선정서 보는 경계가 가장 정확



지안 스님의 〈능엄경〉 강해

㊹ 수음(受陰)이 다하는 과정에서

〈원문〉 아난아, 선남자가 삼마제와 사마타를 닦는 가운데 색음(色陰)이 다한 자는 부처님의 마음을 보되 밝은 거울 가운데 영상이 나타나는 것과 같아서 부처님 마음을 얻은 것 같으나 능히 쓰지 못하는 것이 가위눌린 사람이 손발이 제대로이고 보고 듣는 것은 의혹할 게 없으나 마음이 가위눌림에 걸려 움직이지 못하는 것과 같으리니 이를 수음(受陰)의 구우(區宇)라 하느니라. 만약 가위눌림의 허물이 쉬면 그 마음이 몸을 떠나서 그 얼굴을 반대로 보게 되며 가고 머무는 것이 자유로워 더 이상 장애가 없으면 수음이 다했다고 하느니라. 이 사람은 곧 능히 견탁(見濁)을 초월하리니 그 연유를 관하건대 허명(虛明)한 망상이 그 근본이 되었기 때문이니라.

아난아, 그 선남자가 색음이 다하고 수음이 다하는 가운데 있으면 큰 빛이 밝아짐을 얻어 그 마음이 일어남에 안으로 억누름이 분을 넘으며 홀연히 거기에서 한없는 연민심이 일어나 모기나 등에 따위를 보고도 마치 갓난아기처럼 생각하여 마음에 불쌍하다는 생각이 일어나 자신도 모르게 눈물을 흘리리라.

〈강해〉 〈능엄경〉 '변마장'의 특징은 삼마제와 사마타를 닦을 때 오음(五陰)이 색음(色陰)부터 차례로 다해지면서 신비한 경계가 나타나는데 이 경계를 잘못 알고 속아서는 안 된다고 일러주는 내용이다.

먼저, 색음이 다하고 수음(受陰)이 없어지려는 단계에 이르면 거울에 영상이 나타나는 것처럼 부처님 마음이 보이기 시작하여 내 마음이 부처님이 마음이 된 것 같으나 가위눌린 사람이 손발을 제대로 움직일 수 없는 것과 같아 그 마음이 응용되지 못한다는 것이다. 그러다가 마음이 몸을 떠나 몸 밖에서 자기의 얼굴을 본다고 하였다. 이는 유체이탈(幽體離脫)현상으로 볼 수 있는 이야기다. 흔히 말하는 몸과 영혼이 분리되는 경우와 같은 말이다.

유체의 유(幽)는 유명계(幽冥界)를 뜻하는 말이다. 사람이 죽으면 몸과 영혼이 분리된다고 한다. 이 상태를 유(幽)라 한다. 다시 말하면 유는 저승이다. 가끔, 죽었다 깨어난 사람들을 두고 저승에 갔다 왔다고 한다. 이런 경우를 요즈음 죽음을 연구하는 학자들이 근사체험(近死體驗)을 했다고 말하기도 한다. 완전히 죽지는 않았으나 죽음을 가까이해 본 체험이라는 말이다. 이때 몸 밖으로 나간 혼이 자신의 몸을 보는 수가 있다고 한다. 교통사고를 당하여 몸이 피투성이가 되었던 사람이 숨을 거뒀다가 깨어나 피투성이가 된 자기 몸을 몸 밖에서 전체 모습을 보았다는 근사체험의 이야기도 있다.

경전에는 수음이 없어질 때도 이와 비슷한 현상이 나타난다는 것이다. 마음의 빛이 몸 밖으로 나가 자기 얼굴을 반사하여 그 얼굴을 본다는 말이다. 또 하나의 예는 마음에 한없는 연민심이 일어나 모기나 등에 따위의 미물을 보고도 불쌍하다고 여겨 눈물을 흘린다는 것이다. 이런 경우를 일반적으로 비마(悲魔)라고 하기도 한다. 지나친 슬픈 생각으로 감정이 북받쳐 오르는 것을 말한다. 내가 젊었을 때 전통 강원에서 공부하는 학인으로 있을 때, 노스님 한 분이 마당을 걸어가다 땅바닥에 개미가 죽어 있는 것을 보고 눈물을 흘리며 안타까워하는 것을 본 적도 있다. 오음이 차례로 하나씩 다할 때 오탁을 하나씩 초월하는데 수음이 다할 때는 견탁(見濁)이 초월된다고 하였다. 앞장에서 설명했듯이 사견(邪見)이 무성하게 일어나 세간을 흐리게 하고 어지럽히는 것을 말하는데 이러한 사견에 의해 동요되지 않는다는 것이다.

