《清淨道論》與《菩提道次第廣論》「念死」修持之比較

（釋見寂）

摘 要

隨著生死教育的普受重視，佛教中生死議題的相關研究也益加多元豐富。根據經典，直接修念於死的法門，二千五百多年前就已受到教主本師釋迦牟尼佛的肯定，且令弟子廣為奉行流傳。而關於「念死」修持的智慧與要領，則隨著時空遷變，得到不同法系傳承與歷代大德的印證與添補。

本文選擇彙集南傳佛教教理最詳盡完整的《清淨道論》，及藏系縱攝三藏十二部要義的成佛之道指南書《菩提道次第廣論》，運用文獻分析、比較和詮釋法，研究二論「念死」修持的異同，以期整合掘發出一理論與實踐皆完備的「念死」修法，提供現代生死教育另一番思考與關懷的角度，也裨益有心修習此法門者。

文章結構從三個面向探討二論的「念死」修持：「念死」意涵的釐清與比較；「念死」修持方法和次第的差異分析；比對「念死」之功德道果以掌握修道階位。

研究結果發現，《清淨道論》具有百科全書之體性，「死隨念」篇章著重以「念死」作為一修定業處的基本定位和過程說明；《菩提道次第廣論》之〈念死無常〉主要在揭露「三因相九根本三決斷門」之特勝思擇修習系統。基本上，二論反應相似的修持道果──「念死」得以捨斷諸惡、修集眾善、來世成就人天善趣；而《清淨道論》以隨念於死作為修定、進入止禪的所緣設計，與《菩提道次第廣論》從體察眾生根機著手、築構出次第回應修行瓶頸的思惟系統，若能參照互補二論選擇死亡作為修行所緣的的特勝設計與修法的精嚴之處，相信將能增益「念死」修持的多元性和完整性。

關鍵詞：念死、死隨念、《清淨道論》、《菩提道次第廣論》

目 次

壹、緒論…………………………………………………………………3

一、研究動機與目的 ……………………………………………3

二、研究範圍與方法 ……………………………………………5

貳、文獻概觀……………………………………………………………7

一、近代「念死」修持相關研究概況…………………………….7

二、《清淨道論》與《廣論》的介紹………………………….......8

三、二論之「念死」修持在原論中的定位……………………….9

參、《清淨道論》與《廣論》「念死」的意涵………………………….11

一、《清淨道論》「念死」的意涵……………………………...........11

二、《廣論》「念死」的意涵……………………………...................12

三、《清淨道論》與《廣論》「念死」意涵的比較…………………..13

肆、《清淨道論》與《廣論》「念死」的修持方法與次第…………..15

一、《清淨道論》「念死」的修持方法與次第……………...........15

二、《廣論》「念死」的修持方法與次第………………...............17

三、《清淨道論》與《廣論》「念死」修持方法與次第的比較…20

伍、《清淨道論》與《廣論》「念死」修持的功德道果……………….22

一、《清淨道論》「念死」修持的功德道果………………………...22

二、《廣論》「念死」修持的功德道果…………………………...23

三、《清淨道論》與《廣論》「念死」修持功德道果的比較……24

陸、結論….………………………………………………..…………...25

參考文獻………………………………………………………………..28

壹、緒論

一、研究動機與目的

常聽到世間有兩件事不能直視，一是太陽；一是死亡。世人多數無法直視自己或他人的死亡，對死亡懷著懼怕、悲傷的心情，甚至提到「死」字都被視為不吉祥的禁忌。不過，人的出生必然走向死亡，避談恐懼的來源也許能獲得暫時的安寧，然而「黃泉路上無老少」，死亡的隨時降臨恐怕不是逃避就能躲得過，於是面對並思索死亡的事實，成了每個生命的重要課題。

不過，死亡的思惟並非近代才有的話題。從佛教言，二千五百多年前教主本師釋迦牟尼佛的出家因緣之一，就是在四門遊觀[1]中見死亡之苦而思惟出離；而佛陀證悟後，更重申如來出世宣說正法知見的因緣，乃因世間存在老、病、死三種不可愛、不可念、不可意之法；[2]弟子們臨終懼死、喪親無助、乃至自殺求死的諸多事件，皆引發佛陀種種與死亡相關的修行指導，甚至明白地提醒弟子們佛陀本身也會死。[3]

而明確以死亡為所緣的「念死」或「死隨念」修行法門，曾出現在佛陀「七不退法」的教導中，說明若能常念死想，則能令法增長，無有損耗。[4]另外，佛陀數次強調能夠得至涅槃的「修行十法」[5]，也包括了念死。又根據《增壹阿含經》的記載，一位宿福已盡、將於七日後命終、墮落地獄的毘羅先長者，佛敕阿難引導長者於第七日即時出家學道、修行包括念死的十念，命終遂超昇天界。[6]更有一次，佛陀親自檢證弟子們的念死修法，其中七日、六日乃至一餐飯時間的思惟死想，都被佛陀斥責為放逸之行、非是修死想之法，最後唯有能於出入息中思惟死想，是為正修。[7]

除了親自指導念死修行，佛陀更教示比丘當廣布修持此法，因為常思惟不離死念，「便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，逮沙門果，自致涅槃。」[8]等諸善功德；而毘羅先長者因修習十念免墮惡而生善趣的事件，更讓佛陀敬告阿難，修十念其福不可量，當求方便修之。[9]此外，《正法念處經》中，佛說孔雀王菩薩告示諸天眾，藉由念死之心，將能善觀無常、離惡趣善，故佛更加讚歎念死「於一切念，最為第一」[10]。綜合以上可見，念死法門在佛世，已是佛陀推薦眾弟子們可以廣行的修法之一。

後世傳演成立的禪宗，雖然強調不立文字、教外別傳，諸多公案的參究仍常標榜為著「了生死」；西元十一至十二世紀，藏傳佛教繼佛陀後最出名的聖者──密勒日巴，曾於其記錄修持精要的《十萬歌集》中，激勵學佛、罪業、富有、年老、年輕等人皆要常念死亡；[11]清末民初淨宗高僧印光大師，亦選擇思惟死亡為修道要行，除了寮房牆壁掛著「死」字[12]，更常以「但將一個死字，貼到額顱上，掛到眉毛上」[13]警惕自他；近代於國際社會中具宗教影響力的越南籍僧侶一行禪師，著有《你可以不怕死》，教導一種深觀生命的修持，從了解死亡真相中穿越死生之大事。[14]由上述文獻可見，念死的修行不論在佛世或近代、中國或他地，皆為策勵精進、成就眾善乃至實現涅槃的重要修持法門。

根據目前傳世的三藏典籍，記載有關念死的修持散見於各經論，如《阿含經》、《正法念處經》、《大般涅槃經》、《清淨道論》、《菩提道次第廣論》、《解脫道論》等。近年來台灣掀起一股南傳與藏傳佛教的修持熱潮，一般認為南傳佛教尚保存著原始佛教的樣貌，尤其在禪觀修持次第的指導上；而藏傳系統經論、道次第與儀軌等的引進，各種殊勝的修法在台灣也蔚為風氣。基於此，本文選擇最受人推崇、彙集南傳佛教教理最詳盡完整的《清淨道論》，與綜攝藏系三藏十二部要義所編成的成佛之道指南書《菩提道次第廣論》（以下簡稱《廣論》），將二部論中有關念死修習的部分作比較分析，試圖達成以下的研究目的：

