

あ行 (あ・い・う・え・お)

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
あう	两个以上的事物在同一时空交汇、聚合、契合或遭遇	会う、合う、遭う
あく	腾出空间, 失去原来的障碍物或填充物, 变得通畅	空く、開く、明く
あける	使事物产生空间, 去除障碍, 或跨越到新的时间/阶段	空ける、開ける、明ける
あげる	使事物自下而上移动, 使其显露、高涨或动作彻底完成	上げる、挙げる、揚げる
あせる	失去原本的从容与颜色 (内心急躁失去冷静, 或物品失去原本的色彩)	焦る、褪せる
あそぶ	脱离日常的劳作或功利目的, 身心放松地享受与释放	遊ぶ
あたえる	将事物、机会或影响从自己这里转移/赋予给对方	与える
あたたかい	温度适宜, 带给人身心舒适、不冰冷的感觉	暖かい、温かい
あたらしい	未曾经历过的, 或是刚刚产生、出现的新鲜事物	新しい
あたる	径直前进而碰触到某物, 或刚好对应上某个事物/结果	当たる、中たる
あつい	能量高、密度大, 或感情、程度、厚度达到极深的状态	熱い、暑い、厚い
あつまる	原本分散的人或物, 向着同一个中心聚拢、集中	集まる
あつめる	施加动作, 将分散的人或事物主动收集到一个地方	集める
あてる	使某物精准接触、分配或对准到特定的目标上	当てる、充てる、宛てる
あやまる	偏离了原本正确的道路或常理 (犯错), 或承认这种偏离并低头 (道歉)	誤る、謝る
あらう	用水冲去表面的污垢, 或彻底查清隐藏的隐患与事实	洗う
あらそう	为了争夺某个目标, 与他人产生强烈的对抗与摩擦	争う

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
あらためる	摒弃旧的、不好的状态, 重新调整为新的、正式的状态	改める
あらわれ	原本隐藏、看不见的事物突破表面, 显露在外部让人看到	現れる、表れる
ありがたい	在常理下难得发生的 (有难), 因此极度值得感激和珍惜	有り難い
ある	无生命事物的存在, 或客观事实的发生、具备	有る、在る
あるく	依靠双脚在空间中交替移动, 向前行进	歩く
あわてる	因为突发状况而失去内心的冷静与秩序, 行动急躁	慌てる
いう	通过语言或声音, 将内心的想法或客观事实向外表达出来	言う、云う、謂う
いく / ゆく	离开当前位置向另一目的地移动, 或事态向前推进	行く、逝く、往く
いきる	维持生命状态, 或事物充分发挥出应有的价值与活力	生きる
いそぐ	加快动作频率, 试图尽快跨越时间差, 达到某个目的或状态	急ぐ
いたい	身体受到物理损伤带来的不适, 或心理上的难受与痛楚	痛い
いただく	将事物举过头顶 (引申为以极度恭敬的姿态接受、吃、喝)	頂く、戴く
いたむ	身体、物品或内心受到损伤, 失去原本的完好并感到痛苦悲伤	痛む、傷む、悼む
いる (1)	有生命的事物 (人、动物) 存在并停留在某个空间内	居る
いる (2)	为了达成某种目的, 必不可少的条件或事物	要る
いる (3)	进入某个空间或状态 (多用于「入る」的古音保留)	入る
いる (4)	使事物受到热力, 或将动作/形态集中于一点精准成型	炒る、煎る、射る、鋳る
いれる	将原本在外面的事物, 移动或接纳到内部空间中	入れる、容れる

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
いい / よい	状态、性质、结果等符合标准, 令人满意的正面状态	良い、好い、佳い
うかがう	降低姿态去打听/拜访, 或在暗中压低气息仔细观察	伺う、窺う
うかぶ	摆脱重力或沉寂, 来到水面之上或在脑海中显现	浮かぶ
うける	从正面承接住对方传递过来的事物、要求或冲击	受ける、請ける
うごく	物体的位置发生物理变化, 或机器、事态开始运转	動く
うしなう	原本拥有的东西离开自己, 切断了联系, 不再归自己所有	失う
うたう	用声音带有节奏地抒发情感, 或大声强调某种主张	歌う、唄う、謳う
うたがう	觉得事情不对劲, 无法建立信任, 不相信其真实性或合理性	疑う
うつくしい	事物的外在形态或内在品质, 令人产生强烈的审美愉悦	美しい
うつ	对目标施加猛烈的物理冲击、心理打击或采取果断行动	打つ、撃つ、討つ
うつす	将原本存在于一处的事物、影像或状态, 复制或转移到另一处	写す、映す、移す
うつる	事物、影像或状态被复制、投射或彻底转移到了另一处	写る、映る、移る
うむ	孕育、产出原本没有的新生命/新事物, 或事物积累到极限产生负面反应	生む、産む、膿む、倦む
うれしい	期待或愿望实现时, 内心产生的喜悦与满足感	嬉しい
うる	放出自己的物品或劳力, 去换取相应的金钱或代价	売る
えがく	用线条、色彩表现形状, 或在脑海中构想画面与蓝图	描く
えらぶ	根据一定的标准, 从多个候选中挑出最合适的一个	選ぶ
える	经过动作或努力, 将事物据为己有, 牢牢掌握在手中	得る、獲る
おう	承担沉重的重量、责任, 或跟在目标后面试图追上	負う、追う
おおい	数量、体积或程度累积, 超过了一般的基准线	多い

