타인을 생각하며 살자



新 불교사자성어

㉘ 선용기심(善用其心)

선용기심(善用其心)은 '마음을 잘 쓰세요' 라는 뜻이다.

한국인이 좋아하는 경전인 〈화엄경〉 정행품(淨行品)에 있는 명구로서, 마음을 잘 쓰면 복을 받아 잘 살 수 있고, 마음을 잘못 쓰면 어렵고 가난해진다는 메시지가 담겨 있다.

정행품이란 올바른 불교적인 삶의 자세, '바른 행실' 에 대하여 설하고 있는 품(品, part)이다.

얼마 전의 일이다. 서울대 병원에 다녀오는 길에 동숭동 원불교 교당 앞을 지나가는데 교당 앞 게시판에 붓글씨로 크게 써진 문구를 보았다. '마을을 잘 쓰라' 는 문구였다. 문득 택시 안에서 가만히 생각해 보니 명언, 명법문이라는 생각이 들었다.

관념적인 어려운 말보다는 이런 말이 실천적인 행동을 가능케 하고, 더 나아가 아름다운 마음을 갖게 하며 훌륭한 인격을 갖추는 데도 도움이 된다.

'마음을 잘 써야 한다(善用其心)' . 용심(用心) 즉 마음 씀이(用心) 바르지 못하면 첫째는 사람대접을 못 받게 된다. 뿐만 아니고 삶이나 생활의 기반도 잡지 못하게 되고, 인생도 사업도 모두 실패로 돌아간다. 매우 재주 있고 능력 있는 사람인데도 마음 씀이 바르지 못한 이들은 성공하지 못한다는 것이다. 신문에서 사용할 수 있는 언어인지는 몰라도 '마음을 잘 못 쓰면 망한다.' 는 뜻이기도 하다. 인성교육, 가정교육의 중요함을 다시 한 번 생각하게 한다.

그런데 어떻게 하는 것이 마음을 잘 쓰는 것이 될까(善用其心)? 물론 그것은 선심(善心), 곧 마음을 착하게 가져야겠지만, 구체적으로는 자비심, 측은지심을 말한다.

나 아닌 만물에 대하여, 타인에 대하여 자비심, 측은지심, 그리고 연민의 마음을 갖는 것이 마음을 잘 쓰는 일이다. 그러면 분노나 질투, 증오심 등 좋지 못한 마음이 일어나지 않는다.

필자가 이 연재에서 몇 번 인용한 우리나라 속담인데 '사촌이 땅을 사면 배가 아프다' 는 말이 있다. 사촌이 땅을 사면 좋아해야 정상적인데, 배가 아프다고 하니, 바로 이 한마디가 우리나라 사람들의 마음 씀씀이, 즉 용심(用心)을 대변하는 속담이기도 하다. 그 속담처럼 사실 우리나라 사람들은 남이 잘되는 꼴을 보지 못한다. 남이 잘되면 복통을 일으킨다. 백약이 무효이고 오직 뒤에서 갖가지 장난을 치는 것이 그에겐 특효약이다.

마음을 잘 쓰면 복이 들어온다. 반대로 마음을 잘못 쓰면 복이 나간다는 뜻이다. 마음을 잘 쓰는 방법은 무엇보다도 먼저 자비심을 가져야 하고, 그 다음에는 말을 조심해야 한다. '입은 재앙을 불러들이는 문(口是禍門)' 이라는 말이 있는데, 말을 함부로 하는 것은 스스로 제 무덤을 파는 것이나 다름없다.

불의(不義)를 보고 말을 하는 것은 매우 좋다. 정의를 가지고 불의와 맞서는 것은 훌륭한 행동이다. 그러나 특별한 관계도 아닌데, 타인의 단점을 이야기하는 것, 그것도 여러 사람이 있는 자리에서 이야기하는 것은 결국 화(禍)를 불러일으킨다. 스스로 악의 근원을 만들게 된다.

