



송진우 교수의
수습지관좌선법요 <31>
(修習止觀坐禪法要)

제4장 조화(調和)③

몸과 호흡과 마음 하나로 조화를

二調睡眠者 夫眠是無明惑覆 不可縱之 若其眠寐過多 非唯廢修聖法 亦復喪失功夫 而能令心闇昧 善根沈沒 當覺悟無常 調伏睡眠 令神氣清白 念心明淨 如是乃可獲心聖境 三昧現前 故經云 初夜後夜 亦勿有廢 無以睡眠 因緣 令一生空過 無所得也 當念無常之火 燒諸世間 早求自度勿睡眠也

두 번째로는 수면을 적당하게 조절해야 한다. 만일 지나치게 수면을 취하면 마음이 혼침에 빠지고 너무 적게 자면 몸에 손상이 오기 때문에 반드시 이를 알맞게 조절해야만 한다.

수면은 무명의 캄캄한 법이어서 우리의 신명하게 밝은 본성을 미혹으로 덮어버리기 때문에 절대로 멋대로 수면을 취해서는 안 된다. 사람이 수면에 들기 이전에는 정신이 분명하고 역력하지만 한번 수면에 빠지면 의식이 꺾어져서 육정(六情)이 어둡게 닫히게 된다.

그러므로 지나치게 수면에 빠지면 성스러운 법에 대한 수행이 중지될 뿐만 아니라 세월도 부질없이 보내게 되어 공부에 손실을 입게 된다.

결국에는 마음이 꺾였어 어두워져 일체 선공을 미혹하기 때문에 이로부터 번뇌생사에 침몰하게 된다. 때문에 수행자라면 방종하게 수면을 취해서는 안 된다.

수면을 취하려고 누울 경우에는 무상한 이치를 맹렬하게 살피고 깨달아서 일찍부터 자신을 제도할 일을 생각해야 한다. 수면을 반드시 조박받아 항상 정신과 기운을 맑게 하면 마음에 자연스럽게 고요한 지혜 광명이 일어날 것이다. 이와 같이 수행해야만 부처님 경지에 마음이 머물면서 삼매가 목전에 환하게 나타날 것이다.

경전에서는 말하기를 "저녁이 되어도 수

행을 멈추서는 안 된다"고 하였다. 정진 수행하는데 있어서는 초저녁 잠 들기 전에만 성성적하게 마음을 쓸 뿐만 아니라 한 밤중 몸이 한가할 때라도 신명하고 어둡지 않은 마음을 명료하고 맑게 관조하면서 오늘 하루가 지났으니 수명도 역시 따라서 하루가 감소했다는 것을 항상 생각해야만 한다.

이것은 마치 언제 마를 줄 모르는 작은 물속에 사는 물고기와도 같은데, 여기에서 무슨 즐거움이 있을 수 있겠는가.

이러한 점을 생각한다면 수면의 인연 때문에 부질없이 일생을 보내면서 전혀 깨달은 바가 없는 일을 절대로 하지 말아야 한다.

또 현재 무상이라는 불이 모든 세간을 태운다고 생각해야만 된다. 이것은 법화경에

說 但有初中後方法不同 是則入住出相有異也

외적조건에서 조화하는 수면과 음식에 대한 설명은 끝내고 이제부터 내적으로 반드시 조화해야 할 몸의 조화, 호흡의 조화, 마음의 조화 등 세 종류에 관해 설명하겠다.

그러나 이 세 종류를 반드시 일시에 합해서 조화해야 하는 이유는 이 세 가지가 동시에 일어나는 것이어서 서로가 불가분의 관계에 있기 때문이다.

그 요점을 말해본다면 몸을 조화하는데 있어서는 너무 느긋하게 하지도 말고 그렇다고 급하게 해서도 안 되며, 호흡을 조화하는 문제는 거칠어도 안 되고 매프워져서도 안 되며, 마음의 조화는 너무 가라앉아서도

된 것이다.

