

### 차자석 박사의 불교공부 7기



#### 안거이야기

마침 5월 15일부터 하안거에 들어갔다. 하안거가 시작된 것이다. 부처님께서 활동하던 시기에 제자들 중 여섯 명의 비구들이 우기 때 탁발 수행하다가 강물이 범람해 의복과 발우 등을 잃어버리기도 하고 미생물과 초목을 밟아서 비난을 받았다. 이런 사실을 들은 부처님께서는 다음과 같이 말씀하셨다. '비구여, 너희들의 행동은 청정한 것이 아니다. 사문의 위의를 아니며, 출가의 법이 아니다. 비구들이여! 이제부터는 안거(安居)를 지키도록 하라. 각자의 방과 침구를 정돈하라. 누운 자리가 없으면 앉아서 하라. 앉을 자리가 없으면 서서하라. 그대들이 안거를 위하여 왔을 때 바로 안거가 이루어진다. 비구들이여, 적당한 곳을 골라 미리 말하고 안거하라. 수행에 장애가 생기는 일이 있으면 곧 떠나라. 안거를 미리 약속하고 지키지 않거나, 안거 중 깨닫 없이 떠나거나, 대중의 화합을 파괴하거나, 안거 중 허락된 7일간의 휴타를 넘기고 돌아오지 않으면, 법랍으로 인정하지 않는다. 그 까닭은 안거를 지키지 않았기 때문이다'(사분율)

안거는 특정 기간을 정해 대중들이 한 곳에 모여 정진하는 것이다. 안거의 원어는 바르사카

재되어 있었던 것이다.

불교가 기원을 전후로 중국에 전래되어 토착화되는 기간은 대략 3~4백년의 시간을 필요로 한다. 여러 국가에서 다양한 무드를 통해 전래된 불교는 외국 승려들의 전도시기를 거쳐 중국인이 출가하여 중국불교의 주축을 이루는 시기로 발전한다. 이때부터 뜻을 같이 하는 승려나 승속이 어우러진 집단이 출현하여 자체의 규약을 정하고 일정한 장소를 중심으로 수행하게 되었다. 여산 해원의 백련결사를 비롯하여 석도안의 교단이 대표적이다. 특히 석도안은 교단의 운영법 규를 정할 때 당시에 들어와 있던 여러 가지 계본(戒本)을 참고로 독자적인 규율을 제정하였다. 이런 전통은 남산율종의 성립으로 완전히 체계화된다. 대략 이때부터 중국에서도 하안거와 동안거를 중심으로 안거가 시작되었다고 볼 수 있다. 특히 북반구의 겨울은 혹독하게 춥기 때문에 한 곳에서 수행하는 것이 필요했다. 문화적 자연적 환경이 동안거를 시작하게 만들었던 것이다. 이후 중국의 안거문화가 주변국가에 전파되어 독특한 전통을 형성하게 되었다.

부처님이 살아계실 당시의 인도에서는 1년에 1회의 안거로서 수행에 전념케 하고 이를 근간으로 법랍(法臘)을 삼았을 정도로 중요하게 여

### 여름·겨울철 일정기간 수행물두 근기따라 화두삼매·불보살 염송

(Varsika)로 이는 비(雨)를 의미하는 바르사(Varsa)라는 말에서 유래한다. 음력 4월 15일부터 음력 7월 15일까지 3개월간인데, 이 때를 여름에 하는 안거라는 뜻으로 하안거(夏安居)라 한다. 또 겨울철인 음력 10월 15일부터 다음해 음력 1월 15일까지를 동안거(冬安居) 또는 설안거(寒安居)라 부른다. 안거 때는 일체의 외부출입을 삼가하고, 수행에 전념해야 한다. 부처님 재세 시에는 동굴이나 사원에 모여 좌선하고 수행에 몰두했다. 이후 안거하는 처처가 도량(道場)으로 자리를 잡았고, 안거는 스님과 재가불자들의 중요한 수행방법이 되었다.

부처님 당시 초기 불교 수행자들은 우기에 관계없이 여러 곳을 돌아다니며 수행했다. 인도의 계절은 날씨의 특성상 크게 우기(雨期)와 건기(乾期)로 구분되는데, 여름철인 우기에는 땅속의 벌레들이 모두 땅 위로 나와 활동하기 때문에, 수행자들이 길을 다니다가 본의 아니게 살생을 범하기도 했다. 또한 폭풍우와 질병이 유행하는 시기이므로 탁발수행에도 적합한 계절은 아니었다. 때문에 부처님은 우기에는 외출하지 말고 수행정진 할 것을 제자들에게 말했다. 안거에는 생명의 존엄성을 지키려는 배려가 내

렸다. 봄에 여름철 우기와 관련이 있던 안거의 별칭에는 여름을 의미하는 단어가 사용되고 있다. 안거의 다른 말로는 하행(夏行), 하경(夏經), 하서(夏書), 하단(夏斷), 좌하(坐夏), 좌랍(坐臘), 우안거(雨安居), 하안거(夏安居) 등이 있다.

