미혹 멈춰야 수행이 시작된다



지안 스님의 〈능엄경〉 강해

㉓ 생멸심과 불과

〈원문〉 "아난아, 만약 인지(因地)에서 생멸심(生滅心)으로 수행할 인(因)을 삼고 불승(佛乘)의 불생불멸(不生不滅)을 구한다는 것은 옳지 않으니라. 이렇기 때문에 네가 마땅히 기세간(器世間)을 비춰 밝혀보라. 만들어진 법은 모두 변하여 없어지는 것들이니라. 어느 것이 변하지 않느냐? 그러나 허공이 문드러져 부서진다는 것은 듣지 못했을 것이다. 왜냐하면 허공은 만들어지는 것이 아니며 처음부터 끝까지 부서져 없어지는 일이 없기 때문이니라. 너의 몸 가운데 단단한 것은 지대(地大)요, 축축하게 젖는 것은 수대(水大)요, 따뜻한 감촉은 화대(火大)요, 움직여 흔들리는 것은 풍대(風大)이니, 이 사대가 얽힘으로 말미암아 너의 맑고, 고요하고 원만한 미묘한 깨달음의 밝은 마음(妙覺明心)이 분리되어 보고, 듣고, 감각으로 느끼고, 살피는 것이 되었느니라.

아난아, 네가 이제 보고(見), 듣고(聞), 느끼고(覺), 아는(知) 것으로 하여금 여래의 상(常), 락(樂), 아(我), 정(淨)에 계합(契合)하려면 응당히 먼저 생사의 근본을 선택해 가려내고 생멸하지 않는 원만하고 맑고 고요한 성품(圓湛性)을 의지해야 이루어지나니 맑고 고요함으로써 허망하게 생멸하는 것을 돌이켜, 조복시켜 원래의 각(元覺)으로 돌이키고 원래의 명각(明覺)인 생멸이 없는 성품을 얻어, 인지(因地)의 마음을 삼은 연후에 과지(果地)의 수증(修證)을 원만히 해야 이루어 지니라."

〈강해〉 처음 수행하려고 발심했을 때의 마음을 인지발심(因地發心)이라 한다. 인지란 과지의 반대말로 수행의 결과를 얻기 이전의 과정이다. 〈능엄경〉에서는 이 인지의 발심이 과지의 각(覺)과 같아야 한다고 말하고 있다. 이는 삼마지(三摩地)를 닦는 수행이 생멸심으로는 이루어지지 않는다는 것을 말한다. 마치 파도치는 바다가 거울처럼 비춰줄 수가 없는 것처럼 생멸심으로는 불과(佛果)를 기약할 수 없다는 것이다. 불승(佛乘)은 불과를 성취한 수행이 완성된 경지다. 기세간(器世間)을 살펴보라고 하면서 인연에 의해서 만들어진 법 곧 유위법(有爲法)은 결국 변하여 없어지는 것이지만 허공은 문드러져 부서지지 않는다고 하여 생멸을 떠나야 열반을 얻을 수 있음을 강조한다. 사대(四大)가 얽힌 몸이 미묘한 깨달음의 밝은 마음(妙覺明心)을 분리해 식심(識心)으로 만들어 견문각지(見聞覺知)를 일삼게 되었는 바 이것이 모두 생멸심이라 생사의 근본이 된다고 밝히고 있다. 생각이 일어나고 생각이 없어지는 '념기념멸(念起念滅)'이 생사(生死)라는 말은 〈몽산법어(蒙山法語)〉 등 선어록(禪語錄)에도 나오는 말이다. 이 대목의 요지는 견문각지(見聞覺知)하는 생멸심을 조복 전환하여 상락아정(常樂我淨)의 열반사덕(涅槃四德)에 계합되게 하라는 것이다. 또 생멸심은 미혹한 마음이다.

"미혹한 마음으로 도를 닦는 것은 다만 무명만 도와줄 뿐이다.(迷心修道 但助無明)"라고 했듯이 생멸하는 미혹한 마음이 멈춰졌을 때 수행이 시작된다는 것이다. 중생의 경계는 모두가 인연에 의한 생멸법이다. 이른바 유위법(有爲法)이라 하는 것이 인연 생멸법이므로 중생의 세계는 무상(無常)하고, 고통스럽고(苦), '나'라는 것이 없으며(無我), 오염(染)되는 세계다. 연기 자체가 염법(染法)에서 일어난다. 그러므로 부처의 세계를 지향하기 위하여 연기의 전환이 필요하다. 염법(染法)에서 정법(淨法)으로 전환되어 염연기가 정연기가 되어야 하는 것이다. 그때 얻어지는 것이 상(常), 락(樂), 아(我), 정(淨)의 열반사덕(涅槃四德)이다. 무상이 상으로 바뀌지고, 고가 락으로, 무아가 아로, 염이 정으로 바뀌지는 것이다. 이 네 가지 덕은 생멸이 쉰 무생멸에서 얻어지므로 인지발심에서 생멸이 쉬어야 한다는 것을 강조하고 있다. 〈열반경〉 사구게에서도 밝히기를 "제행이 무상하여 생겼다가 없어지는 법이라 생멸이 소멸되면 적멸이 즐거움이 된다"라고 하였다.

