佛陀的教育

深入《無常經》，得到什麼智慧？

五種智慧，用在每一天的生活裡

徐士平（虔十）・依《佛說無常經》《菩提道次第廣論》與《廣海明月》整理

本頁完整講稿

各位朋友，大家好。謝謝您今天來到這裡。
很多人在告別式、在法會上聽過《佛說無常經》。聽完心裡常常有點沉重：老、病、死，誰都逃不掉。
可是，如果我們再往深處走一點，會發現這部經給我們的，不只是感嘆，而是好幾種很實用的智慧。
今天我們依據經文本身，再對照宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》、日常老和尚和真如老師的《廣海明月》，還有《廣論止觀初探》，一起來看：深入《無常經》，會得到什麼智慧？又要怎麼用在每天的生活裡？

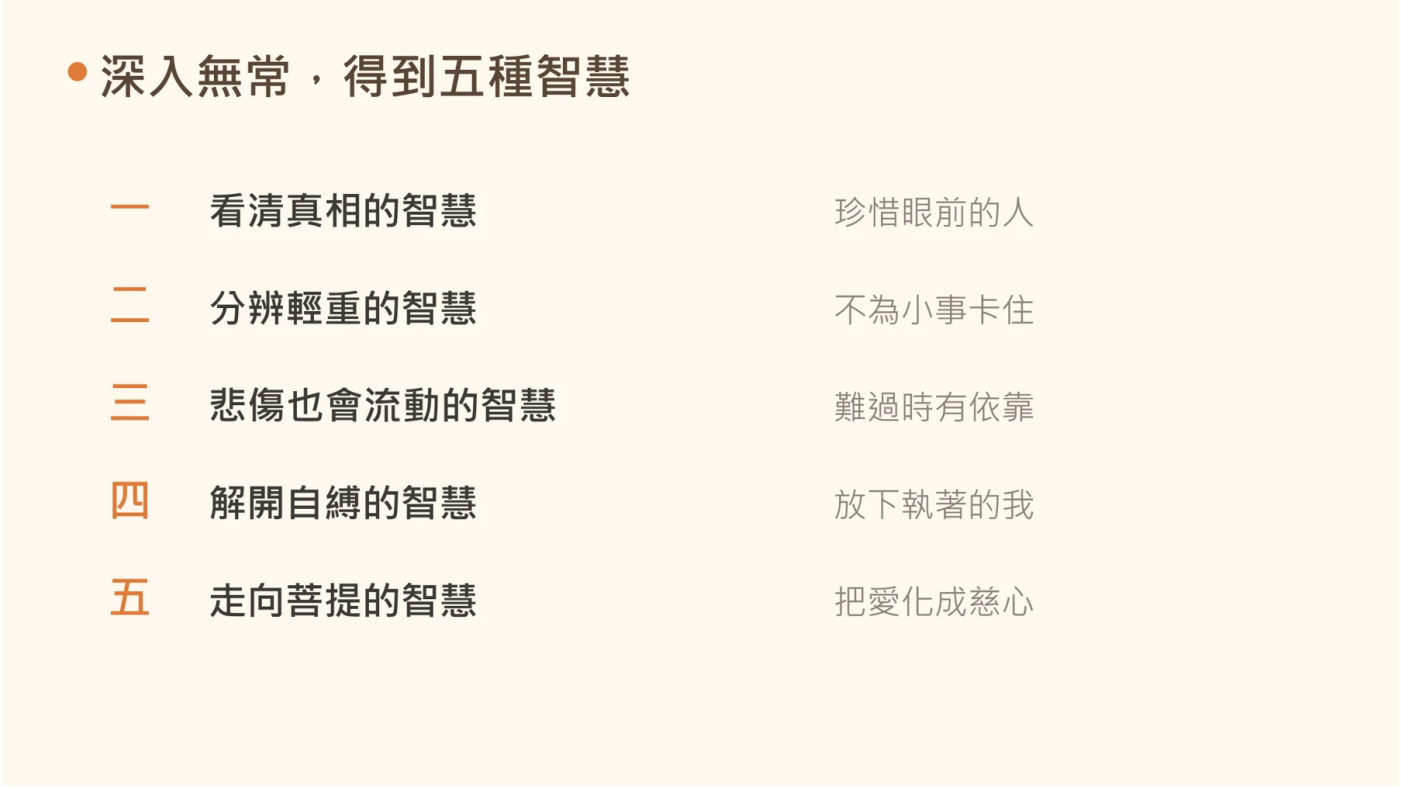
先，讓心停一下

聽到「無常」，很多人心裡會一緊。
福智誦本的經前偈說：
「佛法如甘露　除熱得清涼」
無常的道理，不是要讓我們害怕，
而是讓發燙的心，慢慢清涼下來。

出處：福智《佛說無常經》誦本．經前偈（非佛說正文）

本頁完整講稿

在開始之前，先讓心停一下。
聽到「無常」兩個字，很多人心裡會一緊，覺得是不吉利、是失去。
本次所依福智《佛說無常經》誦本，在「如是我聞」之前的經前偈說：「佛法如甘露 除熱得清涼 一心應善聽 能滅諸煩惱」。
白話：佛法就像甘露，能除去熱惱，讓人清涼；一心好好地聽，就能滅除種種煩惱。
所以今天我們聽無常，不是為了害怕，而是讓一顆發燙、焦急、不捨的心，慢慢清涼下來。
這段是誦本的經前偈，與從「如是我聞」開始的佛說正文分開標示；聽聞之後，仍須依教思惟、修習，不是只聽一遍就已斷除煩惱。



本頁完整講稿

今天我們一起看五種智慧。
