

이근후 건강칼럼

< 9 >

마음

자기 변신

"약을 먹을때 뿐이지 약을 끊고나면 도로 증상이 더심해 지니 약은 먹으나 마나합니다" 마음고생때문에 외래로 열심히 치료받으러 오던 환자가운데 이런 이유를 내세워 약먹기를 거부하는 환자가 있다. "약이 사람 마음도 고쳐주나요? 내 마음은 나뉘면 안 풀라요" 이런 호소를 하면서 치료받기를 거부하는 환자가 있다. 이런



를 해결해 주지는 못한다는 것을 명심해야한다. 가령 학교입학시험에 떨어지자 화가 난 사람의 화를 진정시켜줄 수는 있지만 그 학생을 학교에 입학시키는 것을 약이 해결하지 못한다는 논리와 같다. 이런 마음의 고통으로 부터 벗어나도록 약의 도움을 받은 연후에는 반드시 상담이나 정신치료를 병행하는 것이 중요하다. 정신치료를 통해 자신의 갈등의 원인을 통찰하고 다시는 반복하지 않는 지혜를 얻도록 하는 것이 바로 정신치료이다. 정신장애는 대부분 후천적인 생활습관의 잘못 때문에 생기는 것이니까 자

그날을 위하여

나의 시아버님은 4대 독자였다. 그래서 내가 시집을 갔을 때는 남편의 형제분들과 그들에게서 난 조카들뿐, 가까운 친척이리곤 없었다. 자손이 귀한 것을 어느 지관(地官)은 산소자리가 좋지 않아서라고 했다는데, 그 이유만은 아니었지만 부모님은 조상님들 산소가 대구시에 편입이 되었을 때 가장 하지 않고 아예 화장을 했다고 한다. 그래서인지 어머님은 두 아드님을 달랠이 기르셨고, 우리 대에 와서는 큰 대에 아들 넷, 우리집에 풀 해서 대대로 내려오던 소원을 유감없이 풀고 가셨다.

환갑 전집 다 지나고 느지막이 불법에 귀의하게 된 어머님은 젊었을 때 못다한 공부를 한꺼번에 하시려는 듯 일념으로 수행 정진하셨다. 지옥중생이 단 한사람이라도 남아 있는 한 성불하지 않겠다고 서원(誓願)을 한 '지장보살 마하살'의 명호를 하루에도 수만 번씩 염했고, 즐겨 드시던 육류와 생선을 미련없이 끊었다. 기도에도 들떠 날과 숲안기루를 물에 탄 생식으로 백일을 나셨다. 그러면서 하는 말씀이, 생전에 남의 고기 많이 먹었으니 내가 가져다 화장해서 뼈를 산이나 물에 뿌려 날짐승이나 물고기 밥이 되게 하라 하셨다.

어머님은 또 불법을 알지 못하는 자손들로 해서 당신의 49재를 당신이 걱정하셔야 했다. 10여년 세월을 용돈 아껴 모은 어머님의 성금, 그 저금통장을 앞에 하고도 우리는 그 속에 담긴 어머님의 일원을 헤아리지 못했다. 그러나 49재를 지내며 당신의 극락왕생보다는 자손들을 부처님 문전에 인도하려고 하신 어머님의 심정을 조금은 알게 되었던 것이다.

지난 해 타계하신 친정어머님도 화장을 원하셨다. 그분은 계산이라는 것을 알 줄 모르는 분이였다. "내사 사후의 일은 걱정 안한

다. 그런 돈 있으면 다 쓰고 갈란다" 하시며 베푸는 낙으로 살다 가신 어머니.

어머님의 유골은 장례식날 곧바로 낙동강에 뿌려졌다. 행락객이 없는 겨울 낙동강은 조약돌을 알알이 썰 수 있을 만큼이나 투명했다. 스님의 독경 속에 당신의 외아들 손으로 한줌 두줌 뿌려진 어머니의 유골은 이별을 아쉬워 하듯 잠시 물위에 떠있다가 조용히 가라앉으며 물결따라 천천히 흘러갔다. 낙동강도 한강도 하나로 어우러지는 바다를 향해서.

