마음이 몸 안에 있다?



지안 스님의 〈능엄경〉 강해

④ 마음

〈원문〉 아난이 부처님께 사뢰었다.

"세존이시여 마음은 모두 몸속에 있으며 여래의 푸른 연꽃 같은 눈은 부처님 얼굴에 있습니다. 저의 부근사진(浮根四塵)은 제 얼굴에 있으니 이처럼 인식하는 마음은 실로 몸속에 있습니다."

부처님이 아난에게 말씀하셨다.

"네가 지금 여래의 강당에 앉아서 기타숲을 보나니 지금 어디에 있느냐?"

"세존이시여, 강당은 급고독원에 있고 기타숲은 강당 밖에 있습니다."

"네가 강당 안에 있으면서 먼저 무엇을 보느냐?"

"먼저 여래를 보고 다음에 대중을 보고 밖으로 내다보아야 기타숲과 급고독원을 봅니다."

그때 부처님이 금색의 팔을 펴서 아난의 정수리를 만지고 아난과 대중들에게 말씀하셨다.

"대불정수능엄왕이란 삼마제가 있다. 만행을 갖추고 있으며, 시방의 여래가 한 문으로 나와서 미묘하게 장엄하는 길이니 잘 들으라. 네가 강당 안에 있으면서 창문을 통하여 기타숲과 급고독원을 본다 하니 누구든지 강당 안에 있으면서 안에 있는 여래를 보지 못하고 밖을 보는 이가 있겠느냐?"

"세존이시여, 강당 안에 있으면서 안에 있는 여래는 보지 못하면서 기타숲이나 샘을 본다는 것은 있을 수 없습니다."

"아난아, 너도 그러하니라 너의 신령한 마음이 온갖 것을 아는데 이 아는 마음이 몸속에 있다면 몸속의 것을 먼저 보아야 할 텐데, 어떤 중생이 먼저 몸속을 보고 나중에 밖을 보는 이가 있느냐?"

〈강해〉 불교 수행을 마음 찾는 공부라고 말하기도 한다. 또 "마음으로써 마음을 닦는다(以心修心)"고 보조국사의 어록에도 있다. 마음이 어디 있느냐는 부처님의 물음에 아난이 몸속에 있다고 대답하는 장면이다. 부근사진(浮根四塵)이란 색향미촉(色香味觸)의 사진인데 눈, 코, 혀, 몸의 촉감을 통해 상대하는 경계를 말하는 것으로 눈이 얼굴에 있다는 말이다. 부처님과 아난이 급고독원 강당에서 묻고 답한다. 강당 밖으로 기타숲이 보이고 경내의 풍경이 보인다. 쉽게 말해 방안에서 방밖의 것을 보느냐고 물은 것이다. 이렇게 물은 것은 마음이 몸속에 있다면 왜 몸속을 보지 못하느냐는 것이다. 방 안에 있는 사람이 방 안에 있는 것을 보지 못하고 방 밖의 것만 볼 수 없듯이 마음이 몸속에 있다면 몸속을 볼 수 있어야 하지 않느냐는 말이다. 마음이 몸속에 있다고 하는 아난의 말을 그렇지 않다고 부정해 버리는 내용이다. "마음은 있는 곳이 없다(心無方所)"는 말이 있고 "마음은 없는 곳이 없다(心有一切處)"는 말도 있다. 마음 그 자체는 물리적인 것도 아니고 정신적인 것도 아니다. 달리 말해 시간적인 것도 아니고 공간적인 것도 아니다. 그러므로 일정한 처소가 없고 시각이 없다. 시공을 초월한 것이므로 있고 없고 유무(有無)로 판단할 수 없는 것이다. 그러면서도 동시에 모든 시간과 공간을 장악하고 있는 것이 마음이다. 있다고 보면 있는 것이고 없다고 보면 없는 것이다.

불교의 논리를 세울 때 세 가지 관점이 있다. 있는 것으로 보는 관점, 없는 것으로 보는 관점, 그리고 있는 것도 아니고 없는 것도 아니라는 관점이 있다. 유(有), 무(無), 비유비무(非有非無)인데 이것을 종(宗)으로 법을 설할 때는 상종(相宗), 공종(空宗), 성종(性宗)이라 한다.

