

2010년 3월 8일 보낸 편지입니다.(1,240조회)

길을 잃고 헤맬 때
道に迷ってさまよう時

내가 길눈이 밝았다면,
私が、道の覚えがよかったら

헤매지 않았다. 헤매지 않았으면
さまよわなかった。さまよわなければ

어느 화려한 봄밤에 친구도 만나지 못했고,
ある華奢な春の夜に、友達に会うこともできなかった

숨은 보물의 맛도 몰랐을 것이다.
隠れた宝の味も分からなかっただろう

- 최영미의《길을 잃어야 진짜 여행이다》중에서 -
- チェ・ヨンミの<道を忘れてこそ本当の旅だ>より -

* 여행을 하다보면 길을 잃을 때가 있습니다.
* 旅行を試みれば、道に迷うときがあります

황망해져서 크게 당황하게 되고 방황도 하게 됩니다.
慌てふためいて、大きくうろたえて、さまようようにもなります。

그러나 길을 잃은 것이 다 나쁜 것은 아닙니다.
しかし、道に迷うことが、総て悪いことではありません。

뜻밖의 만남이 있게 되고 전혀 새로운 길도
予想外の出会いがあって、全く新しい道も

발견하게 되니까요. 길을 잃으면
発見するからです。道に迷えば

또 다른 길이 열립니다.
また他の道が開かれます。

헤-매다

<1> [자동사][타동사] (当てどもなく)さまよう;さすらう。

<2> [자동사][타동사] (心が)落ち着かない;迷う。

길눈(이) 밝다

《관용구》道筋のおぼえがよい。

화사 [華奢]

[명사·하다형 형용사] 華奢;花車;華やかにおごること;はでに飾ること

숨;다

<1> [자동사] 隠れる;潜む。

<2> [자동사] (‘숨은’の形で)隠れた…;見えない…。

보;물 [寶物]

[명사] 宝;宝物;財宝。

황망 [慌忙]

[명사·하다형 형용사] 慌ただしいこと;慌てふためくこと。

당황-하다 [唐慌·唐惶—]

{자동사·여 불규칙활용} 慌てる;面くらう;狼狽する;うろたえる;まごつく。

방황 [彷徨]

[명사·하다형 자동사] 彷徨;さまようこと;(決心などがつかず)うろろうすること;迷うこと。

20100308.txt

뜻-밖

[명사] 予想外;意外;思いの外;思いがけないこと。

2010년 3월 9일 보낸 편지입니다.(1,070조화)

