



지홍 스님
서울아산병원
병원법당 지도법사

지홍 스님의 한평생 산다는 것은

‘청정한 정사’ 도 나의 오만함인 것을

늘 염두에 두는 것은 처음으로 부처님께 서 절을 짓기 시작하셨을 때 ‘마을에서 멀지도 가깝지도 않고 사람들의 왕래가 편한 곳’에 지으라 했던 ‘정사(精舍)’의 의미이다. 누구든 쉽게 찾아오게 하며, 혹은 사 사람을 차별하여 가난하고 약한 사람을 법당 문 밖에서 들어오기 쉽지 않게 하는 것은 아닌가. 누구나 마음 편하게 부처님을 찾아뵙고 그 아픔과 고통을 털어놓아 위로받을 수 있는 병원 법당인가. 과연 지금의 이곳이 문턱이 낮아 누구나 드나들 수 있는 부처님 도량인가. 병원의 지하 구석의 작은 도량으로 출발했을 때부터 늘 되묻고 되풀이 부처님이 ‘절’을 지으셨을 당시의 그 뜻에서 벗어나지 않기 위해 노력해 왔다.

하지만 그 날 오후, 법당에 들어오길 사양하며 법당 문 밖에서 삼배를 하던 그 거사님의 말씀은 재가불자들에게 대한 내 편협한 시각을 또 한 번 드러내주었다. 부처님 뜻을 완고하게 쫓아가고 있다는 내 자신의

또다른 오만함이었다. ‘가난하고 소외되고 고통 받는 중생을 구제해야 한다’ 또는 ‘깨달음을 이루는 데는 왕후장상(王侯將相)의 씨가 따로 없다’는 말들 안에서 내 스스로 부처님 도량을 찾아오는 사람들을 재단하고 있었던 것이다.

부처님 찾아뵙고 몸과 마음을 다해 공양 올리고 기도하고 싶은 거사님의 마음을 미처 알아차리지 못한 채, ‘정사’의 사전적인 뜻만 쫓아가고 있었던 것 같다. 정성을 다하고 싶은 거사님의 그 마음을 모두 헤아리지도 못한 채, ‘청정한 도량은 차별이 없어야 한다’는 내 마음 속 분별이 쓸데없는 벽 하나를 더 세웠던 것이다.

내가 가지고 있던 ‘정정’과 ‘정사’에 대한 나의 분별이 어쩌면 또 다른 차별을 만들고 있었는지도 모르겠다. 마음을 다해서 부처님을 부르고자 하는 사람들의 그 마음을 내 멋대로 재단했다는 부끄러움은 사실 감당하기 힘들 정도였다. 온몸과 마음으로 부처님을 찾았을 때 최선을 다하며 ‘예의’를



병원 법당을 찾은 환자들이 부처님께 올릴 연등을 만드는 모습

갖추겠다고 말하던 환자분의 마음 하나 알지 못한 채 부처님 경구에 있다는 이유로 ‘청정한 정사’를 만들겠다는 나의 오만함은 이 법당 안에 또 다른 문턱을 만들고 또 다른 벽을 세운 것은 아닌지 부끄러웠다. 누구나 와서 편하게 기도하며 수행할 수

있는 깨끗한 도량이라는 ‘정사’의 의미는 맞을 것이다. 하지만 ‘누구나’와 ‘편하게’라는 말로써 또 다른 구별을 만들어서는 안된다. 그 말이 갖고 있는 또 하나의 문턱을 어떻게 낮출 것인지 다시 생각하게 해 준 거사님이 오히려 고마운 하루였다.

·인 정운 스님의 사색과 명상 (5)

내려놓고 쉬어가자

‘파흠’이란 이름을 가진 남자가 있었다. 그는 겨우 소작인에 불과한데, 좀 더 넓은 땅을 구입해 대농장을 거느려 보고 싶었다. 그는 땅값의 반을 겨우 마련한 뒤, 지주에게 나머지는 2년 후에 갚기로 하고 땅의 소유주가 됐다. 이전의 지주들이 소작인들에게 행패를 부렸던 것처럼 파흠도 소작인들의 노동력을 착취해 수확량을 늘렸다. 이 무렵, 누군가로부터 “어느 곳에 가면 더 많은 땅을 소유할 수 있다”는 말을 듣고, 파흠은 원래 갖고 있던 땅을 모두 팔아 그곳으로 이주해 더 많은 땅을 소유했다. 그는 어느 나그네로부터 “바슈키르 지방에 가면 더 많은 땅을 소유할 수 있다”는 말을 듣고 다시 그곳으로 옮겨갔다.

