잘못된 수행을 잘못된 줄 알라



지안 스님의 〈능엄경〉 강해

㊸ 색음(色陰)

〈원문〉 "아난아, 마땅히 알아라. 네가 도량에 앉아서 모든 생각이 소멸되어 그 생각이 다하면 곧 생각이 떠난 거기에 모든 것이 분명하게 밝아져서 동(動)·정(靜)에 달라짐이 없이 기억하거나 기억하지 않거나 한결같거늘 마땅히 이곳에 머물러서 삼마제에 들어가면 눈 밝은 사람이 캄캄한 어둠 속에 있는 것과 같아서 정교한 성품이 미묘하고 청정하나 마음이 빛을 발하지는 못하나니 이것을 이름하여 색음(色陰)의 구우(區宇)라 하느니라. 만약에 눈이 밝아지면 시방이 훤히 열려서 어둠이 없어지나니 색음이 다한 것이라 하느니라. 이 사람은 곧 겁탁(劫濁)을 초월하리니 그 말미암은 바를 관찰하면 견고한 망상이 그 근본이 되었기 때문이니라.

아난아, 이러한 상태에 있어서는 미묘하고 밝은 것을 정교하게 연구하며, 사대(四大)가 짜지지 않으면 잠깐 사이에 몸이 능히 장애를 벗어나리니 이는 정교한 밝음이 앞의 경계에 흘러넘치는 것이라 하느니라. 이는 다만 공용으로 잠깐이와 같은 것을 얻었을 뿐 성과(聖果)를 증득한 것은 아니니라. 성과를 얻었다는 마음을 먹지 않으면 좋은 경계이나 성과를 얻었다는 생각을 지으면 곧 사견(邪見)이 되고 마느니라.

〈강해〉 삼마지를 닦다가 모든 생각이 소멸되어 떨어져 나가면 아무것도 모르는 무지의 상태가 되는 것이 아니라 모든 것이 훤하게 밝아져, 생각이 없어졌으므로, 움직이고 고요함이 동시에 없어져 기억되는 일도 잊어버리는 일도 없이 공적(空寂)한 경계가 그대로 유지되어 삼마제에 들게 된다는 것이다. 이때를 비유하여 말하면 시력이 좋은 사람이 캄캄한 어둠 속에 고요히 있는 것과 같아서 정신은 초롱초롱한데 바깥 경계는 빛이 없어 보이지는 않는 상태가 된다는 말이다. 색음이 녹아지지 않았기 때문에 마음에서 아직 빛이 밖으로 비쳐 나오지 못하는 것을 말한다. 그러다가 마음의 빛(心光)이 생겨 밖으로 나오면 눈이 더욱 밝아져 시방이 훤히 열리어 어둠이 없어진다고 했다. 이때는 이미 색음이 없어진 경계이다. 구우(區宇)란 일정한 범위 구역을 가지고 있는 상태를 말하는데 색음이 남아 있는 것을 말한다.

색음이 다해 없어지면 겁탁(劫濁)을 초월한다고 하였다. 그 이유를 겁탁이 견고한 망상으로 되었기 때문에 색온의 견고함이 없어지면 겁탁을 벗어나게 된다는 것이다. 보통 오탁악세(五濁惡世)라 하여 중생 세계에 다섯 가지 나쁜 점을 들어 말하는데 겁탁(劫濁), 견탁(見濁), 번뇌탁(煩惱濁), 중생탁(衆生濁), 명탁(命濁)이다. 〈법화경〉에도 오탁에 대한 설명이 나오지만 〈능엄경〉에서는 〈법화경〉과 다르게 설명되고 있다. 오탁의 일반적인 개념을 살펴 볼 때, 겁탁은 시대적인 혼탁을 말하는 것으로 기근(飢饉)이나 질병(疾病), 전쟁(戰爭)이 발생하여 시대가 흐려져서 입는 재액(災厄)을 말하고, 견탁은 말법시대에 사법(邪法)과 사견(邪見)이 난무하여 사상의 혼탁이 넘치는 것을 말한다. 번뇌탁은 사람의 마음이 번뇌에 의해 흐려진 것을 말하고, 중생탁은 인간의 행위가 악행이 많아져 인륜 도덕이 무너지며 인과법을 무시하고 악업을 짓고도 과보를 두려워하지 않는 것을 말하며, 명탁은 수명의 피해를 자주 입어 천수를 누리지 못하고 비명횡사(非命橫死)하는 액운(厄運)을 말한다.

