

白金全彩珍藏版

●简捷实用 ●系统全面 ●直观深入

651幅传世佛教艺术珍品 开启进入佛教殿堂的大门

# 图解佛教入门

触摸佛陀释迦牟尼关注众生的悲悯  
感悟人间三大宗教之一的博大精深

空 夏◎编译

亮点  
人文馆 008



中央编译出版社  
Central Chinese & Foreign Languages Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

图解佛教入门 / 空夏编译. —北京: 中央编译出版社,  
2009. 6  
ISBN 978-7-80211-972-7

I. 图… II. 空… III. 佛教—通俗读物 IV. B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 085670 号

---

## 图解佛教入门

出版人 和 龔

责任编辑 王正斌 韩栋娟

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 010)66509360 66509236(总编室) (010)66509367(编辑部)  
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 [www.cctpbook.com](http://www.cctpbook.com)

E-mail [edit@cctpbook.com](mailto:edit@cctpbook.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京领先印刷有限公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

字 数 393 千字

印 张 30.75

版 次 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 68.00 元

---

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:010-66509618



图解

# 佛教入门

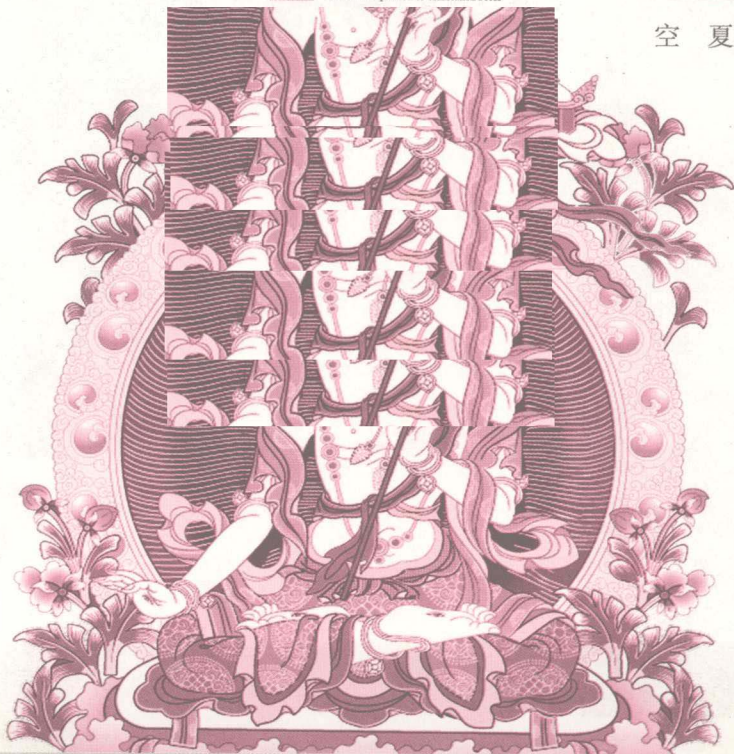
触摸佛陀释迦牟尼关注众生的悲悯  
感悟人间三大宗教之一的博大精深



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

亮点人文馆 008

空夏◎编译







### 佛教中的地狱和六道

阎魔鬼王口咬并手持生命之轮，揭示了生死和宇宙的真义。大轮的轴心部分是首尾相连的鸽子、蛇和猪，分别代表贪、嗔、痴三毒。由轮心中央向外数的第二圈，是有关生、死及中阴的数法图。环的一边是黑色，另一边是白色，里面的人形表示将投入畜牲、饿鬼及地狱道的中阴身。

生命之轮的轴心，描绘了众生轮回的六道处所，上方是天道，按顺时针方向依次为阿修罗道、畜牲道、地狱道、饿鬼道及人间。生命之轮的最外圈是十二个小格子，每个格子中都有一小图，分别代表无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生及老死十二因缘。

### 天道

在天道只有幸福没有痛苦，但这样的存在是短暂的。图中白色佛陀手抱琵琶提醒天人，一旦福报用尽，就要离开此道。

### 缘的形成

佛陀教导弟子：一切事物的生成，都存在相依靠其他事物，凡从十二缘起脱离出来即是证入涅槃。十二缘起从外圈的插图清晰明白。

### 取

象征欲望和占有有的纠缠，通过在采摘树上果实的人揭露出来。

### 阿修罗道

此道象征永无休止的战争，它是由众生无休止的妒忌所引起，常以争夺如意树上果实的人们为代表。绿色佛陀身披战士铠甲，手持火焰剑宣讲持戒的功德，责令阿修罗罗停止激烈的争夺。

