모든 것 나온자리에 되놓고 편히 살라

☞ 19면에서 계속

근본, 주인공에 모든 것을 믿고 살아갈 수만 있다면 너뿐만 아니라 가족, 친구, 모두를 고통 속에서 눈물 흘리지 않게 이끌어 줄 수가 있단 말이야. 그러니 너의 영원한 친구 주인공을 진실하게 믿고 마음 편안하게 살라고 하는 거야. 알았지? 꼭 그렇게 해

남 앞에 서면 떨리고 긴장 돼

문 저는 다른 사람들 앞에서 발표를 하려고 하면 무척 떨리고 긴장이 되어 제대로 말을 못합니다. 어떤 마음으로 해야 이것을 극복할 수 있는지 가르침 주십시오.

답 주인공에 모든 것을 맡겨놓고 해나간다면 떨리지도 않고 차분하게 매사 것을 해나갈 수 있을 텐데도, 자신의 근본을 믿지 못하고 마음으로 상대를 의식하고 내가 잘못하면 어쩌나 하고 생각으로 붙잡기 때문에 마음이 불안하고 떨리는 것이지요.

나라고 하는 고정된 어떤 것이 있어서 모든 것을 해나간다고 하는 잘못된 생각에서 벗어나세요. 수 억겁을 통해서 자신을 이끌어온, 자기 생명력이 바로 자기 주인공예요. 그러니깐 진짜로 자신의 근본을 믿으세요. 그리고 과거는 지나갔으니까 모든 거를 전폐하고, 지금 현실의 모든 걸 너만이 이끌어 줄 수 있어, 하고 관하는 겁니다. 이건 제 뿌리를 찾는 겁니다.

그리고 남들 앞에서 발표를 한다던가 그럴 때는, 내 앞에서 나를 지켜보고 있는 다른 사람들의 모습을 나와 동떨어진 별개로 생각하지 말고, '주인공, 당신만이 떨리지 않고 긴장하지 않게 할 수 있어.' 하고 진실하게 관하세요. 내 안의 근본과 대화하듯이 편안하게 집중해서 말을 하고 행동을 하세요. '나는 왜 이렇게 대중 앞에만 서면 떨리고 두렵지, 나에게 무슨 문제가 있어서 그러나?' 하고 마음으로 자꾸 붙들고 있지 마시고, 나의 근본을 믿는 마음을 키우세요.

이것을 한번 바꿔서 생각을 해 본다면, 내 안에서 다 작용을 해주고 있기 때문에 우리가 음식도 먹고 싶은 대로 자연스럽게 이거 먹고 저거 먹습니다. 그런데 그렇게 하루에도 몇 차례를 먹고 마시고 하면서도 내가 소화를 잘 해야된다는 생각을 하고 먹습니까? 그렇지 않죠. 내가 맡겨 놓는다고 하지 않고 자연스럽게 먹을 때는 먹고, 잘 때는 자고, 또 화장실에 갈 때는 가서 시원하게 처리를 하고 살아가지 않습니까?

그런데 그렇게 모든 것을 함이 없이 잘들 하고 가면서도 '내가 해야한다, 내가 살아야 한다, 내가 내 가족을 먹여 살려야 한다.' 고 막아서서는 애탄지탄 하고 사는 것을 보면 안타까울 때가 많아요. 내 몸 안에도 수 없는 나 아닌 나의 의식들이 작용을 해주기 때문에 편안하게 살아간다는 것을 아신다면, 어떤 것이든 일체와 한마음으로 연결된 나의 근본 뿌리를 믿고 살아야 되는 것 아니겠습니까?

진짜로 믿는 다면 그렇게 마음으로 조급하게 애를 쓸 필요가 없어요. 자신의 근본, 에너지 주장자를 진짜로 믿고 거기에다 모든 것을 맡겨놓고 그냥 주저없이 행을 해봐야 합니다. 그래야 나에게 무한한 능력이 본래 갖추어졌다는 것을 알게 될 것이고, 근본을 믿는 마음이 확고해질테니까요. 그렇게 근본을 믿는 마음에 흔들림이 없다면, 아마 어디에 내놔도 겁내지 않는 굳건한 마음이 될 겁니다.

