



佛子行

诠释

原文作者：佛子陀美
释文：土登曲吉扎巴
译文：达瓦泽仁

《佛子行》诠释

(佛弟子菩萨的实践及其详解)

佛 子 陀 美 作
土 登 曲 吉 扎 巴 详 解
达 瓦 次 仁 翻 译

1998 年 12 月 7 日

《佛子行》诠释

佛子陀美所作的《佛子行》(又称《佛弟子菩萨的实践》)包括四个内容:礼赞与誓愿、详解、结束语、跋语。

目 录

一 礼赞与誓愿

(一)礼赞..... (1)

(二)誓愿..... (1)

二 详解

(一)皈依佛门

1、暇满人生的意义 (3)

2、舍弃故里 (5)

3、置身幽静 (6)

4、舍弃此生 (8)

5、抛弃恶友 (10)

6、投拜善师友 (12)

(1)从思想上投拜老师 (13)

(2)从物质上投拜老师 (13)

7、皈依 (14)

(二)三士之道

1、下士之道 (16)

2、中士之道 (18)

3、上士之道 (21)

(1)发菩提心 (21)

(2)实践菩提二心 (25)

〈一〉修行实践世俗谛菩提心	(25)
1、修行等引自他相换	(25)
2、勇于接受后得的不幸和灾难	(27)
a、勇于接受四个不愿意	(28)
(1)接受求而不得之苦	(28)
(2)勇于接受苦难	(29)
(3)承受毁誉	(31)
(4)承受贬损	(32)
b、忍受两个难以忍受的遭遇	(34)
(1)忍受恩将仇报的行为	(34)
(2)忍受欺凌	(36)
c、贫富都能忍受	(38)
(1)忍受贫困	(38)
(2)能够承受富贵	(39)
d、爱和恨都能承受	(42)
(1)能够承受恨	(42)
(2)能够承受爱	(44)
〈二〉修行实践胜义谛菩提心	(45)
1、修行平等住离戏思想	(46)
2、修行克服对后得的爱恨之物的爱憎思想	(47)
(1)修行克服对爱物的爱恋思想	(47)
(2)修行克服对可恨之人和事物的憎恶思想	(48)
3、学习发菩提心的教导	(50)
A 学习并实践六波罗蜜多(六度)	(50)
(1)学习并实践彻底的布施	(50)

(2)学习并实践彻底的守戒·····	(52)
(3)学习并实践彻底的能忍·····	(54)
(4)学习并实践彻底的精进努力·····	(56)
(5)学习并实践彻底的禅定·····	(57)
(6)学习并实践彻底的上智·····	(59)
B 学习四法 ·····	(61)
(1)自行鉴别并克服自迷·····	(61)
(2)放弃指摘菩提心者的过错·····	(63)
(3)克服对施主家的依恋之心·····	(65)
(4)决不说恶语粗言·····	(67)
C 学习克服烦恼 ·····	(68)
D 学习清醒而自觉地为他人谋利 ·····	(70)
E 善果利于圆满成佛 ·····	(72)
三、结束语 ·····	(74)
(一)写作的目的 ·····	(75)
(二)正确的行为准则 ·····	(75)
(三)自谦地请求他人见谅 ·····	(75)
(四)撰写本论所获得的善果用于成就菩提心 ·····	(76)
(五)四完美的署名 ·····	(76)
跋语 ·····	(76)
佛子行 ·····	(79)
佛子陀美生平简介 ·····	(83)
土登曲吉扎巴生平简介 ·····	(84)

一、礼赞与誓愿

(一)礼赞

“南无罗嘎夏热亚!”一语为梵文,意思是向自在梵天叩头。

“明知诸法无来去,只缘一心为众生,上师观音勤不懈,我当时三门拜。”这段话的意思是:上师和观世音菩萨是无所不知的遍知一切者,他们本来知道世间的一切事物都无所谓来与去,无所谓产生与消亡,并不存在永恒与断灭,等等。然而,出于大慈大悲的悲悯之心,一心一意,坚持不懈地致力于众生的利益。他们是指引人们走上大乘之路的导师,观世音菩萨则是集一切佛陀的慈悲之心于一身的慈悲化身,是众生的怙主。我们要时时刻刻以身、语、意向上师和观音菩萨叩头致礼。

(二)誓愿

“众生利乐源自佛,事佛方能成佛陀,能否成佛在行动,故而讲说佛子行。”这段话的意思是:众佛是众生眼前的利益与终极安乐的源泉。而众佛都是通过彻底实践大乘之道来成佛的。也就是说,首先要发大慈大悲的根本之心,然后要实践施舍等方法并弄懂诸法无自性的上智等六波罗蜜多所包含的二资粮。我决心为那些想成佛而修习大乘佛法的人们讲授佛子

