



中→日 现在有很多人想在攒够一笔钱后，去一座小城市过一种相对闲适的生活。/ 但如果这种生活让你失去了与社会的联系，失去了过创造性生活的条件，那可能就不是一个很好的选择了。/ 我曾在微博上写过：“一个人最自由的时候，一定是混沌而松散的时候。”我认为，自由必然存在于一种恰当的限制之中。/ 那种无须承担任何责任的大把时间，虽然能供我们尽情娱乐、放松，但在这样的时刻，满足感消逝得很快。/ 我们很快就会感到无聊，陷入空虚和抑郁。

(訳例) 今、お金を十分に貯めてから小さな都市に移り、比較的のんびりとした暮らしを送りたいと考える人が多い。しかし、そうした生活によって社会とのつながりを失い、創造的な生活を送るための条件を失ってしまうのなら、それはあまり良い選択とは言えないかもしれない。わたしはかつて“微博”にこう書いたことがある。「人が最も自由になっている時は、何もかもが定まらず、緩んでいる時だ」と。自由とは、必ず適切な制約の中こそ存在するものだと、わたしは思う。何の責任も負わなくてよい、あり余るほどの時間は、思う存分楽しみ、くつろぐことを与えてくれはするが、そうした時間の中では、満足感はあっという間に消え去ってしまう。わたしたちはすぐに退屈し、虚しさと憂鬱に陥ってしまうのだ。



日→中 進学を機に実家を出るわたしに、母がハンコを贈ってくれた。「結婚後も使えるように」と、名前のみが彫られていた。/ それから 10 年ほど経って、久々に会った母から「ずっと謝りたかった」と切り出された。/ もしかしたら、「妻が姓を変えるもの」という考えを押しつけてしまったのでは、という話だった。/ 「気にしてないから」と素っ気なく答えて、あとで 1 人でケースを開けた。/ 伝わってきたのは「自由に生きていい」という思いだった。

(訳例) 在我因升学要离开家时，母亲送给我一枚印章。印章上只刻着我的名字，她说：“这样以后结婚了也还能用。”大约十年后，我再次见到久违的母亲。她一开口就说：“有件事，我一直想向你道歉。”她说，也许自己当年无意中把“妻子结婚后应该改姓”这种观念强加给了我。我只是淡淡地回答：“我并不在意。”后来，我一个人打开了那个印章盒。那一刻，我终于读懂了母亲想传达给我的心意——你可以自由地活出自己。(我感受到的是一——你可以自由地活出自己。)



中→日 街角面馆内，一对年轻夫妻因为多等了两分钟，闹了起来。/ 男人拍桌子要求退钱，汤汁溅得到处都是。老板娘忙着擦桌子赔笑脸，邻桌的老爷子喝了一口汤，摇头说：“火气越大，福气越少。”/ 中国有位女作家说过：“脾气来了，福气就走了！”她这辈子就是这么做的。哪怕在战乱的年代里，她依然用“不要紧”扛了过来。/ 不是她不难受，而是她知道发脾气解决不了问题，只会让日子更糟。/ 她总说，厉害的人会设法解决问题，软弱的人只会发火。

(訳例) 街角のラーメン屋で、若い夫婦が 2 分よけいに待たされたことで騒ぎ始めた。男は机をたたいて返金を要求し、スープがあたり一面に飛び散った。女将は机を拭きながら愛想笑いを浮かべるのに必死で、隣のテーブルの老人はスープを一口すすると、首を振りながら言った。「怒りが大きいほど、福は少なくなるものだ」と。中国のある女性作家はこう言った。「かんしゃくを起こせば、福は逃げていく！」彼女は生涯そのように生きてきた。戦乱の時代にあってさえ、彼女はずっと「大丈夫」という言葉で乗り切ってきたのだ。彼女はつらくなかったわけではない。ただ、怒りをぶつけても問題は解決せず、かえって暮らしを悪くするだけだと知っていたのである。彼女はいつもこう言っていた。「本当に力のある人は問題を解決しようとし、弱い人はただ怒りをぶつけるだけだ」と。



