



송진우 교수의
수습지관좌선법요 <30>
(修習止觀坐禪法要)

제4장 조화(調和)②

몸이 편안하면 도가 융성한다

云何名調和 今借近譬 以況佛法 如世間陶師 欲造衆器 須先善巧調泥 令使不羸不懦 然後可就輪繩 亦如彈琴 前應調絃 令寬急得所 方可人弄 出諸妙曲 行者修心 亦復如是 善調五事 必使和適 則三昧易生 有所不調 多諸妨難 善根難發

무엇을 조화라고 하는가.
이를 비유하자면 세간에서 질그릇을 굽는 장인이 갖가지 질그릇을 만들 때 우선적으로 그 흙이 지나치게 단단하거나 무르지 않고 알맞게 조화되어야만 양질의 그릇이 나올 수 있는 것과 같다. 그래야만 그릇을 만드는데 있어서 장애가 없을 것이기 때문이다.

이는 또 거문고를 뜯는 것과도 같다. 다시 말해 거문고를 뜯기 전에 거문고 줄을 잘 조절하여 지나치게 조이거나 느슨하게 하면 안 된다.

만일 거문고 줄이 지나치게 느슨하면 줄을 튕겨도 아름다운 소리가 나지 않을 것이며, 역시 줄을 지나치게 조이면 한 순간에 끊어지기가 쉽다.

그 때문에 느슨한 것과 조이는 것이 알맞게 조절돼야 만이 악기를 연주할 때 아름답고 오묘한 소리를 내 우리들의 귀를 즐겁게 할 수 있는 이치와 같은 것이다.

그러므로 마땅히 알아야 될 것은 수행자가 마음을 닦는 것도 역시 이와 같다는 점이다. 수행자가 훌륭하게 방편을 조화하여 다섯 가지 일이 조화되면 삼매가 쉽게 일어나기 때문에 도는 저절로 융성해진다.

그러나 반대로 다섯 가지 방편이 조화되지 않을 경우 몸과 마음만 부질없이 수고롭게 할 뿐만 아니라 도리어 병이 증가하고 생명력은 감소하게 된다. 그 때문에 온갖 어려움이 일어나 선근공덕이 쉽게 개발되지 않는데, 이것을 어찌 애석한 일이 아니라고 할

수 있겠는가.
따라서 수행자는 반드시 마음을 근신하여 훌륭한 방편으로 알맞게 조화가 이루어져야만 이로부터 모든 선근이 일어나게 되는 것이다.

一調食者 夫食之爲法 本欲資身進道 食若過飽 則氣急心滿 百脈不通 令心閉塞 坐念不安 若食過少 則身羸心懸 意慮不固 此二者非得定之道 苦食穢觸之物 令人心識昏迷 若食不宣之物 則動宿病 使四大違反 此爲修定之初 須深慎之也 故經云 身安則道降 飲食知節量 常樂在空閑 心靜樂精進 是名諸佛教

다섯 가지 일을 조화하는 가운데서 가장 첫 번째로 중요한 것이 음식을 조복하는 일이다.

거문고 줄이 알맞게 조절돼야 아름다운 소리 나듯

다섯 방편이 알맞게 조화해야 선근 공덕 쉽게 개발된다

만일 음식이 조화되지 않는다면 몸은 불안하고 도는 융성하게 자라나지 않는다. 음식은 그 때문에 도를 닦는데 있어서 가장 근분이 되는 것이다.

몸을 이익 되게 하면서 도업을 수행하려면 비록 몸이 허깨비 같아 활자라도 현재는 반드시 이 몸을 바탕으로 해서 도를 닦아야 된다. 이를 두고 거짓을 빌려다가 진실을 닦고, 유위법을 따라서 무위법으로 나아가고 했다.

이미 색신을 지니고 있다면 반드시 음식으로써 몸을 유지하는 바탕으로 삼아야 한다. 이 문제를 옛날 큰스님은 말씀하시기를 "전법을 교화하기 이전에 음식을 먹는 것이

우선이다"라고 하였다. 이를 통해서 알 수 있는 것은 음식이야말로 사람의 몸에 있어서 반드시 필요하다는 점이다.

