

송준영 시인과

禪詩 깊이 읽기



20. 우주만물과 짝하지 않는 사람은

서강 물을 다 마신 뒤에 말해준다 하니 吸盡西江向汝道

기도 전에 즉시 손으로 입을 막으면서 "그거지" 하고 말문을 막았다.

사랑분별심 일으키지 않는 사람은 '독보인' 석두.마조 두 거장 상호협력으로 하화중생

방은(龐蕴, ?~785)은 호남 영양의 부유한 유교집안에서 태어나 온 가족이 득도하였다고 전한다.

마조는 대뜸 말을 받았다. "그대가 서강의 물을 한 솥에 들이킨다면 바로 얘기해주겠네(待汝一口吸盡西江水.)"

이야기다. 이 '一口吸盡西江水' 공간에 뒷날 뜻을 밝힌 계승 한 수를 풀면서 본격 계승에 접근해보자.

천지에 홀로 가는 사람에게 물노니 전부를 내어 주며 친하라고 부탁하노라 서강 물을 다 마시어 한 방울도 없으니 목구멍이 길목임을 누가 알리오

목구멍, 도를 체달하는 데는 그 길목이 무엇인가?

이제 모두의 천통각의 본격 계승에 닿을 것이다. 1행과 2행에서 노래하듯이 이미 깨진 마조는 저자거리로 몸을 나누어 있지만, 방 거사의 이항대립적인 양면의 견해에 빠져들 리가 없다.

착어: 입추 후에는 여름옷은 세탁하여 갈 무리해야 하고 두꺼운 옷은 손질해야 한다.

방 거사는 석두의 제자이며 동시에 마조의 제자다. 처음 석두에게 공부한 방 거사는 나중에 마조에게 깨달음을 얻어 마조에게 법사(法嗣)하였듯이 이런 강호의 두 거장이 상호 협력하여 다름 없이 오직 하화중생(下化衆生)을 위해 손을 내미는 보살정신은 바로 선의 정신을 이룬다.

사찰음식의 모든 것



정산 스님 신촌 대표 · 동산불교대 사찰음식학과장

호박씨 호두 파리고추 볶음

그동안 호박의 다양한 효능에 대해 알아보았는데, 오늘의 요리 재료인 호박씨 또한 많이 먹으면 머리가 좋아지는 훌륭한 식품입니다.

호박씨를 차로 만들어 마시는 것도 좋지만 잘 말린 호박씨를 곁에 두고 입이 심심할 때마다 수시로 먹는 것도 좋습니다.

호박씨에는 칼슘, 칼슘, 인이 풍부하고 비타민B가 많이 들어있으며, 머리를 좋게 하는 레시틴과 필수 아미노산이 골고루 들어 있습니다.

최근 영국에서는 한 TV 프로그램에 출연한 호박씨가 '여성을 위한 비아그라'라고 불리는 호박씨를 소개한 후

호박씨는 칼슘·레시틴 등 영양소 풍부 두뇌개발·동맥경화·노화방지에 효과

로 더욱 인기가 있다고 합니다. '호박씨 파동'을 일으킨 주인공은 질리언 맥키스 박사입니다.

또한 호박씨에는 리놀산이 풍부해 볶아 먹으면 동맥경화를 예방하며 노화방지에도 좋다고 합니다.

오늘 만들어 볼 음식은 호박씨와 호두 등의 견과류와 파리고추를 함께 볶아 볶아지는 사람에게도 호박씨가 좋은 예방제가 됩니다.



호박씨 호두 파리고추 볶음

재료: 호박씨, 호두, 파리고추, 간장, 설탕, 통깨, 식용유, 참기름

- ① 호두와 호박씨, 파리고추를 씻어서 건져 물기를 빼준다.
② 프라이팬에 참기름과 식용유를 반반으로 섞어 두르고 뜨거워지면 먼저 파리고추를 넣고 볶는다.
③ 파리고추가 어느 정도 익으면 호박씨와 호두를 넣고 같이 볶다가 간장을 넣고 불을 약하게 하고 은근히 볶는다.
④ 간이 고루고루 배도록 자주 뒤적여 준 후 간이 어느 정도 배면 설탕을 넣고 윤기 나게 한다.
⑤ 통깨를 뿌려 그릇에 담아낸다.

공광규 시인과 시집 즐겨 읽기

고비 최승호 현대문학, 2007년 값 7500원



적막으로 가득한 적멸보궁로의 초대

1954년 강원도 춘천 출생인 최승호 시인의 열세 번째 시집 <고비>는 황량과 적막과 고요와 죽음과 텅 빈으로 가득 찬 불교적 상상력의 시집이다.

이 책은 한때 할 달린 짐승이었다 탈가죽을 뒤집어 쓴 채 물을 뜨고 되새김질을 하면서 내 발로 걸어들어갔을 것이다

을 없애기 위하여 송장의 피부와 근육이 다 없어지고 백골만 남거나 백골마저 흩어진 모습을 보는 것이다.

별이 가득한 지붕 모래 드넓은 마루 사막만큼 장엄한 적멸보궁이 있을까 여기서는 알뜰있었던 것들이

시 '그림자'에서는 해골이 땅구는 적막한 사막을 걸어가면서 "위로는 나는 새 한 마리 없고/ 아래로는 기어다니는 짐승 한 마리 없다/ 아무리 둘러봐도 땅

이렇게 생명은 흔적도 없이 어디론가 흩어진 것이니, 바로 백골관이다. 육체가 무상함을 알고 몸에 집착하는 것

어느 구석에 풍경을 걸어놓으면 텅그렁거리는 소리를 들을 수 있을텐데 오늘은 바람도 적멸에 든 듯하다

승기건강비법 [마·가·목] 신비의 나무. 강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써

신수비결. 2008년 무자년의 나의 운세. 직업 운, 사업 운, 재물 운. 이성과의 인연, 성적 및 진학 운. 일진 및 외출하는 날. 완전 한글만 사용하여 생년월일만 알면 누구든지 집에서 2008년의 운세를 볼 수 있음

이름대사전. 대법원 선정 인명용 한자만 사용. 320여개의 성씨별로 상생과 수리오행, 삼원오행, 음명오행을 맞추고. 성씨별로 2000~3000여개의 이름들로 구성

새는 지붕 때문에 고민하십니까? 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까? 가장 싸게 시공해 드립니다. 자! 이제 칼라지붕으로 해결하세요!!

경기도 양평군 용문산 도솔암 전화번호: (031)775-1285 저수 대진 합장

효타암 주지 원공 합장. 농협 121076-56-092613(손선미) 부산 금정구 금사동 34-4 문의: (051)524-9406

현대칼라지붕공사. 서울·경기: (02)456-8831 강원도: 019-396-1110 충청도: 010-8674-2357 경상도: 011-327-7697 전라도: 010-2311-0157