

한형조 교수의 금강경강의 (35)

붓다의 유머 그 날카롭고 따뜻한



밥 먹을 때 밥 먹고

정말이지 밥 먹기 힘들다. 세상에 여러 운 것이 밥 먹는 일입니다. 도(道)가 차한 잔에 있듯이, 선의 비밀은 우리가 밥을 제대로 먹게 되는 날, 자연히 얻어질 것입니다.

어느 선사에게 누가 물었습니다. “스님도 도를 두고 있습니까?” “두고 있지.” “어떻게 하시는데요?” “배고프면 먹고, 피곤하면 잔다.” “에이, 그거야 아무나 하는 것 아닙니까? 도 닦는 게 그런 거라면, 아무나 도를 두고 있다고 하겠군요.” “그렇지 않아, 그들은 밥 먹을 때 밥은 안 먹고 이런 저런 잡생각을 하고 있고, 잠잘 때 잠은 안 자고 이런 저런 걱정에 시달리고 있지.”

**몸의 소리에 귀를 기울여야**

도가 밥 먹는데 있으니, 우리는 밥 먹는 법을 적극적으로 ‘배우고 훈련해야’ 합니다. 그런데 아무도 그것을 가르쳐 주는 사람은 없고, 그것을 배우는 학원이나 도장은 없는 듯합니다. 물론, 밥을 짓기 위해서 깨 자거나 말라거나, 반찬을 수석거리지 말고, 소리 내서 씹지 말라는 식탁의 매너는 가르치지만, 정작 그보다 더 중요하고 근본적인 ‘음식의 도(食道)’는 가르쳐는 것 같

지 않네요. 밥을 먹습니다. 세상에 여러 운 것이 밥 먹는 일입니다. 도(道)가 차한 잔에 있듯이, 선의 비밀은 우리가 밥을 제대로 먹게 되는 날, 자연히 얻어질 것입니다.

어느 선사에게 누가 물었습니다. “스님도 도를 두고 있습니까?” “두고 있지.” “어떻게 하시는데요?” “배고프면 먹고, 피곤하면 잔다.” “에이, 그거야 아무나 하는 것 아닙니까? 도 닦는 게 그런 거라면, 아무나 도를 두고 있다고 하겠군요.” “그렇지 않아, 그들은 밥 먹을 때 밥은 안 먹고 이런 저런 잡생각을 하고 있고, 잠잘 때 잠은 안 자고 이런 저런 걱정에 시달리고 있지.”

**몸의 소리에 귀를 기울여야**

도가 밥 먹는데 있으니, 우리는 밥 먹는 법을 적극적으로 ‘배우고 훈련해야’ 합니다. 그런데 아무도 그것을 가르쳐 주는 사람은 없고, 그것을 배우는 학원이나 도장은 없는 듯합니다. 물론, 밥을 짓기 위해서 깨 자거나 말라거나, 반찬을 수석거리지 말고, 소리 내서 씹지 말라는 식탁의 매너는 가르치지만, 정작 그보다 더 중요하고 근본적인 ‘음식의 도(食道)’는 가르쳐는 것 같

편하고 쉽게 날씬해지고 건강한 몸매를 유지할 것이니, 다들 솔깃하지 않습니까.

제발 몸을 확대하지 마십시오. 음식을 바꾸고 양을 줄이는 대신에, “음식을 느끼십시오!” 음식의 맛을 느낄 수 있다면 다이어트는 틀림없이 성공합니다. 몸은 음식의 질과 양을 스스로 알고 있습니다.

그 ‘자연의 지혜’를 마음이 가로막고 혼란시키고 있습니다. 그러니 음식을 즐길 생각하지 마십시오. 그것은 자신과 싸우는 길

구가 있습니다. ‘우리 모두 음식을 먹지만, 음식 맛을 아는 사람은 드물다.’

예컨대 가시에 열중하거나, 남을 비난하거나, 두고 온 일을 걱정하거나, 쓸데없는 논쟁에 마음을 빼앗기면 한 순간 이 자각의 끈은 어둠 속으로 홀연히 사라지고 맙니다. 그래서 음식을 느낄 수 없고, 마음 또한 그에 따라 혼란하고 탁해집니다. 이렇게 상념이 몸을 가로막고 있어서는 소화가 잘 될 리가 없습니다.

몸이 가벼워 자연스럽게 기지개를 켜거나, 권투 선수처럼 주먹을 속속 뺏고 싶은 충동을 느끼게 될 것입니다. 장담합니다.

