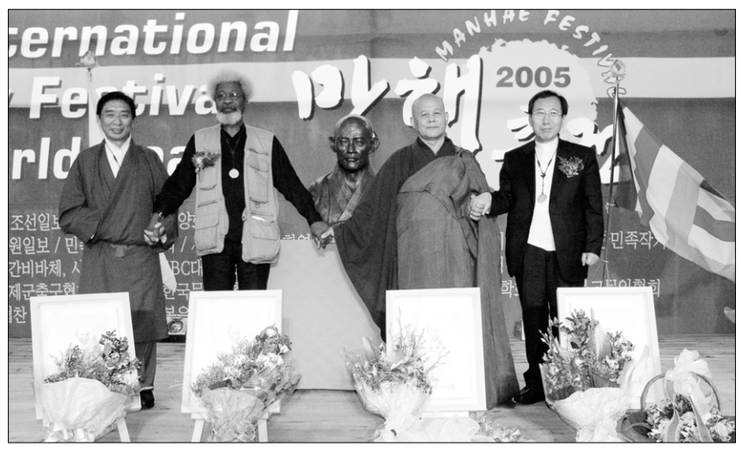
'詩心이 곧 불심이요, 깨달음이라'

해외불교칼럼



2005년 만해마을에서 열렸던 '금강산 세계평화시인대회'. 왼쪽부터 조베 펠로체른 티베트 법당 동아시아 대표부 대표 소잉카 시인, 지관 스님, 함세웅 신부.

불교와 더불어 피어난 시심은 오늘날까지 주옥같은 시맥으로 이어져온다.

불시(佛詩)는 물 흐름이자 구름 가는 길일터. 따라서 자아도취의 몽환이나 글재간 다툼일 수 없는 오직 나만의 구도행각이요 고즈넉한 만행이리라. 치열한 두께의 유화보다는 담담한 수묵화를 닮은 불교적 시정은 어느덧 서구도반들의 잔잔한 동행을 유혹해왔다.

이는 불법이 그만치 그들 일상생활 깊숙이 베어든 걸 입증한다. 미국의 경우, 비트불교로 상징되는 '샌프란시스코 르네상스'의 선구자 잭 케루악, '절규'의 저항시인 앨런 긴즈버그, 아나키스트이자 환경운동가로 퓰리처상 시 부문 수상자인 개리 스나이더, 다르마상그하 선원장을 지낸 필립 휘일런 스님 등 저명시인에 이어 가수 겸 여류시인인 패티 스미스 등 숱한 남녀의 불심과 시심들이 차이하나 등 여러 불교문단을 통해 속속 등장한다.

불법이 달빛처럼 온 여울에 내려앉는다는 우리 자랑스러운 찬불서사시 '월인천강지곡(月印千江之曲)'의 정서가 거기서는 '콜로라도강의 달 밝은 밤(Moonlight on the Colorado)'으로 이어지는 걸까?

그럼 불교적인 단문에서 불시로 넌지시 돌아 흐르는 폴 돌린스키의 시냇물을 따라 미국형 만행을 떠나보자. 우리는 욕망에 매달리고 거기 갇혀 괴로워한다. 괴로움은 사물이 아니라 사물을 대하는 우리의 반응에 의해 생겨난다.

우리는 불법에서 얻어진 올곧은 마음가짐으로 이 괴로움을 덜어낼 수 있다. 어느 찰나 우리의 몸과 맘은 어디에 있나? 이에 대한 맑고 밝은 깨달음을 통해 우리는 괴로움의 뿌리인 매달림을 털어내고, 그 찌꺼기마저 헹궈낸다.

깨달음이란 '지금 여기서 나의 쉬는 마음'을 지니는 것이다. 내 안에 불나방처럼 펄떡대는 욕망의 유희를 알아차리되 나의 밖으로 뛰쳐나가지 못하도록 고이 가둘 때 깨우침은 스스로 이뤄진다.

