



송진우 교수의
수습지관좌선법요 <59>
(修習止觀坐禪法要)

제7장 선근발상(善根發相) ⑤

전도된 망상때문에 부처 증득못해

作是念時 卽發愛敬心生 三昧開發 身心快樂 清淨安穩 無諸惡相 從禪定起 身體輕利 自覺功德巍巍 人所愛敬 是爲念佛三昧善根發相

마음속에 모든 부처님의 한량없는 공덕을 생각할 때 곧바로 부처님에 대한 애경심이 일어나고 이로부터 삼매가 깨발되어 몸과 마음이 안온함을 깨닫게 되고 일체 악한 분별심의 모습이 사라진다. 이것이 삼매 속에서 나타나는 모습이다.

삼매가 일어나면 몸이 가벼워지고 공덕이 드높아져 모든 사람들이 나를 사랑하고 공경하는 것을 느끼게 된다. 이러한 경계가 있는 것이 염불삼매에서 일어난 선근의 모습이다.

알아야 할 것은 우리의 마음은 본래 부처인데, 단지 망상 전도 때문에 부처라는 것을 증득하지 못한다는 점이다. 가령 지관수행으로 혼숙한다면 마음이 부처이고, 그 마음으로 부처가 되는 것이다.

따라서 내 마음으로 부처가 되는 일을 실현하는 것은 본인이 스스로 닦는데 있는 것이다. 비유하면 물고기가 물속에서 차고 따뜻한 것을 스스로 아는 것과도 같다.

復次 行者因修止觀故 若得身心澄靜 或發無常 苦 空 無我 不淨 世間可厭 食 不淨相 死難盡想 念佛法 僧 戒 捨 天 าย에서 말했던 다섯 종류의 선근발상은 간략하게 그 요점을 말했을 뿐이다. 이를 다시 자세히 밝힌다면 한량없고 가이없어 이루 다 헤아릴 수가 없다.

수행인이 지관을 닦음으로써 몸과 마음이 청정해지면 유무과보의 네 가지 모습인 무상(無常) 고(苦) 공(空) 무아(無我)라는 관찰이 일어난다. 이는 소승에서 수행하는 사념처관(四念處觀)이다.

사념처에서 염(念)은 관찰하는 지혜이고, 처(處)는 관찰대상경계이다. 이 문제에 대해 말해본다면 증생들이 색 수 상 행 식 오온에서 네 가지 잘못된 전도되

는 견해를 일으키는 것을 말한다. 이를 풀이해보면 색온에서는 청정하지 않은데도 청정하다는 전도된 견해를, 수온에서는 즐겁지 않은데도 즐겁다는 전도된 견해를, 상온과 행온에서는 잘나 잘나 끝없이 천류하는데도 주재하는 실아가 있다는 전도된 견해를, 식온에서는 간단없는 생명을 거듭하는데도 상주한다는 전도된 견해를 일으키는 경우가 많다.

이와 같은 네 가지 전도된 견해를 제거하기 위해 반드시 사념처관을 닦아야만 한다. 때문에 사념처관이라고 하였다. 사념처는 첫 번째로 자기의 몸은 청정하지 않다고 관찰하는 것이고, 두 번째

물고기가 물속서 차고 따뜻함을 알수 있듯 지관 수행하면 내 마음이 부처임을 깨달아

로 감정으로 받아들이는 것은 괴로움이 라고 관찰하는 것이고, 세 번째로 분별하는 마음은 무상이라고 관찰하는 것이고, 네 번째로 일체법은 무아라고 관찰하는 것이다. 이것은 네 가지로 구별해서 관찰하기 때문에 별상념처관(別相念處觀)라고 한다.

이를 다시 총체적으로 묶어서 관찰할 경우 내 몸이 청정하지 못하다고 생각한다면 감정과 마음과 법까지도 모두 부정하다고 동시에 관찰해야 하며, 감정을 괴로움이라고 생각한다면 몸과 마음과 법까지 동시에 괴로움이라고 관찰해야 하며, 법이 무아라고 관찰한다면 그 나머지 셋도 동시에 무아라고 관찰해야만 한다. 이것을 총상념처(總相念處)라고 한다.

