



석우 스님의
조주록 선해

산 정상에 올라가지 않는다

학승이 물었다.
“높고 험준하여 오르기 어려울 때는 어떻게 생각하십니까?”
조주 스님이 말했다.
“노승은 고봉의 정상에 올라가지 않는다.”

問 高峻難上時如何 師云 老僧不向高峰頂

높고 험준한 곳은 도의 세계이다. 학승이 도의 세계에 들어가는 길은 높고 험준하다네 여기에 대해 어떻게 생각하십니까 물은 것이다. 그러자, 조주 선사는 “나는 높은 산봉우리 정상에 올라가지 않는다”고 짧막하게 대답하고 말했다. 내가 가는 길은 그런 길이 아니라는 답변이다.

참으로 의미심장한 말이다. 처음 입문해 도를 이루고자 생각할 때라면 누구나 도는 높은 정상에 있을 것이라고 생각할 것이다. 간혹 잠잘 때 꿈속에서도 화두가 들릴 정도가 되어야 깨달음이라고 주장하는 사람도 있으므로 초심자들이라면 그렇게 생각하는 것이 당연할 것이다.

그런데 도는 그렇게 높은 곳에 있지 않다. 도는 마음이 있으면 항상 나타나는 것이기 때문에 사소한 일상 속에도 도는 있다. 또 깨달음은 어느 순간 스승의 가르침이 가슴에 새겨지면 그것이 바로 깨달음이다. 행자 때 [금강경]을 듣고 깨달음을 얻었던 육조 스님이 그 표현이다. 그후 조주·임제 스님 역시 단번의 가르침을 듣고 즉석에서 깨달았던 선사들이다. 이 돈오(頓悟)법이 선문의 정법이다.

학승이 물었다. “모든 것(萬法)과 더불어 반려(伴侶)가 될 수 없는 사람은 어떤 사람입니까?”
조주 스님이 말했다. “사람이 아니다.”

問 不與萬法爲侶者是什麼人 師云 非人

반려라는 말은 ‘짝’이라는 말이다. 짝 하다는 것은 더불어 함께 산다는 의미이다. 사람은 몸과 마음의 집합체이다. 따라서 마음만으로는 살아갈 수 없고 몸을 위해서도 살아야 한다. 몸은 곧 물질이고 물질에서 마음이 나오므로 몸을 잘 가꾸어야 한다. 6바라밀과 10선계를 잘 행한다면 그가 곧 보살이고, 부처이다. 반드시 그의 몸에서 방광이 일어날 것이다.

무엇을 먹고 안 먹고가 중요한 것이 아니고, 곁혼을 하고 안 하고가 중요한 것이 아니다. 이 시대에 아직도 그런 발상과 오만에 사로 잡혀있다면 그는 미개인이고, 불교를 저해하는 마구니 중에서도 상 마구니이다. 이 몸으로 ‘아름다운 행’을 한다면 그가 바로 참 사람이고 불보살이다. 우리는 누구를 막론하고 그런 분에게 예배하고 찬탄하는 것을 쉬지 말아야 한다.

장관이 물었다. “스님, 원컨대 종지(宗旨)인 중도(中道) 일구(一)를 말씀해 주십시오.”
조주 스님이 말했다.
“오늘은 장관에게 드릴 돈이 없습니다.”

問 請師宗乘中道一句子 師云 今日無錢與長官

불교의 종지는 중도(中道)이다. 선종, 교종을 막론하고 중도(中道)를 중요하게 취급하는 것은 부처님의 직접 가르침이 중도에 들어있기 때문이다. 120세까지 살았던 조주 선사는 당시 국왕은 물론이고 여러 계층의 신하들도 자주 찾아보면서 설법을 들었고, 또 궁급한 것이 있으면 질문을 드렸다. 그 때 한 장관이 중도에 대해 조주 스님의 견해를 물은 것이다.

이 질문에 대해 조주 선사는 “오늘은 장관에게 드릴 돈이 없습니다.”라고 말하면서 중도대의를 설법했다. 선사의 설법이 짧게 여겨질지 모르겠으나 이것이야말로 중도에 대해 명확하고 충분하게 설명한 것이 아니고 무엇이겠는가?