### 有

感官触觉的刺激令人着迷，无论男女老幼都如此。

### 生

当男女双方肉体接触或进入婚姻，将导致出生的结果。



### 死神

阎魔鬼王口咬并手持生命之轮，揭示了生死和宇宙的真义。大轮的轴心部分是首尾相连的鸽子、蛇和猪，分别代表贪、嗔、痴三毒。由轮心中央向外数的第二圈，是有关生、死及中阴的数法图。环的一边是黑色，另一边是白色，里面的人形表示将投入畜牲、饿鬼及地狱道的中阴身。

### 爱

陷于热恋的两位年轻人，象征对爱情的渴望。

### 受

此人眼中被刺入的箭，诉说着打人的心感。



**人道**

人道是六道中最重要的一道的众生，能自主选择快乐之道，苦于无知和贪欲，导致生老病死，周而复始，永不止息。黄佛提心(愿力和解脱力)的功德，人们可由此觉悟之道。

**六处(入)**

眼、耳、鼻、舌、身和意就是六根(六感)。

**触**

接触外界事物由感官的功能引起，这必然导致情感与欲望的发生。

**名色**

名和色(形)的条件在于意识的活动。图中的两个人物分别代表名与色。

**畜生道**

无明、无情、迟钝、本能反应以及不能修行，这是畜生道的特色，会让所有动物痛苦；互相捕捉并吞食对方；人们利用它们负重载物。蓝色佛陀手持《般若经》，教导畜生智慧领域，宣说宇宙法则的益处。

