성불 탁마, 친구가 중요해



新 불교사자성어

㉟ 탁마상성(琢磨相成)

'탁마상성(琢磨相成)'은 '서로 탁마해서 불도를 이루게 한다(琢磨相成)'는 뜻으로 새벽 종송에 있는 말이다.

사찰에서는 아침저녁으로 예불을 한다. 예불은 부처님께 드리는 문안 인사라고 할 수 있다. 예불을 올리기 전에 꿈나라 속의 대중을 깨우는 등 여러 가지 의미에서 도량석과 새벽 종송(鍾頌)을 한다. 도량석은 목탁을 치며 천수경 등 염불을 외우면서 도량을 순회하는 것을 말한다.

그리고 새벽 종송은 '새벽 종(鐘)'으로 도량석이 끝난 다음에 하는 법식인데, 종을 치면서 귀감이 되는 명구를 염불하듯이 외우는 것을 말한다. 저녁 예불 때 하는 저녁 종송도 있다.

새벽 종송은 약 15분 동안 한다. 종송(鍾頌)의 글은 마음을 울리게 하는 명구들이 많다. 그 가운데 '오종대은 명심불망(다섯 가지는 잊지 말라)'이 있고, 그 속에 '탁마상성 붕우지은(琢磨相成, 朋友之恩)'이라는 말이 있다. 서로 절차탁마해서 깨달음을 이루게 해주는 벗의 은혜를 잊지 말라는 뜻이다. 벗의 중요성을 일깨워 주는 문구라고 할 수 있다.

'탁마(琢磨)'는 '절차탁마(切磋琢磨)'를 뜻한다. 유가의 〈시경(詩經)〉에 있는 문구인데, 옥(玉)을 자르는 것을 '절(切)'이라 하고, 다듬는 것을 '차(磋)'라 하며, 옥을 쪼는 것을 '탁(琢)'이라 하고, 돌처럼 가는 것을 '마(磨)'라고 한다(더 자세한 풀이도 있으나 생략). 절차탁마는 학문이나 덕행을 갈고 닦는 것을 비유하는 말인데, 한 인간의 인격이나 학문, 깨달음도 절차탁마하지 않으면 절대 큰 그릇을 이룰 수가 없다. 많은 세월 동안 반성과 성찰, 그리고 절차탁마를 거쳐서 한 인격이 형성되는데, 내 경험으로는 적어도 60세는 넘어야 어느 정도 실수를 최소화할 수 있더라는 것이다.

불교에는 '선우(善友)'라는 말이 있다. '좋은 벗', '착한 벗'을 말하는데, 세속에서도 친구를 잘못 만나면 인생을 버린다. 어떻게 하다가 좋지 못한 친구와 어울리게 되고 그러다가 돈을 빌려주고 사기를 당하는 사람도 적지 않다.

지난겨울 북촌에 있는 초당 순두부 집에 가서 식사를 했다. 맞은편에 학교 동창쯤으로 추측되는 나와 나이가 비슷한 두 남자가 이야기를 하고 있었는데, 매우 관심이 가는 이야기라서 자세히 들어보았다. 두 사람 모두 친구에게 사기를 당해서 퇴직금을 거의 날렸다고 했다. 그 일로 마누라에게 꼼짝 못하게 되었고, 하루 만원씩 용돈을 받아 가지고 밖으로 나와서 하루를 보낸다는 신세타령이었다. 만원이면 점심 한 끼, 소주 한 잔 정도 가능하다는 이야기도 덧붙었다.

이와 같이 대부분 가까운 친구나 동창, 또는 친척에게 돈을 빌려주거나 사기를 당해서 퇴직금을 날린 경우가 많다. 이렇게만 본다면 친구란 중요하면서도 한편으로는 위험한 존재이기도 하다.

