여래장에 있는 진공묘유의 도리

〈如來藏〉 〈眞空妙有〉



지안 스님의 승만경 강화

㊻ 空과 不空

〈원문〉 승만 부인이 부처님께 사뢰었다. "세존이시여, 여래장의 지혜는 바로 여래의 공(空)한 지혜입니다. 세존이시여, 여래장(如來藏)이란 일체 아라한이나 벽지불이나 큰 힘을 가진 보살(大力菩薩)들로서는 본래부터 보지도 못하고 얻지도 못한 것입니다.

세존이시여, 두 가지 여래장의 지혜가 있사온데, 세존이시여, 공한 여래장(空如來藏)은 온갖 번뇌장을 여의었거나 벗어났거나 다른 것이고, 공하지 않는 여래장(不空如來藏)은 항하의 모래보다도 많은 여의지도 않고 벗어나지도 않고 다르지도 않는 불가사의한 불법이 본래 갖추어져 있는 것을 두고 말하는 것입니다.

세존이시여, 이 두 가지 공한 지혜로 모든 큰 성문들은 여래를 믿습니다. 일체 아라한이나 벽지불의 공한 지혜는 네 가지 뒤바뀌지 아니한 경계에서 움직이는 것이므로 일체 아라한이나 벽지불은 본래부터 보지도 못하고 얻지도 못하는 것입니다. 일체의 모든 고통이 소멸하는 것은 오직 부처님만이 증득하시는 것이니, 일체 번뇌장을 깨뜨리고 온갖 고를 멸하는 도를 닦는 것입니다."

〈강설〉 여래장의 지혜를 공여래장(空如來藏)과 불공여래장(不空如來藏)으로 나누어 설명하는 대목이다. 공과 불공, 서로 반대의 뜻을 가진 말이지만 공하고 공하지 않는 것이 실은 하나다. 예를 들어 말하면, 빈 병이 하나 있으면 병 속에 들어 있는 내용물이 없다는 뜻에서 '병이 비었다.' 하는 것은 공의 뜻이다. 그러나 병이 비었기 때문에 '다른 것을 병 속에 넣을 수 있는 가능성을 가지고 있는 것은 공하지 않는 불공의 뜻이 된다. 그래서 공한 것이 공하지 않는 뜻을 동시에 가지고 있다는 것이다. 이는 비워진 것이 빈 상태로만 끝나는 것이 아니라 비어 있기 때문에 할 수 있는 수많은 역할이 남아 있다고 보는 것이다. 이를 진공묘유(眞空妙有)의 도리라 한다. 동시에 이 진공묘유가 중도(中道)가 되는 것이다.

불교 수행에 있어서 단견(斷見)과 상견(常見)에 빠지는 것을 외도(外道)라 한다. 이 두 가지 견해에 빠지면 불교가 아니라는 말이다. 단견이란 없다고 부정하여 그것으로 끝나는 소견이다. 반대로 상견은 있다고만 주장하여 유(有)의 견해에 집착하는 것이다. 유(有)와 무(無)가 상통되지 못하고 한 쪽에만 치우치면 이를 변견(邊見)이라 한다. 이 변견을 가지면 외도나 사도(邪道)가 된다고 한다. 그리하여 공(空)에 숨어 있는 묘유(妙有)를 모르고 공으로만 보아 집착하는 것을 완공(頑空) 또는 악취공(惡取空)이라 한다. 이를 병으로 보아 공병(空病)이라는 말도 써 왔다. 그렇기 때문에 공과 불공을 함께 보아야 한다는 것이다. 불공(不空)이 곧 묘유(妙有)다.

흔히 인용하는 〈금강경〉 사구게(四句偈)를 가지고 말하면 "무릇 있는 바 모양은 모두 허망한 것이다(凡所有相 皆是虛妄)"는 앞 두 구를 진공(眞空)을 말한 것으로 보고, "만약 모든 모양(相)이 모양이 아닌 것으로 보면 곧 여래를 본다(若見諸相非相 卽見如來)"의 뒤 두 구는 묘유를 설파한 것으로 본다. 공을 통하여 부처를 본다는 이 말은 공이 공으로 끝나지 않고 거기서 부처를 보니까 진공묘유라는 것이다.

승만 부인의 말에도 '공하지 않는 불공여래장(不空如來藏)에 갠지스강의 모래알 수만큼의 불가사의한 불법이 본래 갖추어져 있다'고 했는데 이를 달리 무루성공덕(無漏性功德)이라 말하기도 한다. 새지 않는, 마모(磨耗)되지 않는 공덕이 본래 그대로 갖춰져 있다는 것이다. 여래장이 여래장으로서의 의미를 갖는 것은 불공의 무루성공덕이 있기 때문이다. 이것 때문에 수행을 할 수 있고 성불을 할 수 있는 것이다. 다만 공(空)을 말하고 유(有)를 말하는 것은 중생의 근기와 상황에 따라 방편으로 설해진 것이다.

