공화, 병난 눈에 보이는 것
〈空華〉



지안 스님의 〈능엄경〉 강해
⑩ 공화(空華)

〈원문〉 "아난아, 이와 같이 지옥, 아귀, 축생, 인간, 신선, 천취, 아수라에 이르기까지 칠취(七趣)를 정밀하게 연구해 보면 모두가 혼침한 유위상이라, 망상으로 생을 받아 망상으로 업을 따르거니와 미묘하고 원만하며 밝은 지음이 없는 본래의 마음에서는 다 허공의 꽃과 같아서 본래 붙을 데가 없느니라. 다만 하나같이 허망한 것이라 더 이상 근거가 되는 실마리가 없느니라.

아난아, 이들 중생이 본래의 마음을 알지 못하여, 이 윤회를 받아서 무량겁을 지나도록 참되고 청정함을 얻지 못하는 것은 모두 살생, 투도, 음욕을 따르기 때문이니라. 이 세 가지를 반대로 하면 곧 살생, 투도, 음욕이 없는 데 태어나니 이름이 있는 것은 귀신의 무리요, 이름이 없는 것은 천취(天趣)니라. 있고 없음이 서로 기울어서 윤회의 성품을 일으키느니라.

만약에 묘하게 삼마제를 발하는 자는 곧 묘하고 항상하고 고요하여, 있고 없음이 없으며, 둘이 없음도 또한 소멸되어 오히려 살생하지 않고, 투도하지 않고, 음행하지 않음도 없으리니 어떻게 다시 살생하고 투도하고 음행하는 일을 따르리요."

〈강해〉 일곱 갈래로 나눠지는 중생의 세계를 자세히 관찰해보면 모두가 어둡고 침침한 유위의 모습이라 하였다. '유위의 모습(有爲相)'이란 인연에 의해 생성되어 변화하는 상태라는 말이다. 이 유위의 세계가 망상에서 시작되어 업을 따라 이루어진다고 하였고, 본래의 마음에서 볼 때는 허공의 꽃(空華)과 같은 허망한 것이라 하였다. 본래의 마음이란 망상이 일어나기 이전의 마음이다.

부처의 세계에서는 중생의 세계가 허공의 꽃이라는 것이다. 허공의 꽃은 눈병 난 눈에 보이는 것일 뿐 실제로는 없는 것이다. 중생이 윤회를 하지만 윤회를 하는 그 상태 역시 공화(空華)라고 밝혀 놓았다. 다만 업(業)을 가지고 볼 때는 근본 원인이 몸으로 짓는 세 가지 업인 살생, 투도, 음행이라 하였다. 업이 지어지면 과보가 있는 것이고 그 업과 과보의 관계가 인과응보(因果應報)라 시간의 선후가 결정되며, 삼세로 이어지게 된다. 십이인연설에도 삼세양중인과가 적용되기도 하였다. 과거와 현재가 한 겹의 인과관계를 맺으며 또 현재와 미래가 한 겹의 인과관계를 맺게 되어 두 겹의 인과관계를 맺고 삼세가 연속된다는 것이다.

윤회라는 말은 시간의 연속성과 공간의 이동성이 종합된 말이다. 흔히 말하는 인연(因緣)이라는 말은 옛날에는 베틀에 올라가 베를 짜는 것에 비유해 설명하기도 하였다. 베를 짜는 것은 씨줄과 날줄을 교직시켜 천을 만드는 것이다. 씨줄은 시간을 의미하고 날줄은 공간을 의미한다. 다시 말해 시간과 공간이 베가 짜이듯이 짜이는 것이 인연이라 했다. 또 중생(衆生)이라는 말의 뜻을 세 가지로 설명하기도 한다. 원래 이 말은 범어 사트바(sattva)를 번역한 말로 현장은 유정(有情)이라 번역하고 구마라습은 중생(衆生)이라 번역하였는데 아직도 중생이라는 말이 일반화되어 있다. '중(衆)' 자는 많다는 뜻이고, '생(生)' 자는 태어나 살고 생활한다는 뜻을 가진 글자다.

