불성, 이미 우리가 가진 것



新 불교사자성어

㉝ 즉심시불(卽心是佛)

즉심시불(卽心是佛)은 '마음이 곧바로 부처(卽心是佛)' 라는 뜻이다. 선불교를 상징하는 유명한 사자성어로서, 글자 순서를 바꾸어서 '심즉시불(心卽是佛)' 이라고도 많이 쓴다. 동의어로는 '즉심즉불(卽心卽佛, 마음 그 자체가 그대로 부처)' , '즉심시불(卽心是佛, 마음 그대로가 바로 부처), '시심즉불(是心卽佛, 이 마음이 곧 부처)' , '시심시불(是心是佛, 이 마음 이것이 바로 부처)' 등이 있다.

스님들의 법문에서 '이 마음이 곧 부처(즉심시불, 심즉시불)' 라는 말씀을 많이 들어 보았을 것이다. 여기서 '부처(佛)' 란 우리가 아침저녁으로 경배하는 부처님이나 대웅전에 모셔져 있는 불상, 또는 역사상 실존했던 붓다를 가리키는 것이 아니고, 진리의 대명사로서 '부처' 를 가리킨다. 법당에 모셔져 있는 불상이나 인격화된 석가모니 부처님을 뜻하는 것이 아니고, 불교적 진리의 대명사로서 '부처' 이다.

'그대의 마음' , 또는 '그대의 마음 그 자체가 바로 부처' 라는 뜻인데, 각도를 바꾸어 설명한다면 '본래 청정했던 그 마음(불성)을 되찾으라.' 는 뜻이기도 하다. 탐진치 등 세속에 오염되어 있는 청정한 마음(불성)을 복원, 회복시키는 것, 그것이 곧 니르바나의 길이고, 깨달음의 길이고, 불교적 인격, 인간상을 되찾는 길이기도 하다.

마음이라고 하는 존재는 참선수행 등 모든 수행에서 핵심적인 주제이다. 그런데 막상 '마음이 부처' 라고 하여 그 마음을 찾으려고 보니 막연하기가 이를 데 없다. 마음속에 무엇을 찾고 무엇을 깨달으라는 것인지 알 수가 없다. 설마 육체 속에 마음은 어디쯤 있는지, 어떻게 생겼는지, 그런 것을 찾으라는 것은 아닐 것이다.

'마음이 곧 부처(진리)다' , '마음을 찾으라' 또는 '마음을 깨달아야 한다' 는 말 속에는 대략 두 가지 정도의 뜻이 들어 있다고 할 수 있다.

첫째는 본래 깨끗한 마음(본래청정심, 불성, 진여심)을 찾으라는 뜻이고(이것이 본의임), 다음은 그와는 반대로 우리의 번뇌심, 탐진치, 분노와 증오 등 희로애락에 매달려 있는 그 마음을 반조해 보라는 뜻이다. '번뇌가 곧 보리(진리)' 라고 유마경에서 설한 바와 같이, 자신의 치성한 그 마음을 반조하다보면 실체에 다가갈 수 있기 때문이다.

마음을 수행했는데, 막상 '분노' , '화' , '욕망' 등을 다스리지 못한다면 그런 수행은 인생에서 경제적, 시간적으로 낭비이다. 수행이란 결국 '마음 다스리기' 이고, '분노나 화 다스리기' 인데, 소소한 일에도 화를 내면서 자신의 마음도 통제하지 못한다면 그런 수행은 아무런 의미가 없다.

한 예로 오늘날 환경오염, 대기오염은 매우 심각한 수준이다. 모든 국가에서 대책을 마련하고 있다. 산업사회 이후 점점 증가하고 있는 환경 파괴와 오염은 지구적인 문제로 등장했다. 글로벌 사회는 환경오염을 막고 오염되기 이전의 상태(청정)로 돌아가고자 노력하고 있는데, 불성, 청정한 마음으로 돌아가야 한다는 것도 그와 같은 것이다.