결혼은 꼭 해야 하는지요

문 어느덧 30에 다가서는 나이가 되어서 그런지 결혼과 동반자에 대한 생각을 가끔 하게 됩니다. 결혼이란 걸 꼭 해야 된다고 생각하지는 않지만 그렇다고 독신을 고집하는 것도 아닙니다. 진정한 사랑, 즉 자비를 베풀 수 있는 사랑을 여태 해보질 못했습니다. 그러나 나를 죽이고 진정한 사랑을 할 수 있을 때에는 결혼에 대한 생각을 더욱 하기 힘들 것 같습니다. 큰사랑 실천을 위한 수행자들처럼 말입니다. 가르침 바랍니다.

답 마음공부는 출가를 했든 안했든 그걸 떠나서 할 수 있습니다. 그러나 출가를 하는 것은 가정을 버려야 하고, 부모 형제에 대한 애착을 다 버려야 하고, 거기서부터 시작해서 안에 들어와서는 나도 버리게 되는 거죠. 그래야만 공부를 할 수 있습니다.

그런데 우리가 한철 살다 가는 건 다 마찬가지이기 때문에, 스님들뿐만 아니라 여러분도 마음공부 한 사람들은 생사윤회에 걸리지 않는다는 얘깁니다. 죽고 사는 데만 걸리지 않는다면 죽어도 이 자리, 살아도 이 자리죠? 안 그렇습니까? 죽어도 이 자리, 살아도 이 자리, 그런데 살아 나온 자리가 없기 때문에 죽어갈 자리도 없다는 겁니다. 그러니까 얼마나 편리하게 생사 윤회를 활랑 다 치워버릴 수 있겠느냐는 거죠.

아니, 생사윤회를 벗어나게 하려면 이렇게 해라하는 것보다도, 우리 몸뚱이가 공해서 없는데, 세상도 공해서 없는데, 그 자리에서 오기는 어디로 왔으며 그 자리에서 어디로 갈 것이 있느냐는 겁니다. 그 뜻을 한번 잘 생각해 보세요. 그리고 우리가 한철 나는 데에 결혼을 해서 산다고 하더라도 때로는 더 얽매여서 사는 수도 있고, 비록 속가에서 공부한다 할지라도 이 마음도리를 열심히 추구해서 보이지 않게 가족과 조상들까지 모두 건지고 살아갈 수도 있는 것입니다.



그림 · 최주현

진실히 믿고 관하면 해결 안될 문제없어

결혼하려면 사랑·자비 스스로 우러나야

그렇다고 이상에 맞지도 않는 사람과 결혼해서, 얼른 쉽게 말해서 '저 사람 참 안됐다, 안됐으니까 내가 희생하더라도 결혼을 해줘야지.' 이런 결혼은 안되죠. 진짜 사랑할 수 있는 그런 마음이 스스로 우러나와서 결혼을 해야 되는 겁니다. 왜냐하면 사랑만 가지고 결혼하는 게 아니거든요. 자비가 돼야 결혼할 수 있는 자격이 되는 거죠.

그러니까 저 사람하고 내가 결혼을 해서 살 수 있나를 한번 점검하는 겁니다. 스스로 내면에서 허락을 받아야 이끌려 돌아갈 수 있습니다. 그런데 마음에서 허락을 안 하는 사람은, 조건도 좋고 다 괜찮은데도 천상 안 된다는 증거거든요.

그래서 요즘은 결혼을 해서 사는 것이 나를 속박하고, 그거 뭐, 평화스럽지도 못하고, 또 쇠사슬로 묶어놓는 격이니까 속박 받기 싫으니까 아예 결혼할 필요도 없다는 사람들도 많더군요. 아주 괴팍하게 돌아가는 셈이죠. 그런데 괴팍한 게 아니라 근본적인 인간의 삶의 근본을 조금조금, 그래도 살아가면서 알아가기 때문이라고 할 수 있는 거죠.

