



송진우 교수의 수습지관좌선법요 <33> (修習止觀坐禪法要)

제4장 조화(調和)⑤

급하게 선정에 들면 병통생긴다

五初入定時調心者有三義 一入 二住 三出 初 入有二義 一者調伏亂想 不令越逸 二者當令沈 浮寬急得所 何等爲沈相 若坐時心中昏暗 無所 記錄 頭好低垂 是爲沈相 爾時當繫念鼻端 令心 住在緣中 無分散意 此可治沈 何等爲浮相 若坐 時心好飄動 身亦不安 念外異緣 此是浮相 爾時 宜安心向下 繫緣臍中 制諸亂念 心即定住 則心 易安靜 學要言之 不沈不浮 是心調相

상을 조복받고 마음이 들뜨지도 않고 혼침하 지도 않게 하는 것을 마음이 안정된 모습이라 고 말한다. 선정 속에서 조심하지 않으면 두 종류의 병 통이 일어나게 된다. 하나는 급한 모습으로서 가슴이 팍 막힌 상태이며, 또 다른 하나는 느슨 한 상태로 몸이 축 늘어져 추스르지 못하는 상 태이다. 이 두 가지 모습은 똑같이 선정심 가운 데서 일어난다. 우선 선정심 가운데서 마음이 급해서 일어나 는 팍 막힌 병통의 모습에 대해 말해보자. 수행인이 고요히 좌선하는 가운데서 마음을 거두는데, 생각을 인위적으로 급하게 일으키면 거두려는 생각이 허망하고 거저된 망념이며 진실한 정념이 아니다. 이런 마음으로 선정에

면 시원함을 얻으며 모든 잡념을 여의면 다시 나의 마음이 청정해진다" 라고 한 경우에 해당 되는데, 이와 같이 할 수 있다면 급한 마음의 병은 스스로 나아지게 될 것이다. 다음으로는 선정심 가운데 마음이 느슨한 병 통의 모습에 대해 밝히고 있다. 수행인이 마음속에 의지가 산만하여 수습하 지 못할 지경에까지 이르면 몸이 항상 축 늘어 져 추스르기가 어렵게 될 것이다. 다시 말해서 정신이 우울하고 답답하고 불쾌한 상태가 된 다. 때로는 입 밖으로 침이 흘러내리기도 하고, 혹은 정신이 껌껌하게 어두워지기도 한다. 이와 같은 현상은 모든 것이 선정 가운데서 마음을 지나치게 느슨하게 놓아버렸기 때문에 생긴 병통의 모습이다.

통뿐 만 아니라 팍 막히거나 날카로운 두 가지 의 모습도 있다. 다시 말해서 수행인이 선정 가 운데서 마음을 조화할 때 이 두 가지를 조금이 라도 근신하지 않는다면 팍 막히고 날카로운 상태에서 일어나는 병통을 조화하기가 어렵게 된다. 이 두 가지 마음을 잘 조화하면 팍 막히고 날 카로운 두 가지 병통이 자연스럽게 소멸하는 데, 이를 비유하자면 물이 맑아지면 그 가운데 들고기가 환하게 나타나는 이치와도 같은 것 이다. 이러한 이치와 의미는 심오하지 않기 때문에 누구나 쉽게 알 수 있다. 따라서 그 이치를 추 리해 보면 쉽게 알 수 있을 것이라고 말했던 것 이다. 이상으로 밝힌 내용들이 수행인이 최초로 선 정에 들어가 마음을 조화하는 유일한 방법이다.

마음이 들뜨지도 혼침하지도 않아야 안정 선정에 들어갈때 거친곳서 미세한 곳으로

들어가면 선정에 뒤을 때마다 가슴이 팍 막혀 통증을 일으키기 때문에 몸과 마음이 안온하 지 못하게 된다. 수행인들이 마음이 진실하게 안정되지 않는 상태에서 정진 수행할 경우 기운이 급하고 팍 막힌 통증이 이미 그 몸 안에 있는 것을 볼 수 있다. 이 병통을 다스리려면 마음을 느슨하게 놓아 상상 속에서 모든 기운이 몸의 아래로 흐 른다고 여기면 병통은 스스로 낫게 된다. 대체로 이 병통을 앓고 있는 사람은 모두가 과도하게 마음을 써서 급하게 마음을 거두기 때문에 발생한 것이다. 만일 마음을 느슨하게 놓아준다면 일체 들뜨고 혼란한 망상과 거친 마음과 급한 기운을 날같이 놓아버리게 되어 상기가 되지 않는다. 이는 이른바 '마음의 불을 끄고 열을 제거하

