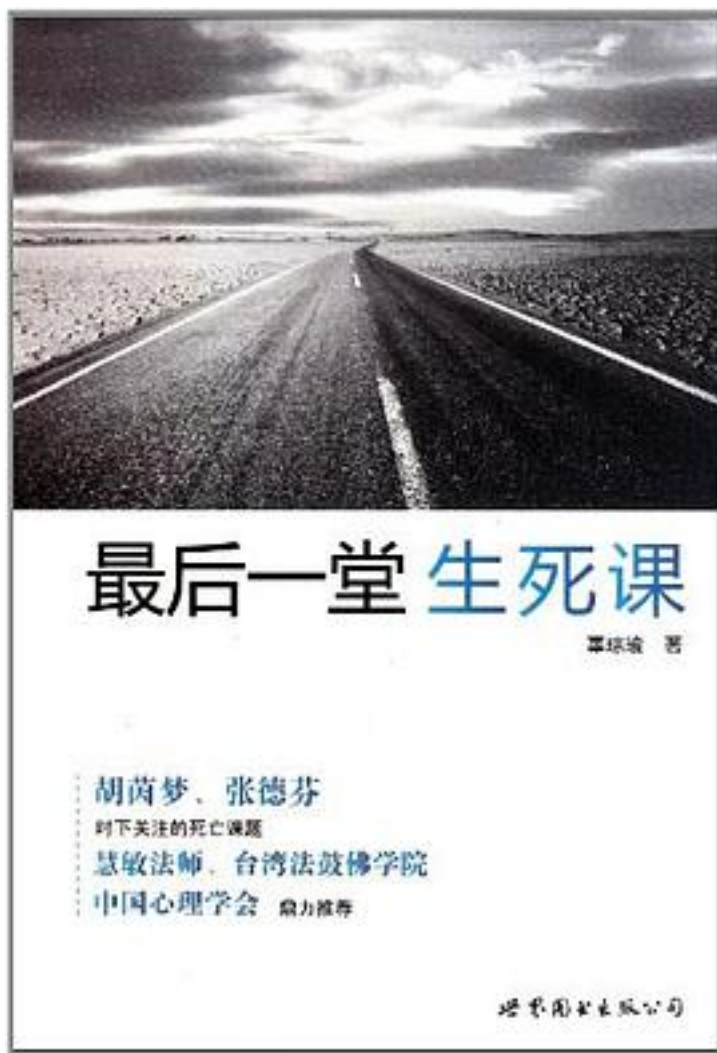


最后一堂生死课



[最后一堂生死课 下载链接1](#)

著者:辜琼瑜

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787510036309

《最后一堂生死课》内容简介：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《最后一堂生死课》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。

作者介绍：

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。

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？ ·

“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

· 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 ·
孩童面对失落的不同阶段 ·
“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 ·
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
· · · · · (收起)

[最后一堂生死课_下载链接1](#)

标签

生死

生命

哲学

心理学

心理

存在主义

世图心理

身心灵、冥想

评论

面对恐惧与未知，面对失落与哀伤。

虽然内容比较浅显 还是可以给人很多启示和思考 比如
我们是否该先放下必须要做而不情愿做的事情
好好的真真切切的体味生活中的每一个当下 完成自己的心愿

结合佛法和一些常理对死亡，悲伤等问题进行解答，还是比较具有条理性。在某些方面
脉络也很清晰，举例丰富，也很提纲挈领。问题在于从文字透射内容来看，还是稍显肤
浅。

前面部分讲哲学我还挺受用的，后面的咨询技巧嘛。。还是比不上专业的书籍。

关于生死轮回的一些观点，了解了一些，不过有些地方被“佛法”给忽悠过去了……囧
.....

充满东方禅学味道，理解了“死”才能更好地“生”，懂得了“生”才能无憾地“死”。只有把生死交错融合看待，我们的生命才会完整。

本书囊括的倒是不少，可见作者对生死学方面的书籍与影片做过大量的收集理解，基本条理清晰，为每个因果有一二三四各条的理解，但是说实话不是我想要的，全部道理方面的空泛~也许书的格局大，必定空泛讲起理论~只能说对我而言没有得到自己想吸纳的金子

一本教人看透生死的必读书，为何生，不惧死。

和之前读的生死学方面的书差不多，佛教上的论述比较多。感觉该了解的概念已经差不多了，真想遇到实践的机会。

台湾佛学讲师、哲学博士谈生死

没什么收获。

生死是每一个人的必修课，当我们看透了生死，就会知道为何而生，以及如何放弃对死亡的恐惧。

第一次认真思考大家最忌讳谈及的“死亡”，生死观一定程度上决定着价值观和世界观。死亡随时在我们身边，永远忌讳谈及死亡，就永远恐惧死亡，永远也不能领会生命的意义。

不知死，焉知生？

没有对死亡有过思考的是不可能知道活着的意义的。

很有感悟

一本让人豁然开朗重新迎接生命之书！

[最后一堂生死课_下载链接1](#)

书评

作者很会融汇贯通，当然主要还是以佛法为切入点，对心理学，包括一些西方主流的宗教精神，现代人普遍的心里都有一个比较好的把握；不会让人觉得佛法凌驾于生活之上。
慢慢觉得佛经不是宗教，是生活指南、是智慧。对待死亡的态度是一个点，而佛教中的变更是我们要学会的东西，要...

平时看书，我总是会笃信于书中作者的某个观点，看这个书，最大的收获就是一个事情，他会从不同的观点，文化，信仰去说，世上也似乎没有哪一个说是正确的，比如说一个葬礼，也有很多种葬法，有土葬，汉族的土葬，藏族人会觉得卑贱者才会被土葬，他们用天葬，让神鸟吃了尸...

[最后一堂生死课_下载链接1](#)