그러니까 사랑과 자비를 행하고 살아간다면 결혼을 해야 한다, 하지 않아야 한다를 떠나서 모든 것을 할 수 있다는 겁니다. 그래서 그것을 전제하고, 내가 지금 내딛는 발자국만 진실하게 떼어놓고 살아가세요. 그러면 걱정할 게 하나도 없습니다. 내 보배가 나에게 있는데 무슨 걱정입니까? 하나도 걱정할 게 없습니다. 모든 것을 근본에다 맡겨놓고 마음 편하게 살아가기 바랍니다.

집착하지 않는 마음이 생겨…

문 하루를 생활하는 중에도 습이 올라오면 스님 말씀을 잡고 관하고 관했습니다. 그랬더니 정말 편안한 마음이 들면서 보이는 세계에 집착하지 않는 마음이 생겼습니다. 당장 집을 비우라고 하는데도 '비워야 할 때가 되면 비워지겠지, 주인공이 우리 식구들이 편안하게 살 수 있게 만들어.' 하고 관하고 있었더니 정말 일주일만에 우리가 살 수 있는 집이 생겼습니다. 남편공장 한쪽으로 이사를 하였습니다. 스님 이 도리를 가르쳐주셔서 정말 감사합니다. 법에서 벗어나지 않게 열심히 정진하겠습니다.

답 진리에 대하여 부처님께서도 말씀하셨지만 나도 항상 여러분한테 그렇게 말을 합니다. 인간이 살아나가는 데는 고정된 게 하나도 없다고요. 만남도 고정되지 않고, 보는 것도 고정되지 않고 듣는 것, 가고 오는 것, 먹는 것 전부, 하나에서부터 열까지 고정된 게 하나도 없습니다. 그러니 과거는 바로 찰나 전이고 미래는 찰나 후입니다. 우리가 지금 말하는 것도 연방 과거로 돌아가고 있어요. 그렇게 찰나 전 찰나 후가 지금 돌아가는 가운데 잘하고 못하고, 잘되고 못되고를 따지면서 대상을 두고 살아나가는 것이 지금 우리들의 살림살이죠.

예를 들어서 '상점을 하나 내는 데 어디가 좋겠습니까?' 하고 묻는 사람이 있습니다. 그걸 생각을 해보십시오, 어딜 얻어야 되는 가는 상식입니다. 어떤 거든지 그 용도에 따라서 가게를 얻어야 된다는 사실 말입니다. 용도에 따라서 가게를 얻되 물건들이 썩지 않고 잘 보관될 수 있는지, 잘 팔릴 수 있는지 등등의 문제를 잘 살펴서 책정을 하는 것, 이것이 바로 잘 되는 것, 못 되는 것이 둘이 아닌 가운데서 돌아가는 이치입니다. 눈도 있고 코도 있고 입도 있지 않습니까? 그걸 잘 봐서 하고, 또 무슨 일을 하게 되면 잘 되는 거 못 되는 거를 계산을 하지 말고 못 버는 거 잘 버는 거를 떠나서 한번 생각을 해보는 거죠.

어떻게 해야 만이 우리가 굶지 않고 살 수 있을까. 그러면 거기에서 요량이 생기는 것이 결정적입니다. 그렇다고 해서 계산도 없이 빚을 내서 가게를 한들 이자로 다 빠지지 뭐가 남습니까? 먹고 사는 건 거기서 자꾸 줄어드는 거예요. 그래서 장사를 하더라도 처음에 시작할 때는, 우선은 좀 고되더라도 끌고 다니며 뭐라도 팔든지 하면서 경험을 자꾸 쌓아 나가면서 오직 진실한 마음으로 노력해 나간다면 언젠가는 꼭 좋은 일이 있을 겁니다.

모두 각자에게 잠재된 것은 누가 갖다준 것도 아니고 누가 뺏어가지도 못합니다. 여러분이 지어놓은 것은 여러분이 녹여야 된다는 뜻입니다. 모든 문제가 말입니다. 얽히고 설켜서 돌아가는 그 모든 것들을 어떻게 끊어야만 하겠습니까? 물질로도 안 되고 돈으로도 안 됩니다. 마음으로 지은 거니까 마음으로 녹여야만 되는 문제이기 때문에 '마음공부를 해라, 기복으로 나가지 마라' 하고 끝없이 말씀을 드리는 것입니다.

