큰스님 수행한담

과정도 기쁨이어야죠"

◇1991년 수송동에 있는 이병호 국제변호사 사무실에 휘호를 기증했다. 인류의 총화합을 통한 성공을 기원한다는 뜻인 '화대필승.' 왼쪽에서 세번째가 석천스님.

"화두는 미혹한 생각도 마음도 표현도 끊긴 자리에 드러나는 진리의 妙有 의심에서 오는 정신적 변화입니다"

장 중요한 것은 망상을 하지 않는 것(莫妄想)과 놓아 버리는 것(放下着)이라고 조주선사도 말씀하시지 않았습니까.

마음을 다 잡아 수행한다는 것은 참으로 어려운 일입니다. 그런데 마음을 닦고 수행하는 일이 힘든줄 알면서도 우리는 왜 정진 수행을 계속해야 될까요. 그것은 우리 중생의 마음이 항상 아프고 고통스럽기 때문입니다. 예를 들면 머리가 아프거나 세상살이가 버겁다고 느껴질 때 과연 어디가 아프고 괴로운 것일까요? 마음, 곧 자기 마음이 아프고 괴로운 것입니다. 다시 말해서 마음을 닦는다는 것은 아프고 괴로운 마음을 치유하는 것입니다.

깨달음은 수행의 끝 아닌 자유로의 출발

"아상이 괴로움 원인…모든걸 놓으세요"

수행은 일정한 목표에 도달했을 때, 도달한 그 결과만 가지고 기뻐할 것이 아니라 과정 또한 기쁨이어야 합니다. 수행을 올바로 한다는 것은 고통이 기쁨으로 변화하는 과정이므로 그 과정 하나하나가 소중하기 때문이지요. 우리 중생들이 사는 삶도 결과가 아니라 과정입니다.

삶을 뜨개질 원리에 비유하면 금방 이해가 갈 것입니다. 남이 볼 때는 옷이나 수예품의 완성품만 가지고 상품으로서 가치가 있는지 평가하겠지만 만드는 사람의 처지에서 보면 한 올 한 올 수놓아 가는 작은 과정들이 쌓여 하나의 완성품을 이룰 수 있었던 것입니다. 만약 한 바늘이라도 잘못 뀐다면 계속 엇나가 전체가 엉망이 되어 버리지요. 그러므로 매일 매일의 삶에 정성을 들여야 하고 그 행위 자체가 기쁨이어야 합니다.

하지만 일정하게 수행을 닦아 공덕이라고 할 만한 결과가 나타났다고 해서 일이 다 이뤄진 것은 아닙니다. 한 가지 목표가 달성되었다고 수행이 끝날 수는 없습니다. 깨달음을 목표로 한 수행이란 깨달음을 얻었다고 해서 끝나거나 멈추지 않습니다. 하나의 깨달음은 단지 한 과정이 끝났음을 의미하며, 깨달은 이후의 삶이 더 주체적이되 행복하기 위한 중간 경유지일 뿐입니다.

다시 말해서 깨달음은 수행의 결과, 즉 끝이 아니라 인생을 더 자유롭게 살기 위한 하나의 출발입니다.

나는 어려서부터 그림을 좋아해서 인과정에서든 내가 남보다 잘나고 훌륭하니까 베푼다는 생각은 절대 금물입니다. 무엇보다 겸손하게 낮춰야 합니다. 불가에서 누누히 강조하는 하심(下心)이 모든 행위의 밑바탕이 되어야 하는 거지요. 그렇지 않으면 한 순간에 아상을 갖게 되고 그 아상 때문에 중생을 구제하기는 커녕 주변 사람들까지 고통에 빠뜨리게 됩니다.

