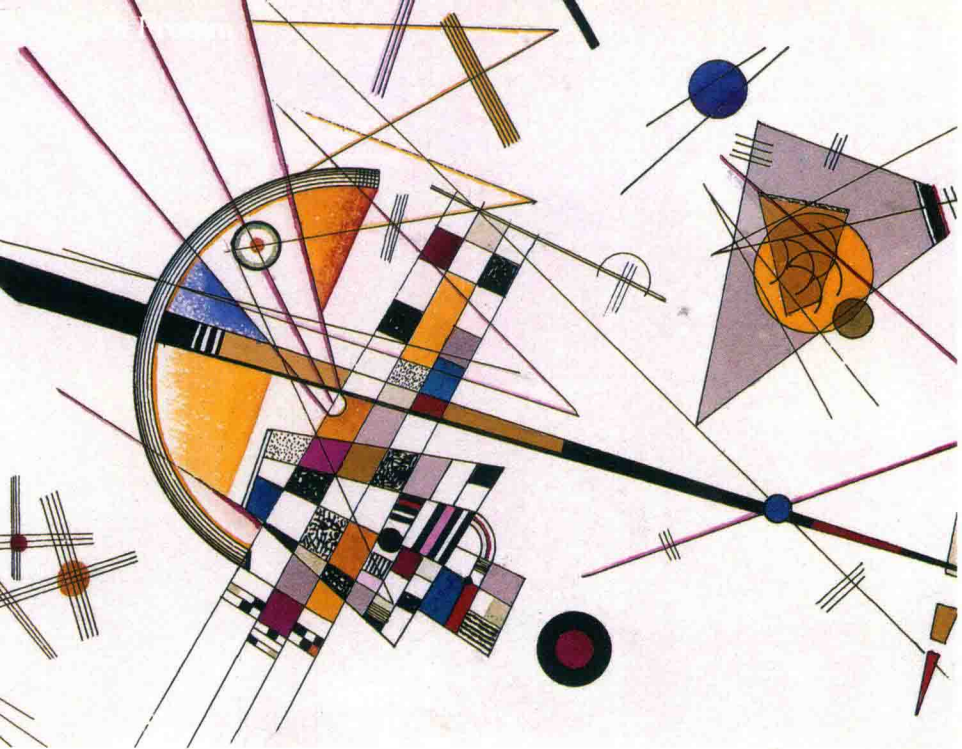




# 存在的艺术

The Art of Being

〔美〕艾里希·弗洛姆 著

汪 雁 译



上海译文出版社

Erich Fromm

# 存在的艺术

The Art of Being

〔美〕艾里希·弗洛姆 著

汪 雁 译



上海译文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

存在的艺术/(美)艾里希·弗洛姆(Erich Fromm)著;汪雁译.

—上海:上海译文出版社,2019.1

(弗洛姆作品系列)

书名原文:The Art of Being

ISBN 978-7-5327-7991-8

I. ①存… II. ①艾… ②汪… III. ①存在主义—

艺术哲学—研究 IV. ①J0-02

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第244631号

Erich Fromm

### The Art of Being

Copyright © 1989 by The Estate of Erich Fromm

Introduction Copyright © 1989, 1992 by Rainer Funk

Published in arrangement with Liepman AG Literary Agency, through The Grayhawk Agency.

(Simplified) Chinese Translation copyright © 2018 Shanghai 99 Readers' Culture Co., Ltd.

in conjunction with Shanghai Translation Publishing House.

All rights reserved.

