☞ 25면에서 계속

모든 것이 한마음속에서 생기는 것
둘아닌 도리 알고 한곳에 보림해야

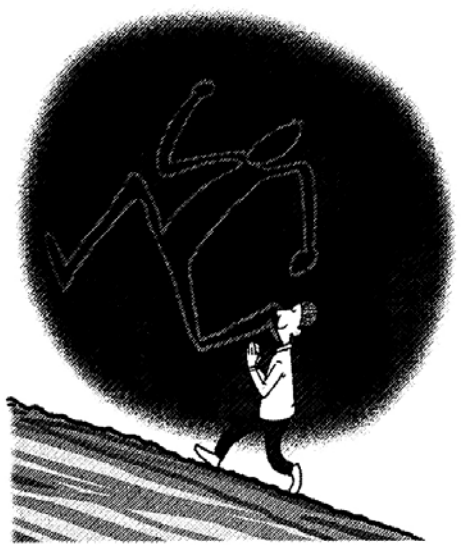


그림 · 최주현

찰나찰나 모두가 공했으니
그냥 묵묵히 길을 걸을 뿐

주인공자리가 어떠한지…

문 저는 평소 스님 법문을 현대불교 신문과 한마음 요전을 통해 보고 마음공부를 하고 있는 불자입니다. 그런데 주인공 자리가 어떤 것인지는 분명히는 모르겠지만 어렴풋이 느낌은 옵니다. 욕심과 분노에 안절부절하는 내가 있고, 그 이로 뛰어넘으면서 자유스럽게 살아가도록 하세요.

답 본인이 얘기하는 것처럼 생활 속에서 순간순간 마음이 찰나찰나 변해서 돌아가는데 무엇을 내가 했다고 하는 한 발 한 발 겁내지 말고 떼어놓고 사시라 이겁니다. 그러나 이 공부를 하는 데는, 마음으로 뛰어넘을 때는 우리가 지혜를 넓혀야 되겠다 할 때는 가차없이 떼어 놔야 하는 거죠.

그래서 예전에 이런 예가 있었어요. 길을 걸어가는데 이건 길이 아니고 저 산꼭대기에 있는 저게 길이라고 한다면 여러분은 어떻게 생각하시겠습니까? 그걸 믿겠습니까? 근데 그 뒤에 생각을 하니깐 믿게 되는 거죠. 저 언덕배기가 길이라고 그러는 걸 믿는 게 아니라 그 뒤에 뜻이 있으니깐 믿는 겁니다. 여기가 길이니까 저기가 길이 아닌 것만은 사실이지만 길이라고 하니까 한번 그 뒤에 문제를 좀 알아보자 하고선 올라가서, 까만 데 올라서서 보니까 허공만 보이거든요. 허공만 보이니깐 "어, 이게 허공길이구나! 허허허" 이런 거죠. 그러니까 내가 가보지 않으면 모르고 생각해 보지 않으면 모르는 겁니다.

지금 이렇게 발달이 된 세상에서, 옛날에는 몸으로 가서 봐야 알았지만 지금은 생각으로 다 할 수 있지 않은가 이겁니다. 우리가 생각으로 이게 길이 아니라 저 높다란 산꼭대기가 길이라고 한다면 생각으로도 거기에 올라갈 수 있지 않습니까? 예전에는 지혜가 모자라서, 거기가 길이라면 그냥 올라갔지만 말입니다. 나 어려서만 해도 그렇게 못 듣고 못 보고 했으니깐 여러석은 일이 많았죠. 그렇지만 지금은 육체의 고행이 아니라도, 정신의 노력이라면 다 할 수 있는 겁니다.

그래서 될 수 있으면 진 땅이 이만큼 있어도 그 진 땅을 넘어서면 아무 기탄이 없는데, 그 진 땅을 넘어서지 않고 다리를 걸고 부들부들 떨면서 걸어가니까 그거 씻어야지, 뭐 이것저것 죄 해야지, 옷을 갈아 입는 이런 고통이 있는 겁니다. 그러니까 훌쩍 뛰어넘어라 이랬습니다. 마음으로 뛰어넘으라는데 왜 못 뛰어넘느냐, 마음으로 뛰어넘는 게 그렇게 어려운가 봐요. 억지로 할 수 없나 봐요, 그 마음이라는 게. 그래서 모두 제 마음을 가지고도 제 마음대로 못 쓰고 있단 말입니다. 그러니깐 문제가 크죠. 병고 때문에 고통이 큰 게 아니라 그 병고를 느끼는 마음이 문제라는 겁니다.