안거에 들어갈 때는 결계(結制), 이를 풀날 때는 해제(解制)라고 한다. 이 시기는 특별 정진(精進) 기간이나 마친기간이다. 해제 때는 제방을 유행하면서 대중들의 삶을 몸소 체험하고 그들을 불국정토로 인도하기 위한 구체적인 방안을 찾기 위해 노력한다. 이때를 보름 만행기라 부르는데 일종의 방선 시기라 할 수 있다. 일거수 일투족을 수행의 연장으로 생각하려는 의미인 것이다.

지금도 안거 때마다 전국의 수많은 도량에는 불자들이 구름처럼 모여들어 정진한다. 각자의 근기에 따라 화두를 듣기도 하고, 불보살의 명호를 염송한다. 부처님 가르침을 배우고 익히는 데 시기와 장소가 따로 있을 수는 없겠지만, 구도(求道)의 일념으로 정진하는 안거의 의미를 바르게 새긴다면 불국정토 건설은 그다지 요원하지 않을 것이다.

<본지 상임논설위원·불교학 박사>



◇남·북방 불교 수행자들이 상대방의 수행성과를 열린 마음으로 받아들이어야 한다'는 우 자나카스님. 사진=박재완 기자

세상의 모든 사람들은 행복과 평화를 원합니다. 부처님께서는 진정한 행복을 얻기 위한 여정에서 괴로움의 원인을 발견했습니다. 그 본의 가르침에 의하면, 모든 것은 조건에 의존해서 발생합니다. 세상의 모든 것에는 원인이 있습니다. 그 어떠한 것도 원인 없이 생겨난 것은 없습니다. 부처님께서도 괴로움을 없애버리려고 했을 때, 그는 그 원인을 발견해 야만 했습니다. 부처님께서 깨달음을 얻었을 때, 그는 괴로움의 원인은 갈애(渴愛)임을 발견했습니다.

어떤 사람이 갈애를 없애버릴 수 있을 때, 그는 틀림없이 괴로움을 제거합니다. 그러나 이 갈애 역시 어떤 원인에 의존해서 생겨납니다. 부처님께서도, 갈애의 원인은 잘못된 견해(邪見)임을 발견했습니다. 잘못된 견해란, 영혼, 자아, 나, 너, 인격 또는 개체 등에 대한 잘못된 견해이며, 유신견(有身見) 또는 아견(我見)으로 알려져 있습니다. 유신견 또는 아견이, 괴로움을 야기시키는 갈애의 원인입니다. 그러면 이 잘못된 견해의 원인은 무엇입니까?

부처님께서는, 정신(名: nama)과 육체(色: rupa)의 자연스런 흐름(과정)에 대한 무지(無知) mohal)가 영혼이나 자아에 대한 잘못된 견해의 원인임을 지적했습니다. 따라서 이 두 가지 과정을 그 진정한 본질의 측면에서 지적하거나 바르게 이해(正見)함으로써, 우리는 무지를 뿌리째 뽑아버릴 수 있게 됩니다. 그때 우리는 원인과 결과의 법칙(緣起法)을 알게 될 것입니다.



### 우 자나카스님

(미얀마 찬메수행센터 원장)

몸에서 차가움을 느낄 때, 우리는 그것을 차가운 느낌으로 알아차려야 합니다. 통증을 느낄 때, 그것을 통증이라고 알아차려야 합니다. 행복을 느낄 때, 그것을 행복이라고 알아차려야 합니다. 분노를 느낄 때, 그것을 분노라고 알아차려야 합니다. 슬픔이나 실망을 느낄 때, 우리는 슬픔과 실망이라는 감정의 상태라고 있는 그대로 알아차려야 합니다.

모든 정신적 육체적인 과정들을 그것들이 실제로 발생하는 대로 관찰해야 합니다. 그렇게 할 때 우리는 그것들을 그것들의 참된 본질에서 이해할 수 있게 됩니다. 이러한 바른 이해에 의해 무지는 사라지게 됩니다. 무지가 제거되면, 우리는 마음-몸의 과정을 사람, 존재, 영혼 또는 자아라고 간주하지 않게 됩니다. 만일 이러한 마음-몸의 과정을 단순한 자연스러운 과정으로 파악하게 된다면, 어떠한 갈애도 생기지 않을 것입니다. 갈애가 깨져버릴 때, 우리는 모든 괴로움에서 벗어나게 되며, 괴로움의 소멸(涅槃)을 얻게 될 것입니다.

따라서, 그 참된 본질에서의 마음-몸에 대한 마음챙김은 괴로움의 소멸에 이르는 길입니다. 이것이 바로, 부처님께서 '네 가지 마음챙김(四念處)'에 대해 설하신 길입니다. 부처님께서는 정신과 육

### 정신·육체현상 바르게 이해하면 원인·결과의 법칙 쉽게 알게돼

부처님께서는 마음과 몸의 두 가지 과정에 대해, 있는 그대로 마음챙김(주시할 또는 알아차림: being mindful) 한다면 그것의 내재적인 본질을 올바르게 이해할 수 있다는 것을 가르쳤습니다. 우리가 어떤 것에 대해 있는 그대로 이해하려고 할 때, 그것에 대해 분석 없이, 논리적으로 사고할 없이, 철학적으로 생각 없이, 선입견 없이, 그것이 실제로 발생하는 그대로 관찰하고 지켜 보고 알아차려야만 합니다. 우리는 매우 주의 깊어야만 하고, 있는 그대로 그 대상에 대해서 마음 챙겨야 합니다.

