

弗洛伊德
遇见佛陀
精神分析和佛教
论欲望

[美] 马克·爱普斯坦 (Mark Epstein) 著

梁永安译

世界图书出版公司

弗洛伊德 遇见佛陀

精神分析和佛教
论欲望

[美] 马克·爱普斯坦 (Mark Epstein) 著

梁永安 译



世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

弗洛伊德遇见佛陀：精神分析和佛教论欲望 / (美) 爱普斯坦 (Epstein, M.) 著；梁永安译. —北京：世界图书出版公司北京公司，2016.2

书名原文：Open To Desire

ISBN 978-7-5192-0747-2

I. ①弗… II. ①爱… ②梁… III. ①弗洛伊德, A. (1895 ~ 1982) —精神分析—研究 ②佛教—欲望—研究 IV. ①B84-065②B948

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 032085 号

Open To Desire

by Mark Epstein, M.D.

Copyright © 2005 by Mark Epstein, M.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2014

by Beijing World Publishing Corp.

Published by arrangement with Published by Gotham Books, a division of Penguin Group (USA) Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

弗洛伊德遇见佛陀：精神分析和佛教论欲望

著 者：[美]马克·爱普斯坦 (Mark Epstein)

译 者：梁永安

责任编辑：张瑶瑶 于 彬

策划编辑：张瑶瑶

出版发行：世界图书出版公司北京公司

地 址：北京市东城区朝内大街137号

邮 编：100010

电 话：010-64038355 (发行)、64015580 (客服)、64033507 (总编室)

网 址：<http://www.wpcbj.com.cn>

销 售：新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

开 本：880 mm × 1230 mm 1/32

印 张：6.5

字 数：140千

版 次：2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

版权登记：01-2014-2212

ISBN 978-7-5192-0747-2

定价：39.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

致 谢

没有下列人士的支持与对话，本书绝对无法出版：John House, Nadine Helstroffer, George Lange, Rob Stein, Alex McNear, Michael Vincent Miller, Babara Boris, Michael Eigen, Emmanuel Ghent, Daniel Goleman, Sharon Salzberg, Robert Thurman, Elisabeth Cuthrell, Joseph Goldstein, Jody Shields, Mickey Lemle, Cyndi Stivers, Janine Antoni, Kathleen Tolan, Ann Epstein, Bernard Edelstein, Larry Brilliant, Catherine Ingram, David Lichtenstein, Stephen Batchelor, Martine Batchelor, Kiki Smith, Carroll Dunham, Neil Gordon, Ed Rothfarb, Lisa Gornick, Ken Hollenbeck, Krishna Das, John Bush, Amy Gross, Fred Sandback, Mohani Dindial, Genine Lentine, Jeffrey Hoffeld, Carol Hoffeld, Marion Stroud, Jack Kornfield, Richard Alpert, Franklin Epstein, Sherrie Epstein, Jean Shechet, David Shechet, Marilyn Robie, Arthur Shechet, Sonia Epstein, Will Epstein, Ellie Shechet, Ben Shechet, Anne Edelstein, William Shinker, Lauren Marino, Margery Cantor, Emilie Stewart, Jeffrey Hopkins与Arlene Shechet。此外，也要感谢我的病人与我分享他们的内在生活，为本书提供素材。不过，书中所引用的人名与细节已稍作改变，以保护对方隐私。

没有任何祈祷的效果能胜过欲望。

——汤姆·韦茨 (Tom Waits)



前言

因噎废食

伊斯兰教神秘主义派别苏菲派有一则我很喜欢的寓言，内容清楚显示，假如我们大胆走在欲望之道，将会面临何种结果。在中东某个市集中心，有个男人坐在地上痛哭流涕，面前放着一大盘辣椒。只见他慢条斯理地拿起盘中辣椒，一根一根送入嘴里，细嚼慢咽，同时却又失控地号啕大哭。

他的朋友看到这样的状况，都一头雾水。“怎么回事，纳西鲁丁（Nasruddin）？”他们围着他问，“你到底是怎么啦？”

纳西鲁丁泪如雨下、气急败坏地答道：“我在找一根甜的辣椒。”

纳西鲁丁这个人最让人喜爱的特质就是话中有话。就像欲望有两面性，以纳西鲁丁为主角的寓意故事亦总有两面性，他既是傻瓜又是智者。纳西鲁丁的行为总带有一种显而易见的寓意，同时又包含另一种隐藏的教诲。上述寓言的表层意义是一目了然的，而这意义也是佛教与弗洛伊德学说不谋而合要传达的基本信息：欲望永远不会学乖，永远不会罢休。虽然欲望只会引发痛



