



송진우 교수의
수습지관좌선법요 <24>
(修習止觀坐禪法要)

제3장 기개(棄蓋) ③

“수면에 빠지는 것은 작게 죽은 것과 같다”

三業睡眠蓋 內心昏闇名爲睡 五情閉蔽 放恣支節 委臥睡熟爲眠 以是因緣 名爲睡眠 能破今世後世實樂法心 及後世生天及涅槃樂 如是惡法 最爲不善 何以故 諸餘蓋情 覺故可除 睡眠如死 無所覺識 以不覺故 難可除滅

세 번째로 수면(睡眠)의 장애에 대해 말해보기로 한다.

만일 사람이 단정하게 좌선을 하면서 마음속으로 탐욕과 진심을 일으키지 않는다고 하더라도 종일토록 제육의식이 혼미하여 수면에 집착한다면 이는 마치 곁잠한 귀신소굴 속에서 살 궁리를 하는 것과 같다고 할 수 있다.

어떤 것을 수면이라고 하는가. 안으로 마음이 곁잠한 것을 ‘수면’이라고 하고, 안이비실신 등 오근이 어두움에 뒤떨어 자기의 의식을 다스리지 못한 채 누워서 자는 것을 ‘면(眠)’이라고 말한다. 이러한 인연 때문에 수면의 번뇌, 즉 ‘수면개(睡眠蓋)’라고 말한다.

이 ‘수면개’야말로 곁잠하게 어두운 마음으로 세월을 부질없이 보낼 뿐만 아니라 금세와 후세에 진실한 법락을 괴멸시키며, 천상에 태어나고 열반을 증득하는 등의 즐거움까지 파괴한다는 점을 알아야만 한다.

수면은 모든 악법 가운데서 가장 선하지 못한 악법이며, 여타의 번뇌와 비교했을 때 가장 하열한 번뇌인 것이다.

탐욕 등의 번뇌는 탐욕이 일어나는 순간 각성하면 제멸할 수 있지만, 수면은 곁잠하고 무지하여 인사불성 상태에 놓이게 되기 때문에 이는 마치 살아있다 해도 죽은 사람과 같다. 따라서 수면에 빠져들면 자신의 잘못을 털끝만큼도 깨닫지 못한다.

이를 두고 옛 큰스님은 “깊이 잠이 드는 것은 작게 죽은 것과 같다. 그러므로 수면 때문에 일생을 부질없이 보내는 일이 절대로 있어선 안된다”라고 말씀하셨던 것이다.

세존께서는 아니올시다. 졸다가 수면에 빠져 있는 상태를 꾸짖어 말하기를 “그대는 무엇 때문에 잠을 자느냐. 잠에 빠지는 것은 마치 소라나 조개처럼 한번 잠들면 일천년을 경과하듯이 영원히 부처님 이름조차 듣지 못하게

된다”고 하셨던 것이다.

如佛諸菩薩詞 睡眠弟子偈曰

汝起勿把鼻屎臥 種種不淨假名人 如得重病箭入體 諸苦痛集安可眠 如人被縛將去殺 災害垂至安可眠 結賊不滅害未除 如毒蛇同室居 亦如臨陣兩刀間 爾時云何安可眠 眠爲大闇無所見 日日欺 謬人明 以眠覆心無所見 如是大失安可眠

여러분은 항상 정진을 계속하면서 명백하게 반성하여 종일토록 수면에 빠지는 일이 없도록 해야 한다. 이 몸은 마치 죽은 시체와 같아서 갖가지 더러운 물질로 이루어져 있다는 것을 알아야만 한다. 크개는 대번, 소번으로 부터서 내지는 팔만사천 털구멍마다 벌레가 굴실거리기 때문에 몸 전체가 청정하지 못하다.

연꽃도 아니고 전단향기를 따라서 나오지도 않았다. 단지 더러운 가운데서 자라나 음문을 통해서 출현했다”고 하였다.

세 번째는 외부모습이 청정하지 못한 것이다. 사람의 몸은 머리끝에서 발끝까지 내외중간이 서너번씩 가지 물질로 화합해서 이루어져 있는데, 그들 낱알의 물질이 청정하지 못하다. 아홉 개의 구멍으로부터 더러운 물질이 끊임없이 흘러나오는 모습은 마치 자루에 있는 물질이 새어 나오는 것과 같다. 이 문제에 관해서는 ‘능엄경’을 살펴보면 알 수 있다.

