

마음을 조절해 도를 이루는 ‘禪定’

외부의 모습에 집착하면 마음이 산란해지고,
외부의 모습을 없애면 마음이 어지럽지 않다.
선을 수행하여 헛된 현실에서 벗어나고,
정을 수행하여 심란한 마음을 안정시켜라.