송찬우 교수의
수습지관좌선법요 <71>
(修習止觀坐禪法要)

제9장 치병(治病) ⑤

육기(六氣)사용 관 수행으로 모든 병 대치

次明觀治病者 有師言 但觀心想 用六種氣治病者 卽是觀能治病 何等六種氣 一吹 二呼 三嘻 四呵 五噓 六呬 此六種息 皆於唇口之中 想心方便 轉側而作 綿徼而用 頌曰

心配屬呵腎屬吹 脾呼肺呬聖皆知
肝藏熱來噓字至 三焦壅處但言嘻

다음으로 관수행으로 모든 병을 대치하는 것에 대해 밝히고 있다. 앞에서 밝힌 지수행으로 병을 치료하는 방법이 한결같지 않았듯이 관수행으로 병을 치료하는 방법 역시 한량없이 많다.

어떤 스님은 "오로지 마음의 상상을 관찰하여 육기(六氣)로서 치료한다면 능히 모든 병을 다스릴 수 있다"라고 말하였는데, 이것은 관수행으로서 병을 치료할 수 있다는 의미이다.

어떤 것이 여섯 종류의 호흡 기운인가.

첫 번째 취(吹)는 불을 일으킬 때처럼 후후 부는 호흡법이고, 두 번째 호(呼)는 더운 기운을 불어내는 것처럼 호호하는 호흡법이고, 세 번째 희(嘻)는 화기로운 호흡법이고, 네 번째 가(呵)는 꾸짖듯이 내는 호흡법이고, 다섯 번째 허(噓)는 탄식하듯 내쉼으로 하는 호흡법이고, 여섯 번째 희(呬)는 힘든 일을 했을 때 후하고 숨을 몰아쉬는 호흡법이다.

이 여섯 가지 기운은 단지 호흡에 소리를 함께 하여 기운을 내뱉는 것으로서 치료를 하는 것이다.

오장을 다스리는 것은 치아와 입술과 혀를 조정해서 기운을 불어내야 하는데 이는 가상관(假想觀), 즉 마음속으로 상상하면서 상황에 따라 호흡을 굴리면서 하는 것이므로 기운과 호흡을 거칠게 드러내지 말고 면면밀밀하고 미세하게 사용해야만 한다.

알아야 할 것은 이 여섯 가지 호흡 기운은 세력이 가장 광대하여 사대 오장의 일체 중병을 두루 치료할 수 있다는 점이다.

가령 수행을 할 때 몸이 차다고 느껴지면 후후 부는 호흡을 해야 하며, 몸에 열이 난다고 느껴지면 내쉬는 호흡을 해야 하며, 사지마디마디가 매우 아프면 화기로운 호흡을 해야만 한다. 이것만 사용해도 바람을 다스릴 수 있다.

또 마음이 번거롭고 상기가 되면 몸속에 더운 기운을 불어내는 호흡을 하고, 담이 응고되어 있으면 입김을 천천히 불어내야 하고, 신체가 피로하면 휴식하는 호흡을 사용해야만 한다.

가령 육기로 오장을 치료할 경우 더운 기운을 불어내는 호흡은 간장을 다스리고, 입김을 천천히 불어내는 호흡은 폐장을 다스리고, 후

마음속으로 상상하면서 내몸 상황에 따라 호흡
취 호흡법등 여섯가지 호흡기운으로 병 다스려

후 부는 호흡과 내쉬는 호흡은 심장을 다스리고, 화기로운 호흡은 콩팥을 다스리고, 휴식하는 호흡은 비장을 다스린다.

또 여섯 가지 호흡기운으로 하나의 장부를 동일하게 다스릴 수가 있다.

오장 가운데 하나의 장부가 냉증이 있으면 후후 부는 호흡을 해야 하고, 열이 있으면 내쉬는 호흡을 해야 하고, 통증이 있으면 화기로운 호흡을 해야 하고, 번거로움이 있으면 더운 기운을 불어내는 호흡을 해야 하고, 담이 있으면 입김을 천천히 불어내는 호흡을 해야 하고, 권태로움이 있으면 휴식하는 호흡을 사용해야만 한다.

하나의 장부를 이와 같이 치유할 수 있다면 나머지 네 개의 장부도 이와 마찬가지로 치료할 수 있다는 것을 알 수 있다.

육기를 사용하는 사람은 입으로 후 불어서 냉증을 제거하고, 코로 서서히 따뜻한 기운을 받아들여 편안하고 자세히 들어가야만 하며, 절대로 나아가고 들어오는 것이 충돌하게 해서는 안 된다. 이것이 여섯 가지 호흡기운을 사용해서 병을 치료하는 방법이다.

게송에서는 이렇게 말하였다.

심장은 가(呵)호흡에 속하고
신장은 취(吹)호흡에 속하며
비장은 호(呼)호흡에 속하고
폐장은 희(呬)호흡을 사용해야 한다는 것을 성인은 모두 안다네.
간장이 뜨거우면 입김을 천천히 불어내는 허(噓)호흡을 해야 하고

삼초(三焦)가 막힌 곳은 화기로운 희(嘻)호흡을 말할 뿐이네.