第一，看清真相的智慧，讓我們珍惜眼前的人。第二，分辨輕重的智慧，讓我們不為小事卡住。第三，知道悲傷也會流動的智慧，讓我們難過的時候有依靠。第四，解開自縛的智慧，讓我們慢慢放下執著。第五，走向菩提的智慧，讓我們把對家人的愛，化成對一切人的慈心。
每一種智慧後面，都會有一頁「生活中這樣用」。大家放輕鬆，我們一段一段來。
這五個名稱是為生活導讀而整理的學習主題，不是《無常經》原文列出的五種智慧，也不是《廣論》的正式科判。

壹

第一章

看清真相的智慧

「未曾有一事　不被無常吞」
——福智《佛說無常經》誦本・經前偈

本頁完整講稿

第一種智慧：看清真相的智慧。
福智誦本的經前偈說：「大地及日月 時至皆歸盡 未曾有一事 不被無常吞」。
白話：連大地、太陽、月亮，時候到了都會消失；沒有一件事，不被無常吞沒。
這裡說的是因緣所生、有為法的變壞，不把涅槃等無為法也說成無常。

無常有兩種：看得到的，和看不到的

「少年容貌暫時住　不久咸悉見枯羸」
白話：年輕的容貌只是暫時停留，不久就會看到它枯瘦衰老。
「粗無常就是死亡，細無常就是念念的流轉，念念都不會停息、剎那剎那都不會停息」
——真如老師（第 0183 講）

出處：《佛說無常經》（義淨譯）；《廣海明月》第 0183 講

本頁完整講稿

佛陀在經裡說：「少年容貌暫時住 不久咸悉見枯羸」。
白話：年輕的容貌只是暫時停留，不久就會看到它枯瘦衰老。
真如老師在第 0183 講，把無常分成兩種：「粗無常就是死亡，細無常就是念念的流轉，念念都不會停息、剎那剎那都不會停息」。
死亡、衰老是較容易察覺的變化；每一剎那的生滅，則是細無常的學習方向。看得見、看不見只是這裡方便理解的說法，不是粗細無常的嚴格定義。
看清這一點，不是讓人悲觀，而是讓我們不再被「以為不會變」騙了。

