

다시 푸는 경서

치문경훈 (40)

長蘆慈覺禪師 坐禪儀 (장로자각선사 좌선의) ①

學般若菩薩 先當起大悲心 發弘誓願
학반야보살 선당기대비심 발홍서원

하고
천천히 몸을 앞으로 들어보고 다시
좌우로 흔들며 분다음 몸을 바르게 하

반야지를 닦는 보살은 마땅히 먼저
대비심을 일으켜 큰 서원을 발하되

又不得隨身太過 令人氣急不安
우부득용신태과 령인기급불안

반야지를 닦는 보살은 마땅히 먼저
대비심을 일으켜 큰 서원을 발하되

또 몸을 너무 꽃듯이 곧추세워 남보
기에 기가 급하고 불안케 하지 말고

欲坐禪時 於靜處 厚敷坐物
욕좌선시 어한정처 후부좌물

古有習定高僧 坐禪開目
고유습정고승 좌상개목

“보살은 대비심 일으켜 큰 서원내되
일신위해 홀로 해탈 구하지마라”

或半跏趺 亦可 但以左足 壓右足而已
혹반가부 역가 단이좌족 압우족이기

向 法雲禪通禪師 亦何人眼目坐禪
향 법운원통선사 역가인파목좌선

좌선할 때는 고요한 곳에서 두툼한
방석을 깔고

옛날 선정을 익힌 고승들은 좌선할
때 항상 눈을 폈다.

허리를 넉넉히 풀어 몸가짐을 단정
히 고른 연후에 가부좌로 앉되

身相既定 氣息既調然後 寬放胸腹
신상기정 기식기조연후 관방제복

此以右手 安左掌上 左掌 安右掌上
차이우수 안좌족상 좌장 안우장상

몸가짐을 바르게하고 호흡을 고른 연
후에 아랫배를 편하게 풀어놓고

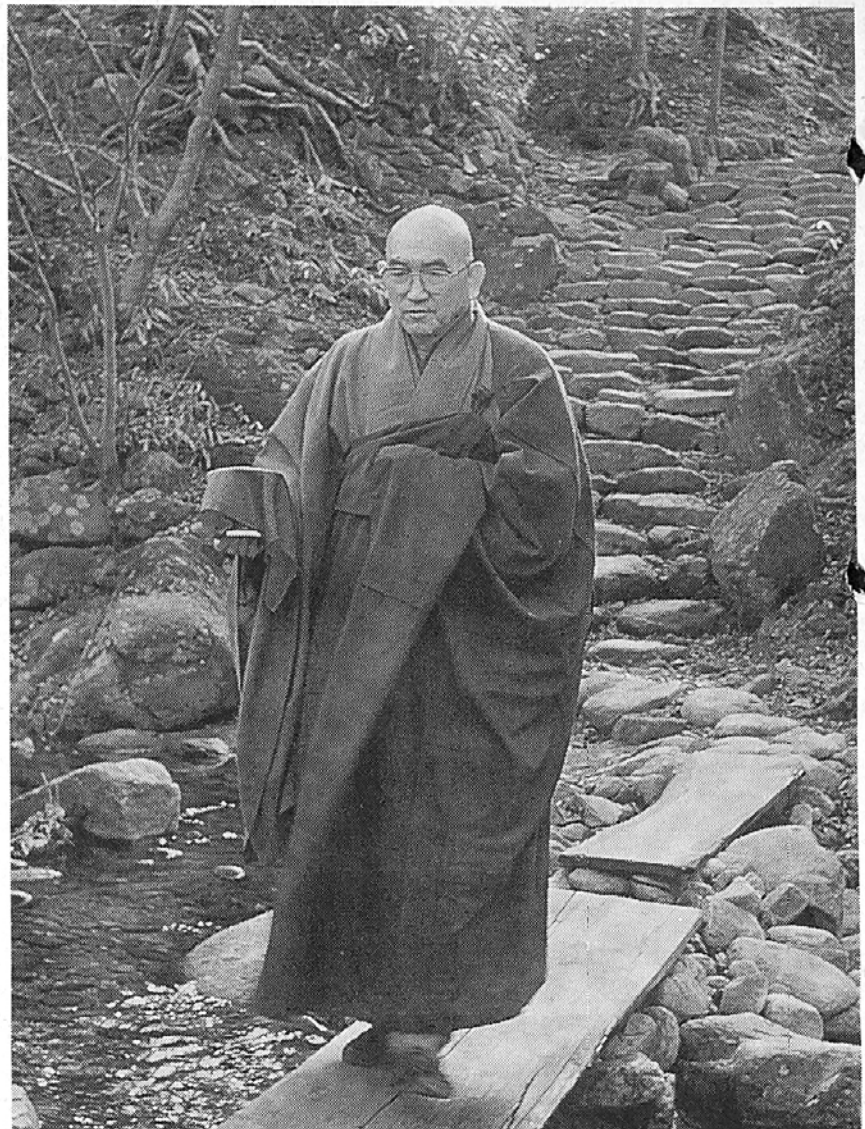
그런 다음 오른쪽 손을 왼발위에 편
안히 놓고 왼손을 오른쪽 손바닥에 놓

