



송진우 교수의  
수습지관좌선법요 <56>  
(修習止觀坐禪法要)

제7장 선근발상(善根發相) ②

# 부정관 닦아 '팔해탈' 증득해야

於後或經一坐二坐 乃至一日二日 一月二月將息 不得 不退 不失 即於定中 忽覺身心運動八觸而發者 所謂覺身痛 痒冷煖輕重?滑等 當觸法時 身心安定 虛微悅豫 快樂清淨 不可為喻 是為知息 道根本禪定善根發相 行者或於欲界未到地中 忽然覺息出入長短 遍身毛孔皆悉虛疎 即以心眼見身內三十六物 猶如開倉見諸麻豆等 心大驚喜 寂靜安快 是為隨息特勝善根發相

미도지정을 얻을 경우 그 시간은 길고 짧음이 일정하지 않다. 향이 하나 다 탈 때까지 선정에 들기도 하고, 날이 셀 때까지 지속되기도 하고, 하루 이를 한 달 두 달 동안 선정에 들기도 한다.

선정력이 있어서 신체를 보조하고 망념으로 요동하지 않기 때문에 비록 오랜 시간 선정 속에서 머문다 할지라도 몸에는 전혀 손상이 없다. 하지만 단지 선정의 맛에 집착하여 앞으로 전진하는데 장애를 받아서는 안된다.

선정 속에서 물러나기도 않고 선정을 잃지도 않고 오랫동안 지속되면 홀연히 몸과 마음에 여덟 가지 감촉이 일어난다.

몸이 아픈 것을 느끼기도 하고, 온 몸에 가려움증이 일어나기도 하며, 열음물 속으로 들어간 듯 몸이 시리기도 하고, 온 몸이 마치 불로 태우는 것 같은 열이 치솟기도 하며, 큰 구름 같이 몸이 가뿐하기도 하고, 바위처럼 몸이 무겁게 느껴지기도 하고, 몸이 꼭 막히고 뻣뻣해지기도 하고, 유연하고 매끄러운 느낌이 오기도 한다.

우리가 알아야 할 것은 이 여덟 종류의 감촉의 경계는 선정 속에서 동시에 함께 일어나는 것이 아니라 그때그때 상황에 따라 일정하지 않게 일어난다는 점이다.

수행자는 여덟 가지 감촉이 일어나는 것으로 인해서 공부에서 물러나는 일이 있는데, 그것은 여덟 가지 경계를 이해하지 못하고 마구니 경계가 발현했다고 여기기 때문이다.

따라서 여덟 가지 감촉이 일어날 때는 선정 가운데서 나타나는 일종의 경계라

는 것을 알고 요동하지 않는다면 신심은 자연스럽게 안정된다.

여덟 가지 감촉이 일어났다가 사라지면 몸과 마음은 고요하고 텅 비고 투명해져 청정하고 쾌락해진다. 왜냐하면 선정의 즐거움은 일종의 뛰어난 맛이 따로 있어 세간 오욕락으로 비교할 수 없기 때문이다. 이를 두고 수식관으로 도를 닦는 것이라고 한다.

이와 같은 미도지정의 모습은 수행인이 과거 전생에 선정 선근을 닦은 바탕에서 금생에 지관수행을 했기 때문에 일어나는데 이를 근본선이라고 한다. 근본선이라고는 것은 육체를 뛰어넘은 색계의 초선 이전 삼선 사선을 말한다.

이 네 가지의 선은 비록 세간 선정이긴 하지만 모든 선정의 근본이 된다. 수

(腎) 심(心) 폐(肺) 생장(生臟) 속장(熟臟) 적담(赤痰) 백담(白痰) 등이다.

