

# 마음을 거둬들이 지켜보라

대승기신론 ①

석가모니 부처님이라 참선의 요점은 지(止)와 관(觀)의 두 말에 압축되어 계승되고 있다. 중국 당·송대의 선종에서 개성 있는 정형을 갖추어 오늘날까지 회자되고 있는 화두 참구법 역시 지관을 떠나서 말할 수가 없다. 지관에 대한 체험적 이해와 실천, 여하에 따라 길고도 광범위한 불교 역사에서 등장한 다양한 수행법들에 대한 이해 수준이 결정된다고도 하겠다. 그런 점에서 기신론이 살하고 있는 지관문(止觀門)을 실참실구(實參實究)하는 분들에게 참으로 요긴한 내용을 담고 있다. 어느 한 구절 전성으로 넘길 수 없는 내용들이 정교하게 압축되어 있음을 볼 때, 기신론의 저자가 얼마나 깊은 수행적 토대 위에서 이 논서를 저술하고 있는지 실감하게 된다.

기신론은 일체 경계의 상(相)을 그친다는 것이 지(止)이고, 연연생멸의 상을 분별하는 것이 관(觀)이라고 정의한 후 그 구체적인 내용을 전개한다.

일체 경계의 상(相)을 그친다는 것은 어떤 뜻일까? 기신론은 지(止)의 핵심을 이 간단한 말로 요약하고 있는데, 여기에는 고도의 해안과 깊은 선 체험이 정확한 형태로 압축되어 있다. 그런 만큼 그 깊은 뜻을 헤아리기가 결코 쉽지 않을 터, 기신론은 그 현묘한 경지의 실마리를 다음과 같은 말로 제시하고 있다. "마음을 따라나

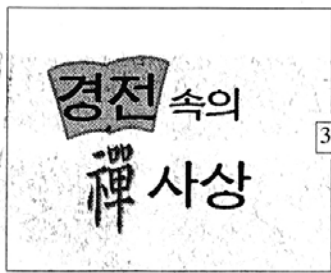
글쓴이



박태원

(울산대 철학과교수)

밖으로 경계를 생각한 후에 마음으로써 마음을 제거하려 하지 말라. 만약 마음이 이리저리 치달려 나가거든 곧 거둬들이 '정념(正念: 지켜 볼·알아차림)에 머물도록 하라. 정념이란 것은 유심(唯心)이나 바깥 경계가 없으며, 다시 이 마



30

## 止觀門의 실참요점 정교하게 전개

## 大悲 실천등 선의 사회적의미 확인

음도 또한 고정된 모습이 없어서 생각 생각에 얻을 수가 없다."

감관을 통해 무엇인가를 보거나 기억·상상으로 그 무엇을 떠올려 지각할 때, 중생의 마음은 그 대상들(일체 경계의 상)을 따라나간다. 그 순간 언제부터인지 마음에 안착되어 있던 해석의 틀이나 버릇으로 그것들을 각색하여 오호(好惡)에 따라 취사선택하고 급기야 그것에 달라붙어 속박된다. 그러다 보니 그것들의 맨 모습(실상)은 두터운 장막 저 너머로 숨어 버리고, 오해와 편견과 무지로 인한 판단·정서·

행동의 장애와 그로 인한 갖가지 혼란들이 자신을 덮쳐온다.

자신의 마음이 대상들의 참 모습을 놓치고 있다는 것, 그리고 그로 인해 무지와 불안과 속박이 악순환되고 있다는 것을 눈치챈 민감한 영혼들은 이 사태를 수습하려 든다. 무엇인가 크게 잘못 돌아가고 있다는 정도만 눈치챈 사람들도 뒤늦게나마 마음을 돌려보려고 한다. 그런데 대부분의 경우 '이미 마음을 따라나간 바깥으로 경계를 생각한 후에', 그런 마음을 가지고 마음을 수습하려 든다. 정신 집중이니 정신 통일

이니 하면서,

그런 방식도 열심히 진행하다 보면 나름대로의 변화와 힘을 성취한다. 모든 훈련법은 나름대로 특력(得力)의 구조를 가지고 있기 때문이다. 그 변화와 힘의 내용이 과연 어떤 것이냐가 다시 따져 보아야 할 문제이지만, 불교의 참선은 전혀 다른 차원이다. 마음이 대상(경계)을 따라 나가려는 방향으로 작용하려 하는 그 때, 그리하여 경계의 참모습을 왜곡하는 해석과 경험의 선입 틀과 버릇이 작동하려 드는 바로 그 때, 마음을 거둬들이 지켜 볼·알아차림의 상태(正念)로 든다. 이 국면을 '오직 마음뿐(唯心)'이라는 말로도 표현하는데, 진여삼매(眞如三昧)와 일행삼매(一行三昧)는 그 연장선상에서 성취된다는 것이 기신론의 가르침이다.