과거 전생에 이러한 사념처관을 수행했기 때문에 금생에 지관삼매를 수행하는 가운데 사념처관의 선근 모습이 발현

한 것이다. 사념처관을 닦은 후에 염불(念佛) 염법(念法) 염승(念僧) 염계(念戒) 염사(念捨) 염천(念天) 등 육념(六念)법문을 닦아서 생각을 긍정적으로 바꿔야만 한다. 과거에 세존께서는 모든 제자들에게 '내 몸은 청정하지 않다'라는 관법을 수행하게 하였다. 모든 부처님 제자들은 대부분 왕자 귀족의 신분으로 출가했는데, 그들은 세간 오욕육진을 마주하면 그때마다 번뇌의 집착을 일으키는 경우가 많았다. 때문에 부처님께서는 대상경계를 바라보며 청정하지 못하다는 수행을 닦아서 오욕육진에 대한 집착을 버리게 하였다.

이 같은 부정관을 오랫동안 닦아서 그 수행이 성숙한 단계에 이르자 제자들은 눈을 뜨나 감으나 모든 음식과 몸까지도 사체의 모습으로 보여 자기의 몸은 청정하지 못하다고 심한 염증을 일으키게 되었다. 따라서 스스로 자살하고 싶어하기도 하고, 또는 다른 사람에게 죽여 달라고 교사하여 세상에 대한 염증을 일으키는 경우가 많았다.

알아야 할 것은 그들이 방편에 집착하여 오히려 병통을 일으키는 것을 보고 연민하게 여기었다. 때문에 사념처법문을 설한 이후에 다시 육념법문을 가르쳐 자살하는 병통을 물리치게 하였던 것이다.

알아야 할 것은 부처님 가르친 가운데서 밝힌 모든 대소승법문이 해탈의 도가 아닌 것이 없다는 점이다. 그러한 비유방편의 가르침에서 근본 뜻을 얻지 못한 자들은 마침내 방편의 약에 집착해서 오히려 병을 키우

게 된다. 육념법문 중에 첫 번째는 염불이다. 모든 부처님의 여래십호에는 대자대비와 지혜광명과 한량없는 신통을 만족하게 갖추어 못 고통을 제거할 수 있기 때문에 염불을 해야만 하며, 두 번째는 염법이다. 법은 여래가 지닌 공덕으로 심력 사무에 실패불공등법 등과 부처님이 설하신 삼장십이부경법이다. 만일 이와 같은 공덕법을 관찰한다면 마음의 선정을 얻게 되어 반드시 열반의 길로 나아가게 되어 있다. 따라서 법을 염해야 하며, 세 번째는 염승이다. 승은 여래의 제자로 무무법을 얻고 계 정해 삼학을 갖추어 세간의 훌륭한 복천이 될 수 있기 때문에 반드시 공경 공양해야만 한다. 그러므로 스님을 생각해야만 하며, 네 번째는 염계이다. 계율은 신 구 의 삼업으로 일으키는 잘못된 악을 방지할 수 있다. 모든 대소승의 금계는 모든 악한 번뇌를 차단하기 때문에 계를 염해야만 하며, 다섯 번째는 염사이다. 자기가 보시는 것이 일체 세상을 훌륭하게 이롭게 한다는 것을 관찰하고 인색하게 탐하는 마음을 멀리 여의다면 모든 물질과 마음에서 아끼는 마음이 없어지게 된다. 때문에 반드시 보시를 생각해야만 하며, 여섯 번째는 염천이다. 욕계 모든 하늘 나라 등에 태어나서 하늘나라의 쾌락을 받게 된 것은 지난 전생에 계율을 지키고 보시를 했던 선근공덕 때문이다.

우리로 역시 그들과 마찬가지로 계율을 지키고 보시는 공덕을 갖추면 하늘 나라에서 태어날 수 있다. 알아야 할 것은 계율을 지키고 보시를 하면 욕계 색계 무색계 등 하늘나라 뿐만 아니라 제일의천(第一義天)에서 태어나 진상적멸락을 받는다는 것이다. 그러므로 염천이라고 한다.

송진우 교수의
cafe.buddhapia.com/community/song



쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

십이인연(十二因緣)

7) 수(受)
수는 탐애와 증오의 감정, 즉 고수(苦受) 낙수(樂受) 사수(捨受) 등 삼수(三受)를 말합니다.