그러나 단지 지나치게 음식을 탐하여 포만감을 느끼도록 먹어서는 안 된다. 지나치게 포만감을 느끼게 되면 기운이 급해지고 호흡이 험해져서 몸이 무거워진다. 이 때문에 모든 맥이 두루 잘 흐르지 못해 마음의 문이 닫히게 되는 것이다.

이렇게 되면 게으른 마음이 일어나 모든 병이 한꺼번에 생겨 몸과 마음이 편안하지 못하기 때문에 이로 인해서 도업을 닦는 일이 방해받을 수 있다.

그렇다고 음식을 지나치게 적게 먹어서도 안 된다. 만일 배가 주릴 정도로 음식을 적게 먹는다면 몸은 수척하게 마르고 마음은 뜰 때 생각이 견고하지 못하게 되는 것이다.

몸이 수척해지면 마음도 어지러워져 생각이 견고하지 못하고 사려도 불분명하지 않게 된다. 또 몸이 약해져 힘이 허해지면 정신이 흠미하여 조석으로 우울하고 답답하게 되는데, 이러한 상태에서 어떻게 도가 자라날 수 있겠는가.

이로써 알 수 있는 것은 지나치게 배가 부른 경우와 주린 경우 등 이 두 가지 모두가 선정을 얻는 방법이 아니라는 점이다.

음식을 지나치게 많이 먹으면 몸이 가득 찬 느낌이 들며 기운은 급하게 되고, 반대로 지나치게 적게 먹으면 몸은 수척하고 마음까지 안정을 잃게 된다. 그러나 여기에서 우선적으로 중요하게 생각해야 할 것은 그 음

식을 먹어도 되는지 또는 먹지 말아야 되는 지부터 식별해야만 한다는 것이다.

가령 더러운 음식이라면 그 음식을 먹었을 때 병이 더욱 심해지고 수면과 번뇌까지도 증가하기 때문에 절대로 먹어서는 안 된다. 왜냐하면 이 같은 음식은 사람의 마음을 혼미하게 만들기 때문이다.

이와 반대로 몸을 편안히 하고 질병을 치유할 수 있는 음식은 도를 증가시키고, 생기를 더욱 자라나게 하기 때문에 반드시 먹어야만 한다. 그러나 도를 닦는데 있어서 그것을 방해하거나 지장을 주는 음식은 먹어서는 안 된다.

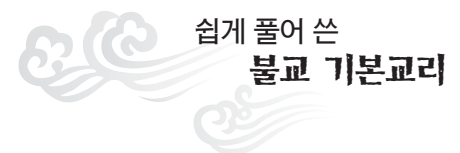
그러한 음식을 먹으면 오래 묵었던 병이 발동을 하여 끝내 이 몸을 구성하고 있는 지수 화 풍 사대가 서로가 서로를 위박하게 된다. 이를 두고 병은 입을 통해서 들어온다고 하였는데 그 말이 바로 이 의미에 해당되는 것이다.

결론적으로 말해서 음식은 조화를 이루어 반드시 지나치게 배가 고프지도 않고 지나치게 배가 부르지도 않아야 되는데, 적게는 몸과 마음이 허한데 이르러서도 안 되고 많게는 내 몸에 알맞은 분량을 넘어서도 안 된다는 것이다.

따라서 그 분량을 알고 만족할 줄 알아야 하는데, 이것이 선정을 닦을 때에 음식을 조화하는 최초의 방편이기 때문에 반드시 깊이 살펴야만 한다.

그러므로 옛사람이 말하기를 "몸이 편안하면 도가 융성한다"라고 하였을 것이다. 또한 도를 닦으면서 분량을 조절할 줄 알아서 항상 고요한 처소에 있기를 좋아한다면 몸과 마음이 적정하여 정진이 용맹스러울 것이다. 이것이 모든 부처님의 가르침인 것이다.

