



석우 스님의  
조주록 선해

# 언제까지 생각의 노예가 되려는가

학승이 물었다.  
“무변신보살은 왜 여래의 정상을 볼 수 없었습니까?”  
조주 스님이 말했다.  
“너는 사리(闍黎야.)”

그 누구도 여래의 정상은 보지 못한다. 그대는 다만 그대 자신만 알라. 자기 자신을 완전히 알 때, 그때에 석가모니불의 참뜻을 알 수 있다.

학승이 물었다.  
“낮은 일광(日光)이라 하고 밝은 화광(火光)이라 합니지만 신광(神光)이란 무엇입니까?”  
조주 스님이 말했다.  
“일광과 화광이다.”

問 晝是日光夜是火光 如何是神光 師云 日光火光

신광(神光)은 신비로운 빛을 말한다. 옛날 사람들은 에너지원 없이도 빛을 보이면 그것을 신광이라고 했다.

예를 들어 저녁에 유난히 밝은 빛이 나오는 곳이 있기에 가보았더니 알이 있고 그 알에서 아기가 나온다는 전설에서 신광에 대한 이야기가 나온다. 부처님이나 성인의 몸에서는 자비한 빛인 둥근 일원상이 나온다고 생각했는데 이것을 신광이라고 불렀다. 또 야광주는 밤에도 스스로 빛이 난다고 하여 신광이라고 한다. 어쨌든 신비한 빛을 신광이라고 하는데, 모를 때는 신광이나 알고 보면 별로 신비롭지 않다. 다 그런 이유가 있다.

특히 선가에서는 이런 신비주의를 배격한다. 철저한 인간주의이고 자연주의이며 법치주의이다. 그런 선사에게 신광을 물으니, “신광? 그런 것이 뭐 그리 신비하나? 일광(日光)과 화광(火光)을

보아라. 얼마나 사실적이고 신비하나? 망망한 대우주에 떠 있는 일광, 저런 빛이 바로 신광이다. 어리석은 사람을 유혹하는 신광 같은 것에 유혹당하지 말라”라는 것을 말하고 있는 것이다. 오늘날 신비주의를 좇는 사람들이 새겨 들어두어야 하는 말이다.

학승이 물었다.  
“딱 알맞게 질문한 곳은 어떤 것입니까?”  
조주 스님이 말했다.  
“어그러졌느니라.”  
학승이 물었다.  
“무엇이 질문하지 않는 곳입니까?”  
조주 스님이 말했다.  
“아까 그 일구(一勾)에서 알아차려라.”

問 如何是恰問處 師云 錯 云 如何是不問處 師云 向前一勾裡辨取

가장 적합한 질문은 곧 어그러진 것일 수밖에 없다. 또 단 한 마디도 질문하지 않고 있다고 해도 그 또한 어그러진 것이다. 왜 그러하냐? 물리학을 공부해본 사람이라면 이 말이 쉽게 납득될 것이다. 무엇보다 중요한 것은 자기 생각 속에 빠지지 않는 것이다. 마음은 기쁨과 슬픔을 내는 당사자이다. 부처님은 주인이 되어 죽을 때까지 평온한 마음을 쓰다가 가지만, 중생은 생각의 노예가 되어 마음이 어지럽게 꼬달리다 생애를 마친다.

무불선원 선원장

## 선경 해제 한국선과 선어록

## 안반수의경

### 선정의 실천방법을 설한 경전

선경류에 속하는 경전군으로서 불도수행의 기본이 되는 선정의 실천방법이 잘 설해된 것으로는 <안반수의경>을 비롯해서 주로 아비달마의 여러 부파에 속한 것들이 많다. 여기에는 간혹 대승적인 경전도 포함된다. 특히 <음지입경>과 같은 경우는 후대에 법수(法數)와 같은 형식이 포함되어 있어 일정한 수도체계를 잘 나타내고 있다. 선경은 시대가 내려오면서 역술자들의 개인수행 경험과도 같은 방식이 도입되는 경우도 생겨가면서 중국에서는 천태종의 지관법문과 중국선종의 실천체계에 밀려가게 되었다. 일례

그러나 선정에 약간의 혼잡한 점이 보이는 것은 본 경전의 후서를 붙인 곳에 경문과 주(註)를 합해서 설명했기 때문이다. 경전의 제목에 대한 설명을 살펴보면 다음과 같이 12가지로 표현된다. 이를 보면 이 경전이 의도하고 있는 것이 무엇인지 잘 드러난다.

