

佛陀的教育

佛陀為什麼要說《無常經》？

老、病、死，正是佛陀來到世間的原因

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。

在佛教的告別法會上，我們常常會誦一部經，叫《佛說無常經》。很多人誦過，卻不一定知道：佛陀為什麼要說這部經？

今天我們就依據經文本身，再對照宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》，和日常老和尚、真如老師在《廣海明月》裡的講說，一起慢慢來看。

● 先，讓心停一下

也許您今天，是為摯愛的人來誦經；

也許，您只是想知道，佛陀為什麼要說這部經。

「如是我聞」之前的偈頌說：「目觀生死隔 云何不愁歎」

親眼看著生死相隔，怎能不難過？

所以，難過是可以的。我們慢慢來。

出處：《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

在開始之前，我們先讓心停一下。

也許您今天，是為一位摯愛的人來誦經；也許，您只是想知道，佛陀為什麼要說這部經。

《佛說無常經》（亦名《三啓經》）的「如是我聞」之前的偈頌有一句：「目觀生死隔 云何不愁歎」。

白話：親眼看著生死相隔，怎麼能不憂愁、不嘆息呢？

這一句讓我們看見面對別離的哀傷。親人離開，心裡不捨、難過，都是真的。

所以，今天不用勉強自己什麼。我們就帶著這份心情，慢慢地聽，佛陀想跟我們說的話。

● 我們一起走五段路

- | | | |
|---|-----------|-------------|
| 一 | 佛陀親口說的原因 | 因為有老、病、死 |
| 二 | 誰都逃不過的無常 | 死決定、無定期 |
| 三 | 什麼是帶得走的 | 修學正法、累積善根 |
| 四 | 念無常，不是為了怕 | 現在準備，學習安穩面對 |
| 五 | 我們可以做什麼 | 今天就開始 |

本頁完整講稿

今天我們一起走五段路。

第一段，先聽佛陀親口說的原因。第二段，看看為什麼說，無常是誰都逃不過的。第三段，想一想，最後什麼是帶得走的。第四段，念無常，不是為了讓我們害怕。最後一段，我們今天就可以做些什麼。

