



지홍 스님
서울아산병원
병원법당 지도법사

지홍 스님의 한평생 산다는 것은

잠시 멈춰서 스스로에게 물어라

다른 사람에게 화가 났을 때, 이 '화'의 성격이 무엇인지 알고 있으며 이것을 살피고 있어야 한다. 내 마음 안에서 끊임없이 벌어지고 있는 일들이 무엇인지 아는 것은 중요하다. 내가 갖고 있는 병을 일으키는 원인이 되기 때문이다. 도대체 나는 병을 고치고자 하는 것인지 악화시키고 있는 것인지, 수행의 과정에서 끊임없이 이 질문을 하고 있다.

이 세상 속에서 내가 아닌 누군가와 함께 살아가고 함께 수행하고 있는 우리들 서로 마주 볼 수밖에 없다.

끊임없이 나의 내면으로 눈을 돌리기 위해 노력해야 한다. 우리가 바깥을 쳐다 볼 때조차도 나의 내부로 시선을 거두들여야 애써야 한다. 무엇인가를 억제한다는 것은 내면적인 문제이다. 우리는 어차피 끊임없이 무엇인가를 보고, 들으며, 맛보고, 접하거나 생각하며 살아갈 수밖에 없다. 다만 그러한 일들에 초점을 두지 않기 위해 노력할 뿐이다. 내가 보고 있는 것들에 마음

이 어떻게 반응하고 있는지, 그리고 어떻게 보고 있는지의 과정에 집중할 뿐이다. 마음 속에서 일어나는 감정들이 병으로 악화된다면 어떻게 대처할 것인가?

모든 병에는 그 치료제가 있다. 약을 써서 병을 치료해야 하는 것은 어쩌면 의무와 같은 것이다. 왜냐하면 육체든 정신이든 나의 병으로 고통을 받는 것은 내 자인이기 때문이다. 물론 나의 병으로 인한 고통의 외연은 타인에게로 확장될 수 있다. 그렇지만 실제로 고통을 느끼는 것은 다른 아닌 내 자신이다.

내 자신의 욕망과 자만에 의해서 타인을 재단하려 할 때 잠시 멈춰서 스스로에게 물어본다. "잠깐만, 내 자신이 모든 일의 기준점이 될 수 있는 건가?" 그리고 스스로를 돌아본다. 지금 내가 바라고 있는 것은 도대체 무엇인가.

타인의 질병은 나의 것이 아니다. 스스로의 치료법을 찾아서 고치는 일을 내가 대신할 수 있는 일이다. 다만 내가 갖고



끊임없이 나의 내면을 들여다보며, 마음속에서 일어나는 감정을 살펴야 한다.

있는 병에 대한 책임을 내가 질 뿐이다. 만약 내가 임원한 병실의 옆 환자가 그의 약을 알맞게 복용하지 않는다고 해도 그것은 그 사람의 문제이다. 옆에 있는 사람도

외주거나 힘내도록 격려할 수 있더라도 인젠가는 이렇게 말할 수밖에 없다. 그것은 그 사람의 문제이고, 나는 내 치료에 힘써야겠다고.

정운 스님의 사색과 명상 (3)

그대의 보물창고는 어디 있는가?

"이상하다. 왜 없지?" 책상 위를 다 치워보고, 책상 서랍까지 죄다 열어보고, 법당이나 차방까지 다 뒤져 보아도 찾을 수가 없었다. 혹 가방 구석에 끼어 있나 싶어 가방을 뒤집어 보고, 승복 호주머니에 있나(?) 싶어 근래 입었던 적삼 주머니를 다 열어 보아도 내가 찾는 물건은 끝내 보이지 않았다.

"아이구, 참으! 얼마나 아까운 것인데..."

1년 내내 수중에 갖고 다니며 좋아했던 보리수 염주가 며칠 전부터 보이지 않는다. 솔직히 몇날 며칠을 찾아 헤매었다. 자다가도 벌떡 일어나 찾았으니 염주에 대한 나의 집질(?) 애착에 새삼 놀라웠다. 이제는 '나와 염주와의 인연이 다 되었나보다' 하고 찾는 것을 포기하려는 순간, 번득 나의 뇌리를 스치고 지나가는 것이 있었다.

"잃어버리고 진정 찾아야 할 것은 이런 물건이 아닌건만 왜 물건 잃어버린 것만 가지고 찾아 헤매단 말인가?" 경건 구절이 생각났다.

"불법을 구하기 위해 스님을 찾아왔습니까."

"어찌하여 너의 보물 창고를 집에 놔두고, 쓸데없이 돌아다니기만 하는가? 나에게서는 아무것도 없다. 불법 따위는 찾아서 무얼 하겠느냐?"