다. 여기에서 언급하고 있는 16가지 안반법은 출식과 입식을 분별하고 확정한 것이지만 처음부터 그렇게 정형화된 것은 아니었다. 왜냐하면 <대념처경>과 <염처경> 등보다 비교적 간단하기 때문이다. 특히 <대안반수의경>과 <수행도지경>에서는 위의 16가지지를 16

안(安)	반(般)	수(守)	의(意)
1 신(身)	식(息)	도(道) 금(禁:不犯戒)·호(護:護藏一切無所犯)	도(道)·식(息)
2 생(生)	멸(滅)	도(道)	인연(因緣)
3 수(數)	상수(相續)	지(止)	
4 명도(念道)	해결(解結)	죄에 빠지지 않도록 한다(不墮罪)	
5 피지(避罪)	불입죄(不入罪)	도(道)	
6 정(定)	역사동요(使使動靜)	의(意)를 신안하지 않도록 한다(莫亂意)	
7 의(意)를 다스려 무위를 터득토록 한다(御意至得無爲)			
8 유(有)	무(無)		염무부득도(念無不得道)· 불념무(不念無)· 불염무(不念無)
9 본인연(本因緣)	무처소(無處所)	본래 온 바가 없음을 알고 소멸해도 처소가 없음은 이는 지(知)本無所從來 知滅無處所	
10 청(淸)	정(淨)	무(無)·활(活)	위(爲)·생(生)
11 미(未)	기(起)	이미기(已未起)· 이미기(已起意)· 이미기(已起意)	
12 수오음(受五陰)	제오음(除五陰)	각인연(覺因緣)· 무소착(無所著)	

경전제목 안반수의에 대해 설명한 도표

### 마음자리 관찰법위를 확대 들숨·날숨 염하는 수식관 호흡법부터 효능까지 설명

로 오정심관으로 불려진 안반수행은 5종의 수식(數息) 부정(不淨) 자심(慈心) 인연(因緣) 염불(念佛) 등으로 깊이 뿌리내렸다. 이후 선법의 호흡에서는 <안반수의경>의 수행법이 중시됐다.

안반(安般)은 안나반나(安那般那)로서 안나는 입식(入息)이고, 반나 곧 안반나(安般那)는 출식(出息)을 가리키는 말로서 안나반나(安那般那念) 또는 수식(數息)이라고도 한다. 출입식으로 선정을 일으키는 것을 안나반(安般念)이라 한다. 이것은 호흡을 중심으로 점차 그 관찰의 범위를 확대해 나가는 것이다. 이 안나반나 호흡법에 관해 그 수행방법과 효능에 대해 설한 것이 <안반수의경>이다. 본 경전은 <불설대안반수의경> <안반수의경> <대안반경> <안반경> <수의경>이라고도 불린다. 후한시대 안세교의 번역으로 안반 곧 오정심관 가운데 특히 수식관에 중점을 두고 있다. 안나 곧 출식과 반나 곧 입식을 관찰함으로써 마음의 산란함을 방지하는 방법으로 수식(數息)·상수(相隨)·지(止)·관(觀)·환(還)·정(淨) 등 여섯 가지로 상세하게 상·하 2권에 걸쳐서 설하고 있다.

곧 호흡이 들고 나는 것과, 그 호흡을 통해 마음이 머무는 곳을 분명히 잊지 않고 의식해 여윌하게 수행해 나아가게끔 하고 있다. 이 안반수에서는 다시 열 가지 지혜 곧 수식(數息)·상수(相隨)·지(止)·관(觀)·환(還)·정(淨)·사제(四諦) 등을 말하고 있다. 이 가운데 안반수의 중요 내용을 구성하고 있는 것은 사제를 제외한 앞의 6가지이다. 이 6가지 의해서 마음을 제어하는데, 각각 수식은 차의(遮意), 상수는 의(意), 지는 정(淨意), 관은 의(離意), 환은 일의(一意), 정은 수의(守意)를 말한다. 다시 이것을 내용상으로 분류해 보면 수식은 사념처이고, 상수는 사정근이며, 지는 사어의족이고, 관은 오근과 오력이며, 환은 칠각지이고, 정은 팔정도로서 <37조도품경>이 설한 것과 상응한다.

