

阿
兰
·
德
波
顿

作品集

爱情
笔记



作者最想荐给全球青年女性的一本书

英伦才子 × 生活哲学 × 爱情解剖刀

英国作家 阿兰·德波顿 23 岁成名作

畅销全球 200 万册

上海译文出版社



教我们如何
认识爱情、把握爱情、享受爱情

版权信息

书名：爱情笔记（阿兰·德波顿作品集）

作者：〔英〕阿兰·德波顿

译者：孟丽

责任编辑：吴洁静

关注微博：[@数字译文](#)

微信公众号：数字译文

联系我们：hi@shtph.com

问题反馈：complain@shtph.com

合作电话：021-53594508

文学的意义

——新版作品集代总序

阿兰·德波顿

在人类为彼此创造的艺术形式和作品中，有一个门类占据了最大比重，即以某种形式探讨伤痛。郁郁寡欢的爱情，捉襟见肘的生活，与性相关的屈辱，还有歧视、焦虑、较量、遗憾、羞耻、孤立以及饥渴，不一而足；这些伤痛的情绪自古以来就是艺术的主要成分。

然而在公开的谈论中，我们却常常勉为其难地淡化自身的伤情。聊天时往往故作轻快，插科打诨；我们头顶压力强颜欢笑，就怕吓倒自己，给敌人可乘之机，或让弱者更为担惊受怕。

结果就是，我们在悲伤之时，还因为无法表达而愈加悲伤——忧郁本是正常的情绪，却得不到公开的名分。于是，我们在隐忍中自我伤害，或者干脆听任命运的摆布。

既然文化是一部人类伤痛、悲情的历史，那么，所有的问题都能予以修正，把绝望的情绪拉回人之常情，给苦难的回味送去应有的尊严，而对其中的偶然性或细枝末节按下不表。卡夫卡曾提出：“我们需要的书（尽管也适用于其他任何艺术形式）必须是一把利斧，可以劈开心中的冰川。”换言之，找到一种能帮助我们麻木中解脱的工具，让它担当宣泄的出口，可以让我们放下长久以来对隐忍的执念。

细数历史上最伟大的悲观主义者，他们中的每一人都能抚慰这种被压抑的苦楚。用塞内加的话说：“何必为部分生活而哭泣？君不见全部人生都催人泪下。”或者就像帕斯卡的叹谓：“人之伟大源于对自身不幸的认知。”而叔本华则留下讽刺的箴言：“人类与生俱来的错误观念只有一个，即以为人生在世的目的是为了得到幸福……智者知道，人间其实不值得。”

这种悲观主义缓和了无处不在的愁绪，让我们承认：人生下来就自带瑕疵，无法长久地把握幸福，容易陷入情欲的围困，甩不掉对地位的痴迷，在意外面前不堪一击，并且毫无例外地，会在寸寸折磨中走向死亡。

这也是我们在艺术作品中反复遭遇的一类场景：他人也有跟我们同样的悲伤与烦恼。这些情绪并非无关紧要，也无须避之不及，或被认为不值思量。关键在于我们如何看待。艺术作品带我们走近那些对痛苦怀有深刻同情的人，去触摸他们的精神和声音，而且允许我们穿越其间，完成对自身痛苦的体认，继而与人类的共性建立连接，不再感觉孤立和羞耻。我们的尊严因而得以保留，且能渐次揭开最深层的为人真理。于是，我们不仅不会因为痛苦而堕入万劫不复，还会在它的神奇引领下走向升华。

不妨把自己想象成一组同心圆。所有一眼望穿的事物都在外圈：谋生手段，年龄，教育程度，饮食口味和大致的社会背景。不难发现，太多人对我们的认知停留在这些圈层。而事实上，更内里的圈层才包裹着更隐秘的自身，包括对父母的情感、说不出口的恐惧、脱离现实的梦想、无法达成的抱负、隐秘幽暗的情欲，乃至眼前所有美丽又动人的事物。

虽说我们也渴望分享内里的圈层，却又总是止步于外面的圈层。每当酒终人散，回到家中，总能听见心中最隐秘的部分在细雨中呼喊。传统上，宗教为这种难耐的寂寞提供了理想的解释和出路。宗教人士总说，人的灵魂由神创造，唯有神才能知晓其间最深层的秘密。人也永远不会真正地孤独，因为神总是与我们同在。宗教以其动人的方式关照到一个重要命题，意识到人对被深刻了解和赞赏的愿望何其猛烈，并且大方地指出，这种愿望永远也无法在其他凡人身上得到满足。

