

### 자자석 박사의 불교공부 7기



#### 5계와 그정신

5계는 불교신도가 부처님의 가르침에 따라 살았다고 맹서할 때 평생을 지키기로 약속하는 다섯 가지의 규범이다. 5계의 내용을 <<오분율>>에 나오는 사미들이 지켜야 하는 열 가지 계율 중에서 다섯 가지 해당 사항을 중심으로 설명하면 다음과 같다.

첫째 살아 있는 것을 죽이지 않는 것이다. 이에 대해 "목숨이 다하도록 중생을 죽이지 말라. 위로는 부처님, 성인, 스님, 부모님으로부터 아래로는 날아다니고 기어다니는 하잘 것 없는 벌레에 이르기까지 목숨 있는 것을 내 손으로 죽이거나 남을 시켜 죽이거나 죽이는 것을 보고 좋아하지 마라. 물을 길러 먹고 고양이를 기르지 말며 은혜를 배풀어 가난한 이를 구제하고 편안하게 살게 하며 죽이는 것을 보면 자비스러운 마음을 내라"고 말한다.

둘째 죽지 않는 것을 가지지 않는 것이다. 이에 대해 "목숨이 다하도록 훔치지 말라. 귀중한 금과 은에서 바늘 한개 풀 한 포기라도 주지 않는 것은 가지지 마라. 상주물이나 시주받은 것이나 관청의 것이나 대중의 물건을 빼앗거나 훔치거나 속여서 가지거나 또는 세금을 속이고

이간질이다. 이 사람에게서는 저 사람 말을 하고 저 사람에게서는 이 사람 말을 하여 두 사람 사이를 이간하고 싸움을 불리며, 심지어 처음에는 칭찬하다가 나중에 비방하거나 면전에서는 좋다고 하고 뒤편에서는 그러다 하여 거짓 증언을 하는 것들은 모두 거짓말이다. 만일 법부로서 성인의 자리를 깨닫고 증득했다고 하는 것은 큰 거짓말이나 그 죄는 지극히 무거운 것이다. 이밖에 다른 이의 급한 재난을 구원하기 위해 자비한 마음으로 방편 삼아 하는 거짓말은 죄가 되지 않는다."라 말한다.

다섯째 술을 마시지 않는 것이다. 이에 대해서는 "목숨이 다하도록 술을 마시지 마라. 술은 사람을 취하게 하는 독약이다. 한 방울이라도 입에 대지 말 것이며, 심지어는 술 냄새도 맡지 말고 술집에도 머무르지 말 것이며, 다른 이에게 술을 권하지도 마라. ...술을 한번 마시는데 367가지 허물이 생기는데 어찌 작은 죄가 되겠는가? 술을 즐기는 사람은 죽어서 오름 지옥에 들어가고, 날 적마다 바보가 되어 지혜의 종자가 없어진다. 차라리 구정물을 마실지언정 술을 마시서는 안 된다"고 말한다.

이상에서 5계의 구체적인 내용에 대해 설명했다. 사실 5계는 불교의 전유물은 아니었다. 이

### 불자로서 평생 지켜야할 생활규범

#### 재가자엔 철저한 ‘일부일처’ 지향

차 삶을 안 내는 것은 모두 흠치는 것이다."라 말한다.

셋째 부부 이외에 간음하지 않는 것이다. 이에 대해 "목숨이 다하도록 음행하지 마라. 신도의 오계에는 사음만 못하게 하였거나 집을 나온 출가자는 음행을 완전히 끊어야 하므로 세간에 있는 남자나 여자를 간음하면 안 되는 것이니라. 세상 사람들은 음욕으로 인하여 몸도 망치고 집안도 망하게 하거나와 세속을 벗어나 수도자가 되고서 어찌 다시 음욕을 범할 것인가? 라고 죽는 근본은 음욕인 것이니 음란하게 사는 것은 정결하게 살다 죽느니만 못한 것이다."고 말한다.

