

畅销
1000000
☆☆☆☆☆☆
册

人生总要 独自前行

愿我的孤独 /
温暖你的孤独

【日】濑户内寂听著
吕平译



陕西出版传媒集团
三秦出版社

ZITC
紫图

人生总要 独自前行

愿我的孤独
温暖你的孤独

【日】濑户内寂听著

吕平译



陕西出版传媒集团
三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生总要独自前行 / (日) 濑户内寂听著 ; 吕平译.
— 西安 : 三秦出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5518-1037-1

I. ①人… II. ①濑… ②吕… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第123576号
作品版权登记号: 25-2015-269

KODOKU O IKIKIRU

Copyright © 1991, 1998 by Jakucho SETOUCHI

First published in Japan in 1991 by Kobunsha Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Jakucho SETOUCHI
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

人生总要独自前行

〔日〕濑户内寂听 著

出版发行 陕西出版传媒集团 三秦出版社
陕西新华发行集团有限责任公司

社 址 西安市北大街147号

电 话 (029) 87205121

邮政编码 710003

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8

字 数 137千字

版 次 2015年6月第1版

2015年11月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5518-1037-1

定 价 39.90元

网 址 <http://www.sqcbbs.cn>

在这个世界上
最强大的力量始终是爱
越过无数不幸的山峰继续向前
才是人生之道



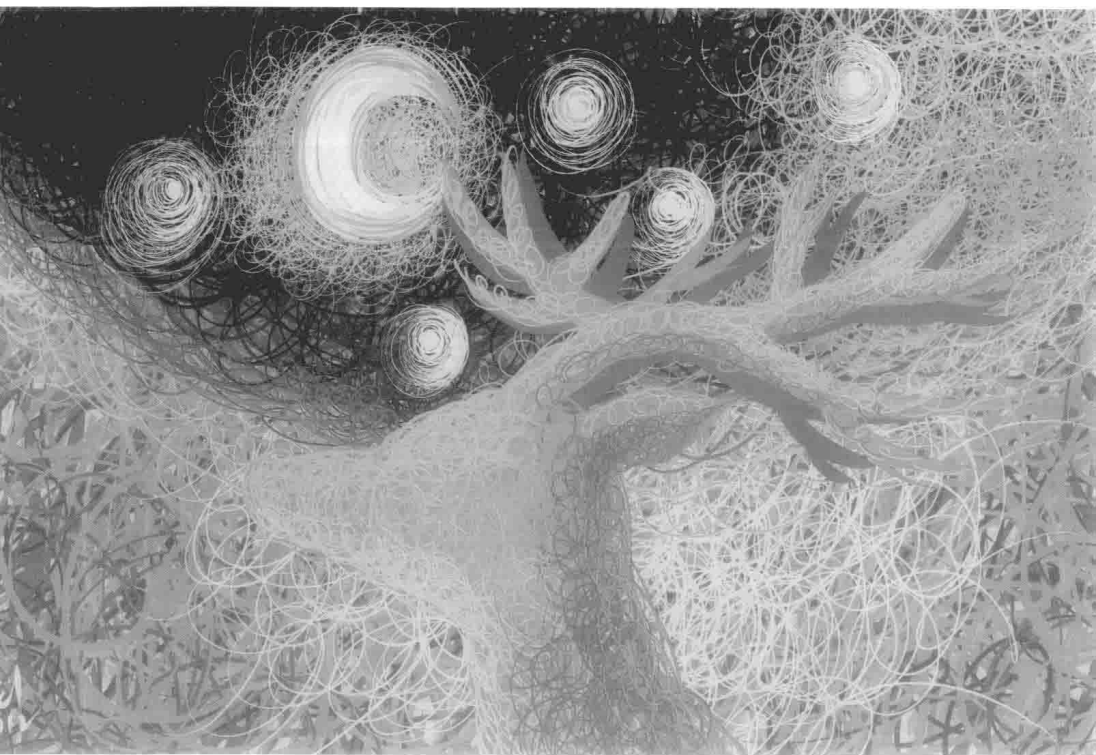
同一轮月亮，
无数人从世界不同角落仰望。
在每个寂寥的漫漫长夜，
总忍不住想对它吟咏孤独的歌。



