멸성제 증득 못하면 사성제 의미 없어



지안 스님의 승만경 강화

㊼ 멸성제(滅聖諦)

〈원문〉 "세존이시여, 이 네 가지 거룩한 진리(四聖諦)에서 세 가지는 항상함이 없는(無常) 것이요, 한 가지는 항상한(常) 것입니다. 그 까닭을 말하면, 세 가지 진리(三諦)는 유위(有爲)의 모양(相)에 들어가는 것이니, 유위의 모양에 들어가는 것은 바로 항상함이 없는 것이요, 항상함이 없는 것은 바로 허망한 법이며, 허망한 법은 진실한 것이 아니고(非諦), 항상한 것이 아니고, 의지할 데가 아닙니다. 그러므로 고제(苦諦)·집제(集諦)·도제(道諦)는 제일의제(第一義諦)가 아니며, 항상한 것이 아니며, 의지할 데가 아닙니다."

"괴로움이 없어지는 한 가지 진실한 법(一苦滅諦)은 유위의 모양을 여의었으니, 유위의 모양을 여읜 것이라야 항상한 것이며, 항상한 것은 허망한 법이 아니며, 허망한 것이 아닌 법은 곧 진실한 것이며, 항상한 것이며, 의지해야 할 것입니다. 그러므로 괴로움이 없어지는 진실한 법(滅諦)만이 가장 으뜸가는 궁극적인 최후의 진리(第一義)가 됩니다."

〈강설〉 사성제(四聖諦) 불교 근본 교리의 중심이 되는 것이다. 불교의 인생관, 생활관, 수행관이 모두 사성제에 다 나타나 있다. 부처님의 초전 법륜의 핵심이 사성제인데 이 대목에서는 사성제를 무상(無常) 유상(有常)으로 구분하여 각 제(諦)의 성격을 밝히고 있다. 고제(苦諦)·집제(集諦)·도제(道諦)는 항상함이 없는 것이고 멸제(滅諦)만이 항상한 것이라고 말하고 또 멸제(滅諦)를 제외한 삼성제(三聖諦)는 유위의 모습이라 하여 최후의 궁극적인 진리(第一義諦)가 아니라고 하였다. 일반적으로 설명하는 사성제는 괴로움의 결과와 원인을 파악하고 그 원인을 제거해 열반을 얻는 수행의 인과관계와 방법론을 설했다고 이해하는 것이 상례임에도 〈승만경〉에서는 사성제의 참뜻이 멸성제에 있는 것이라 하여 고제, 집제, 도제는 진정한 성제가 아니라고 말하고 있는 것이다.

물론 사성제(四聖諦)가 설해진 동기가 멸성제(滅聖諦)를 증득하기 위하여 설해진 것으로 볼 수 있다. 그렇기 때문에 가장 으뜸가는 궁극적인 최후의 진리(第一義)를 멸성제(滅聖諦)라고 설명하는 것은 당연한 이치다. 길장(吉藏)의 〈승만보굴〉에서는 유작사성제(有作四聖諦)와 무작사성제(無作四聖諦)를 합하여 팔제(八諦)라고 하면서 유작사성제는 소승의 사성제로, 완전하지 못하고 궁극적이지 않아 언젠가 다시 수행해야 하는 것이라 했고, 무작사성제는 대승의 사성제로, 완전하고 궁극적이기 때문에 더 이상 닦고 조작할 것이 없다고 하였다. 또 천태 지의(天台智顗)는 교상(教相)을 구분하여 장교(藏教), 통교(通教), 별교(別教), 원교(圓教)에 짝을 맞추어 사종사제(四種四諦)를 내세웠다.

1. 생멸사제(生滅四諦) : 장교의 설로서 유위의 생멸 현상에 대하여 사제의 인과에 진실로 생성과 소멸이 있다고 보는 것.

2. 무생사제(無生四諦) : 통교의 설로서 인연소생의 모든 법은 생성과 소멸이 없는 공(空)이라는 관점에서 사제와 미오(迷悟)의 인과가 없다고 보는 것.

3. 무량사제(無量四諦) : 별교의 설로서 모든 현상이 인연으로부터 발생하여 헤아릴 수 없는 많은 차별을 갖추고 있으며, 그로 인하여 사성제도 무수한 차별이 있다고 보는 것.

