

· 中日双语版 · 主編／王立峰 郑成芹 聆听日本禅师心语，冲决人生的樊篱

必备的

71

堂
人生修行课

赏析与学习结合，领略别样日本美文
文学与案例结合，收获别样心灵感悟



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

· 中日双语版 · 主编◎王立峰 郑成芹

必备的 71 人生修行课



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书选录了 71 则短文,主要内容可以分为如何取得成功、各自性格的长短、如何摆脱烦恼,还有生活的艺术等几大类。通过一个个小故事或真实案例的形式,帮你摆脱困扰你许久的各种问题,让你的精神得以升华。

图书在版编目(CIP)数据

必备的 71 堂人生修行课/王立峰,郑成芹主编. —上海:
上海交通大学出版社,2014
ISBN 978-7-313-12472-2

I. ①必… II. ①王…②郑 III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 301364 号

必备的 71 堂人生修行课

主 编:王立峰 郑成芹

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 刷:凤凰数码印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:192 千字

版 次:2014 年 12 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-12472-2/H

定 价:32.00 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:7.125

印 次:2014 年 12 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告 读 者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:025-83657309

前 言

读书是每个人生活中不可缺少的一部分,我们阅读,亲历赏析、思考与超越;我们阅读,以阅读丰满心灵的羽翼;我们阅读,以阅读突破自我,让思想纵横捭阖,陶冶情操,丰富生活,提高素质。阅读是一种精神突围,阅读能够冲决狭隘人生的樊篱,让心灵拥有一片广阔的栖息地。阅读是一扇开向自由天空的窗口……

阅读是我们求知的主要途径之一,也是我们从书籍中获取知识信息的主要方法。我们只有广泛地阅读各种书籍,才能在人生求知的道路上获得最丰富的知识,人生的思维空间才能得到拓展,心灵才能引起共鸣,我们的人生才会丰富多采,生活的品位才能不断提升。阅读是我们生活中必须的内容!养成一种良好的阅读习惯,会让我们终生受益!

至于阅读,读与不读,读什么,是非常个人化的选择。社会潮流崇尚是一种选择,家庭影响、个人偏好也是一种选择。至于从阅读中获取什么,更是有各自不同的目的。余秋雨说“阅读是一件重要的事。对文化见识而言,更重要的是考察、游历、体验、创造。阅读能启发生命,但更多的是浪费生命”。如果阅读仅仅作为一种消遣或谈资,就像吃了食物,什么营养也没吸收,只是劳动肠胃,那的确会成为一种灾难,至少对身体而言,不如去户外活动更有益。

对一个真正的阅读者来说,阅读只是作为获取知识的方式和途径,先通过阅读去了解和认识,再经过见识、体验和思考,最终获得感悟和能力才是目的。能够对丰富人生、启发思维、增长智慧和发展生命有积极的甚至决定性意义的阅读才能称其为阅读。

编 者

2014年12月于北方工业大学

目 次

第一章 成功への道

1. 今日一日を大切にすること（珍惜今天）……………（ 2 ）
2. 捨てる勇氣から、幸せは生まれる
（幸福来自敢于舍弃的勇气）……………（ 4 ）
3. 成功への道（成功之路）……………（ 7 ）
4. 誰にでもある、人に好かれたい（谁都想受人欢迎）……………（ 10 ）
5. 努力は必ず実を結ぶ（努力必有回报）……………（ 14 ）
6. 「時間」は見えないからこそ、大事に使う
（正因“时间”看不见，才要珍惜）……………（ 16 ）
7. 時間は待ってくれない（时不我待）……………（ 18 ）
8. 失敗から教えられること（失败给了我很多教训）……………（ 21 ）
9. 私でも、やればできる（即便是我，想做就能做到）……………（ 25 ）
10. 自ら負けを認めたときが、本当に負けた
（自己认输的时候，就是真正失败的时候）……………（ 29 ）
11. 「気にかかる」ときは、きちんと考えてみる
（“惦记”的时候请三思）……………（ 33 ）
12. 売ろう、売ろうと思うから売れない（欲速则不达）……………（ 38 ）
13. 眼からウロコが落ちた営業マン（恍然大悟的营业员）……………（ 41 ）
14. 心配性である（爱担心）……………（ 45 ）