(그렇게) 오래오래 반연 있노라면 절
로 일심 이룰지니 이것이 좌선의 중요

“육신은 마음의 그림자”

지 상 범 석

법홍스님 (송광사)



약력
· 31년 충북 괴산
· 59년 호봉스님
· 68년 고려대 국
· 74~77년 송광사
· 84년 송광사 조
· 저서로 <선의 세

“스님, 오늘 제 마음이 몹시 불안합니다.
저를 좀 편안하게 해 주십시오.” “그대, 그
불안한 마음을 내게 가져오너라. 내 그대를

보리달마와 헤가사이에 주고 받았다는
유명한 ‘안심법문(安心法問)’의 한토막이지

시대가 복잡해 질수록 번뇌의 풍량이 사
나워져 가는듯 합니다. 까닭모를 불안과 번

우리는 지금 물질적 풍요와 함께 정신적
인 허탈의 시대를 살고 있습니다. 인간은

산천도 옛 모습을 잃었고 흐르는 구름
또한 옛 구름은 아니로되 이 잿빛 고뇌는

言語가 막힌곳에
비로소 心路 열리고
이성이 다한 곳에
언어도단의 경지 열려

자면 모든 것을 버리고서도 만족해 하는
존재요, 약하기로 달하자면 동진 한낱에도

옛부터 큰스님들은 이 ‘마음의 근원’을
찾기 위해 자신의 존재를 아낌없이 내던졌

부처님께서는 <법구경>에서 스스로를 가
리켜 ‘영원한 구도의 나그네’라고 말씀하

마치 명경(明鏡)이 삼라만상을 비추듯이
마음의 거울 또한 모든 것을 비추어 줍니

그로서 <화엄경>에서는 ‘마음과 부처와
중생의 셋은 아무런 차별이 없다’고 했습

을 떠나 불심을 얻으려는 노력 또한 불행
한 일입니다.

바로 여기에 선의 아이러니가 있지요. 일
상심을 붙잡아서도 안되지만 버려서도 안

‘선’의 원류는 본시 부처님으로부터 비
롯되었습니니다. 보리수 아래에서 좌선(坐禪)

인격에서 부터(깨달은 자)로 승화되었던
것이지요.

그후 45년 동안 광범한 인도대륙을 배경
으로 숭한 교화활동을 펼치셨습니다. 때로

인도에서 건너온 보리달마의 파격적인
가르침은 한마디로 ‘마음의 그림자’를 찾

중국 명문 한의대
남경중의약대학

박사과정 연수

- 대 상: 한의사, 한약사, 스님, 불자
의학, 침, 기공에 관심있으신 분
■기 간: 8박 9일
■주요연수내용: 중풍, 당뇨병, 좌골신경통
침 치료, 지압치료법, 기공 등
■연수후: 박사과정 연수 수료증 수여
(침구, 기공)
■인 원: 15명 이내
■출발일: 1996년 1월 11일(목요일)
■남경중의약대학: 중국 남경 660-7129
■문의처: 자매대학 삼화불교대학

TEL: (02) 511-2026 · 2027
(02) 511-2028 · 1080
FAX: (02) 511-1080

상하 관세음의 사상과 생애 김현도 편저
수행자의 필독서! 일대기
대성 관세음보살
출판사: 佛書三養
TEL: 733-7911~2 FAX: 723-2462번

밀교학의 근원과 최신의 연구성과를 집대성한 밀교학 입문서
밀교, 그 위대한 가르침을 읽는다
B.뱃따파리아 지음 장의 옮김
●신국판/ 284면/ 값 6,000원
●김인덕 지음/ 양장/ 376면/ 값 12,000원

현대불교신문 구독신청안내
본사 T.02-737-8881 F.02-737-0697
부산지사 T.051-634-5114 F.051-634-5188
광주지사 T.062-375-9986 F.062-371-7544
대구지사 T.053-427-8008 F.053-425-8356
목포보급소 T.0631-281-2534
공주보급소 T.0416-55-0020
2천만에 깨달음을