# 마경 잘못 알면 바른 수행 못해



지안 스님의 〈능엄경〉 강해

㊶ 마의 경계

〈원문〉 그때 여래께서 법회를 마치려 하시다가 사자상(師子牀)에서 칠보의 책상을 당기시며, 자금산(紫金山)을 돌려 다시 와 기대시고 대중과 아난에게 고하셨다.

"너희들 유학인 연각과 성문이 오늘 마음을 돌이켜서 대보리인 위없는 묘각(妙覺)에 나아가려 하므로 내가 지금 참된 수행법을 설했거니와, 네가 아직 사마타와 비파사나를 닦는 데 있어 미세한 마사(魔事)를 알지 못하나니, 마(魔)의 경계가 나타날 적에 네가 능히 알지를 못하면 마음을 닦는 것이 바르지 못하여 사견(邪見)에 떨어지게 된다.

이 마(魔)라는 것이 혹 너의 음마(陰魔)이며, 혹은 다시 천마(天魔)이며, 혹은 귀신이 붙거나 도깨비를 만나는 것이니, 마음속에 분명히 알지 못하면 도적을 잘못 알아 아들이라 여기는 것과 같으리라. 또 조금 얻은 것을 가지고 다 얻은 것처럼 여기면 제4선의 듣지 못한 비구가 허망하게 성과(聖果)를 증득했다 말하다가 천상의 과보가 끝나서 쇠잔한 모습이 나타나면 아라한도 몸이 후유(後有)를 만난다고 비방하다가 아비지옥에 떨어지는 것과 같으리라."

〈강해〉 선정을 닦는 수행 도중에 간혹 마(魔)의 경계가 나타나는 수가 있다고 한다. 〈능엄경〉에는 이 마(魔)의 경계를 가장 자세하게 설명하고 있다. 이른바 변마장(辨魔章)이라 하여 10권 중 9권 10권이 모두 마사(魔事)를 가려내는 이야기다. 수능엄정(首楞嚴定)을 닦을 때 오음(五陰)에 열 가지씩 50개의 변마(辨魔) 이야기가 나온다.

능엄법회를 마치시려던 부처님이 아직 번뇌가 남아 있는 이승의 무리를 대표해 아난에게 설해주는 특별한 내용이다. 자금산은 부처님 몸을 가리킨 말이다. 마(魔)란 원래 범어 마라(魔羅:Mara)를 줄인 말로 선정을 닦는 수행을 방해하는 것을 일컫는 말이다. 몸과 마음을 시끄럽게 하여 선법을 방해하고 좋은 일을 못 하게 한다고 한다. 사마타와 비파사나는 지(止)와 관(觀)으로 선정(禪定)을 닦는 것을 말하는데 이때 미세한 마경(魔境)이 나타나는 수가 있는 것을 아난이 그걸 모르니 잘 알아 두라는 말씀이다. 이 마(魔)의 경계를 잘못 알면 사견에 떨어져 올바른 수행을 못한다는 것이다. 음마(陰魔)는 오음마로 공부하는 가운데 자기 몸에서 이상한 경계가 나타나는 것을 말한다. 외부로부터 오는 마가 아닌 자기 자신 안에서 나타나는 마이다. 천마(天魔)는 천인들이 마구니 노릇을 하는 것을 말한다. 귀신이 붙거나 도깨비를 만난다는 것은 외부로부터 오는 마경이다. 사람이 죽은 후 다음 생을 받을 때까지의 기간 동안을 중유(中有)라 하고 달리 중음(中陰)이라고도 한다. 이 기간이 보통 49일이라 하여 사찰에서 그 날수에 맞추어 재(齋)를 지내는 풍습이 있는데 이것을 49재라 한다. 물론 지극히 선하거나 악한 업을 지은 경우에는 49일이라는 중음 기간에 관계없이 죽은 다음 바로 선도(善道)나 악도(惡道)로 가버리는 경우도 있다고 한다. 귀신이 붙는 것은 중음이 사람에게 붙는 것도 포함된다. 이런 경우 신들렸다고 한다. 신들린 사람들이 무당(巫堂)이 되는 수도 있다. 도깨비(魑魅)는 잡귀(雜鬼)의 하나로 민간전설에 사람이나 동물의 형상을 하고 나타나 사람을 홀리기도 하고 짓궂은 장난을 치기도 한다고 한다.

