

佛陀的教育

念死，是第一吉祥的法門

《廣論》念死無常·十講學習分享

徐士平（虔十）·共學分享·依真如老師《廣論念死無常》課程

本頁完整講稿

各位朋友，大家好，謝謝您今天來一起共學。

今天要分享的主題，很多人一聽就想躲開：死亡。

可是在《菩提道次第廣論》裡，宗喀巴大師把「念死無常」放在修行很前面的位置。為什麼？

今天依真如老師《廣論念死無常》第一講到第十講，整理自己的學習心得。引文與我的白話整理會分開說明。我也還在學習的路上，我們一起來看。

● 很多人會問

平常有人說：不要想那個不吉利的！

？ 《廣論》為什麼要我們念死？

？ 念死，會不會越想越害怕？

真如老師說：念死不是不吉祥，是

第一吉祥

出處：真如老師《廣論念死無常》第 01、02、05 講

本頁完整講稿

我們先面對兩個常見的疑問。

真如老師在第 02 講說：「平常有人說：『哎呀，你不要想那個不吉利的！』大家就認為死想是不吉利的。」

可是老師接著說：「念完了之後是會修集後世的安樂，它不是不吉祥，它是第一的喔！第一吉祥！」

那會不會越想越害怕？老師在第 01 講一開始就提醒：「注意喔！修念死是為了達到後世安樂，不是為了憂悲苦惱。」

第 05 講也說：「念死是一個吉祥的法門，它不會不吉祥！」

所以今天，請大家放輕鬆，我們一段一段來看，為什麼念死是第一吉祥。

這裡的「第一吉祥」是在讚歎如理念死能策發修集後世安樂、趣向正法，不是用想死亡來求好運，也不是要預測自己何時死亡。

● 我們一起走五段路

- | | | |
|---|------------|-----------|
| 一 | 不念死，會錯過什麼 | 今日不死，今亦不死 |
| 二 | 念死，有什麼好處 | 一切想中第一 |
| 三 | 要生起什麼樣的念死心 | 安住正法誰畏死 |
| 四 | 一定會死 | 老病死衰，逃不了 |
| 五 | 不知道哪一天 | 今天就準備 |

本頁完整講稿

今天我們跟著《廣論》的次第，走五段路。

第一，不念死，會錯過什麼。第二，念死，有什麼好處。第三，要生起什麼樣的念死心。接下來是怎麼修念死：第四，想一想，一定會死；第五，想一想，不知道哪一天會死。這五段是依第一講到第十講的內容所作的共學安排，不是另立一套科判。

