

### 지상 법석

# 남과 내가 하나되는 마당

않습니다. 이것은 자기가 자기를 버리는 일입니다. 남과 내가 하나되는 마당을 팔고 사는 거리의 상인입니까? '사랑 장사'입니까? 사랑받는 그 자리가 외로운 자리란 걸 알아야 합니다.

부처님은 일체중생을 위해 모든 걸 버렸습니다. 사랑은 받을 것이 아니라 주는 것입니다. 일체중생을 사랑하는 대보살이 되어 내 부모, 남편, 형제, 이웃을 사랑해야 합니다. 모든 불·보살은 중생을 사랑하는 것으로 낙(樂)을 삼습니다. 사랑은 사고파는 물건이 아닙니다. 사랑의 맹세가 부정수표가 되어서는 안됩니다. 이승에서 서로 울고 돌아서더라도 영원한 참사랑은 끝까지 살아남습니다.

### 사랑의 가면을 벗자

부처·보살의 사랑을 점차 일체중생에게 널리 보급해 그들이 행복을 느끼며 살도록 해야 합니다. 살아있는 불교, 생활하는 불교를 믿어야 합니다. 학문적으로 믿는 것이 아닙니다. 믿음은 사랑이든 상(相)을 갖고 하는 것이 아닙니다.

모든 것은 '마음 공장'에서 만들어진 것입니다. '다죽일(多頭一)'이요 일죽다(一頭多)입니다. 모두 마음에 있는 것입니다. 법문을 수없이 많이 들어도 소용이 없습니다. 마음 하나만 잘 다스리면 행복하게 잘 살 수 있습니다. 생로병사 등 인생에 있어 사랑을 괴롭

우선 마음을 서로 통하게 하는 것이 중요합니다. 살아가면서 주위의 사람들과 서로 마음을 맞춰가다 보면 불교적인 동체대비(同體大悲)가 은연중에 실천이 됩니다. 튼튼하고 훌륭한 집을 짓기 위해서는 벽돌과 목재를 서로 잘 맞추어야 하는 것처럼 말입니다. 그리고 남이 내게 맞춰주길 바라지 말고 내가 먼저 남의 마음을 헤아려 맞춰나가십시오. 자꾸 남의 마음을 헤아리고 이해해 주는 것이 바로 기도입니다.

불법이란 실천하는 일이 따로 있는 게 아닙니다. 내 주위에 있는 사람을 관하게 하고 즐겁게 하는 일이 중요합니다.

나는 부처님 법을 믿게 되었으니 믿지 않는 사람들을 즐겁게 해 줘야 합니다. 사람 사이에 잘 안맞고 열린 것이 있으면 살살 구슬러서 풀어내야 합

어겁니다. 마음의 찌꺼기를 남겨 두고서는 삼세불(三世佛)이 법을 설해도 귀에 들어가지 않습니다. 법을 설하는 법사(法師)도 아는 걸 다 비워내야 합니다. 아는 것만 가지고는 법문이 안 됩니다. 아는 건 공부하면 누구나 가능한 것입니다. 법을 설하고 듣는 사람이 모두 다 비워놓고 대화하는 가운데 불

을 찾자는 게 불법공부입니다. 불교는 마음 닦는 도리에 대한 가르침(敎)입니다. 마음 닦는 불법은 너와 나를 위해 필요합니다.

불법공부에는 하심(下心)공부가 제일입니다. 불법공부를 한다고 견성성불(見性成佛)이 금방 되는 것이 아닙니다. 서울 갈 때 비행기, 기차, 버스 등을 타고 갈 수 있듯이 불법을 깨닫는 방법도 다양한 것입니다. 특히 하심공부는 깨달을 수 있는 계기를 마련해 주는 중요한 공부입니다.

하심공부를 하게되면 업장을 소멸시킬 수 있는 공덕을 쌓게 됩니다. 참선, 시주, 염불, 독경을 하기 전에 하심공부부터 해야 합니다. 하심공부는 더 수승한 공부를 성취하기 위한 밑천이 되는 수행입니다. 모든 사람이 하심을 내게 되면 가정이 화평해지고 천하가 태평해 집니다. 하심공부는 마음을 다루는 공부입니다.

