



유교

### 본래 성품 되찾아가기

“수산이라는 산에는 나무가 아름답게 우거져 있었다. 그런데 마을 가까이 있기 때문에 사람들이 와서 나무를 마구 베어갔다... 그래서 벌거숭이산이 되고 말았다. 그런데 사람들은 저 산에 처음부터 나무나 숲이 없었다고 하니, 이것이 어찌 그 산의 본래 모습이라. 사람도 이와 같으니, 사람에게는 본래 인과 의가 있어 이것이 본성이 되었는데, 기질에 얽매어 자꾸 베고 뜯으니 그대로 보존될 수 있겠는가.” (맹자·‘先子章’)

유교에서는 본래 산의 모습을 되찾는 노력, 즉 본래 성품을 되찾는 과정을 ‘명상’이라고 보고 있다. 흔히 유교에서는 자기 자신을 이겨내라고 하여 ‘극기(克己)’를 강조한다. 이때 이겨야 할 대상은 ‘욕심’과 ‘자기 중심적인 사고’이며 이를 극복하는 것은 본래의 자기로 돌아가는 길이라고 유학자들은 전하고 있다.

그렇다면 이 ‘본성’이란 어떤 것일까. 퇴계 선생은 “거울 앞에서 사물의 모습이 있는 그대로 비춰지듯이, 마음의 본성 역시 이와 같이 사물의 모습이 그대로 비쳐게 된다. 마음이 항상 맑고 비어있으면 때가 물을 수가 없고, 아무것도 들어올 수 없다”고 말했다.

이처럼 고요한 본성을 회복하기 위해 마음을 비우는 노력이 곧 유교의 명상이다. 정태혁 교수는 “그저 고요히 앉아 있는 것을 넘어서 지극히 착한 마음을 갖는 것도 유교의 명상이 될 수 있다”고 말한다.

도교

### ‘마음’과 ‘숨’ 하나로

〈장자〉의 심제법(心齊法)에는 마음을 고르게 하는 법에 대해서 다음과 같은 얘기가 실려 있다.

“반야 뜻을 한결같이 가지려면 귀로 듣지

### 정태혁 교수에게 듣는 종교별 명상법

# 명상 알면 이웃종교 보여요

“명상은 불교에만 있는 것 아니에요?” “기독교의 묵상기도도 명상이라고 하나요?” 최근 인터넷 검색사이트 지식정보 찾기 코너에 올라온 질문들이다. ‘명상’이 범람하고 있는 이 시대, 거부좌와 꼭 같은 논만으로

로도 ‘명상’을 논하곤 하지만 종교계에서는 “종교의 핵심은 명상에 녹아있다”며 그 방법과 과정을 상세하게 풀어내고 있다. 정태혁 동국대 명예교수가 최근 다시 펴낸 <명상의 세계> (정신세계사)를 통해 종교별 명상법을 구체적으로 살펴본다.



라마단(9월) 기간에 알라신께 경배드리는 무슬림들.

알고 마음으로 들으며, 마음으로 듣지 않고 기(氣)로 들으며, 듣는 것이 귀에서 그치며, 마음이 신령에서 그쳐야 한다. 기라는 것은 텅 빈 것이나 사물 속에 들어 있는 것이다. 오직 기를 텅 비우는 것이 도(道)이니, 비우는 것이 마음을 가다듬는 것이니라.”

장자는 정신을 한 곳에 집중하는 것으로 도교 명상을 시작하고 있다. 마음을 한결같이 통일한 후에는 마음으로 숨을 들도록 노력해야 한다. 그러나 마음으로 듣는 것에서 그치는 것이 아니라, ‘기로 들을 것’까지 권하는 것이 도교의 명상이다.

즉, 마음을 한 곳에 집중하면 ‘마음’과 ‘숨’은 구별할 수 없는 하나가 되고, 숨은 마음의 들는 대상이라 부를 수 없게 된다. 주관과 객관이 하나가 되어 대립이 끊어진 상태인 것이다.