부처님이 아난에게 '대불정수능엄왕' 이라는 삼마제를 소개한다. 삼마제(三摩提)는 일반적으로 삼매(三昧)라고 하는 것인데 samadhi의 음사어로 삼마지(三摩地)라고도 표기한다. 사마타, 삼마발제, 선나라고 원각경에서 말하는 삼관(三觀)이 하나로 통합된 것이 삼마제다. 이 삼마제를 대불정수능엄왕이라고 이름한 것은 가장 높고 큰 선정법임을 나타내는 말로 부처님 정수리가 워낙 높아 사천왕까지 올라가서도 보지 못했다는 설화에서 비유를 들어 말한 것이다. 모든 보살들의 만행이 이 삼마제에 들어 있으며 시방 여래가 이것으로 인해 생사를 뛰어넘어 미묘하게 장엄하는 것이라 하였다.

〈반야불교연구원장〉

간극 적멸상과 밝은성품 기쁨에 집중



구선스님의 〈묘법연화경〉 강의

④ 자비관

3선정에서는 심중 철벽을 유지하는 것으로 자비관을 행한다. 이때에는 감정이 일어나지 않기 때문에 의식과 의지를 제도의 대상으로 삼는다. 철벽에 머물러서 부동심을 유지하는 것이 이때의 자비관이다. 이것이 네 번째 자비관이다.

4선정에 들어가면 본성을 주체로 해서 의식 · 감정 · 의지를 제도한다. 무념무심이 한 덩어리가 된 상태에서 오로지 그 자리에 집중하는 것이 이때의 자비관이다. 안 · 이 · 비 · 설 · 신 · 의로 접해지는 일체의 색 · 성 · 향 · 미 · 촉 · 법에 머물지 않고 오로지 본성에 집중한다. 이것이 다섯 번째 자비관이다.

여기까지가 '정해탈' 의 과정이다. 이 단계에서 '신작증구족주' 의 과정으로 해탈의 범위를 확장시키려면 신념처관과 수념처관을 병행하면서 안 몸과 바깥 몸의 업식을 제도해야 한다. 공무변처정에 들어가면 본성을 통해서 감정을 제도한다. 투쟁심과 경쟁심을 제도하고 욕정과 격정을 제도한다. 본성으로 비추고 밝은성품을 운용해서 감정의 추업과 세업을 제도한다. 이것이 여섯 번째 자비관이다.

식무변처정에 들어가면 본성에 입각해서 의식의 세업을 제도한다. '피질경로억제법' 을 활용해서 원하는 부위를 억제시키고 '본성막관' 을 통해 해당 부위에 내재된 식업을 제도한다. 중추신경 38절을 본성막관으로 제도하는 것이 이때의 자비관이다. 일곱 번째 자비관이다.

무소유처정에 들어가면 본성과 생멸심을 분리시킨다. 이 과정이 세 단계로 이루어진다. 첫 번째 과정은 본성과 각성이 합일을 이루는 것이다. 각성이 본성의 간극을 인식한 후 그 자리에 머무르면 각성과 본성이 하나가 된다. 이때가 바로 본각이 갖춰진 때이다. 본각이 갖춰지면 각성의 비춤이 없어도 본성이 현전한다. 이렇게 되면 의식 · 감정 · 의지가 본성에 입각해서 쓰이게 된다. 여덟 번째 자비관이다. 초입반야해탈의 과정이다.

두 번째 과정은 본성과 심식의가 동떨어지는 것이다. 본성의 간극에 머무르는 시간이 길어지면 간극에서 생성되는 밝은성품이 증장된다. 그렇게 되면 밝은성품의 기쁨에 빠져서 의식 · 감정 · 의지를 도외시하게 된다. 그러다가 의식 · 감정 · 의지에 인식을 두면 그것들이 일으키는 마음이 다른 사람의 일처럼 느껴진다. 마치 옆집 사람을 멀리서 지켜보고 있는 것 같은 느낌이다. 그 상태에서 간극의 적멸상과 밝은성품의 기쁨을 함께 지켜본다. 아홉 번째 자비관이다. 중간반야해탈 과정이다.

