



할로 죽이고 방으로 살리고

<79> 중도법문

이즈음 절지나 휴가를 독려하는 여행사들의 광고문이 눈길을 끈다. "남들이 쉴 때 일했고, (그래서 지금) 남들이 일할 때 쉬었다." 감성을 자극하면서도 중도법문이 따로 없음을 보여준다. 요즘 선사의 계승은 주로 광고회사의 카피라이터 손에서 나오는 것 같다. 이에 질세라 어느 자동차회사의 광고문도 그 못지 않는 내용을 보여준다. "내가 사랑하는 사람을 다른 사람이 쳐다본다는 것은... (처음에는) 기분이 나쁘니다. (하지만) 기분이 다시 생각해보면 기분이 좋습니다."



한때 어느 대중가수가 불렀던 "... 아하! 웃고 있어도 눈물이 난다" ("그 겨울의 찻집")고 하는 가사만큼이나 잔잔한 감동을 준다. 중도법문은 이미 생활법문이 되어 버린 것이다. 60-70년대 자주국방과 경제자립을 외치던 시절에 자주 들었던 "씨

나는 다섯가지 신통력 밖에 없으니 어떤 것이 나머지 한 신통입니까?" 그러자 부처님께서 말했다. "선인아! 나에게 그 한 신통을 물었느냐?" 그런데 이 이야기를 듣고서 운개 본(雲蓋本)선사는 이렇게 착어(着語)했다. "미인은 벌써 하늘로 날아갔거늘 어리석은 서방님은 여전히 아궁이 앞에서 기다리는구나." 그의 시의 배경은 이랬다. 옛날 고대중국에 사단(謝丹)이란 노총각이 살았다. 어느 날 바닷가를 거닐다가 큰 조개를 주었다. 이를 들고서 집에 갔는데 그 조개에서 미인이 나왔다. 이후 그녀와 함께 살게 되었다. 그러던 어느 날 그 여인이 말했다. "서방님! 아궁이에 불을 좀 넣어주세요. 나는 물을 길어오리다." 그러고는 나가더니

선어록 곳곳에 나타나는 중도법문 감성 자극하는 CF에 줄줄이 등장

우면서 건설한다"라거나 "뛰면서 생각한다"는 고전적 중도법문들은 시대가 바뀌어 감에 점차로 세련된 표현으로 진화에 진화를 거듭하고 있다. 앞으로는 또 무슨 기발한 소리가 나오거나 광고문들 열심히 살펴야겠다. 선가의 대표적 중도법문이기도 한 '절름발이 자라요, 눈 먼 거북이로다'라는 말과 '남산에 구름이 일어나고, 북산에는 비가 오도다'라는 말도 선어록 곳곳에 자주 등장한다. 염관제안선사는 '허공으로 북을 삼고 수미산으로 망치를 삼는다'고 하였고, 파동 선사는 '맑은 추우면 나무위로 올라가고, 오르는 추우면 물로 내려온다'고 한 것이나 설봉 선사의 '발 광주리 앞에서 굶어 죽고 물가에서 목말라 죽는다'는 것도 모두 이 행식의 범주에 속한다고 할 것이다. 선문연승 14책 '오통(五通)'에는 부처님과 의도선인이 등장하는데 선어록에 대해 논한다. 부처님에게 다섯가지 신통력을 갖춘 선인이 들었다. "부처님은 여섯가지 신통력이 있으신데

돌아오지 않고 하늘나라로 올라가 버렸다. 그런데도 그 총각은 아궁이에 불을 때면서 그 여자를 마냥 기다리고 있었다는 고사에서 유래한다. 부처님의 물음에 제대로 된 말 씀인지 아닌지는 내 안목으로는 구별할 길이 없지만 이 답변 역시 중도법문의 형식에 참모 충실함을 알 수 있다. 송나라의 만암치유(萬庵致柔) 선사의 계승도 마찬가지이다. 산호백개 위를 흐르는 두줄기의 눈물이여! 한줄기는 그대를 그리워하는 것이요 또 한줄기는 그대를 원망하는 것이다. 두 줄기의 눈물을 통하여 애증(愛憎)을 동시에 표현하는 유명한 중도시(中道詩)라고 하겠다. 하긴 보통사람들도 헤어질 때는 누구나 '시원섭섭하다'라고 중도적으로 말한다. ■ 원철 스님(조계종 포교원 신도국장)