도대체 중도가 무엇인가에 불보살을 막론하고, 역대 종사들이 이 앞에서는 더 이상 주를 달지 않고 주늬이 듣고 마는 걸까? 만일 본 남자에게 조주 스님의 중도론을 평하라 하면 “조주 스님은 덕신(德信) 스님과 같아서 자비가 너무 많다”할 것이고, 만일 본 남자에게 중도에 대해 한마디를 묻는다면, “임제 스님은 성질이 불같이 급해서 할 한 마디로 천하를 바꾸어놓는다”고 할 것이다. 천하의 남자들이여! 더 이상 뒤로 빠지지 말고 선지식을 찾아가서 지금 당장 당당하게 자신의 중도론을 개진하라. 그대들은 이미 천상천하에 우뚝 선 부처이다. 무불선원 선원장



주성원의
기초 교리 <2>

흐르는 강처럼 실체없는 다섯 집합체

삼과-①오온(五蘊)

부처님은 깊은 명상을 통해 이 세상에 영원불멸한 것은 존재하지 않음을 깨닫고 보았다. 이 깨달음을 통해 제법무아(諸法無我)를 설하며 모든 것은 무상하므로 불멸하는 자아(自我)와 같은 것은 존재하지 않는다고 가르쳤다. 대신 부처님은 사람들에게 ‘오온(五蘊)’의 가르침을 설교했다.

오온은 상후의존적인 요소들이 서로 합쳐진 집합체를 말한다. 오온을 현대어로 풀어서 말하면 ‘다섯 덩어리’ 혹은 ‘다섯 개의 집합체’ 정도가 될 것이다. 오온의 온(蘊)은 산스크리트어 스칸다(skandha)의 한역(漢譯)으로 ‘집합’, ‘무리’ 등을 의미한다. 이 다섯 집합체란 색온(色蘊)·수온(受蘊)·상온(想蘊)·행온(行蘊)·식온(識蘊)을 가리키며 줄여서 통상 색·수·상·행·식이 라고 부른다.

이 다섯 집합체인 오온은 물질의 집합을 나타내는 색온과 정신의 집합을 나타내는 수온·상온·행온·식온 이렇게 두 부류로 나뉜다.

먼저 물질을 나타내는 물질의 집합체 (1) 색온은 크게 두 가지 의미를 가지고 있다. 넓은 의미로는 일체의 물질을 총칭하는 말로 쓰이며, 좁은 의미로는 물질의 일부분을 가리키는 뜻으로 쓰인다. 즉 인간의 몸이 넓은 의미의 색온이라

면 인간의 몸을 이루고 있는 뼈 치아 피부 혈액 머리카락 등은 좁은 의미의 색온이라는 뜻이다. 또 전통적으로 ‘변괴(變壞)’, ‘질애(質碍)’ 등으로도 해석하는데, 변괴란 물질이 변화 파괴되는 것을 말하고, 질애란 물질이 각각 일정한 공간을 점거해 서로 장애를 주며 동일한 공간에 있을 수 없는 것을 뜻한다.

(2) 수온은 느낌에 관한 것으로 유쾌, 불쾌 또는 그 어느 쪽도 아닌 중립적 느낌을 의식하는 것이다. 이를 자제치 나 누면 정신적인 쾌, 불쾌의 느낌과 육체적인 쾌, 불쾌의 느낌이 있고, 양쪽 어디에도 속하지 않는 느낌의 작용이 있다.

(3) 상온은 무엇인가를 인식하는 지각 작용의 집합체이다. 상(想)은 심상(心像)을 취하는 취상작용(取像作用)이라 하여 현대어로 바껴 말하면 개념이나 표상을 만드는 작용을 의미한다. 가령 ‘붉은 꽃’이라는 말을 들었을 때, 붉은 색깔과 꽃이라는 식물에 대한 개념과 형상이 머릿속에 떠오른다. 이와 같은 작용들이 모여 형성된 것이 상온이다.

(4) 행온의 행(行)은 세상이 끊임없이 변하고 흐른다는 무상천류(無常遷流)의 뜻으로, 사물이나 어떤 작용이 드러나는 현상을 가리킨다. 하지만 행을 설명하는 데는 다소 어려움이 따르는 부분도 있다. 오온의 행에 대한 설명이 초기불교와

부파불교에서 상이점을 보이기 때문이다. 이 부분을 여기서 모두 다룰 수는 없지만, 공통의 견해를 뽑아내면 다음과 같다. 행온의 행은 행작(行作)의 의미로 마음의 작용을 뜻한다.

오온 중 색을 제외한 수·상·행·식이 모두 마음의 작용인데, 이 넷 중에서 수·상·식 세 가지 작용 뿐 나머지 마음작용이 행에 해당한다. 행온에 포함된 마음의 작용은 주의환기작용[作意], 감각기관과 대상의 접촉작용[觸], 의사작용[思], 정신통일[定], 잊지 않는 것[念], 지적작용[慧] 등이 포함된다.

