



⑦ 참선 수행자의 조건

서산 대사(西山, 1520~1604)는 <선가귀감(禪家龜鑑)>에서 "참선하는 자는 반드시 세 가지 요건(三要)을 갖추어야 한다"고 말하고 있습니다. <선요>를 지은 고봉원묘(高峰原妙, 1234~1295)도 같은 말을 하고 있습니다.

세 가지란 '대신근(大信根)' '대분지(大憤志)' '대의단(大疑團=疑情)'입니다. 이 세 가지를 갖추지 않고는 절대 깨달음을 얻을 수 없다는 것입니다.

대신근(大信根)은 '큰 믿음'으로 화두를 참구하면 반드시 깨달을 수 있다는 확신입니다. 사업이나 일상생활도 마찬가지지만 깨달음을 체득하는 일도 믿음이 있어야 합니다. 확신이 없는 상태에서는 아무리 화두를 참구해도 소용이 없습니다.

되고, 작게 의심하면 작게 깨닫게 된다"고 말하기도 합니다. 기왕이면 크게 의심해야 할 것입니다.

그런데 '크게 의심하라'는 이 말은 참으로 애매모호합니다. '의심을 하라'는 것이 무슨 말인지 알 수가 없다는 것입니다. 우선 '의심'이라고 하면 그 말의 밑바탕에는 불신이나 회의가 전제되어 있기 때문입니다. 따라서 '의심'이라는 말 대신에 '의문제기' 또는 '문제의식'으로 바꾸어 표현해야 합니다. 그런데 화두는 해석하지 말고 무조건 참구해야 한다는 말과 비교할 때 '의문제기'나 '문제의식'이라는 말 역시 상반되는 말로서 부연 설명을 하지 않으면 안 됩니다.

화두를 참구할 적엔 '의심을 크게 하라' '의문을 크게 가지라' 또는 '의문제기'나 '문제의식'을 가지라는 말은, 다른 아닌 자신이 참구하고 있는 화두에 대하여 '왜?' '어째서?' 하고 강하게 의문사를 던지라는 뜻입니다. '무자화두'를 참구한다면 '어째서' 또는 '왜 무일까' 하고 의문사(가)를 던져서 참구하라는 뜻입니다.

것입니다. 믿음(대신근)이 깊고 '왜 무일까' 하고 끝없이 의문을 던지다 보면, 그 의문은 점점 커져서 나중에는 큰 돌덩어리처럼 됩니다. 땀방울이 맺혀서 바로 압축되어서 금방이라도 터질 것 같은 커다란 종성이 됩니다. 그 종성이 '뿡' 하고 터지는 날이 바로 깨달은 순간입니다. 처음에는 '의문 던지기'가 자그만 했는데 '왜' 하고 자꾸만 의문사를 던지다 보니 급기야는 점점 커져서 '탁' 하고 터진 것입니다.

일구월심 화두를 생각하다 보면 어느새 머리엔 큰 응어리(疑團) 같은 것이 생기게 됩니다. 다른 아닌 '왜'라는 응어리입니다. 이때 자명한 고승의 파격적(격외의) 언어인 말 한 마디는 일순간에 땀방울 한 '큰 응어리'를 무너뜨리게 합니다. 또는 일상적인 어떤 일에서 순간적으로 '아!' 하고 깨닫게 됩니다. 이것을 기연(機緣) 깨닫게 되는 인연, 계기(契機)라고 합니다. 깨달은 순간 의문(疑)은 저절로 해결됩니다. 이것을 선승들은 마치 '물뿔 밑이 확 빠져나가는 것 같았다(如桶底脫相似)'고 표현하고 있습니다.

