



지홍 스님
서울아산병원
병원법당 지도법사

지홍 스님의 한평생 산다는 것은

인생의 퍼즐 맞추기, 당신은 어디까지?

우리는 내가 지금 여기에서 갖고 있는 것, 하고 있는 것들이 늘 부족하다고 인식하며 그 부족함을 채우기 위해서는 다른 곳에 있는 것들을 찾아내야 한다는 당위성을 지니고 있다. 사실 우리에게 내가 지금 이 순간 여기에 있다고 느끼게 해 주는 것은 딱 찬 증만감보다는 텅 비어있음이 온전히 내게 다가올 때이다.

무엇이든지 익어가고 준비가 되어갈 때 그것을 알려주고자 마음 한 겹에서 조용히 '직감'이 나타난다. 어느 쪽에서 나타났는지는 모르지만 주저없이 "네"라는 대답을 느낄 때가 있다.

무엇을 찾기 위해 애쓴다는 노력은 전적으로 미래를 향해 있는 것이다. 하지만 실제로 그것을 정확히 발견해 내는 것은 지금 이 순간 속에서 가능하다.

돌이켜 보면 어린 시절 조금은 다르게 살아갈 내 모습을 상상하고 기대했기에 늘 투덜거리며 상노스님, 노스님 밑에서 보고 배웠던 모든 것들이 지난 20년간 병원법당

안에서 만난 모든 사람들을 대할 때 내게는 큰 뒷받침이 되어 주었다. 미래의 다른 것을 좇고 구하기 때문에 불안정하고 불확실했던 지난 시간들이 지금의 나를 만들어 준 것이다.

역지로 변화를 시도할 필요가 있는가? 퍼즐 맞추기를 즐겨 하는 사람이라면 누구나 느낄 것이다. 조각의 수가 늘어날수록 퍼즐의 조각을 쳐다보는 것만으로도 긴장할 때가 있다. 한 조각을 집어 들고 역지로 이리저리 맞춰보려고 한참 동안 용을 쓴다. 하지만 결국 어디에 조각을 들지 않게 된다.

우리는 무엇이든지 강제로 옮길 수는 없다. 그렇지만 그것을 옮기기 위해서 의도할 수는 있다. 9살에 절에 들어온 이후로 부처님과 어른스님들이 살았던 대로만 따라서 걸어가기로 마음먹은 이후, 내가 걸어가는 이 길은 오로지 한 길이라는 생각을 한 번도 저버린 적이 없다. 지난 세월 동안 그저 부처님과 어른들 사셨던 길이 맞았거나 하



병원법당에서 법회를 보고 있는 지홍 스님의 모습

고 그냥 걸어왔다고 생각했다. 하지만 돌이켜 보면 내 개인적인 경험이나 관심사, 내면의 성장들은 모두 출가수행자의 본분이라는 목적 하나를 위해서 의도적으로 이루어

지고 모아져 왔다. 어느 날이 될지는 모르지만, 마지막 퍼즐의 조각 또한 내 인생의 마지막 그 자리에 알맞게 맞춰지길 바란다.

『진』 정순 스님의 사색과 명상 (8)

사랑하는 사람은 소유 대상이 아니다

일전에 뉴스에서 이혼한 부부에 관한 내용이 보도됐다. 명문대 출신 의사가 강남의 부자집 딸과 결혼했으나 20년 만에 결국 이혼했다. 이혼 사유는 고상하고 고고해서 우아해 보일 정도이다. 부인은 남편에게 "가난뱅이 주제에 돈 보고 나와 결혼해 호화생활을 누리면서 부정행동을 한다"고 비난하고, 남편은 부인에게 "두뇌에 든 건 하나도 없으면서 돈만 가지고 자랑한다. 피타고라스 수학공식 하나 제대로 알고 있나?"며 매일 싸움을 했다는 것이다. 참으로 세상은 요지경인 것만은 확실하다.

이 두 사람의 이혼 발단은 어디서부터 인가? 첫째는 상대의 인격을 보지 않고 겉모양에만 관심을 둔 탓이요, 둘째는 자신이 가진 것만 내세우는 자아에 대한 애착, 아만·아상我相(ego)이라고 볼 수 있다. 이 부부의 아만됨으로 자녀들은 물론 이요, 주위 사람들까지 피해를 입었으니 비극은 자신 하나로 끝나지 않는다.

'나' 라는 존재는 형태가 없어 '나' 없으니 '나의 것'도 없다

대인관계에서 생기는 문제들의 발단은 바로 이 아상 때문이다.

인간은 자기 과시욕구의 생존욕을 중심으로 세계를 만들어가고 자아의식을 구축한다. 그 구축한 세계에서 이기심은 한층 커져가고, 이 세계관에서 벗어나기란 쉬운 일이 아니다. '나' 라는 존재의식, 그 '나'는 무엇인가에 그토록 추켜세우는 걸까?