壹

第一章

不念死，會錯過什麼

「今日不死，今亦不死」
——《廣論》

本頁完整講稿

第一段：不念死，會錯過什麼。

《廣論》說，很多人心裡天天想的是：「今日不死，今亦不死」。

白話：今天不會死，現在也不會死。

● 每天都想：今天應該不會死吧

以為今天不會死 → 只顧今生 → 善的力量變弱 → 拖延、散亂

「若不作意此執對治，被如是心之所蓋覆，便起久住現法之心。」

白話：如果不對治這個執著，被這樣的心蓋住，就會生起想永遠活在今生的心。

「在現在到未來的每一個今天都不會死，那就是永遠不會死，
因為指不出來哪一天哪！」
——真如老師（第 01 講）

出處：《廣論》P74；真如老師《廣論念死無常》第 01 講

本頁完整講稿

《廣論》說，雖然大家都知道人終究會死，可是：「然日日中，乃至臨終，皆起是念：『今日不死，今亦不死。』其心終執不死方面。」

白話：每一天，一直到臨終，都在想：今天不會死，現在也不會死；心裡始終抓著「不會死」的那一面。

真如老師分析得很妙：「在現在到未來的每一個今天都不會死，那就是永遠不會死，因為指不出來哪一天哪！」

《廣論》接著說：「若不作意此執對治，被如是心之所蓋覆，便起久住現法之心。」

白話：如果不對治這個執著，被這樣的心蓋住，就會生起想永遠活在今生的心。

結果是什麼？只想今生需要這個、需要那個；就算偶爾聽聞佛法，《廣論》說：「設有時趣聞、思、修等，然亦唯為現法利故，令所修善勢力微弱。」

白話：就算有時候去聞思修，也只是為了今生的好處，所以修的善，力量很微弱。

畫面上這個流程，是我依這一段整理的。

● 一直推到明天，時間就散掉了

《廣論》

「設能緣慮後世而修，
然不能遮後時漸修延緩懈怠，
遂以睡眠、昏沈、雜言、
飲食等事，散耗時日」

白話：雖想到後世，
仍可能拖延修學，
讓時間在散亂中流逝。

《入行論》

「須棄一切走，我未如是知，
為親非親故，作種種罪惡。」

白話：一切都要放下離開，
我卻不知道；
為了親友和不喜歡的人，
造了種種罪業。

出處：《廣論》P74-75；真如老師《廣論念死無常》第01講

本頁完整講稿

《廣論》說：「設能緣慮後世而修，然不能遮後時漸修延緩懈怠，遂以睡眠、昏沈、雜言、飲食等事，散耗時日，故不能發廣大精勤如理修行。」

白話：就算想到後世而修行，也擋不住『以後再慢慢修』的拖延，時間就在睡覺、昏沉、聊天、吃喝這些事情裡散掉了，所以沒辦法生起強大的精進，如理修行。

真如老師形容這種拖延：「在明天、後天、大後天、哪天、哪天，一年、一年推，一月、一月推。」

《廣論》又引《入行論》：「須棄一切走，我未如是知，為親非親故，作種種罪惡。」

白話：一切都要放下離開，我卻不知道；為了親友，也為了不喜歡的人，造了種種罪業。

老師說：「到時候誰受苦啊？全部都苦在自己的身心上！」

這是在提醒放逸與拖延，不是說正常飲食、睡眠或照顧身體有過錯。維持身心所需，才能持續聞思修。

貳

第二章

念死，有什麼好處

「一切想中，無常、死想是為第一」
——《大般涅槃經》

本頁完整講稿

第二段：念死，有什麼好處。

《廣論》引《大般涅槃經》說：「一切想中，無常、死想是為第一」。

白話：這段是讚歎無常想、死想能對治貪欲等煩惱，不是說任何令人害怕的死亡念頭都有這種作用。

● 佛陀說的三個第一

耕種之中

秋天的收成，
第一。

一切腳印中

大象的腳印，
第一。

一切想法中

想無常、想死亡，
第一。

如理修習，策發對治貪欲、無明與我慢。

出處：《廣論》P75 引《大般涅槃經》；真如老師《廣論念死無常》第 02 講

本頁完整講稿

《大般涅槃經》說：「一切耕種之中，秋實第一；一切跡中，象跡第一；一切想中，無常、死想是為第一，由是諸想能除三界一切貪欲無明我慢。」

白話：所有農耕裡，秋天的收成第一；所有腳印裡，大象的腳印第一；所有的想法裡，想無常、想死亡第一，因為這些想法能除去三界一切的貪欲、無明和我慢。

真如老師說：「念完了之後是會修集後世的安樂，它不是不吉祥，它是第一的喔！第一吉祥！」

《廣論》還說，它像能一下子摧毀一切煩惱惡行的大錘，也像能一下子成辦一切美好的大門。

● 念死，學習減少貪著

放下貪著

「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：看見親友和財物都不能跟著走，自然放下貪著，歡喜用布施等善行，取得真正堅實的東西。

看清空殼

「一切劬勞皆如扇揚諸空穀殼，全無心實，是欺誑處」

白話：為了名利、恭敬所做的一切辛勞，就像簸揚空的穀殼，裡面沒有米，是會騙人的。

出處：《廣論》P75；真如老師《廣論念死無常》第02講

本頁完整講稿

念死有什麼好處？《廣論》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：看見親友和財物都不能跟著一起走，就有機會漸漸減少貪著，歡喜地用布施等善行，取得真正堅實的東西。

真如老師特別說明：「這個不是說不關心親友了，而是說不要因為貪著親友造惡業」。

《廣論》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殼，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、名聲所做的一切辛勞，就像簸揚空的穀殼，裡面沒有米，是會騙人的，就能停止種種惡行。

