송찬우 교수의
수습지관좌선법요 <25>
(修習止觀坐禪法要)

제3장 기개(棄蓋) ④

후회하는 마음은 번뇌 아니지만 집착하면 번뇌가 된다

四棄掉悔蓋 掉有三種 一者身掉 身好遊走 諸雜戲謔 坐不暫安 二者口掉 好喜吟詠 競諍是非 無益戲論 世間語言等 三者心掉 心情放逸 縱意攀緣 思惟文藝 世間才技 諸惡覺觀等 名爲心掉 掉之爲法 破出家人心 如人攝心 猶不能定 何況掉散 掉散之人 如無鉤醉象 穴鼻駱駝 不可禁制

산란한 마음이란 앉으나 서나 불안정하여 마음과 입이 전일하지 못할 뿐만 아니라, 육근의 정신을 한곳으로 모으지도 못해 종일토록 자기 의식이 가는대로 정을 따라 방탕하게 지내고 희롱하는 짓을 하는 것이다. 따라서 이같은 상태를 산란심[掉]이라고 한다.

다음으로 후회하는 마음은 고뇌라고 말할 수 있는데, 이것은 한스러움이라고도 한다. 어떤 사람이 이미 저질렀던 일을 후회하는 것이 여기에 해당된다.

그러나 후회는 본래 번뇌가 아닌데도 왜 반드시 버려야만 한다는 것일까.

후회는 자기의 잘못을 깨닫고 뉘우치는 것이기 때문에 좋은 마음에서 나온 것이기는 하지만, 이를 마음속에 간직하고 있으면서 조석으로 근심만 한다면 이로 인해 우리의 진실한 마음이 덮여져버린다는 것을 알아야만 한다. 때문에 좋은 마음인 후회가 집착심으로 인해 오히려 번뇌를 이루게 되는 것이다.

산란심은 많기는 하지만 크게 세 종류에서 벗어나지 않는다.

첫 번째는 몸의 산란함이다. 구체적으로 말하면 유람하기를 좋아하여 일정한 방향 없이 떠돌아다니거나, 잡스럽게 희롱하는 짓거리를 하거나, 또는 앉아있어도 안정을 얻지 못한다면 이를 몸이 산란한 것이라고 한다.

두 번째는 입의 산란함이다. 큰 소리로 노래를 부르거나, 시비를 논쟁하거나, 전혀 이익 없는 것에 대해 담소하기를 좋아하는 등 세간의 일을 말하는 것을 모두 입이 산란한 모습이라고 한다.

세 번째는 마음의 산란함이다. 마음이 감정을 따라서 방일하면서 자기의 의식을 제멋대로 방자하게 노닐면서 의식 속에 나타난 그림자를 상상하기도 하며, 혹은 목전의 오진경계를 반연하기도 하면서 일체 모든 악한 생각들을 일으키는 것을 마음이 산란한 것이라고 한다.

산란심은 출가인의 마음을 파괴한다는 점을 알아야만 한다. 본래 출가하여 수도하는 사람은 마음이 가장 고요하고 안정돼야만 하는데, 마음이 한번이라도 흔들리면 곧바로 산란심을 일으켜 도업의 마음에 머물고 싶다고 해도 끝내 성취하기가 어려운 것이다.

초발심으로 입도한 사람은 마음을 거두어 한 결같은 곳으로 귀결하려 해도 그 마음이 안정되기가 쉽지 않는데 하물며 산란심까지 일으킨다면 어떻게 되겠는가.

산란심을 일으키는 사람은 비유하면 마치 통제의 고삐에서 풀려난 술 취한 코끼리와 같다. 술을 마시지 않은 코끼리도 제지하기 어려운데 하물며 제지할 도구가 없는 상태에서 술에 취한 경우야 어떠하겠는가. 그 코끼리는 미친 마음으로 날뛰며 재앙을 일으킨다는 것을 말하지 않아도 알 수 있을 것이다.

종일토록 후회만 하면 진실한 마음 덮여 몸·입·마음 등 세 종류의 산란심 버려야

또 산란심을 일으키는 사람은 코뚜레가 없는 낙타와 같다. 코뚜레 없는 낙타가 이쪽저쪽으로 날뛰어도 제지하기 어려운 것과 마찬가지인 것이다.

