미진 속에 앉아서 법륜을 굴린다



지안 스님의 〈능엄경〉 강해

⑳ 두 개의 그림자

〈원문〉 "부루나야, 물속에 해의 그림자가 나타나거든 두 사람이 물속의 해의 그림자를 같이 보다가 한 사람은 동쪽으로 가고 한 사람은 서쪽으로 가면 해의 그림자도 두 사람을 따라 각각 동쪽 서쪽으로 가 본래 있던 표준 위치가 없나니 해가 하나인데 어찌하여 그림자는 동서로 각각 둘이 되어 가느냐고 따질 수 있겠느냐? 또 물속의 해의 그림자는 둘인데 어찌 하나로 나타났다 하겠느냐? 완연히 허망하여 의빙할 근거가 없느니라.

부루나야, 네가 여래장에서 색(色)과 공(空)으로써, 서로 기울고 서로 빼앗으므로 여래장도 따라서 색(色)과 공(空)이 되어 법계에 두루 하나니, 이렇기 때문에 그 가운데서 바람은 움직이고, 허공은 맑고, 해도 밝고, 구름은 어둡나니, 중생이 미혹하고 답답해져 각(覺)을 등지고 진(塵)에 합하므로 진로(塵勞)를 발하여 세간의 모습이 있게 되었느니라.

나는 미묘하고 밝아 불생불멸(不生不滅)함으로써 여래장에 합하므로 여래장이 오직 미묘한 각(覺)의 밝음이어서 법계에 원융하게 비추나니 그 가운데서 하나가 무량이 되고 무량이 하나가 되며, 작은 것 가운데서 큰 것을 나타내고 큰 것 가운데서 작은 것을 나타내며, 도량에 움직이지 않고 시방세계에 두루하며, 몸에 시방의 다함이 없는 허공을 받아들이며, 한 털끝에 보왕찰(寶王刹)을 나타내고 미진 속에 앉아서 대법륜(大法倫)을 굴리느니라."

〈강해〉 강물에 비친 해그림자를 한 곳에서 두 사람이 같이 보다가 서로 방향을 달리하여 가면 해그림자가 두 사람을 따라가므로 해그림자가 둘이 된다는 비유를 들었다. 이는 여래장에서 나오는 색(色)과 공(空)의 경계를 해그림자가 사람따라 둘이 되는 경우에 비유한 것이다. 서로 기울고 서로 빼앗는다는 말은 시소가 한 쪽이 올라가면 한 쪽이 내려오듯이 색이 되면 공이 없어지고 공이 되면 색이 없어지는 것처럼 여래장이 때로는 색이 되고 때로는 공이 되어 법계에 두루한 그 속에서 중생세계가 형성된다는 것이다. 이것은 염연기(染緣起)를 따라서 중생계가 나타나는 것을 말한다. 염연기란 각(覺)을 등지고 진(塵)에 합하는 배각합진(背覺合塵)의 과정을 두고 하는 말이다. 이로 인해 진로(塵勞)가 일어난다. 진로는 곧 번뇌를 가리키는 말이다. 진(塵)은 육진(六塵)의 경계를 뜻하는 말이고, 노(勞)는 번뇌가 일어나 마음이 피로해지는 것을 말한다. 육진을 통해서 일어난 번뇌가 결국 사람을 노곤(勞困)하게 만든다. 이 진로에 의해서 세간상(世間相) 곧 세상의 모습이 있다는 것이다. 다시 말하면 중생의 세계는 진로의 경계라는 것이다. 반대로 부처님의 경계는 정연기(淨緣起)인데 불생불멸(不生不滅)로 여래장에 합해져 있는 묘각명(妙覺明)이라 하였다. 미묘한 각의 밝음뿐이라 법계에 밝음 그 자체로 있다는 것이다. 이 속에서는 진로가 없기 때문에 하나가 한량없는 무수(無數)가 되고 무수가 하나가 되어 이(理)와 사(事)가 원융하며 작은 것 가운데 큰 것이 나타나고 큰 것에 작은 것이 나타나 크고 작은 차별이 없다고 하였다.

