



석우 스님의
조주록 선해

바로 지금을 도리어 알겠는가

학승이 물었다.
“형상이나 위(威儀)를 가지고 있지 않아도 도리어 알 수 있습니까?”
조주 스님이 말했다.
“바로 지금[即今]을 도리어 알겠는가?”
問 不具形儀 還會也無 師云 即今還會麼

우주는 법칙이 있어서 그 법에 따라 만물이 생주이멸한다. 그 법칙이 나오는 장소를 법성(法性)이라고 표현한다. 또 다른 말로 말하자면 우주의 근원(根源)이다. 근원(根源), 그것은 형상이나 어떤 고풍스런 위엄을 가지고 있지 않다. 그것은 어떤 것으로도 표현할 수 없고, 또한 알 수도 없다. 예로부터 선사들은 그것을 다만 깨달음을 통해 알았다. 그런데 근원은 언제나 우리 주변에 있다. 사람도 근원 속에 있다. 사람이 곧 근원이다. 그러므로 누구든지 근원을 체험할 수 있다. 그것을 체험하는데 많은 시간이 필요한 것도 아니다. 짧은 시간, 단 5분만이라도 정말로 아무 것도 원하지 않는 고요한 무심에 들어가 있다면 그대는 이미 그것을 체험하고 있는 것이다. 그때 깨달으라. 그것을.

그런데 설사 그것을 알았다고 해도 그것을 알았다고 말할 수 있겠는가? 그것이라고 말하는 순간 이미 그것이 아니다. 알았다고 하면 안 '것'이 있는 것이다. 그러면 이미 그것이 아닌 것이 돼버린다.
지금[即今]과 같다. 지금은 항상 지나가고 있다. 현재라고 말할 때는 이미 과거가 된다. 현재

는 분명 존재하지만, 그 누구도 현재를 설명할 수 없는 것과 같다.
학승이 물었다.
“무엇이 부끄러워하는 마음이 전혀 없는 사람입니까?”
조주 스님이 말했다.
“누구나 다 불가사의를 지니고 있어.”
問 如何是大無慚愧底人 師云 皆具不可思議

수행자는 근원과 현실을 잘 조화시켜서 살아가는 사람이다. 마음은 항상 근원을 지니고 있고, 세상을 보는 안목은 진리에 입각해서 본다. 두려움이란 존재하지 않으며, 깨끗함도 없는 것이고, 부자도 없고 가난한 자도 없으며, 생도 없고 사도 없는 것으로 본다.
그러나 세상을 살아가는 방법은 분명히 더러운 것을 치우고, 항상 깨끗하게 산다. 규율은 질서이다. 그것이 없으면 세상은 혼란에 빠진다. 그래서 부처님의 계율을 잘 지키고, 아찔 수 없을 때만 계율을 버린다. 죽음의 두려움에 떠는 사람에게 그를 깊이 이해하고 편안한 임종이 되도록 도와주고, 가난하여 울분에 젖어있는 사람에게 부와 빈은 본래 없는 것이라는 깨달음을 던져 준다.

수행자가 스스로의 마음을 깨닫고 부처의 행을 하지 못하고 있을 때는 응당히 부끄러워해야 한다. 그런데 인간의 도의(道義)를 잃어버리고도 부끄러워하지 않는다면 그는 이 땅에 살 자격이 없

는 자이다. 그는 이 땅이 먹여주고, 입혀주고, 재워주고, 숨 쉬게 해주고 있는데도 불구하고 그 은혜를 모르고 사는 불가사의한 자이다. 사람은 누구나 그런 불가사의의 한 면이 있다.

학승이 물었다.
“급박한 것이란 어떤 것입니까?”
조주 스님이 말했다.
“1분 1답이다.”
問 如何是急切處 師云 一問一答

세상에서 가장 다급한 것이 무엇일까? 지금 눈앞의 일이다. 지금 질문이 일어났을 때, 대답하여야 하는 것만큼 다급한 것이 어디에 또 있겠는가. 미래는 모른다. 과거는 지나갔다. 지금으로서 현재 눈앞의 문답이 가장 시급하다.
미래를 대비하는 것은 좋은 것이다. 그러나 현실을 외면하고 미래만 바라보고 달리는 자는 헛된 꿈을 좇아가는 어리석은 자이다. 항상 그때그때 현재를 충실하게 잘 살았을 때 인생을 잘 산 것이다. 부모에게 효도는 지금 하라. 처에게 감사하고 고맙다는 말도 지금 하라. 자식에게 사랑을 지금 주라. 애인에게 선물도 지금 하라. 지금 하지 않으면 영원히 못할 수도 있다. 앞으로 미래가 있을 것인지 그것은 아무도 모른다. 그러나 현재는 우리가 분명히 알 수 있다. 현재에 최선을 다하는 것. 이것이 선적(禪的)인 인생을 사는 것이다.

