어리석은 생각을 없애기 위해선…



지안 스님의 〈능엄경〉 강해

㊳ 삼마제를 닦는 세 가지 준비

〈원문〉 "아난아, 네가 지금 부처님의 삼마제를 닦아 증득하려면 근본 원인이 되어 본래 있던 어지러운 생각(亂想)에 세 가지 점차를 세워야 어지러운 생각을 제거해 없앨 수가 있느니라. 마치 그릇에 묻은 독밀(毒蜜)을 제거하려면 끓는 물이나 재, 향으로써 그릇을 씻고 나서야 감로를 담을 수 있는 것과 같으니라. 세 가지 점차는 첫째 수습(修習)이니 그 조인(助因)을 제거하는 것이요, 둘째는 진수(眞修)니 그 정성(正性)을 도려내는 것이며, 셋째는 증진(增進)이니 현업(現業)을 어기는 것이니라. 어떤 것이 조인(助因)인가 하면 아난아, 세계 12종류의 중생이 먹지 않고는 온전하지 못하나니 사식(四食)을 의지해 있으니 이른바 단식(段食)과 촉식(觸食)과 사식(思食)과 식식(識食)이니라."

〈강설〉 〈능엄경〉 8권에 들어가면 삼마제를 닦아 증득하려면 세 가지 준비과정이 있다는 것을 밝힌다. 이것을 삼점차(三漸次)라고 하는데 수행 계위(階位)에 해당하는 것으로 〈능엄경〉에서는 이 삼점차를 합하여 60계위를 말하고 있다. 수행의 계위(階位)를 범부, 현인, 성인의 과정을 거쳐 십신(十信), 십주(十住), 십행(十行), 십회향(十廻向), 십지(十地), 등각(等覺), 묘각(妙覺)의 52로 설명하고, 십신(十信) 앞에 간혜지(乾慧地)를 두고 십회향 다음에 난(煖), 정(頂), 인(忍), 세제일(世弟一)의 사가행(四加行)을 두어 57위로 벌리고, 간혜지 앞에 삼점차를 붙이면 60위(位)가 된다.

〈능엄경〉에서는 중생의 종류를 12류로 구분하는데 이 모든 종류의 중생이 모두 전도에서 비롯되고 난상(亂想)에서 출발했다는 점을 밝힌 뒤 이 원초적 난상을 소멸시키는 것이 삼마제를 닦는 것이라 한다. 삼마제는 삼매(三昧)를 달리 말하는 것이고 생각에 의해 마음이 흔들리지 않는 정(定)을 말한다. 능엄이라는 경명이 수능엄의 줄인 말로 선정 이름이다. 이 선정을 닦으려면 필수적으로 세 가지가 준비되어야 한다는 것이다. '그 도와주는 원인을 제거한다는 것' (제기조인(除其助因)은 오신채(五辛菜)를 먹지 말라는 것이다. 마늘, 파, 부초, 달래, 흥거의 다섯 가지 야채다. 흥거는 인도에만 있는 것으로 중국이나 우리나라에는 없는 채소다. 이들 오신채는 날로 먹으면 진심(嗔心)을 조장하고 익혀 먹으면 음심(淫心)을 조장한다고 한다. '그 정성을 도려낸다' (刳其正性)는 것은 청정한 계율을 지켜 살(殺), 도(盜), 음(淫), 망(妄)을 끊으라는 것이다. 이른바 바라이(波羅夷) 죄를 범하면 수능엄정(首楞嚴定)을 이룰 수 없다는 것이다. 술도 마셔서는 안 되며, 오계(五戒)를 철저히 지켜야 한다는 말이다. 고(刳)자는 도려내어 없애버린다는 뜻이다. '현업(現業)을 어긴다는 것' (違其現業)은 육근(六根)이 육진(六塵)을 짝하지 않아 신(身), 구(口), 의(意)를 통해서 일어나는 십악(十惡)을 완전히 봉쇄하여 일어나지 않도록 한다는 것이다.