석가모니 부처님이 직접 실천 참선법인 정념(正念) 수행을 대승불교의 애용어인 유심(唯心)과 명백히 결합시키고 있는 이 대목은 두고두고 음미해야 할 부분이라 생각한다. 역대 기신론 주석가와 연구자들은 이 대목을 충분히 주목하거나 음미하고 있지 않은데, 향후 후학들의 관심사가 되어야 할 것으로 본다. 아울러 이 부분의 연구는 철저히 실참실구의 체험을 요구한다는 점에서, 학문적 호기심이나 총명만으로 접근하려한다면 막막한 벽으로 남을 것임도 물론이다.

기신론이 관(觀)에 대해 말하는 내용도 매우 주목할만한 교훈을 담고 있다. 특히 다분히 지(止)의 측면이 집중적으로 부각되는 경향이 있는 선종의 수행 풍토에 비추어 볼 때, 세간을 향한 대비(大畏)·대원(大願)의 실천과 관(觀)을 결합시키면서 지관의 상운(雙運)을 살하고 있는 기신론의 입장은 참선의 사회적 의미를 확인시켜 주는 중요한 대목이기도 하다.

태국 니나심판노 스님이 쓰는

# 중생이 우주라지만

진리의 향기 ③

## 선

과 악은 오직 마음에서 일어난다. 만약 우리가 마음을 주의깊이 지켜본다면, 우리가 일생을 바쳐 연구해야 할 주제를 얻게 될 것이다. 이 주제는 결코 우리를 권태롭게 하지 않을 것이다. 단지 방에 앉아서 마음의 변화를 지켜보면 된다."

이것은 좌선뿐만 아니라 교동체증이 심각한 곳에서 온전을 할 때에도, 결혼을 할 때에도, 친구를 사귀는 때에도, 사무실에서 일할 때에도 스님의 지적은 동일하게 큰 힘을 발휘한다. 사실 법은 우리의 눈길 닿는 어디에나 있다. 집을 짓는 일, 길을 걷어가는 일, 선방에 앉아 있는 일, 이 모든 것이 법 그 자체라는 것이다. 이것을 올바르게 이해하고 보면, 이 세상에서 법 아닌 것은 아무 것도 없다.

그러나 바르게 보지 않으면 안된다. 행복과 불행, 고통과 즐거움은 항상 우리의 함께 있다. 우리가 그 본질을 이해하면 부처와 법이 그 자리에 같이 있는 것이다. 우리가 명료하게 볼 수 있으면 그때 순간 순간의 모든 경험은 다 법인 것이다.

하루는 경내를 걷고 있는 마하부아 스님에게 한 사람이 스님의 수행법을 알려주세요라고 청했다. 스님은 빙그레 웃으며 우리의 마음에 그 해답이 있지라고 대답했다.

있어 무성하고 꽃 피고 열매 맺는 한 그루의 나무는 나무일뿐이며 새들이 날아와 열매를 먹고 동자를 뿜는다. 다시말해 나

# 모든것 변화·소멸한다

즐거워 일 생겨도 비어있는 것으로 보라

집착 없이 바르게 보아야 해탈의길 열려

무는 나무의 본성을 따르는 것이며 있는 그대로일 뿐이라는 것이다. 이 일화는 올바른 수행의 자세를 잘 설명해 준다. 이것을 실천하는 과정에서 우리의 삶이 변화해 가고 뜻밖의 선과(善果)도 얻을 수 있다. 여기서 중요한 것은 매일 매주 매월 깨달음을 얻었다 세간의 문제를 풀었다 자신을 변화시키겠다 등과 같은 특별한 목표를 지양하고 자연스럽게 정진해 나아가야 한다는 것이다. 우리는 이미, 깨달은 자성을 가지고 있는 존재이기 때문이다.

그런데 우리들은 대개 즐거운 것이면 무엇이냐 참 좋다. 더 있었으면 좋겠다고 하고 괴로움을 주는 것에 대해서는 없어야. 지겨워, 필요 없어하면서 맹목적으로 반응한다.

바르게 보게 되면 모든 것은 너무나 소박하고 순수하다. 즐거운 일이 생기더라도 비어 있는 것으로 보아야 한다. 괴로운 일이 일어나도 그것은 우리 자신이 아니고 우리의 것이 아니라고 이해하면 된다. 모든 것은 변화하고 소멸하기 때문이다. 모든 현상을 자신인 듯이, 혹은 자기가 그 소유주인 듯이 여기지 않게 되면 마음의 균형을 얻게 된다. 이러한 균형이 바로 팔정도이며 수행자를 해탈로 이끌어주는 부처님의 정법인 것이다.