스스로 마음을 비우고 탈바꿈해야 합니다. 마음을 바꾸고 달라져야 합니다. 욕심과 성내는 마음을 과감히 잘라내야 합니다. 부처님을 믿으며 차츰차츰 단단한 담진치 삼독심을 녹여야 합니다. 남의 잘못을 용서하며 사는 것이 불법을 생활화하는 길입니다. 시어머니, 며느리, 남편, 딸의 상(相)을 버리고 자비롭게 살아야 합니다. 불법을 닦는 일은 힘지도 어렵지도 않습니다.

부처님이 이 세상의 모든 부귀영화와 공명을 내던지고 설산(雪山)으로 고

## 下心공부는 업장 소멸·깨달음 밀천 욕심 많으면 고통도 많아... '내것' 없어

하는 것은 마음에서 나온 찌꺼기입니다.

우선 불법(佛法)을 믿는 정신자세가 바로 돼야 합니다. 불법을 바로 알게 되면 무한한 광명이 나타나고 모든 재앙이 소멸합니다. 운명과 판자가 아무 소용이 없습니다. 먼저 내 생각을 바꿔야 하는 겁니다.

업보를 지닌 중생의 몸엔 무엇을 입히는 게 중요한 것이 아닙니다. 생로병사가 끊임없이 따르는 이 육신을 가꾸고 닦아줘야 아무 소용이 없습니다. 이 세상이 헛것이요 실상이 아니라고 한다면 그게 다 무슨 소용이 있겠습니까. 풀마시고 밥먹고 사는 건 모두 업력의 소집입니다. 전생의 과보로 인해 의식주 문제가 항상 야기됩니다. 불법을 믿고 참회 기도함으로써 신심을 일으키고 업을 소멸시킬 수 있습니다.

이다. 이 모든 것이 전생의 업보로 말미암은 것이니 마음을 잘 다스려 주위 사람과 화목하게 지내야 합니다. 주위 사람을 즐겁고 관하게 해야 내가 편안할 것입니다. 저 한강가의 벼들꽃이 피었다 지듯 세상이 무상(無常)하다는 사실을 알아야 불법을 지닐 수 있습니다.

태어나기 전 주소가 어디입니까? 현재 사는 주소도 정신이 없을 땐 있어 버리는데 아마 더 감각할 겁니다. 살려고 태어났는데 무슨 마음으로 어찌자고 사는지 잘 모릅니다. '생자필멸(生者必滅)'이요 회자정리(會者定離)입니다. 죽더라도 그 깨달음을 알고 갔듯이 죽어야 합니다.

불법은 바로 전하기도 어렵고 바로 알기도 어렵습니다. 우리가 지닌 마음의 보따리를 훌훌 털어내야 법문이 들

법이 있습니다. 마음의 보따리를 비워내야 진정한 발심(發心)이 시작됩니다. 털어 비우고 나면 아무것도 없어, 정념 마음이 가난해 집니다. '작년에는 송곳 하나 들고 내 땅이라고 찾아가 끝을 못 보았지만, 지금에 와서는 땅도 땅에 꽃을 송곳도 모두 잃어버렸네!' 이런 경지에 불법이 있으니 다른 소리는 필요가 없습니다.

### 남을 헤아리는 기도

비우고 없는 그자리, 거기에 도리(道理)가 있습니다. 말없는 가운데 도리가 있습니다. '없는 가운데 있는 것'은 이 시방(十方)이 다하도록, 이 세상이 다하도록, 일월이 닦고 허공이 죽는 그 차원만큼 무진정한 존재입니다. 이것

행을 떠난 이유가 무엇입니까? 그것은 다름 아닌 참된 인생을 걸기 위한 선택이었을 겁니다. 부처님은 공전에서의 즐거움과 설산에서의 고행으로부터 벗어나 참된 자유를 성취하셨습니다. 부처님이 백집 전생에 맺은 부모의 인연을 뒤로 하고 설산으로 떠난 것은 생사 윤회를 벗어나기 위한 출발이었습니다. 세상 인연에서 벗어나지 못하는 한 유두윤회를 벗어날 수 없기 때문입니다.