大家放輕鬆，我們一段一段來。

壹

第一章

佛陀親口說的原因

「由此三事，如來應正等覺，出現於世」
——《佛說無常經》

本頁完整講稿

第一段：佛陀親口說的原因。

其實，「佛陀為什麼要說《無常經》」這個問題，答案就在經文裡面。佛陀自己說了：「由此三事，如來應正等覺，出現於世」。是哪三件事？我們來看。

● 世間有三件事，沒有人喜歡

「有三種法，於諸世間，是不可愛、是不光澤、是不可念、是不稱意。」

白話：世間有三種事，讓人不喜歡、不光彩、不願去想、不如意。

「何者為三？謂老病死」

出處：《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

《無常經》的正文，是佛陀在給孤獨園，對比丘們說的。佛陀說：

「有三種法，於諸世間，是不可愛、是不光澤、是不可念、是不稱意。」

白話：世間有三種事，讓人不喜歡、不光彩、不願去想、不如意。

接著佛陀問：「何者為三？」是哪三種呢？佛陀自己回答：「謂老病死」，就是老、病、死。

您想想，這三件事，有誰喜歡？沒有。我們平常也不太願意去想它。可是，佛陀偏偏把它說出來了。

● 如果沒有老病死，佛陀就不必來

「若老病死，世間無者，如來應正等覺，不出於世，為諸眾生說所證法及調伏事。」

白話：如果世間沒有老、病、死，佛陀就不必出現在世間，為眾生說他所證悟的法，和調伏內心的方法。

佛陀來到世間，正是因為我們會老、會病、會死。

出處：《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

接下來這一句，就是今天最重要的答案。佛陀說：

「若老病死，世間無者，如來應正等覺，不出於世，為諸眾生說所證法及調伏事。」

白話：如果世間沒有老、病、死，佛陀就不必出現在世間，為眾生說他所證悟的法，和調伏內心的方法。

然後佛陀又說了一次：「由此三事，如來應正等覺，出現於世」。

白話：正因為有這三件事，佛陀才出現在世間。

依這段經文，佛陀因眾生面對老、病、死而出現於世，宣說所證的法與調伏事。導讀的重點，是學習正法、調伏煩惱，朝向離苦與解脫；這一段白話整理不是佛陀的逐字原話。

● 佛陀說無常，是出於大悲

「稽首皈依無上士 常起弘誓大悲心，為濟有情生死流 令得涅槃安隱處。」

白話：至心皈依無上的佛陀，他常發起廣大的誓願和大悲心，為了救度在生死洪流中的眾生，讓他們到達涅槃安穩的地方。

說無常，是為了帶我們走出生死。

出處：《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

《佛說無常經》（亦名《三啓經》）在佛說正文之前，有讚頌三寶的偈子。這一部分要和佛陀直接說法的正文分清楚。第一句就說到佛陀的心：

「稽首皈依無上士 常起弘誓大悲心，為濟有情生死流 令得涅槃安隱處。」

白話：至心皈依無上的佛陀，他常發起廣大的誓願和大悲心，為了救度在生死洪流中的眾生，讓他們到達涅槃安穩的地方。

這就是佛陀說無常的心。就像一位醫生，看到病人，一定要先告訴他：你生病了。不是為了嚇他，是為了治好他。

這個醫生的比喻，是我的說明，不是經文原話。

● 生命，都面對老病死的威脅

老

「容顏盡變衰」：
再好的容貌，都會
改變。

病

「強力病所侵」：
再強壯，也會生
病。

死

「生者皆歸死」：
有生，就一定有
死。

「無能免斯者」：沒有一個人能夠避免。

出處：《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

《佛說無常經》（亦名《三啓經》）的「如是我聞」之前的偈頌，把老、病、死，說得很直接：
「生者皆歸死 容顏盡變衰 強力病所侵，無能免斯者」

白話：有生命的，最後都會死；再好的容貌，都會衰老；再強壯的身體，也會被疾病侵襲；沒有一個人，能夠避免。

這幾句話，聽起來很重。可是它說的，是每一個人都會遇到的事，不是針對誰。

每個人的經歷不同，不是人人都先衰老、再生病；但是有生就有死。這也是提醒我們，趁能照顧自己、關懷家人時，好好珍惜。

貳

第二章

誰都逃不過的無常

「未曾有一事 不被無常吞」
——《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

第二段：誰都逃不過的無常。

《佛說無常經》在「如是我聞」之前說：「未曾有一事 不被無常吞」。這裡承接山海、大地日月與身命，說明有為法的無常，不是說涅槃等無為法也會壞滅。我們接著對照《廣論》的念死修習。

● 連山和大海，都會改變

「假使妙高山 劫盡皆壞散」
「大海深無底 亦復皆枯竭」
大地及日月，時至皆歸盡
未曾有一事 不被無常吞。」

白話：就算是須彌山，到了劫末也會崩壞；大海再深，也會乾涸；大地和日月，時候到了都會結束；這些因緣所成的事物，都不能免於變壞。

因緣所生的身心與外境，都會改變。

出處：《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

「如是我聞」之前的偈頌用最大、最堅固的東西，來說明因緣所生事物的無常：

「假使妙高山 劫盡皆壞散」

「大海深無底 亦復皆枯竭 大地及日月，時至皆歸盡 未曾有一事 不被無常吞。」

白話：就算是須彌山，到了劫末也會崩壞；大海再深，也會乾涸；大地和日月，時候到了都會結束；這些因緣所成的事物，都不能免於變壞。

山那麼高、海那麼深，都會改變，何況我們這個身體。

所以無常，不是老天爺針對誰，也不是誰做錯了什麼。因緣所生的身心與外境，都在變化。這不是說一切法毫無差別，也不是否定好好治療、互相照顧的價值。

● 經和《廣論》，說的是同一件事

「無上諸世尊 獨覺聲聞眾 尚捨無常身，何況於凡夫」

——《佛說無常經》（福智誦本）

「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫。」

——《廣論》引《無常集》

白話：連佛陀、獨覺、聲聞，都示現捨下這個無常的身體，何況我們一般人？

出處：《佛說無常經》（福智誦本）；另參《廣論》

本頁完整講稿

這一頁很特別。我們把《無常經》和《廣論》放在一起看。

《佛說無常經》（亦名《三啓經》）的「如是我聞」之前的偈頌說：「無上諸世尊 獨覺聲聞眾 尚捨無常身，何況於凡夫」

白話：連無上的佛陀、獨覺、聲聞，都示現捨下這個無常的身體，何況我們一般人？

《廣論》在講念死的地方，引了《無常集》：「若佛若獨覺，若諸佛聲聞，尚須捨此身，何況諸庸夫。」

白話：不論是佛、是獨覺、是佛的聲聞弟子，尚且要捨下這個身體，何況是一般的凡夫？

您看，兩段話的意思幾乎一模一樣。誦持之後，若進一步思惟死決定、死無定期，並用來策勵修善，就能和《廣論》念死無常的修學方向相應；不是誦完就等於完成了觀修。

● 《廣論》：想無常，有三個重點

- | | | |
|---|--------|-----------|
| 一 | 死決定 | 誰都會死，無法退卻 |
| 二 | 死無定期 | 不知道是哪一天 |
| 三 | 死時唯法有益 | 死時唯有正法能利益 |