조선시대 정쟁(政爭)으로 귀양을 가거나 사약을 받은 관료나 학자 가운데는 누명으로 죽은 사람들이 많다. 그런데 그 누명을 씌운 사람들 대부분이 소위 훌륭한 학문을 했다고 하는 주자학자나 유생들이었다. 상대파를 제거하기 위하여 모함, 모략, 날조했는데, 많은 사람들이 희생을 당했다. 조선시대 유명했던 '4대 사화(士禍)' 는 거의 대부분 모함에 의한 것이었다.

성인(聖人)이 되는 훌륭한 학문을 했는데 왜 그럴까? 이유는 '서자서 아자아(書自書 我自我)' 였기 때문이다. 글과 인격이 동행했던 것이 아니고, '글은 글대로 나는 나대로' 였기 때문이다.

마음을 잘못 쓰면 고생을 하게 된다. '좋은 사람' 이라고 소문이 나야지 '좋지 못한 사람' 이라고 소문이 나면 하는 일마다 성공할 수 없게 된다. 협조하지 않기 때문이다.

능력이 부족해서 남을 도와주지는 못한다고 해도 훼방을 놓아서는 안 된다. 타인을 헐뜯는 말, 흠집내기식의 말 등 악심을 갖지 말아야 한다.

그것이 불자들이 지녀야 할 삶의 자세다. 마음을 잘 쓰는 것, 그것이 곧 〈화엄경〉에서 설하고자 하는 '선용기심(善用其心)' 이다.

〈윤창화 민족사 대표〉

간절히 얻고자 하면 묻지 말라



격절록 강설

㉘ 제 10칙 서당난각(西堂爛却)

[古則과 着語]

擧, 僧問西堂 "有問有答 賓主歷然 無問無答時如何" (師低頭作應聲) 西堂云 "怕爛却那" (也是草裏漢) 又問長慶 "有問有答 賓主歷然 無問無答時如何" (也不得放過) 慶云 "相逢盡道休官去 林下何曾見一人" (也善東瞥西瞥)

어떤 스님이 서당(西堂)에게 물었다.

"물음이 있고 답이 있으면 손님과 주인이 분명합니다. (하지만) 물음도 없고 답도 없을 때는 어떻습니까?"

[이 스님(서당)이 머리를 숙이고 소리에 응하는구나.]

서당이 말했다.

"문드러져 없어질까 두려운가?"

[역시 시원찮은 놈이다.]

또 장경(長慶, 장경혜릉, 854~932)에게 물었다.

"물음이 있고 답이 있으면 손님과 주인이 분명합니다. (하지만) 물음도 없고 답도 없을 때는 어떻습니까?" [역시 놓쳐서는 안 된다.]

장경이 말했다.

"만나는 사람마다 모두 관직을 버리고 떠나겠다고 말하지만, 숲에서 언제 한 사람이라도 본 적이 있는가?" [동에 번쩍 서에 번쩍 참 잘도 한다.]

[拈古와 着語]

雪竇拈云 "何不與本分草料" (且道 作麼生是本分草料)

설두가 염(拈)해서 말했다.

"어째서 본분초료(本分草料)를 주지 않는가?" [자, 말해보라! 어떤 것이 본분초료인가?]

[評唱 1]

師云. 不墮心機意想 如何得平穩去. 古人道 "欲得親切 莫將問來問 何故 問即似偷人物了"

심기(心機, 마음)와 의상(意想, 생각)을 내려놓지 않고 어떻게 평온을 얻을 수 있겠는가?

고인이 말하기를 "몸소 간절히 얻고자 하면 물음으로 묻지 말라(欲得親切 莫將問來問)"고 하였다. 왜냐하면 물음(問)은 마치 남의 물건을 훔치는 것과 같기 때문이다.

선문염송집 제25권(고칙 1110)에서는 상기 본칙을 다음과 같이 전한다.

長慶因僧問 "有問有答賓主歷然 無問無答時如何" 師云 "相逢盡道休官去 林下何曾見一人"

(번역은 상기와 같아서 생략한다)

雪竇顯擧此話 幷擧僧問西堂 "有問有答賓主歷然 無問無答時如何" 堂云 "怕爛却那" 師云 "何不與本分草料"

설두중현이 이 이야기(장경에게 물은 것)를 거론했다. 아울러 어떤 스님이 서당에게 "물음이 있고 답이 있으면 손님과 주인이 분명합니다. (하지만) 물음도 없고 답도 없을 때는 어떻습니까?" 라고 하자, 서당이 "문드러져 없어질까 두려운가?"라고 한 것을 거론하고는, 선사(師, 설두)가 말했다.

