



悩む力 烦恼力

[日]姜尚中◎著

一代文豪夏目漱石

社会学大师马克斯·韦伯

向你倾诉人生的烦恼

本书位居日本亚马逊畅销书排行榜哲学文化类图书第一名



上海译文出版社



代笔家夏目漱石
社会学大师马克思·韦伯
剖析现代人生的烦恼

本书位居日本亚马逊畅销书排行榜文学·社科类第一名

烦恼力

[日] 姜尚中◎著

葛斌◎译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

烦恼力/(日)姜尚中著;陈鸿斌译. —上海:上海译

文出版社,2010.1

ISBN 978-7-5327-4951-5

I. 烦... II. ①姜... ②陈... III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 217848 号

“NAYAMU CHIKARA”

© 2008 by Kang Sang-jung

All rights reserved.

First published in Japan in 2008 by SHUEISHA Inc., Tokyo.

Chinese translation rights in People's Republic of China arranged by SHUEISHA Inc.
through the DML Inc.

本作品中文简体字版由株式会社集英社通过株式会社 DML 授权中国上海译文出版社在中华人民共和国(台湾、香港、澳门特别行政区除外)独家出版发行。

图字 09-2009-251 号

烦恼力

[日] 姜尚中 著 陈鸿斌 译

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版、发行

网址: www.yiwen.com.cn

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc

全国新华书店经销

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 插页 2 字数 56,000

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数:00,001—10,000 册

ISBN 978-7-5327-4951-5/B·317

定价: 18.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得连载、摘编或复制
如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T: 021-56401196

“活在当今”的烦恼

撕裂社会的磨子

“湛蓝的夜空星罗棋布，而人生的烦恼恰似那星汉无数”，这就是我妈妈当年含泪吟唱的《阿里郎》中的一段歌词。妈妈的一生充满坎坷，烦恼无时不在。享年 80 岁的妈妈可说是饱尝了人间的艰辛，晚年往往是在回顾其昔日的苦涩生涯中入睡的。

如今回想起来，妈妈当年所面对的烦恼，真可说是苦海无边。也许妈妈活出了其人生价值，因为在我看来，妈妈虽然终生烦恼缠身，她却始终没有认为生命是乏味的。

精神病学家维克多·弗兰克^①曾前往强制收容所体验生活。他在其著作中如此写道：“从价值的角度来看，苦恼人无疑要高于‘玻璃玫瑰’，苦恼人的价值也高于有用的人。”每每读到体验过艰难困苦 of 弗兰克的这一论述，我都会想起妈妈。正由于体验过艰难困苦，要活下去的意志就更加坚定。就这一意义而言，也许妈妈又是幸运的。至少妈妈那一代人没有丢掉传统习惯和信念，虽苦不堪言，却始终没有停止仰望星空。

但如今却很难再看到这样的传统和信念的余韵了。不仅是烦恼重重，似乎星星也不再闪耀了。烦恼或曰苦恼，除了“灾难”以外没有任何意义，也与价值毫无关系。

事实确实如此吗？“烦恼的人”或“苦恼的人”是否就只是运气欠佳呢？

本书将以文学家夏目漱石和社会学家马克斯·韦伯的相关论述为经纬，来思考我们

每个人都具有的“烦恼力”，也就是鼓励我们生存下去的动力这一问题。

为什么我要引用夏目漱石和马克斯·韦伯的论

① 维克多·弗兰克(Viktor Emil Frankl, 1905—1997)，奥地利著名心理学家、精神病学家，维也纳第三心理治疗学派、意义治疗与存在主义分析的创始人，也是犹太人大屠杀幸存者之一，曾出版过《人类对意义的追寻》等 32 部重要著作，影响甚大。——译者

述,读者读下去就会明白了。虽然烦恼或苦恼是各不相同的,彼此有很大差异,但从整体来看,它们无疑都折射出那个社会或时代。

就妈妈那一代人而言,烦恼就是战争和经济困难、物资匮乏、贫富差距等。社会动荡,价值观混乱,不时还要面对生离死别,这是那一代人经常遇到的。妈妈所走过的那个“极端的时代”就是 20 世纪。

那么,现在又是怎样一个时代呢?