간극의 적멸상과 밝은성품의 기쁨에 집중한다. 의식 · 감정 · 의지에는 관심을 두지 않는다. 간극에 머물러서 먼저 무념을 보고 나중에 무심을 본다. 간극에 머물러서 먼저 무심을 보고 나중에 무념을 본다. 간극에 머물러서 무념 무심을 함께 지켜본다. 간극에 머물러서 무념 무심과 밝은성품을 함께 지켜본다. 무념에 머물러서 간극을 본다. 무념에 머물러서 무심을 본다. 무념에 머물러서 밝은성품을 본다. 무심에 머물러서 간극을 본다. 무심에 머물러서 무념을 본다. 무심에 머물러서 밝은성품을 본다. 밝은성품에 머물러서 간극을 본다. 밝은성품에 머물러서 무념을 본다. 〈중략〉 간극과 밝은성품 무념 무심을 함께 인식하면서 간극 - 무심 - 무념- 밝은성품의 순서대로 본제를 관한다. 간극과 밝은성품 무념 무심을 함께 인식하면서 오르내리는 것을 반복하고 본제를 이루고 있는 네 가지 요소가 뚜렷하게 다른 것을 보고 서로를 여의지 않도록 한다. 이것을 25원통 수행이라 한다. 처음 삼관의 과정에서 25원통 수행을 시작한 이후에 해탈도의 과정에서도 똑같은 방법으로 원통수행을 행하게 된다. 다만 차이가 있다면 삼관 수행에서는 중심, 이면, 경계, 각성, 밝은성품이 주체가 되어서 25원통이 이루어지는 것이 다를 뿐이다. 이 과정이 열 번째 자비관이다. 종반야해탈도이다.

〈영양 연화사 주지〉



지흐스님의 〈능가경〉 강설

④ 식(識)이란?

잘못된 디딤돌을 치워라

관념의 주객관적 그림자는 개체가 가진 무명에 의한 마음의 움직임에 따라 사량분별이 생겨나서 나타나고 사라지지만, 그 나타난 그림자는 사실과 같이 우리에게 모양과 소리로 존재하면서 6식(六識)을 움직여 상호작용으로 서로 의존하도록 하고 있다. 이 상호의존성으로 우리는 자신에 대한 직관적인 사고력을 버리고 상호작용에서 일어나는 허상에 마음을 일으켜 본래의 진식(眞識), 자상(自相, 여래장식의 진상)을 잃어 관념의 실체가 무엇인지 궁금해 하지 않는다. 우리가 세상에 대해 아는 것은 그 세상 전부가 아니라 표피로 느끼고 있는 아주 작은 인식일 뿐인데 우리는 그 인식이라는 것이 일부분인 줄 모르고 꼭 세상 전부를 보고 아는 양 치부하여 유무(有無)로 만들고 또 그 만들어 놓은 것으로 근심한다.

근심을 제거해야 하는 출발에 우리의 마음, 뜻, 의식이, 물질과의 조화에서 좀 더 나은 어떤 방향을 제시할 것이라는 생각은 허황되다. 그 근심의 뿌리가 무엇인지 알지 못하므로 우리는 어떤 것이 왜 출발하였다고 하는지에 대하여 집중해야 한다. 만약 그렇지 않으면 우물을 파야 하는데 물이 나오지 않는 자리에 너무 많은 힘을 낭비해서 지쳐버린다. 우물가에서 숭늉 찾듯 하지 말고, 지금 할 수 있는 것에 집중하여 평온한 마음으로 멈추고, 가만히 일어나고 사라지는 생각들을 지켜보게 되면, 순환하는 것이 나타나고 사라질 때, 무엇으로 시작되었는지 명백해진다. 이 명백함의 원인에 무엇이라는 이름 없는 그 찰나는 이 모든 것을 텅 비게 하나로 볼 수도 있고, 이 모든 것으로 꽉 찬 하나로 볼 수도 있다. 그것조차 다시 이름이라는 것을 알게 되면 무엇도 다시 이것이라는 것은 무의미하다고 온전하게 받아들이게 된다. 그러나 대부분 그 순환하는 것이 누구에 의해 만들어진 것이라고 하든지, 아니면 알지 못하는 어떤 힘이라 하든지, '누구' 나 '어떤 것' 에 의지하여 실체를 만들어 내려고 하는데 이것은 참으로 잘못된 생각이다.