선정(禪定)을 다른 말로 정수(正受)라고 하기도 한다. 글자 그대로 바르게 정확하게 외부의 경계를 받아들인다는 뜻이다. 달리 말하면 선정의 마음에서 보는 경계가 가장 정확하다는 말이다. 선정을 닦는 마음속에 일어나는 경계가 각기 오음이 다해감에 따라 불가사의하게 여러 가지 다양한 경계를 나타내 보여준다는 변마장의 이야기는 매우 신기한 게 많다. 이는 내적으로 마음을 닦는 수행이 세속적 외부 환경에서 체험할 수 없는 불가사의한 내공(內功)이 있음을 말해주는 이야기들이다. 비록 중생이 망상으로 살지만, 이 선정의 수행으로 망상이 정화될 때 신비한 내적 체험이 일어난다는 것이다. 〈반야불교연구원장〉

모든 경계 삼각거울로 본다면…



구선 스님의 〈묘법연화경〉 강의

㊹ 32진로 수행법 중 삼각형 그리기

중심에서 영대로 숨을 들이쉬고 영대에서 명문으로 숨을 내쉰다. 그렇게 하다 보면 등줄기에서 열감이 일어난다. 영대와 명문이 열감으로 이어지고 중심과 명문도 열감으로 이어진다. 삼각형을 세울 때는 기점의 연결이 정확하게 이루어져야 하고 반듯하게 서야 된다. 손가락으로 수인을 잡아주면 기울어졌던 삼각형이 반듯하게 세워진다. 양쪽 3지, 4지 셋째 마디를 직각으로 굴곡시키고 그 상태에서 둘째 마디도 직각으로 굴곡시킨다. 그런 다음 둘째마디를 서로 맞닿게 한다. 양쪽 5지와 엄지 검지는 세워서 붙인다. 손가락 수인을 이런 모양으로 지어주면 검지와 5지에서 두 개의 삼각형이 만들어진다. 중심 높이로 수인을 들고 두 개의 삼각형을 내려다본다. 이때 시선은 반개를 한다. 삼각형이 반듯하게 서 있는 상태로 인식되면 눈을 감는다. 중심, 영대, 명문을 연결하는 삼각형을 주시한다. 그 상태에서 '옴' 자 발성으로 중심, 영대, 명문 기점을 울려준다. 발성이 끝나면 삼각형을 주시한다. 그러다가 삼각형의 느낌이 희미해지면 다시 '옴' 자 발성을 해준다.

두 번째 운용 경로는 중심, 중극, 명문 라인이다. '옴' 자 발성으로 운용한다. 이 라인을 운용하면서 갈비뼈 순화를 한다. 2선정 3선정의 과정이다. 이 과정에서 중심 분리가 이루어진다. 중심이 표면과 이면으로 분리되고 7식이 발현된다. '옴' 자 발성으로 중심, 중극, 명문을 동시에 울려준다. 중심에서 시작된 발성의 진동이 명문과 중심을 동시에 울리도록 하면서 세 기점을 서로 연결한다. 중심과 명문을 연결하는 사선을 지켜보면서 중심과 중극, 중극과 명문을 연결하는 양쪽 경로를 함께 주시한다.

세 기점을 연결하는 경로를 경대(鏡臺)로 삼고, 세 기점이 연결되면서 생겨난 삼각 공간을 거울로 삼는다. 그런 다음 안팎으로 접해지는 일체의 경계들을 거울로 비춰본다. 일치되는 현상들도 삼각 거울로 비춰보고 습성이 발현될 때도 삼각 거울로 비춰본다. 의식 · 감정 · 의지로 접해지는 모든 경계들을 삼각 거울로 비춰본다. 삼각 거울로 조견을 하게 되면 어떤 경계에도 흔들리지 않는다. 이것이 중심, 중극, 명문 경로를 운용하면서 갖추게 되는 부동심이다.

