

강소연의
## 수행 다이어리
㉔ 붓다 수행법의 요체

# 지+비, 통찰과 사랑
〈智〉 〈悲〉

사마타 수행[정定]의 요지는 '집중의 유지'이고, 위빠사나 수행[혜慧]의 요지는 '알아차림의 유지'이다. '정'을 통해 고요함을 획득하고, '혜'를 통해 대상을 꿰뚫는다. 계속 움직이는 총부리를 고정시키고[정] 총알을 발사해[혜], 과녁(대상)을 정확히 박살 낸다.

### '하나하나 나누어' 통찰하기

사마타 수행을 통해 '나'로부터의 '덩어리' 째 분리를 체험할 수 있다면, 위빠사나 수행은 일상생활 중에 '나'라는 착각을 상속시키는 '요소요소들'로부터의 분리다. 매 순간 '나'라는 착각을 일으키는 '요소들의 작용'으로부터 그것을 하나하나 떼어 내는 작업이다. 그 방법에 대해 석가모니 붓다께서는 〈불타오름경〉, 〈짓눌림경〉, 〈아나타삔디까경〉 등에서 같은 말씀을 누차 반복하신다.

"비구들이여, 눈[안眼]이 불타고 있다. 눈에 보이는 빛깔과 형상[색色]이 불타고 있다. 눈의 알음알이[안식眼識]가 불타고 있다. 눈과 대상의 접촉[촉觸]이 불타고 있다. 눈과 대상의 접촉에서 생기는 즐겁거나 괴롭거나 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌들[수受]이 불타고 있다.(〈불타오름경〉 중에서)" 귀, 코, 혀, 몸, 마노[의意]에 대해서도 각기 같은 문맥의 내용이 적용된다. "그러면 무엇에 의해 불타오르는가? 탐욕과 성냄과 어리석음으로 불타오르고 있다"며 탐·진·치의 갈애와 집착을 장작 삼아, 이러한 상속이 이어짐을 말하고 있다. 즉, 세상을 인식하는 주체라고 착각한 '나'의 실체와 작용을 '하나하나 나누어서 제대로 보라'고 안내하신다.

〈짓눌림경〉에도 눈·귀·코·혀·몸·마노와 그것이 만드는 조건에 중생은 항상 짓눌려 있음을 말하고 있다. "마노[의]는 짓눌려 있다. (마노의 대상인) 법은 짓눌려 있다. 마노의 알음알이[의식]는 짓눌려 있다. 마노의 감각 접촉[촉]은 짓눌려 있다. 마노의 감각 접촉을 조건으로 하여 일어나는 즐겁거나 괴롭거나 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌[수]은 짓눌려 있다." 현상이 조건 지어져서 타오를 때마다 알아차림을 통해 그것으로부터 분리돼 해탈을 맛보라는 말씀이시다. 〈아나타삔디까경〉에는 사대(四大)가 흩어지는 극심한 고통에 시달리는 임종 직전의 아나타삔디까(급고독) 장자에게 "6근·6경·6촉·6식·6느낌·6계·6처 등에 취착하지 않으리라"라는 가르침으로 그를 평온한 죽음으로 인도하는 말씀이 적혀 있다. 날카로운 반야[혜]의 힘을 일으켜 반응하는 대상을 하나하나 분해해 통찰한다. 그러면 매 단계마다 들러붙는 취착이 소멸돼 더 이상 업력이 진행되지 않고 멈추게 된다. 이렇게 보지 않는 한 부지불식간에 전개돼 버리는 무명과 고통의 업력을 이길 수는 없다.


'자애'는 나와 남을 보호하는 최고의 무기이다. ©강소연

### "모든 중생이 행복하기를!" 자애의 힘

"우리는 항상 어머니의 사랑을 갈구하는 어린아이와 같다"라고 틱낫한 스님은 말씀하신 바 있다. 우리는 평생을 (외부로부터의) 사랑과 관심과 인정에 허덕인다. 하지만 수행 중에 만나는 빛은 완전히 다른 차원의 사랑을 말해 준다. 어떤 판단과 분별도 없이 그저 비추기만 하는 지고지순한 빛! 그 빛 속에서 우리는 저열한 사랑과 관심에의 허덕임에서 놓여난다. 수행을 하든 하지 않든, 깨어 있든 잠자고 있든, 몸이 있든 없든 간에, 그 빛은 항상 그렇게 세상 만물을 (일체의 반응 없이) 여여(如如)하게 비추고 있다.

