藏密文庫 14

全彩插图珍藏本

单增多杰/编著

神秘的净土是最终的解脱成佛？ 还是轮回的中转？

100幅唐卡珍品 带您游历美妙绝伦的极乐世界

唐卡中的
西方极乐世界

陕西师范大学出版社

藏密文庫

全方位、多角度的唐卡深度解读

本书将为你讲述

阿弥陀佛

西方极乐世界

净土是佛教中特有的美妙世界，那里环境优美，生活富足，没有丝毫痛苦，这类似于天堂。但实际上，条件优越的净土并不是修行者解脱的终点站，而仅仅是提供一个更好的修行环境，使之更容易修善成佛。所有佛国净土中，以阿弥陀佛的西方极乐世界最为特别，因为人人均可以往生其中。佛经中记载，极乐世界中宝殿楼阁林立，树木、花草繁茂，珍奇异兽随处可见，妙乐萦绕，天降花雨，诸佛、菩萨显现其中，众生福寿安康，祥和幸福。

衣食

衣食皆随念而至，种类繁多；食物取之不竭，香美无比，众生以意为食，闻香心净。

住

西方极乐世界中，土地平坦，宫殿楼阁以七宝筑就，草木葱郁，落英缤纷，气候怡人。

行

投生极乐世界的众生都有身足通，以意念为行，能在刹那间游遍十方。

生活

极乐世界中“人”都自莲花中诞生，远离贪、嗔、痴三毒困扰，与菩萨为伴，生活幸福无忧。

教育

极乐世界中众生唯一可做的就是潜心修持佛法，以待成佛。阿弥陀佛常亲现净土之中，宣讲佛法，利益众生。

娱乐

极乐世界中常发出美妙的天乐，天乐皆为法音，清畅嘹亮，和风而来，风中含有花香，美妙无比。

ISBN 978-7-5613-3897-1

9 787561 338971 >

定价：68元

建议上架类别 | 社科·宗教

图书在版编目（CIP）数据

唐卡中的西方极乐世界／单增多杰编著.

－西安：陕西师范大学出版社，2008.2

ISBN 978-7-5613-3897-1

Ⅰ.唐… Ⅱ.单… Ⅲ.唐卡－宗教艺术－简介－西藏

Ⅳ.J219

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 108685 号

图书代号：SK7N0668

藏密文庫 系列

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

唐卡中的西方极乐世界

单增多杰／编著

责任编辑／周宏

出版发行／陕西师范大学出版社

经销／新华书店

印刷／北京佳信达艺术印刷有限公司

版次／2008 年 2 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 次印刷

开本／787 × 1092 毫米　1/16　16 印张

字数／110 千字

书号／ISBN 978-7-5613-3897-1

定价／68 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

J219/7
:14
2008

藏密文庫 14

全彩插图珍藏本

神秘的净土是最终的解脱成佛？　还是轮回的中转？

100幅唐卡珍品　带您游历美妙绝伦的极乐世界

唐卡中的西方极乐世界

单增多杰／编著

陕西师范大学出版社

西方极乐世界　布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所描绘的就是阿弥陀佛净土——西方极乐世界。阿弥陀佛，梵文名为 Amitabuddha，也称为无量光佛或无量寿佛，为西方极乐世界的教主。阿弥陀佛因怜悯六道中的众生，游历众多佛国净土，集合各自优点而成就西方极乐世界。任何众生，只要对阿弥陀佛有足够的心念，就能够往生极乐世界。

唐卡中央主尊即为阿弥陀佛，身旁围绕着以观音菩萨和大势至菩萨为首的八大弟子，下方为极乐世界中的七宝水池，身后为宫殿楼阁。唐卡上界左右两侧分别为宗喀巴大师和七世达赖喇嘛格桑嘉措。

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。

宗喀巴大师

唐卡上界左侧所绘为宗喀巴大师。大师身穿袈裟，头戴黄色僧帽，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。

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。

格桑嘉措

格桑嘉措（1708～1757年），1719年被康熙帝册封为达赖喇嘛，次年在布达拉宫坐床，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，头戴五叶冠，身穿五色天衣，以缨络饰身，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

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。

文殊菩萨

文殊菩萨黄色身，头戴宝冠，身饰黄金缨络，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。

普贤菩萨

普贤菩萨黄色身，头戴宝冠，身饰缨络，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。

除盖障菩萨

除盖障菩萨绿色身，身披金色缎带和黄金缨络，双手持一朵白莲，白莲上放有一本经书。

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。

虚空藏菩萨

虚空藏菩萨蓝色身，身着黄金法衣，双手结说法印，持一朵莲花，结半跏趺坐在莲花座上。

弥勒菩萨

弥勒菩萨金黄色身，现寂静相，头戴宝冠，身饰缨络，右手结施予印。身旁有一朵莲花，莲花上托宝瓶，这是他身份的重要辨识标志。弥勒是未来佛，由于在一方净土中，只有一个佛，所以在西方极乐世界中弥勒现菩萨身出现。

阿弥陀佛

六道轮回图

无量光佛

七宝池（局部）

目 录

西方极乐世界 /4

唐卡图版目录 /8

序 终极解脱的中间站——净土 /10

第一篇 六道轮回与净土

1 生命的真相 14

2 六道的流转与轮回 18

3 如何才能脱离六道 32

4 净土——凡夫到成佛的中间地带 36

5 净土中没有生老病死之苦 40

第二篇 阿弥陀佛与西方极乐世界

1 法藏比丘与阿弥陀佛 44

2 十方赞誉的阿弥陀佛 50

3 人人可往的西方极乐世界 54

4 说之不尽的往生利益 64

第三篇 佛经描述的完美世界——西方极乐净土

1 衣 98

2 食 99

3 行 102

4 住 103

5 育 122

6 乐 135

第四篇 如何才能往生西方极乐世界

1 往生净土的必需条件 150

2 阿弥陀佛修法前的准备工作 158

3 阿弥陀佛日修法门 172

4 阿弥陀佛睡修法门 196

5 阿弥陀佛迁识法门 200

第五篇 殊胜的净土

1 兜率净土：弥勒的内院 206

2 药师佛与琉璃净土 212

3 莲花生和乌金净土 220

4 观音菩萨和普陀净土 226

5 时轮金刚与香巴拉净土 230

6 金刚瑜伽母与清静空行净土 242

附录

1 阿弥陀佛四十八大本愿 248

2 《往生极乐愿文》 251

3 参考书目 255

妙音天女

文殊菩萨

上师供养图

药师佛净土

唐卡图版目录

西方极乐世界 /15

四大洲及风火水土图 /17

六道轮回图 /20–21

释迦牟尼 /30–31

长寿三佛 /34–35

度母净土 /38–39

莲花生大师 /41

无量寿佛 /45

五方佛 /46–47

无量寿佛坛城 /51

西方极乐世界 /55

空行母净土 /56–57

长寿三尊 /61

弥勒佛净土 /62–63

度母极乐世界 /67

那罗延天 /73

无量光佛 /75

弥勒佛净土 /76–77

阿弥陀佛西方极乐世界 /81–84

空行母净土 /85–88

阿弥陀佛净土 /97

弥勒佛净土 /105

观音菩萨净土 /108–109

绣像阿弥陀佛极乐世界 /111

无量光佛极乐世界 /114–115

不动佛净土 /121

弥勒佛净土 /123

密宗三怙主 /126–127

阿弥陀佛西方极乐世界 /131

妙音天女 /136–137

妙舞母 /139

乐欲母 /141

持香母 /143

持灯母 /145

无量寿佛 /149

六道轮回 /151

章嘉胡土克图 /155

宗喀巴大师像 /157

唐卡图版目录

朱荼半托迦尊者 /159
释迦牟尼佛 /161
果供母 /165
食供母 /167
红色金刚手菩萨 /169
莲花生大师 /173
须弥山 /175
无量寿佛净土 /180–181
宗喀巴大师 /183
文殊菩萨 /185
善趣金刚手菩萨 /187
上师供养图 /189
释迦牟尼佛 /191
释迦牟尼皈依境 /193
无量寿佛 /197
无量寿佛 /201
绣像弥勒佛净土 /207
阿底峡大师 /209
弥勒佛图 /210–211
药师佛净土 /213
药师佛 /215
药师七佛 /217
药师佛坛城图 /219
莲花生大师净土 /221
宁玛派僧人 /223
莲花生大师 /225
观音菩萨净土 /227
四臂观音 /228–229
香巴拉 /231
时轮金刚坛城 /233
时轮金刚 /237
香巴拉 /239
香巴拉国王 /240–241
金刚瑜伽母净土 /243
胜乐金刚 /246–247

序

终极解脱的中间站——净土

追求快乐，是每个人乃至每个生命的终极愿望。人类，虽然从远古走来的时候，就时时刻刻在找寻着快乐，但由于对快乐的解读出现偏差，致使方法上的错误，而始终徘徊在快乐的门外。

正是对快乐有不同的认识，所以诞生了众多的宗教和哲学。无论是早期的对各种自然神灵崇拜等民间宗教，还是后来的以神为主宰的一神教和多神教，都是人们向往快乐的见证。人们希望通过对神灵的祭祀、祈祷，来摆脱痛苦，得到快乐的恩赐。

在这众多的宗教中，源自古印度的佛教为人类指出了一条通往快乐的独特道路。佛教认为，痛苦都是自己的负面情绪以及相应行为所造成。由于执着于自我，心中便产生分别之心，为了自己的利益、地位、名誉造下种种恶业。这些妄念与恶业导致人不断的感到痛苦。所以，佛陀诠释的快乐，是源自自己的努力，而不是靠外在事物的恩赐。当人们睁开被“无明”蒙蔽的双眼，去除贪欲、嗔恨、愚痴、嫉妒、伤害等负面情结及相应行为的时候，快乐的曙光就会展现。

由于这无明负面心结是与生俱来的痛苦之因，佛教认为离苦得乐的道路是漫长而曲折的，并且要经历各种磨练和考验。意志力坚强、信念坚定的人，会按照既定的光明之路，一路走过。但对于那些意志力薄弱、信念犹疑的人来说，漫长而多难的快乐追求之路，反而会让他们的愿望和斗志消失殆尽。因此，佛陀在经典中开示了被认为是最稳妥、最殊胜的法门——净土。

净土，是诸佛、菩萨等依自己的愿力、悲心、神通、智慧及功德所化现出来的一方神奇的地方。净土中环境优美，生活富足，是一个没有痛苦、充满幸福的佛国。

与基督教所说的天堂不同，佛教的净土不是众生修行的终点站。投生于净土中的众生所获得的不是最终的解脱，而是一个更好的修行环境。在净土中，众生衣食无忧，并且有诸佛、菩萨亲自现身说法，不断受到佛、菩萨的教化和陶冶，了悟佛法真谛，最终获得解脱。所以说，佛教中的净土是众生修行中的一个中间站。

唐朝大翻译家玄奘法师的高徒窥基大师，曾在他的一本净土宗著作《阿弥陀经通赞疏》中这样说道："对于内心怯弱、信念不坚、行为懒惰的人来说，净土法门，无疑是他们的最好选择。"因为，净土的种种便利学修条件和环境，能使这些不能义无反顾踏上成佛之路的人们，得到一个中转驿站的休憩。在这里，他们可以不受尘世的种种苦难，有着不可思议的快乐享受，致使那颗不堪负重的内心，得到一个暂时的缓解，然后在净土中诸佛菩萨的教导和陪护下，重新踏入自利利他的成佛之路。

在佛教诸多的净土中，有一个净土最为特别，这就是阿弥陀佛的西方极乐世界。佛经中记载，阿弥陀佛原本为妙喜国的世饶王，后出家为僧，法号叫做法藏比丘。法藏比丘胸怀大志，发誓要帮助众生脱离茫茫苦海。于是他游历诸佛国净土，选其"胜"而舍其"劣"，建立了一个集各净土之胜的净土，使得一切众生都乐意往生，虔诚向佛而得解脱，这个净土就是西方极乐世界。与其他的净土不同，极乐世界净土是人人都可以往生的。只要相信极乐净土的殊胜，诚恳念佛，发愿往生，死后就可以离开这五浊恶世，出生在美妙绝伦的西方极乐世界。佛教中，极乐世界净土是净土法门中最易修行的，也是与我们普通众生距离最近的净土。

本书选取了100幅精美的唐卡、大藏经绘画，并配以简单生动的解说，为您细致描绘讲解佛教中的诸净土，尤其是阿弥陀佛净土西方极乐世界，以及往生极乐世界的殊胜法门。通过精美的唐卡，您不仅能够身临其境地游历一番佛国净土，还能够领悟到净土法门中的佛法奥义。就让我们静下心来，随着一幅幅绚丽的唐卡走进那美妙绝伦的佛教净土。

第一篇

六道轮回与净土

佛教将凡俗世界的各种生命分为六种，称其为六道，我们人类也属于其中一种。六道众生因无明而在苦海中轮回挣扎，不得解脱。死亡与出生不过是一个轮回的结束和下一个轮回的开始。为了救度更多的众生，诸佛、菩萨依各自的愿力建立了诸多净土，帮助众生脱离苦厄。

本篇摘要

生命的真相

六道的流转与轮回

如何才能脱离六道

净土——凡夫到成佛的中间地带

净土中没有生老病死之苦

1

生命的真相

自从有人类存在的那一天起，生老病死就像影子一样跟随着人们，时间的无常性，让生命中所有的悲欢离合、苦乐沉浮，都变得那么灰暗和毫无意义。在把生命缔造得五光十色的同时，又把它们一个个粉碎，致使人们开始反思：人，能不能永生？生命，能不能永恒？

虽然在其他宗教中，创造了永恒的天国，人们期待在那里得到永生，让生命永恒。但佛陀却说：只要是因缘而成的事物，就一定会变坏——即使是殊胜的净土佛国也同样遵循着无常的规律，更别说生存条件不好的人间。

1. 无常

说到无常，死亡是人的最大无常。在现代社会里，大多数人似乎对死亡有一种忌讳，总会尽量避开这个话题。因为死亡代表自己消失于这个世界，却无力带走任何东西。其实，在佛教看来，死亡只是一个新生命的开始，正是这不断的生生死死，才构成了这世界的轮回。反过来，如果我们对死亡有一个正确的认知，我们便可以满心欢喜地去对待在世上的每分钟和每件事。

佛陀曾以究竟圆满的大智慧告诉过我们，生命是会重复不断的再生，每一次再生就是一个轮回。那么，生命究竟是怎样的一个轮回呢？我们可以通过藏传佛教对生死轮回的详细描述来找到这个答案。

西方极乐世界

丝贴唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为西方极乐世界。唐卡中央主尊为阿弥陀佛，红色身，发髻高耸，身穿三法衣，双手托钵，结跏趺坐在莲台上。阿弥陀佛由一圆圈包围，象征圆满与无界，眉心、胸口放出虹光，绚丽无比。身后的宫殿以黄金造成，墙壁上绘有龙的图案，四周草木葱郁，云雾缭绕，一片祥和的景象。

这个世界上的一切东西都由地大、水大、火大、风大这四大元素合和而成，而人类的肉身同样如此。在死时，我们的肉身中的四大元素会渐渐分解及衰退，身体的机能亦会相继失效。而人在死亡的一刹那，其意念是具有将来再生好坏取决性意义的。

2. 意念

人在死时的意念，可以分为善心、不善心及无记心。善心，即向善的心，包括菩提心、皈依三宝及上师的信心、慈悲心等；不善心是指贪、嗔、痴三种烦恼引起的一切不良心态；无记心则是不善不恶的中性心态。这死时的一念，具有极强的力量，可以直接决定亡者的下一生。死时生起善心，则会投生在三善道，即天道、阿修罗道、人道；否则，则坠下恶道，受地狱、饿鬼、畜生道的痛苦煎熬。

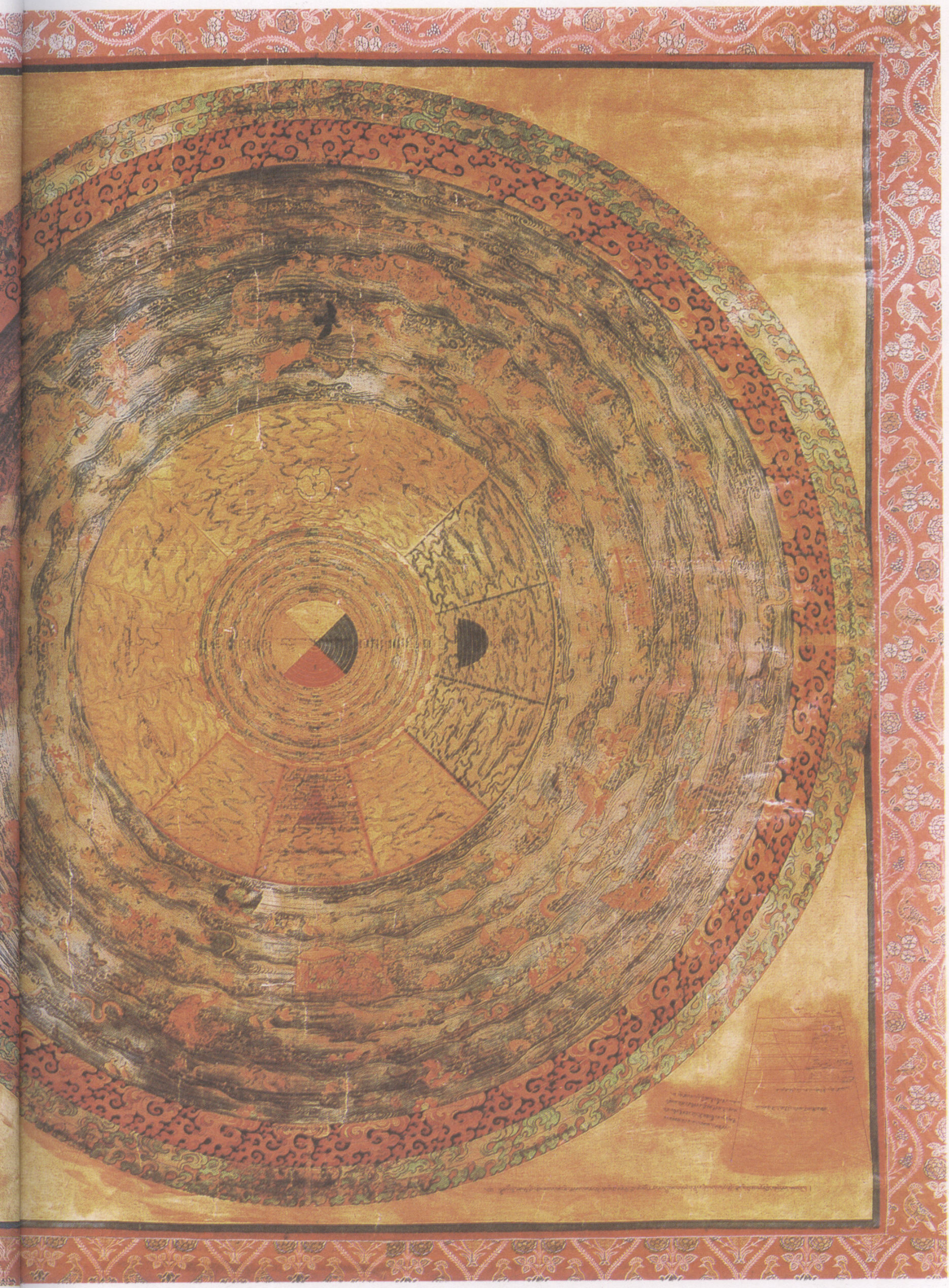
水大（局部）

唐卡这部分所绘为水大，水中的各种东西代表着生命。由此可以看出，佛教认为水大是构成生命的基本元素，这与现代科学认为水孕育了生命的思想不谋而合。这幅唐卡是第17页唐卡的局部图。

四大洲及风火水土图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡是根据著名的《时轮经》中的记载所绘制，反映了佛教基本的物质观和世界观。图的中央部分为须弥山、七金山。外层分为四圈，由内至外分别代表地大、水大、火大和风大。佛教认为，四大是构成世间一切物质的基础，我们人类的身体也是由四大构成，随着四大的衰退及分解，人会逐渐衰老，直到死亡。



2

六道的流转与轮回

所谓“六道”，是指生命在凡俗世界内投生的六种形式，它们分别是天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道及地狱道。

天道，天人的福报是六道中最好的，居于天界，寿命长，无忧无虑，却因为沉迷声色享乐而缺少修行的动力，福报终了还是要在六道中流转。

阿修罗道，相比天道福报略逊，却生性好嫉，终年与天道众生好勇斗狠，不思修行，难免被天道诛杀的厄运。

人道，即人世间，虽然没有天人那样的好福报，一生有苦有乐，却仍有机缘听闻、修行佛法达到觉悟，进而超脱轮回。

下三道，即地狱道、畜生道、饿鬼道，长期饱受酷刑、饥饿、愚痴之苦，缺乏修行的机缘或者不思修行。

在上述的六种生命形式中，有些痛苦极为可怕，有些则相对来说较轻。但我们必须知道：三恶道固然是苦，三善道也不过是相比之下较为好一点，并不是说生于三善道就没有痛苦。事实上，六道的本质就是痛苦及虚幻，没有永恒及真正的福乐可言。众生生生世世在这六道投生流转，吃尽苦头却不得解脱。

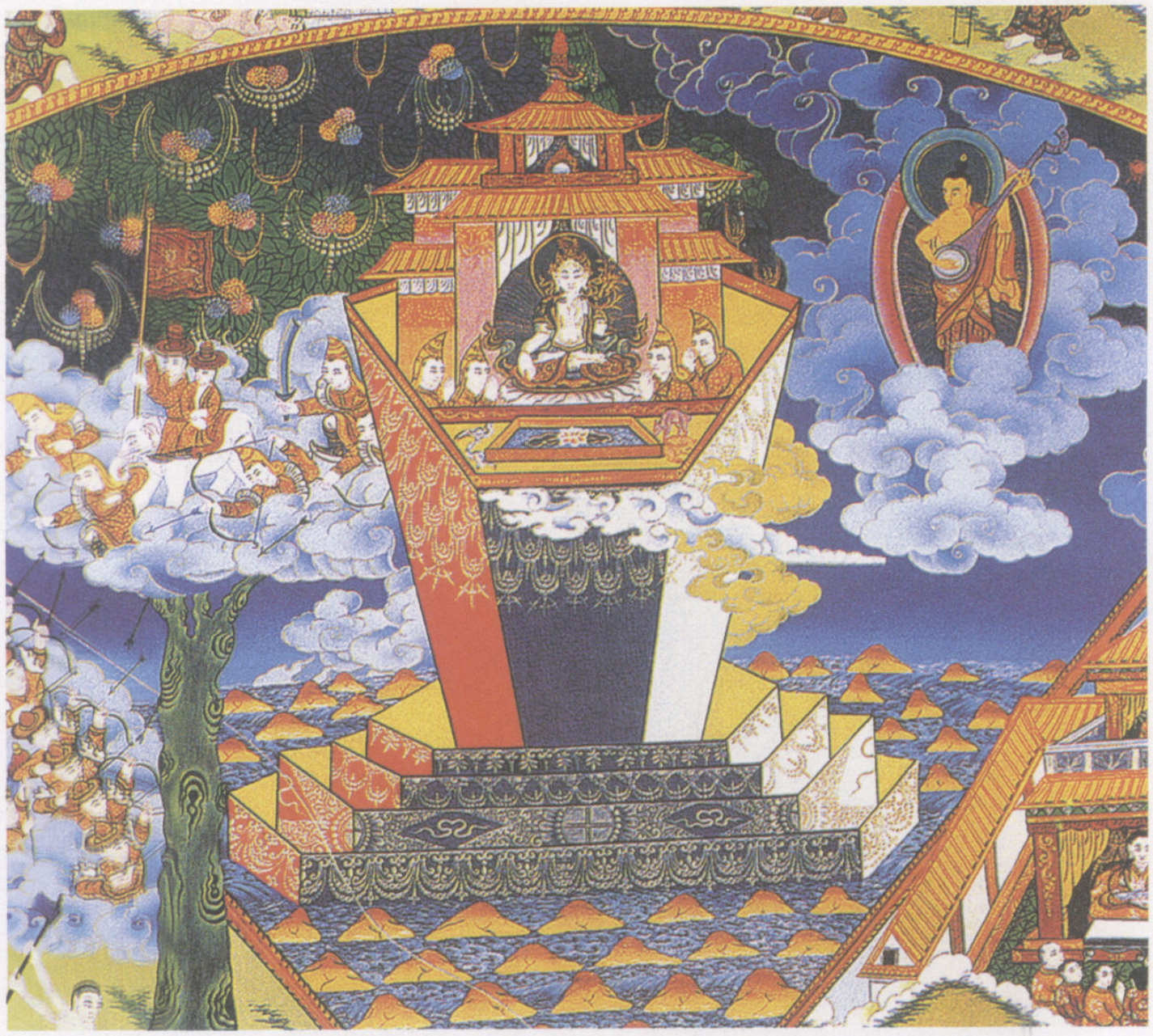
在这六种可能性中，我们在死后将投生于哪一道中呢？这并不取决于运气，也不由我们自己决定，更非冥冥中有神明在主宰我们的去处。未来的转生，取决于我们过往及今生中的业，这是一种自然的因果规律。按照佛教话来说，如果你种了什么因，就会得到什么果报。

1. 天道之苦

天界分为欲界天、色界天和无色界天。

在欲界天中，众生的福报很大，寿命极长，没有像人间的生、老、病三苦。欲界天的众生，是男女一对一对地投生于天界的花蕊之中。在花开时，他们便以天男及天女的形式化生。在天界中，并不以日、月来计时，而以花开花合为一天。

天界虽为六道中福报最大的一道，但却佛法不兴，众人不思修行，因此这里不是



天道（局部）

天道众生福报最大，衣食富足华美，但天人依然难逃一死。这幅唐卡是第 20–21 页唐卡的局部图。

修持佛法的有利地点。正因为如此，我们只求生于净土中，而不求生于天界享乐。天界众生寿命虽极长，但终究难免一死。又由于在他们的善业福报用尽之后，下一生多投生于三恶道中。天界虽无生、老、病三苦，但天界众生在死前，一样有极可畏的痛苦。

在死前的一段时间，天界众生会出现天人五衰的情况。例如，他们身上的花会凋谢、身上不再放出光明、本来自然散发香气之身发出阵阵体臭，身上开始流汗。这时，其天界友人都会远远避开他，任由他一个人孤独地等死。由于天界众生自然有神通力，他们能预

（下页图）**六道轮回图**

布本设色唐卡　19 世纪　西藏

这幅精美的唐卡描绘的就是佛教所说的六道轮回。唐卡中，六道轮回被抱在阎魔死主的怀中，表示六道众生无一能逃离轮回之苦。六道轮回图上方为三善道，中间为天道，左右两侧为阿修罗道和人道；下方为三恶道，中间为地狱道，左右两侧为畜生道和饿鬼道。唐卡上方绘有诸佛、菩萨，表示他们正注视着六道中的众生，接引有缘者脱离苦海。

见下一生的命运难以脱离恶道。我们人类不知道下一生将投生何处，尚会怕死贪生。天界众生一生享乐，天生爱干净，在预见将生为污秽的畜生、地狱或饿鬼道众生时，他们的恐惧将是多么大呢？

以上是欲界天的描述。至于色界及无色界天的众生，情况虽有所不同，但他们仍然逃不出痛苦的结果，最终仍难免一死。

2. 阿修罗道之苦

阿修罗，也称为“非天”。他们的福报很大，与天界众生相去不远。生于此道中的众生，因为过往生中的善业力大，却因其嗔恨的习气，而并未能生于天界，只能以这种似天而非天的生命形式投生。

阿修罗道的众生嗔心及妒忌心极重，常常与天界众生作战，但往往大败而返，被打至遍体鳞伤。这一道的众生虽然福报很大、寿命很长且智力超群，但却因其嗔恨心而并不快乐幸福。

阿修罗道（局部）

唐卡这部分描绘的就是阿修罗道。华美的天树生长在阿修罗道，却在天道开花结果，象征阿修罗道众生永远得不到美食，阿修罗经常因此与天道发生战争。这幅唐卡是第20–21页唐卡的局部图。

人道（局部）

唐卡的这部分描绘的是人道众生聚集听闻佛法。佛教认为人道众生一生虽然有苦有乐，却有机缘听闻、修行佛法，能够证悟解脱。这幅唐卡是第 20–21 页唐卡的局部图。

3. 人道之苦

不善业会使人投生于三恶道中，而善业则会让人得到托生于三善道的果报。在三善道中，天界众生的福报最大，阿修罗道次之，人间则再次之，但人间却是最适合修持佛法的地方。

投生人道的痛苦，最常见的为四苦，即生苦、老苦、病苦和死苦。

对于老、病及死的痛苦，一般人或多或少都会有一点了解。为什么生也会有痛苦呢？不仅孕育我们的母亲会害喜呕吐、行动不便，甚至引发许多其他疾病等痛苦，腹中的婴儿也同样要经历莫大的痛苦。在母胎内的近九个月间，婴儿无法动弹，没法把握自己的命运，随时都有死亡的危险。虽然长大的我们现在记不起这些，但这不代表我们当时没有感觉。在出胎时，婴儿要受挤压，难以呼吸，痛苦更大。在出生后，却缺少保护自己的能力，虫兽、疾病、天灾

地狱道（局部）

唐卡中描绘的是阎魔在地狱道的宫殿审判众生的情景，众生因生前的恶业而坠入此道，根据生前所造恶业的不同，会受到相应的惩罚。这幅唐卡是第20–21页唐卡的局部图。

随时会夺去其生命。若不是父母悉心呵护，我们可能只会存活几分钟，便被野兽吃了，或者冻死、饿死了。

老苦并不是仅仅指老年体衰之苦，而是指人从出生就开始逐步走向死亡之苦。如果我们能活到老年，这种苦就更为明显。在年老时，我们的身体机能衰退，多走几步路也很费力，胃口也不好，脸上的皮肤皱巴巴的，很多事情想做也做不来。对不懂佛法的人来说，老苦不仅指身体的衰老，也指心力的无能。对于通晓佛法的人来说，肉体上的老苦，是仍然无法回避的。

病苦分为外在和内在两种病患。外病是如胃疼、癌症及肺病的种种病患。它们最大的威胁也不过是致死而已，影响力只及今生。而内苦则是贪念、嗔恨及愚痴等烦恼。因为它们能驱使我们的身、语、意作出如杀生等种种不善行为，致使我们得到多世可怕的痛苦果报，即短寿及投生三恶道，所以它绝对比外病严重。这一连串的多生苦报，只源于一念之嗔。由此可见，心病是极为可怕的。

有关死苦，并不单指死亡时肉体所承受的痛苦，而且包括那时伴随的恐惧及不安。

在人间投生，除了上述四苦外，还有求不得苦、爱别离苦、怨憎会苦及五取蕴苦。这些在《菩提道次第广论》中有述。

4. 地狱道之苦

在佛教中，以六道之中的地狱道的痛苦为最甚。“地狱道”只是一个统称，其实它可被细分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱及杂项地狱等四大部分。除孤独地狱外，其他地狱均为众生的集体共同业力所创造的。造恶业最重者，会投生于地狱道中，几十万亿年后才有可能离开此道之苦。

地狱道的众生，并不由母胎或由卵而出，而是化生出的。在八大热地狱中投生的众生，受着各式各样的大苦。

（1）八热地狱

对那些出生在八热地狱的众生而言，所有山谷都是烈火熊熊的红铁，河流和湖泊是熔化的的铜，树木发出如雨般的剑和其他尖锐武器。居民享受不到片刻的休息，而要不停地遭受野兽和厉鬼的杀戮。

（2）八寒地狱

对那些出生在寒冰地狱的众生而言，所有山谷都是冰天雪地。由于刺骨的冷风暴，他们全身龟裂。在他们十亿年的生命终了以前，他们要生而复死、死而复生地受无数次同样的苦。

（3）阿鼻地狱

生于此处的众生是最为痛苦的了。每天受阴火焚烧，痛苦难当，每当被烧成骷髅之后，又被泼上还魂水再生，又要再次受到阴火的焚烧，实在太痛苦了。即使是薄伽梵，即佛陀也不忍提到它的悲惨。据说，只要佛一提到阿鼻地狱的悲惨情形，慈悲的菩萨们听了就会伤心呕血，悲痛欲绝。

（4）杂项地狱

那些出生在“临时”和“邻近”地狱的众生，他们所经验的苦，跟其他地狱一样剧烈。

5. 饿鬼道之苦

生于饿鬼道中的众生，一部分因为大家曾经一起作恶，得到了共同的恶报；也有因吝啬不肯施舍、偷盗或见难不救造成的。饿鬼道的众生为胎生，投生此道的众生寿命长短不一，有的寿命可长达数万年，有的只有几年。

饿鬼的痛苦比地狱略少，但比畜生道大。就智力而言，饿鬼的智力比畜生高。

饿鬼大多在黑暗中流连，饥渴不堪却找不到食物或饮料。在饥渴之苦与时俱增却只能找到黏液和粪便的情形下，他们还要被其道中势力大者欺压，被绝望的追寻弄得筋疲力尽。他们没有衣服穿，夏天火烤，冬天冰冻。下雨时，燃烧的生煤滚了下来，灼伤他们。他们看到的水都是脓汁。火焰从他们松开的关节中喷射出来。每一个饿鬼都认为别人是他的敌人，不停地互相打斗。

此外，鬼子母每胎会生下几百个鬼子，而作为母亲，鬼子母的母性极重，爱子如命，却偏偏找不到足够的食物来照顾子女，痛苦更重。

饿鬼道（局部）

饿鬼道众生因恶业的惩罚，而生得肚大却手脚纤细，承受在黑暗中流连而饥渴不堪的痛苦。这幅唐卡是第 20–21 页唐卡的局部图。

6. 畜生道之苦

佛教认为，投生畜生道的众生是三恶道中相对受苦最少的。

畜生道的众生，居住在陆地上的少，居于海里的为多。从最小的昆虫到鲸鱼及大象等，都属于畜生道的众生。此外，还有例如龙族及大鹏金翅鸟等我们并不常见到的动物，也都是畜生。有些畜生寿命只有一天，也有些寿命可以长达多劫。

只要我们观察陆地上和海里的畜生，便可略为了解此道的痛苦。家畜或家禽，若不是要拉车犁田，就是等着屠宰当肉吃或皮革用；海中的动物挤得像水中发芽的麦粒，他们被海浪冲着到处游荡，他们靠着互相吞食而活下去，终日生活在恐惧的折磨下；即使那些生活在空间较大的森林的动物也并不快乐，总是担心猎人的侵袭，而且它们还互相残杀。总之，它们是愚蠢的，除了愚蠢之苦以外，它们也像地狱众生和饿鬼一样要遭受热寒之苦。

地狱道和饿鬼道的生命，因为生活太苦而无暇修持佛法。畜生道的众生，则因太过愚昧无知，也不太可能明白佛法，因此难以修行佛法。

畜生道（局部）

畜生道众生虽然在三恶道中受苦最少，却因为愚昧无知而无法明白佛法，难获解脱。这幅唐卡是第 20–21 页唐卡的局部图。

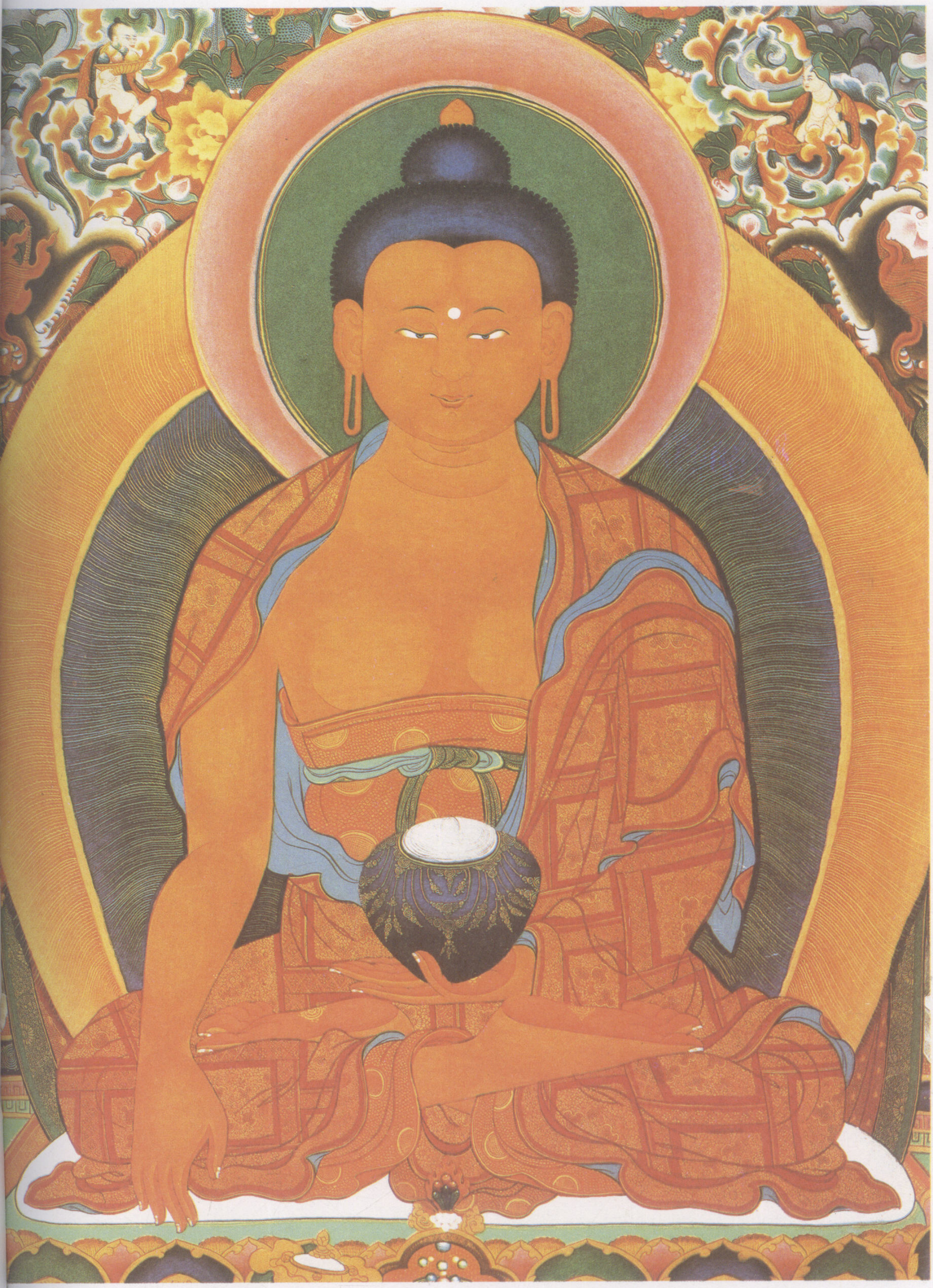
因此，在生死流转中，六道众生不论幸福与否，永远不会觉得满足，只会贪得无厌追逐更多的福乐，富人想更加富裕，穷人想变成富人，饿鬼愿衣食无忧…… 正因为生命中未曾断绝的贪、嗔、痴，让我们不断地投生，又不断地死去，从身姿妙曼的天人变到路边的乞丐、流浪的猫狗、得不到一滴水的饿鬼、饱受炮烙的地狱众生，根本没有永恒的快乐可言。在一生终结时，无论贫富，大多数人只能随“波”逐流，由各自的业报投生各处，没有丝毫自主权。

佛教认为，六道轮回与善恶因果报应，不是道德理论的一种假设，而是由佛陀亲自证得的实实在在的真理。佛陀在经典里明确地告诉我们，六道中，无论是三善道还是三恶道都有各种各样的痛苦，而脱离六道才是我们应该永远追求的生命归宿。众生只有通过修行佛法，才能脱离六道轮回。而修行阿弥陀佛的法门，达到西方极乐世界的境界，是脱离轮回的方便法门之一。

三毒（局部）

唐卡的这一部分用鸽、蛇、兽分别代表贪、嗔、痴三毒，三者连成一环代表三毒相生相成的关系，佛教认为，正是这三毒致使人们在六道中流转，遭受苦难。这幅唐卡是第 20–21 页唐卡局部图。

（右页图）**释迦牟尼佛（局部）**



3

如何才能脱离六道

佛教认为，众生只要一天受贪心、嗔恨、愚痴的左右，就无法脱离轮回。而在六道中，不论生为人身，还是畜生，都逃不出痛苦的折磨，都只能重复生老病死的覆辙。在思考这些的时候，不能仅仅采取隔岸观火的态度，也不应像背诵书本那样轻松，而是要去体验和觉受，就像看立体电影一样，让自己亲历其境，深刻地体会各种痛苦。

1. 对痛苦的思考

佛教徒在正式修行之前，都会积极地思考生命的死亡和痛苦的本质，因为生死问题是勉励众生修持的直接动力。在修行密法时，很多人偏向于将自己观想为本尊，身处于洁净的坛城净土之中。但实际上，如果想象自己身陷地狱烈火之中，得到的思想震撼可能更大，收效也就更丰厚，因为这更能激励自己止恶积善。所以说，经常思考人身难得、生死无常、轮回皆苦，才是真真正正的修持。

