



송진우 교수의 수습지관좌선법요 <46> (修習止觀坐禪法要)

제6장 정수행(正修行) ⑩

염불하는 마음이 지관이다

三坐者 若於坐時 應作是念 我今爲何等事 欲坐 若爲諸煩惱 及不善無記事等 即不應坐 爲善利益事 則應坐 云何坐中修止 若於坐時 則當了知因於坐故 則有一切煩惱善惡等法 而無一法可得 則妄念不生 是名修止 云何坐中修觀 應作是念 由心所念 塵脚安身 因此則有一切善惡等法 故名爲坐 反觀坐心 不見相貌 當知坐者 及坐中一切法 畢竟空寂 是名修觀

세 번째로 앉아서 하는 지관수행에 대해 말해보자.

“내가 지금 어떤 일 때문에 앉으려 하는가.” 앉을 때엔 반드시 이와 같이 생각해야 한다. 모든 번뇌와 불선업과 무기의 일 등 때문이라면 앉지 말아야만 되고, 선업으로 이익되는 일을 하려고 한다면 앉아야만 한다.

앉아있는 가운데서 지 수행은 어떻게 해야만 하는가.

앉을 때엔 앉는 것으로 인해 일체 번뇌, 선악 등의 법이 일어나게 되는데, 여기에서 하나의 법도 얻을 것이 없다는 것을 명료하게 안다면 망념이 일어나지 않는다. 이를 지 수행이라고 말한다.

앉아있는 가운데서 관 수행은 어떻게 해야만 하는가.

반드시 내 마음을 따라서 두 다리를 포기하고 앉아 있으면 몸이 편안하기 때문에 일체 선악 등 법이 일어나게 된다는 것을 생각해야만 한다.

이 때 앉는 마음을 돌이켜 관찰하여 그 어떤 모습도 보지 않아야만 한다. 알아야 할 것은 앉은 사람과 앉아있는에서 일어나는 일체 법이 끝내 공적하다는 점이다. 이를 관 수행하는 것이라고 말한다.

생각을 따라서 다리를 포기하고 앉아 몸을 편안하게 한다는 것은 마음이 일어나면 갖가지 법도 따라서 일어난다는 것을 의미한다.

가령 앉은 가운데서 한 구절의 아미타불 명호를 염불하여 주관과 객관이 쌍으로 분명히 떠오른다면 이것이 바로 지관을 두는 것이 된다.

지관이라는 두 법은 자기의 마음을 떠나지 않는다. 자기의 마음이라는 것은 염불하는 마음이며, 염불하는 그 마음이 바로 지관이다.

마음은 무시이래로 혼침하지도 않고, 산란하지도 않으며, 가라앉지도 않고, 들뜨지도 않는다. 산란하지 않기 때문에 공적한 마음이 바로 지 수행이고, 혼침하지 않기 때문에 역력분명한 마음이 관 수행이다.

따라서 한 평생 한 구절 아미타명호를 염불할 수 있다면 자기 마음의 지관이 자연스럽게 환하게 드러나게 되는 것이다.

四臥者 於臥時應作是念 我今爲何等事 欲臥 若爲不善放逸等事 則不應臥 若爲調和四大故臥 則應如師子王臥 云何臥中修止 若於

아미타불명호 쌍으로 분명히 떠오르면 자기 마음의 지관이 자연스럽게 드러나

寢息 則當了知因於臥故 則有一切善惡等法 而無一法可得 則妄念不起 是名修止 云何臥中修觀 應作是念 由於勞乏 即便昏闇 放縱六情 因此則有一切煩惱善惡等法 即當反觀臥心 不見相貌 當知臥者 及臥中一切法 畢竟空寂 是名修觀

행 주 좌 와 등 네 위의 가운데서 모두 지관을 수행할 수 있다. 그 때문에 일체의 시간, 일체의 처소에서 지관공부가 이루어지지 않는 곳이 없다.

하지만 눕는 법은 본래 선이 아닌데 누워있음을 통해서 어떻게 지관을 수행할 수 있겠는가. 누워있음으로 인해서 색신을 조화하고 정신의 부족함을 보양해야만 한다.