1.揭露念死修習的面紗，提供不同根器者於念死法門的認識，了解念死修行的意義和價值，期盼提供現代生命教育思考與關懷的角度。

2.針對念死的修行原理、方法次第與道果，比較分析二部論的異同，以期建構一理論與踐行二元完整的念死修法，裨益有心修習此法門者。

二、研究範圍與方法

佛教傳世二千五百多年來，因應時空因緣的遷流變化，教法有著各自的適應發展。故即使是同一所緣的念死修習，於不同的佛教傳承下就開展出不盡相同的修法風格。代表原始佛教的《阿含經》，提到的是於出入息間思惟死亡的精進態度；《正法念處經》為佛說孔雀王菩薩教導天眾，常念死想如何地帶領行者離惡修善；在南傳系統中，念死是著名的四護衛禪[15]之一，屬於所有禪修者都應當修行以避免危難的止禪業處，《清淨道論》是南傳經論中詳細介紹「死隨念」如何作為一種修止成就定境的業處；藏傳系統的《廣論》，揭示邁向佛果的菩提道修行次第，入道之首就是「念死無常」；至於漢傳經論亦在《解脫道論》、《成實論》等談論念死修行。基於撰寫動機與目的中所述，本文僅就一般所認識、實際修法明確的南傳論典《清淨道論》，與藏傳系統中目前較為人所熟悉的《廣論》，作為念死修習的研究底本。

本文研究採文獻分析法與比較法，首先針對《清淨道論》中〈說隨念業處品〉的「死隨念」業處，以及《廣論》下士道的入道之首「念死無常」，運用分析、比對與詮釋，探討兩種念死修習於原論中的地位、內容與特性差異，以期整合掘發出清晰完備的念死修法。

基於前述撰寫動機、目的、範圍與方法，本研究的架構安排：首先，在第貳部份提出近代相關念死的研究概況，以及《清淨道論》與《廣論》的文獻概觀，並分別說明念死修法在二論中的地位；第參段從念死的意涵入手，將二論所主張的念死修持道理作比對；第四篇幅就實踐念死的修持方法與次第，以二論的資料進行比較，分析其異同；第五部份針對二論所談及念死的功德道果作比對；最後，將念死修行作整體綜觀與結論。

貳、文獻概觀

一、近代「念死」修持相關研究概況

與生死相關的研究課題已是近十年來的顯學，不論在教育、宗教、法律、科學等層面，皆有著熱門且廣闊的討論空間。而佛教中佛陀對生死觀照的教示，也隨著生死教育的普受重視，相關議題的研究逐漸多元而豐富起來，譬如：臨終關懷、生命教育、器官捐贈、複製人、生死觀等。大體而言，研究文獻可以略分為以下數類：一、佛教與其他宗教之大範圍生死觀比較探討；二、有關臨終輔導、生命科學等熱門論題的佛教觀點研究；三、針對佛教中一經、一論或某個體之修持為研究的文本材料，進行生死議題探究。[16]其中，第三類設定文本範疇作一主題性研究，為本文的論述類型。

廣義的說，目前傳世的佛教經論以及從古至今高僧傳著，皆記載著豐富的生死修持的相關資料，故屬於第三種類研究生死議題的佛學論文並不少。然而，直接以《清淨道論》或《廣論》為範圍的生死探究並不多見，論文方面有林士倚，2004年南華大學生死學研究所碩士論文，〈宗喀巴三士道思想中的生死觀──以《菩提道次第廣論》為主之探討〉，選擇《廣論》為研究資料來源，對於宗喀巴的三士道思想進行死亡觀和生命觀的分析探究，試圖整合為一系列由「憶念死亡」的逐步調心，乃至究竟解脫的「以死超生」實踐次第，提供現代人生死智慧與實踐的資糧；[17]明法比丘也曾發表關於《清淨道論》中「思惟死亡」的意義；[18]馬來西亞的法增比丘於〈佛教四護衛禪─死隨念〉[19]一文中，列出《清淨道論》、《廣論》和其他經論述及的念死修持，與本文選定的二論研究範圍最為近似，不過該文僅止於相關經論中念死修持的說明介紹，並未作進一步的分析比較，故本研究選擇著力於《清淨道論》與《廣論》二部論書念死修持的異同比較。

二、《清淨道論》與《廣論》的介紹

本文擬用來比對念死修法的二部論書《清淨道論》與《廣論》，將以本小節概介其思想意義與歷史價值。

《清淨道論》是覺音尊者於西元五世紀撰著，作者覺音曾遍註巴利三藏聖典，奠定後來斯里蘭卡大寺派[20]佛教獨興和發揚的根機。《清淨道論》是覺音尊者引用南傳三藏要點，並參考當時斯里蘭卡所流傳的諸多古代三藏義疏、史書和諸師論著，將南傳上座部的教義體系依大寺派思想分別組織寫成，乃綜述南傳上座部佛教思想最詳細、最完整、最著名的一部作品，是研究南傳上座部教理的必讀之書[21]。《清淨道論》以戒定慧三學為綱，站在南傳上座部的立場，把一個佛教徒如何實踐由凡夫而入三學、趨解脫的清淨道歷程，詳細地鋪陳出來，可視為現代佛教徒在解脫道的實踐上最佳參考資料之一。[22]

而《廣論》是中興西藏佛教的宗喀巴大師，於西元十四世紀初，依彌勒菩薩《現觀莊嚴論》以及阿底峽尊者《菩提道炬論》二書為架構，廣納三藏十二部經典之精要，再循著龍樹、無著二大論師的軌道，往趣究竟佛果，分三士道由淺入深的進程而編成。菩提道次第教法的殊勝，在於呈顯趣證佛果所必須經過的歷程，從初發心乃至證得無上菩提，有淺深漸次不可缺漏的修學階段。當時的西藏佛教，多數修行者對佛法的整體性、差異性、方便性不能融會貫通，故造成對自他的教理與修持有偏執或棄捨的心態。宗喀巴建造菩提道次第教法，欲將三藏一切法之精要，不論派別、傳承皆完整地涵攝包括，並教導修行者如何於法義從聽聞、思惟到修持的具體實踐內容，實是綜攝藏系三藏十二部要義所編成的成佛之道指南書。

總之，不論是《清淨道論》或《廣論》，二者於其所屬的佛教傳承系統，皆為完整攝持佛法要義、能夠引導實際修道次第的重要指標性論典。

三、二論之「念死」修持在原論中的定位

《清淨道論》全論共二十三品，依三大修學主題次第敘述，分別是：前二品說戒，中間十一品談定，後十品說慧學。一般公認南傳上座部的修學精華就是定學與慧學，本論在談定學之前先教導戒學，乃因修定須以清淨持戒為基礎，並在定境完成後進入慧觀，以戒定慧三學導向去除一切垢穢、究竟清淨的涅槃。其中定學上承戒學、下啟慧學，處於關鍵的樞紐地位。[23]《清淨道論》共提出四十種適合修習世間定以達到心清淨的方法──四十業處[24]，本文所探討的念死修習，即是四十業處中十隨念的其中之一「死隨念」。

念死的修習位在全論的第八品〈說隨念業處品〉，承繼前面佛、法、僧、戒、捨、天六隨念之後，再說明以念死為所緣的修定方法。此處所證得的禪定是由於念死之力而生起，故稱此一業處為「念死」。四十種業處乃提供不同性格的行者入手修定，對治煩惱以發展智慧，性空法師認為心思敏銳、覺知力強的人適合修死隨念。[25]不過四十業處的禪定程度有不同的分別，以死為業處的禪定修習，有其本身的限制，鎮伏五蓋後僅能證得近行禪，若要得到更高的禪定或斷除煩惱成就智慧，則需轉修其他所緣。[26]

