

自警录

[日] 新渡户稻造 — 著 姜媛媛 — 译

一部醒世经典
改变了无数人的人生和命运！



自重，自省，自警，自励

警行为之缺失，省人生之要义，立行为之准则
改造国民思想，熔铸国民气质，提升国民人格

引导一代代读者完成心灵的反省与重建
推荐它作为每个国民的人生指南！



《自警录》如一面镜子，也如一扇窗，它为你微微洞开一线光明，然后将心智的暖阳洒向每一个幽禁的生命，与那不断让你变得懦弱和狭隘的东西对抗。

——《新浪潮》杂志主编 卢晓菡

百余年来，新渡户稻造的思想影响了一代又一代日本人的精神生活。

——国际日本文化研究中心教授 铃木负美



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

自警录

[日] 新渡户稻造 一著 姜媛媛 一译

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

自警录 / (日)新渡户稻造著;姜媛媛译.—2版
—哈尔滨:哈尔滨出版社,2015.11
ISBN 978-7-5484-1606-7

I. ①自… II. ①新… ②姜… III. ①人格-通俗读
物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第211645号

书 名: 自警录

作 者: [日]新渡户稻造 著 姜媛媛 译

责任编辑: 李金秋 王洪启

责任审校: 李 战

封面设计: 琥珀视觉

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbcbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 7.5 字数: 150千字

版 次: 2015年11月第2版

印 次: 2015年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-1606-7

定 价: 29.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

人生的桥梁

佐藤全弘

“当今的教育家是福泽，未来的教育家是新渡户。”——这是札幌农学校比新渡户低三届的志贺重昂说过的话。时至今日，这一说法仍不失其真实性。而本书正是最能证明其真实性的著作之一。

本书于大正五年十月由实业之日本社出版。明治四十一年十月，新渡户接受实业之日本社社长增田义一的恳请，担任该社编辑顾问。《实业之日本》杂志每月连载修养专栏，为认真生活的勤劳青年们所写的这些文章收集成《修养》（明治四十四年）、《处世之道》（明治四十五年）以及本书和《人生读本》（昭和九年）。

新渡户是农学博士、法学博士，还获得了国外的学位，是东京帝国大学的教授，有英语、德语著作，他是当时第一个国际性的知识分子。本书以其渊博的知识为背景，行文深邃。采用的主题及其文章，简明通俗，让人完全想象不到是七十多年前写就的，就如同坐在新渡户的旁边听他讲座一样生动形象。

新渡户把自己出糗的事写出来，以便有助于与读者一起思考。他还叙述了在与国内外很多人交往中获得的知识 and 见闻，让人领悟人生百态。偶尔他还适当引用道歌、古诗、谚语、古语，让人们更轻松地

把真理铭刻于心。书中出现了古今东西很多历史人物,以便读者理解人类的内心世界,其叙述充满幽默感,书中洋溢的温暖包围着读者。

本书虽然是由跟道德有关的文章所构成,但却并不是在罗列一些难以理解的抽象道理,而是讲述了“平时每天的言行——说言行,毋宁说内心的维持方法,是精神状态”。而且,在叙述“每天的心得”、“平日的自戒”时,丝毫没有以往修养书中常见的那种强加于人的感觉。

新渡户本人是虔诚的基督徒,只要用心阅读,就能发现其信仰在本书中的体现,但却毫无把宗教信仰强加于人的感觉。本书贯穿着一种温暖人心、关注个人内心感受,带着同情与共鸣在人生道路上前行的态度。而且,无论哪个主题,都不止从一个方面观察,常论述不同的观点,让人充分体会人生的深邃。新渡户本身一直信仰人格的进步是教育的目的,他在这方面的执著与努力,也指引着读者进步。

