송찬우 교수의

수습지관좌선법요 ⑨

(修習止觀坐禪法要)

總說 7

우리의 마음에는 세 종류의 커다란 지혜가 있는데
이 지혜가 홀연히 용솟음치듯 나타나면
공 · 가 · 중 삼제의 이치 전체가 철저하게 나타난다
다시 말해서 무상보리과를 끝까지 증득한다는 것이다

정식수행 · 보조수행 병행 일체 선근공덕으로 귀결

4. 조화(調和)

안과 밖을 이미 말끔히 정리했다면 다음으로는 다섯 가지를 알맞게 조화해야 한다. 첫째 음식은 너무 부족하거나 지나치게 포만감을 느끼지 않게 해야 하며, 두 번째는 수면을 알맞게 조화해야하며, 세 번째는 몸을 너무 느슨하거나 또는 딱딱하게 조이지 않도록 조화해야 하며, 네 번째는 호흡을 거칠지도 매끄럽지도 않게 조화해야 하며, 다섯 번째는 마음이 들뜨거나 너무 가라앉지 않게 조화해야만 한다.

이처럼 몸과 마음이 알맞게 조절이 되어야만 다음에 나오는 다섯 가지 지관방편을 올바르게 실천할 수 있다.

5. 방편행(方便行)

욕(欲) · 염(念) · 진(進) · 혜(慧) · 일심(一心) 등 이 다섯은 지관수행을 올바르게 행할 수 있는 훌륭한 방편이다. 방편이란 지관을 정식으로 수행하는데 있어서 훌륭한 밑받침, 즉 보조수행이라는 의미다. 이 같은 방편행을 빠짐없이 갖추어야만 지관공부로 진수할 수 있다. 그러므로 다음으로 지관을 정식으로 수행하는 정수(正修)를 밝혔다.

6. 정수(正修)

지관을 정식 수행하는 방법은 두 종류가 있다. 첫째는 앉아서 수행하는 좌중수(坐中修)와 인연 따라 경계를 마주하며 수행하는 역연대경수(歷緣對境修)이다. 그 의미는 본론에서 자세하게 설명할 것이다.

정식수행인 '정수' 와 보조수행인 '방편' 을 빠짐없이 갖추어야만 지관수행을 하는데 있어서 선근공덕이 개발될 수 있다.

왜냐하면 중생들은 무시이래로 갖가지 선근공덕을 점진적인 측면에서나 단박적인 측면, 이 두 가지 측면에서 동시적으로 본래 갖추고 있다. 그러나 온갖 번뇌에 오염되고 뒤덮였기 때문에 현재 발현하지 않고 있을 뿐이기 때문이다.

이 이치를 알고 지관을 수행한다면 일체 선근공덕이 개발될 수 있으므로 다음으로 선근이 개발되는 문제를 말하였다.

7. 발선근(發善根)

수행하는 도중 선근이 발동할 때 자신의 마음에 쌓인 무시이래의 업식 종자가 동요하면 모든 마군이 수행인이 생사를 벗어나 성불하는 것을 두려워하는 모습으로 보이는 경우가 있다. 그러나 그것은 마군권속이 내 마음밖에 별도의 모습으로 실재한 모습으로 찾아와 수행을 방해하는 것이 아니라, 이는 수행하는 마음속에서 일으킨 분별일 뿐이다. 이른바 "도가 한 길 높아지면 마군은 열 길이나 높아진다" 한 경우가 여기에 해당된다. 수행인이 이를 알았다면 반드시 그 실체를 미리 깨닫고 예방을 해야만 자기 마음에서 일어나는 마군경계에 현혹당하지 않을 수 있다. 그러므로 마군의 경계를 깨달으라는 문제를 말하였다.

8. 명마각(明魔覺)

수행인이 마군의 경계를 살피고 깨달아 그 실체를 알았다곤 하나 사바세계 중생들은 무시이래로 쌓은 업장이 수미산보다도 높고 두텁다 한다. 그러므로 한번 크게 조복 받지 않는다면 온갖 마군의 병통이 한꺼번에 일어난다.

병통이 일어나면 수행진수에 있어서 장애가 일어나 이것이 도를 장애하는 원인이 된다. 그러므로 다음으로 병환을 대치하는 방편을 밝혔다.

9. 대치병환(對治病患)

이미 마군이 사라지고 병환도 말끔히 제거됐다면 수행인이 진실한 지관공부를 하여 반드시 도를 증득할 수 있다. 그러므로 다음으로 과보를 증득하는 문제를 최후로 밝혔다.

