

사념분별 멈춘 멸진정 중시

유가사지론 상

인도불교에서 유식사상이 등장하기 전에 유행하던 사상은 중관철학의 공(空)사상이다. 중관은 공사상을 부정의 논법을 사용하여 가르쳤다. 중관과는 존재에 자성(自性)이 없으나 인간이 언어와 교육에 의해 있는 것으로 착각하여 존재의 본래 성품이 있다고 생각하는 것을 부정의 방법으로 타파하고 있다.

이 공사상을 체득하기 위해서 근본적으로 존재와 실체에 대한 분석이 있어야 한다. 그 분석의 방법이 불교의 선정(禪定)이다. 이 선정을 더욱 강화하면서 선정 체험 속에서 나타나는 일체가 모두 마음의 허망분별에 불과함을 긍정적인 설명의 방법으로 진정해 나간 것이 유식사상이다. 이것은 <화엄경>의 '삼계는 모두 마음 뿐이다(三界唯心)'와 맥을 같이 한다.

<유가사지론>(이하 유가론)의 산스크리트어는 (Yogācāra bhūmi śāstra)이다. 유가(瑜伽)는 요중에 유행하고 있는 요가의 음사이다. 즉, 유가란 요가를 불교적인 선정법과 수행에 따라 행한 것을 말한다. 한문으로 사(師, ācāra)는 수행자를 말한다. 지(地)란 수행의 경지를 말한다. 그러므로 이 <유가론>은 '요가를 행하는 수행자들의 경지를 논한 논서'라는 뜻이다. 한역경전 100권에 해당하는 방대한 양으로 수행에서 발생하는 마음의 문제를 주로 다루고 있다.

글쓴이



조환기 (동국대 강사)

<유가론>에서 중요한 내용들은 특히 '본사분(本事分)'에 나오고 있다. 여기서는 수행의 기본이 되는 마음의 본성, 그 마음의 움직이는 방향, 그 마음의 여러 가지 상태, 수행 자체, 수행에 따른 단계적 결과, 수행의 궁극적 결과를 다루고 있다.



24

마음 가라앉혀 흔들림 없게 하라 요가 선정법 수행경지 다룬 논서

고 있다.

인도에서 요가의 수행법은 거의 모든 철학과 사상에서 수용하고 있다. 부처님도 처음 출가하여 당시의 수행자들에게서 요가의 수행을 했음은 불전에서 전하고 있는 바와 같다. 그러나 부처님은 부처님만의 수행법으로 이들을 모두 넘어선다.

그것이 불교의 수행관으로 정립된 4선, 4무색선, 멸진정(滅盡定)의 9차제정이다. 특히 멸진정이 부처님만의 독특한 수행법의 완성이라고 할 것이다. 이 수행관이 불교

의 지관(止觀), 선(禪), 사마디(三昧)로 정립되어 있다. 지(止, samatha)란 산란한 마음의 작용이 그치는 것을 말한다. 예를 들어 탁류(濁流)가 흐르면 물 속을 볼 수 없다. 마음의 수행에서도 들뜬 마음이 가라앉지 않으면 관법으로 넘어갈 수가 없다. 따라서 탁류를 가라앉히듯이 마음을 가라앉히는 작업이 필요하다. 그리하여 들뜬 표상의 마음이 가라앉으면 마치 맑은 물 속을 들여다보듯이 마음을 투명하게 들여다 볼 수 있다. 이를 관(觀, vipasyana)이라

고 한다. 관법이 깊어지면 마음이 흔들림이 없게 된다. 이를 사마디(samadhi) 등으로 부른다.

<유가론>에서는 초정려로부터 제4선까지의 4선을 상세히 논하고 있다. 또한 4무색선에서는 4무량심인 자비희사(慈悲喜捨)를 제3선과 공무변처정, 식무변처정, 무소유처정과 배대시키고 있다.

<유가론>에서는 특히 멸진정을 중시한다. 멸진정에 들면 모든 상념(想念)의 작용은 멈춘다. 즉, 모든 심(心)과 심법(心法)이 멸한 상태를 말한다. 멸진정에 이르기 위해서는 지(止, 4선과 4무색선)와 관(觀, 4선과 4무색선이 지닌 지혜)이 모두 갖추어져야 한다. 이에 따른 수행을 하면 멸진정 즉, 삼매의 경지에 들어간다. 모든 마음의 작용이 끊어지면 사념분별(思念分別)하는 작용이 멈추어진 상태가 된다. 이때는 목숨(壽), 체온(暖), 식(識)만 남는다고 한다.