按照佛教教义，自无始以来，众生都在不断地经历生与死的循环，从未获得永恒的安宁和福乐。如果想彻底脱离轮回，必须把这循环从根部切断。佛教认为，轮回的根源是烦恼与业力，二者中烦恼又是主要元凶，而贪、嗔、痴是最大的烦恼，痴更是烦恼中的最大烦恼。在各种愚痴当中，我执是最根本的无明。因此，只有祛除我执，才能把生死轮回由根拔起。

（上页图）**释迦牟尼**

布本设色唐卡　18世纪　西藏

这幅唐卡中央主尊为释迦牟尼佛。佛陀肉色身，身披袈裟，面目慈祥，左手托钵，右手结触地印，结跏趺坐于莲台之上。“释迦牟尼”，意为“释迦族的圣人”，佛为“佛陀”的简称，意为“觉悟者”，是佛教显密教派共尊的本师。

2. 根除我执

如何才能根除我执呢？答案是必须遵循佛陀的道路。当年佛陀在菩提树下深入禅定，证得无上佛境。成道后的佛陀，虽然有无上的智慧、慈悲和力量，却不能用水为众生洗去罪业，也不能直接把他的证悟移植给众生。他所能做的，只能是教导大家如何断除我执，以求解脱。

佛陀为人们开示过八万四千多种法门，大致可归纳为大、小二乘教法体系。

3. 大乘与小乘

大乘和小乘，是针对不同根器的人来说的。

小乘的修持者，需先深切体悟三恶道之苦，甚至六道诸苦及其来源，生出厌弃轮回、脱离六道之心，进而以此作为动力，修持小乘五道，最终断除我执，证得阿罗汉的境界，从而出离生死苦海。

大乘修持者的修持动机、目标及方法，则是建立在出离心和菩提心的基础之上的。因为他们见六道皆苦而生出离之心，但是又不忍心舍弃众生独顾自己离苦得乐，希望一切有情众生都能解脱。这种博大而深刻的爱心，即菩提心。为了救度众生，进而希望自己能得到圆满无缺的能力，即成就无上佛境。在这个过程中，他们生起了正确的出离心和菩提心后，就踏上大乘五道，朝着佛境的目标进发。在修持的方法上，大乘又分为显密两种修持。显宗修持，需经三大阿僧祇劫之久的时间，才能成就佛果；密乘则能一世成佛，即身成佛。

（下页图）**长寿三佛**

金唐　现代　西藏

这幅唐卡所绘为长寿三佛，藏传佛教中，将无量寿佛、白度母、尊胜佛母三者合称为长寿三佛，因为这三佛能够给人们带来福寿，延长生命。这幅唐卡中主尊无量寿佛的形象较为特殊，唐卡中无量寿佛现佛母相，面如满月，头戴宝冠，身披黄金缎带，身饰缨络，左手结施依印持一朵莲花，右手结施予印，结跏趺坐在法台上。主尊左下方为尊胜佛母，右下方为白度母。

4

净土
——凡夫到成佛的中间地带

从上面的论述中，我们能够了解到六道的本质便是苦。从天人到凡人再到地狱众生，所受之苦只是形式和程度的不同。那如何才能脱离这些苦呢？佛陀以究竟圆满的大智慧告诉我们，只有发愿往生净土才是超越六道、脱离苦厄的方向。

佛陀在人间讲了49年的经，宣讲了许多破迷启悟和离苦得乐的方法，其中有一种法门最是简易稳当，还十分实用，那就是“净土法门”。

佛教认为，所谓“净土法门”，就是完全相信阿弥陀佛西方极乐净土的殊胜，一心念佛号，反复抒发往生净土的誓愿。只要足够虔诚，死后定能离开污浊的人世间，而在无比庄严的极乐世界拥有一朵属于自己的莲花。在净土中，生活环境优越，佛菩萨常驻那里讲经授法，脱胎换骨的净土“人”饱受熏陶和浸淫，能使气质净化、人格升华和智慧成就，如此这般离佛的境界就不远了。然后，他们可乘着心愿再来娑婆世界救度苦难的众生。

佛陀不但为大家讲述了这些净土的特征，以及与众生的因缘，也教授了往生净土的各种方法。净土法门全都属于佛教的大乘佛法的范畴，即不是仅仅自救，还需救度众生。

佛教中的净土，并不是凡俗人眼中能见的物质世界，而是诸佛依靠自己的美好愿望、慈悲心、神通力、智慧及功德化现出来的世界，对于凡人来说，可能就是一个虚构的美好天地。佛教将所有的净土分为三种层次：法身净土、报身净土以及应化身净土。

法身净土是只有诸佛能感知、能达到的境界，也只有在成就佛境时，才能达到。

报身净土，也只有修持境界很高的大菩萨才能到达，一般境界较低的菩萨也无法去到。对于凡俗人而言，一时之间是不可能通达的。其中，阿弥陀佛的

绿度母（局部）

报身净土便属于这种情形。

应化身净土，是一般人可能达到的地方，当然前提是要依照佛陀所教授的方法，并且因缘还要相符合，这两者缺一不可。一般来讲，凭借五力、出离心等，再配合上佛陀的慈悲心，“里应外合”便就能顺利往生应化身净土。这种方法并不限于完全忏净了罪障的大圣人，一般人仅仅因为信念坚强、心愿纯洁也能往生。阿弥陀佛的西方极乐世界是应化身净土，因此，往生其中对凡俗人而言，是比较可行的。

因此，佛教平时提到的净土，如阿弥陀佛的西方极乐世界、观音的普陀净土等，大多就属于这第三种净土——应化身净土。其他两种净土，与凡夫的关系不大，因为很难往生。针对普通人而言，在今生死后所能达到的是佛的应化身净土。

（下页图）**度母净土**

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所描绘的就是度母净土——璁叶庄严净土。唐卡中央主尊为绿度母，度母头戴宝冠，身披缨络，结半跏趺坐在法台上，身旁伴有多个供养天女。度母是藏传佛教中的女性佛，为观世音菩萨的化身，修持度母密法，能断生死轮回，消除一切魔障、业障，并能消灾增福，延寿，命终往生极乐世界。

5

净土中没有生老病死之苦

在2500多年前佛陀讲经时，曾经描述过各种不同的净土。如今我们能从佛经中看到的净土，也有很多很多。例如，在有关阿弥陀佛的经典里，释迦牟尼佛就说过："由这个世界，到西方极乐世界之间，有十万亿个净土！"这其中任何一个净土都是好的，但是依每个人的根器和因缘，以及众生与各净土之间的缘份来说，还是有所分别的。

1. 人人可从莲花中诞生

不过，相同的是，在这些净土中，是没有苦的，也感觉不到任何苦。以西方极乐世界（阿弥陀佛应化身净土）为例，往生该净土的人，不经由凡俗的母胎出生，都只在莲花中化生，其过程很像传说中莲花生大师出生时的情形。往生该处的心识，先会进入净土功德池中的一朵莲花的花茎之中，再慢慢上升到花蕊之上。这朵莲花和人间的莲花大不相同，十分硕大而且娇艳。这时，净土中的主尊阿弥陀佛便会从心间发出一道光明射向此花，花便完美地绽开了——你也就已经在净土世界中诞生了！这就是往生阿弥陀佛净土者的诞生过程。凡俗之人是难以想象这个过程的。总之，在净土中化生，不必经历出生的痛苦。

此外，在净土中，每个人身体都自然放光，相貌英俊，身体如十六岁的少年般健康，永无老苦。在那里，绝对不会有胃痛、癌症、头疼等病患，甚至连"病"这个字也不会听到。在那里，寿命是没有时限的，永不会有死亡。那里还有种种美丽得难以想象的景色，令人心生欢喜快乐。

净土的另一些特征才是最重要的。在净土中，不单不会有生老病死四苦的干扰，更完全没有任何因素可引起烦恼，每个人想不快乐都不行。因为没有作恶的任何外因，就算想作恶作剧，也完全无法做得到。总之，这些净土中的一切环境及条件，都只利于修善。而且，阿弥陀佛会亲自为净土中的"人"教授佛法，机缘非常殊胜。

莲花生大师

布本设色唐卡　清代　西藏

莲花生大师是藏传佛教的奠基人之一，被藏密宁玛派尊为创始人，他因在莲花中化生而得名。这幅唐卡中央主尊即为莲花生大师。他白色身，十六少年相貌，右手持金刚杵，左手托长寿瓶，怀抱天杖，结跏趺坐于法台之上。在佛教中，莲花为佛教八瑞相之一，象征着纯净、再生和断灭。在西方极乐世界，莲花的形象随处可见，是教主阿弥陀佛的主要标识。

第二篇

阿弥陀佛与西方极乐世界

西方极乐世界是佛教净土中最为特殊、最为殊胜的一方净土。阿弥陀佛誓愿要救度六道之中的所有众生，故游历诸方净土，取其殊胜之处，而建立了西方极乐世界，目的是要众生因向往极乐世界的美妙而发愿往生于此，聆听佛法，获得解脱。

本篇摘要

法藏比丘与阿弥陀佛

十方赞誉的阿弥陀佛

人人可往的西方极乐世界

说之不尽的往生利益

1

法藏比丘与阿弥陀佛

佛教界自古就流传着一句话：不读华严经，不知佛富贵！于此我们要补充一句：不学无量寿经，不知弥陀之伟大！

《无量寿经》是本师释迦牟尼佛一生中，专门介绍阿弥陀佛和他的极乐世界的三部经典之一，另两部为《观无量寿佛经》和《阿弥陀经》。

此经又被汉地净土宗大德尊为“净土第一经”，因它乃净土三经之中心。又佛宣称，在他此次的度生法运（正法一千年，像法一千年，末法一万年，总共一万二千年）中，此经乃最后才灭的经，亦即一切经法都灭了，尚留它住世多一百年，以度有缘之人。由此可见其威力之强及影响之远。

就在这部震古烁今的经典里，佛很详细地叙述了阿弥陀佛如何由人成佛，以及如何创建极乐世界的伟大事迹。

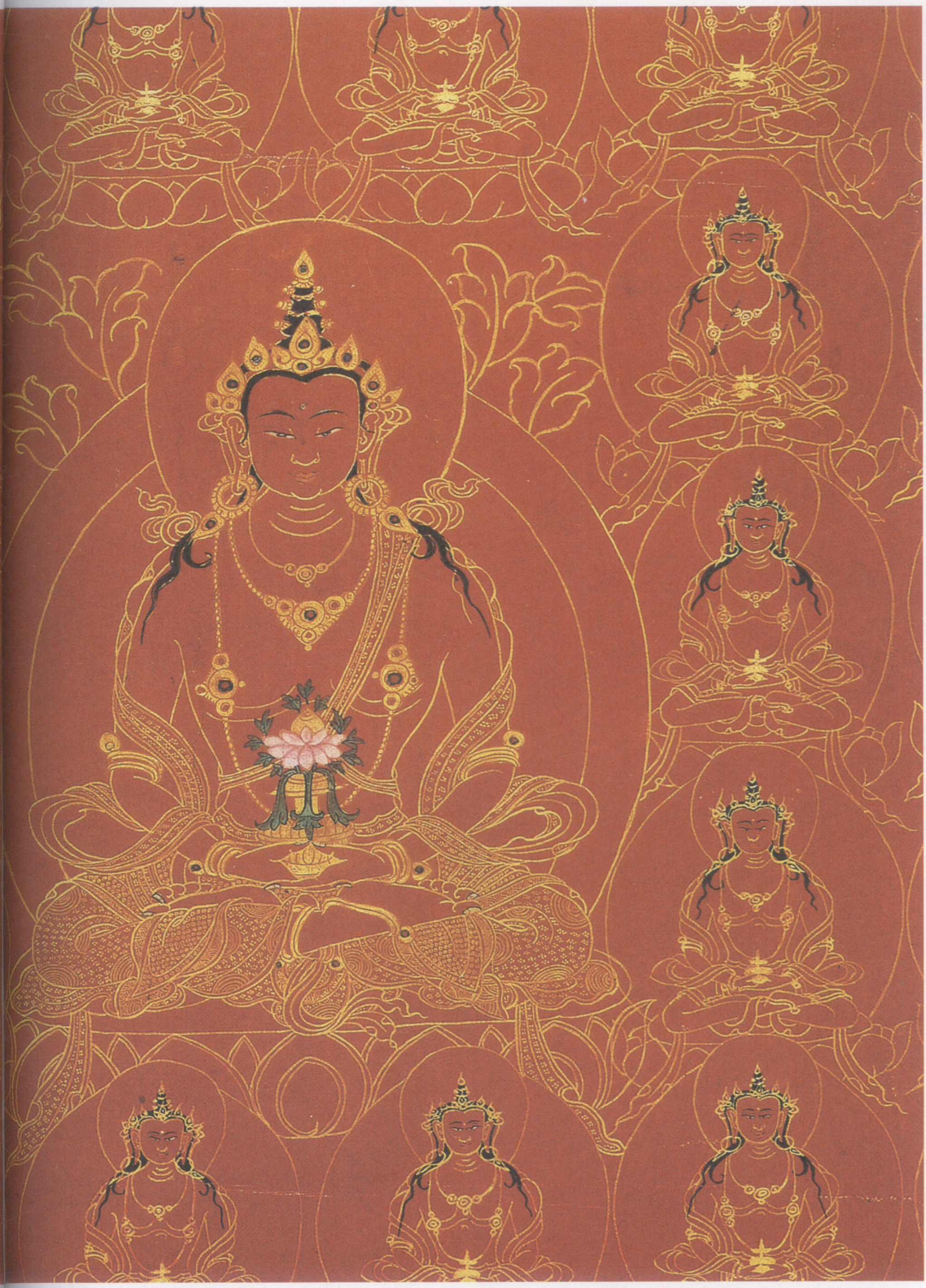
那是在过去无量数劫以前，是在世自在王佛住世的时代。当时有一位国王，即妙喜国的世饶王，常去听佛讲经说法。听了以后，不但欢喜，而且理解，随即发起无上菩提心（即上求佛道，下化众生的大心），舍弃国家、王位，皈投在世自在王佛座前，出家为僧，法号叫做法藏比丘。

这位法藏比丘，卓而不群，胸怀大志，一般有大志的人为社会、为国家或为民族着想，而他却是为尽虚空、遍法界的众

无量寿佛

金唐　清代　西藏

这幅唐卡中央主尊为无量寿佛，即西方极乐世界的教主阿弥陀佛。无量寿佛红色身，头戴宝冠，身穿五色天衣，双手托宝瓶，瓶中放有一朵莲花，结跏趺坐在莲台上。主尊周围环绕者144尊大小相等的无量寿佛，这幅唐卡专门用于供奉在殿堂内修长寿之用。



生着想。他眼见芸芸众生，业障深重，福慧浅薄，加之生命又很短促，即使发心修道，也是障道的恶缘多，助道的善缘少，更不用说成佛，就是想跳出三界，脱离六道轮回，也不是一件容易的事。于是，他时常在心中想：要如何才能帮助这些众生脱离茫茫苦海？如何才能使众生早日成佛？

类似问题，终日缠绕心头，终于有一天，他找到了解决问题的答案，那就是：自己必须先成为一位十方都赞誉的佛，以便吸引十方无量众生的注目；并要建立一个美妙绝伦的世界，以便一切众生都乐意往生；同时还要有一个绝妙的修行法门，以便十方众生万修万人去。

答案是找到了，但不知要怎样做才能成为一位十方都赞誉的佛？哪一种国土最美好？哪一种法门最微妙？于是他去请教老师世自在王佛，他向佛禀白："我想成佛，乃想成为一位超越十方一切诸佛的佛！同时希望我将来的佛国，也是一个超越十方诸佛刹土的净土！请问像我这样的心愿能实现吗？"

听了这种令人肃然起敬的心声，世自在王佛对他说："譬如一望无际的海水，如果有人用斗去量，经过很多劫的长时间，海水尚且可以量尽。只要人的意志坚定，至心求道，加上不断的努力，就连成佛都不成问题，还有什么心愿不能实现的呢？"

佛的话给了他极大的鼓励，于是他跪在佛面前说："请佛慈悲垂示十方诸佛美好的净土，以及庄严净土之法，我听了一定如教修行。"

佛感其至诚，就为他详细地开示各种的修行方法，并为他广说二百一十亿诸佛刹土的境界。不仅如此，还以不思议自在神力，将所说的诸佛刹土，一一地展现在他的面前，让他清清楚楚地亲眼目睹，身历其境。

（上页图）**五方佛**

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为五方佛，这五方佛每一位都有自己相对应的净土。唐卡中，中央主尊为大日如来，代表法界体性智，净土为色究竟净土。左上方为宝生佛，黄色身，净土为南方欢喜世界；右上方为阿弥陀佛，红色身，净土为西方极乐世界；左下方为不动佛，蓝色身，净土为东方妙喜世界；右下方为不空成就佛，绿色身，净土为北方业具足净土世界。

资质超卓、绝顶聪明的法藏比丘，即将所见到的诸佛刹土，选其“胜”而舍其“劣”，发现其中西方净土，最为殊胜，于是决定在西方建立一个新的世界；又将所听到的各种修行方法，舍其“难”而选其“易”，发现其中持名念佛一法，第一方便，于是决定以之作为自己将来普度众生的无上法宝。

这样的精挑细选，去芜存菁，再加上自己的精心设计，总共经历了五劫长的时间，才完成构思其心目中的集十方佛国之美好于一身的绝妙净土——西方极乐净土。

在这五劫的长时中，他一面构思，一面修行，同时还集结了许多庄严其净土和帮助一切众生修证佛果的大愿。

此时他又回去见佛，向佛作一个修行的报告。他禀告佛：“我已成功构思我的美妙净土！同时也已成功清净之行了！”

由他后面的这一句话，证明他此时已修到心不起分别、已证入无所执的清净境界了！这一点非常重要，因为以清净心为因，将来所证的果报国土，一定也庄严、清净。

佛见他修行已取得如此丰硕的成果，就无限欣喜地吩咐他道：“你现在可以具体地宣布，你那可让一切众生皆大欢喜的大愿了！”

于是法藏比丘即在佛前，在大众之中，发下他那冠绝古今、脍炙人口的四十八大愿（见附录一）。

宝生佛与阿弥陀佛（局部）

唐卡左侧为宝生佛，右侧为阿弥陀佛。宝生佛黄色身，左手托法轮，右手结护法印；阿弥陀佛红色身，双手结禅定印托宝瓶。这幅唐卡是第 46–47 页唐卡的局部图。

2

十方赞誉的阿弥陀佛

法藏比丘的四十八大愿，愿愿庄严净土，愿愿济度众生。并在每发一愿之后皆说：“若不尔者，誓不成佛。”展现他誓要每一愿皆兑现的决心。

古来诸佛，无不先立大愿，后依愿起行。因为：立大愿是立大志，立了大志才有大行，有了大行才会有大成就，当愿行圆满之日，即是成佛之时。

法藏比丘在发愿后，对修行更加精进，生生世世，不管生在何处，也不管是何身份，他都一本初衷，勇猛精进地修行，常以四事（衣服、卧具、饮食、医药）供养一切诸佛和众生，并广修六度（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若），难行能行，难忍能忍，自利利他，福慧双修。他就是这样的在无数劫的长时中，成功地积累了无量无边、不可思议的功德。

今天，法藏比丘已经“愿行圆满”而成佛了。据《阿弥陀经》说，他成佛以来，已有十劫，佛号“阿弥陀”，其美妙绝伦的国土名“极乐”，地点就在我们这个世界的西方，离此十万亿佛土。

无量寿佛坛城

布本设色唐卡　18世纪　北京

这幅唐卡所绘为无量寿佛坛城。坛城正中为八瓣莲花形，中心为无量寿佛，黄色身，双手托无量宝瓶，结跏趺坐；八瓣莲花上分别显现八位无量寿佛。四门上方云中为八位供养天女，宫墙外用八宝树及伞盖装饰。

唐卡下界从海中生出的莲花上供有一个八辐金轮，象征无量寿佛能够带给众生无尽的福禄与寿禄。无量寿佛成道时，曾发下四十八大本愿，希望能够拯救普通的众生往生净土，因此建立了西方极乐世界。

法藏比丘在未成佛以前，便已是一位“心包太虚，量周沙界”，誓给一切众生安乐，愿拔一切众生痛苦的伟大人物。成佛之后，更以普度众生为己任，所以他所成就的国土，为一切往生者提供最完善的生活环境、最完美的修行道场，而且他亲自教导众生修行，使人人都能一生成佛；尤其他的万德洪名，能令闻者、念者，无不获得绝大利益。

“阿弥陀”三字，为“无量”之意，他的寿命、光明、智慧、功德、神通、道力、慈悲、相好……等等，无一不无量，故我们可以称他为“无量寿佛”，也可以称他为“无量光佛”。

实际上，十方三世诸佛，哪一位不是样样皆无量呢？可见“阿弥陀”这一个称号，也是十方诸佛的德号，念“阿弥陀佛”，即等于念十方三世一切诸佛，一即一切。

根据中国净土宗初祖慧远大师的说法，阿弥陀佛的四十八愿，可以分成三方面：一、摄法身愿（包括第13、15、17三愿）；二、摄净土愿（包括第42、43两愿）；三、摄众生愿（包括其余之四十三愿）。从比例上来看，不难发现，“摄受众生”才是四十八愿的主要内容，此亦显示，阿弥陀佛发愿要成就西方极乐世界，目的是为了救度众生，他要一切众生都在此生中，了生死、出三界、生净土、成佛道，人人都跟他一样，寿命无量、光明无量，样样皆无量、圆满。

世人由佛这种伟大的“愿”，而认识到他才是真正的“救世主”，是一切众生的救度者，故此人人皆以无比虔诚的心敬仰他、皈依他，希望能得到他伟大的愿力加持，在此生中，了生死、出三界、生净土、成佛道。所以佛教界还流传着一句“家家弥陀佛”的话，那就是家家户户都有人念“阿弥陀佛”的意思，由此亦可见世人对其崇拜敬仰之一斑。

也由于阿弥陀佛的愿，对众生的关注太广了，对世人的慈悲太切了，所以古德有偈赞曰：十方三世佛，阿弥陀第一。

站在理（体）上讲，佛佛道同，法法平等。佛与佛的道法既平等，则其果位亦平等，因此不可妄生分别心，以为佛位有等级之别，那就大错特错了；但站在事（相）上言，阿弥陀佛九品度众生，与众生所结的缘最深最广，胜过十方诸佛，又因为他的极乐世界，广博庄严，超越十方诸佛净土，的的确确为阿弥陀第一。

阿弥陀佛的伟大，就连十方诸佛亦都同声赞扬，本师释迦牟尼佛就在《无量寿经》里说：

“阿弥陀佛，光明善好，胜于日月之明，千万亿倍。光中极尊，佛

无量寿佛（局部）

坛城的这部分被画为八瓣莲花形状，因为莲花是无量寿佛的重要标识。这幅唐卡是第50页唐卡的局部图。

中之王！”

又在《观无量寿佛经》中说：“无量寿佛，有八万四千相。一一相中，各有八万四千随形好。一一好中，复有八万四千光明。一一光明，遍照十方世界念佛众生，摄取不舍。”

佛不但放光利乐一切有情，还“摄取不舍”一切念佛众生，真是慈悲到了极处，所以许多人才会死心塌地的皈依他。

对修行者而言，既知阿弥陀佛放光注照一切众生，摄取不舍一切念佛众生，相应的，就应该时时忆佛念佛，以便自己的心与佛的心，心心相印，感应道交。这正如阳光虽然普照大地，一视同仁，不分彼此，但也要您决心从阴暗的角落里走出来，方能接触到它的光明和温暖一样。

此外，阿弥陀佛，由人成佛，创造世界，其事迹还给世人带来几个非常明晰的信息：

1. 佛教常说：一切众生，本具佛性，皆可成佛。阿弥陀佛由人修行成佛，便是一个最有力的证明。

2. 十方佛国净土，是可以随人的心力、愿力而创造的，正如《维摩经》所说：“菩萨欲得净土，当净其心；随其心净，则佛土净。”

3. 法藏比丘既可凭其愿力功德成就极乐世界和普度众生，而众生也可藉着忆佛念佛的愿力功德，往生西方，见佛成佛。

3

人人可往的西方极乐世界

佛教特别是大乘佛教，认为人通过修行，可以在死后转生到净土——佛所居住的地方。而本书将介绍的西方极乐净土便是众生最容易往生的世界。

佛有无数，因此净土也有无数。其中阿弥陀佛居住的地方，称为“阿弥陀佛西方净土”，也称“西方极乐世界”。

佛教认为，阿弥陀佛之西方极乐净土是最容易往生的。为什么会这样说呢？这是因为弥陀曾发过四十八个大愿，誓要利益我们这世界的众生。弥陀的其中一个本愿说：“如果有众生听到我的名字，想生于我的净土，积聚功德，以回向予此目的，而不得往生者，我誓不成佛！”因为这些悲心大愿之力量，众生只需略为配合，努力修持一下，便可轻易往生了。

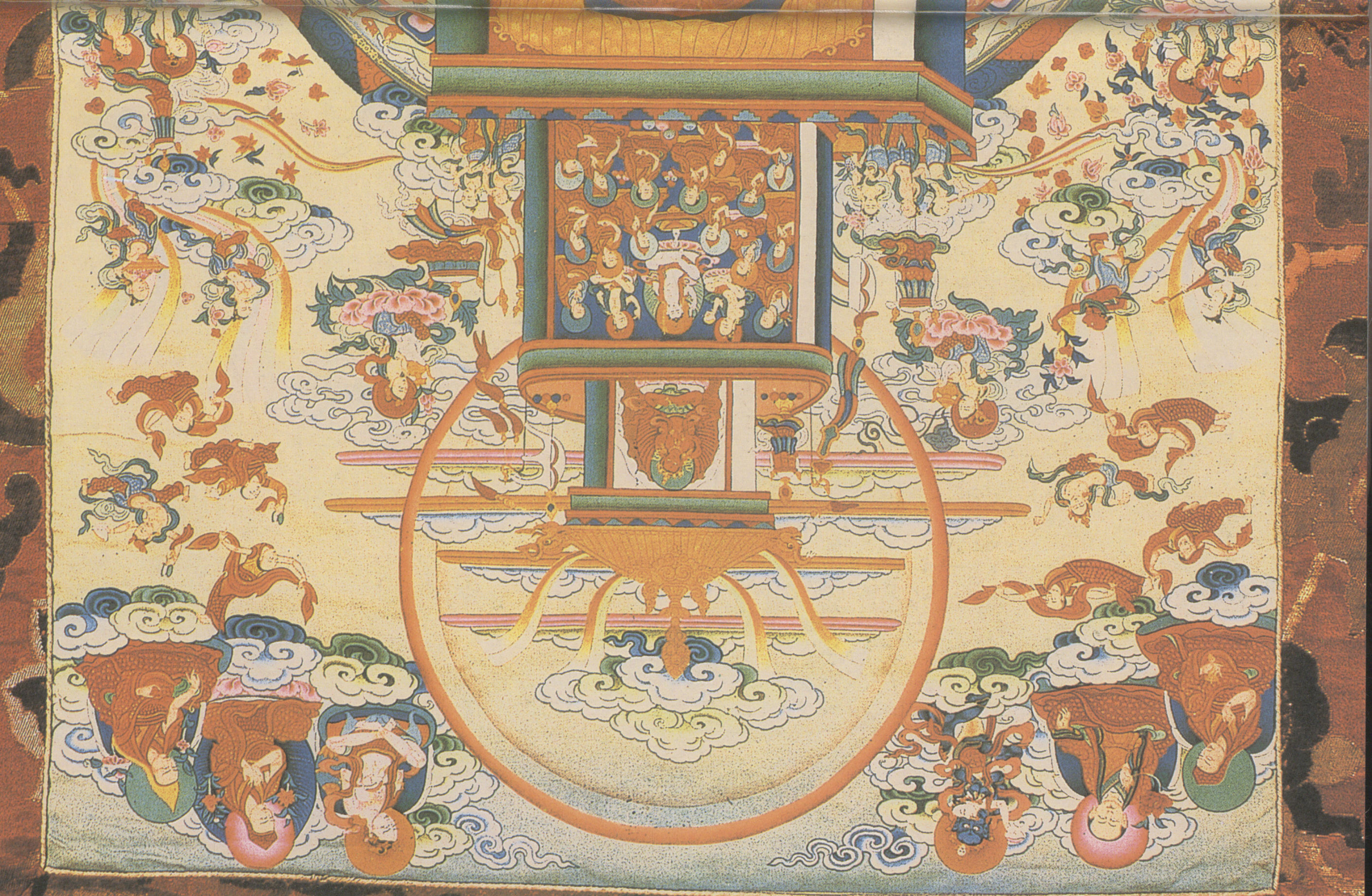
极乐净土人人可去，不存在“歧视”。不论男、女、老、幼、僧、俗、聪明的、笨的、富的、贫的、有慧根的及没有慧根的人，只要具备五力等“盘缠”及愿力，便必定能去到，来者不拒，亦永没有人满之患。

若有人问：“极乐净土在哪里呢？”佛经中有云：“从是西方……有世界名曰极乐，其土有佛，号阿弥陀……”等句。这个方向，是权宜为了迁就凡夫的概念而说的方向。对得到了自在境界的圣者来说，他们一动念，一弹指间便已到达阿弥陀佛净土了，并不受方向及距离

西方极乐世界

布本设色唐卡　现代　西藏

这幅唐卡中，西方极乐世界绘于虹圈之内。中央主尊为阿弥陀佛，黄色身，身穿法衣，双手托宝钵，结跏趺而坐。主尊两侧绘有阿弥陀佛八大弟子，周围所绘为西方极乐世界中的胜景。法座前方的七宝池中生长出莲花。唐卡下方阿弥陀佛降于云中，接引六道众生脱离苦海。往生极乐世界的众生就出生在莲花中。



所局限。此净土是由阿弥陀佛之本愿力、智慧、对众生之悲心及其历劫所积功德所变现出来的，藏名为Dewachen，即“无尽的乐”之意（注：汉地惯译为“极乐”）。此土圆形而广大，土地并非如凡土之有砂石硬地，而是平滑富弹性的大地。凡土的环境，有较美丽的景色，也有很不美丽的地方；即使景色再优美之地方，呆久了也会生厌而不再觉得值得欣赏。极乐的风景却是完美的，而且永远不会看厌。

极乐中的山，都是由阿弥陀佛之智慧及功德化出的，并非如我们世界中的凡俗之山丘。那里的石山，是由如琉璃等美丽的宝石所积成的。草山则遍地开花，地软就如踏在沙发上一般。雪山则令到者清凉生喜不欲离开，却不会令人冻伤或受寒。

净土中的园林，有各种美妙的树，例如沉香树、如意树等等。在林中有各种颜色及品种的鸟，白色、黄色、红色、绿色、蓝色及彩色的都有。净土中并无三恶道，这些鸟是哪里来的呢？其实这些鸟并非如六道中的畜生，而是阿弥陀佛之智慧所幻化出的。这些净土鸟，会唱出和雅悦耳动听的鸣声，而宣说四法印等令人证悟佛法之音。

园林中有瀑布、河川及小溪等，全为八功德水。水声不但悦耳，而且也是宣示佛法之法音。

净土中的风声，也是宣说佛法的妙音，不同于我们世界中的凡俗风啸声。

佛陀并不同凡夫。在佛陀以口说法时，听者不论坐远坐近，都刚好听得清楚；他的开示，众人不需翻译便能依自己方言听到；开示的内容，人人依自己根机便会听到适合自己层次的法语。以上说法，只是佛陀众多说法方式的其中一种而已。佛陀有能力加持别人说出佛法，例如《般若心经》，便是佛陀入定加

（上页图）**空行母净土**

布本设色唐卡　清代　北京

这幅唐卡描绘的是金刚瑜伽母净土，由于在唐卡中，金刚瑜伽母是以空行母的形象出现，所以又称为空行母净土。唐卡中，金刚瑜伽母位于宫殿第一层，红色身，左手持嘎巴拉碗，右手持金刚钺刀，肩抗天杖。上层为金刚瑜伽母的师承。空行母净土中布满鲜花、鸟兽，众多天女位于其中，或持供品供养，或弹奏乐器，整幅唐卡鲜艳亮丽，充分表现了净土的美好与殊胜。

无量寿佛（局部）

持舍利弗作问及观音大士作答的内容。此经虽经由观音之口所说，但实乃佛陀之开示。佛陀也能以神通令风声、风吹树动之声、流水声及鸟鸣声等宣说法音，令闻者得悟正法。刚才述及净土的风声、鸟鸣声及流水声能宣示佛法，便正是这种情况。

在净土的多个角落，有各种宝池，就像游泳池一般。池上有亭阁，乃由诸宝石所雕砌成的，亭上有各种花鬘、罗网、吉祥饰物等等饰严，美丽得不可思议。

净土中处处有花，弥漫着香味。这些花在开完后便自行掉下，又有微风把它们吹走，在原地又再长出鲜花。这些花并非凡俗世界的花，它们单只一朵的直径已有一百、二百公里阔了！如果以狭窄有限的心去想象的话，是根本幻想不出净土各种细节的实况的。

在极乐土的中央位置，有一株如意树。此树十分粗壮美观，其前方为阿弥陀佛的宫殿。此宫由四种珍贵宝石所造，巨大宏伟非常。宫中大堂有一座由宝石雕砌、八只孔雀肩负的说法宝座。宝座上是一朵莲花，莲心中央有一个月座，弥陀便坐在这月座之上说法。阿弥陀佛在十劫以前，便早已成佛。他是极乐净土的主尊，也是这净土中的导师。在极乐净土说法的弥陀，是以应化身佛之形相出现的。他穿着比丘僧的三衣袈裟，作双盘跏趺坐姿，身上具足了佛陀所有的三十二相及八十种好等特征。在法座的周围，是众多的听法者，其中包括观音、大势至、文殊、普贤、虚空藏、地藏、除盖障及弥勒等菩萨弟子，及住在此净土中的众生。上述的八大菩萨弟子，其实早已成佛，而且各有其净土，但在极乐净土中，他们却以菩萨身相及弥陀弟子身份出现。弥陀在极乐净土中，长期不倦地在孔雀宝座上说法，亲自教导净土中的闻法弟子。

阿弥陀佛（局部）

长寿三尊

布本设色唐卡 清代 西藏

长寿三尊是在藏地十分常见的一组三尊佛，以无量寿佛为主尊，其他两位是尊胜佛母与白度母。这幅唐卡中，上方为无量寿佛，左下方为白度母，右下方为尊胜佛母。无量寿佛红色身，身披五彩天衣，结跏趺坐在莲花月轮宝座上。在藏传佛教中，无量寿佛为阿弥陀佛的报身佛，代表着智慧与长寿。修持长寿三尊能够增加人的寿命，抵抗非正常死亡的到来。

4

说之不尽的往生利益

世人念佛，求生西方，如果成功往生，即成为极乐众生，从此不但享有极乐世界那穷微极妙、美不胜收的物质环境，更可贵的是，还可同时享有亦是极之微妙、无比清净的身心世界。

所生活的环境叫“依报”，自己的身心叫“正报”。极乐众生，依正二报皆庄严，故其世界才叫做“极乐世界”。

如果您想知道往生的人身心世界是怎样的一种情况，同样的，只要根据佛的四十八愿和净土三经之所说，便不难得其梗概：

● 不会再堕落于三恶道

不管是谁，只要成功往生，从此便永了生死、永出三界、永脱轮回，直至成佛，绝对不会再堕落于三恶道了。

● 皆具紫磨真金色身

凡是往生的人，其身体与佛一样，都是紫磨真金色，此乃显示：生佛不二，真实平等。

● 皆具三十二种大丈夫相

《法界次第初门》曰：“如来应化之体，现此三十二相，以表法身众德圆极。使见者爱敬，知有胜德可崇。人天中尊，众圣之王，故为现三十二相。”

（上页图）**弥勒佛净土**

布本设色唐卡　18世纪　西藏

这幅唐卡描绘的是弥勒佛净土。唐卡分为两部分，上部分弥勒为菩萨装，左手托净瓶，右手结说法印，结跏趺而坐。下部分为站立像，表现其降临人世普度众生。弥勒藏语中又称“强巴”，是由释迦牟尼佛授记，在他灭度后出世人间的未来佛。在降世之前，弥勒佛在兜率天说法，这就是弥勒佛净土的由来。藏传佛教中许多高僧大师都发愿往生兜率天内院，以听闻弥勒佛说法。

伎乐（局部）

净土中的众生能够享受美妙殊胜的音乐。这幅唐卡是第 62–63 页唐卡的局部图。

依于佛愿，往生的人，一生到极乐国，不待花开，即生即得此相。

● 形貌皆跟佛一样，没有美丑的差别

如果形貌有美丑的差别，则长得美的易生傲慢，长得丑的便生自卑感，造成心理上的不平衡，难免发生纠纷。因此，极乐世界的人，等同一相，无有差别。

● 寿命也跟佛一样，无量无边

往生的人，都是莲花化生，得到清虚之体，不像娑婆四大假合之身，有生老病死，变幻无常，所以，寿与佛齐。

● 有宿命通

往生的人，无不获得弥陀本愿功德威神的加持而证得种种的神通。

宿命通是一种能知自己和他人过去世所作种种善恶的能力。阿罗汉的宿命通只能知道过去五百世的事，而往生的人，却能知道过去无量劫中所造的一切善恶果报。

● 有天眼通

天眼通是一种超感官的、不论粗细远近都能看见的能力。阿罗汉最多只能见三千大千世界事；往生的人却跟佛菩萨一样，能见无量世界过去现在未来之一切事，无所不知，无所不见。

● 有天耳通

天耳通是一种不受远近限制能够听到一切声音的能力。往生的人，不但普闻十方世界的音声，且能听到十方诸佛说法。

● 有他心通

他心通是一种能知他人心想的能力。往生的人，都能够清楚地知道十方世界众生之心想。

● 有神足通

神足通又名神境智证通，或心如意通，是一种具有飞行、分身、速到、变化自在的能力。往生的人，都能够在一想念间同时到达十方无量世界，想到哪里，立刻就到哪里。有了这种神足通，想遨游太空，那是轻而易举的事了。

● 遍供诸佛

极乐众生，因有神足通，故能于极短之时间内，到达十方无量佛国去遍供十方无量诸佛。此亦显示极乐众生，个个超越时空，他们可以在一念之间遍及十方世界去供养诸佛，或普度众生，是化身去，自己仍在极乐世界，听经修道。

度母极乐世界

布本设色唐卡　现代　西藏

这幅唐卡中，中央主尊为二十一度母之首的绿度母。度母淡绿色身，头戴宝冠，身饰缨络，下着蓝色薄裙，双手结印持蓝色花朵，结半跏趺坐在法座上。周围环绕着空行母、供养天女、僧人等。唐卡上界的彩虹中绘有二十一度母像。佛教认为，往生度母净土的众生将免于八难之苦，衣食无忧，享受安乐。

● 远离分别，诸根寂静

分别者，分别人我、是非、爱憎、善恶、美丑等等，此乃妄心所生的妄想。往生的人，获得弥陀威神的加持，远离妄想分别执着，了达“真如即万法，万法即真如”的诸法实相。

诸根者，指眼、耳、鼻、舌、身、意之六根。凡夫的六根，常入色、声、香、味、触、法之六尘。往生的人，六根已不入六尘，所以六根清净，一尘不染。

寂静者，杜绝烦恼叫做“寂”，脱离痛苦叫做“静”。换句话说，没有了心理上的烦恼，也就没有了生理上的痛苦，叫做“寂静”。往生的人，心理和生理方面都已经没有了痛苦，这种境界也就是佛教所说的“涅槃”。

● 定成正觉，证大涅槃

定成正觉，就是一定成佛的意思。大涅槃，是指证得大乘的涅槃。大乘的涅槃具有法身、般若、解脱之三德，小乘则三德之中仅具解脱一德而已，故释迦佛说小乘涅槃如中途站，不是究竟之目标。

这是阿弥陀佛四十八愿中第十二“定成正觉愿”。净空长老说：“此愿等于阿弥陀佛为我们授记，也是阿弥陀佛给予我们的成佛保证书”。

宫殿（局部）

净土中的宫殿房屋庄严壮丽，装饰华美。这幅唐卡是第 62–63 页唐卡的局部图。

众生（局部）

净土中的众生衣食无忧，生活幸福、快乐。这幅唐卡是第62–63页唐卡的局部图。

● 女身转男

可以由女身转为男身。善导大师解释说：“乃由弥陀本愿力故，女人称佛名号，正命终时，即转女身，得成男子，弥陀接手，菩萨投身，坐宝莲上，随佛往生。”

释迦佛在因地行菩萨道时，积一大阿僧祇劫的勤修，始渐离女身而为男身。可见女转男身，实非易事。今只需执持弥陀名号，便能蒙佛本愿加持，转女成男，往生极乐。

● 莲花化生

往生极乐的人，都在莲花之中自然化生，清净无垢，神通智慧，放大光明，俱如菩萨。

● 住正定聚

正定聚，乃三聚之一。聚是聚类的意思，一切众生分为三类，叫做“三聚”。必定证悟的一类，叫“正定聚”；毕竟不证悟的一类，叫“邪定聚”；介于上二类之间，有缘则证悟，无缘则不证悟的一类，叫

