

송찬우 교수의
수습지관좌선법요 <74>
(修習止觀坐禪法要)

제9장 치병(治病) ⑧ 끝

좌선 중에 열가지 치료법 갖춰야만 효과

復次 用心坐中治病 仍須更兼具十法 無不有益 十法者 一信 二用 三勤 四常住緣中 五別病因法 六方便 七久行 八知取捨 九持護 十識遮障 云何爲信 謂信此法必能治病 何爲用 謂隨時常用 何爲勤 謂用之專精不息 取得差爲度 何爲住緣中 謂細心念念依法 而不異緣 何爲別病因起 如上所說 何爲方便 謂吐納運心緣想 善巧成就 不失其宜 何爲久行 謂若用之未卽有益 不計日月 常習不廢 何爲知取捨 謂知益卽勤 有損卽捨之 徹細轉心調治 何爲持護 謂善識異緣觸犯 何爲遮障 謂得益不向外說 未損不生疑謗 若依此十法 所治必定有效不虛者也

다음으로 마음을 사용하여 좌선하는 가운데 병을 치료하는 법이 있는데, 이것도 반드시 열 가지 법을 함께 갖추어야만 이익이 되지 않는 일이 없게 된다.

열 가지 법이란 첫 번째는 신(信), 두 번째는 용(用), 세 번째는 근(勤), 네 번째는 상주연중(常住緣中), 다섯 번째는 별병인법(別病因法), 여섯 번째는 방편(方便), 일곱 번째는 구행(久行), 여덟 번째는 지취사(知取捨), 아홉 번째는 지호(持護), 열 번째는 식차장(識遮障)이다.

무엇을 '신'이라고 하는가. 이는 반드시 병을 치유할 수 있다고 확신하는 것을 말한다.

무엇을 '용'이라고 하는가. 이는 치료법을 수시로 사용하는 것을 말한다.

무엇을 '근'이라고 하는가. 이 치료법은 병 다스리는 방법을 전일하고 정미하게 사용하면서 쉬지 않고 차도가 있을 때까지 한정하는 것을 말한다.

무엇을 '상주연중'이라고 하는가. 이는 빈틈없는 마음으로 생각생각 치료법을 의지해서 다른 인연을 따르지 않는 것을 말한다.

무엇을 '별병인법'이라고 하는가. 이것은 병이 어디서 일어났는지 그 원인을 구별하는 것인데, 앞에서 설명한 치료법과 같다.

무엇을 '방편'이라고 하는가. 이것은 호흡으로 마음을 운행하고 그 인연을 상상하면서 훌륭한 솜씨로 성취하여 알맞음을 잃지 않는 것을 말한다.

무엇을 '구행'이라고 하는가. 만일 치료법을 사용했는데도 즉시 이익이 나지 않으면 병이 나을 때까지 시간을 계산하지 않고 항상 수행하고 익히면서 폐지하지 않는 것을 말한다.

무엇을 '지취사'라고 하는가. 이는 치료법이 이익이 있다는 것을 알았다면 부지런히 정진하고, 손해가 있으면 즉시 버리고 미세하게 마음을 전환하여 조화롭게 다스리는 것을 말한다.

무엇을 '지호'라고 하는가. 이는 치료법이 다른 인연에 저촉되고 범하는 것을 잘 식별하는 것을 말한다.

무엇을 '식차장'이라고 하는가. 병이 나아서 이익을 얻었다 해도 외부로 드러내지 말아야 하며 병이 감손되지 않았다 해도 의심과 비방을 일으키지 않음을 말한다.

이 열 가지 법을 의지하여 치료한다면 단정코 효험이 있어 허망하지 않게 된다.

치료법 믿기만 하고 실천하지 않으면 이익없어
병환은 항구하게 변함없는 마음으로 치료해야

마음을 써서 좌선하는 가운데 병 치료하는 것에 대해 밝혀본다면 반드시 열 가지 법을 겸해야만 훌륭한 영험이 있다.

첫 번째는 믿음인데, 이 법은 단정코 병을 치료한다는 것에 대해 굳게 믿고 한 생각도 의혹의 마음을 일으키지 않는 것을 말한다. 이는 광대한 바다와 같은 불법에 들어가려면 신심이 으뜸이고 지혜가 번뇌를 건너는 도구라는 점에서도 신심이 가장 첫 번째로 요긴한 이치라는 것과 같다.

두 번째는 수시로 치료법을 사용하는 것에 대해 말하였다. 만일 믿기만 하고 치료하지 않으면 이익이 없다. 이는 마치 날카로운 칼을 도적 잡는데 사용하지 않는다면 반대로 자신이 피해를 당하는 경우와도 같다.

