

欲望 ON DESIRE

(美) 威廉 B·艾尔文 著
WILLIAM B. IRVINE
董美珍 译

孤独对人来说是最大的恶之一
WHY WE WANT WHAT WE WANT

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

ON DESIRE

欲望

〔美〕威廉·B·艾尔文 著
WILLIAM B. IRVINE
董美珍 译

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

欲望 / [美] 艾尔文著; 董美珍译.

- 北京: 中国青年出版社, 2008

书名原文: On Desire

ISBN 978-7-5006-7981-3

I. 欲... II. ①艾...②董... III. 欲望 - 研究

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 188141 号

版权登记章图字:01-2007-5369

作 者: [美] 威廉 B·艾尔文

译 者: 董美珍

责任编辑: 王飞宁

封面设计: 胡 薇

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条 21 号

邮 编: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

营销中心: 010-84027892 010-64010813

编辑电话: 010-64010551

电子邮件: wangfeining@126.com

印 刷: 北京地质印刷厂

经 销: 新华书店

规 格: 880×1230 1/32

印 张: 7.75

字 数: 200 千字

印 数: 1-7000 册

版 次: 2008 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

获得持久幸福最好的方法，而且可能是惟一的方法，并非是改变我们所处的环境，而是改变我们自身。

成功很像一剂药：它可以使你感觉好，在你经历它之前你不知道自己缺乏什么，一旦体会了它，就想要更多，若你想再次体验初次体会的好感觉，就必须依靠更大的“剂量”。

前言

你现在正在体验欲望，否则，你不会读这些话语。即使是在别人的督促下读这些文字，也是由取悦那个人的欲望所激励的。如果你停止了阅读，导致这个行为的不是因为你的欲望停止了，而是由于你的欲望已经改变了。

事实上，我们所有清醒的时刻都淹没在欲望当中。除非我们不做梦，否则即使我们入睡了，欲望也难以被压制，因为梦很可能也是由我们的欲望形成的。我们形成欲望的能力确属异乎寻常，无师自通，而且永不疲倦。一提到欲望，我们都是专家。如果有欲望的奥林匹克，我们都可以组团。患病和衰老可能会改变我们的欲望，但却无法阻止我们的欲望。

如果想使欲望之流停歇片刻，你必须得停止身体扭动、手指弹动、脚趾挪动；你必须使你的舌头松弛、眼帘紧闭；你必须懒散地躺在椅子上，直到凝神屏气的程度；你必须让你的大脑一片空白。换句话说，你必须进入一种催眠的状态。即便如此，你也没有清除掉你的欲望：那就是，你必须要有这样做下去的欲望，否则你便不能保持这种状态。所以只能说它是不成功地求助于欲望去试图消灭欲望。

你若尝试上面提到的这个实验，你会发现几乎不可能使你的大脑保持空白，因为新的思想会产生，其中许多在表达欲望。你可能会发现你饿了，想吃东西；或者不舒服，感到坐立不安。你可能正在生

气，这反映了你对过去欲望的失望；或者感到焦虑，反映了你对未来欲望的担忧。顺便说一下，这个实验与禅宗的打坐相似，通过进行这样的修行，打坐的人获得一种进入隐秘程序的领悟——我们内心的欲望正是通过这个隐秘程序而形成的。

欲望使世界充满生机。它体现在婴儿对牛奶的哭求中，体现在女孩解决一道数学难题的努力中，体现在女人奔跑着与她的爱人相会并决定要生他们的孩子的激情中，体现在老妇人弯腰驼背、沉着冷静地走出疗养院的大厅去取邮件的步伐中。消除了欲望，世界会变得一片冰冷，一切都失去了生存与死亡的理由。

一些人比其他具有更少欲望，其中一些由于心情沮丧、情绪低落而失去了欲望，另一些人由于达到了智慧和觉悟而超越了欲望。顺便指出，这种智慧和觉悟是多年特别有意识努力的最终结果，它来自一种强烈渴望解放自己的欲望，这种欲望如此的强烈，最终可能使其从欲望中解脱出来。

因为我们持续不断地经历欲望，所以遗忘了欲望在我们心中的存在与显现，就像计算机为了散热而总是发出的低微的沙沙声一样，正因为它总是存在，我们就停止去注意它了。与此相似，我们总是忽视欲望在我们内心中的起伏涨落，没有知觉其在我们生活中所扮演的角色。只有当我们的欲望非常强烈的时候（比如陷入爱河），或者在欲望产生冲突的时刻（比如想吃一盒冰激凌，但是正在减肥），这时我们才会以一种困惑和烦乱的复杂心情关注到自己的欲望。而且，因为没有在意欲望在我们内心的运转，我们对它充满了误解。

