正法 눈 갖춰 진정한 견해 가져야



지안 스님의 임제록 강설

⑮ 임제의 '할(喝)'

임제가 대중에게 말했다.

"나는 어떤 때는 비추는 걸 먼저하고 활용을 뒤에 하며 어떤 때에는 활용을 먼저하고 비추는 걸 뒤에 하며 어떤 때는 비춤과 활용을 동시에 하며 어떤 때는 비춤과 활용을 동시에 하지 않기도 한다.

비추는 걸 먼저 하고 활용을 뒤에 하는 것은 사람(人)을 중심으로 하는 것이요, 활용을 먼저하고 비춤을 뒤에 하는 것은 대상(法)을 중심으로 하는 것이다. 비춤과 활용을 동시에 하는 것은 밭을 가는 농부의 소를 몰고 가버리고 배고픈 사람의 밥을 빼앗는 격이니 뼈를 두들겨 골수를 뽑아내고 바늘과 송곳으로 몸을 아프게 찌르는 것이다. 비춤과 활용을 동시에 하지 않는 것은 묻기도 하고 대답하기도 하는 것이며, 주인이 되기도 하고 손님이 되기도 하며, 물과 흙이 서로 합하여 섞이는 것처럼 근기에 맞춰 중생들을 제접하는 것이다.

만약 뛰어난 대근기의 사람이라면 앞에서 말한 법들을 거량하기도 전에 벌떡 일어나 가버릴 것이다. 그렇지만 아직 멀었느니라."

이 대목에 와서는 조(照)와 용(用)을 가지고 수행자를 제접(提接 · 지도)하는 네 가지 방법을 말하고 있다. 조(照)는 살핀다는 뜻으로 상대의 태도를 관찰하는 것을 말하고 용(用)은 활용의 뜻으로 상대의 태도에 대응하는 수단이다. 이는 곧 지혜와 방편을 일컫는 말로 볼 수 있다. 이는 주관의 영역과 객관의 영역으로 나눠진 의식 구조를 두고 근본지(根本智)와 후득지(後得智)로 공부의 상태를 시험하는 것이다. 어떤 때는 활용을 먼저하고 살피는 걸 뒤에 하며, 어떤 때는 반대로 살피는 걸 먼저하고 활용을 뒤에 한다. 그런가 하면 둘을 동시에 행하며 둘을 모두 하지 않는 경우도 있다. 인(人)과 법(法)의 두 가지 측면에서 사람 중심, 혹은 대상 중심으로 상대하는 차이 때문에 네 가지 조용(照用)을 말해 두었다.

그러나 이러한 조용(照用)이 필요 없는 뛰어난 수행자 있을 경우가 있다. 그 때 그는 "쓸 데 없는 소리 말라" 하고 벌떡 일어나 가버릴 것이다. 임제는 설사 이런 사람이 있다 하더라도 "아직 멀었다"고 인정을 하지 않겠다는 것이다. 왜냐하면 공부는 끝이 없고 부처가 되면 부처가 없는 것이며, 조사가 되면 조사 자신에게는 조사가 없는 것이기 때문이다.

임제선의 특징을 서산대사는 〈선가귀감〉에서 맨손 단칼로 부처도 죽이고 조사도 죽인다. 삼현(三玄), 삼요(三要)로 고금의 선지식을 가려내고 빈주(賓主)를 가지고 용과 뱀을 알아낸다고 하였다. 또 금강보검(金剛寶劍)으로 대나무에 붙어 있는 귀신들을 없애버리고 사자와 같은 기백으로 여우의 간담을 서늘하게 한다 하였다. 푸른 하늘에 벼락이 치고 평지에서 파도가 일어나는 것이 임제종이라 하였다.

임제가 쓴 '할(喝)' 이 임제를 상징하듯 임제의 가풍에서는 때로 와일드한 행동이 많이 나온다. 필요 이상으로 과격하다 싶은 장면들이 많다. 이 모두 정법(正法)의 눈을 갖추어 진정한 견해를 가지라는 경책이다.

임제는 자신의 ' 할 '을 네 가지로 구분 설명하기도 했다. 어떤 할은 금강보검으로 번뇌망상을 단칼에 끊어주는 역할을 하고, 어떤 할은 땅에 웅크리고 앉아 있는 황금 털 사자가 사냥을 하듯 납자들의 병통을 잡아내 제거해 주는 역할을 하며, 어떤 할은 어부가 고기를 잡기 위하여 장대에 묶은 풀(探竿影草)과 같은 역할을 하고, 어떤 할은 아무런 작용을 하지 않는 할도 있다고 하였다.

