다시 푸는 경서

달마 관심론(觀心論) ⑥

常修戒對貪毒 誓斷一切惡故
상수계대탐독 서단일체악고
常修定對瞋毒 誓修一切善故
상수정대진독 서수일체선고
常修慧對癡毒 誓度一切衆生故
상수혜대치독 서도일체중생고
由持如是 戒定慧等三種淨法故
유지여시 계정혜등삼종정법고
超彼三毒惡業 成佛道也
초피삼독악업 성불도야
以能除三毒 卽諸惡消滅故
이능제삼독 즉제악소멸고
名之爲斷 以能持 三聚淨戒
명지위단 이능지 삼취정계
卽諸善具足故 名之爲修
즉제선구족고 명지위수
以能斷惡修善則萬行成就
이능단악수선즉만행성취
自他俱利 普濟群生故 名之爲度
자타구리 보제군생고 명지위도
故知所修戒行 不離於心
고지소수계행 불리어심

항상 계행을 닦은 것은 탐욕의 독을 제거하여 모든 악 끊기를 서원한 때문이며, 선정(禪定)을 닦은 것은 성냄의 독을 제거하여 모든 선 닦기를 서원한

계·정·혜 청정한 법 지켜

삼독 벗어나 불도 이루어야

때문이요, 항상 지혜를 닦은 것은 모든 어리석은 독을 제거하여 일체 중생을 제도하려는 서원을 세웠기 때문이다. 이처럼 계·정·혜의 세 가지 청정한 법을 지킴으로써 삼독의 악업을 벗어나 불도를 이루는 것이다. 삼독을 끊으면 모든 악이 소멸되기 때문에 '끊는다' 한 것이며, 삼취정계를 지키면 모든 선이 갖추어지므로 '닦는다' 한 것이고, 악을 끊고 선을 닦으면 모든 수행이 성취되어 자타가 이롭게 되어 널리 중생을 구제하기 때문에 '제도한다'고 한 것이다. 그러므로 계행을 닦는 것도 마음을 떠난 것이 아님을 알아야 한다.

若自心淨 一切衆生
약자정심 일체중생
皆悉淸淨 故經云
개실청정 고경운
心垢卽衆生垢 心淨卽衆生淨
심구즉중생구 심정즉중생정
又云 欲淨佛土 先淨其心
우운 욕정불토 선정기심
隨其心淨則佛土淨
수기심정즉불토정
若能制得三種毒心
약능제득삼종독심
三聚淨戒 自能成就
삼취정계 자능성취

만약 스스로의 마음이 맑으면 모든 중생도 청정해진다. 그래서 경에도 '자기 마음이 더러우면 모든 중생도 더러워지고, 마음이 맑으면 중생도 맑아진다' 하였고, 또 '불토(佛土)를 맑게 하고자 한다면 먼저 그 마음을 맑게 하라. 마음이 맑아지면 불토 역시 맑아진다' 하였다. 그러니 세 가지의 독한 마음만 다스릴 수 있다면 삼취정계는 절로 성취되는 것이다."

又問曰 如經所說
우문왈 여경소설
六波羅密者 亦名六度
육바라밀자 역명육도
所謂布施持戒忍辱精進禪定智慧
소위보시지계인욕정진선정지혜
今言六根淸淨 名爲六波羅密者
금언육근청정 명위육바라밀자
若爲通會 又度者 其義云何
약회통회 우도자 기의운하
答曰欲修六度 當淨六根
답왈욕수육도 당정육근
欲淨六根 先降六賊 能捨眼賊
욕정육근 선항육적 능사안적
離諸色境 心無固吝 名爲布施
이제색경 심무고인 명위보시
能禁耳賊 於彼聲塵 不令縱逸
능금이적 어피성진 불령종일
名爲持戒 能伏鼻賊 等諸香臭
명위지계 능복비적 등제향취
自在調柔 名爲忍辱
자재조유 명위인욕

또 물었다. "경전에 말씀한 육바라밀은 육도(六度)로서 보시·지계·인욕·정진·선정·지혜를 말합니다. 그런데 지금 육근이 청정한 것이 육바라밀이라 한 뜻을 알려주시고 또 도(度)란 무슨 뜻입니까."

