

《弗洛伊德遇见佛陀》

图书基本信息

《弗洛伊德遇见佛陀》

内容概要

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自然的反应，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。

《弗洛伊德遇见佛陀》

作者简介

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。

《弗洛伊德遇见佛陀》

精彩短评

- 1、看了两年
- 2、值得看第二遍的好书，虽然第一遍读的痛苦
- 3、拥抱欲望，超越欲望。
- 4、看看
- 5、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。
- 6、震撼。对待欲望，我们习惯逃避，拒绝，亦或者带着负罪感沉溺。我们不愿意承受因无法满足欲望而带来的痛苦，所以决口不提。然而欲望不会因为你不承认他就不存在。大概还是要允许自己站在欲望与现实的间隙里，那些让你流泪的，带来的憧憬也是让你最快乐的。想起北岛曾经说：其实兔子眺望时站立的姿势很像人，怀揣期盼又满眼无助。
- 7、假使我们大胆地走在欲望之道，将会面临何种境地？/喜欢分离的滋味，大部分的人都以为快乐只能向外求得，却不明白孤独的时候才最贴近自我。面对不断滋生的渴望，到底要进行怎样的选择呢，把我抛向空中，却没有办法牢固又安稳地回头。
- 8、看得我迷迷糊糊的，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
- 9、被压抑之物将会重返。
- 10、重读第二遍，太多话语直抵心扉，揭开我过去三十年的克制究竟为何。第一遍读完，内心满是说说不出的遗憾和后悔，第二遍才知那遗憾和后悔之外的也是不当之欲，终于能面对——允许自己站在欲望的间隙里，与之对视，并把它转化。欲望是修持，认识到这点只要读这本书即可，然而修持却是一生功课。
- 11、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。
- 12、急于完全了解体会这本书也是一种执着
- 13、这本真的很好看，但由于我有些欲望没体验过，所以我有百分之七十五是觉得很好看的，有百分之二十五觉得茫然、想跳过。马克是个很可爱的人，想着如何用一样东西来代替想与妻子温存的欲望，这个东西就是——龙虾卷lol，还有他跟儿子之间用一只玩具狗聊天也是很可爱的。这本书我做的笔记可以说是最多的了，便签快贴不下，适合重新阅读~
- 14、欲望永远无法通过客体来得到完全的满足，在满足与现实之间始终横陈着一条间隙，而这间隙就是隐性欲望，即享受欲望的过程，所以说间隙很美。
- 15、正视欲望
- 16、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。
- 17、终于把它看完了
- 18、越掩饰越深刻
- 19、压抑的欲望释放自己，就是接纳不完美的自己。涅槃重生极乐世界与性的结合，阴阳之间的接纳，也就是主体与客体之间的接纳，自我与世界的融合。让自己处在尘世中寻找心中那一丝寂寞之后的亲密关系性之后的安全感。欲之越少其后越多~

《弗洛伊德遇见佛陀》

精彩书评

《弗洛伊德遇见佛陀》

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:www.tushu111.com