如偈說

汝已剃頭著染衣 執持瓦鉢行乞食 云何樂著戲掉法 放逸縱情失法利 旣失法利 又失世樂覺其過已 當急棄之

출가자가 머리와 수염을 깎은 후 가사를 입고 스님이 되었다면 그는 분명히 출세간 대장부이다. 이같이 대장부로서 위의를 갖추었다면 반드시 몸소 모범을 보이면서 발우를 지니고 항상 걸식을 행하면서 중생들에게 복과 이익을 짓도록 해야만 한다. 그런데도 산란하게 희희락락하는 법만 즐기고 탐착하면서 제멋대로 방일한다면 어찌 불제자라고 할 수 있겠는가.

제멋대로 방일한 자는 현생에서는 불법의 이익을 잃게 되기 때문에 불법의 이익을 잃는 과오와 허물을 깨달은 즉시 산란심을 버려야만 한다.

悔者 悔能成蓋 若掉無悔 則不成蓋 何以故 掉時未在緣中故 後欲入定時 方悔前所作 憂惱覆心故名爲蓋 但悔有二種 一者因掉後生悔 如前所說二者如作大重罪人 常懷怖畏 悔箭入心 堅不可拔

여기서부터는 후회하는 번뇌에 대해 밝혔다. 후회라는 말은 그 후회가 우리의 본심을 덮어버리는 번뇌가 되는 것을 말한다. 가령 산란의 번뇌를 일으킨다 해도 그에 따른 후회가 없다면 그 후회는 끝내 번뇌를 일으키지 않는다.

왜냐하면 산란할 동안은 후회하는 마음이 그 가운데 있지 않기 때문이다. 산란심을 일으킨 이후 단정히 좌선하면서 선정으로 들어갈 때 이르러서야 종전에 지었던 산란의 죄과를 후회하게 되는 것이다.

신업과 구업상 후회를 하기도 하고, 혹은 의업에서 일으킨 산란심을 후회하기도 한다. 이와 같은 갖가지 근심과 고뇌가 우리의 진심을 덮어버리는 것이다. 그 때문에 후회가 번뇌를 이루게 되는 것이다.

후회의 번뇌에는 두 가지 종류가 있다.

하나는 산란심을 일으킨 이후에 후회하는 마음을 내는 것인데, 이상에서 설명했던 것처럼 종전에 지었던 죄악을 뉘우치는 것이 여기에 해당된다.

또 하나는 무거운 죄를 지은 사람이 마음속에 항상 공포와 두려운 마음을 간직하고 종일토록 고뇌하고 후회하는 것인데, 이로 인해 후회의 화살이 가슴 깊숙이 견고하게 꽂혀버리기 때문에 독화살을 뽑아내는 것은 사실상 불가능하다.

이로 인해 정도를 장애하고 번뇌의 문이 열려 지혜로운 성품이 가려버리기 때문에 열반의 세계가 어두워지게 된다. 그러므로 지관을 수행하는 자라면 그 허물을 반드시 알아서 산란심의 인연 때문에 생사대사를 방해받지 않도록 하는 것이 무엇보다 중요하다.

如偈說

不應作而作 應作而不作 悔惱火所燒 後世墮惡道 若人罪能悔 悔已莫復憂 如是心安樂 不應常念著 若有二種悔 若應作不作 不應作而作 是則愚人相 不以心悔故 不作而能作 諸惡事已作 不能令不作

반드시 하지 않아야만 되는데도 하거나, 반드시 해야만 하는데도 하지 않거나 하는 이 두 가지 경우는 중생의 전도망상을 밝힌 것이다.

하지 않아야 되는 데도 하는 것은 신구의로 십악업을 짓지 않아야 하는 것을 말한다. 이와 같은 십악은 본래 해서는 안되는데, 자기 마음을 제멋대로 방종하면서 힘이 다 할 때까지 하는 것을 말하기 때문이다.

