

松浦弥太郎

轻声说 再见



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

轻声说 再见



轻声说再见

〔日〕松浦弥太郎 著

许明煌 译

图书在版编目 (CIP) 数据

轻声说再见 / (日) 松浦弥太郎著; 许明煌译. --
长沙: 湖南文艺出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5404-8655-6

I. ①轻… II. ①松… ②许… III. ①散文集—日本
—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 069014 号

SAYONARA WA CHIISAI KOEDE

Copyright © 2016 by Yataro MATSUURA

First published in Japan in 2016 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.
Simplified Chinese edition copyright © 2018 Shanghai Insight Media Co.,
All rights reserved.

著作权合同登记号: 18-2017-189

轻声说再见

QINGSHENG SHUO ZAIJIAN

作 者	[日] 松浦弥太郎
译 者	许明煌
出 版 人	曾赛丰
出 品 人	陈 昱
出 品 方	中南出版传媒集团股份有限公司 上海浦睿文化传播有限公司 上海市巨鹿路 417 号 705 室 (200020)
责任编辑	刘诗哲
装帧设计	凌 瑛
责任印制	王 磊
出版发行	湖南文艺出版社 (长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)
印 刷	恒美印务 (广州) 有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/32
印 张	4.5
字 数	74 千字
版 次	2018 年 6 月第 1 版
印 次	2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5404-8655-6
定 价	49.00 元

版权专有, 未经本社许可, 不得翻印

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 020-84981812



浦睿文化 出品

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongboo.com

序

十八岁那年，我写下生命中的第一封情书。

寄给一位名字与年纪不详，却让我一见钟情的女生。

当时，我正在美国西海岸漫无目的地旅行，住在旧金山的一家廉价旅馆里。房价一晚十六美元，更划算的是还附送早餐。

说是早餐，其实就是早上八点钟旅馆大厅会供应随意堆放在纸盒里的甜甜圈。由于旅馆同时还经营甜甜圈店，所以每天提供的口味都不同，基本上都是前一天卖剩的。大厅有二十四小时开放的自助式咖啡吧。这样的早餐组合，我还蛮享受的。一到早餐时间，住在这家旅馆的所有住客就会在大厅碰面，除了旅行者以外，这里还住着不少月租房客。

每天早上，我都会抢在早餐送来前，下楼到大厅等候大家。两位美国老人、一对四十岁左右的墨西哥伴侣、两个中国男青年、一位新加坡女生、一对从阿姆斯特丹来的女性，

以及从西雅图来的女背包客等，大约有二十个人，总是一早就集合在旅馆大厅，共进简便的早餐。

早上的大厅里人声嘈杂，报纸、座位、咖啡、甜甜圈、点唱机选曲，一切都是先抢先得。如果故作优雅慢慢来，转眼就找不到座位，当然也抢不到甜甜圈。每个早上都是这么闹哄哄的。

每天在大厅即将人声鼎沸的时候，那位背包客女生总会准时地前来报到。她会拿着甜甜圈逐一跟所有人打招呼：“早安。”即使对方没有回应，或是正在专心看报纸没注意到，她还是会不厌其烦地问候他们。

对不会说英文的我，她也以一贯的态度打招呼问好，我很开心地向她回道早安。这真是一件令人高兴的事呀！

她清晨的笑容实在棒极了，爽朗有礼又可爱，看起来还有几分英气。我对她简直是一见钟情。

我想要向她表达情意，决定写下有生以来的第一封情书。但我的英文技巧很笨拙，花了整整两天才写完这封信。没有英文字典的我，为了传达爱慕之意，还特意跑到书店里偷抄情歌的歌词，把学到的单词与句子全都套用进去。就这样，我呕心沥血地写了整整两天，为了心爱的人，把所有的思慕情意化作信纸上的文字。

在写信的过程中，我反复检视，虽然已使出浑身解数、绞尽脑汁，但总觉得表达的方式很不像自己，好几次把已写好的信纸揉成一团丢掉。后来，我终于觉悟，只要用心而忠实地写出感受，写得再烂也没关系，因为，那就代表自己呀。