삼초란 초부(焦腑)를 말한다. 삼초는 물과 곡식이 통과하는 도로이며 몸의 기운이 시작하고 끝나는 곳이다.

황제경(黃帝經)에서는 삼초에 대해 이와 같이 밝혔다.

위장의 입구아래 있는 상초는 음식을 받아들이는 것을 위주로 하고, 위장의 중완에 있는 중초는 물과 곡식을 썩히고 익히는 것을 위주로 하며, 방광위에 있는 하초는 물과 곡식을 내보내는 것을 위주로 한다.

이처럼 상중하로 나누었기 때문에 삼초라고 말하고 육부 가운데 하나이기 때문에 초부라고도 호칭한다.

이와 같이 수행공부로 병을 치료하는 것은 처음 발심하는 자가 사용하는 방편이고 정수행법은 아니다.

有師言 若能善用觀想運作十二種息 能治衆患 一上息 二下息 三滿息 四焦息 五增長息 六滅壞息 七煖息 八冷息 九衝息 十持息 十一和息 十二補息

앞에서 여섯 가지 호흡기운으로 병을 다스리는 것은 병을 따라서 나왔지만 여기에서는 호흡으로 많은 병을 대치할 수 있음을 밝혔다.

호흡이란 콧구멍으로 하는 것이기 때문에 앞에 육기에서 말했던 것과 동일하지 않다.

대체로 호흡은 몸과 마음이 서로를 의지해서 하는 것이다. 이를 비유하면 나무에 불을 지필 때 나무와 불이 서로를 의지해서 연기가 나오는 것과 같은데, 연기의 맑고 탁한 것을 바라보면 그 나무가 말랐는지 젖었는지 알 수 있듯이 호흡이 강한지 유연한지를 살피면 몸이 건강한지 병이 들었는지 증험할 수 있다.

옛날 큰 스님은 "마음 속 상상으로 관 수행을 잘 사용하여 열두 종류의 호흡을 운행하면 모든 병을 치료할 수 있다"고 말하였다.

열두 가지 호흡이란 첫 번째는 상식(上息), 두 번째는 하식(下息), 세 번째는 만식(滿息), 네 번째는 초식(焦息), 다섯 번째는 증장식(增長息), 여섯 번째는 멸괴식(滅壞息), 칠곱 번째는 난식(煖息), 여덟 번째는 냉식(冷息), 아홉 번째는 충식(衝息), 열 번째는 지식(持息), 열한 번째는 화식(和息), 열두 번째는 보식(補息)을 말한다.

여기에서 열두 가지 호흡이란 내 마음으로 상상하는데서 이루어지는 것이다.

■중앙승가대 교수
cafe.buddhapia.com/community/song

수습지관좌선법요 · 신유식론테이프 제작 보급

동현학림은 지상강의란에 연재중인 <수습지관좌선법요(천태소지관)>와 호법유식의 비판서이자 새로운 유식학의 길잡이인 웅십력의 <신유식론> 테이프를 제작 보급합니다. 관심 있는 분들은 전화나 메일로 신청해주시기 바랍니다.
010-9141-5482 soo532@hanmail.net

쉽게 풀어 쓴
불교 기본교리

해탈론(解脫論)

삼법인(三法印) ①

제행무상(諸行無常) · 제법무아(諸法無我) · 열반적정(涅槃寂靜) 등 삼법인(三法印)은 불교의 중요한 교의(敎義)입니다. 삼법인은 불교에서 파악하고 정립한 우주만법의 실상으로써 보편적이고 필연적인 세종류의 이성(理性)입니다. 여기에서 성(性)은 불변의 의미인데, 본래 갖추고 있는 이체(理體)는 시종 변역하지 않기 때문에 이성(理性)이라고 합니다.

인(印)은 증명 · 인증의 의미인데, 이 세종류의 도리를 의지해서 인증한다는 뜻입니다. 일반적으로 모든 불교 이론이 이 세가지 삼법인의 의리(義理)와 서로 하나의 이치로 부합하면 그것은 올바른 불법이고, 그와 반대되면 그 내용이 설사 부처님께서 직접 설하신 내용이라 할지라도 실제의 의미를 끝까지 다하지 못한 불요의법(不了義法)이라는 것입니다. 모든 불교의 도리는 이 세가지를 표준으로 의지하여 그 내용이 진실한 불법임을 증명하기 때문에 이를 법인(法印)이라고 합니다. 삼법인의 내용을 광의적인 측면에서 말해본다면 이는 세간 일체 환화(幻化)의 현상을 지적한 것입니다. 여기에서 행(行)의 정의는 대화유행(大化流行), 즉 생멸변이의 의미이기 때문입니다.