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
おおきい	体积、规模、力量或声音在空间上占据绝对的压倒性优势	大きい
おきる	从躺卧的睡眠状态直立起来，或突然发生、涌现出某种事件	起きる
おくる	将人、物或信息由此时此地，转移并传递向彼方/他人	送る、贈る
おこる (1)	情绪上的强烈不满和敌意，不受控制地爆发出来	怒る
おこる (2)	原本没有的状态产生了，发生了某种现象或事件	起こる
おさえる	施加力量压住事物，使其无法动弹、无法膨胀或无法发作	押さえる、抑える
おさまる	事物安顿在应处的位置，混乱被平息，恢复平静、妥当或圆满	収まる、納まる、治まる、修まる
おさめる	将事物安置到其应处的合理位置，使其达到圆满、安定或被彻底吸收	収める、納める、治める、修める
おしえる	将知识、技能或信息，指点并传递给不知道或不掌握的人	教える
おす	施加物理压力使其向前移动，或促使其向好的方向发展/推荐	押す、推す
おそい	速度迟缓，或者时间处于靠后、较晚的阶段	遅い
おそれる	面对强大、未知的力量时，内心产生敬畏或恐惧	恐れる、畏れる
おちる	失去原有高度、支撑，由高向低落下，或状态、质量出现滑坡	落ちる、墮ちる、墜ちる
おとす	施加动作，使事物失去高度掉落，或去除附着物、降低数值	落とす
おぼえる	将信息印刻在脑海中，或身体自动产生了某种无法忽视的感觉	覚える
おもい	物理重量大，或者程度严重、具有极大的精神负担	重い
おもう	在心中盘算、感受、推测，自发产生主观的念头或情感	思う、想う

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
およぐ	在水中移动前进, 或引申为在困境、世俗中勉强应付/游走	泳ぐ
おりる	从上往下移动, 离开原有的承载物 (车、马、山) 或让出地位	降りる、下りる
おる	施加外力使长条物弯折断裂, 或将线交错重叠 (折/织)	折る、織る
おろす	施加力量使事物自上而下移动, 或将东西投入实际使用	下ろす、降ろす、卸す
おわる	动作或状态进行到了最后的阶段, 画上句号, 不再继续	終わる

か行 (か・き・く・け・こ)

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
かう	付出代价以换取某物的所有权, 或投入精力维持动物生命	買う、飼う
かえす	施加力量使事物、状态或恩情回到原本的归属或初始点	返す、帰す、還す、孵す
かえる (1)	事物自主回到原本的场所、主人身边或恢复初始状态	帰る、返る、還る、孵る
かえる (2)	主动将事物的性质、状态、用途或组合替换成另一个	変える、代える、換える、替える
かかえる	用双臂将事物环抱在胸前, 或引申为承担沉重的负担/麻烦	抱える
かかる	附着或悬挂在某个基准物上, 产生连结, 或产生资源的消耗	掛かる、架かる、懸かる、罹る
かける (1)	主动将某物悬挂、覆盖、作用于另一个事物上, 或投入资源	掛ける、架ける、懸ける、賭ける
かける (2)	事物的一部分脱落, 导致不完整, 或自身能力/要素不足	欠ける
かける (3)	积蓄力量, 以极快的速度向前奔跑	駆ける

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
かく (1)	在表面施加动作留下文字/图案的痕迹, 或用指甲剥离表面	書く、描く、搔く
かく (2)	缺乏必备的要素, 或者破坏了原本完整的部分	欠く
かくれる	借助遮挡物使自己不被外界发现, 或指真相隐藏在表面之下	隠れる
かたい	结构紧密, 不轻易改变原有状态, 或指难以实现/突破	固い、硬い、堅い、難い
かたむく	失去垂直或水平的平衡发生歪斜, 或引申为事物走向衰退/偏向	傾く
かたる	将事情经过或想法连贯地讲述, 或用花言巧语欺骗获取信任	語る、騙る
かつ	在竞争、对抗或困境中压倒对方, 取得优势或克服困难	勝つ、克つ
かなう	愿望和目的得以实现, 或在条件、力量上能够与对方匹敌	叶う、適う、敵う
かなしい	受到外界刺激后, 内心感到难以排解的悲痛和失去活力的哀伤	悲しい、哀しい
かんがえる	在脑海中对事物进行逻辑推导和深入的梳理思索	考える
きく	接收外界信息, 并使其在自身或事物上产生相应的效果/作用	聞く、聴く、効く、利く、訊く
きざむ	用刀物将物体切碎, 或在物体表面/内心里刻下深深的痕迹	刻む
きまる	不确定的状态最终尘埃落定, 有了固定的结果	決まる
きめる	将原本不确定、游移的状态固定下来, 做出明确判断	決める
きる (1)	施加外力使原本连接的事物断裂、分离, 或中断某个状态	切る、斬る、伐る
きる (2)	将衣物覆盖并附着在身体上以遮蔽或保暖	着る
きわめる	不断深入探究, 直到达到事物的顶点或无法再前进的尽头	極める、究める、窮める