**识**

猴子在树枝摆荡，玩乐(意识)伏(识的调伏)是佛教的目标之一。

**行**

陶匠将自己的命运(业)放入自己所作的业(业)锻造，每个业(行动)、意念(思想)和口业(语言)。

**地狱道**

无情的仇恨与炽烈的愤怒会让众生堕入地狱道，这是六道中最黑暗的，一旦入此将饱受极冷和极热的折磨。靛青色佛陀带着水与火，宣讲忍辱的功德，并显示出光明之道。

**无明**

在这里以盲人象征无明，是十二缘起中的第一个。

**老死**

出生后无果，然后无果，最后的结果就是病痛、衰老、死亡。

**饿鬼道**

在不饥渴的贪欲中，此即饿鬼道的痛苦，它以喉咙狭窄、肚子鼓胀的怪物为象征。很多美食送给鬼，向它们宣布功德。







### 八辐轮

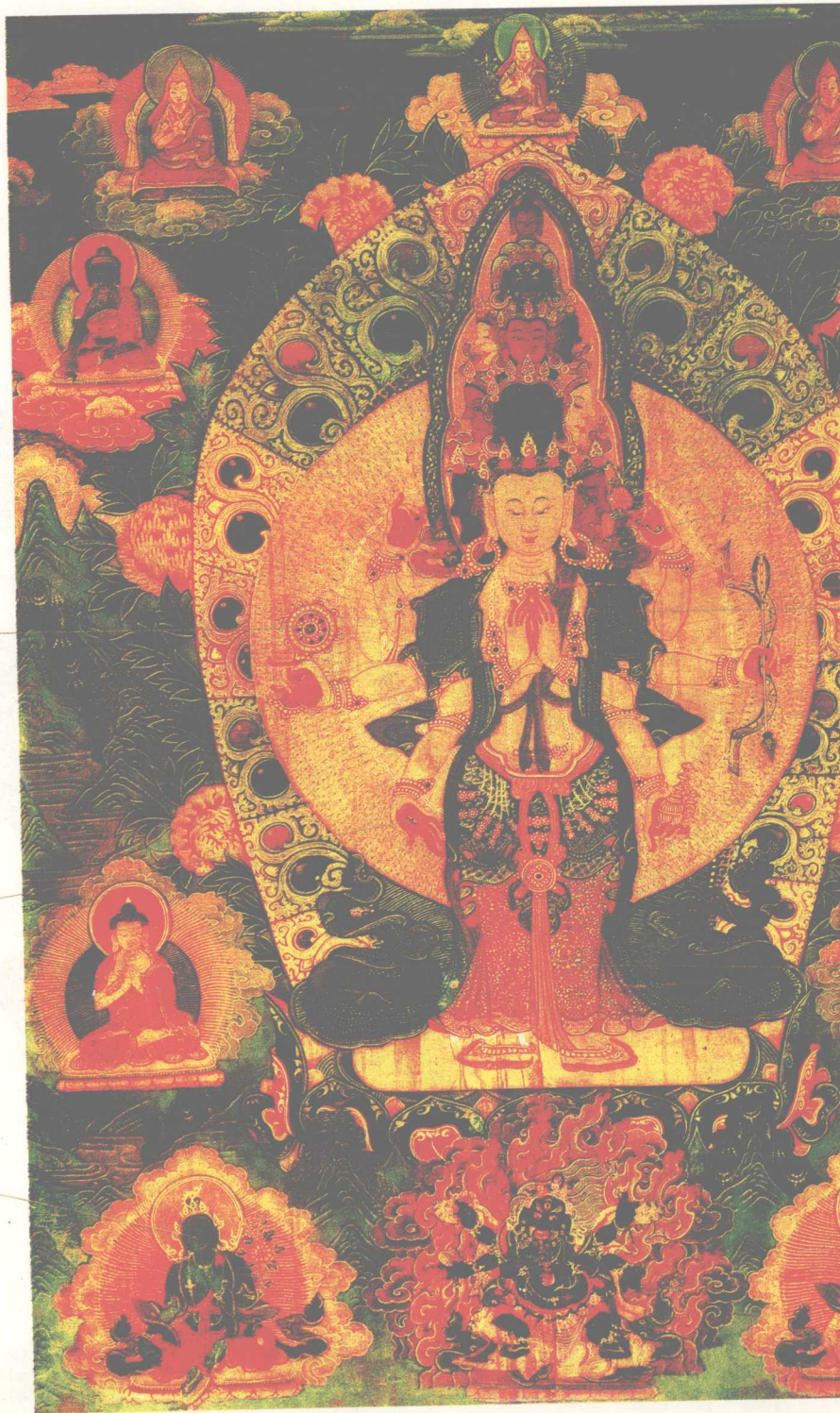
法轮是佛教常见法器之一，常见的要分为八辐轮和千辐法轮。据说观世音菩萨有108个化身。这里将他描绘成具有千手，其中一支右手持着象征佛教信仰的八辐轮。

### 慈悲之眼

这个位于观世音菩萨手掌中心的眼睛，象征他的慈悲胸怀及洞察一切事物的本性。

### 绿度母

绿度母与白度母都是观世音的修行伴侣，两者的象征意义有所不同，但此处只是在颜色上略显差异。





**西藏上师**

位于观世音菩萨周围，是西藏红教或噶举派的喇嘛。

**佛陀**

这是25佛中的最后一位佛陀。在今后遥远的某个时期，观世音菩萨亦将成为佛陀。

**开悟**

观世音菩萨手中所持的莲花，象征着佛教信仰中的开悟。

**王子般的装饰**

观世音菩萨戴着与菩萨有关的王子般的饰品。画面中佩戴沉重珠宝的耳垂，一般是西藏图像中特有的现象。

**合掌**

中间的那双手被画成礼拜的形状，布满虔诚。

**弓与箭**

暗示菩萨能够瞄准天下众生的心，弓与箭因此成为密教常见的象征。

**灵光**

布满观世音菩萨四周的灵光，由一千支象征菩萨无限慈悲的手臂所组成。

**观世音菩萨**

为帮助众生证悟，观世音菩萨一直延缓着进入涅槃，在藏传佛教中具有崇高的地位。

**白度母**

度母是大悲菩萨观世音的伴侣，亦是观音的一个化身。相传观世音因见众生受苦而流下眼泪，其中的一滴形成度母。此尊度母为白色身，被视为诸佛之母，在西藏深受欢迎，是西藏的保护女神，信徒们相信她能带来平安长寿。

**十一面观音菩萨**

观世音是大悲菩萨，是藏传佛教所有菩萨中最受欢迎的一位，在《法华经》中占有重要地位。他在生生世世中偶现人形，有时返回阿弥陀佛国土，即极乐世界。此幅观世音唐卡用来帮助观想，属于西藏密宗宁玛派(红教)之物。