생멸변이야말로 세간제법의 진실한 자화상이라고 말할 수 있습니다. 자연계와 생명계를 따로 논할 것 없이 모든 현상계는 찰나찰나 생멸변이하지 않는 것이 없습니다.

예를 들면 자연계에서는 푸른 바다가 뽕나무밭으로 변하고 생명계 역시 살아서 활동하던 육신이 끝내는 한 줌의 흙으로 되돌아갑니다. 이처럼 모두가 무상하게 생멸하기 때문에 제행무상이라고 합니다. 제행(諸行)은 색심(色心), 즉 오온(五蘊) 모두의 생멸변이를 의미합니다.

이처럼 천류생멸하는 세간제법은 상주(常住)하는 성질이 없을 뿐만 아니라 역시 변치 않는 실유(實有)의 성질도 없습니다. 무아(無我)에서 아(我)는 상대방과 나를 대칭하는 일인칭으로서의 아(我)가 아니라 그 자성에 있어 시종 변치 않는 실체를 지적해서 하는 말입니다. 또 무상(無常)은 일체사물엔 항구하게 실유하는 실체가 없다는 의미인데, 이것은 바로 무아(無我)의 의미로서 무상과 무아는 그 표현된 언어만 다를 뿐 실제적 의미는 하나의 이치인 것입니다.

이처럼 무상 · 무아이기 때문에 우주 삼라만상은 찰나찰나 생멸변이를 거듭하면서 순간순간 공적무아의 이치로 귀결하는 것입니다. 앞서 '연생론'에서 세계의 일체는 인연이 화합하면 일어나고 인연이 분리하면 공적무아임을 설명함으로써 그 어떤 것도 독립적으로 존재하지 못하다는 것을 밝혔습니다. 이를 통해서 중생들이 인연의 화합과 분리를 따라서 생사로 천류하는 실상에 대해서도 설명하였습니다. ■정리=張如舟

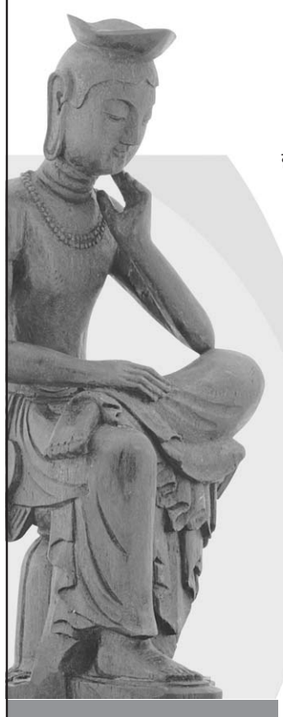
공생선원 봄 개강

혜거큰스님께 듣는 능엄경
• 법 사 : 혜거큰스님
• 시 간 : 오전 10시 30분
• 날 짜 : 3월 5일 목요일 (매주 목요일)

참선입문 (선문촬요) 참선반 (육조단경)
• 법 사 : 무각스님
• 시 간 : 오전 10시 30분 / 저녁 7시 30분
• 날 짜 : 3월 3일 참선반 / 3월4일 참선입문

※ 청년법회(금강경오가해) 매주 토요일 6시 / 일요가족참선법회 매주 일요일 10시 30분 ※

대한불교조계종 공생선원
(http://cafe.daum.net/zenmaster) 서울시 도봉구 쌍문2동 653번지 삼환프라자 7층 Tel 02)900-2448



이제 사찰도 화재보험 가입할 수 있다!

현존 대부분의 사찰은 전통적인 목조건물로 축조되어 있고, 초 · 향 · 장작등에 노출되어 있어 항상 화재 위험이 상존합니다. 또 대부분 산지에 위치하는 관계로 화재 발생 시 초기진화가 어려워 막대한 재산손실을 초래함에도 불구하고, 그동안 불의의 사고에 대한 대비책은 미흡했던 게 사실입니다. 비단 화재 뿐만 아니라 사찰을 운영하며 교화표교활동을 벌이다 보면 온갖 사고와 자연재해, 신도들의 인적 물적 피해 등이 발생할 수 있습니다. 이제 사찰도 합리적인 대비책을 마련해야 할 때입니다.

■ 사찰 종합 보험 상품 안내

담보내용

구분	화 재	화 재	상 해
기본담보	화재손해	시설소유 배상책임	24시간 상해
선택담보	구내폭발손해 풍수재해손해 지진손해 악의적인 파괴행위 손해 협정보험가액	물질손해확장담보 구내치료비 주차장배상책임 생산물(음식물) 배상책임	교통상해 간병비 질병사망 수술비용

유의사항 : 보험회사의 현장위험 실사(실측)후 보험 가입 가능합니다.

가입시 필요자료 : ◆각 건축물의 건축(증개축)년도 및 면적
◆각 보험목적물의 종류 및 수용장소
◆각 보험목적물의 구입년도 및 단가

사찰화재보험
서일석(圓明) 합장

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1203호
011-648-1203 | 010-9996-7700