



第1章
爱是门艺术吗

The Art of Loving



爱是一门艺术吗？如果爱是一门艺术，那就要求人们有这方面的知识并付出相应的努力。或者，如果爱仅仅是一种令人心神荡漾的情感，体验爱全靠偶然并且只有幸运儿才能“坠入”爱的情网呢？我们的这本小书是立基于前一种假设的；而大多数人毫无疑问是相信第二种假设的。

但是，人们并不会认为爱情是无关紧要的，相反他们渴求爱情。他们看了无数的爱情悲喜剧，听了成千上万跟垃圾一样的爱情歌曲——然而，几乎没有人会认为爱情当中有什么值得去学的东西。

他们之所以持有这种特殊态度是建立于几个前提的；这些前提无论是单个来说还是结合起来，都倾向于支持他们这种态度。大多数人将爱情问题首先看作一个被爱问题，而不是去爱和有没有能力去爱的问题。因此，对他们来说，关键是：我如何才能被人爱？我如何才能成为值得被人爱的人？为了达到这一目的，他们采取了各种各样的途径：一种尤为男子所采用的方法是在其所处的社会地位所允许的范围内，尽可能地获得成功，尽可能地攫取权力或获取财富。另外一种尤为女人所偏爱的方法是通过塑造形体和服饰打扮等手段使自己富有吸引力。另外一些为男女都喜欢采用的方式是发展自己令人愉快的

礼仪、有趣的谈吐、乐于助人、谦虚和谨慎等。为了使自己值得被人爱而采用的许多方法与人们要在社会上获得成功所采用的方法一样，即都是“要赢得朋友和对他人施加影响”。事实上，在我们这种文化中，人们所理解的“值得被人爱”本质上是广受欢迎和拥有性的吸引力这两种倾向的混合物而已。

隐藏在对爱这种态度——即，爱没什么可学的——的第二个前提是人们认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。人们认为去爱本身十分简单，困难在于找到爱的对象或被爱的对象。导致这种态度的原因有些是根源于现代社会的发展状况的。其中一个原因是20世纪在“爱的对象”的选择方面发生了巨大变化。在英国维多利亚时代（Victorian Age），正如在许多传统文化中一样，爱情往往不是自然地导向婚姻的经历。相反，婚姻是通过男女双方的家庭、媒人撮合或者在没有中间撮合者的情况下由习俗缔结。婚姻要门当户对，是在社会考虑（即地位、财富、社会关系、受教育状况等）的基础上缔结的。至于爱情，人们假定婚姻缔结之后自然而然就会产生。但最近几十年来，浪漫的（罗曼蒂克式的）爱情这一概念在西方世界已被普遍承认。在美国，尽管传统因素的考虑并未完全消失，但人们更多地是寻求“浪漫的爱情”，寻求个人的会导向婚姻的爱情经历。这种爱情中的新的自由概念必定会大大提高爱之对象的重要性，而不是爱情之功能的重要性。

同这一因素紧密相关的是当代文化的另一特质。我们整个文化是以购买欲以及互利互换的观念为基础的。现代人的幸福就在于欣赏商店橱窗的激情中，用现金或



分期付款的方式购买他力所能及的商品。他们也以这样的心思来看待人。对一个男人来说，对他有吸引力的女孩子——对女人来说，对她有吸引力的男子——就是他（她）所追逐的商品。“有吸引力”一般就是指一整套在人