법부 중생은 업보에서 불러들인 몸통이기 때문에 잠을 전혀 자지 않으면 정신을 손상하게 되는데 어떻게 마음을 수행하고 도를

이룰 수 있겠는가. 그러므로 반드시 누워야만 한다.

누우려고 할 때엔 이와 같이 사유해야만 한다.

“나는 지금 어떤 일 때문에 누우려고 하는가.”

불선업, 방일함 등의 일 때문에 눕는다면 눕지 말아야만 한다. 선하지 못하고 방일한 것은 음욕과 분노와 어리석음을 말한다. 하지만 교리를 연구하고 불법을 크게 전파하려 하는 일 등 지관을 수행하려 하기 때문이라면 반드시 누워야만 한다.

내 몸은 외부세계의 지 수 화 풍 등이 모여서 사대를 이루고 있다.

첫 번째로 지대는 견고하고 서로가 장애하는 성질이 있는데, 이는 안 이 비 설 신 등을

말한다. 지대는 물을 빌리지 않으면 서로가 화합하지 못한다. 이 문제에 대해 경전에서는 “모발 손톱 이빨 피부 근육 뼈 등이 모두 지대로 되돌아간다”라고 하였다.

두 번째로 수대는 윤택하고 젓는 성질인데, 이는 눈물 콧물 진액 등을 말한다. 수대는 지대를 빌리지 않으면 바로 흘러서 산만하게 흘러지게 된다. 이에 대해 경전에서는 “눈물 콧물 고름 피 진액 침 담 정기 대변 소변 등이 모두 물로 되돌아간다”라고 하였다.

세 번째로 화대는 건조하고 뜨거운 것이 그 성질이다. 즉 우리 몸 가운데 따뜻한 기운을 화대라고 말한다. 화대는 풍대를 빌리지 않으면 더욱 커지지 않는다. 이에 대해 경전에서는 “따뜻한 기운은 불로 되돌아간다” 라고 하였다.

네 번째로 풍대는 움직이는 것이 그 성질이

다. 입식과 출식, 우리의 몸과 수족의 동작 등이 모든 것이 풍대에 해당된다. 몸을 움직일 수 있는 것은 모두 풍대를 따라서 이루어진다. 이것은 경전에서 말한 “움직이는 것은 모두 바람으로 되돌아간다”라고 한 것에 해당된다.

여기까지가 내적으로 내 몸 가운데 입식적으로 화합해있는 지수화풍 사대이다. 여러분이 알아야 할 것은 사대는 독사와 같다는 점이다.

가령 사대 가운데 하나의 대(大)만 조화가 이루어지지 않아도 즉시 백 한 가지 병이 생긴다. 따라서 반드시 사대를 알맞게 조화해야만 한다.

수행하는 사람이 사대를 조화하기 위해 누울 경우엔 사자 왕처럼 누워야만 한다. 사자가 눕는 것은 혼침 때문이 아니다. 성성적하고 적적한 가운데 성성해서 일반 사람들처럼 방종하면서 깊이 잠에 들려고 눕지 않기 때문이다.

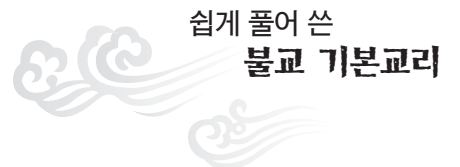
누워있는 가운데서 어떻게 지관을 두어야 할 것인가.

잠을 자며 휴식할 경우 눕는 것 때문에 제정해 등의 선법과 살 도 음 등의 악법이 일어나게 되는데, 이를 미세하게 추구하고 관찰한다면 끝내 그 실체가 없다. 이로 인해 알 수 있는 것은 눕는 가운데서 생명과 미오와 거래를 끝내 얻지 못한다는 점이다. 이와 같다면 망념이 일어나지 않는다. 때문에 이를 두고 지를 두는 것이라고 한다.

누워서 관을 두는 경우엔 마음속으로 이와 같이 생각해야만 한다.