마지막으로 (5) 식온의 식(識)은 ‘나누어 아는 것’이란 뜻이다. 즉 분별, 판단, 인식하는 주체로서의 마음을 가리키며 이러한 인식이 모여 식온을 이루게 된다. 이는 인식작용을 가리키며, 이 점에서 식은 모든 정신 활동을 총괄하는 마음이라고 말할 수 있다. 식은 삼과(三科)의 십팔계(十八界)에서 자세하게 다루기로 한다.

오온의 각 요소는 끊임없이 흐르는 강과도 같다. 그래서 무상하고 고정불변의 실체를 갖고 있지 않는 것이다. 이 가르침을 견지하고 명상의 주제로 삼아 내면의 정신세계와 바깥 현실세계의 사물을 통찰하는 사고력을 키우는 것이 무엇보다 중요하다. 日 龍곡대 불교학석사·前 本지기자

김호성 교수의
에세이 경구 ㉔



바람에 흔들리지 않는 바위 같도다 반야를 얻은 이는 <법구경>

바람에 흔들리지 않는 바위, 웬지 낯선 느낌이다. 어째서일까? 바람에 흔들리는 갈대, 라는 이미지가 더욱 친숙하기 때문이 아닐까.

반야, 즉 나를 구성하고 있는 다섯 가지 범주(오온)들이 본래 있는 것이 아님을 깨달은 이는 바위와 같은 사람일 것이다. 아무리 거센 바람이 불어온대도 흔들림이 없다. 바위처럼. 그러나 그렇지 못한 이들은 조그만 미풍에도 이리저리 흔들리 수밖에 없다. 마치 갈대와 같이.

바람은 같은 바람인데 바위는 흔들리지 않고, 갈대는 흔들린다. 아, 그렇다. 문제는 바람에 있는 것이 아니다. 바람에는 아무런 죄가 없다. 바람 탓을 하지 말자. 그것은 더욱 스트레스를 불러들이는 일일 뿐이다. 문제는 그 바람을 맞이하는 ‘한 물건[一物]’이 바위냐 갈대냐 하는 것에 있을 따름이다.

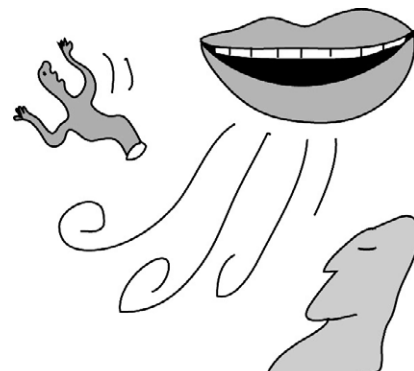
만약 내가 바위라면 나는 어떤 바람에도 흔들리지 않을 것이고, 갈대라면 나는 이내 흔들리고 말 것이다. 바람은 그저 “당신은 바위냐, 아니면 갈대냐?”라는 질문을 내게 던져줄 뿐이다. 나를 시험하는 리트머스 시험지이다.

여기서 우리는 범법의 제1조를 상기하는 것이 좋을 성싶다. “적을 알고 나를 알면 백번을 싸우더라도 위태롭지 않다”는 것을 --.

우리가 늘 우리를 시험하려 오는 우리의 ‘적’인 바람에 대해서도 깊이 연구해야 할 까닭이다. 도대체 바람의 정체는 무엇일까? <법구경>에서 부처님은 말[언어, 口業]이라 말씀하신다. 내에 대한 남들의 말, 내에 대한 남들의 평가야말로 우리를 뒤흔들어 대는 ‘바람’의 맨 얼굴이다.

“바람에 흔들리지 않는 바위 같도다 / 반야를 얻은 이는 / 남들의 찬탄에도 비방에도 / 동요하지 않네 //”(등하 옮김, <법구경>, 열린 마음, 199쪽)

왜 사람들은 남들을 찬탄하거나 비방할까? 물론 부처님께서 우리에게 찬탄에도 비방에도 동요하지 말라고 말씀하시지만, 실제로 우리의 생활세계에서 주로 문제가 되는 것은 비방이다. 내에 대한 찬탄에 내가 흔들리는 것도 문제이긴 하다. 찬탄에 들떠서 잠을 이루지



그림·박구원

한 남들의 업에 기인한 비방에 대해서 내가 조건반사적으로 반응하여 불행해 하거나 분해할 일은 없다. 스트레스 받지 말자.

마침 이런 내 생각을 담은 시를 지은 일이 있으므로, 여기서 독자 분들께 한 번 읽어드리고 싶다. 오늘의 부처님 말씀과 그 취지가 같다고 생각되어서이다.