머리 맑아지고 몸 가뿐... 집중력 ↑

"때 아닌 때에 먹지 말라(不時食)"는 부처님 가르침이 있다. 때 아닌 때라는 것은 정오를 말하며, 이 때가 지나면 음식을 먹어서는 안 된다는 것이다. 부처님 당시부터 수행의 방편으로 이어져 온 오후불식(午後不食). 옛날 어떤 큰스님은 결방에서 오후에 밥 갖는 것을 보고 눈물을 흘리면서 불법이 쇠퇴하는 것을 걱정했다는 이야기도 전해진다. 시시습계의 아홉 번째 계율이기도 한 오후불식. 과연 오후불식은 수행에 어떻게 도움이 될까.

'오후불식' 수행에 어떤 도움이 될까?



참선수행하는 불자들. 오후불식 경험자들은 오후불식을 하면 정신적·육체적으로 많은 도움이 된다고 말한다.

▷수행에 미치는 영향
제주 원명선원장 대호 스님, 동국대 교수 법산 스님, 임제선원장 법현 스님, 위빠사나 수행처인 보리수마을 지도법사 붓다라키타 스님은 오후불식이 여러 가지 측면에서 수행에 상당한 도움이 될 수 있다고 말한다. 스님들은 오후불식의 가장 큰 장점으로 집중력을 꼽았다. 오후불식을 하면 몸이 가벼워지면서 졸음도 줄일 수 있으며, 속이 편안해서 정신을 집중하는데 크게 도움이 된다는 것이다. 그리고 음식에 대한 욕심을 줄이게 되면서 자연스럽게 음탕한 마음도 줄어드는 효과도 있다고 설명했다. 불자들에게 단식참선수행을 지도하고 있는 대호 스님은 "일주일 단식수행을 하는 불자들의 경우 대부분 뛰어난 집중력을 보이면서 공부속도가 빠르다"며 "오후불식은 수행방편이기는 하지만 마음을 다스려야 한다는 점에서 마음공부도 될 수 있다"고 말했다. 법산 스님 역시 "정신을 맑게 하는 것은 수행의 중요한 요소이며 가능한 한 오후불식을 하는 것이 좋다"고 말했다. 법현 스님은 "오후불식이 어렵다면 소식(小食)을 하는 것도 수행을 하는데 큰 도움이 될 수 있다"는 견해를 밝혔다. 10년째 하루 한끼만 먹는 일종식(一種食)을 하고 있는 붓다라키타 스님은 "음식을 절제하는 것은 수행의 기본이자 수행자가 가져야 할 자세"라며 오후불식의 필요성을 강조했다. ▷오후불식 해보니... 지난 4월부터 한 달간 월정사 단기출가 프로그램에 참가해 3주간 오후불식을 했던 정지환(37·경기 광주)씨와 조훈(39·인천 용현동)씨. 정씨는 "처음 해보는 오후불식이었지만 그리 힘들지는 않았으며, 머리가 맑아지고 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있었다"며 "지금도 하고 싶지만 여건이 되지 않아 적게 먹으려고 노력하고 있다"고 말했다. 조씨는 "몸은 힘들었지만 무엇보다도 졸음이 없어지고 속이 편안해 좌선을 하는데 편안한 상태를 유지할 수 있었다"며 당시의 느낌을 전했다. 매주 토요일마다 철야정진을 해 온 김덕희(53·부산 연산동) 보살은 정진 때마다 오후불식을 해 온 지 1년째. 이제는 오후불식이 습관처럼 편안하게 정진

