

孤独的力量 [日] 斋藤孝_著 颜翠_译

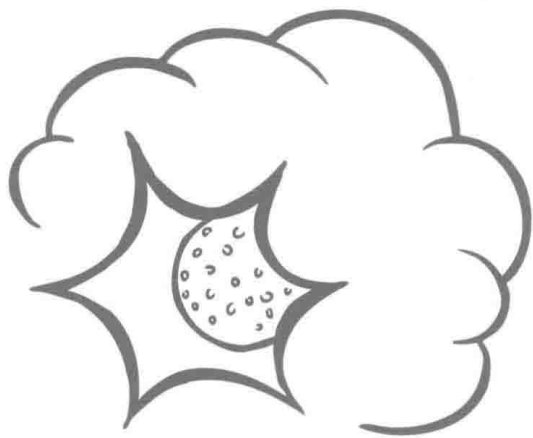
The background features large, stylized white clouds with thick black outlines. In the center, there is a yellow sun with a halftone dot pattern, partially obscured by a grey, cratered moon. The title '孤独のチカラ' is written across this central graphic.

孤独のチカラ

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

孤独的力量

「日」斋藤孝 | 著
颜翠 | 译



图书在版编目 (CIP) 数据

孤独的力量 / (日) 斋藤孝著; 颜翠译. --北京: 华夏出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5080-9491-5

I. ①孤… II. ①斋… ②颜… 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 (2018) 第 107168 号

KODOKU NO CHIKARA by SAITO TAKASHI

© SAITO TAKASHI

Originally published in Japan in 2005 by PARCO Publishing Co., Ltd. TOKYO,

Republished in Japan in 2010 by SHINCHOSHA Publishing Co., Ltd. TOKYO,

Chinese(in simplified character only) translation rights arranged with through
YOUBOOK AGENCY,CHINA, BEIJING.

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2016-4009

孤独的力量

作者 [日] 斋藤孝
译者 颜 翠
责任编辑 梅 子 阿 修

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 装 三河市万龙印装有限公司
版 次 2019年1月北京第1版
2019年1月北京第1次印刷
开 本 787×1092 1/32 开
印 张 6.75
字 数 109千字
定 价 39.80元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

序 言

现代人都非常恐惧孤独。或因此便分外想要和他人结伴而行，甚至可以称得上“没有朋友就恐慌综合征”。

实际生活中，一旦说自己“没有朋友”，几乎肯定会被当成人格问题者对待。正因为惧怕“没有朋友”的状态，所以很多人对于本来没什么必要来往的人也会一直与其保持来往，对吧？

如果说这样能令你感到舒适，那也算是一种生活方式。但假如这样的生活无法满足你的本心，不能令你积极地理解独自生活的真意，而只是勉强打发时间过日子的话，那么这些碌碌无为的时光等同于是在稀释你的人生真味。

记得小时候曾经唱过的一首歌中有这样一句歌词：“可以交到一百个朋友吗？”但是，若真有一百个朋友恐怕也会受不了吧。（《假如我上一年级》作词：麻土道雄/作曲：山本直纯）

那么，为什么人们如此苦于孤独呢？

恐怕是因为“孤独”这一词汇留给人的直接印象就是“孤单、寂寞、凄凉”吧。仿佛像是冬季草木枯萎般的凄冷萧条之感，不论是谁都会苦于寂寞，因而诞生了“结伴”这一关系性。

学习之所以令人觉得痛苦，有一方面正是因为学习是需要孤独之中完成的事情。做题也好，读书也罢，这段时间人都是处于孤独的状态之中。但也正因为孤独，效率和生产性才得以提高。如果连这点孤独的时间都忍耐不住，一边看电视、听广播、听喜爱的音乐，注意力就会被分散，能吸收的东西也就减少了。

尤其是电视，它可以营造出一种节目中出现的人如同自己的朋友的气氛空间。“某某说了这样的话啊”“某某真厉害啊”……电视上的名人们亲昵地和你交谈着，仿若亲近的朋友一般，造成自己也成为其中一员的错觉。彼时彼刻，的确会忘却孤独，当然也就没有精力去深入思考了。

现在所流行的品牌、潮流趋势，也都是大家一股脑儿跟风而形成的结果。其他人都想要那个东西，那么我也想要拥有。所谓品牌战略，就是企业推动、传播集体的欲望，玩弄着孤独的心理罢了。因为忙碌于眼前的事情，就可以逃避“我是谁”“生存又是什么”这种根本