阅读这本书的结果之一，可能就是使你在一生中第一次仔细地审视欲望是如何在你内心运行的。你很快就会意识到欲望独自运行到一种难以想像的程度，它们似乎不知从哪里突然进入了你的头脑。确实，在许多情况下，你甚至还没有在内心里发现欲望就已经选择了它们。你亦会觉察到这些不自觉的欲望是何等的重要，从短期看，它们

会决定你如何度过每一天，从长远看，会决定你如何度过一生。

另一件事情是：一旦你认识到了欲望是如何运行的，那么就有可能改变那些已形成的欲望。在我写作的过程中，这样的事情就实实在在地发生在我身上。一旦我开始理解了那些从我内心深处升起的欲望所达到的程度，并认识到它并非是理性思维的结果，我就产生了对这些欲望的种种疑问。我会问：“这些欲望从何而来？”“为什么我渴望这些东西？”通过追问，在多数情况下，我不再抛弃对欲望的怀疑。（但不是所有的情况！我当然不敢声称自己对欲望了如指掌。）

我对欲望进行研究探索的目的是想将欲望从隐蔽中彰显出来：了解欲望是如何以及为什么而产生；欲望是如何影响我们的生活，我们如何去控制它。为此，我考察了一些宗教关于欲望的言语，同时也探索了古希腊、古罗马和现代欧洲的哲学家们的观点。因此我对欲望的研究不仅是多文化、而且是多学科的交叉融合。在对哲学家和宗教思想家们的作品研究之后，我还审查了科学关于欲望方面的研究（欲望是如何以及为什么形成的）。

在前几个世纪，许多人曾经对欲望有过思考和文字表达。也许读者因此会疑惑：还有什么要说的呢？如果有，那又是什么呢？我们发觉现在正是重新审视欲望的有利时期。最近三十年，进化心理学家做出了许多新发现，其中涉及为什么我们渴求我们想要的；同一时期，神经科学家的发现也帮助我们首次理解了欲望得以产生的生理机制，这使抑郁症患者重新点燃欲望的药物得以面世，如Prozac。

接着，我将试图把有关欲望的权威正统观点和最近几十年的科学研究相融合。我们将会看到的，这项研究会充分肯定哲学家和宗教思想家们有关欲望方面的许多前科学观察，同时也证实了佛教、埃皮克提图和梭罗相似的有关如何控制欲望的建议。

最近几十年社会和经济的发展为重新检验欲望创造了一个理想时期。全球财富的增长并未相应地转化为个人满意度的增加。特别是那

些富裕民族的公民享受到了他们祖父无法想像的丰裕物质资源，甚至那些被政府划为贫困线以下的人群也使用抗生素、避孕技术、CD演唱机、互联网和室内垂钓，然而，尽管在他们的祖先看来，他们几乎拥有了“所有的东西”，他们仍然感觉不满意。

大多数人将时间花费在追求世俗的成功——比如名誉、财富和所有的随身物质（如果不是名誉和财富，至少也是社会地位和相对的富足）。在他们的想像中，满意必然会伴随着成功而来——至少对他们的成就、关系、财产的满意，而且最重要的是对他们生活的满意，那么随满意而来的便是持久的幸福。在随后的文字中我将论证，他们没有意识到这一点：完全有可能无需追求就能获得满意，更不用说获得世俗的成功了。的确，人们在追求世俗成功的过程中，获得个人满意的机会往往减少了。

人们一般认为获得幸福的最好方式是改变生存环境——包括房子、衣服、汽车、工作、配偶、情人、朋友圈。但是，那些曾对欲望有过深入思考的人们（后面有对他们观点的考察）都一致得出这样的结论：获得持久幸福最好的方法，而且可能是惟一的方法，并非是改变我们所处的环境，而是改变我们自身。尤其值得注意的是：如果我们说服自己只喜爱我们已经拥有的东西，那么，我们无需对周围环境做任何的改变幸福感便会大幅度增加。但是这种情况似乎对一类人不合适：他们认为满意不能通过劳动来满足我们内心的欲望而获得，而只能通过有选择地压制或消除我们的欲望而达到满意。我们将会看到，不同文化背景的思想家们数世纪来一直在论证获得满意的最好途径是驾驭我们的欲望，但数世纪以来不同文化背景的大众群体一直忽视了这个建议。

完全控制欲望大概是不可能的。即使佛教也没有成功地消除欲望：经过顿悟，佛教徒得到的是其他一些欲望：如呼气、吸气，尤其是和别人分享他获得顿悟的源泉。因此，我们追求的是对欲望的相对

