



송진우 교수의  
수습지관좌선법요 <47>  
(修習止觀坐禪法要)

제6장 정수행(正修行) ①

# 마음은 모든 인과를 조작

五作者 若作時應作是念 我今爲何等事欲如此作 若爲不善無記等事 卽不應作 若爲善利益事 卽應作 云何名作中修止 若於作時卽當了知因於作故 則一切善惡等法 而無一法可得 則妄念不起 是名修止 云何名作時修觀 應作是念 由心運於身手造作諸事 因此則有一切善惡等法 故名爲作 反觀作心 不見相貌 當知作者 及作中一切法 畢竟空寂 是名修觀

다섯 번째는 '일'을 하며 닦는 지관에 대해 밝히고 있다. 예를 들면 물을 길고 나무를 나를 때나 손님을 맞이하고 보낼 때 등 일상적인 일을 하면서도 지관수행을 잊어버려서는 안 된다.

작(作)이라는 것은 일의 조작을 의미한다. '작'이라는 한 글자는 실로 모든 선을 할 수 있는 으뜸이 되기도 하고, 만 가지 악을 일으키는 과수가 되기도 한다는 점을 알아야만 된다.

따라서 수행자는 일을 하기 이전에 반드시 미세하게 추구하여 지금 현재 하려는 일이 남에게 손해를 끼치는 일인지, 이익이 되는 일인지도 생각해봐야 한다. 이 일이 남에게 유익하면 옹맹 정진하는 마음으로 해야 하고 손해를 끼친다면 해서는 안 된다.

일을 하는 마음은 내적으로 육근에 있지도 않고, 중간으로 육식에 있지도 않고, 밖으로 육진에 있지도 않아서 모습이 보이지 않는다. 따라서 일을 하는 주체와 마음과 하는 일의 대상이 필경 공적하다고 여겨야 한다. 그 때문에 이를 관수행이라고 한다.

또 마땅히 알아야 할 것은 '조작'이라는 말은 그 세력이 매우 커서 인간 천상의 인과를 조작으로 인해서 이를 뿐만 아니라 출세간으로서 사성(四聖)의 인과까지도 조작으로 인해서 생긴다는 점이다.

만일 조작이 아니라면 끝내 한 물건도 없다는 것을 알아야 한다. 그것을 구체적으로 설명하면 마음이 지옥을 만들고 부처도 만들고도 하며, 생사로 유전하기도 하고 인락하

고 오묘하고 상주하게도 하는데, 이 모든 것이 조작으로 이루어지며 다른 물건이 하는 것은 아니라는 것이다.

이로써 알 수 있는 것은 선과 악이 마음으로서 근본을 삼고, 마음은 조작의 근본이라는 점이다. 마음이 움직이기 때문에 몸도 움직이고, 몸이 움직이기 때문에 경계도 따라서 움직인다. 만일 마음이 움직이지 않는다면 경계도 역시 움직이지 않는다.

옛날에 쇠를 다루는 장인이 있었는데, 그는 평생 쇠를 두들겨 병기를 만들면서 생활을 하였다. 이를 본 도인이 그를 민망히 여겨 "쇠를 한번 두들길 때마다 거기에 맞춰 나무 아미타불을 엮불하라"고 권하였다.

장인은 스님의 가르침을 따라서 엮불수행

皆不可得 則妄念心息 是外修止

여섯 번째로 말을 할 때 지관을 수행하는 것에 대해 말해보겠다. 이른바 거친 말이나 미세한 말 등 이 모든 것이 제일의제로 되돌아간다는 것이 여기에 해당된다.

일체 세간을 다스리는 언어와 회로애락은 실상의 이치와 서로 위배되지 않는다.

따라서 말을 할 때는 반드시 들이켜 관조하여야만 이익이 매우 크다.

하지 않아야 할 것은 병 입처럼 입을 지켜 하지 말아야 하고, 한마디의 말이라도 나라를 일으키고 백성들에게 복이 될 만한 말을 해야만 한다. 한마디의 말이 나라와 집안을 망치고 내 몸을 상하게 하고 생명을 잃게 한다면 하지 말아야만 한다.

벗어나지 않는다.

