

2011년 5월 9일 보낸 편지입니다.(4,542조회)

“울 엄마 참 예쁘다”  
うちのママがとてもかわいい

아버지가 돌아가신 지도 벌써 십일 년,  
父がなくなってもう11年

아주 오랜만에 한복 저고리를 차려 입은  
とても久しぶりに、韓服チョゴリを装った

어머니의 모습은 곱기만 하다.  
母の姿は美しいばかりだ

어머니에게 다가가서 환하게  
母に近づいて明るく

웃으며 속삭였다.  
笑いながらささやいた

“울 엄마 참 예쁘다.”  
“うちのママはとてもかわいい”

“봄 처녀 목련처럼 울 엄마 참 예쁘다.”  
“春の娘、もくれんのようにママはとてもかわいい”

- 김수복의《울 엄마 참 예쁘다》중에서 -  
- キム・スボクの〈うちのママはとてもかわいい〉 -

\* 어제는 어버이날이었습니다.  
\* 昨日は、父母の日でした

일 년 중 하루만이라도 어머니 아버지를 불러보며  
1年中1日くらいは、母、父を呼んでみながら

사랑과 감사와 존경의 마음을 표현하는 날이지요.  
愛と感謝と尊敬の心を表現する日でしょう

때가 되면 늙어가고, 또 때가 되면 덧없이  
時がたてば、おいていき、さらに時がたてば、跡形も無く

세상을 떠나고마는 존재임을 생각하면  
この世を去ってしまう存在を思えば

오로지 살아계신 모습 그대로가  
ただ生きてくれている姿、そのままが

한없이 곱고 예쁠 뿐입니다.  
限りなく美しく、かわいいだけです

울 엄마 참 예쁘다!  
うちのママがとてもかわいい!

울 아빠 참 멋지다!  
うちのパパがとても素敵だ!

よそおう [装う]

1. [5단 활용 타동사] 치장하다. 차려 입다. (동의어)よそう.
2. [5단 활용 타동사] 체하다. 가장하다.

환:-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 明るい。
2. [형용사·여 불규칙 활용] ぱっと開けている; ひろびろとしている; 見通しがいい。

삭-거리다

1. [자동사] ささやく; ひそひそと話す。

처:녀 [處女]

1. [명사] 処女。
2. [명사] 未婚の女子; 娘。

어버이-날

1. [명사] 父母の日。

덧없-이

1. [부사] 跡形もなく。
2. [부사] 速く; 矢のように。

을1

1. [명사] たよりになる内輪の者; 身内; 一族。

2011년 5월 10일 보낸 편지입니다.(3,594조회)

열반과 해탈  
涅槃と解脱

불교의  
仏教の

궁극적 이상은  
究極的理想は

열반과 해탈입니다.  
涅槃と解脱です

열반이라는 말은 완전한 행복을 말하고,  
涅槃という言葉は、完全な幸せを言い

해탈이라는 말은 완전한 자유를 말합니다.  
解脱と言う言葉は、完全な自由を言います

그래서 오늘보다는 내일이, 내일보다는 모레가  
だから、今日より明日が、明日よりあさってが

한발 더 자유롭고 행복한 쪽으로  
一歩さらに自由に幸せなほうに

갈 수 있도록 살아야 합니다.  
行くことができるように生きなければなりません

그렇게 사는 것이  
そう生きることが

곧 수행입니다.  
まさに修行です

- 법륜의《행복하기 행복전하기》중에서 -  
- 法輪〈幸せ、幸せ前〉より -

\* 완전한 행복, 완전한 자유...  
\* 完全な幸せ、完全な自由...

