

# 禪定三昧論 小考

성 환 기\*

## 1. 선(禪)의 뜻과 본질

선은 정신통일의 경지로서<sup>1)</sup> 마음의 고향이며 정신문화의 원동력이다.

선이란 선나(禪那, Dhyana)의 준말로 정려(靜慮), 또는 사유수(思惟修)란 뜻을 가지고 있다. 정려는 생각을 고요하게 한다는 뜻이고 사유수는 바른 사유를 통해서 진리를 깨달아 마음을 깨끗하게 닦는다는 의미를 가지고 있다.

다시 말하면 복잡다단한 생각을 정리해서 고요한 마음을 만드는 것이 곧 선이다. 잡념이 없는 무념(無念)과 망상이 없는 무상(無想)<sup>2)</sup>, 그리고 아집이 없는 무아(無我)의 경지에 든 무심(無心)을 선이라고 한다.

아집은 집착에서 생기는 것이고 집착은 애착(愛着)에서 생기는 것이며 애착은 탐애(貪愛)를 낳는 것이다. 또 탐애는 진심(瞋心)을 만들고 진심은 치심(痴心)을 발생시킨다.

사실은 많은 사람들이 어리석기 때문에 탐욕을 부리고 또 마음대로 되지 않으면 화를 내는 법이다. 결국 우리 인간은 무명(無明)이라고 하는 어리석은 마음 때문에 매일 근심 걱정 속에서 생활을 어렵게 하고 있는 것이다. 그래서 우리네 인생을 고행의 중생이라고 하는 것이다. 중생은 무시겁래(無始劫來)로 지어온 자기의 고유한 본업(本業, Karma: 생명의 잔여세력인 因子, 본능적 욕구충족 의지)과<sup>3)</sup> 부모의 유전인 유업(遺業) 그리고 후천적 조업에 의하여 보(報:業報 또는 果報)를 받아 육도윤회(六途輪廻)를 하는 것이다.

윤회의 근원인 탐·진·치 삼독심을 버리고<sup>4)</sup>, 마음을 비우고 또 비워서 더 비울 것이 없는, 청정한 본래의 「참마음」으로 복귀하는 것이 선이다. 그래서 선은 인간성 회복운동이라고도 한다.

인간은 누구나 다 이 세상에 태어나기 전엔 청정법신(淸淨法身: 우주의 근본인 진리의 본체)이기 때문에 티없는 마음으로 탄생한다. 그러나 천진난만한 어린아이인 우리가 오염된 환경의 영향을 받아 오늘날 이렇게 이 모양 이 꼴이 된 것이다. 그래서 옛날 큰스님들께서는 선이 뭐냐고 물으면 ‘부모미생 전 본래의 면목’이라고 답변했던 것이다. 이것을 모르는 사람들은 부모님한테 태어나기 전, 본래 나의

\* (암도스님, 불교학과)

1) 《Bṛhad-up》 IV. 4, 23.

2) 《新大》 卷 51 p. 191.

3) 《聖典》 p. 129.

4) 《聖典》 p. 107.

근본이 뭐꼬?

「이 뭐꼬(是甚麼)?」<sup>5)</sup> 화두를 들고 평생을 보내기도 한다. 그러다 보면 진실하고 선량하고 아름다운 자비심이 생기고 청정법신인 비로자나(毘盧遮那:우주의 근본 부처님)와 합일이 된다.

그리고 선을 구체적으로 말하면 선정삼매(禪定三昧)라고도 한다. 정신통일을 해서 마음이 안정된 것을 선정 또는 삼매라고도 한다.

삼매는 고대 인도어(梵語)로 삼마디(Samadhi, 三摩地)의 준말이다.<sup>6)</sup> 마음을 한곳에 모아 산란하지 않고 망념에서 벗어나는 것이 삼매이다. 이것은 완전히 우리말이 된 것이다. 독서하다가 정신통일이 되면 독서삼매(讀書三昧)라 하고 참선하다가 정신일도가 되면 선정삼매라고 하며 염불하다가 정신통일이 되면 염불삼매(念佛三昧), 그리고 검도하다가 정신일도가 되면 검삼매(劍三昧), 또 자기가 하는 일에 열중하다가 정신이 통일되면 사사삼매(事事三昧)라 한다. 그러고 보면 일체 모든 정신통일의 경지는 삼매 아닌 것이 없다. 그래서 백천삼매(百千三昧) 돈훈수(頓薰修)라고<sup>7)</sup>하는 말이 있다. 십만 가지의 삼매가 누점(累劫)의 훈습(習)과 습관(習慣)이 된 우리의 업을 한꺼번에 녹여준다는 뜻이다.

일상생활 가운데 우리는 그런대로 삼매 속에서 살고 있는 것이다. 평상심이 곧 도(道)라는 말이 있다. 평소에 항상 마음을 청정하게 먹고 살면 그것이 곧 도인의 삶이라는 뜻이다.

선시불심(禪是佛心)이라,<sup>8)</sup> 선은 곧 부처님의 마음이란 뜻인데 불심은 곧 청정심(淸淨心)이며 우리 종생의 본래면목이다. 청정의 수리(數理)는 10<sup>-22</sup>이다. 다시 말하면 청정심은 얼마나 깨끗하고 미세한 것인지 보통사람들은 본래의 자기것이건만 알 수가 없는 존재다. 이것이 바로 선의 본질이며 「마음의 고향」인 것이다.

## 2. 선(禪)의 방법

### (1) 선(禪)의 기본좌법(坐禪法)

선(禪)의 방법은 그 시대의 사조(思潮)에 따라 다르고 선을 하는 사람의 근기(根機:근본적인 기틀, 몸과 마음)에 따라 다르며 그 사람의 정신과 육체적인 발달과정에 따라서도 다르다.<sup>9)</sup>

선을 하는 것은 참선(參禪)이라 하고 선에 들어가는 것은 입선(入禪) 또는 입정(入定)이라 하며 선에 들어 있는 것은 선정(禪定) 또는 삼매(三昧)라 한다. 그리고 선에서 나오는 것은 출정(出定) 또는 방선(放禪)이라고 한다.

앉아서 참선하는 것은 좌선(坐禪)<sup>10)</sup>이고 움직이면서 하는 참선은 행선(行禪)이며 누워서 하는 참선

5) 《禪家龜鑑》十六, p. 59.

6) 《聖典—中阿含 八念經》p.120.

7) 《千手經》初分

8) 《禪家龜鑑》五, p. 28.

9) 《聖典》p. 126.

10) 《天台止觀》序文 末 p. 15.

은 와선(臥禪)이다. 초보자는 누구든지 좌선으로 시작해야 한다.

좌선은 정신과 육체의 기본자세다.

몸이 바로고 마음이 가라앉으면 그것이 곧 좌선이다. 정좌(正坐)에 정심(正心)이다. 몸이 비틀어지면 마음도 비틀어진다.

좌선에서 정좌라고 하는 것은 결가부좌(結跏趺坐)를 말한다. 가부좌는 소위 책상다리인데 좀 다르다. 손발을 한참 비비고 나서 허리를 꾸부리면서 입으로 토식(吐息: 목구멍으로 숨을 토하는 호흡)을 하는데 머리가 땅에 닿으면 허리를 펴면서 코로 숨을 마신 다음, 다시 같은 동작을 6~8회 준비운동을 한 다음, 왼발을 오른쪽 허벅지 위에 놓고 오른발을 왼쪽 허벅지 위에 꼬아 올린다. 그런데 하체가 짧고 발이 길지 않은 사람과 여자는 반드시 반가부좌(半跏趺坐)라야 한다. 반가부좌는 한쪽 다리를 다른 한쪽 다리 위에 올려 놓는 책상다리다.