눈물 머금은 땀이 진맛이 나듯, 참된 인생은 고난을 통해 빛을 발합니다. 험겨운 여행길을 떠나는 수행자는 공부에 앞서 먼저 마음 보따리를 풀어야 합니다. 그렇지 않고 참선과 염불을 할 경우 아만(我慢)만 쌓일 뿐입니다. 마음을 닦는 길은 생사 윤회를 벗어나 대자유를 이루는 길입니다.

### 각각속의 불교 불교속의 과학 15

김정규

### 암의 불교적 해석

우리의 인체는 약 10조(10<sup>13</sup>)개의 세포로 이루어져 있으며 여러 그룹과 계열로 나뉘어 여러 조직과 기관을 형성한다. 이들 조직과 기관은 여러가지 적절한 기능을 수행한다. 어떤 세포들(예:신경세포)은 태아의 발달중이나 유아기에 형성된 후에는 더 이상 분열을 하지 않으며, 간세포와 같은 세포는 성인이 되면 거의 분열하지 않으나 간지 부분적으로 손상되어 파괴되는 세포를 보충해 주기 위하여 계속 분열한다. 이와같이 우리의 신체는 하나의 세포와 그 자손들의 분열에 의한 산물이다. 수정란에서부터 노년에 이르러 죽을 때까지 우리의 인체는 10경(10<sup>10</sup>)회 정도 세포분열을 하게 된다.

세포가 계속해서 증식하는 조직에서 세포의 전체수는 세포의 죽음과 이동이 세포의 생산과 정확하게 같을 때에만 일정한 모양을 유지하게 될 것이다. 따라서 태어나 성인이어서나 세포분열의 모든 프로그램은 매우 엄격한 조절상태에 있지 않으면 안된다. 또한 이와같은 시스템이 다윈의 도태(淘汰)와 통한다라는 것을 충분히 알 수 있다. 그래서 우리는 특별한 경우에는 세포의 변종(變種)이 나온다고 기대하여 볼 수 있는데 이 변종은 '적합성'이 증가



보아 음식물과 관계되는 생활도 크게 영향을 미치고 있음을 알 수 있으며, 정신적 심리적 편안한 상태에 있는 사람보다 정신적 심리적인 문제를 갖고 있는 사람에서 발암율이 훨씬 높다는 것이 밝혀졌다. '하심이란 왜 내가?' 하는 암의 발병에 있어서의 개인체에 관한 의문에 대해 오늘날 우리에게 알려져 있는 마음과 신체와 감정의 상관관계가 중요한 새로운 통찰을 가져다 줄 가능성을 진지하게 검토해 보아야 한다. 심리적 상태와 질병의 관계를 밝힌 초기의 연구

### 스트레스 체내 오래 축적되면 암 유발 담진치 만병원인... 마음이 면역 조절

된 것(정성세포보다 더 빨리 증식할 수 있고 공간이 제한되어 있을 때는 언제든 그 주위의 세포대신 자리를 차지할 수 있는 것)이며, 그것은 두 가지 유형으로 나눌 수 있다. 첫째는 주위의 세포들을 희생시키면서 수를 증가하는 세포군이 나타나는데 어떤 정상적인 제약을 벗어나 증식을 하면서도 정상영역 내에 있고 주위의 조직을 침범하지 않는 양성종양(良性腫瘍)으로 피부의 작은 사마귀와 초기에 제거하지 않으면 때때로 매우 커지게 되는 아주 흔한 자궁 섬유양종(纖維樣瘤) 등이 여기에 속한다. 둘째는 비정상 세포가 커져 주위의 조직을 파괴하거나 또는 혈류를 타고 먼 곳으로 다른 장기에 퍼지는 능력을 가져 생명에 치명적인 손상을 입히는 것으로 악성종양(惡性腫瘍) 또는 암이다.

