

우리 몸에는 **안이비설신의(眼耳鼻舌身義)** **육근(六根)** 이라는 여섯 도둑놈이 있는데 이 놈의 욕심이 지나쳐 사람의 생명을 빨리 거두어갑니다.
그러니 이 도둑놈들을 잘 다스려야 무병장수할 수 있습니다.

- 1.예쁜 것만 보려는
눈이라는 도둑놈
- 2.자신에게 좋은 소리만 들으려는
귀라는 도둑놈
- 3.좋은 냄새만 맡으려는
코라는 도둑놈
- 4.맛있는 것만 쳐먹으려는
입이라는 도둑놈
- 5.쾌감만 얻으려는
육신 이라는 도둑놈
- 6.그리고, 명예와 권력에 집착하려는
생각이라는 도둑놈.

그리고 이 여섯 도둑놈을 다스리는 놈이 바로 마음인데 이를 잘 다스려야만 오래 살 수 있습니다.

이 여섯 도둑놈이 자꾸 번뇌를 일으켜서 우리 몸을 빨리 망치게 하기 때문입니다."

불가에서 말하는 ‘108 번뇌’ 라는 숫자는
안이비설신의(眼耳鼻舌身義) **육근(六根)**과 **색성향미촉법의 육경, 좋음, 나쁨, 평등이라는 호악평등(好惡平等)**, 그리고 **과거 현재 미래**가 끊임없이 작용하여 생긴 것을 말합니다.

즉, 육근에 육경을 더하면 12,
거기에 호악평등 3을 곱하면 36,
여기에 과거, 현재, 미래 3을 곱하면 108이 됩니다.

말하자면, 108번뇌는 우리가 살아있는 한 끊임없이 반복하여 작용한다는 뜻입니다. 그러니, 육근이라는 번뇌의 도둑을 조종하는 내 마음을 잘 다스려야만 건강한 삶을 오래 유지할 수 있는 것입니다.

마음을 평안하게 하시어 몸을 건강하게 하시고 만수하시길 바랍니다.