대답했다. "육도를 수행하려면 육근을 맑게 해야 하고, 육근을 맑게 하려면 먼저 여섯 가지 유혹(六賊)을 내쳐야 한다. 눈의 유혹을 버리면 물질의 애착을 떠나 마음에 인색함이 없어지는데 이를 보시라 한다. 귀의 유혹을 막아 헛된 소리에 얽매이지 않는 것을 지계라 하고, 코의 유혹을 항복시키면 모든 냄새 따위에 분별이 없이 자유로워지는 것을 인욕이라 하며…

김원각〈시인·역경위원〉

'禪' 큰 스님과의 대화

대정스님

범어사 선덕

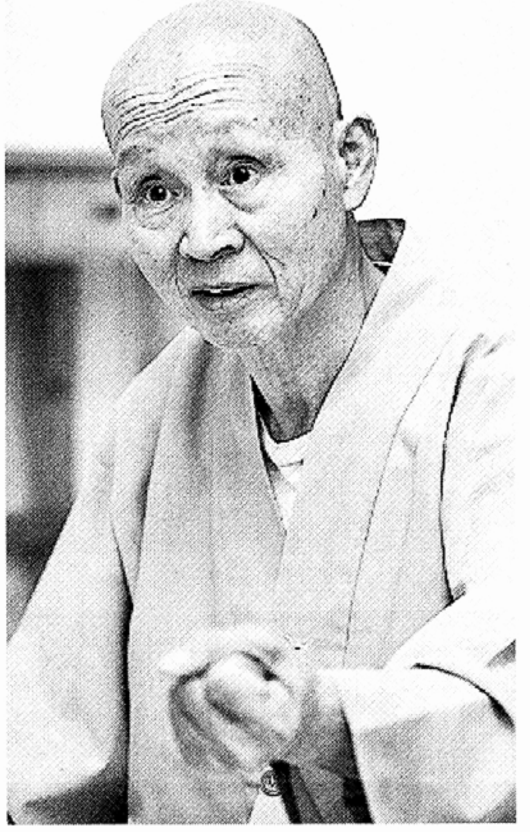
세상만물이 소리 없이 제 갈 길을 가고 있는 것이 짙푸른 녹음과 계곡을 따라 흐르는 물속에서 보인다.

금정산 자락의 푸르름을 재촉하는 비가 내리는 날, 쉴 휴(休)자가 두 번 겹친 휴휴정사에서 오히려 쉼 없이 수행에 전념하고 계시는 대정 스님을 뵈었다.

출가의 길에 들어선 그날부터 해제, 결제 따로 없이 불철주야 참선이 매진중인 스님께 화두(話頭)에 대한 여러 말씀을 들었다. 화두는 무엇이고, 왜 화두를 공부해야 하는지, 올바른 참선법은 무엇인지 꼼꼼하게 일러 주셨다.

'도가 무엇이냐고 묻는다면 나는 다만 웃음으로 답하겠다'는 게송을 읊어주신 스님은 "부처님 말씀이 중생의 병을 고치는 약방문이라면 선은 그 병에 직접 작용하는 약리 작용이므로 참선을 통해 모든 병을 한꺼번에 고쳐 버리라"고 당부했다.

"우주인생의 의심 자체가 화두"



· 1931년 대구 生
· 46년 전북 금산사로 출가
· 59년 동산스님을 은사로 비구계 수지
· 해인사 범어사 등 선원과 모악산 지리산 등서 토굴수행 정진
· 범어사 선원장 역임
· 89년 이후 범어사 휴휴정사에서 수행 정진 중

—선방의 용어인 '화두'는 이제 사회적으로나 일상적으로나 보편적으로 쓰이는 말이 되었습니다. 남북통일, 환경문제, 인간성 회복 등, 우리 모두가 해결해야 할 것들을 흔히 화두라고 말하곤 합니다. 반드시 풀어야 할 과제를 나타내는 말인 동시에 몹시 풀기 어려운 문제라는 뜻도 내포하고 있지요. 불가에서 화두의 본뜻은 무엇인지요?

▲화두는 우리 모두가 똑 같이 가지고 있는 마음입니다. 화두를 다른 말로 하면 탐구심인데 세상에 있는 많은 공부는 탐구심으로 요약할 수 있습니다. 화두는 바로 의심이지요. 의심 자체가 바로 탐구심인데 같은 탐구심이라도 보고 듣고 느껴서 아는 것을 통하면 철학이나 학설, 학문이 되고 그것을 넘어선 순수한 의심이 화두입니다. 그 순수한 의심은 참본성을 밝혀 줍니다. 우리의 참모습은 맑고 깨끗하고 고요한 것 자체를 갖추고 있으므로 화두를 함으로써 우리에게 본래 있는 그것이 나타나게 하는 것입니다. 이것이 바로 우리 참모습을 보는 견성이며 견성하면 자연적으로 성불로 이어집니다. 화두는 단순하게 한마디이지만 그 이상 가는 법문입니다. 바로 부처가 될 수 있는 종자입니다.