그리고 두 손을 포개서 타원형이 되도록 한 다음, 발 위에 올려 놓고 허리를 곧게 편 다음, 어깨를 딱 벌린 후 힘을 빼고 고개를 좌우로 흔들어 긴장을 풀고 나서 턱을 당기면서 어금니를 지그시 물고 혀를 입천장에 갖다 붙이고 나면 침이 나온다. 반드시 침은 삼키고 눈을 코끝을 주시해서 끝이 환하게 보이게 되면 자기 배꼽을 투시한다. 그래서 배꼽이 보이면 자기 중심에서 1미터 전방을 응시하면서 숨을 길고 깊게 마셔서 단전(丹田)에 기가 차면 침을 마시고 더욱 길게 코로 내쉬면 자연호흡이 된다. 이것을 조석으로 1시간씩만 하면 좌선의 효과가 매우 크다.

선(禪)의 발달은 결국 정신의 발달이며 선의 방법이 발전된 것이다. 그리고 선정(禪定)의 깊이와 정신적 차원에 따라서 선의 기법이 다르게 된다.

원시불교의 대표적인 선정설(禪定說)은 사선정(四禪定)이다.<sup>11)</sup> 사선정은 초선(初禪)<sup>12)</sup>, 이선(二禪), 삼선(三禪), 사선(四禪)을 말한다.

초선은 수행자 자신이 정신적인 욕망과 육체적인 본능의 악습을 버리고 심신(心身)의 안정을 얻어서 기쁨과 즐거움을 느끼되 아직 각관(覺觀: 知覺과 感覺)의 사유작용이 지속되고 있는 마음의 경지이다.

이선은 마음을 동요시키는 각관의 사유작용을 그침으로써 전일한 마음의 안정을 얻어 희락(喜樂)을 느끼는 마음의 경지이다.<sup>13)</sup>

삼선은 남아 있는 기쁨을 여의고 마음 속으로 선사(禪捨)라고 하는 중정불편(中正不偏)의 상태에서 동하면 다시 나타나려고 하는 기쁨을 닦아 몸과 마음에 최고로 묘한 낙(樂)을 느껴 모든 성인들이 구하는 바 억념사락(憶念捨樂)하는 마음의 경지다.<sup>14)</sup>

사선은 정신과 육체의 고락을 없애버리고 또 불고불락(不苦不樂)도 버리므로써 생각이 완전히 깨끗하게 되어 내면의 순화가 관지(觀知: 반야의 지혜)의 발동을 촉발하는 마음의 경지다.

대승불교의 선정설(禪定說)은 삼매(三昧)의 차원에 따라 다르다.<sup>15)</sup>

11) 《聖典》p. 127.

12) 《長阿含經》卷 4 (大正藏 卷 1 p. 23 下)

13) 《中阿含經》卷 55(大正藏 卷 1 p. 775 上)

14) 《中阿含經》卷 1 p. 786 上

15) 《雜阿含經》卷 27(大正藏 卷 2 p. 147 下)

첫째, 사마타(Samatha, 止)는 조용한 곳에 앉아 정신을 통일시켜 모든 번뇌와 망상을 버리는 것이다.

둘째, 비파사나(Vipasayana, 觀)는 위의 사마타에 의하여 망상을 끊고 오직 일념(一念)으로 진리의 대상인 월상(月相)과 원상(圓相), 그리고 무상(無常)을 관조(觀照)하는 것이다. 이것을 일상삼매(一相三昧)라고 한다.

셋째, 삼마파티(Samapati, 等至)는 위의 지관(止觀)을 겸수하여 혼침(昏沈:정신이 혼탁하거나 의기 소침함)과 도거(掉舉:정신이 산란하거나 어지러움)의 심란한 마음을 버리고 심신(心身)이 고르게 평안하여 고요한 심경(心境)에 이른(等至) 것이다.

넷째, 사마히타(Samahita, 等引)는 위의 평정한 마음의 경지에 이르러 모든 선정(禪定)의 공덕(功德效果)을 끌어들이는 것이다.

다섯째, 사마디(Samadhi, 三昧)는 위의 지(止)<sup>16)</sup>, 관(觀)<sup>17)</sup>, 등지(等止), 등인(等引)을 총칭하기도 하지만 전체 위에 오른 최상, 최고의 정신이 통일된 심일경성(心一境性)이다.

이상 모든 선정삼매는 지·관을 통해서 복잡한 인간의 번뇌 망상을 버리고 마음이 성적등지(惺寂等至:惺惺寂寂한 마음)로 정화(淨化)되면 맑은 밤하늘에 둥근 달이 떠오르듯 대원경지(大圓境智)의 심월(心月)이 뜬다. 이것을 원각(圓覺)이라고도 하는데 정혜쌍수(定慧雙修)가 지속되면 등인(等引)의 힘이 생겨서 정력(定力) 또는 법력(法力)이 나오게 된다.

이와 같은 선(禪)의 원리(原理)는 계·정·혜 삼학(三學)에서 나온 것이다. 계율을 지키면 선정을 얻고 선정을 얻으면 지혜가 나온다. 반대로 지혜를 얻으려면 선정을 닦아야 하고 선정을 닦으려면 계율을 지켜야 한다. 이 계·정·혜 삼학은 일반적인 선의 방법이다. 구체적인 선의 방법은 여러 가지가 있다.

## (2) 선의 기초관법(基初觀法, 觀心法)

우선 초보자로서 참선을 하려면 산란한 마음을 제거하기 위하여 다섯 가지 오정심위(五停心位)의 관법(觀法:마음을 觀照하는 방법)을 달관해야 한다.

첫째, 부정관(不淨觀)은<sup>18)</sup> 탐욕이 많은 사람에게 선을 가르치는 관법이다. 자기 자신의 몸을 머리부터 발끝까지 온통 더러운 피, 고름, 오줌, 똥으로 가득 찬 것으로 보도록 해서 재색식명수(財色食名壽) 오욕(五欲)을 버리고 청정(淸淨)한 본래의 자기 참마음을 갖도록 하는 방법이다. 또 백골관(白骨觀:백골을 보거나 연상시키는 관법)이 있는데 주로 젊은 사람들의 색탐(色貪)을 없애는 데 필요한 관법이다.

둘째, 무상관(無常觀)은 곧잘 성질을 내는 사람에게 선(禪)을 가르치는 관법이다. 세월이 무상하고, 권력이 무상하고, 인생이 무상하고, 모든 것이 다 무상한 우주의 진리를 깨달아 진심(眞心)을 제거

16) 《天台止觀》 p. 12.

17) 《天台止觀》 p. 12.

18) 《聖典》 p. 113.