〈능엄경〉의 경명 능엄이 수능엄(首楞嚴)을 줄인 말로 범어 수랑가마(Suramgama)에서 음사된 말인 삼매 이름이다. 따라서 생멸심이 멈춰야 수능엄이 시작된다고 할 수 있는 것이다.

〈반야불교연구원장〉



지흐 스님의 〈능가경〉 강설

㉓ 차별 없는 법신불

인과가 바로 평등

모든 갈등의 시작이며 돌고 돌다가 다시 원점으로 돌아오면 되짚어보는 물음이 있다. '평등한가?' 삶 가운데서 적지 않은 갈등을 유발하는 요소이다. 하지만 삶에서 평등으로 나아가는 방법을 찾는 것이 쉽지 않다. 어떤 것에도 차별 없이 고르고 한결같은 평등은 무엇인가? 잠시 우리가 놓치는 부분을 찾는다면 시점과 기간을 고려하지 않은 것이다. 어디에서 시작하여 어디까지를 정한 다음 사용하여야 하는데, 우리가 사용하고 있는 '평등하다'는 단어는 그러한 기간 없이 바로 지금만을 적용한다는 것이다. 이렇게 되면 평등이라는 말이 가지고 있는 전체의 의미는 사라지고 특정한 부분과 기간을 한정하고 취하게 되므로 누군가는 일어나고 있는 현상에 참아야 하는 평등이 되어버린다. 만약 그가 지금 일어난 일에 평등하다는 말을 바르게 알고 참는다면 모두에게 너무나 다행한 일이 되겠지만, 그렇지 않고 그가 지금 일어난 일에 평등하지 않다고 생각하고 참지 못하게 된다면 갈등의 소지가 남게 되고 반목은 계속될 수밖에 없다. 평등은 우리가 가지고 있는 모든 생의 살림들이다. 부처님은 이것을 인과라고 말씀하셨다. 인과가 바로 평등이다. 그렇기 때문에 현실에서 물질의 다름이 생겨나고 조건의 지배가 나타나는 것이다. 인과를 평등으로 보는 것은 쉬운 일이 아니다. 왜냐하면 지금의 상태가 인과를 바탕으로 나타나지만, 꼭 지금의 기준에 맞게 나타나고 있는 것은 아니기 때문이다. 만약 지금 여기에서 착하고 성실하고 다른 이에게 해를 끼치지 않는 사람이 잘 산다면 그것을 바라보는 것이 불편하지 않겠지만, 그렇지 않은데 잘 살고 있다면 받아들임이 불편해진다. 이런 경우 때문에 우리는 평등에 대해 많은 고민을 하고 있는지도 모른다. 그러나 사실적인 바탕에서 본다면 지금 일어나고 있는 그대로가 평등이다. 지금 일어나는 일에서 보면 안타까운 일이라고 생각하겠지만 작용과 반작용의 원리에 비추어보아도 이전에 서로 뒤바뀌어 일어난 일이 아닐 수 없다.

"비록 문자의 형태는 다를지라도 그것이 표현하고자 하는 의미와 성질은 차별 없이 평등하고, 온갖 생물은 형형색색이어서 비록 색신에 차별이 있지만 법신불이 아님이 없으니, 중생의 교화를 위해 다양하게 나타나는 것이네."

우리는 문제가 생기면 그것을 힘으로 잘라버리려고만 한다. 그러나 힘을 사용하는 만큼 그것은 다시 돌아와 더 단단히 붙게 된다. 물질의 이치는 작용이 있으면 그 반대의 작용도 똑같이 존재하게 된다. 힘이라는 것은 사용하지 않는 것이지 빼는 방법은 없다. 물질 자체가 힘으로 이루어져 있으니 사용하지만 않으면 자연스럽게 빠지는 것이다. 부처님께서는 멈춤이라고 말씀하셨다. 여기에서 멈춤은 신체적인 작용이 아니다. 물론 일차적인 것은 신체가 맞지만, 신체만을 멈추라고 하신 것이 아니다. 그렇다고 느낌과 생각을 멈추라고 하는 것도 아니다. 이런 것들은 모두 잔가지들이다.

