평상시 일분일초도 떼어 놓지 않고 자기가 사는 것이 그대로 참선

☞ A17면에서 계속

니다.

그러니까 아무리 작은 상처가 생겨도 그 아프다는 생각을 자꾸 일으키면 큰 고통이지만 설사 큰 병고라도 마음으로 벗어나려고 노력하고 관한다면 그 또한 벗어나서 자유스럽게 넘어설 수가 있다는 것을 명심하시기 바랍니다.

시어머니와 마음이 안 맞아서…

질문 : 결혼 10년차 주부입니다. 시어머니와 마음이 안 맞아 힘든데 남편조차 제 편이 돼 주질 않고, 내 맘도 내 맘대로 되질 않으니 답답하기만 합니다. 한 말씀 부탁드립니다.

답변 : 우리가 살면서 얼굴을 찌푸리고 그러는데 그렇게 해서는 안 되죠. 부부지간에도 그렇습니다. 왠 줄 아십니까? 네 탓이니 내 탓이니 하면서 그냥 상을 찌푸리고 그런다면 복이 들어오다가도 나갈 뿐만 아니라 해결이 나질 않아요. 화목할 수가 없게 되죠. 그러다 나중엔 이혼까지 하게 됩니다, 보기 싫어지니깐. 왜 그렇게 되느냐, 남편이라는 거, 자식이라는 거, 부모라는 게 전기로 치면 가설이 돼 있는 겁니다. 보이지 않는 데서 자식이다 부모다 하는 가설이 돼 있어요.

그런데 내 주처의 주인공을 왜 주인공이라고 그러느냐. 주인공이라고도 하고 참자기라고도 하고 불성이라고도 하고 이름은 여러 가지 많습니다. 그러나 주인공이 제일 적합하다고 생각되는 게 뭐냐면, 항상 마음과 육체가 더불어 같이 쉴 사이 없이 찰나찰나 돌아가니까 말입니다. 그러니 주인공이라고 할 수밖에요. 자기 육신과 마음이 더불어 같이 돌아가니까. 그럼 가족들만 그러냐. 그게 아닙니다. 사회에서도 일을 하면서 문제들이 많죠? 윗사람 챙기고 아랫사람 이끌어 가기가 힘들어서 애쓰는 사람도 많고요. 지금 시대에는 아마 더할 거예요. 그런 데도 쓰이는 거죠. 그런 것뿐만 아니라 일거수일투족 다 쓰입니다.

그래서 "지혜를 얻어라. 좀 발전을 해라. 실천을 해 봐라. 체험을 해 봐라." 이러는 겁니다. 그래서 주인공에다 스위치를 누르면, 즉 입력을 한다면 자식의 마음에까지도 불이 들어오고 남편의 마음에도 불이 들어오게 돼 있어요. 가설이 돼 있으니까. 그러니 마음에서 고장 난 것을 껍데기인 육체가 그냥 허수아비마냥 뛰어 들어가는 게 아니죠. 그리고 지금 고등학교 중학교까지도 깡패가 생겼다고 야단법석들이 나고 뭐, 두드려 맞고 피를 흘리고 야단들을 하고 학교 못 보내겠다고 야단들을 하는데, 관하는 것만 가르쳐 줬더라면 모든 거를 대처하고 나갈 수 있지 않겠느냐는 얘깁니다. 그래서 그렇게만 우리가 할 수 있다면 지금 우리나라도 좋아질 겁니다.

지금 우리 인생살이가 살얼음판을 딛고 가는 형국인데 모든 거를 거기다가 입력하듯이 맡겨 놓는다면 마음도 편안할 것을, 속에서 부아가 일어난다고 내던지고 악을 쓰고 부아를 자기가 돋우니까 살얼음판에서 모닥불을 피워 놓는 셈이거든요, 빨리 빠지게. 그리고 또 부아가 나서 막 팽개치고 이럴 때, 그냥 한 대 쥐어박고 싶고 그냥 죽이고 싶을 때도 있죠. 그럴 때는 살얼음이 그냥 깨져 버려요, 그냥. 깨져서 물에 풍덩 빠지게 되죠. 그러면 허덕이면서 날 살리라고 어떻게 빌고라도 나오게 되면 한번 빠졌던 문제들이 얼마나 진퇴양난인지 모르죠. 그래 가지고 자기 몸은 병들죠, 재산 없애죠, 이렇게 되는 겁니다. 인생살이가 그렇답니다.

