깨진 그릇에는 죽 담을 수 없다



지안 스님의 임제록 강설

㉛ 隨處作主 立處皆眞

"여러분, 그대들이 만약 법대로 되기를 바란다면 반드시 대장부라야 하느니라. 줏대 없이 흔들리는 시든 풀처럼 되어서는 안 되느니라. 깨진 그릇에는 제호(醍醐, 죽)를 담을 수 없다. 큰 그릇이 되는 인물이라면 남에게 속지 말고 어디서나 주인이 되어, 있는 자리가 진실해야 한다. 밖에서 오는 것은 뭐든지 받아들이지 말라. 그대들이 한 생각이라도 의심하면 곧 마군이가 마음속에 들어와 버린 것이다. 설사 보살이라 할지라도 의심이 생기면 생사의 마군이가 틈을 노려 들어와 버린다. 다만 망념을 쉴 뿐이요, 다시는 밖으로 구해서는 안 되느니라. 경계가 오면 비춰 주면 그만이다. 그대들이 다만 지금 현재 작용하고 있는 것을 믿기만 하면 아무 문제가 없느니라. 그대들의 한 생각 일어나는 마음이 삼계를 만들어 낸다. 그리하여 인연따라 경계에 붙잡혀서 색(色)·성(聲)·향(香)·미(味)·촉(觸)·법(法)의 육진으로 나누어져 버린다. 그대들이 지금 응용하고 있는 것이 무엇이 모자라는가? 한 찰나에 바로 정토(淨土)에 들어가고 예토(穢土)에 들어가며, 미륵의 누각에도 들어가며 삼안국토(三眼國土)에 들어가 곳곳으로 돌아다니지만, 오직 헛된 이름만 보고 다닐 뿐이니라."

여법한 수행자가 되기 위해선 대장부가 되지 않으면 안 된다는 이야기다. 공부는 상근기(上根機)라야 제대로 할 수 있음을 밝히고 있다. 법기(法器)가 되지 못하는 사람은 도(道)가 채워지지 않는 법이다. 〈임제록〉 전편에서 가장 중요한 말이라고 할 수 있는 구절이 이 대목에서 나왔다. "어디서나 주인이 되라. 있는 자리가 진실해진다.(隨處作主 立處皆眞)" 깨달음을 추구하는 수행이란 자기 주체를 바로 세우는 일이다. 깨진 그릇에 물을 담으면 물이 새듯이 객관경계를 의식하면서 번뇌의 허물이 새어나가는 상태에서는 진정한 주인이 되지 못한다. 다시 말하면 진정한 '나'가 되지 못한다는 말이다. 진짜가 아닌 가짜를 가지고 행세해 봐야 쪽박 차고 얻어먹는 신세를 면하지 못한다는 것이다.

〈법화경〉에 나오는 계주유(繫珠喩)의 비유처럼 부유한 친구가 가난한 친구에게 값나가는 구슬을 옷깃 속에 넣어 주었는데, 술에 취해 자고 있던 가난한 친구는 부유한 친구가 구슬을 걸어주고 갔는데도 그 사실을 모른 채, 곳곳으로 다니며 거지 행각을 하면서 온갖 고생을 하며 지내는 꼴과 같다는 뜻이다. 무가보주(無價寶珠)가 자기 옷 속에 있은 줄을 모르고 지낸다는 것은 중생의 불성에 무한한 지혜가 있음에도 그것을 모르고 무명 번뇌에 시달리며 살고 있음을 풍자한 비유이다.

'서암주인공'이란 공안이 있다. 서암사언(瑞巖 師彦)이 자기 스스로에게 "주인공아!" 하고 불러놓고 "예" 대답을 하고 또 "정신 똑똑히 차려 속지 말라"는 말을 매일같이 하고 지냈다는 것이다. 스스로 불러놓고 자문자답을 하여 쓴 말이 다른 사람들의 화두가 되었던 것이다. 염송설화에는 현사 사비가 어느 학인이 찾아왔을 때 주고받은 말이 소개되어 있다.

"어디 있다 왔는가?"

"서암 회상에 있다 왔습니다."

"서암은 어떤 말을 했는가?"

"늘 주인공아 하고 부른 뒤에 깨어 있고 남의 속임을 받지 말라 합니다."

"헛것과 놀아나기는 마찬가지지만 그래도 기이하구나. 왜 그곳에 있지 않고 여기로 왔는가?"

"서암 스님께서 돌아가셨기 때문입니다."