절대적인 믿음(대신근)이 가득찬 분발심(大憤志)은 저절로 생기게 되고, 분발심이 가득찬 의문(疑團)은 갈수록 커질 수밖에 없습니다. 의단이 커가 되어서 깨달음의 자물쇠를 자꾸 자꾸하다 보면 끝내 화두라는 자물쇠는 열리게 됩니다. 그러므로 참선을 하는 자에게 이 세 가지는 필수 조건입니다. 이 중 하나라도 빠지면 그는 깨달음의 문으로 들어갈 수 없습니다. 이 세 가지는 참선뿐만 아니라 일반적인 학문이나 사업을 하는 데 있어서도 꼭 필요한 것입니다.

'대신근·대분지·대의단' 3가지 요건 갖춰야 깨달음 도달 "깨달음에 대한 확신으로 열정을 다해 강한 의문 품어야"

대분지(大憤志)는 '분발심'입니다. 확신을 갖는다고 해도 마음을 다하여 떨쳐 일어나려는 분발심, 즉 깨달음을 얻고자 하는 의지와 열정이 없다면 곤란합니다. 열정이 없으면 노력하지 않습니다. 노력하지 않는 자에게 성공이란 있을 수 없습니다.

대의단은 풀어서 '의단(疑團)' 또는 '의정(疑情)'이라고도 하는데 흔히 '의심'으로 풀이합니다. '대(大)'자가 있으므로 '큰 의심'이라고 할 수 있습니다. 이 가운데 다른 것은 더 설명할 필요가 없지만 대의단에 대해서는 좀 더 많은 설명이 필요합니다.

'의단' '대의단'을 일반적으로 '의심' '큰 의심'으로 풀이하고 있습니다. 또는 '단(團)'자가 있으므로 '의심 덩어리' '큰 의심 덩어리'라고 할 수 있습니다.

의심은 화두참구에 있어서 첫째로 풀는 필수조건입니다. 다시 말하면 화두를 참구할 적엔 의심을 크게 가져야 한다는 것으로, 흔히 "크게 의심하면 크게 깨닫게

그런데 중요한 것은 '왜 무일까?' 하고 깊이 의문만 제기해야지, 갖가지로 머리를 굴려서 '왜 무라고 했을까' 하고 분석, 분별(분별)을 하는 말라는 것입니다. 여기서 말하는 의심이나 의문은 분별심에서 나오는 지적(知的)인 의문이 아닌 직관적인 의문입니다. 말하자면 탐구정신을 수반하고 있는 의문구조를 통해 깨달음으로 들어가는 것입니다. 부정을 통해서 긍정 즉 깨달음을 얻는다고 보면 됩니다. 어떻게 보면 종이 한 장 차이 밖에 안 되는 말장난 같은 말로 들릴 수 있지만, 무슨 말인지 확실히 이해되지 않으면 한 장의 차이가 천양지차로 벌어집니다.

오늘날에는 '의단'이나 '대의단'을 '의심'이나 '큰 의심'으로 표현하기 보다는 '의문 덩어리'로 표현하는 것이 더 이해하기 좋습니다. '대의단(大疑團)'에서 '대(大)'와 '단(團)'을 소홀히 하면 안 됩니다. '대'와 '단'은 보편적인 의문을 큰 의문으로 '덩어리화(化)'하는