们如何实践大乘佛法菩提心的问题。《毗卢遮那现证》中指出：“密乘本尊的上智是从慈悲之心得到的，是从菩提之心得到的。菩提之心是至上(彻底)的方法。”龙树所作的《致国王书》中指出：“要想成为菩提心者就要树立稳如大山一般的菩提之心，要树立对普天下所有众生一视同仁的慈悲之心，并在此基础上建立起上智。”佛子陀美之所以敢于讲述佛子菩萨的行为准则是因为他拜了许多善师友学习并通晓了浩如烟海的大乘经典，受到了本尊的垂视，完全具备了撰写本论的条件。特别是他本人完全实践了佛子菩萨的行为准则，因而是确有资格讲述本论。

二、详解

(一)皈依佛门

1、暇满人生的意义

为什么难得暇满人生一定要过得有意义呢？本论指出：“获得暇满大船时，只为渡济轮回海，日夜闻思修佛法，此即佛子菩萨行。”这段话的意思是，当你获得暇满的人生时，不应把宝贵的人生耗费在无为的事情或小事情上，而应当用在使自己和一切众生从轮回的大海中解脱出来之上，并为此日夜不停地、一心一意地在善师友跟前听讲大乘教导，并且从四个方面分析思考其理论，不折不扣地修习、实践它，这就是佛子们使暇满人生过得有意义的作法。（没有转生在八无暇的叫做八有暇，学佛所需要的自我条件叫五自圆满，客观条件叫五他圆满，合起来叫做十圆满。要获得具备八有暇和十圆满的人生即暇满人生是非常不容易的。只有获得了暇满人生，才有求得解脱或修行成遍知一切即佛的可能。）《华严经》指出：“要想获得永恒不变的东西是极端困难的，要想获得完全闲暇的机会也是极不容易的。”《入菩萨行论》（入行论）指出：“暇满人生极难得，得即当去作士夫。”“借助人生这艘船，渡过苦海与苦河。”《劝戒亲友书》指出：“获得人生极不易，但愿正法成正果。”在这里“暇满”一词本身就说明闲暇圆满的含义；“大船”和“渡济轮回的大海”一语指明了暇满人生的重大意义和作用，即不论是去争取士夫的地位，还是争取天神的安乐，还是去实现获得至上的、遍知一切佛的地位都可以依靠这个暇满人生来实现。为什么说暇满的人生是极不容易获得的呢？关于这一点佛子陀美从三个方面进行了说明，即从比喻

的角度、从数量上和从因缘条件的角度进行了说明。“日日夜夜不懈怠，一心一意闻思修。”一语指出，为了暇满人生的心经，应当努力修佛。如果此生不去修佛，来生很难再次获得这样的人生。《入行论》中又指出：“假如今生不把暇满人生用于做有意义之事，来生怎么可能再次获得这样闲暇圆满的人生呢？”“正如这样的船是极不易获得的，因此……”尊者阿底峡指出：“闲暇圆满此人生，极难获得今已得，来生殊难再次得，努力修佛求意义。”仲顿巴也指出：“暇满人生实难得，有缘遇佛更不易，劝君莫把暇满废。”并问坚俄瓦：“你是否真的意识到今生获得了暇满人生呢？”坚俄瓦说：“一想到暇满人生如此难得就觉得再也没有功夫睡觉，再也没有功夫闲逛。”说完便发了誓言：一定要抓紧时间修佛。普琼瓦也指出：“如果获得了暇满人生而不去行善，虚度了一生，就像得到了一件非常珍贵的宝物不加使用而被扔掉一样。如果把暇满人生用于做坏事，就像吞食掺有毒药的食物一样。”格西波多瓦指出：“这暇满的人生不仅难以获得，且很容易失去。因此不应白白地虚度它，而应当使其充满意义。”卡热巴也说：“暇满可贵此人生，殊难获得今已得，得到不应虚度之，致力求取功与德。”“借助暇满人生之船……”夏沃瓦说：“既然，我们此生获得了暇满的人生，并且有缘遇到了善师友，结缘与大乘佛法，就应当为来生求解脱和成遍知一切的佛而打下基础。”法王佛子陀美也指出：“当你获得难得的暇满人生时，应该去从事有意义的事情。”“更重要的是我劝有识之士不要荒废人生，应当严格地闻、思、修、行，认真地修佛，以此来使暇满人生具有意义。”他不仅这样教导人们，而且亲身去实践了这一教导。