하는 관법이다. 그러나 노약자나 의기소침한 사람에게는 이 방법을 써서는 안된다. 왜냐하면 그런 사람은 허무한 생각으로 세상을 비판하고 자살하거나 오해해서 나쁜 길로 빠질 염려가 있기 때문이다. 그래서 부처님께서서는 상대방의 근기에 따라 대기설법(對機說法)을 하시고 항상 희망과 용기와 지혜를 주었던 것이다. 같은 무상법문(無常法門)도, 「하면 된다. 왜냐? 무상하니까, 하면 된다. 하자! 우주의 진리가 무상하지 않으면 아무리 노력해도 될게 없지 않느냐.」하고 역설적으로 할 필요가 있다.

셋째, 수식관(數息觀)<sup>19)</sup> 아주 어리석은 사람에게 선(禪)을 가르치는 관법이다. 정좌를 하고 숨을 쉬는데 들숨과 날숨을 한 호흡으로 계산해서 하나부터 열까지 올려 셈하고 나서는 이홉 여덟 일곱... 셋 둘 하나 하고 내렸다다가 다시 올리고 내리는 것을 반복하는 관심법(觀心法)이다. 남방불교(南方佛教: 태국, 버마, 스리랑카 등)의 수식관은 하나부터 열까지 올리고 나서 다시 하나부터 아홉까지 올리고 또다시 하나부터 여덟 해서 윗자릿수를 줄여나가는 방식의 관법이다. 또 하나부터 백까지 호흡에 의식을 집중시키는 방법도 있다. 그리고 숨을 쉬되 단순히 들어가면 들어가는 줄을 알고 마시고 나가면 나가는 줄 알고 내쉬는 수식관(數息觀)이 있다. 이것은 한 호흡을 가지고 계속 반복하는 가장 쉬운 방법이기도 하지만 가장 숙달된 사람이 마지막 실시하는 방법이다.

처음엔 들숨과 날숨을 1:1의 간격으로 하다가 잘 맞으면 1:2로 늘이고 1:3으로 늘여서 장출식(長出息)을<sup>20)</sup> 하는 것이 석존(釋尊, 석가모니)의 호흡법이다. 예를 들면 들어가는 숨 길이가 5초 걸리면 나가는 숨 길이는 10초가 되게 하고, 들어가는 숨 길이가 10초라면 나가는 숨 길이는 20초 간격으로 길고 느리게 한다. 또 들숨은 항상 5초로 하고 날숨만 20초, 30초로 늘이는 것도 가하다. 이때 호흡은 들숨과 날숨을 문식(文息: 코로 약하게 하는 호흡)으로 하는 것이(自然呼吸) 좋다. 호흡의 길이가 길고 시간의 간격이 멀어지면 자연히 어리석은 생각이 없어지고 밝은 지혜의 광명이 생기면서 마음의 안정도가 깊어진다. 그러나 지나치게 무리해서는 절대 안되고 자기의 기량에 맞춰서 단전을 개발하되 하루에 밤과 낮으로 시간(오전 9시에 하면 반드시 밤 10시)을 정해 놓고 실시할 것이다. 처음 한달간은 15분씩 하고 한달이 지나면 5분씩 올려서 자연스럽게 2시간까지만 향상시킨다. 태과(太過)는 불여불급(不如不及)이라, 무엇이나 지나친 것은 미치지 못한 것만 못한 것이다. 이 수식관을 태식(胎息)이라 하기도 하고 재식(臍息)이라고도 하며 복식(服息) 또는 단전호흡(丹田呼吸)이라고도 하는데 배꼽 밑에 기해(氣海)로 숨쉬는 것이다. 단전(氣海)호흡은 도교와 서장불교(西藏佛教)에서 주로 하는데 들숨과 멈춤(止息)과 날숨의 길이가 1:1:1로 하다가 차츰 길어져 2:4:3으로 한다. 요가에서는 몇십 분이고 숨을 쉬지 않는 사람도 있다. 그러다가 아주 안 쉬면 죽는 길밖에 없다. 목적은 선정(禪定)에 있는데 잘못해서 호흡에 치중하여 지도자도 없이 함부로 하다가는 병을 얻어서 목숨을 단축시키는 경우가 허다하니 절대 조심하고 또 조심해야 한다. 한 가지 꼭 부탁해 둘 것은 우주 대자연의 법도(法度)는 시간에 있고 훌륭한 법사(法師)의 심중(心中)에 있으니 비법(祕法) 아닌 비법을 얻어야 한다. 그렇지 않으면 조사(祖師)의 신비한 인연(因緣)을 만나야 한다.

참고로 알아둘 것은 전자의 무상관(無常觀)을 샷티법이라 하고 수식관(數息觀)을 아나파나법이라

19) 《聖典》 p. 113.

20) 《釋尊의 呼吸法》 p. 11.

고 한다. 이것을 합쳐서 마음으로는 무상관을 하고 몸으로는 수식관을 병행하면 아주 이상적이다. 이것은 부처님께서 직접 하신 관법이며 아들 라훌라에게 가르쳐서 속성으로 득도시킨 밀전(密傳)이기도 하다.

넷째, 자비관(慈悲觀)은 교만심이 많은 사람을 가르쳐서 선정을 얻는 관법이다. 항상 자기만 제일이고 또 잘났다고 생각하는 사람에게, 인류의 역사상 가장 거룩한 부처님의 상호를 관하도록 해서 교만심을 버리고 겸손해지고 자비심을 갖도록 하는 관법이다. 이것을 일명 불상관(佛像觀)이라고도 한다. 얼굴이 서로 다른 부부가 늙어서 보면 형제간처럼 보이는 것은 보통이지만 보통일이 아니다.

다섯째, 인연관(因緣觀)은 의심이 많은 사람에게 가르치는 관법이다. 이 세상 모든 것이 인연따라 생기고 인연 따라 없어지는 인과법칙(因果法則)을 깨달도록 하는 방법이다. 요즘 사람들은 선인선과(善因善果) 악인악과(惡因惡果)의 필연적인 철칙을 모르기 때문에 남을 속이고 남에게 속는 바람에 이 사회가 불신사회가 되고 말았다. 인과법칙(因果法則)을 자연의 원칙에서 깨달아 매사에 의심을 버리고 선정(禪定)을 얻는 것이 인연관법이다. 그리고 의심이 많은 사람은 화두(話頭)를<sup>21)</sup> 가지고 공부하는 것이 좋다. 이것은 뒤에 설명하기로 한다.

이상 탐(貪)·진(瞋)·치(痴)·만(慢)·의(疑) 다섯 가지 좋지 못한 마음을 오정심위(五停心位)의 관법(觀法)으로 일어나지 못하게 해야 한다. 그 다음 삼십칠조도품(三十七助道品:도를 이루는데 도움이 되는 방법)을 가지고 자기완성(自己完成, 見性)을 하고 나서 육바라밀(六波羅密)의 대승보살도(大乘菩薩道)를 실천함으로써 사회완성(社會完成, 成佛)을 해야 한다.

### (3) 수도생활의 선법(禪法)

삼십칠조도품(三十七助道品)을 다 소개할 수는 없고 먼저 사념처법(四念處法)을<sup>22)</sup> 살펴보면, 중생의 마음을 깨끗이 하고 걱정과 두려움에서 건지며 고뇌와 슬픔을 없애고 바른 법을 얻게 하는 법이라고 부처님께서 <중아함(中阿含)> 염처경(念處經)에서, 과거 모든 여래(석가여래 부처님과 동격의 부처님들)도 이 법에 의하여 열반(최고의 禪定)을 얻었고 현재와 미래의 여래도 이 법으로 열반을 얻을 것이라고 했다.

