

《崭新的人生》 様本（登載部分原作：序言和第一章，到 40 页为止）

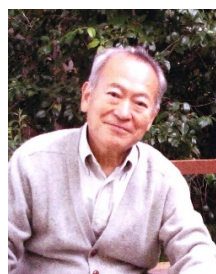
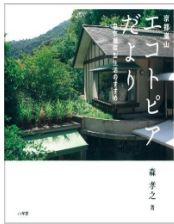
原作「次の生き方」平凡社出版

以下中国語の見本は、目次・序言・第一章、40 ページまでの内容を掲載。

作者简介：

森孝之先生，1938 年出生于兵库县西宫市，1944 年到京都避难，1962 年京都工艺纤维大学毕业以后，被“伊藤忠商事股份公司”录取，分配到“纤维开发科”。1979 年进入“世界股份公司”担任分公司的总经理，1987 年建立“爱永远农园”并开始做企业顾问、讲演、写作活动。1992 年任大恒女子短大设计美术系教授，2000 年任此大学校长。2003 年任该大学名誉教授。

著作有《大量消费社会的旗手们》（朝日新闻社）、《对人与地球有益的企业》（讲谈社）、《制造品牌·商标服务符号的育成精神》（讲谈社）、《维持现状还是寻找新的人生》（平凡社）、《销售梦想的企业·什么商品可以吸引顾客》（日本经济新闻社）、《庭园宇宙：嵯峨野·爱永远·居住幸福的庭园》（游时间出版）等。



“环保农园·爱永远” <http://www9.plala.or.jp/aichtowa/>

《崭新的人生》前言

到目前为止，可以说如果整个人类都模仿我们先进国家的生活，地球的自然环境早就被破坏得不可救药了。……今后不但自己的国家富有，也要让世界的其他国家也能同享财富。这样空气和水源得到净化，蝴蝶飞舞，四季花开，小鸟歌唱的生活环境就可以实现，我们一定可从中体会到真正的富有。我相信“无论是谁，只要下决心就可以迈出一步去改变自己的人生。”特别是年青人，我希望他们尽快找到“能够微笑迎接未来”的人生。这些也是“真诚的努力能够获得回报的秘诀”。
平凡社/2004年出版，2014年翻版



《崭新的人生》目次	
序言	
(追求“清丰”=物质清贫+精神丰富) ……7	
三个启示 ……7	
24 小时的监视员 ……9	
富裕新定义 ……12	
三分割法的新境界 ……16	
未来持续式 ……19	
触发潜在能力 ……21	
1. 幸福家庭 ……26	
要有希望 ……26	
警戒一律化 ……29	
不做大孩子 ……31	
创造继承地方特色 ……34	
未来持续式 ……35	
创造国家模式 ……38	
为观光世纪作准备 ……40	
2. 知道产地和产者的饮食 ……43	
五个季节和年间的平衡 ……43	
丰富用餐的标准 ……45	
不偏食 ……47	
不做殖民地 ……50	
生活源于心态安稳 ……52	
不偏离世界 ……54	
身不离土 ……56	
重视饮食 ……59	
3. 让自己的住处成为故乡 ……62	
归根之处 ……62	
同情不可救人 ……65	
为居民提供财富的土地 ……67	
把蜈蚣怎么了? ……69	
生活在太阳的恩惠下 ……71	
解开心灵的锁链 ……74	
与潜在废弃物诀别 ……79	
民家大修建 ……82	
都市的再生 ……84	
4. 确保能源 ……89	
不依靠化石资源 ……89	
太阳是唯一的能源 ……91	
打真算盘 ……93	
理想之乡“杜城” ……95	
德国的先见之明 ……98	
人类的进步和能源消费 ……100	
首先与原子能诀别 ……103	
5. 给心灵穿上锦衣 ……106	
6. 谋求真正的财富 ……124	
独自的文化 ……124	
舒适住居的概念 ……127	
环境遗产和经济遗产 ……129	
解放人类 ……132	
发展综合建设 ……135	
节约和环保结合一体 ……137	
7. 二十一世纪要有志气 ……141	
学习自然 ……141	
真正的好孩子 ……144	
人是自然的一部分 ……146	
都市化的弊害 ……149	
文明的困境 ……150	
人类的存在意义和百年之计 ……152	
言行一致 ……155	
让小鸟打赢官司 ……157	
民主化的陷阱 ……160	
无生物世纪 ……162	
8. 目标是与自然共存 ……166	
变得异常敏感 ……166	
圆形和正方形的废墟 ……168	
通过水学习自然 ……170	
300 百元×40=600 万元 ……172	
水是公共财产 ……174	
NIMBY ……176	
怀疑流行 ……178	
代价提高 ……180	
变心的消费者 ……183	
9. 文明的恐怖性和文化的重要性 ……186	
肌肤的延长 ……186	
仪表的饰物 ……188	
文明和文化的不同 ……189	
维护多样化 ……193	
文明和文化的冲突 ……196	
重建日本文化 ……198	
10. 读懂潮流 ……201	
大危机的想法 ……204	
向野猫学习 ……207	
真正的解雇 ……211	
保护人工生态 ……213	
觉醒运动 ……215	
11. 选择的问题 ……219	
让“不易”流行 ……219	
塑料的有效利用 ……221	
比 GDP 更好的 GDH ……223	

<p>体现个性……106</p> <p>穿破为止……108</p> <p>一律化主义……110</p> <p>匿名化服饰……112</p> <p>有特点的复制品“牛仔裤”……115</p> <p>个性与自然……116</p> <p>形成环保线……119</p> <p>重新设计……121</p> <p>结尾（人类的乐园只有地球）</p> <p>生存的基础……240</p> <p>非自然的失败……242</p>	<p>比金钱更重要的群体……225</p> <p>创造体系胜于管理体系……228</p> <p>创造的喜悦胜于破坏的喜悦……230</p> <p>个人与团体的配合……231</p> <p>国际货币和地方货币……233</p> <p>大小自治会……236</p> <p>相互提高……244</p> <p>地球一家人……245</p> <p>为了美好的未来改变生活……247</p> <p>后记……250</p>
--	---

序言

（追求“清丰”：物质清贫+精神丰富）

1.三个启示

我心里有些懊悔，有件事应该早些着手。那就是从 40 几年前当公司职员的时候开始边工作边开辟的循环式庭园，叫作“环保生活农园”。我仿佛一边过着世上的生活，一边幻想和追求天堂的世外桃源。今道友信先生的著作《神曲讲义》里曾经说过：“天堂不是让人好吃懒做的地方，而是有很多要做的事，能够尽情劳动的地方。”如果真是这样的话，对我来说“环保生活农园”无疑就是天堂。

