

吴桐 董鑫 冯雪 主编

床头灯 日语读物



人生感悟

大连理工大学出版社

床 头 灯 日 语 读 物



主编 吴桐 董鑫 冯雪

编者 刘新键 苍丽影 敖光 王曼柳 张晨星
苏娜 李扬 刘艺寒 夏言松 于淼

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

床头灯日语读物：人生感悟：汉日对照 / 吴桐，
董鑫，冯雪主编. — 大连：大连理工大学出版社，
2011.9

ISBN 978-7-5611-6323-8

I. ①床… II. ①吴… ②董… ③冯… III. ①日语—
汉语—对照读物②随笔—作品集—日本③散文集—日本
IV. ①H369.4:I

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 134358 号

大连理工大学出版社出版

地址：大连市软件园路 80 号 邮政编码：116023

发行：0411-84708842 传真：0411-84701466 邮购：0411-84703636

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

辽宁星海彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸：165mm×235mm	印张：17.25	字数：328 千字
附件：光盘 1 张		印数：1~5000
2011 年 9 月第 1 版		2011 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑：张 凡

责任校对：刘元春

封面设计：孙宝福

ISBN 978-7-5611-6323-8

定 价：32.00 元

前言

心有明灯，便不会迷路，便可拒绝黑暗、胆怯，拥有一份明朗的心情，一份必胜的信念，一份坦荡的胸怀……

心有小窗，便有亮丽的阳光进来，小酌一些温暖的故事，便有自由清风邀约一些花香或者白云。

心有琴弦，纵然客去茶凉，仍有小曲缓缓响起，仍有满树桂花知音而化为酒香。

心有栅栏，然后青藤爬过，那些小秘密点缀其中，像叶片下小憩的蝴蝶，做梦一般，只能用花粉形容。

心有玉阶，满阶是香囊佩瑶，满阶是锦言妙计，还有玲珑小贝和神秘念珠。于是孤独不再降临，花瓶不再寂寞。

心有圣殿，供奉着高贵、尊严、善良、理想和追求……这都是些美丽的神灵。由此，而不可侵犯；由此，而拥有世界和自己。

——摘自《心有明灯》

读书，读属于自己心灵的书。

我们编译组的各位老师，从浩如烟海的日本现代随笔散文中精选 80 余篇优秀作品辑录成书，全书分四大主题：情感、事业、感悟与人生态度。这些作品有的清新淡雅，有的情真意切，有的催人奋进，有的立意深邃，凝结了文章作者的人生智慧和阅历，提醒大家不要忘记在匆忙前行中也要经常反观自我，使自己日臻完善。

我们编译组的全体老师诚挚地期望，本书可以使您在品读美文韵味的同时，加深日语鉴赏能力、提升日本文学素养、增进日语写作水平和日语听说能力，成为您滋养心灵、陶冶情智、烛照幸福、走向事业成功的助力。

2011 年 5 月

编者

爱情·情

目 录

—— 愛について ——	
愛について	002
关于爱	
愛することの喜び	006
爱的喜悦	
恋愛はナマモノ	009
恋爱保鲜	
自分を愛する練習	013
练习爱自己	
通勤電車	017
通勤电车	
なぜ、自分の思いを他人と比べてしまうのか…	020
为什么把自己的想法和他人比较呢？	
もっと彼と会いたい！	023
想见他	
何やってるだろう	026
我在做什么……	
新しい恋へ歩き出すために	030
向新的爱情出发	
続く恋	033
持续的恋爱	



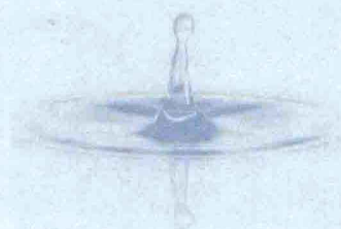
—— 感謝して生きる ——

感謝して生きる.....	037
感恩的人生	
やさしい気持ち.....	041
亲切感	
親切には魔法の力が.....	045
亲切中的魔力	
友情.....	049
友情	
「いい関係」を保つヒケツ	053
保持良好关系的“秘诀”	
仲良く暮らす.....	057
和睦相处	
人の気持ちが分かる人.....	061
理解他人的人	
人に好かれるための 10 の原則	064
受人喜欢的 10 条原则	
出会いとは.....	067
邂逅	
大きな祝福.....	071
祝福	
顔施.....	075
顔施	

