송찬우 교수의

수습지관좌선법요 <72>

(修習止觀坐禪法要)

제9장 치병(治病) ⑥

# 마음속 상상하는 관법이 수행의 으뜸

**此十二息 皆從觀想心生 今略明十二息對治之相 上息治沈重 下息治虛懸 滿息治枯瘠 焦息治腫滿 增長息治羸損 滅壞息治增盛 煖息治冷 冷息治熱 衝息治壅塞不通 持息治戰動 和息痛治四大不和 補息資補四大衰 善用此息 可以遍治衆患 推之可知**

열두 가지 호흡은 상상으로 관찰하는 마음에서 일어난다. 여기에서는 대략 열두 가지 호흡으로 병을 대치하는 모습에 대해 밝히고 있다.

상식(上息)은 몸이 무겁게 가라앉은 병을 다스리고, 하식(下息)은 몸이 허공에 뜨듯이 허한 병을 다스리고, 만식(滿息)은 몸이 수척하고 바짝 마른 것을 다스리고, 초식(焦息)은 종기가 가득한 것을 다스리고, 증장식(增長息)은 몸이 파리하고 체중이 줄어든 것을 다스리고, 멸괴식(滅壞息)은 몸이 지나치게 증가하는 것을 다스리고, 난식(煖息)은 냉병을 다스리고, 냉식(冷息)은 열병을 다스리고, 충식(衝息)은 기가 막혀서 소통하지 않는 것을 다스리고, 지식(持息)은 몸이 두려움으로 떨면서 움직이는 것을 다스리고, 화식(和息)은 지수화풍 사대가 조화되도록 다스리고, 보식(補息)은 사대가 쇠약해진 것을 보호한다.

이 열두 가지 호흡을 잘 사용한다면 모든 병환을 두루 다스릴 수 있다는 것을 유추해서 알 수 있을 것이다.

가령 중음신(中陰身)이 최초 일념으로 태속에 들어갔을 때는 보식(報息)을 한다. 태속에서 어머니의 호흡을 의지해 아이가 점점 크게 자라나 바람 길이 매끄럽게 성취되면 아이의 호흡 출입은 어머니를 따르지 않는다. 태어나면 어머니와 처소를 달리하여 각자의 호흡이 있다. 따라서 이를 보식이라고 한다.

호흡을 의지한다 함은 마음을 의지해서 일어난다는 것이다. 가령 성내는 마음이 일어날 때는 호흡이 거칠어지는데, 이것이 마음을 의지해서 일어난 호흡의 하나의 예다.

앞에서 육기(六氣)는 보식에 상상을 더하였고, 지금 열두 가지 호흡은 호흡을 의지하여 상상을 함께 했다. 따라서 이 두 가지 호흡은 동일하지 않다.

앞에서는 다섯 가지 색깔을 따라서 오장에 병이 일어났지만 여기에선 오장을 의지해서 병이 일어난 것이다. 그러므로 지금은 호흡을 의지해서 병을 치료해야만 한다. 여기에서 열두 가지 호흡을 할 때에 각각 마음속에 상상을 따라서 성취되도록 해야 된다. 힘써야 될 것은 반드시 모든 병의 근원을 자세하게 알아야만 한다는 점이다.

따라서 수행자가 호흡을 할 때에 절대로 잘못 사용해서는 안 된다. 이것을 두고 병을 알고 약을 알아서 병에 따라 약을 투여하는 것이라고 말하는데, 이 점이 가장 요긴하다.

## 부처님의 올바른 지혜 마음으로부터 일어나
## 그림자로 인해 생긴 병은 그림자 봐야 나아

**有師言 善用假想觀 能治衆病 如人患冷 想身中火氣起 卽能治冷 此如雜阿含經治病秘法七十二種法中廣說**

앞에서 호흡은 상상을 함께 하여 많은 종류가 있었지만 지금은 오로지 가상관(假想觀)으로 병을 치료해야 한다.

어떤 스님은 "마음속으로 상상하는 관법을 훌륭하게 사용한다면 모든 병을 치료할 수 있다"고 말하였다.

예를 들면 옛날에 치명적인 종기를 앓는 사람이 훌륭한 의사에게 치료를 부탁했더니 의사는 이렇게 말하였다.

"이 종기는 크게 중요한 게 아니고 단지 팔에 조그마한 부스럼이 너의 생명과 매우 깊은 관계가 있는 것이 염려스러울 뿐이다. 마땅히 그 부스럼에 주의를 기울이도록 하라."

그 소리를 듣고 병자는 지극 일심으로 작은 부스럼에만 주의를 기울였다. 오랫동안 지속하였더니 큰 종기가 완전히 치유되었는데, 이것은 상상만으로 병을 치료하는 것이다. 이는 오직 마음으로서만 이루어진다.