부처님께서도 육신은 배로 비유를 했고, 육신 속에 있는 생명체들은 중생으로 비유를 했습니다. 그 배에 타고 가는 중생들로. 그리고 주처의 중심, 즉 주인공은 선장으로 비유했습니다. 그랬는데 부처님이 뭐라 그러셨느냐 하면 중생들이 만약에 '부처님, 관세음보살, 문수보살' 하고 이름을 부르면서 살려 달라고 아우성을 친다면 그 배는 뒤집히고 만다고 하셨습니다. 그러나 선장한테 모든 거를 맡기고 가만히 앉아 있으면 가는 데까지 가면서도 아주 편안하게 갈 수 있다는 얘기죠. 사람 사는 게 다 그렇습니다.

상대와 부딪쳤을 때 욱 일어나는데…

질문 : 공한 도리를 알아보겠다고 공부를 하면서도 상대와 부딪쳤을 때 욱 일어나는 제 마음을 보면 힘이 쭉 빠지게 됩니다. 그냥 다 이론으로만 알고 있었나 봅니다. 정말 진짜로 실천하면서 제대로 공부 한번 해 보고 싶은데 도움 말씀 부탁드리겠습니다.

답변 : 여러분은 내가, 그 사람이 내가 돼 볼 줄은 한 번도 생각 안 해 봅니다. 해 보는 양반들도 있겠지마는 대부분 안 해 보고 넘어갑니다. 서로가 말다툼을 할 때도 한번 그 사람이 내가 돼 본다면 그것이 어떻게 돌아가는 거를 잘 알 수 있을 텐데도 불구하고 그 사람 자체, 말하는 사람이 바로 내가 돼 본다면 그것을 이해하고 고깝게 듣지도 않을 것을, 내가 돼 보지 않는 그런, 내 주장만 하는 그런 사람이 돼서는 안 됩니다.

언젠가 내가 잠시 어느 그 사람이 돼 보니까 너무나도 참혹하고 괴로웠습니다. 내가 병 앓는 것처럼 얼마나 고달팠던지 그 문전에 나오면서 그 사람이 또 문전에 나가는 것이 바로 내가 나가는 것 같고, 내가 나가면서 생각해 보니 눈물이 주르르 흘렀습니다. 그 사람도 역시 눈물이 흘렀거니와 나 역시 눈물이 흘렀습니다. 그 후에 그 사람의 병은 나았죠. 물론 내가 낫게 한 것도 아니고 그가 낫게 한 것도 아닙니다. 모두가 공심으로서의 공용을 하고 있으니, 공한 자체가 바로 부처님이니까 내가 했다고 할 수도 없지만, 바로 내가 있기 땜에 길을 인도하지 않았나 하는 생각입니다. 그리고 길을 인도했으면 바로 인도한 사람도 있거니와, 내가 있으니까 길을 인도를 받고 생각을 낸 겁니다. 이게 길잡이입니다. 생각을 내지 않는 것이 부처라면 생각을 냈으니깐 그것이 바로 우리가 사는 도리이자 법입니다. 사랑할 수 있는 마음.

그래서 모든 것을, 우리가 고깝게 듣기 이전에 내가 그 사람이 한번 돼 본다는 거. 또 남이 아프면 한번 그 아픔을 내가 대신 그 사람이 돼 볼 수 있는 그 마음 가짐가짐. 모든 것을 그렇게 해 나갈 수 있다면 가정이 화목하고 남남끼리도 화목할 수 있고, 또 친척들하고도 화목할 수 있건만 어디 그렇습니까, 지금 세상이. 그저 마음으로만 나는 그렇게 생각한다 할지라도 상대방이 그렇게 생각을 안 해 주니까 할 수 없이 말다툼을 하게 되고 이러는 수가 또 많습니다. 그럴 때는 말을 아예 하지 말고, 마음과 마음끼리 통할 수 있게끔 하는 것이 제일 적합하다는 얘깁니다.