这里是最先模仿母亲开始耕耘的庭园，以后慢慢变成了憧憬未来的空间。当初只把建庭园看作生活的一部分，但是不知不觉地我们相反成了庭园的一部分。因此我们夫妻俩不知从什么时候开始叫它“宇宙庭园”。特别是通过经历石油危机

的教训,在生活上开始注意不与环境问题和资源消耗问题发生矛盾。这个庭园被看作一个小宇宙。

能够这样生活是因为 19 岁那年认识了一个身体有残疾的农民“小源”，是他的一句话改变了我。那还是在人造卫星第一次发射的夜晚，小源说：“要是这样不断地抽石油，总有一天会像热水袋的水一样被抽光。”第二年春天我开始在山脚下两年前开辟的荒地上种树。是小源的那句话提示我地下资源有限，而且石油危机又给了我启示。虽然考大学选了工业设计，但是学园却和小宇宙成为对比。所谓被“离开自然，化石资源无尽。”的思想所支配。

想起小源的那句话和经历了石油危机以后，小时候的回忆也给了我一个启示。那就是伯母告诉我村里对采紫萁等山菜时有一个默契的规矩。为了来年还能继续收获,村里人采山菜时很小心,只采上端的几个叶，是从来不连根拔的。这个不成条文的规矩教给了我自然的摄理,它是我一生中最先领会的道理，虽然是凭着直觉，但在我幼小的心中深深地刻下“对自然的敬畏”。对我来说它成了人生最初的启示。

经过几十年的耕耘，荒地现在生长着大约上百种，上千棵树木。它们担负着“燃料 / 果树 / 药木 / 香木 / 篱笆”等各种任务，互相交叉,形成一片小树林。棕榈、八角金盘、茜草等都是从鸟粪中长出来的大大小小的树木花草。小鸟们的到来使八角金盘增多起来，常绿桐移植后起着遮阳的作用。除了这些个别用途以外，所有植物都具有清洁空气，调整气温的作用。而且还可作为燃料，帮助土壤腐化。

菜园里总有 20 几种蔬菜和野草交叉生长。周围还有一些原有植物,土当归、蜂斗叶、茗荷、甘草等，加上车前草、鸭芹、橐吾等外来植物一起顺其自然地成长，作为食用和药用以及香草各自发挥作用。和树木一起生长的还有茂密的竹子，它们是支撑豌豆等爬蔓植物和西红柿等高枝植物的好背景。此外还可用来当晒柿子的竹竿，做竹笋菜肴和盛烧酒时的竹筒和酒杯。

2. 24 小时的监视员

早春用从庭园采来的野菜做“七草粥”(注：在日本早春吃七草粥可以养胃，祈祷一年的健康),以后的季节做菜饭、杜仲茶和茶饭。等到了红叶的季节再用柿子叶做寿司迎接晚秋，这段时间还准备洗澡用的野草和香草，把妻子亲手做的大酱涂在我从秧苗培育的朴树叶上食用，味道极佳。

这个庭园也是野生动物的乐园。壁虎、青蛙、蜘蛛、蚂蚱、蚯蚓、鼯鼠等在此自立更生，斑鸠和鼯鼠有它们的地盘，野鸡和狸子来此寻食。“环保生活农园”把人类看作自然的一员，按当前的说法可以把这里叫作“生物群的生息空间”。

回想起为什么建造这个庭园，理由是想过上比拿工薪更富裕的生活。虽然公司商社在大阪，但是因为不愿意住通勤方便的市区，而在一个没有水、没有电、就连下水道都不通的地方盖了一间小屋。当然知道有多不方便，但是还是选择这

里作为归根之处，开始植树和开辟菜园。

对一个二十几岁的年青人来说，不仅通下水道，就连通水道的能力也没有。于是想了个办法将排水分类，还有“24 小时监督制度”。屎尿做有机肥料，雨水和洗澡剩下的水用于浇灌庭园和田地。其他废水作为地下水倒入庭园一角的洼地。

问题是地下的废水流入小河与沼泽，等于让住在那里的河虾和泥鳅 24 小时都豁出性命来监督我们是不是失策犯规。因为只要我们用洗涤剂代替磨砂的话，很可能会将 24 小时的监视员们至于死地。

这个座落在小仓山脚的农园本来是战争中为了解决粮食问题而在红土斜坡开辟的田地。现在这个村里有上百户人家，可是过去加上常寂寺和落柿舍也不过 16 家，而且多半是种水田的隐居农家。多病的夫亲可能预测到自己的前景不长，通过伯母以山林的土地名义买了这片大约三千平米的开发地，为了让母亲能够以农维生。

此后社会经济开始繁荣，可是父亲却在长达八年与疾病斗争之后结束了生命。我家生活因为也有好转，不必种地，所以土地就闲在那里。附近的田地不断被卖掉，盖了房子。战后的农地改革使佃农可以廉价购买土地，又把它卖掉。村里的年青人不到 20 个，除了我以外，大家都离开家乡奔向大城市。

地价在 1963 年仅仅卖 5 千日元一坪，就职进入社会的第二年，父母建议我在公司附近买房，我舍不得离开这里，反而向住宅金融公库贷款用 94 万日元盖了间小房子。大家曾拿我取笑，在没水没电的土地盖房真是岂有此理。周末来到这里干农活的时候也有人在背后拿我当反面教师告诫孩子：“可得好好学习，要不就像他一样星期天还得干活。”

当然我并不在乎这些。小源的那句话让我觉醒以后，习惯对世上发生的各种事情做个假设来思考。石油危机曾经人为地利用有限性煽动消费者，第三个启示让我心里确信不管是谁看到身边的小河以及水田里的田螺和鱼儿都慢慢消失，这个现实一定能让大家对社会发生的各种现象和新闻变得敏感。也就是以敬畏自然的思想去检证现实问题的背景，用洞察力去读懂潮流，然后下决心和做出决断。

西德就是在 1994 年制定了联邦法“经济废弃物再生法规”，提倡向循环型社会发展。我曾经为此喝彩。日本在 2000 年制定了推进形成循环型社会的基本法，开始为未来作准备的时候，我曾感到由衷地欣慰。