图字:09-2018-1111号

## 存在的艺术

[美]艾里希·弗洛姆 著 汪雁 译

特约策划/何家炜 邵莉莉 责任编辑/范炜炜 装帧设计/汪佳诗

上海译文出版社有限公司出版、发行

网址:www.yiwen.com.cn

200001 上海福建中路193号

宁波市大港印务有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 4.5 插页 2 字数 80,000

2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5327-7991-8/B·458

定价:29.00元

本书中文简体字专有出版权归上海九久读书人文化实业有限公司独家所有,与上海译文出版社合作出版平装版。

非经上海九久读书人与上海译文出版社同意不得转载、摘编或复制

如有质量问题,请与承印厂质量科联系 电话:0574-87582215

## 编者前言

一九七四年到一九七六年间，年迈的弗洛姆在瑞士洛迦诺的家中撰写《占有还是存在？》( *To Have Or to Be?* )，并于一九七六年出版。作者所写的手稿和章节远远超出实际出版的，其中一些章节就包含在本书中。这些章节集中阐述了个人如何一步步地习得“存在的艺术”。

《占有还是存在？》即将排版之前，弗洛姆撤回了“习得存在的步骤”的章节，因为他认为会使读者产生误解，以为通过培养自我意识、发展自我意识以及进行自我分析就可以精神健康，而无需改变催生了“占有型存在”的经济基础。“占有倾向”在物品琳琅满目的富裕社会里尤其突出，应在现代工业社会的经济、政治以及社会层面寻找根源，尤其是劳动的组织方式和生产模式。

尽管占有倾向植根于当今工业文化，但战胜这些现实在于重新发现人类自身的心理、智力和体力以及自我决定的可能性。出于这个原因，“习得存在的步骤”一章如今出版，希望可以为增强自我意识提供指南。

最近的趋势毋庸置疑地表明，说一个人意识到自我、实现自我或发展自我，并不意味着增强了人的主控力。总的来说，如今个人自恋越发增强，缺乏理性和爱的无能（弗洛姆认为这是倾向的特征）越发根深蒂固，因为自我意识为其提供了支撑。

下面的总结出自《占有还是存在？》，但它不是为了代替这本书，而是要提醒看过的读者其最重要的思想。

弗洛姆认为选择占有还是存在，这是两种不同的基本生存模式，或是对自我和世界两种不同方向的选择。两种不同的性格结构，决定了一个人如何思考、感觉以及行动（《占有还是存在？》第24页）。如果一个人考察了生活所有可能的途径，他会得出这样一个结论：一个人最终的生活倾向不是占有，就是存在，两者必居其一。

那么一个人倾向于占有的生活会意味着什么呢？

这个人会根据他拥有的、能拥有什么或还能拥有更多的什么来给自己定位，以此确定生命的意义和如何过这一生。现在，几乎什么都可能成为物品，勾起人们的拥有欲：各种类型的物品——房子、金钱、股票、艺术品、书籍、邮票、钱币和其他东西，在某种程度上可以说人们是像“疯狂的收藏家”那样积累物品。

人也一样可以成为物品。当然，人们不会直接说一个人拥有另一个人，将其视为自己的财产。更体贴的说法是“关

心他人，并对他们负起责任”。但众所周知，对谁负责即意味着对其有处置权。因此，儿童、残疾人、老人、病人以及那些需要照顾的人被接管后被认为是别人的一部分，而当病人恢复健康、孩子希望自己做决定时，这种占有模式带来的矛盾就会凸显。

这些似乎还不能说明他人可以被占有，我们还需要通过承担或获得美德和荣誉来决定我们的生活行为。对我们来说，最重要的是我们被人尊重、有一定的形象、健康、美丽或青春，而当这些不再可能时，我们至少拥有“经验”或“回忆”。政治、思想和宗教性质的信念都可以如财产般占有，并被誓死捍卫。一切都取决于一个人是否掌握真理或处在正确的位置。

实际上，如果一个人以拥有物品多寡来衡量生活的话，那么一切在他眼里都成了物品。问题不在于一个人是否拥有某物，而是一个人的内心是否拥有。不想拥有也是一种预设了拥有的态度。弗洛姆并不提倡禁欲苦修；实现自身的“存在”与“不想拥有”完全不同。不过时的问题是哪种倾向决定着生活的意义以及你的身份。往往很难区分一个人是否具备占有倾向，或引用弗洛姆的话，“拥有犹如一无所有”。但每个人都可以用这样的方法来快速测试自己，询问自己认为什么有价值，一旦失去这些重要的东西，会发生什么：他或她是否会因此方寸大乱，从此觉得生活毫无意义。如果一