음식 맛을 느낄 수 있으면 도 또한 멀지 않습니다. 불교가 노리는 최상승의 경지를 지는 이곳이라고 생각합니다. 음식의 도(食道)에 이르는 것을 방해하는 두 가지 장애가 있습니다. 하나는 그게 뭐 그리 대단하냐는 의심입니다. 이 의심을 제거하지 않으면 사람들은 길을 나서려 하지 않을 것입니다.

여기 또 의심이 가로막습니다. 그 동안 마음은 채우는 것이지, 비우는 것이 아니라고 배워왔기 때문입니다. 비우면 큰 일 나는 줄 알고 있습니다. 멍청하다고 놀림을 받거나, 일을 제대로 처리하지 못할까 싶어 우리는 두려워합니다. 그래서 온갖 정보를 머리에 쌓아 놓고, 상대방의 의도를 거꾸로 재며, 제 욕심을 채우려 잔머리를 굴립니다. 그렇지 않으면 이 험한 세상, 뒤처지거나 도태되는 줄 알고 있습니다.

그러나 사정은 정반대입니다. 마음을 비울 때 심신은 가쁜하고, 지각은 더 민감해지며, 지식에 대한 흡수력도 훨씬 증강됩니다. 마음을 비우면, 밖에서 오는 사물의 영향력이 줄어들어 스트레스를 견디기가 훨씬 수월해지며, 지극 만나는 사람들을 훨씬 느긋하게 대할 수 있고, 그로부터 받은 심리적 상처에도 훨씬 관용적이게 되어 인간 관계도 좋아집니다.

그런 사람 주변에는 사람이 모이고 따릅니다. 누구나 심리적 여유가 있고 남을 배려할 줄 아는 사람을 좋아하기 때문입니다. 승진을 하고 장사를 잘 하기 위한 전략(?)으로 서로라도 마음을 비워야 합니다. 이는 역설이지만 진실입니다. 노자가 말했듯이, “진실은 늘 상식과 어긋나 보이는 법(眞言若反)”이고, “진정 똑똑한 사람은 어리석어 보이는 법(大巧若拙)”입니다. 그래도 아니 믿을 사람이 많겠습니까.

문제는 어떻게 마음을 비우느냐인데... 다른 것은 그만 두고, 위에서 적은 것 하나만 기억해주시길 바랍니다. 요컨대 밥을 제대로 먹을 것, 몸이 밥을 느끼도록 해 줄 것, 그것 하나입니다. 그리고 그 일을 위해서 마음의 불순물을 제발 좀 걸러내 줍시다 하는 것 하나입니다. **한글국학연구원**

누가 밥맛을 안다 하는가

입니다. 싸움에는 소모가 따르고, 쉬 피로 해지며, 그래서 오레 지속될 수 없고, 다시 본래의 관성대로 돌아오고 맙니다.

**몸은 음식을 이미 알고 있습니다**

그러니 몸에 전적인 통제권을 주십시오. 몸이 음식을 맛볼 수 있도록 하는 ‘마음’을 비워주어야 합니다. 마음이 차 있다면 음식 맛을 느낄 수 없습니다. 예를 들자면, 김치를 밥이나 찜시 위에 집어놓고, 그걸 까마득히 잊고 있는 다시 다른 김치를 젓가락으로 집어온 경험이 있을 것입니다.

속담에 “밥이 입으로 들어가는지 코로 들어가는지 모르겠다”는 말이 있습니다. 바쁜 다른 일이 있거나, 고민해야 할 일이 신경 쓰이거나, 선을 보는 자리거나, 상사나 어려운 분들과 함께 하는 자리에서 음식 맛을 느끼기 힘들다. 상념이 음식을 떠나 다른 곳을 헤매고 있기 때문입니다.

유교 경전인 <대학(大學)>에도 그런 경



우리는 내밥이 먹는 음식으로부터 ‘소외’되어 있습니다. 이 분리를 넘어 음식과 조우할 때, 그때가 우리가 우리 자신과 만나는 순간입니다. 다이어트 또한 그 속에 있습니다. 이 자각과 유념의 끈을 붙들고 있으면, 몸은 자연스럽게 자신이 필요로 하는 이상으로 음식을 탐하지 않게 됩니다. 배가 고프는 것을 알게 되는 행복을 맛볼 수 있게 되고, 일주일 정도면 뱃살이 줄어들고

다. 내 말을 아니 믿어도 좋으니 앞의 선사의 말씀은 간곡히 들어주어야 한다.

“도는 밥 먹는데 있다.”

**밥을 먹기 위한 준비**

두 번째 장애는 그것을 믿는 다 하여도 거기 도달하기가 또한 쉽지 않다는 것입니다. ‘마음’을 비우기가 어디 쉬운 일입니까. 천하에 어려운 일이 이 일입니다.