넷째 거짓말 하지 않는 것이다. 이에 "목숨이 다하도록 거짓말을 하지 마라. 거짓말에는 네 가지가 있다. 첫째는 허방한 말이다. 옳은 것을 그르다 하고 그른 것을 옳다 하며, 본 것을 못 보았다 하고 못 본 것을 보았다 하여 진실하지 않은 것이다. 둘째는 비단결 같은 말이다. 구수한 말을 늘어놓으면서 간절하게 정벌에 호소하여 음욕으로 이끌고, 슬픈 정을 일으켜 남의 마음을 방탕하게 하는 것이다. 셋째 나쁜 말이다. 추악한 욕설로 사람을 꾸짖는 것을 말한다. 넷째

미 불교 보다 조금 앞서 성립된 자이나교에서도 5계를 강조하고 있다. 다만 재가가 있다면 자이나교의 5계는 술을 금지시키는 대신 무소유를 강조하고 있다. 불교의 출가승들도 무소유를 중시하고 있다는 점에서 불교가 자이나교의 영향을 받은 것으로 생각할 수도 있다. 그렇지만 5계는 당시의 인도 사회에서 출가자들이 지키는 불문율이 아니었다 생각된다.

불교에선 5계를 재가자들에게도 지키라고 강조했다. 그러면서 내용을 약간 바꾸게 된다. 그것은 부부 이외에는 간음하지 마라는 것과 술을 마시지 마라는 것이다. 출가자는 재가와 무소유를 근본으로 계율이 정비되어 있다. 그런 점에서 세상 무소유를 강조할 필요가 없다. 또한 결혼하지 않는 것을 전제로 음행 자체를 해서는 안 되는 것으로 강조한다. 그러나 재가자들은 달랐다. 결혼이란 결국 소유와 음행을 전제하고 있기 때문이었다. 여기서 부처님은 철저한 일부일처제를 지향하게 된다. 만일 불교도들이 새로운 파트너와 잠자리를 같이 하고자 한다면 우선 이혼부터 해야 부처님의 가르침을 저버리지 않는 것이 되는 것이다.

<본지 상임논설위원·불교학 박사>

불교의 근본 목적은 자아를 완성하는데 있습니다. 자아를 완성한다는 것은 바로 참된 인간이 되는 것을 말합니다. 부처님께서서는 참된 인간이 되기 위해서는 탐욕과 성냄과 어리석음을 없애야 한다고 말씀하셨습니다. 탐진치 삼독에 얽매인 삶은 살아도 사는 게 아닙니다. 자기를 모르면서 사는 삶이 무슨 의미가 있겠습니까.

세상 사람들은 탐진치가 무엇인지도 모르면서 살아가고 있습니다. 자신이 하는 일이 무엇인지, 무엇을 욕심내고 있는지, 무엇이 어리석음인지조차 모릅니다. 그래서 무엇을 끊고 무엇이 의지해야 하는지를 분간하지 못합니다. 하루하루의 일상에 이끌리면서 자신을 파묻고 있어요.

하지만 적어도 불자라면 달라야 합니다. 왜 부처님 법에 귀의했으며, 왜 경전을 읽고 참선을 했을까. 삶을 조금이라도 더 보람 있게 살겠다는 의지 때문일 것입니다. 진짜 자기를 찾겠다는 욕심도 있을 것입니다. 이 모든 것이 모듬자기 참된 인간이 되고 싶다는 서원 때문이 아니겠습니까.



### 이 두 스님 (청주 관음사 주지)

부처님께서 49년 동안 말씀하신 것은 "자신이 부처임을 알라"는 것입니다. 자기가 누구인지도 모르면서 참된 자아를 알 수는 없습니다. 진짜 자기를 보려면 세상의 이치를 깨달아야 합니다. 무릇 세상의 모든 것은 생멸하고 변합니다. 모든 현상은 공허한 것이요, 일체의 상(相)이 상(相)이 아님을 볼 때 비로소 부처를 볼 수 있게 됩니다.

하지만 이것이 어디 가만히 앉아서 얻을 수 있는 것입니까. 평생을 공부해도 부족한 것이 바로 부처를 보고, 자기를 보는 일입니다. 수행자가 속세와의 인연을 끊고 혹독한 시련을 겪으면서도 불퇴전의 용기로 수행할 수 있는 것은 바로 진리를 알고자 하는 열념에서입니다. 진리는 따로 있는 것이 아닙니다. 바로 내 안에 있는 것이요, 깨달으면 내가 곧 부처이듯 이 말입니다.