수행을 하여 멸진정을 체험하고도 목숨이 끊어지지 않는 존재인 인간은 선정에 들어갔다가 다시 깨어났을 때 산해대지를 동일하게 인식하게 된다. 그것은 왜 그럴까? 이를 <유가론>에서는 알라야식으로 설명한다. 즉, 수행자가 수행을 통해 완전한 적멸의 상태인 멸진정에 들어갔다가 다시 현재의 삶에 돌아오면 알라야식 안에 저장되어 있던 종자가 현행하면서 동일성을 인식하게 되는 것이다. 이 알라야식의 발견은 유식학과 대립하는 사상이 된다. 그리고 그 알라야식은 깊은 선정 체험 속에서 드러나는 것이다.

이상에서 보았듯이 <유가론>을 이해하기 위해서는 불교의 명상법인 선정의 실천이 선행되어야 한다. 왜냐하면 <유가론>은 선정의 경험 속에서 나타나는 마음의 작용, 수행의 과정을 밝혀주고 있기 때문이다.

태국 내니삼판노 스님이 쓰는 중생이 우주라지만

소(牛)의 흔적 ②

육

망이라는 장애물은 흥미로운 속성을 가지고 있다. 그것이 해결되는 순간 행복감을 느낄 수 있지만 오래도록 지속될 수 없다는 것이다.

여기에 좋은 예가 있다. 우리는 어느 순간 피자, 파스타, 아이스크림 등 특정한 음식을 먹고 싶을 때가 있다. 우리는 처음에는 참아내려고 하지만 결국 집을 나서게 되고, 그 음식을 파는 가게를 찾아가 음식을 먹는다. 대부분의 사람들은 이때 어떤 갈증이 해소되는 느낌을 갖게 될 것이다. 그러나 만족감이라 할 수 있는 그 느낌이 오래 지속될 수 있을까?

한 입 베어무는 순간부터 우리의 욕망은 이미 다른 곳을 향하고 있다. 우리는 새롭게 생겨난 욕망을 오래 묵혀두지 못한다. 욕망이 고(苦)라는 사실은 이 과정을 자세히 살펴보면 알게 된다. '욕망'은 어떤 과정 혹은 상태가 끝나는 곳에서 분명하게 나타나며, 그 바람을 쫓는 자체가 우리에게 고통을 준다라는 것이다.

사실 욕망은 세간을 '살아가는' 우리에게 다른 장애물보다도 친숙하다. 다른 장애물이란 분노, 증옴, 불안, 불신 등이다. 이 내기 장애물은 '도피'라는 말로써 감무리할 수 있다. 우리의 경험을 돌이키면 이 장애물들은 삶은 일이 목전에 닥쳤을 때 생기는 반응이다. 이 장애물들은 우리의 능력 범위 안에서 사물을 설명하고 정직하게 노력할 때 이길 수 있다. 그리고 사된 감정은 놓아버려야 한다.

불교는 버리는 공부 욕망·아상 품의 원인

'나'의 가족이나 '나'의 수행이나 하는 식으로만 생각하는 자기 중심적 견해는 또 다른 고(苦)의 원인이 된다. 이것은 탐·진·치라고 부르는 번뇌들이 표면상 나타난 이름과 모양일 따름이다. 마치 발우를 보고 크다 작다, 예쁘다 하는 것과 같다. 큰 발우를 원하는 사람은 어느 발우든지 작다고 할 것이다. 바로 탐·진·치 삼독 때문에 우리는 그런 개념들을 만들어 내고, 그로 인해 차별심을 일으키는 것이다. 그러나 진리는 그저 있는 그대로일 뿐이다.

따라서 모든 장애물은 우리의 내면에서 생겨나는 '견해'라고도 할 수 있다. 모든 유·무정물에 대해, 자기 자신에게 대해, 수행에 대해, 부처님의 가르침에 대해 품고 있는 의견과 생각들이라는 것이다.

생활 여건이 윤택해지면 우리는 손쉽게 문화와 교육의 혜택을 누릴 수 있게 된다. 그런데 고등교육을 받고, 사회적 지위도 누리며, 경제적 여유도 있는 사람들이, 세간에서 인정받는 사람들이 사찰을 찾는 경우를 생각해 보자. 대부분 그들의 마음은 사물에 대한 고정된 견해로 꽂혀 있는 경우가 허다하다. 그들은 너무나 독특하기 때문에 다른 사람의 말을 들으려고 하지 않는다. 그러니 너무나 독특한 분들은 얼마 가지 않아서 사찰을 등지고 쉽다. 그런 자세로는 아무것도 배울 수가 없기 때문이다. 수행에 임하는 우리는 사된 독특함을 버려야 한다. 그것은 마치 오물이 가득한 컵과 같아서, 수행의 어느 순간에도 소용이 없다. 썩은 풀이 비워진 다음이리라 그 컵을 쓸 수 있는 이치와 같다.