新渡户胸怀“成为太平洋之桥”这一青年时代的大志,在他的梦想中奔驰。但我深信那座桥绝不只停留在太平洋,也不只停留在东洋西洋,而是牵动人心,连接理想与现实,最终成为连接当今社会与永远之国的桥梁。本书读者将与新渡户一起微笑,共同思考,共同烦恼,永远追求进步,一步一步地渡过这座桥。

在此之前,新渡户的书除了《武士道》之外,都很难买到。这次以丛书的形式发行本书,可以让深爱新渡户的同胞,特别是勤劳的青少年得到该书,为此我感到无比的喜悦。

1982年2月

作者序

动辄就提仁义道德,虽高尚远大,却非常人所能及。即使偶有涉及,有人一生中能专门学习一两次,恐怕也只是作为茶余饭后的谈资,或像只作为讲义的题目听过一样不放在心上。当然,道德思想是高尚的,道理是深远的,但我认为其目的与作用应该体现在日常的言行中,渗透到我们的思想意识里。古圣人也曾教过我们这一点。圣人还说过:“言近而指远者,善言也;守约而施博者,善道也。君子之言也,不下带而道存焉。”(见《孟子》)

如此想来,道即道德,应该性质高、用处低,来处远、达处广,是田野农夫也能遵守的。

因为我国跟道德有关的文章很多都是用汉字所写,所以如果没有学问,就会觉得不能修道。如果不是修道之人,就无法理解仁义礼智等伦理,人们就习惯性地把它看做跟外行人毫不相干的道理。也因为如此,古时候养成了借用有难度的汉字来表达圣人和凡人共同思想的习惯。不仅是儒学,佛教也是如此,时至今日,仍有“珍闻汉”、“经样”等这样难以理解的表达。这不只是在我国,在西方也曾有就连非常明白的事,也特意避开本国语言,借用拉丁语表达的时代。即使是现在,人们也容易陷入这样的误区,比如认为给某种药物取一个又长又难理解的名字,听起来就会觉得药效好一样。

当然,不管什么事,如果穷其道理,不得不论及心理学原理,就会成为比较难的专业性研究。我们平时走的路,并非是灌木丛中,也不是悬崖峭壁。数千年来,数亿的人所走的都是平坦大道。我们在娘胎时就已经多少听说过这条路了。孟子曰:“所不虑而知者,其良知也。”正如孟子所言,遵从几乎是无意识地领会的教训,难道这不该称为道德吗?

我绝不是说要随随便便解决所有道德问题。人的一生中会有一两次或者数次撕心裂肺、焦虑不安的体验,但那样的事一生不过屈指可数的几次。相反,我们最需要留心的是平时每天的言行——说言行,毋宁说是内心的维持方法,是精神状态。如果注意平常的锻炼,偶尔遇到大的烦闷时,就能出乎意料地轻松解决。

本书写了我每天的心得、平日的自戒,在更新自己记忆的同时,希望供大家思考之用。

大正五年五月九日

于南洋旅行途中、信浓丸船中

目录 *Contents*

人生的桥梁 / 1

作者序 / 3

第一章 男子汉

介于神仙与野兽之间的人类 1 / “女”这个词所包含的道德意义 2 / “一匹男子汉”是什么意思 3 / 尚武思想 4 / 男子汉行为 5 / 比起侠客行为,更该理解其精神 6 / 勇是男子汉的要素 7 / 要成为男子汉,需要有推理能力 8 / 男子汉要有判断、实践的能力 9 / 男女两性的接近及竞争倾向 10 / 保护弱者是男子汉的要素 11 / 男人必须刚强,不能逞强 12

第二章 够格的人与一人量的工作

一人量以什么为标准 13 / 一人量和统计学者所说的 norm 14 / 够格的人和一人量的工作 15 / 衡量标准在内还是在在外 16 / 职业上的一人量与作为完人的一人量 17 / 重要的是,人要工作 19

第三章 刚强的人

“攻克”所包含的两种想法 22 / 唱独角戏厉害的人 23 /



文明时代的刚强力量 23 / 外强和内强的人 24 / 能忍耐的人是强大的人 25 / 千钧一发之时的坚强 26 / 战场上日俄兵的比较 27 / 克己者方能战胜世界 27