삼계(三界) 중생이 먹는 음식을 네 가지로 설명하는 것도 특이한 내용이다. 단식(段食)은 음식이 모양이 있어 씹어 먹는 것을 말한다. 욕계 중생이 대부분 단식을 하는데 물을 마시고 밥과 반찬을 먹는 등의 식사 방법이 단식에 속한다. 촉식(觸食)은 귀신이 먹을 것을 말한다. 입 안에 넣어 씹어 먹지 않고 만져서 먹는다는 뜻이다. 사식(思食)은 색계(色界) 사선천(四禪天)의 음식으로 생각으로 먹는다는 것이다. 말하자면 법희선열(法喜禪悅)로 배가 불러 음식을 먹은 것과 같이 된다는 것이다. 또 음식을 생각하는 그 자체로 배가 불러지는 경우도 사식(思食)이다. 식식(識食)은 무색계(無色界) 중생들의 경우로 오음(五陰)이 다 있지 않고 식(識)만 있으므로 저절로 식식(識食)이 이루어진다는 것이다. 이와 같이 삼계 중생과 12류 중생이 모두 밥을 의지해 산다고 하였다. 중생이 음식을 먹는 것은 몸을 부지하기 위한 수단이고 정상적인 활동을 위한 에너지 확보라고 볼 수 있다. 생물학적으로는 먹지 않고 굶으면 죽는 것이지만, 그런데 의외로 단식(段食)을 하던 중생이 때로는 천공(天供)을 받아먹었다는 설화도 있다. 천상의 음식을 가져다주어 받아먹었다는 것이다. 이런 경우도 선정 속에서 사식(思食)을 수용했다는 이야기로 볼 수 있다.

〈반야불교연구원장〉



지흠 스님의 〈능가경〉 강설

㊳ 무상

마음도 사물도 없으니

여섯 감각기관이 없는 사실을 찾아내어 발견하고자 하는 움직임을 멈추지 않는 한, 시작 없는 그대로의 사실에 대해 알기는 매우 어렵다. 우리의 뇌는 세상을 그대로 보는 것이 무엇인지 모른다. 우리의 뇌는 분석된 정보로 분별하고 판단하는 과정을 통해 더 나은 것을 찾고 있다. 아마도 이러한 현상은 다양한 삶을 살아왔고, 또 살아가야 하는, 알지 못하는 심리적인 압박에 의한 인식 작용 때문일 것이다. 지속적인 삶을 살아야 한다고 생각한다면 물질이 가지고 있는 진실을 보고자 하는 마음은 생길 수가 없고, 어떻게 하면 더 좋은 물질을 발견하여 영생하는 방법이 무엇인지를 찾게 될 것이다. 그런데 참 다행스러운 일은 그런 물질이 없다는 것이다. 왜냐하면 세상에서 해야 한다고 말하는 행위의 결말은 사실상 없기 때문이다. 만약 무엇인가를 해야 한다면 우리가 가진 잘못된 생각을 바로 보는 일이지, 행위의 부족으로 문제가 생긴 것은 아니다.

우리는 생멸하는 동안 충분히 많은 행위로써 행위의 잘못을 벗어나려고 노력했다. 그러나 그런 시도를 할 때마다 우리는 행위 때문에 거듭 실패했다. 이런 행위의 반복이 어처구니없는 짓이라는 것을 분명히 알고, 이제는 행위로써 벗어나려는 시도를 멈추는 시도를 하여야 한다. 오직 멈추는 시도만이 물질이 무엇인지를 바르게 볼 수 있다. 멈추지 않는 한 우리는 물질의 유무에서 허덕이고 헤매는 일을 반복하게 될 뿐이다. 물질이 무엇인지를 아는 것은 물질을 분석하고 연구하는 것이 아니다. 보통 우리는 가정을 하고 그 가정한 것에 대한 결론을 도출하기 위해 연구하고 분석한다. 그러다 그것이 가정한 결과로 도출되기도 하고 의외의 결과를 내기도 한다.

수행자는 마음을 알기 위해 마음을 분석하고, 과학자는 밖의 사물을 알기 위해 사물을 분석한다. 그러나 정작 그 마음과 사물이 없다는 앎에는 도달하지 못한다. 가장 가까이에서 접하고 있지만 그 사실에서는 가장 멀리 있는 것이다. 분석하고 연구하는 자가 있는 한 그 결과는 항상 다르게 나타난다. 분석하고 연구하는 자가 없으면 그 결과는 나타나지 않는다. '다르게 나타난다.' 와 '나타나지 않는다.' 라는 이 언어는 보편적으로 사용하는 언어가 아니다. 앎의 입장에서는 완전히 보편적인 것이지만 오온의 입장에서는 존재하지 않는 언어이다. 앎과 오온은 이 언어를 같이 사용하는 것처럼 보이지만 완전히 다르게 사용하고 있다. 앎은 이 두 단어를 존재하지 않는 것으로 알고 사용하고, 오온은 세상에서 배운 언어 그대로 이해하고 사용할 것이다. 물질에 대한 진실은 누구도 그것에 대해 언급하지 못한다. 물질은 있다고 말할 수도 없고, 물질은 없다고 말할 수도 없다. 왜냐하면 물질을 있다고 말할 때 우리가 "있다"라고 하는 그 순간, 그 물질은 고정되어 있지 않고 변한다. 또 물질이 없다고 말할 때는 그것은 나에게만 없는 것이 아니라 누구에게도 보이지 않아야 한다. 만약 나에게만 보이지 않고 다른 이에게는 보인다면 그것은 "없다"라고 하지 못한다.