수행자가 미도지정 가운데서 서늘어섯 가지 물건을 보게 되면 환희심을 일으켜 크게 놀라거나 다른 사람이 보지 못한 것을 혼자 보았다고 느끼기 때문에 크게 희열을 느낀다. 이와 같이 마음이 적정하고 상쾌하고 편안해지는데 이를 두고 수식관을 따라서 특별하고 뛰어난 선근이 발현한 모습이라고 한다.

이처럼 뛰어난 선근의 모습은 사념처 등 모든 선관을 능가한다.

二不靜觀善根發相 行者若於欲界未到地定 於此定中身心虛寂 忽然見他男女身死 死已膨脹爛壞 蟲膿流出 見白骨狼籍 其心悲喜 慮患所愛 此為九想善根

죽고 나면 첫 번째 시체 속에 바람이 들어가 풍선처럼 부어오르는 모습이 생기고, 두 번째는 몸에 없던 푸른색의 어혈이 생기고, 세 번째로는 사대육신이 무너지는 모습이 생기고, 네 번째로는 죽은 시체에서 피가 흘러 질펀하게 땅을 덮는 모습이 생기고, 다섯 번째는 고름이 생겨 썩어 문드러지는 모습이 생기고, 여섯 번째는 온갖 벌레가 시체를 뜯어먹는 모습이 생기고, 일곱 번째는 시체가 산산이 흩어지고 무너지는 모습이 생기고, 여덟 번째는 백골만이 남고, 아홉 번째는 백골마저 불에 타 없어지는 모습이 생기는 것이다.

수행인이 고요히 앉아 선정 삼매에 들었을 때 홀연히 내적으로 몸이 청정하지 못한 것이 보이는데 자신의 백골을 머리부터 발끝까지 보고 사지 백골이 마디마디 서로 버티고 있는 것을 보기도 한다.

수행자가 이러한 일을 보고 나면 홀연히 경각심이 일어나 내 몸은 무상하다는 것을 깨닫게 된다. 우리가 알아야 할 것은 범부 중생은 광겁이래로 생사에 빠져드는 것이 모두가 전도로 망상 때문이라는 점이다.

제법은 본래 무상한데도 상주한다고 헤아리고, 즐겁지 않은데도 즐겁다고 헤아리고, 실재하는 아가 아닌데서 실재하는 아가 있다고 헤아리고, 청정하지 않은데서 청정하다고 헤아린다.

이와 같은 전도로 망상 때문에 생사를 벗어나 윤회를 뛰어넘지 못한다. 지금 선정 가운데서 무상을 깨닫고 마음 마음을 이오육계에 실증을 느껴 아상과 인상을 집착하지 않게 되는데 이것이 배사(背捨)선근이 발현한 모습이다.

배사는 팔배사(八背捨)인데, 팔해탈이라고도 한다. '배'는 위배한다는 뜻이고 '사'는 버린다는 뜻이다.

이 관법을 수행한다면 무위의 지혜가 일어나 삼계 견축 사혹을 끝까지 끊고 아라한과를 증득하는데 그것을 팔해탈이라고 한다.



## 내 몸이 무상하다는 것을 깨달아야 견사혹 끊고 아라한과 도달할수있어

행자가 미도지정 가운데서 여덟 가지 감촉의 관문을 통과하면 또 새로운 경계를 보게 된다. 그 예로는 굶구멍으로만 숨을 쉬는 게 아니라 털구멍마다 열려서 호흡하는 것을 느끼게 되는 것을 들 수 있다.

이런 경지가 되면 내 마음에 해안이 열려 몸 안의 서늘어섯 가지 물건이 환하게 보이게 되는데, 그것은 마치 창고를 열면 그 안에 저장되어 있는 모든 곡식이 분명하게 보이는 것과도 같다.

서늘어섯 가지 물건은 자신의 몸 안과 밖과 중간 세 곳에서 벗어나지 않는다. 몸밖에 갖춘 열두 물건은 발(髮) 모(毛) 조(爪) 치(齒) 치(髻) 누(鬚) 연(鬘) 타(唾) 시(屎) 뇨(尿) 구(垢) 한(汗)이다.