그런데 바슈키르 지방의 규칙은 ‘출발 지점에서 시작해 하루를 걸어 해질녘까지 원 출발점으로 되돌아오면 그 하루를 걸어 다닌 땅이 모두 그 사람의 것’이었다. 파흠은 땅을 조금이라도 더 차지하기 위해 계속 걷고 걸었다. ‘조금만 더 다...’ 하다가 해질녘이 돼 출발점으로

르는 것이 당연한 일이다. 적은 것에 만족하고 부족한대로 받아들이지 못하고 욕심 부린 만큼 고통의 대가를 치러야 하는 법이다.

욕심으로 따르는 고뇌에 대해 수용할 줄 알아야 하건만 욕심은 채워야 하고, 손해는 보지 않으려는 나의 이기심에 환멸이 나려고 한다. 차는 수리해도 몇 푼 들지 않지만 차체의 손상을 그대로 두기로 했다. 내 자신에게 욕심의 대가만큼 치러야 하는 고통이 있다는 사실을 경각시키기 위해서다.

동물은 배고플 때 약자를 잡아먹고, 배가 부르면 상대를 해치지 않는다. 또 상대가 먼저 태클을 걸지 않으면 상대를 위협하지 않는다. 99개 가진 사람이 1개 가진 사람의 물건을 빼앗아 간다고 하니, 인간의 탐욕심은 에펠탑(Tour Eiffel)을 세우고도 남을 듯하다.

이행기의 시 ‘낙화(落花)’에 “가야 할 때가 언제인가를 분명히 알고 가는 이의 뒷모습은 얼마나 아름다운가”라는 구절이 있다. 내려놓아야 할 때, 내려놓을 줄 알아야 하고, 떠나야 할 때 떠날 줄 알아야 아름다운 법이건만 결국 추한 뒷모습을 보이고야 그 자리를 내어 놓는다. ‘중벼슬은 닭벼슬보다 못하다’는 절정 속담이 있는데, 승려들도 이 명예욕 때문에 수행길이 순탄치 못한 경우가 허다하다.

집착 때문에 근심·걱정 늘어

욕심에 따르는 고뇌 수용해야

내려놓아야 할 때, 내려놓아야

중생은 욕심과 욕망의 갈구로 인해 청정한 불성(자아)을 병들게 하고 있다. 사자는 밖의 적보다도 제 몸에서 생긴 벌레에 의해 죽어가고, 쇠 스스로에서 생긴 녹이 쇠를 갉아 먹듯이 자신의 부질없는 헛된 욕망으로 청정한 본성을 갉아 먹어서는 안된다.

예전에는 주주 스님의 방하착(放下着, 모든 것을 내려놓으라)을 이분법적인 관념이나 편견, 사견을 내려놓는 것으로 보았다. 그러나 근래, 방하착이 단순히 그런 의미가 아님을 깨닫게 되었다. 끊임없이 솟아나는 욕심을 내려놓는 일이었고, 그 험떡거리는 그릇된 자아를 여실히 관찰해야 하는 것이었다.

분명한 것은 깨달음에 대한 갈망이 중요한 것이 아니라 자신의 욕망부터 여실히 보고, 욕망으로 생기는 결과인 인과 법을 분명히 알아야 한다는 것이다. 바로 자신의 욕망부터 내려놓아야 수행의 초석을 이룰 수 있기 때문이다.

〈순타니파타〉에 “자식이 있으면 자식 때문에 근심이 생기고, 소가 있으면 소 때문에 걱정할 일이 생긴다. 집착 때문에 근심·걱정이 생겨난다”고 했으니 인간은 갖고 있는 만큼 그것으로 고(苦)가 따

되돌아갈 수 없는 지점까지 가버렸다. 그는 너무 멀리 왔다고 생각하고, 출발지점을 향해 뛰고 또 뛰며 겨우 도착했다. 도착하자마자 파흠은 심장마비로 사망했다. 욕심 때문에 결국 자신의 시체 하나 들어갈 6척 구덩이 땅의 주인이 된 셈이다.