그러므로 어떤 사람이 냉병을 앓는다면 마음속으로 불기운을 상상하면 냉병을 치료할 수 있고, 열병을 앓는다면 밖으로 시원하고 맑은 바람을 받아들인다고 상상하면 열병이 치료될 수 있다.

'잡아함경' 에서는 칠십 두 가지의 병을 치료하는 비법을 밝히고 있는데, 낱낱이 모두가 관심방편으로서 치료하도록 가르치고 있다.

하나의 예를 든다면 '아함경' 가운데에 다음과 같은 이야기가 나온다.

사위국에 이름이 신거라는 장자가 있었다. 그 집안에는 한 여종이 있었는데, 이 여종은 생김새가 극도로 추악하여 항상 집밖에서 잡초를 뽑거나 물을 깃는 등의 가장 하천하고 힘든 일만 해왔다.

어느 날 여종은 홀연히 야외로 나아가 샘물을 보았다. 샘물가에는 나무가 있었고 나무위에는 단정한 여인이 목을 매 죽어있었는데, 샘물 가운데 죽은 여인의 그림자가 나타났다. 여종은 그것이 죽은 여인이라는 것을 모르고 자기의 그림자라고 여겼다. 여종은 나무위에 있는 시체를 보지 못했기 때문에 크게 화를 내면서 '내 모습이 단정해 그의 부인이 되거나 어린 딸이 되고도 남는데 어떻게 나에게 항상 천한 일만 시키는가' 이와 같은 생각을 하면서 물 긷는 항아리를 깨버리고 집으로 돌아와 보배 휘장 속에 말없이 단정하게 앉아있었다.

집 주인은 그녀가 미쳤다고 여기고 그간의 일을 여종에게 물었다. 여종은 앞에 일어났던 일을 이야기하면서 주인에게 '내 모습이 이처럼 단정한데 무엇 때문에 우대를 하지 않느냐' 고 하였다. 주인은 말을 하지 않고 즉시 거울을 비춰보게 하였더니 여종은 거울 속엔 추악한 모습만 보이는데도 믿지 않고 거울이 추악하다고 하였다.

주인은 우물가에 죽은 여인이 있다는 것을 알고 여종을 우물가로 보내서 죽은 여인의 그림자가 샘물 가운데 나타난 것이지 실제로 자기의 용모가 단정한 것이 아니라는 것을 보게 하였다. 이로 인해 여종은 그동안의 일을 확실히 알고 크게 부끄러워했다고 한다.

여기에서 알 수 있는 것은 그림자를 보는 것으로 인해 병이 일어났다면 역시 그림자를 봐야 만이 병이 낫는다는 점이다.

옛사람은 매화열매의 신맛을 상상하며 목마름을 그치게 하였고, 하얀 모래를 곡식으로 상상하여 주린 배를 채웠다고 하였는데, 이 모든 것은 상상으로 관찰하여 이뤄진 모습이다.

청정한 수행자라면 상상으로 수행하는 법을 갖춰야만 가장 크게 이익을 얻을 수 있다는 것을 알아야만 한다.

마음이 부처이고 마음에서 부처가 되며 모든 부처님의 올바르고 보편한 지혜가 모두 마음의 상상으로부터 일어난다. 마음으로 부처님을 상상할 때에 이 마음이 바로 부처의 삼십이상 팔십종호가 된다. 상상에 진실이 있고 텅 빈 곳에 실제가 있다. 올바른 마음으로 단정히 앉아 자기가 이미 연꽃 속에 앉아 있다고 상상하며 일심으로 부처님을 기억하고 염불하면 결정코 성불하게 된다. 따라서 수행을 하는데 있어 상상으로 관찰하는 것이 최상이다.

■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) ②

삼법인과 연기법은 개별적으로 따로 있는 것이 아니라 하나의 이치로 상통합니다. 즉 연기법으로는 삼법인을 올바르게 해석할 수 있고, 삼법인으로는 세간 일체법을 정확하게 인증할 수 있습니다. 부처님이 설법하신 목적은 유정세계를 개발 인도하여 모든 중생이 무아법성(無我法性)의 이치를 깨달아 궁극적으로 정각을 증득하게 하는 데 있습니다.

우리가 삼법인의 가르침을 통해서 세간의 일체는 무상이고 무아임을 관찰하였다면 자신도 무상이고 무아라는 것이 분명해질 것입니다. 이런 관점에서 볼 때 기뻐하고 슬퍼했던 일들은 일장춘몽에 불과하고, 과거의 화사했던 소년시절은 바로 오늘의 늙은 자신일 것입니다. 찰나찰나 무상하게 변화하면서 그 변화가 필경 공적의 세계로 환멸해야만 끝날 것입니다. 따라서 불교에선 일체법은 모두 공적이라고 설파하고 있는데, 이 공성(空性)이 바로 일체만법의 진실한 성품입니다.