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
くう	张口将东西吞入体内消耗掉, 或引申为消耗资源、遭受打击	食う
くむ	将液体打捞上来, 或引申为将分散的要素结合/体察他人心意	組む、汲む、酌む
くらい	缺乏光线导致看不清, 或指心情、性格、前景沉闷不乐观	暗い
くらべる	将两个以上的事物放在一起, 对照并找出它们的差异或优劣	比べる
くる	事物从远处向着说话人的位置、时间或心理方向移动	来る
くるう	偏离了正常的轨道、基准或常理, 失去原本应有的秩序和理智	狂う
くるしい	身体或心理承受着重压, 感到难以忍受、无法喘息	苦しい
くれる (1)	别人将事物或恩惠从外部给予“我”或“我方”	くれる (呉れる)
くれる (2)	时间流逝走向终点, 或者光线逐渐变暗 (日暮、岁末)	暮れる
くわえる	在原有的基础上增加新的事物, 或用嘴唇夹持住某物	加える、銜える
けす	施加动作使事物的存在、光亮或痕迹彻底消失	消す
けずる	用工具刮去物体表面的多余部分, 或引申为削减预算/时间	削る
ける	用脚部施加爆发性的物理冲击, 或强烈拒绝某种提议	蹴る
こえる	跨越物理的障碍/界限, 超出某种基准, 或积累营养变得肥沃	越える、超える、肥える
こたえる	对外界的发问或刺激做出反应, 或强行忍受痛苦、发挥效用	答える、応える、堪える
ことわる	提前说明情况 (打招呼), 或将对方的请求挡在门外 (拒绝)	断る
こむ	多个事物密集地进入并充满同一个有限的空间内	込む、混む

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
ころぶ	失去平衡倒在地上, 或事态发生翻滚、意外变化	転ぶ
ころす	夺走生命体的生命, 或强行压抑情感、扼杀事物的价值	殺す
こわい	面对未知、强大或有威胁的事物时, 内心产生的畏惧与退缩感	怖い、恐い
こわす	施加外力使事物的结构遭到破坏, 失去原有的功能或健康	壊す

さ行 (さ・し・す・せ・そ)

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
さく	物体从内部向外绽开, 或施加外力使其裂开	咲く、裂く
さぐる	在看不见或未知的情况下, 用手脚或暗中探明虚实	探る
ささえる	用力量在下方或侧面抵住, 使其不倒塌或维持现状	支える
ささやく	压低声音, 在极近的距离用气音说话	囁く
さす	呈直线状指向、刺入、插入、照射或注入某个目标	指す、刺す、挿す、差す、注す
さそう	顺势引诱、邀请对方, 使其和自己采取相同的行动	誘う
さだめる	排除不确定因素, 使事物彻底不再变动, 固定下来	定める
さとる	拨开表象的迷雾, 瞬间看清事物的本质或终极真理	悟る
さむい	气温低, 使人感到身体发抖或内心产生凄凉感	寒い
さめる	失去原有的热度变凉, 或从迷幻、睡眠中清醒过来	冷める、覚める
さらう	趁人不备将其迅速带走, 或把底部的东西全部掏空	攫う、浚う
さる	主动或随着时间流逝, 离开当前所在的位置与状态	去る、避る

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
さわぐ	发出杂乱的声响, 打破原有的平静状态	騒ぐ
さわる	轻轻接触事物表面, 或对事物的进展产生了妨碍	触る、障る
しずむ	失去浮力没入水面之下, 或引申为地位、心情彻底低落	沈む
したがう	跟在别人后面走, 或服从于某种权威、规则和趋势	従う
したしむ	双方距离拉近, 消除隔阂, 产生心灵上的共鸣与好感	親しむ
しぬ	生命体彻底失去维持运转的生命机能	死ぬ
しばる	用绳状物缠绕固定, 或用抽象的规则限制他人的自由	縛る
しぼる	用力挤压以排除水分, 或将大范围集中、缩小到一点	絞る、搾る
しまう	将东西收好放回原处, 或将一个动作彻底终结	仕舞う
しめす	将原本隐藏、内在或抽象的事物, 拿出来让人清楚地看见	示す
しめる (1)	施加力量使空间封闭、勒紧缝隙, 或占据一定份额	閉める、締める、絞める、占める
しめる (2)	吸收了水分, 表面或内部带有湿气	湿る
しらべる	为了弄清未知的情况, 而进行细致的查阅和探究	調べる
しる	将外界的知识、信息接纳入大脑, 并建立确切的理解	知る
しるす	在表面留下物理标记, 或将重要的事情用文字记录下来	記す
しろい	没有杂色的明亮颜色, 或引申为毫无防备、纯洁无暇	白い
すう	凭借气流, 将外界的液体或气体强行吸入内部	吸う
すく	内部不充实/有空隙, 或在心理上接纳/不讨厌	空く、透く、好く、梳く
すくう	从下方将事物托起/捞起, 使其脱离危险或原有状态	救う、掬う