또 몸에 있는 열두 가지 물건은 피(皮) 부(膚) 혈(血) 육(肉) 근(筋) 맥(脈) 골(骨) 수(髓) 방(肪) 고(膏) 뇌(腦) 막(膜) 등이며, 몸 안에 함축하고 있는 열두 가지 물건은 간(肝) 담(膽) 장(腸) 위(胃) 비(脾) 신

發相 或於靜定之中 忽然見內身不淨 外身膨脹狼籍 自身白骨從頭至足 節節相柱 見是事已 定心安穩 警悟無常 厭患五欲 不著我人 此是背捨善根發相 或於定心中 見於內身及外身 一切飛禽走獸 衣服飲食 屋舍山林 皆悉不淨 此為大不淨善根發相

두 번째는 몸이 청정하지 못하다고 관하는 부정관(不靜觀)을 통해서 나타난 선근의 모습이다.

수행자가 육체 미도지정에서 몸과 마음이 텅 비고 고요하게 되면 홀연히 다른 남녀의 몸통이 죽은 것처럼 보이기도 한다. 사람이 죽으면 시체가 부풀어 오르고 썩고 부서지고 벌레가 뜯어먹고 고름이 흐르는 모습이 보인다. 백골이 남지 않은 모습이 보이게 되면 마음이 슬픔과 희열이 일어나 평소애 맡아했던 자신의 몸과 상대방의 몸에 실증을 느끼게 된다. 이것이 구상선근 발상이다.

우선 구상(九相)을 설명해보자. 사람이

제법은 본래 무상한데도 상주한다고 헤아리고, 즐겁지 않은데도 즐겁다고 헤아리고, 실재하는 아가 아닌데서 실재하는 아가 있다고 헤아리고, 청정하지 않은데서 청정하다고 헤아린다.

이와 같은 전도로 망상 때문에 생사를 벗어나 윤회를 뛰어넘지 못한다. 지금 선정 가운데서 무상을 깨닫고 마음 마음을 이오육계에 실증을 느껴 아상과 인상을 집착하지 않게 되는데 이것이 배사(背捨)선근이 발현한 모습이다.

배사는 팔배사(八背捨)인데, 팔해탈이라고도 한다. '배'는 위배한다는 뜻이고 '사'는 버린다는 뜻이다.

이 관법을 수행한다면 무위의 지혜가 일어나 삼계 견축 사혹을 끝까지 끊고 아라한과를 증득하는데 그것을 팔해탈이라고 한다.

중앙승가대 교수  
cafe.buddhapia.com/community/song

### 쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

#### 연생론(緣生論)

“이것이 있음으로 저것이 있고 [此有故彼有], 이것이 일어남으로 저것이 일어나며 [此生故彼生], 이것이 없음으로 저것이 없고 [此無故彼無], 이것이 멸함으로 저것도 역시 멸한다 [此滅故彼滅]”

부처님은 '아함경'에서 인연법에 대해 이렇게 정의했습니다.

이는 바로 우주의 일체 현상은 절대 독립된 존재란 있을 수 없고 반드시 인연을 따라서 일어나며, 그 모두는 상대적인 의존관계성 속에서만 존재한다는 것입니다.

의존관계는 크게 두 종류로 나눌 수 있습니다. 하나는 공간적인 동시존관계(同時依存關係)이고 또 하나는 시간대를 달리하는 이시존관계(異時依存關係)입니다.

이시의존관계는 '이것이 일어남으로 저것이 일어나고, 이것이 멸함으로 저것도 멸한다'라고 한 의미에 해당됩니다. 여기에서 '이것'은 원인이고 '저것'은 결과입니다.

다음으로 동시존관계는 '이것이 있음으로 저것도 있으며, 이것이 없음으로 저것도 없다'라고 한 의미에 해당됩니다. 여기에서 '이것'은 주체이고 '저것'은 종속입니다. 즉 인연을 주종관계에서 고찰한 것입니다.

