



송진우 교수의
수습지관좌선법요 <70>
(修習止觀坐禪法要)

제9장 치병(治病) ④

병의 근원은 밖으로 치구하는 반연심

次有師言 請下一村名憂陀那 此云丹田 若能
止心守此不散 經久即多有所治 有師言 常止心
足下 莫問行住寢臥 即能治病 所以者何 人以
四大不調 故多諸疾患 此由心識上緣 故令四大
不調 若安心在下 四大自然調適 衆病除矣
지 수행을 통해서 병을 다스리는 방법에 대
해 알아보자.

배꼽에서 한 치 아래를 '우타나'라고 하는
데, 이는 단전을 말한다. 어린아이가 처음 태
어날 때 달고 나오는 것을 땀줄이라고 하고
땀줄이 끊어진 곳을 배꼽이라고 한다.

단전이란 내단(內丹)을 수련하는 곳이다.
의서인 황정의경경(黃庭外景經)에서는 "단전
가운데 정기가 은미하다"라고 하였다.

일설에는 단전이 세 군데라고 한다. 배꼽아
래를 하단전이라고 하고, 심장아래 있는 것을
중단전이라고 하고, 양쪽 어깨사이에 있는 것
을 상단전이라고 한다.

지금 밝히고 있는 것 셋 가운데 배꼽아래
있는 하단전이다.

수행자가 하단전에 마음을 집중하여 흠어
지지 않도록 하여 오랜 시간 지나면 병이 치
료되는 경우가 많다. 단전은 바로 기해혈(氣
海穴)인데, 이 혈은 만병을 소멸할 수 있다.
만일 여기에 마음을 집중한다면 호흡이 조화
롭게 이루어진다. 때문에 병이 나올 수 있는
것이다.

수행인이 알아야 할 것은 단전만 지켜도 병
이 나올 뿐만 아니라 배꼽에 의식을 집중해
도 모든 병을 치료할 수 있다는 점이다.

이 문제를 두고 옛날 큰스님은 말씀하기를
"마음을 배꼽에 집중한 뒤에 눈을 감고 입과
치아를 합하고 혀끝은 윗잇몸을 떠받쳐 기운
이 조화롭게 해어만 한다. 만일 마음이 밖으
로 달리면 거두어 되돌리고, 생각을 해도 배
꼽이 보이지 않으면 다시 그 모습을 자세히
살피고 의식을 집중하면 치료하지 못할 병이
없다"라고 하였다.

외도에게도 이 같은 수련법이 있기는 하지
만 단지 그들은 이 경지를 최고의 깨달음이
라고 집착을 하는데, 그것은 근본적으로 잘못
된 것이다.

또 어떤 스님은 "항상 마음을 발바닥에 집
중을 하면 병을 치료할 수 있다"라고 하였다.

모든 병환은 사대가 조화되지 않기 때문에
일어난다. 사대가 조화되지 않는 것은 마음이
위로 뜰 때가 때문인데, 만일 마음이 아래로 내
려가면 음식이 소화되고 오장육부가 순조롭
게 돌아가면서 사대 역시 조화를 이루게 된다.

옛날에 나이 구십이 넘는 어떤 늙은이가 있
었는데, 사람들이 그에게 장수하는 비결을 물
었더니 "나에게는 특별한 비결은 없고 매일
잠이 들기 전에 발을 씻을 뿐이다"라고 하였
다. 단지 발만 씻어도 병이 낫는데 마음을 발
바닥에 집중한다면 이는 가장 훌륭한 치료법
이 될 것이다.

하는 반연심이다. 어떻게 반연심을 끊어야 하
는가. 마음에 얻었다는 소독심이 없어야만 한
다"라고 하였다.

이와 같은 갖가지 말씀을 살펴보면 지 수행
으로서 병을 다스리는 모습은 한결같지가 않
다. 그러므로 지 수행을 훌륭하게 하면 많은
병을 치료할 수 있다는 것을 알아야만 한다.