"제 보물 창고라니요, 무슨 말씀입니까?"

"오허려 지금 묻고 있는 자네가 바로 그 보물 창고라네. 모든 것을 다 갖추고 있어 조금도 부족한 것이 없다. 또한 쓰려고 하면, 마음먹은 대로 쓸 수도 있다."

여기서 '보물 창고'란 바로 연아달다가 찾아다니는 자신의 머리요, 참 성품을 지닌 불성이요, 본성이야. 우리 모두는 다이아몬드보다 더 소중한 마음보석을 지니고 있다. 마조는 각자 자신이 원래 갖추고 있는데 굳이 바깥에서 부처를 구할 필요가 없음을 제자에게 일깨워 주는 것이다. 어느 비구니 스님의 "도는 사람에게서 멀리 있는 것이 아니다?"라는 시구이다.

하루 종일 봄을 찾아 다녀도 봄을 찾을 수가 없구나.

질신이나 닳도록 온 산을 찾아 헤매었네.

지쳐서 돌아와 우연히 뒤뜰을 거닐다 보니
매화꽃이 거기 피어 있더라.

바로 자신이 '보물창고'

본래 부처 바로 알아서

바깥에서 구하지 말아야

부처님께서 부루나존자에게 말씀하셨다. "실라성에 연아달다라는 사람이 있었다. 그는 어느 날 우연히 거울을 보니, 분명 어떤 얼굴이 하나 있던 있는데 그건 자신의 얼굴이 아니었다. 그는 '여기 거울 속의 사람은 내가 아니다. 나의 얼굴이 어디 갔지? 내 얼굴을 찾아야겠다.' 라고 하면서 계속 자신의 얼굴을 찾아 다녔다." (수능엄경)

이 이야기는 자기 머리를 가지고 있으면서 머리를 찾는 '장두머두(將頭覓頭)' 이야기다. 본성, 자성 그 마음자리는 잃어버리고도 잃어버렸다는 생각도 하지 않는 나의 어리석음이 내 가슴팍을 해집고 들어왔다. 대부분의 중생들은 연아달다가 자기 머리를 달고 있으면서 자기 머리를 찾는 것처럼 어리석은 인생을 살고 있다. 잃어버렸을 뿐만 아니라 부처와 같은 참 성품, 진정한 참 본성을 자신이 가지고 있다는 것조차 자각하지 못하는 것이 아닐까 싶다.

중국 당나라 때, 마조(709-788) 선사에게 대주해라라는 제자가 있었다. 대주해가 처음으로 마조를 친견했을 때이다. 마조가 먼저 물었다.

"여기에 무슨 일로 왔는가?"

본래의 그 자신을 떠나서 깨달을 수 있는 것이 아니며, 마음을 여의고서 부처를 구할 수 있는 것이 아니다. 정작 온 우주를 돌아다녀도 참 본성은 자신의 정원에 있는 것이다.

우리가 현재 안고 있는 괴로운 문제를 생각해보자. 사람 문제든 취직이든 시험이든 어떤 괴로운 것일지라도 자신 스스로 만들고 빛은 스트레스에서 어떻게 구제될 것인가. 누가 구제해줄 수 있겠는가? 어느 누구도 구제해줄 수 없다. 자신의 괴로워하는 마음자리에서 평온과 기쁨이 발현될 수 있는 것이다. 잃어버렸다고 찾아 헤매는 바로 그 머리에서, 자신의 정원에서 대화를 볼 수 있는 것처럼, 깨달음의 본성도 자신에게 내재해 있는 것이다.

진정 잃어버린 것은 무엇일까? 어디서 찾아야 할 것인가?

그 잃어버린 나, 내가 원래 가지고 있던 참 본성을 만나기 위해 잠시 쉬어보자.



정운 스님(조계종 교수사리)

정지천 교수의 건강칼럼

촉촉한 피부 가지려면 금연부터

우리나라는 4계절 기후에 뚜렷한 특징이 있으니 봄에는 바람, 여름에는 열기, 장마철(장하: 長夏)에는 습기, 겨울에는 한기, 가을에는 건조함이다. 기후의 변화가 인체에 악영향을 주어 질병을 일으키는 것을 한의학에서 '육음(六淫)'이라 하는데, 건조한 기운으로 인해 생겨나는 병증을 '조증(燥證)'이라 한다.