빠알리 경전의 하나인 〈싱갈라경〉이 있다. 매우 교훈적인 경전인데 〈육방예경〉, 〈선생경〉이라고도 한다. 거기에는 나쁜 친구를 만나서 얻게 되는 여섯 가지 폐단을 언급하고 있다. 또 사귀어서는 안 될 사람과 사귀어야 할 사람에 대해서도 언급하고 있다.

"나쁜 친구와 어울리는 사람에게는 다음과 같은 여섯 가지의 과오가 생긴다. 술주정, 폭음, 과식, 사기, 거짓말, 폭력…… 싱갈라여! 이 여섯 가지는 나쁜 친구를 사귀는 까닭에 일어나는 과오이다." 과식을 제외한다면 모두가 다 사회악에 속한다. 사회악은 지탄의 대상이다. 게으름에 빠지는 것도 친구를 잘못 만나기 때문인 경우가 많다고 말씀하신다.

"게으름에 빠진 사람에게는 다음과 같은 여섯 가지 과오가 생긴다. '춥다'고 하면서 일하지 않고, '덥다'고 하면서 일하지 않고, '너무 이르다'고 하면서 일하지 않고, '너무 늦었다'고 하면서 일하지 않고, '배고프다'고 하면서 '배부르다'고 하면서 일하지 않는다. 해야 할 일은 매우 많은데도 이러고 있는 사람에게는 없던 재산이 갑자기 생길 리가 없다. 또 이미 모은 재산도 곧 없어지게 될 것이다. 싱갈라여! 이것이 게으름에 빠진 사람에게 생기는 여섯 가지 과오이다." 〈윤창화 민족사 대표〉

조수가 쳤다면 설두 점검 없었을 것



격절록 강설

㉟ 조수한국 2

[評唱 2]

宗師家見僧 便問便勘. 看他是箇漢 別機宜 辨賓主. 一問便知落處. 這僧棗樹見來 似有衲僧氣息 便問 "近離甚麼處" 僧云 "漢國" 樹云 "漢國天子還重佛法也無" 僧云 "苦哉 賴值問著某甲 問著別人則禍生也" 棗樹是作家宗師也 不忙却道 "作箇甚麼" 僧云 "人尚不見有 何佛法可重" 這僧擔一擔禪來. 棗樹當時若便打 免見雪竇點檢. 也好老婆心切 却問 "闍黎受戒來多少時" 這懵懂漢 却云 "二十夏" 棗樹云 "大好 不見有人" 捉他空處便打. 是則是 犯手傷鋒了也.

종사(宗師)는 스님을 보면 바로 질문을 던져 바로 감변해 낸다. 종사가 이 사람이 교화하기에 알맞은 근기인가(機宜)를 구별하고 손님과 주인(賓主)을 가려내는 것을 보라! 한 번 물으면 바로 낙처(落處, 핵심)를 아는 것이다. 조수를 보러 온 이 스님에게 납승의 기백이 있는 것 같아, 바로 물었다.

"어디서 왔는가?"

"한나라에서 왔습니다."

"한나라 천자는 불법을 중하게 여기는가?"

"(말하기가) 괴롭습니다. 다행히도 제게 물으시는군요. 다른 사람에게 물었다면 화를 입으셨을 것입니다."

조수는 작가종사라서 느긋하게 다시 물었다.

"어떻게 하는데?"

"사람이 있는 것도 보지 못하는데, 어떻게 불법을 중하게 여기겠습니까?"

이 스님은 소위 일담선(一擔禪)을 한 짐 짊어지고 왔던 것이다. 조수가 당시에 만약 바로 쳤더라면 설두의 점검을 면했을 것이다. (그럼에도 불구하고 조수는) 참으로 노파심이 간절해서 다시 물었다.

"스님! 계 받은 지 얼마나 됐지?"

이 어리석은 사람이 말했다.

"20년 되었습니다.

"조수가 말했다.

"대단하다! 사람이 있는 것도 보지 못하다니!"

그리고는 저 스님의 허점(空處)을 잡아 바로 쳤다. 옳기는 옳지만, 손도 다치고 칼끝도 상했다.

