

# 번뇌 떠나 보살되는 길잡이

## 수행도지경 ①

수행도지경은 무아와 공 등의 핵심적인 교리에 대한 관법을 위주로 수행의 가르침을 펴면서 수식관에 의한 신통에 대해서도 언급하고 있다. 경에 의하면 명상에는 적법과 관법의 두 측면이 있는데 도덕적인 사람은 이 가운데서 적법을 먼저 얻을 수도 있고 관법을 먼저 얻을 수도 있다. 그러나 이 두가지에서 하나라도 빠지면 참된 명상의 도를 닦았다고 할 수 없으며 따라서 신통한 힘을 얻을 수 없다고 한다.

적법의 특징은 생각이 딱 멈추어 움직이지도 않고 실재하지도 않고 방종하지도 않는 것인데 그것은 마치 금을 보고 사려는 사람이 좋다 나쁘다고 말하지 않는 것과 같은 것이다.

관법의 특징은 이치를 살피서 사물의 본성과 현상을 갈라보는 것인데 그것은 마치 금을 사려는 사람이 그것이 어느 나라에서 나왔으며 은이나 구리 같은 것이 섞이지 않았는가를 따져서 진짜와 가짜 금을 가려내는 것과 같은 것이다. 적법과 관법은 명상법의 두 구성 부분으로서 서로 내용적으로 관련되어 있다. 한마디로 적은 허공과 같은 깨끗한 마음이며 관은 이 마음으로 세상의 모든 것을 그대로 공이라고 살피는 지혜이다. 이러한 명상의 법에 의해서만 덧없는 세상으로부터 벗어날 수 있다고 가

## 글쓴이



안승준  
(동국대 강사)

르치고 있다. 수행하는 이가 이미 자재를 얻어 사선을 이룬 다음 신족관을 얻으려고 한다면 모든 것이 공하다고 보아야 한다. 즉 모든 뼈마디와 눈과 귀와 코와 입과 이마와 목과 갈비와 척추와 손과 발과 가슴과 배 및 모든 털구멍을 허



27

## 허공과 같이 깨끗한 마음 [적법]

## 사물의 본성 살피는 지혜 [관법]

공과 같이 본다. 이런 관법을 지은 다음에는 스스로 그몸의 마디마디 연결된 것이 마치 연꽃 줄기와 뿌리의 구멍처럼 보이거나 또는 허공처럼 보이고 다음에는 몸이 마치 풀포대기처럼 보인다. 점차 이렇게 보아가면 곧 모양의 생각을 여의고 오직 공의 생각만 있게 된다.

이마 공의 생각을 얼으면 다시 빛의 생각이 없어지며 혹은 공의 생각을 익히는데 그 몸이 보일지라도 집착하는 바가 없게 된다. 몸을 보려고 하면 저절로 보이고 보

지 않으려고 하면 보이지 않으며 허공을 보려고 하면 보이고 보이지 않으려고 하면 또한 보이지 않는다.

이러한 수행의 결과로 얻게 되는 사물의 사과를 살피고 있다. 예류과를 얻은 이는 오랫동안 혼숙한 것이 애육의 번뇌에 있었으므로 잠깐동안은 정욕을 여의었다가도 마침 좋은 여색을 보면 음란한 뜻이 동하는 것이다. 일래과를 얻은 이는 한 번 세상에 돌아오는데서 괴로움의 근원을 끊게 된다. 불환과를 얻

은 이는 오걸을 끊어 음계가 없어지고 애육을 해탈하여 모든 걸림과 음귀의 환난이 없는 것이다. 그리고 아라한의 경지에 이른 사람은 세상에 대한 애착과 온갖 속박을 벗어버리고 자기자신에 대한 과대망상증이 없어지며 생사를 넘어서는 지혜를 얻어 갖가지 번뇌에서 완전히 떠남으로써 열가지 힘을 가진 부처의 제자가 된다고 한다.