日→中 「手のひらを太陽に」は命の賛歌だ。でも 1 番の歌詞には「生きているから悲しいんだ」という深いことばがある。/ 新学期、孤独を感じて心の中に風が吹き続け、苦しむ若者が多いと聞く。そんな若者の 1 人に詩を送った。/ 「絶望のとなりに、誰かがそっと腰掛けた 絶望はとなりの人に聞いた、あなたはいったい誰ですか / とないの人はほほえんだ、わたしの名前は希望です」/ ふと横を見れば希望も 1 人でぽつんというのかも知れない。

（訳例）《把手掌伸向太阳》是一首歌颂生命的歌曲。但第一段歌词中有一句意味深长的话：“正因为活着，所以才会悲伤。”听说新学期开始后，许多年轻人感到孤独，心里仿佛一直刮着风，备受煎熬。我便把一首诗送给了其中一位年轻人。（绝望的身旁，悄悄坐下一个人。绝望问身边的人：“你究竟是谁？”那个人微笑着回答：“我叫希望。”）不经意间望向身旁，也许，希望也正独自一人，静静地坐在那里。（不经意间向身旁望去，也许，希望也正孤零零地坐在那里。）



中→日 路上行车时，常会遇到两种司机：一种是稍有不顺就猛按喇叭、骂骂咧咧；另一种则会放慢车速，看清前方，耐心等待。／前者打破了整条路的安宁，后者却载着人与人之间的温情，平稳前行。／心理学认为，情绪一旦失去控制，最终伤害的往往还是自己。／我们小区有位老太太，每天都会在阳台上侍弄花草。她常说：“人得像花一样，越放松，开得越好。”／望着她的背影，我忽然明白：福气不是从天上掉下来的，而是在一次次控制住脾气的过程中慢慢积累起来的。

（訳例）道を走っていると、よく2種類の運転手に出会う。1つは、少しでも思い通りにいかないとすぐにクラクションを激しく鳴らし、悪態をつくタイプ。もう1つは、気持ちを落ち着けて前方をよく見据え、辛抱強く待つタイプである。前者は道全体の静けさを破り、後者は人と人との温かさを乗せて、穏やかに進んでいく。心理学によれば、いったん感情を制御できなくなると、最終的に傷つくのはたいてい自分自身だという。わたしたちの住む団地には、毎日ベランダで花や草の世話をしているおばあさんがいる。彼女はよくこう言う。「人は花のようなものだ。力を抜けば抜くほど、きれいに咲くものだよ」と。その後ろ姿を見つめながら、わたしはふと悟った。福とは天から降ってくるものではなく、怒りを抑え込むことを積み重ねる中で、少しずつ蓄えられていくものなのだ、と。



日→中 今の時代、素朴な願いをかなえることが、ますます難しくなっている。／先日、AI の最新モデルが「より温かい性格」に修正されたという。正確性を重視したクールな回答が不評だったためだ。／自分の話をじっくり聞いてくれる相手を誰もが探している。／便利になって時間ができたはずなのになぜか余裕がない。／人間にできないことを機械に求めてきたはずなのに、その機械に人間らしさを求め始めている。

（訳例）在这个时代，实现最朴素的愿望变得越来越困难。前不久，听说某款最新 AI 模型被调整为“更温暖的性格”，因为过去过于强调准确性，而冷淡回答并不受欢迎。每个人都在寻找一个愿意静静倾听自己说话的人。明明生活变得越来越便利，按理说也应该拥有更多时间，却不知为何心里始终没有那份从容。我们原本希望机器去完成人类做不到的事，如今却开始期待机器拥有人情味。



中→日 一旦学会骑自行车，即使很多年不碰，再踩上脚踏板仍然能平稳前进。有人把这种现象称为“肌肉记忆”，意思是身体仿佛记住了动作。／可弹过很多次的钢琴曲，只要一段时间没练习就会变得生疏，为什么会这样呢？／这是因为，两者虽然都属于“肌肉记忆”，但形成和保持的方式并不完全相同。／骑自行车主要依赖身体保持平衡等基本动作，一旦掌握便不容易遗忘；／而弹钢琴需要精细而复杂的手指动作，如果长期不练习，就需要再次练习才能恢复。