'사대(四大)가 짜지지 않는다'는 것은 고체의 상태로 있던 몸이 색음이 다하면 색을 이루던 사대가 유리(遊離)되어 기체화(氣體化) 되는 것을 말한다. 매우 신비한 말이 위의 본문 문장 다음에 나오는데 색음이 녹아질 때 몸 안에 있는 회충 따위를 몸 밖으로 꺼낼 수가 있다 하였다.

오음(五陰) 가운데 색음을 음마(陰魔)라 한다. 수(受), 상(想), 행(行), 식(識)이 모두 음(陰)이지만 수음과 상음은 마가 외부에서 온다 하여 외마(外魔)라 하고 행음은 심마(心魔) 식음은 견마(見魔)라 부르기도 한다. 오음에 모두 마(魔)가 있다는 것은 그만큼 삼마제를 닦기가 어렵다는 것을 말한다. 마(魔)라는 것은 결국 잘못된 수행을 잘못된 줄 모르고 옳은 수행이라 여기고 있는 병폐를 두고 하는 말이다. 어떤 신비한 경계가 나타나면 그것에 도취되어 올바른 깨달음을 얻었다고 착각하지 말라고 주의를 주는 뜻에서 마의 경계를 알려주는 것이다.

〈반야불교연구원장〉

32진로수행, 첫 번째 운용 경로는…



구선 스님의 〈묘법연화경〉 강의

㊸ 32진로수행

열한 번째로 세워지는 단(壇)이 회음 기점이다. 항문과 음낭 뒤 모서리를 연결하는 선의 중점에 위치한다. 임맥과 독맥, 충맥이 교차하는 자리이다. 임맥의 종지이고 독맥의 시작점이며 충맥으로는 백회 기점과 연결되어 있다.

전립선의 치료점이고 성선신경총을 활성화시켜주는 자리이다. 남성호르몬 분비와 관련이 있고 뇌혈관의 수축과 팽창에 관여한다. 엄지발가락 경로와 검지 경로로 연결되어 있고 백회 아래쪽에서 피질 경로와 연결되어 있다. 백회에서 표출된 자기장이 다시 유입되는 자리이다. 눈 밑 쪽 상악골과 공명을 이루고 가로막신경과 부교감신경의 수축으로 기능이 저하된다. 엄지로 3지와 4지를 억제시킨 상태에서 중간기둥 'ㅇ' 발성으로 중황과 백회를 함께 울려준다. 그런 다음 발성의 진동을 중극, 황정을 거쳐서 회음까지 끌고 내려온다.

백회와 회음이 함께 자극되면서 회음 자리가 얼음장처럼 차갑게 느껴지면 냉기가 없어질 때까지 발성을 반복한다. 회음 기점이 따뜻하게 느껴지면 단(壇)이 세워진 것이다. 열두 번째로 세워지는 단(壇)이 황중 기점이다. 황정과 중극 사이 척수 10번 분절 배 쪽에 세워진다.

한물건이 형성된 이후에 중극과 황정 사이에서 내호흡을 하면서 세워지기도 하고 비상비비상처해탈 과정에서 흉수 10번 막관을 하면서 세워지기도 한다. 수인법은 3지, 4지 억제이다. 황중이 세워지면 열두 개의 단(壇)이 하나로 통합된다. 황중기점이 세워지지 않으면 서른두 개의 삼각형이 갖춰지지 않는다. 그렇게 되면 삼십이진로 수행이 완성되지 않는다. 세포를 제도하는 중추점이고 양신이 포태되는 자리이다. 황중이 세워지기 이전에는 열한 개의 단(壇)을 운용하면서 32진로수행을 한다.

