



< 8 >

마음 병을 잘 치료하는 법

병원을 즐겁게 찾아 가고 싶은 사람은 아마도 없을 것이다. 좀 아프더라도 며칠 지나보고 더 아파지면 병원을 찾게 되는 경우가 많다.

특히 마음이 괴로운 병은 병원을 찾지 않고 여러가지 방법을 강구해 보다가 늦게오게 되는 경우가 많은데 이는 마음이란 약으로 고칠 수 있는게 아니라라는 생각 때문에 그렇다.

또 하나는 병원에서 진찰을 받으므로써 일종의 '병'이라는 낙인이 찍히게 되니 그게 두려워서 병원을 더욱 멀리하고 싶어진다. 병이란

증명해 주고 있다. 경전에 환자가 지켜야 할 다섯가지 지침을 적은 게 있다. 첫째는 음식을 가려 먹으라고 적고 있다. 굵고후 올바르게 먹으라는 뜻이다. 둘째로는 제 때에 먹으라는 지시다. 음식을 하거나 때를 거르거나 하는 것은 해롭다는 뜻이다. 셋째로는 약을 잘 챙겨 먹으라고도 적고 있다. 약은 한 자에겐 꼭 필요한 도움이 된다. 넷째 화를 내지말라고 적고 있다. 화는 민병의 근원이 될 수가 있다. 화 뿐만 아니라 지나친 희노애락이 모두 신체에 영향을 주지만, 특히 화는 병



계절 없는 세상

② <글>

스님의 "그 모습은 내만이 느낄 수 있는 실로 눈물겹도록 안타까와 하시는 모습이었습니다. 넓고 깊은 생각이야 왜 없었겠습니까. 하지만 한 생각 바꾸기가 그렇게 힘이 드는 줄은 몰랐습니다. 주인공, 민희양상에 메인 노예를 풀어 주십시오. 마음을 쓰는데도 한 발짝도 걸지 못한 채, 그냥 그 자리였습니다. 그러면서 저는 열심히 상인에 다녔고, 남치면 진화하는 도리를 알게 되었습니다. 그렇게 해서 자신의 모습을 바꾸는데 꾸준히 노력한 것입니다. 정말 제 모습 바꾸기가 얼마나 힘들었는지 모릅니다.

그렇게 신앙을 내질처럼 알고 다니면 어느날 맞이했습니다. 제 자신의 과거의 모습이 한없이 불쌍해 보이는 것이었고, 큰스님께 사는 그 딱한 중생을 불쌍히 이끌어 주시기가 얼마나 힘이 드실까 하는 생각을 하다가 저는 그만 가슴에 봉인 문혈을 녹이듯 풀었습니다. 얼마나 풀었는지 모릅니다. 그 후로는 모든 생각이 달라지기



"잘난 척 하기는 쉬워도 못나긴 어려웠습니다. 정말 무심으로 고개를 숙여야 하는데 생각을 내서 숙이는 것은 숙이는게 아니었습니다"

있었습니다. 스승 겸 장모님으로 모시면서 말입니다. 정말 남편의 마음을 움직이게 하는 것은 쉬운일이 아니었습니다. 저의 진정한 모습을 보고서야 남편은 움직이게 된 것입니다.

이 글을 읽게 되실 분들께 드리고 싶은 말이 있습니다. 우리 함께

Early that same morning, the Blessed One dressed, took bowl and robe and entered Rājagaha seeking alms. He saw Sigāla at his rite of worship and spoke to him thus:

부처님께서 그날 이른 아침 가사를 입고 발우를 받으신 후 탁발하러 라자갸하에 가셨다. 부처님께서 사갈라가 예배하는 것을 보고 이렇게 말씀하셨다.

"Why, young householder, do you, rising early and leaving Rājagaha, with your hair and raiment wet, worship the several quarters of earth and the sky?"

젊은 장자여, 그대는 왜 일찍 일어나 상을 떠나와서 머리와 옷이 젖은 채 땅과 하늘의 여러 방위에 예배하는가?

"Sir, my father, when he was on his death-bed, said to me: "Dear son, you should worship the quarters of earth and sky." So I, sir, honoring my father's word,

영어로 배우는 경전
선생경 ②

reverencing, revering, holding it sacred, rise early and, leaving Rājagaha, worship on this way."

부처님, 저의 아버지께서 임종하실 때 제게 말씀하셨습니다. "사랑하는 아들아, 너는 땅과 하늘의 여러 방위에 예배해야만 한다." 그래서, 부처님, 제가 아버지의 유언을 받들어 공경하고 숭배하여 신성하게 지키고자 일찍 일어나 상을 떠나와서 이렇게 예배하오니.

"But in the discipline of the Ārya(Noble One), young householder, the six quarters should not be worshipped in this way."

그러나 성인의 수행법에 따르면 젊은 장자여, 육방에 그렇게 예배해서는 안되느니라.

이 마음을 갖게 해주신 큰스님, 총무스님, 선인의 모든 스님께 감사드리며 제가 받은 만큼 갚겠다는 각오로 열심히 살아 가겠습니다.