원구름이 무심히 떠 있는 하늘을 보며 나는 어머니가 즐겨 읊던 '生也一片浮雲起/死也一片浮雲滅'이라는 시구를 떠올렸다. 이제 한줌의 재로 남은 어머니는 더러는 풀고기의 밥이 되고 더러는 흙으로 가라앉으며 본래무일물(本來無一物)이라는 본연의 자리로 돌아간 것이다. 생(生)을 구름 일어남이라 하고 사(死)를 멸망이라 한다면 이보다 깨끗한 소멸은 없으리라 싶었다. 나 또한 그렇게

주부신행담



"How then, sir, in the discipline of the Ārya, could the six quarters be worshipped? It would be an excellent thing, if the Blessed One would so teach me the way in which according to the Discipline of the Ārya, the six quarters should be worshipped."

그러면, 부처님, 성인들의 수행법에서는 육방에 어떻게 예배해야 합니까? 부처님께서 저에게 성인의 수행법에 따라 육방에 예배하는 법을 가르쳐 주신다면 참으로 좋겠나이다.

"Hear then, young householder, reflect carefully and I will tell you."

그러면 젊은 장차여, 듣고 깊이 숙고해 보라, 내가 말해 주리라.

"Yes, sir," responded young Sigāla. And the Blessed One said: "Just as, young householder, the Āryan disciple has put away the four vices in conduct; just as he does no evil actions from the four

영어로 배우는 경전

선생경 ③

motives; just as he does not make towards the six doors of dissipating wealth; avoiding these fourteen evil things, he is a guardian of the six quarters, is on his way to conquer both worlds, is successful both in this world and in the next. At the dissolution of the body, after death, he is reborn to a happy destiny in heaven."

"그리 하겠나이다. 부처님." 젊은 시갈라가 대답했다. 부처님께서 말씀하셨다. "젊은 장차여, 성인의 제자가 행위에서 네가지 악을 제거하고, 네가지 통에서 비롯되는 네가지 악행을 하지 않고, 재물을 낭비하게하는 여섯 문으로 가지 않듯, 이 열네가지의 악업을 피하면 그는육방을 지키는 자이며, 두 세계를 정복하는 길을 가는 자이며, 이 세상과 다음 세상에 서도 성공을 얻으리라. 죽은 후, 육신이 다하면 그는 천상에서도 복된 운명을 받고 태어난다."

\*according to: ~에 따르면, ~에 따라서

\*disciple: 제자, 문하생, 신도

\*despate: 흩어지게 한다. 낭비하다

(박미영 기자)

나무잎은 단풍이 찬란하다고 하는데...

흔적도 없이 가기를 버렸다. 문득 오래전에 본 어느 바다가 떠올랐다. 수심이 얼밭도 넘는다 는 그 바다는 물이 어떻게나 맑았는지 마냥 걸어 들어가고픈 유혹을 느끼게 했다. 이대로 영영 나 오지 못한다 해도 후회될 것이 없을 것 같았다. 그 속에 잠들고 싶다고 그때 나는 원했다. 그러나 지금 생각하니 굳이 그 바다를 고집할 필요가 없을 것 같다. 이 몸 벗어버리면 그 또한 부질없는 일일 것이다.

부모님도 큰덕의 형님 내외분도 가시고 보니 명절이 와도 찾

아 볼 어른이 아니 계시다. 머리에 찬 바람이 분다. 어른이 안계시다는 것이 이렇게 추운 것이니 참 몰랐다. 이제 나의 겨울이 멀지 않았음이라. 해거름에 약수터에 오르니 간밤의 비로 낙엽이 수북하게 깔려 있다. 누르스름하게 퇴색한 낙엽을 밟으며, 간다는 것이 별 게 아니라 이렇게 낙엽되어 흙으로 돌아감이라 생각하니 가슴이 정해진다. 어느 날인가는 나도 낙엽되어 떨어지리라.