출가자와 재가자의 길이 다르다고 생각하는 사람들이 적지 않습니다. 출가자와 재가자의 삶의 공간이나 방식은 다르지만 이루고자 하는 목표는 같습니다. 출가자는 부처를 이루겠다는 목표로, 재가자는 자신의 분야에서 일가를 이루겠다는 목표로 똑같이 정진합니다. 부처를 이루고, 일가를 이루는 것은 따지고 보면 둘이 아닌 하나입니다.

목표를 이루기 위해서는 욕심이 있어야 합니다. 이 욕심은 탐진치 삼독에서 말하는 욕심과는 다른 것이요, 탐진치 삼독의 욕심은 허망하고 공허한 것입니다. 쓸데없고 무리하며, 자신과 타인에게 해를 끼치는 번뇌의 씨앗입니다. 이런 욕심에는 열념이 있는 것이 아니라 탐욕만이 있을 뿐입니다.

그러나 무엇인가 이루겠다는 욕심에는 열념이 있습니다. 철저히 자기를 보려는 인내가 있고, 견고하고 지속적인 노력이 있어요. 이것도 번뇌라면

번뇌겠지만, 이 욕심에는 번뇌의 실상을 그대로 볼 수 있는 힘과 지혜가 있습니다. 그래서 번뇌에서 새로운 지혜를 얻을 수 있으니, 번뇌가 곧 보리인 것을 깨달을 수 있게 됩니다. 어떤 사람들은 절에 와서 복을 달라고 기도합니다. 종교에서 기복이 없을 수는 없겠지만 복이라는 것은 자기가 지은만큼 얻을 수 있는 것입니다. 아무 것도 하지 않으면서 복을 바라다면 그것은 도둑과 다를 바



<이두스님은 인과법을 믿으면서 노력하는 삶을 살라고 강조했다.>

없어요. 탐심이라는 것이 바로 이런 열지 않는 욕심입니다. 세상에 그냥 얻을 수 있는 것은 아무 것도 없습니다. 자기가 지은 것만큼 얻을 수 있는 것이 세상 이치이지요. 중생이 어리석은 것은 노력이 하지 않으면서 먹고 사는 데만 매달리기 때문입니다. 간절하고 사투지는 참구 없이 도를 이룰 수 없듯이, 피나는 노력과 원력 없이는

과를 믿으면서도 실천하지 않는다면 그것은 믿는 것이 아닙니다. 진정으로 인과를 믿는다면 실천이 뒤따라야 합니다. 모든 인과는 복이 아니라 나로부터 생깁니다. 나를 다스리지 못하면 악행을 하게 되고 고통이 뒤따르게 됩니다. 어떤 씨를 뿌리느냐에 따라 다른 열매를 맺는 것과 같은 이치예요. 이처럼 인과란 원인과 결과가 한 치의 빈틈없이 상응하는 것입니다.

버려야 할 악행이 어떤 것들인지는 잘 알 것입니다. 불교에서는 살생이나 도둑질, 음행이나, 거짓 말 따위의 악행들은 모두 탐심과 성냄과 어리석음에 의한 것이므로 원인과 결과를 잘 살펴서 스스로 악행에 빠지지 않도록 철저히 자신을 다스려야 합니다.

이런 나쁜 악업을 짓지 않으려면 선업이 무엇인지를 알아야 합니다. 우리는 보통 악업을 짓지 않는 것이 선업이라고 생각합니다. 하지만 선업이란 단순히 악행을 하지 않고 좋은 일을 하는 것이 아닙니다. 마음으로 좋은 것을 생각하고, 어떤 상황에서든 그 마음이 변하지 않아야만 선업이요. 평

### 모든 인과는 나로부터 비롯돼 악업짓지 않게 스스로 노력을

그 어떤 것도 이룰 수 없음을 명심해야 합니다.

