

자기치유

조순희 (약사 · 철학박사)

〈4 · 끝〉 마음이 지닌 치유의 힘

청정한 믿음은 ‘수정주’ ... 질병 치유의 힘 지녀

치유과정에서 마음의 역할: 선심소(善心所)

약물은 인위적으로 개발될 수 있는 것이 아니고 우리가 마음을 다스리기에 따라 질병을 낫게 하는 기능을 할 수 있으며, 이러한 마음이 지닌 치유의 힘을 자연치유력이라고 부른다.

마음의 작용에는 그 작용이 반대되는 선심소(善心所)와 번뇌심소(煩惱心所)가 있다. 이들 심소에 따라 병이 생기기도하고, 치유되기도 하므로 여기에 따라 인간의 고통과 즐거움이 있게 된다고 할 수 있다.

병의 치유에 있어서는 선심소, 그 가운데서도 믿음의 마음인 신심(信心)이 가장 중요하다.

〈성유식론술기(成唯識論述記)〉에서 신(信)은 마음을 청정하게 하는 데 있다고 해 신을 수정주(水精珠)에 비유하기도 한다. 여기서 수정주란 아무리 혼탁한 물이라 할지라도 이것을 넣으면 맑아지게 되며 모든 것이 밝게 비칠 만큼 청정하게 하는 기능을 지닌다. 우리가 갖는 신심도 수정주와 같은 역할을 하게 되며, 신은 믿는 마음을 동반하는 마음 전체를 보다 청정하게 하는 힘이 있다. 그렇기 때문에 신은 병을 치유하는데 있어 가장 중요한 마음이다.

신은 자신의 행위에 의해 좋은 결과가 생기며 자신에게 능력을 발휘할 수 있는 공능(功能)이 있다는 것을 믿는 것으로, 병이 나올 수 있다는 방향성을 제시한다. 탐진치가 없는 마음인 무탐(無貪)·무진(無瞋)·무치(無癡)의 세 가지는 병을 객관적으로 보고 고통이 있어도 이를 참는 자비로운 마음이며 병의 현상을 명확하게 이해하는 정신이다. 그리고 나머지 성실하게 노력하는 근(勤)의 심소, 병에 걸리게 된 자신의 나쁜 습관을 되풀이하지 않겠다는 참(慚)의 심소, 병에 걸렸을 때 회복하기 위해 잘못된 습관을 바꾸고 규칙적인 생활을 하게 하는 괴(愧)의 심소, 게으르지 않은 마음으로 꾸준히 만들어 나가는 근(勤)의 심소, 병에 걸리게 된 자신의 나쁜 습관을 되풀이하지 않겠다는 참(慚)의 심소, 병에 걸렸을 때 회복하기 위해서 잘못된 습관을 바꾸고 규칙적인 생활을 하게 하는 괴(愧)의 심소, 게으르지 않은 마음으로 꾸준히 정진해 간다는 불방일(不放逸)의 심소도 잘못된 생활습관으로 생긴 병을 올바른 생활습관으로 바꾸어 나가는 데 있어서 아주 중요하다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.

마음이 가볍고 안락한 상태인 경안(輕安)과 산만하게 치우치지 않는 마음인 행사(行捨)의 심소는 몸과 마음이 무거운 것을 떨치고 마음의 동요를 없애고 이완시켜 몸의 면역기능을 높임으로써 자연치유력을 증가시킨다. 이와 같이 선심소는 어느 하나의 심소만 작용하는 것이 아니고 신을 바탕으로 해 11가지 심소 모두가 상호 연관성을 가지고 병의 치유에 관여하고 있다. 탐(貪) 등의 근본번뇌와 분(忿)·한(恨)·뇌(惱) 등의 수번뇌를 시 등의 선심소로 대치(對治)함으로써 병을 치유할 수 있다.



관련해 보면 사마타(samatha)란 마음을 하나의 대상에 반복해서 지향하는 것으로 안정시켜서 집중력을 기르는 것이며, 삼마디[三昧]라고도 한다.

