

<<最后一堂生死课>>

图书基本信息

书名：<<最后一堂生死课>>

13位ISBN编号：9787510036309

10位ISBN编号：7510036305

出版时间：2011-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：辜琼瑜

页数：327

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<最后一堂生死课>>

### 内容概要

生是什么？  
死是什么？  
不知死，焉知生？  
在生死之间，如何活得更有意义？

《最后一堂生死课》探讨：生从何来，死往何去，生死之间应做什么事？  
引领我们从死亡恐惧中关照自己，觉察出活着的意义。

《最后一堂生死课》对从中西哲学、心理学与宗教的生死观，到死后世界、前世今生的种种讨论，精粹出其中的精华；并提供了悲伤处理、安宁疗护、临终病人的濒死历程、告别式等问题的讨论与建议。  
关于生前死后的种种生死学课题，就是本书的内容。

作者辜琮瑜以开放性的角度，从生活的体验中提供面对生死的种种可能，引领读者找到与建立自己的生死观。

<<最后一堂生死课>>

作者简介

哲学博士，现任台湾法鼓山佛教基金会佛学弘讲讲师，法鼓大学筹备处人生学院助理教授，《人生》杂志客座总编辑。

著有《圣严法师的禅学思想》、《西藏密教之父——阿底峡尊者》、《根本没烦恼》、《生死美学》、《哲学与人生·生命的安顿》、《活着活着就笑了》，等等。

## <<最后一堂生死课>>

### 书籍目录

自序 心灵导师的最后一堂生死课

Chapter 1

最后一堂生死课

· 为什么要学生死学？

· 生死学学什么？

· 生死学学不到什么？

· 如何看待生死学？

· 生死学谈什么？

· 生死学的基本精神

· 生死学的特色：解构

Chapter 2

思索生死三大事

· 因不满意而质疑：生命从哪里来？

· 期望保证的启问：死往何去？

· 价值的安立与探索：我想要我是谁？

· 实证主义的人生观

· 功利主义的人生观

· 实用主义的人生观

· 进化主义的人生观

· 个人主义的人生观

· 自由主义的人生观

Chapter 3

死亡的恐惧

· 人为何恐惧死亡？

· 从死亡恐惧的排序观照自己

Chapter 4

死亡的觉察

· 如果遇到死神

· 如果没有死神

· 该用什么心态面对死亡？

· 意识死亡有意义吗？

· 觉察死亡有什么作用？

· 我是谁？

## <<最后一堂生死课>>

- “定义法鼓山”的练习
- “我是谁”的练习

### Chapter 5

#### 死亡的练习

- 什么情况下会觉察死亡？
- 为何要觉察死亡的可能性？
- 心理学家提供的“练习”

### Chapter 6

#### 无常与变化

- 从无常变化出发
- 经常的变
- 关系的变
- 关系变化的可观察原则
- 突如其来的变动破坏惯性
- 无常人生的四大恐怖
- 无法控制的老、病、死
- 失控的爱情也恐怖
- 出现变化时，追问凶手是谁
- 自我防卫的习气会先出现
- 关于失去与失落的不同思惟
- 阅读也能读出互动
- 把变动视为正常
- 到底是失去了还是得到了？
- 不变真的好吗？
- 重复不变也象征着苦闷

### Chapter 7

#### 中西哲学与宗教的生死观

- 儒家：三不朽的生死观
- 孔孟的生死观
- 道家：一切皆自然的生死观
- 老子：出生入死
- 庄子：生死一体
- 道家与道教生死观大不同
- 救赎的西方生死背景
- 中世纪：渴望死后世界
- 文艺复兴：理性抬头
- 现代：多元生死观
- 存在主义：向死的存在
- 从西方哲学看生死
- 为何恐惧死亡？
- 道教与基督教看生死

## <<最后一堂生死课>>

- 佛教四有、六道的生死轮回

### Chapter 8

#### 死后的世界

- 从人的角度看待死后世界
- 四种生死观
- 人为何关心死后世界？
  
- 死后灵魂去哪里？
  
- 从宗教、文化看灵魂的去处
- 肯定轮回者的观点
- 科学试图诠释的文化现象
- 相信轮回就该被前世今生捆绑吗？
  
- 反对轮回者的观点
- 核心宗教教义的差异
- 生物学与遗传学的质疑

### Chapter 9

#### 前世今生的生死谜底

- 亟于探索宿缘的动机
- 心理学或宗教的诠释
- 他者与社会文化共成的前世模块
- 记忆库里隐藏的秘密
- 虚拟人生的启发
- 寻找自己此生的功课
- 从前世故事还可以看到什么？