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



선심소(善心所)

행은에 포섭되는 근본번뇌심소는 이미 밝혔으므로 여기에서는 열 한가지 선심소유법(善心所有法)중 선심(信心), 무탐심(無貪心), 무진심(無瞋心), 무치심(無癡心), 정진심(精進心) 등에 대해 요약해서 설명하겠습니다.

① 선심(信心)

'선심(信心)'은 자신이 인순(印順)하는 대상 경계에 있어서 그 대상이 사람이든 또는 이치적인 도리이든 지극정성으로 의지하면서 마음을 청정하게 하는 것을 자체 성질로 삼고, 불신하는 마음을 대치하여 선업을 즐겨 행하게 하는 것이 그 특징입니다. 여기에서 '인순'이라 하는 것은 인식대상을 옳다고 인정하고 그 이치대로 순종한다는 의미입니다.

따라서 선심의 상태에서는 다른 경계에 부딪친다 해도 번덕을 일으키거나 의심하는 마음이 일어나지 않게 하기 때문에 산만하게 오염된 번뇌의 마음을 청정하게 할 수 있는 것입니다.

진리를 식별하여 확신하는 마음 청정한 선심에는 미혹이란 없어

우리가 모든 선업을 익히고 수행하기 위해 가장 우선적으로 해야 할 일은 선한 행위에 있어서 결정적으로 인순하는 선심이 선행되어야만 한다는 것입니다. 따라서 아무리 소소한 일이라도 반드시 선심이 우선해야만 하며, 큰일을 성취하려면 그에 걸맞는 선심이 동시에 수반되어야만 합니다.

이러한 선심이 의지하고 사려하는 도리에는 크게 두 가지가 있습니다.

첫 번째는 자성의 이치를 깨닫고 성취하고자 하는 희망적인 욕구입니다. 중생들은 자신의 본래면목을 알고 싶어 하는데, 이것이 바로 진리에 대한 희망적인 욕구, 즉 진리에 대한 근원적인 선심입니다.

두 번째는 자신이 지닌 지혜력으로 올바른 선심을 일으키고 다시 자기의 본성을 의지해서 올바른 수행을 일으키는 경우입니다. 왜냐하면 그에게 자신의 지혜력으로 충분히 진리를 성취할 수 있다는 굳은 신념이 있기 때문입니다.

결론적으로 선심은 스스로 진리를 밝히고 식별하여 그에 대한 스스로의 확신을 일으키는 마음이라고 할 수 있습니다. 이는 모든 미혹의 번뇌와 정반대되는 청정한 마음상태인 것입니다. 그렇다면 세상에서 말하는 맹목적인 미신은 불교에서 말하고 있는 선심과는 너무나 거리가 먼 것임을 분명히 할 수 있습니다.

■ 정리:張如舟

사찰, 법당 영상음향 설비공사

음향설비, 설치공사 · 앰프 · 마이크 · 스피커 · 무선마이크

현대용 충전식(쌍생) 유무선 마이크 겸용 포터블 앰프 시스템

투윈미디어의 특허품

국내최초 전기가 없는 곳에서도 사용할 수 있는 휴대용 음향기기 "엠펙워 플러스"(400W급)

AC전원, USB충전, 차압 점퍼, 소형/대용량 재생, 스피커, 배터리 충전, 유선 마이크, 무선 마이크

컴퓨터 모니터로 사용하면서 녹화가능까지. (야간에도 녹화 가능함)

사찰 CCTV 설치

사찰 하이파이 앰프

투윈미디어 방송 · 음향 · 영상설비전문업체
Twin Media www.twinsound.co.kr

서울 종로구 종로3가 175-4 세운상가 가동 가열 107호 代表 최유창
Tel 02)2265-4288, 2275-8079, H-P 010-8705-4288
• 계좌번호 : 신한은행 011-229-849384 최유창

고객님께 약속을 지키겠습니다. 완벽한 A/S보장 · 100% 환불보장

꼭 이루고자 하는 소망을 위하여 어떤 기도로 어떻게 성취 하는가? 대충해도 되는 사람이 있고 해도 해도 안 되는 사람이 있다!