—'무' '이뭣고' '뜰앞의 잣나무' 등 잘 알려진 화두 외에도 1천7백 공안이 전해오고 있습니다. 1천7백 공안은 어떤 내용들입니까?

▲부처님의 말씀은 팔만 사천이나 그 뜻은 하나입니다. 부처님의 팔만 사천 법문, 즉 법은 도의 원리를 설하신 것입니다. 부처님 말씀 중에 도의 원리를 벗어난 것은 한 말씀도 없습니다. 부처님 말씀은 교이고 도의 원리를 살리는 데는 선이 필요합니다. 선은 원래 말이 끊어진 자리입니다. 영산회상에서 부처님께서 말없이 연꽃을 들어 보이시고 마하가섭이 미소로 답한 경지를 대선지, 공안이라고 하는데 공안에는 천칠백 공안이 있으며 천 칠백 공안은 천 칠백 조사가 우리의 영원한 앞길을 위해서 내 놓은 것입니다. 공안의 뜻은 너무나 공정하여 삿된 것이 조금도 없다는 것입니다. 공안이 천 칠백 가지라고 해도 부처님의 팔만 사천 법문이 하나이듯 내용은 하나입니다. 팔만 사천 법문이 달마의 직지인심(直持人心)을 벗어날 수 없듯이 천 칠백 공안은 육조가 말한 '시심마'를 벗어나지 않아요. 시심마는 이것이 무엇인가 깊이 의심하는 것입니다. '이것이 무엇인가?' 하고 알지 못함을 의심하는 것에 1천7백개 공안의 모든 내용이 들어 있어요.

—만물의 주체인 나를 깨쳐 알 수 있도록 바른 참선법과 화두 참구법을 일러 주십시오.

▲화두는 의심이고 의심은 마음이니 마음은 때와 장소가 따로 없습니다. 그러니 참선하는 데에도 때와 장소가 별도로 없겠죠. 그러나 중생은 눈으로 보고 귀로 듣고 코도 냄새 맡고 느끼고 아는 습기(習氣), 즉 번뇌망상이 꽉 차 있으므로 처음부터 잘되지 않습니다. 그래서 고요한 어떤 공간이나 선방, 법회 등을 활용해서 하는 것입니다. 고요한 곳을 찾아 우선 대웅전 부처님처럼 앉아 보십시오. 부처님처럼 앉아 있는 그 모습이 인간의 참 모습입니다. 그렇게 앉아 이제 화두, 즉 큰 의심을 참구해야 합니다. 화두는 근본을 가지고 근본을 해결하는 방법입니다. 생각이나 말로서는 안됩니다. "개는 불성이 있습니까?"하고 물으니 조주 스님은 "없다"라고 했거든요. 부처님께서는 분명 만물에 불성이 있다고 했는데 부처님의 법을 받은 조주 스님은 왜 없다고 하는지 모르겠거든요. 그 알지 못함이 바로 의심이 됩니다. 그러나 알지 못함에 아는 것이 오면 의심이 안됩니다. 의심은 의심으로 풀어야지 아는 마음, 생각하는 마음을 일으키면 상식이나 지식으로 변할 뿐 참된 마음은 알 수 없습니다. 의심을 의심으로 풀지 않고 아는 생각을 일으키게 되면 조금만 벌어지면 점점 갈수록 벌어지는 우를 범하게 되는 결과가 옵니다. 활구, 사구는 바로 이러한 차이를 말합니다. 활구는 마음의 안정, 선정에서 나옵니다. 생각이 깨끗해져서 맑고 고요한 가운데서 의심만이 가득하지요. 그러나 물이 썩고 더러우면 고기가 못사는 것과 같이 의심 또한 마찬가지며 이를 사구라 합니다. 화두를 바로 하면 계,정,혜 삼학이 갖추어져서 활구가 되는 것이죠. 처음에는 익힌 습기가 있어 화두일념이 잘 되지는 않습니다. 그러나 꾸준히 계속하다 보면 익힌 습기가 자꾸 스러지고 바뀌게 됩니다. 중생의 마음이 스러지고 불심이 살아납니다. 그러면 의심이 되면서 의심이 곧 의단이 됩니다. 그렇게 되면 화두일념이 즉 한생각이 되는 것이죠. 여기서 화두일념 이 하나마저 사라지면 확철개오하게 되는 겁니다.

