

buddhanews.com

강물 흐르듯 그냥 흘러갈 거를 자꾸 붙잡지 마세요

21면에서 계속

생명은 아깝지 않겠습니까? 이 생명은 다 똑같습니다. 아픔도 똑같고 자유도 똑같고 꿈도 똑같습니다.

그렇게 때문에 자기 마음으로 굴리고, 굴리면서 지켜보는 사람이 된다면, 모든 걸 공에다 놔 버리고 지켜보는 사람만 된다면 하나하나 그것이 능력이 되고, 능력의 빛이 나가게 되고, 그 빛으로 하여금 오장육부의 모든 생리적인 작용을 자기 마음대로 자유롭게 할 수 있고, 나를 건질 수 있는 그 사람이려면 탄 사람의 육의 구원도 받게 해 줄 수 있고, 영원의 구원도 받게 해 줄 수 있는 그런 능력을 갖는다 이겁니다.

남편 마음이 잘 안 잡혀...

☞ 저의 남편이 회사가 부도나면서 다른 일 자리를 알아보았으나 여의치 않자 몇 번째 연일 술로써 마음을 달래며 버럭 소리를 질러 대지만 합니디. 자식들은 계속 불 이해하고 있고요. 그래서 열심히 관한다고 하는데 여전히 남편 마음은 잘 안 잡힙니다. 남편은 관하면서

이 세상 살아가는 게

다 놓고 가는 건데

왜 마음을 그렇게 놓지 못합니까?

고, 우리 남편은 이렇게 되고 우리 자식이 이렇게 됐으면 좋겠는데... 그냥 이리하고 집착하니까 강물이 흘러가다가도 그냥 걸려 버려요. 그러니깐 안될 수밖에.

☞ 그게 왜 안되겠어요? 마음은 체가 없어서 강물 흘러가듯 하는 건데. 우리가 한 발짝 떼어 놓으면 한 발짝 없어지고 한 발짝 떼어 놓으면 한 발짝 없어지는 이런 사상이 아니겠습니까. 우리가 고정된 게 하나라도 있습니까. 여러분이 불 때 고정된 게 하나라도 있습니까? 이것 보면 저것 봐야 하고 이것 들었으면 저것 들어야 하고, 저 사람 만났으면 이 사람 만나야 하고, 이것 했으면 저것 해야 하고 이게, 매사가 하나서부터 열까지 다 고정됨이 없이 한 발짝 떼어 놓으면 한 발짝 없어지듯이 그렇게 돌아가는 것입니다. 말을 해도 내가 이렇게 말을 하는 대로 벌써 과거로 흘러 돌아갑니다.

☞ 그런데 그거를 붙잡아요. 자꾸. 여러분이 살면서 붙잡는 게 고(苦)인(因)이예요. 잡되는 건 붙잡지 않는데 잘못되면 더더욱 붙잡고 늘어져요. 아, 좀 느긋하게. 회사가 망한다 하더라도 느긋하게 좀, 이게 진짜로 자기 뿌리를, 자기 불성이 자기 뿌리거든요. 자기 종자

며, 깨달은 분의 종자는 종성이라고 그러죠. 나무가 자기 뿌리 없이 사는 거 보셨습니까? 뿌리가 있기 때문에 썩어 사는 거거든요. 그렇듯이 뿌리에서 모든 에너지를 흡수해서 썩으로 울려보내야 썩이 푸르게 살 수 있는 거죠.

☞ 그런데도 불구하고 자기 뿌리는 어디다 땡개치고 항상 이름이나 형상을 보고 기도를 하고 찾아다니려고 하니 그게 통신이 되나요? 이 나무가 저 나무한테 에너지를 달라고 그러면 주게 될까요? 자기 나무에는 자기 뿌리만이 자기 나무를 이끌고 있는 거죠. 그런데도 불구하고 자꾸 행복하게 살려 해도 살지 못하게 자기네들이 마구 붙들고 그대 가지고선 그러되는 거죠.

☞ 잘 생각해 보세요. 왜 그러니까? 이 세상 살아가는 건 다 놓고 가는 건데 왜 마음을 그렇게 놓지 못합니까. 어떠한 문제가 생겼어도 그걸 놓게 되면 그냥 저절로 풀려서 돌아갈 걸 외려 붙들어서 풀려서 돌아가지 못하게 되는 거란 말입니다. 아시겠어요?

삼세심 불가득의 의미는?

