

제1장 구연(具緣)

# 번뇌 털어버리는 두타수행

二者如迦葉常受頭陀法 但畜糞掃三衣 不畜餘長  
두 번째로 중근기가 두타수행을 하면서 입는 의복문제 등을 설명하고 있다.  
가섭존자는 세존의 제자로 한문으로 번역하면 음광(音光)이라고 한다. 그 빛이 일체광명을 차단할 수 있기 때문에 이름을 음광이라고 한다.  
출가 이전에 그의 집안은 상당히 부자였다. 그러나 출가 후엔 두타(頭陀)수행을 했는데 그것을 번뇌(煩惱)를 털어버리는 것이라 한다. 번뇌의 두타는 한문으로 두수(俱擲)라고 하는데 번뇌를 털어버린다는 것을 의미한다. 두타수행법은 열두 가지가 있는데 의식주 세 종류에서 벗어나지 않는다.

우선 음식과 관련해 두타수행을 하는 데는 다섯 종류가 있다.  
첫째는 결식인데, 다른 사람에게서 음식을 구걸해서 먹고 스스로 음식을 만들지 않아야 한다. 이와 같이 하는 이유는 구걸을 행함으로써 아만을 조복받기 때문이다. 이는 불법을 배우는 사람이라면 반드시 해야 할 일이다. 그 때문에 스님을 결사(乞士)라 한다.  
구걸을 하는 데에는 두 가지가 있다. 하나는 밖으로 음식을 구걸하여 생명을 보존하는 것이고, 또 하나는 내적으로 법식을 구걸하여 해명을 자라게 하는 것이다. 그 때문에 결식이라고 한다. 그러나 결식을 할 때에는 빈부를 가리지 말고 반드시 차례로 해야만 한다. 왜냐하면 빈부를 가리면 평등심을 잃기 때문이다.  
대가없는 오로지 가난한 집만을 찾아서 결식을 했는데 그 이유는 가난한 자가 보시를 행함으로써 복을 얻게 함 때문이었고, 수보리는 오로지 부귀한 집에서만 결식을 했는데 부귀한 사람은 죄를 지어 쉽게 타락하기 때문에 일부러 부귀한 집에서 결식을 하여 그들로 하여금 계속 복을 구해서 재앙을 면케 하려했기 때문이었다.  
이 두 사람은 각자 분별심이 있었는데 수보리는 가난한 사람을 버리고 부귀한 사람을 좋아했다는 혐의가 있고, 가섭은 부귀한 사람을 버리고 가난한 사람만을 구제했다는 혐의가

있어 그 결식이 차례로 이루어지지 않았다. 그러므로 유마거사는 이 둘을 모두 꾸짖었다. 때문에 결식은 반드시 빈부를 가리지 말고 차례대로 해야만 한다.  
두 번째는 항상 거르지 말고 결식법을 행해야만 한다. 왜냐하면 우리가 살고 있는 염부제 중생들은 욕망심이 쉽게 일어나 일정한 마음을 유지하기가 어렵기 때문이다. 가령 오늘은 결식을 하고 다음 날은 결식을 하지 않는다. 이런 어떻게 도와 서로 일치하겠는가.  
세 번째는 정오에 하루 한 번씩만 음식을 먹어야만 된다.  
네 번째는 양식을 절약해야 한다. 구체적으로 말해본다면 한번 구걸해온 음식을 네 번

세 번째는 평편한 땅위에 앉아야만 된다. 밥이 깊고 인적이 고요할 때 천체가 드러나는 노지에서 앉아있으면 하늘에서는 달과 별이 빛나고 내 마음도 텅 비고 정신도 화기로워 수행하기에 좋다.  
네 번째는 무덤 사이에 앉아야 한다. 무덤사이에는 죽은 사람의 처소이므로 가서 앉지도 방해가 되지 않는다. 다른 사람도 이미 죽었다면 난들 어찌 죽지 않겠는가. 이러한 마음으로 제법무상관을 뒤야만 한다.  
다섯 번째는 고요한 처소를 찾아야 하는데, 고요한 처소는 바로 청정한 곳이다. 따라서 티끌세상과 서로 떨어져 있는 이곳이 머물면서 수행하는 적합한 처소인 것이다.