“내가 東으로 가면 / 그들은 東으로 간다며 닦고 / 내가 西로 가면 / 이제는 西로 간다고 흉보네 //

그제야 알았네 / 문제는 나의 길에 있는 것이 아니라 / 언제나 내에 대해서 말해야만 하는 그들의 업에 있다 / 는 것을 //

그렇게 / 우리는 평생토록 / 남을 말하며 살아왔네 / 논하며 / 살아가네 / 자기는 말할 줄 모르는 채 //

그것이 너와 나의 오래된 업일세 / 친구여 //”(홍시, 『정구업전』 전문) 龍곡대 불교학부 교수

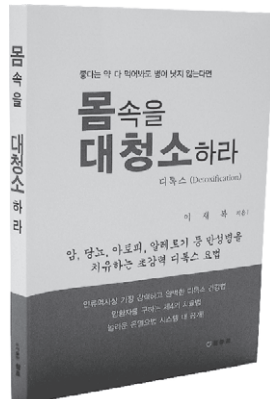
그림을 보고 누구나 쉽게 따라할 수 있습니다.

※ 단체주문 책도 이재복 지음(270면) 정가 12,000원



사은 행사

정골요법을 구입하시는 분에게 드리는 무료증정품



이재복 지음(270면) 정가 12,000원

이 운동으로 죽을 병 고친사람, 몸이 건강해진 사람, 정력이 강해진 사람, 무수히 많아, 누구든지 하기만하면 제 병을 제가 고치는데 안하니까 문제여... 이 운동은 무병장수 할 수 있는 최고의 운동이여! (본문에서)

골격이 비뚤어져서 생기는 병은 골격을 바로잡아야 합니다.

모든 내장질환의 발병원인은 골격이 비뚤어져 척추 신경이 눌려서 발생한다는 연구보고가 있습니다.

중다는 곳 다 다녀보고 돈은 돈대로 없애고도 고통이 계속되는 분들의 종결 코-스

침, 뜸, 부항, 약물치료, 물리치료, 주사요법, 무중력감압치료, 수술을 받아도 여전히 고통이 계속되는 분들이 너무나 많습니다. 치료받을 때는 좋아지는 것 같은데 시간이 지나면 또다시 재발하는 이유는 척추를 감싸고 있는 기립근육을 풀어주지 않고 척추의 토대인 골반을 바로 잡지 못하기 때문입니다. 이제 스스로 골격을 바로잡아서 고통에서 벗어날 수 있습니다.

오십견, 허리디스크, 척추관협착증, 좌골신경통, 갑상선, 관절통, 고혈압, 당뇨, 안면마비, 위장병, 수족냉증, 두통, 이명증, 전립선, 피부병, 백반증, 아토피, 알레르기, 건선, 부정맥, 만성피로, 상기증은 골격을 바로잡아야 합니다.

20여년간 수십만명이 체험한 건강법을 지도 합니다. 단, 한번만 체험해 보시면 곧바로 확신이 옵니다.

이 운동으로 지긋지긋한 통증에서 벗어날 수 있습니다.

- ▶ 골반변형이 만병의 원인. 편안하게 누워서 골반과 전신의 균형을 바로잡는 법 수록
- ▶ 퇴행성 질환을 예방하는 발가락 운동과 뱃속의 단단한 덩어리인 적취(臍疝)를 쉽게 푸는 법 수
- ▶ 양쪽다리 길이가 길고 짧은 것을 손쉽게 바로잡아 전신의 균형을 바로잡는 법 수록
- ▶ 비뚤어진 척추를 스스로 바로잡고 전신의 막혀 있는 경혈을 뚫어서 질병의 뿌리를 뽑는 법 수록
- ▶ 악어기죽같이 단단해진 어깨근육, 기립근육 좌골근육을 아주 쉽게 풀어서 통증을 뿌리 채 뽑는 법 수록
- ▶ 단침이 몽골몽골 솟아나며 전신의 자장을 높이고 몸속의 냉기를 확 뽑아내서 체온을 높여주는 기지개운동법 수록

중다는약 다 먹어봐도 병이 낫지 않는다면 몸속을 대청소하라

독소가 우리몸을 공격하고 있다. 만성병이 잘 낫지 않는 이유는 독소가 짙어있기 때문이다. 현대인의 만성병을 이기는 놀라운 디톡스요법 공개!

몸속에 쌓인 독소와 뼈속에 들어있는 냉기를 확~ 뽑아내서 자연치유력을 높이는 동양의학 역사상 가장 놀라운 건강법 수록!

- 책 구입안내
책값 12,000원을 입금하시고 전화로 주문하시면 책2권을 택배로 보내드립니다.
 - 농협계좌 : 751017-52-024285 예금주 김 순 옥
 - 위 치 : 경북 영주시 단산면 구리 901 소백산수련원
- 책신청 : (054)637-9810**