을 할 수 있게 됐다. 아니 오후불식을 하지 않으면 이제는 철야정진을 하는데 상당한 장애가 될 것 같다고 말한다. 김보살은 "정진 도중 차담시간에 음식을 조금 먹은 적이 있는데 속이 더부룩하고 집중이 안돼 방해가 됐었다"고 말했다. 인천 용화선원의 한 스님은 "8명의 불자들이 오후불식을 하며 수행을 하고 있는데, 처음에는 기운이 없어하던 사람들이 어느 정도 익숙해지면서 이제는 오후불식 다음날 아침에 몸이 가볍고 정신이 맑아 매우 좋아하고 있다"고 전했다. 위빠사나 수행처인 서울 보리수선원의 신도 박옥동(37·서울 압구정동) 거사는 "먹고 싶은 충동이 있지만 그럴 때마다 물을 많이 마신다"면서 "먹던 습관

헐떡이는 마음 먼저 정리를 "오후에 많이 먹으면 상대적으로 신장·간기능 저하" 수험생도 응용하면 '도움'

수행이라는 뚜렷한 목적이 따라 하는 것이라는 생각을 확고히 가지고 있어야 한다는 것이다. ▷한의학에서 보는 오후불식 3년째 오후불식을 하고 있는 서울 종로 위강원한의원 전병용 원장은 "수행은 물론 건강유지에 오후불식만큼 좋은 방편도 없다"고 말한다. 전 원장은 위장질환이나 신장질환, 우울증 등의 신경성 질환, 비만, 고혈압, 당뇨 등에 오후불식이 매우 효과가 있다고, 실제로 오후불식 처방을 내리기도 한다고 밝혔다. 위의 기능이 정점에 달하는 것은 정오쯤이며, 그 이후는 위 기능이 약해지면 상대적으로 신장이나 간 기능이 왕성해지는데, 오후에 많이 먹으면 상대적으로 신장이나 간기능을 저하시킬 수 있기 때문에 좋지 않다고 한다. 뿐만 아니라 뇌의 혈액순환도 나빠져 머리가 무겁고 두뇌활동도 저하될 수밖에 없다고, 또 육식을 하지 않아도 오후 늦게 먹으면 피가 탁해지기 때문에 오후불식이 좋다고 강조했다. 전 원장은 체력적으로 문제가 되지 않는 경우 수험생들도 과일주스 정도 외에 오후불식을 하는 것이 학업과 건강에 도움이 된다고 설명했다. 한명우 기자 mwahn@buddhapia.com

아빠다 코스
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

맑은길 아바타 센터
아바타 마스터 김화근
전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.

지금이나 말로 당시에 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오

●전화문의 상담형
서울시 종로구 명동동 154-1
전화 010-6230-2113 / 02-396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegyun@avatar21.com

진심으로 수행하고 깨달음을 얻어 해탈을 원하시는 분들께 드립니다

이 세상에는 원래 불법이 없습니다. 다만, 부처님의 자비와 중생의 수로로 인해 불법이 생긴 것입니다.

▶당대 불법수행으로 큰 깨달음을 얻으신 금보리 상사님의 말씀

보리법문의 창시자 금보리 상사님은 어려서부터 청장고원(靑藏高原)에서 수행하셨습니다. 18년의 고수고행(苦修苦行) 끝에 수많은 고난을 이겨내고 원만한 자비와 수승한 법력(法力)을 얻을 수 있었습니다. 관세음보살님과 같은 대원을 발원하여 세간(世間)에서 포교를 하고 계도를 하고 있습니다. 금보리상사님은 자신의 수행과 특두한 경험을 통해 지금 우리 현대인의 수행과 깨달음에 가장 적합한 수행방법들을 창시해 내셨습니다. 만약 여러분이 진심으로 수행하고자 하는 분이라면 7일간의 실증실수(實證實修)를 통해 보리법문만의 우수함을 몸으로 느낄 수 있을 것입니다. 이시대에 맞는 적당(適機) 수행방법을 통해 여러분을 깨달음으로 이끄는 것이 상사님의 제일 중요한 가르침입니다. 보리수행방법을 통해 무수히 많은 수행자들이 큰 성취를 얻으셨습니다. 인생에서 해탈하고 깨달음을 얻고자 하신다면 수행을 하지 않으면 안됩니다(不可不修). 여러분이 "금보리(金菩提) 세 글자를 들으시고 희열과 놀라움을 느껴셨다면 인연이라고 할 수 있습니다. 상사님께서 제자를 보내 한국에서 포교를 하고 있습니다. 한국의 인연이 있는 대중들을 위해 7일간의 수행반을 진행하고자 합니다. 인연이 있는 여러분의 많은 참여를 부탁드립니다.