无论是传入中土的小乘佛教或是传入西藏的大乘佛教，都把观世音菩萨当成最重要的崇拜对象，其受到的崇拜程度甚至比释迦牟尼还要广泛。

**十一面观音**

上方红色者是阿弥陀佛，与观世音关系特别密切。人们在遇难时祈求观世音救助，带他们前往阿弥陀佛的西方极乐世界(大乘佛教宇宙论中诸多世界之一)，阿弥陀佛则在西方极乐世界护持他们走上涅道。





### 大威德金刚双身像

大威德金刚名字的含义就是“死亡的征服者”，也叫阎曼德迦、怖畏金刚、牛头明王。他是文殊菩萨的忿怒化身，曾降伏死神阎魔天，是藏传佛教最著名的五大金刚之一，无上瑜伽部父续的本尊守护神。格鲁派的祖师宗喀巴被认为是文殊菩萨的化身，所以格鲁派特重修大威德金刚。

这幅清代唐卡中的大威德金刚，看起来非常凶猛，其怀抱的明妃金刚露漩（也叫罗浪杂娃）也是一脸恶相，没有通常所见佛像的慈悲与温柔，他们的性合予人紧张的气氛。其实这正好揭示了藏传佛教双身修法的奥义，是对深奥抽象的佛教教义的具象化，明王代表慈悲，明妃代表智慧，他们的结合代表了“悲智合一”，同时也表示了“调伏”的概念。