出處：《廣論》卷三〈念死無常〉；《廣海明月》0196

本頁完整講稿

《廣論》教我們怎麼想無常，整理成三個重點，叫「三根本」。

「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：這裡有三點：第一，思惟一定會死；第二，思惟死期不一定；第三，思惟死的時候，除了佛法以外，其他都沒有幫助。

第一，死決定。誰都會死，用力氣、用錢財、用咒語都擋不住。

第二，死無定期。真如老師在第 0196 講說：「年齡大的、年齡中等的和年齡小的，誰先走也是不一定的。」

第三，死的時候，唯有正法能真正利益我們。親友照護和醫療仍然重要；這裡是說，它們不能代替自己修學正法，也不能替自己承擔業果。這一點，我們下一段仔細來看。



第三章

什麼是帶得走的？

「唯有勝法不滅亡」
——《佛說無常經》

本頁完整講稿

第三段：什麼是帶得走的？

《無常經》說：「唯有勝法不滅亡」。正文用這一句，勸我們不要只依靠終將壞散的身體與外物，而要依正法修學，走向解脫。這不等於說經書紙張、聲音或一切名為佛法的形式永遠不壞。

● 親友財物，不能代替自己的修善

「外事莊彩咸歸壞 內身衰變亦同然，唯有勝法不滅亡 諸有智人應善察。」

白話：外在種種美好都會壞去，身體也一樣會衰老；只有殊勝的佛法不會滅亡，有智慧的人要好好思量。

「眷屬皆捨去，財貨任他將 但持自善根 險道充糧食。」

白話：眷屬都要分開，財物任由別人拿去；只有自己的善根，能帶著上路，當作險路上的糧食。

出處：《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

這一段是經文中「爾時世尊重說頌曰」所引的偈頌，仍在「皆大歡喜，信受奉行」之前：

「外事莊彩咸歸壞 內身衰變亦同然，唯有勝法不滅亡 諸有智人應善察。」

白話：外在種種美好都會壞去，身體也一樣會衰老；只有殊勝的佛法不會滅亡，有智慧的人要好好思量。

《佛說無常經》（亦名《三啓經》）的「信受奉行」之後的偈頌，又說得更具體：「眷屬皆捨去，財貨任他將 但持自善根 險道充糧食。」

白話：眷屬都要分開，財物任由別人拿去；只有自己的善根，能帶著上路，當作險路上的糧食。善行的業果並不因死亡就失去意義，惡業也不是自動消失。所謂「帶得走」是幫助理解的譬喻，不是把功德當成物品搬運。我們可以憶念親人的善行，自己也繼續修善、迴向，不由此判定親人已往生哪一處。

- 《廣論》：那時候，只有法可以依靠

「爾時親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去。盡其所有悅意寶聚，然無塵許可得持往。」

白話：那時候，親友再怎麼疼愛、圍在身邊，也沒有一個人能跟著去；再多喜歡的珍寶，連一點灰塵也帶不走。

經上說：「唯有佛菩提，是真歸仗處」

出處：《佛說無常經》（福智誦本）；另參《廣論》

本頁完整講稿

《廣論》在三根本的第三點，說得很細：

「爾時親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去。盡其所有悅意寶聚，然無塵許可得持往。」

白話：那時候，親友再怎麼疼愛、圍在身邊，也沒有一個人能跟著去；再多喜歡的珍寶，連一點灰塵也帶不走。

《廣論》接著說：「爾時唯法是依是怙」。

白話：那個時候，只有佛法，是可以依靠、可以保護我們的。

《佛說無常經》（亦名《三啓經》）的「信受奉行」之後的偈頌，也指向依止覺悟之道：「唯有佛菩提，是真歸仗處」。只有佛陀的覺悟之道，才是真正可以依靠的地方。

今天為親人誦經、念佛，重點是自己至誠修善，再把善根迴向親人和一切眾生。迴向是善願與助緣，不是替代對方的業果，也不保證某個固定結果。

● 相聚，像在樹下暫時休息

「譬如路傍樹 暫息非久停 車馬及妻兒，不久皆如是」
白話：就像在路邊的樹下暫時休息，不會久留；車馬、妻兒，不久也都是這樣。
「譬如群宿鳥 夜聚旦隨飛」「死去別親知 乖離亦如是」
白話：又像一群鳥晚上同宿一棵樹，天亮就各自飛走；人死了和親友分開，也是這樣。
所以，相聚的每一天，都很珍貴。