《廣論》：世間就像水中的月亮

「見住世動搖．如水中月影．觀欲如瞋蛇．盤身舉頭影。」
白話：看見世間一直在動搖，就像水中月亮的倒影；看欲樂，就像一條生氣的蛇，盤著身體、抬起頭來的影子。
「依正世間．剎那不住滅壞無常．猶如水月為風所動。」
白話：我們的身體和外在的世界，每一剎那都不停留、都在壞滅，就像水中的月亮被風吹動一樣。

出處：《廣論》卷七〈除邪分別〉P.188．引《七童女因緣論》

本頁完整講稿

《廣論》講出離心的時候，引了《七童女因緣論》：
「見住世動搖．如水中月影．觀欲如瞋蛇．盤身舉頭影。」
白話：看見世間一直在動搖，就像水中月亮的倒影；看欲樂，就像一條生氣的蛇，盤著身體、抬起頭來的影子。
宗喀巴大師接著解釋：「依正世間．剎那不住滅壞無常．猶如水月為風所動。」
白話：我們的身體和外在的世界，每一剎那都不停留、都在壞滅，就像水中的月亮被風吹動一樣。

這段原文是在思惟三有過患、策發出離心的脈絡中說的，不只提醒我們欣賞短暫的美好。看清依正世間剎那變壞，也要依師學法，認識煩惱與業，逐步學習離苦之道。珍惜家人，是今天可以開始的生活應用。

生活中這樣用：把每一次見面當成珍貴的

遇到：家人出門、朋友道別、每天的晚餐。
提醒自己：這一刻也是無常，不會永遠一樣。
可以做：多說一句「路上小心」「謝謝你」，不留遺憾。
知道會變，所以更珍惜。

出處：依經論整理的生活練習

本頁完整講稿

看清無常的智慧，放到生活裡，最直接的用處就是：珍惜。
遇到家人出門、朋友道別，或者只是每天一起吃的晚餐，可以在心裡提醒自己：這一刻也是無常，不會永遠一樣。
然後，多做一件小事：多說一句「路上小心」、多說一句「謝謝你」。
離別之後，有時我們會惦念那些還來不及說的話。知道會變，所以更珍惜。這頁的練習是我依經論整理的。

貳

第二章

分辨輕重的智慧

「明眼無過慧　黑闇不過癡」
——福智《佛說無常經》誦本．經後勸誡偈

本頁完整講稿

第二種智慧：分辨輕重的智慧。
福智誦本的經後勸誡偈說：「明眼無過慧 黑闇不過癡」。
白話：最明亮的眼睛，莫過於智慧；最深的黑暗，莫過於愚癡。

最亮的眼睛，是看得清輕重的智慧

「明眼無過慧　黑闇不過癡」
白話：最明亮的眼睛，莫過於智慧；最深的黑暗，莫過於愚癡。
「生死事大，無常迅速！」
——真如老師（第 0130 講）

出處：福智誦本．經後勸誡偈；《廣海明月》第 0130 講

本頁完整講稿

福智誦本的經後勸誡偈說：「明眼無過慧 黑闇不過癡」。
白話：最明亮的眼睛，莫過於智慧；最深的黑暗，莫過於愚癡。
真如老師在第 0130 講說：「生死事大，無常迅速！」又說：「如果不念及無常、不念及後世的苦樂，那麼眼前出現的所有事情都是非常大的」。
老師舉的例子很生活：飯菜合不合胃口、別人說話好不好聽、我送了他禮他忘了回禮……這些事，放在無常的大背景下看，就變小了。

《廣論》：想到無常，就認得出什麼是空殼

「由見親屬及財物等不可共往．多能任運遮彼貪愛．
由施等門樂取堅實。」
白話：因為看見親屬和財物都不能跟著一起走，自然就能放下貪愛，
歡喜地用布施等方法，去取得真正堅實的東西。
「一切劬勞皆如扇揚諸空穀壳．全無心實．是欺誑處」
白話：為了名利辛苦奔忙，就像揚起一堆空的穀殼，裡面沒有米，
是會騙人的地方。