而在我们的想象空间里，取代宗教地位的是人和人之间的爱情膜拜，俗称浪漫主义。它朝我们抛来一个漂亮而轻率的想法，认为只要我们足够幸运和坚定，从而遇到那个被称为灵魂伴侣的高维存在，就有可能打败寂寞，因为他们能读懂我们的所有秘密和怪癖，看清我们的全貌，并且依然为这样的我们陶醉沉迷。然而，浪漫主义过后，满地狼藉，因为现实一再将我们吊打，证明他人永远无法看透我们的全部真相。

好在，除了爱情和宗教的诺言之外，尚有另一种可用来关照寂寞的资源，并且还更为靠谱，那就是：文学。

目 录

文学的意义——新版作品集代总序

一 爱情宿命论

二 理想化

三 诱惑的潜台词

四 真 实

五 灵与肉

六 马克斯主义

七 不和谐的音符

八 爱情与自由

九 美 丽

十 爱的表白

十一 她有什么好？

十二 怀疑与信念

十三 亲 密

十四 “我”的确认

十五 情感的周期波动

十六 惧怕幸福

十七 挛 缩

十八 爱情恐怖主义

十九 超越善与恶

二十 心理宿命论

二十一 自 杀

二十二 基督情结

二十三 省 略

二十四 爱情的经验

情爱如斯——译后记

一 爱情宿命论

1. 恋爱时，我们最向往缘分天定。然而，多数时候我们不得不与无法理解我们灵魂的人同榻共枕。如果我们相信（与这个理智时代的所有准则相反），终有一天，命运会安排我们与梦中情人相会；或者有些迷信地幻想：冥冥之中有一个正是我们无尽思念的人，难道我们不该得到理解和原宥？也许我们的祈祷永无回应，也许彼此的心灵永难沟通，如果上天对我们还有些许怜悯，难道我们不能期盼在一次邂逅中与心仪的王子或公主不期而遇？难道我们不能暂时摆脱理性的责难，仅仅把这当作是爱情的一次无可避免的缘分天定？

2. 十二月初的一个上午，十点左右，我坐在英国航空公司喷气式飞机的经济舱里，从巴黎回伦敦，全无体验爱情或是邂逅故事的心理准备。飞机刚刚飞越诺曼底海岸的上空，冬天的云层散开退去，下面是一览无遗的碧蓝海水。我百无聊赖，心绪不宁，随手拿起一本航空杂志，漫无目的地读着上面假日旅店和机场服务设施的介绍。飞机尾部引擎的微微颤动、机舱里宁静的灰暗色调以及乘务员甜甜的微笑令人心情略觉惬意。一位乘务员推着饮料和点心从走道上过来了。尽管我不饿也不渴，但在这飞机上，我产生了想吃点东西的感觉。

3. 我左边的乘客也许有些不适，她取下耳机，仔细研究起面前椅袋里的安全指示卡。卡片上介绍了理想的坠机状态：乘客平静地软着陆在地面或水面，女士们脱掉高跟鞋，小孩熟练地给防护衣充气，机身尚未破损，汽油也奇迹般的没有燃烧。

4. “如果飞机出事，我们都会死掉，这些可笑的安全指示有什么用？”她自言自语道。

“这样或许能使人们感觉安全一些，”作为惟一的听众，我回答说。

“说真的，这倒是不错的死法，快速，特别是当飞机坠地时正好坐在前排。我有一个叔叔就死于空难。你认识的人有没有那样死的？”

没有，但我没来得及回答，因为有位乘务员过来（她不知道她的乘客们这会儿正对航空公司的职业道德产生了怀疑）给我们送午餐了。我

要了一杯橙汁，正准备把一盘三明治挡回去时，我旁边的这位旅伴小声地说：“拿着，给我吃，我很饿。”

5. 她留着栗色短发，后颈露了出来，水灵清澈、如绿潭一般的大眼睛回避着我的目光。她身着蓝色衬衫，膝盖上放着一件灰色羊毛开衫，肩头瘦削，显得弱不禁风，从参差不齐的指甲看得出她经常啃手指头。

“我真的没抢你的午饭？”

“一点都没有。”

“不好意思，我还没有自我介绍呢，我叫克洛艾，”她一边说，一边从扶手上伸过手来与我握了一下，稍显得有些正式，但令人心动。

接着，我和克洛艾各自介绍了自己的情况。克洛艾说她是到巴黎参加一个交易会回来。她毕业于皇家艺术学院，从去年开始在索霍区的一家时尚杂志社做平面设计。她出生在约克郡，但小时候就搬到威尔特郡去了，现在（二十三岁）独自住在伊斯灵顿的一套公寓里。

6. “但愿他们没有把我的行李弄丢，”当飞机开始降落在希思罗机场时，克洛艾说，“你会有类似的担心吗？”

