

바를 맘눈으로 보고 지녀서

그로 못 목숨 탄 사람들을 도와 주고 고쳐 주어야 하느니라.” 고 타이르신 다음 건달파를 부르시어 ‘부낙건 만다라(敷樂健曼荼羅)’ 자리에 놓히시었다. 건달파는 부처님의 뜻을 따라 베개를 ‘낙건 만다라’의 북쪽에 갖추고 겨드랑이를 바닥에 붙여 왼쪽 다리를 피고, 오른 쪽 다리를 굽혀 가로 누워 부처님께 합장드렸다. 때를 맞추어 그윽한 하늘 내음과 함께 듣기 좋은 소리가 곳곳에 누비었다. 부처님은 방실 웃으시면서 고개를 끄덕이시어 건달파의 발 밑에 서시어 가로되 “이제 부터 ‘낙건법’을 가르쳐 주느니라. 옛적부터 우리 인도에서는 요가가 있느니라. 요가는 스스로의 힘으로 스스로를 돌구는 피습씨이므로 아직도 내 가르침이 덜 미더운 습탄 이들의 앓이를 고쳐 주기에 매우 힘든 습씨니라.그 밖에 앓이를 어루만지며 고쳐 주는 수가 있으며 먹거리로 고쳐 주는 수와 단식 굶으면서 고치는 수도 있고 ‘아유르베다’도 있느니라. 그 앓이를 고치는 수들은 다 성금이 서기는 하나 힘이 많이 들어 앓이의 밑뿌리를 채 빼려면 쉽지가 아니 하느니라. 깊이 박힌 앓이를 앓는 이는, (앞승에서 무슨 나쁜 짓을 저지렀기에 이 내가 어찌서 이렇게 죽을 괴로움을 받아야 하는가?)고 한습 쉬는 이가 많으니라. 그러나 잘 살펴 보면 앓이의 연줄은 얼넌살이의 바른길을 못 찾고 있고나 스스로를 알지 못하고나 스스로를 돌이켜 보지 않고나 바른 먹거리 살이를 모르고 있는 데에 까닭이 있다고 말할 수 있느니라. 사람이

제 있음의 바른 길을 알고 삶바탕의 뿌리를 케어 몸의 보로세움을 이룩하고 흐름을 바로 잡고 세가지 죽음 풀다림을 속아 마셔 얻은 여러 앓이를 고치고, 여러 해에 걸쳐 쌓인 고다함을 풀려면 ‘낙건법’이야 말로 으뜸가는 ‘낙낙건건(樂樂健健)’의 피수(方法)가 될 것이니라”고. 또한 부처님 가로되 “‘낙건법’은 어느 자리도 반드시 왼쪽으로 부터 디더야 하느니라. 곧 왼쪽에서 오른쪽으로 옮겨야 하느니라”고. 부처님께서는 못 습탄 사람이 우리러 모시는 가운데 건달파의 넓적다리 죽지에 스스로의 크디 큰 발을 얹어 밟아 가시었다. 이때 부처님의 발다리에서 빛이 비치어져 그 자리에 있는 보살들의 눈에 넘칠 만큼의 도타운 빛이 배풀어져 보살들의 마음 눈을 깨워 주고 건달파의 넓적다리가 눈에 띄게 풀려가는 것을 보았다. 건달파는 곧 긴긴 해달 동안 익혀 간 앓아 깨다름(座禪)으로 말미암아 앓고 있었던 허리 아픔이 나아져 부처님의 발다리서 흘러 들어간 거룩한 힘이 온 몸을 돌

아 다녀 눈물이 그치지 않았다.