☞ 요즘 수행 삼아 『금강경』 독송을 하고 있습니다. 근데 『금강경』에 보면 ‘과거심 불가득 현재심 불가득 미래심 불가득’이라는 구절이 나오는 데요. 잘 이해가 가지 않아서 여쭙니다.

☞ 옛날에 덕산 스님이라고 계셨어요. 그 스님

이 하도 금강경을 많이 알아 가지고 금강경을 누구든지 해석을 해 달라 그러면 아주 자세하게 잘 말을 해 주고 이렇게 했는데, 하루는 저 중국의 남쪽에 사는 사람들이 ‘직지인신 권성성불이요, 불립문자요’ 하는 얘길 하니깐, 금강경을 이렇게 많이 알면 내가 바로 권성을 시켜 줄 텐데 어쩌서 이자들이 문자를 세우지 않고 알겠는가? 이런 생각을 가지고 그 사람들을 좀 구원을 해야 되겠다 해 가지고 괴나리봇짐에 금강경에 대한 강의 책을 짊어지고 찾아갔었습니다.

☞ 그래서 선가에서 유명하다는 용담 스님을 좀 만나려고 갔는데, 몇 달을 걸려서 그곳을 찾아가서 용담 스님이 계시는 절 부근에 도착했을 때 어떤 떡집에 도착했습니다. 떡집에 들어가서 떡을 찮고 있는 할머니를 보고 ‘여기에 선에 유명하다는 용담 스님이라는 분이 계시는데 그분이 계시는 곳을 좀 가르쳐 주시오.’ 하고 할머니한테 얘기를 했거든요.

☞ 그러니까 할머니가 가만히 있더니, ‘그럼 좋소. 내가 지금 이 떡을 찮고 있는데 당신이 보니까 배가 고파서 지금 나한테 떡을 사 먹으러 할 텐데, 당신이 내가 하는 질문에 대답을 하면 떡을 당신한테 팔 것이요, 대답을 하지 못하면 내가 떡을 팔 수가 없습니다.’ 이렇게 얘기를 했습니다. 그러니까 ‘그럼, 한마디 일러 보시오. 내가 금강경이라고 하면 당신 정도는 얼마든지 내가 설득시킬 수가 있소.’ 하고 얘길 했거든요. ‘그럼 『금강경』에 있는 말 중에서 ‘과거심 불가득, 현재심 불가득, 미래심 불가득’이라는 말이 있는데 내가 지금 떡을 찮고 있는 이 마음이 어느 심에 떡을 찮고 있소?’ 하는 질문을 하니깐, 금강경을 그렇게 낱말이 해석을 잘한다는 사람이 등장 말이 막혀서 대답을 못했던 말입니다. 대답을 못하니깐 할머니가 당신은 떡 먹음 자적이 없으니 가 보라고 하고 들어가 버렸어요.

☞ 그대 가지고 거기서 한 방을 얻어맞고 덕산 스님이 용담 스님이 계시는 회상에 올라가 가지고 자기는 금강경을 잘 알고 경에 대해서는 아주 잘 안다는 얘길 하니깐 용담 스님은 아무 말씀 없이 그냥 들고만 계셨거든요. 아무 말씀 없이 들고만 계시다가 ‘이제 밤이 늦었으니 어서 가서 주무시오.’ 그렇게 얘길 하니깐, 자기는 그만쯤 하루 종일 얘길 해 놓고 나니 힘도 들고 밤도 늦어서 속소로 들어가려고 ‘등불에 불을 좀 켜 주시오.’ 했거든요.

☞ 그래서 용담 스님이 불을 확 켜 때 바로 다시 용담 스님이 그 불을 향해서 훑 불어 버리니까 꺼졌거든요. 그때 덕산 스님이 『금강경』 해설에 대한 책을 갖고 간 것을 내려놓으면서, 통곡을 하고 울면서 그 자리에서 깨달았다 하는 얘기가 있습니다.