임제는 마음을 사람 '인(人)' 자로 자주 표현했다. 이것은 마음의 작용을 극대화시킨 표현이다. 이는 마음에 대한 추상성을 감소시키고 좀 더 선(禪)의 구체성을 나타내기 위한 방편이라고 볼 수 있다. 그래서 무위진인(無位眞人)이니 무의진인(無依眞人)이라는 말이 등장했다. 같은 시대를 살았던 조주종심(趙州從諗 · 778~897)의 선풍이 자상하고 부드러웠다면 임제는 거칠고 파격적인 뉘앙스를 법문 속에 자주 풍기고 있다.

마지막 조(照)와 용(用)이 필요 없는 상상근기(上上根機)가 있다 하더라도 "아직 멀었다" 한 것은 깨달음의 경계에는 한계점이 없다는 것을 말한다. 선의 세계에는 만점(滿點)이 있을 수 없다.

〈조계종 고시원장〉

진공묘유 조견이 반야바라밀

〈眞空妙有〉



세상 속 경전읽기

⑮ 반야바라밀(般若波羅蜜)

각주구검(刻舟求劍)이라는 사자성어(四字成語)가 있다. 각주방검(刻舟訪劍)이라고도 한다. 뱃전에 금을 새겨 놓고 검을 찾는다는 뜻으로 어리석고 미련하여 융통성이 없는 것을 비유하는 고사성어다.

코로나19가 기승을 부리고, '사회적 거리두기' 가 강조되는 상황에서도 꽃놀이가 한창이다. 산수유마을에는 아름드리 산수유나무에 산수유 꽃이 흐드러지게 피어있다.

'꽃이 피어 있다' 라는 표현을 우리는 아무 거리낌 없이 쓰고 있다. 그러나 이것이 맞는 표현일까? 맞지 않다. 연기(緣起)에 깨어있어야 할 불자(佛子)에게는 더더욱 맞지 않는 표현이다. 불완전한 육안에는 꽃이 핀 채로 머물러 있는 것처럼 보이지만, 꽃을 저속촬영해서 고속으로 돌려본다면, 꽃은 피는 중이거나 지는 중이다. '꽃이 피어 있다' 라는 표현을 당연시하는 사람은 각주구검의 초나라 사람과 다르지 않다. 시간의 흐름에 따른 꽃의 생멸을 감안하지 않은 처사이기 때문이다.

전에 언급한 바와 같이, 삼매 중 가장 수승한 삼매라는 뜻의 수릉엄삼매(首楞嚴三昧)는 처한 경우에 따라 수릉엄삼매, 반야바라밀, 금강삼매, 사자후삼매, 불성의 다섯 가지로 불린다.

수릉엄삼매의 다른 이름이기도 한 반야바라밀(般若波羅蜜)은 6바라밀이나 10바라밀 중 제6의 공칭(共稱)이며. 모든 바라밀 중 제일이다. 6바라밀은 6근(根), 6경(境), 6식(識)의 제법(諸法 · 만물과 현상)이 본래 공(空)한 그의 실상지(實相智)로써 피안에 도달하는 것이다. 실상지는 있는 그대로를 보는 지혜로서 반야를 의미하고, 바라밀의 뜻은 '피안에 도달하는 것' 이다. 따라서 '실상지(實相智)로써 피안에 도달하는 것' 이 반야바라밀이다.

10바라밀의 10은 만수(滿數)라 저 실상지(實相智)의 반야행(般若行)이 원만히 이루어져 궁극에 이름이니 각각 순서를 체계적으로 보여 반야의 용(用)을 크게 구분한 것이다. 곧 10바라밀 또는 6바라밀의 체[體 · 바탕, 근본]가 반야바라밀이라 할 수 있고, 그 밖의 바라밀은 모두 반야바라밀의 용[用 · 작용]이라 할 수 있다.

금타(金陀) 저(著), 청화(淸華) 편(編)의 〈금강심론(金剛心論)〉 제1편 제1장 반야바라밀다심경(般若波羅蜜多心經)의 독해(讀解)〉에서 반야바라밀을 '심밀(深密)의 정지(正智)로써 피안에 도달하는 법', '무위법(無爲法)의 무루지(無漏智)로써 열반의 언덕에 도달하는 법', '실상지(實相智)로써 피안에 도달하는 법' 등으로 풀이하고 있다.