《廣論》的特色，就是將整體佛法作次第、系統的歸納，架構起下、中、上三士道的修學藍圖，並依次教導攝受各類眾生。下士道修法的目的在培育行者之心關注於來世去處，方法就從照見死亡無常開始，進一步朝向怖畏惡趣而積極於人天善業、正見業果等修持。有了下士之基礎，《廣論》再引導修行者思惟生死輪迴之苦，發起強烈的厭離心，於是進修戒、定、慧三學，致力永久解脫生死之苦，此為中士道的修習。最後，上士的修行啟動於不止自己的離苦，欲發心利益一切有情而廣行六度、四攝等法門來圓滿佛果。本文探討的念死，就是在《廣論》的下士道中，以此修學引導行者之心從貪圖現世的利樂，轉變成希求後世的安養。作者宗喀巴以為成就此一體認的重心，要從「思惟此世不能久住憶念必死」，也就是念死無常開始。

〈念死無常〉位於《廣論》下士道的入道之首，使得思惟死亡的課題，成為藏傳佛法修習系統中重要的區別指標；換言之，能夠進入死亡的思惟，才算是菩提道的下士。故可以說，《廣論》從念死修習揭開三士道正行的序幕，而不論修行者之目標為下士的來生善趣、中士的解脫生死或上士的圓滿佛道，都得依念死為起點作次第的修持。

參、《清淨道論》與《廣論》「念死」的意涵

一、《清淨道論》「念死」的意涵

前文提過，《清淨道論》中念死的修習，是屬於修定四十業處中十隨念之一「死隨念」。而此處念死所謂的「念」，就是指「隨念」，覺音尊者解釋為「數數起念」，於念應發生之處隨適而念。至於憶念的所緣，也就是數數起念的對象──「死」，在論中也有清楚的定義，指的是有情命根的斷絕，含攝「時死」與「非時死」二種，而非諸阿羅漢斷除輪迴之苦的「正斷死」、諸行剎那滅的「剎那死」以及屬於無情物的「通俗死」。論中說，「時死」為由於福盡、壽盡[27]或兩者俱盡所發生故死；「非時死」指的是生存受斷業所毀而死[28]，也就是一般稱的橫死。

《清淨道論》念死修法的介紹中，針對念死的如理和不如理作意有明白的澄清，其關鍵在於：思慮對象的死是否生起憶念感動及智。非理作意的念死，論中舉例：

如果念喜愛者的死，如生母念愛子之死則生悲；若念憎惡者的死，如怨敵念他的仇人之死則生歡喜，若念全無關心者的死，如燒屍者見死骸則不起感動；若念自己的死，如畏怯者見屠殺者之舉劍則起戰慄…[29]

可見念死的對象若造成修習者失去正念、理智，生起悲、喜、憂懼情緒，或根本毫無感覺而生不起迫切的念死之心，皆不適合作為死隨念的所緣。相反地，如理作意的念死，是一種正思惟的歷程：

在各處見了被殺或死的有情，思慮他們過去曾是知名之士的死而生憶念感動及智之後，當起「死將來臨」等的方法作意。[30]

也就是說，死隨念的如理作意，是指面臨有情的死亡，能具有理智與正念的思惟，對自己生起「死將來臨」、「命根將斷」、或「死、死」的方法作意，這才是《清淨道論》正確的念死意涵。

《清淨道論》於念死的意涵分析，著重所緣與作意歷程的對錯釐清，恰當的死亡隨念對象以及正確的運心觀想過程，是《清淨道論》死隨念的修行者起修時應先辯析把握的正確見解。

二、《廣論》「念死」的意涵

《廣論》所說的念死修習，法尊法師於科判所下的註記為「思惟此世不能久住憶念必死」[31]，可見念死的修習是涵括了「思惟」與「憶念」二種心念之行；也就是透過對攸關死亡的景況如理思考之後，生起憶持明記之心。論中先破斥錯誤的念死發心，然後引導認識何謂正確的念死。根據日常法師的見解[32]，此處宗喀巴對「當發何者念死心者」的正邪澄清，是念死修持的關鍵，因為倘若對準備起修的道理，沒有根本的了解或是態度不正確，將可能導致往後不敢修念死或實際修時走錯路。關於念死的錯誤發心，論中說明如下：

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。[33]

可見，《廣論》認為發念死心並非是由於想到將與堅固戀著的親友、財物等分開，而產生對死亡的恐怖懼怕，這僅是一種世俗性貪生怕死的心態。實際上，真正應當掛念、感到恐怖的，論中指出：

謂由惑業增上所受一切之身，皆定不能超出於死。故於彼事雖生怖懼，暫無能遮，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。若於此事思惟怖畏，則於此等有可修作，能令臨終無所怖畏。[34]

也就是在了解自己這個由煩惱所感的業報身不能不死之後，明白將來死時能引墮惡趣的惡因尚未滅除、能感得善趣的淨因未有積集，才是應該感到憂悔與擔心的對象。這種在死前未能斷惡修善所生起的畏懼，若是正確地思惟培養起來，不但不消極，反而是一種爭取分秒來修行的念死心，能積極地淨除罪障、積聚善糧，臨終則不害怕死亡。[35]如同宗喀巴大師在《廣論》中引述《本生論》所云：「……若何能令我意悔，我未憶作如是事，復善修作白淨業，安住正法誰畏死。」[36]

由上所知，《廣論》的念死意涵，著重在辨別憂懼死亡的來源，破斥貪戀世間故怕死的心態，強調的是由正見業果原則而畏死，進而決定起修的思惟憶念歷程。

三、《清淨道論》與《廣論》「念死」意涵的比較

關於念死二字的意涵，《清淨道論》具有百科全書的體性，一開始就明確界定「念」與「死」二字的字義與指涉範圍，避免讀者陷於模糊。而《廣論》重在修道次第的引導，逐字逐義的解析雖未談及，但仍可從文中瞥見「念」具有思惟和憶念的意旨，而類似《清淨道論》對「死亡」具體的解析分類，《廣論》則在中士道〈思惟集諦〉中探討流轉生死的理則才有說明。[37]

不過，《清淨道論》死隨念之非理到如理作意，以及《廣論》念死的錯誤到正確發心，對於念死的正邪辨證二論皆有著墨，而且論述的方法同樣地先從反例的破斥之後，再說明正確的念死態度。但二論所謂的正與邪、如理與非理，並不相同，嘗試表列如下：

表一：《清淨道論》與《廣論》念死作意與發心意涵之比較

由表一可見，《清淨道論》念死作意的如理與不如理，著重在從他人推度到自己的死亡思擇，是否為一個正念思惟、不涉及情緒的歷程；《廣論》是從自身怖畏死亡的原因，為貪戀現世享樂或擔憂道業未成，來判斷念死發心的對錯。不過，雖然二論認定的錯誤本質並不相同，但可以發現二論所謂念死的非理作意或錯誤發心，背後均存在一個根本原因──思惟或隨念對象的選擇錯誤。

肆、《清淨道論》與《廣論》「念死」的修持方法與次第

關於二論的念死修行，在意涵的對照比較之後，本段擬進入修持的面向，從實際修持方法的開展、次第原則，予以比較說明。

一、《清淨道論》「念死」的修持方法與次第

《清淨道論》的念死修法有二種，第一種在前面《清淨道論》的念死意涵中已敘述了大部分，此處再以近代南傳帕奧禪師於《智慧之光》一書中對死隨念修法的指引補充說明，之後繼續說明第二種修持方法。