수행자는 반드시 그의 몸(身)과 느낌(受)과 마음(心)과 법(法:觀念)을 똑바로 관찰하고 끊임없이 정진(精進)하여 바른 생각과 지혜로써 세상의 허욕과 번뇌 망상을 끊어버려야 한다.

첫째, 몸은 지(地)·수(水)·화(火)·풍(風) 사대(四大)로<sup>23)</sup> 건립된 허수아비로 죽으면 백골이 되고 마니 애착하거나 집착할 것이 못되고 호흡하는 데만 열심히 의식을 집중하고 관찰하면 자기 몸의 형상이 눈앞에 거울 보듯 나타난다. 이것은 모든 집착을 버림으로써 마음을 비운 까닭에 나타난 자기 발견의 증험(證驗)으로써 견성(見性)이 된 것이다

21) 《禪家龜鑑》十二 p. 49.

22) 《聖典》p. 112.

23) 《聖典》p. 113.

둘째, 느낌(感受)을<sup>24)</sup> 받아들이는 때 고탐(苦樂) 불고불락(不苦不樂) 간에 그것이 허망한 줄 알고 받아들이면 또한 집착을 하지 않는다.

셋째, 마음에 탐심(貪心)<sup>25)</sup>이 일어나면 「이것이 탐심이구나」하고, 진심(瞋心)이 일어나면 「이것이 진심이구나」하고, 치심(痴心)이 일어나면 「이것이 치심이구나」하고 알고 사라져도 사라지는 것을 알면 집착을 하지 않는다.

넷째, 어떤 관념(法)이 마음에 일어나면 그것이 좋든지 나쁘든지 간에 일어나고 사라지는 것을 깊이 관찰하면 모든 집착을 버리게 된다.

누구든지 이 사념처관(四念處觀)을 단 한달만이라도 법대로 열심히 닦으면 선정삼매(禪定三昧)에 들어서 성인(聖人)의 길에 든다.

다음 팔정도(八正道)는<sup>26)</sup> 수도생활의 진리로서 완전한 인간(神-佛)이 되는 여덟 가지 바른길이다.

첫째, 정견(正見)은<sup>27)</sup> 우주와 인생의 진리를 바르게 보는 견해를 말한다. 견해에 따라서 사상(思想)이 다르고 종교가 다르며 인생이 고탐(苦海)도 되고 극락(極樂)도 되는 것이다. 살림에는 눈이 보배란 말이 있다. 사람이 살아가는 데 보지 못하면 가장 궁급하고 답답하다. 실지 인생은 전체가 다 보는 것이다. 눈으로 보지요, 귀로 들어보지요, 코로 맡아 보지요, 입으로 먹어보고 말해 보지요, 손으로 만져 보지요, 머리로 생각해 보지요. 우리는 안(眼)·이(耳)·비(鼻)·설(舌)·신(身)·의(意) 여섯 가지 감각기관으로 객관의 세계를 보고 사는 동물이다. 그래서 모든 사람들의 인생살이는 견해가 바르지 않으면 안된다.

둘째, 정사(正思)<sup>28)</sup>는 바른 사고(思考)다. 아무리 보는 것이 중요하지만 그 사람의 사고가 정상이 아니면 정견(正見)이 될 수 없는 것이다. 사상적 이념이나 종교적 정신세계를 추구하는 사람은 물론 모든 사람들의 생각이 바라야 한다.

셋째, 정어(正語)<sup>29)</sup>는 바른 말이다. 수도생활을 하는 사람은 물론 사회생활을 하는 사람도 역시 바른 말을 해야 한다. 평상심(平常心)으로 말을 바르게 해야만 그 사회가 평화스럽게 될 것이고 개인의 심성도 제발이 될 것이며 견해가 바르게 될 것이다.

넷째, 정업(正業)은 바른 행동을 말한다. 평상시 행동이 바르지 못하면 수도생활이나 사회생활이 원만치 못할 것이다. 여기서 하나 꼭 알아둘 것은 신구의(身口意), 삼업(三業) 가운데 전자 생각과 말이 나왔기 때문에 정업은 행동으로 보는 것이 타당하다.

다섯째, 정명(正命)은 바른 직업으로 바른 생활을 하는 것이다. 지금도 사회생활을 하는데 임명장을 받아 직업을 갖는 것을 보면 정명은 바른 직업 또는 바른 생활이다. 바른 직업이란 자기가 타고난 소질에 맞는 직업이며 그 시대가 요구하는 데 알맞는 직업이다.

24) 《聖典》 p. 114.

25) 《聖典》 p. 114.

26) 《聖典》 p. 43.

27) 《聖典》 p. 102 p. 118.

28) 《聖典》 p. 101.

29) 《聖典》 p. 101.

여섯째, 정념(正念)<sup>30)</sup>은 바른 신념(信念)으로 생활을 하는 것이다. 신념이 없는 사람은 결국 인생을 실패하고 말 것이다. 이것은 수도생활이나 사회생활이나 마찬가지다.

일곱째, 정정진(正精進)은 바르고 정성스럽게 노력해 나아가는 생활이다. 노력은 성공의 어머니란 말이 있다. 정진은 보통 노력이 아니다. 정진은 첫째가 완전한 사람(神-佛)이 되겠다고 하는 훌륭한 목적이 있어야 하고, 둘째는 선교방편(善巧方便)으로 방법이 선량(善良)해야 하며, 셋째는 간단없이 지속하는 삼대요소를 갖춰야 한다. 무조건 하면 된다고 하는 사고는 위험이 뒤따르고 수단과 방법을 가리지 않고 하는 것은 성스럽지 못하며 인생의 목적을 거지로 설정한다면 되어 봤자 거지다.

여덟째, 정정(正定)은 바른 마음의 안정이다. 우리말에 진짜 행복은 마음 편한 것이라고 한다. 바른 선정삼매(禪定三昧)로 생활하는 것이 인생의 목적이며 종착역이다. 이것이 바로 구경열반(究竟涅槃)이다.<sup>31)</sup> 수도의 목적은 마음의 안정과 정신통일을 해서 결국 해탈하여 대자유를 얻어 가지고 열반락을 누리는 것이다.

이상 팔정도(八正道)는 글자 그대로 수도과목(修道課目)이며 행복의 도정(道程)이고 선정(禪定)의 방편이다. 또 이것은 영원한 자아완성의 길ियो, 정의사회구현의 진리요, 이 세상 고해(苦海)를 건너서 피안(彼岸)에 도달하는 인생의 등불이다. 다시 말하면 팔정도는 바른 견해로서 생각과 말과 행동을 바르게 하고 바른 생활을 하는 데 있어서 확고한 신념을 가지고 정진하여 선정삼매(禪定三昧)를 얻음으로써 완전한 사람이 되어 행복한 인생을 누리자는 것이다. 이것은 먼저 진리를 깨닫기 위한 수도생활(上求菩提)의 바른길이며 부처님(완전한 인간)이 되는 길이다.

#### (4) 사회생활의 선법(禪法)

다음은 부처님이 되어 가지고, 중생을 교화해(下化衆生) 가는 길에, 여섯 가지 피안(彼岸)에 도달하는 행로(六波羅蜜)가 있다. 이것은 오늘날 우리가 사회생활을 하는 데 있어서 꼭 필요한 생활선(生活禪)의 근본진리이다.