김영숙 (서울시 동대문구 이문동) <박미영 기자>

"마음 속 한 생각이 계절... 극락 지옥도 오늘에 있어"

낙인만 찍히는 것이 아니라 이로 인해 사회생활에서 불이익이 따른다면 누가 병원을 찾고 싶겠는가. 하지만 병은 병원에서 제일(?) 잘 고친다. 정신과엔 자발적으로 찾아오는 경우보다는 대개 가족이나 주위사람들에 의해 권유받거나 때로는 강제로 의해서 오는 사람들이 많다. 억지로 타의에 의해서 끌려왔다는 보편 생각이나 피해의적 생각 때문에 병원에 와서도 그런 감정을 새기는데 며칠 걸리곤 한다. 어떤 병도 마찬가지로이지만 아픈 자신이 내 병을 고쳐보겠다는 강한 동기가 있는 사람이 그렇지 못한 사람에 비해서 병의 예후가 훨씬 좋다는 것은 여러 연구가

을 만들거나 악화시킨다. 다섯째로는 치료해주는 사람에게 순종하라고 이른다. 여기에서 순종하라는 뜻은 흔처럼 무엇이거나 시키는대로 복종하라는 뜻이 아니고 치료적인 권유를 잘 따르라는 뜻이다.

길을 모르면 고통순경에게 물어보면 제일 쉽게 길을 찾는다. 길을 모르면 학교 선생에게 배우면 제일 빨리 글을 익힐 수가 있다. 같은 이치로 병은 의사에게 치료받는 것이 제일 안정하다.

중얼아령경에 이른 위와 다섯가지를 명심하고 치료에 임한다면 그는 이미 반은 치료된 사람이다.

시작했습니다. 자기 자신을 확고히 믿어야 어느 누구라도 하나가 될 수 있다고 생각했습니다. 그 하나이지 세를 게 없다고 하셨는데 저 자신을 너무 헛헛하게 배우느라 힘이 들었다고 생각했습니다. 인간이 잘나야 머리카락이고, 못나 봐야 발바닥이 것을 잘난 척 하기는 쉬워도 못나긴 어려웠습니다. 똑똑해지려고 이 공부하려다가 바보되는 공부라고도 생각했습니다. 스님은 늘 저에게 "헛헛하던 놈도 꼭 수그러진다. 바 이삭이 익으면 꼭 숙어지지 않나."

하시며 다독겨려 주시었습니다. 정말 무심으로 숙여야 하는데, 생각을 내서 숙이는 것은 숙이는게 아니었습니다. 가슴이 울려야 오장육부가 돌아가는 것과 같이 나와 내가 동맥과 정맥이 같이 풀어서 그래서 한마음인 것을... 마음의 눈이 자명등을 밝힌 듯했습니다.

그 후로 저의 친지들은 저의 모습이 편안해지고, 눈빛도 달라졌다고 했습니다. 저는 듣기가 부끄러우면서도 기분이 좋았습니다. 저는 남편에게 물었습니다.

"나 많이 변했다고 생각하세요?" 평소와 말이 없는 남편이라 보채듯 물었습니다.

"선원에서는 사람도 보람을 하는 모양이지?"

하는 것이었습니다. 그 말은 물론 저의 변화를 인정하는 말이었습니다. 저는 눈물이 나도꼭 반갑고 고마웠습니다. 한아름 선원인지 믿지 못할 살려가는 것이나, 아예 중하고 같이 살라고 하던 남편이었는데...

그 후 남편도 큰스님의 가르침을 받아들여 열심히 공부하게 되

계절없는 세상을 살아갑니다. 내 마음속 한 생각이 계절입니다. 봄, 여름, 가을, 겨울 모두를 자유자재 할 수가 있습니다. 극락도 지옥도 오늘에 있습니다. 우리 모두 함께 한마음이 되어 보물을 찾아 보람 되게 살아 갑시다.

이 마음을 갖게 해주신 큰스님, 총무스님, 선인의 모든 스님께 감사드리며 제가 받은 만큼 갚겠다는 각오로 열심히 살아 가겠습니다.

깨우친 목석보다는 자비심 있는 중생이 더 아름답다.

한마음 요전

대행스님 구도행장 · 법어집

- 목숨을 건 십여 년의 치열한 구도행장
- 장경의 숲을 가로지르는 명쾌한 법어
- 대행스님께서는 '법' 속에 '장경' 속에 갇힌 불법은 단호히 거부합니다.
- 불법은 곧 삶이요, 삶은 곧 불법이기 때문입니다.

· 기획 · 편집: 한마음선원
· 제작 · 보급: 도서출판 역시아문
☎ 02)737-0695

전통 100년, 도전 100년
1896-1996

환경관리 국내 1위 두산 그룹

'94 환경관리 모범업체 최다선정

두산그룹은 모범적인 환경관리를 통해 강토사랑, 지구사랑에 앞장서고 있습니다.

'94 「환경관리모범업체」로 최다선정(16개 사업장)된 두산그룹이 이 나라 제일의 환경기업으로 거듭났습니다. 두산은 예방위주의 철저한 환경감시 기능을 수행하는 <통합환경관리시스템(IEMS)>을 통해, 그룹 차원의 대대적인 환경보호운동을 전개하고 있습니다. 또한 폐기물 처리 및 환경오염 방지시설을 망라하는 환경사업분야에서도 커다란 실적을 올리고 있습니다.

강토사랑, 지구사랑 - 두산이 앞장서고 있습니다.

깨끗한 환경, 우리가 먼저

1社11山1川 지키기운동 · 장기급 칠새보호운동 · 나무 비료주기운동 · 환경해자 배포운동 등 1山의 환경보호 운동을 성원해주신 많은 분들께 감사드립니다.

환경관리 모범업체 지정현황

두산상사 금산공장 통일매주 서울공장, 인천공장, 광주공장, 구미공장, 경산공장 두산울주 서울공장 두산기계 별첨공장 두산유리 군포공장, 영남공장 두산전자 중평공장 통합식품 인천공장, 부천공장 두산제관 광주공장 오비씨그룹 인천공장 태백 군산공장

두산

