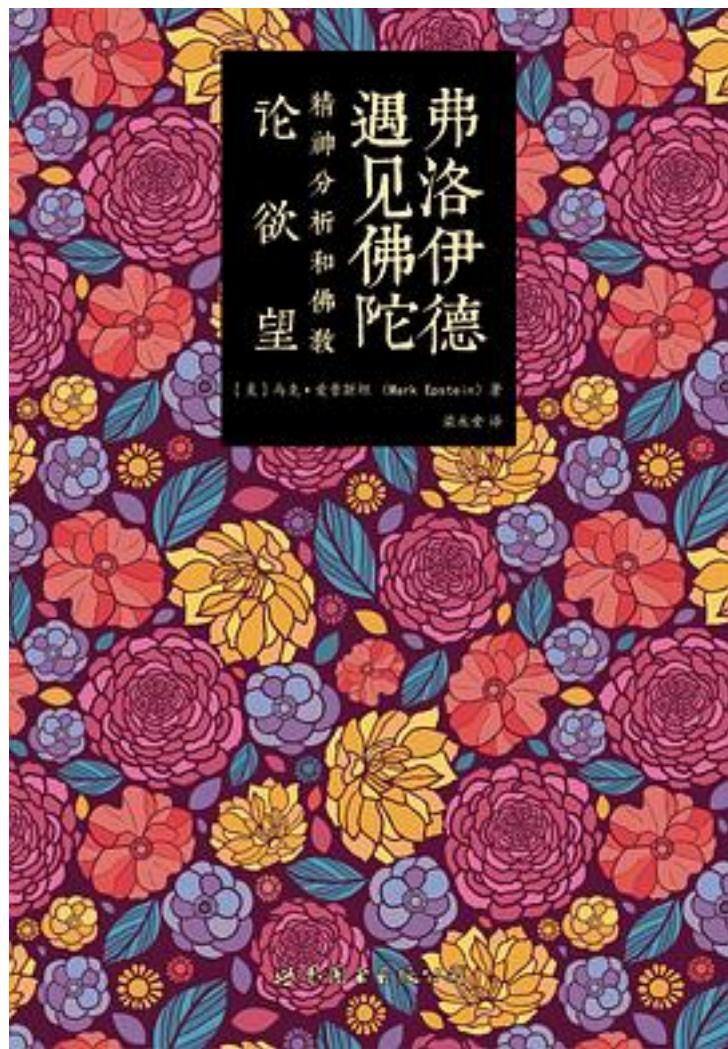


弗洛伊德遇见佛陀



[弗洛伊德遇见佛陀_下载链接1](#)

著者:[美] 马克 · 爱普斯坦 (Mark Epstein)

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2016-5

装帧:平装

isbn:9787519207472

弗洛伊德：“被压抑之物将会重返。”

莲花生大师：“望向欲望的本质，会看到无边光芒。”

不要害怕和压抑欲望，而是应该重新疏导、驾驭它，为我们所用。

因为欲望乃是最强有力的生命能量，可把我们引领至自由与极乐。

你常满怀兴致去吃期待已久的大餐，食毕不仅没有满足感，甚至更为失落？总是嫌另一半陪你的时间不够多，常在爱中感到孤单？没有办法忍受别人不将你放在眼里，老是觉得自己不被喜欢？稍不顺心，就暴饮暴食，焦躁难耐？孩子不听你的话，即愤怒不已，斥声责骂？

追根究底，一切都是欲望在作祟。

弗洛伊德与佛法认为欲望是人对人世痛苦现实的自然反应，一旦脱离欲望，我们就不再是自己。透过欲望，反而能帮助我们了解自我，面对生活的烦琐与生命的困顿。因此，本书以佛陀的“四圣谛”为架构，印度神话《罗摩衍那》为经纬，融会贯通弗洛伊德的精神分析学，并结合个案研究，提出各种实际建议，调和我们对欲望的矛盾观点，让我们对人类的欲望，有耳目一新的认识，进而通过欲望的驱力，达到身心灵的和谐与平静。

书中分为四个部分：第一部分名为“欲望的渴求”，讲述的是人面对欲望的一般心理与反应；第二部分名为“执着”，说明人一旦了解世上绝无可以带来满足的客体时，将会产生何种变化；第三部分名为“执之止息”，它点出，对待欲望，除了放弃与执着之外，仍有第三种方式能引领我们，让精神惊人地成长；第四部分“欲望之道”告诉我们如何利用欲望而非为其所用，进而达到喜乐的境界。

作者介绍：

马克·爱普斯坦（Mark Epstein），美国著名精神科医师，在纽约市自行开业，常受邀演讲，谈论佛教禅修法对心理治疗的价值。已出版多本著作，包括Thoughts without a Thinker, Going to Pieces Without Falling Apart, Going on Being。常为Tricycle: The Buddhist Review, Yoga Journal等杂志撰稿。

目录：

[弗洛伊德遇见佛陀 下载链接1](#)