첫째, 보시(布施)<sup>32)</sup>는 자비심(慈悲心)으로 남에게 도움을 베풀어주는 것이다. 보시의 종류는 정신적으로 도와주는 법시(法施)<sup>33)</sup>가 있고 물질적으로 도와주는 재시(財施)가 있으며 상대방이 놀라지 않게 해주는 무외시(無畏施)가 있다. 그리고 보시의 조건은 주는 자(施)와 받는 자(受), 그리고 주고받는 물건(物)이 깨끗해야(三施淸淨) 한다. 또 십시일반(十施一飯)이란 말이 있는데 이것은 열 사람이 한 사람을 위하여 일할씩 보시하고 양보하면 똑같이 잘 살 수 있다는 평범한 생활의 진리다. 그렇게 되면 이 사바세계는 고해(苦海)가 아니고 피안의 언덕(涅槃)에 올라 평화를 누리는 행복한 세계가 될 것이다.

적은 것이라도 남에게 주는 사람의 마음은 넉넉하고 안정되며 행복감이 넘쳐 흐른다. 이것이야말로

30) 《聖典》 p. 101.

31) 《聖典》 p. 81.

32) 《聖典》 p. 130.

33) 《聖典》 p. 150.



생활선(動中靜)이다. 얻어먹고도 뺏어 먹었다고 생각하는 사람은 그 마음이 항상 가난해서 불평과 불만이 가득하고 얼굴이 퍼질 날이 없다.

사회의 모든 생활은 서로가 주지 않으면 성립이 되지 않는다. 서구식 사고는 주고 받는다(give and take)고 하지만 우리 한국식은 주는 것밖에 없다. 우리는 일상생활을 하면서 눈으로 봐주고 귀로는 들어주고 코로 맡아주고 입으로는 먹어주고 손으로 만져주고 발로 밟아주고 다리로는 가주고 머리로 는 생각해 준다. 그리고 보면 우리 인생은 주지 않는 게 없다. 실로 우리가 서로 도와주지 않으면 이 사회는 성립되지 않는다. 심지어 때려주면 맞아주고 먹여주면 먹어주고 말이다. 이왕이면 상대가 잘 되도록 도와주는 것이 보시의 근본 목적이다.

둘째, 지계(持戒)<sup>34)</sup>는 철저히 계율(戒律)을 지키는 것이다. 계를 지키면 지계고 안 지키면 파계(破戒)다. 계는 마음에 바탕을 두고 옳은 행동에 바탕을 두며 법은 사전에 바탕을 두고 있다. 그래서 사건이 나면 법으로 다스리고 행동이 잘못되면 규율로 잡고 마음이 비뚤어지면 계로써 세우는 것이다.

계는 본인 자신이 스스로 지키는 것이지 시비의 대상은 아니다. 혹 타인이 계를 지키지 못한 것을 보면 타이르거나 자비심으로 어루만질지언정 질책하고 비난해서는 절대 안된다. 만일 그렇게 되면 상대방은 물론 자기 자신의 마음속에 자비심을 죽이고 탐·진·치 삼독심이 가득 차서 결국 자신의 마음이 상하고 나면 몸도 상하고 분노와 투쟁으로 좋지 못한 결과를 초래할 것이다. 계를 지키는 목적은 어디까지나 남에게 피해를 주지 않고 본인의 양심에 그림자가 없도록 해서 자기 스스로 마음의 안정(禪定)과 사회평화를 이룩하는 데 큰 뜻이 있는 것이다.

셋째, 인욕(忍辱)은 정신적으로 일어나는 욕망과 분노를 억누르고 육체적으로 당하는 수고스러움을 잘 참는 것이다. 인간은 사회적인 동물이기 때문에 자기 마음대로, 하고 싶은 대로 다하고 살 수는 없다. 항상 조심하고 인욕하면서 선정을 닦아야 한다.

넷째 정진<sup>35)</sup>은 정성껏 자기 목적을 위해 진력(進力)해 나아가는 것이다. 팔정도에서 설명을 했으니까 생략한다. 아무리 능력이 있는 사람도 정진이 없이는 되는 일이 없다.

다섯째, 선정(禪定)<sup>36)</sup>은 정신통일을 해서 마음을 안정시키는 것이다. 이것도 팔정도에서 언급했기 때문에 줄이는데, 개인이나 사회나 국가가 안정없이는 크게 발전할 수가 없다. 특히나 모든 질서는 안정이 기반이다. 정신질서는 모든 질서 가운데 기본이다. 참선을 해서 마음이 안정되면 정신질서가 서고 정신질서가 세워지면 행동질서, 사회질서, 국가질서가 확립된다. 그러나 개인이나 그 사회의 정신질서가 무너지면 모든 질서가 자동 넘어지고 만다. 사람은 누구나 선정삼매(禪定三昧)를 생활화하여 정신문화를 창조하는 데 여가를 선용하여 좌선을 하루에 1시간씩 두 번은 해야 생체리듬을 찾을 수 있게 된다. 이것은 몸의 구조가 그렇고 생리가 그렇기 때문에 반드시 지켜야 한다.

여섯째, 지혜(智慧)<sup>37)</sup>는 현실 긍정적 사고(思考)로서 정신문화를 창조하는 원동력이다. 마음이 밝고

34) 《聖典》p. 101.

35) 《聖典》p. 102, p. 130.

36) 《聖典》p. 126.

37) 《聖典》p. 126.

맑아서 항상 현실을 직시하고 건전한 이상을 추구하는 사람은 지혜가 없을 수 없다. 이상이 없고 현실을 무시하거나 부정하는 사람은 결국 자기 자신을 망각하고 남을 무시하거나 멸시하는 바람에 실수를 거나 자학적인 행위를 하기 마련이다. 육바라밀(六波羅蜜: 피안에 도달하는 길) 가운데 마지막인 지혜는 전자의 다섯 가지 바라밀에 다 통하는 것이기도 하고 지혜로 행복의 피안에 도달하는 핵심이다. 보시가 아무리 좋은 것이라 하지만 아무것이나, 아무렇게나 주어버리면 그 결과는 잘못되며 지계가 아무리 중요하다 하지만 융통성 없이 지키기만 하다가는 부처님의 근본정신인 자비를 잃기 마련이다. 그래서 큰 계를 지키기 위하여 작은 계는 파해도 무방하다는 지범개차법(持犯開遮法)<sup>38)</sup>이 생긴 것이다. 예를 들면 생명을 구하기 위하여 거짓말을 하는 경우다. 그러나 자기만의 이익을 위하여 남에게 손해를 주거나 단체를 분열시키는 파계는 절대 안된다. 그리고 인욕도 지혜스럽게 해야지 무조건 참다가 병이 되면 안되고 정진 또한 지혜스러워야 하며 선정도 마찬가지로 지혜스럽지 못하면 아집과 편견을 낳을 뿐이다.

이상 오정심위(五停心位)의 관법(觀法)과 사념처법(四念處法), 그리고 팔정도(八正道)와 육바라밀(六波羅蜜)은 수도생활이나 사회생활을 하는 데 있어서 가장 기본이 되는 정신문화의 과제다.