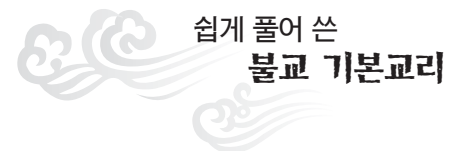
## 밖으로 음식을 구걸하여 생명을 보존하고 안으로는 법식을 구걸, 해명을 자라게해야

나누어서 먹기도 하고 또는 세 번 혹은 두 번 나누어 먹어야 만이 음식을 조절해서 먹는 것이 된다. 이것도 역시 두타행 가운데 하나이다. 배부르게 음식을 먹으면 욕심이 증가하기 쉽고 음식을 적게 먹으면 지체가 쉽게 열린다.  
다섯 번째는 오후에는 음료수도 마셔서는 안 된다. 오시가 지난 이후에는 쌀밥이나 곡수 등의 음식을 먹지 않을 뿐만 아니라 두유 등 모든 음료수까지도 마셔서는 안 된다.  
다음으로 두타행으로 머무는 처소도 역시 다섯 종류가 있다.  
첫 번째는 항상 앉아서 놓지 않아야만 한다. 즉 종일도록 결가부좌를 하고 단지 자신의 마음을 관찰할 뿐 온전경계에 흔들려서는 안 된다.  
두 번째는 나무아래서 좌선을 해야 된다. 큰 나무아래는 바람이 불고 그들이 지는데 시원한 곳에서 고요히 앉아 마음의 번뇌를 털어야 만이 이익을 얻기가 매우 쉽다.

마지막으로 두타행을 하는데 있어서 의복에도 두 종류가 있다.  
첫째는 분소의(糞掃衣)인데, 이 분소의는 다른 사람이 버린 더러운 베를 주워서 깨끗이 일곱 차례 세탁을 하고 비늘로 꿰매서 옷을 만든다.  
두 번째는 옷을 세 벌만 지녀야만 하는데, 이는 오조가사·칠조가사·이십오조가사를 말한다.  
오조가사는 평상시에 입는 옷인데 다섯 조각으로 이루어져 있으며, 칠조가사는 경전을 독송하거나 예배를 하거나 불사를 할 때에 착용한다. 이 가사는 일곱 조각으로 이루어진 옷이다. 이십오조 대가사는 범어로 승가리(僧伽梨)라고 한다. 일반적으로 조의(袈裟)라고도 하는데 법상에 올라 설법할 때에 착용한다. 이 조의는 스물다섯 조각으로 이루어져 있다.  
이 세 가지의 의복은 잠시도 몸을 떠나서는 안 되며 그 나머지 의복은 절대로 축적해서는 안 된다. 가섭존자는 단지 이 세 가지 옷만을 축적하고 스스로 도를 이루었는데 이를

두고 두 번째 중근기인이 착용하는 옷이라고 한다.  
인간에게는 모두 두 생활이 있다. 그 생활내용은 의식에 국한한다. 때문에 이 세 종류는 사람이 살아가는데 반드시 필요하다. 만일 의복과 음식이 없다면 생활문제를 해결하지 못할 것이다.  
그러나 불법을 배우는 사람은 초연하게 물질욕을 벗어나 의복과 음식이 크게 중요한 문제가 되지 않으므로 바라고 구하는 바가 없다. 그 때문에 의복과 음식을 구하려고 종일 부지런히 움직이는 사람들과 비교를 한다면 그 경지가 아득히 차이가 난다.  
그러므로 출가한 비구·비구니와 재가인 인우(人妻)·우바이는 마땅히 생사의 일이 크다는 것을 뼈아프게 깨닫고 이것을 모범으로 삼아 의식을 담박하게 한다면 도의 성취가 멀지 않을 것이다.

중앙승가대 교수  
cafe.buddhania.com/community/song



## 번뇌의 종류-치심(癡心)

어리석다는 의미를 지닌 '치심(癡心)'은 모든 사물과 이치를 완전히 미혹하여 검경하게 어두운 상태를 말합니다. 때문에 치심은 밝은 지혜가 일어나지 못하도록 장애하여 일체의 번뇌가 이를 근본으로 의지해서 일어나는 것이 그 현실적인 행위, 즉 행업(行業)입니다.  
이러한 어리석은 마음을 '무명'이라고 합니다. 이 같은 무명 때문에 사물과 이치를 밝게 통달하지 못하고 잘못 이해하거나 아예 무지하여 잘못 전도된 허망한 분별 집착이 일어나게 됩니다.  
탐심·진심·아만심·의심 등도 모두 이 치심을 의지해서 일어납니다. 그러므로 이 무명이야말로 세간 일체 모든 번뇌의 원초적인 근본이며, 그 때문에 치심은 번뇌의 모습으로 떠오른 끝없는 생사윤회의 최초의 근원이기도 합니다.  
무명의 어리석음이 지중하여 극에 달한 자는 옳다고 공인된 것을 틀렸다고 부정하기 때문에 인과관계의 올바른 진리에 대한 미혹과 혼란을 야기하여 올바른 도리를 어리게 합니다.