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
すぐれる	在群体中脱颖而出，能力、质量或状态远超一般水平	優れる
すくない	数量、程度达不到标准的基准线，显得单薄	少ない
すごす	让时间自然流逝，或动作/状态超过了适度的范围	過ごす
すすむ	向前方的目的地或下一个阶段移动，事态向前发展	進む
すすめる	推动事物向前发展，或将好的事物推介、劝导给他人	進める、勧める、薦める
すずしい	温度稍低，没有闷热感，带给人清爽舒适的感觉	涼しい
すてる	切断与某物的所有权关系，将其抛弃、丢掉或牺牲	捨てる
すべる	表面失去摩擦力而滑动，或掌握全局、统领众人	滑る、統べる
すむ	状态最终达到稳定（安居、事情完结、变得清澈无杂质）	住む、済む、澄む
する	物体表面相互过度摩擦，或引申为摩擦复印、掏包窃取	擦る、刷る、掏る
すわる	臀部支撑身体重量，处于安定的固定状态	座る、坐る
せおう	把重物背在背上，或独自承担起沉重的责任与后果	背負う
せまる	空间或时间上极度逼近、压迫，几乎没有缓冲的余地	迫る
せめる	主动且连续地对目标施加猛烈的物理攻击或语言责备	攻める、責める
せまい	物理空间受限让人觉得局促，或心胸、视野范围不宽广	狭い
そう	顺着一条线状的基准前进，或伴随在主要事物的旁边	沿う、添う
そそぐ	使液体连续不断地流入某个特定的容器或目标中	注ぐ
そだつ	生命体或自身的能力从小变大，自然而然地走向成熟	育つ

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
そだてる	提供必要的营养和环境, 刻意促使生命体或事物成长	育てる
そなわる	事物本身天然自带, 或已经具备了某种优秀的功能/资质	備わる
そなえる	为了应对未来的需求或某种仪式, 提前准备并安置妥当	備える、供える
そめる	让色素渗入物质内部改变其颜色, 或引申为沾染上风气	染める
そる	物体违背直线的常理向反方向弯曲, 或刮除表面的毛发	反る、剃る
そらす	强行改变事物原本直行的方向, 使其偏离目标轨道或注意力	逸らす、反らす
そろう	缺失的部分全部补齐, 或者多个事物达到整齐划一的协调状态	揃う
そろえる	人为地施加动作, 使事物全部补齐或变得排列整齐	揃える

た行 (た・ち・つ・て・と)

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
たえる	承受住巨大的外部压力 (忍耐), 或事物原本延续的状态发生断裂 (绝)	耐える、堪える、絶える
たかい	在垂直空间上距离底部远, 或指数值、评价、地位等超出一般基准	高い
たつ (1)	事物从平卧变为垂直确立 (站/建), 或事物向外显现/出发 (起程)	立つ、建つ、発つ
たつ (2)	像利刃一样将原本连续的事物干脆地切断, 或指时间不可逆地流逝	断つ、絶つ、裁つ、経つ
たたく	对物体表面施加连续的物理敲击, 或引申为对人进行严厉的抨击	叩く、敲く
たたかう	为了某神目的, 在物理力量或精神意志上与对手进行激烈的交锋对抗	戦う、闘う

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
たすける	给予力量或资源, 使对方摆脱危险、困境或减轻负担	助ける、救ける
たずねる	为了解开未知, 主动探求事物的位置 (寻访) 或信息的真相 (询问)	尋ねる、訪ねる
たのむ	将自己无法完成的事情或希望, 托付给他人或依赖某种力量	頼む
だまる	闭上嘴巴停止发声, 引申为对某事不表态、不作为	黙る
ちがう	事物与原定的基准、常理或其他事物产生了交叉、偏差或不一致	違う
ちかづく	在空间距离、时间跨度或心理状态上, 不断缩短与目标的间隔	近づく
ちぢむ	受到物理或心理影响, 体积缩小、长度缩短或身体蜷缩	縮む
ちる	原本集中在一起的事物失去附着力, 向四面八方散开或飘落	散る
つかう	驱使人、物或资源发挥其功能, 以达成自己的目的	使う、遣う
つかむ	用手用力将其牢牢握在掌心, 引申为精准把握住机会、要领或人心	掴む、攫む
つく (1)	两个事物互相接触并紧密附着 (附着/到达), 或进入某种固定状态 (就任)	付く、着く、就く、憑く
つく (2)	用尖锐的物体对目标施加突如其来的直线物理冲击 (戳/刺/撞)	突く、搗く
つく (3)	内部的气流、声音或语言突然向外冲出 (叹气/撒谎/呕吐)	吐く、(嘘を) 吐く
つくる	将原材料通过人工手段, 组合加工成具有新形态、新功能的成品	作る、造る、創る
つける	主动施加动作, 使一物紧密附着于另一物, 或赋予事物某种状态/评价	付ける、着ける、就ける、点ける
つたえる	将信息、物品或传统, 跨越空间或时间, 从一方转移/传承给另一方	伝える
つづく	事物的状态、动作或排列在时间或空间上不断延伸, 没有出现中断	続く

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
つとめる	为了达成某种责任或目标, 持续付出劳力、心血并承担相应的角色	努める、務める、勤める
つなぐ	用绳状物将分离的两个端点连接在一起, 使其不再断开	繋ぐ
つもる	事物在某个空间内自下而上不断重叠、累积, 量越多	積もる
つよい	物理力量大、结构坚固, 或内心意志坚定、难以被外部力量摧毁	強い
つらい	身体或心理承受着难以忍受的重压与折磨, 感到苦楚	辛い
てらす	将光线投射到事物上使其显露, 或引申为与某种基准、规则进行对照	照らす
とじる	将原本敞开的空间或缝隙合拢, 或把分散的文件固定成一个整体	閉じる、綴じる
とける	凝固的物质散开化为液态, 或原本缠绕、束缚的死结/谜团被解开	溶ける、解ける、融ける
ととのう	所需的条件、形态或秩序全部齐备, 达到了完美协调的理想状态	整う、調う
とぶ	摆脱地心引力的束缚在空中移动, 或无视中间过程直接跨越到某处	飛ぶ、跳ぶ
とまる	正在移动的事物或持续的状态停止下来, 固定停留在原处	止まる、留まる、停まる、泊まる
とめる	施加力量, 使原本在移动的事物或持续的状态强行终止, 并固定下来	止める、留める、停める、泊める
とる	将某物拿到自己手中、控制在自己这边, 或选择性地截取某种状态/结果	取る、採る、捕る、撮る、執る