흔히 우리는 누군가에게 무엇인가를 베풀 때 마음에서 상대방으로부터 뭔가 보답이 돌아오거나 적어도 '내 은혜를 잊지 않고 알아 주겠지.' 하는 보상 심리가 작용하는 경우를 느낄 수 있을 것입니다. 이것은 근본적으로 '나'라는 아상이 있기 때문입니다. 상(相)이 있기에 보상 심리가 일어나고 이것이 채워지지 않을 때 원망이 일고 괴로움의 원인이 되는 것입니다. 내가 무엇인가 베풀고 난 뒤에 보상을 기대하든지 안 하든지 상대방은 나름대로 느끼고 보상할 수도 안할 수도 있습니다. 하지만 베푸는 사람의 마음은 어떻습니까? 은연중 기대하는 마음으로 베풀 경우 그 대가가 내 기대에 충족되면 만족스러운 반면, 그렇지 않으면 상대방이 미워지고 때로는 배신감마저 듭니다. 따라서 좋은 일을 하려고 마음을 냈다 하더라도 기대하는 마음이 조금이라도 섞이면 언젠가는 반드시 나에게 고통으로 다가옵니다.

사실 기대하는 마음없이 베풀더라도 상대방으로부터 보상이 있을 수도 있고 없을 수도 있습니다. 이때 보상이 오면 생각지도 않았던 일이기에 기쁠 것이고 보상이 돌아오지 않는다 해도 기대하는 마음이 없었기에 괴롭지도 않을 것입니다. 이처럼 내 삶의 어떠한 행위도 나에게 고통으로 되돌아오지 않는 것 이것이 무주상보시의 공덕입니다.

나는 35년간 교도소를 찾아 다니며 재소자 포교에 힘써 왔습니다. 화두를 갖고 참선만 하는 것이 수행이 아니라 재소자들과 대화하고 고통을 함께 나누는 것도 중요한 수행이라는 생각에서 시작했습니다. 이들을 만날 때마다 항상 마음속으로 다짐을 합니다. 내가 누구를 교화하러 왔다는 자만심을 버리고 결코 대중위에 서려고 하지 말 것을 내 자신과 약속합니다.

자신을 상대방보다 낮추는 겸손함을 갖되 당당해야 합니다. 부처님께서도 〈금강경〉에서 "너희는 비굴하지 말고 당당해라. 그리고 너희는 교만하지 말고 겸손하라."고 설하셨습니다. 이 말에는 비굴하거나 교만해서도 안되고 당당하되 겸손해야 한다는 뜻이 담겨져 있습니다. 즉 당당하라는 것은 내 주체를 상실하지 말아야 한다는 뜻이고, 겸손해야 한다는 것은 타인의 주체를 인정해야 한다는 것입니다.

이렇게 모든 중생들이 내 주체를 지키고 서로가 상대방에 대한 가치를 존중해 줄 때 온 법계는 부처님의 자비가 충만한 불국토로 변할 것입니다.

정리=김주일 기자

나와 경전 〈56〉

입능가경

원 공
연꽃피는 절 주지

마음을 바르게 쓰고 바르게 행동하기란 매우 어렵다. 자신의 본래 마음을 깨닫고 한 점 미혹도 없는 경지에 이르기란 수십년을 외길로 정진에 정진을 거듭해도 무척 어려운 일이다. 큰 법을 구하기 위한 발심으로 오직 부처님의 길을 따르기 위해 세속의 연을 벗어나 하늘을 지붕삼고 땅을 이불삼는 자유인이 바로 출가사문이고 출가자의 본분사란 바로 수행정진이다.

〈입능가경(入楞伽經)〉을 만난 것도 수행의 한 길. 초기선종사를 공부하면서였다. 길을 가다 그저 우연히 한 친구를 만나듯이 그렇게 접하게 됐지만 그 이후 〈입능가경〉은 내 입에 가장 많이 오르내리는 경전이 돼 버렸다. 누가 읽을만한 경전을 소개해 달라면 나는 주저없이 〈입능가경〉을 권한다. 이 경전은 특히 마음의 수행을 강조하고 있기 때문이다.

