那时候的自己总是非常快乐，一块好吃的蛋糕、一次游戏中的获胜、一集精彩的动画片、一句家长简单的称赞，都会让我们浸入欢乐中。不要觉得很幼稚，这不是因为小孩子们心智未开、没见过什么世面，所以才会随时觉得快乐，真正的原因是小孩子们比我们更容易专注。当你全情投入某种活动中时，比如工作、做饭、清洁，也许事后会感到疲惫，但内心却十分充实，这种充实不就是我们期待的快乐么？

净土法门要人们念诵“南无阿弥陀佛”三十万遍，真实的含义是要人们在反复念诵的帮助下集中心念、专注当下。生活在纷乱复杂的现代都市，我们每日都要接受大量庞杂的信息、知识，再加上无法斩断的欲望，每时每刻我们心中都会不断地兴起各种念头，这些念头将我们的心念割裂、分散开，因此“专注”一词虽然理解容易，但却难求。阿弥陀佛的法门就是靠反复念诵这句枯燥的佛语，强行阻断不停闯入心中的各种杂念；让心绪静止、让时间停止，真实的当下才会显现，让自己看清内心真正所需。因此，一句“阿弥陀佛”不仅是对他人的问候，也是我们对自己心灵的问候。

《图解阿弥陀经》撰写者曲世宇以豁达的出世态度和严谨的入世视角，对净土宗的流变及《阿弥陀经》中的主要思想进行了一次系统的梳理；详细论述的这部经典的来历、传承、发展及其中的智慧精华，同时还相应介绍了佛教净土宗的思想内容，是国内第一本以图解方式细致讲解《阿弥陀经》智慧的书，希望读者能够在本书的引导下，走进和了解佛教的净土世界，借用佛法的智慧找到内心的一片纯净。

编者谨识

2010年2月

目录

阿弥陀佛的西方极乐世界/1-4

阿弥陀佛坛城/5-8

无量寿佛/10

长寿三尊/12

西方极乐世界/14

编者序：阿弥陀佛是一声快乐的问候/16

本书内容导航/22

第壹章

认识《阿弥陀经》

1. 经典结集：保存佛陀正法 26
2. 三转法轮：解读佛经的钥匙 30
3. 三藏：佛陀留给世人的所有垂示 34
4. 十二部：经典并无优劣之分 36
5. 流行因素：修行的捷径 40
6. 经典划分：认识各个宗派的标志 44
7. 五经一论：净土宗的主要经典 46
8. 鸠摩罗什：史上最伟大的译经师 50
9. 六道轮回：最难摆脱的噩梦 54
10. 横出三界：摆脱苦难最简便的方法 58
11. 经名略解：掌握佛经命名的规律 60

第 贰 章 净土宗与阿弥陀佛信仰

1. 四宗哲学：佛教哲学的基石 66
2. 佛教宗派：异彩纷呈的修持法门 68
3. 净土宗的翻译：架起思想沟通的桥梁 72
4. 净土宗的演变过程：万变不离其宗 74
5. 小乘净土观：远离秽土 78
6. 大乘净土观：净化心灵 82
7. 净土与净心：心净则国土净 86
8. 净业三福：心灵净化的三跨栏 90
9. 曼陀罗：净土的另一个名字 94
10. 阿弥陀佛在西藏：深入人心 100
11. 极乐净土流行的原因：对美好世界的向往 104

第 叁 章 《阿弥陀经》义理与极乐世界盛况

1. 祇树给孤独园：极乐净土的发源地 108
2. 极乐世界的盛况：一切以快乐为根本 112
3. 极乐世界的佛法教育：成佛的中转站 116
4. 极乐世界的利益：不可思议的物质享受 122
5. 极乐世界的佛法利益：丰盛的精神大餐 126
6. 三界：苦海苍茫 132
7. 横出与竖出：化茧成蝶的两种方法 134

第肆章 阿弥陀佛与四十八愿

1. 阿弥陀佛的前生今世：从比丘到教主 140
2. 四十八愿：伟大的誓言 144
3. 四十八愿人文关怀之一：生命平等 150
4. 四十八愿人文关怀之二：快乐人生 152
5. 四十八愿人文关怀之三：美化环境 154
6. 四十八愿的核心：成佛 156
7. 自我体验：四十八愿的哲学象征 162

第伍章 往生极乐净土的条件

1. 往生的基础：皈依三宝 170
2. 往生净土的资粮条件：信愿行 176
3. 消业往生与带业往生：极低的往生门槛 182
4. 消业的方法：忏悔 186
5. 发菩提心：非往生净土的必要条件 192
6. 一心不乱：修持的标准 196
7. 九住心和八断行：成就一心不乱 200
8. 集中闭关念佛：快速成就一心不乱 206
9. “定往生”与“实不去”：绝对与相对的交锋 210
10. 念十念者：临终一搏 214
11. 《往生论》：人人皆可往生 218