〈반야불교연구원장〉

참선 들 때 호흡과 마음 조절법



대풍 스님의 진심법문

㊾ 선정수행 조건과 깨달음 위한 조절법

2. 참선에 들어갈 때 호흡법

불자 여러분! 다음은 선정에 들어갈 때 호흡을 고르게 하는 법에 대해서 말씀드리겠습니다. 호흡은 여러 가지 양상이 있습니다. 중국의 천태 지의대사는 호흡에 대해 네 가지 종류로 설명하고 있습니다. 네 가지 종류의 호흡이란 풍상(風相), 천상(喘相), 기상(氣相), 식상(息相) 등의 호흡을 말합니다. 이 중에서 풍상 · 천상 · 기상의 호흡은 바르게 조화되지 않은 호흡을 말합니다. 이에 비해 식상(息相)은 바르게 조화된 호흡의 모습이라고 천태 지의대사는 설명합니다.

여기서 풍상(風相)이란 말은 호흡을 할 때 콧속에 숨이 드나드는 소리가 나는 것을 말합니다. 그리고 천상(喘相)은 천식 호흡처럼 호흡을 할 때 소리는 없지만 숨이 드나듦이 맺히고 막혀서 통하지 않아 헐떡거리는 것을 말합니다. 기상(氣相)은 소리나 맺히고 막힘이 없지만 숨결이 드나듦이 섬세하지 않는 것을 말합니다. 이에 비해 식상(息相)은 소리도 없고 맺힘도 없으며 크지도 않고 숨결이 드나듦이 계속되어 끊어지지 않으며, 호흡이 있는 듯 없는 듯 고요한 것을 말합니다. 이 식상의 호흡은 몸을 편안하고 온화하게 지탱하고, 마음에 기쁨과 즐거움을 품게 하는 호흡입니다.

그러므로 천태 지의대사는 호흡에 풍상을 지니면 숨이 곧 흩어지고, 천상을 지니면 숨이 곧 맺히고, 기상을 지니면 몸이 곧 피로해 진다고 합니다. 그러나 호흡이 식상을 지니면 바로 안정이 된다고 합니다. 따라서 참선에 들어갈 때 만약 호흡이 풍상이나, 천상이나, 기상의 세 가지 상이 있게 되면 먼저 이것을 조절하여 고르게 한 다음에 선에 들어가야 합니다.

불자 여러분! 이 풍상 · 천상 · 기상의 세 가지 호흡을 조절하려면 세 가지 법에 의지해야 합니다. 그 첫째는 호흡을 할 때 들숨이 배꼽 아래 단전까지 내려올 수 있도록 의식을 배꼽 아래 단전에 두어야 합니다. 그리고 마음을 편안하게 하여 호흡이 단전에서 바르게 이루어질 수 있도록 해야 합니다. 그리고 두 번째는 몸을 느슨하게 이완하여 개방하는 것입니다. 몸이 이완될수록 호흡은 바르고 깊어집니다. 그리고 세 번째는 숨이 온 몸의 모공(毛孔) 즉 털구멍으로 골고루 드나드는 데 장애가 되는 것이 없다고 생각하는 것입니다.

이처럼 마음을 고요하고 세밀하게 안정을 하면 숨결은 점차 고요하고 가늘어져 식상의 호흡이 될 수 있는 것입니다. 숨결이 고르게 안정이 되어야만 모든 근심과 분별망상이 생기지 않고 마음이 편안히 안정됩니다. 이것을 이름하여 참선에 들어갈 때 호흡을 고르게 하는 방법이라고 합니다.

3. 참선에 들어갈 때 마음 조절하는 법

불자 여러분! 다음은 참선에 들어갈 때 마음을 고르게 하는 법에 대해서 말씀드리겠습니다. 참선에 들어갈 때 마음을 고르게 하는 방법에는 두 가지가 있습니다. 첫째는 분별망상을 일으키며 흐트러진 생각을 항복시켜 멋대로 날뛰지 않게 하는 것입니다. 둘째는 마음이 가라앉거나[沈], 들뜨거나[浮], 느긋하거나[寬], 급한 것[急]을 안정시켜 정도가 알맞게 조절하는 것입니다. 마음이 가라앉는 침상(沈相)은 참선 중에 마음이 어둡고 캄캄하여 기억되거나 마음에 느껴지는 것이 없고 머리가 자주 숙여지는 것입니다. 이처럼 마음이 가라앉을 때는 의식을 코끝에 걸고 마음을 지금 현재 관계하고 있는 연(緣)에 머물게 하여 마음이 산란하거나 흩어짐이 없게 억제하면 이것으로 침상을 치료할 수 있습니다.

