



지홍 스님
서울아산병원
병원법당 지도법사

지홍 스님의 한평생 산다는 것은

재앙은 자신의 마음이 불리오는 것

왜 하필 나인가? 평생을 두고 누구에게도 해를 끼친 적이 없고 크게 잘못된 일이 없는 것 같은데 아니 그런 적이 없다고 자부할 수 있는데 왜 하필 나에게, 우리 가정에 이런 불행이 오는 것일까? 왜 다른 사람도 아닌 내가 이런 병에 걸리게 되었을까?

병원에서 병명을 통고받은 대부분의 환자나 보호자들은 이렇게 말한다. 왜 하필 나에게 이런 일이 닥치게 되었는지 모르겠다고. 다른 사람도 아닌 왜 내가 이런 시련과 고난과 마주해야 하는지 모르겠다고 역울한 심정을 토로하곤 한다.

묵묵히 이야기를 다 듣고난 뒤에 나는 이렇게 대답할 때가 있다. “어쩔 수 없는 일입니다. 사실 고난이야말로 내가 살아 있다는 증거가 아니겠습니까? 우리가 재난을 만나고 고통을 겪는다는 것이야말로 언제 만들었는지도 모르는 과거의 업이 사라질 때입니다. 어떤 업이 있었는지는 모르겠지만 이렇게 병고로써 업이 사라지게 된다면 축하할 일이 아닐까요?”

정작 환자나 보호자가 기대했던 위로의 말은 아니었지만, 병과 그로 인한 고통이 나의 것이라고 받아들이지 못해 기가 꺾인 마음이 앞을 향해 살아갈 원기를 되찾을 수 있기를 바라며 아주 가끔은 이렇게 말해줄 때가 있다.

“재앙은 자신의 마음이 불리들이다”는 말이 있다. 재앙에서 피하고 도망치려는 순간 오히려 감당할 수 없는 비바람처럼 내 인생을 통째로 흔드는 것을 느낄 때가 많다.

도피처가 있고 좋은 환경에 처해 있는데도 불구하고 앞으로 나아가는 노력을 다하기란 오히려 더 어렵다. 그렇게까지 의지가 강한 사람은 흔하지 않다. 따라서 역경과 고난에 놓였기 때문에, 지금 이렇게 고통스럽기 때문에 나는 지금 인생의 커다란 전환점 앞에 놓여 있는 것이고, 지금 이렇게 살아있는 것이다.

홀로 조용히 마음가짐을 바꾸는 순간, 역경과 고난은 내 인생의 전환기를 맞아 오히려 자연스레 ‘밝은 방향’으로 나를 이끌



지홍 스님과 환자가 환하게 웃고 있는 모습

어주게 된다. 지금의 고통을 어떻게 나의 것으로 받아들일지 마음을 정하는 순간이 야말로 고난과 역경, 시련과 재앙으로 나의 인생을 좋은 방향으로 바꾸게 할 수 있는

인생의 커다란 고비이다. 마지막으로 이 말을 환자에게 보태준다. “업이 사라진 지금부터 또다시 나쁜 업이 분출되지 않도록 선행을 쌓도록 하세요.”

현 정운 스님의 사색과 명상 (10)

출가자의 길에 들어선 그대에게

나무의 삶이 결코 순탄한 것만은 아니라고 합니다. 고목으로 자라는 데는 주위의 작은 나무들이 큰 나무 때문에 성장하지 못하고 사라집니다. 나무는 한곳에 머물러 있다 보니, 가지가 찢기고, 여름날의 폭풍과 비바람을 견뎌야 하며, 추운 겨울의 한파를 이겨내야 하고, 숲한 짐승들과 벌레들의 공격도 견뎌야 고목으로 성장할 수 있습니다. 상처가 풍성할수록 고목으로 우뚝 존재할 수 있고, 못 생명들의 안식처가 되는 것입니다.

부처님도 6년 고행을 하였고, 역대의 수 많은 조사들과 선지식이 뼈를 깎는 고행이 있었기에 그분들이 열반의 경지에 든 것입니다. 근현대 중국 불교의 선지식인 허운 스님(1840~1959)은 승려로서 100년을 사셨지만 평생을 행자의 삶처럼 수행하셨던 분입니다. 또 이전에 내가 권해서 읽었던 티베트의 밀라레빠(1052~1135)를 기억하시나요? 밀라레빠는 출가해서 오롯이 고행으로 일관하셨던 분입니다. 앞으로 그대가 구족계를 받기 전까지, 아니 승려의 길에 있어 허운 스님이나 밀라레빠의 구도심을 잠시도 잊어서는 안됩니다.