《清淨道論》第一種念死修法，是對死亡如理思惟的方法作意。覺音認為，修定的瑜伽行者要先獨居靜處，從各處所見被殺或死的有情，思慮他們過去也曾是知名之士，對他們的死具有正念、理智，自己當起「死將來臨」、「命根將斷」、或「死，死」三種如理作意，鎮伏諸蓋，住於念死的所緣。[38]而根據緬籍帕奧禪師於四護衛禪的教導中，對已證得不淨觀初禪的禪修者，由於可以輕易地轉修死隨念，故修習死隨念的方法，乃從專注於自己不淨的屍相上，爾後轉觀屬於究竟法的命根之終結。透過觀想自己成為一具死屍，思惟「我肯定會死，我無法逃脫死亡；此不淨肯定會發生、我無法避免此不淨。」若腐爛相出現，專注於它再轉觀想「我的死亡是必然的；我的生命確實不定；或我生命的終點即是死亡。」若心能專注一小時，近行定的五禪支就會出現。[39]

《清淨道論》作者覺音說明，若依照第一種修習不能現起念死業處之人，則另有修法二，其中包括了八類[40]；也有人說修法一適於利根者，修法二的八類行相是提供鈍根者。然可以見得的，《清淨道論》念死修法二，乃搭配於第一種方法修持不得力時；換言之，這兩種修法之間仍有次第的存在。而第二種念死方法與第一種的差異在於，修法一採用如理推度己身死亡之降臨來念死，修法二則以另八類相關死亡的行相作思惟觀察，然後專注於念死的所緣。此八相為「1.以殺戮者追近，2.以興盛衰落，3.以比較，4.以身多共同者，5.以壽命無力，6.以無相故，7.以生命時間的限制，8.以剎那短促。」[41]至於這八類行相是如何運作隨念於死，下面將以簡表分述各別的思惟內容，並加註詮釋整理於後：

表二：《清淨道論》念死修法二的八類行相及其思惟內容

簡單地說，《清淨道論》死隨念的第二種修法，就是念此八類之中任何一行相的人，以數數作意而得修習其心，並能觀想住念於己身命根終結的必然性，鎮伏於五蓋，而得現起禪支。[45]值得注意的是，這八類思慮死亡行相的組合次序，透過內容意義的詮釋分析發現，前三項是從「死亡的必然性」推演而來，四到八項就「身命的脆弱、無可確定性」開展構成，故可以說《清淨道論》死隨念修法二的八類念死行相，是具有「死亡的必然性」與「身命的脆弱、無可確定性」二根本群類的修法引導。

二、《廣論》「念死」的修持方法與次第

宗喀巴大師在《廣論》之〈道前基礎〉篇章，就先提出全論「修習軌理」之原則性。其中本文欲探討的「念死無常」和諸多修持法門，宗喀巴強調這些法門是非常需要「思擇修」的，[46]原因為何？論中說：

謂於此等，須能令心猛利，恆常變改其意。此若無者，則不能滅此之違品，不敬等故。起如是心，唯須依賴數數觀察思擇修故。[47]

針對易與道相違的凡夫心性，要猛利運用「思擇修法」數數觀察，轉顛倒執常的慣性為念死無常。除了思惟念死，還要搭配「止住修」，也就是持續堪住在念死的所緣思惟，不隨意轉變修習主題。[48]因為《廣論》以為修觀與修止二大原則的掌握，在各道次第的修習都是必須兼顧使用，[49]否則將對修習主題無法生起決定性的成果。

不過，《廣論》在「念死無常」的修法上，更歸納提出一具有次第的系統修持原理，即「三種根本、九種因相、三種決斷門」。[50]簡單地說，宗喀巴大師的念死法則共有三大根本，每一根本下有三支因相，修行者藉著思惟死亡的本質──三根本九因相，策發、生起三種決斷的修行誓願。試將「三根本、九因相、三決斷門」的思惟修習次第，表列如下：

表三：《廣論》念死修法「三根本、九因相、三決斷門」之思惟次第表

根本一：思決定死。首先，思惟的第一個根本是死亡的必然性，原因有三：

1-1不論何種身分、住何空間、處於何時、運用外力，從各種角度觀察，無有任何因緣能逃過死主的必定到來。

1-2因為業報所感的壽量，自入胎以來正晝夜無停止的消逝，每一刻必定朝著死亡靠近。

1-3捫心想想，人的一生再長，扣除睡眠、老病和無義銷耗的時間，真正能修法的餘暇所剩無幾。

決斷一：必須修行正法。思惟上列的三因之後，由於肯定自己死亡的必然性，而生起決心在死亡來臨前修行正法的誓願。

根本二：思惟死無定期。雖由死亡必來生起修行的決斷，然心念大多執持今日不死，相應於籌備現法的安樂。爲對治此的第二個修持根本，就是去思惟死期的無法確定，依據下列三個因相：

2-1南瞻部洲[52]人的壽量不同於其他方的特色就是壽量無定，無論老少，皆不能預知自己的死期。

2-2不論有情無情的外境或四大假合的自體，違害生命的死緣眾多，而助益生命的活緣極少，甚至會轉變成死緣。

2-3身體並非想像中的堅實，其實非常微劣脆弱，無須大損即能壞命。

決斷二：從現在而修正法。在壽量的不確定、死緣眾多和身命脆弱三個因相的交織逼迫下，死亡隨時會來而且絕無定期可言。論中說這是三根本思惟中最重要的根本想法，由對死無定期的定解而能扭轉不願意修的心意，不再執常戀俗或恣意推託，定發日日必死之心，激勵現刻及時修行的決心。

根本三：思惟死時除法而外，餘皆無益。最後，慎防死期隨時來到，發起即刻修行的定解與決心，還要以佛法為正修依歸，避免臨死戀著錯誤對象，反致盲修瞎鍊白忙一場。是故，第三個念死的根本法則，要去思惟死時除法而外，餘皆無益。下面說明如何思惟因相：

3-1臨命終時，與親友間縱有再多的不捨，也無人能陪伴或替死。

3-2窮盡一生追求的財物受用，死的時候絲毫都帶不走。

3-3就連畢生珍愛呵護的骨肉身軀，到頭來死時也得棄捨。

決斷三：死時唯法是依是怙。現世擁有的親情、財富和身體，縱使圓滿美好，然死的時候卻與自己相互背離，是何等令人悲傷與害怕。因此除非對佛法生起深心定解，確認在孤寂的死路上真正可以幫助自己、究竟解決痛苦的，唯有依怙佛陀的正法。

由上總結《廣論》的念死修持──「三根本九因相三決斷門」，從對現況的理性思惟出發，藉著種種因相的引導透視死亡的本質，進而喚起懇切修行的誓願，這是一套具有次第與因果的完整思惟修持系統運作，如同林世倚也曾提到，「宗喀巴的死亡的思維，除了在論述方法有其系統性，在修學上更有其逐步引導的次第。」[53]

三、《清淨道論》與《廣論》「念死」修持方法與次第的比較

《清淨道論》與《廣論》雖屬不同的佛教傳承，但在念死的課題皆列出詳盡的修持方法與次第，上面已分別作了解釋說明。以下將針對二論在修持方法與次第的異同，作更進一步的分析比較。