"지금도 불러놓고 대답하겠는가?"

학인이 아무 말을 못했다고 하였다.

'주인공'은 자기 스스로를 부를 때 쓰는 말이다. 누구나 자기 주인공은 '천상천하유아독존'이다. 이 유아독존의 주인공을 두고 임제는 어디서나 주인이 되라고 한 것이다. 이 주인공은 정토와 예토를 가리지 않으며, 미륵 누각이나 삼안국토에 마음대로 드나든다 하였다. 삼안국토는 눈이 세 개인 사람들이 사는 나라다. 원래 〈화엄경〉에 나오는 말로 법안(法眼), 지안(智眼), 혜안(慧眼)의 세 개의 눈을 말하지만 선가에서는 중도를 터득한 제 3의 눈, 정안(正眼)을 얻어 있는 것을 말한다.

〈조계종 고시위원장〉

오늘날도 꼭 새겨야 할 '법연사계'



세상 속 경전읽기

㉛ 법연사계(法演四戒)

오조 법연(五祖 法演, ?~1104) 선사는 송(宋)나라 사천성(四川省) 면주(綿州) 출신으로 임제종(臨濟宗) 양기파(楊岐派)에 속한다. 35세의 늦은 나이에 출가하여 유식학(唯識學)을 배우고, 호북성(湖北省) 오조산(五祖山)에서 선풍(禪風)을 일으켰으며, 조주(趙州)의 '무(無)'자 수행을 역설하였다. 〈법연선사어록(法演禪師語錄)〉이 있으며, 그는 '삼불(三佛)'로 불리는 불과 극근(佛果 克勤, 1063~1125), 불안 청원(佛眼 淸遠, 1067-1120), 불감 혜근(佛鑑 慧懃, 1059~1117) 등의 제자를 배출한 당대 고승이었다. 불과 극근[圓悟克勤]은 〈벽암록(碧巖錄)〉의 저자이기도 하다.

법연 선사의 가르침 가운데 '법연사계(法演四戒)'라는 것이 있다. 〈만속장경(卍續藏經)〉의 〈선원몽구요림(禪苑蒙求瑤林)〉 권 하(卷 下)에 나오는 것으로, 그의 제자 불감 혜근이 서주(舒州)의 태평사(太平寺) 주지를 맡게 되자 선사가 스승으로서 일러준 간곡하고 요긴한 당부의 말씀이다.

"불감 혜근 화상이 처음으로 서주 태평사 주지로 가게 되어, (스승인) 오조법연 선사께 작별인사를 드리게 되었다.

법연 선사께서 말씀하시기를, '무릇 주지 노릇을 할 때에 반드시 지켜야 할 네 가지가 있으니, 첫째는 세력[勢]을 다 사용하지 말고, 둘째는 복을 다 받아쓰면 안 되고, 셋째는 지켜야할 규율과 법도를 (너무 엄격히) 다 시행하지 말고, 넷째는 (너무) 좋은 말만 다하지 말라. 왜냐하면 좋은 말만 하면 사람들이 쉽게 (얕)보고, 규율과 제도를 (엄격히) 다 시행하면 사람들이 번거로워 하며, 만약 복을 다 받아쓰면 주변에서 따돌림을 받고, 권세를 다 부리면 반드시 화(禍)가 미치기 마련이다.' 불감화상이 (공손히) 두 번 절을 올리고, (스승의) 교훈을 (마음속에) 깊이 새기며 물러났다."

〈禪苑蒙求瑤林 第3卷 X87n1614_0094a01-06〉

사회생활을 하다보면 누구나 크고 작은 직책을 맡게 마련이다. 직책이 높아질수록, 직책에 익숙해질수록 초심을 지키는 것이 쉽지 않다. 주어진 권한을 공적인 일에 필요한 만큼만 사용해야하는데, 어느 사이에 직권을 남용하여 사익을 취하는 일이 많아진다. 직책의 상하관계를 사람의 상하관계로 착각하기도 한다.

100의 물건을 둘이 나누어가져야 할 때 객관적으로 50:50으로 나누어가지면 공평하게 나누어가진 것이다. 그러나 일반적으로 사람들은 주기보다 받기를 좋아한다. 그래서 떡을 똑같이 나누어가졌는데도 '남의 떡이 더 커 보인다'는 속담이 있는 것이다.

