

# 해외 고승 지상법석

## 여름 특집

# 고통의 원인 소멸 돼요”

번뇌를 벗기 위해서는 마음을 한곳에 집중해 즐거움은 즐거움으로 뜨거움은 뜨거움으로 선입관없이 있는 그대로 직시해야 합니다

자연적 본성에 깨어 있을 때 고통의 소멸로 이끄는 길이 열리게 되는 것입니다. 부처님께서 설(說)하신 대념처경(大念處經)에 의하면 마음과 몸의 현상에 대한 관찰법이 여러 가지 있지만 크게 네 가지로 요약됩니다. 첫째, 몸에 대한 관찰(身) 둘째, 느끼에 대한 관찰(受) 셋째, 마음에 대한 관찰(心) 넷째, 법에 대한 관찰(法)입니다.

어야 한다는 뜻은 아닙니다. 좌선 명상시 일차적인 명상 대상인 아랫배의 움직임보다 다리의 통증이 더욱 분명하고 그 아픈 느낌이 우세하다면 마음은 자연스럽게 그 통증에 가 있을 것입니다. 이렇듯 마음이 선택한 대상을 관찰해야지 우리 스스로 대상을 고집할 필요가 없다는 것입니다. 세심한 주의력으로 꾸준히 대상(통증)을 관찰함으로써 통증이 사라졌을 때 마음은 더욱 명백하고 현저한 또다른 대상을 선택하

따라서 우리는 어떻게 이 위빠사나 명상이 고통의 소멸로 인도할 수 있는지 알아야 하고 그릇된 견해의 원인인 무지를 제거할 수 있는지 알아야 합니다. 이 명상법에서는 개별적이거나 전체적인 정신적·육체적 과정과 현상을 빠짐없이 있는 그대로 관찰하기를 주문하고 있습니다. 걸음을 걸을 때 몸의 움직임보다 발의 움직임이 더 분명하다면 발의 움직임을 관찰해야 하고 음식을 먹을 때도 모든 동작에 주의

수 있는데 이는 대상을 더욱 주의 깊게 알아차리는데 도움이 되기 때문입니다. 걷고자 발을 들 때 “들, 옮김, 내림” “들, 옮김, 내림” 등 명칭을 사용할 수 있는 것입니다. 이것은 명상수행자가 명상 대상에 마음을 겨냥하는데 매우 효과적인 방법이 되기도 합니다. 우리는 이 이를 불이거법을 사용하여 하지만 일부의 수행자는 이 명칭, 이를 불이거법이 필요치

마음이 번뇌와 장애로 부터 맑게 정화되었을 때 비로서 우리의 마음은 고요하고 평화로우며 행복해질 것입니다. 사미타 명상의 결과는 자나(Jhana)와 같은 마음 집중 상태의 성취를 통하여 상당한 수준의 행복감을 체험하게 되는 것입니다. 그렇지만 그것만으로는 명상수행자가 정신적·육체적 제 현상의 있는 그대로의 모습을 올바르게 이해할 수는 없는 것입니다. 위빠사나(Vipassana)의 목적은 정신적·육체적 제현상의 본성을 제대로 이해하고 궁극적으로는 고통의 소멸을 성취하기 위한 것입니다. 이를 위해 일정수준의 마음 집중 상태가 필요합니다. 이 마음 집중 상태는 정신적·육체적 진행과정을 부단하고도 지속적인 주의력을 통하여 성취하게 되는 것입니다. 위빠사나 명상에 있어서는 개



과학속의 불교 불교속의 과학 양형진 진공묘유(眞空妙有)

아무 것도 없다는 것, 즉 무(無)란 무엇인가? 우리는 보통 무(無)를 존재에 반대되는 개념이라고 생각한다. 이러한 사고는 우리의 일상적 경험 내용으로부터 추상화되는 것이다. 이것은 평반 위에 사파가 몇 개 있다가 다 먹고 나면 아무 것도 남지 않게 되듯이, 존재가 정의되고 나서 가능해지는 무이다. 이는 불교에서 말하는 공 혹은 무와는 아주 다른 것이다. 공은 존재를 무화시키므로써 성립하는 것이 아니라 모든 존재의 근원지이기 때문이다. 현대물리학이 다루는 세계가 고전물리학이 다루는 세계를 포함하듯, 공의 세계가 색의 세계를 포함한다는 말을 하였으며, 30여년에 걸쳐 형성된 무명으로 싸인 세계인식이 불멸을 만나 확장된다는 이 야기도 하였다. 여기서 공의 세계가 색의 세계를 포함한다는 것은 무를 존재에 의하여 정의하고자 하는 입장과는 정반대되는 것이다. 어떻게 아무것도 없는 공이 색을 포함하고도 남을 수 있는가? 이 문제와 관련하여 지난 번에는 디랙의 상대론적 양자 역학의 세계상 즉 현

