

송진우 교수의  
수습지관좌선법요 <11>  
(修習止觀坐禪法要)

제1장 구연(具緣)

# 계율을 범하면 참회해야 안락

次受具足戒 比丘丘 從修戒來 清淨 護持 無所毀犯 是名上品持戒人也

그 다음으로는 비구 이백오십계를 받아야 되는데 그것을 말해본다면 살·도·음·망(殺盜淫妄) 사바라(四波羅夷)를 근본중죄로 여긴다. 범어 바라는 한문으로 번역하면 버린다는 뜻이다. 또는 참회가 불가능하다는 뜻으로 해석되기도 한다. 가령 이 죄를 범하면 바다처럼 광대한 부처님의 세계 밖으로 버려진다는 뜻인데 이른바 바다가 비록 광대하다 할지라도 죽은 시체는 용납하지 않듯이 바다처럼 광대한 부처님의 세계라 할지라도 이 계를 범한 사람은 용납하지 않는다는 뜻이다.

다음으로는 십삼승가바사(十三僧伽婆羅沙)인데 한문으로 번역하면 여러 사람을 해친다는 뜻이다. 가령 다른 사람에게 무기로 해침을 당했을 때 머리는 손상했다 할지라도 호흡이 존재한다면 불법을 범한 그 사람을 구제하고 참회할 수 있다는 뜻이다.

또 삼십니살기(三十泥薩耒)와 구십바일제(九十婆逸提)가 있는데 번역하면 타락이라고 한다. 이 죄는 재물의 일로 인해서 범하는 죄인데 탐욕과 교만심이 강렬하기 때문에 그것을 제거하고 참회하기 어렵다. 이 죄를 또 사바라(四波羅)라고도 하는데 번역하면 꾸짖는다는 뜻이다. 이 죄는 반드시 겉으로 드러내야만 한다.

일백칠십(一百七十五)번의 번역하면 악을 짓는다는 뜻과 악한 말을 한다는 뜻인데 이 죄는 극도로 미세하게 작용하기 때문에 이 계율을 지키는 극도로 어렵다. 그러므로 배움의 정도를 따라서 지키는 측면에서 그 명칭을 수습하였다.

또 이불정(二不淨)과 칠멸정(七滅淨)이 있는데 이상의 내용을 개성으로 요약해서 말한다면

사중심사미부동(四重十二不同) 사중금계 십삼승가바사사 들은 동일하지 않으며 삼십구십사제니(三十九四提尼) 삼십니살기 구십바일제

일백중학칠십(一百重學七滅淨) 사바라제 일백 가지 여러 배움과 입급 가지 소멸해야 할 언쟁

총론이백오십계(總論二百五十戒) 이 모두를 총체적으로 이백오십계라고 한다.

그 나머지 비구니 삼백오십계는 비구 이백계(戒)에다가 <범방경>에 나오는 보살계 십중금계(十重禁戒)와 사십팔경구죄(四十八輕垢罪) 등을 더한 것인데 수행인이 이와 같은 일체·대소·경중 등 모든 계를 낱낱이 청정하게 지니면서 달달만도 무너뜨리거나 범하는 일이 없다면 이를 두고 상품지계인이라고 한다.

當知是人修行止觀必證佛法猶如淨衣易受染色 마땅히 알아야 될 것은 이와 같이 청정하게 계율을 지니는 사람은 반드시 불법을 증득한다는 점이다. 청정하게 계율을 지니는 것은 비유하면 소중한 보배를 간직하는 것과 같다. 따라서 계율을 청정히 지닌 상태에서 수행을 일으켜야만 불법을 쉽게 깨닫는데 그것은 마치 깨끗한 하얀 색의 옷이 염색을 잘 받아들일듯이 하얀색이 모든 색깔의 근본이 되어 오염된 색깔을 쉽게 받아들이는 것과도 같다.

