

原文部分:

幸福論と良寛さん

朝刊を取りに出たら、夜明け前の路上でウォーキングの人同士が挨拶を交わしていた。寒の入りは冷え込み、「おはようございます」が白い息になって吐き出される。息という字が、自分の「自」と「心」を組みあわせた形なのにふと気づく。

この季節には岡本眸さんの一句を思い出す。〈温めるも冷ますも息や日々の冬〉。思えば息とは重宝なもので、かじかむ指を温められるし、熱い雑炊を冷ますこともできる。生きることのささやかな幸せを感じさせる名句である。

寒い季節ほど、人は「幸せ」への感度をふくらませるように思う。その幸福感は、収入が多いほど大きいものでもないらしい。米国で調査をしたら、日々の幸せを感じる度合いは年収7万5000ドル（620万円）ほどで頭打ちになるとの結果が出たという。

プリンストン大のカーネマン名誉教授らが45万人を電話調査した。ノーベル経済学賞の受賞者である教授は「高い年収

で満足は買えるが、幸せは買えない」と結論づけたそうだ。幸せ者とは、小さな喜びを十分に味わえる人、ということになるだろうか。

その達人のひとりが、きのうが180年の命日だった越後の和尚、良寛さんだろう。〈この里に手毬つきつつ子供らと遊ぶ春日は暮れずともよし〉。「清福」という語に袈裟を着せたような人物像は、いまも慕う人が後を絶たない。

騒々しかったり、急かされたり、そして疲れた時代ほど、良寛ファンは増えるとされる。今年の良寛人気はどうだろう。日々の幸せを見いだす達人に、一度教えを請うてみたいが。

2011年1月7日



第 1 节

幸福論と良寛さん

朝刊を取りに出たら、夜明け前の路上でウォーキングの
 人同士が挨拶を交わしていた①。寒の入りは冷え込み、「おは
 ようございます」が白い息になって吐き出される。息という
 字が、自分の「自」と「心」を組みあわせた形なのにふと
 気づく②。

この季節には岡本眸さんの一句を思い出す③。〈温めるも
 冷ますも息や日々の冬〉。思えば息とは重宝なもので、かじ
 かむ指を温められるし、熱い雑炊を冷ますこともできる④。
 生きることのささやかな幸せを感じさせる名句である。



译文

幸福论与良寛先生

天还未亮，我到屋外取早报时，看到路上健走的人在
 互相打招呼。入寒后气温骤降，“早上好”的问候声也变
 成了一股股白气（直译：白色的气息）冒了出来。我突然
 意识到“息”字是由自己的“自”和“心”组成的。

在此（寒冷的）季节里，我想起了冈本眸女士
 （1928-）的一首俳句：“既可呵暖，又可吹凉，轻轻一口

气，冬日派用场。”想来，这呼出的气还真是个宝贝，它既可呼热冻僵了的手指，又可吹凉热粥。这是一首让人在生活中感受到一丝幸福的著名俳句。

① **注解** 这句的主语是“我”，也就是《天声人语》专栏的作者。

作者看到了晨练的人在互相打招呼，而不是作者跟晨练的人打招呼。「ウォーキング」(walking)指健走，而非跑步。

② **注解** 这句的主语也是“我”，即本专栏作者。

③ **注解** 「一句」既可指一句，也可指一首俳句。在这里，指一首俳句。下面的「名句」也一样，既可指名句，也可指有名的俳句（「すぐれた俳句」「有名な俳句」）。在这里，指有名的俳句。另外，冈本眸是一位俳句女诗人，注意不要想当然地把「岡本眸さん」译为“冈本眸先生”。

④ **注解** 「雑炊」和「粥」在汉语里都可以译为“粥”。但实际上，两者的做法是不一样的。「雑炊」是在煮好的米饭中加水，再放青菜或鱼贝类等，最后加酱油等调味料煮成。「粥」则和汉语“粥”的做法一样：用生米加水煮成。「雑炊」还可译为“杂烩粥”。