두 번째로 세워지는 삼각형은 네 종류 에너지가 합쳐진 것이다. 중심에서 집약되는 후천기와 명문의 쿤달리니 에너지, 교감신경 에너지, 척수액의 파동으로 생성되는 슈슘나 에너지가 하나로 합쳐져 있다. 하나의 삼각형이 만들어지면 삼각형 자체가 중심과 같은 역할을 한다. 삼각형의 내부 공간은 마음 거울로 쓰인다.

세 번째 운용 경로는 중심, 중극, 하단전 라인이다. 이 라인의 운용을 통해 한물건을 형성한다. 한물건은 후천기와 선천기, 밝은성품이 합쳐진 것이다. 밝은성품은 본성을 자각했을 때 인식할 수 있는 에너지이다. 때문에 세 번째 삼각형은 견성오도 이후에 운용하는 경로이다.

가슴바탕의 철벽이 허물어지면서 본성을 인식하게 되면 중극에서부터 밝은성품이 생성된다. 반신소주천을 하면서 갈비뼈 순화가 이루어지면 몸통 전체가 텅 비워진다. 마치 텅 빈 항아리와 같다. 그 상태에서 밝은성품이 생성되면 빈 공간을 채우게 된다. 그러면서 하단전으로 내려온다. 그때의 형상이 있다. 연기 같은 형태의 백색 에너지가 꼬물꼬물 내려오면서 하단전에 응결된다. 하단전에 응결된 에너지는 세 종류의 에너지가 합쳐진 것이다. 중심의 후천기와 중극의 선천기, 본성에서 생성되는 밝은성품이 합쳐진 것이다. 세 종류 에너지가 하단전에서 합쳐지면 푸른색의 빛무리가 맺힌다. 이 빛무리를 한물건이라 부른다. 〈영양 연화사 주지〉



지흠 스님의 〈능가경〉 강설

㊹ 오온이 없다는 뜻은 무엇인가

'있다'도 아니고 '없다'도 아니다

오온이 없다는 뜻은 무엇인가. 우리는 이 문장 전체가 무엇인가를 알고 싶어 한다. 그러나 이 문장은 하나의 문제 같지만 하나의 문제가 아니다. 만약 이 문장을 하나의 문장으로 생각하고 답을 찾으려고 한다면 누구도 그 답을 찾을 수 없다. 왜냐하면 이 물음에 대해 답을 할 수 있는 사람은 어디에도 없기 때문이다. 그렇기 때문에 우리는 이 문장을 분리하여 오온의 의미는 무엇이고, 없다는 의미가 무엇인지를 구별해서 참구해야 한다. 그러나 대부분은 이 문장 전체를 이해하려 하기 때문에 다람쥐 쳇바퀴 돌듯 계속 제자리걸음을 하게 된다.

부처님 당시의 수행자들은 기본적인 질문을 많이 하였다. 기본적인 사유가 되어있지 않으면 그 다음 단계의 가르침에 들어가지 못한다는 것을 분명히 알고 있었다. 대승에서 수행의 과위를 한자어로 만들다 보니 어떤 의미로 사용하였는지를 알지 못하는 경우가 있다. 대승불교에서는 처음 얻어지는 과위를 수다원과라 지칭한다. 아마 〈금강경〉을 독송하다 보면 한 번이라도 들어 보았을 것이다. 그런데 "수다원이 무엇입니까?" 물어보면 대부분은 대답을 하지 못한다. 부처님은 수다원이라 지칭하지 않으시고 흐름에 든 님이라고 말씀하셨다. 부처님의 가르침은 강물과 같아 배를 만들어 띄우기만 하면 그 흐름을 따라 큰 바다에 도착하는 것이다. 그 배를 만들 수 있는 것이 기본적인 사유인 것이다. 배는 나무와 나무를 연결하는 못과 배에 물이 들어오는 것을 막기 위한 아교 등이 필요하듯, 기본적인 사유도 오온이 가지고 있는 특징에 대해 기본적으로 알고 있어야 하는 것이다. 이 기본적인 사유를 무시하면 밖의 대상으로 일어나는 문제에 대해 밖의 문제로 인식하여 바깥에서 해결 방법을 찾는다. 그러나 오온에 대한 기본적으로 사유한 수행자들은 밖의 문제로 인식하지 않고, 밖에서 해답을 찾지 않고, 오온에 대한 바른 사유를 통해 어떠한 해결 없이 고요해진다. 기본적인 사유가 중요한 이유인 것이다.