雲門勘僧 極是手親眼辨. 一日問僧 "你是甚處人" 僧云 "新羅人" 門云 "你將什麼過海" 僧云 "草賊大敗" 門云 "你為什麼在我手裏" 僧云 "恰是" 門云 "一任[跳-兆+孛]跳" 又北禪問僧 "近離什處" 僧云 "資福" 北禪云 "福將何資" 僧云 "兩重公案" 禪云 "為什麼在我手裏" 僧云 "一任和尚收取" 禪便休去. 看他古人句中辨別 臨時折倒 始為勘僧.

운문(雲門, 운문문언 864~949)이 스님을 감변하는 것은 지극히 수친안변(手親眼辨, 眼辨手親, 안목이 뛰어나고 솜씨가 능숙)했다. 하루는 어떤 스님에게 물었다.

"그대는 어디 사람인가?"

"신라사람 입니다."

"그대는 무엇으로 바다를 건넜는가?"

"초적이 크게 졌습니다(草賊大敗)."

"그대는 어째서 내 손안에 있는가?"

"흡사 그런 것 같습니다."

"날뛰려면 마음대로 날뛰어라."

또 북선(北禪, 寂悟空, 운문의 제자)이 어떤 스님에게 물었다.

"어디서 왔는가?"

"자복(資福)에서 왔습니다."

"자복은 어떻게 지도하는가?"

"양중공안(兩重公案)이군요."

"어째서 내 손안에 있는가?"

"화상께 일임하겠습니다, 거두어주십시오."

(그러자) 북선이 바로 쉬었다.

저 고인이 말 속에서 변별하는 것을 보라! (상황에 따라) 그때그때 꺾어버리고 넘어뜨려야 비로소 스님을 감변한다고 하는 것이다. 〈강승욱 법사〉



신해행증으로 본 백문백답

㉟ 이해의 길 15

행복에 이르는 8가지 방법

불교의 목적은 괴로움에서 벗어나 행복한 삶을 사는 데 있다. 붓다는 삶이 고통인 근본 원인을 집착에서 찾았고 이에서 벗어나면 열반, 즉 행복이 온다는 결론에 이르게 되었다. 그렇다면 남은 문제는 집착에서 벗어나 행복에 이르는 방법을 제시하는 것이다. 그 구체적인 안내서가 바로 여덟 가지 바른 길(八正道)이다. 팔정도는 정견, 정사, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, 정정을 가리킨다.

먼저 정견(正見)은 바르게 보는 것이다. 이는 편견과 선입견에서 벗어나 세계를 '있는 그대로' 보는 것이다. 그런데 이를 위해서는 내가 쓰고 있는 빨갛고 파란 편견의 안경을 벗어야 한다. 빨갛게 보인다고 해서 세상이 빨간 것은 아니다. 그저 착각일 뿐이다. 편견의 안경을 벗을 때 비로소 눈앞의 모든 것은 연기적으로 존재한다는 실상을 알 수 있다. 정견은 곧 연기적 세계관의 확립이라고 할 수 있다.

정사(正思)는 바르게 생각하는 것이며, 정어(正語)는 바르게 말하는 것이다. 생각은 눈으로 보이지는 않지만 바른 말과 행동이 나오는 바탕이다. 언젠가는 밖으로 튀어나오기 때문이다. 그래서 불교에서는 생각(意)을 신구의(身口意) 삼업(三業) 가운데 하나로 중시한다. 정어는 거짓말(妄語)이나 아부하는 말(綺語), 이간하는 말(兩舌), 험악한 말(惡口)이 아니라 진실 되고 곧은 말, 화합하고 부드러운 말을 가리킨다. 요즘처럼 TV나 신문, 인터넷 등 미디어가 중시되는 상황에서 정론(正論)을 펼치는 것은 정어의 중요한 덕목이라 할 수 있다. 특히 언론이 가짜 뉴스를 양산하여 국민의 눈과 귀를 흐리는 것은 심각한 망어 죄를 범하는 것이다.