菩萨、护法

净土中常能看到诸菩萨、护法围绕在佛左右。这幅唐卡是第 62–63 页唐卡的局部图。

“不定聚”。

往生的人，皆住于正定之聚，必定成佛。

● 远离热恼，心得清凉。所受快乐，犹如漏尽比丘

热恼者，身热心恼。往生的人，“无有众苦，但受诸乐”，故永离热恼。

清凉者，清净凉爽，正与热恼相反。往生的人，入于极乐世界的大清凉池（喻大涅槃）中，故皆心得清凉。

漏者，烦恼的别名，漏尽比丘即烦恼断尽的比丘，指阿罗汉。因阿罗汉已断尽见思惑，于诸世法，不执不著，虽受快乐而心不染著。“犹如漏尽比丘”，就是形容极乐众生心地清净，虽受快乐而不染著。

● 不贪计身

贪计身，即认为人有一个真实的我而贪著计较，亦即我执。凡夫妄执四大假合之身为我，贪著计较，处处为我著想，顺者生爱，逆则

生嗔，以致造业受轮回。往生的人，有阿弥陀佛本愿功德加持，已断我执，我执的念头不会再生起来，正如《金刚经》所说："无我相、无人相、无众生相、无寿者相。"四相俱泯。

● 得金刚那罗延身

金刚者，即金刚石，至坚至利，可破一切，一切不可破它。

那罗延者，天上之大力士那罗延神，其力大无比。这是形容往生的人，其体坚固如金刚，其力强大如那罗延，等同如来之金刚不坏身。

● 身顶皆有光明照耀，成就一切智慧，获得无边辩才

往生的人，身顶皆有常光。光是智慧的象征，显示他已成就一切智慧（指一切智、道种智和一切种智之三智）。并"获得无边辩才"，"辩才"指善巧演说法义之才，诸佛菩萨说法的辩才叫做"四无碍辩"，或"四无碍智"、"四无碍解"，即法无碍、义无碍、词无碍、辩无碍。

● 善说诸法秘要

秘者奥秘，要者精要。往生的人，因有智慧和辩才，故能善巧演说一切佛法之奥秘和精要。

● 一生补处

一生补处者，尽此一生即能补到佛位的意思，为最后身等觉菩萨的别号。凡是往生的人，都能究竟证得一生补处等觉菩萨的果位，决定一生成佛。

● 教化随意

往生的人，悉登补位，成等正觉，但菩萨成佛，各有愿力，有的菩萨，欲返秽土，普利群生，教化有情；他便能蒙佛愿力加持，再回娑婆，救度众生，来去自如。

● 衣食自至

往生的人，思食食来，不假安排，思衣衣至，不必缝裁，乃至一切用具，莫不称心如意。西方人本不需要饮食，但在凡圣同居土的带业往生者，因多生多劫饮食的习气未忘，故有此种设备，若上三土（方便、实报、寂光），便没有这样的事了。又极乐众生的吃相与此界不同，一嗅即饱，故无大小便溺，弄脏极乐世界的清净国土。

● 应念受供

众所周知，若论修福，供佛第一。往生的人，可以在一念之间，普令十方诸佛，应念受供。这种八地菩萨才有的功夫，即使下下品往生的人也有，实在太不可思议了！

● 证离生法

往生的人，皆证得永离六道轮回生死之法，即使随缘示现于三界六道之中度众生，也不会再有生死轮回这一回事了。

● 与诸上善人，俱会一处

上善人，指的是等觉菩萨。往生的人，即使下下品往生，也能时刻跟观音、势至、文殊、普贤等诸等觉菩萨在一处，讨教佛法，修行佛法，这是何等荣幸的事啊！

● 圆证三不退

菩萨修行，要断见思惑，方证位不退；断尘沙惑，方证行不退；断无明惑，方证念不退。而一切往生的人，一生到极乐世界，即圆证三不退。

极乐众生得不退的原因有五：

一、佛力加被。佛四十八愿中最后一愿说：“我作佛时，他方世界诸菩萨众，闻我名者，应时不获一二三忍，于诸佛法，不能现证不退转者，不取正觉。”往生的人，因有佛力加被，故有能力不退转。

那罗延天

大藏经绘画　清代　北京故宫博物院

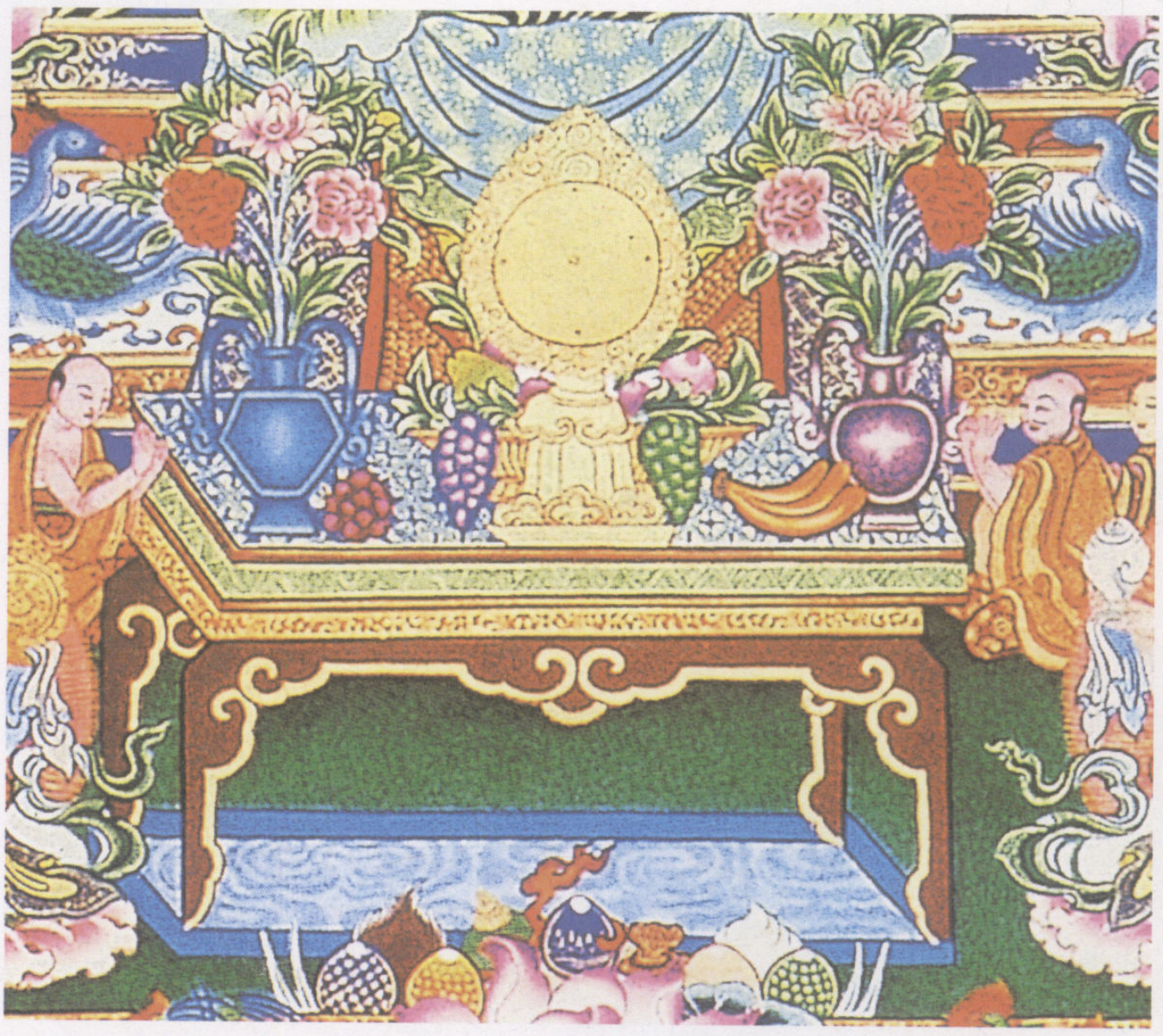
那罗延天蓝色身，现忿怒像，一面二臂三目，身穿藏袍，左手持嘎巴拉碗，右手结期克印。那罗延天又称作金刚力士，天生神力，身体坚固，他原本为印度古代神祇，后来成为佛教护法。往生极乐世界的众生能够因阿弥陀佛的福泽而获得如那罗延天般的金刚不坏之身。

二、佛光常照。往生的人，佛放光明，摄受其人，如日月照着暗途，不堕坑堑，故能不退转。

三、六尘说法。极乐世界的六尘均能说法，皆说苦空无常无我，时常熏习，故能不退转。

四、菩萨为胜友。与诸上善人俱会一处，外无邪魔，内无烦恼，故能不退转。

五、寿命永劫，极乐众生，寿与佛齐，可长期修，譬如远行，寿命长便无顾虑，终有到达目的地之一日，故能不退转。



供桌

无量光佛

布本设色唐卡　西藏

这幅唐卡所绘为无量光佛。无量光佛黄色身，发髻高耸，面目慈祥，双手捧宝钵，钵中插有资粮树，结跏趺坐在法座上。无量光佛法座上绘有象征吉祥的龙、孔雀、莲花等，法座四周为无量光佛的八大弟子。无量光佛即阿弥陀佛，因为佛光明无量，因此得名，象征无量光佛的功德无量，任何众生都能受到他的恩泽。

圆净四土

一切佛国，皆有四土，即一、凡圣同居土，为未断见思惑之凡夫与为了度化众生而现身说法之圣人所共同居住的国土；二、方便有余土，为已断见思惑之阿罗汉、辟支佛和还未证得法身之菩萨，或念佛念到事一心不乱之众生所住的国土；三、实报庄严土，为佛的报身与破一分无明证一分法身的地上菩萨，或念佛念到理一心不乱之众生所住的国土；四、常寂光土，为如来果地上的境界，无明一共有四十二品，统统断尽，即生此土。

其他诸佛世界，四土隔离，唯独极乐世界，四土圆融。蕅益大师在《弥陀要解》里说："然同居众生，以持名善根福德同佛故，圆净四土，圆受诸乐也。"可见往生的人，一到西方，即能同时享受四土的境界，这实在太不可思议了！

综上所述，往生的人，依正二报，无尽庄严，若欲细说，穷劫难尽。

极乐众生依正皆庄严，在"事"上讲，那是弥陀愿力威神的加持，才能样样皆美好、微妙；在"理"上说，那是人人本具的佛性中本来就有的东西，未往生前，因妄想分别执着而迷失了，往生之后，得弥陀本愿威神的加持，即逐渐恢复过来。

禅宗六祖惠能大师，悟道时说："何期自性本自清净！何期自性本不生灭！何期自性本自具足！何期自性本不动摇！何期自性能生万法！"

他一连说了五句'何期'，那是'没有想到'的意思。他说：没有想到自性本来是如此的清净！没有想到自性本来是没有生灭的！没有想到自性本来是自己圆满具足的！没有想到自性本来是没有动摇的！没有想到自性自能生出万法来！

（上页图）**弥勒佛净土**

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡分为上下两个部分，分别以弥勒佛坐姿像和站姿像为中心，细致地描绘了弥勒佛净土的圣景。整幅画面构图复杂，包括诸佛、菩萨、上师、各护法、龙女及往生其中的众生。画面色彩明丽，人物景观排布错落，细节生动，构图紧凑，是一幅西藏本地风格浓郁的珍品。

近代的禅门宗师虚云老和尚曾经解释此五句说：“前四句何期是摄用归体，后一句何期是全体大用。”

由此可见，往生到极乐世界去的人所享有的种种利益，正是人人本具之佛性的“全体大用”，亦即由自性本体中所显露出来的大作用。

这样的大作用，一般人要像六祖大师一样，要经过多生多世的修行，才能证得；而众生只要成功往生到极乐世界去，立刻就能享有，那是何等便宜的事啊。

就是因为有这样大的便宜事，所以本师释迦牟尼佛和十方无量诸佛，各于其国，出广长舌相，极力地劝导其国众生快点去极乐国；而西方极乐世界的导师阿弥陀佛，也无不欢迎十方众生快一点到来。由此可见，十方诸佛的心思是一样的，即希望一切众生：尽此一报身，同生极乐国。

接引（局部）

唐卡的这一部分描绘了一条虹化的龙在净土与人间搭起一座桥梁，有天人接引成道的上师前往净土。弥勒佛净土并非普通众生能够到达，只有经过佛教修行的高僧大德才有可能进入。这幅唐卡是第 76–77 页唐卡的局部图。

精品唐卡赏析：阿弥陀佛西方极乐世界

布本设色唐卡 18世纪 西藏

这幅唐卡描绘的是阿弥陀佛净土——西方极乐世界。阿弥陀佛曾发过四十八个大愿，誓要利益六道中的众生。阿弥陀佛游遍诸佛国净土，集合其殊胜之处而建立了西方极乐世界，为一切往生的众生提供最完善的生活环境和最完美的修行道场，并且亲自教导众生修行，使人人都能往生成佛。

唐卡中，中央主尊为阿弥陀佛，唐卡上界中正绘有小幅的极乐世界图，两侧为十方佛；主尊四周绘有财宝天王、绿度母、莲花生大师等。净土中，山青水秀，草木丰茂，环境优美，一片祥和、幸福的景象。

1.阿弥陀佛

阿弥陀佛，梵文名为Amitabuddha，西方极乐世界的教主，横三世佛之一，又称为无量光佛或无量寿佛。唐卡中，阿弥陀佛红色身，头戴宝冠，现寂静相，身穿蓝色法衣，以黄金缨络饰身，下着薄裙，双手以禅定印托宝瓶，瓶中插白色资粮树，结跏趺坐在莲花法座上。主尊身后放出红色佛光，象征佛光遍照虚空，无有遗漏。

阿弥陀佛西方极乐世界　布本设色唐卡　18世纪　西藏

空行母净土　布本设色唐卡　清代　北京

2.极乐世界

唐卡上界正中绘有一个小幅的极乐世界图。这幅图绘于虹圈之中，背景为极乐世界中的宫殿楼阁；中央主尊为阿弥陀佛，红色身，双手托钵，结跏趺而坐；左右两侧分别为白色身的观音菩萨和蓝色身的大势至菩萨。

3.十方佛

唐卡上界左右两侧彩虹中各有五位佛，代表佛教中的十方佛。佛教中用"十方世界"来指我们所生活的婆娑世界，十方佛就是指无量世界中负责教化众生的诸佛。

4. 普贤王如来

普贤王如来又称为法身普贤，被藏传佛教视为本初佛，即最初成就的第一尊佛，最原始、最根本之佛，尤为宁玛派所推崇。唐卡中普贤王如来蓝色身，双手结禅定印，怀抱佛母，结跏趺坐在莲花座中。佛父、佛母均为赤身，象征清净无碍的佛法空性。主尊四周另有黄、白、绿、红四色身双修佛，分别代表南、东、西、北四方。

5. 财宝天王毗沙门

毗沙门即北方多闻天王，佛教护法中四大天王之一，负责镇守北具卢洲，因为他有增长财富的神力，也被称为财宝天王。唐卡中财宝天王黄色身，身穿甲胄，结半跏趺坐在法座上。法座下方不断涌出宝物，象征他能够给众生带来无尽的财富。

6.莲花生大师

唐卡的这部分所绘为莲花生大师。大师白色身，头戴宝冠，身穿袈裟，结跏趺坐在莲花座，为座前的众生宣讲佛法。云中有天女撒下天花、演奏乐曲。

7.无垢光尊者

无垢光尊者原名龙钦绕降·直墨兀色，宁玛派祖师，被认为是文殊菩萨的化身，著有《龙钦七宝藏》、《四心滴》等佛教书籍二百余种，对藏传佛教的发展有很大贡献。唐卡中，下方楼阁中上首中间者即为无垢光尊者。尊者前方的供桌上生出一条彩虹，飘向空中。天空中彩虹中心所绘也是无垢光尊者，尊者黄色身，头戴僧帽，身穿袈裟，双手结说法印持两朵莲花，莲花上分别放置经书与宝剑，这是他文殊菩萨化身的标志。彩虹的分支上共画有七个虹圈，其中绘有宁玛派的七位上师。

8.绿度母

绿度母头戴宝冠，身饰缨络，下穿红色薄裙，结半跏趺坐在须弥山，象征其保护和救度世上的众生。这里须弥山被描绘为立体结构，上方云彩中的宫殿楼阁代表天界，下方海中的陆地代表佛教所说的四大部洲，其中绘有楼阁、山川的板块为我们人类所生活的南赡部洲。

9.五妙欲

唐卡中，主尊法座前生长着一朵巨大的莲花，这是阿弥陀佛的重要标识。莲花上放有一个供养使用的盆钵，其中放有宝镜、法螺、琴、水果和绫罗，这五妙欲分别代表色、香、声、味、触五种感官，是藏传佛教中敬献给佛和世系大师的主要供物，象征着获得圆满的一种愿望。

10. 空行母

唐卡左下角绘有四位空行母，她们绿色身，骑乘野兽飞驰在乌云之中，保护净土中的佛塔。

11. 宁玛派上师

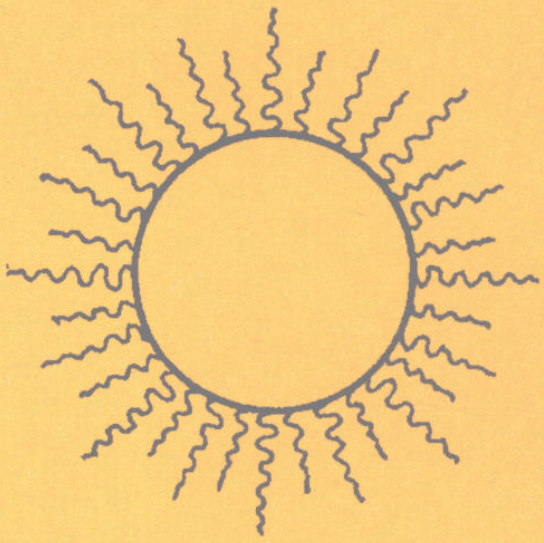
唐卡这一部分描绘的是一位宁玛派上师坐在亭中为众生宣讲佛法。唐卡中多次出现宁玛派上师，表明这幅唐卡为宁玛派传承。

第三篇

佛经描述的完美世界
——西方极乐净土

净土法门是佛教为了度化众生而宣讲的法门，其中尤其以西方极乐世界法门最为重要。集合了各种殊胜而建成的极乐世界，无疑具有极大的吸引力。同时，它也是普通众生最容易进入的净土，任何众生，只要怀有往生极乐世界的信念，死后就能够转生于其中。就让我们在唐卡的引导下，游历一下这个美妙绝伦的净土。

本篇摘要



衣
食
行
住
育
乐

《无量寿经》里详尽描述了西方极乐世界：西方极乐世界的地由金、银、琉璃、珊瑚、琥珀、车渠（一种海生动物的壳，为石灰质硬壳，可做装饰品）、玛瑙七种宝物铺成，色彩缤纷，富丽堂皇。这里没有四季交替，永远温暖宜人；没有高山河谷，到处是七宝组成的树林，叶繁花茂，光彩夺目，清风徐来，发出悦耳的声音。诸佛所住讲堂、精舍，全由七宝筑成，宫殿楼阁，金碧辉煌。四周环绕着潺潺流水，水中挺立着七宝莲花，岸边七宝树成荫。池中之水，能够随心所欲地或深或浅，或冷或热。

西方极乐世界里的众生皆是七宝池中莲花化生的菩萨，当感到饥饿想吃饭时，盛满美味佳肴的七宝之钵便出现在眼前，供人任意取食，其味香美无比，吃毕食钵自然消失。所穿衣装服饰，也都是“应念而至”。居住在这里的人都是无烦恼的人，相貌超凡，容色微妙，并具有超凡的智慧。虽有身体之形，却无血肉之实。他们都互相敬爱，如同兄弟，没有矛盾和斗争。由于摆脱了俗世的烦恼，住在极乐世界的人没有任何痛苦忧虑，贪、嗔、痴等佛教所说人生之烦恼这里都见不到，而且这里的人愿意活多久就可以活多久，寿命无限，都可以达到觉悟解脱。

不仅是《无量寿经》对西方极乐世界有过详细的描述，在众多的佛教经典中我们同样可以一窥这个完美的世界。在本章中，我们将一览这些佛经，透过这些经典对西方净土的描述，在我们的内心便会生出一幅美丽的画卷，这幅画卷便是佛教所言众生永生追求的归宿——西方极乐净土。

阿弥陀佛净土

绢本刺绣唐卡　18 世纪　西藏

这幅唐卡描绘的就是西方极乐世界，唐卡中央主尊为教主阿弥陀佛。佛教认为普通众生称念其名号，死后即可往生极乐世界，因此阿弥陀佛又被成为“接引佛”、“无量寿佛”。

唐卡中，主尊阿弥陀佛红色身，面如满月，高耸发髻，金叶饰顶，双手托钵，结跏趺坐在莲台上。主尊左右两则分别为大势至菩萨和观音菩萨，身后为七宝树，身前为莲花池。唐卡中绘有各种本尊、菩萨、护法、僧伽一百余尊，象征阿弥陀佛佛光无限，遍布一切虚空，能让所有众生摆脱一切障碍，健康长寿。

1

衣

● 庄严妙衣，随念而至

“极乐世界的众生，想要穿著，则美妙庄严的衣服随念而至。”——《无量寿经》的上卷。

● 自然在身，不假裁制

“衣服自然穿在身上，而不必裁缝。” ——《无量寿经》的上卷。

● 不退原色，不沾尘垢

“不必染色，不必洗濯。” ——《无量寿经》的上卷。

● 种类特多，饰物庄严

“极乐世界有无量（种类特多）高尚美妙衣服、宝冠、环钏、耳挡、璎珞、华鬘带锁及各种庄严的珍宝（饰物），百千种颜色美妙的衣服和饰物，自然穿戴在身上。”——《大阿弥陀经》。

● 相貌尊贵，好配衣裳

“所有往生极乐世界的众生，都具有像佛陀那样庄严、美妙而且圆满的色身。出生到极乐佛国以后，就失去本来在三恶道的形体，而成就像佛陀那样尊贵和庄严的相貌。”——《大阿弥陀经》。

护法（局部）

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。这幅唐卡是第97页唐卡的局部图。

2

食

● 民生所需，随念而至

“极乐世界所有的众生，不管是已生、现生或当生，都可得到各种美妙的色身，相貌端正，神通自在，福德具足，受用各种宫殿、园林、

阿弥陀佛（局部）

阿弥陀佛表情祥和，身穿“三法衣”，结跏趺坐在莲台上，手中的宝钵是其身份的重要象征。一般认为，阿弥陀佛的钵中盛着构成净土的各种元素，也有人认为钵中所盛为能够给人带来智慧和福寿的甘露。这幅唐卡是第 97 页唐卡的局部图。

衣服、饮食、香花、璎珞，随意所需，悉都如愿，譬如他化自在诸天。”——《大宝积经》之《无量寿如来会》和《无量寿经》的上卷。

● 七宝食器，自然现前

“极乐世界的众生要吃饭时，每人的面前自然呈现七宝的钵器，自然充满百味饮食。” ——《无量寿庄严清净平等觉经》。

“吃饭时，各种宝钵，随意现前。” ——《大阿弥陀经》。

“这些钵中都充满百味饮食，随意而至，无所从来，也没有供应和制造的人，完全是自然化生。” ——《无量清净平等觉经》第二卷。

● 茶几花毡，庄严餐座

“佛和诸位菩萨、罗汉要饮食时，则自然呈现七宝的茶几（餐桌），劫贝树的花絮所织成的毡子和毛毡来做座位，面前自然出现七宝的钵器，钵中充满著各种美味的饮食。” ——《无量清净平等觉经》第二卷和《阿弥陀三耶三佛萨楼佛檀过度人道经》的上卷。

● 百味饮食，胜过诸天

“这些饮食，不同于世间饮食的口味，甚至也不是天界的饮食所能比美，这些饮食都是自然化生的精品，香美无比。” ——《无量清净平等觉经》第二卷。

● 种种美味，各如所愿

“钵中充满百味饮食，酸咸甘淡，各如所愿。”——《大阿弥陀经》。

“想吃什么的口味，钵器中便呈现什么饮食，甜度或酸度都随心所欲。有的菩萨和罗汉心想得到银钵，有的想要得到金钵、水晶钵、琉璃钵、珊瑚钵、琥珀钵、白玉钵、砗磲钵、玛瑙钵、明月珠钵、摩尼珠钵、紫磨金钵等，都可随心所欲得到。” ——《无量清净平等觉经》的第二卷和《阿弥陀三耶三佛萨楼佛檀过度人道经》的上卷。

● 食不短缺，亦不过量

“不会有所缺乏，也不会因为美味的饮食，而吃得过量。”——《大阿弥陀经》。

“诸位菩萨和罗汉每次都吃得恰到好处，不多也不少。他们从来不挑剔或批评食物的好坏，也不会因为饮食美味而生贪爱。” ——《无量清净平等觉经》第二卷。

● 食物消化，不留遗滓

“吃完以后，不会遗留食物残渣。” ——《大阿弥陀经》。

“吃完以后，七宝钵器自然消失，到下次用餐时，才又出现。”——《无量寿庄严清净平等觉经》的第二卷。

● 以意为食，闻香心净

“虽然有这么好的食物，其实并没有真的吃，只是看到食物的色、闻到食物的香，以意念来饮食。” ——《无量寿庄严清净平等觉经》。

“看到食物的美色，闻到食物的香气，自然饱足舒适，不贪著美味，身心轻爽便利。” ——《大阿弥陀经》。

● 饭食已讫，身心舒泰

“吃了以后，容光焕发，力气增长，没有大小便，身心舒泰柔软，不贪恋美味。” ——《无量寿庄严清净平等觉经》。

“诸位菩萨和罗汉的心念都非常清净，而不会慕恋饮食。饮食只用来促进身心的功力，食毕自然完全消化。” ——《无量寿庄严清净平等觉经》第二卷。

观音菩萨与大势至菩萨（局部）

3

行

● 饭后经行，逍遥安适

“饭食以后，便徜徉自在地经行。” ——《阿弥陀经》。

● 神通自在，遍游十方

“极乐世界的众生，时常在清早时，每人都用衣襟（或用盛花的器物），装了很美妙的花，去供养各方世界的十万亿佛。他们清早出去，到了吃饭时，已经回到自己本来住的西方极乐世界了。” ——《阿弥陀经》。

“每天清晨，大家拿著这些美妙的鲜花，过了一会儿，就飞到他方无量世界去供养百千亿尊佛。大家各以百千亿种香花宝树，供养佛陀，有的人将花散在空中，有的放在地上，而后回到极乐净土。” ——《称赞净土佛摄经》。

“我作佛时，我国中人，都得到神足通，在一念顷，能过百千万亿那由他世界。” ——《大阿弥陀经》中的法藏比丘愿。

“八住菩萨在一刹那那么短的时间，就可走遍无数世界。” ——《华严经》。

宝树（局部）

西方极乐世界中，树皆由七宝形成，灿烂夺目。这幅唐卡中，宝树上显现诸位菩萨、金刚、上师、护法等。这幅唐卡是第97页唐卡的局部图。

4

住

1. 土地

● 琉璃为地，七宝为界（无量妙宝，相间为地）

“极乐世界通常是琉璃地上，间以黄金，然而，也可说是众宝所成，不一定限于某一种宝。” ——《弥陀疏钞》第三卷。

“看见琉璃地，内外辉映透澈，下有金刚七宝金幢，擎琉璃地。其幢有八棱，乃百宝所成。每一珠宝放出千道光明，每一光明具有八万四千种色彩，映在琉璃地上，宛如千亿日。琉璃地上，以黄金绳，杂厕间错，界以七宝，分外整齐明了。” ——《观无量寿佛经》。

“琉璃为地，城墙、门窗、堂阁、柱梁、斗拱、周匝罗网，都是七宝所成，如同极乐世界。” ——《药师琉璃光如来本愿功德经》。

“国土清净庄严，没有世间的五浊（见浊、劫浊、命浊、众生浊、烦恼浊），没有贪爱的欲望，没有心意的垢染，以白银、琉璃为地，宫殿楼阁都是七宝，犹如西方无量寿国。” ——《灌顶经》。

● 宽阔平坦，无有幽险

“极乐国土，清净严饰，宽广平正，没有丘陵、坑坎、荆棘、沙砾、土石等山。” ——《大乘无量寿庄严经》。

“极乐国土没有各种黑山、铁围山、大铁围山、妙高山等一切诸山。” ——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

“极乐国土没有大海、小海、溪渠、井谷（等幽暗之所）。但由于佛陀的神力加持，如果众生想看高山、大海和山谷等也随时可以见到。” ——《无量寿经》。

● 自然七宝，柔软光耀

“极乐国土，以自然的七宝——金、银、琉璃、珊瑚、琥珀、砗磲、玛瑙合成为地，恢廓旷荡，不可限极。这些宝都相参杂、转相间入。

光明煜烁、微妙奇丽、清净庄严，超越十方一切世界，它是众宝的精英，宛如他化自在天的宝物。”——《大本阿弥陀经》。

● 国土清净，照见十方

“如果我能成佛，国土清净，而且都可以照见十方所有无量、无数、不可思议的诸佛世界，宛如明镜，照见自己的相貌，那么清晰。否则，我不成佛。”——《无量寿经》。

2. 栏杆

● 好美栏杆，七宝所成

极乐世界有许多庄严美丽的栏杆，横的栏杆叫做‘栏’，竖的栏杆叫做‘楯’。这些栏杆都是用质地柔软、精致的金银、琉璃、玻璃及各种珍宝做成的，甚至有些（楼观）栏杆上面还饰以璎珞，这些璎珞都会发出美妙悦耳的音乐。（参见《大本阿弥陀经》）

3. 罗网

● 金缕珍珠，兼挂宝玲

“无量的宝网，都是用纯金缕著珍珠，以及百千种各式各样的宝物，来装饰庄严的气氛。周围又垂挂宝铃，颜色华美、光泽灿烂，覆盖在树林上。”——《瑞相经》。

弥勒佛净土

布本设色唐卡　现代　西藏

唐卡中，弥勒佛坐于净土中宫殿前的法座上。弥勒黄色身，发髻高耸，头顶有一幢白色的小佛塔，身饰黄金缨络。两手中各持一朵莲花，其中右手中莲花上托着一个金色宝瓶，这是弥勒佛身份的象征。唐卡上界中央所绘为阿弥陀佛，象征弥勒是阿弥陀佛的弟子。阿弥陀佛左右两侧分别为释迦牟尼佛和四臂观音菩萨。弥勒净土位于兜率院内，往生其中的众生能够得除一切障碍，不坠诸恶趣。

僧伽（局部）

阿弥陀佛常在极乐世界中宣讲佛法，教化僧人与普通众生。这幅唐卡是第 97 页唐卡的局部图。

七宝池（局部）

阿弥陀佛座前的七宝池中生长这许多莲花，众生就是在这些莲花中转生西方极乐世界的。这幅唐卡是第 97 页唐卡的局部图。

“在极乐世界，到处可以看见金、银、珍珠等美妙的宝物所做成的罗网，上面悬挂著宝铃。”——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 自然罗网，质轻柔软

“极乐世界的罗网，质地宛如兜罗绵那么柔软，而不像我们这世间的宝物，必须经过精雕细琢和矫揉造作以后，才能用来装饰。”——《大阿弥陀经》。

● 珍珠网间，现诸宫殿

“极乐世界的树上，有许多美妙的珍珠网弥覆在它上面。每一棵树都有七重罗网。每一个罗网间，有五百亿座奇妙而且华丽的宫殿，宛如大梵天的天宫，有诸天童子，自然化生在其中。”——《观无量寿佛经》。

4. 树木

● 七宝奇树，遍布净土

“极乐世界到处有很多珍奇的宝树，有的树木纯是黄金、白银、琉璃、玻璃、赤珠、玛瑙、翠玉，或由一种宝形成，而不

飞天（局部）

极乐世界中的众生体态轻盈，具有极大的神通，能够飞行于空中。这幅唐卡是第97页唐卡的局部图。

掺杂其他宝。有的树木是由两种宝，甚至由七宝所形成。”——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 叶茎花果，无非妙宝

“有的金树，以黄金为根茎，白银为叶子、花朵和果实。银树，以白银为根茎，黄金为叶子、花朵和果实。玛瑙树，以玛瑙为根茎，美玉为叶子、花朵和果实。美玉树，以玉为根茎，七宝为叶子、花朵和果实。”——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 对称光奕，上覆宝网

“这些宝树，行行相植，茎茎相望，枝枝相准，叶叶相向，花花相顺，实实相当。光辉赫奕，世无能比。树上覆有七宝罗网，质地像兜罗绵那么柔软。”——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

（下页图）**观音菩萨净土**

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为观音菩萨的净土。观音为四臂像，白色身，胸前双手合十，后两臂分别持莲花和念珠，结跏趺坐在法台上。佛经中叙述，观音菩萨的净土为三世诸佛加持过的普陀洛迦山，山上充满各种珍禽异兽、如意宝树，鲜花艳丽，景色优美。观世音菩萨的宫殿正面由黄金造成，背面由红宝石造成，右面为白银，左面为蓝宝石。宫殿内用宝琉璃铺地，地面上刻有六字真言“俺嘛呢叭咪哞”。

歌舞（局部）

极乐世界中专门有天人为众生演奏音乐。歌舞，众生能够享受到人间没有的快乐。这幅唐卡是第 97 页唐卡的局部图。

● 清风拂树，自出妙音

“极乐世界，时常吹拂清风，只要微风吹过，就自然发出相互和谐的各种音律！” ——《无量寿经》。

“净土树林等内外景物，常有和风吹拂时，发出微妙声音，说一切法皆无自性等真理……。” ——《大般若经》。

● 树中影现，十方佛事

“极乐世界的宝树，会显现十方佛土清净殊胜和庄严的事迹，宛如明镜现象一样！” ——《大本阿弥陀经》。

绣像阿弥陀佛极乐世界

绢本刺绣唐卡　18 世纪　北京

这幅唐卡是一幅非常精美的刺绣唐卡，描绘的是西方极乐世界。唐卡以金色、红色为主要搭配颜色，形成强烈的色彩对比。画面中央主尊为阿弥陀佛，红色身，手托宝钵，结跏趺坐在莲台上。主尊上方为诸菩萨、上师。最上方彩云缭绕，佛、菩萨、歌伎乐队显现于云端。主尊前方为七宝持、树林，各种珍奇鸟兽生活于其中。

珍禽异兽（局部）

极乐世界中有各种珍禽异兽，生机盎然。地上也遍布珠宝，光彩夺目。这幅唐卡是第97唐卡的局部图。

5. 花卉

● 昼夜六时，雨适意花

“不论白天或夜晚，天上时常飘下很香、很好看的曼陀罗花（适意花）。” ——《阿弥陀经》。

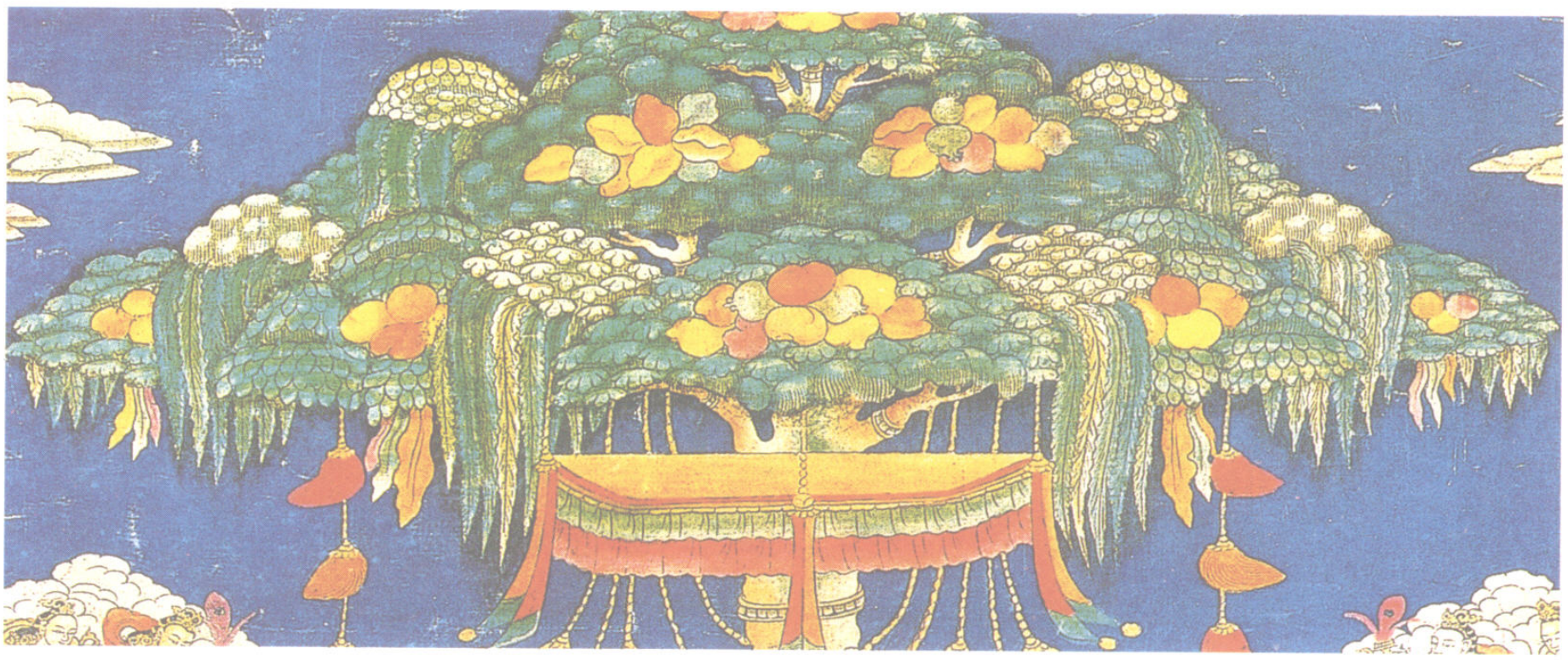
“世人行善或修定，诸天欢喜，有时还会雨华（花）赞叹，更何况是极乐世界，乃是佛、菩萨、圣贤和诸上善人集会的处所，理应如此！” ——《阿弥陀经疏钞》第三卷。

● 落英缤纷，整洁美好

“和风将树上的花朵吹落地上，整个极乐世界的地面到处布满厚厚的一层花絮，十分整洁美观、柔软光洁。”——《大乘无量寿庄严经》。

宝树（局部）

唐卡中，宝树俊秀挺拔，枝繁叶茂，并装饰有各种珍宝，形状如同一个巨大的华盖。这幅唐卡是第131页唐卡的局部图。



天女与天花（局部）

唐卡的这部分描绘的是天女飞翔在云中撒下珍宝、花朵、吉祥果，使得天降花雨，妙乐萦绕天空。这幅唐卡是第131页唐卡的局部图。

● 风伴妙乐，香花四寸

“四方自然起风，发出五百种声音，吹到树上的花朵，花朵散发奇异的香气，而且随风散落在菩萨和声闻大众的身上。花朵飘落地面，积了四寸，十分美丽，而且芳香无比。只要花朵有点凋谢，便自然被风吹走。” ——《大阿弥陀经》。

● 柔软多彩，形状极美

“譬如有人将花铺在地面，然后再用手把它弄平，随著五彩缤纷的花朵，间隔和交错地分布排列成极美的形状。极乐世界的花卉也是如此。极乐世界的花朵很微妙，又大又柔软，宛如兜罗绵。” ——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

踩地花陷，举足复平

“如果有众生踩在落花上，陷进花朵大约四个手指高，但只要脚跟提起，那些花便又恢复原状。” ——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 凋花没地，花卉常新

“过了早晨，那些花自然没入地中。旧的花朵既然消失，大地变得清净，此时又飘落新花朵，整个极乐世界的地面到处都覆盖了一层花朵。其他像中午、下午、夜晚，又再飘花堆满地面，也是这种情形。所有广大珍奇的宝物，没有不出现在极乐世界的。” ——《大宝积经》的《无量寿如来会》。 ——《弥陀疏钞》说：“极乐世界的花有无量种！”

楼阁（局部）

极乐世界中的楼阁都是由黄金、宝石、琉璃造成，华美无比，往生净土的众生就生活在其中。这幅唐卡是第 111 页唐卡的局部图。

● 七宝莲华，百亿彩叶

“极乐世界有七宝莲花，每一株莲花，有无量百千亿片叶子，每一片叶子有无量百千种珍奇的色彩，而且莲叶上有百千种摩尼妙宝来庄严，上面又覆盖了相互辉映的宝网。” ——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 莲华放光，现佛金身

“莲花的大小，有的半由旬，或一、二、三、四……甚至百千由旬。每一朵花都放出三十六亿那由他百千道光明，每一道光明，又现出三十六亿那由他百千尊佛。这些佛身如金身，具足三十二种大丈夫相和