계율을 청정하게 지니기가 이처럼 어렵다. 그러므로 최상급으로 계율을 지니는 사람만이 지관을 쉽게 수행할 수 있다.

二者 若人受戒戒 雖不犯重 於諸輕戒多所毀損 爲受定故 即能如法懺悔 亦名持戒清淨 能生定慧 如衣會有垢膩 若能洗淨 染亦可着 여기에서는 두 번째로 중품인이 지계하는 모습을 밝히고 있다. 가령 수계를 한다면 수계의식을 행할 때가 가장 중요하다. 계단에 올라 네 차례 갈마(羯磨)를 할 때부터 즉시 무작계(無作戒體)를 얻고 나서 청정한 계율을 지닐 수 있는 자라면 그 복이 허공처럼 가이 없다.

그러나 수계식을 하고나서 다시 계율을 범한다면 더욱 죄를 더하는 꼴이 된다. 사중근본대계(四重根本大戒)는 비록 범하지 않는다 해도 가벼운 계율은 범하는 경우가 많다. 가벼운 계율은 니살기·바일제 등을 말한다.

계를 범한 뒤에 자기의 허물을 알고 그 허물을 드러내어 참회를 해야 하는데 '참'이라

는 의미는 전념의 허물을 후회한다는 뜻이고 '회'라는 의미는 전념악이 소멸하는 자리가 후념악이 일어나는 자리라는 것을 알고 후념악을 일으키지 않는다는 것이다.

자신이 죄가 있는 줄 알았다면 마땅히 참회해야만 하는데 참회하면 안락하고 참회하지 않는다면 그 죄는 더욱 깊어만 간다. 그러므로 간절한 마음을 가지고 참회를 해야만 한다.

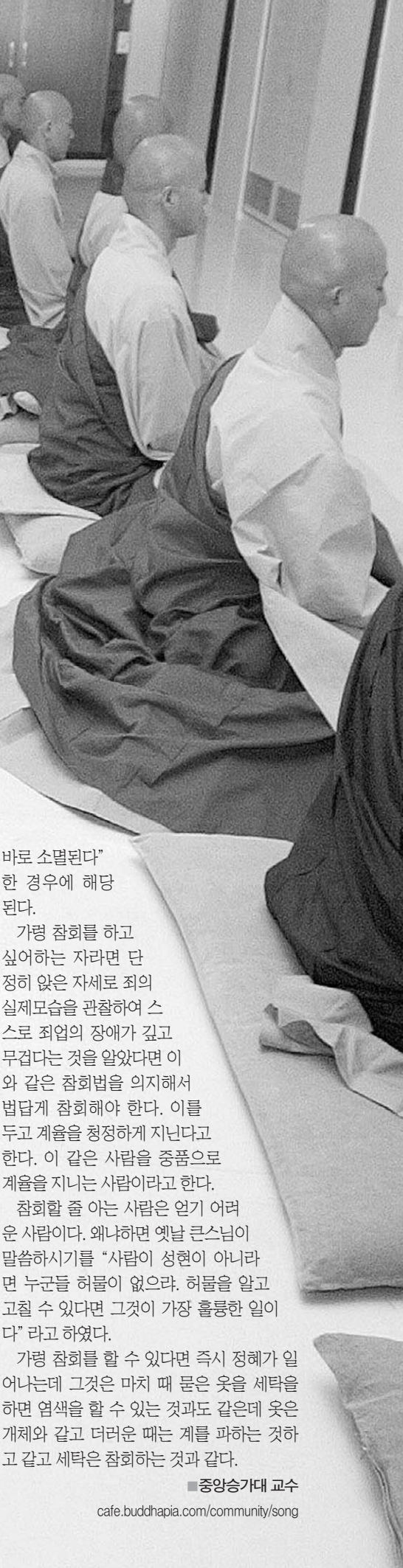
참회하는 법은 행동으로 하는 참회와 이치로 하는 참회가 있다.

