



늡지 앓는 비결

불로불사가 인간의
소망이라면
생로병사는
인간의 속명일 것입니다.

영원히 늡지 앓는
비결은
세상 어디에도
없겠지만
마음이 몸보다
먼저 늡는 것만 경계해도



훨씬 더
오래도록 젊음을 유지할
수 있다고 합니다.

다음의
다섯 가지만 경계해도
우리는 천천히
아름답게 늙어갈 수
있습니다.



첫째는 박 이후 구(薄耳厚口)

귀가 얇아져서
남의 말을 듣기 싫어하고
입은 두터워져
자기 말만 쏟아내게
되는 것을
경계해야 합니다.



둘째는 망집(妄執)

사소한 일에도
자기를 투사하여 고집을
피우는 것을
경계해야 합니다.

망집을 버리고
마음을 풀어놓으면
늪지 않습니다.



셋째는 중언부언(衆言浮言)

말하고자
하는 욕심이 앞서

내용은 없고 말만 많아져

표현이
어지러워지는 것을
경계해야 합니다.

욕심이 없으면
언어가 간결해지게
마련입니다



넷째 백우 무행(百憂無行)

백 가지
근심만 할 뿐 아무것도
행하지 않는 것을
경계해야 합니다.

걱정이 생기면
몸을 움직여
문제를 해결해야 하는데

그리하지 않으니
몸이 늙을 밖에도



다섯째 고안(故安)

옛 것에 기대어
안주하려는 마음을
경계해야 합니다.

항상 새로운 것에 대해
열려 있는 마음과
낯선 것들에 대해
관대한 태도,

그리고 끝없는
호기심이 불로의 비책인
것입니다.

부디 이 다섯 가지를
경계하여
언제나 젊음을 유지하는
아름다운
벗이길 바랍니다.

성년 불중래 세 월불 대인
(盛年不重來 歲月不待人)

청춘은 다시 오지 않으니
세월은 사람을
기다리지 않는다네



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