一周有五天时间作为服装界繁忙的商社职员工作，到了周末作为小农家耕耘田地，做些简单的农活，从中得到莫大的乐趣。对打高尔夫球、滑雪、麻将、宴会等毫无兴趣。这样往返于喧哗的商社和寂静的农园之间，我并不觉得回到过去，而是在实现未来社会的一个模式，创造循环型的理想生活，感觉给“富裕”下一个新定义。

3. 富裕的新定义

妻子也来参加农园的生活，一家人同心协力的日子开始了。每个人承担各自的责任，负责做咸烹海味的人、做新年准备的人等。光是咸烹就有几样工序需要合作。我耕耘、浇水，妻子种尖椒、拔草，母亲整叶、擦泥，最后交给妻子煮。到了正月，母亲和妻子一起做年夜饭，父亲打扫庭院，我从后山采来花揪，用院子里的橘子扎成迎接新年的“稻草绳”。由父亲率领大家捣年糕，在妻子做年夜荞麦面(注：中国大年三十吃饺子，日本吃荞麦面条。)的时候，我用庭院里的酸橙装饰供神用的圆形年糕“镜饼”。这时从近邻的常寂寺传来除夜的钟声，我们也到寺院和来敲钟的邻居们拜年，然后回到家里一边泡药草澡，一边侧耳静听除夜的钟声迎接新年。

我的头发当初是妻子剪，不知从什么时候开始妻子的头发由我剪。以后父亲母亲的头发也由妻子剪。妻子每天热心地把农园收获的几种菜做成各种菜肴，我也尽量优先和家人分享自然产物的乐趣。社会上的个人生活不断地转向外部，可是我们家的生活反而努力转向内部，甚至不需要地区货币，逐渐加强家庭共同协助体制的力量。

妻子不知从什么时候开始制做人偶，她的创作变得争分夺秒，日益进步。就连父母都对她的作品赞不绝口：“只有她可以做出这些人偶！”。所以生活上的一些琐事也就不去麻烦她了。有趣的是，妻子有了自己专注的乐趣以后，反而对家务更加热心，开始手工制做大酱。不久就被称为人偶作家，并且有了创作伙伴，需要有个工作室。

工作室建好以后，近邻的主妇们建议将旁边的茶话室作为咖啡店使用。这样日本的第一所戒烟咖啡厅在此诞生了。趁这个好机会，我决定把农园面向一般人开放。因为我预测将来继承土地的遗产税会很昂贵，虽然想到个人独占土地不好，可以把它分割卖掉，但是担心那样会破坏这一带的景观和舒适的生活环境，于是就打消了这个念头。我说服了双亲，得到了妻子的赞同将农园一般开放，因为虽不喜欢农活，但很喜欢在自然里走走的人一定不少。

妻子一下子忙起来了。即是主妇，又要照顾我的双亲和三条狗，还是我的家庭菜园和周末木匠的好助手，此外作为人偶作家、人偶教室的负责人、与几个妇女一起管理经营咖啡店等，都成了她一个人的工作。

一方面，我也有了自己的私塾。《大量消费社会的旗手们》(朝日新闻社 1988年出版)这本书成为教材，它是我的处女作，曾经在泡沫经济成为流行语以前的消费社会被人忽视，同时也被一些人重视。把焦点投向大量消费社会的讨论会经过15年的岁月，现在这些人已经成为好朋友，带领家人一起到我这里开联欢会和住宿。

通过这种生活方式和思想，现在洗澡和炉子用的烧柴、庭院农园的水、一日三餐的蔬菜等都本着自给自足的主旨，全家的粪便变为有机肥料还原土地，生活

空间循环用水，一个“环保生活农园”就这样诞生了。

为了实现梦寐以求的理想，满怀热情地集中精力·时间·金钱来为人生添彩的过程中，家人同样通过分工找到了自己的空间，得到了以感谢和成就为报酬的人生。老子曰：“故知足不辱，知止不殆，可以长久。”自从有了“环保生活农园”这座世外桃源，我也不知不觉地开始谋求与世间不同的富有。

250年前，亚当·斯密（Adam Smith）主张富有是指收入多。100年后，约翰·斯图亚特·穆勒（John Stuart Mill）又主张富有是消费多。他们的最大收入和消费等于最大富有的思想影响后人，可我觉得下个世代能够得到富有的新秘诀在于从以往的意识中解脱出来。

到今天为止，我们先进国家的生活方式如果全球人类都效仿的话，自然环境肯定在短时间内被毁灭。因为工业文明圈的人口虽然只占地球人口的20%，但是却消费掉世界每年产出的地下资源和热能的80%，粮食的50%，放出60%的二氧化碳。所以今后个人的富有应该和世界成为平均化，人们的生活要让空气和水源变得清晰干净，四季的花儿盛开，蝴蝶飞舞，小鸟歌唱。我们将从中寻找新的财富，那就是“清丰”：物质清贫+精神富有。

4.三分割法的新境界

开辟新境界的过程，也就是1979年我辞去商社的工作，在神户就职担任副经理的时候开始。现在回想起来，在商社就职的17年始终被安排在有关“开发”的部门。新公司的新职位有机会和一些想利用公司贷款购买新居的职员面谈，知道他们很多人都希望住进神户港口开发的“人工岛·开发区住宅”。那里有我们公司新建的办公大楼，泡沫经济以前的价格昂贵到3LDK（三室一厅）3700万日元。

我曾建议他们：“这些钱会有更好的用途。”并且为年青人设想了一个“三分割法”。比如把3700万日元分成三份用的办法：1000万、1000万、1700万。具体地说就是：“先用1000万购买一片土地，越大越好。”如果肯花单程两个小时通勤，就可买到1万日元1坪（约3.3 m²）的土地。

这样的话，可以在那里用1000万日元建一所小房子，星期日和爱人一起种树苗、开辟土地、挖水池、共同计划未来，将它建成理想的住处。然后用剩下的钱在公司附近买一所单间公寓作为一周工作的基地，让妻子有时间来照理一下。我就是这样实践的。妻子每星期来这里住一次，帮我打扫房间、整理冰箱里的东西等。以后我的工作地点改为大恒市的时候也是按照这个方式为自己安排了个据点。