고목처럼 출가자도 인욕 선행해야 마음의 문은 언제나 열려 있어

출가자의 길도 나무의 삶처럼 결코 순탄하지 않습니다. 한 나무가 고목으로 성장하는데 주위의 작은 나무나 풀이 자라지 못하고 사라진 것처럼, 그대가 출가를 선택함으로써 조부님, 부모님, 형제들에게 가슴시린 아픔을 주었을 것입니다. 그들의 격정과 아쉬움을 받기로 그대가 지금 출가자의 길에 들어서 있음을 잊어서는 안됩니다. 훗날 큰 스승이 되어 그들에게 현재의 아픔을 행복으로 되돌려 주기 바랍니다.

추위와 더위, 폭풍과 비바람의 매서움, 새들의 동지 역할, 벌레들의 쪼임 등 숲 한 고난을 이겨낸 고목처럼 출가자도 인욕이 선행되어야 승려로서 재탄생할 수 있습니다. 그 인욕이란 자신의 내부에서 일어난 고뇌는 물론이요, 현실에서 발생하는 문제들과도 직면해 지혜롭게 헤쳐나갈 수 의미합니다.

그대가 부귀영화를 누리하고자 출가한 것이 아니라 하는 것을 압니다. 살다보면 망망대해에 서 있는 것처럼 길을 잃을 때도 있을 테고, 더 이상 나아갈 수 없는 절벽에서 서 있는 막막함이나 불투명한 공허함도 찾아올 것입니다. 바로 이런 때 고목이 담담하게 모든 것을 수용하듯이 안으로 마음을 관조(觀照)해 추스르기 바랍니다. 중생에게 생명이 있다는 것은 고(苦)가 있기 마련이요, 삶 자체가 고의 연속

입니다. 출가자의 길 또한 당연히 고가 놓여 있으며, 이 고를 헤치고 극복해 선열(禪悅)로 만드는 것이 출가자의 본분입니다.

덴마크 철학자 키르케고르는 “나를 위한 진리를 찾아내고, 내가 생사를 걸고 싶은 이념을 발견해 내는 것은 중요하다”라고 말했습니다. 사람으로 태어나 세속의 삶을 버리고 생사해탈을 위해 출가한 것만큼 이 세상에 멋진 인생살이를 없을 것입니다.

부처님도 6년 고행을 하였고, 역대의 수 많은 조사들과 선지식이 뼈를 깎는 고행이 있었기에 그분들이 열반의 경지에 든 것입니다. 근현대 중국 불교의 선지식인 허운 스님(1840~1959)은 승려로서 100년을 사셨지만 평생을 행자의 삶처럼 수행하셨던 분입니다. 또 이전에 내가 권해서 읽었던 티베트의 밀라레빠(1052~1135)를 기억하시나요? 밀라레빠는 출가해서 오롯이 고행으로 일관하셨던 분입니다. 앞으로 그대가 구족계를 받기 전까지, 아니 승려의 길에 있어 허운 스님이나 밀라레빠의 구도심을 잠시도 잊어서는 안됩니다.

그대가 어디에 처해 행자 생활을 하고, 또 앞으로 어느 곳에서 수행하더라도 부처님과 역대 조사들이 그대의 길에 등불이 되어 줄 것입니다. 더불어 앞으로 어느 곳에서 사라진 것처럼, 그대가 출가를 선택함으로써 조부님, 부모님, 형제들에게 가슴시린 아픔을 주었을 것입니다. 그들의 격정과 아쉬움을 받기로 그대가 지금 출가자의 길에 들어서 있음을 잊어서는 안됩니다. 훗날 큰 스승이 되어 그들에게 현재의 아픔을 행복으로 되돌려 주기 바랍니다.