念死要配合持續聞思與修善，不是想一次便已斷盡煩惱。照顧親友、工作盡責與適度儲蓄，也不等於所破的貪著；重點是不為名利造惡。

● 兩扇門：衰損之門與圓滿之門

衰損之門

心總抓著『不會死』
一天推過一天
修行沒有力量

圓滿之門

常常憶念死亡
把握難得的人身
開始、中間、後來都要修

出處：《廣論》P.75；真如老師《廣論念死無常》第 02 講

本頁完整講稿

《廣論》說：「故心執取不死方面，是為一切衰損之門。其能治此憶念死者，即是一切圓滿之門。」

白話：所以心抓著「不會死」那一面，是一切衰敗損失的大門；能對治它的「憶念死亡」，就是一切圓滿的大門。

真如老師說，衰損之門：「這個門一打開之後，沒有好事！」

而且念死不是只修一下就好。《廣論》說：「應於初中後三須此之理，由其至心發起定解而正修習。」

白話：修行的開始、中間、後來，都需要念死，要從內心深處對這個道理生起確定的認識，然後好好修。

左右兩邊的條列，是我依這段整理的。



第三章

要生起什麼樣的念死心

「安住正法誰畏死？」
——《本生論》

本頁完整講稿

第三段：要生起什麼樣的念死心。

《廣論》引《本生論》說：「安住正法誰畏死？」

白話：安住在正法裡，誰還會怕死呢？

● 不是這種怕，是那種怕

不是：怕和親人分開

「若由堅著諸親屬等增上力故，
恐與彼離起怖畏者，
乃是於道全未修習畏死之理，
此中非是令發彼心。」

白話：此處修念死，
不是讓心停在害怕分離，
而是轉向修善、淨罪。

而是：怕還沒準備好

「為後當來世間義故，
未能滅除諸惡趣因，
未能成辦增上生因、決定勝因，
即便沒亡而應恐怖。」

白話：應該怕的是：
還沒斷除墮惡趣的因，
還沒準備好來世的善因和解脫的因，
就死了。

出處：《廣論》P76；真如老師《廣論念死無常》第03講

本頁完整講稿

念死，是要我們怕嗎？《廣論》分得很清楚。

不是這種怕：「若由堅著諸親屬等增上力故，恐與彼離起怖畏者，乃是於道全未修習畏死之理，此中非是令發彼心。」

白話：這裡分辨所要修習的心：不是讓心一直停在害怕分離，而是及早準備後世利益。這段不是用來責備正在哀傷的人。

真如老師說：「不是要讓你進入憂愁的網和深淵，不是這樣！」

而是這種怕：「為後當來世間義故，未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因、決定勝因，即便沒亡而應恐怖。」

白話：為了來世的利益，應該怕的是：還沒斷除墮入惡趣的因，還沒成辦來世善趣的因和解脫的因，就要死了。

害怕分離與悲傷，都需要理解與陪伴。等心稍微安定，我們可以把關心轉為做得到的修善與照顧，不必逼自己立刻無所畏懼。

● 月王子為什麼不怕死？

「我絲毫也不記得曾經犯下任何做了會令我心生懊悔的罪業行為；不僅如此，又善為修持白淨善業。因此，安住於這樣如理取捨的正法，誰還會害怕死亡呢？」

——月王子的回答（真如老師第 03 講講述《本生論》）

「我未憶作如是事，復善修作白淨業，安住正法誰畏死？」

白話：我不記得做過讓自己後悔的事，又好好修了清淨的善業，安住在正法裡，誰還會怕死呢？

出處：《廣論》P76 引《本生論》；真如老師《廣論念死無常》第 03 講

本頁完整講稿

真如老師在第 03 講講了《本生論》的一個故事。蘇達薩子要吃掉月王子，別人都嚇壞了，月王子卻神色安然。

蘇達薩子問他為什麼不怕。月王子說，世人怕死，是因為想起自己造過的惡、沒做的善，擔心來生受苦。至於他自己：「我絲毫也不記得曾經犯下任何做了會令我心生懊悔的罪業行為；不僅如此，又善為修持白淨善業。因此，安住於這樣如理取捨的正法，誰還會害怕死亡呢？」