이 이야기는 필자의 가슴 언저리에 오랫동안 자리 잡고 있는 이야기로 톨스토이 단편소설 중 하나이다. 톨스토이의 작품 속에는 인간의 이기적인 심리와 탐욕이 적나라하게 묘사돼 있다.

굳이 필요치는 않지만 몇 곳 강의 때문에 자동차가 갇히기도 했다. 굳이 차를 사야할까를 망설이던 차, 2년 전 어떤 인연이 되어 차를 구입했다. 그런데 어찌 저네, 주차도중 운전석 앞바퀴 차체에 흠이 생겼다. 스스로 ‘그릴 수도 있지’라고 위안하면서도 오늘 하루는 불속 불속 자신에게 화가 났다.

〈순타니파타〉에 “자식이 있으면 자식 때문에 근심이 생기고, 소가 있으면 소 때문에 걱정할 일이 생긴다. 집착 때문에 근심·걱정이 생겨난다”고 했으니 인간은 갖고 있는 만큼 그것으로 고(苦)가 따



정운 스님(조계종 교수·사리)

·정지천 교수의 건강칼럼

오래 살려면 적게 먹어라

우리나라의 3대 거짓말이 있다. 상인이 물건을 손해보고 판다는 것, 처녀가 시집가지 않겠다는 것, 그리고 노인이 빨리 세상을 떠나겠다는 말이다.

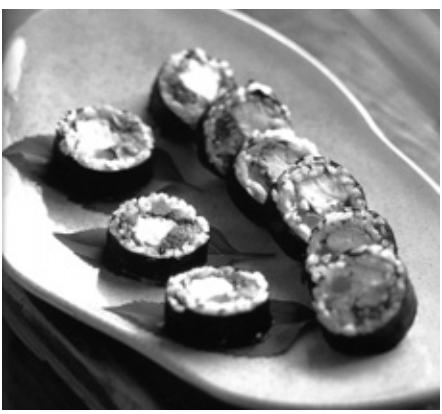
최근에는 어떻게 하면 늙지 않고 건강하게 오래 살 수 있을지 하는 것이 최대 관심사가 됐다. 지금까지 밝혀진 노화억제법 가운데 가장 효율적이면서 세계의 노화 학자들이 입을 모아 그 효과를 인정하고 있는 방법은 바로 ‘소식(小食)’이다. 소식은 저산소증을 개선해 ATP(아데노신 삼인산: 생체 내에서 직접적인 에너지원으로 이용되는 물질) 생성을 유지시키고 세포의 손상과 사멸을 막는다. 그렇게 되면 몸 안에 염증의 발생이 억제되고 활성산소(각종 질병을 일으키며 노화과정을 촉진하는 물질)의 생성이 줄어 노화가 억제되는 것으로 알려져 있다.

유병률 교수(美 텍사스주립대 노화연구소장)에 의하면 흰쥐에게 먹이를 15%·20%·40%씩 줄여서 먹인 실험에서 40% 줄인 경우에 수명 연장효과가 가장 좋았고 평균 수명이 40% 정도 늘어났다고 한다. 라스 박사팀(미국 국립노화연구소)도 원숭이에게 먹이를 10%·20%·30%씩 줄여 먹인 결과 30% 줄인 집단의 수명이 가장 늘었다고 한다.

소식은 옛날부터 건강 장수를 위한 가장 근본적이면서 쉽고 확실한 방법이었다. 왜냐하면 몸이 가벼워야(輕身) 노화가 억제(耐老) 수명이 늘어나기(延年) 때문이다. 당나라 때의 명의로서 무려 102세까지 장수했던 손사막(孫思邈: 581-682)은 식사는 자주 하되 70-80% 정도로 적게 먹으라고 했다.

