



송진우 교수의
수습지관좌선법요 <40>
(修習止觀坐禪法要)

정수행(正修行) ④

아홉가지 부정관으로 탐욕 대치

起信論云 若心馳散 即當攝來 住於正念 是正念者 當知唯心 無外境界 即復此心 亦無自相 念念不可離 謂初心修學 未便得住 抑止令住 往往發狂 如學佛法 久習方中矣

‘기(起)’는 발심을 일으킨다는 것이고, 신(信)은 올바른 믿음이다. 즉 대승상근인이 대승에 대한 올바른 믿음을 일으킨다는 뜻이다. 따라서 ‘기신론(起信論)’이라고 말한다.

이 책은 마명보살이 지었는데, 수행인이 공부하는 방법에 대해 전체적으로 밝히고 있다. 기신론에서 말한 내용의 요지는 마음이 분주하게 밖으로 치구하면서 육진경계에 흠어들면 수행자는 즉시 마음을 거둬들여 정념(正念)에 안주시킨다는 의미이다.

정념이란 망념이 끊어진 무념의 상태인데, 이 정념으로 인해서 일체 망념을 타파할 수 있다. 여러분이 알아야 할 것은 만법은 유심(有心)이어서 내 마음을 떠난 밖에 따로의 한 법을 찾으려 해도 끝내 알지 못한다는 점이다.

일체 제법은 내 마음에서 나타나지 않는 것이 없다. 모든 법은 내 마음이 자체가 되어 마음밖에 따로의 법이 없기 때문에 마음이 바로 법계성이며, 그 가운데에 만법을 원만하게 갖추고 있다는 것이다. 이것은 이른바 일체 만법이 내 마음으로 귀결된다는 의미이다.

마음은 방향이 없고, 본야도 없고, 형상도 없고, 상대적인 한계도 없이 그 자체를 얻지 못한다. 그러나 끝내 자체를 얻지 못한다 해도 모든 삼라만상이 마음에 분명히 나타나게 된다. 이는 마치 허공이 본래 못 형상이 아니건만 모든 형상이 허공을 의지해서 발현하는 것과 같다. 때문에 삼라만상이 허공 가운데 환하게 나타나지 않음이 없는 것이다.

날뱃의 사물이 천차만별로 차이가 난다해도 마음은 담연하고 적적하여 끝내 존재해 있는 것이 없이 오직 공은 마음 정념일 뿐인 것이다. 이와 같다면 망상을 그치려 하지 않아도 그치게 되는데, 이를 두고 오묘한 지(止)를 훌륭하게 수행하는 것이라고 한다.

최초로 발심 수행하는 사람이 지 수행을 할 때 잠시라도 마음을 안주하지 못하면 애

써 억지로 제압하여 망상을 그치고 정념에 안주하려 하는데, 애를 쓸수록 더욱 더 마음이 급해져 병통이 무더기로 일어나 미치거나 마음의 병을 앓기도 한다. 이 모든 것은 지 수행을 올바르게 하지 못했기 때문이다. 그러므로 처음 수행하는 사람은 급하게 마음을 가지거나 지나치게 집착을 해서 안 된다.

예를 들면 옛날 조주스님은 삼십 년 동안 잡된 마음을 쓰지 않았으며, 또 어떤 스님은 사십 년간 포단을 지킨 후에야 도와 일치할 수 있었다고 한다.

따라서 수행공부를 하는 사람은 마치 거문고를 연주하는 것처럼 그 줄을 서서히 조율하여 너무 느슨하지도 않고 급하지 않게 오래도록 하다보면 거문고 줄이 알맞게 조절되고 통기는 손가락도 적당하여 자연스럽게 오묘한 소리가 흘러나온 것과 같다.

음속에서 일으킨 망념 중 어떤 것이 가장 큰지를 관찰해야만 한다.