■윤창화 민족사 대표

신행게시판

- 공생선원 해거 스님 금강경 강아공생선원(주) 지우각은 3월 6일부터 6개월간 금강선원장 해거 스님(탄허불교문화재단 이사장)을 초청법사로 스승 큰스님께 듣는 <금강경> 강좌를 개설한다. 매주 목요일 오전 10시 30분 열리는 <금강경> 강의와 함께 무각 스님이 강사로 나서서 매주 화요일 <법화경>, 수요일 <선문활요> 강좌도 진행한다. 한편 2월 24일 수계법회, 3월 9일 공생선원 관음보살점안식을 병행할 예정이다. (02)900-2448
- 강남포교원 단기 좌선 프로그램-서울강남포교원(2월 21~23일) 단기 좌선 프로그램을 개설한다. 앞으로 하던거 동안거 도입을 위한 준비 과정으로 개설된 것이다. 점심공양 후 대토산 구룡산대보살 등산도는 양재천 건너도 한다. 토요일 저녁공양무 평가 후 회향하는 과정이다. 매일 마지막 주 목요일 1일(8회), 2박3일 과정으로 단기 좌선 프로그램이 열릴 예정이다. 3층 수선당에서 선착순 16명을 대상으로 열린다. 등록금은 30만원. (02)399-2631
- 홍국사 불교대학 개강 -고양 홍국사는 부처님의 생애와 불교 근본교리, 불자예절, 기도, 참선 등에 불자가 반드시 알아야 할 기본기를 4개월간 배우는 불교대학을 개설한다. 3월 4일 오전 11시 30분 개강하는 홍국사 불교대학은 매주 화요일 강의가 열린다. <불교입문>을 교재로 홍국사 주지 대오 스님이 강의한다. 1년 과정의 <회향강> 경전반은 3월 7일 오후 2시 개강한다. 중앙승가대 김승철 교수를 강사로 매주 금요일 오후 2시에 개설된다. (02)381-7970
- 우곡선원 참선교양 강좌-우곡 일산선원과 우곡 부산선원이 참선교육 강좌를 개설한다. 2월 26

일부터 3월 16일까지 3주간 열리는 참선교육은 선입문부터 시작해 좌선과 호흡, 우곡 선기공, 날숨 호흡, 단다라 명상, 심상관법 및 좌선실수, 108경진 등으로 진행된다. 마지막 날인 16일에는 만행정진이 이루어진다. 일산선원(031)975-3127, 부산선원(051)740-6288

●미항사 참선의 향기 '서울대중법회' -해남 미항사가 매일 한 차례 서울 법천사에서 미항사와 인연 있는 모든 이들을 대상으로 '서울대중법회-금강 스님의 육조단경이야기'를 개최한다. 2월 3일 첫 법회를 병행한 이래 3월 9일, 4월 13일, 5월 4일, 6월 8일, 7월 6일, 8월 10일, 9월 7일, 10월 12일, 11월 9일, 12월 14일 오후 2시 서울대중법회가 이어질 예정이다. (02)745-6939

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

**밝은길 사파타 센터**

전통주사는 본래는 안내 자료를 보내드립니다.  
지금이나 말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오.

-이벤템 마스터 김희권

●전화문의 상담 환영  
서울시 강남구 신사동 545-3  
전화 010-6230-2113 · 02)512-2736  
http://www.avatartcenter.com  
E-mail: heegyun@avatat1.com

'16관법' 설법 듣고 무생법인 증득

⑦ 위제희 왕비

부처님께서 만년에 기사굴산에 계실 때 왕사성에서 큰 비극이 일어났다. 태자 아사세가 제바달다의 사주를 받아 왕위를 빼앗기 위해 부친 빈바사라(頻婆娑羅) 왕을 가두고, 아버지를 옹호하는 어머니 위제희(韋提希) 왕비마저 가두어 버렸다. 위제희 부인은 간절히 부처님의 왕림을 기원하였다. 그러자 부처님께서는 즉시, 아난·목련존자를 데리고神通력으로 부인의 처소에 나타났다. 그리고 당신의 광명 속에서 사방세계의 정도를 나타내 시어 부인에게 보였는데, 그녀는 괴로움이 없고 안락한 극락세계에 왕생할 것을 바라고 그 곳에 태어날 방법을 가르쳐 주시기를 애원하였다.

이윽고 부처님께서는 부인을 위하여 16관(觀)의 수행법을 설하셨는데, 그것은 정선(定善) 13관과 산선(散善) 3관이다. '정선'이란 산란한 생각을 쉬고 마음을 고요히 하여 극락세계의 국토와 불·보살님들을 점차로 관조함을 말한다.