鼓足勇气把信交出去后，当然是被“发好人卡”了。不过，第二天早上她对我说的话让我永生难忘：“这是我生平第一次收到这么棒的信，你的心意让我很高兴，我会永远珍惜这一封信的。”

现在，无论是写文章，还是撰写工作用的稿件时，只要一停下来发呆，我就会想起当年努力表达情愫的自己：不是绞尽脑汁地编排，而是用真心写下第一封情书。

现在回想起来，我撰写文章时一直都是这样的。

不论是想起你，还是想起他人，都让我想要把这情愫写下来。而这些文章，都是要寄给你或是他人的一封情书。埋首于书桌前时，我会永远保持这样的心情，写下一篇又一篇文章。

如果您能够将这本书里收录的某篇散文当作我寄给您的情书，我一定会打心底喜悦的。

松浦弥太郎

01

“很棒”的那个人

优雅的举止、生活及工作态度

“很棒”的那个人	002
单纯的美好生活	007
珍爱双手	015
与自己的缺点共处	020
传达沟通温度的手写信件	024
打招呼高手	029
显露于工作的人性	034
喜欢斯坦贝克短篇小说《早餐》的理由	038
表达自己的感想	041
魔法的咒语	046
梦想，梦享	050
与信息保持距离的智慧	057
金钱的使用方法	062
赞美能强化人际关系	065
我所学到的育儿之道	069
对家庭最重要的两件事	074
人为更加美丽而活	078
最后一次跟妈妈聊天	085
作为人生灯塔的一本书	090

02

内心的风景

深藏在心中的恋爱回忆

轻声说再见	096
想要拥抱的背影	100
告别纽约的那一天	106
爱人的气味	124
每个月都要见一次的人	130

01

“很棒”的那个人

优雅的举止、
生活及工作态度

“很棒”的那个人

我有一位多年好友，是位女性画家。她的年纪比我大上一轮，若依照世俗礼节来看，我尊称她为“阿姨”也不为过。但是，平常可没人这么叫她，不是因为她打扮得特别年轻，而是因为她实在是一位“很棒”的女性。

有一天我问她：“你总是神采奕奕又元气十足，是不是平常特别留意养生秘诀呢？”

刚好那时候，我看到女性杂志封面上，用斗大的字写着“让脸部返老还童的对策”。

“我已经是年过五十的老太太了，其实有很多怎么也无法回避的事实。所以最重要的，是能够接受这些事实。”她说完后，低头看着手指。

“例如，虽然化妆可以遮盖脸孔本来的样子，却隐藏不了手部跟手指的年龄。那就应该接受并承认这样的现实。”原来如此。所谓的变老，其实是无论如何也阻止不了的事，

根本就没有隐瞒的必要。如此说来，我们都应该接纳逐渐老去的自己。

“无论如何逃避，都绝对无法避免的事实”——照这么说，面对逐渐衰老的自己，唯有忍耐这一种选择了。

无法承受衰老的人，会想尽办法恢复青春，用化妆品掩盖，甚至依赖补品，做很多徒劳无功的事。其实这样一来，反而会让衰老的事实变得更加醒目。

“无法逃避的事情有很多。但是，人类是很不可思议的，对于无法避免的事情，会渐渐忍受。因此，就没有逃避的必要了。事实是，越想逃避，就越容易被追上啊。”她坦率地笑着说。