（上页图）**无量光佛极乐世界**

布本设色唐卡　现代　西藏

这幅唐卡所绘为西方极乐世界。唐卡中央主尊无量光佛，红色身，身穿三法衣，双手结禅定印托宝钵，钵中插资粮树，结跏趺坐在莲花座上。主尊两侧为八大弟子，侧身而坐，聆听佛法；前方所绘为七宝池，内盛八功德水，池中生长着莲花。唐卡上方绘有极乐世界中的宫殿楼阁，空中绘有各供养天女。极乐世界中，花朵鲜艳，草木繁盛，一片欢乐、祥和的景色。

八十种美好的身体特征，无比殊胜和庄严。这些佛不但放百千道光芒，普照世界，而且又到十方世界去为众生说法。”——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

6. 建筑

● 七宝楼阁，上覆珠络

“极乐世界的讲堂、精舍、宫殿、楼观，都是庄严的七宝自然化成。又以珍珠、明月、摩尼、众宝为交络，覆盖在这些建筑上面。”——《无量寿经》。

● 美轮美奂，远胜天宫

“极乐世界的讲堂、精舍、宫殿和楼阁，都是七宝所成，胜过他化自在天天帝所居住的宫殿百千万倍。菩萨所居住的宫殿建筑，也是如此。”——《大阿弥陀经》。

“《阿弥陀经》只省略地说了七宝，其实净土有无量妙宝。”——《佛地论》。

● 大小随意，自然受用

“如果诸位有情需要宫殿和楼阁等，便可以随意获得，而且宫殿和楼阁的高度、长度、宽度、形状各随人意。（不但如此，连室内装璜也自然现成受用），楼阁中有许多床座，床座铺上了极为美妙高雅的绒布，并且以种种宝物来庄严和修饰，自然出现在众生面前。……”——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 德行愈厚，楼阁愈美

“有些楼阁能随意高大，浮在空中，宛如云气。也有些不能随意高大，固定在地面上。这是因为求道时，德行有厚薄的缘故。”——《大阿弥陀经》。

● 旁有华幢，乐器庄严

“楼阁的两边，各有华幢，以无量的乐器为庄严。八种清风，鼓吹这些乐器，演说苦、空、无常、无我的法声。”——《观无量寿佛经》。

● 栏上瓔珞，皆出妙音

“楼观栏楯，瓔珞覆上，皆作五音。”——《大阿弥陀经》。

● 光明成台，百宝楼阁

“黄金地上，每一种宝物，都有五百种颜色和光芒。像花那么美的

莲花（局部）

莲花在藏传佛教中象征着纯净与断灭，同时也是莲花怙主阿弥陀佛的重要标志。这幅唐卡是第111页唐卡的局部图。

孔雀（局部）

孔雀是极乐世界中较为常见的一种动物，在藏传佛教中，孔雀是吉祥、福寿的象征。这幅唐卡是第111页唐卡的局部图。

光芒，构成光明台，成千上万的楼阁，都是百宝所成。”——《观无量寿佛经》。

“天人的一小片指甲，就值一整片阎浮提的土地。”——《杂宝藏经》。

7. 水池

● 池畔檀木，花叶飘香

“极乐世界中，到处都有七宝妙池。池中充满了八功德水。”——《称赞净土佛摄受经》。

“极乐世界有很多水池，池畔有檀香木，花叶垂布，香气四溢。”——《无量寿经》。

● 池上花多，光洁茂盛

“水池上面有天优钵罗花、钵昙摩花、拘牟头花、芬陀利花，色彩富有变化，而且光洁、茂盛。”——《无量寿经》。

● 水位高低，随心所欲

“那些菩萨及声闻众（极乐世界的居民），如果进入宝池（沐浴或游戏），水的高度可随心所欲，无论想要水位到足踝、膝盖、腰部、颈部，它都会立即依照你的意思。如果要全身浸泡者，水就马上漫著你的身体。如果沐浴或游戏完毕，想要水位还原，它就立即恢复本来的水位。”——《无量寿经》。

● 水的温度，冷暖适意

“池水的温度（冷暖调适），自然随意。” ——《无量寿经》。

● 水色清明，宝沙映彻

“极乐世界的水质清明澄洁，清净得好像没有东西一样。”——《无量寿经》。

● 池上波澜，自发妙音

“水池上面有小小的波澜和回流，辗转相互灌注，安详徐逝，不迟不疾。流动时美丽的波流（涟漪），自然发出美妙的声音。” ——《无量寿经》。

● 随所应闻，法喜充满

“随其所应，无不闻者。有的人听到佛的声音、讲经说法的声音、僧音、寂静声、空无我声（破执着和烦恼的声音）、大慈悲声、波罗密声或者解说佛陀十力、四无所畏和十八不共法的声音、各种通达智慧的声音、无所作声、不起灭声、无生忍声，甚至甘露灌顶、众妙法声。这些声音都随众生的程度和喜好而听闻，听后必然产生无量欢喜、随顺清净、离欲安宁、明白真理等功效。” ——《无量寿经》。

● 池边阶道，七宝严饰

“池的四边有梯阶和道路，都是金、银、琉璃、玻璃四种宝物，合起来做成的。上面的楼阁也是用金、银、琉璃、玻璃、砗磲、赤珠、玛瑙七种宝物，装饰得整整齐齐，而且非常好看。” ——《阿弥陀经》。

● 内外左右，大小适中

“建筑物的内外左右，有许多水池。这些水池有的十由旬，有的二十、三十，甚至百千由旬。纵广深浅，都各相等（成比例）” ——水池越大，深度就越深。 ——《无量寿经》。

● 池水清香，甘露美味

“池中有八功德水，清澈、盈满、洁净、芳香，而且还可以喝，味如甘露。” ——《无量寿经》。

● 宝池玉沙，多彩多姿

“黄金的水池，池底铺了白银沙，白银的水池，池底铺了黄金沙，水晶池底铺了琉璃沙，琉璃池底铺了水晶沙，珊瑚池底铺了琥珀沙，琥珀池底铺了珊瑚沙，砗磲池底铺了玛瑙沙，玛瑙池底铺了砗磲沙，白玉池底铺了紫金沙，紫金池底铺了白玉沙。有的水池是由两种、三种

甚至七宝所合成的。” ——《无量寿经》。

● 七宝莲池，质柔色美

“每一个水池，都是七宝所成。那些宝物的质地非常柔软，都是从如意珠王产生的，分成十四支，呈现七宝妙色。这些水池以黄金为管道，渠下都是以各色各样的金刚为底沙。” ——《观无量寿经》。

● 八功德水，清凉甘甜

极乐世界的八功德水有下面的特征：

（1）澄净——没有污垢和染浊。

（2）清冷——清澈凉快，使人没有烦热。

（3）甘美——甘甜美妙，味道绝佳。

（4）轻软——轻扬柔软，上下自在。

（5）润泽——津润滑泽，而不枯涩。

（6）安和——安静和缓，绝不激暴。

（7）除饥渴——不仅止渴，兼可疗饥，同时又具有殊胜的效力，饮时调适，饮后永无病患。

（8）长养诸根——对于身心诸根，大有俾益。

——《称赞净土佛摄受经》和《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 浴毕坐莲，心智增长

“既然沐浴完毕后，或各坐于莲花之上。……洗后进益，有的在地上讲经、有的在诵经、自说经、授经、听经、念经、思道、一心坐禅、经行。也有在虚空中讲经的，甚至坐禅、经行，各随自己的性向而有所得。未断烦恼的众生，因而断除烦恼；未得不退转的菩萨，因而证得不退转。（所以这水不仅有沐浴的功效，洗完以后又能得大利益。）” ——《无量寿经》。

不动佛净土

布本设色唐卡　现代　西藏

这幅唐卡所绘为不动佛净土。唐卡中，主尊不动佛肉色身，身穿法衣，左手托金刚杵，右手结触地印，结跏趺坐在法台上。法台前两侧站立着莲花手观音菩萨与金刚手菩萨。唐卡四角另绘有四尊不动佛，向诸菩萨、僧人宣讲佛法。不动佛又称阿閦佛，是东方妙喜世界的教主，为藏传佛教金刚界五智如来中的东方如来。佛教认为，往生不动佛极乐世界能够觉悟人的本性，使其具有断绝世间烦恼，成就解脱的大智慧。

5

育

1. 生育

莲花化生·不受胎苦

“西方安乐世界，现在有一尊阿弥陀佛，如果众生，无论出家或在家，能正确地受持那一尊佛的名号，并以此功德，回向往生西方极乐世界。他临命终时，阿弥陀佛与诸圣众，就会来到他住的地方，使他看得见佛菩萨。他见到佛菩萨以后立即产生庆幸和喜悦，而且功德倍增。因为这个缘故，他所投生的地点，永远脱离胎胞和污秽的形体，纯是住在鲜美微妙的七宝莲花中，自然化生，而且具有广大的神通和显赫的光明。” ——《阿弥陀鼓音声王陀罗尼经》。

“如果有人能忆念观世音菩萨的圣号，他将来必会远离生、老、病、死和无常的苦恼，……很快往生极乐世界，亲见阿弥陀佛，听闻妙法。这种人永远不再受轮回的苦，没有贪爱、憎恨和愚痴，没有生、老、病、死，没有饥饿的困厄，不受胎胞生身的痛苦，承佛法的威力，莲花化生……。” ——《大乘庄严宝王经》。

2. 教育

● 讲堂和宿舍

(1) 内有水池·外有森林

“每一间佛的讲堂和阿罗汉的住宅，里面都有七宝池，外面都有数

弥勒佛净土

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为弥勒佛净土。弥勒佛为未来佛，现在还未出世，而是在二十八天的兜率天内宣讲佛法，所以弥勒佛净土也被称作兜率内院净土。唐卡中，弥勒佛黄色身，以黄金缨络饰身，头戴宝冠，站立在莲台上。莲台前左右所绘分别为阿底峡和宗喀巴，他们成佛后便居于此净土中。

百千重的七宝树。” ——《大阿弥陀经》。

（2）白珠摩尼·明妙无比

“无量寿佛讲堂精舍、楼观栏循，亦皆七宝，自然化成，又有白珠摩尼以为交络，无比光明美妙。诸菩萨众，所居住的宫殿，也是如此。” ——《无量寿庄严清净平等觉经》。

● 教育场所——七宝莲花

（1）莲花放光·色泽柔美

“池里的莲花，像（金轮圣王的）车轮那么大。青色的莲花，会放出青色的光芒；黄色的莲花，会放出黄色的光芒；红色的莲花，会放出红色的光芒；白色的莲花，会放出白色的光芒。这些莲花都很美妙，很香又很洁净。” ——《阿弥陀经》。

（2）莲花众多·难以胜数

“每一个水池中，都有十六亿七宝莲花，周圆都正等于十二由旬。” ——《观无量寿经》。

（3）莲花大小·变化多端

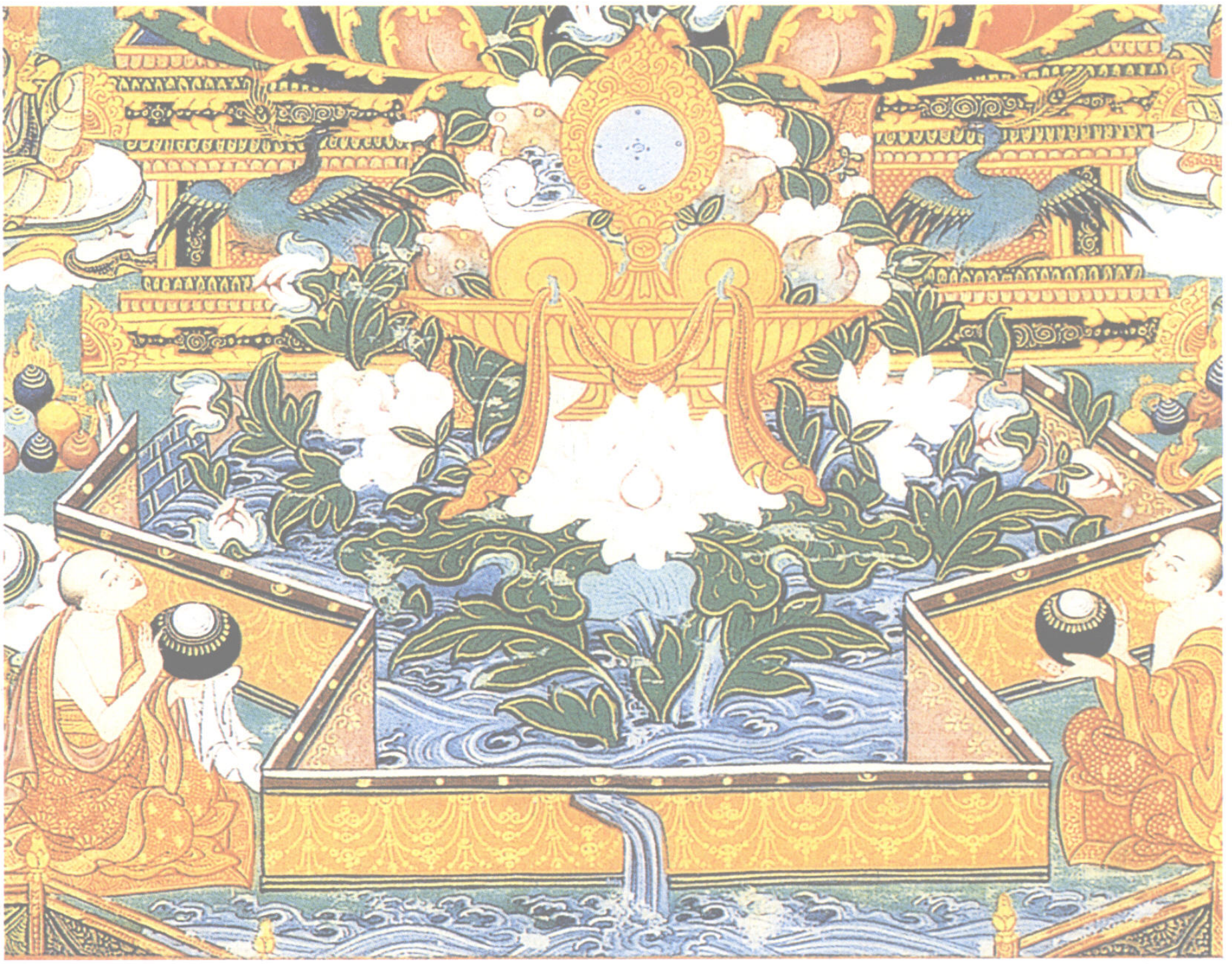
“池中的莲花，有的一由旬，有的甚至百由旬、或千由旬。” ——《大阿弥陀经》。

（4）百千亿叶·繁茂旖旎

“各式各样的七宝莲花，周遍世界，每一朵七宝莲花，都有无量百

七宝莲池（局部）

阿弥陀佛将七功德水放入池中而形成，往生净土的众生诞生于七宝莲池里生长的莲花中，并且借池水的福泽洗去身上的恶障。这幅唐卡是第111页唐卡的局部图。



七宝莲池（局部）

这幅唐卡中，池中莲花上所供奉的是五妙欲中的宝镜，象征着空性的顿悟之心。这幅唐卡是第 4–5 页唐卡的局部图。

千亿叶。”——《大阿弥陀经》。

（5）光彩绚丽·扣人心弦

“青色莲花，放出青光，白色莲花，放出白光；玄、黄、朱、紫等颜色的莲花也是如此。光彩绚烂，每一朵莲花中，放出三十六百千亿道光明。每一道光明又现出三十六百千亿尊佛。每一尊佛都放百千光芒，普度十方众生，说微妙法。”——《大阿弥陀经》。

（6）种类特多·目不暇接

“极乐世界的莲花有无量种色彩和无量的光明。阿弥陀经只说了四种颜色，大本阿弥陀经说了六种颜色，都是省略了。”——《弥陀经疏钞》。

（7）叶脉如画·美不胜收

“莲花的每一片叶子，都有八万四千条脉络，宛如天上的图画那么美！”——《观无量寿佛经》。

3. 生活环境

(1) 奇珍鸟类·出和雅音

“极乐世界，时常有各色各样、稀奇美妙的鸟，像白鹤、孔雀、鹦鹉、鹙鹭、迦陵频伽、共命鸟……等。这些鸟，昼夜六时，都会发出柔和、优雅的声音。它们的声音都是在畅演五根、五力、七菩提分、八圣道分等种种佛法。使众生听了，都想念佛宝、法宝和僧宝。” ——《阿弥陀经》。

(2) 弥陀所化·宣扬法音

“你们不要以为这些鸟是因为做人时，造了罪业，才投生做畜生，受苦的报应。为什么不可以这样说呢？因为西方极乐世界没有地狱、饿鬼和畜生三种恶道。那里，连恶道的名目尚且没有，何况实在的恶道，那就更加不会有了。这些鸟都是阿弥陀佛要宣扬和流通佛法的声音，所以才变化出来的。” ——《阿弥陀经》。

(3) 如意珠王·光化众鸟

“极乐净土有如意宝珠王，会涌出金色微妙的光明，变化成百宝而且多采多姿的鸟。” ——《观无量寿佛经》。

● 与菩萨为伴

(1) 身有光明·常照八尺

“极乐世界所有的声闻众，身上都有光芒，能照耀一寻（八尺），菩萨的身光能照耀百千寻。观世音菩萨和大势至菩萨的身光时常照耀三千大千世界。”——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

(2) 身悉金色·具卅二相

“我成佛时，十方世界的所有众生，如果来生我国，都具有紫磨真金身，具足三十二种大丈夫相，端正净洁，悉同一类。如果相貌有了差别或好丑，我誓不取正觉。”（《大乘无量寿庄严清净平等觉经》会集本）

(3) 好行仁义·无痴怒心

“往生极乐净土的人，处仁迁义，不妄动作，终无淫怒之心和愚痴之态。”——《大

（上页图）**密宗三怙主**

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡以四臂观音为主尊，菩萨白色身，头戴五叶冠，身披帛带与狐皮，胸前两臂捧摩尼宝珠，后两臂持念珠和莲花，结跏趺坐在莲台上。唐卡下界右侧为忿怒金刚手菩萨，金刚手菩萨又称大势至菩萨，蓝色身，一面三目，左手持嘎巴拉碗，右手上扬结期克印；左侧为文殊菩萨，黄色身，左手持一段莲花，莲花上托一本经书，右手持宝剑。四臂观音、金刚手菩萨、文殊菩萨都是阿弥陀佛的弟子，唐卡上界就绘有红色身阿弥陀佛像，象征三位菩萨与其的师徒关系。藏传佛教中，三位菩萨又合称为“密宗三怙主”，分别代表慈悲、力量和智慧，整体为十方佛陀三种功德的人格化身。

四臂观音（局部）

阿弥陀经》。

（4）诸根明利·没有恶习

“往生极乐世界的众生，都具足三十二相，诸根明利，乃至成佛，不受恶趣。” ——《大阿弥陀经》。

（5）二乘弟子·其数无量

“彼佛有无量无边的声闻弟子，都是已经断除烦恼和我执的阿罗汉，其数量非常多，不是算数所能知道的。诸菩萨众，也是如此。”——《阿弥陀经》。

“极乐世界的菩萨和声闻众不可思议，不可称限。”——《文殊师利佛土严净经》。

（6）永不退转·一生补佛

“往生在极乐世界的众生，都是不会退转的，其中有很多等觉菩萨，一生就能递补佛位。这些大菩萨的数目不是算数所能明白的，如果勉强说，可以说他们有无量无边阿僧只那么多。”——《阿弥陀经》。

（7）诸上善人·俱会一处

“往生极乐净土，可以跟诸上善人俱会一处。”——《阿弥陀经》。

——不同于此地有许多人面兽心、狼心狗肺、忘恩负义、卖友求荣、损人利己、顽固恶劣的人。

“极乐国土所有的众生，没有差别相，因为随顺其他地方的习俗，才有天人的名字。” ——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 西方教主——阿弥陀佛

（1）成佛以来·已经十劫

“阿弥陀佛，成佛已来，于今十劫。” ——《阿弥陀经》和《无量寿经》。

（2）无量光明·遍照十方

“那一尊佛有无量的光明，遍照十方国土，没有任何障碍，所以称为阿弥陀佛。”——《阿弥陀经》。

“阿弥陀佛的圆光，如百亿三千大千世界。”“阿弥陀佛有八万四千相，一一相有八万四千随形好，一一好有八万四千光明，遍照十方念佛众生，摄取不舍。” ——《观无量寿佛经》。

“当时阿弥陀佛，从其面门，放无量光。” ——《大阿弥陀经》。

“我以智慧光，广照无尽世界。” ——《大阿弥陀经》。

“我于一切法，无有执著的缘故，所以得到常光一寻（八尺）。” ——《般若经》。

“无量寿佛具有最尊贵和第一等的威神光明。其他诸佛的光明，所不能及。” ——《无量寿经》。

“愿我作佛时，顶中光明，胜过日月百千万亿倍。” ——《大本阿弥陀经》的法藏比丘愿。

又说：“愿我作佛时，光明普照无尽天下，幽冥之处，皆当得大光明。诸天人民以及细小昆虫，见我光明，莫不慈心行善，来生我国。”

A. 光照最远 · 无有穷尽

“阿弥陀佛光最远、最显著。其他诸佛光明所不能及。十方诸佛光明，有的只照一里、两里……或照二百万里。有的照了一个世界、两个世界……或二百万个世界。只有阿弥陀佛的光明，照千万世界，无有穷尽。所以阿弥陀佛，又被称为无量光佛、无边光佛、无碍光佛、乃至超日月光佛。” ——《大本阿弥陀经》。

B. 遇佛放光 · 苦障消失

“如果有众生遇到阿弥陀佛所放的光明，业垢消灭，身意柔软，欢喜踊跃，善心生长。如果在三恶道受苦的众生，见到这光明，身心都可以得到安息，不再苦恼，而且命终之后，都可以获得解脱。” ——《无量寿经》。

阿弥陀佛西方极乐世界

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中央主尊为阿弥陀佛，西方极乐世界的教主。阿弥陀佛红色身，高耸发髻，身穿“三法衣”。双手结法界定印，手托宝瓶，结跏趺坐在莲座上。阿弥陀佛周围围绕着观音菩萨等八大弟子以及诸罗汉、僧伽，聆听法音。阿弥陀佛法座前为七宝池，内有八功德水，周围草木葱郁，一片祥和富足的景象。

阿弥陀佛（局部）

阿弥陀佛手中所托的倒插着资粮树的宝瓶是其身份的重要辨识特征。这幅唐卡是第4–5页唐卡的局部图。

（3）寿命长远·不可计数

“那一尊佛和极乐净土的人民，寿命都长达无量无边阿僧祇劫。”——《阿弥陀经》。

“无量寿佛（即阿弥陀佛）寿命长久，不可称量和计数。’ ——《无量寿庄严清净平等觉经》会集本。

（4）弟子众多·成就卓越

“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，能够以手掌持一切世界。我（释迦牟尼佛）的弟子当中，目连尊者的神通最好，他能够在一日一夜间，明白三千大千世界中所有星宿的众生数量。假使十方的众生都成了缘觉（体悟十二因缘而得解脱的小乘圣人），每一位缘觉的寿命都长达万亿岁，而且神通也都像目连尊者一样，竭尽他们的寿命和智力，共同推算极乐世界阿弥陀佛法会中的声闻数目，仍然无法算出其中的千万分之一。譬如我们拿了一根很短的毛发，再将这根毛发切割成为一百个等分，或碎得像微尘那么小；然后再用这根像微尘那么小的毛发去沾一滴海水，这根毛发所沾的水和深广的大海比起来，何者比较多呢？像目连尊者的神通那么好的那些缘觉所知道的极乐世界小乘弟子数目，就像毛尘所沾的水那么少，他们所不知道的数目，就像大海那么多。” ——《无量寿庄严清净平等觉经》。

“往生极乐国土的众生，大多是不退转的普萨，其中有许多一生就能递补佛位的等觉菩萨，他们的数量非常之多，不是能以数字来衡量知道的，只可勉强用‘无量无边阿

僧只’来说明。” ——《阿弥陀经》。

（5）德泽普被·智慧圆满

“阿弥陀佛的恩德，以及他所布施的十方众生，无有穷尽，而且深无边际。那种善太广大了，无法以语言来描述！他的智慧及教导弟子和众生所留下的经法，遍满十方无数的天上和天下，我们无法追究其本源。他的经卷数量很多，多得不可计数，无有穷尽。” ——《阿弥陀三耶三佛萨楼佛檀过度人道经》。

“同得一切种智，犹如无量寿佛。” ——《合部金光明经》。

“在后夜时，获得像甘露那么甜美的法，证得像甘露那么清纯的义理。我和众生都同时证得这种妙觉，宛如阿弥陀佛。” ——《金光明最胜王经》。

教育概况

（1）听闻妙法·心开意解

“阿弥陀佛为声闻、菩萨、天人讲解佛法时，大家都集会于七宝讲堂，阿弥陀佛广泛而且流畅地说明各种宇宙和人生的微妙道理，大家听得法喜充满，心开意解，证得道果。” ——《无量寿经》。

（2）香气四溢·天人散花

“不久，四面八方，自然起风，吹拂七宝树，发出美妙的旋律。无量奇妙的花朵，随风四处飘散，自然供养佛菩萨等，经久不绝。所有诸位天人都拿天上百千种鲜花、名贵的檀香和万种伎乐，来供养阿弥陀佛和诸位菩萨声闻大众。许多天人，遍散香花，演奏音乐，前后往来，无不心开意解，欢喜离去。这种快乐，真是语言文字无法形容！”——《无量寿经》。

（3）佛坐宝莲·大众围绕

“当时，阿弥陀佛和诸位大众，坐在七宝莲花上面。极乐净土的森林中，到处开放著新鲜的花朵，相间交错，非常庄严。又有树王，香风吹拂，发出和雅的声音，演说无上圆顿不可思议的妙法。

阿弥陀佛八大弟子之一观音菩萨

阿弥陀佛八大弟子之一文殊菩萨

阿弥陀佛八大弟子之一虚空藏菩萨

阿弥陀佛八大弟子之一弥勒菩萨

阿弥陀佛八大弟子之一大势至菩萨

阿弥陀佛八大弟子之一除盖障菩萨

又有一种名叫‘光明’的奇异珍香及许多涂香和宝香等。阿弥陀佛在很大的七宝莲花上面，盘腿而坐，旁边有两位菩萨，一位是观世音菩萨，另一位是大势至菩萨，除了这两位菩萨在左右侍立以外，还有无数菩萨，围绕在佛陀四周，聆听佛法。”——《阿弥陀鼓音声王陀罗尼经》。

（4）自我教育·进步神速——知行合一·法喜充满

“有的众生在地上讲经、诵经，有的在地上受持和听闻经法，有的在地上经行，有的在思维道理或坐禅，有的在虚空讲演、读诵、受持、听闻经法、经行、思维道理或坐禅。有的众生证得初圣果、二圣果、三圣果和阿罗汉果，没有证得不退转的人则证得了不退转的境界。大家各自忆念佛法、解说佛法、修行佛法，而且无不皆大欢喜。”——《无量寿庄严清净平等觉经》会集本。

（左）阿弥陀佛八大弟子之一普贤菩萨
（右）阿弥陀佛八大弟子之一地藏菩萨

6

乐

1. 音乐

● 极乐净土·常奏妙乐

“彼佛国土，时常发出美妙的天乐。”——《阿弥陀经》。

“天上一音之美，胜过人间帝王百千种乐。”——《无量寿经》。

● 音律优美·远胜天乐

“世间帝王的百千种乐，从转轮圣王至他化自在天的音乐，一级比一级殊胜。每级辗转相胜千亿万倍。然而他化自在天万种音乐，却不如极乐世界诸七宝树的一种音声。极乐世界七宝树的一种音声，胜过他化自在天万种音乐的千亿倍。”——《无量寿经》。

● 万种伎乐·无非法音

“极乐世界自然有万种伎乐，其乐声都是法音，清畅哀亮、微妙和雅（可以净化身心），是十方世界中，最美的音乐。”——《无量寿经》。

● 乐器悬空·不鼓自鸣

“无量诸天，奏出天乐；又有些乐器悬在虚空，宛如天宝幢，不鼓自鸣。”——《观无量寿佛经》。

● 和风送香·身安得定

“极乐世界早晨时，四面八方都微微吹著和风，不拂逆、也不暴乱。吹到各种花卉，散发种种香气，普熏整个极乐净土。所有被风吹到身体的众生，安和调适，宛如比丘得灭尽定。”——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 风动树网·演妙乐声

“西方极乐世界，有微细轻和的风，吹动了许多珍宝所做成的树林，和珍宝做成的网路。这些树林和网路里，就会发出很细、很好听的声音来。这声音非常好听，好像百千种乐器同时弹奏。听到这种声音的人，都会自然而然地生出想念佛、法、僧三宝的心。”——《阿弥陀经》。

● 风吹宝树·演说法音

“和风吹动七宝树林，发出微妙的声音，演说苦、空、无常、无我和六波罗蜜的道理。” ——《大乘无量寿庄严经》。

● 微风过林·胜于天乐

“世间帝王百千万种音乐，不如忉利天宫一音之美。忉利天宫百千万种音乐，不如夜摩天宫一音之美。夜摩天百千万种音乐，不如兜率天宫一音之美。兜率天宫百千万种音乐，不如自在天宫一音之美。自在天宫百千万种音乐，不如他化自在天宫一音之美。他化自在天宫百千万种音乐不如极乐世界风吹树林，所发出的美妙声音。” ——《无量寿经》。

2. 娱乐

● 无恶道名·何况有实

“在极乐世界，听不到各种恶道的名称，没有障碍、烦恼和覆蔽心智的名称，没有地狱、饿鬼、畜生的名称，没有八难的名称，也没有世间相对的痛苦、快乐、不苦不乐等感觉的名称。连假设的名称都没有了，更何况是世间的实物呢？所以那净土被称为极乐。阿难！我现在只是简单介绍极乐世界的因缘，如果详细解说，经过几劫也讲不完。” ——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

● 无有众苦·但受诸乐

“阿弥陀佛的国土，没有黑暗，没有星晨，没有日月，没有昼夜，没有取舍，没有分别，纯一无杂，大家都受最清净而且最上等的快乐。” ——《大乘无量寿庄严经》。

——佛光普照，胜过日月。

（上页图）**妙音天女**

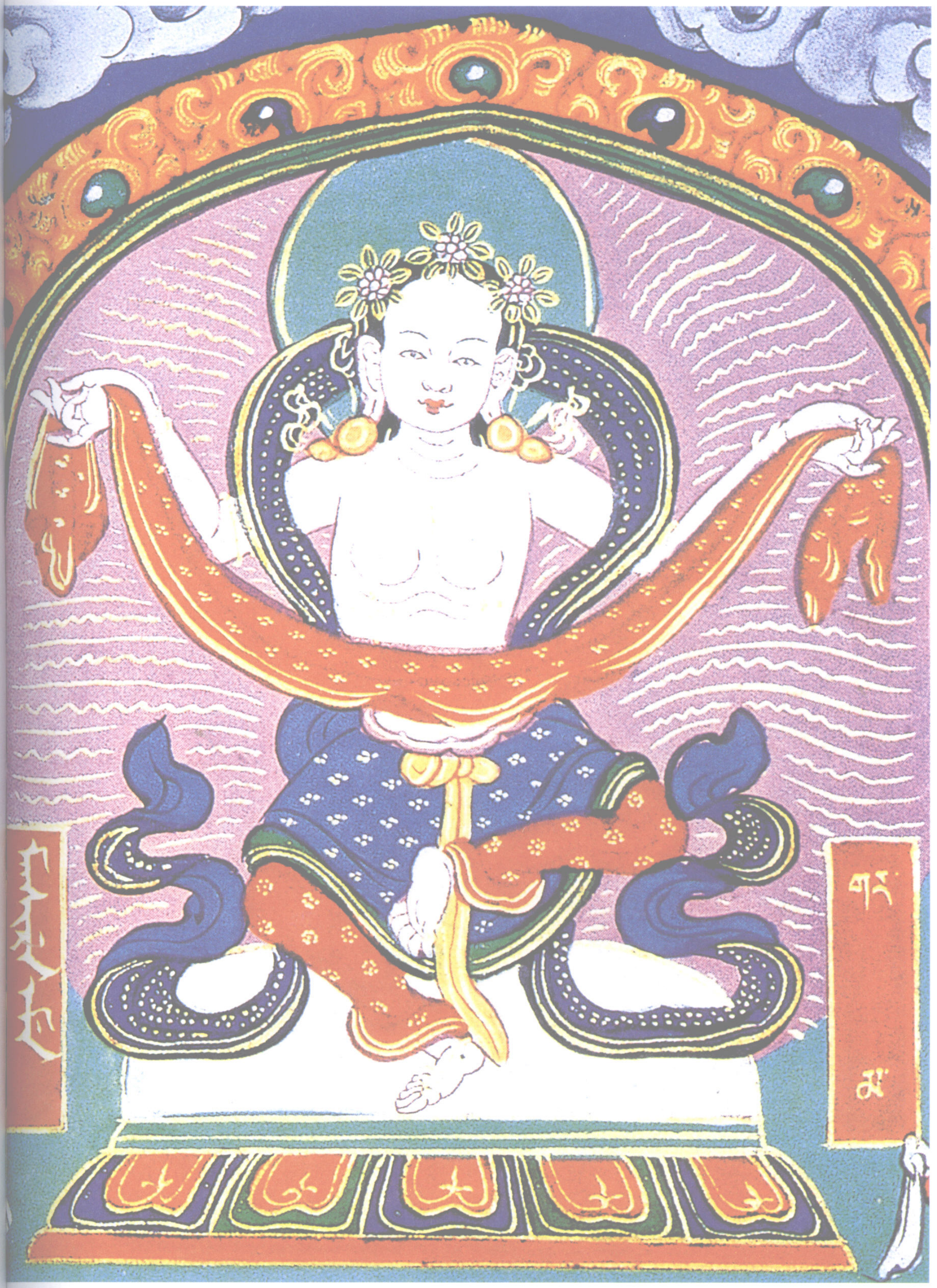
布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中主尊为妙音天女。妙音天女身穿华丽的天衣，头戴宝冠，坐在莲花中央，正在弹奏手中的印度维那琴。主尊两侧分别为吹笛天女和腰鼓天女。妙音天女又称辩才天，是藏传佛教中智慧与文艺女神，掌管天界与极乐世界中的音乐与文艺。

妙舞母

大藏经绘画　北京故宫博物院

妙舞母白色身，头戴花冠，身着蓝裙，双手持一条红色缎带，翩翩起舞。在净土中，除了佛、菩萨、罗汉和往生的众生外，还有许多的供养天女，她们负责着净土中生活的许多方面。画中的妙舞母就是负责歌舞的天女。这幅画是根据《妙吉祥经》中的记载所绘制的。



“其国众生，无有众苦，但受诸乐，故名极乐。”——《阿弥陀经》。

“所有众生都感受到高尚美妙的触感快乐，宛如东方的不动世界（《大宝积经》中译为妙喜世界）和西方的安乐国土。他们那里的众生都同样感受快乐，听闻声音，就得到安详。”——《大方等大集经》的《菩萨念佛三昧分》。

“阿弥陀佛的世界为什么名叫做‘极乐’呢？因为那世界中的众生，没有一切身心的忧恼和痛苦，只有无量清净的喜乐，所以才叫做‘极乐世界’！”——《称赞净土佛摄受经》。

“我看见安乐国、无量寿佛国，没有苦和苦的名称。”——《胜思惟梵天所问经》。

“我看见喜乐国（妙乐世界）和安乐佛土中，没有苦恼，也没有苦恼的名称。”——《思益梵天所问经》。

● 极乐世界·十种快乐

慈云忏主说：‘极乐世界有十种乐：

（1）无不常值佛苦，而有花开见佛，常得亲近之乐。

（2）无不闻说法苦，而有水鸟树林，皆宣妙法之乐。

（3）无恶友牵缠苦，而有诸上善人，俱会一处之乐。

（4）无群魔恼乱苦，而有诸佛护念，远离魔事之乐。

（5）无轮回不息苦，而有横截生死，永脱轮回之乐。

（6）无难免三涂苦，而有恶道永离，名且不闻之乐。

（7）无尘缘障道苦，而有受用自然，不俟经营之乐。

（8）无寿命短促苦，而有寿与佛同，更无限量之乐。

（9）无修行退失苦，而有入正定聚，永无退转之乐。

（10）无尘劫难成苦，而有一生行满，所作得办之乐。

——《弥陀疏钞》第二卷。

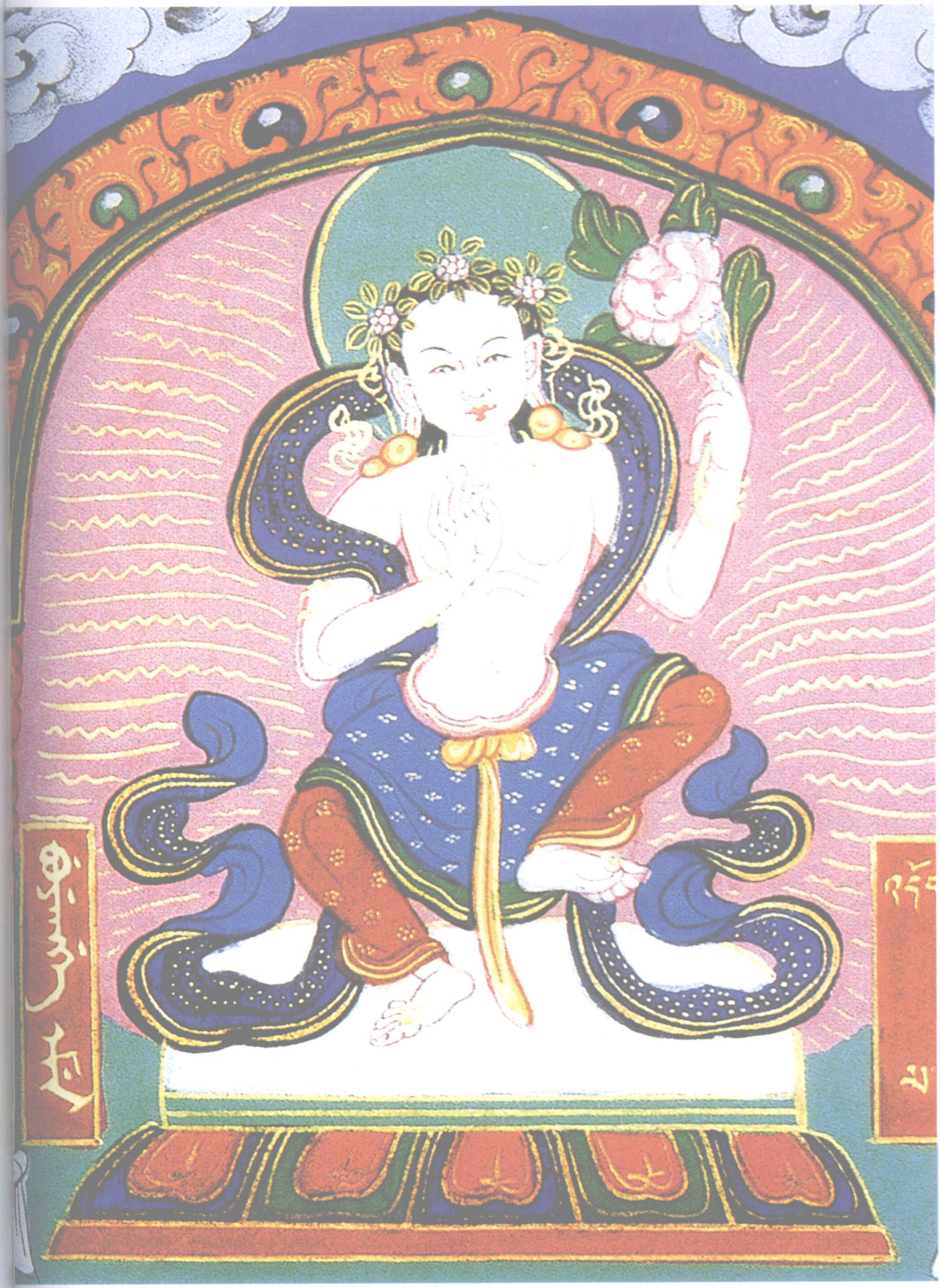
● 身心勇健·智慧明了

“极乐世界诸上善人，寿命皆无尽数劫。而且感官极为灵敏，大家都能洞视、彻听、遥相瞻见、遥闻语言。他们的容貌端正、洁净、美好，不再有丑陋。他们的体质都十分勇敢、健康，具有上等的智慧，而不再平庸、愚蠢。他们心中所想的，无非助人利人的道德行为，他们

乐欲母

大藏经绘画　北京故宫博物院

乐欲母白色身，头戴花冠，身着蓝裙，左手持一朵莲花。乐欲母是净土中负责娱乐的天女。这幅画是根据《妙吉祥经》中的记载所绘制的。



所谈论和表现的，无非是修行和对心智有益的事情。他们各相爱敬，而丝毫没有憎恨或嫉妒。他们每个人都有宿命通，虽然经过了几万劫，对于自己从何而来，都知道得清清楚楚。而且也洞悉十方世界过去、未来和现在的事情。明白无尽数世界，天上天下一切众生心中和意识所想念的事物，又知道他们在那一劫、那一年，都会度脱为人，而得往生极乐世界。”——《大阿弥陀经》。