우리들의 수행은 독특함도 초월하고 어리석음도 초월해야 한다. 우리의 마음 속에 있는 모든 견해를 비워버려야 한다. 우리가 만약 스스로 '나는 머리가 좋아' '나는 돈이 많아' '난 중요한 사람이야' '불교에 대해서 난 모르는게 없어'라고 생각하면, 우리는 '아상(我相)'을 버리지 못한 것이다. 불교는 자아를 버리는 공부이다. 비어있음, 공(空), 열반을 배우는 종교이다. 행여라도 자신이 다른 사람보다 낫다고 생각한다면 고통만 당하게 될 것이다.

번역=오종욱 기자(gobaou@buddhapia.com)

과학산책

자연과 인간

자연의 온갖 현상은 모두 관계하는 것끼리 서로 서로 작용한 결과다. 이는 일본의 카와다 카오루 박사의 말이다. 불교에서는 모든 것은 그 독립적 실체가 없이 상호의 종적인 관계 속에 존재한다고 말한다. 우리가 독립적으로 존재한다고 믿고 있는 것들은 단지 관계 속에서만 존재하는 것들이다. 우리 부모님 때 까지만 해도 뜨거운 물을 버릴 때는 반드시 적당하게 식혀서 버렸다. 그분들이 인식하기도 전에 이미 당신들의 생활에 생명에 대한 존중이 배인 것이다. 결국 지금의 우리들은 '관계'를 제대로 인식하지 못하고 자기와 다르다고 느껴지는 것들에 대해 쉽게 두려움 내지 혐오감 가지고 인간 중심의 사고를 자연에 적용하고 있다.

예를 들어, 흙이란 과연 더러운 것인가? 그래서 피해야만 하는 그 무엇인가? 언제부터인지 우리 아이들은 더 이상 흙장난을 하지 않는다. 도시에서는 부드러운 진흙을 찾을 수 있는 기회도

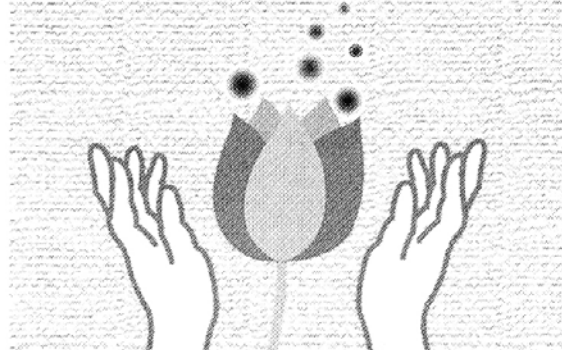
적어졌지만 부모들이 흙은 더러운 것이라는 생각을 하고 있는 것 같다. 물론 아이들이 흙장난을 하고 나서는 깨끗하게 손을 씻어야 한다. 그러나 흙이란 잘 알다시피 온갖 종류의 생명들이 살고 있는 집합체이고 우리의 먹거리에 필수적일 뿐만 아니라 환경을 이용한 정수, 옷감, 벽 등에

모든 존재 관계속에 공생 농약남용하면 자연·인간 동시 피해

서 볼 수 있듯이 유용하게 사용되어 왔고 지금도 사용되고 있다. 흙이란 더러워 우리가 피해야 할 존재가 아니라 생명 현상의 근원 중의 하나로 우리와 떨어져서는 안되는 존재이다. 또한 사람들은 벌레를 싫어하기 시작했다. 병원을 옮기는 파리나 바퀴벌레, 독을 가진 벌레들, 뇌염을 옮기는 뇌염모기, 또는 파부를 부어오르게 하는 모

기 등에 대하여 혐오감 갖는 경우는 그런데로 이해가 되나 무당벌레, 딱정벌레, 매미 등 인간에게 해를 주지 않는 벌레들을 무서워하는 것은 이해가 되지 않는다. 단지 보기 싫다는 혹은 익숙하지 않은 모양을 하고 있다는 이유로 살이 있는 생명체를 함부로 대하는 것은 바람직하지 않다.

소비자들이 벌레를 싫어하니 농산물에 잔독 농약을 뿌려 시장에 내놓는 지경에 놓이게 된 것이다. 벌레를 죽이는 농약이 사람들에게는 전혀 해가 없을 것이라 고 생각한다면 이는 무언가 잘못 된 것이라는 것을 쉽게 알 수 있다. 또한 사람들에게 도움이 되는 벌레들은 그대로 살고 농작물에 해를 주는 벌레들만 죽는다는 생각 또한 잘못이다.



