

# 《病中人》EP15 死從何去

對應播客：《病中人》EP15 死從何去（9 分 23 秒）

新系列《病中人》第六幕・第十四品（試播第 15 集）

素材：《道器圓融真經》（讀本）第十四品〈死從何去〉（瑜伽師地論・意地品）

本集為學習整理，非醫療建議。

## 亮點・一句話

死有三相三心——去處不是誰安排的，是什麼心帶你去的。

多曾習力最強者，其心偏記；平日熏習什麼，臨終就現什麼。

## 一、死有三相——死，不是一種

壽盡故死：壽量滿了而死——此名「時死」。

福盡故死：資具（受用）斷了而死。

不避不平等故死：未盡壽量而死——即「非時死」，由九因九緣（食無度量、食所不宜、不消復食、生而不吐、不近醫藥、非時非量行非梵行等）。

非時死的九因，多半和怎麼吃、怎麼照顧自己有關。

## 二、死有三心——臨終那一念

善心死：臨終自憶（或他人令憶）所習善法 → 安樂而死，見不亂色相。

不善心死：臨終憶起所習惡法（貪瞋等）→ 苦惱而死，見亂色相。

無記心死：自不能憶、無他令憶 → 非善非不善。

「多曾習力最強者，其心偏記」——平日熏習什麼，臨終就現什麼。

## 三、從明趣闇，還是從闇趣明

作惡業者，臨終如「日後分、山峯影等，懸覆、遍覆、極覆」——從明趣闇。

先受盡不善業果而修善者——從闇趣明。

上品不善業者，臨終見變怪相：流汗毛豎、捫摸虛空、翻睛咀沫。

光明還是黑暗，是生前一步一步走出來的。

## 四、我愛與中有——那個「我」的執著

臨終尚未到昏昧位時，長時所習的「我愛」會現行——「謂我當無」，因而愛著自身；由此建立中有生報。

證預流果、一來果者，能以智慧制伏我愛；不還果則不再現行。

把我們牽去下一段的，就是那念「捨不得、放不下」。

## 五、病中人視角——把「平日」當成「臨終」的準備

- 平日多習善法：臨終能自憶或有人令憶，靠的是平時薰習。
- 護臨終正念、助念：在旁提醒、引導憶念善法，能改變臨終之心。
- 避免非時死：不暴食、不硬撐不吃、有病就醫。
- 練習放下：把我愛看小一點、看淡一點——為臨終做的最實在功課。

## 一句話帶走

死有三相三心——去處不是誰安排的，是什麼心帶你去的。  
光明還是黑暗，是生前一步一步走出來的。

本集腦圖