행동으로 참회하는 법은 유상(有相)참회라고 하는데 작법참(作法懺)이라고도 한다. 이는 시방제불과 모든 대보살 존귀한 형상 앞에서 향을 사르고 꽃을 뿌리고 나서 자기가 파괴했던 죄악을 낱낱이 드러내어 슬픈 마음으로 참회를 해야 한다.

이치로 참회하는 법은 무상참(無相)이라고 하는데 이를 실상참(實相懺)이라고도 한다. 이는 의식을 마음으로 거둬들여 단정된 마음으로 고요하게 앉아서 선도 악도 짓지를 않고 오직 이 죄의 성품은 어디로 일어났을까 관찰할 뿐이다. 즉 자성의 원인에서 일어났는지, 타인의 성품이 외적인 조건에서 일어났는지, 아니면 자신과 타인의 공통된 성품에서 일어났는지, 혹은 자성의 원인도 아니고 타성의 조건도 아닌데서 일어났는지 이러한 문제를 관찰한다는 의미이다.

이와 같이 네 구절로 추궁해 보았으나 그 죄의 성질을 모두에서 끝내 알지 못한다면 죄의 성질은 본래 공이라는 것을 알 수 있다.

마땅히 알아야 될 것은 일체 죄업은 오직 마음을 따라서 조각된다는 점이다. 그러나 마음에서 추구해오지만 죄의 성질을 끝내 알지 못한다면 그 죄의 성질도 실체를 알지 못한다. 이것은 타인보 죄업은 마음을 따라서 일어나므로 다시 마음으로 참회해야 한다. 마음이 소멸할 때에 죄 또한 없어지면 죄의 성질이 없어지고 마음마저 소멸하여 이 둘이 모두 공이라는 것이 참회(懺)는 모든 참회 가운데서도 공력이 가장 광대하다. 이를 두고 옛날 큰 스님이 말씀하시기를 "무거운 죄업은 마치 서리나 이슬과 같아서 지혜의 해가 밝아지면



바로 소멸된다" 한 경우가 해당된다.

가령 참회를 하고 싶어하는 자라면 단정히 앉은 자세로 죄의 실제모습을 관찰하여 스스로 죄업의 장애가 깊고 무겁다는 것을 알았다면 이와 같은 참회법을 의지해서 법대를 관찰한다 의미이다. 이를 두고 계율을 청정하게 지닌다고 한다. 이 같은 사람을 중품으로 계율을 지니는 사람이라고 한다.

참회할 줄 아는 사람은 인기 어려울 사람이다. 왜냐하면 옛날 큰스님이 말씀하시기를 "사람이 성인이 아니라면 누구를 허물지 않겠나. 허물을 알고 고칠 수 있다면 그것이 가장 훌륭한 일이다" 라고 하였다.

가령 참회를 할 수 있다면 즉시 정제가 일어나는데 그것은 마치 뾰족한 옷을 세탁을 하면 얼룩을 할 수 있는 것과도 같은데 옷은 깨끗하고 고칠 수 있는 것과도 같은 것

이와 같이 네 구절로 추궁해 보았으나 그 죄의 성질을 모두에서 끝내 알지 못한다면 죄의 성질은 본래 공이라는 것을 알 수 있다.

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

## 쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

### 번뇌의 종류-진심①

2. 진심(真心)  
'진심'이라는 것은 나의 감정에 위배되고 거슬리는 역경계, 즉 사람이든 사물이든 모든 역경계에 있어서 원한의 마음을 일으켜 그 역경계가 부딪쳐 오면 반드시 그 대상에 대해 손해를 끼치는 행위를 말합니다.

모든 유정들은 자아에 굳게 집착해 선경계가 부딪쳐오면 탐애심을 일으키고, 이와는 반대로 감정에 거역하는 역경계가 부딪쳐오면 그 즉시 진심을 일으킵니다. 역경계에서 진심을 일으키기 때문에 내적으로는 원한이 일어나고 밖으로는 분노가 치솟아 모든 유정들에게 핍박을 가하고 자신의 뜻에 거역하는 사물에 있어서 모든 수단과 방법을 동원하여 가져다와 파괴합니다.