오정심위는 탐·진·치 삼독심을 제거하는 심리에 중점을 둔 것이고 사념처법은 몸과 마음의 허구성을 관찰하여 선정을 얻어 자기발견하는 것(見性)이며 팔정도는 신(身)·구(口)·의(意) 삼업을 청정케 하여 부모미생전(父母未生前) 본래의 면목(面目)을 되찾게 하는 것이고 육바라밀은 계(戒)·정(定)·혜(慧) 삼학(三學)<sup>39)</sup>을 기본으로 선정(禪定)을 닦는 불교의 핵심교리다.

이상이 교리와 격식에 맞는 생활(如來) 선이라고 하면 격외선(格外禪)이 있다. 격외선은 일정한 격식을 떠난 조사(祖師)스님들의 법어(法語)에서 비롯된 화두(話頭, 公案)를 가지고 선정을 닦는 것인데 간화선(看話禪)이라고도 한다. 화두란 참선자(參禪者)가 풀어야 할 문제를 말한다.

예를 들면, 부처님께서 모든 생명이 있는 존재는 다 불성이 있다고 하셨는데 당나라 때 조주스님은 개(狗)는 불성(佛性)이 없다고 했다. 「왜 개는 불성이 없다고 했을까?」하고 의심을 하면 그것이 바로 화두가 된다.

진실한 마음으로 신심(信心)을 가지고 화두를 들고 정진을 하면 진리를 깨달아 각자(覺者, 聖者)가 된다. 불신풍조가 팽배한 현대인들의 의식구조는 의심병이 만연되어 간화선이 적합하리라고 본다. 화두로 의정(疑情)이 돈독해지면 즉시 중생심인 탐(貪)·진(瞋)·치(痴)<sup>40)</sup>·만(慢)·의(疑)가 없어지고 선정삼매(禪定三昧)가 되어 정신세계가 열반의 세계로 된다. 화두를 들 때는 반드시 고양이 귀잡듯이 해야 한다. 다만 초보자는 생활선을 해서 힘을 얻은 뒤 간화선을 하는 것이 좋다.

선의 시작은 유심(有心)으로 하지만 선의 결과는 무심(無心)이라야 된다. 다시 말해서 일상삼매(一相三昧)는 유심선(有心禪)이고 무여열반(無餘涅槃)은 무심정(無心定)이다. 이것은 선의 방법에 따라 다른데 유심선은 점수(漸修)고 무심정은 돈오(頓悟)라 할 수 있다.<sup>41)</sup>

38) 《初發心自誓文》 p. 1.

39) 《聖典》 p. 83.

40) 《聖典》 p. 49.

41) 《禪家龜鑑》 三 p. 23.

### 3. 선(禪)의 목적과 효과

#### (1) 심성개발(心性啓發)

선(禪)을 하는 목적은 어디까지나 선정삼매(禪定三昧)를 얻어서 건전한 정신과 건강한 육체를 만들어 가지고 생활 속에서 위대한 정신문화를 창조하는 데 있다. 다시 말하면 견성성불(見性成佛, 自己完成)<sup>42)</sup>하여 인생의 목적인 구경열반(究竟涅槃: 精神世界の 極致)에 드는 것이 참선(參禪)의 목적이다.

사람은 누구나 다 같은 심성을 가지고 있다. 심성은 천성이라고도 하고 본성이라고도 하며 불성(佛性, 覺性) 또는 자성(自性)이라고도 하고 영성(靈性)이라고도 한다. 천성은 천부적으로 인간이 심성을 타고난다는 뜻이고 본성은 누구나 다 인간이 본래 가지고 나온다는 뜻이며 불성은 사람마다 각성을 다 가지고 있다는 뜻이다. 그리고 자성은 자연에서 온 인간이 자연스럽게 다 가지고 있다는 것이고 영성은 신령스러운 심성을 말한다.

인간의 심성설(心性說)이라고 하면 이제까지 우리는 맹자의 성선설(性善說)과 순자의 성악설(性惡說)을 연상하기 쉽지만 그렇게 인간의 심성은 간단한 것이 아니다.

우선 심성의 종류만 해도 여러 가지가 있다. 인간의 심성에는 성품이 있고 성질이 있으며 성격이 있는가 하면 성능(性能)이 있다. 물론 성명(性命) 성리(性理) 등 많은 심성이 있지만 여기서는 사회적 인간성에 결부된 점만을 언급하고자 한다.

첫째, 사람은 성품이 좋아야 한다. 성품은 누구나 다 가지고 있는 것이지만 진품(眞品)이 있고 가품(假品)이 있다. 진품은 성인류(聖人類)가 되고 가품은 마귀류(魔鬼類)가 된다. 이것은 부계골(父系骨)이라, 아버지의 골수(骨髓) 때문에 그렇다. 다시 말하면 아버지의 유전인자에 따라서 자식의 성품이 진품으로 태어나서 성인이 될 수도 있고 가품을 받아서 마귀가 될 수도 있는 것이다. 그리고 자식을 만드는 과정에 아버지가 심성을 나쁘게 써서 흑심을 품고 만든다든지 일진(日辰) 일시(日時)가 나쁘면 안된다. 예를 들면 비가 오는 날, 자식을 만들면 그 자식은 두뇌가 흐리터분한 애가 나온다. 특히나 벼락치는 날 애를 만들면 그 애는 정신이 왔다 갔다 하는 놈이 된다. 결국 음양(陰陽)의 기운으로 만물이 소행하는데 음전자와 양전자가 부딪쳐서 깨져 가지고 사람이 되면 정상적인 인간이 될 수 없는 것은 자명한 사실이다. 그러니까 그 사람의 성품은 그의 아버지가 절대적으로 책임져야 한다. 옛날 신라시대에는 성골 진골(聖骨眞骨) 따지기까지 했다.

둘째, 사람은 성질(性質)이 좋아야 한다. 성질은 사람마다 다르지만 크게 둘로 나누면 양질(良質)이 있고 독질(毒質)이 있다. 양질은 결국 사람을 선량하게 만들고 독질은 마침내 사람을 악독하게 만든다. 이것은 모통혈(母統血)이라, 어머니의 혈통이 좌우하는 것이다. 아버지의 정충(精虫)은 자식의 씨가 되고 어머니의 피는 발이 되는 것이다. 어머니의 혈통이 깨끗하면 자식의 성질이 좋고 그렇지 못하면 성질이 나쁘기 마련이다. 성선설(性善說)과 성악설(性惡說)은 심성의 일부인 성질을 본 것에

42) 《天台止觀》p. 181.

지나지 않는 학설이라고 해도 지나치지 않을 것이다. 어쨌든 사람도 품질이 좋으려면 부모를 잘 만나야 한다. 사람의 계통을 따진다면 어찌가 있을지 모르지만 부계골수(父系骨髓)와 모통혈맥(母統血脈)이 좋아야 훌륭한 인간이 될 수 있는 것이다. 요즘 사람들은 개나 호랑이의 계통은 따지면서도 가장 귀중한 인간의 계통을 살피지 않는 것은 알 수 없는 일이다.

셋째, 사람은 성격(性格)이 좋아야 한다. 사람의 성격도 원만한 사람이 있고 웅졸한 사람이 있다. 원만한 사람은 결국 대인이 되고 웅졸한 사람은 마침내 소인배가 된다. 이것은 어머니 모태로부터 모든 교육환경이 좌우한다. 그 사람의 습성은 제2의 천성이란 말이 있다.