な行 (な・に・ぬ・ね・の)

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
なおす	施加动作使事物脱离异常或损坏状态, 恢复到原本正常的健康或良好状态	直す、治す
なおる	异常或损坏的状态自然恢复, 重新回到了原本正常的健康或良好状态	直る、治る

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
ながい	在空间距离上延伸得很远, 或在时间跨度上持续了很久, 未见尽头	長い、永い
ながれる	液体顺着地势移动, 或引申为时间流逝、信息传播、原定计划取消 (付诸东流)	流れる
なく	将内心的情感 (悲伤、痛苦) 或生理本能, 通过声音向外宣泄出来	泣く、鳴く
なくなる	原本存在的实体、生命或持有物, 彻底从当前的掌控与空间中消失	無くなる、亡くなる
なげる	用手施加力量, 使物体脱离掌控并在空中飞出一段距离, 或引申为中途放弃	投げる
なす	将抽象的想法或力量付诸实践, 最终形成一种状态、完成某种行为或达成结果	成す、為す
なでる	用手掌轻轻地、带有爱意地抚摸事物表面, 安抚其状态	撫でる
ならう	以某个基准、样本或他人的行为为参照物, 进行模仿并试图掌握	習う、倣う
ならぶ	多个事物在一条线上整齐地排列, 或引申为两者并驾齐驱、不相上下	並ぶ
ならべる	人为地施加动作, 将多个事物按照一定的顺序或规则摆放整齐, 或依次列举	並べる
なる	潜藏的力量爆发出来, 形成实质的结果 (身份的转变、声音的产生、果实的结出)	成る、為る、鳴る、生る
なれる	经过反复接触或时间积累, 消除原本的排斥感或陌生感, 变得习以为常或亲近	慣れる、馴れる
なやむ	面对无法立刻解决的问题, 内心产生持续的纠结、痛苦与精神负担	悩む
にげる	为了避免受到伤害或承担沉重的责任, 主动脱离当前的危险与压迫环境	逃げる
にがす	放弃掌控权, 让原本在手中的事物重获自由, 或引申为错失良机	逃がす
にくむ	对某人或某事产生极其强烈的反感、抵触和敌意	憎む
にぶい	物体的刃口不锋利, 或引申为反应迟钝、光线/痛觉不强烈	鈍い

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
にる (1)	将食材放入汤汁中，通过持续的热力改变其物理状态	煮る
にる (2)	两个独立事物的特征在外观、性质或行为上高度重合、难以区分	似る
ぬく	施加力量将深陷其中的物体强行拔出，或在群体中直接穿透/脱颖而出 (超越)	抜く
ぬける	原本存在于某处的事物脱落、遗漏，或穿过某种障碍到达另一侧 (出圈/漏气)	抜ける
ぬぐ	将包裹、附着在身体外部的物品 (衣服、鞋帽、枷锁) 剥离下来	脱ぐ
ぬすむ	违背所有者的意愿，暗中将属于他人的物品或抽象事物 (目光、时间) 据为己有	盗む
ぬる	在物体的表面均匀地附着上一层新的物质 (涂料、药膏)	塗る
ぬれる	物体表面附着了水分，失去了原本干燥的状态	濡れる
ねがう	内心强烈期盼某种美好的结果发生，或卑微地向他人提出请求	願う
ねる (1)	让身体处于平卧的休息状态，停止活动以恢复体力	寝る
ねる (2)	反复揉捏、捶打以提升物质的韧性，或引申为反复推敲、完善计划/文章	練る
ねらう	将注意力死死锁定在特定的目标上，寻找时机试图获取或攻击	狙う
のこす	刻意不将其全部消耗，把一部分保留下来，或在身后留下痕迹/业绩	残す
のこる	主体部分发生变化或移动后，剩下的部分依然停留在原地或保持原有状态	残る
のせる	将事物安置、摆放在一个承载物 (车船、台面、报刊版面) 的上方或内部	乗せる、載せる
のぞく (1)	把不符合要求或多余的部分，强行从整体中剔除出去	除く
のぞく (2)	借助狭小的缝隙或孔洞，小心翼翼地探查内部的隐藏情况	覗く
のぞむ (1)	视线投向远方，内心产生强烈的渴求与期盼，希望某种状态成真	望む

