

# 看不见的 珍贵

赋予你内心的  
安宁与坚强

Invisible  
Power of Love

人的一生中只有一个义务，  
那就是学会爱。  
人的一生中只有一种幸福，  
那就是知道爱。



[日] 渡边和子 著 韩 慧 袁广伟 译



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 看不见的珍贵

赋予你内心的安宁与坚强

[日] 渡边和子 著 韩 慧 袁广伟 译



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

在本书中，认为“人无论是否有信仰都会心情低落”的渡边修女，用自然平实的语言如实写下了她那些源自日常生活体验和生病体验的感悟。

渡边认为，我们在偶然间感受到的悲伤、空虚、孤独等情感，都是我们成长过程中不可或缺的精神食粮。这些精神食粮，可以让我们的内心变得更加强大。

这是一本充满爱和鼓励的随笔集，强烈推荐所有内心有伤痛的人阅读本书！

ME NI MIENAIKEREDO TAISETSUNA MONO

Copyright © Kazuko Watanabe 2003

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc. This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle - Mori Agency, Inc., Tokyo through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书中文简体字版由 PHP Institute, Inc. 授权机械工业出版社独家出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有，侵权必究

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-6201号。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

看不见的珍贵：赋予你内心的安宁与坚强 / (日) 渡边和子著；  
韩慧，袁广伟译。—北京：机械工业出版社，2014.12

ISBN 978-7-111-48828-6

I. ①看… II. ①渡… ②韩… ③袁… III. ①随笔—作品集—日本—现代  
IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 290200 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：坚喜斌 刘林澍

版式设计：李自立 责任校对：赵蕊

责任印制：刘岚

北京云浩印刷有限责任公司印刷

2015 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·5.125 印张·1 插页·86 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-48828-6

定价：29.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010)88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010)68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010)88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

## 前言

/ 看不见的珍贵 /

时隔七年，又有机会出书。

回首这七年间的往事，有很多初次相识的尴尬烦恼，也尝遍了人与人之间交流的喜悦。本书中“深藏内心的故事”这一句话，让我回想起很多很多。

这七年，是我与疾病共生的七年。开始时胶原病在不知不觉间找上了我。症状转好时，药物的副作用又被怀疑促发了我的骨质疏松症，致使我的第二胸椎发生了压迫性骨折。这七年，我尝过了肌肉渐渐无力的痛苦，也经历了附加在裸露在外的神经上的刺痛，那段时间，太过艰辛。

但是，通过这些疼痛，这些苦楚，我却体验到了人间的温情。大家热情无私的帮助激发了我发自内心的感谢，我的性情也似乎因此变得温和了许多。如果不是因为生病，我绝没有机会体验到心灵被如此慰藉的感觉。

这七年还让我更加容忍自己，积攒了与任何状态的自我都能和睦相处，坚强活下去的勇气：没有他人的帮助，我没法把东西举高一寸，即使这样，我也拥有能接受如此无奈的自己的勇气；压缩性骨折使我体态变形，背脊曲驼，身高矮矮七公分，即使这样，我也拥有敢于挺胸直面自己的勇气；即使已越过人生七十这道坎，我也拥有把伴随年老而来的各种哀伤苦痛都当作自己身内之物，悉数接受的勇气。

年轻时想到的“勇气”，是不管什么都敢于面对，敢于征服的勇气。现在全都不一样了。不易接受的事情也可以坦然接受，这也是一种勇气，它印证了人的成长，而我有幸学到了。

认为结婚不一定预示着幸福的我的往届毕业生，写来了一封信，介绍了一下近况，说家里终于稳定了下来，自己终于感觉到了幸福，最后又加上了一句，“归根到底，简单的决心和实行是最重要的”。

被丈夫的妈妈责备的时候，坦率接受的决心；丈夫孩子回家的时候，笑脸相迎的决心；不与他人攀比，过好自己的小日子的决心。即使有曲折和不易，将这些决心加以实行，得到的结果就是家庭的和睦和自己的幸福。

一生中，总有几次印象深刻的“幸福时刻”。可是，填满我们平凡的每一天的，更多的是一些“细微的幸福”。这些毫不起眼的幸福，无需刻意花费金钱和时间，只需要“简单的决心和