控制：应当学会对我们的欲望进行分类，努力去满足一些欲望，而压制另一些欲望。

我们如何得知什么时候已经“控制”了自己的欲望呢？我们将经历一种感觉——那些深入研究欲望的人所追求的目标：一种宁静的感觉。它与通过服用镇定剂来达到的宁静不同，它的特征是：不管周围环境如何，我们总是能够为我们自己碰巧所过的生活感到庆幸，能够抓住幸福的关键不丢失。伴随这种感觉而来的是焦虑的减少：不需要再为那些曾经被错误地认为会给我们带来持久幸福的东西而困扰，比如一辆新的小轿车、一座大房子、一副健康的肠胃。更重要的是，如果将欲望控制到可以达到的程度，我们就不再厌恶我们必须过的生活，也不会梦想过别人的生活，我们将拥抱自己的生活，让它丰富多彩。

本书共分为三部分：第一部分讨论欲望的隐秘生活。我首先描述这样一些事例，如有些人突然无法解释地被欲望所控制、有些人突然想放弃他们几十年来视为理所当然的由欲望所构成的生活。另外还将审视我们的欲望：强烈地渴求与别人交往并渴望赢得别人的赞赏。

如果我们战胜了那些不合意的欲望，就会帮助我们理解这些欲望。因此，本书的第二部分是审阅科学家的发现——我们如何以及为什么形成我们所做事情欲望。首先，以讨论我们自身的欲望结构和源泉为开端，接着，描述神经科学家和心理学家们所做的有关欲望产生时人脑发生状况的研究，然后猜测我们欲望的能力是如何进化的，以及是哪些特殊的欲望由于进化的原因成为我们大脑里“牢固的线路”。正因为这些线路，我们倾向于形成某种欲望，但是，通过努力满足这些欲望我们就能过幸福而有意义的生活，所有这些都不是简单的。

第三部分则是纵观数千年来不同文化，包括宗教、哲学所提出的关于控制欲望方面的观点、建议。

首先要告诫读者的是：本书绝非是要提供一个“神奇的药丸”，

由此可以立刻毫不费力地消除那些多余的、有害的欲望。相反，我要为读者提供的是关于如下的见解：欲望是如何运行的、它在人们生活中的作用如何；欲望的形成、欲望的实现与人们幸福感之间的关系又是怎样的。希望读者在领悟这些观点的基础上获得一个更高层次的满足，而不是像大多数人一样由于对欲望的误解而受其折磨。

读者也应当会获益于本书所提供的数千年来一些思想家的精辟观点：关于如何阻止不合理欲望在我们内心升起，以及若其果真升起该如何尽力从大脑中排除出去。再次提醒这里没有神奇武器可以提供：遵从任何建议都需要花费时间和精力。如果喜欢佛教禅宗关于控制欲望的箴言，我们可能想要花费好几个小时去静静地沉思冥想；如果喜欢哲学家的话语，我们便愿意花费时间读他们的作品。至此，还需补充一点：我们试图控制欲望所花费的时间和努力可能大大少于我们屈服于欲望时所花费的时间和精力，像许多人一样，永不间断地去践行欲望注入我们大脑里的任何东西。

目 录

前 言 /001

一 欲望的潮汐 /001

二 他 人 /019

三 欲望绘图 /039

四 欲望之源泉 /051

五 欲望的心理学 /071

六 欲望的进化 /099

七 生物刺激系统 /121

八 人类的状况 /145

九 宗教的建议 /153

十 哲学的忠告 /179

十一 特立独行的人 /199

结 论 /221



一、欲望的潮汐

我生命中曾浪费数年时光，曾渴望死去，还有那曾经最伟大的爱情——去爱一个根本不吸引我的女人，她甚至根本不是我需要的那种女人。

——马塞尔·普鲁斯特 (Marcel Proust)

欲望的潮汐

一些欲望的形成是理性思维的结果。设想我想去吃午饭，冰箱又空空的，我决定最好开车到附近的餐馆去吃，由此一个开车到某个餐馆的欲望就形成了，这便是一个极其理性的思维过程。

若因此而设想我们所有的欲望都是如此形成的那就错了。相反，我们许多深刻的、对生活有影响的欲望都是非理性的，并不是理性思维的结果。不是我们形成了这些欲望，而是这些欲望本身在我们内心孕育成型。它们完全是未经邀请就闯入我们的头脑，定居在那里，控制了我们的生活。一个简单粗糙的欲望就可以破坏我们的人生计划，并因此改变我们的命运。

如果试图去真正地理解欲望、理解人类的生活状况，我们需要承认确实存在着产生自发欲望的可能性。我们来分析这样一些事例：很有理性的人突然由于莫名其妙的欲望的侵袭而使其生活完全颠倒。