셋 번째는 견사(見思)번뇌인데, 이는 진여의 이치를 미혹해서 분별의 견해를 일으키고 경계를 맞이해서는 탐애의 생각을 일으키는 것을 말한다.

두 번째는 진사(塵沙)번뇌인데, 이는 중생 마음속에 망념습기가 허공에 떠도는 먼지와 같고 강가의 모래처럼 많은 것을 말한다.

세 번째는 무명(無明)번뇌인데, 이는 명료함이 없어 어두운 것을 말한다.

여러분이 알아야 할 것은 우리의 마음은 본래 청정한 유일대광명장(唯一大光明藏)으로써 이 세계의 이치를 남김없이 철저히 관조하고 있는데, 중생이 전도망상 때문에 깨달음을 등지고 육진으로 함하여 본래 지니고 있는 실상의 오묘한 지혜가 변하여 무명혹암의 번뇌가 되어 자기마음의 오묘한 이성이 매몰되었다는 점이다. 따라서 말을 할 때마다 지관을 수습해야만 한다.

대체로 지 수행은 미혹을 조복 받고, 관 수행은 좀 더 적극적으로 미혹을 타파한다. 삼지(三止)로서 미혹을 정지시키고, 삼관(三觀)의 지혜로서 공가중 삼체에 대한 미혹을 관조하여 타파한다. 근본삼지를 발현하여 자성삼체를 나타낸다면 본지 풍광이 철저히 드러난다.

그러면 말하는 가운데서 지 수행은 어떻게 해야만 하는가.

말을 할 때 상대방을 관찰하지 말고 말하는 자신을 돌이켜 관찰하여 말을 하는 마음은 끝내 얻지 못한다는 것을 깨달으면 말하는 가운데 일체 선악 등의 법을 모두 얻지 못하는 것을 알게 된다.

말하는 나의 주관을 떠나면 객관도 동시에 사라지게 되는데, 이와 같이 주관과 객관을 모두 얻지 못한다면 허망한 마음이 쉬게 된다. 이를 말하는 가운데 지를 수행하는 것이라고 한다.

중앙승가대 교수

cafe.buddhapia.com/community/song

## 마음 움직이지 않으면 경계도 움직이지 않아 한마디 말이 나라를 일으키고 망하게 하기도

을 실천하여 오래토록 수행이 쌓여 공부가 성숙하게 되었다. 이를 두고 '물이 모이면 도량이 이루어진다'고 하였을 것이다.

그는 마지막으로 입증할 때 "팡팡 쇠를 두들겼더니 쇠는 강철이 되었고 천하가 태평하니 나는 서방으로 가노라"라고 말하였다.

이로써 관찰해보면 엮불하며 쇠를 두들리는 것이 즉시 지관을 수행하는 것이다.

여러분은 이러한 이치를 경솔하게 여기지 말아야만 한다.

六語者 若於語時 應作是念 我今爲何等事 欲語 若隨諸煩惱 爲論說不善無記事而語 卽不應語 若爲善利益事 卽應語 云何名語中修止 若於語時 卽知因此語故 則有一切煩惱善惡等法 了知語心 及語中一切煩惱善不善法

공자는 논어에서 "한마디의 말이 나라를 일으킬 수도 있고 한마디의 말이 나라를 망하게 할 수도 있다"라고 하였다. 또 "재앙은 입으로부터 나오고 병은 입을 따라서 들어간다"라고 하였는데, 이는 말이 매우 중요하다는 것을 이야기한 것이다.

무엇을 말하는 가운데 지를 수행하는 것이라고 하는가.

언어가운데서 지를 닦는 사람은 반드시 이치를 추구하여 말 때문에 일체 번뇌와 선악 등의 법이 있게 된다는 것을 깨달아야만 한다.

일체 번뇌라고 하는 것은 어둡고 번거로운 법으로서 우리의 마음과 정신을 노란시키는 것을 말한다.