苦，它还是一意孤行。对欲望孜孜不倦的追求，总让我们做出各种奇奇怪怪的事。

毫无疑问，纳西鲁丁的傻行径正是我们自己的写照：为了找一根甜辣椒，我们不顾一波又一波的失望，拼命追求。朋友以怀疑的眼光看着纳西鲁丁时，心里可能都在想：“干脆放弃渴望，不是好过一点吗？”其实在故事中，纳西鲁丁揭示了一个寻常道理：欲望将我们束缚在痛苦的轮回中。即使我们知道欲望只会带来痛苦，还是无法说服自己放下执着。正如弗洛伊德喜欢说的，在欲望和满足之间，存在着“无法逾越的间隙”^①，这条间隙是我们文明的成因，又是其得不到满足的原因^②。

但是纳西鲁丁的固执亦暗示了人想要抛弃欲望有多么困难。毕竟，他是个开悟的老师而非真的傻瓜。他要说的是，无论喜欢与否，欲望是不可能放过我们的。人类的心灵充满着期望，就是无法接受否定的答案。尽管我们常被欲望蒙骗，它却也是我们活下去的动力。就像弗洛伊德喜欢说的，欲望“会永远不受节制地押着我们向前走”^③，推动我们去发掘和运用自己的创造力，驱策

① J. Chasseguet-Smirgel & B. Grunberger, *Freud or Reich? Psychoanalysis and Illusion*. New Haven & London: Yale University Press, 1986, p.130.

② 弗洛伊德在其《文明及其不满》一书中认为，人的欲望是文明的动力，但文明又会反过来压抑人的欲望，使之得不到满足。——译者注

③ Sigmund Freud, "Beyond the Pleasure Principle," in vol. 18 of *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, ed. and trans. James Strachey. London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis, 1955, p.42.



我们投向某种不知其所以然却又迫切的目标。

纳西鲁丁的寓言展现了欲望的不知足及其所引起的难题，但也暗示着解决办法。虽然欲望带来苦恼，他仍然坚定不移地追求下去。他之所以流泪，代表他同时接受欲望的危险性和承诺，暗指人与欲望的无止境渴求相处之智慧。纳西鲁丁没有为自己的欲望感到不好意思。即使欲望明显让他吃尽苦头，也毫无放弃的打算。他也没有去强忍泪水。对于难过和欲望两者，他都没有打发的意思。而尽管看到了自己的愚痴，他也没有打消坚持下去的念头。纳西鲁丁似乎明白，即使欲望会使人流泪，它带来的憧憬也包含着某种快乐。

我会被这个故事吸引，是因为它道出欲望同时具有恼人和诱人的特点。身为精神医师和心理治疗师，我每天面对许多行为与纳西鲁丁如出一辙的病人，他们一再重复那些从理性角度看早该放弃的行为。在我的诊疗室里，他们的挫折感就如同纳西鲁丁的泪水一般决堤而出。有些时候，我真地很想像纳西鲁丁的朋友一样对他们说：“干脆放弃，不是好过一点吗？”要采取这种立场并不难，因为我既接受过心理动力学的熏陶，又受过佛教心理学的陶冶。一种对佛陀教法的诠释即认为，佛陀主张唯一解除心灵痛苦之道，在于完全舍弃欲望。许多东方思想的根基在于：出离心是精神与心灵赖以成长的关键。“既然追求快乐会带来痛苦，何苦还要追求快乐！”不少东方的灵性导师都这样说过。尽管前述逻辑有其适用的时间、地点，但经过多年思索观察，我却慢慢



明白，欲望既可与人为敌，也可与人为友。

为欲望辩护

近三十年来，我一直设法整合东西方的心理学。此过程中，我发现“欲望”是可以汇通两者的概念，是个可以同时承起双方的支点。刚开始接触佛教时，我深为佛法对人类处境的清醒评估动容。“众生皆苦”，是佛陀在“四圣谛”第一谛所开示的真理。身心病痛是苦，求而不得是苦，与讨厌的人在一起是苦，与所爱的人分离是苦，就连五蕴本身（即使五蕴其实并不如我们所想象的真实）也是苦。后来我又学到，在佛陀的用法里，“苦”字还有更深一层的意义，指“不休止的不满足感”。这时，我更动容了。因为即使人类苦难史不绝书，“众生皆苦”一语听起来还是有点夸大其词，反而说“众生皆处于不休止的不满足状态”，更接近事实。确实，即使是最愉快的经验，亦难免夹杂着不满足感。这是因为任何快乐都是转瞬即逝的，让人有不安全感和不稳定感。