석가모니 붓다께서는 세상(나와 남)에 대한 혐오와 악의에서 벗어나기 위해 '자애'를 강조하셨다. 〈자애경〉의 핵심은 "모든 중생이 행복하기를!"이다. 이에 "자비의 염을 놓치지 않도록 전심전력하라"라고 한다. 물론 '모든 중생'에는 누구보다도 먼저 자기 자신이 포함된다.

"그대들 자애가 함께한 마음으로, 연민이 함께한 마음으로, 더불어 기뻐함이 함께한 마음으로, 평온이 함께한 마음으로 〈중략〉 네 방향을 가득 채우면서 머물러라. 이와 같이 위로 아래로 주위로 모든 곳에서 모두를 자신처럼 여기고, 충만하고 광대하고 무량하고 원한 없고 악의 없고 평온이 함께한 마음으로 모든 세상을 가득 채우고 머물러라"라고 설하시고, 이것이 "깨달음의 요소"가 된다고 하셨다. 즉, '자애, 연민, 더불어 기뻐함, 평온[자비희사慈悲喜捨]'과 함께하는 '알아차림'으로 정진하라고 하신다. 2026년 새해에는 자비희사와 더불어 쇠심줄 같은 알아차림의 확립으로 모든 중생이 행복하기를 발원하며, 본 연재를 마친다. 〈끝〉

〈중앙승가대 교수〉

---

동네약국 사용설명서
㉔ 나만의 단골약국을 찾는 방법

# '내 몸' 제대로 대화할 약국 찾으라

찬 바람이 싸늘하게 귓불을 스친다. 날씨가 꽤 추워졌고 이제 2025년 한 해를 갈무리할 시간이 다가왔다. 15년 가까이 약국을 운영해 온 필자가 1년에 걸쳐 여러분에게 약국에 대한 오해를 풀고 약국을 제대로 활용하기 위한 동네약국 사용설명서를 알려 드렸다. 그렇지만 사실은 아직도 전하지 못한 말이 약국 창고 구석 악성 재고처럼 쌓여 있다.

오늘은 정말 중요한 내용을 알려 드리겠다. 제대로 된 동네약국을 선택하는 방법이다.

첫 번째, 복약지도를 제대로 하는 약국을 찾아라. 처방전을 약국에 제출하고 약을 조제 받을 때나 일반의약품을 구매할 때 약사에게 듣는 복약지도는 약사가 수행해야 하는 중요한 업무 중 하나다. 약 복용 시 주의할 점이나 흔히 발생할 수 있는 부작용, 그 부작용을 해결하는 방법을 알려 주는 것이 복약지도의 기본 중 기본이다. 그런 설명 없이 식후 30분에 드시라고 말하며 뒤돌아서는 약사가 있는 곳이라면 안 봐도 뻔한 약국이다.

좋은 약국을 구분할 수 있는 팁을 한 가지 더 알려 드리자면, 간단한 질문을 하나 던져 보는 것이다. "이 약을 먹으면서 불편할 수 있는 점이 있나요?" 혹은 "같이 먹으면 안 되는 약이나 특별히 주의해야 할 음식이 있나요?"와 같은 평범한 질문들 말이다.

고객이 먼저 질문을 했는데 그에 제대로 대답하지 못하거나 얼버무리는 약사라면 속세에 찌들어 약사의 본분을 잊었거나 약사 자격증에 대한 자각이 부족한 사람이니 상대하지 않는 것이 좋다. 약사 본인이 매일 짓고 복약하는 약에 대한 질문조차 제대로 답을 하지 못하는 약사에게 건강 상담을 받고 싶은 사람은 단연코 없을 것이다.