인간사에 어쩌면 거의 불가능한 일인지도 모릅니다.  
人間に関することでは、ひょっとしたらほぼ不可能かもしれません

그러나 그것을 향해 걸어갈 수는 있습니다.  
しかしそれに向かって歩いていくことはできます

그 목표를 향해 하루하루 정진하다 보면  
その目標の方に一日一日精進してみれば

어느새 자기 자신이 쑥 자라난 모습을  
いつか自分自身がずっと育った姿を

스스로 발견하게 될 것입니다.  
自ら発見するようになるでしょう

하루하루가 곧 수행입니다.  
一日一日がまさに修行です

열반 [涅槃]

1. [명사] 『불교』涅槃。
2. [명사] すべての煩惱を解脱した不生不滅の悟りの境地。

해탈 [解脱]

1. [명사·하다형 자·타동사] 解脱。
2. [명사·하다형 자·타동사] 拘束からぬけ出ること。

じん-じ [人事]

1. [명사] 인간사(人間事). 세상사.
2. [명사] (회사·조직 내의) 개인의 능력이나 신분에 관한 사항.

정진 [精進]

1. [명사·하다형 자동사] 精進。
2. [명사·하다형 자동사] 『불교』雜念を捨てて一心に仏道を修行すること。

쑥<sup>3</sup>

1. [부사] ひどく突き出るかへこんでいるさま:にゅっと; ぼこんと; ぼこっと; ぬっと。
2. [부사] 深くさしこんだり引き抜いたりしているさま:ぐいと; ぎゅ...

2011년 5월 11일 보낸 편지입니다.(3,048조회)

호기심 천국  
好奇心天国

호기심과 기쁨에는  
好奇心と喜びには

공통된 속성이 있다.  
共通の属性がある

긍정적인 경험에는 대부분 호기심과 기쁨이  
肯定的な経験には、多くの好奇心と喜びが

어느 정도 깃들여 있다. 음악, 춤, 요가, 운동, 독서,  
ある程度宿っている。音楽、踊り、ヨガ、運動、読書

영화, 하이킹, 여행, 속 깊은 대화, 어린 시절의 놀이 등이  
映画、ハイキング、旅行、腹を割った会話、小さいころの遊びなどが

긍정적인 경험에 포함된다. 호기심의 감정적 패턴은  
肯定的な経験に含まれる。好奇心の感情的パターンは

우리 뇌의 신경회로에서 나타난다. 우리 뇌 속을  
我々の脳の神経回路から生まれる。我々の脳の中を

들여다볼 수 있다면, 흥겨운 경험으로 인해  
のぞくことができたら、楽しい経験によって

마약 성분이 섞인 도파민이 분출되는  
麻薬成分が混じったドーパミンが分泌される

현상을 확인할 것이다.  
現状を確認できるだろう

- 토드 카시단의《행복은 호기심을 타고 온다》중에서 -  
- トッド・カシュダンの<幸せは好奇心に乗ってくる>より -

\* 호기심!  
\* 好奇心!

누군가가 나에게 안겨주는 것이 아닙니다.  
誰かが、私に抱かせてくれることはありません

내가 적극적으로 찾아내고 만들어 가는 것입니다.  
私が積極的に探し出して、作っていくものです

모든 것이 호기심의 대상이고 기쁨의 재료들입니다.  
全てのことが好奇心の対象であり、喜びの材料です

나이가 들수록, 하는 일이 많아지고 무거울수록  
歳をとるほど、することが多くなって、重くなるほど

눈이 반짝이는 '호기심 천국'이 되십시오.  
目の輝きは'好奇心天国'になってください

호기심도 안목이 필요합니다.  
好奇心も洞察力が必要です

속성 [屬性]

1. [명사] 属性; そのものの本質をなす固有の特徴や性質。

깃-들이다

1. [자동사] 巢をつくる; 巢をかける; 巢ごもる; 宿る。

2. [자동사] 宿る; 留まる。

포함 [包含]

1. [명사·하다형 타동사] 包含; 中にふくみもつこと。

들여다-보다

1. [타동사] のぞく; のぞき見る; のぞき込む。

2. [타동사] 見つめる; 見入る。

흥:-겁다 [興-]

1. [형용사·ㄴ 불규칙 활용] 楽しい; 楽しく浮き浮きする。

섞이다

1. [자동사] 섞다の受動。

2. [자동사] 混じる; 混ざる; ごちゃまぜになる。

안:목 [眼目]

1. [명사] 眼目; 物事を見分ける眼識, または物事の価値を見分ける能力; 洞察力; 判...