번뇌가 많기는 하지만 세 가지 종류에서

# 공 고 형님을 찾습니다

- ◆직업 : 조계종 승려
- ◆옛 주소 : 종로구 효자동
- ◆서울 청운국민학교 졸업생

형님, 강산이 두어번 바뀌었습니다. 눈앞은 넓은 바다요, 조용한 곳입니다. 옛 모습 그리며 사자후 한번 듣고 싶습니다. 금생이 아니라면, 내생에 뵈지요. 돌아보니 다 미몽이대요.

ksosing@naver.com  
속명 : 박용민

# (株)天星建設

석 · 납골당 전문  
석 · 굴법당

- 석 · 납골당 조성공사
- 석 · 굴법당 조성공사 전문
- 석 · 축대 및 보수공사
- 석 · 저장실, 보관실(과일)
- 석 · 까다로운 석 · 길공사
- 석 파는 공사 전문 업체

충남 예산군 예산읍 산성1구 260-1  
전 화 041)331-6863~5  
팩 스 041)331-6862  
핸드폰 010-4035-3354

# 간 건강해야 장수할수 있습니다.

## 지리산자락 신비의 참다슬기 농축액

토종농담과 비결민한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥)방법으로 달인 참다슬기 농축액은 생애한 하루를 열어줍니다.



■다슬기 농축액 : 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 깨끗한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을 때까지 48시간을 다룬다. 여기에 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

■주문하시면 (생선) 달여 드립니다. 참 다슬기 농축액은 주문(생선) 달여됨이며 주문시 기간은 3일~4일 걸리오니 참고하시고 주문해 주세요!

상담 (055)963-9583  
문의 (055)355-5626  
산마을 토종(민속농원)

# 쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

## 삼분(三分)

인능변(因能變)  
식자중분 위에서 동시적으로 상견이분의 작용이 일어나기 때문에 자중분을 상견이분과 동일한 한 덩어리의 관점에서 과능변, 즉 현행계의 활동이라고 합니다.

또 알아야 할 것은 일체의 심왕과 심소는 각자마다 상분과 견분과 자중분이라는 삼분(相見自證三分)으로 분석된다는 점입니다.

이처럼 삼분의 차별로 일어나는 우리의 인식 활동이 바로 우주만상의 활동모습이라는 것입니다. 이를 활동하는 영역에서 종류별로 분별하면 심법과 색법 등 두 가지로 분류할 수 있습니다. 즉 자중분과 견분은 인식주관에 해당하기 때문에 둘 다 심법에 소속되는 것입니다.

상분은 오직 인식대상경계일 뿐이기 때문에 이는 세간에서 말하는 물질현상계, 즉 색수에 해당됩니다.

유식학에서 주장하는 논리의 기결점은 상분이 견분을 따라 동일하게 식자중분을 의지해서 변혁하였기 때문에 이는 바로 객관사물을 식자재로 귀결시키는 결과가 되는 것입니다. 때문에 만법유식이라는 논리적 성립이 가능한 것입니다.

또 우리는 앞에서 설명했던 심물(心物)현상은 과연 무엇을 근거로 해서 일어나는가 하는 점을 알아야만 합니다.

비록 상견이분이 동시적으로 자중분을 의지해서 일어난다고는 하지만 자중분은 상견이분을 대비해서 그 소의처(所衣處)로 붙여진 이름일 뿐입니다. 그렇기 때문에 자중분과 상견이분은 동일하게 과능변, 즉 현행으로 활동하는 현상계의 모습일 뿐입니다.

## 과능변(果能變)

이러한 현상계가 어떻게 근거 없이 일어날 수 있었습니까. 이때에 그에 대한 종자를 건립하여 과능변을 일으키는 그 근본으로서 인능변을 수립하였습니까. 즉 일체의 심왕과 심소의 상분의 삼분(三分), 즉 심물 만상법은 모두가 종자가 그 배후체력의 본질이라는 것입니다. 이것을 인능변이라고 하는데, 이것을 의지해서 과능변의 활동이 일어난다고 합니다.

이들 종자는 제팔아뢰야식을 의지하여 그곳에 잠재해 있는 듯 세력이기 때문에 이것이 과능변의 현행활동으로 일어난다 해도 그것은 우리의 심식내적인 모습으로서의 우주만유의 활동일 뿐 우리의 심식밖에 따로 실재하는 사물, 즉 실아실법은 아닌 것입니다.

정리=張如舟

# 매일경제신문 인체경영학 연재 이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트 "당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수역의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!

## "여성이 살빼기가 더 힘든 이유"

여성이 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

## 체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 순발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 중상이 있다.

초록원 02)523-0708  
www.chorokwon.com