위빠사나는 그 순간에 일어나고 있는 일을 그대로 관찰하는 것을 반복하면서 통찰력을 기르는 것이다. 이 두가지 가운데 서양의 의료현장에서 적용되고 있는 이완반응법은 사마타가 주로 활용되고, 마음챙김 명상법은 위빠사나가 주로 활용되고 있으며 사념처 수행에 그 근원을 두고 있다.

사마타는 마음을 하나의 대상에 집중해 안정시키는 것이고, 위빠사나는 몸과 마음에서 일어나는 것을, 일어날 때 정확하게 알아차리는 것을 의미한다. 우리의 마음은 많은 대상들과의 만남을 통해 삶을 진행해 가고 있지만 인식의 주체인 마음보다는 오히려 대상들에 의해 마음이 변화하고 있으며, 이에 따라 몸도 반응하고 있다. 그러므로 급변하는 대상들에 의해 결국 몸이 변화하는 흐름 속에 있게 돼 자신의 의지와는 관계없이 대상들에 의해 심장박동수가 빠르게 되고 혈압이 높아지게 되는 것이다. 이러한 과정을 역으로 진행해 마음에서부터 대상에 대한 집착을 없애고 평정성을 유지하거나 대상을 있는 그대로의 모습으로 인식하게 된다면 몸의 변화에 속하는 심장박동수가 빠르게 되고 혈압이 높아지는 것을 예방할 수가 있게 된다. 지금까지 우리들은 스스로 심장박동수를 바꿀 수 없으며, 혈압을 높이거나 낮출 수 없는 것으로 이해하고 있었지만, 초월명상

·이완반응법·마음챙김 명상법 등을 수련함으로써 마음의 변화를 통해 심장박동수와 혈압을 올리거나 내리는 것이 가능하다는 연구결과를 서양의 의료현장에서 볼 수 있다.

이러한 연구결과를 바탕으로 한다면, 대상에 대한 집착을 떠난 마음은 몸을 통제할 수 있다는 전제가 되며, 마음은 하나의 대상에 집중된 정신통일의 상태인 지(止)에 의해 심신의 편안함을 이루고, 몸과 마음의 현상으로부터 연기·무아·중도·진여의 이법(理法)을 통찰하는 관(觀)으로써 몸의 자율신경계를 조절해 병의 치유에 이르게 할 수 있을 뿐만 아니라 완전한 생명의 세계까지 이르게 할 수 있다.

지관수행의 목적은 심신의 경안을 얻지 못한 상태에서 경안을 얻은 상태로 변화하는 것이며 이를 유식학에서는 심식(心識)의 변화를 의미하는 전의(轉依)의 완성이라고 한다. 전의란 마음을 근본적으로 전환함으로써 몸과 마음에 구속이 없는 자유로운 상태를 가져온다는 것이며, 자유롭게 된다는 것은 몸과 마음을 구속하는 마음속의 집착을 제거하는 일이다.

이와 같이 사마타는 만트라나 어떤 특정 대상에 마음을 집중하는 것을 특별하게 강조하는 명상이고, 위빠사나는 지금 이 순간 마주하는 대상에 마음을 집중하면서 이때 일어나는 생각 등에 대해 어떤 판단이나 해석을 가하지 않고 그냥 그대로의 진실한 모습을 지켜보는 것을 강조하는 명상이다. 따라서 지관명상이란 일차적으로 마음을 어느 하나의 대상

에 모으는 훈련을 통해 삶의 전반에 걸쳐 일어나는 일들에 대해 고요히 살펴봄으로써 궁극적으로 내적 평온함이 극대화돼 고통이 사라지고 치유효과를 최대화한다.

자기집착 버려야 질병 사라져

실제로 스트레스 관련 질병은 거의 대부분 자기집착으로 인해 생긴 것이다. 그들의 생활습관 속에서 형성된 자기집착은 몸가짐에서 마음가짐에 이르기까지 고정돼 있으므로 몸의 자세·습관화된 호흡·마음가짐 등도 고착돼 심신의 긴장을 가져오고 결국에는 병을 초래하게 되는 것이다.

