말로만 배우고 행을 못 하고 가신다면 아무 소용 없어요

☞ 21면에서 계속

꽃이라는 것은 그렇게 무궁무진하며 뿌리가 깊으면 아무리 비바람이 쳐도 그것은 뽑히지 않습니다.

그렇다면 우리가 지금 이 몸 안에서 마음이 벗어나야 할 텐데요, 첫째는 몸 안에서 벗어나야겠다. 이 몸 안에서 나오는 그 모두를 다 스릴 수 있어야겠다는 것이지요. 내 몸이 있으니까 그 중생들이 있는 겁니다. 내 몸이 없다면 그 중생도 없고 바로 상대도 없습니다. 그런데 내 몸이 생겼으니까, 어떻게 됐든지 내 몸이 이렇게 생겼으니까 내가 있는 것입니다, 모두. 내 몸의 중생들이 어떻게 놀든지 모든 것을 내버려 둘 수 있는, 들으면서도 행하면서도 자기 마음이 자기 그 많은 마음을 다 스릴 수 있는 그런 마음이 돼야 지배인이 된단 얘기입니다. 그 모든 의식 속에서 지배인이 되죠. 그 지배인이 돼야만이 그 모두를 이끌고 나가는 선두자가 되죠. 그럼으로써 그것이 직접 참선이 되는 것입니다, 그게. 그래서 참선을 하게 되면 그때는 완전히 알게 되는 것입니다.

우리가 지금 참선을 한다 하면서 진짜 참선은 못 하고 가는 분들이 얼마나 많은지 모르겠습니다. 그래서 내가 이렇게 말합니다. 아주 쉬운 말로 표현을 했습니다. "그 모든 의식들이 헤아릴 수가 없이 있는데, 주인공을 용광로라고 생각하고 나오는 대로 모든 것을 그냥 거기에 넣어라. 이건 자동적이기 때문에 거기에 넣는 그 작업만 한다면, 놓기만 하면 거기서 새 쇠로 재생이 돼서 나간다." 그럼 그게 거죽으로 나오는 겁니다, 지금.

그런데 앉아서 참선? 산골에 들어가서 참선? 아니, 산골에 들어가면 거기 부처가 있고 산골에 안 들어가면 부처가 없습니까? 여러분입니다! 즉, 여러분부터 알아야 부처님의 마음을 통달한다고 그랬어요. 여러분이 자신을 모르는데 어찌 남의 마음을 알겠습니까? 자기 마음부터 알아야 깨달은 부처님의 마음도 알 수 있습니다.

여러분, 가셔서 안방에 앉아 보세요. 자기가 거기 있기 때문에 부처가 거기 있지 아, 자기가 없는데 무슨 부처가 있습니까? 자기가 없는데 부처가 어딨으며, 또는 내 몸뚱이를 끌고 저 산골로 들어가 본다 하더라도…, 나도 한바탕 웃었습니다마는 끌고 다니면서 그렇게 했어도 끌고 다닌 자체가 없더라 이겁니다.

그러니 좌선은 마음 편안한 걸 말하고 참선이라는 거는 마음 편안한 데서 참진리가 나온다는 뜻입니다. 좌선과 참선이 따로 있는 게 아닙니다. 모든 걸 용광로에 넣고 내가 편안하게 '아, 내 주인공만이 주인공이 있다는 것을 증명해 줄 수 있는 것이지.' 하고선 관할 때, 마음이 한군데로 몰아져 편안할 때, 그 진리가 거기에서 나온다 이겁니다.

또 여러분이 집에 어떤 급한 일이 있어도 '아하, 내 주인공만이 그것을 해결할 수 있지. 내가 주인공 심부름꾼인데 그저 당신만이 해 줄 수 있어.' 하고선 거기다 놓아야 편안하게 앉아서 관할 수 있는 것이지, 이건 나오는 대로 일일이 생각하고, 몸뚱인 여기 앉아 있는데 마음은 이리로 가고 저리로 가고 온통 그러다 보면 그게 무슨 좌선이며 참선입니까? 그러니까 마음이 항상 안정됐을 때, 가게에서 장사를 해도 그건 꿈쩍 안 합니다. 여전히 웃고 부드럽게, 장사하면서도 그 심봉은 꿈쩍 안 합니다. 눈 하나 깜짝 안 합니다.