무불선원 선원장

운상민의 서화산책 초발심자경문

마음을 닦아야 보배



三日修心 千載寶 百年食物 一朝塵(삼일수심천재보 백년탐물일조진)
삼일동안 마음을 닦아도 천 년의 보배가 되지만 백 년 동안 탐내어 얻은 것은 하루아침의 티끌로 돌아간다.

삼	심	재	백	탐	일
일	조	천	년	보	배
수	천	년	보	배	수
철	오	월	일	조	천
우	추	오	월	일	조
정	중	기	이	오	월
정	중	기	이	오	월

載: 실을 재, 떠받들 대
寶: 보배 보
塵: 티끌 진



서제가 · 동아미술상 수상

선경 해제 한국선과 선어록

능엄경

관세음보살을 원통대사라 부른 까닭은?

《능엄경》의 본래 명칭은 《나무대불정여래밀인수증요의제보살만행수행업경》이다. 우리나라에는 신라 말기와 고려 초기에 걸쳐 선법이 전래되면서 소위 구산문을 비롯한 많은 선종이 점차 기반을 형성하기 시작한 것은 고려 중기였다. 이런 즈음에 일반 지식인뿐만 아니라 귀족계층에서도 교학불교와 더불어 수양과목으로서 선수행은 필수적인 교양으로 수용되어 소위 거사선이라는 일군의 선종을 불러일으켰다. 그 가운데 이자현(1061~1125)은 당시 가지산문의 계승자였던 학일(1052~1144) 및 단연(1070~1159)을 비롯한 당시의 선승들과 교류하면서 나름대로 독자적인 선종을 다졌는데 《능엄경》을 위주로 하는 소위 능엄선의 흥기였다.

이와 같은 분위기 속에서 등장한 이자현은 일찍이 벼슬을 그만두고 정평산 문수원에 은거하면서 참선과 경전 공부로 일관했다. 이자현은 일찍이 《설보살》을 통해 깨침을 경험한 이후로 율문문언의 어록 등 여러 가지 어록과 경전을 즐겨 애독했다. 경전 가운데는 《능엄경》을 중시해 그 제자들에게도 널리 권

고려 중기 귀족층에 유행한 《능엄경》

거사선이라는 일군의 선종도 일으켜

‘칠대오입’ 통한 망념의 타파 중시해

육근 중 이근방편 수승함 강조하기도

장했다. 이자현은 《능엄경》의 지·수·화·풍·공·근·식 등 칠대오입(七代悟入)을 통한 망념의 타파를 중시해 그것을 통한 깨침을 강조했다. 나아가서 일체 존재가 여래장 아님이 없음을 설명하는 내용에도 깊이 탐구했다. 구체적인 수행의 방법으로는 25가지 원통을 제시했다. 그 가운데서도 관세음보살이 수행한 이근원통은 이자현에게 특별한 것이었다. 이근원통은 반문문자성(反聞聞自性)으로서 소위 들고 있는 자신의 성품을 다시 돌이켜 관하는 것으로 귀결된다. 이근원통이란 25성인이 자기 자신이 깨친 원통방편을 설명하자 부처님은 문수에게 그 시비를 가려보라고 말한다. 이에 문수는 차례로 25성인의 견해에 대해 평가하면서 마지막에 해당하는 관세음의 이근원통이야말로 최상의 방편임을 찬탄한다. 25원통은 6진과 6근과 6식과 7대가 원통한 것으로 다음과 같다.

육근오입(六塵悟入)은 다음과 같다.
성진오입은 교진여가 부처님의 음성을 듣고 사성제를 깨친 것이고, 색진오입은 우파니사타 곧 진성(塵性)이라는 수행자가 부정관을 관찰해 무학도를 성취하는 것이며, 향진오입은 향염동자가 두루 유훈법을 관찰하다가 침수향이 타는 냄새를 통해 무루지를 얻은 것이고, 미진오입은 약왕과 약상이 약초의 맛을 통해 보살지를 얻은 것이며, 촉진오입은 발타파라가 때를 씻는 물을 통해 무소유경지를 얻은 것

이고, 법진오입은 마하가섭과 자금광 비구니 등이 육진이 모두 공적한 줄을 터득해 멸진정을 얻은 것이다.

육근오입(六根悟入)은 다음과 같다.
안근오입은 아나율다가 금강삼매를 통해 얻은 지혜이고, 비근오입은 주리반특가가 출입식을 통해 무학위를 얻은 것이며, 설근오입은 교법바제가 혀를 통해 무학위를 얻은 것이고, 신근오입은 필필가바차가 촉각을 통해 무학위를 얻은 것이며, 의근오입은 수보리가 공성을 통해 무학위를 얻은 것이다.