2 孤独的力量

性的问题。可能有人会说：“我自己一个人一边眺望着奢侈品，一边深入挖掘自我啊。”这话也不能说有什么错，但我却并没有感觉到这些奢侈品可以帮助你动摇对“结伴”的向往。

同样的，就算是关系良好的朋友之间的聊天，也有可能只是在浪费时间而已。不可否认，与合得来的朋友谈天说地确是一件令人十分愉快之事。当然，愉快地和朋友度过时光也可以作为人生的目标之一。这是一段非常贵的时光，于此我也毫无异议。但若说起来闲聊的这段时间令你有什么成长呢？恐怕很难答得上来吧。

独自一人待在房间，悠闲地听着音乐放松自己，这样的状态对我来说并不能叫作孤独。放任身体跟随着音乐的旋律，脑袋不作任何思考，这种安乐舒心，是被动而发的行为。现代脑科学研究表明，人类在欣赏音乐时，大脑几乎不会运作。

总之，我并不建议大家轻松地度过独自一人的时光、采取一些治愈自身的行为。我希望大家能够拥有一段更加了解自我，或者说能够加强自身技能的时间，当你在进行智力活动的瞬间令大脑之火熊熊燃烧跳动之时，那才是任何人都应具备的孤独。

这样的孤独，需要花费精力、伴随着严肃，这时候

的心情一般都处于黑暗的状态。一个人如果心情明朗固然好，但黑暗所拥有的力量也不可忽视。

希望大家尽可能趁着年轻精力充沛的时候，去切身感受、体会一下寂寞孤独。和朋友欢笑嬉闹、唱卡拉OK固然令人感到愉悦，但这些发泄精力的事情并不可能为你带来自身的提高。

要彻底地磨炼自己，赌上必胜的心态。在这个时段，自己会主动地进入孤独的状态。这就是孤独的技巧。

在此，关于孤独的技巧，我想尝试从多个角度来思考。事实上，当你能够得心应手地面对孤独时，那一瞬间的孤独会成为一种具有创造性的东西。

我本人，切身地感受到了孤独赋予我的力量。

本书，正是我献给孤独的礼赞。

目 录

序言/1

第一章 失落的十年（孤独与我）/1

我的孤独时代/3 孤独之中的光明/8

孤独的时候积蓄力量/12

第二章 作为“独行者”而活/17

首先要决意离群索居/19

目前的自己够好吗？/24

“拿出结果来”这一咒语/27

孤独的时间中应做之事/30

成为独立之人才会变成强者/32

要有断绝来往的勇气/35

选择积极向上的孤独/39

一个人的身体感觉/42

第三章 孤独的技巧/45

- 为了不让自己安于自身现状——有三个技巧/47
- 超越孤独——有三种方法/63
- 把自己当作战友/73
- 水拯救了孤独/78 地水火风/82
- 身体是可以挪动的寺院/88
- 一点点地错开负面情绪/92 震动能抚慰孤独/96
- 女性们的独处技巧/100

第四章 一个人孤独的世界（孤独的实践者们）/105

- 孤独与流浪/107 史力奇流孤独的体味/110
- 与时代违和的孤独感/115 文学与孤独/121
- 读书是通往死者世界的旅程/129 孤独的诱因/134
- 中原中也/138 潜心/145 “憎恶平凡人”/149

第五章 孤独的力量/153

- 独自一人才能看见的风景/155 了解爱的孤独/161
- 正因为孤独才更加理解他人/168 孤独与乐器/172
- 与孤独相匹配的工作/177
- 孤独力量的基础是去甲肾上腺素/180
- 以无常观为武器/183 地下水脉/188

2 孤独的力量

尾声/194

本书中摘录的书籍及参考文献一览/197

解说 小池龙之介/201

第一章

失落的十年

(孤独与我)

我的孤独时代

去年一整年（2005年）我共计出书三十多本，再加上一些演讲、授课以及在一些媒体上做演出和监修等，忙到稀里糊涂地连轴转。我很感激大家能够给予我工作的舞台，但同时我也不禁思考：“为什么十年前的我，没人予以我如今的这些工作机会呢？”

我现如今所主张的朗读、呼吸法以及小学生培训班（斋藤授课法）等项目，早在十年前就已经完成了。也就是说，我十年前便在从事着相同的工作。此外，当时的我更加年轻，更加活力四射、脑子灵活，但是，那时候却没有任何人来找我做事。事到如今可以说这已经成为了我的一份怨念。