出處：《廣論》卷三〈念死無常〉P.074〈修習之勝利〉

本頁完整講稿

《廣論》講到念死無常的好處，說真正生起念死心的人：
「由見親屬及財物等不可共往．多能任運遮彼貪愛．由施等門樂取堅實。」
白話：因為看見親屬和財物都不能跟著一起走，自然就能放下貪愛，歡喜地用布施等方法，去取得真正堅實的東西。
又說：「如是若見為求利敬及名稱等世間法故．一切劬勞皆如扇揚諸空穀壳．全無心實．是欺誑處．便能遮止諸罪惡行。」
白話：如果看清楚，為了利益、恭敬、名聲而辛苦奔忙，就像揚起一堆空的穀殼，裡面沒有米，是會騙人的地方，就能停止種種惡行。
無常就像一陣風，把空殼吹走，留下真正有米的穀子。
這裡遮止的是只求名利而造惡的貪著，不是說親人不值得關心、財物一概無用。照顧家庭、正當工作與量力布施，都可在善惡取捨中實踐。

生活中這樣用：卡住的時候，問自己一句話

遇到：和家人計較、被一句話刺到、為小事生氣。
提醒自己：這件事，在無常面前還重要嗎？
可以做：先彼此體諒，再一起處理事情。
小事放輕，善事放重。

出處：依經論整理的生活練習

本頁完整講稿

分辨輕重的智慧，在生活裡最好用的時候，就是我們卡住的時候。
例如：和家人計較誰做得多、被一句話刺到、為了小事生氣。這時候，可以問自己一句話：這件事，在無常面前還重要嗎？
很多時候，答案是：沒那麼重要。那就先把人放在前面，先顧好關係，再慢慢處理事情。
治喪的時候，兄弟姊妹最容易為了細節起爭執。可以一起想想：怎麼做，能讓家人彼此體諒，也把事情妥善處理？我們不代替往生親人斷定他的想法。這頁的練習是我依經論整理的。
放輕不必要的計較，不等於忽視傷害或放棄合理界線；需要協助的問題，仍要認真處理。

本頁完整講稿

第三種智慧：悲傷也會流動的智慧。
我們常常只想到：快樂是無常的、相聚是無常的。可是真如老師在第 0548 講提醒我們另一面：「痛苦不是永恆的，它是無常法」。

痛苦，也是無常的

「要知道這樣的心是無常的、是可以對治的，它剎那、剎那都在遷流，它不是永恆的，它是可以被對治的！」
——真如老師（第 0245 講）
「因為痛苦不是永恆的，它是無常法，它是可以被對治掉的，可以被智慧超越的」
——真如老師（第 0548 講）

出處：《廣海明月》第 0245、0548 講

本頁完整講稿

真如老師在第 0245 講說，壞心情來的時候，不要讓負面的想法淹沒自己：「要知道這樣的心是無常的、是可以對治的，它剎那、剎那都在遷流，它不是永恆的，它是可以被對治的！」
在第 0548 講也說：「因為痛苦不是永恆的，它是無常法，它是可以被對治掉的，可以被智慧超越的，可以被智慧碎掉的。」
這不是叫我們不要難過。想念一個人，是因為愛他，難過是很自然的。只是我們可以知道：這份痛不會永遠是現在這個樣子，它會流動、會轉變。這段說明是我的整理。
無常，在這裡變成了一種安慰。
這裡借老師所說的無常與對治，陪伴我們理解心的變化，不替哀傷訂期限，也不要求自己念佛之後就不能難過。

害怕的時候，往哪裡走？

「由於念死無常而怖畏惡趣，接著應該什麼？現起三寶，
應該真誠地皈依三寶。」
——真如老師（第 0245 講）
「思念我必死．若誰有決定．此棄怖畏故．豈畏於死主。」
白話：確知必死，及早修善淨罪，才逐步具備安然面對死亡的依靠。

