

《病中人・入口》03 我是不是快死了？

對應播客：《病中人・入口》03 生病不等於臨終（7 分 22 秒）

輯一「剛知道的那一刻」第 3 集

素材：十之六〈臨終（色身止息的前兆）〉＋《道器圓融真經》（讀本）品十三〈臨終要義〉

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

生病不等於臨終；先分清，才不會被恐懼牽著走。

臨終四相，是色身一步步關機——是自然的，不是病變。

開場・「我是不是快死了？」

確診後，很多人夜裡冒出這個念頭。先講一句安心的話：生病，不等於臨終。

一、把兩件事分清楚：生病 ≠ 臨終

生病，是身體違和、失衡——可以調。

臨終，是色身止息——生命自然的收尾。不要一有病就跳到最後一步。

二、什麼叫「臨終」——四個前兆

十之六：「色身老化是五臟平均功能減弱，是《平衡式》均衡的動力漸減……如入眼前的安詳。」

脈診：止息前 2~3 週脈強搏指；止息前約 10 日脈漸息止。

望診：閉眼、不語、不動、不食。聞診：時間空間錯亂，見聞過去、未來親人。

這些不是病變，是自然過程——臨終猶如入禪定。

偈頌：「排泄與嘔吐、色身在淨化……猶如入禪定、回歸大寂海。」

《素問18・平人氣象論》：「人以水谷為本，故人絕水谷則死，脈無胃氣亦死。」

三、知道自己「不是在臨終」，就不慌了

時程是「前 2~3 週」「約 10 日」；多數人現在的不舒服是氣病、是失衡，還來得及調。

回到務實原則：先確定有沒有失衡，再來找哪裡出了問題。

四、萬一真走到那一步：親眷的功課

品十三：「生本無形身有形，諦觀此身虛無來；壽盡此身終敗壞，地水火風將解離。」

「世俗搶救不如法、無謂醫療絕不要」；「任何飲食，灌食，插管，都是在干擾身體啟動的平衡機制。」

「見聞覺知漸捨離，唯有聞識尚清明」——法音此時最殊勝。

臨終最需要的不是救回來，而是不干擾、不殘害。

五、病中人視角：把恐懼，換成準備

- 認識前兆，不慌、不亂。
- 分辨「氣病失衡」和「色身止息」。

- 預作準備：把「希望怎麼被對待」寫下來。
- 臨終三不：不強行搶救、不哭號、不拉扯。

今天就能做的一件事

寫一張「安心卡」：我希望被怎麼照顧、我不希望被怎麼對待、我最想聽到的一句話。

一句話帶走

生病不等於臨終——看清了，反而安靜。

壽盡此身終敗壞，地水火風將解離。

本集腦圖

《病中人・入口》03
我是不是快死了？
對應播客：《病中人・入口》03 生病不等於臨終

開場・「我是不是快死了？」

確診後，很多人夜裡冒出這個念頭。先講一句安心的話：生病，不等於臨終。

一、把兩件事分清楚：生病 ≠ 臨終

生病，是身體違和、失衡——可以調。

臨終，是色身止息——生命自然的收尾。不要一有病就跳到最後一步。

二、什麼叫「臨終」——四個前兆

十之六：「色身老化是五臟平均功能減弱，是《平衡式》均衡的動力漸減……如入眼前的安詳。」

脈診：止息前 2~3 週脈強搏指；止息前約 10 日脈漸息止。

望診：閉眼、不語、不動、不食。聞診：時間空間錯亂，見聞過去、未來親人。

這些不是病變，是自然過程——臨終猶如入禪定。

偈頌：「排泄與嘔吐、色身在淨化……猶如入禪定、回歸大寂海。」

《素問18・平人氣象論》：「人以水谷為本，故人絕水谷則死，脈無胃氣亦死。」

三、知道自己「不是在臨終」，就不慌了

時程是「前 2~3 週」「約 10 日」；多數人現在的不舒服是氣病、是失衡，還來得及調。

回到務實原則：先確定有沒有失衡，再來找哪裡出了問題。

四、萬一真走到那一步：親眷的功課

品十三：「生本無形身有形，諦觀此身虛無來；壽盡此身終敗壞，地水火風將解離。」

「世俗搶救不如法、無謂醫療絕不要」；「任何飲食，灌食，插管，都是在干擾身體啟動的平衡機制。」

「見聞覺知漸捨離，唯有聞識尚清明」——法音此時最殊勝。

臨終最需要的不是救回來，而是不干擾、不殘害。

五、病中人視角：把恐懼，換成準備

認識前兆，不慌、不亂。

分辨「氣病失衡」和「色身止息」。

預作準備：把「希望怎麼被對待」寫下來。

臨終三不：不強行搶救、不哭號、不拉扯。

今天就能做的一件事

寫一張「安心卡」：我希望被怎麼照顧、我不希望被怎麼對待、我最想聽到的一句話。

一句話帶走

生病不等於臨終——看清了，反而安靜。

壽盡此身終敗壞，地水火風將解離。