탐욕의 망념이 많으면 반드시 부정관(不淨觀)으로서 대치해야만 한다. 그 수행방법으로는 사념처(四念處), 구상관(九想觀), 오정심(五停心) 관법이 있는데, 이 모든 것이 탐욕을 대치하는 부정관에 소속된다.

초심법부를 구제하는 데는 이 세 가지 수행법이 가장 근기에 알맞고 이익도 쉽게 얻을 수 있으며 또 절실하게 중요하다. 그 가운데서도 ‘구상관’이 으뜸이다.

구상관은 아홉 가지 가설적인 상상관을 말하는 것으로, 실제 있는 것이 아니다.

일체중생은 애욕으로서 자기의 올바른 성명(性命)을 삼는다. 세간의 오욕락을 탐착하고 거기에 빠져 삼계생사를 윤회하기 때문에 벗어날 기약이 없는 것이다. 따라서 부처님

화하여 오랜 시간이 지나면 가족과 살코기가 파괴되어 몸과 머리와 발 등이 산산이 파괴되고, 심장 간장 비장 폐장 등 오장까지 부패하여 악취가 외부에 까지 흘러넘친다고 상상하는 관법이다.

네 번째는 시체에 피가 질펀하게 흘러내린다고 상상하는 관법이다. 이는 머리에서 발끝까지 온몸에 피고름이 흘러넘쳐 더러운 것이 땅을 적신다고 생각하는 관법이다.

다섯 번째는 고름이 흐르고 썩어 문드러진다고 상상하는 관법이다. 이는 시체의 몸 아홉 구멍에서 피고름이 흘러나오고, 피부와 골육이 무너지고 썩어 땅바닥에 낭자하게 흩어져 심하게 악취가 난다고 상상하는 관법이다.

여섯 번째는 벌레가 뜯어먹는다고 상상하는 관법이다. 피고름이 나고 썩어 문드러진 후, 시체를 벌레나 새나 짐승들이 뜯어먹어 잔혹하게 그 곱데기를 벗긴다고 생각하는 관법이다.

일곱 번째는 시체가 흩어진다고 상상하는 관법이다. 이는 시체를 짐승들이 먹고 나면 분열되고 흩어져 수족이 어지럽게 날라있다고 관찰하는 관법이다.

여덟 번째는 백골이 된다고 상상하는 관법이다. 시체가 흩어진다고 상상한 다음, 시체는 그 뼈가 드러나 피부와 고기는 이미 다하고 단지 백골만 낭자하게 흩어졌다고 관찰하는 관법이다.

아홉 번째는 시체를 태운다고 상상하는 관법이다. 시체가 백골이 되고 난 후에 불에 타 연기와 냄새 속에서 폭발하고 흩어져 불이 꺼지면 재와 흙이 동일하게 된다고 상상하는 관법이다.

여러분이 알아야 할 것은 이 아홉 종류의 부정관 모습을 가상으로 관찰하나 이 방편을 사용 했을 때 커다란 깨달음을 얻을 수 있다는 것이다. 이를 두고 부정관으로서 탐욕을 대치하는 것이라고 한다.

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

정념으로 일체의 망념 타파할 수 있어 초심범부 수행법으로 ‘구상관’ 이 으뜸

또 활 쓰는 것을 배우는 사람이 오랜 기간 서서히 익혀야 만이 표적에 적중할 수 있는 것과 같다.

二者修觀有二種 一者對治觀 如不淨觀 對治貪欲

두 번째로 관 수행에 대해 밝히고 있다. 관 수행도 역시 두 종류가 있다. 첫 번째는 대치관(對治觀)인데, 부정관(不淨觀)으로 탐욕을 대치하는 것이다.