중생의 세 가지 뜻은 첫째, 태어날 때 수많은 인연에 의해서 태어난다는 뜻이다. 천지만물의 모든 존재는 연기적 존재이므로 어느 것도 고립독존(孤立獨存)하는 것은 없다는 말이다. 상호 의존하여 존재하므로 인연이 모이고 쌓아져야 생겨날 수 있다는 뜻이다. 둘째는 세세생생(世世生生)이라는 말처럼 하루하루가 계속 이어지듯이 중생의 한 생 한 생이 다겁다생(多劫多生)으로 계속 이어져 끝이 없다는 뜻이다. 말하자면 다생설(多生說)이다. 셋째는 너와 내가 어울려 공동으로 살게끔 되어 있다는 뜻이다. '사회적 동물'이라는 말처럼 혼자서는 못산다는 말이다. '중생'이라는 말의 뜻을 살펴보면 중생이 윤회적인 존재라는 것도 알게 된다. 이 윤회를 벗어나는 것이 해탈이며, 해탈의 필수조건이 본래의 마음을 바로 아는 깨달음이라는 것이다. 물론 깨달은 부처의 세계에서는 윤회가 없다. 눈이 피로하거나 병이 나지 않은 건강한 눈에는 공화(空華)가 보이지 않는다.

〈반야불교연구원장〉

마음 거울로 중심을 삼아서…



구선 스님의 〈묘법연화경〉 강의
⑩ 12개의 단

경수부 세수가 끝났으면 흉수부를 씻어 준다. 꼬리뼈까지 숨을 들이쉰다. 마찬가지로 앞 기둥과 뒤 기둥 기점을 함께 가동한다. 흉수부는 12개의 가슴 신경과 2개의 요수 신경으로 이루어져 있다. 요수 2번은 배꼽 반대쪽에 위치한 척추 부위이다. 명문혈이라 부른다.

날숨에 갈비뼈를 타고 호흡의 느낌을 배 쪽으로 끌고 온다. 뻑뻑한 느낌이 배 쪽을 감싸면 제대로 되는 것이다. 반복해서 수련하면 흉부와 배부가 두툼한 에너지로 감싸진다. 갑옷을 입은 것처럼 든든해지는데 이렇게 되면 흉수부 세수가 성취된 것이다. 흉수부 세수가 진행되면서는 다리 쪽으로도 자극이 내려간다. 이는 요수 1, 2번이 씻어지면서 나타나는 현상이다. 다음 단계는 요수부 세수이다.

요수부는 5개의 신경으로 이루어져 있다. 이 중 1, 2번은 흉수와 함께 연동된다. 앞 기둥 기점과 뒤 기둥 기점을 함께 가동하면서 꼬리뼈까지 나선 호흡을 들이쉰다. 신경이 억제되면 천천히 숨을 내쉰다. 이때 양쪽 요수를 통해 호흡의 느낌을 양쪽 발로 내려 보낸다. 호흡의 느낌이 고관절을 지나갈 때 두두둥 하는 진동이 생길 수 있다. 때로는 엄청난 냉기가 발쪽으로 빠져나간다. 이런 증상이 생기면 요수부 순화가 제대로 이루어지는 것이다. 당황하지 말고 따뜻한 기운이 발쪽을 감쌀 때까지 반복한다. 요수부가 세수되면 발바닥이 따뜻해지면서 용천혈 부위에 압력이 형성된다. 에너지가 발쪽에 모이면서 나타나는 증상이다. 다음은 천수부 세수이다.