세 번째는 부지런히 정진하는 것을 말한다. 조석으로 쉬지 않고 병이 나을 때까지 기한을 정해야 하는데, 이는 불을 부비다가 중도에 쉬면 불을 얻기 어렵듯이 부지런히 정진하지 않으면 병이 낫기 어려운 것과 같다.

네 번째는 병을 다스리는 조건가운데 항상 안주하여 생각생각 병을 다스리는 인연에만 머물고 마음이 흔들리지 않는 것을 말한다. 이는 고양이가 쥐를 잡을 때처럼 모든 주의력을 병을 다스리는 쪽으로 기울이는 것과도 같다.

다섯 번째는 병이 일어난 원인을 구별해야 한다. 병의 근원을 알지 못하고 잘못 치료하면 병과 치료법이 서로 호응하지를 않아 전혀 이익이 없게 된다.

여섯 번째는 병을 치료하는 방편인데, 호흡을 들이쉬고 내쉬면서 마음으로 상상을 성취하여 그 알맞음을 잃지 않아야만 한다. 이는 마치 사람이 거문고를 탈 때에 반드시 거문고 줄의 완급을 조절해야만 소리의 운율이 잘 조화되듯 병을 치료하는 방법 역시 그러하다는 것을 의미한다.

일곱 번째는 병이 다 나을 때까지 치료를 지속적으로 행해야만 한다. 수행인이 치료법을 사용하였으나 오래도록 효과를 보지 못했다면 반드시 시간을 계산하지 말고 항상 반복적으로 시행하여야만 한다. 이는 도를 공부를 하는 사람이 항구하게 변함없는 마음으로 수행하고 익히면서 쉬거나 폐지해서는 안 되는 이치와도 같다.

옛사람은 밤낮을 가리지 않고 오랫동안 수행을 하다보니 자연스럽게 도가 성취되었다. 그러므로 옛말에 "도는 잠시도 떠나서는 안 되며 떠난다면 그것은 도가 아니다" 라고 하였는데 병을 다스리는 것도 역시 그러하다.

여덟 번째는 버리고 취하는 것을 알아야만 한다. 수행하는 사람은 반드시 올바른 지혜로 선택하여 취해야 할 것은 취하고 버려야 할 것은 버리면서 털끝만한 미련이나 집착도 없어야만 한다. 우리 범부들은 종일토록 거친 마음과 급한 기운으로 망념이 요동하기 때문에 불법에서 이익을 얻지 못한다. 그러므로 거친 마음을 전환해서 미세한 생각을 이루고 미세한 생각을 거두어 근본 마음자리로 되돌아가야만 도와 서로 일치할 수 있다.

아홉 번째는 내 몸을 보호하고 유지해야만 하는데, 병의 금기사항을 잘 식별하여 음식을 먹거나 행동하거나 앉거나 머물거나 눕는 가운데서 훌륭하게 몸을 조절하고 보호하여 금기사항을 범함으로써 도업에서 어긋나게 해서는 안 된다.

열 번째는 차단하여 가리는 법을 알아야 하는데, 치료에 이익을 얻었다 하더라도 다른 사람에게 말을 해서는 안 되며 병이 낫지 않았다 해도 의심과 비방을 일으키지 않아야 한다. 이는 물고기가 물속에 있으면 그 물이 차가운지 따듯한지를 스스로 아는 것과도 같다. 이처럼 도가 있느냐 없느냐는 자기만이 알 뿐이다.

그 예로서 옛날 고승대덕은 도만을 기르며 명예와 이익을 추구하지 않았기 때문에 가난한 것도 편안하게 여기고 도만을 지켰다. 이는 혹 한번 거동하면 만리 밖 타향에 구름처럼 떠돈다 할지라도 자기의 덕은 숨기고 허물만 드러내는 것을 차단하고 가리면서 도를 보호한다는 의미에 해당된다.

수행인이 이 열 가지 법을 의지하여 앞에서 열거했던 모든 치료법을 사용한다면 단정코 효과가 나리라는 것은 의심할 여지가 없다.

이상으로 지관법으로 병을 다스리는 대단원의 문장은 여기에서 끝났다.

■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

실천수행론(實踐修行論)

팔정도(八正道)

6) 정정진(正精進) 또는 정근(正勤)

정(精)은 의지가 전일하여 게으르지 않고 사상은 순수하고 정직하여 이로 인해 끝없는 진보를 추구한다는 의미입니다. 따라서 끊임없이 노력하여 물러섬이 없는 마음을 말합니다. 하지만 여기에서 주의할 것은 부정하고 나쁜 일을 하는 사람이 밤낮없이 목적달성을 위해 노력할 경우 이는 올바른 정진이 아니라 그 반대인 해태, 즉 게으름이라는 점입니다. 왜냐하면 그가 하는 짓이 정도(正道)와 위배할수록 선 공덕으로부터 그만큼 퇴보하기 때문입니다.