이러한 환자에게는 그 긴장을 완화시켜주는 일이 필요하며 자신이 가지고 있던 일체의 마음을 쉬게 하고 긴장된 부위를 이완시키는 지속적인 몸의 훈련이 필요하다. 지(止)와 관(觀)을 통한 불교의 명상이 유능하다. 이러한 몸의 부조화와 잘못 만들어진 자기 집착에 의해 초래한 질병을 해결할 수 있는 구체적인 실천적인 방향을 제시하고 있다.

마음에는 선·번뇌심소 있어 병 생기거나 자연 치유 가능

일체의 마음 쉬는 훈련 필요 명상은 구체적인 방향제시

병이란 현상에 대해서도 생각하는 방법은 여러 가지가 있다. 병에 집착하게 되는 경우는 현상으로서의 병에 머물지 않고 병의 실체에 집착함으로써 고통스러워 한다. 그러나 병도 현상적인 무상한 것임을 통찰한다면 병은 더 이상 정해진 실체가 아니므로 극복할 수 있는 가능성이 열리게 되며 이러한 병에 대한 집착을 떠난 온전한 마음의 상태는 몸의 새로운 반응을 시작하게 하며, 이것을 마음이 지닌 치유의 힘이라고 할 수 있다.

경우에 따라 낮기가 어렵다고 하는 병에 걸렸을 때에도 병이라는 대상에 집착하는 마음을 벗어나기 위해 지관수행을 통해 근본적인 자기변화를 이루어, 자기라는 인식의 주체와 병의 본래 모습을 확인할 때 자신과 병의 근원적인 원리를 통찰하게 되며, 이러한 원리가 마음에서부터 깨어날 때 몸은 비로소 새로운 기운으로 충만하게 된다.

낮기가 어렵다고 하는 병을 만났을 때, 지(止)를 통해 무상한 병의 근본성에 집중함으로써 병에 집착하지 않는 평정을 유지하고 관(觀)을 통해 자신의 근원적인 의미를 통찰하면서 본래 병이 없는 진실한 자신의 모습과 하나가 되고자 노력해야 한다. 이를 통해 무상한 병의 근본성에 집중함으로써 병에 집착하지 않는 평정을 유지하고, 관(觀)을 통해 자신의 근원적인 의미를 통찰하면서 본래 병이 없는 진실한 자신의 모습과 하나가 되고자 노력해야 한다. 이를 통해 무상한 병의 변화를 따라가면서 병의 실체를

알고 평정성을 유지하고 자신의 진실한 생명의 모습을 통찰할 때 치유가 이루어질 수 있다.

완전한 몸·마음·생명

건강관리에서 가장 중요한 것은 자신의 건강에 대한 책임이 전적으로 자신에게 있다는 것을 자각하는 일이다. 매 순간 소멸되고 새로 만들어지는 몸은 영양의 균형을 갖춘 조화로운 식생활과 섭취한 영양소를 세포 구성요소로 보내주기 위한 규칙적인 운동, 그리고 긍정적인 마음가짐에 의해 유지하기 때문이다.

우리들은 자신의 삶의 방식을 통해 자기 몸에 병을 생기게도 하고 낫게도 하며 또다시 병을 만들기도 한다. 병이란 마음의 작용이 무언가 잘못됨으로써 나타나는 것이며 바로 그 마음이야말로 변화를 가져오게 하는 힘이 존재하는 장소이기도 하다. 그것은 다시 말해 우리의 마음은 합한 생명력을 가지고 있다는 뜻이기도 하며, 이러한 생명력을 가진 순수의식은 평소에는 번뇌심소 등의 분별하는 마음에 가려져 잘 드러나지 않는다. 판단·분별하는 마음이 멈출 때 그 아래 있던 고요한 순수의식이 분명하게 모습을 드러내며, 이 순수의식이 바로 자신의 몸을 살리는 자연치유력의 보고라고 할 수 있다.