어떤 때는 야, 텔레비전을 보고도 그렇고, 세상을 보고도 그렇고, 사람들 그 울부짖는 거를 보고도 그렇고, "스님, 나는 어떻게 살아야 합니까?" 하고 그냥 울 때도 그렇고 이거는 뭐, 이렇게 듣는 것만 해도 참 기가 막힙니다. 그러면 내가 미국에서 머물렀던 40일 동안에 몇 사람의 소리를 들었을까요? 그걸 수효를 따진다면 한 사람도 건지지 못합니다. 그걸 남으로 안다면 한 사람에게도 이익을 못 준단 말입니다. 그저 높이 보지도 말고 낮추어 보지도 말고 자기같이만, 못난 자기같이만 보면 됩니다. 그래야 사랑을 할 수 있고, 그래야만이 이익을 줄 수 있고, 그래야만이 공덕이 될 수 있다 이 소립니다.

그전에 제가 그렇게 산골로 다녀도, 목신도 있고…, 뭐 없는 게 있습니까, 어디? 다 있지. 그 생명의 의식들이 다 친구가 되고 벗이 되니까 무서운 게 어딨습니까? 아, 보세요. 모두가 친구인데 어떻게 무서울 게 있습니까? 너 나가 있기 때문에 무서운 거거든요. 그래서 때로는 조금 머저리 같아도 좋다 하는 겁니다. 좀 모르는 듯한 것이 그럴 땐 조금 낫더라 하는 거죠. 내가 약았으면 그렇게 못 하죠. 지금처럼 이렇게 밝고 밝은 세상에 말입니다. 그리고 보세요. 지금 세계는 전파를 통해서 두루 하는데, 앞으로 마음공부가 아니라면 어떻게 할 수 있겠나 이겁니다. 물질은 무상(無常)하다 이 소립니다.

아이들과의 소통이 어려워요

질문 요즘 부모 노릇을 한다는 것이 참 어렵습니다. 저는 딸 둘을 키우는 가장으로서 제 딴에는 열심히 애들 뒷바라지하면서 아이들과 가까워지려고 노력하는데 아이들과 소통하는 게 어렵습니다. 어떻게 하면 아이들과 한마음이 될 수 있을까요?

답변 여러분이 그냥 '내 주인공에 놓고 가면 되지.' 이렇게 하면서 행을 못 한다면 그거는 말하나 마나 건성 도는 일입니다. 부부지간이나 부모 자식 사이에 위로나 아래로나 항상 평등한 마음을 가지고 평등한 행을 하고 부드러운 말을 서로서로 같이 나눌 수 있는, 말 없는 무심(無心)의 자비심이 있어야 된다고 항상 말씀드립니다. 그 자비심으로써 어떠한 악한 일이 있다 하더라도, 어떠한 괴로움이 온다 할지라도 거기에 맡겨 놓고 항상 부드러운 말을 해 줄 수 있는 그런 여러분이 돼야만이 정말이지 부모 된 자격이 있는 겁니다. 부모 된 자격이 있어야 부처 될 자격도 있죠.

우리가 항상 집안에서 조그마한 꼬투리를 가지고 기분 나쁘다고 서로 싸우고 자식들한테도 부적당한 말을 하는 한편, 자기의 소견대로 생각을 하기 때문에 항상 마음이 어긋나고 흩어져서 춥고 배가 고픈 것입니다. 여러분은 똑같은 그릇이 아니라 종지에서부터 바다에 이르기까지 수없는 차원의 그릇이지만 누구나 자기가 옳다고 하고 제가끔들 사는 겁니다. 그런데 그 옳다고 그러는 걸 그르다고 할 수도 없고 또 옳다고 할 수도 없으니 어쩌겠습니까.

그러니 여러분이 가정에서 살림살이를 잘하시려면 평등한 마음으로써 항상 부드럽게 말해 줄 수 있고, 어떠한 일이 있어도 행을 항상 자기 주인공에 맡겨 놓고 할 수 있게끔 하셔야만 말 없는 데를 통해서 서로 접견이 되는 겁니다. 말로 해서 말로 듣게 하지 말고, 뜻으로 해서 뜻으로 듣게 한다면 무심으로써 바로, 그 전달 없는 전달이 됨으로써 가정은 밝아지고 편안해지고, 이 마음속 생명들도 같이 한마음으로 돌아감으로써 모두가 건강해지는 것입니다. 우리는 마음먹기에 달리지 않았습니까? 여러분이 말로만 배워서 행을 못 하고 가신다면 그건 아무 소용이 없는 겁니다.