교육이 그만큼 인격에 영향을 준다고 하는 것은 누구나 다 아는 사실이다. 그러나 워낙 부모를 잘못 만나서 품질이 안 좋은 사람은 교육을 많이 받으면 받을수록 대악마(大惡魔)가 된다. 그리고 아무리 성품과 성질이 좋은 사람도 교육이 전혀 안된 사람은 소성인(小聖人)에 지나지 않는다. 그래서 시골에 부처님 같은 사람이 있지만 쓸모 없는 사람은 교육이 안되어 있기 때문이다.

넷째, 사람은 성능(性能)이 좋아야 한다. 성능은 유능하거나 무능하거나 둘 중에 하나다. 유능한 사람은 본인이 노력을 해서 그리 된 것이고 무능한 사람은 자기 자신이 노력을 하지 않았기 때문이다. 사람은 이 세상 모든 존재 가운데 가장 우수한 동물이다. 우선 몸만 하더라도 오장육부(五臟六腑)를 갖추고 정신은 크나큰 우주를 상대하고 있지 않은가. 사람의 오장육부는 지구의 오대양 육대주와 오부주(五部洲) 육갑신(六甲神)인 우주의 축소판이다. 그래서 인간은 나-자신 이외에 다른 신을 섬기지 말아야 한다. 자기 스스로 인간은 완전해지면 신인(神人)인 부처님(佛陀)이 되는 것이다. 그런데 사람들은 부모가 만들어준 완전제품을 망각하고 자신을 신의 노예라고 착각하고 비겁한 행동을 하는가 하면 함부로 생각하고 멋대로 사는 인생도 있다. 인간은 반드시 자기의 무한한 능력을 계발하여 누구나 다 훌륭한 사람이 되어야 한다. 아무튼 유능한 사람이 되고 무능한 사람이 되는 것은 자각과 노력에 달린 것이니까 본인이 알아서 할 일이고 교육은 아무리 해야 피를 바꿀 수는 없다. 특히나 현대 교육은 인간성을 계발하기가 어렵다. 왜냐하면 오늘날 학교교육이 도(道)<sup>43)</sup>에 기준을 두지 않고 술(術)에만 치우쳐 있기 때문이다. 본래 심성교육은 도를 근본으로 하고 예와 기의 술을 습득케 해야 한다. 그런데 지금의 교육은 초등교육부터 기억술만 증장시키는 예술과 기술교육이 교육의 전부인 것이다. 현대인의 인간교육은 경쟁위주의 학교교육에 기대하기는 어렵다. 천상 부모들이 가정에서 인성교육은 10세 안에 마쳐야 하리라고 본다. 그러면 피를 어떻게 해야 깨끗하게 할 것인가? 그것은 종교도 어렵다. 종교도 잘못하면 독선으로 흐르기 쉽다. 피를 깨끗하게 맑히는 것은 자기 본래의 양심으로 돌아가야 된다.

그러면 골수(骨髓)는 어떻게 해야 성골(聖骨) 진골(眞骨)이 될 것인가? 그것은 청정본연한 불심으로 돌아가 선정삼매를 얻어야 한다. 성품을 바꾸는 것은 돈오(頓悟)라고 하는 것이고 성질을 바꾸는 것은 점수(漸修)라고 하는 것이다.

선의 목적은 심성개발로 본래 청정한 인간성 회복이다. 그리고 개인의 심리를 개조해서 훌륭한 국민성 개혁으로 개인의 행복과 사회를 복지화하는 데 참선의 목적이 있는 것이다.

43) 《禪家龜鏡》三八 p. 92.

마음은 모든 것의 근본이라고 한다. 그 마음의 핵은 무엇인가? 소위 핵심이라고 하는 것은 심성이다. 그리고 심성의 본체는 원각(圓覺)이다. 원각은 본각(本覺)이라고도 하는데 성리와 같은 것이다. 이것은 형태가 둥글기 때문에 일원상(一圓相)이라고 한다. 원각인 일원상을 보면 심월(心月)을 보았다고도 하고 견성했다고도 한다. 계(戒)·정(定)·혜(慧) 삼학을 닦아서 몸과 마음이 조화를 이루면 자연히 심상이 밝아진다.

그런데 보통 사람들은 각(覺)을 등지고 진세(塵世)에 몰들어 살기 때문에 마음이 어리석어서 탐욕을 부리고 성질을 부리는 것이다. 이것을 <대승기신론(大乘起信論)>에서는 배각합진(背覺合塵)이라고도 하고 불각(不覺)이라고도 한다. 불각은 무명(無明)이라고 하는 마음의 어두운 부분인데 어리석은 욕심이다. 욕심이 커서 탐욕이 되고 탐욕대로 안되면 인간은 진심을 낸다. 이 탐·진·치 삼독심<sup>45)</sup>이 곧 중생심이다.

중생심을 버리고 지각과 감각을 살려서 의지를 배양하면 지성인이 되고 의지의 인간이 된다. 지나치게 지적인 사람은 감정이 메마르고 너무나 정적인 사람은 지성이 결여된다. 지(知)와 정(情)을 통제하고 조화시키는 의지가 현대인으로서의 인격을 갖추게 되는 것이다. 정신분석학자 프로이트(Freud)가 말한 지정의(知情意) 삼자(三者)는 불각(不覺)을 벗어난 범부심리(凡夫心理)의 시각(始覺)이다. 시각은 말 그대로 본각에 들어갈 수 있는 시초의 심리작용이다. 이것은 초선(初禪) 단계로 수다원과(須陀洹果—禪定の 初入者 科程)에 해당하는 정신적 지위다.

지성이 추구하는 것은 진(眞)이고 의지가 추구하는 것은 선(善)이며 감정이 추구하는 것은 미(美)이다. 소위 인류의 삼대목표인 진·선·미는 심리작용으로 보면 진실하고 선량하며 아름다운 것이다.

아름다운 여자의 얼굴도 셋으로 구분하면 진·선·미로 나눌 수가 있다. 그 까닭은 심상에 따라서 그 사람의 관상이 달라지기 때문이다. 진실하고 선량하고 아름다운 마음은 현인(賢人)의 마음이다. 특히나 현모양처는 진실하고 선량하며 아름답다. 이것은 불교에서 보살심이라고 하는 데 상사각(相似覺)에 해당된다. 본각과 상사하다는 뜻으로 이 마음을 가지면 삼선의 아나함과(阿那含果)에 해당되는 것이다.

진·선·미의 근본은 청정한 불심이고 원만하며 대단히 묘한 마음이다. 청정심은 선의 뜻에서 얘기했듯이 선의 본질이다. 불심은 극락세계의 천당불찰(天堂佛刹)에 직결된 마음이다. 이 청정심은 범부심이나 불심이나 같은 것이다. 중생의 마음도 본래는 불심과 똑같은 것이다. 사람의 마음은 누구나 똑같이 본체가 청정하고 형상(形相)은 원만하며 작용은 묘한 것이다. 인간의 본성이 같다고 하는 것은 본각인 불심이 같다는 말이다. 청정한 불심은 모든 것을 비취 밝히기 때문에 본각이라고 하는 것이다. 본각이 되면 구경각(究竟覺)으로 사선정(四禪定)을 얻은 아라한이 되는 것이다. 결국 선의 목적은 범부 고쳐서 성인 만드는 것이다.

44) 《禪家龜鑑》 三 p. 23.

45) 《聖典》 p. 80.

## (2) 육체발달(肉體發達)

그러면 선의 효과는 어떤 것인가?