《廣論》引的原文是：「我未憶作如是事，復善修作白淨業，安住正法誰畏死？」

白話：我不記得做過讓自己後悔的事，又好好修了清淨的善業，安住在正法裡，誰還會怕死呢？

《四百論》也說：「思念我必死，若誰有決定，此棄怖畏故，豈畏於死主？」

白話：如果一個人確定地想「我一定會死」，因而放下恐懼，又怎麼會怕死主呢？

所以，不怕死的方法，不是不去想，而是現在好好斷惡修善。

肆

第四章

一定會死

「現須畏死，臨終則須無所恐懼」
——迦摩巴

本頁完整講稿

第四段：一定會死。

《廣論》引迦摩巴大師的話：「現須畏死，臨終則須無所恐懼」。

白話：趁現在警覺無常、及早修學，為臨終安穩作準備。

● 怎麼修念死：三個根本

一定會死



不知道哪一天死



死時只有法有用

「此中有三：一、思決定死；二、思惟死無定期；三、思惟死時除法而外，餘皆無益。」

白話：分三點來想：一，想一定會死；二，想不知道什麼時候死；三，想死的時候，除了正法，其他都沒有幫助。

「如果有一件事可以在死的時候幫助自己，那自己是否不是孤獨的了」
——真如老師（第 04 講）

出處：《廣論》P.77；真如老師《廣論念死無常》第 04 講

本頁完整講稿

怎麼修念死？《廣論》說，要從三個根本、九個原因、三個決斷來修。三個根本是：「此中有三：一、思決定死；二、思惟死無定期；三、思惟死時除法而外，餘皆無益。」

白話：分三點來想：第一，想一定會死；第二，想不知道什麼時候會死；第三，想死的時候，除了正法，其他都沒有幫助。

真如老師說，第三點反過來看，其實是一個好消息：「如果有一件事可以在死的時候幫助自己，那自己是否不是孤獨的了，然後是以法為助伴的？」

這門課目前講到第十講，講完了前兩個根本；第三個根本還沒有講到，所以今天我們只分享前兩個。

「死時除法而外，餘皆無益」是說親友財物不能代替自己的善業與修行作後世助伴，不是否定醫療、照護或家人的陪伴價值。

● 老、病、衰、死：跑不掉、擋不住

「老壞強壯，病壞無疾，衰壞一切圓滿豐饒，死壞命根。」

白話：老損強壯，病損健康；衰損圓滿，死壞命根。

「說：我花點錢吧！甚至我把我所有的錢都給你，你可不可以不來？
沒用！」

——真如老師（第 04 講）

出處：《廣論》P77 引《無常集》《教授勝光大王經》；真如老師《廣論念死無常》第 04 講

本頁完整講稿

第一個根本：一定會死。不管是誰，《廣論》引《無常集》說：「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫！」

白話：連佛陀、獨覺、佛的聲聞弟子，都要捨下這個身體，何況是一般人！

不管在哪裡：「住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中無，亦非可住諸山間。」

白話：住在哪裡死亡進不來？這樣的地方一定沒有；空中沒有，海裡沒有，躲進山裡也沒有。

《教授勝光大王經》用四座大山從四方壓過來作比喻，說老、病、死、衰來的時候，跑不掉、擋不住，用錢、用勢力、用咒語藥物都退不了：「老壞強壯，病壞無疾，衰壞一切圓滿豐饒，死壞命根。」