《清淨道論》的修習方法，雖然分別為二種和第二種再詳列八項，主要都是先尋求一種關於死的適當行相，然後思惟此一死亡行相的全部，可能是時間的推度、自他的比較、相貌的全觀或因果的肯定等面向，思惟的過程是正念、理智的觀想運作，爾後自己生起「死將來臨」、「命根將斷」、或「死，死」三種如理作意，繼續專注於觀想的所緣，直到生起近行定。

《廣論》的念死修持，整體而言如同《清淨道論》的死隨念，也是要依循「思擇修」到「止住修」的原則。不過比較起來，在思惟修的部分，《廣論》本身又歸納出一引導死亡觀與修的縝密系統──「三根本九因相三決斷門」；相對地，《清淨道論》思惟觀察的內容，雖也列出二種修法共計九種行相，但起修的條件僅需擇其中之一，運用如理的方法作意觀想，專注於抉擇的所緣即可。

雖然二論的念死思惟，有必須整體系統觀察或擇一專注觀想即可的基本原則差別，但若將二論所開展列及的各種思惟行相，作內容與意義的比對，可以發現其實具有極高的相似性，試以表列如下。

表四：《廣論》與《清淨道論》死亡思惟行相之比較表

表四左側共列出十二種思惟死亡的行相，是根據《廣論》修念死理的三種根本和九種因相開展羅列的。透過比較發現，《清淨道論》修法二的八類念死行相，幾乎可以完全與《廣論》前二種根本及所屬因相配對。協助思惟觀察死亡的行相，二論有極相似的涉及，唯《廣論》第三根本「思惟死時除法而外，餘皆無益」，及所屬的三種因相：「思惟親情不可替死、財富無可持往、身體必須棄捨」，乃《清淨道論》的念死行相未有提及的，這可能與《廣論》在念死發心意涵所強調的「不應由於將與親友、財物等分開而貪生怕死，而應該要對自己死時尚未能斷惡修善而懼怕」[54]有關。藉由心念的深自怖畏，《廣論》要行者再積極地思惟，產生向法的絕對意願，篤定死時唯有佛法是最能幫助自己的。

伍、《清淨道論》與《廣論》「念死」修持的功德道果

不論《清淨道論》或《廣論》都提到，若是勤修念死能獲得諸多善妙的功德勝利，接下來將對二論述及的功德利益與獲證果位作探討研究。

一、《清淨道論》「念死」修持的功德道果

透過念死修持可以獲得的道果，《清淨道論》文中有具體的說明：「由修念於死亡的行相，以數數作意，而得修習其心，住念於死的所緣，鎮伏於五蓋，而得現起禪支。」[55]而現起禪支的程度，因為死亡所緣的自性法及悚懼故，不得安止定，只證近行定。[56]此外，論中對修持念死功德敘述為：

勤修念死的比丘，是常不放逸的，對一切有得不愛樂想，捨棄命的愛者，是呵斥罪惡者，不多貯藏，對於資具離諸慳垢，得至熟練於他的無常之想，隨著亦得現起苦想及無我想。……如是（修習）則不陷於（恐怖昏昧）而得無畏無昏昧而命終。他於現世縱使不證不死（的涅槃），來世亦得到達善趣。[57]

《清淨道論》認為，藉由死隨念可以對治放逸、慳貪愛著之罪惡，而且能策勵行者熟稔一切皆是無常變易的特性，在變化不居的過程中更加體認無常實質為苦，也從苦於未能主宰、自由支配，現起無我之想。無常、苦、無我三種想的生起，屬於佛陀依有情而說「三法印」[58]的前二支。在這裡可以看出《清淨道論》死隨念修習的功德，能開顯出佛陀觀察緣起而證悟的慧觀：即因「諸行無常」而體會無常是苦，在無常之苦中確認無我性，得到「諸法無我」的定解。[59]

此外，勤修念死的功德也能發揮在眾生對於善終的期待。藉著平時正觀死亡的鍛鍊，修行者臨終由於具有正念與正法的良好依怙，將不會落入憂懼與昏昧的情緒，來世得以往趣善果。

二、《廣論》「念死」修持的功德道果

《廣論》十分肯定修念死法門能得極大勝利。宗喀巴列舉出諸多經論對此法門的讚歎，如《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。」[60]更讚美由憶念死亡對治不死之倒見，是為一切圓滿之門。[61]將《廣論》所述及修持死想的功德利益整理歸納，分別為以下三點：[62]

1.見世法不實，遮止惡行：「謂若真起隨念死心，譬如決斷今明定死，則於正法稍知之士，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。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谷殼，全無心實，是欺誑處，便能遮止諸罪惡行。」

2.殷重精進，修集眾善：「由其恆常殷重精進，修集歸依及淨戒等諸微妙業，遂於無堅身等諸事取勝堅實。」

3.自利利他：「由是自能升勝妙位，亦能於此導諸眾生，更有何事義大於此。」

除了上述諸多修持念死可獲之利益，「念死無常」在《廣論》全論道次第的位置，可以清楚地看出是屬於「正修下士道意樂」，為策發希求後世之心的修法之一。換言之，《廣論》念死修持的最基本目標，就是冀望後世的下士道果，利用隨念當死，令心厭捨現世享樂，而於後生人天善趣。不過《廣論》再補充說明，念死不僅在下士道初入門時修持，在每個菩提道階段都有其修行的意義。[63]如同《菩提道次第略論》所述，下士道是藉由念死作為牽引，勸導斷惡修善以為後世；中士道亦要依念死發出離心，策勵精進；即將圓滿次第之際的上士道，仍須念死以為催促，轉冤親愛憎心為悲憫心。[64]

若要歸結《廣論》所示念死修持的功德，可以論中一譬喻來說：「如是又以是（念死）能頓摧一切煩惱惡行大椎，是能轉趣頓辦一切勝妙大門。」[65]宗喀巴認為，在這樣一殊勝的法門修持中，行者由於思死無常，得以超克現世之戀著，能夠止惡行善來世得至善趣，更甚者，有助於成辦圓滿自利利他的菩提道業。

三、《清淨道論》與《廣論》「念死」修持功德道果之比較

基本上，要將二論念死修持的道果作比較，並不容易，因二論本身即屬於不同的修道體系。以解脫道為本的南傳《清淨道論》，念死的目標就是證得禪定，雖然由於死亡所緣本身性質的限制，只能證得近行定，於來世得到善趣勝有，若欲抵達煩惱解脫的阿羅漢果，則需再轉修其他觀法。《廣論》是菩提道次第的導引，修持念死所位於的下士道若能圓滿，基本目標至少是後世獲得人天勝位；而若持續積極地恆持念死，亦將是策勵成就中士或上士道的菩提資糧。不過，重要的是，二論所歸導的修持道果，最基本可以獲致人天善趣是相同的。

在思惟死想所獲致的功德上，二論雖有敘述篇章比例的繁簡差異，但大抵而言，所要表達的利益是相似的。《清淨道論》談及的功德不多，修死隨念主要可以導致不放逸、不對現法慳貪，和積極地熟練無常乃至苦、無我想；[66]而《廣論》強調修習的勝利雖多，也可歸納為同質性的三類：透視現法的無常、捨離貪等諸惡與精勤修集善業。當然，屬於大乘系統的《廣論》，念死修習的勝處還包括可以兼顧自利與利他，亦即藉修念死而自昇妙位與導諸眾生。通常大乘經論談及修道功德時，有關歸導發菩提心、學菩薩行乃至能圓滿自他的系列勝處，就不是以解脫生死煩惱、趣向涅槃為導的《清淨道論》及其所屬的南傳修行系統會強調的。

