육도윤회 원인은 망견과 망습

〈妄見〉 〈妄習〉



지안 스님의 〈능엄경〉 강해

㊴ 윤회(輪迴)는 어떻게 이루어지나?

〈원문〉 "아난아, 일체중생이 실은 본래 진실하고 청정하건만 저 망견(妄見)을 인하여 망습(妄習)이 생기느니라. 이리하여 내분(內分)과 외분(外分)이 나누어지게 되었느니라.

아난아, 내분은 곧 중생의 안의 영역이니 애욕에 물듦을 인하여 망정(妄情)을 일으키고 망정이 쌓여 쉬지 아니하면 능히 애수(愛水)가 생기느니라. 이렇기 때문에 중생이 마음에 진수(珍羞)를 생각하면 입속에 침이 나오고 마음에 그리운 사람을 생각하면 눈에 눈물이 고이며 재물에 욕심을 두면 군침이 돌며 온몸에 생기가 나느니라. 이러한 애욕이 비록 다르나 흘러 결과를 맺는 것은 같으니라. 축축한 것은 올라가지 못하고 저절로 아래로 떨어지나니 이를 안의 영역(內分)이라 하느니라.

아난아, 외분(外分)은 중생의 바깥 영역이니 갈앙(渴仰)을 인하여 헛된 생각이 일어나고 그 생각이 쌓여 쉬지 아니하면, 능히 수승한 기운이 생기느니라. 이렇기 때문에 중생이 금계(禁戒)를 지니면 온몸이 가볍고 맑으며 마음에 주인(呪印)을 지니면 돌아보는 얼굴빛이 굳고 씩씩해 보이느니라. 또 마음에 천상에 태어나고자 하면 꿈에 날아오르는 것이 나타나며 마음을 불국(佛國)에 두면 성인의 경계가 그윽하게 나타나고 선지식을 섬기면 스스로 몸과 목숨을 가벼이 여기느니라. 아난아, 여러 가지 헛된 생각이 비록 다르지만 가볍게 들뜨는 것은 같으니라."

〈강설〉 '중생이 본래는 부처였다'는 것이 대승경전의 통설이다. 〈능엄경〉도 마찬가지다. 일체중생이 부처였다는 것이다. 그런데 왜 육도윤회를 하는 중생세계가 나누어졌느냐 하면 그 근본이 되는 이유가 '망견(妄見)을 인하여 망습(妄習)이 생겼기 때문이라고 한다. 이는 무명(無明)에 의해서 업이 시작되었다는 말과 같은 뜻이다. 이렇게 되어 중생의 경계가 안팎으로 나눠져 내분(內分), 외분(外分)으로 갈라지며 안으로는 애정에 물드는 애염(愛染) 때문에 망정(妄情)이 일어나고, 망정이 쌓여서 애수(愛水)가 생긴다 하였다. 이로 인하여 일어나는 생리적인 사례까지 소개하였다. 그리운 추억 등을 생각할 때는 눈시울이 뜨거워진다는 말도 하였다. 감정의 변화로 신체상에 나타나는 반응들의 이야기다. 애염(愛染)은 결국 물처럼 흘러 아래로만 내려가 나중에 업의 매듭이 되고 만다는 것이다. 달리 말하면 정(情)의 업(業)이 무겁다는 것이다. 애염에 의해 형성되는 세계가 내분(內分)이다. 외분(外分)은 바깥의 경계에 의하여 일어나는 헛된 생각(虛想)이 중심이 된다. 외분은 갈앙(渴仰)을 말미암아 일어나는 허상(虛想)으로 이 허상은 위로 올라가는 기운이 된다고 하였다. 외분에도 신체적 반응이 나타난다. 금계(禁戒)를 지닐 때는 몸이 가볍고 맑아지며, 주력(呪力)을 하면 눈매가 딱딱해지며, 천상에 태어나는 것을 생각하면 날아오르는 꿈을 꾼다 하였다. 부처님 나라를 생각하면 부처님 경계가 가만히 나타난다고도 하였다. 내분은 애(愛)이고 외분은 상(想)인데 애는 물과 같이 흘러 아래로 내려가는 것이고 상은 멀리 날아다니고 위로 올라가는 형태가 된다. 이는 업의 성질을 구분한 말로 볼 수 있다. 내분은 아래로 내려가는 업이고 외분은 위로 올라가는 업이다. 달리 말하면 내분은 잠기는(沈) 형태이고 외분은 들뜨는(輕擧) 형태이다. 이것이 중생의 업보(業報)와 관련이 되는 것이다. 그러니까 내분과 외분의 감정과 생각이 상승작용을 하여 내려가는 세계로 향하고 올라가는 세계로 향하게 된다는 것이다. 육도(六道) 가운데 인간도를 중심으로 내려가는 세계는 지옥, 아귀, 축생의 삼악도가 되고 올라가는 세계는 아수라, 천상이 된다. 〈법화경〉에서는 아수라를 악도로 취급하여 4악도를 말하지만 아수라는 천상 곁에 있어 제석천하고 싸움을 자주 한다고 알려진 곳인데 불법을 들을 수 있는 곳으로 때로는 선도처럼 취급하기도 한다. 결국 올라가고 내려가는 내분, 외분의 상승작용에 의해 중생이 육도윤회를 하게 된다는 것이다. 〈능엄경〉에서는 칠취설(七趣說)을 말하기 때문에 칠취 윤회가 된다. 다만 육취나 칠취에서 업을 짓는 중심이 되는 곳은 인간 세상이다.