白話：老損強壯，病損健康；衰損圓滿，死壞命根。

真如老師說得很直白：「說：我花點錢吧！甚至我把我所有的錢都給你，你可不可以不來？沒用！」

這是思惟沒有人能以世間條件保證永遠不死，不是否定醫藥能治病、照護能減苦。我們仍應珍惜生命，接受合宜的醫療與照顧。

● 現在警覺，及早修善

迦摩巴大師

「現須畏死，
臨終則須無所恐懼。
我等反此，現在無畏，
至臨終時，用爪抓胸。」

白話：趁能修學時及早準備，
不等臨終才懊悔。

真如老師

「你現在活得年富力強的，
走路像風一樣，
這個時候你正應該
是要畏懼死亡！」

——第 04 講

出處：《廣論》P.77；真如老師《廣論念死無常》第 04 講

本頁完整講稿

迦摩巴大師說：「現須畏死，臨終則須無所恐懼。我等反此，現在無畏，至臨終時，用爪抓胸。」

白話：這是在勸我們趁能修學時及早準備，不等臨終才懊悔。「畏」要引向修善，不是刻意維持驚恐，也不能保證修一次就永遠不怕。

真如老師說：「你現在活得年富力強的，走路像風一樣，這個時候你正應該是要畏懼死亡！」
因為現在怕，就會去想該怎麼辦，就會想到正法，做一些對死亡真正有用的事。

● 已過的時光，不能取回

「晝夜無暫停，此壽恆損減，亦無餘可添，我何能不死？」

白話：白天黑夜從不停留，壽命一直在減少，又沒辦法增加，我怎麼可能不死？

「念到無常就會感覺到一下子就過了！一下子就過了！」
——真如老師（第 05 講）

出處：《廣論》P78 引《入行論》；真如老師《廣論念死無常》第 05 講

本頁完整講稿

《廣論》說，壽命是這樣一點一點消失的：「謂月盡其年，日盡其月，其日亦為晝夜盡銷」。

白話：一年被一個月一個月用完，一個月被一天一天用完，一天又被白天黑夜用完。

《廣論》引《入行論》說：「晝夜無暫停，此壽恆損減，亦無餘可添，我何能不死？」

白話：白天黑夜從不停留，壽命一直在減少，又沒辦法再增加，我怎麼可能不死？

真如老師說，覺得日子很無聊、好像可以活很久的人，是沒有念無常；「念到無常就會感覺到一下子就過了！一下子就過了！」

這是在觀察時光持續流逝，提醒不要空耗人生；不是對某個人的壽命作預測，也不是否定護生、治療與健康照顧的因緣作用。

● 生活裡，處處是無常的提醒

織布

一次只織一根線，
整匹布很快就織完。

瀑布

從山崖衝下，
日夜不停，
流走就不回來。

牧童趕牛

牲畜被趕回去；
我們被老、
病趕到死亡面前。

阿底峽尊者看見河水流，就說：這最適合修無常。

出處：《廣論》P78-79；真如老師《廣論念死無常》第05講

本頁完整講稿

《廣論》教我們用生活裡的景象來想無常。

織布：「謂如織布，雖織一次僅去一縷，然能速疾完畢所織。」

白話：就像織布，一次只織進一根線，可是很快就把整匹布織完了。

瀑布：「又如江河猛急奔流，或如險岩垂注瀑布，如是壽量，亦當速盡。」

白話：又像湍急的江河，像從陡峭山崖衝下的瀑布，壽命也是這樣很快就流盡。

牧童：「又如牧童持杖驅逐，令諸畜類無自主力而赴其所，其老、病等，亦令無自在引至死前。」

白話：又像牧童拿著棍子趕牲畜，牲畜沒辦法自主；老和病也這樣，讓我們沒辦法自主地被帶到死亡面前。

阿底峽尊者走到河邊說：「水淅淅流，此於修無常極為便利。」

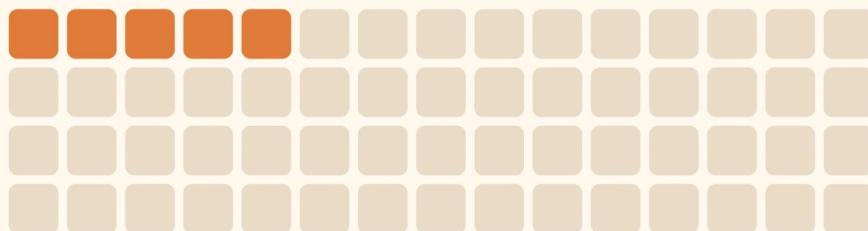
白話：河水淅瀝瀝地流，用來修無常非常方便。

真如老師說：「你看到什麼你就想到無常、看到什麼就想到無常，這樣無常就在心續裡成了續流了」。

如果有人說想了也生不起來，迦摩巴大師會問：「說思已未生，汝何時思？晝日散逸，夜則昏睡，莫說妄語。」

白話：你說想過了卻生不起來，你什麼時候想過？白天散亂放逸，晚上昏睡，不要說謊了。

● 反省：留給修法的時間有多少



● 伽喀巴的修心提醒

● 吃飯、穿衣、睡覺、生病.....