〈반야심경〉의 '行深般若液羅蜜多時'에 대한 금타대화상의 풀이는 '심밀(深密)의 정지(正智)로써 피안(彼岸)에 도(到)하는 법을 수행(修行)할 시(時)에' 이다. 반야바라밀을 수행한다는 것은 오온(五蘊) 곧 '물질[色]과 마음[受想行識]' 이 모두 공(空)하다는 것을 비추어 보아 생로병사(生老病死)의 사고(四苦)를 비롯한 일체 고액(苦厄)의 고해(苦海)를 건너 피안에 이르는 것이다. 물질과 마음은 항상 변하지 않는 실체가 아닌, 망상분별에 의한 가상가명(假相假名)으로서 본래 공(空)함을 지속적으로 조견(照見)하는 것이 반야일행(般若一行)이다.

심밀의 정지이며 실상지인 반야는 곧 연기(緣起)에 철저(徹底)한 공지(空智)이다. 여기에서 공은 단공[但空, 단지 비어있는 공]이 아닌 공즉시색[空卽是色 · 공이 곧 물질]의 묘유(妙有)인 진공(眞空)이며, 색즉시공[色卽是空 · 물질이 곧 공]의 진공이다. 곧 묘유가 진공인 진공묘유(眞空妙有)를 조견하는 것이 반야이다.

〈배광식 서울대 치의대학원 명예교수〉



신해행증으로 본 백문백답

⑥① 닦음의 길 1

붓다의 시행착오

한국불교는 유식이나 화엄과 같은 교학(敎學)보다는 선(禪)을 중심으로 발전해왔다. 수행체계도 화두를 참구(參究)하는 간화선(看話禪)이 주류를 이루고 있다. 그런데 80년대 이후 남방불교의 수행법들이 소개되면서 적지 않은 변화가 일어났다. 특히 중생 싯다르타를 깨달음으로 이끈 위빠사나(Vipassana)의 소개는 간화선 중심의 수행 풍토에 새로운 바람을 불러일으켰다. 이뿐만 아니라 아나파나사티(Anapanasati), 아바타(Avatar) 등의 수행법도 사람들의 관심을 끌고 있다.

그렇다면 붓다 당시에는 어떤 수행이 유행했을까? 당시 출가한 사문(沙門)들은 주로 선정(禪定)을 닦거나 자신의 몸을 괴롭히는 고행(苦行)의 삶을 이어나갔다. 싯다르타가 출가 후 처음 접한 수행 역시 선정이었다. 그는 두 스승으로부터 선정을 배운다. 먼저 알라라 깔라마(Alara-Kalama)로부터 무소유처정(無所有處定)을 배우는데, 이는 마음이 그 어느 곳에도 걸리지 않는 선정을 가리킨다. 수행자들 사이에서는 꽤 높은 경지였지만, 싯다르타는 이에 만족하지 못하였다.

그는 또 다른 스승인 웃다카 라마풋다(Uddaka Ramaputta)를 찾아갔다. 여기서는 한 단계 높은 비상비비상처정(非想非非想處定)이란 선정을 배웠다. 이 경지는 의식뿐만 아니라 무의식마저 끊어진 깊은 선정을 의미한다. 싯다르타는 이 선정에 들었을 때는 몸과 마음이 하나 되고 매우 고요했으나, 선정에서 깨어나면 마음의 평화가 깨지곤 했다. 이전에 배운 것보다 나은 듯했지만, '몸 따로 마음 따로' 노는 것은 마찬가지였다. 그는 여전히 괴로움으로부터 벗어나지 못하고 있었다.

싯다르타는 스승을 떠나 새로운 길을 모색하는데, 그것이 바로 몸을 괴롭히는 고행이었다. 당시 사문들은 몸을 극도로 괴롭히면 절대적 자유, 즉 해탈에 이른다고 믿었다. 싯다르타 역시 이런 믿음을 바탕으로 극심한 고행을 했다. 아주 적은 양의 쌀로 하루를 버텼으며, 며칠씩 금식하는 것은 흔한 일이었다. 심지어 한 달 이상 곡기를 끊은 적도 있었다. 가시덤불이나 시체들이 즐비한 무덤가에서 잠을 자는 일은 일상이었다. 목욕을 하거나 수염을 깎는 일은 상상조차 할 수 없었다. 그런 행위 자체가 사문들에게는 곧 타락을 의미했기 때문이다.