〈반야불교연구원장〉

살갗수행 호흡법은 신경 씻어내는 것



구선 스님의 〈묘법연화경〉 강의

㊴ 살갗호흡

살갗 호흡은 피부의 감각을 활용해서 외기를 집약하는 방법이다. 나선 호흡과 배호흡을 기본으로 한다. 나선 호흡을 통해 12개의 기점을 세웠을 경우에는 그 기점들을 운용하면서 살갗 호흡을 한다. 들숨에 외기를 집약하고 날숨에 신경을 씻어낸다. 배호흡으로 들이쉬면서 백회, 옥침, 영대, 명문, 미심, 중심, 하단전 기점으로 외기를 빨아들인다.

각 기점에서 나선터널이 형성되도록 한다. 외기의 집약은 중간 기둥에서 이루어진다. 먼저 백회 기점을 가동하고 그 다음에 다른 기점들은 한꺼번에 가동한다. 나선호흡으로 백회에서 중황까지 들이쉬면서 다른 기점들도 함께 주시한다. 무념주 기둥이 중황까지 세워지면 들숨을 중극까지 끌어내린다. 숨을 들이쉴 때 호흡의 감각을 백회에서 느낀다. 숨이 빨려 들어갈 때 백회가 조여드는 듯한 느낌이 들면 감각이 열린 것이다.

백회의 들숨 감각이 명확하게 인식되면 조여드는 느낌을 나선 형태로 만든다. 백회의 표면에서 형성된 나선 느낌을 시상까지 끌어들인다. 숨을 들이쉬는 속도와 나선의 느낌을 일치시킨 상태에서 천천히 들이쉬어야 한다. 나선 느낌이 시상까지 내려오면 의식이 몽롱한 상태가 된다. 시상이 가바로 인해 억제되면서 세타파 상태가 된다. 나선 느낌으로 시상 억제가 능숙하게 이루어지면 숨을 끌어들이는 범위를 중극까지 확장시킨다. 백회에서 중극까지 밋밋한 기둥이 세워진 느낌이 들면 성취된 것이다.