陸、結論

佛法傳世兩千五百多年，即使各宗派弘法的目標同為解決現實人生的苦迫，然隨著時空差異等因緣的開展演變，其各自所延襲下來的修習方便，則顯現出不盡相同的風貌。本文所選定的研究文本《清淨道論》和《廣論》，各為南傳與藏傳系統中闡明修道次第的重要論著，運用第參、肆和伍的篇幅，分別從三個面向對二論的念死修持進行比較研究。

就第參部份念死意涵來說，釐清正確或錯誤的作意發心與對象，可以說是二論皆認同的初步修習念死之關鍵。客觀不帶情緒地推度自身死亡之降臨，是《清淨道論》闡釋如理念死的重點；但若依凡夫懼怕死亡的常情來說，《廣論》強調從正見善惡業果原則開始，進而引生對死亡的憂懼然後發心修持，是較順於人情的入手方便。

其次，第肆段修持的方法與次第，《清淨道論》詳列二種方法八種死亡相關的行相，提供修行者擇一行相作為隨念與專注的所緣，藉由數數作意住於念死的所緣，鎮伏於五蓋，得現起近行之定；而《廣論》建立「三因相九根本三決斷門」的思擇修習系統，不僅論述架構有因果關係，更具備修持的引導次第，然後加上思擇修與止住修的交相應用，以達到念死修行的目的。從上可見，相較於《清淨道論》死隨念僅需擇一行相思惟專修，《廣論》思惟系統要行者次第念死的三因相九根本等項度明顯較多。不過若將二論所述及思惟行相的內容進行歸類比對，《清淨道論》修法二陳列出的八種可選修的思惟行相，幾乎可以完全配入《廣論》的前二根本與所屬的六因相中，唯《廣論》之第三根本「思惟死時除法而外，餘皆無益」，及其所屬的三種因相：死時必捨親友、財物和身體，乃《清淨道論》的思擇修行相未有提及的。這可能與《廣論》在念死意涵所強調「正確發心的念死必須遠離世俗性的貪生怕死」有關，於是宗喀巴在念死修持的踐行上，再次提醒行者要篤定思惟修習一根本：唯有掌握正法才能協助面對死亡，世法的牽絆不僅無益、死時還須徹底捨離。

從前二部份所顯示的念死之意涵和修持方法，二論縱有不少的相異互缺，然在第五段修持功德道果的比對，二論基本上反映出相似的結果──修念死法門得以捨斷諸惡、修集眾善、來世成就人天善趣，而屬於大乘菩提道系統的《廣論》，還包括了導引成就眾生。不過，有關修證之道果，以解脫道為目標的《清淨道論》說明，死隨念受業處性質的限制僅能達到近行定，若要再晉升更高的解脫階位，則須轉修其它所緣；而以成就佛果為最終目標的《廣論》則認為，念死之理必須貫通於下、中、上三士的菩提道次第中，恆持不廢懈以獲致最終的自他圓滿。

透過上述三個面向的比較，本研究所選擇的《清淨道論》和《廣論》，在修持念死的主張有共通之處，也有相異之處。《清淨道論》具備百科全書的體性，〈死隨念〉篇章也不例外，整體而言，《清淨道論》著重於念死作為一修定業處的基本定位和過程說明，內容詳盡而充實。但基於凡情常住於現法安樂，為對治心常執不死之顛倒想，《廣論》〈念死無常〉之「三因相九根本三決斷門」思擇修系統，乃從行者憂懼畏死、發心起修到堅固誓願的歷程，提供了層層引導、次第昇進的問題解決機制。佛法在思想理論與實踐之道的二元兼備，以及尊重眾生根機或立場、准許以應機說法或方便思想教導同一真理的特有教化方法，不僅是原始佛教時代佛陀說法的基本立場，同時也是佛教修持法門能夠傳衍二千五百多年的原因之一。[67]故以本文探究的念死法門來說，《清淨道論》是以隨念於死作為修定業處的設計，引導行者選擇一種死亡行相作思惟，如理推度死亡之降臨，然後進入止禪的修練；而《廣論》在〈念死無常〉篇章中，乃從體察眾生根機著手，築構一套思惟修與決斷行漸次配合的「修念死理」系統。對於修行者而言，若能對二論皆選擇死亡作為修行所緣，掌握存於其中的特勝設計與修法的精嚴之處，相信將能增益念死修持的多元性和完整性。

死亡無常的威脅古今皆同，面對死亡的良好心態將有益於現世生命的開展，乃至決定臨終擁有無憂懼的尊嚴。近代生死教育的普受重視，喚起人們正視死亡課題並反思生命意義。其實，修念死想以對治放逸、超越死怖乃至作為解脫的所緣，早已在佛世成為佛陀教導弟子們廣修的法門之一，而修持的智慧、要領亦隨著時空遷變得到祖師大德們的印證或添補。不過，「念死」二字於憂鬱事件頻仍的今日社會，若僅從字面上了解而未進入修行真義的商榷，也許可能產生令人誤解之虞，以為佛教修法具有鼓勵向死的傾向，好比佛世曾發生比丘們因聽聞不淨觀修行而厭患其身的自殺事件。[68]是故再好的修持道理，仍需仰賴正知見與善知識的導引。就念死的修持法門來說，《清淨道論》與《廣論》皆是提供相關指導的良好論書，因此透過本文對念死修持的論述，設若能參照比對彼此的互缺情況，不啻可以擴大修持念死的視野，貫通了解念死修持的全貌，於實修運作時更能互補與參考。

事實上，佛陀的教法本身就是一帖可以直視死亡的修行良方，由於末學目前的能力有限，僅能從漢譯經典與相關的中文資料進行比較，著實缺乏巴利、藏文與國外學術成果的考察探討。並因時間和篇幅的考量，僅談及念死修持的意涵、方法及道果，有關念死的前方便準備、未修過患、乃至修習上是否產生副作用等項度，亦可再作進一步的比較與討論。此外，除了本文引用的《清淨道論》與《廣論》二部論典，還可以擴大範疇比對同樣述及念死修持的《阿含經》、《正法念處經》、《解脫道論》、《成實論》等，是作為念死法門未來還可以繼續努力探究的方向。