이 때문에 갖가지 악행을 끝없이 조각하면서 주위의 고통을 잠시도 참지 못하므로 고통은 더욱 증가해오게 됩니다. 진심도 탐심도 타락가지로 치심이 그 근본자체인데 대략 분류하면 세 종류로 나눌 수 있습니다.

1) 유정진(有情眞)  
모든 중생들은 아견(我見)이 있기 때문에 상대적인 인견(人見)이 아견과 동시에 일어나며 상대적인 인견이 있기 때문에 대립되는 과정에서 서로 간에 진심이 일어나게 됩니다. 중생들이 타인에 대해 일으키는 진심의 모습은 우선 우리가 의식으로 감지할 수 있는 거친 진심인 '추진심(趨眞心)'과 우리의 제6현재의식으로 분별할 수 없는 미세한 '세진심(細眞心)'으로 분류할 수 있습니다.

'추진심'이란 일상생활을 하는 데 있어서 목전에 바로 드러난 이해관계에 따른 행방이나 칭찬 등으로 인해 일어난 그 모습을 목격하여 분별하게 분별할 수 있는 상태를 말합니다. '세진심'이란 우리의 목전에 분별할 이해관계를 노출하지 않았다 할지라도 상대방과 은연중의 의기가 투합하지 못하고 서로 불편한 관계가 암암리에 지속되는 상태를 말합니다. 모든 중생들은 모든 만물의 생존조건은 화합과 상부상조일지언정 서로간의 경쟁에서 이루어지지 않기 때문입니다. 따라서 진심은 생존의 조건이 아니라 생존을 해치고 파괴하는 무명번뇌의 모습일 뿐인 것입니다.

현대학자들 중에 혹 '진심은 생존경쟁에서 필요 불가결한 조건에서 나왔으므로 굳이 번뇌의 미혹으로 치부할 필요까지 있었던가' 라고 반문할지도 모릅니다.

그러나 그것은 우리들의 생존본질과는 아주 거리가 먼 근본적으로 잘못된 견해입니다. 왜냐하면 모든 만물의 생존조건은 화합과 상부상조일지언정 서로간의 경쟁에서 이루어지지 않기 때문입니다. 따라서 진심은 생존의 조건이 아니라 생존을 해치고 파괴하는 무명번뇌의 모습일 뿐인 것입니다.

■정리=張如舟

## 퇴행성 류마티스 - 관절염 한방(韓方)치료한다.

대한한의학협회 의료광고심의회 제071004-중-1788호 (광고)

중정한의원 왕 원장은 통상관절염이란 관절의 염증 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 마찰되어 뼈의 기형화를 일으키며 극심한 통증을 유발시킨다. 왕 원장은 "한방 치료를 통하여 관절염의 고질인 통증을 치료해 줄 수 있다고 한다."

◆ 퇴행성 관절염과 류마티스 관절염은 어떻게 다른가?  
퇴행성 관절염은 관절이 나이가 들에 따라 피부가 주름지고 머리가 희고 동맥경화가 오는 것과 마찬가지로 관절 안의 연골소위 밀하는 물렁뼈)에 주름이 지거나 닳아 없어지는 것을 말하고, 류마티스 관절염은 우리 몸의 면역성의 이상으로 올 수 있는 병으로서 나이에 관계없이 아이에서부터 나이 든 노인에 이르기까지 어느 연령에서든지 발생 할 수가 있으며 퇴행성 관절염은 40대 이후 50대 그리고 나이가 들어갈수록 발생률이 높아진다. 그리고 주로 침범하는 관절 부위가 서로 조금씩 다른데 류마티스 관절염은 손가락, 발가락, 손목, 무릎, 발목 같은 관절에 많이 오지만 퇴행성 관절염은 손가락 끝마디, 무릎 혹은 발목, 척추 그중에서도 요추 같은 체중이 실리는 즉 몸무게가 많이 실리는 관절에 주로 나타난다고 왕 원장은 말한다.