이 같은 병통이 일어날 때 수행자는 그것 을 깨닫고 몸과 마음을 수렴하여 마음이 밖으 로 치우치지 않게 함으로써 마음을 한 곳으로 만 전일하게 주입해야 한다. 수행인이 반드시 알아야 할 일은 느슨한 병통 은 마음을 지나치게 발일하게 놓아두었기 때 문에 생긴 것이라는 점이다. 가령 마음을 고요하게 거두어 하나의 경계로 전일하게 주의를 기울이면 육근을 모두 하나 로 포섭하고 청정한 생각을 면면이 상승하면 서 정신을 바짝 차려 마음이 계층에 빠지지 않도록 해야만 된다. 이 방법으로써 병을 다스리는 좋은 약으로 삼는다면 느슨한 상태에서 일어나는 병통은 자연히 뿌리까지 제거하게 될 것이다. 그러나 선정심 가운데에는 느슨하고 급한 병

夫入定本是從羸入細 是以身既爲羸 息居其 中心最爲細靜 調羸就細 令心安靜 此則入定初 方便也 是名初入定時調二事也 선정에 들어가는 법은 본래 거친 데로부터 미세한 데로 들어가게 되어 있다. 이는 처음에 는 몸을 조화하고 다음으로는 호흡을 조화하 고 그 후로는 마음을 조화하는 것을 말한다. 이 세 가지 중에서 몸이 가장 겉으로 드러나 있기 때문에 첫 번째 조화의 조건이 되었으며, 호 흡은 그 다음의 조건이 되었으며, 마음은 가장 미세하고 고요하기 때문에 최후에 조화하라고 하였다. 이것을 두고 거친 것을 조화하여 미세 한 조화로 나아가는 것이라고 한다. 이와 같이 한다면 마음이 안정되고 모든 생 각이 일어나지 않게 되는데, 비유하면 지혜로 운 말을 훌륭하게 길들이면 급하게 흐르는 폭 포수도 건널 수 있다고 한 경우에 해당된다. 이 를 선정에 들어가는 최초의 방편이라고 한다. ■중앙승가대 교수 cafe.buddhapia.com/community/song

쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

선심소(善心所)

③무탐심(無癡心) '무탐심(無癡心)'이란 어리석은 마음을 대치 하는 것으로, 모든 이치와 사물을 본성의 밝음 으로서 이해하여 그에 대한 미혹이 없는 것을 말합니다. '어리석음이 없는 마음'은 무엇을 근거로 해서 일어나는가. 우리는 올바른 주의력으로 인해 우리의 본심 이 희미하게나마 밝아지게 되면 그 밝음을 보 호하고 더욱 자라나게 하면서 그에 대한 확고 한 신심 때문에 본래 청정한 마음의 이치를 이 끌어 내는데, 이때 '어리석음이 없는 마음'이 발현하게 됩니다. 이럴 경우 우리 자성의 본래 밝은 지혜가 일어난다는 것입니다. 이러한 자성의 지혜를 의지하기 때문에 모든 사물과 이치에 대해 분명한 이해가 일어나게 됩니다. 대체로 분명한 이해는 후천적인 자체 의 노력에 의해서 얻어지는데, 많은 경험을 쌓

사물이치에 어리석음 없는 마음 자성의 지혜 근본의지처로 발현

을수록 그 범위는 더더욱 광대해집니다. 그러나 그 세력이 처음 싹을 때는 전혀 원인 이 없는 데에서 갑자기 발동하지 않습니다. 반 드시 자성의 지혜가 그 근본 의지처가 되어야 만 일어나게 되는 것입니다. 이는 세속에서 흔 히 말하는 예지작용이라고 할 수 있습니다. 우리의 자성에는 본래 밝은 분명한 이해의 작용이 있기 때문에 진제(眞諦)의 이치에 있어 선 일체의 허망한 분별을 멀리 떠날 수 있고, 속제(俗諦) 가운데서는 그 대상의 경지에 걸맞 게 앞으로서 망상의 견해로 실제의 사실을 혼 란시키지 않을 수 있다는 것입니다. '유가론(瑜伽論)' 57경에서는 '대자비는 증오 없는 마음과 어리석음 없는 마음을 의지해서 일어난다'고 하였습니다. 우리가 흔히 주위에서 일어나는 일들을 면밀 히 살펴보면, 증오심을 완전히 떨쳐버리지 못 한 사람에서 진정한 자비를 기대하기란 어렵 다는 것을 쉽게 알 수 있습니다. 즉 올바른 지혜 가 없는 사람이 올바른 자비심을 일으키는 것 이 불가능하다는 것을 알 수 있을 것입니다. 이상에서 설명한 세 가지의 선한 마음을 삼 선근(三善根)이라고 하는데, 이는 탐 진 치인 삼불선근(三不善根)을 대비해서 수립한 명칭 입니다. 삼악업(三惡業)이 삼불선근을 의지해 서 일어난 것이라면 십선업(十善業) 역시 이 삼 선근을 의지해서 일어난 것입니다. 따라서 이 삼선근이아말로 모든 선업을 일으키는 근본인 것입니다. ■정리=張如舟