잔가지를 다 잘라도 나무가 죽지 않듯이 우리가 멈추어야 하는 것은 지금까지 한번도 의심해보지 못한 '나'라는 인식이다. 섣불리 이해하지 못하는, 이해되지 않는 부분이다. 나에 대해 힘을 주지 말라고 하니 어떻게 하는 것인지 자체를 이해하기 어렵다. 오온 속에 아주 끈적하게 농축된 '나'이니 난처한 것이 당연하다. 언제나 '나'라고 하였으니 물질, 느낌, 생각 등에 언급할 필요도 없이 '나'로 완전히 물들었다. 이래서는 무엇을 해본들 소용이 없음을 알아야 한다. 바깥은 분별할 필요 없이 모든 것이 제자리를 벗어나지 않았다. 그래서 평등하고 평형은 무너지지 않는다. 지금의 단편적인 지식과 생각으로 평등하게 하려는 마음에 힘을 쓰지 않으면 되는 것이다. 그러니 참으로 쉬운 일이다. 힘을 사용하면 쉽고 어려움이 있겠지만, 힘을 사용하지 않으니 어렵다는 말도 쉽다는 말도 맞지 않는다. 힘이 센 조건이든 약한 조건이든 아무런 상관이 없다. 의도를 갖지 않으면 모든 생명체는 그대로가 차별 없는 법신불이다. 그 다양한 법신불을 보지만 우리는 그것을 법신불이라고 알지 못할 뿐이다. 몸의 모양은 아무 장애가 없으니 몸의 조건을 탓하는 것은 어리석음이다. 지금 있는 그대로가 평등, 그 자체라는 것을 알면, 모양과 상관없는 스스로임을 알게 된다.

〈(사)여시아문 선원장〉

심장박동 활용해 장부 상태 주시



구선 스님의 〈묘법연화경〉 강의

㉓ 엄지억제요수부관법 채약법 1

요수 1, 2번의 다리 경로이다. 가슴신경을 세수하면서 갈비뼈 안쪽의 장부 감각들을 느껴본다. 심장박동을 활용해서 의도하는 장부로 들어가고 그 자리에 멈추어서 장부 상태를 주시한다.

