"누구든지 본래 마음엔 번뇌가 없었다"



지안 스님의 승만경 강화

㊺ 제일의의 지혜

〈원문〉 "세존이시여, 금강과 같은 지혜가 곧 제일의(第一義)의 지혜이니 성문이나 연각으로서 무명주지를 끊지 못하고 성제(聖諦)를 처음 본 지혜는 제일의의 지혜가 아닙니다. 세존이시여, 둘이 없는 성제를 아는 지혜로써 모든 주지를 끊어야 합니다. 세존이시여, 여래·응등정각은 성문·연각의 경계가 아니니 불가사의한 공의 지혜(不思議空智)로써 온갖 번뇌의 장애(煩惱障)를 끊어버립니다.

세존이시여, 만약 일체 번뇌의 장애를 끊으면 곧 최후의 완성된 지혜(究竟智)가 되니 이것을 가장 으뜸가는 지혜(第一義智)라 합니다. 처음으로 성제를 안 지혜는 최후의 완성된 지혜가 아니고, 아뇩다라삼먁삼보리로 향하는 지혜일뿐입니다.

세존이시여, 성(聖)의 의미는 성문·연각의 경계가 아닙니다. 성문·연각은 한정이 있는 공덕을 성취하였고, 성문·연각은 부분적인 공덕을 성취하였으므로 이름을 성인이라 하나 성스러운 진리(聖諦)라 하는 것은 성문·연각의 법이 아니며, 성문·연각의 공덕도 아닙니다.

세존이시여, 이 진리는 여래·응등정각께서 처음으로 깨달아 아시고, 그 후에 무명의 껍질에 가려져 있는 세상 사람들을 위하여 열어 보이시고 연설하셨으므로 성스러운 진리(聖諦)라 합니다.

〈강설〉 성문(聲聞)의 수행은 사성제를 닦아서 번뇌를 끊는다고 일반적으로 말하는데 〈승만경〉에서는 성문과 연각의 사성제는 무명주지의 번뇌를 완전히 끊지 못했기 때문에 제일의 지혜가 되지 못한다고 하였다. 여래의 사성제라야 출세간의 상상지(上上智)가 되며, 제일의 지혜가 된다고 하였다. 고(苦)·집(集)·멸(滅)·도(道)의 사성제를 닦아 번뇌를 끊어가는 이승들의 수행이 여래의 경지와 비교하면 차이가 있다는 것이다. 이런 면에서 보면 사성제를 통한 수행의 정도가 소승과 대승이 다르다는 이야기다. 사성제가 단순한 하나의 교리해설이 아니라 번뇌를 없애는 수행의 실천요목으로 어느 정도 닦았는가로 판가름난다는 것이다.

〈승만경〉에서는 소승인 이승(二乘)의 사성제를 작성제(作聖諦)라 하고 대승의 사성제를 무작성제(無作聖諦)라 하여 작(作)과 무작(無作)으로 구분하여 설명하고 있다. 작(作)은 작위(作爲)로 의도적으로 애를 쓰서 무엇을 하려고 하는 마음이다. 말하자면 자연스러운 순수성이 그대로 완전하게 있는 것을 무작위(無作爲)라 한다면 작위는 그렇지 못한 반대의 경우다. 지음이 있는 작사성제와 지음이 없는 무작사성제를 말한 것은 이승의 사성제와 대승의 사성제를 다르다고 보는 견해에 의해서이다. 생사를 말하면서도 유위와 무위를 말했는데 유루법(有漏法)으로 말미암아 수동적으로 생사에 윤회하는 것이 유위생사다. 반면에 무위생사는 변역생사와 같은 뜻으로 중생을 제도하겠다는 대비원력에 의해 능동적으로 생사에 머무는 것을 말한다. 말하자면 보살의 경지에서 생사를 받는 것이다. 중생도 무위중생이라는 말이 있는데 이것도 무위해탈의 경지에 도달한 보살을 가리키는 말이다. 법을 유위법(有爲法)과 무위법(無爲法)으로 구분하는데 인연에 의하여 만들어지는 현상은 생멸이 있으므로 유위법이라 하고 무위법은 인연 생멸법의 범위를 벗어나 인과의 지배를 받지 않는 것을 말한다. 또 달리 설명하자면 마음에 생멸이 남아 식심(識心)이 완전히 끊어지지 못한 것은 유위며, 생멸이 사라져 식심이 일어나지 않는 것이 무위다. 세간법은 유위의 경계며 출세간법은 무위의 경계다. 유위가 유루이며, 무위가 무루이다. 일체 번뇌의 장애가 완전히 끊어진 것을 최후의 완성된 지혜 구경지(究竟智)라 하고 제일의지(第一義智)라 한다고 하였다. 이 경문의 말을 두고 생각해 보면 지혜라는 것이 번뇌가 끊어진 것을 의미하는 말이라고 볼 수 있다. 누구든지 본래의 마음에는 번뇌가 없었다는 것이다. 그리하여 번뇌를 객진번뇌(客塵煩惱)라 부르기도 한다. 바깥에서 들어와 있는 손님과 같은 번뇌라는 뜻이다.