我提倡的三分割法没有谁去实践。这也不奇怪，我在建设循环式农园的过程也不止一次想中断，原因还有令人烦躁的社会舆论和对国家前途的怀疑。

很多年青人，特别是女性生活的环境让她们讨厌昆虫和泥土。如果有哪个姑

娘喜欢昆虫会遭到大家的白眼，在农村学校的孩子们假如尽情地和青蛙玩儿，生吃蜂房和栗子，满身泥土的话，老师就会告诫：“你们整天这样在土里疯玩可别想进城过好日子啊！”

就连妻子最初看到蛇全身也起鸡皮疙瘩，吓得直打哆嗦。但是，通过和来到庭院的野鸽子以及山狸子等交流，慢慢地可以分辨出庭院里蛇的模样。就是被蜈蚣咬了也不像以前肿得那么厉害。可是，社会上有气概打破固定观念的人太少了。

没有植树,土地名义是“山林”的荒地只要建上房，地目马上就变为“宅地”，固定资产税一下子涨上去。现实正相反，我们将垃圾和屎尿变为有机物还原农园，没有给任何人增添负担，可是不但不能减税，我们努力把没有树木的荒地建设成真正的山林反而要增税，修了下水道根据水道的使用量还要交纳下水费。

我领先在这个隐蔽的山村建设战后第一所山林宅地，并且懂得越是将这里变成美丽舒适的住处就越给自己添难题。憧憬这里的景观和环境前来移住的人越多，分割贩卖的一块块土地的地价就越昂贵。而且成为这一带的课税标准，对不准备卖土地的人来说是个很大的威胁。

国家的土地概念明显有误，土地原本应该长年用心管理，作为提高群体性来运用。新西兰等西欧国家为了过路人美化自己的庭院，过去荷兰人为了把郁金香的球根作为投机对象也免除对土地的课税。为了谋求利益贩卖土地、无据交易的问题我曾在《对人与地球有益的企业》(讲谈社·1990年出版)里介绍过。

那以后，地价在泡沫经济期暴涨，父亲曾为儿女继承遗产而忧郁，我安慰他：“您要能活到 100 岁，地价也一定能恢复原状。”这件事我曾在自己的著作《维持原状还是追求新的人生》(平凡社·1994年出版)里详细写过。如果父亲现在还在世，应该超过了 100 岁，虽然纯属偶然，但是我家一带的地价的确降到泡沫经济期以前的价格。

总有一天，人们会注意到水泥沙漠化的城市和空气污染的问题。不得不努力去保全景观，对能够调解、净化空气的树木以及树木茂盛的农园减税免税，拿出补助金去援助和保护它们。

5.未来持续式

还是在 4 年前，我曾经和妻子谈起想在新的地方再买 3000 坪土地。目前为止，我们在三反(大约 1000 坪)土地上种菜、集柴，光这个程度还觉得不够。我的梦想是如果再有 1000 坪土地就可以种粮食，再有 1000 坪土地就可以养山羊和鸡。那么连蛋白质都可以自给自足了。而且听说古坟时代的坟墓地区有一些远离村庄的茶园 1 万日元就可购买 1 坪土地。妻子问我：“你的这个计划什么时候可以完成？”

自然循环式农园下了决心谁都能完成，但是我还是花了相当长的时间和努力。

也就是说，优先实质性功能的自然循环式农园与重视外观的“英国庭院”和“古典山水庭院”不同，虽然不是资本家也可以建成，但是需要了解土地的特点、计算怎样在园内体现生态系、还要配合野生的动植物不影响它们的自生本能。要考虑这么多问题，当然需要花费很多时间。所以重建新园的话至少需要 20 年，也许自己都不在世了。这样我不得不放弃 3000 坪的计划。

但是，如果有几对夫妻采取我的三分割法，而且相互帮助共建农园的话，现在她们一定可以一起商量怎样克服各种困难，分担任务，诞生和完成“环保农园”。或者 20 几人的村庄，从小一起长大的好朋友如果可以留下几个人按照我提倡的方法来做，就可实现 3000 坪的梦想。

我在大恒市主持的第 10 次市民连续讲座中发表了自己的意见和心境。通过参加这次“女性学会讨论·探讨生活质量”认识了一位女士，她叫上两个朋友第二年又参加了讲座，而且互相说服了丈夫和孩子，着手建设环保农园。她们各自购买几百坪的农地，住在近邻。不但离开以前方便的消费生活，而且实现了循环式的生活空间，向创造性人生做出了挑战。

如果想过这样的人生，在日本很多地方都可买到宽敞的土地，而且地价便宜。虽说日本土地狭小，但如果将整个国土 37 万平方公里用人口来平均的话，一个人正好是 3000 平方米，也就是 1000 坪。起码国土的三分之一可以用来建设环保农园，这是按每三口人的家庭 1000 坪的计算。据农业水产省的调查，这 10 年里出现 5000 个荒废村庄，预测以前的 10 年也有 2000 个村庄被遗弃。这些地方通电、有上下水，如果廉价买下这些被遗弃或者预测被遗弃的土地，很多人都可实现重建土地的梦想。

我虽然因为年龄的关系放弃了 3000 坪计划，但是现在把农园收获的竹笋、蔬菜辣椒、蜂斗菜等做成咸菜发运各地，相反也从各地寄来咸鱼、柑子、书籍、果酱、粘米饭卷等等。“共同体”本是后人编的名词，它源于象征“互相·大家”的“礼物”之词。

三个妇女考虑到各自的年龄，三个家庭相互帮助，以我们夫妇的生活为目标。重要的是应该舍弃什么、保护什么、这是选择的问题。

6. 触发潜在能力

一个夏天，妻子在打扫庭院时第一次碰了有毒的毛毛虫。她马上跑到田里，将苦瓜掰开，在患处涂上菜汁，剧痛就好多了。以后我也在无意中利用直觉无意识地进行过同样的治疗，这种行动是人类本来具备的潜在能力被触发的表现。野生动物至今仍然生存在这样的世界。有潜在能力但是无从发挥的生活是缺乏趣味的。妻子每次发现自己的这些潜在能力，她的心灵好像被解放似的对人生更加有信心，激发了创造人偶的热情。创造活动也是源于潜在能力的触发，心灵解放的