“没有，不过我倒是碰上过这种事，已经两次了，一次在纽约，一次在法兰克福。”

“唉，我一点也不愿意出行，”克洛艾叹了口气，咬着食指尖，“更讨厌回来，我真是有归来恐惧症。每次离开一段时间，我就总担心家里会发生什么可怕的事情，要么水管破了，要么工作丢了，或仙人掌死了。”

“你养仙人掌？”

“有好几盆呢，已经养了一段时间了。我知道有人说这属于阴茎崇拜，不过我曾在亚利桑那过了一个冬天，是在那儿迷上仙人掌的。你养宠物吗？”

“养过金鱼。”

“后来呢？”

“那还是几年前的事，我和当时的女友住在一起。有一天她关掉了鱼缸里的通气管，鱼都死了，我想她多半是出于妒忌。”

7. 我们天马行空地闲聊，微妙地捕捉彼此的性情，犹如漫步在蜿蜒崎岖的山间小径，轻掠淡远山色。直到飞机轮胎落地，引擎反向转动，飞机滑向航站楼，准备将乘客卸在拥挤的入境大厅。当取好行李，通过海关检查时，我已经爱上了克洛艾！

8. 惟有生命走到尽头，我们才能知道自己的爱之所在。但是与克洛艾相识不久，我就似乎找到了爱的归宿。审视自己所有可感知的情感，和这情感可能的接受者，我无从确定为何突然之间对克洛艾产生的竟然是爱情。我不知晓这生成过程的内在动力，而且也只能借人生的阅历来确证这些感受。我惟一能交代的就是在我回到伦敦后过了几天，克洛艾和我共度了一个下午的时光。接着，在圣诞节前的几个星期里，我们总是一起在伦敦西区的餐馆共进晚餐，然后去她的房间做爱，欢度良宵。好像这一切既是最陌生却又是最自然不过的事情。她和家人一起过圣诞节，我和朋友去了苏格兰，但我们却每天都要跟对方通电话，有时一天竟达五次之多。并不是特意要说点什么，只是因为我们都感到自己从未与人这样交流过，以前都在奉行中庸之道，在自欺欺人，只是到现在这一刻，我们才最终领悟了另一个人，也才最终为对方所领悟。等待（本质上是对救世主的等待）终于结束了。我意识到，她就是我痴痴寻找了一生的女子，一个符合我梦想的精灵。她的微笑、她的双眸、她的幽默、她的阅读品味、她的焦虑、她的智慧，她所有的一切都与我的理想完全吻合。

9. 我感觉我们是如此地天造地设（她不仅将我的话语补充完整，她还使我的生命不再残缺），以致我不能认为邂逅克洛艾只是一次偶然的巧合。我失去了带着无情的怀疑论——虽然有人认为它是必要的——来思考命定这个问题的能力。这不是所谓的迷信，克洛艾和我找到诸多的细节，不管多么微不足道，来证实我们直觉的感受：我们注定为彼此而生。我们都出生在双数年份的同一个月午夜前后（她是在晚上十一时四十五分，我是在凌晨一点十五分）；我们都学过竖笛；都在学校排演过《仲夏夜之梦》（她演海伦娜，我演忒修斯）；我们左脚脚趾上都有两颗大大的斑点；同一个后臼齿上都有条裂缝；我们都会在阳光下打喷嚏；都喜欢用餐刀挑出番茄酱；甚至我们的书架上都有同一个版本的《安娜·卡列尼娜》（牛津出的老版本）。也许不过是细枝末节，但凡此种种的一致，难道还不足以让信徒们建立起一种新的宗教吗？

10. 我们让存在得以升华，获得意义；我们赋予时间本身并不具有

的情节性。克洛艾和我把飞机上的相遇神化为爱神阿弗洛狄忒的安排，充满古典和神秘气息，是爱情故事的第一场第一幕。自我们降临凡尘，宇宙中就有一位伟大的神灵在微妙地改变我们的运行轨道，终使我们能于这一天邂逅在巴黎至伦敦的班机上。一切于我们已经如愿成真，所以我们可以忽略那没有发生的无数故事，忽略因为错过飞机或忘了电话号码而未曾得以书写的浪漫。就如历史学家一样，坚守既成的事实，就必然万无一失，不必在乎每一个片段都可能出现的偶然性，也不用正视自己扮演着自己的黑格尔和施本格勒⁽¹⁾，错误地编织起宏大的历史叙事。我们摇身变成叙述者（紧跟既成的事实），把飞机上的邂逅美化为天意的安排，为我们的命运找到难以置信的因果联系。我们这样做实在是过于神秘主义，或者（仁慈点说）过于文学粉饰。