제23회 不二賞 공고
不二會에서는 한국불교의 앞날을 이끌어 갈 신진학자와 자비행의 실천에 앞장 서 오신 분을 대상으로 불이상을 제정하여 매년 1회 시상합니다. 불교발전을 위해 힘쓰는 분들의 많은 응모 바랍니다.
시상분야
가. 연구분야
대학원 석사과정수로 이상의 학력자로 대학에서 시간강사 이상, 조교수 이하의 직에 있는 자로서, 최근 2년 동안 업적 중 불교전 반에 걸친 학문의 탁월한 연구 성과를 올린 40세 전후인 자.
나. 실천분야
불교에 입문하여 10년이 경과하고 신행과 포교가 모범이 되는 개인(연령제한 없음) 또는 단체
시상규모 각 분야별 1명 1000만원
후보자제출서류
가. 후보자 추천 카드 (분회 소정양식)
나. 자필이력서 (사진 첨부)
다. 학력증명서
라. 경력증명서
마. 업적 증명용 연구용 또는 활동 내역서, 성적 증명서
바.具足戒,受戒 증명서
사.추천서 3통 (총장, 대학원장, 기관맞춤체의 장)
접수마감 2008년 5월 31일까지
수상자발표 불교계 언론매체
접수처 및 문의 불이상 심사 위원회
서울 중로구 익선동 55번지 현대드레비앙 148호
전화 (02)762-5624~6 / 전송 (02)762-5627

중앙불교대학원 학인 [남·여 승려 모집]
모집학과: 본과(사미교) 6개월 과정 (3개월 기본승의 후 3개월 통학 가능)
통신반 6개월 통신강의(월 1회 출석)
개강일시: 제 3기 2008년 5월 6일(월)
자격요건: 강원을 이수하지 못한 스님과 스님이 되고자 발심한 초심자(행자)로서 나이, 학력 불문
특 징: 본원은 세계불교 승가회(World Buddha Sanga)에서 운영하는 전문강원으로서 6개월 수료 후 수계득도(승려중 발급)하도록 지도하고, 사찰(포교원)창건시 초심자라도 여법히 법회를 봉행할 수 있도록 지도와 편의를 제공합니다.
수강료: 기본 3개월 150만원(숙식제공, 지도비 강의료포함)
특강교수 및 지방 연락처
경남지역:무송스님 011-883-7579 대구지역:법인스님 011-548-3664
경북지역:해성스님 010-9421-9364 동두천지역:법천스님 010-7700-7093
부산지역:법봉스님 011-9330-6210 용인지역:승선스님 031-262-1577
접수처: 경기도 안성시 보개면 신장리 산 44번지 중앙불교대학원
전화 031)676-0908 / 팩스 031)675-0206
세계불교승가회(World Buddha Sanga)전문강원
중앙 불교 대학원

행자 모집 (예비스님)
자격: 건강한 남자 50세 이하 학력제한 없음
수행공부 모든지원
6개월 교육 후 수계
구비서류
· 주민등록등본 1통
· 반명함판 사진 1통
· 신원확인서 1통 (경찰서 민원실에서 작성)
· 부모, 형제 동의서 1통
경북 문경시 농암면 울수리 17-1
재단법인 한국불교 조계종
종 무 소 054)541-6753, 541-6750
회주스님 010-8819-8988

사단법인 대한한국 불교 소림선종 입종 안내
달마조사께서 주석 하였던 중국 승산소림사의 달마조사 33대제자 석영선방장 큰 스님으로부터 대한한국불교 소림선종 총무원장 덕 산 석연화 큰 스님과 10여명의 소림선종의 스님들이 달마조사 34 대제자로 중국 승산소림사 큰 법당에서 소림 1600년사에 외국스 님들에게는 최초로 금년 1월 23일 수계법회가 여법히 거행되었을 을 중국언론에서 특종으로 보도되었습니다.
이를 기념하는 행사로 중국 승산소림사 석영선방장 일행 23명의 소림스님들이 서울 인사동 소재 중국 승산소림사 한국문화원본부 현판식 참석 및 소림무술 공연 행사를 (2월 18일-2월 21일) 서울 신촌 봉원사와 원주 소림선종 분할 율화사, 부산 해동용궁사에서 거행하였고 그리고 본 종단의 숙원 사업인 소림승가대학과 소림중 앙선원 소림무술학교 건립사업을 시행하여 본 종단의 면모를 여법 히 갖추고자 합니다. 이에 때를 같이하여 뜻을 함께하실 대덕스 님과 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)
서 예: 주 3회 2시간 석천 김가섭 선생
소림무술: 소림무술스님: 석연체스님, 석연탁스님(소림사 석영선방장님제자), 스님 무료(입종스님에 한함)
대상: 스님, 일반인, 학생
중국 승산 소림사 한국문화원
소림선종 총무원: 서울시 중로구 인사동 170번지 동일빌딩 6층
전화 02)720-6363 / 팩스 02)720-6340 / 담담 010-6438-3561
인터넷 동영상: (아후) 연합불교방송

