

2016년 2월 22일 오늘의 아침편지

영원한 승리자
永遠な勝利者

자신을 이기는 사람이 되자.
自分に勝つ人になろう

자신을 이기는 것이 전쟁에서 수천
自分に勝つことは、戦争で数千の

대군을 이기는 것보다 더 크고 훌륭한 승리다.
大軍に勝つことより、さらに大きく立派な勝利だ

다른 사람을 이기고 승리한 사람들은
他の人に勝って勝利する人は

언젠가는 질 수도 있지만, 자신을
いつか負けることもあるが、自分に

이기고 승리한 사람은 영원한
勝つ人は、永遠な

승리자인 것이다.
勝利者であるのだ

(법구경)
(法句經)

- 레프 톨스토이의 《톨스토이의 어떻게 살 것인가》 중에서 -
- レフ・トルストイの〈トルストイのどう生きるか〉より -

* 인생은 싸움의 연속입니다.
* 人生は戦いの連続です

가장 어려운 것이 '자신과의 싸움'입니다.
一番難しいのが'自身との戦い'です

내 안에 있는 또 다른 나, 그 내면의 나와 부딪쳐
私の中にある、もう一つの私、その内面の私とぶつかって

갈등과 번민으로 이어지는 자신과의 싸움에서
葛藤と悩みで至る自身との戦いから

승리자가 되어야 바로 설 수 있습니다.
勝利者となって、まさに立つことができます

그 승리가 매일매일 계속 반복되어야
その勝利者が毎日毎日、続けて繰り返されて

영원한 승리자가 될 수 있습니다.
永遠な勝利者になることができます。

전쟁 (戦争)
[명사]戦争; 戦い; 軍[아어(雅語)].

훌륭하다

[형용사]

立派だ.

(당당함) 堂堂として美しい.

(씩 좋음) すぐれている; 見事だ; すばらしい; 結構だ.

번민 (煩悶)

[명사] 煩悶; 悩み; 心の煩い; もだえること.

2016년 2월 23일 오늘의 아침편지

숨 한 번 쉴 만한 짧은 시간
一息休むくらいの短い時間

생사를 거듭한다는 것은
生死を重ねていくことは

이 순간을 열심히 사는 것이
この瞬間を熱心に生きることが

결과적으로 쌓이고 쌓여서 일생이 된다는
結果的に、つもりもって一生になるという

말입니다. '일식(一息)을 산다'는 말도 있는데,
ことです. '一息を生きる'という言葉があるが

숨 한 번 쉴 만한 짧은 시간에 내 생명을,
一息休むくらいの短い時間に、私の生命を

내 전부를 쏟아 붓는 것이
私の全部を注ぐことが

중요하다는 말입니다.
重要だということです

- 마스노 슌모의 《공생의 디자인》 중에서 -
- 枡野俊明の〈共生のデザイン〉より -

* 숨 한 번 쉴 만한 짧은 시간에
* 一息休むくらいの短い時間に

인생이 바뀌고 운명이 달라집니다.
人生が変わって、運命が変わります

찰나와도 같은 순간에 살기도 하고
刹那ともおなじ瞬間に、生きたり

죽기도 합니다. 순간순간을 사는 인생,
死んだりします。瞬間瞬間を生きる人生

그 순간순간을 낭비하면 인생이 허술해지고,
その瞬間瞬間を浪費すれば人生がおろそかになって

순간순간에 몰입하면 인생이 충실해집니다.
瞬間瞬間に没入すれば人生が、充実します

거듭
[부사]重ねて; 更に; 繰り返し; 一応も二応も.

쌓이다

[자동사]

['쌓다 [타동사]' の受け身]

(겹치다) 積もる; 重なる.

(빛·근심 등이) 積もる; たまる.

쏟다

[타동사]

(담긴 것을) (器のものを) こぼす; 流す; 空ける.

(속을 털어놓다) うちあける; ぶちまける.

(피·눈물을) (血·涙を) 吐き出す; 流す.

붓다²

[타동사]

(쏟다) 注ぐ; 注ぐ; 差す.

(뿌리다) 密に種を播く.