마지막에서는 성문과 연각과 보살의 삼승을 논의하고 있다. 이들 중에서 보살은 불도 수행을 통하여 모든 사람들의 스승이 되어 사방세계의 중생들을 교화하고 바른 길로 인도하여 속세의 생사길에서 벗어나도록 한다. 이것은 결국 보살의 불도 수행을 통해서만 자기자신을 구제하고 세상을 구제할 수 있다는 것을 의미한다. 보살의 도를 얻는다는 것은 곧 부처의 도를 얻는다는 것을 의미한다. 그리고 보살의 도를 닦음으로써만 부처의 모든 공덕을 이룩할 수 있다는 것이다.

이상과 같이 수행도지경은 여러 가지 관법들을 설명하면서 공안에 바탕한 대승보살도의 행법으로 귀결시키고 있다. 이와같은 공관의 실천은 형이상적이거나 사변적인 것이 아니라 무상과 무아의 교리를 선관의 입장으로 받아들이는 구체적인 자기혁신의 과정으로 설명되고 있다. 그것은 적법과 관법의 조화로써 이루어지는 중도적인 수행법으로 가르쳐 지고 있다.

태국 내니삼판노 스님이 쓰는

## 중생이 우주라지만 ⑧

### 의지의 길 ③

## 법

은 우리의 눈길 닿는 어디에나 있는 것이다. 따라서 어떤 일을 겪든지 그 경험의 본질에 대해 아주 소박한 자세로 마음을 열어놓는다면 우리는 부처와 하나가 될 것이다.

일단 바르게 보게 되면 모든 것은 너무나 소박하고 순수하다. 즐거운 일이 생기더라도 비어 있는 것으로 보아야 된다. 괴로운 일이 일어나도 그것은 그대 자신이 아니고 그대의 것이 아니라고 이해해야 한다. 모든 것은 소멸하고 마니까. 모든 현상을 우리 자신인 듯이, 혹은 자기가 그 소유주인 듯이 여기지 않게 되면 마음은 균형력을 얻게 된다. 이러한 균형이 바로 팔정도이며 해탈로 이끌어주는 부처님의 정법이다.

최초로 부처님이 가르친 해탈의 길은 감각에의 탐닉도 아니고 그 달라고 고행도 아닌 중도였다. 수행자의 마음은 균형력을 잃거나 이러한 양극단에 빠지는 일이 없이 어떠한 경험에 대해서든 열려 있어야 한다. 이러한 마음이 우리로 하여금 되받지 않고 집착하지 않고 혐오함이 없이 사물을 대하게 해줄 것이다.

부처님의 가르침을 널리 퍼는데 가장 기본이 되는 것은 남에게 친절하고 유익하게 행동하는 일이다. 선을 행하고 다른 사람을 돕고 자비행과 계행에 열심이면 유익한 결과가 따라오고 자신과 남에 대해 고요하고 평온한 마음을 가지게 된다.

다른 사람을 가르치는 일은 전신전력으로 하지 않으면 안되는 훌륭한 하고 장한 일이다. 다만 놓쳐서는 안될 점이 있다. 그 일을 제대로 행

## 모든 현상은 비어있다

### 재물도 희로애락도 소유주 없어

하려면 남을 가르칠 때 자기 자신도 배우는 점이 있어야 한다. 자기 수행은 제대로 되고 있는지, 과연 순수한지 유념하여 주의해야만 한다. 남들에게 무엇이 옳은 것인가를 말해주는 것만이 능사는 아니다.

남에게 가르친 것을 자기 마음속에서 열심히 지키며 자신과 타인에 대해 한점의 의혹도 없이 정직하지 않으면 안된다. 순수한 것과 순수하지 못한 것을 다 인정해야 한다. 부처님 가르침의 진수는 사물을 그대로 온전하게, 분명하게 보는 법을 배우는 것이다. 진실 그대로를 보면 해탈을 얻는 것이다.

법은 누구에게 속해 있는 것이 아니다. 법은 주인이 없다. 세계가 모습을 드러낼 때 법은 세계 속에서 생동하지만 진리로서 홀로 존재한다. 법은 언제나 여기에, 변함없이, 무한하게, 법을 찾는 이들을 위해 있다. 법은 마치 지하수와 같다. 누구든지 우물을 파는 사람은 그것을 찾아낸다. 하지만 샘을 파든 안파든 물은 항상 거기, 모든 존재의 밑에서 흐르고 있다.