(Todd Kashdan)

2011년 5월 12일 보낸 편지입니다.(5,753조회)

하루 2리터!  
一日2リットル

체중 유지에서  
体重の維持に

중요한 포인트는 수분 섭취다.  
重要なポイントは水分摂取だ

물은 생각날 때마다 자주 마신다.  
水は思い出すときごとによく飲んだ

물 한 컵에 체중 200그램이 증가하는데,  
水1カップで体重200グラムが増加するが

수분 섭취는 배설 활동에 도움을 주므로  
水分摂取は排泄活動の助けになるから

결과적으로 체중 감량에 많은 공헌을 한다.  
結果的に体重減少にとっても貢献する

- 미나미 가즈코의《늙지 마라 나의 일상》중에서 -  
- 南和子の<老いるな、私の人生>より -

\* 체중을 줄이기 위해서  
\* 体重を減らすために

물을 안마시는 사람도 더러 있습니다.  
水を飲まない人もたまにいます

그러나 몸안의 물 부족이 비만을 불러오고  
しかし、体の中の水不足が肥満を呼び

변비, 탁한 소변, 검은 피부 등 온갖 부작용을 낳습니다.  
便秘、にごった小便、黒い皮膚など副作用が生みます

우리 몸은 하루 2리터의 수분을 몸밖으로 배출합니다.  
我々の体は、一日2リットルの水分を体の外に排出します

그 만큼의 물을 마셔야 된다는 뜻이지요.  
それほどの水を飲まなければならないという意味でしょう

물을 많이 마시세요.  
水をたくさん飲んでください

하루 2리터!  
一日2リットル!

더러1

1. [부사] いくらか; 多少; 少しは; 若干。  
2. [부사] たまに; ときどき; 時おり。

탁-하다 [濁-]

1. [형용사·여 불규칙활용] 濁っている。  
2. [형용사·여 불규칙활용] 顔色がくもっている。

은:갓

1. [관형사]あらゆる; すべての; いろいろの。

부:-작용 [副作用]

1. [명사] 副作用。

2. [명사] 薬物の治療上期待される本来の作用に付随して現れる有毒...



2011년 5월 13일 보낸 편지입니다.(5,978조회)

씨익 웃자  
にっこりと笑おう

단거리 육상의  
短距離陸上の

신기록 제조기라 불렸던 칼 루이스는  
新記録製造機と呼ばれたカール・ルイスは

끝까지 즐기는 사람이었다. 그는 100미터  
最後まで楽しむ人だった。彼は100m

경주에서 힘껏 달리다가도 80미터 지점에 오면  
競走で力の限り走っても80m地点に来れば

항상 씨익 웃었다. "나머지 20미터는 웃기 때문에  
いつもにっこり笑った"残り20mは笑うから

더 잘 달릴 수 있습니다." 모든 것은 즐기는 데서  
さらによく走れる"全てのことは楽しむことで

시작한다. 우리 인생이 웃다가 자빠지는  
はじまる。我々の人生が笑って転ぶ

인생이 되었으면 좋겠다.  
人生になればいい

- 이요셉, 채송화의《나와 세상을 살리는 착한 웃음》중에서 -  
- イヨセフ、チェ・ソフアの<私と世界を生かす善良な笑い>より -

\* 하긴 울다가 넘어지는 것보다  
\* 泣いて倒れることより

웃다가 넘어지는 것이 아무래도 좋겠지요.  
笑って倒れることが、いずれにしてもいいでしょう

단거리 선수에게 마지막 20미터는 이를 악물고  
短距離選手に最後の20mは歯を食いしばって

죽어라 달려야 할 최후의 순간입니다. 찡그리기 쉬운  
死ぬか、走るかと最後の瞬間です。しかめやすい

그 고통의 순간을 오히려 웃으며 달리는 것이  
その苦痛の瞬間をむしろ笑いながら走ることが

더 잘 달릴 수 있다 하니 좋은 귀띔입니다.  
さらによく走ることができるとは、すばらしいヒントです

씨익 웃으며 달리십시오.  
にっこり笑いながら走ってください

고통의 시간일수록!  
苦痛の時間ほど!