부처님 가로되 “내가 밟은 넓적다리 죽지 자리를 ‘저양(羝羊)’이라고 하느니라. 몸의 한 복판에서 발 복판에 이르는 줄 대롱(導管)의 한길 이 되느니라. 여기를 왼 오른 쪽이 다 풀려 피와 몸물이 힘차게 흐르고 망설임에서 깨어 높이는 마음이 돌는 곳이라”고. 다음으로 부처님은 건달파의 발다리는 그냥 두고 윗몸만을 바로 잡아 왼쪽 ‘저양’보다 더 안쪽의 심줄을 밟으시었다. 건달파는 아주 아파 마치 불에 대인 것 처럼 느껴졌으나 놀랍게 가슴이 후련해져 검힘(神力)이 몸안에 들어 온 것 처럼 느꼈다. 부처님 가로되 “이

자리를 ‘우동(愚童)’이라고 하느니라. 이곳이 풀리게 되면 간과 콩팥의 구실이 힘차게 벌어져 아낙네의 달거리도 제대로 돌아 오고 마음도 늘어나 튼튼한 아기를 얻을 수 있게 되고 스스로가 살고 있는 뜻을 깨닫게 되느니라”고.

다음으로 부처님은 건달파를 바로 눕혀 사타구니에서 무릎까지를 위에서 아래로 밟아 내려 가시었다. 부처님 가로되 “이 곳을 ‘영동(嬰童)’이라고 하느니라. 이 ‘영동’을 잘 밟으면 갓 태어난 아기가 처음으로 이승을 보듯 밥통의 구실이 되돌고 눈도 되 보이게 되고 바른 마음도 솟느니라”고. 건달파는 돋보기 없이는 잔것을 보기가 힘들었는데 부처님의 발다리가 떨어지자 마자 여래(如來)님의 얼굴이 늘과는 달리 더 눈부시게 빛나고 흰히 보이는 것을 알게 되어 이곳에 곱닿지 않는 몸을 가로 누이어 여래님의 발 밟음을 삼가 받을 수 있는 연줄이 믿기지 않음과 고마움을 아로 새기었다.

다음으로 부처님은 건달파의 왼쪽 가슴에서 팔죽지를 밟으시면서 이어 손가락 끝까지 밟아 내려 가시었다. 부처님 가로되 “이곳을 ‘유온(唯蘊)’이라고 하느니라. ‘유온’이 잘 풀리면 지난 날 보인 것, 생각하고 있는 것들이 몸놀림으로 옮기느니라. 염통얇이도 숨얇이도 쉽게 나아지느니라”고.

다음으로 부처님은 건달파를 엎어 눕히시었다. 오른 발로 왼쪽 엉덩이에서 무릎 뒤쪽 가까이까지 내려 밟으시었다. 부처님 가로되 “영동이는 ‘대승(大乘)’이라 하느니라. 넓적다리에서 무릎 뒤까지를 ‘발업(拔業)’이라 하느니라. 어느 자리에도 힘살 죽지에 ‘잠장(潛脹)’이 있느니라. ‘잠장’이란 굳어진 힘살의 혹 같은 것이며 ‘잠장’이 굳어지고 부으면 힘살은 쪼그라들고 피흐름을 막고 몸물의 흐름도 적어지고 몸 찬얇이가 돌고 여러 얇이 나는 진티가 되느니라. 얇이를 고치려면

몸 대롱을 이어주는 것과 같은 것이니라. 어려운 일은 아니니라. 더구나 영둥이의 ‘잠장’은 몸 찬얇이를 불러들이게 하느니라. ‘잠장’을 풀면 고치기 어려운 뼈에 박힌 얇이에서 벗어날 수 있느니라. 따라서 마음을 다하여 밝아야 하느니라”고.

다음으로 부처님은 건달파의 두 발바닥에 스스로의 발을 얹어 가로되 “이곳은 ‘각심(覺心)’이라 하느니라. 그리고 발바닥은 반대 쪽의 머릿골이라고 알아야 하느니라. 발다리는 늘 움직이는 골이니 아끼고 사랑해야 하느니라. ‘각심’은 좁은 자리면서도 모두이며 모두이면서 좁은 자리니라. 깊이 생각해야 하느니라. ‘각심’을 높게 여겨 밝아서 풀(氣)을 돌게 하고 맘을 바르게 잡아 애써 힘써야 하느니라.”고. 다음으로 부처님은 건달파의 팔죽지에 발을 얹어 밝으시었다. 건달파는 아윈 키다리여서 깔개에 몸이 닿지 않았다. 부처님 가로되 “이곳을 ‘극무(極無)’라고 하느니라. 팔이 깔개에 닿아 붙지 않는 것은 발통이 아래로 늘어나고 있기 때문이니라. 아직도

