



지홍 스님
서울아산병원
병원법당 지도법사

지홍 스님의 한평생 산다는 것은

내 병으로 고통 받는 건, 남이 아니다

부처님 법은 마치 약과 같아서 부처님께서 가르친 방식에서 언제나 해결책을 찾게 된다. 사성제에서 시작되는 부처님 가르침도 병을 어떻게 치료해야 하는지 분석하는 것에서 시작한다. 부처님께서도 탐욕과 무지에서 비롯된 마음의 질병에 대한 기본적인 치료를 가르치고 계신다. 이것이야말로 우리가 치료해야 하는 것이라고 하신다. 즉 병의 증상을 알아보고, 진단하여 그 인과를 설명한 후 병에서 벗어날 수 있는 방법을 말씀하신다. 즉 병을 고치고 건강하게 지낼 수 있는 치료 방법을 보여주고 계신다.

우리가 수행을 하는 것과 같이 이러한 부처님 가르침을 마음에 지니고 있는 것은 매우 중요하다. 우리는 스스로 마음의 병을 만들어가고 있다. 각각의 질병을 마음속에 하나씩 품고 있는 것과 같다. 탐욕과 무지가 마음 속 질병의 원인이 된다는 점은 누구에게나 똑같지만, 갖고 있는 욕망은 모두 다르다. 개개인의 무지 또한 개별적이다. 이것이야말로 우리가 왜 서로를 받아들여야 하고, 각각 서로 다른 치료가 필요한 이유가 될 것이다.

이 병원에 가는 일과 같다. 아프기 때

문에 병원에 있다고 해도 병명과 원인, 치료 사례가 동일하지는 않다. 누군가는 암 때문에 병원에 오고, 누군가는 심장병 혹은 간질환으로 찾아온다. 어떤 이는 너무 많이 먹어서 아프고 어떤 이는 먹지 못해서 병이 생기기도 한다. 병원에는 온갖 병으로 고통 받는 사람들이 있다. 우리도 마찬가지로 우리는 타인으로부터 질병을 찾아내는 것이 아니라 스스로 갖고 있는 질병을 돌봐야 한다. 동시에 내가 복용하고 있는 약이나 쓰고 있는 치료법을 타인이 사용하고 있지 않다고 해서 화를 낼 필요는 없다. 개개인에게는 각각 써야 할 방법이 다를 뿐이다. 어떤 약은 매우 써서 삼키기 힘들 때가 있는 반면에 어떤 약은 삼키기가 훨씬 쉽다. 그렇듯이 각자에게는 각각의 치유법이 있다. 스스로의 치료 과정에 집중하면서 다른 사람의 치료법에 신경 쓰지 않는 것은 매우 중요하다.

나를 고쳤던 치료법으로 누군가를 고치지 못한다고 해도, 그것은 나와 동일한 병이 아니기 때문이다. 치료 방법의 문제가



타인으로부터 질병을 고치기 보다 스스로의 내면을 돌봐야 한다.

아니다. 내 마음속을 쳐다볼 때는 부처님 법 안이지만, 바깥으로 시선을 돌리는 순간 그것은 세상 자체가 되어버린다는 사실을 잊어서는 안 된다. 내가 세상과 분리된 시선을 갖고 있어야 한다는 것이 아니다. 내 마음 속이 아닌 외부로 시선을 두는 순간 내 온 마음은 세상이 되어 버리기 때문이

다. 아무리 타인을 재단하고 인식하기 위해 부처님 법이라는 범주를 사용한다고 해도 누군가는 이것을 하고, 누구는 저것을 하는 것이 지금 우리가 살고 있는 이 세상이다. 부처님 법으로써 세상을 바꾸고자 하는 것처럼 자기 자신의 내면을 바라볼 수 있어야 한다.

정운 스님의 사색과 명상 (2)

우리는 무엇을 잃어버렸는가?

부처님께서 깨달음을 이루었던 붓다가 아를 떠나 우루벨라로 가는 도중이었다. 한 무리의 청년들이 누군가를 열심히 찾고 있었다. 그 중 한 젊은이가 부처님께 다가와 물었다.

“도망가는 여자를 보지 못했습니까?”
“보지 못했는데, 무슨 일입니까?”

그들 중 한명이 부처님께 전후 사정을 설명했다. 그들은 인근 부근에 사는 부잣집 아들인데, 부인들과 함께 놀러왔다. 그들 중 결혼하지 않은 한 청년이 유녀를 데리고 왔는데, 그들이 놀이에 정신 팔려 있는 틈에 유녀가 사람들의 보석을 훔쳐 달아났다는 것이다. 부처님께서 그들을 보니, 보석을 훔쳐간 유녀를 찾으려 가만 두지 않을 기색이었다. 부처님께서 말씀 하셨다.

“젊은이들이여, 달아난 여인을 찾는 것과 자기 자신을 찾는 것 중 어느 것이 더 중요하다고 생각하는가?”

우리는 본능적으로 물론 훔친 여인을 찾는 것이 중요하다고 생각할지 모르나.