씨익 にやりと

단:-거리 [短距離]

1. [명사] 短距離。

육상 [陸上]

1. [명사] 陸上。

경주 [競走]

1. [명사·하다형 자동사] 競走; 駆けくらべ; かけっこ; レース。

자빠-지다

1. [자동사] 倒れる; 転ぶ。

2. [자동사] 一緒に始めた仕事から手を引く; 手を切る

착-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 善良だ; おとなしい。

넘어-지다

1. [자동사] 倒れる; 転ぶ。

하를食い縛る

1. 이를 악물다.

짱그리다

1. [타동사] しかめる; ひそめる。[작은말]짱그리다

귀-띔

1. [명사·하다형 타동사] 耳打ち; ほのめかすこと; ヒント。

2011년 5월 14일 보낸 편지입니다.(6,581조회)

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 이은주님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、イ・ウンジュさまから、送っていただいた朝の手紙です。

고독을 꼬옥 끌어 안으세요  
孤独をより合わせて抱きしめてください

스스로 깨달은 진실과 통찰을  
自ら気づく真実と洞察を

오랫동안 지키고 매일 수련하다 보면  
長い間守って毎日修練すれば

세상과의 괴리 때문에 고독해지게 마련이다.  
世界との乖離から孤独になるだろう

아무도 알아주지 않는 일을 매일 하는 것,  
何もわからないことを毎日すること

그것이 곧 고독이다.  
それがまさに孤独だ

고독에 지면 세상으로 돌아오게 된다.  
孤独に落ちれば、世の中を振り替えるようになる

꿈은 사라지고, 평범한 곳으로 다시 되돌아온다.  
夢をなくして、平凡なところにもう一度もどってくる

고독을 견디는 자만이 위대해진다.  
孤独を耐える自慢が偉大になる

- 구본형의《깊은 인생》중에서 -  
- ク・ボニョンの〈深い人生〉より -

\* 꿈꾸는 사람은 고독을 피할 수 없습니다.  
\* 夢見る人は孤独を避けることができません

자기 철학과 믿음이 있는 사람도 마찬가지입니다.  
自分の哲学と信頼がある人も同じです

아무도 알아주지 않는 일을 매일 하다보면 깊은 고독과  
誰も教えてくれないことを毎日すれば、深い孤独と

위기의 순간이 다가오게 됩니다. 그러나 그 고독과 위기의  
危機の瞬間が近づくようになります。しかしその孤独と危機の

순간이 오히려 좋은 스승이 되어 나를 더욱 강인한 사람으로 만들고,  
瞬間がむしろいい師匠になり私をさらに強靱な人にして

마침내 내가 하고 싶은 일, 곧 꿈을 이루게 됩니다.  
ついに私がしたいこと、まさに夢をかなえるようになります

고독하다고 세상밖으로 뛰쳐나가지 말고  
孤独だと、世の中の外に走り出すのではなく

고독도 나의 삶의 일부라고 생각하고  
孤独も私の人生の一部と思って

꼬옥 끌어 안으세요.  
より合わせて抱いてください

괴리 [乖離]

1. [명사·하다형 자동사] 乖離; まったく背き離れること。

지다1

1. [자동사] 落ちる; 散る。

2. [자동사] 暮れる; 傾く; 沈む; 入る; 落ちる; 没する。

2011년 5월 16일 보낸 편지입니다.(2,371조회)