자신과 뜻이 맞지 않으면 상대에게 아만이 세다고 비난한다. 하지만, 자신도 가지고 있는 중생들의 근본 욕구이다. 그러면 이 아상을 덜어낼 수 있는 방법은 없을까? 부처님께서는 지나치게 자기 집착이 강한 사람에게 아만심을 극복하기 위한 수행법으로 무아(無我)를 제시하셨다. <반야심경> 첫머리에 "관음보살이 깊은 반야바라밀다를 행할 때, 다섯가지 쌓임[오온]이 공이라는 것을 관조해 깨닫고 모든 고통과 고뇌에서 벗어났다"라는 구절이 있다. 우리가 수십 번 수백 번 독송했을 이 문구를 현실적으로 얼마만큼 실천하고 있는지를 생각해보자.

'나' 라는 존재는 5온, 즉 육체(색)와 정신작용(수상행식)으로 결합되어 있다. 그런데 이 육체+정신작용으로 이루어진 '나'는 영원불멸한 존재도 아니고, 끊임 없이 변화하고 있는 존재이다. 글을 쓰고

있는 이 잠깐도 내 몸에서는 몇 개의 세포가 사라졌을 테고, 호르몬이 새로운 호르몬으로 바뀌었을 것이다.

오늘은 의출하고자 했던 계획과 생각을 바꿔 글을 쓰고 있다. 아니 방금 전에 독서하고자 했던 계획을 글 쓰는 일로 바꾸었다. 이렇게 마음조차 잠시도 여윌지 못하고 순간순간 변하고 있고, 육신 또한 끊임없이 죽음으로 향해 가고 있다. 바로 무상(無常)하기 때문이다. 무아는 무상을 바탕으로 하며, 무상과 무아는 불교사상의 알파오메가다.

이렇게 몸뚱이도 무상하게 흐르고 있고, 수(느낌)·상(개념)·행(상카라)·식(인식) 정신작용 각각도 정의할만한 실체가 없다. 그러나 육체만을 가지고 '나'라고 할 수 없고, 수상행식 각각에도 '나'라고 할 만한 것이 없다. 곧 다섯 가지가 임시로 합쳐진 것이라고 하여 '5온개공(五蘊皆空)'이라고 한다.

'나' 라는 존재를 해체하고 분해해서 볼 때, '나'라고 인정할 만한 조건은 곧 5온의 한 작용에 불과하고, 지·수·화·풍 4대로 뭉쳐진 것에 불과하다. 그러나 '나' 라는 존재가 어떤 형태라고 설명할 수 있겠는가? 어느 순간을 잡아서 '나'라고 정의할 것인가? 존재성이 없는 존재이긴한 어디에 자존심을 세우고 아상을 내세우겠는가?

'나' 한 개인도 내세울 것이 없건만 자녀를 '나의 것'이라고 착각하니 자녀와의 마찰이 발생하고, 사랑하는 사람이라고 하여 그 상대방을 소유 대상으로 여기다보니 윤회하는 원인을 만들어낸다. 우리가 소유하는 물건도 살아생전 잠시 빌렸다가 두고 가야하는데 '나의 것'이라고 애착부리다보니, 삼계의 늪에서 허우적거리고 있는 것이다.

이와 같이 '나' 라는 개체성이 없건만 무엇을 내세워 사람들과 다툴야겠는가. <금강경>에 "일체법이 무아임을 알고 지혜를 얻는다면, 이 수행자가 얻는 공덕이 무공무진하다"고 했다. 역대 조사들도 한결같이 "이 이상만 제거되면 모든 번뇌가 동시에 사라진다"고 말씀하셨다.

<법구경>에서는 "모든 사물은 '나'라고 할 만한 개체가 없다[諸法無我]라고 지혜를 가지고 분명히 관할 때, 이 사람은 고통으로부터 멀어진다. 이것이야말로 사람이 청정해지는 지름길이다"라고 정의하고 있다. 정순 스님(조계종 교수사리)



정지천 교수의 건강칼럼

남보다 더 춥다면 인삼과 두충을

겨울만 되면 손발이 얼음장처럼 차고 추위를 많이 타서 옷을 겹겹이 껴입어야만 외출할 수 있는 사람들이 있다. 감기에 잘 걸리고, 한 번 걸리면 잘 낫지 않고 오래 간다고 호소한다. 한의학적으로 볼 때 양기(陽氣)가 허약한 '양허 체질'에 해당된다. 양기는 '불(火)'과 같은 기운이므로 불기운이 부족한 '냉성 체질'이라고 할 수 있다. 양허체질은 우리 몸의 양기의 근본인 신장의 양기가 부족한 상태이다. 서양의학적

적으로 보면 '부신'이나 '갑상선'의 호르몬 분비가 적어지는 '부신 기능저하증', '갑상선 기능저하증'과 유사하다. 왜냐하면 한의학에서의 신장이 서양의학의 호르몬에 해당되기 때문이다.