깨어 있는 마음으로 걷기
覚めている心で歩く

어디를 가든 그대는
どこに行っても君は

깨어 있는 마음으로 걸을 수 있다.
覚めている心で歩くことができる。

걸음을 걸을 때 걷는 동작에 모든 주의를 기울여라.
歩むとき、歩く動作に総ての注意を向けなさい

그대가 내딛는 매번의 발걸음을 자각하고 다른 어떤 것도
あなたが、歩む毎回の歩みを自覚し、他のどんなことも

생각하지 말라. 이것이 깨어 있는 마음으로 걷는 것이다.
考えるな。それが、覚めている心で歩くことだ。

이렇게 함으로써 그대는 모든 발걸음마다 흔들림 없고,
このような力で君は総ての歩みごとに、揺さぶられることなく

자유롭고, 품위 있게 걷기 시작할 것이다. 그때
自由に、品位あるように、歩き始めるのだ。そのとき

그대는 자기 자신의 주인이 될 것이다.
君は、自分自身の主人になるだろう

- 틱낫한의《어디에 있던 자유로우라》중에서 -
- テイク・ナット・ハンの〈どこにいても、自由だから〉より -

* 마냥 바쁘게 허둥대며 걷는 것과
* ひたすら忙しくあわてながら歩く道と

깨어 있는 마음으로 걷는 것은 전혀 다릅니다.
覚めている心で歩くことは全然違います。

특히 아름다운 자연 속에서 맑은 공기를 마시며 걷는 것은
特に美しい自然の中で、清らかな空気を吸いながら歩くことは

자신의 영혼을 고요히 깨우는 시간이기도 합니다.
自身の魂を安らかに覚ます時間にもなります

마음 깊은 곳에 '강 같은 평화'가 찾아들고
心深いところに'川のような平和'が訪れて

새로운 시작, 새로운 하루가 열립니다.
新しい始まり、新しい一日が開かれます。

내가 나의 주인이 됩니다.
私が私の主人になります。

깨:다1

<1> [자동사][타동사] (眠り・夢・酔い・麻醉・物思いなどから)覚める。

<2> [자동사][타동사] (知恵・経験などが)開ける。

기울-이다

[타동사] ‘기울다’의使役。

<1> [타동사] 傾ける;傾けさせる;向ける;斜めにする。

내:-덜다

[타동사] ‘내디디다’の縮約形。

내:-디디다

<1> [타동사] 踏み出す;進む。

<2> [타동사] (事業などに)踏み出す;着手する;始める。

자각 [自覺]

[명사·하다형 타동사] 自覺。

<1> [명사·하다형 타동사] 自分自身の置かれている状態や能力・価値・使命などを認識すること。

로써

[조사] 母音や‘ㄹ’で終わる体言に付く副詞格助詞。‘로’と同じだが理由・手段・条件がもっと確実であること

を表わす:…で;…をもって;…(すること)によって。

품:위 [品位]

[명사] 品位。

<1> [명사] その人や物にそなわっているねうち;品格。

不意を打たれてあわてる → あわてる

허를 찔리어 허둥대다.

고요-히

[부사] 静かに;穏やかに;安らかに。

틱낫한(Thich Nhat Hanh)ティク・ナット・ハン

ティク・ナット・ハン(Thich Nhat Hanh 釈一行、1926年10月11日 -)はベトナム出身の禅僧・平和運動家・詩人である。

ダライ・ラマ14世と並んで、現代社会における実際の平和活動に従事する代表的な仏教者であり、行動する仏教または社会参画仏教(Engaged Buddhism)の命名者でもある。

2010년 3월 10일 보낸 편지입니다.(1,075조회)

새로 꺼내 입은 옷
新しく取り出し着る服

같은 옷을 자주 입다 보면
同じ服を、いつも着てみれば

아무리 멋진 옷이라도 싫증이 나기 마련입니다.
いくら素敵な服でも、嫌になってしまいます。

그럴 때는 그 옷을 1~2년 묵혀둡니다.
そんなときは、その服を1~2年寝かしておきます。

잊고 있다 1~2년 후에 다시 꺼내 보면
忘れてる1~2年後に、もう一度取り出してみれば

마치 새로 장만한 옷처럼 신선하게 느껴지니
まるで新しく新調した服のように新鮮に感じる

신기한 일입니다. 마치 오랜 친구처럼
不思議なことです。まるで、長年の友達のように

다시 어울리니 말입니다.
また、似合います。

- 오오하시 시즈코의《멋진 당신에게》중에서 -
- 大橋 鎮子の〈素敵なあなたに〉より -

* 사람도 옷과 같습니다.
* 人も、服と同じです

처음에는 반짝했다가도 차츰 시들해지기 쉽습니다.
最初は輝いていたとしても、次第に物足りなくなりやすいです。

그때는 잠시 떨어져 지내는 것이 좋습니다.
そのときにはしばらく、離れて過ごすことがよいです。

따로 여행을 떠나는 것도 한 방법입니다.
たまには、旅行に出かけることも一つの方法です。

그러면 다시 소중한 귀한 존재로
そうしながら、もう一度大切に、貴い存在に

다가옵니다. 옷은 버릴 수 있지만
近づいてきます。服は捨てることもできるが

사람은 버릴 수 없습니다.
人は捨てることができません。

꺼:-내다
[타동사] ‘끄어내다’의縮約形:取り出す;引き出す。
묵히다
[타동사] ‘묵다’의使役。

20100310.txt

<1> [타동사] (機械·土地·資本などを)使わずにおく;捨てておく;遊ばせる;休める;寝かす。

장만

[명사·하다형 타동사] (必要なものの)用意;準備;仕度;しつらえ;こしらえ;ととのえ。

차츰-차츰

[부사] 次第に;漸次(に)。[여린말] 차츰 차츰

시들-하다

<1> {형용사·여 불규칙 활용} 物足りない;氣乗りがしない;氣が進まない;興味が無い。

<2> {형용사·여 불규칙 활용} 貧弱だ;もの足りない;くだらない。

大橋 鎮子(おおはし しずこ、1920年3月10日 -)は、編集者、エッセイスト。
暮しの手帖社社長(前社長)。妹の大橋芳子も「暮しの手帖」創業メンバーの一人で、エッセイスト。