그리고 어떠한 일이 생기면 벌써 '아이구, 속상해.' 그러고 피하려고 그러는데 말입니다, 피하려고 그러지 말고 그거를 단호히 없애려고 하셔야 됩니다. 귀신이 백 명, 스무 명, 만 명이 온다 하더라도 그 귀신은 '나'이기 때문에 귀신이 두렵지 않다 이 소립니다.

> 선으로 돌아간다면 악이 불고 악으로 돌아간다면 선이 불으니
> 어찌 벗어날 길을 찾으랴.
> 악도 놓고 선도 놔라.

여러분은 그게 이해가 안 가실는지 모르지만 그 마음은 귀신이든 귀신이 아니든, 선이든지 악이든지, 부처든지 마구니든지 불성은 누구나 똑같으니까, 악하게 생각을 했다가도 다 준다면 그냥 부처가 되는 겁니다. 다 주는데 싫다고 할 사람이 누가 있습니까?

그러니까 다 주는 도리를 배우십시오. 모든 거를 갖는 도리를 배우지 마시고 주는 도리만 배운다면, 철저하게 100% 준다면 100% 나한테 오는 것입니다. 그런데 온다고도 생각하지 마시고 하십시오. 그냥 무조건, 어떠한 용도에 따라서든지 다 버려야 내가 다 얻을 수 있고, 다 얻을 수 있어야 항복을 받을 수 있고, 항복을 받아서 모두가 내 도량 아님이 없을 때 비로소 여러분이 다, 한생각에 모든 중생들을 제도하고 건질 수 있고, 내 나라를 건질 수 있고, 앞으로 자라나는 애들한테 물리가 터지게끔 해 줄 수 있는 그런 부모가 될 것입니다.

저의 남편이 주사가 심한데

질문 저의 남편이 주사가 심해서 살기가 너무 힘들지만 애들 보고 참고 살고 있습니다. 관한다고 하지만 아직까지 변화가 안 보여 팔자타령이 절로 나옵니다. 이런 남편, 변할 수 있을까요?

답변 여러분한테 오신통이라는 게 시스템이 돼 있습니다. 이 숙명통이라는 것은 컴퓨터와 같습니다. 과거에, 내가 이 세상에 태어나기 이전에 바로 거기에 입력이 다 돼 있는 것입니다. 입력이 돼 있어서 현실에 나오는 것입니다, 그대로 자동적으로. 그러니까 '왜 나는 나쁜 짓도 안 했는데 내 팔자가 이래? 운명이 이래? 왜 나는 되는 일마다 안 돼?' 이런 한탄 할 필요가 없어요. 왜? 자기가 만들어 놓은 거니까. 그래서 모든 일을 자기 탓으로 돌려라. 남을 원망하기 이전에 자기 탓으로 돌리라. 모든 걸 자기 탓으로 돌리고 자기한테 맡겨 놓고, 거기서 잘못된 거니까 거기서 해결할 수밖에 없다고 믿을 때에 비로소 지금 현재의 입력이 들어가니까 앞서 입력이 없어진다 이 소립니다.

모든 게 한생각이 빛보다 더 빨라요. 여러분이 여기 앉아 있으면서 다른 데 좀 가 보십시오. 집에 좀 가 보십시오. 갔다 오실 수 있겠죠? 마음이라는 건 내놓을 수 없으면서도 그렇게 무한의 능력을 가졌다고요. 체가 없는 마음은 어디라도, 이 지구 바깥의 꼭대기 우주까지도 탐험할 수가 있다고요. 여러분 집에 지금 가서 어디 뭐가 놓이고 뭐가 놓였다 하는 거를 한번 보고 와 보세요. 그와 같은 것이 마음입니다. 마음이란 것은 그렇게 값싼 게 마음이 아닙니다. 아주 여러분한텐 보배입니다.

그래서 나는 항상 그렇게 생각합니다. 나는 없다. 여러분으로 그럼 비유해 보죠. 여러분이 가정에서 손자가 왔을 때 할머니가 되고, 금방 남편이 들어오니깐 아내가 됐습니다. 자동적입니다. 그런데 아들이 들어왔습니다. "어머니!" 하니까 금방 어머니가 돼 버렸죠. 그래서 어떤 것이 될 때 나라고 할 수 없는 것이 마음입니다. 그리고 또 어떤 것을 할 때 나라고 할 수 없듯이 여러분이 애기 적이 납니까, 젊었을 때가 납니까, 늙었을 때가 납니까. 나라고 할 수 없는 것이 이름해서 부처라고도 하고 이름해서 하나님이라고도 합니다. 그런데 그 이름을 놓고선 상표처럼 내 거니 네 거니 그런 싸움을 하실 필요가 없죠. 그 속에 진짜 알맹이 마음이 있다는 사실을 알아야 합니다.

