

독자들의 질문을 받습니다. 불법을 수행하시는 중에 의문이 생기거나 궁금한 점이 있으시면 서신이나 팩스 또는 인터넷으로 보내 주십시오. 조계종 한마음선원의 대행스님에게 여쭙어 응답해 드립니다. 삶의 고뇌에 대해서도 상담해 드립니다. <글책임: 편집자> ●보낼곳: 우 110-734 서울시 종로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 현대불교신문사 '길을 묻는 이에게' 담당자 앞 ●인터넷: www.hanmaum.org 또는 한마음 선원 ●FAX: (031)470-3116



대행 스님

길을 묻는 이에게

제 755호 현대불교
2009년 10월 28일(음 9월 11일) 수요일 / 불기 2553년
법공양 페이지

25

우리는 지금 살아서 저승길을 공부하는 것입니다

기복과 다름없는 것 아닌지요?

☞ 선원에 다니면서 공부하다 보니깐요, 열심히 다닌다고 하는 사람들도 자기 근본 자리를 찾기도 주로 자기 남편, 자식 잘되기를 바라는 마음으로 관하는 걸 보게 됩니다. 그렇다면 그것도 기복과 다름없는 것이 아닌지요?

☞ 그것을 꼭 기복이라고 하기보다는요, 이렇게 있습니다. 택이 만약에 늙어서 죽을 때에 남의 걱정하게 되겠어요? 내가 지금 급해서 부지런히 길을 가는데 옆에서 누가 싸운다. 나쁜 일을 한다 하더라도 그 길을 그냥 급하게 달려가지 거기 참작하느라고 가던 길을 멈추겠어요?

또 한 번 극치적으로 생각해 보세요. 우리가 지금 죽으려고 깔딱깔딱할 때 옆에서 잘못하고 잘한다고 그거 참견하게 생겼나고요. 우리가 지금 공부하는 게 자기가 나왔던 구멍으로 다시 들어가 공부하려고 하는 겁니다. 그래서 나왔던 구멍에다가 자꾸 관하니까 거기에서 자꾸 힌트를 주는 거죠. 힌트를 주고, 어떤 때는 잘못해 했다가 안되게 하는 수도 있습니다. 그러면 안되게 하는 거를 그대로 '안되게 하는 것도 너다.' 그리고 거기다가 봐야 되는 거죠. 그게 굴러놓는 거거든요. '안되게 하는 것도 너니깐 되게 할 수도 있잖아!' 하고 거기다 봐야 굴러놓는 겁니다. 그러니까 된다 안된다를 다 놓고 자기가 그냥 지금 현재의 생활을 판단하고, 자기 분노도 생각해서 거기다 정하는 거죠. 그러면 하나도 빠질 게 없어요.

그런 건데 택은 남이 그러한다고 하는데 남이 그러기 이전에 당신이 남의 걱정하는 것도 끄달리는 거거든요. 그걸, 죽어 가는 사람이 어떻게 남에게 참견을 할 수가 있겠어요. 죽어서 지금 저승엘 가는데. 그러니까 그거 조심하세요. 그냥 걸으러 보기에 안되는 거 같고 보기에 좀 트렸한 거 같고 못나게 보이고 그러더라도 모든 것을 '어, 내가 전자에 그렇게 못났을 때의 내 모습이구나!' 하고 자기 탓으로 돌려야 돼요. 모든 걸 그렇지 않으면 살아서 저승에는 갈 수가 없으니까 말이에요. 우리는 지금 살아서 저승길을 공부하는 것입니다. '나' 라고 하는 모든 고정관념이나 아상(我相)을 죽이는 공부를 하는 것이니까요. 아시겠어요? 그러니까 남 걱정 하지 마시고 자기 앞길만 잘 보고 가세요.

공부가 안될 때는 어떻게...

☞ 공부를 하다 보면 잘되다가도 어떤 때는 답답하고 경계에 자꾸 끄달리게 됩니다. 이럴 때는 어떻게 마음을 다잡아 가야 할는지요?