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
のぞむ (2)	站在极近的距离面对某事物, 或亲自出席/应对某个重要的场合	臨む
のびる	在空间上长度增加、舒展, 或在时间上被拉长、延期	伸びる、延びる
のべる	将内心积攒的想法或事实有条理地陈述出来, 或将折叠的事物向外平铺展开	述べる、延べる
のぼる	克服重力自下而上移动, 或者指数量、地位、热量达到一个较高的水平	上る、登る、昇る
のむ	将外界的物质强行吞入, 或指在心理上被迫接受苛刻的条件、气势上压倒对方	飲む、呑む
のる	将自己或事物附着并停留在某种承载物 (交通工具、潮流、记录载体) 上运转	乗る、載る
のがれる	设法摆脱追踪、灾难或难以承受的责任, 使自己脱身	逃れる

は行 (は・ひ・ふ・へ・ほ)

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
はかる	对未知事物的物理尺度、数量进行测算, 或对未来进行谋划与筹算	測る、計る、量る、図る、謀る、諮る
はく (1)	内部的空气、言辞或消化物, 不受控制或刻意地向外冲出排泄	吐く
はく (2)	将衣物覆盖并固定在身体的下半身 (腰部以下至脚部)	履く、穿く
はく (3)	用工具在表面平行移动, 将多余的灰尘、垃圾扫除	掃く
はこぶ	施加力量使事物从A点平稳地移动到B点, 或指事态有条不紊地进展	運ぶ
はじく	积蓄力量后瞬间释放, 将接触到的事物弹开, 或指不让液体/异物渗入	弾く
はしる	依靠双腿或动力, 在表面上以极快的速度向前移动, 或指事态急转直下	走る
はずす	将原本咬合、固定的东西解开取下, 或引申为避开目标、错失机会	外す

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
はたらく	施加劳力以获得报酬, 或指事物/规律切实发挥了其应有的机能与作用	働く
はなす (1)	将原本结合在一起、有牵连的事物强行拉开距离, 使其分离	離す
はなす (2)	撤销控制与束缚, 使事物重获自由并向外散开, 或指通过语言传递信息	放す、話す
はねる	遇到障碍或积蓄力量后瞬间跃起、反弹, 或把不合格的事物强行排除	跳ねる、撥ねる
はぶく	为了提高效率, 将整体中多余的、非必要的部分削减或省略掉	省く
はめる	将具有特定形状的事物精准地塞入、卡进另一个事物的空隙中 (引申为设套陷害)	嵌める
はやる	在人群中急剧扩散并受到追捧, 或指内心急躁、迫不及待想要行动	流行る、逸る
はれる	遮挡物 (云雾、疑虑) 散去, 视野与心情变得开阔明朗, 或指局部异常肿胀	晴れる、腫れる
はる	在表面铺展开并紧紧贴合, 或向四周/外部用力扩张, 使其处于紧绷状态	貼る、張る
ひえる	热量迅速散失, 温度下降, 或引申为关系、心情变得冷淡不活跃	冷える
ひかる	物体自身释放出耀眼的光芒, 或引申为在才能、表现上光彩夺目	光る
ひく	施加力量将事物向自己的方向拉扯, 引申为吸引、减去、翻阅或拨动琴弦	引く、惹く、弾く、退く、轆く
ひそむ	隐藏起自己的身姿和气息, 潜伏在暗处不被察觉 (多含负面意味)	潜む
ひたる	身体长时间浸泡在液体中, 或引申为精神完全沉浸在某种情感或状态里	浸る
ひらく	将原本闭合的事物向外展开, 或指开拓未知的领域、举办盛大的活动	開く、拓く
ひろい	物理上的面积、空间巨大, 或指视野、交际范围、心胸等抽象界限辽阔	広い

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
ひろがる	面积或势力范围从一个中心点向外不断延伸、扩大	広がる
ひろう	将掉落在下方的事物拿起来，或引申为从众多事物中挑选出有用的部分	拾う
ふえる	原本的数量、体积经过累积或繁殖，变得比之前更多	増える、殖える
ふかい	表面到内底的垂直距离很远，或指关系、色彩、程度极度浓厚且难以测度	深い
ふく (1)	气流（自然风或口中呼出的气）产生剧烈流动	吹く
ふく (2)	用布类物品在表面摩擦，以去除污渍或水分	拭く
ふくむ	将事物包容、容纳在内部，成为整体中不可分割的一部分	含む
ふける	状态进入到极其深层的阶段（夜深、容颜衰老，或彻底沉迷于某事无法自拔）	更ける、老ける、耽る
ふせぐ	在外部威胁到来之前设置屏障，强行将其阻挡在外，避免受到损害	防ぐ
ふむ	用脚部施加重量压在事物上，或引申为亲身经历、遵循既定的步骤	踏む
ふる	施加力量使事物摇摆、散落（挥舞/降雨），或引申为彻底拒绝、舍弃某人/某事	振る、降る
ふれる	物理上极其轻微地接触，或在言辞、思考中涉及到某个话题（提及）	触れる
へこむ	表面受到外力挤压而向内凹陷，或指遭遇打击后内心极度失落、屈服	凹む
へる	数量、体积发生物理上的缩减，或指经过某个空间、时间的节点	減る、経る
ほえる	动物发出巨大且充满威慑力的叫声，或指人情绪失控时的无能狂怒	吠える
ほる	向下深挖去除物质以制造空间，或在硬物表面刻出立体的痕迹	掘る、彫る
ほろびる	组织、国家或生命群体遭到毁灭性打击，彻底失去	滅びる

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
	存在的机能与痕迹	
ほめる	对人或事物的优点给予高度的正面评价与语言赞赏	褒める、誉める