■ 수행반 일정 : 2006년 10월 13일(금) - 10월 19일(목)
■ 주 소 : 서울 서초구 방배동 899-16 한국보리법문
■ 문의 전화 : 02)3471-9183 / 02)586-6176

최첨단 "원적외선 복사열 필름난방"

아직도 심야전기보일러를 생각하고 (난방비 50% 절감)
전기온돌난방을 생각하고 (난방비 70% 절감)
기름보일러를 생각하고계셨다면 (난방비 80% 절감)

최첨단 원적외선 복사열필름난방으로 생각을 바꿔보세요.

구분	필름난방	심야전력	도시가스	전기난방	LPG	보일러 등유
소비자 가격	66.8원/kw	36.8원/kw	640원/m ²	668원/m ²	1250원/m ²	1000원/ℓ
열효율(%)	100	95	90	100	90	85
연료소비량(ℓ)	588kw	1650kw	124m ³	1569kw	1124m ³	182ℓ
월간난방비	39,200원	60,700원	79,360원	104,800원	155,000원	182,000원
단기지사	100	155	202	267	3950	464

※ 사찰에는 이런점이 유리합니다.

- 쓰시않던 방을 사용할때 하루전에 미리 보일러를 켜야 하는 불편함이 없었으나 본 난방은 5~6분이면 충분합니다.
- 한번 시공으로 건물수명대로 반영구적인 사용이 보장됩니다.
- 전국 사찰 200여곳 시공한 전문 시공 업체입니다

● 시공단면도

● 전기보일러사용비교표

2006년 11월(10일간) 시공합니다 (연료비 50~75% 절감)

● 유시품에 주의하십시오

● 제품 : 정품(미국칼로리시 제품)만을 취급합니다.

● 설치하면 좋은 곳 : 법당, 요사채, 선방, 어린이집, 식당 등

● 대체에너지(주) 천안·아산총판

041)545-5593, 010-8120-3592

요사채 신축 석가래 교체 기와 교체 전 지붕 공사 일체

기와공장 천안

011-9820-0112
041)554-0112

소중인 인연을 위한 정성 고품격 장수 발효식품

몸에 좋은 조청으로 심신을 새롭게 한다

전통 비법으로 산사에서 스님에게 직접 만든... **산수조청**

- 산수조청은 공해시대, 무엇을 먹어야 안심할까 고민하는 당신에게 참 좋은 인연입니다.
- 산수조청은 산천 초목의 뿌리 잎, 줄기, 열매의 영양소를 고스란히 뽑아내어 우리전통의 조청으로 고아낸 고품격 장수 발효식품입니다.
- 산수조청은 비구니 스님들의 청정심과 지극한 정성으로 만들어 집니다.

뜻이오르지않는 **산수참꽃 조청** 1.2kg

어혈, 냉증, 위장장애, 피로 독소, 적체의 해소, 신경통, 항암, 원기회복등에 기여

산수약도라지조청 1.2kg

기관지, 천식, 기침, 가래, 배농작용, 폐기능, 호흡기질환, 피로회복등에 기여

죽은 인연을 사귀는 100% 천연으로 만들었습니다

산수조청 웰빙 자연당

- 각종 요리, 무침, 조림 등 찬만 드실 때
- 떡, 빵, 과일 드실 때 ● 고추장, 김치 담그실 때

1100g×2병 = 18,000원

옛날 방법 그대로 만든 순수한 맛, 이제는 몰렛 대신 산수조청 웰빙 자연당을 쓰십시오.

● 주문 및 문의 : **대한불교조계종 금융사**
054)372-3166

● 입 금 처 : 농협 727077-52-056761(원순회)

맑은 마음 깊은 정성 **산수조청원**