活动，也可以说是人类的解放。至少妻子不但蜈蚣，现在连毛毛虫都不怕了。还在毛毛虫活动的季节之前就把自然生长的苦瓜作为夏季主要的蔬菜食用。

父亲是因为病毒性感冒引发脑血栓去世的。星期二是他的忌辰，母亲和妻子都感谢父亲死期的巧合。因为从第一个初七忌日到最后的每个法事都和妻子负责的“爱永远咖啡店”的定休是一个日子。母亲在父亲去世的第七年发现了肠癌，做了手术。以后满怀希望地过了一年发现癌症扩散，按照她的意愿在家治疗两个多月，虽然医生宣判：“最多只有二，三天了！”她还是努力坚持了一个多月。医生对妻子精心的看护赞不绝口，我也感谢母亲。因为她死在咖啡店进入一个月冬假的第一个星期五，而且是我从大恒的学校回来的那一天，母亲一直睁着眼睛等我，最后和父亲一样在我们夫妻的看护下，没有任何顾虑地闭上了眼睛。

母亲最了解妻子是多么忙碌，所以她可能想等到咖啡店休假再咽气。当时正是我任职的女子大专学校因为学员减少，发生消减科目的问题，被解雇的教师控告学校，使学校陷入困境，不得已我就职校长。多亏母亲，我不用休假或停课，也无需因葬礼惊动学校的有关人士。母亲最后在纸上留下几句话：“不要延命医疗，后事由你们安排。”

双亲都出生在多变的年代，她们始终肩负自己的责任，同时一贯实践独自的生活方式。一生中检点仔细、对妻子制做人偶显露个性很支持、顾及大观、尊重自然、也静静地归于自然。

自然界发生的事情几乎都是一次性的。所以有些人对自然怀有恐怖心理，但是我们人类本身属于自然的一部分，无法重生的人生只有一次。怀着这种意识，在与他人无法交换人生的真理下，去追求独自的尊严和个性，相互和平解放的社会以及主体的人生。

以前母亲责怪妻子厉害，但是最后通过几十天的精心看护，她们可以相互理解了。现在一看到母亲生前爱吃的东西，妻子就把它供在佛坛上。

我们对自己想做的事情不惜劳累，有时不但废寝忘食，而且不惜生命地追求理想心境中的人生社会。这些可以说明，自己选择了人们否定和遗弃的人生和生活方式。它是多半封闭在一个土地，沾满泥土的岁月，但是在这里拥有完美的自由、忠实自己、坚信不移、也是一个容易见证和回味人生的理想空间。

很久以来，我们习惯将幸福指数用工资和增加消费来衡量。这种生活严重破坏了地球的生态，使社会上蔓延着不信感和个人主义。我们可以相反换个方法，寻找大家都来实行就可以慢慢解决问题和矛盾的生活方式。它的根本认识应该放在“全球生物共通的敌人是破坏环境”。

贫困是指：“被剥夺自由的生活状态”。虚伪是指：“破坏生活基础的讴歌自由”。当崭新的人生开始时，重要的是不要误解自由的定义，到目前为止，生活破坏了生存的基础(自然)，它助长了人们心里的贫困，大家都把原谅自私自利误认为爱的表现。新的人生应该好好衡量自己，探讨在现有的生活环境中不至于陷入贫困

和虚伪，铸造独自の生存方式，以努力滋润它为课题。人各有志，我们是以亲手开辟农园创造自己的世界，互相解放自己的潜在能力来丰富人生的。

要想使人生更加丰富多彩，我们应该重新探讨爱的方式。我们给自然循环式农园起了个爱称“aitowa”其中有三个涵义：“爱为何？”“爱与和”“爱永远”，并且得到邻居们的协助公开与众。如果问“爱是什么？”可能我们无法回答。但幸运的是一起守护这个农园的几个旧识，从 18 年前开园到现在都没有什么变化。

相信“爱为何？”这个课题的答案藏在农园的空间，同胞们通过一起分担责任，拥有相互的信任和理解，就更容易找到它。

第一章 幸福家庭

1. 要有希望

去年（2003 年）夏天，时隔 18 年的访韩从釜山经过江陵到达汉城，这次横断半岛的旅行让我感到山岭的外观有很大变化。以前给我的印象是这个国家光秃秃的山很多，当然现在城市街道也竖立着高层大厦，但是种植高大的树木，积极绿化的努力是一目了然的。而且他们的饮食文化保持着传统模式，社会发展的方向也很明确。年轻人懂礼貌，有朝气，其中还有一些人和游客一起吃着饭一边热心地谈论南北统一的话题。街上看不到坐在路边无所事事的年轻人。

大家谁都希望抱着梦想生活，希望身边有为实现梦想和自己同欢喜的家人和朋友。年轻人都有在心中描绘梦想，实现梦想的权利。但是日本很多年轻人心里都没有梦想和希望。

“日本青少年研究所”和“一桥文艺教育振兴会”以美国/法国/韩国/日本这四国为调查对象，在 2001 年进行的共同调查中设问：“你认为 21 世纪是一个充满希望的社会吗？”。结果表明日本的年轻人回答得极度悲观，得到“很有希望”和“有希望”的回答率一共还不到 34%。相比之下，美国在 86%以上，韩国也超过了 70%，法国将近 64%。

可见，日本的年轻人不能在心里描绘一个鲜明的未来。我觉得这是因为父母和教师还有社会对未来没有信心，社会和学校以及家庭丧失了目的，整体充满了一种封闭感的原因。

就这一点来说，我走过的道路可能算是很幸福的。因为大多数人的整个生活被卷入经济高度成长期这个时代潮流，而我心里却怀着一个与世间独立的小小的梦想，并且把所有热情都倾吐在上面。这些多亏遇到“三个启示”，也就是先前提到的从自然中摄取的经验，还有那个比我年长，带有智能残疾的朋友说的那句话，此外石油危机也是其中一个。

1957 年的秋天我没考上大学又复习一年，夜里补习累了去外边散步来到森

林的一个小草房，这里是农民防止野猪偷吃粮食夜里守护用的地方。出于我的预料，小源也在，他总是晚上代替别人在这里值班。我曾经向比我大一句的小源兴致勃勃地谈起关于人类的第一颗人造卫星。他说：“能看到吗？”然后和我一起走出小屋，两个人一起仰望夜空。这时小源说了一句让我终身难忘的话：“要是像现在这样抽石油的话，总有一天会像热水袋一样被抽瘪。”

朋友纯朴天真没有私欲的一句话，让补习生的我看到真理。让我知道人类将不属于自己的有限资源理所当然地拿去用，换句话说来说不过是“资源小偷”。那时候的我，因为中学时代发现肺部疾患而且没有任何好转，自己有些神经过敏，担心即使大学毕业也找不到工作。所以这个小小的真理给了我很大的影响。