어린 형제에게 어머니가 먹을 것을 똑같이 나누어주어도, 심술궂고 욕심 많은 형인 경우, 힘 센 형은 동생 것이 더 커 보여, 강제로 동생 것과 자기 것을 바꾼다. 그러면 또 동생 것이 커 보여 다시 바꾼다. 욕심이 많은 사람은 결국 사회생활에서 고립되게 된다.

그래서 6바라밀의 첫째가 보시(布施)로 주는 연습을 시키는 것이다. 주는 기쁨이 매우 크기 때문에, 한 번 주어본 사람은 계속 주려하고, 보살정신이 배양되어 자기가 쌓은 복덕을 중생에게 모두 회향[普皆廻向]하게 된다. 지은 복을 혼자 다 누리지 않고 회향으로 나눌 때 불국토가 된다.

아무리 법도에 맞는 옳은 일일지라도, 남의 그릇됨을 강강하게 시비만 하지 말고, 때로는 관용을 베풀고 바로 잡을 기회를 줄 경우도 있어야 한다. 그렇다고 무조건 듣기 좋은 말만하지 말고, 따끔하게 지적을 해야 할 때도 있어야 하는데, 마냥 좋은 말만 하면 업신여김을 받을 수 있다. 법연사계는 오늘날의 세속사회에서도 꼭 새겨서 실천해야 할 훌륭한 가르침이다.

〈배광식 서울대 치의대학원 명예교수〉



신해행증으로 본 백문백답

⑰ 닦음의 길 17

지관, 멈추니까 보이더라

〈止觀〉

오랜 시간 사랑을 받고 있는 스테디셀러 중에 〈멈추면 비로소 보이는 것들〉이라는 책이 있다. 저자는 정신없이 앞만 보고 달리던 현대인에게 잠시 멈추면 이제까지 보이지 않았던 소중한 가치들이 비로소 보인다고 말한다. 이 책은 일반인에게도 많은 인기가 있었고 저자인 출가사문을 스타로 만들기도 했다. 이 멋진 제목은 천태종의 수행체계인 지관(止觀)에서 영감을 얻었다고 한다. 과연 멈추면(止) 어떤 것들이 보이는(觀) 것일까?

지관은 천태지의(天台智顗 538~597)에 의해 확립된 수행법이다. 이 수행체계는 새롭게 만들어진 것이 아니라 8정도의 정정(正定)과 정념(正念)을 근간으로 하고 있다. 마음을 고요히 가라앉히는 정정은 지(止), 고요해진 마음으로 모든 존재를 있는 그대로 보는 정념은 관(觀)에 해당된다. 한마디로 지관은 정정과 정념을 천태적으로 해석한 수행법이다. 이는 선정(定)과 지혜(慧)라는 또 다른 이름으로 불리기도 한다. 결국 한 뿌리에서 나온 수행이 문화, 종파에 따라 새롭게 해석되었다고 할 수 있다.

앞서 언급한 것처럼 지관은 마음을 고요하게 함으로써(止) 존재의 참 모습을 있는 그대로 관찰하는(觀) 수행이다. 천태 대사는 열반에 이르는 여러 방법이 있지만, 지관이 가장 핵심적인 수행이라고 강조한다. 지(止)는 번뇌를 제거하는 최초의 문(初門)이자 선정의 근원이며, 관(觀) 또한 미혹을 끊는 바른 요체(正要)이자 지혜의 근본이기 때문이다. 따라서 지와 관을 수레의 두 바퀴, 또는 새의 양쪽 날개로 삼아 함께 수행해야 한다. 그렇지 않고 선정만 닦으면 어리석음(愚)에 빠지게 되고 반대로 지혜만 강조하면 미친(狂) 행위로 전락하고 만다. 결국 한쪽으로 치우친 수행은 원만하지 않기 때문에 깨침에 이를 수 없다는 것이다. 선정과 지혜를 함께 닦는 정혜쌍수(定慧雙修)는 이를 두고 한 말이다.

천태종에서는 삼종지관(三種止觀)이라 해서 지관을 실천하는 세 가지 방법을 제시하고 있다. 첫째는 낮은 단계에서 시작하여 점차 깊은 경지로 들어가는 점차지관(漸次止觀)이다. 이는 마치 1층부터 계단을 하나씩 밟으면서 맨 꼭대기에 오르는 것과 같다. 첫 마음을 낸 수행자는 먼저 삼보(三寶)에 귀의하고 악한 일은 하지 않고 선한 행동을 하는 등의 계행을 실천한 다음 선정을 닦아 산란한 마음을 고요하게 한다. 그렇게 점차적으로 수행이 깊어지면 마침내 존재의 참 모습을 있는 그대로 보는 깨침의 경지에 이른다는 것이다.