선정을 닦을 때 이러한 마경이 나타나면 이것이 마사인 줄 알아야 한다는 것이다. 이를 모르면 올바른 선정이 닦아지지 않아 마경에 빠져 사견(邪見)을 이루고 만나고 하였다. 제4선은 색계(色界) 제 4선천(四禪天)의 복생천(福生天), 복애천(福愛天), 광과천(廣果天), 무상천(無想天)을 말한다. 이곳은 희로애락(喜怒哀樂)을 느끼지 못하고 이렇다 저렇다 하는 판별이 없이 그냥 희로애락이 없으니까 그것을 부처가 되었다고 생각한다는 것이다. 감정이 없어져 아무 생각이 없는 상태를 두고 아무것도 모른다는 뜻에서 무문비구(無聞比丘)라 하였다. 그러나 이들이 천상의 과보를 마치면 다음 생의 몸 후유(後有)를 받게 되는데 생사를 해탈하여 더 이상 몸을 받지 않는 아라한이 된 줄 알았는데 아라한도 몸을 받는지 실망하고 비방한다는 것이다.

〈반야불교연구원장〉

# 중극, 대범천과 연결되는 자리



구선 스님의 〈묘법연화경〉 강의

㊶ 12개의 기점

세 번째로 세워지는 단(壇)이 중극(中極)이다. 중극은 흉수 5번 신경이 시작되는 척수의 배쪽 면에서 세워진다. 중간 기둥의 세 번째 기점이다. 심장으로 영입되는 교감신경이 시작되는 자리이고 4선정의 사마타가 성취되는 자리이다. 3지, 4지를 엄지손가락으로 굴곡시킨 다음 나선 호흡으로 백회에서 흉수 5번까지 숨을 들이쉰다. 호흡 경로에서 뻑뻑하게 억제된 느낌을 인식한다. 그런 다음 모음 발성 히!이~~~! 발성으로 중극 기점을 자극한다. 후끈한 열기가 일어나면 중극이 자극된 것이다. 중극은 이다와 핑갈라, 슈슘나에너지가 합쳐지고 밝은성품이 생성되는 자리이다. 갈비뼈 순화와 반신소주천이 시작되는 기점이다. 중극은 색계 1천인 대범천과 연결되는 자리이다. 중심과 중극 사이에서 2선정과 3선정, 4선정이 성취되고 견성오도가 이루어진다.

네 번째로 세워지는 단(壇)이 영대(靈臺)이다. 흉추 넷째 마디와 다섯째 마디 사이에서 세워진다. 옥침, 명문과 함께 뒤 기둥을 이루는 중심 기점이다. 중심, 중극과 연결돼서 흉부 교감신경의 기능을 보완해 주고 심장, 폐, 간, 비장에 이다와 핑갈라에너지를 공급해준다. 인체의 앞뒤 자기장을 유지시키는 기둥 역할을 하면서 등 쪽 체감각을 보호해 준다. 중극과 영대는 같은 막단에서 세워지는 기점이다. 엄지손가락으로 3지, 4지를 억제하고 코숨호흡의 경로를 따라서 흉추 5번째 마디까지 숨을 들이쉰다. 그런 다음에 옴자 발성으로 중심을 울려서 영대를 자극한다. 흉추 5번 부위가 배 쪽으로 함몰된 느낌이 들면서 불편해지면 영대 단(壇)이 세워진 것이다. 그 상태에서 배 쪽으로 중극과 중심 기점을 함께 인식한다.