出處：《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

《佛說無常經》（亦名《三啓經》）的「信受奉行」之後的偈頌裡，有兩個幫助我們體會相聚無常的比喻。

「譬如路傍樹 暫息非久停 車馬及妻兒，不久皆如是」
白話：就像在路邊的樹下暫時休息，不會久留；車馬、妻兒，不久也都是這樣。
「譬如群宿鳥 夜聚旦隨飛」「死去別親知 乖離亦如是」
白話：又像一群鳥晚上同宿一棵樹，天亮就各自飛走；人死了和親友分開，也是這樣。
這不是要我們變得冷淡。而是提醒我們：能在同一棵樹下相聚，是很難得的緣分。
投影片上那句「相聚的每一天，都很珍貴」，是我的體會，不是經文。

肆

第四章

念無常，不是為了害怕

「念死法門像凜冽的飲料一樣，
喝了之後會覺得很冰，但是會頭腦清醒」
——真如老師

本頁完整講稿

第四段：念無常，不是為了害怕。

真如老師在第 0196 講有一個比喻：念死法門像凜冽的飲料一樣，喝了之後會覺得很冰，但是會頭腦清醒。

● 念死無常，策勵修學正法

「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：在一切想法之中，想無常、想死亡是第一；說明如理修習無常死想，能成為對治貪欲、無明和我慢的有力助緣；不是想到一次死亡，就已斷盡煩惱。

「同時我們也會有一種力量產生」——真如老師

出處：《廣論》卷三〈念死無常〉；《廣海明月》0196

本頁完整講稿

《廣論》在講念死的好處時，引了《大般涅槃經》：

「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：在一切想法之中，想無常、想死亡是第一；說明如理修習無常死想，能成為對治貪欲、無明和我慢的有力助緣；不是想到一次死亡，就已斷盡煩惱。

真如老師在第 0196 講說：人活在世上，都不願意去想死亡，想了會悶悶不樂、悲哀、恐懼。那為什麼還要念死呢？因為念死之後，雖然會怖畏，但是同時我們也會有一種力量產生，就是：我要怎麼擺脫這個痛苦？

《廣論止觀初探·奢摩他》第 0087 講〈滅除掉舉的方法（二）〉也提到：修止時，若因貪著可愛境而掉舉猛烈或持續，可暫緩正修，轉修無常等厭離所緣；輕微掉舉則收攝回原所緣。這是在修止、對治掉舉的脈絡中說的，不能當成對每種悲傷或恐懼都適用的快速處方。

所以想無常，不是讓人消沉，而是讓人清醒、有力量。

● 現在如理修學，準備安穩面對

「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：現在警覺死亡，是為了及早修學、減少臨終恐懼；我們卻相反，現在毫不在意，到了臨終，痛苦得用指甲抓胸口。

「復善修作白淨業，安住正法誰畏死。」

白話：好好地做清淨的善業，安住在正法裡，誰還會怕死呢？

出處：《廣論》卷三〈念死無常〉

本頁完整講稿

《廣論》引了迦摩巴尊者一段很生動的話：

「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：現在警覺死亡，是為了及早修學、減少臨終恐懼；我們卻相反，現在毫不在意，到了臨終，痛苦得用指甲抓胸口。

《廣論》也引《本生論》：「復善修作白淨業，安住正法誰畏死。」

白話：好好地做清淨的善業，安住在正法裡，誰還會怕死呢？

還要說明一點：《廣論》說，念死要發的，不是捨不得親人的那種害怕。「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：如果是因為放不下親屬，怕和他們分開而害怕，那並不是修道上要的念死，這裡不是要我們生起那種心。