그래서 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 명심하시고 한 찰나에 마음으로 뛰어넘으면 훌륭한 보살이 되는 것입니다.

그래서 '이러면 안되는데…' 하는 내가 있고, 그리고 마음이 편안할 때의 나도 있습니다. 부처님 법을 알려고 애를 쓸 때의 나도 있고, 지하철 역 앞의 거지에게 100원짜리 잔돈을 주는 나도 있습니다. 그런데 스님, 항상 그 마음이 그때뿐입니다. 참나를 찾아서, 보리심을 내었는데 돌아서면 잠시 예전과 똑같이 또 욕심부리고, 화내고, 얼굴이 화끈거릴 정도로 안절부절 못하는 일상의 나로 되돌아오고 맙니다. 법당에서 108배를 하거나, 불보살님의 명호를 욀 때는 마음이 평온합니다. 그러나 법당 문을 돌아서서 나오면 예전과 똑같아집니다. 그래서 마음공부에 진척이 없습니다. 왜 이렇게 마음이 번잡한지 모르겠습니다. 이런 제 자신이 조울증이나 심리적 문제가 있는 건 아닌지 의심스러울 때도 있습니다. 스님의 가르침을 바랍니다.

본인이 얘기하는 것처럼 생활 속에서 순간순간 마음이 찰나찰나 변해서 돌아가는데 무엇을 내가 했다고 하며, 무엇을 내가 가졌다고 하며, 무엇을 내가 줬다고 하겠느냐는 겁니다. 그래서 어느 것 하나도 내 것 아님이 없고 남의 것 아님이 없다고 하는 겁니다. 모두가 나도 아니고 남도 아닙니다. 그렇게 하면서 우리가 돌아가는데, 길을 걸어가는데 발자취를 짊어지고 다닙니까? 아니죠? 한 발 떼어놓았으면 금방 앞서 발자국은 없어지고 과거로 돌아간 발자국도 없는 겁니다. 그리고 발자국 딛고 걸어온 사람 자체도 공해서 없습니다. 그렇게 찰나찰나 바뀌어서 돌아가는데 언제 왔다고 하고 언제 갔다고 하며, 어떤 거를 했을 때 내가 했다고 하고, 어떤 걸 먹었을 때 내가 먹었다고 하며, 누구를 만났을 때 내가 만났다고 하며, 어디를 내가 갔다고 하며 어디에 내가 왔다고 하겠습니까? 모두가 공했으니 그냥 길을 걸을 뿐이요, 먹을 뿐이요, 만났을 뿐이요, 말할 뿐입니다. 그냥 묵묵히 말입니다. 그렇게 찰나찰나 말을 하고, 찰나찰나 듣고, 찰나찰나 책을 보고, 그렇게 찰나찰나 말을 하고 만날 뿐이죠.

내가 이 세상에 나왔기 때문에 상대가 있는 거지 내가 없는데 어떻게 상대가 있겠습니까. 그리고 만물이 어떻게 존재합니까. 그렇기 때문에 나로부터 없는 문을 발견하라고 하는 겁니다. 나로부터 내 불성이 그대로 여여한 것을 알고 중용을 하라고 했습니다.

그런데도 자기를 믿지 못하고, 마음으로 들어가는 것이 아니라 바깥으로 향하면서 무엇을 찾으려고 하니 그게 발전이 있겠습니까? 늘 얘기하는 거지만, 아무리 108배를 하고 만 배를 했다 할지라도 그것이 그냥 몸으로 한 것이라면 아무런 공덕이 되지 않습니다. 그러나 일 배를 올리더라도 삼 배를 올리더라도 일체를 하나로 둥글려서 공심으로 하는 절이라면 그건 우주 천하를 울릴 수 있다는 겁니다. 그래서 여러분이 그대로 불성이 있다는 걸 알고, 불성이 있는 고로 여여한 줄 알고, 또 모두 갖추어져 있는 것을 알았으면 좋겠다는 겁니다. 그리고 우리가 만법을 들이고 내는 데 손색이 없고 걸림이 없다는 것을 알았으면 좋겠고, 자유자재권을 그대로 모두 소유했다는 것을 알았으면 좋겠어서 이렇게 얘기를 하는 겁니다.

핏물이든 빗물이든 똥물이든 모든 물이 바다로 한데 합쳐서 모입니다. 깨끗한 물이든 구정물이든 어떤 거든지 말입니다. 옛날에 선지식들께서 말씀하시는 대로, 짖는 것이라고 하시는 분도 계셨습니다마는 모든 물이 바다로 모이면 그게 수증기로 올라가서 다시금 내려줍니다. 이게 생수입니다. 그래서 저 풀 한 포기도 그 생수를 마시고 삽니다.