11. 我们本应更理性地看待此事。克洛艾和我都不是经常来往于巴黎和伦敦，此次旅行也都不在各自原本的计划当中。克洛艾在最后一刻被她的杂志社派去巴黎，因为副主编恰巧病了。而我之所以去，则是由于在波尔多的建筑任务碰巧早早完成，才使我有足够的时间到巴黎，在姐姐那儿逗留几天。在我们计划回英国那天，两国的航空公司从戴高乐机场到希思罗机场共有六趟九点至午时的航班。虽然我们都打算在十二月六日下午早些时候回到伦敦，但都是在最后一分钟才确定到底乘哪架班机。这样，从六号拂晓算起，我们乘坐同一次班机（不一定是相邻座位）的数学概率就是三十六分之一。

12. 克洛艾后来告诉我说，她本来打算乘坐十点半的法航班机，但由于退房时包里的一瓶洗发香波漏了，不得不重新装包，耗去了宝贵的十分钟。当旅店打好账单，用信用卡结完账，再为她叫来一辆出租车时，已经九点十五分，要搭上十点半的法航班机已经很赶。当她总算通过维耶特门附近拥堵的交通到达机场时，那架航班已经停止登机了。因为不想再等下一趟，于是她就去了英国航空公司候机楼，买了十点四十五分飞往伦敦的机票。我（因为种种私人原因），乘坐的也正好是那架航班。

13. 接着，售票处的计算机是如此地造化弄人，把克洛艾安排在位于机翼边的15A座，而我则在旁边的15B座（见图1.1）。当我们开始谈论那张安全指示卡时，完全没有想到两人对话的可能性其实极其微小。我们都不可能乘坐头等舱，在有一百九十个座位的经济舱里，克洛艾被安排坐15A，而我，极可能是出于偶然，被安排坐15B。从理论上

说，克洛艾和我相邻而坐的可能性（虽然我们相互交谈的机率无从算起）是110/17847，也就是1/162.245。

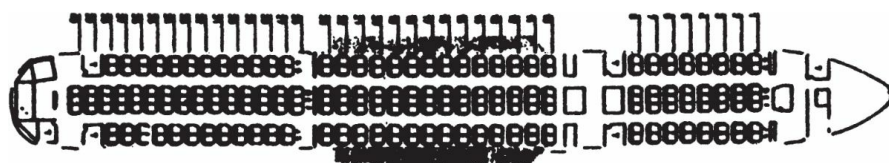


图1.1 英国航空公司波音767

14. 但这个数字只是基于当巴黎和伦敦之间只有一趟航班时，我和克洛艾互为邻座的可能性。而实际巴黎和伦敦之间有六趟航班，并且我俩都曾在这六趟之间犹豫不决，到最后一刻才选择了这一班，所以这个可能性必须乘以三十六分之一的机会。这样，克洛艾和我在十二月份的一个早上，乘坐英国航空公司的波音飞机飞越英吉利海峡时邂逅的最终可能性为1/5840.82。

$$\begin{aligned}(\text{可能性} &= 1/36 \rightarrow 110/17847 \\ &= 1/162.245 \rightarrow 1/162.245 \times 36 \\ &= 1/5840.82)\end{aligned}$$

15. 然而一切还是发生了。以上的计算远没有让我们信服理性的论证，只是支持了对我们相爱的神秘诠释。如果事物演变成现实的可能性小而又小，但仍然实实在在发生了，那么给予它一个宿命的解释又何错之有？抛掷硬币那种百分之五十的可能性，不足以让我相信上帝操纵论，但是面对克洛艾和我所涉的这种小而又小的可能性，即相遇的概率只有1/5840.82，这除了是命运的安排，再无其他可能。它让我们执着地去思量，这场改变我们生活的邂逅，其发生背后那巨大的不可能性。一定有人在（三万英尺的高空）摆弄我们的命运。

16. 对于偶然事件，人们可以通过两种途径进行解释。哲学的观点坚持奥卡姆剃刀原则，只着眼于主要原因，认为事物背后的诱因不能复杂化，除了认可严格吻合的因果关系，避免夸大出更多的原因，也就是说，要探究事物发生的最直接原因。就我们的情况而言，应探究的是克洛艾和我被安排在同一架飞机上相邻而坐的可能性，而不是火星和太阳之间的位置关系，或浪漫宿命的故事情节。然而神秘主义观点会情不自禁用更为宽泛的理论来解释事件。一面镜子落下墙来，碎成千万片，缘

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《爱情笔记》〔英〕阿兰·德波顿 著.pdf

请登录 <https://shgis.cn/post/1892.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