当今的最大时代特征,就是人们常说的“全球化”。最近这 10 年,由于信息通信技术发达,尤其是以互联网为主的数码技术的长足进步,在政治、经济、思想、文化和娱乐等所有领域,都出现了超越国界的情况。

与此同时,当代社会的特点是“自由”的扩展与全球化齐头并进。如今谁都可以通过互联网获取众多的信息,也可自由地参加这样那样的组织,或得到这样那样的享受。因此,乍一看自由好像无处不在。

尽管自由在扩展,可我们产生了与此相应的幸福感、满足感和安心感吗?

没听说过幸福指数在飞一般地提高。相反,从容似乎离人们越来越远了。人与人的关系也绷得越来越紧,彼此都像

乌眼鸡似的。

原先人与人的关系恰如一个美好的共同体，而市场经济却使得这一关系不复存在。因此，经济人类学家卡尔·波拉尼借用英国诗人威廉·布莱克的话，将此称为“魔鬼的磨子”。

市场经济伴随着跨越国界的信息网和自由遍布全球，而每个人似乎都能从中获益，实现许多梦想。

但实际情况是，新的贫困在不断产生，贫富差距也在不断拉大，而人们却不敢正视它。

而且，看似每个人都可以利用新的信息技术和交流紧密联系在一起，但人与人的关系却如冲击岸边的浪花，转瞬之间就消失了。至少就日本和韩国而言，人们都有一种前所未有的孤独感。否则的话，自杀人数怎么会居高不下呢？

另外，“变化”在不断加速，这也对我们形成了巨大的压力。

仅以战后为例，各种经济概念、思想和主义，以及技术等，就像时尚一般始终处于变化之中，令人目不暇接。没有什么东西是一成不变的。人本身当然也要有所变化。如果始终不变应万变的话，那就根本无法跟上时代。因此也可以说，现在不再是处于“生死关头”，而是“变则生，不变则死”。

尽管如此，人们仍在追求“永恒的价值”，例如宗教和爱

情。职业棒球高手松井秀喜写过的一本书，书名不就是《不动心》嘛。即便如此，那些领域也很难说就真的没有任何变化。在变化的同时追求永恒，这就使当代人南辕北辙的诉求导致其精神体系被撕裂。

“独具慧眼”的两位先人

我们生活在当今这个时代，既承受着孤独之苦，又不得不适应变化。如追溯其源头的话，则可上溯到明治时期，因为日本就在那时提出了“脱亚入欧”的口号，开始模仿西方。以此为开端，各种科学和理性思维乃至个人主义，一股脑儿席卷日本，从而使日本进入了现代。从广义上来说，那时就开始出现全球化了。

也就是说，如今我们所面临的许多苦恼，就是“现代”这个时代所带来的。

站在那个时代的入口处，有一个人在思考人类的未来，他就是出生于 1867 年的夏目漱石。就在他出生的第二年，日本进入了明治时期。

夏目漱石始终与瞬息万变的时代保持一定的距离，在其作品中描绘了时代的本质，以及生活在那个时代的人们的内心世界。

夏目漱石的作品中，虽有《哥儿》那样的幽默作品，但轻松明快的却很少，毋宁说灰色基调的作品更多些。他想表述的是：文明并非如人们所想象的那么正面，而是文明越发展，人们的孤独感就越强烈。其作品中所出现的人物，与我们有着惊人的相似之处，虽然那个时代与我们所处的时代毫无共同点。每每重读其作品，都不能不为其深刻的洞察力所折服。

夏目漱石，人们通常称之为“国民作家”或“明治时期大文豪”，而他从未描写过明治新政府的“青云大志”。就此意义而言，“国民作家”的称谓是不太妥帖的。

夏目漱石是我孩提时期就非常喜欢的作家，而我意识到他如此地独具慧眼，则是在进大学攻读政治学并接触马克思·韦伯的著作之后了。

马克斯·韦伯被称为20世纪最伟大的社会学家。20世纪70年代初期我还在学校读书，日本那时的热门话题不是马克思，就是韦伯。韦伯即便在社会学领域，对“世界宗教”也多有涉猎，给后人留下众多宗教社会学的著作。