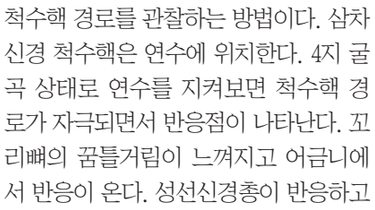
엄지 억제 요수부 관법

요수 5번까지 호흡을 들이쉰다. 천천히 내쉬면서 심장박동을 느껴본다. 날숨과 함께 심장박동을 발쪽으로 끌고 간다. 고관절, 엉치뼈, 대퇴골의 상태를 살펴보고 무릎과 정강이뼈의 상태도 살펴본다. 발목과 엄지발가락의 상태까지 관찰한다. 이상 자극이 느껴지면 그 자리에서 멈추고 해소될 때까지 관찰한다. 다른 부위의 공명점도 함께 관찰한다. 3지 손가락 끝을 엄지손가락으로 지그시 누른 다음 첫째마디와 둘째 마디를 살포시 구부린다. 3지에는 약간의 힘만 들어가 있는 상태이다. 나선 호흡을 꼬리뼈 끝까지 들이쉰 다음 천천히 숨을 내쉬면서 체감각계 전체를 자극한다. 머리부, 경수부, 흉수부, 요수부, 천골부 순서로 내려가면서 등 쪽에서 배 쪽으로 호흡의 감각을 이끌어간다. 세 번 반복한 다음 의지를 백회에 둔다. 숨이 머릿속으로 빨려 들어갈 때 호흡의 감각을 따라서 머릿속으로 들어간다. 그런 다음 눈으로 본다는 의도를 갖고 머릿속을 들여다본다. 호흡의 경로를 따라 각 부위를 들여다본다. 꼬리뼈 끝까지 따라 내려갔다가 역으로 되돌아와서 백회에 머문다. 숙달되면 시각적으로 피질 경로를 보게 된다. 내 몸속에 피질 경로를 눈으로 볼 수 있게 되면 상대의 피질 경로도 눈으로 볼 수 있다. 3지 억제 살갗 관법을 통해 수행자는 상대의 몸속을 시각적으로 인식할 수 있는 공능을 갖게 된다. 엄지손가락으로 4지를 지긋하게 누른 다음 나선 호흡을 꼬리뼈까지 들이쉰다. 천천히 호흡을 내쉬면서 연수에 의지를 둔다. 숨을 내쉴 때는 전체 체감각 경로를 자극하도록 한다. 4지 억제 살갗 관법은 척수핵 경로를 관찰하는 방법이다. 삼차신경 척수핵은 연수에 위치한다. 4지 굴곡 상태로 연수를 지켜보면 척수핵 경로가 자극되면서 반응점이 나타난다. 꼬리뼈의 꿈틀거림이 느껴지고 어금니에서 반응이 온다. 성선신경총이 반응하고 요의가 느껴진다. 심장의 박동이 연수에서 느껴지면 박동을 이끌어서 반응점에 머무른다. 때로는 점과 점으로 반응점을 연결하고 때로는 선으로 연결하면서 충분한 시간 동안 세수를 행한다. 숙련되면 뇌와 척수의 율동을 감각적으로 인식할 수 있다. 엄지손가락으로 5지를 살포시 억제한 후 나선 호흡을 꼬리뼈까지 끌어내린다. 그런 다음 숨을 내쉬면서 전체 체감각계를 씻어준다. 세 번 반복한 다음 연수 하부에 의지를 둔다. 심장박동이 느껴지면 부신경 경로로 박동을 이끌어 간다. 숨을 내쉬면서 양쪽 어깨로 심장박동을 이끌어간다. 어깨에 머물면서 공명점을 주시한다. 등 쪽 승모근의 반응이 느껴지고 목빗근의 반응이 느껴진다. 귓속에서 웅웅거리는 소리가 들리고 심장박동에 변화가 일어난다. 승모근이 경직될 때는 심장박동이 빨라지고 등줄기를 타고 열기가 올라온다. 어느 한순간 심장박동이 거짓말같이 사라진다. 귓속에 웅웅거리던 소리도 사라지고 텅 비워진 고요가 찾아온다. 그때의 고요를 머릿속 중심에서 바라본다. 양쪽 어깨와 머릿속 중심을 삼각형으로 연결한다. 그 상태를 유지하다가 심장박동이 다시 커지면 앞의 과정을 반복한다. 말초신경의 순화를 통해 육체를 이루고 있는 모든 세포들의 유전적 형질을 복구시킨다. 그러면서 세포통신을 활성화시키고 호르몬 분비가 정상적으로 이루어지도록 한다. 이 과정을 통해 감정의 추업과 세업이 제도되고 식의 추업이 제도된다.

〈영양 연화사 주지〉

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.



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

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.

"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

명산대찰의 수천만원

의 시설들! 본사 견본과 법당서 소리 비교시 죄송하지만 한결같이 장난감 소리 차이!

▣ 그 이유 : 본 품은 디지털 염불전문시스템으로 특수제작 (기존품들과 부속이 전혀 다름)
▣ 특징 : 다루기 1초 / 고장없음 / 현장 기존시설가에 $\frac{1}{3}$

본 제품은 시중에 없고 있을시는 일천만원 포상!.....지금 이 글은 법적증서

오직! 소리만 비교만 해보는 조건으로 전화하시면 반드시 귀 사찰 부근을 지날때에 소리 비교만 해 드린 후 신속히 사라짐

소리비교비용은 커피 한잔!

▣ USB겸용 앰프1, 스피커 4개, 헤드셋 및 핀 무선마이크, 무선마이크 증류별 4개, 유선마이크 1개(스탠드 포함)
충전식 각종 방생용 전문판매, 시설가격 190~사찰 규모따라 비용 추가 (설악 신흥사 설법전 1400만원 시설 확인해 보세요)

▣ 주소 : 경남 김해시 진례면 진례로 백팔 명품Sound 명품사운드 대표 박 공 희 ☎ 055-343-1191, 010-9471-2026

충전식 / 출력 300kw / 헤드셋 무선 2개
유선 2개 마이크 4개 동시사용, USB 동시녹음
실내 100평 가능 / 야외사용 겸용 (스탠드 포함)



가격 ₩89만원

넥타이핀마이크 2개, 헤드셋마이크 2개, 마이크 숫자 4개
▣ 한국사찰 각종 재 필수품 주문 방문설치, 사용설명

시중에 없음

현장 방문 시설가격
₩80만원

본 제품은 무선마이크



시중에 없음



특징 : 마이크와 2m거리에서도 성우 음성으로 화답!

현장 방문 시설가격
₩80만원