이처럼 우리는 물질에 대하여 유상하다, "무상하다"라고 할 수 있는 조건을 가지고 있지 않다. 그렇다고 텅 비게 만드는 조건도 가지고 있지 않다. 이런 모든 것이 의식의 조작인 줄 알면, 우리는 자동으로 멈추게 된다. 다만 우리가 가지고 있는 조건들은 과거의 인연에 의해 움직인다. 주어야 하는 조건은 주는 인연으로 만나게 되고, 받아야 하는 조건은 받아야 하는 조건으로 만나게 된다. 인연의 조건에서 일어나고 사라지는 것에는 아무도 개입하지 않는다. 세상은 신이라는 것을 만들어 그 개입성을 신이라고 생각하겠지만 그것은 착각이다. 부처님은 사물에서 일어나고 사라지는 것을 연기로 말씀하셨다. 이것에 의존하면 저것이 생겨나고, 이것에 의존하지 않으면 저것은 생겨나지 않는다. 의존성이라는 것은 그 물질에 사실적인 존재성이 있을 때 의존한다고 한다면 누구도 부정할 수가 없다. 그러나 물질의 존재성이라는 것이 오직 나의 착각에 있다면 한 번쯤은 자신의 생각을 의심해 보아야 한다. 세상에 보이는 물질은 유상한 것도 없고 무상한 것도 없고 텅 빈 것도 없다. 오직 내가 있다는 생각으로 짓는 불필요한 생각들이다. 그러니 보고 들리는 그대로 긍정도 부정도 하지 않는다.

〈(사)여시아문 선원장〉

생명 경로 자극하는 나선호흡



구선 스님의 〈묘법연화경〉 강의

㊳ 배숨 · 나선호흡

배숨호흡

배숨호흡은 아랫배를 활용해서 숨을 쉬는 방법이다. 코로 숨을 들이쉬는 것이 아니고 배로 숨을 빨아들이는 것이다. 배숨호흡을 할 때는 코 호흡의 느낌이 끊어져야 한다. 연습을 할 때는 공복에 하는 것이 좋다. 깃털을 코앞에 두고도 흔들리지 않을 만큼의 속도로 천천히 숨을 빨아들인다. 코로 숨을 들이쉬지 말고 배의 유격으로 숨을 빨아들인다. 이때 후각신경이 자극되지 않아야 한다. 교감신경이 자극받지 않아야 되고, 이다와 핑갈라가 촉발되지 않아야 한다. 하단전에 집중하고 부교감신경을 항진시킨다. 하단전 부위에 분포된 미주신경의 말단과 천골 부교감신경의 말단을 함께 재생시키는 효과가 있다. 최소량의 호흡으로 미토콘트라아의 기능을 극대화한다. 세포 내 ATP 생성이 촉진되고 아세틸콜린이 활성화된다. 인체 자기장의 폭이 넓어진다.

나선호흡

나선호흡은 뇌와 척수를 연결하는 생명 경로를 자극하는 호흡법이다. 나선호흡을 하는 두 가지 목적이 있다.

첫 번째 목적은 원하는 기점까지 신경을 억제시키는 것이다. 두 번째 목적은 무념을 증득하는 것이다.

나선 호흡의 도구로 활용되는 것이 뇌와 척수이다. 뇌는 대뇌, 소뇌, 간뇌, 중뇌, 교뇌, 연수로 이루어져 있다. 중뇌, 교뇌, 연수를 뇌줄기라 한다. 척수는 경수, 흉수, 요수로 이루어져 있다. 요수 아래로는 천수라 한다. 육체 생명의 주체가 뇌와 척수이다. 무념의 증득은 신경억제를 통해 이루어진다. 중간 기둥 경로가 억제되면서 무념이 증득된다. 나선호흡으로 두정부피질이 자극되면 가바가 분비되면서 신경이 억제된다. 가바의 분비 범위를 들숨으로 조절하면서 무념을 증득한다. 나선호흡이 이루어지려면 먼저 백회 기점을 열어야 한다. 백회 기점을 열 때는 엄지손가락의 굴곡과 코호흡의 감각, 백회의 살갗 감각을 함께 활용해야 한다. 엄지손가락을 굴곡시키면 후각신경과 상악신경이 함께 반응하고 미심과 두정부 피질이 함께 반응한다.

