

<<欲望>>

图书基本信息

书名：<<欲望>>

13位ISBN编号：9787500679813

10位ISBN编号：7500679815

出版时间：2008-1

出版时间：中国青年出版社

作者：[美] 威廉 B. 艾尔文

页数：236

译者：董美珍

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;欲望&gt;&gt;

## 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的欲望，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（比如想吃一盒冰淇淋，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，

## &lt;&lt;欲望&gt;&gt;

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

## &lt;&lt;欲望&gt;&gt;

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以来不同文化，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。

## <<欲望>>

### 内容概要

《欲望》共分为三部分：第一部分讨论欲望的隐秘生活。

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，《欲望》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以来不同文化，包括宗教、哲学所提出的关于控制欲望方面的观点、建议。

## 作者简介

威廉B·艾尔文 (Pro.WILLIAM B.IRVINE) 美国俄亥俄州代顿市赖特州立大学哲学系教授，早年是个职业流浪者，曾经先后任教于美国洛杉矶加利福尼亚州立大学、太平洋路德教会大学和俄亥俄州南部辛辛那提大学。

1973年在密歇根大学获数学和哲学学士学位，1976年、1980年在美国加利福尼亚大学洛杉矶分校获文学硕士学位和哲学博士学位。

书籍目录

前言一 欲望的潮汐二 他人三 欲望绘图四 欲望之源泉五 欲望的心理学六 欲望的进化七 生物的刺激系统八 人类的状况九 宗教的意义十 哲学的忠告十一 特立独行的人结论

## 章节摘录

他人 世界上大多数人都在追求名誉与好运。

如果他们没有得到广泛的声誉，就会转而追求本人所在的区域、地方、社交圈内的声誉，或者在同事中的优越性。

同样，如果他们不能积聚巨额财富，也要寻求相对的富裕：渴望在物质上胜过同事、邻居、‘亲戚和朋友。

表面看来，我们追求名誉的欲望（一般来说是追求社会地位）与对财富的渴望（主要是物质财富）截然不同：前者涉及人，后者则没有。

但我们稍加思索就会发现二者紧密相连。

这在很大程度上是因为我们生活在他人的目光中，渴望别人羡慕我们满足了自己物质方面的渴求。

倘若我们对社会地位不感兴趣，可能我们也不会渴望拥有轿车、珠宝以及梦想中的房子。

的确，如果周围的人是取笑而不是羡慕那些SUV车主、昂贵的手表与15,000平方英尺的公寓，很可能我们不会全力以赴去追逐这些东西。

由此，若要理解为什么我们会产生某些欲望——也就是说，为什么我们会对自己想要的东西产生渴求——关键是要认识到：他人在我们生活中起到怎样的作用，尤其是需要理解我们希望从他人那里得到些什么。

由此，我们先来看看我们的社会欲望。

亚里士多德（Aristotle）说，人是政治性动物。

他这句话的意思并非是指我们天生对政治感兴趣——我们中许多人显然不是如此。

他的意思是，人本性上适合在城邦或社团中生存，人本质上是喜爱群居的，我们喜欢被家庭成员和朋友所包围。

大多数人发现很难做到长期不与人交往。

的确如此，我们多数人一生中从来没有一天二十四小时与世隔绝，即便偶有发生也并非是自己的主动选择。

每个人都需要他人，甚至可以证明这种需要超过我们对空气、水或食物的需要（有人宁愿一天不吃饭也不愿一天不接触人）。

若一个常人被长期剥夺与人接触的权利，我们必然会担忧其神智是否还健全。

为什么我们需要他人？

从他人那里我们能够得到什么？

在某种程度上，他人是快乐的源泉之一，在我们想要说话、打乒乓球、做爱时需要他们，我们也需要他人提供所需的物品和服务。

杂货商为我提供食物、医生帮助我保持健康，我与他们打交道感觉好极了，因为从杂货商那里买东西要比自己种要容易得多，因为我没有能力诊断自己的疾病。

再者，为了买这些商品和服务，我必须去工作赚钱，这仍然是与他人打交道。

我们与他人交往，在某种程度上是为了获得他们所提供的社会反馈。

我们多数人都没有安全感，担心自己所选择的生活方式是错误的，故转向他人寻求放心。

也许我们之所以会告诉某个朋友自己的想法、行动、计划、欲望和担忧，就是为了获得朋友的反馈，希望他们赞同我们的选择——或者，若不赞成亦能坦诚相告。

生活反馈有时候是直接而明确的，如“这种发型太难看了”，但通常来说都是委婉的，如“不算太坏，比去年圣诞节做的发型好看”。

反馈也可能是非语言的，配偶看到新发型时的面部表情或许比他（她）随后的确认语言更重要。

正因为社会反馈如此重要，我们逐渐练就了读懂别人的高超技巧，我们学会了如何透过他人的外在表现窥测其内心的真正感觉。

尽管朋友、亲戚和爱人都是重要的反馈源泉，但我们也会关注敌人甚至是陌生人的反应，事实上，我们或许重视他们的反馈超过朋友的反馈，因为朋友有向我们撒谎的动机——为维持友谊而说我们想听的话，敌人和陌生人不会的。

## &lt;&lt;欲望&gt;&gt;

仇敌指出的一个缺陷很可能会在我们头脑中放大，即使十个朋友否认这一点也无济于事。

一个陌生人对我们发型的讥笑很可能会使我们重返理发馆，而完全无视亲人的劝告。

即使我们非常自信，甚至做决定时从不受他人影响，我们仍然可能非常关心别人怎么看我们，我们渴望他们知道我们的存在、认真对待我们、对我们有所反应，或许我们希望他们爱我们，如果不爱，至少羡慕我们。

如果我们不能使人羡慕，我们便寻求他们的尊重或承认。

除特殊情况外，我们寻求的往往不仅仅是少数人而是大多数人的尊重和承认。

我们多数人深爱荣誉——不仅喜欢朋友、亲戚和邻居羡慕我们，而且同样渴望陌生人的崇敬。

根据柏拉图（Plato）的观点，我们对人的行为感到迷惑，除非我们理解了“人是如何被那永恒名誉所激励，愿意冒一切风险，甚至超过对子女的爱、不惜花费金钱和承受任何劳苦，甚至甘愿去死，只为了在身后留下不朽的声誉。

”塞缪尔·约翰逊（Samuel·Johnson）评论道：“对每个人来说，无论他的自命不凡在别人看来是多么的不可能，他总能筹划出有望声名鹊起的方案，想像着通过某些技术吸引世界的目光。

”哲学家大卫·休谟（David·Hume）写道：“对名誉的热爱，这种热爱以无法控制的威力主宰着所有高尚心灵，且往往是他们所有的计划和行动的主要目标。

”小说家安东尼·特罗洛普（Anthony·Trollope）认为：“对名誉的渴望“是如此符合人性，失缺了它的人要么是超越了人性，要么是低于人性”。

他承认自己对名誉的追求——他希望自己不只是某个办公室的职员，而是某个重要的人物。

<<欲望>>

编辑推荐

奴役着我们的并不是生活、财富和权力，而是对于生活、财富和权力的迷恋。

孤独对人来说是最大的恶之一。

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。

《欲望》共分为三部分：第一部分讨论欲望的隐秘生活；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；第三部分则是纵观数千年以来不同文化，包括宗教、哲学所提出的关于控制欲望方面的观点、建议。

<<欲望>>

#### 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:<http://www.tushu007.com>