

请不要灰心呀!

柴田老奶奶100岁时的诗集

2

虽然已经过了100岁，我仍然一天比一天更热爱生活

[日] 柴田丰 著

日本销量第一的
治愈系圣经

百岁

九十九年

一晃就是九十九年

我的父母，我的丈夫

还有我的朋友们

全都去了那边

我知道

辈子里还会相见

会用笑脸与你们相见

要跟你们说

好多多的话

我挺起胸膛来

过百岁的终点

徐建雄 译

江苏文艺出版社
JIANGSU WENYI PUBLISHING HOUSE



请不要灰心呀! 2

柴田老奶奶100岁时的诗集

虽然已经过了100岁，我仍然一天比一天更热爱生活

[日] 柴田丰 著

徐建雄 译



图书在版编目 (CIP) 数据

请不要灰心呀! . 2, 柴田老奶奶 100 岁时的诗集 /
(日) 柴田丰著; 徐建雄译. -- 南京: 江苏文艺出版社,
2013.6

ISBN 978-7-5399-5780-7

I . ①请… II . ①柴… ②徐… III . ①诗集—日本—
现代 IV . ① I313.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 073936 号

Hyakusai

Copyright © 2011 Toyo Shibata

Chinese translation rights in simplified characters arranged with ASUKA SHINSHA INC.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency, Taipei

中文版权 ©2012 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

图字: 10-2013-180 号

书 名 请不要灰心呀! 2: 柴田老奶奶 100 岁时的诗集

著 者 [日] 柴田丰

译 者 徐建雄

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 张晓洲 吴 涛 张晓莹

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 880mm x 1230mm 1/32

印 张 3.5

字 数 24 千

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5780-7

定 价 29.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究



读客 睡前心灵文库_004,把睡前的时光还给心灵

《请不要灰心呀！99岁柴田老奶奶的处女诗集》 热卖中！

让这个历尽人世苦难的99岁老奶奶，送你刹那间痊愈的纯净智慧

92岁开始写诗，99岁出版第一部诗集，随即风靡日本；用清新有力的诗句，抚慰海啸之后沉浸在那个中之一亿日本人。

柴田丰老奶奶，1911年出生在一个富有的盐商家庭，出生不久家道中落，一战爆发，小小年纪出门打工，受尽欺凌；长大嫁人，二战爆发，丈夫出走，父母谢世；大空袭中再次嫁人，抱着吃奶的孩子躲在防空洞里，熬过原子弹爆炸；战后重建，泡沫经济崩盘，过了几年安稳的日子，相依的丈夫去世，深爱的儿子独立，从此一个人生活。92岁那年，开始提笔写诗，用历尽世间一切苦难的心灵，写下世上最美丽温暖的诗句。

翻开本书，领悟老奶奶的纯净智慧，感受刹那间痊愈的欣喜和感动。





《尼采的心灵咒语》热卖中!

默念尼采心灵咒语，就没有人能伤害你，没有事能困扰你!

伟大哲人尼采道破人生本质的几句话，咒语般简单强大。

尼采，超越了哲学家、文学家、语言学家、诗人等种种界限的哲人，总是能以最优美的方式，一语道破这个世界的秘密；随便读到其中一句，都能让您恍然大悟，接近人生的本来面目。曾经的困惑变得简单清晰，曾经的犹豫不决变成果断坚定——内心强大的人，从来就是这样!

无需时刻保持敏感，迟钝有时即为美德。尤其与人交往时，即便看透了对方的某种行为或者想法的动机，也需装出一副迟钝的样子。此乃社交之诀窍，亦是对人的怜恤。（摘自本书第85页）

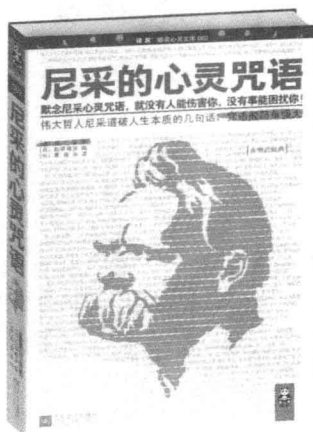
当你深陷自我厌恶中时，吃个饱饭，再睡个饱，比平时多睡会儿，才是最好的调整方法。（摘自本书第5页）

喜悦能让你强大；再高兴些，无论是多么微不足道的事，都要兴高采烈。（摘自本书第25、26页）

.....

本书由日本尼采研究专家白取春彦，采集尼采一生所有著作中最具代表性的226句话，囊括尼采思想的精髓，一经出版，便风靡日本，并以横扫之势席卷亚洲，令世人再次着迷于这个100多年前的伟大哲人。

翻开本书，直抵人生的终极秘密!





读客 睡前心灵文库_006:把睡前的时光还给心灵

《消除烦恼的练习册》热卖中!