"이 몸과 마음에서 일어나는 망상 작용과 의지하여 온갖 인연으로 생겨난 망심 현상을 내려놓아야 하네."

부처님께서 말씀하신 "이것이 있으므로 저것이 있다"라고 할 때 이것과 저것은 어떤 것이나 누구를 지칭하는 것이 아님을 알아야 한다. 그때의 그 지칭은 실체가 아닌 허상이다. 허상이 있으므로 허상이 나타난 것을 말씀하시는 것이지, 그 나타난 자체가 실상이니 허상이니 논하는 것이 아니다. 이 지점을 정확하게 알아야지만 보는 주체가 무엇인지를 알고 더 이상 다음이 진행되지 않는다. 만약 보는 주체를 사실로 알고, 그 다음을 아무리 잘 분석하여 드러내더라도 그것은 사실이라고 할 수 없고, 사실이 아니라고 할 수도 없다.

육조스님은 이 부분을 이렇게 설명한다. 무념(無念)으로 종을 삼고, 무상(無相)으로 체를 삼고, 무주(無住)로 본을 삼았다는 것은 관념의 가진 주체가 더 이상 움직이지 못하게 디딤돌을 치워버린 것이다. 우리는 디딤돌을 놓아 알지도 못하는 곳으로 건너가려는 마음만 있었지, 바르게 움직인다는 것이 무엇인지는 염두에 두지 않는다. 동정(動靜)을 이야기할 때, 어느 하나의 관점만을 고집하지 말자. 움직이지 않는 물질의 관점에서 보면 동정이라는 것은 우리가 평상시 알고 있는 것과 별 차이가 없겠지만, 한 번도 멈추지 않은 물질이라면 상황은 달라진다. 그때는 움직이는 것을 움직이지 못하게 하는 것이 동(動)이고, 계속 움직이게 두는 것이 정(靜)이다. 이처럼 우리는 지금 물질의 생태에 따라 완전 다른 선택을 해야 하는 것이 된다.

이처럼 우리는 지금 물질의 생태에 따라 완전 다른 선택을 해야 하는 것이 된다. 이처럼 알고 있는 어떤 하나에 고정되어 판단하는 것이 생기게 되면, 대상을 바르게 볼 수 있는 기회를 놓치게 되는 것이다. 그런 까닭에 우리는 건너가는 주체가 아예 움직이지 못하게 의지해 있던 디딤돌을 치우고, 반연하는 새로운 디딤돌을 놓지 않는다면, 계속 움직이는 것은 더이상 갈 곳을 찾지 못하고 힘을 잃고 모양 없는 그대로를 보게 된다. 그때 스스로의 마음은 무엇에도 걸림이 없는 심지 법문을 수지하고, 수행도 없었고, 증득도 없는, 본래 자각되어 있는, 성스러운 지혜인 보이는 것과 보이지 않는 것을 떠난 자리에 안주하게 된다.

〈(사)여시아문 선원장〉

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.

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.



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

"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 알갱이자죽염	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 : 농 협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr

겨울철 난방(煖房) 걱정 끝!

바닥철거 없이 시공가능 난방비 50% 절감
21세기 신 난방 문화의 대변혁 : 법당, 요사채, 선방, 공양간 등

◈ 시공실적 ◈
해인사 백련암, 미황사(해남), 대흥사(단양), 용담사(안동), 연꽃마을(용인요양원), 경남 고성 대명사, 전국 캠핑장 캠핑트레일러(경인 아라뱃길, 가평 자라섬), 대부도 캠핑장, 성동힐링센터(동강) 등

"정직한 시공으로 정성을 다하겠습니다."
정원난방산업 문의 010-3267-1263