第二章 それぞれの性格には長所と短所

15. 外向型と内向型、どっちがいいか！
（外向型和内向型，哪个更好？）……………（ 48 ）

16. 外向型・内向型の長所と短所
(外向型、内向型的长处和短处) (50)
17. 成功したのに出社拒否する(成功了却拒绝上班) (55)
18. 内向的性格を活かした藤本義一氏
(有效地利用“内向性格”的藤本义一) (60)
19. わが子から未熟さを学ぶ
(通过我的孩子认识了自己的不成熟) (63)
20. 人を信じられない(无法相信别人) (68)
21. 容姿にコンプレックスをもっている
(为自己的容貌感到自卑) (70)
22. “心の回路”を増やす手紙の書き方
(增加“心灵线路”的写信方式) (72)
23. 人を騙すのが利口な生き方か
(骗人是聪明的生活方式吗) (74)
24. ネクラだと言われる(本性阴郁) (77)
25. すぐ現実逃避する(喜欢逃避现实) (79)
26. 完全主義である(完美主义) (81)
27. 保守的である(保守) (83)
28. 執着心が強い(过于执着) (85)
29. 怖がりである(胆小) (87)

第三章 煩惱から解放する

30. すぐに絶望してしまう(很容易绝望) (90)
31. 後輩との関係に苦悩するサラリーマン
(因为与后辈的关系而苦恼的职员) (92)
32. クヨクヨ病をひと休みしてみた(让烦恼病休息片刻)
..... (99)
33. 心配事で悩むのも“人生の糧”

(因心事而烦恼亦是“人生之精神食粮”)	(102)
34. 不運を祖先のせいにしていないか (有没有把不幸归罪于祖先)	(105)
35. 不幸や不運にジタバタするな (遭遇不幸、倒霉、背运时不要慌乱)	(109)
36. “竹の心”に学べ——『菜根譚』の人生訓 (向“竹之心”学习——《菜根譚》的人生哲理)	(112)
37. “一升瓶に二合水”のスカスカ人間 (“一升的瓶子里只装了两合水”的空虚之人)	(114)
38. 自分に合わないものを身につけていませんか (有没有戴着不适合的东西呢)	(118)
39. 忘れることで、人はそれだけたくましくなる (忘却能让人变得坚强)	(122)
40. 自分を救い出してくれるもの(自己的救星)	(125)
41. 泣けるときは、幸せなとき (哭出来的时候,是幸福之时)	(127)
42. 自分を変えたい(想改变自己)	(129)
43. 生きがいがない(没有存在的意义)	(132)
44. 忘れっぽい(健忘)	(134)
45. 見栄っぱりである(爱撑门面)	(136)
46. 「いいこと」が相手に迷惑の場合も (“好事”也会变成麻烦事)	(138)
47. 認められたい気持ちが強い(渴望被认可)	(141)

第四章 人生の真理と生活の芸術

48. 数字が人生のすべてではない (数字代表不了人生的全部)	(144)
49. 後悔しない人生(无悔的人生)	(147)

50. 人生の真理（人生的真理）……………（150）
51. 頭だけでなく、身体ごと理解しなさい
（不要仅用大脑，要全身心地去理解）……………（153）
52. 人間の問題をなぜ追究しないのか？
（为什么不追究一下“人的问题”呢）……………（156）
53. バカにならないと、人生は空虚になる
（不变傻瓜，人生就变得空虚）……………（158）
54. ハードな仕事が心を洗濯してくれる
（辛苦的工作能够净化心灵）……………（161）
55. 要領の悪い人ほど“人の傷み”がわかる
（不精明的人更能了解别人的痛楚）……………（165）
56. 気楽に生きるのが若い女性の本望
（轻松度日是年轻女性的夙愿）……………（169）
57. 「ノルマ達成」を目標とするな
（不要把“达到标准”作为目标）……………（172）
58. 何が起こるかわからないのが人生
（变幻莫测的才叫人生）……………（177）
59. 心配はしても、心痛はするな（即使担心也不要忧虑）……………（180）
60. ほどほどの喜怒哀楽でいいのか
（半吊子的喜怒哀乐可以吗）……………（183）
61. 生命の源流に促され、人は生きる
（生命的源流促使人类生存）……………（186）
62. 器用を毛嫌いした百七歳の芸術家
（不屑“精明”的一百零七岁艺术家）……………（188）
63. 売れないものを作れ（创作那卖不出去的东西）……………（192）
64. “間接努力”が成果を生む（“间接努力”产生成果）……………（195）
65. ローブウェイで山頂に登る愚（乘缆车登顶，愚蠢？）……………（198）
66. “要領”の本当の意味（“要领”的本意）……………（201）