이를 하나의 관점으로 정리해 보면 이쪽은 원인이고 저쪽은 결과이며, 이쪽은 주체이고 저쪽은 종속으로 요약될 수 있습니다.

이를 다시 관점을 바꾸어서 말해보자면 결과는 그 결과로만 머물지 않고 다시 새로운 현상계를 일으키는 원인을 양태하고, 그 양태된 원인은 다시 현상계가 뿌린 새로운 잠재세력으로서의 씨앗이 되는 것입니다.

따라서 이 세계엔 절대적인 존재도 없을 뿐만 아니라 역시 절대적인 인과와 주종관계도 없이 일체가 동시적이고 상대적인 관계로서의 성립일 뿐입니다.

이러한 우주를 시간의 측면에서 관찰하면 해아릴 수 없는 서로 다른 전후시간대의 동시적 인과관계이며, 공간적으로 고찰해보면 셀 수 없는 동시적 주종관계로 형성되어 있는 것입니다.

우주만남은 중중무진하게 시간과 공간이 동시에 교차하면서 서로가 서로를 이끌어 들이고 끌고 있어 인과상속을 환나환나 반복하면서 서로가 서로를 의지하면서 임시적인 모습으로만 존재합니다. 이것이 우주 자연생명의 진실한 모습입니다.

불법이 근본적으로 지향해 가는 목적지는 세간 유정들의 생사유전하는 모습과 여기에서 다시 열반으로 환멸하는 실제 모습들을 분명하게 밝힘으로써 모든 중생들이 끝내는 정각해탈로 나아가게 하는데 있습니다.

이 때문에 '연기론'의 근본주의는 일체유정들의 해탈을 목적으로 해서 수립된 정교하고 근엄한 학설입니다.