알몸이 굳어 더 많이 배우고 닦아야 하느니라. 마음껏 ‘낙건법’을 칠러 몸과 마음이 하나가 되는 누리를 몸으로 느껴야 하느니라.”고 타 이르시면서 ‘극무(極無)’를 발로 가볍게 밝으시고 ‘광음진언(光明眞言)’의 글귀를 외시더니 건달파의 두 팔은 곧 풀려 돌아 깔개에 닿아 붙었다. 보살들이 깨달아 알아차려 바라보는 가운데 다음으로 부처님은 건달파의 머리 위를 도신 뒤 멈추어 서서어 왼 어깨 죽지에 왼 발을 놓으시고 부처님의 발뒤꿈치가 깔개에 닿을 만큼 밝아 내리시었다. 부처님 가로되 “이곳을 ‘비밀(秘密)’이라 하느니라. 여러 얇이의 기틀이 나타나는 곳이니라. 어깨 결림은 이속고 돌아 나올 얇이의 알림이고 뒤군은 얇이(便秘)도 같은 것이니라. 그러니 알보지 말고 그 ‘비밀’을 풀어야

하느니라”고.

다음으로 부처님은 건달파의 등에 올라 타시어어 두 손을 모은 꼴로 하고 등뼈 왼

오른 쪽의 심줄을 잡아 위에서 아래로 놀리면서 내리시었다. 부처님 가로되 “이곳을 ‘일도(一道)’라 하느니라. 사람은 등뼈와 심줄의 고로 갖춤을 잃었을 때 여러 얇이가 돋느니라. 모든 자리의 고로 맞춘은 ‘일도’의 짜임을 꾸미려고 하기 때문이니라. ‘일도’를 만져서 사랑을 느껴서야 하늘땅이 내리신 목숨을 고맙게 여기는 마음이 솟는 것이니라”고.

부처님은 일어 서시어 스스로의 자리에 되돌아 가시고 보살들을 보고 방시례 웃으시었다. 모든 보살들은 부처님께서 하신 일을 스스로가 한 일로 느껴 부처님의 ‘낙건법’을 스스로의 몸에 배풀어진 것처럼 건달과와 더불어 맑은 흐듯함에 싸이였다. 부처님 가로되 “얇이로 일찍 죽는 것은 고치려는 바른 생각을 모르기 때문이니라. 낫지 않는 얇이는 없는 줄로 알아야 하느니라. 따라서 고치는 피수가 무엇보다도 중요로우느니라. 먼저 그릇된 마음을 버리고 늘품을 믿어야 하느니라. 곧게 믿어 ‘낙건법’을 벌여 나가야 하느니라.

‘낙건법’은 쉽게 해나갈 수 있고 동이 깊이 닿인 다스림이니라. 부처님의 요가이니라. ‘둘이 요가’이니라. 조심있게 이를 치루어 못 숨탄 이를 돕고 살려 내야 하느니라. 늘 이것을 하면 발에서 빛이 솟고 뒷마갈새(東西南北)의 어느 곳이곤 쉽게 찾아 갈 수 있고 이승을 공생정토(共生淨土), 즉신성불(即身成佛)의 빛바다로 될 것은 틀림 없느니라. 이를 받는 이는 얇이가 나아지고 아주 걱정없는 삶을 얻을 뿐 아니라 배풀어 주는 이도 발에 따른 남에게 배푸는 일과 도타운 사랑에 따른 부처님의 가르치심을 알고 온갖 힘을 크게 돌구고 아올로 부처님께서 주시는 좋고 값있는 것들을 얻으리라”고

둘이 요가 낙건법경(二人요가樂健法經)  
대낙 금강 불공 진실 불족 낙건법 경계

(大樂金剛不空真實佛足樂健法經偈)