또 마음이 들뜨는 부상(浮相)은 참선 중에 마음이 자주 가볍게 날려서 산란하게 움직일 뿐만 아니라 몸 또한 불안하게 하고 외부의 다른 연[異緣]을 생각하는 등의 망상을 피웁니다. 이런 때는 적절하게 의식을 배꼽 아래 단전으로 보내서 안정시키고, 연(緣)을 배꼽 속에 걸어서 흐트러진 모든 생각을 억제시키면 마음이 곧 안정에 머무르게 되어 편안하고 고요하게 됩니다. 결국 마음이 가라앉지도 않고 들뜨지도 않도록 만들어야 합니다. 이것이 마음이 조화된 양상입니다.

〈밀양 사천왕사 주지〉



지흐스님의 禪으로 읽는 '맛지마니까야'

㊻ 짱끼의 경 1

無明에서 본 것은 사실이 없다

"이것이야말로 진리이고 다른 것은 거짓이다."라고 결정적으로 말하는 것은 봉사들이 줄을 선 것과 같이, 앞선 자도 보지 못하고, 가운데 선 자도 보지 못하고, 뒤에 선 자도 보지 못하는 것과 같다.

처음 시작되었다는 것은 무엇일까? 초기 그리스의 우주론처럼 만물이 생겨나기 이전의 시원적 공허 또는 지하세계인 타르타로스의 심연을 가리키는 '카오스(Chaos)' 일까? 아니면 요즘 과학에서 말하는 무정형의 빈 공간으로서, 원자보다 훨씬 작은 물질의 거품이 1조의 1조의 1조분의 1초보다 더 짧은 순간에 나타났다 사라지기를 되풀이하는 '양자 거품(Quantum foam)' 일까? 부처님께서는 이것을 무명(無明)이라 말씀하셨고, 육조스님은 본래무일물(本來無一物)이라고 하셨다. 그렇지만 지금 누군가의 눈에 보이고 귀에 들리는 것을 피할 길 없으니, 이 문제를 어떻게 해결할 것인가를 두고 고민할 수밖에 없다.

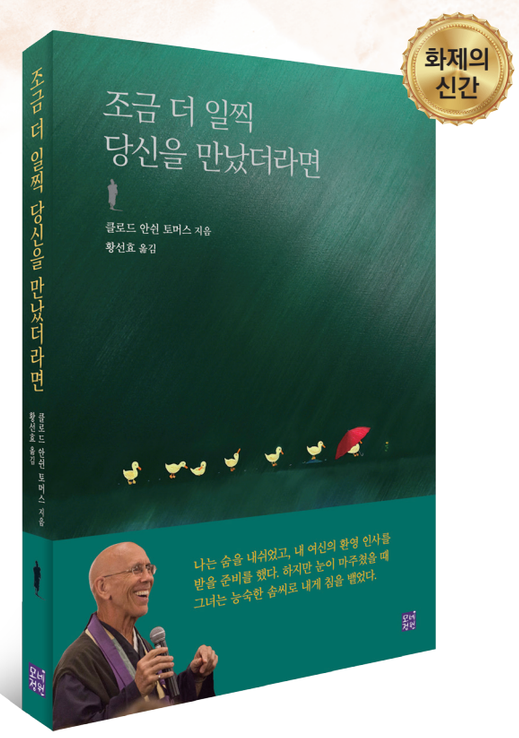
"만법이 하나로 돌아간다고 하니, 그 하나는 어디로 돌아갑니까?" 어느 날 어떤 스님이 조주 스님에게 물었다. 조주 스님의 대답이야 무엇이 중요하겠는가. 묻는 스님의 답답함이 중요하다. 밖으로 보이는 만물이야 자신도 보고 있지만, 그 만물이 생기기 전을 아느냐고 물은 것이다. 즉, "진리는 무엇입니까?"를 바로 여쭈었다. 스님은 이 질문을 던지기까지 아마도 나름의 사유체계로 열심히 수행하였음이 분명하다. 핵심적인 질문을 던질 수 있다는 것은 깊이 있는 통찰을 하는 것이며, 마지막 의식의 정점에 와 있는 것이므로 익은 과일의 꼭지를 따는 일만을 남겨두었다 할 수 있다.

