



# 오직 열린 마음으로 만사 놓고 쉬어라

'선의 가치를 드높인 육조혜능(638~713) 스님은 오늘날과 같은 개념의 좌선(坐禪)과 간화(看話)를 주창하지 않았다. 다만 단박에 자신의 본성을 바로 볼 것(見性)을 강조했을 따름이었다. 이것은 기존에 없던 것을 만들어낸다고나 부족한 것을 채워나가는 것이 아니고, 이미 갖추고 있는 것을 돌이켜 확인하는 작업이었다. 따라서 참선이란 선지식의 지도와 자신의 열려있는 마음이 전체될 경우, 언제 어디서나 누구에게나 열려있는 수행법이라고 할 수 있다. 하지만 이런 원리를 현실화시키기 위해서는 일정한 방법이 필요하다. 그것이 곧 몸의 좌선이며, 마음의 화두 챙김이다.



### 좌선하기 전 주의사항

"모든 인연을 놓아 버리고 만사를 쉬어, 몸과 마음이 하나 같이 움직이고, 고요함에 틀어앉아 있다." <좌선의>

몸과 마음을 함께 묶는 좌선을 하기 위해 가장 중요한 것은 음식 조절이다. 설사, 변비, 복통 등이 있거나, 배가 부르거나 고파도 좋지 않다. 또 음식물은 되도록 자극적인 것을 피하고 대소변도 시작하기 전에 봐줘야 한다. 그리고 식사 30분 후에 좌선을 시작한다. 수면조절 역시 필요하다. 많이 자도 좋지 않고 부족해도 좋지 않다. 좌선을 시작하기 전에는 목과 상체, 팔, 다리, 무릎, 허리 등을 풀어주는 가벼운 체조가 필요하다.

### 좌선 자세

15년 전봉의 해인사 선우회가 제시하는 좌선의 자세는 다음과 같다. "고요한 곳에서 두터운 방석을 깔고 하며, 발은 두 발을 반대편 넓적 다리 위에 놓는 가부좌가 기본이다. 이 때 어느 쪽 발이 위로와도 상관없지만 몸 전체의 균형을 위해서는 두 발을 번갈아 위에 두는 것이 좋다. 또 두 발은 일(-)자가 되어 몸이 정삼각형을 이루어야 하며, 다리가 들리지 않도록 주의해야 한다. 두 손은 포개서 발 위에 편하게 놓는데 위에 두는 손은 발의 손서와 일치하면 된다. 이 때 두 엄지손가락 끝은 서로 맞닿아 한다. 눈은 지그시 떠서 졸음을 쫓아야 하며 시선은 몸을 앞으로 구부려서 손 끝이 닿는 지점에 고정시키는 것이 좋다."

좌선할 때는 양 엄지손가락 끝이 떨어지지 않도록 법계정인(法界正印)을 해야 한다. 양 손가락 끝이 떨어지면 긴장이 풀어져 줄음이나 망상에 빠지기 쉽다.

### 화두 드는 법

화두는 반드시 선지식으로부터 받는 것이 원칙이다. 동화사 조실 진제 스님은 좌선시, 평상시로 나누어 두는 것이 좋다. 또 두 발은 일(-)자가 되어 몸이 정삼각형을 이루어야 하며, 다리가 들리지 않도록 주의해야 한다. 두 손은 포개서 발 위에 편하게 놓는데 위에 두는 손은 발의 손서와 일치하면 된다. 이 때 두 엄지손가락 끝은 서로 맞닿아 한다. 눈은 지그시 떠서 졸음을 쫓아야 하며 시선은 몸을 앞으로 구부려서 손 끝이 닿는 지점에 고정시키는 것이 좋다."

### 좌선 끝내는 법

다리가 아픈 경우는 살며시 바꾸어 놓아도 무방하다. 망념이 일어나면 다만 망념인 줄 알아채면 저절로 사라지니, 절대로 붙들고 씨름할 필요가 없다.

### 호흡법

좌선시의 호흡은 우선 숨소리를 내지 않아야 하며 숨을 거칠 게 하지 말고, 스스로 호흡한다는 의식이 없는 자연스러운 상태여야 한다. 공기를 조용히 들이마시되 아랫배가 약간 볼록하도록 하고, 조용히 내쉬어 차츰 아랫배가 약간 들어가고도부 기가량 숨을 쉰다. 이 때 잠시 호흡을 머물렀다가 내쉬면서 '이 뭇고' 하는 것이 화두를 배로 참구하는 한 요령이다.