특히 배가 고프면 식사를 하고 목이 마르면 물을 마시라고 했다. 그가 지은 〈전금방(千金方)〉에는 음식에 절제가 있으면 수명을 늘릴 수 있고, 음식을 절제하지 못하면 몸에 재앙이 발생한다고 기록돼 있다. 당송팔대가의 한 사람인 송동파(蘇東坡: 1037-1101)는 ‘절음식설(節飲食說)’이라는 글에서 하루 동안 술 한 잔, 고기 한 조각만 먹었다고 하면서 음식을 절제하는 것이 최고의 건강법이라고 했다.

조선의 대표적인 실학자로서 〈성호사설(星湖僿說)〉의 저자인 이익(李讓: 1681-1763)도 절식을 실천해 장수했다. “식량을 절약



해 많이 먹지 않는 것으로 첫째가는 경륜(經綸)이자, 양책(良策)을 삼는다”고 하였는데, 가난한 살림 탓도 있었겠지만 의학에도 능통했기에 소식이 질병 예방과 건강 유지에 좋다는 것을 알았다. 조선의 임금 중에서 가장 장수했던 영조대왕(1694-1776)도 소식이였다. 가뭄이 들면 하루 5번 먹던 수라를 3번으로 줄이고 반찬 수도 반으로 줄였다고 한다.

순조 때의 문인 이양연(李亮淵: 1771-1853)은 ‘적당히 먹으면 편안하고 지나치게 먹으면 편치 않다. 의외한 너 천

군이여 임의 유혹에 넘어가지 말라[適則安 適則否 儼爾天君 無爲口誘]’는 절식패명(節食牌銘)을 지었다. 젊은이들이 모여 함께 밥을 먹을 때마다 한 사람이 이 팻말을 두드리고 거기 적힌 글을 소리 내어 읽음으로써 과식을 경계하고 적게 먹기를 권했다고 한다.

소식해서 비판하지 않아야 암유전자의 발현이 억제되고 고혈압, 당뇨병 같은 ‘생활습관병’에 걸리지 않아 장수할 수 있으며, 가정과 국가의 재정에 부담을 주지 않는다. 일본의 대표적인 노화학자로서 현역 심장내과 의사인 히노하라(101세) 박사도 “오래 살려면 하루 섭취 칼로리를 현재의 3분의 2수준으로 줄여야 한다”는 소식이이다. 그런데 무조건 적게 먹으라는 것은 아니다. 노동이나 운동으로 육체활동을 많이 하는 경우에는 당연히 조금 더 먹어도 괜찮다. 에너지 소비량이 그만큼 많기 때문이다.



동국대 분당한방병원

종도모집

(사)생활불교조계종

(사)생활불교조계종에서는 부처님의 해명을 바르게 이어갈 종도분들을 모집합니다

총무원장 법일 다정

사무총장	우경 유영준
기획실장	법양자 이해수
운영위원장	구당 김해섭
재무국장	명운 정경자
감찰원장	도선 이중환
포교실장	충현사 광미숙
상벌위원장	법륜 임재승
기획국장	김종혁

충본산 : 충남 공주시 유구읍 문금리 태화산 약사사

전화 : (041)841-9339
010-5453-7285

35 좋은인연 사찰대출안내

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

새로운 불사 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

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

35 친절상담

상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

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

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

* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.

불사 호소문

울산광역시 북구 상안동 652번지 벽선암

위 사찰은 창건이후 70여년 동안 부처님 도량으로 스님들의 수행처로서 충실히 그 역할을 다해 오던 중 주변 지주들과의 마찰로 인하여 진입로가 폐쇄되었습니다. 스님도 신도도 모두 떠나버린 벽선암을 다시 부처님 도량으로서 우뚝 세우고자 소송 원행이 뜻을 세우고 천만 불자님들의 불사를 청합니다. 뜻이 있으신 불자님들의 많은 동참을 기다립니다.

불사내용 : 진입로, 화장실 등 불사금은 금액에 관계없음. (불사에 동참하신 분께는 백일기도를 해 드립니다)

불사의 선근공덕으로 불국토를 이룹니다. 불사하며 함께하실 보살님 연락 주십시오. 원행 합장 드립니다.

H.P : 010-2429-1514 (전화 052-294-1514)
농협 302-0295-8486-11 예금주:정충금

□ 기존 진입로에 지주들이 설치한 건물 (현재 진입로 사용 못함)