



석우 스님의 조주록 선해

도인이 침 뱉는 정도의 일일뿐

학승이 물었다.
“어찌하여 진실이 관(觀)하여지지 않는 것입니까?”
조주 스님이 말했다.
“진실이 없지는 않지만 관할 수는 없는 거야.”
학승이 말했다.
“결국 뜻이 어둡습니까?”
조주 스님이 말했다.
“진실을 잃을 뿐이야.”

問 諦爲什麼觀不得 師云 諦即不無 觀即不得 云 畢竟如何 師云 失諦

제(諦)는 불교에서 진리 진실 깨달음이라는 의미가 있다. 부처님이 처음으로 설법한 내용을 4성제(四聖諦:4가지 진리)라고 부르는데 그것이 그 대표적인 예이다. 여기서는 진리보다는 진실로 번역하는 것이 나올 것 같다.

관(觀)한다는 것은 마음으로 보는 것을 관(觀)이라고 한다. 그런데 진실은 그렇게 마음이나 눈으로 보여지는 것이 아니다. 허물며 어찌 또 생각할 수 있겠는가.

그러면 도대체 참 뜻은 어떤 것인가? 그렇게 어렵다고 딱 말하면 벌써 진실은 잃어버리고 만다. 잘 생각해보라. 진실은 말할 수 없고, 단정할 수 없고, 흉내 내지 못하지만 진실은 항상 나타나고 있다. 네가 지금도 진실을 사용하고 있지 않는가.

그러므로 그것을 물건을 보듯이, 그렇게 알려고 하지 말고 진실을 이해해라. 우선 너 자신에 대한 것부터 이해해라.

너의 주인공에 대해 마음이라고도 말하지 말라. 마음이라는 글자가 네가 아니지 않는가. 마음을 깨달아라. 네가 너 자신에 대한 진실을 알면 우주의 진실도 알고 세상의 진실도 알 것이다.

학승이 물었다.
“수행해도 도달하지 않으며, 질문해도 도달하지 않을 때는 어떡합니까?”
조주 스님이 말했다.
“도달하는 것과 도달하지 못하는 것은 도인이 침을 뱉는 정도의 일로 밖에 보지 않아.”
학승이 물었다.
“그 일은 어떻습니까?”
조주 스님은 땅 위에 침을 뱉었다.

問 行又不到 問又不到時如何 師云 到以不到 道人看如唾唾 云 其中事如何 師唾地

하! 이 얼마나 명쾌한 설명인가. 원래 수행하지 않아도 도달되어 있으며, 질문하지 않아도 도달되어 있는 것이다.

도달하는 것과 도달하지 못하는 것에 대하여 진정한 도인은 침을 뱉을 뿐이다. 공연히 도달과 도달하지 못함에 대하여 집착하지 말라. 깨끗한

것을 더럽히는 것이다.

학승이 물었다.
“무엇이 조사 서쪽에서 온 뜻입니까?”
조주 스님이 말했다.
“네가 조사의 뜻이라고 부르지 않아도 거기에 있지 않아.”
학승이 물었다.
“본래라는 것은 어떤 것입니까?”
조주 스님이 말했다.
“나와 너의 눈이 서로 보고 있는 외에 제2의 주인공이란 없어.”

問 如何是祖師西來意 師云 如你不喚作祖師意猶未在 云 本來底如何 師云 四目相睹 更無第二主宰

달마 조사가 서쪽에서 가져 온 뜻이 무엇인가? 이것을 알면 선(禪)을 알고, 도(道)를 알고, 우주를 안다. 조주 선사는 “네가 조사의 뜻이라고 부르지 않아도 거기에 있지 않아” 라고 말했다.

‘조사의 뜻’ 이라고 말하기 전은 한 생각 일어나기 전이다. 거기에도 조사의 뜻은 있지 않다는 것이다. 말하거나 침묵하거나 하는 곳에 조사의 뜻은 있지 않기 때문이다.

그럼 어디에 있는가? 오로지 선사를 찾아가서 방(榜)을 당해보라. 그 때 문득 이외에 다른 것은 없다는 것을 알 것이다. **무물선원 선원장**

선경 해제 한국선과 선어록

선비요법경

구마라집이 번역한 선 수행서

《선비요법경》 3권은 구마라집에 의해 3권으로 번역된 것으로 선의 수행법에 대해 설명한 것이다. 주된 내용은 관법 및 조식(調息)과 조식(調息) 등 선관에 대한 방법을 부정관법(不淨觀法)을 중심으로 자세하고 구체적으로 제시한 경전이다. 설법의 대상은 1250명의 상수대중(常隨大眾)과 500명의 성문대덕(聲聞大德) 등이다. 대비구 1250명과 500명의 성문대덕들은 설법을 듣고 깨침을 터득했지만 마하가치라난타는 총명하고 지혜가 있음에도 불구하고 마음에 의문이 있고 사념처 수행을 닦지 않은 까닭에 금생에도 깨침을 터득하지 못했다. 이에 부처님은 가차라난타 및 그 자리에 있던 마하라비구 및 미래의 비구들을 위해 계엄음을 없애는 방법에 대해 마음을 집중하는 방법을 설법한다.