4. 무작사제(無作四諦) : 원교의 설로서 미오(迷悟) 그 자체가 실상이라는 주장으로 비록 대립과 모순으로 나타나는 미오의 경계가 다르지만 둘 다 실상이라고 보는 것.

〈승만경〉의 이 장(章)에서는 괴로움이 없어지는 진실한 법 한 가지를 강조하여 멸성제를 증득하지 못하면 사성제의 의미가 없다는 것이다. 결국 궁극적인 최후의 진리인 제일의제(第一義諦)는 성문이나 연각의 수행으로는 완전히 이르지 못한다는 것을 밝혀 놓았다.

〈반야불교연구원장〉

몸·호흡·마음 조화·알아차림 등 중요



대풍 스님의 진심법문

⑳ 선정수행 조건과 깨달음 위한 조절법

4. 참선 중 몸·호흡·마음 조절법

불자 여러분! 다음은 참선 중에 있을 때 몸과 호흡과 마음을 고르게 하는 방법에 대해 설명하겠습니다.

참선 중에 있을 때 몸을 고르게 하는 방법은 다음과 같습니다. 참선을 시작한 지 1시간이나 3시간 정도 경과할 때 항상 생각을 가다듬고 마음을 챙겨서 몸과 호흡과 마음이 고르게 조화가 되고 있는지 혹은 조화가 되지 않아서 고르지 않는지 그 양상에 대해 분명하게 잘 알고 있어야 합니다. 참선에 들어갈 때[入禪] 몸을 조절하였다 하더라도, 1시간 내지 3시간이 경과하면 참선 중에 현재 몸이 느긋한지[寬], 급한지[急], 기울었는지, 굽었는지, 엎드렸는지, 쳐다보고 있는지, 갖추지 못한 것이 있는 지 등등을 모두 잘 살펴 알아야 합니다.

만약 참선 도중에 몸의 자세가 잘못되었다면 몸을 자세와 몸가짐을 바로 잡아 올바르게 자세를 조절해야 합니다. 참선 중에는 몸이 느긋하거나 급한 것이 없도록 하여 항상 몸이 편안하고 온화하게 머물 수 있도록 만들어야 합니다. 그리고 몸을 평직(平直)하게 바로 세워서 올바르게 머무르도록 해야 합니다.

두 번째는 참선 중에 몸이 조화롭게 되었다고 하더라도 호흡 또한 올바르게 되고 있는지를 살펴야 합니다. 호흡이 고르게 되고 있는지 아니면 고르지 않아서 그 호흡의 모습이 풍상·천상·기상으로 숨이 급하거나 맺히고 온몸 속에 가득 차고 있는지를 알아야 합니다. 만약 호흡이 고르지 못하다면 올바른 방법을 써서 법에 따라 이것을 고쳐야 합니다. 호흡은 항상 숨결이 가늘고 천천히 면면히 이어져서 있는 듯 없는 듯 고요하게 이루어져야 합니다.

세 번째는 참선 중에 몸과 호흡이 조화롭게 이루어지고 있다 하더라도 마음의 상태가 어떠한지를 살펴야 합니다.

만약 마음이 가라앉거나(沈)·들뜨거나(浮)·느긋하거나(寬)·급하거나(急)게 되어 조화롭지 못하다면 반드시 먼저 올바른 방법을 써서 알맞고 적절하게 조절해야 합니다. 몸과 호흡과 마음의 3가지를 고르게 하는 것에는 앞뒤(前後) 순서가 없습니다. 무엇이든지 고르지 못한 것이 있으면 먼저 조화롭게 하는 것이 상책입니다.

이와 같이 참선 중에서도 몸의 자세와 호흡의 양상과 마음 모양을 잘 살펴서 항상 조화로움이 지속될 수 있도록 조절하는 것이 매우 중요합니다.

5. 참선에서 나올 때 몸·호흡·마음

불자 여러분! 다음은 수행자가 참선이 끝나고 선정에서 나오려고 할 때 몸과 호흡과 마음을 조절하는 방법에 대해서 설명하겠습니다.

참선이 끝나고 선정에서 나오려고 할 때는 제일 먼저 마음을 다른 연(緣)에다 묶어놓고 나와야 합니다. 그리고 입을 열어 천천히 숨을 토해내면서 숨결이 모든 혈관과 세포들로부터 마음에 따라서 발산된다고 생각합니다. 그런 다음에 천천히 어깨와 견갑(堅甲)을 움직이고 나서 손과 팔을 움직이며 이어서 머리와 목을 움직입니다. 그런 다음에 두 발을 움직여 모두를 부드럽게 합니다.