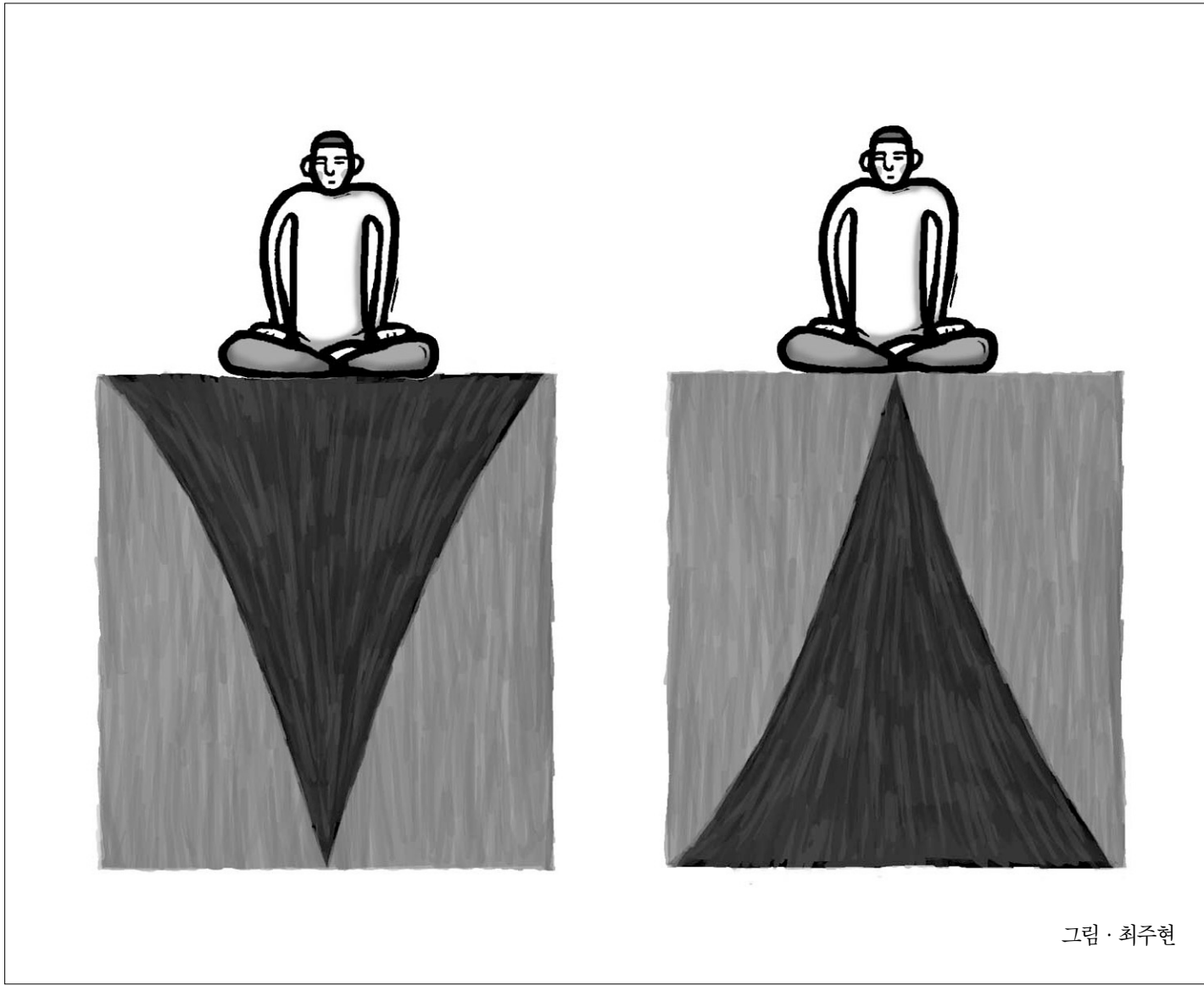


그림 · 최주현

☞ 우리가 제일 급한 게 뭐냐 하면, 자기 뿌리를 자기가 믿는 겁니다. 통하고 안 통하고 그걸 떠나서 자기 선장을 믿지 않는다면 누구를 믿습니까? 그래서 잔잔하던 파도가 치든, 양면을 다 놓고 그 선장한테 맡겨 놓는다는 겁니다. 만발 하는 말이지만 거기에 닿지 않고 가는 분들이 너무 많으시거든요.

그래서 이 마음이라는 그 자체의 선장, 우리가 그냥 이렇게 생각하는 것은 그냥 마음이지만 그 선장의 마음은 한마음이거든요. 그러니 그 선장이 이렇게 이끌어 가지고 갈 수 있게끔 만들어야지, 파도가 친다고 해서 배 뒤집힐까 봐 우리가 아

무 생각 없이 막 그냥 아단법석을 하면 그 선장이 끌고 갈 수가 없어요. 결국에는 배가 뒤집히고 말죠. 우리 몸뚱이를 배로 비유를 한다면 그렇단 얘 겁니다. 지금 선장 주인공이 자기를 이끌고 가는 데 바깥으로 자꾸 끄달리고 그러다보면 끌고 갈 수가 없습니다. 그런 거와 같습니다.

