

多懂一点  
系列02

# 不安时代的 生存哲学

[日] 山竹伸二-著 朱悦玮-译

不安時代の生きの哲学

思维改变人生  
消除不安，你可以自由的活

用哲学来分析“不安”  
你在害怕什么，你究竟想做什么  
别让不安左右自己的人生



中信出版集团 CHINA CITIC PRESS

不 安 時 代 の  
生 存 哲 学

# 不安时代的 生存哲学

[日] 山竹伸二-著 朱悦玮-译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

不安时代的生存哲学 / (日) 山竹伸二著; 朱悦玮译. —北京: 中信出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5086-5212-2

I. ①不… II. ①山… ②朱… 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 111120 号

FUANJIDAI WO IKIRU TETSUGAKU

by SHINJI YAMATAKE

© 2012 SHINJI YAMATAKE

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun Publications Inc.,

Japan through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China CITIC Press

本书仅限中国大陆地区发行销售

### 不安时代的生存哲学

著 者: [日] 山竹伸二

译 者: 朱悦玮

策划推广: 中信出版社 ( China CITIC Press )

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

版 次: 2015年7月第1版

京权图字: 02-2013-6545

书 号: ISBN 978-7-5086-5212-2 / B · 173

定 价: 36.00元

印 张: 7.5 字 数: 83千字

印 次: 2015年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

## 生活在充满不安的时代

### 东北大地震

2011年3月11日，发生在东北地区的东日本大地震给受灾地区的民众带来了前所未有的恐惧与悲痛。巨大的地震和海啸夺走了许多人的性命，彻底破坏了无数建筑，如同人间地狱般的惨状时至今日仍然历历在目。

时间过去了一年<sup>①</sup>，震灾造成的伤痛仍然深深地刻印在每个人的心头，还有许多人生活在悲痛与绝望之中。有的人失

---

① 本书日版出版时间为2012年。——译者注

去了家园、财产和工作，认为今后的人生走投无路。有的人失去了家人和朋友，感觉今后的人生毫无希望。就连那些好不容易从绝望中挣脱出来的人，内心也充满了强烈的不安。

当时正处在东京都内公寓之中的我，对最初的轻微震动并没有在意。当我刚从广岛来到东京的时候，也曾经对频繁的地震感到惊讶，多多少少也有些不安，但很快我就对地震完全适应了。

但是，那一天的地震却有些不同。震动不但没有消失，反而越来越强，茶杯和立着的物体都倒了下来，胡乱堆积在书架上的书也接连掉落。我急忙站起身打开房门向外望去，感觉自己所在的公寓楼似乎都在左右摇晃。

面对这从未经历过的震动，就连我也感到了不安，并且第一次感到了生命的危险。与此同时，我也开始担心外出的妻子和小女儿以及在幼儿园的大女儿，就在我开始为她们祈祷的时候，晃动终于停了下来，我也确认了家人都平安无事。随后，当我从电视里看到海啸的破坏状况时，一时间，哑口无言。

发生在东北部地区的地震，与我经历过的那些地震相比，在规模上完全不可同日而语，但更加令人震惊的则是海

啸带来的破坏。原本平静的房屋、田园风景以及港湾等美丽的景观，一时间全都被泥水与瓦砾所吞噬的场景，是即便在电影中也从未见过，完全超出想象范畴的景象。眼前的世界仿佛是虚构的，在瞬间化为泡影，每个人都被名为“现实”的噩梦所笼罩。

恐怕很多人都和我怀有相同的感受吧。各种媒体所报道的地震与海啸所造成的破坏状况，毫无疑问使那些身处受灾地区之外的民众也深刻地感受到了强烈的不安。距离震灾发生已经过去了一年，或许人们对震灾的印象与当时相比减弱了一些。但是，当时所产生的不安，现在仍然存在于很多人的心中。

这种一直萦绕在心头并且挥之不去的不安，就是对不知何时可能会降临在自己头上的灾害的不安，也是对死亡的不安。

当我们平平静静地享受人生时，每个人都会将死亡看作发生在遥远未来的事情。一般来说，每个人都认为死亡是很久以后的事情，所以现在根本没有担心的必要。但是这次的地震和海啸，却让我们认识到，死亡并非我们想象的那么遥