있을 것 같다. 두 번째로 생각 해 볼 수 있는 것이 바닷물과 파도의 비유이다. 바닷물이 잔잔하여 아무런 움직임도 없이 고요하다면 이는 공의 상태에 해당된다. 그 바다에 바람이 불어 풍랑이 일게 된다면 풍랑이라는 색이 나타나게 된다. 고요한 바다에 바람이라는 에너지가 들어가서 풍랑이라는 현상이 나타나게 되지만 단지 그것뿐 풍랑이 이는 바다도 역시 바다가다. 풍랑이라는 현상이 나타나더라도 바다는 성품은 변하지 않는다. 이를 금강경의 정염정토분(莊嚴淨土分)과 연관시켜 생각해 보자. 수미산과 같이 큰 파도가 있다 하더라도 그것이 유한한 색의 제한을 가지고 있는 한, 바다는 성품 자체와 그 크기를 비교할 수는 없다. 그래서 수보리 존자는 ‘불설 비신 시명대신(佛說非身 是明大身)’이라고 대담하였다. 공성(空性)의 바다는 색상의 파도를 안테나 그 안에 포함한다. 이와 같이 모든 것이 다 평 반 것이지만 연기에 의해 잠시 색이 드러나게 된다. 그래서 규봉스님은 금강경의 여러 실

### 풍랑 일어도 바다의 성품은 변하지 않아 ‘공은 색 포함한 근원 자리’ 양자역학 밝혀

대물리학의 진공 개념을 불교의 예를 들어 비유적으로 설명하였다. 이 비유는 물리학의 진공개념을 거의 왜곡시키지 않고 그대로 전달한다고 생각한다. 이와 같이 현대물리학이 파악하고 있는 진공이란 허무단명의 공이 아니고 묘유(妙有)하는 공이다. 진공묘유(眞空妙有)이다. 불교의 비유는 현대물리학과 연관되는 것이지만 우리 주변에서도 그와 유사한 예를 얼마든지 찾을 수 있다. 우선 0이라는 수를 살펴보자. 아무 것도 없다는 것을 수로 나타내면 0이 될 것이다. 내가 가지고 있는 재산이 하나도 없다고 하여서 내가 할 수 있는 일이 아무 것도 없는 것은 아니다. 어디서 돈을 빌려서 투자를 한다면 빌려온 돈과 투자한 돈이 서로 상쇄되어 자금은 변함없이 0이 되고, 내가 할 수 있는 일은 무한히 열려 있게 된다. 오히려 아무 것도 없기 때문에 모든 것이 다 가능할 수도 있다. 사실 아무 것도 가지고 있지 않다면 플러스마이너스의 자유 뿐만 아니라 무한한 정신적 자유마저 향유할 수 있을 것이다. 무소유의 자유라고 부를 수

## 분석·추리 없이 몸·마음 움직임 세밀히 관찰해야 깨어있는 마음 경험할때 자유로운 경지에 도달

우리가 실제적으로 몸과 마음의 진행과정을 관찰할 때 정신적이든 육체적이든 어떤대상을 명상의 목적으로 선택할 필요가 없게 됩니다. 마음 그 자체가 스스로 대상을 선택하게 될 것이기 때문입니다. 만약 우리가 정신적·육체적 진행과정에서 그 어떤것을 명상의 대상으로 선택한다면 또는 좌선 명상시 우리신체에 있어 가장 현저한 움직임의 하나인 수 많은 대상을 가져야 하는 것입니다. 그리고 비록 우리가 아랫배의 움직임에 마음을 겨냥하고 있을 지라도 그 움직임에 늘 머물러 있

게 될 것입니다. 혹 등쪽의 가려움에 생겼을 때 그 가려운 느낌이 아랫배의 움직임보다 더 분명하거나 현저하다면 마음은 그 가려운 느낌을 느낄 것이며 그 느낌 그대로의 것을 관찰하게 될 것입니다. “가려움, 가려움, 가려움”과 같은 방법으로, 강한 주의력과 마음집중에 의해 가려운 느낌이 사라졌을 때 마음은 관찰대상으로 다시 아랫배의 움직임을 선택할 것입니다. 아랫배의 움직임이 다른 대상보다 더욱 분명하기 때문입니다. 그래서 주의력 명상 즉 위빠사나(Vipassana 智·慧·瞑想)의 원리에 따른 행복감이나 통증의 느낌 또는 좌선 명상시 우리신체에서 가장 현저한 움직임의 하나인 수 많은 대상을 가져야 하는 것입니다. 그리고 비록 우리가 아랫배의 움직임에 마음을 겨냥하고 있을 지라도 그 움직임에 늘 머물러 있