엄지손가락을 새끼손가락 쪽으로 최대한 구부린 상태에서 미심의 느낌을 관찰한다. 미심의 느낌과 백회의 상태를 함께 느낀다. 백회에서 일어나는 자극감을 느낀다. 코숨호흡과 배숨호흡을 동시에 병행하면서 후각신경과 두정부피질의 자극을 함께 인식한다. 두정부피질에서 생겨나는 나선의 회오리를 인식한다. 여기까지 이루어지면 백회 기점이 열린 것이다.

미심과 두정부피질은 살갗 경로로 연결되어 있다. 엄지손가락을 구부리면 그 경로가 함께 자극된다. 백회가 열리면 나선호흡으로 피질 경로 전체를 억제시킨다. 그런 다음 그 경로에서 무념을 인식한다. 백회의 나선 회오리를 머릿속으로 빨아들여서 시상까지 끌어내린다. 이때는 백회 부위가 진공상태가 되었다고 생각한다. 백회에 진공이 생겨서 그 공간으로 나선 회오리가 빨려 들어간다고 생각한다.

이 과정을 반복해서 연습하다 보면 백회에서 시상까지 기둥이 세워진 것 같은 느낌이 생긴다. 그렇게 되면 신경 억제가 효율적으로 이루어진 것이다. 대뇌피질 경로는 깔때기 형태로 모아져서 시상으로 내려온다. 백회로 나선 호흡을 하게 되면 이 경로가 자극되면서 신경 억제물질이 분비된다. 그러면서 무념이 생겨난다. 나선 호흡을 길게 들이쉬면서 신경이 억제된 느낌을 척수말단까지 끌어내린다. 뇌와 척수를 연결하고 있는 억제된 느낌을 주시한다. 나선 호흡이 익숙해지면 호흡법만으로도 12개의 기점들을 세울 수 있게 된다.

〈영양 연화사 주지〉

황금 불탑의 나라 미얀마 성지순례 6일

12월 7일 출발~12일 도착 (5박6일)

동참금 | 259만원

일 정 | ▶1일 : 미얀마항공편으로 인천-양곤
▶2일 : 양곤-바간
▶3일 : 바간-만달레이-민군-만달레이
▶4일 : 만달레이-헤호
▶5일 : 헤호-양곤
▶6일 : 양곤-인천



인도 성지순례 10일과 11일 출발일정

동참금 | 280만원

일 정 | 인천-델리-바라나시-보드가야-라즈기르-영축산-나란다대학-바이샬리-쿠시나가르-룸비니-기원정사-상카시아-아그라-델리-인천

▶ 11월 18일 출발~11월 28일 도착(11일 일정)
▶ 12월 26일 출발~01월 04일 도착(10일 일정)

아잔타 석굴 포함 인도성지순례 15일

동참금 | 370만원

일 정 | 인천-델리-오랑가바드-아잔타석굴-엘로라석굴-보팔-산치대탑-아그라-기원정사-카필라성-룸비니-쿠시나가르-케사리야-바이샬리-나란다대학-영축산-보드가야-바라나시-사르나트-델리-인천

▶12월 26일 출발~01월 09일 도착(15일 일정)

인도네시아 보로부두르 대탑 5일

12월 6일 출발~10일 도착 (3박5일간)

보로부두르 대탑은 1,200여년전 만들어진 세계 최대의 불탑입니다.
1460개에 달하는 벽면에는 부처님의 전생담과 탄생등 생애에 관한 장면들이
그리고 화엄경의 선재동자가 53선지식을 찾아가는 내용이 조성되어 있고
최상층에는 화엄법계를구현하는 부처님의 세계를 조성한 세계 최고의 불탑입니다.

동참금 | 169만원

일 정 | ▶1일 : 아시아나항공편으로 인천-자카르타
▶2일 : 자카르타-족자카르타-프람바난사원,세우사원,플라오산 불교사원등 순례
▶3일 : 보로부두르 대탑, 멘듯사원등 순례
▶4일 : 머라피 화산 지프로 관광 후 족자카르타 출발, 자카르타 도착(경유)
▶5일 : 인천 공항 도착

달라이라마 인도 보드가야 법회 10일

달라이라마 법문 및 성지순례 (12월 26일 출발-1월 4일 도착)

인도 보드가야에서 달라이라마 법문이 23년 12월29일에서 31일까지 3일간 봉행됩니다.법문과 더불어 부처님께서 성불하신 보드가야 대탑에서 기도와 영축산등 성지순례를 하는일정입니다. 동참금 | 280만원

예약 · 상담 02)720-9600

마음여행 실크로드여행사

서울시 종로구 우정국로 48, 에스앤에스빌딩 901호