2010년 3월 11일 보낸 편지입니다.(1,260조회)

적당한 스트레스
適当なストレス

인생을 풍요롭게 하려면
人生を豊かにするためには

적당한 스트레스가 있어야 합니다.
適当なストレスがなければなりません

꿈의 몽둥이, 목표의 채찍질이 있어야 합니다.
夢の棍棒、目標のむち打ちがなければなりません。

확고한 목표와 방향이 없는 사람이 인생이라는
確固たる目標と方向がない人が人生という

달리기를 질주하기란 불가능한 일입니다.
競走を疾走するのは不可能なことです。

높은 목표는 원초적 도전 의식을 자극합니다.
高い目標は、原始的挑戦意識を刺激します。

매사에 목표가 있어야 모든 신체 기능이 통합되고
総ての事柄に目標があつてこそ、総ての身体機能が統合されて

잠재된 에너지가 빛을 발하게 됩니다.
潜在されたエネルギーが光を放つようになります。

- 황성주의《10대, 꿈에도 전략이 필요하다》중에서 -
- ファン・ソングの<10代、夢にも戦略が必要だ>より -

* 스트레스, 마냥 두려워할 일만은 아닙니다.
* ストレス、もっぱら恐ろしいことばかりではありません。

더구나 '확고한 목표와 방향' 때문에 생기는 적당한 스트레스는
その上'確固たる目標と、方向'のために生じる適当なストレスは

오히려 좋은 채찍이 될 수 있습니다. 그러나 문제는,
むしろいい鞭になります。しかし、問題は

그 스트레스가 오래 쌓이지 않게 하는 것입니다.
そのストレスが、長く溜まらないようにすることです

그때그때 불쏘시개처럼 태워서 없애버리고
そのときそのとき、燃え種のように燃やして、なくして

대신 그 자리를 '좋은 기운'으로 채워야
代わりにその場所を'よい機運'で満たしてこそ

인생이 더욱 풍요로워집니다.
人生がさらに豊かになります。

(2007년 1월 8일자 앙코르메일)
(2007年1月8日付アンコールメール)

몽둥이

[명사] 棒;棍棒。

채찍-질

<1> [명사·하다형 타동사] むち打ち。

<2> [명사·하다형 타동사] 矢の催促;非常な激励, 鞭撻。

방향 [方向]

<1> [명사] 方向;向き;方角。

<2> [명사] 意向;志向。

질주 [疾走]

[명사·하다형 자동사] 疾走;速く走ること。

げん-し [原始]

[명사] 원시.

1. [명사] 처음. 원초.

자:극 [刺戟]

[명사·하다형 타동사] 刺激;刺戟。

매:사 [每事]

[명사] 每事。

<1> [명사] すべての事柄。

신체 [身體]

[명사] 身体;人の体。

불-쏘시개

[명사] 焚き付け;付け木;燃え種。

2010년 3월 12일 보낸 편지입니다.(1,061조회)

마음의 근력
心の筋力

성공은
成功は

능력과 노력이 아니라
能力と努力ではなく

'좋은 습관'에서 태어난다.
'よい習慣'から生まれる

말하자면 습관은 마음의 근력 훈련이다.
いわば、習慣は心の筋力訓練だ

정확한 지식의 토대 위에 멋진 꿈을 세우고
正確な知識の土台のために素敵な夢を立てて

매일 조금씩 마음의 근력을 단련시키자.
毎日少しづつ心の筋力を鍛錬させよう!