〈대승기신론〉에서는 '마음' 을 진여, 또는 '진여 일심' , '진심' , '직심(直心)' 이라고 하고, 화엄에서는 '법신' , '법성' 등으로 표현한다, 표현만 다를 뿐 모두가 동의어인데, 우리가 진정으로 깨달아야 테마는 그대의 마음 깊숙하게 자리하고 있는 청정한 마음, 곧 불성을 깨닫는 데 있다고 할 수 있다.

즉심즉불, 즉심시불이라는 용어를 처음으로 사용한 것은 마조도일(馬祖道一, 709~788) 선사이다.

한 납자(스님, 수행승)가 마조선사에게 물었다. "화상께서는 어째서 즉심즉불을 설합니까." 마조선사가 말했다. "어린아이의 울음을 그치게 하려는 것이다." 젊은 납자가 물었다. "울음을 그치면 그 다음에는 무엇을 설하시렵니까." 마조선사가 말했다. "비심비불(非心非佛, 마음도 아니고 부처도 아니다)이니라."

마조선사는 항상 '이 마음이 곧 부처' 라고 설했는데, 그 뒤의 문제를 거론하자 이제는 마음도 아니고 부처도 아니라고 한 것이다. 모순이 아닐 수 없다. 왜일까? 마음을 찾는데 너무 집착할까 염려해서다.

또 어느 날 대매법상이 마조선사에게 물었다. "부처란 무엇입니까." 마조가 말했다. "즉심시불이다."

'그대의 마음이 곧 진리(부처)' 이므로 부질없이 다른 곳에서 찾지 말고 '그대의 마음에서 찾으라' 는 뜻이다.

〈윤창화 민족사 대표〉

설두 올가미와 소굴에 떨어진 목주



격절록 강설

㉝ 목주소치 2

[評唱 2]

這僧不是尋常底禪和 却云 "怕某甲不實" 是則是 直饒浪擊千尋 爭奈龍王不顧. 睦州道 "拄杖不在 苕帚柄聊與三十" 且道 是壓良為賤 莫是倚勢欺人. 切忌錯會好 削去是非得失 情解計較 令淨躶躶 赤洒洒 自然正見現前 得大自在.

이 스님이 보통의 선승(禪和)이 아니었기에, 다시 말했다.

"아마도 제가 실답지 못하다고 여기시는 거죠!"

옳기는 옳지만, 설사 파도를 천 자(尋=尺)나 치더라도 용왕이 돌아보지 않는 것을 어찌 하겠는가!

목주가 말했다.

"주장자가 없으니, 풀 빗자루로라도 삼십 방을 쳐야겠다."

자, 말해보라! 이는 양민을 억눌러서 종을 삼은 것인가, 세력을 믿고 사람을 속이는 것인가?

절대로 잘못 알지 말라! 시비득실(是非得失)과 정해계교(情解計較, 생각으로 헤아리고 서로 견주어 살피는 것)를 버리고 정나나하고 적쇄쇄토록 하면, 자연히 정견(正見)이 앞에 드러나 대자재(大自在)를 얻게 될 것이다.

古人道 "合恁麼時 早是錯了也" 雪竇傍相 一拶甚好. 拈即許你拈 會即不許你會 何故 睦州只有受壁之心 且無割城之意. 往往真箇道 睦州只有受壁之心 落在雪竇繾綣窠窟裏.

고인(古人)이 말하기를 "바로 이럴 때, 이미 틀린 것이다"고 했는데, 설두(雪竇)가 곁에 있었다면 한 대 쳐 주었을 것이다. 염(拈)을 한다면 그대가 염하는 것은 인정하겠지만, 알았다고 한다면 그대가 안 것은 인정하지 않겠다. 왜냐하면 목주에겐 다만 벽(壁, 옥)을 받을 마음만 있었을 뿐, 성을 떼어 줄 생각이 없었기 때문이다. (하지만) 왕왕 정말로 목주에겐 다만 벽을 받고자 하는 마음만 있었다고 한다면, 설두의 올가미와 소굴에 떨어진 것이다.

戰國時 秦強趙弱 而趙有連城之璧. 秦王聞之 許以十五城易之. 趙乃遣藺相如送璧至秦 秦王但受其璧 竟無割城之意 相如乃以計奪還於趙也. 諸人且道 什麼處是睦州只有受璧之心處. 且甚處是無割城之意處也. 須各人著些精彩始得.