标签

心理学

佛教

弗洛伊德遇见佛陀

欲望

我想读这本书

心理

好书，值得一读

心里治愈系

评论

这本书是我读的第三本世图心理系列图书。在读世图心理这个系列的书之前，我原有的阅读经验，总觉得宗教是心理学的一种，或者说宗教与心理学有某种联系。如今，这个意识越来越明显了。

一般，部分内容不知所云，不知道是不是翻译的问题。

读了之后有些不知所云，只记得作者从头到尾都在强调不要压抑欲望。相对而言比较喜欢前半部分。

看得我迷迷瞪瞪的，不过大意还是懂了。我们该如何看待欲望与偏爱我执的关系，书里主要推崇的左道对待欲望的看法，意即欲望里有佛性。其实写的有点拗口，不够通俗。
16.5.18

我就是想吐槽装帧。把一本好书给毁了

这个作者不会是嗑药后写的吧……

欲望乃是最强有力的生命能量，可以疏导、驾驭它，为我所用。

通俗读物，印象最深刻的是湿婆的阳具永远勃起，和雪女做了一千年的爱。

开了个新大门勒

人们所寻求的终极的改变或者满足是不存在的，去欢心的感受每一点改变，每一次满足吧

对我来说太难了，我还没了解佛陀，更无论他与别家的对话了。

似懂非懂，但是我学到一点是，孤独是最接近自己的时刻。还有就是真实的面对自己。还有不要成为情绪的奴隶。

台版直转，畅。就是不如直接看弗洛伊德、弗洛姆或佛经。哈哈。作者用自己的蜜月现身说法。重疏导，忌压抑，此原则总是不错的，即使对于内向感觉型人格。

3.5分，作者试图在找出一条“积极追求欲望”和“压抑欲望”之间的理论和行为框架。某种程度上的确非常适合现代都市人的生活状况。很多人吐槽他混淆了印度教和佛教，但是我个人怀疑那些人没有读完整本书，只是看到标题和第一章就批评。后面作者其实写了相当多密宗知识。只是，是不是符合密宗整体框架，还是仅仅引用只言片语被他拿来当作“六经注我”的工具，有待了解佛教密宗的朋友解释。个人感觉“欲望的间隙”这个说法是挺不错的。可阅读精神分析的作品有时候也会有些不耐烦，因为除了几个大咖的文字直击人心，其他普通作者如神话叙述一般的陈述，总有点故弄玄虚的感觉。

对欲望理解的二元对立到统一，神话和经典的意象解读，反正我是打破了很多次元壁！异彩纷呈！！

拥抱欲望，超越欲望。

刚读完的一刹那，感觉作者对欲望这个主题所知甚少。但一回味，顿觉此书的深刻，对欲望超越二元对立的态度值得去进行心灵锻炼。

我已将自己看成一个修行者

被压抑之物将会重返。

断断续续，十分零散地翻完。一本为“欲望”正名的书。从通常意义上的“欲望”说起，扩展到“欲望的间隙”，进而将欲望对应于阳性欲望，欲望的间隙扩展为阴性欲望，最后将阳性欲望和阴性欲望整合为“道”，使欲望可被认为是生命力或者说生命意志本身的代名词。此书所涉及的领域确实可纠正当前对佛教的普遍误解（理论上）和对“欲望”的不当处理（行为/实践上），但也因涉及的术语及论述的相关主题都是历来纷争不断的核心概念（诸如二元、非二元，主体，女性欲望，圣谛，谛观，存在，施为等等），更不用说间杂了神话和禅宗故事，读惯了严谨学术作品的人，可能还是会感觉夹生异常，难以猝读。毕竟，这些问题要是全展开，百来页纸的篇幅确成笑谈。其间的有些实例倒有些有趣，更为实用。

[弗洛伊德遇见佛陀](#) [下载链接1](#)

书评

我随手翻起马克·爱普斯坦的这本《弗洛伊德遇见佛陀：精神分析和佛教论欲望》（以下简称《论欲望》）时，并不知道自己正站在一个通往新世界大门口。他温润的文字有说不出的力量，不停地、有力地敲打我的心，密集到总使我想要大哭。我惊奇地发现，自己过去30年一直致力于回避种...

很多宗教与神话似乎都有一个共同的话题——欲望，关于人性的讨论，亦是离不开欲望二字。关于欲望的探索与追寻，我们找着它的起因，似乎想从根源了解以便摆脱或者找到合适的理由告诉自己，欲望与生俱来身不由己。欲望带来三千烦恼，仿佛只要摒弃便会脱离万丈苦海。本书从...

个人公众号：解冻区 (jiedongqu) 转载需告知QQ641740083

记得前不久公号《难过瞬间》的互动，有个朋友留言：欲念难止。过去听过一句话，人会在最难捱和最荣耀时祷告，那时很困惑荣耀为什么也会祷告？直到我渐渐了解，人的快乐是永远不够的。最近读了本新书《弗洛伊德遇见佛...