여기서부터는 날숨을 수련한다. 중극까지 들이쉰 숨을 좌, 우로 나누어서 얼굴 쪽을 향해 내쉰다. 그러면서 전체 뇌신경의 자극을 느껴 본다. 눈, 귀, 코, 입, 얼굴의 자극을 느끼면서 좌우 감각의 균형을 살펴본다. 좌우 감각의 균형이 깨어져 있으면 복구될 때까지 반복한다. 들숨으로 억제하고 날숨으로 활성화시킨다. 이 과정을 꾸준하게 수련하면 뇌신경의 좌우 균형이 회복된다. 나아가서 머리부 체감각계도 교정된다.

뇌신경의 균형이 잡힌 상태에서 머리부 체감각을 인식해본다. 눈, 귀, 코, 입, 얼굴, 두정부피질의 네 모서리가 균형을 유지하고 있으면 머리부 체감각계가 교정된 것이다. 뇌신경 교정이 이루어졌으면 다음 단계 호흡으로 수련을 심화시킨다. 백회에서 끌어들인 나선의 느낌을 꼬리뼈 끝까지 이끌어간다. 천천히 호흡을 들이쉬면서 중극까지 내려왔던 나선의 느낌을 꼬리뼈 끝까지 끌고 간다. 그러면서 앞기둥과 뒷기둥의 여섯 기점을 함께 인식한다. 경수부와 흉수부를 지날 때 느낌이 살아 있는지 관찰하고 요수부와 천수부를 지날 때도 느낌의 상태를 관찰한다.

나선의 감각이 꼬리뼈 쪽으로 내려갈 때는 뻑뻑하게 억제된 느낌이 척수 전반에 걸쳐서 형성된다. 그러면서 몸 전체가 조여드는 느낌이 형성된다. 반복해서 수련하면 이 느낌이 더 커진다. 억제된 느낌이 명확해지면 날숨 수련을 한다. 날숨 수련은 네 단계로 나누어서 진행한다. 첫 번째 단계가 경수부 날숨이다. 경수부의 목신경은 8개 분절로 이루어져 있다. 3번 분절부터 팔 신경과 연결된다. 꼬리뼈까지 숨을 들이쉬고 경수부를 억제시킨다. 그러면서 앞 기둥의 세 기점과 뒷기둥의 세 기점을 함께 가동한다. 천천히 숨을 내쉬면서 양쪽 팔 쪽으로 호흡의 느낌을 유도한다. 목 어깨를 거쳐서 손가락 끝까지 느낌이 전달되면 제대로 된 것이다. 양쪽 팔로 내려가는 느낌이 균등하면 목 신경과 팔 신경이 교정된 것이다. 처음에는 저린 느낌이 팔을 타고 내려간다. 그러다가 수련이 깊어지면 뻑뻑하고 뜨거운 느낌이 팔을 타고 내려가서 손바닥에 모여 있다. 이런 방법으로 신경을 씻어 내는 것을 '세수'라 한다. 살갗수행의 호흡법은 그 지체가 '세수법'이다.

〈영양 연화사 주지〉



지흠 스님의 〈능가경〉 강설

㊴ 무아는 어떤 의미인가

바로 멈추게 되는 지혜

태어나서 죽을 때까지 수없이 듣게 되는 본인 이름이 변해가는 본인의 모습과는 상관없이 불렸을 때, 스스럼없이 바로 대답했다면 그는 어느 때 대답한 것이 그의 진짜 이름에 대답한 것이 되겠는가. 시간 속에서 몸은 쉼 없이 변하고 있다. 마음은 변하지 않는다고 말하고 싶겠지만 마음도 변한다. 변하지 않으려는 것도 또한 변하는 것이다. 아마도 변하지 않는 것이 있다면 무엇으로도 손댈 수 없는 본바탕일 것이다. 바탕은 지나가는 무엇이 나타나더라도 변했다고 하지 않고, 무엇이 사라지더라도 변했다고 하지 않는다. 바탕은 그 바탕으로서 움직임이 없음을 알고 있으니 '항상하다'라는 말도 필요 없다.