念死要的，是趁現在，把該做的善事做好。

這是修學的方向，不是一次想通就能保證臨終不怕。正在悲傷或恐懼的人，也不必因此責備自己；先安頓身心，依能力請教法師、接受家人和專業的支持。

●聽的時候很輕鬆，遇到才知道

「以前我學《廣論》，《廣論》上面說無常、無常，好像很有道理，可是對這個無常兩個字感覺得總滿輕鬆。我今天碰見了這個事情，才曉得無常是這麼個無常相！」

師父說：「他不但不抱怨而且還感激。」

聽懂無常，和真正體會無常，是兩回事。

出處：《廣海明月》第 0128 講

本頁完整講稿

日常老和尚在第 0128 講，講了一位同學的故事。這位同學出了一場很嚴重的車禍，昏過去，醒來已經在醫院躺了很久。

他跟師父說：「以前我學《廣論》，《廣論》上面說無常、無常，好像很有道理，可是對這個無常兩個字感覺得總滿輕鬆。我今天碰見了這個事情，才曉得無常是這麼個無常相！」

師父說：「他不但不抱怨而且還感激。」

真如老師說，平常聽的時候覺得滿輕鬆，真正遇到的時候，是膽顫心驚。

我們今天，也許正在經歷這樣的時刻。這份心痛，是真的。我只是想說：我們摯愛的人，也用他的一生，讓我們更懂得珍惜。這是我的體會，不是師父的原話。

這是那位同學自己的體會，不是要求每一位受苦的人都必須感激事故。受傷與喪親都可以求助，悲傷也需要被理解。

伍

第五章

我們可以做什麼？

「是故勸諸人，諦聽真實法 共捨無常處 當行不死門」
——《佛說無常經》（福智誦本）

本頁完整講稿

最後一段：我們可以做什麼？

《佛說無常經》（亦名《三啓經》）的「如是我聞」之前的偈頌說：「是故勸諸人，諦聽真實法 共捨無常處 當行不死門」。

白話：所以勸大家，好好地聽聞真實的法，一起離開無常的地方，走向不死的門。

「不死門」指向涅槃、解脫，不是讓這個身體永遠不死；道路仍需依止善知識、逐步聞思修。

● 經上的叮嚀：勤策三業，修福修智

「當勤策三業 恆修於福智」

白話：要勤勉地照顧好身、口、意三業，常常修福德、修智慧。

念死會讓我們能夠明辨取捨，

「選出對來生有益的那件事要最先完成」——真如老師

出處：《佛說無常經》（福智誦本）；《廣海明月》0196

本頁完整講稿

那要怎麼做呢？《佛說無常經》（亦名《三啓經》）的「信受奉行」之後的偈頌說：「當勤策三業 恆修於福智」。

白話：要勤勉地照顧好身、口、意三業，常常修福德、修智慧。

真如老師在第 0196 講說，念死就像那杯冰冷的飲料，喝了會頭腦清醒，會讓我們能夠明辨取捨，甚至會極度清晰和準確地選出對來生有益的那件事要最先完成。

也就是說，想清楚無常以後，我們就知道，今天什麼最重要，先做那件事。

● 三個小練習，今天就能開始

今天就做：想說的感謝、想做的善事，不等明天。

存善根：一句佛號、一件善事，都是險路上的糧食。

迴向：誦經念佛的功德，迴向摯愛，也迴向一切眾生。

「普願沉溺諸有情 速往無量光佛刹」

出處：《佛說無常經》（福智誦本）；另參《廣論》

本頁完整講稿

最後，給大家三個小練習。這三個練習是我整理的，每一個都有經論的根據。

第一，今天就做。《廣論》說死無定期，所以「須發今日定死之心」。

白話：要生起「今天就可能會死」的心。

不是要我們害怕，而是：想說的感謝、想道的歉、想做的善事，不要等明天。

第二，存善根。「信受奉行」之後的偈頌說「但持自善根 險道充糧食」，一句佛號、一件善事，都是路上的糧食。

第三，迴向。今天誦經念佛的功德，迴向給我們摯愛的人，也迴向給一切眾生。就像法會最後的迴向偈：「普願沉溺諸有情 速往無量光佛刹」。

白話：普遍願一切沉溺在生死中的眾生，都能快快往生阿彌陀佛的淨土。

功課次數依家人能力和法師指導調整，不必用次數比較孝心。漏做了可以接續，迴向也不等於用固定次數換取往生。

致每一位在這裡的您

願摯愛的人，乘著今天誦經念佛的功德，往生善處；
願在座的每一位，在無常之中，依止正法、安住善行；
也願一切眾生，終能離苦得樂，圓成佛道。

本頁完整講稿

最後，送給大家一個祝福。

願摯愛的人，乘著今天誦經念佛的功德，往生善處；願在座的每一位，在無常之中，依止正法、安住善行；也願一切眾生，終能離苦得樂，圓成佛道。

佛陀因為老、病、死，來到這個世間。今天我們聽到了他的話，就是很好的一步。

感恩・謝謝您的聆聽

徐士平（虔十）
Line ID : shipingsu

本頁完整講稿

謝謝大家今天的耐心聆聽。

有任何問題、想多了解的，隨時可以找我聊；想一起聽《廣海明月》的，也非常歡迎。

感恩大家，阿彌陀佛。

想繼續誦讀，請看網站文末的「誦無常經法會流程」，可從章節目錄開始，依自己的能力和法師指導學習。