그릇된 욕망은 어리석음

욕망은 자아를 훔쳐간 도둑

스스로 자신이 누군지 알아야

물질보다 내면의 참 모습 발견

사주팔자를 볼 줄 알아야 배울 줄 모르는 법'이라며 경제원리를 한참 강의하셨다. 재작년 88세에 할머니가 쓰러졌는데, 한 달 만에 세상을 하직했다. 당신이야 최선의 인생을 살았다고 할지 모르지만, 살아 생전 그분을 보면 가슴이 막막하고 답답했다.

이 노보살님만 그런 것이 아니라 인간은 나이 들어 갈수록 더 애착부리고 천년만년 살 것처럼 착각한다. 물론 건전한 욕망은 삶의 원동력이요, 진일보할 수 있는 인생의 비타민이다. 희망을 상징하는 욕망을 버리라는 것이 아니다. 그릇된 욕망을 내려놓으라는 뜻이다.

“무엇이 그녀로 하여금 그렇게 살다가 했을까?”를 생각해보았다. 그것은 욕심이기에 이전에 어리석었다.

부처님께서 자기 자신을 찾으라고 하는 것은 진리를 소중히 여기고 법을 깨달음으로서 어리석음이 제거되어야 함을 강조하는 것이다.

자아를 훔쳐간 도둑은 욕망이요, 어리석음이지만 그 도둑은 잡지 않고 영똥한 곳에서 계속 헤매고 있으니 스트레스만 하늘 높이 치솟아 오른다.

몇 년전에 국가별 행복지수를 조사하였는데, 최빈민국이라고 할 수 있는 방글라데시나 네팔 등 아시아 사람들이 상위권을 차지했고, 미국이나 유럽 사람들의 행복지수가 가장 낮은 것으로 발표되었다.

미국이나 유럽은 선진국가로서 물질적인 부가 풍부한 나라이지만 그들은 결코 행복해하지 않는다는 사실이다.

미국의 신자학 명사인 스코트(1898-1987)는 “삶에서 정말 중요한 것은 당신이 갖고 있는 소유물이 아니라 ‘당신 자신이 누구인가?’ 하는 것이다”라고 하였다.

이처럼 이제는 서양 사람들도 ‘물질=행복’이 아님을 통렬히 깨닫고 명상에 관심을 가지기 시작했다. 이들은 내면의 참다운 고독의 본질이 무엇인가를 알고자 하며, 물질로도 해결할 수 없는 행복을 찾아나선 것이다.

명상은 바로 현재 자신이 누구인지, 인생의 최고 가치를 위하여 무엇을 추구해야 하는지에 대해 삶의 언저리를 살펴보는 일이다.

“우리가 잃은 것이 무엇이고, 찾아야 할 것이 무엇인가?”



정운 스님(조계종 교수사리)

과연 우리가 잃어버린 것이 보석만일까? 잃어버린 것은 보석보다 더 귀한 자아(自我)이고, 자신이며, 청정한 인간 본연인 부처 마음이다. 끊임없는 욕망으로 인해 우리는 자아를 잃고 있는 것이다. 인간은 누군가 금덩어리를 선물로 주면, 받는 자는 금덩어리에 고마워하는 것이 아니라, ‘옆에 있는 은덩어리도 왜 같이 안주지?’라고 생각할 만큼 욕심을 낸다. 로마 철학자 세네카(B.C~A.D 65년)는 “당신이 갖고 있는 것과 처해 있는 상황이 불만스럽다면, 세계를 정복(소유)하더라도 불행할 것이다”라고 하였다.

내가 사는 동네에 지금은 돌아가셨지만, 80대 후반의 노보살님이 살았다. 할머니는 인근 주변에 건물을 두어채 소유하고 있었고, 건물 임대료만 해도 한달에 몇백만원을 받았다. 30년 이상을 동네에 살면서도 주변 사람들이나 자식들에게 인색하고, 겨울에도 연료비를 아끼며, 김밥으로 끼니를 때울 만큼 스스로에게도 가혹했다.

동네 어귀에서 가끔 만나면 ‘스님도

비타민 B1, B2, 니아신도 약간 들어 있다.

한의학적으로 석류는 따뜻한 성질에 뽕고 신맛으로서 갈증을 멎게 하므로 몸속의 진액이 손실되어 목이 건조하고 입이 마른 경우에 좋다. 뽕은맛은 우리 몸에서 물질이 빠져나가는 것을 막아주는 효능을 나타내는데, 바로 삼장(滯腸) 효능이다. 미끄러워진 장을 걸끄럽게 해 주므로 오래된 설사와 이질이라도 석류를 먹으면 그치게 된다. 또한 뽕은맛은 몸에서 피가 새어나오는 것도 막아 주므로 대변과 소변에 피가 섞여 나오거나 외상으로 출혈이 된 것을 멎게 한다. 살충 효능도 있어 회충, 촌충, 조충 등 장내 기생충 구제약으로도 좋다. 그러나 석류를 많이 먹으면 폐와 치아를 손상시킬 수 있고, 위산이 많은 경우에도 주의해야 한다.