“气走安身，宛如所有极乐世界的诸位菩萨。”——《维摩诘经》。

● 不堕恶道·能知宿命

“极乐世界的菩萨，直到成佛，都不会堕落三恶道，生生世世都能了知宿命，除了在五浊恶世示现受生时例外。”——《大宝积经》的《无量寿如来会》。

“往生极乐世界，自知无量劫前的事情（宿命通），及过去所造的善恶业。并且都能洞视和彻听十方世界过去、未来和现在的种种事情。”——《大乘无量寿庄严清净平等觉经》会集本。

● 神通自在·辩才无碍

“极乐世界中，所有的菩萨都容貌柔和，相好具足；禅定智慧，通达无碍；神通威德，无不圆满，深入法门，得无生忍；究竟明了诸佛秘藏，调伏诸根，身心柔软；安住寂静，大乘涅槃。深入正慧，没有陋习；依佛所行七觉圣道，修行五眼，照真达俗；辩才总持，自在无碍，善解世间无边方便；所言诚实，深入义味，度诸有情，演说正法。……”——《大乘无量寿庄严经》。

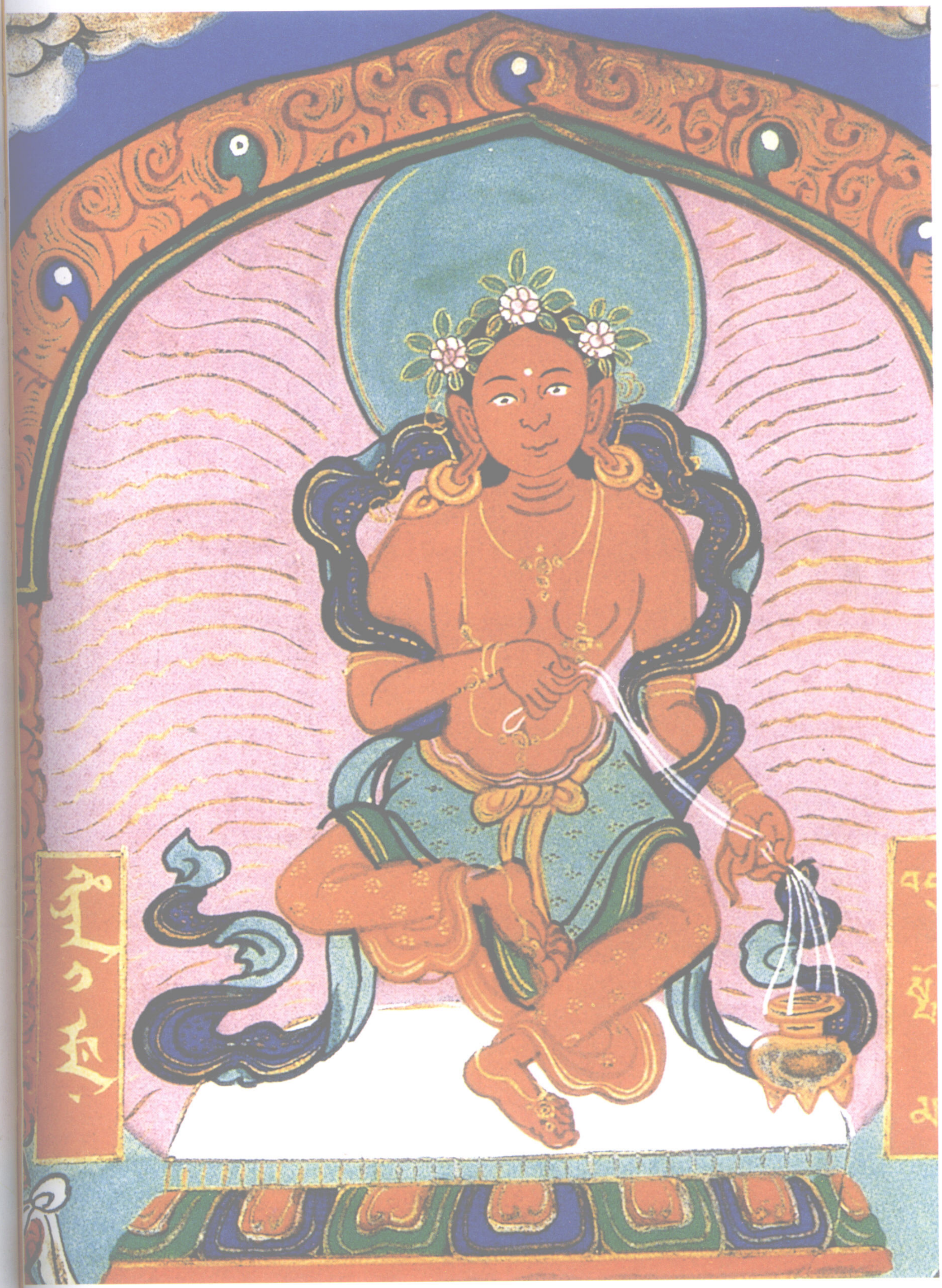
● 音容相貌·无与伦比

“佛陀问阿难：‘譬如：有一位乞丐，站在帝王的身边，形相仪容，有相类似吗？’阿难回答：‘乞丐长相粗陋丑恶，怎么能跟帝王相比呢？’佛陀说：‘帝王虽然在人间极为尊贵，可是要是跟转轮圣王相比，就像个小乞丐。转轮圣王只有统领四天下，可是要比起忉利天王，又逊色了百千万倍。忉利天王比起他化自在天的天王，又逊色了百千万倍。他化自在天的天王，比起极乐世界中诸位菩萨、声闻和诸上善人，又逊色了百千万倍以上。’”——《大阿弥陀经》。

持香母

大藏经绘画　北京故宫博物院

持香母红色身，头戴花冠，身着绿裙，双手持一个香炉。净土中有专门的供养天女持各种物品供养诸佛、菩萨等，持香母属于其中之一。这幅画是根据《大萨遮尼乾子受记经》中的记载所绘制的。



● 手生供具·普献诸佛

“极乐世界的菩萨，手中生出各种花鬘、璎珞、涂香、末香等所有的供养物品，然后拿这些供具，去百千亿那由他佛土供养诸佛。”——《大乘无量寿庄严经》。

● 花朵散空·化成宝盖

“他们手中又会出现宝花，散在虚空中，化成宝盖。宝盖有十由旬或二十由旬……甚至百千由旬，普遍到十方佛刹去供养。一会儿的工夫，又回到本国（极乐世界），身心寂静，没有爱著，也没有取舍（不同此地之人出外旅游，回来会身心劳累）。这都是阿弥陀佛的本愿和威神力，以及他们过去生曾经供养如来，善根相续，没有缺减，善于修行、学习、摄受、成就佛法的缘故。”——《大乘无量寿庄严经》。

● 寿命久远·时光悠长

“师子鼓音王佛时，人寿十万岁；明王佛时，人寿七百阿僧祇劫；阿弥陀佛国，人寿无量无边阿僧祇劫。”——《大智度论》的第四卷。

“极乐世界的菩萨、声闻和天人的寿命无法用算数和譬喻来形容。”——《大智度论》的第四卷。

“临命终时，看见诸佛菩萨，心不错乱，必得往生极乐国土，我授记此人将来必定成就无上的佛智。……他今世舍身以后，必得往生极乐世界，寿命、容貌、力量同时具足，一切怨仇，并生欢喜。”——《庄严王陀罗尼经》。

“这娑婆世界的一劫，等于极乐世界的一日一夜。”——《较量一切佛刹功德经》、《显无边佛土功德经》和《大方广佛华严经》的《寿量品》。

以上所描述的只是一些重点和轮廓而已，极乐世界的殊胜和庄严，是笔墨难以形容的。所以，《大宝积经》的《无量寿如来会》说：“十方恒河沙数诸佛，都称赞阿弥陀佛无量的功德。”

《称赞净土佛摄受经》也说：“极乐净土有这么多不可思议而非常奇特的景物，假使经过了百千亿那庾多劫，用无量百千亿那庾多舌，每一片舌头上都发出无量声音，来赞叹其功德，也是无法说完！”

《大宝积经》的《无量寿如来会》又说：“阿弥陀佛利益和使众生快乐的功德，只有佛与佛才能知道。世间所有的声闻和缘觉，尽其神力，无法测知。假如有寿命长达无数亿劫的众生，尽形寿来称赞阿弥陀如来的功德，也无法说尽！”

持灯母

大藏经绘画　北京故宫博物院

持灯母红色身，头戴宝冠，身着蓝裙，左手向上托一盏佛灯，持灯母也属于供养天女之一。这幅画是根据《大萨遮尼乾子受记经》中的记载所绘制的。

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ
ཨོ
མ
ཎི
པ
དྨེ
ཧཱུྃ

第四篇

如何才能往生西方极乐世界

阿弥陀佛极乐世界如此美好，自然会有有众多人希望往生其中，虽然说西方极乐世界是诸佛国净土中最容易进入的，但要往生其中还是需要满足一些基本的条件和进行一些简单的修行。

本篇摘要

往生净土的必需条件

阿弥陀佛修法前的准备工作

阿弥陀佛日修法门

阿弥陀佛睡修法门

阿弥陀佛迁识法门

如何才能往生西方极乐世界呢？《称扬诸佛功德经》说："如果有人听到阿弥陀佛的名号以后，一心信乐，持名诵念，就会产生无量的欢喜……他会获得无量的福德，永远脱离三恶道的苦厄。命终以后，都能够往生极乐世界。他临命终时，一心信乐和念念不舍阿弥陀佛的圣号，阿弥陀佛会带领众僧住在他的前面，妖魔鬼怪终究不能破坏他的正念。为什么呢？因为阿弥陀佛发了广大的慈悲，誓度所有无量的众生，同时也护持十方世界的一切众生。……众生只要往生极乐世界，都可以满足各种善愿。……所以你们要至诚念佛，就好像想念自己的父母一样。……"

《大宝积经》的《无量寿如来会》说："他方佛刹，所有的众生，如果听到了无量寿如来的名号，乃至能发起一念的清净信心，欢喜爱乐，并且将所有的善根福德，回向往生极乐佛国，就能随愿往生，永不退转，甚至证得佛陀圆满的智慧。"

《大乘无量寿庄严经》说："如果有善男子、善女人，发了追求无上佛慧的心，坚持禁戒，饶益众生，并且将所有善根回向给法界有情，使他们获得安乐，并且忆念西方阿弥陀佛和极乐世界。那人命终之后，就能往生极乐净土，不但色相像佛那么庄严，而且时常值遇圣贤，听闻妙法，在追求无上智慧的过程中，永不退转。"

《大乘无量寿庄严经》也说："如果有善男子、善女人发了下面这十种心：（一）不偷盗、（二）不杀生、（三）不淫欲、（四）不妄语、（五）不绮语、（六）不恶口、（七）不两舌、（八）不贪爱、（九）不憎恨、（十）不愚痴，并且昼夜思维极乐世界阿弥陀佛种种功德和庄严，至心皈依、顶礼和供养。他临命终时，便丝毫没有惊怖，心不颠倒，即得往生极乐净土。"

要往生极乐净土，光有发心是不够的。我们将在本章介绍修持发愿于死后往生阿弥陀佛的西方极乐净土的具体方法。主要有日修法、睡修法及迁识法三个法门，这三个法门并非无关连，而是一套三支的法门。日修与睡修属显乘的弥陀法门，而迁识法则源自密法。学修者可以三种全修，亦可以挑其一或其二而终生修持。只要能好好地修其中任何一种，配合正确的信心、依止心、出离心、菩提心及五力等，便可以在临终时轻易地往生。如果能把三种都修上，则可达到相辅相成的作用。佛教常说修法应专心，为什么又可以三法皆修呢，这其实是并无先后矛盾的，因为这三支法门只不过是同一位本尊、同一个法的三种修持而已。由于前二属显乘，而后者亦非严格意义上的密法，不需灌顶便可以修学。

任何完整的法门仪轨，均分为前行、正行及结行三部分。由于此三支法门为同一个法门，其前行是一样的。我们就先介绍三支法门之共通前行部分，然后再逐一介绍三法的分别修持方法，而将重点介绍日修法门。

无量寿佛

布本设色唐卡　18世纪　西藏

这幅唐卡中央所绘为无量寿佛。无量寿佛金色身，头戴天冠，身着菩萨装，双手结禅定印托宝瓶，结跏趺坐在狮子座上。法座后背景为极乐世界宫殿。周围环绕一百余尊无量寿佛，象征佛光无量，遍满虚空。唐卡其他部分绘出青山、流水、飞鸟等景色，给整幅画增添不少生趣。

1

往生净土的必需条件

往生极乐净土是需要经过修持才能实现的。佛法上的修持，归纳来说可分为小乘及大乘两种。小乘的修持动机是因见六道之苦，尤其是三恶道之痛苦，而对轮回生出了厌离心，欲求解脱。以这种出离心为动机，配合上戒、定、慧三学，修至有了无我空性的体悟，而断取对“我”的执着，便成就了解脱自在的境界了。这便是小乘发心者的修持动机、目标及方法。至于大乘者，则基于上述之出离心，进而推广延伸至不忍见其他众生在受六道轮回之苦，而生出欲令他们都脱苦得乐的愿。但如何才能有最大的慈悲、智能及能力来救度众生呢？行者进而发心要成就最上佛境，来以最大的能力来救助众生，这便是大乘行者的发心——为利众生而欲成佛果之菩提心。大乘的修持方法，包括了小乘部分的所有法门，但是却以不同的动机修持；在此之上，还要修菩萨六度四摄等，经历大乘五道的修行果境，积聚功德与智能智粮。这些众多的大乘修持法门，又可归纳为显与密两类。依显乘的道路，须经三大阿僧祇劫，亦即很长很长的时间，广积福慧资粮，最终成佛；密乘的道路，则有即身成佛之法。

不论是大乘显部教法的修行，或是大乘密部的修持，都需要有适当的修行条件或助缘。如果掉入三恶道中，是几乎没有可能修持的，甚至连“法”的名字也听不到。就算生在人间，也不一定得遇正法及名师；在人间世界，又有很多恶知识，他们对修持之不良影响极大。譬如说，一个人刚刚对佛法有了一点接触，恶友却教他去

六道轮回

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中六道轮回图被阎魔死主抱在怀中。图中，上方为阿修罗道、天道、人道三善道，下方为饿鬼道、地狱道和畜生道三恶道。整幅唐卡以金色和蓝色为主，加深了画面反差的美感。佛教认为，众生因为自身的无明不断造下恶业而在六道中受苦，只有潜心修持，以戒、定、慧三学对治三毒，才能真正脱离苦海。

钓鱼杀生，或说世上并无因果定律，或说杀生祭祀便可得天神赐福等等，很容易便影响他的思想及行为。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，如果身边的朋友全部心地善良，我们多半也会如此；如果亲友及所住社会全都喜杀、不信因果等等，除非过去生中的善业习气十分强烈，否则多半也会变得与他们一样。又即便遇上了正法，由于处于末法年代五浊恶世，往往只能作少许善因，但所作之恶因却多不胜数，以致下一辈子又是再次地掉入三恶道，百劫不得复出。

佛教认为，人现在虽得到了这个“暇满人身”（即八暇十圆满的善身）得以修行，但寿命是不定的，而且十分短，顶多也不过是百岁左右。在无尽的轮回内，这一百年只如闪电一刹即过，除了睡觉、吃饭等时间，尚余多少时间修行呢？在一生中，即使有理想条件而又有心修行，也没有太多时间，转眼间便会失去这个身体了。但是，一旦人失去了这宝贵的人身，下一辈子便不一定有同等理想有利的条件来修持了，只要一天还在六道之中，便不可能保证自己常常有有利的条件以作修持。

佛教常说应当求生于净土，是为着那里有修持成佛的有利条件，包括明师益友、无苦与无烦恼等条件，而并非为了要享受净土的福乐。在生于净土以后，并不是最终结果，而是要继续修持，在那里渐次经历大乘五道之阶段，直至成佛。

求生净土的人，应以上述的动机作为动机，也即是说为了利益众生而愿成佛，而为了要有利条件来修持而求生净土。众生随个人之因缘和喜好，可以发愿往生于任何一个应化身净土，例如文殊大士的净土等，并不一定限于要求生于极乐之中。在积聚往生业因及资粮时，众生因应不同之愿生地点，修持之法门有所不同。但一旦成功往生之后，便可以由一个净土到另一个净土。它们之间并无疆界，到时只要起念便能达到。众生在某个净土中修至大乘五道中的见道时，便会不经特别修行而成就各种神通能力。至修到大乘五道中之修道时，便有往访任何应化身佛土之能力，可以到诸佛之刹土向他们一一学法。在此时，由于行者已有自主的能力，所以可以自主地选择返回人间世界或六道中的任何一个地方投生，以利益有情众生。这种行者，外表与凡夫一样无异，但其实有如污泥中的一朵莲花。

这种境界的投生，并不同于凡夫的轮回转生。凡夫是无法自主的，只因烦恼及业力而无奈地、无选择地在六道中投生。如果有选择的话，谁希望到地狱中受无尽折磨的苦痛呢？但不幸的是，凡夫没有丝毫的自主权。凡夫的投生并非出于自己选择，所投生之因是烦恼及业力，所

生地点是与业力相应之处。上述境界之有自主生死能力者，在选择于六道投生时，其投生之因是对众生的悲心，其投生地点是与他有缘之众生所在之处。

刚才已经说完了净土之殊胜利益，故众生应当发愿往生其中。有些人以为发愿往生净土，是为了一劳永逸地去那里享福，所以便以为这是自利的修持或小乘的发心。其实这是十分错误的，发心往生净土是为了要成佛来利益众生，并不把它视为修持的终点。这一点是必须弄明白。

想要往生净土的人，必须依大乘五力之修持。五力是白法种子力、发愿力、对治力、串习力及祈祷依止力。为什么称它们为“力”呢？这是因为它们是把众生推上净土的力量。不论发愿往生于哪一个佛陀的净土，都必须具备这五种共通的条件，否则断无成功之希望。

一般认为，章嘉胡土克修阿弥陀佛净土法门而证悟了“内净土”的境界，成道后，虽然人还尚在人间，但已等同处于清净空行净土之中，眼中所见的世界已经是庄严的佛国净土。

1. 经常行善的力量

此即包括了任何能令众生生于净土之因缘种子，譬如布施、供灯、供香、供花、持戒、放生、造佛像、忆念佛陀和诵念佛名及咒等，而以这些善因全回向予往生净土之目标。

以上所说之善行，便是“白法种子”，但如果不善作回向或发心不正确，它们顶多只是生于天界或人间之因。故此，即使在供养一根短短的香时，也要回向予往生净土这一目的，这便能积下一个小小的往生之因。

正如一个富有的人，随时便可以买张机票出国旅游，但一个穷人则需努力上班，一点一滴地把钱存起来，到钱够了才可以旅游；同样的道理，一些大修行人要去净土是易如反掌的，但凡夫则必须努力积集一个又一个的小小的善因，把它们一一回向，才能有一天到达净土。对于凡夫而言，大的修行是办不到的，只好努力积集这些小小的因，积集得越多越好！在知道自己快将寿终时，更应广作布施及供养三宝，多积白法种子。

2. 希求往生的强力愿望

如果没有强烈的心愿要去净土的话，又怎会有动力修持往生之因呢？所以，必须在心中努力培养这往生之大愿心，经常至心猛力发愿

要往生于净土。这种强烈的心愿，是策发众生修持的一股动力。

3. 对恶业的忏悔对治力量

在开示与净土有关之五力时，对治力主要乃指见六道苦而愿出离之心。

如果众生有许多白法种子资粮，又有极其迫切要往生净土的愿望，甚至连修持也很不错，但同时却对六道执恋不舍，是很难指望成功往生的。一边想要生于净土，一边又对六道不愿放手，就像两根绳索，一条由上而扯，但另一条却在下面缚着双脚，这样怎么可能往生净土呢？

出离心并非限于指不想留在六道之中的心，而是一种靠禅思六道苦、明白苦之本质，从而产生出怕苦、厌苦的这种实在的体验。要生起这种体验，必须依《菩提道次第广论》等典籍中所教，重复禅思地狱之苦、饿鬼之苦、畜生之苦乃至三善道之苦等等，而且不是单单想象一下或读一遍这些众生之苦，犹如事不关己似的，而是要观想身历其境，至生起体验为止。这出离心十分十分重要，因为它对治众生执恋六道的心。不能止于对出离心有少许认识便满意，必须致力于培养出真正的、猛厉的出离心，否则便如缚脚之鸟，徒有羽翼却飞不起来。

在临终时，更必须放下对亲友、财产的依恋，否则即使净土法门修得再好，仍如脚缠铅球的小鸟，虽本有能力飞，却始终飞不了多远！

4. 修学净土法门的惯性力量

串习力是指对净土及其法门之熟习。这是往生净土的极大助缘，有了它便能不费力地轻易往生。

譬如，如果你十分喜欢某个人，你会在梦中也梦到他，或者清早乍醒，毋需经由任何人提醒，脑海中第一刹那便会想到他（她）的形象；又或者你几十年来都在工厂里做同一个工作，每天一上班你便能自然地工作，不需思索便能完美地做到该做的事，这便是熟习的功用了。在日常的行、住、坐、卧中，持续地思及净土及所修持的净土法等，便能在意念中熟习，在死时便能不费力地，因为长期习惯而自然地运用上平时的修持了。

章嘉胡土克图

布本设色唐卡　18世纪　北京

章嘉胡土克，即三世章嘉，是清代藏傳佛教格鲁派四大活佛之一，拥有很高的地位，是北京、山西、河北、内蒙古等地的藏传佛教最高领袖。

这幅唐卡中，三世章嘉左手托金瓶，右手结施予印，身穿黄色王服，表明他国师的崇高身份。唐卡上界正中为无量寿佛，表示他修行阿弥陀佛法门，左侧为大威德金刚，右侧为二世章嘉。唐卡下界为三位护法，从左至右依次为降阎魔尊、六臂勇护法、吉祥天母。

对于弥陀法门，如果好好修的话，便能令修持者屡屡串习。睡修法更能令人即使在睡眠中也在想着弥陀，这也是串习力。在平时，常常想着弥陀及他的净土，即使在坐车上班时，也在心中持他的名号或名咒，这也是串习力。

5．对上师三宝的祈祷依止力

这是指对净土的信心及对上师、佛陀等之依止心。以弥陀法门为例，此力则主要指对弥陀之悲心及力量有信心、对他一心依止、祈请他带引我们去极乐净土。这一力在平时必须培习，在临终时尤为重要。

不论是哪一个净土法门，都必须依赖此五力而往生。这并非弥陀法门的独特开示，亦非藏传佛教独有的理论。汉传佛教也盛行弥陀净土信仰，主要依诵念佛号的修持为具体方法，但始终来说汉传佛教弥陀净土信仰也离不开依赖这五力。西藏的宗派中，有称为“迁识”的一种修持方法，很多汉人迷信它是往生净土的保证和捷径，其实修行哪会有捷径可走呢？如缺乏五力，尽管天天在狂喊“吽”、“呸”，也绝不可能往生净土。反过来说，如果众生具足五力，以此作为往生的资粮，便断不可能不往生净土。故此，修行者当知道，此五力乃一切净土法门之最根本要诀。

五力为自力。在一个人成功地往生净土时，其实还有其他的力量因素牵涉在内，包括佛之悲心、佛之摄召力、佛之加持力等等，这些是他力之因素。

不论是大乘或小乘、显乘或密法，任何的修行都必须具备前行、正行及结行三个部分，方可说得上为完整的修持。前行是指打扫佛堂、布设佛坛、坐姿要求及在修持正行前的发心等等；正行是所修持之主体内容；结行是如法地回向等等。

前行做得不好，即使很努力地修持正行部分，其效果是不大的。反之，如果发心等前行做得很好，动机十分清净，又具足依止心去做，即使修禅定等正行时力有不逮，仍然会有很大的利益。

闭关集中修持与日常的修诵功课，二者之前行功夫是有点分别的。俗家佛教徒与全职修行的人，做前行时也有所不同。这里着重介绍在家居士平时日常做修诵功课的前行功夫。

宗喀巴大师像

刺绣唐卡　清代　西藏

上师，是藏传佛教徒对自己导师的尊称。藏传佛教十分重视上师，认为他们是佛法僧三宝的具体体现，是现实三宝的代表。选择合适自己的上师以及对上师的依止力在密宗的修行中是极为重要的。

这幅唐卡中，宗喀巴大师头戴黄色僧帽，双手结说法印，结跏趺坐在法台上。主尊两侧各有一朵莲花，分别托宝剑和《般若波罗蜜多心经》，象征宗喀巴大师为文殊菩萨转世。宗喀巴大师是藏传佛教格鲁派的创始人，学识渊博、精于辨析法义，创作了《菩提道次第》、《集密月称释》等多部著作，对藏传佛教有十分深远的影响。

2

阿弥陀佛修法前的准备工作

1. 打扫

如果在家修行，便应在家中有一个修持的地方，在这里安置佛坛，日常的功课也在这里修诵。安置佛坛的房间不拘大小，以坐得舒适自在、较少受外界干扰的地方为宜。

在第一次安置佛坛时，固然要好好地先打扫一番地方。即使已布设了佛坛，在每次上座修持前，就算佛坛及修持地方十分干净整洁，仍要打扫一下。这种打扫并非单只为了去除外在的尘垢，而是一种具有两重极大意义的前行准备功夫。

打扫的外在意义是为对圣众表示恭敬。在每次修持时，需要召请佛陀等圣众前来，所以应当事先打扫地方，以表示尊敬的意思。

打扫的内在意义是，在清除外在的尘垢时，把这种功夫转化成同时在消除内在心垢的修持。大家可能都见过寺院中的十八罗汉像吧？这十八位圣者中，其中一位名为“小路尊者”（注：亦译为“槃陀迦”、“槃特”、“朱荼半托迦”、“周利槃特迦”等名，梵文为Chudapanthaka）。这位小路罗汉，本来是一个极为愚笨的和尚，就连一段四句偈子也背不懂，以致其他长老表示无法对他开示佛法。后来，佛陀释迦牟尼亲自赐他“拂尘除垢”这数个字，并命他去打扫寺院。小路在打扫时，怎么也扫不完尘垢，在刚扫完左边再扫右边时，左边又变回灰尘满地了，在又打扫完左边时，右边又满布垃圾了，这是佛陀故意以大悲心施展神通力所致的。就这样地，小路只好不停地努力打扫，心中念念不忘“拂尘除垢”这几个字，慢慢便把业障清净了。有一天，小路突然心生一疑念：“佛陀命我扫尘，到底他是指外在的尘，还是指其他的什么尘呢？”在思维此疑问后，小路便豁然开悟了，此时他的心中突然显现了三段偈子：

朱荼半托迦尊者

布本设色唐卡　18世纪　西藏

这幅唐卡中央主尊为朱荼半托迦尊者。尊者身穿袈裟，双手结禅定印，结跏趺坐于山中。周围所绘为其从诞生、求佛、成道的生平事迹。朱荼半托迦尊者为半托迦尊者之弟，故此又称“小路尊者”。尊者原本愚钝，理解佛法很慢，但因为坚定不移地修习佛法而最终获得阿罗汉果位。

此尘是贪非土尘　密说此贪为土尘
智者能除此贪欲　非是无惭放逸人
此尘是嗔非土尘　密说此嗔为土尘
智者能除此嗔恚　非是无惭放逸人
此尘是痴非土尘　密说此痴为土尘
智者能除此痴毒　非是无惭放逸人

这三偈的内容是说，“尘”并非指外在的尘，而是暗指心中的贪欲、嗔恨及愚痴，有智慧的人会摒除这些心垢，而精进地追随佛的教法。在思考这三偈的意思后，小路竟然证得了罗汉之境界（注：此段史事可见于《增一阿含经》及《根本说一切有部毗奈耶》中）。

小路尊者依着打扫的修持，便证得阿罗汉之境界了。本师释迦牟尼佛在世时，也曾亲手打扫僧团的住处。历代的高僧大德，也曾很努力做打扫之修持。如果以“大修行人不必执外相”的原因而不重视这修持，岂不是说自己的境界比佛陀及高僧大德更高吗？有些人或许会以为这是修行前的准备，其实这打扫过程本身就是修持。凡夫一辈，在坐下来修的时候，也不见得修得有多好。因此，前行修持及结行等，便更应被重视了。所以，千万不要轻视这种前行修持。

在打扫时，要想着扫帚就是一把能切断无明的证空智之剑，把外在的尘垢想为是一切不善及障碍等，在扫时同时心中念诵“拂尘除垢”或以上之三偈，想着自己正在以智慧剑切断不善与障碍，或想自己在扫清不善与罪障。亦可以依自己正在修行的层次，来改良这打扫之修持。譬如说正在修因果业力之道理，便可想着外在尘垢实为对因果定律之疑心；如在修菩提心，则把尘想为生出菩提心之障碍；如果主修弥陀法门，便可把尘垢想为是证得出离心之障碍、对弥陀及极乐之疑心、对六道之依恋心及往生净土之障碍等，在打扫时便在心中想着正在把它们全部除去。

在打扫佛像上之尘埃时，不应以手去碰摸，而宜用一束孔雀毛等扇毛，来轻轻地拂拭清洁。

释迦牟尼佛

布本设色唐卡　18世纪　内地

这幅唐卡中央主尊为释迦牟尼佛。佛陀现成道相，面相慈祥，发髻高耸，袒右肩，半披袈裟，左手托钵，右手结触地印，结跏趺坐在莲花座上。唐卡中，法座前设有供奉佛陀的香案，上面供有鲜花、水、珍宝、水果等。佛教中安设佛坛是十分庄严的，以表示虔诚的供奉之心。

把修行之处打理整洁，有五种殊胜益处：

1．令自心清净；

2．令他心清净；

3．众天神欢喜；

4．造集美丽因；

5．死后升天界。

2．佛坛

这部分的前行，在第一次时是指安设佛坛，此后在每次上座前，便敬慕地观视佛像一次以象征式地满足这支前行。

佛坛不需太大，也不需有太多的佛像，最重要的是要布设得依足规矩及庄严整齐。如果胡乱地把一大堆佛像堆在一个佛桌上，反而会生出罪业。安设佛坛，是要有圣众之身、语、意代表物。这些物品，虽然并非真正的佛陀，但能令众生藉着观看、敬慕及供养而生出功德。

在挑选佛像时，应挑按照传统尺度比例而造或画的形象，而且要选令自己心中油然生欢喜心的，这样会对以后自己日常观看时很有益处。在请购佛像时，要小心自己的言行，譬如不应说“这个佛很丑”之类的语言，而应说“这尊像的工艺水准不高”，以免在不经意间便积下口作之不善业。同时，在请购佛像时，若价钱不合，可以另去他处，不应说出像“这释迦佛哪值这么多钱呀”一类的话。这些事看似是小事，但其实它们反映众生是否真的视佛像为佛之代表。

在请购好佛像后，应当找寺院僧人代为装脏及开光。所谓“开光”，其实是“迎请胜住”仪式，亦即依传统请圣众降临住在像中之意。

在开光以后，就必须把佛像视为真正的佛陀，不应以世俗衡量价值之目光来对待佛像，譬如说买了个金佛像，就把泥佛像抛弃送走等等。也不应用手指直接触摸像身。在非必要时，不宜移动佛像。在必要时，则应隔着净布捧起佛像，而不应以手直接触碰。在清洁佛像时，用一束孔雀毛轻轻拂拭就行了。

一个完整的佛坛，必须具备圣众之身、语、意代表物。佛像代表了佛等圣众之身。供奉的佛像不必太多或太大，但必须在中央最高位置放释迦牟尼像，这是因为他是佛教的本源。为了代表诸祖师及上师，亦宜依所属宗派而供一祖师像。如果主修弥陀法门，便供一尊弥陀像或一张图片。基本上，具备了本师、祖师及本尊像，便已具备了足够的佛身代表，不需太多别的佛像了。除此以外，若喜欢别的佛像，也可以增供，但没必要供太多尊。观音、文殊、大势至等菩萨像，应放在更旁侧或更低一层的地方，不应与佛陀、本尊等像放在同高度之中央位置。若也供护法像，则应放在再低一层的位置。其他如世间天神、祖先、土地公等像，是不应放在佛坛上的。

在佛像的右边，亦即面向佛坛时身体的左边，应安放一部代表佛语之经典。这部

经典，可以用代表佛法最微妙义之《般若经》或涵摄一切佛法在内的《菩提道次第广论》。专修弥陀净土的人，供一部弥陀净土法门之相关经典代替亦无不可。

在佛像的左边，亦即身体面向佛坛时的右手边，应供一个小塔，以表佛意。

有了这佛像、经书及塔，便齐备了佛众之身、语、意代表了。一般来说，在嗔恨的状态下所做之任何事业，只可能是不善业，绝不可能会带来善的果报，但这其中有唯一的一个例外情况：即使是在嗔恨心中望到了佛像一眼，仍会有功德，这是由于佛之圆满能力故。在嗔恨心中见佛像，况且会积到功德，何况以恭敬心去瞻视呢！我们都知道，佛陀有一位心子叫“舍利弗”。这位尊者在过去生中，曾是一位邮差。有一次，他在旅宿一破庙时，无意中见到过去佛的壁画，便心生欢喜地发愿：“如果我在未来能得见这么伟大的人物多好呀！”因此发愿，舍利弗便积下了成为释迦本师身边弟子的因缘。故此，勿说：“这些佛像我早就看熟了，何必天天再

香案（局部）

香案是佛坛的一部分，多放置供养佛陀的物品，一般以香炉、水果、花、长明灯等最为常见。这幅唐卡是第161页唐卡的局部图。

舍利弗（局部）

舍利弗为释迦牟尼十大弟子之一，被誉为“智慧第一”，是佛陀最信任的弟子。佛陀因怜悯众生漂泊生死大海之苦，悟出得救的法门，但又怕小根小机的人不能信受，最后认为“智慧第一”的舍利弗一定知道极乐国土的庄严和清净，能接受阿弥陀佛的信仰，而作为当机众，宣讲极乐佛国的净土法门，这就是《佛说阿弥陀经》的讲说因缘。这幅唐卡是第161页唐卡的局部图。

看？”这种话。在每次上座前，应以恭敬心瞻视佛坛一眼，或恭敬礼拜合掌。在日常见到佛坛时，也应恭敬合掌躬身。

3. 供品

对诸佛、三宝作供养，能令众生得到广大功德、积集成佛之资粮。

供品分为实物及非实物供，亦可分为外、内、密及空性供养四类。

所谓“供养”，并不狭指在佛坛上放着的物品。在日常生活中，佛教徒应该在每顿饭前先行于心中作供。修净土的行者，更应努力在日常生活中想尽办法来造善因，所以应在受用任何饮食前心中作供及回向。

供于佛坛的供品，种类很多，凡是美好的东西都可以供养。最常见的供品是花、燃香、灯、水及食品。

供花可以供鲜花、盆栽、干花或假花都行。供花的因缘是于未来生能得美好的身相和面容，但如果把善因回向的话，这同时也是往生净土和成佛的业因种子。

供香的目的是以香气供养圣众的鼻根或嗅觉，所以必须用真正的香。由于香供旨在供香气而非烟雾，香炉不必放佛坛上，以免长期供香把佛像熏黑了反而不好。香枝不必供太多，但宜用无化学原料的天然香料所造香枝。不少市面上的香炉印了咒字及佛经，这是很错的做法。佛经是拿来读诵研学的，并非用来装饰香炉或任何商品的。

供灯可令积下长寿及具智慧的因缘。供灯的关键是供于圣众之眼根。只要灯光平稳、明亮而带金黄色，即使供电的灯亦可，不必一定要用传统油灯。如供油灯，要留意火焰应为无烟、明亮、不闪烁及呈金黄色。

水是一种很好的供品。最好的优质水，有八种特性，一一有其意义：

1. 凉——表义持戒清净；
2. 甘——表义能得享百味食；
3. 轻——表义身心健壮；
4. 软——表义意念柔顺；
5. 清——表义心明；
6. 无臭——表义无障；
7. 益喉——表义语妙；
8. 养胃——表义身体无病。

果供母

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘为果供母。果供母白色身，头戴宝冠，身披绿色缎带，双手托盘，盘中盛有新鲜的水果，表示供养之意。这幅画是根据《等集众德三昧经》中的记载所绘制的。

修弥陀净土的行者，在佛坛上供的食物宜用素品，如水果等。食品必须是干净、新鲜的，不应把好的自己吃，快过期的才供在坛上。供完的食品和水，都可以自己吃用。

以上介绍之几种是常见的供品，但别的好东西一样可以用作供养。供品的多少及种类不拘，但在乎是否清净。所谓供品的“清净”并不单指它干不干净，而是指供养品的来源清净及供养心态之清净性，此二为供养的关键。

对于居士来说，如果供品或购买供品的金钱乃由杀生、偷盗、妄语等十不善业所得来，便是来源不清净的供品，所以并非如法的供养物。如果要以杀生来换取供品上供的话，倒不如不供为佳，或者只供上一杯随处可免费得来的清水也更好。

别人虽不知坛上供品的来源是否清净，但供养者自己会心中有数。如果要以五邪命换取供品的话，不如戒除五邪命而索性不作供，这样反而会更令佛众欢喜。

有些人捐款或兴供，是为了让别人知道他有财，或为了让人说：“你真是个大居士、大慈善家！”等等。以这种心作供，即使供养许多钱，利益也极为有限。以求名利的心作供的人，作供后更可能因别人赞美等而致贪念更盛，这就比不作供更为糟糕了。此外，供养本来只取决于内心，而不拘多少，但本有能力者如为了吝啬而只供少许，也是不好的。供养心之清净，正是指作供时心中没有这类吝啬、后悔、不舍得或为求世间名利等心态。

正确的供养心，是为了利益众生而愿成佛之心，亦即菩提心。众生是为了成佛，所以才作供以积聚成佛之因。发心往生净土者，本意就是为了去净土修持以成佛境，来利益众生。在作供时，必须用这种动机来供养。

在放好供品后，可以增诵“供养云陀罗尼”，因为这个咒能令供养之功德增长。这个咒是：

南摩 爸加华爹 兵渣 沙华 趴玛 打辣 他化加他呀 阿啦哈爹 三日三仆达也 他地呀他 兵渣 兵渣 玛哈兵渣 玛哈铁打兵渣 玛哈必打兵渣 玛哈仆地切他兵渣 玛哈布迭 万多巴三打玛辣 兵渣 沙华 卡玛 阿华核辣 必疏打辣兵渣 疏哈

om namo bhagavate bendzay sarwa parma dana tathagataya arhate samyaksambuddhaya tadyata om bendzay bendzay maha bendzay maha tayda bendzay maha bidya bendzay maha bodhicitta bendzay maha bodhi mendo pasam kramana bendzay sarwa karma awarana bisho dana bendzay soha

然后恭敬顶礼三次，再诵皈依文三遍，便完成了上供的修持，这时便可上班或忙别的事了。在一天中别的时间上座时，由于早上已上供，便算具备了供养前行，不一定要在上座前又另作供养，但要这样做当然也很好。

食供母

大藏经绘画　北京故宫博物院

这幅画所绘为食供母。食供母白色身，头戴花冠，身披蓝色缎带，右手托盘，盘中盛放食物，表示供养之意。这幅画是根据《等集众德三昧经》中的记载所绘制的。

西藏的传统，是在黄昏把水供的水撤下，把杯擦干，翌日才再次上供。现代的人，一般都要上班上到很晚，可能无法在黄昏撤供，那就可以改为在晚上回家时才收供，或添上一两滴水，翌日早上才收供，再马上换上新的水。永不应把完全空的杯放坛上，所以在撤供倒水后，应该把杯擦干，倒放在别的干净地方，上面覆以净布。

有些人会问："如果忘了上供怎么办呢？"这是没必要担心的问题。圣众并不需要供品，忘了供养的话，他们也不会挨饿和怪罪，这一点完全没必要担心。可是，供养是为了自己修持而作的，必须持之以恒。

以上已说明供养之法。供养不但可积聚功德，亦会感召富有之果报，更是吝啬心的对治修持。大家万勿小看供养等等前行修持，好好修的话，它们一一皆是具足六度的大修持。就以供水为例，供养之行为本属布施；依着教法及规矩，恭恭谨谨地上供，是持戒；天天以耐心重覆上供，是安忍；以欢喜心努力地去做，是精进；心专注地上供而不分心，是禅定；参想供者、供品及供养行为三者皆无自性，乃般若。就这样简简单单地供几杯水，已包含了全部六度波罗密多之修持了。

4．座垫及座向

依佛经及传统开示，修持用的座垫应前低后高、人坐上去后四边各有四只手指横列的空位，但这并非绝对性的，关键是要让人能舒适地久坐不累。习惯久坐修持的人，宜花心思找个较适合的座垫，这也不过是麻烦一次而已。修禅定或气脉等密法，必须以标准的双跏趺坐姿修持，但弥陀日修法门并非密法及修定，要求并不那么严格，有脚患等病的人，在座椅上修弥陀的日修法门亦可，但没病的人宜于座上跏趺盘坐为佳，因为这种坐姿令中脉垂直，对修持有利。修迁识法时，则以跏趺为佳。