韦伯的著作读得越多，我对其专业造诣如此深邃和广博就越发惊叹不已。当时，有一位朋友对我说：“夏目漱石和韦伯很相似。”将这两人联系起来是很突兀的，我当时听到这句话，也觉得太离谱了。但后来仔细思索一番后，方才感觉两人

确有很多相通之处。

韦伯将当代西方文明的根本原理归结于“理性化”，他指出人类社会会因此而解体，个人变得很无助，价值观和知识的积累出现背离。这与夏目漱石所描绘的世界非常相同：都是随着文明的进步，人们的孤独感日益加深，谁都对此无能为力。

韦伯生于 1864 年，比夏目漱石早了 3 年，而逝世比夏目漱石晚了 4 年，两人完全是同一时代的。一个生活在德国，一个生活在相隔遥远的日本，但两人的思想却如此接近。意识到这一点时我大为惊讶，对此至今仍记忆犹新。

这两人应对时代的方法也极为相似，那就是“顺应时代潮流”。时代恰如潮流奔涌向前，谁也不可能加以阻挡，因此只能与时俱进。但哲人却能在这时代的大潮中站在潮流的前头，准确把握其本质。在捧读夏目漱石和韦伯的作品时，我的这种感受非常强烈。

我始终是将夏目漱石和韦伯的作品联系在一起读的。从韦伯的社会学里，从夏目漱石的文学中，我读到了“现代”是怎样改变人们的生活的。

战前战后何其相似

夏目漱石和韦伯均生活在 19 世纪后半期至 20 世纪上半

叶，而如今却已是 20 世纪和 21 世纪之交，也就是说，正好经历了两个“世纪末”。眼下我之所以钟情于夏目漱石和韦伯，是因为这两个世纪末也有着相似之处。

例如，经过长期的衰退和内战之后，欧洲各国在 19 世纪末纷纷入侵他国，以图走出困境；日本也有样学样，入侵中国东北等地。于是，它们均成为“帝国主义”。

此后经过第二次世界大战，世界版图重新划分。而在当今世界，“全球货币”正超越国境在各国流通，谁都无法阻挡。

另外，昔日的资本主义是“人民为国家”，而并不一定是“国家为人民”。那个时代，人的劳动力被视为消费品，一切均在国家的控制之下。

战后，日本和德国等许多国家都对战争做了深刻的反思，竭尽全力不再将人当作消费品，而是将“人民为国家”转化为“国家为人民”。这一过程已经历了几十年，但如今还是出现了异化。

只要看看现实社会就很清楚。街头到处都是打短工的、临时工和既不读书也不工作的人，这已成为一个深刻的社会问题。本应对某特定年龄段的人加以培训，做到人尽其才，但我们目前的体制根本做不到这一点，很多人正在被社会所抛弃。

也许是与此现状有关，如今许多人患有忧郁症，闭门不出，根本无法适应社会。100年前日本，“神经衰弱”这一心理疾病已成为严重的社会问题，这在夏目漱石的小说中多有涉及。这两者显然是很相似的。

即使是社会现象，我也觉得现在与100年前有着相似之处。例如，如今流行宗教色彩的所谓“圣歌”，而在19世纪末的欧洲，也曾经流行过一种“世纪末”的病态文化。从眼下的网络和虚拟空间来看，真是似曾相识。此外，不时发生的猎奇事件也与当时非常相像，这非常令人不解。

这些都不过是其中的个别例子，但我总觉得在迈入现代之际所发生的这些问题，通过战争这一折返点又故态复萌。

也许可以换一种说法，即在迈入现代之际所发生的问题并未得到解决，它在此后的100年间不断演变、展现出来。

寻找解决问题的钥匙

从这一意义来说，重新审视夏目漱石和韦伯100年前的论述，就经常会发现导致“活在当今”的我们产生烦恼的原因。

首先对“个人”这一重大问题，就有很多切入点。例如，人毕竟是要作为个人生存的，这是为什么？或者说，为什么人必须作为个人才能生存？

夏目漱石和韦伯对“自我”有很多教诲，而“自我”是个人产生烦恼的根本。此外，他们的著述还非常有利于我们思考“自由”的问题，而这是与个人密切相关的。

关于资本主义的演变和“金钱”的问题，他们也有不少值得关注的论述。与此相关的另一个问题就是人为什么要“工作”，他们的看法也令人茅塞顿开。

另外，人的“智力”本来应是怎样的？在这个时代我们应了解什么？应相信什么？这些问题，也可从他们的论述中获得启示。而且，他们的论述还可启发我们思考：信仰会让我们得到什么，失去什么。