말을 해서 듣기 좋은 말은 하고 또 듣기 싫은 말은, 해서 소용없는 말, 외려 더 악화를 일으킬 말들, 이런 거는 좀 삼가면서 자기 주인공에 일임해서 맡겨 놓으면서 항상 이렇게 마음과 마음이 통할 수 있게끔 지혜를 갖는다면 우리가 공부하는 데도 '야! 우리가 집안에 이렇게 급한 일이 있는데 공부하라고? 공부보다도, 참선하기보다도 지금 아프고 괴롭고 가난이고 또는 우환이 끊는데 어떡하면 좋으냐.' 하고 그걸 급하게 생각합니다. 그런데 그 우환과 가난, 또 병 이런 것들이 다 내 주인공, 그 '공' 안에 들어 있기 때문에 내가 그 공에 모든 것을 맡겨 놓는다면 거기에서 다 그것이 슬슬슬슬 녹아 가면서 봄이 오듯이 그렇게 녹는답니다. 모든 게 다요. 그러니 얼마나 좋습니까?

사람사람이 누구나가 자기가 겪어 보지 않으면 모릅니다. 여러분이 적게 아프든 많이 아프든 또는 몸이 아파서 아픈 게 아니라 마음이 진정코 아픈 사람이 많아요. 진정코 마음이 아파. 몸이 아파서가 아니라 마음이 아프고 참, 그럴 때마다 나는 그 사람이 항상 돼 주는 마음으로써…. 아니, 이건 가면이 아닙니다. 그리고 내가 가면을 쓰고 이런 말 하는 것도 아니고 가설하는 것도 아닙니다. 같이, 항상 마음을 같이해 주고 있습니다. '네가 아프면 나도 아프지. 아프지 않게 우리 같이, 아픈 거 아프지 않은 거를 다 한데 합쳐서 우리 아프지 않게 하자.' 하고 같이 항상 같이해 줍니다. 그럴 때는 어느 땐가 꼭 삶의 보람을 느끼면서 살 겁니다.

우리 인간이 부처님 법을 배우는 것은 우리가 어떠한 한군데로 기울어져서, 종교에 미쳐서 이렇게 기울어지라는 게 아니라 평등한 진리를 파악하고 대승이 뚜렷하고 참…. 인간이라는 이 두 글자 자체가 얼마나 성스럽고, 참 아주 개발적이면서도 영구적이고, 포괄적이면서도 어디까지나 생동력 있고 자유스럽고, 얼마나 좋은 일인지 모릅니다. 누가 종교를 믿으면 "아니, 왜? 우리는 사람입니다. 그런데 다 놓고 보면 뭘 어떻게 하고 산단 말입니까? 그럼 죽어야 하지 않습니까?" 이렇게 말을 합니다. 그런데 그건 죽으라는 게 아닙니다. 오히려 죽는다 하면 사는 길이 있다는 얘깁니다.

우리가 나 자체는 사랑과 더불어 육안으로 보는 거고, 육의 이 모든 달린 데서, 즉 오관을 통해서 들이고 내고, 이거는 사량적인 문젭니다. 그러나 잠재의식 깊은 속에서 같이하고 100%가 움죽거린다면, 우리가 연구한다고 개발한다면, 우린 인간으로서 첨단을 걸을 수 있는 것입니다. 그것을 가지고 자유인이니 각을 이루었느니 도니 이렇게 합니다. 그러니 우리가 이 공부를, 공부라고 할 것도 없지마는, 참선이라고 할 것도 없지마는, 평상시에 일분일초도 떼어 놓지 않고 자기가 사는 것이 그대로 참선이라는 걸 아셔야 합니다.

그것이 바로 주인공이라고 이름을 붙여서 자기를 세우고, 자기한테 모든 것을, 자기가 하는 거 자기한테 놓으라는 얘깁니다. 사량적으로 아만을 일으키고 아상을 일으키고, 내가 제일이고 내가 하는 거고, 내 거고 내가 줬고, 내가 줬기 때문에 살고…. 모든 것을 이렇게 마음을 먹어서는 절대 이 공한 진리를 알 길이 없습니다.

매사에 자신이 없습니다

질문 : 저는 매사에 소극적이고 자신이 없습니다. 새로운 일이 주어지면 해 보지도 않고 할 수 없다는 생각부터 하게 됩니다. 저도 좀 적극적인 사람이 되고 싶은데 한 말씀 부탁드립니다.