ま行 (ま・み・む・め・も)

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
まいる	放低姿态前往某处 (参拜/赴任), 或引申为在困境/魅力面前彻底屈服 (认输/迷恋)	参る
まかせる	放弃自身的控制权, 将事情的处理权或身体的重心完全托付给对方/顺其自然	任せる、委せる
まく (1)	呈螺旋状将线形、片状物缠绕或包裹起来, 或指被卷入事端	巻く
まく (2)	施加力量, 将手中零散的颗粒 (种子、水、传单) 大范围地散布出去	撒く、蒔く
まがる	原本笔直的线条发生弯曲, 或引申为偏离了原本的正道与常理	曲がる
まざる / まじる	异质的事物进入主体中, 失去原本的纯粹性, 或混杂在一起难以分辨	交ざる、混ざる、交じる、混じる
ます	数量、程度、体积在原有的基础上进一步叠加, 变得更大/更强	増す、益す
まつ	停留在原地不采取其他行动, 期盼或防备未来某个时刻/事物的到来	待つ
まつる	将事物奉在神圣的位置上进行祭拜、供奉, 或引申为高高挂起不予理会	祭る、祀る、奉る
まとまる	零散的事物紧密聚拢成一个整体, 或指意见达成一致、事情有了结论	纏まる
まねく	用手势或言辞示意对方过来, 或引申为主动引发了某种后果 (多招致灾祸)	招く
まもる	用力量守护对象免受外部伤害, 或坚守既定的承诺、规则不退缩	守る
まよう	失去了方向或判断的基准, 在多个选项中徘徊、犹豫不决, 无法定夺	迷う

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
まるい	形状呈球形或圆盘形没有棱角, 或指性格、事态圆融不产生摩擦	丸い、円い
まわる	围绕一个中心点做圆周运动, 或按顺序依次经过多个地方/到达特定状态	回る、周る
まわす	施加力量使其做圆周运转, 或将事物按顺序传递、挪作他用	回す、廻す
みがく	在物体表面反复摩擦使其光亮, 或引申为不断锤炼技艺、修养使其精进	磨く
みちる	内部空间被完全填满至没有空隙, 或指时间、期限达到极致圆满	満ちる、充ちる
みとめる	看清并接受现实, 或对某人的能力、地位及存在给予主观上的肯定	認める
みる	用视觉捕捉信息, 或引申为为了确认状态而进行检查、判断、照顾	見る、観る、診る、看る
むかう	将正面朝向某个特定的目标, 并在物理或心理上不断向其靠近	向かう
むく (1)	将正面调整到特定的方向, 或指自身的资质刚好与某事契合 (适合)	向く
むく (2)	施加动作, 将包裹在物体外部的表皮或覆盖物剥离下来	剥く
むすぶ	将线状物互相缠绕固定, 或引申为将分离的事物、人际关系、契约连接在一起	結ぶ
めぐる	沿着特定的路线绕行一圈回到原点, 或指围绕着某个核心问题展开 (争论等)	巡る、廻る
めだつ	在群体中特征异常鲜明, 极其容易吸引他人的视线或注意力	目立つ
めざめる	从睡眠的无意识状态中恢复清醒, 或内心突然对某种情感/道理产生了深刻觉悟	目覚める
もうける	在原本没有的地方无中生有地设立 (机构、机会), 或指赚取到利润	設ける、儲ける
もえる	释放光和热剧烈燃烧, 或引申为感情极度高涨、新生命/新希望破土萌发	燃える、萌える

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
もぐる	将身体完全隐藏在水面之下，或引申为为了不被发现而潜伏在某物之下/暗处	潜る
もつ	用手或身体持续保持对某物的物理控制，或引申为拥有某种状态、财产及责任	持つ
もとめる	内心极度渴望，主动出击去寻找、索要，或强烈要求他人提供某种反馈	求める
もどす	施加动作，强行使事物回到之前的状态、位置，或指吐出已经吃下的东西	戻す
もどる	事物自主地回到了出发点，或状态、关系恢复到了从前	戻る
もむ	施加力量在物体表面反复揉捏，引申为在拥挤的人群中被推搡，或在社会中历练	揉む
もれる	内部的东西通过缝隙意外跑到外面，或指在选拔、通知、计划中被遗漏	漏れる、洩れる

や行 (や・ゆ・よ)

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
やく	施加高热使物体性质发生不可逆的改变 (烤/烧)，或引申为内心的嫉妒像火一样灼烧 (吃醋)	焼く、妬く
やさしい	不带攻击性，没有施加任何压力或难度，让人感到轻松、舒适、温和或容易理解	優しい、易しい
やすい	付出的代价 (金钱、精力) 很小，或者事物的状态十分平稳、极其容易达成	安い、易い
やすむ	停止消耗体力和脑力的活动，使身心从劳作中抽离，恢复平静与力量	休む
やとう	支付报酬作为交换条件，将他人的劳力或时间暂时置于自己的支配之下	雇う
やどる	暂时停留或附着在某个封闭的载体内部，引申为寄宿、怀孕或蕴含精神/灵魂	宿る
やぶる	施加外力使原本完整的表面、结构、规则或界限发生碎裂崩坏，或在对抗中击溃对手	破る、敗る