육근오입(六識悟入)은 다음과 같다.
안식오입은 사리불이 심견(心見)을 통해 아라한을 얻은 것이고, 이식오입은 보현보살이 심문(心聞)을 통해 지혜를 터득한 것이며, 비식오입은 순타라 난타가 출입식을 통해 수기(受記)를 받은 것이고, 설식오입은 부루나미다라니자가 대변재(大辯才)의 음성을 통해 아라한을 얻은 것이며, 신식오입은 우파리가 정정계율을 통해 아라한을 얻은 것이고, 의식오입은 대목건련이 신통력을 통해 아라한을 얻은 것이다.

칠대오입(七代悟入)은 다음과 같다.
화대오입은 오후승마가 화광삼매를 통해 아라한을 얻은 것이고, 지대오입은 지지보살이 비사사불을 위해 땅을 평탄하게 한 수행으로 무생법인을 얻은 것이며, 수대오입은 월광동자가 수성관법(水性觀法)을 통해 동진(童眞)이란 이름을 얻은 것이고, 풍대오입은 유리광보살이 시공을 관찰해 무생법인을 얻은 것이며, 공대오입은 허공장보살이 정광불의 처소에서 무변신을 통해 무생법인을 얻은 것이고, 식대오입은 마륜보살이 식심삼매(識心三昧)를 통해 무생법인을 얻은 것이며, 근대오입(根代悟入)은 대세지법왕자 곧 무량광이 육근을 통해 삼매를 터득하는 것이다.

마지막으로 이근원통(耳根圓通)의 구체적인 수행은 다음과 같다.
“대중과 아난이여, 그대들이 전도해 듣는 바탕을 돌이켜서 듣는 자성을 되돌아켜 듣는다면 그 성품은 최상의 도를 이루게 될 것이니 원통의 진실이 그와 같다. 이것이 바로 미진불이 열반에 들어간 하나의 길이었다. 과거의 모든 여래도 이 반문문자성의 수행으로 여래를 성취했고 현재의 모든 보살도 지금 각자 원통한 수행문에 들어가며 미래의 수행자들도 마땅히 이 수행법에 의지해야 할 것이다. 나도 이 수행법에 의지했듯이 관세음만 그런 것이 아니다.”

이처럼 《능엄경》의 경문에서도 이근원통의 중요성을 부각시켜 육근오입 가운데서 이근오입에 대한 설명은 생략하고 경전을 따르도록 할애해 설명을 하고 있다. 이로써 중생의 육근 가운데 이근방편이 가장 뛰어난 것을 말해 관세음을 원통대사(圓通大師)라 불리웠다는 내용이다.



김희구 동국대 선학과 외래교수

참선자, 수행자, 수험생, 학업자



신묘장구대다라니 (산스크리스트어)

소원 성취의 옷

침향은 지구상에 존재하는 식물 중에서 향균효과가 가장 뛰어나 공기정화에 탁월합니다.

사람의 체온에 해당하는 36도 이상의 열을 받을 때부터 그 기운을 발하기 시작하며 위를 따뜻하게 하고 몸 속에 나쁜 기를 내려주고 기의 순환을 원활히 해주고 사기(邪氣)를 몰아내어 머리를 맑게 해주어 한의학적으로 많이 사용하며 부처님의 향으로 최고의 수행과 참선을 할 수 있는 중생제도로 탁월한 하늘이 내려준 천연향이며 향기를 내는 신비한 물질입니다.

삼각법(삼각기법)을 통하여 참선과 수행자의 중심이 되어 기가 가장 많이 모여지며 심신이 안정되어 소구하는 바가 이루어 질 수 있다.

신묘장구대다라니(산스크리스트어)는 일체의 소망을 성취케하고 복을 받게 하며 무적이며 일체 중생이 윤회하는 삼유(三有)의 길을 청정케 하는 것이다.

색중에서 적색(빨강)과 흑색을 교합하여 흑색은 깨우침, 팔정도(정견, 정어, 정념, 정명, 정사유, 정정진, 정정)의 의미로 적색은 항상 쉬지 않고 수행하라는 정진을 상징합니다. 글자 하나 하나마다 금박과 침향이 무한한 기운으로 변하여 부처님의 자비로 일체 중생을 성취케하는 깨달음의 옷입니다.

모든 보시금은 대불전에 쓰여집니다.

불자라면 가족 모두가 깨달음의 옷으로 소원성취 하십시오. 성불하십시오.

우 능 시 0311898-5698 / 010-2589-7280

대학입시 수능시험학원 발행 *보시금 : 95,000원
우체국 104604-01-005265 [예금주: 우능사] / 부처님 전에 축원하여 발송합니다.

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수어의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

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

체내 노폐물이 빠지면 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

풍동하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 축적으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠져나가는 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02) 523-0708 박현숙 원장

네이버, 다음에서 '초록원월빙'을 검색하세요.