그러나 이 단계 역시 최상이 될 수 없다. 감각이 살아있기 때문이다. 이 상태에서 명상이 깊어지면 완전한 무감각의 세계로 접어들게 된다. 이 세계가 곧 기로 듣는 세계이자 자연 그대로의 상태, 즉 도이다. 정태혁 교수는 “텅 빈 상태, 道 그대로의 상태에 이르러야 비로소 마음이 한결같이 고르게 된다”며 “이것은 도교가 지향하는 명상법의 하나”라고 말한다.

온전히 말끔이어서 하나님의 은총 아래 새로운 존재로 거듭나는 것을 목표로 삼는 것이다.

그러나 이러한 명상에도 몇 가지 단계가 있다. 처음에는 침묵 속에서 하나님이 주는 무엇을 받기 위해 기도한다. 주님이 주는 영원한 사랑, 관용과 용서의 마음 등이 그 예다. 두 번째로는 호흡에 대하여 의식을 집중하도록 한다. 대상자는 날숨에 불안을 떨치고 들숨에 하나님의 빛과 생명을 들이마실 것을 간절히 기도한다.

이로써 마음이 편안해지면 마음 속 의식을 하나님께 집중한다. 잡념이 생긴다면 그 잡념까지 하나님께 맡긴다. 이렇게 얻은 집중력으로 하나님의 창조물에 대한 명상으로 접어들는다. 기독교인들은 하나님을 피조물을 통해 자신의 뜻을 계시한다고 믿기 때문이다. 이어 오감을 모두 동원하여 성서에 대한 명상에 집중한다.

또한 꿈에 나타나는 무의식의 세계도 명상해 본다. 꿈 역시 하나님이 자신의 뜻을 인간에게 알리는 방법 중 하나라는 생각에서다.

그러나 기독교 명상에서 말하는 궁극의 단계는 역시 ‘신과 합일되는 단계’다. 정태혁 교수는 “나라는 인간이 무로 돌아가서 비로소 신의 경륜으로 이루어야 가장 높은 단계의 참된 명상이 되는 것”이라고 말한다.

이슬람교

### 죽음 상상하고 떠나기

이라크의 나크샤반디는 그의 저서에서 수피즘의 명상을 다음과 같이 간략한 시로 기록하고 이에 따를 것을 권고했다.

“없다, 눈을 감는다. 지극히 겸손한 마음가짐으로/ 내가 죽고 고인(故人)을 추모하는 조문객과 심판에 직면하여 홀로 떠나는 너의 모습을 그린다/ 너의 모든 감각에 집중한다/ 마음속의 일시적인 충동과 잡념들을 내쫓는다/ 그리고 너의 감지력을 신을 향해 돌린다.”

타고르에 필적하는 시인으로 알려진 신비가인 무하마드 이크발 역시 신비로운 세계로 들어가는 네 가지 단계를 가르치고 있다.



기독교에서는 명상을 통해 신과의 합일을 추구한다.

첫 째는 눈에 보이지 않는 것에 대한 믿음이요, 둘째는 그 눈에 보이지 않는 것에 대한 탐구요, 셋 째는 자기 영혼의 깊은 곳을 들여다 보면서 얻는, 눈에 보이지 않는 그것에 대한 지식이요, 넷 째는 그 보이지 않는 것의 현실화, 곧 깨달음이다. ‘현실화’는 명상을 통해 신과 합일하는 경지로 들어가게 되는 것을 말한다.

강신재 기자 thatswhy@buddhapia.com

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?  
나는 어디로 가고 있는가?  
그에 대한 답이 여기 있습니다.

**밤은길 사바타 센터**

전화주시는 본가는 언제라도 보냅니다.

경전의 이 말씀을, 당신께서 투자하는 단, 9월간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 명동동 110-4 101호  
☎ 021396-2736 · HP 010)6230-2113  
http://www.avatarcenter.co.kr  
E-mail: heegyunwiz@hanmail.net