수행인이 도학을 강론하고 불법을 선양하
는데 있어서 세간의학이 무슨 필요가 있겠는
가. 그러나 생사를 해탈하고 불교를 증득하려
면 반드시 허깨비로 있는 사대를 의지해서
수행을 해야만 깨달음을 증득할 수 있다.
만일 이 몸이 없다면 도를 뒤을 수 없다. 이

집착심 끊고 마음을 놓아버려야 병도 안 생겨 제법은 공적, 병의 모습도 없다는 것을 알아야

발바닥이란 의서에서 말하는 용천혈(湧川
穴)을 말한다. 이 치료법은 병을 치료하는데
많은 이익이 있으므로 수행인은 항상 이 법
을 사용해야만 한다.

有師言 但知諸法空無所有 不取病相 寂然
止住 多有所治 所以者何 由心憶想鼓作四大
故有病生 息心和悅 衆病即差 故淨名經云
何爲病本 所謂攀緣 云何斷攀緣 謂心無所得
如是種種說 用止治病之相非一 故知善修止
法 能治衆病

어떤 스님은 말하기를 "제법은 공적하여
실제 있지 않다는 것을 알아서 병의 모습에
집착하지 않고 마음을 고요하게 정지하면 병
이 낫는 경우가 많다"라고 하였다. 우리의 마
음은 지수화풍 사대를 고무시기기 때문에 병
이 일어나므로 마음을 쉬어 사대를 화기롭고
기쁘게 한다면 모든 병환이 바로 낫게 된다.

정명경(유마경)에서는 말하기를 "무엇이
병의 근원인가. 이른바 밖으로 분별하고 치구

를 두고 거짓을 빌려서 진실을 뒤는 것이라
고 한다. 그 때문에 반드시 사대가 조화를 이
루어야만 한다.

가령 사대가운데 일대만 조화를 이루지 못
한다 해도 백 한 가지 병이 일어나는데 사대
모두가 조화를 이루지 못한다면 어떻게 수행
을 할 수 있겠는가. 이 때문에 옛사람은 말하
기를 "마음이 편안해야 도가 융성해진다"라
고 하였는데, 만일 몸에 병이 있어 마음이 편
안하지 못한다면 도를 어떻게 성취할 수 있
겠는가.

수행인이라면 병을 치료하는 방법을 대략
적으로나마 알아야만 하고 그것만 집착해서
는 안 된다.

그러므로 어떤 스님은 말하기를 "단지 모
든 법은 공적하여 실제로 있는 것이 없다는
것을 알아야 한다"라고 하였다.

일반적으로 존재해 있는 것은 모두 허망한
허깨비라는 것을 명료하게 알아야만 한다. 일
체 제법은 법마다 실제하는 모습이라고는 없

다. 때문에 이와 같이 고요하게 마음을 머물
고 안주하여 병의 모습에 집착하지 않는다면
병이 치료되는 경우가 많다.

이 몸은 실제가 아닌 허망한 허깨비의 모습
인데 무엇 때문에 집착을 하겠는가. 단지 고
요하고 담담하게 한결같은 마음으로 선정가
운데 안주해야만 할 것이다.

영가(永嘉)스님은 말하기를 "사대를 놓아
버리고 적멸한 성품가운데서 임의로 마시고
먹는다"라고 하였는데, 이것이 바로 이 의미
에 해당된다.

무엇이 병의 근원인가. 그것은 이른바 밖으
로 치구하는 반연심이다. 반연심이란 집착 때
문에 있게 된다. 반연심 때문에 소독심이 있
고 소독심이 있으면 병이 있게 된다. 수행인
이 소독심이 없는 무심의 경지를 구하려면
반드시 반연심을 끊어야 하며 반연심을 끊으
려면 집착심을 일으키지 않는 것이 가장 중
요하다.

어떻게 반연심을 끊어야 하는가. 이는 마음
의 소독심을 없애면 된다.

해가(慧可)대사께서는 탐바대사에게 말하
기를 "마음을 찾아보았으나 끝내 얻지를 못
했습니다"라고 하였다. 이것이 반연심이 끊
어진 경우이다.

또 능엄경에서는 "내 외 중간 그 어느 곳에
도 마음으로 집착하는 바가 없어야만 한다"
라고 했는데, 이러한 말씀들이 반연심을 끊었
다는 것을 증명하는 것이다. 이는 속담에서
말하는 "가축이 존재하지 않는데 털이 어디
에 붙겠는가"라고 하는 것에 해당된다.