사대오온으로 나왔다고 사대오온을 떠날 필요도 없고, 사대오온을 떠날 필요 없다고는 말하지만 오온으로 존재하는 것도 아니다. 실재하는 것은 실재한다는 말이 없다. 그것은 살아있는 것도 아니고 죽어 있는 것도 아니다. 뭉쳐있는 것을 나라고 삼음도 없고, 흩어지는 것으로도 자신을 삼음이 없다. 언제나 바탕으로 있지만 언제나 다른 것으로 보인다. 왜냐하면 그것은 눈으로 볼 수 없고, 귀로도 들을 수 없는 것이기 때문이다. 이런 본바탕을 알기 위해 많은 수행자들이 이곳저곳을 찾아다니며 귀동냥을 한다. 그리고 이것저것을 모아 그 본바탕에 빼곡하게 점을 찍어 놓는다. 나중에는 그 많은 점 중에서 어떤 것이 진짜 점인지를 찾게 된다. 그러다 대부분은 포기하고 주어진 조건의 삶에 빠져 살게 된다. 출가자이든 재가자이든 비슷하다.

바탕에 점을 찍어 그것이라 말하는 순간, 바탕은 흔적도 없이 사라지고 만다. 그리고 그것에 이름이 생기지만 그것은 바탕이 아니다. 바탕은 이름이 없다. 그때그때 불리는 그 이름이 그 본바탕이다. 불리는 이름이 그것을 말하는 것이 아님을 알고 있으니 다르게 불려도 듣는 것은 항상 같다. 부처라고 불리든, 중생이라고 불리든, 그 이름으로 자신을 삼지 않는다. 그러니 대답도 일정하다. 그런데 듣는 이는 그 대답을 듣기가 어렵다. 불러야 하는 이름을 정확하게 부르지 않으면 듣는 것이 불가능하다. 듣는 것이 가능하지 않으면 부르는 것도 불가능하게 된다. 듣고 부르는 것이 일정할 때 그는 언제나 그것으로 부르고 그것으로 듣는다.