한 가정에서 남편이 술을 먹고 때리고 온통 집안을 부숴 놓는다 하더라도 그거를 진짜로 건지려면 말로 하지 말고 이 마음 주인공 자체에 모든 것은 주인공, 너도 주인공이 있고 나도 주인공이 있으니 주인공에 모두 스위치를 눌러 놓으면, '거기에서밖에 해결 못 한다.' 하고 맡겨 놓고 평등한 마음으로서 웃으면서 받아들여 주고, 또는 부드러운 말로 해 줄 때, 한번 두번 세번 자꾸 이럭할 때는 그 사람 마음은 슬그머니 봄눈 녹듯이, 아니 추운 겨울의 얼음이 녹아서 봄이 되듯이 그렇게 녹아 버립니다. 녹아 버리고 '내가 왜 이럭하지?' 하면서 그 모든 생활이 달라집니다. 그리고 마음도 달라집니다. 서로 전기가 들어옵니다. 서로 사랑하게 됩니다. 이것은 기정사실입니다.

여러분은 자식이 나쁘게 해도 '저놈의 새끼, 나가서 뒈지지도 않아?' 이런 욕들을 하는가 하면, 남편이 나가서 저거 한다면 '저놈 저놈, 오다가 저 차에라도 치여 죽지 않아?' 이런 소릴 하는 걸 내 많이 들었거든요. 화가 난다고 해서 아무렇게나 말을 내뱉는 것은, 그것은 천부당만부당한 소립니다. 이 마음 하나가 그렇게 구덩이에 빠뜨려서 죽일 수도 있고, 사랑을 가져오고 구덩이에서 건져 낼 수도 있는 이런 위력을 가진 것이 마음입니다.

그래서 모든 것은 누구가 잘못했다 잘했다 하기 이전에 자기부터 한번 돌아볼 수 있는 그런 여유를 가지셔야 합니다. 그래야 자식도 잘되게 할 수 있고 또는 남편도 잘되게 할 수 있고, 부모한테도 묵은 빚을 갚을 수 있고 자식들한테도 햇빛을 영원히 줄 수 있는 것입니다.

漢文·한글(겸용) 종합의식집

성묵스님의 漢文/한글(겸용)종합의식집 한권으로 7가지의 염불을 할수있는 ⑨권과 ⑨-1번, ⑨-2번으로 분류하여 선택할수 있도록 두가지를 만들었습니다.

사십구재 입재 → 사십구재 → 일반 천도재 → 생축불공 → 한문염불 → 한글염불 → 경전공부까지 해결됩니다.



신권소개 ⑨번, ⑨-1번, ⑨-2번

⑨ 漢文/한글(겸용) 종합의식집 (50,000원)
⑨-1 漢文/한글(겸용) 의식집 (25,000원)
⑨-2 漢文/한글(겸용) 의식집 (25,000원)

☜ 한권의 경전으로

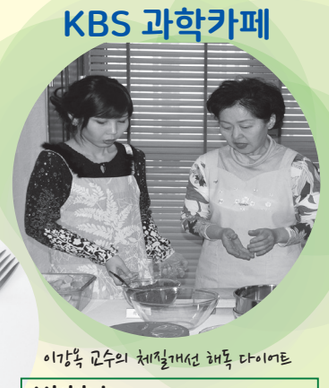
성묵스님의 스테디셀러 소개 (스프링 제본)

① 漢文/한글(겸용) 예경/각청 (20,000원)
② 漢文/한글(겸용) 천도/시식 (20,000원)
③ 漢文/한글(겸용) 수계/방생 (20,000원)
④ 漢文/한글(겸용) 장 의 (20,000원)
⑤ 漢文 점 안 (20,000원)
⑥ 漢文/한글(겸용) 독 송 집 (20,000원)
⑦ 漢文/한글(겸용) 토속 모음 (20,000원)
⑧ 漢文/한글(겸용) 지 장 경 (20,000원)

구 입 처 총무보살 010-7144-7339 · 성묵스님 010-5277-8024
계좌번호 농협 735091-52-058288 (예금주 : 박명덕)

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강옥 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 김영숙 010-7384-1708

인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.