복약지도를 듣는 시간은 약사와 1:1로 온전히 대화할 수 있는 소중한 시간이다. 그러니 제발 그 시간을 완연히 즐기고 동네약국의 옥석을 가릴 기회를 놓치지 않도록 하자.

두 번째, 고객 관리와 메모를 하는 약국을 찾아라. "혈압약 한 달분 나왔습니다. 아침에 매일 챙겨 드세요"라고 하는 약국이 있다.

"어? 이번에는 혈압약 용량이 늘었네요? 혈압 조절이 잘 안 되셨어요? 혹시 최근에 특별히 스트레스가 심한 일이 있으셨다거나, 건강관리에 소홀하셨던 부분이 있으셨어요? 지난번에 혈압약 받으면서 함께 구매하셨던 코엔자임 Q10 영양제는 꾸준히 드시고 계세요?"라고 묻는 약국이 있다.

두 약국의 차이는 오직 고객에 대한 메모와 지속적인 관리 여부 정도일 것이다. 물론 이 일은 많은 시간과 노력이 드는, 쉽지 않은 일이다. 그러나 고객에 대해 메모하고 관리하는

**부작용 · 주의사항 등 복약지도**
**약력 잘 관리되는 약국이어야**
**자신만의 소중한 단골약국 찾길**

약국은 복약지도와 상담 내용이 풍성해질 수밖에 없다. 내가 꾸준히 가는 약국이 있다면 내 약력이 잘 관리되고 있는지 확인해 보는 것이 좋다.

세 번째, 항상 자리를 지키는 약사가 있는 약국을 선택하라. 약국에 대해 모든 것을 책임지고 있는 약국장이 항상 자리를 지키고 있는 약국에서 상담받는 것이 좋다. 조금 바쁜 약국에는 근무 약사와 국장이 함께 있기 마련인데, 약국 근무 약사의 평균 근속연수는 (정확한 통계는 없지만) 체감상으로 2년 미만이다. 그만큼 다음에 왔을 때 그 자리에 없을 확률이 높다는 뜻이다.

그리고 약국의 복약지도 스타일이나 일반의약품, 영양제의 구색은 국장의 의지를 그대로 반영한다. 그 제품의 특징과 의도를 가장 잘 파악하고 있는 사람은 약국에서 가장 오랜 시간을 보내고 약국을 가장 사랑하는 국장일지니, 단골 약국을 정해 건강 상담을 받고자 한다면 약국장과 이야기하는 것이 가장 좋다.

국장이 아닌 근무 약사가 너무 친절하고 상담을 잘해서 좋다면 근무 약사님의 단골이 돼도 좋다. 그 근무 약사님도 언젠가 약국을 개국할 것이니 좋은 약사님들 만났다면 놓치지 말자.

"모든 것은 나로부터 나아가 나에게 돌아온다."

어떤 약국을 고르는지도 중요하지만 결국은 본인의 자세와 태도가 가장 중요하다. 나 스스로가 본인이 받아 복용하게 될 약에 관심이 없다면, 아무리 주옥같은 내용을 약사가 이야기한들 아무 소용이 없다. 핸드폰을 목에 끼고 복약대로 와서 카드를 툭 던지며 약 달라며 손가락만 까딱까딱하는 손님에게 약사가 무슨 이야기를 하겠는가!

약국에서 약사와 내가 먹을 약에 대한 이야기를 나눌 때는 잠시 하던 일을 내려놓고, 그 순간에 집중해 경청하고 대화하자. 친구와 시시콜콜한 잡담, 핸드폰 게임의 경험치 2배 이벤트, 오르내리길 반복하는 주식 창을 하염없이 쳐다보는 것과 내 몸 상태와 건강에 대해 진지하게 이야기할 수 있는 시간 중 어느 것이 더 소중한지 생각해 보자.

필자는 여러분이 동네에서 자신만의 소중한 단골약국을 찾게 되길 진심으로 소원한다. 부디 크기만 크고 가격이 싼 약국을 단골 삼지 마시고, 내 몸에 대한 대화를 제대로 할 수 있는 약국을 찾아 단골 삼는 현명한 소비자가 되길 진심으로 바란다.



임종섭
울산희망약국 대표약사

"세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다"

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.



법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템

법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965