四圣谛的第二谛是“集谛”，教导的是苦的成因。对于这一谛的内容，传统上英译为“欲望是苦的起因”。虽然我如今已知道这是误译，但它还是大多数人对佛陀见地的理解方式。一直以来，被佛陀教法所吸引的人，都把欲望看成负面的东西。接触佛



法的前十年，我行游到亚洲，参加许多禅修活动，一头栽进初在西方萌芽成长的佛教文化里。这期间，我看到强调“无所好”的人生态度和将欲望加以妖魔化的风气越来越盛。人们告诉彼此，只要不偏好什么，就可以活得自由自在。这种观点，活脱就像是出自小说《没有个性的人》（*The Man Without Qualities*）——其作者穆齐尔（Robert Musil）与弗洛伊德是同时代的。

西方人一般对待欲望的方式是不多想，要不就是带着罪恶感沉溺其中。与此相比，上述的“反文化”观点乍看显得清新而具启迪性。放弃庸碌追求舒适感与安全感，腾出时间和空间来进行灵性冥想，不是更好吗？然而实际上“无所好”的心态，往往让人流于犹豫不决、莫所适从。它会让出去吃顿饭这么简单的事都变成一道难题。“去哪里吃？”“你来决定。”“我无所谓。”没有人愿意表示偏好，大家最后只能瘫在那儿，什么也无法决定。“漠然”主宰了一切。随着欲望的亏缺，我们的生命活力亦开始流失。

否定自我（self）的任一层面，只会让该层面如阴影般尾随我们。毫无疑问，假装欲望不存在，并不能断除欲望。欲望会反复浮现，就如同弗洛伊德的名言：“被压抑之物将会重返。”

（The return of the repressed.）在西方宗教团体中屡见不鲜的是，许多自以为战胜欲望的人，到头来都发现自己错了。一句法国谚语说得好：“赶走我们天性里的任何东西，它都会快马加鞭卷土重来。”



向欲望敞开自己

完成多年医学和精神病学训练之后，我开始了心理治疗的工作。在那之前我已对佛教深感兴趣。成为治疗师以后，我才发现一个人是否能承认自己拥有某些欲望，非常重要。弗洛伊德开宗明义即强调，心理分析的目的正是要帮助被禁忌欲望困扰的人。在弗洛伊德及其追随者的手中，心理分析成为一种手段，用以消除存在于人的不实自我认知与真实面目之间的间隙。要消除间隙，很多时候意味着当事人要学会接纳和宽容被他在意识层面排斥的希冀和欲求。特别有意思的是，开始心理治疗工作后，我有许多机会能看到灵修生活所带来的特殊心理挣扎。由于我本身颇投入于禅修，所以许多向我求诊的病人都是同道中人。令我很惊讶的是，其中有非常多的人竟是设法用东方的修行方法充当心理治疗的工具。通过他们，我得以看到，即使对禅修多年的人来说，欲望的问题仍是牢不可破的困扰。这也是我会写这本书的由来。

许多被东方宗教传统吸引的人，都处于因噎废食的危险中。他们将欲望视为痛苦的成因，所以拼命要把欲望排除在生命之外。我有很多这样的病人，他们很纳闷何以多年的灵修没有为自己带来心灵平静。跟他们共处一室时，我可以感受到对方内心的不平静。他们说话总是吞吞吐吐，潜藏着忧虑或恐惧。不过，当他们比较敢于坦然承认自己是受欲望所困时，一种不同的态度就会逐渐浮现，原先的冷淡尖锐不见了，转而变得比较自在、有生



气和放得开，气氛也变得轻松许多。一旦能够不否认自己的欲望，通过心理疗法这个媒介，跟他们分享我对禅修的感受就会容易得多。

这就是为什么纳西鲁丁的故事在我看来如此一针见血。就像他的义无反顾所显示的，欲望所包含的东西不是只有痛苦，还有一种既感官又灵性的向往。即使欲望有时会沦落为沉溺，其原始冲动之中还是包含着有价值的、堪称神圣的成分。人身上有某种“东西”（我们可否大胆称之为“灵魂”呢？），它渴望自由，愿意不惜一切追求自由。这是我研究东西方心理学的主要见解之一。即便是最感官性的欲望，仍然潜藏着超尘脱俗的向往。东西方的宗教传统中，无疑还是存在着排斥或诋毁欲望的流派，呼吁人要以出离心或净化升华的方式来摒弃欲望。不过，这并非全部，还是有另一些流派（较具争议性）持相反见解。纳西鲁丁的故事即是后者观点的反映，那也是我在帮助病人时觉得极能派上用场的。