32진로수행은 세 개의 단(壇)이 세워진 이후부터 행해진다. 선정의 성취가 먼저 갖추어진 뒤에 할 수도 있고 32진로수행을 하는 과정에서 선정을 성취할 수도 있다. 32진로 수행의 첫 번째 운용 경로는 중심, 영대, 명문이다. 이 라인을 가동하면서 후천기를 집약시키고 명문의 쿤달리니를 일깨운다. 척추 순화의 시작이다.

옴자 발성을 하면서 중심 단에 후천기를 집약시킨다. 그런 다음 발성의 진동으로 명문과 영대를 함께 울려준다. 영대가 자극되면 교감신경 에너지가 촉발되고 명문이 자극되면 쿤달리니 에너지가 깨어난다. 그렇게 되면 오장의 선천기도 함께 표출된다.

평범한 사람들은 오장의 선천기가 깊은 숙면 상태에서 표출된다. 하루에 5분 정도 표출되는데 이때 충맥을 통해 명문으로 이동한다. 오장의 선천기가 명문으로 이동하면 쿤달리니 에너지와 하나로 합쳐진다. 그러면서 쿤달리니가 충전된다. 쿤달리니가 충전되면 잠에서 깨어나게 된다. 쿤달리니 에너지가 소모되면 다시 잠이 온다.

5장의 선천기는 음식을 통해 보강된다. 중심과 영대, 명문 기점을 연결해서 운용하게 되면 오장과 명문 간에 이루어지는 에너지의 교류가 수시로 일어난다. 그러면서 생체기능이 비약적으로 증가한다. 70대 노인이 30대 청년처럼 바뀌게 된다. 오장과 명문, 중심은 경락과 혈관으로 서로 연결되어 있다. 오장과 명문은 충맥을 통해서 연결되어 있고 중심과 오장은 혈관을 통해서 연결되어 있다. 중심과 명문, 영대가 서로 연결되면 7식이 발현된다. 그 과정에서 말하고 보는 기능이 원만해진다. 32상 80종호 중에 입과 눈의 형상은 첫 번째 삼각형을 운용하면서 갖추어진다.

〈영양 연화사 주지〉



지흠 스님의 〈능가경〉 강설

㊸ 오온

불덩어리를 던져버려라

수행을 어떻게 해야 하는가를 묻기 전에 수행을 하기 위한 전제 조건이 무엇인가를 먼저 고민해 보아야 한다. 부처님께서는 이렇게 말씀하셨다. "집 있는 곳에서 집 없는 곳으로 떠나 수행승이 됩니다." 아마 초기경전인 〈니까야〉를 읽어 보신 분이라면 왕을 비롯해 누구에게나 진리를 참구하기 위한 전제 조건으로 이렇게 말씀하셨다는 것을 알게 된다. 그렇다면 왜 이렇게 말씀하셨을까? 궁금할 것이다. "번잡한 곳에서 번잡하지 않은 곳으로 떠납니다." 부처님의 이 말씀이 그 해답이 될 것이다. 번잡한 일을 하면서 진리를 탐구하는 데는 한계가 있다는 것을 누구보다도 잘 알고 계신 것이다. 집이라는 대상과 번잡하다는 행위에 대해 처음에야 단순하게 생각할 수도 있겠지만 수행을 하다보면 그 말씀 속에 숨어 있는 뜻이 무엇인지를 발견하게 된다.

그 집이라는 것이 세상이 될 수도 있고, 자신이 사는 집일 수도 있고, 친지와 가족의 공간이 될 수도 있고, 하고 싶은 일이 될 수도 있지만, 최종적으로 귀결하는 곳은 오온이 집이고, 오온이 '나'라는 생각의 집이고, 오온이 나의 자아라는 집착의 집일 것이다. 번잡한 일도 마찬가지다. 세상의 일일 수도 있고, 가족 간의 대소사일 수도 있고, 하고 싶은 일일 수도 있다. 그러나 결과적인 것은 세상의 일에 내가 관계가 있을 것이라는 생각의 번잡함일 것이다. 이 두 가르침은 우리가 어떻게 수행해야 하는지를 제시하고 있는 것이다.