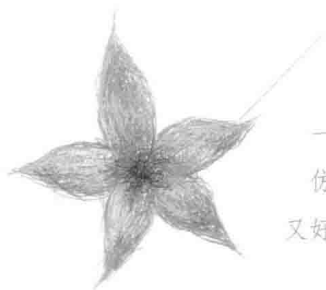
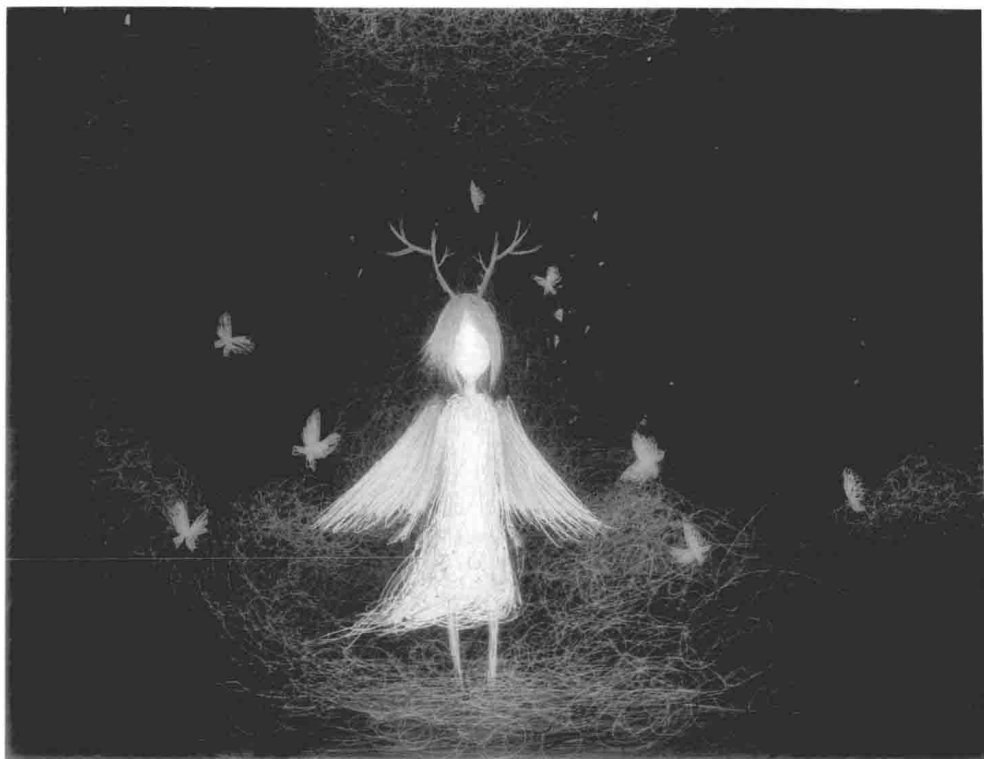