—— 過ぎ去った時間 ——

過ぎ去った時間.....	078
逝去的时间	
朝顔の魅力.....	081
牵牛花的魅力	
読書と人生.....	086
读书与人生	
一冊の本.....	088
一本书	

努力・投入工作



心	090
心	
美醜	093
美丑	
勤劳	096
勤劳	
僕とおばあちゃんと花火	098
奶奶、焰火和我	

愚公移山

愚公移山	104
愚公移山	
三年先の稽古	107
未来三年的训练	
艱難汝を玉にす	109
不吃苦中苦难为人上人	
あきらめてはいけない	111
不要放弃	
積小為大	114
积小成大	
学問のすすめ	117
劝学	
一歩ずつ着実に	120
一步一步踏踏实实地	
よりよく仕事をする	123
将工作做得更加完美	
才能とは	126
所谓才能	
土俵の真ん中	129
摔跤场的中央	
無限の可能性	132
无限的可能性	

—— 仕事を楽しむ ——

仕事を楽しむ……………	134
享受工作	
仕事を好きになる……………	137
要去喜欢工作	
好きこそものの上手なれ……………	140
喜欢才能做好	
チャンスを逃さない……………	143
不让机会逃走	
創造的な仕事……………	145
创造性的工作	
勘……………	148
感觉	

—— 欲 得 ——

欲得……………	152
食欲	
お金から自由になろう……………	154
摆脱金钱的束缚吧！	
お金で買えるもの……………	158
金钱能够买到的东西	
金のライオンを見つけた男……………	162
发现金狮子的男人	
乞食と福の神……………	164
乞丐与福神	
人生の法則……………	167
人生的法则	
人間性を高める 雨にも負けず……………	170
提高修养 不惧风雨	
徳は身を潤す……………	173
德会使自身受益	

克己・拼搏



後悔せず

後悔せず	176
不后悔	
積極的な態度	179
积极的态度	
逆風に向かって	182
逆风而上	
運命は変えることができる	185
命运可以改变	
恥知らずのスローガン	188
无所顾忌的口号	
今を精一杯生きる	191
要拼命活好现在	
人生を考える 一日一生	194
人生感悟 一日一生	
人生には解決なんてない	197
人生没有什么要解决的	
人間としての金メダル	200
做人的金牌	
自己反省	203
自我反省	
私の座右の銘	206
我的座右铭	
挑戦者として生きる	208
作为挑战者生存	
勝利者	210
胜利者	

对社会有意义的自己

自分らしい自分

自分らしい自分	214
真正的自己	

あなたは、あなた以上でも以下でもない……	217
独一无二的你	
好きな自分……………	221
喜欢自己	
自分を知る旅……………	225
了解自己的旅程	
自分を信頼して……………	229
信赖自己	
幸せを呼ぶ人生のツボ……………	232
呼唤幸福的神灯	
幸せな自分……………	236
幸福的自己	
六つの精進……………	240
六条警句	
病気の恩恵……………	243
疾病的恩惠	
人生のあらゆる状況……………	247
人生所有的境界	

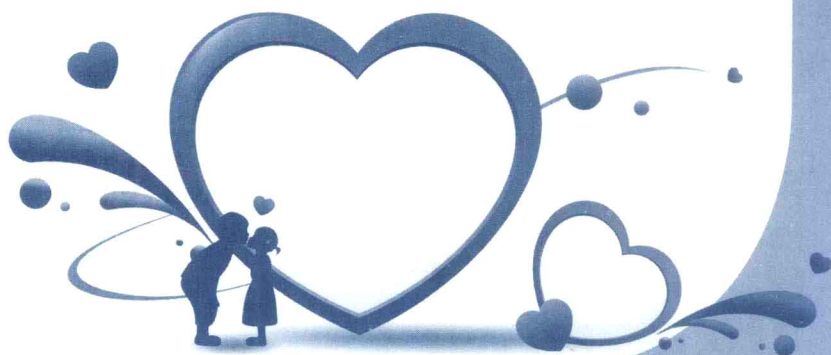
—— 人は何のために生きるのか ——

人は何のために生きるのか……………	250
人为什么而活	
私は使い果たされたい……………	253
春蚕到死丝方尽	
世界を豊かにする使命……………	256
将世界变得富裕的使命	
無難に生きる？……………	260
平安无事地生活？	
人生に意味を与える道……………	264
赋予人生意义的道路	