10. 증과(證果)

진실한 공부를 통해 불도를 성취하는 것을 비유하면 마치 물이 모이면 시냇물을 이루는 것과도 같다. 우리 자신의 마음에는 세 종류의 커다란 지혜가 있다. 이 지혜가 홀연히 용솟음치듯 나타나면 공 · 가 · 중 삼제의 이치 전체가 철저하게 나타난다. 다시 말해서 무상보리과를 끝까지 증득한다는 것이다. 그러므로 최후에 증과문으로서 결론을 맺고 있다.

今略擧此十意 以明修止觀者 此是初心學坐之急要

지금까지 열 가지 의미를 총략적으로 열거하여 지관을 수행하는 방법과 지관인과의 시말까지도 처음부터 끝까지 밝혔다. 이는 처음으로 발심한 수행인이 좌선을 배우고 수행하는데 있어서 가장 편리하고 가장 긴요한 절실한 법문이다.

若能善取其意而修習之 可以安心免難

수행인이 그 의미를 훌륭하게 간파하고 지관을 수습한다면 작게는 그 마음이 편안하게 안정되어 환란을 면할 수 있다. 가령 그 예를 하나 든다면 지자 대사의 속가형인 진침(陳鍼)이 지관을 유루법으로 수습하여 단명의 근심에서 벗어난 경우가 여기에 해당된다.

發定生解 證於無漏之聖果也

한 걸음 더 나아가 지관을 무루의 마음으로 수행하면 지수행을 통해서 선정이 일어나고 관수행을 통해서 지혜가 발현된다. 이처럼 지관을 쌍으로 운행하고 정혜가 평등하게 발현하면 그 때에 이르러서야 무루의 성과를 끝까지 증득할 수 있다.

여기에서 우리가 간과해선 안 될 것은 여기에서 말하고 있는 무루의 성과로 소승인이 공쪽으로 치우친 편협한 무루의 성과가 아니라 대승 중도 무루대열반으로서 성과라는 점이다.

이로써 분명하게 알 수 있는 것은 지자대사께선 오직 일대사인연인 중생제도를 위해 지관을 설함으로써 모든 중생들에게 부처님의 지견(知見)을 개시오입(開示悟入)했을 뿐이다. 이상으로 지관총설은 일단락 짓고 다음호부터는 본론으로 들어가기로 한다.

■중앙승가대 교수
cafe.buddhapia.com/community/song

쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

번뇌의 종류–탐심①

1. 貪心(탐애)

근본번뇌 여섯 종류 가운데 우선 탐심부터 설명해 보겠습니다.

탐심이란 목전에 떠오른 모든 대상의 경계마다 탐애심을 일으키고, 그 대상에 번뇌로 깊이 오염되고 집착하는 순간순간의 심리상태를 일컫는 말입니다.

모든 중생들은 찰라찰라 끝없이 대상경계에 대해 탐심을 일으키므로 그 수를 이루 다 헤아릴 수는 없겠지만, 그 요점을 정리하면 탐심은 크게 여덟 종류로 설명할 수 있습니다.

1) 자체탐(自體貪)

자체란 우리의 신체를 의미합니다. 모든 사람의 일상적인 감정은 정도의 차이는 있지만 자신에게만은 유난히 애착이 강해 자기 신체에 대한 욕심을 못 버리는 집착심이 있습니다. 이것을 자체탐이라고 합니다. 자체탐은 하등동물에게서 그 정도가 더욱 심하게 나타납니다.

대상경계에 끝없이 집착하는 마음 자체탐 · 후유탐등 여덟종류로 분류

2) 후유탐(後有貪)

후유탐은 우리의 생명이 금생에서 후생으로 단절 없이 이어지기를 바라는 탐심을 두고 하는 말인데 이것은 자체탐에서 따로 구별해서 분류한 탐심입니다.

예를 들면 단멸의 견해를 가진 사람이 자살을 하는 것은 금생보다는 내생이 더 나을 것이라는 생각을 가지고 자살을 하는 경우가 많습니다. 따라서 이 경우는 후생에 좀 더 나은 모습으로 생명이 이어지길 바라는 측면에서 후유탐에 해당됩니다. 이것은 자체탐이 후유탐으로 연결되는 현상일 뿐입니다.

