



송진우 교수의  
수습지관좌선법요 <34>  
(修習止觀坐禪法要)

제4장 조화(調和)⑥

# 나아감과 머뭇함이 차례가 있고 거침과 미세함이 서로 위배 않아야

二住坐中調三事者 行人當於一坐之時 隨時長短 十二時 或經一時 或至二三時 攝念用心 是中應須善識身息心三事調不調相 若坐時向雖調身 竟 其身或急 或偏或曲 或低或昂 身不端直 覺已 隨正 令其安穩 中無寬急 平直正住

선정에 들어갈 때 몸과 호흡과 마음을 조화하는 일은 끝내고 두 번째로 선정에 안주할 때 몸과 호흡과 마음을 조화하는 일에 대해 밝히겠다.

선정에 안주하면서 세 가지의 조건을 조화한다는 것은 수행인이 처음 선정에 들어갈 때부터 나올 때까지 그 중간에서 안주하는 길고 짧은을 말한다.

한 번 좌선을 할 때 반드시 좌선하는 중간에 생각을 거두어들이고 마음을 써야만 한다. 마음을 거두어들이는 것은 일체의 혼란과 망상 잡념을 거두어들이는 의미인데, 이같은 상태에서 마음을 쓴다면 정신이 맑아지고 마음이 안정된다.

생각을 거두고 마음을 쓸 때는 반드시 몸과 호흡과 마음 등 세 가지가 조화됐는지, 조화되지 않았는지에 대해 명료하고 분명하게 밝혀야만 한다.

즉 몸의 조화를 잘 알아서 너무 느슨하지도 않고 급하지 않도록 해야 하며, 호흡의 조화를 거칠지도 매풍잡지도 않도록 해야 하며, 마음의 조화를 들뜨지도 가라앉지도 않게 해야 하는 것을 말한다. 이와 같이 할 수 있다면 조화된 모습이고, 그렇지 않으면 조화되지 않은 모습이다.

처음 몸의 조화를 끝내고 나서 바로 단정히 앉아 지관을 닦을 경우 너무 오랜 시간 앉아있으면 피로감 때문에 게으른 마음이 일어난다. 망념이 따로 일어난다면 몸은 느슨하기도 급하기도 하고, 혹은 한쪽으로 치우치기도 하며, 혹은 몸을 앞으로 숙이거나 위로 쳐들기도 하며, 어떤 때는 몸이 이쪽저쪽으로 흔들리기도 한다.

이처럼 몸이 갖가지로 단정하지 못함을 알았다면 마땅히 몸 가는 대로 따라가지 말고 올바르게 바로잡으면서 몸과 마음이 인연하게 되도록 노력해야만 한다.

그 가운데는 느슨하거나 급한 모습이 없이

올바르게 안주해야 되는데, 이것이 선정에 안주하는 가운데서 몸을 조화하는 모습이다.

復次一坐之中 身雖調和 而氣不調和 不調和相者 如上所說 或風 或喘 或復氣急 身中脹滿 當用前法隨而治之 每令息道綿綿 如有如無 次一坐中 身息雖調 而心或浮沈寬急不定 爾時若覺 當用前法調令中適 此三事的無前後 隨不調者而調適之 令一坐之中 身息及心三事調適 無相乖越 和融不二 此則能除宿患 妨障不生 定道可成

다음은 좌선하는 가운데 비록 몸은 알맞게 조화되었다 해도 호흡기운이 조화되지 않아서 걸그럽거나 매풍잡거나, 혹은 풍상(風相)이거나 천상(喘相)이거나, 혹은 다시 호흡기운이 급하여 몸속이 팽창하고 포만감이 든다면 이 모든 것들은 호흡이 조화되지 않은 모습이니 반드시 앞에서 언급했던 호흡의 조화법을 사용하여 병통을 대치해야만 한다.

첫 번째는 마음을 하던전 쪽에 안착시키는 것이고, 두 번째는 몸을 느슨하게 하는 것이며, 세 번째는 호흡기운이 몸 전체의 털구멍으로 출입하면서 장애가 없다고 상상하는 것을 말한다.

이런 방법으로 호흡을 한다면 호흡이 조화되지 않는 병통을 대치할 수 있다. 따라서 반드시 수식관(數息觀)의 도를 닦을 때는 호흡이 면면밀밀하게 하여 호흡이 있는 듯 없는 듯 희미하게 출입하게 하면 정신이 인연하고 회열을 느끼게 된다. 이것을 선정에 안주하는 가운데서 호흡을 조화하는 모습이라고 한다.

또 고요히 앉아 참선하는 가운데 몸과 호흡이 알맞게 조화되었다 해도 마음이 들뜨고 요동을 치거나 혼침을 하거나, 혹은 느슨하고 급함이 일정치 않아 이같은 병이 발생할 때에는 앞에서 말했던 마음을 조화하는 법을 사용하여 대치해야만 한다.