법을 구함에 있어, 우리는 너무 먼 곳으로 찾아나서고, 지나쳐 버리고 본질을 간파해 버린다. 법은 저 멀리 떨어져 있는, 오랜 항해 끝에 망원경을 통해 찾게되는, 그러한 것이 아니다. 법은 바로 여기에 있으나, 우리에게 가장 가까이 있고, 우리의 진정한 본질이며, 진정한 자신이다.

우리가 이 본질을 바로 볼 때, 거기에 아무런 문제도 없고 아무런 갈등도 없다. 선과 악, 즐거움과 고통, 밝음과 어둠, 나와 남 모두 다 비어 있는 현상들이다. 이러한 본질을 알게 되면 '나'라는 고정 관념을 버리고 진정으로 자유롭게 된다.

우리는 수행을 버리기 위한 것이지 얻기 위한 것이 아니다. 그러나 몸과 마음을 포기하기 전에 몸과 마음의 참성질을 알아야만 한다. 그때 비로소 집착을 버리고 자연스럽게 될 수 있다.

그 무엇보다 내가 아니고 나의 것이 아니다. 모든 것은 무상하다. 열반이 나의 것이라고 할 수 없는 것은 왜일까. 열반을 실현한 사람은 나라는 나의 것이라는 관념을 가지고 있지 않기 때문이다. 법의 길은 계속 향상해 가는 것이다. 그러나 진정한 법은 나아갈도 아니고 물러섬도 아니고 더구나 한자리에 서 있음은 더욱 아니다.

오종욱 기자(gobaou@buddhapia.com)

## 과학산책

### 동화현상

지난 몇 회에 걸쳐 지금 우리가 겪고 있는 여러 가지 문제를 '관계' 라는 틀에서 살펴보았다. 그런데 이 '관계'는 규정하기가 어렵지만, 현상이 일어나고 있다는 것은 인정하지 않을 수 없는 그런 것들이 있다.

여러분들은 2명 혹은 그 이상의 여자선수들이 수영장에서 똑같은 동작을 보여주는 싱크로나이즈 수영경기(synchronized swimming)를 본적이 있을 것이다. 선수들이 같은 팀을 이루고 있는 다른 선수와 거의 같은 동작을 한다는 의미에서 동조(同調)된 수영경기라고 한다. 그런데 이런 동조가 인위적인 수영경기 같은 곳에서만 발견되는 것이 아니라 우리 주변의 자연 현상에서 쉽게 관찰되어 진다.

추가 달린 시계가 많이 있는 방을 상상해 보자. 이 방에 있는 시계의 추들을 모두 멈추고 나서 추를 각각 다시 움직이게 한다. 이때 다른 시계추의 움직임이 왼쪽 끝 부분에 오게 될 때 움직이려는 추는 오른쪽 끝에서 놓는

등의 방식을 취해 방안에 있는 시계추들의 흔들림이 각기 다른 모양이 되도록 만든다. 몇 개의 시계로 집에서도 실제로 해볼 수 있을 것이다. 놀라운 것은 얼마간의 시간이 지나면 방안에 있는 시계추들이 모두 같은 흔들림을 보인다는 것이다. 즉, 모든 추들이 마치 한 추와 같이 왼쪽 끝

## 여러개 시계추 똑같이 움직이듯 동조·동화현상 곳곳에서 나타나

부분에 놓이게 되었다가 가운데를 동시에 지나고 오른쪽 끝 부분에 동시에 이르게 된다. 마치 싱크로나이즈 수영 선수들처럼 다른 추의 동작과 리듬을 맞추는 듯 하다.