「六十年中，除去身腹睡眠疾病，餘能修法，尚無五載。」

白話：六十年裡，扣掉吃飯穿衣、睡覺、生病，剩下能修法的時間，連五年都不到。

出處：《廣論》P80；真如老師《廣論念死無常》第06講

本頁完整講稿

就算活得很長，真正能修法的時間有多少？《廣論》說，前面已經空耗了很多年，剩下的一半在睡覺，又有很多時間在散亂，老了以後身心無力，所以能修法的時間很少。

《入胎經》說：「此中半數為睡覆蓋，十年頑稚，念年衰老」。

白話：一生裡一半被睡眠蓋住，十年是不懂事的幼年，二十年是衰老。

伽喀巴大師算過：「六十年中，除去身腹睡眠疾病，餘能修法，尚無五載。」

白話：六十年裡，扣掉吃飯穿衣、睡覺、生病的時間，剩下能修法的，連五年都不到。

真如老師說：「這是一個很令人驚訝的計算！」畫面借六十個方格，提醒我們反省實際投入修法的時間；它不是統計調查，也不是每個人固定只能修五年。

《廣論》接著說：「如是現法一切圓滿，於臨死時唯成念境，如醒覺後，念一夢中所受安樂。」

白話：今生的一切美好，到臨死的時候都只剩回憶，就像睡醒之後，回想夢裡的快樂一樣。

吃飯、工作、照顧家人時，也能依動機與取捨學習善行；必要休息並非過錯。這段主要提醒我們不要以為未來總有很多空閒，可以一直延後修學。

伍

第五章

不知道哪一天

「三根本中極重要者，厥由思惟死無定期能變其心」
——《廣論》

本頁完整講稿

第五段：不知道哪一天。

《廣論》說：「三根本中極重要者，厥由思惟死無定期能變其心」。

白話：三個根本當中最重要，是想『不知道哪一天會死』，因為它最能轉變我們的心。

● 住一晚，和住十年，準備的不一樣

以為要住很久

準備住在這裡要用的東西
只為今生打算
籌備今生

知道馬上要走

先問：要去的地方安不安全？
準備要帶去的東西
籌備來世

出處：《廣論》P81；真如老師《廣論念死無常》第 07 講

本頁完整講稿

第二個根本：不知道哪一天會死。《廣論》用了一個很生活的比喻：「譬如若念久住一處，則計設備住彼所須；若念不住當他往者，則當備作所趣之事，故日日中定須發起必死之心。」

白話：如果以為要在一個地方住很久，就會準備住在那裡需要的東西；如果知道不會久住、要往別處去，就會準備要去的地方需要的東西。所以每天都要生起「會死」的心。

真如老師說，就像要去旅行：「如果是旅行的話，你是不是就要問：氣候怎樣啊？機場安不安全？當地治安好不好啊？」

《廣論》又說：「若日日中籌備死事，則多成辦他世義利。縱不即死，造作此事亦為善哉；若即死者，則此尤其是所必須。」

白話：如果每天都為死亡做準備，就能多成辦來世的利益；就算沒有馬上死，這樣做也很好；如果馬上就死，這樣做就更是必要的。

左右兩邊的條列，是我依這段和老師的比喻整理的。

● 無法保證，明日仍能相見

「上日見多人，下日有不見，下日多見者，上日有不見。」

白話：上午相見的人，未必能再見於下午；下午相見的人，未必能再見於翌日早晨。

「他把他的斗笠掛在牆上的時候，不知道明天還會不會戴上？
晚上把鞋脫下來的時候，不知道明天有沒有機會穿上？」

——真如老師講修行人的念死（第 08 講）

出處：《廣論》P82 引《集法句》；真如老師《廣論念死無常》第 08 講

本頁完整講稿

《廣論》說，我們這個世界的人，壽命最沒有定準，老人、中年、小孩，什麼時候走都不一定。
引《集法句》說：「上日見多人，下日有不見，下日多見者，上日有不見。」

白話：上午相見的人，未必能再見於下午；下午相見的人，未必能再見於翌日早晨。

《廣論》要我們：「應當作意所見所聞，若諸尊重或友伴等，壽未究竟，忽由內外死緣未滿心願而死。念我亦定是如是法，應數思惟，應令發生必死之心。」

白話：想一想看到、聽到的：有些長輩或朋友，壽命還沒到盡頭，忽然因為身體內外的因緣，心願還沒完成就走了。要想到：我也一定是這樣，常常這樣想，讓心裡生起「我一定會死」的心。
真如老師提醒：「思考這個不是讓心裡苦悽悽地、慘兮兮地留在那種痛苦的感受當中」。