다음은 손바닥을 따뜻하게 하여 온몸의 모든 털구멍을 두루 비비며 마사지를 합니다. 그리고 나서 손바닥을 비벼서 따뜻하게 만든 다음 두 눈에 가만히 대고 가볍게 눈 마사지를 합니다. 그리고 몸의 열과 땀이 식어가는 것을 기다렸다가 마음의 움직임을 따라 참선을 마치고 좌선에서 나와야 합니다.

만일 이런 과정을 지키지 아니하면 두통이 생길 뿐만 아니라 모든 뼈마디가 시리거나 아프게 되고 더 심하면 몸살이 난 것처럼 심한 통증이 올 수도 있습니다. 만약 몸의 상태가 이런 통증으로 불편하게 되면 그 후에 이어지는 참선 중에는 마음이 번잡하고 초조하여서 선정을 이루기가 매우 어렵게 될 뿐만 아니라 마음 또한 편안해지지 않습니다. 그러므로 참선에서 나오려고 할 때는 항상 마음을 챙기고 알아차려서 몸과 호흡과 마음을 잘 조절하여서 참선에서 나와야 하는 것입니다.

〈밀양 사천왕사 주지〉



지흐스님의 禪으로 읽는 '맛지마니까야'

㊼ 공(空)에 대한 작은 경

'色'이라 말할 것 없어 空이다

"거기에 없는 것을 공으로 관찰한다. 하지만 거기에 남아 있는 것은 있으므로 '있다'고 분명히 안다. 아난다여, 이것이 진실한 것이며 전도되지 않은 것이며 청정한 것이며 공의 현현이다."

눈으로 사물이 "있다"라고 말할 때, 어디를 주시하면서 "있다"라고 말하며, 눈으로 사물이 "없다"라고 말할 때, 어디를 주시하면서 "없다"라고 말하는지를 가만히 살펴보자. 사람들은 항상 현재를 기점으로 시각에 들어온 사물의 유무에 따라 '있다/없다' 라고 말하거나, 시각의식으로 지각한 느낌에 연상되는 이미지의 유무(有無)에 따라서 말하기도 한다. 이러한 시각이 올바른 인식인가는 조금 더 깊은 고민을 하는 것이 좋다. 지금 눈에 보이고 의식에 인식되는 형상이나 이미지를 누가, 어떻게, 떼어내서 그것만을 따로 볼 수 있는가? 눈으로 떼어내 본 것은 개체의 눈으로 보이는 일부분일 뿐이지 나머지가 사라진 상태는 아니므로 그것만을 보았다고 할 수는 없다. 그러나 개체는 그것을 '있다' 와 '없다' 로 확실하게 단정하고, 판단하고, 분별하면서 오류를 범하지만 오류라는 생각조차 하지 못한다.

개체의 눈과 의식은 각각의 개체마다 보고 지각하는 대상을 다르게 인식한다. 개체마다 다르게 인식하므로 개체가 알고 있는 그 대상은 개체의 의식 속에 있는 상상된 이미지일 뿐이지, 사실적으로 존재하는 대상이 될 수 없다. 그렇지만 보이는 그것이 "없다"라고 말하는 것은 아니다. 보이는 그것은 사물로서 존재하는 존재성을 말함이지 개체마다 다르게 인식하는 그것은 아니다. 이 부분에서 혼란을 느낄 수도 있겠지만, 그 혼란은 개별적 자아인 '나[我]' 가 나라고 하는 관점을 가진 상태를 버리지 못하기 때문이다. 개체로서 '나[我]' 의 눈과 '나[我]' 의 의식은 조건을 여읜 근원의 움직임 없는 상태에서 보고 인식하는 것이 아니라, 개체의 경험된 정보를 통해 주관화된 것이므로 실재의 입장에서는 나타남이 있다고 말할 수 없다. 혹 객관적 관점이라면 다르지 않을까 하고 의문을 가질 수는 있겠지만 '나[我]' 의 눈과 '나[我]' 의 의식이 '있다' 고 아는 한 주관적 관점이나 객관적 관점은 별 차이가 없다. 왜냐하면 그 바탕이 '나[我]' 라는 것으로 동일하기 때문에 그 범위를 조금 넓혔다고 해서 달라지지는 못한다. 근원은 객관적인 관점도 없고, 주관적인 관점도 없다.

