

生死學與當代佛典名著導讀

~12 週樂活善生的深度哲思之旅~

探索當代佛典生死智慧的入門課程

課程簡介

如果生命是朝向死亡的存在，人生有甚麼意義呢？身體死後，生命還會延續嗎？如果死亡不是生命的結束，死後我又會到哪裡去？活在生死之間的人類，如何安心立命？面對死亡，我們要如何預備？這些是人類普遍共通的靈性議題。對於生存意義、生死、心靈主體、宇宙實相的終極關懷等形上學問題的探索與詮釋，是東西方哲學與宗教的核心內涵。作為中國思想主流的儒釋道三家哲學，是兩千多年來華人安心立命的思想依據。而源於亞洲的佛家思想，從南傳、北傳、藏傳到第四波的歐美佛教，浩瀚的經論典籍，充滿深廣豐富的智慧思想，為無數徬徨人心提供生死旅程的神奇精神寶藏。

由於對死亡歷程與死後世界的不確定感與未知，對死亡的恐懼往往化身為各式各樣的死亡禁忌，讓人迴避死亡議題，不敢直視死亡面貌。因此，當生離死別出現時，對生死問題毫無預備的人，往往驚慌失措，不知如何是好。

有生就有死，死亡是人類必然面對的課題。當代科技與醫學的快速發展，為人類帶來複雜的生死環境，與持續變化的多重挑戰，探尋關於善生、善老、善病與善終的知識與智慧，就成為人人必修的功課。肇始於 1960 年代的生死學，是整合當代多元生死議題的新興知識領域。在台灣，生死學與生死教育也成為中學、大學、成人與高齡教育十分受歡迎的主題。

由於佛家典籍無比浩瀚，生死學領域也豐富多元，對生死學與佛法有興趣的人，往往不知該從何入手。本課程是專為對生死學與佛典有興趣者所設計的入門導讀，期待透過閱讀兩本當代佛典名著：《西藏生死書》與《你是幸運的》，一起認識自己的心性-生死實相、生死關懷的內容，也培育安心樂活、生死自在的能力。

課程目標

- 1、探索心性與生死歷程的佛典詮釋與科學研究領域。
- 2、培育臨終關懷、陪伴與臨終修習的能力。
- 3、透過認識自己，學習開放自心的止觀慈悲練習。
- 4、學習在各種生命情境與情緒變化波浪中，發展與心共處的智慧能力。

書籍與作者簡介

1、索甲仁波切：《西藏生死書》(The Tibetan Book of Living and Dying)

索甲仁波切(1947—2019)出生於西藏，是藏傳佛教寧瑪派著名的轉世祖古，1971年至英國劍橋大學專研比較宗教學，1974年開始在歐美弘揚佛法，並創立許多禪修中心。《西藏生死書》是他依據藏傳佛教大圓滿法傳承的《中陰聞教得度》，融入生死學議題與文獻之著作，英文版於1992年出版，至今已被譯為30種文字，在56國發行，讀者迴響甚鉅。本書深度展示藏傳佛教的生死觀，闡述生死歷程的四種中陰，對於學習者平時該如何禪修，如何預備臨終修習，如何提供臨終者貼心陪伴與臨終關懷，有細緻深入的引導，另外，也提供瀕死經驗與前世記憶科學研究的豐富資料。在生死學與臨終關懷領域，本書是不同信仰背景的專家學者們共同推薦的重要典籍。

2、詠給明就仁波切：《你是幸運的》或《世界上最幸運的人》(Joyful Wisdom: Embracing Change and Finding Freedom)

明就仁波切是藏傳佛教新生代的重要禪修大師，也是享譽全球當代佛典名著的作者。他的第一本著作《世界上最快樂的人》(The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness)名列《紐約時報》暢銷書排行榜，目前已有三十多國語言的譯本。《你是幸運的》(繁體版)或《世界上最幸運的人》(簡體版)(Joyful Wisdom: Embracing Change and Finding Freedom)是他的第二本著作。

明就仁波切1975年誕生尼泊爾，他的父親烏金祖古是藏傳佛教的大禪師，因此，他很小就開始學習禪修，13歲時參加藏傳佛教傳統三年三個月的閉關，十七歲時就受邀擔任這中心下一期三年閉關的指導老師。此外，他對西方科學和心理學深感興趣，在著作中，能融合現代科學心理學豐厚的知識與古老佛典智慧，深入淺出的介紹佛法與禪修。在教學上，具有獨特清新愉悅的教化風格，能以貼近現代生活情境的語言與豐富的科學知識，呈現西藏佛教的智慧與修行方法。因此，他在世界各地的教學吸引眾多學習者，在歐洲、北美、南美和亞洲成立的德噶禪修中心和禪修團體，也成為許多靈性成長探尋者長期學習佛法與禪修的根據地。《你是幸運的》這本書，能引領讀者認識自己的心性，學習與心交朋友的方法，發展潛能與智慧，以自在地活在當下。