◆ 관절염 통증 치료한다.  
관절염은 그 정도에 따라 경중(輕症), 중중(中症), 중중(重症)으로 나뉘며 초기관절염은 가벼운 통증을 느끼는 정도이고 중기에는 관절 주위가 심하게 붓고 통증은 심해지고 통증이 시작되면 2일~3일간 지속된다. 말기에는 통증이 극심해 일상생활이 어려울 뿐만 아니라 수면에도 어려움을 느끼며 최악의 경우 관절 모양 자체의 변형이 유발되기도 한다. 왕 중정 한의학 박사는 "한방 관절염 치료를 통하여 진행 속도와 상관없이 통증은 쉽게 호전되고 밤에 고통 없이 수면을 취할 수 있다"고 한다. 관절의 상태를 되돌리는 데는 상태에 따라 다르지만 초기의 경우 1~2개월의 한방치료가 가능하며 중중(中症), 중중(重症) 관절염 환자의 경우는 3~6개월 정도의 치료기간이 필요하다.

중정한의원  
상담문의 080-521-6666

## 건강해야 장수할 수 있습니다.

# 간

## 참다슬기 농축액

지리산자락 신비의 참다슬기 농축액

토종음과 비길만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥)방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

■다슬기 농축액 : 지리산 자락 깨끗 맑은 물에서 깨끗한 참 다슬기와 구슬 달 슬기를 죽은 것과 반 칸데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해동시킵니다. 다음 다슬기 10kg를 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을 때까지 48시간을 달입니다. 여기에 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

■주목하시면 (생선) 달여 드립니다. 참 다슬기 농축액은 주류(생선) 달여 이며 주류시 기간은 3일~4일 걸리니 참고하시고 주문해 주세요!

상담 (055)963-9583  
문의 (055)355-5626  
산마을 토종(민속농원)

## 당뇨병 한방(韓方)으로 치료한다.

당뇨병을 한방(韓方)으로 치료한다는 중정한의원 왕중권 원장

당뇨병 아시죠?  
이것은 의학에서 소결중이라 한다. 주로 입이 마르며 물을 많이 마셔도 갈증이 풀리지 않고 음식을 많이 먹어도 배가 고프고 소변을 수도 없이 자주 보는 병이다. 한의 학에서 약 2300년 전에 당뇨병의 임상 특징인 삼다(삼뇨·삼갈·삼다)로 많이 마시고 많이 먹고 많이 소변으로 체중이 감소되는 증상이 기록되어있다. 또 소갈 병 환자의 오래된 귀도 잘못 듣고 눈도 잘 안보이게 된다는 기록도 있다.

이것이 당뇨병의 합병증들이다. 한의학에서는 당뇨병의 원인을 정신적 스트레스와 무절제한 식생활 그리고 정신적 과로 유전등과 연관하고 있다. 치료 방법에서 있어서 상(上消), 중(中消), 하(下消) 세 가지 유형을 나누면서 치료한다.

일반적으로 초기 금성으로 오는 당뇨병은 한의학으로 치료할 수 있다. 시간이 오래 경과된 당뇨병 환자들은 당뇨로 오든 합병증 치료에 비중을 두며 장기적으로 한의학 치료와 식이요법 운동요법 등으로 임상에서 이미 많은 효과를 보았다. 당뇨병은 하나의 만성질환이므로 짧은 시일 내에 어떤 치료효과를 기대하기 어렵고 보다 인내심을 가지고 치료에 임해야 되고 음식에 있어서도 외의 지시에 따라 적절하게 음식물을 섭취해야 한다. 운동도 적당히 해야 하며 정기적으로 혈당과 요당검사를 받아야 한다.

중정한의원  
상담문의 080-521-6666