愛情・情

愛について
感謝して生きる
過ぎ去った時間



愛について

关于爱

どんな^{やくそく}約束も、相手^{あい て}にいっさい求めないのが
 愛^{あい}だから。どんな理由^{り ゆう}があっても、相手^{あい て}の自^じ
 由^{ゆう}を妨^{さまた}げないのが愛^{あい}だから。

无论做过怎样的约定，都不对对方有任何要求；无论有怎样的理由，都不妨碍对方的自由。这才是真正的爱。

むやみ

とまど
戸惑う

プレゼント

ゆいいつ
唯一

かり
仮に

胡乱，随便，轻率；过度，太

不知所措；踌躇

礼物，送礼

唯一

暂时，姑且；假定，假如

あなたには、好きな人^{す ひと}がいますか。「愛^{あい}」は、うまく流^{なが}れていますか。

自分の愛^{じ ぶん あい}を「証明^{しょうめい}しよう」とすると、どうしてもムリをしてしまいます。おやみに言葉^{ことば}を乱発^{らんぱつ}したり、こんなに愛^{あい}してるということを相手^{あいて}に見^みせようとしします。それをかわいいと思^{おも}ってもらえればいいけれど、たいてい相手^{あいて}は戸惑^{とまど}ったり困^{こま}ったり…。せっかく恋^{こい}をしても、これでは「愛^{あい}」に発展^{はってん}する前^{まえ}に終わ^あってしまいます。

あなたは、「愛^{あい}って言葉^{ことば}にならないものなの?！」と思^{おも}うことはありませんか。自分の気持^{きもち}ちをどんなにきれいな言葉^{ことば}で飾^{なづ}っても、「なんか違^{ちが}う」という気持^{きもち}ちになることはありますか。

言葉^{ことば}ばかりを採^{さが}っていると、その分^{ぶん}、相手^{あいて}を思^{おも}いやる余裕^{よゆう}も時間^{じかん}もなくなってしまう。もしかしたら、「本当^{ほんとう}の愛^{あい}」があれば、言葉^{ことば}はいらないのかもしれない。言葉^{ことば}を超^こえたためくもり…。そこに愛^{あい}の世界^{せかい}があるという気がしませんか。黙^{だま}って隣^{とな}りにいるだけで、相手^{あいて}の愛^{あい}が沁^しみてきて、お互^{たが}いの心^{こころ}がひとつになったとき、「愛^{あい}していることの証明^{しょうめい}なんていない」^{かん}と感じます。

愛^{あい}は、あなたが「なにをしてあげられるか」と真^{しん}剣^{けん}になると相手^{あいて}に響^{ひび}いて、逆^{さか}に「なにをしてもらえるかしら」と思^{おも}うとたちまち姿^{すがた}を消^けしてしまいます。そんなものかもしれない。

あなたが、好きな人^{す ひと}とずっといっしょにいたいと思^{おも}ったら、愛^{あい}を証明^{しょうめい}することも、また要求^{ようきゅう}することも忘^{わす}れているほうがずっといいようです。

どんなやくそくも、相手^{あいて}にいっさい求めないのが愛^{あい}だからです。どんな理^り由^{ゆう}があっても、相手^{あいて}の自由^{じゆう}を妨^{さまた}げないのが愛^{あい}だからです。

あなたは驚^{おどろ}くかもしれませんが、愛^{あい}する人^{ひと}への最大^{さいだい}のプレゼントは、「あなたを必要^{ひつよう}としないだけの力^{ちから}と強^{つよ}さ」^{あた}を与^{あた}えてあげることです。またそれが、あなたが「好きな人^{す ひと}を失^{うしな}わない」^{ゆいいつ}唯一^{ひつぽう}の方法^{はうほう}でもあるのです。



だって、仮にあなたがそんな愛にめぐり会えたとしたら、その人のことをいつまでも大事にしようと思いませんか。その愛に応えたくて、きっと自分も愛の人になろうと努めませんか。

あなたがそんなふうになんか人を愛し、また愛される邪魔をするのが、自我なんです。

「我」は、いつも怖がって自分を守ろうとして自己主張ばかり持っています。それを勇気をふるって捨て去りましょう。ちっぽけな自我を葬っても、「本当の愛」をたてる大きなあなたさえいたら、なんのストレスも感じないから大丈夫です。あなたは、まだ「本当の愛」に目覚めていないだけです。そこで何よりも大切なことは、自分の中に「本当の愛」があることを信じて疑わないことですよ。