나는 어머니들처럼 바르게도, 어질게도 살아오지 못했다. 누구

를 위해 내 마음 한 자락을 나누어 주는 일 없이 작은 내 것을 지키기에 버렸다. 그런 내가 그분들처럼 미련없이 떠나기를 바란다. 아니, 그러기에 나의 남은 날은 더욱 소중하기도 모른다. 나무 잎은 푸른 빛이 선명했던 만큼이나 단풍이 찬란하다고 하는데...

한정덕행 (서울시 동작구 신대빌딩)

# 깨우친 목석보다는 자비심 있는 중생이 더 아름답다.

## 한마음 요전

대행스님 구도행장 · 법어집

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

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

# 大報 부모은중경 반야심경양면10폭 병풍

부처님께서 설하신 살아있는 인륜대도 병풍, 불교의 효도일 우란분절(백중일)의 의미를 승화한 기념佛事, 자녀결혼 예단품으로... 낳아서 지켜주신 은혜의 '보답'으로... 영험높은 경전병풍을 가정에 모시면 모든 뜻을 이루십니다.



### 신청자 참고사항

조성된 병풍은 목련존자께서 부처님의 가르침을 참으로 행하여 그 공덕으로 어머니를 지옥의 고통에서 구하셨다는 크나큰 효심을 자녀들에게 깨우치며 삼라만상의 이치가 설파된 반야심경을 사경하여 바른 신행생활을 하고자 한들한들 불심으로 포교하오니 佛子님 가정에 모시고 수행정신하시면 일체역을 맡고 소원성취하십니다.

- 전면: 불설대보 부모은중경(수원 응주사 목판본)
  1. 회담수호은(懷耽守護恩) 양대고서지켜주시는은혜
  2. 임신수고은(臨產受苦恩) 해산하실때고동방으신은혜
  3. 생지양우은(生子忘憂恩) 자식을 낳고서 근심을 잊으신은혜
  4. 인고토감은(咽苦吐甘恩) 쓴것을 삼키시고 단것을 뱉어먹여주시는은혜
  5. 회견취습은(廻乾就濕恩) 진자라마른자리가러워주시는은혜
  6. 유포양육은(乳哺養育恩) 젖을 먹여주시고 키워주시는은혜
  7. 세탁부정은(洗濯不淨恩) 깨끗하지 않은것을 씻어주시는은혜
  8. 원행억념은(遠行憶念恩) 멀리갈땐떠난자식을올겨주신은혜
  9. 위조악업은(爲造惡業恩) 자식을위해서도진일도서슴지않으신은혜
  10. 구경면민은(究竟憐愍恩) 최후까지자식을연민히어기시는은혜
- 후면: 반야심경(직접사경한 육필)
 

다하반야바라밀다심경의 약칭. 5온(蘊), 3과(科), 12인연(因緣) 4제(諦)의 법을 들어 온갖 법이다 공(空)하다는 이치를 기록하고 이 이치를 깨달으면 일체 고역을 면한다고 하는 부처님 말씀으로 많은 불자가 널리 독송하고 있는 크나큰 영험이 있는 경이라 전함.

■ 주문방법: 전화로 신청하시면 접수순으로 약 10일내에 전달하여 드립니다. (· 현금 일시불 · 신용카드 및 경우 3~18개월 분할가능)

작품: 양면공단 金字書畫  
규격: 높이 5.77尺, 폭 15尺  
최고급스기목(수입목재)

포교가격: ₩480,000  
증정: 우리말원색도해 부모은중경 1권  
우리말 '반야심경 해설경적' 1권

한국불교전통문화공예연구원  
三田佛事포교원  
문의처: 732-6096, 735-5293