全日本都热爱的“当代一休”小池和尚的心灵佛法小课堂①

消除众生的万千烦恼，是佛陀三千年来最无量的佛果。在佛陀的眼中，烦恼的来源只有三种——贪、嗔、痴。

贪：有了这个又想要那个的欲望，且永远不会满足。

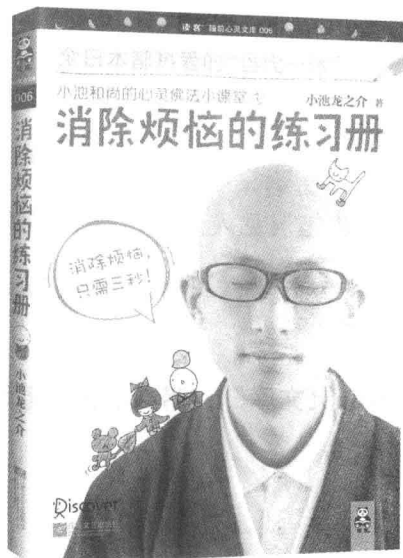
嗔：看这个看那个都不顺眼而产生厌恶、排斥之情。

痴：因无法看清现实而开始胡思乱想。

一间闹市中的小庙，庙里住着一个年轻和尚，只用入门级的简单佛法，就能在一问一答间消除你心中的烦恼。东京“月读寺”住持小池龙之介，是当下日本消除烦恼最疾速的心灵僧人，深受烦恼繁多者的热爱。小池和尚以其清秀的长相和问答的形式，被媒体亲切称为“当代一休”。

随意翻开本书任何一页，都能在简单的文字和可爱的漫画中感到佛陀的智慧。看透烦恼，击退贪嗔痴，只需短短三秒！

.....





读客® 睡前心灵文库

把睡前的时光还给心灵

什么是读客“睡前心灵文库”？

关掉电视、关掉电脑、关掉手机、关掉游戏机，切断与外部世界的任何联系，把临睡前这段静静的时光，还给您自己，还给您的心灵和读客“睡前心灵文库”。

本文库汇集古往今来的大师与哲人，采撷人类思考与探索人生的思想精粹，选择最适合睡前轻松阅读的哲理经典，饱含帮助心灵成长的纯净智慧，帮助您洞见人生的本质、世事的真相、生存的意义与目标，帮助您成为智慧、成熟、内心强大而平静的人。

睡前翻看读客“睡前心灵文库”，带着心灵的收获酣然入睡。

目录·诗

亲切	12	2010年4月
流行	14	2010年4月
朋友	16	2010年4月
赖地皮	18	2010年4月
天空中	20	2010年4月
回忆~告别	22	2010年4月
一页	24	2010年5月
给儿子 Ⅲ	26	2010年6月
牵牛花	28	2010年7月
赛马	30	2010年9月
找我	32	2010年9月
回忆 Ⅲ	34	2010年9月
给儿子 Ⅳ	36	2010年9月
耳背了	38	2010年11月
大钱包	40	2010年12月

百岁	42	2010年12月
背负	44	2011年3月
给自己 II	46	2011年4月
道路（献给你）	48	2011年4月
学习	50	2011年5月
黄昏	52	2011年5月
给电话诈骗犯	54	2010年10月
要是我遇上的话		
——不上电话诈骗之当的诗	56	2010年10月
献给你		
——献给电话诈骗受害者的诗	58	2010年10月
献给受灾者	60	2011年3月
献给受灾的你	62	2011年3月

目录·其他

恭贺 百岁诗集!	4
我要从心底说声“谢谢”	65
心中的歌	93
后记	104

满腹心绪化为句句诗行，在人生的终点处开出绚丽之花。

——柴田丰



恭贺 百岁诗集！

今年春天，在东京都的某酒店内，召开了柴田丰阿婆第一本诗集《请不要灰心呀！》之销量破百万册的庆贺大会。其实，自策划这次纪念活动的时候起，该书的销量仍在不断攀升，到了开庆贺大会的当天，举办方宣布：在日本，该诗集的销量已经突破了一百五十万册！会场内顿时一片沸腾。

在会上，我作了如下的致辞：

“早就有人说，四十岁以后的相貌该由自己负责。柴田丰阿婆那张时常被报章广告放大的脸庞，正是她花了九十年的时间而创造出来的作品。其风范犹如名门闺秀般端庄，她的微笑好似风中摇曳的鲜花……她那些给人以生活动力的诗作，自然饱含着令人敬仰的深刻内涵，但在我看来，她的相貌才是她最杰出的作品。”

且说收录于本书中的诗篇，其志趣运用之妙也远远超越了业余爱好者的境界，我作为《产经新闻·清晨之诗》栏目的评选者，时常为之双眼发亮，拍案叫绝。

就以《回忆～告别》（见本书第23页）这首诗为例来略加说明吧。

在春天里的一个傍晚，一同住在主人家里做帮工的小伙伴阿芬，拿到工钱后来到桥边悄悄地告诉柴田丰，自己必须回乡下去了。是她妈妈病了吧——年轻时的柴田丰阿婆嘴上不说，心中却在这样暗叹。不得不回乡照顾亲人的小伙伴，令人无限同情，而明天分手时的伤心场景，又是一想起来就会催人泪下的。可柴田丰阿婆并未让自己在作品中珠泪滚滚，而是荡开一笔，将读者的视线引向了在风中飞舞的柳絮。她用柳树的花絮替换了离别之泪。如此凄恻委婉的场景，不禁叫人联想起昭和初期田中绢代风靡影坛的那些老电影。

柴田丰阿婆诗作的魅力，就在于它能像清风一样，能像阳光一样，使读者的心灵产生柔嫩枝条般的

弯曲、颤动。诗歌结尾处那种看似不经意的安排，其实是深知眼泪滋味之人所特有的睿智，在轻柔地抚慰着我们的灵魂。

阿婆，希望您今后依然清健、硬朗。

同时，也请您毫无负担地，以兴之所至的方式写出崭新的诗篇。

平成二十三年 夏

诗人 新川和江