第四章 外柔内刚

英雄所表现出的内外差别 29 / 让人害怕就了不起吗? 30 / 被曲解的训诲 31 / 拿捏得好刚柔度的人格是完美的 31 / 内心的维持方法该刚还是柔? 32 / 处身刚柔都需要 32 / 人生的妙趣在于轻轻地握 33 / 用柔和的心引出对方柔和的心 34 / 柔和的人承继世界 35 / 世上有很多事可以谦让 36 / 到了不能让步的时候要彻底坚守 37 / 想有这样的坚强 37

第五章 设法让内心变坚强

同病相怜的软弱 39 / 盲人不怕蛇的豪胆 40 / 由身体产生的软弱 40 / 由身体局部问题产生的软弱 42 / 由意识到自身的缺点所产生的胆怯 43 / 暴露容貌和秘密不足为耻 44 / 把自己知道的礼仪竭尽全力地做到最好,就能简单地得到谅解 45 / 反问一下自己的内心有可憎之处吗? 46

第六章 矫正恐惧

初次尝试英语演讲 47 / 控制演讲发抖的经验 48 / 应付害怕的两种想法 49 / 只要相信,就不会害怕 49 / 矫正恐惧的根本方法在于自信自重 50 / 性格孤僻就会胆怯 51 / 《失乐园》中的恶魔姿态 52 / 回顾一下,只要问心无愧就不会害怕 53

第七章 应对诽谤的态度

什么让人觉得不愉快 55 / 不管是英雄还是圣人,都会在意别人的诽谤 56 / 舆论是修养的辅助 57 / 批评大多都是短暂的 58 / 大部分流言都不值得在意 59 / 陌生人的批评,没必要辩解 60 / 这样的诽谤会自然而然地消失 61 / 比起语言,更该用行动为自己辩解 62 / 应对诽谤的理想态度 63

第八章 横行于世的人惹人厌恶

横行于世的人惹人厌恶 65 / 古今事例证明了这点 66 / 如何协调坚持自己的意志与搞好社交 67 / 坚持自己的信念背后所隐藏的苦心 68 / 善事背后也有敌人 70 / 一定有人也有这样的经验 71

第九章 内心的独立与身体的独立

追忆少年时代殴打友人 73 / 内心的独立与身体的独立密切相关 74 / 即使动机高尚,也会随着时间的推移而堕落 75 / 独立是什么意思 76 / 被雇用的人未必会丧失独立 77 / 即使身体被束缚,内心也要独立 78 / 容易误解为内心独立的想法 79 / 有违风俗习惯的,就不是独立 80

第十章 人生的成败

美国南北战争名将 82 / 比起失败,他更努力地在完成任



务 83 / 履行好义务，就是成功 84 / 看一下希腊的苏格拉底吧 85 / 成败是世人的肉眼看不到的 86 / 不能把舆论作为衡量成败的标准 87

第十一章 人生的决胜点

失败时需要的警惕 89 / 胜利时，给精神上上个保险 90 / 获胜是什么意思 90 / 人生的胜利者 92 / 一时的胜利与永久的胜利 93 / 胜负要经过长年的岁月才能确定 93 / 高标准胜利 94 / 把胜败的决胜点摆高 95

第十二章 人生表里的判断

表里是事物的存在条件 97 / 把表里误解为善恶的区分 98 / 毋宁说人生有表里是理所当然的 99 / 人的性格上的表里 100 / 不好意思上的表里 101 / 判断表里善恶的标准 102

第十三章 努力广结善缘处世

好恶与善恶不同 104 / 凭喜好判断人是错误的 105 / 测量物体与测量标准不同 105 / 即使别人批评，也要养成倾听的度量 107 / 狭隘地凭自己的好恶处世很危险 108