实行”就可以实现。

这些决心和实行也是需要勇气的。需要我们不断纠正自我，可以说，让自己“小死重生”，也可以说是为自己“人生的大限”做预演。

我们每天的生活中，有很多让我们感到“真烦”或者“真麻烦”的事情。这种时候，小声嘀咕或在心中默念：“小死重生”。将想发的牢骚，想回的嘴，想动手的冲动一一隐忍，这时候，“小死重生”的默念可以带给我们勇气。

《圣经》中有这样一句话：“一粒麦子不落在地里死了，仍旧是一粒，若是死了，就结出许多子粒来。”不死则无生，没有死亡就没有新生命的诞生。最近我总在回味这句话。

总想生龙活虎地活下去。为了这个目的，我们需要勇气去接受任何状态的自我。这种勇气，多数情况下由来自于“小死重生”。这七年，我深刻地体会了这个道理。

这本书的出版，得到了 PHP 研究所阿达瞳女士的大力协助。同时由衷地感谢平日里和我同欢喜共悲伤的各位，我想将这本书献给他们。

2000 年 11 月

渡边和子

# 目 录

/ 看不见的珍贵 /

## 前言

### 第一章

#### 如果可以这么活着 001

- 第一节 追求回报之心 —— 003
- 第二节 幸福的所在 —— 005
- 第三节 从伤痛中学习 —— 006
- 第四节 比生命更珍贵的东西 —— 008
- 第五节 心理隔阂 —— 010
- 第六节 真实的自我 —— 012
- 第七节 百分之九十八的信赖 —— 014
- 第八节 深藏心底之事 —— 016
- 第九节 喜欢自己，善待自己 —— 018
- 第十节 再下决心 —— 021

第十一节 信任 —— 022

第十二节 人生严冬的降临 —— 023

第十三节 共生之心 —— 032

**第二章**

**育人之心 037**

第一节 一张明信片 —— 039

第二节 站在岔路口上的父母与教师 —— 042

第三节 环境 —— 050

第四节 宽容 —— 051

第五节 任性 —— 053

第六节 鼓励 —— 054

第七节 儿童时代 —— 055

第八节 自我意识和全局意识 —— 057

第九节 责任感 —— 059

第十节 欣赏自己 —— 060

### 第三章

## 为了懂得爱的人 065

- 第一节 超越距离的爱 —— 067
- 第二节 孤独 —— 069
- 第三节 为何不可杀人 —— 070
- 第四节 思念父母的二月 —— 086
- 第五节 肉体与心灵 —— 090
- 第六节 克服好恶 —— 091
- 第七节 共鸣 —— 093
- 第八节 圣诞节 —— 094

### 第四章

## 心灵的波动 097

- 第一节 存在的勇气 —— 099
- 第二节 宽恕的回赠 —— 101
- 第三节 生存的智慧 —— 103
- 第四节 生命咨询热线 —— 104
- 第五节 个人主义和利己主义 —— 111
- 第六节 听取他人的意见 —— 112

第七节 虚空 —— 114

第八节 考验 —— 115

第九节 站稳站好 —— 116

## 第五章

### 珍贵的东西是看不见的 119

第一节 坚强地生活下去的心得 —— 121

第二节 直呼其名的教育 —— 124

第三节 黑夜，就在附近 —— 132

第四节 参透死亡，认真生活 —— 136

第五节 何谓尊严死 —— 138

第六节 不屈的精神 —— 146

第七节 心底的苦痛 —— 147

第八节 岁月是财产 —— 148

作者简介 —— 151

## 第一章

•

如果可以这么活着



## 第一节 追求回报之心

用时记起  
用毕忘却  
抹布  
厨房一角缩成一团  
我愿做抹布  
不求回报  
不分昼夜  
奉献

（河野进）

如果这可以这么活着，那该多好。这样想着，却不得不和无法变成那样的自己相伴活着。

非但不是“不求回报”，还不停地标示自己的存在，夸耀自己的成就。“好漂亮的花！”修道院的道友这么赞叹。“别人给我

的。”其实完全可以保持沉默，只需微笑着点头回应，话却总是不自觉地脱口而出。这样的我，离“抹布”的境界还相差甚远。

但是，人，不被回报就无法活下去，我认为。

在冈山的日子，我总是每年四月份参加街头募捐。风，有时还很冷。身穿修道服，捐款的人会比较多——听别人这么说，我也就这么做。

我问自己教的学生愿不愿意参加，大部分的学生会非常痛快地答应，也有说“不愿意”的。一问理由，回答是：“街头募捐，说到底还不是为了自我满足？”