第二年春天，大学考试刚一结束我马上来到荒地用母亲的农具和办法开始植树。这些方法都是不用花钱就可以实现的。具体地说就是节省使用水和土，将自己家里的屎尿和垃圾以及灰土作为化肥，种植树苗和蔬菜的农活。以后发展到不仅垃圾，就连排水的区分都加以小心。并且增加了果树和燃料的树木，以及药木和香木等不同树种。

以后就职商社，在世界形势和体系稍有好转的时期经历了石油危机。这使我感到人类的存在超过了“资源小偷”，已经可以称作“资源强盗”了。这样形成了我“三个启示”的想法，警告自己一定不要陷进人为的枯竭感所造成的恐慌之中。此后我的人生几次经历挫折，迫于选择的险境。但是从未有自暴自弃，沮丧，固执过。反而一次次养成“知足”的习惯，慢慢感到希望可以照亮自己真正的目标。

2.警戒一律化

近年听到很多人叹息，喜欢一律话的人多了。原因是追求方便和舒适还有效率以及速度的结果。人类为了谋求方便舒适的生活投资巨款，但是换来的却是让自己过没有个性的生活。

这个倾向不光体现在服饰和电器制品，自从住宅都是以组装方式，在工厂就已经完成的时代到来后更加显著。过去建筑家勒·柯布西耶(**Le Corbusier**)说过：“住宅是居住的机械”，1951年美国长岛的马铃薯田地出现的人工开发区就是这个典型。

新建出售住宅开发区被称为“雷维特街”，这个名字取自开发者威廉·雷维特。这里为了大量生产汽车而设计出传送带方式的专用机械，将近两万户的一律化住宅采用预制装配式，居民多数是新婚夫妇。其中还包括很多从太平洋战争前线归来的士兵。不久，美国又使用同一方式推广了汉堡包等一律化快餐。

“雷维特街”的居民，男人多数是大家羡慕的工薪族，做专业化和分工式的工作。等这种方式使消费市场充满了复制品，只要有钱谁都可以买到一样的东西。女人则安居家中，她们的生活羡慕购买工厂生产的复制产品，服饰和家具制品以

及已经做好的冷冻密封食品等。这样作为流通末端的消费者，不知不觉地被卷入一律化产业的组织人员。人们的生活只要用指头一按浴池的水就烧好，躺在床上看的电视节目也一样，从一样的冰箱里拿一样的饮料喝，不光是房屋，就连生活方式和想法也被一律化。

只要有钱谁都可以买到一样的东西，这种生活使人们有种错觉：“只要有钱就能买到想要的东西”，蔓延了拜金主义。相反，如果没有钱的话连水也喝不到的生活，也就是说连维持生活的“生命线”都交给别人还没有危机感。产业诱惑人们过着衣食住都依靠复制品的生活，这种环境不需要个人独特的创造力，更不需要征服险境的生存力，将人的生活和人本身都一律化。

结果，在工厂制造的复制商品不被珍惜的风气被误认为是社会富裕的象征。于是生活垃圾越来越多，不但对东西不珍惜，慢慢地形成了连人都不受尊重的社会。看起来富裕的现代住宅不过是为了住宿的工具。不但如此，就连住在里面的人都被机械化了。

相反，我的家虽然被人嘲讽是和时代逆行，跟不上潮流。但是一家人就连洗澡都要各自分工才能烧水泡澡的生活却是我们所期待的。因此对住宅做了改造，这种尊重个性的生活虽然期待不了都市环境的方便，但是家人发挥各自的能力和特长，同心协力地去努力，就能感到与其他不同的独自的幸福和安宁。

3.不做大孩子

关于过着机械式生活的人，他们的父子母女关系是不是也疏远了的问题，2002年1月16日的《买卖新闻》是这样报道的。主题是醒目的几个字：“10几岁的孩子尊敬父母的只有56%”，将报社的全国社论调查结果公布于世。它的主要原因是以下三点：“家里没有进行良好的教育/社会整体的规范水平降低了/父母与孩子的交流不够”。

此外，2002年京都新闻的报道主题也是：“日本的父母和孩子关系疏远，回答孩子是宝贝的父母只有52%，回答尊敬父母的孩子也只有37%。”东洋大学中里至正教授对美国/土耳其/日本这三个国家的父子关系做了调查，前年的调查结果如下。

结论概括地讲，在问“您认为孩子很重要吗？”，回答“非常重要！”的父亲，日本52%，美国91%，土耳其79%。加上回答“重要！”的人数，日本还没有超过79%。对母亲的调查结果差不多，回答“非常重要！”的母亲，日本58%，美国93%，土耳其79%。此外，在问“您爱孩子吗？”，回答“非常爱！”的比率，日本的父亲69%，母亲71%，美国的父亲95%，母亲96%，土耳其的父母均为93%。

同时也对孩子们做了调查。在问“你尊敬父亲吗？”，回答“非常尊敬/尊敬”的

孩子，土耳其 94%，美国 83%，日本 37%。在问“你尊敬母亲吗？”，回答尊敬的孩子，土耳其 94%，美国 91%，日本 42%。中里教授说：“在调查中发现日本的父母和孩子之间存在代沟，希望共有喜怒哀乐各种情感，相互之间有更多的交流。”

过去一般家庭洗个澡也要劈柴烧火，或者加热，使用后打扫都要各自分担一些工作。有的村里甚至几家交换着给澡盆加热，还有分着用热水的习惯。谁都能够感到生活中自己和他人的作用。

仅在 50 年以前，日本的农家和其他家庭将近 80% 都把生计上需要的各种工具和设备放在家用仓库。点心店/鲜鱼店/咸菜店/豆腐店等，还有需要自己专用工具的木匠/瓦匠等，他们持有独特的技术，用脑子下工夫制造具有特色的产品。所以对各种职业的称呼也很丰富：“榻榻米师傅/装裱店的老板娘/蔬菜店的小姐”等，生产者被大家爱戴，被孩子们尊敬。夫人们把鲜鱼切成三片，按家人的喜爱做成生鱼片/烤鱼/炖鱼/鱼汤等。孩子们谁受了伤祖父母会采来草药，在孩子妈妈的守护下治疗。人们懂得自己的作用，各自保护自己的生活会，没有调转工作或派到地方，什么时候退休（隐居）都由自己来决定。