〈출처:우리시대 우리들을 위한 시 모음:불교 주제의 시문학 선집〉

편역:성휴 스님

시(詩)란
가르고 나누는 칼
욕망이 숨은 곳을 도려내어
고운의 가슴을 내보이며
티 없는 마음을 드러내어
불심에 절로 이르게 하나니
시심이 곧 깨달음이라…

기다림을 배운다면
켜지고 꺼지는 욕망을 지켜보며
그 사그라짐이 아쉽지 아니하다면…
가없이 트인 온 누리
아가처럼 아장아장 다가와
그대를 반기리라
찰나는 또 다른 찰나로 새롭나니…

폴 돌린스키는 버펄로대학에서 철학박사 취득, 뉴욕 등 4개 대학의 동서철학과 전직교수이자 시인, 철학자, 심리치료사로 현재 노숙자, 에이즈 감염자, 약물중독자 구제활동 중.

월드스타 불심도스타

골프 황제 타이거 우즈 ❹

'분노'를 자기발전 에너지로 승화

어린시절부터 인종차별 겪으며 자신을 '외유내강형'으로 단련

거대한 보리수로 자란 타이거 우즈는 떡잎 때부터 인생 모범생이다. 그는 세리토 초등학교, 오렌지뷰 중학, 웨스턴 고교까지 거의 전 과목 A학점의 우등생이었으나 대학골프대전에서 10전승을 기록한 스탠포드대학 2년 때 국제골프투어들로 인해 학업을 멈춰야했다.

무엇보다도 그의 인내심은 가히 초인적이다. 그가 유치원에 들어간 첫날, 큰 애들이 그를 나무에 묶어놓고 "원숭이, 깜둥이" 하며 툭툭 쳤다. 그러나 그는 끝내 분노의 눈물도, 공포의 오줌도 질질 짜지 않았다. 당시 유치원장의 회고다.

"그는 그 일을 잊지 않았지만 단 한 번도 겉에 내비치지 않았어요." 앞서 언급했듯, 그의 아버지는 유능한 보병중령이었다. 그 사실만으로도 그의 강인한 자기절제와 인내심은 족히 입증된다. 군사훈련이나 군내규율 때문이 아니다. 그런 건 적어도 표면상으로는 모두에게 공평하게 적용된다.

문제는 가증스런 '선민의식'에서 비롯된 인종차별 즉, 이른바 색깔장벽(Color Barrier) 같은 장난질이 군내 진급 등에서도 공공연하게 이루어졌다.

그는 몇 년 후에야 아들에게 그 얘기를 꺼낼 만치 신중했다. "분노는 소중하다. 분노를 증오로 태워 없애지 말고 자기발전의 동기로 키워라. 나도 야구선수 때 그랬지만 유색인 운동선수들치고 추한 꼴을 안 당한 경우가 거의 없다. 한 번은 우리 팀이 경기를 할 도시에 도착했는데 버스에서 내리질 못하게 살해위협을 했어. 우리는 울분을 터뜨리지도 못하고 그저 껴안고 산거야. 바로 그 분노가 강력한 에너지로 바뀐 거지."

꼬마호랑이 타이거 우즈는 점차 고요한 시한폭탄으로 바뀌고, 흔히 포커페이스라 일컫는 무표정처리 등 감정은닉도 체질화되어 갔다.

평소에는 실바람에도 이리저리 떠밀리던 버들잎이 어느 순간 면도날처럼 휙 그어버리는 외유내강이란 이래서 무서운 거다. 그의 선생님의 말이다.

"그가 골프 신동으로 '세상에 이런 일이(That's Incredible!)' 같은 프로에 출연하면 친구들은 난리법석을 피웠지만 정작 본인은 아무 말도 안하더군요." 그가 초등학교 때 두 번 담임을 맡았던 캐롤 선생님의 회고다. "그는 참 영특하고 토론에도 열심인 과묵한 지도자 형이었죠." 중학 때 담임선생님은 좀 더 성숙한 그의 모습을 떠올린다.