단지 상상하는 것만으로도...  
ただ想像するだけでも

단지 상상하는 것만으로도  
ただ想像するだけでも

세상의 일들을 바꿀 수 있는 능력에 대해  
世の中のことを変えることができる能力について

나는 점점 더 강하게 이끌렸다.  
私は次第に強く導かれた

사랑이 없는 자리에 사랑이 들어서게 되면,  
愛のない場所に、愛が入るようになれば

세상이 어떻게 변하는지를 나는 볼 수 있었다.  
その中がどれだけ変わるかを私は見る事ができた

인간의 문명이라는 것도 특정한 시기에  
人間の文明ということも特定の時期に

이런 사랑의 힘에 초점을 맞추므로써  
このような愛の力に焦点をあわせて

변화될 수 있었다. 이런 일이 생길 때마다  
変化させることができる。このようなことが生じるごとに

역사는 새로운 방향으로 나아갔다.  
歴史は新しい方向に進んだ

- 데이비드 호킨스의《의식혁명》중에서 -  
- デイビット・ホーキンスの〈意識革命〉より -

\* 단지 사랑하는 것만으로도 세상이 바뀝니다.  
\* ただ愛することだけでも世の中が変わります

한 사람을 상상하며 그리워하는 것만으로도  
一人を想像して、懐かしく思うだけでも

사랑이 생기고, 사람이, 역사가 바뀝니다.  
愛が生じて、人が、歴史が変わります

역사를 바꾸겠다, 세상을 바꾸겠다,  
歴史を変えよう、世の中を変えよう

거창한 생각할 필요도 없습니다.  
大きく考える必要ありません

단지 상상하는 것만으로도,  
ただ想像するだけでも

사랑하는 것만으로도  
愛するだけでも

가능합니다.  
可能です

점:점 [漸漸]

1. [부사] 少しずつ; だんだん; 徐々に; 次第に; いよいよ。

특정 [特定]

1. [명사·하다형 타동사] 特定; 特に指定すること。

거:창 [巨創·巨勗]

1. [명사·하다형 형용사·스럽다형 형용사] ものすごく大きいこと; 雄大なこと; 巨大なこと。

DAVID HAWKINS

2011년 5월 17일 보낸 편지입니다.(2,854조회)

꿈꾸는 집  
夢見る家

집이란 다양한 정서가 담긴 곳이다.  
家とはいろんな情緒が詰まったところだ

외로움, 서러움, 아픔, 두려움, 무서움 같은 것도 있고,  
つらさ、悲しみ、痛み、不安、恐怖のようなこともあり

가까움, 아름다움, 소박함, 단출함, 포근함, 고마움, 따듯함,  
親しさ、美しさ、素朴さ、簡便さ、暖かさ、ありがたさ、温かみ

친밀함 같은 것도 있다. 집은 빛이 부리는 조화를 담는 곳이다.  
親密さのようなこともある。家は光がふるまう調和をつめるところだ

빛을 어떻게 담느냐에 따라 집의 모습은 크게 변한다.  
光をどうやってつめるかによって、家の姿は大きく変わる

전기 조명은 집의 빛 개념을 크게 바꾸어 놓았지만,  
電気照明は家の、光の概念を大きく変えるが

자연 광선은 집에 각종 요술을 여전히 부린다.  
自然光線は家にいろんな手品を変わらずつかう

- 김진애의《이 집은 누구인가》중에서 -  
- キム・ジネの<この家は誰か>より -

\* 집은 삶입니다.  
\* 家は人生です

그 사람의 빛이며, 인생이고 행복입니다.  
その人の光であり、人生であり幸せです

누구나 자기 나름의 '꿈꾸는 집'이 있습니다.  
誰でも自分なりの'夢見る家'が有ります

요술을 부리는 집, 복을 주는 집, 꿈을 꾸는 집,  
手品をつかう家、福を与える家、夢見る家

그런 집 하나 마음에 그리며 열심히 사노라면  
そんな家一つの心に描いて、一生懸命生きれば

삶도 좋아지고 꿈도 이루게 됩니다.  
人生もよくなり夢も叶うようになります

'꿈꾸는 집' 하나가 나로 하여금  
'夢見る家'一つが私にとって

좋은 꿈을 꾸게 합니다.  
いい夢を見るようになります

정서 [情緒]