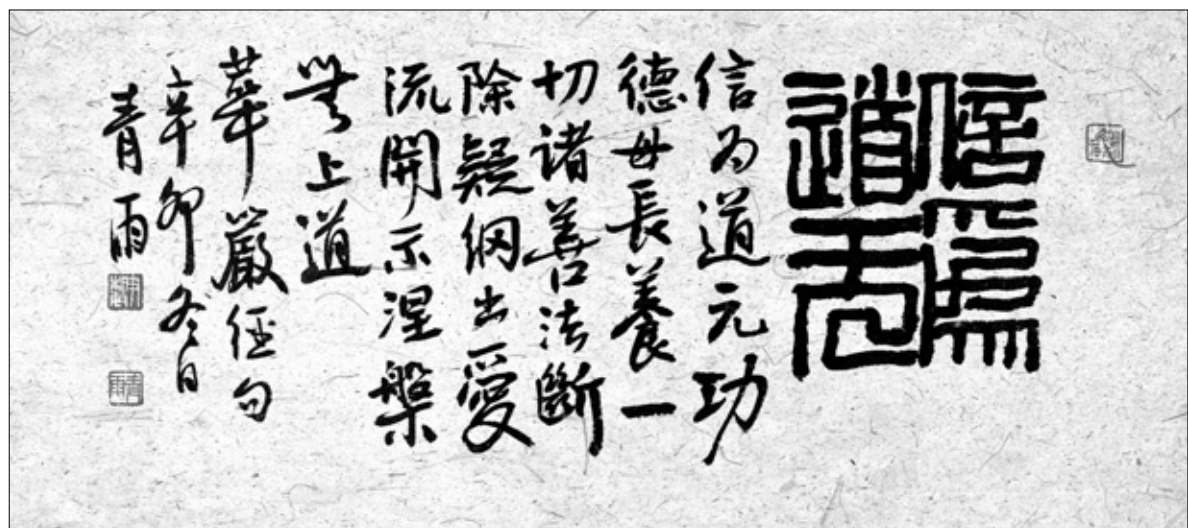
안나반나념사매란 입식 내지 출식의 염과 함께 상응하는 것을 말한다. 이 선정에 들기 위해서는 한적한 숲 속 또는 나무 아래나 빈 집 등에서 결가부좌하여 몸의 자세를 곧게 하고 사념을 전면(前面)에 둔다. 그리하여 정념으로 다음과 같이 출식하고 입식을 한

특승(特勝), 16승(勝), 16승행(勝行), 16특승행(特勝行), 16안반나행(安般那行)이라고도 하여 출입식을 염하는 16가지의 관법 곧 수식관을 확대해 불정관법이 소극적인 측면임에 비하여 특별히 뛰어난 점이 있기 때문에 특승이라 불렀다.

가령 파환승(破患勝)의 경우 부정관은 다만 탐욕을 파하는 데에 지나지 않지만 파환승은 탐욕만이 아니라 일체의 번뇌를 파한다는 것이다. 요컨대 모든 번뇌는 악각(惡覺)에 기초하여 발생하는 것이기 때문에 이제 출식과 입식을 염하여 그 악각을 소멸해야 한다는 것이다. 내지 단결승(斷結勝), 관광승(寬廣勝), 미세승(微細勝), 견고승(堅固勝), 조정승(調停勝), 소생승(所生勝), 소이승(所異勝) 등이 모두 부정관법에 있어서 그 뛰어난 점을 강조하고 있다. 특히 그 여섯

김희국 동국대 선학과 외래교수

## 운상민의 서화산책 화엄경



疑: 의심할 의  
網: 그물 망  
涅: 개흠 열  
槃: 쟁반 반

### 믿음은 도의 근원이다

信爲道元功德母 長養一切諸善法 斷除疑網出愛流 開示涅槃無上道 (신위도원공덕모 장양일체제선법 단제망출애류 개시열반무상도)

믿음은 도의 근원이고, 공덕의 어머니며 일체의 좋은 일들을 길러낸다. 의혹의 그물을 끊어버리고 애착의 물결에서 벗어나게 하며 열반이라는 최상의 길을 열어 보인다.



서세가·동아미술상 수상

### 건강백세

아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

“얇은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

허리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 허리를 편안하게하며 각종 질병을 예방하세요

### 열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 “열침”의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

복한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료가 금강약돌 온열복대입니다. 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 “열침”을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳에도 작용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질 개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

- \*아랫배가 냉하거나 손발이차신분 \*오심전, 고관절, 당뇨, 전립선
- \*생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.)
- \*하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선체험 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자들이께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

오장육부를 치유함에 있어 썩음을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩음(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 “열침”이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지움, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 양과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

- \*입금계좌: 농협 053-12-125418 강현영 \*일요일 공휴일도 상담합니다.
- \*대리점 및 딜러모집 (조합자건강매트, 오심전조교, 요추베개등 자매포디양)

썩음의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

### 희담석 건강용품 - 염주세트

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요

38,000원 (희담석합장주, 염주,주머니) ⇒ 32,300원

· 크기: 직경 10mm 희담석 합장주 증명! (희담석합장주 [날개] 1만원)

\* 희담석 100% 활용 방법 - 희담석(염주, 합장주 등)을 하루에 한두 번 정도 물에서 잠시(1분정도) 내려놓으세요. 물에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머무르고 있던 물이 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아옵니다.

### 피로를 풀어주는 능인라벤더 향

능인향당의 향은 불자의 불심으로 제조된 순수 원향입니다

능인라벤더는 정신안정과 피부 개선에 효과가 있고, 그 향기가 좋아 유럽의 로마 시대부터 향수와 향료의 원료로 사용되던 꽃입니다. 라벤더의 향기에는 긴장을 완화시키고 숙면을 유도하는 효과가 있습니다. 능인 라벤더향은 능인향당의 순수 원향을 바탕으로 천연 라벤더 꽃에서 추출한 최고급 에센스를 첨가하여 그 향기가 은은하고 자연스러운 것이 특징입니다.

₩ 15,000원 규격: 약 14cm(연소시간 약 35분) / 용량: 약 170g