"맨 처음 출석부에서 타이거란 이름을 보고선 꽤나 설치는 애려니 걱정했는데 막상 대해보니 전혀 아니었죠. 수업시간 내내 꼼지락댈 나이에 놀라운 집중력을 보이더군요. 특히 그는 자신이 누구인지, 즉 자아인식이 분명했죠. 아시아 역사, 종교에 관해 수업할 때면 그는 자신의 불교적 성장배경에 대해 당당하게 발표했어요. 그의 고운 품성과 처신을 지켜보자니 제가 상상했던 붓다와 무척 닮았더군요."

꼬마 붓다를 이내 알아보신 그 선생님 또한 붓다가 아니실지? 〈끝〉

성휴 스님

베트남 스님·재가자 소외계층에 온정

전후복구 후유증과 개방정책으로 인해 현재도 상당한 경제난을 겪는 베트남의 스님과 재가불자들이 지난 5년간 미화로 2500만 달러 이상의 자선기금을 조성, 사회소외층 및 오지주민들과 불심을 나누고 있다.

11월 28일 베트남불교승가협회는 동 기금으로 주택 약 2500채, 교량 250개, 식수용 우물 1500개를 만들고 노약자와 장애인에 휠체어 제공, 극빈자의 생계를 보조했으며, 그 중 일부는 인도네시아, 인도, 미얀마, 태국, 스리랑카의 어려운 이웃들을 위한 구제기금으로 전달됐음을 회계보고 했다.

출처: VNA

英 BBC, 심야 법문 프로그램 방송

영국국영방송BBC는 11월 26일부터 매주 월요일과 금요일 라디오 2국에서 심야프로그램 '잠시 멈춰 생각'을 선보인다고 발표했다. 새벽 1시 30분부터 2시간 동안 진행되는 재니스롱 쇼는 불자가 아닌 철야교대근로자, 불면증환자 등을 위한 법문 등으로 편성된 사회순화특선기획물이다. 한편 북부런던불교센터원장이자 작가인 비쉬바파니 법사가 진행하는 라디오 4국의 '오늘의 명상' 법문은 12월 4일과 11일 오전 7시 50분에 방송됐다.

또한 지난 11월 8일 런던불교센터에서 두 비구니스님의 수계에 이어 24일 맨체스터불교센터에서 두 비구스님이 수계하는 겹경사가 있었다. 모두 그샤프리바 스님 문하의 마이크 슬래터리는 팔리어로 '막힘이 없는 이'를 뜻하는 니쉬파라, 그리고 소나 스님 문하의 스티브 존스는 '중생수호자'를 뜻하는 나라파라는 법명을 받았다.

출처: BBC, MBC종합

스페인 아미타바티암자서 울력수행

스페인 발렌시아 인근 산악지대의 아미타바티 암자의 수라트나와 비쟈스리 법사는 12월 8일부터 15일까지 울력수행을 한다. 올리브수확, 토굴 짓기, 밭일 등 하루 약 5시간의 중노동과 참선을 병행하는 이 수련회는 유료회원제로 유럽전역의 비 불자도 참여가능하며 '일일부작일일불식'의 계율이 엄격하다.

출처: TBMSG

생활영어로 왕초보

It will pass soon —곧 지나가요

A student went to his meditation master and grumbled, "Meditation is horrible! I feel so distracted, my legs ache and I'm constantly falling asleep. It's just horrible and…." "It will pass soon." the master cut in downright. A week later, the student came back and bragged rashly to him, "Yea, meditation is fantastic! I feel so aware, so peaceful, so alive! It's just fantastic and…!' "It will pass soon." the master snapped again with no glance at him.