第十四章 超出报酬的劳动

愉快的台湾之旅中的不快 109 / 为我抬轿的壮丁的好意

110 / 对事物真正价值的错误计算法 111 / 超出报酬工作的教育者 112 / 在职业上人的三个等级划分 113 / 报据之志 114 / 没有报酬思想的夫妇关系 115 / 作为谋求报酬的手段的工作 116 / 超出报酬的劳动的真正意义 117 / 有这样的好心人,人生之旅就是幸福的 118

第十五章 警惕头脑发热

举世瞩目的共和党大会 120 / 在波士顿公园所见的言论自由 121 / 由前两例归纳出的情绪危险 123 / 在小事上头脑发热的国民的弱点 124 / 把一日元的零花钱花到一日元的钱包上的经历 125

第十六章 富贵的精神化

讲演者的丰富论述 127 / 物质上的美国人与思想上的美国人 128 / 富贵是方法,而不是目的 129 / 富人的权利与义务 130 / 经济状态与道德态度的变化 132 / 即使是罢工的动机,英国人和美国人也不同 132 / 黄金是尘芥还是珠宝 133

第十七章 把实业精神化

美国实业家的人生观 135 / 个人的利益与国家社会的利益 136 / 个人最好的利益即国家社会的利益 138 / 误解“为了国家”的危险 138 / 比起“国家”,健康的个人思想更重要 139 / 用心体会人生 141

第十八章 对陌生恩人的感谢

英国学者所观察到的神道要旨 142 / 感恩是日本民族的特点 142 / “恩”的观念是固有的还是传入的? 143 / 日本人果真不知感恩吗? 144 / 在意想不到的地方,有隐藏的恩人 145 / 在他人和自己都不知道的情况下受到的恩惠 146 / 我受到的至今尚且不明恩人的恩惠 147 / 悲惨的一高入学考试 148 / 入学考试时,让人力车在旁等候的不可思议的妇人 148 / 遇到的每个人都应该感激 151

第十九章 言词之心

名字,体现了取名者的内心 152 / 言词体现的是使用者的内心 153 / 同一件事,可以辩白可以有罪 155 / 也会有这样的曲解 155 / 让人产生不快感的言词 156 / 日侨间说谎的原因 158 / 发自内心的,才是真话 159

第二十章 忠告的取舍

勿把教诲当成指责的工具 160 / 体会教诲的能力不足 161 / 为什么凡人难领会圣哲的教诲? 162 / 我们的学生时代没有德育 163 / 知道训诲价值的方法 163 / 初次具体地领会抽象的教诲 164 / 应该有容纳忠告的肥沃土地 165 / 正确的时候说正确的话的是贤人 166 / 奏效的忠告与无效的忠告 167



第二十一章 纯洁的感情与正确的思想

伟大的思想为什么缩水? 169 / 女人气的感情以及肤浅的感情 170 / 总统大选所体现出的美国人的感情与思想 171 / 我国商人把事业与人情混为一谈 172 / 有必要矫正滥用感情的恶习 173

第二十二章 凭借感情作出的职业选择

职业与从事者的不相称 175 / 令人为难的职业选择上的请求 176 / 凭感情作出的职业选择也有有利的情况 177 / 看看伊藤公发奋的动机吧 178 / 我的朋友也有同样的经历 179 / 判断是否是一时的感情的方法 180 / 感情性误解的根本原因 181

第二十三章 变年轻的诀窍

永远年轻的人 183 / 回顾反省 185 / 精神焕发 185 / 一年花开两次 186

第二十四章 全力与余裕

学者测量青蛙筋肉的力量的实验 188 / 即使竭尽全力,也觉得还有余力 189 / 显示出潜藏的余裕的很多实例 190 / 存在余裕和全力主义 190 / 人的力气越用越大 191 / 端坐沉思能增加潜在的力量 192 / 一天沉思一次吧 193