修法时面对的方向，不必一定面对佛坛，而以面西为上佳。因为极乐净土位处西方，面西而修是一个吉祥之缘起，亦表义心向往西方极乐净土。别的法门，各有其修持座向及其寓意，例如修兜率净土者应面北而坐等。有关座向的要求，只是修持的枝节，境界高的修行人根本不拘方向，一样修得极好。对凡夫来说，若能依着做，则会有好的缘起，但若不方便，也不必一定要介怀，坐下时心里想着自己正在面西即可。

在座垫的下面，如方便的话，应以白粉笔等画上代表金刚杵的符号，再铺上吉祥草及百节草。

红色金刚手菩萨

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为金刚手菩萨。唐卡中，菩萨红色身，一面二臂三目，现忿怒相，赤发上竖，怒目圆睁。左手持金刚索，右手持金刚杵，以展立姿站在莲台上。

藏传佛教中，金刚杵是十分重要的法器，代表着佛性的圆满，是金刚乘坚不可摧之道的典型形象。密宗中，金刚杵的形象在修持中经常出现，是众多神灵生成时所使用的直观修持的前奏。

而在藏传佛教中，金刚交杵则代表佛陀成佛之地点，亦即今印度中部比哈省菩提伽耶的一棵菩提树下金刚座。由于金刚交杵亦是许多本尊之法器，坐在上面不太好，故就以这符号图案来代表它。

在画上了符号之地面上，铺上吉祥草及百节草。吉祥草即传统造扫帚用的草，在几乎任何山头都很容易采得到。在印度，吉祥草被视为能净化不洁的植物。在放置吉祥草时，应分四束把根部朝外、顶部朝内而排列。百节草即随处可见之一种野草的根部，见到根部为一节一节的就是了，采集时应挑选节数越多越为吉祥，以接近甚至多于一百节的最为理想。这两种草，放在座垫下便可任由它们干枯，不需更换。

在二千多年前，悉达多太子快将成佛、走向菩提道场的那棵菩提树时，有一个樵夫向他供养了吉祥草及百节草。太子把这两种草铺好作为座垫，发起了大誓："不成佛，就决不离座！"坐在这些草上并不舒适，但悉达多太子安忍及精进地修持，不畏辛苦，最终成就了佛境。

坐在这同样的两种草及代表印度的那个金刚座的符号上，是代表众生有与悉达多太子同样的决心、效法他的精神、纪念他的生平，更有自己将最终得到同等成就之缘起。此外，金刚交杵有修持坚固不摧之意，吉祥草有净化不洁之义，百节草代表长寿，所以坐于这三者上又有吉祥的意义。

5. 坐姿

修持密法或禅定，对坐姿有很严谨的要求，必须依七支坐法跏趺而修。弥陀的法门，并不属于密法类，所以要求可以略为放松一些。身体无病的行者，若依七支坐姿修持是最好的；有脚患或腰患的人，单盘或甚至坐在椅子上修亦可。在修持迁识法时，则最好还是采七支坐姿来修持。

七支坐法是标准的修行坐姿，它的名字是指这姿势有七个要点。双腿应作双盘坐。手放脐下位置，作定印，把右手掌心向上，叠于掌心向上的左掌上，大拇指相触。腰脊要挺直，这是为了让身体的脉络全部舒展、令气能顺畅运行，从而达到使心的功能易于施展的目的。牙齿及口唇保持自然，把舌尖顶住上颚。眼睛不应全打开，但亦不要闭上，保持半开半合、自然地看着鼻尖。肩部应挺直，双臂并不紧贴腋下，而应留有少许空位。这里已讲完七支要求。在小乘宗派中，修禅定时手印的拇指并不相触，这也是正确的佛教修持坐姿，但宜依前述的大乘之传统把拇指相触。

刚上座时，应刻意地做好这坐姿。在坐定后、心也定下来后，便可以把身体略为放松一点，不需过度刻意或僵硬，否则也不利于修持。在采上述方法坐下后，应马上观察自己的心态。如果心十分平静稳定，便可以

继续作应做的修持。如果心并不平稳，而是有贪念、嗔念等充斥时，便应先作调息而调心。调息的方法并不太难：首先用右手食指按右鼻侧，透过左鼻孔缓缓吸气，再用同一只手指的指背按左鼻侧，以右鼻孔缓缓呼气，共作三次呼吸；然后换左手食指按左鼻侧，以右鼻孔吸气，再按右鼻侧以左鼻孔呼气，也做三次；最后把手垂下，以两个鼻孔缓缓吸气再呼出，也做三次；这一套共有九次呼吸，每次吸入时要观想把佛众之加持吸入，呼气时想着正把不净心念呼出。以此调息法做一套、两套、三套乃至多套，至心能平息下来为止。在心念被平息后，便继续下一步之修持。

6. 调整发心

什么是“发心”呢？此即是指修持的动机，这是修持是否有效的关键之一，十分重要。即使修持正行时修得不太好，假若发心正确，亦有很大的功德。反之，若动机不纯正，例如是为着一己求福等等，则即便正行修得不错，你的修持仍并非是在积聚成佛或往生净土的因。

在此时，应心想：“为利益众生，我必须成就佛境。为成就佛境，我必须努力成就净土法门。这一生到现今这刹那，我已浪费了不少光阴。现在我便应珍惜时间，努力修持。故此，现在我要好好地在座上修持！”

以上这些前行，与大部分其他佛教法门共通。修别的法门者，亦可依这样前行去做。

金刚杵（局部）

唐卡中莲花生大师右手所持为金刚杵。藏传佛教中，金刚杵是金刚乘坚不可摧之道的典型象征，是一种十分重要的法器。这幅唐卡是第 173 页唐卡的局部图。

3

阿弥陀佛日修法门

现在介绍日修仪轨的修持方法。仪轨中由最初一句“上师弥陀怙遍知”至“摄护我等作友军”共十五句，是为了把心准备好，以作这一段后的皈依部分。现在把这十五句分拆开来详细讲。

上师弥陀怙遍知

这句是指对弥陀生出至心依止的心。“上师弥陀”是指弥陀与自己之上师无二无别。不论修何法门，都必须视本尊与上师为同一体性，否则不易有成。在见师时，要想这便是本尊的人间化现。在观想本尊时，应想他是上师以佛像化现时的形相。这正是修任何法门的秘诀心要！

“怙”字是指“怙主”，亦即“守护者”之意。“遍知”是佛的另一种尊称。

难得大义此善身

什么是“善身”？在六道轮回中，人身转世已是极难得的。而具足了八种“有暇”及十种“圆满”的人身即为“善身”。

八种有暇是指免于八种无暇修持的不利情况。这八种有暇是：

1.不生于地狱；

2.不生于饿鬼道；

3.不生于畜生道；

4.不生于天界；

5.不生于边地；

莲花生大师

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中央主尊为莲花生大师。唐卡中，大师白色身，现微怒相，头戴宝冠，身穿袈裟，左手持天杖，右手持金刚杵，站立在莲花法台上。藏传佛教中，阿弥陀佛净土法门中一个重要的密法就是《阿弥陀佛修法极乐捷径》，这部密法被认为是由莲花生大师采用伏藏方式所传授，由列绕朗巴大师取藏而得。伏藏是藏传佛教中一种特殊的传法方式，是莲花生大师等大成就者，将与未来众生有缘的法本埋藏在崖石、湖泊、虚空等处，在因缘聚合之际，有缘的掘藏大师便把伏藏品发掘出，惠利当时及后来的众生。

6.不生为愚痴；

7.不生具邪见；

8.佛已示现。

人身转世，肯定就具备了前四种有暇。第一至第三种很容易理解。如果生于三恶道中，将会痛苦不堪，根本不可能修持。生于天界，虽然并不太痛苦，但却不利于修持。生在人间之边地、生为愚痴或生具邪见，便抹杀了修持之机会，所以此三者也是令人无法修持之情况。至于第八点，是指遇上佛法，否则也就无从修持了。

具足八有暇，再加上十圆满的人身才可算是宝贵的人身或“善身”。

十种圆满，是指：

1.生为人道；

2.诸根具足；

3.生于有佛法之地方；

4.未曾造下五无间罪；

5.具恒信念；

6.佛已出世；

7.佛已说法；

8.法仍住世；

9.世上仍有修法者；

10.有修持之各种顺缘。

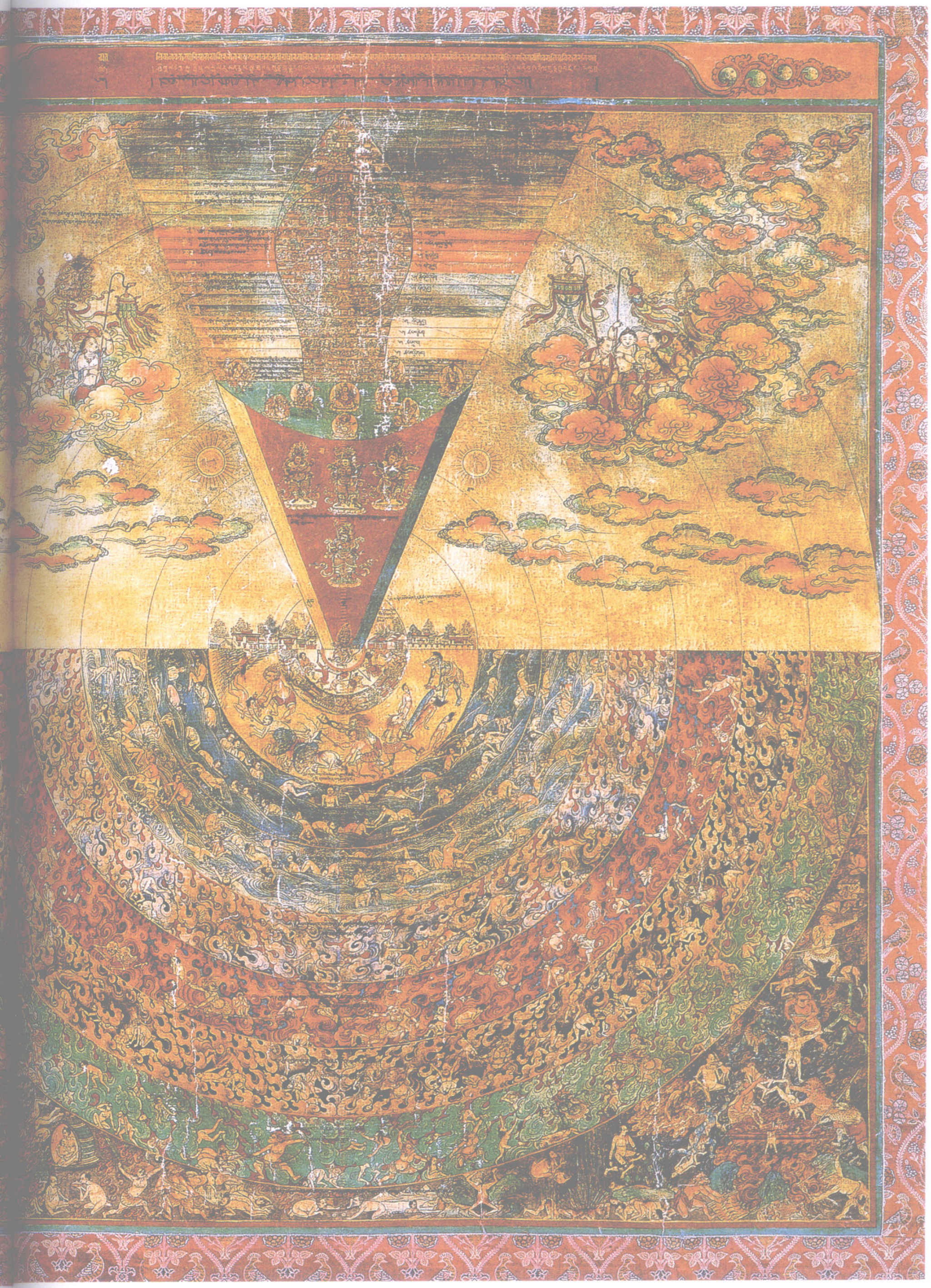
这十圆满及八有暇，亦即最佳、最有利的修持条件。在六道中，能生于人间的众生看似很多，其实相比三恶道，这只是极少极少的数目；在人间，能凑足以上十八种条件的，则更少了。世界上大部分的人，都不一定能遇上佛法及导师，所以他们无从修持。

人的身体，虽然如上述所说，会带来极多痛苦，但它却能令人藉以成就解脱、净土乃至佛境。如果想达至净土，可以以此人身好好修持净土五力；欲在下辈子再次在人间转生者，可经由今生利用人身好好持戒及布施而达到此愿；欲成罗汉者，可利用此人身修小乘五道，即可达成解脱；欲成无上佛境者，一样可以利用此人身修持大乘五道三主要道

须弥山

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为须弥山。须弥山原本时古印度神话中的名山，后来被佛教指为世界的中心。唐卡中按照佛教宇宙三界的图式描绘，上部为天界，中间即须弥山。下部为地狱苦海，集中表现了佛教的宇宙观。佛教认为，三恶道中的地狱道就位于须弥山下。



等，而达成大愿。我们的未来是好是坏，都由今生抉择。所以，此人身虽不完美，但它的意义极大，而且极有利用价值，又极为难得，故此仪轨中称它为“难得大义此善身”。

诵此句时，应好好在心中禅思人身难得之有关教法，培养出体验，生出欲好好地善用此人身机会的决心。

当下坏死亦或许

这一句是有关生死无常的教法。它是说“众生的宝贵善身，随时都可能失去，甚至可能在这一刹那就死去。”

“难得大义此善身”一句，是策励众生要好好修持。随后的“当下坏死亦或许”这一句，是策励众生必须马上修持，而不要把它拖延至无穷无尽的“明天”。这两句话的有关教法，众生必须深入地禅思，因为它们是修持的原动力。

在诵“当下坏死亦或许”此句时，必须尽力在心中培养出无常的体验，而不是一诵即过。诵此句时，应配合菩提道次第中的“三根九支禅参死无常法”。

三根九支禅参生死无常的方法，是指在心中思考各有三点的三根，以期生出三种决心或体验。

第一根是“死亡必定会来临”。

不论我逃去哪里，不论我多么健壮，最终必定难逃一死。

地狱（局部）

唐卡的这一部分表现的就是地狱中的情景。因恶业而堕入地狱道的众生于火海中煎熬，并且遭受地狱道中恶魔所施酷刑，或被铁锯切割、或被野兽践踏、或被投入锅中烹煮。这幅唐卡是第175页唐卡的局部图。

第二根是“死期不定”。

没人可以预知死期，透过禅思第二根之三支，众生致力于生出“我必须抓紧时间，马上做最重要的事！”的迫切感，一切世俗琐事便会变得不再那么重要。

第三根是“死时除佛法外，无一有助于自己”。

众生用了大半生的精力，为着积累金钱、房屋、汽车或珠宝等。在死时，哪一件物品能带走呢？哪一颗珠宝能救我呢？

在死时，亲戚朋友中，谁能陪我上路？谁可以救助我呢？

在生时，我千方百计保养这个肉身，但在死时，它又是否能救我呢？

好好地禅思以上三支后，会生出“在死时，只有佛法才能救助我！”的体验。

修净土的人，如果未有对暇满人身难得及生死无常生出体验，就不可能生起真正的出离心，又如何能依愿往生呢？许多人修持佛法，为的是求名、求利、求健康、求长寿等等。如果以这样的心态去修，绝不可能到达净土，亦不能说是真正在修持佛法。

众生虽然幸运地得到了暇满人身，但却并未好好地修行善业，而只是一天一天地虚度人生。如果我们在今晚便死去，众生会去哪里转生呢？有关来生去处，并非由众生自己的喜好所决定，也不需要以神通、天眼等才能得知。众生只需观察自己在今生所做过的事，便自然知道来生定会掉入三恶道中。在今生中，我们杀过多少条虫类呢？我们年轻未信佛时，是否曾钓鱼、打猎及常常去海鲜饭店点杀海产呢？在此之上，我们曾多少次对父母或师长不孝，令他们伤心呢？我们曾多少次在行动上或言语上伤害别的众生呢？如果我们这样地去计算，恐怕自己的身、语、意恶业是数也数不清楚之多，杀害过

的生命也是数不尽之多，在善因方面，我们的“业绩”就并不一样了。我们今生中救过多少条生命呢？帮过多少众生呢？

在这样地扪心自问后，如果结论是：今生中除恶业因外，几乎没有做过太多别的事了。以此推论，依据因果的定律，下一生只有一种可能的下场：直掉入三恶道中！

恶趣寒热饥渴与　愚哑役使等所逼

诵至仪轨中的此二句时，应把手指指向自己。这两句是形容三恶道之苦，亦即自己死后极可能会转生之处的情况。

“恶趣”二字是指三恶道。“寒”字是指八大冰冷地狱。“热”字是指八大热狱。“饥渴”二字是指饿鬼道。“愚哑役使”是指畜生道。诵至此段时，应仔细地观想三恶道之苦况，犹如亲身经历一般。

学藏传佛教的人，大多追崇自观为佛或本尊的修持。但其实，观想自己是佛并不一定有最大的作用，而观想自己身处地狱等地，则肯定能生出动力，令自己不敢不赶快好好地修持善业。由此角度来说，自观为地狱众生身，或可说是比自观为佛陀更有利益。

善趣生老病死与　命终堕落等之恼

这两句是说三善道之苦。“生老病死”指人间痛苦。“命终堕落”统说天道及修罗道之苦。

三善道中的转生，痛苦虽比三恶道为少，但却仍离不开苦。

人间的苦有生苦、老苦、痛苦、死苦等等；天界与修罗界的众生，也一样逃不出痛苦的折磨。

修至此段时，应停下来，好好思维三善道之各苦，这些痛苦在描述六道轮回时已谈过了。

自与六趣诸众生　解脱苦海之方便
尊外无有希求处　无诳上师胜三宝
欲持其为胜友军　是念猛生趋皈依
遍满虚空胜三宝　摄护我等作友军

前面的段落，已思及六道个别之苦。应知道，六道之本质根本就是苦。不论生在六道中的何处，始终躲不开受苦的命运。六道之中，上至最高的天界，下至最深的地狱，都找不到恒久的安乐。六道中任何的事物，都是不恒久、不可倚靠的。

在深切地看透了六道之苦后，便要想，有谁能引领众生离开六道轮回呢？答案是：唯独弥陀及上师等三宝，尤其是主要的皈依对象——法宝。除三宝外，别无其他堪能引领众生的依怙了。故此，在诵至以上这八句时，要生出一心依止之心。

这八句并非修持皈依的本体，而是皈依的因，亦即正修皈依之基础。众生因见六道之苦，尤其是三恶道苦，生出惧畏，又因信弥陀、上师等三宝能救助我，以此些作为因，才会生出真切的依止心。如果缺乏了皈依的因，正修皈依时，只会流于口头念诵之形式，根本不可能真正生出依止的心。

皈命依止诸上师　皈命依止圆满佛
皈命依止圣正法　皈命依止诸僧伽

仪轨中所至此部分，乃为正修皈依环节。

皈依之对象为佛宝、法宝及僧宝。佛是开示正法道路者；正法是主要的皈依对象；僧是在正法道路上与同行的友人或先驱。

修皈依有两种传统，一为观想面前有皈依境而修依止心，二为至心修依止心而不作观想，此二者都是如法的。在本仪轨中，采用面前有皈依境的方式。

修行者需要在心中观想，面前虚空现出所有历代传承祖师、自己的上师、一切佛陀、菩萨、辟支弗、声闻、空行父母、护法等，各各在其面前有经函代表他们的教证二法。在此三宝皈依境前，至心生起依止之心，并念诵以上之四句版皈依偈三或更多遍。修皈依十分重要，但不少人却轻视这项根基，这是十分不好的。

恭敬顶礼趋皈依　胜妙上师圣三宝
祈愿速疾赐加持　我与无边众生心

诵至此时，我们再次至心地顶礼并依止三宝。

“恭敬顶礼”的意思是，不只口头上诵念或只是形式化地作礼，而是至诚地口诵偈文、意中生敬、身体同时低头合掌作礼。同时，祈求三宝马上加持众生与自己。

如是虔诚祈请已　请皈依境放光明
普照自身及众生　罪堕障碍净无余
观为真宝皈依之　诸学处及善恶业
苦乐生理善思已　学作如理之取舍

观想自己至心的祈请得到了回应，此时面前皈依境大放光明。此光明好比早上日出之景况，顷刻便令黑暗消失，自己与众生之身、语、意的罪业、障碍、病患及烦恼等都息灭了，身体变得如水晶般通明清净，更增长了寿命、智能、健康、功德、善心及悲心等等，令依止心自然、坚固及真实地生起，并具足能力学习因果法、诸学处及戒法等等。

我为成就圆满佛　当令六道脱轮回
安置圆满佛果位　实行甚深菩提观

此四句是发菩提心文，这是大乘不共于小乘的发心。这内容是说：“为了令六道众生脱出轮回，我必须成佛，故此我必须修持这个大乘法门！”自己有病的时候，尚未可自医，谈何医治别人呢？故此，必须在一开始便发起正确的修持动机，要为了众生而求成佛，以此心态来修持此法门。救度众生是目的，自己成佛是关键，修持是方法。

发菩提心，有三种不同的种类。本师释迦如来在最初发心时，是发愿要自己先成佛，以期带领众生也都成佛，这叫做“王者心”。观音大士在最初发心时，发愿要走在众生的后面，众生未度，誓不成佛，这叫做“牧者心”。牧人是走在后面，把所照顾的畜只赶在自己前方的。文殊大士发心与众生同达佛境，这叫做“船长心”。船夫是与渡

河者同时到达对面河岸的。这三种菩提心，都是正确的发心。

普愿大地咸清净　无诸砂砾等杂物
平正均齐如掌心　柔软滑顺琉璃性

然后加持大地。这是指观想自己所处之房屋或闭关房等修持地点，一刹之间变化成为了净土宫殿，而不再是凡土。在作任何修持时，如果观想自己身处佛陀净土中，便会有更佳的修持效果，同时也积集了一个于未来生于净土的因缘。

胜业能赐众生福　暂念远离死主怖
恒愍有情亲如子　敬礼导师无量寿

由这四句开始，至“……以神境力哀临此”一共六偈，是仪轨中的召请文。这段召请文，摘自宗喀巴祖师所亲著的《往生极乐愿文》。宗喀巴大师的这篇短著十分殊胜，大家不妨多诵念全文（注：见附录）。这里所摘出的，只是全文中的召请偈而已。

以上四句，是召请文中的礼赞偈。它的内容是说：“您是为众生赐福者。您对众生慈爱犹如对自己亲子。只要一想及您，便不需害怕死神与死亡及中阴之怖畏。我对您——上师无量寿佛——致敬！”

无量寿佛是弥陀的报身相。在日修法门中，主要乃修弥陀的应化身相。在此礼赞偈中，虽礼赞他的报身，但这是无分别的。

数为牟尼所称赞　佛刹土中最殊胜
有数往生极乐愿　悲增上故随力说

这四句是此原文作者宗喀巴祖师说：“大师释迦牟尼曾多次称赞极乐净土为最殊胜的净土，故此我为着众生之利益，现当尽力写一篇往生极乐净土的愿文！”

无明深障取舍处　嗔恚械夺天趣命
欲爱索缚轮回狱　业河漂向有海中
众多病老苦浪荡　送入死主鲸鳄口
可厌苦担压无救　我以哀痛迫呼号

这段是说，众生被无明所蒙蔽，不懂行善止恶，不知何者对自己有利，被贪、嗔、痴三烦恼之绳索束缚于生死轮回的牢狱之中，又像是被业力及业果的海浪冲来荡去，永无休止，一次又一次被好比像海怪的死神吞噬。即使众生偶尔或许也会作少许善行，但这些善行的力量马上又被嗔恨心所消灭了。因此这些可怜的众生，在苦海中没有可以依靠的对象。

（上页图）**无量寿佛净土**
布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为无量寿佛净土西方极乐世界。唐卡中，阿弥陀佛红色身，发髻高耸，身穿“三法衣”，双手托钵，结跏趺坐在莲台上。法台前七宝池，池中生长有莲花，莲花上托宝镜；法台两侧为观音菩萨、大势至菩萨等无量寿佛的八大弟子。唐卡下方会后僧人手捧宝物供养无量寿佛。

宗喀巴大师

布本设色唐卡　15 世纪　西藏

这幅唐卡中央主尊为宗喀巴大师。唐卡中，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。大师左右两侧为他的两大弟子克主杰和贾曹杰，四周所绘为格鲁派的历代祖师。《往生极乐愿文》是由宗喀巴大师亲自撰写的一个殊胜愿文。大师曾说常诵此本文者，能够往生极乐世界，亲见阿弥陀佛本尊。

文殊菩萨（局部）

文殊菩萨手中的般若经与宝剑是辨识其身份的重要标志。这幅唐卡是第185页唐卡的局部图。

在文中，把死神比作鲸、鳄等海怪，但死神又是什么呢？死神其实亦即自己之业及我执。

成立心愿请作证　唯一救苦无量光
观自在与大势至　及与一切眷属俱
无量劫中为我等　所发胜心誓勿忘
如金翅鸟行天衢　以神境力哀临此

这段承继前面所讲，描述众生可怜无依之段落，进而求弥陀等来临救护众生。这是召请文中正式召请弥陀来临的偈句。

事实上，诸佛本来就遍布在每一微尘之中，且不论众生是否信佛或召请，他们都恒常地在加持垂佑众生。然而，凡夫往往没有坚固的信心，常常会怀疑："佛陀到底在不在这里？"故此，凡夫在修持仪轨时，便需有召请佛众之过程，以加强"佛陀已来到我面前"这种信念。

文殊菩萨

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中央主尊为文殊菩萨。菩萨白色身，三面四臂，前两臂持般若经和宝剑，后两臂持宝弓与箭，结跏趺坐在莲花座上。唐卡上界为不动佛和宝月光音自在佛，下界为降三世明王。文殊菩萨是阿弥陀佛八大弟子之一，是佛陀智慧的人格化形象，在藏传佛教中拥有很高的地位。

换言之，佛陀不论众生召请与否，本来就在众生面前，只是众生因业力蒙蔽而看不到而已。召请环节是为了令众生的信念加固而设的，并非说如果没有召请，佛陀就不会来的意思。

此段文的意思是：我祈求弥陀及其八大弟子——观音、大势至、文殊、弥勒、地藏、虚空藏、除盖障及普贤，勿忘其所曾发之利益众生的誓言，而现在就以神通力，由天上降至我面前，犹如一群大鹏金翅鸟迅速地空群而降一般。

前方宝座莲月上　根师怙主无量光
红莲宝石微尘山　百万日拥威容光
一面二臂平等印　托撑长寿甘露钵
顶髻相好明庄严　披着红华三法衣
身光普满十方刹　二足金刚跏趺座

这里是描述所应请而来到自己前方的弥陀形相，随诵随观想。在面前不高、不低、不远、不近之虚空中，便是弥陀的形相。所谓“不高、不低、不远、不近之虚空中”，是传统的说法，观弥陀在与眼睛平行的面前虚空一臂之距处即可。弥陀的大小可观为大至前臂长度，或小至拇指大小，这二者之间的任何大小都可以，只要是自己觉得最容易专注观想的合适大小便可。

弥陀坐在月轮上，月轮是在一朵莲花中的，而莲花的下面则有一宝座承托。这个宝座，乃由珍宝雕砌而成，下面有八只孔雀肩负。

弥陀的身体是透明的红色，就似灯光照射红宝石时反映在墙上的红光一般。在仪轨中，把这形容为“红莲宝石微尘山，百万日拥威容光”，这是种修饰的形容，亦即是说弥陀的颜色似是一百万个太阳的光芒，照射在红宝石山所反射出来之美丽光芒一般。文中并不直接只说弥陀红色，而改用这种形容词句，是集礼赞、文学修饰形容及具体描述意义的写法。

善趣金刚手菩萨
布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中央主尊为善趣金刚手菩萨。菩萨蓝色身，一面二臂三目，头戴宝冠，面相狰狞，周身以蛇为缨络饰身，腰围虎皮裙。右手持金刚铃，左手持金刚杵，以展立姿站在莲台上，身前为一只大鹏金翅鸟。金刚手菩萨又称大势至菩萨，是阿弥陀佛八大弟子之一，为诸佛力量的化身。藏传佛教中大部分的密续都是由佛陀化身金刚手宣讲而流传至今的。

弥陀的形相，应观为应化身佛相，穿着僧人之三衣，脚作双盘跏趺打坐之姿，双手作定印而持一甘露钵，钵中盛着能赐予无尽寿命的甘露水。弥陀的身相，具足三十二相及八十种好等佛陀的特征，例如无见顶及眉间右旋白毫等等。他的身体，不应观为像尊凡俗的人像般，而是活生生的形相，更由身体不断放出无限光芒至各佛土及六道各处，这些光不断在利益众生，救苦救难。

文中称弥陀为“根师怙主无量光”。“无量光”是“阿弥陀”的意译。“怙主”是指他是众生所能倚靠的对象。“根师”是指弥陀与自己的根本上师同一体性。不论修任何本尊，都应视本尊与自己的上师无二无别，本尊乃上师之体性，上师乃本尊之化身，这样修才会最有力量和加持。

无量声闻胜子众　观音大势至等绕
一切主眷于意境　明了显现性中住

弥陀在面前虚空中央，在他的四周，是他的所有眷属。文中所述之“无量声闻胜子众 观音大势至等绕”，是指观音、大势至、文殊、普贤、弥勒、虚空藏、地藏、除盖障八大士与其他菩萨等圣众。他们全都围绕着中央的主尊弥陀，就如群星拱月般。整个景况，就如云海般壮观。这个面前的圣众群，称为“资粮田”或“功德田”，亦即透过供养而积聚功德资粮的“工具”。所有圣众，全都身放光芒，显现为活生生的人物似的。

现在已说完召请资粮田的观想了。若观想能力不高者，则只观单独一尊弥陀在面前亦可，但要在心中想着他代表了一切佛与菩萨。

跟着下来，应对资粮田作七支修行。

七支修行，是佛教的共通修持。不论任何修行，都必须倚靠这七种修持类别，方能达到成佛之目的。它们的功能是忏净罪业及积聚功德，具有极大的利益，所以不论大小乘法门都会包含这七类的修行。

在藏传佛教不同本尊之各种仪轨中，都包含了七支修持在内，但

上师供养图

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为格鲁派的上师供养图。供养图又称为皈依境，是藏传佛教信徒作为聚集资粮而礼拜供奉的对象。唐卡中，皈依境表现为树的形状，这种又被称为资粮树。皈依境中央主位者为宗喀巴大师，大师两侧莲花上所托经书与宝剑象征他是文殊菩萨转世。宗喀巴大师后方为格鲁派的历代祖师，前方包括四部密续的本尊、诸佛、菩萨、罗汉、声闻、独觉、空行、护法等。

它们的文字版本会略有不同，例如修顶礼支时，弥陀的法本会针对弥陀的功德而顶礼作赞，释迦牟尼的仪轨则会对释迦如来作礼……等等。

以下是此仪轨中的精简七支修持偈句。

顶礼供养忏罪障　随喜敦请祈安住

回向自他一切福　愿证弥陀佛果位

“顶礼”二字是指礼拜支；“供养”二字是供养支；“忏罪障”三字指忏罪支；“随喜”二字是随喜支；“敦请”二字是请法支；“祈安住”三字是请长住世支；最后两句是回向支。

● 礼拜支

礼拜是一门能快速忏净罪障及积集功德的修持。正确地进行的话，它具有很大的力量。在藏传佛教中，认真的修行者往往以十万为基数，在一生中作一次或许多次的十万拜闭关。格鲁派创始祖师宗喀巴大师，在西藏的澳卡地区，更曾在一次闭关中作三百五十万拜，以致石地上被大师的身体磨出了一个人型的凹痕，至今可见。

在修此仪轨时，宜于上座前首先顶礼三拜，而在修至仪轨内文的此礼拜部分时，就恭敬地低头合掌即可，不必中途离座而做大礼拜的动作。合掌也是礼拜的其中一种方式。外道的合掌方式，是双手掌心贴掌心、手指并不屈入内。世俗礼节上，也有以掌心贴掌心的合掌，作为道谢或问好的动作。但在大乘佛教内，应作拇指屈入式的合十，而非外道或世俗式的平掌合十。正确的古印度佛教传统是把两个拇指屈入合于双掌之间，就如双掌的空心夹着一颗如意宝珠于内。这是观音大士的手印，亦是大乘佛教的正确合掌方式。

正确地礼佛的话，能积无量功德，而且是对治我慢心的最有效方法。再者，正确地礼佛时，也是在修全部六种波罗密多：如法地礼佛让别人看到标准拜法，是一种身教，亦即法布施；按照经云之拜佛威仪如法地去拜，是持戒；具备“我要拜越多次越好”之心态，是精进；像宗喀巴大师般，不畏地硬、腰酸及脚痛，为安忍；一心不乱地礼佛，

释迦牟尼佛

布本设色唐卡　18 世界　西藏

这幅唐卡所绘为释迦牟尼报身相。唐卡中，释迦牟尼神态慈祥，面如满月，体态端正，身披袈裟，左手托钵，右手结触地印，结跏趺坐在莲台上，两侧侍立弟子目犍连和舍利弗。佛教中，佛陀有法身、报身、应身三身，不同的佛经中对“三身”的解释不同，一般认为，理法聚而为法身，智法聚而为报身，功德法聚而应身。在修持中，祈请佛陀说法是指祈请佛陀的应化身。

是禅定；参想自己、礼佛之处及礼佛行为都本无自性，为般若。由此可见，单只如法地作一拜，已是在修六波罗密多。七支修持中的其余支，只要做得如法，也一样具足六度在内。

● 供养支

供养是积聚功德的方法，并能对治吝啬心及消除贫穷的业因。供品分为实物与非实物供两类。对在家居士来说，应致力于供养好的实物供品。相对来说较缺乏资财的出家人，则应多作非实物供养，例如把一切见到、听到、嗅到、想到的美妙东西在意念中供养于圣众。但这并非说，出家人若有能力者也不必作实物供，亦非说在家人只容许作实物供。有财力的出家众，若因吝啬而不作实物供，是不好的心态。

由于在佛坛上早已备好了花、水、灯或食物等供品，在修至仪轨的此部分时，只需在意念中想着以这些物品来供养弥陀即可，并不需额外再做别的事情。

● 忏罪支

必须首先了解什么是罪障，否则连要去除的是什么也不清楚，就不可能成功及有效地忏罪了。罪障包含了过往世及今生中所作之身、语、意不善业与业因及其果报，乃至身心病患与魔障等。罪障是修行有成的障碍物。若硬要说它有任何可取之处，也就只能说它的“可以被忏净”之特征。

要有效地忏罪，必须具足追悔力、对治力、依止力及决愿力这四力来作忏。以此四力猛厉地忏罪，便没有什么罪障是忏不净的。当然，也切不可恃着罪障可忏而不畏业报。毕竟来说，忏罪需要很大的努力，倒不如小心持戒止恶，索性不让自己有机会积集任何不善业因。

● 随喜支

随喜是最容易积集功德的一种修持，而且更能有效地对治妒忌心态。在作随喜时，可以至心赞叹自己或他人、凡者与圣者、现在及过去

释迦牟尼皈依境

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡为释迦牟尼皈依境。唐卡中央主尊为释迦牟尼佛，其心中显现金刚持，因为密法多位释迦牟尼佛化身金刚持所宣讲的。主尊左右两侧分别为弥勒菩萨和文殊菩萨，弥勒菩萨身后为诸位广行派祖师，文殊菩萨身后为诸位深观派祖师。

藏传佛教中，唐卡不仅仅是一种绘画艺术品，更重要的它是一种辅助修行的宗教用品。僧人们在进行修持时，经常借助唐卡来进行观想修行。阿弥陀佛日修法中需要进行观想阿弥陀佛资粮田的修行。

的任何功德。在读及祖师及菩萨或伟人的传记时，也可在心中随喜赞叹，这样便轻易地积下许多功德了。

在此仪轨中，作随喜时，主要乃针对弥陀的大愿及大行等而作随喜。

● 请法支

请法支的修持，可以令众生得到常遇佛法与明师及常生有佛法之国土的因缘。

佛陀有法身、报身及应化身三身。在技术定义而言，祈请说法的对象是佛陀的应化身而已，因为法身及报身不必众生祈请说法，而应化身则是应因缘而说法或不说法，在本师释迦如来示现人间成道后，本来并未说法，后经帝释天王及大梵天王以海螺及法轮求请，才应缘说法。由此可见，请法是一种吉祥的缘起。

● 请长住世支

祈请诸佛长住，其实是自己长寿的一种缘起。与请法支一样，祈请长住的对象是佛陀的应化身，而不是法身或报身，因为法身及报身并不示灭，只有应化身会应因缘而示现出世及入灭的过程。

● 回向支

回向的目的，是为了防止前六支之功德因嗔恨心而被毁灭。功德一经回向，便不会再失去。

在本仪轨中，回向的内容乃针对弥陀法门而撰的。

顶礼供养皈依上师薄伽梵如来应供正遍知导师无量光。

以上句文句包含了礼赞、依止、供养、祈请加持之含义在内，与汉传佛教之佛号并无分别。应诵此句二十一次或更多次，同时专注地至心祈求弥陀净化所有阻碍行者往生于极乐的烦恼与业障，在诵了二十一次或更多次后，应该在心中培养出自己已完全净化了罪障之信念。

修这部分时，关键是要有信心及依止心、愿生于弥陀净土、相信弥陀有能力净化众生及有一种极为恳切的求救心态。诸佛无时无刻不在想救度众生，但若要救度成功，亦端赖于众生自己的努力配合。以上几点若能具备，欲生净土并不很难。若只是冷冷冰冰地、呆呆地及无感受地诵此句或弥陀名号及咒语等，虽不能说毫无利益，但效果肯定不会太大。

在这一句后，是一小段愿文：

十方胜者佛子及眷众　怙主无量光等哀垂念
为令尽虚空际诸有情　置于无上利乐之吉祥
自当速疾速疾速证成　圆满正等正觉圣果位
彼故发愿往生极乐国　蒙阿弥陀如来亲授记
是故自于无始时世中　三门所积一切福德资
三乘中之一切圣凡于　三世中所聚积善妙行

如来圣语宣说不变异　善妙真实誓愿之谛实
法界本性清净无欺诳　不可思议诸力总摄力
愿我临命终后即诣往　极乐国中怙主无量光
于彼跟前甚为庄严之　珍宝莲华苞中而化生
得往生已总持禅定等　不可计量功德现观已
无量光等十方诸如来　令喜悦已愿蒙亲授记
诸语诀义如是通达已　诸时中以无碍之神变
于诸佛之无边刹土中　诣已祈愿圆满广大行
猛力普生大悲哀怜悯　不净境中诣已诸含识
各自福缘如是教说法　愿安置于胜者所赞道

此短愿文中所求愿的内容，乃由宗喀巴大师所著愿文内容浓缩而撰，它的内容是请弥陀与其眷属，加持成佛利生、要求往生极乐以修持佛果、要求弥陀亲自作行者的老师，并愿得一切能利益自己与众生的神通、定力、智能等等善功德，更发愿于修至自己有能力时，要回到六道中救助众生。

阿弥达巴　舍利　疏哈　（Om Amritabha Hri Soha）或　阿弥爹华　舍利（Om Amrideva Hri）

仪轨的这部分是持咒的环节。“唵阿弥达巴舍利疏哈”是弥陀的报身之咒语，“唵阿弥爹华舍利”是他的应化身之咒语，任择其一而诵即可。

在诵咒时，需要着意观想弥陀心中有月轮，轮上中央为竖立的“舍”字，他的二咒之其一种版本沿月轮边、字朝内方中央字、竖立而顺时针环绕排列，“唵”字位列于正前方。一边持咒，一边观本尊心轮中央种子字及咒蔓流出白色甘露及放大光明入自己身体，把一切罪因、罪业、罪业之果报、病患、魔扰、邪术加害及任何其他障碍皆净化消除，令众生的身心皆已成为适合往生净土的条件。如果对观想面前本尊像自己发射甘露及光感到不易观好，可观他在诵咒时转过身来而降在我们头顶上空，光及甘露由上而降入自己身中，这样地去观一样是正确的。

弥陀的这两条咒，与念诵他的名号是毫无分别的。也可在持咒后加诵佛号若干次。诵咒可诵二十一次、一百零八次、一千次、一万次乃至更多次均可，并无限制，越多越好。

诵咒后，整个资粮田的各尊一尊一尊地由外而向内融摄，最后只余下主尊，他又再缩小，最后成为一点小红光点，降入行者身中，此时要强烈想着自己之身、语、意已得到弥陀的身、语、意加持。

最后念诵仪轨中的四句回向偈文：

即以此善普回向　愿我速成弥陀境
六道众生不余留　咸皆令入彼果位

在持诵此偈后，便结束了一座日修仪轨之修诵了。

4

阿弥陀佛睡修法门

修持弥陀净土或其他净土的行者，必须依赖串习之力量，尽力令心念时时刻刻不与本尊弥陀相离。我们要把日常凡俗生活中的行、住、坐、卧都化为串习的修持，这样便能积集更多往生的种子，而且也具备了五力中的串习力。