하나(一)와 무량(無量)은 이(理)와 사(事)를 뜻한다. 하늘에 뜬 달이 하나지만 강물마다 달그림자가 생겨 '천강유수천강월(千江有水千江月)'이 되는 이치이다. 화엄 사법계(四法界)가운데 이사무애법계(理事無礙法界)의 도리에 해당되는 말이다. 큰 것과 작은 것이 서로 융통하는 것도 마찬가지여서 이때는 큰 것이 이가 되고 작은 것이 사가 된다.

이 이사무애(理事無礙)는 이어 사사무애(事事無碍)가 되어 일체 현상이 본체와 서로 즉하듯이(相卽) 사(事)와 사(事)가 서로 즉하여 한 사물이 법계 전체를 나타내며, 한 티끌이 우주 전체가 된다. 그러므로 도량에 움직이지 아니하고(理) 법계에 두루하며(事) 몸(理)에 시방의 허공(事)을 다 받아들이게 되는 것이다. 이는 정보(正報)에 의보(依報)가 다 수용된다는 말로 어어 말한 한 털끝에 보왕찰을 나타내고 미진 속에 앉아서 큰 법륜을 굴린다는 말과 함께 사사무애(事事無碍)의 부처님 경지를 말하고 있다. 보왕찰은 부처님 국토로 불찰(佛刹)이라는 말과 같다. '미진 속에 앉아서 큰 법륜을 굴린다'는 말은 정연기의 극치를 나타내는 말이다. 〈반야불교연구원장〉

꼬리뼈 순화, 견성 후 자기 제도



구선 스님의 〈묘법연화경〉 강의

⑳ 말초신경 순화와 살갗호흡

처음 꼬리뼈가 열리는 것은 척추뼈 순화의 과정에서다. 특히 선천원기가 깨어날 때 꼬리뼈의 자극이 극렬하게 일어난다. 이 과정에서 꼬리뼈 순화가 충분하게 진행되었으면 내단전이 형성된 이후에 나타나는 증상들이 간소해진다. 만약 척추뼈 순화의 과정에서 양 족심(발바닥의 용천혈)이 열렸으면 그 이후에는 극심한 통증들이 나타나지 않는다. 반신 소주천의 경로를 확보하는 과정에서도 중간중간 꼬리뼈 순화가 진행된다. 가슴에서 일어나는 격정이나 장부에 쌓인 업식들은 척추뼈에 내장된다. 척추의 업식은 꼬리뼈에 내장된다. 때문에 꼬리뼈 속에는 극한의 투쟁심, 성적인 욕망, 생존본능, 동물적 습성, 원초적인 번뇌들이 내재되어 있다. 꼬리뼈가 자극되면서 그런 업식들은 다양하게 표출된다. 꼬리뼈 순화는 단계적인 절차를 통해 이루어진다. 때문에 이 과정에서는 조급한 마음으로 서두르면 안 된다. 오히려 그렇게 드러나는 통증조차도 여유로운 마음으로 비춰봐야 한다. 꼬리뼈 순화는 견성오도 이후에 진행되는 자기제도이다. 해탈도 과정이다. 의식체계를 완전히 바꾸어서 본성이 주체가 될 때까지 충분한 시간 동안 제도해야 한다. 이 상태에서는 오로지 황정만 주시한다. 꼬리뼈의 업식이 깨어나고 냉기가 표출되면 속이 울렁거리거나 뜨거운 열감이 생겨날 수 있다. 그런 경우에는 다시 반신 소주천을 행한다. 갈비뼈 순화를 통해 뜨거움이 다스려지면 황정에 안착시키고 아직 열감이 남아있으면 중심과 영대 사이를 오고 가면서 갈비뼈 순화를 반복한다. 나중 채약(採藥)이 이루어지면 그때 또 다시 불덩어리가 형성된다.