远，而是就在自己的身边。

死亡的危险无论何时都是存在的，并且可能突然来到自己的身边。谁也无法保证那一定是发生在遥远未来的事情。而我们直到现在才认识到这个理所当然的事实。

## 看不见的辐射带来的不安

大地震之后发生的福岛核泄漏事故，不但使人意识到“早晚会死”这一事实，而且还给人带来“死亡”近在眼前的不安。与地震和海啸所带来的恐惧不同，这是一种非常令人不舒服的感触。

在地震与海啸中遭受巨大冲击的福岛核电站出现核泄漏事故，有可能造成二次灾害，就是这种看不见的恐惧产生的源头。虽然政府对核辐射有可能影响的范围进行了预测，但是对于普通民众来说，这仍然是一个看不见也摸不着的东西。在错综复杂的情报与流言的作用下，人们开始产生不安，并且这种不安感愈发地强烈起来。

我居住的东京也没有完全脱离危险区域。至少，在事故

发生当初，绝大多数的人都感觉到自己身处于危险之中。一旦辐射值上升，通知说给婴儿冲牛奶需要用矿泉水的时候，正好家里有婴儿的我和妻子都会感到十分紧迫的危机感，因为我们害怕辐射会对自己的孩子造成影响，甚至危及孩子的生命。

因为当时大家都抢购矿泉水，甚至有些并不需要的人也大量购买，让那些真正需要的人很难买到。与之相比，位于震灾发生地的人们互相帮助，受到了世界范围的赞赏。幸好这种抢购风潮并没有长期持续下去，也没有引发更大的恐慌，不过这种情况本身，就是由于人们对辐射的不安所造成的。

另外，还有很多在日本的外国人都因为对核辐射的恐惧而回国。在韩国，还有很多人担心会受到辐射雨的影响，据说在4月7日下雨的时候，100所幼儿园与小学中学都考虑到家长们的担忧而临时放假。还有人声称“在雨中闻到了辐射的味道”。

在日本的推特（Twitter）上经常能够看到诸如“自来水有金属味，是不是被辐射了啊”之类的内容。这样的流言都从侧面反映出大家对核辐射究竟有多么强烈的不安。本来看不见也摸不着的核辐射，竟然会被这么多人“感觉到”，实际上就是由于对无法感知的恐惧所引发出来的错觉。这和强迫



症患者回避不安的心理是很相似的。

比如说有严重洁癖的人，总是感觉其他任何东西都是不干净的，所以会反复地洗手、洗衣服。当然，实际上这种所谓“不干净”的状态是看不出来的。但是，对于有严重洁癖的人来说，哪怕是看到有一点点儿的污渍，也会花费很多时间去清理掉。

精神医师中井久夫曾经这样说过：“强迫症患者是尝试消除存在于不确定性之中不安的人，他们会在潜意识中采取强迫性的心理战略。”因为“看不见不干净的地方”这种不确定性，引发他们的不安，他们为了避免这种不安而开始反复地寻找不干净的地方，于是产生不干净的错觉，导致他们强迫自己反复地洗手。

我在小学5年级的时候也被这种强迫症所困扰，所以对上述说法可以说是深有体会。当时的我确实感觉到了这种看不见的东西，当然不是通过视觉，而是一种类似于触觉的感觉，就好像整个世界都被污染了，而且在不断地侵蚀我的身体一样。

我不知道当时的自己为什么会受到这种强迫观念的困扰。不过，这种情况发生于我母亲因病去世之后，大概是与

自己对“死亡的不安”有一定的关系吧。因此在地震发生之后所流传的“能够感觉到核辐射”这种强迫性的观念，大概也是由于对“死亡的不安”所导致的。

看不见也摸不着的“辐射”与“死亡”十分相似，充满了不确定性。而为了摆脱这种令人恐惧的感觉，人们很容易产生一种“能够感觉到”的错觉。这实际上是人们为了摆脱“死亡的不安”而在无意识中做出的尝试。