근데 그게 참 묘한 것이, 큰 나무는 큰 나무대로 먹고 작은 나무는 작은 나무대로 먹더라 이런 얘깁니다. 그러니까 작은 거는 아주 작은데도 그냥 먹더라 이거예요. 그러니 부처님이 평등한 공법으로 아무리 우리를 건져주셔도 그릇이 작아서 먹지를 못하고 받지를 못하는 걸 어떡합니까, 그릇대로 받는 거지. 그러니까 평등하게 부처님께서 모든 만물에게 비를 내려주셔도 자기 그릇이 요만하다면 고만큼밖에 못 먹는 거죠. 크면 큰 대로 먹고 작으면 작은 대로 먹구요. 그러니 누구 원망을 하겠습니까, 누구 탓을 하겠느냐는 겁니다. 자기가 이 세상에 난 탓이요, 자기 그릇이 작은 탓이요, 또 넘치는 건 그릇이 큰 탓이니까 넘치지도 말고 적지도 말고 항상 중심을 가지고 중도로써 중용을 행하라고 하는 겁니다.

모든 것이 내 한마음 속에서 다 나가는 겁니다. 그런데 이것 찾고 저것 찾고 그렇게 바깥으로 뱅뱅뱅 돌다보면 세월 다 가고, 그러다 보면 벌써 옷을 벗게 되는 거죠. 모습이 없으면 부딪힘이 없어서 공부를 못합니다. 체가 없어서 공부를 못해요. 그렇기 때문에 이 생에 이 몸이 스러지기 전에 기필코 우리는 그 소식을 알아야 되고, 공부하는 원인이 거기에 있는 겁니다.

그러니까 여러분이 그냥 말로 '마음공부' 한다고 말하지만 일거수일투족 생활 속에서 실천을 해야하는 거고, 또 자기가 있으니까 생활이 있는 거지 뭐가 있습니까? 그래서 더불어 같이 하는 둘 아닌 도리에 대해서 아시고 모든 걸 한 군데다 보림을 해야 하는 거죠. 용광로에 모든 쇠를 집어넣어서 새로운 쇠로 만들듯이 그렇게 뭉땅 놓아서 새로이 입력을 해야 합니다.

그렇기 때문에 아까도 얘기했듯이, 바닷물이 수증기가 돼서 올라가서 다시 내려올 때 걸러져서 정말 생수가 돼서 생명을 살리고, 우리는 다 그 물로 하여금 살고 있는 것이니 일체가 공식(共食)을 한다는 겁니다. 공식이다 해서 먹는 것만 가지고 말하는 게 아닙니다. 어떤 거든지 집어삼키라는 뜻입니다. 앞에 닥치는 거마다하지 않고 집어삼키고, 가는 거 잡지 마라 이 소리예요. 이것이 바로 우리가 걸어야 할 길이요, 그것이 바로 공부할 수 있는 재료임을 알고 화가 나든지 편안하든지 어떤 경우이든 그 자리에 놓고 밭기는 공부를 하도록 하세요.

현대불교 1천원 법보시운동에 동참합시다

군부대 · 교도소 · 복지시설에 자비의 법등을 밝힙시다

'현대불교'는 우리의 소중한 이웃인 군부대, 경찰서, 교도소, 병원, 복지시설 등에 '현대불교 보내기 운동'을 전개하고 있습니다.

법보시는 부처님 법을 다른 사람들에게 심는 것으로 선근을 자라게 하여 개인에게도 무량한 공덕이 될 뿐 아니라 우리 사회를 한층 밝고 따뜻하게 하는 씨앗이 됩니다.

부처님께서도 〈육취윤회경〉에서 "보시의 공덕은 이루 헤아릴 수 없다. 경전의 가르침을 보시하면 큰 지혜를 얻게 된다."고 하셨습니다.

■ 동참방법
매월 1,000원 이상 자동이체 또는 수시 온라인 입금(문의시 상세히 안내)
또한 보시하는 불자님이 직접 법보시 대상자나 단체를 정하셔도 됩니다.

■ 참여방법
예금주 성명, 은행명(우체국 수협은 제외), 계좌번호, 예금주 주민번호, 이체희망일자, 연락처를 전화로 알려주시면 자동이체로 후원금이 자동으로 처리됩니다.

■ 신청 및 문의
고객부 (02)737-0090(直) (02)737-8881(代)

현대불교신문사

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -

이강옥 교수의 체질개선 다이어트를 위한 절식요법

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

최근 정치인들과 일부 연예인들 사이에서 자연발효 원액을 이용한 효소 절식법이 바람처럼 일고 있다. 95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠지면서 체중감량이 된다는 이강옥 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 이야기가 아닐 수 없다.!!