在我们相遇的那一瞬间，
两个人的心就开始交融，
就好像是很久以前就认识的朋友，
彼此心意相通。



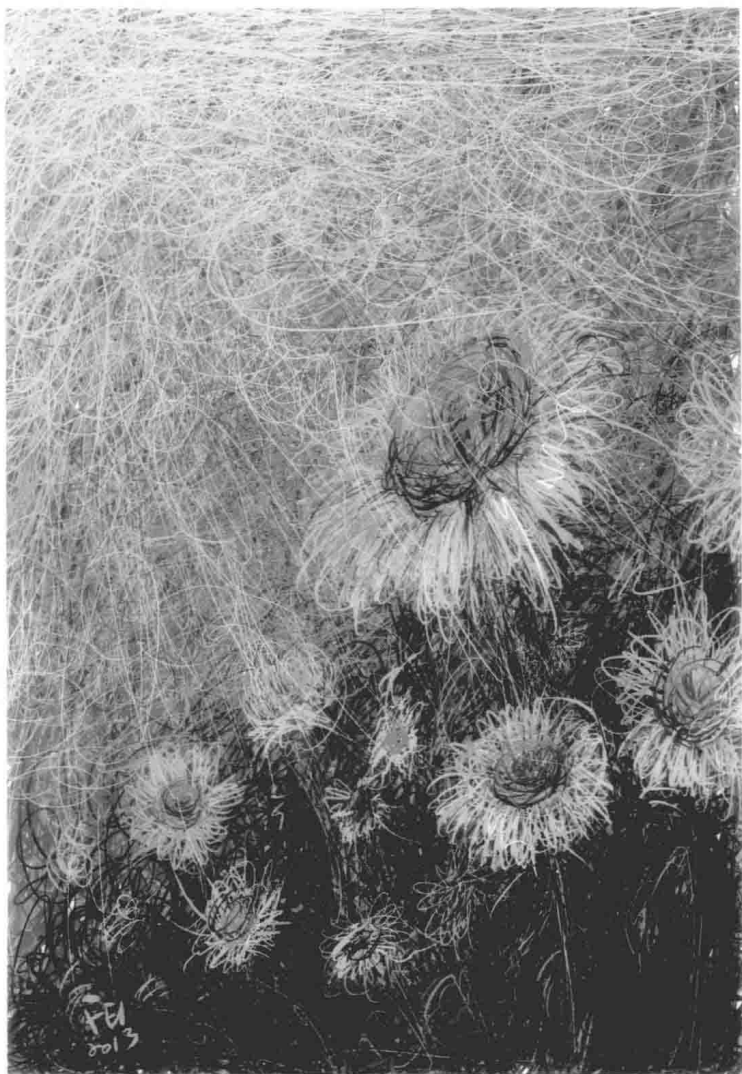


我们为美丽的事物感动，
为年轻而感动，
为燃烧的激情和权力感动。
当意识到这些东西全部离自己而去时，
我们已白发苍苍。



面对像男人一般脆弱的墙壁，
一个人独自沉浸在深夜的风声里。
仿佛看见了没有出口的深山老林，
又好像看见了一望无际的辽阔海洋。

如果能与你相见，
死也不足为惧。
我会带上精心记录的旅行日记，
将风土人情和沿途轶事讲给你听。



FE
2013

作者序——

人生总要独自前行， 愿我的孤独温暖你的孤独

人类自始至终都是一种孤独的动物，耄耋之年的我对此坚信不疑。

在我看来，我们有时并不会产生孤独的感觉，那只不过是因为我们没有意识到这种孤独的存在，或者是虽然意识到了，却因为恐惧而本能地转移了视线，再或是为了从孤独这种无可挽救的绝望感中逃离，而把希望寄托在了友情、恋爱、夫妻之爱之中，仅此而已。

每个人的孤独都有各自的特点，无论是性质还是表现形式都不尽相同。即便如此，造物主还是公平地让上至王公贵胄下至平民百姓都得和孤独磋磨。

既然我们无论如何都无法斩断与孤独的联系，倒不如别再白费力气想要从中逃离，而是索性把孤独当成新生的另一层无法剥离的皮肤，谋求一种在死亡之前都与之共生共存的和平共处之道。