암이 왜 어떤 사람에게만 발병하고 어떤 사람에게만 발병하지 않는가 하는 문제를 해명하기 위하여 많은 학자들을 유전적인 요인에 의하여 이상세포가 발생한다거나 또는 그 이상세포에 대한 면역력이 유전적으로 약화되어 있다고 하는 유전적 요인에 대하여 연구하였다.

워싱턴 대학의 라이리 박사는 안에 걸리기 쉬운 종류의 쥐를 2군으로 나누고, A군의 쥐에게는 스트레스를 주고 B군의 쥐에게는 전연 스트레스를 주지 않았더니 스트레스를 받은 군의 92퍼센트가 발암을 했음에 비해 스트레스를 받지 않은 군은 겨우 7퍼센트밖에 발암을 하지 않았다는 결과를 발표하였다. 이러한 연구 외에도 색소, 식면, 폴타르와 같은 발암물질이 암을 일으킬 발암율이 높음을 알 수 있었고, 또한 미국이나 일본등 지역적으로 암이 발생하는 양상이 다르게 나타나는 것으로

1920년대 프라하대학의 한스 세리에박사에 의하여 행해졌다. 그의 연구 결과 심리적인 스트레스는 체내의 면역조절을 억제시키기 때문에 암을 비롯한 여러가지 질병에 대한 저항력을 약화시킨다는 사실이 밝혀졌다. 인간의 신체는 스트레스를 느낄 때 싸우든가, 도망가든가 어느 쪽이 되든지 신체적 반응이 즉각적으로 일어날 수 있는 경우에는 인체에 아무런 해도 일으키지 않는 구조로 되어 있다. 그러나 스트레스에 대한 생체의 반응이 방해받은 경우에는 생체에 대하여 유해한 영향을 주게 되는 것이다. 스트레스가 밖으로 방출되지 못하고 체내에 축적되게 된다(만성 스트레스). 또한 영국의 윌프리드 박사는 결핵을 앓고 있는 환자에게 최면요법을 시도하여 성공함으로써 인간의 심리상태가 면역활동을 억제한다는 사실을 증명하여 신체와 마음의 연결에 관한 실마리를 제공하였다.

만병의 원인은 스트레스다. 불교에서 말하는 탐심, 집심, 치심이 바로 스트레스이며 만병의 원인이 것이다. 스트레스가 수 십생 축적되면 암이 되는 것이다. 카오스이론에서의 나비효과(북경에서 일어난 작은 바람이 파리에서는 태풍이 될 수 있다는 이론)는 윤회를 인정하면 쉽게 이해될 수 있다. 아무리 작은 바람이라도 태풍의 원인이 될 수 있듯이 나날이 쌓이는 조그마한 스트레스가 결국은 암의 원인이 된다는 것을 명심하자.

결국 현대의학에 의한 유전자연구가 진행되어 마지막 단계에 가서 부딪히는 한계는 물질의 벽이 될 것이며, 이것에 대한 분명한 해답은 마음에서 주어질 것이다. (영남대 의대교수)

## 대우자동차 전 차종 특별판매

**대상차종**  
아카디아·브로엄·프린스·에스페로  
씨에로·르망·티코·다마스·라보

- 리스 할부
- 인도금 없이 전액 자체 할부(국민차)
- 차종에 따라서 무이자 할부도 가능(한정판매)

자세한 문의사항은  
• 전 화: 718-0973~4 • 호출기: (015)305-3933 • 담당자: 이 계 천

## 每日漢文

생활 한자와 예쁜 글씨를 함께 배우는

매월 4,000원  
일시불 값 10,000원  
통신 주문제 실시

### 漢字

를 모르는 고통에서  
해방되는 길!!

쉽고 재미있게 배우는 비결이 있습니다.  
국어 사전 속에 漢字로 된 우리말이 70%  
가정과 직장에서  
자율적으로 공부할 수 있는 학습지.  
3개월 코스!

주요내용: 명심보감 해설 / 고사성어 / 일반 상식 / 1일 1언(금언)

도서출판 한녜다비드  
서울 특별시 종로구 승인동 201-7 미도 B/D307  
전화: 직통) 253-6894-5  
팩스: 785-1228, 253-6895