정업(正業)은 바른 행위다. 이는 곧 생명을 죽이거나 도둑질하는 것이 아니라 생명을 살리고 서로 베푸는 일이다. 한마디로 악업(惡業)을 버리고 선업(善業)을 짓는 실천이다. 정명(正命)은 보통 바른 생활로 번역되는데, 특히 바른 직업윤리가 강조된다. 예컨대 동남아에서 온 외국인 노동자에게 임금을 착취하는 것은 정명에 어긋나는 행위다. 정정진(正精進)은 글자 그대로 바른 정진을 의미한다. 붓다의 마지막 유훈도 모든 것은 덧없으니 게으르지 말고 부지런히 정진하라는 것이었다. 노력 없이 이루어지는 것은 없기 때문이다.

그리고 실제 마음을 훈련하는 수행으로 정념과 정정이 있다. 정념(正念)은 바른 관찰을 의미한다. 여기에서 한자 '염(念)'은 정사(正思)의 '사(思)'와 그 의미가 다르다. 정사가 행동하기 전에 생각하는 것이라면, 정념은 분명하게 '보는(觀)' 것이다. 즉, 내 몸과 마음에서 일어나는 현상을 있는 그대로 본다는 뜻이다. 요즘 유행하고 있는 위빠사나(Vipassana) 수행법이 바로 정념이다.

마지막으로 정정(正定)은 바른 선정을 의미한다. 이는 산란한 마음을 고요하게 안정시키는 수행이다. 마음이 산란하면 내 주변에서 일어나는 상황을 바르게 볼 수 없다. 이는 마치 흔들리는 물결 속에서는 사물이 제대로 보이지 않는 것과 같다. 요동치던 물결이 고요해져야 그 안의 사물이 분명하게 보이는 것처럼, 우리의 마음도 고요해야 사태를 정확하게 파악할 수 있다. 이를 위해 마음을 한 곳에 집중하는 훈련, 즉 삼매(三昧, Samadhi)가 강조된다. 정념과 정정은 '수행의 길' 부분에서 좀 더 자세히 살펴볼 것이다.

지금까지 행복에 이르는 여덟 가지 방법을 살펴보았는데, 이는 특별한 사람들을 위한 가르침이 아니라 어느 누구라도 일상에서 할 수 있는 실천이다. 예컨대 양치를 하면서도 그냥 하는 것이 아니라 누군가에게 했던 거짓말이나 상처 주는 말을 함께 씻어낸다면 아주 훌륭한 정어 수행이 된다. 평소 욕을 많이 하는 이들에게 양치 수행은 매우 좋은 실천이다. 산책하면서 산란했던 마음을 고요하게 한다면 이는 곧 걷기 선(walking meditation)이 된다. 이뿐만 아니라 밥 먹고 일을 하며 잠자는 모든 것이 수행의 주제가 될 수 있다. 그렇기 때문에 자신에게 맞는 방법을 선택해서 활용하면 좋을 것이다. 팔정도는 출가자나 산속에서만 할 수 있는 것이 아니라 일상의 모든 곳에서 누구나 할 수 있는 실천이다. 〈이일야 전북불교대학 학장〉

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

박현숙 원장 출연(2010.2.6)

일상생활하며,
공복감없이
2주에 5-8kg 감량

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.

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

인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.

영혼의 세계 빙의

| 영가천도는 이렇게 해야 한다! |

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지않는다.(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우.)
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.(환자의 입으로 말한다.)
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다.)
- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가,전생영가로 인해 잡귀가 들어온다.)
- **영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.**
- '비만'같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, **근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분,** 병원 등을 수 군데 **찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분.**

◇ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분. ◇
◇ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다. ◇

【 풍수에 관한 모든 것 상담 가능 】

천광수련원 TEL 043)905-8275

충북 보은군 내북면 봉황리 223번지