〈반야심경〉에서는 근원의 봄이 무엇인지를 짧은 글 속에 자세하게 설명하고 있지만, 그 자세한 설명조차 더 어렵게 느낄 수 있다. '색(色)이 공(空)과 다르지 않고 공이 색과 다르지 않으며, 색이 곧 공이요 공이 곧 색이니, 수상행식(受想行識)도 그러하니라.' 여기에서 말하는 '색과 공' 은 일반적 인식에서의 '색과 공' 이 아닌데, 일반적 사고를 가진 뭇 삶에게는 색이 존재하고 공도 존재하는 그런 개념으로 받아들여지고, 그 받아들인 개념에서 분석하여 이해하려고 애쓸 수밖에 없다. '색' 이라는 것은 색이 생기기 전에 색(개체)으로 보고 있으므로 색이라는 이름이 생겨난 것이지, '색' 이라고 하는 실재 사물이 있는 것은 아니다. 이름이 없지만 이름을 붙인 것은 개체와 개체가 좁은 의미에서의 소통을 이루기 위한 것이다. 이것이 색에 대한 올바른 관찰이다. 색(개체)이 색을 보고 판단하여 '텅 빔' 이라고 말하는 것이 아니다. 보고 있다는 개체가 사라지면 보이는 색은 나타날 수 없다는, 진리의 본질을 이해하여 받아들여야 하는 일이지 지나치게 분별하여 옳고 그름을 따져 사량(思量)하는 일이 아님을 알아야 한다.

만물에서 보이는 차원은 뭇 삶이 생각하여 "몇 차원이다"라고 한정하여 말할 수 있는 것이 아니다. 뭇 삶은 뭇 삶이 가지고 있는 한정적인 인식에서 보고 듣는 것이 전부가 아니라고 말하면서도 지금 보이는 그것을 자신도 모르게 한정적인 것으로 판단해버린다. 참으로 판단하는 것이 생기질 않을 때, 모든 사물이 공의 현현으로 나타나 있는 것이다. 사대오온은 무지(無知)를 가지고 있고, 그 무지(無知)를 그대로 아는 힘은 스스로의 완전한 지혜이다.

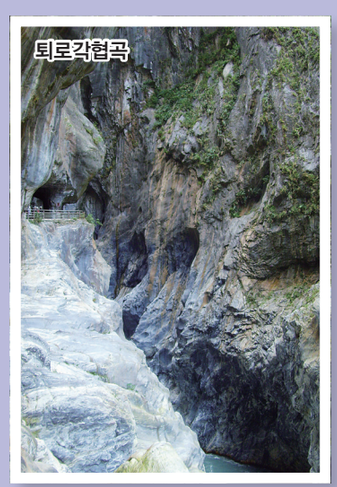
〈(사)여시아문 선원장〉

현대불교신문과 함께하는

대만 성지순례 5일

지도법사 : 설오스님
법등사 주지, 유튜브 설오 스님TV

현대불교신문 성지순례는
■ 지도법사스님의 신심나는 설명과 유익한 순례를 약속합니다.
■ 불교전문 가이드가 진행합니다.
■ 쇼핑 옵션이 없습니다.
■ 동참하신 분들께 소정의 기념품을 증정합니다.













순례기간 : 2023년1월13일 ~ 1월17일(5일)

동참금 : ₩ 1,890,000원 / 현금할인가 예약과 동시에 예약금 30만원을 입금계좌로 보내주세요.

▮ 주요일정 :인천-가오슝-불광사-대흥선사-도원(타이페이)-조개-쟈오시-화련-도원-인천
▮ 입금계좌 : 농협 301-0088-7942-11 예금주 : ㈜케이투어
▮ 여 권 : 출발일 기준으로 만료일이 6개월 이상 남아있으셔야 출국가능
여권사진이 나온 부분을(여권사본) 핸드폰이나 메일로 보내주세요.
E-MAIL: ajetours@naver.com

문의 : 현대불교문화사업단 02)2004-8213, 730-4008 순례진행 : ㈜케이투어 아제여행 불교성지순례&특수지역전문 http://www.ajetour.co.kr/