2、舍弃故里

关于舍弃烦恼产生之源的故里,《佛子行》中指出:“故里使你深爱亲,与敌仇恨似火烧,不谙扬弃昏且痴,舍弃故里佛子行。”入佛学法时,倘若待在家乡,就会出于对父母双亲的感情、对亲朋好友情感会使你沉溺于世俗的琐事,贪欲如泉涌;同时,出于对仇人的愤恨,内心产生毁掉一切善根的仇恨烈火。其结果是使你失去扬善弃恶的辨别力,隐入痴愚的黑暗之中。舍弃如此有诸多害处的家乡是佛子们根除贪恋和憎恶之心的具体作法。《增上意乐书》指出:“若见奢华与净斗,活该远避百由旬;凡是充满烦恼地,自当一刻不住留。”家乡故里是使你产生贪欲、嗔恚之心,隐入奢华与净斗的根源。只要你待在老家,心就会被烦恼所左右而不能成佛。因此,一定要背弃家乡。出家为僧的目的就是避开使你爱恋的亲友和使你憎恨的仇人,一门心思地追随佛陀。《增上意乐书》中继续指出:“奢华皆赁财与产,无田无产无所卖,即无妻妾亦无子,家室亲朋皆无有,无奴婢来无权势,出家自然争斗息。”关于舍弃亲友,《入行论》指出:“诸法皆为无常物,……”《佛本生》也指出:“事佛必然荒稼穡,依恋家室怎事佛?”这些都是有关家庭的害处和出家的功德方面的教导。所谓出家为僧就是要无家、无亲、无财,像野生的飞禽和动物一样一无所有。《月炬》中指出:“无所常归己,无所归己常,如同野生鹿,酷似空中风。”即便是离家出走到了其他城镇村庄以后,如果仍不能摆脱贪欲和嗔恚,这就有违于佛法。阿底峡指出:“故里堕魔狱,俗事解缘索,远避亲与仇,逃遁恩怨地。”“要远离那搅乱人心的家乡,时时呆在那倍增善果的地方。”仲顿巴也指出:“要彻底地抛弃使你深陷轮回的家乡”“要待在那使你不产生恩怨的地方。”格

西波多瓦指出：“要背弃家乡、远离亲人。”“如日月行空永不待在一个地方。”他又指出：“舍弃家乡、断决亲友的来往和抛弃一切无常之物，这三者历来是热振派的传统。可惜后人却难以实行。”卡热巴说：“要舍弃三样东西，即要舍弃家乡故里，舍弃家庭，舍弃俗务。”佛子陀美也指出：“要舍弃那罪恶之源的家乡，要待在那善果倍增的地方。”他还引用《《入行论》详细论述了要想实践大乘之道就必须抛弃使你产生恩怨之地的家乡故里。不仅如此他还亲身实践了这些内容。

3、置身幽静

人迹罕至的幽静之地是功德之源。修佛应当置身于幽静之地。本论中指出：“背弃故里烦恼少，因无逸懒善业兴，智力清晰信佛法，置身幽静佛子行。”这段话的意思是舍弃故乡等与事佛不利的地方，置身于幽静的地方，就能使恩怨等烦恼逐渐得以消失，戒律更加完善。由于幽静之地没有亲友等，也就用不着为自己和他人经商务农，完全可以一门心思地入定于瑜伽，使身、语、意三门的善业自然得到增长。由于能够静下心来思虑，就能做到思维清晰，就能用智慧思考佛法的道理，从而对佛法产生虔诚的信念。这样自然能使戒、定、慧的实践得到增长。这一切都是置身幽静之地的功德。因此佛子菩萨们无一不置身幽静之地修佛。《庄严经论》中说：“有识者应当选择好修习之地，要选择便于化缘的地方，要选择上乘的地方，要选择有好的教友的地方，要选择能一门心思地修习的地方。”这就是说，要想学佛就要选择容易得到化缘、没有盗贼的好去处；要选择水土干净不会使你生病的上好之地；要选择志向一致的好教友；要选择清静而没有干扰的、便于入定于瑜伽