### Chapter 10

#### 死亡与失落

- 失去严重与否是主观的感受
- 抛弃旧有格局与限制
- 从失落、悲伤到哀悼
- 失落带来悲伤的情绪
- 悲伤需要哀悼处理
- 孩童面对失落的阶段
- “成年孤儿”的悲伤与压抑
- 综合整理的七阶段分析
- 修补是长期的历程

### Chapter 11

#### 悲伤处理

- “可预期”与“不可预期”的悲伤
- 临终前五阶段身心反应与其他观点
- 影响丧亲反应的因素
- 悲伤辅导的程序与原则
- 悲伤从何而来？
  
- 失落与哀伤的超越

## <<最后一堂生死课>>

- 走出失落之痛的要素

### Chapter 12

#### 安宁疗护与缓和医疗

- 安宁照顾的重要面向
- 全人照顾到四全照顾
- 安宁照护的目标与原则
- 安宁疗护的原则
- 临终病人的灵性课题
- 临终病人的心灵转变
- 如果身边就有临终病人

### Chapter 13

#### 临终病人的濒死历程

- 时空观的落差
- 危脆的关系变化
- 濒临者的历程

### Chapter 14

#### 安乐死

- 安乐死的缘起与发展
- 安乐死的分类
- 安乐死的伦理学反思
- 安乐死的宗教性思维
- 安乐死的医疗省察
- 安乐死的法律考虑
- 反对安乐死的综合讨论
- 支持安乐死的综合讨论

### Chapter 15

#### 死亡与告别

- 要不要告别？
- 最后告别的预立遗嘱
- 最后告别的告别式
- 临终的诗偈与墓志铭

## &lt;&lt;最后一堂生死课&gt;&gt;

## 章节摘录

学习生死学的目的可以归纳出四个：第一个目的是了解自己到底用什么模式在活着？

“模式”这个词，如果以佛法而言，就是“习气”。

我们是用什么样的习气在过生活，平常我们总习焉而不察，每天都这样过，可是不知道为什么，也不清楚自己用什么样的方式在进行。

如果问大家：“每天早上起床的时候是右脚先下床？

还是左脚？

”有些人很快有答案，很多人就得想很久，这让人联想到长胡子的故事。

有个留长胡子的人，别人问他：“睡觉的时候胡子是在棉被外面？

还是里面？

”自从别人问他这个问题之后，他就失眠了，因为晚上睡觉的时候就一直看他的胡子，它应该是在里面还是在外面的？

其实我们每天生活都是这样子过，日复一日，年复一年，走类似的路，循着相同的模式吃饭或走路，可能很习惯，却是不明所以的。

禅修的功能之一，也就是提醒我们做这样的觉察，透过这个过程，希望能够看到这种模式的运作，然后给自己分析、观察的机会。

第二个目的是要对治一般人面对死亡那种逃避、遮掩的方式，希望提醒的是一死亡是真实存在的，并不恐怖，却也没有侥幸，就算不想理它，它还是存在。

死亡是存在的一种方式，我们活在这个世间，先生，然后死，它是一个连续的状态，不会因为不去理它，它就不存在。

我们可以去思考、觉察、面对死亡与自己的关联，其中的意义是，如果知道死亡不是一件与自己无关的事，一旦碰到了，便不会措手不及，不会惊叹于“怎么可能”而在惊讶状态下，陷入不知所措的困境当中。

第三个目的是提醒我们不再把活着当成理所当然，认为我去睡了，明天一定会醒过来，觉得那是理所当然的状态。

要知道活着不是那么理所当然，不是每个人都可以睡了就醒过来的。

有位长辈到美国庆祝外孙满月，大家才开心地聚会晚餐，结果隔天早上起床醒来的时候，外祖母推一推枕边的外祖父，怎么不动？

原来他已在睡眠中安详死去。

通常一般人在临终之际会有一些挣扎、反应，可是连他床边的人居然都不知道，睡到天亮才发现。

类似这样的例子比比皆是，只是因为不在我们身边发生，会觉得那都是故事，即使真的在身边发生，也只会觉得惊悚、可怕。

这些事情的发生，都在不断提醒我们，也是欧文在《存在心理治疗（上）》书中提到的，死亡是一种边界经验。

所谓“边界经验”就是逼显出一个原来我们都跟它有关，而且逃避不了，却蓄意不去思索的体验：我们应该去面对生命中“活着”的这一段，因为它真的不是那么理所当然。

……

<<最后一堂生死课>>

编辑推荐

胡茵梦、张德芬，时下关注的死亡课题，慧敏法师、台湾法鼓佛学院，中国心理学会鼎力推荐。

<<最后一堂生死课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>