승려들의 삶은 수행이 기본이지만 살아가는 방법에는 여러 길이 있습니다. 그대가 참선하기 위해 선방을 가든, 학문의 길을 걷든, 포교를 하든, 내 마음의 문은 언제나 그대를 향해 열려 있을 것입니다. 신경숙 소설에 이런 말이 있습니다. “이름의 주인이 어떻게 사느냐에 그 이름의 느낌이 생기는 게다. 사람들이 네 이름을 부를 때면 은혜로운 마음이 일어나도록 아름답게 살라.”

훗날 누군가 그대 이름을 부를 때, 환희심이 묻어나는 큰스님이 되어야 합니다.

고목이 의도한 삶이건 아니했던 간에 못 생명들의 안식처가 되듯이 당신이 바로 그 못 중생들의 쉼터 역할을 하는 인천(人天)의 스승이 되길 간절히 바랍니다.

정운 스님(조계종 교수사리)

정지천 교수의 건강칼럼

혼자서 할 수 있는 양생(養生) 기공법

1400여 년 전에 무려 102세까지 장수했던 사람이 있다. 중국 수·당대의 명의 ‘손사막’ 선생(581~682)이다. 선생은 매일 권법(拳法), 안마(按摩), 기공(氣功)의 3가지 단련을 시행했다. 기공은 누구든지 쉽게 따라 할 수 있는 동작이다. 한가한 시간에 꾸준히 한다면 건강 장수에 도움이 된다.

첫째, 머리를 자주 빗는다[髮常梳]. 손바닥을 36회 마찰시켜 열을 낸 뒤, 이마로부터 위로 쓸어 올려 뒷목까지 가게 하는 동작을 아침에 일어나 10회 반복한다. 눈이 맑아지고 두통, 이명, 백발, 탈모가 방지된다.

둘째, 눈을 자주 돌린다[目常運]. 눈을 감았다가 힘을 쥐어 뜨고 눈동자를 왼쪽에서 상, 우, 하의 순서로 돌리고, 반대방향으로 3회 반복한다. 또 하나는 손바닥을 36회 마찰시켜 눈 위에 얹는다. 눈의 활동력을 강화시키고 근시와 난시 교정에도 도움이 된다.

셋째, 치아를 자주 마주친다[齒常嚙]. 입을 살짝 다물고 윗니와 아랫니를 부딪히는 데, 힘을 너무 주지 말고 가볍게 소리가 나게 36회 시행한다. 두뇌를 맑게 하고 위장의 흡수를 강화시키며 치아의 퇴화와 충치를 막아준다.

넷째, 침을 삼킨다[漱玉津]. 입을 살짝 다물고 혀를 치아 밖으로 내밀어 윗니부터 좌측을 향해 회전하기를 12회 한 뒤 침을 삼키고, 다시 반대방향으로 시행한다. 또 하나는 혀를 구강 안에서 좌우 열두 번 회전한 뒤에 침을 삼키고 반대방향으로도 시행한다. 침을 하단전(下丹田)까지 보낸다는 느낌으로 해야 한다. 이빨과 잇몸, 위장의 건강에 이롭고 장수할 수 있게 한다.

다섯째, 귀를 자주 누른다[耳常鼓]. 손바닥으로 양쪽 귀를 가리고 안쪽으로 힘을 쥐어 눌렀다가 힘을 빼면 ‘뽐’ 하는 소리가 나는데, 10회 반복한다. 또 하나는 두 손으로 양쪽 귀를 가리고 귓불을 반대방향으로 잡고 식지로 풍지(風池) 경혈을 눌러 ‘뽐뽐’ 소리가 나게 한다. 매일 잠자기 전후에 하면 기억력, 청력이 증강된다.

여섯째, 얼굴을 자주 쓰다듬는다[面常洗]. 손바닥을 36회 비벼서 얼굴을 위아래로 쓰다듬는다. 또 하나는 따뜻한 손을 바깥쪽으로 동시에 원을 그리는 것이다. 안색이 붉고 윤택해지며 주름이 안 생긴다.

일곱째, 머리를 자주 돌린다[頭常搖]. 양손을 허리에 대고 눈을 감고서 고개를 늘



어뜨린 후 천천히 오른쪽으로 돌려 원위치에 오게 하는 동작을 6회 반복하고, 반대방향으로도 한다. 두뇌가 영민해지고 경추의 장애가 방지된다.