这个回答让我非常吃惊，人嘛，又不是神，百分百不求回报的事情是不可能有的。为了满足自我而站立街头，虽说不是值得赏赞的事情，但是，做了好事，满足感会油然而生，这是很自然的。这时候需要做的是直率地接受。诗中的“抹布”，为人类奉献时，大抵也应该是这种心情。

曾被箴劝：“做一个被人忘记后仍能高兴的教师”。这是四十年前，我刚开始执教时恩师的箴言。我的理解，和“做一块抹布”是一样的道理。

现在的我，没能成为“抹布”中的优等生，而且，还在暗暗地追求和回味着自我满足的感觉。可是，有一个声音，温柔地告诉我：“这样就行，只要别忘了想成为抹布的心境。”这个声音支撑着我走过每一天。

## 第二节 幸福的所在

一个毕业生写来的信件上有一句话：

“从前只能做‘不幸’故事的主人公，现在的我，无论何时，无论何地，都对人生充满了感激。……因为我懂得了，幸福是由心而来的，是自己创造出来的。”

家庭里、工作中经历过不顺心的人，会从中学习到一件很重要的事情：幸福不是他人给予的，而是自己从心里创造出来的。这是个稍微有些不近人情的事实。

有一个基督教团倡导这样一句格言：“对黑暗鸣不平，不如自己点起一盏灯。”四周布满黑暗，与其抱怨着“为什么没有人能给我点儿亮光呢”，不如为自己也为别人，自己去点亮一盏灯。

40年前，不顾四周的反对，我来到了修道院，但这里并不是“天国”。种种原因让我犹豫是不是离开修道院。有一天，我拜访了一位神父，将我的失望和满腹牢骚告解给了他。这位神父，也是一位度过了长年修道生活的人，他从头到尾静静地听完了我的话。

“如果你自身不改变的话，到哪儿都会是一样的。”

我总是期待着别人能理解我、善待我，总是因为得不到预期的结果就失望、发牢骚，却忘记了最重要的事情：改变自己。于是我试着改变自己。不可思议的事情发生了：周围的人也都因为我的改变而改变了对我的态度。

幸福的生活，绝不意味着不用付出艰辛，也绝不只意味着物质上的满足。付出艰辛，可以体会到没这样做的时候体会不到的他人的苦楚。在感谢收获的同时，幸福就会油然而生。幸福，是自己创造的。

### 第三节

#### 从伤痛中学习

即使是修道士，只要还活在这世上，就一定会遇到烦心事；只要还是个活生生的人，就一定会受到伤害。即使是那些不好意思去诉说的小事也有可能让自己的心情久久不能平复。

前几天，我完成工作回到修道院，在经过走廊的时候和两个正在聊天的人打招呼。其中一个人也礼貌地给我打了招呼，而另一个人却没有搭理我。明知道不值得因为这样的小事烦心，却还是因为不知道如何应对这件事而困扰了很久。

谁都不想受到伤害。而我却想珍惜这个容易受伤害的自己。因为我觉得如果成了那种无论被别人怎么说，怎么对待都不会受伤的人，那自己就不能称得上是个人了。其中最重要的并不是受伤害这件事，而是如何治愈受了伤的自己，如何从伤痛中学习。

体谅就是指把自己的心思多放到对方身上的意思吧。我给别人打招呼，他却不理我这事儿虽然让我觉得很伤心，但我要牢记这种伤心，决心“在别人给自己打招呼的时候，无论如何也要给他回个礼”。这就是一种体谅。但是要想做到这样，真的很需要心灵的宽裕。

如何让自己的心灵变得宽裕，有一个人在我年轻的时候教会了我。那个人温柔地接受了当时满身伤痕而且讨厌一切的我，并细心地包扎我的伤口。并且，他还教会了我不要畏惧受伤害，人这一辈子总要经历几次挫折与失败的。每个人都有着自我疗伤的能力，面对挫折的时候要勇于一次次地站起来。

从那以后，我就变得坚强了。即使受伤害也没关系的信念让我的心变得宽裕了。即使受了伤，也并不一味地逃避，而是坚强地给自己包扎伤口，甚至想着要成为一个可以为他人包扎伤口的人。

人这一生，一点儿烦心事也没有的日子其实并不多，而总觉得心里不愉快的日子却多得数不过来。即使如此，也要时刻