### 선의 세계 59

### 돈오(頓悟)-2

돈오, 즉 단박에 깨진다는 얘기는 선종 이전에도 이미 있었다. 그러나 선종을 핵심 교의로 들고 나온 것은 선종이었다. 선종에서는 돈오를 가지고 자기의 정체성을 표시하는 배지로 삼았다. 앞에서 언급했듯이, 교종에서는 점오지만 선종은 돈오라고 내세웠던 것이다. 우리의 일반적인 상식으로는 어떤 일이나 점진적인 과정이 없을 수 없었던, 아무튼 선종에서는 단박에 깨지는 것을 강조한다. 선사들의 어록을 보면 단박에 깨진다는 일화가 무수히 나온다. 우리가 보기에는 그것도 당사자의 수행이 쌓여서 그럴 만하게 되는 과정이 있었기에 일어나는 일이라고 밖에는 설명이 안 된다. 비유컨대, 풍선이 터지는 것은 한 순간이지만, 터지기까지는 바람을 불어넣는 과정이 생략될 수 없다. 석가모니의 대각(大覺)도 긴 수행, 심지어는 무

의문이 든다. 그런데 불교, 특히 대승불교, 더 특히 선불교에서는 그 어리석음이라는 것이 실체가 없다고 본다. 관념으로 지어낸 허상일 뿐이다. 그러므로 사실은 펼쳐버리고 말고 할 일이 아니다. 어리석음 가운데 가장 근본적인 어리석음은 어리석음이 실체가 있다고 여기는 것이다. 그것은 지혜와 어리석음을 나누는 분별이다.

자기의 몸과 마음에서 일어나는 탐욕을 귀중하게 여기고 어떻게 해서든 그걸 채우려고 살아가는 모든 행태가 어리석음이지만, 그런 행태를 펼쳐버리지 못하는 것은 결국 나와 너를 구분하는 분별 때문이다. 그 분별 또한 불이법(不二法)이라는 진상의 타점에서 보면 아무런 근거도 없고 실체도 없는 환상일 뿐이다. 그래서 전에도 말했듯이 이에 대해 불교의 가르침에서 흔히 등장하

### 중생은 이미 깨닫고도 몰라 헤매 어리석음만 벗어나면 진상 보여

수한 전생(前生)에 걸친 수행의 결과라고 하지 않느냐 말이다.

하지만, 선사들은 그게 아니라고 한다. 점차 수행하는 과정을 밟아가서 마침내 깨달음이 터지는 게 아니라고 한다. 그러면 깨달음이란 뜬금없이 터지는 것이란 말인가? 선의 문헌에 나오는 얘기들을 보면 다분히 그런 인상을 받곤 한다. 우리의 상식으로 보면 그야말로 뜬금없는 얘기인데, 그런데도 선종에서 그토록 힘주어 말하는 것을 보면 뭔가 연유가 있기는 있을 터이다.

전에도 언급했듯이, 단박에 깨진다는 교의의 바탕 가운데 하나는 본각(本覺) 사상이다. 실상은 중생이 모두 이미 깨달아 있는데, 다만 어리석어서 자기가 이미 깨달음을 지니고 있음을 모르고 있을 뿐이다. 그러니까 어리석음만 펼쳐버리면 된다. 특별히 새로 깨닫고 말고 할 것이 없다. 하지만 어리석음을 펼쳐 버리고 진상을 알아차리는 데에도 어떤 과정이 있을 터인데 어찌 단박에 이루어진다고 할 수 있겠느냐는

는 것이 꿈의 비유이다. 사바세계에서 제 한 몸 보존하고 영달하려고 애들바둥하는 것이 다 꿈같이 허망하다. 그리고, 꿈속에서는 그 꿈이 끝 모른다. 물론 간혹 꿈속에서도 이게 꿈인데 하는 의식이 아련하게 들 때가 있다. 그래도 꿈속의 상황에서 허우적거리기는 마찬가지로이다. <구운몽(九雲夢)>을 비롯해서 꿈은 소재로 한 문화작품이 많다.

그들이 한결같이 말하는 것은, 꿈속에서 아무리 지지고 볶아도 깨면 그 모두가 허망하고 자기는 원래 제자리에 있더라는 얘기이다. 현실에서 보자면 그 제 자리에 벗어난 적도 없고 그러므로 되돌아가 길을 밟아오는 과정도 없다.