여덟째, 허리를 자주 두드린다[腰常擺]. 신체와 양손을 펼치고 몸을 좌측으로 향하게 한 뒤 오른손은 앞쪽에 왼손은 뒤쪽에 두고 오른손으로 가볍게 아랫배를 두드리고 뒤에 있는 왼손으로 허리에 있는 명문(命門) 경혈을 두드린다. 위장을 튼튼히 하고 신장의 기를 굳건하게 하며 소화불량, 복통, 요통을 예방한다.

아홉째, 배를 자주 문지른다[腹常揉]. 손바닥을 36회 마찰시킨 뒤 손을 각지끼고 시계방향으로 36회 문지른다. 소화, 흡수를

돕고 배의 가스를 없애준다.

열 번째, 향문을 수축한다[攝臍道]. 숨을 향문까지 들이쉬어 향문의 근육이 긴장하도록 하고, 숨을 참을 수 없을 때까지 숫자를 세어가며 유지하고 숨을 내쉬면서 긴장을 풀어준다. 아침저녁으로 20~30회씩 한다.

열한 번째, 무릎을 자주 돌린다[膝常扭]. 양 무릎을 나란히 놓고 몸을 조금 숙여 두 손으로 무릎을 잡고 좌우로 돌리기를 20회 하면 슬관절이 강화된다.

열두 번째, 자주 산보한다[常散步]. 가슴을 펴고 잡념 없이 풍경을 즐기며 한다.

열세 번째, 다리를 자주 비빈다[脚常揉]. 오른손으로 왼쪽 다리를 왼손으로 오른다리를 비비는데, 발뒤꿈치에서 발가락까지 다시 발뒤꿈치까지 36회 시행한다. 또 하나는 엄지손가락으로 발바닥의 용천(涌泉) 경혈을 100회 문지른다. 고혈압, 두통에 효과적이다.



동국대 분당한방병원

현대불교신문 · 미얀마문화원 공동캠페인

자비의 미얀마 돕기

행복한 나라, 미얀마에서 부처님의 가르침을 실천합시다

부처님 당시의 수행법을 지켜오며 어려운 환경 속에서도 밝은 미소로 성실한 삶을 살아가고 있는 초기불교의 원류 미얀마... 현대불교신문과 미얀마문화원은 '자비의 미얀마 돕기' 캠페인을 통해 불교전통의 아름다운 나눔의 향기를 전하고자 합니다.

-극빈마을 공동우물 파주기 지원
식수 부족으로 어려움을 겪고 있는 극빈 마을에 불자님의 이름으로 공동우물을 지원합니다. 개인 또는 단체로 우물건립 불사에 지원 가능합니다.

-신씨 출가의식 지원
신씨는 미얀마인이 10세 전후로 해야 하는 출가체험 행사이며 미얀마인의 가장 큰 기쁨의 행사. 비용이 없어 신씨 의식을 행하지 못하는 빈곤 가정에 비용을 지원합니다.

-코리아 종합 기술대학교 건립비용 지원
나인미야에 건설중인 코리아기술대학은 미얀마 현지인을 대상으로 외국어, 컴퓨터, 자동차, 등 실용기술을 무상교육하여 빈곤 청소년들이 자립할 수 있도록 지원합니다. 2010년 12월 12일 신축공사가 시작되어 진행되고 있습니다.

-어린이 교육지원
교육혜택을 받지 못하는 고아원, 초등학교 설립 및 운영을 하고 있습니다. 학용품 및 교육자료 지원에 불자님들의 후원이 필요합니다.

-후원물품 지원
후원금 외에 생활에 필요하고 전달 가능한 것이라면 어떠한 물품도 접수받고 있습니다. 먼저 담당자와 통화 하신 후 보내주시면 봉사단 방문 시 현지에 직접 전달 합니다.

-봉사단 참여
미얀마 문화원을 통해 미얀마 현지에 대한 봉사단으로 활동하실 수 있습니다.

문의 : 미얀마문화원 상영민 국장 02)733-5670 현대불교신문 이동경 부장 02)2004-8214
후원금 입금계좌 : 농협 301-0016-0537-91 국제불교지도자협회 * 후원물품은 현대불교신문사 담당자 통화 후 보내주시면 됩니다.

* 후원내역과 전달내용은 현대불교신문 지면을 통해 정기적으로 공지합니다. 현대불교 · 미얀마문화원