这种观点，在东方被称为“密乘”（tantric）或“左道”（left-handed path）。依其见解，欲望乃是带来个人转化的媒介，某种意义就是一种修持。如果驾驭得法，欲望非但不是痛苦的成因，反而是宝贵资源，可以带来心的觉醒与自由。若从这样的脉络来看佛陀四圣谛中的苦谛，就可以说，欲望其实是众生对欲求不满的反映，是一种追求超脱的能量。然而，要达成目标，追求者必须学习。他必须学会利用欲望，而不为欲望所利用。这里所



谓的欲望，乃是所有灵性追求的基础。正如当代印度著名修行者尼萨迦达塔（Sri Nisargadatta）所说的：“问题不在于你有欲望，而在于你的欲望太小。”^④“左道”要求我们向欲望敞开心胸，不画地自限，不是只去渴求世俗价值观认定为有价值的事物。欲望是老师，只要能不带罪恶感或羞耻感地接纳它，就能揭示我们内心某种特别的东西，让我们得以全面地享受生命。

天 性

佛陀以第一圣谛显示出不圆满是怎样内在于我们的大部分经验中，让我们总是处于隐约的苦恼状态。乍听之下，他所说的犹如是“热力学第二定律”（每个独立的物体总是不断地趋近瓦解状态），或是弗洛伊德揭示的现实原则（即快乐不会无限延续，总会被不快乐取代）。面对佛陀所说的生存的三种特征（苦、无常、无我），我们极其渴求与憧憬圆满。心理分析学家梅兰妮·克莱茵（Melanie Klein）^⑤称这种渴求与憧憬为抑郁心理位置（depressive position）。虽然这个词听起来是贬抑，但克莱茵认为那是种高层次的心理能力，因为它是一种从接纳人我分离性而

④ Jack Engler, *Personal Communication*.

⑤ 梅兰妮·克莱茵代表作之一《儿童精神分析》简体中文版已由世界图书出版公司出版。——编者注



生的情绪。具备这种情绪的人有能力以事物的原貌看待事物，不期待持续不断的满足感，并且了解到一切事物皆有其局限性。如此，自我成长就会发生。

欲望是人对人世痛苦现实的自然反应。我们感到不圆满，所以渴求圆满；感到不安全，所以渴求安全；感到孤单，所以渴求联结。我们的生活经验乃至人格本身，都是由“苦”（不满足感）所形塑，而我们的反应浸透着欲望。欲望是自我赖以成形的熔炉。这也是为什么弗洛伊德如此重视欲望，为什么欲望始终是心理分析关注的核心。一旦跟欲望脱离，我们就不再是自己。以这种思考方式思考，欲望便是我们的生命力，是人类经验的重要元素，既赋予我们个体性，又驱策我们脱出自己。欲望是我们面对巨大不可预期性时，对圆满的憧憬，也是我们的“天性”。如果我们硬要驱赶它，它就会回头报仇，加倍索偿。

纳西鲁丁所代表的苏菲派认为，人类欲望乃是上帝欲望的反照。上帝是隐藏的，却渴望被人认识。因此，上帝的存在就隐藏在人的憧憬与渴求之深处。只有沉浸在欲望不知足和无限的特质中，人才能开始认识上帝。我的个人信仰比较倾向于无神论的佛教，但苏菲派对欲望的观点与“左道”并不相远。两者同样认为，只有接纳欲望不休止的特质，向欲望敞开自己，人才能认识“无限”。事实上，我写本书的一个目的就是要纠正主流的误解，指出佛教不是致力于排除欲望。