的地方。《劝戒亲友书》中说：“要置身于适宜的环境。”《入行论》也指出：“自当厌离俗世间，欢喜置身幽静地；争执烦恼皆乌有，身处寂静好修佛。”这就是说，学佛要对世俗的嘈杂、放逸采取厌烦的态度，从而远远地离开它们，置身于寂静的地方事佛。至于在寂静的地方如何学佛的问题，《入行论》中指出：“要深刻体会幽静之地的好处和优点，消除一切杂念，一心一意地默修菩提之心。”也就是说要修习慈悲之心和自己与他人换位思考的菩提心。此外，佛祖在回答宝云和圣雄长者提出的问题时也指出，要置身于幽静的地方一门心思地事善。关于置身于幽静之地的好处，《月炬》中说：“身处幽僻之地的好处是能让你始终对诸行产生厌离之心，使你对世间的一切都不产生欲望。这样有漏即烦恼不会加重。”阿底峡说：“在成为贤德之士之前，世俗的纷乱对学佛极有害。因此，学佛就应该到偏僻的幽静之地。”“应该置身于偏僻的幽静之地，彻底放弃此生的俗事与欲望，一门心思地学佛，从而使你感到无悔于此生。”仲顿巴也说：“如今处在浊世时期，凡夫们首先应该到偏僻的幽静之地修习仁爱慈悲之心，而不是直接给众生以利益的时期。”格西波多瓦也说：“置身幽静之地是使三昧大增的先决条件，是守戒的有利因素。”纽苏瓦说：“要想正确地扬善弃恶的话，就应该放弃一切俗务置身幽静之地。”格西朗巴瓦也指出：“如果不能把内心修炼好的话，就不能使虔诚之心永恒。因此，应该置身幽静修习菩提之心。”佛子陀美指出：“因此，应该抛弃对仇人的怨恨、对亲人的感情、享乐的欲望、对至友的依恋，要置身于幽静圣地为普天下众生的幸福时时修习菩提之心。”佛子陀美不仅这样教导我们，而且身体力行，彻底实践了这些内容。

4、舍弃此生

既然人生是无常的，就应该舍弃此生的眼前利益。关于这一点本论中指出：“至交故友分两世，一生积蓄成遗产，灵魂抛弃寄宿身，舍弃此生佛子行。”这段话的意思是：“一个人不论生前有多少个亲朋好友，一旦死去时就得抛弃所有的人，独自一人离开这个世界；生前你不顾吃苦和造孽积累起来的所有财产，一旦你死去时一点点也不能带走，只能眼睁睁地看着留在身后，你就像酥油中抽出一根毛一样光溜溜地走掉。不仅如此，与灵魂同生的血肉躯体这个灵魂的“客店”也得抛弃，孤孤零零地走向那陌生之地。既然如此，活着的时候就应该抛弃一切意义极小而罪孽极大的俗事：征服仇敌、维护亲友、务农经商等。为来生的利益下定决心修佛，这就是佛子菩萨的实践。《经藏》中指出：“三界无常如秋云，众生生死似演戏。”《经藏》中类似的比喻举了很多，都是说明众生和外部世界都是非永恒的。《佛本生》也指出：“自那怀胎当夜起，世上众生便起步，径直沿着一条道，步步朝着阎王走。”《入行论》中指出：“逃出烦恼罗网，……”凡是出生的最终难逃一死。因此，时时要想到必有一死。如何才能时时想到必有一死呢？在这一方面有许多修行方法。归结起来要从三个根本、九条理由和三条抉择的角度进行修行。三个根本即必有一死、死时不定、只有修佛才对死后有益。

关于人必有一死问题应该这样来认识：从古至今没有一个长生不死的；躯体是诸行多种因素构成的，每一刻都在消耗生命。

关于死时不定问题应该这样来认识：谁也说不准寿命有

多长，躯体是无实义的，招致死亡的因素则很多很多。

关于只有修佛才对死后有益问题应该这样来认识：对于来生来说，亲友起不了任何作用；此生的衣食财产也带不到来生；连你的躯体都带不到来生。总之，任何人最终要死。对于死后来生来说，只有修佛才有益。因此，生前要努力修佛。另外谁也说不准何时死，应该从现在起就立即修佛。《入行论》指出：“一旦死时什么都带不走，”这就告诉我们随时都要想到死亡并以此来促使自己学佛。《经藏》也指出：“耕作业的最终目标是秋天的收获。”这是用比喻的方法说明为什么要随时想到死亡。在作佛时如果掺杂进世俗的观念的话，那么你所作的一切善事都只不过是徒有其表，并不能算作虔诚的事佛。千万不能把两者混淆起来。清除世俗杂念的最有效方法是随时想到死亡。阿底峡指出：“既然死亡时一切都得扔掉孤零零地走向来生，而且没用任何办法改变必有一死这个规律，那么，不应该留恋任何世间的东西。”仲顿巴也说：“人生无常似闪电，自出生即向亡。”“如果不能舍弃此生，那么不论作什么都不能成为事佛，都只是属于世间八法的范畴。只要舍弃此生的眼前追求并且不掺进世间八法，那么就通向解脱之路。”耶巴祥尊指出：“克服此生欲念的最好办法是经常思考‘无常’的道理。如果早上不去思考无常，就会虚度半天；如果下午不去思考无常，就会徒费下午。如此下去，这一生所作的一切都会与佛法无缘。”坚俄瓦说：“如果早晨不去思考无常的道理的话，那么这一天就会白白地度过。”卡热巴说：“世上决没有能使你长生不老的地方，而且生命是非常短暂的，世欲的一切对来生毫无意义。劝君莫耽误学佛。”查加巴指出：“不论你为此生的利益做了多大的努力，当你离开这个世界的时候，只能两