이처럼 공적이 모든 중생들의 진실한 실체라면 살아 있다 해도 기뻐할 것도 없고 죽었다 해도 슬퍼할 것도 없습니다. 이처럼 관찰해야만 생사의 속박에서 해탈할 수 있는데, 이를 불교에선 열반경계라고 합니다.

삼법인은 사물의 진상을 실체 그대로 해석했을 뿐만 아니라 불교에서 이를 바탕으로 올바른 수행실천의 길잡이로 삼고 있습니다. 그러므로 삼법인 낱낱의 심오한 의미는 하나의 법인마다 정각의 내용을 나타낼 수 있습니다.

가령 무상을 의지해서 깨달으면 그것은 삼해탈문(三解脫門) 가운데서 무원해탈문(無願解脫門)이 되며, 무아를 의지해서 깨달으면 공해탈문(空解脫門), 열반적정을 의지해서 깨달으면 무상해탈문(無相解脫門)이 되는 것입니다. 다시 이 셋을 합일하면 현세의 무상을 관찰하여 그것은 무아임을 깨닫고 바로 즉시 열반적정에 도달할 수 있습니다.

사제법문은 중생들의 이고득락법을 인과관계로 추구하여 제시했으나 세간의 문제는 단순하게 사제인과론만으로 그치지 않고 있습니다. 왜냐하면 인과를 초월하려면 우주일체의 사물이 형성되는 과정을 알아야만 하는데, 우주일체의 사물은 결코 원인없이 찾아오지 않듯이 인생의 고통스러운 결과 역시 이와 같기 때문입니다. 따라서 그 형성과정을 밝히기 위해서 십이연생론이 필연적으로 나오게 되었습니다.

십이인연관을 통해서 세상이 모두 무상한 인연관계성이고, 그것이 있다 해도 무아임을 간파했다면 현실에 미혹하지 않고 무상한 생사인과를 초탈하여 열반적정에 당도할 수 있습니다. 이 때문에 삼법인이 나란히 등장하게 된 것입니다.

■정리=張如舟

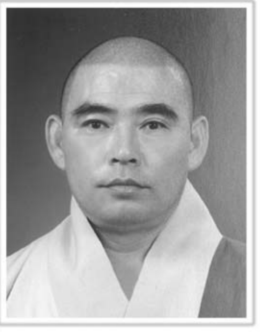
빙의 퇴마 최면을 전수합니다

**빙의 치유**
- 영을 직접불러 누구인지? 무슨 원한인지? 소원이 무엇인지? 천도

**전생체험**
- 원통한 인간의 인과 응보와 원인을 찾아 업장을 소멸하고 사업자 상업자에게 사업성취를, 기도자는 기도성취를, 원인모를 악질증상 등을 좋은 운으로 돌릴수 있습니다.

**치유가능한 증상들**
- 빙의(귀신병), 퇴마, 우울증, 공황장애, 대인공포, 불안공포, 불면증, 만성두통, 게임중독, 약물중독, 급한성격, 집중력, 성적향상 등등
- 빙의,퇴마,최면을 배우실분
- 자기최면,타인최면을 배우실분
- 자녀들의 성적향상을 위한 부모님
- 포교활동에 꼭 필요하신분(성직자 특별우대,종교불문)

- 전수를 받고자 하는 분들은 대체의학, 최면, 빙의,퇴마 등을 한곳에서 전수가능하며 전수 후에 각 시도 지사도 가능함.
- 최단기간 실전교육
- 최면시술 누구나 가능합니다.
- 어디 아프세요. 불치병 몽땅 상담하세요.
- 하는 일마다 안풀리세요. 당신의 사주를 바꾸세요
- 빙의(귀신병) 퇴마,최면? 100% 전수 – 치유
- 우울증, 공황장애, 산소수맥
- 비염, 발기부전 특효 ●임산부 무통분만



한국 빙의 퇴마 최면 연합회 본부 **지 장 사** 현오 합장
HTTP://WWW.JIJANGSA24.ORG

서울지사 : 서울 중구 남대문로5가 251번지 연세빌딩 후문앞 지장사
☎ 02)796-7579 / H·P 010-3056-3315
●서울교육 : 금, 토, 일 (숙식가능)

부산지사 : 부산광역시 북구 화명동 1388-8
(부산 지하철 2호선 화명역 2번출구 전자랜드 후문 앞)
☎ 051)364-5586 / H·P 010-3056-3315
●부산교육 : 월,화,수,목 (숙식가능)