천수부는 6개의 신경으로 이루어져 있다. 꼬리뼈 끝부분이 천수부 말단이다. 앞 기둥 기점과 뒤 기둥 기점을 가동하면서 백회에서 들이쉰 나선 호흡을 꼬리뼈 끝까지 끌고 온다. 신경이 억제되면 숨을 내쉬면서 천수신경을 자극한다. 천천히 숨을 내쉬면서 신경이 자극되는 부위를 느껴본다. 꼬리뼈 끝이 시리고 아랫배 쪽에서 냉기가 느껴지고 싸늘한 냉기가 등줄기를 타고 머리 쪽으로 올라온다. 어떤 경우는 오한이 생겨서 부들부들 떨기도 한다. 그야말로 냉기의 폭탄을 맞은 듯 온몸이 아우성친다. 천수부에는 엄청난 냉기가 내장되어 있다. 부교감신경이 과도하게 항진된 사람은 이 증상을 더 심하게 겪는다. 천골에 냉기가 모여 있는 것은 몇 가지 원인이 있다. 그 중 가장 큰 원인이 방광이다. 반복해서 수련하면 냉증이 해소된다. 따뜻한 기운이 천골을 감싸면 천수부 세수가 끝난 것이다. 이렇게 해서 머리부와 흉부, 천골부의 세수가 이루어지면 한 번의 들숨과 날숨으로 전체 영역을 씻어낸다. 그러려면 충분한 호흡량이 확보되어야 한다. 호흡을 통해 전체 체신경이 세수되면 말초신경의 미세 감각이 다시 살아난다.

12개의 단(壇) 세우기

12개의 단(壇) 중에서 처음 세워지는 자리가 중심(中心)이다. 중심은 명치 위 1cm, 속으로 5cm 들어간 자리에서 세워진다. 선나의 주체이다. 중심이 세워지면 조견(照見)이 이루어지고 삼관이 행해진다. 또한 오장의 순화가 이루어지고 감정의 추업이 제도된다. 중심은 나머지 열한 개의 기점들과 모두 연결되어 있다. 앞 기둥의 세 기점 중에 첫 번째 기점이다. 검지를 둘째 마디까지 굴곡시키고 배숨호흡을 길게 들이쉰다. 그런 다음 오~~~~ㅁ! 하고 길게 발성하면서 중심 자리를 울려준다. 중심 자리에서 시작된 소리의 진동으로 몸 전체를 씻어준다. 중심 자리에 편안함이 세워지면 단(壇)이 형성된 것이다. 중심이 세워지면 초선정에 들어간 것이다. 이때부터는 중심을 마음 거울로 삼아서 안팎으로 접해지는 일체의 경계들을 조견(照見)한다.

〈영양 연화사 주지〉



지흠 스님의 〈능가경〉 강설
⑩ 인연(원인과 결과)

결과가 아니라서 원인이 없다

자신의 삶을 의심하고 살아가는 사람은 드물 것이다. 영화 '매트릭스(가상현실)'에 등장하는 '네오(Neo)'는 자신의 삶에서 흥미를 별로 느끼지 못하고 하루하루를 보낸다. 네오는 컴퓨터 프로그래머이자 해커로 살아가면서 자신이 하는 일과 세상일이 별로 다르지 않을 것이라고 생각하고 있지만, 무엇이 사실적인 삶인지 모르고 헤매는 중이라 의심 없이 살아가는 사람들의 모습에는 관심을 가지지 못한다. 그러다 우연히 모피어스(Morpheus)로부터 메시지를 받고 가상이 아닌 사실을 경험한다. 영화 속에서 표현하는 가상의 세상과 진짜 세상은 그 표현에 흥미로운 점이 있다. 가짜 세상은 몸 어디에도 흠이 없지만, 진짜 세상의 몸은 목 뒷부분에 가상세계를 연결하는 장치가 있다. 그 연결선이 접합되면 가상세계로 들어가게 된다. 그리고 그곳이 진짜 세상처럼 느껴지게 되어 있다. 온전히 의심하지 않으면 분간하기가 어렵다. 꼭 기계적인 곳이 가상세계이고, 경험한 곳이 진짜 세계처럼 느껴지지만 사실은 정반대이다. 네오도 사실을 목격하고 처음에는 믿지 못한다. 가상세계를 경험하면서 무엇이 사실이고 가상인지를 분간하지 못해 혼란을 겪는다.