☞ 그런데 내가 생각하기에 그 불을 가져가다 문지방을 탁 넘어서면서, 이 문지방 사이가 교차로니까, 문지방을 넘어가는 동시에 꺾을 거다 이겁

니다. 문지방이 아니라면 안 켜죠. 근데 방에는 언제든지 문지방이 있거든요. 예전에는 문지방이 지금처럼 이렇게 얇은 게 아니라 높았지 않습니까? 문지방을 이렇게 넘어가는 동시에 훑 끄니까 캄캄해서 앞이 안 보였던 말입니다. ‘이래도 금강경을 다 잘 안다고 그러느냐.’ 하고선 말을 했을 거다 이거예요. 그러는 동시에 자기는 ‘참, 이 마음의 눈을 뜨지 못해서 이걸 못 보는구나.’ 하는 걸 느꼈기 때문에 자기는 그 금강경을 놔 버린 거다. 그 순간 금강경을 몰락 놔 버린 거다 이겁니다. 그 순간 그 마음이 순간 그렇게 들 때, 앞을 못 보는구나 하는 순간에 금강경은 벌써 확 놔 버린 거다. 금강경을 그 순간에 몰락 내버렸기 때문에 금강경을 놔 버린 거다. 깨웠다 이거죠. 남이 불을 켜 줘서 그 환한 것만 알지, 자기의 마음 안의 불은 켜지 못했다 이 소리거든요. 그래서 마음 안의 불을 켜려면 바깥에도 비치려면 마음 안의 불을 켜지 못했으니 어떻게 바깥에 불을 환하게 비추어 줄 수가 있겠느냐 이겁니다.

☞ 우리가 지금 이 방통 안에서 말입니다. 아주 그 문지방이라고 생각하고 저 불을 짚 켜 보십시오. 그럼 불이 탁 꺼졌을 때는 그 안이 캄캄하기 때문에 바깥에도 캄캄합니다. 안이 밝으면 바깥에도 환한 것입니다. 그와 마찬가지로 우리는 안이 밝으면 바깥에도 환한가, 바깥에는 캄캄할 텐데. 그런 얘기가 나오죠? 그러나 전기선은 바깥에도 있고 죄 있기 때문에 안에 켜 줄 수 있는 불이라면 바깥에도 켜다 이겁니다. 그렇기 때문에 내가 문지방을 넘어갈 때

☞ 내 눈이 밝았다면 바로 그와 같디 이 소입니다. 그렇게 밝게 금강경을 다 했을 때 왜 바깥이 캄캄하다고 하느냐 이겁니다. 왜 불을 켜 달라고 남더러 하느냐 이거죠. 실질적으로 들어간 거죠. 즉각 들어간 겁니다. 그러나 그 마당에 금강경이 무슨 소용이 있겠습니까.

☞ 그러니까 글세, 그대로 현재심 불가득 딱 한 그릇 그것이 현재심에서 모든 것이 다 포함된 건데, 현재심 자체도 없는 거 아닙니까, 본래는 그런데 절로 비우겠다고 합니다. 떡은 하나의 딱 한 개, 그거 하나가 우주를 싸고 있는 떡이다. 그러니 떡 하나를 먹을 자격이 없다 이겁니다. 그런 데서 ‘어떤 현재심에 딱 한 그릇을 먹겠습니까, 미래심에 딱 한 그릇을 먹겠습니까, 과거심에 그 딱 한 그릇을 먹겠습니까.’ 하는데 그때 딱 막힌 거예요.

☞ 그래서 지금 내가 떡을 달란 것인데 그때의 거기에 걸릴 게 뭐 있습니까? 하나도 걸릴 게 없습니다. 당신이 지금 떡을 찮고 있기 때문에 내가 지

금 먹으려고 하는 것이고, 내가 먹으려고 하기 때문에 당신이 떡을 찮고 있지 않는냐는 얘기도요. 그렇다면 과거까지 들어가고 미래까지 들어갈 게 뭐 있겠소? 한생각에 불과한 건데.

☞ 우리가 아까의 마음이 다르고 지금의 마음이 다르고 이따가의 마음이 다른 건 아닙니다. 우리가 세세생생 살아나가는 그 마음이 중요한 거고 그 마음을 쓰는 게 중요한 것입니다. 어떻게 쓰느냐에 달려 있는 거죠. 그러니 마음은 똑같으나 어떻게 쓰느냐에 모두가 달려 있다는 뜻을 보여주고 있는 것입니다.

왜 탐돌이는 하는 건지요

☞ 절에 가면 사람들이 정성껏 탐돌이 하는 모습을 보게 되는데 저도 그냥 남들 따라 돌면서 소원을 빌어보게 됩니다. 근데 그렇게 탐돌이 하는 게 맞는 건지, 왜 탐돌이를 하는 건지 궁금합니다.