답변 : 이 마음 하나가 얼마나 중요한지 모르죠. 어떤 사람이 인제 회사가 망하게 됐더랍니다. 다음 날이면 딱 망하게 됐어요, 부도가 나서. 그런데 "아이구, 이거 회사가 망하면 사람들이 전부 죽습니다. 이거를 어떻게 했으면 좋겠습니까? 내가 살자고 하는 거보다도 더불어 같이 살아야 할 텐데 이 노릇을 어떡합니까?" 했을 때 그 사람이 지극하게 이 마음공부를 그래도 해 나가는 사람이기에 "어, 그것은 걱정할 거 없어. 모든 거를 거기다가 맡겼으면, 줬다가 뺏었다 하지 말고 그냥 진짜로 맡겼으면 저 나무들이 싹하고 뿌리하고 같이 붙어 있는 것처럼 그렇게, 주인공이라는 게 이미 있으니까 그 뿌리를 믿고서 싹은 편안하게 웃고 부지런히 뛰기만 해라. 그러면 살 길이 있지 않겠느냐." 그런 말을 했어요. 그런데 하루아침에 모든 사람의 마음들이 빙그르르 돌아간 거예요. 돌아가서 다 살게 됐다는 얘기죠.

그럼 그것이 우연이냐. 우연이 절대 아니죠. 모두가 여러분이 하기에 달린 거지, 우연이라는 건 없어요. 그러니까 여러분이 요만큼 알면 나도 요만큼밖엔 얘기 못 하고 여러분들이 이만큼 알면 나도 이만큼 얘기할 줄 알아요. 그래서 여러분이 이렇게 보고 듣지 않으면 생각조차 할 수가 없는 거죠. 만날 고 우물 안에서 벗어날 수가 없죠.

어떤 사람은 이래요. "이거는 안 된다. 절대로 이건 될 수가 없다는 생각 때문에 이렇게 허덕이고 있는데 이거는 어떻게 생각을 했으면 좋겠습니까?" 하는 거예요. 나는 그렇게 얘기해요. 크나 작으나 어렵거나 어렵지 않거나 인간이 할 수 없다라고 하는 건 당신의 그 차원이지, 할 수 없다 할 수 있다가 없다 이겁니다. 그건 한생각 하기에 달린 겁니다. 그건 당신의 그 살아오던 관습, 습 때문에 그런 거지, 누가 그렇게 '할 수 없다, 할 수 있다' 하고 누가 말해 주더냐 이겁니다. 어떤 사람은 "삼살방이 들어서 이사를 못 간다." 이러거든요, 또. 그건 삼살방이 들어서 이사를 못 간다고 그 사람의 마음이 그렇게 했기 때문에 삼살방이 든 거예요.

그런데 동, 서, 남, 북이 다 터졌다 이겁니다. 마음은 체가 없는 거라 우리가 벽을 뚫고도 들어올 수 있고 은산철벽도 뚫을 수가 있고, 강물도 들어갈 수 있고 허공도 날 수도 있고, 마음대로 할 수 있는 게 마음이거든요. 그런데 왜 그렇게 자기 사량으로 그렇게 하십니까. 진짜로 주인공을 믿고 맡겨 보세요.

> **우리가 공부하는 것은**
> **'말하면서도 하지 않는 법, 눈으로 보면서도 보지 않는 법**
> **눈으로 보면서도 보지 않는 법, 귀로 들으면서도 듣지 않는 법'**
> **이 네 가지를 한데 합쳐서 놓는 법이며, 이것이 바로 참선입니다.**

민속죽염 30년 전통
조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표 죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융 과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.


생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈
가루자죽염 125g 40,000원
가루자죽염 230g 73,000원
알갱이자죽염 125g 43,000원
알갱이자죽염 230g 78,500원
휴대용 알갱이자죽염 20g 7,500원
※단체 선물용으로 적합합니다.

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용
보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원

◈ 자죽염 구매시 사은품 「휴대용 알갱이 자죽염 10g」 증정. 회원우대 ※구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

우리몸 막힌혈관을 뻥!뻥!
머리에서 발끝까지
하루 2회 공복에
막힌 혈관을 뻥!뻥! 뚫어
젊어지고 건강해지는 혈관관리
혈통으로
맑은물에 희석해서 마십니다
혈관나이를 젊게하여 100세 건강실현
피가 깨끗해지면 정신도 깨어납니다
010-9003-6767 농협 : 010-9003-6767-29