건조한 기운은 오장육부 가운데 특히 폐의 음기(陰氣)를 잘 상하게 한다. 그러므로 기침, 감기, 기관지염, 천식 등이 잘 생기고 심할 경우 피가 섞인 가래가 나오기도 하는 것이다. 또한 몸속의 진액, 즉 물기를 마르게 하여 입이 마르고 입술이 터져 피부가 바삭바삭해지고 마른기침과 살이 빠지는 등의 증상을 나타낸다. 뿐만 아니라 폐계통에 속하는 코, 피부, 머리카락 그리고 대장(大腸)도 건조해지므로 콧속이 건조하고 비염이 잘 생기며 피부가 거칠어지고 가려움증이 잘 생기며, 머리카락이 잘 빠지거나 비듬이 잘 생기고 번비가 나타난다.

건조한 기운은 신경정신에도 영향을 미친다. 건조한 기운이 음기 부족을 일으키고 이것이 간장에 영향을 주어 간장의 기가

뻣하게 되면 옆구리에 통증을 일으키고 기, 혈, 담 등의 소통에 장애를 준다. 이렇게 되면 신경정신도 안정을 잃게 되어 쉽게 짜증과 화를 내고 얼굴에 열이 달아오르며 가슴이 팍 막힌 듯이 답답하고 기분이 우울하고 치밀어 오르는 '울증(鬱蒸)'이 생기게 된다. 울증은 머리가 무겁고 아프며 특히 귀 뒤에 통증을 잘 느끼고 변비와 설사가 왔다갔다하며 생리통, 냉증, 가려움증, 두드러기, 불면 등의 증상이 나타난다.

노인이 되면 점차 신장의 음기가 부족해지므로 조증이 잘 생기기 때문에 더욱 주의해야 된다. 만약 음기가 심하게 부족해지면 상대적으로 열기가 많아지게 되는데, 이렇게 해서 생기는 열을 '허열(虛熱)'이라고 한다. 허열이 머리에 올라오면 어지럽고 머리가 아픈 증상이 나타나고 심해지면 중풍도 유발된다.

건조증을 예방하려면 적당한 습기가 유지되도록 하면서 음기를 보충하고 신경을 쓰는 것, 특히 화를 내는 것을 피해야 한다. 물론 음식 섭취에도 신경을 기울여 하는데 매운 음식은 기를 발산시키므로 적게 먹고, 시고 윤기 있는 음식을 많이 먹는 것이 좋



다. 건조증에는 담배가 상극이다. 담배는 맵고 뜨거우며 건조한 성질이므로 피부의 물기를 말려버린다. 그래서 담배를 피우는 여성들의 피부는 까칠까칠한 건조 피부가 되고, 머리카락도 건조해져서 푸석해지고 가늘어지며 잘 빠지게 된다.

조증에 좋은 음식으로는 꿀, 잣, 호두, 검은깨를 비롯하여 배, 더덕, 연뿌리 등이 있다. 한약재로는 지황(地黃), 맥문동, 구기자, 산수유, 오미자 등이 좋다. 이런 약재들은 음기를 보충해 주는 '보음제'로서 폐가 건조해서 생기는 기침, 천식뿐만 아니라 변비와 탈모에도 좋다. 처방으로는 지황을 위주로 백복령, 인삼에 꿀을 넣고 술에 고아 만

든 '경옥고(瓊玉膏)'가 좋다. 경옥고는 아름다운 구슬이란 뜻으로서 연년익수(延年益壽), 불사강정(不死強精)의 효능이 있기에 노화를 방지하고 질병을 예방하며 머리카락을 검게 하고 체력을 보강하므로 '익수영진고(益壽永眞膏)'라고도 불린다. 음기를 보태주고 폐를 윤택하게 하는 효능이 있어 음기가 부족하여 열기가 위로 올라가 폐의 기능이 약화되고 몸속의 물기가 말라서 마른기침을 오래 하고 목과 입이 건조하며 피가 빨아 나오기도 하고 기운이 떨어지는 경우에 쓴다.

경옥고를 먹는데 주의해야 할 점은 소화 기능이 약하거나 설사를 잘 하는 분들에게는 적합하지 못하며, 양기가 허약한 경우에도 맞지 않는다. 마늘과 파, 무, 시초 등을 함께 먹지 않아야 한다. 경옥고가 좋은 보약임에는 틀림없으나 한의사의 진찰을 받아 체질이나 병증에 적합한 경우에만 복용해야 한다.