## “死亡的不安”所带来的实际问题

20世纪最具代表性的德国哲学家海德格尔<sup>①</sup>曾经说过，当人们面对“死亡的不安”之时，会重新审视自己身边的一切，并且思考自己究竟应该如何生活。

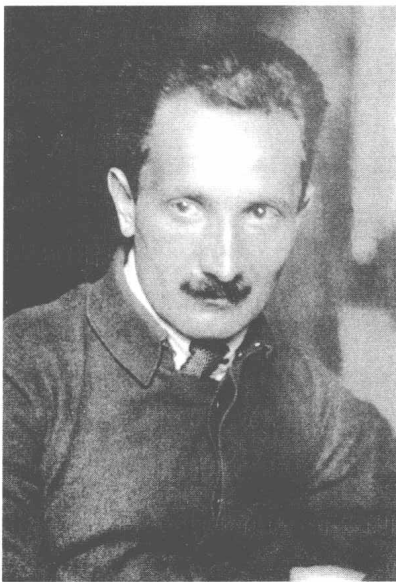
一般来说，我们每个人都会尽可能地不去思考死亡。也就是说，我们在日常生活中会无意识地隐藏起对死亡的不安。

---

<sup>①</sup> 海德格尔 (Martin Heidegger, 1889~1976): 德国哲学家。从现象学出发，提出了存在主义哲学，对现代哲学和人类科学带来了深远的影响。主要著作《存在与时间》被称为“20世纪最优秀的哲学书”。

但这并非人类本来的状态，海德格尔在其主要著作《存在与时间》中，将这种状态称为“堕落”。

直面死亡才能避免每天的堕落，回避死亡并非人类本来的状态。（《存在与时间》）



海德格尔（照片提供：Getty Images）

但是，他也同时这样说道：“当我认识到自己总有一天会死去的时候，也能够回到原来的生活方式。”这是非常富有启发性的解释。

一般来说，绝大多数的人并不知道自己真正想要做什么，想要过什么样的生活，就这样浑浑噩噩地将自己埋没于日常繁杂的工作之中。很少有人会认真地思考自己的人生，并且优先去做那些真正重要的事情。海德格尔认为，这正是因为人们没有认识到自己“总有一天会死”，所以才不去思考那些问题。

确实如此，每个人都惧怕死亡，所以死亡是每个人最不愿想到的事情。人生归于虚无的瞬间太过可怕，为了避免去想，我们往往会通过抽象的思维来蒙混过去，甚至在说到自己的死的时候，也会尽量轻描淡写地带过。

但是，“人总有一死”，所以死亡并非事不关己的。当人们终于认识到这一点的时候，就会思考自己究竟为何而生，自己的人生究竟有怎样的意义。所以海德格尔主张人们应该时刻意识到自己的死亡，认真地思考自己的人生。

当然，即便直面“死亡的不安”，也并非每个人都能够将

自己的人生重来一遍，真正去做自己想做的事。有的人总是对“死亡”惴惴不安，甚至因此患上精神疾病；有的人则认为反正早晚會死，不如痛痛快快地活着；还有的人认为生命没有意义，从而陷入虚无主义。

但是，这些人并没有意识到自己的生活方式和存在价值早就存在问题。这些问题平时都隐藏在“死亡的不安”的阴影下，他们自己完全意识不到。不过，“不安”袭来时，每个人都不得不直面这些问题。

## 战争与地震的非日常性

那些突发事件，会非常明显地改变我们在日常生活中的价值观，使我们对自己的存在价值产生怀疑。对“死亡”所产生的不安，会彻底颠覆我们日常生活中的行为模式，成为我们探寻“生存意义”的重要契机。

在第一次世界大战之后，伴随着“对死亡的不安”，“对实际存在的不安”也蔓延开来，困扰了许许多多的人。战争不但会给人们带来对“死亡的不安”，同时还会动摇人们的价

价值观和生存意义，甚至对自己的存在价值产生疑问。

在第二次世界大战中战败的日本，也同样遭到了这种不安情绪的侵袭。以天皇崇拜为中心的价值观彻底崩溃，很多人在战争中失去亲人、工作甚至希望，他们找不到自己继续生存下去的意义，对存在产生了不安和恐惧。