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
やむ (1)	正在进行的自然现象 (雨、风、雪) 或持续的喧闹状态自然消退, 最终归于静止	止む、已む
やむ (2)	身体或心理的正常机能严重受损, 陷入难以轻易摆脱的痛苦与病态之中	病む
やめる	主动切断、放弃或终止当前正在进行的动作、所属的关系 (辞职) 或长期的习惯	辞める、止める、罷める
やわらかい	质地不坚硬, 受到外力容易发生形变, 或引申为态度温和、不刻板僵化	柔らかい、軟らかい
やる	使事物脱离自己向外移动 (派遣、给予), 或指主动驱使自己去完成某项实质性的动作	遣る
ゆく / いく	离开当前的空间坐标或状态, 向着前方另一个特定的目的地或时间线移动	行く、逝く、往く
ゆるす	撤销限制、禁令或责罚, 给予对方行动的自由、心理上的宽容或权利上的许可	許す、赦す
ゆるむ	原本紧绷的物理状态或心理防线失去了张力, 变得松弛、出现空隙或不严格	緩む
ゆれる	失去固定的支撑或重心, 在空间中来回摆动, 或引申为内心、立场在不同选项间动摇	揺れる
よう	神经受到特定物质 (酒精、摇晃) 或环境刺激, 失去清醒的平衡状态, 或引申为沉醉于某种氛围	酔う
よける	预判到危险、障碍物或讨厌的事物, 为了不发生接触而主动改变位置或方向	避ける、除ける
よごれる	表面附着了不需要的杂质, 失去了原本的清洁与纯粹 (也可指精神上的堕落)	汚れる
よそおう	在表面穿戴上修饰物, 或为了掩盖真相而在外观/行为上假装有另一种状态	装う
よぶ	发出声音引起特定对象的注意使其靠近, 或引申为把人召集起来、引起某种反响/结果	呼ぶ、喚ぶ
よむ	用眼睛识别排列的符号并理解其含义, 看透事物背后的真相/人心, 或将情感用音律吟诵出来	読む、詠む
よる (1)	空间距离不断缩短, 向着某个基准点靠近、聚集, 或引申为顺便去某地、偏向某一方	寄る

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
よる (2)	依托某个基准、原因、手段或权威，作为自身存在、动作和判断的根本根据	拠る、依る、因る
よろこぶ	内心对发生的好事产生强烈的积极反馈，并在外表或语言中表现出无法抑制的愉悦	喜ぶ、慶ぶ、歡ぶ
よわい	缺乏抵抗外力的物理强度，或在能力、意志、生命力上处于下风，容易屈服受损	弱い

ら行

你这一问，刚好撞到了日语语言学里一个**极其震撼且硬核的“隐藏潜规则”**！

如果你去翻阅日语的底层词库，你会发现一个惊人的事实：**在纯正的日本本土词汇（大和言葉/和语）中，几乎没有任何一个动词或形容词是以「ら行（ら・り・る・れ・ろ）」开头的！**

在古代日语（以及很多阿尔泰语系语言）的发音习惯中，有一个规则叫做“语头拉行音回避（語頭のラ行音の回避）”，即古人发音时，/r/ 的音绝对不会放在单词的最开头。

你现在脑海中能想到的所有以「ら行」开头的词，比如：

- 漢語（中国传来的）：理解（りかい）、料理（りょうり）、歴史（れきし）
- 外来語（西方传来的）：ラジオ（收音机）、ルール（规则）
- 拟声拟态词：りんりん、るんるん

所以，「ら行」没有能够让你拆解“同训异字”的核心和语动词！

わ行（わ・を・ん）

其实也只有「わ」

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
わく	内部积蓄的能量（热量、水流、情绪）突破表面，不受控制地喷涌而出	沸く、湧く
わける	施加动作，将原本合在一起的整体，从中间划开变成多个独立的部分	分ける、別ける
わかる	复杂且混沌的事物在脑海中被成功“拆解”得条理清晰，从而建立了确切的理解	分かる、解る、判る
わかれる	一个整体自动分离成几个方向，或原本同行的人/事物走向了不同的道路	分かれる、別れる

平仮名	意味 (核心意象)	漢字
わかい	生命体刚刚诞生不久，尚未成熟，充满了初生的、未经雕琢的能量	若い
わかす	施加热量或刺激，人为地促使水或某种情绪达到沸腾、高涨的状态	沸かす
わすれる	原本储存在大脑中的记忆，或本应该带在身上的事物，脱离了自身的掌控	忘れる
わずらう	身体或心理被疾病、烦恼等负面事物长期纠缠，感到沉重且难以解脱	患う、煩う
わたる	克服障碍，从一条边界跨越空间（桥、河）、时间或心理，移动到彼岸/另一端	渡る、渉る
わたす	自身作为桥梁，将事物或空间的所有权，从这一端跨越转移/交接给另一方	渡す
わびる	承认自己的过错或弱势，低头向对方寻求原谅，或因未能如愿而感到失落	詫びる
わめく	情绪极度激动或失去理智时，不受控制地大声叫喊、宣泄内心的冲动	喚く
わらう	内心的情感（主要是愉悦，也可以是轻视）通过面部表情和声音向外释放	笑う、嗤う
わる	施加物理打击使完整的硬物碎裂成几块，或切断原有的联系、打破基准线	割る
わるい	状态、性质、品质低于正常的基准线，产生摩擦，给人带来负面影响或损害	悪い