夫初欲入禪調身者 行人欲入三昧調身之宜 若在定外 行住進止 動靜運爲 悉須詳審 若所作麤 彌氣息隨塵 以氣麤故 則心散難錄 兼復坐時煩燥 心不恬怡 身雖在定外 亦須用意逆作方便 後入禪時 須善安身所得

여기에서는 처음으로 선정에 들어가려고 할 때 몸을 조화하는 모습에 대해 말하고 있다. 수행자가 처음 선정에 들어갔다가 나오려면 우선 반드시 신체를 알맞게 조화해야 한다. 그래야만 선정에 들어갈 수 있다.

즉 아직 선정에 들어가기 이전, 선정 밖에 있을 때 몸의 행 주 좌 좌로 이루어지는 사위의(四威儀)의 사이에서 이 모든 행동을 반드시 자세히 살펴 몸에 알맞도록 조화를 해야만 한다.

만일 하는 행동이 모두 거칠면 몸에서 나오는 호흡과 기운까지도 따라서 거칠어지게 된다. 그렇게 되면 마음은 산란하여 수습하기 어려워지는데, 마음이 산란하면 마음을 전일하게 쓰기가 어렵다. 따라서 좌선을 할 때에도 마음속에 번뇌의 시끄러움이 일어나고요하고 편안하지 못하게 된다.

이렇다면 선정에 들려는 마음은 번뇌의 시끄러움에 방해받게 된다. 때문에 수행자라면 몸이 비록 선정에 들지 않았을 때라도 반드시 그 방편에 주의를 기울이면서 알고 행하여 몸이 거칠게 움직이지 않도록 해야만 한다.

이는 "결어도 선이고 앉어도 선이고 말을 하거나 말이 없거나 움직이거나 고요하거나 이 모두에서 몸이 편안하다"고 한 말에 해당된다.

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

수면을 적당히 조절해야 수행이 성취되고

몸을 알맞게 조화해야 선정에 들기 쉬워

서 말한 "삼계가 불안한 것이 마치 불타는 집과 같다"라고 하였듯이 이 무상한 세간은 온갖 고통이 충만하여 매우 공포스럽기만 하다.

따라서 일찍부터 삼계에서 벗어나는 방법을 추구하여 수면에 집착해서는 안 된다. 또 인생무상에 대해서 옛 크스님은 "이 몸을 금생에 제도하지 않는다면 다시 어느 생에 제도하라"고 하였다.

이 계승이야말로 진실하고 분명한 훈계인데, 수행자라면 이 뜻을 살펴 맹렬하게 수면을 조박받고 용맹 정진해야만 할 것이다.

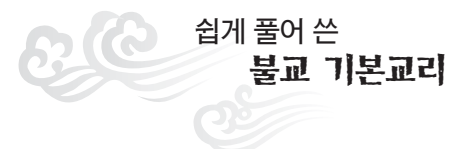
三調身 四調息 五調心 此三應合用 不得別

안 되고 들떠서도 안 된다는 것이다.

이는 단지 몸의 조화, 호흡의 조화, 마음의 조화 등 이 세 가지가 방법이 같지 않을 뿐이다. 처음에는 반드시 몸을 조화해야 하고 그 다음으로는 호흡을 조화해야 되며 마지막으로는 마음을 조화해야만 한다.

이를 조화하는데 있어서는 들어갈 때와 머물 때와 나올 때의 모습에서 차이가 있다. 다시 말해 선정에 들어갈 때는 거친 곳을 따라서 미세한 곳에 이르고, 선정에서 나올 때는 미세한 곳에서 거친 곳으로 나와야 한다.

몸의 조화, 호흡의 조화, 마음의 조화 등 세 가지가 날날이 다 들어가고 머물고 나오는 세 가지 모습이 있다. 때문에 차이가 있게



선심소(善心所)

② 무탐심(無貪心)

'무탐심(無貪心)'은 모든 중생들이 무시이래의 탐욕심을 대치하며 번뇌의 오염과 집착을 없애 주는 마음 상태를 말합니다. 다시 말해 '탐욕 없는 마음'은 오랜 탐욕으로 생겨난 잘못된 습기를 정밀하게 살펴 탐욕의 마음이 다시는 발동하지 않도록 철저히 금지하고 끊는다는, 즉 수행 의지적인 측면을 두고 하는 말입니다.

여기에서 '없다(無)'는 것은 단순히 자체로 없다는 의미가 아니라 우리의 올바른 의지를 통해서 없앤다는 의미인 것입니다.