인간은 자신에게 갖추어져 있는 본성을 깨닫게 되면 창조의 근원·자성의 근원·환희의 근원에 접하게 되며, 물질과 정신, 자연 및 일체의 생명과 서로 통할 수 있다. 그리하여 자연계의 모든 구조와 현상의 공통된 원천인 순수의식을 체험할 수 있는데, 여기에 이르러 모든 존재는 자기 자신으로 돌아오며 자기완성이 이루어진다. 삶의 완성은 완전한 생명의 경지에 들어 영원한 자유 안에서 인간실존의 가치를 살릴 때 이루어지는 것이다.

이와 같이 완전한 생명은 삶의 절대적 가치와 상대적 가치 하나로 합해지는 순수의식에 도달할 때 이루어지며, 이러한 의식은 우주적의식으로 인간의 가장 고요한 의식 상태다. 여기서 말하는 순수의식이란 의식상태가 가라앉으면 한정된 것을 초월해 모든 가능성의 영역이 되며 그 영역은 모든 자연법칙들과 일치하는 질서가 있는 가능성의 영역이다. 절대 속에 상대 세계가 있으면 거기에 매이지 않는 자유가 있으며, 삶이 완성된 이러한 경지는 정신적으로나 육체적으로 완전히 건강한 상태다.

인간의 마음과 몸은 순수의식 상태에서 질서정연하게 다스려지는데 이때 자기 자신을 찾게 되는 것이고 자유자재한 위치에 있게 된다. 이때의 마음상태는 일체의 그릇된 착각, 전도망상이 없어지고 또한 잠재력도 없어지므로 마음의 본성이 나타나게 되는 것이다. 이것이 바로 해탈이며, 완전히 건강한 사람은 이러한 모든 가능성의 영역에서 살아가는 사람이다.

정리=나눔 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 '올해의 불서'에 선정된 <자기치유>(정우석 저)에서 발췌한 내용입니다.

현대불교신문 · 미안마문화원 공동캠페인

자비의 미안마 돕기

행복한 나라, 미안마에서 부처님의 가르침을 실천합시다

안녕하세요!

미안마 친선대사라는 중책을 맡아 열심히 봉사 활동을 하고 있는 김용림, 김혜옥 불자입니다.



'자비의 미안마 돕기' 캠페인의 놀라운 성과에 불자로서 큰 자부심을 갖습니다. 그러나 아직도 미안마의 어려운 환경은 저희의 마음을 아프게 합니다. 저희 불자들의 작은 관심이 미안마 국민들에게는 더 없는 큰힘이 되고 있습니다. 불자들의 작은 보시가 그들에게는 생명의 물이 되고, 미래를 위한 교육이 되며, 부처님을 만드는 신심이 됩니다.

미안마 극빈층 어린이의 맑은 미소를 잊을 수가 없습니다. 부처님을 향한 그들의 진실한 믿음을 잊을 수가 없습니다.

지속적인 보시와, 봉사활동, 자매결연 등 많은 방법이 있습니다. 불자님에 맞는 방법으로 동참하실 수 있습니다. 감사합니다. 성불하십시오.

미안마연방정부 추대 미안마친선대사 김용림 · 김혜옥

부처님 당시의 수행법을 지켜오며 어려운 환경 속에서도 밝은 미소로 성실한 삶을 살아가고 있는 초기불교의 원류 미얀마... 현대불교신문과 미안마문화원은 '자비의 미안마 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 봉사여 지원 가능합니다.



- 신부들 출가익식 지원

신부들은 미얀마인이 10세 전후로 해야 하는 출가체행 행사이며 미얀마인의 가장 큰 기쁨의 행사. 비용이 없어 신부 의식을 행하지 못하는 빈곤 가정여 비용을 지원합니다.



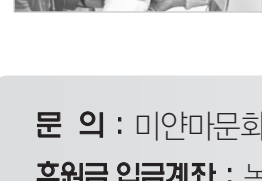
- 코리아 종합 기술대학교 건립비용 지원

나인피야에 건설중인 코리아기술대학교는 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 불자들의 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

미안마 문화원을 통해 미안마 현지에 대한 봉사단으로 활동하실 수 있습니다.

문의 : 미안마문화원 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 · 미안마문화원