부처님께서도 우주와 인생의 의문점을 풀기 위해 산으로 들어갔습니다. 우주인생의 의심 자체가 화두입니다. 우주와 인생에 대한 의심으로 선을 해서 도를 성취했고 그것을 통해 부처가 된 것입니다.

—부처님 법에 귀의하여 수행하여 깨닫고자 발원하는 이들이 많습니다. 간절한 신심으로 공부를 시작하지만 망상, 졸음, 상기 등 여러 어려움 때문에 중도에 포기하는 경우가 많습니다. 이를 어떻게 극복해야 하는지요?

▲중생들은 미혹으로 인해 갈등, 욕구가 생기고 여기서 탐진치가 나오게 됩니다. 탐심에서 진심이 나와 마구 훔치고 죽이고 마구 범하고 속이게 되며 이것이 근본원인이 되어 인과응보의 업이 되어 버립니다. 이러한 탐진치가 바로 중생의 문제입니다. 특히 화두 공부하는 이에게 오기 쉬운 장애로 상기(上氣)가 있는데 상기 또한 지나친 욕심 때문에 생기는 것입니다. 너무 억지로 몰아 붙이니까 화가 치밀어서 머리가 아픈 것이니 마음에서 지나친 욕심을 버려야 합니다. 속성으로 하려고 하니 몸은 한계는 있는데 마음만 몰아 붙이지 말고 한계가 오면 마음을 놓아버리고 다시 서서히 해 나가십시오.

탐진치를 없애는 가장 첫걸음은 계행을 지키는 것입니다. 계는 인간의 양심입

생식은 사람의 체질을 건강하게 도와주며 몸의 균형과 다이어트식 자연 식사법입니다! 건강한 생식 다이어트 생식

희소식 아침식사 준비 끝!
아직도 주부님께서는 아침 일찍 일어나 아침식사를 준비하십니까?
인스턴트가 아닌 간편하게 드실 수 있는 장수마을 생식은 화식보다 에너지 효율이 6배, 먹기좋고 맛있는 아침식사가 되실겁니다.

21세기 현대인의 건강한 삶을 위해서는 식사혁명이 필요하며
그 방법론적인 대안으로서 생식을 제시한다.

다이어트와 아름다움을 원하시는 분께!
천천히 꾸준히 하십시요.
스트레스 없는 다이어트를 하세요.
꼭 해야겠다는 강박관념을 버려주세요.

잡생식

식품공학박사 유태종
· 고려대학교 식품공학과 교수 역임
· 독일 미인트대학 교환교수 역임
· 식생활개선 국민운동본부 부회장
· 한국식품과학회 회장 역임
· 공업 진흥청 KS위원
· 現 建國大學校 敎授
· 現 食文化硏究院 院長

생식이란? 인간이 움직이는데 필요한 힘 또는 왕성한 활동력은 생명력에서 얻어지는데 생명력을 얻으려면 생명력이 있는 식품을 먹어야 한다. 생식이 중요한 이유를 예를 들어 한가지만 지적해 보면, 우리의 몸에도 있으나 우리 몸을 구성하는 단백질로도 사용하기 위함이다.
생식은 옛날부터 도인, 선승(禪僧)들이 즐겨하던 식사방법으로 전해오고 있으며 장수마을로 알려진 곳에서는 대부분 생식을 생활화한 것으로 알려지고 있다. 특히 훈자와 같은 장수국에서는 현재까지도 생과일과 과일씨앗을 즐겨 먹고 있으며 씨를 맺는 식품을 생식할 경우 장수하는것을 볼 수 있으며 우리나라의 지리산 청학동과 같은 장수마을도 생곡물, 생야채 등으로 주식을 삼는것을 볼 수 있다.

건강을 꿈꾸세요~ 아침엔 생식이 있으니깐요!
건강한 아침
장수마을 생식으로
살아있는 기(氣)를 그대로-
활기찬 건강!

장수마을 생식이 사랑과 행복이 넘치는 윤택하고 건강한 식생활을 만드는데 큰 힘이 되시길 기원합니다.