다음으로 반드시 해야만 하는 데도 하지 않는 것은 일체 세간 출세간의 선업은 마땅히 마음을 극진히 하여 해야만 하는 것을 말한다. 예를 들어 세간에서 행하는 갖가지 자선사업이나, 출세간의 선업으로서 경전을 듣고 몸은 예불을 하고 입으로는 염불을 하면서 마음으로는 부처님을 관찰해야 하는 등이 여기에 해당된다.

반드시 알아야 할 것은 후회하는 사람은 그 후회의 번뇌 불에 자신이 타고 있다는 점이다. 따라서 후세에는 반드시 악도에 떨어지게 된다.

허물을 알았으면 고치는 것이 가장 훌륭한 방법이다. 이로부터 도업을 정진 수행한다면 몸과 마음이 자연히 청정하고 지혜광명이 일어나 안락자재하게 된다. 때문에 후회하는 마음에 집착을 해서는 안된다.

마음이 후회하지 않기 때문에 하지 않아야할 일을 한다면 이미 모든 악을 지었기 때문에 그에게 악업을 짓지 못하게 할 수는 없는 것이다.

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

쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

삼과법문(三科法門)

오온법(五蘊法)

'오온(五蘊)'이라는 것은 우리의 정신과 몸뚱이를 비롯해 일체의 존재를 말합니다. 즉 삼천대천세계가 모두 여기에 포함됩니다.

'오(五)'는 숫자(數)이며, 사물이 적집(積集)하여 하나의 임시적인 무더기를 이루고 있는 상태를 '온(蘊)'이라고 합니다. 오온을 숫자적으로 열거하면 색온(色蘊)·수온(受蘊)·상온(想蘊)·행온(行蘊)·식온(識蘊)입니다.

불교에서 말하는 오온설은 아집과 법집을 타파하기 위해서 설해진 방편교설입니다. 왜냐하면 아집과 법집, 즉 주관[能]과 객관[所]에서 오는 상대적인 집착이 끊겨야만 우리의 자성이 청정해지고, 청정한 그 자리가 모든 고통으로부터 해탈한 이공진여(二空眞如)이기 때문입니다. 여기에서 자성(自性)이라는 것은 자기의 본성을 말합니다.

본성은 바로 나와 만물이 평등하게 보편한 하나의 자체여서, 그 자리는 상대성이 단절한 본래적으로 청정한 체성, 즉 자타의 구별이 끊긴 자리를 말합니다. 이것이 불교의 본성일체설(本性一切說)입니다.

오온이 본래 공적한 이치를 알면 단박에 해탈 적멸의 세계 이루어

중생들은 '오온이 실재하는 존재가 아닌 허망한 몸'이라는 말을 들으면 인생이 허무하다 생각해서 염세심을 일으킬 수 있습니다. 그러나 오온이 본래 공적한 이치를 깨달으면 바로 열반의 세계로 들어갈 수 있을 것입니다.

불교의 근본교설인 삼법인(三法印)에서 제행무상(諸行無常)중 제행은 색법(色法)과 심법(心法)으로 구성된 우주만유를 총칭하는 말인데, 이는 바로 오온법에 해당됩니다.

'대지도론(大智度論)'에 보면 "모든 법의 무상함이 바로 요동하는 모습이며 요동하는 모습 그 자체가 바로 공의 모습이다"고 하였는데, 무상(無常)은 바로 변동하면서 한 찰나도 현재에 안주하지 않는다는 의미입니다. 오온제법이 변동하면서 안주하지 않는다면 사물은 있다 해도 실체가 없다는 뜻이 됩니다. 즉 환유즉공(幻有卽空)의 의미인 것입니다. 그 때문에 움직이는 현상계, 즉 무상한 제행 자체가 바로 의타기성(依他起性)인 공의 모습이기 때문에 이에 대한 변계소집(遍計所執)의 집착을 끊으면 아집이 본래공적한 원성실성(圓成實性)이 환하게 발현하여 고륜(苦輪)이 단박에 해탈적멸의 세계를 이룬다는 것입니다. ■정리=張如舟

대한불교 화엄조계종
입 종 안 내

대한불교 화엄조계종에서는 부처님의 정법을 널리 홍포하고 뜻을 함께 하실 종도들을 모십니다. 특히 본 종단은 종도들의 신분과 재산에 대한 권리를 보장하며 종단 운영도 맑고 투명하게 운영하고 있습니다.