법부들은 괴로움 때문에 마음이 혼침하고 모든 감정이 방종하게 된다. 이로 인해 일체 선과 불선법이 일어나게 되는 것이다. 그 때에 바로 돌이켜 “이 한 생각 눕는 마음은 그 모습이 보이지 않는다”라고 관찰해야 한다. 이와 같이 관찰한다면 이를 관을 수행하는 것이라고 한다.

중앙승가대 교수 cafe.buddhapia.com/community/song



쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

삼분(三分)의 의미

유식학에서는 우주전변론 측면에서 인능변(因能變)과 과능변(果能變)을 말하고 있습니다.

인능변은 장식(藏識)내에 간직되어 있는 업인(業因)이 능동적으로 변화한다는 의미이고, 과능변은 업인이 인연을 만나 과보를 형성하는 것을 말합니다. 다시 말해 마음은 업력에 의하여 행동하게 되는데, 그 행동이 곧 결과가 되는 것이며 이를 과능변이라고 합니다.

이 중 과능변 가운데서 식자체(識自體), 즉 자증분(自證分)에서 흡사 대상경계를 인식하는 활동이 있는 듯이 나타나는 작용을 견분이라고 하고, 이 견분이 인식대상으로 집취(執取)하는 경계를 삼분색(三分色)이라고 합니다.

이것을 안식에서 예를 든다면 대상색경을 명료하게 식별하는 인식작용이 견분이고, 인식대상인 색경이 바로 삼분인 것입니다.

그러나 이 같은 견상이분이라는 의타기성으로 동시적으로 일어나려면 반드시 의지하는 자체가 있어야만 합니다. 그렇지 않으면 어떻게 근거 없이 견상이분이라는 심식활동이 상대적으로 동시에 일어날 수 있겠습니까.

때문에 식에는 견상이분이라는 의지하는 자체가 있어야만 한다고 말합니다. 따라서 이식자체를 견상이분에 대비해서 자체분(自體分) 또는 자증분(自證分)이라고 합니다.

여기에서 자증분이라고 하는 것은 우리의 주관적인 식이 대상경계와 부딪치면, 즉 육근이 육인과 마주하는 순간 그 사이에서 동시적으로 일어난 식이 대상경계를 선험적으로 분별없이 대상자체 모습(自相)을 그대로 인식하는 경우를 말합니다.

이 자증분은 식의 역할에서 가장 중요한 요체가 되며 견분과 삼분은 이 자증분위에서 활동하는 것입니다. 또 자증분은 항상 견분과 삼분의 활동을 지켜보는 동시에 증명하는 역할을 합니다. 이는 삼중분별(三層分) 가운데 자상분별(自相分)에 해당됩니다.

다시 말해 대상에 대한 선험적인 자상분별이 일어나면 동시적으로 후천적인 경험에 의한 분별이 일어나게 되는데, 이를 견분이라 합니다. 이 두 가지 인식활동이 동시에 상응하면서 인식하는 그 대상경계를 삼분이라고 합니다.

이를 오온법 가운데서 예를 들면 식은 자증분이며, 수온 상온 행온은 견분의 활동이며, 색온은 인식대상인 삼분경입니다. 이 같은 작용은 동시적인 활나일법에서 선후의 시차 없이 이루어지고 있습니다.

정리:張如舟

금산사 여름 템플스테이 “나를 찾아 떠나는 여행”

금산사 수련법회는 참선수행과 염불수행을 병행함으로써 수행의 큰 움직임과 세밀함, 빠름과 완만함을 함께 갖추고 한국 불교의 오랜 전통수행 속에서 자기 삶의 존재적 가치관을 발견하고 수련법회 후의 일상적 수행을 통하여 건강하고 행복하게 살 수 있습니다.

절 수행을 통하여 참회를 배우고, 염불수행과 담돌이 수행으로 발원을 세우며, 참선수행을 통하여 지혜와 자비를 얻게 됩니다. 아무쪼록 귀한 시간에 열심히 수행하여 지혜와 자비가 가득한 삶을 사시기 바랍니다.