參考書目

一、 圖書

經論

求那跋陀譯。《大正新修大藏經．雜阿含經》冊2。台北市：世樺，1990年。

宗喀巴造；釋法尊譯。《菩提道次第廣論》。高雄市：甘露水印經會，1991 年。

僧伽提婆譯。《大正新修大藏經．中阿含經》冊1。台北市：世樺，1990年。

僧伽提婆譯。《大正新修大藏經．增壹阿含經》冊2。台北市：世樺，1990 年。

瞿曇般若流支譯。《大正新修大藏經．正法念處經》冊17。台北市：世樺，1990年。

覺音造，葉均譯。《清淨道論》。高雄市：正覺學會，2002年。

優波底沙造，婆羅譯。《大正新修大藏經．解脫道論》冊32。台北市：世樺，1990年。

訶梨跋摩造，鳩摩羅什譯。《大正新修大藏經．成實論》冊32。台北市：世樺，1990年。

當代著作

一行禪師著；胡因夢譯。《你可以不怕死》。台北市：橡樹林，2005年。

中村元著；釋見憨、陳信憲譯。《原始佛教－其思想與生活》。嘉義市：香光書鄉，1995年。

水野弘元著；釋達和譯。《巴利論書研究－水野弘元著作選集（三）》。台北市：法鼓文化，2000年。

村上陽一郎著；何月華譯。《生與死的關照》。台北市：東大，1997年。

帕奧禪師著；弟子合譯。《智慧之光》（第三版：增訂版）。高雄市：淨心文教，2003年。

帕奧禪師講述；弟子合譯。《正念之道：大念處經析解與問答》。高雄市：淨心文教，2001年。

性空法師講述；釋見愷、釋自範等文字整理。《阿毘達磨的理論與實踐》。嘉義市：香光書鄉，2005年。

昂旺朗吉堪布講述；郭和卿譯。《菩提道次第略論釋》。台北：福智，1994年。

祈竹仁寶哲。《甘露法洋──菩提道次第廣論開示》。香港：大藏寺基金會，2004年。

密勒大師弟子眾共集；張澄基譯註。《密勒日巴大師全集》。台北市：慧炬，1988年。

第一世帕繃喀仁波切開示；第三世墀江仁波切筆錄整理；仁欽曲札譯。《掌中解脫──菩提道次第二十四天教授Ｉ》。台北市：白法螺，2000年。

傅偉勳。《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》。台北市：正中，1993年。

釋日常講述。《菩提道次第廣論淺釋》第一、二冊。台北市：圓音，2003年。

釋印光著述；釋廣定彙編。《印光大師全集》第一、第五冊。台北市：佛教，1979年。

釋印順著。《佛法概論》。台北市：正聞，1992年。

釋如吉導讀。《菩提道次第略論導讀》。台北市：全佛，1999年。

釋見澈整理。《清淨道論讀書表》。高雄市：正覺學會，2000年。

釋真達等著。《印光大師永思集、印光大師永思集續編合刊》。台北縣：淨蓮印經會，1981年。

釋純因編集。《清淨道論要義》。影印本。

釋淨蓮白話注釋。《菩提道次第廣論淺釋》第一、二冊。台北市：菩提佛學會，1998年。

釋護法著；陳水淵譯。《涅槃的北二高：清淨道論導讀》。台南市：法源中心，1997年。

二、 學位論文

王秀英。〈《俱舍論．定品》與《清淨道論》定學諸品之比較研究〉。新竹：玄奘宗教所，2001年。

林士倚。〈宗喀巴三士道思想中的生死觀－以《菩提道次第廣論》為主之探討〉。碩士論文。嘉義：南華生死所，2004年。

黃齡瑩。〈雜阿含經的生死觀〉。碩士論文。嘉義：南華生死所，2002年。

三、 期刊論文

吳東權。〈人生自古誰無死，只爭來早與來遲！－談死〉。《普門雜誌》155期（1992年），頁85-55。

陳錫琦。〈從佛教的死亡觀探討死亡教育〉。《華梵學報》3期（1995年），頁61-68。

黃國清。〈印順法師三乘共法與宗喀巴大師中士道的比較研究〉。《印順導師百歲嵩壽祝壽文集（論文篇）》（2004年），頁277-302。

蔡惠明。〈上座部佛教的重要論典《清淨道論》〉。《內明雜誌》289期（1996年），頁37-42。

鄭振煌。〈佛法與情緒管理──以《清淨道論》為範圍〉。《一九九九年佛學與人生學術研討會論文集》，頁81-87。

鄭振煌講；范凱寧記錄。〈探索死亡的世界(一)〉。《慧炬雜誌》489期（2005年），頁10-19。

鄭曉江。〈"了生死"的智慧──佛教死亡觀之現代價值〉。《人海燈》13期（1998年），頁26-42。

釋明法。〈思惟死亡〉。《嘉義新雨雜誌》24期（1998），頁1。

四、 光碟

中華電子佛典協會。《大正新修大藏經第一冊至第五十五冊暨第八十五冊》（光碟版）CEBTA電子佛典系列。台北市：中華電子佛典協會，2006年。

佛光山文化事業有限公司。《佛光大辭典》（光碟版）。第二版。台北：佛光，2000年。

五、 網路資源

台灣南傳原始佛教佛學院。〈四護衛禪〉。http://www.geocities.com/tonylin038168/(存取於民國95年9月18日)

印光大師法語。〈念死與念佛〉。http://tw.netsh.com/bbs/704689/html/tree\_5452026.html\(存取於民國95年9月18日)

馬少雄。〈藏傳佛教有關念死無常的觀想〉。(存取於民國95年9月18日)

http://www.chilin.edu.hk/edu/work\_paragraph\_detail.asp?id=26&page\_id=0:34

http://www.chilin.edu.hk/edu/work\_paragraph\_detail.asp?id=26&page\_id=34:66

http://www.chilin.edu.hk/edu/work\_paragraph\_detail.asp?id=26&page\_id=66:0

釋大乘。〈《清淨道論》簡介〉。http://www.zgs.org.tw/reading3-3-1.htm(存取於民國95年8月26日)

釋惠敏。〈面對生死〉。http://ge.tnua.edu.tw/~huimin/(存取於民國95年8月26日)

佛青慧訊。〈勇猛銳利的隨死念〉。www.wisdomvoice.org/story/s27.htm(存取於民國95年8月26日)

大卿導師。〈十隨念〉。1998年9月20日/開示於洛杉磯。http://www.dharmalineage.org/Instruct\_f.htm(存取於民國95年8月26日)

法增比丘。〈佛教四護衛禪-----4．死隨念〉。http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/club/v.aspx?j=0&id=5136600(存取於民國95年8月26日)

[1] 即釋迦牟尼未出家時，從迦毗羅城四門出遊見生老病死四苦，深感人生無常而決意出家之事緣。

[2] 「……以世間有老、病、死三法不可愛、不可念、不可意故，是故如來、應、等正覺出於世間，世間知有如來、應、等正覺所知、所見，說正法、律。」《雜阿含經》卷14，《大正藏》冊2，頁95下。

[3] 「……比丘。汝等勿生愁憂苦惱。何有生法．起法．作法．為法．壞敗之法而不磨滅。欲令不壞。無有是處。我先已說。一切可愛之物皆歸離散。我今不久亦當過去。」《雜阿含經》卷24，《大正藏》冊2，頁177上。

[4] 「佛告比丘。復有七法。則法增長。無有損耗。何謂為七法。一者觀身不淨。二者觀食不淨。三者不樂世間。四者常念死想。五者起無常想。六者無常苦想。七者苦無我想。」《長阿含經》卷2，《大正藏》冊1，頁11下-12上。

[5] 「云何修行十法。得至涅槃。所謂十念。念佛．念法．念比丘僧．念天．念戒．念施．念休息．念安般．念身．念死。是謂修行十法。得至涅槃。」《增壹阿含經》卷43，《大正藏》冊2，頁781上；《增壹阿含經》卷34，《大正藏》冊2，頁739下-740上；《增壹阿含經》卷42，《大正藏》冊2，頁779下。

[6] 《增壹阿含經》卷34，《大正藏》冊2，頁739中-740上。

[7] 《增壹阿含經》卷35，《大正藏》冊2，頁741下-742中。

[8] 《增壹阿含經》卷2，《大正藏》冊2，頁556下。

[9]「若有眾生如捔牛頃。信心不絕修行十念者。其福不可量。無有能量者。如是。阿難。當求方便。修行十念。如是。阿難。當作是學。」《增壹阿含經》卷34，《大正藏》冊2，頁740上。

[10] 《正法念處經》卷62，《大正藏》冊17，頁365下。

[11] 「學佛之人常念死，能激向上修道心，觀死能予究竟樂。罪業之人常念死，能悟善惡之真諦，能生深心之懺悔。富有之人常念死，能悟財寶實怨仇，能生慷慨行佈施。年老之人常念死，醒悟無常速將至，能生傷感出離心。年輕之人常念死，感悟生命甚短促，能生精進向道心。」參見：密勒日巴弟子眾共集；張澄基譯註，〈密勒日巴大師歌集〉第二十三篇，《密勒日巴大師全集》（台北市：慧炬，1988年），頁261。