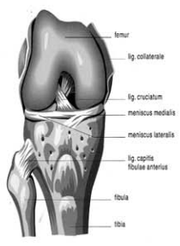
참선수련생이 선사한테 투덜댔다. "참선이란 게 어휴 끔찍하네요! 마음은 산란하죠, 다리는 아프죠, 내리 졸리기만 하죠, 아, 진짜 못 해먹겠…." 선사가 댕가당 그의 말꼬리를 잘랐다. "곧 지나가요." 그리곤 일주일이 지나자 다시 선사를 찾은 수련생이 오두방정을 떨었다. "캬, 참선이란 게 죽여주네요! 이게 마음이 확 트이고 느긋하고 생기가 팍팍 돌다니, 진짜 죽여주…." 선사는 그에게 눈길도 한번 안주고 또 싹둑 잘랐다. "곧 지나가요." 번안:성휴 스님

대한한의사협회 의료광고심의필 제071004-중-1788호 〈광고〉

퇴행성 류마티스 — 관절염 한방(韓方)치료한다.

중정한의원 왕 원장은 통상관절염이란 관절의 염증 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 마찰되어 뼈의 기형화를 일으키며 극심한 통증을 유발시킨다. 왕 원장은 "한방 치료를 통하여 관절염의 고질인 통증을 치료해 줄 수 있다고 한다."

◆ 퇴행성 관절염과 류마티스 관절염은 어떻게 다른가?



퇴행성 관절염은 관절이 나이가 듦에 따라 피부가 주름지고 머리가 쇠고 동맥경화가 오는 것과 마찬가지로 관절 안의 연골(소위 말하는 물렁뼈)에 주름이 지거나 닳아 없어지는 것을 말하고, 류마티스 관절염은 우리 몸의 면역성의 이상으로 올 수 있는 병으로써 나이에 관계없이 아이에서부터 나이 든 노인에 이르기까지 어느 연령에서든지 발생 할 수가 있으며 퇴행성 관절염은 40대 이후 50대 그리고 나이가 들어갈수록 발생률이 높아진다. 그리고 주로 침범하는 관절 부위가 서로 조금씩 다른데 류마티스 관절염은 손가락, 발가락, 손목, 무릎, 발목 같은 관절에 많이 오지만 퇴행성 관절염은 손가락 끝마디, 무릎 혹은 발목, 척추 그중에서도 요추 같은 체중이 실리는 즉 몸무게가 많이 실리는 관절에 주로 나타난다고 왕 원장은 말한다.

◆ 관절염 통증 치료한다.

관절염은 그 정도에 따라 경증(輕症), 중증(中症), 중증(重症)으로 나뉘며 초기관절염은 가벼운 통증을 느끼는 정도이고 중기에는 관절 주위가 심하게 붓고 통증은 심해지고 통증이 시작되면2일~3일간 지속된다. 말기에는 통증이 극심해 일상생활이 어려울 뿐만 아니라 수면에도 어려움을 느끼며 최악의 경우 관절 모양 자체의 변형이 유발되기도 한다. 왕 중권 한의학박사는"한방 관절염 치료를 통하여 진행 속도와 상관없이 통증은 쉽게 호전되고 밤에 고통 없이 수면을 취할 수 있다"고 한다. 관절의 상태를 되돌리는 데는 상태에 따라 다르지만 초기의 경우 1~2개월의 한방치료로 가능하며 중증(中症),중증(重症) 관절염 환자의 경우는 3~6개월 정도의 치료기간이 필요하다.

중정한의원 원장 한의학박사 (경희대 외래교수)

중정한의원
상담문의 080-521-6666

건강해야 장수할수 이 있습니다.

지리산자락 신비의 참다슬기 농축액

토종웅담과 비길만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥)방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

■다슬기 농축액 : 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 깨끗한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을 때까지 48시간을 다린다. 여기에 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다/

■주문하시면 (생산) 달여 드립니다. 참 다슬기 농축액은 주문(생산) 달여들이며 주문시 기간은 3일~4일 걸리오니 참고하시고 주문해 주세요!