2008 금산사 여름템플스테이 참가자 모집대상

- 제 3차 : 2008년 8월 1일 ~ 3일 (2박3일), 초등3학년이상(30명),5만원,금산사 여름캠프(초등)
제 4차 : 2008년 8월 8일 ~ 10일 (2박3일), 중학생(30명),6만원,금산사 여름캠프(중등)
제 5차 : 2008년 8월 15일 ~ 21일 (6박7일), 20세이상 누구나(50명),20만원, 수행-禪나를깨치다
제 6차 : 2008년 8월 23일 ~ 26일 (3박4일), 20세이상 누구나(50명),12만원, 수행-禪나를깨치다
제 7차 : 2008년 8월 27일 ~ 31일 (4박5일), 20세이상 누구나(50명),15만원, 수행-禪나를깨치다

시간표 보기

접수 방법 : http://sansa.geumsansa.org 홈페이지 참여신청란입니다.
접수 문의 : 010-6589-0108 / 063)548-4440 ~ 2 / Fax 063)548-1390 / geumsansa@hanmail.net
주소 : 576-962 전북 김제시 금산면 금산리 39 금산사 템플스테이 담당자 : 일체항
입금계좌번호 : 농협 525133-51-001751(예금주:금산사)
개인분비율 : 수건,치솔,운동화,화고무신 - 어른(어린이선달,수영복) 우산,여벌옷
금산사준비 : 치약,비누,삼푸,여벌수건,비상약품

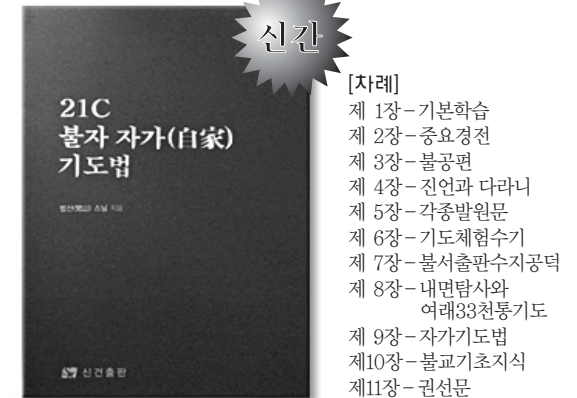
21세기 불자 자가(自家)기도법



해조(解祖) 범산(梵山)큰스님이 쓰신 불자 한 사람이 꼭 한 권씩 수지 독송해야 할 “21C 불자 자가 기도법”이 드디어 불자들에게 선을 보입니다.

이 책은 한글만 아는 사람이면 자기 집에서 혼자 충분히 기도할 수 있도록 저술하였으므로 불자들에게는 필수적인 경서입니다.

- 해조(解祖) 범산(梵山)큰스님
1949년 전남 순천출생
東山 佛藏 큰스님을 은사로 득도 수계
법무부 범죄예방 자원봉사위원 역
대한불교 원효종 경남총무원장, 중앙중회의원 역
한해동불교대학 대학원교수
한영공불교대학 객원교수
한어재담 주지
[논문]
인도불교의 철학적 고찰
원시불교의 선정사상에 대한 연구
Buddhism과 인도철학의 재해파의 비교 연구
공사상에 대한 일 고찰
독서문화의 정착 방안에 관한 고찰 등
[저서]
그 속에 길이 있었다 - 오묘에 가는 저승길
공저 국역삼양법요집 - 외 전문분야 다수



◆택배발송 (발송비 무료) ◆정가 30,000원
◆문의 : 055-761-7462 / 011-552-3222
◆계좌번호 : 농 협 801032-51-032261
우체국 610790-01-001194 (예금주: 여래암)
홈페이지 www.yeraeam.com / cafe.daum.net/yeraeam

입종 안 내 대한선불 조계종

- 총무원장 영곡 효주
총회의장 법달 원정
교육원장 호타 원공
사정원장 무착 호산
호법국장 무타 대한

각 지역구 총무원장 입종을 환영합니다

대한선불 조계종은 선을 생활화하는 중단으로써 불기 2552년 5월 17일 창종 하였습니다. 대승적 불교를 지향하며 이 땅에 불국토 건설을 함께하실 스님들을 기다립니다.

- 교육원 부산광역시 금정구 금사동 324-4번지 호타암 전화 051)524-9406 / 010-7121-9406
총무원 경주시 내남면 망성리 753-1번지 무진암 전화 054)744-0181 / 010-3178-1223