1. [명사] 情緒; 物事に触れて感じる特別な感情や味わい, またその対象の周囲をとりまく味わいのある  
雰囲気や気分; 情趣。

2. [명사] 『심리』(喜怒哀樂·恐れなど)一時的で急激な感情の動き。

서:러움

1. [명사] 悲しみ。

두려움

1. [명사] 恐怖; 恐れ; 恐ろしさ。

2. [명사] 不安; 懸念。

무서움

1. [명사] 恐ろしさ; 怖さ; 恐怖; おじけ。

가깝다

1. [형용사·ㄷ 불규칙 활용] 近い; あまり離れていない; 間近い。

2. [형용사·ㄷ 불규칙 활용] 近い; 親しい。

소:박 [素朴]

1. [명사·하다형 형용사] 素朴; ありのままで飾りけのないさま; 質朴。

단출-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] こじんまりしている; 身軽だ; 気軽だ。

2. [형용사·여 불규칙 활용] 身軽である; 簡便である。

포근-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 暖かい; ぽかぽか暖かい; 風もなく暖かい。

2. [형용사·여 불규칙 활용] ふわふわしている; ふんわりしている; ふくよかだ; ふかふかしている。

각종 [各種]

1. [명사] 各種; さまざまの種類。

요술 [手品]

1. [명사·하다형 자동사] 手品; 人を惑わすあやしい術。

あい-かわらず [相変(わ)らず]

1. [부사] 전과 다름없이. 변함없이. 여전히. [참고] 「相も変わらず」는 경멸의 뜻이 내포되는 경우가 많음. [참조어] あいもかわらず.

하여금

1. [부사] -로 하여금-으로 하여금의形で, 使役の意を表わす:…をして; …せしめる。



2011년 5월 18일 보낸 편지입니다.(3,218조회)

철이 들었다  
分別がついた

봄이 오면 여름이 오고,  
春が来れば、夏が来て

여름이 오면 가을이 오고,  
夏が来れば、秋が来て

가을이 오면 겨울이 온다는 것을 알았을 때,  
秋が来れば、冬が来るのをわかったとき

철이 들었다고 한다. 씨를 뿌려야 꽃이 피고  
分別がついたという。種を撒いて花が咲いて

열매를 맺게 되는 자연의 법칙을 이해했을 때,  
実を結ぶようになる自然の方式を理解したとき

철이 들었다고 말한다. 공짜는 없다는 것을  
分別がついたという。ただはないというのを

알았을 때 우리는 철이 들었다고 말한다.  
わかったとき我々は分別がついたという。

- 김용욱의《몰입, 이렇게 하라》중에서 -  
- キム・ヨンスクの〈没入、こうしなさい〉より -

\* 하기가야  
\* とは言うものの

계절을 모르면 철 들었다 할 수 없지요.  
季節を知らなければ、分別はつかないでしょう

세상 이치, 자연과 우주의 법칙을 모르면서  
世の中の道理、自然と宇宙の方式を知らずに

어찌 사람이 철 들었다 말할 수가 있겠습니까.  
どうして人が分別がついたといえるのでしょうか

삶의 모든 면에도 분명한 이치가 있습니다.  
人生の全ての面にも、明確な道理が有ります

비워야 채워지고, 나누면 커집니다.  
空けて満たされ、分けて大きくなります

그 이치를 모르면 나이가 들어도  
その道理を知らなければ歳をとっても

철이 없습니다.  
分別がつきません

もの-ごころ(が)つく →もの-ごころ  
철이 들다  
하기가야

20110518.txt

1. [부사] 前述の内容を肯定的に受けながら, 次に何かの条件をつけ:そりゃ(そうなんだが); そうは言うものの; 尤も。

2011년 5월 19일 보낸 편지입니다.(2,869조회)