네 번째는 자체의 모습이 청정하지 못한 것이다. 이 몸의 근본은 더러운 업을 따라 태어나서 더러운 물질에 의탁하여 그 성질이 본래서 내지는 팔만사천 털구멍마다 벌레가 굴실거리기 때문에 몸 전체가 청정하지 못하다.

진실한 법락 파괴, 보리열반까지도 장애 참선등 방편 통해 수면의 마군 행복반야야

중생들의 몸이 청정하지 못한 것을 요약하면 다섯 종류로 분류할 수 있다.

첫 번째는 종자가 청정하지 못한 것이다. 이 몸은 부모의 사건의 바람으로 인해 음욕의 불길이 일어나 골수에 있는 기름이 흘러나와 정액으로 변하고, 서로 애욕을 경쟁하는 마음 때문에 애욕을 불러일으키는 종자가 된다.

여기에 해당되는 것이 능엄경에서 말하고 있는 “광상이 태를 이루고 흐르는 애욕이 종자가 된다”고 한 것이다. 이것이 바로 이 몸이 태어나면서 갖게 되는 최초의 청정하지 못한 종자인 것이다.

두 번째는 태어난 초소가 청정하지 못한 것이다. 애욕의 종자가 엄마의 태속으로 들어간 이후에 결합하고 성숙하면서 열달동안 태의 감옥에서 성장하여 음근으로 부터 태어나는 것을 말한다.

이에 관해 성석론(釋釋論)에서는 “이 몸은

체성질이 청정하지 못하다고 한다.

다섯 번째로는 최후까지 청정하지 못한 것이다. 이 몸은 업보가 다하여 사대가 흠어지면 끝내 그 어떠한 실체도 없는 공의 모습일 뿐이다. 이러한 이치로 몸을 관찰하면 이 몸은 끝내는 필연적인 죽음으로 귀결될 수밖에 없다. 이를 두고 끝까지 청정하지 못한 것이라고 한다.

이처럼 사유한다면 우리들 자신은 명칭만 있지 그 명칭에 걸맞는 실체라고는 없는 임시적 호칭에 불과할 뿐이다. 따라서 현재 있는 그대로가 허깨비변화와 같은 것이어서 실체있는 것이라고는 없는데, 어떻게 집착하여 펼쳐버리지 못하면서 종일토록 잠만 잘 수 있겠는가.

수면은 비유하자면 마치 사람이 결박을 당한 채 형장으로 끌려가면서 죽음을 앞두고 있는 것과도 같은데, 어떻게 편안하게 잠을 잘 수 있겠는가.

따라서 수행자라면 수면이야말로 매우 곁

잠한 모습이어서 일체 보이는 바가 없기 때문에 사람을 속이고 총명한 정기를 빼앗아간다는 점을 분명히 알아야만 한다.

사람은 수면을 취하기 이전에 삼라만상이 목전에 나타나면 모든 것이 영락하고 분명하게 보이겠지만, 한번 수면에 빠져들게 되면 온대지가 곁잠해서 자기의 마음을 덮어버리게 된다. 때문에 일체 보는 사람도, 보이는 대상도 없게 되는 등 큰 잘못이 일어나고 있는데 어떻게 거듭 수면에 탐착할 수 있겠는가.

如是等種種因緣 詞誦睡眠蓋 警覺無常 減損睡眠 令無昏覆 若昏睡心重 當用禪鎗杖卻之

여기에서 수면의 허물을 알았다면 반드시 급하게 방편법으로써 물리쳐야 된다는 것을 밝히고 있다.

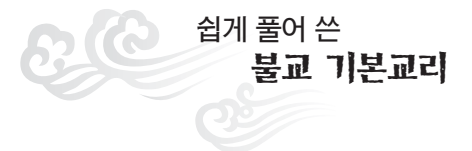
그러므로 말하기를 “이와 같은 갖가지 좋지 못한 인연은 모름지기 수면 번뇌를 꾸짖어야만 하는 것인데, 수행자라면 스스로 경각심을 일으켜 삼계의 의보정보가 모두 똑같이 몰속에 어린 달이나 허공에 피어난 꽃처럼 결국 실재하지 않는 무상이라는 것을 알아야만 한다”고 하였다.