格市场受人欢迎并被追逐的品质。到底是什么特定的决定一个人是否有吸引力的因素取决于当时的时尚，这不仅指一个人的生理条件，也包括他的精神气质。20年代，一个抽烟、喝酒、泼辣和性感的女子被看作是富有吸引力；而今天的时尚则要求女子要家常而内向。19世纪末、20世纪初，为了具有受青睐的那一整套品格，一个男人不得不富有侵略性和野心勃勃，而如今却是心地厚道、与人为善的男子更受欢迎。归根结蒂，坠入爱情的感觉，仅仅是一个人对用来交换的人类商品的价值的权衡而已。我想做一笔交易：从社会价值的角度考虑，对方应该值得要；同样，对方也要考虑我公开的和隐秘的财产以及发展潜力，来判断是否值得要我。这样，如果男女双方在考虑到自己的交换价值的情况下，已经在市场上找到了现存最好的对象，那么他们也就自然坠入情网，发生爱情了。正如在实际购买房地产中一样，在这笔交易中，对方的有发展前途的潜力也起到很大的作用，值得对方考虑再三。在一个市场化浩浩荡荡，物质成功被视为首要价值的文化中，人类爱情关系也同样遵循统治着商品和劳力市场的交换模式。对此，几乎没有理由表示惊讶。

产生在爱情这件事上没什么可学的这一看法的第三个前提是人们混淆了“坠入情网”（falling in love）的初始体验同“身在爱中”（being in love或者使用更准确的词：standing in love）的持久状态这两者的区别。假如有两个迄今为止同我们一样相互陌生的路人，当使他俩隔开的那堵高墙突然拆除，相互接近，相许对方融为一体时，他们俩合二为一的一刹那就成为最美妙、最心醉神迷的经历。这一经历对那些一直离群索居、孤独无爱的人来说就

更加幸福，也更为奇妙。这种男女之间突如其来的情感奇迹之所以发生，往往与性的吸引力以及媾合紧密结合在一起，或者直白地说，正是它们促成的。但这种爱情就其本性来说不可能持久。两个人越来越熟识对方，他俩之间的亲昵关系也会越来越失去愉悦的特征；直到有一天，对抗、失望和厌倦把一息尚存的原始兴奋都给抹杀掉为止。当然一开始双方都不会想到这点。事实是，人们往往把这种如痴如醉的强烈程度当作是强烈爱情的证据，而实际上这只不过表明了这些男女先前是多么地孤单、寂寞、无聊而已。

这一看法——再也没有比爱情更容易的了——尽管一再为相反的证据所否定，但至今还占主导地位。几乎再也找不出一项行动或一项计划像爱情那样以如此巨大的希望和期待开始，而又以如此高比例的失败而告终。如果是别的事，人们会急切地想方设法以找出失败的原因，学会怎样做得更好，或者干脆以后就洗手不干了。既然要人们放弃爱情是不可能的，看来只有一条征服失败的方法，那就是：检讨失败，继续探寻爱的真谛。

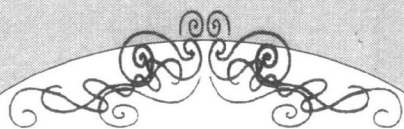
探寻爱的真谛的第一步是：要认识到爱是一门艺术，正如生活是一门艺术。人们要学会如何去爱，就得像学习其他的艺术——如音乐、绘画、木工或者医疗和工程一样去开展行动。

学会任何一门艺术必要的步骤是什么呢？

可以方便地将学习一门艺术的过程分为两个部分：一是掌握理论，二是掌握实践。如果我要学习医术，我就要了解人体的构造，以及各样的疾病的症候。但是，即便我掌握了所有的理论知识，我在行医方面仍然可能是无

法胜任的。只有通过长期的实践活动，一直到理论知识和实践经验的成果融会贯通变为直觉，也就是掌握了所有艺术的本质，才能在艺术界成为一名大师，一名行家里手。要成为大师，除了学习理论和实践外还有第三样是必不可少的因素，即要把掌握艺术看得高于一切；这一目标必须占据他整个身心，世上绝无他物比艺术更为重要。这一点既适用于音乐、医学、雕塑，也一样适用于爱情。这里也许就解释了为什么在我们这个文化中，尽管有不少人明显地遭到了爱情的失败，却极少有人去努力学会爱情这门艺术。人们一方面深切渴望爱情，另一方面却把几乎所有其他的东 西：如成功、金钱、名望和权力看得都重于爱情。我们几乎把所有的精力都用于努力求得这些东西，却很少用来学会爱这门艺术。