연습 부족  
練習不足

자기성찰에 실패하는  
自己反省に失敗する

주된 이유는 연습 부족이다.  
主な理由は練習不足だ

우리는 값진 결과를 낳으려면 어떻게  
我々は価値ある結果を生もうとすれば、どのように

자기성찰을 해야 하는지 배운 적이 없다.  
自己反省をしなければならぬかを学ぶことがない

누군가에게 '생각을 입 밖으로 내어 말하라'고  
誰かに「考えを口の外に出して言いなさい」と

시킨다 해도 그다지 흥미로운 결과를 얻지  
させたとしても、それほど興味ある結果を得る

못할 것이다. 하지만 사람들에게 어떻게  
ことはできないだろう。しかし、人々にどのように

그렇게 하는지 알려준다면  
そうするのかを教えてあげれば

도움이 될 것이다.  
助けになるだろう

- 마거린A.보든의《창조의 순간》중에서 -  
- マーガリンAポードンの〈創造の瞬間〉より -

\* 모든 실패의 뒤켤에는  
\* 全ての失敗の後方には

연습 부족이 도사리고 있습니다.  
練習不足が潜んでいます

연습의 핵심은 같은 것을 반복하는 것입니다.  
練習の確信は同じことを反復することです

'자기 성찰'의 경우도 반복 연습이 필요합니다.  
'自己反省'の場合も反復練習が必要です

한 번 해 본 '체험'에 머물지 않고 두 번, 세 번, 열 번,  
1回してみた'体験'にとどまらず、2回、3回、10回

백 번, 거듭할 때 비로소 깊어지게 됩니다.  
100回、繰り返すときようやく深くなります

성찰이 깊어지면 삶도 깊어집니다.  
反省が深くなれば、人生も深くなります

성찰 [省察]

1. [명사·하다형 타동사] 省察; 自分で自分の生活・行為などについて反省して考えること。

주-되다 [主-]

1. [자동사] 主だつ; 中心となる。

값-지다

1. [형용사] 値打ちがある; 値がはる; 高価だ; 貴重だ; 貴い; 高級だ。

도사리다

1. [자동사·타동사] あぐらをかいて座る。

2. [자동사·타동사] うずくまる; こもる; 潜む; わだかまる; とぐろを巻く。

거듭

1. [부사·하다형 타동사] 重ねて; 再び; 繰り返し。

2011년 5월 20일 보낸 편지입니다.(3,177조회)

스승의 자격  
師匠の資格

스승은 설법이 능숙해야 합니다.  
師匠は説法を習熟しなければなりません

설법이 능숙하다는 것은 제자를 이끄는  
説法が習熟することは弟子を率いる

수단이 훌륭하며, 가르침의 의미를 제자에게  
手段が立派で、教えの意味を弟子に

바르게 전하는 기술이 뛰어나다는 말입니다.  
正しく伝える技術が優れるということです

스승은 피곤해 하지 않고, 지칠 줄 몰라야 합니다.  
師匠は疲れず、疲れを知らないでいなければなりません

몇 번이고 반복해서 가르치더라도 피곤하지  
何回も反復して、教えても疲れ

알아야 하고, 가르침을 설하는 고행을  
ないようにして、教えを主張する苦行を

참을 수 있어야 합니다.  
耐えなければなりません

- 소남 갈첸 곤다의《티베트 밀교의 명상법》중에서 -  
- ゲシェー・ソナム・ギャルツェンのチベット密教の瞑想法>より -

\* 스승도 사람인데  
\* 師匠も人なので

어찌 지칠 줄을 모르겠습니까?  
どうして疲れを知らないのでしょうか?