말초신경 순화

말초신경은 뇌신경, 경수신경, 흉수신경, 요수신경, 천수신경으로 이루어져 있다. 말초신경을 순화하면서 피질 경로와 자율신경을 함께 순화한다. 말초신경을 순화하는 방법으로 살갗수행법이 활용된다. 살갗수행법은 사념처관에서 유래되었다. 사념처란 몸과 마음을 이루고 있는 네 가지 요소를 관찰하는 것이다. 신념처, 수념처, 의념처, 법념처가 그것이다. 신념처관을 행하는 방법 중 한 가지 기법이 살갗수행이다. 부처님께서는 생명의 몸을 바깥 몸과 안 몸으로 구분하셨다. 바깥 몸은 육체의 몸이다. 안 몸은 영혼의 몸이다. 마음 또한 진여심과 생멸심으로 구분하셨다. 사념처관 중 신념처관은 바깥 몸을 관찰하는 방법이고 수념처관은 안 몸을 관찰하는 방법이다. 의념처관은 생멸심을 관찰하는 방법이고 법념처관은 진여심을 관찰하는 방법이다. 살갗수행은 크게 두 단계로 나누어진다. 첫째가 호흡법이고 둘째가 관법이다.

살갗호흡법

천천히 아랫배로 숨을 빨아들인다. 의지를 두는 곳은 백회이다. 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. 의도를 갖고 노력하면 점차로 나선의 감각이 명료하게 세워진다. 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 된 것이다. 나선 느낌으로 시상 억제가 능숙하게 이루어지면 숨을 끌어들이는 범위를 연수까지 확장시킨다. 백회에서 연수까지 밋밋한 기둥이 세워진 느낌이 들면 성취된 것이다.

〈영양 연화사 주지〉



지흐 스님의 〈능가경〉 강설

⑳ 심법의 경계

'나'라는 생각이 만들어낸 '유희'

"상상하다"라는 말의 사전적 의미는 '첫째, 실제로 경험하지 않은 현상이나 사물에 대하여 마음속으로 그려 보다. 둘째, 외부 자극에 의하지 않고 기억된 생각이나 새로운 심상을 떠올리다. 재생적으로 상상하는 일과 창조적으로 상상하는 일이 있다'이다. 이 뜻을 보면 말의 논리성은 맞지 않지만, 삶의 현상으로 보면 이해가 되는 부분이 있다. 그리고 이 뜻을 반복하여 읽다 보면 인간은 자신들이 알 수는 없지만 다른 생명체로 살아왔음을 은연중에 인식하고 있는 것 같다. 그리고 문장의 구조를 보면 꼭 내가 아닌 나의 경험에 대해 내가 다시 마음속으로 떠올리는 느낌을 표현하고 있는 듯 보인다. 다시 말하면 똑같이 나라고 지칭하는 둘(사실은 다양한 모양들이지만 편의상 둘이라 함)의 모양이 다르므로 지금의 모양을 더 높이 평가하여 창조나 발견하는 것처럼 표현하지만 그 이면은 그렇지 않다.

인간의 의식은 단지 경험된 인식만 존재하지 경험하지 못한 인식은 저장할 수가 없다. '나'라는 주체가 그 경험을 지금의 '나'라는 모양으로 한정한다면, 그 전의 경험과 기억을 내가 했다고 할 수는 없는 것이다. 그러므로 "상상하다"라는 말은 논리상으로는 맞지 않지만, 우리가 확인할 수 있는 범위 안에서 유연하게 사용하고 있는 것이다. 우리가 이렇게 사용하는 이유는 우리 자신에 대해 알고 있는 것이 없기 때문이다. 자신을 모른다는 것이 말이 안 되지만 세상에 진실이 있다면 아마도 '자신을 모른다'일 것이다. 이러한 진실을 모르기 때문에 우리는 지금까지 여러 모양을 가진 삶을 살아왔으며, 지금 우리가 경험하고 기억하는 것에 그 전의 기억이라는 것이 분명히 왜곡시키는 작용을 했을 것인데, 우리는 절대로 인식하지 못하는 것이다.