몸에서 뜨거움을 느낄 때, 우리는 뜨거움을 뜨거운 느낌으로 알아차려야 합니다.

체의 현상에 대해, 실제로 있는 그대로 마음 챙기라고 가르쳤습니다. 마음-몸의 과정에 대해 마음 챙겨야 하는 방식에는 여러 가지가 있지만 육체적



◇캐나다인 제자 우 암사라카타(U Vamsarakita)·(右)스님과 함께 전법어행 중인 우자나카스님.

### 사찰안내



- 위 치 : 경기도 안양시 만안구 안양5동
- 대 지 : 총 159평
- 건 물 : 1층 요사채 50평(실평수 60평) 2층 법당 25평(목조건물 단청 되었음) 창고 有, 산신각(목조건물), 용왕물(지하 암반수), 수도물, 난방(실아전기), 부속건물 20평, 방6개, 화장실 3개
- 교통편리, 주차 20대이상 가능
- 가 액 : 7억(절충가능)

031)469-5476  
011)9012-8047

### 관절염

#### 자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 활액순환장애 디스크

약간의 활동이나 계단을 오르내릴 때 무릎이 쉬시고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남

선천성 병체 산후비탈 땀 습진

자생환(自生丸)을 2~3주만 복용해도 효과가 나타남

참고 - 심각한 정도로 내는 상태는 별도로 상담바랍니다.

자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

주의사항 심장질환자, 폐질환자, 임산부, 음주전후에 복용금지

\* 발명자 : 민속의학자 권재우 영(경남 산청)

주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업

骨仁製藥(株)

### 3천배 철야정진 차량운행 안내

- 일시 : 매월 마지막주 토요일 저녁 7시~일요일 아침 7시
- 호응에 맞춰 절하는법 교육(저녁7시~9시)
- 숨차지 않고 험덕거리지 않으며 맥박이 빨라지지 않고 몸살나고 힘들고 졸림과 다리, 무릎, 허리가 아프지 않게 하려면 절하는 동작에 호흡호 호흡법을 대입하는 교육을 2시간 받으시면 누구나 완벽하게 절할 수 있습니다.
- 3천배정진 : 500만배 성만한 스님과 함께 처음부터 끝까지 죽비소리에 맞춰 300배씩 10회로 매 시간 시작전에 마음다스리는 소참 법문을 듣고 끝내며 부처님전 감사 수행으로 마음 밝히고 축원 기도를 올리며 간절한 큰 마음으로 소원을 성취 하며 인생에 결림들이 되는 큰 업장이 높아 내림을 체험한다.
- 차량운행 : 2003년 5월 31일 토요일 조계시암 (4시)출발 → 지하철 2호선 삼성역 7번출구 한국전력 앞(5시) 경유하여 법왕정사 도착
- 차량예약문의 : 양 현숙 011)222-3329

백만불자108에 만원정사 **법왕정사** 수행 중심 도량

경기도 양평군 단원면 석산리 소리산 참선캠프  
전화 031)771-7745 · 7038 · 6736 (FAX 겸용)

- 오시근길 : 양평 → 용문터널 → 단원 → 대명비발리파크 스키장 입구 청평방향 7Km
- 버스 (서울 상봉터미널) → 모곡역 → 모곡중점하차 전와 요양

### 승복 법복 안내

확실한 품질 · 만족할 가격

1. 춘하모직 특징 - 가볍고 통풍이 잘됨  
적삼·바지 : 100,000 ~ 130,000  
동방·바지 : 130,000 ~ 160,000  
두루막 : 100,000 ~ 130,000
2. 무명수재·한국산 먹물 염색  
적삼·바지 : 180,000  
동방·바지 : 220,000  
두루막 : 180,000
3. 조각무늬 면 100% 한국산먹물, 손염색  
광복 - 적삼·바지 : 110,000 ~ 130,000  
동방·바지 : 140,000 ~ 160,000  
두루막 : 110,000 ~ 130,000
4. 면 레우사 특징 - 세탁시 풀 안해도 됨  
적삼·바지 : 130,000  
동방·바지 : 160,000  
두루막 : 130,000
5. 장삼 특징 - 가볍고 통풍이 잘됨  
모직 : 180,000 ~ 250,000  
렘버를 : 200,000
6. 신도복 (단체주문받습니다)  
조끼·바지(모직회색) : 60,000
7. 셔츠(차이나 라운드) · 걸림 · 손기방  
◆유사제품과 비교해 보십시오◆

전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.  
위치 : 게이질 중앙로역 3번출구앞(동아백화점 방앗간구)

30년 전통의 승복 전문 업체 원방각

**아름승복** 전시장 : 053-256-0108  
공 장 : 053-425-4449  
휴대폰 : 016-597-4449  
011-809-2398

주소 : 대구광역시 중구 포정동 6-11 (지역판매점 모집)