### 화두 받는 법

화두 받을 때의 마음 자세가 매우 중요하다. 수선회 회장 현담스님은 "다들 그렇게 하니 나도 따라서 화두를 받는다는 안이한 정신 자세로는 화두를 받아야 소용이 없다"면서, "사람 몸을 받은 금생(金生)에 수행 정진하여 생사윤회를 해결하겠다는 대신( 대신 )으로 굳은 각오가 되었을 때 선지식 스님을 찾아가서 화두를 받도록 해야 한다"고 말한다.

### 화두 참구시 주의할 점

<간화결의론(看話決疑論)>에서는 '조주 무자' 화두를 참구함에 있어서 주의해야 할 열가지 병통(十種病)을 말하고 있다. △유(有)와 무(無)의 알음알이를 짓지 말며 △진무(眞無)의 무(無)로 생각지도 말고 △도리(道理)로써 이해하려고 하지 말며 △의근하(意根下)를 향해서 사망하고 계교하지도 말며 △눈썹을 치켜올리고 눈을 갈박이면서 깨내려고 하지도 말며 △어로상(語路上)에서 활계(活計)를 짓지도 말며 △일 없는 갑옷 속에 드날려 있지도 말며 △화두를 들어 일으킨 곳을 활하여 알려 하지 말며 △문자로서 이끌어 증명하지 말며 △어리석음을 가져다 깨닫기를 기다리지 마라.

## 천년 고목처럼 만물과 숨을 나누는 사람 전우익!

호자와 갈 삼은 무슨 재민가,  
호박이 어더 공짜로 굴러유디까, 레이온  
천우익의 서범적 지리경이 지루이런데,  
사투하고 비경한 금육성일일이대신  
순수하고 다정할 식물성검테기로살아가는  
천우익의 참사람들이 건강하게 밑터온다.

같은 산속의 약초처럼 위한 사탄! 시간 선공법  
천우익 선생은 통사문어 아니다. 철인(哲人)이다! 소금과 약과가  
소박하지만 깊이 있는 글이란 바로 이런 것! 오지않게 만나세!

천우익 지음 값 7,000원

병목지수용 농약기는 종사사 **현암사** 121-862 서울서대문구이천3동 627-6 전화 365-6051 팩스 315-2729 E-mail edby@hwanamsa.com



# 마음의 목소리, 마음의 귀로 들어야

좌선할 때 가장 중요한 것은 정신을 집중하여 삼매에 드는 것이다. 앞에서 살펴본 자세는 명상과 정신집중을 하기 위한 기본적인 준비자세라 할 수 있다. 따라서 가부좌를 하고 호흡을 조절하는 것은 자신의 마음이 번뇌나 망상 속에 헤매거나 주위의 경계나 사물에 집착하지 않도록 자신의 본래면목을 되찾는 훈련이다.

### 수식관(數息觀)

수식관(數息觀)은 좌선을 하고 있는 자기의 호흡을 하나 하나 세는 명상법인데, 호흡을 세는 방법은 다양하다. 그 중 하나는 단전호흡을 하고 있는 자기의 호흡을 하나에서 열까지 혹은 스물까지 마음으로 관찰하면서 숫자가 틀리지 않도록 정신을 집중시켜 세어 보는 것이다. 호흡은 한 번 들어 마셨다가 내쉬는 것을 하나로 한다. 하나에서 열까지 혹은 스물까지 틀리지 않고 세었다면 다시 열이나 스물에서 거꾸로 세어 내려온다. 중간에 잠념이 일어나 숫자를 잃어버리면 처음부터 다시 시작한다.



성본 스님

### 무자 공안의 참구법

공안(公案)은 본래 면목을 깨닫게 하는 좌선 수행의 방편으로 의심을 일으키게 하는 문제제기다. 어떤 스님이 조주스님에게 '개에게도 불성이 있습니까?' 질문하자, 조주스님은 '무(無)'라고 말한 것이 무자공안의 정반이다. <열반경>에는 '부처님이 일체중생 모두가 불성이 있다고 했는데 어째서 조주는 개에게는 불성이 없다고 했는가' 하는 의심을 묶어서 조주가 말한