"어째서 본분초료를 주지 않는가?"

상기 본칙과 〈선문염송집〉에서 전하는 것을 비교해 보면, 서당(西堂)은 장경혜릉(854~932)과 동시대의 잘 알려지지 않은 인물이거나 또는 일반적으로 알고 있는 서당(西堂, 서당지장 735~814)으로 구분해서 볼 수 있다. 후자의 경우 설두스님이 보다 더 상세한 염을 하기 위해 과거의 경우를 소개한 것이 된다.

〈강승욱 법사〉



신해행증으로 본 백문백답

㉘ 이해의 길 8

12연기, 인간의 실존

연기는 불교 전체를 관통하고 있는 철학적 사유다. 모든 것은 홀로가 아니라 관계 속에서 존재한다는 것이 붓다의 통찰이다. 이러한 연기의 진리가 모든 존재의 일반적인 모습이라면, 이를 인간의 실제적인 삶에 적용한 것이 바로 12연기다.

'무엇이 있으므로 말미암아 늙고 죽는 것이 있을까?'

싯다르타를 출가로 이끈 근본적인 문제의식이었다. 인간은 누구나 태어나면 늙고 병들어 죽기 마련이다. 이러한 생로병사의 과정을 불교에서는 '고(苦)' 라는 한 글자로 압축해서 설명하였다. 12연기는 '생로병사는 과연 무엇으로 말미암아(緣) 일어나는(起) 것일까?' 에 대한 실존적 해답이다.

12연기는 여러 가지 관점에서 설명이 가능하지만, 여기서는 근본불교의 입장에 따라 우리들이 살아가는 실제적인 삶에 비추어 설명하고자 한다. 이는 12지(支)라고도 불리는데, 무명(無明) · 행(行) · 식(識) · 명색(名色) · 육입(六入) · 촉(觸) · 수(受) · 애(愛) · 취(取) · 유(有) · 생(生) · 노사(老死)가 그것이다. 이 12가지 고리가 서로 연쇄적인 반응을 일으키면서 인간의 고통을 만들어낸다는 것이다. 고통을 일으키는 연결고리를 정확히 파악해서 끊어내는 것이 12연기의 목적이다.

여기서는 편의상 1)앞의 둘인 무명과 행, 2)중간의 식(識)에서 유(有)까지 여덟 개, 3)마지막 둘인 생과 노사로 나누어 살펴볼까 한다. 먼저 모든 괴로움이 일어나는 근본 원인을 무명이라 했다. 이는 글자 그대로 밝음(明)이 없는(無), 즉 어두운 상태를 의미한다. 모든 것이 연기적으로 존재한다는 것을 모르는 어리석음을 의미한다. 이러한 무명으로 말미암아(緣) 일으키는 모든 행위가 두 번째인 행(行)이다. 우리가 몸(身)과 입(口), 마음(意)으로 어떤 행위를 하게 되면 그로 인한 에너지가 무의식에 잠재되어 있다가 다음의 행위에 영향을 주게 되는데, 그 모든 과정을 업(業)이라 한다. 예컨대 접촉사고를 낸 후 속상한 마음에 친구와 술 한 잔 마시다가 옆 사람과 시비가 붙어 폭행죄로 연행되는 경우를 생각해보자. 자동차 사고의 영향력(業)이 잠재해 있다가 더 큰 사고로 이어진 것이다.