동국대 분당한방병원

고(古) 건물 수리 전문

드잡이 전문
건물방향바꿈
건물멀리옮김

- 건물 넘어간 집 바로 잡음
- 석가래 기둥 등 썩은곳 교체
- 신축 및 기와 등 한옥 전문 (문화재 등록인 다수 보유)

(주) 고도건축 대표 강충(姜忠)

대구광역시 동구 각산동 389-2
연락처 : 053)964-0858
휴대폰 : 011-804-1748

인비록(人秘錄) 죽어서 가는 길

"놀랍게도 사람의 사후세계란, 세상에 알려진 그 어떤 모습과도 달랐다"

(목 차)
1부. 신도神道를 닦다
2부. 죽어서 가는 길
3부. 전생과 현생
4부. 내가 본 신의 세계
5부. 기도·수도 체험기

해당 하순천 지음 / 도서 정가 15,000원
도서출판 대도대한 / 063-643-7285

인터넷 서점 : 교보문고, 영풍문고
반디앤루니스, 알라딘, 예스24 베스트셀러

"이제는 신을 바로 알고 자신의 사후세계를 준비해야 한다."

- 신은 비물질인 기로 이루어진 생명체이다!
- 사람 몸 안에 사람이 지배하고 아프게 하는 존재인 악신이 있다!
- 사람은 자신을 뒤엎고 업과 살로 인해 고통 속에서 살아간다!
- 사람은 죽을 당시 모습으로 사후세계에 1,000년을 살아간다!
- 사람이 죽으면 조상신으로 후손의 몸과 주변에서 살아간다!
- 조상의 병과 업이 후손에게 연결되어 그 고통을 받는다!
- 조상의 병이 후손에게 이어지는 유전병은 유신병이다!
- 유신병 태아신은 엄마의 뱃속에서 원한을 갖고 살아간다!
- 병의 원인이 되는 신을 해결해야 병을 고칠 수 있다!
- 신 내림을 통해 악한 신을 받을 것이 아니라 성신의 도로 싸워야 한다!
- 가위눌림, 귀신들림 등도 악신들에 의해 일어나는 현상이다!
- 병의 치료와 예방을 위해 인술치유와 산술치유를 같이 해야 한다!

(도서판매서점)

교보문고, 영풍문고, 반디앤루니스, 리브로, 알라딘, 예스24, 부산(영광)도서, 부산(세기)서림, 부산(고려)불교원, 인천(대현)서림, 대구(세원)출판 대전(보문)출판, 대전(계룡)출판, 대전(중앙)출판, 대전(KG)북+, 광주(중앙)서림, 광주(충원)출판, 수원(율전)출판, 안양(중앙)출판, 안양(대동)출판, 안산(대동)서림, 군포(자유)출판, 구리(동원)서적, 부평(부평)출판, 부천(경인)출판, 원주(동아)서림, 춘천(관정)서적, 제천(제일)서적, 강릉(영동)서적, 광주(백재)출판, 청주(일선)출판, 청주(홍문)출판, 충주(문학)출판, 구미(중앙)출판, 포항(포항)출판, 김해(가야)서적, 진해(정원)서적, 진주(진주)출판, 남해(해양)출판, 전주(홍지)서림, 익산(대현)서림, 군산(군일)서림, 순천(중앙)서림, 여수(대양)서림, 목포(국제)서림, 제주(탐라)서림 등

대출안내

불교가 모태가 되지 않은 금융기관에서 실시하는 사찰관련대출... 보장되지 않은 대출이율과 이사장이나 담담자가 바뀔 때마다 겪어야 하는 종교적 성향에 따른 대출금 상환독촉을 겪어보신 스님들께서는 이제야 귀의처를 찾았다고 인도의 말씀을 하십니다.

저희 보현사신협은 불교를 모태로 스님들의 노후복지를 위해 불교병원건립 등 불교복지재단설립을 위해 창립된 전국 유일의 불교은행입니다.

- 1 사찰매시 전금대출, 불사자금 대출 전문 불교은행입니다.
- 2 이사장(前 제9교구 본사 동화사 주지 지성 큰스님) 스님을 비롯한 대덕 큰스님들께서 운영하시는 불교은행입니다.
- 3 보현사신협은 수익금을 초파일 연등법회, 제등행사, 봉축위원회 분담금 지원, 불교대학 장학금, 불교신행단체 지원 등 불교계 발전에 지대한 공헌을 하는 전국 유일의 불교은행입니다.
- 4 보현사신협 전 직원은 불자로서 20년 전통의 노후로 가람의 평가 및 사찰의 역사적 가치까지 정확하고 꼼꼼하게 평가해 드립니다.

대출금리 연 7.2~7.6% [1억 대출시 월이자 최저60만원]

보현사신협
불교은행 보현사 신협 회장 이진기(2008. 01. 28) 이사장 지성

보현사신협 문의전화 (053)428-1133

천도재영험

온 가족을
우유빛
명품피부로
바꿔보세요

상담 ☎ 0505)333-0008
F A X 0505)333-0009

홈페이지 sra.kr
스마트폰 mmww.kr

大韓佛敎曹溪宗
양평사리암