꿈은 현실이 아니니까, 현실을 말할 때에는 끼어들 데가 없다. 본각이라는 것도 그런 얘기를 하는 개념이다. 그런 본각의 입장을 바탕으로 하는 돈오라는 것은 달리 말하자면 어떤 의미에서는 깨진다는 게 본래 없다는 뜻이라고까지도 할 수 있다.

■ 원원철(서울대 종교학과 교수)

**명상을 만들어 주면 공이 바뀝니다 명단 육십만**

본인, 가정집, 점포, 사무실 처방을 해보십시오.  
불가 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다.  
새로운 운으로 변화하면  
계수없는 일들과 불화와 액운이 사라지고  
새로운 운으로 바뀝니다.  
새로운 좋은 일이 있게 되고  
새로운 권운, 명예, 재물이 옵니다.

이것이 첫번이다 **명단 육십만 051)865-9933**  
전도제 49재와 결별인 처방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.  
처방전을 명단 육십만은 각 사찰, 안자, 관공관에만 있습니다.

혹영여리 복영여리 황금여리 복기만인 복이들어와 황금운으로 바뀝니다.

**지광원** 행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

**위치 및 시설개요**

- ◆ 소재지: 경기도 성남시 수정구 북정동 116
- ◆ 대상: 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거주하고자 하는 모든 분
- ◆ 정 원: 24명~30명 내외
- ◆ 시설개요: 본 건물 → 방규도(약 7평) 24실(각실 인터넷 설치)
- ◆ 법당, 팔각정자 부대시설 → 제 2 물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 오락실
- ◆ 입방비부담: 평생회원권과 일반회원권으로 구분
- ◆ 연락처: 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209

**보살 염들원의 특징**

- ▶ 남한산성 자리에 위치하여 쾌적한 환경 속에 넓디넓은 부처님을 모시고 영물과 기도장전으로 마음을 두으며 맑은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다.
- ▶ 20년간의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님마음을 지광원에서 경영을 통하여 언어전 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처입니다.
- ▶ 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 거동불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다.
- ▶ 자손들에게는 효도의 기회를 노인들에게는 인연한 여생을 제공하며 임종까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
- ▶ 교부간의 갈등으로 고민하시는 분
- ▶ 홀로계신 시아버님, 오시기가 어려우신 분 지광원에서 해결하여 드립니다.

2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 지광원

**불교의식(범음 범패) 수련생 모집**

본 원에서는 실제로 상용화되고 있는 불교의식(범음 범패)을 어렵지 않게 접할 수 있도록 3개월 속성으로 집중 지도합니다.

● 수련과정: 단기속성반 3개월 과정 (제19기)

● 교육방법: ① 출강 ... 매주 화요일 · 금요일 오후 2시~4시(2시간) ② 통상 ... 교재 및 테이프, 학습요점정리 교육자료 우송

● 교육내용

- ① 송주편(도량서 · 조석종성 등)
- ② 예경편(상단예불 · 조석예불 · 각단예불 · 향수해례 · 사성례 · 신중단 등)
- ③ 현경편(삼보통칭 · 중단퇴공 · 불공시식 · 관음 · 지장 · 신중통 등)
- ④ 재의식편(전도제 · 49재 · 사다라 · 기제사 · 명절제사 · 방생의식 등)
- ⑤ 시식편(관음시식 · 화엄시식 · 구병시식 등)

● 접수방법: 전화 접수 후 서류제출 (현재 접수중)

● 제출서류: 수강신청서 1부, 반명함판 사진 3매, 주민등록등본 1부

● 개강일시: 10월 5일 (화) 오후 2시, 본대학 강의실(북악, 필기구 지참)

\* 자세한 사항은 전화로 문의하시기 바랍니다.

● 사찰 및 교원 개원시 지도와 편의 제공

● 실제로 법회에서 상용화되고 있는 의식방법을 집중적으로 지도함

● 초심자라도 의식 집전을 쉽게 이해할 수 있도록 상세히 지도함

☎ 위치: 서울 조계사 근처

**한국불교범사대학 불교의식연구원**  
서울특별시 종로구 견지동 110-1 (견지빌딩 3층)  
☎ (02) 720-1836 · 733-1959 Fax. (02) 737-5305  
http://pubsa.buddhanews.org