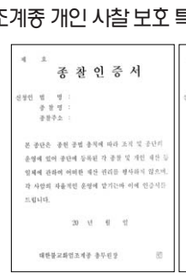
화엄조계종은 귀일심(歸一心)을 목표로, 육바라밀을 실천하는 일심사상과 통불교적(通佛敎的) 귀일사상(歸一思想)인 화쟁사상(和爭思想)과 일체무애인 일도출생사(一切無碍人 一道出生死)라는 원효대사의 무애사상을 바탕으로 이 세상이 진속불이(眞俗不二)평등무애(平等無碍)한 화엄으로 장엄되는 그날까지, 대승불교의 보살도를 실천하는 종단이 될 것입니다. 입종에 대한 많은 문의 바랍니다.

■ 총본산 : 경북 영주시 안정면 봉암리 428번지 봉황사
■ 문 의 : 총무원 054)632-2799
창종주 011-228-7813

※종단입종에 대한 자세한 사항은 창종주 혜상스님께 문의 바랍니다

대한불교화엄조계종 개인 사찰 보호 특별법 중에서 –

제1조. 개인 사암은 개인자산으로 인정하고 개인 자산과 사찰관리 감독을 주지 임의로 행사하며 재산권에 본종 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.


종 찰 인 증 서
사 암 인 증 서

주역원전 강좌 개강

계절의 변화, 한 나라의 흥망성쇠, 만물이 나고 죽는 것 등에 모두 일정한 법칙이 있다. 周易은 바로 이러한 일정한 법칙을 연구하여 미래를 예측하는 학문이다.
주역의 대가 大山 김석진 선생님의 '쉽고 간단한' 주역을 제자들이 이어서 강의를 한다.

▶「주역」 매주(수) 오전 11시 ~ 1시
哲山 최정준 선생, 3월 5일 개강

▶「주역」 매주(수) 오후 7시 ~ 9시
靑皐 이응문 선생, 4월 중 개강

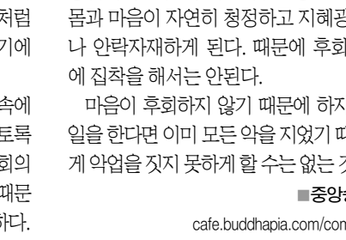
그 외, 대산 선생님의 「시경(화요일 오후)」강의를 비롯해, 「노자의 도덕경(3월 개강, 월요일 오전)」, 「이천역전(4월 개강, 목요일 오전)」, 「춘추(월요일 오후)」, 「장자(목요일 오후)」가 진행됩니다.

사단법인) 동 방 문 화 진 흥 회
☎ 02)2237-9137, 2237-8970
서울 종로구 숭인2동 261번지 화성빌딩
2층(1호선 동묘역 3번 출구)
www.DONGBANG.or.kr

간 건강해야 장수할수 이 있습니다.

지리산자락 신비의
참다슬기 농축액

토종웅담과 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 계곡 맑은 물에서 깨끗한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을 때까지 48시간을 다린다. 여기에 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.
■주문하시면 (생산) 달여 드립니다. 참 다슬기 농축액은 주문(생산) 달여들이며 주문시 기간은 3일~4일 걸리오니 참고하시고 주문해 주세요!

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

대한한의사협회 의료광고심의필 제071004-중-1784호 〈광고〉

퇴행성 류마티스 디스크 동신방 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

동신방 한의원에서는 한의학적 한방요법으로 치료한다.

동신방 한의원에서는 허리, 목 부분까지 연결 된 척추뼈 사이에 있는 섬유 태와 그 사이에 들어있는 수액을 디스크(추 간판)이라고 하는 것이 바깥으로 튀어나오거나 파괴되어 생긴 병이라고 하며, 동신방 한의원은 디스크 즉, 추간판 탈출증은 허리나 목과같이 많이 움직이거나 충격을 가해졌을때 추간판이 정상적인 위치를 벗어나 신경을 압박하여 통증이 발생하는 질환을 얘기하고 동신방 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 동신방 한의원은 말한다.

동신방한의원 문의 080-598-9832