☞ 사람들이 탐돌이를 하고 들어왔기에 탐돌이를 하고 들어온 그 사람들한테 물었습니다. 기준을 어디다 두고 탐돌이를 했느냐 하고요. 그러니까 ‘저 탐이 성스럽고 부처님의 자리이기 때문에, 여러 부처님들이 탐에 계시기 때문에 우리는 거기다 탐돌이를 하고 왔습니다.’ 하거든요.

☞ 그래서 그게 아니라 이런 거라고 얘기해 준 것이 뭐냐 하면, 왜 진정한 마음과 우주간 법계에 수많은, 위로는 삼세의 부처님들이나 역대 조사들, 선지식들, 유생 무생이 다 한데 합친 그 내공의 탐이기 때문에, 수많은 사람들이 생활을 하는 데 돌고 돌고, 또 돌고 그렇게 돌아가기 때문에 우리가 평생 돌아도 끝이 없는 풀이 바로 탐돌이라고 했습니다. 우리가 지금 세상에서 살면서 이렇게 돌아가는 게 그냥 탐돌

어떠한 문제가 생겼어도

그걸 놓게 되면


그냥 저절로 풀려서 돌아갈 것을...

이를 하는 겁니다. 결국 자기가 자기를 끼고 도는 거지요.

☞ 그러니 이 생활 속에서 그대로 탐돌이를 그렇게 하고 있기 때문에, 우리가 ‘그 탐에 부처님이 계시는데...’ 이렇게 한정시키는 고정된 관념 속에서 도는 게 아니라, 우주 만유의 광대무변한 부처님의 그 환하고 그 밝음이 이 대천세계를 다 비추고 있음을 아셔야 한다는 말입니다.

☞ 그러나 우리 내공에 있는 그 마음이 없다면, 그 밝음이 없다면 그 빛을 서로가 서로에게 상응할 수 없다는 결론이 나옵니다. 그러니 지금 내 마음을 밝히고자, 또 내 마음에 환기를 내기 위해서, 그 모든 것이 돌아가는 이치가 바로 내 마음에 있다는 것을 역력히 알기 위해서 우리는 이렇게 공부하고 있다 하는 것을 탐돌이로서 보여 주고 있는 것입니다.

“승기건강비법 신비의 나무” [마·가·목]



강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굶은 허리가 펴지고 아이를 못 낳는 여인네가 방안에 마가목 가지들 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV “건강하게 삼시다” (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 “무엇이든 물어보세요” (나무차 소개)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 허머리를 걷게 하며 두뇌세포를 촉진 동풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골강이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소

* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

☉ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ☉

“실험 사례” 폐 식용유에 마가목 약을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

충북 청원군 북이면 초정약수 토굴암
전화번호 : 043)214-1280 대진 스님

부처님의 수행방법 그대로, 부처님의 가르침 그대로,

부처님의 직접적인 가르침을 배우고 실천할 수 있는 기회가 있습니다. 봉인사에서 다음과 같이 근본불교에 입각한 교리강좌와 수행지도를 정기적으로 하고 있습니다.

- 미얀마 파옥 센터 우레와따 사야도 초청 집중 수행

수행일정 : 1차 2009년 6월 1일 ~ 6월 7일
2차 2009년 6월 8일 ~ 6월 14일
3차 2009년 6월 15일 ~ 6월 21일
4차 2009년 6월 22일 ~ 6월 28일

입실시간 : 오후 5시 까지, 장기수행 가능
준비물 : 편안한 복장, 필기구, 세면도구, 개인컵
저녁 법문 무료 (오후 7:00 ~ 8:30)
- 외부 특별 법문

일 시 : 6월 20일 (토) 오전 10시 ~ 11시
장 소 : 동국대학교 정각원
- 사마타 위빠사나 명상 (진경스님 지도)

일 시 : 2009년 6월 6일(토) 2시 ~ 6시까지
장 소 : 전국 비구니회관 (법봉사) 02-3411-8103
참가비 : 1만원 (전철3호선 일원역)
- 봉인사 사마타 위빠사나 명상

일 시 : 2009년 5월 15일 ~ 24일 까지
매월 9박 10일 간의 집중수행이 있을
장기수행도 가능 < 언제나 수행이 가능합니다. >

연락처 : 봉인사 031)574-5585

매일경제신문 인체경영학 연재

이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민 과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!

여성이 살빼기가 더 힘든 이유

여성이 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사가 능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신적인 체중으로 복구하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 곧고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원 02)523-0708
www.chorokwon.com