그러나 스승의 자리는 남 달라서  
しかし師匠の椅子は、他と違って

초인적인 자기 관리도 필요합니다.  
超人的自己管理も必要です

몸 관리, 마음 관리, 정신 관리, 얼굴 관리...  
体の管理、心の管理、精神の管理、顔の管理

'설법'은 기본이고, 몸이 힘들면 마음으로, 마음이 힘들면  
'説法'は基本であって、体が揺れれば、心で、心が揺れれば

정신으로 견디어내야 하고, 그럼에도 불구하고 얼굴은  
精神で耐えなければならず、それにもかかわらず、顔は

늘 평화롭고 건강해야 합니다. 그래서 '초인적'입니다.  
ずっと、平和に健康でなければなりません。だから'超人的'です

20110520.txt

자격 있는 스승 한 사람 잘 만나면, 그를 따르는  
資格ある師匠一人に出会えば、それに続く

제자도 자격 있는 사람이 됩니다.  
弟子も資格ある人になります

제:자 [弟子]

1. [명사] 弟子; 教え子。

출름-하다

1. [형용사·여 불규칙 활용] 立派だ。

2. [형용사·여 불규칙 활용] 堂々として美しい。

지:치다1

1. [자동사] 疲れる; へとへとになる; くたびれる; 飽き飽きする。

설 [說]

1. [명사] 說。

2. [명사] 見解; 主張。

고행 [苦行]

1. [명사·하다형 자동사] 苦行。

2. [명사·하다형 자동사] 苦痛を堪えながら行なうこと, またその苦痛。

소남갈첸곤다で調べたら経歴がありました。

[http://www.bulkwang.co.kr/bbs/board.php?bo\\_table=ca\\_writer&wr\\_id=11&sfl=&stx=&sst=wr\\_hit&od=desc&sop=and&page=2](http://www.bulkwang.co.kr/bbs/board.php?bo_table=ca_writer&wr_id=11&sfl=&stx=&sst=wr_hit&od=desc&sop=and&page=2)

チベット仏教普及協会 ゲシエー・ソナム・ギャルツェン(主任講師)

この方と経歴が同じなので同一人物と思います

<http://www.potala.jp/komon/sonam.html>

2011년 5월 21일 보낸 편지입니다.(1,877조회)

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 김선옥님께서 보내주신 아침편지입니다.  
今日は、キム・ソヌクさまから、送っていただいた朝の手紙です。

예쁘지 않은 꽃은 없다  
かわいくない花はない

꽃과 잡초는  
花と雑草は

구분되는 것이 아니다.  
区別されることはない

잡초란 인간이 붙인 지극히  
雑草とは人間がつけた

이기적인 이름일 뿐이다.  
利己的な名前であるだけだ

인간의 잣대로 해충과 익충을  
人間のものさしで、害虫と益虫を

구분하는 것처럼.  
分けるように

그러나 인간이 뭐라고 하던  
しかし人間が、何をしても

제비꽃은 장미꽃을 부러워하지 않는다.  
スミレの花はバラの花をうらやましがらない

이 세상에 예쁘지 않은 꽃은 없다.  
この世界にかわいくない花はない

- 정호승의《이 시를 가슴에 품는다》중에서 -  
- チョン・ホスの<この詩を胸に抱く>より -

\* 가끔 다른 사람과 나를 비교하다 보니  
\* たまに、他の人と私を比較してみて

자주 내가 아름답다는 사실을 잊고 삽니다.  
よく私が、美しいという事実を忘れて生きます

그렇습니다. 이 세상에 예쁘지 않은 꽃은 없습니다.  
そうです。この世にかわいくない花はありません

예쁘지 않은 사람도 없습니다. 사람마다 예쁜 구석 하나쯤은  
かわいくない人もいません。人ごとにきれいな片隅一つくらいは

반드시 가지고 있습니다. 남이 가진 아름다움을 탐내지  
必ず持っています。他人が持った美しさをほしが

말고, 내가 가진 아름다움을 빛내지  
らず、私が持った美しさを輝かす

사람이 되어야겠습니다.  
人にならなければなりません

지극-히 [至極-]

1. [부사] 至極; この上もなく。

이:기 [利己]

1. [명사] 利己。

잣대 定規

제:비-꽃

1. [명사] 『식물』スミレ(スミレ科の多年草)。[동의어]오랑캐꽃

구석

1. [명사] 角の内側; 隅; 片隅。

2. [명사] 表面に現われない奥まった所; 中。

탐-내다 [貪-]

1. [타동사] 欲しがる。