个人不再感到自我价值（内在自我），如果感到生活和工作都不再有价值，那么这个人是被占有倾向决定生活的意义：拥有不错的职业、听话的孩子、良好的关系，具有深刻的见解和更好的观点，等等。

倾向占有的人总是善于利用支撑物，而不善于利用自己的双脚。这种人只有使用外部物体才能存在，才能做他们所希望的自己。只有当他们拥有时，才真正成为他们自己。这些个体觉得存在也像拥有物品。他们被物品所占有，因而也被他们所拥有的物品占有。

同时，用拐杖替代双脚的隐喻也阐明了另一种生存态度。这正如一个人有自立的生理能力，却非要用拐杖，自立的心理能力也一样，爱的能力、理性的能力和生产的能力——人也有可能用占有倾向来替代这些先天的心理力量。

爱、理性和生产的能力是一个人自身的心理力量，只有不断实践才能成长至一定的深度。他们不能被消费、买卖或者像物品被拥有，只能实践、练习或进行冒险。与拥有物品不同——当它们消耗完了，就彻底用完了——而爱、理性和生产能力却会随着共享和使用不断增加。

倾向于存在的人往往意味着其生活是围绕自己的心理力量的。一个人意识到、慢慢熟悉并认同自己未知而陌生的一面，从而相应地认识外部世界。通过学习这一点，人可以建立一种与自我和外部环境更广泛、更全面的关系。

在《占有还是存在?》这本书里,弗洛姆从观察着手,阐述了占有倾向是普遍现象,建立在经济和社会现状之上,占有太多的社会,屈服于被占有倾向主宰的诱惑。在当今经济结构的现实中,在劳动组织和社交生活中,个人心理力量的大量缺失随处可见。

如果个人的灾难性发展要从社会-经济上找原因,那么就on应该着手分析社会现实,来了解个人是怎么被社会化的。这就是为什么弗洛姆删去了“习得存在的步骤”这个章节。这也是为什么只有同时改变一个人周围环境的结构,从占有到存在的转变才会有意义。在职业活动中,在自己的工作机构中,在政治和社会层面的自我意识中,一个人的社会-经济生活的指导价值必须改变。这样,人们才可以真正体验理性的能力、爱的能力和生产能力,并让这些能力通过实践而增强。

想实现自我意识和自我发展,获得真实反映内外现实的对于自己和世界的观点,这都与我们社会-经济生活的解放有关。事实上,“只有当生活的实践从矛盾及非理性中解放至一定程度,生活的蓝图才可以和现实相对应”。作者在《占有还是存在?》中如此写道。

在本书中,弗洛姆首先展示了自我意识的非正确路径,就像他很多年前辨明的一样,这不免更显悲哀。他也列举了获得自我意识的方法,并和我们分享他自己每天的实践,对

作为心理分析的应用的自我分析给予了广泛的关注。

本书是首次出版，弗洛姆生前尚无出版的计划，因此编者对全书结构、文本条理以及章节标题做了必要补充。

莱内·芬克

一九九二年于德国图宾根

## 目 录

|          |           |
|----------|-----------|
| 编者前言     | ..... 001 |
| 第一章      | ..... 001 |
| 一 存在的艺术  | ..... 001 |
| 第二章      | ..... 011 |
| 二 华而不实   | ..... 011 |
| 三 八卦闲聊   | ..... 022 |
| 四 “不劳可获” | ..... 027 |
| 五 “抗拒专制” | ..... 029 |
| 第三章      | ..... 033 |
| 六 不渝     | ..... 033 |
| 七 清醒     | ..... 036 |
| 八 觉悟     | ..... 040 |
| 九 专注     | ..... 047 |
| 十 思定     | ..... 053 |