67. 要領よくやろうとして叱られる （因为想要“抓住要领”而被斥责）	(203)
68. 師に見抜かれたいい加減な自分 （老师看穿了我的“敷衍”）	(206)
69. バカげた行為に没頭できるか？ （能埋头于看似愚蠢的行为中吗？）	(209)
70. 初心を忘れてしまう（忘记初衷）	(212)
71. 生命の無常（生命的无常）	(214)

第一章

成功への道

1. 今日一日を大切にすること

人は生まれたときからすでに死に向って歩いているのです。

そう考えると今私たちが必死になっていることは、すべて、人生における一里塚でしかないのです。

それならば、長い夜をぐっすりと眠り、楽しい夢を見たいと思いませんか。

時を忘れて、しばしこもればいの中で命の息吹に身をまかせてみませんか。

でも、これは簡単なようで、とても難しいのです。

これを実現するために必要なのは、今日一日を大切にすることかもしれません。今あるものを大事にするのです。

今を大事にするということは、あるものを捨てなければつかめないのです。例えば両手にたくさん食べ物を抱えながら「あのブドウも欲しい」と求めても、抱えている何かを代わりに捨てなければそのブドウは取れないのです。

ほとんどの人は、ここで抱えている何かを捨てることができず、「どうしよう、どうしよう」と悩むのです。

見ないふりしてその場から逃げていたり、過去にいつまでも執着したりしていても、答えは見いだせないのです。

ときには、とことんどん底に落ちてもいいからやり直してみよう、という強い決意と意志が大事なのです。ときには過去の栄光も足跡も捨てなければならないということでもあるのです。

そうした決意から新たなる今という時間を、刻みつけていくことができるのです。

「今」を精一杯に生きるために何かを捨てる。

▶ 难词注解

いち りづか

一里塚(やちりづか): 里程碑

こもれび(木漏れ日): 从树叶空隙照进来的阳光

とことん: 最后,到底

どん底: 最下层,最穷困的状态

きざ
刻みつける: 刻上;铭刻(于心)

▶ 参考译文

珍惜今天

每个人自打一出生,就已经开始迈向死亡。

这样一想,我们拼死拼活,也不过是人生中的过客而已。

既然如此,难道你不想在漫漫长夜酣然入睡,享受美梦吗?

难道不想忘记时间流逝,偷得片刻闲暇享受树叶中透过的细碎阳光吗?

但是,这看似简单,实则很难。

要想实现这点,可能有必要珍惜今天这一天。要珍惜现在拥有的一切。

要想珍惜现在,不舍弃一些东西是做不到的。比如,两手抱着满满的食物,却说“还想要那串葡萄”,但如果不舍弃手里的什么东西的话,是不可能得到那串葡萄的。

绝大多数的人在这时难以舍弃手里的东西,只会说“怎么办,怎么办”而苦恼不堪。

装作看不见而逃开,或者总是固守过去,是不会找到答案的。

即使坠入生活的最底层,也没关系,重要的是要有重新再来的决心和意志。有时候必须舍弃过去的荣耀和成就。

有了那样的决心,就能够铭记崭新的现在这一瞬间了。

为了尽情享受“现在”,要学会舍弃。

2. 捨てる勇氣から、幸せは生まれる

ふと、「もう一度生まれ変わったら」と考えるときがあります。

それは現実があまりにも過酷で辛いときです。

そんなとき、つい、今の自分ではない自分を空想してしまうものです。

例えば、今度生まれ変わったらもっと美人になり、女王様のようにみんなをかしずかせてみたいという願望。

また、人に裏切られたり、蔑まれると、辛い気持ちは復讐心に変わり、「大金持ちになって見返したい」などと考えることで不満は吐き出します。

骨肉の争いの醜さから「家族がいない家庭で過ごしたい」と、ふと思うことがあります。

こうした非現実的なことを考えるのは、それだけ今が苦しく辛いときです。つまり相当無理をしているのです。

どんなに空想の世界で心を休ませようとしても、現実を変えることができません。やがて身動きできなくなると、地獄のように思うときがあります。

そんな地獄から脱出する一つが、捨てることです。つまり裸になることです。

最近ふと考えるのです。「気持ちいい!」「おいしい!」と心から言える毎日が送れたとしたら何もいらないのではないかと。

お金があれば大概のものは買うことはできます。ときには健康も買えることがあります。でも「おいしい!」と感じる能力はお金では買えません。

こうして考えると、私たちは何を目的に毎日生きているので

しょうか。

出世しゅっせすること？エリートと思おもわれる生き方い？権力けんりょくをもつこと？
お金かねをためること？いい人ひとと結婚けっこんすること？復讐ふくしゅうすること？闘たたかう
こと？