出處：《廣海明月》第 0245 講；《廣論》卷三〈念死無常〉P.074．引《四百論》

本頁完整講稿

想到無常，難免會害怕。害怕的時候，要往哪裡走？真如老師在第 0245 講說：「由於念死無常而怖畏惡趣，接著應該什麼？現起三寶，應該真誠地皈依三寶。」
老師說，不要停在恐懼裡，而是用皈依三寶的心，對治那份不安。
《廣論》也引《四百論》說：「思念我必死．若誰有決定．此棄怖畏故．豈畏於死主。」
白話：確知必死，及早修善淨罪，才逐步具備安然面對死亡的依靠。
《廣論》這一段所說應畏懼的，是惡趣之因尚未淨除、增上生與決定勝之因尚未修集。因此，要及早依正法修善、淨罪；不是只想過一次「我必死」，就能立刻不再害怕。

生活中這樣用：難過的時候，給自己一個依靠

遇到：突然想起他、看到他的東西、夜深睡不著。
提醒自己：這份痛，也會流動；我不用一個人扛。
可以做：念一句佛號，把想念化成祝福，迴向給他。
難過可以有，但不要被它淹沒。

出處：依經論整理的生活練習

本頁完整講稿

這一頁，特別送給剛失去家人的朋友。
也許是突然想起他，也許是整理東西時看到他的衣服，也許是夜深了睡不著。那一刻，心會很痛。

可以在心裡跟自己說：這份痛，也會流動。我不用一個人扛。
然後，念一句佛號，把想念化成祝福，迴向給他。這樣，想念就不只是痛，也變成一份送給他的禮物。
難過可以有，但不要被它淹沒。這頁的練習是我依經論整理的；如果難過的時間很長、影響到睡眠和生活，也請找家人、朋友或專業的人聊一聊。

肆

第四章

解開自縛的智慧

「亦如蠶作繭　吐絲還自纏」
——福智《佛說無常經》誦本・經前偈

本頁完整講稿

第四種智慧：解開自縛的智慧。
福智誦本的經前偈說：「亦如蠶作繭 吐絲還自纏」。
白話：就像蠶吐絲作繭，吐出來的絲，反而把自己纏住了。

像井上的水車，像吐絲的蠶

「循環三界內　猶如汲井輪　亦如蠶作繭　吐絲還自纏」
白話：在三界裡不斷循環，就像井上打水的輪子轉個不停；
又像蠶吐絲作繭，吐出的絲反而把自己纏住。
「處於無常熾然大火三地之中，如入火宅決欲超出。」
白話：處在無常像大火燃燒的三界之中，就像誤入著火的房子，
下定決心要逃出去。

出處：福智誦本，經前偈；《廣論》卷七〈十二緣起〉P.181，引《六十正理論釋》

本頁完整講稿

福智誦本的經前偈用了兩個很生動的比喻：「循環三界內 猶如汲井輪 亦如蠶作繭 吐絲還自纏」。
白話：在三界裡不斷循環，就像井上打水的輪子轉個不停；又像蠶吐絲作繭，吐出的絲反而把自己纏住。
從這個比喻，我們可以練習察覺煩惱如何增長；但三界輪迴涉及煩惱與業，不能縮成只是想太多，更不能責備受苦的人都是自己造成的。
《廣論》講出離心時，引《六十正理論釋》說：「處於無常熾然大火三地之中，如入火宅決欲超出。」
白話：處在無常像大火燃燒的三界之中，就像誤入著火的房子，下定決心要逃出去。
看清無常，才會想要從這個輪子上下來。

身心無常，學習鬆開我執

「其中壞是無常，聚是眾多」
白話：「壞聚」的「壞」，是無常會壞滅；「聚」，是很多因素聚合而成。
「由於了知無常法，就能夠進一步了知捨棄輪迴、得到涅槃的趣入方法」
——真如老師（毗缽舍那第 0029 講）

出處：《廣論》卷六〈思惟集諦〉P.169；《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0029、0033 講

