

《病中人》特別集 中陰身來去

對應播客：《病中人》特別集 中陰身來去（8 分 34 秒）

《病中人》系列特別集（單集）

素材：《道器圓融真經》（讀本）第二品〈生從何來〉＋第十四品〈死從何去〉＋第十五品〈中陰法要〉

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

來，是從中陰身過渡來的；去，也要從中陰身再做一次抉擇——兩頭，是同一個中陰。心相應什麼，就現什麼光；此生怎麼薰習，就是怎麼改變因緣。

一、生的那一頭：來，是從中陰身過渡來的

品二〈生從何來〉（出處：瑜伽師地論・意地品）：「中有異熟。無間得生。死生同時。如秤兩頭。低昂時等。」——這邊死、那邊生，像秤兩頭同時起落，那個「中有」就是中陰身。

「造惡業者。所得中有。如黑羶光。或陰暗夜。作善業者。所得中有。如白衣光。或晴明夜。」

中有的別名：中有（在死生二有中間生）、健達縛（尋香而行）、意行（以意為依）、趣生。

入胎須「三處現前」：一其母調適而復值時；二父母和合俱起愛染；三健達縛（中有）正現在前——來投生，是從中陰身依因緣入胎的。

二、死的那一頭：同一個中陰，再做一次抉擇

品十四〈死從何去〉：「又諸眾生。將命終時。乃至未到惛昧想位。長時所習我愛現行。由此力故 謂我當無。便愛自身。由此建立中有生報。」

臨終最重的「我愛」現行，一念「我就要沒有了」，便愛著自身——牽我們去下一段的，就是那念捨不得、放不下。

品十五〈中陰法要〉：「此時生命稱中陰。將駐虛空四九日。依業待緣再轉生。」

「中陰非陰也非陽。處在生命轉捩點。七七日內將轉生。」——與來的那一段，同一個中陰。

三、兩頭同一個中陰：此生如何修行，改變「相應／因緣」

品十五：「業力所感成世界。心有相應光明生。心不相應一片黑。相應惡業惡光明。相應善業善光明。循此光明去轉生。」

「相應」什麼，就現什麼光；「因緣」怎麼結，就往哪裡去。

品十四：「多曾習力最強者，其心偏記」——平日熏習什麼，臨終就現什麼。

不是死後才來不及，是此刻就在決定：薰什麼習、結什麼緣、相應什麼，就已經在改變那一頭。

四、讓「身」真正解脫，成為空性

中陰「雖然沒色身。六識俱足稱意身。飲取香氣以為生」——沒有色身，卻還有一個「意身」在流轉。

真正的解脫，不是換一個更好的身，是讓這個「身」（色身也好、意身也好）不再是「我」——回到空性。

品十五收束全書：「逝者已去生者在。生死別離是場戲。借境觀心為法意。返觀自我今何在。觀身不淨受是苦。觀心無常法無我。」

看穿了，身就不是牢籠，是空性的呈現；病中人的身體，正是最好的道場。

今天就能做的一件事

找一個安靜的片刻，問自己：「我現在最相應的，是什麼？」——是怨、是怕、是捨不得，還是善念、是祝福？

不用評判，只是看見；看見了，就換一個。這一個「換」，就是此生修行，正在改變那一頭的因緣。

一句話帶走

兩頭同一個中陰——此生怎麼薰習，就怎麼改變相應／因緣。

讓身不再是「我」，它就成了空性的呈現。

本集腦圖

《病中人》特別集 中
陰身來去
對應播客：《病中人》
特別集 中陰身來去

一、生的那一頭：來，是從中陰身過渡來的

品二〈生從何來〉（出處：瑜伽師地論・意地品）：「中有異熟。無間得生。死生同時。如秤兩頭。低昂時等…

「造惡業者。所得中有。如黑羶光。或陰暗夜。作善業者。所得中有。如白衣光。或晴明夜。」

中有的別名：中有（在死生二有中間生）、健達縛（尋香而行）、意行（以意為依）、趣生。