둘째는 개인의 성향에 따라 일정한 순서 없이 수행하는 부정지관(不定止觀)이다. 어느 때는 점차적인 단계대로 수행하다가 때로는 곧바로 깊은 경지의 수행을 하는 경우다. 사람마다 공부가 잘 될 때가 있고 그렇지 않을 때도 있기 때문이다. 수행자의 상황에 따라 융통성 있게 대처하는 공부라고 할 수 있다.

셋째는 처음부터 존재의 참 모습을 원만하고(圓) 즉각적으로(頓) 깨치는 원돈지관(圓頓止觀)이다. 이는 매우 뛰어난 근기의 수행자들만 행할 수 있는 실천이다. 마치 점차지관처럼 한 계단씩 걸어서 올라가는 것이 아니라, 승강기를 타고 곧장 맨 꼭대기 층에 오르는 것과 같다. 이는 중생이 곧 부처이고 번뇌(煩惱)가 보리(菩提)며, 생사(生死)가 열반(涅槃)이라는 존재의 실상을 일시에 깨치는 일이다.

천태의 지관수행은 불교뿐만 아니라 코로나19 사태가 정치, 경제, 사회, 문화 등 모든 분야에 커다란 영향을 끼치는 오늘날 더욱 큰 의미로 다가온다. 인류 역사상 경험해보지 못한 바이러스로 인해 사람과 물자의 이동 등 많은 것이 멈춤으로써(止) 적지 않은 소중한 가치들이 보이기(觀) 시작했다. 소소한 일상이 얼마나 귀한 일인지, 자연과 환경이 인류의 삶에 얼마나 큰 영향을 미치는지 보였던 것이다.

그렇다면 앞으로 어떻게 대처해야 할까? 이에 대한 진지한 고민이 있어야 한다. 코로나 바이러스는 성장을 최고의 가치로 삼고 앞만 보고 달려왔던 인류 문명에게 근원적인 질문을 던지고 있는 것이다. 어디를 향해, 무엇을 위해 그렇게 달리고 있는지 말이다. 이제는 우리가 멈춰 서서 답할 차례다.

〈이일야 전북불교대학 학장〉

백의 관세음보살 신묘장구대다라니

천수 감로수

백의 관세음보살 신묘장구대다라니 기도효험 천수 감로수를 꼭 필요한 분에게 무료로 보시합니다.



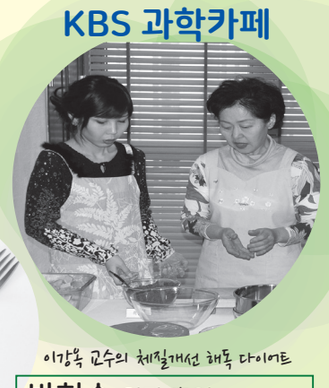
천수 감로수를 개발한 지혜스님은 허약체질로 태어나 평생을 만성피로에 허덕이고 소화기능도 약해 잘 체하고 음식을 소화시키지 못했으며 잦은 위통으로 음식 먹기를 두려워했습니다. 수년간 병원과 한의원을 다녔어도 고통의 위통에서 벗어나지 못했습니다. 일상생활에 매우 지장이 될 정도로 위염에 많은 고생을 해왔습니다. 그러나 천수 감로수를 꾸준히 복용하고부터 만성 위통과 위염이 사라지고 현재 나이가 더 들었음에도 불구하고 몸이 더 가벼워져 활기찬 생활하고 있습니다.
우리 신체에서 위가 안 좋으면 몸의 영양분이 제대로 흡수를 못하여 모든 장기가 제 기능을 발휘 하지 못합니다. 지혜스님의 기도와 정성으로 만든 천수 감로수는 위장병, 아토피, 건강한 다이어트를 할 수 있는 장청소 등 모든 장기 의 건강을 유지할 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.
위통으로 고생하시는 분들에게 제가 복용하고 효험을 본 천수 감로수를 조심스레 추천 드립니다. 단산약수로 기도와 정성으로 천수 감로수를 만들었습니다. 모든 불자분들이 건강한 생활을 영위할 수 있도록 무료로 제공 하려 합니다. 필요하신 분은 전화 주십시오.

연화정사 신도 합장

연화정사 충남 천안시 서북구 성환읍 우신새터길 77호 상담전화 010-7455-6742 (지혜스님)

"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 박현숙원장 010-7384-1708

인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.