"여자가 살빼기 더 힘든 이유"

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리땅에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수억의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적 되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리없이 진행한다.

02)523-0708 초 록 원 (팔보효소)
www.chorokwon.com

범패의식 비디오

"범패를 배우는데 얼마나 많은 시간과 경비가 소요됩니까?"

한번이라도 공부를 하신분은 아실겁니다.
이런 문제를 이번에 출시되는 범패의식 비디오가 해결해 드리겠습니다.
영남, 호남, 수도권에서 의식 되어지고 있는 모든 유형의 범패가 이번 비디오에 수록되어 있으며 기존 제품가 달리 방송용 카메라(ENG) 조명장치, 크레인, 성우더빙 등을 사용하여 화면이 생동감이 있고 우리나라 및 세계각국의 유명명승지를 화면에 이중영상처리하여 범패의식의 지루함을 보완하였습니다.

1. 안정사 전통범패의식(경남 통영)
해강 큰스님(무형문화재 제9호 보유자)
진하스님(준보유자 / 서울 금강선원 교수)
(1) 대령 / 관욕 (2) 지장청
(3) 전시식 (4) 삼신이운 / 삼보통청
(5) 범패작법무 따라하기(실습용)

2. 태고종 전통범패의식
혜공스님(중요무형문화재 제50호 전수자/ 호남불교전통의식대학 학장)
(1) 대령/ 관욕 (2) 상주권공 지장불공의식
(3) 상용영반/ 산중작법 의식 (4) 교재

3. 청화 대선사 비디오
(1) 순선법문 1, 2 (2) 서울길상사 천도재
(3) 철원심원사 보살계 (4) 변산실상사 천도재

구입처 : 다 원 미 디 어
[02)957-4886 / 016-240-3468]
서울시 성북구 석관동 332-606

계좌번호 : 외환은행 284-18-00208-7

※ 초파일, 사찰행사등에 이미 녹음된 TAPE나 촬영된 비디오를 선영하고 소음을 제거하여 재편집하여 비디오, TAPE, CD, DVD로 제작하여 드립니다 ※ 법성합장

아직도 구도(求道)하십니까?

긴 수행과 고행만이 깨달음의 길일까요
고통과 죽음을 초탈한 3일간의 체험

부처님 당시 '마하기섭'은 8일만에 깨달았으며
중국의 백림사와 보봉사에서는 이미 찰나(돈오)에 깨치는 3시간의 수행법이 있어 왔습니다.

깨달음을 이루는 것도 테크닉(방편)이 중요합니다.
생각과 이상이 아닌, 체계적이고 현실적인
비약드 수행법이 있습니다.
깨달음에는 정해진 시간이 없음을 확인하십시오.
막연한 신앙보다는 직접 체험이 더욱 확실하고 값집니다.

- 무념 무상과 삼매를 언제나 이구고 싶을 때
- 갈등, 괴로움, 미움과 좌절에서 벗어나고 싶을 때
- 악몽과 영가 장애를 스스로 해결하고 천도를 확인하고 싶을 때
- 삶의 의미와 목표를 찾지 못하고 방황할 때
- 자신의 고통과 질병을 치유하고 싶을 때
- 확실하고 영원한 윤회에서 벗어나고 싶을 때

수 련 과 정

本 性 (3일)	無心, 無我, 無分別智, 업장소멸, 죄의식소멸
無碍法界 (2일)	不空, 寂滅, 無分別後得智, 영적문제해결(천도) 마음의치유와 휴식, 원하는 대로 이루는 법칙
無上覺 (2일)	거듭남의 비밀, 삶의 기쁨

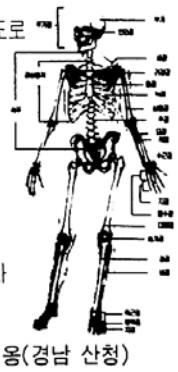
춤바웅 禪林院
033)435-6166, 435-8166

관 절 염
자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디 스 크 → 악간의 활동이나 계단을 오르내릴 때 무릎이 쑤시고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남

선천성 냉체 산후바람 낭 습 진 → 자생환(自生丸)을 2~3주만 복용해도 효과가 나타남

참고 - 심각할 정도로 나쁜 상태는 별도로 상담바랍니다.



"자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도"

▸ 주의사항 심장질환자, 폐질환자 임산부, 음주전후에 복용금지

※ 발명자 : 민속의학자 권재우 옹(경남 산청)

주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)