주장사 따라...

포대화상의 만행



조태호

포대화상(?-916): 당나라 말기의 스님. 절강성 봉화 지역에서 출생. 비대한 신체, 주름진 얼굴, 불룩한 배의 독특한 형상으로 지팡이에 자루를 매고 돌아다니며 걸식했다.

**네티즌 교리문답**

**관법수행과 화두법 수행의 차이?**

**문** 관법에는 용수보살의 중도관(中道觀), 원효 스님의 자성(自性) 진여관, 천태지자 대사의 지관(止觀), 세친스님의 유식관(唯識觀) 등 대승관법을 포함해 그 유형이 많습니다. 그럼 화두를 드는 간화선 수행과는 어떠한 차이점이 있습니까?

**답1:** 정진을 할수록 ‘관법이다 화두법이다’ 등에 얽매지 않게 됩니다. 두 가지 모두 번뇌를 끊으려는 방법입니다. 명칭만 다를 뿐입니다. 처음에 수행할 때는 관법 수행으로 수행력을 점차 쌓아가다 공부가 깊어지고 경지가 무르익었을 때 화두를 들어야 합니다. 옛날 조사들은 스승이 한번 할 하는 데 깨쳤다는 것도 자신의 수행력이 뒷받침됐기 때문입니다. 깨침의 마지막 단계에서는 꼭 화두법을 수행해야 합니다. (불학자)

**답2:** 얽매지 않는다는 것도 얽매는 것입니다. 이것은 모든 현상을 있다고 보기 때문인데, 이를 상대해 없는 것에 집착하는 무견(無見)이 발생합니다. 따라서 괴로움을 여의고 피안에 이르러 수행을 합니다. 이는 해탈이 있다고 여기는 때문입니다. 그러하여 번뇌를 지우려고 애를 쓰지만, 결국은 지우려는 하나를 더 끌고 다니는 것입니다.

현실이 꿈과 같음을 단번에 실감하면 번뇌가 즉 보리라는 것을 알게 됩니다. 그러면 다시 또 무엇을 구하겠습니까. 왜냐하면 꿈은 존재하는 것이 아니므로 연극하는 놀이 무엇을 집착할 것이며 무엇을 두려워 할 것이 있었습니까. 또 무엇을 얻을 것이며, 무엇을 잃을 것이 있었습니까. 그러나 한바탕 잘 놀면 되는 것이라고 봅니다.

관법과 화두법은 아무런 차이도 없고 차이점은 이름뿐입니다. 결국은 구하고자 하는 것이 모두 얻을 수 없는 것임을 알게 되는 것입니다. (개울)

**답3:** 관법수행과 화두법 수행은 조화롭게 발전하는 것이 중요하다고 봅니다. 특히 우리나라는 어느 나라 보다 부처님의 근본 가르침을 잘 이어받을 가능성이 높은 나라입니다. 무엇보다도 원효 스님이 천태지자 대사의 5시 교관을 비판하며 <아함경> 등의 소승경전을 외면하지 않았듯이 통불교의 전통이 강한 우리나라에서는 간화선과 관법이 불협화음 없이 조화롭게 계승되리라고 봅니다. 가령 원효 스님의 자비관과 6리밀 수행은 깨달음만 강조하는 한국 선수행의 보완점이라 생각합니다. (금강소석)

.....

부디뉴스(www.buddhanews.com)에 네티즌 교리 문답 코너가 있습니다.

**상식퍼즐**

**가로**

1. 삼정의 하나로 영의정, 좌의정, ○ ○ ○ 2. 중매쟁이 할 머니를 칭하는 사자성어 3. 불국사가 있는 도시 4. 패사와 효사를 통틀어 이르는 말 5. ‘등잔 밑이 어둡다’란 사자성어 6. 일상생활에서 직접 소비하는 재화를 뜻하는 경제 용어.

1		7		8	
		2	9		10
3	11			4	12
			13		
	5	14		15	
				6	

정답은 26면에

**세로**

1. ‘소귀에 경 읽기’란 뜻의 사자성어 7. 1월을 나타내는 다른 말로 ‘○○ 대보름’ 8. 근소한 차이란 뜻으로 ‘○○의 승리’ 10. 불교에서 말하는 십계중 하나로 사바세계라고도 함 11. 시간이 몇없이 빨리 흘러감 12. 사람이 죽은 뒤 49일째 치르는 불교식 제례 13. 누워 있는 불상 14. 여름 또는 겨울 안개를 끝마치는 날 15. 이름난 장소 ‘관광○○’