(치르다) 掛け金を払い込む.

공생 (共生)

[명사]

[생물] 共生.

ある鉱物と外の鉱物がいっしょに形成され...

디자인 (design)

[명사] デザイン.

デザイン(디자인)

허술하다

[형용사]

すたれている; さびれている.

みずぼらしい; 粗末だ. (=허름하다)

おろそかだ; 手薄だ; 不用心だ.

2016년 2월 24일 오늘의 아침편지

공기가 좋은 숲속 길
空気がいい森の中の道

운동 중에
運動の中で

가장 좋은 운동
一番いい運動

하나만 고르라고 한다면
一つだけ選ぼうとすれば

햇볕을 쬐이며 천천히 걷기이다.
日差しを受けながら、ゆっくり歩くことだ

오전 10시에서 오후 1시 사이가 가장 좋은
午前10時から午後1時の間が一番いい

시간대이며, 30분이나 1시간 또는 2시간 정도
時間帯で、30分や、1時間または2時間くらい

될 수 있는 대로 햇볕을 쬐이며 천천히
出来るだけ、日差しを受けながらゆっくり

무리하지 않고 걷는다. 공기가 좋은
無理せず歩く。空気がいい

숲속 길이면 더욱 좋다.
森の中の道ならいっそうよい

- 전홍준의 《비우고 낮추면 반드시 낫는다》 중에서 -
- チョン・フンジョンの〈空けて降ろせば、必ず治る〉より -

* 알고 보면
* 分かってみれば

'걷기'가 만병통치약입니다.
'歩き'が万病の薬です

더욱이 공기가 좋은 숲속 길을 걸으면
なおかつ空気がいい森の道を歩けば

운동과 치유의 효과가 더욱 좋아집니다.
運動と治癒の効果が一層よくなります

많은 사람들이 숲으로, 산으로 가는
たくさんの人々が森に、山に行く

이유이기도 합니다. 걷는 시간을
理由でもあります。歩く時間を

내십시오. 그 하나만으로
作ってください。その一つだけで

건강이 좋아집니다.
健康がよくなります。

낫다1

[자동사]

(병 따위가) (病氣가) 直[治]る.

(心の傷などが) 癒える.

통치 (通治)

[명사] 一藥で万病に効あること.

더욱이

[부사] なおかつ; その上に.

2016년 2월 25일 보낸 편지입니다.

이타심의 수혜자
利他心の恩恵者

이타심은 법으로
利他心は法で

제정할 수 있는 미덕이 아니다.
制定できる美徳ではない

그것은 몸으로 익혀야 한다. 이타심을
それは体で覚えなければならない。利他心を

배우는 가장 좋은 방법은 스스로가 이타심의
学ぶ一番いい方法は自らが利他心の

수혜자가 되는 것이다. 그러면 이타심이
恩恵者になることだ。そうすれば利他心が

엄청난 노력이 아닌 작은 호의로부터
とてつもない努力ではなく、小さな好意から

나온다는 사실을 알 수 있다.
出るという事実をわかることができる

- 조셉 마셜3세의 《혼자의 힘으로 가라》 중에서 -
- ジョゼフ・M・マーシャル3世の〈一人の力で行きなさい〉 -

* 이타심은,
* 利他心は

나도 행복하지만
私も幸せだが

다른 사람도 행복하게 만드는 것입니다.
他の人も幸せにすることです

그 출발점은 '나'를 버리는 것에서 시작됩니다.
その出発点は、'私'を捨てることから始まります

'나'를 버리면, 내 그릇이 작아지는 것이 아니라
'私'を捨てれば、私の器が小さくなることはではなく

더 커지고, 잃는 것이 아니라 더 많이 얻습니다.
さらに大きく、失うことではなく、さらに多くを得ます

최고의 수혜자가 자기 자신입니다.
最高の恩恵者が自分自身です

그 훈련이 명상입니다.
その訓練が瞑想です。

수혜자 (受惠者)
[명사] 恩恵を受ける人.

20160225. txt

제정 (制定)
[명사] 制定.

2016년 2월 26일 보낸 편지입니다.