①일상관(日想觀)-해가 지는 모습을 보고 정토의 아름다움, 자기 죄업을 관함 ②수상관(水想觀)-맑은 물을 보고 물을 변화시켜 유리와 같은 정도의 대지를 관함 ③보지관(寶地觀)-유리와 대지 위에 있는 황금의 길, 누각 등을 관함 ④보수관(寶樹觀)-칠보의 나무와 그 광명을 관함 ⑤보지관(寶地觀)-8가지 공덕수가 충만한 칠보의 연못을 관하고, 그 물이 흘러 개울이 되고, 흐르는 물소리는 무상·무아의 법을 설하고 있음을 관함 ⑥보부관(寶佛觀)-칠보 누각에서 천인이 연주하는 음악이 삼보를 염하듯 설하고 있음을 관함 ⑦화좌관(華座觀)-부처님이 앉아 계신 연화좌가 찬란하게 정토를 비추고 있음을 관함 ⑧상상관(像想觀)-큰 연화 위에 빛이 찬란한 아미타불이 앉아 계신 모습을 관함 ⑨진신관(眞身觀)-아미타불의 상호에서 광명이 비취 증상을 심수하고 계심을 관함 ⑩관음관(觀音觀)-관세음보살의 몸이 광명으로 빛나는 영락을 두르고 있음을 관함. ⑪세지관(勢至觀)-아미타불,

관음·대세지보살의 3존이 고통 받는 중생을 위해 설법하고 인도하심을 관함 ⑫보관(普觀)-불보살이 허공에 가득한 정토에 왕성한 것을 관함 ⑬상상관(善想觀)-여러 불신을 관하는 것으로, 정도의 보배 연못에 있는 불상이 사방세계에 몸을 변형시켜 여러 가지 모습으로 일체를 교화함을 관함.

부처님께서 일곱 번째 화좌관을 설하실 때, 홀연히 아미타불이 허공중에 나타나시니 부인은 환희에 넘쳐 아미타불께 예배하고 깊은 신심을 일으켰다. 부처님께서는 이어서 산선 3관을 설하셨는데, '산선'이란 산란한 마음이 끊어지지 않은 채, 악을 범하지 않고 선을 닦는 것을 말한다. 산선은 3복(福)이라 하여 세간의 선(善)과 소승·대승의 선을 가리킨다. 부처님께서는 이 3복을 중생의 근기에 배당하여 9품(品)으로 구분하셨는데, 선행을 두고 염불하여 극락왕생하는 수행과 그 과보를 설한다.

마지막으로 부처님께서는 거듭 '아미타불' 염불을 찬탄하시면서, 이것이 가장 수승한 극락왕생의 길이니, 지성으로 믿고 간직하도록 간곡히 당부하셨다. 부처님의 설법이 끝나자, 부인은 진리의 실상을 깨닫는 무생법인(無生法忍)을 획득하였고, 500명의 시녀들도 또한 깊은 신심을 일으켰다.

이것은 <불설관무량수불경>에 나오는 내용이다. 이 경은 "모든 부처님은 바로 온 세계의 법계(法界)를 몸으로 하시니, 일체 중생의 마음속에 들어 계신다"고 밝히고 있다. 그래서 "이 마음으로 부처님을 이루고 또한 이 마음이 바로 부처님이니라. 모든 부처님의 위엄은 바른 지혜는 마음에서 새기는 것이니, 마땅히 일심으로 생각을 곱퐁히 하여 저 아미타불과 그 지혜 공덕인 여래·응공·정변지(正遍智)를 깊이 관조해야 한다"고 강조한다.

천여유적(天如維則) 선사는 "아미타불 넘치는 화두 삼아 지나 깨나 분명히 들어 쉬지 않고 한 생각의 분별도 나지 않는데 이르러, 차서를 밟지 않고 바로 부처님의 경지에 뛰어오르리라" 하였다. 염불은 진여자성을 여의지 않는 '자성선(自性禪)'이기에, 선(禪)과 둘이 아님을 확신해야 한다.