여기에서 말하는 '정정진'은 의연한 힘을 발휘하여 지혜를 수양함으로써 궁극적으로 도의 경지에로 깊이 깨달아 들어가 정각해탈을 증득함을 말합니다.

7) 정념(正念)

염(念)은 우리의 몸과 마음이 대상경계에서 감정적으로 받아들이고 일으킨 모든 생각을 지적한 말입니다. 사람이라면 누구나 육신 밖의 사물로부터 자극을 받지 않을 수가 없습니다. 한 번이라도 감정을 일으키면 그 감정에 따라 생각이 변화하지 않을 수 없기 때문에 자기의 마음을 올바르게 바로잡지 않으면 바로 사악한 생각을 일으키게 마련입니다. 수도하는 사람이라면 올바른 견해, 즉 정견을 의지하여 마음이 감정에 치우치지 않도록 해야만 합니다. 지혜로써 감정을 조화하고 행동을 인도하여 사악한 생각을 일으키지 않고 여유롭게 중도를 따라야만 합니다. 이를 두고 '정념'이라고 합니다.

8) 정정(正定)

정(定)은 마음이 산란하지 않고 한군데 집중하는 올바른 삼매입니다. 앞에서 열거한 일곱 항목의 덕목을 관조하고 따르면서 수행해야만 올바른 지혜가 발생하여, 사물을 깊이 있게 성찰하고 무엇이 진리인가를 단정함으로써 외물에 의한 간섭과 뇌란을 받지 않게 됩니다. 이와 같이 한다면 마음은 청정하여 외부의 잡염(雜染)을 받아들이지 않게 되고 따라서 번뇌가 일어나지 않습니다. 이를 두고 '정정' 또는 '선정'이라고 합니다.

지금까지 서술한 내용을 총론적으로 결론짓는다면 부처님이 오도하신 이후 설법하심에 있어 우선적으로 '사제 · 십이인연 · 심법인'을 설파하셨으며, 이 같은 삼대강령을 수행 실천하는 방면으로 팔정도를 설했음을 알 수 있습니다.

이상에서 설명했던 오온 · 십이처 · 십팔계 · 십이연기 · 사성제 · 삼법인의 이치를 올바르게 관찰하고 분명히 알아서 팔정도를 실천해야만 삼계육도의 혹업고를 영원히 벗어나 보리열반을 증득할 수 있다고 합니다. 이것이 세간 생사해탈의 구경이며, 이를 자타가 동시에 완성하는 것을 '반야바라밀다'라고 합니다. ■정리=張如舟

스님! 빙의로 고통 받는
중생을 구해 주세요
전생, 빙의, 퇴마, 최면치료
[최면 시술사 과정 모집]
▶ 교육 기간 : 6주(24시간) ▶ 모집 인원 : 선착순 10명 ▶ 교육 비용 : 100만원 ▶ 대상 : 스님, 포교사
특기사항
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
6주 24시간, 짧은 수련기간, 최면 시술사 완성, 이라는 문구에 "정말될까?"라고 반신반의하면서 공부하셨던 100여분의 스님들이 전국 각처에서 활발하게 최면 시술을 하시며 중생의 고통을 함께하고 계십니다. 또 보람과 자부심도 느끼신다 하셨습니다. "스님들 노고가 많으십니다. 정말로 감사합니다." 소승이 지면으로 나마 합장하고 큰절을 올립니다. 이제 "최면교육을 받으려면 유마로 가라" 할 만큼 유마 최면 연구소의 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 애경백화점 맞은편 세일빌딩 401호 ☎02)763-0661~2
★ 자기 최면 완성반 회원모집 ★ ▶ 수련기간 : 20회
개인 맞춤식 프로그램에 의한 개인지도! 무의식에서 삼생의 時, 空을 넘나 드십시오!

청동불상 조성전문
청동불상 · 천불 · 삼천불 · 만불 · 개금 · 탱화 · 금고 · 범종

지장 보살님 석가모니 부처님 관음 보살님
장인정신에 입각해 혼을 불어넣은 조성.
대덕스님들의 의견을 충분히 반영할 수 있는 조성.
40여분의 개금불사 전시로 스님들의 폭넓은 선택기회 마련.
탁월한 재질, 섬세함, 깨끗한 개금처리의 우수성.
대덕스님들의 많은 성원과 조언 바랍니다.
대표 이상식 합장
청동불 40여분 전시중
인터넷으로도 성화불교전시관의 작품을 확인할 수 있습니다.
• 성화미술원 내 전시관 : 031)591-1022
• 휴대폰 : 011-302-1022
경기도 남양주시 호평동 298-15번지
주 · 야 상담 합니다
◇성화불교전시관 부처님 상호를 보시는 방법
인터넷에서 검색창에서[114 서비스] 검색 →
114 서비스 홈페이지에서 [성화불교전시관] 검색 →
사진첩 클릭