옛 선사들은 언어를 언어로 대답하지 않았다. 그것은 왜 그런가? 의식으로 헤아릴 수 없는 것을 헤아릴 수 없게 만들어, 남아 있는 모든 거짓을 그 즉시 버리게 하려 함이다. 부처님께서 말씀하신 '밝지 않음[無明]'에서 본 것이 무엇이고 누구인지를 알아 그곳에서 완전히 벗어나게 하는 것이 선사의 역할이다. 지금 여기에서 살아가는 방식을 잘 말해주는 것이 아니다. 무엇을 잘 피해 재앙이 생기지 않게 하는 것도 아니다. 참으로 오랜 세월 동안 연결되어 있는 한 생각을 끊어 버리게 하는 것이다. 그 한 생각은 옳음도 없고, 옳지 않음도 없고, 그저 한 생각일 뿐이었다는 것을 통렬하게 통찰하여, 있지도 않은 것은 버릴 필요조차 없다는 것을 자각하게 하는 것이다. 그리고 중요한 것은 '첫 말'이다. 분명히 사대오온은 여기서 "그 '다음'은 뭐지?"라고 지나가듯이 혼잣말을 할 것이다. 수행자들이 여기에 대부분 걸려들고 만다. 그리고 뭔가에 대한 찜찜함을 가져 버린다. 이때 선사의 일갈(一喝) 혹은 스스로의 일갈이 필요하다. 이 일갈로 지금까지 불필요하게 걸어온 모든 사변적인 말과 행동이 버려지고 모양과 소리가 아닌 것만 유일하게 남게 되는 것이다. 그리고 긴 여정의 마침표를 찍는다. 그리고 말한다. "수행은 진리를 찾아 나서는 순간, 모든 것을 망친다. 진리는 숨어 있지 않다. 진리는 누군가에 의해 정의되는 것도 아니고 누군가에 의해 찾아지는 것도 아니다." 하지만 아는 자가 있는 한, 그 진리로 보일 수가 없다. 왜냐하면 지금 아는 그 자신을 가장 진리로 여기기 때문이다. 그 아는 자를 무명으로 바로 보게 되면, 눈에 보이고 귀에 들리는 그대로, 보여주고 들려주는 진리를 알게 된다. 하지만 이 말을 바르게 듣기까지는 다시 의심하고 두려워한다.

누가 누구의 말을 믿고 따르겠는가. 일러주는 자는 일러주는 가르침을 믿으라고 말할 뿐이다. 일러주는 자를 대상으로 삼아 믿는 것은 깨진 독에 물을 부으면서 채워지기를 바라는 것과 같다. 아무리 애써 붓는다 해도 채워지지 못한다. 누구에게나 당면의 문제인 태어났다는 한 생각, 늙었다는 한 생각, 병들었다는 한 생각, 죽는다는 한 생각을 일으키고 그것을 알았다고 말하는 자를 바르게 보게 하려는 것이다. 그 생각은 단지 물질, 느낌, 지각, 의도, 의식의 두려움에서 일어나는 물결 같은 것이지 사실적인 흔들림이 있는 것이 아니다. 이를 온전히 알아 마지막 여행의 즐거움을 갖는다면 더할 나위 없다.

〈(사)여시아문 선원장〉

전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.



화제의 신간

전쟁에서 사람을 죽였다고 고백하는 한 전쟁 영웅이
지옥 같은 트라우마 끝에 얻어낸 삶과 고통에 대한 실증적 깨달음의 책

고통을 삶의 또 다른 기회로 만든 사람의 이야기

조금 더 일찍
당신을 만났더라면

우리는 고통을 통해서 치유를 향해 간다.

세상은 우리에게 고통은 적이라고 가르친다.
우리는 불쾌하고 실망스럽고 힘든 것은 거부하라고 끊임없이 주입받는다.
"이 모든 고통이 왜 필요한가? 행복하자! 즐기자!" 하지만 고통은 우리의 적이 아니다.
건너편에 도달할 수 있는 것은 고통과 슬픔을 통해서다.
반대편의 만족과 기쁨과 행복을 진정으로 알고 느낄 수 있는 것은 고통과 슬픔을 통해서이다.



지은이 클로드 안쉰 토머스

10대 후반의 어린 나이로 베트남 전쟁에 파병되어
항공훈장과 공군수훈십자훈장을 비롯한
수많은 훈장과 상을 받은 전쟁 영웅이다.
전쟁에 대한 심각한 트라우마로 죽음 직전까지 갔던
그는 비영리 기구인 'Zaltho Foundation'을 창립해
미국과 유럽 등 세계 각 곳에서 평화와
비폭력에 대한 강연 및 순례 활동을 하는
명상수행자로 거듭났다.

클로드 안쉰 토머스 지음 / 황선효 번역 / 232쪽

모네의정원 TEL. 02-732-1520 FAX. 02-6442-1521 인터넷 주문 : www.mahamall.co.kr | 정가 ~~14,000원~~ ⇨ **12,600원** (배송비 별도)