坠入爱河就是一个不知不觉影响生活的极具代表性的欲望范例。我们无法给坠入爱河以充分的理由，我们也不可能运用逻辑思维来决定。当置身恋爱之中时，我们的智力停止了运行。陷入爱河就像身患感冒行走在路上一样，或者更恰当地说，像发着高烧在行走一样。正如我们不能决定要不要患上流感一样，我们亦无法决定是否要陷入爱情。相思病是一种从外部强加于我们身上的、由异己力量带来的症状。

这是一种什么样的力量？也许有人半认真地指向丘比特，指责丘比特未征得我们同意就选择了我们，用他那能传染相思病的箭射中我们，使我们坠入爱河。这只是一个神话，然而我觉得它是个具有深刻解释力的神话。

应当注意到，相思病与性欲强不同。强性欲的人体验的是强烈的性欲望，它可以随意地从许多人那里得到满足。而相思病人所体验的一般来说也是一种强烈的性欲，但它是指向某个具体的人。

当患上了相思病的时候，我们就极大地失去了对生活的控制，开始愚蠢地行动，变成了爱情白痴。古罗马斯多葛学派哲学家塞涅卡（Seneca）将爱描述为“友谊变得疯狂”。^①法国警句家弗朗克斯·德·拉·罗什福科（Francois·de·La·Rochefoucauld）宣称：“所有的激情都会导致我们犯错，但最愚蠢的错误是爱情导致的”。^②弗洛伊德把相思病称作是“正常人的精神错乱”。^③幽默作家弗兰·雷伯维茨（Fran·Lebowitz）用下列语言总结了相思病的愚蠢表现：“为爱而结婚的人犯了一个荒谬的错误。嫁给你最好的朋友是更明智的选择，因你喜欢你最好的朋友超过你要去爱的人，之所以不选择你最好的朋友是因为他外表不够迷人（如没有长一个漂亮的鼻子），而这正是你结婚所追求的东西，你说：‘因为你外表的某处吸引了我（如下嘴唇），我将终生与你厮守。’”^④

尽管数世纪以来罗曼蒂克的爱情总有其盛衰沉浮，但相思病似乎永远陪伴在周围。写于三千年前的一首古埃及诗描述了某些当今的相思病的特征。开头如下：

自从发现我的爱已经整整七天了，
一种疾病弥漫我的全身，
我已四肢僵硬。
身体几乎失去了知觉，
即使请来医生，

药物亦无法治愈我的心病，
牧师也无法诊断出我的疾病，
如果说：“她在这里”，
我的病就立即痊愈。^⑤

同样，我们可以发现布鲁达克（Plutarch）也将相思病描述为一种医学病例，他告诉我们，在公元前3世纪，埃拉西斯特拉图斯（Erasistratus，公元前3世纪的希腊医师）被邀请来为塞流古国王（Seleucus）的儿子阿蒂加斯王子（Artiochus）诊断疾病，症状如下：他的声音发颤、脸发红、目光躲闪、皮肤上突然会有汗珠渗出、心跳剧烈且不均匀，由于激情过剩而导致眩晕、虚脱和脸色苍白。埃拉西斯特拉图斯的诊断结果是：这位青年害的是相思病。^⑥

罗伯特·柏顿（Robert·Burton）在他的《忧郁的解剖》（Anatomy of Melancholy）中，从医学上讲了很多关于相思病的情况。他观察到“在所有的激情当中，……爱是最强烈的一种激情。”^⑦他也提供了关于相思病的治疗方案，指出“如果没有其他方法奏效，在极致的情况下可以付诸实施的最确凿的救治方案就是：让他们在一起，彼此享受美好的时光。”^⑧

所有曾经历相思病折磨的人都熟悉其症状。首先，聚焦于一个人，陷入热恋。（热恋这个词通常的用法是挤压 [crush]，我们说强力挤压某人，实际上是我们感觉胸口像有一块重物在压迫我们自己。）在这种挤压下，我们部分地失去了对自己思维过程的控制，以至于不断期盼我们欲望之物，由此体会到了心理学家所谓的强迫思维。

对相思病患者来说，爱就像处于发高烧或梦魇中的人所产生的幻觉一般，甚至亲人、朋友都难以理解。他们会问：“他从她身上可能看到什么呢？”相思病是可以摆脱的，正如高烧退去或从噩梦中惊醒一般。那时，他可能会迷惑地问亲人或朋友：“我看到了她什么？”用法国哲学家兼数学家布莱斯·帕斯卡（Blaise·Pascal）的话来说：