전국시대에 진(秦)나라는 강하고 조(趙)나라는 약했는데, 조나라에 연성의 벽(連城之璧)이 있었다. 진왕(秦王)이 그 소식을 듣고는 열다섯 개의 성(城)과 바꾸는 것을 약속했다. 조나라는 이에 인상여(藺相如)를 파견해서 옥을 가지고 진나라에 이르게 했는데, 진왕은 다만 그 옥을 받기만 하고 끝내 성을 떼어 줄 생각이 없자, 상여가 계교를 써서 옥을 빼앗아 조나라로 돌아왔다.

대중들은 자, 말해보라! 어느 곳이 다만 목주가 옥을 받고자 하는 마음뿐이었던 곳인가? 또한 어디가 성을 떼어 줄 생각이 없었던 곳인가? 모름지기 각자가 조금이라도 정신을 차려야 한다.

❋ '古人道 合恁麼時 早是錯了也' 와 관련해 다음과 같은 목주의 대중 법문이 있다. 목주가 대중에게 말했다.

"그대들 모두 아직 들어갈 곳을 얻지 못했다면 모름지기 들어갈 곳을 얻어야 한다. 이미 들어갈 곳을 얻었다면 노승을 저버리지 말라! 요즘 사람들은 분명하고 분명하게 도를 향해 가면서 스스로 알지도 못하면서 더군다나 덮어버리기까지 하고 있다."

〈강승욱 법사〉



신해행증으로 본 백문백답

㉝ 이해의 길 13

참을 수 없는 집착의 무거움

"손님, 삶이 고통입니다."

적지 않은 치아를 뽑고 임플란트를 심을 때 힘들어하는 내 모습을 보고 치과의사가 한 말이다. 이러한 육체적 고통도 힘들지만, 마음의 고통은 훨씬 더 심하다. 특히 사랑하는 사람과의 이별은 이루 말로 다 할 수 없다. 경전에는 아들을 잃고 괴로워하는 키사 고타미라는 여인의 이야기가 나온다. 그녀는 붓다에게 찾아와 자신의 아들을 살려주면 무슨 일이라도 하겠다며 애원했다. 그때 붓다는 죽은 사람이 한 명도 없는 집에서 겨자씨 한 톨을 얻어오면 아들을 살려주겠다고 말한다. 그녀는 아들을 살릴 수 있다는 희망을 안고 여러 집을 돌아다녔지만, 죽은 사람이 없는 집을 찾을 수가 없었다. 붓다는 왜 그녀에게 무모하게 보이는 처방을 내렸을까?

사성제의 두 번째는 집성제(集聖諦)다. 이는 괴로움의 원인을 규명하는 것인데, 어떤 요인들이 모여서(集) 고통을 낳는지 분석하고 있다. 여기서는 괴로움의 원인을 갈애(渴愛)나 탐진치(貪嗔痴) 삼독(三毒)으로 설명한다. 갈애는 목이 마를 때 물을 찾는 것과 같은 타오르는 욕망을 의미한다. 그리고 삼독이란 무엇인가를 욕심(貪)내는데, 그것이 내 맘대로 되지 않을 때 화(嗔)를 내며 어리석은(痴) 인간의 모습을 가리킨다. 그런데 갈애와 삼독도 집착의 다른 이름에 지나지 않는다. 결국 집착으로 인해서 괴로움이 발생한다고 진단하고 있는 것이다.

그런데 집착이 일어나는 구조를 이해하면, 이를 현실적으로 극복하는 데도 많은 도움이 된다. 집착은 마음속 생각과 현실 사이의 간극 때문에 발생한다. 특히 그 대상이 자신의 삶에서 차지하는 의미가 클수록 집착은 더욱 강해진다. 예컨대 주식투자로 큰돈을 잃었다고 해보자. 돈을 날려버린 현실을 쿨하게 인정하려고 해도, 그러면 그럴수록 마음은 '투자하지 말았어야 했는데.' 하면서 더욱 더 돈에 집착하게 된다. 현실엔 돈이 없는데, 마음속에는 잃어버린 돈이 남아있기 때문이다. 이처럼 현실과 생각 사이의 괴리가 집착을 낳고 집착이 괴로움을 낳는 것이다.