8) 애(愛)
애는 욕망을 말합니다. 욕계(欲界)에서 일으키는 탐심인 욕애(欲愛), 색계(色界)에서 일으키는 탐심인 색애(色愛), 무색계(無色界)에서 일으키는 탐심인 무색애(無色愛) 등 세 종류가 있습니다. 즉 삼애번뇌(三愛煩惱)입니다.

9) 취(取)
취는 집착을 말합니다. 첫 번째는 자기가 희망하는 대상에 있어서 그것을 추구하고 굳게 집착하는 욕취(欲取), 두 번째는 자기 견해에 대한 집착인 견취(見取), 세 번째는 어떤 특정 종교나 학설의 규범만을 옳다고 여기고 그것만을 신성시하는 계급취(戒禁取), 마지막으로 아집으로 인해 자기의 말만을 옳다고 굳게 집착하는 아어취(我語取) 등 네 종류가 있습니다.

10) 유(有)
유는 세계와 그 개체인 모든 사람들의 개별적인 존재입니다. 행(行) 식(識) 명색(名色) 육처(六處) 촉(觸) 수(受) 가(愛) 취(取)로 인해 더욱 발전하고 진보한 모습을 유(有)라고 합니다. '연기경(緣起經)'에서는 이를 삼유(三有), 즉 삼계로 설명하고 있습니다.

11) 생(生)
생은 각자 개체마다의 생존입니다. '연기경'에서는 "중대한 유정들이 중대한 종류대로 생기는 것을 생이라 한다"라고 하였었습니다.

12) 노사(老死)
노사는 각 개체 생명들을 말합니다. '유식술기'에선 "오온이 변이(變異)하여 소멸하는 것을 말한다"라고 하였었습니다.

이상의 십이인연(十二因緣)을 십이지(十二支)라고도 합니다. 이는 열두 항목이 모두 서로의 인연관계로 일어나기 때문에 '십이인생(十二緣生)'이라고 이르게 된 것입니다. 이 가운데 '연(緣)'이라는 글자는 대상을 바탕으로 의지한다는 의미입니다. '연기경'에서는 "이것을 의지하는 인연 때문에 저것이라는 결과가 있고, 이것의 일어남을 의지하는 인연 때문에 저쪽으로 생기는 결과가 있다"고 하였었습니다.

이는 이른바 무명연행(無明緣行), 식연명색(識緣名色), 명색연육입(名色緣六入), 육입연촉(六入緣觸), 촉연수(觸緣受), 수연애(受緣愛), 애연취(愛緣取), 취연유(取緣有), 유연생(有緣生), 생연노사(生緣老死)를 두고 하는 말입니다.