그러니 오직 믿고 맡길 곳은 한 곳, 자기 근본 주인공밖에는 없습니다. 살면서 다가오는 모든 것들이 힘들고 처절하다 할지라도 주인공을 붙들고 울고, 사는것이 서럽고 비참해서 눈물 흘릴 때도 주인공을 부여잡고 우십시오. 그 길만이 이 생에서 실타래처럼 꼬인 팔자와 운명을 뒤바꿔 놓는 길입니다. 그러니 꼭 그렇게 하세요. 우리가 처해 있는 생활이 그대로 진리를 실천하는 도량임을 알고 지극하게 주인공을 둘 아니게 찾는 다면 일체제불이 그 자리에 항상 함께 하실 겁니다.

딸들이 혼기 놓치고 있어요

문 제게는 딸이 셋이 있습니다. 그런데 모두 좋은 인연이 없는지 점점 혼기를 놓치고 있어 많이 걱정이 됩니다. 제가 딸들을 위해서 어떻게 관해야 하는지, 어떻게 마음을 내야 하는지 모르겠습니다.

답 그걸 절더러 묻지 마시고요, 본인들이 하게끔 하세요. 그래야 활력소가 돼요. 부모가 그런 걸 걱정을 하고 자꾸 염려를 하다 보면 오히려 본인들은 생각을 하다가도 그냥 굉개쳐버리고 그러잖아요? 생각을 하다가도 시들해지면 안 하고 말입니다. 그렇게 시들하면 안 됩니다. 사람마다 다 한 번 생각하고 한 번 일어나고 그러는 것이 활력소예요. 그리고 보이지 않는 데서 자연스럽게 들어와서 일이 되고, 자연스럽게 들어와서 인연이 되고, 자연스럽게 들어와서 살게 되고 이러는 거지 어디 누가 갖다줍니까? 대신 살아주는 사람은 없어요.

누구든지 임신해서 어린애를 가지게 되면 정자 난자로 인해서 그 아기의 모습을 형성시키죠. 그런데 태어날 아기가 전자의 원소를 가지고, 생명력을 가지고 들어와서 태어나게 되는 거예요. 생명력까지 부모가 주는 게 아니에요. 그러니까 그 생명력을 믿어야 된다 이런 소리예요. 사람이 말하고, 에너지를 쓰고, 움쭉거리고 하는 것은 생명력이 있기 때문이거든요. 생명력이라는 것은 불성이에요, 자성불 이라고도 하고요. 그러니까 자기 모습을 가진 현저 자기가 과거의 불성을 믿어 야죠. 그게 에너지도 되거든요. 그래서 생각을 내면 에너지가 활력소가 되죠.

그러니까 팔자니 운명이니 인연이니 하고 밖으로 끄달리지 말라고 했습니다. 너부터 먼저 알라고 하는 것은, 그게 자기거든요, 자기가 자기를 이끌어가지 누가 이끌어 갑니까? 사람의 마음이라는 게 인연을 거부하기도 하고, 또 인연을 만들기도 하는 것이지 다른 거 없어요. 그 관하는 거를 요령 있게 잘 하세요. 용도에 따라 병이 들면 약사가 되는 거니까, 병이 났으면 관해야죠. 또 뭐가 안 된다고 생각이 들 때도 관하고 말입니다. 정말 진실하게 믿고 관한다면 해결되지 않는 문제는 없습니다.

그러니까 자꾸 그렇게 조바심 내지 말고 유순하게 마음을 쓰세요, 유순하게, 강하게 쓰지 말고 '주인공만이 해결할 수 있어' 하고 친근하게 자꾸 해요. 당신 주인공밖에는 당신을 위해서 해줄 수 없다는 것을 알고 그렇게 해나가다 보면, 단지 좋은 인연을 만나는 데만 그치지 않고 생각지도 못한 멋진 부처님 심부름을 하게 될 지도 모르는 일 아니겠습니까.