第四章 ..... 059

十一 精神分析和自我意识 ..... 059

十二 自我分析 ..... 071

十三 自我分析的方法 ..... 075

第五章 ..... 094

十四 论占有的文化 ..... 094

十五 占有哲学 ..... 104

十六 论占有心理学 ..... 116

第六章 ..... 127

十七 从占有到幸福 ..... 127

## 第一章

### 一 存在的艺术

在这本书的第一部分，我阐明了占有和存在这两种生存模式的本质，以及各自会导致的结果。由此我们得出结论，人类的充分人性化需要突破由占有为中心到以活动为中心、由自私和以自我为中心到团结和利他主义为中心。在这本书的第二部分，我提出了一些切实可行的建议，实践这些建议也许会有所帮助。

我们先回答下面这些问题，再开始讨论存在的艺术实践：生活的目标是什么？人类生命的意义是什么？

但这些问题真的有意义吗？渴望活着需要有理由吗？如果没有这个理由就宁愿不活吗？事实上，所有的生物，包括动物和人，都渴望活着。这个愿望只有在特别的情况下才会破灭，比如难以容忍的疼痛或（人类间）爱恨情仇、荣誉与忠诚这些激情远远强于希望活着的愿望。自然——也可说是进化的过程——似乎赋予芸芸众生活着的愿望，不管他们认

为活着有什么理由，都是从属于生的欲望，都是为了把生的欲望合理化。

我们当然也必须承认进化论。艾克哈特以更简洁而又诗意的方式阐述相同的观点：

如果你问一个好人：“你为什么爱上帝？”回答是：“我不知道，因为他是上帝！”

“你为什么爱真理？”

“因为它是真理。”

“你为什么爱正义？”

“因为它是正义！”

“你为什么爱善良？”

“因为它是善良！”

“你为什么活着？”

“我真的不知道，但我就喜欢活着！”<sup>①</sup>

我们渴望活着，我们喜欢活着，这是无需解释的事实。但是要问我们如何活着——从生活中寻求什么，生命的意义何在——此时，我们会得到很多不同的答案（或多或少相似）。有人说想得到爱，有人选择权力，有人选择安全，有

---

① 《梅斯特·艾克哈特：现代译本》，R.B. 布拉克尼译（纽约哈珀与罗出版社，1941），第242页。

人选择感官乐趣和舒适享受，也有人选择成名成家，但大多数人都认为他们其实想要的就是幸福。大多数哲学家和神学家也认为这是人类努力的目标。然而，如果幸福的定义迥异，又大多是相互排斥的，那么包括刚才提到的那些就成为空洞抽象而无实际意义的内容。关键是对于外行来说，“幸福”到底意味着什么。

即使在不同的幸福概念之间，仍然有一种观点为大多数思想家所公认：如果我们的愿望得到满足，或者换句话说，如果我们得到我们想要的东西，我们就会幸福。各种观点之间的差异在于这个问题的答案：给人带来幸福需要满足哪些需求？因此，人生意义和目标这个问题引导我们思考人类需求的本质。

总的来说，有两种对立的观点。第一，几乎是当今通行的观点，即将需求定义为主观意义上的；它是我为之奋斗、梦寐以求的东西，这足以让我们称之为“需求”，并给我们带来愉悦的满足。在这个定义中，没有提出需求之来源这个问题。它没有询问是否同饥饿和口渴一样，有生理根源；或者像对可口食物和饮料的需求，对艺术和理论思想这类植根于人类社会和文化发展的需求；或者像香烟、汽车、无数的小工具等社交需求；或者像虐待、受虐等行为的病态需求。

第一种观点也没有提出一个人需求的满足是否丰富了他的生活，对他的成长是否做出了贡献，或者这种满足是否削

弱、扼杀并阻碍了他的成长，甚至造成自我摧残等这样的问题。一个人在听巴赫音乐时感官是否享受到满足感，或者一个虐待狂以控制或伤害了无辜的人为乐，这是因人而异的；只要这是一个人的所需，幸福就意味着满足这种需要。例外的情况是，需求的满足严重损害了他人或致使本人丧失社会功能。因此，这样的需要或是吸毒的需要，不应该被看成是合理的需求，尽管会产生快感。