〈반야불교연구원장〉

몸·호흡·마음 고르게 하는 세 단계



대풍 스님의 진심법문

㊽ 선정수행 조건과 깨달음 위한 조절법

△셋째, 몸·호흡·마음 함께 조절

불자 여러분! 참선을 할 때는 몸과 호흡과 마음을 조절하여 고르게 해야 합니다. 몸과 호흡과 마음을 고르게 하는 방법에는 세 가지 단계가 있습니다. 첫 번째 단계는 참선에 들어갈 때이고 두 번째 단계는 참선 중에 있을 때이며 세 번째 단계는 참선에서 나올 때입니다. 이 세 가지 단계에서는 몸과 호흡과 마음을 고르게 하는 방법에 차이가 있습니다. 그 이유는 바로 참선에 들어갈 때와 참선 도중과 참선에서 나올 때의 양상이 다르기 때문입니다.

몸을 바르게 조절하는 법

참선을 시작하려고 할 때는 먼저 몸이 바르게 안정이 되었는지를 파악해야 합니다. 비록 참선을 시작하기 전일지라도 몸의 행(行)·주(住)·좌(坐)·와(臥) 등 일체의 동작에서 몸을 자세하게 살펴보아야 합니다. 몸의 동작이 크거나 거칠면 바로 호흡이 따라서 커지게 됩니다. 호흡이 커지고 거칠어지면 마음이 산란하여 안정되기 어려울 뿐만 아니라 참선할 때도 마음이 산란하여 평온상태로 선정·삼매를 이룰 수가 없게 됩니다.

불자 여러분! 그렇다면 참선에 들어가기 전에 어떠한 상태로 몸을 조절해야 할까요? 그 방법은 다음과 같습니다. 먼저 좌복을 놓고 편안하게 앉습니다. 좌복에 앉아 몸을 늘 편안하게 할 수만 있다면 오래도록 좌선에 방해가 되지 않을 것입니다. 좌복에 앉아 먼저 스스로 온몸을 안마합니다. 몸과 함께 모든 팔다리의 마디를 흔들어 움직이는 일을 7~8회 정도하고 스스로 자기 몸을 안마하되, 손이나 발이나 차별이 없게 똑같이 해야 합니다. 그런 이후에 자세를 바르게 잡아 앉습니다. 자세를 바르게 하기 위해서는 먼저 양다리를 반드시 바르게 해야 합니다. 만일 반가부좌를 한다면 오른편 다리를 왼쪽 다리 위에 놓고, 끌어 당겨서 몸에 가까이하여 오른편 발가락이 왼편 허벅다리와 가지런하게 놓고, 또 왼편 발가락은 오른쪽 무릎 허벅지와 가지런하게 놓아야 합니다.

다음은 허리띠와 옷을 느슨하게 풀어서 바르게 입어야 합니다. 다음은 두 손을 펴서 왼손바닥 위에 오른손을 올려놓고 엄지손가락을 서로 맞대는 선정인을 취합니다. 그리고 두 손을 가지런하게 오른쪽 다리 위에 올려놓고 끌어당겨서 몸 가까이 한 후 알맞게 안정시킵니다.

그 다음은 몸을 바르고 곧게 세워야 합니다. 먼저 척추를 단정하게 펴서 곧게 하여 등뼈들이 서로 가지런할 수 있도록 굽지도 높지도 않게 해야 합니다. 다음은 청량골을 바로 세워서 머리와 목을 바르게 하고 코가 배꼽과 수직으로 일직선이 되게 하되 기울지도 비스듬하지도 않도록 해야 합니다. 이때 머리는 숙이지도 쳐다보지도 말고 얼굴을 평평하게 정면으로 향하도록 바로 세워야 합니다.