3) 사속탐(嗣續貪)

모든 유생류(有生類)가 자기 종자만은 영원히 단절되지 않고 후세까지 무궁하게 유전되기를 추구하는 탐심을 말합니다.

4) 남녀탐(男女貪)

모든 생류(生類)들은 음욕을 즐기고 그것에 강하게 집착하는데 이것을 남녀탐이라고 말합니다. 남녀의 욕구에 대한 것은 소설 · 시 등 문학에서 자주 등장하는 소재입니다. 심지어 세상을 초월한 신선의 경지에서도 천상의 선녀에 대한 이야기가 많이 나옵니다. 이를 두고 보더라도 모든 중생들에게 '남녀탐' 이 얼마나 지중한가를 엿볼 수 있을 것입니다. ■정리=張如舟

황토방을 사찰로 운영하실 분을 찾습니다

광주에서 20여분 거리에 위치한 이곳 화순군 남면 벽송리 황토방은 산세가 수려하고 조용한 곳으로 황토방을 운영하였으나 주위 여건이 사찰로 운영하는 것이 좋다고 하여 지금은 삼존불이 봉안하여 법당으로 운영하고 있습니다.
각 동별로 방 · 욕실 시설이 완비되어 있어서 수련원이나 선방, 요양원으로 운영을 해도 아무런 손색이 없으며 즉시 법회도 가능합니다.
임시 사찰로 운영을 하고 있으나 개인 사정상 운영이 어려워 지속적으로 사찰을 운영하실 분을 찾고 있습니다.

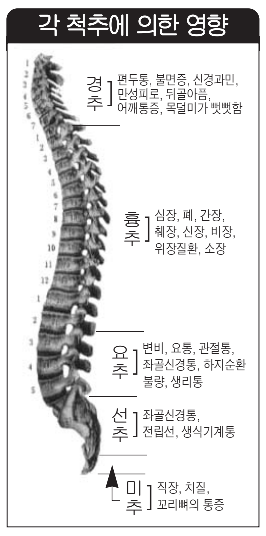
• 위 치 : 전남 화순군 남면 벽송리 799. 799-1. 799-2번지 (광주에서 20분 거리)
• 면 적 : 실평수(약 600여평) 법당포함 건축물 7동 (합계 : 약120평)
• 공부상 면적 : 대지(365평), 건축면적(59평)
• 매 매 가 액 : 3억 5천만원(급매)

☎ 011-612-6104/061)371-0330

척추 골반교정 초능력氣 특강 비법 전수

비틀어진 척추가 만병의 원인! 척추신경 바로잡아 모든 병 없앤다.

각 척추에 의한 영향



특 전 속 성 반
수료자는 본협회, 단증 수료증 부여 (선착순 약간명)

수련안내
● 기 간 : 2007년 11월 13일 부터
● 주 간 반 : 매주 화요일 (오후2시~5시)
● 주 말 반 : 매주 토요일 (오후2시~5시)
● 부산연수원 : 매주 금요일 (오후2시~5시)
● 수련비용 : 40만원(속성반)
※ 협회장 직접 전수함
(수련과정 종료후 활용가능하며, 이제는 효과를 바로 보여줘야 합니다)

수련과정
목, 어깨, 오십견, 좌골신경통, 짝다리, 특수교정법, 운동처방법 카이로프락틱, 명상 혈문여는법, 기공술(이론과 실기 위주)

평생 활용 할 수 있는 제 3의 대체요법

(종교법인) (특허등록)
대불기공활법협회
대불카이로프락틱협회
총본관 053)357-0204~5 FAX 053)357-0237
http://www.dsa21.com

영남범패학인모집

[영남범패 불음원]에서는 영남범패 의식을 6개월 과정으로 탁마할 학인스님을 아래와 같이 모집하여 개강하고자 합니다.
(뜻 있는 분들의 많은 관심 부탁드립니다.)

아 래

◆자 격 : 삭발염의한 스님〈일반불자 제외〉
◆개강일 : 2007년 11월 12일 오후 3시 〈주2회 월 · 목〉
◆수강일 : 매주 월 · 목요일 오후 3시(주2회)
◆장 소 : 진주시 이현동 이현상가 내 406호 (불음원)
◆과 목 :
기초반 – 예경의식 및 사시불공 등
중급반 – 사십구재의식 및 사물 다루는 법
고급반 – 바라 및 승무 작법
◆강 사 : 원명스님 〈011-867-8419〉

영남범패불음원