## 미혹으로 껌껌하게 어두운 마음 끝없는 생사윤회의 최초의 근원

때문에 그들은 보잘 것 없는 소소한 원한은 반드시 보복을 가하면서도 꼭 보답해야 할 커다란 은혜는 정작 망각을 하며, 광명정대하고 평탄한 길은 두려움으로 여기고 반대로 험난한 길을 편안히 걸 실지로 여기며, 충인은 귀에 거슬리고 아첨하는 말에 솔깃하여 일을 망치기도 합니다. 이런 일들이 모두 치심을 따라서 일어나는데도 죽을 때까지도 그 이치를 깨닫지 못하는 것이 중생들의 일반적인 모습입니다.  
이 무명이야말로 모든 유정들을 생사의 세계로 장구하게 몰고 가는 근본원인인 것입니다. 그러므로 무명의 맹렬한 세력은 우주가 무너지는 괴경(劫壞)에 수미산(須彌山)을 거꾸러뜨린다는 무서운 겁풍(劫風)으로도 비유가 되지 않을 것입니다.  
이 무명이 모든 미혹의 근본이므로 탐심과 진심도 일어났다 하면 이 무명과 함께 동시적으로 일어나기 때문에 나머지 모든 번뇌도 이 무명과 함께 일어난다는 것을 반드시 알아야 할 것입니다.

정리=張如舟

### 직장인을 위한 불교강좌 (2년과정) 2월 2일개강

# 2008년도 동산불교대학 신입생 모집

**1. 대학 개설 취지**  
불교의 대중화와 대승불교 사상을 널리 알릴 사명감 있는 포교사를 양성키 위해, 교계 대덕스님 및 교수들을 초청하여 불교의 분야별 전문교육을 통하여 직장인을 위한 2년과정의 동산불교대학 제32기생을 모집함

**2. 교과목 및 교수 (불교학과)**

<b>1년 교과목</b>	· 불교학개론 · 선사상 · 불교미술 · 밀교사상 · 포교방법론 · 근본불교 · 대승불교 · 비교종교론 · 불교상징론	· 무진장스님(본대학학장) · 이경태(총담대 교수) · 김호규(동국대학교수)
<b>2년 교과목</b>	· 인도불교사 · 중국불교사 · 한국불교사 · 유식사상 · 정토사상 · 법화사상 · 빈야사상 · 화엄사상 · 불교사회복지론	· 윤열수(문화재단전문위원) · 종석스님(승가대학교수) · 황안스님(금강선원총재)
	· 최종석(금강대학교수) · 최봉수(동국대학교수) · 주명철(동방대학교수)	· 정업스님(승가대학교수)

**3. 모집방법 및 전형**

모집인원	지원자격	제출서류	원서교부·접수	전형방법	강의일시 및 장소	비고
· 불교학과(200명) (명규반 70명, 통산반 130명)	· 불교를 적극 신봉하고자 하는 자	· 입학원서 1통 · 주민등록등본 1통 · 반명함판사진 3매	[불교학과] 2007년 12월 15일~ 2008년 1월 31일 입학금 250,000원	서류전형 (합격자 개별통보)	· 매주 토요일 오후 6시(경규반) · 매주 목요일 오후 2시(주간반)	통산반은 지방거주자나 출석수강이 어려운 자

**4. 입학 일시** 불교학과 : 2008년 2월 2일 (토) 오후 5시 개강(동산불교회관)

**5. 원서교부처**  
본대학 사무국 Tel. 02) 732-1206~8 Fax. 732-1207 (우) 110-140 서울 종로구 수송동 46-20 http://www.dongsanbud.net  
· 부산 : 부다가이서점 051) 865-4383 · 대구 : 삼영불교서점 053) 425-4097 · 대전 : 보문서점 042) 257-0161 · 광주 : 불일서점 062) 232-7542  
\* 특전사항 : · 동국대 불교대학원 입학 추천 · 상기 과정을 졸업한 자는 한국불교교육단체연합회 포교사 고시를 거쳐 연회 포교사 자격을 취득함. (불교학과, 원문학과)



# 퇴행성 류마티스 - 관절염 한방(韓方)치료한다.

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."

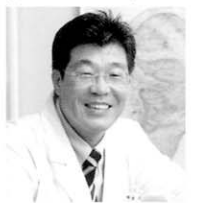
## ◆ 퇴행성 관절염과 류마티스 관절염은 어떻게 다른가?



퇴행성 관절염은 관절이 나이가 들어 따라 피부가 주름지고 머리가 희고 동맥경화가 오는 것과 마찬가지로 관절 안의 연골소위 말하는 물렁뼈에 주름이 지거나 닳아 없어지는 것을 말하고, 류마티스 관절염은 우리 몸의 면역성의 이상으로 올 수 있는 병으로서 나이에 관계없이 아이에서부터 나이 든 노인에게 이르기까지 어느 연령에서든지 발생할 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 경증(輕症), 중증(重症), 중증(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 중원 한의학 박사는 "한방 관절염 치료를 통하여 진행 속도와 상관없이 통증은 쉽게 호전되고 밤에 고통 있는 수면을 취할 수 있다"고 한다. 관절의 상태를 되돌리는 데는 상태에 따라 다르지만 초기의 경우 1~2개월의 한방치료가 가능하며 중증(重症), 중증(重症) 관절염 환자의 경우는 3~6개월 정도의 치료기간이 필요하다.



중정한의원  
상담문의 080-521-6666