수행인은 반드시 수면을 줄이어서 혼침을 없애야만 한다. 수면은 마군의 세력이 지나치게 광대하기 때문에 스스로 분발하는 마음을 일으켜 엄격히 다스리지 않는다면 제멸하기가 매우 어렵다.

혼침한 수면으로부터 마음이 가벼워지기 위해서는 모름지기 올바르게 사유하여 법상을 분별해야만 한다. 내 마음을 코끝에 집중하거나, 두 눈을 크게 뜨거나 하는 등의 수행방법을 통해서 수면의 마군으로부터 행복 받을 수 있다.

만약 수면에 대한 마음이 지나치게 일어나면 마땅히 참선을 통해서 진압해야 한다. 또는 주장자로 두들기거나, 자신을 스스로 후려치거나, 다른 사람들에게 후려치게 하는 것 등도 수면의 마군을 제거하는데 좋은 방법들이다.

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



아집(我執)과 법집(法執)

한마디로 ‘아집(我執)’은 아(我)에 대한 집착을 말합니다. 아집에는 ‘인아집(人我執)’과 ‘법아집(法我執)’ 두 가지가 있습니다.

인아집이 ‘나’에 굳게 집착하는 반면, 법아집은 모든 사물들에 대해 ‘나의 것’이라는 욕심을 낸다는 점에서 서로간의 차이점이 있습니다.

구체적으로 말하면 인아집은 사람(人)이 실재하는 주체가 있다고 집착하는 것을 말합니다. 세속에서 일반적으로 말하는 ‘사람’은 본래 오온(五蘊)을 의지해서 임시적으로 붙여진 허구적인 명칭에 불과할 따름입니다.

그러나 유정들은 그러한 이치를 깨닫지 못하고 ‘사람’이라는 명칭 이면엔 실재하는 사람의 모습이 주체자(我)로 있다고 굳게 집착하고 잘못 헤아립니다. 따라서 이를 두고 인아집이라고 합니다.

다음으로 법아집은 그 의미가 지극히 광범위한데, 요약하면 모든 사물에는 실재하는 모습이 있다고 집착하는 것을 말합니다. 여기에는 세간 사물에만 국한된 것이 아니라 출세간 진여법의 이치까지도 실재하는 도리나 사물

집착있으면 모두 법아집에 포함 인아집은 법아집에서 분류한 것

로 있다고 집착하면 그것 역시 법아집에 포함됩니다.

그러나 인아집이라 해서 법아집과 동떨어진 따로의 집착심이라고 생각하신 안 됩니다. 어떤 대상이든 집착심이 있으면 모두 법아집의 범주에 포함되기 때문입니다.

따라서 두 아집을 끊으려면 우선적으로 두 ‘아’는 실제로 존재해 있는지, 아니면 있다 해도 허깨비일 뿐 실재하지 않는지에 대한 명확한 판단이 이루어져야만 합니다.

만일 실제로 있다고 생각하면 실재하는 ‘아’를 끊는 일이 현실적으로 불가능하며, 정말 없다면 세삼 일부터 끊을 필요도 없을 것입니다.

부처님께서는 ‘아’는 실제로 유(有)인가, 아니면 무(無)인가를 분명히 알게 하여, 모든 어리석은 유정들이 행어나 잘못 수행하는 일이 없도록 이미 대비방편(大方便)을 만들어 놓았습니다. 우주만유의 모든 법상(法相)을 분석하여 그 법을 오온(五蘊)과 십이처(十二處)와 십팔계(十八界)법으로 시설해 놓으므로써 미혹한 유정들로 하여금 실재하는 ‘아’는 있지 않다는 이치를 심오하게 관찰하도록 하였던 것입니다. 이를 두고 삼과개합법문(三科開合法門)이라고 합니다.

■정리=張如舟

한글한문 (겸용) 불교상용의식집

실무자 스님이 염불 한글화 하여!
“염불자가 경전의 내용을 알고 염불하는”
《의식집》을 만들어 소개합니다.