세 번째 식(識)부터 열 번째 유(有)까지는 대상과 만나면서 업을 짓는 과정을 구체적으로 살펴본 것이다. 먼저 식은 눈, 귀, 코, 입, 몸과 같은 감각기관을 통해 대상을 인식하는 행위다. 그런데 무언가를 인식하기 위해서는 대상이 있어야 하는데, 그것이 네 번째 명색(名色)이다. 여기에서 명은 정신적인 것이며, 색은 물질적인 대상을 가리킨다. 다섯 번째 육입(六入)은 앞서 언급한 눈, 귀, 코 등의 감각기관이다. 이 인식주체가 객관대상과 만나는 것이 여섯 번째 촉(觸)이다. 그리고 대상과 만나면서 받게 되는 느낌이 일곱 번째 수(受)이며, 대상과의 접촉을 통해서 좋다거나 싫다는 느낌이 강해지는 단계가 여덟 번째 애(愛)이다. 대상과 만나면서 좋은 것은 갖고 싶고, 싫은 것은 사라지길 바라는 마음이 심해지는 경우다. 이러한 애착이 행동으로 나타나는 것이 아홉 번째 취(取)이다. 마음속에만 있는 것이 아니라 실제 도둑질이나 폭행 등으로 나타나는 단계다. 열 번째 유(有)는 이러한 행위는 사라지지만, 그로 인한 에너지가 무의식 속에 영향력으로 남아있는 단계다. 잠재된 에너지는 반드시 다음 행위에 영향을 주는데, 우리가 흔히 말하는 업보가 바로 이것이다.

열한 번째 생(生)은 잠재된 에너지가 우리가 말하거나 행동할 때 다시 나타나는 것이다. 마지막 열두 번째는 노사(老死)인데, 단순히 늙고 죽음뿐만 아니라 슬픔이나 걱정 등 인간이 느끼는 모든 괴로움이 포함된다.

지금까지 인간의 고통을 일으키는 12가지 고리들이 어떤 과정으로 작동하는지를 간략하게 살펴보았는데, 이것이 곧 중생들의 윤회하는 삶의 모습이다. 삶이 괴롭다는 문제의식이 있을 때 비로소 벗어나는 길도 보이는 법이다. 불교의 목적은 고통에서 벗어나 행복을 얻는(離苦得樂) 데 있다. 12연기는 고통에서 벗어나는 길을 찾기 위해 그 원인부터 규명하고 있는 것이다. 그 실타래가 다음 호에서 풀어질 것이다.

〈이일야 전북불교대학 학장〉

진신사리의 말씀을 전합니다

소승은 경기도 연천 오봉사 주지 군맹서진이라 합니다. 세계에서 유일하게도 그 유래가 확실한 진신사리가 한국에 오시게 되어 1988년부터 모시게 되었습니다. 그러던 중 깊은 불연으로 사리탑 건립불사를 발원하고 2019년 6월 29일부터 7월 7일까지 진신사리친견법회를 봉행하고 바로 봉안하고자 하였습니다.

그런데 진신사리께서 당신의 제자들과 인사하고 들어가셔야 하신다며 전국 사찰로 파발을 보내면 참다운 당신의 제자들이 인사하러 올 것이라 하셨습니다. 그리고 만날 제자들을 다 만나면 알려줄 터이니 그때 봉안하라 하셨습니다.

지금까지 있었던 신비로운 현상으로 보아 소승의 망상으로만 치부할 수 없어 일단 지면상 석가모니 부처님의 참제자이신 한국불교대덕큰스님들께 진신사리의 말씀을 전합니다.

나무아미타불

적멸보궁 오봉사 | 주 지 군맹서진 합장

진신사리친견 안내

개별친견
- 매월 셋째주 일요일 오전 10시 (8월은 8월 18일 일요일 오전 10시)
- 서울 지하철 7호선 내방역 8번 출구에서 오전 8시 버스출발 (왕복 2만원)
- 친견 예약은 02-532-0012(강남불교대학) 또는 홈페이지(http://gangnambu.org)에서 3일전까지 예약 바라며 예약하지 않거나 10시 이후에 오시면 친견하실 수 없습니다.

단체친견
- 30명 이상의 단체친견일 경우, 전화로 일정을 조율하시기 바랍니다.
- Tel. 02-532-0012 강남불교대학

오봉사 진신사리의 유래는 유튜브채널 강남불교대학에서 [언제 또 이런 인연을 만나 이런 복을 지을 수 있을까요?] 라는 동영상을 참고하여 주시기 바랍니다.

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

박현숙 원장 출연(2010.2.6)



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 고 위험을 수반하게 된다.

일상생활하며,
공복감없이
2주에 5-8kg 감량

체내 노폐물이 빠지며
건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 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.

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

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙원장

인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.