[12] 「死──學道之人念念不忘此字，則道業可成。」參見：〈印光大師遺墨〉，《印光大師全集》第五冊(台北市：佛教，1979年)，頁2892；〈大師遺影—大師受供處〉，《印光大師永思集、印光大師永思集續編合刊》（台北縣：淨蓮印經會，1981年）。

[13] 參見：〈印光法師文鈔卷一：復鄧伯誠居士書二〉，《印光大師全集》第一冊(台北市：佛教，1979年)，頁50。

[14] 參見：余德慧，〈導讀──扒開細縫，一瞥生命的無窮〉，《你可以不怕死》（台北市：橡樹林，2005年），頁11-18。

[15] 四護衛禪：佛隨念、死隨念、不淨觀、慈心觀。參見：帕奧禪師講述，弟子合譯，《正念之道：大念處經解析與問答》（高雄市：淨心文教，2001年），頁137。

[16] 研究文獻的三種分類法，乃參考：黃齡瑩，〈雜阿含經的生死觀〉（碩士論文，南華大學生死研究所，2002年），頁5。

[17] 參見：林世倚，〈宗喀巴三士道思想中的生死觀－以《菩提道次第廣論》為主之探討〉（碩士論文，南華大學生死研究所，2004年），頁111。

[18] 釋明法，〈思惟死亡〉，《嘉義新雨雜誌》24期（1998），頁1。

[19] 法增比丘，〈佛教四護衛禪－死隨念〉，http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/club/v.aspx?j=0&id=5136600(存取於民國95年8月26日)

[20] 大寺派：早期錫蘭上座部佛教之正統派，相傳西元前三世紀由阿育王之子摩哂陀長老所創建。西元前一世紀頃，佛教僧團發生分裂，主張摩哂陀長老正統之僧團稱大寺派，另一派則稱無畏山寺派。大寺派堅持上座部教義與儀軌，傳入今之緬甸、泰國、高棉、寮國等國，被奉為上座部佛教之正統。參考：佛光山文化事業有限公司，《佛光大辭典》（光碟版）第二版（台北：佛光，2000年）

[21] 覺音著；葉均譯，《清淨道論》（高雄：正覺學會，2002年），漢譯前言頁1。

[22] 參見：鄭振煌，〈佛法與情緒管理──以《清淨道論》為範圍〉，《一九九九年佛學與人生學術研討會論文集》（台中市：逢甲人文社會學院、教職員工佛學社，1999年），頁82。

[23] 參見《清淨道論》，頁2。

[24] 四十業處：指十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、一想、一差別。

[25] 參見：性空法師講述；釋見愷、釋自範等文字整理，《阿毘達磨的理論與實踐》（嘉義市：香光書鄉，2005），頁50。

[26] 同註26，頁111、頁242。

[27] 福盡：令其結生之業成熟故死；壽盡：如人盡百歲的壽量便死。參見《清淨道論》，頁231。

[28] 非時死：由於可令死沒的業，即在那時那地斷絕其生命的延續；或由於宿業關係，用刀劍等的方法斷其生命延續而取死者。同上註。

[29] 同註30，頁232。

[30] 同註30，頁232。

[31] 宗喀巴造；釋法尊譯，《菩提道次第廣論》（高雄市：甘露水印經會，1991年），頁74。

[32] 參見：釋日常，《菩提道次第廣論淺釋》第三冊(台北市：圓音，2003年)，頁19-20。

[33] 同註34，頁76。

[34] 同註34，頁77。

[35] 參見：祈竹仁寶哲，《甘露法洋－菩提道次第廣論開示》（香港：大藏寺基金會，2004年），頁154。

[36] 《廣論》，頁77。

[37] 死緣分為：壽盡死、福盡死、不平等死。同上註，頁175~176。

[38] 參見《清淨道論》，頁232。

[39] 參考《智慧之光》，頁64-65

[40] 同註41，頁232。

[41] 《清淨道論》，頁232。

[42] 表二整理自同上註，頁232-242。

[43] 「諸比丘！若有比丘如是念死修習：『嗚呼！我命實在一呼吸或入出息之間，我必憶念世尊教法，我實多有所作』。諸比丘！此等稱為住於不放逸比丘，敏捷的修習為漏盡而念死。」《增壹阿含經》卷35，《大正藏》冊2，頁741下。

[44] 即所謂：「過去心剎那（的有情）已生存，非現在生存，非未來生存。未來心剎那（的有情）非已生存，非現在生存，是未來生存。現在心剎那（的有情）非已生存，是現在生存，非未來生存。」同註44，頁242。

[45] 參見《清淨道論》，頁242。

[46] 「如於知識修習淨信，及修暇滿，義大難得，死沒無常，業果，生死過患，及菩提心，須思擇修。」參見：《廣論》，頁55。

[47] 同上註，頁55。

[48]「所言修者。謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。……此復若隨，任遇所緣，即使修者，則於所欲，如是次第，修習爾許，善所緣境，定不隨轉。」參照：同註49，頁45。

[49]「故以數數觀察而修，及不觀察住止而修，二俱須要。以於聞思所決擇義，現見俱有不觀止住，及以觀慧思擇修故。」參見：同註49，頁53。

[50] 同註49，頁77。

[51] 表三整理自《廣論》，頁77-84。

[52] 即閻浮提，原本係指印度之地，後擴大到中國來，近代則泛指地球、人間世界。參考：釋印順，〈第九章　我們的世間〉，《佛法概論》(台北市：正聞，1992年)，頁123-124；佛光文化事業有限公司，《佛光大辭典》（光碟版）第二版（台北：佛光文化事業有限公司，2000年）。

[53] 林世倚，2004年，南華大學生死研究所碩士論文，《宗喀巴三士道思想中的生死觀－以《菩提道次第廣論》為主之探討》，頁60。

[54] 參見本文〈第三章 二、《廣論》念死意涵〉，頁12-13。

[55] 《清淨道論》，頁242。

[56] 同上註。

[57] 同註58，頁242-243。

[58] 三法印：諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，為佛法的重要教義，依此印證佛法是否究竟正確。

[59] 參考：釋印順，〈第十二章　三大理性的統一〉，《佛法概論》(台北市：正聞，1992年)，頁155-158。

[60] 《廣論》，頁76。

[61] 「……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。」同上註。

[62] 以下三點參見：「修習之勝利」，同註63，頁75-76。

[63] 「故不應執，此是無餘深法可修習者之所修持，及不應執，雖是應修然是最初僅應略修，非是堪為恆所修持。應於初中後三須此之理，由其至心發起定解而正修習。」同註63，頁76。

[64] 參見：昂旺朗吉堪布講述；郭和卿譯，《菩提道次第略論釋》（台北市：福智全佛，1994年），頁282；釋如吉導讀，《菩提道次第略論導讀》（台北市：全佛，1999年），頁314。

[65] 《廣論》，頁76。

[66] 參見《清淨道論》，頁242-243。

[67] 參考：中村元著；釋見憨、陳信憲譯，〈第三章原始佛教的基本立場〉，《原始佛教－其思想與生活》（嘉義市：香光書鄉，1995年），頁47-67。

[68] 參見《雜阿含經》卷29，《大正藏》冊2，頁207中-208上。