愛する日はこれからです。愛される日はそのあとからやってきます。あなたが「今日から愛をささげる人になる」と本気で思ったときから始まるのです。



你有喜欢的人么？你的爱情进展得顺利么？

有些人为了证明自己的爱，而去做些荒唐的事。胡乱说着不着边际的话，想让对方明白自己是如此地爱他。如果对方能接受这样的做法，当然没问题，但大多情况是这样做会让对方觉得很困扰。于是，好不容易开始的恋情还未发展成为爱情就夭折了。

爱是无法用语言来描述的，无论用多么华丽的词藻也无法表达自己的心情。

一味地想用语言来表达爱意，就会没有时间和精力去关心对方。真正的爱，是不需要过多语言去描述。超越语言的界限就能到达真爱的世界。即使只是默默地待在身边，也能感受到对方的爱，两颗心能够融为一体，就会觉得这个时候其实并不需要什么爱的证明，不是吗？

爱，是让对方感觉到“我能为你做些什么”。如果只是想着“能从对方那得到些什么？”，那么爱瞬时就会消失得无影无踪，或许是这样的吧。因此，如果你想和喜欢的人一直在的话，那么请不要去证明爱或是去要求爱。

无论做过怎样的约定，都不对对方有任何要求；无论有怎样的理由，都不去妨碍对方的自由。这才是真正的爱。

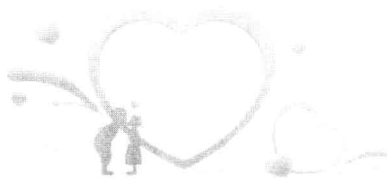
或许你会感到吃惊，不过我认为给所爱的人最好的礼物就是使他（她）拥有“不需要你的力量和坚强”。这也是“不失去你喜欢的人”的唯一的方法。

假如你有幸遇到了这样的一份爱，就会想要永远地好好珍惜那个人的一切，不是吗？为回报这份爱，你会努力让自己成为主动去爱的人，不是吗？

阻碍你那样地爱别人或是被爱的，正是你自己啊！

“人”总是害怕受伤害，有种自我保护意识。请鼓起勇气来，把这些都抛弃吧。因为即使葬送了渺小的自我，只要心中充满“真爱”，就不会感到任何的紧张，所以没关系的。请那样去做吧，我想你只是还没有领悟到真爱是什么。在寻找真爱的过程中，最重要的是坚信自己的内心有爱。

现在开始爱的日子吧，被爱的日子会紧随其后的。就从你发自内心地要“从今天开始成为一个献出爱的人”的一刻开始吧！



愛することの喜び

爱的喜悦

あい こうふく あい
愛されることは幸福ではない。愛することこ
 こうふく
そ幸福だ。

被愛不是幸福，愛他人才是真正的幸福！

006

愛
爱的喜悦
愛することの喜び

ほんもの
本物

たよ
頼りがい

くび つ こ
首を突っ込む

けず
削る

めぐ あ
巡り合う

真东西；正式，正规

值得依赖

投身，积极参与

削减，除掉；削，刨

邂逅，相逢，巧遇

少女のころの恋のイメージは、ある日突然王子様が現れて、「君が好きだ。結婚しよう」とプロポーズしてくれる、といったものではありませんでしたか。

愛されるのを待っているのは楽です。

でも、大人になったあなたは、待っているだけではダメだと気づいています。自分は何もせずに、愛されるというおいしいところだけいただこうと思っても、そんなに甘いものではないことも分かっているはずですよ。

本物の大人の恋がしたいければ、現実の自分を客観的に見ましょう。地に足を付けて、現実の男性を見てください。王子様は一人もいないことに改めて気づくはずですよ。本気で恋をしようとしている男も少ないし、頼りがいのある男も思ったほどいません。

恋なんてかったるいから、当分しなくていいや、と思っている人もいるかもしれません。恋に首を突っ込んで苦しい思いをしたくないです。人生には仕事や趣味など、やるべきことがたくさんあって楽しいから、自分を消耗させる恋に身を削りたくないのかもしれない。

でも、たとえ先送りしても、一度くらいはちゃんとした恋がしたいと思っている女性はたくさんいるようです。いくら遅くなっても、本物の恋がしたいと思い続けていたら、いつかどこかで、これはという人に巡り会えるものです。現に、そうやっていくつもの恋が生まれ、幸せなカップルがたくさん生まれているのですから。

本物の恋は、待つものではなく探すものです。そして、恋はただ愛されていればいいのではなく、彼を愛することのほうが大事なのです。主体的でない恋はいつか壊れます。主体的に愛することにこそ、恋の喜びはあるのです。