### 宗喀巴及诸大成就者

天界中，央师是格鲁巴，以智慧宗喀巴为标志，双剑为说法印。周围有4位印度大成就者。

### 双身胜乐金刚

也叫上乐金刚，是部尊无上瑜伽本尊守护神。四臂十二足，每面合五眼。米五起佛踏天佛度立妃台明妃亥二以尊合明萨装的装。





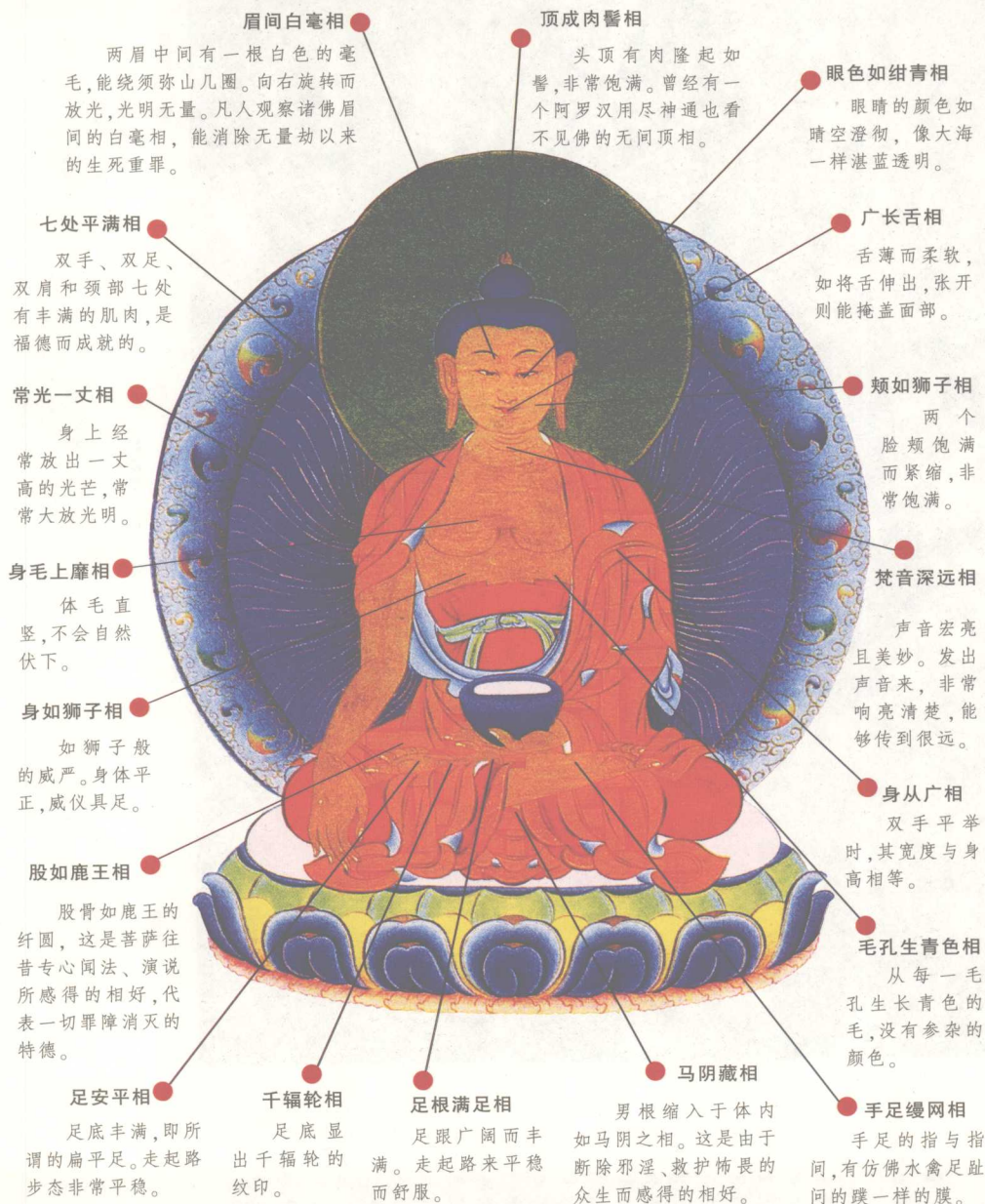




### 释迦牟尼造像的基本特征

唐卡中心端坐的释迦牟尼佛面如满月、表情平静、肩头圆满、上下匀称、体态端庄，斜披袈裟，庄严地坐在莲台之上。

人们常常以佛陀的三十二相好指脱离成佛的人独特的特德与福德。除去图中所示诸般相好外，另有身金色相、咽中津液得上味相、四牙门净相、四十齿相、齿白齐密相、手过膝相、足趺高好相、皮肤细滑相、眼睫如牛王相、手足柔软相、手指纤长相、两腋满相、肩圆满相、身端直相等，共三十二种上好吉相。



**眉间白毫相**

两眉中间有一根白色的毫毛，能绕须弥山几圈。向右旋转而放光，光明无量。凡人观察诸佛眉间的白毫相，能消除无量劫以来的生死重罪。

**顶成肉髻相**

头顶有肉隆起如髻，非常饱满。曾经有一个阿罗汉用尽神通也看不见佛的无间顶相。

**眼色如紺青相**

眼睛的颜色如晴空澄彻，像大海一样湛蓝透明。

**七处平满相**

双手、双足、双肩和颈部七处有丰满的肌肉，是福德而成就的。

**广长舌相**

舌薄而柔软，如将舌伸出，张开则能掩盖面部。

**常光一丈相**

身上经常放出一丈高的光芒，常常大放光明。

**颊如狮子相**

两个脸颊饱满而紧缩，非常饱满。

**身毛上靡相**

体毛直竖，不会自然伏下。

**梵音深远相**

声音宏亮且美妙。发出声音来，非常响亮清楚，能够传到很远。

**身如狮子相**

如狮子般的威严。身体方正，威仪具足。

**身从广相**

双手平举时，其宽度与身高相等。

**股如鹿王相**

股骨如鹿王的纤圆，这是菩萨往昔专心闻法、演说所感得的相好，代表一切罪障消灭的特德。

**毛孔生青色相**

从每一毛孔生长青色的毛，没有参杂的颜色。

**足安平相**

足底丰满，即所谓的扁平足。走起路步态非常平稳。

**千辐轮相**

足底显出千辐轮的纹印。

**足根满足相**

足跟广阔而丰满。走起路来平稳而舒服。

**马阴藏相**

男根缩入于体内如马阴之相。这是由于断除邪淫、救护怖畏的众生而感得的相好。

**手足缦网相**

手足的指与指间，有仿佛水禽足趾间的蹼一样的膜。





# 佛教之美

佛教起源于古印度,由释迦牟尼佛创立,有一套完整的体系,包括哲学思想和宇宙的真理。佛教于公元3世纪以南传、北传两条线索先后传播至印度周边的东南亚及东亚地区,其博大精深的思想自此在东西方广为传播,对当时的政治、思想、文化、社会形态以及艺术形式产生了深远影响,成为世界三大宗教之一,至今已有2500多年的历史。

构成佛教的三要素为教主释迦牟尼佛、教理和教徒。两汉之际,佛教传入我国,经过与中原本土宗教和传统思想彼此融合借鉴的漫长过程,最后形成一支兼容南传、北传佛教的主脉。中国佛教体系的完备和庞杂程度,是当今世界上任何一个佛教国家所不能及的。