適合人群

- 1、對生死學有興趣，願好奇地探索生死相關領域知識的人。
- 2、對佛法好奇，願以開放的心認識佛法內涵的人。

上課方式

ZOOM 線上 12 周課程 + 可複播回看 + 微信群組提問卡交流

線上課程：2021/03/19—06/04 每週五 20:00--21:30 複播回看

03/19—06/20

線上公益演講：〈生死學與當代佛典名著導讀〉2021/03/05(20:00--21:30)

課程表

次	日期	主題	書名 / 章
0	03/05	公益演講：生死學與當代佛典名著導讀	1 西藏生死書 2 你是幸運的
1	03/19	1) 探索意識心性，看清生死旅程	西藏生死書(1-6 章)
2	03/26	2) 四種中陰與此世精神之路	西藏生死書(7-10 章)
3	04/02	3) 臨終關懷與陪伴	西藏生死書(11-13 章)
4	04/09	4) 臨終中陰與臨終修習	西藏生死書(14-15 章)
5	04/16	5) 法性明光與受生業力中陰	西藏生死書(16-19 章)
6	04/23	6) 瀕死經驗研究與生死智慧	西藏生死書(20-22 整合)
7	04/30	1) 見-認識自己：與心交朋友與四聖諦	你是幸運的(1-2 章)
8	05/07	2) 自我-佛性與通往智慧之道	你是幸運的(3-5 章)
9	05/14	3) 修-開放自心：專注力-止的禪修	你是幸運的(6-7 章)
10	05/21	4) 觀與慈悲的禪修	你是幸運的(8-9 章)
11	05/28	5) 行-運用方法：以生命為道用	你是幸運的(10-11 章)
12	06/04	6) 喜悅的智慧	你是幸運的(12-整合)

導讀老師 簡介-李燕蕙博士

李燕蕙博士於大學時期開始學習佛法與哲學，在哲學研究所的碩士論文題目是《天臺宗智者大師的實相論之研究》。之後，到德國弗萊堡大學哲學系研讀歐陸哲學，以現象學、詮釋學與存在哲學的海德格哲學為主，博士論文主題是《晚期海德格哲學與道家無為思想之比較》。她對心理學與心理工作也深感興趣，深入釋夢學與夢工作的學習，並在德國斯圖嘉特莫雷諾中心完成心理劇導演的專業訓練。之後，在台灣成立的第一個生死學系—南華大學生死學系專任近 20 年，在這期間陸續在德國、英國學習正念療法(MBSR-MBCT)，近十年來在台灣與華語地區持續教授與推廣正念療法。

學歷：德國弗萊堡大學 哲學博士

現職：南華大學生死學系 副教授（兼）

現任：正念助人學會 理事長

專業資歷：

德國 Moreno Institute Stuttgart 心理劇導演

德國歐洲正念中心 (EZfA) MBSR 教師

英國牛津正念中心 (OMC) MBCT 認證教師

英國正念網絡(MN) MBCT 督導師

課程費用 定價 3000 元台幣

1、一般學員優惠價 2700 元台幣

2、會員價 2400 元台幣(正念助人學會會員/正念關懷協會會員)

報名繳費方式

** 已確認報名本課程者，請於填寫報名資料後，於 5 天內完成繳費並來信或傳 LINE 訊息告知正念助人學會秘書處繳費資訊，方為報名成功。
正念助人學會秘書處 LINE ID：0980356545 / 微信 ID：MBHA0701

(本課程為 5P 醫學所開設課程，正念助人學會基於助人的利益，服務台灣學員，僅協助代收學費，不開立收據，若您需開立電子收據請洽 5P 醫學工作人員-周老師，謝謝！)

台灣代收匯款帳戶：

戶名：社團法人正念助人學會

銀行：臺灣銀行（嘉義分行）

銀行代碼：004

帳號：014-001-007542

** 已繳費完成報名者，5P 醫學將會課程微信群組中公告上課相關訊息，若您還有其他課程問題，請洽 5P 醫學工作人員。

王先生 188 2644 7088 （同微信）

周女士 136 6004 7179 （同微信）

主辦單位：5P 醫學/協辦單位：社團法人正念助人學會