상담 (055)963-9583
문의 (055)355-5626
산마을 토종(민속농원)

대한한의사협회 의료광고심의필 제071022-중-1901호 〈광고〉

당뇨병 한방(韓方)으로 치료한다.

당뇨병을 한방요법으로 치료한다는 중정한의원 왕중권 원장

중정한의원 원장 한의학박사 (경희대 외래교수)

당뇨병 아시죠?
이것은 한의학에서 소갈증이라 한다. 주로 입이 마르며 물을 많이 마셔도 갈증이 풀리지 않고 음식을 많이 먹어도 배가 고프고 소변을 수도 없이 자주 보는 병이다. 한의학에서 약 2300년 전에 당뇨병의 임상 특징인 삼다일소(三多一小)증상으로 많이 마시고 많이 먹고 많이 소변보고 체중이 감소되는 증상이 기록되어있다. 또 소갈 병 환자는 오래되면 귀도 잘못 듣고 눈도 잘 안보이게 된다는 기록도 있다.
이것이 당뇨병의 합병증들이다.
한의학에서는 당뇨병의 원인을 정신적 스트레스와 무절제한 식생활 그리고 정신적 과로 유전등과 연관이 있다고 본다. 치료 방법에 있어서 상소(上消), 중소(中消),하소(下消) 세 가지 유형을 나누면서 치료한다.
일반적으로 초기 급성으로 오는 당뇨병은 한의학으로 치료가 잘 된다. 시간이 오래 경과된 당뇨병 환자들은 당뇨치료보다 당뇨로 오는 합병증 치료에 비중을 두며 장기적으로 한의학 치료와 식이요법 운동요법 등으로 임상에서 이미 많은 효과를 보았다. 당뇨병은 하나의 만성질환 이므로 짧은 시일 내에 어떤 치료효과를 기대하기 어렵고 보다 인내심을 가지고 치료에 임해야 되고 음식에 있어서도 의사의 지시에 따라 적절하게 음식물을 섭취해야 된다. 운동도 적당히 해야 되며 정기적으로 혈당과 요당검사를 받아야 된다.

■당뇨치료를 위한 환약처방과 평형침법

중정한의원에서 처방한 '당뇨치료를 위한 환약'을 복용하면서 평형침법 치료를 받고 혈당강하제 혹은 인슐린을 줄여 나간다. 공복시 혈당 100~200 환자도 일반적으로 4~8주의 치료로 효과를 확인할수 있다. 합병증이 있는 환자들은 증상에 맞는 병행치료가 가능하다.

'왕 원장의 당뇨치료를 위한 환약'의 당뇨치료기전'

당뇨병은 치료하기 어려운 만성 질환이다. 그래서 죽지 않는 암이라고도 한다. 당뇨병 자체는 무서운 병이 아니지만 당뇨가 어느 정도 진행되면 제일 심각한 것은 고지방 혈증으로 오는 합병증들이다. 중풍 뇌졸증을 일으킬 수 있으며 동맥경화, 폐쇄성 혈관 염, 심근경색, 간경화, 백내장 등 이러한 합병증 들이 원인이 되어 생명을 위협하게 된다. 당뇨치료를 위한 환약은 간장과 신장,비장 삼초기능의 균형과 인체 내의 기혈과 음양의 평형을 조절해주므로써 치료를 가능하게 하는 것이다. 당뇨치료를 위한 환약은 인슐린 의존 형과 인슐린 비의존형을 병행하여 치료한다. 당뇨치료를 위한 환약을 일반적으로 어느 정도 복용을 하여도 기존 혈당 강하제나 인슐린 투여 중단이 가능하며 지속적인 치료로 당뇨가 치료될 수 있는 가능성을 제시하게 된 것이다. 당뇨치료를 위한 환약 복용으로 고지혈증도 치료되면서 합병증 예방에도 도움이 되고, 평형침법과 왕 원장의 차요법으로 병행하여 치료하면 더욱 좋은 효과를 볼 수 있다.

중정한의원
상담문의 080-521-6666