력을 잃지 말아야 할 줄을 알아야 합니다. 먹는 동작에 따르는 세세한 동작들을 모두를 알아차려야 한다는 것입니다. 스푼을 드는 동작, 내미는 동작, 음식을 집는 동작, 입으로 넣는 동작, 씹는 동작 등이 모든 동작을 세밀히 관찰해야 하는데 이는 그릇된 견해의 원인인 무지의 제거를 위한 선행(先行) 노력인 모든 신체적 과정을 철저히 깨닫기 위한 작업입니다. 같은 방법으로 목욕을 할 때나, 집안에서 일을 할 때도 모든 동작의 움직임을 빠짐없이 알아차려야 하는 것입니다. 또 일정한 수련기간 중 경행(Walking : 行禪) 명상을 한다고 가정하면 발을 들 때의 동작, 내림 때의 동작, 내려 놓을 때의 동작 등 각각의 움직임을 매우 면밀하게 또 정확하게 관찰해야 합니다. 이때 명칭 또는 이름을 사용할

### “우리는 명상의 대상을 고집하면 안됩니다 마음이 스스로 대상을 선택하는 것입니다”

많은 경우도 있습니다. 대신 그들은 분석하거나 추리(推理)함이 없이 면밀하게 발의 움직임을 관찰하거나 알아차리게 됩니다. 이와같이 해서 점차적으로 이전보다 더욱 깊은 마음집중 상태를 경험하게 됩니다. 수련초기에는 마음이 쉽게 방황을 거듭하게 됩니다. 이때 역시 그 방황을 놓치지 않고 관찰해야 합니다. 만약 당신이 가족을 걱정한다면 그 생각역시 “생각, 생각, 생각”과 같이 알아차려야 합니다. 얼마후 그 생각이 사라졌을 때 비로서 걸음걸이에 대한 이를 불이거법을 사용해 “들·옮김·내림”으로 관찰을 계속해야 하는 것입니다.

### 寺刹 및 古殿건축 木材에

- 木材放火劑(화재예방용)
- 木材활열방지제(갈라짐 변색)
- 木材방충·방부제 (목재(원목) 수목(판재) 사용)
- 木材탈취제(청변균제거)

韓國木材防腐工業株式會社

서울특별시 중구 수표동 56-11 유동B/D (울지루 2가)  
전화: (02)266-2629, 404-9521 팩스: (02)266-2679

### 각종 염주 주문생산 전문

(사찰명, 사진 등 삽입 가능)

단주, 합장주, 목걸이, 팔찌, 차걸이, 주불, 열쇠고리 등

한남상사  
Tel: 02)795-4083, Fax: 02)792-9659

### 연꽃잉어화

-전문작품-

연꽃잉어화는 옛부터 집안의 생기와 영업의 활기를 가져오는 길화로 권호되는 바 생동감을 주는 산작품이 되도록 항상 노력하고 있습니다.

● 실내외 벽화·병풍 및 액자화 작품  
● 풍사용작품(作品)은 주문에 의하여 봉사가 특별 작품해드립니다.

시대 지법 외국 어디나 그림만 또는 표구작품을 해드립니다

우만(宇滿)화실  
서울 용산구 청파동 173-1 전파 (02)3273-0081  
온라인 국민은행 통장계좌 822-24-0171-328(주인)

### 정통 중국어 속성강좌

별·난방, 최고급 시설과 여학생실반비 중국 사범대학 교수 조경강의 책임지도 기초난, 회화반, 유학반, 비지니스반

- 스님 유학반 모집 (이미 출국확정)
- 해외위탁 자격취득 책임보장
- JW 202 유학허가 및 입학통지서 보장
- HSK 시험대비 중점 강의

中國語 : 漢文 : 書法

평일 6.30 ~ 22.00 (9월 학기 유학생 모집)  
특별반 토~일 4.00 ~ 18.00 일~10.00 ~ 18.00  
장기 학원생 취업보장(수시접수)