不知从何时开始，孤独便融入了我的血液，时至今日，它已经成了我不可或缺的伴侣，甚至是值得依靠的伙伴。

即便有爱相伴，孤独还是如影随形；即便融入人群，孤独依然不离不弃。无论是青葱少年还是耄耋老者，都不过是孤独的存在。无论你是否生于繁华，或早或迟，人生总要独自前行。

在前来寂庵和天台寺的人之中，或是收到的信笺里，因孤独而饮泣吞声的例子屡见不鲜；也有一些人因为不堪忍受孤独，无论怎样鼓励、安慰都无济于事。

送走黑发人的白发人，到头来还要在自己的孩子之前饱尝种种孤独之苦，这种断肠之痛何以言表？

听到癌症的诊断书，断绝杂念、配合治疗却依然无法得到治愈，病人日思夜虑，不堪孤独，我们这些健康人又何从体会？

孤独是普遍存在的，同时又具有独特性。我们每个人都应该正视孤独、凝视孤独，把握它的性质继而找到驯服它的方法，除此之外，别无选择。

通过这本书，我希望能够和那些虽然已经意识到了自己的孤独，却苦于无法接受它的读者们共同交流一下经验。这就是我创作此书的初衷。

同为天涯孤独人，那么，从今天起，就让我们携手共勉吧。

愿您的孤独融入我的孤独，由我来将它吸收殆尽吧！

濑户内寂听

2015年7月

目录 Contents

人生总要独自前行



第一夜 孤独到底是什么

- 今晚我们约好，谈一谈人类的孤独 / 2
- 总有人先一步离开，总有人多一分残喘 / 6
- 孤独是每个人的故乡 / 10
- 当你看重的事情，别人无法理解时 / 13
- 又寂寞，又美好 / 20

第二夜 人生无常，只有孤独永存

- 每一种孤独都有因果 / 26
- 愿你在黑暗里守住信念 / 30
- 活在别人的期待里，会弄丢自己 / 35

没有什么比价值观不同更不幸 / 40

越过不幸的山峰继续向前，便是人生之道 / 44

3.1 恋爱中的孤独：忍受痛苦，是爱的一部分

年轻的时候，我们都相信爱情 / 48

性是通往孤独的桥梁吗 / 52

3.2 婚姻中的孤独：承认有间隙，大家更好过

别傻了，对岸没有那个人 / 58

孤独能够塑造人的性格，爱也能塑造人的性格 / 61

在爱情上强加给对方亲切和善心，会招致恶果 / 64

不管有多少次艳遇，到头来还是空虚 / 67

要隐藏多少秘密，才能安然度过一生 / 71

婚外情就是为自己画地为牢 / 74

第五夜 失恋中的孤独：好好爱，好好说再见

珍惜能够结为夫妻的缘分 / 80

有时候原谅是唯一的退路 / 86

当初的悲剧，也许是 20 年后的喜剧 / 89

请读一读《悲伤，你好》 / 94

为什么时间总是打败爱情 / 101

第六夜 男人背后的孤独：这世上没有谁比谁活得容易

男人比女人更容易寂寞 / 108

越成功的男人越孤独 / 111

第七夜 孀居的孤独：命运必会厚待认真生活的人

每个人生命中，都有最艰难的那一年 / 120

在这个世界上，最强大的力量始终是爱 / 128

第八夜 情人的孤独：不甘心是一剂入骨髓的毒药

需要时却不在身边的男人 / 136

敢做，就应该敢接受惩罚 / 143

做一辈子的情人，很美很残酷 / 145

对自己负责，相爱依然要分手 / 150

挣扎，是为了让选择更正确 / 156

所有的离别，都是身不由己 / 161

第九夜 老去的孤独：安静平和，才是活得繁花似锦

不是不被需要，而是你弄丢了自己 / 166

用清醒的爱抵制趁虚而入的性 / 171

生命不在于有多长寿，而在于如何更好地活 / 175

不服老，就可以一直年轻 / 180

老去时需要的是关怀和体谅，而不是同情 / 183

绽放在严寒枯木上的爱之花 / 188

衰老也可以如此美丽 / 193

第五卷 愿你有独自上路的努力和抵抗孤独的不屈

不管怎么争吵，最后还是要睡在一起 / 202

我终会忘了你的模样，但会铭刻下对你的爱 / 205

一个人老后 / 211

愿每个人老去时都能遇到一个贞心尼 / 220

朝气蓬勃地老去 / 227

自由，是孤独最美好的馈赠 / 230