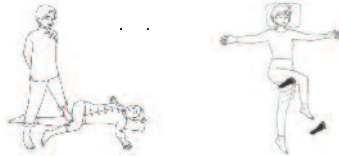
부처님은 덧부치시어 글로 가로되 “‘낙건법’을 배우고 행하는 이는 병을 고치고 사람을 편하게 하는 무서움을 없애 주고 스스로의 자애심을 느끼게 하느니라. 설령 병을 앓고 있는 이라 하더라도 남의 병을 덜해 주려고 ‘낙건법’을 배우고 행하면 스스로의 병도 나아지는 것이니라. 남을 구완하면 스스로의 구완이 되고 ‘낙건법’을 행하면 빛을 밝혀 주는 사람이 되느니라. ‘낙건법’을 받는 이는 북쪽에 놓인 베개를 베고 왼쪽 겨드랑이를 아래로 하여 왼 다리를 뻗치고 오른 다리를 굽혀야 하고 배푸는 이는 받는 이의 발 끝에 다리를 널게 벌려 서서 왼쪽 발로 ‘저양(抵羊)’죽지를 밟아 내려가서 한 숨에 한 밟음으로 천천히 밟아야 하느니라.

【저양(抵羊)】



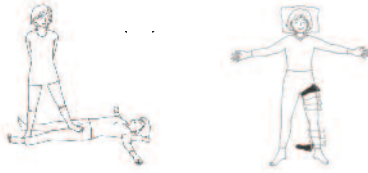
‘낙건법’을 받는 이는 발은 그냥 두고 윗몸만은 바로 잡아야 하느니라. 배푸는 이는 오른 발을, 받는 이의 오른 발뒷꿈치 가까이 곧 ‘우동(愚童)’을 왼발로 밟아 내려가 허벅다리 죽지를 잘 밟고 그 다음에 오른 쪽으로 바꾸어 되풀이 해야 하느니라.

【우동(愚童)】



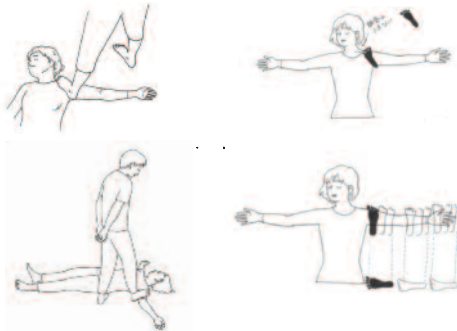
받는 이를 바로 눕혀서 배푸는 이는 오른 발로 받는 이의 ‘영동(嬰童)’을 사타구니에서 무릎까지 밟아 내려 가고 사타구니를 천천히 깊게 밟아 한 밟을 밟으면 한 소리‘광명진언(光明眞言)’을 외고 그 다음에 오른 발에 옮겨 되풀이 해야 하느니라.

【영동(嬰童)】



받는 이는 바로 무위 두 손을 ㄷ자 꼴로 굽히고 배푸는 이의 오른 발은 받는 이의 손목 가까이를 밟고 왼발로 가슴에서 팔죽지를 밟아 오르면서 손가락 끝까지 ‘유온(唯蘊)’을 천천히 밟아야 하느니라. 그 다음에 오른 발에 옮겨 되풀이 해야 하느니라.

【유온(唯蘊)】



받는 이는 옆드리고 배푸는 이는 받는 이의 두 다리 사이에 서서 오른 발로 받는 이의 왼쪽 엉덩이에서 발까지 '발업(拔業)'에서 '대승(大乘)'으로 밟아 내려 가야 하느니라. 굳어진 곳은 되풀이 하여 공송히 밟아야 하느니라.그 다음에 오른 쪽으로 옮겨 되풀이해야 하느니라.

【발업(拔業)】



배푸는 이는 받는 이의 왼쪽 밖으로 서서 왼발로 '발업(拔業)'에서 '대승(大乘)'까지를 엉덩이에서 발에로 밟아 내려 가야 하느니라.허리가 아플 때는 특히 이 '대승'을 깊이있게 밟아 굳은 곳을 조심스럽게 풀어야 하느니라. 그 다음에 오른 쪽에 옮겨 되풀이 해야하느니라.