수행을 처음 시작할 때 중요한 것은 올바른 방향 감각을 갖는 일이다. 어느 길로 가야 할지 상상만 해보거나 이곳 저곳으로 방황할 일이 아니라, 지도를 들여다 보든가 아니면 이전에 가본 적이 있는 사람에게 물어보아 가는 길에 대한 감을 익혀야 한다.

부처님께서 최초로 가르친 해탈의 길은 감각의 탐닉도 아니고 그렇다고 고행도 아닌 중도였다. 수행자의 마음은 균형을 잃거나 이러한 양극단에 빠지는 일이 없이 어떠한 경험에 대해서든 열려 있어야 한다. 이러한 마음이 그대로 하여금 되잡지 않고 집착하지 않고 훗날이 없이 사물을 대하게 해줄 것이다. 그러면 우리는 무엇에도 시달림을 당하거나 상처입지 않고 이 세상을 자유롭게 활보할 수 있게 된다. 그러한 길이 바로 우리를 해탈로 인도하는 길인 것이다.

오종욱 기자(gobaou@buddhapia.com)

# 과학산책

대립과 조화

서로 대립되는 성질이라고 여겨지는 것들도 실제로는 다른 한 쪽이 있어야만 제 기능을 발휘하는 것들이 많다. 그런데 우리들은 통합 관점에서 양면을 보기보다는 대립 관점에서 그 중 한 면만을 증시하는 경향이 있다.

물체가 우리에게 인식되는 과정에서도 예를 찾을 수 있다. 우리들은 흔히들 빛이 있어야만 물체를 볼 수 있다고 생각한다. 맞는 이야기이다. 그런데 빛만 있고 어둠이 없다면 과연 물체를 볼 수 있을까? 세상이 온통 어둠 속에 묻혀있으면 우리가 물체를 볼 수 없다고 생각하지만 밝음만 있어도 결코 물체를 볼 수 없다는 것은 생소하다.

어두운 곳에 있다가 갑자기 밝은 곳으로 들어가거나 밝은 곳에 있다가 갑자기 어두운 곳으로 들어가면 얼마동안은 아무 것도 볼 수가 없게 된다. 일정 시간이 지난 후 차츰 우리의 눈이 환경에 익숙해지면 서서히 물체가 눈에 들어오게 된다. 우리의 눈에

물체들이 보이기 시작하는 것은 물체와 그 주변의 상대적인 명암의 차이 또는 색깔, 질감 등의 차이로 인해 특정 물체가 그 배경에 대립되어 두드러지기 때문이다. 그러므로 인식하려는 물체와 그 주변 배경이 서로 명암, 색깔, 혹은 질감 등의 차이가 나지 않는다면 우리의 눈은 그 물

## "반대되는 것은 서로 보완"

빛과 어둠 함께 있어야 물체인식 가능

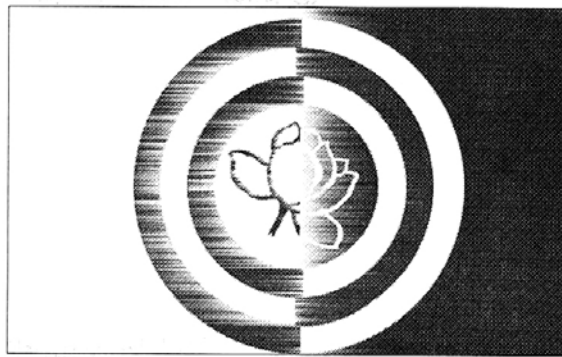
체를 전혀 인식할 수 없게 된다. 주변 색깔과 동일한 색깔을 취해 자신이 드러나지 않도록 하여 적으로부터 자신을 보호하는 보호색도 이러한 개념이 적용된 예이다. 실제로 우리가 어떤 물체를 눈으로 인식하는 것은 물체 자체의 성질에 의한 것보다는 그 물체와 배경과의 차이점에 의한 것이다. 그래서 야군의 장비가 적에게 발견되는 것을 방지하기

위해 장비를 위장할 때에는 주변의 환경과 잘 어울리도록 조치를 취해 드러나지 않도록 한다. 그렇다 하면 물체가 빛대어 자신이 드러날 수 있는 배경이나 환경이 없다면 우리는 그 물체를 볼 수 없는 것인가?