돈을 날려도 이렇게 괴로운데, 그 대상이 사랑하는 사람이라면 어떻겠는가! 키사 고타미에게 있어서 아들은 삶의 전부였다. 그런 아들이 세상을 떠난 것이다. 그 어떤 것도 그녀에게 위로가 되지 못했다. 붓다는 냉정하지만, 현실을 직시해야 한다는 강력한 메시지를 전하고 싶었다. 그래서 택한 방법이 죽은 사람이 없는 집에서 겨자씨를 얻어오라는 것이었다.

붓다는 죽은 사람이 없는 집이 한 곳도 없다는 것을 잘 알고 있었다. 그런데 왜 그랬을까? 붓다는 여인의 고통을 정확히 직시하고 있었다. 물론 여인의 고통은 아들을 잃었다는 사실에서 기인한다. 그러나 붓다가 본 것은 여인의 마음이었다. 현실에서는 아들이 죽었지만 그녀의 마음속에는 아직 살아있는 엄청난 괴리를 붓다는 보았던 것이다. 그렇기 때문에 아들이 죽었다는 현실을 마음으로 받아들이지 않는 한, 즉 죽은 아이에 대한 집착에서 벗어나지 않는 한 고통은 사라지지 않는다. 마음으로 아들을 보내주어야만 고통도 끝나는 법이다.

이처럼 생각과 현실 사이의 간극은 집착을 낳고 이는 우리들 삶에 참을 수 없는 무거움으로 다가온다. 그래서 현재를 있는 그대로 살지 못하고 과거의 기억 속에 자신을 가두면서 괴로운 삶을 사는 것이다. 국회의원을 해봤던 사람이 수없이 떨어지면서도 계속 선거에 나오는 이유도 다른 데 있지 않다. 현실은 국회의원이 아니지만, 마음속엔 국회의원의 기억이 강하게 자리하고 있기 때문이다. 그 간극을 줄이지 않는 한 집착에서 벗어나는 일은 거의 불가능하다.

그렇다면 어떻게 그 간극을 줄일 수 있을까? 여기에는 두 가지 방향이 있다. 하나는 마음이 현실을 따라가는 것이고, 다른 하나는 현실이 마음을 따라가는 일이다. 전자가 행복의 길이라면, 후자는 고통의 길이다. 앞의 길이 병의 근본적인 원인을 찾아서 처방을 내리는 경우라면, 뒤의 길은 지금 당장의 고통만을 면하게 해주는 진통제일 뿐이다. 그 이유가 다음 호에서 드러날 것이다.

〈이일야 전북불교대학 학장〉

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

박현숙 원장 출연(2010.2.6)

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노페물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고 위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙원장

인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.

제 103기 교직자 양성 전문교육

佛教義式(범음 · 범패)學人모집

본 대학 불교의식교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆ 과정 (야간 및 통신생)

기본중급과정 (6개월)	사물(목탁, 요령, 태정, 법고)다루는법, 도량석, 쇳송, 상단예불 각단예불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
	상주권공, 대령관욕, 신중작법, 지장칭, 관음시식, 나비식 등
신행과정(1년)	기본 · 중급 수료자에 한함
특수작법(1년)	기본 · 중급 수료자에 한함

◆ 모집인원 : 30명(선착순)
◆ 개강일 : 10월 첫째주 월요일
◆ 강의일시 : 매주(월)오후 1시 ~ 4시 30분
◆ 담임교수 : 기봉스님 (무형문화재 50호 전수조교)
◆ 제출서류 : 입학원서 1통, 반명함판 사진 2매

102기 강의중	매주 화요일 금요일 오후 5시~6시30분(90분) 담임교수 원장직강

※ 본원은 초종파 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.
※ 초심자라도 여법하게 불교의 선동의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.

海東佛教義式教育院

海東佛教梵音大學

서울특별시 종로구 종로17번길 45(낙원동 243-3) 탑골공원 뒷편 ☎(02)741-0495~6