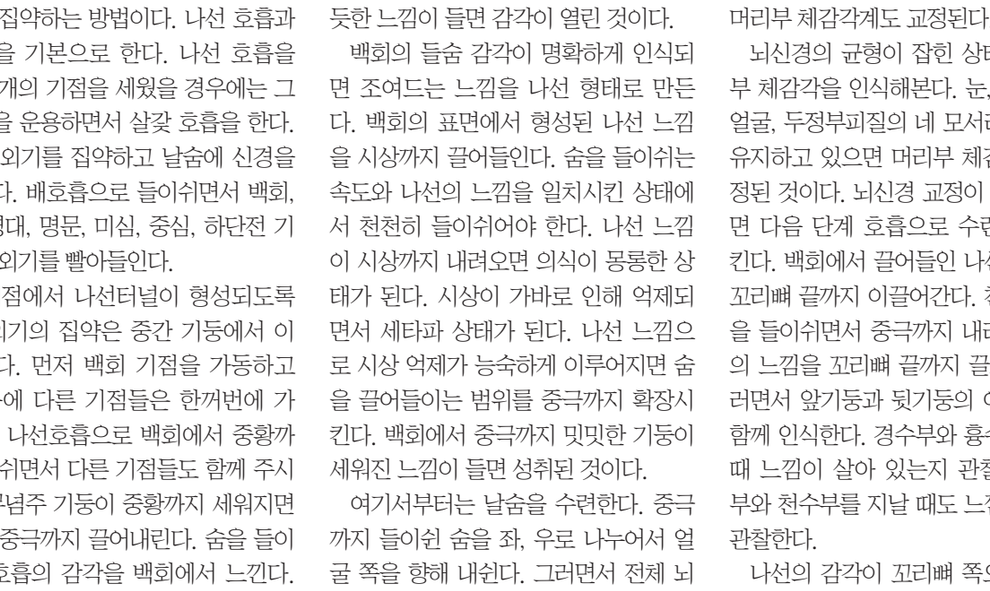
자신의 이름이 불릴 때 누가 대답하는지를 궁금해 하는 사람이 있는지 모르겠다. 이런 말을 하면 이상한 사람으로 오해받을 수도 있다. 삶이든 수행이든 나라는 주체에 의심 없이 살아간다. 만약 '나'라는 주체를 인식하고 자신의 본바탕을 알려고 한다면 뿔 달린 토끼를 찾는 격이 될 것이다. 여기쯤 말하면 반 이상은 자신과 맞지 않는다고 다른 것을 찾아 떠날 것이다. 제시함 없는 것에서 바로 알지 못하고 항상 제시함에서 궁리하다 보니 제시함 없는 앎이 무엇인지를 모른다. 일반적으로 수행을 문제를 내고 답을 맞히는 과정으로 생각하겠지만, 앎은 답을 맞히는 일이 없다. 앎의 입장에서 보면, 문제 속에 문제가 없고, 답 속에 답이 없고, 삶 속에 삶이 없고, 수행 속에 수행이 없고, 앎 속에 앎이 없다. 그러나 찾는 이에게는 문제 속에 답이 있고, 수행 속에 행함이 있고, 삶 속에 인연의 의미가 분명하게 있게 된다. 일어나고 사라지는 곳에서 자신이 무엇을 놓치고 무엇을 알고 있는지를 중요하게 생각하겠지만 그 속에는 중요한 것이 없다. 정말 중요한 것은 일어나고 사라지는 곳에서 불편해 하는 자가 누군지를 놓치지 않는 것이 중요한데, 여기에서 조금 어긋나는 바람에 놓치는 경우가 대부분이다. 우리는 인지하여 아는 것과 인지하여 아는 것이 무엇인지 아는 앎은 완전히 다른 것인데, 이 두 가지를 혼돈하는 경우가 대부분이다. 이 두 가지의 다름을 알지 못하면 항상 전자를 아는 것으로 착각하여 다시 문제가 생길 수밖에 없다. 전자는 아는 것도 아니고, 모르는 것도 아니다. 그것은 뜨거운 돌을 들었다 놓았다 반복하는 행위일 뿐이다. 그 돌이 무겁든 가볍든 그에게 아무 도움이 안 된다. 후자는 그렇게 하고 있는 자의 어처구니없는 행동과 생각을 보고 아는 앎이다. 그러니 앎은 무엇을 알아낸 것이 아니라, 어처구니없는 행동을 알고 나니 그런 행동과 생각을 바로 멈추게 되는 지혜이다.

〈(사)여시아문 선원장〉

현대불교신문 창간 29주년을 축하합니다

(사)대한불교 응공조계종

대한불교응공조계종 제6회 연수교육을 10월 5일 스리랑카에서
종정 법운스님과 지암 대성, 해진 지송, 혜인 추송, 법송 스님 외
종도들이 함께했다.



종도를 모집합니다

총무원 : 경북 칠곡군 약목면 복성 9길 28 (복성리 1095) 전화 054)974-2605, 010—3544—2605 / 팩스 054)974-2705

현대불교신문 창간 29주년을 축하합니다

(사) 대한불교한마음조계종

승정원장 월해
총무원장 법천당 청운
감찰원장 성호
종회의장 법륜
호법원장 해월
포교원장 덕해
교육원장 영호
규정원장 혜성
감찰부장 경오
호법부장 문경
포교부장 장문
규정부장 성철
서울교구원장 법혜
대전교구원장 수진
충남교구원장 혜성
울산교구원장 정오
부산교구원장 법진
경남교구원장 불해
경북교구원장 천호

한마음 108종도 일동

종도모집



(사) 대한불교한마음조계종
총무원장 법천당 청운

■ 총 본 산 : 경남 남해군 삼동면 동부대로 1122번길 74-35
전화 055)867-0024.0025 / 팩스 055)867-8009
■ 서울 총무원 : 전화 02)739-4780, 010-3870-0021