〈입능가경〉은 〈불입피산(不入彼山) 소설지경〉을 700년 실차란타가 10권본으로 번역한 것으로 〈대승입능가경〉이라고도 불린다. 〈불입피산소설지경〉은 4권본 〈능가경〉과 7권본 〈대승입능가경〉까지 합쳐 3종류로 번역됐다. 443년 구나발타라에 의해 번역된 4권본 〈능가경〉은 〈능가아발타라보경〉이라고도 하는데, 〈능가경〉에서는 보이지 않는 '일체불어심품' 등이 〈입능가경〉에는 들어있다. 7권본 〈입능가경〉은 '집일체법품' '무상품' 등 모두 10품으로 나뉘어 있으며 범본(梵本)과 가장 가깝게 번역된 경전이다. 10권본은 경전으로서의 완벽한 형식을 갖춘 것으로 '청불품' '문답품' 등 모두 18품으로 구성돼 있다.

〈입능가경〉에는 〈능가경〉에는 없는 '다라니품'이 들어 있는데 〈능가경〉이 철학적 사색과 종교적 통찰의 내용으로 일관하고 있는 반면 〈입능가경〉에는 주술적인 색채가 짙은 '다라니품'이 있음으로 해서 보다 널리 읽히도록 의도하고 있음을 알 수 있다. 또 〈능가경〉에서는 세존과의 이야기 상대가 언제나 대혜보살일 뿐이지만, 〈입능가경〉에는 여러 부처님과 보살들이 많이 등장하고 아라한이나 부처님의 제자들이 청중으로만 등장하는 것이 아니라 어떤 사건의 배역까지도 담당하고 있어 지루하지 않다는 특징이 있다.

〈입능가경〉에는 여러 사상이 담겨져 있지만 그중에서도 5법과 2무아의 사상이 백미다. 5법은 명(名)·상(相)·분별·정지(正智)·여여를 말하는 것으로, 미계(迷界)의 주관·객관과 오계(悟界)의 주관·객관을 들고 미계의 주객을 타파할 때 거기에 오계가 열려 가는 경과를 다섯 단계로 나누어 고찰한 것이다. 2무아란 인무아(人無我)·법무아(法無我)로서 5온이 화합해서 된 심신에 상일주재의 실체가 없고 만유제법은 모두 인연이 모여 생긴 일시적인 가짜 존재이므로 실체가 없음을 말하고 있다.

〈입능가경〉은 한마디로 '유심(唯心)'의 경지를 깨우치는 경전이다. 외적인 여러가지 존재에 집착하여 그릇된 분별에 따른 허망함을 경계하고 있다. 참다운 자기를 깨닫고 오직 수행에 몰두하기를 가르친다. 그래서 〈입능가경〉은 자연스럽게 〈화엄경〉에서 설하고 있는 삼계유심(三界唯心)을 계승해 설한다. '삼계에 속하는 것은 오직 마음으로만 이루어지는 것'이라든지 '삼계에 속하는 것은 스스로의 마음이 나타난 것일 뿐이다'는 가르침이 나온다.

깨달음 열리는 과정 5단계로 풀이

삼계유심 경지 깨우치는 수행 강조

요즘은 저마다 잘났다고 난리치는 세상이다. 사람들은 자기의 입장만을 설명하기 위해 애쓰고 다른 사람의 말에는 귀를 기울일줄 모르니 싸움이 일어날 수 밖에 없는 것은 당연하다. 사찰에 오는 신도들을 보면서, 저자거리를 다니면서 다른 사람과의 관계때문에 고통받는 사람들이 의외로 많음에 늘 안타까운 마음을 지울 수 없었다.

수행을 큰 의미로만 생각할 것이 아니라 생활 속에서의 실천덕목으로 생각하면서 〈입능가경〉을 들여다보자. 출가자에게도 일반 불자들에게도 이심전심으로 다가오는 참지혜가 경문 속에서 살아 꿈틀거리고 있음을 느낄 수 있다. 가끔 산란한 마음이 들 때 〈입능가경〉을 펼치는 이유도 이때문이다.

보약보다 낫다는 쑥!

도대체, 쑥에는 어떤 성분이 들어 있을까요?

새롭게 밝혀진
쑥의 100가지 효능!
과연 어떤 것일까요?