을 보이고 있다. 이것은 모두 망념(妄念)에서 생긴 환상이며 마구니의 장난으로 생각하고, 곧바로 뿌리치고 수식관이나 공안 참구를 계속한다. 마구니의 경계에 이끌리면 시간만 낭비하고, 자칫 환상에 떨어져 버리는 수가 있다. <대승기신론>에는 수행자가 마구니의 장난에 떨어지는 것은 선근력이 약하기 때문이라고 하고 있다. <좌선의>에도 '망념이 일어나면 곧 망념이 일어났음을 자각해야 한다. 망념이 일어난 줄 자각하게 되면 망념은 곧 없어진다'고 설하고 있다. 좌선할 때 일어나는 여러 가지 모습이나 신통은 모두 번뇌, 망념으로 생기는 것이므로 현혹되고 빠

### 망념 일어날 때 즉시 자각하면 곧 사라져

'無'를 참구하는 것이다. 무자공안은 호흡을 천천히 들어 마시면서 '무...'라고 참구한다. 공안을 일념으로 참구할 때, 자기와의 진지한 대화가 이루어지며 지혜로써 불성을 깨닫게 되는 것이다.

### 망념과 혼침의 극복

좌선을 할 때에 여러 가지 장애가 생긴다. 이것을 '마구니의 장애'라고 해서 '선병'이라고 한다. 마장에 대해서는 <대승기신론> <능엄경> <천태지관> 등에서 50종류로 설하고 있다. 좌선 중에 예레, 제석천, 비구니, 부인 등의 모습을 나누어 열반과 깨달음을 얻어서 신통해 등 저서는 안 된다. 자신이 착각하는 망념인 줄 알지 못하면 그 번뇌, 망상 속에서 자신을 괴롭히고, 육도 윤회에 빠져서 허덕이게 하는 것이다. 망념에 빠져 있다는 사실을 자각하게 되면 다시 수식관과 공안을 참구하여 본래심을 되찾으면 된다. 또 졸음을 이기지 못하고 혼침(昏沈)에 빠지는 것을 '수마'에 떨어진다고 한다. 옛날 고승들은 혼침에 빠지지 않기 위해 송곳으로 허벅지를 찌러가면서 좌선하였다. 좌선 중에 예레, 제석천, 비구니, 부인 등의 모습을 나누어 열반과 깨달음을 얻어서 신통해 등 저서는 안 된다. 자신이 착각하는 망념인 줄 알지 못하면 그 번뇌, 망상 속에서 자신을 괴롭히고, 육도 윤회에 빠져서 허덕이게 하는 것이다. 망념에 빠져 있다는 사실을 자각하게 되면 다시 수식관과 공안을 참구하여 본래심을 되찾으면 된다. 또 졸음을 이기지 못하고 혼침(昏沈)에 빠지는 것을 '수마'에 떨어진다고 한다. 옛날 고승들은 혼침에 빠지지 않기 위해 송곳으로 허벅지를 찌러가면서 좌선하였다. 좌선 중에 예레, 제석천, 비구니, 부인 등의 모습을 나누어 열반과 깨달음을 얻어서 신통해 등 저서는 안 된다. 자신이 착각하는 망념인 줄 알지 못하면 그 번뇌, 망상 속에서 자신을 괴롭히고, 육도 윤회에 빠져서 허덕이게 하는 것이다. 망념에 빠져 있다는 사실을 자각하게 되면 다시 수식관과 공안을 참구하여 본래심을 되찾으면 된다.

## 성형... 했니?

USA 수입원제품 다-콜렉스 세럼30ml 크림30g

### 주름!! 걱정되세요??

### "바르는 보톡스(Botox) 대안화장품"

미국, 캐나다, 호주 등 전세계 여성들이 매디엄의 다-콜렉스를 4주정도 사용해 본 이후 자주 듣게 되는 말이입니다. 다-콜렉스는 1984년 노벨의학상 수상자인 Dr Martin Rookley이 제시한 과학적 원리와 원리에 따라 개발된 고분자 피부 관리 제품이며 보톡스 대안입니다. 주름관리에서 미역관리까지... 하루만 2주 동안도 주름(미역관리)이후 2주에 피게 됩니다. 이제 다-콜렉스의 피부과학으로 앞서 가십시오. 다-콜렉스 임시 담장이 아닌 근원적 개선에... Botox대안 / M UCLA피부과 피부테스트 완료 ● 문의 : 02)969-8080

## Bio placent (인태반화장품)

생명의 시작!! 태반화장품

주름 미티 감버섯

주름 미티 감버섯

자료요청 제품문의 02)969-8080