"마음속으로 증득하여 스스로 얻은 이러한 심법의 경계는 언어나 망상을 벗어난 것으로 이름도 없고 상대적 분별도 없네. 부처가 세상에 나타나든 나타나지 않든 이 법은 항시 머물러 소멸되지 않네."

그럼 우리는 왜 자신을 모르고 살아가면서 보고 듣는 것에 확신을 가지는 것일까? 그것은 물질을 '나'라고 생각하면서 발생하는 달콤한 '유희' 때문이다. 인간이 동물과 다른 것 중에 두 가지를 뽑는다면 '상상하다'와 '유희'일 것이다. 물론 다른 동물들도 아주 작은 유희들이 있겠지만 인간의 유희와는 비교가 안 된다. 다른 동물들은 생명의 위험을 느끼면 유희라는 것은 생길 수가 없다. 그러나 인간은 생명의 위험을 느끼는 순간까지 인간으로서의 유희에 대한 유혹에서 벗어나지 못하고 인간으로서의 삶을 아쉬워한다. 이러한 인간의 삶을 갈구하는 마음이 더욱더 늪에 빠지게 하는 원인이다. 우리는 어디에서 멈추어야 하는지를 알기 어렵다. 왜냐하면 항상 아주 조금 부족함을 느끼고 있으니 그것만 채우고 그만두기를 바란다. 그리고 보고 듣는 모든 것에 조금 더 잘 보고 듣기를 바란다. 마음속으로 "그때 그만둘 거야"라고 생각한다. 그러나 우리의 마음은 채워지지 않고 항상 부족하다. 이러한 욕구가 있는 한 자신에 대한 탐구는 멀어질 수밖에 없다. 욕망을 완전히 채우는 일은 불가능하다. 인간은 사회적 동물이며 살아간다는 것은 욕망이 자연스럽게 일어나는 곳이다. 사회의 다양성 때문에 자연스럽게 비교라는 눈의 잣대가 생기고 이익과 손실이 생기고 억울한 일과 예측할 수 없는 일들이 항상 일어나고 사라진다. 그러므로 욕망은 사라지지도 않고 채워지지도 않는다.

자신이 무엇인지를 알아야 한다. 이것만이 모든 것에 대한 앎을 가질 수 있다. 여기에서 앎을 가진다는 것은 무엇을 아는 것이 아니다. 내가 아닌 것에 대해 내가 아니라고 아는 앎, 그것 밖에 없다. 여기에서 끝나지 않으면 다시 불필요한 일들이 생겨난다. 자칫 무엇을 알면 무엇에서 벗어나고 빠져나온다고 생각하겠지만 벗어나는 일도 빠져나오는 일도 아니다. 사실은 아무 일도 일어나지 않은 것이다. 그저 많은 생 동안 자신과 무관한 일에 너무 많이 관여하여 그 일이 꼭 나의 일처럼 느껴진 것이지, 나의 일이 아니다. 부처님께서 열반에 드실 때 제자들에게 "자신을 의지하고 가르침을 의지하라"고 말씀하셨다. 이때 자신은 모양과 소리가 아닌 자기 자신이며, 그것을 아는 것이 가르침을 의지하는 것이다.

〈(사)여시아문 선원장〉

불기2567(2023)년
부처님오신날
마음의 평화 부처님 세상

(사) 法불교조계종

총무원장 능허 혜운(흥안사)



법불교조계종
총무원장 혜운

종회의장 조허 혜윤(금강사)
교육원장 인륜 보현(보광사)
선 원 장 진보(법등사)
규정원장 백봉 성관(대성사)
포교원장 혜선(효암사)
문화원장 일락(중산정사)

서울특별시 성북구 성북로31길 5-44 전화 02)762-2459 팩스 02)742-2344