当时的忍耐与孤独感，老实说我一点也不想回忆。但若是叙述那些事情，可以鼓励此时此刻正被孤独所围困之人、那些想要从团体独立出来却恐惧于孤独而不敢迈出第一步之人，多少也算有些意义吧。

对于我来说，自从十八岁那年高考失败、后来在明治大学求得一份工作，至我三十二岁的这十几年间，我一直身陷于孤独的囹圄之中。我称那段时期为——**暗黑的十年**。

孤独的第一个阶段，是从高考复读到大一大二的那段时期。我想很多人在年轻的时候都会憧憬独自生活吧，然而可能因为我从小成长在一个喧闹的家庭中，所以到东京之后十分不适应独居的生活。每当我躺在床上望着天花板的时候，总会产生一种“茫茫宇宙中只剩下自己”的杀伐冷寂之感。而且因为没有考上大学，感觉人生一片灰暗，更从骨子里感到孤独无助。

高考之于考生，无异于奥运会之于国家队运动员。一年只有那么一次机会，一两天的考试日子就检验着数年以来的努力成果。如果是应届毕业生，那么只要发挥出平时的水平尽全力就好。但对于复读生来说，则毫无退路。在如此重要的日子，如果“刚好生病”，那就完了。应届的考生还有可能保持轻松的心态，但对于复读生来说则只剩下残酷的、生不如死的感觉……

到了三十岁之后，人的心态会慢慢改变，会变得更加坦然，对于漫长人生来说再复读一年也无所谓。就像对于现在的我来说，“区区一年时间算什么呀”，但在十

几岁的年纪，会觉得一年时间是极其巨大的时间损耗。

说起来也是因为我高中三年过度沉迷于体育运动，从而造成高考准备不足才又复读一年。但无论如何，我依然无法原谅自己只是因为考试结果不理想就要再浪费一年的时间。

其次，无所属的立场也是不幸的种子。在孤独的第二个阶段，也就是我找工作的那段时期，我深刻地体会到了类似的苦恼。例如，当一个人可以自我介绍：“我是某某大学的学生”“我是某某公司的员工”，那么心情和社会身份都有个安定所依之处。但对于高考失败的我来说，我是一个没有任何身份的人。虽说可以自称为补习生，但我心里面并不太乐意去上补习学校，所以我在各个方面都找不到归属感。

那时候我心底最强烈的愿望就是，将来我绝对要证明这段岁月绝非毫无意义。正所谓“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，我相信事情如果过于顺利，那么肯定会隐藏着祸患。我坚信着如此，所以我决意决不放弃。

后来终于进了大学，却被一个比我年纪小但却是应届考进来的学生出言不逊。原本是同一年级的同学，结果却要当被当成学弟呼来唤去，这种不痛快真是难以忍

受。因为我在复读的这一年里，也是经历了许多难以想象的精神上的修行啊，为什么会不如应届生呢？

“圈子”一词，原本是圆圈的意思。大学生们有所谓固定玩耍的圈子，对此我可以说是十分憎恶。我特别厌烦那种大家肩搭着肩围成一个小圈子，仿佛洋溢着一团和气的模样。在那段时间我算是个危险人物，对每个人都找茬挑衅，破坏所有的关系，凡事我都独来独往。不管是人也好，书本也罢，我都会选择有实质意义、有内涵的人与事物。而现实中真的很难找到这样的人，所以我唯一的好朋友，是与我同样感慨“生不逢时”的同年级同学。

书籍也是，我固执地坚持着绝对不看现代读物和畅销书籍。在大学快要开学的那段时间，正是村上春树的处女作《且听风吟》大火的时候，但当我阅读那本书的时候已经是很久以后了。《且听风吟》讲述的是女人们都认为非常英俊潇洒的男主角的彷徨与孤独，这与我所饱尝的孤独完全不同。

当我过了三十岁、打算抹平孤独的伤痕而拿起这本书之时，我深刻感觉到已经无法对作品产生共鸣了。

或许可以解释为那时候的自己还是太年轻了，还很年轻气盛。对于现在的我来说，那时候的自己毫无疑问

都是太过轻蔑以及过剩且无聊的自尊心。但当时只想要保护好那样的自己，所以那时候可以说是生活在有史以来最大的孤独感之中。

实际上，我那时候几乎把所有的好心都当成歹意来对待。

“这样下去可不行啊，要把命运欠我的十倍、二十倍给我还回来。”

那是第一次，我深信自己的过度不幸也是一种力量。然后明白，我可以把那份孤独感转化成巨大的能量。