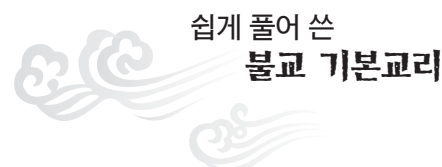
이것이 지 수행으로서 병을 다스리는 근본
방법이다. 따라서 지 수행을 훌륭하게 한다면
모든 병을 다스릴 수 있다.

중앙승가대 교수

cafe.buddhapia.com/community/song

수습지관좌선법요 · 신유스튜디오 제작 보급

동원학원은 지상강의에 연재중인 <수습지관좌선법요(현대스지
관)와 호법유사의 비파사사지 새로운 유식학의 길잡이인 유식학의
신유식론> 테이프를 제작 보급합니다. 관심 있는 분들은 전화나 메
일로 신청해주시기 바랍니다.
010-9141-5482 soos32@hanmail.net



쉽게 풀어 쓴
불교 기본교리

사제법문(四諦法門)

③ 멸제(滅諦)

일반적으로 어리석은 범부들은 세계의 실상
을 모르기 때문에 현세에 존재하는 '아(我)'를
실제로 있다고 착각하게 됩니다. 이러한 미혹의
견해 때문에 모든 악업을 짓게 되고, 그 때문에
괴로움의 결과를 초래하게 됩니다. 그러므로 현
실의 고과를 제멸하고 싶다면 악업을 짓지 말아
야만 하며, 업을 짓지 않으려면 망상을 끊어야
하고, 망상을 끊으려면 세계의 진실한 모습을
관찰함으로써 세계의 실상은 본래 무아(無我)의
이치임을 명료하게 이해해야만 합니다.

이처럼 세계의 실상이 본래 무아임을 알았다
면 착각의 미혹을 일으키지 않게 되고, 따라서
그에 의한 업을 짓지 않게 되어 그 결과 연쇄적
으로 반복해서 일어나는 생사윤회의 고리가 단
절됩니다. 생사의 고통이 이를 따라서 해탈하게
되는데, 이를 두고 '멸제'라고 합니다.

이를 다시 정리하면 무명번뇌가 일어나지 않
기 때문에 업도 역시 일어나지 않는 것은 세간
원인의 소멸이며, 미혹과 악업이 일어나지 않기
때문에 고통의 과보 역시 일어나지 않는 것은
세간과보의 소멸입니다.

이처럼 고집이제의 원인과 결과가 동시에 소
멸하여 생사가 영원히 다하고 열반의 안락을 끝
까지 증득하는 이치가 바로 '멸제'인 것입니다.

④ 도제(道諦)

'도'는 고통 소멸하는 '도'인데, 이는 도로와
같은 의미입니다. 즉 고통의 소멸로 인해 열반
에 당도하는 도로라는 것입니다.

수행의 길은 매우 많지만 경율론(經律論) 삼
장(三藏)에서 설해진 모든 내용들은 단지 '도'
를 강론하고 있을 뿐입니다. 하지만 그 요점은
팔정도(八正道)와 삼십칠조도품(三十七助道品)
으로 요약되며, 이를 다시 간추리면 계정해(戒
定慧) 삼학(三學)으로 귀결됩니다. 이러한 도법
(道法)을 의지하고 수행해야만 고집이제를 끊고
고통을 소멸한 이후에 열반의 세계에 도달할 수
있습니다. 이를 '도제'라고 합니다.

이러한 '도제'의 도로를 따르기 때문에 세간
의 진상인 고통을 알아(知苦), 그 원인인 흑업
을 끊으려고(斷集), 열반을 증득하는(證滅) 도
를 뒤는다(修道)는 것입니다. 이상의 멸도이제
(滅道二諦)는 깨달음의 세계, 즉 출세간의 인과
관계인 것입니다.

사제법문의 내용을 비유하면 '고'는 병환과
같고 '집'은 병이 일어나는 원인과 같으며 '멸'
은 병이 치유된 것과 같고 '도'는 병을 치료하
는 약과도 같습니다.

세간 생사의 고통에 염증이 일어났다면 사제법
문의 이치를 올바르게 관찰하고 실천 수행해야만
해탈을 증득할 수 있을 것입니다. ■정리=張如舟

무선마이크 무료보시 합니다!