동국대 분당한방병원



지만, 여성 호르몬제 한 알을 대신하려면 석류 철함백 개를 씹고 남기지 않고 먹어야 가능하다고 하니 석류를 먹어서 갱년기 장애를 극복하기는 쉽지 않을 것 같다.

석류에는 식물성 에스트로겐 외에도 여성의 젊음과 건강을 유지하는데 필요한 성분들이 다량 함유되어 있다. 포도당, 과당 등의 수용성 당이 많으며 포도당의 분해를 촉진하는 구연산, 사과산, 주석산 그리고 칼륨, 철분 등의 미네랄, 아미노산, 아스파라긴산, 플라보노이드, 탄닌 등이다. 또한

현종이 양귀비에게 먹여줬던 과일

왕년의 인기가요 ‘석류의 계절’이 어울리는 때가 왔다. “밤이 지나고 햇살이 부실 때 빨간 알알이 석류는 웃는데, 차가운 벌아래 웃음이 지면서 매마른 가지에 석류한 송이. 가을은 외로운 석류의 계절”

석류는 이란을 비롯해 터키, 인도 북서부, 파키스탄 등의 해발 300-1000m 지대가 원산지로서 가장 건조한 지역에서 견디는 과일나무이다. 예로부터 약효가 뛰어나 ‘생명의 과일’, ‘지혜의 과일’, ‘천국의 열매’라고 불리었는데, 한나라 무제 때 장진(張騫)이 실크로드 개척에 나섰다 돌아오는 길에 페르시아에 들러 석류나무의 아름다운 꽃을 보고 감탄하여 가져왔다. 페르시아의 한문 이름이 안석국(安石國)이었기에 ‘안석류화(安石榴花)’라고 부르다가 나중에 ‘석류’라고 부르게 됐다.

석류(石榴)를 보면 붉은 주머니 속에 촉촉한 알갱이가 루비처럼 반짝이고 있기에 부귀와 다산의 상징이기도 한다. 여성을 위한 과일로서 양귀비와 클레오파트라 같은

세기의 미녀들이 젊음과 아름다움을 유지하기 위해 즐겨 먹었다고 한다. 당나라의 현종은 양귀비가 감상할 수 있도록 적지 않은 석류를 길렀는데, 양귀비에게 직접 먹여주기도 했다고 한다.

석류꽃에서 유래된 용어도 있으니, 많은 남성들 틈에 아름다운 여인이 한 명 있다는 ‘홍일점(紅一點)’이 바로 그것이다. 송나라 때의 시인으로 당송팔대가의 한 사람인 왕안석(王安石)은 ‘만록총중홍일점 동인춘색불수다(萬綠叢中紅一點 動人春色不須多)’라는 시를 지었다. ‘운동 푸른 숲 가운데 빨간 꽃이 한 송이 있다. 사람의 마음을 들뜨게 하는 봄의 색은 굳이 많은 것을 필요로 하지 않는다’는 뜻이다.

여성들에게 석류가 왜 좋을까, 씨에 여성 호르몬인 ‘에스트로겐’의 전구물질이 들어 있기 때문이다. 에스트로겐은 여성 갱년기장애 증후군에 효과가 있는데, 석류를 많이 먹는 페르시아 지역의 중년 여성들은 갱년기장애 증상이 비교적 적다고 한다. 하

전국 사찰전문 공급업체

운남지남동원선다

- 중국 운남성과 접경지역인 베트남 북부 청정지역의 야생차원을 현지인들이 채취하여 현지 공장에서 제품화하고 수입하여 국내에서 소분, 포장한 제품입니다.
- 정식 수입통관 절차 및 부산세관 식약청의 무농약·중금속 검사를 모두 통과 하였고 2010년 한국식품연구회에서 무농약 입증검사 실시 통과한 제품입니다.
- 다명보이는 1996년 약 12년 이상 정성을 다해 산차로 숙성하여 마지막 단계에서 증기로 쪄어 숙차병차로 만들었으며 철저한 관리에 의해 보관하여 부드럽고 깊은 보이차만의 맛과 향을 지니고 있습니다.

50g

산차 75,000원
38,000원

100g

산차 70,000원
65,000원

330g

병차 165,000원 (500ml 한정수량)
99,000원

순수 자연 야생보이차

• 판매원 : 마하를 02)732-1520 서울시 노원구 상계동 1267 토마토파르코오피스텔 1507호
• 제조원 : 다 명 보 이 02)959-8874 www.dayoungtea.co.kr / www.다명보이.kr

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

◆ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실시후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704-1

* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.

35 좋은인연 사찰대출안내

31년의 역사와 자산700억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- 2 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 4 단체명사찰과 종단 소속사찰도 대출가능합니다!

35 친절상담

상무 이강욱
☎ 010-9842-4200

과장 김상민
☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

형산새마을금고

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602