기본적인 사유는 의외로 간단하다. 몸이 구성하고 있은 것을 있는 그대로 아는 것이다. 만약 이것에 대해 관찰하는 것이 어려움이 있다면 〈맛지마니까야(전재성 역주)〉, '10. 새김의 토대에 대한 경'을 참조하기 바란다. 오랜 시간을 들여 성과 없이 수행하고 입으로 "나는 건물을 짓지 않는다"고 말한다면 그것은 참으로 어리석은 사람이다. 건물을 짓지 않는 이유는 건물을 세울 줄을 모르기 때문이지 진리를 안 것이 아니기 때문이다. 건물을 세울 줄 모르는 사람은 세우지 않는 것이 무봉탑인 줄 알겠지만, 그것은 무봉탑이 아니다. 건물을 세웠지만 그것이 보이지 않는다는 것을 알 때만이 참으로 무봉탑이 되는 것이다. 모르는 사람은 영원히 이 이치를 이해하기 어렵다. 그러나 기본이 튼튼한 수행자는 이 말의 의미를 알고 있을 것이다. 보이는 것으로 보이지 않음을 알고, 보이지 않는 것으로 보는 것을 알고 있으니 현상계가 아무리 현란하게 변하더라도 이런 이치를 벗어난 현상은 없으니 눈속임이 통하지 않는 것이다. 우리에게 보이고 들리는 사물은 우리의 판단을 원하지 않는다는 것을 미리 알자. 그리고 진리는 사물이 가지고 있는 형태와 위치에 따라 그 사물의 없음을 말하는 것이 아니다. 관찰자에 의해 나타난 사물은 고정성을 가진 사물이지만 관찰자가 없는 사물은 고정성이 없는 사물인 것이다.

고정성이 없다는 말은 고유한 성질을 가지지 않는다는 의미이기도 하다. 고유한 성질이 없는 사물에 대해 단정적인 이름을 붙여 그것이라고 사용한다고 그 사물이 되는 것은 아니다. "색이 즉 공이요"라고 말할 때 그 공의 의미는 고유한 성질이 없다는 뜻이고 고유한 성질이 없는 색을 공이라고 표현하는 것이다. 일반적인 사람들이 생각하는 텅 비어 있는 공이 아니다. 이렇게 이해하였기 때문에 색즉시공은 어떻게든 이해한다고 하겠지만 공즉시색은 이해가 안 되었던 것이다. 풀어보면 형태와 위치라는 고유한 성질이 없는 색은 우리의 눈으로 그 형태와 모양을 본다고 있는 것이 아니고, 보지 못한다고 없는 것이 아니다. 색의 본래 성질 자체가 공이고, 공의 성질 자체는 고유한 성질이 없는 색이므로 크기도 없고 모양도 없다. 그러므로 오온은 '있다'라는 개념도 아니고, '없다'라는 개념도 아닌 것이다. 〈(사)여시아문 선원장〉

현대불교신문
구 독 안 내
전화 한번에 끝!
자동이체로 전환하세요
02-2004-8212
불교의 현대화 1 시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 올곧게 지탱하는 힘
불교의 생활화 2 생활 속의 지혜와 자비로 꽃 피는 가르침
불교의 세계화 3 국경과 인종을 초월한 모든 인간, 모든 생명의 행복한 삶
신문을 구독하시면 생활안내·불자정보
(사찰, 포교당 양도및 기타 정보)를 확인하실 수 있습니다.
kakao Ch 카카오톡 채널에서 현대불교신문을 검색하세요!
NAVER 현대불교신문