一般的人，在白天也很难串习善念，何况是在睡眠中呢！但本书介绍的睡修观想，可以使人利用凡俗睡眠的八小时，把它化为净土的修持及串习的机会。如果修行者白天亦常常忆记弥陀，透过睡修观修，便能连睡眠的时间也不耽误，在睡眠中亦不中断串习思念弥陀。如果白天时没有好好修持，睡修观想则令修行者起码每天有几个小时的净土修持功夫。如果能好好地修这法门之观想，它的力量是很大的。在正常情况下，临睡着的一念，会影响整夜的眠中念头。若睡前一念为善，则整夜睡眠中的心念也会停留在善念上，反之亦然。由于这个原因，若把睡前一念专注于弥陀的观想及对他的依止心上，则整夜的心念亦会停留在这一念上，整夜的心识都在持续地串习，变成一股很大的力量，甚至比日常白天时之观想更为强力，这同时还是一种修禅定的方法。此外，如果修行者在实行睡修的睡眠中猝死，不假别人的超度或任何迁识，便能直接往生于极乐净土之中。

此法有别于日修及迁识法门，不是在佛坛前、坐垫上修，而是临睡前在睡床上修的。如果睡房条件允许，最好是把睡床的床头向西而放，以令在睡觉时，头朝向西方。这个并非必需的条件，但如果能这么做，会是一个助缘。

先坐在自己的睡床上，调整发心，然后便开始念诵睡修仪轨。这个仪轨与前面所介绍的仪轨基本上一模一样。发心及皈依等部分，与日修仪轨一样。

无量寿佛

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中央主尊为无量寿佛，四周环绕多个小的无量寿佛。无量寿佛即阿弥陀佛的法身佛。唐卡中，无量寿佛面相慈祥，头戴宝冠，身穿法衣，双手结禅定印托宝钵，结跏趺坐在莲花座上。阿弥陀佛像除眉发眼目施蓝色，嘴唇深红色外，其余各处均采用朱线白描绘成。

整幅唐卡气势恢弘、光芒闪耀。西方极乐世界就是阿弥陀佛集众净土之长而发愿建立的，任何信仰的众生都能发愿前往。

……

我为成就圆满佛　当令六道脱轮回
安置圆满佛果位　实行甚深眠寐观

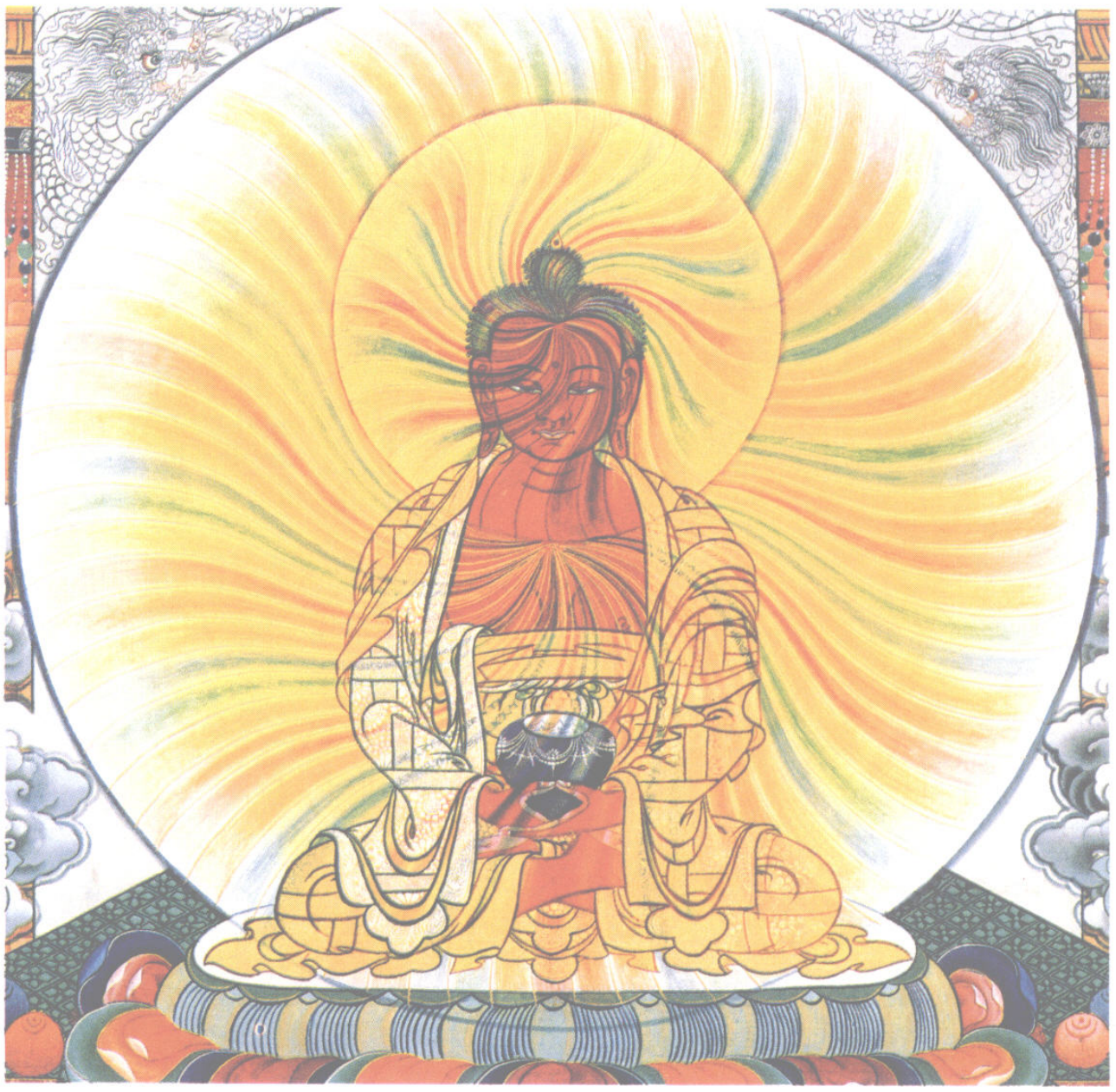
这四句是不共发心。修行者要在心中想着："为了令所有众生能脱苦而成佛，我必须成就佛境，故此我现在就要好好地修这个睡修观想！"若诵三遍后未生出感动体验，便多诵几次，至生出这种心为止。

至诵咒时，观想内容也与日修仪轨相同，但亦可以强调想着是在同时净化修持睡修观想之障碍。

完成我们想诵的数目后，要强烈地想着自己现已处于弥陀的加持庇护之下。在日修仪轨中，此时应观弥陀的眷属由外向内，一尊一尊地化为光明融摄，最后全融入了主尊弥陀身中，最后弥陀也化为光明融入自己身体；但在作睡修时，并不这样观想，而观功德田诸众由外向内一尊一尊地融摄，最后全融入了主尊弥陀身中，然后弥陀降下在自己睡床上、头将朝向的一方安坐着。

即以此善普回向　愿我速成弥陀境
六道众生不余留　咸皆令入彼果位

在好好地回向后，仍然保持床头有本尊坐着的观想，然后起立恭敬地在床上向床头的弥陀顶礼三拜，再以吉祥狮子卧的姿势躺下。这个睡姿，是佛陀入灭时之姿势。它



阿弥陀佛像（局部）

四臂观音（局部）

本身与体内气脉有密切关联，所以对修行很有利益。在某些寺院中，会见到有些佛像是这个姿势的，而人们会称他为“睡佛”，其实这是一种十分不对的称呼。“佛”的意思是“觉醒者”，“睡佛”便就是“睡着了的觉醒者”之意，这是一种有矛盾的称呼。这种姿势的佛像，事实上是纪念佛陀最终入灭时的姿势。在西藏，由于人们认为佛陀入灭是很悲哀的一回事，所以寺中少见这造型的佛像，唯独是在描绘佛陀一生中的十二件大事之佛画中才会见到。有许多修行人，也是以这种有利的睡姿入灭的。

躺下后，头部是向着西方的。如果睡床并非朝西而摆设，自己在心中想着是在朝西而卧便可以了。在观想中，想着自己的头靠在弥陀双盘起的脚前之莲台上，在他如慈父般的守护下，专注保持此观想，放下一切烦恼、杂念及妄想，直至安然入睡。

如果在睡眠时段中乍醒，便要马上检查自己的观想是否已忘失、卧姿是否已改变，如果是的话，又重新生起本尊在床头之观想，再调整睡姿再次入睡。

在开始修习时，会发现在乍醒时身姿已变动及观想已忘失，这是十分正常的。初时只需要求自己以吉祥卧之姿入睡便可；在睡中乍醒时，再度调整便可以了。在初时，亦未能在整段睡眠时间中保持观想，但随着熟习，慢慢便能做得到，不必心急，只要多练习，最后便能做到整夜睡姿不变，而观想亦不失去。

在睡醒时，心想自己是被如慈父般彻夜守护着自己的弥陀唤醒，或想是被弥陀名号之声唤醒亦可。如果昨夜睡前带下来之观想未失，便在床上起立，恭敬顶礼床头之弥陀三拜，观想他缩小化为一点红光融入自己的眉心，进入了自己的身体，令自己得到了他的加持，然后便如常地梳洗、更衣、上班等。如果醒后发现早已失了观想，则重新生起床前弥陀之观，顶礼三拜，再观他缩小化为一点红光融入自己眉心中。

以上所说之睡修观想，一开始修时必定不易成功，但只要有恒心地去修，慢慢便会有进步。这种修持，有不可思议之大利益。

5

阿弥陀佛迁识法门

弥陀净土的另一种法门——迁识法。迁识法的藏文叫作powa（注：汉译亦音译为“颇哇”、“破瓦”、“破哇”或“抛斡”等）。所谓“迁识”，即是在临终时有意识及依具体方法，把心念专注在某法之上，以利益自己的未来生。

迁识法的定义，可以分为广义及狭义两种方法来诠释。广义迁识法，它包含了任何临终专注修持以影响未来转生的方法，所以它不一定就是密法。在藏传佛教的显乘教法内，便有菩提心迁识法及空性迁识法等。菩提心迁识法，是在临终时令心念不离菩提心及利他心，在这种心念中死去。空性迁识法的行者，临终时则摄心于空性净光境界之中，不起执念分别，以吉祥无畏狮子卧姿入定而逝。这两种都属显乘法门，又都符合迁识法门的广义定义，但都与一般汉族佛子所听过的迁识法并不相同，而且完全与气脉修持无关。如果依广义来判别的话，汉地佛教的所有临终修持法，都可说是属于迁识法的范畴。

狭义的迁识法，则是指依靠气脉作用，有意识地把心识由心轮沿中脉向上抛射修持。在生时，行者会闭关修持若干天乃至若干月，每天不断作这样的修法，直至头顶出现了特定的征兆方算成功。这种修持，不同于前述的日修及睡修法门，它并非每天修一阵子的，而需闭关一段短时期，至修至有征兆为止。有业因种子的人，闭关修上几天便会出现成功开顶的征兆。即便是甚浅法缘的人，修上几个月也一定会成功。在修成时，头顶会出现一个小孔，或顶上流出少许脓水或血，或顶上肿出一丁点，甚至有晕去一阵子的情况。在出现这些征兆后，行者便可出关，以后只需天天忆想心识抛射入顶上本尊的路径便行了。在临终时，行者要掌握恰当的一刻，运气把心识沿中脉抛射离体，进入顶上观想的本尊心中，由本尊带至净土或好的转生地点投生。

无量寿佛

布本设色唐卡　18世纪　北京

这副唐卡中央所绘为无量寿佛。无量寿佛红色身，头戴金色宝冠，双手结法界定印，手托金瓶，瓶中生长着常青宝树。结跏趺坐在莲台上。唐卡上界左右两侧绘有五色光环，其中各绘三尊无量寿佛。背景绘有祥云、青山、流水，整幅唐卡构图简约，是清代唐卡中的佳作。

迁识法虽极为殊胜，而且的确有效，但大家切莫被它的神秘感蒙蔽了，而误以为修上几天迁识法便可一世无忧，不需再努力，保证能生净土。往生净土最重要的是出离心、信心、愿心等五力，再配合修成迁识法，便十分有效。反之，若不修出离心等，就算顶上开了个拳头般大的洞，唯一的作用就只是可以插上整束吉祥草，拍个照片自吹自擂而已，别无其他利益，亦绝对不是成就了净土的保证！

往生的要诀关键是五力等，而并非一个七天便能修出的头上小孔。如果具备了五力等，即便顶上无孔，一样可以顺利轻易地往生极乐。如果无五力等，不能放下对世间的执恋，顶上有多少个孔也不可能往生极乐净土。这一点大家要好好记住。

这法门源于密法，不同前面所讲的显乘弥陀法门。同时，弥陀日修与睡修法是要恒久地天天去修的，而这个迁识法则要求闭关修至成功开顶，然后便不必天天修，只需天天记忆临终时应作之心识入顶上佛心之观想便行了。一旦成功开顶，应天天勤修出离心等五力，不必再多观想把心识抛出，只要不忘该观想即已足够。

在学习时，大家要清楚搞懂修持的观想方法及辨别成功开顶的征兆，然后便可自行闭关了。学这个法最好是跟着上师好好地听闻，并得到口传及讲解要诀，但毋需灌顶。如果没有得到口传及在场亲闻讲解，只要是对弥陀等三宝有依止心、向往极乐净土，一样可以修持这法门。

修迁识法，必须抽出时间闭关修持。关期是直接开顶成功方届，并无特定时限，一般人在七天至最多廿一天内必定能成功开顶。

如果在家中修，应一早已安置好佛坛了。如果是另觅关房修持，则必须依前行所述，把地方打扫干净、安设佛坛及供品，然后上座发心，才开始修诵仪轨。

迁识仪轨与日修及睡修仪轨大部分是一样的，在此没必要再详细说一遍。

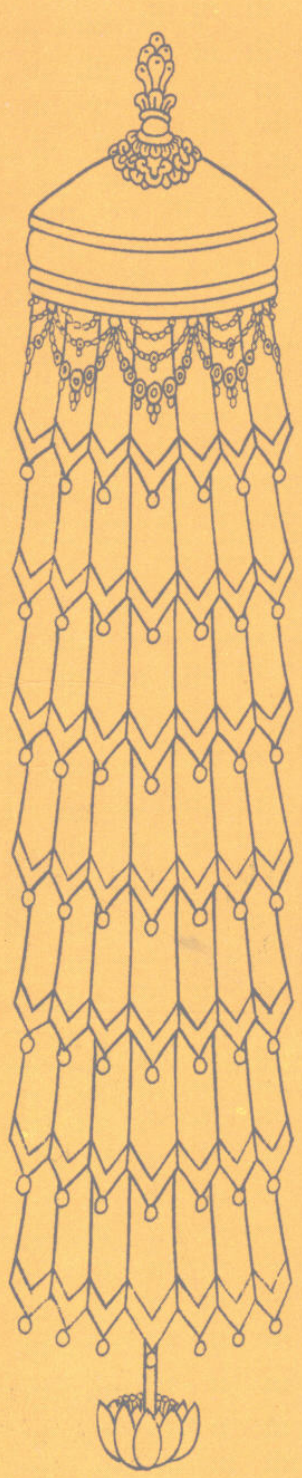
在诵咒时，要在心中强烈地想着，弥陀正在净除修行者迁识修持之一切障碍。在诵毕心目中要诵之数目后，观想弥陀的眷属由外向内、一尊一尊地化光融摄，最后只剩下中央之主尊弥陀，然后他转过身来，坐在头顶上的虚空中。修行者可以观想顶上本尊之莲花下有孔雀宝座承托，也可以观想弥陀坐莲花中而下无宝座。

在闭关中，一般需要一天分三或四座修迁识，每座中修十到二十个循环。闭关修至某一天，顶上有少许脓血流出，或出现一极小的孔，又或能摸到头顶有少许突出，便是开顶成功了，可以离关。在出关后，

只需天天幻想自己心识沿迁识路线走几遍即可，不必真的运气及观想心识，但却应终生好好地修五力等往生因素。

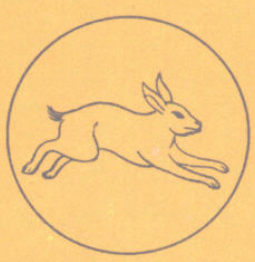
在到了临死的一刻，如果有体力坐起的话，便双跏趺盘坐，不断对弥陀做祈请，心中要放下万缘执著，一心求生净土。待风大融入心识时，便如闭关修法所作般，运气而大喝“嘻”及“呸”，把自己之心识推入顶上弥陀心中，然后观他带着修行者的心识直接飞返极乐净土，融入常在净土宫殿中讲经的弥陀心中，然后这净土中的弥陀心放一道光，光之尾端粘着修行者的心识，这光柱射入弥陀净土的一朵未开的莲花中，把心识植入了在花苞中央。最后，又再观弥陀由心再次放光射向此花，令花苞打开了。在花苞打开的一刹，这就成功地到达了极乐净土。如果众生一直以来有好好地修五力，尤其是曾作极多往生之因及常常串习的话，死时作此最终及真正的迁识是不难的。若体力不支，临终时躺着作此观想亦可。假使曾积许多往生之因及在生时恒常串习，纵使由意外而猝死，也不会妨碍迁识之进行，意外猝死一样可以顺利往生。

八辐金轮（局部）



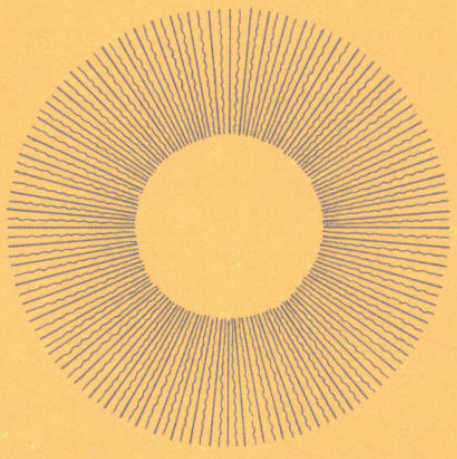
第五篇

殊胜的净土



2500多年前，佛陀曾向他的弟子描述过很多个不同的净土。任何一个净土都是好的、理想的往生及修行地点，大家最为熟悉的就是西方极乐世界。但是，因众生根器和因缘的差别，与各个净土之缘份是有深浅之分别的，所以较易往生于某些净土，较难成就另一些净土。即使这样，也不能说只有某净土是最好的，只能说各个净土各具殊胜之处。

本篇摘要



兜率净土：弥勒的内院

药师佛与琉璃净土

莲花生和乌金净土

观音菩萨和普陀净土

时轮金刚与香巴拉净土

金刚瑜伽母与清静空行净土

1

兜率净土：弥勒的内院

在所有佛经记载的净土中，最为中国佛教徒熟悉的是西方极乐世界；而弥勒净土传入中国时，也曾流行一时，但自从道绰、善导起而弘扬弥陀净土，也就逐渐式微了；至于其他净土，都未在中国引起较大反响。在诸方净土中，弥勒净土出现最早，也最充满人间现实性。

1. 内院和外院

据佛经介绍，兜率净土位于宇宙中央须弥山顶的兜率天上方。兜率天是六道中的天界，该天分为内院和外院，内院是补处菩萨驻锡说法的地方，即“兜率净土”（梵文Tushita，藏文Gadan，意为“欢喜”），并不属六道之内；外院是一般天人居处，仍有五欲乐，未脱出生死六道。早期有关弥勒的经典中仅言“兜术天”、“兜率天”或“覩史多天”，未见所谓的“内院”或“外院”之说，它们是佛教发展到后来而产生的词语。“内院”大概指能听闻到弥勒菩萨或化生的天女、乐器、树木等说法之处，“外院”则指普通欲界天人居住，而不能听闻佛法的地方。

兜率天处于欲界之中，天人仍有五欲，但因为有补处菩萨在此中内院说法，往生此处的弟子得以追随其闻法修行，将来再与弥勒佛一同下生人间，故被认为是佛菩萨净土之一。释迦牟尼成佛以前，在兜率天，从天降生人间成佛。未来成佛的弥勒，也住在兜率天，将来也从兜率天下降成佛。兜率天的弥勒菩萨所住的内院，有清净庄严的福乐，又有菩萨说法，是佛弟子心目中仰望的地方。

根据经典的描绘，兜率净土具有三种殊胜：一、往生此净土的人，能立即见到弥

绣像弥勒佛净土

绢本刺绣　18世纪　北京

这幅唐卡所绘为弥勒佛净土。唐卡上方弥勒身着菩萨装，左手托净瓶，右手结说法印，结跏趺坐在莲台上，表现他在兜率天宫说法的情景。下方弥勒头戴天冠，脚踩摩尼宝珠，表现从天宫下生，来到人间的情景。佛教中，一方净土只有一个教主存在，所以在西方极乐世界中，弥勒都是化现为菩萨形象出现。

勒菩萨，听其说法，其人于无上道得不退转；二、除弥勒菩萨昼夜六时说法外，一切化现，如天女、乐器、树声、水声等等皆能演说妙法；三、往生兜率天者，将随弥勒在未来降生人间，共同建设人间净土。

2. 如何往生兜率净土

往生兜率净土的方法有六种，即“六事法”：第一，“精勤修诸功德”，即是修福，包括恭敬三宝、报父母师长恩、悲一切痛苦众生等；第二，“威仪不缺”，即是持戒；第三，“扫塔涂地”，即修饰道场以达庄严己心的目的；第四，“以众名香、妙花供养”，供养以表尊敬，是修福的方法；第五，“行众三昧、深入正受”，即是修习禅定，使心不乱；第六，“读诵经典”，是对于经典的十种行法之一，此处之经典，狭义可指弥勒经典，广义则泛指佛教一切经论。只要“修六事法”往生于彼天的莲花上，并礼拜菩萨，弥勒菩萨随即依其根基，为其说法直到“不退转”。

求生未来人间净土的另一方法就是发愿生生世世不离世间，不辞生死劳苦地努力建设现实人间，以求早日实现人间净土，感弥勒菩萨下生便能恭逢其会。这一方法非常艰难，需要极长时间才实现，但这正顺应了弥勒菩萨“不修禅定，不断烦恼”的风格，具有积极的入世精神。

藏密格鲁派的初祖阿底峡尊者，便住于兜率净土之内。因为这个因缘，许多格鲁派弟子大多发愿往生于此净土之中。事实上，也由于同样的因缘，格鲁派传承的修行者往生于这个净土之中，也是比较容易的。佛经中曾经授记说，弥勒乃至宗喀巴大师将于未来在人间世界示现成佛及说法的事业。

（上页图）**弥勒佛图**

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为弥勒佛。弥勒金色身，头戴黄金宝冠，现寂静相，宝冠上有一座小的佛塔表示弥勒之师承亦源自本师释迦牟尼；身穿蓝色法衣，下着红色薄裙；双手结说法印，表示他将大转法轮。弥勒佛双手各拈一两朵花，花心中分别托着一个法轮及一个水瓶，龙华树花茎象征他将于龙华树下示现成佛之相，法轮表示弥勒将会于人间说法，水瓶表示他将生于婆罗门族中。

阿底峡大师

布本设色唐卡　清代　西藏

唐卡中，主尊阿底峡大师白色身，头戴僧帽，身穿袈裟，结说法印坐在法座上。主尊左右两侧分别为他的弟子俄·雷必喜饶、仲敦巴。弥勒佛降世前在兜率院讲经说佛，因此阿底峡大师发愿前往此处。在描绘弥勒佛净土的唐卡中常绘有阿底峡大师位于弥勒佛法座前，聆听佛法。

2

药师佛与琉璃净土

药师佛，即药师琉璃光佛（梵文 Bhaisajya Guru，藏文 Menla）的俗称，是东方琉璃世界的教主。在佛经中记载，当年在古印度有一座广严城，城里有一颗覆盖面积极广的参天大树，叫乐音树。正是在这棵树下，释迦佛接受文殊菩萨的请求，而讲述了《药师琉璃光如来本愿功德经》、《七佛药师琉璃光如来功德经》等开示药师佛修法的药师法门，这两部经典之中还专门讲述了东方琉璃净土。

《药师如来本愿功德经》中记载，东方药师佛所居住教化的琉璃世界，也是佛教徒所向往的理想国土。那里，地面由琉璃构成，以金绳为界道；城垣、宫殿都是七宝所成。整个世界自放光芒，连药师佛的身躯，也如同琉璃一样内外光洁，所以称琉璃世界。佛经上说此世界和西方极乐世界一样，具有说不尽的庄严美妙；既没有男女性别上的差异，也没有五欲的过患。

佛陀说过，如果能在现今五浊恶世中修行药师佛而修持药师佛法门，可以得到远离病苦、消除灾难、增加福德等利益，在临终的时候，可以毫无病痛、自在安详地往生东方琉璃净土或者西方极乐净土。除此以外，修持药师法门还可以助生极乐净土，是药师法门的一个特色。在《药师如来本愿功德经》中提到，如果想往生极乐净土，可以修持药师佛法门，那么在临终的时候，在变幻莫测、恐怖无助的中阴阶段，会得到药师佛的八大菩萨帮助，指引极乐净土的方向，从而顺利到达极乐净土。

药师佛曾经发下十二大愿，立志要帮助末法时期的受苦众生。因此，无论在藏传佛教还是汉传佛教中，对药师佛的信仰以及修持都受到非凡的重视。

药师佛净土

布本设色唐卡　现代　西藏

这幅唐卡所绘为药师佛净土。唐卡中，药师佛肉色身，发髻高耸，面目慈祥，左手托钵，宝钵中盛有能医治一切疾病的甘露，右手结施予印，结跏趺坐在法台上。药师佛净土又称净琉璃世界，由于这一净土在十恒河沙国土以外的东方，也称为东方净土，是可与阿弥陀佛的西方极乐世界相互辉映的佛国净土。净土中，除除了药师佛之外，还有日光、月光两大上首菩萨，以及八位引导众生进入净土世界的大菩萨、誓愿护持药师法门的十二药叉神将等。净琉璃世界为药师佛发愿而造，往生其中能够满足众生一切欲望、祛除一切疾病，无病无灾，享受安乐。

1. 药师三尊

与极乐世界阿弥陀佛身边有观世音和大势至菩萨一样，药师佛身边也有两位大菩萨弟子，他们往往被绘制在一幅唐卡中，形成独特的三尊组合。

药师佛的身体为蓝色，如蓝色琉璃宝石般晶莹透澈。这尊药师佛身着袈裟，左手托着盛满不死甘露之钵，置于脐间，象征可以惠赐不死甘露妙药，医治众生病苦。右手赐福之印拈一支藏药柯子苗搭在右膝，象征药师佛为世出世间之药王，能配制一切灵丹妙药。双足跏趺平稳坐在莲花月轮之宝座上。在药师佛的上方正中跏趺盘坐一尊红色佛陀，赤身，隐约看到飘带缠身，似乎是俱生相，但佛名难以判断。

唐卡左下角的红色菩萨为日光遍照菩萨，右下角的白色菩萨为月光遍照菩萨。都头戴天冠、璎珞饰身，飘带彩裙着身，雍容华贵地站在莲花月垫上。日光遍照菩萨身呈赤红色，左掌安日轮，右手执蔓朱赤花，上有红色宝珠。月光遍照菩萨身为白色，左掌安月轮，右手所持之花上托有白色宝珠。天地之间，日月为明，象征此两位菩萨能以日月之光明驱散众生内心的无明黑暗。

据说药师佛与这两位菩萨渊源颇深。在很久劫以前，电光如来在世的时候，有一位医术高明的医师，他有两个儿子，分别叫日光和月光。父子都是怀着慈悲之心，行医济世，后来蒙电光如来教化，修持佛法。父亲成就后就是现在的药师琉璃光佛，日光和月光就是随侍的日光遍照和月光遍照两位菩萨。不但在藏传佛教，即使在东密的传承中，这两位菩萨也都在金刚界和胎藏界两个曼陀罗中有自己的位置，说明也是颇为受重视的。

药师佛

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央主尊为药师佛。药师佛蓝色身，面目慈祥，仪态庄重，身穿金色佛衣，左手托宝钵，钵中盛有能够医治众生因上、果上、一切诸病的甘露，左手指尊胜诃子果枝，结跏趺坐在法台上。主尊左右为日光菩萨和月光菩萨，象征不论日间还是夜间，药师佛的法力都能惠及众生。

2. 药师七佛

在藏传佛教中，修持药师佛法门者，大都依《七佛药师经》而出之七佛药师法门修习，因为药师七佛各有大愿，如若至心信仰依止，会得到极其广大的利益。按照经典描述，在现今末法时期，没有任何法门可以比得上药师七佛，因为这药师七佛誓愿宏深，承诺消除一切众生末法时期的苦难，克服各种由时代产生的困难，进而顺利修持佛法，最终圆满成佛的愿望。

在药师七佛的传统唐卡中，一般是以药师三尊为主，中间主尊就是药师琉璃光佛，左右胁侍日光遍照菩萨和月光遍照菩萨。但是，有时候虽然是药师七佛唐卡，但唐卡中可能却有八尊佛，另外一位就是端坐于主尊药师佛上方的释迦牟尼佛。由于药师七佛法门亦为本师释迦佛所开示，因此也有把释迦佛画在顶端的传统。

这八佛都是离欲比丘相，身着袈裟，具足三十二相八十种好。顶端释迦佛左手托钵，右手搭膝镇地印，双足跏趺坐于莲花月座上。唐卡左上角是善名称吉祥王如来，身为金黄色，右手施无畏印，左手定印。这尊佛的净土，按照佛经记载，是以黄金铺地。国中人们幸福安乐，没有任何苦难。善名称吉祥王如来发有八种大愿。右上角是威音王如来，也是金黄色，右手搭膝施愿赐福印，左手定印置于脐间，也发有八种大愿。左下角是法海雷音如来，身浅红色，二手施说法印。这个手印在很多唐卡中都比较常见，比如宗喀巴大师等都是结此印与胸前，象征宣说佛法。这尊佛发有四种大愿。右下角是法海胜慧游戏神通如来，身为红色，右手施愿赐福印，左手定印。净土名称是善住宝海净土，也发有四种大愿。右上角下方为无忧最胜吉祥如来，身浅红色，二手于脐间结定印，也发有四种大愿。左上角下方为法海雷音如来，身浅红色，二手施说法印，也发有四种大愿。

药师七佛

金汁纸画唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘的就是药师七佛。唐卡中，正中为主尊药师佛，蓝色身，两侧整齐排列着药师七佛。

左侧从上自下分别为吉祥王如来、金色宝光妙行成就如来、法海雷音如来、释迦牟尼佛；右侧从上自下分别威音光自在王如来、无忧最胜吉祥如来、法海胜慧游戏神通如来，和药师佛。

药师七佛出自《七佛药师经》，是末法世代非常有效的修持法，可消灾祛病，延年益寿，死后往生药师佛琉璃光净土。药师七佛加上开示该法的本师释迦牟尼佛，称为“药师八佛”。

在汉传佛教中，以信仰极乐世界阿弥陀佛为主，但后来民国时期之高僧太虚法师曾大力宣扬药师佛法门。因为修持药师法门不但可以在死后往生净土，即使在生前，也会得到药师佛的庇佑，使生活更加幸福美满，更具有现实意义。而在藏传佛教中，不但有药师佛显宗的一般修法，还有密宗的更深修法，所以更受人们青睐。即使现在越来越被重视的藏医药，亦跟药师佛有极深渊源和密切关联，这点在下面介绍藏医传承图的时候会有提及。

坛城中央的药师佛（局部）

药师佛坛城图

堆绣唐卡　清代　西藏

药师佛全称为药师琉璃光如来，与释迦牟尼佛、阿弥陀佛并称为“横三世”，净土为东方净琉璃世界。这幅唐卡描绘的是药师佛坛城，坛城中央为蓝色身药师佛，四周环绕着七佛、十二药叉、诸菩萨护法等。坛城四门分别有四大天王守护。药师佛坛城外圈绘有绿色的药植物、矿物和动物等。在琉璃世界中也生长着繁茂的药植物，这些植物具有不可思议的药力，能够医治众生的各种疾病。

3

莲花生和乌金净土

莲花生是藏传佛教各派供奉的密教大师，在宁玛派中更被奉为开山祖师。只因莲师示现出生于乌金国境内的达那郭夏海中，这个乌金国并非古印度的乌金国，又被乌金国王因扎菩提迎回宫中，并欲禅位为国王，所以后人总以“乌金上师”来尊称莲师。

松赞干布时期，西藏各地妖魔鬼怪横行，莲花生被邀入藏广以佛法施教化。莲师发现南阎浮提西南方有罗刹国，若不加以调伏，将会侵害众生。于是莲师施展神通进入罗刹国王的身体，以国王的身份调伏了罗刹众生，把罗刹国转化为净土，也就是乌金净土。而其所调伏的罗刹众，则都成为勇士与空行。故而莲师的净土，便被称为“乌金净土”。

乌金净土和诸佛净土的不同之处，在于它不是他方净土，而就在我们这个世界——南阎浮提中。

南阎浮提有五大圣地：一是中央释迦牟尼佛成道的金刚座(菩提迦耶)，二是东方文殊师利菩萨的净土五台山，三是南方观世音菩萨的净土南海普陀山，四是西方莲师的乌金净土，五是北方法胤胜王的净土香巴拉国。

前三处都是世人找得到的地方，有方志、历史可为证明，但后二处则是世人所不能到之处——除非身心都到达相当程度的净化，否则是到不了的。

据说，香巴拉国位于西藏的大雪山之中，是新密时轮金刚之圣地，修时轮金刚法的行者即能往生该处。而乌金净土，同样亦是宁玛巴弟子更易祈愿往生之处。

乌金净土，一直承受金刚亥母的亲自加持，聚集所有的空行母。各种密咒的声音，充满了净土的各个角落。任何人至此胜地，便能证得菩提。

莲花生大师净土

布本设色唐卡　清代　西藏

在藏传佛教中，除了佛、菩萨有净土，成道的上师也有自己的净土，这幅唐卡所描绘的就是莲花生大师的乌金净土。唐卡中，大师白色身，头戴莲花帽，身穿袈裟，现菩萨姿相；左手托长寿瓶，右手持金刚杵，怀抱天杖；以跏趺坐姿修持。在西藏，宁玛派僧人或修持莲华生大师传承的弟子，多发愿往生于乌金净土。

1. 乌金净土的地形——铜色德山

在乌金净土中，有一座铜色德山，状如心脏。山的底部，一直深达地底龙王的国界，山的半山腰则是空行刹土，而山顶极不可望，有如直抵梵天。这座吉祥山王和须弥山一样，是由众宝合何成的。它的东面是水晶，南面是吠琉璃，西面是红宝石，北面是帝青宝。在山中有一座广大的宫殿，就是莲师所居住的宫殿。也由这四种宝化合而成，外观光明清澈，无内外之分，超越限量，故也无大小之别，所以这座宫殿也称越量宫。越量宫所显现的都是诸佛境界，不是凡夫的心量所能够思议的。越量宫四周皆是由诸宝所成，外面还有回廊、护墙、台阶等，也是由诸宝所成，而且四面显现四种不同的颜色：东方蓝色，表息灾事业；南方黄色，表增上事业；西方红色，表怀爱事业；北方绿色，表降伏事业。墙缘上悬挂有璎珞网，转角处悬挂有铃铎，四面四门，各有牌楼，都以各种宝做种种微妙庄严。在宫殿外的四方空地上，周围环列如意宝树，还有充满甘露的水池，池水自然上涌。在虚空中，到处充满如云的红光——莲花之光。所以这座宫殿，称为“莲花光越量宫”。

乌金净土的铜色山虽然就在地球上的某个地点，但它却并非凡土。由于我们受自身的业障所蒙蔽，所以，我们即使到了那里也看不见它。这个净土，必须是修密法的行者才可以以神通的方式到达。但是有些有特别因缘的人，虽然仍然是凡夫，却会在梦中到达这个净土。铜色山在本质上与极乐净土很类似，但它与西藏宁玛派的后人更为有因缘。很多宁玛派莲华生大师传承的弟子，都发愿往生于铜色德山之中，正如格鲁派宗喀巴大师传承的弟子多发愿往生于兜率净土一样的原因。

宁玛派僧人

布本设色唐卡　清代　西藏

宁玛派是藏传佛教个派别中最古老的教派。作为一个独立的派别，宁玛派在藏传佛教“后弘期”形成，但其教义思想仪轨等传承却源自“前弘期”的莲花生大师。这幅唐卡中央所绘为一位宁玛派僧人，他头戴莲花帽，左手托经卷，右手结无畏印，坐在法台上。唐卡上界右侧绘有莲花生大师像，由于大师为宁玛派祖师，因此许多宁玛派僧人都发愿前往莲花生大师的乌金净土。

2. 乌金净土中的教主——莲花生大师

乌金净土和极乐世界很相似，可以说是密宗的极乐净土。在这“莲花光越量宫”内，正中央有表征贪欲已完全清净的盛开莲花，莲花上有珍宝所成的八角形的日月垫。莲花日月垫上，即是诸佛总集自然化现之身——莲花生大师。

莲师的身色、表情、手印、所持法器与服装，都随其所示现都具有表法特征；他神采焕发，有如千日之光辉；他的身躯比妙高山更威武伟严；他的两眼好似日月般地凝视；脸带微笑，容颜美妙。

莲师的语调美妙而宏亮，有如千龙吟啸响彻云霄，宣说着深奥的密咒之法。莲师的心意深密广阔，和虚空界相等；以甚深的大悲化现无量化身，遍满法界，度生事业如天空的闪电一般迅速；对一切众生，总是平等关爱，而利益教化之。

在莲师的周围，四方和四隅，有五部如来所化现的忿怒降魔本尊——八大法行之本尊。他们都踏在以邪执魔障为垫的莲座上。在莲师的莲花座四面，各有一个四瓣莲花座，分别站立了四部骷髅使者和空行众等，他们都穿戴着尸陀林行者八饰的庄严(如五骷颅冠、人骨璎、虎皮裙、蛇腰带等)，以游戏舞姿站立在四瓣莲花座上。在“莲花光越量宫”外的回廊、穿堂、护墙等处，都有持明众(密宗成就者)及空行众、天人及天女等，如云般地遍满各处，以种种内、外、密等诸供品来供养莲师。越量宫的供台上，也布满了如云的供养天女，以遍满世间的六欲供品，兴普贤供养云，来供养如来。在“莲花光越量宫”的四面四门，由四大天王分别守护，率领八部鬼神，依遵莲师的教敕，四处降伏魔障及外道。

在世上任何地方，任何时候，只要有人诚心的祈请，莲师都会从他的乌金净土而降，带着净土中所有的本尊、空行、勇士、护法等。勇士、空行都一面跳舞，一面唱歌，勇士的歌声中充满“吽”和“呸”的咒音，空行则是以空行语言而唱，大师以他不可思议的大悲之心，出现在祈请者的面前加持他、安慰他，为他除去一切的魔障、邪道障、中断障等障碍，并赐予成就，直到成佛为止。

莲花生大师

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为莲花生大师，大师红色身，现年轻相，头戴五骷髅冠，赤上身，身饰黄金缨络，下着虎皮兽裙，左手结期克印，右手执三叉天杖，以国王姿坐于莲台上。

4

观音菩萨和普陀净土

在佛教中最富盛名及大家喜闻乐见的当属观音菩萨（梵文Avalokitesvara 藏文Chenrezig）了。观音菩萨慈悲善良，在汉传佛教绘画中，多为体态妩媚的女性形象。而在藏传佛教经续中，观音菩萨可化现为度母、马头明王、白财神及玛哈嘎拉等多种忿怒与寂静尊，又有各种如千手千眼观音、四臂观音、十一面八臂观音等不同化相，因此在唐卡中，它们形象各异、千姿百态，都各有分支传承法门。

观音菩萨的净土就是著名的普陀净土（梵文Potaloka），在我国广东深圳的普陀山传说就是观音菩萨的灵量地。因为观音菩萨极大的慈悲心，她的净土普陀也与普通人，不论汉族、藏族或者蒙古族，关系都十分密切，因此往生此地也非常容易。我们知道，阿弥陀佛的西方极乐世界是所有众生都很容易成就的，而观音的普陀净土也一样，因为普陀净土与极乐净土基本上是一样的。为什么这么说呢？因为阿弥陀佛是观音菩萨的上师，观音的成就都得益于阿弥陀佛。所以观音虽然是普陀净土的主尊，但她作为弥陀的八大弟子之一，同时也化现在西方极乐净土之中。普陀净土就像是极乐世界的一个“分支机构”或“属地”，两者在本质上毫无差别。对于修持佛法的人，不论是修持阿弥陀佛或观音菩萨，也不论是发愿往生极乐世界或是普陀净土，都是没有区别的。同样，修持观音菩萨任何化相的法门或者净土，也就是在修持观音法门，也等同于修持弥陀法门。

此外，观音菩萨慈悲为怀，曾在释迦牟尼佛前发誓：“如果有人诵持我的名咒，不论他想去哪个净土，临终时都有诸佛将来接引，都能如愿往生！”所以，往生任何一个净土都能得到观音菩萨的帮助。