难道只有那些能帮助人们猎取到金钱和名望的东西我们才考虑去学，而爱情——只对灵魂有益、在现代意义上无利可图的——只是一种人们无权付出许多精力以求得的奢侈品吗？无论如何，在下面的爱之艺术的讨论中我将分两部分探讨。我首先要用大部分篇幅阐明爱情的理论问题；然后我们再探讨爱之艺术中的实践问题——就跟在其他艺术领域一样，能说的实践问题也很少很少。



第2章
爱的理论

The Art of Loving



1 爱,是对人类存在问题的回答

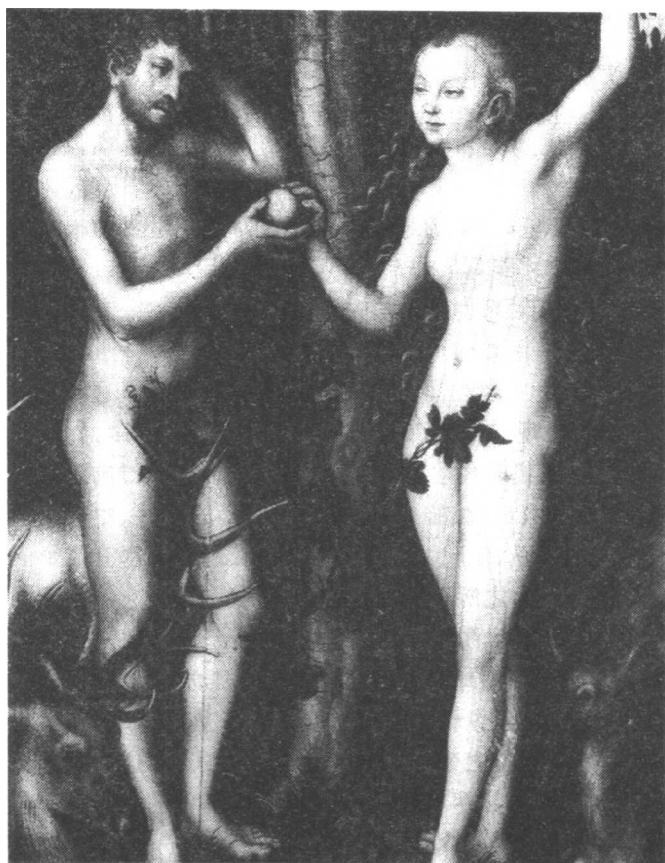
任何关于爱的理论都必须要从人的理论、人的生存理论出发。我们在动物身上所说的爱情,或者说类似爱情的东西,其实主要是动物的本能性官能的一部分。这些东西在人身上,只能看到一些残余在起作用了。人类存在的本质在于人从动物界、从本能适应中超越出来;人超越了自然——尽管人从未脱离自然;人是自然的一部分,但一同自然分裂,就永远也不可能回归自然了。一旦被逐出伊甸园,就失去了原先同自然之间的和谐状态。人要是企图回归自然,手执喷焰利剑的天使就会挡住人们的归路。人只能依靠不断发展人类的理性,依靠寻找一个新的人文和谐,取代那已经永不复返的前人类和谐,来继续前进。

人一生下——作为种族的人与作为个人的人是一样的——就从一个如原本能确定的环境,被抛入一个不确定的、完全开放的环境中去了。人仅仅对过去有把握,对未来——除了知道人终有一死以外——一无所知。

人天然具有理性;他是能够意识到自己存在的生命。

人能意识到他自己、他的同伴、他的过去以及未来发展的可能性。对自身作为一个单独实体的意识，对自身短暂生命历程的意识，对自己无意志而生、反意志而死的事实意识，对他会先于自己所爱的人而去或者自己所爱的先于自己而去的意识，对自身孤独与疏离的意识，对自己处在大自然与人类社会中无力感的意识；所有这些意识都使他孤独、破碎的存在变成无法忍受的牢狱。如果他不能把自己从这样的牢狱中解放出来，如果他不能以这种或那种方式同他人、同外部世界沟通起来，那么他就会发狂。