老師也講了一位修行人：「他把他的斗笠掛在牆上的時候，不知道明天還會不會戴上？晚上把鞋脫下來的時候，不知道明天有沒有機會穿上？」這就是念死的心。

這是在提醒死無定期，不是預示眼前任何人將要遇害，也不是因為想到死亡就會招來死亡。

● 活下去的條件，也可能變成死緣

● 飲食

吃太多、太少、不適合，
都會傷身。

● 房子

保護我們，也可能倒塌。

● 親友

相聚快樂，也可能欺騙、背叛。

● 水與大地

養活我們，也有水災、地震。

死緣很多，活緣很少，所以要常常修法。

出處：《廣論》P82-83；真如老師《廣論念死無常》第09、10講

本頁完整講稿

我們以為到處都是讓我們活下去的條件，《廣論》卻說：「又諸活緣亦無不能為死緣者」。
白話：維持生命的條件，若因緣改變，也可能成為傷害生命的條件；不是說它們一定會造成死亡。

真如老師舉例：親友本來是幫我們好好活的，可是被親友騙了、背叛了，傷害極大；房子保護我們，倒塌了就成了死緣；水養活我們，發大水也會死人；大地生出糧食，地震也會奪命。老師說：「這句話實在很怵目驚心！」

《廣論》引《寶鬘論》說：「死緣極眾多，活緣唯少許，此等亦成死，故當常修法。」

白話：死亡的因緣很多，活下去的因緣很少，而且這些也會變成死緣，所以要常常修法。

又說：「安住死緣中，如燈處風內。」

白話：我們活在死亡的因緣當中，就像風裡的燈火。

第10講還說，身體非常脆弱：「身如水沫，至極微劣，無須大損，即如名曰芒刺所傷，且能壞命」。

白話：身體像水泡一樣極其脆弱，不需要大傷害，就算只是被一根刺扎傷，也可能喪命。

四個格子裡的例子，是依老師第09講的說明整理的。

因此更要珍惜健康、注意安全、關心親友，並且勤修正法；不是懷疑所有人事物，或放棄正常生活。

● 明天，一定會來嗎？

「此明後作此，是說非賢人，汝當何日無，其明日定有。」

白話：別一再推到明後天，應趁現在修學正法。

「不要把修行推到明天，今天現在就應該勤修正法，因為不知道下一刻、不知道明天自己會怎樣」

——真如老師（第 10 講）

出處：《廣論》P83 引《迦尼迦書》；真如老師《廣論念死無常》第 10 講

本頁完整講稿

《廣論》引《迦尼迦書》說：「死主悉無親，忽爾而降臨，莫想明後行，應速修正法。」

白話：死主跟誰都不親，忽然就來了；不要想著明天以後再做，應該趕快修正法。

又說：「此明後作此，是說非賢人，汝當何日無，其明日定有。」

白話：說『明天再做、以後再做』的，不是聰明人；你會不在的那個明天，一定會來。

所以《廣論》說：「三根本中極重要者，厥由思惟死無定期能變其心，故應勵修。」

白話：三個根本裡最重要的，是想『不知道哪一天會死』，它最能轉變我們的心，所以要努力修。

真如老師說：「不要把修行推到明天，今天現在就應該勤修正法，因為不知道下一刻、不知道明天自己會怎樣」。

● 念死之後：趕快行動

想要長相莊嚴

好好持戒，
不要發瞋恨心。

想要不貧窮

好好布施三寶。

願再遇師長教法

猛利發願，
把不如法的懺悔掉。

「它是一個振奮力量的修法！」——真如老師

出處：真如老師《廣論念死無常》第 08 講

本頁完整講稿

念死之後要做什麼？真如老師在第 08 講說得很具體：「比如說有的人想要長相莊嚴，就要好好持戒，不要發瞋恨心，好好持戒；想要不要貧窮，就好好布施三寶等等。」

老師又說：「如果想要值遇上師、教法，要猛利地發願，把對法、對上師做得不如法的要趕快懺悔掉，它是要行動的喔！」

所以念死不是想完了發呆，老師說：「它是一個振奮力量的修法！」