제1 계념법(繫念法)은 조용한 곳에서 가부좌를 하고 발가락 끝에 마음을 갖다 두고 그것을 점차 손목으로 확장해 산란한 마음을 다스리는 방법이다.

제2 백골관상법(白骨觀想法)은 마음을 이마에 갖다 두고 집중한다. 그리고 점차 머리 전체로 확장해 대상을 바꾸어 관찰하는 역관법(易觀法)으로 진행해 차례로 40명의 백골을 관찰한다.

제3 참회자책관(懺悔自責觀)은 마음을 왼발의 엄지발가락에 집중하고, 점차 다리 및 온 몸으로 확장

제9 구신상관법(具身想觀法)은 왼쪽 엄지발가락에다 마음을 두고 그것을 머리끝까지 확장해 모든 뼈를 관찰한다. 모든 뼈마디가 하얗고 완전하다는 것을 10회에 걸쳐 관찰해 점차 확장시켜 삼천대천 세계에 가득한 줄을 안다.

제10 절절해관법(節節解觀法)은 오른 엄지발가락의 두 마디에다 마음을 두고 그것을 머리끝까지 확장해 363개의 골절로 구성돼 있음을 관찰한다.

제11 백골유관관법(白骨流光觀法)은 오른 엄지발가락의 마디가 백광으로 가득차 있음을 관찰한다. 363개의 뼈마디를 모두 관찰해 32상과 80종호가 모두 백광을 비춘다고 관찰한다.

제12 사대관법(四大觀法)은 척추의 마디마다 백광이 흘러나와 일체의 몸을 비추고 그것이 확장돼 삼천대천세계에 가득찬다. 그리고 자기의 몸이 사대로 구성돼 있음을 관찰하고 일체의 인연도 사대로부터 일어나는 것을 관찰한다.

제13부터 제15관법까지는 사대를 자세하게 분류한 것이다.

제16 보상관법(補想觀法)은 자신의 몸이 지나치게 공하다는 것으로 흘러가는 것을 보약으로 몸을 추스르는 것처럼 보완한다고 관찰하는 것이다.

제17 신념처관법(身念處觀法)과 제18 신부정잡예상관법(身不淨雜穢想觀法)은 자신의 몸을 오색이 감싸 청정해지고 투명해짐을 관찰하여 무아에 대한 이해를 넓혀간다.

제19 염불관법(念佛觀法)은 다시 사위국의 기수 급고독원으로 설법의 장소가 변경된다. 여기부터는 선난제비구를 위하여 죄업장의 참회 및 사경(邪見)과 살생의 번뇌에 대하여 설법해주는 내용이다.

제20 수식관법(數息觀法)은 관불삼매(觀佛三昧)를 터득하고도 성현의 과보를 얻지 못하는 자는 마음이 산란하기 때문에 호흡을 통해 마음의 안정을 터득하도록 하는 관법이다.

제21 구상관법(九想觀法) 및 자심관법(慈心觀法)은 온 몸에 온기가 흐르는 것을 느끼는 난법(暖法)을 설명한다.

제22·23관법은 정관법(頂觀法)을 중심으로 14회 관찰하면 출정과 입정에 항상 신체가 안락함을 터득한다고 설명한다.

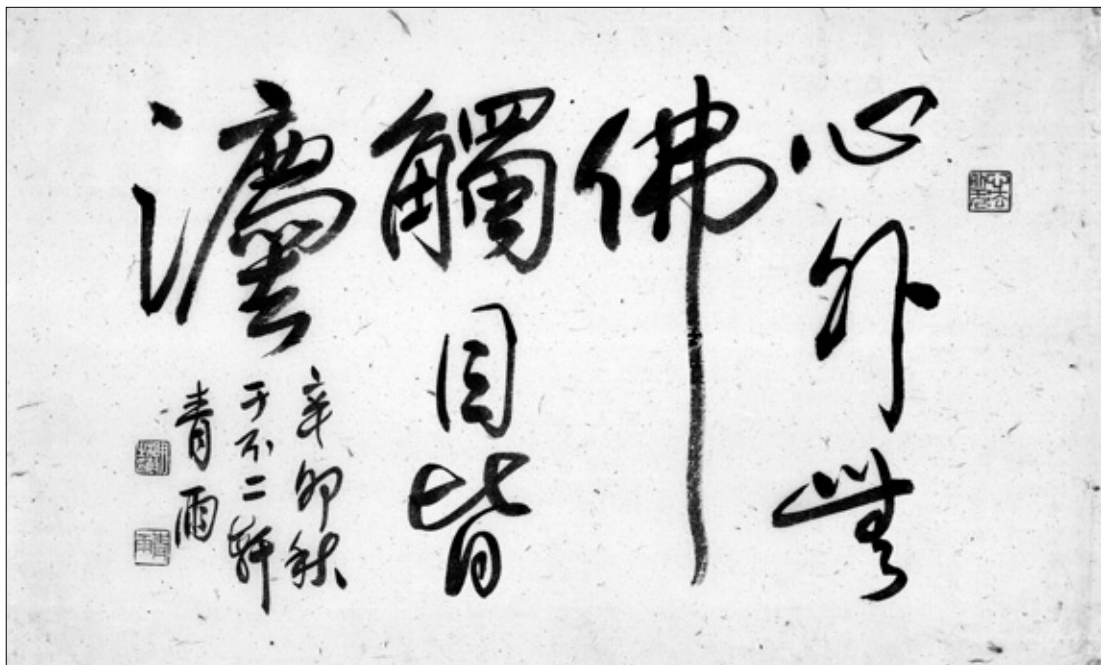
제24-30관법까지는 지·수·화·풍·오음 등을 통해 공(空)·무아(無我)·무상(無相)·무작(無作)에 대해 설한다.