2008년 12월 ~ 2009년 1월 중 앰프, 스피커 설치 사찰에 한함

DX-707 스탠드 마이크

音響研究家 金文華가 직접 개발해
특허청의 특허 제0176713호를 획득한
국내에 단 하나뿐인 마이크



- 어떠한 앰프에 연결해도
뛰어난 흡음력, 음질 보장
- 자체에서 소리, 음질 조절

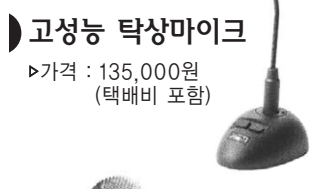
DX-707
스탠드 마이크
▷가격 : 250,000원
(택배비 포함)

목걸이형 특수마이크



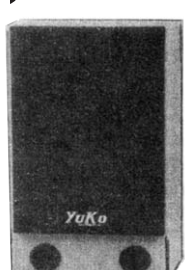
TM-108
목걸이 마이크,
각종 행사, 강의용
주문제작(한정수량 60개)
▷가격 : 120,000원
(택배비 포함)

고성능 탁상마이크



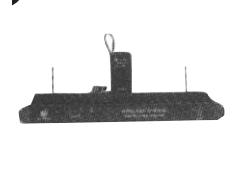
▷가격 : 135,000원
(택배비 포함)

법당전용 스피커



▷가격 : 500,000원
(설치비 포함)

高音質 무선마이크



▷가격
1인용 보급형 : 220,000원
1인용 고급형 : 580,000원
2인용 보급형 : 480,000원
2인용 고급형 : 680,000원

일반 마이크



V-606LC
▷가격 : 65,000원
(택배비 포함)

◆ 소리공양 종목 ◆

- 사찰, 법당 앰프설치 일절
- 앰프 성능 보완, 클리닉
- 각종 마이크 주문제작, 판매
- 특수 스피커 주문제작, 판매

법당의 마이크 소리가 마음에 안드십니까?
간단히 해결해 드리겠습니다.

유코음향연구소

소장 김문화 : 010-5335-2695. 서울 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호
전화 (02)2697-9976 / 팩스 (02)2601-8284 홈페이지 www.yukosound.com

스님! 병으로 고통 받는 중생을 구해 주세요

전생, 병의, 퇴마, 최면치료 [최면 시술사 과정 모집]

▶ 교육 기간 : 6주(24시간) ▶ 모집 인원 : 선착순 10명 ▶ 교육 비용 : 100만원 ▶ 대상 : 스님, 포교사

특기 사항

1. 10명의 소수 정예 엘리트 교육
2. 6주 24시간의 최단기 집중 현장 교육
3. 상상할 수 없는 최소의 교육 훈련비
4. 개인 교습식의 일대일 교육, 책임 교육
5. 현장에서 바로 활용 할 수 있는 실전 교육
6. 새로 개발된 테크닉 수시로 전수하는 평생 교육

스님이 직접 강의하고 스님들만 교육받는 유일한 곳

짧은 수련기간, 최면 시술사 완성, 책임 교육이라는 문구에 "정말일까?"라고 반신반의 하면서 공부하셨던 100여분의 스님들이 전국 각처에서 활발하게 최면 시술을 하시며 중생의 고통을 함께하고 계십니다. 또 보람과 자부심도 느끼신다 하셨습니다. "스님들 노고가 많으십니다. 정말로 감사합니다." 스승이 지면으로나마 합장하고 큰절을 올립니다. 이제 최면교육은 유마최면 연구소라는 명성이 스님들 사이엔 굳어진 것 같습니다. 이에 더욱 분발하여 책임교육·평생교육의 신뢰를 더욱 공고히 하겠습니다. 소승은 초심을 잃지 않고 회향하는 마음으로 본 강좌를 계속 하겠습니다. 나무 석가모니불, 나무 석가모니불, 나무 시아본사 석가모니불.

- 무초 정락 합장 -

(사) 유마 정신 건강 최면 연구소 서울 지하철 1호선 구로역 1번출구 예경백화점 맞은편 새일빌딩 401호 ☎ 02)763-0661~2

★ 자기 최면 완성반 회원모집 ★

▶ 수련기간 : 20회, 인원 10명

개인 맞춤형 프로그램에 의한 개인지도! 무의식에서 삼생의 時, 空을 넘나 드십시오!