观音菩萨净土

布本设色唐卡　现代　西藏

佛教中，观音菩萨的道场为南海普陀山，这幅描绘观音菩萨净土的唐卡即以普陀山为景。唐卡中，主尊观音菩萨白色身，象征自性的清净无垢；头戴宝冠，一面四臂，四臂代表着四无量心；胸前双手捧摩尼宝，象征能够给众生带来福泽；另两手一手持莲花，表示清净无染，一手持白色念珠，象征佛语可以将众生从痛苦轮回中解脱出来；结跏趺坐在法台上。藏传佛教认为，四臂观音是雪域西藏的护佑主，因此在西藏有着十分崇高的地位。

5

时轮金刚与香巴拉净土

传说在释迦牟尼佛成佛后一年，也有说是涅槃前一年，佛陀化身成时轮金刚本尊在宝金璎珞塔传授灌顶。佛陀传授的时轮密续存放在“宝金璎珞塔”的舍利塔中，此塔坐落在印度北部，现今阿玛拉瓦提地方。

释迦牟尼是应香巴拉国国王贤月王的邀请而传授时轮金刚密续的。香巴拉国位于印度和西藏地区北部交界之处，是一个永恒极乐的净土。但是传法的地方却是在南印度。因为香巴拉国的国民都是修行深厚的人，在释迦牟尼传法时，运用破瓦法前往印度听闻传法。释迦牟尼传法时，化身为时轮金刚与明妃双运，以及整个时轮金刚坛城，在米堆神殿中为贤月王灌顶。贤月王回国后，为释迦牟尼佛传授之法，撰写了论释，就是著名的《时轮根本密续》，共一万两千颂。后来，香巴拉的一世救度王，是文殊菩萨的化身，将时轮密续加以节略，写成了《略本时轮密续》，这成为时轮金刚体系的根本法教。

1. 时轮金刚密续在西藏的传播

时轮金刚密续重新回到印度是在10世纪，在公元1027年第一次传到西藏。由于其

（上页图）**四臂观音**

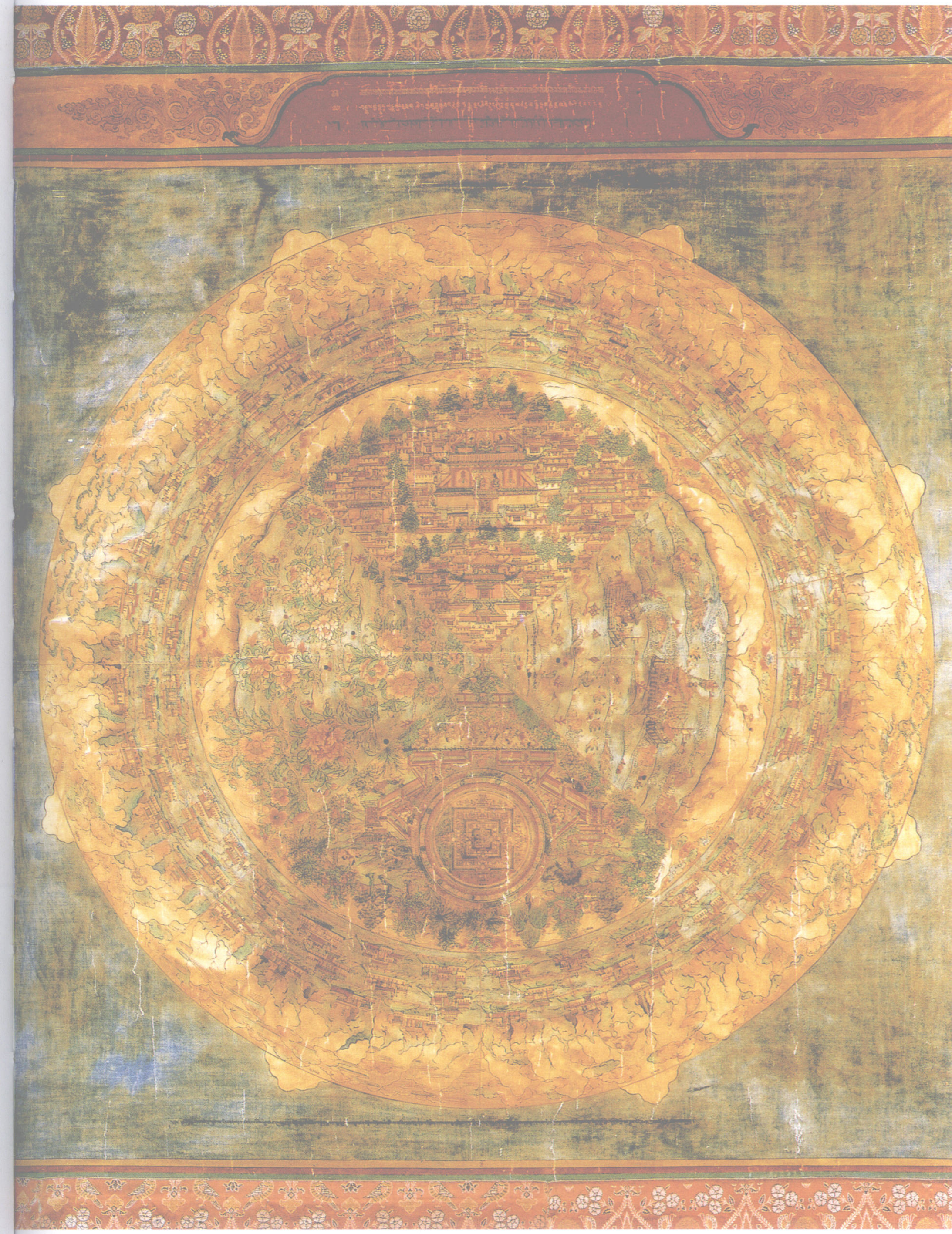
布本设色唐卡　18世纪　西藏

这幅唐卡中央主尊为四臂观音。观音白色身，一面四臂，面相慈祥端庄。头戴宝冠，袒露上身，胸前双手合十，右上手持水晶念珠，左上手持莲花，结跏趺坐于莲花座。唐卡上界左侧为阿弥陀佛，右侧为静息观音，下界为观音大士化现的马头明王。因为观音大士是阿弥陀佛的八大弟子之一，所以观音菩萨的普陀净土是西方极乐净土的一部分。

香巴拉

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡根据《时轮经》的记载所绘制的。香巴拉在藏语中意为和平、安乐，是藏传佛教中神秘的净土。香巴拉在地理构造上像一个坛城，最外圈被雪山包围，与世隔绝。中圈是香巴拉的98个省，由雪山分为四个部分。最内圈为香巴拉国王的宫殿理想城。藏传佛教认为，修行时轮密续能够往生香巴拉净土。



传入西藏的时间较晚，因此不为宁玛旧译派所知，而是成为了新译派的独有经典。然而，其广泛的普及度最终还是促使宁玛派接受了这一传承。现在，时轮金刚密续已成了藏传佛教所有流派的重要传统之一。

时轮金刚密续之所以在西藏如此普及，有以下几个原因：首先，它是密宗天文学、宇宙学和星象学最重要的发源地。因此，所有受过教育的藏族人都会在学习过程中或多或少对其有所了解。第二，关于净土有大量的神话传说，据说，这是座落在丝绸之路上的一个富有传奇色彩的香巴拉（香格里拉），接受时轮金刚灌顶可以往生净土。第三，时轮金刚经文内包含了主要的佛家预言，预言也往往最能吸引人们的关注。第四，经典中根据历法原理规定了采收每一种草药的特定时间，因此，所有的藏医都必须接受这一基础训练。

从11世纪到14世纪，《略本时轮密续》有十六种梵文翻译成藏文的译本。热罗译师和卓弥译师在11世纪晚期翻译的两个译本，是西藏现存时轮密续的主要来源。热罗译师是沙曼达利的弟子，他的译本在西藏流传最广。卓弥译师的老师索曼纳塔是第一位从印度到西藏弘扬时轮金刚密续的上师。热罗和卓弥的传承，到布顿大师时被完美地融合为一。布顿大师是14世纪初杰出的学者和高僧。他精通所有显密教法，而且是实修时轮金刚的大师，著述了三十册有关时轮密续的书籍。萨迦派和格鲁派的传承都来源于布顿大师。

格鲁派的创始人宗喀巴大师研修了宁玛派、噶当派、萨迦派和噶举派传承的教法，在公元1398年证得佛果。宗喀巴曾经跟随布顿大师的弟子秋吉巴瓦学习时轮金刚密法，在他的指导下，宗喀巴亲见了时轮金刚本尊。在晚年，宗喀巴将整个时轮金刚法传给克珠杰，经过他的深广观修，写成了一部时轮金刚的释论，名为《辉煌时轮金刚坛城仪轨：思想释论》。通过喇嘛不间断地传承，时轮金刚法从克珠杰传到七世达赖喇嘛，才在寺院较广泛地传播。到14世纪中期，《略本时轮密续》有至少15个藏文版本，《殊胜释论无垢光疏》的论述也超过10次。至今，在西藏地区数百所寺院中，时轮金刚密续被作为最高深最完美的修法被广泛修行。

时轮金刚坛城

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅曼荼罗为时轮金刚坛城图。坛城中央主尊为时轮金刚，蓝色身，四面二十四臂，前两臂交握金刚杵，其余各手均持法器，怀抱明妃，以展立姿站立于般若烈火之中。时轮金刚的明妃为一切母，四面八臂，通身金黄色，仰主面与金刚相拥。唐卡上界绘有喜金刚，文殊菩萨，下界绘有释迦牟尼佛和观音菩萨，唐卡四角则绘有金刚瑜伽母，外围还绘有龙、白狮、大鹏鸟、蛇、荷花等动植物图案，整幅唐卡繁复华丽，精细美丽。

2. 时轮金刚的深意

时轮金刚，梵语 Kalachakra，藏文是 Du kyi khorlo，意为时间之轮。Kala，时间，不是指线性流动的时间，而是过去、现在、未来所有事件的流动。时轮金刚代表着全知，与一切时间同在，知晓过去、现在、未来的一切。Chakra，意思是“轮”，不仅仅指时间的循环，还是一种悟道的大乐体验，就像温煦的阳光照耀万物，从自身放射到一切众生。轮，代表佛法之轮无始也无终，也是佛教特有的宇宙观。

时轮密续包含了三个独特的而又同时发生的循环：外时轮意味着宇宙观，内时轮教导人体的本质和功能，密时轮教导修练成佛之道。整个时轮密续的具体代表是时轮金刚沙坛城。坛城中总共有722位本尊居住，时轮金刚和一切佛母双身像居住在中央，象征着永恒的大乐。

时轮金刚密续的灌顶仪式多针对一个团体，而不是个人。这是因为，它最初由释迦牟尼佛传授给神秘的香巴拉国整个国家的人们。于是，作为一项有意义的传统至今流传。《时轮金刚密续》记载：香巴拉国王在未来的世纪里将显现，为拯救世界而奋战，使世界免于暴政，引导世人进入和平的黄金纪元。

3. 时轮金刚的形相

时轮金刚四面二十四臂二足，呈忿怒相或寂忿相。主身蓝色，主臂双手结“金刚吽迦罗印”，同时交握金刚杵和金刚铃，代表“智慧”和“慈悲”的结合。时轮金刚是多彩之神，面、臂、足，甚至手指都显现不同颜色的变化，相当复杂，这是辨认时轮金刚最重要的关键。五色代表“五大”，其中蓝色代表“风大”，表现在主尊的脸与手；红色代表“火大”，表现在主尊的右脚；白色代表“水大”，表现在主尊的左脚；黄色代表“地大”，表现在明妃黄色的身躯上。当宇宙的四大元素风、火、水、地会聚时，“空大”自然产生。

时轮金刚（局部）

时轮金刚主尊手臂多达二十四臂，形成圆环构图。手中持物由上而下，右边依次为：金刚杵、宝剑、三叉戟、金刚钺刀、火箭、勾杖、法鼓、锤、法轮、矛、宝杖、钺斧；左边依次为：金刚铃、盾牌、降魔杵、颅器、弓、索、摩尼宝、白莲花、白螺、镜、勾链、四面梵天首。头顶髻以金刚杵为饰，上着天衣，下围虎皮裙，佩带各种宝璎珞，具足一切报身佛的庄严。

时轮金刚怀抱一切佛母双运于日轮之中，右腿伸，左腿屈，足踩大自在天及其天母，表示摧伏贪、嗔、痴诸障。明妃身黄色，四头八臂三目，右臂持金刚钺刀、勾杖、手鼓、念珠；左臂持颅器、绳索、白莲、摩尼宝。她的头顶是金刚萨埵，显示她的传承；她的身上穿着佛陀种性的五印装饰。时轮金刚和一切佛母的表情都是似嗔似喜，拥抱在一起，代表智悲双运。

4. 雪岭上的香巴拉净土

香巴拉净土，即香格里拉。“香格里拉”是古代天竺国的梵语，意为和平、安乐，在藏语中叫“香巴拉”。它是消逝的地平线，是世人心中的世外桃源，在佛教中，比较正式的名称则是“北方极乐世界”。

香巴拉国呈圆形，四周雪山环绕，状如八瓣莲花盛开，中心首府迦拉波城位于莲花的中心，花叶之间环绕着河水。森林、湖泊、草地自然错落分布，那里鲜花常开，湖水常绿，甜蜜的果实挂满枝头；遍地是黄金，满山是宝石。香巴拉国人的寿命和极乐世界一样，无有尽头，想活多少年，就可以活多少年。

时轮金刚

布本设色唐卡 清代 西藏

时轮金刚为无上瑜伽部不二续的本尊守护神，密集金刚、大威德金刚、胜乐金刚和喜金刚并称五大本尊，为藏传佛教各派所共同尊崇和供奉。时轮金刚密续来自佛教中传说的理想王国香巴拉王国，是藏传佛教诸密续中最晚传入西藏的。

唐卡中，主尊为时轮金刚，四面二十四臂二足，呈寂忿相。主臂双手结“金刚吽迦罗印”，交握金刚杵和金刚铃，其他手臂各持法器，怀抱明妃，脚踏印度教神红肤欲神、白肤大自在天，以展立姿站立于莲台上。明妃名为一切母，四面八臂二足，主身黄色，以主尊拥抱在一起。佛父佛母凝眸相视，嘴唇碰触在一起，表情凝重，表示“调伏”的概念。画面周匝布满诸佛、菩萨、上师、护法等，繁而不乱，画风细腻。

传说，香巴拉国国王是金刚手菩萨恰那多杰的化身，从绕登·加贝智巴（妙吉祥称）算起共有二十五代国王，他们掌管着九百六十万个小国组成的幸福王国。这里没有贫穷，也没有困苦；没有疾病，也没有死亡；没有嫉恨与仇杀，也没有人与人之间的尔虞我诈。

在西藏，有很多关于“香巴拉”的传说。有的说，通往香巴拉国的秘密入口，就在布达拉宫的地下；有的说，在扎什伦布寺后的晒经墙下有一处神门，凡是想去香巴拉的人们，必须在扎什伦布寺领取“路条”。这里所谓的“路条”，可能指在扎什伦布寺驻锡的班禅大师为众人所授的时轮金刚灌顶和加持。

历代班禅大师都曾解说过时轮密法的教义，并且都是无量寿佛的化身——无量寿佛是阿弥陀佛的化身之一，同时他也是香巴拉净土的座主。尤其是六世班禅罗桑巴丹益西经常向僧众讲授《香巴拉净上誓愿》，还专门撰写了《香巴拉指南》为人们描述香巴拉国的美妙和殊胜。

关于“香巴拉”的各种经书、佛画以及神话、传说和故事，像谜一样吸引着千千万万的信徒香客，去不断攀越雪域的冰山雪岭，寻找着这片神秘而陌生的世界。

（下页图）**香巴拉国王**

布本设色唐卡　清代　西藏

神秘的净土香巴拉实际上是一个远离尘世的王国，国王称为贤月王，每一世国王都为佛、菩萨的化身，他们既是王国的管理者，同时也是居民的导师。这幅唐卡中央主尊即为香巴拉国王。国王白色身，面如满月，现微怒相，头戴宝冠，身穿黄金甲胄，左手持盾牌，右手持宝剑，结半跏趺坐在以白色象鼻天为坐垫的宝座上，左脚所踏为印度教天神大梵天。

香巴拉

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡是描绘香巴拉净土的标准版本。香巴拉最外圈为雪山，第二圈分布着香九十八个省，每十二个省一组被雪山和江水隔开，均匀分成八部分。净土中央为国王鲁卓恰克林王坐在他的宫殿里，下方是时间之神和时间女神的巨大坛城。唐卡下界绘有香巴拉大战的情景，佛教经典中记载，若干劫后，贪婪、残暴的矮人将入侵人间，香巴拉大门将被打开，国王鲁卓恰克林会率领军队将恶魔逼退，最终取得胜利。人类从此进入弥勒佛时代，享有永久的和平和幸福。

6

金刚瑜伽母与清静空行净土

金刚瑜伽母是无上瑜伽密续中的母续，出自于《胜乐金刚根本续》。金刚瑜珈母在西藏也被称为“那洛卡居空行母”，即“那洛巴的空行母”的意思。这是那洛巴没有传授给玛尔巴的少数几个传承之一。不过，它却经由尼泊尔传给了潘唐瓦兄弟，后者师从那洛巴，将这一传承带回了家乡。由于他们主要在尼泊尔的小山村帕平闭关和传道，时至今日，这里仍然是重要的金刚瑜珈母灵量场和朝圣地，拥有数十座寺庙、僧院和静修所。

金刚瑜伽母（局部）

唐卡中，金刚瑜伽母红色身，头戴骷髅冠。身挂骷髅环，代表拙火修持是其教义的核心；右手高持嘎巴拉碗，象征不二的大乐。这幅唐卡是第 243 页唐卡的局部图。

金刚瑜伽母净土

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡所绘为金刚瑜伽母的净土卡居林。唐卡中，金刚瑜伽母以那洛空行母的形相出现，位于宫殿的底层，这个宫殿就象征着卡居林净土。

第二层中央为胜乐金刚与金刚亥母的双运相，周围环绕着萨迦传承上师，代表这些上师来到了卡居林净土，引导投生净土的人走上密续修行的道路，同时也派出自己的化身利益众生。

第三层所绘为本初佛金刚萨。宫殿的左右天界飞行着各种空行母，带领着各种获得虹光身的修行者飞往卡居林净土世界。下界绘有各种护法。

金刚瑜伽母的净土卡居林是藏传佛教所言各种净土中比较特殊的一个，金刚瑜伽母修法中一个重要的修法就是不共不可思议瑜伽，修行此法能够使现世的肉身直接往生空性净土。而其他净土，死亡时则只能带走灵魂，身体必须留下。

帕丁巴传承最后通过早期萨迦喇嘛进入了西藏，在长达三百年的时间里，一直是萨迦派独有的经典。后来，这一传承进入格鲁派。今天，它仍然是这两大传统最重要的空行母本尊修持法。在萨迦派，它被列为五大主要密续法系之一；而在格鲁派，它则通常被作为本尊修持，用于依据那洛巴六大成就法进行的传统的三年闭关修行。

而在唐卡中，我们会发现金刚瑜伽母和另一本尊金刚亥母很难区分。她们都站立在莲台之上，身体通红，手持金刚钺刀、噶巴拉碗和骷髅杖，甚至很多其他细节都是一样的。但她们最大的不同在于传承法系的不同，金刚亥母是基于帝洛巴的观想，而金刚瑜珈母则是基于帝洛巴的学生那洛巴的观想。这也正是那洛卡居空行母这一名字的由来。

1. 清净空行净土卡居林

清净空行净土（藏文Dhagpa Khadro），是金刚瑜伽母的净土。但由于金刚瑜伽母同时还是胜乐金刚净土的重要成员，所以清净空行净土在本质上与胜乐金刚净土是一样的，都是比较容易得到现世成就的。

密续经文认为，人最好能够即身成佛，也就是在一世就获得圆满证果。然而，如果不能做到这一点，次好的就是能够投生净土，在那里继续证悟之道。佛教经文谈到了很多类似的净土，譬如弥勒菩萨的兜率净土，以及阿弥陀佛的西方极乐世界等。

然而，金刚瑜珈母的清净空行净土卡居林则比较特殊。这个净土不仅可以像极乐净土等可在死后由神识往生其中，若修行者修过虹身修法，还可以在死亡时直接连肉身也不留下便往生其中。而其他净土，比如上面所提到的两个，死亡时则只能带走灵魂，身体必须留下。在印度及西藏，不论是古代或现代，都有一些成就者死时连尸体也不留，连肉身直接往生于清净空行净土。

佛经中记载，这个净土还有专职的净土接引者，某些修金刚瑜伽母法门的人，在有一定成就时，便能遇到这些人间化现的净土接引者，由他们带着修行者直接往生。此外，如果有人可证悟“内净土”的境界，即使还活在人间，也能感受到清净空行净土的极妙境界。

2. 唐卡中的清净空行净土卡居林

卡居林和虹光身修行是西藏绘画和文学中的常见题材。藏族人特别喜欢讲述他们的上师去世时身体化作虹光飞向卡居林，只剩下毛发

和指甲的故事。这就是这幅唐卡背后的主题。

在这里，金刚空行母以那洛卡居（或那洛巴空行母）的形相出现，位于宫殿的底层，这个宫殿就象征着卡居林净土。整座宫殿从坛城中心竖立起来，其透视手法颇有一点毕加索风格。

第二层画的是一个简单的胜乐金刚与金刚亥母的双运相，周匝环绕着一群早期的萨迦传承上师。意指这些上师来到了卡居林净土，引导投生净土的人走上密续修行的道路，同时也派出自己的化身利益众生。

在第三层，我们可以看见本初佛金刚菩萨，他当胸持金刚杵和法铃，象征证悟。

宫殿（净土）的左右天界充满了飞行的空行母，带领着各种获得虹光身的修行者飞往卡居林净土世界。下界则绘着各种护法。

卡居林的三层宫殿（局部）

（下页图）**胜乐金刚**

布本设色唐卡　18世纪　西藏

这幅唐卡中央主尊为胜乐金刚与金刚亥母。胜乐金刚蓝色身，四面十二臂二足，每面各有三眼。主臂交握金刚杵和金刚铃，代表“智慧”与“慈悲”的结合，于胸前结“金刚哞迦罗印”，其余手以期克印各持法器。脚踏红肤、蓝肤两位印度天神，以展立姿站立在莲台上。佛母金刚亥母黄色身，一面二臂二足，右手持金刚钺刀，左手持嘎巴拉碗，以半悬姿与主尊相拥结合。胜乐金刚佛父佛母均现微怒的寂忿像，嘴唇碰触在一起，表达“悲智合一”的无上奥义。

胜乐金刚被视为无上瑜伽部母续中的最高成就，能够极大地帮助修行者获得快速的成就。因为金刚瑜伽母修持是由胜乐金刚开示的，所以金刚瑜伽母成为是胜乐金刚坛城净土的一员，两者的净土是同一的。

附录一

阿弥陀佛四十八大本愿

1. 设我得佛　国有地狱饿鬼畜生者　不取正觉

2. 设我得佛　国中天人寿终之后　复更三恶道者　不取正觉

3. 设我得佛　国中天人　不悉真金色者　不取正觉

4. 设我得佛　国中天人　形色不同　有好丑者　不取正觉

5. 设我得佛　国中天人　不识宿命　下至知百千亿那由他诸劫事者　不取正觉

6. 设我得佛　国中天人　不得天眼　下至见百千亿那由他诸佛国者　不取正觉

7. 设我得佛　国中天人　不得天耳　下至闻百千亿那由他诸佛所说　不悉受持者　不取正觉

8. 设我得佛　国中天人　不得见他心智　下至知百千亿那由他诸佛国中众生心念者　不取正觉

9. 设我得佛　国中天人　不得神足　于一念顷　下至不能超过百千亿那由他诸佛国　不取正觉

10. 设我得佛　国中天人　若起想念贪计身者　不取正觉

11. 设我得佛　国中天人　不住定聚　必至灭度者　不取正觉

12. 设我得佛　光明有限量　下至不照百千亿那由他诸佛国者　不取正觉

13. 设我得佛　寿命有限量　下至百千亿那由他劫者　不取正觉

14. 设我得佛　国中声闻　有能计量　乃至三千大千世界众生　悉成缘觉　于百千劫　悉共计校　知其数者　不取正觉

15. 设我得佛　国中天人　寿命无能限量　除其本愿　修短自在　若不尔者　不取正觉

16. 设我得佛　国中天人　乃至闻有不善名者　不取正觉

17. 设我得佛　十方世界无量诸佛　不悉咨嗟称我名者　不取正觉

18. 设我得佛　十方众生　至心信乐　欲生我国　乃至十念　若不生者　不取正觉
除五逆　诽谤正法

19. 设我得佛　十方众生　发菩提心　修诸功德　至心发愿　欲生我国　临寿终时
假令不与大众围绕现其人前者　不取正觉

20. 设我得佛　十方众生　闻我名号　系念我国　植众德本　至心回向　欲生我国
不果遂者　不取正觉

21. 设我得佛　国中天人　不悉成满三十二大人相者　不取正觉

22. 设我得佛　他方佛土诸菩萨众　来生我国　究竟必至一生补处　除其本愿自在所
为众生故　被弘誓铠　积累德本　度脱一切　游诸佛国　修菩萨行
供养十方诸佛来　开化恒沙无量众生　使立无上正真之道　超出常伦诸地之行
现前修习普贤之德　若不尔者　不取正觉

23. 设我得佛　国中菩萨　承佛神力　供养诸佛　一食之顷　不能遍至无数无量亿那
他诸佛国者　不取正觉

24. 设我得佛　国中菩萨　在诸佛前　现其德本　诸所求欲供养之具　若不如意者
取正觉

25. 设我得佛　国中菩萨　不能演说一切智者　不取正觉

26. 设我得佛　国中菩萨　不得金刚那罗延身者　不取正觉

27. 设我得佛　国中天人　一切万物　严净光丽　形色殊特　穷微极妙　无能称量
诸众生　乃至逮得天眼　有能明了　辩其名数者　不取正觉

28. 设我得佛　国中菩萨　乃至少功德者　不能知见其道场树无量光色
高四百万里者　不取正觉

29. 设我得佛　国中菩萨　若受读经法　讽诵持说　而不得辩才智慧者　不取正觉

30. 设我得佛　国中菩萨　智慧辩才　若可限量者　不取正觉

31. 设我得佛　国土清净　皆悉照见十方一切无量无数不可思议诸佛世界　犹如明镜
睹其面像　若不尔者　不取正觉

32. 设我得佛　自地以上　至于虚空　宫殿楼观　池流华树　国土所有一切万物
皆以无量杂宝百千种香而共合成　严饰奇妙　超诸天人　其香普熏十方世界
菩萨闻者皆修佛行　若不如是　不取正觉

33. 设我得佛　十方无量不可思议诸佛世界众生之类　蒙我光明触其身者　身心柔软

超过天人　若不尔者　不取正觉

34. 设我得佛　十方无量不可思议诸佛世界众生之类　闻我名字　不得菩萨无生法忍诸深总持者　不取正觉

35. 设我得佛　十方无量不可思议诸佛世界　其有女人　闻我名字　欢喜信乐发菩提心　厌恶女身　寿终之后　复为女像者　不取正觉

36. 设我得佛　十方无量不可思议诸佛世界诸菩萨众　闻我名字　寿终之后常修梵行　至成佛道　若不尔者　不取正觉

37. 设我得佛　十方无量不可思议诸佛世界诸天人民　闻我名字　五体投地稽首作礼　欢喜信乐　修菩萨行　诸天世人　莫不致敬　若不尔者　不取正觉

38. 设我得佛　国中天人　欲得衣服　随念即至　如佛所赞应法妙服　自然在身有求裁缝捣染浣濯者　不取正觉

39. 设我得佛　国中天人　所受快乐　不如漏尽比丘者　不取正觉

40. 设我得佛　国中菩萨　随意欲见十方无量严净佛土　应时如愿　于宝树中皆悉照见　犹如明镜　睹其面像　若不尔者　不取正觉

41. 设我得佛　他方国土诸菩萨众　闻我名字　至于得佛　诸根缺陋不具足者不取正觉

42. 设我得佛　他方国土诸菩萨众　闻我名字　皆悉逮得清净解脱三昧　住是三昧一发意顷　供养无量不可思议诸佛世尊　而不失定意　若不尔者　不取正觉

43. 设我得佛　他方国土诸菩萨众　闻我名字　寿终之后　生尊贵家　若不尔者不取正觉

44. 设我得佛　他方国土诸菩萨众　闻我名字　欢喜踊跃　修菩萨行　具足德本若不尔者　不取正觉

45. 设我得佛　他方国土诸菩萨众　闻我名字　皆悉逮得普等三昧　住是三昧至于成佛　常见无量不可思议一切诸佛　若不尔者　不取正觉

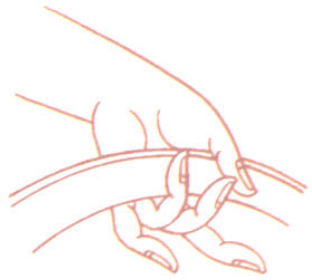
46. 设我得佛　国中菩萨　随其志愿所欲闻法　自然得闻　若不尔者　不取正觉

47. 设我得佛　他方国土诸菩萨众　闻我名字　不即得至不退转者　不取正觉

48. 设我得佛　他方国土诸菩萨众　闻我名字　不即得至第一忍　第二第三法忍于诸佛法　不能即得不退转者　不取正觉

附录二

《往生极乐愿文》



《往生极乐愿文》是格鲁派初祖宗喀巴大师亲撰的一个殊胜愿文。大师曾说常诵本文者，若作任何修行皆以此文来发愿回向，便很易成就弥陀的净土。

胜业能赐众生福　暂念远离死主怖
恒愍有情亲如子　礼敬导师无量寿
数为牟尼所称赞　佛刹土中最殊胜
有数往生极乐愿　悲增上故随力说
无明深障取舍处　嗔恚械夺天趣命
欲爱索缚轮回狱　业河漂向有海中
众多病老苦浪荡　送入死主鲸鳄口
可厌苦担压无救　我以哀痛迫呼号
成立心愿请作证　唯一救苦无量光
观自在与大势至　及与一切眷属俱
无量劫中为我等　所发胜心誓勿忘
如金翅鸟行天衢　以神境力哀临此

依止集合自他三世所系二资粮海为一品力　若我舍命现在前时　现见导师无量光佛二长子等大众围绕　尔时缘佛及眷属　励力生起殷重信心　由于无有解肢节苦　及不忘失信境正念　舍命无间　依八菩萨　以其神境　如实指示往极乐道　于极乐土　大宝莲中　生为大乘种性纯利根者　愿生已无间　获得总持　三摩地　无缘菩提心　无尽辩才　等无量功德资粮　又令无上导师无量光

等十方诸佛菩萨欢悦　正受大乘一切教敕　愿于一切教敕义理　如实解已　刹那　刹那　于其无边佛刹土中　依于神境　无碍趣往　令得圆满一切菩萨广大之行　愿生净土已　以逼切悲而为等起　神境无碍　首要来至不净土中　依止如其一切有情各自分齐而为说法　能安处于佛所称赞极清净道　愿由速疾圆满彼诸希有菩萨行门　为利无处诸有情故　顺易证得佛如来位

愿当退舍寿行时　海会围绕无量光
现前显了睹见已　信悲充满我相续
愿起中有显无间　八大菩萨示正道
生极乐已依变化　教导秽土诸有情

于未证得佛如来位一切生中　愿纯获得　于佛圣教　若教若证　清净成办闻思修身　愿彼依身不离天趣七种功德而为庄严　亦愿如是一切时处　获得有如随念宿住　怀念本生　一切生中　显于三有观为不实　以乐解脱功德意乐而为等起　于佛如来萨善说法毗奈耶中　而趣出家　愿出家时　虽极微细陨堕罪恶　亦不染犯　有如不动比丘　依于戒藏至究竟门　得大菩提　又一切生　愿获如宝悟入染净理趣到究竟分　任持不忘诸法文义　圆满总持　愿获如自所受持者　为他开示无碍清净辩才　又一切生　愿当获得若健行等三摩地门　若肉眼等诸眼　若神境通等诸种神通永不离失　又一切生　愿获依于自力　善能简择诸取舍之广大慧　愿获于极微细染净诸分　能善如实纯净简择之明显慧　愿获于不通达　获邪通达　获疑意乐　生起无间　无余能灭之速疾慧　愿获无碍超入　他所难量　诸善说中一切文义之甚深慧　以要言之　愿由远离一切恶慧过失之慧　有如至尊妙音依于善巧方便简择善说文义之胜慧门　一切菩萨之行得到究竟　愿由如是顺易获得广大明显速疾甚深慧已　获得摄受具缘　调伏邪说　令诸智者生起欢足　缘于如来一切善说　若于讲说　若于辩论　若于著作皆能善巧　得到彼岸　又一切生　愿能破除一切专执自利作意　及于广大菩萨之行　有其退屈怯弱意乐　有如至尊观自在　依于善巧方便利他为胜（对治自利）最胜心力到达彼岸（对治退屈怯弱意乐）菩提心门　一切菩萨之行　至于究竟　又一切生　愿于现行自他利中　有如至尊秘密主　依于善巧方

便　催伏一切魔怨　导道　他论　大力气门　一切菩萨之行　至于究竟　又一切生　愿离懈怠而勤精进　毕竟圆满菩提之行　有如无等释迦王佛　从初发心

依于刹那亦不慢缓　大精进门　得大菩提　又一切生　愿于摧灭修行菩提能作障碍诸身心病　有如善逝药王　暂称其名　便能息灭身语意中一切痛苦　又一切生　愿于如其所求寿算　令得圆满　有如无量寿佛　暂称其名　能灭一切非时之死　愿寿障碍将出生时　即便睹见大济拔者无量寿佛　以四事业示现随顺调伏身相　见已无间　息灭无余寿命障碍　愿于诸所示现相应调伏身相便能识别　彼即怙主无量寿佛　生无假伪坚牢信心　依此力故　一切生中　永不离失无量寿为正善智识　又一切生　愿为世出世间一切德本　具足诸相大乘善知识　亲爱随持　显随持时　于善知识获得不坏坚牢信心　依一切门专令欢悦　其所不悦　虽一刹那　亦不复行　愿善知识　于诸教授及与教戒　无不圆满为我教导　愿由如实悟入　其所教导一切义已　能正修行　令其究竟　愿一刹那　亦不随逐不善知识　及恶友转　愿一切生　若于信解业果之信　若决出离　若菩提心　若清净见　既解悟已　不假功用　任运领受　相续趣入　愿一切生　由身语意所有所作一切善根　唯一成为利他及与清净菩提之因

愿于牟尼正士位　乃至我未现证中
得修妙道净依身　恒趣出家念本生
愿摄总辩定通境　众多无边功德藏
获得无等智悲力　速疾究竟菩提行
若睹非时舍命相　尔时无量寿身显
见已镇伏猛死主　速证不死持明者
一切生中无量寿　正作大乘知识力
于佛所赞胜妙道　刹那亦不暂退还
轻舍有情怀自利　此心永不令生起
于修利他理无迷　善巧方便利他胜
有暂称念我名者　诸为恶业果所苦
转成贵富具足乐　建立登上大乘梯
菩萨解脱分所表　菩萨行障皆息灭

普于顺缘诸资粮　随心所思而成满
能王导师无量光　弥勒文殊秘观音
缘起不虚真实故　愿速成就此诸愿
愿一切吉祥！

修行者若能于修弥陀法门或任何其他法门之同时，以此愿文作为回向文加插于修持仪轨中，会得到很大很大的利益。如果没空每天及每次作一个善因时念诵全文，也可以在作任何修行时，念诵文中的“愿一切生由身语意所有所作一切善根唯一成为利他及与清净菩提之因”此段，这也有很大意义。例如上一柱香供佛时，便可诵全文或单只此一小段来作回向，把上香的这个小小的善因，回向予众生及令它成为自己成佛的又一个小小的因缘种子。也可以用刚才所说的这小段，另加文中的选段或选句来回向。至于选哪一段或哪句，视乎自己心愿即可，譬如说可以念诵祈愿自己死时无痛苦佛陀来到守护死后得八大菩萨引领往生的那几句等等。

附录三

参考书目

1. 《中国唐卡艺术集成——吾屯卷》 白庚生 主编 宁夏人民出版社 2007年6月第1版
2. 《藏传佛教神明大全》 久美却吉多杰 原著 曲甘·完玛多杰 译
   青海人民出版社 2006年1月第一版
3. 《藏传佛教象征符号与器物图解》 （英）罗伯特·比尔 著 向红笳 译 中国藏学出版社
   2007年4月第1版
4. 《藏传佛教民俗与信仰》 才让 著 民族出版社 1999年第1版
5. 《西藏佛教神秘文化——密宗》 尕藏加 著 西藏人民出版社
6. 《西藏绘画史》 （德）大卫·杰克逊 著 向红笳 谢继胜 熊文彬 译
   西藏人民出版社 明天出版社 2001年7月第1版
7. 《藏传佛教神明大全》 曲甘·完玛多杰 译 青海民族出版社 2004年5月第1版
8. 《西藏的神灵和鬼怪》 （奥地利） 勒内·德·内贝斯基·沃杰科维茨 著 谢继胜 译
   西藏人民出版社 1993年5月第1版
9. 《中国壁画全集》 中国壁画全集编委会 编 天津人民美术出版社 1991年12月第1版
10. 《西藏历史文化辞典》 王尧 陈庆英 主编 西藏人民出版社 1998年第1版
11. 《中国西藏文化大图集》曹自强 李书敏 主编 重庆出版社 2001年4月第1版
12. 《西藏佛教密宗艺术》 李冀诚 顾绶康 编著 外文出版社 1999年1月第1版
13. 《西藏唐卡》 西藏自治区文物管理委员会编 文物出版社 1985年1月第1版
14. 《西藏唐卡大全》 西藏人民出版社 2005年5月第1版
15. 《中国唐卡艺术》 天津人民美术出版社 2004年4月第1版
16. 《藏传佛教唐卡》 上海科学技术出版社 商务印书馆（香港） 2003年12月第1版
17. 《乾隆满文大藏经绘画——藏传佛教众神》 故宫博物院 编 紫禁城出版社 2003年5月第1版
18. Worlds of Transformation—Tibetan Art Of Wisdom and Compassion, Marylin M. Rhie, Robert A.F. Thurman, Tibet House, New York

[General Information]
书名=唐卡中的西方极乐世界
作者=单增多杰编著
页数=255
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2008.2
SS号=12024785
DX号=000006334910
url=http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006334910&d=5FF275A700DF05ED76BD9005DCA16B0F&fenlei=10030313&sw=%CC%C6%BF%A8%D6%D0%B5%C4%CE%F7%B7%BD%BC%AB%C0%D6%CA%C0%BD%E7

封面
版权
西方极乐世界
序终极解脱的中间站——净土
1 生命的真相
2 六道的流转与轮回
3 如何才能脱离六道
4 净土——凡夫到成佛的中间地带
5 净土中没有生老病死之苦
1 法藏比丘与阿弥陀佛
2 十方赞誉的阿弥陀佛
3 人人可往的西方极乐世界
4 说之不尽的往生利益
1 衣
2 食
3 行
4 住
5 育
6 乐
1 往生净土的必需条件
2 阿弥陀佛修法前的准备工作
3 阿弥陀佛日修法门
4 阿弥陀佛睡修法门
5 阿弥陀佛迁识法门
1 兜率净土：弥勒的内院
2 药师佛与琉璃净土
3 莲花生和乌金净土
4 观音菩萨和普陀净土
5 时轮金刚与香巴拉净土
6 金刚瑜伽母与清静空行净土
1 阿弥陀佛四十八大本愿
2 《往生极乐愿文》
3 参考书目
西方极乐世界
四大洲及风火水土图
六道轮回图
释迦牟尼
长寿三佛
度母净土
莲花生大师
无量寿佛
五方佛
无量寿佛坛城
西方极乐世界
空行母净土
长寿三尊
弥勒佛净土
度母极乐世界

那罗延天
无量光佛
弥勒佛净土
阿弥陀佛西方极乐世界
空行母净土
阿弥陀佛净土
弥勒佛净土
观音菩萨净土
绣像阿弥陀佛极乐世界
无量光佛极乐世界
不动佛净土
弥勒佛净土
密宗三怙主
阿弥陀佛西方极乐世界
妙音天女
妙舞母
乐欲母
持香母
持灯母
无量寿佛
六道轮回
章嘉胡土克图
宗喀巴大师像
朱茶半托迦尊者
释迦牟尼佛
果供母
食供母
红色金刚手菩萨
莲花生大师
须弥山
无量寿佛净土
宗喀巴大师
文殊菩萨
善趣金刚手菩萨
上师供养图
释迦牟尼佛
释迦牟尼皈依境
无量寿佛
无量寿佛
绣像弥勒佛净土
阿底峡大师
弥勒佛图
药师佛净土
药师佛
药师七佛
药师佛坛城图
莲花生大师净土
宁玛派僧人

莲花生大师
观音菩萨净土
四臂观音
香巴拉
时轮金刚坛城
时轮金刚
香巴拉
香巴拉国王
金刚瑜伽母净土
胜乐金刚