手空空地离开人世间。因此，应该时时想到死亡，不应该沉迷于此生的追求，而应该从佛。”噶玛巴指出：“应该作到死亡未到眼前时害怕死亡；死亡真的来到眼前时不害怕死亡。可惜的是我们所作的恰巧与此相反，眼下不害怕死亡，临死时却捶胸跺脚。”纽苏瓦说：“时刻想到死亡、舍弃眼前的追求、皈依佛法这三者是缺一不可的；认为可以长生不老、一生沉迷于现实的追求、造孽这三者也是一脉相承的。”这就是想没想到死亡的利与弊。认清无常的道理很重要。认清了无常的道理就能促使你入佛。入佛以后又能督促你努力学佛，最终使你获得成佛。这是许多先贤所给予的教导。佛子陀美指出：“只要树立起彻底的无常思想就能作到一心从佛。的确有一些这一方面感受的僧侣。”“人固有一死，死时不定。死后惟一有益的是佛法。”佛子陀美不仅这样教导我们，而且身体力行地实践了这些教导。

5、抛弃恶友

恶友是学佛的障碍，应该抛弃之。本论指出：“恶友使你三毒增，碍你闻思修习佛法，进而丧失慈悲心，抛弃恶友佛子行。”这段话的意思是，如果你所交的朋友使你贪、嗔、痴三毒大增，从而堵住解脱之门；他又使你的求解脱之举即听讲佛法、思考佛法、修习佛法的一切举动都逐渐消失，并且使大乘之根本即仁爱慈悲之心抹掉，这样的坏朋友应视他为猛兽，远远离开他。这是说佛子菩萨的实践之一。《章论》指出：“不应与罪恶深重的人交朋友。一个没有罪恶的人如果他去依附罪恶的人，就会被人怀疑为造孽的人，就会恶名远扬。”“依附卑下者必走下坡路。”这就是说，要是结交了不善的朋友就会使

你罪孽更加深重，功德殆尽。因此，必须抛弃不善的朋友。《正法念处经》指出：“贪、嗔、痴的基础是恶友。恶友如同毒树。”《涅槃经》中指出：“比起疯象来菩提心者更害怕恶友。因为疯象只是毁灭你的躯体，而恶友则会彻底断送你的善业和搅乱你的虔诚的心。”《入行论》中说：“与凡夫为友其结果使你也变得庸俗不堪。”总之，结交坏朋友就会染上他的坏毛病，不仅使你不能产生事善修佛之心，而且，已经产生的事善修佛之心也会消失。其害处诸多。阿底峡说：“要抛弃那些使你增加烦恼的朋友。应该结交那些使你的善业大增的朋友。”另外，阿底峡在回答仲·杰瓦迥乃（仲顿巴）提出的问题时，即在《祖师问道语录》中说：“问：‘最厉害的敌人是谁？’答：‘最厉害的敌人是毁灭你的恶友。’问：‘守戒的最大的障碍是什么？’答：‘是女色等。’”仲顿巴也指出：“要抛弃那些使你恩怨之心加重的坏朋友。”“一个最差的人交了一个上乘的朋友，这个最差的人至多也只变成中流的人；然而，一个最上乘的人如果他结交了一个很差的人，那么这个上乘的人就很容易变成最差的人。”格西波多瓦说：“我们这些人本来就意志不坚定，如果结交了一个坏朋友，并言听计从于坏朋友，迎合坏朋友的行为，就会误了此生和来世的前程。”“俗话说：‘与狗太近难免被咬伤。’咱们佛教徒，特别是出家僧人与女人和俗人太亲近就会导致此生名声扫地，来生堕入恶趣。”夏热瓦也指出：“女流是招致烦恼的根子，不应依靠。”夏斡瓦也说：“人们总是不明白情人是使你造孽的帮凶。同样也不明白仇视你的人恰恰是促使你行善的有用的朋友。”纽荣巴说：“对于诱使你造孽的坏朋友应该像对待宿敌一样仇恨之，应该像对待瘟疫一样地对待恶友。”佛子陀美指出：“结交恶友罪孽增，阻挠净善与佛