不限于以上这些，生存的意义，活着意味着什么，而死又意味着什么？爱意味着……可以说是林林总总。这些绕不过去的问题，在他们的著作中均有论述。因此，如今回过头来思考他们在 100 年前对这些问题的探究，是很有意义的。

顺便说一句，在夏目漱石和韦伯的时代，提出上述问题，是属于“知识分子特权”的烦恼。但如今信息和知识是对所有人开放的，所以烦恼也就更普遍了。在自由化、信息化和全球化所带来的变化中，“个人”的痛苦想必更加剧烈了。

夏目漱石和韦伯在“个人”的时代开始之际是与时俱进的，但却没有随大流，通过“自寻烦恼”，认真思考了现代这个

时代所产生的种种问题。在约半个世纪的生涯中，他们被深深地烙上了“苦恼的人”的印记。笔者在本书中将以他们给予我们的启迪，结合自己的经历和思考，来谈谈“烦恼力”这一问题。

接下来将按九大主题，尝试着叙述如何超越烦恼，或怎样在烦恼中生存等问题。

恼む力

目 录

序 章 “活在当今”的烦恼

- 撕裂社会的磨子 / 001
- “独具慧眼”的两位先人 / 005
- 战前战后何其相似 / 007
- 寻找解决问题的钥匙 / 009

第一章 “我”是谁？

- “自我中心主义”与“自我” / 003
- “社会解体”与“自我膨胀” / 006
- “先生”的孤独 / 008
- “自我的小天地”导致幻灭 / 010
- 惟一的办法：“相互认可” / 012
- 认真做人 / 014

第二章 钻在钱眼里行吗？

- 金钱并非万能，没钱万万不能 / 019
- “暴发户”创造时代 / 021
- 心灰意冷的“下层意识” / 023
- 产生于“清贫”的资本主义 / 025
- 昔日的“帝国主义”，今天的“华尔街” / 028
- 困扰于金钱的小市民 / 030

第三章 不过是“自以为知道”

“信息通”与知识画等号吗? / 035

科学什么也没告诉我们 / 037

上船很不幸,跳海也不幸 / 039

惟脑论社会 / 041

“拼装”的可能性 / 044

第四章 “青春”是美好的吗?

羞于启齿的“青春” / 049

三四郎和我 / 050

永无止境的求索 / 053

漂白而干涩的青春 / 055

青春不在于年龄 / 057

第五章 心诚则灵吗?

层出不穷的“精神寄托” / 063

宗教也是一种“制度” / 064

希望逃避“自由” / 066

“一人一教”,“自己就是教祖” / 068

烦恼到坚信为止 / 069

第六章 为什么“工作”?

有钱了就不工作了? / 075

有钱就不工作 / 077

《后来的事》反映了作者遭遇的坎坷 / 078

没有灵魂的专家 / 080

别人的问候 / 082

沟通工作 / 085

恢复“完整人格”的可能性 / 087

第七章 有“永恒的爱”吗？

“纯情”对“性虐” / 091

对爱情想入非非：别误入“流放地” / 092

“自由”使爱一无所获 / 095

但愿在爱的“高潮”中结束 / 097

相互作秀的产物 / 099

灰烬余火也是爱 / 101

第八章 为什么不能死？

“例外状况”和“临战态势” / 107

死了白死，活着也没意思 / 109

习惯失去了威力 / 111

什么是求生的力量？ / 113

不断交友 / 115

第九章 姜是老的辣

他们都很年轻 / 119

都是老糊涂 / 120

老人会“添乱”吗？ / 122

死都不怕，还有什么可怕的？ / 123

“一生过两辈子” / 126

往前“横冲直撞” / 128

夏目漱石和韦伯相关年表 / 132

写在后面的话 / 140