대치관은 보조사행의 의미로서 조관(助觀)이라고도 하는데, 이는 자기 마음가운데 번뇌를 대치하는 것을 말한다. 어리석고 어두운 범부는 미혹한 집착이 지나치게 많아서 색진경계를 마주할 때마다 간과하지 못하고 잘라 잘라 탐진치 등 갖가지 망념을 일으킨다. 수행자가 좌선을 할 때는 반드시 자기 마

음 아홉 종류의 부정관법을 수행하여 중생들의 망념이 순수해지고 마음이 산란하지 않게 하였다. 이 구상관을 통해서 삼매가 성취되면 자연스럽게 탐욕이 없어진다.

구상관 가운데서 첫 번째는 사람이 죽으면 시신에 바람이 들어 팽창한다고 상상하는 관법이다. 가령 사랑했던 남녀의 아름다운 모습이 생명이 끝나면 시체는 짧은 순간에 퐁퐁 부어올라 마치 부대에 바람을 채운 것처럼 본래의 모습과 다르다고 상상하는 관법이다.

두 번째는 시체에 반점이 생긴다고 상상하는 관법이다. 이는 시체가 바람을 맞고 햇볕에 쪼이면 피부에 붉은 점, 누른 점, 어혈, 검은 점, 푸른 점 등 갖가지 반점이 나타난다고 상상하는 관법이다.

세 번째는 시체가 파괴된다고 상상하는 관법이다. 이는 시체는 바람과 햇볕에 의해 변

쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

오온법(五蘊法)

식상(識相)의 의미 ①

‘식온’에 대한 이해를 돕기 위해 다시 한번 그 개요만을 ‘유식론’에서 인용하여 설명하겠습니다.

모든 중생들마다 갖추고 있는 여덟 개의 심식, 즉 ‘식’이라는 한 글자는 그 하나만으로 성립되는 것이 아니라 반드시 대상경계를 동시에 내포하면서 이루어진 말입니다. 왜냐하면 주관적인 심식이 인식할 대상경계가 없다면, 주관적인 인식활동의 특징적인 모습인 ‘식’이라는 명칭이 독자적으로 성립될 수 없기 때문입니다.

여기에서 주의할 것은 ‘유식(唯識)’이라는 단어는 우리의 심식의 활동만 있을 뿐, 아예 현상 사물이 없다는 의미가 아니라는 점입니다. 유식학에서는 단지 우리의 심식 밖에 홀로 존재하는 사물에 대한 집착을 인정하지 않을 뿐입니다.

이러한 특성을 지닌 ‘식’에는 많은 명칭이 존재하는데, 심(心) 의(意) 요별(了別) 분별(分別) 현행(現行)이라고도 부릅니다. 이 가운데서 ‘심(心)’이라는 명칭은 여덟 개 심식에 두루 통용됩니다.

식은 독자적으로 성립되지 않아 반드시 대상경계를 동시에 내포

그러나 특수한 의미의 측면에선 제팔식만을 지칭합니다. 왜냐하면 제팔식만이 집기(集起)라는 특성적 활동의 모습이 다른 식보다 두드러지기 때문입니다. 집기의 의미를 부여하면, 전철식이 현행으로 활동하면서 혼순한 모든 존재 세력을 제팔식에 합장하였다가 그것이 인연을 만나면 다시 전철식의 활동으로 일어난다는 것입니다. 이것이 중생의 윤회하는 모습입니다.

다음으로 유득 제칠식만을 ‘의(意)’라고 명칭하는데, 그 이유는 여덟 개 심식 가운데서 사량(思量)의 특성이 가장 특수하기 때문입니다. 사량이라 하는 것은 제팔식의 견분(見分)활동을 자체 심식 내의 작용인줄 모르고, 그 견분을 항구하게 살피면서 그것을 실재하는 아상(假相)으로 사찰양탁(伺察量度)한다는 의미입니다.

세 번째로는 전유식을 총체적으로 ‘식(識)’이라고 하는데, 이는 따르따로의 대상경계를 명료하게 식별하는 작용이 여섯 개 모두가 공통적으로 특수하기 때문입니다.