- 나카이 다카요시의《작심삼일씨 습관바꾸다》중에서-
- 中井隆栄の<三日坊主習慣を変えよう>より -

* 어찌 능력과 노력이 중요하지 않겠습니까.
* どうして、能力と努力が重要ではないでしょうか

그러나 습관으로 연결되지 않으면 '한 때의 물거품'에
しかし、習慣でつながれてなければ'ひと時の泡'に

그치기 쉽습니다. 육체의 근육처럼 마음의 근력도
終わりやすいです。肉体の筋肉のように心の訓練も

반복 훈련의 습관이 필요합니다. 그렇지 않으면
反復訓練の習慣が必要です。そうでなければ

금방 풀어져 흐물흐물해지고 맙니다.
すぐにほどけて、くずれてしまいます。

(2006년 12월 21일자 앙코르메일)
(2006年12月21日付アンコールメール)

물-거품

[명사] 水の泡。

<1> [명사] 水の上に浮かぶ泡。

그치다1

[자동사] 止む;止まる;終わる;途絶える。

풀어-지다

<1> [자동사] (結んだものもつれたものなどが)解ける;ほどける;ほつれる。

<2> [자동사] (固いものなどが)やわらかくなる;延びる。

흐물-흐물

[부사]<하다형 형용사> 物がとけて軟らかくなり, 形が半ば崩れたさま:とろとろ;

ぐずぐず。[작은말]하물하물

말:-하자면

20100312.txt

[부사] たとえて言えは;言わば;言うなれば;言い換えれば。

2010년 3월 13일 보낸 편지입니다.(739조회)

매주 토요일엔 독자가 쓴 아침편지를 배달해드립니다.
毎週土曜日には、読者が書いた朝の手紙を配達いたします。

오늘은 이무경님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、イ・ムギョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

버리고 떠나라
捨てて旅立とう

삶은 소유물이 아니라
人生は所有物ではなく

순간순간의 있음이다. 영원한 것이 어디 있는가.
瞬間瞬間の存在だ。永遠なことがどこにあるだろうか

모두가 한 때일 뿐. 그러나 그 한 때를 최선을 다해
総てがひと時であるだけ、しかし、そのひと時を最善を尽くして

최대한으로 살 수 있어야 한다.
最大限で生きるべきである

삶은 놀라운 신비요, 아름다움이다.
人生は驚くべき神秘です。美しさだ。

- 법정의《버리고 떠나기》중에서 -
- 法頂の<捨てて旅立つ>より -

가진 것은 잠깐 스쳐 지나거나
持ったことは、ちょっとかすめて通りすぎたりとか

언젠가 반드시 소리 없이 떠나갑니다.
いつか必ず、音なく旅立ちます。

날마다 먹을 것과 건강만 있어도 행입니다.
日ごとに食べることと、健康だけでも幸せです。

짧은 인생인데 그 무엇에 너무 집착 해 살다보면
短い人生だが、その何かに、あまりに執着して生きていけば

그 만큼 괴로움도 크고 삶의 질이 떨어집니다.
それほどつらさも大きく、人生の質が落ちてしまいます。

가진 걸 다 버리고 떠난 사람은 오래도록 향이 나고
持ったことを総て捨てて、旅立った人は、長い間香りを出して

하늘의 별처럼 빛나는 사람입니다.
空の星のように、光をはなつひとです。

좋은 글 주신 이무경님께
いい文章を書いてくださったイ・ムギョンさまに

감사와 축하의 인사를 드립니다.
感謝と祝賀の挨拶をいたします。

법정 스님의 입적 소식에 애도를 표하며
法頂禪師入滅の消息に哀悼を表し

고인의 삶과 뜻이 오래 기억되길 기원합니다.
故人の人生と意味が、長く記憶されることを祈ります。

편히 영면하소서.
安らかにお眠りください

루마니아 시나이아에서...
ルーマニア、シナイアより・・・

입적 [入寂]

[명사·하다형 자동사] 『불교』入寂;高僧などが死ぬこと;入滅。

스치다

<1> [자동사] すれすれに通り過ぎる;かする;触れる;擦れる。

<2> [자동사] (考え・視線などが)かすめる;よぎる。

편-히 [便-]

[부사] 安らかに;楽に;気楽に;ゆっくり;便利に。

영:면 [永眠]

[명사·하다형 자동사] 永眠;死ぬこと;永の眠り;長逝。