□ 100가지 병을 고치는 의조 쑥!

쑥 유태종 박사의 식품보감에 의하면 쑥에는 비타민 A가 가장 많이 함유되어 있으며 무기질, 칼슘, 철분이 풍부한 식물이다. 특히 비타민 A는 눈을 밝게 하고 피부를 탄력있게 하며 병에 대한 저항력을 크게 해 주는 면역효과가 있다.

쑥 비타민 C도 많아 감기 예방과 치료에 효과적이며 피로회복에도 쑥을 달여먹으면 좋다.

쑥 해독작용이 뛰어나 간이 나빠 고생하시는 분께 좋으며 옛날부터 황달에는 쑥을 달여 먹었다.(최석영교수의 임상실험으로 쑥이 간기능 회복에 탁월한 효과가 있음이 입증)

쑥 변비에는 쑥떡을 해 먹으면 아주 좋으며 위장질환에는 쑥을 달여 먹으면 좋다.

쑥 정혈작용이 뛰어나 쑥은 피를 맑게 하고 혈관을 튼튼하게 하므로 고혈압, 저혈압 및 신경통에 효과가 좋다.

쑥 면역기능 및 항암작용까지 있어 꾸준히 쑥뜸을 뜨고 쑥을 달여 먹으면 진맥치료를 하지 않으며 오장육부를 따뜻하게 만들어 주고 원활하게 돌아가도록 도와 주므로 항암능력이 길러진다. 이렇듯 쑥의 엄청난 효험이 과학적으로 증명되면서 현대 한방에서 적극 활용되고 있습니다.

● 피부미용 및 다이어트 식품으로도 좋으며, 술·담배 많이하는 남성은 더욱 좋습니다.
● 1팩으로 쑥탕의 느낌을 그대로 볼 수 있습니다.
● 전화주시면 댁까지 배달해 드립니다.

- 천호 인술한의원 기술제휴 한의학박사 한택현 (前명지한방병원장) -

쑥을 사랑하는 사람들
T) 015-7705-5457/016-341-4584 F) 02-565-3513
담당 정재환

절·염불·독경·참선·기도 (수련안내)

⊙ 참선기초수행법, 와선호흡법, 행선염불, 금강경봉독법, 특별기도법

⊙ 호흡에 맞춰 절하는 법

①숨이 차고 헐떡대며 절하는 것은 마음이 크게 동요된 것으로 정신 집중 안되고 폐와 심장 등의 신체에 무리가 오는 어리석은 수행이다. 들숨과 날숨을 절 동작에 정확히 대입하여 자연 단전 호흡되면 삼천배를 하여도 숨차지 않고 힘들지 않으며 절삼매 이루고 강력한 기운의 집중과 방출로 일생 감기, 몸살 안걸리고 당뇨, 치매, 중풍은 예방되고 치유된다.
②염주들고 숫자세고 시계보면서 절하는 것은 바보같은 수행이다. 호흡과 동작에 숫자를 대입하면 자동으로 헤아려지며 정신 집중이 좋아져 생각이 또렷또렷해지고 기억력이 상당히 향상된다.
③합장하고 절할때, 일어설때 우주의 밝은 기운이 몸에 쌓이는데 염불하면서 절하거나 입벌리고 절하면 기운이 빠져나가 몸이 흔들리고 힘이들며 몸살나게 되니 허 입천장에 받아놓여 단전에 쌓인 기운을 유통시켜야 생기가 나게 된다.
④요가, 선체조, 기공체조, 단전행공, 명상체조보다 동작과 호흡의 일치가 전혀 무리없이 쉽게 잘되며 장소 구애 않받고 돈낭비, 시간낭비 않으며 지극한 신심이 증대되고, 단기간에 효과 발휘하는 최고의 건강법이며 만인류는 필히 실천해야할 수행법이다.

※ 서있는 상태부터 숨을 내쉬도록 가르치는 지도자는 호흡법을 전혀 모르고 어리석은 스승이라 바로 보고, 바로 알고, 바로 배워서 수행하라.