산과 신
山と神

대자연이라는
大自然という

침묵의 사원 속으로 들어간 수도사들은
沈黙の寺院の中に、入った修道者たちは

산과 신이 다르지 않다는 것을
山と神が違わないことを

결국 깨달았다.
結局悟った

- 김선미의 《외롭거든 산으로 가라》 중에서 -
- 칸·손미의〈寂しければ山に行きなさい〉より -

* 그래서 많은 사람들이
* だからたくさんの人々が

신을 찾아 산으로 올라갑니다.
神を訪ねて、山に登っていきます

산에 신이 있는 것을 알게 되면
山に神がいることを分かるようになれば

내 안에 신이 있는 것도
私の中に神がいることを

알게 됩니다.
分かるようになります。

寺院 발음 재생
사원

2016년 2월 27일 아침편지

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 김도경님께서 보내주신 아침편지입니다
今日は、キム・ドギョンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

창의적 생각, 틀에 갇힌 생각
創造的考え、型に閉じ込められた考え

물도 한곳에 모여있으면 탁해집니다.
水も一つの場所に留まっていれば濁ってきます

숫덩이도 쓰지 않으면 녹이 슬고 맙니다.
鉄の塊も使わないなら、さびてしまいます。

자기 울타리 안에 갇혀 좁은 생각에 머물러 있으면
自分の囲いの中に閉じ込められて、狭い考えにとどまっていれば

성장할 수 없습니다. 황량한 사막, 낯선 도시를
成長できません。荒涼な砂漠、見知らぬ都市を

찾아가는 것을 두려워 말고, 새로운 경험과
訪ねることを恐れず、新しい経験と

감각, 꿈을 키워가야 합니다.
感覚、夢を育てなければなりません

- 고도원의 《위대한 시작》 중에서 -
- コ・ドウォンの〈偉大な始まり〉より -

* 그렇습니다.
*そうです

틀에 갇혀있는 사람은 성장할 수 없습니다.
型に閉じこもっている人は、成長できません

나무도 묶어놓고 키우면 크게 자랄 수 없습니다.
木も縛って育てれば大きく育てません

우리는 틀을 깨야 합니다. 상상의 세계는 무한합니다.
我々は、型を破らなければなりません。想像の世界は無限です

자신의 무한한 가능성을 믿고 나아가야 합니다.
自分の無限な可能性を信じて出なければなりません

사랑합니다. 감사합니다.
愛します。感謝します。

저 링컨학교 독서캠프 1기 김도경이에요!!~~
私は、リンカーン学校読書キャンプ1期生キム・ドギョンです。

창의 (創意)

[명사] 創意; 獨創的な考え.

틀

[명사]

(골판이 되는 것) 物の形をつくったり取ったりするもとな...

一定の格式や形式.

(테두리로 된 것) 物を入れたりさし込んだりするための物; 縁(...

같히다

[자동사] [‘가두다’의受け身] 監禁される; 囲まれる; 閉じこめ...

目が濁る 발음 재생 (표제어:にごる)

눈이 탁해지다

씻덩이

[명사] 鉄の小さな塊.

녹 (綠)

[명사]

동록 (銅綠)의 준말

錆 [錆].

슬다2

[타동사] (알을) 虫や魚が卵を産みつけておく; 産みつける; ひり...

[자동사]

(녹이) 鉄に錆が生ずる; 錆びる.

(곰팡이가) (かびが)生える.

울타리

[명사] 垣; 垣根; 囲い; (사당·성역의) 齊垣; (목장 따위의) ...

같히다

[자동사] [‘가두다’의受け身] 監禁される; 囲まれる; 閉じこめ...

좁다

[형용사]

狭い.

(공간 등이) (幅や空間などが) 広くない.

(도량·소견이) (度量·考えが) 小さい.

こうりょう [荒涼·荒寥] 발음 재생

묶다

[타동사]

縛る.

(다발로) (ばらばらのものを) 一つに括る; 結う; 束ねる; つ...

(결박) (自由に動けないように) くくる; 縛する; ゆわえる.

상상 (想像)

[명사] 想像.