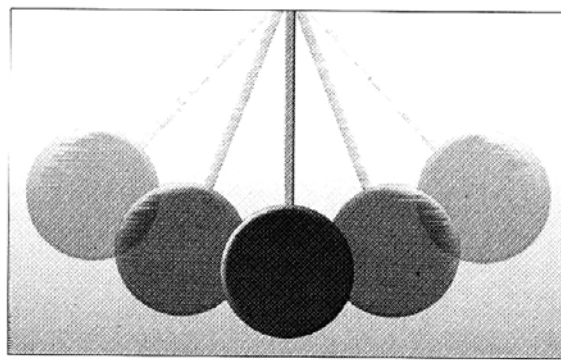
생명이 없다고 여겨지는 추들이 상대방 추의 움직임을 알기라고 하는 것인가? 같은 방안에 있는 추들은 서로 어떤 '관계'에 있는 것인가? 이 질문에 대한 명

확한 답은 아직 제시되지 않았다. 그러나 개개 추들의 움직임이 서로의 관계를 바탕으로 공통의 한 움직임으로 동조되는 것이 아닌가 싶다. 어쩌든 우리가 아직 알지 못하지만 분명 추들 사이에는 어떤 '관계'가 있는 듯 하다.

이런 동조 내지 동화 현상은 지내고 있는 여성의 코에 대고 있으면 월경 주기의 동화가 빨라지는 것이 실험으로 밝혀졌다. 물론 실험에 참가한 여성들은 전혀 냄새를 인식하지 못했다. 그러나 비록 우리의 일상적인 인식의 범위에서는 인식하지 못하지만 우리의 뇌는 냄새로부터 무언가를 감지하여 우리 몸에 변화를 일으키는 것 같다.

이러한 현상은 일어나고 있는 것이다. 여러분 중에 많은 사람들은 이유를 꼬집어 말할 수는 없지만 웬지 과학적이 아니라는 느낌을 받을 것이다. 더 정확히 말하면 이러한 현상이 반복적으로 관찰된다고 하여도 이러한 현상은 과학적 연구의 대상이 되지 않는다는 막연한 느낌을 갖는다.

한 연구에 따르면 다른 여성의 겨드랑이에서 나는 냄새를 같이



이것은 대단히 불행한 일이지만 일반적인 경험이다. 이것은 일반적으로 일련의 동일한 조건 속에서 실험적으로 반복 가능한 현상을 대상으로 한다는 '과학 연구 대상'의 정의에 비추어 볼 때 더욱 그러하다.

이유나 진행 과정을 모른다고 해서 그러한 현상이 마치 일어날 수 없는 것이고 이에 대해 말하는 것은 비과학적인 자세라고 여기는 사람들이 아직도 있다면 단지 코끼리의 일부만만 만져보고 코끼리 전체를 아는 것처럼 말하는 장님의 비유나 플라톤의 동굴 속의 그림자 비유를 떠올려보기를 바란다.

조원희(본사 전략정보실장)

### 한형조 교수의

## 한글 세대를 위한 선(禪)불교 강의

무문관  
혹은  
“너는 누구냐”

## 오늘의 언어로 열어 보이는 本地風光

### 언어의 끝자락에서 만나는 선(禪)의 세계

- 최근 출판가엔 가히 한국판 선의 황금시대라 할 만큼 관련 서적이 다수어 출판됐지만, 이처럼 원문의 맛을 살리는 것에 더해 탁월한 문학적 향취까지 풍기는 책은 흔치 않다. (문화일보 김종락 기자)
- 불립문자(不立文字)의 선을 언어를 통해 그 본질을 소개했다. 이제까지의 모든 것을 버리고 사람과 사회에 대한 선입견과 편견을 버리고, 나 자신까지 해체해 '있는 그대로' 보라고 말하고 있다. (동아일보 이광표 기자)
- 선(禪)의 역사와 이념, 방법과 한계뿐 아니라 궁극적인 물음, '너는 누구냐'는데 답하기 위한 준비에 충분히 감당할 책이다. (한국일보 정병욱 기자)
- 선불교의 진면목을 간단명료하게 보여 주는 화두집인 『무문관(無門關)』을 번역 해제한 이 책은, 동양적 혹은 불교적 세계관에서의 자아찾기 과정을 제시한다. (세계일보 이준수 기자)
- 이 책은 언어라는 도구를 사용해 현대인들이 선의 세계로 초대한다. …… 달마라는 페르시아 승려에게서 출발한 선(禪)이 6조 혜능에 이르러 기반과 동력을 얻기까지의 역사와 이념, 방법과 한계를 읽고 있다. (시사저널 성우재 기자)

한형조 지음/ 66 변형 39쪽 / 값 6000원