구체적으로 말하면 마음을 배꼽에 안정시키고 일체의 망념을 제거하여 마음이 외부로 치우치지 않도록 해야 한다.

그러나 이 세 가지 일은 시간적인 선후가 없기 때문에 그때그때 조화되지 않는 부분을 따라서 적당히 조절해야만 한다. 다시 말해 몸이 조화되지 않았을 때는 몸을 조화시키고, 호흡이

조화되지 않았을 때는 호흡을 조화하는 것이다. 결론적으로 한 번 좌선을 할 때 몸과 호흡과 마음 등 이 세 가지 조건이 삼위일체로 융화되면 몸과 호흡이 서로 어긋나지 않으며 마음도 밖으로 치우치지 않는다. 이래야만 일체 두은 병통을 제멸할 수 있다. 도를 방해하는 일이 일어나지 않으면 선정을 닦는 일은 자연스럽게 이루어질 수 있다.

三出時調三事者 行人若坐禪將竟 欲出定時 應前放心異緣 開口放氣 想從百脈隨意而散 然後微微動身 次動肩膊及手頭頸 次動二足 悉令柔軟 次以手遍摩諸毛孔 次摩手令煖 以撥兩眼 然後開之 待身熱稍歇 方可隨意出入 若不爾者 坐或得住心 出既頓促 則細法未散 住在身中 令人頭痛 百骨節強 猶如風勞 於後坐中煩躁不安 是故心欲出定 每須在意 此為出定調身息心方法 以從細出欲故 是名善人住出 如儒說 進止有次第 細不相違 譬如善調馬 欲往而欲去

세 번째로는 선정에서 나올 때 몸과 호흡과 마음을 조화하는 모습에 대해 밝혔다. 선정에 들어갈 때는 거친 데서 미세한 데로 들어갔으나 선정에서 나올 때는 그와는 반대로 미세한 데서 거친 데로 나와야 한다.

선정에서 나올 때 세 가지 일을 조화한다는 것은 수행인이 좌선이 끝날 무렵 선정에서 나와야 될 시간이라고 생각하면서 선정에서 나오기 이전에 우선 다른 인연에 마음을 두어야 한다. 또는 명자 법상을 반연하기도 하고 육근 육진을 반연하기도 한다.

왜냐하면 최초 선정에 들어갈 때 흠어진 마음을 거두어 일념으로 귀결시켰으므로 선정에서 나올 때 다른 인연에 방심하여 마음을 짝 퍼고 화장하게 하지 않아 그 일이 오래도록 지속되면 병환이 생길까 염려스럽기 때문이다. 따라서 우선적으로 그 마음을 흠어서 다른 모습을 반연해야만 한다.

다음으로는 입을 벌려 몸 속에서 타기를 토해내고 맑은 기운을 호흡하여 모든 맥이 나의 뜻을 따라 온몸으로 유통한다고 생각한 뒤에 미미하게 움직여야 하며 절대로 거친 마음으로

기운을 급하게 사용해서는 안 된다.

양쪽 어깨 죽지를 움직이고, 두 손과 머리와 목을 움직인 뒤에 두발을 움직여 몸을 유연하게 함으로써 몸이 경직되게 하지 말아야 한다. 그리고 나서 손으로 온몸의 털구멍을 마찰해야만 한다. 왜냐하면 고요히 좌선하는 가운데 전신의 털구멍이 모두 열렸기 때문이다. 만일 마찰을 하지 않는 상태에서 한번 몸을 동요하게 되면 풍기가 몸으로 들어와 풍습증을 받기가 쉽다.

그 다음으로는 양손으로 마찰을 하여 손을 따뜻하게 한 상태에서 두 눈을 감고 문지른 뒤에 눈을 뜨고 몸에서 일어난 열이 약간 내릴 때까지 기다렸다가 그때 가서 마음을 자유롭게 선정에서 나와야만 방해로움이 없다.

그러나 앉아있을 때는 마음이 안주했다 할지라도 선정에서 나올 때 거친 마음으로 급하게 하면 마음의 미세한 법이 몸속에 머물러 있으면서 두통을 일으키거나 모든 뼈와 사지마다 경직되어 행동거지가 조화롭지 못하게 된다.

이를 비유하면 바람기운에 피로를 느끼는 것과 같다. 이것이 풍습증인데, 이 병을 없게 되면 좌선하는 가운데 마음이 번거롭고 들떠 편안하지 않다. 따라서 수행자는 선정에서 나오려고 할 때마다 반드시 주의를 기울여 경솔하게 행동하여 몸에 병통이 일어나게 해서는 안 된다.

이것이 선정에서 나올 때 몸과 호흡과 마음을 조화하는 법인데, 이와 같이 미세한 곳에서 거친 곳으로 나아가갈 수 있다면 선정에 들어가고 안주하고 나올 때 세 가지 일을 훌륭하게 조화했다고 할 수 있다.