선을 하면 육체적으로도 건강해진다. 계율을 잘 지키고 하루에 네 시간을 네 차례 나눠서 100일간 참선을 하면 정액이 충만하고 기해단전(氣海丹田)이 부활하게 된다. 또 100일을 계속 참선하면 명문(命門)이 열리고 척추가 꼳끗해진다. 정액이 정기로 정기가 정신기운으로 바뀔 때 따라 척추의 독맥선(督脈線)이 향상되는 것이다. 다시 100일을 4분 정진으로 참선하면 심장이 깨끗해서 적혈구가 완전히 정화된다. 그리고 나서 100일을 용맹진진하면 목부위까지 정기가 차올라서 혼이 자유스럽게 된다. 목이 막혔다가 풀리면 눈물이 쫓 나오고 혼났다고 하고 사람이 죽어서 혼이 나가면 목구멍이 딱 벌여 지는 것을 보면 혼이 목구멍을 통해서 왕래하는 것을 알 수가 있다. 다시 100일을 정진하면 머리의 정상에 정신기운이 어리고 사리(舍利)가 생기면 영주(靈珠)가 커서 그 사람은 영장(靈長)이 된다. 그리고 계·정·혜 삼학을 닦아서 더욱 정진하면 장로(長老)가 된다. 그리고 장로가 원숙해지면 원로(元老)가 되어 정신적 지주가 된다. 사리가 몸에 생기게 되면 임맥선(任脈線)도 열리고 입천장에서 감로(甘露)가 내린다. 사리는 마치 수정과 같아서 정신적 결정체가 된다. 여기서 꼭 알아둘 것은 신장 결석(腎藏結石)과 정골사리(頂骨舍利)의 결정은 완전히 다르다는 사실이다. 사리에 대한 이해가 부족한 사람들이 사리를 결석과 같다고 하는데 정골사리는 정신기운의 핵과 같은 것이다.

선을 하는 과정에 집착을 하면 신통을 하기가 쉬운데 잘못하면 정신이상이 생기기 쉽다. 그리고 육체가 건강치 못한 사람이 머리에 신경을 써서 화두(話頭)를 들면 상기되어 정신과 육체가 함께 망가진다.

생활선은 첫째, 마음을 조절하고 둘째, 몸을 조심하고 셋째, 호흡을 조절하며 넷째, 식사를 조절하고 다섯째, 모든 것을 조화 있게 해야 한다.

첫째, 조심(調心)<sup>46)</sup>은 마음을 크고, 넓고, 깊고, 깨끗하게 먹어야 한다. 가끔적 무심(無心)이 되면 좋지만 유심(有心)일 바엔 자비심을 먹고 살아야 한다. 그러면 자기 자신의 마음이 편안하고 남에게도 평화를 줄 수 있게 된다. 남을 미워하거나 싫어하면 자기 마음부터 어지럽고 더러워질 뿐이다. 세상을 살아가는 데 모든 일에 있어서 항상 조심해야 생활선이 된다. 우주는 무한한 가능성을 가지고 있는 것이며 변화 무쌍한 것이다.

둘째, 조신(調身)<sup>47)</sup>은 몸을 조절하는 것이다. 몸은 물체이기 때문에 온도와 습도를 잘 맞춰야 하고 적당히 움직이고 적당히 쉬어야 하며 지나치게 천대해도 안되고 너무 귀하게 해도 안된다. 눈, 귀, 코, 입을 함부로 벌리거나 혀뿌리, 발뿌리, 중간뿌리를 멋대로 놀리면 절대 안된다.

셋째, 조식(調食)<sup>48)</sup>은 음식을 조심 조심 조절하는 것이다. 사람도 동물인 이상 먹어야 산다. 그러나 과식과 과음하면 안된다. 모든 속병은 위에서부터 나는데 결국 많이 먹어서 그렇게 되는 것이다. 음식

46) 《天台止觀 修止觀法門 調和》第四 p. 67.

47) 《天台止觀》p. 67.

48) 《天台止觀》p. 67.

은 반드시 자기 양에 맞도록 하고 가급적 질적으로 영양가 있는 것을 섭취하는 것이 좋으며 시간에 맞춰 먹는 것이 좋다. 할 수만 있다면 아침 9시가 좋고 오후는 5시가 좋다. 그것은 생리적으로 위가 활동하는 시간이 과거 시간으로 사시(巳時) 유시(酉時)이기 때문이다. 그리고 음식은 반드시 신선한 것이 좋으며 삶아서 식은 것은 좋지 못하다. 특히나 선(禪)하는 데는 배가 불러도 안되고 고과도 안된다.

넷째, 조식(調息)<sup>49)</sup>은 호흡을 조절하는 것이다. 말은 쉬워도 가장 어려운 것이 호흡이다. 우선 신선한 공기를 마시도록 하는 것이 제일 좋다. 그리고 들어가는 흡입보다는 나가는 호출 기간이 긴 자연호흡이 무난하다. 또 선식(禪息)은 밤낮 자시(子時) 오시(午時)에 조금씩 늘리되 준자오(準子午)인 사시초(巳時初) 해시말(亥時末)에 시작해서 포태(胞胎)가 된 다음 성태(聖胎)를 장양(長養)해야 한다. 코로만 호흡하는 문식(文息)은 성과가 느리지만 위험치 않으나 입으로 흡(吸)하고 코로 호(呼)하는 무식(武息)은 지도자 없이 하면 위험천만이다.

다섯째, 조화(調和)<sup>50)</sup>은 모든 관계와 환경을 고르게 화합해 나가는 것이다. 인간관계는 물론 자연과도 조화를 이루어야 하고 자기 몸 관리도 조화를 이뤄야 한다. 가정에 식구는 말할 것도 없고 각 사회 단체뿐만 아니라 국민 전체가 조화를 이뤄야 생활선의 장(場)이 평화스럽게 되는 것이다.

조심(調心), 조신(調身), 조식(調食), 조식(調息), 조화(調和) 이 다섯 가지 생활선의 신조를 지켜서 희망과 용기와 지혜를 가지고 정신문화를 창조하여 이 난국을 타개하고 조국의 평화통일을 향해 전진해야 한다.

이상 선의 뜻과 본질, 그리고 선의 방법과 목적 등에 대하여 살펴보았다. 선의 전문적인 부분은 본인의 학식이 부족해서 체계적으로 손을 대지 못했다.

이것은 어디까지나 내가 경험하고 일상생활에 누구나 실천하기 쉽도록 엮어본 것이다.

생활선은 어디까지나 일상생활을 하는 데 있어서 우리들 자신이 실천하는 데 뜻이 있는 것이다. 누구나 선(禪)을 알기는 쉽다. 그러나 선을 하기는 어렵다. 또 선을 하기는 쉽다. 그러나 잘하기가 어렵다. 그것은 선의 방법과 본인의 근기에 맞추기가 어렵기 때문이다. 그래서 생활선은 알기 쉽고 하기 쉽게 썼다. 아무쪼록 많은 선인(禪人)들이 되어서 인간성 회복에 앞장서고 모든 국민이 화합하여 남북 통일의 기본인 동질성 회복으로 모든 인류의 평화를 이룩하는 데 이심전심으로 정신문화를 창조하여 주시기 바란다.

49) 《天台止觀》p. 67.

50) 《天台止觀》p. 67.