김성우 객원기자

생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다  
원인통 요가마을

**민속죽염** 20년 전통  
소량의 열과 은이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 함성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
4. 정혈작용을 체질개선에 도움을 준다.

\* 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자기 면역력이 높아져 각종 기혈 질환 예방에 크게 도움이 됩니다.

9번 기준  
가 루 지죽염 125g 27,500원  
가 루 지죽염 230g 50,000원  
알갱이 지죽염 125g 27,500원  
알갱이 지죽염 230g 50,000원

2번 기준  
보급형 민속죽염 500g 10,000원  
(음식조리용·양치용·피부미용)  
기분배출비 25,000원 (연말연시 구매시 무료배송)

주문전화 : 0531985-1135 / 0541733-0979  
전국 각 지역별 판매처 모집중! 016-823-0483  
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

**전강대선사님 인가제자 대원 문재현 선사님**

세계 최초로 전등록 1,700여 공안을 총명하고 시승한 바로보인 전등록 전30권의 출판비를 보시 받습니다.

바로보인 출판사는 대원 문재현 선사님께서 번역하고 공안 하나 하나마다 평창과 송을 붙인 바로보인 전등록을 전 30권으로 새롭게 출간합니다. 전 30권 출간비는 5천만원 내외인데 보시하시는 분은 바로보인 전등록 30권 각 권마다 기록되어져 세세상생 정법을 부촉하여 널리 알린 공덕이 기려질 것입니다. 또한, 법보시의 큰 공덕을 지으신 분들이 불보살님의 공호와 가피력을 입어 모든 악업을 뒤집어 정법을 깨달아 구경설할 인연으로 회향하기를 육조정맥선원 사부대중 일동이 천일기도로 간절히 기도해 드릴 것입니다.

전화 02-3494-0122 www.zenparadise.com

매일경제신문 인제경제영학 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 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로서 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, 운동 부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 임발생 등 고위험을 수반하게 된다.

**체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법**

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업 사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속박이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 근에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 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

실무자 스님이 염불 한글화 하여!  
"염불자가 경전의 내용을 알고 염불하는"  
(의식집)을 만들어 소개합니다.

**한글한문(경음) 불교상용의식집**

**내용 소개**

- ①한문염불(기존염불)과 우리말염불(경전 내용으로 구성)을 염불자가 어느 쪽든 자유롭게 선택하여 집전할 수 있게 만들었습니다.
- ②우리말 염불화를 하기 위하여 한문의 (음)만 달은 것이 아니고 경전의 내용을 염불로 구성하여 편찬함으로써 염불을 하면 자동적(주입식)으로 경전공부가 되도록 만들었습니다.
- ③의식의 분야에 따라 각각 5권으로 분류하여 염불내용을 위주로 조직하여 책의 분량을 줄여서 소장용이 되지 않도록 하였습니다.
- ④염불의 맥이 끊어지지 않도록 (운운)을 최소한 적게 하고 실무차원에서 염불자의 작은 예로 까지도 배려하여 초보 집전자도 편안하게 집전 할 수 있게 하였습니다.
- ⑤염불의 한글화는 우리 불교의 과제인데 염불하는 방법을 한부도 소개한다면 '삼청을 하는 청사'를 "2청은=한문염불(기존염불)로 하고 "3청은=우리말염불(한글염불)로 한다"면 많은 시간과 노력 없이도 자동적으로 한글화 할 수 있는 지름길이 된다고 확신 합니다.

**<구 성>**

- 제 1권:예경:각정편 ● 제 2권:천도:시시편 ● 제 3권:수계:방생편
- 제 4권:장이편 ● 제 5권:정안편

● (이상 5권이면 기본염불 원로) 총 5년 특별보급금 67,000원(배송비 포함)  
<문의> 전화 031)448-5065 / 핸드폰 011-277-8024  
(전화: 211012-52-203756) 박명덕 \*각권 별도 판매 사절