계승에서는 “나아감과 머뭇함이 차례가 있고, 거침과 미세함이 서로 위배하지 않아야만 한다” 라고 하였다.

출정할 때 미세한 데서 거친 데로 나가고, 입정할 때 거친 데서 미세한 데로 이르러 순서를 어지럽게 해선 안 된다. 이를 비유하면 사람이 말을 잘 길들이면 털갈만쯤도 뜻을 어기지 않고 가고 싶으면 가고 머물고 싶으면 머물면서 가고 머무는 것이 자유로워 전혀 막혀거나 방해 받지 않는 것과 같다.

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

## 쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

### 선심소(善心所)

#### ⑥ 정진심(精進心)

‘정진심(精進心)’은 십심(十信)중의 하나로 믿음을 함하여 어떻게 정진할 것인가를 알도록써 끊임없는 정진을 통해 선업을 닦아나가는 것을 말한다.

다시 말해 정진심은 모든 선행을 끝까지 두고 모든 악업을 남김없이 끊는 수행과정에서 만족함이 없는 항상정진과 이로 인해 그 어떤 번뇌에도 물들지 않는 순수한 마음가짐으로 그 자체 성질을 삼고 있습니다.

이를 통해서 게으름을 대치하여 선업을 끝까지 원만하게 성취하는 것으로써 그 현실작용상의 특징이 나타납니다.

이를 한마디로 요약하면 스스로 강건하게 수행을 하면서 잠시도 쉬지 않고 정진하는 것을 말합니다. 따라서 번뇌의 염법(染法)이나 또는 무기업에 있어서 ‘정진’이라는 의미가 있을 수 없습니다.

### 선을 수행하고 악행을 끊는 마음 없이는 정근 번뇌에 물들지 않아

어리석은 사람은 악한 행위를 쉴 사이 없이 부지런히 저지르면서 나날이 더러운 죄업의 구렁덩리로 빠져드는데, 이것도 부지런하게 행동했기 때문에 정진에 포함되지 않겠느냐고 반문할지 모릅니다. 그러나 이는 정진이 아니라 ‘해태심(懈怠心)’에 속합니다. 왜냐하면 악행을 부지런히 행한 만큼 선행도 퇴보를 거듭했기 때문입니다.

위에서 이미 설명했던 ‘삼선근’을 통해서 모든 선업을 일으키고, 다시 정진을 따라서 이미 일으켰던 선업을 더욱 견고하게 하여, 모든 선업이 나날이 높고 좀 더 많은 곳으로 취향하도록 해야만 합니다.

그 때문에 정진에는 선업을 끝까지 원만하게 채우고야마는 의미가 내포되어 있습니다. 세간에서는 통상 지(智)·인(仁)·용(勇) 등 세 가지의 덕목으로 모든 선업을 총체적으로 포괄할 수 있습니다.

지금까지 설명했던 선업을 이 세 가지 덕목에 대비해 본다면 삼선근은 ‘인’을 행하는데 해당되고, 정진은 ‘용’ 즉 용맹에 해당되며, 지혜로 사리를 결단하고 올바르게 선택하는 무치는 ‘지’ 즉 지혜에 해당될 것입니다. 이 때문에 삼선근의 뒤를 이어서 바로 정진을 이야기한 것입니다. ■정리=張如舟

677호 「무탐심(無貪心)」은 「무치심(無癡心)」으로 바로잡습니다.



佛紀 2552年 Buddha's birthday  
수행정진으로 세상을 향기롭게

## (재)대한불교전통조계종 우리 불원

승정부원장

주지 일오 청해

■경남 양산시 북부동 696-6번지 3층  
TEL 051)364-3494

## 禪의 일상화 대중화 세계화 社團法人 牛谷禪院

<부설> 牛谷심성개발교육원

- 牛谷일산선원  
경기도 고양시 일산동구 중산동 1561-3 삼성프라자빌딩 3층  
TEL 031)975-3127~8 / www.zenkorea.org
- 牛谷부산선원  
부산시 해운대구 우1동 오선타워 1930  
TEL 051)740-6288~9 / www.zenkorea.org
- 牛谷심성개발교육원 (www.wookok.org)

대한불교조계종 제5교구 본사

## 법 주 사

주 지 노현

총무국장 현 우 기획국장 현 관  
교무국장 각 립 재무국장 도 안  
포교국장 현 덕 호법국장 해 우

사부대중일동

(충북 보은군 내속리면 사내리 209번지  
사무실 TEL 043)543-3615, 8655  
원주실 TEL 043)543-4755  
FAX 043)543-3620



佛紀 2552年 Buddha's birthday | 수행정진으로 세상을 향기롭게

## 전국비구니회

회장 명성

사부대중일동



서울시 강남구 수서동 744 TEL 02)3411-8103-4 / FAX 02)3411-8108  
www.kbiguni.org