농부들은 자기 몸에도 나쁘다는 것을 알면서도 소비자들이 더 많이 찾는 농산물을 만들기 위해 농약을 친다. 그리고 농부들은 땅이 힘을 회복하기도 전에 생산을 높이기 위해 화학비료를 필요 이상으로 땅에 뿌려, 흙은 자신의 왕성한 생명력을 잃어버리게 되었다. 그 땅에서 자라는 농작물들은 병충해에 약하게 되고 그래서 농부들은 다시 농약을 과다하게 뿌리게 되고, 악순환의 반을 반복한다. 거기에 더하여 일손의 부족으로 김매기 대신에 제초제를 뿌린다. 많은 사람들이 일손의 고갈에 대해 걱정하고 있는데도 농도는 다르지만 제초제도 결국 고엽제의 일종이라는

사실에 대해서는 잘 모르고 있다. 결국 벌레에 대한 사람들의 편견과 자연과 벌레와의 관계, 사람과 벌레와의 관계 등에 관한 무지에 의해 자연 파괴, 먹거리를 높이기 위해 화학비료를 필요 이상으로 땅에 뿌려, 흙은 자신의 왕성한 생명력을 잃어버리게 되었다. 그 땅에서 자라는 농작물들은 병충해에 약하게 되고 그래서 농부들은 다시 농약을 과다하게 뿌리게 되고, 악순환의 반을 반복한다. 거기에 더하여 일손의 부족으로 김매기 대신에 제초제를 뿌린다. 많은 사람들이 일손의 고갈에 대해 걱정하고 있는데도 농도는 다르지만 제초제도 결국 고엽제의 일종이라는

사실에 대해서는 잘 모르고 있다. 결국 벌레에 대한 사람들의 편견과 자연과 벌레와의 관계, 사람과 벌레와의 관계 등에 관한 무지에 의해 자연 파괴, 먹거리를 높이기 위해 화학비료를 필요 이상으로 땅에 뿌려, 흙은 자신의 왕성한 생명력을 잃어버리게 되었다. 그 땅에서 자라는 농작물들은 병충해에 약하게 되고 그래서 농부들은 다시 농약을 과다하게 뿌리게 되고, 악순환의 반을 반복한다. 거기에 더하여 일손의 부족으로 김매기 대신에 제초제를 뿌린다. 많은 사람들이 일손의 고갈에 대해 걱정하고 있는데도 농도는 다르지만 제초제도 결국 고엽제의 일종이라는

조원희(본사 전략정보실장)

불심과 불성은 절이나 경전이 아닌 우리가 살아가는 일상생활 속에 있다

삶에는 자혜와 용기와 진실이 필요하다

화엄법계의 소울음 소리를 들었느냐

석만용 스님 지음 변형국판 / 320쪽 / 값 7,000원



이 명상록을 접하는 독자들은 금방 저자인 스님이 법당 안에서만 사시거나 경전의 글귀에만 매이는 분이 아님을 알게 될 것이다. 중생의 삶 가운데 절간을 짓고 중생의 애환과 눈시울에서 경전을 읽는 분임을 알게 될 것이다. 겪은 대로 말하는 글예술의 수필이 독자로 하여금 지은이의 삶을 머리속에 그려낼 수 있게 하는 것이 이상이라 한다면 스님의 이 명상록은 하나의 좋은 본보기가 되리라 믿는다.

시인, 경성대학교 도서관장 - 김희근

명예, 혹은 명성의 고백, 체면과 윤리, 도덕의 굴레, 자존심의 송곳, 물질의 명예..... 나는 이 모든 굴레에서 얼마나 자유로운가를 기준으로 사람을 보게 되는데, 각자 판단의 잣대에 따라 다르겠지만 내가 아는 만용스님은 누구보다도 많이 벗은, 그래서 담을 것이 넉넉해지는 큰 스님이라는 사실이다.

소설가 - 김수용

삶이란 뭐꼬

석만용 스님 지음 변형국판 / 256쪽 / 값 7,000원



"누더기 같은 욕망을 버려라."
"쓰레기같은 집착심도 버려라."

"절레같은 망상, 통같은 오만과 편견도 버려라."
나는 한동안 삶에 지친 군상들에게 버릴 것만을 강조했다. 그들이 뽕잎을 먹고 크는 누에라는 사실을 망각했기 때문이다. 그들이 뱉어내고 잠을 자는 동안에도 삶에는 신선한 뽕잎이 고갈되지 않아야 한다는 삶의 법칙을 최근에야 깨달았다. 그러니 나는 얼마나 부끄러운 불제자인가.

삶이란 변화가 있고 희망이 존재하는 저마다의 오솔길이다. 나는 한 마리 파랑새가 되어 지친 발걸음을 옮기는 중생들의 머리 위에서 노래공양이라도 하고 싶다. 그간 저질렀던 무심, 무능, 무학의 소치를 일부나마 털기 위하여.