우리가 이렇게 내가 나를, 자신이 자기를 이끌어 가고 자기는 자신을 믿고 이렇게 가다 보면 어떠한 게 잘되다가도 딱 멎고선 안되거나 답답할 때가 생기는데 그럴 때에도 반드시 그걸 공부라 생각해야 합니다. 불을 항상 켜고 사는 것만도 아니고, 항상 밝았이 없이 사는 것도 아니고,

항상 바다가 잔잔하기만 한 것도 아니에요. 파도가 일죠. 하지만 파도와 잔잔한 물과 같이 동등하다는 거예요. 그러니까 그 동등한 이치를 알게 하기 위해서, 여러분한테 알리기 위해서 자꾸 그런 일이 생기거든요. 그 사람이 할 수 있는 알맞은 일들이 생겨요. 그거는 그냥 즉, 팔린트가 영화 속에서 맡은 배역을 하고 나면, 한마디 하고 나면 팬클럽이 그런 거와 같거든요. 그러니까 그거를 빨리 수습하려면 '어, 날 공부시키느라고 이렇게 답답하게 만들고 이렇게 모르게 만들고 끄달리게 만드는구나!' 하고 믿고 그냥 바로 직접 관한다면 그게 다 없지 않아요.

모든 것이 그런 건데, 이걸 얼마 동안은 잘되더니 지금은 잘 안된다고 하면서 그렇게 답답하게 굴어요. 그래서 하는 소립니다. 그렇게 답답하게 하지 마시고, 답답하고 모르고 그러는 것이 도니까 '모르겠고 답답하고 말도 안되고, 이날까지 살아오면서 공부했어도 이게 뭐냐?' 하고 한탄하지 말고 모든 걸 거기다 맡겨요. '한탄하게 하는 것도 너고, 답답하게 하는 것도 너고, 모두가 너다.' 하고선 거기다 맡겨 놓을 때, 그게 습관이 되면 어떤 거든 다 거기다 놓고 가면서 실험을 통하고 또 체험을 하게 되고 이러면서 자연적으로 그 마음의 문이 열리게 되거든요. 그러니까 무조건 안으로다가 맡겨 보세요. 아시겠지요?

분별심이 많아 괴롭습니다

☞ 저는 분별심이 많아서 참 괴롭습니다. 다른 사람에 비해 선, 악을 따지는 경향이 더 많은 것 같아요. 그래서 내 맘에 안 맞으면 버럭 화를 내게 되고 잘못을 추궁하게 되고 그러니까. 오랜 세월 쌓아 온 습관이라 그런지 놓으려고 노력은 하는데 쉽지가 않네요. 그래서 도움 말씀 청합니다.

☞ 우리가 '악한 거, 선한 거' 이러는데 이 악한 것을 쓸 때는 어떻게 되고 선한 것을 쓸 때는 어떻게 됩니까. 주는 거 나쁘다고 하는 사람은 없지만 악한 걸 주면 나쁘다고 한다거나 이런 거요. 그런 걸 여러분이 다 잘 알고 계시기 때문에 그냥 여유하게 살 수 있는 겁니다. 다 알고 계시잖아요? 악한 거는 나쁘고 선한 거는 좋다는 걸 다 알고 있기 때문에 '남한테 악하게 하지 말라.' 하는 거죠. 내가 악한 거를 받는다면 좋지 않으니깐 '너도 악한 걸 받는다면 좋지 않을 거다.' 하는 걸 알고 있잖아요. 알고 있으니깐 여러분이 다 그대로 부처고, 그대로 법신이고, 그대로 화신이에요.

그러니까 여러분이 어떠한 문제가 있다 하더라도, 속상하고 화나는 일이 생기더라도 그냥 속으로 풀고요 그러지 마세요. 겉으로 '아이, 이 녀석아!' 이렇게 하듯, 그냥 웃고 화를 내는 그런, 웃고 화내는 사람 못 봤죠? 그런데 그대로 넉넉하게, 속으로 아무 걱정이 없이 그 상대방한테 그냥 화를 내는 사람도 있거든요. 그런데 그것이 화내는 게 아니라 그대로 상대방이 듣고 그 잘못된 걸 잘 이끌어 가게 하기 위해서 그런 수도 있습니다.

그러나 불속불속 화가 나서 그러는 것은 또 따로 이유가 있죠. 그러니까 그렇게 불속불속 화내지 마시고, '아휴 인제는 다 죽었다.' 이러지 마시

26면으로 계속

"승가건강비법 [마·가·목] 신비의 나무"



강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인들이 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달아서 (1달분 60봉 두께 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삼시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 허리를 걷게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람

셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방

다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소

* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

“실험 사례” 페 식용유에 마가목액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.



충북 청원군 북일면 초정약수 토굴암
전화번호 : 043)214-1280 데진 스님

양지국악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어

www.yangjikukak.com



서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com

매일경제신문 인체경영학 연재

이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!

여성이 살뺀다가 더 힘든 이유

여성이 살뺀다가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원 02)523-0708

www.chorokwon.com