それぞれが生いきてきた中なかでそれぞれの世せ界観かいかんから考かんがえた目的もくてきに
向むかって、歩あゆんでいるのではないでしょう。か。

▶ 难词注解

かしづく：服侍，伺候；照顾；辅佐

さげすさげすむ：轻蔑，瞧不起

みかえみかえ：（受了侮辱或轻视后）争气

▶ 参考译文

幸福来自敢于舍弃的勇气

有时忽然会想“要是能够转世再生的话该多好”。

那是当现实过于残酷而感到辛酸的时刻。

那种时候，不由自主地会产生如果不再是现在的自己的空想。

比如，希望下次投胎成为美女，像女王一样被人服侍。

或者当遭到背叛或被轻视时，难过的心情转变为复仇心，想着“走着瞧，等我变成有钱人”等，以此来发泄不满。

看到骨肉相争的丑态，会产生“真想生活没有家人的家庭里”的想法。

这种非现实的想法正是产生于非常痛苦、难过的时候。也就是难以忍耐的时候。

不管怎样沉浸在空想的世界里，现实都是无法改变的。不久就会感到如同在地狱般越陷越深，直至无法动弹。

从地狱脱身出来的一个办法就是勇于舍弃。也就是彻底抛弃一切。

最近偶生一念。如果每天能从心底发出“好舒服啊”、“真香啊”的感

叹,那人生就别无所求了。

有钱的话,能买到几乎所有的东西。有时甚至也能买到健康。但是,用钱买不到感受“真香啊”的能力。

这样一想,我们每天是为了什么目的而活着的呢?

是为了出人头地?是为了被称为精英?还是为了拥有权力?是为了积攒钱财?是为了和理想的对象结婚?是为了复仇?还是为了斗争?

在人生道路上,每个人都是本着各自的世界观,朝着自己既定的目标迈进的吧。

3. 成功への道

わたしたちは、新年になると決まって、「今年こそは」と新たな決意に燃えます。今よりもっと幸せになりたいという願望が、そうさせるのではないのでしょうか。

しかし、その意識込みも、数日過ぎると、泡のように消えてしまいます。

それは「さあ、今年こそはやるぞ」という意気込みだけが先行し、結果がなかなかついてこないからです。

現実の厳しさが、意気込みを萎えさせてしまうのです。こうして私たちは、毎年同じことを繰り返しながら年をとっていくのではないのでしょうか。

一方で、毎年、一歩ずつ先に進んでいく人がいます。

そんな人と、同じところを何回もぐるぐると回っている人との違いは、一体なんなのでしょう。

それは自分の「目的」をきちんともっているかどうかです。

先に進んでいる人は、自分の目的がわかっているのです。

とはいえ、わかっているでも思うようにいかないのが人生です。大事なのは、予想と異なる結果が出て、すぐに失敗だと判断しないことです。

失敗と思える経験が成功への道につながるのです。一歩ずつ先に進んでいく人は、失敗を無駄にせず、その先の人生への足がかりにしているのです。

なにごととも時間をおかなくては、本当の意味では「成功」「不成功」「幸せ」「不幸せ」はわからないのです。

例えば、失恋したとします。そんなとき、人は無意識のうちに、

つらさを乗り越えようとします。お酒を飲んで忘れようとしたり、好きなものを食べて憂さを晴らしたりします。

「私は絶対に生まれ変わって素敵な人になる」と、美しくなることで相手を見返そうという前向きに考える人もいます。

人はそれぞれの考えで、そのときを乗り越えていくのです。そして、その「目的」が具体的であればあるほど、人は努力をします。

▶ 难词注解

あしがかり：线索，开端

▶ 参考译文

成功之路

每到新年，我们都会燃起新的斗志：“今年可要……”。想必这是“一定要比现在更幸福”这种愿望作用的结果吧？

然而，数日过后，这个意志便化为泡影。

那是因为光有劲头“哎，今年可要大干一番啦”，实际行动却怎么也跟不上的缘故。

严峻的现实消磨了人的意志。我们不正是这样年复一年地老去吗？

另外，有些人每年都在一步步向前迈进。

他们和那些徘徊于同一个地方的人，究竟有什么不同？

不同点就在于他是否拥有明确的目标。

向前迈进的人清楚自己的目标。

然而，即便清楚也不一定非得偿所愿，这便是人生。重要的是即使结果出乎意料，也不要轻言失败。

失败的经历会通往成功之路。一步步向前迈进的人，不会浪费失败，而是把它当作前车之鉴。

无论做任何事情，要是不花点时间，就没法理解“成功”、“不成功”、“幸福”、“不幸”的真正含义。