"기도의 비밀"은 불쌍함에서 벗어나 행복으로 가는 길, 삶의 절망에서 밀바닥까지 내려갔던 사람을 성공으로 끌어 올릴 수 있고, 질병으로 고통 받는 것을 내쫓고 막대한 부를 쌓고 장애물을 극복하고 불가능을 가능하게 하며, 세상이 정변에 부딪혀 오갈 때 없는 자신을 스스로 보듬어 마음의 상처를 치료하여, 절망하는 사람은 더 절망하는 길 안 되는 사람은 되는 길로 현재와 미래의 운명을 바꾸는 마술과학이며, 당신 이 원하는 삶을 살 수 있는 소원성취 기도 법이다.

"비밀의 열쇠"는 우리의 생각이나 감정은 이미지를 품지만 해도 그와 비슷한 형태를 불러온다. 욕망은 원하는 것들을 연결해주고, 기도는 그것을 풀어준다.

이 책에는 비밀을 활용해 건강과 부와 행복을 거머쥘 지혜가 담겨져 있습니다. "끌어당김법칙"을 공개하오니 기도 성취를 이루시길 간절히 바랍니다.

최재의 신간

정당 저음 신국판 | 292쪽 | 15,000원

"기도의 비밀"?

국민은행 562101-01-033348 | 관음정사 02-943-8573

*찾아오시는길: 4호선 김포역3번출구 - 평양 철수정거는 버스 - 웨비타빌 307호 - 중앙하이츠아파트 - 관음정사

사단법인 대한호국 불교 소림선종 입종 안내

달마조사께서 주석 하셨던 중국 송산소림사의 달마조사 33대제자 석영선방장 큰 스님으로부터 대한호국불교 소림선종 총무원장 덕산 석연화 큰 스님과 10여명의 소림선종의 스님들이 달마조사 34대제자로 중국 송산소림사 큰 법당에서 소림 1600년사외 국사님들에게는 최초로 금년 1월 23일 수계법회가 여법히 거행되었음을 중국언론에서 특종으로 보도되었습니다.

이를 기념하는 행사로 중국 송산소림사 석영선방장 일행 23명의 소림스님들이 서울 인사동 소재 중국 송산소림사 한국문화원본부 현판식 참석 및 소림무술 공연 행사를 (2월 18일-21일) 서울 신촌 문화원과 원주 소림선종 본찰 용화사, 부산 해동용궁사에서 거행하였고 그리고 본 종단의 숙원 사업인 소림승가대학과 소림중앙선원 소림무술학교 건립발사를 시행하여 본 종단의 면모를 여법히 갖추고자 합니다. 이에 때를 같이하여 뜻을 함께하실 대덕큰스님과 종도 및 행자님을 모시고자 하오니 많은 참여 바랍니다.

◇ 중국소림사에서 달마조사의 제자로 수 · 도계할 수(입종비: 15만원)
◇ 입종시 : 사찰등록증, 주지 임명장, 승려증부여
◇ 입종구비서류 : 주민등록등본 2통, 승려증사본 2통, 이력서 1통, 여권사진 5매

소림문화원 개원에 따른 수강생 모집 (개강일 4월 1일)

- 명상수행 : 새벽반, 오후반(무료)
- 사회(동양화) : 주 3회 2시간 정공 이한동선생(3개월 10만원)
- 서예 : 주 3회 2시간 석천 김가섭 선생
- 소림무술 : 소림무술스님 : 석연체스님, 석연탁스님(소림사 석영선방장님제자), 스님 무료(입종스님에 한함)
- 대상 : 스님, 일반인, 학생

중국 송산 소림사 한국문화원

소림선종 총무원 : 서울시 종로구 인사동 170번지 동일빌딩 6층
전화 02)720-6363 / 팩스 02)720-6340 / 담당 010-6438-3561
인터넷 동영상: (아후) 연합불교방송