마지막 유통분에서는 계를 지키고, 한적한 곳에서 마음을 안정시키며, 업장을 녹이고, 부지런히 노력하라고 당부한다. 특히 이 경전에 대하여 미래세 말법시대에는 함부로 범부들에게 노출시키지 말라고 말한다.

이처럼 《선비요법경》은 주로 자신의 몸을 대상으로 그것이 부정(不淨)하고 무상(無常)하며 (空)하다는 도리를 설명한 것이다. **김호국 동국대 선학과 외래교수**

운상민의 서화산책 심외무법

마음을 떠나서는 진리가 없다



心外無佛 觸目皆法(심외무불 촉목개법)
마음 밖에 따로 부처가 없다. 눈에 보이는 모든 것이 다 진리이다. - 미상

觸: 닿을 축
皆: 다 개

창우법촉불심
우물심무외
이묘개 무
현추



서예가·동아미술상 수상



김호국 동국대 선학과 외래교수

내가 직접 만드는 나만의 108염주

나를 위해 만든 108염주의 공덕도 크지만 남을 위해 만든 공덕은 무량합니다. 시방법계에 부처님 법을 전하고 회향하는 큰 실천이 시작됩니다.

본 수행은 다음과 같은 좋은 인연이 만들어 지게 됩니다.

- ☞ 일심으로 참회의 절을 부처님께 올리며 그 정성이 담긴 한알 한알의 염주를 한번 질할 때마다 한 알씩 깨어 자신의 마음을 밝히는 '108염주만들기' 수행은 몸과 마음을 바르게 하고 망상과 괴로움에서 벗어나고자 내내 있던 길, 발자국이 중생을 모두 해탈의 길로 인도하겠다는 큰 서원은 아닐지

라도 정성스레 마음의 향을 사르며 그 동안 알게 모르게 지은 죄업을 참회하며 청정심 내어 달라고 부처님께 발원합니다.

- ☞ 그동안 자신의 안위만을 생각하며 살아왔던 삶을 '108염주만들기' 수행을 계기로 타인에게 피해를 주지 않는 삶을 살겠다고 마음먹기 시작하고 108염주가 만들어지면 내가 아닌 다른 이의 목에 걸어 주겠다는 마음가짐을 다짐합니다.

☞ 이 인연을 통하여 시방법계에 회향하며 마지막 인내의 힘을 다해 절을 올리고 염주를 꿸 때 되면 염장은 맑고 공덕이 녹아 든 세상에 하나밖에 없는 108염주가 되는 것입니다.

☞ 본인 스스로 만든 염주를 부처님 앞에 일주일 또는 보름간 모신 후 가져가시면 더욱 불심이 돈독하게 됩니다.

108염주 만들기 순서

1 염주세트키트: 108염주 (10mm) 마감용 염주 1개(10mm), 줄삼색, 코핀1개, 펜던트, 이부사계

2 염주 하나하나를 줄에 끼웁니다. 가끔 구멍이 막히면 염주는 준비물 중 이부사계로 해결합니다

3 108개의 염주가 다 끼워졌으면 모찌구멍이3개 양쪽으로 줄을 교차시켜 모아 줍니다.

4 수직으로 나열하고 모주의 구멍에 코핀을 이용하여 두개의 줄을 빼냅니다.

5 끝부분까지 빼냈으면 3회 정도 함께 매듭을 합니다. 매듭부분이 모주구멍으로 들어가게 합니다.

6 모주로부터 나온 두 줄을 마감용 염주로 통과시킵니다.

7 마감용 염주를 통과 시킨 두 줄에 매듭트를 끼워서 다시 마감용 염주로 통과시키면 됩니다.

8 이때 펜던트와 마감용 염주 사이에 3mm정도 남겨두고 모주의 마감용 염주 사이는 5mm정도 남겨둡니다.

9 두 줄로 2회 앞뒤로 가볍게 매듭을 만듭니다.

10 다시 매듭을 3번 함께 조이면 됩니다.

11 가위로 2mm정도 남게두고 자른 후 리미터를 살짝 지지서 손으로 가볍게 늘려줍니다.

12 108염주 완성
심원인특허출원
20-2011-0003592
20-2011-0004171
20-2011-0005555

다담 카페 108염주만들기운동본부

현대불교신문 108염주만들기 운동본부

서울 종로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층 문의: 02)2004-8214 (농협 053-01-269062 주식회사 현대불교신문사)