우리가 분명히 알아야 할 것은 ‘식’이라는 한 글자는 일체유정들이 각자 갖추고 있는 여덟 개 심식을 총체적으로 표현했다는 점입니다.

■정리=張如舟

불자 정보

684호 | TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696

도심 포교원 안내

- 위치: 포항시 포항역 앞
- 평수: 50평
- 법당: 방3, 공양간, 종무소
- 집구조: 아파트식 구조 해우소 2
- 보증금 1천만원, 월 50만원 시설비 1200만원

011-258-1147

포교당 안내

- 위치: 부천여중 뒷편
- 건물: 4층에 3층
- 평수: 30평
- 시설완벽, 10년 되었음
- 가액: 보증금 500만원 월 40만원
- 시설비 답사 후 결정

017-375-1919

사찰 안내

- 위치: 강원도 횡성 IC 10분거리 이내
- 평수: 5,800평
- 법당 3동, 요사채 5동, 창고 1동
- 가액: 22억

010-4445-5179

포교원(급)안내

- 위치: 대구 남구 대명동 (대구대 앞 대로변)
- 법당 42평(5층 건물중 2층)
- 삼존불, 108호신불, 방1, 주방, 샤워실(비품일체 양도)
- 가액: 보증금 500만원, 월 45만원 시설비 답사후결정
- 급한 사정으로 저렴하게 양도함

010-5013-2526

사찰(급)안내

- 위치: 경북 영양
- 종교부지 약 260평, 법당 22평(현 불사중) 요사채 33평(현대식), 창고, 산신각
- 가액: 1억

010-3553-7897

사찰 안내

- 위치: 강원 영월읍 동강에서 700m, 시내에서 3km
- 70년된 사찰, 법당 목조단청 25평, 지장 목조단청 13평, 산신각 목조단청 8평, 관음전 8평, 석불전 6평, 용왕정 4평, 요사채 30평, 15평, 화장실 2동
- 미륵석불 1.5층 석탑 2, 울림 2
- 가액: 3억5천 ● 스님 노환으로 양도원함

011-484-0663 033)374-4459

사찰 안내

- 위치: 이천시 부발읍
- 대웅전 10평, 요사채 25평
- 현 문중땅 300평 사용하고 있음
- 가액: 3,500만원

010-3762-3049

암자(사찰)안내

- 위치: 부산 은현동 금정마을(주차위)
- 대지: 62평 ● 법당 27평
- 삼존불, 지장단, 산신당 2평
- 요사: 방 2, 서실 등
- 공양간 27평
- 입구별도, 다용도실 4평
- 전기판넬(다락유)
- 가액: 1억 5천 5백만원(용자 6500만원)
- 직접방문 후 결정, 절충하세요

011-842-6123(주지적)

불자의 긍지 · 신행의 기쁨

현대불교신문사 전국지사안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교신문.
보다 편리한 구독신청 · 광고게재 · 기사제보... 연락주십시오! 달려가겠습니다.

지 사 명	지사장명	활동 지역	연 락 처
부산지사	오 세 롱	부산일원	051)632-0064 / 011-847-1211
대구지사	손 문 철	대구일원	053)768-8008 / 016-813-8008
충청지사	해철스님	충북 / 충남	043)732-5560 / 010-9422-8453
경남 동부지사	해봉스님	밀양 / 창령 / 의령	055)353-1196 / 017-650-1196
경남 서부지사	영민스님	김해 / 마산 / 거제	055)355-7472 / 011-9312-2228
광주전남지사	양 행 선	광주 / 전남지역	062)384-3009 / 016-629-1508
전북지사	조 동 제	전북지역	063)910-5199 / 011-9642-7733
영주지국	박 영 애	영주 / 문경 / 봉화	054)634-3429 / 011-9373-3778
경남 남부지사	청운스님	남해/고성/시천/함양/진주	055)746-9778 / 011-870-0021