상당 : 대 (02) 246-8256, 246-8257

韓中語學院

원장 : 중국 랴닝 사범대학 교장 겸 경제학 교수 중국 학위 심사위원(한국인 최초)  
관하 1670호 기립진출상당

### 불교서적의 모든 것

## 운주사

● 종로구 청진동 6번지  
● TEL (02) 720-9372-3  
● FAX (02) 723-0646

### 탁자, 달집, 범상, 문짜, 불교조각

주요 불사 업적

- 함선(해선사) 대적광 - 범상 - 경상
- 화왕사(화왕사) 대적광 수미산 문짜 문짜
- 서울(해왕사) 범상 수미산 문짜 문짜
- 용평(해왕사) 대적광 문짜
- 화원(해왕사) 대적광 문짜 문짜
- 성남(해왕사) 대적광 문짜 문짜
- 마산(해왕사) 대적광 수미산 문짜
- 포천(해왕사) 대적광 문짜 문짜
- 안양(해왕사) 대적광 수미산 문짜 문짜
- 서울(해왕사) 화공 문짜, 그외 다수 사찰

대진(전승)공예사  
한도동 011-282-4809  
지 도 02-248-4609  
공 정 0346-571-9538  
호 소 012-210-1401

趙貴王 장장

### 스님 및 지도교사를 위한

## 찬불가 피아노 반주 3개월 완성

교과 특성

- 개인지도 원칙. 레슨시간 자유선택. 찬불가를 통한 음악이론 및 실기지도. 시청청음 병도수업 실시

● 등록: 수시접수(725-7527-9) ● 장소: 불교교육연구원(조계사 옆) 불교교육연구원

### 개인적 사정으로 학업의 기회를 놓치신 분을 위하여 학원에 가지 않고 가정에서 졸업장을...

## 한글반

년2회 실시 4월·8월

학원모집중

국고 졸업과정 한글반·재수생·직장인·주부반

- 중학 졸업과정 ○ 영계 불이원 해킹 「강의해설교재」
- 고교 졸업과정 ○ 학교수업식 「강의 녹음」 학습
- 대학 졸업과정 ○ 원저한 1:1 「담임 관리제」
- 대학 졸업과정 ○ 한문 숙성 1개월 쉽게 터득 가능

신영희(72세, 할머니) : 중·고과정(24개월)  
박순희(45세, 주부) : 중과정(5개월)  
이상수(39세, 직장인) : 중·고·대과정(36개월)

특전 : 합격보장 총정리문제집 제공  
95년전원졸업목표 ▶ (영·수)「미디어」교과사, 특별제공 (비밀지도)

한정원 학습관리실 전화접수(비밀보장 PM 9:00) 기조(영어, 수학)가 약한 분을 위한 별도 해설집 제공

저는 어려운 가정에서 국민학교 2학년 다니다 중퇴한 것이 사회에 나와서는 투고투고 학원치료를 인해 불이익을 입수해야 했습니다. 마침 대한교육평가원에 노크하여 94년 4월 4일 등록하고 약 두 달후인 5월 21일에 국민학교 졸업과정 시험인 “중학교 입학자격 검정고시”에 합격했으며 다시 중학교 과정의 공부를 시작하여 3개월후인 8월 19일 “고등학교 입학자격 검정고시”에 합격하는 기쁨을 맛보았습니다. 저는 지금 희망에 차서 고등학교 졸업과정을 공부하고 있습니다. 제가 이렇게 발전하도록 힘이 되어준 대한교육평가원에 감사드리며 부족하나 마 저와 같은 길을 가고자 하는 분들을 조금이나마 격려가 되었으면 하는 마음입니다.

학사학위취득전문교육

## 대한교육평가원

우110-410 서울 종로구 인의동 해운대인성빌딩 2층 213호

상담전화(비밀보장) (저녁 9:00까지 접수) 02)766-9090

(수신자 부담) 크로바서비스 080-023-4600

### 평문대가집

## 현미역기비법

2월도현미 (역기 여림다)  
3월도현미 (역기 여림다)  
4월도현미 (역기 여림다)  
5월도현미 (역기 여림다)  
6월도현미 (역기 여림다)  
7월도현미 (역기 여림다)

“입맛대로 주문, 배달”

조상의 일을 지키는 쌀바르게먹기운동중앙회  
TEL. (02)231-5421~2 235-1846~7

### 평문대가집

## 현미역기비법

2월도현미 (역기 여림다)  
3월도현미 (역기 여림다)  
4월도현미 (역기 여림다)  
5월도현미 (역기 여림다)  
6월도현미 (역기 여림다)  
7월도현미 (역기 여림다)

“입맛대로 주문, 배달”

조상의 일을 지키는 쌀바르게먹기운동중앙회  
TEL. (02)231-5421~2 235-1846~7