다섯 번째로 세워지는 단(壇)이 백회 기점이다. 중간 기둥의 첫 번째 기점이다. 내기(內氣)가 표출되고 외기(外氣)가 유입되는 자리이다. 백회로 표출되는 내기는 자기장(磁氣場)이다. 유입되는 외기는 초양자 에너지이다. 충맥의 종지(終止)이다. 엄지손가락 끝으로 3지 끝을 살짝 눌러주면 백회 기점이 활성화된다. '츠' 발성으로 강하게 자극해주고 오호~~~! 발성으로 부드럽게 열어준다. 호흡을 들이쉴 때 백회 기점에서 나선으로 움직이는 감각이 느껴지면 단(壇)이 세워진 것이다. 양신(陽身)이 출신하는 경로이고 진여신(眞如身)이 내왕하는 경로이다.

여섯 번째로 세워지는 단(壇)이 미심 기점이다. 양쪽 눈썹 사이에 세워진다. 옥침의 송과체와 연결되어 있고 뇌하수체와 입천장, 천골과도 연결되어 있다. 전두엽피질의 파동이 표출되는 자리이다. 내관(內觀)을 행하고 염력(念力)을 표출시키는 통로이다. 엄지손가락을 천천히 구부리면서 미심의 느낌을 관찰한다. 엄지손가락을 손바닥 끝 쪽으로 최대한 굴곡시킨다. 그런 다음 미심의 상태를 관찰한다. 미심이 조여드는 느낌이 느껴지면 코숨호흡으로 숨을 들이쉬면서 미심과 중황 사이의 공간을 지켜본다. 혀끝으로 입천장을 울려서 길게 니~~~!하고 발성하면서 미심과 중황을 함께 울려준다. 미심을 시각적으로 바라본다. 백색의 밝은 빛이 인식되면 미심 단(壇)이 세워진 것이다.

일곱 번째로 세워지는 단(壇)이 옥침 기점이다. 시각피질과 송과체의 중추점이다. 앞쪽의 미심과 연결되어 있고 천골과 연결되어 있다. 송과체와 미심을 연결해서 함께 운용하면 7식의 눈을 활용할 수 있게 된다. 엄지손가락을 새끼손가락이 시작되는 지점까지 굴곡시킨 다음 코숨 호흡으로 미심에서 옥침까지 숨을 들이쉰다. 혀끝으로 입천장을 울려서 니~~~!하고 길게 발성한다. 그런 다음 미심의 울림을 옥침까지 끌고 온다. 옥침단의 안쪽에서 밋밋한 판자때기가 느껴지면 단(壇)이 세워진 것이다.

〈영양 연화사 주지〉



지흠 스님의 〈능가경〉 강설

㊶ 전도된 의식

# 꿈 속에서는 하나의 사실도 없다

'나' 라는 인식이 생겨나는 순간부터 우리는 자신의 근원을 잊어버리고 '나' 라는 인식으로 만들어진 과거의 관념에 초점을 모으고 살아간다. 이때부터 일어나는 모든 느낌과 생각은 우리의 본질과 상관없이 오랜 세월 동안 축적된 관념의 정보를 바탕으로 일어나고 사라지기를 반복하게 된다. 생겨난 새로운 관념의 정보는 퇴색하여 필요 없는 정보와 바꿔가면서 자신에게 더 나은 세계를 만들기 위해 부단히 노력하게 된다. 그렇게 만들어가는 세계가 실재하는 세계가 아닌 자신의 상상 속에서만 존재하는 세계인 줄은 꿈에도 생각하지 못한다. 우리가 이렇게 생각하지 못하는 것은 인간의 삶이 상상하고 창조하고 새로운 것을 만들어 다른 사람들과 더 나은 삶을 공유할 수 있다고 느끼는 착각인데, 그 착각을 너무나 사실적으로 생각하여 본질을 잊어버리고 누구와도 같은 시간과 공간 속에 살고 있지 않은데 같은 시공간에 사는 것처럼 생활하게 된다.