大家都了解，没有任何人能够停止变老，但那只是肉体上的退化；如果是精神上的老化，可就另当别论了。

即使肉体已经老去，年龄也越来越大，但精神却能返老还童，这是每个人都能做到的吗？所谓的精神，也就是心的领域，真的能够永远保持年轻的状态吗？

有很多人，反而是随着年事渐长变得越来越年轻。这样的人，通常都拥有丰富的人生体验，曾经学习过很多事物，所以能够得到所谓“做自己”的真正自由。他们变得像孩子

般天真无邪，充满学习崭新事物的好奇心。

活到老学到老——一直是我所认为的理所当然的事。为了学习，纯真的心灵是绝对不可或缺的。这么说来，质朴应该就是年轻的秘诀吧。

即使肉体退化了，只要保持心灵不老，就会双眸清澈、目光闪闪发亮。眼睛的光辉，是年纪的测量表。虽然年轻但双眼却总是笼罩着乌云的人，心也会老化得很快。这样的人对什么都抱持着怀疑的态度，听不进他人的意见，认为什么事情都是别人的错，甚至无法跟自己对话，总觉得自己无所不能，什么事情都了解。以这种方式老化的心灵，会逐渐变得顽固而不知变通。这样的人，为数还真的不少。

还有另一种判断一个人是否拥有年轻心灵的方法，就是询问他的梦想。

“你的梦想是什么？”当如此询问时，能看到那些拥有年轻心灵的人双眼放出光芒，就他们的梦想侃侃而谈。

也许你应该先试问自己：“我现在拥有梦想吗？”

另外，为了能够全然接受老去的自己，一定要每天照镜子，端详自己的容貌，这也是一项非常重要的例行工作。

虽然长出了白发，冒出了皱纹，皮肤不再紧实，身材也不再那么有型，甚至整个人都变得越来越松弛，但，那就是真实的自己，是视线绝不会回避的。我就是任谁都看得出来的四十岁的中年男子啊。

其实，只要观察眼睛是否散发光辉、闪闪发亮，眼神是否率直、坦然，就能判断心灵是否年轻——直视自己的双眼，就能看到真实的自己。贴近真实的自己，掌握自己，唯有这样，心才有可能更加年轻。

从这位画家好友的身上，我从心底体悟到这个事实。之后每跟她多碰面一次，我对这个启发的感受就强烈一分。

带给他人正向的刺激，这就是年轻心灵的力量啊。我问她：“你还有什么梦想吗？”她神采奕奕地回答：“梦想实在太多了，一时之间讲不完呢！我的梦想就是……”她热切地述说着梦想，双眼逐渐闪耀出少女般的光芒。

虽然任谁都有害怕变老的心态，但变老只不过是肉体退化的表征，心灵可不会那么容易就凋零。即使肉体老去，也不见得会影响到精神年龄。而且，人的衰老是无可避免的，应该正视并坦然地接受它。如此一来，反而能够让心灵更加

愉悦，常葆年轻赤子之心。

唯有率直的心，才能够学习接纳更多的新体验。我们应该对所有事情保持热情，同时全心投入所关注、喜爱的事物当中。

我的这位画家好友，曾遭遇两次重大的疾病，还有两次离婚的经历。因为工作的缘故，长期以来她总是忙碌奔波于日本及其他国家之间，虽然非常辛劳，却拥有比他人年轻好几倍的心灵，真的是一位“很棒”且值得敬仰的女士。

记得有一次，她突然拍我的背，笑着对我说：“年纪变大，真的是一件非常美好的事情哦。”

单纯的美好生活

今年我开始晨跑，例行的路线是跑到离家七公里的公园，在公园做些伸展操后，再沿着同一条路散步回家。全程大约花费一小时。这已经成为我每天早晨的习惯。

在早晨清新的空气中跑步，真的令人心旷神怡，畅快流汗后再悠闲散步，更是一大乐事。

观察住宅区里家家户户庭院中栽植的花草，边走路边与自己进行内心的对谈，寻思各项烦恼与想法。通常只需要走个十几分钟，纠结、牵绊就解开，出现豁然开朗的爽快感，连早餐都变得特别好吃。晨跑真是一项好处多多的运动。

在散步的途中，有一张每天都会遇到的熟面孔，是一位八十岁左右的白发妇人。她每天早上都会在固定的时间，牵着一只娇小的玛尔济斯犬出来散步。

已经忘了从什么样的机缘开始，每天早上碰面时，她都