내용 소개

- ①한문염불(기존염불)과 우리말염불(경전 내용으로 구성)을 염불자가 어느 쪽이든 자유롭게 선택하여 집전 할수있게 만들었습니다.
- ②우리말 염불화를 하기위하여 한문의 (음)만 달은 것이 아니고 경전의 내용을 염불로 구성하여 편찬함으로써 염불을 하면 자동적(주입식)으로 경전공부가 되도록 만들었습니다.
- ③의식의 분야에 따라 각각 5권으로 분류하여 염불내용을 위주로 조직하여 책의 분량을 줄여서 소장용이 되지 않도록 하였습니다.
- ④염불의 맥이 끊어지지 않도록 (운운)을 최소한 적게하고 실무자원에서 염불자의 작은 애로 까지도 배려하여 초보 집전자도 편안하게 집전 할수있게 하였습니다.
- ⑤염불의 한글화는 우리 불교의 과제인데 염불하는 방법을 한부분 소개한다면 “삼청을 하는 청사를” 2청은=한문염불(기존염불)로 하고 1청은=우리말염불(한글염불)로 한다던 많은 시간과 노력 없이도 자동적으로 한글화 할수있는 지름길이 된다고 확신 합니다.

구성

- 제 1권:예경:각편편
- 제 2권:천도:시식편
- 제 3권:수계:방생편
- 제 4권:장의편
- 제 5권:집안편

(이상 5권이면 기본염불 완료) 총 5권 특별보급가 67,000원

문의 전 화 031)448-5065
핸드폰 011-277-8024
(농협: 211012-52-203756) 박명덕 **각권 별도 판매 사절**

제1회 참선수련 (지도자반)

진리에 목말라하는 사람으로서 큰 뜻을 세우고 때를 기다리는 대인으로서 깨달음으로 구도의 正道를 가고자 하는 분들, 자신 안에 큰 능력을 개발하고 싶은 분들을 초대합니다.

◆ 일시 : 2008년 2월 29일(금) ~ 3월 2일(일) 2박 3일
◆ 장소 : 충남 공주시 상신리 “자승정 수련장”
◆ 초청강사 : 白石 박경진 선사 (참선지도 25년 경력, 관연서적 40여권 집필)
◆ 주제 : ‘나는 누구인가?’ (동양사상, 한국사상 선택)
◆ 주최 : 日脈大學 ◆ 후원 : (주)선맥
◆ 교육문의 : 043)283-2278 / 010-9701-0675
◆ 장소문의 : 041)881-9575

※ 日脈大學敎는 참 진리를 탐구하는 구도자를 양성하기 위하여 새롭게 설립된 진리의 전당입니다.

대한한의학협회 의료광고심의필 제071004-중-1784호 (광고)

퇴행성 류마티스 디스크 통신방 한의원에서 - 한방(韓方)요법으로 다스려!

◆ 허리, 목 디스크 한방요법 치료

[퇴행성 관절염과 류마티스 관절염은 어떻게 다른가?]

- 퇴행성 관절염 통증
- 류마티스 관절염 통증
- 목, 허리 디스크 통증

통신방 한의원에서는 **한의학적인 한방요법으로 치료한다.**

통신방 한의원에서는 허리, 목 부분까지 연결된 척추 뼈 사이에 있는 섬유 태와 그 사이에 들어있는 수액을 디스크(추 간판)이라고 하는 것이 바깥으로 튀어나오거나 파괴되어 생긴 병이라고 하며, 통신방 한의원은 디스크 즉, 추간판 탈출증은 허리나 목과같이 많이 움직이거나 충격을 가해졌을때 추간판이 정상적인 위치를 벗어나 신경을 압박하여 통증이 발생하는 질환을 얘기하고 통신방 한의원에서는 디스크로 인한 통증을

치료하기 위해 저희 한의원의 노하우가 담긴 처방을 사용하여 한약재를 깨끗한 물을 이용하여 한의학 방법으로 만들어 지는 약물 치료 요법으로 디스크로 고생하는 환자들을 치료한다고 통신방 한의원은 말한다.

통신방한의원 문의 080-598-9832

간 건강해야 장수할수 있습니다.

참다슬기 농축액

토종용담과 비김민한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재식(가미술)방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

■다슬기 농축액 : 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 깨끗한 참 다슬기와 구슬말 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해동시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을 때까지 48시간을 다린다. 여기에 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

■주문하시면 (생선) 담겨 드립니다. 참 다슬기 농축액은 주문(생선) 담겨들이며 주문시 기간은 3달~4달 걸리오니 참고하시고 주문해 주세요!

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