（訳例）一度自転車に乗れるようになれば、何年も乗らずにいても、再びペダルを踏めば、やはり安定して前に進むことができる。これを「筋肉記憶」と呼ぶ人もいる。体が動作そのものを覚えているかのようだ、という意味である。しかし、何度も弾いたことのあるピアノ曲は、しばらく練習しないと、うまく弾けなくなってしまう。これはなぜだろうか。それは、両者はともに「筋肉記憶」に属してはいるものの、その形成のされ方と保持のされ方が完全には同じではないからだ。自転車に乗ることは、主に体でバランスを取るといった基本的な動作に頼っており、一度習得すれば忘れにくい。一方、ピアノを弾くことには繊細で複雑な指の動きが必要であり、長期間練習しなければ、回復するにはあらためて練習し直す必要がある。



日→中 古本の世界で、書き込みや線引きが残る書籍を傷物という。以前は、汚いと思うこともあったが、最近
は違う。／書き込みは、時空を超えた過去との対話だ。／かつて、誰かがこれを手にし、考え悩んだ日があった
と想像すれば、線引きも歴史の証言者である。／こんなことを思うのは父の蔵書から、黄ばんだページに小さ
な万年筆の跡を見つけたからだ。／「読了」というたったの二文字だが、そっと故人に話しかけられた気がして、愛おしかっ
た。

（訳例）在旧书的世界里，留有批注或划线的书，往往会被视为“有瑕疵”的书。过去，我也曾觉得这样的书有些脏，可如今却不这么
想了。书中的批注，是与过去进行的一场跨越时空的对话。想象着曾有人捧着这本书，思索、烦恼过，那些划线也仿佛成了岁月的见证。
会有这样的感触，是因为我在父亲留下的藏书中，发现了泛黄的书页上留有一小处钢笔字迹。只有“读毕”两个字，却让我仿佛听见已
故的父亲轻轻对我说话，心里顿时生出一种说不出的珍惜与温暖。



中→日 我问一位年长的诗人朋友：“为什么 ChatGPT 写出来的诗空洞无味，而惠特曼却能用一句话表达
无穷的情感，甚至让人灵魂震动？”／她想了想，说：“因为 AI 没有受过苦。”／每一个艺术家，其实
都是在用创作来整理自己的人生：那些心碎的回忆，那些内心的战争。／正是这些情绪的起伏和挣扎，
让人真正看见艺术家的内心。而这些真实的体验，也才是作品能够打动他人的原因。／关键不在于有没有痛苦，而
是如何表达真正的自我。

（訳例）わたしは、年上の詩人の友人にこう尋ねたことがある。「どうして ChatGPT の書く詩は空虚で味気ないのに、ホイットマン
はたった一言で無限の感情を表現し、人の魂を震わせることさえできるのでしょうか」と。彼女はしばらく考えてから、こう答えた。
「AI は苦しみを経験していないからよ」と。芸術家はみな、実のところ創作を通して自分の人生を整理している。それは、心が張り
裂けるような記憶であり、内なる戦いである。まさにこうした感情の起伏ともがきこそが、芸術家の内面を人々に垣間見せるのであ
り、こうした真実の体験こそが、作品が人の心を打つ理由なのだ。肝心なのは、苦しみがあるかどうかではなく、本当の自分をどう
表現するかである。



日→中 銀座の街は外国語であふれている。／昼に店に入ると、中国からの観光客らしい 4 人組の女性が、中
国語で楽しそうにおしゃべりしていた。／しばらくして 1 人がハッと気づいて言った。「ちょっと声を抑えて」と、
ほかの 3 人を手振りで制す。彼女たちは急に、ひそひそと小声で話し始めた。／うるさいとも感じていなかった
が、気遣ってもらい悪い気はしない。／日中関係は険しくとも、こうした 1 人 1 人の理解と尊重が重なれば、その先に希
望はあると思った。

（訳例）銀座街头，到处都能听见各种外语。中午，我走进一家餐馆，看见四位看起来像是来自中国的女游客，正用中文兴致勃勃地聊
天。过了一会儿，其中一人忽然像意识到了什么，连忙摆摆手，轻声对另外三人说：“小点声。”于是，她们立刻放低了音量，开始轻
声交谈。其实，我并没有觉得她们吵闹，但她们的这份体贴还是让我心生好感。尽管中日关系依然充满波折，但如果人与人之间这样的
理解与尊重一点一滴地累积下去，我相信，前方仍会有希望。