우리의 욕심은 외부와 동떨어진 따로의 독립적인 개체로서 사유물(私有物)이 아닙니다. 우리들의 잘못된 생각과는 달리 근원적인 이치의 측면에서 본다면 나의 몸은 원래 천지만물과 하나의 자체로 그 기맥이 소통합니다.

이러한 이치를 두고 불교에선 '삼계일심(三

오랜 탐욕으로 생긴 잘못된 습기 올바른 의지 통해 없앤다는 의미

界一心)이라는 단 한 마디의 말로 그 실상의 이치를 갈파하고 있습니다. 이치가 그렇다면 자신인 개인에만 집착할 것이 아니라 천지만물과 하나화 된 경지에서 우리의 욕심을 관찰하고 일체의 개인적인 탐욕심을 버린다면, 천지와 동일한 이치로서 자득의 경지에서 각자의 모습이 자기의 체소를 일체 될 것입니다.

이치가 이러한대로 중생들은 무엇 때문에 조그마한 자신의 형체에만 구애되어 허망한 탐욕과 집착심을 일으킴으로써 본래 밝은 자성해탈의 모습을 질곡 속박으로 망하게 하겠습니까.

우리의 행체는 외연상 객관적인 사물과 주관적인 나 자신으로 따로 분류된 듯 하나 근원적인 자성의 보편성이라는 이치에서 본다면 원래 사물과 자신은 피아(彼我)의 차별이 없습니다.

그러나 어리석은 중생의 탐욕심이 이 같은 이치를 등지고, 욕심만을 사욕으로 집착하고 그것에 구속된다면 반드시 본성의 이치는 질곡으로 속박되어 본래 진실한 자성의 이치를 상실하게 됩니다. 이것이 모든 삼계생사의 끝없는 순환의 시발점이자 그 끝을 알 수 없는 상속유전인 것입니다.

그 때문에 이러한 이치를 엄밀하게 살피고 그 동안 잘못되었던 무탐심에 대처되는 여덟 종류의 탐심, 즉 자체탐(自體貪) 후유탐(後有貪) 사속탐(嗣續貪) 남녀탐(男女貪) 자구탐(資具貪) 탐탐(貪貪) 개탐(蓋貪) 견탐(見貪)을 반드시 끊어야 합니다.

■정리=張如舟

발로 해

(특수기능성 두안족열 양말)

발로 해 가 오리지널 기능성! 유사품이 가격은 비싸고 품질은 떨어집니다

- 절수형 최고의 수형도우미! (편당에서, 참신, 명상, 성지순례, 등산, 운전, 고시수험생)
- 양말 내부의 금강저문양과 도트에서 노폐물, 독소, 나쁜기운 빼는 특급비밀!
- 신는 순간 발이 따뜻해지며 매끈매끈, 보들보들, 보습보습 100%보장!

주문처 : 서울법당 (02)-456-0035
부산법당 (051)-583-7886
대구법당 (053)-743-0063

www.법왕정사.kr

천안기와공장

50년 이상 지붕이 절대 걱정없는 갈라 함석이 한식형 기와로 제작되었음

검은색, 녹색형은 지붕 평당 12만원, 황금색 기와 지붕 평당 17만원에 시공함

지붕 보수공사 합니다

011-9820-0112 / 041)554-0112

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 55,000 원
한박스 14KG 이상 100,000 원

www.durianshop.com

부처님의 말씀을.. 스님의 법문을.. 황홀한 아름다운 풍경을 가슴에 담고 추억의 마음에 남기면서 잊지 못할 한순간 한순간을 작은 공간에 가득히 담아 소중한 담아 영원히 남기세요

풍경 영상과 함께..... 풍경 영상 기획 사업부

사찰홍보, 사찰행사, 자서전(다큐멘터리) 단체 사찰성지순례, 스님 강의, 법문

•약력 : - 한국비디오 작가 연인외 경희원
- 한국디지털 비디오 영상 편집실 실장
- 방송 이커데미
- V특공대
- KDV 경남본부장

풍경영상기획 0551755-2695, 746-2778
※ 신문구독 신청받습니다.
현대불교신문사 경남남부지사 055)867-0776