부처님 말씀에 '욕지전생(欲知前身) 금생수자시(今生受者身) 욕지내생사(欲知來生) 금생자지시(今生作者身)'라는 것이 있어요. '전생을 알고자 하면 금생에 받는 과를 보고, 내생을 알고자 하면 금생에 짓는 업을 보면 알 수 있다'는 뜻입니다. 선한 마음에서 선한 결과를 가져오고, 악한 마음에서 악한 결과를 가져온다는 것을 모르는 사람은 없습니다.

무엇이든 노력한 만큼 얻을 수 있습니다. 이게 인과법의 이치입니다. 세상 모든 것이 이 이치에서 벗어나지 않습니다. 마음이 세상에 탐착하면 괴로움이 생기고, 마음이 도(道)를 좋아하면 깨달음을 얻을 수 있어요. 인과를 믿는 것만으로는 충분하지 않습니다. 인

## 관절염

### 자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 활액순환장애 디스크

관절의 활동이나 계단을 오르 내릴 때 무릎이 쑤시고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용 후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남

자생환(自生丸)을 2~3주만 복용해도 효과가 나타남

참고 - 심각한 정도로 나쁜 상태는 별도로 상담바랍니다.

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

주의사항 심장질환자, 폐질환자 임산부, 음주후에는 복용금지

※ 발명자 : 민숙의학자 권재우 웅(경남 산청)

주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 신도하는 기업 骨仁製藥(株)

## 고혈압·순환기질환

진정한 해답은 무엇입니까? ※ 혈관속에 만병이 있습니다※

◆ 혈전(血栓)이란 혈관내에 생기는 단백질의 피브린을 주성분으로 형성된 젤(gel) 상태의 혈액 덩어리로서 혈액의 흐름을 막화시키고, 각종 질병(성인병)을 유발시킴.

◆ 혈전성질환 고혈압, 고지혈증, 동맥경화, 협심증, 심근경색, 뇌졸중(중풍), 노인성치매, 당뇨성망막병증, 손발저림, 눈이 침침함 등

◆ 혈전용해요소 (닛토키나제) 대두의 발효종 미생물(납두균)이 만들어 내는 신기능성 특수 효소물질(Nattokinase) (강력한 혈전용해 능력으로 순환기계질환의 예방과 개선에 탁월한 기능성 효소물질)

◆ 국제혈전용해학회 에 발표(1996년), 분자구조식이 규명되어 그효과가 과학적으로 입증됨(일본 생물과학 연구소)

◆ 늘어나는 평균수명과 늘어나는 순환기질환 ◆ 식생활 습관의 서구화 가공식품, 동물성지방 스트레스, 운동부족 환경오염

NSF-CG1000mg/2000mg(20개입)

대건메디칼 053-744-2502 011-811-3938 (약식행심) (인내책자를 보내드립니다)

- 매일경제신문 인제 경영학 연재 -

이강욱 교수의 체질개선 ☆ 해독다이어트 ☆

## "당신도 날씬해질 수 있다"

일일 생활이며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다. 95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나서 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.

“여자가 살빼기 더 힘든 이유”

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

폐나 노폐물이 빠져, 건강해질로 바꾸는 발효원액 밀약법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 수분이 쌓이고 관절 사이에서 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해 지고 피는 더욱 탁해서 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리몸에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수억의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리없이 진행한다.

02)523-0708 초록원 (팔보효소)

## 당신에게 행운을

비밀번호 053-986-1355

행운의 양말, 방석, 속옷, 손수건, 넥타이, 지갑, 차량안전운행 방석, 부부화합의 이불, 가정화목의 카펫, 맑은 정신의 베개, 학업자에게 지혜의 선물로... 사업자에게 성취의 선물로... 수험생에게 합격의 선물로... 부모님에게 효도의 선물로... 어려움에게 희망의 선물로... 모든이에게 행운의 선물로...

전국지사 대리점 모 집

▶ 수입금 중 일부는 사회복지기금으로 출연함 ◀

www.bu.juk.shop.com

천통정사 복지원 문의: 053)986-1355, 017-533-1356 Fax 053)986-1356 대구 북로동대 053)986-1354 부산·경남총판 051)441-1670