법공양페이지는 동참을 원하는 종단·사찰 스스로 제작의 주체가 되어 각기 재량하에 소재를 선택하고 본 편집진과 함께 지면의 틀을 짜는 방식으로 제작됩니다.
법공양페이지는 약간의 실비부담만으로 종단 또는 전국 어느 사찰이라도 이용 가능하며 개인 불자의 경우는 특정 종단 또는 사찰을 지정하여 제작을 의뢰할 수 있습니다.

天蕷
토종 오가피의 신비



국내최대 오가피 재배자
성 광 수 氏



— 재배자가 직접 만들어 화제 —

舊소련에서는 국가대표선수들에게 오가피를 복용시켜 올림픽 및 각종 국제대회에서 놀라운 성적을 거둔 바 있습니다. 그러나 그들이 복용했던 소련산 가시오가피는 그 유효성분이 **우리나라 토종오가피의 25%**에 불과했습니다. (노벨수상자인 독일 와그너박사의 논문에서…) 왜냐하면 오가피의 원산지가 우리나라이기 때문입니다.

◐寧得一把五加 不用金玉滿車
(영득일파오가 불용금옥만차)
하춤의 오가피를 얻으니 한마차의 금옥보다 낫구나…
(本草綱目)

◐延年 不老 仙經藥也(연년 불로 선경약야)
(오가피를 먹어) 수를 더하고 늙지 않으니 실로 신선의 약이로구나…
(東醫寶鑑)

◐Acanthopanax (오가피의 학명)
'아칸토'는 가시나무를 뜻하며 '파낙스'는 만병을 치유한다는 뜻으로 만병을 다스리는 가시나무란 이름을 가지고 있다…
(공주교대 조선행박사)

■융내낼수 없는 것이 있다!
수신 토종오가피는 TV건강문화(i-TV 2000년 1월15일) KBS "6시 내고향", "나의 영농체험"에 출현한 17년간 오가피를 키워온 재배자 성광수씨가 직접 재배한 100% 국내산 토종오가피로 만듭니다. 가오가피나 수입 오가피로 만든 제품과 비교하지 마십시요.

■무료로 보내드립니다.
지금 전화주시면 오가피에 대한 보다 자세한 자료를 무료로 보내드립니다.

오가피 건강상담 : 02) 447-0047

모집
제6기 불심호스피스 · 간병과정

불교복지보건대학은 질병으로 고통받고 있는 이들을 돌보기 위하여 불심 호스피스 및 간병봉사 전문과정을 교육하고 있습니다. 보건지식 및 간병에 대한 교육과 실습을 통하여 가족의 건강관리는 물론 이웃의 고통을 덜어주고 사회 봉사 활동을 할 수 있도록 많은 동참을 바랍니다.

교 육 내 용

■마음, 만 생명의 근원(마음개발)
■산모간호와 애기 돌보기
■기초간호 실습
■말기 임종환자와의 의사소통
■음악과 건강
■한의학 이론과 한방간호
■생명의 의지와 가치
■인간의 이해 및 봉사자의 자세
■물리치료 및 재활요법
■만성질환과 간호
■임종간호와 영적간호
■건강과 질병(노인간호)
■심신이완요법(발반사요법)- 3회
■거동이 불편한 환자간호
■사회복지와 보건복지
■말기환자간호 및 통증관리
■호스피스 역사와 철학
■건강증진법
■경락 이론 및 맛사지
■병원견학 및 실습
■불교호스피스

강 사 진 스님, 의대 · 간호학과 교수 및 최고실무 경험자

개 강 일 : 2001년 1월 9일 (화요일)
강의시간 : 2001년 1월 9일(화)~4월 6일(금)
강의시간 : 매주 화 · 금 (오후 2~5시)

대 상 : 19세이상 ~ 60세까지의 남 · 녀
수 강 료 : 월 5만원(교재비 포함)
특 전 : · 수료증 수여 · 봉사활동 지원
· 유급활동을 위한 지원 가능

불교복지보건대학
명예학장 성오스님(부산광역시 불교연합회 회장)
학 장 혜도스님
부산광역시 동구 초량3동 1163-5 대야빌딩 4층

문의 및 접수
051) 462-5670