신장의 양기가 부족하면 아울러 심장과 비위장의 양기도 부족하기 마련이다. 그래서 추위를 많이 타는 사람들은 대부분 비위장이 병하므로 손발과 배가 차가우며 소화기 잘되지 않아 속이 더부룩하고 음식도 잘 먹지 못한다. 만성적인 소화불량, 식후 팽만감, 식욕부진 등이 많고 헛배가 불러 음식을 먹지 않아도 배고픈 줄 모르고 식사하기 쉽다. 추운 곳에 오래 있거나 혹은



어아만 탈이 생기지 않을 것이다. 보양약으로는 인삼, 두충, 음양곽, 계피, 육종용, 녹용 등이 있으며 술을 담가 매일 마셔도 좋다.

음식도 따뜻한 성질을 가진 것을 위주로 먹어야 한다. 채소는 마늘, 쪽, 파, 부추, 생강, 고추 등이며 육류로는 닭, 개, 염소고기 등이다. 생선은 미꾸라지, 명태, 조기 등이 고 과일은 복숭아, 석류, 귤, 대추가 좋다. 차로는 인삼차, 생강차, 꿀차, 수정과, 식혜 등이 좋고, 음식으로는 찹쌀, 삼계탕, 추어탕 등이 좋다. 매일 먹는 김치의 경우에도 추위를 많이 타는 체질은 고추, 마늘 같은 매운 양념을 많이 넣고 담가서 잘 익힌 김치를 먹는 것이 좋다. 왜냐하면 배추의 서늘한 성질이 덜해진데다 유산균도 많아 소

화와 식욕을 돕기 때문이다. 반면에 백김치나 동치미, 결명자나 상한버섯을 달인 물을 마신다면 당장 중단해야 한다. 역시 차가운 성질이기 때문이다.

한편, 한겨울에도 추위를 느끼기는커녕 얼굴이 자주 벌겋게 달아오르고 더위를 많이 타며 찬 음식을 즐겨 찾는 사람들도 있다. 몸속에 열이 많은 체질로서 양기가 왕성하거나 혹은 음기(陰氣)가 부족해서 양기가 비정상적으로 왕성되는 경우이다. 비위장에도 열이 많기에 언제나 소화가 잘 되고 식욕이 왕성한 편이다. 아울러 소변량이 줄거나 이상이 생기기도 쉽다. 하리가 아프기 쉬우며 당뇨병이 생기기 쉽다. 이러한 경우에는 앞에 나온 음식들을 되도록 적게 먹는 대신 차가운 성질을 가진 보리, 메밀, 팥, 녹두, 고사리, 미나리, 상추, 가지, 연뿌리, 우엉, 오이, 참외, 딸기, 감, 우유, 미역, 다시마, 오징어, 개, 돼지고기, 맥주 등을 먹어야 한다.



동국대 분당한방병원

아파트 특보 복지원

개요 : 스님들이 원력을 세워 아래의 기업과,재단,사단법인인 사업 이윤을 사부대중과 사회에 기부하여 자리이타를 실천한다.

주제 : 1. 많은 사람에게 유익한 주택(아파트)을 저가로 제공한다.
2. 노스님들과 노인대중을 위해 복지후생을 실천한다.

1. 사업 계획 : 아파트 건립부지
대지 9550평(평당250만원선)에 제공하며 주택(약750세대)을 서민에게저가로 공급한다(평당600만원선)

2. 사업 계획 : 서방정토극락세계구현
토지 3000평 허가득 봉황산골짜락 서남향 노스님들의 복지후생을 위해 복지원을 건립한다

상기와 같이 뜻이 있는 건설사, 시행사, 종단, 스님, 투자자와 많은 불자님들의 참여를 신문지면을 통해 공고하니 많은 참여를 바랍니다

동보재단(가칭) : 향산, 백하, 운장, 덕삼 합장
사업시행자 : 동 보 산 업 개 발 주 식 회 사
문 의 처 : 031)941-0000 / 010-7677-7556

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 계절개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 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 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

중독하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙면으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에 '초록원월빙'을 치세요

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 **55,000** 원
한박스 14KG 이상 **100,000** 원

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵 **www.durianshop.com**

판매처 문의
불자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357
Fax 031-881-1350 긴급전화 : 011-474-1345
입금구좌 : 농협 100023-56-156761(조명숙)