孩子们看着自己的父母和祖父母长大，向他们学习应该担负什么责任，慢慢成为大人中的一员。但是今天在已经变成工业社会的日本，80%的家庭都是工薪族，而且是以夫妻孩子构成的小家庭。父亲每天空着手去公司上班，参加被合理化工作中的某一部分。虽然他们可以拿到贫困国家羡慕不已的高收入和自由的时间，但是同时活在随时有可能被辞职和事业的恐怖中。

孩子们在成长过程中看不到父母工作时的姿态，他们感觉不到自己在长大。大人们同样在精神上并不成熟，因为想要什么就买什么的选择嗜好和任性的孩子没什么两样。

4. 创造和继承地方特色

以前一位周游世界各地的朋友来到小国葡萄牙的时候，受到旅游巴士司机的邀请，前往座落在小丘山腰可以俯视大海的石头房子做客。那里是几代前的祖先修建的房子，还带有庭院。屋里布置着几代人凑齐的桃木家具，朋友就是坐在典雅的桌前，使用主人祖父母留下的瓷器茶具享受了午后红茶的款待。只是一杯红茶，就让朋友由衷感到当地人是多么热爱生活，成为他路途中最宝贵的记忆。

我在美国也多次被招待到民家做客，并投宿那里。它们多是建在郊外居民区的半新木屋。在美国这个历史较新的国家，每年都有很多半新住宅畅销市场，它们的价格绝不亚于新建住宅，有的甚至根据年数不断上涨。人们一边维修一边改装，对这些住宅非常钟爱。特别是古屋和家具倍受喜爱，什么人在什么时候建造都记在心里，讲给孩子一代代传下去，并且根据生活需要进行改装，给家具和房

屋增添新的光彩和历史。

不管是历史悠久的葡萄牙，还是历史较新的美国，重视家庭生活的人们选择的居住地也具有共同之处，那就是房屋外形美观协调，努力和街道形成一体。此外，在我看来，这些地方的家庭都具有充实幸福生活的一贯性和持久性。

过去我曾在京都和大恒两处生活，30-40年前的大恒是个水乡。为了防御水灾，大家发扬智慧建造“轮中村落”，因为沼泽很多，种田时使用船只也是有名的。人们只要挖地30厘米就会喷出泉水，用现代的词汇来形容，简直生活在矿泉水里。再说京都当时也保留着有名的独特建筑，小型的日式庭院、后庭、明柱无墙的房屋、天窗、土地房屋、三合土住宅等。每家后庭和近邻相通，下这些功夫是为了发生灾害时能够相互帮助，这些也是气候闷热冬季寒冷的京都特有的地方风土所酿造的住居文化和智慧结晶。

如果现在两地还保持这样的建筑和水乡，街道和村庄仍旧继承以往的生活环境和习惯的话，即使大恒需要设防洪措施，两地都会被指定为历史文化遗产。相继成为观光资源，村落和街道都会热闹非凡，游客不断。

5. 未来持续式

在欧美要想让他人听你的意见很难，简直需要大声喊：“我有梦想！”。如果在日本，你这么喊肯定被认为脑子有问题。至少我接触过的学生，他们对具体探讨未来和人生计划抱有怀疑的态度。就是谈来年的事也显得不现实，这个倾向和欧美的年轻人相比，做法和态度区别太大了。

某个时期流行过“未来学”这个词。在美国调查结果证明了这门学问，他就是被介绍到日本的未来学专家阿尔宾·斗弗拉（Alvin Toffler），在美国被称为历史学家。

以前在我家住过一年的伊丽莎白女士的父亲是研究亚里士多德（Aristotles）的美国著名的学者，他建议迎接斗弗拉先生在这张桌子上畅谈过。同样《沉默的春天》的作者雷切尔·卡森（Rachel Carson）选择别墅来到英格兰的 缅因州，也访问过他们家。大家围坐一起畅谈未来，斗弗拉先生还认真地讲解2000年前发生在罗马事件，一边和当时比较，一边展开自己的主见。

伊丽莎白女士的父亲还征求在同一桌上写作业的孙子有什么意见？两个双胞胎兄弟以当天上课学到的内容为例，哥哥在学习美国的人口，老师教给他们过去人口的推移，并让学生们发表对50年以后的美国人口有何看法。课堂上同学之间交换意见，向老师提问。小孙子预测美国在现今的工业国家里是唯一能够保持50年以后人口依然增加的大国，这个增加趋势以中南米出身者为主，白人只占半数以下。以此为例，美国的教育倾向于探讨未来，人们与历史学家研究过去，具有同样跨度性地讨论未来。

他们有两种思维方式：“面向未来/维持现状”。具体地说，“面向未来”是讲心里有将来的目标，人生态度和做事方法都为了未来而付出言行一致的努力。相对而言，“维持现状”是指立足于原地，在现今的基础上考虑事情和对待人生的态度。

19岁的伊丽莎白来我家住宿的时候，经常一边吃晚饭一边畅谈她的梦想。他的父母来我家做客返回美国的时候还买了可以搬动的石油炉，以便加热每个房间。听说他们回去后改造浴室，模仿我们家轮流泡澡的习惯。这些还是石油危机后的事情。

他的父亲虽是教职人员，从新婚时代就在偏僻地区廉价购买宽阔的土地，然后在那里挖泉引水，长期过着开拓者般的生活。他们开辟森林，生活在4千平米土地上建造的木屋和在周围三面草地上张网制作的夏季棚屋。庭院里还有可以保存小型拖拉机/自动劈柴机等农具的大型仓库和菜园。当然如果下了大雪就变成大陆的孤岛，但是这是他们全家的梦想，在这个小宇宙里得到了丰富的精神生活，用钱换来了实现共同愿望的幸福。

6. 创造国家模式

我在工作上经常出差去欧洲，也定点观测过各地的生活。普遍地讲，所有城市和街道都有意识地将建筑朝向阳的方向建。但是采取的方法各有不同。就是一个意大利，主要城市罗马·威尼斯·巴里·那不勒斯·米兰·佛罗伦萨的街道景观和模式都有很大差异。

相比之下，日本的新建街道与过去相似，哪个城镇都有日式和葡萄牙等其他多种建筑混杂在内，让人感觉不到独自的文化。相反意大利现今仍旧保持都市鲜明的特色。就这一点来说，德国也不示弱。城市慕尼黑遭到轰击，被彻底毁坏以后，国家依旧努力将此地复兴为带有中世纪情趣，与其他地方不同的城市。现在作为观光城市繁荣昌盛。关于城市的美丽，我们在本书的第11章“个体与整体的调和”中另作详解。