정리=張如舟

<p>불자 정보 703호 TEL 02) 2004-8219(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p>포교당 (급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 대구시 신천지하철역 ● 건평 4층건물중 3층(45평) ● 보증금 5백만원 월40만원 ● 시설비별도 3천만원 ● 시설완벽,비품 일체 양도 <p>010-8676-7107</p>	<p>사찰 (급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 전남 함평군 대동면 ● 대지 391평(사용가능 땅 600평) ● 대웅전 : 35평 ● 요사채 방 5개,부대시설 일질 ● 영광불갑사까지 이어지는 산세 ● 2억2천만원(절충가능) <p>010-6654-1600</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 부산 사상구 모라동 ● 스님이 외국불사관계로 운영하실 원력스님을 찾습니다 ● 4층중 4층 ● 석가모니를 관음지장 삼존불과 후불 및 선종탱화 등안 관음원불,132불,법당 외 방2개,주방1,화상실 45평 ● 보증금 3000만원, 월10만원 ● 시설비 2천만원 ● 인연있는 스님을 기다립니다 <p>010-2304-2221</p>	<p>토 굴 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 경북영주시 가흥2동 8동 1번 472번지 ● (영주제일고등학교맞은편 산) ● 평수 : 40평 ● (방4개,주방1개,욕실) ● 가액 : 2300만원 ● (가격조정가능) <p>011-452-8374</p>	<p>매일경제신문 인제경영학 연재 이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트</p> <p>"당신도 날씬해질 수 있다"</p> <p>일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.</p> <p>95%의 다이어트가 실제로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기 들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!</p> <p>여성이 살빼기가 더 힘든 이유</p> <p>여성이 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사가능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.</p> <p>체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법</p> <p>똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의 학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 수분이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 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 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.</p> <p>초록원 02)523-0708 www.chorokwon.com</p>				
<p>포교당 (급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 대구시 남구 ● 4층건물중 2층(42평) ● 법당 35평, 비품일체양도 ● 몸만 오시면 즉시 법회가 가능함 ● 급한 사정으로 인하여 저렴하게 양도함 ● 보증금 500만원 / 월 45만원 ● 시설비별도 답사후결정 <p>010-7496-3312 010-5013-2526</p>	<p>포교당 (급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 대구 달서구 상인동 (아파트 밀집지역) ● 4층건물중 2층(80평) ● 법당(40평), 요사채(40평) ● 시설완벽하여 몸만 오시면 법회가능 ● 보증금 1천만원 월 60만원 ● 시설비는 답사후 절충가능함 <p>053)629-4916 011-9374-1399</p>	<p>매매 부동산 표시</p> <p>사찰부지및별장적합 급매</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 경북 예천군 하리면 금곡리 산78번지 29,066제곱미터(8,792평) ● 경북 예천군 하리면 금곡리 361번지 전 3,031제곱미터(917평) ● 경북 예천군 하리면 금곡리 363번지 전 1,250제곱미터(378평) ● 경북 예천군 하리면 금곡리 363-1번지 전 4076제곱미터(1,233평) ● 총 37,423제곱미터(11,330평) ● 가액 : 1억2천만원 <p>010-9945-2030</p>	<p>포교당(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 부천역 5분거리 ● 대형재래시장이근 ● 구조 : 5층건물 2,3층 각30평 ● 시설완벽,즉시법회가능 ● 보증금 1천만원 월60만원 ● 시설비 최저,답사후 결정 <p>010-7742-0152</p>	<p>사 찰 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 강원도 강릉 ● 부지 500평 임법당 30평 ● 요사 40평, 산신각 ● 좌청룡 우백호 뚜렷한 포란형(남향) ● 가액:2억5천만원 ● (용자 3500만원 포함) <p>011-452-8374</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 대구시 안지랑이4거리 안지랑이하철1분거리 ● 시내 버스정류장입구,앞산아래 ● 평수 : 약40평,3층 중2층전체 ● 구조 : 법당,공양간,방2,세면장 ● 보증금 1천만원,월 50만원 ● 시설비 500만원 <p>011-9355-3778</p>	<p>포교당 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 부산 동구 초량 ● 3층건물중 3층(50평) ● 법당,삼존불, 거실,방2개(시설완비) ● 몸만오시면 법회가능 ● 가액:보증금 천만원, 월 50만원 ● 시설비 2천5백만원 <p>051)466-7237 010-5493-3374</p>	<p>소백산 자락 사찰터,별장터</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 소백산 자락(영주에서 부석사 중간산 270m고지 (영주에서 10분에서 15분거리)) ● 관리지역 및 독립구역 5,300평, 명당산세 ● 차량전입로 포장(주차장 포함) 및 전기 인입 완료 ● 평지 토목공사 완료로 바로 건축가능 명당터로 아늑하고 경치가 좋음 <p>016-573-2032 (명당터 보실분만 사진 연락요)</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 부산 사하구 도로변 전철 3분 ● 3층 : 40평, 법당, 방 2칸, 주방, 욕실 ● 4층:방 1칸,욕실 단독 사용 ● 보증금 500만원, 월35만원 ● 전,월세 절충가 ● 시설비 500만원 <p>011-9342-9794</p>	<p>사 찰 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치 : 부산동구 ● 대지 : 40평 외 국유지 20평 정도 무상사용 ● 1층요사 2층법당 ● 특징:도심속의 숲 마당안 천연수 흐름, 연못 있음 ● 아파트등 인구밀집지역,역하, 기차로, 법사님 보살님 최고위치 문앞주차 ● 가액:1억7천(용자 2천 5백만원 있음) ● 주인직 <p>010-8510-1461</p>