장자(莊子)는 이 부분을 이렇게 표현했다. "나비가 된 꿈을 꾸다가 깨어난 장자인가? 아니면 나비가 장자가 된 꿈을 꾸고 있는 것인가?" 어찌 보면 우리는 '끝난 일인가(결과)' 아니면 '계속되는 일인가(원인)'에 따라 마음의 상태가 많이 달라질 수밖에 없다. 네오는 사실을 발견하기를 바랐지만 그 사실이 나타나자 두려움에 떨며 어찌해야 할 바를 알지 못한다. 네오는 왜 자신이 원하는 것을 알았는데 두려워했을까? 아마도 가상세계를 알았다는 것보다는 무엇이 진짜인가에 마음을 빼앗겼기 때문일 것이다. 처음 원했던 그 마음으로 일어난 사실에 접근해야 하는데, 그 순간에 원했던 마음을 잊어버리고 오온으로 의심을 일으켰으니 당연히 혼란스러울 수밖에 없다. 오온은 자신을 잊어버리는 것을 제일 두려워하여 사실을 발견한 것에 환호하지 못한다. 누가 환호하고 두려워하느냐에 따라, 그 상황은 완전히 다른 처지가 되어버리는 것이다. 대부분 마지막 단계에서 사실을 알고도 완전히 환호하지 못하여 큰 앎을 놓치는 경우가 많다. 자신이 아닌 것을 너무나 오랫동안 자신이라고 믿고 있었으니 어찌 보면 당연한 것이다. 그러나 완전히 끊어내지 못하면 언젠가는 사실이 아닌 것에 다시 마음을 연결하게 된다. 왜냐하면 가상세계에는 달콤함이 있기 때문이다. 매트릭스에서 배신자가 된 사이퍼(Cypher)는 이런 대사를 한다. "이게 진짜가 아니라는 것을 알아요. 입안에 넣으면 매트릭스가 내 두뇌에 맛있다는 신호를 보내주죠. 내가 9년 만에 무엇을 깨달았는지 알아요? 모르는 게 약이다." 이 말처럼 수행을 오랫동안 지속하다보면 회의감이 든다. 매트릭스의 삶이 거짓인 줄 알지만 돌아가고자 하는 마음이 생겨난다. 그 이유는 좋은 조건만 갖추어진다면 모르는 채로 누리면서 잘 살아갈 수 있다고 믿기 때문이다. 이것이 원인과 결과에 대한 마음이 생겨났기 때문에 나타난 마음이다. 현재의 상태를 좋은 것으로, 혹은 나쁜 것으로 여기는 마음이 생겨나면 원인과 결과에 대한 개념이 세워질 수밖에 없다. '왜 지금 상태가 좋지?, 왜 지금 상태가 나쁘지?' 하면서 그 이유를 찾게 된다. 네오가 사실을 알고 난 다음, 가상세계에는 원인과 결과가 없고, 오직 그 가상세계에서 나오느냐, 나오지 못하느냐의 문제만 있다는 것을 알게 된다.

수행은 가상의 세계를 잘 분간하여 옳은 방향으로 가는 것이 아니다. 꿈에서 깨어날 때만이 모든 진실이 드러난다. 계속 꿈꾸고 싶고, 꿈속에서 좋은 것과 편안한 것과 만족스러운 것을 찾고 있는 한, 꿈에서 깨어날 수가 없다. 지금 나타난 것은 어떤 원인에 의하여 나타난 것이 아니다. 왜냐하면 지금 나타난 것은 결과가 아니기 때문이다. 만약 지금을 결과로 생각하게 되면 계속해서 원인을 찾겠지만 그렇게 찾는다고 찾을 수 있는 것도 아니다. 우리가 해야 하는 일은 원인도 없고 결과도 없다는 사실을 이유 없이 받아들이고, 침묵하는 법을 배워야 한다. 침묵은 지금 일어나고 사라지는 사실을 그대로 보게 한다.

〈(사)여시아문 선원장〉



가정에서도 수행에 전념할 수 있도록

당연하게 여겼던 사찰에서의 수행이 어려워진 요즘,
꼭 어딘가에 가지 않더라도 가장 편안한 공간에서
불자분들의 수행이 계속될 수 있도록

가정용 수행 용품을 붓다북에서 만나보실 수 있습니다.

서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌 B1 ㈜운주사
Tel. 02-953-7181

법보시용 대량 주문은
전화로 문의하시면
친절히 상담해드리겠습니다.

붓다북
불교종합쇼핑몰
불교서적 | 불교용품 | 명상음반
www.buddhabook.co.kr