第二十五章 理想与实现

回忆少年时代的理想 194 / 在美国，让我印象深刻的美国人的理想 195 / 最珍贵的青年时代的理想 196 / 现在的青年会与以前的年轻人 196 / 幼年的理想现在发生了怎样的变化 197 / 抱有某种主义的人的处世觉悟 198 / 对于理想家，舆论的变迁 199

第二十六章 理想的实现在何处

牵拉在犬车前的肉片 201 / 不管做到何种程度，理想都达成不了 202 / 理想早晚会实现 203 / 把理想变成行动才是人生 204 / 误译的实例 204 / 把最大侮辱误译成最高敬意 205 / 很多人误译理想 207 / 理想的实践与地位的有无无关 208 / 理想体现在行为上 210 / 此处焚火，彼端冒烟 211

第二十七章 梦的实用

应该把梦作为迷信排斥吗？ 213 / 梦也是人生的一部分 214 / 梦是什么？ 215 / 把睡眠时间用于提高自我 215 / 梦是一种潜意识 216 / 超出宝船的做梦秘诀 218 / 很多梦都跟现实有关 219 / 梦是人内心的一面镜子 220 / 努力就能达到高的境界 221

后 记

将心智的暖阳洒向每一个幽禁的生命 223

男子汉



介于神仙与野兽之间的人类

在外语中，“人”这个名词会直接用“男人”一词代替，但在我国，“人”这个词指的是西洋所谓的“person”（人格），不能直接体现性别。“人”这个词既能用于指高尚的意思，也能用于指相当鄙俗的意思。例如“身为人，做这种事很丢脸”。这里用的“人”，意思是万物之灵，所以，自然该具备廉耻之心，要自重。

比起动物，人更值得尊敬。然而与之相反，“终归是人，做这样的事是可以理解的”，这种语气表达的意思是，我们不是神仙，是有血有肉的人类，是人就会有很多缺点，免不了偶尔造这样那样的罪孽，甚至还具有半兽性的特点。这样说来，人就是在上有神仙、下有野兽之间的这样一个存在，所以兼备两者的性质。根据不同的情况，有时候自己会用尊称，有时候会谦虚地使用鄙俗的称呼。信玄的古诗有云：“人之多，实则无人。能为人者，当做真人也。”另有不知名的人也曾说过：“人者，不能仅为人也。能为人者，当做真人也。”很明显，跟信玄的诗一样，其中的“人”也具有两种意思，即“人”这个词，可用于善

恶两重意思。

“女”这个词所包含的道德意义

人，有男有女。根据使用的场合，“女”这个词和“人”一样，也包含善恶两重意思。不用说，当说一个男人“像女人”时，十有八九是贬义。但即使是说女人本身，有时也会含有讽刺的意思。例如，“唯女子与小人之难养也”^①，单独的“女子”这个词并不包含贬义，但与“小人”结合在一起，就体现出贬低女人的含义了。再看一下常用的俗语：

终归是女人；

家乱因女人；

即使是为你生了七个孩子的女人，

也不要把心交给她；

就算看大蛇，也不应该看女人。

这样的贬低女人的说法有很多，其实不过是男人对于自己愚蠢地迷恋女人的自白。汉字以“女”为偏旁的，虽然并非都不是褒义，但有很多都是贬义。例如，三个“女”叠加在一起就是“姦”，两个“男”中间加一个“女”就是“嬖”^②，奴、妾、奸、妨、妖、妬、婪、嫉等，都是贬义。

除此之外，就算普通用语中“女”这个词，也总让人觉得有轻视的意思。而我通常是一听“女”这个词，脑海中就会浮现出母亲的样子，所以，看到很多人用嘲弄的语气用这个词，就会觉得不高兴。但是，轻视女人的思想不只在日本，也不只在中国。在西洋，多少也有这种倾向的存在，这一点是毋庸置疑的。

①见《论语·阳货》。

②当然，比起女人，肯定是左右的男人更有罪。（作者按）