入胎須「三處現前」：一其母調適而復值時；二父母和合俱起愛染；三健達縛（中有）正現在前——來投生，…

二、死的那一頭：同一個中陰，再做一次抉擇

品十四〈死從何去〉：「又諸眾生。將命終時。乃至未到憎味想位。長時所習我愛現行。由此力故 謂我當無…

臨終最重的「我愛」現行，一念「我就要沒有了」，便愛著自身——牽我們去下一段的，就是那念捨不得、放…

品十五〈中陰法要〉：「此時生命稱中陰。將駐虛空四九日。依業待緣再轉生。」

「中陰非陰也非陽。處在生命轉捩點。七七日內將轉生。」——與來的那一段，同一個中陰。

三、兩頭同一個中陰：此生如何修行，改變「相應／因緣」

品十五：「業力所感成世界。心有相應光明生。心不相應一片黑。相應惡業惡光明。相應善業善光明。循此光…

「相應」什麼，就現什麼光；「因緣」怎麼結，就往哪裡去。

品十四：「多曾習力最強者，其心偏記」——平日熏習什麼，臨終就現什麼。

不是死後才來不及，是此刻就在決定：薰什麼習、結什麼緣、相應什麼，就已經在改變那一頭。

四、讓「身」真正解脫，成為空性

中陰「雖然沒色身。六識俱足稱意身。飲取香氣以為生」——沒有色身，卻還有一個「意身」在流轉。

真正的解脫，不是換一個更好的身，是讓這個「身」（色身也好、意身也好）不再是「我」——回到空性。

品十五收束全書：「逝者已去生者在。生死別離是場戲。借境觀心為法意。返觀自我今何在。觀身不淨受是苦…

看穿了，身就不是牢籠，是空性的呈現；病中人的身體，正是最好的道場。

今天就能做的一件事

找一個安靜的片刻，問自己：「我現在最相應的，是什麼？」——是怨、是怕、是捨不得，還是善念、是祝福…

不用評判，只是看見；看見了，就換一個。這一個「換」，就是此生修行，正在改變那一頭的因緣。

一句話帶走

兩頭同一個中陰——此生怎麼薰習，就怎麼改變相應／因緣。

讓身不再是「我」，它就成了空性的呈現。

第二品 生從何來

瑜伽師地論。意地品曰

云何生。由我愛無間已生故。無始樂著戲論因已熏習故。淨不淨業因已熏習故。彼所依體。由二種因。增上力故。從自種子。即於是處。中有異熟。無間得生。死生同時。如秤兩頭。低昂時等。而此中有。必具諸根。造惡業者。所得中有。如黑羈光。或陰闇夜。作善業者。所得中有。如白衣光。或晴明夜。又此中有。是極清淨。天眼所行。彼於爾時。先我愛類。不復現行。識已住故。然於境界。起戲論愛。隨所當生。即彼形類。中有而生。又中有眼。猶如天眼。無有障

第十四品 死從何去

瑜伽師地論 意地品

云何死。謂由壽量極故而便致死。此復三種。謂壽盡故。福盡故。不避不平等故。當知亦是時非時死。或由善心或不善心或無記心。

云何壽盡故死。猶如有一隨感壽量滿盡故死。此名時死。云何福盡故死。猶如有一資具闕故死。

云何不避不平等故死。如世尊說九因九緣。未盡壽量而死。何等為九。謂食無度量。食所不宜。不消復食。生而不吐。熟而持之。不近醫藥。不知於己若損若益。非時非量行

第十五品 中陰法要

陽上壽盡陽氣盡。地水火風已散離。阿賴耶識亦離去。
此時生命稱中陰。將駐虛空四九日。依業待緣再轉生。
大悲切莫依陋俗。殺害生靈來祭拜。生靈屍首作供品。
亡靈罪孽加一等。以愛加害此為甚。親眷助力護中陰。
七七茹素戒殺業。功德迴向給亡靈。逝者得福生者安。
中陰六昏七日醒。逢七陰陽可交會。消災除業做頭七。
莫依陋俗有縮減。七七日內作功德。迴向亡靈最適合。
逢七法會告亡靈。速速投胎莫留戀。親眷切莫情難離。
陰陽此時猶牽引。親眷悲情難捨離。牽扯亡靈不離去。