本頁完整講稿

最緊的那一圈繭，是對「我」的執著。《廣論》講煩惱的時候，解釋「壞聚見」這個名字：「其中壞是無常，聚是眾多」。
白話：「壞聚」的「壞」，是無常會壞滅；「聚」，是很多因素聚合而成。
真如老師在毗缽舍那第 0033 講也說，佛陀宣說蘊體為壞聚，「是會壞滅的，並且是聚合，暫時聚合。」我們以為有一個固定不變的「我」，其實身心是很多條件暫時聚在一起，一直在變。
老師在第 0029 講說：「由於了知無常法，就能夠進一步了知捨棄輪迴、得到涅槃的趣入方法」。
這裡「壞聚」是指作為我施設處的五蘊，提醒我們破除常、一的增益，不是否認世俗名言中的我。
了知無常是進一步修學的助緣，不能單憑「會變」就說已證得空性；還要依師學習緣起與無我。

生活中這樣用：發現自己在吐絲，就停一下

遇到：一直反覆想「為什麼是我」「都是他的錯」。
提醒自己：這個想法也是無常的，我不必一直纏下去。
可以做：先停一下，安穩呼吸，再想想彼此的需要。
少吐一根絲，就少一圈繭。

出處：依經論整理的生活練習

本頁完整講稿

解開自縛的智慧，用在生活裡，就是發現自己在吐絲的時候，停一下。
例如：腦子裡一直重播「為什麼是我」「都是他的錯」。越想越氣、越想越苦，這就是蠶在吐絲。

這時候可以提醒自己：這個想法也是無常的，我不必一直纏下去。
可以先停一下，安穩呼吸，等心稍微安定，再想想彼此的需要與能調整的地方。這是可選擇的生活練習，並非經中規定的呼吸法，也不要求受傷害的人壓下感受。
少吐一根絲，就少一圈繭。這頁的練習是我依經論整理的。

伍

第五章

走向菩提的智慧

「唯有佛菩提　是真歸仗處」
——福智《佛說無常經》誦本．經後勸誡偈

本頁完整講稿

第五種智慧：走向菩提的智慧。
福智誦本的經後勸誡偈說：「唯有佛菩提 是真歸仗處」。
白話：只有佛陀的覺悟，才是真正可以依靠的地方。

無常，不是「什麼都沒了」

「人如果走了，就一切都沒了，灰飛煙滅。這就是斷見」
——真如老師（毗缽舍那第 0059 講）
「將至琰魔王　隨業而受報　勝因生善道　惡業墮泥犁」
白話：隨自身所造業受報，善業與惡業有不同果報；應慎重取捨。

出處：《廣論止觀初探．毗缽舍那》第 0059 講；福智《佛說無常經》誦本．經後勸誡偈

本頁完整講稿

有人以為無常就是：人走了，一切都結束了。真如老師在毗缽舍那第 0059 講說，有一種見解說「人如果走了，就一切都沒了，灰飛煙滅。這就是斷見」。
佛法說的無常，不是斷滅。相續依因緣而轉，並不是有一個常住靈魂不變地延續。福智誦本的經後勸誡偈說：「將至琰魔王 隨業而受報 勝因生善道 惡業墮泥犁」。
白話：隨自身所造業受報，善業與惡業有不同果報；應慎重取捨。
我們可以為親人誦經、念佛、行善迴向，以善願和善行作為助緣；不把迴向說成代替親人自身的業，也不保證或判定某位亡者的去處。自己今天也應慎重取捨，繼續修善。

無常不是終點，要繼續往上走

「唯有佛菩提　是真歸仗處　依經我略說　智者善應思」
白話：只有佛陀的覺悟，才是真正可以依靠的地方；
我依照經文簡單地說，有智慧的人應當好好思惟。
「不管你多麼不習慣、多麼不情願、多麼留戀〈念死〉那一章，
你都得往上移動！」
——真如老師（第 0449 講）