疏离感的体验产生焦躁。确实，孤独的感觉是所有焦躁的根源。疏离，就意味着被切断了所有跟外界的联系，这样人也就不能发挥任何人类的力量。因此，疏离也就意味着无助，意味着不能主动地把握这个世界——事物跟人。也就意味着这个世界可以毁灭我，而我实际上毫无还手之力。这样，疏离就成为极度焦躁的根源。不仅如此，疏离还造成了羞耻和负罪感。疏离感中的羞耻和罪恶的体验在《圣经》有关夏娃和亚当的故事中表达过。在亚当和夏娃吃了能识善恶的智慧树上的果子之后，在违抗上帝的旨意之后（除非他们能自由违抗上帝的意志，否则也就无所谓善恶），在他们通过将自己从自然的动物式的和谐状态中解放出来以后，所有这也就是：他们作为人生下来的时候，他们才看到：“他们赤身露体——才感到羞耻。”我们是否能够假设这样一个如此古老、如此原始的故事也包含着19世纪那种道学气的训导？这个故事的重点是要告诉我们生殖器要是让人看见是一件令人很难堪的事？几乎不可能是这样。如果用维多利亚时代的精神去理解这个故事，我们就忽视了主要的一点，那就是：男女



亚当与夏娃

在彼此意识到自己和对方后，也就意识到了他们之间的疏离和区别，知道了他们属于不同性别但是，即使他们承认了他们的疏离和孤独，他们仍然是行同路人，因为他们彼此还没有学会去爱对方（当上帝问起偷吃禁果之事的时候，亚当责怪夏娃，而不是试图为夏娃辩护这一事实

就证明这一点)。意识到人与人之间的疏离并未通过爱而重新融合——这就是羞耻的根源，同时也是负罪和焦躁的根源。

人类最深层次的需要是克服疏离感，是逃离孤独监狱的需要。达到这一目标最根本的失败意味着疯狂。因为，完全离群索居的恐慌只有通过现实世界的根本的规避、逃离才能克服。疏离感消失了，因为与人疏离的世界在当事人看来也早已消失了。

人——所有时代和所有文化之中的人——永远都面临着同一个问题和同一个方案，即：如何克服这种疏离感，如何实现与他人融合，如何超越个体的生命，如何找到同一。原始时代居于洞穴中的先民、照料羊群的游牧民族、埃及的自耕农、腓尼基的商人、罗马的士兵、中世纪的僧侣、日本的武士、现代的职员和工厂雇员都有这个问题。这个问题之所以从古至今一成不变，因为它产生于同样的根源：即人的境况，人类存在的诸条件。但对如何克服疏离感的回答却是各不相同。人可以通过动物崇拜、人祭或军事征服、纵情享乐、禁欲出世、狂热的劳动、艺术创造，通过对上帝之爱和对他人之爱等方式，对这个问题做出自己的回答。尽管对这一问题有很多的回答——详细列举这些回答就会构成一部人类历史——但是，这些回答并不是漫无边际的。相反，如果我们撇开一些外围的、非本质的差别，我们就可以看到，人们对这一问题所能做出的回答是有限的，而且这些不同的回答也只能由那些生活在不同文化下的人们做出。宗教和哲学的历史就是这些回答的历史，是多样答案的历史，也是量上有限的历史。

对这一问题的回答在一定的程度上取决于一个人所已经达到的个性程度。在婴儿阶段“我”（指对自我与他人明确区分的能力）有所发展但极其微小。每个孩子都觉得自己同母亲是融为一体的，只要母亲在他身旁，他就不会有疏离感。他的孤独感通过母亲的在场，通过同母亲的乳房以及肌肤的接触而得以消除。一直到孩子发育到产生孤独感和个性这个阶段，母亲的在场不再管用了。要消除他的孤独感，他必须采取其他的方法。