수행은 세상에서 일어나는 일과 개체와 개체 간에 일어나는 갈등에 대해 옳고 그름을 논하는 것이 아니라, 생명체가 가지고 있는 근본적인 문제, 즉 생로병사로 일어나는 괴로움에 대해 참구하는 것임을 분명히 한다. 괴로움에 대한 탐구는 옳고 그름으로 간택할 수 없는 문제이다. 이것은 누구나 겪어야 하는 괴로움인 것이다. 그러므로 사소한 개체의 문제에 빠져 참구해야 하는 근원적인 문제를 놓쳐서는 안 된다는 것이다. 그런데 대부분은 개체의 사소한 문제에 빠져 몸이 소멸할 때까지 진정한 수행을 하지 않는다. 이런 일은 출가자이든 재가자이든 비슷하다. 아마도 진정으로 바른 견해의 가르침을 듣지 못했을 경우가 태반일 것이다.

팔정도에서 바른 견해가 제일 먼저 나오는데, 이것은 가장 중요하기 때문이다. 이것이 어떤 가르침인지를 참구하지 않고 자신이 가진 세상의 견해로서 사유한다면 밑 빠진 독에 물을 채우는 일이 될 수밖에 없다.

그렇다면 바른 견해가 무엇인가? 앞에도 잠깐 언급했듯이 세상의 일과 개체간의 갈등에 대한 옳고 그름의 판단을 버리고, 괴로움에 처해 있는 몸과 마음에 대해 '나'라고 하는 생각과 나의 것이라고 하는 생각과 나의 자아라고 하는 생각이 올바른 생각이 아니라는 바른 견해를 갖는 일이다. 이러한 바른 견해가 생겨날 때, 바른 사유는 장애물이 사라지고 급물살을 만난 배가 빠르게 바다로 나아가듯, 사유에 불필요한 요건들이 사라지고 해야 할 사유에 집중하게 된다. 만약 몸과 마음이 내가 될 수 없다는 바른 사유가 되어 있다면 조사의 언어에 계합할 수 있는 조건을 갖추고 있는 것과 같다. 그는 불덩어리를 던질 준비를 항상 하고 있는 것이다. 오온이 불덩어리라는 사유를 항상 하고 있는 것이다. 그러니 누가 오온에 대한 바른말을 해주기를 바라고 있는 것이다. 아난존자는 부처님 열반 후 1차 결집에 참여할 수가 없었다. 가섭존자는 그러한 아난존자의 안타까움을 보고 아난존자에게 마지막 일갈을 해줬다. "문 앞에 있는 찰간을 꺾어버려라(倒刹門前刹竿着)."

세상에서 가장 높은 벽은 '나'라고 하면서 살아온 오온이다. 그 오온의 벽을 부숴버리라고 말하는 것이다. 벽이 무너지지 않으면 '내가 한다, 내가 하지 않는다.', '이렇다, 저렇다.'라는 개념에서 해방되지 못한다. 이러한 개념에서 해방되지 않고서는 한 발짝도 앞으로 나아갈 수가 없고, 방법이 없다. 왜냐하면 개념에서 해방되는 것을 알려주어도 또 다른 개념으로 모든 것을 인식하기 때문이다. 그리고 새로운 개념을 만들어 버린다. 해방이 그에게는 더 복잡한 일이 되어버린다. 그것은 불덩이를 들고 던졌을 때, 자신에게 좋은지 나쁜지를 간택하고 있기 때문이다. 불덩어리를 들고 고민하는 일이 얼마나 어리석은 일인 줄을 모른다. 불덩어리를 던져버리는 것이 지혜이고 번민에서 해방된 것이다.

〈(사)여시아문 선원장〉

현대불교신문
法보시 신청

부처님 가르침인 '佛法'을 보시하는
법보시 공덕은 보시 공덕 중 으뜸입니다.

부처님법을 전하는 현대불교신문 법보시는
독거어르신, 교도소 재소자, 군 장병, 병원 환우들에게
현대불교신문을 보시하는 공덕입니다.

지금 신청하세요. 1만원으로 2부 보시.

02-2004-8212