生词&例句

【夜明け】 よあけ 天亮；天明；黎明。 **注意** 此词的读音是「よあけ」，不是「よるあけ」。



<例句> ●夏は夜明けが早い。⇒ 夏季天亮得早。

●夜明け前に出発する。⇒ 黎明（或拂晓）前出发。

【^か交わす】交；交换。

<例句> ●あいさつを交わす。⇒ 相互打招呼。

●初めて言葉を交わす。⇒ 初次交谈。

【^{かん}寒】（冬季的）三九；三寒。

<例句> ●寒の明け。⇒ 出寒。出九。

●寒のもどり。⇒ 回寒。

【^い入り】开始；进入。

<例句> ●寒の入り。⇒ 入寒。

●梅雨の入りはいつですか。⇒ 从什么时候开始进入梅雨季节？

【^ひ冷え込^こむ】骤冷；气温急剧下降。

<例句> ●けさはひどく冷え込む。⇒ 今天早晨冷得很。

●昨夜からめっきり冷え込んできた。⇒ 从昨天晚上起，气温急剧下降。

【^は吐^だき出す】（1）吐出。（2）冒出。

<例句> ●食べた物を吐き出す。⇒ 把吃的东西吐出来。

●煙突がもうもうと煙を吐き出している。⇒ 从烟囱里腾腾冒出黑烟。

【ふと】【^{ふと}不^と図】突然；忽然；一下。

<例句> ●ふと見ると。⇒ 瞅了一下。

●ふといい考えを思いついた。⇒ 突然想出了好主意。

【^い一句】（1）一句。（2）一首。

<例句> ● 一句一句はつきり読む。⇒ 一句一句地、清清楚楚地念。

● 春の季題で一句作る。⇒ 以春天为题作一首俳句。

【かじかむ】 冻僵。

<例句> ● 手がかじかんで字が書けない。⇒ 手冻僵了，写不了字。

【ささやか】 (形容动词) 小的；微薄的；简单的。


<例句> ● ささやかな幸せ。⇒ 小小的幸福。

● ささやかな願い。⇒ 小小的愿望。



寒い季節ほど、人は「幸せ」への感度をふくらませるよう
に思う⑤。その幸福感は、収入が多いほど大きいものでも
ないらしい。米国で調査をしたら、日々の幸せを感じる度
合いは年収7万5000ドル(620万円)ほどで頭打ちになると
の結果が出たという⑥。


プリンストン大のカーネマン名誉教授らが45万人を電話
調査した⑦。ノーベル経済学賞の受賞者である教授は
「高い年収で満足は買えるが、幸せは買えない」と結論づけ
たそうだ。幸せ者とは、小さな喜びを十分に味わえる人、
ということになるのか。


译文

我想，越是寒冷的季节，人们越容易体会到何是“幸福”（直译：人们对幸福的敏感度越发膨胀）。但是，这种幸福感似乎并不与收入多成正比。一项在美国所做的调查结果表明，能使人感到每天都很幸福的年收入大概在7万5千美元（620万日元）就到头了。

（美国）普林斯顿大学的卡内曼（1934-）名誉教授等人对此对45万人进行了电话调查。“高年薪能买到满足，但买不到幸福。”据说这就是此位获得诺贝尔经济学奖的教授作出的结论。所谓“幸福者”，就是指那些能够充分享受即使是小小的喜悦的人吧。

- ⑤ **注解**「思う」的主语是“我”，即本专栏作者。如译为“一般认为”就不对了。
- ⑥ **注解**如把此句译为“年收入大概在7万5千美元（620万日元）的人感觉最幸福”就理解错了。
- ⑦ **注解**「カーネマン」的全名是“丹尼尔·卡内曼（Daniel Kahneman）”，现代行为经济学大师，2002年诺贝尔经济学奖得主。


生词&例句

【ふくらむ】^{ふくら}膨脹；鼓起；凸起。 **注意**「ふくらませる」为使役态。

<例句> ● 空気を入れると膨らんで水に浮く。⇒ 充气膨胀后

可浮于水面。

- 希望に胸がふくらむ。⇒ 胸中充满希望。

【度合い】 程度。

<例句> ● 強弱の度合い。⇒ 强弱程度。

- 自覚の度合い。⇒ 觉悟的程度。

【頭打ち】 达到顶点（最大的限度）。

<例句> ● 生産が頭打ちの状態だ。⇒ 生产到顶了。

- 進学率の伸びが頭打ちになっている。⇒ 升学率的增长已达到了顶点。

【味わう】 (1) 品尝。(2) 鉴赏。(3) 体验。 **【注意】** 文中的「味わえる」为可能态。

<例句> ● 郷土料理を味わう。⇒ 品尝地方风味。

- 詩を味わう。⇒ 鉴赏诗词。
- 旅のおもしろみを味わった。⇒ 体验了旅行的乐趣。

第 3 节

その達人のひとりが、きのうが180年の命日だった越後の和
 尚、良寛さんだろう⑧。〈この里に手毬つきつ子供らと遊
 ぶ春日は暮れずともよし〉⑨。「清福」という語に袈裟を着せ
 たような人物像は、いまも慕う人が後を絶たない。

騒々しかったり、急かされたり、そして疲れた時代ほど、
 良寛ファンは増えるとされる。今年の良寛人気はどうなる

う。日々の幸せを見いだす達人に、一度教えを請うてみたい
が⑩。



译文

越后的和尚良寛（1758-1831）先生就是深谙此道的高人中的一个吧。昨天是他逝世180周年的忌日。“孩童村中耍，与其戏球乐趣多，但愿春日永不落。”对于身穿“清福”袈裟这一人物形象（直译：给“清福”一词穿上袈裟的人物形象），敬慕者至今仍为数甚众（直译：络绎不绝）。