本书基于大量的资料汇集梳理,从佛教的起源、理论和发展出发,囊括佛教世界的诸事万物,将复杂的佛教知识体系细化为6个清晰可辨的章节,结构新颖,分类科学,以流畅生动的语言系统地介绍了佛学必备的基础知识,全面展现出佛教的深邃智慧,非常适合初学者,也能使资深的佛教学者受到启发,大有收益。

此外,本书精选的651幅世界各地的佛教珍品图片,直观逼真,涵盖建筑、雕塑、考古、绘画及唐卡等各种艺术形式,介绍了各地佛教及佛教艺术的特色。这些图片从美学角度集中展现了佛教艺术的缤纷璀璨,对了解佛教的造像艺术、建筑艺术、装饰艺术的发展演变具有非常广泛的参考价值。

编译此书的目的,旨在从常识、艺术、养生、生活、人物、植物等六个方面为广大读者架设一座连接佛教世界的桥梁,免除自己研读汗牛充栋的佛典、经注的艰辛过程,增强对佛教这一人类精神文化遗产的深刻了解。因此,如果你想寻找佛教入门类的读本,请选择这本书,相信你不会失望;如果你信仰其他宗教,对佛教另有看法,也许本书会增进你对佛教的了解;如果你是佛门中人,也请以本书所列举的范例,印证自己的修行。





# 目录



## 第一章 佛教常识入门

### 第一节 源远流长的佛教历史/22

01.佛的由来 .....	22
02.佛教的定义 .....	23
03.汉传佛教的由来及传播 .....	24
04.中国佛教的特点 .....	29
05.藏传佛教的产生 .....	31
06.藏传佛教的特点 .....	34
07.藏传佛教与汉传佛教的区别 .....	37
08.南传佛教的由来 .....	39
09.佛教与中国文化的结合 .....	40

### 第二节 异彩纷呈的佛教派别/46

01.大乘佛教的由来 .....	46
02.小乘佛教的由来 .....	47
03.小乘佛教与大乘佛教的区别 .....	49
04.藏传佛教的派别 .....	52







05.瑜伽宗的由来 ..... 55

06.法性宗的由来 ..... 56

07.天台宗的由来 ..... 57

08.密宗的由来 ..... 59

09.华严宗的由来 ..... 63

010.净土宗的由来 ..... 66

011.律宗的由来 ..... 68

012.禅宗的由来 ..... 69



第三节 博大精深的佛教教义/71

01.“缘起”的释义 ..... 71

02.“业力与轮回”的释义 ..... 71

03.“六道”的释义 ..... 75

04.“十二因缘”的释义 ..... 76

05.“法印”的释义 ..... 80

06.“四谛”的释义 ..... 81

07.“五蕴”的释义 ..... 82

08.“四禅八定”的释义 ..... 86

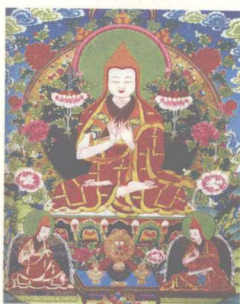
09.“八正道”的释义 ..... 89

010.“三十七道品”的释义 ..... 89

011.“六度”的释义 ..... 92

012.“般若”的释义 ..... 95

013.“涅槃”的释义 ..... 97



第四节 生动有趣的佛教俗语/101

01.一即一切,一切即一 ..... 101

02.大千世界 ..... 102

03.菩提即烦恼,烦恼即菩提 ..... 103

04.放下屠刀,立地成佛 ..... 105

05.救人一命,胜造七级浮屠 ..... 105

06.无事不登三宝殿 ..... 106







## 第二章 佛教艺术入门

### 第一节 古朴精美的佛教建筑/108

01.几种常见的佛教道场 .....	108
02.寺院的发展历史 .....	109
03.汉传佛教寺院的典型结构 .....	112
04.“配殿”的结构 .....	116
05.法堂 .....	118
06.罗汉堂 .....	118
07.奔马与佛教建筑题材的关系 .....	119
08.白马寺的建筑风格 .....	120
09.少林寺的建筑风格 .....	121
010.相国寺的建筑风格 .....	123
011.法源寺的建筑风格 .....	124
012.南禅寺的建筑风格 .....	125
013.南普陀寺的建筑风格 .....	126
014.悬空寺的建筑风格 .....	127
015.极乐寺的建筑风格 .....	129
016.布达拉宫的建筑风格 .....	130
017.布达拉宫之白宫建筑风格 .....	132
018.布达拉宫之红宫建筑风格 .....	133
019.大昭寺的建筑风格 .....	134
020.塔尔寺的建筑风格 .....	135
021.佛教建筑最重要的装饰之一——藻井 .....	136
022.佛教建筑最重要的装饰之一——莲花座 .....	137