這些是在因果取舍中勸行持戒、布施、懺悔與發願，不是對容貌、財富或來世的單一結果保證。布施應量力，不以金額換取果報；發願也要配合持續實踐。

致每一位一起學習的您

願我們不再以為「今天不會死」，
把握難得的人身，好好斷惡修善、依止三寶；
讓念死，成為心裡最有力量的吉祥法門。

本頁完整講稿

最後，送給大家一個祝福。

願我們不再以為「今天不會死」，把握難得的人身，好好斷惡修善、依止三寶；讓念死，成為心裡最有力量的吉祥法門。

真如老師在第 10 講說：「其實我不怕！因為我有正法，因為我必定會去更美的地方，所以我不怕！」

老師這段是在鼓勵依正法修集後世利益。我們學習這份方向，仍要實際斷惡修善，不憑一次聽聞就保證自己的來世。願我們彼此提醒，把今天能做的善行落實。

● 資料來源與智慧財產權聲明

講授	真如老師《廣論念死無常》第 01-10 講
來源	大慈恩譯經基金會 www.amrtf.org
使用	非營利學習分享；引文依官方講稿，未改變實質內容
聲明版本	智慧財產權聲明 2022/08/01 (全文附於備忘稿與藍圖)

本頁完整講稿

本簡報內容取自大慈恩譯經基金會網站，真如老師《廣論念死無常》課程第 01-10 講官方講稿 (2026-10-30 擷取)，為非營利學習分享使用。

依基金會聲明第三條，使用成品附上本聲明及版本資訊。聲明版本：2022/08/01。官方聲明網址：
<https://www.amrtf.org/zh-hant/declaration/>

AMRITA Translation Foundation (中文全稱：大慈恩譯經基金會) 智慧財產權聲明

一、本網站上刊載之所有內容，包括但不限於文字、圖片、影像、錄音、研究成果、編輯、網站架構、網頁設計、網站程式，均受加拿大著作權法、國際著作權法及其他相關法律的保障。相關智慧財產權包括但不限於著作權、專利權、商標權、營業秘密及其他智慧財產權，均屬 AMRITA Translation Foundation (中文全稱：大慈恩譯經基金會，以下簡稱本基金會) 或合法授權本基金會使用的其他權利人所有。

二、本網站資源之使用限於個人或團體非營利性用途。除上述用途外，非經本基金會同意或該第三人著作權人之合法書面同意授權，任何人皆不得擅自以任何形式複製、改作、編輯、散佈、傳輸，或租用、出售或為其他商業目的加以使用，否則應負所有法律責任，本基金會得依法請求賠償。

三、符合上述非營利用途或經本基金會、第三人著作權人同意使用本網站資源時，以不改變著作之實質內容為原則，不得有故意增刪修改本網站內容或惡意解釋、斷章取義或扭曲本網站內容或其他破壞本基金會名譽之行為；並為利他人查詢相關修訂資訊，使用者應於使用本網站資源之成品附上本聲明及版本資訊。

四、本網站之內容及程式為本基金會之智慧財產，未經本基金會授權，任何人不得擅自為進行還原工程、解編或反向組譯等任何功能或程式之行為。亦不得以任何方式企圖破壞及干擾本網站上各項資料與功能以及入侵或破壞網站上任何系統之企圖與行為，違者將依法追究相關責任。

五、本網站上所刊載內容之著作權聲明、商標或其他聲明嚴禁更改或移除。

六、如果您對於以上條款有任何疑問或意見，或欲詢問著作授權歡迎洽詢【聯繫我們】。

感恩・謝謝您一起共學

徐士平（虔十）
Line ID：shipinghsu

本頁完整講稿

謝謝大家今天一起共學。我也還在學習的路上，今天分享的，都是從《廣論》和真如老師的開示裡學來的。

我和大家一樣，都是持續學習佛法的同修。願我們一起聽聞師長開示，彼此提醒、共同實踐。

我們一同努力學習《菩提道次第廣論》、《廣海明月》、佛陀的教育，祈臻善業圓滿。

感恩大家，阿彌陀佛。