佛陀阐述苦因时所用的词，其实并非“欲望”，而是“贪



爱”（tanha）。“贪爱”是一种执着：即企图抓住不可能留住的东西，而不是渴望快乐或圆满。身为心理治疗师，加上过去三十年来不断设法结合佛法和心理分析的卓见，我深深体会到区分“欲望”与“贪爱”两者的重要性。将欲望视为仇敌，企图消灭，只是在扼杀人类最珍贵的特质之一（这种特质是应“众生皆苦”的事实而起）。佛法不是为了摧毁而设，而是为了让人能自我了解。佛法并不追求分裂和征服，而是追求完整与整合。根据一般的诠释，佛法是鼓励出离心与超脱的。但事实上，在佛陀的庞大教法中，有一部分是与前述相左的，那就是欲望能带来开悟的教法。不过，因为它极容易被误解或滥用，一直是不传之秘。然而，若少了这套教法，将无法领会佛教法门的全面价值。

对于欲望之道，佛法与现代心理分析学是互相阐明的，两者都鼓励我们去体会灵与欲之间的重要联结，也就是说，情欲经验可以是一种灵性经验，而灵性经验亦可以是情欲经验。藏传佛教有个比喻，相信弗洛伊德应该会赞成：悟心有如性高潮。只有达到性高潮时，愚痴的遮障才会消退。佛法和心理分析学都认识到，“自我”是多向度和多层面的，我们可以从同一个人、同一个地方或同一件事物上，同时得到舒适感、亲密感、愉悦感、肯定感、释放感和自我遗忘。



觉醒自己的欲望

“密乘”或“左道”独树一帜之处在于认识到欲望是可以转化的，这转化同时是心智上的、情绪上的、心理上的和灵性上的。其所涉及的心灵训练要多于肉体训练，而且会渐进改变我们与欲望的相处方式，使欲望成为我们的老师。而其中的关键就在于把欲望看成修行。这观念一定让许多人大感吃不消，对他们来说，把欲望设定为敌人，排除于一切有价值的事物之外，要简单多了。其实，把欲望隔离或妖魔化，并不代表真正断绝欲望，只是改为偷偷摸摸，带着罪恶感去感受它们的作用罢了。我们是可以继续瞧不起欲望，或是瞧不起纵欲之人，享受一种虚假的优越感，但如此一来，将永远无法把欲望整合到更崇高的原动力去。弗洛伊德早就指出，许多人对欲望有一种隐隐约约的反感，那可能是他们厌恶性器官所导致。他以一贯的冷面笑匠本色这样说：

“所有精神官能症病患，连同许多其他人，都对于‘人是诞生于屎与尿之间’一事感到生气。”^⑥

鄙视或绝口不谈欲望，是东西方大部分宗教传统的特色。但借用尼采（Nietzsche）的话来说，基督教挾伐情欲之举并未杀死情欲，只是让它变得下流肮脏。从美国的清教徒文化到许多东方文

⑥ Sigmund Freud, “Civilization and Its Discontents”, in vol. 21 of *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, ed. and trans. James Strachey. London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis 1961, p.106.



化，都把痛苦归咎于对欲望的无尽追逐。但在我看来，将灵与欲区分开来的做法已不再站得住脚。只要看看有多少宗教或修道人士在欲望面前摔一大跤，就知道要保持那种区隔有多么不可能。另外，因为我自己拥有家庭和伴侣，我更可清楚看到世俗生活所需的奉献、热情和愿景其实与灵修生活所需者并无二致。今天，灵修生活已从寺院转移到世俗，这使得欲望的议题更突出，无法隐藏在台面下。

欲望是西方灵修圈子误解最深的概念之一。在学习禅修或瑜伽的团体中，欲望几乎被看成排名第一的敌人，要除之而后快。

“超脱”一向是许多东方思想的基本观念，然而，有鉴于现在大部分人都渴求亲密感，以致追求“超脱”要比从前要更难。佛陀为了灵性寻求，舍下了年轻的妻子和幼小的子女，那么我们是否都应该以佛陀的方式来处理自己的人际关系呢？

最近在纽约举行的一场座谈会中，就有人向佛教学者兼作家巴彻勒（Stephen Batchelor）提出这样的疑问：“我在禅修时可以了解‘无所依恋’的价值，但一回到家里，面对家人，我就完全不知道‘无所依恋’有什么用。‘无所依恋’真的是值得追求的境界吗？”显然，在这个发问者看来，“依恋”，甚至欲望，在人际关系间是值得鼓励和支持的特质，而非必须克服的障碍。

听到这个问题，巴彻勒望向刚走进会议室的妻子玛蒂娜。

“我太太说过，欲望就像手中握着一枚钱币一样。”他边说边把手举起来，手心向上，握紧拳头。“这是一种握法，”他比了比