건강한 식생활의 요령
▶ 채소와 과일을 충분히 섭취한다.
▶ 동물성고기와 지방, 소금은 가급적 줄인다.
▶ 저장식품과 식품첨가물에 되도록 피한다.
▶ 검게 탄 음식은 먹지 안는다.
▶ 영양을 균형있게 맞추어 식생활을 한다.

언론보도
◆생식 인구가 증가하고 있다. —— 일간스포츠 '99년 11월 7일
◆생곡류를 이용한 다이어트방식이 세계적으로 관심있는 사람들에게 새롭게 주목! —— 중앙일보 '97년 5월 10일
◆사람을 생명~ 생식의 모든것 —— 월간한방과 건강 '97년 9월호
◆나의 생식이 다이어트 성공… —— 라벨르 '99년 1월호
◆21세기 생식 다이어트법 —— 여성중앙 '99년 1월호
◆생식을 했더니 미용에… —— Queen '98년 1월호

생식 허가번호 : 경기 안산 제66호
★ 저희 제품은 순수 국내산 곡물이며
유전자 변형 농산물을 전혀 사용하지 않았습니다.
● 남여노소 누구나 드실 수 있는 안전하고, 정확한 제품입니다.

장수마을 자연생식은!
현미, 보리, 알파미분, 알파현미, 미강, 옥문, 율무, 수수, 차조, 검은콩, 흰콩, 참깨, 검정깨, 볶은팥, 케일, 고구마, 양배추, 다시마, 당근, 사과, 포도, 쑥, 솔잎, 표고버섯, 김, 유산균, 맥주효소, 올리고당, 죽염, 화분등 30여종의 자연식품

생식 다이어트에 건강이 보인다.
• 살을 빼기위해 굶어야 하는 고통이 없다.
• 몸속을 깨끗이 비워주는데 도와준다.
• 먹고 싶은 욕망을 줄이는데 도움을 준다.
• 생식이 건강에 많은 도움이 있다.
• 체질개선에 생식이 좋다.
• 먹기 편안하고 휴대가 간편하다.

장수마을 생식의 특징
• 생식은 화식보다 인체내의 에너지 효율이 6배나 높아 소식(少食)으로도 왕성한 생활이 가능하다.
• 생식인은 1일 필요 칼로리의 1/3만 섭취해도 활기차고 맑은 정신으로 생활할 수 있다.
• 과식으로 인한 비만의 걱정이 없고 안전하다.
• 식이요법이 필요하신분에게 좋다.
• 먹기도 좋고 맛도좋아 부담을 느낄 필요가 없다.
• 아침식사를 못하는 바쁜 직장인의 건강한 먹거리.

최근 생식에 대한 관심이 높아지면서 화식(火食)보다는 살아있는 음식을 찾는 생식인구가 늘고 있습니다.
동양의학에 나오는 약식이동원이라는 말처럼 음식은 바로 질병의을 치료하는 약의 개념이며 대체의학의 하나인 식이요법은 이에 근거한 개선방법입니다. 생식을 통한 체질개선은 건강한 정신, 건강한 몸을 만드는데 많은 도움을 드릴것입니다.

현대인의 만성피로회복
· 각종 통증 및 질병의 원인이 되는 만성 피로를 신진대사 활성화를 통하여 해소해 줍니다.
· 피로회복에 도움이 되는 영양소인 비타민A,B,C,D,철분,칼륨,칼슘,망간,마그네슘,구연산이 충분히 공급됩니다.

유태종 장수마을 생식 출시기념 특별홍보가

1개월분	2개월분
▶30g×30포	▶30g×60포+10포
▶출시기념 특별홍보가(사은가) ☞ ₩80,000원(일시불)	▶출시기념 특별홍보가(사은가) ☞ ₩159,000원(일시불)
▶분납가 : ₩29,600×3개월 (89,000원)	▶분납가 : ₩35,600×5개월 (178,000원)

특별보너스 2개월분을 주문시 10일분(10포)을 무료로 더 드립니다.

상담 및 주문처 : 080-565-8989 〈상담전화는 전국 무료 전화〉
♥ 24시간 연중무휴 ♥ 지금 상담하세요. ♥

찬스! 단! 특별 보급가로 할인해 드리는 것은 홍보기간에만 한하며, 드셔보시고 효과에 만족하시면 주변에 선전해 주시는 조건입니다.