그렇게 6년이라는 시간이 흐르자 싯다르타의 몸은 뼈와 살이 서로 붙을 정도로 앙상하게 변해있었다. 파키스탄 라호르 박물관에 모셔진 붓다의 고행상은 그의 삶이 얼마나 고단했는지를 생생하게 보여주고 있다. 6년 동안의 극심한 고행을 우리가 어찌 상상할 수 있겠는가. 그는 깨달음을 얻은 후에 지난 일을 돌이키면서 이런 고백을 한다. 자기보다 심하게 고행한 사람은 없을 것이라고. 진리를 깨치려는 그의 간절함이 엿보이는 대목이다.

그러나 고행을 통해서도 그는 원하는 해답을 얻지 못했다. 몸을 극도로 괴롭히면 마음만은 자유롭고 행복할 줄 알았는데, 남은 것이라곤 망가진 육체와 여전히 괴로운 마음뿐이었다. 번뇌는 오히려 더욱 불타오르고 있었다. 이대로는 안 되겠다고 생각한 싯다르타는 마침내 결단을 내린다. 고행을 그만두고 새로운 길을 모색한 것이다. 함께 고행하던 다섯 사문은 싯다르타가 타락했다고 욕을 하면서 침을 뱉고 떠나버린다.

싯다르타는 지난 6년간의 고행을 냉철하게 분석하였다. 그 결과 자신이 처절하게 매달렸던 고행이 이전의 선정 수행과 크게 다르지 않았다는 것을 깨닫게 되었다. 고행 역시 '몸 따로 마음 따로' 인 수행이었던 것이다. 결국 선정이나 고행 모두 몸과 마음이 하나 되지 못하고 둘로 분리된 물심이원론(物心二元論)에 불과했던 것이다. 이렇게 몸과 마음이 따로 따로 노는 한 진리를 깨치는 일은 요원할 뿐이었다.

어찌 보면 붓다는 당시 유행하던 고행을 체험하면서 적지 않은 시행착오를 범했다. 그러나 그 시간이 헛된 것만은 아니었다. 몸을 괴롭힌다고 마음의 고통이 사라지는 것이 아니라는 사실을 절실하게 느꼈으니 말이다. 수레가 가지 않는다고 바퀴에다 채찍질하는 어리석음은 모두 끝났다. 드디어 어둠을 환히 밝혀줄 지혜의 태양이 서서히 떠오르고 있었다.

〈이일야 전북불교대학 학장〉

"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 노페물이 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 노페물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

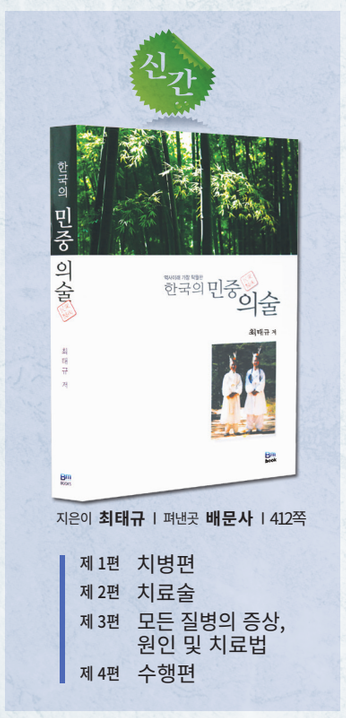
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

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.

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!



신간

지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽

제 1편 치병편
제 2편 치료술
제 3편 모든 질병의 증상, 원인 및 치료법
제 4편 수행편

역사이래 가장 탁월한 한국의 民衆醫術 의술

• 당뇨, 고혈압에 간단하게 벗어 나는 법
• 척추,디스크,협착증 및각종질병에서 벗어나 죽을때까지 병들지 않고 건강하게 살아가는 법을 자세히 수록해 놓았다.

가액 20,000원 배송비 포함
농협 715027-52-064797 예금주 최태규
구입 054)734-1767
민속죽염 www.msjy.co.kr



| 민중의술의 특징 |

① 애초에 병이 나지 않게 한다.
② 의료술이 정말 뛰어나고 완벽하게 낫게 한다. 또한 부작용이 일체 없다.
③ 너무 쉽고 간단 명료하다.(많이 배운 사람이나 못배운 사람이나 남녀노소 할 것 없이 누구나 쉽게 터득할 수 있다.)
④ 돈이 거의 들지 않는다. (면역력을 극대화하므로 자연치유 되도록 하여 치료약을 쓰지 않는다.)
⑤ 나이가 들어도 쉽게 늙지 않는다.