与此相反（或第二种）的观点着眼于一种需要是有益于人的成长和幸福，还是阻碍和损害它。需要应植根于人类的本性，并且有利于人类的成长和自我实现。在这种观点中，纯粹的主观幸福由客观及规范可循的幸福取代，只有符合人类福祉的需要才能达成幸福。

我可以这样说：“如果我能得到我想要的所有快乐，我就会很幸福。”我也可以说：“如果我达到了最佳的自我完善，我就会幸福。”

无需强调的是，从传统科学思维的角度来看，后一种说法是不可接受的，因为它引入了一种标准，也就是一种价值评判，似乎削弱了其客观有效性。由此产生一个问题，即这种标准是否一定是客观的。难道我们不能谈及“人的本质”吗？如果是这样，如果人有可客观定义的本质，不就意味着所有人的目标是一致的，即完美发挥功能、充分实现自身潜能？这也意味着某些标准有利于实现这一目标，而另一些标

准会妨碍。

任何一个园丁对这个问题都会理解得更好。蔷薇生命的目标是要展示与生俱来的生长潜力，枝叶渐渐茂盛，从种子里长出最完美的花。园丁凭经验发现，为了达到这个目标，他们必须遵循一定的规范，需要特定的土壤、水分、温度，需要阳光和林荫。园丁必须提供这些东西，才能长出美丽的花。但是，即使没有园丁的帮助，蔷薇也会试图为本身提供最佳生长环境。对于水分和土壤它无能为力，但在阳光和温度方面，只要有机会，它可以向阳生长。人类何尝不能这样呢？

即使我们对有利于充分实现人的潜能的标准了解不多，但就像园丁育花一样，我们也可以从经验中获取这些知识。所有人类伟大的导师都已经在如何生活上达到了共识，即克服贪婪、错觉、憎恨，而爱与同情是充分实现存在的条件。即使我们不能提供理论依据，从经验总结出的结论也是完全合理的，绝不是“不科学的”，而科学家依然希望发现经验背后的规律。

现在，那些认为人类幸福的价值判断无理论根据可言的人，在生理问题方面却没有提出同样的反对意见，尽管这在逻辑上属于同一个问题。假设一个人喜欢吃糖和蛋糕，因此变胖、健康受损，他们不会说：“如果吃甜食构成了他人生最大的幸福，他应该去吃，不要说服自己，也不要让自己被

别人说服而放弃这种快乐。”他们认识到这种渴望不同于正常的欲望，而且恰恰是它损害了机体。这种限定并非主观，或一种价值判断，或不科学的，因为每个人都知道过多摄入糖和损害健康有关。但是，根据同样的理论和临床依据，大家也知道，今天人类对名利、地位、财产、报复、控制等有着非理性的渴望，而这些病态、毁坏性的特征的确对人类有害无益。

就拿“管理病”来说，这种消化性溃疡是错误的生活方式、超强野心、过度追求成功、缺乏真正的内在核心产生的压力所导致。有很多数据显示，人类还没有意识到这种错误态度和躯体疾病之间的关系。近几十年来，C. 冯·孟纳考、R.B. 利文斯顿、海因茨·冯·福埃斯特等神经学家都认为人类神经系统应内置“生物”道德良知，这样，追求真理和自由、团结协作等就会扎根。这是基于进化论的考虑<sup>①</sup>。我本人试图证明重要的标准是充分实现人类潜能的条件，而许多纯主观的愿望在客观上是有害的。<sup>②</sup>

我下面要谈的是生存目标在不同层次上的假设。最基本地说，可以定义为用最接近人类本质的方法（斯宾诺莎）生存，换句话说，充分利用人的生存条件，从而充分实现人的潜质；让理性或经验指导我们，使我们了解什么样的规范有利于

---

① 详细分析参见 E. 弗洛姆《人的破坏性剖析》。

② 参见 E. 弗洛姆《为自己的人》。