본질을 잊어버린 상태에서 각자가 가지고 있는 시공간은 관념일 뿐이다. 그 관념이 동일할 수 있는 확률은 제로(zero)다. 그 관념은 '예', '아니오' 처럼 단순한 개념이 아니다. '예' 속에도 수많은 '예' 가 있고, '아니오' 속에도 수많은 '아니오' 가 존재하게 된다. 그러므로 존재하지 않는 시간과 공간을 같이 공유한다는 생각은 처음부터 생겨날 수가 없는 일이다. 시간과 공간이 존재할 수 없는 본질은 같은 것도 없고 다른 것도 없다. 모든 것은 존재하는 것처럼 보이지만 존재하는 것이 아니고, 머물러 있는 것처럼 보이지만 머물러 있는 것이 아니다.

이러한 사실을 사실로 받아들이기 어려운 것은 '나' 라는 인식으로 펼쳐진 세계는 스스로가 만든 세계가 아니므로, 스스로가 그 인식의 세계를 지울 수도 없고 나타나게 할 수도 없는 입장 때문이다. 스스로는 펼쳐져 있는 관념의 세계에 관여할 수 있는 것이 없다. 관념의 세계는 개인마다 가지고 있는 허깨비 같은 것이다. 일일이 개개인들에게 하나하나 일러줄 수가 없다. 개개인이 가지고 있는 조건의 허깨비는 다른듯하지만 존재하지 않는 의미에서는 같은 것이다.

스스로는 '나' 라는 인식이 만들어 놓은 관념에 무(관)심하는 일이 그의 일이다. 여기에서 무관심이라는 단어가 조금 어색하게 느껴질 수가 있다. 왜냐하면 스스로에게는 허깨비에 대해 관심과 무관심이 처음부터 없으니 이 단어를 사용한다는 것이 불가능하다. 이렇게 사용할 수밖에 없는 오해가 완전히 해소되어야 한다. 이러한 오해가 해소되지 못하면 반쯤 깬 상태의 잠에 취해 있으므로 꿈에서 완전히 나왔는지 꿈을 꾸고 있는지 의심의 눈초리를 받게 된다. 스스로의 입에서 나오는 말들은 꿈속의 일인 동시에 꿈속을 나오는 말들이다. 그와 같이 춤을 추고는 있지만 춤을 추기 위한 춤은 아니다. 그가 꿈속에서 나올 수 있도록 시도를 멈추지 않고 있는 것이다. 그의 입장에서는 같이 놀고 있는 것처럼 보이지만 스스로는 꿈속에서 노는 일이 없다. 그의 모든 일은 꿈속에서 나오는 일 이외에는 어떤 관심도 없다. 영화 '매트릭스' 처럼 파란 알약과 빨간 알약이 있어 건네줄 수 있다면 아마도 당장 그에게 그 약을 줄 것이다. 하지만 우리에게는 그러한 약이 없다. 사실은 일어나는 모든 일들이 꿈속 일이니 사실 약이 필요 없는 것이다.

일어나고 사라지는 꿈속의 환상에서 사실이 하나라도 존재한다고 생각한다면 그는 전도된 의식으로 살아가는 것이다. 여기에는 예외가 없으므로 터럭 하나도 허락할 수가 없다. 어찌 보면 숨이 막힐 지경이겠지만 그것은 스스로가 아닌 사대오온이다. 스스로는 사대오온이 숨이 막힐 때가 가장 편안한 때이다. 그때는 아무 일이 없다. 걱정할 것도 근심할 것도 없다. 그러나 대부분 그렇게 알지 못한다. 왜냐하면 전도된 의식의 지배 아래 있기 때문이다. 어떤 조언도 할 수 있는 근거가 없다. 말해봐야 아랫돌 빼서 윗돌 괴는 일이고, 또다시 윗돌 빼서 아랫돌 괴는 일들이다. 조언으로 시간을 낭비할 필요가 없다. 머릿속에 있는 모든 개념은 사실을 바탕으로 만들어진 개념이 아님을 알고 찾아 헤매는 일을 멈추어야 아무 일 없는 일에 마침표를 찍을 수 있다.

〈(사)여시아문 선원장〉