【대승(大乘)】



받는 이는 옆드리고 배푸는 이는 발바닥의 뒷각심을 밟아야 하느니라. 아무리 바빠서 쉴 사이가 없다 하더라도 발바닥은 온몸 조화의 숨은 요점이니 게으르지 말고 늘 행해야 하느니라. 받는 이와 등지고 서서 발뒤꿈치로 오르내리면서 밟아.

【각심(覺心)】



받는 이는 엎드리고 양 팔을 ㄷ자로 굽혀야 하느니라. 배푸는 이는 받는 이의 외손목 가까이를 오른 발로 ‘극무’를 부드럽게 밟아야 하느니라. 어깨서 팔을 손가락 끝까지 밟아내려 가야 하느니라. 그 다음에 오른 쪽으로 옮겨 되풀이 해야 하느니라.

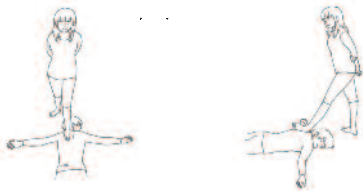
【극무(極無)】



받는 이는 위에서 행한 몸꼴로 얼굴을 오른 쪽을 보게 해야 하느니라. 배푸는 이는

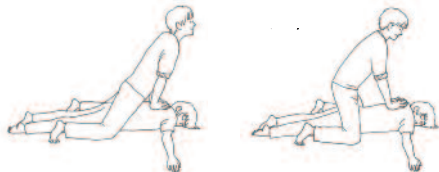
받는 이의 머리 왼쪽 어깨 위에 서서 왼발로 받는 이의 왼쪽 어깨의 ‘극무(極無←秘密)’를 밟아야 하느니라. 숨을 맞추어 밟으면서 밟아야 하느니라. 그 다음에 오른쪽에 옮겨 되풀이 해야 하느니라.

【극무(極無)2】 極無 2 は秘密に變える



받는 이는 엎드려야 하느니라. 배푸는 이는 받는 이의 윗몸에 올라타서 무릎을 대어 두 손을 합장 꼴로 하여 등뼈의 두 곁에 몸무게를 들여 ‘일도(一道)’를 천천히 눌러면서 내려 가야 하느니라. 이때 받는 이와 배푸는 이의 숨을 맞추어야 하느니라.

【일도(一道)】



배푸는는 이도 받는 이도 함께 감사의 마음과 자애의 마음으로 ‘낙건법(樂健法)’을 마무리 끝내야 하느니라. 합장하여 ‘광명진언’을 외고 받은 빛을 배풀어야 하느니라. 부처님은 법화를 마무리 지으시고는 보살들에게 오른 손을 가리키니 보살들의 온몸이 금방 광명에 싸여 스스로 깨우침을 얻어 부처님 발에 큰절 드리고는 ‘낙건법(樂健法)’을 온 세계에 널리 퍼뜨리려고 보살들은 서로가 스스로 인연이 있는 땅으로 나아가기 시작했다.

==== 발문 =====

이 ‘낙건법(樂健法)’은 낙건법을 배우기 위해 알기 쉬운 교과서로서 새로 찍어 낸 것으로 인도 전래의 밀교 경전은 아니다.’낙건법’은 ‘이인 요가 낙건법’이라고도 불리우고 있듯이 부처님의 힘을 입은 요가이다. 배푸는 이도 받는 이도 숨을 맞추면서 아프지 않을 만큼 천천히 부드럽게 서로 밟아야 한다. 그렇게 하므로써 사람의 따듯함과 안수가 서로의 마음을 털어, 서로 주고 받는 말이 적어진 집안에서 이야기 꽃이 피고 만성병과 맘앓이도 시나브로 회복될 것이다. 또 남을 편하게 하는 것으로 스스로도 편하게 하는 보세의 불가사의한 체험을 할 수 있을 것이다. 그리 되면 사람은 서로 도움을 받으면서 목숨을 잇고있다는것을깨달아서로가감사하는마음도반드시솟아날것이다. 합장

반여산 동광사 주지 야마우치 유겐 적음