그런 다음 몸을 이완시키기 위해, 먼저 심호흡을 크게 3~4회 하여서 폐 속에 있는 탁한 공기를 모두 몸 밖으로 내 뱉어야 합니다. 입을 열고 천천히 공기를 내보내되, 공기가 제대로 나갈 수 있도록 하고 입으로 불어내지 말아야 합니다. 폐 속의 탁한 공기가 모두 나간 후에는 입을 다물고 콧속으로 맑은 공기를 넣습니다. 이때 들숨때는 반드시 입을 다물어야 합니다. 입을 다물되 입술과 이빨이 겨우 서로 맞닿을 정도로 하고, 혀는 들어 말아서 혀끝이 위 이빨과 잇몸 사이에 닿게 합니다. 그리고는 가볍게 눈을 감습니다. 눈을 감을 때는 바깥 빛이 겨우 차단될 수 있도록 눈동자는 정면으로 향해 응시하고 눈꺼풀만 자연스럽게 살며시 내려 덮은 상태를 유지합니다.

모든 준비가 끝났으면 좌복에 앉아있는 몸의 상태가 단정하고 바르게 앉아있는 것이 마치 배의 닻돌처럼 되어야 합니다. 그리고 몸은 이완시키되 너무 느슨하게도 너무 조이지도 말고, 좌선 중에는 손을 움직여 몸을 자주 긁거나 몸을 움직이는 일이 없도록 해야 합니다.

〈밀양 사천왕사 주지〉



지흐스님의 禪으로 읽는 '맛지마니까야'

㊺ 아쌀라야나의 경 1

모든 생명체는 佛性 있다

"아쌀라야나여, 만약에 귀족 가문에서 태어난 자들이 와서 사라수, 사라라수, 전단수 또는 발담마수의 부싯목을 가져와서 불을 지펴서 불빛을 밝힌다면, 바로 그 불꽃만이 화염이 있고, 광채와 광명이 있어 바로 그 불꽃으로만 불을 만들 수 있습니까? 그런데 만약에 천민 가문에서 태어난 자들도 개 먹이통, 돼지 먹이통, 세탁통이나 엘란다 나무의 부싯목을 가져와서 불을 지펴서 불빛을 밝힌다면, 바로 그 불꽃만이 화염이 없고, 광채와 광명이 없어, 그 불꽃으로는 불을 만들 수 없습니까?"

모든 것은 오직 마음이 지어낸다는 뜻의 '일체유심조(一切唯心造)'라는 말을 듣고 "그렇지, 다 마음이 만드는 것이지"하고 넘어간다면, 이 말의 함의(含意)와는 거리가 있다. '일체(一切)'의 뜻을 명확하게 이해하는 데 어려움이 있기 때문이다. 이것과 비슷한 결이 '무(無)'자 공안이다. "개에게 불성이 있습니까? 없습니까?"라는 물음에 조주 스님께서 '유(有)'라고 답했을 때, 수행자들 대부분 부처님께서도 모든 생명체에 불성이 있다고 말씀하셨으므로 '그렇지' 긍정하며 자신의 견해에 빠져 듣고 견해로 알아버린다. 그래서 조주 스님은 다시 그 물음에 '무(無)'라고 하셨다. 똑같은 대답이지만 이제는 그것에 '어째서?'라는 의문을 가진다. 조주 스님은 의문을 가지게 하려고 '무(無)'라고 답하신 것이 아니다. 그러나 적지 않은 수행자들은 이것에 의문을 가지고 수행한다. 처음에 '유(有)'라고 하신 말씀에서 회광반조하는 마음을 내었다면, 아마 그 자리에서 모든 것에 대한 앎이 드러났을 것이다.