出處：福智誦本．經後勸誡偈；《廣海明月》第 0449 講

本頁完整講稿

福智誦本的經後勸誡偈說：「唯有佛菩提 是真歸仗處 依經我略說 智者善應思」。
白話：只有佛陀的覺悟，才是真正可以依靠的地方；我依照經文簡單地說，有智慧的人應當好好思惟。
真如老師在第 0449 講提到，有的人很相應念死無常，可是善知識會提醒他要以菩提心為中心：「不管你多麼不習慣、多麼不情願、多麼留戀〈念死〉那一章，你都得往上移動！」
無常是一個很好的起點，讓我們醒過來；但不是終點。看清無常之後，要繼續往上走，走向為一切眾生成佛的菩提心。
第零四四九講是在依止善知識、隨師長引導調整修學重點的脈絡中說的。不是學菩提心就不必再修念死，也不是跳過前面的基礎；應讓念死的警策，成為進修出離心、菩提心的助緣。

看懂無常的人，會變得更溫柔

「常於人世起慈心　晝夜自身依法住」
白話：常常對世間的人生起慈心，白天晚上都依照佛法生活。
「願諸世界常安隱　無邊福智益群生」
白話：願一切世界常常平安，無邊的福德和智慧，利益所有眾生。

出處：福智《佛說無常經》誦本．末尾發願偈（非佛說正文）

本頁完整講稿

福智誦本末尾另附的發願偈說：「常於人世起慈心 晝夜自身依法住」。
白話：常常對世間的人生起慈心，白天晚上都依照佛法生活。
還說：「願諸世界常安隱 無邊福智益群生」。
白話：願一切世界常常平安，無邊的福德和智慧，利益所有眾生。
為什麼看懂無常的人會更溫柔？因為知道每個人都在老、在病、在面對離別，大家都一樣辛苦。我們失去家人的痛，別人也經歷過、或將會經歷。想到這裡，對人就多了一份體諒。這段說明是我的整理。

把五種智慧，放進每一天

早上：出門前跟家人說一句好話。（看清真相）
白天：卡住時問：這在無常面前重要嗎？（分辨輕重）
難過時：念一句佛號：這份痛也會流動。（悲傷流動）
生氣時：停一下，少吐一根絲。（解開自縛）
睡前：把今天的善，迴向給他和一切眾生。（走向菩提）

出處：依經論整理的生活練習

本頁完整講稿

最後，我們把五種智慧，放進一天裡。
早上出門前，跟家人說一句好話，這是看清真相的智慧。
白天遇到卡住的事，問自己：這在無常面前重要嗎？這是分辨輕重的智慧。
難過的時候，念一句佛號，提醒自己：這份痛也會流動。這是悲傷也會流動的智慧。
生氣的時候，停一下，少吐一根絲。這是解開自縛的智慧。
睡前，把今天做的善，迴向給往生的家人，也迴向給一切眾生。這是走向菩提的智慧。
這五個練習是我依經論整理的。不用一次全部做到，先挑一個，從今天開始。
迴向時，也可以學習發願：願為利益一切眾生而成佛。這是朝菩提心方向練習，不表示做了這五件小事，就已生起真實菩提心。

致每一位在這裡的您

願摯愛的人，乘著我們誦經念佛的功德，往生善處；
願我們看清無常，更珍惜身邊的人，心也慢慢清涼；
也願一切眾生，遠離眾苦，同證菩提。

本頁完整講稿

最後，送給大家一個祝福。
願摯愛的人，乘著我們誦經念佛的功德，往生善處；願我們看清無常，更珍惜身邊的人，心也慢慢清涼；也願一切眾生，遠離眾苦，同證菩提。
福智誦本末尾的發願偈說：「所有罪業並消除 遠離眾苦歸圓寂」。
白話：願所有的罪業都消除，遠離一切痛苦，歸向寂滅安樂。
深入《無常經》，讓我們在悲傷與生活變動中，慢慢培養清楚、溫柔、有方向的智慧。這裡是祈願，不是宣稱親人已往生某處。

感恩．謝謝您的聆聽

徐士平（虔十）
Line ID：shipinghsu

本頁完整講稿

謝謝大家今天的耐心聆聽。

我和大家一樣，都是持續學習佛法的同修。願我們一同努力學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》與佛陀的教育，把聽聞用在生活裡，彼此提醒、共同修善。祈臻．善業圓滿。

感恩大家，阿彌陀佛。

延伸學習：原有閱讀連結