越是喧嚣、焦躁（直译：被催促）、令人疲惫的时代，“良寛粉丝”就会越多。今年的“良寛人气”又会如何呢？如果我能向这位深谙日常幸福的高人讨教一番就好了……

- ⑧ **注解** 所谓「達人」是指深谙幸福之道的良寛和尚。注意「命日」为“忌日”、“忌辰”，如把此句译为“昨天他迎来了180岁诞辰纪念日”就理解反了。
- ⑨ **注解** 这是良寛和尚写的一首诗（短歌，由“五七五七七”的音节数构成，因此，也叫“三十一字歌”）。
- ⑩ **注解** 注意「請うて…」没有按规则变成「請って」，是例外中的一个。另还有如「問うて…」也属于例外（非「問って」）。



生词&例句

【命日】 めいにち 忌辰；忌日。

<例句> ●彼の命日にはいつも線香をあげる。⇒ 每逢他忌辰

之日，总会给他上香。

【越後】 えちご 古时地名，现新潟县一带。

【手毬】 てまり **【手鞠】** てまり **【手まり】** 拍着玩儿的球（球多为用线扎的）。

<例句> ● 大きな手毬をついて遊ぶ。⇒ 玩拍大球游戏。

【つく】 **【突く】** **【撞く】** (1) 扎；刺；戳。(2) 撞；顶。

<例句> ● 短刀でのどをつく。⇒ 用短刀刺喉咙。

● 鐘をつく。⇒ 撞钟；敲钟。

● まりをつく。⇒ 拍球；打球。

● サッカーのボールを頭でつく。⇒ 用头顶足球。

【つつ】 (接续助词) 一面……一面……；一边……一边……。

<例句> ● 酒を飲みつつ談ずる。⇒ 且饮且谈。

● テレビを見つつ食事をする。⇒ 一面看电视，一面吃饭。

【暮れる】 (1) 天黑；日暮。(2) (岁月) 即将过去。**【注意】**「暮れず」的「ず」是表示否定的文言助动词。

<例句> ● 日が暮れないうちに家に帰ろう。⇒ 乘天还没黑，咱们回家吧。

● やがて春も暮れようとしている。⇒ 春天即将过去。

● あと10日で今年も暮れる。⇒ 再过十天就过年了。

【着せる】 给穿上（衣服）。

<例句> ● 娘に和服を着せる。⇒ 给女儿穿上和服。

【慕う】 した 爱慕；敬慕。

<例句> ● 二人は深く慕い合っている。⇒ 他俩深深地互相爱慕着。



- 彼女は近所の子どもに慕われている。⇒ 她很受近邻孩子们的尊敬（喜爱）。

【^{あと}後を絶^たたない】 不绝；不断发生。

- <例句> ●訪れる人が後を絶たない。⇒ 来访的人络绎不绝。
- 重大事故の発生が後を絶たない。⇒ 重大事故频发。

【^{そうぞう}騒々しい】 (1) 吵闹；嘈杂。(2) 不安；不安宁。

- <例句> ●教室の中が騒々しい。⇒ 教室里很嘈杂。
- 騒々しくて安眠できない。⇒ 吵得无法安睡。
 - だんだん騒々しい世の中になった。⇒ 社会越来越不安宁了。

【^せ急^かかす】 (=「急^かせる」) 催；催促。

- <例句> ●何度も急かす。⇒ 再三催促。
- そう急かさないでほしい。⇒ 别这么催我。
 - そろそろ急かさないと遅れる。⇒ 再不催他可就来不及了。

【^み見^いいだす】 【^み見^い出す】 (复合动词) 发现；找到。

- <例句> ●人材を見出す。⇒ 发现人才。
- 逃げ道を見出す。⇒ 找到逃脱的路。

【^こ請^う】 【^こ乞^う】 请求；乞求。

- <例句> ●援助を請う。⇒ 请求援助。
- ご指示を請う。⇒ 请您指示。

日语难读词之角

- 無難（ぶなん）：（1）无灾无难。（2）无可非议。
貴重品はフロントに預けておいたほうが無難だ。
⇒ 贵重物品还是存放在服务台为好。
- 引き金（ひきがね）：（1）（枪的）板机。（2）诱引。
口論が引き金となって殴り合いのけんかとなった。
⇒ 吵着吵着就相互动手打了起来。
- 便乗（びんじょう）：（1）就便搭乘。（2）乘机。
便乗値上げ。⇒ 乘机抬价。