정리=張如舟

<b>불자 정보</b> 700호   TEL 02) 2004-8219(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696	<b>사찰 안내</b> ●위치: 김해시 지내동 ●평수: 600평 ●대웅전 25평, 산신각, 용왕각 각각 25평 ●종각: 5평, 요사채: 30평, 창고 및 민방 하나 ●사찰내 주차장 확보 ●가액: 13억 <b>010-5466-7813</b> <b>055)322-8595</b>	<b>사찰 임대</b> ●위치: 경기도 화성시 팔탄면 서해암 고속도로 발안IC 부근 ●대지 220평 ●건물 1층 요사채 47평 ●건물 2층 법당 23평, 산신당 4평 ●그외 차고 15평, 심야전기 ●가액: 5억 <b>011-9114-9935</b>	<b>도심포교(급)안내</b> ●위치: 서울 망우동 동네5거리 ●부자명당터 ●약 50평, 2층 ●시설완비, 건물주 불자 ●3천만원, 월 70만원 ●신축불사로 매우 저렴 ●급 양도 <b>017-265-9367</b>	<b>포교당 전세안내</b> ●위치: 충남 공주시 오곡동 공주시청 차로 7분거리 ●법당 20평, 산신각 17평, 요사채 12평 ●이름있는 악수있음,정원조성좋은 차가 마당에까지들어감 ●산기슭에 위치하여 포교당으로 최적지 ●가액: 1억 5천만원(전세) <b>011-424-3252</b>	
	<b>사찰 터 안내</b> ●위치: 경북 청도군 이서면 양원리 ●동네 뒷편 조용한 명당터 ●대지 209평, 전 64평 ●(현)조립주택,차량마당까지지입 ●가액: 1억 7천만원(절충가능) <b>016-537-6134</b> <b>010-2208-4899</b>	<b>영구적인 최고의 수행 참선 도량</b> ●위치: 경북 경주 ●큰방,작은방,거실,베란다,현대식주방,욕실 20평 ●가액: 4000만원 ●비구니스님만 가능 <b>010-3142-6306</b>	<b>포교당 (급)안내</b> ●위치: 대구시 남구 ●4층건물중 2층(42평) ●법당 35평, 비품일일양도 ●몸만 오시면 즉시 법회가 가능함. 급한 사정으로 인하여 저렴하게 양도함 ●보증금 500만원 / 월 45만원 시설비별도 답사후결정 <b>010-7496-3312</b>	<b>포교당 (급)안내</b> ●위치: 대구시 신천지하철역 ●건평 4층건물중 3층(45평) ●보증금 5백만원 월 40만원 ●시설비별도 3천만원 ●시설완비,비품 일체 양도 <b>010-8676-7107</b>	<b>사찰 안내</b> ●위치: 경남 의령군 부림면(양양사국도에서 100m 대구에서 1시간, 진주에서 1시간, 창녕에서 25분, 부산에서 1시간 20분) ●대지 약 400평(현시가 평당 30만원) ●건물: 법당(15평) 목조기와 4불상 ●요사채 33평 기와스라브 신축(평당300만원 소요) ●석축 웅장조경 공사 5천만원 소요 ●가액: 2억 3천만원 금매 특별활인 품평 1억 6천 (용자 5천만원반납 있음) <b>011-9329-4241(법사)</b>
	<b>지리산 사찰안내</b> ●위치: 경남 산청 시천 중대리 ●대지 374평(실평수 약 600평) ●법당30평, 요사30평,산신각25평 ●차실, 뒷밭 760평 총 2800평 ●뒷산 홍송, 절벽 폭포 ●가액: 2억8천만원(대출가능) <b>011-9393-4965</b>	<b>포교원 안내</b> ●위치: 대구시 안지랑이4거리 안지랑이하철1분거리 시내 버스정류장입구앞산아래 ●평수: 약40평,3층 중2중전체 ●구조: 법당,공양간,방2,세면장 ●보증금 1천만원,월60만원 시설비 500만원 <b>011-9355-3778</b>	<b>사찰 터 안내</b> ●위치: 경남 거제 작목면 ●바닷가 내려다 보이는 명당자리 ●전 630평, 관리지역 ●입구까지 차량진입 ●가액: 2억 2천만원(절충가능) <b>010-3850-8398</b> <b>010-2208-4899</b>	<b>포교원 (급)안내</b> ●위치: 천안시 상용1동 대로변 전철역 5분거리 ●평수: 40평 ●상가: 4층건물중 2층전체 ●구조: 방3개 법당 ●시설완비 즉시법회 ●보증금 500만원 월 50만원 시설비 1500만원(절충가능) <b>010-2259-6787</b>	<b>암 자 안내</b> ●위치: 원주 미륵산 약 일백년 된 좌청룡 우백호 산세 좋은 명당터 ●신축 요사 35평인 법당,심야 기틀 겸용삼상가 목조 5명 허공 산신각, 자연우물 용궁상 목조,중 허공 하 거북 3방지하암반수 110m(있음),부속건물 5평 방1,차고1 자연석 조경 및 돌담 잘 되어있음, 큰 도로 시내버스 정류소 300m 산위에 단독있음, 도로포장 잘 되어있음,주차 30대 이상 ●교통: 원주시청-중주시청 4차선 전용도로 개통 시 약 10분거리 위치 중간에 있음(현재 부분개통사용) ●평: 1230평 시세:평당 40만원, 현지답사 후 절충가 ●주지스님 건강 문제로 금매,꼭 필요하신분만 연락주세요 <b>011-371-5567</b>

## 탈 종 공 고

● 사찰명 : 도솔선원

● 법 명 : 진법(김성찬)

● 주 소 : 경기도 가평군 북면 도대리 279-3

---

상기사찰 및 본인은 귀종단의  
종지종풍이 맞지않아  
이에 탈종함을 공고합니다.

(사)대한불교 법상종 총무원장 법하