

談死生·道今生來世

—— 在生死的時空交會點掌握善終契機

澄雲死生教育協會

2021/11/9

釋常延

善終？

生死的時空交會點？

生死的時空交會點



三世是前後因果相續的時間概念

三世



過去、現在、未來因果相續的時間系列

以一期生命為單位的過去、現在、未來

以階段角色為單位的過去、現在、未來

以剎那心念為單位的過去、現在、未來

現在，是三世的樞紐，是可以轉變的契機

生死的時空交會點



您心目中的善終是甚麼？

自然的死亡

可以死在自己最喜歡的地方

在最後階段有足夠的時間與家人相處

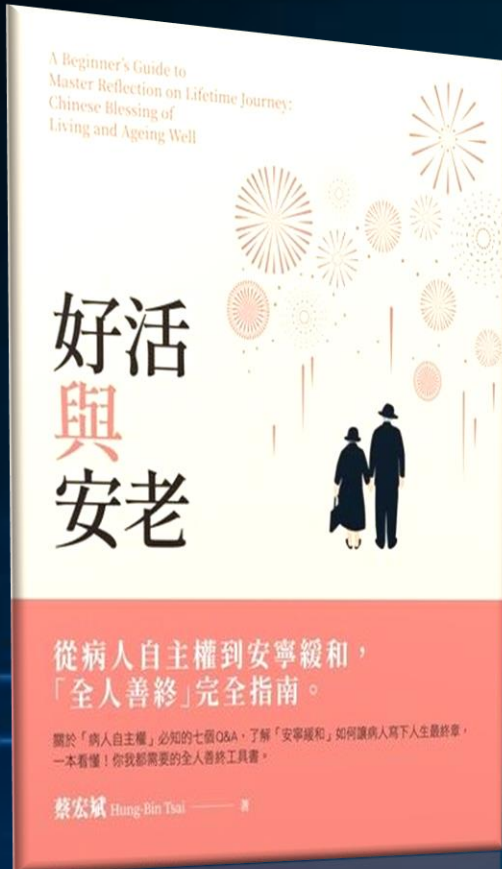
不造成親人的負擔，瀟灑離開

不再有身體的痛苦

沒有心靈上的苦惱和遺憾

沒有過多不必要的治療

用盡所有可能的治療方法，盡量延長生命



善終



臨終之際，能安詳地超越當下身心的侷限

不受內外情境影響，沒有遺憾和恐懼，
平靜安詳地為今生畫下圓滿句點、
充滿自信地奔向美好未來。

如何才能不受內外情境影響，沒有遺憾和恐懼

1. 能**憶念** 有助於超越二元對立的觀念
2. 能就當下的身心 **體驗**所信解的觀念
3. 能**持續**保持 對所信解之觀念的**覺知**

能幫助自己善終的核心能力

培養善終的核心能力

建立觀念

- 學習超越二元對立的觀念
- 對立則煩亂，超越則平靜
- 三世是因果相續的時間觀
當下是能轉換苦樂的契機
- 覺察力是掌握當下的關鍵

練習方法

- 在日常的生滅交會點運用
- 在日常生活中去實驗證明
- 從生活經驗中體驗並肯定
掌握當下的重要性
- 透過正念禪修培養覺察力

祝福

掌握當下 超越對立

知死有備 生死自在