随着战后日本经济的高速复兴，这种不安也随之消失。富裕的生活给人们带来了极大的希望，同时也赋予人们更多的“生存意义”。由于高速的经济增长，很多人都过上了富裕的生活，人们也可以更加自由地选择自己的生存方式。虽然看上去不安似乎消失了，但实际上对“存在的不安”依然存在。

还有很多人并不向往那种“丰衣足食的生活”，依然没有找到自己“生存的意义”。而且，虽然能够自由地选择生存方式，但是人们却不知道怎样才能得到周围人的认可，实现有价值的人生。于是他们又被更加具体的不安所困扰，很多人忙于“寻找自我”，陷入虚无主义的人越来越多。

当然，绝大多数的人还是会享受日常的工作与杂务以及自己的兴趣爱好，不去对存在的问题进行过于深入的思考。

但是，由于这次地震的缘故，几乎所有的日本人都产生了“对死亡的不安”，日常的价值观被彻底打破。这就是使存在的问题再次暴露出来的特别事件。

美丽的景观被破坏、房屋被摧毁的景象，与日本战后满目疮痍的景象十分相似，都是日常世界遭到破坏之后的场景。接踵而来的福岛核泄漏问题，更使人们感觉到死亡侵蚀到了自己的日常生活空间。

对受灾地区的惨状感到震惊，并且感觉自己时刻都生活在核辐射这个看不见的死亡阴影之中的人相信不在少数吧。每个人都与死亡那么接近，随时有可能突然从这个世界上消失。如果真是如此，那么人生究竟有怎样的意义呢？接下来自己应该做什么呢？什么才是最重要的事情呢？

在意识到“死亡的不安”之后，很多人也开始意识到“存在的不安”。在这个充满不安的时代，我们究竟又该如何摆脱这些不安，找到自己“生存的意义”呢？

## 如何在充满不安的时代生存下去

曾经最有效的消除不安的方法，是宗教信仰。宗教可以对存在的疑问给予一定的回答，并且指导人拥有作为生存方法基准的价值观和行动准则。只要按照宗教的价值基准行动，就会使人产生价值意识，对自己的人生重燃希望，坚信自己的存在是有价值的。

纵观整个世界，几乎所有人都有自己的信仰，并且从中找到了自己生存的意义。即便在无宗教的国家日本，也有很多人信奉佛教与基督教，还有人积极地投身于新兴宗教的活动之中。这正是因为信仰拥有非常强大的消除不安的能力。

但是，通过宗教消除不安的方法，必须要使人拥有相应的信仰。如果一个人不相信的话，那就没有任何效果了。而且，即便通过信仰暂时找到了生存的意义，但是如果遇到拥有不同信仰的人，也许不会承认他的行为和思维方式。本来在价值观多元化的现代社会，很多人并不相信宗教信仰。

对于没有信仰的现代人来说，更现实的消除不安的方法或许是药物治疗。



这种方法在紧急时刻是必不可少的。如果过度的不安让一个人无法做出冷静的判断，导致强迫行为或者异常举动，最终甚至产生自杀冲动的話，就需要立刻使用药物，并且接受精神科医生的专业治疗。

但是，对于那些并不十分紧急，喜欢自己思考、解决问题，并且能够做出合理的判断，选择合理的行为的人来说，哲学的思维方式就显得尤为重要了。

事实上，在 20 世纪发生的两次世界大战之中，存在主义哲学就对那些苦恼的人们产生了一定的影响。类似于自己究竟为何而生，自己究竟是什么之类关于实际存在的烦恼，都可以在其中找到答案。尼采和克尔凯郭尔以及海德格尔和萨特等哲学家的思想，在战争动荡不安的背景下得到了广泛的传播。

不过，哲学所提出的是人类所共通的本质的问题，但每个人都有各自的特点，所以无法直接从哲学中找到适合自己的答案。这就是哲学与宗教最大的区别。存在主义哲学也是如此，只是相信海德格尔与尼采的思想，即便将他们说的话奉为金科玉律，也无法解决任何根本的问题，内心深处的疑