⊙ 염불 바로 하는 법

올바른 자세가 계속 유지됨으로 졸림지 않고 피곤하고 지겹고 괴롭지 않으며 갈수록 정신은 맑아지고 자동으로 염불되고 자동으로 단전 호흡되어 힘이 넘치게 되는 가장 쉽고 언제나 실천 가능한 수행법이다.

※ 염불을 통해 허를 완벽하게 이완시키면 중풍, 치매, 고혈압이 예방치유되며 스트레스는 즉각 해소된다.

⊙ 신비의 도인 건강법

피로회복(20분), 소화불량(3분), 불면증(즉시), 화병(1달), 무좀(3회), 변비(순간), 비만, 고혈압(100일) 특히 당뇨병은 합병증 상태서도 쉽게 치유된다.

● 월~금요일 오전 11시~오후 1시 기본수행법 수련
● 매주 토요일 저녁9시 ~일요일 아침 8시 철야용맹정진
● 예약수련, 넉넉한 복장, 수련회비

아름다운 소리산 물빛고운 소금강 법왕정사 수행원
경기도 양평군 단월면 석산리(인이피 마을) 소리산 참선캠프
☎ (0338) 71-7745 (수행상담시간 오후 5시~8시)

장가안가길잘했네

베스트셀러 「저거는 맨날 고기 묵고…」의 저자

· 우학 스님의 새 수필집 ·
"장가 안가길 잘했네!"
마음을 밝혀주는
새 법구경과 함께
더욱 큰 감동을 줍니다.
(전 2권 각권 6,500원)
-도서출판 좋은인연-
053)475-3707

우학 스님의 책
☞ 삼천배 삼천부 처님(신간) 삼천배를 쉽게 하는 책
☞ 마음을 밝혀주는 새 법구경(신간) 현실에 꼭 맞는 아름다운 법구경 모음집
☞ 저거는 맨날 고기 묵고… (전 4권) 불교가 이렇게 재미있군요…
☞ 새로운 불교공부 전국 불교 교양대학의 기초교리 입문서
☞ 불자수행지침서 모든 불교 의식을 알기 쉽게 총 망라!
☞ 재미있는 금강경 산책(상·하)
☞ 불교 EQ ❶❷
☞ 불교 한자 시리즈 반야심경, 천수경, 금강경, 사경, 초발심자경문, 증도가 외 다수

건강에의 신비! 옥

春川 玉山家 玉

태교에서 무덤까지 玉을 달고 산 한국인들
'보석'인가?
'영험한 치료제'인가!

※ 치녀가 옥을 접하면 신비한 미인이 되고 중년여성은 피부가 고와지고 건강해진다. 양귀비는 진옥을 노상 입에 물고 살았다고 한다.
※ 옥을 경락이나 피부에 접촉하거나 몸에 지니고 살면 난치병에 이롭고 옥판위에 손바닥 발바닥을 마찰하면 노인도 회춘한다. (「玉室養命術」에서)
※ 옥도자기 타일위에서 원쥐를 기른 결과 숫놈 쥐의 정자가 40%증가했다(한국식품개발연구원 한창규박사팀)
※ 특히 심장질환, 두통, 불면증환자의 그 절반정도가 완치 효과를 보았고 그외 나머지는 37%~84.8%의 치유효과를 보았다. (북경중의병원 임상 보고서)

제품 옥목걸이외 장신구, 침대침구류, 기초화장품, 옥도자기등

• 옥의 명성은 2000년전 중국 신장으로부터 시작되었습니다. 당시의 진옥(鎭玉)은 이제 전설속으로 사라지고 오늘날은 지구상 유일하게 한국기옥만이 강한 기(氣)가 방사될 뿐입니다. 이옥의 효능과 명성을 모방하여 외국에서 수입된 옥들이 춘천옥 자연옥등의 이름으로 판매되고 있습니다. 오-링테스트 한가지 만으로도 쉽게 구분됩니다. 진옥이라야 승패가 결립니다.

玉山家® (02)777-0105 (백오옥)