人类在孩提时代也同样感到与大自然是和谐为一体的。大地、动物和植物依然是人的世界。人将自己与动物完全等同起来，这表现在人戴着动物面具以及崇拜图腾动物或动物诸神。但人类越是脱离原始的纽带，就越疏远自然世界，而寻找摆脱孤独途径的需要也就越是强烈。

达到这一目的——摆脱疏离感——的一种途径在于各种各样的狂欢状态（orgiastic states）。这些狂欢状态可以采取自我促成的恍惚情形，有时候可以借助于药物的帮助（毒品等精神麻醉剂）。许多原始部落的宗教仪式提供了这种解决方法的活生生的画面。在短暂的极度兴奋中世界消失了，与世隔绝的疏离感觉也随之消失。如果是集体的迷狂纵欲，那么参加者还会体验到一种与集体他人融合无间的感受，这样就使效果更加明显。同这种狂欢状态紧密相连的、并且经常与之混合采用的方法是性体验。性高潮可以产生一种同恍惚状态或吸食某些药物同样的效果。集体性纵欲的仪式是许多原始宗教仪式的一部分。经过这种集体性纵欲的仪式，人们好像能够好长一段时间不会再忍受疏离孤独之苦了。但慢慢地，随着焦躁感的逐渐增加，就必须重演这一仪式，这样方能缓解疏离

孤独感的再度复发。

只要这种狂欢状态是一个部落的集体行动，那么就不可能引起焦虑感或罪恶感。这样的一种行为是“正确的”，甚至是一种美德，因为这是一种所有人都会参加的公共活动，不仅得到医生和祭司的支持，甚至还命令此事；因此参加者也没有理由感到羞愧或有负罪的感觉。但是对于生活中已经不再拥有这种仪式的文明中的人来说，如果也采用这样一种方式去克服自己的疏离感，那就大不相同了。酒精中毒 也就是醉酒、酗酒 和毒瘾是生活在一个非集体狂欢文化中的个人所采取的逃避孤独疏离感的方式。跟生活在集体性、模式化地狂欢文化的人相反，采用醉酒与吸毒方式来排解孤独的这些人怀有深深的负罪和自责。当他们求助于酒精和毒品去克服疏离感的时候，在他们这种狂欢的体验之后，感到的却是更加严重的疏离与孤独 而且 从此以后 他们将更经常地、更强烈地向酒精和毒品求援。跟酒精和毒品稍微有点不同的是性狂欢这种方式。在某种程度上纵欲是克服孤独感的一种自然和正常的方式，也是一种较为人们所偏爱的方式。对许多不能用其他方式减轻孤独感的人来说，追求性高潮实际上跟酗酒与吸毒并无多大区别。想借性纵欲来使自己克服由于孤独而产生的焦躁感，变成了一种令人绝望的努力。这样做的结果却是不断增长的孤独感，因为没有爱情的性行为即便能暂时起点作用，最终也无法弥合两个人之间的沟壑。

所有通过狂欢达到人与人之间的结合方式都有三个特征：首先这些方式都是强烈的，甚至是狂暴的；其次它们需要整个人——包括身体和心灵——都投入进去；第



提香的《酒神的狂欢》

三就是他们是短暂的，而且要不断重复。但是，准确地说，跟上述这些特征相反的方式也一直——无论过去还是现在——是为人们所经常采用的。这一方法就是：建立在同群体保持一致（即同一，conformity）同群体的习惯、实践和信仰保持一致的基础上的融合为一。这里，我们又见到了一个重要的发展历程。

在原始社会，一个群体中的人数是很少的；群体通常是由拥有同一血缘和拥有同一居住地的人所组成。随着文化的发展，群体也随之扩大；群体变为城邦的公民、国家的公民或教派成员。就连最穷的罗马人也因能说“*civis romanus sum*”（生活在罗马的公民）而感到自豪。罗马及其帝国就是他的家庭、他的家乡和他的世界。就是在当今的西方社会，群居也仍然是克服孤独感最为广泛采用的