그래서 중요한 단어는 상대적 차이이다. 논의를 쉽게 하기 위

해 밝음과 어둠만 다루어 보면, 밝음과 어둠이 같이 있어야만 물체가 인식되는 것이며 그것도 절대로 적으로부터 자신을 보호하는 보호색도 이러한 개념이 적용된 예이다. 실제로 우리가 어떤 물체를 눈으로 인식하는 것은 물체 자체의 성질에 의한 것보다는 그 물체와 배경과의 차이점에 의한 것이다. 그래서 야군의 장비가 적에게 발견되는 것을 방지하기

또한 어둠이라는 것은 밝음에 대한 상대적 의미이다. 어떤 밝기에 비해서 덜 밝은 것이 어둠이다. 많은 경우 우리들이 대하



는 어둠이라는 개념은 이 같은 상대적 개념에 의지한다. 그래서 불가에서는 어둠을 독립적인 존재로 인식하지 않도록 하기 위해 빛 없음이라는 단어를 쓰기도 한다. 어찌든 어둠이나 밝음은 서로가 서로를 의지하여 나타나는 개념들이다.

20세기의 위대한 과학적 발견의 하나인 양자역학을 낳게 했던 빛의 성격 규명도 이러한 대립성 대적 밝음과 절대적 어둠이 중요한 요소가 아니라 상대적 밝음과 상대적 어둠이 실제적 결정 요소이다.

조원희(본사 전략정보실장)

낙태영가를 천도해 드립니다.

### "한번도 저항 해보지 못하고 죽어간 낙태영가를 천도해드립니다."

우리가 지은 죄중에 가장 큰죄가 아버지를 죽인 죄이고 두 번째가 어머니를 죽인 죄이며 그다음에 태아를 유산시켜 죽인 죄입니다. 그 어린생명이 태어나고서 하는 원을 짓밟아 버린 우리는 한 멧힌 어린마음을 꼭 풀어 주어야만합니다. 그 어린 생명을 죽이고서도 참회하지 못하고 모른체로 일상생활에 임하고 있으나 그 한이 우리를 생활속에서 가정을 파괴하고 하연사업을 한순간에 망하게 하며 자식들을 방황하게 만들고 아무런 이유없이 몸이 아프니 이러한 모든 것은 원한 멧힌 태아들의 한 입니다. 광명수자 성불사에서 매일 지상재미마다 웃다된 어린 생명의 영혼을 해탈시켜드리오니 인연되는 모든 분들은 지극하게 참회하는 마음으로 동참하시기 바랍니다.

- ◆비용: 영가 1위당 3만원 (부처님전에 올리는 공양과 옷, 우유, 과자등을 포함)
- ◇본인의 주소와 성명, 생년월일을 동봉할것, 집안식구의 인식사항을 동봉해도 무방함
- ◆일시: 매월 지정재일(음력 18일)
- ◆연락처 및 온라인번호 (053)957-9551, 011-398-9807

축협	613-72-14831-417	예금주: 장봉임
제일은행	153-20-227927	

대구시 동구 신암4동 648-5

## 광명수자 성불사 주지 법장 합장

신개발품

# 시·연·쑥·뜸·기

난치병에서 피부미용까지

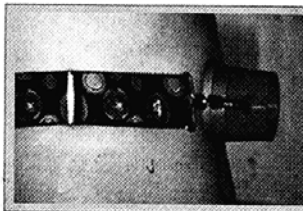


김시연스님

### 쑥뜸의 효능은 3,000년간 인정받았습니다.

피부에 전혀 손상없이 가정에서 간단하게 뜸 수 있습니다. 한의사 대체의학 연구원이 상담해 드립니다.

▼복통치료장면



▼어깨걸림 치료장면



- 프랑스의 슈미트 의학박사는 현대 의학상 외과수술에는 쑥뜸으로 무슨 병이든 전부 치료할 수 있다고 격찬하였다.
- 독일의 헤리 베르 슈미트 박사는 쑥뜸은 동양 의학에서는 과거의 유물일지 모르나 서유럽에서는 새로운 의학이며 정래성 있는 의학이다.
- 일본의 원지명태일 의학박사는 쑥뜸의 새로운 연구는 의학 최종목적인 치료의학과 예방의학의 양면을 동시에 해결해 해준다고 하였다.

※몸 어느 한곳이라도 좋지 않은 분은 본환 저품 꼭한번 사용하세요.

※"시연 쑥뜸기"는 아픈 곳이 곧 치료됩니다.

### 각종질병 쑥뜸의 효능

만성피로	정력강화	고혈압
건비통	신경통	저혈압
간장병	당뇨병	요통
전립선	조루증	중풍
피부병	생리통	위장병

만병의 원인은 피가 탁하고 혈액순환이 되지 않아서 오는 것인데 속뜸을 뜨면 백혈구와 적혈구가 증가하여 피가 맑아지고 혈액순환이 잘되어 병이 치유됩니다.

■판매원 여래치신자연식품회사 ■제조원: 도훈건강

대구광역시 달서구 본동 1138

053-628-9145 / H.P 011-808-8880

입금계좌: 대구은행 161-07-412768-001 대구여래한방

■가격: 200,000원(1set)

압축속 1개월분(50,000원), 쑥뜸기일체, 안내책자(12,000원)포함