以前的荷兰也曾像日本泡沫经济时期一样，企图将世界的财富一手垄断。当然将花卉球根作为投机对象所引发的“郁金香事件”就可证明。但是国家最为昌盛的时期已经创造了现今国家的轮廓。比如那里的房屋和运河作为主题城市被国外效仿，壮观的风车里至今还住着磨着芥末的守卫。多数居民以热心栽培花卉和球根为职业，国家注重治安，就连女王都能安心地骑着自行车出外买东西。所有的人都可以不分等级，和睦地交往。在工作上很早就实行了“荷兰方式”（控制正式职工的人事费）的模式，如果解雇专职人员的话，公司要保证一年支付职员70%的工资。此外还是世界第一个允许“尊严死”，将大麻和卖身合理化，国民得到莫大自由，自身负责的国家。为了保护社会和优越的环境以及安稳的生活，目前对环境保护等社会投资，年间450万日元以下可以享受免税制度，如果存款金额的

70%投资运用于环境工程“绿化存款”的话，利息要交的所得税可以免除。

意大利也早在远古传统时代就将国家模式塑造良例。现在有 98%的企业属于员工 50 人以下，主要以家庭式中小企业为主。各个都市保护富有特色的传统产业，即使职员数名的小企业也面向世界维护自己的生业。近年博洛尼亚市着手都市改造，不但保留具有历史街道的景观，而且优待都市中心手艺人的店铺，在城市再生方面得到成功，使年轻人对未来的生活充满信心。

每个家庭只顾自己就创造不出乡土的和谐，家庭的每个成员如果只追求个人的幸福，就很难维持整个家庭的和睦。乡土和国家还有居民要尊重气候风土以及动植物等当地的特色，同心协力地创造理想的乡土。在此培养独自的文化，创造的方向性会更加明晰。

在欧美很多人都认为 21 世纪是一个富有特点，依靠手工艺人的商品出口，向海外提供环保制品和技术，以及扩大观光收入的世纪。此外，在这百年之中，国家的模式和家庭个人的人生观也在不断改革和变化。

7.为观光世纪作准备

现在日本人年间有 1700 万人去海外旅行，可是来日本旅行的外国人还不到这个数字的四分之一。据世界观光机构（WTO）调查，世界年间的海外旅行者是世界人口的 10%以上，今后观光市场的高度成长年率是 4.2%。这样看来 10 年后的比率要达到 20%。

多数先进国家的观光收入占 GDP（国内总生产）的 8%左右，但是我国还不到 0.5%。虽然东京被称作“东洋第一城市”，可观光收入比台北还要少，仅仅是韩国的三分之一。

我们家过去属于最穷的农民，舍不得离开土地，重视地方风俗，全家一起耕耘的这片空间现在竟然被选为观光名胜被登载在《观光指南》上。可能是因为近邻没有噪音和逊色的景观。我的梦想是希望这样的景点慢慢增多，逐渐扩大。

英国和法国在 1 世纪前，美国的戴维斯市在 30 几年前街道 220 个家庭团结一致努力创造上述的景点和空间。去了巴黎，大家都想在室外咖啡厅休息片刻。看看四周就能发现这些地方的建筑高度和形状都被统一，非常协调。就连阳伞和窗帘都用三色旗的图案和颜色。也许是因为这些周到的城市设计和热心的宣传战胜了历史 1200 年之久的古都-京都，将国内外聚集此处的近两倍的游客从海外召来。

世界各地的人们普遍喜爱到空间协调，或者幸福和平的地方旅游。因此保护继承文化传统是很重要的。观光城市可以说多数都属于维持个性空间，被当地人的生活方式和环境所吸引游客才聚集那里的。

日本虽然以 GNP 为世界之首，去海外旅游的人数排世界第 5，但是来日本

的世界游客和入境的外国人只排 35 名，远远落后世界。国际收支中的观光赤字去年达到 3 兆 6 千亿的巨款。现在政府正在计划 2010 年度开始“倍增计划”，将海外游客的人数从 2002 年的 524 万人提高到 1000 万人。在我看来还要用 20-30 年的时间学习法国等国家的做法，以 3000-4000 万人为目标的话会更实际些。只顾眼前的改善和装饰就像化妆化得太浓一样，总有一天会暴露。就拿绿化为例，如果从秧苗或种子开始种植，花很多时间去培育的话，不但可以减少很多花费，还能够以自己的劳动为自豪，让成长过程变为生命的故事。不但种植的人，就连周围的人都被感动。

我们的环保农园“爱永远”也没花很多钱去宣传，而是把精力和财力以及时间放在农园的维护管理和整备人偶教室，还有我的调查研究以及妻子的人偶创作上。我们担心的是如果把精力过分用于招揽客人的话，有可能让他人失望。

日本应该以自国的《和平宪法》为荣，把它作为招揽世界游客的招牌。想出自己理想的未来蓝图，不去做争抢自然资源的强盗，以这些独特的思想吸引和感化游客。循环式社会的实现也是政府发表的法定条款，所以公民和政府要官民一起去实现它，将自己美丽的国家建成外国游客的喜爱之地。这对资源小国来说安全保证方面也能够得以改善。当然出国旅游很愉快，但是为了将自己的王国建成富有个性的空间就需要贡献人生，也可以从中得到充实和每天的幸福。

译者注释：

《崭新的人生》初版是在 2004 年，今年 2021 年又有《崭新的人生 VOL.2》（あうん社）的诞生。这些年里，作者的思想曾影响很多人，为大家提示了与自然并存的生活模式。而这些不只日本，也是地球（全世界）的课题。所以希望中国读者也能从这本书中找到解决环境问题的提示。这就是翻译此书的缘由，对此样本感兴趣，有同感，或希望在中国出版的人士，请与以下联系。

电子邮址：liuying@wh2.fiberbit.net（翻译刘颖，中日文都可）

訳者注釈：

『次の生き方』の初版は 2004 年、今年 2021 年『次の生き方 VOL.2』（あうん社）が新たに誕生し、その間、作者の思想は多くの人に影響を与え、自然と共存する生活モデルを提示してきました。これは日本に止まらず、地球（全世界）の課題なので、環境問題の解決が急務である中国の皆さんにも読んで頂きたいのが翻訳のきっかけです。この見本に感心、共感、また中国で出版できればという方や出版社があれば、ぜひ以下までご連絡ください。

E メール： liuying@wh2.fiberbit.net（翻訳家/劉穎）