## 第二节 五彩斑斓的佛教绘画/139

- 01.人物画分类 ..... 139
- 02.情景佛画分类 ..... 140
- 03.佛教绘画的目的 ..... 142
- 04.唐卡的分类 ..... 143
- 05.唐卡的色彩 ..... 145
- 06.古代壁画 ..... 146
- 07.张僧繇的绘画风格 ..... 147
- 08.仲达的佛教绘画风格 ..... 148
- 09.吴道子的佛教绘画作品 ..... 149
- 010.周昉的佛教绘画作品 ..... 149
- 011.须弥山图 ..... 150
- 012.《地藏菩萨说法相》的由来 ..... 151
- 013.西藏的壁画艺术 ..... 152



## 第三节 宛如天籁的佛教音乐/156

- 01.佛教与音乐 ..... 156
- 02.佛教音乐的种类 ..... 156
- 03.佛教音乐在中国的发展 ..... 158
- 04.唐代的佛教音乐 ..... 160
- 05.佛教梵呗的由来 ..... 162
- 06.藏传佛教的佛殿乐 ..... 163
- 07.佛殿乐器 ..... 165
- 08.智化寺音乐 ..... 166



## 第四节 匠心独运的佛教雕塑/169

- 01.佛教对雕塑发展的影响 ..... 169
- 02.藏传佛教的雕塑艺术 ..... 170
- 03.藏传佛教的酥油花彩塑艺术 ..... 171
- 04.佛陀的雕塑艺术 ..... 172
- 05.佛传雕刻 ..... 173
- 06.三世佛像 ..... 174





07.五方佛像 .....	174
08.七世佛像 .....	175
09.千佛像 .....	176
010.十大弟子像 .....	176
011.观音菩萨像 .....	177
012.弥勒佛像 .....	178
013.罗汉像 .....	179
014.四天王像 .....	180
015.云冈石窟 .....	181
016.敦煌莫高窟 .....	184

### 第五节 意境优美的佛教文学/186

01.佛经与文学的关系 .....	186
02.佛教对文学的影响 .....	187
03.中国佛教文学的分类 .....	189
04.《金刚经》 .....	193
05.《心经》 .....	194
06.柳宗元与佛教 .....	195
07.王维与佛教 .....	197
08.苏东坡与佛教 .....	200

## 第三章 佛教养生入门

### 第一节 益寿延年的佛家养生/203

01.佛教的生命健康观 .....	203
02.佛教的因果思想与养生 .....	206
03.佛教御心术养生 .....	207
04.五戒与养生 .....	208





05.修德养生法 .....	209
06.达摩易筋经养生法 .....	210
07.藏传佛教的养生法 .....	211
08.六字真言咒的养生法 .....	212
09.密宗的手印养生法 .....	216
010.密宗的养生杂修法 .....	217
011.香与佛教养生 .....	218
012.佛教徒的日常保健与养生 .....	219



## 第二节 独具一格的素食养生/225

01.素食在中国 .....	225
02.素食与修行 .....	227
03.吃素的方式 .....	230
04.素食的好处 .....	231
05.素食中的营养成分 .....	232
06.几种常见蔬菜的保健功能 .....	234
07.酒为养生的禁忌 .....	236
08.瑜伽的饮食观 .....	238



## 第三节 身心清净的禅定养生/240

01.禅 .....	240
02.修习禅定与养生 .....	241
03.坐禅养生的几种方法 .....	242
04.初学坐禅的姿势要点 .....	243
05.五种常用的坐禅姿势 .....	245
06.禅定治病的必备条件 .....	246



## 第四节 心神合一的静坐养生/248

01.静坐与养生 .....	248
02.静坐的方法 .....	249
03.因是子静坐功的功法 .....	251
04.初学静坐者应注意的五项事项 .....	252
05.静坐与坐禅的区别 .....	256