그럼 왜 여기에서 계합하지 못하고 헤매고 있는가? 그것은 아주 간단하다. 확연한 답을 구하는 데 정신이 팔려서, 확연한 답을 구하고 있는 자의 어처구니없는 실수를 보지 못한 탓이다. 나중에 알고 나면 얼마나 어처구니없는 짓을 하였는지 알게 되어 웃음을 참을 수가 없다. 부처님께서 말씀하신 "모든 생명체에 불성이 있다"는 그 말씀이 즉(卽)하여 들어야 하는 온전한 가르침이었던 것이다. 그러나 이 즉답을 어떻게 쉽게 알아들을 수 있겠는가. 쉽다는 말조차도 틀린 말인 줄 알지만 그렇게 말할 수밖에 없으니 말하고 웃음을 멈출 수가 없는 것이다. 가지고 있다는 것은 가지고 있지 않을 때가 있었을 때 하는 말이지만, 언제나 가지고 있는 것은 가지고 있다는 말, 그 자체가 필요 없는 말이다.

육조스님은 이것을 단박에 그렇게 보아버렸다. 그리고 황매산에 가서 오조 홍인대사를 만나 그러하다는 것을 말했다. 그때 홍인대사 옆에 있던 누구도 육조스님의 뜻을 알지 못했다.

손에 상처투성이의 나무꾼 혜능을 바라보던 반대편 노승은 실눈을 가느다랗게 치켜뜨고 무거운 입을 뗐다. "그대는 어디 사는 누구인가?", "영남(嶺南)의 백성입니다.", "무슨 일로 왔는가?", "오직 부처가 되기 위해 왔습니다." 이에 홍인대사가 "그대는 남방 출신의 오랑캐여서 불성이 없거늘 어떻게 부처가 되려고 하는가?"라고 찔렀다. "사람에겐 남북이 있을지 모르겠으나 불성엔 남북이 없습니다"라고 했다. 홍인대사가 혜능을 알아보고 서둘러 시자에게 방아 찧는 곳으로 보내라 하였던 것이다.

육조스님은 〈금강경〉의 한 구절 '응무소주 이생기심(應無所主 而生其心)'에서 마음의 장애를 벗어났다. 풀이하면 "응당 머무는 바 없이 그 마음을 내라."이다. 그럼 머무는 바 없는 마음이 무엇인가? 앞에서 말한 일체와 같은 마음이다. 하나의 마음은 하나 이외의 다른 마음이 없다. 어떤 마음을 가지고 어떤 마음을 버릴 수 있겠는가. 마음은 가질 수도, 버릴 수도 없는 것인데 그것을 가졌다고 느끼는 순간, 일체의 마음을 잊고 다시 버리는 악순환에 빠진다. 마음은 움직임이 없다. 마음이 물질을 가졌다는 마음이 있겠는가? 만약 물질을 가졌다는 마음이 있다면, 그것은 욕망이지 마음이 아니다. 마음이 바로 스스로[無我]라는 것을 알면, 더 이상 부족을 모르고 원망을 모르고 구하고자 하는 어떤 마음도 일어나지 않는다.

〈(사)여시아문 선원장〉

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈

가루자죽염	125g	45,000원
가루자죽염	230g	82,000원
알갱이자죽염	125g	50,000원
알갱이자죽염	230g	90,000원
휴대용 알갱이 자죽염	20g	9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈

◆ 음식조리용·양치용·피부미용

보급형 민속죽염	500g	20,000원
	250g	10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr

불교 상용의식집을 소개합니다



삼보에 귀의하옵고!
불자가족 여러분 편안하셨습니까.
漢文/한글(겸용)불교 상용의식집을 편찬한 성묵스님입니다.
시대의 변화와 더불어 신앙생활이 바뀌듯 경전도 바꾸어야 합니다.
세계 최고수준의 한글을 보유한 민족으로 그동안 한문경전으로 공부를 해왔습니다.
이제는 알기쉬운 우리말 경전으로 바꾸어 가야 합니다.
부족하지만 (우리말)예경/각청·수계/방생편(11)권과...천도/시식·장의편(12권)을 통합하여 2권으로 축소 편찬하였음을 알려드리오니 활용하시기 바랍니다.

주문하는 곳 TEL. 054-974-1345 HP. 010-7144-7339 (총무)

아울러 함께 창종 발기인으로 종단을 시작하실 대덕스님들을 모십니다.
이미 종단은 2020년에 허가와 종단협회 가입까지는 완료됐으나 코로나 관계로 중단되어 다시 출발하려고 하오며, 현재 종도는 없는 상태입니다.
시작부터 함께 하실 뜻이 있으신 대덕스님들께서 연락을 주시면 소상하게 설명을 드리겠습니다.
조건없이 연락주시면 함께 출발하겠습니다.
☎ 010-5277-8024 (성묵 스님)