把佛洛伊德和释迦牟尼放到一起，两者有什么共同之处吗？当然有了，他们都是探索人类灵魂的大师。尤其是两者都特别关注人类的欲望。不过对待欲望他们的看法可能截然相反。佛陀认为欲望是痛苦的根源，只有舍弃欲望才可能获得最根本的快乐。而佛洛伊德认为欲望是推动人类社会...

能把佛陀与弗洛伊德放一起讨论的人要很有水平才行，需要了解两方观点之外，还需要能说清楚两位观点之中的异同，本书做到了。读本书花费了我很多时候，前言就读了三遍，书读了两遍，很值得。

前言里有个非常吸引我的故事。说纳西鲁丁一边吃辣椒一边流泪，还是要不停地吃。朋友问...

周末，与已受洗的友人辩论一番，在这之前，我们从未如此激烈地交谈过。

这场让路人错以为我们在争吵的激烈辩论，缘起于我俩运动完，徒步从运动场所回到住处，经过本地的一家医院，医院周遭，有不少商贩、求乞者、算命先生等等。

我俩并肩经过一个求乞者摊前时，听到他有点破...

看到书名的时候我就超级好奇，弗洛伊德和佛陀，两个在自己领域都牛逼的人，他们的思想会碰撞出怎样的火花。

三月份去打地藏七，到最后几天随着学习佛法越来越深入，我发出了释迦摩尼真是个了不起的心理学家的感叹，然后被一群虔诚的佛教徒鄙视指责我不要乱说话。但我真的觉

...

贤我正在读弗洛伊德的梦的解析。我看了很多人的短评，有的说晦涩难懂，有的说不知所云，而这本书让我感觉到最大的惊喜在于翻译的精确度。我还特意查了一下翻译者，必需要了解佛学以及福乐依德的著作并且对圣经伊斯兰教要都有一些了解不能说有一些了解要有深入的了解才能把这本...

说实话，抱着一种高期待买了这本书。但事实并不如愿。
作者内容上一直在重复如何认识欲望，把握它，了解它，而不是消灭它。
但是，首先书名以佛教教义命名，内容却多以印度教为说法，很显然，这两者是有差异的。不知道西方的佛教观到底指的是什么，但是印度教很显然与佛教是...

在潘多拉举行婚礼时，宙斯命令众神各将一份礼物放在一个盒子里，送给潘多拉当礼物。从结婚以后，她就不断地想打开众神送的小盒子，而丈夫伊皮米修斯却要时时刻刻的提防她的好奇心，因为他知道盒子里的礼物未必都是好的。有一天，潘多拉的好奇心战胜了一切。她等伊皮米修斯出门...

总觉得与这本书有着不一般的缘分，首先知道它就是在一个十分偶然的情况下，在豆瓣推介到我主页上的一篇豆友的读书报告上读到的，她在那篇帖中推荐了不少心理学的书，而我唯独对这本最感兴趣，一下子就被书名所吸引，这也许与我是佛教徒有关吧。之前还从没有见过把佛教与心理学...

弗洛伊德与佛陀谈了些什么？ 韩浩月

旅行前从书堆中抽出这本《弗洛伊德遇见佛陀》，心中带着一种游戏感，弗洛伊德遇见佛陀？这不等于孙悟空遇到赫拉克勒斯吗，要不就是贾宝玉遇到西门庆，这都哪跟哪呀。旅途中读《弗洛伊德遇见佛陀》很有意思，这本书是以“欲望”为关键词...

这是一本很有趣的书。东西方思想在深层次的贯通，再次证明人类思想的共同之处。人类精神深处困扰并无太大的差异，解决这些困扰的思考和方式或早或晚都会出现在人类

发展的不同阶段。

欲望来自于内心，也要靠内心的力量来解决。承认欲望的存在并非去压制欲望，需要心灵的训练。...

读《弗洛伊德遇见佛陀》作者：苏术 没有任何祈祷的效果能胜过欲望。——汤姆.韦茨开篇第一句，引用了汤姆.韦茨的一句关于欲望的话。开启欲望论的阅读旅程。

说起欲望，不经让我想起曾经抄写在笔记本开篇页面的那句话：“学会让欲望冷却。”很多年前，我还是一个妈妈不给我...

在读马克·爱普斯坦的《弗洛伊德遇见佛陀》这本书时，我一边学习着其中有新意的思考，一边惊叹美国人对于佛学文化也研究的如此之深。花色封面让人联想到潜藏在心底的欲望之花，它们有着曼陀罗花般多彩、低饱和度的色泽，大大小小的花朵如同各类欲望，开在心间，百花争...

什么是欲望？汤姆.韦茨说，“没有任何祈祷的效果能胜过欲望。”欲望永远不会学乖，永远不会罢休。欲望将人们束缚在痛苦的轮回中。佛陀所说的苦是指“不休止的不满足感”。佛陀“四圣谛”中说“众生皆苦”，“欲望是苦的起因”。弗洛伊德说，“被压抑之物将会重返。”法国谚语，...

[弗洛伊德遇见佛陀 下载链接1](#)